



# BADEN-MARATHON Vorbereitungslauf Sonntag, 06. August 2023

Der Lichtbund Karlsruhe lädt alle Läufer und Walker ein !  
Start 09.00 Uhr – Aufwärmgymnastik 8:45 Uhr

**Strecken** 14 km +7 km +7 km geführt, auch für Slow Runner und Walker  
**Tempo-Gruppen** mit Zugläufern: 5:00, 5:30, 6:00, 6:30 und 7:00 Min/km  
**Verpflegungsstellen** sind auf der Strecke eingerichtet

**Start- und Ziel**  
Lichtbund Karlsruhe  
Großer und Kleiner Saum 1  
76229 Karlsruhe

Parkplätze auf dem Gelände

Duschen sind vorhanden und es besteht die Möglichkeit, das Aussenschwimmbaden zu nutzen.  
Die Sauna kann gegen Entgelt genutzt werden

Kaffee und Kuchen vom Veranstalter  
Speisen und Getränke aus der Vereinsgaststätte

Das SKINFIT Team Stuttgart präsentiert eine Auswahl von Sportkleidung

Die Teilnahme ist kostenlos  
Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Teilnahme auf eigene Gefahr. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl oder verlorene Gegenstände

**LBK | Lichtbund Karlsruhe e.V.**  
Gewann Großer und Kleiner Saum 1  
76229 Karlsruhe  
Tel: 0721 616482  
Fax: 0721 621635  
Email: [laufen@lichtbund-karlsruhe.de](mailto:laufen@lichtbund-karlsruhe.de)  
[www.lichtbund-karlsruhe.de](http://www.lichtbund-karlsruhe.de)

GPS-Koordinaten:  
N: 49.041297°, O: 8.474611°

