



## Laufsportgemeinschaft Karlsruhe e.V.

Geschäftsstelle: Regina Berger-Schmitt · Albert-Braun-Str. 16a · 76189 Karlsruhe

Tel. 0721/9862143 · email: [Regina.Berger-Schmitt@lsg-ka.de](mailto:Regina.Berger-Schmitt@lsg-ka.de) · Internet:

[www.lsg-ka.de](http://www.lsg-ka.de)

# Vorbereitungslauf

der LSG Karlsruhe für den Baden-Marathon  
am Sonntag, den 23. Juli 2017, um 09:00 Uhr

- Es wird zunächst eine Rundstrecke von 10,5 km gelaufen, anschließend 3 unterschiedliche Strecken zwischen 6 und 7,5 km. Insgesamt kann eine Trainingsstrecke von rd. 31 km absolviert werden.
- Geführte **Tempogruppen** in den Geschwindigkeiten 5:00, 5:30, 6:00 und 6:30 und 7:15 min/km.
- **Start** und **Ziel** sind auf dem Gelände des **MTV Karlsruhe** (Kanalweg 1, 76131 Karlsruhe).
- Nach jeder Runde wird eine Verpflegungsstelle beim MTV erreicht.
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- Die Teilnahme ist kostenlos, die Duschen des MTV können am Ziel gegen einen kleinen Unkostenbeitrag in Höhe von 1,00 € genutzt werden.
- Nach dem Lauf besteht die Möglichkeit, im Vereinsheim des MTV einen Imbiss oder ein Mittagessen einzunehmen.
- Teilnahme auf eigenes Risiko!
- Ansprechpartner: Ohannes Sallak ([ohannes.sallak@lsg-ka.de](mailto:ohannes.sallak@lsg-ka.de))

Alle interessierten Läuferinnen und Läufer sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Eure Teilnahme!