



BAD BELLINGEN: 8, 16 ODER 26 KM, FLACH, 60 % NATURWEG, KEIN SCHATTEN, KEINE AUSSTIEGSMÖGLICHKEIT

08:50 Törli: Einladen der Sporttaschen und Aufteilung der Läufer auf die Autos.

09:00 Start 26 km, Abfahren für 16 und 8 km

09:30 Start in Märkt für 16 km

09:45 Start bei Efringen-Kirchen für 8 km

11:15-12:00 Wir treffen uns im Restaurant Markushof, wo wir duschen können und anschliessend essen werden.

13:30 Wir brechen Richtung Bahnhof nach Basel auf. Abfahrt jede Std: 45 min; Fahrt: 33 min zum Bad. Bahnhof, 40 min zum Bahnhof SBB. Velos können mitgenommen werden.

Mitzunehmen sind:

Trinken und etwas Verpflegung für unterwegs (Gel, Riegel, Banane, usw.) sind obligatorisch.

Eine Sporttasche mit warmer Bekleidung für "nachher" kann am Törli abgegeben werden. Euro nicht vergessen!

Eine Wind-/Regenjacke ist auch bei schönem Wetter empfehlenswert. Ein Handy zur eigenen Sicherheit ebenfalls. Für das Läuferische ist **Daniel: 076 324 55 56**, für das Organisatorische **Claudine: 079 752 11 58** zuständig.

Sonnenempfindliche: Unbedingt Kappe und Sonnencreme mitnehmen.

Der Lauf findet bei jedem Wetter statt.

Läufer oder Begleiter, die nicht laufen wollen oder können, sind herzlich als **Chauffeure für die "Kurzläufer"** und den **Kleidertransport** oder als **Velofahrer (Wasserträger)** willkommen.

Für Begleitpersonen, verletzte oder lafunwillige Läufer: Nur Essen ist auch möglich.

Wichtig! Schlüssel, Geld, Ausweis, Handy soll jeder auf sich tragen und weder dem Kleidertransport noch dem Begleiter aufs Velo mitgeben!

Unsere Sponsoren und Gönner: