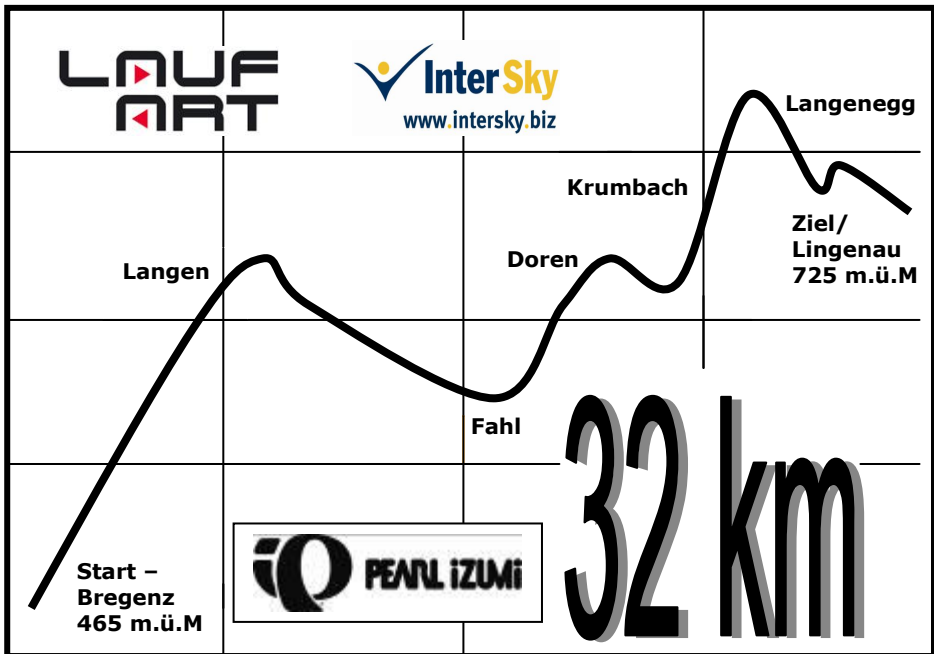


23. TRAININGSLAUF

Bregenz – Lingenau

13. März 2010



Hallo liebe LaufkollegenInnen!!!

Die LSG Vorarlberg veranstaltet bereits ihren 23. Trainingslauf von Bregenz nach Lingenau, wozu wir Euch recht herzlich einladen.

- Termin:** Samstag, 13. März 2010 (bei jeder Witterung)
- Start:** 14:00 Uhr in Bregenz auf dem Vorplatz der Sparkasse Bregenz Filiale Franz Ritter, beim Beginn der Langenerstrasse.
Beschilderter Parkplatz bei den Illwerken ca. 100 m unter dem Start, zugleich auch Meldestelle.
- Ziel:** Ortszentrum von Lingenau (Dorfbrunnen)
- Strecke:** 32 km, Start 465 m. ü. M. – Ziel 725 m. ü. M.
- Dusch- u. Umkleide:** Hauptschule Lingenau, ca. 100 m nach dem Ziel
- Verpflegung:** Wasser, Tee, Cola, Isotonisches Getränk (Peeroton), Bananen und Kekse an 9 Labestationen:
bei km 5/ 8,8/ 12,6/ 15,4/ 17,7/ 20/ 24,5/ 26,7/ 28,2
- Meldeschluss:** 09. März 2010 – **Voranmeldung erwünscht!!**
Einzahlungsbestätigung gilt als Anmeldung. Für die Teilnehmer aus Liechtenstein und der Schweiz genügt eine Anmeldung per E-Mail an reini.ruef@gmx.at
- Nenngeld:** EUR 15,00; Nachmeldegebühr EUR 5,00
Beinhaltet einen Starterbeutel mit Erinnerungsgeschenk, Verpflegung auf der Strecke sowie ein reichhaltiges Kuchen -und Obstbuffet im Foyer des Wäldersaales in Lingenau.
- Bankverbindung:** Sparkasse Bregenz, Empfänger: LSG Vorarlberg
Kontonummer: 00800002461, BLZ: 20601
IBAN: AT292 060 100 800 002 461, BIC: SPBRAT2B
- Kleidertransport:** Für den Kleidertransport ins Ziel ist gesorgt
- Auskunft:** Reinhold RUF Tel. +43 699 103 99 045 reini.ruef@gmx.at
Ernst Günter Tel.: +43 664 100 82 78 guenter@laufart.at
Info: www.lsg-vorarlberg.at

Der Ausstieg aus dem Lauf ist jederzeit möglich. Der Transport ins Ziel nach Lingenau ist durch Begleitfahrzeuge gesichert. Anschließender gemeinsamer Hock im Gasthof Löwen in Lingenau (gegenüber vom Ziel).

Bitte um die Rückfahrt nach Bregenz selber kümmern. Es stehen ab dem Zielort öffentliche Verkehrsmittel zur Verfügung (17:10 Uhr, 18:10 und 19:11 Uhr ab Dorfzentrum). Teilnahme auf eigene Gefahr! Gelaufen wird stets hintereinander sowie am äußersten Straßenrand.

Auf zahlreiche Teilnahme freut sich die LSG Vorarlberg



Sonntag
3. Oktober 2010



**„Mit Abstand die beste Marathon-
Veranstaltung in Österreich.“**

*Maria Flandorfer, Teilnehmerin 2009
Niederösterreich*

**„Der Zieleinlauf im Casino-Stadion
erinnert fast an die Olympischen Spiele.“**

*Michael Buchleitner, Marathon-Olympiateilnehmer
und Laufcoach*

**„Noch nie in meinem Läuferleben habe ich so
einen Zieleinlauf erlebt. Ich war gerührt.“**

Hans Pertsch, Marathon66



drexel und weiss

vordenker der energiewende



Dipl. Ing. H. Schneider
Gesellschaft m.b.H & Co

