

gesunde Muskeln ...



laufendhelfen.de

Wir unterstützen



aktion berni & co e.v.

bei der Förderung der
Muskelschwund-Duchenne-Forschung

... für kranke Muskeln

Vielleicht finden Sie ja unsere Idee so gut,
dass Sie diese unterstützen möchten !?

Dafür sagen wir schon jetzt,
auch im Namen unserer
Sozialpartner, viiielen DANK

Ihre Spende „hilft helfen“

laufendhelfen.de

laufendhelfen.de e.V.
Königsplatz 10
46109 Marl
Tel. 02524 123456
Fax 02524 123456
E-Mail: info@laufendhelfen.de

Stichwort:
Sportverein

Übrigens, wir wissen:
Spenden sind die
Kernkomponente für unsere Arbeit

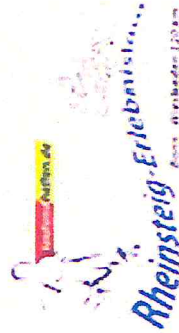
Hier
erfahren
Sie mehr

laufendhelfen.de e.V.
Rudolf Mahlbürg
Litzlinger Straße 74a 76547 Sinzheim
Tel. 07221-54513 mobil 0172-7588125 Fax 03212-7588125
eMail rudolf.mahlbuerg@web.de

www.laufendhelfen.de

„Rheinsteig“ ist eine eingetragene Marke der Romantischer Rhein Tourismus GmbH · www.rheinsteig.de

Gesamtstrecke	8 x Übernachtung / Halbpension Starterpaket T-Shirt zum Lauf Startgebühr (0,50 €/km)	650,- €
Teilstrecken (mit Übernachtung)	Übernachtung / Halbpension Starterpaket T-Shirt zum Lauf Startgebühr (0,50 €/km)	Preis bitte erfragen
Teilstrecken (ohne Übernachtung)	(bitte genaue Lageplan der Versorgungsstellen auf unserer Homepage unter „Zeit- und Streckenplan“ beachten)	0,50 €/km
Das T-Shirt zum Lauf	Als zeitlose Erinnerung an diese Laufveranstaltung bieten wir gerne auch ein passendes Funktions-Shirt mit hochwertigem, beidseitigem Druck zum Kauf an. Wir würden uns freuen, wenn Euch das Motiv gefällt und wenn Ihr mit diesem Funktions-Shirt den Gedanken von laufendhelfen.de in die Welt der Lauf Freunde trägt. Damit unterstützt Ihr nicht nur die Idee des „laufenden Helfens“ sondern auch die Belange behinderter Mitmenschen. Wir sagen herzlich Danke und wünschen viele schöne Lauftage in dieser Kleidung.	25,- € (inkl. Versandgebühr)



Etappe 1 Fr 07.04. / Start 8:30 Uhr	Bonn → Unkel	ca. 54 km +1830 m / -1965 m
Etappe 2 Sa 08.04. / Start 8:30 Uhr	Unkel → Neuwied-Feldkirchen	ca. 49 km +1794 m / -1739 m
Etappe 3 So 09.04. / Start 8:30 Uhr	Neuwied-Feldkirchen → Urbar	ca. 52 km +1572 m / -1799 m
Etappe 4 Mo 10.04. / Start 8:30 Uhr	Urbar → Filsen	ca. 45 km +1623 m / -1601 m
Etappe 5 Di 11.04. / Start 8:30 Uhr	Filsen → Loreley	ca. 37 km +1415 m / -1237 m
Etappe 6 Mi 12.04. / Start 8:30 Uhr	Loreley → Assmannshausen	ca. 48 km +1418 m / -1592 m
Etappe 7 Do 3.04. / Start 8:30 Uhr	Assmannshausen → Kiedrich	ca. 35 km +1098 m / -1029 m
Etappe 8 Fr 14.04. / Start 8:30 Uhr	Kiedrich → Wiesbaden	ca. 35 km +760 m / -752 m

Rheinsteig-Erlebnisläufe von A - Z

Die detaillierte Ausschreibung, unser „Zeit- und Streckenplan“ sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung befindet sich auf unserer Homepage



Der Rheinsteig ist der unbequemste Wanderweg,
um von Bonn nach Wiesbaden zu gelangen.

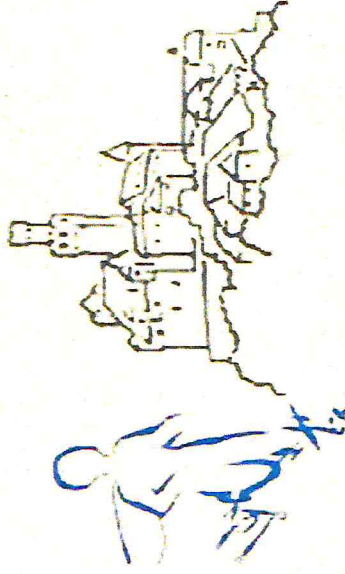
Aber auch der schönste.

Zitat: „Die Zeit“ vom 8.9.2005

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen
Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

12. Rheinsteig-Erlebnisläufe

7. - 14. April 2017



rheinsteig erlebnisläufe

www.laufendhelfen.de

www.rheinsteig-erlebnisläufe.de

www.rheinsteig-erlebnisläufe.de