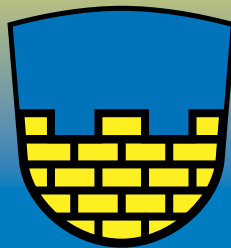


ULTRA-LAUF 7.0

Bautzen + X

01.03. - 03.03.2019



www.hartmut-kohn.de

unterstützt durch:



Am 1. März 2019 starten wir in Bautzen zur ersten der drei Etappen des Ultralauf 7.0.

**Das Hotel Best Western Plus in Bautzen
wird dabei an allen drei Tagen Start und Ziel zugleich sein.**

- 1. Etappe : führt uns auf den Löbauer Berg und
zurück (ca. 63km)**
- 2. Etappe : führt uns zu den Oppacher Mineralquellen
und zurück (ca. 50 km)**
- 3. Etappe : hier heißt es einmal Bärwalder See und
zurück (ca. 73 km)**

**Wir laufen in der Gruppe. Zu beachten ist, dass wir als Team gemeinsam ein Tempo laufen.
Das ungefähre Tempo beträgt 6.30 min pro Kilometer. Wandern und Walken ist nicht möglich.**

**Die Strecke ist sehr profiliert. Einige der Anstiege verlangen viel Kraft. Für trainierte
Läufer ist es aber machbar.**

Teilabschnitte bzw. einzelne Etappen sind auf Anfrage möglich.

**Vollständige Organisation in gewohnter Art und Weise, wie :
Streckenverlauf, Übernachtungen, Verpflegung: früh/ unterwegs/ am Abend**

**Nähere Informationen auf Facebook :
<https://www.facebook.com/Ultralauf7.0/>**

**oder auf meiner Website
<http://www.hartmut-kohn.de/ultralauf-7-0-2019.html>**

bzw. per E-Mail : m.kohn@hotmail.de