
LONGJOGG NACH BAD BELLINGEN

Mit Thermalbad und Essen. Rückkehr mit dem Zug um ca. 16.30 in Basel.

9.00 Start für **alle**: St. Alban-Tor. (Wegen Kleiderabgabe und Einteilung bitte rechtzeitig eintreffen!).

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

25km-Strecke: St. Alban-Tor - Bad Bellingen

15km-Strecke: Die Läufer/innen fahren zum Parkplatz beim Wehr in Märkt und starten wie folgt: Die langsamen um **9.45** und die schnelleren um **10.00**. Nur dank diesen Startzeiten ist gewährleistet, dass alle etwa gleichzeitig ankommen, und nicht lange aufeinander warten müssen!

Auf dem Parkplatz (bei schlechtem Wetter in der Wartehalle des Thermalbades) steht unser Kleidertransport.

11.30-12.00: Wir gehen nach der Ankunft ins Thermalbad und bleiben dort ca. 1.5-2 Std.

Ersteintreffenden sollen eine Gruppeneintrittskarte (10-er Karte) eröffnen, den eigenen Eintritt zahlen und die Karte an der Kasse deponieren. Später eintreffende sollen sich als Mitglieder des Laufftreffs erkennbar machen und sich auf die Karte beziehen. So ist der Eintritt günstiger.

13.15 Treffpunkt: Eingangshalle Bad; wir gehen zusammen ins Restaurant Markushof essen.

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

Eine Wind-/Regenjacke ist auch bei schönem Wetter empfehlenswert. Ein Natel zur eigenen Sicherheit ebenfalls. Natel-Nr. für Notfälle: Gabor Szirt (nur für den Lauftag): 079 740 11 77.

Tel.Nr. von Bad Bellingen: 0049 7635 808 0; vom Rest. Markushof: 0049 7635 31 080.

Der Lauf findet bei jedem Wetter statt. Bei vereisten Wegverhältnissen gibt es eine alternative Stadtstrecke.

Teilnahme nur mit Anmeldung (wegen Kleidertransport und Reservation/ Vorbestellung im Restaurant, bis 4 Tage vor dem Anlass). Bitte angeben, ob du

1. **15 oder 25km** laufen willst und ob du ein
2. **vegetarisches oder Fleisch-Menü** möchtest.

Läufer oder Begleiter, die nicht laufen wollen oder können, sind herzlich als **Chauffeure**, oder als **Velofahrer als Wasserlieferanten** willkommen. Bitte Interesse anmelden.

Für Begleitpersonen, verletzte oder lafunwillige Läufer: Nur Baden und Essen, oder sogar nur Essen sind auch möglich.