

BREISACH (D) BIS BAD BELLINGEN (D) FLACH, 80 % NATURWEG, 20 % SCHATTEN, KEIN TRINKWASSER UNTERWEGS

1. TAG: GRUPPE 1 27 KM
GRUPPE 2 15 KM

Abfahrt für alle: um punkt 13.00 beim Törli. Sporttaschen können im Büssli bleiben und werden zum Hotel gefahren.

(Bei Zugfahrt: Am Bahnhof Breisach Gleis nach links überqueren, beim Kreisel über Strasse/Veloweg zum grossen Parkplatz. Unterführung Richtung Freibad.)

Bei Fahrt mit dem Büssli: Auf Veloweg bis rosarote Brücke, drüber laufen und links abbiegen in die Sackgasse. Das Schwimmbad bleibt rechts liegen, nach Schranke rechts einbiegen und auf dem Damm laufen.

Vor Erreichen des Rheins scharf links auf den Veloweg Richtung Müllheim.

Bei der ersten Waldwegkreuzung rechts runter zum Rhein, über die Schranke. Nun laufen wir direkt am Rhein.

Dieser fliesst rechts von uns; wir laufen immer gegen den Strom!

Hier ist **km 223 km (Schiffahrt)**.

Bei der kleinen Abzweigung nicht auf Veloweg, sondern geradeaus, hinauf auf den kleinen Hügel: **km 7**. Anschliessend auf schmalem Pfad direkt am Wasser bleiben. Beim Hafen wieder auf dem Veloweg laufen.

Wenn nichts anderes geschrieben, immer auf dem Veloweg bleiben.

Bei **km 8** sind wir wieder am Rhein.

Marianne fährt die **Gruppe 2** zu km von Hartheim runter zum Rhein: **km 12**.

(Rheinwärterhaus oder Forsterhaus). Somit startet Gruppe 2 von hier aus und hat ca. 15 km zu laufen.

Abzweigung: nach rechts; immer möglichst nah am Rhein. Nächste Abzweigung: wieder rechts.

km 16.5 Rheinbrücke; ohne Umweg, direkt unter die Brücke durch den Gebüsch (Sehbehinderte nehmen den kurzen Umweg!)

km 21 Camping, Toilette vorhanden. Weiter am Ufer entlang laufen.

km 25 abbiegen (den Rhein verlassen) nach Neuenburg zum Übernachten, noch knapp 2 km zum Hotel Anika, Freiburger Str. 2a, 79395 Neuenburg am Rhein, Tel. 0049 7631 7909-0.

Gemütliches Abendessen zusammen und Disco, Bar oder ein weiteres Training?

2. TAG: GRUPPE 1+2 11 KM

Start Gruppe 1	10.00 Uhr
Start Gruppe 2	09.30 Uhr

Nach dem Frühstück und Einladen des Gepäcks ins Büssli laufen runter zum Rhein und laufen wieder gegen den Strom.

Beim Rest und grossem Parkplatz auf dem Asphalt beim Rhein bleiben.

Vergabelung: Richtung Bad Bellingen

Autobrücke rechts liegen lassen.

Bei Abzweigungen immer rechts halten, am Rhein bleiben.

Raststätte B. Bellingen: **nicht** abbiegen, sondern gerade aus!

Grüngeschriebene B. Bellingen-Schild: **nicht** abbiegen, sondern gerade aus!

Blaues Schild Thermalbad **km 188.7 km (Schiffahrt)**: Hier abbiegen, durch Unterführung laufen, quer über den Park, direkt zum Hallenbad, wo unsere Sachen schon an der Kasse auf uns warten.

Um ca. 11.30: Wir gehen individuell nach der Ankunft ins Thermalbad und bleiben dort ca. 1.5 Std.

Ersteintreffenden sollen eine Gruppeneintrittskarte (ab 10 Pers.) 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.

Um punkt 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 808 220; vom Rest. Markushof: 0049 7635 31 080.

Natel-Nr. von Marianne, falls jemand verletzungsbedingt unterwegs abgeholt werden müsste:

Marianne Gwerder: 079 744 03 06.

Eines der Ziele dieser Veranstaltung ist das gemütliche Abendessen und der Gedankenaustausch unter Freunden. Deshalb können am Abend auch Nicht-Läufer zu uns stossen. Eine Teilnahme mit dem Velo ist ebenso möglich wie willkommen.

Empfohlenes Tenue: sportlich legere, selbst wenn wir eine Disco aufsuchen würden...

Bitte an ID, Badekleid, Euro denken. Die Endabrechnung der Kosten wird beim Abendessen einkassiert.