

TorTour de Ruhr 2010!
Begleiten Sie die Ultramarathon-Läufer ein Stück!

Liebe Läuferinnen und Läufer,

am Pfingsttag, 22. Mai, gehört der Ruhrtalradweg wieder den Ultramarathonläufern. Um 8 Uhr gehen in Winterberg die „ganz Verrückten“ an den Start, die die gesamten **230 km** bewältigen!

Im Rahmen dieses Lauf-Events wird erstmals ein **100 Meilen Lauf** (ca. 160 km) durchgeführt! Start um **18 Uhr am NASS** ! Da es bis Duisburg "nur" 154 km sind, muss eine **7 km-Schleife um das NASS** gelaufen werden, bevor es über den Ruhrtalradweg flussabwärts geht!

Wir laden Sie ganz herzlich ein, diese Runde mitzulaufen! Begleiten Sie die Läufer, bevor Sie sich der berühmten Einsamkeit des Langstreckenläufers stellen! **Nutzen Sie die Gelegenheit für einen Trainingslauf am frühen Abend in geselliger Runde!**

Anmeldung nicht erforderlich, keine
Startgebühr - einfach nur großer Spaß!

Information im NASS bei Dr. Katrin Henneke
(02932 475733) und Bernd Schiermeister
(02932/ 4757335)

<http://www.tortourderuhr.de/>

<http://www.nass-arnsberg.de/de/inhalt>

<http://www.personal-trainer-soest.de/>

<http://www.lake-run.de/>