



1.Spanisch-Brötli

Long-Jog

Zürich – Baden

Sonntag, 4. März 2012



Strecke 26 km, grösstenteils dem Limmatufer entlang. Die Strecke ist praktisch flach.

Besammlng 4. März, 2012, 9 Uhr, Eingang Platzspitz-Park (vis-à-vis Zürich HB)

Start in geführten Gruppen im Tempo von ca. 11,5 km/h, 10 km /h und 9 km /h

Ziel Bahnhof Baden, 1 km nach Passage des Stadion Aue

Ankunft in Baden zwischen 11h15 und 12 h

Anmeldung an info@badenerlimmatlauf.ch bis 1. März 2012

Besonderes Aus- und Einstiegsmöglichkeiten in Dietikon und Spreitenbach (SBB).
Getränkestation unterwegs und am Ziel.
Dieses Training wird so einfach wie möglich durchgeführt und ist gratis.
Bitte deshalb trockene Kleider und kleines Frottéetuch für «danach» im eigenen Laufrucksack mitnehmen. Duschmöglichkeit in der Aue.

Am Ziel offeriert die Stadt Baden den Läuferinnen und Läufern ein Original Spanisch-Brötli!

Das OK wünscht Euch allen eine verletzungsfreie Vorbereitung und freut sich auf eine grosse Teilnehmerschar am Spanisch-Brötli-Long Jog und am Badener Limmat-Lauf, Samstag, 24. März 2012

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

www.badenerlimmatlauf.ch

Organisiert vom OK des

