

Oster(halb-)marathon 2025 (17. – 21.04.2025)

Um Platz für Lammbraten und Schokieier zu schaffen solltet ihr alle an unserem Ostermarathon laufend oder walkend teilnehmen. (nach einer Idee von Sylvia).

Im Einzelnen:

Wann	17.-21.04.2025
Wie	Laufen oder Walken, allein oder in Gruppen
Wieviel	Mind. 21 km bis max. 42 km Gesamtstrecke in 5 Tagen, also z.B. 4 x 5,25 km, oder 4 x 10,5 km oder 2 x 10,5 km etc. Alles ist erlaubt. Ihr messt und notiert euch eure Strecken selbständig
Wer	Jeder, der sich bewegen möchte
Anmeldung	Bei Sylvia sylvia.zakalowski@freenet.de bis zum 10.04.2025
Ablauf	Ihr könnt alles allein laufen/walken oder an Gemeinschaftsveranstaltungen teilnehmen s.u.
Finisherehrung	21.04.2025 um 17.00 Uhr auf der Kurpromenade an den Tassen (bei Regen unter dem Hamburger Dach vor der Musikmuschel)
Startgeld	Statt einer Startgebühr bitten wir um eine Spende für den Verein NABU Samtgemeinde Nenndorf https://www.nabu-sgennenndorf.de/

Ablauf Ostermarathon (17. bis 21. April)

Donnerstag 18 Uhr und Freitag 9.30 Uhr:

Treffen an den Tassen (Promenade) zum gemeinsamen Laufen;
es gibt jeweils eine 5 km-Gruppe und eine 10 km-Gruppe

Samstag zwischen 14.30 Uhr und 16.00 Uhr:

sportliches „Ostereier“ suchen im Kurpark (Genauerer folgt).
Vorher oder hinterher kann in vorab vereinbarten Gruppen oder auch einzeln gelaufen werden.

Ostermontag 10 Uhr: Treffen an den Tassen zum gemeinsamen 10 km-Lauf

17 Uhr: Finisher-Ehrung an den Tassen, bei Regen unter dem Hamburger Dach; bitte einen Becher/Tasse für Kaffee oder Tee und einen kleinen Teller für einen gemeinsamen Abschluss mit Kuchen und einem Heißgetränk mitbringen.