



Herzliche Einladung zum 16. Nordic-Plus-Rhönlauf

Sportive Freizeitaktivität für den guten Zweck

Sonntag, 10. Juli 2022

Frohe Kunde für Osthessens „Stegge-Läufer“: Endlich wieder ein Nordic Walking Rhönlauf

Am 10. Juli heißt es wieder "Laufen und lernen" auf Panoramastrecken. Zwei Jahre hat er ausfallen müssen, doch am Sonntag, den 10. Juli 2022, soll nun in Poppenhausen wieder ein Rhönlauf stattfinden – bereits zum 16. Mal. Auf die Einzelläufer und Gruppen aus nah und fern warten drei schöne Panorama-Strecken zu Füßen der Wasserkuppe sowie ein „Festplatz“ mit vielen Angeboten. Und das alles an der frischen Luft.

Auch beim diesjährigen Rhönlauf wird das Thema „Lernen“ eine Rolle spielen. Von 9:30 bis 10:00 Uhr informiert der Fuldaer Internist Dr. med. Jörg Simon, "Warum Nordic Walking medizinisch so gut für Sie ist", von 13:30 bis 13:55 Uhr referiert der Fuldaer Physiotherapeut und Master Trainer Andreas Helmkamp zum Thema "Auf die richtige Lauftechnik kommt es an". Start und Ziel sind auf dem dortigen Parkplatz. So sind alle Angebote für die Teilnehmer auf kurzen Wegen erreichbar. Gemeinsamer Start ist um 10.30 Uhr. Bis 12.00 Uhr kann man aber auch einzeln starten. Neben den „Stegge-Läufern“ sind ebenso Wanderer und Walker willkommen. Die größten Gruppen werden ausgezeichnet. Die Startgebühren werden die Veranstalter wie gewohnt in voller Höhe einem guten Zweck spenden.

Von 11.30 Uhr – 14.00 Uhr gibt es Livemusik von den „Hüttenvagabunden“

Los geht es um 10.30 Uhr zum gemeinsamen Start.

Unterwegs gibt es gratis Erfrischungsgetränke von Förstina-Mineralbrunnen und Obst von tegut-gute Lebensmittel.

**Alle Poppenhausener Läuferinnen und Läufer
sowie weitere Sympathisanten werden gebeten,
sich bei einer Läufergruppe, vorzugsweise bei den**

„Bobbhüser Stegge-Renner“

anzumelden. Schließlich wollen wir als Ausrichter wieder eine der größten Teilnehmergruppen stellen. – Danke !