

# Carpe Diem Lauf

immer am 03.Oktober

Start: 11:00 Uhr

Die Nordic Walker laufen 10 km  
(ca 9,5 min/km)

Weismain, Krassach, Herbstmühle, Bärental, Neudorf,  
Niesten, Weismain  
1 x Verpflegung auf der Strecke

13 km Lauf (ca 6,5 min/km)

Weismain, Krassach, Herbstmühle, Bärental, Göräuf,  
Niesten, Weismain  
1 x Verpflegung auf der Strecke

19 km Lauf (ca 5,5 min/km)

Weismain, Krassach, Herbstmühle, Bärental, Seubersdorf,  
Görauf, Niesten, Weismain  
2 x Verpflegung auf der Strecke

An den Verpflegungsstellen gibt es  
Getränke, Obst und Riegel.

**Der Lauf ist kein Wettkampf, der Spass soll  
im Vordergrund stehen!!!**

Danach gemütliches Beisammensein mit Kaffee und  
Kuchen im Studio

Auch Nichtmitglieder sind Herzlich Willkommen  
(Unkostenbeitrag für Nichtmitglieder 3.- Euro)

Bitte bis 30. September anmelden

96260 WEISMAIN –PATER-OTTO-HOPFENMÜLLER-STR. 1  
FON 09575/982573 [info@carpe-diem-weismain.de](mailto:info@carpe-diem-weismain.de)  
Weitere Infos unter: [www.carpe-diem-weismain.de](http://www.carpe-diem-weismain.de)