



Vollmondlauf Leuchten mit Luther

+++ Finale Informationen +++

Liebe Vollmondis,

wir freuen uns, Euch beim letzten Vollmondlauf im Jahr 2018 in die Grundmühle begrüßen zu dürfen! Anbei erhaltet Ihr die letzten Informationen für den optimalen Genusslauf.

Allgemeiner Treffpunkt ist bei uns im Laufladen. Dort habt Ihr die Möglichkeit, Euer Gepäck mit den Wechselsachen (Wechselshirt, Wechseljacke, Mütze) abzugeben. Im Laden wird es auch für alle Teilnehmer die VIP-Bändchen für den Lauf geben. Gleichzeitig könnt Ihr dort ab 16.00 Uhr Testschuhe von Brooks[®] ausleihen. Eure Schuhe werden anschließend gemeinsam mit Eurem Gepäck direkt in die Grundmühle gefahren. Parallel stellt Led Lenser[®] Stirnlampen zur Verfügung. Wer über eine eigene Lampe verfügt, bringt diese bitte mit. Außerdem könnt Ihr auch Kompressionssocken aus Bayreuth von CEP[®] testen.

Während die Langstreckengenießler mit Markus um 17.15 Uhr zu Fuß in Richtung Erfurt Nord aufbrechen, fahren wir pünktlich um 17.46 Uhr gemeinsam mit der Tram vom Anger zum Europaplatz. Dort gibt es eine kurze Einweisung in die Strecke.

Da wir bewusst einen Genusslauf machen, wird das Tempo sehr gemütlich sein. Zwischendurch werden wir einige kleine Zwischenstopps zum „Kennenlernen“ und/oder „Verschnaufen“ machen. So kann jeder entscheiden ob er lieber ein kurzes Pauschen oder lieber ein paar Kniebeuge o.ä. machen möchte. Nach Ankunft beim Müller in der Grundmühle könnt Ihr Euch in romantischem Kerzenlicht oder im Schein der lodernden Fackeln entspannt umziehen und auf den geselligen Teil freuen. Mathias von und zur Grundmühle wird rechtzeitig den Kamin schüren um Euch einzuheizen. Jeder Teilnehmer erhält mit seinem Bändchen automatisch sein Ankommensbier oder alkoholfreie Alternative seiner Wahl und Zugang zum Buffet. Ein paar zusätzliche Euro zum anschließenden Ausgleich der Dehydrierung vom Lauf schaden sicherlich nicht. Merkt Euch: *„Die Dehydrierung ist der größte Feind des Läufers!“* Nachdem alle versorgt sind, werden wir zum Abschluss des Jahres noch eine kleine Tombola veranstalten...



Um 21.30 und 22.15 Uhr haben wir die Rückfahrt der Busse geplant. Den genauen Abfahrtsort legen wir auf Grund der Witterungsbedingungen unmittelbar am Lauftag fest. An der Grundmühlen-Bar werden zwei Listen ausliegen, wo sich jeder Läufer für einen Platz zur Rückfahrt eintragen kann.

Übersicht Zeitplan

ab 16.00 Uhr	Treffpunkt im Laufladen mit Gepäckabgabe Test-Schuh-Ausleihe von Brooks®, Stirnlampen von Led Lenser® und Test Kompressionssocken von CEP® aus Bayreuth
17.48 Uhr	Gemeinsame Fahrt mit der Tram vom Anger zum Europaplatz
18.04 Uhr	Ankunft Europaplatz mit anschließender Einweisung in die Laufstrecke und Sicherheitshinweise
18.10 Uhr	Start am Europaplatz
ab 19.30 Uhr	Ankunft in der Grundmühle Ausgabe Gepäck, Rückgabe Testschuhe, Lampen und Socken, Ankommensbier, Buffet & geselliges Beisammensein bei Kerzenschein
21.30 Uhr	Rückfahrt 1.Bus zum Anger, Erfurt
22.15 Uhr	Rückfahrt 2.Bus zum Anger, Erfurt

ToDo

1. Wechselsachen packen (Shirt, Pullover, Socken, Mütze, Wechselhose)
2. Kleingeld einpacken
3. Ggf. eigene Stirnlampe aufladen
4. Motivation und positive Energie tanken

In diesem Sinne freuen wir uns auf Euch!

Boris Lehmann

Euer Laufladen Team