



Laufladen
Erfurt

Erlebnislaf „KATAKOMBENLAUF 2023“

+++ Finale Informationen +++

Verehrte Gäste,

Laufladen Erfurt GmbH
Lachsgasse 3 · 99084 Erfurt
Telefon: 0361 64.64.016
Telefax: 0361 60.27.693
E-Mail: kontakt@laufladen-erfurt.de

www.laufladen-erfurt.de

wir freuen uns, Euch am 3.3.2023 zum ersten Erlebnislaf im Jahr 2023 in der Landeshauptstadt Erfurt begrüßen zu dürfen! Anbei erhaltet Ihr die letzten Informationen für den optimalen Genusslauf über knappe 4,9 KM.

Treffpunkt ist ab 17.00 Uhr bei uns im Laufladen (Lachsgasse 3, 99084 Erfurt). 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 17.00 Uhr Testschuhe des Kölner Start-Ups **TRUE MOTION** ausleihen. Wir haben auch wieder ein begrenztes Testsortiment von Stirnlampen da; nach dem Motto: „Wer zuerst kommt, sieht Licht am Ende der Horchgänge.“ Eure privaten Schuhe verbleiben anschließend mit Eurem Gepäck direkt bei uns im Laufladen Erfurt.

Pünktlich um 18.00 Uhr starten wir gemeinsam vom Laufladen quer durch die verwinkelten Gassen Erfurts, erkunden den Petersberg in der Post-Buga 2021-Ära und bewegen uns schließlich in Richtung Horchgänge auf die Zitadelle. Dort erwarten uns dann unsere beiden Stadtführer, die mit uns in die Unterwelt der Festungsmauern eintauchen. Spätestens dann heißt es auch: „Stirnlampe an!“ Da die Gänge nicht beheizt sind, empfehlen wir jedem Läufer, sich etwas wärmer anzuziehen oder den Strickpulli um die Hüfte zu binden und später auf der Zitadelle überzuwerfen.

Da wir bewusst einen Genusslauf für Anfänger machen, wird das Tempo sehr gemütlich sein. Wir haben wieder einige flinke Laufhelferlein, welche vorne und hinten als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Zwischendurch werden wir einige kleine Zwischenstopps zum „Kennenlernen der Landeshauptstadt“ und „Verschnaufen“ machen. Am Ende der Hochgänge geht es dann auf direktem Weg zurück in den Laufladen Erfurt. Nach Ankunft in der Lachsgasse könnt Ihr Euch auf den geselligen Teil freuen. Jeder Teilnehmer erhält mit seinem Band eine selbstgemachte Trinkschokolade als Ankommensgetränk aus den Händen von Erfurts Konditor des Jahres, Berthold Wübbelmann, und automatisch Zugang zum Buffet der bezaubernden Jeanette Münzberg (**BeAwi KreativCafé**). Außerdem werden wir wieder ein paar regionale Getränke zu moderaten Preisen und zum Ausgleich der Dehydrierung anbieten. Ein paar Groschen zusätzlich schaden also nicht.

Weil wir das Laufen lieben.





Laufladen
Erfurt

Laufladen Erfurt GmbH
Lachsgasse 3 · 99084 Erfurt
Telefon: 0361 64.64.016
Telefax: 0361 60.27.693
E-Mail: kontakt@laufladen-erfurt.de

www.laufladen-erfurt.de

Übersicht Zeitplan

- 17.00 Uhr Test-Schuh-Ausleihe von True Motion und Stirnlampen
- 17.00 Uhr Offizieller Treffpunkt im Laufladen mit Gepäckabgabe
- 17.50 Uhr Einweisung in die Laufstrecke & Vorstellung der Laufguides
- 18.00 Uhr Start am Laufladen Erfurt
- 18.30 Uhr Eintauchen in die Horchgänge der Festung Petersberg
- 19.15 Uhr Verlassen der Hochgänge und Lauf zum Laufladen Erfurt
- 19.30 Uhr Ankunft in der Lachsgasse
Ausgabe Gepäck, Rückgabe Testschuhe, Lampen, Buffet & geselliges Beisammensein

ToDo

1. Bommelmütze & Handschuhe nicht vergessen,
2. Strickjacke o.ä. für die Horchgänge,
3. An Wechselsachen denken (Shirt, Pullover, Socken, Mütze, ggf. Wechselhose),
4. Kleingeld einpacken,
5. Handyakku laden,
6. Eigene Stirnlampe aufladen,
7. Motivation und positive Energie tanken.

In diesem Sinne freuen wir uns auf Euch!!!!

Bonig & Barcken
Euer Team vom Laufladen Erfurt

PS: Wer noch ein wenig akademische Luft schnuppern möchte, dem empfehlen wir unseren kostenfreien Vortrag mit Prof. Brüggemann an der Uni Erfurt am Vorabend – dem 2.3.2023 um 19.00 Uhr. Das Thema ist Laufverletzungen durch Laufschuhe.

Weil wir das Laufen lieben.

