



Liebe Lauffreunde,

das Jahr ist noch jung, doch manchmal muss man schon früh ganz weit nach vorn schauen. So ist es auch heute, wenn wir Euch mit unserer Idee in den Oktober entführen wollen.

Nun, die Sache ist schnell erklärt.

Brigitte und ich waren am vergangenen Wochenende in Wingen sur Moder. Dieser kleine französische Ort liegt inmitten der Nordvogesen, ca. 90 km vom Grenzübergang Iffezheim entfernt.

Natürlich führte uns die Lauferei dorthin und wir hatten viel Spaß bei einem Crosslauf. Ausserdem durften wir eine Spende aus dem Rastatter Silvesterlauf an den Verein "Franck - un rayon de soleil", der die Forschung auf dem Gebiet Kinderkrebs unterstützt, übergeben., Mehr zu diesem Verein beschreibt die Ausschreibung zum *Course d'Alsace 2011* im Anhang.

Wir kamen mit Familie Andlauer ins Gespräch, die das *Chateau de Wingen*, eine Herberge für Wanderer und Tagungsgäste bewirtschaften.

Ja, und dann war schnell eine Idee geboren, zu der wir Euch gerne einladen möchten.

Wir haben ganz spontan 20 Übernachtungsplätze reserviert und laden ein, zu einem netten *laufendhelfen.de - Laufwochenende* im Oktober (früher war kein Termin mehr frei) in Wingen, einer ganz fantastischen "Laufgegend".

Gerne fassen wir die wichtigsten Daten im Folgenden zusammen:

**wann ?**

14. - 16. Oktober 2011

**wo ?**

Chateau de Hochberg  
Wingen sur Moder



### **was kostet es ?**

120,- € / Person (im „Massenlager“)

140,- € / Person (im DZ)

für 2 x Frühstück, 2 x Übernachtung und 3 x Abendessen

### **was wollen wir tun ?**

Natürlich laufen, walken, wandern.

Wie lange und wie weit und wohin ....? Hier wird es Vorschläge geben und die Gruppe wird gemeinsam entscheiden.

Und wenn es klappt und unser "YOGA-Freund" Zeit hat dabei zu sein, werden wir nach getanem Lauf noch eine "YOGA-Entspannung" anbieten. Für einen kleinen Zusatz-Obulus von ca. 10,- € können wir Euch die Entdeckung unbekannter Muskelpartien versprechen. Ein Erlebnis dass sich wirklich lohnt.

### **bis wann muss man sich entscheiden ?**

Hier solltet Ihr schon spontan sein. Wir können die Reservierung nur bis Ende Januar aufrecht halten und müssen dann verbindlich buchen. Die Mindest-Teilnehmerzahl ist 15 - mehr als 20 dürfen es durchaus sein.

Wenn Ihr Interesse an unserem ***Laufendhelfen.de-Ausflug 2011*** habt, meldet Euch rasch und ganz unbürokratisch per email ([rudolf.mahlburg@web.de](mailto:rudolf.mahlburg@web.de)) bei uns an und überweist Euren Teilnehmerbetrag in Höhe von 120,- € / Person bis zum 31. Januar auf unser Vereinskonto.

Hier unsere Bankverbindung:

***laufendhelfen.de e.V.***  
Volksbank Baden-Baden Rastatt eG  
BLZ 662 900 00  
Konto 569 014 00  
BIC/SWIFT: VBRADE6K  
IBAN: DE50662900000056901400

Stichwort: Ausflug + Name

### **Ihr habt noch Fragen ?**

Ruft uns einfach an - 0172-7588125 oder 07221/54513 - oder schreibt uns eine email an [rudolf.mahlburg@web.de](mailto:rudolf.mahlburg@web.de)

Wir hoffen auf Euer Interesse an unserem Angebot für ein nettes und entspannendes Oktober-Lauf-Wochenende und sind gespannt auf Eure Antworten.

laufende Grüße



Brigitte und R(ud)olf