



Ottenstein. Es wurden drei Strecken von 8, 16, und 24 km in unterschiedlichen Geschwindigkeitsstufen angeboten. Nach dem Lauf konnte man den leeren Kalorienspeicher durch selbstgebackenen Kuchen wieder auffüllen.

Besondere Veranstaltungen

Um den Kalorienspeicher ging es auch bei den Kochkursen, die der Laufftreff angeboten hat. Es wurden von italienischem Ofengemüse bis hin zu Lachspralinen viele Köstlichkeiten gekocht. Neben dem Kochen stand vor allem auch die Geselligkeit im Vordergrund.



Zu einer weiteren besonderen Trainingseinheit trafen sich die Läufer/innen auf dem Hof Hueske. Hier führte Bettina, ebenfalls Läuferin, ihre Vereinskollegen durch den Aufzucht- und Rinderstall bis hin zum großen Laufstall und gab so Einblicke in die moderne Landwirtschaft. Anschließend konnte das erlangte Wissen bei einer Trainingsrunde durch den Eschlohn verarbeitet werden.

Laufveranstaltung

Die Südlohner Läufer und Läuferinnen sind sowohl auf Laufveranstaltungen in der Region, als auch bei Großveranstaltungen wie zum Beispiel dem Marathon in Köln aktiv. Besonders hervorzuheben ist, dass sowohl beim Ellewicker Schützenfestlauf, dem Tiergartenlauf in Velen als auch beim Wottellauf in Ottenstein eine der schnellsten drei Frauen vom Südlohner Laufftreff kam.



Yes, we dämmen!

DZIUBA DÄMMTECHNIK **TEPPFERD BRANDSCHUTZ**

**energetische Altbausanierung
mit Einblasdämmung**

Robert-Bosch-Straße 71  Tel. 02862-41 5207
46354 Südlohn  Fax 02862-589400
www.guenstiger-daemmen.de  info@guenstiger-daemmen.de



SPARWEL
Heizung_Sanitär_Elektro.

Bäderstudio · Hausgeräteservice
Lüftung · Solar · Klima

SPARWEL Heizung-Sanitär-Elektro GmbH
Eichendorffstraße 73 · 46354 Südlohn
Tel. 0 28 62/71 16 · Fax 0 28 62/84 65
e-Mail: info@sparwel.de · www.sparwel.de