

14.

**BRAMSCHER**



**RUMLAUF**

**für  
Läufer und Walker aller Altersklassen!  
Kein Wettkampf! Keine Startgebühr!**

**Treffpunkt:** Mensa der IGS Bramsche,  
Malgartenerstr. 58

**Zeitpunkt:** Sonntag, 12. Januar 2020,  
10:00 Uhr

**Und wieder laden wir EUCH ein!**

**Zu einem geführten Lauf in unterschiedlichen  
Geschwindigkeiten.**

**Nordic Walking & Walking: 7 km  
Laufen: 5 km, 9,5 km und 12,5 km mit einer  
kurzen knackigen Steigung**

**Im Anschluss gibt es Kaffee, Kuchen und  
Brot in bekannt gemütlicher Runde!**



**Infos und Meldung unter:  
<https://www.laufen-os.de/>**

**Wir freuen uns auf EUCH!  
Die Bramscher Rumläufer**

