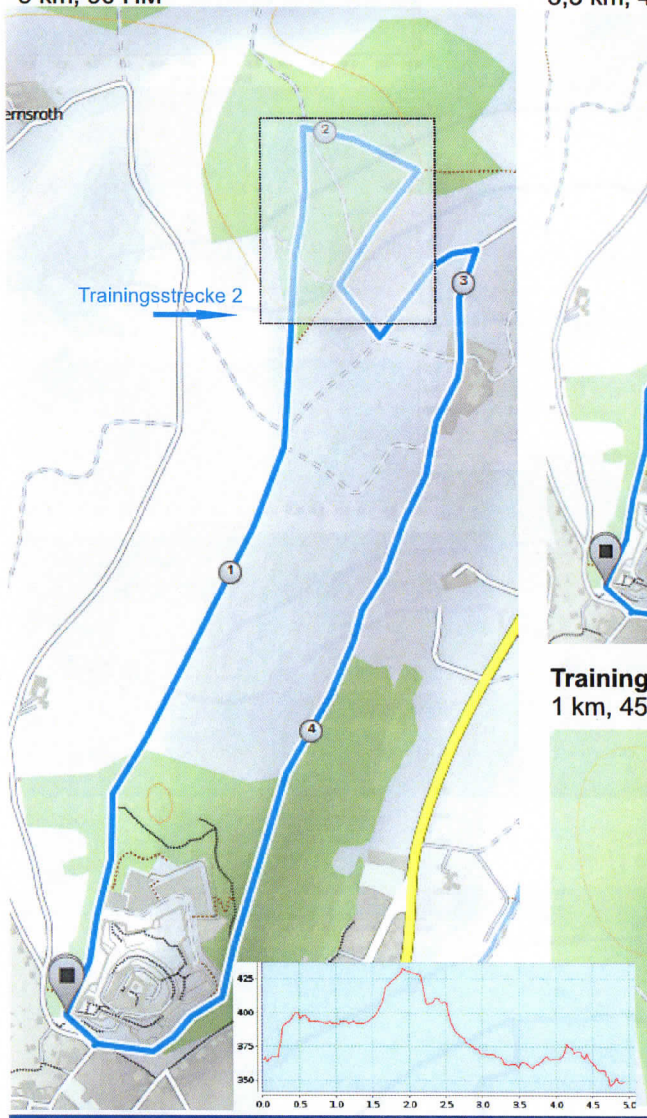
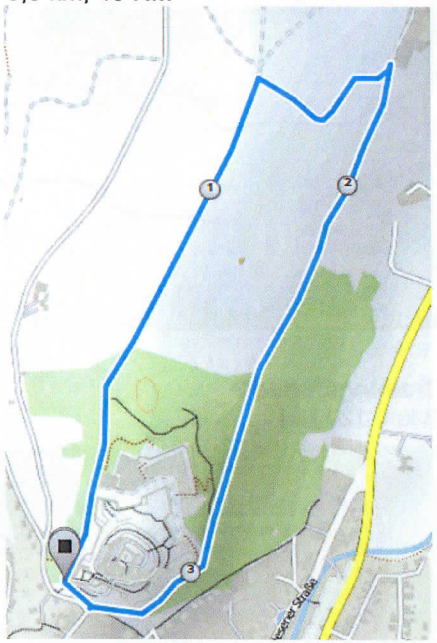
Laufstrecken

Originalstrecke Lucas-Cranach-Lauf
5 km, 90 HM



Trainingsstrecke 1
3,5 km, 40 HM



Trainingsstrecke 2
1 km, 45 HM

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

www.vr-ofrm.de

VR Bank
Oberfranken Mitte eG

25. LUCAS-CRANACH-LAUF

Auf geht's! Probeläufe auf den Originalstrecken

Radio EINS
Nur wir sind von hier!

Trainingsmöglichkeiten

Testen und trainieren mit erfahrenen
Läufern und Walkern des ASC
(immer mittwochs 18.30 Uhr)

- 11.04.2018
- 18.04.2018
- 25.04.2018
- 02.05.2018

ASC Marktrodach e.V.

www.asc-marktrodach.de

Kronach
im Naturpark Frankenwald

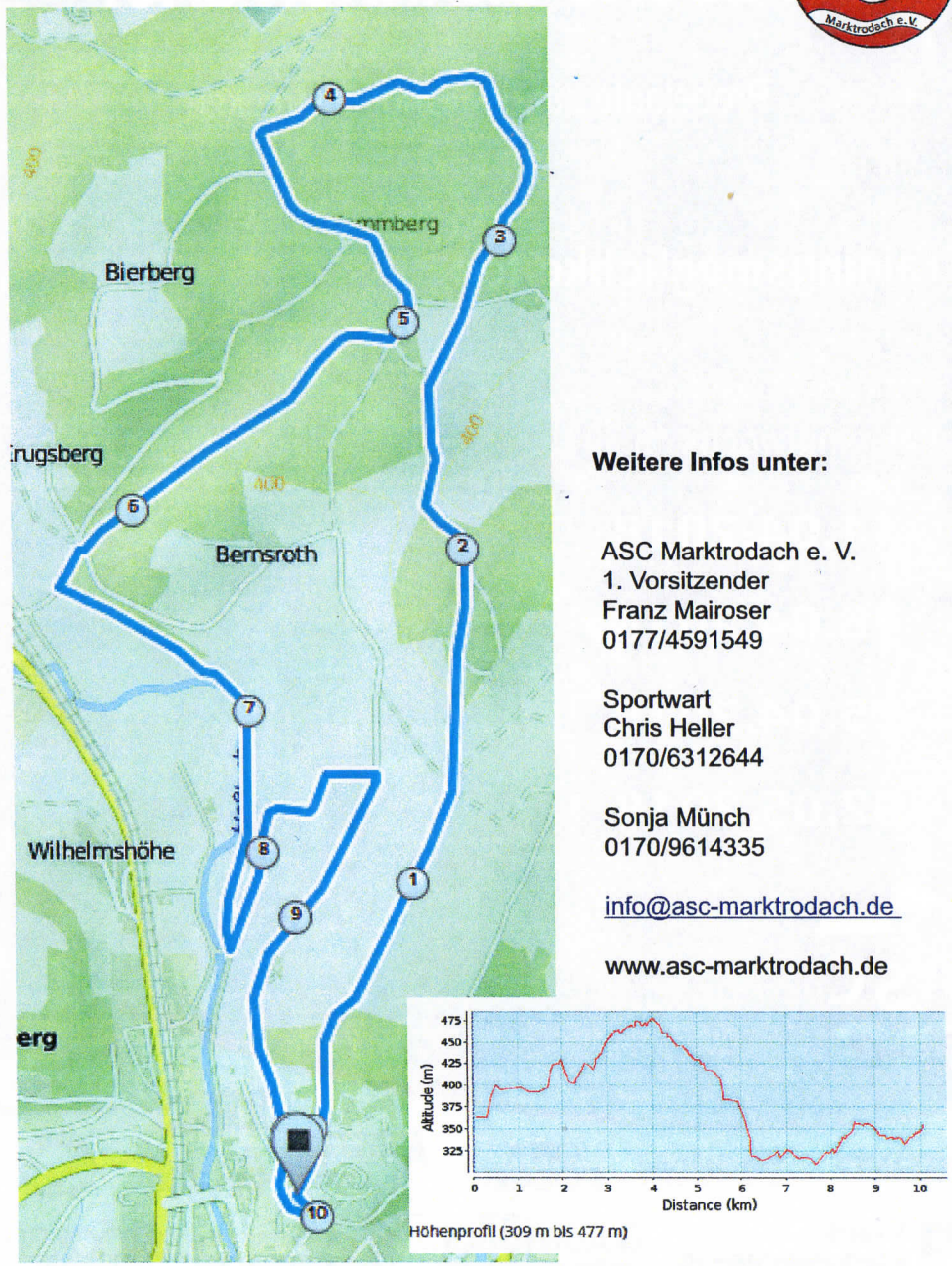
THRON FOTOSTUDIO · BILDERWELT

WEBER · SissyBaumann runningConcepts · OPTIK STÖCKERT · Sporthaus Erhardt Kronach-Neuses INTERSPORT · Holzwerke Josef Franz · Oesterlein

VR Bank Oberfranken Mitte eG · automüller Leistung mit Leidenschaft · KAPUZINER ALKOHOLFREI · STÖCKERT Möbel- und Objektschreinerei

Walkingstrecken

Originalstrecke Kapuziner alkoholfrei Walk
10 km, 160 HM



Höhenprofil (309 m bis 477 m)

Weitere Infos unter:

ASC Marktrodach e. V.
1. Vorsitzender
Franz Mairoser
0177/4591549

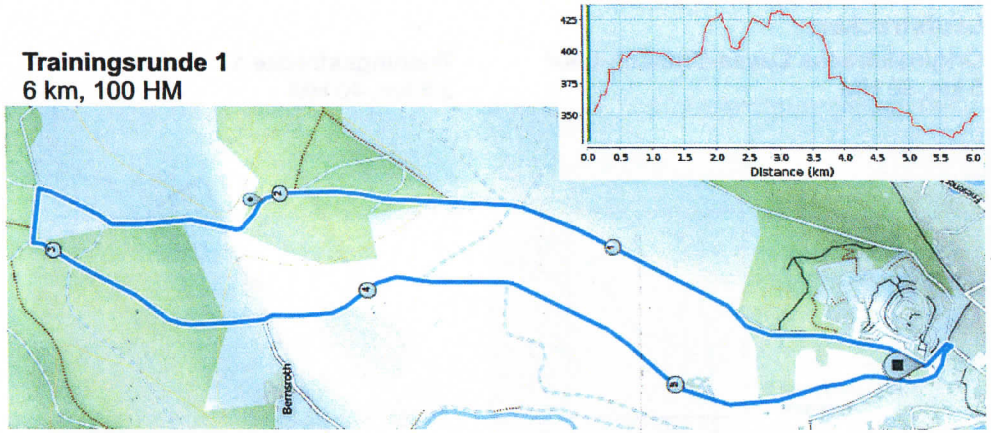
Sportwart
Chris Heller
0170/6312644

Sonja Münch
0170/9614335

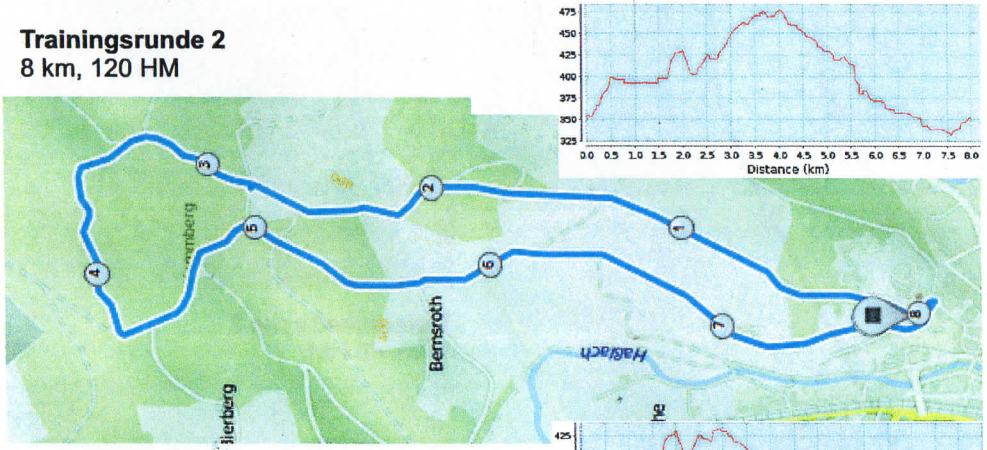
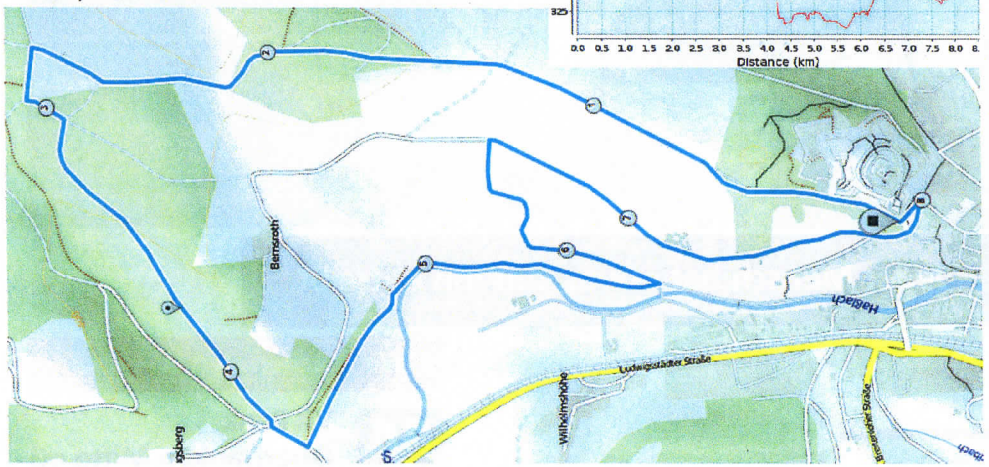
info@asc-marktrodach.de

www.asc-marktrodach.de

Trainingsrunde 1
6 km, 100 HM



Trainingsrunde 2
8 km, 120 HM



Trainingsrunde 3
8 km, 120 HM