

Auf und ab am Rheinsteig von Rhöndorf bis nach Kasbach

für geübte Nordic-Walker und Walker

am Sonntag, dem 12.08.2007 um 9.00 Uhr

**Treffpunkt: 9.00 Uhr Rhöndorf - Parkplatz Ziepchens Platz
(Nähe Konrad-Adenauerhaus)**

Start: 9.30 Uhr

Ziel: Steffens Brauereischänke (ca. 15.30 Uhr)

**Dauer der Strecke: ca. 5 - 6 Std. Gehzeit,
Anspruchvolles Streckenprofil – Kondition und Ausdauer erforderlich**

Bitte daran denken:

- **Festes Sportschuhwerk mit gutem Profil**
- **angemessene Funktionskleidung (nicht zu warm anziehen!)**
- **Kleiner Rucksack mit :**
Trinkflasche !!! (ca. 1 l Flüssigkeit), Müsliriegel o.ä., Brotzeit für
1-2 Pausen
- **ggf. Regenschutz, ggf. Kopfbedeckung als Sonnenschutz**
- **Sonnencreme, Mückenspray**
- **Wechselgardierung (Shirt, Jacke) für's Ziel mitbringen**
(Geld für Einkehr in der Steffens Brauereischänke !!! zum gemeinsamen
gemütlichen Ausklang des Tages)

**Wir bitten um Anmeldung mit Tel.Nr. / Handy-Nr., damit eventuelle
Änderungen mitgeteilt werden können bei:**

**Uschi Adrian-Rieß - Tel.: 0228/233141, Mobil: 0170-4454089,
e-mail adrian.riess@online.de**

**Gerlinde Klusch - Tel.: 0228/310178, Mobil: 0176-23273709,
e-mail gerlinde.K@addcom.de**
