



**Virtueller Schweiger-Forstlauf  
vom 26.9. bis 4.10.**

**[www.forstlauf.de](http://www.forstlauf.de)**

### Allgemeine Infos

- Wir laufen trotzdem – jeder für sich!
- Absolviere innerhalb des Zeitraums eine oder mehrere Strecken und registriere Deine Zeit.
- Teilnahme ist kostenlos. Die LG Sempft würde sich aber über eine kleine Spende für die eigene Schüler- und Jugendarbeit freuen. Als Dank nimmst Du an den Verlosungen teil.
- Urkunde für alle Teilnehmer. Verlosung von Preisen unter allen Teilnehmern, die etwas gespendet haben.

### Traditionelle Forstlauf Strecken **Schweiger**

- Laufe 5 km oder 10 km, egal wo. Registriere Deine Zeit. Ein Nachweis ist nicht erforderlich, wir vertrauen auf Deine Ehrlichkeit und Fairness.
- Walke 5 km, egal wo und egal ob mit oder ohne Stöcke. Ein Nachweis ist nicht erforderlich, wir vertrauen auf Deine Ehrlichkeit und Fairness.
- Laufe 800m, egal wo. Registriere Deine Zeit, wenn Du Jhg. 2009 oder jünger bist.
- Unter allen Teilnehmern verlosen wir 10 Kästen der Privatbrauerei Schweiger und Gutscheine der Therme Erding

### Virtuelles Special **powered by laufbar**

- FORSTLAUF **SPRINT**
- Gib 1 km Vollgas und registriere Deine Zeit (mit Nachweis). Idealerweise 2 ½ Runden auf der Bahn oder im freien Gelände.
- Die schnellsten drei Männer und Frauen erhalten einen Preis der lauf\_bar München

### Rad Special **powered by fahrbar Markt Schwaben**

- 5 km oder 30 km Radfahren, egal wo. Registriere Deine Zeit. Ein Nachweis ist nicht erforderlich, wir vertrauen auf Deine Ehrlichkeit und Fairness.
- Unter allen Teilnehmern verlosen wir Gutscheine der fahrbar Markt Schwaben



### Virtuelles Bierfass

- Unsere traditionelle Bierfass Wertung gibt es auch virtuell. Unter allen Teams mit mindestens 5 Teilnehmern verlosen wir drei Bierfässer der Brauerei Schweiger