

Anmeldungen ERLEBNISBEWEGTE WINDKAPF-TAGE 2008

Mit meiner Unterschrift:

- melde ich mich zur Veranstaltung an,
- erkläre ich ausreichend trainiert zu sein, und ärztlicherseits keine Einwände gegen meine Teilnahme bestehen,
- anerkenne ich den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden durch Diebstahl, Witterungseinflüsse oder Verletzungen,
- erkläre ich mich einverstanden, dass die während der Veranstaltung evtl. gemachten Bilder und / oder Videoaufzeichnungen ohne Vergütungsansprüche zu Veröffentlichungen genutzt werden dürfen.

Vorname:

Name: Jahrgang:

Straße:

PLZ/ Ort:

Land:

Meine E-Mailadresse:

Meine Telefon-Nr.:

Freitag: für Läufer

- „Durchs wilde Igelloch“ ca. 13 km 18,00 €
- Freitag 20°: (für alle Interessierte) Eröffnungsveranstaltung - Eintritt frei 0,00 €

Samstag: KernBewegungstag

- Kinderwanderung zur Käserei mit Vesper 8,00€
- Ca. 10 km Wandern, Nordic Walking durchs wilde Igelloch 8,00€
- Ca. 15 km Wandern, Nordic Walking Rappenfelsen, Feierabendfelsen 8,00€
- Burgenlauf: Windkapf, Falkenstein, Hohenschramberg + Bustransfer 25,00€
- Touristischer Teil: Besichtigung „Grube Wenzel“ (Bustransfer + Eintritt) 12,00€

Sonntag: für Läufer

- Transfer nach Hornberg, Fahrt durch die 39 Tunnel der Schwarzwaldbahn nach St. Georgen und „Auslaufen zum Windkapf“ 20,00€
- Gesamtpaket Läufer mit Ü + VP + sportlich/touristischer Teil 195 € 195,00€

Meldeadresse: Höhen Gasthaus „Zum Deutsche Jäger“
Windkapf 115
78132 Horberg-Reichenbach
Tel.: 07833-6144
E-Mail: deutscher.jaeger@t-online.de

Einzahlung an:
Bajus Ausdauerschule Volksbank Donau Neckar Stichwort „EWT 08“
BLZ 643 901 30 Kto: 151320004

Anmeldung gültig nach Zahlungseingang

.....

Ort/Datum Unterschrift:

Das Programm:

Freitag, 26. September

15:00 Uhr **Läuferprogramm**

- durchs „wilde Igelloch“ ca. 13 km

20:00 Uhr **Begrüßungsabend**

- Begrüßung: Siegfried Scheffold / Bürgermeister Hornberg
- Bedeutung der Ausdauer in Menschheitsgeschichte Bajus
- Ein alter Schwarzwälder erzählt
- musikalische Umrahmung

Samstag, 27. September

9:00 Uhr **Kernbewegungsangebot**

- Kinderwanderung zu Käserei, Schützenhaus und zurück,
- Wanderung / Nordic Walking ca. 10 km durchs Igelloch,
- Wanderung / Nordic Walking ca. 15 km Rappen-/Feierabendfelsen,
- Burgenlauf: Windkapf, Falkenstein, Hohenschramberg. Bus, Transfer zu Duschmöglichkeiten.

ab ca. 14:00 Uhr touristisches Programm:

- „Grube Wenzel“ in Oberwolfach
- Anschließend: gemeinsames Abendessen, Plausch, Erfahrungsaustausch, Manöverkritik,

Sonntag, 28. September

9:30 Uhr **Transfer zum Bahnhof Hornberg**

- Fahrt mit der Schwarzwaldbahn durch 39 Tunnels bis St. Georgen Lauf zurück zum Windkapf

Gemeinsames Mittagessen Ende ca 13.30

Erlebnisbewegte Windkapf Tage

26. bis 28. September 2008

Wandern
Nordic Walking
Laufen

Infos: www.bajus-ausdauerschule.de

Infos: www.deutscher-jaeger.de

Infos: www.erlebnislauf.de



Liebe Sportinteressierte,

Die Stadt Hornberg freut sich über die ersten „Erlebnisbewegten Windkapf Tage 2008“ in Hornberg. Bei dieser Veranstaltung verbinden sich Naturer, Sport und Kultur in einmaliger Weise. Die Teilnehmer können ohne zeitlichen Druck die herrliche Landschaft um den Windkapf kennen lernen und erhalten gleichzeitig interessante Informationen zur Umgebung, in der sie sich bewegen. Wir hoffen auf eine möglichst große Teilnehmerzahl, die Hornberg aktiv erleben kann!



Allen Teilnehmern wünsche ich viel Spass
Siegfried Scheffold, Bürgermeister der Stadt Hornberg

An alle, die ein bisschen mehr wissen wollen

Wer Bewegung ohne Stoppuhr sucht, ist richtig bei der „Trilogie Sport, Geologie & Kultur“ und hat Zeit zu hinterfragen:

Wo liegt der Ursprung des Ausdauersports?

Die Menschheitsgeschichte ist ohne Ausdauer nicht denkbar. Sie ist eine der wichtigsten Grundlagen menschlicher Entwicklung. Motorisierung, Unterhaltungselektronik und Informationstechnologie überdecken diese Erfahrungen etwas. Die

„Erlebnisbewegten Windkapf Tage 08“

sollen Impulse setzen, sie wiederzuentdecken. Insbesondere die Jugend soll unterstützt werden, solch positive Erfahrungen zu sammeln.

Lag der Windkapf schon immer so romantisch abseits der K 5752

Das Gegenteil ist der Fall. Wer zu Zeiten der „Schaffhauser-Frankfurter Strasse“ von der Baar in die Ortenau wollte, musste am Windkapf vorbei.

Bergauf und bergab, weshalb ist das so?

Als die Afrikanische und die Eurasische Platte kollidierten wurden Alpen und Schwarzwald geformt. Die Hornberger Felsformationen Rappenfelsen, Feierabendfelsen oder die Igelloch-felsen sind eine ganz besondere Form der Gesteinsverwitterung. Wer nicht weit fahren, und trotzdem alpine Stimmung will, der ist hier richtig.

Bajus – Team - „Deutscher Jäger“ - „Felsen Sportshop“

Bajus Ausdauerschule



Gesundheit durch Bewegung

Veranstaltungen 2009

- ▶ ohne Stoppuhr - jeder ist Sieger
- ▶ der Langsamste gibt den Ton an

14. März 2009

14. Duravit – Erlebnislaf

ca. 61 Km von Wolfach nach VS-Villingen

- 7-km Wäschlelauf
- 19-km-Kettererlauf
- plus Nordic Walking (7 Km/19 Km)

25. April 2009

3. Volksbank Hegau BergeAbenteurer

33 km & 1200 HM über die

- 5 mystischen Hegauvulkane
- plus Nordic Walking (7 Km/17 Km)

20. Juni 2009

7. NeckarMan in VS-Schwenningen

- Wandern, Nordic Walking, Laufen
- Das Familienbewegungsfest in VS-Schwenningen
- 2,5 Km - 5 Km - 10 Km - 21 km im Neckarquellgebiet

Herbstaktion 2009

Erlebnisbewegte Tage auf dem Windkapf:

- Laufen, Nordic Walking und Wandern rund um historische Highlights,
- Unterbringung in 100 Jahre altem Wirtshaus,
- Kulturprogramm Besichtigung ehem. Silberberg- werk & Brauerei,
- Fahrt durch die 39 Tunnel der Schwarzwaldbahn u.a.....

Individuelles Bewegungsangebot:

Personal Coaching

- Ob Kleingruppe oder Einzelperson – wir bewegen sie zu höherer Lebensqualität

Motivationsvorträge

- Wie zieht man dem inneren Schweinehund die Zähne?

STADT HORNBERG

Entdecke die Möglichkeiten

- Barock Design Center mit dem größten WC der Welt als Ausstellungsplattform
- Freizeithafen Hornberg mit dem weltberühmten Schienen von Juli bis September
- Schwarzwälder Pflanzenschau
- Start der Schwarzwaldbahn-Panoramastrecke durch 36 Tunnels auf 21 km

www.hornberg.de

Kulturguide SCHWARZWALD

Wandert-Informationen
Wandertouristen 31 78132 Hornberg
Telefon 07833-79344
tourist@info.hornberg.de

Felsen-Sport-Shop

Wir haben nicht nur die richtige Bekleidung – wir zeigen auch wie geht!

Unser Kursangebot:

- Nordic-Walking
- Einlinienschulung
- Laufschulungen für Privatpersonen, Firmen oder Gruppen

Laufen
Nordic Walking
Skaten

Felsen-Sport-Shop, Am Felsen 11, 78144 Tennenbronn
Telefon 07729/270 felsen-sport-shop@t-online.de



HÖHEN - GASTHAUS
„Zum Deutschen Jäger“

100 Jahre
1905 - 2005

Windkapf 115
78132 Hornberg - Reichenbach
Tel: 07833-6144
Fax: 07833-8416

Ruhetag:
Mittwoch ab 16 Uhr
Donnerstags ganztags

• Gutbürgerliche Küche
• Schwarzwälder Bauernvesper
• pfiffige Wurstsalate
• gemütlicher Biergarten
• Gästezimmer mit Du / WC
• kostenloser Wickelraum
• großer Kinderspielplatz

Gertrud & Martin Staiger

www.Deutscher-Jaeger.de • e-mail: deutscher.jaeger@t-online.de

Südwestfoto Ober

Nichts dem Zufall überlassen!

info@suedwestfoto.de



Ob Seminar oder Lauf – immer eine gute Geschenkidee

Bajus Ausdauerschule
Karl Marx Str. 45
D 78054 VS-Schwenningen
info@bajus-ausdauerschule.de
mobil: 0173 8099689

