

## Infos zum Trainingswochenende in Rullstorf von Fr. 24.05.2019 bis So. 26.05.2019

### ➤ Wie komme ich nach Rullstorf?

**Mit dem Auto:** Von der **A1** oder **A7** aus Norden kommend, am "Maschener Kreuz" auf die A250 Richtung Lüneburg. In Lüneburg geht die A250 in die B4 über. Verlässt die B4 an der **Ausfahrt "Scharnebeck Schiffshebewerk"**.

Jetzt folgt der Beschilderung nach Scharnebeck bzw. Rullstorf auf der K2. Von der K2 links über die Gleise auf die Boltensener Straße (K39) einbiegen. Die dritte Straße links rein heißt dann „Im Ort“, und dort dann bis Haus Nr. 7 fahren. Unser Haus (Nr.7) liegt nach der ersten Querstrasse an der rechten Straßenseite. Die Fahrzeit beträgt je nach Ausgangspunkt ca. 1 Stunde.

**Mit der Bahn:** DB bis Lüneburg Hauptbahnhof. Von dort fährt der Bus (Linie 110) nach Rullstorf, die Haltestelle liegt in der gleichen Straße wie unserem Hof (im Ort).

### ➤ Wo übernachten wir?

Wir übernachten im „Gästehaus Harms“  
Im Ort 7- D-21379 Rullstorf-Tel.+49 (0) 4136 -271



Die Unterbringung erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern in mehreren Ferienwohnungen im Haus, mit Küche, Dusche / WC, TV und Internet.

Weitere Infos unter: <http://www.pension-ilona-harms.de>

### ➤ Wann wollen wir und im „Gästehaus Harms“ treffen?

Da wir am Abend noch gemeinsam Abendessen wollen, wäre es super, wenn alle bis spätestens 19:00 Uhr im „Gästehaus Harms“ ankommen. Wer noch locker eine halbe Stunde mit uns laufen möchte, der sollte schon um 18:00 Uhr ankommen.

### ➤ Was muss ich zum Trainingswochenende mitbringen?

Zwei komplette Laufausrüstungen sind sicherlich von Vorteil. Wenn ihr habt bringt Spiele für draußen drinnen mit. Alles andere wie Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.

### ➤ Was machen wir am Trainingswochenende?

#### Freitag

Anreise Freitagabend bis 19.00 Uhr. Wer schon um 18:00 Uhr kommen möchte, der kann dann noch locker eine halbe Stunde mit uns laufen. Anschließend gibt es dann ein leckeres Abendessen.

#### Samstag

Am Samstagvormittag laufen wir ganz locker ca. ½ Stunde durch den schönen Forst „Buchholz Heide“. Im Anschluss gibt es dann ein leckeres Frühstück. Nachmittags stehen dann lustige Bergläufe auf dem Trainingsplan. Und abends wird dann lecker gegrillt.

#### Sonntag

Sonntagvormittag werden wir in zwei Gruppen einen langsamen und langen Dauerlauf von ca. 1,5 Stunden durch das Unterholz des Forst „Buchholz Heide“ machen. Anschließend wird das Frühstücksbuffet gestürmt.