

Weitere sportliche Herausforderung gesucht? Mach dein Sportabzeichen!

Wenn euch der Turmlauf und die 1.000-Stufen-Challenge als sportliche Herausforderungen nicht reichen, begrüßt euch unser Prüferteam gerne zur Abnahme des Sportabzeichens im Ludwig-Jahn-Stadion. Ab dem 08. Mai finden montags und mittwochs von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr wieder die Prüfungen statt. In den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination müsst ihr jeweils eine Disziplin absolvieren, um das begehrte Abzeichen zu erwerben.

Weitere Informationen bekommt ihr über unsere Geschäftsstelle (05221/189454) oder auf unserer Homepage unter www.stadtsportverband-herford.de.

Wir freuen uns auf euch!



**STADTSPORTVERBAND
HERFORD e.V.**



Öffnungszeiten

von April bis Oktober:
Jeden 1., 3. und 5. Sonntag im Monat
sowie an allen Feiertagen
von 11.00 - 17.00 Uhr,
Sonderöffnungen nach Absprache
Hotel Waldesrand, Tel. 05221/92320

Und wir würden uns sehr über den Beitritt zum Verein freuen. Mit nur 20 Euro **im Jahr** seid ihr dabei:

- Mitglied im größten Bismarckturm-Vereins der Welt
- 560 neue Freunde in einer familiären Gemeinschaft
- Jederzeit die Möglichkeit den Turm zu besuchen, auch außerhalb der Öffnungszeiten
- kostenloser Eintritt während der Öffnungszeiten
- Heimatverbundenheit



Vielen Dank an alle Unterstützer:



Volksbank
Herford-Mindener Land eG

**STADTSPORTVERBAND
HERFORD e.V.**

**1000
STUFEN
CHALLENGE
&
BISMARCK
TURM LAUF**

**ERSATZTERMIN
08.10.2023**

**UNSER TURM IST
SPORTLICH**

**JOIN US
2023**



ERSATZTERMIN
08.10.2023



Turm-Lauf rund um den Herforder Bismarckturm

Am 08.10.2023 veranstaltet der Förderverein der LA-Abteilung der Turngemeinde Herford als Ersatztermin gegen 11:00 Uhr gemeinsam mit dem Freundeskreis und dem SSV nach dem großen Erfolg von 2022 wieder einen Volkslauf rund um den Herforder Bismarckturm. Es geht diesmal auf einer 5 Kilometer langen Strecke durch den herrlichen Stuckenberg. Zusätzlich ist ebenfalls um 11:00 Uhr ein Kinder-Lauf über 2 Kilometer geplant.

Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille und eine Urkunde. Es wird keine individuelle Zeitmessung geben. Die Zeit wird aber im Zielbereich angesagt.

Es ist nicht möglich, mit einem PKW direkt zum Startbereich zu fahren!

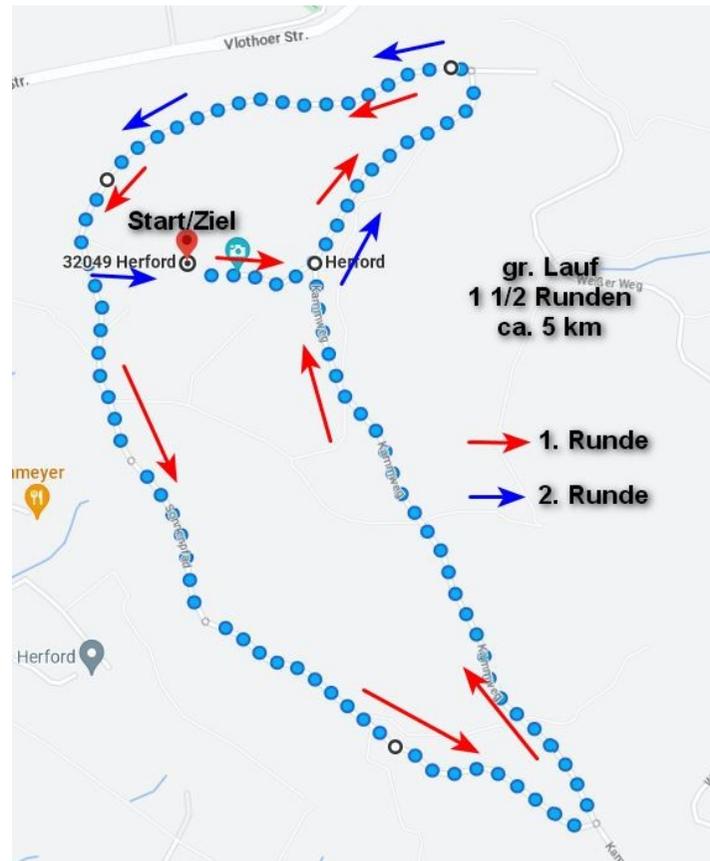
Eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen steht am Hotel Waldesrand (Zum Forst 4, 32049 Herford) zur Verfügung. Am Start-/Zielbereich befinden sich Umkleidemöglichkeiten und Toiletten (m/w). Eine Duschmöglichkeit besteht nicht.

Anmeldungen unter:

www.leichtathletik-herford.de/termine/anmeldung.html

Eine Voranmeldung ist erforderlich. Es können maximal 150 Läufer bzw. 50 Läufer am Kinderlauf teilnehmen. Die Teilnahme kostet 5,- Euro bzw. 3,- Euro für den Kinderlauf. Für jeden angemeldeten Läufer spendet die Volksbank weitere 5 Euro für die Aufforstung.

Meldeschluss am 08. Oktober 2023.



Die 1000-Stufen-Challenge im Bismarckturm

Du suchst eine ungewöhnliche Herausforderung an einem besonderen Ort? Dann stell dich der 1000-Stufen-Challenge im Herforder Bismarckturm.

Im letzten Jahr haben sich schon viele Läufer dieser Herausforderung gestellt und dies mit Erfolg gemeistert.

Laufe auch du so schnell wie möglich den Turm nach oben und wieder runter. Und das insgesamt 5 mal. Ein offizieller Zeitnehmer nimmt deine Zeit und du bekommst eine Urkunde und eine Medaille. Und die schnellsten Läufer werden dann im Dezember beim Grünkohlessen des Freundeskreis Herforder Bismarckturm e. V. noch besonders geehrt.

Die Läufe finden an folgenden Termine statt:

23. April, 27. Mai, 27. August, 24. September und 8. Oktober jeweils in der Zeit zwischen 11:00 und 13:00 Uhr.

Eine Voranmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme kostet 5,- Euro und wird bar am Turm bezahlt.

Anmeldungen unter:

www.leichtathletik-herford.de/termine/anmeldung.html