

## Ein Biathlon auf Skikes -Gras statt Schnee- -Laser statt Kugeln-

Der "Kreative Biathlon" garantiert Ihnen riesigen Spaß mit Kollegen, Freunden oder der Familie. Durch seine Lasertechnik und Visualisierung, ist diese neue Schießtechnik völlig ungefährlich. Mit speziellen Lichtgewehren zielen Sie aus ca. 10 m Entfernung auf Scheiben (35 mm), die bei jedem Treffer aufleuchten und so für Zuschauer sichtbar werden. Die Bewegungsform bei diesem Biathlon bestimmen Sie; Skiken, Walken, Laufen, Radfahren oder Mountainbike



## Das südliche Emsland

Natur pur ist das Motto vieler Sportbegeisterter im südlichen Emsland.

Der einzigartige Skike-Park Saller See, ist um eine Biathlonanlage erweitert worden. Der Park mit einer Gesamtlänge von 43 km befindet sich in der ländlichen Umgebung des Saller Sees und ist der ideale Ausgangspunkt um sich sportlich zu betätigen. Doch nicht nur die reizvolle Landschaft können die Gäste und Freizeitsportler genießen. Hotels, Restaurants und Cafes laden zu einer Verschnaufpause ein.



Kostenlose Parkmöglichkeiten sind zahlreich vorhanden.

Freren-Lengerich-Spelle e.V.  
Mühlenstr. 39  
49832 Freren  
Tel. 05902-940 800  
Fax: 05902-940 802

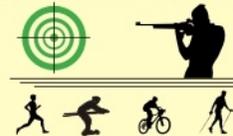
E-Mail: [info@touristikverein-fls.de](mailto:info@touristikverein-fls.de)  
<http://www.touristikverein-fls.de>



[www.skike-park-emsland.de](http://www.skike-park-emsland.de)

Sportgeschäft Röper in Freren  
oder  
Skike-Instruktor Frank Segeler  
49832 Freren  
Tel: 05902-5349  
E-Mail: [frank.segeler@ewetel.net](mailto:frank.segeler@ewetel.net)

Kreativer Biathlon



Kreativer Biathlon



Südliches Emsland



Europäischer Landwirtschaftsfond  
für die Entwicklung des ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

# SKIKE, was ist das ?

Hinter der Bewegungsform "Skike" verbirgt sich eine altbekannte Trainingsform in einem neuen Gewand, - Skilanglauf-

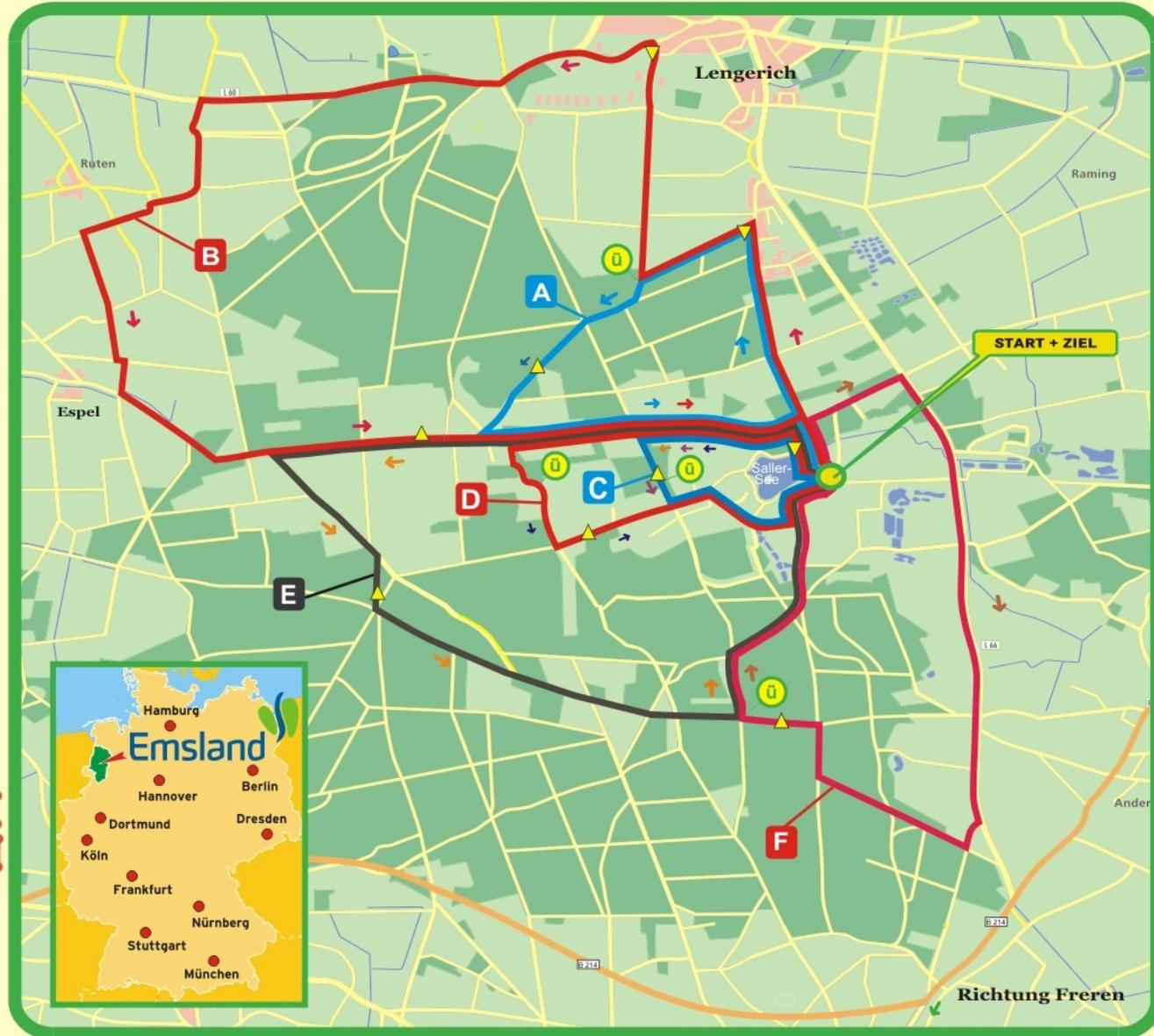


Diese Sportart kann ganzjährig und bei jedem Wetter durchgeführt werden. Durch die Kombination aus Inline- und Skirollen können nicht nur asphaltierte Straßen befahren werden, sondern auch Naturwege. Skiken ist ein Ganzkörper-, Ausdauertraining bei dem 90% aller Muskelgruppen beansprucht werden.



Für Einsteiger und Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit bei einem ausgebildeten Skike-Trainer Kurse zu belegen.

- |                           |     |         |  |                         |     |        |  |                              |     |        |  |
|---------------------------|-----|---------|--|-------------------------|-----|--------|--|------------------------------|-----|--------|--|
| <b>A</b> Waldroute        | 90% | 5,8 km  |  | <b>C</b> Seeroute       | 90% | 3,2 km |  | <b>E</b> Windmühlenbergroute | 90% | 8,6 km |  |
| <b>B</b> Öings-Sand-Route | 90% | 13,0 km |  | <b>D</b> Sudderwehroute | 90% | 4,6 km |  | <b>F</b> Queckebergroute     | 90% | 7,8 km |  |



Schwierigkeitsgrad:  schwer  mittel  leicht ü Übungsschild  Höchster Punkt  Tiefster Punkt

Innerhalb der Route:  Fahrweg  Asphalt  Single Trail  Fußweg