



FUN & RUN

6. Bahnserie

Hallo Läuferinnen und Läufer

Wie in den letzten Jahren wollen wir wieder ein wenig **Farbe** in unseren Laufalltag bringen, und setzen unsere kleine Bahnserie fort. Diesmal findet die Bahnserie vor den Ferien statt, da die Sommerferien in diesem Jahr sehr spät enden.

Termin: Freitag, dem 04.06.2010. Es kann entweder 3000m oder 5000m gelaufen werden. Für die ganz **HARTEN** unter uns, haben wir die Startzeiten so angesetzt, dass beides gelaufen werden kann!

Aber alles soll unter dem Motto: **FUN & RUN** laufen. Es gibt keine Siegerehrung oder Startnummern. Klar, die Zeiten werden gestoppt und können für den Läufer-Cup gewertet werden. Nach dem Laufen (Duschen) setzen wir uns gemütlich im Sportzentrum zusammen und lassen die Strapazen Revue passieren. Damit wir wieder zu Kräften kommen, ist natürlich für das leibliche Wohl (Essen und Trinken) gesorgt.

Dies setzt aber eine Voranmeldung zwingend voraus!

Also, wir brauchen von Euch:

Laufwunsch:

3000m oder 5000m oder vielleicht „Beides“?

Startzeiten:

3000m 18:15 Uhr (7,5 Runden)

5000m 18:45 Uhr (12,5 Runden)

Anmeldeschluss:

02. Juni 2010



**Kosten: Für „laufende“ SG-Leichtathletikmitglieder umsonst! Der Rest: spendet, was er möchte!
Anmelden bei Michaela unter 02133/539388 oder per E-Mail: michaela-sg@gieling.net**