



FUN & RUN & WALK

10. Bahnserie

Hallo Läufer/innen und Walker/innen

Wer hätte das gedacht, oder wie schnell die Zeit vergeht. Mittlerweile steht die 10. Bahnserie an.

Wie in den letzten Jahren wollen wir wieder ein wenig **Farbe** in unseren Lauf/Walking-Alltag bringen, und setzen unsere kleine Bahnserie fort. Diesmal findet die Bahnserie **nach** den Ferien statt.

Termin: Freitag, der 29.08.2014

Es kann entweder 3000 m oder 5000 m gelaufen/gewalkt werden. Für die ganz „**HARTEN**“ unter uns, haben wir die Startzeiten so angesetzt, dass „Beides“ gelaufen/gewalkt werden kann!

Aber alles steht unter dem Motto: **FUN & RUN & Walk**. 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 rechtzeitige Voranmeldung zwingend voraus!

Also, wir brauchen von Euch:

Lauf/Walking-Wunsch:

3000 m oder 5000 m oder vielleicht „Beides“?

Startzeiten:

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

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

Anmeldeschluss:

26. August 2014



Kosten: Für „laufende/walkende“ SG-Leichtathletikmitglieder umsonst!
Der Rest: spendet, was er möchte! Anmelden bei Michael Haack unter 02133/278252
oder per E-Mail: michael_haack@gmx.net

P.S. Gäste (auch laufende/walkende) und viele Fans ausdrücklich erwünscht!

www.sg-zons.de