



FUN & RUN & WALK

11. Bahnserie

Hallo liebe Läufer/Innen und Walker/Innen

Wie schnell die Zeit vergeht. Mittlerweile steht die 11. Bahnserie an und so wie wir alle hoffen, dass letzte Mal auf der maroden Laufbahn.

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

Termin: Freitag, der 28.08.2015

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:

25. August 2015



Kosten: Für „laufende/walkende“ Leichtathletik- & Fitnessmitglieder 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