



## Einladung zum 1. Monatslauf 2015

Im Januar (18.01.) bieten wir unseren ersten Monatslauf an (Staffelmarathon Pulheim) und suchen dafür noch weitere Teilnehmer. Momentan haben sich schon zwei Staffeln a sechs Personen gefunden.

Gelaufen wird der **Staffel-Marathonlauf in 6 Etappen: 7,195 - 5 - 10 - 5 - 10 - 5 km**  
Mir sind noch drei Personen bekannt, die auch gerne laufen würden oder bis dato als Ersatzläufer eingeteilt sind. Bitte meldet Euch bei mir, wer Interesse hat. Ich kann dann die Leute zusammenbringen, z.B. am Mittwoch. Es sind auch Mix-Staffeln erlaubt und unsere bis dato zwei Staffeln sind auch gemixt. Man kann auch Strecken doppelt laufen, wenn nötig. Es ist kein Zeitdruck dabei, wir wollen dies als schönes Teamevent laufen. Nach zusammenführen der Staffeln, muss einer die Anmeldung für die jeweilige Staffel bitte übernehmen. Diese Kosten werden nicht vom Verein getragen, da Monatslauf.

Weitere Infos zum Lauf: [www.staffellauf-pulheim.de/](http://www.staffellauf-pulheim.de/)

Der Start ist um 10:40 Uhr. Wir müssen auch nicht alle zur gleichen Zeit morgens vor Ort, sein, aber um 10:40 Uhr sollten alle da sein. So können wir dann noch reagieren, falls doch jemand "spontan" krank wird.

Gemeinsam werden wir dann wohl ca. 9.30Uhr am Park & Ride an der A57,Höhe HIT, losfahren.

Würde mich freuen, wenn wir noch ein oder zwei Staffeln zusammenbekommen.

Liebe Grüße

Michael

(E-Mail: [michael\\_haack@gmx.net](mailto:michael_haack@gmx.net))