



Miss Zöpfchenlauf 2015

am Sonntag 06.09.2015

Startschuss und Strecken:

Die Laufstrecke ist auf einer sehr schönen Eisenbahntrasse. Die Trasse wurde Asphaltiert oder mit sehr guten Sandwegen umgestaltet. Auf der Strecke gibt es einiges zu sehen.

Der Lauf bekam den Namen durch die blonde Tochter des Veranstalters die gerne Zöpfchen trägt.

Wir bieten Euch an zu walken und zu laufen:

10:45 Uhr	- Halbmarathon
11:00 Uhr	- 5km Lauf
11:45 Uhr	- 10km (Nordic-) Walking und 5km (Nordic-) Walking
13:00 Uhr	- 10km Lauf

Wer mit blonder Perücke mit Zöpfchen läuft bekommt 30Sekunden Gutschrift auf 5km, 1Min auf 10km und 1Min30Sekunden auf der HM Distanz im Rahmen unseres Cuplaufes.

Laufkarte und Höhenprofil:

<https://www.solingersport.de/laeufe-in-sg/9-miss-zoepfchen-lauf/laufkarte/>

Start und Ziel:

Eissporthalle am Südpark

Anfahrt:

Das Südparkgelände ist an die Birker sowie die Brühler Straße angebunden und ebenso durch die Haltestelle "Solingen Mitte" sehr gut mit dem ÖPNV erreichbar.

Parkmöglichkeiten finden Sie auf dem Gelände der Eissporthalle und in den umliegenden Straßen. Der Parkplatz von der Firma Egon Evertz kann von der Bahnstraße befahren werden. Außerdem können Sie auf dem Park & Ride Parkplatz am Bahnhof Solingen- Mitte kostenlos parken.

Umkleiden:

Umkleidemöglichkeiten (Kabinen und Duschen) sind für alle Sportler kostenfrei in der Eissporthalle nutzbar. Schließfächer können gegen eine Pfandgebühr (1,-€) gemietet werden.

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



LEICHTATHLETIK- & FITNESSABTEILUNG



Den Zugang zur Eissporthalle finden Sie auf der Rückseite des Gebäudes direkt neben unserem Infostand. Hier befindet sich auch der Zugang zu den Toiletten.

Startgeld: übernimmt der Verein

Homepage: <https://www.solingersport.de/laeufe-in-sg/9-miss-zoepfchen-lauf/>

Strecke: Flache Strecke, asphaltiert, oder sehr gute Sandwege. Es gibt auch kleine Tunnel auf der Strecke.
Duschen alles optimal.

Anmeldung: Meldeschluss: Dienstag 03.09.2015. um 12 Uhr
E-Mail: michael_haack@gmx.net oder 02133/278252

Viele Grüße

Michael