

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



LEICHTATHLETIK- & FITNESSABTEILUNG



Hallo,

nächsten Sonntag, den 20.09.2015 findet wieder der beliebte LLG80 Lauf am Fühlinger See statt. Er ist gleichzeitig unser 5. Monatslauf.

Ihr benötigt eine **Championchip**, den ihr gegen eine kleine Gebühr und Pfand vor Ort leihen könnt. Oder fragt einfach mal Eure Laufkollegen, vielleicht haben die auch einen zum leihen.

Anmeldung macht bitte jeder selbst (Link).

Anmeldeschluß ist leider schon morgen. Aber jeder kann sich auch kurz vor Ort nachmelden. Eine nette Veranstaltung mit schöner Laufstrecke.

http://www.llg80nordparkkoeln.de/?page_id=133

<http://www.llg80nordparkkoeln.de/>

Dies ist auch eine gute Vorbereitung zum
Vorlauf für den Nachlauf am 23.09.2015 im Heidestadion zu ZONS.
Wir laufen/walken wie immer unsere 7 Meilenstrecke oder die 3,1 Meilenstrecke.
Realttime gestoppt durch Benno.
Treffpunkt: 17:45 Uhr zwecks Startnummernausgabe.

Viele Grüße

Michael