

# 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/?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