

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



LEICHTATHLETIK- & FITNESSABTEILUNG



Hallo,

es geht wieder los. Der 1.Cuplauf steht vor der Tür.

Nähere Info findet Ihr im Anhang. Hiermit möchte ich Euch recht herzlich einladen. Auf diesem Wege möchte ich auch nochmal Gruppen und Neuanfänger motivieren mitzumachen, die bis jetzt nicht dabei waren. Integriert Euch, die alteingesessenen Cupläufer beißen nicht und freuen sich immer gerne über Neue. Das miteinander und vor allem das Danach stehen im Vordergrund, auch wenn jeder für sein Bestes kämpft.

Strecken 5km und 10km sind für jeden zu bewältigen.

<http://www.tg81.de/>

Anmeldeschluß: 26.März.2016 bei mir. Lauf: 3.April 2016

Viele Grüße

Michael



Einladung zum 1.Cuplauf 2016

Düsseldorf, Volksgarten Frühjahrslauf

Sonntag, 03.April 2016

Startschuss und Strecken:

09:45	5000 m Jedermannlauf	m/w, Jahrgang 1917 - 1996 m/w, Jahrgang 1997 - 2000
10:30	10000 m Volkslauf	m/w, Jahrgang 1917 - 1996 m/w, Jahrgang 1997 - 2000

Startgeld:

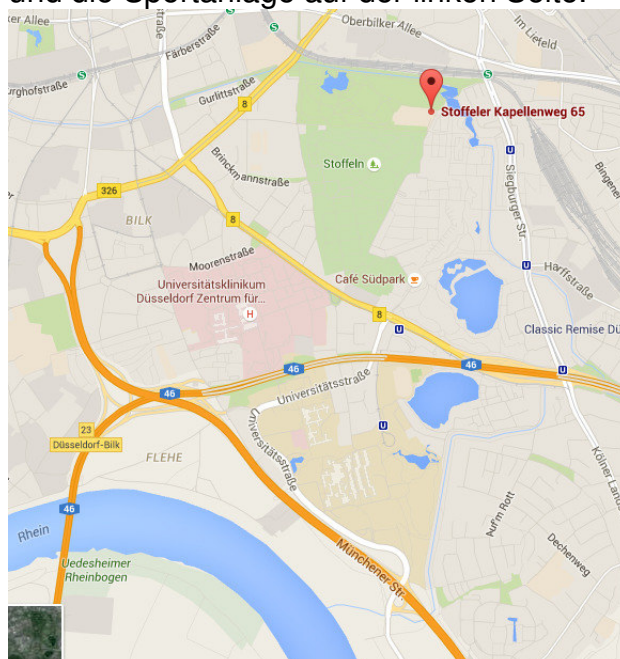
übernimmt der Verein. Anmeldung mache ich, michael_haack@gmx.net. Info über Start und welche Distanz 5km oder 10km bitte an mich senden inklusive Geb. Datum oder Altersklasse (Bsp. W40, W45, M35, M50)

Homepage:

<http://www.tg81.de/>

Anfahrt:

Rheinbrücke, A46, durch den ersten Tunnel, Ausfahrt Wersten, an Ampel links halten und sofort wieder links. Danach nach rechts halten und nach 500m einbiegen in den Südpark. Der Weg schlängelt sich ca. 1km durch den Südpark, kurz nach einem Kletterseilturnpark kommen die Parkplätze und die Sportanlage auf der linken Seite.



SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



LEICHTATHLETIK- & FITNESSABTEILUNG



VERANSTALTER

Turngemeinde von 1881 e.V. Düsseldorf
Stoffeler Kapellenweg 65
40225 Düsseldorf
Telefon +49 211 78 81 881
Fax: +49 211 78 81 882
info@tg81.de
www.tg81.de

Strecke: Flache Strecke, asphaltiert oder feste Sandwege, überwiegend flach. leichte Anstiege. Im wunderschönen BUGA Gelände vorbei an Ziegen, Gänsen, Schwänen etc. Zieleinlauf inklusive Finalrunde im Stadion. Das Wetter war bis jetzt immer gut.
Die Verpflegung war in den letzten Jahren sehr gut (Grilli, Kuchen und sämtliche Getränke) für kleines Geld. Die Atmosphäre war sehr nett.

Anmeldung: Meldeschluss: 26.März 2016 bei mir

Viele Grüße

Michael