



**Vorlauf zum Nachtlauf  
(Mittwoch 21.09. Start 18:00 Uhr an der Dreifachturnhalle)**

Hallo,  
ich möchte Euch noch einmal darauf hinweisen und herzlich einladen. Am Mittwoch den **21.09.2016** treffen wir uns **an der Dreifachturnhalle im Heidestadion** und nicht am Wald zum Vorlauf des Nachtlaufes.

Für alle Neuen kurz ein paar Infos. Viele helfende Hände sind am Freitag beim Nachtlauf tätig und haben somit keine Zeit am Nachtlauf selber teil zu nehmen. Deshalb bieten wir, am Mittwoch vor dem Nachtlauf, einen Vorlauf an.

Ihr habt die Möglichkeit dort die 5km oder 7 Meilen zu laufen oder zu Walken.  
Bitte seid recht pünktlich, da jeder eine Startnummer erhält und sich anmelden muss.  
Also plant 20 Minuten ein. Damit wir pünktlich und ohne Hektik starten können.

**Start/Ziel:** Dreifachturnhalle

**Wann:** Mittwoch 21.09. 18:00Uhr

**Laufstrecken:**

[http://www.sg-zons-la-fit.de/7\\_Meilen\\_v\\_\\_Zons/7\\_Meilen\\_Historie/Strecken/strecken.html](http://www.sg-zons-la-fit.de/7_Meilen_v__Zons/7_Meilen_Historie/Strecken/strecken.html)

Viele Grüße  
Michael