



FUN & RUN & WALK 2019

14. Bahnserie

Hallo allerseits

Wie in den letzten Jahren wollen wir wieder ein wenig **Farbe** in unseren Lauf/Walking-Alltag bringen, und setzen unsere Bahnserie fort. Mittlerweile steht die 14. Bahnserie an. Es kann entweder 3000 m oder 5000 m gelaufen/gewalkt werden. Die Startzeiten sind aber so angesetzt, dass „Beides“ gelaufen/gewalkt werden kann! Als weitere Krönung findet um 19:20 Uhr der KIDS-RUN über 800m statt.

Aber alles steht unter dem Motto: **FUN & RUN & Walk**. Es gibt keine Siegerehrung. Klar, die Zeiten werden gestoppt und können z. B. für den Läufer-Cup gewertet werden. Nach dem Laufen (Duschen) setzen wir uns gemütlich im Sportzentrum zusammen und lassen die Strapazen Revue passieren. Damit wir wieder zu Kräften kommen, ist natürlich für das leibliche Wohl (Essen und Trinken) gesorgt.

Termin: Freitag, der 28.06.2019

Also, wir brauchen von Euch:

Lauf/Walking-Wunsch - 3000 m oder 5000 m oder vielleicht „Beides“?

Anzahl der Personen, welche zum Essen bleiben.

Startzeiten:

3000m 18:10 Uhr (7,5 Runden) - 5000m 18:40 Uhr (12,5 Runden) - KIDS-Run über 800m: 19:20 Uhr

Anmeldeschluss:

25. Juni 2019 bei Michael Haack

Kosten:

Für „laufende/walkende“ Leichtathletik- & Fitnessmitglieder kostenlos! Der Rest: spendet, was er möchte! (Spendenschweinchen steht bereit)

Anmelden bei Michael Haack per E-Mail: michael_haack@gmx.net (02133/278252)

P.S. Gäste (auch laufende/walkende) und viele Fans ausdrücklich erwünscht!