



# FUN & RUN & WALK 2023

## 15. Bahnserie

Hallo allerseits

Nach drei Jahren Abstinenz ("coronabedingt") beginnen wir mit einem "Restart" der Bahnserie.

Wir möchten wieder ein wenig **Farbe** in unseren Lauf/Walking-Alltag bringen und setzen unsere Bahnserie fort. Mittlerweile steht die 15. 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 Highlight findet um 19:20 Uhr der KIDS-TEEN-RUN über 800m statt.

Aber alles steht unter dem Motto: **FUN & RUN & Walk**. Eine Siegerehrung findet nicht stand. Aber wir lassen uns etwas anderes einfallen. Lasst Euch überraschen. Die erzielten Zeiten können für das Sportabzeichen gewertet werden. Nach dem Laufen (Duschen geht leider noch nicht) 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 16.06.2023**

**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:**

09. Juni 2023

**Kosten:**

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

Anmelden bei Klaus-Peter Hofstadt per E-Mail: [k.p.hofstadt@gmx.de](mailto:k.p.hofstadt@gmx.de) (02133/450180)

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

Sportliche Grüße

**Harald, Simone, Klaus-Peter**

Ihr sucht einen passenden Sportverein in eurer Nähe? Dann kommt zur SG ZONS, Abteilung Leichtathletik-Fitness.  
Wir bieten Sport für jedes Alter an (ca. 3 bis 90 Jahre)  
[www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)