



**Vorlauf zum Nachtlauf
(Mittwoch 25. September 2019 Start 18:00 Uhr
an der Dreifachhalle)**

Hallo,

ich lade Euch herzlich ein zum **Vorlauf des Nachtlaufs**. Am Mittwoch, den **25.09.2019**, treffen wir uns **an der Dreifachhalle im Heidestadion** und nicht an der Heide.

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

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

Es wäre schön, wenn ein oder zwei Langzeitkranke mir bei der Zeitmessung und beim Zieleinlauf helfen.

Start/Ziel: Dreifachhalle am Heidestadion

Laufstrecken:

<http://www.sg-zons.de/component/jdownloads/send/13-7-meilen/42-nachtlauf-3-1-meilen-strecke.html>

<http://www.sg-zons.de/component/jdownloads/send/13-7-meilen/41-nachtlauf-7-meilen-strecke.html>

Viele Grüße

Michael

