

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



LEICHTATHLETIK- & FITNESSABTEILUNG



Liebe Lauffreunde und Walkingfreunde,

der erste Cuplauf steht vor der Tür. Auf vermehrten Wunsch, wieder ein paar nahe Läufe in diesem Jahr anzubieten, kommen wir hiermit nach.

Gleichzeitig wird auch eine Walkingveranstaltung abgeboten.

Am Samstag, 6. April bieten wir in Benrath (37. Benrather Volkslauf/17. Karl-Heinz-Hahn Walk):

- 7,5 km 10:30 Uhr (Walken)
- 10 km 10:30 Uhr (Walken)

- 5 km 12:15 Uhr (Laufen)
- 10 km 13:00 Uhr (Laufen)
- 21,1 km 14:30 Uhr (Laufen)

START und ZIEL: Paulsmühlstraße 118a, Düsseldorf Benrath

Lauf- und Walkingstrecke auf befestigten Waldwegen und der HM um dem Unterbacher See. Duschmöglichkeiten sind in einer nahen Schule gegeben.

Weitere Infos:

Walken: <https://www.lt-duesseldorf-sued.de/index.php?id=304#c3278>

Laufen: <https://www.lt-duesseldorf-sued.de/index.php?id=306#c3279>

Anmeldung bei Michael Haack bis 31.03.2019 (michael_haack@gmx.net)

Meldeschluss 18:00 Uhr. Fahrgemeinschaften können nach Absprache gebildet werden. Die Kosten trägt der Verein.

Viele Grüße

Michael