



14. Benefiz-Lauftreff für Jedermann

zu Gunsten des Vereins

Bunter Kreis Duisburg e.V. Verein zur Familiennachsorge



Veranstalter: LC Duisburg, ASV Duisburg, TV Wanheimerort

Termin: Sonntag, 11. November 2007, Start: 11.00 Uhr
Anmeldung ab 9.30 Uhr

Start und Ziel: TV Wanheimerort in Duisburg-Wedau,
gegenüber dem Klinikum am Kalkweg

Laufgruppen:

1. Gruppe 6,5 km / 60 Minuten mit 5 Gehpausen
2. Gruppe: 7,5 km / 60 Minuten
3. Gruppe: 8,5 km / 60 Minuten
4. Gruppe: 10 km / 65 Minuten
5. Gruppe: 10 km / 60 Minuten
6. Gruppe: 10 km / 50 Minuten
7. Gruppe: 15 km / 90 Minuten
8. Gruppe: 20 km / 120 Minuten

**Walking +
NordicWalking:**

1. Gruppe: 5,0 km
2. Gruppe: 8,5 km

Wandern:

1. kleine Wanderrunde (ca. 3 km mit Betreuer/in)
2. einmal um die Regattabahn (ca. 5 km ohne Betreuer/in)

Jede Laufgruppe wird von Lauftreff-Betreuern geführt. Vor dem Start wird ein gemeinsames Aufwärmprogramm angeboten.
Nach Beendigung des Laufes macht jeder Lauftreff-Betreuer mit seiner Gruppe eine Abschlussgymnastik.

!!!! kein Wettkampf !!!!

Startgeld: Grundbetrag 3,00 Euro
Ab dem 5. Kilometer kommen 0,30 €/km dazu
Schüler und Jugendliche zahlen die Hälfte

Weitere Auskünfte: Brigitte Heyden, Tel: 0203 336266
Mobil : 0171 3636361
Marie-Theres Simon, Tel: 0203 437373,
E-Mail: mary.simon at web Punkt de

Auszeichnungen: Zugunsten des „Bunter Kreis Duisburg e.V.“ werden besonders
liebevoll gestaltete Urkunden zum Preis von 1,00 Euro abgegeben.

Spenden werden *v o r, w ä h r e n d* und *n a c h* der Veranstaltung dankbar
entgegengenommen!

Der Erlös aus dem Verkauf der Speisen und Getränke geht an „Bunter Kreis Duisburg e.V.“

