



run up 2016

Start in die Lauf- und Walkingsaison

Sonnabend 02. April 2016

-----WIETZENDORF-----

- 15.00 UHR** Begrüßung auf dem Sportplatz Kampstraße
15.15 UHR Gymnastik für alle
15.30 UHR **Trimm-Trab ins Grüne – RUN-UP** für Jung und Alt
Auf Wanderwegen durch Wietzendorf und außen herum
Einteilung in 5 Laufgruppen (4 – 5 – 6 – 8 – 10 km)
2 Walking Gruppen etwas schneller und langsam (Anfänger)
1Wandergruppe (ca. 5 Km ca. 1-1,5 Stunde)
Dusch-Möglichkeiten in der Sporthalle
Anschließend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen
Anfänger, auch ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen!

Viel Spaß und Freude wünscht der Lauftreff Wietzendorf