

# Lauffreff Ganderkesee

Herbert Müller  
Lauffreffbetreuer

Ganderkesee, im März 2013  
Telefon 04222 / 6980

## 5. Frühlingslauf in der Klein Henstedter Heide Liebe Jogger und Joggerinnen, liebe Walker und WalkerInnen!

Wir wollen testen, ob unsere Beine fit sind für die anstehende Laufsaison. Nach dem Lauf können wir bei Kaffee und Kuchen nochmals über unsere Lauftermine sprechen.

**Termin:** Samstag, den 06. April 2013, ab 14:14 Uhr Anreise.

Zur Vorbereitung der Kaffeetafel können einige Teilnehmer gerne bereits um 14:04 Uhr kommen.

**Start:** 14:30 Uhr

### **Kosten und Anmeldung:**

3,50 € für Heimbenutzung und Getränke etc., ausgenommen sind die Kuchenspender.

Bei Manfred liegt ab dem 12. März eine Liste aus, in der sich bitte die Läufer und Kuchenspender eintragen. Ich bedanke mich bereits im Voraus für die Kuchen, Torten und Sahne, sowie für die freundliche Mitwirkung.

### **Weitere Hinweise:**

Bei Fragen bitte Herbert anrufen. Wir bilden wiederum Laufgruppen und zwar mit:

- Marc und Hartwig
- Axel und Gerold
- Birgit und Herbert

Gegen 16:00 Uhr sollten die Laufgruppen wieder beim Sportlerheim eintreffen. Nach dem Duschen treffen wir uns in gemütlicher Runde an der Kaffeetafel. Es besteht Versicherungsschutz, jedoch nicht für Gäste. Bitte Handy und Fotoapparat mitbringen und evtl. an eigene Getränke denken. Herbert sorgt für den Kaffee - Wer spendet den Kuchen? Bitte eintragen!

Mit sportlichem Gruß, Herbert Müller

Also Anmelden, Weitersagen, Mitmachen und Dranbleiben nach dem Motto: "Laufen macht Spaß!" - es ist ja auch ein Beitrag für unsere Gesundheit, also Lebensfreude!