



aktiv und sympathisch

Einladung zur Ahrensburger Meile

Wann ?	01.Juli 2022
Wo ?	Sportplatz Reesenbüttel
Für wen ?	alle laufbegeisterten Breitensportler, von jung bis alt
Programm	
Vorbereitung 18:30-19:00	Gemeinsames Einlaufen und Aufwärmen Start Nr. abholen und Zeit schätzen
Start 19:00	Die Ahrensburger Meile ist ein Schätzlauf über ca. 1500m
	Jeder kann mitlaufen, das Alter spielt keine Rolle
	Nicht auf Schnelligkeit kommt es an, sondern auf die genaue Vorhersage, wieviel Zeit in Minuten und Sekunden man selbst für die Meile braucht.
	Gelaufen wird ohne Hilfsmittel, Uhren oder Handies.
	Jeder erhält eine Urkunde mit der eigenen Zeit.
danach	Grillen kann beginnen
	Würstchen, Saft und Mineralwasser werden vorhanden sein.
	Zutaten wie Salate, Brot, Fleisch, Senf, Ketchup, weitere Getränke und andere Spezialitäten können mitgebracht werden.
	Geschirr, Teller und Trinkbecher bitte nicht vergessen.
	Siegerehrung mit Urkunden
	An dieser Veranstaltung kann wie am Sportabzeichen jeder teilnehmen.
	Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.
	Das Mitmachen ist kostenlos.
	Mitzubringen sind Trainingskleidung, Sportschuhe (keine Spikes) und gute Laune.
	Ohne Voranmeldung einfach vorbeikommen und dabei sein, aktiv oder als Zuschauer

Das Sportabzeichen – Team vom Ahrensburger TSV

Ansprechpartner: # Katrin 0152 02624 006 # Michael # Mathias 01577 8260611