

Anmeldung:

- Anzahl Erwachsene
Startgebühr jeweils 3 Euro
- Anzahl Kinder -
Startgebühr jeweils 1 Euro



Die Startgebühr ist beim Start zu entrichten
Anmeldeschluss: 21.06.09

Name der Teilnehmer

Anmeldungen auch per Fax 06284-929336

Gewinnspiel:

- Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen
und ein „Mudau Aktiv-Wochenende“ gewinnen

1. Preis: „Mudau Aktiv-Wochenende“ für zwei Personen 1 Übernachtung mit Frühstück in Mudau (Gästehaus Lena), incl. Nordic-Walking-Personaltraining mit Sabine Benig (Gesundheits-Coach)
2. Preis: 1 Paar „LEKI“-Stöcke
3. Preis: 1 Flaschenhalter „LEKI“



Infos unter

www.Mudau.de
www.Fit-in-Life.de

oder Telefon
06284-95039



NORDIC OUTDOOR CENTER
ODENWALD

Menschen bewegen



Programm:

Ab 8.30 Uhr
Ausgabe der Startnummern

9.30 Uhr
Warm-Up für 10 KM Strecke

10.00 Uhr
Start 10 KM Strecke

10.10. Uhr
Warm-Up für 5 KM Strecke

10.30 Uhr
Start 5 KM Strecke

Anschließend Bewirtung und
Unterhaltung im Festzelt

Zusätzliche Angebote:

- Neue Varianten testen:
Nordic Inliner und Skikes
- Unterwegs gemeinsame Kräftigung
- Cool-Down
- Vorschläge zur Optimierung der
Lauftechnik
- Persönlicher Leistungspaß
Puls-, Blutdruck-, Blutzucker- und
Körperfettmessung auf Wunsch
im Stadion
- „Gesunde“ Infostände
- Sprungtechniken



Informationen:

Strecken:
5 und 10 KM Strecken
für Nordic Walker und Walker

Veranstaltungsort (Start):
Odenwaldstadion,
69427 Mudau

Termin:
Sonntag, 28.06.09

Startgebühr:
3.- € / Erwachsene
1,- € / Kinder + Jugendliche

Anmeldeschluss:
21.06.09



Haftung:
Jede(r) Teilnehmer(in) sollte im Besitz einer
persönlichen Haftpflichtversicherung sein.
Der Veranstalter lehnt jede Haftung gegenü-
ber Teilnehmern, Zuschauern und Dritten ab.

Name

Vorname

Straße, Haus Nr.

PLZ, Ort,

E-Mail

Telefon

Datum und Unterschrift



Bitte mit
45 ct
freimachen

Antwortkarte

NORDIC OUTDOOR CENTER
ODENWALD

Kirchbrücke 12
69427 Mudau