



Mach mit beim Lauf
REAKTIV-WALKING
(erstmals als eigene Kategorie)



TVM-SÜDKURIER

24. Gehrenberglauf

02. Oktober 2016

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
am Trimpfad Gehrenberg, Markdorf
(bei der Turnerhütte)

Was ist Reaktiv-Walking?

Das Besondere bei dieser Art des Walking sind die hantelähnlichen Schwunggeräte, die im Inneren mit Granulat gefüllt sind. Dieses sorgt bei jeder Bewegung für einen zusätzlichen Impuls auf Muskulatur und Körperstrukturen.

LEIH-YOUNGGO werden vom Wirthshof und Turnverein Markdorf kostenlos zur Verfügung gestellt – aber nur an Personen, die schon einmal eine Technikeinweisung gemacht haben!

Hast Du ein ähnliches Reaktivsportgerät (X-Co, Raktor, ...)? Perfekt, dann motiviere Deine Freunde oder Laufgruppe um gemeinsam beim ersten Reaktiv-Walking-Lauf dabei zu sein!

Kann jeder mitmachen? JA:

Lerne die Technik des Reaktiv-Walking kennen in einem unserer vielfältigen Angebote: *Die mit ★ markierten Angebote sind für TVM-Mitglieder und Wirthshof-Gäste kostenlos:*

YoungGo-Technikeinweisung:

samstags, 08:30-09:00 Uhr (ganzjährig)

donnerstags, 18:00-18:30 Uhr (04. August bis 08. September 2016)

mittwochs, 18:00-18:30 Uhr (07. bis 28. September 2016) Treff: Trimmichpfad! ★

€ 5,00; Anmeldung im Wirthshof: info@wirthshof.de, Tel 07544 96 270)

YoungGo-Erlebnisstunde YES ★:

dienstags, 19:30-20:30 Uhr, vom 02. August bis 13. September.

€ 6,00; Anmeldung im Wirthshof: info@wirthshof.de, Tel 07544 96 270

YoungGo-Lauftreff ★:

ganzjährig samstags, 09:00-10:00 Uhr, € 6,00, keine Anmeldung erforderlich

YoungGo-Trainingslauf am Gehrenberg ★:

Mittwoch, 07.09.2016, 18:30 Uhr, Streckenlänge 4-5 km

Mittwoch, 14.09.2016, 18:30 Uhr, Streckenlänge 5-6 km

Mittwoch, 21.09.2016, 18:30 Uhr, Streckenlänge 6-7 km

Mittwoch, 28.09.2016, 18:30 Uhr, Streckenlänge 8,2 km (Originalstrecke)

Samstag, 17.09.2016, 16:00 Uhr, Streckenlänge 8,2 km (Originalstrecke)

Samstag, 24.09.2016, 16:00 Uhr, Streckenlänge 8,2 km (Originalstrecke)

kostenlos, Anmeldung im Wirthshof (info@wirthshof.de, Tel 07544 96 270) oder

TVM-Geschäftsstelle: (geschaeftsstelle@tv-markdorf.de, Tel. 07544 958896)

Weitere Angebote: www.wirthshof.de / Bewegung / YoungGo und YoungGo-Wochen

<http://www.wirthshof.de/de/wirthshof/freizeit-bewegung-wirthshof-bodensee/bewegung/outdoor0/>

Infos zum Gehrenberglauf:

START in der Kategorie "REAKTIV-WALKING" ist um 11:05 Uhr.
Unser Motto: „Miteinander in Bewegung“.

Veranstalter:	Turnverein Markdorf 1880 e.V., Abteilung Leichtathletik
Start und Ziel:	Turnerhütte Wilhelmshöhe Markdorf an der Querstraße zwischen Tennisclub und dem Ortsrand von Fitzenweiler
Streckenlänge:	ca. 8.300 m (Lauf mit Zeitnahme aber ohne Wertung)
Stargebühr:	3,00 Euro
Anmeldung:	ab 01.07. bis 28.09.2016 (online) Alle Voranmeldungen nur gegen Vorkasse Alle Gruppen nur mit Voranmeldung Nachmeldungen: bis 1 Stunde vor Start des jeweiligen Laufes Nachmeldegebühr: 2,00 Euro

Ausschreibung, Streckenplan und Anmeldung auf der Homepage des TV Markdorf:
<http://www.tv-markdorf.de/leichtathletik/Gehrenberglauf/Gehrenberglauf%202016.php>

Pressebericht vom YoungGo-Gehrenberg-Trainingslauf 2015:

<http://www.suedkurier.de/region/bodenseekreis-oberschwaben/markdorf/Neues-YoungGo-Konzept-beim-Gehrenberglauf;art372484,8187278>

Parken	Am Grillplatz Schweppen oder bei den Tennisplätzen Parken an der Turnerhütte oder entlang der Wiese nicht möglich. Die gesamte Zufahrtsstraße ist im Bereich der Laufstrecke zur Sicherheit der Läufer gesperrt
Ab 09:00 Uhr	Abholen der Startunterlagen
Duschen	Im Clubhaus vom Tennisclub Markdorf (Fußweg ca. 150 m)
Verpflegung	Hierfür wird bestens gesorgt (Imbiss, Suppe, Kuchen, Kalt – und Warmgetränke) Alle Teilnehmer bekommen nach ihrem Lauf warmen Tee gereicht.
Urkunden	für Jugendliche und Erwachsene per Online-Abruf
Siegerehrungen	Einzel und Team nach jedem Wettbewerb
Ergebnisse	nach dem Lauf siehe http://www.abavent.de/ergebnisse/ergebnisse_2016.htm

