



Lauftreff Freigericht

Informationen zum Längerlaufstag und Walking-Day am 14. Oktober 2023

- Unser diesjähriger Walking-Day wird vom **Kaufhaus Benzing** unterstützt und ist an diesem Tag mit einer Auswahl an Walking-Schuhen und Nordic-Walking Stöcken vor Ort (möglichst hier 14.30 vor Ort sein zur Probeauswahl)
- Wir bieten die Möglichkeit, die Sportart Nordic Walking in einer Schnupperstunde auszuprobieren. Hierfür stehen ausgebildete Nordic Walking Instructor sowie Leihstöcke der Firma Leki zur Verfügung.
- Alle Lauftreff-Teilnehmer, die **120 min** laufen oder an der **Schnupperstunde** teilnehmen möchten, tragen sich bitte in die Listen, die zu den Lauftreff-Terminen ausliegen, ein oder melden sich unter: **laufwart@lauftreff-freigericht.de**
- Für alle Gruppen wird selbstverständlich auch die „normale“ 60min Laufzeit angeboten
- Die Dokumentation der Teilnahme am Lauf-Abzeichen erfolgt auf Wunsch durch Eintrag und Stempel in den LAZ-Nachweis
- **Bitte die LAZ-Bescheinigungen am 14.10.23 mitbringen und vor dem Lauf abgeben**
- Wir freuen uns auf eure Teilnahme, besonders bei den LÄNGEREN Läufen, da sich hier die Gelegenheit bietet mal „andere Ecken“ im Horbacher Waldgebiet kennen zu lernen!

BENZING