

WIR STARTEN DURCH! RUN FOR TOASTMASTER!



1. Run for Toastmaster 2007

ENGLISH VERSION SEE BELOW

Liebe Toastmaster,

in diesem Jahr findet am **29.06.2008** der 30. Münchner Stadtlauf statt. Wir Toastmasters sind wieder dabei. Wer Lust hat, den laden wir ein, beim Münchener Stadtlauf gemeinsam mit anderen Toastmasters und Laufbegeisterten beim **10-km-Familienlauf** oder beim **21-km-Lauf (Halbmarathon)** mitzumachen.

Ziel ist es, mit viel Spaß und guter Laune gemeinsam als Toastmaster einzulaufen. Jeder/jede, die gesund ist, kann mitmachen. Wir laufen in einem Tempo, bei dem jede/r mitkommt. Es geht hier nicht darum, wer am schnellsten ist, sondern um den Teamgedanken. 10 km sind in etwas mehr als einer Stunde gut zu meistern. Informationen zum Streckenverlauf u.a.m. finden Ihr im Internet:

http://event.sportscheck.com/docs/events_infos_stadtlauf_muenchen.html

Treffpunkt:

Die 21-km-Läufer treffen sich um **7:30 Uhr** am **Wildschwein vor dem Jagdmuseum** in der Fußgängerzone (Nähe Marienplatz).

Die 10-km-Läufer treffen sich um **10:30 Uhr** ebenfalls dort.

Bitte haltet nach Kai Krüger Ausschau (trägt eine gelbe PLAN-International-Kappe) oder fragt nach Marina Burwitz.



Start:

Der **Halbmarathon** startet um **8 Uhr**.

Der **10-km-Familienlauf** startet um **11 Uhr**.

Nach dem Lauf:

... geht es um die Wurst! Wer Lust hat, stärkt sich nach dem Lauf mit uns im „Augustiner“ (Neuhauser Straße 27, Fußgängerzone; der Service lässt zwar manchmal zu wünschen übrig, dafür gibt es die besten Weißwürste!). Damit wir dort ab 12.30 Uhr einen ausreichend großen Tisch reservieren können, sagt bitte bei der Anmeldung Bescheid, ob Ihr dabei sein könnt.

Anmeldung zum Lauf:

Bitte meldet Euch für die Gruppenanmeldung **bis 20.6.** bei Markus Rothmeyer:
mr@rothmeyer.com

Bitte unbedingt angeben: Nachname, Vorname, Männl./Weibl., Geburtsjahr, Straße+Haus-Nr., PLZ, Wohnort, Laufdistanz (10 od. 21 km), Nummer des Zeitchips (falls bereits vorhanden), T-Shirtgröße (S-XL)

Kosten: 16,00 € Startgebühr (enthält das Starter-T-Shirt von Adidas) + 2 Euro für den Einmal-Zeitmessungschip (ist leider Pflicht). Wer bereits einen Championship besitzt, kann diesen verwenden.

Cheerleaders und Helfer:

Toastmaster sowie Ehe-, Lebens-, Lebensabschnitts- und sonstige Partner einschließlich von Kindern und Kegeln mit Transparenten und Trillerpfeifen an der Strecke sind herzlich willkommen! Als Toastmaster wissen wir, wie schön es ist, wenn wir von Applaus begleitet werden.

Ausrüstungstipps:

- * Gute Laufschuhe (sie sollten schon eingetragen sein).
- * Es gibt unterwegs Verpflegungsstände u.a. mit Wasser und Apfelschorle. Bei heißem Wetter auch an eigene Getränke denken!
- * Windjacke, evtl. auch Regenschutz.
- * Sonnenschutz
- * Kappe gegen die Sonne

Wetter:

Gelaufen wird bei jedem Wetter (es sei denn, die Veranstaltung wird seitens des Veranstalters abgesagt.) Erfahrungsgemäß kann es im Juni schon zu hochsommerlichen Temperaturen kommen. Deshalb vorab dafür sorgen, dass Ihr genügend Flüssigkeit zu Euch nehmt. Am besten tankt Ihr Eure Flüssigkeitsspeicher schon am Tag vorher auf!

Weitere Fragen:

Bitte direkt an Kai Krüger richten (kai.krueger@contextual-services.com oder 0177-1960 878 wählen)!

Mit sportlichen Grüßen,

Kai Krüger & Markus Rothmeyer

HINWEIS: Sport macht Spaß, bitte denkt daran, dass Ihr selbständig Eure gesundheitlichen Voraussetzungen prüft. Falls Fragen bestehen, wendet Euch unbedingt an Euren Arzt, ob Ihr die Voraussetzung erfüllt. Es besteht kein spezieller Versicherungsschutz und die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

ON YOUR MARK; GET SET; RUN FOR TOASTMASTERS!

Fellow Toastmasters,

This year Munich will signal the start of its **30. Münchner Stadtlauf** on Sunday, June 29, 2008. Toastmasters will be making their 10K run (**10-km-Familienlauf**) or 21K run (**Halbmarathon**). If you're game, tell us your name.

SPECIAL: 10-KM-FAMILIENLAUF: WE WILL RUN AS A TEAM

Our goal is to have fun and at the same time create public awareness of Toastmasters in Munich. If you're in good health, you're qualified. If you're worried about not being able to keep up, don't be. We'll be running at a pace that anyone can keep up with. This is not a race against the clock rather a fun way to get the word out about Toastmasters: We are running as a team. The run should take a little over an hour.

http://event.sportscheck.com/docs/events_infos_stadtlauf_muenchen.html

LOCATION:

The 21-k runner meet a **7:30 AM** near the **Wildboar in front of the Jagdmuseum** in the Kaufinger Straße (Near Marienplatz). See picture above.

The 10-k runner meet a **10:30 AM** at the same place. Watch out for Kai or Markus.

START:

The **21K run** begins at **8 AM**

The **10K run** begins at **11 AM**.

AFTER CROSSING THE FINISH LINE:

For those who wish to kick off their running shoes and relax afterwards, join us for a drink or a bite to eat. There'll be a table waiting for you at the Augustiner (not the best service in town, but the best Weißwürstel!) If you want to join us, pls inform Markus.

TEAM REGISTRATION:

Registration Fee: € 16.00 + time chip € 2.00. Time chip is duty. Fee includes a T-shirt but not your time chip.

For our team registration contact Markus mr@rothmeyer.com

Deadline: Friday, June 20, 2008

We need: Name, Vorname, sex, year of birth, complete Adress, Runningdistance(10 od. 21 k), Nummer of time chip (if available), T-Shirtsizes (S-XL)

CHEERLEADERS: Toastmasters, with banners and whistles, as well as spouses, better halves, fans and kids are all welcome. As Toastmasters you know how a rousing round of applause gets us moving.

TIPS FOR GEAR:

- ❖ Good running shoes (preferably broken in)
- ❖ Although there will be water stations along the way, bring your own if it's hot out!
- ❖ Windbreaker or, if necessary, raingear
- ❖ Sunscreen lotion
- ❖ Cap for sun protection

WEATHER:

Rain or shine, the run will go on (unless the organizers cancel the event). Since it can get pretty hot in June, make sure you drink plenty of liquid in advance.

QUESTIONS?

Please email Kai Krüger at: kai.krueger@contextual-services.com or phone: 0177-1960 878.

Yours in Pace-setting Toastmastering,

Kai Krüger & Markus Rothmeyer

PLEASE NOTE: Taking part in sporting activities can be fun. However, you are responsible for knowing your own limits. If in doubt, ask your doctor. He'll tell you if you're ready for the challenge or not. Participants will not be insured against injury. Runners will be running at their own risk.