

## **WIR STARTEN DURCH! RUN FOR TOASTMASTER!**

Liebe Toastmaster,

auch in diesem Jahr findet am **24.06.2007** der 29. Münchner Stadtlauf statt. Erstmals wollen wir als Toastmasters Flagge zeigen. Wer Lust hat, den laden wir ein, beim Münchener Stadtlauf gemeinsam mit anderen Toastmaster beim **10-km-Familienlauf** mitzulaufen.

Ziel ist es mit viel Spaß und gute Laune gemeinsam als Toastmaster einlaufen. Jeder/jede, die gesund ist, kann mitmachen. Wir laufen in einem Tempo bei dem jeder 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 finden Ihr im Internet.

### **Treffpunkt:**

Wir treffen uns **um 10:30 Uhr** in der Straße **Rosental dort ist der Hintereingang Sporthaus Schuster (nicht Sportscheck!).**

### **Start:**

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

### **Nach dem Lauf:**

Wer Lust hat, sitzt mit uns auf ein Getränk oder eine Mahlzeit zusammen. Zu dem Zweck wird ein Tisch reserviert werden.

### **Anmeldung:**

Bitte meldet Euch **selbständig** für den Lauf an unter:

[http://events.sportscheck-usa.com/docs/events\\_infos\\_stadtlauf\\_muenchen.html](http://events.sportscheck-usa.com/docs/events_infos_stadtlauf_muenchen.html)

Preis: 25,00 €, Gebühr enthält das Starter-T-Shirt, jedoch nicht den Zeitmessungschip, siehe auch Sonderrabatte.

### **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.

Wir freuen uns, wenn sich zahlreiche Sportsfreude und -freundinnen bei uns melden([kai.krueger@contextual-services.com](mailto:kai.krueger@contextual-services.com)), damit wir sehen können, wer dabei ist. (bis zum **16.06.2007**).

### **\* Ausrüstungstipps:**

- \* Gute Laufschuhe (sie sollten schon eingetragen sein).
- \* Es gibt unterwegs Verpflegungsstände u.a. mit Wasser. 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.

**Weitere Fragen:**

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

Mit sportlichen Grüßen,

*Kai Krüger & Denise Magyar*

**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.