



9. Krefelder Hospizlauf
Gemeinsam
etwas bewegen

Hospizlauf 2019



der DJK VfL Forstwald 1968 e.V. ist als Startpunkt dabei!

Wie kann man gemeinsam etwas bewegen? - Mit der Anmeldung zum 9. Krefelder Hospizlauf !!!

Der am 22. September stattfindende Genusslauf bewegt Jung und Alt. Diese ganz besondere Laufveranstaltung hat es sich zum Ziel gesetzt, das Krefelder Hospiz zu unterstützen. Alle Einnahmen werden, ohne Ausnahme oder Abzügen oder oder ... dem Hospiz übergeben. Die Startgebühr von 10,00 Euro kann auch gerne erhöht werden :-)

Es handelt sich um einen sogenannten "Sternlauf", d.h. der Start erfolgt von mehreren Punkten mit unterschiedlichen Streckenlängen. Es ist also für jeden die passende Strecke dabei. Worauf also noch warten?

Anmeldungen können unter

www.ssb-Krefeld.de

erfolgen.

Der Startpunkt unseres Vereins ist der Sportplatz an der Forstwaldschule, Bellenweg 50. Von dort laufen oder walken wir 4,7 Kilometer bis zum Hospiz. Die Startzeiten beginnen ab 10:55 Uhr mit den Walkern (Tempo 10min/km). Um 11:10 Uhr starten die Läufer mit 6min/km Tempo, 11:15 Uhr folgen die Läufer mit einem Tempo von 7min/km.

Rücktransport zum Startpunkt:

1. Bus: 12:35 Uhr
2. Bus: 13:45 Uhr

Wir freuen uns schon auf Eure Anmeldung.

Euer Forstwaldteam