

# 26.

**Sonntag**  
**30. Oktober 2011**  
**in Nürnberg-Birnthon**

## dönüş-2-StundenLauf



### ► **Sonntag, 30. Oktober 2011, 14 Uhr in Nürnberg-Birnthon**

Diesmal auch wieder 2 Stunden, der Tag hat ja 1 Stunde mehr ;-)

► **Anfahrt** durch Nürnberg-Fischbach: ca. 3,5 km Richtung Altdorf, dann rechts.

BITTE FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN, PARKPLÄTZE SIND RAR!

► - **Startnummernausgabe:** bis spätestens 14:10 Uhr

- Schöne Rundstrecke (1 km) direkt bei der dönüş Therapieeinrichtung
- Die Runden werden gezählt, die Du in der vorgegebene Zeit beendest
- Du kannst joggen, rennen oder schnell gehen (Walking, nur nicht am Stock!)
- Gehpausen jederzeit möglich
- Verpflegung an der Strecke

► - **Start:** 14:30 Uhr

- Um 16:30 Uhr sind alle im Ziel
- Umkleidemöglichkeit vorhanden, leider keine Duschen
- Urkunden für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Imbiss und Siegerehrung nach dem Lauf
- Teilnehmerlimit: max. 50
- Für freiwillige Startgebühr (z.B. 5 Euro) steht eine Spendenkasse bereit

► **Anmeldungen** bitte bis 26.10.2011

bei Roland Blumensaat,

Telefon 0911-546629

e-Mail: r.blumensaat@gmx.de (bitte immer kompletten Namen und Tel.-Nr. durchgeben oder mailen)

► - **Nachmeldungen** vor Ort nur bis 14 Uhr (falls noch freie Plätze vorhanden!)

- "Um- und Nachmeldegebühr": bitte Bananen, Kuchen oder Getränke (alkoholfrei) mitbringen

► **Veranstalter:** dönüş Therapieeinrichtung der mudra

Birnthon 3b

90475 Nürnberg

(zwischen Fischbach und Altdorf)

info@doenues-drogentherapie.de

www.doenues-drogentherapie.de



dönüş (türkisch) heißt: Umkehr, Wende, Neuanfang