



1. Gießener Walking-Day

www.giessener-walking-day.de

Sonntag
10. Oktober 2004
ab 9:45 Uhr
Theodor-Litt-Schule

Giessener Volks- und Straßenlauf

5 Km :: 10 Km :: 21,1 Km :: Start ab 9:45

Giessener Nordic Walking Lauf


5 Km :: 10 Km :: Start ab 11:30

Bewegungs-Messe

Mit interessanten Partnern aus der Sport- und Gesundheitsbranche :: Ganztags

Veranstalter LAZ-Gießen (www.laz-giessen.de)



Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Gießen 

1. Gießener Walking-Day

Sonntag 10. Oktober 2004 | ab 9:45 | Theodor-Litt-Schule
www.giessener-walking-day.de



Volks- und Straßenlauf:

- 09:45**
Bambinilauf (1000 m, Jahrgang 95 und jünger)
- 10:05**
21,1 km Volks- und Straßenlauf alle Klassen
- 10:15**
10 km Volks- und Straßenlauf alle Klassen
- 10:25**
5 km Volks- und Straßenlauf alle Klassen

Nordic Walking:

- 11:30** 5 km und 10 km Walking
11:30 5 km und 10 km Nordic Walking

Bewegungs-Messe:

Parallel zu den Wettkämpfen - oder danach - sollten Sie unbedingt unsere Bewegungs-Messe besuchen. Selten erhalten Sie an einem Ort so viele Infos von verschiedenen Partnern aus der Sport- und Gesundheitsbranche. Verpassen Sie auch nicht die Kurzvorträge in den Ausstellungsräumen zu Themen wie z.B. Ernährung, Gewichtsreduktion, NordicWalking, Sensorik, Rückenprobleme und Sport, Arthrose und Bewegung.

Organisation:

- Veranstalter:** LAZ-Gießen (www.laz-giessen.de)
- Anmeldung:** In der Theodor-Litt-Schule ab 8:30
- Umkleidemöglichkeiten:** In der Schul-Sporthalle
- Startgeld:**
5,- EUR für 21,1 km, 1,- EUR für Bambinilauf
4,- EUR für jew. 10 km, 5 km, Walking oder NW
- Verpflegung:** Auf der Strecke und nach den Läufen

Genehmigung: Die Wettkämpfe sind gemäß IWB und LAO beim HLV genehmigt und werden landesoffen durchgeführt.

Auszeichnungen: Urkunden für die besten 8 je Altersklasse sowie für jeden Walking-Teilnehmer

Haftung: Der Veranstalter (LAZ Gießen) übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeder Art.

Aussteller:
Fuß-Druckpunkt-Messung, Sportschuhe, Sportphysiotherapie, Medizinische Fitness, Nahrungsergänzung, Ernährungsberatung, Bio Impedanz Analyse (Messung der Körperzusammensetzung), NordicWalking-Schnupperstunde (Stücke für max. 40 Pers. Anmeldung bei medvita: 0641-87780381)



Mit freundlicher Unterstützung unseres Werbe- und Marketingpartners  www.DIVICE.de