

Aktuelles, Termine, Bilder
und vieles mehr unter
www.esv-judo.de

ESV JUDO



Einladung zum Nikolaus Walk und Run

Liebe Judoka, liebe Eltern,

auch dieses Jahr veranstaltet der Laufftreff des ESV Ingolstadt wieder den

Nikolaus Walk & Run

Datum: **Sonntag, 5. Dezember 2010**

Uhrzeit: **14:00 Uhr – Kinderläufe**
14:30 Uhr – Fitness Walk
15:00 Uhr – Fitness Run

Ort: **Klenzepark an der Exerzierhalle**

Zunächst dürfen die Kinder um zwei Uhr über eine Distanz von 400 bis 1250 Metern laufen. Die Judoka können die Judojacke zum Laufen anziehen. Die Startgebühr pro Kind beträgt **3 €**. Um halb drei starten dann die Walker auf einen Rundkurs von insgesamt 5 Kilometern, eine halbe Stunde später beginnt der Lauf auf dem selben Weg, beides ohne Zeitnahme. Erwachsene zahlen eine Startgebühr von **6 €**. Natürlich sind auch Eltern von Judoka herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Für den Lauf bekommt jeder Teilnehmer eine Bommelmütze, die man während dem Lauf auch tragen soll. Nach dem Laufen gibt es Glühwein und Stollen für die Teilnehmer sowie eine Verlosung in der Exerzierhalle.

Die Voranmeldung bitte bis zum Montag davor im Training abgeben oder bis zum 3. Dezember direkt an esv-nikolauslauf2010@web.de mailen. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start gegen Gebühr möglich.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme.

Esuv Judo team

Anmeldung zum Nikolauslauf:

(bitte bis zum **29.11.2010** im Training abgeben)

Teilnehmer:

Kinderlauf / Walk / Run: