



Hallo,

wir nehmen Tempo auf, die **Running week der SG ZONS**. Wir laden Euch ein zu einem Monatslauf ein.



Wir bieten an:

Den: 32. Lauf um den Fühlinger See

Wann: am 17. September 2023

Wo: Oranjehofstraße 103-105, 50769 Köln

Geografische Navi-Koordinaten: [51.0223N 6.6.926123E](#)

Distanzen: 5km (09:50Uhr), 10km (10:40Uhr) oder HM (11:00Uhr)

Ausschreibungen und weitere Info findet ihr auf: lg80nordparkkoeln.de

Unser Anmeldeschluss ist der 09 **.September**, Anmeldegebühren übernimmt der Verein.

Anmeldungen bitte an: SGZONSRUNNER@gmx.net

Ebenso bieten wir den **Vorlauf zum Zonser Nachtlauf** an, über die halbe und volle Distanz.

Bitte findet Euch dazu am **Mittwoch 20.09.2022**, 15 min vor der üblichen Lauftrainingszeit, an der großen Sporthalle ein. Wir verteilen Nümmerchen und messen die Zeit.

Viel Spaß

Michael

