

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft



e.V.
gegr. 1976

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V. · Kronenburgallee 1 · 44141 Dortmund

Laufen
Radsport
Triathlon
Walking/Nordic-Walking
Gymnastik

1. Laufftreff des Deutschen Sportbundes
zertifizierter DLV Lauf- und Walkingtreff
Mitglied im StadtSportBund Dortmund e.V.

Kronenburgallee 1
44141 Dortmund

Dortmund, 31.03.2016 Email: kontakt.vwg@web.de
www.viermaerker-waldlauf.de

40 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.!

Liebe Freunde,

unsere Viermärker Waldlauf Gemeinschaft wurde im Mai 1976 gegründet. Gemeinsam mit vielen Sportlerinnen und Sportlern aus unserer Gemeinschaft und anderen Dortmundern Lauf- und Walkingtreffs sowie vielen Freunden und Förderern unserer Gemeinschaft wollen wir dieses Ereignis in einem sportlichen Rahmen feiern.

Wir laden herzlich zu unserer

Jubiläumsveranstaltung
am Samstag, den 21. Mai 2016 um 10:00 Uhr

**Treffpunkt: Gisbert-von-Romberg-Berufskolleg – Schulhof –
Hacheneyer Straße 185 in 44265 Dortmund**
(Ostseite des Rombergparks, Parkplätze sind vorhanden)

ein. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Rückseite dieser Einladung.

Wir freuen uns auf Euch!

Herzliche und sportliche Grüße

Eure
Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.





40 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.!



Liebe Freunde!

Wir treffen uns zu unserer

Jubiläumsveranstaltung am Samstag, den 21. Mai 2016 um 10:00 Uhr

Treffpunkt: Gisbert-von-Romberg-Berufskolleg – Schulhof
Hacheneyer Straße 185 in 44265 Dortmund
(Ostseite des Rombergparks, Parkplätze sind vorhanden)

Programm:

09:45 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer
10:00 Uhr	Begrüßung Grußworte <ul style="list-style-type: none">• Frau Birgit Jörder Bürgermeisterin der Stadt Dortmund• Herr Jörg Rüppel Vorsitzender des Vorstandes des StadtSportBundes Dortmund e.V.• Dr. Patrick Knopf Leiter des Botanischen Garten Rombergpark zu Dortmund• Frau Elisabeth Brand Ehrevorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.
10:20 Uhr	Vorstellung der Lauf- und Walkinggruppen Laufgruppen: <ul style="list-style-type: none">L1: ca. 13 km in 65-67 MinutenL2: ca. 13 km in 72-74 MinutenL3: ca. 11 km in 57-59 MinutenL4: 10,5 km in 64-66 MinutenL5: 10,5 km in 70 MinutenL6: 9,5 km in 70-72 MinutenL7A: 6 km in 50-52 MinutenL7B: 6 km in 48 MinutenL8: 6 km in 60 Minuten Walking (W) und Nordic-Walking (NW) Gruppen <ul style="list-style-type: none">W0: 9,2 km in 83-85 MinutenW1: 8 km in 68-70 MinutenW2: 6,8 km in 60 MinutenW3: 6,5 km in 58-60 MinutenNW1: ca. 7 km in 60-62 MinutenNW2: ca. 7 km in 62-64 Minuten Trainingslauf im Rahmen des Trainingsplans für Laufeinsteiger
10:25 Uhr	Start der Lauf- und Walkinggruppen
10:30 Uhr	für Gäste, die nicht an dem Lauf-/Walkingprogramm teilnehmen: gemeinsamer Spaziergang mit Elisabeth Brand zur Viermärker Nordmantanne im Rombergpark
ab ca. 11:15 Uhr	Eintreffen im Zielbereich
ca. 13:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Für ein schönes Rahmenprogramm und das leibliche Wohl nach den gemeinsamen sportlichen Aktivitäten ist gesorgt!

Wir freuen uns auf Euch und eine schöne gemeinsame Veranstaltung!

Eure
Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.

