

Wandern / Walking 2010

Turngau-Verantwortlicher

Telefon: **Heinrich Böcher**, Obergasse 13, 65597 Hünfelden
06438 - 5557
E-Mail: heinrich.boecher@turngau-mittelahn.de

Termine

28. - 29. August 2010 Bergturnfest „Mensfelder Kopf“
25. September 2010 Gauherbstwanderung in Dehrn

Allgemeine Meldeinformationen

Meldegeld:

Je Teilnehmer € 2,00 bei Wandern und Walking.

Erhebung nur beim Bergturnfest.

Walking:

(Ausdauersport) Walking ist ein forciertes, zügiges Gehen. Stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln und Sehnen, steigert die Durchblutung, beeinflusst den Cholesterinwert positiv und stärkt die Atemmuskulatur. Vor Beginn sind Aufwärmungs- und Dehnungsphasen durchzuführen.

Sonstiges:

Um eine gerechte Auszeichnung beim Wandern und Walking vornehmen zu können, werden Startlisten für Eintragungen ausgelegt

Wandern und Walking finden bei jeder Witterung statt.

Wandern / Walking 2010

Bergturnfest „Mensfelder Kopf“ 28. / 29.08.2010

- Start-Ziel:** Vereinsheim auf dem Mensfelder Kopf
- Zeitplan:** Samstag, 28. August 2010 – 14:00 Uhr - Wandern
Sonntag, 29. August 2010 – 10:00 Uhr - Walking
- Wanderstrecken:** Angeboten wird eine 5 km und eine 10 km Rundwanderstrecke (gleichzeitig Walkingstrecke). Die Strecken müssen markiert sein!
- Auszeichnungen:** Für die gewanderte 5 km Strecke erhalten der jüngste und der älteste Teilnehmer einen Wanderpreis.
Wandergruppen von 1-3 sowie der jüngste und der älteste Teilnehmer, die die 10 km gewandert haben, werden vom Turngau Mittellahn mit Wanderpreisen ausgezeichnet (es wird grundsätzlich keinen Unterschied zwischen männlich und weiblich gemacht)
1. der Verein mit der höchsten Teilnehmerzahl
 2. der Verein mit der stärksten Jugendgruppe (10-18 Jahre)
 3. die größte wandernde Familie
 4. der jüngste Wandere
 5. der älteste Wanderer
- (Teilnehmer aus 4 und 5 dürfen nicht aus den Gruppen 1, 2 und 3 sein)!

Gau-Herbstwanderung 25.09.2010

- Start-Ziel:** TuS Dehrn, Bürgerhaus
- Zeitplan:** Samstag, 25. September 2010 - 14:00 Uhr
- Wanderstrecke:** Angeboten wird eine Halbtagswanderung über ca 5 km, die naturkundliche, historische oder kulturelle Aspekte beinhaltet.