

Wandern / Walking 2012

Turngau-Verantwortlicher

Telefon: **Dieter Keller**, Neue Anlage 7, 65589 Hadamar
06433 - 70383
E-Mail: dieter.keller@turngau-mittellahn.de

Termine

25. - 26. August 2012 Bergturnfest „Mensfelder Kopf“
08. September 2012 Gauherbstwanderung in Limburg/Lahn

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 2012

Bergturnfest „Mensfelder Kopf“ 25. / 26.08.2012

- Start-Ziel:** Vereinsheim auf dem Mensfelder Kopf
- Zeitplan:** Samstag, 25. August 2012 – 14:00 Uhr - Wandern
Sonntag, 26. August 2012 – 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 08.09.2012

- Start-Ziel:** TV Limburg, Ste-Foy-Straße 16, 65549 Limburg
- Zeitplan:** Samstag, 08. September 2012 - 14:00 Uhr
- Wanderstrecke:** Angeboten wird eine Halbtagswanderung über ca 5 km, die naturkundliche, historische oder kulturelle Aspekte beinhaltet.