

Wandern / Walking 2016

Information: **Dieter Keller**, E-Mail: dieter.keller@turngau-mittellahn.de

Termine: **28. und 29. August 2016** **Bergturnfest "Mensfelder Kopf"**

Gau-Herbstwanderung

Landeswandertag in

Allgemeine Meldeinformationen (**nur** Bergturnfest "Mensfelder Kopf")

Meldegeld: je Teilnehmer € 2,00 bei Wandern und Walking

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: Wandern und Walking findet bei jeder Witterung statt !

Zeitplan: Samstag, 28. August 2016, 14:00 Uhr, Wandern
Sonntag, 29. August 2016, 10:00 Uhr, Walking - Nordic Walking

Wanderstrecken: angeboten wird eine "5-km-" und eine "10-km-Rundwanderstrecke" (gleichzeitig Walkingstrecke). Die Strecken müssen markiert sein.

Auszeichnungen: 5-km-Strecke = jüngste und älteste Teilnehmer (Einzelwanderer) Wanderpreis. 10-km-Strecke = jüngste und älteste Teilnehmer (Einzelwanderer) Wanderpreis. Wandergruppen 1 + 2, die 10-km-Strecke gewandert haben, werden vom Turngau Mittellahn mit Wanderpreisen ausgezeichnet.

(Gruppe: 1. Verein mit höchsten Teilnehmerzahl - 2. größte wandernde Familie - 3. jüngste Wanderer 5- und 10-km-Strecke - 4. älteste Wanderer 5- und 10-km-Strecke).

Meisterschaften - Indiacca 2016

Information: **Manfred Meuser**, E-Mail: manfred.meuser@turngau-mittellahn.de

Termin: **n. n.**

Meldetermin: **n. n.**

Ausrichter: **n. n.**

Sonstiges: Es gelten die Bestimmungen der OFS Indiacca. Jeder Verein kann höchstens mit zwei Mannschaften in jeder Klasse starten. Der Spielmodus ergibt sich aus der Anzahl der gemeldeten Mannschaften, das Mitglied in einem Verein des Turngau Mittellahn e. V. ist.

Es gelten die allgemeinen Melderegeln.