

## Warm-Up zum Sommerabendlauf



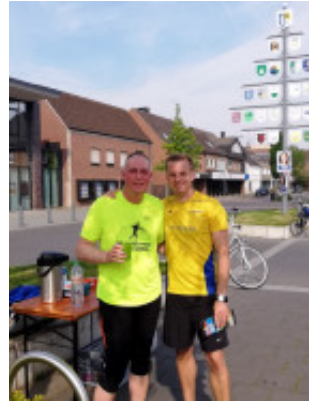
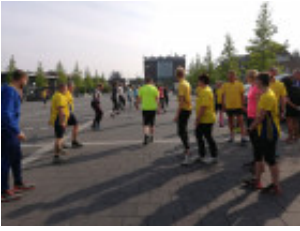
Die Lauffreunde des TSV Weeze testeten am Sonntagmorgen des 19. Mai 2019 schon einmal die Laufrunde des Sommerabendlaufes aus. Man wollte damit im Ort auf den bevorstehenden Lauf am 28. Juni 2019 hinweisen.

Zusammen mit den Teilnehmern des Laufkurses "Von 0 auf 5000" gab es zunächst eine Aufwärmeinheit mit Koordination. Danach lief man gemeinsam die vier Runden der 5000m Strecke ab. Die Teilnehmer des Kurses hielten alle durch.

Eine Getränkeversorgung mit Kaffee gab es auch dabei.

**Alle Teilnehmer hoffen auf eine rege Teilnahme der Laufclubs und Freizeidläufer beim diesjährigen Sommerabendlauf! Jeder ist herzlich willkommen und "zu langsam" gibt es nicht.**

[zum Sommerabendlauf](#)



[Zurück](#)