

3. Arpker Dorflauf

Hallo liebe Sportbegeisterten,

am 18. Juni 2023 ist es wieder soweit. Ab 13:30 Uhr starten wir zum 3. Arpker Dorflauf.

Dieses Jahr steht zur Auswahl:

| Lauf/Walk-Distanz | Startzeit | Gemeinsames Aufwärmen |
|---------------------------|------------------|------------------------------|
| 600 m-Lauf | 13:30 Uhr | Ca. 13:15 Uhr |
| 2 Km-Lauf | 14:00 Uhr | Ca. 13:45 Uhr |
| 10 Km-Lauf/ 10 Km-Walk | 14:30 Uhr | Ca. 14:15 Uhr |
| 5 Km-Lauf/ 5 Km-Walk | 15:00 Uhr | Ca. 14:45 Uhr |

Gern gesehen ist jeder, als Teilnehmer, Zuschauer und/ oder Helfer. Mögliche Helfer melden sich bitte direkt bei Jan-Luca oder Merle.

Bei der Anmeldung ist es dieses Jahr ein wenig anders... Ihr meldet euch über folgenden QR-Code oder Link an.

Achtung aufgepasst, bis zum 31.05.2023 gelten verringerte Startgebühren.

Also sei schnell, denn auch die Startplätze sind limitiert!



<https://my.raceresult.com/229622/>

Wenn Fragen bestehen, dann schreib uns gerne an oder komm auf uns zu.

Wir freuen uns auf einen sportlichen Nachmittag mit dir und euch !!

Mit sportlichen Grüßen
Jan-Luca und Merle