



125 Jahre AC Weinheim

Spenden-Duathlon

am Samstag, 24. Juni 2017

Zuerst im Indoorcycling-Raum in die Pedale treten, dann laufen oder walken.

Kein Wettkampfcharakter, sondern der Spaß an der Bewegung und die Aktion für einen guten Zweck stehen im Vordergrund. *Auf Eure Teilnahme freut sich das AC-Indoorcycling-Trainerteam*

MINDEST-Teilnahmegebühr: 10 Euro AC-Mitglieder und 15 Euro Nichtmitglieder

Der Betrag geht zu 100 Prozent an die Tour der Hoffnung e.V., Team Bensheim, das sich für krebserkrankte und bedürftige Kinder engagiert (Infos unter www.tdh-bensheim.de).

Für jeden Fitness-Stand ist etwas dabei (Mindestalter: 16 Jahre):

14 Uhr: 45 Minuten Cycling (**Level: Basic 2** mit Christina); anschl. Laufen/Walken rund um den Sportpark; mind. 2, max 4 Runden zu je 1,25 km (also 2,5; 3,75 oder 5,0 km).

15 Uhr: 60 Minuten **Powercycling** (mit Thomas); anschl. Laufen (kein Walking!) über 8,8 oder 11,0 oder 13,2 km über zumeist asphaltierte Wege.

16.15 Uhr: 60 Minuten Cycling (**Level: Mittelstufe** mit Silke); anschl. Laufen/Walken über 6,6 oder 8,8 oder 11 km über zumeist asphaltierte Wege (Walken max. 8,8 km).

Anmeldungen sind ab Montag, 24. April 2017, über die Geschäftsstelle des AC Weinheim möglich. Pro Gruppe gibt es 20 Startplätze.

Bitte das entsprechende **Anmeldeformular ausfüllen** und entweder direkt in der Geschäftsstelle abgeben (dann kann auch bar bezahlt werden) oder faxen (06201/2590519) oder mailen (info@ac-weinheim.de).

ACHTUNG: Die Anmeldung ist nur dann gültig, wenn die Teiln.-Gebühr bezahlt bzw. auf das AC-Konto überwiesen ist!!!

Tipp: Paten suchen, die für jede deiner gelaufenen Runde etwas spenden!



Verbindliche Anmeldung zum Spenden-Duathlon am 24. Juni 2017

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

Geb.-Datum: _____ AC-Mitglied: ja nein

Tel. (für Rückfragen): _____ Mail: _____

Meine Startgruppe (bitte entsprechend ankreuzen!):

14 Uhr: 45 Min. Basic-2-Cycling und Laufen/Walken (mind. 2,5; max 5 km)

15 Uhr: 60 Min. Powercycling und Laufen (mind. 8,8, max. 13,2 km)

16.15 Uhr: 60 Min. Mittelstufen-Cycling und Laufen/Walken (6,7 oder 8,8 oder 11 km/Walken max. 8,8 km)

Beim Cycling sind Handtuch und Trinkflasche obligatorisch und mitzubringen. Beim Laufen/Walken wird es einen Versorgungsstand mit Wasser und Bananen geben.

Die Anmeldung ist erst gültig, wenn ich die Mindest-Teilnahme-Gebühr, die für die Tour der Hoffnung e.V. gespendet wird, bezahlt bzw. auf eines der AC-Konten überwiesen habe: 10 Euro für AC-Mitglieder bzw. 15 Euro für Nichtmitglieder.

Sparkasse Rhein-Neckar Nord, IBAN: DE43 6705 0505 0063 0265 30 oder Volksbank Weinheim eG, IBAN: DE68 6709 2300 0012 0295 00

Als Teilnehmer/in bestätige ich, gesund zu sein und mich in einem ausreichenden Trainingszustand zu befinden. Ich erkläre ausdrücklich mit der Anmeldung, unter keinen gesundheitlichen Beschwerden zu leiden, die eine Teilnahme aus medizinischer Sicht als nicht empfehlenswert oder gesundheitsgefährdend einstuft. Meine Teilnahme erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko.

Weinheim, den _____ Unterschrift: _____

(bei Minderjährigen ein/e Erziehungsberechtigte/r)