

Anmeldeformular

Vorbereitungskurs für 7.7km/10km Rotseelauf 2025

Dieser Vorbereitungskurs richtet sich an Personen, welche das Laufen zum Jahresbeginn wieder aufnehmen möchten, mit dem Ziel am 54. Rotseelauf am 5. April 2025 teilzunehmen. Es werden für Erwachsene die Strecken 7.7km und 10 km angeboten. Weiter Informationen unter www.lre.ch oder www.rotseelauf.ch.

Anrede:	Wählen Sie ein Element aus.
Vorname:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Name:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Adresse:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
PLZ und Ort:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
E-Mail:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Natel:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Der Kurs umfasst eine Ansprechperson während der gesamten Zeit. Im ersten Training wird ein Leiter/in die wichtigsten Grundlagen zum Laufen erklären, in den weiteren Trainings werden die Teilnehmerinnen in die bestehenden Trainingsgruppen vom Laufftreff Ebikon zugeteilt.

Training: Das Training findet jeweils mittwochs vom 18:45-ca. 20.15 bei jeder Witterung statt.

Treffpunkt: [Sportplatz Risch, Ebikon \(neben Fussballplatz\)](#). Parkplätze und Veloständer sind vorhanden.

Haftung: Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer, jegliche Haftung wird abgelehnt.

Bitte reichen Sie das Formular per E-Mail an adrian.burri@gmx.ch ein.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.