



TuS Oberbrügge 1870 e.V.

Sportfest und cross&quer

Samstag, den 24.06.2017

Bist Du **CROSS** genug.

Dich auf die ca. 9,3 km lange Strecke in die bewaldeten Berge oberhalb von Oberbrügge-Ehringhausen zu wagen?

Die Strecke wird Dir alles abverlangen! Es warten wundervolle Höhenmeter auf Dich. Nach dem ersten Kilometer geht es stetig bergauf. In dieser ersten Rennphase heißt es, nicht zu schnell anzugehen. Denn bei Kilometer 6,5 wartet der 2. Hammeranstieg auf Dich. Hier wirst Du Deinen Herzschlag deutlich spüren. Hast Du's bis hierher geschafft, wirst Du -von Glücksgefühlenerfüllt, dem Ziel entgegenfliegen. Hier, im Start-/Zielbereich auf dem Sportplatz an der Grundschule Oberbrügge, darfst Du darnieder sinken, Dich von Deinen Fans beglückwünschen lassen und Dich über Deine Heldentat mit anderen, gleichfalls völlig ausgepumpten Läufern austauschen. Anschließend machst Du Dich frisch, damit Du auch zur Siegerehrung und der kleinen after-run-party (mit Speisen, Getränken und Musik) wieder gut (riechbar) ausschaust. Hierfür stehen Dir die Umkleiden und Duschen der unmittelbar vor Ort befindlichen Turnhalle zur Verfügung.

Wenn Du noch nicht alt genug oder auch noch nicht fit genug bist, die Herausforderung des 9,3 km langen Kanten anzugehen (oder Crosslauf gegen Deine Prinzipien verstößt und/oder Du Angst vor Wölfen hast) kannst Du Dich auch bei den Kindercrossläufen versuchen, die wir mit unterschiedlichen Streckenlängen anbieten. Alternativ oder zusätzlich zum Kindercrosslauf kannst Du auch im Dreikampf (Sprint, Weitsprung, Schlagball oder Kugel) antreten. Deine Teilnahme am Dreikampf geht automatisch in die Wertung für das Deutsche Sportabzeichen ein.

Hier der genaue **Zeitplan**:

13.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr Dreikampf

16.30 Uhr 7. Kinder-cross&quer über folgende Distanzen:

200m NessayCross um die Teiche (bis 4 Jahre),

500m Blitzbaum (5-6 Jahre),

1.000m Mitte Weg Schlemme (7-8 Jahre),

1.500m bis zur Schlemme (ab 9 Jahre)

Anmeldung: bis 30 Min. vor dem Start oder unter kerstin-weise@web.de

18.00 Uhr 27. cross&quer über 9,3 km

Die Strecke darf auch im walking oder nordic walking bezwungen werden und wird darüber hinaus in der Zeit von **14.00-16.00 Uhr als freie Wanderung** angeboten

Anmeldung: bis 30 Min. vor dem Start oder unter heinz.voerster@gmx.de (für die freie Wanderung nicht erforderlich)

Teilnahmekosten? Nur für den cross&quer über 9,3 km 5,-- €.

Zwischendurch zeigt Euch der TuS Oberbrügge, was wir hier noch so drauf haben. Unsere Traceurs der neuen Parkour-Abteilung zeigen mit Kindern und Jugendlichen ihr Können und laden auch zum Mitmachen ein. Schließlich will unsere Zumba-Trainerin eine kleine Party mit Euch feiern.

Ach ja! Teilnehmer der Crossläufe, egal ob Kindercross oder der lange Kanten, erhalten (geschenkt) ein Finisher-Shirt des TuS Oberbrügge und eine hübsche Urkunde! Teilnehmer über 9,3 km nehmen an einer Verlosung von Sachpreisen teil.

Na dann trainiert mal noch ein bisschen. Besser wäre es!

Euer TuS Oberbrügge

(coolster Verein in Mitteleuropa)