

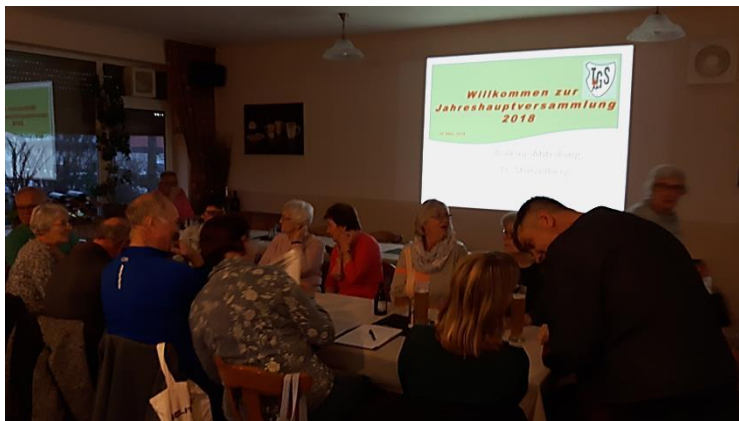
April 2019

Liebe Walkerinnen und Walker,

am 3. März haben wir mit ein paar Walkerinnen beim Karnevalszug in Stürzelberg Kamelle gesammelt und anschließend noch ein paar Bierchen getrunken.



Die Jahreshauptversammlung der Walkingabteilung fand am 19. März mit 20 Teilnehmern statt. Claudia Hunger und Edith Reigber wurden in ihren Ämtern als Stellvertretende Abteilungsleiterin bzw. Kassiererin für 2 Jahre wiedergewählt. Das Protokoll wird gesondert verteilt.



Der Walking-Vorstand hat ein paar Tage vorher (an Weiberfastnacht) getagt:



Am Samstag, 23. März gab es den ersten Höhepunkt im Walkingjahr – die Saisoneroöffnung! Nach einem musikalischen Warm-up ging es eine Runde durch die Zonser Heide, zwischendurch ein paar Dehn- und Kräftigungsübungen, bevor es zurück auf das Vereinsgelände ging. Der aktive Teil wurde dort mit Dehn- und Koordinationsübungen und dem Fliegerlied beendet. Für den passiven Teil wurden wir mit leckerem Essen und Trinken im Vereinshaus empfangen.



In der Nacht zum Sonntag, 31. März werden die Uhren wieder vorgestellt. Es gelten dann unsere Sommertrainings-Orte und -Zeiten.

Trainingszeiten Sommerzeit

Tag	Uhrzeit	Ort/Start
Montag	10.00 – 11.00	Tenniscenter Zons
Mittwoch	18.30 – 19.30	Tenniscenter Zons
Freitag	17.00 – 18.00	TGS-Clubgelände, Stürzelberg
Samstag	09.00 – 10.00	Tannenbusch, Delhoven

Am **Samstag, 6. April** geht es zum Karl-Heinz Hahn Walk nach Benrath. 16 Teilnehmer sind für die 7,5 oder 10 km angemeldet. Treffpunkt ist um **09:30 Uhr** an den Glascontainern in Zons.

<https://www.lt-duesseldorf-sued.de/index.php?id=304#c3278>

Am **Sonntag, 28. April** treffen wir uns um **09:45 Uhr** an der selben Stelle, um in Gremberghoven 7,5 oder 10 km am Monte Troodelöh ab 11:00 Uhr zu walken.

<https://www.esv-gremberghoven.de/monte-troodel%C3%B6h-walking-day-2019-1/>

Bei der Jahreshauptversammlung haben wir beschlossen, nicht nach Essen-Überruhr zum Walkingday zu fahren, da dieser nur einen Tag vorher stattfindet.