

## Oktober 2019

Liebe Walkerinnen und Walker,

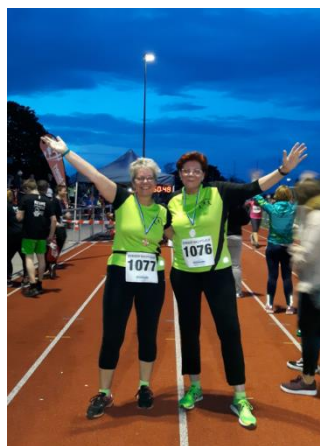
da wir zum Oberhausener Walkingday am 8. September mit 13 Teilnehmern anreisten, konnten wir den 2. Platz in der Gruppenwertung belegen.



Einen Tag später waren wir trotzdem wieder beim Montagmorgen Training:



Am 27. September waren wir beim Zonser Nachlauf dieses Jahr nur mit zwei Teilnehmern dabei und haben erneut bewiesen, dass man als Walker gut mit den Läufern mithalten kann. Mit einer Zeit von 38:57 Minuten auf 5 km sind wir ins Ziel gewalkt und haben immerhin 30 Läufer hinter uns gelassen.



Am **Donnerstag, 3. Oktober, 09:00 Uhr** steht eine für uns neue Veranstaltung auf dem Programm: Walking rund um die Hitdorfer Seen - Wir werden die Veranstaltung mit 5 Teilnehmern testen. Treffpunkt an den Zonser Glascontainern ist 07:45 Uhr.  
<https://50kmhitdorf.de/ausschreibung/>



Es geht weiter am **Samstag, 12. Oktober, 13:30 Uhr** mit dem Walkingday am Essener Baldeneysee. Die Adresse für's Navi lautet: Freiherr-vom-Stein-Straße 206c  
Treffpunkt an den Zonser Glascontainern ist 11:45 Uhr.

Bitte gebt Bescheid, wie viel km ihr walken möchtet:

**13.30 Uhr** - 15 km Walking/Nordic Walking (Seerunde)

**13.35 Uhr** - 8,5km Walking/Nordic Walking (Nordschleife)

**13.40 Uhr** - 4,5 km Walking/Nordic Walking (Schnupperwalk)

<http://www.tusem-leichtathletik.de/index.php/walking-day.html>



Unser Wander-Nach- bzw. Vor-Treffen findet am **24. November um 17:00 Uhr** in der Friedenskirche Zons, Lessingstr. statt. Dann werden wir das Ziel und den Termin für 2020 festlegen. Wie immer bringt jeder etwas für das gemeinsame Buffet mit.

