

## November 2019

Liebe Walkerinnen und Walker,

an zwei Veranstaltung haben wir im Oktober teilgenommen.

Zunächst waren wir am 3. Oktober zum ersten Mal bei den 5 – 50 km von Hitdorf dabei. Bei dieser Laufveranstaltung werden für die Walker eine oder zwei 5 km Runden um die Hitdorfer Seen angeboten. Für die zwei schnellsten 10 km Walker gab es eine kleine Siegerehrung. Die Strecke ist sehr schön und wir fahren dort bestimmt nächstes Jahr wieder hin. Nordic Walking ist allerdings nicht vorgesehen.



Wir haben dort ein neues Trainingsgerät kennengelernt. Die Dame, die die „Smoveys“ vertreibt, kommt bei Interesse gern zu einem unserer Trainings, um sie zu präsentieren. Sie sind nicht nur zum Walken geeignet. Einen Infolyer verteile ich per Email.



Am 12. Oktober ging es wieder an den Baldeneysee. Auch dies ist eine Veranstaltung, zu der wir, nicht nur wegen der schönen Strecke am See entlang, immer wieder gern fahren. In diesem Jahr waren wir mit 10 Teilnehmern vertreten. Für jeden gab es im Ziel eine schöne Medaille mit Essener Motiven. Zwei TGS-Walkerinnen wurden als Altersklassen-Siegerinnen geehrt. Das abschließende Nudelbuffet haben wir natürlich auch genossen.





Der nächste Termin ist am **Freitag, 22. November, 17:00 Uhr.** Treffpunkt ist am Vereinsheim, nicht in Sportkleidung, sondern warm bekleidet. Es geht zum Stürzelberger Voradventsmarkt.



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.



Am **Sonntag, 8. Dezember, 10:30 Uhr** wollen wir wieder eine neue Veranstaltung ausprobieren, 6600 m stehen für Walker beim Nikolaus-Walk in Bedburg-Kaster auf dem Programm. [www.bedburger-nikolauslauf.de](http://www.bedburger-nikolauslauf.de)

Mit der Zeitumstellung ändern sich teilweise die Zeiten und Orte unseres Trainings:

Tag	Uhrzeit	Ort/Start
Montag	10:00 - 11:00	Lauftreff Zonser Heide
Mittwoch	18:30 - 19:30	Grundschule Zons (Rewe-Parkplatz)
Freitag	16:30 - 17:30	TGS-Clubgelände, Stürzelberg
Samstag	10:00 - 11:00	Tannenbusch, Delhoven



(aufgenommen im Tannenbusch am 26.10.1019)

Schöne Herbsttage!

*Kerstin*