

Oktober 2023

Liebe Walkerinnen und Walker,

da im September keine besondere Walking-Veranstaltung stattfand, gibt es zunächst Fotos von Trainings-Eindrücken:





Am **Dienstag, 3. Oktober** walken wir, in Anlehnung an die 7-Meilen-von-Zons, die 7-km-von-Stürzelberg. Der Start ist für **11:00 Uhr** vorgesehen. Wir beginnen mit einem Warm-up auf dem TGS-Gelände. Im Anschluss genießen wir am vorderen Boule-Platz gemeinsam einen kleinen Imbiss.

Der diesjährige Walkingday am Baldeneysee findet am **14. Oktober** statt.

Start und Ziel ist am Regattahaus der Stadt Essen.

(Zieladresse für Navigationsgeräte: Freiherr-vom-Stein-Straße 206c)

Kleine Schleife 8,5 km: 13:50 Uhr

Schnupperwalk 4,5 km: 13:40 Uhr

Die Nordic Walker*innen starten jeweils 2 Minuten nach den Walker*innen.

Wir treffen uns um **12:00 Uhr** auf dem Parkplatz des Stürzelberger Fußballplatzes zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Bitte gebt bis 07.10.23 Bescheid wenn ihr teilnehmen möchtet.

Kerstin