



20. Neukirchner **Staffellauf**

Freitag, 19.06.2020

Veranstalter: Laufgruppe SG Neukirchen / Erzg. e.V.

Ausschreibung

zum Neukirchner Staffellauf am Freitag, den 19.06.2020

- Teilnahmebedingungen:
- Eine Mannschaft besteht aus 5 Läufern
 - Jede Mannschaft sollte sich möglichst aus Läufern verschiedener Altersklassen zusammensetzen
 - Gemischte Mannschaften sind selbstverständlich möglich
 - Es wird keine Startgebühr erhoben!
- Meldungen:
- Bis 18.06.2020 tel./email an René Walther oder am Wettkampftag bis spätestens 30 Minuten vor Beginn
 - Meldung erfolgt formlos für die Mannschaft komplett mit den Namen der 5 Teilnehmer
- Zeitplan:
- 18:00 Uhr gemeinsames Warmlaufen auf der 4 km Wettkampfrunde
 - 18:30 Uhr Wettkampfbeginn
- Start/Ziel:
- Sportplatz der SG Neukirchen auf der Max – Weigelt – Straße
- Strecke:
- 4 km Rundkurs (je Teilnehmer einmal zu absolvieren), zu 95 % Waldwege
- Umkleiden/Duschen:
- in den Umkleidekabinen (mit Sanitärtrakt) auf dem Sportplatzgelände
- Auszeichnungen:
- Jede Mannschaft erhält eine Urkunde und die Siegerteams (m/w) einen Pokal.
- Haftung:**
- **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**
 - **Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, verloren gegangene Gegenstände, Diebstähle und sonstige Schäden.**

Anfragen und Meldungen: - René Walther

Schloßschänkenweg 7
09221 Neukirchen
Tel: 0371 / 9098980
mail: info@sportgemeinschaft-neukirchen.de

Wettkampffende:

- Nach Beendigung des Staffellaufes ist für das leibliche Wohl aller Teilnehmer gesorgt.
- Bei gemütlichem zwanglosen Beisammensein und Austausch von allerlei „Läufergarn“ erfolgt die Auszeichnung der Mannschaften.

**DIE VERANSTALTUNG FINDET BEI
JEDER WITTERUNG STATT!!!**

Ergebnisliste 2019

1. Platz	SV Vorwärts Zwickau - Männer	1: 09: 14 h
2. Platz	10 Fäuste für ein Halleluja	1: 14: 47 h
3. Platz	SG Neukirchen	1: 17: 19 h
4. Platz	ECC 1	1: 17: 48 h
5. Platz	Post SV Chemnitz 1	1: 18: 15 h
6. Platz	TSV Elektronik Gornsdorf - Männer	1: 18: 23 h
7. Platz	ECC 2	1: 19: 04 h
8. Platz	PSV Hohenstein – E.	1: 19: 29 h
9. Platz	SV Vorwärts Zwickau – Frauen	1: 20: 52 h
10. Platz	Megware Girlies	1: 25: 30 h
11. Platz	TSV Elektronik Gornsdorf – Frauen	1: 31: 26 h
12. Platz	Post SV Chemnitz 2	1: 34: 41 h



Wichtige Daten

Fon 0371 / 22 41 30

Chemnitzer Straße 2
09221 Neukirchen / Erzg.

www.apotheke-neukirchen.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr

Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Nasen - Fitness

Alle, die draußen viel unterwegs sind oder mit vielen Menschen Kontakt haben, setzen sich jeden Tag unterschiedlichsten Umwelteinflüssen aus. Selbst über die Atemluft gelangen verschiedenste Erreger in den Körper. Da ist es wichtig, dass die Abwehrkräfte stimmen. Besonders kommt es auf die Filterfunktion der Schleimhäute an. Am besten halten Sie diese mit einem Nasenspray aus Salzwasser oder einer speziellen Nasendusche feucht. Bespritzen Sie Ihr Gesicht jeden Morgen mit kaltem Wasser. Das härtet ab und regt die Durchblutung der Schleimhäute an. Oder versuchen Sie auch mal eine morgendliche Warm – Kalt – Wechseldusche. Der Effekt: die Bakterien sehen alt aus, Sie dafür umso jünger.

Ihr Team der Apotheke Neukirchen