



Hallo liebe Tennisfreunde

Am Samstag, den **22. August 2015** veranstaltet der CVJM Iserlohn wieder den alljährlichen **Mondscheinlauf** rund um den Seilersee.

Worum geht es?

- Gelaufen wird in der Zeit von 19 Uhr bis 1 Uhr nachts.
- Eine Runde um den Seilersee ist etwa 750m lang, jeder kann so viele Runden laufen wie er möchte und schafft.
- Mindestens ein Läufer des Teams muss sich auf der Strecke befinden.
- In der Zeit von 22 Uhr bis 23 Uhr haben die Läufer die Möglichkeit bei der „Sprintwertung“ den schnellsten Rundenläufer des Abends zu erlaufen.
- Um 24 Uhr läutet ein Fackellauf die letzte Stunde des Abends ein.
- Das letzte Mal haben wir es so gemacht, dass jeder eine Kleinigkeit zu Essen mitgebracht hat, sodass wir alle gut über den Abend gekommen sind.

Gesucht werden bis zu 20 Läufer und Läuferinnen, die Spaß am Laufen und am geselligen Zusammensein haben. Schön wäre es wenn wir ein bunt gemischtes Team zusammenstellen könnten, welches den TC Hennen mit Freude vertritt.

Mitmachen können alle Altersklassen. Die Laufstärke der einzelnen Läufer ist nicht entscheidend, da jeder individuell seine Runden so bestreiten kann wie er es schafft. Man kann auch walken oder gehen. Je mehr mitmachen, desto lustiger wird es und desto mehr „Erholungszeit“ bleibt jedem Einzelnen zwischen den Runden.

Wer also Lust hat kann sich bei mir entweder telefonisch (02304/6495136) oder per E-Mail (breitensport@tc-hennen.de) anmelden. Zudem hängt am Tennisplatz eine Liste aus, in die man sich eintragen kann. Anmeldeschluss ist der 9. August 2015.

Unter der Adresse

www.cvjm-iserlohn.de/wordpress/mondscheinlauf/

kann sich jeder auch nochmal selbst ein Bild von der Veranstaltung machen.

Ich freu mich auf euch

Sina