

An den
WÖRNERBERGER ANKER
Hauptstr. 32

72299 Wörnersberg

Weitere Infos:

Bei Angabe einer E-Mailadresse verschicken wir per Mail eine Bestätigung der Anmeldung.

Ca. 14 Tage vorher erhalten Sie per Mail bzw. Post einen Infobrief.

Eine Wegbeschreibung finden Sie unter „Kontakt“ auf unserer Homepage www.ankernetz.de oder Sie erhalten sie mit dem Infobrief.

Unsere Adresse:

WÖRNERBERGER ANKER e.V.

Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg

Tel: 07453/9495-0, Fax: /9495-15, E-Mail: info@ankernetz.de

Unsere Bankverbindung: Volksbank Nordschwarzwald

IBAN: DE77 6426 1853 0061 9320 00 BIC: GENODES1PGW

Wörnersberger  Anker e.V.

Samstag 13.7.2019



50in12

**Die sportliche
Herausforderung**

WANDERN EXTREM

50 Kilometer in 12 Stunden wandern.

Was auf den ersten Blick vielleicht unerreichbar scheint, ist möglich. Der Clou: Für diesen Tag ist kein intensives Lauftraining wie auf einen Marathon erforderlich. Jeder mit solider Grundfitness kann mitlaufen. Wenn du 25 km beschwerdefrei laufen kannst, ist das eine gute Voraussetzung. Ob du ans Ziel kommst, hängt nicht von der Kondition ab, sondern von guten Wanderschuhen und geübten Sprunggelenken und Knien. (Rechtzeitiges Training lohnt sich!)
Wir machen alle 2 Stunden 5 Minuten Pause, nach 25 km 30 Minuten. Ziel ist nicht, möglichst schnell am Ziel zu sein, sondern gemeinsam ins Ziel zu laufen.

Was macht den Reiz aus von so einem Lauf?

- Gemeinschaft auf besondere Weise erfahren. Gemeinsam unterwegs sein, zusammen ins Ziel einlaufen. Wusstest du, dass die ersten Christen „der Weg“ genannt wurden?
- Die Schönheit des Schwarzwalds erleben– Premiumwege, tolle Plätze: Nagoldtalsperre, Murgtal, Klosterkirche Klosterreichenbach, einbiegen auf den Ostweg – Ankunft wieder in Wörnersberg
- Zeit haben zum Reden, Motivieren, zum Schweigen und Staunen. Dazu gibt es unterwegs immer wieder kurze Impulse.

Wer an seine Grenzen kommt, kann (beinahe) jederzeit von unserem Backup-Team abgeholt werden. Es ist ein Erfahrung für sich, zu spüren, ob noch was geht oder nicht.

Abends gibt's für alle eine Winnerparty, denn jeder, der gestartet ist und es gewagt hat, ist ein Sieger und bekommt eine Urkunde.

Wir treffen uns morgens pünktlich um 6.45 Uhr, starten um 7.00 Uhr und sind um 19.00 Uhr am Ziel (frühestens 18.30 Uhr).

Verpflegung: Jeder ist für seine eigene Verpflegung und seine erste Ration Trinkwasser verantwortlich. Empfohlene Menge zum Mitnehmen: 2-3 Liter Wasser/Apfelschorle. Energydrinks empfehlen wir weniger. Unterwegs wird es eine Versorgungsstation geben, bei der ihr euer Wasser auffüllen könnt. Es gibt Bananen, Äpfel und Müsliriegel.

Termin: Samstag, 13. Juli 2019, 6.45 Uhr, Anker Eingangsbereich

Zielgruppe: alle Interessierten

Leitung: Oliver Frey und Team

Kosten: 42,- Euro (Teilnahme, Urkunde und Winner-Party)

Gegen Aufpreis kann man davor und/oder danach noch eine Übernachtung dranhängen mit Abendessen am Freitag bzw. Frühstück am Sonntag.

Kosten: Übernachtung im DZ 19,50 Euro + Zuschlag für 1 Nacht 10 Euro
Frühstück 5,50 Euro/Abendessen 6,50 Euro
Bettwäsche 7 Euro/Handtücher 2 Euro

Unterbringung: im Doppelzimmer, Einzelzimmer begrenzt vorhanden
Zuschlag 10 Euro/Nacht

Ort: Start und Ankunft in Wörnersberg

Anmeldung zu **50in12** –

Samstag, 13. Juli 2019 Seminar-Nr. 20 19 07

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Geb.tag Tel.

Tel.Nr. darf für Fahrgemeinschaft weitergegeben werden.

E-Mail

Ich benötige Übernachtung / Verpflegung

Freitag/Samstag Samstag/Sonntag

Fr. Abendessen (Sa. kein Frühstück - Selbstversorgung)

So. Frühstück

Einzelzimmer Doppelzimmer (mit

Verpflegung Frühstück bzw. Abendessen

normale Kost vegetarische Kost

Bemerkungen

Ich bin mit der Speicherung meiner Daten zur Abwicklung meines Aufenthaltes im Wörnersberger Anker sowie den AGBs einverstanden. Ein Widerruf ist jederzeit möglich. Die AGBs finden Sie unter www.ankernetz.de

..... Datum Unterschrift