

Der Nikolaus kommt 2016 zu unseren kleinen / großen Nachwuchssportlern . . .

08-11-2016 07:40



Liebe Eltern, liebe Kinder,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und wir vom LAC wollen mit unseren großen und kleinen Sportlern am Vorabend des Nikolaustages einen Paarlauf veranstalten.

Am **05.12. ab 16:45 Uhr** wird dafür im Paul Greifzu Stadion das **Flutlicht** angeschaltet.

Zum Ablauf:

-

Ab 16:45 Uhr gemeinsame Erwärmung . . .

-

Um 17:00 Uhr ist der Start zum Halbstundenpaarlauf . . .

-

Kleine „Monster“ laufen zu Dritt als Staffel eine halbe Stunde lang / 200m abwechselnd . . .

-

Große Kinder und große „Monster“, aber auch Eltern, Großeltern und Geschwister, die sehr gut laufen können, starten als Paar / 400m abwechselnd . . .

Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt. Es gibt Bockwurst, Kaffee, Kuchen, . . . und eine **Überraschung** für alle startenden Kinder.

Erfahrene Kampfrichter stellen die Leistung aller Starter fest und die Eltern helfen sicher gerne.

Die Übungsleiter erklären in den Nachwuchsgruppen, wie der Wettbewerb funktioniert.

[Nikolauslauf LAC Nachwuchs_final.pdf \(184,7 KiB\)](#)
