



NOT ALL HEROES WEAR CAPES

In jedem von uns steckt ein Held!
Aber nicht jeder Held steckt in einem Umhang!

Manche Helden tragen auch
schwarze T-Shirts, grüne T-Shirts oder Beanies .

Lust auf ein cooles Running Shirt, oder eine wärmende
Mütze? Schau mal vorbei:



Du hast schon genug Laufshirts im Schrank?
Wir bedrucken dein Lieblingsshirt mit den Logos der
Serie. Dafür berechnen wir dir 5 €.

WANN? SAMSTAG,
03.12.2022 VON 12.00 UHR - 14.00 UHR

WO? TC STRÜMP
FRITZ-WENDT-STR. 20, STRÜMP

TEILNAHME PREIS

5 €

KINDER

10 €

ERWACHSENE

Du darfst natürlich auch gerne mehr bezahlen, das
liegt völlig in deinem Ermessen, denn das Schöne
ist:

YOU DO GOOD

Der gesamte Erlös (nach Abzug einer kleinen Orga-
Umlage) wird an eine
gemeinnützige Organisation deiner Wahl
in Meerbusch gespendet:

1. Meerbusch Hilft
2. Die Arche Noah Meerbusch
3. Stadt Sport Verband: Für die Jugend-
Stadtmeisterschaften diverser Disziplinen

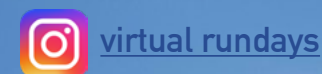
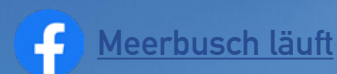
UNTERSTÜTZER

Wir bedanken uns bei
Bürgermeister Christian Bommers für seine
Schirmherrschaft für diese Serie.

Wir bedanken uns bei der Firma Iseki für die
großzügige Spende!



die Serie 23



www.tc-struemp.de/laufserie

WE DO IT AGAIN!

DER WINTERBLUES IST VORPROGRAMMIERT!
ABER KEINE SORGE, WIR STARTEN DIE DRITTE
EDITION DER SERIE!

WAS HÄLT DICH AUF? SETZE DIR DEINE ZIELE.
DU SCHAFFST ES. WIR BEGLEITEN DICH AN 3
WOCHENENDEN UND FEuern DICH AN!
DU BIST NICHT ALLEIN.

VIEL SPASS!!



WAS?

LAUFEN, RADFAHREN, SCHWIMMEN,
SPORTELN ... DU ENTSCHEIDEST

WANN?

3 TERMINE :

21./22. JANUAR

18./19. FEBRUAR

18./19. MÄRZ

WO?

WO DU DICH BEWEGST, BLEIBT DIR
ÜBERLASSEN. BEWÄLTIGE DEINE
LIEBLINGSSTRECKE ODER PROBIERE
UNSERE STRECKENEMPFEHLUNGEN.

SO EINFACH GEHT'S

1. MELDE DICH AN

<https://laufserie.imagearts.de>

Du erhältst deine Anmeldebestätigung und
deine Startnummer im Anschluss
per E-Mail und bist somit startklar.



2. DO GOOD

Wähle aus, welche Organisation du unterstützen möchtest.

3. AUF GEHT'S

Du kannst selbst entscheiden, wann und wo du starten
möchtest. Achte nur auf den Zeitrahmen zwischen
Samstag, 6.00 Uhr - Sonntag 19.00 Uhr.

Lauf, radel, sportel und schwimm aber nur mit, wenn du
dich fit fühlst. Nimm dir reichlich Wasser für deinen Lauf
oder deine Radfahrt mit und trinke beim Schwimmen nicht
das ganze Becken leer.

4. TRACKE DEINE ZEIT

Stoppe deine Zeit mit einer beliebigen Running App, dein
nem Smartphone oder mit deiner GPS Uhr.

5. NA, WIE SCHNELL WARST DU?

Du hast am jeweiligen Serien-Sonntag bis 19.30 Uhr Zeit
deine Ergebnisse einzutragen. Den Link dazu schicken wir
dir kurz vorher per E-Mail. Und wichtig!

Nicht schummeln - nur dann macht es auch richtig Spaß.

24 Stunden später stellen wir alle Ergebnisse online und
du kannst wunderbare und detaillierte Ergebnisanalysen
auf unserer Website betreiben.

6. TEILE DEINE MOMENTE

Unsere Serie lebt ganz stark vom gemeinsamen Teilen:
Die schönen, atemberaubenden, stolzen, glücklichen, zu-
friedenenen, fertigen, ausgepowerten Momente. Schick uns
ein Bild per mail an laufserie@tc-struemp.de oder join the
community in Facebook.

7. LASS DICH FEIERN

Beende Deine Aktivitäten im TC Strümp!
Jeweils zwischen 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
an den Sonntagen: 22.01. / 19.02. / 19.03
mit Getränken und Snacks.

DU BIST NICHT SICHER WELCHE SERIE ZU DIR PASST?

Aufgrund eurer vielen Anregungen aus den letzten Jahren bieten
wir für dieses Jahr folgende Serien an:

	21./22. JAN	18./19. FEB	18./19. MÄR
KIDS	500 m	1.000 m	1.500 m
LAUFEN			
1	2,5 km	5 km	7,5 km
2	5 km	7,5 km	10 km
3	10 km	15 km	21,1 km
RADFAHREN			
1	10 km	20 km	30 km
2	25 km	50 km	75 km
3	50 km	100 km	150 km
SCHWIMMEN			
1	200 m	400 m	800 m
2	500 m	1.000 m	1.500 m
SPORTELN*			
	2,5 km	5 km	7,5 km

* beim Sporteln zählt der Spaß. Wander, lauf, geh Gassi, schiebe
Kinderwagen und Rollstühle, reite auf Ponys und Pferden, blade
und skate, laufe auf Roll- oder Schlittschuhen, ziehe Bollerwa-
gen und setz dich auf Mamis oder Papis Schultern, oder sammle
Müll. Alles ist erlaubt - deiner Kreativität sind keine Grenzen ge-
setzt! Wir freuen uns auf deine Ideen.

Die ganz Unerschrockenen unter euch können auch das Laufen,
Radfahren und Schwimmen kombinieren (dafür müsst ihr euch
dann 3 x anmelden und ihr bekommt 3 Startnummern, aber ihr
müsst nur 1 x bezahlen!)