

# RUN UP 2019

START IN DIE LAUF- UND WALKINGSAISON

## Großer Aktionstag, rund um den Laufsport, bei der Erler-Sportgemeinschaft e.V.

Jedermannlauf- und Walking, zum Auftakt der Waldlaufsaison.  
Eine Stunde Laufen, Walken oder Nordic-Walken mit neuen und  
altbekannten Gesichtern durch den Frühling des Emscherbruchs.

Treffpunkt ist der Laufftreffcontainer  
Erler-Sportgemeinschaft e.V. an der Oststraße

Kostenlose Laufschuh-Testaktion von Lauflust in  
„freier Wildbahn“, um unterschiedliche Modelle von  
SAUCONY und HOKA ONE ONE auszuprobieren.

Alle sind eingeladen!

Treffen Di. 02.04. um 18:00 Uhr  
Laufstart um 18:30 Uhr.

Laufgruppen mit unterschiedlicher Leistung sind unterwegs.  
Nach dem Run durch den Wald legen wir wieder leckere Würstchen  
auf den Grill und wollen den Abend gemütlich ausklingen lassen.  
Info: Tel. 0209/74221 oder [www.esg-laufftreff.de](http://www.esg-laufftreff.de)

