

Der SSC Riehen bietet ein Vorbereitungsprogramm

für den

1. Manor Run to the Beat Marathon und Halbmarathon
vom 12.09.2010

Ab Mittwoch, den 18.11.09 starten wir zum Projekt jeweils:

Di 09.00 Uhr Grendelmatte (Langsamlaufftreff)

Mi 18.30 Uhr Reithalle Wenkenhof (mit Ausnahmen Grendelmatte),

Do 19.00 Uhr Grendelmatte,

So 09.30 Uhr Gemeindeplatz Riehen

**Jogge rund um Basel
so fallsch nit uff `d`Nase
mit em SSC Rieche
kasch gar nit versieche**

**mit Beat, Hansruedi, Werni, Ruth, Vreni, Sylvie, Oli, Thomas, Hanspeter, Renate
und Erika**

Wir können uns gezielt auf diesen Event vorbereiten !!!!

Wir bieten:

Gruppentraining bei Wind und Wetter

Kameradschaft mit Hirtenhund Oli

Infoveranstaltungen mit Dokortitel und Diplom

und noch vieles mehr.....

Kosten 75.- Fr (Jahresmitgliedschaft)

Ein detailliertes Programm inkl. Einladung zur Infoveranstaltung
wird ab dem 15.11.09 unter www.sscriehen.ch aufgeschaltet.....

Anmeldung bis 10.11.09 an Beat Oehen, Morystrasse 88, 4125 Riehen oder
b.oehen@aebo.ch Noch Fragen? Tel.079 771 64 37

WIR FREUEN UNS!!!!

Name:..... Vorname:.....

Adresse:.....

Tel. Nr.:.....

Ich bin noch Anfänger und noch nicht länger als 15 Min am Stück gejoggt

Do

Ich kann bereits eine Stunde am Stück laufen

Mi, Do, So, Di

Ich bin ein Volksläufer und habe bereits Halbmarathonerfahrung

Mi, Do, So, Di