

Cup der Kalorien – so funktioniert's!

Die Feiertage zum Ende des Monats geben Anlass zur Ruhe und Einkehr. In ein Gasthaus oder Restaurant werden wir in diesem Jahr jedoch nicht einkehren können. Wie werden daher intensiver den heimischen Herd und den Ofen bedienen und nutzen.

Und trotz der angemessenen Ruhe sollten wir nicht die ganze Zeit hinter dem Ofen hocken bleiben!

Denn das Ausruhen an einem warmen Ofen mit einem Glas Tee (ggf. auch gedopt) und einem nüchternen Spekulatius wird erst recht dann zu einem wahren Genuß, wenn Ihr Euch zuvor an frischer Luft etwas bewegt habt.

Zudem stärkt frische Luft und sanfter, regelmäßiger Ausdauersport Euer Immunsystem.

Als kleinen Anreiz für etwas Laufsport während der Feiertage und dazwischen, haben wir daher in diesem Jahr erstmalig den „Cup der Kalorien“ in Bremen installiert.

Zu dem Cup gehören drei Laufdistanzen:

- 5 KM – Emmarunde: im Bürgerpark**
- 8 KM – Werderseerunde: eben dort !**
- 10 Meilen Janlockrunde: durch das Blockland**

Ihr müsst jedoch nicht zwingend am Cup teilnehmen. Auch eine Meldung für nur eine oder zwei Distanzen ist möglich.

Preise und Verlosung:

Unter allen Cup – Teilnehmern werden drei Obst – Abos verlost, die und von der AOK Bremen Bremerhaven gespendet wurde,

Ebenso wird unter den Cup-Teilnehmer/-innen drei Startplätze für den 17.swb-Marathon verlost.

Unter allen TN-/innen am Sylvestertag werden drei große Krombacher Gläser mit Inhalt verlost.

Unter allen Teilnehmerinnen am ersten Weihnachtstag verlost Sport Ziel ein Paar true motion Laufschuh (w)

Unter allen Teilnehmern am zweiten Weihnachtstag ein Paar true motion Laufschuh für Herren.

Für alle TN gibt es eine Urkunde.

Start- und Ziel für die Emmarunde und die Janlockrunde ist der Helmut Frenzel Pavillion (Findorffallee)

Start- und Ziel für die Werderseerunde ist am Kiosk am Werdersee, direkt hinter dem Deichschart.

Und denkt dran:

Wenn man läuft, ist man schneller wieder zurück am Ofen und bekommt nach afrikanischer Sitte auch das größte Stück Fleisch!

In diesem Sinne

... nix geht, alles läuft – Bremen läuft weiter!