



Wir machen uns auf die Socken!

Wer kommt mit?



Winterluft einatmen - bewegt ins Neue Jahr starten - gute Gesellschaft haben - die Aarelandschaft geniessen - bei jedem Wetter draussen sein - etwas für die Fitness tun - alles kostenlos und fast vor der Haustür!

Wir spazieren oder laufen oder walken der Aare entlang, vom "**Vogel**" zum "**Fisch**", alleine oder in Gesellschaft, während 30 bis 90 Minuten, langsam oder schnell und am Schluss zählen wir die zurück gelegten Distanzen zusammen und schauen, wie weit wir kommen.

Treffpunkt	An der Aare beim Parkplatz der Badi Brugg
Strecke	Bis zur " Vogel "schutzhütte 1 km (retour entsprechend 2 km) oder bis zur " Fisch "erhütte 2,5 km (retour 5 km) auf dem breiten, ebenen Aareweg
Wann	Jeweilen mittwochs, Start um 10:00 Uhr für alle, bis etwa 11:30 (je nach Tempo) Erstes Mal: 16. Januar 2019 Dauer: 10x bis am 20. März, man muss aber nicht immer teilnehmen
Ausrüstung	Dem Wetter angepasste "Lauf"-Ausrüstung, gutes Schuhwerk ist wichtig
Anmeldung	Keine, einfach rechtzeitig beim Treffpunkt erscheinen
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden

Wir nennen uns "**Silber-Socken**" (in Anlehnung an die Silber-Fische im Sommer) und freuen uns auf viele TeilnehmerInnen!

Basler Esther	Tel	079 673 50 28	Mail	ebakue@gmail.com
Langes Yvonne		079 820 52 53		fam.langes@bluewin.ch
Locher Monika		079 369 75 11		monileinlocher@gmail.com