

Liebe Orientierungsläufer,

wer Lust hat, am Dienstag zu trainieren, dem biete ich ein Stirnlampen-Training mitten in Köln auf dem Gelände des Media-Parks, Karte "Herkulesberg". Geplant ist ein "Gedächtnis-OL", für Anfänger "normal".

Treffpunkt ist um 18 Uhr am Stadtgarten (Venloer Str., Ecke Spichernstr). Wer später kommt, muss allein zum Start laufen. Start ist an der Fußgängerbrücke zum Herkulesberg, nördliche Seite.

Bitte sagt mir bis Montag abend kurz per Mail (carolette@web.de), ob ihr dabei seid. Stirnlampe nicht vergessen!!!

Liebe Grüße,

Caroline