

Auf geht's, Sportfreunde, zur **Spitzhaustreppe!**

Gerade auch wir **Ruderinnen und Ruderer von 6 bis 76 Jahren** sollten mitmachen, wenn auf Radebeuls bekanntester „Trimm- Dich- Strecke“ Vereins- Staffeln um den Sieg rennen.

Unser Ruderfreund Christian Hunn hat vor einigen Jahren den mittlerweile überregional und sogar international bekannten **Mount Everest- Treppen- Marathon** an und auf der Spitzhaustreppe aus der Taufe gehoben. Dieser sportliche Event ist zu einer festen Größe im Radebeuler Sportkalender geworden.

Um die Sache auch für nicht so ehrgeizige Teilnehmer wie Einzelläufer und Dreier- Staffeln interessant zu machen, sollen in der nächsten „Auflage“ des Rennens (gegen Ende des Wettkampfgeschehens, d.h. am frühen Nachmittag unmittelbar vor der Siegerehrung) einige **„gemischte“ 11er- Teams** an den Start gehen. Alle müssen jeweils einmal runter und einmal rauf rennen, also eine Leistung, die uns Ruderinnen und Ruderer, ob junge, ob ältere, nicht überfordern dürfte... Aber: Unterschätzen darf man sie bloß nicht, diese Treppe - ein Training „vor Ort“ ist unverzichtbar, um nähere Bekanntschaft mit ihr zu machen.

Also: am Sonntag, 18. April 2010, ca. 14 Uhr, geht es los! Und wir sind dabei!!

Wer Interesse hat, spricht bitte die Übungsleiter an und/ oder trägt sich hier auf der Liste am Aushang im Bootshaus mit vollem Namen und Alter sowie Tel.Nr. ein.

ACHTUNG: Bitte spätestens bis zum 22. Januar 2010 anmelden!

Das weitere sprechen wir dann in der Folge ab. Nähere Informationen findet Ihr unter

www.treppenlauf.de und www.rudern-radebeul.de

Mit sportlichen Grüßen
Stephan Fussel und Peter Grabes

Radebeul, den 06.12.2009