WingTsun-Running
Bergläufe 2024

Unvergessliche Trails und eindrückliche Aussichten mit der Leichtigkeit des *WingTsun.*

Du bist Dir gewohnt, auch mal mehr als eine Stunde zu joggen und liebst das draussen sein.

Gemeinsam entdecken wir die Natur über schöne Trails und schöpfen neue Kräfte aus der wohl lustvollsten Freizeitbeschäftigung, dem Trailrunning, die Körper und Geist gesund hält.

Events:	Fr 22. März 2024	*Bôle - Creux du Van - Noiraigue* (20km, 1050Hm)
	Fr 12. April 2024	*Val de Ruz – Mont Racine- Noiraigue* (23km, 990Hm)
	Fr 3. Mai 2024	*Niesen Saisoneröffnung* (7km, 1640Hm)
	Fr 14. Juni 2024	*Eriz – Grünenbergpass - Niederhorn* (15km, 1210Hm)
	Fr 26. Juli 2024	*Lenk - Flühsee - Schnidejoch - Lauenensee* (36km, 2310Hm)
	Fr 16. August 2024	*Tamins - Calanda - Schwanden* (26km, 2300Hm)
	Fr 13. September 2024	*Eison - Becs de Bosson – Réchy* (27km, 1590Hm)
	Fr 11. Oktober 2024	*Saxeten – Lobhornhütte - Zwischenflüh* (15km, 980Hm)
	Fr 8. November 2024	*Niesen Saisonschluss* (13km, 1640Hm)

Häufig sind Kurzvarianten mit späterem Ein- oder früherem Ausstieg möglich.

Leitung: *Christoph Pfister*, esa-Leiter Running 2, Trailrunning & Berglauf
Roman Gehrig, esa-Leiter Trailrunning & Berglauf

Organisation: Die detaillierte Ausschreibung erfolgt mindestens 3 Wochen vor dem Event im Kalender der EWTO Akademie Bern.

Kosten: CHF 20 (im Abo inbegriffen für Mitglieder des Lauftreffs *WingTsun-Running Bern*)

Fragen & Anmeldung bis drei Tage vor dem Event:

info@ewto.akademie-bern.ch

Tel: 079 335 13 29

FIT FÜR ALLE FÄLLE.
WingTsun
selbstverteidigung.ch