



Nr. 5. Abschlusslauf

Nun ist deine Ausdauer gefragt. Absolviere auf Zeit in der angegebenen Laufrichtung dein Abschlussrennen für heute und lass die Zeit wieder von deinen Eltern stoppen. Versuche ein **gleichmäßiges, aber schnelles Tempo** zu laufen.

Viel Erfolg und ...

... toll, dass du nun an unserem nunmehr dritten Vierkampf teilgenommen hast. Gerne kannst du auch deinen Nachbarn und Freunden Bescheid geben, vielleicht haben sie auch Lust es mal auszuprobieren? Natürlich kannst du es auch ein zweites und drittes Mal machen!

Bitte nimm dir zum Abschluss noch kurz Zeit und **laufe dich noch kurz aus**, und vergiss nicht, uns wieder deine Wettkampfkarte zukommen zu lassen. Wir freuen uns.



Herzliche Grüße und bleibt gesund,

Eure Trainer