



## Kompass Longjog Serie

### Was bedeutet das?

Eine 4 teilige Serie, in welcher der Longjog vom Treffpunkt aus einmal nach Norden, Osten, Süden und Westen gelaufen wird.

Das Sonntagstraining 1x im Monat um **10.30 Uhr**, damit auch alle Schlafmützen eine Motivation finden daran teilzunehmen. Zusammen bereitet es mehr Spass und ich zeige gerne meine tollen Laufstrecken;-)

Treffpunkt Schützenstrasse 7, 3627 Heimberg,  
bei Sonja und Daniel Rüeegsegger

Die Kompassnadel zeigt an folgenden Sonntagen in diese Richtung

08.11.2020 Fuchsloch Steffisburg

06.12.2020 Dörfli, Kienersrüti

10.01.2021 Predigtwaldweg, Wichtrach

07.02.2021 Schwandweg, Hartlisberg

Belohnung, die gibt es!

Die Initiantin ist ein «Suppenliebhaber», gerne offeriere ich nach dem Training unkompliziert Suppe und Brot zur Stärkung.

Bist du motiviert und läufst mit? Ich freue mich!  
Sonja Rüeegsegger