

# Drill, Chill & Grill

## 2. SV Solidarität Trainingstag, 26. Mai 2012

Für Jedermann, Freunde, Familie,  
zum Reinschnuppern

### Ablauf:

**09:00 Uhr:** Treffpunkt zur Vorbereitung  
Parkreihe am See Nähe Weg zum Volleyballfeld (= Wechselzone)

**10:00 Uhr:** Start **Swim**  
Feringasee, 1-2 x Bojenkette nach individueller Lust und Laune

**Ab 10:30 Uhr:** Zwischenverpflegung: Wechsel swim-bike

**11:30 Uhr:** Start **Bike**  
50 km Runde nach individueller Lust und Laune mit dem RR oder MTB

**14:30 Uhr:** Start **Run**  
5 km Runde, 1-2 x nach individueller Lust und Laune

**Ab 15:30 Uhr:** Zielverpflegung und 50m baden im See

**Ab 16:00 Uhr:** Chill & Grill

Wer macht noch mit? Was kannst du zum Buffet beitragen?

**neuer Anmeldeschluss: 20. Mai 2011**

bei [katjawaldorf@gmx.de](mailto:katjawaldorf@gmx.de) , [barbara.knaupp@web.de](mailto:barbara.knaupp@web.de) oder [stephaniet@hp.com](mailto:stephaniet@hp.com)

### Haftung:

Die Veranstaltung ist eine reine Privatveranstaltung!