



UKD Kangeiko 2024

Flexibel ins neue Jahr 2024 lautet das Motto unseres Wintertrainings am

Sonntag, den 25. Februar 2024, Beginn 11 Uhr

als gemeinsames Outdoor-Training für UKD-, KIT-Karatekas und Gäste.

Wir treffen uns in passender Sportbekleidung im Wald-Dojo-SWAE*. Zum Wechsel während der Trainingsphasen empfiehlt es sich zusätzliche Bekleidung und / oder Schuhe parat zu haben.

Wärmende Kleidung zusätzlich mitbringen, um nach der sportlichen Tätigkeit noch den Krafttrunk beim Mondo genießen zu können.

Zum Aufwärmen geht es zunächst auf eine gemeinsame Nordic Walking Runde durch Wald und Weinberge. Die Strecke ist auch für Anfänger geeignet, bitte vorab mitteilen, falls jemand Bedarf an „Leihstöcken“ hat. Im Anschluss trainieren wir gemeinsam auf der vielleicht sogar verschneiten Wiese. Ein kleiner Snack und die Versorgung mit heißen Getränken im Anschluss sind selbstverständlich.

Bitte bildet Fahrgemeinschaften (Treffpunkt 10:15 Uhr Haupteinfahrt KIT), damit wir nicht mit unnötig vielen PKWs im Wald herumfahren. Wir freuen uns über viele UKD-Mitglieder und KIT-Karatekas aller Gürtelgrade!

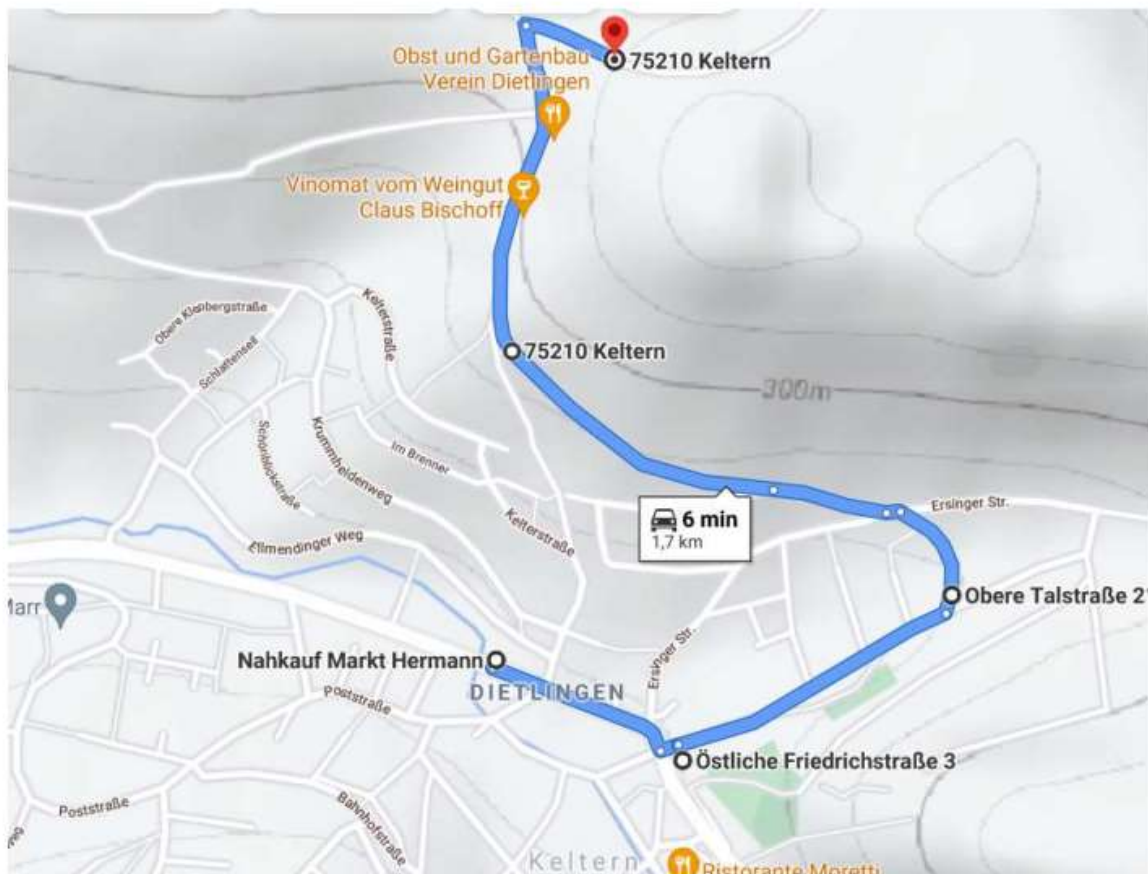
Wäre schön, wenn viele das Angebot annehmen würden, gemeinsam in das Jahr 2024 sportlich zu starten.

Ellmendingen, den 31.01.2024

Euer SpoDi*Di

*Wegbeschreibung (im Notfall Ute anrufen 0173-9482152):

Koordinaten: 48.902652, 8.602842
Google Code: WJ33+34 Keltern



Wegbeschreibung von Ellmendingen kommend:

- In Dietlingen vor der ev. Kirche in die „Obere Talstraße“ links abbiegen.
- danach in die 4. Straße „Hofäcker“ links abbiegen (Kurve)
- nach der Kurve rechts halten und am Obst- und Gartenbauverein vorbeifahren
- danach scharf rechts abbiegen
- nach ca. 100 m nochmal rechts abbiegen
- auf den gesplitteten Parkplatz fahren