



Training im Wald-Dojo-SWAE*

Die SWAE lädt **alle** UKD-Mitglieder zu einem Training in die herrlichen Dietlinger Weinberge ein!

Termin: Mittwoch, den 18. August 2021, Beginn 17:15 Uhr

Anmeldung bitte bis zum 13.8. entweder im Training oder per Mail an ute@badde.de

Bitte pünktlich, geimpft bzw. getestet und in normalen Sportklamotten¹⁾ erscheinen!

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 hoffentlich gut gemähten Wiese, Dieter wird das Training leiten. Die Trainingsinhalte sind eventuell etwas ungewöhnlich, lasst Euch überraschen!

Das Apres findet in der Grenzsägmühle²⁾ statt. Da es keine Möglichkeit zu Duschen gibt, erfolgt das „Frischmachen“ - ähnlich wie im letzten Sommer - im Auto am Parkplatz. Bitte entsprechende Utensilien mitbringen.

Bitte bildet Fahrgemeinschaften (Treffpunkt 16:30 Uhr Haupteinfahrt KIT), damit wir nicht mit unnötig vielen PKWs im Wald herumfahren.

Wir freuen uns über viele UKD-Mitglieder aller Gürtelgrade!

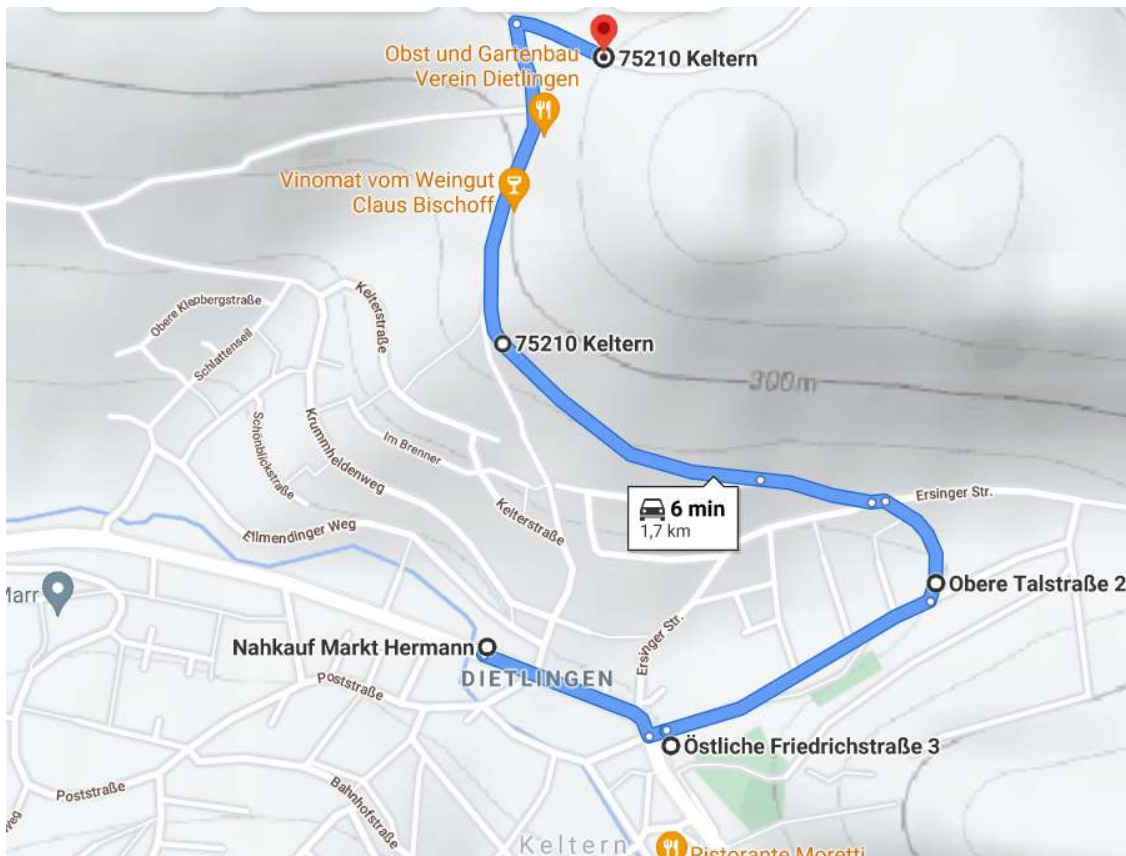
SpoDi*Di, Kasse und Heiner

- ¹⁾ plus Regenjacke oder Sonnenhut (Training findet bei jedem Wetter statt)
- ²⁾ bitte vorab melden, wer mit zum Apres kommt. Teilnehmer, die nur am Apres teilnehmen wollen, können auch um 19 Uhr zum Trainingstreffpunkt kommen.



*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. 100m nochmal rechts abbiegen
- auf dem gesplitteten Parkplatz fahren