

## 1. Clever fit Greifswald Cross X Parcours

Nicht nur in Deutschland, sondern auch weltweit boomt die Hindernislauf-Szene. Wir vom Clever fit Greifswald stehen dem in nichts nach und haben den **Cross X Parcours** ins Leben gerufen.

Der **Clever fit Greifswald Cross X Parcours** fordert nicht nur deine Kraft und deine Fitness, sondern bringt dich auch in Sachen Koordination und Kondition bis an deine Grenzen und darüber hinaus. Im Cross X Parcours verstehen wir Hindernisse nicht als Grund für Umwege oder Ausweichen, wir sehen sie als Herausforderung. Also mach mit und erlebe Laufen in einer ganz neuen Dimension und messe dich in verschiedensten Fitnessübungen, wie Traktorreifen drehen, an abwechslungsreichen Sprungelementen und anderen Hindernissen.

Im Rahmen des diesjährigen Citylaufes findet unser Rundparcours statt und bietet die perfekten Voraussetzungen. Hier geht´s zur Anmeldung.

### Wettbewerbe

Die Athleten können aus 1, 2 oder 3 Runden mit je 10-12 Hindernissen wählen. Je Runde werden etwa 6-8 Minuten zur Bewältigung benötigt. So ist für jeden Sportler, je nach Konstitution und Anspruch, die richtige Strecke dabei.

**Termin** : 21.5.2016 auf dem Markt

**Start** : Zwischen 11.00 Uhr und 13.00 Uhr. Ab 10.45 Uhr am Parcours einfinden!

**Altersklassen** : männliche und weibliche Jugend ab 16. Jahren bis Senioren ( männl. u. weibl.)

**Teilnahmegeb.** : **1,50€ (0,50€ gehen ans Kinderhospiz Leuchtturm e.V in Greifswald)**

**Parcours** : Rundparcours mit 10-12 Stationen/Runde. Dauer je Runde ca. 6-8 Minuten.

Die Möglichkeit besteht bis zu 3 Runden zu durchlaufen!

**Meldebüro** : Am 21.05.2016 ab 8.30 Uhr am Parcours oder per E-Mail bis 14.05.016 an:  
studio@greifswald.clever-fit.com

**ACHTUNG!** Begrenztes Teilnehmerfeld daher ist eine schnelle Anmeldung empfohlen  
Alle E-Mail Anmeldungen erhalten 1 Clever fit Gymbag gratis dazu!

**Siegerehrung** : Die Plätze 1 bis 3 der Gesamtwertung erhalten Urkunde und Sachpreise

## clever fit Greifswald

Ernst-Thälmann-Ring 56  
17491 Greifswald  
Tel. 03834 - 7757527  
greifswald@clever-fit.com

### Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt bei gesundheitlichen Schäden sowie Verlust oder Beschädigung persönlicher Ausrüstung keine Haftung. Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss anerkannt.

### Anmeldung:

Rundenanzahl (1,2,3) :

Nachnahme :

Vorname :

Mail :

Jahrgang :

Geschlecht :

Straße :

PLZ, Ort :

Land :

Telefon :

