

## Anmeldung

Bitte kopieren Sie die Anmeldung bei Bedarf! Füllen Sie pro Person bitte nur ein Exemplar aus und schicken Sie die Anmeldung (Unterschrift nicht vergessen!) bis zum 01.07.2017 an die jeweilige Meldeadresse.

Sehr geehrte Damen und Herren,  
hiermit melde ich mich verbindlich an für:

### 3. SBM AQUARUNNING & FREIWASSER-MEISTERSCHAFTEN am Fühlinger See, 16.07.2017

Meine Meldegebühr beträgt (bitte ankreuzen):

- 7,50 € 1250 m Volksschwimmen     10,- € Aquarunning  
 10,- € 2500 m Volksschwimmen     10,- € Event T-Shirt

T-Shirt Größe            S        M        L        XL        XXL        XXXL  
(bitte wählen)                                                   

Name, Vorname (bitte alle Angaben in Druckbuchstaben ausfüllen)

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ort, Datum

Unterschrift

#### Startgebühr:

Die Startgebühr ist bis spätestens 13.07.2017 auf das nachstehende Konto unter Angabe des Vereins/Teilnehmernamens zu überweisen. Meldungen ohne fristgerechte Zahlung des Meldegeldes werden nicht berücksichtigt. Anmeldeschluss 01.07.2017

Kontoinhaber: Andrea Stockmann

IBAN: DE38 3705 0299 1152 0782 35 · BIC: COKSDE33XXX

Auch 2017 bietet der Schwimmbezirk Mittelrhein e.V. am 16.07.2017 bereits zum 3. Mal mit den Freiwassermesterschaften dieses Event am Fühlinger See an. Neu im Programm ab diesem Jahr das Volksschwimmen über 1250 m und/oder 2500 m. Die Benutzung von Neoprenanzügen ist hier erlaubt.

Den „Kölnkurs“ beim Aquarunning über die Streckenlänge von 1.000 m (2 Runden) kann jeder Sportgesunde bewältigen. Nicht die Zeit für die 1000 m Strecke ist entscheidend, sondern die neue Erfahrung eines altbekannten Bewegungsablaufes im Wasser. Natürlich ist ein Ausstieg auch nach einer Runde möglich.

Aquarunning richtet sich an alle Teilnehmer von Aquafitnesskursen und -angeboten in Schwimmvereinen, sowie an alle Fitness-Interessierten, die Aquajogging in einem sicher organisierten Umfeld testen wollen.

Alle Aquarunner starten in Kleingruppen und werden im Wasser begleitet.

Aquarunning ist ...

- Aquajogging in Naturgewässern
- Eine neue Herausforderung ohne Wettkampfscharakter und Zeitlimit

Neugierig? – Dann probieren sie es aus!

Anmeldungen erfolgen über die Einzel-/Sammelanmeldungen auf [www.schwimm-mit.de](http://www.schwimm-mit.de) oder auf der Anmeldekarte.



**Infos und Anmeldung:**  
**[www.schwimm-mit.de](http://www.schwimm-mit.de)**