



**LAUFTREFF  
RUNNERS' CLUB**

**لقاء الجري**

**ANKOMMEN**

Sport AG

# LAUFTREFF

## **Wann und wo treffen wir uns?**

Vom 1. April bis 31. Oktober: Montags, 19 Uhr.

Vom 1. November bis 31. März: Montags, 17 Uhr.

Vor dem Eingang zu Primark an der Shoppingmeile in Saarbrücken (Bahnhofstraße 81–85, 66111 Saarbrücken).

## **Wer kann kommen?**

Frauen, Männer und Jugendliche aus aller Welt sind willkommen. Läufer – von Anfänger bis hin zu Fortgeschrittenen – dürfen mitlaufen. Es gibt keine Kinderbetreuung.

## **Was passiert beim Lauftreff?**

Es gibt Begleitung für Anfänger als auch Fortgeschrittene auf verschiedenen langen Strecken entlang der Saar. Die Laufzeit beträgt dabei nicht länger als eine Stunde. Wir treffen uns wieder am Ende für ein gemeinsames Cool-Down und Stretching. Jeden 3. Montag im Monat gibt es ein Spezial-Training (z.B. Workout, Intervalltraining).

## **Was muss ich mitbringen?**

Bitte bequeme Sportschuhe und geeignete Sportkleidung anziehen.

## **Was muss ich sonst beachten?**

Bei starkem Regen oder Gewitter fällt der Lauftreff aus!

Mehr Informationen findet ihr in unserer Facebook-Gruppe „ANKOMMEN Lauftreff“: [facebook.com/796965473806156](https://www.facebook.com/796965473806156)

## **Wir freuen uns sehr auf Euch!**

# RUNNERS' CLUB

## When and where do we meet?

From April, 1st until October, 31st: Mondays, at 7 PM.  
From November, 1st until March, 31st: Mondays, at 5 PM.  
In front of the Primark entrance on the shopping mile in Saarbrücken (Bahnhofstraße 81–85, 66111 Saarbrücken).

## Who can come?

Women, men and teenagers from all over the world are invited to join. Runners of all levels – from beginners to professionals – are welcome to run with us. Childcare will not be provided.

## What happens at the Runners' Club?

We offer support for beginners and professionals on routes of different length close to the Saar river. The duration will not exceed one hour. At the end we'll gather to cool down and stretch. Every third monday in each month there will be some extra exercises (for example workout, interval training).

## What should I bring?

Please wear comfortable running shoes and appropriate athletic clothing.

## What else should I know?

The Runners' Club will not take place if it rains or if the weather is bad. To stay informed, join our Facebook Group: [facebook.com/796965473806156](https://facebook.com/796965473806156)

**We look forward to meeting you there!**



# لقاء الجري

متى وأين نلتقي ؟

صيفاً: يوم الإثنين من كل إسبوع في الساعة السابعة مساءً من الأول من نسيان حتى الواحد والثلاثين من تشرين الأول. شتاءً: يوم الإثنين من كل إسبوع في الساعة الخامسة مساءً من الأول من تشرين الأول حتى الواحد والثلاثين من إيار.  
ملتقانا أمام مدخل البراهماركت على العنوان التالي  
(Bahnhofstraße 81–85, 66111 Saarbrücken).

من يستطيع القدوم ؟

الجميع من مختلف الفئات الجنسية والجنسيات مرحب بهم بيننا المتبدئين منهم والمتمرسين. ملاحظة هامة : لا يوجد رعاية أطفال.

ماذا يحدث خلال السباق ؟

نخرج للجري سوي وهناك من يرافق كل من المبتدئين والمتمرسين في جري على ضفة نهر السار لمدة لا تزيد عن ساعة ثم نلتقي سوية للقيام ببعض التمارين السويدية والمطمطة. ملاحظة هامة: في الإثنين الثالث من كل إسبوع يوجد تدريب خاص إضافي وبعض التمارين الخفيفة عن كيفية الإحماء إلخ.

ماذا يجب علي أن أحضر ؟

يرجى ارتداء أحذية رياضية مريحة وملابس رياضية مناسبة.

على ماذا يجب علي الانتباه؟

في حالات المطر الشديد أو العواصف يلغى الملتقى.  
لمزيد من المعلومات الرجاء مراجعة جروبنا على الفيس بوك:  
[facebook.com/796965473806156](https://facebook.com/796965473806156)

تواجدكم يسعدنا.



**ANKOMMEN**

ADR: Nauwieserstraße 52  
66111 Saarbrücken

TEL: 0681 / 37 99 264

MAIL: [kontakt@ankommen-saarland.de](mailto:kontakt@ankommen-saarland.de)

WEB: [www.ankommen-saarland.de](http://www.ankommen-saarland.de)