

# Walking durch den Kappes



■ **Pulheim (gp).** Angelika Rittgers, die Frau des NRW-Ministerpräsidenten, gibt am Sonntag, 14. Oktober um 10 Uhr den Startschuss zum 2. Pulheimer-Kappes-Walking und schickt die Teilnehmer auf die 6-, 10- oder 15-Kilometerstrecken. Nach der Premiere im vorigen Jahr, hofft die PSC-Leichtathletikabteilung, dass die Neuauflage genauso erfolgreich wird. Anfänger können bei einem „Schnupperwalking“ über zwei Kilometer erste Erfahrungen mit dieser Trendsportart sammeln. Walking- und Nordic-Walking-Trainerin Doris Schirwon weist die

Schnupper-Walker ein. Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Auch diesmal gibt es einen Bambini-Walk über 400 Meter sowie einen Kinder-Walk über 800 Meter. Außerdem werden Spielgeräte für die Kinder aufgebaut. Am Ende bekommen alle eine Urkunde und dürfen in die Zauberkiste greifen. Die Strecken führen über Pulheims Feldwege und über asphaltierte Wirtschaftswege an einem Biotop vorbei und für die 15 Kilometer-Strecke bis zur Golfanlage „Lärchenhof“. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit seiner persönlichen Zeit. In der Sporthalle am Stadion

findet ein Rahmenprogramm mit Auftritten des PSC (American Line-Dance, Bauchtanz und Jazz-Dance) und Tombo-la statt. Infos und Anmeldeformulare kann man unter [www.kappes-walking.de](http://www.kappes-walking.de) finden. Annahmeschluss bei Runners-Point ist beim PSC der 13. Oktober. Am Veranstaltungstag ist eine Anmeldung bis eine Stunde vor dem Start noch möglich. Gestartet wird wie folgt: 400 Meter Bambini-Walk: 9.20 Uhr, 800 Meter Schüler-Walk: 9.30 Uhr, alle Walking-Strecken: 10 Uhr, alle Nordic-Walking-Strecken: 10.30 Uhr, Schnupper-Walking: 10.30 Uhr.