

# Walking zwischen frischen Kohlköpfen

## Pulheimer SC lädt zum 5. Pulheimer-Kappes-Walking ein

**Pulheim (gp).** Wenn der Herbst kommt, beginnt die Kappeszeit. Die Kohlköpfe wachsen wieder rund um Pulheim und erfreuen sich großer Beliebtheit. Nicht nur das Gemüse, sondern auch das Walken ist gesund, dachte sich der Pulheimer Sportclub Abteilung Leichtathletik und Fitness und startete vor fünf Jahren unter dem Namen „Kappes“ eine Walkingveranstaltung.

Am Sonntag, 3. Oktober, ist es wieder soweit. Das 5. Pulheimer GVG-Kappes-Walking, lädt wieder in das Pulheimer Sportzentrum ein. Die GVG als langjähriger Sponsor der Veranstaltung brachte sich mit ihrem Logo in diesem Jahr erstmalig in den Namen der Veranstaltung ein.

Die Strecken können wahlweise von 6, 10, oder von 15 Kilometern ausgewählt werden. Ob die Strecken mit oder ohne Stöcke absolviert werden, bleibt den Teilnehmern überlassen. Gestartet wird allerdings getrennt. Nachstehend alle Startzeiten.

Bambini 400 m 9.20 Uhr,  
Schüler I 800 m 9.30 Uhr,  
Schnupperwalking 2 km 10.15 Uhr,

Schüler II 6 km 10 Uhr (ohne Stöcke) 3 Euro,

Alle Strecken 6, 10 oder 15 km 10 Uhr (ohne Stöcke) 6 Euro,

Alle Strecken 6, 10 oder 15 km 10.15 Uhr (mit Stöcken) 6 Euro.

Die Bambini und die Schüler über 400, bzw. 800 Meter erhalten eine Urkunde und ein T-Shirt. Alle anderen Teilnehmer erhalten eine Urkunde mit der erreichten Zeit und sind mit ihrer Startnummer an der Tombola beteiligt. Da Walken eine sanfte, aber äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart ist, kann man über „Sport für Generationen“ sprechen. Von den Jüngsten bis ins hohe Alter kann hier mitgewalkt werden. Da die drei größten Gruppen wieder besonders ge-

sowohl von der Autobahn A 1 und A 57, als auch vom Bahnhof Pulheim aus, entsprechend gekennzeichnet. Anmeldungen über [www.kappes-walking.de](http://www.kappes-walking.de), oder an den PSC Abt. Leichtathletik und Fitness, Zur offenen Tür 11, 50259 Pulheim, ☎

(0 22 38) 84 03 59, bis 26. September. Es besteht die Möglichkeit sich am Veranstaltungstag bis eine Stunde vor Beginn gegen Aufpreis anzumelden. Weitere Auskünfte erteilen Günter und Ursula Javornik unter ☎ (0 22 38) 5 39 75.



■ Durch die Felder Pulheim