

DAS PROGRAMM:

- 10.30 Treffen Parkplatz BBC-Arena (gratis für Teilnehmerinnen Walk)
(Bezug des Pink-Walking-T-Shirts. Wer noch keines hat; dazu benötigen wir
Deine Grösse per Mail)



- 10.50 Kurzreferat; **Frau Dr. Katrin Breitling**, Leitende Ärztin, Frauenklinik KSSH
- 11.00 Warm-up: Wer kennt sie nicht? Anna Menz Sale, Poweryoga Lehrerin mit über
15 Jahren Erfahrung als Aerobic-Instruktorin (www.yogaruemli.com) wird
uns vor dem Walk schön aufwärmen, damit wir bereit sind für die Strecke!
- 11.20 Walk von Schaffhausen in die schöne Reiat-Badi (Langstrecke: 11,4 km lang)
Die Walking-Instruktorin **Brigitte Röllin** (www.brigitteroellin.ch) wird die
Spitze anführen!
Getränke und Verpflegung während des Walkes ist Sache der
Teilnehmerinnen
ACHTUNG: Der Walk geht über Deutsches Gebiet. Unbedingt ID oder Pass
dabeihaben!!!
- 11.20 Walk von Schaffhausen in die schöne Reiat-Badi (Kurzstrecke: 9,6 km lang)
- ca. 14.00 Ankunft Reiat-Badi (die Kurzstreckler sind schon etwas eher da...)
→ in der Reiat-Badi darf auch noch das Wasser genossen werden!! Wer
das möchte, muss einen Badi-Eintritt lösen. Danke für Euer Verständnis.
(Nicht-Schwimmer müssen keinen Eintritt entrichten...)
- ab 14.15 Erfrischung und Sandwich
(dazu benötigen wir Deinen Sandwich-Wunsch per Mail; Salami oder Käse)
- 15.00 Infos aus der Krebsliga Schaffhausen
- 15.30 Übergabe Spende an die Krebsliga Schaffhausen – Frau Sandra Koitka
- ab 16.00 Individuelle Rückreise mit ÖV

ANMELDEMÖGLICHKEITEN:

Bronze	CHF 45.-- / Walk – Pink T-Shirt – Sandwich&Getränk	(Spende CHF 10.--)
Silber	CHF 55.-- / Walk – Pink T-Shirt – Sandwich&Getränk	(Spende CHF 20.--)
Gold	CHF 70.-- / Walk – Pink T-Shirt – Sandwich&Getränk	(Spende CHF 35.--)

→ Selbstverständlich dürfen auch grössere Beträge eingezahlt werden. Was den Betrag von CHF 35.– übersteigt, geht vollumfänglich in den „Spendentopf“.

Die, die bereits ein Shirt besitzen, bezahlen mit ihrem „Startgeld“ automatisch einen grösseren Spendebezugs.

Eine Anmeldung ist erst verbindlich, sobald wir per Mail eine Anmeldung erhalten haben. (mit allen nötigen Angaben, siehe Anmeldung) und der Betrag für die gewünschte Startkategorie auf dem Konto eingegangen ist.

Bankverbindung für E-Banking:
Schaffhauser Kantonalbank
PC-Konto: 82-50-5
IBAN: CH41 0078 2008 2463 6110 2
Lautend auf SH Charity Walk

Bei Posteinzahlung mittels Einzahlungsschein zusätzlich CHF 1.50 (Spesen PTT)

ANMELDUNG:



Und so funktioniert die Anmeldung:

Antwortmail an: shcw@gmx.net

Folgende Angaben benötigen wir dringend:

- Name, Vorname, Mail-Adresse
- Shirt Grösse (S, M, L oder XL) Die Shirts sind normal geschnitten, nicht tailliert
→ wenn Du schon ein Shirt hast vom 2017-Walk, bitte angeben: habe bereits Shirt und verwende dieses wieder.
- Gewünschte Startkategorie (Bronze, Silber, Gold oder frei wählbarer Betrag, 71+)
- Sandwich (Käse oder Salami)

Nach Erhalt der Mail und dem Eingang der Zahlung ist die Anmeldung verbindlich und es wird eine Anmeldebestätigung zugestellt.

PARKING BEI DER BBC-ARENA:

Es wäre toll, wenn möglichst viele Läuferinnen mit den ÖV anreisen.

Die BBC-Arena ist jedoch bereit, den Läuferinnen ohne Entgelt einen PP zur Verfügung zu stellen. Dies im Sinne eines Sponsorings – was wir natürlich sehr schätzen!!

FRISCHE KLEIDER IM ZIEL (Reiat-Badi):

Es besteht die Möglichkeit, in einem beschrifteten Bag Ersatz-Kleidung in die Reiat-Badi transportieren zu lassen. Vielleicht bist Du ja nach dem walken froh, wenn Du etwas Trockenes hat zum Anziehen hast.

→ Dieses Jahr gibt es für alle Teilnehmerinnen einen **Pink-Bag** – gesponsert von der Kantonalbank Schaffhausen. 😊

Wir freuen uns auf einen wertvollen 2. SH&Charity Walk "Frauen laufen für Frauen" - wir freuen uns auf DICH!