SSV- Indoor-Cycling *Marathon*

4 Stunden *ClubRide*

Sonntag, **16. Februar 2014**; 13:00 bis 17:00 Uhr
in der Mühlbachhalle Schiffweiler

Programm:

13:00 -13:45	**countdown mit**	***Jürgen***
13:45 -14:00	**Pause**	
14:00 -14:45	**Phase „Eins“ mit**	***Claudia***
14:45 -15:00	**Pause**	
15:00 -15:45	**Phase „Zwei“ mit**	***Jürgen***
15:45 -16:00	**Pause**	
16:00 -16:45	**Phase „Drei“ mit**	***Claudia***
16:45 -17:00	**cool down**	

Anmeldungen bis spätstens 20. Dezember 2013

Nur für Vereinsmitglieder des SSV Heiligenwald e.V.

SSV- Indoor-Cycling *Marathon*

Ich möchte verbindlich am SSV-Indoor-Cycling Marathon teilnehmen.

Ich bin damit einverstanden, dass die Startgebühren in Höhe von 20,-- EUR einmalig mit dem Vereinsbeitrag vom Januar 2014 von meinem Konto abgebucht werden.

Ich bin damit einverstanden, dass die Startgebühren bei Nichtteilnahme keineswegs mehr zurück erstattet werden können.

Name: .....

Datum: .....

.....
Unterschrift:

Anmeldeschluss zum Marathon ist der **20.12.2013**

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir euch schnellstmöglich anzumelden!

Euer SSV Indoor-Ccling Team

Claudia und ***Jürgen***