

**UN BEHINDERT GRENZENLOS**



**BEHINDERTEN  
SPORTVEREIN  
OBERHAVEL e.V.**

## **12- Stundenschwimmen in Lindow** **am Samstag den 13.05.2023**

**Los geht's:**

von: **10:00 - 15:00 Uhr**

Bevor man schwimmt, wird man von einem Mitarbeiter (Runden-Zähler) registriert.

Jeder schwimmt solange er kann.

**Jeder Meter zählt!**

**Wenn man erschöpft ist, geht man raus und meldet sich ab.**

**Bitte dann wieder anmelden beim Weiterschwimmen.**  
(Runden-Zähler)

Man muss zum Ende des Schwimmens wissen,  
wieviel Kilometer geschwommen wurden.






Es müssen wenigstens 100 m sein.

**Viel Erfolg!**



Bitte schreibt Euch in unsere Liste ein.

## Mitbringsel für Lindow

- Eine Wasserflasche zum Auffüllen. 
- Wecker der klingelt. 
- Rucksack. 
- Turnschuhe für drin  und draußen. 
- Sportsachen zum Wechseln. 
- Badesachen  
- Badelatschen , Saunahandtücher. 
- Tasche für Sauna-Utensilien. 
- Walking Stöcker, wer brauch. 
- Regenbekleidung, schaue Wetter.  
- Ganz viel gute Laune  und etwas

Sportbegeisterung

