



EASY WELCOME
K Ö L N

We, the team of Easy Welcome Köln e.V., would like to participate with you in the relay marathon.
For that, we need your help or more accurately, your help and your physical condition.

Wir, das Team von Easy Welcome Köln e.V., möchten gerne mit Euch am Staffelmarahton teilnehmen.
Dafür brauchen wir Eure Hilfe, besser gesagt Eure Kondition.

نريد ان نشارك بالماراتون معكم ومع (Easy Welcome Köln e.V. نحن فريق) ايزي ويلكم كولن
مساعدين ومساعدات.

لذلك نحن بحاجة لمساعدتكم

او بالأصح نحتاج لليافتكم

RheinEnergie
Marathon Köln 

October 7, 2018

Contact

Christian Elm-Hartwig

Phone

+49 178 6033640

E-mail and website

ceh@effektive-kundenbetreuung.de

www.effektive-kundenbetreuung.de
www.easywelcomekoeln.de

Sponsor:



*Effektive
Kundenbetreuung*

• Training • Coaching • Beratung

Relay
Marathon
We Want You!

Staffelmarathon

Die Strecke ist in 4 Abschnitte aufgeteilt:

Teilstück 1 ca. 12,0 km
Teilstück 2 ca. 11,5 km
Teilstück 3 ca. 6,0 km
Teilstück 4 ca. 12,7 km

Es gibt ausgeschilderte Bereiche für den Wechsel zwischen den einzelnen Läufern einer Staffel. Beim Wechsel wird der Transponder weitergegeben.

Ich möchte gerne mit Euch euch trainieren. Und zwar in Porz (Zündorf) am Rhein entlang. Damit ihr bei der Staffel dabei seid, erscheint bitte regelmäßig zum Training. Wer Interesse und Initiative zeigt wird mit Laufschuhen und Laufkleidung ausgestattet.

Unsere Staffeln, bis jetzt 2, haben folgenden Namen:

Staffel 1
1 Easy welcome Köln – Let's do it together

Staffel 2
2 Easy welcome Köln – Let's do it together

Jede Staffel ist gemischt und besteht aus Helfern, Spendern und Geflüchteten.

Ich freue mich schon sehr auf unser erstes Training!
Einen sportlichen Gruß,

Christian Elm-Hartwig

Relay marathon

The marathon route is divided into four parts:

Section 1 about 12.0 km
Section 2 about 11.5 km
Section 3 about 6.0 km
Section 4 about 12.7 km

There are marked areas for the change from one runner to the next runner. In the marked areas a transponder is simply given to the next runner.

To reach the goal, I would like to train with you in Porz (Zündorf) along the Rhine. If you join the squad, please come to the training regularly. Anyone who shows interest and initiative will be provided with running shoes and running clothes.

At the moment we have 2 squads, with the following names:

Squad 1
1 Easy welcome Cologne - Let's do it together

Squad 2
2 Easy welcome Cologne - Let's do it together

Each squad is mixed with runners, helpers, donors and refugees.

I'm really looking forward to our first training!
Sporty greetings,

Christian Elm-Hartwig

Relay marathon

ينقسم مسار الماراتون إلى أربعة أجزاء:

القسم 1 حوالي 12.0 كم
القسم 2 حوالي 11.5 كم
القسم 3 حوالي 6.0 كم
القسم 4 حوالي 12.7 كم

هناك نقاط محددة للتبديل من العداء رقم واحد إلى العداء التالي ويتم تسليمه جهاز الجري ليستطيع المتابعة

اريد بكل سرور التدريب معكم
على امتداد نهر الراين : Porz Zündorf المكان
يجب ان تتدرب باستمرار حتى نستطيع اجتياز الماراتون الرجاء
الحضور بانتظام
الذي يكون مهتماً فعلاً ونشطاً في التدريب
يحصل على لباس رياضي كامل

: حتى الآن لدينا فريقين
Easy Welcome Köln - Let's do it together - 1 + 2
كل فريق مجموعة تتكون من إناث وذكور سوياً متطوعين
ولاجئين

انا متشوق جدا للتدريب الأول
تحية رياضية
كريستيان

Christian Elm-Hartwig
