

## Gebrauchsanweisung für die Bewerber um

### **Caters-Mittwoch-Pokal Nr. 2**

(bei Unklarheiten fragen Sie Ihren Arzt oder Trainer)

1. Jeder Mensch kann teilnehmen.
2. Den Pokal gewinnt für 1 Jahr, wer im Kalenderjahr die meisten 3.000 m – Läufe mittwochs geschafft hat, natürlich nur 1 Lauf pro Abend.
3. Der Mittwoch-Start ist um 18<sup>00</sup> Uhr im Stadion Lichterfelde.
4. Die 3.000m können gelaufen, gegangen, gestöckelt oder gewandert werden. Hilfsmittel wie Rollstuhl, Hundeschlitten, Rasenschlittschuh oder Rollbrett sind nicht erlaubt. 35 Minuten dürfen nicht überzogen werden.
5. Wer den Pokal 5-mal, - oder 3-mal in Folge -, gewinnt, darf seine Vitrine dauerhaft damit schmücken – denn er hat ihn sich ja verdient.

Nun nicht lange überlegt – herangetreten an die Evolvente!