

# L'amm'run



Voilà maintenant un an que les « Amm'runers » se retrouvent tous les lundis. Nous vous invitons à venir nous rejoindre si vous avez l'âme d'un coureur (petit ou grand).

L'amm'run est un rassemblement qui pour but de promouvoir la pratique de la course à pied sur la commune nouvelle de Bernwiller (Ammertzwiller et Bernwiller) et ses alentours et de permettre aux coureurs de s'épanouir dans le footing sans aucune discrimination de niveaux.

**Sont de rigueur: Baskets et Bonne humeur**

Pour les débutants le concept consiste simplement à passer quelques minutes à courir à petites foulées sur des parcours sans difficultés.

Pour les coureurs plus aguerris le concept consiste à courir de façon ludique sur des distances plus longues (prévoir environ 1h de sortie).

**Pour tous, le concept consiste à ne plus courir seul.**

Comme la meilleure façon de commencer le jogging est de mettre vos chaussures et de vous lancer nous vous attendons les lundis soir devant le presbytère de la commune déléguée d'Ammertzwiller à 18h55 pour un départ fixe et ferme à 19h00. (Les autres rendez-vous seront fixés selon les disponibilités des coureurs).

**Pour tout renseignement contacter :**

Frederic Frick  
[fredericfrick@gmail.com](mailto:fredericfrick@gmail.com)

Nathalie Fimbel

[nathalie.fimbel@wanadoo.fr](mailto:nathalie.fimbel@wanadoo.fr)