

# Bist du fit? Mach mit!

**Trialogischer Triathlon: Sonntag, 10. Sept. 2023, im Stadtpark**

Ja, ich nehme an der Veranstaltung teil.

Name

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon

E-Mail

(Bitte deutlich schreiben!)

Ich werde im Rauhen Haus unterstützt.

Ich bin Hauptamtlicher im Rauhen Haus.

Ich engagiere mich freiwillig.

Ich möchte in folgender Disziplin starten:

500 m Schwimmen

20 km Fahrradfahren

5 km Laufen

(Sie dürfen auch mehrere Disziplinen ankreuzen. Wir informieren Sie dann, in welcher Sie starten.)

Ja, ich nehme am Vorbereitungstreffen am Dienstag, 13. Juli 2023, um 16 Uhr im Bienenkorb teil.



**Anmeldeschluss: 6. Juli 2023**

**Sie können sich digital über den QR-Code anmelden oder über dieses Formular:**

Das Rauhe Haus, Herr Reinhard Förtsch  
Beim Rauhen Hause 21, 22111 Hamburg  
Fax 040/655 91-230, E-Mail [freiwillig@rauheshaus.de](mailto:freiwillig@rauheshaus.de)

**DAS RAUHE HAUS**

*lebendig. diakonisch. nah.*



Sonntag  
**10. Sept.**  
Stadtparkbad  
Start 9.35 Uhr