Samstag 05.03.2005 Koblenz-Horchheim	Der BBC Koblenz-Horchheim lädt ein zum 22. Rhein-Lahn-Volkslauf 10 Km, Frauenlauf 5 Km 1. Rhein-Lahn-Halbmarathon	

Veranstalter: **BBC Koblenz-Horchheim e.V. – Lauf- und Triathlonabteilung**

Wettbewerbe:
- **22. Int. Rhein-Lahn-Volkslauf, 10 Km,**
- **NEU: 1. Rhein-Lahn-Halbmarathon, Vorbereitungslauf zu den Frühjahrsmarathons**
- **NEU: 1. Rhein-Lahn FRAUENLAUF, 5 Km**
- **Schüler/innen Lauf, 800 m**
- **Lauf der Grundschule Horchheim, 800 m**

Startzeiten/ Wertung: Klasseneinteilung nach LAO alle 5 Jahre, 10 km, u. HM Frauen/Männer, weibl./männl. Jugend A + B. Beim Frauenlauf erfolgt keine Wertung, jedoch eine Zeitnahme.

800 m	Lauf der Grundschule Horchheim	Start:	13.30 Uhr
800 m	Schülerinnen und Schüler	Start:	14.00 Uhr
5 km	Frauenlauf	Start:	14.15 Uhr
10 km	alle Klassen	Start:	15.00 Uhr
21,1 km	alle Klassen	Start:	15.00 Uhr

Strecken: Wetterfeste, flache, asphaltierte Strecken. Beim 10 Km u. HM-Lauf führen die ersten Kilometer durch den Stadtteil Koblenz-Horchheim und dann entlang des Rheins und der Lahn (Wendepunktstrecken).
Beim Frauenlauf führen die ersten Kilometer durch Koblenz-Horchheim und dann entlang des Rheins (Rundkurs).
Der 800 m Lauf ist ein Rundkurs durch Koblenz-Horchheim.

Start und Ziel: **Koblenz-Horchheim, Sportplatz Mendelssohn-Park, Emser Straße, an der Südbrücke**

Anmeldung: Birgit Jacobi, Tel.+ FAX: 02 61 / 21 597
E-Mail: biggi.jacobi@web.de
www.bbc-koblenz-horchheim.de

Sportliche Organisation: Henryk Bernard, Tel.+ FAX: 02 61 / 71 877,
E-Mail: bernard@rz-online.de

Nachmeldungen: Bis 60 Minuten vor dem Start, keine Nachmeldegebühr.

Startgeld:

10-km-Lauf 4,00 €	HM-Lauf 6,00 €
5-km-Lauf 2,00 €	Nachsendung Urkunde/
800-m-Lauf 1,00 €	Ergebnisliste 2,00 €

Auszeichnungen: Pokal für den/die Gesamtsieger/in.
Medaillen und Urkunden in den Schüler/innen Klassen.
Urkunden für die ersten drei einer Klasse, Sachpreise.
Jeder weitere Teilnehmer erhält auf Wunsch gegen Portozahlung eine Urkunde/Ergebnisliste nachgesandt.
Beim Frauenlauf erhält jede Teilnehmerin eine Urkunde.