



**Der SV Urmitz
lädt ein zum
22. Internationalen Volkslauf**

**Sonntag,
23.04.2006
in Urmitz**

Start/Ziel:	Parkplatz Sporthalle Urmitz-Rhein.	
Laufstrecken:	Die flache 10 km Strecke ist amtlich vermessen und als Straßenlauf angemeldet. Die erzielten Zeiten werden in die Bestenliste aufgenommen.	
Startgeld:	Männer/Frauen	4,00 Euro
	Schüler/Jugendliche	1,50 Euro
	Bambinilauf	frei
Meldungen:	Kurt Schüller, Im Widdum 13, 56220 Urmitz, Tel. 02630/63 86 SV Geschäftszimmer Fax 02630/84968 E-Mail Adresse: kurt.schueller@lycos.de	
Verlosung:	Tombolalos für jeden vorangemeldeten Teilnehmer	
Zeitplan:	9.30 Uhr: M/W 20 - 80	10.000 m
	9.30 Uhr: M/W 16-19	10.000 m
	10.15 Uhr: Walking M/W	5.000 m
	10.25 Uhr: M 7/8/9	400 m
	10.30 Uhr: W 7/8/9	400 m
	10.35 Uhr: M 10/11	550 m
	10.40 Uhr: W 10/11	550 m
	10.45 Uhr: M/W 12 - 15	1.000 m
	10.50 Uhr: Bambinilauf W 6 u. jünger	150 m
	10.55 Uhr: Bambinilauf M 6 u. jünger	150 m
	11.00 Uhr: Jogginglauf für Anfänger	3.000 m

Nach dem Volkslauf:
Rheinlandmeisterschaft im Straßenlauf 5/10km

12:30 Uhr: M/W 14/15	5 km
13:00 Uhr: Jgd/Männer/ Frauen/Senioren/innen	10 km

siehe Ausschreibung im Terminplaner des LV-Rheinland



April

**Lassen sie sich von
Dynamik und Leichtigkeit inspirieren!
Der neue DS- Trainer XI**



Meddy's Laufladen

**Hohenzollernstr. 109 56068 Koblenz
Tel.: 0261-36566 Fax 0261-36569**

