Die DJK Adler Bad Kreuznach lädt ein zum 30. Internationalen Silvester-Crosslauf



Wettbewerbe: Jedermannlauf 5000 Meter, Lauf 5000 Meter und 10000 Meter,

Walking 5000 Meter

Klasseneinteilung: gemäß LAO (alle 5 Jahre), Schüler/innen ab M14 / W14 getrennte Wertung

Mannschafts-

wertung: gewertet werden die drei Zeitschnellsten einer Frauen-/Männermann-

schaft für die 5000-Meter- und 10000-Meter-Strecke

Startzeiten: Jedermannlauf 5000 Meter, Lauf 5000 m 9.45 Uhr

Lauf 10000 m 10.00 Uhr Walking 5000 m 9.45 Uhr

Informationen: Siegmar Kaminski

Tel.+ Fax 06721/3 40 61

E-Mail Adresse: siegmarkaminski@lycos.de

Internet Adresse: http://members.aol.com/kaminskill

Nachmeldungen: bis 9.00 Uhr am Starttag

Startgeld: 5,- Euro pro Teilnehmer, zu entrichten bei Abholung der Startnummer

Römerstraße 18-20 · 55543 Bad Kreuznach · Tel.: 0671-45063 · Fax 0671-9212140

Auszeichnungen: Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde und ein T-Shirt

Strecke: Beide Strecken führen durch den Wald, Spikes werden nur bei

Eisbildung empfohlen.



■Beratung, die man braucht.

☐_Schuhe, die passen.

□_Textilien, die begeistern

www.laufsport-pilz.de

ASICS GEL-KAYANO.

WIR SIND DIE DAMEN-VERSION

DER FORTSCHRITTLICHSTEN

RUNNING-SCHUHE. WIR SIND

SO KOMPLEX WIE

DAS WEIBLICHE WESEN. UND SO

EINMALIG.

Δ