



Der SV Urmitz  
lädt ein zum  
23. Internationalen Volkslauf

Sonntag,  
11.03.2007  
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: heike.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  |



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

**asics.**



*Meddy's Laufladen*

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

