



20. Honig-Lauf des TuS Horn

4. Lauf Rhein-Hunsrück-Laufcup 2008
9. Veranstaltung Meddy's Walking-Tour

Samstag
05.07.2008
Horn

Veranstalter: TuS Horn 1920 e.V.

Wettbewerbe:

Klasse	Strecke	Startgeld	Startzeit
Schüler-Lauf, Klassen A/B/C/D	1.000 m	2,00 EUR	16.45 Uhr
Schülerinnen-Lauf, Klassen A/B/C/D	1.000 m	2,00 EUR	17.00 Uhr
Kinder-Lauf, Jahrgänge 2001-2001	300 m	kostenlos	17.10 Uhr
Bambini-Lauf, Jahrgänge 2003 und jünger	150 m	kostenlos	17.20 Uhr
Jedefrau-/Jedermann-Lauf, o. Klasseneinteilung	5.000 m	3,00 EUR	17.30 Uhr
Walking (+Nordic) mit Zeitnahme	5.000 m	3,00 EUR	17.31 Uhr
Honig-Lauf, alle Klassen, Jugend A/B	10.000 m	3,50 EUR	18.30 Uhr
Walking (+Nordic) mit Zeitnahme	10.000 m	3,00 EUR	18.31 Uhr

Start/Ziel: Gemeindehaus Horn (Dorfmitte)

Umkleide/Duschen: Männer: Sportlerheim am Sportplatz, Frauen: Gemeindehaus.

Auszeichnung: Siegerin und Sieger des Honig-Laufes erhalten 10 Pfund Honig. Die ersten 3 in den Altersklassen erhalten 3, 2, 1 Pfund Honig.



Neue Streckenrekorde: 20 Pfund Honig (Männer: 31:24 Minuten/2007, Frauen: 37:49 Minuten/2004).

Unter allen zurückgebrachten original Imker-Honiggläsern, mit Name und Adresse darin, werden Honigpreise verlost.

Info/Anmeldung: Wolfgang Jahn, Am Klingelborn 3, 55469 Horn, Tel.: 06766/960586, Fax: 06766/960588

Voranmeldung bis zum Freitag, dem 4. Juli 2008.

Anfahrt: A61, Abfahrt Laudert, noch 7 km, ausgeschildert.

Nachmeldung: Bis eine halbe Stunde vor dem Start, keine Gebühr.

Ergebnisse/Urkunden: Urkunden für alle Teilnehmer, Ergebnisliste 2,50 EUR, wird mit der Post zugestellt.

Strecke: Zum größten Teil Waldwege.

Haftung: Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.

Jul

Meddy's Laufladen

Hohenzollernstr. 109

56068 Koblenz

Tel.: 0261 - 36566

www.meddys-laufladen.de



Optimiere Deinen Lauf mit mehr Sauerstoff.

Compression Sportsocks von 

- Durchblutungssteigerung
- Mehr Sauerstoff für die Muskulatur
- Weniger Muskelkrämpfe
- Schnellerer Abbau von Laktat
- Optimiere die Erholungsphase

