

Samstag
25.10.2008
Duchroth

18. Lemberg-Berglauf



- Veranstalter:** TuS Duchroth
- Wettbewerbe:** 6,7 km Berglauf 6,7 km Nordic-Walking
- Start/Ziel:** Start: Oberhausen/Hallgartener Str., Ziel: Lemberg/Lembergghütte
- Startzeiten:** 15.00 Uhr Berglauf 15.00 Uhr Nordic-Walking
14.15-14.50 Uhr Kleidertransport zum Ziel im Startbereich
- Umkleide/Duschen:** Turnhalle Duchroth, Jahnstr.
- Auszeichnung:** Urkunden für alle Teilnehmer, die das Ziel erreichen. Pokale für die drei schnellsten Frauen und Männer. Weitere Ehrenpreise und Präsente werden verlost.
- Startgeld:** Jugend 3,00 EUR Erwachsene 4,50 EUR
Nordic-/Walking 2,50 EUR
- Info/Anmeldung:** Heinrich Schubert, Auf dem Stiel 17, 55585 Oberhausen/Nahe, Tel.: 06755/786, Fax: 06755/962067, E-Mail: anmeldung@tusduchroth.de
- Nachmeldung:** Bis 1 Stunde vor Start.
- Ergebnisse/Urkunden:** Ergebnisliste: unter www.lvr-kh.de
- Strecke:** Die Strecke führt von Oberhausen/Hallgartener Str. ständig ansteigend auf naturbelassenen Feld- und Waldwegen durch das Wochenendgebiet Feilbingert zum Lembergipfel. Höhenunterschied: 278 m. Empfehlung: PKW in Oberhausen abstellen und nach dem Wettkampf die kurze direkte Strecke vom Lemberg nach Oberhausen (ca. 2,5 km) zu wählen. Für Betreuer besteht eine Zufahrtsmöglichkeit über Feilbingert zur Lembergghütte.
- Haftung:** Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Vorkommnisse übernehmen Veranstalter, Ausrichter und Eigentümer keine Haftung.

PILZ

der Laufexperte

- Beratung, die man braucht.
- Schuhe, die passen.
- Textilien, die begeistern.

www.laufsport-pilz.de

Römerstr. 18-20 | 55543 Bad Kreuznach
Tel.: 06 71-4 50 63 | Fax: 06 71-9 21 21 40



DAS ERSTE INTEGRIERTE TRAININGSSYSTEM DER WELT*

adidas und Polar haben zusammen etwas Revolutionäres geschaffen: das erste, vollständig integrierte Trainingssystem der Welt. Es verfügt über Herzschlag und jeden Schritt, während Sie es kaum spüren. Ein Teil des Systems ist der Polar Laufcomputer RS800™. Er informiert Sie über Ihre Laufgeschwindigkeit und Kilometer sowie weitere Einzelheiten Ihrer Leistung während des Laufens. Mit neuester Technik ermöglicht er Ihnen einen Blick in Ihren Körper, um somit Ihre Leistung zu steigern.

Laufshop Pilz
Römerstr. 18-20 | 55543 Bad Kreuznach

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY