

Samstag 07.03.2009 Thür	14. Thürer Dorflauf mit 4. Intersport Krumholz Halbmarathon	Gemeinsame Veranstaltung der beiden Thürer Sportvereine
--	--	--

- Veranstalter:** TuS Thür 1900 e.V. und Tc Thür e.V.
- Wettbewerbe:**
- | | |
|---------------------------------------|---------|
| 14.00 Uhr Bambinis o. Zeitnahme | 300 m |
| 14.30 Uhr Schüler/innen A-D | 1000 m |
| 15.00 Uhr REWE-Lauf | 10 km |
| 15.00 Uhr Halbmarathon | 21,1 km |
| 15.05 Uhr Walking/Exel Nordic-Walking | 5 km |
| 15.05 Uhr Walking/ Exel NordicWalking | 10 km |
- Klassenwertung nach LAO, alle 5 Jahre
Die Zeitnahme erfolgt per Transponder (Chip), der am rechten Handgelenk zu tragen ist und im Ziel abgegeben werden muss!!!
- Start/Ziel:** Mehrzweckhalle Thür
- Umkleide/Duschen:** In unmittelbarer Nähe/Sportplatz Thür
- Auszeichnung:** Beim Bambini- und Schülerlauf erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde. Die 3 männlichen/weiblichen Zeitschnellsten jeder Strecke erhalten Sachpreise und Urkunden
- Startgeld:**
- | | |
|----------|----------|
| Bambinis | frei |
| Schüler | 2,00 EUR |
| 5/10 km | 3,00 EUR |
| 21,1 km | 5,00 EUR |
- Info/Anmeldung:** Mirko Dreiser; e-Mail: Mirko.Dreiser@krumholz.de
Handy: 0163/4901348; dienstl.: 0261/92734127
Siegfried Müller; Tel. 02652/2327
- Nachmeldung:** Bis 30 Minuten vor dem Start, keine Gebühr. Nutzen sie die Möglichkeit der Voranmeldung unverbindlich und machen Sie es uns dadurch einfacher.
- Ergebnisse/Urkunden:** Ergebnislisten und Urkunden können unter www.trisys.de abgerufen werden!
- Strecke:** Anspruchsvolle und landschaftlich schöne Laufstrecken. Gute Trainingsmöglichkeit als Vorbereitung für einen Frühjahrsmarathon.
- Haftung:** Der Veranstalter haftet weder für Unfälle noch für Diebstähle und Sachschäden.





14. Thürer Dorflauf

mit 2. Exel Nordic Walking Event

Samstag
07.03.2009
Thür

- Veranstalter:** TuS Thür 1900 e.V. und Tc Thür e.V.
- Wettbewerbe:** 14.00 - 14.30 Uhr: kostenloser Nordic Walking Schnupperkurs
14.30 - 15.00 Uhr: Warm Up
15.05 Uhr: Start 5 km und 10 km Exel Nordic Walking
- Start/Ziel:** Mehrzweckhalle Thür
- Umkleide/Duschen:** Sportplatz Thür
- Auszeichnung:** Diese Veranstaltung steht ganz im Zeichen Ihrer **Gesundheit**, d.h. der Sportsgeist und das Herz-Kreislauf Training stehen im Vordergrund. Die ersten 3 Frauen/Männer jeder Strecke erhalten ein Überraschungspräsent.
- Startgeld:** 5 / 10 km 3,00 EUR
- Info/Anmeldung:** **Mirko Dreiser**; Mirko.Dreiser@krumholz.de; Handy 0163/4901348; dienstl. 0261/92734127
Nordic Walking Schule Koblenz: **Anni Schall**; Tel.: 0261/9822668
- Ergebnisse/Urkunden:** Ergebnislisten und Urkunden können unter www.trisys.de abgerufen werden.
- Strecke:** 5 km/10 km Rundkurs auf asphaltierten und befestigten Wirtschaftswegen.
- Haftung:** Der Veranstalter haftet weder für Unfälle noch für Diebstähle und Sachschäden.

**NORDIC
WALKING
SCHULE
KOBLENZ**

Anni Schall
Kurfürst-Schönborn-Straße 30
56070 Koblenz-Kesselheim
Tel.: 0 261/9 82 26 68