

<b>Samstag</b> <b>13.06.2009</b> <b>Höhr-Grenz-</b> <b>hausen</b>	<h2 style="text-align: center;">5. Westerwälder</h2> <h1 style="text-align: center;">NordicWalking-Walking-Tag</h1> <p style="text-align: center;">21. Volkslauf im Höhrer Wald</p> <p style="text-align: center;">6. Veranstaltung der Walking Tour 2009</p>	 <p style="text-align: center;"><b>SPORTFREUNDE</b> HÖHR-GRENZHAUSEN E.V.</p>
--	---	--

- Verein:** Sportfreunde Höhr-Grenzhausen e.V.
- Veranstalter:** Lauf- und NordicWalking Treff Höhr-Grenzhausen
- Wettbewerbe:**
- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| Bambini 400 m         | Schüler/in 1.000 m     |
| Jugend 4.200 m        | Jedermann/frau 4.200 m |
| NordicWalking/Walking | 4.200/10.400 m         |
| Hauptlauf             | 10.400 m               |
- Start/Ziel:** Start: Wanderparkplatz Flürchen, Ziel: Sportplatzgelände
- Startzeiten:**
- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| Bambini 15.30 Uhr           | Schüler/in 16.00 Uhr     |
| Jugend 16.30 Uhr            | Jedermann/frau 16.30 Uhr |
| NordicWalk./Walk. 16.40 Uhr | Hauptlauf 18.00 Uhr      |
- Umkleide/Duschen:** Sportplatzgelände
- Auszeichnung:** Größte Vereinsgruppene Drei Erstplatzierten des Hauptlaufes und Jedermannlaufs Wertung nach LAO alle 5 Jahre Walking mit Zeitnahme ohne Klasseneinteilung.
- Startgeld:**
- |                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| Schüler/in 2,00 EUR                 | Jugend 2,00, EUR   |
| Jedermann/frau 3,00 EUR             | Hauptlauf 4,00 EUR |
| NordicWalking/Walking 3,00/4,00 EUR |                    |
- Info/Anmeldung:** Anmeldung **bis 10. Juni 2008**
- Online:** [www.lwt-hoehr-grenzhausen.de](http://www.lwt-hoehr-grenzhausen.de)
- Email:** [info@lwt-hoehr-grenzhausen.de](mailto:info@lwt-hoehr-grenzhausen.de), **Fax:** 01212 666 310 853
- Nur vorangemeldete Teilnehmer erhalten ein Los für unsere Tombola.** Kaffee, Kuchen und Imbiss auf dem Sportplatzgelände.
- Nachmeldung:** 60 min vor jeweiligen Start.
- Ergebnisse/Urkunden:** Die 1.- 3. einer Altersklasse erhalten eine Urkunde bei der Siegerehrung, Walker erhalten jeder eine Urkunde mit der persönlichen Zeit ohne Wertung. Die Ergebnisliste und Urkunden unter **Ergebnisliste:** [www.ergebnisliste.de](http://www.ergebnisliste.de)
- Strecke:** Die Rundstrecken führen über mittelschwere Waldwege.
- Haftung:** Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle oder gesundheitliche und andere Schäden. Wir gehen davon aus, dass alle Walker und Läufer ausreichend trainiert und gesund sind.



**Nachmeldung:**

**Ergebnisse/Urkunden:** Die 1.- 3. einer Altersklasse erhalten eine Urkunde bei der Siegerehrung, Walker erhalten jeder eine Urkunde mit der persönlichen Zeit ohne Wertung. Die Ergebnisliste und Urkunden unter

**Ergebnisliste:** [www.ergebnisliste.de](http://www.ergebnisliste.de)

**Strecke:**

Die Rundstrecken führen über mittelschwere Waldwege.

**Haftung:**

Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle oder gesundheitliche und andere Schäden. Wir gehen davon aus, dass alle Walker und Läufer ausreichend trainiert und gesund sind.

<p><i>Meddy's Laufladen</i></p> <p>Hohenzollernstr. 109 56068 Koblenz</p>  <p>Tel.: 0261/36566 <a href="http://www.meddys-laufladen.de">www.meddys-laufladen.de</a></p>	 <p>- Dauerrenner - Stabilschuh - in verschiedenen Weiten</p>	<p><b>Gel GT 2140</b></p> 
--	--	--