

<b>Mittwoch 17.06.2009 Lonnig</b>	<b>19. Intern. Mittwochs- Volkslauf</b> 7. Veranstaltung zur Walking-Tour 2009	<b>Mittwoch 17.06.2009 Lonnig</b>
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

**Veranstalter:** LT TuS Lonnig

**Wettbewerbe:**



17:00 Uhr	8000 m Wandern	3,50 EUR
17:30 Uhr	150 m Bambini (Jg. 2005 und jünger)	frei
17:40 Uhr	500 m Bambini (Jg. 2003 und 2004) frei	
18:00 Uhr	4 x 1000 m Staffel für Vereine Schulen, Familien usw. (max. 4 LäuferInnen)	4,00 EUR
18:25 Uhr	1000 m Schülerinnen A-D	2,00 EUR
18:35 Uhr	1000 m Schüler A-D	2,00 EUR
18:50 Uhr	5000 m Jugend m/w A-B	3,50 EUR
18:50 Uhr	5000 m Jedermannslauf (o. AK-Wertung)	3,50 EUR
19:00 Uhr	10000 m Hauptlauf*	4,50 EUR
19:05 Uhr	10000 m Walking/Nordic-Walking mit Zeitnahme	4,50 EUR
19:15 Uhr	5000 m Walking/Nordic-Walking mit Zeitnahme	3,50 EUR

\* Meldeklasse nach LAO alle 5 Jahre

**Start/Ziel:** Lonnig, Keberbachhalle

**Umkleide/Duschen:** Auf dem Sportplatzgelände (500 m Fußweg).

**Auszeichnung:** Mit Mannschaftswertung für je 3 Läuferinnen und Läufer pro Verein. Tombola mit tollen Preisen!

**Info/Anmeldung:** Voranmeldungen: Bei Monika Vogel, Tel.: 02625/5647, Fax: 02625/958602, bis 16.6.09, 20 Uhr, oder per Internet: [www.lt-tus-Lonnig.de](http://www.lt-tus-Lonnig.de)

**Sonstiges:** Getränkeverpflegung: Mineralwasser/Tee an mehreren Streckenpunkten u. im Ziel. Kaffee, Kuchen, Getränke u. Imbiss zu günstigen Preisen.

**Nachmeldung:** Bis 15 Minuten vor dem Start. Keine Nachmeldegebühr!

**Ergebnisse/Urkunden:** Im Internet unter [www.lt-tus-lonnig.de](http://www.lt-tus-lonnig.de) oder für 2,50 EUR im Nachversand.

**Strecke:** Mittelschwere Strecke, auf Feld- und Wirtschaftswegen, überwiegend asphaltiert.

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle und Diebstahl.

*Meddy's Laufladen*

Hohenzollernstr. 109  
56068 Koblenz



Tel.: 0261/36566  
[www.meddys-laufladen.de](http://www.meddys-laufladen.de)

**Laufbrillen von adidas®**

- 100% UV-Schutz
- kein Verletzungsrisiko
- Anti Fog Beschichtung
- alle Teile auswechselbar
- verstellbare Nasenflügel und Bügel
- Beschichtung gegen das Ermüden der Augen



Verschiedene Modelle vorhanden