

Samstag 01.08.2009 Heimbach- Weis	24. Int. Volkslauf Rund um Rommersdorf über den Rheinsteig	Samstag 01.08.2009 Heimbach- Weis
------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

9. Veranstaltung zur Meddy's Walking-Tour 2009

Verein: SSV Heimbach-Weis
Veranstalter: Horst Waldvogel, Markenweg 10, 56566 Neuwied
Wettbewerbe:



Zeit	Strecke	Lauf/Klasse	Startgeld
16.45 Uhr	500 m	Schüler/innen Jg. 1999 u. jünger	2,00 EUR
16.50 Uhr	800 m	Schüler/innen Jg. 1993-1998	2,00 EUR
17.00 Uhr	4000 m	Männer/Frauen/Jugend	Mä/Fr 4,00 EUR
			Jugend 2,00 EUR
17.01 Uhr	4000 m/ 10000 m	Walking/Nordic-Walking	3,50 EUR
18.00 Uhr	10000m	Männer/Frauen/Jugend	Mä/Fr 4,00 EUR
			Jugend 2,00 EUR

Start/Ziel: Sportplatz Heimbach-Weis
Umkleide/Duschen: Rommersdorf-Hauptschule
Auszeichnung: Urkunden und Tombola für alle Teilnehmer. Preise für Klassensieger. Sonderverlosung für die Walker. Mannschaftspreis für die größten vorangemeldeten Gruppen, u. a. von der **Nette-Brauerei**.
Info/Anmeldung: Horst Waldvogel, Markenweg 10, 56566 Neuwied
Tel.: 02622/82756, Fax: 02631/352664
Elmar Blum, Am Borngraben 7, 56566 Neuwied
Tel. 02622/81504 – Internet: www.lt-heimbach-weis.de
Nachmeldung: Voranmeldungen bis Freitag, 01.08.2008 möglich. Nachmeldungen bis kurz vor dem jeweiligen Start.
Ergebnisse/Urkunden: Ergebnislisten können auf Wunsch zugesandt oder im Internet unter www.lt-heimbach-weis.de abgerufen werden. Urkunden können nach der Siegerehrung abgeholt werden.
Strecke: 500/800 m Lauf Runden auf dem Sportplatz.
4000 m flache asphaltierte Wende-Punkt-Strecke.
10000 m 70% Wald- und Feldwege mit Steigungen (mittelschwer), die Strecke führt ca. zur Hälfte über den Wanderweg „Rheinsteig“.
Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle u. Diebstahl.

<p><i>Meddy's Laufladen</i> Hohenzollernstr. 109 56068 Koblenz</p>  <p>Tel.: 0261/36566 www.meddys-laufladen.de</p>	<p>new balance 1063</p> <ul style="list-style-type: none"> - Neutralschuh - Durchgehende Dämpfung - grifffeste Schnürsenkel - in verschiedenen Weiten Erhältlich  <p style="text-align: right;">B new balance</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------