Samstag 31.10.2009 Duchroth	**19. Lemberg-Berglauf**	TuS DUCHROTH 1910 e.V.

Veranstalter: TuS Duchroth

Wettbewerbe: 6,7 km Berglauf — 6,7 km Nordic-/Walking

Start/Ziel: Start: Oberhausen/Hallgartener Str., Ziel: Lemberg/Lemberghütte

Startzeiten: 15.00 Uhr Berglauf — 15.00 Uhr Nordic-/Walking
Ab 14.15 Uhr **Kleidertransport** zum Ziel im Startbereich.

Umkleide/Duschen: Turnhalle Duchroth - Jahnstr.

Auszeichnung: **Urkunden:** Für alle Teilnehmer die das Ziel erreichen. **Pokale:** Für die fünf schnellsten Frauen und Männer. Weitere Ehrenpreise und Präsente werden verlost.

Startgeld: Jugend 3,50 EUR — Erwachsene 4,50 EUR
Nordic-/Walking 2,50 EUR

Info/Anmeldung: Heinrich Schubert, Auf dem Stiel 17, 55585 Oberhausen/Nahe
Tel.: 06755/786, E-Mail: anmeldung@leichtathletik-tusduchroth.de
Infos: www.leichtathletik-tusduchroth.de

Nachmeldung: Im Ausnahmefall 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 Lemberggipfel. **Höhenunterschied:** 278 m. **Empfehlung:** PKW in Oberhausen abstellen und nach dem Wettkampf die kurze direkte Strecke vom Lemberg nach Oberhause (ca. 2,5 km) zu wählen. Für Betreuer besteht eine Zufahrtsmöglichkeit über Feilbingert zur Lemberghütte.

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.: 0671-45063 | Fax: 0671-9212140

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

RS100
Das Basismodell für den Läufer Das Basismodell für den Läufer mit OwnZone-Funktion speichert bis zu 99 Rundenzeiten. Anzeige der EKG-genauen Herzfrequenz in Schlägen pro Minute oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.Mit OwnZone®-Funktion zur automatischen Bestimmung der persönlichen Trainingszone auf Basis der aktuellen Tagesform oder manuell einstellbare Ober- und Untergrenze. OwnCal®-Funktion zur Ermittlung des persönlichen Kalorienverbrauchs mit prozentualem Fettverbrennungsanteil. Abrufbare Trainingsdatei und Gesamtdatei. Stoppuhr mit zwei unabhängigen Timern, Anzeige und Speicherung von 99 Runden- und Zwischenzeiten sowie Countdown-Timer.