

Mittwoch
30.06.2010

Lonnig

20. Intern. Mittwochs- Volkslauf

II. Veranstaltung der Meddy's Walking-Tour 2010

Mittwoch
30.06.2010

Lonnig

3. Lauf zum Nachwuchs-Cup 2010 der Volks- u. Raiffeisenbanken

Veranstalter: LT TuS Lonnig
Wettbewerbe:



17:00 Uhr	8000 m Wandern	3,50 EUR
17:15 Uhr	150 m Bambini (Jg. 2005 und jünger)	frei
17:25 Uhr	500 m Bambini (Jg. 2003 und 2004)	frei
17:45 Uhr	4 x 1000 m Staffel	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
- Auszeichnung:** Nachwuchs-Cup der Volks- und Raiffeisenbanken. Mit Mannschaftswertung für je 3 Läuferinnen und Läufer pro Verein.
Tombola mit tollen Preisen!
- Infos/Anmeldung:** Voranmeldungen: Bei Monika Vogel, Tel.: 02625/5647, Fax 02625/958602, bis 29.06.10, 20 Uhr oder per Internet: www.lt-tus-Lonnig.de
Sonstiges: Getränkeverpflegung mit Mineralwasser/Tee an mehreren Streckenpunkten und im Ziel. Kaffee, Kuchen, Getränke und Imbiss zu günstigen Preisen.
- Nachmeldung:** Bis 15 Minuten vor dem Start. Keine Nachmeldegebühr!
- Ergebnisse/Urkunden:** Im Internet unter 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 u. Diebstahl.

Meddy's Laufladen

Hohenzollernstraße 109
56068 Koblenz
Tel.: (02 61) 3 65 66
Fax: (02 61) 2 93 55 78
eMail: info@meddys-laufladen.de
www.meddys-laufladen.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Sa 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

 kostenlose Parkplätze



Gel Kinsei 3

asics



Das Non Plus Ultra von Asics,
für ein außergewöhnliches
Laufgefühl

199,95 €