

Samstag
31.07.2010
Heimbach-
Weis

25. Int. Volkslauf Rund um Rommersdorf über den Rheinsteig

Samstag
31.07.2010
Heimbach-
Weis

13. Veranstaltung der Meddy's Walking Tour 2010

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.2000 u. jünger	2,00 EUR
16.50 Uhr	800 m	Schüler/innen Jg. 1994-1999	2,00 EUR
17.00 Uhr	4000 m	Männer/Frauen	4,00 EUR
		Jugend	2,00 EUR
17.01 Uhr	4000 m/10000 m	Walking/Nordic-Walking	4,00 EUR
18.00 Uhr	10000m	Männer/Frauen	4,00 EUR
		Jugend	2,00 EUR

Start/Ziel: Sportplatz Heimbach-Weis
Umkleide/Duschen: Rommersdorf-Hauptschule
Auszeichnung: Urkunden und Jubiläumspräsente, Sonderverlosung für Walker. Mannschaftspreis für die größten vorangemeldeten Gruppen u.a. von der Nette-Brauerei.
Infos/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, 30.07.2010 möglich. Nachmeldungen bis kurz vor dem jeweiligen Start.
Ergebnisse/Urkunden: Ergebnislisten und Urkunden können im Internet unter www.lt-heimbach-weis.de abgerufen werden.
Strecke: 500/800 m Lauf Runden auf dem Sportplatz.
4000 m flache asphaltierte Wendepunktstrecke.
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.

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



Ideal für Triathleten 



Gel Noosa

In diesem Schuh fühlen
sich ihre "nackigen"
Füße richtig wohl

129,95 €