

**Samstag
06.08.2011**
**Heimbach-
Weis**

26. Int. Volkslauf Rund um Rommersdorf über den Rheinsteig

**Samstag
06.08.2011**
**Heimbach-
Weis**

10. Veranstaltung der Meddy's Walking-Tour 2011

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. 2001 u. jünger	2,00 EUR
16.50 Uhr	800 m	Schüler/innen Jg. 1995-2000	2,00 EUR
17.00 Uhr	4000 m	Männer/Frauen/Jugend	4,00 EUR
17.01 Uhr	4000 m/10000 m	Walking/Nordic-Walking	4,00 EUR
18.00 Uhr	10000m	Männer/Frauen/Jugend	4,00 EUR

Start/Ziel:

Sportplatz Heimbach-Weis

Umkleide/Duschen:

Hauptschule

Auszeichnung:

Urkunden

Sonderverlosung für Walker.

Preise 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, 05.08.2011 möglich. Nachmeldungen am 06.08.2011 möglich

Ergebnisse/Urkunden: Ergebnislisten und Urkunden im Internet unter www.lt-heimbach-weis.de

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 und Diebstahl.

Meddy's Laufladen

Ulmenallee 109
55068 Koblenz
Tel.: (02 61) 3 65 44
Fax: (02 61) 3 93 55 78
e-Mail: info@meddyslaufladen.de
www.meddyslaufladen.de

Öffnungszeiten:
Mo: 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Di: 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Mi: 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr



• Perforierte Ventilation
• Selbstgültige Bewegungsfähigkeit
• Stabilisierung der Beinmuskulatur
• Leichter in der Bauschulung
• Dampfsperre (im Innenbereich)
• Nicht-Angewandte Weights als Last
• Kräfte werden abgebaut

