



**36. Int. Volkslauf
Rund um den Laacher See
und dem 7. PSD Bank-Cup**
PSD Bank Koblenz eG - Gemeinsam Ziele erreichen
15. Veranstaltung der Meddy's Walking-Tour 2011

**Sonntag
18.09.2011**
**Maria Laach/
Mendig**

Veranstalter: Laufgemeinschaft Laacher See e.V.

Wettbewerbe:



Klasse/Disziplin	Jahrg.	Start	Distanz	Startgeld
Bambinis	06 und jünger	09:00	200 m	1,00 EUR
Schüler/innen D/E	02 - 05	09:10	500 m	1,00 EUR
Schüler/innen A/B/C	96 - 01	09:20	1.000 m	1,00 EUR
Jedermann-Lauf mit Klassenwertung	00 und älter	09:35	5.000 m	3,50 EUR
1. Hauptlauf wJ A/B, W20-80 und Sonderklasse Schülerinnen	wJ B - W80	09:40	10.000 m	4,50 EUR
2. Hauptlauf mJ A/B, M20-80 und Sonderklasse Schüler	mJ B - M80	10:15	10.000 m	4,50 EUR
Walking	alle	10:30	8.400 m	4,00 EUR
Nordic-Walking	alle	10:35	8.400 m	4,00 EUR

Start/Ziel: Parkplatz am Campingplatz Laacher See

Startzeiten: **NEU:** Die Frauen starten alle im 1. Lauf und die Männer aller Altersklassen starten im 2. Lauf. Hauptlauf wieder 10000 Meter. Aus organisatorischen Gründen kann sich der Zeitplan ändern. Bitte beachtet die Ausschreibung oder unsere Internetseiten.

Umkleide/Duschen: Dusch- und Umkleidemöglichkeiten auf dem Campingplatz gegen Gebühr.

Auszeichnung: Bei den Hauptläufen erhalten die Siegerin und der Sieger den Sonderpreis der PSD Bank Koblenz. Sachpreise für die drei Ersten jeder Altersklasse bei den Hauptläufen. Die drei schnellsten Frauen und Männer beim 5000 m Lauf erhalten ebenfalls einen Sachpreis. Die drei größten vorangemeldeten Teilnehmergruppen erhalten einen Sonderpreis. TÖNISSTEINER-Getränke auf der Strecke und im Ziel. Alle Starter/innen erhalten eine kleine Aufmerksamkeit im Ziel. Verlosung für alle vorangemeldeten Teilnehmer/innen, Sonderverlosung für vorangemeldeten Walker/innen und Nordic-Walker/innen.

Infos/Anmeldung: Voranmeldungen bis zum 16.09.2011
Online-Anmeldung: www.lglaachersee.de

Auskunft/Anmeldung: Joachim Massion, Breitsteinstr. 28, 56743 Thür, Tel.: 02652/51312 oder Elisabeth Waldorf, Breisiger Str. 44, 53489 Sinzig, Tel.: 02636/9689743, Fax: 032125570749

Nachmeldung: Bis 30 Min. vor dem Start gegen eine Gebühr von 1,00 EUR.

Ergebnisse/Urkunden: Ausdruck im Internet unter www.lglaachersee.de. Die ersten Drei jeder Klasse beim 10.000 m Lauf, die drei schnellsten Frauen und Männer beim Jedermann-Lauf, sowie alle Walker/innen erhalten eine Urkunde. Keine Nachsendung! Weitere Urkunden kostenlos auf Wunsch am Veranstaltungstag.

Strecke: Landschaftlich, waldreiche, schöne Lauf- und Walkingstrecken.

Haftung: Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle u. Sachschäden.