

Samstag
21.04.2012
Neuhäusel

20. Int. Volkslauf „Rund ums Nonnenheck“

3. Veranstaltung im Wäller-Lauf-Cup



Veranstalter: SG Neuhäusel e.V., Abt. Leichtathletik
Wettbewerbe: 14.45 Uhr: **300 m Bambinilauf 1**
14.50 Uhr: **300 m Bambinilauf 2**
15.00 Uhr: **1.000 m Kinder-/Jugendlauf (U10-U16)**
15.30 Uhr: **5.000 m Jedermannlauf**
15.40 Uhr: **5.000 m Walking**
15.40 Uhr: **10.000 m Walking**
17.00 Uhr: **10.000 m Volkslauf**



Start/Ziel: Sportplatz Neuhäusel (Hillscheider Straße)
Umkleide/Duschen: WC, Dusche und Umkleide im Sportplatzgebäude
Auszeichnung: Jeder **vorangemeldet** Teilnehmer des **10.000 m-Laufes** erhält zum 20. Jubiläum eine **Flasche Wein**.
Startgeld: Startgeld ist am Veranstaltungstag zu zahlen.
10.000 m Laufen und Walking: 5,00 EUR
5.000 m Laufen und Walking: 4,00 EUR
Bambini-/Kinder-/Jugendläufe (bis U16): **frei**
Infos/Anmeldung: **Voranmeldung bis zum 15.04.2012.**
Tel.: 02620-951851 (Andre Beisel) oder 02620-954527 (Helmut Groß)
Internet: www.sgneuhaeusel.de/lauftreff
eMail: mail@laufen-neuhaeusel.de
Nachmeldung: Nachmeldung bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start (keine Nachmeldegebühr - keine Flasche Wein!).
Ergebnisse/Urkunden: **Ergebnislisten:** www.sgneuhaeusel.de/lauftreff
Cup-Wertung: www.waeller-lauf-cup.de
Urkunden: 1.-3. der Altersklassen bei Siegerehrung. Weitere auf Wunsch vor Ort.



Wochenendseminare - das ideale Geschenk -

Laufen kann jeder, aber es werden oft vermeidbare Fehler gemacht. Die Folge sind Verletzungen, stagnierende Trainings- oder Wettkampfleistungen und Demotivation.

Wir zeigen, wie es richtig läuft.

Seminare für Einsteiger/Beginner - Für geübte Läufer - Für ambitionierte Runner
Lauf ABC/Video-Laufstilanalyse - Laufen & Yoga - Laufen & Mentaltraining/Coaching

Telefon: 06147 - 3057
www.laufseminare-in-deutschland.de

Strecke: Landschaftlich schöne Waldstrecke auf gut befestigten Waldwegen. Streckenplan und Höhenprofil im Internet unter www.sgneuhaeusel.de/lauftreff

Haftung: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung.