



23. Ormonter Volkslauf

Integrativer Pfingstlauf mit Walking

**Pfingst-
montag**
28.05.2012
Ormont

Veranstalter: FC Ormont 1960 e.V.

Wettbewerbe:

Lauf 1	14.30	1000 m	Kinderlauf U10/U12	Jg. 2001-2004
Lauf 2	15.00	2000 m	Jugendlauf U14/U16	Jg. 1997-2000
Lauf 3	15.30	300 m	Bambinilauf	Jg. 2005 und jünger
Lauf 4	16.00	4500 m	Jugendlauf U18/U20	Jg. 1993-1996
		4500 m	Jedermann	ohne AK (Verlosung)
		4500 m	Walking	ohne AK (Verlosung)
Lauf 5	17.00	1000 m	„Lauf der Integration“	Wertung für Handicapsportler/ Nichtbehinderte setzen ein Zeichen zur Integration
Lauf 6	18.00	10000 m	Hauptlauf	Altersklassenwertung nach DLO/Handicap

Handicapsportler werden gemeinsam mit nichtbehinderten Sportlern die Strecke von 1000 m zurücklegen. Das Besondere: Es findet nur eine Wertung für Handicapsportler statt – alle Anderen setzen mit Ihrer Teilnahme ein Zeichen zur Integration. Je Teilnehmer/in im „Lauf der Integration“ spendet der FC Ormont 1960 e.V. einen Betrag an die Lebenshilfe Prüm e.V.

Start/Ziel: Waldsportplatz Ormont

Startgeld: Bambinis/Behinderte: frei Kinder/Jugendliche: 2,00 EUR

Jedermann/Walking: 3,00 EUR Hauptlauf: 5,00 EUR

Anmeldung, Ergebnislisten und Online-Urkunden unter
www.fc-ormont.de!

Infos/Anmeldung: Voranmeldung bis Samstag, 26.05.2012

Telefon: Axel Singhof, 06557/900855

Fax: z.H. Johann Carls, 06557/7461

behinderte Teilnehmer: K. H. Thommes, 06551/951611

e-mail: singhofs@web.de, online: www.fc-ormont.de

Nachmeldung: Nachmeldungen am Veranstaltungstag möglich!

Seminare zur Optimierung der Lauftechnik

Vom Plattfuß zur Rakete.....



- ⇒ Alles was man über Lauftechnik wissen muss
- ⇒ Schritt für Schritt besser Laufen
- ⇒ Hilfe bei Schmerzen
- ⇒ Theorie und Praxis mit ausführlicher Videoanalyse



Termine im März, April und Mai 2012
weitere Infos und Anmeldung unter

www.sport-brang.de