



### 3. Sommerzeitlauf „Rund um die CONLOG-Arena“

Sonntag  
24.03.2013  
Koblenz

- Veranstalter:** Meddy's Lauf- und Walking-Treff Koblenz e.V. und Meddy's Laufladen
- Wettbewerbe:** Die Veranstaltung findet ohne Wettkampfscharakter statt. Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, in einem Zeitfenster von 4 Stunden so viele Runden zu absolvieren, wie sie gerne möchten. Besonders geeignet ist die Veranstaltung für einen langen Lauf im Rahmen einer Vorbereitung auf einen Frühjahrsmarathon. Mitmachen kann jeder ohne Altersbeschränkung, Läufer, Walker und Nordic Walker.
- Start/Ziel:** Der Ablaufpunkt befindet sich vor den Treppen der CONLOG-Arena. Es kann in dem Zeitfenster von 08.00 Uhr - 12.00 Uhr gelaufen/gewalkt werden.
- Umkleide/Duschen:** Stehen nicht zur Verfügung.
- Startgeld:** 3,00 EUR pro Teilnehmer
- Infos/Anmeldung:** Anmeldung bitte bis Donnerstag, 21.03.2013 per eMail an: szwz@meddys-lwt.de
- Nachmeldung:** Sind vor Ort ohne Gebühr möglich.
- Ergebnisse/Urkunden:** Ergebnislisten und Urkunden können über die Website ausgedruckt werden.
- Strecke:** Teile der traditionellen Wasserwerksrunde rund um die CONLOG-Arena. Die Strecke ist gut befestigt und kaum asphaltiert. Eine Runde ist 3,1 km lang.

Wir planen für Ende Oktober 2013 den 3. Winterzeitlauf. Der konkrete Termin richtet sich nach der Belegung des Stadions Oberwerth und kann erst im Sommer 2013 festgelegt werden.

#### 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 10:00 Uhr - 18:30 Uhr  
Sa 10:00 Uhr - 16:00 Uhr  
kostenlose Parkplätze



## SALOMON



### XT Wings 3

Dieses Trail Running Spitzenmodell bietet einen ausgewogenen Mix aus Dämpfung und Agilität