

**Mittwoch**  
**12.06.2013**  
**Lonning**

# 23. Intern. Mittwochs-Volkslauf



6. Veranstaltung der Meddy's Walking Tour 2013

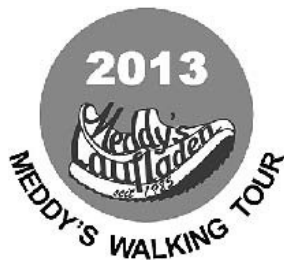
## 3. Lauf zum Nachwuchs-Cup 2013 der Volks- u. Raiffeisenbanken

**Veranstalter:**

LT TuS Lonning

**Wettbewerbe:**

17:30 Uhr	150 m Bambini (Jg. 2008 und jünger)	frei
17:40 Uhr	500 m Bambini (Jg. 2006/2007)	frei
18:00 Uhr	1000 m WK/WJ U10-U16 (Jg. 1998-2005)	2,00 EUR
18:15 Uhr	1000 m MK/MJ U10-U16 (Jg. 1998-2005)	2,00 EUR
18:30 Uhr	10000 m Walking/Nordic-Walking mit Zeitnahme	4,50 EUR
<b>NEU</b>		
18:50 Uhr	5000 m Jugend WJ/MJ U18/U20 (Jg. 1994-1997)	3,50 EUR
18:50 Uhr	5000 m Jedermannslauf (o. AK-Wertung)	3,50 EUR
19:00 Uhr	10000 m Hauptlauf (ab WJ/MJ U16 1998 u. älter)	4,50 EUR
19:15 Uhr	5000 m Walking/Nordic-Walking mit Zeitnahme	3,50 EUR



Meldeklasse n. DLO alle 5 Jahre

**Start/Ziel:**

Lonning, Keberbachhalle

**Umkleide/Duschen:**

Auf dem Sportplatzgelände

**Auszeichnung:**

Mit Mannschaftswertung für je 3 Läuferinnen und Läufer pro Verein. Separate Tombola für Walker und Läufer mit tollen Preisen!

**Infos/Anmeldung:**

Voranmeldungen bis 11.06.13:

Bei Monika Vogel, Tel.: 02625/5647, Fax: 02625/958602 oder unter [www.lt-tus-lonning.de](http://www.lt-tus-lonning.de)

Sonstiges: Getränkeverpflegung mit Mineralwasser/Tee an mehreren Streckenpunkten und im Ziel. Kuchen, Getränke und Imbiss zu günstigen Preisen.

**Nachmeldung:**

Bis 15 Minuten vor dem Start. Keine Nachmeldegebühr!

**Ergebnisse/Urkunden:** Im Internet unter [www.lt-tus-lonning.de](http://www.lt-tus-lonning.de) oder für 2,50 EUR im Nachversand.

**Strecke:**

Mittelschwere Strecke, auf Feld- und Wirtschaftswegen, überwiegend asphaltiert.

**Haftung:**

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle und Diebstahl.

**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](mailto:info@meddys-laufladen.de)  
[www.meddys-laufladen.de](http://www.meddys-laufladen.de)

Öffnungszeiten  
 Mo-Fr 10:00 Uhr - 18:30 Uhr  
 Sa 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

kostenlose Parkplätze

**Die "Leichten" von Asics**

**GEL-Noosa Tri 8**

**neu** für Damen & Herren

**GEL-DS Trainer 18**

**neu** für Damen & Herren

Juni