

**Samstag
14.09.2013
Ellern**

12. Int. Elljer Soonwald Lauf

**7. Lauf der „Hunsrücker Laufserie“
7. AOK Hunsrück-Walking-Tour**



www.tusellern.de

Veranstalter: TuS 1921 Ellern e.V.

Wettbewerb	Strecke	Startzeit	Startgeld
Bambini 2007 und jünger	200 m	15.00 Uhr	frei
Kinder U8 2006/2007	500 m	15.10 Uhr	1,50 EUR
Kinder U10/U12	1.000 m	15.20 Uhr	2,00 EUR
Jugend U14/U16	1.000 m	15.45 Uhr	2,00 EUR
Jedermann/Jedermann, weibl./männl.	5.000 m	16.30 Uhr	3,00 EUR
Jugend U18/U20 o. Klasseneinteilung			
Walking o. Klasseneinteilung W/M	5.000 m	16.35 Uhr	3,00 EUR
Hauptlauf W/M	10.000 m	17.30 Uhr	3,50 EUR

Umkleide/Duschen: Im Vereinsheim am Sportplatz.

Auszeichnung: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Die Erstplatzierten im Hauptlauf erhalten einen Pokal. Die ersten drei Sieger der Altersklassen erhalten Sachpreise.

Infos/Anmeldung: Mario Dümmler, Kampwies 10, Telefon: 06764-908201 (nach 20.00 Uhr), Fax 06764-7405014, Email: presse@tusellern.de

Voranmeldungen nur schriftlich per Fax oder Mail bis 11.09.2013

Alle Voranmeldungen nehmen an der Tombola teil.

Nachmeldung: Bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start.

Ergebnisse/Urkunden: Am Veranstaltungstag kostenlos, unter www.tusellern.de oder als Nachsendung (2,50 EUR Gebühr).

Strecke: Wellige Strecke, teils asphaltiert, überwiegend Waldwege. Vorlauf am 06.09.2013, Start 17.30 Uhr.

Haftung: Der Veranstalter haftet nicht für materielle oder immaterielle Schäden, sowie bei Diebstahl oder anderen Unglücksfällen, Verletzungen oder Beschädigungen.

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



- Perfekte Passform
- Steigerung der Durchblutung und somit der Sauerstoffzufuhr (wissenschaftlich erwiesen)
- Hält länger fit, steigert die Leistung, Krämpfe werden minimiert
- Sehr gute Bewegungsfreiheit