

Sonntag
15.09.2013
Maria Laach/
Mendig

38. Int. Volkslauf
Rund um den Laacher See
und dem 9. PSD Bank-Cup
 PSD Bank Koblenz eG - Hier ist günstig sicher
 14. Veranstaltung der Meddy's Walking Tour 2013



Veranstalter: Laufgemeinschaft Laacher See e.V.

Wettbewerbe:



Klasse/Disziplin	Jahrgang	Start	Distanz	Startgeld
Bambinis	08 und jünger	09:00	200 m	frei
Kinder, U10, U8	04 - 07	09:10	500 m	2,00 EUR
Jugend U16, U14, U12	98 - 03	09:20	1.000 m	2,00 EUR
Jedermann mit Klassenwertung	01 und älter	09:35	5000 m	5,00 EUR
1. Hauptlauf w U18, U20, W20-80	99 und älter	09:50	10.000m	6,00 EUR
2. Hauptlauf m U18, U20, M20-80	99 und älter	10:25	10.000 m	6,00 EUR
Walking	alle	10:35	8.400 m	5,50 EUR
Nordic-Walking	alle	10:40	8.400 m	5,50 EUR

Start/Ziel: Parkplatz am Campingplatz Laacher See

Startzeiten: Die Frauen starten alle im 1. Lauf und die Männer aller Altersklassen starten im 2. Lauf.

Umkleide/Duschen: Dusch- und Umkleidemöglichkeiten auf dem Campingplatz gegen Gebühr.

Auszeichnung: Bei den Hauptläufen erhalten die Siegerin und der Sieger den Sonderpreis der PSD Bank Koblenz. Sachpreise für die drei Ersten jeder Altersklasse bei den Hauptläufen. Die drei schnellsten Frauen und Männer beim 5000 m-Lauf erhalten ebenfalls einen Sachpreis. Die drei größten vorangemeldeten Teilnehmergruppen erhalten einen Sonderpreis. TÖNISSTEINER-Getränke auf der Strecke und im Ziel. Alle Starter/innen erhalten eine kleine Aufmerksamkeit im Ziel. Verlosung für alle vorangemeldeten Teilnehmer/innen, Sonderverlosung für vorangemeldeten Walker/innen und Nordic-Walker/innen.

Stertgeld: **Startgeldermaßigung** und Startnummer mit Vorname bei Anmeldung **bis 01.09.2013.**

Infos/Anmeldung: **Voranmeldungen bis zum 13.09.2013**

Online-Anmeldung: www.lglaachersee.de

Auskunft/Anmeldung: Joachim Massion, Breitsteinstr. 28, 56743 Thür, Tel.: 02652/51 31 2 oder Elisabeth Waldorf, Breisiger Str. 44, 53489 Sinzig, Tel.: 02636/9689743, Fax: 03212/5570749

Nachmeldung: Bis 30 Min. vor dem Start gegen eine Gebühr von 2,00 EUR.

Ergebnisse/Urkunden: Elektronische Zeiterfassung (ITS TIMING SYSTEM)

Ausdruck im Internet unter www.lglaachersee.de

Die ersten Drei jeder Klasse beim 10.000 m-Lauf, die drei schnellsten Frauen und Männer beim Jedermann-Lauf, sowie alle Walker/Nordic-Walker erhalten eine Urkunde. Weitere Urkunden kostenlos auf Wunsch am Veranstaltungstag.

Strecke: Landschaftlich, waldreiche, schöne Lauf- und Walkingstrecken.

Haftung: Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle u. Sachschäden.

Hier ist günstig sicher

