

Sonntag
30.03.2014
Koblenz

4. Sommerzeitlauf „Rund um die CONLOG-Arena“



- Veranstalter:** Meddy's Lauf- und Walking-Treff Koblenz e.V.
- Wettbewerbe:** Die Veranstaltung findet ohne Wettkampfcharakter 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, 27.03.2014 per eMail an: szwz@meddys-lwt.de unter Angabe von Name, Geburtsjahr, Laufen oder Walken.
- Nachmeldung:** Sind vor Ort ohne Gebühr möglich.
- Ergebnisse/Urkunden:** Ergebnislisten und Urkunden können über die Website www.meddys-lwt.de 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.

März

LEX LAUFEXPERTEN 
MEDDY'S LAUFLADEN

**LEX LAUFEXPERTEN
Meddy's Laufladen**

Hohenzollernstr. 109
56068 Koblenz
Tel.: 0261 - 36566
Fax: 0261 - 2935578
eMail: info@laufexperten-koblenz.de
www.lexlaufexperten-koblenz.de

Öffnungszeiten

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

IHRE Füße sind so EINZIGARTIG wie UNSERE Beratung

Bei uns werden Sie individuell
und persönlich beraten.
Und wenn der Schuh doch mal drücken sollte,
Wenden Sie sich an uns, wir werden Ihnen helfen!



Helene Gattes



Conny Rörig



Katharina Wirz



Erika Fachbach



Monika Meyers