



**39. Int. Volkslauf
Rund um den Laacher See
und dem 10. PSD Bank-Cup**
PSD Bank Koblenz eG - Hier ist günstig sicher

**Sonntag
21.09.2014**
**Maria Laach/
Mendig**

Veranstalter: Laufgemeinschaft Laacher See e.V.

Wettbewerbe:

Klasse/Disziplin	Jahrgang	Start	Distanz	Startgeld
Bambinis	09 und jünger	09:00	200 m	2,00 EUR
Kinder U10, U8	05 - 08	09:10	500 m	2,50 EUR
Jugend U16, U14, U12	99 - 04	09:20	1.000 m	2,50 EUR
Jedermann mit Klassenwertung	02 und älter	09:35	5000 m	6,00 EUR
1. Hauptlauf w U18, U20, W20-80	00 und älter	09:50	10.000m	7,00 EUR
2. Hauptlauf m U18, U20, M20-80	0 und älter	10:25	10.000 m	7,00 EUR
Walking	alle	10:35	10.000 m	5,50 EUR
Nordic-Walking	alle	10:37	10.000 m	5,50 EUR
Walking	alle	09:40	5.000 m	5,00 EUR
Nordic-Walking	alle	09:42	5.000 m	5,00 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.

Startgeld: **Startgeldermäßigung** und Startnummer mit Vorname bei Anmeldung bis 08.09.2014

Infos/Anmeldung: **Voranmeldungen bis zum 19.09.2014**, Online-Anmeldung: www.lglaachersee.de.

Auskunft: Klaus Jahnz, Monrealer Weg 10, 56727 Reudelsterz,
Tel.: 02651/76907 oder 0175/29 62 172,
Elisabeth Waldorf, Tel.: 02636/9689743

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/innen 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 und Sachschäden.

Hier ist günstig sicher

