



29. Internationaler Rhenser Volkslauf

Jakobsberg Walk and run

Donnerstag

04.06.2015

Rhens

Veranstalter:	TuS Rhens	
Wettbewerbe:	Run and Walk	
	Hauptlauf:	10.000 m
	Jogginglauf:	5.000 m
	Walking:	5.000 m
	Walking:	10.000 m
	Seepferdchencup:	
	WK/MK U12 und jünger:	1.000 m
	WJ/MJ U14/U16 und jünger:	1.000 m
	Bambinilauf:	150 m
Start/Ziel:	Rhens, Sportplatz im Mühlental	
Startzeiten:	150 m	15.30 Uhr
	1.000 m weiblich	16.00 Uhr
	1.000 m männlich	16.15 Uhr
	Jogging	16.45 Uhr
	Walking	17.00 Uhr
	Hauptlauf 10 km	18.00 Uhr
Umkleide/Duschen:	Sportplatz	
Auszeichnung:	Pokal für schnellsten Läufer und Läuferin Hauptlauf. Platz 1-3 Haupt-/Jogginglauf und Walking erhalten Präsent. Für die Teilnehmer der Bambini-, Kinder- und Jugendläufe sind auch Überraschungen geplant. Näheres demnächst unter www.tus-rhens.de .	
Startgeld:	Professionelle Chipzeitnahme durch www.trisys.de.	
	Hauptlauf und Walking 10 km:	5,00 EUR
	Jogginglauf und Walking 5 km:	4,00 EUR
	Kinder/Jugend:	2,00 EUR
	Bambinis:	frei
Infos/Anmeldung:	Info: www.tus-rhens.de und frwest@hotmail.de Anmeldung ab 15.04.2015: www.trisys.de oder 02628-2300 bis spätestens 31.05.2015. Nachmeldung vor Ort ohne Nachmeldegebühr.	
Nachmeldung:	Bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start.	
Ergebnisse/Urkunden:	Ergebnislisten unmittelbar nach dem Zieleinlauf und am darauffolgenden Tag unter www.trisys.de . Urkunden können hier ebenfalls ausgedruckt werden. Wenn Urkunde zugeschickt werden soll, bitte bei der Anmeldung Adresse angeben.	
Strecke:	Wendepunktstrecke im Mühlental, bis Wendepunkt leicht ansteigend landschaftlich reizvoll, 70% Wald- und Wirtschaftswege.	
Haftung:	angemeldeter Volkslauf	