

**Donnerstag,
30.05.2019**

**Sinzig-
Westum**

43. Westumer Murre-Lauf mit Halbmarathon

(Himmelfahrt)



2. Lauf um den Ahrtal-Team-Cup 2019

Veranstalter:	SV Rheinland 1919 Westum und Volksbank RheinAhrEifel eG		
Wettbewerbe:	09:00 Uhr	Bambini, MK/WK U8, Jg. 2012 und jünger	300 m
	09:10 Uhr	Kinderlauf, MK U10/12, Jg. 2008-2011	850 m
	09:20 Uhr	Kinderlauf, WK U10/12, Jg. 2008-2011	850 m
	09:30 Uhr	Jugendlauf, MJ/WJ U14/16, Jg. 2004-2007	1600 m
	09:50 Uhr	Volkslauf	10 km
	09:55 Uhr	Jedermannlauf	5 km
	09:56 Uhr	Walking	5 + 10 km
	10:00 Uhr	Halbmarathon	21,1 km

Start/Ziel: 53489 Sinzig-Westum, Sportplatz

Umkleide/Duschen: An Start und Ziel.

Auszeichnung: Die drei Erstplatzierten (m/w) beim HM und 10 km werden gesondert geehrt. Sonderpreise Sinziger Mineralbrunnen für die Gesamtsieger (HM/10/5 km). Die drei Ersten jeder Altersklasse bei den Läufen sowie alle Kinder erhalten Urkunden und Sachpreise, keine AK-Wertung beim 5 km-Lauf. Sonderpreis für die drei größten vorangemeldeten Gruppen. Urkunden auf Wunsch für alle Walker und Kinder.

Startgeld:	Halbmarathon	8,00 €
	10 km VL	7,00 €
	Walking 10 km	6,00 €
	5 km VL und 5 km Walking	5,00 €
	Kinder/Jugend bis U16	3,00 €
	Bambini frei	

Infos/Anmeldung: **Information:** Klaus Blüher, Birkenweg 6, 53489 Sinzig, Tel. 02642-5177
Voranmeldung: Christiane Gassen, 53489 Sinzig, Tel: 02642-5177, bis 29.05.2019, 12:00 Uhr
Internet/Anmeldung: www.lauftreff-westum.de
oder murreland@t-online.de

Ahrtal-TEAM-Cup: Offene Wertung für w/m Mannschaften. Die drei schnellsten Teilnehmer eines Vereins, Firma, Gruppierung etc. über 10 km werden gewertet. Die Cupsieger werden in einer Serie von vier Läufen ermittelt (11.05. Hönningen/Ahr, 30.05. Westum, 01.06. Grafschaft-Lantershofen, 16.06. Dernau).

Nachmeldung: Bis 30 Minuten vor dem Start.

Ergebnisse/Urkunden: Ergebnislisten/Urkunden über das Internet bzw. direkt vor Ort.

Strecke: Befestigte Waldwege über den Mühlenberg (10 km). Asphalt entlang von Ahr und Rhein sowie Waldwege über den Mühlenberg (21,1 km).