

Samstag 01.06.2019 HeimbachWeis	34. Int. Volkslauf und Walking/ Nordic-Walking „Rund um Rommersdorf über den Rheinsteig“	
--	---	--

VR-Bank-Lauf Volksbank Neuwied Linz eG Rund um Rommersdorf

Veranstalter:	SRC Heimbach-Weis 2000 e.V.
Wettbewerbe:	Laufen, Walking und Nordic-Walking
Start/Ziel:	Sportplatz am Kieselborn Heimbach-Weis, Kieselborner Weg, 56566 Neuwied
Startzeiten:	16:10 Uhr Bambini Lauf, Jg. 2010 und jünger, 250 m 16:35 Uhr Kinder U12/Jugend U14, 500 m 17:00 Uhr Frauen/Männer/U12/U14/Jugend, 4000 m 17:01 Uhr Walking + Nordic-Walking, 4000 m 18:00 Uhr Frauen/Männer/Jugend, 10000 m 18:01 Uhr Walking + Nordic Walking, 10000m
Umkleide/Duschen:	Turnhalle Margarethenschule
Auszeichnung:	Attraktive Preise für die Sieger – Mannschaftswertung: U8/U10/U12/U14 Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.
Startgeld:	Läufer: 6,00 € Walking und Nordic-Walking: 6,00 € Kinder und Jugend: frei Nachmeldegebühr: 2,00 €
Infos/Anmeldung:	Stefan Puderbach, Tel.: 0152/28926702, rpuderba@rz-online.de Internet: www.src-heimbach-weis.de – bis 31.05.2019 – 18.00 Uhr
Nachmeldung:	Bis eine halbe Stunde vor dem jeweiligen Start möglich
Ergebnisse/Urkunden:	Urkunden und Ergebnislisten werden je nach Bedarf ausgedruckt. Die Ergebnislisten werden anschließend über das Anmeldeportal veröffentlicht.
Strecke:	4000 m: flache asphaltierte Wende-Punkt-Strecke 10000 m: 70% Wald- und Feldwege mit Steigungen (mittelschwer), die Strecke führt teilweise über den Wanderweg Rheinsteig und die Nordic Walkingstrecken vom bundesweiten DSV Nordic Aktiv AZ Skiverband Rheinland e.V.
Haftung:	Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstahl, Sach- oder Personenschäden.

WINTERSPORT
KRUMHOLZ
 Neuwied • Mayen • Mülheim-Kärlich
 Bad Neuenahr-Ahrweiler
www.sporthaus.de

VR-BANK
 Volks- und Raiffeisenbank
 Neuwied-Linz eG
Übungen sind unsere Stärke

DSV
nordicaktiv
 AUSBILDUNGSZENTRUM
 Skiverband Rheinland e.V.