

LAUF-ABENTEUER

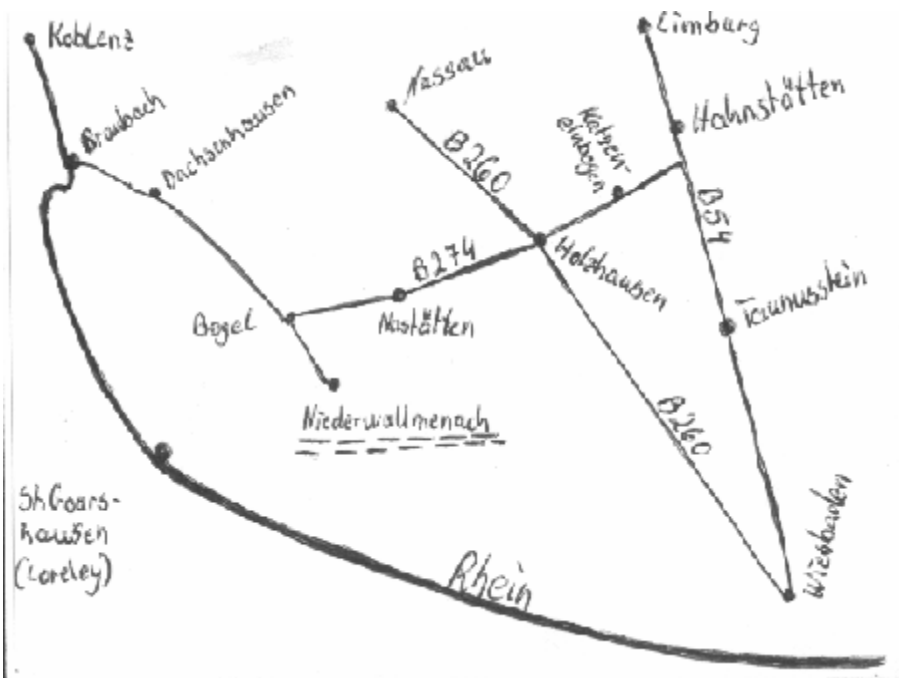
Marathonreisen Weltweit

Ob zum Spitzbergen Marathon, Nuuk Grönland, auf der Chinesischen Mauer, durch die Wüste Gobi oder in Istanbul den einzigen Marathon auf 2 Kontinenten, bei uns findet Ihr die außergewöhnlichsten und abenteuerlichsten Marathonläufe. Aber auch die klassischen Stadtmarathons haben wir im Programm.

Alle Infos findet Ihr unter
www.lauf-abenteuer.de

Tel. (06772) 964846 Fax (06772) 964847

E-Mail info@lauf-abenteuer.de www.lauf-abenteuer.de



15. Niederwallmenacher

Laufen - Radfahren - Laufen

Wettbewerb für Jedermann/-frau

und 2-er Teams

(kein offizieller Duathlon)

Sonntag 02.05.2010

www.laufradlauf.de

Veranstalter: TUS Niederwallmenach

Start + Ziel: Turnhalle Niederwallmenach (ausgeschildert)

Startzeit: 10.00 Uhr

Streckenlänge: 6 km - 20 km - 4 km

Streckenbeschreibung: Die Laufstrecke besteht zu 50 % aus Asphalt und 50 % Feldwegen. Die Radstrecke sind asphaltierte Kreisstraßen, die STVO ist zu beachten. Die Radstrecke ist durch Streckenposten gesichert. Beide Strecken kein flaches Gelände.
Laufen: 6 km = 3 Runden, 4 km = 2 Runden
Radstrecke: 1 Runde

Auszeichnung: Geschenk, Urkunde und Ergebnisliste für jeden Teilnehmer.
Pokal für den Gesamtsieger/-in
Sonderpreis für neuen Streckenrekord
Männer: Ralf Nacke 1:07:15 Std.(2009)
Frauen: Brigitte Hessler 1:28:59 Std.(1998)
Team: Gehlsdorf/Kah 1:09:36 Std. (2005)
Wertung nach DLO (AK-Wertung)

Teams 2 Personen **Einer läuft, einer fährt Rad.**
Für alle Teams gibt es nur eine Wertung, egal ob Männer, Frauen oder gemischte Teams.
7 Euro; Team 10 Euro - zu bezahlen am Wettkampftag

Hinweise: **Auf der Radstrecke besteht Helmpflicht.**
Windschattenfahren ist verboten
Startberechtigung ab Jugend B.(1994)
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Der Veranstalter haftet im Rahmen der Veranstalterhaftpflichtversicherung.
Für Essen und Trinken ist bestens gesorgt.
Nachmeldungen bis 30 Min. vor dem Start möglich.
Keine Nachmeldegebühr

Umkleiden+ Duschen: **Um Voranmeldung wird gebeten!!!!!!**
Bei Start/Ziel. Es steht nur ein Duschraum zur Verfügung.

Meldungen + Fragen **Andreas Kämper**
Lindenstr. 4 56357 Oberwallmenach
Tel. 06772-964846
Fax 06772-964847
E-Mail/Web: info@laufradlauf.de www.laufradlauf.de



Meldeformular für weitere Meldungen bitte kopieren.

Name:.....Vorname:

Teamname:.....

Strasse:.....

Wohnort:.....

Tel/Fax:.....

e-mail:.....

Verein:.....

Nur Einzelstarter Jahrgang:.....Altersklasse:.....