

## 6. Sommerzeitlauf

"Rund um die CONLOG-Arena"

3. April 2016



Die Veranstaltungen finden ohne Wettkampfcharakter statt. Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, im Zeitfenster von 8.00 Uhr - 12.00 Uhr so viele Runden zu absolvieren, wie sie gerne möchten.

Besonders geeignet ist die Veranstaltung für einen langen Lauf unter Gleichgesinnten oder im Rahmen einer Marathonvorbereitung.

Mitmachen kann jeder ohne Altersbeschränkung, (Läufer, Walker und Nordic Walker) Die Strecke führt über Teile der traditionellen Wasserwerksrunde rund um die CONLOG-Arena. Sie ist gut befestigt und kaum asphaltiert. Eine Runde ist 3,1 km lang.

Der Ablaufpunkt befindet sich vor den Treppen der CONLOG-Arena.

Anmeldungen werden bis drei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung erbeten per eMail an: szw@meddys-lwt.de.

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag möglich.

Startgeld: 4 € pro Teilnehmer

Ergebnislisten und Urkunden können über die Website ([www.meddys-lwt.de](http://www.meddys-lwt.de)) ausgedruckt werden.

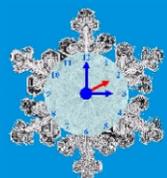
Umkleiden/Duschen/WC stehen nicht zur Verfügung.

Am Ablaufpunkt wird für die Teilnehmer Wasser und Tee angeboten.

## 6. Winterzeitlauf

"Rund um die CONLOG-Arena"

6. November 2016



# 7.500 € Sofortrente

Monat für Monat, ein Leben lang.

## GlücksSpirale

Gewinnchance 1:5 Mio.

... auch online spielbar. [www.lotto-rip.de](http://www.lotto-rip.de)

**LOTTO**  
Rheinland-Pfalz

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.  
Nähere Informationen unter [www.lotto-rip.de](http://www.lotto-rip.de). Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

**rahm**  
Zentrum für Gesundheit

## Power im Schuh mit Sensomotorischen Einlagen



Immer mehr Athleten vom Profi bis zum Hobbyläufer vertrauen auf sensomotorische Sporeinlagen um Schmerzen zu verhindern und Bewegungsabläufe zu optimieren. Nutzen auch Sie unsere Erfahrung beim Behandeln von Fehlbelastungen und chronischen Problemen beim Laufen!

- **Lauf- und Bewegungsanalyse inklusive dynamischer Fussdruckmessung**
- **Ganzheitliche Beratung zur Leistungsoptimierung durch Sportwissenschaftler**
- **Individuelle Anpassung der sensomotorischen Einlagen an das Bewegungsverhalten**

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

So erreichen Sie uns:

Rahm Zentrum für Gesundheit  
August-Horch-Straße 12, 56070 Koblenz  
Tel. 0261-3034747  
E-mail [jan.scholz@rahm.de](mailto:jan.scholz@rahm.de)

# Mit Energie zum Erfolg!

## Anmelden, Lossprinten – dabei sein.

Hier sind wir zu Hause.



**evm**  
energieversorgung mittelrhein



## IHRE Füße sind so EINZIGARTIG wie UNSERE Beratung

Bei uns werden Sie individuell  
und persönlich beraten.  
Und wenn der Schuh doch mal drücken sollte,  
wenden Sie sich an uns, wir werden Ihnen helfen!



Conny Rörig



Erika Fachbach



Helene Gattes



Katharina Wirz



Monika Meyers

### Unsere Serviceleistungen für Sie:

Laufanalyse vor Ort  
Probelauf im Hof  
Passformgarantie  
Kostenfreie  
Erfrischungsgetränke  
Kostenfreie Parkplätze im Hof  
Gutscheine

#### Öffnungszeiten

Mo. - Fr.: 10:00 Uhr - 18:30 Uhr  
Sa. 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Tel.: 0261 - 36566  
Fax: 0261 - 2935578

LEX LAUFEXPERTEN Meddy's Laufladen  
Hohenzollernstr. 109  
56068 Koblenz

eMail: [info@laufexperten-koblenz.de](mailto:info@laufexperten-koblenz.de)  
[www.lexlaufexperten-koblenz.de](http://www.lexlaufexperten-koblenz.de)

# 22. Internationaler Lauf

Rund um die "CONLOG-Arena"

Freitag, 17. Juni 2016



Einziger Lauf in Rheinland-Pfalz  
mit Zielankunft in der Halle



5. April 2016 <b>THE LAST NIGHT OF DIRE sTRAITS - performed by Brothers In Band</b>	19:30 Uhr
8. April 2016 <b>Paul Panzer - Invasion der Verrückten</b>	20:00 Uhr
15. - 16. April 2016 <b>Azubi- und Schülertage</b>	ab 09:00 Uhr
3. Mai 2016 <b>Happy Pur - Achtung-Tour 2016</b>	20:00 Uhr
21. Mai 2016 <b>Luke Mockridge - I'm Lucky, I'm Luke</b>	20:00 Uhr
9. Oktober 2016 <b>Bülent Ceylan - Kronk</b>	20:00 Uhr
12. Oktober 2016 <b>Stas Michailov</b>	14:00 Uhr 19:00 Uhr
17. November 2016 <b>Serdar Somuncu</b>	20:00 Uhr
23. November 2016 <b>Revolverheld - MTV-Unplugged</b>	20:00 Uhr
25. November 2016 <b>Chris Tall - Selfie von Mutti</b>	20:00 Uhr
28. - 29. Januar 2017 <b>Expo Secure - Die Messe für Sicherheit im Leben</b>	ab 09:00 Uhr
4. Februar 2017 <b>Teddy-Show</b>	20:00 Uhr
21. Mai 2016 <b>Luke Mockridge - I'm Lucky, I'm Luke</b>	20:00 Uhr
16. März 2017 <b>Martin Rütter - nachSITzen</b>	20:00 Uhr

Kartenvorverkauf telefonisch von Montag bis Freitag zwischen 08.30 Uhr und 16.00 Uhr unter Telefon 0261-9121107 oder direkt in der CONLOG-Arena.

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter:  
[www.conlog-arena.de](http://www.conlog-arena.de)  
 oder  
[facebook.com/conlogarena.koblenz](https://facebook.com/conlogarena.koblenz)

**Veranstalter**

Meddy's Lauf- und Walking-Treff Koblenz e.V.  
 Sporthalle Oberwerth GmbH

**Termin**

Freitag, 17. Juni 2016

**Wettbewerbe**

17:00 Uhr	400 m Bambini Lauf (U8, bis einschl. Jahrg. 2009)	0,00 €
17:15 Uhr	1 km Kinder- und Jugendlauf (U10 - U16)	2,00 €
17:30 Uhr	5 km Hobbylauf	5,00 €
17:31 Uhr	5 km Walking/Nordic Walking	5,00 €
18:30 Uhr	10 km Hauptlauf (ab U18)	7,00 €



56073 Koblenz  
 Moselring 27-29  
 Tel. 02 61/40 46-0  
 (Firmensitz)

56564 Neuwied  
 Stettiner Straße 1  
 Tel. 0 26 31/39 50-0



[www.hanko.de](http://www.hanko.de)

Abbildung zeigt Sonderausstattung. Verbrauch und CO2-Emission sind abhängig von der Motorisierung und Kraftstoff. Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 6,4-4,1; CO2-Emissionen in g/km (kombiniert): 149-109; CO2-Effizienzklasse: C - A

**Sonderwertungen**

Die Kinder- und Jugendläufe werden für den IGL-Nachwuchscup gewertet. Beim 1 km-Lauf erfolgt eine gesonderte Teamwertung, wobei die Zeiten von 5 Läuferinnen und Läufern nach Zieleinlauf automatisch addiert werden. Beim 5 km Hobbylauf und beim 10 km Hauptlauf erfolgt eine Mannschaftswertung (gemischt), wobei jeweils 3 Teammitglieder in der Reihenfolge ihres Zieleinlaufes gewertet werden (mind. eine Frau). Bitte bei allen drei Wettbewerben unbedingt unter dem gleichen Team-Namen anmelden, da sonst keine korrekte Zuordnung erfolgen kann.

**Strecke/Zieleinlauf**

Gelaufen wird auf der traditionellen Wasserwerksrunde rund um die CONLOG-Arena. Die Strecke ist gut befestigt und kaum asphaltiert. Ziel ist bei allen Läufen in der CONLOG-Arena. Die 10 km-Strecke ist nach DLV-Richtlinien vermessen worden, die Zeiten können in die Bestenlisten aufgenommen werden.

**Auszeichnungen**

- + attraktive Sonderpreise für die schnellste Dame und den schnellsten Herrn sowie Urkunden und Sachpreise für die Plätze 1-3 der jeweiligen Altersklassen im Hauptlauf
- + Siegerpräsent für die drei besten Kinder-/Jugend-Teams sowie die jeweils drei besten gemischten Teams über 5 km und 10 km
- + Medaillen und Urkunden für alle Teilnehmer am 1 km Kinder- und Jugendlauf
- + vorangemeldete Teilnehmer über 5 und 10 km erhalten ein Los für die Tombola
- + weitere Urkunden können über unsere Website ausgedruckt werden ([www.meddys-lwt.de](http://www.meddys-lwt.de)).

**Fotoservice**

Einige Tage nach der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, Photos kostenlos von der Website herunterzuladen

**TOP - Gewinnchance**

Unser Partner HANKO stellt ein BMW 2er Cabrio für ein Wochenende (Freitag 12 Uhr - Montag 12 Uhr) inkl. 500 Freikilometern zur Verfügung.

Jeder vorangemeldete und erwachsene Teilnehmer kann gewinnen. Die Auslosung findet unmittelbar vor dem Start zum 10 km-Lauf statt.

**Startnummern**

Die Startnummern sind gut sichtbar auf der Vorderseite des Lauftrikots zu befestigen.

**Informationen**

Wolfgang Scholz, Pionierhöhe 54, 56075 Koblenz, Telefon: 0261-56518

**Anmeldungen**

Meldungen werden erbeten bis Dienstag, 7. Juni 2016 ausschließlich online unter [www.meddys-lwt.ergebnisliste.de](http://www.meddys-lwt.ergebnisliste.de). Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start gegen eine zusätzliche Gebühr von 1,00 €

**Anfahrt**

B9 - Beschilderung CONLOG-Arena folgen. Kostenlose Parkplätze sind in ausreichender Anzahl vorhanden.

**Umkleiden/Duschen**

CONLOG-Arena

**Finisher-Verpflegung**

Der Rhenser Mineralbrunnen stellt für alle Finisher nach dem Wettkampf in der Seitenhalle West unter der Tribüne eine Auswahl seiner Produktpalette kostenlos zur Verfügung.

**Sanitätsdienst**

Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverband Koblenz



**Gastronomie**

Speisen, Getränke sowie Kaffee werden durch das Bistro der CONLOG-Arena angeboten. Meddy's LWT hält wiederum ein reichhaltiges Kuchenbuffet bereit.

**Sonstiges**

Mit der Abgabe ihrer Anmeldung für den Lauf „Rund um die CONLOG-Arena“ erklären sich die Teilnehmer mit den nachfolgenden Bedingungen einverstanden:

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird davon ausgegangen, dass sich jeder Teilnehmer ausreichend auf die Veranstaltung vorbereitet hat. Es wird eine regelmäßige ärztliche Untersuchung auf Sporttauglichkeit empfohlen.

Die Teilnehmer erklären, dass sie weder gegen die Veranstalter, ihre Sponsoren sowie die Stadt Koblenz oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden oder Verletzungen jeder Art stellen werden, die evtl. Durch die Teilnahme an dieser Veranstaltung entstehen.

Die in der Anmeldung gemachten Daten, die von den Teilnehmern erstellten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews können ohne einen Vergütungsanspruch für Rundfunk, Fernsehen, Presse und Internet sowie Werbung für zukünftige Veranstaltungen genutzt werden.

Hinweis gemäß Datenschutzgesetz: Die Teilnehmerdaten werden maschinell gespeichert.

Die Ergebnislisten werden im Internet ([www.meddys-lwt.de](http://www.meddys-lwt.de)) veröffentlicht und an die Presse weitergegeben.

**Das Plus zählt.**

**Zorn · Sabel · Brunnhübner**  
 Steuerberater – Wirtschaftsprüfer

Gallscheider Straße 7a · 56281 Dörth · 06747 5978 - o · [info@z-s-b.de](mailto:info@z-s-b.de)

**Welches Ziel verfolgst du?**

Sportliche Leistungen oder Ernährungsgewohnheiten optimieren

mehr Vitalität im Alltag erlangen



Professionelle Leistungsdiagnostik  
 Trainings- und Ernährungsberatung  
 Labordiagnostik (Präventionsberatung)

Von uns wirst du **INDIVIDUELL** betreut

Sven Faber  
 Abteilungsleitung TWZ Koblenz  
[faber@labor-koblenz.com](mailto:faber@labor-koblenz.com)  
 02 61 / 30 40 52 63

MVZ - Labor Koblenz

