

... auch online spielbar.
www.lotto-rlp.de

LOTTO
SUPER 6
EURO JACKPOT
GlücksSpirale
Spiel 77
plus 5
KENO

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



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 LEX LAUFEXPERTEN Meddy's Laufladen
Mo. - Fr.: 10:00 Uhr - 18:30 Uhr Hohenzollernstr. 109
Sa. 10:00 Uhr - 16:00 Uhr 56068 Koblenz
Tel.: 0261 - 36566 eMail: info@laufexperten-koblenz.de
Fax: 0261 - 2935578 www.lexlaufexperten-koblenz.de

21. Internationaler Lauf
Rund um die "CONLOG-Arena"
Freitag, 12. Juni 2015



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
Firmungsstr. 5, 56068 Koblenz
Tel. 0261-97320171
E-mail koblenz@rahm.de



20. Februar 2015 Das Phantom der Oper	20:00 Uhr
27. Februar 2015 Dr. med. Eckart von Hirschhausen - Wunderheiler	20:00 Uhr
28. Februar 2015 Happy Gymnastics	15:00 Uhr
4. März 2015 Das Fest der Feste - Die Party geht weiter	20:00 Uhr
12. März 2015 Atze Schröder - Richtig Fremdgehen	20:00 Uhr
22. März 2015 All you need is love! Das Beatles Musical	20:00 Uhr
11. April 2015 Internationales Karateturnier um den KROKOYAMA-Cup	ab 9:00 Uhr
18. - 19. April 2015 Deutsche Meisterschaften im Säbelfechten	ab 10:00 Uhr
24. - 25. April 2015 Azubi- und Schülertage	ab 09:00 Uhr
29. April 2015 Elvis - Das Musical	20:00 Uhr
17. Mai 2015 Kaya Yanar - Around The World	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
oder
facebook.com/conlogarena.koblenz



Veranstalter

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

Termin

Freitag, 12. Juni 2015

Wettbewerbe

18:00 Uhr	400 m Bambini Lauf (U8, bis einschl. Jahrg. 2008)	0,00 €
18:15 Uhr	1 km Kinder- und Jugendlauf (U10 - U16)	2,00 €
18:30 Uhr	5 km Hobbylauf	4,00 €
18:31 Uhr	5 km Walking/Nordic Walking	4,00 €
19:30 Uhr	10 km Hauptlauf	6,00 €

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 (männlich/weiblich), wobei jeweils 3 Läuferinnen und Läufer in der Reihenfolge ihres Zieleinlaufes gewertet werden. 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 Teams über 5 km und 10 km
- + Medaillen und Urkunden für alle Teilnehmer am 1 km Kinder- und Jugendlauf
- + vorangemeldete über 5 und 10 km Teilnehmer erhalten ein Los für die Tombola
- + weitere Urkunden können über unsere Website ausgedruckt werden

Fotoservice

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

Startnummern

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



Informationen

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

Meldeschluss

Meldungen bis Sonntag, 7. Juni 2015 unter www.web-anmeldung.de. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start gegen eine zusätzliche Gebühr von 1,00 € möglich.

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 veröffentlicht und an die Presse weitergegeben.



5. Sommerzeitlauf

„Rund um die CONLOG-Arena“

29. März 2015



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: 3,50 € pro Teilnehmer

Ergebnislisten und Urkunden können über die Website (www.meddys-lwt.de) ausgedruckt werden.

Umkleiden/Duschen/WC stehen nicht zur Verfügung.

Am Ablaufpunkt wird für die Teilnehmer Wasser und Tee angeboten.

5. Winterzeitlauf

„Rund um die CONLOG-Arena“

25. Oktober 2015

