

8. Sommerzeitlauf

“Rund um die CGM ARENA”

25. März 2018



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 CGM Arena. Sie ist gut befestigt und kaum asphaltiert. Eine Runde ist 3,1 km lang.

Der Ablaufpunkt befindet sich vor den Treppen der CGM 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) ausgedruckt werden.

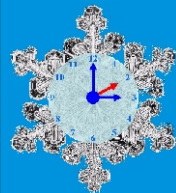
Umkleiden/Duschen/WC stehen nicht zur Verfügung.

Am Ablaufpunkt wird für die Teilnehmer Wasser und Tee angeboten.

8. Winterzeitlauf

“Rund um die CGM ARENA”

28. Oktober 2018



SAMSTAG ohne LOTTO

ist wie
Wald ohne Bäume



**LOTTO – Jeden Mittwoch
Jeden Samstag**

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



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).



Power im Schuh mit Sensomotorischen Einlagen



Immer mehr Athleten vom Profi bis zum Hobbyläufer vertrauen auf sensomotorische Sporteinlagen, 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
Auf dem Hahnenberg 25
56218 Mülheim-Kärlich
Tel. 02630-9650510
E-mail jan.scholz@rahm.de

Mit Energie zum Erfolg!

Anmelden, Lossprinten
– dabei sein.

Hier sind wir zu Hause.



**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
www.lexlaufexperten-koblenz.de

24. Internationaler Lauf

Rund um die “CGM ARENA”

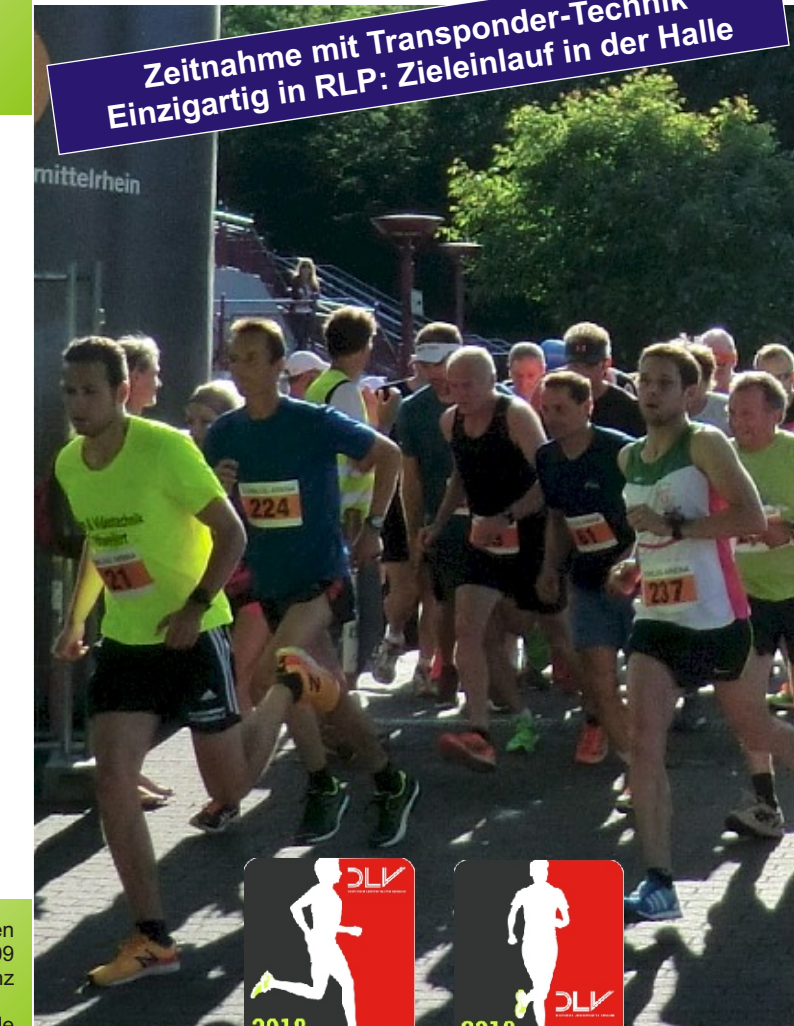
Freitag, 8. Juni 2018



CGM ARENA



**Zeitnahme mit Transponder-Technik
Einzigartig in RLP: Zieleinlauf in der Halle**



Veranstaltungsvorschau

Angaben ohne Gewähr / Änderungen vorbehalten - Stand: Januar 2018

CGM ARENA



3. März 2018	15:00 Uhr
Happy Gymnastics	
10. - 11. März 2018	10:00 Uhr
Reitsportmesse	
13. März 2018	20:00 Uhr
Materia - Roswell-Tour 2018	
16. März 2018	19:30 Uhr
187 Straßenbande - knüpfen neue Straßenbande	
19. April 2018	19:30 Uhr
Kastelruther Spatzen - Live 2018	
20. April 2018	20:00 Uhr
Grigory Leps	
22. April 2018	18:00 Uhr
Harlem Globetrotters	
27. - 28. April 2018	09:00 Uhr
Azubi- und Studientage	
5. Mai 2018	
Insanity - The Rise Of Harder Styles	
15. Mai 2018	20:00 Uhr
Beginner	
29. September 2018	20:00 Uhr
Chris Tall - Und jetzt ist Papa dran!	
20.- 21. Oktober 2018	10:00 Uhr
Koblenz Kreativ Messe	
21. Dezember 2018	20:00 Uhr
Sascha Grammel - Ich find's lustig	

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

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter:
www.cgm-arena.de
 oder
facebook.com/cgmarena.koblenz

Veranstalter

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

Termin

Freitag, 8. Juni 2018

Wettbewerbe

17:00 Uhr	400 m Bambini Lauf (U8, bis einschl. Jahrg. 2011)	0,00 €
17:15 Uhr	1 km Kinder- und Jugendlauf (U10 - U16, Jahrg. 2003 - 2010)	2,00 €
17:30 Uhr	5 km Hobbylauf	5,50 €
17:31 Uhr	5 km Walking/Nordic Walking	5,50 €
18:30 Uhr	10 km Hauptlauf (ab U18 bzw. Jahrg. 2002)	7,50 €

Sonderwertung

Die Kinder- und Jungendläufe werden für den IGL-Nachwuchscup gewertet (www.igl-ev.de).



Auszeichnungen

- + Medaillen und Urkunden für alle Teilnehmer am 400 m- und 1 km-Lauf
- + Siegerpräsent für die drei besten gemischten Kinder-/Jugend-Teams im 1 km-Lauf (die Zeiten von 5 Läuferinnen/Läufern werden nach Zieleinlauf Gewertet)
- + 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 gemischten Teams im 5 km- und 10 km-Lauf (die Zeiten von 3 Läuferinnen/Läufern werden nach Zieleinlauf Gewertet, dabei mindestens eine Frau)
- + vorangemeldete Teilnehmer über 5 und 10 km erhalten ein Los für die Tombola

Strecke/Zieleinlauf

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



INNOVATIV, VERNETZT UND KRAFTVOLL EFFIZIENT.

Der neue BMW 5er Touring. „Bestes Connected Car“.

Fahrdynamik, Ästhetik und intelligente Funktionalität: Diese für den BMW 5er Touring charakteristische Kombination erreicht mit der nächsten Modellgeneration ein bisher unerreichtes Niveau.

- Fahrfreude nach Maß: Start mit vier Motoren und BMW xDrive.
- Gewicht reduziert, Agilität gesteigert, Effizienz optimiert.
- Bediensystem: Intuitiv wie gewohnt, vielseitiger denn je.
- Persönlicher Mobilitätsassistent und intelligente Parkplatzzuche.



56073 Koblenz, Moselring 27-29
 Tel. 02 61/40 46-0 (Firmensitz)
 56564 Neuwied, Stettiner Straße 1
 Tel. 0 26 31/39 50-0

HANKO Kraftfahrzeughandel GmbH ein Unternehmen der HAKVOORT Gruppe

www.hanko.de

Kraftstoffverb. kombiniert: 7,7 - 4,3l/100 km, CO2-Emission kombiniert: 177 - 114 g/km, Energieeffizienzklasse: C - A+

Informationen

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

Anmeldungen

Meldungen werden bis Mittwoch, 5. Juni 2018, ausschließlich online unter www.meddys-lwt.de angenommen. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start gegen eine zusätzliche Gebühr von 1,00 € möglich. Bitte für die Teamwertungen auf einheitliche Bezeichnung achten, da sonst keine korrekte Zuordnung erfolgen kann. Eine nachträgliche Änderung ist nicht möglich!

Anfahrt

B9 - Beschilderung CGM ARENA folgen. Kostenlose Parkplätze sind in ausreichender Anzahl vorhanden.

Startnummern

Die Startnummern sind gut sichtbar auf der Vorderseite des Lauftrikots zu befestigen. Auf der Rückseite der Startnummer befindet sich der Transponder für die Zeitnahme. Die Startnummer muss nicht zurückgegeben werden.

Umkleiden/Duschen

CGM ARENA

Finisher-Verpflegung

Der Gerolsteiner Brunnen 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



Fotoservice

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

Gastronomie

Speisen, Getränke sowie Kaffee werden durch das Bistro der CGM ARENA angeboten. Meddy's LWT hält, wie in den vergangenen Jahren, ein reichhaltiges Kuchenbuffet bereit.

Sonstiges

Mit der Abgabe ihrer Anmeldung für den Lauf „Rund um die CGM 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 Laufveranstaltung ist durch den Leichtathletikverband Rheinland genehmigt. Damit sind alle Teilnehmer über die Sportversicherung des Sportbundes Rheinland abgesichert.

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 Ergebnisse werden im Internet (www.meddys-lwt.de) veröffentlicht und an die Presse weitergegeben. Dort sind auch weitere Urkunden abrufbar.

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



Sie möchten nicht mehr alleine laufen oder walken? Dann kommen Sie zu uns.

Unser Verein bietet derzeit folgende Treffs unter qualifizierter Leitung an:

Lauf-Treff
 jeden Dienstag und Donnerstag
 ab Parkplatz Remstecken
 oder Parkplatz Oberwerth

Nordic-Waking-Treff
 jeden Dienstag und Samstag
 ab Parkplatz Remstecken

Die genauen Orte und Uhrzeiten können wöchentlich aktualisiert unserer Website entnommen werden.
 (www.meddys-lwt.de)

Sie können unsere Treffs gerne unverbindlich testen.
 Wir freuen uns auf Sie!

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

Das Plus zählt.

Zorn · Sabel · Brunnhübner
 Steuerberater – Wirtschaftsprüfer

Gallscheider Straße 7a · 56281 Dörth · 06747 5978 - 0 · info@z-s-b.de