

9. Sommerzeitlauf  
 "Rund um die CGM ARENA"  
 31. März 2019



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: szwz@meddys-lwt.de. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag möglich.

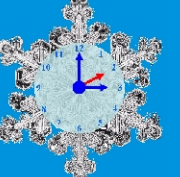
Startgeld: 4 € pro Teilnehmer

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.

9. Winterzeitlauf  
 "Rund um die CGM ARENA"  
 27. Oktober 2019




**LOTTO**  
 Rheinland-Pfalz  
 Partner des Sports



**rahm**  
 Zentrum für Gesundheit

**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.



LEX LAUFEXPERTEN  
**MEDDY'S LAUFLADEN**



**ÜBER 34 JAHRE**  
**IHR LAUFSPEZIALIST IN KOBLENZ**

**Laufen • Walken • Nordic Walking**

**Ihre Füße sind so einzigartig wie unsere Beratung!**

Ob Sie in den Laufsport einsteigen möchten oder für den nächsten Wettkampf trainieren - wir finden den richtigen Schuh für Sie.

LEX LAUFEXPERTEN  
**MEDDY'S LAUFLADEN**

Hohenzollernstr.109 / 56068 Koblenz  
 Telefon: 0261 / 36566  
 www.laufexperten-koblenz.de

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

**Kostenfreie Parkplätze im Hof**

**25. Internationaler Lauf Rund um die CGM ARENA**

Meddy's LWT Koblenz e.V.

**CGM ARENA**



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

**Freitag, 10. Mai 2019**



# Veranstaltungsvorschau

Angaben ohne Gewähr / Änderungen vorbehalten - Stand: Januar 2019

## CGM ARENA



26. März 2019 <b>Fantasy - große Jubiläumstour 2018/2019</b>	19:30 Uhr
29. März 2019 <b>Bülent Ceylan - Lassmalache</b>	20:00 Uhr
3. April 2019 <b>Martin Rütter - Freispruch</b>	20:00 Uhr
12. - 13. April 2019 <b>Azubi - und Studientage</b>	09:00 Uhr
18. - 19. Mai 2019 <b>Deutsche Meisterschaft Cheerleading</b>	10:00 Uhr
15. Juni 2019 <b>Summer-Cheer Masters</b>	10:00 Uhr
9. Oktober 2019 <b>Stas Mihailov</b>	20:00 Uhr
22. September 2019 <b>Sport-Erlebnistag - die große Sport-Vereinsmesse</b>	10:00 Uhr
19. - 20. Oktober 2019 <b>KoblenzKreativ Messe</b>	10:00 Uhr
26. Oktober 2019 <b>CHANCEN-Messe - Recruiting-Messe für die Region</b>	10:00 Uhr
23. November 2019 <b>Koblenz steht Kopp - die Karnevalsparty</b>	18:30 Uhr
1. Dezember 2019 <b>GYMOTION - Flying Energy</b>	17:00 Uhr

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, 10. Mai 2019

### Wettbewerbe

17:00 Uhr	400 m Bambini Lauf (U8, bis einschl. Jahrg. 2012)	0,00 €
17:15 Uhr	1 km Kinder- und Jugendlauf (U10 - U16, Jahrg. 2004 - 2011)	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. 2003)	7,50 €

### Sonderwertung

Die Kinder- und Jugendläufe 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 - **Hauptpreis ist ein Gutschein für ein Wochenende mit einem Fahrzeug vom Autohaus Hanko Koblenz**

### 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 Zeiten der DLV-vermessenen 10 km-Strecke können in die Bestenlisten aufgenommen werden.

### Informationen

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

### Anmeldungen

Meldungen werden bis Mittwoch, 8. Mai 2019, 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. Änderungen sind lediglich bis zum Nachmeldeschluss der jeweiligen Disziplin 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 Kuchenbüffet bereit.



Das Plus zählt.

+

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

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



# STARTKLAR FÜR ALLES.

## DER BMW 2er ACTIVE TOURER.

Freude am Fahren

# HANKO

...aus gutem Grund

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

HANKO Kraftfahrzeughandel GmbH ein Unternehmen der HAKVOORT Gruppe

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

Kraftstoffverb. kombiniert: 6,4 - 4,3 l/100 km, CO2-Emission kombiniert: 147 - 112 g/km, Energieeffizienzklasse: C - A

## 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.