

Samstag

12

Juni 2010



22. Volkslauf im Höhrer Wald 6. Westerwälder NordicWalking/Walking-Tag



Veranstalter: Lauf- und NordicWalking-Treff
der SportFreunde Höhr-Grenzhausen



Wettbewerbe:



Der Volkslauf im Höhrer Wald
ist Teil des Wälder Lauf Cup
(WLC)



Der Westerwälder
NordicWalking/Walking-Tag
ist Teil von Meddy's Walking
Tour 2010

Leistungsklasse	Distanz	Startzeit	Startgeld
Bambini	400 m	15.30 Uhr	frei
Schüler	1.000 m	16.00 Uhr	2,- EUR
Jugend	4.200 m	16.30 Uhr	2,- EUR
Jedermann/frau	4.200 m	16.30 Uhr	3,- EUR
Walking/Nordic Walking	4.200 m	16.40 Uhr	3,- EUR
Walking/Nordic Walking	10.400 m	16.40 Uhr	4,- EUR
Hauptlauf	10.400 m	18.00 Uhr	5,- EUR

Wo?

Start: Wanderparkplatz Flürchen, Bergstraße, 56203 Höhr-Grenzhausen
Ziel, Umkleide/Duschen: Sportplatzgelände Flürchen
Kaffee, Kuchen und Imbiss auf dem Sportplatzgelände

Auszeichnung:

Die drei Erstplatzierten des Hauptlaufes und Jedermannlaufs, Wertung nach LAO alle 5 Jahre, Walking mit Zeitnahme ohne Klasseneinteilung. Die 1.- 3. einer Altersklasse erhalten eine Urkunde bei der Siegerehrung, Walker erhalten jeder eine Urkunde mit der persönlichen Zeit ohne Wertung.

Infos/Anmeldung: **Anmeldung bis 9. Juni 2010**

Online: www.lauftreff.sf-hoehr-grenzhausen.de

E-Mail: b.pudelski-wagner@sf-hoehr-grenzhausen.de, Fax: 0321/21125813

**Nur vorangemeldete Teilnehmer erhalten ein Los für unsere Tombola.
Nachmeldung: 60 min. vor jeweiligen Start.**

Mit freundlicher Unterstützung von



www.hotel-heinz.de



www.naspa.de



www.2punkt.de

Das Kleingedruckte:

Haftung:

Die Rundstrecken führen über mittelschwere Waldwege. Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle oder gesundheitliche und andere Schäden. Wir gehen davon aus, dass alle Walker und Läufer ausreichend trainiert und gesund sind.



Veranstalter:

SportFreunde Höhr-Grenzhausen, Abteilung Lauf- und NordicWalking-Treff
Kontakt: Bärbel Pudelski-Wagner; b.pudelski-wagner@sf-hoehr-grenzhausen.de
Geschäftsstelle: Turnstraße 6, 56203 Höhr-Grenzhausen, Telefon: 02624-947646

Ergebnisse: www.ergebnisliste.de
www.waeller-lauf-cup.de



Herzlich willkommen in der gemütlichen Wandergaststube direkt am Naturpark Nassau – gut erreichbar zwischen Hillscheid, Ransbach-Baumbach und Höhr-Grenzhausen. Ein Treffpunkt für Wanderer, Nordic Walker, Fahrradfahrer, Fußball-Freunde und alle Wald-Besucher, die ein gemütliches Plätzchen suchen. Seien Sie unser Gast zur deftigen Brotzeit, zu Kaffee und Kuchen oder einem gemütlichen Umtrunk. **Wir freuen uns auf Sie!**



Gemütlich am Kachelofen.



Zünftig im Biergarten.

Bergstraße 78 · 56203 Höhr-Grenzhausen · Telefon: 0 26 24/95 29 172
geöffnet täglich 11.00 – 22.00 Uhr sowie auf Anfrage · www.fluerchen.de

Ihre Naspa: Die Nr.1 im Komfort. Testen Sie uns!



Ihre Naspa – mit über 150 Finanz-Centern immer in Ihrer Nähe!

Der richtige Partner ist schon was Besonderes.

www.naspa.de *nah. näher. Naspa*

22. Volkslauf im Höhrer Wald

6. Westerwälder NordicWalking/Walking-Tag

Veranstalter: Lauf- und NordicWalking-Treff der SportFreunde Höhr-Grenzhausen



Samstag

12

Juni 2010

