



23. Internationaler Lauf „Rund um die CONLOG-Arena“



Freitag, 9. Juni 2017

Newsletter Mai 2017

Liebe Lauf- und Walking-Begeisterte,

wir laden euch heute zu unserer diesjährigen Veranstaltung, dem **23. Internationalen Lauf "Rund um die CONLOG-Arena"**, am Freitag, 9. Juni 2017 ganz herzlich ein.

Die Vorbereitungen sind inzwischen abgeschlossen, unser Veranstaltungsflyer befindet sich bereits seit einigen Wochen in der Verteilung bei den Volksläufen in der Region.

Wie in den vergangenen Jahren bieten wir wieder Lauf- und Walkingstrecken für die ganze Familie an. Die Startzeiten haben wir familienfreundlich so wie im vergangenen Jahr belassen:

- 17:00 Uhr 400 m Kinderlauf (bis einschl. Jahrgang 2010)
- 17:15 Uhr 1 km Kinderlauf (U12/U10, Jahrgänge 2006 - 2009)
- 17:15 Uhr 1 km Jugendlauf (U16/U14, Jahrgänge 2002 - 2005)
- 17:30 Uhr 5 km Hobbylauf
- 17:31 Uhr 5 km Walking/Nordic-Walking
- 18:30 Uhr 10 km Hauptlauf (ab U18)

Im Zielbereich werden alle Teilnehmer mit Getränken des Gerolsteiner Brunnens versorgt. Zudem bieten wir unsere reichhaltige Kuchenbuffet an, das Bistro der Arena versorgt euch mit kleinen Speisen, Kaffee und Getränken.

Alle Teilnehmer am 1 km-Kinder- und Jugendlauf erhalten wie in den vergangenen Jahren wieder eine speziell für die Veranstaltung angefertigte Erinnerungsmedaille. Darüber hinaus gibt es für die drei besten gemischten Teams unsere beliebten Laufschuh-Trophäen. Hier werden jeweils 5 Läuferinnen und Läufer in der Reihenfolge des Zieleinlaufes automatisch gewertet.

Beim 5 km-Hobbylauf und beim 10 km-Hauptlauf erfolgt ebenfalls eine gemischte Mannschaftswertung, wobei jeweils 3 Teammitglieder (mindestens 1 Frau) in der Reihenfolge des Zieleinlaufes in die Wertung kommen. Bitte bei allen drei Wettbewerben unbedingt unter dem gleichen Team-Namen anmelden, da sonst keine korrekte Zuordnung erfolgen kann.

Die Gesamtsieger des Hauptlaufes sowie die drei Erstplatzierten der Altersklassen werden mit attraktiven Sachpreisen ausgezeichnet.

23. Internationaler Lauf
Rund um die "CONLOG-Arena"
Freitag, 9. Juni 2017



Eine wesentliche Neuerung stellt in diesem Jahr die Zeitnahme dar. Wir haben uns entschieden, die Zeitnahme einem professionellen Team zu vergeben, nämlich der Firma br-timing aus Ludwigshafen. Damit verbunden ist auch ein komfortables Anmeldeportal. Im Laufe des Anmeldevorgangs müsst ihr uns eine Lastschrift zum Einzug des Startgeldes erteilen und braucht dann am Veranstaltungstag nur noch eure Startnummer in Empfang zu nehmen. Derr Einzug des Startgeldes erfolgt in unmittelbarer Nähe zum Veranstaltungstermin.

Bitte meldet euch bis spätestens Mittwoch, 7. Juni 2017 online im [Anmeldeportal](#) unter an. Eine Anmeldung ist nur auf diesem Wege möglich. Nachmeldungen sind natürlich am Veranstaltungstag - allerdings gegen ein erhöhtes Startgeld - ab 15:00 Uhr in der CONLOG-Arena möglich.

Weitere Informationen zur Veranstaltung erhaltet ihr natürlich auf unserer [Website](#).

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!



An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen, auf zwei weitere Laufveranstaltungen unseres Vereines hinzuweisen:

Spendenlauf in Niederfell

Am Freitag, 30. Juni 2017 lädt Meddy's Lauf- und Walking-Treff zu einem Spendenlauf nach Niederfell ein. Gelaufen wird auf der Route des circa 13 Kilometer langen Traumpfades „Schwalberstieg“. Für alle, die es nicht so lange unterwegs sein möchten, wird eine verkürzte Runde über 6 Kilometer angeboten. Der Spendenlauf wird ohne Wettkampfcharakter als Gruppenlauf in einem gemütlichen Tempo durchgeführt und durch Guides des Vereines begleitet. Treffpunkt ist die Niederfeller Linkemühle in der Bachstraße, der Start erfolgt um 18:30 Uhr. Unterwegs und im Ziel stehen zur Erfrischung Getränke bereit.

Der Lauf ist wurde beim Leichtathletikverband Rheinland angemeldet und ist Bestandteil einer Serie von Spendenläufen, die durch den Verein „Laufen und Helfen“ aus Anlass dessen 10-jährigen Bestehens initiiert wurde. Von Mai bis Oktober werden monatlich Läufe von 5 bis 15 Kilometern Länge angeboten, deren Erlöse für einen guten Zweck bestimmt sind. Vereine und Laufgruppen aus der Region Koblenz unterstützen dabei mit der Organisation der jeweiligen Läufe.

Das Startgeld der Niederfeller Veranstaltung in Höhe von mindestens 2 Euro pro Teilnehmer (es darf auch ruhig mehr sein) wird gänzlich den Sportlerinnen und Sportlern der Stiftung Scheuern in Nassau zur Verfügung gestellt. Diese nehmen nicht nur an Volksläufen in der Region teil, sondern belegen regelmäßig vordere Platzierungen bei Landes- oder Deutschen Meisterschaften bis hin zu den Special Olympics in Sportarten wie Laufen, Walken, Tischtennis, Schwimmen oder Skifahren. Das Spendenaufkommen wird durch „Laufen und Helfen e.V.“ sowie durch die Sportmedizin des Centrum Integrativer Medizin aus Koblenz jeweils mit weiteren 2 Euro pro Teilnehmer aufgestockt.

Weitere Informationen zu der Spendenaktion und dem Lauf in Niederfell finden sie im Internet unter www.meddys-lwt.de und www.laufenundhelfen.de.

7. Winterzeitlauf

Am Sonntag, 29. Oktober 2017 richten wir den 7. Winterzeitlauf „Rund um die CONLOG-Arena“ aus. Die Veranstaltung findet ohne Wettkampfcharakter statt. Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, in dem Zeitfenster von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr auf der erweiterten Wasserwerksrunde auf dem Koblenzer Oberwerth so viele Runden zu absolvieren, wie sie gerne möchten. Besonders geeignet ist die Veranstaltung für einen langen Lauf im Kreise Gleichgesinnter. Mitmachen kann jeder ohne Altersbeschränkung, Läufer, Walker und Nordic Walker. Während der Veranstaltung werden die Teilnehmer mit Getränken versorgt.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.meddys-lwt.de.