

Wettbewerbe:

10 km Läufer
5,8 km Läufer,
5,8 km Walker und Nordic-Walker
Bitte den Wettbewerb bei der
Anmeldung angeben!



Start / Ziel:

11:00 Uhr Läufer
Mons-Tabor-Bad, Montabaur
11:15 Uhr Walker und Nordic-Walker,
Mons-Tabor-Bad, Montabaur



Strecke:

ganzjährig ausgeschilderte münz-silvesterlauf-Strecke,
5,8 und 10 km Strecke auf breiten,
befestigten Waldwegen und asphaltierten
Straßen.

Wertung:

Wettkampfklassen ab Jugend aufwärts
nach LAO

Auszeichnungen:

Die schnellsten Männer und Frauen erhalten Sachpreise.

Duschen / Umkleide:

Mons-Tabor-Bad, Montabaur

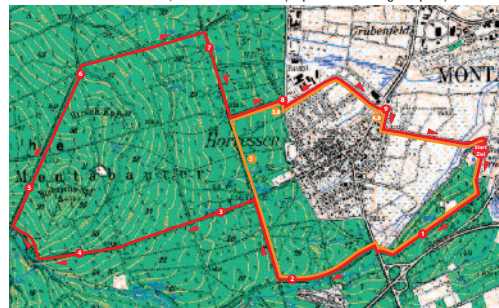
Auskunft:

münz Teamkleidung, 56410 Montabaur,
Claudia Flick, Tel.: 0 26 02/93 74 64

Informationen:

www.muenz-silvesterlauf.de

Quelle: Geobasisdaten (DTK25)© Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland-Pfalz 08.12.2006; Az.: 26 722-1.401 (<http://www.lvermgeo.rlp.de>)



Hauptsponsoren

Andreas Schmidt



Brillen-Contactlinsen
GmbH

Autohaus Weissenfels



Mit freundlicher Unterstützung von:



Medienpartner:



Partner:



münz silvesterlauf
Montabaur 31.12.2008



2 Strecken! 5,8 und 10 km
Laufen, Walking und Nordic Walking

Jetzt anmelden!

www.muenz-silvesterlauf.de



Autohaus Weissenfels



1. Onlinemeldephase

20.09.2008 - 15.11.2008

Startgeld 8,00 € inklusive Finisher-Shirt, personalisierte Startnummer und Finisher-Getränk

2. Onlinemeldephase

16.11.2008 - 28.12.2008

Startgeld 10,00 € inklusive Finisher-Getränk

Nachmeldung

31.12.2008 von 9:00-10:Uhr
 am Mons-Tabor-Bad

Versand der Startunterlagen

Bei Anmeldungen bis 15.12.2008 versenden wir Ihre Startunterlagen bei Überweisung einer Versandkostenpauschale von 5,00 €. Bitte bei der Anmeldung angeben! Versand erfolgt ab 18.12.2008

Abholung der Startunterlagen

Startunterlagen können am 21.12. und 27.12.08 während der Trainingsläufe vor dem Mons-Tabor-Bad abgeholt werden. Darüber hinaus können Sie bei Ihrer Anmeldung angeben, wenn Sie Ihre Startunterlagen ab dem 20.12.2008 in Meddy's Laufladen in Koblenz abholen möchten. Letzte Möglichkeit, die Startunterlagen abzuholen, ist der 31.12.2008 von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr am Veranstaltungsort.

Lauftraining:

Ab Oktober finden regelmäßig jeden Sonntag um 11:00 Uhr Trainingsläufe auf der Strecke statt. Wir freuen uns über viele Mitläufer!

Weitere Infos finden Sie unter:

www.muenz-silvesterlauf.de unter der Rubrik Trainingsläufe.



Kommen Sie mit münz sportkonzept in Bewegung!

Gezielt Trainieren

Möchten Sie mit dem Laufen beginnen, sind Sie längere Zeit nicht mehr gelaufen oder haben Sie 2008 das Ziel, Ihre Zeit beim münz silvesterlauf zu verbessern?

Wir möchten, dass Sie lange Freude am Laufen haben und dass Ihr Training genau dort ansetzt, wo es für Sie wichtig ist. münz sportkonzept bietet im Rahmen der münz Akademie verschiedene Laufseminare und Lauffit-Veranstaltungen an. Hier erhalten Sie neben einer Fitnessdiagnostik und einer Laufstilberatung auch wertvolle Trainings- und Wettkampftipps.



Laufseminar

Das münz Akademie Laufseminar mit Laufstilberatung findet montags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in den Räumen von münz sportkonzept, Rudolf Diesel-Str. 6, 56410 Montabaur statt. Preis für 2 x 90 Minuten in Gruppen bis 10 Personen inkl. Futrex-Körperfett-Messung und Funktions-Laufshirt. Preis: 59,- Euro inkl. MwSt.

Termine auf Anfrage.



Fitnessdiagnostik

Eine umfangreiche Fitnessdiagnostik gibt Ihnen Auskunft darüber, wie es um Ihre körperliche Fitness steht und wie Sie trainieren sollten, um Ihre Leistungsfähigkeit gezielt zu verbessern. Eine professionelle Beratung und die Erstellung eines individuellen Trainingsplans eignen sich nicht nur als Basis für den Einstieg in ein bewegteres Leben. Auch Sportler können anhand der Ergebnisse die eigene Leistungsentwicklung optimal überwachen.

Preis: Fitnessdiagnostik 49,00 € inkl. MwSt.
 Fitnessdiagnostik Premium: 69,00 € inkl. MwSt.
 Termine nach Vereinbarung.



Lauffit für den münz silvesterlauf

bietet Ihnen eine umfangreiche Fitnessdiagnostik mit Beratung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans. Nach der ersten Trainingsphase erhalten Sie eine weitere Fitnessdiagnostik zur Überprüfung Ihrer Werte. Bei drei der sonntäglichen Trainingsläufen am Mons Tabor Bad betreut und berät Sie ein Personal Trainer individuell.

Preis: 149,00 € inkl. MwSt.
 Termine nach Vereinbarung.

