

4. Sommerlauf in Abenden

Benefizlauf Zugunsten des Freibades in Nideggen-Abenden

Sonntag, den 08. September 2019

Start und Ziel: Schwimmbad Nideggen-Abenden

Beginn: 10:30 Uhr

Strecken und Klassen

10:30 Uhr	Jedermannlauf	5 km M/W Jugend U14 und älter (Jg. 2006 und älter)
10:30 Uhr	Walking	5 km
11:00 Uhr	Walking	10 km
11:15 Uhr	Kinderlauf	400 m Kinder M/W (Jg 2012 und jünger)
11:25 Uhr	Schülerlauf	1000 m Kinder und Jugend M/W (Jg. 2011 – 2004)
11:35 Uhr	Hauptlauf	10 km M/W U 14 und älter (Jg. 2006 und älter)

Änderungen vorbehalten!

Strecken: 5 km überwiegend flach entlang der Rur und durch den Ort;
Über 10 km erwarten Euch nach ca. 900 m die Treppe zur Wallburg
und weitere Steigungen bis ca. km 5.

Anmeldungen bis zum 06.09.19 an Paul Boltersdorf und online über RaceResult

Startgeld:	Kinderlauf	Frei
	Schülerlauf	2,50 Euro
	Jugend	4,00 Euro
	ab M/W 20	7,00 Euro
	Nachmeldegebühr	2,00 Euro

Die Startnummer beinhaltet die kostenlose Nutzung des Freibades!!

Umkleide- und Duschgelegenheiten sind vorhanden(werden für 2019 neu installiert)

Auszeichnungen: 5 km und 10 km: Sachpreise und Pokale 1-3 Gesamt

Sachpreis für AK-Sieger und Urkunden für alle Teilnehmer.

Schüler und Jugend: Medaille, Urkunde für alle Finisher

Walker: Sachpreise 1-3 Gesamt

Veranstalter: DG Abenden mit der Unterstützung vom Rur-Eifel-Volkslauf Cup, weiteren freiwilligen Helfern und dem IAC Düren

Nach der sehr erfolgreichen Premiere im REC 2018 - der 3. Sommerlauf der DG Abenden belegte immerhin bei der Auszeichnung Schönster Lauf des Jahres 2018 im REC auf Anhieb den 2. Platz - wird auch der 4. Sommerlauf der DG Abenden wieder durch den IAC Düren e.V. unterstützt. In Kooperation mit der DG Abenden würden wir uns freuen viele Teilnehmer, Freunde und Gäste am Veranstaltungstag begrüßen zu können.

Laufend und walkend bewegt mit dem IAC Düren e.V.

Wir bieten:

- Laufbegleitung bei Volksläufen, insbesondere für Laufanfänger
- Immer mittwochs ab 18:00 Uhr zielgerichtetes Bahntraining mit Intervallen, Tempodauerläufen, Lauf ABC usw. auf der Tartanbahn Euskirchener Straße 124 in Düren
- Teilnahme am Lauf- und Walkingtraining in der Gruppe
- Beantragung der Startlizenz beim LVN Südwest für Teilnahmen und Wertungen an Meisterschaftsveranstaltungen
- Spaß und Motivation am Laufsport und Bewegung mit Gleichgesinnten - ohne Altersbeschränkung
- Beitragsrückerstattung nach Maßgabe des Vereins
- Zur-Verfügung-Stellung von einheitlicher Vereinskleidung für alle neuen Mitglieder
- Und einiges mehr.....



Weitere Infos auf unserer Webseite:

www.iac-dueren.de

oder per Mail

iac-vorstand@googlegroups.com

Ansprechpartner:

Erwin Schuchmann

Telefon Mobil-Nr.: 0151 10730506



AAQU Maschinenbau
Konstruktionen GmbH Werkzeugbau
Getriebetechnik
Handhabungstechnik
www.maul-konstruktionen.de
Ihr Spezialist für Getriebe und Verzahnung in der Region

**Starker Partner des IAC Düren e.V.
und Förderer von Breitensport**