

4.3.2023 Koblenz- Horchheim	36. Rhein-Lahn Volkslauf 10 km 15. Rhein-Lahn Halbmarathon	
<b>Veranstaltungsort</b>	Koblenz- Horchheim	
<b>Ausrichter/ Veranstalter</b>	BBC Koblenz-Horchheim e. V. (www.bbc-horchheim.de)	
<b>Wettbewerbe</b>	<p>36. Rhein-Lahn Volkslauf 10 km</p> <p>15. Rhein-Lahn Halbmarathon</p> <p>Klasseneinteilung nach DLO alle 5 Jahre Frauen/ Männer und weibl./ männliche Jugend U18/ 20 für 10 km u. HM</p> <p>800 m männl./ weibl. Kinder/ Jugend U8- U16 (1 Lauf; Mädchen/ Jungs)</p> <p>800m Grundschule Horchheim und Pfaffendorf (1 Lauf; Mädchen/ Jungs)</p>	
<b>Start/ Ziel</b>	Koblenz-Horchheim, Sportplatz Mendelssohn-Park, Emser Straße, an der Südbrücke	
<b>Startzeiten</b>	<p>800 m Lauf Grundschule Horchheim und Pfaffendorf Start: 13.30 Uhr</p> <p>800 m Kinder-/ Jugendläufe Start: 13.45 Uhr</p> <p>10 km Start: 14.30 Uhr</p> <p>HM Start: 14.30 Uhr</p>	
<b>Umkleide/ Duschen</b>  <b>Auszeichnung/ Prämierung</b>	<p>Sporthalle, Erbenstraße (nähe Start und Ziel)</p> <p>Pokal für den/ die Gesamtsieger/ -in 10 km- u. HM-Lauf;</p> <p>Urkunden für die ersten drei einer Klasse (10 km und HM);</p> <p>Sachpreise für Klassensieger</p>	
<b>Startgeld/ Startgebühren</b>	HM-Lauf 10 EUR; 10 km-Lauf 7 EUR; 800 m-Lauf 1,50 EUR	
<b>Information/ Auskunft/ Anmeldung</b>	<p><b>Voranmeldung nur ONLINE möglich, bis 01.03.2023 über Internetadresse:</b></p> <p><b><a href="http://www.rhein-lahn-lauf.ergebnisliste.de">www.rhein-lahn-lauf.ergebnisliste.de</a></b></p> <p><b>Infos (keine Anmeldung) über:</b></p> <p>Henryk Bernard, Tel. 02622/ 9062030</p> <p>E- Mail: hum.bernard@t-online.de</p> <p>Startnr.ausgabe, Siegerehrung, Kuchentheke in der Sporthalle</p>	
<b>Nachmeldung</b>	Bis 45 Minuten vor dem jeweiligen Start in der Sporthalle (spätere Nachmeldung nicht möglich). Nachmeldegebühr 2,00 EUR.	
<b>Ergebnisliste und Urkunden</b>	Ergebnislisten und Urkunden können unter <b><a href="http://www.rhein-lahn-lauf.ergebnisliste.de">www.rhein-lahn-lauf.ergebnisliste.de</a></b> abgerufen werden.	
<b>Strecke</b>	<p>Wetterfeste, flache, asphaltierte Wendepunktstrecken durch Horchheim u. entlang des Rheins u. der Lahn.</p> <p>Die Strecken (10 km und HM) sind vom DLV-vermessen. Die Zeiten finden Aufnahme in die Bestenlisten.</p>	
<b>Haftung</b>	Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle und Sachschäden jeglicher Art.	