



# SWIMANDRUN 2019

## DLRG TRIATHLON-TEAM VALLENDAR

wir starten am

# 18. MAI 2019

ab 18:00 Uhr



Wettbewerbe:

Schüler m/w 10-15 Jahre:	250 m Schwimmen, 1 km Laufen
Erwachsene m/w ab Jg. 2003:	750 m Schwimmen, 5 km Laufen
<b>Neu!</b>	<b>350 m Schwimmen, 5 km Laufen</b>
Staffel ab Jg. 2003:	750 m Schwimmen, 5 km Laufen

Start/Ziel:

Freizeitbad Mallendarer Berg, Vallendar

Freizeitbad Vallendar



Duschen/Umkleiden:

Freizeitbad Mallendarer Berg, Vallendar

Startgeld:

Schüler:	8,- €
Erwachsene:	15,- €
Staffel:	20,- €



Infos und Anmeldung findet ihr ab 01.12.2018 online unter  
[www.swimandrun.dlrg-vallendar.de](http://www.swimandrun.dlrg-vallendar.de)

VG-CUP

Veranstalter: DLRG Ortsgruppe Vallendar e. V. Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle und Sachschäden.

### 5. Verbandsgemeinde-Cup Vallendar

Schirmherr Fred Pretz, Verbandsbürgermeister Verbandsgemeinde Vallendar

04.05.2019	Lauftreff TV Urbar	10 km
18.05.2019	SWIMANDRUN DLRG Vallendar	750 m Schwimmen, 5 km Laufen
07.09.2019	Lauftreff SV Weitersburg	Halbmarathon



Gewertet wird jeder, der alle 3 Wettkämpfe absolviert hat.  
Preise erhalten die 3 schnellsten Frauen und Männer.

freepik.com