

Klassensieger beim 39. LCW-Wald- und Crosslauf 2011

Waldlauf Schülerinnen A - D

W 8	Siebert, Carolin	Haaner TV	5:21 min
W 9	Engel, Luisa	PSV Wuppertal	4:55 min
W 10	Schauerte, Isabel	TuS 08 Lintorf	4:54 min
W 11	Borgards, Ciara	LAZ Puma Troisd	4:27 min
W 12	Zimmer, Carolin	BTG Burscheid	8:36 min
W 13	Bullach, Katja	LG Hückeswagen	8:36 min
W 14	Pöpplow, Frauke	LAV Essen	8:23 min
W 15	Finke, Luise	PSV Wuppertal	8:25 min

Waldlauf Schüler A - D

M 8	Heitwerth, Kaspar	Haaner TV	5:19 min
M 9	Garweg, Jan	LG Remscheid	4:49 min
M 10	Bader, Noah	EMA-Gymnasium RS	4:27 min
M 11	Velke, Jonas	EMA-Gymnasium RS	4:21 min
M 12	Utrata, Ansgar	SC Uellendahl W	7:36 min
M 13	Velke, Jan	EMA-Gymnasium RS	6:52 min
M 14	Gutbrod, Miles	LC Wuppertal	6:34 min
M 15	-	-	- min

Crosslauf

WJA	Schreiber, Anna	Hagen	28:55 min
WJB	Roggel, Anja	LG Remscheid	17:20 min
W 20+	Böhnke, Karen	LC Wuppertal	22:07 min
W 40+	von Saucken, Alexa	TSV Solingen	18:44 min
W 50+	-	-	- min
MJA	Rütten, Stefan	Haaner TV	26:45 min
MJB	Perret, Lukas	LAV Essen	25:18 min
M 20+	Schmidt, Daniel	LüttringhauserTV	19:56 min
M 40+	Velten, Sascha	LüttringhauserTV	21:35 min
M 50+	Eschweiler, Markus	TuRa RS-Süd	27:57 min

Waldlauf

W 20	Kerkmann, Kathrin	TSV Solingen	47:00 min
W 30+	Puppe, Judith	Wuppertal	63:23 min
W 40+	Mertens, Corinna	LG Wuppertal	43:16 min
W 50+	Kronenberg, Conny	LCK Ronsdorf	45:53 min
M 20	Möllenhoff, Klaus	TSV Solingen	41:42 min
M 30	-	-	- min
M 35	Walter, Marc	Wuppertal	35:11 min
M 40	Arey, Paulos	LG Wuppertal	38:21 min
M 45	Baumann, Karl-Heinz	SE Gevelsberg	38:40 min
M 50	Pakmohr, Andreas	LG Wuppertal	39:50 min
M 55	Grob, Jochen	TSV Solingen	39:32 min
M 60	Schroeder, Georg	BSG DELPHI Draka	43:56 min
M 65	Hartwig, Peter	KSG Wuppertal	49:51 min
M 70+	Weiper, Wilfried	BSG DELPHI Draka	56:55 min

Mannschaftswertung Crosslauf:

Frauen:	-	-	h
Männer:	Lüttringhauser TV	1:05:55	h

Mannschaftswertung Schüler/-innen

Schülerinnen:		Schüler:	
D:	PSV Wuppertal 15:19 min	LG Remscheid	15:12 min
C:	EMA-Gymnasium RS 16:08 min	EMA-Gymnasium RS	13:50 min
B:	-	- min	SC Uellendahl Wtal 23:11 min
A:	-	- min	- min



Ihre Vorteile bei der AOK Rheinland/Hamburg

- Vielfältige Präventionskurse wie Rückenschule, Ernährungsberatung, usw. mit hoher Kostenbeteiligung der AOK
- Kostenfreies AOK-Prämienprogramm (Sach- und Geldprämien)
- Recht auf medizinische Zweitmeinung von 20 Professoren aus der Medizin
- Mehr Leistung mit unseren kostengünstigen Wahlтарifen



- 24-Stunden-Service: 0800 0326 326 (kostenfrei)
- 3 Geschäftsstellen im Tal
- Auch an Samstagen geöffnet
- Schneller einen Arzttermin
- Wir beraten Sie auch gerne zu Hause

Wuppertal

Die Stadt der Schwebebahn

40. Wald- und Crosslauf "Rund um den Freudenberg" des LC Wuppertal am Samstag, dem 24. Nov. 2012

!!! NEU !!!
5 X 1.960m Staffel



Die Nummer 1 auch in der Sportförderung.



Sport verbindet. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist Deutschlands Sportförderer Nr. 1. Und auch in Wuppertal sind viele Vereinsheime und andere Vorhaben mit Hilfe der Sparkasse realisiert worden. Dabei setzt die Stadtsparkasse Wuppertal besondere Schwerpunkte bei der Nachwuchsförderung und dem Breitensport. Das ist gut für den Sport und gut für Wuppertal. www.sparkasse-wuppertal.de

Sparkasse.
Gut für Wuppertal.



40. Wald- und Crosslauf des LC Wuppertal am Samstag, dem 24. Nov. 2012

Start und Ziel: Wuppertal-Elberfeld,
Sportanlage Am Freudenberg (Nähe Uni)

Waldlauf über 1.200 m (1 kleine Runde)

13.15 Uhr w Kinder U10/U12: W 8 - W 11 (2001 - 2004)

13.35 Uhr m Kinder U10/U12: M 8 - M 11 (2001 - 2004)

Jahrgangweise Einzelwertung.

Für die Mannschaftswertung (3 Läufer bzw. Läuferinnen) nach Zeitaddition werden jeweils zwei Jahrgänge zusammengefasst (MK U10, WK U10, MK U12, WK U12)

Waldlauf über 1.910 m (1 große Runde)

13.55 Uhr w/m Jugend U14/U16: M/W 12 - M/W 15 (1997 - 2000)

Jahrgangweise Einzelwertung.

Für die Mannschaftswertung (3 Läufer bzw. Läuferinnen) nach Zeitaddition werden jeweils zwei Jahrgänge zusammengefasst (MJ U14, WJ U14, MJ U16, WJ U16)

Crosslauf Männer und männl. Jugend U18/U20

6.200 m (3 Runden)

14.20 Uhr Männl. Jugend U18/U20 (1993/94 bzw. 1995/96)

Männer M 20 + (1973 - 1992)

Männer M 40 + (1963 - 1972)

Männer M 50 + (1962 + älter)

Mannschaftswertung (3 Läufer) erfolgt durchgängig durch alle Klassen nach Zeitaddition

Crosslauf Frauen und weibl. Jugend U18/U20

4.110 m (2 Runden)

14.20 Uhr Weibl. Jugend U18/U20 (1993/94 bzw. 1995/96)

Frauen W 20 + (1973 - 1992)

Frauen W 40 + (1963 - 1972)

Frauen W 50 + (1962 + älter)

Mannschaftswertung (3 Läuferinnen) erfolgt durchgängig durch alle Klassen nach Zeitaddition

Waldlauf über 9.810 m (5 große Runden)

15.00 Uhr Männer M 20 - M 70 + älter (1992 u. älter)

Altersklassenwertung im 5-Jahres-Rhythmus

Keine Mannschaftswertung!

15.00 Uhr Frauen W 20 - W 70 + älter (1992 u. älter)

Altersklassenwertung im 10-Jahres-Rhythmus

Keine Mannschaftswertung!

!!! NEU !!! !!! NEU !!! !!! NEU !!!

15.00 Uhr Staffellauf 5 X 1.960m

2 - 5 Läufer/innen aller Altersklassen von 8 - 80 Jahre
Wechsel nach jeder Runde!

Wertung: M / W / Mixed nach Zeitaddition

!!! NEU !!! !!! NEU !!! !!! NEU !!!

Veranstalter:

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Auskünfte:

Bernhard Orben, In den Birken 92 a, 42113 Wtal., Tel. 02 02/ 72 47 17
Norbert Korte, Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wtal. Tel. 02 02/ 47 28 90

Meldungen:

bis 21. Nov. 2012 online unter

www.lc-wuppertal.de

Startgeld:

Kinder/Jugendliche JG 1997 + jü.: 3,00 €

Jugendliche JG 1993 - 1996: 4,00 €

Männer/Frauen (Cross-, Waldlauf): 5,50 €

Staffeln: 15,00 €

Ergebnisliste (bei Zusendung): 2,50 €

Nachmeldungen sind bis 30 Min. vor dem jeweiligen Start gegen eine Zusatzgebühr von 1,50 Euro möglich.

Auszeichnungen:

Urkunden für alle Läuferinnen und Läufer, die das Ziel erreichen.

Pokale für die ersten Drei in jeder Klasse der Waldläufe über ca. 1.200 bzw. 1.910 m bei den männl. + weibl. Kindern U10, U12 und der männl. + weibl. Jugend U14, U16.

Eine Tafel Schokolade für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Pokale für alle siegreichen Mannschaften.

Pokale für die ersten Drei des Crosslaufes bei der männl. + weibl. Jugend U18, U20.

Pokale für die Klassensiegerinnen und Klassensieger beim Cross- bzw. Waldlauf über 6.200 m/ 4.110 m bzw. 9.810 m. Ehrenpreise für die Zweiten und Dritten der jeweiligen Altersklassen.

Wanderpokal „Der Bergische Schmied“ der AOK Rheinland/Hamburg, Filialdirektion Wuppertal, für die siegreiche Männer-Mannschaft beim Crosslauf.

Die Gesamtsieger und die Gesamtsiegerinnen des Waldlaufs und des Crosslaufs aus 2012 können in 2013 kostenlos starten.

Moderation:

Oliver Witzke

Haftung:

Auch vereinslose Teilnehmer sind durch eine Zusatzversicherung im Rahmen des Sporthilfevertrags versichert.

Keine Haftung für Diebstähle.

Der Lauf findet bei jedem Wetter statt.

Wir hoffen, recht viele Teilnehmer begrüßen zu können und wünschen allen eine gute Anreise und viel Erfolg.