

## Klassensieger beim 47. LCW - Wald- und Crosslauf 2019

### Waldlauf Schülerinnen U 10 - U 16:

W 8	Liara Sprenger	Haaner TV	5:37
W 9	Anna-Lena Gerlach	SFD 75 Düsseldorf	5:23
W 10	Marie Kostrewa	TV Unna	5:17
W 11	Ann-Catrin Krupka	Haaner TV	4:56
W 12	Johanna Knorn	Werdener TB v. 1886 e.V., Essen	8:34
W 13	Emie Lotta Berger	mettmann-sport	7:17
W 14	Lara Christiansen	LG Remscheid	7:33
W 15	Franka Wiechers	LG Stadtwerke Hilden	8:17

### Waldlauf Schüler U10 - U16:

M 8	Theo Reisinger	Hildener AT	4:56
M 9	Tom Schulte	Zur roten Erde Schwelm	4:58
M 10	MIKA Eidmann	Solinger LC	4:41
M 11	Lucian Unverzagt	Polizei-SV Wuppertal	4:33
M 12	Nico Schrinner	Haaner TV	7:33
M 13	Tobias Buchmüller	Werdener TB v. 1886 e.V., Essen	7:22
M 14	Sebastian Knorn	Werdener TB v. 1886 e.V., Essen	7:14
M 15	Mika Eggert	Ronsdorfer SG	7:10

### Crosslauf:

W U18	Amelie Klug	FC Schalke 04	16:47
W U20	Alexandra Lang	TSV Bayer 04 Leverkusen	16:15
W 20+	Nicole Warmer	TSV Bayer 04 Leverkusen	17:09
W 40+	Corinna Mertens	LG Wuppertal	19:08
W 50+	Birgit Beer-Gaertner	Milsper TV	22:00
M U18	Lennart Hennig	TSV Bayer 04 Leverkusen	25:31
M U20	Marc-Luca Frahm	LAZ Wuppertal	23:06
M 20+	Daniel Buß	LG Wuppertal	23:28
M 40+	Marc Walter	LG Wuppertal	22:46
M 50+	Andreas Hachmann	TUS 09 Erkenschwick	25:32

### Waldlauf:

WHK	Katharina Urbainczyk	Bunert Wuppertal	37:27
W 30+	Irabella Fuhrmann	SFD 75 Düsseldorf	43:10
W 40+	Susanne Vizzari	Yin Yang Dragons	43:30
W 50+	Claudia Opitz	Wuppertal	47:26
MHK	Christoph Heide	MRRR Muenchen	41:48
M 30	Christian Vorberg	TV Hasslinghausen	45:53
M 35	Thomas Krakow	Pace PackRunners	39:39
M 40	Frank Lerch	D- Towne Runner	41:38
M 45	Egemen Altinova		40:13
M 50	Andreas Joswig	LG Wuppertal	38:10
M 55	Bert Grabowski	LT Friedrichsberg	48:05
M 60	Heinz Steimer	LC Wuppertal	44:37
M 65	Otto Hoter	RSV Düsseldorf Rath/Ratingen	50:04
M 70	Bernd Sohn	Lauftreff Oberbergische Straße	53:59

### Mannschaftswertung Stadionlauf 500 m:

U8	Haaner TV	6:38
----	-----------	------

### Mannschaftswertung Crosslauf:

Frauen:	TSV Bayer 04 Leverkusen	53:00
Männer:	LG Wuppertal	1:12:22

### Mannschaftswertung Schüler/-innen:

W U 10	Haaner TV	19:11
M U 10	Haaner TV	15:16
W U 12	Haaner TV	18:11
M U 12	PSV Wuppertal 1921 e.V.	14:03

### Staffellauf 5 x 1.950 m:

Frauen:	TV Unna	57:25
Männer:	Kegelclub Kettensäge	36:00
Mixed:	Cross Runner	
	Mit Gott läuft's besser	36:51



# #Laufliebe

Für leidenschaftliche Läufer und die, die es werden wollen! Die AOK Rheinland/Hamburg motiviert Sie gemeinsam mit unserem **Lauf-Experten Jan Fitschen** und macht Sie fit für den nächsten Lauf.

[www.aok-laufliebe.de](http://www.aok-laufliebe.de)

Foto: E. Dunger

# 48. Wald- und Crosslauf

mit 5 x 1960 m Staffel



„Rund um den Freudenberg“  
des LC Wuppertal  
am Samstag,  
dem 21. Nov. 2020



[www.lc-wuppertal.de](http://www.lc-wuppertal.de)



# Echt Wuppertal.



treuewelt.sparkasse-wuppertal.de

## In Wuppertal geht's beim Sport echt zur Sache.

Echte Fans buchen in der TreueWelt alle Tickets mit exklusiven Vergünstigungen für die wichtigsten Spiele. Hier finden Sie auch weitere Veranstaltungen und viele Vorteile. Sie werden begeistert sein.

TreueWelt  
der Sparkasse Wuppertal



## 48 . Wald- und Crosslauf des LC Wuppertal am Samstag, dem 21. Nov. 2020

**Start und Ziel:** Wuppertal-Elberfeld, Bezirkssportanlage Am Freudenberg 5 (Nähe Uni)

### Waldlauf über 1.200 m (1 kleine Runde)

**12.30 Uhr** w Kinder U 10/U 12: W 8 - W 11 (2009 - 2012)  
**12.50 Uhr** m Kinder U 10/U 12: M 8 - M 11 (2009 - 2012)  
*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)

**13.10 Uhr** w/m Jugend U 14/U 16: M/W 12 - M/W 15 (2005 - 2008)  
*Jahrgangweise Einzelwertung.  
Für die Mannschaftswertung (3 Läufer bzw. Läuferinnen) nach Zeitaddition werden jeweils zwei Jahrgänge zusammengefasst (MJ U14, WJ U14, MJ U16, WJ U16)*

### Stadionlauf über ca. 500 m

**13:40 Uhr** w/m Kinder U & M/W 6 - M/W 7 (2013 - 2014)  
*Jahrgangweise Einzelwertung.  
Für die Mannschaftswertung (3 Läufer bzw. Läuferinnen) nach Zeitaddition werden Mädchen und Jungen in einer Klasse gewertet*

### Crosslauf Männer und männl. Jugend U 18/U 20 6.200 m (3 Runden)

**14.00 Uhr** Männl. Jugend U 18/U 20 (2001/2002 bzw. 2003/2004)  
Männer M 20 + (1981 - 2000)  
Männer M 40 + (1971 - 1980)  
Männer M 50 + (1970 + älter)  
*Mannschaftswertung (3 Läufer) erfolgt durchgängig durch alle Klassen nach Zeitaddition*

### Crosslauf Frauen und weibl. Jugend U 18/U 20 4.110 m (2 Runden)

**14.00 Uhr** Weibl. Jugend U 18/U 20 (2001/2002 bzw. 2003/2004)  
Frauen W 20 + (1981 - 2000)  
Frauen W 40 + (1971 - 1980)  
Frauen W 50 + (1970 + älter)  
*Mannschaftswertung (3 Läuferinnen) erfolgt durchgängig durch alle Klassen nach Zeitaddition*

### Waldlauf über 9.810 m (5 große Runden)

**14.40 Uhr** Männer MHK, M 30 - M 70 + älter (2000 u. älter)  
*Altersklassenwertung im 5-Jahres-Rhythmus  
Keine Mannschaftswertung!*

**14.40 Uhr** Frauen WHK, W 30 - W 70 + älter (2000 u. älter)  
*Altersklassenwertung im 10-Jahres-Rhythmus  
Keine Mannschaftswertung!*

**14.40 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*

**Veranstalter:** Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

### Auskünfte:

Friedhelm Garze, Tel.: 02 02 / 70 82 40, garze@lc-wuppertal.de  
Norbert Korte, Tel.: 02 02 / 47 28 90, korte@lc-wuppertal.de

**Meldungen:** bis 17. Nov. 2020 online unter  
[www.lc-wuppertal.de](http://www.lc-wuppertal.de)

### Startgeld:

Kinder/Jugendliche JG 2005 + jü. : 3,00 €  
Jugendliche JG 2001 - 2004: 4,50 €  
Männer/Frauen (Cross-, Waldlauf): 8,00 €  
Staffeln: 14,00 €

*Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start gegen eine Zusatzgebühr von 2,00 Euro möglich.*

### Auszeichnung:

Pokale für die drei Ersten in den Klassen U 8 bis U 16. Eine Tafel Schokolade für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Altersklassen. Pokale für alle siegreichen Mannschaften der Altersklassen U 8, U 10 und U 12.

Sachpreise für die drei Ersten in den einzelnen Altersklassen beim Crosslauf und beim Waldlauf über 9.810 m sowie in den Mannschaftswertungen beim Crosslauf.

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

**seit 2015: Wanderpokal „Die Bergische Löwin“ der AOK Rheinland/Hamburg, Regionaldirektion Wuppertal-Remscheid-Solingen, für die siegreiche Frauen-Mannschaft im Crosslauf.**

**Die Gesamtsiegerinnen und Gesamtsieger des Wald- und Crosslaufs aus 2019 können 2020 kostenlos starten.**

### Ergebnislisten und Urkunden:

Werden zum Download im Internet bereitgestellt auf:

[www.lc-wuppertal.de](http://www.lc-wuppertal.de)

### Moderation:

Chris Anger

### 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.

Bei Nichtantreten oder Ausfall der Veranstaltung infolge höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Startgeld-Rückerstattung.