

Startzeiten:

Uhr	Lauf	Wertung	Jahrgänge	KM
12:00	Schülerinnen D	W8+W9	2002-2003	1,8
12:20	Schüler D	M8+M9	2002-2003	1,8
12:40	Schülerinnen C	W10	2001	2,1
13:05	Schülerinnen C	W11	2000	2,1
13:30	Schüler C	M10	2001	2,1
13:55	Schüler C	M11	2000	2,1
14:20	Schülerinnen B	W12+13	1998-1999	2,1
14:45	Schüler B	M12+13	1998-1999	2,1
15:10	Schülerinnen A weibl.Jug. B	W14+15 W16+17	1996-1997 1994-1995	2,1
15:35	Schüler A männl.Jug. B	M14+15 M16+17	1996-1997 1994-1995	2,1
16:00	Lauf der AOK Rheinland/Hamburg weibl.Jug. A Frauen männl.Jug. A Männer	ab 20 in 10er AK's W18+19 W20-60 M18+19 M20-70	 1992-1993 1942-1991 1992-1993 1932-1991	5,0
16:10	Bambinilauf	ohne	ab 2005	150m
16:45	Laufsport Bunert Lauf Frauen Männer	in 10er AK's W20-60 M20-70	1942-1991 1932-1991	10,0
12:00 - 15:00	Wandern	ohne	alle	8,0

Startgeld:

Erwachsene mit Auszeichnung 7,00 Euro
Jugendliche u. Schüler bis Jahrgang 1992 mit Auszeichnung 4,00 Euro
Erwachsene ohne Auszeichnung 5,00 Euro
Ergebnisliste einschl. Versandkosten 2,50 Euro
Nachmeldung (ab dem 17.Sept. 2011) zusätzlich 2,00 Euro
Der Bambinilauf ist kostenlos.

Bei Nichtantreten oder Ausfall der Veranstaltung infolge höherer Gewalt wird das Startgeld nicht erstattet.



AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK-Familienbonus

*... und Papa joggt
mein Konto voll!*

Anmelden, punkten und bares Geld bekommen:
www.aok-familienbonus.de

AOK
Gesunde Kinder
gesunde Zukunft

Wuppertal

Die Stadt der Schwebebahn

45. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“

Samstag, den 24. September 2011



www.lc-wuppertal.de

150m **Bambinilauf** • 1.850m/2.100m **Schülerläufe**
5.000m **Lauf der AOK Rheinland/Hamburg**
10.000m **Laufsport Bunert Lauf**
8.000m **Wandern**



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 Vereinshäuser und andere Vorhaben mit Hilfe der Sparkasse realisiert worden. Dabei setzt die Stadtparkasse 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.



Grußwort von Oberbürgermeister Peter Jung zum 45. Wuppertaler Volkslauf am 24. September 2011

Liebe Wuppertalerinnen und Wuppertaler,
liebe Läuferinnen und Läufer,

ich freue mich sehr, auch in diesem Jahr wieder Schirmherr des Wuppertaler Volkslaufes sein zu können. Der Traditionslauf rund um die Ronsdorfer Talsperre bringt jedes Jahr insbesondere wieder viele junge Menschen und ihre Lehrer auf die Beine.

Beginnend mit dem Lauf der acht- und neunjährigen Schüler über 1.850 Meter bis zum Lauf über zehn Kilometer können alle Interessierten - aktiv oder auch nur passiv - die schönen Seiten des Laufsports genießen.

Als Oberbürgermeister der Stadt Wuppertal und Schirmherr möchte ich mich ganz besonders bei den „Machern“ des 45. Wuppertaler Volkslaufs bedanken, dem Leichtathletik-Club Wuppertal e.V., allen Helferinnen und Helfern sowie ihren Familien und Freunden. Der ehrenamtliche Einsatz dieser vielen Helferinnen und Helfer macht den erfolgreichen Wettbewerb in dieser Größenordnung erst möglich.

Allen Teilnehmern und Besuchern wünsche ich viel Spaß und Freude, sowie Erfolg und Zufriedenheit mit den erzielten Laufergebnissen. Genießen Sie den Tag in Geselligkeit hier vor der herrlichen Kulisse der Ronsdorfer Talsperre.

Herzlichst Ihr

Grußwort des Regionaldirektors der AOK in Wuppertal, Hans Baum, zum 45. Wuppertaler Volkslauf

Was ist eigentlich das Erfolgsgeheimnis dieser wunderschönen Veranstaltung?

Zum einen ist es sicherlich die perfekte und bis ins Detail liebevolle Organisation des Veranstalters LCW, die eingebettet ist in das landschaftlich reizvolle Gebiet rund um die Ronsdorfer Talsperre. Besonders wichtig aber ist den Organisatoren der läuferische Nachwuchs. Schon den ganz jungen Bambinis wird eine Plattform geboten sich am Laufen auszuprobieren und dies zieht sich durch alle Jahrgangsstufen der Schüler- und Jugendläufe hindurch.

Grund- und weiterführende Schulen tun ihr Übriges dazu, diese Entwicklung zu unterstützen und den Heranwachsenden den Spaß am Laufen nahe zu bringen. Damit erreicht der Wuppertaler Volkslauf ein sehr wichtiges Ziel bei der gesunden Entwicklung der Kinder und Jugendlichen: Er vermittelt ihnen die Freude am lebenslangen Sporttreiben!

Dies können wir als AOK – Die Gesundheitskasse nur befürworten und unterstützen. Kommen Sie an unserem Aktions-Stand vorbei und stimmen Sie sich unter anderem ein mit Gesprächen über das Laufen oder allgemeinen Gesundheitstipps. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Deshalb halten wir auch für die Aktiven Obst und Getränke bereit, um den Wasser- und Mineralienhaushalt nach dem Lauf wieder aufzufüllen.

Der Wuppertaler Volkslauf: Wie der Name schon sagt, ist es die Nähe zu Alt und Jung, zu Anfängern und Fortgeschrittenen, zu Läufern und Wanderern, die diesen Lauf so reizvoll macht.

Viel Spaß beim Laufen wünscht Ihnen Ihr

Schirmherr: Oberbürgermeister Peter Jung

Veranstalter: Sport- und Bäderamt der Stadt Wuppertal

Ausrichter: Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.
in Verbindung mit der AOK Gesundheitskasse
Rheinland/Hamburg, Regionaldirektion Wuppertal

Termin: Samstag, 24. September 2011

Start und Ziel: Erich-Fried-Gesamtschule, An der Blutfinke,
42369 Wuppertal (Ronsdorf)

Startnummernausgabe:

An der Ostseite der Schule (siehe Hinweisschilder).
Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem jeweiligen
Start möglich.

Die Startnummern sind auf der Brust zu tragen.

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 17. September 2011 online unter
www.lc-wuppertal.de

Streckenmarkierung:

Die Lauf- und Wanderstrecke ist deutlich gekennzeichnet,
die Laufstrecke außerdem mit Streckenposten besetzt.

Umkleidemöglichkeiten:

In der Sporthalle der Erich-Fried-Gesamtschule stehen
Umkleideräume und Duschen zur Verfügung.

Auszeichnungen:

Medaille für alle mit Auszeichnung gemeldeten Teilnehmer.
Nachmelder haben keinen Anspruch auf eine Medaille am
Veranstaltungstag.

Die ersten Drei bei der A-Jugend und in den einzelnen
Erwachsenenklassen (ohne Wandern) werden gesondert
ausgezeichnet.

Ergebnislisten und Urkunden:

Werden zum Download im Internet bereit gestellt auf:
www.lc-wuppertal.de

Mannschaftswettbewerb:

Die drei teilnehmerstärksten Mannschaften (Schulen,
Vereine, Familien, usw.) erhalten einen von der
Stadtparkasse Wuppertal gestifteten Wanderpokal.

Schulwettbewerb:

Im Rahmen des Wuppertaler Volkslaufes findet für die
Wuppertaler Schulen ein Volkslauf-Schulwettbewerb statt.

Haftung:

Auch vereinslose Teilnehmer sind durch eine extra
abgeschlossene Zusatzversicherung im Rahmen des
Sporthilfevertrages versichert. Keine Haftung für Diebstähle.