

# 5 TALSPERREN-LAUF

**Samstag, 3. Oktober 2009**  
**(Tag der Deutschen Einheit)**

**Gesamtlänge ca. 35 km**

Bei **Kilometer 22** besteht die Möglichkeit, auszusteigen und per Bus-Transfer die Rückreise zum Ziel anzutreten.

Wir laufen in Gruppen durch das Bergische Land entlang von fünf Talsperren nach dem Motto „miteinander“ statt „gegeneinander“. Es werden diverse Getränke-Verpflegungspunkte an der Strecke geboten. Da es sich bei dem Lauf um keinen Wettkampf handelt, bitten wir die Teilnehmer, sich zwingend dem Lauftempo der Laufbetreuer anzupassen. Da die Veranstaltung wieder als offizielle Vorbereitung zum Röntgenlauf gedacht ist, benötigen wir unbedingt eine Voranmeldung.

**Achtung: Das Teilnehmerlimit beträgt 70 Personen !**

**DELPHI**

Driving Tomorrow's Technology



**Draka**  
Deutschland



Eine Haftung für Unfälle, Diebstähle usw. ist ausgeschlossen.

## Start / Ziel

Bäckerei Beckmann, Dreherstraße 34, Remscheid-Lüttringhausen

## Startzeiten

ca. 6:30 min/km	9:00 Uhr
ca. 5:30 min/km	9:30 Uhr
Treffpunkt für alle	8:40 Uhr

Die Betreuung der Gruppen erfolgt durch erfahrene Läufer der Veranstalter BSG Delphi Draka und LCK-Ronsdorf.

## Startgeld

Das Startgeld beträgt 5,- €.  
Nach dem Lauf bekommt jeder Teilnehmer Kaffee und Gebäck.

## Anmeldung / Rückfragen

Christian Johannsen      Tel.: 02191/53418  
Mail: [c.u.g.johannsen@t-online.de](mailto:c.u.g.johannsen@t-online.de)

Jörg Friedrich            Tel.: 0202/4660801  
Mail: [fri333@web.de](mailto:fri333@web.de)



**Ronsdorfer-, Remscheider-, Panzer-, Wupper- und Herbringhauser Talsperre**

Dank an die Sponsoren:



**DELPHI**

Driving Tomorrow's Technology



Dachdeckerei

Metzgerei Nolzen

Maschinenbau

Martin Czornycki

Inh. Marcus Weber

Günter Schmitz GmbH



Schon jetzt vormerken:  
Freundschaftslauf am 8. Mai 2010  
Am Blaffertsberg

**WERBUNG IN EIGENER SACHE**

**LAUF-TRAINING BEI DER  
BSG DELPHI DRAKA**

**Laufen für Fortgeschrittene und Wettkampfläufer**

jeden Dienstag um 17:30 Uhr, Am Blaffertsberg / Wendehammer  
jeden Donnerstag um 17:30 Uhr, Pfortner Firma Draka, Tor 1, Dickestraße 23

**Laufen für Jedermann**

jeden Montag um 17:30 Uhr, Am Blaffertsberg / Wendehammer

**Laufen für Senioren**

jeden Dienstag und Donnerstag um 15:15 Uhr, Pfortner Firma Draka, Tor 1,  
Dickestraße 23

**Nordic Walking**

jeden Montag und Freitag um 17:30 Uhr,  
jeden Mittwoch für Fortgeschrittene um 18:30 Uhr,  
Am Blaffertsberg, / Wendehammer

22 km oder 36 km



**BSG DELPHI**



**BSG DELPHI DRAKA**

**5-TALSPERREN-LAUF**

**3. Oktober 2009**