

5 TALSPERREN-LAUF

Sonntag, 3. Oktober 2010
(Tag der Deutschen Einheit)

Gesamtlänge ca. 36 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
Jörg Friedrich	Tel.: 0202/4660801
	Mail: 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 im Mai 2011
alles wird anders!!!

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 2010