

Zeitplan und Streckenlänge

Lauf	Startzeit	Klasse
Walking / Nordic Walking		
1	14:00 Uhr	5 km (2 x 2,5 km Runde) mit Zeitnahme – ohne Wertung
2	14:00 Uhr	9,7 km Crossstrecke mit Zeitnahme – ohne Wertung
Laufstrecken		
3	14:15 Uhr	Bambini-Lauf (bis 7 Jahre) 170 m Ohne Zeitnahme, mit Teilnehmerfoto auf der Urkunde
4	14:30 Uhr	5 km Einzellauf (2 x 2,5 km Runde)
5	14:30 Uhr	10 km Einzellauf (4 x 2,5 km Runde)
6	15:30 Uhr	10 km Mannschaftslauf (4 x 2,5 km Runde)

Eine Mannschaft besteht aus 3 Läufern. Die Mannschaft muss während des gesamten Laufes zusammen bleiben und muss das Ziel en bloc passieren. Wir helfen gern, Mannschaften zu komplettieren.

Verpflegung

Getränke für Läufer im Zieldurchlauf - kostenlos.
Kaffee, Kuchen und Bratwurst im Ziel zu kleinen Preisen.

Auszeichnungen

Jede/r Teilnehmer/-in erhält im Ziel eine Urkunde.
Bei den Walking- / Nordic Walking-Läufen wird auf der Urkunde nur die Zeit angegeben. Eine Wertung findet nicht statt.
Bei den Laufwettbewerben wird auf der Urkunde zusätzlich die Gesamtwertung angegeben. Eine Altersklassen-Wertung erfolgt nicht.
Mannschaftsurkunden mit Teilnehmerfoto werden zugeschickt.
Ergebnislisten können unter www.laufen-in-wuppertal.de abgerufen werden.

Auszeichnung für Sieger Damen- und Herren-Einzelwertung über 5 und 10 km; Sieger Mixed-, Damen- und Herren-Mannschaft erhalten eine MAGNUM-Flasche Sekt.

Anmeldung

Voranmeldungen bitte bis 5 Werktage vor der Veranstaltung an:

e-mail: bsg-draka-delphi@draka.com

Nachmeldungen bis 30 Minuten vor der jeweiligen Startzeit möglich.

Startgeld (nur am Veranstaltungstag)

Laufveranstaltungen:

Bambinilauf kostenlos

5 und 10 km – 3,- € Schüler bis 16 Jahre

5 und 10 km – 6,- € Erwachsene

10 km Mannschaft – 15,- € pro Mannschaft

Walking / Nordic Walking:

5 und 9,7 km – 3,- € Schüler bis 16 Jahre

5 und 9,7 km – 6,- € Erwachsene

Der Erlös aus unseren Veranstaltungen wird einem sozialen Zweck zugeführt.

Bitte beachtet, dass es keinen Versicherungsschutz seitens des Veranstalters gibt; jede/r läuft auf eigene Gefahr!

Eine ausreichende Anzahl an Nachmeldebögen liegt im Start-/Zielbereich zur Verfügung.

Voranmelder geben uns bitte an:

Lauf-Strecke (siehe links), Name, Vorname, beim Mannschaftslauf nach Möglichkeit den Namen der Mitläufer und das Geburtsdatum.



Dank an die Sponsoren:



DELPHI

Driving Tomorrow's Technology



Dachdeckerei

Metzgerei Nolzen

Maschinenbau

Martin Czornyckj Inh. Marcus Weber

Günter Schmitz GmbH



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

BSG

DELPHI



**REMSCHEID-LÜTTRINGHAUSEN
AM BLAFFERTSBERG**

SAMSTAG, 8. Mai 2010

Ab 14:00 Uhr

37.FREUNDSCHAFTSLAUF

Bambini Lauf

5 und 10 km Lauf

Mannschafts-Lauf

Walking / Nordic-Walking