

Startzeiten:

Uhr	Lauf	Wertung	Jahrgänge	KM
12:00	Schülerinnen D	W8+W9	2001-2002	1,8
12:20	Schüler D	M8+M9	2001-2002	1,8
12:40	Schülerinnen C	W10	2000	2,1
13:05	Schülerinnen C	W11	1999	2,1
13:30	Schüler C	M10	2000	2,1
13:55	Schüler C	M11	1999	2,1
14:20	Schülerinnen B	W12+13	1997-1998	2,1
14:45	Schüler B	M12+13	1997-1998	2,1
15:10	Schülerinnen A weibl.Jug. B	W14+15 W16+17	1995-1996 1993-1994	2,1
15:35	Schüler A männl.Jug. B	M14+15 M16+17	1995-1996 1993-1994	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	 1991-1992 1950-1990 1991-1992 1940-1990	5,0
16:10	Bambinilauf	ohne	ab 2004	150m
16:45	Laufsport Bunert Lauf Frauen Männer	in 10er AK's W20-60 M20-70	1950-1990 1940-1990	10,0
12:00 - 15:00	Wandern	ohne	alle	8,0

Startgeld:

Erwachsene mit Auszeichnung 7,00 Euro
 Jugendliche u. Schüler bis Jahrgang 1991 mit Auszeichnung 4,00 Euro
 Erwachsene ohne Auszeichnung 5,00 Euro
 Ergebnisliste einschl. Versandkosten 2,50 Euro
 Nachmeldung (ab dem 10.Sept. 2010) 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.

**FITNESS
IN BESTEN HÄNDEN**

44. Wuppertaler Volkslauf - Seien Sie dabei!

Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln, ist der beste Weg für ein gesundes Leben. Dafür stehen Sportvereine und die AOK Rheinland/Hamburg mit ihren vielfältigen Angeboten.

Laufen Sie mit uns rund um die Ronsdorfer Talsperre.

Wuppertal

Die Stadt der Schwebebahn

44. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“

Samstag, den 18. September 2010



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**



**Stadtsparkasse
Wuppertal**



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 Vereinsheime 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 „44. Wuppertaler Volkslauf am 18. Sept. 2010“

Es heißt „tue Gutes und rede darüber“! Sie, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und die Organisatoren und Helfer des Volkslaufs tun Gutes und ich habe die Ehre, darüber zu reden. Der 44. Wuppertaler Volkslauf ist etwas Gutes, denn er dient der Gesundheit, unterstützt die Gemeinschaft und macht beim Anblick der Natur glücklich.

Mein besonderer Dank gilt dem Ausrichter, 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.

Als großer Freund des Sports freue ich mich darüber, dass ich auch in diesem Jahr als Schirmherr diese sportliche Großveranstaltung begleiten darf. Das Olympische Motto: „Dabei sein ist alles“ gilt hier im wahrsten Sinne des Wortes. Jeder Teilnehmer steckt sich sein eigenes Ziel!

In diesem Sinne wünsche ich allen Aktiven wieder ideales Laufwetter und jedem Einzelnen, dass er „sein“ Ziel beim 44. Wuppertaler Volkslauf erreicht.

Herzlichst Ihr

Grußwort von AOK-Regionaldirektor Hans Baum

Es ist schon ein wenig paradox, dass in dieser mobilen Gesellschaft die natürlichen Bewegungsformen des Menschen immer mehr verkümmern. Dabei können wir jederzeit und an jedem Ort gehen oder laufen.

Sich draußen an der frischen Luft zu bewegen, ist ein idealer Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Ob Laufen, Walken, Nordic Walking oder Wandern, als Gesundheitskasse möchten wir Sie hierzu ermuntern und auch unterstützen. Denn gezielte körperliche Betätigung macht nicht nur Spaß, sondern stärkt den gesamten Organismus.

Wir freuen uns, dass die Wuppertaler Sportlandschaft ein so breites Angebot an Vereinen und Laufgemeinschaften bietet, bei denen Sie sich Tipps von Profis holen und Ihr Engagement in die richtigen Bahnen lenken können. Deshalb unterstützen wir auch gerne den LCW bei der Ausrichtung des Volkslaufs. Hier werden Jung und Alt zusammengeführt und entscheiden selbst, ob sie das Event wettkampfmäßig oder mit dem olympischen Gedanken „Dabei sein ist alles“ angehen möchten. Wie auch immer, wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude beim 44. Wuppertaler Volkslauf.

Mit „bewegenden“ Grüßen

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, 18. September 2010

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 10. September 2010 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 Umkleieräume 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 (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.

Der Lauf findet bei jedem Wetter statt.