

Startzeiten:

Uhr	Lauf	Wertung	Jahrgänge	km
12:00	w Kinder U10	W8, W9	2004, 2005	1,85
12:20	m Kinder U10	M8, M9	2004, 2005	1,85
12:40	w Kinder U12	W10	2003	1,85
13:05	w Kinder U12	W11	2002	1,85
13:30	m Kinder U12	M10	2003	1,85
13:55	m Kinder U12	M11	2002	1,85
14:20	w Jugend U14	W12, W13	2000, 2001	1,85
14:45	m Jugend U14	M12, M13	2000, 2001	1,85
15:10	w Jugend U16 w Jugend U18	W14, W15 W16-17	1998, 1999 1996-1997	1,85
15:35	m Jugend U16 m Jugend U18	M14, M15 M16-17	1998, 1999 1996-1997	1,85
16:00	Lauf der AOK Rheinland/Hamburg w/m Jugend U16 - U20	W14-15 W16-17 W18-19 M14-15 M16-17 M18-19	1998-1999 1996-1997 1994-1995 1998-1999 1996-1997 1994-1995	5,0
16:10	Bambinilauf	ohne	ab 2007	150m
16:30	Lauf der AOK Rheinland/Hamburg Frauen Männer	in 10er AK's W20-70 M20-70	1934-1993 1934-1993	5,0
16:50	Laufsport Bunert Lauf Frauen Männer	in 10er AK's W20-70 M20-70	1934-1993 1934-1993	10,0
12:00 - 15:00	Wandern	ohne	alle	8,0

Startgeld:

Erwachsene - mit Medaille: 7,00 €

Erwachsene - ohne Medaille: 5,00 €

Kinder und Jugendliche bis Jahrgang 1994: 4,00 €

Ergebnisliste einschl. Versandkosten: 2,50 €

Nachmeldung (ab dem 20. Sept. 2013) zusätzlich: 2,00 €

Der Bambinilauf ist kostenlos.

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



Ihre Vorteile bei der AOK Rheinland/Hamburg

- Vielfältige Präventionskurse wie Rückenschule, Ernährungsberatung, usw. mit hoher Kostenbeteiligung der AOK
- Kostenfreies AOK-Prämienprogramm (Sach- und Geldprämien)
- Recht auf medizinische Zweitmeinung von 20 Professoren aus der Medizin
- Mehr Leistung mit unseren kostengünstigen **Wahltarifen**



24-Stunden-Service: 0800 0326 326 (kostenfrei)
Montag bis Freitag von 08:00 - 18:00 Uhr geöffnet
Auch an Samstagen geöffnet (09:00 - 12:00 Uhr)
Arztterminalservice
Wir beraten Sie auch gerne zu Hause

Wuppertal

Die Stadt der Schwebebahn

47. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“

Samstag, dem 28. September 2013

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





„Super, dass unsere Sparkasse den Sport in Wuppertal unterstützt.“



Die Sparkasse Wuppertal unterstützt Soziales, Kultur und Sport in Wuppertal mit rund 5 Mio. € pro Jahr. Denn es ist mehr als eine Werbeaussage, wenn wir sagen: **Wenn's um Geld geht – Sparkasse**

Grußwort von Oberbürgermeister Peter Jung zum 47. Wuppertaler Volkslauf am 28. September 2013

Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Wuppertalerinnen und Wuppertaler, liebe Gäste,

immer mehr Menschen laufen. Sie finden Erfüllung und Ausgleich in der Bewegung. Laufen ist im wahrsten Sinn des Wortes zum Volkssport geworden – und das ist wirklich keine schlechte Nachricht!

Wie passt es da, dass die Organisatoren beim letztjährigen Volkslauf rund 500 Teilnehmer mehr zählten, insgesamt etwa 2200. Vor allem der Schulwettbewerb erfreut sich großer Beliebtheit. Mein Dank gilt hier allen engagierten Lehrkräften!

Auch die Entscheidung, die Streckenlängen bei Kindern und Jugendlichen je nach Leistungsstärke zu verkürzen oder zu verlängern, hat sich bewährt. Zwar geht es beim Volkslauf natürlich um den Wettbewerb, um Sieg und Schnelligkeit, doch soll auch der Spaß an der Teilnahme nicht zu kurz kommen.

In Anerkennung der hervorragenden Arbeit aller Organisatoren und freiwilligen Helfer habe ich auch sehr gern wieder die Schirmherrschaft beim 47. Wuppertaler Volkslauf übernommen.

Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern schnelle Beine und gutes Laufwetter „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“!

Ihr

Peter Jung
Oberbürgermeister von Wuppertal

Grußwort des Regionaldirektors der AOK in Wuppertal, Hans Baum, zum 47. Wuppertaler Volkslauf

Lust auf Laufen – den Startschuss gibt der Kopf!

Wer sportliche Leistungen erbringt oder auch andere Aktivitäten intensiv verfolgt, der kennt Überlegungen wie: Weshalb mache ich das eigentlich, wieso quäle ich mich, warum höre nicht einfach auf?

Diejenigen die ihre Ziele dennoch erreichen, wissen, dass Erfolg im Kopf beginnt und ihre Motivation von innen heraus kommen muss. Nur wer mit Leidenschaft und von Grund auf begeistert seine Visionen und Ideen verfolgt, der wird sie auch dauerhaft erreichen. Dabei gilt es die ideale Balance aus Belastung und Regeneration zu entwickeln.

Die AOK - Die Gesundheitskasse befürwortet den ganzheitlichen Ansatz, denn Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess, den zu gestalten ein jeder selbst in der Hand hat. Und so hoffen wir, dass es auch in diesem Jahr wieder viele von innen heraus motivierte Menschen gibt, die beim Volkslauf mitmachen und so ihre Lebensqualität steigern wollen.

Brennen ohne auszubrennen ist die Kunst - deshalb stehen wir Ihnen auf dem Volkslauf mit dem Getränke- und Aktionsstand der AOK auch wieder gerne zur Verfügung!

Wir sehen uns am 28. September 2013,

Regionaldirektor

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, 28. September 2013

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 20. September 2013 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 Kinder, Jugendlichen und entsprechend
gemeldeten Erwachsenen.

Nachmelder haben keinen Anspruch auf eine Medaille am
Veranstaltungstag.

Die ersten Drei der einzelnen Altersklassen beim
5 und 10 km Lauf werden gesondert ausgezeichnet.

Ergebnislisten und Urkunden:

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

Mannschaftswettbewerb:

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

Schulwettbewerb:

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

Moderation:

Oliver Witzke

Haftung:

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