

## Startzeiten

Uhr	Lauf	Wertung	Jahrgänge	km
12:00	W Kinder U 10	W8, W9	2005, 2006	1,85
12:20	M Kinder U 10	M8, M9	2005, 2006	1,85
12:40	W Kinder U 12	W10	2004	1,85
13:05	W Kinder U 12	W11	2003	1,85
13:30	M Kinder U 12	M10	2004	1,85
13:55	M Kinder U 12	M11	2003	1,85
14:20	W Jugend U 14	W12, W13	2001, 2002	1,85
14:45	M Jugend U 14	M12, M13	2001, 2002	1,85
15:10	W Jugend U 16 W Jugend U 18	W14, W15 W16 - 17	1999, 2000 1997-1998	1,85
15:35	M Jugend U 16 M Jugend U 18	M14, M15 M16 - 17	1999, 2000 1997-1998	1,85
16:00	<b>Lauf der AOK</b> Rheinland / Hamburg W/M Jugend U16 - U20 Lehrer/-innen; M/W 1935 - 1994	W14 - W15 W16 - W17 W18 - W19 M14 - M15 M16 - M17 M18 - M19	1999 - 2000 1997 - 1998 1995 - 1996 1999 - 2000 1997 - 1998 1995 - 1996	5,00
16:10	Bambinilauf	ohne	ab 2008	150m
16:30	<b>Lauf der AOK</b> Rheinland / Hamburg Frauen / Männer	in 10er Ak's W20 - W70 M20 - M70	1935 - 1994 1935 - 1994	5,00
16:50	<b>Laufsport</b> <b>Bunert - Lauf</b> Frauen / Männer	in 10er Ak's W20 - W70 M20 - M70	1935 - 1994 1935 - 1994	10,00
12:00 15:00	Wandern	ohne	alle	8,00

## Startgeld mit Medaille:

Erwachsene: 7,00 €

Kinder und Jugendliche bis Jahrgang 1995: 4,00 €

Nachmeldung (ab dem 10. Sept. 2014) zusätzlich: 2,00 €

Der Bambinilauf ist kostenlos (ohne Medaille).

Bei Nichtantreten oder Ausfall der Veranstaltung infolge höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Startgeld-Rückerstattung.

## Sie möchten sparen?

dann aber auch richtig...

AOK – EINE RUNDE SACHE!



**100 EUR**  
Wechselbonus

Erfolgsbonus für gesundheitsbewusstes Verhalten



**500 EUR**  
Gesundheitsbudget

Erstattung von Osteopathie, Homöopathie, professionelle Zahnreinigung u. v. m.



**600 EUR**  
Gesundheitsbonus

Gesund leben und doppelt profitieren mit dem vigo bonus plus



**150 EUR**  
Reisezuschuss

Zuschuss für Aktivreisen in ganz Deutschland, von der Nordsee bis zum Allgäu



**2.250 EUR**  
Familienbonus

mit vigo bonus familie werden Wünsche wahr



**200 EUR**  
erweitertes Leistungspaket

Kostenübernahme für u. a. nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel



Gerne beraten wir Sie individuell, welche Leistungen und Bonussysteme zu Ihnen passen und welche Sie kombinieren können!

Rufen Sie uns einfach an: (0202) 4 82 - 2 82

**LC**  
WUPPERTAL

Leichtathletik  
Club



**48. Wuppertaler Volkslauf**  
"Rund um die Ronsdorfer Talsperre"  
Samstag, dem 20. September 2014

*Einer der ältesten  
Volksläufe in  
Deutschland*



[www.lc-wuppertal.de](http://www.lc-wuppertal.de)



„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 OB Jung zum 48. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“**

Liebe Laufbegeisterte, liebe Zuschauer, liebe Wuppertaler und Gäste, die Gegend um die Ronsdorfer Talsperre ist eine beschauliche - mit Waldwegen, Bäumen, viel Ruhe und Spaziergängern. Einen Tag im September ist es regelmäßig jedoch mit der Beschaulichkeit vorbei. Und das ist gut so! Dann hallen Anfeuerungsrufe durch den Wald, wenn die Teilnehmer des Wuppertaler Volkslaufs auf die Strecke gehen.

Zum 48. Mal findet er nun statt und ist schon seit langem ein Höhepunkt im Wuppertaler Sportjahr. Großen Anteil haben daran die vielen Schülerinnen und Schüler, die beim gleichzeitig ausgetragenen Schulwettbewerb starten. Daher danke ich vor allem den Jahr für Jahr sehr engagierten Lehrkräften, denen es gelingt, ihre Schüler in großer Zahl zu motivieren und so den Schulwettbewerb zur größten Schullaufsportveranstaltung in NRW gemacht haben.

Herzlichen Dank sage ich auch wieder den Mitgliedern des LC Wuppertal und den Mitarbeitern des Sport- und Bäderamtes für die Organisation und Ausrichtung des Tages. Mit viel Freude an der Sache sorgen Sie dafür, dass dieser Lauf nicht mehr aus dem Sportgeschehen unserer Stadt wegzudenken ist. Selbstverständlich war es mir daher wieder Ehrensache, die Schirmherrschaft zu übernehmen.

Ihr

  
Peter Jung  
Oberbürgermeister von Wuppertal

### **Grußwort des Regionaldirektors der AOK in Wuppertal, Hans Baum, zum 48. Wuppertaler Volkslauf**

Liebe Freunde des Wuppertaler Volkslaufes, bereits zum 48. Mal ruft der LC Wuppertal die Bürger und Bürgerinnen unserer Stadt (und auch der Nachbarstädte) zu seinem traditionsreichen Volkslauf auf.

Sie wissen, warum es Ihnen wichtig ist daran teilzunehmen und hierin unterstützen wir Sie gerne. Drei von vielen möglichen Argumenten sind aus unserer Sicht dabei besonders überzeugend:

**Laufen fördert die Gesundheit:** Regelmäßiges und dosiertes Laufen hilft Stresshormone abzubauen, festigt das Herz-Kreislaufsystem, produziert (durch die Bildung der Hormone Endorphin und Serotonin) Glücksgefühle, beugt Osteoporose vor und stärkt das Immunsystem.

**Laufen macht schlau:** Wer draußen an der frischen Luft läuft, nimmt mehr Sauerstoff auf und mehr Sauerstoff bedeutet, dass die Stoffwechselprozesse im Körper leichter ablaufen können und dass dem Gehirn mehr Sauerstoff zur Verfügung steht: es kann besser arbeiten.

**Laufen kann man immer und überall:** Ob auf dem Sportplatz, im Wald oder einfach nur um den Häuserblock herum, bei jedem Wetter und ohne großen Aufwand: Sportschuhe an und los geht's.

Deswegen kommen Sie zum traditionsreichen Volkslauf und tun sich selbst etwas Gutes. Bringen Sie Ihre Familie, Freunde und Bekannte mit und Laufen Sie einfach nur, weil es Spaß macht!

Die AOK - Die Gesundheitskasse unterstützt Sie dabei, denn wir stehen wieder mit unserem Getränke- und Aktionsstand für Sie bereit - und nebenbei geben wir Ihnen natürlich auch noch den einen oder anderen Tipp zu Ihren Gesundheitsfragen.

Wir freuen uns auf Sie,  
  
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, 20. September 2014  
**Start und Ziel:** Erich-Fried-Gesamtschule, An der Blutfinke, 42 369 Wuppertal (Ronsdorf)

### **Startnummernausgabe:**

An der Ostseite der Schule (siehe Hinweisschilder).  
Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

**Die Startnummern sind sichtbar auf der Brust zu tragen.**

### **Auskünfte:**

Friedhelm Garze, Tel. 02 02 / 70 82 40, [garze@lc-wuppertal.de](mailto:garze@lc-wuppertal.de)  
Norbert Korte, Tel. 02 02 / 47 28 90, [korte@lc-wuppertal.de](mailto:korte@lc-wuppertal.de)  
**Meldungen:** bis 10. September 2014 online unter

[www.lc-wuppertal.de](http://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 Teilnehmer, außer Bambinilauf.  
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](http://www.lc-wuppertal.de)

### **Mannschaftswettbewerb:**

Die drei teilnehmerstärksten Mannschaften (Schulen, Vereine, Familien, Laufgruppen usw.) erhalten einen von der Stadtparkasse 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.