

Start und Ziel ist an der Aprather Mühle, Düsseler Feld in Wülfrath.

Anfahrt (genaue Karten im Internet)

Mit dem **Auto**:

-> A46 bis Sonnborner Kreuz -> B224 Richtung Essen, erste Abfahrt Wuppertal-Dornap -> Links in Düsseldorfer Str. -> nach ca. 1km Ampel-Kreuzung rechts Wiedener Str. -> bis P&R Parkplatz S-Bahnhof Wülfrath-Aprath, von dort ca. 300m zu Fuß.

Mit der **Bahn**: S-Bahn Haltestelle Wülfrath-Aprath.

Laufangebot

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an diesem Lauf teilzunehmen:

- > Marathon: Lauf über die gesamte Strecke (42.195km)
- > Einzelstart auf einer oder bis zu 4 Strecken
- > Staffel: Einteilung individuell, zwischen 2 – 5 Teilnehmer

Dies ist kein Wettkampf, sondern ein Freundschaftslauf!

Diesen Lauf werden wir als einen „**freundschaftlichen Lauftreff**“ gestalten, d.h. wir laufen gemeinsam im vorher festgelegten Zeitraster!!

Aufteilung in 2 Laufgruppen

Damit möglichst viele mitlaufen können, bieten wir dieses Jahr 2 Gruppen an:

Marathon in 4:45 Std. oder in 4:00 Std.

Bei der Anmeldung bitte unbedingt eine Gruppe auswählen!

Die Startzeiten sind so gewählt, dass alle gemeinsam das Marathon-Ziel um 14:45 Uhr erreichen.

Da das Streckenprofil sehr anspruchsvoll ist, und die Zug- und Bremsläufer sich an die geplanten Zeiten halten werden, empfehlen wir:

Marathon: **4:45 Std-Gruppe:** Aktuelle Marathonbestzeit **unter 4:15 Std.**
 4:00 Std-Gruppe: Aktuelle Marathonbestzeit **unter 3:30 Std.**

Staffelläufer: **4:45 Std-Gruppe:** Das Tempo wird ca. **6:34 min/km** betragen, dieses solltet ihr „locker“ im Bergischen mitlaufen können.
 4:00 Std-Gruppe: Das Tempo wird ca. **5:30min/km** betragen, dieses solltet ihr „locker“ im Bergischen mitlaufen können.

Startzeiten

4:45 Std-Gruppe

Strecke 1: **10:00 Uhr**
Strecke 2: 11:00 Uhr
Strecke 3: 11:53 Uhr
Strecke 4: 12:32 Uhr
Strecke 5: 13:55 Uhr
Zielankunft: **14:45 Uhr**

4:00 Std-Gruppe

Strecke 1: **10:45 Uhr**
Strecke 2: 11:36 Uhr
Strecke 3: 12:20 Uhr
Strecke 4: 12:53 Uhr
Strecke 5: 14:03 Uhr
Zielankunft: **14:45 Uhr**

Verpflegung

An den Wechselpunkten (Beek, Düssel, Schöller) und im Ziel
bieten wir Getränke (Wasser und Tee) und Bananen an.

Strecke

Der Anteil Forstweg - Straße - Pfad beträgt ungefähr 50% - 40% - 10%..

Die Strecke ist „**Feuerstein***“ - vermessen und beträgt **42,195km**.

Insgesamt sind ca. **900HM** zu überwinden!

Die Strecke ist weitestgehend markiert mit den „Eulenkopf“ Wanderzeichen. Es gibt **keine** zusätzlichen Streckenmarkierungen oder Absperrungen.

Ohne Ortskenntnis ist es sehr schwer, sich zurecht zu finden. Daher wird jede Gruppe von Zug- und Bremsläufern begleitet.

Die Strecke wird unterteilt in 5 Einzelabschnitte (genaue Karten im Internet):

Strecke 1: Aprath - Beek (8.8 km)

Strecke 2: Beek - Düssel (7.7 km)

Strecke 3: Düssel - Schöller (5.6 km)

Strecke 4: Schöller - Schöller (12.3km)

Strecke 5: Schöller - Aprath (7.8 km)

Achtung: Diese **Lauf**-Einteilung der Strecke unterscheidet sich teils stark von der **Wander**-Einteilung, wie sie auf den Wanderkarten dargestellt wird.

* www.goetzis-trampelpfade.de/

Umkleide- oder Duschmöglichkeiten bestehen nicht.

Anmeldung

Per Post: LG Wuppertal e.V., Postfach 13 14 13, 42041 Wuppertal

Fax: 01212 / 519 379 250

Online: <http://www.eulenkopfweg.de>

Die Anmeldung ist nur gültig in Verbindung mit dem Eingang einer Überweisung eines Spendenbeitrags in Höhe von

- ⇒ **(mindestens) EUR 6,- für Marathon**
- ⇒ **(mindestens) EUR 6,- Staffel (2-5 Personen)**
- ⇒ **(mindestens) EUR 2,- Einzelstrecke**

auf folgendes Konto:

Konto 76 82 34, Inhaber: LG Wuppertal e.V.
Stadtsparkasse Wuppertal, BLZ 330 500 00

Bitte auf der Überweisung als Verwendungszweck „**EKL, ,Nachname, Vorname‘**“ angeben,
damit wir den Betrag der Anmeldung zuordnen können.

Anmeldeschluss: **27. Dezember 2004**

Danach wird eine Nachmeldegebühr von **EUR 2,-** erhoben. Um Voranmeldung wird gebeten.

Weitere Informationen

Viele weitere Informationen und Bilder vom Eulenkopfweg findet ihr im Internet unter
www.eulenkopfweg.de.

Organisator: LG Wuppertal e.V. und Freunde

<http://www.eulenkopfweg.de>

Anmeldeformular

Strecke Name	Unterschrift	Geb.datum
1		
2		
3		
4		
5		

Laufgruppe:

4:45 Std.

4:00 Std.

Stadt/Verein: _____

eMail: _____

Teilnehmer unter 18 Jahren benötigen zur Anmeldung die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten!

Haftung

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass alle meine Angaben vollständig sind und der Wahrheit entsprechen. Ich erkenne den Haftungsausschluss der Organisatoren für Schäden jeder Art an. Ich werde gegen die Organisatoren keine Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme an diesem Lauf entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Lauf ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme an diesem Lauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen, ohne Vergütungsansprüche genutzt werden dürfen. Bei Nichtantreten oder Ausfall des Laufes durch höhere Gewalt habe ich kein Anrecht auf Rückerstattung der eingezahlten Spende. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten maschinell gespeichert werden.

Mir ist bewusst, dass für diesen Freundschaftslauf keinerlei Verkehrssperrungen o.ä. vorgenommen werden.

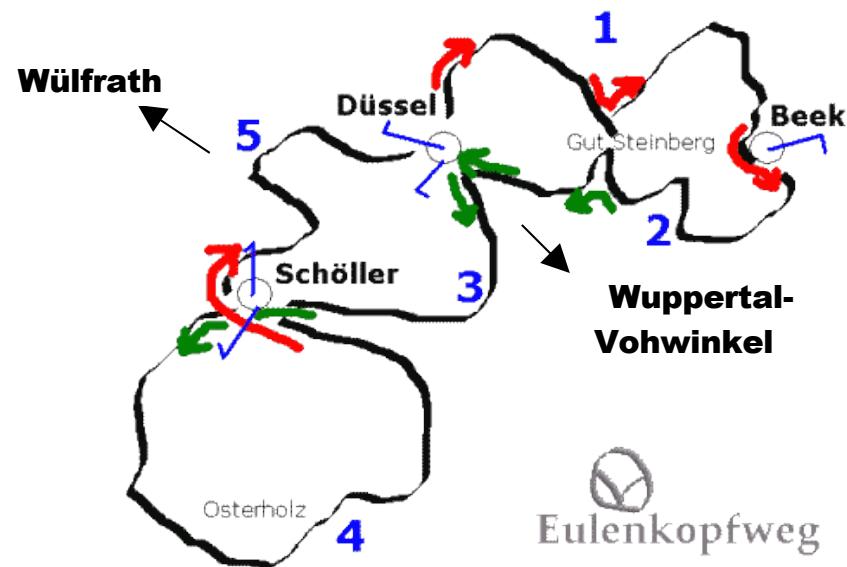
<http://www.eulenkopfweg.de>

Einladung und Ausschreibung zum 2. Eulenkopf-Lauf

<http://www.eulenkopfweg.de>

Der Silvester**Marathon** und
Staffellauf im Nordwesten von
Wuppertal

- Freundschaftslauf -



31-Dezember 2004
Aprather Mühle (Wülfrath)