

Anmeldeformular

Marathon Staffel 27km 20km 15km 8km

Laufgruppe: schaffe ich locker
 könnte knapp werden
4:45 Std.

schaffe ich locker
 könnte knapp werden
4:00 Std.

Name	Unterschrift	Geb.datum

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 Nichtanreten 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 3. Eulenkopf-Lauf

<http://www.eulenkopfweg.de>

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

- **Freundschaftslauf –**
8km/15km/20km/27km/Marathon/Staffel



31-Dezember 2005
Aprather Mühle (Wülfrath)

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

- > **Marathon:** Lauf über die gesamte Strecke (42.195km)
- > **Staffel:** 2er,3er oder 4er Team, Aufteilung der Marathonstrecke in Strecken 1-5
- > Teilstrecken: **27 km** (Strecke 3+4+5)
20 km (Strecke 4+5)
15 km (Strecke 1+2)
8 km (Strecke 5)

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 wieder 2 Gruppen an:

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

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 "flache" Marathonbestzeit **unter 4:00 Std.**
4:00 Std-Gruppe: Aktuelle "flache" Marathonbestzeit **unter 3:20 Std.**

Für Staffel oder Einzelstrecke:

- 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

Startpunkt	Lauf	4:45 Std-Gruppe	4:00 Std-Gruppe
Strecke 1, Aprather Mühle	Marathon, Staffel, 15km	10:00 Uhr	10:45 Uhr
Strecke 3, P&R Aprath	27km	11:48 Uhr	12:15 Uhr
Strecke 4, Schöller	20km	12:32 Uhr	12:53 Uhr
Strecke 5, Schöller	8km	13:55 Uhr	14:03 Uhr
Zielankunft		14:45 Uhr	14:45 Uhr

Verpflegung

Bei **km9** (Beek), **km15** (P&R Aprath), **km22+35** (Schöller) und **im Ziel** bieten wir Getränke (Wasser und Tee) und Bananen an, zusätzlich Wasser bei **km30** (Waldkampfbahn).

Strecke

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

Die Strecke ist „**Feuerstein***“ - vermessene 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: Aprather Mühle – Beek (8.8 km)

Strecke 2: Beek – P&R Aprath (6.3 km)

Strecke 3: P&R Aprath - Schöller (7.0 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/

Duschmöglichkeiten nach dem Lauf am Sportplatz Aprather Weg (Bayer), ca. 2km vom Ziel entfernt.

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 1,- für 8 km**
- ⇒ **(mindestens) EUR 2,- für 15 km**
- ⇒ **(mindestens) EUR 3,- für 20 km**
- ⇒ **(mindestens) EUR 4,- für 27 km**
- ⇒ **(mindestens) EUR 5,- für Marathon**
- ⇒ **(mindestens) EUR 6,- Staffel (2-4 Personen)**

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 2005**

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>