

Termin, Start und Ziel ACHTUNG! Der Eulenkopflauf findet dieses Jahr nicht an Silvester statt sondern am **Sonntag den 27.Dezember**. Start und Ziel ist wie in den letzten Jahren am Sportplatz Düsseldorf, Tillmannsdorferstr. 11 in 42489 Wülfrath.

Anfahrt (genaue Karten im Internet)

Mit dem **Auto**: A46 bei Sonnborner Kreuz (AS 31) auf die B224 Richtung Essen, Abfahrt Wuppertal Dornap auf die B7 Richtung Mettmann, Rechts auf L 442 Dornaper Str./Tillmannsdorfer Str., nach ca. 600m links befindet sich der Sportplatz Düsseldorf.

Mit **ÖPNV**: Bus 641 von Wuppertal Wieden Schleife nach Wülfrath Düsseldorf; Haltestelle „Dorfer Mühle“

Laufangebot

Wir laufen zum Jahresausklang gemütlich in zwei verschiedenen Tempogruppen die **Marathon**distanz und laden herzlich dazu ein, euch über die vollen 42,2km (oder Teilstrecken) eine dieser Gruppen anzuschließen.

Die **"schnelle Gruppe"** läuft ein 6:00min/km-Tempo. Das sind ca. 4:13 Nettolaufzeit Marathon. Um das Tempo bei dem bergigen Streckenprofil mithalten zu können, sollte man eine aktuelle Marathon-Bestzeit von unter 3:30 haben.

Möchte man nicht die volle Distanz laufen, eignen sich folgende Teilstrecken, um sich der "schnellen Gruppe" anzuschließen:

26km - Einstieg um 11:45 Nähe Sportplatz Düsseldorf, gemeinsame Zielankunft etwa um 14:23 in Düsseldorf

17km - gemeinsamer Start um 10Uhr, Ende nach Strecke 1 und 2 Nähe Sportplatz Düsseldorf gegen 11:45 Uhr

Die **"langsame Gruppe"** läuft ein 6:30min/km-Tempo. Das sind ca. 4:35 Nettolaufzeit Marathon. Um das Tempo bei dem bergigen Streckenprofil mithalten zu können, sollte man eine aktuelle Marathon-Bestzeit von unter 4:00 haben.

Möchte man nicht die volle Distanz laufen, eignen sich folgende Teilstrecken, um sich der "langsamen Gruppe" anzuschließen:

26km - Einstieg um 11:53 Nähe Sportplatz Düsseldorf, gemeinsame Zielankunft etwa um 14:47 in Düsseldorf

17km - gemeinsamer Start um 10Uhr, Ende nach Strecke 1 und 2 Nähe Sportplatz Düsseldorf gegen 11:53 Uhr

Tagesablauf

Um **10Uhr** ist gemeinsamer Start beider Gruppen am Sportplatz Düsseldorf (Teilstrecken s.o.). Das Streckenprofil hat es in sich - haltet euch bitte an die Brems- und Zugläufer mit den roten Mützen. Achtet auf den Straßenverkehr - dies ist kein Wettkampf, sondern ein **Freundschaftslauf**.

Gegen 14:23 bzw. **14:47** werden die Gruppen wieder am Sportplatz Düsseldorf erwartet. Es stehen **Duschen** zur Verfügung. Bitte schaut danach noch im **Vereinsheim** vorbei - dort gibt es Urkunden und gemütliches Beisammensein bis ca. **15:30**.

Urkunden

Für alle Teilnehmer des Eulenkopflaufs werden im Ziel am Sportplatz Düsseldorf Urkunden ausgestellt.

Verpflegung

Bei **km9** (Beek), **km17** (Düsseldorf), **km21+34** (Schöller) und **im Ziel** bieten wir Getränke (Wasser und Tee) und was zu Knabbern an, zusätzlich Wasser bei **km29** (Waldkampfbahn).

Strecke

Die 42,195km sind **„Feuerstein“**-vermessen (www.goetzis-trampelpfade.de).

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

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: Düsseldorf – Beek (8.3 km)

Strecke 2: Beek – Düsseldorf (8.4 km)

Strecke 3: Düsseldorf - Schöller (4.6 km)

Strecke 4: Schöller - Schöller (12.2km)

Strecke 5: Schöller - Düsseldorf (8.7 km)

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

Dusch- und Umkleidemöglichkeiten

Sportplatz Düsseldorf, **direkt** am Start und Ziel

Anmeldung

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

Per Post (nur bis zum 18.12.2009): LG Wuppertal e.V., Postfach 13 14 13, 42041 Wuppertal
Fax: 03212 / 1024648

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

⇒ **EUR 5,- für 17 km**

⇒ **EUR 6,- für 26km**

⇒ **EUR 9,- für Marathon**

auf folgendes Konto: Konto 260 60 10, Inhaber: LG Wuppertal e.V.

Deutsche Bank, BLZ 330 700 24

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

Anmeldeschluss (online / Fax) : **22. Dezember 2009** **Nachmeldegebühr: EUR 3,-**
Anmeldeschluss (Post) : **18. Dezember 2009**

Weitere Informationen

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

Organisator: LG Wuppertal e.V. und Freunde

Anmeldeformular

Bei Anmeldung nach dem 22.12.2009 zzgl. EUR 3,- Nachmeldegebühr

Strecke: ☐ Marathon EUR 9,- ☐ 26km EUR 6,- ☐ 17km EUR 5,-

Laufgruppe: ☐ 6:00 min/km ☐ 6:30 min/km

Name	Unterschrift	Geb. Jahr
<hr/>		

Stadt/Verein:

E-Mail:

Die Anmeldung ist nur gültig in Verbindung mit dem Eingang der Startgebühr an

Konto 260 60 10, Inhaber: LG Wuppertal e.V., Deutsche Bank, BLZ 330 700 24

Bitte auf der Überweisung als Verwendungszweck "EKL, Nachname, Vorname" angeben, damit wir den Betrag der Anmeldung zuordnen können.

Anmeldeschluss (online / Fax) : **22. Dezember 2009** Nachmeldegebühr: EUR 3,-
Anmeldeschluss (Post) : **18. Dezember 2009**

online: <http://www.eulenkopflauf.de>
Anmeldung per Post an: LG Wuppertal e.V., Postfach 13 14 13, 42041 Wuppertal
Fax: 03212 / 1024648

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.eulenkopflauf.de>

Einladung und Ausschreibung zum 7. Eulenkopf-Lauf

<http://www.eulenkopflauf.de>

Der Landschafts-Marathon
im Nordwesten von **Wuppertal**

- **Freundschaftslauf** -
17km / 26km / Marathon



27. Dezember 2009

Sportplatz Düsseldorf (Wülfrath)