

Anmeldeformular

Marathon EUR 9,- 26km EUR 6,- 21km EUR 6,- 17km EUR 6,- 12km EUR 4,-

Laufgruppe: 5:30 min/km 6:00 min/km 6:30 min/km

Name	Unterschrift	Geb. Jahr

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: **27. Dezember 2006** **Nachmeldegebühr: EUR 2,-**

Anmeldung per Post an: LG Wuppertal e.V., Postfach 13 14 13, 42041 Wuppertal
Fax: 01212 / 519 379 250
online: <http://www.eulenkopflauf.de>

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 **4. Eulenkopf-Lauf**

<http://www.eulenkopflauf.de>

Der Silvester-Marathon im Nordwesten von Wuppertal

**- Freundschaftslauf –
12km/17km/21km/26km/Marathon**



**31-Dezember 2006
Sportplatz Düssel (Wülfrath)**

Start und Ziel ist **NEU** am Sportplatz Düssel, 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 Düssel.

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

Laufangebot

- > **Marathon**: Lauf über die gesamte Strecke (42.195km)
- > Teilstrecken:
 - 26 km** (Strecke 3+4+5)
 - 21 km** (Strecke 4+5)
 - 17 km** (Strecke 1+2)
 - 12 km** (Strecke 4)

Dies ist kein Wettkampf, sondern ein Freundschaftslauf

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

Aufteilung in 3 Laufgruppen mit Zug und Bremsläufer

Damit möglichst viele mitlaufen können, bieten wir dieses Jahr 3 Gruppen an:

Marathon in ca 3:52 Std. (**5:30min/km**) Nettolaufzeit.
Marathon in ca 4:13 Std. (**6:00min/km**) Nettolaufzeit.
Marathon in ca 4:35 Std. (**6:30min/km**) Nettolaufzeit.

NEU: Gemeinsamer Start für alle ist um 10:00 Uhr am Sportplatz Düssel in Wülfrath

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

- **5:30min/km-Gruppe**: Aktuelle Marathonbestzeit unter 3:20 Std.
Läufer sollten das 5:30min/km-Tempo „**locker**“ im Bergischen mitlaufen können.
- **6:00min/km-Gruppe**: Aktuelle Marathonbestzeit unter 3:40 Std.
Läufer sollten das 6:00min/km-Tempo „**locker**“ im Bergischen mitlaufen können.
- **6:30min/km-Gruppe**: Aktuelle Marathonbestzeit unter 4:00 Std.
Läufer sollten das 6:30min/km-Tempo „**locker**“ im Bergischen mitlaufen können.

Startzeiten

Startpunkt	Lauf	5:30 min/km	6:00 min/km	6:30 min/km
Strecke 1, Düssel	Marathon, Staffel, 17km	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr
Strecke 3, Düssel	26km	11:36 Uhr	11:45 Uhr	11:53 Uhr
Strecke 4, Schöller	17km / 12km	12:04 Uhr	12:15 Uhr	12:25 Uhr
Zielankunft	14:02 Uhr	14:23 Uhr	14:47 Uhr	

Verpflegung

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

Strecke

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

Die Strecke ist „**Feuerstein***“ - vermessens 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: Düssel – Beek (8.3 km)

Strecke 2: Beek – Düssel (8.4 km)

Strecke 3: Düssel - Schöller (4.6 km)

Strecke 4: Schöller - Schöller (12.2km)

Strecke 5: Schöller - Düssel (8.7 km)

* www.goetzis-trampelpfade.de/

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

NEU: Dusch- und Umkleidemöglichkeiten

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

Anmeldung

Per Post: LG Wuppertal e.V., Postfach 13 14 13, 42041 Wuppertal
Fax: 01212 / 519 379 250
Online: <http://www.eulenkopflauf.de>

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

- ⇒ **EUR 4,- für 12 km**
- ⇒ **EUR 6,- für 17 km / 21km / 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: **27. Dezember 2006** **Nachmeldegebühr: EUR 2,-**

Der **Überschuss** des Laufes geht als **Spende** an „**WIN**“ (Wuppertaler In Not).

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.eulenkopflauf.de>