

<b>Westd. und Westf. Berglaufmeisterschaften 2004</b>		
<b>30.07.2004</b>	<b>Olpe, Quellenweg 10</b>	
<b>Meldeschluss:</b>	<b>20.07.2004</b>	<b>Meldung einfach</b>

<b>Wettbewerbe</b>		
Berglauf	Einzelwertung	Männer, Frauen, Junioren, Juniorinnen Senioren M 30 - M 70 und älter Seniorinnen W 30 - W 60 und älter

**Organisationsbeitrag:** € 7,00 pro Teilnehmer

**Einzelwertung:**

Männer Gesamtwertung (alle Klassen), Junioren, M 30, M 35, M 40, M 45, M 50, M 55, M 60, M 65; M 70 und älter; Frauen Gesamtwertung (alle Klassen), Frauen, Juniorinnen, W 30, W 35, W 40, W 45, W 50, W 55, W 60 und älter.

Erfolgt aus Gründen der Mannschaftswertung eine Meldung für eine jüngere Seniorenklasse, so gilt die Meldung auch für die Einzelwertung.

Der/die Erste im Ziel ist Westdeutsche/r Meister/in.

**Mannschaftswertung:**

Männer, Junioren, M 30/35, M 40/45, M 50 und älter; Frauen, Juniorinnen, W 30/35, W 40/45, W 50 und älter.

Je drei Läufer/innen eines Vereins oder einer LG werden in der Reihenfolge des Zieleinlaufs durch Addition der Zeiten als Mannschaft gewertet.

Für die Mannschaftswertung der Junioren/innen ist eine Meldung in diesen Klassen erforderlich. Eine Wertung in der Mannschaft der Männer und Frauen ist möglich, sofern keine Mannschaftswertung der Junioren/innen für den betreffenden Verein /die betreffende LG erfolgt.

**Siegerehrungen:**

Ab etwa 21:00 Uhr in der Hakemicke-Schule.

<b>Startzeit:</b>	19:00 Uhr
<b>Ziel:</b>	Gipfel des Rhonardberges
<b>Streckenbeschreibung:</b>	7 km mit 344 Metern Steigung, vorwiegend . Vom Start aus geht es 800 Meter durch ein Wohngebiet ständig bergan (61 Höhenmeter) auf örtlicher Straße. Von dort sind es bis zur Bergwertung (Sonderwertung für Volkslauf und Meisterschaften gemeinsam) auf dem Rhonardberg Gipfel noch 1842 Meter mit 145 Höhenmetern auf Waldwegen. Nach dem Einlauf zur Bergwertung geht es etwa 250 Meter auf Asphalt und anschließend 2474 Meter auf Waldwegen ständig bergab (138 Höhenmeter), um erneut zum Rhonardberg-Gipfel zum Ziel zurückzukehren. Die Bergabpassage ist immer gut zu Laufen, an keiner Stelle steil!
<b>Startunterlagen:</b>	ab 16:30 Uhr in der Hakemicke-Schule
<b>Umkleide- und Duschmöglichkeiten:</b>	Beim Startbüro in der Hakemicke-Schule. Dort findet auch die Siegerehrung statt.
<b>Verpflegung:</b>	Wasser auf der Strecke und Wasser und Tee im Ziel.
<b>Kleidertransport:</b>	Vom Start zur Umkleide.
<b>Rückweg zu Fuß:</b>	Vom Ziel etwa 1 km bergab.
<b>Anreisehinweise:</b>	Über A4, Anschlußstelle Olpe Süd, Richtung Olpe Über A45 von Süden, wie über A4 Über A45 von Norden, Ausfahrt Olpe, Richtung Olpe Über B54/55, Richtung Olpe Im Ort Hinweisschilder beachten!
<b>Telefon:</b>	In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0172 / 6866203