

Westdeutsche Meisterschaften Berglauf

Termin: Freitag, 30. Juli 2004
Ort: Olpe, Quellenweg 10
Meldungen: Leichtathletik-Verband Rheinland
Postfach 20 13 54, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103
(dreifach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 13. Juli 2004 (Posteingang)

Startzeit: 19.00 Uhr

Organisationsbeitrag: 7,00 EUR je Teilnehmer

Einzelwertung: Männer Gesamtwertung (alle Klassen), Junioren, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70 u. älter, Frauen Gesamtwertung (alle Klassen), Juniorinnen, W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60 u. 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, M30/35, M40/45, M50 u. älter, Frauen, Juniorinnen, W30/35, W40/45, W50 u. 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.

Siegerehrung: Ab etwa 21.00 Uhr in der Hakemicke-Schule.

Ziel: Gipfel des Rhonardberges.

Streckenbeschreibung: 7 km mit 344 Metern Steigung. 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 stän-



dig bergab (138 Höhenmeter) um erneut zum Rhonard-Gipfel zum Ziel zurückzukehren. Die Bergabpassage ist immer gut zu laufen, an keiner Stelle steil!

Startunterlagen: Ab 16.30 Uhr in der Hakemicke-Schule.

Umkleiden/Duschen: Beim Startbüro in der Hakemicke-Schule. Dort findet auch die Siegerehrung statt.

Verpflegung: Wasser auf der Strecke und Wasser und Tee im Ziel.

Kleidertransport: Vom Start zur Umkleide.

Rückweg zu Fuß: Vom Ziel etwa 1 km bergab.

Anreisehinweise: 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!

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer bereit: 0172/6866203.

<http://www.LVRheinland.de>

Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!