

Zum 26. Mal lädt die Laufgemeinschaft des TSV Rönsahl zum Rönsahler Volkslauf ein. Wir hoffen, dass wieder zahlreiche laufbegeisterte Menschen den Weg nach Rönsahl – die Grenze vom Sauerland zum Bergischen Land – finden werden.

Steckenbeschreibung:

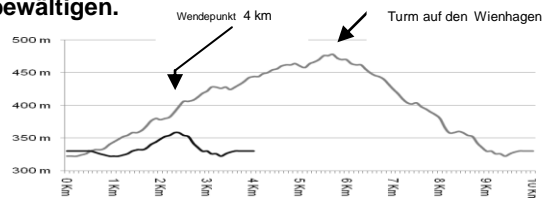
10 km Volkslauf:

Von Rönsahl zum Wienhagener Turm und wieder zurück. Landschaftlich schöne Strecke über Nebenstraßen und gut ausgebaute Forstwege. Auf der ersten Hälfte der Strecke geht es zwar nicht steil, aber stetig den Wienhagen bergauf. Am Turm angelangt hat man eine Höhendifferenz von ca. 160 m bewältigt. Zur Belohnung geht es dann auf der zweiten Hälfte fast nur noch bergab. Nach einer abschließenden Runde durchs Stadion ist das Ziel auf dem Rönsahler Sportplatz erreicht.

4 km Jedermannlauf

Einfache, fast flache Strecke mit einer Höhendifferenz von nur 30 m. Die Strecke verläuft über die Nebenstraße zwischen Rönsahl und Haarhausen. Start und Ziel ist auf dem Sportplatz.

Diese Strecke ist von Jedermann oder Jederfrau, die ein Paar Laufschuhe besitzt, zu bewältigen.



7 km Walking/Nordic Walking

Die Strecke ist ähnlich der Strecke des 10 km Volkslaufes. Sie geht aber nicht den gesamten Wienhagen hoch bis zum Turm.

2.000 m Schülerlauf

Die Strecke ist ähnlich der Strecke des 4 km Jedermannlaufes.

800 m Bambini Lauf

Die Strecke verläuft komplett im Stadion.

Startgeld: zahlbar am Veranstaltungstag
 Erwachsene 7,- €
 Jugendliche bis 19 Jahre 4,- €
 Schüler/innen bis 15 Jahre 3,- €
 Nachmeldung 2,- €

Anmeldung: Online unter www.tsv-roensahl.de
webmaster@tsv-roensahl.de
h.niederwipper@vr-web.de

oder telefonisch: 0175 280 36 14

Nachmeldungen: sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro möglich

Klasseneinteilung:

10 km Volkslauf: weibl./männl. Jugend A + B, WH, MH, W30, M30, W35, M35, W40, M40, usw.

Jedermannlauf: ohne Altersklassenwertung

Walking/Nordic Walking: ohne Altersklassenwertung

Schüler- und Bambini Lauf: Jahrgangswertung

Startunterlagen: ab 13:00 Uhr am Vereinsheim am Sportplatz

Startzeiten:

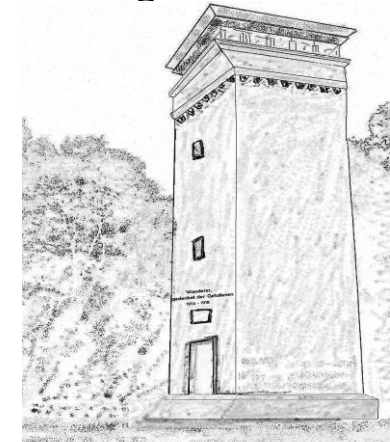
14:45 Uhr 7 km Walking/Nordic Walking
 15:00 Uhr 10 km Volkslauf, Wertung ab B-Jugend
 15:10 Uhr 4 km Jedermannlauf Wertung ab Schüler D
 16:15 Uhr 2.000 m Schülerlauf, Jg. 1996 - 2000
 16:30 Uhr 800 m Bambini Lauf, Jg. 2001 - 2010

Siegerehrung: ab ca. 17:00 Uhr auf dem Sportplatz

Haftungsausschluss: Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden wird keine Haftung übernommen.

26. Rönsahler Volkslauf

Samstag 28. Mai 2011



von Rönsahl zum Wiehagener Turm und zurück

7 km Walking/Nordic Walking

10 km Volkslauf

4 km Jedermannlauf

2.000 m Schülerlauf

800 m Bambini Lauf

www.tsv-roensahl.de

veranstaltet von der
LG - TSV Rönsahl



Allgemeine Informationen



TSV Rönsahl



Anreise

Startunterlagen:	Vereinsheim am Sportplatz
Start und Ziel:	befindet sich auf dem Sportplatz des TSV Rönsahl
Duschen/Umkleide:	Sporthalle Rönsahl (unmittelbar neben der Grundschule)
Verpflegung:	Getränkestation auf der Strecke und im Zielbereich
Sanitätsdienst:	vor Ort, Erste Hilfe durch das Deutsche Rote Kreuz
Streckensicherung:	TSV Rönsahl
Parkplätze:	Parkgelegenheiten sind ausgeschildert. Es stehen Parkeinweiser zu Verfügung.

Bewirtung:	Kaffee, Kuchen, Bier, Würstchen und viel Leckeres mehr vor dem Vereinsheim am Sportplatz
-------------------	---



Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und den erhofften sportlichen Erfolg!!!

Die Läuferinnen und Läufer des TSV Rönsahl

Auszeichnungen

Urkunden: Jeder Finisher erhält eine Urkunde mit seiner Zeit und Platzierung bei der Siegerehrung.

Volkslauf 10 km: Die schnellste Frau und der schnellste Mann über 10 km erhalten je einen Pokal

Die ersten drei weiblichen und männlichen Teilnehmer des 10 km Laufes erhalten:

Gutscheine in Höhe von 75 €, 50 €, 25 € gesponsert durch und einzulösen bei:

Planet No Limits www.planet-no-limits.de

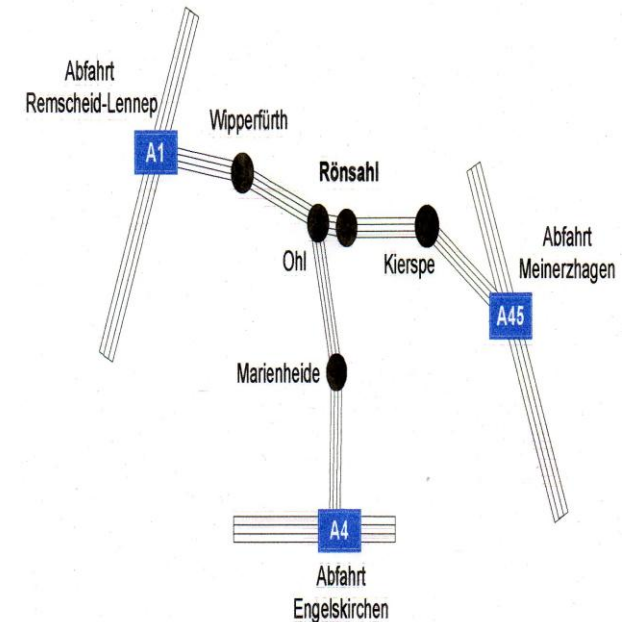
Mannschaftswertung: Die Siegermannschaften der Frauen- und der Männerklasse erhalten Wanderpokale.

Wertung nur möglich bei exakter gleicher Schreibweise der Gruppen- oder Vereinsbezeichnung . Gilt ab 3 Teilnehmern.

Der teilnehmerstärkste Verein erhält ein 10 l-Fass Bier sowie einen Obstkorb!

**Schülerlauf/
Bambinilauf:** Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde und eine Medaille. Für die Erstplatzierten jeden Jahrgangs stehen Pokale zur Verfügung!

Termin: Samstag, 28. Mai 2011
Ort: 58566 Kierspe-Rönsahl Sportplatz Leyer Weg



Bitte den Hinweisschildern bzw. den Parkeinweisern folgen.