

Laufen 1 und Laufen 2

Die **Läufer Gruppe 2** laufen in lockerer Geschwindigkeit. Teilnehmer sollten in ebenem Gelände ca. 9 km/Stunde laufen können.

Die **Läufer Gruppe 1** sind etwas flotter unterwegs und starten deshalb etwas später. Teilnehmer sollten in ebenem Gelände ca. 12 km/Stunde laufen können.

Die Gruppen werden von Ortskundigen begleitet. An jedem Streckenwechsellpunkt können die Teilnehmer aussteigen und neue Teilnehmer dazu kommen.

Nach jeder Etappe gibt es Getränke, Verpflegung und die Möglichkeit, mit dem Bus zurück zum Bremenstadion zu fahren. Nach kurzer Erholungspause begibt sich die Gruppe auf die nächste Etappe.

Ziel ist die Heilenbecker Talsperre, die die **Läufer Gruppe 2** gegen 17:00 Uhr und die **Läufer Gruppe 1** um ca. 16:30 Uhr erreichen werden.

Ablauf und Organisation

Voranmeldung über den Abschnitt oder das Internet. **Kostenbeitrag** für Verpflegung und Organisation **3 €** je Streckenabschnitt oder **12 €** für die Gesamtstrecke.

Nachmeldungen jeweils bis 30 Minuten vor Abfahrt der Busse.

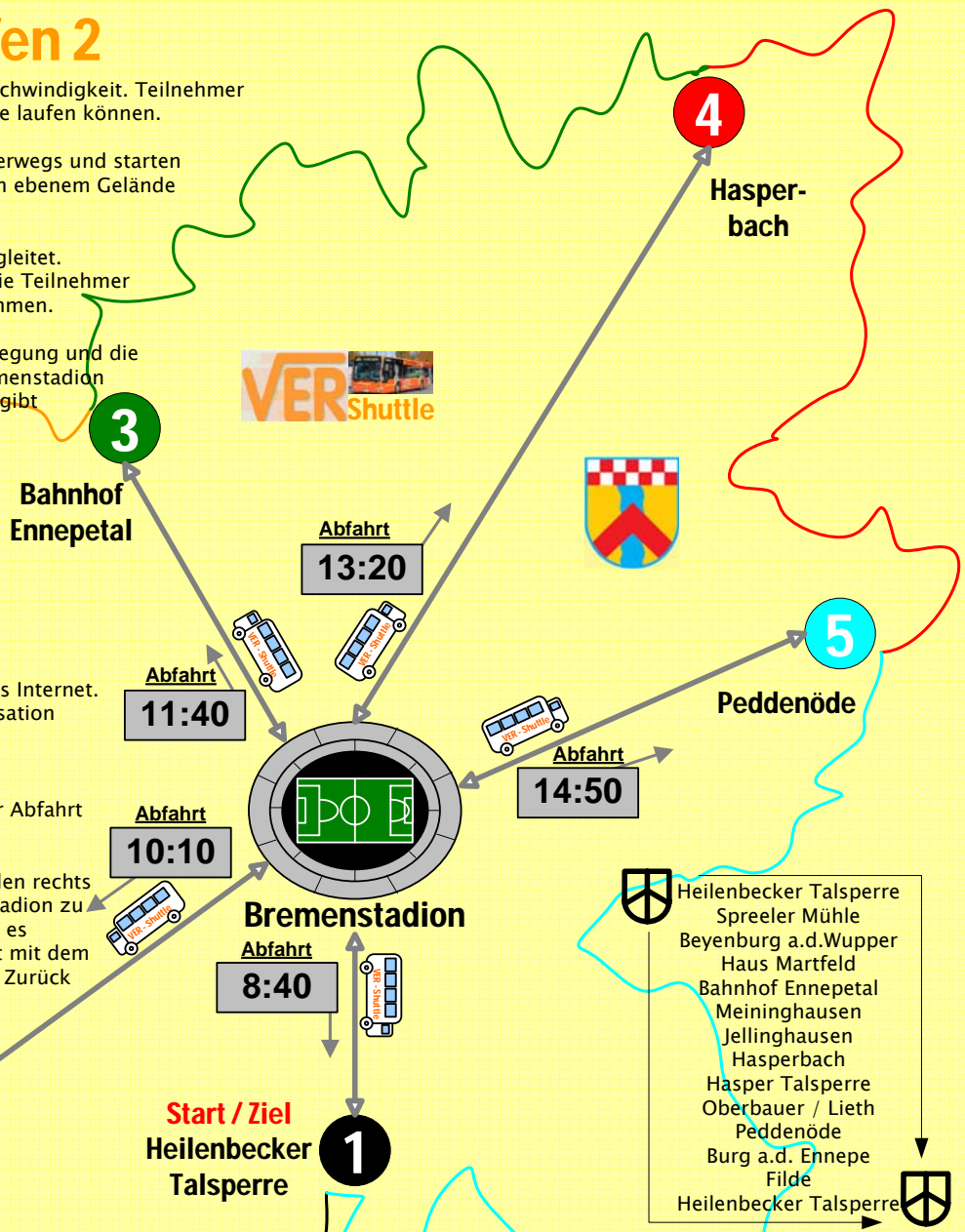
Der VER Shuttle bringt die Teilnehmer zu den rechts angegebenen **Abfahrtszeiten** vom Bremenstadion zu ihren Startpunkten. Nach jeder Etappe gibt es Getränke, Verpflegung und die Möglichkeit mit dem Bus zurück zum Bremenstadion zu fahren. Zurück fahren die Shuttle nach Bedarf.

Duschkmöglichkeiten gibt es ganztags am Bremenstadion.

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Detaillierte Informationen und Anmeldung auch im Internet!

www.rund-um-ennepetal.de



Wir bewegen uns auf dem Wappenweg RUND-UM-ENNEPETAL, den wir in 5 Teilstrecken aufgeteilt haben. Die Etappen können beliebig gewählt werden. Zwischen den Startpunkten und dem Bremenstadion verkehren Shuttle Busse.

- | | | | |
|---------------------------|----|------------------------|--------|
| 1: Heilenbecker Talsperre | -> | Meier am Külchen | ~11 km |
| 2: Meier am Külchen | -> | Bahnhof Ennepetal | ~10 km |
| 3: Bahnhof Ennepetal | -> | Hasperbach | ~11 km |
| 4: Hasperbach | -> | Peddenöde | ~12 km |
| 5: Peddenöde | -> | Heilenbecker Talsperre | ~10 km |

3. EN-Bürgermeister Lauf und -Wandertag RUND-UM-ENNEPETAL

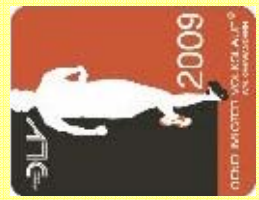
30. AUGUST 2009 Ennepetal Bremenstadion

54 KM ENNEPETAL KOMPLETT ODER IN TEILSTRECKEN AB 10 KM UMRUNDEN

LAUFEN 1 + 2
Nordic WALKEN
WALKEN
WANDERN

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der:

SPORTFREUNDE ENNEPETAL – SKIGEMEINSCHAFT ENNEPETAL
STADT ENNEPETAL – WANDERGRUPPE RUND UM ENNEPETAL – TUS ENNEPETAL



Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl und andere Schadenfälle! Mit der Anmeldung bestätigt jeder Teilnehmer, ausreichend trainiert zu sein und sich gesundheitlich in einer für den Lauf geeigneten Verfassung zu befinden.

RUND-UM-ENNEPETAL

Name: _____ Vorname: _____
 Straße: _____
 Ort: _____
 Verein: _____
 Telefon: _____
 E-Mail: _____

Bitte vollständig ausfüllen!

Strecke:	1->2	2->3	3->4	4->5	5->1
Distanz ca.:	11 km	10 km	11 km	12 km	10 km
WANDERN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WALKEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAUFEN 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAUFEN 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Voranmeldung über das Internet oder diesen Abschnitt abtrennen und abschicken. **Kostenbeitrag** für Verpflegung und Organisation 3 € je Streckenabschnitt oder 12 € für die Gesamtstrecke. Zahlung am Veranstaltungstag an der Anmeldung und Startnummernausgabe.

Anmeldungen mit der Post, per Fax oder im Internet bei:

Sportfreunde Ennepetal e.V.
 Am Heerweg 5, 58332 Schwelm
 Telefon: 02336 819275 Fax: 02336 819297
 E-Mail: info@sportfreunde-ennepetal.de
 Internet: www.sportfreunde-ennepetal.de

Skigemeinschaft Ennepetal
 Schnabeler Weg 24, 58256 Ennepetal
 Telefon: 02333 88510
 E-Mail: sabine.naumann@ski-ennepetal.de
 Internet: www.ski-ennepetal.de

Wanderguppe RUND-UM-ENNEPETAL
 Oelkinghauser Str. 18, 58256 Ennepetal
 Telefon: 02333 9895 - 0 Fax: 02333 9895-95
 E-Mail: jost@stoerring.de
 Internet: www.rund-um-ennepetal.de

Stadt Ennepetal
 Bismarckstr. 21, 58256 Ennepetal
 Telefon: 02333 979-0 Fax: 02333 979-280
 E-Mail: stadt@ennepetal.de
 Internet: www.ennepetal.de

Tus Ennepetal 1911 e.V.
 Bremenplatz. 33, 58256 Ennepetal
 Telefon: 02333 74730
 Fax: 02333 88605
 E-Mail: info@tus-ennepetal.de
 Internet: www.tus-ennepetal.de



Wandern und Walken/Nordic Walken

Die **Wanderer** gehen in lockerer Geschwindigkeit mit ca. 4-5 km/Stunde.

Die **Walker/Nordic Walker** sind etwas flotter unterwegs. Sie gehen in einem Tempo von ca. 6-7 km/Stunde.

Die Gruppen werden von Ortskundigen begleitet. An jedem Streckenwechsellpunkt können die Teilnehmer aussteigen und neue Teilnehmer dazu kommen.

Nach jeder Etappe gibt es Getränke, Verpflegung und die Möglichkeit, mit dem Bus zurück zum Bremenstadion zu fahren. Nach kurzer Erholungspause begibt sich die Gruppe auf die nächste Etappe.

Ziel ist die Heilenbecker Talsperre, die die **Wanderer** gegen 19:00 Uhr und die **Walker/Nordic Walker** um ca. 18:00 Uhr erreichen werden.

Ablauf und Organisation

Voranmeldung über den Abschnitt oder das Internet. **Kostenbeitrag** für Verpflegung und Organisation 3 € je Streckenabschnitt oder 12 € für die Gesamtstrecke.

Nachmeldungen jeweils bis 30 Minuten vor Abfahrt der Busse.

Der VER Shuttle bringt die Teilnehmer zu den rechts angegebenen **Abfahrtszeiten** vom Bremenstadion zu ihren Startpunkten. Nach jeder Etappe gibt es Getränke, Verpflegung und die Möglichkeit mit dem Bus zurück zum Bremenstadion zu fahren. Zurück fahren die Shuttle nach Bedarf.

Duschkmöglichkeiten gibt es ganztags am Bremenstadion.

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Detaillierte Informationen und Anmeldung auch im Internet!

www.rund-um-ennepetal.de



Wir bewegen uns auf dem Wappenweg RUND-UM-ENNEPETAL, den wir in 5 Teilstrecken aufgeteilt haben. Die Etappen können beliebig gewählt werden. Zwischen den Startpunkten und dem Bremenstadion verkehren Shuttle Busse.

1: Heilenbecker Talsperre	->	Meier am Külchen	~11 km
2: Meier am Külchen	->	Bahnhof Ennepetal	~10 km
3: Bahnhof Ennepetal	->	Hasperbach	~11 km
4: Hasperbach	->	Peddenode	~12 km
5: Peddenode	->	Heilenbecker Talsperre	~10 km