

Programmheft

10. Remscheider Röntgenlauf

31. Oktober 2010

Kinder-/Schüler-/
Jedermannläufe
Walking/Nordic-Walking
Deutsche Ärzte-Marathon-
Meisterschaft

0,4 ... 10,0 - 13,3 - 21,1 - 42,2 - 63,3 km - 100 km



Volksbank
Remscheid-Solingen eG



... Ihre Bank im Bergischen Land



DAK

Unternehmen Leben

REMSCHIEDER
GENERAL-ANZEIGER
www.rga-online.de

rga.

— TEAM —
ERDINGER
ALKOHOLFREI



Freue Dich auf kostenlose Startplätze,
ein einzigartiges Bonusprogramm,
Seminare mit unseren Profis,
starke Gewinnspiele und vieles mehr.
Jetzt Mitglied werden unter:
www.team-erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONISCH, VITAMINHALTIG,
KALORIENREDUZIERT

www.erdinger-alkoholfrei.de

100% Leistung. 100% Regeneration.



Grußworte

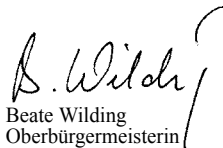
Sehr geehrte Läuferinnen und Läufer, sehr geehrte Zuschauerinnen und Zuschauer,

ich freue mich, dass Remscheid zum 10. Mal Austragungsort des Röntgenlaufs ist, und darf Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, zu diesem Event herzlich begrüßen. Marathon fasziniert, das zeigt die hohe Zahl der Anmeldungen, das zeigt das große Interesse des Publikums. Besonders freut es mich, in diesem Jahr wieder viele Kinder und Jugendliche begrüßen zu dürfen, die sich mit Ehrgeiz und viel Spaß auf ihren Lauf vorbereitet haben. Bereits der diesjährige Remscheider City-Lauf hat wieder deutlich gezeigt: Die Remscheider Jugend hat großes Potenzial!

Ein besonderer Publikumsmagnet zu werden verspricht auch der zum Jubiläum passende 100-Kilometer-Lauf. Ein ambitioniertes Ziel und ein großer Anreiz für die fortgeschrittenen Läuferinnen und Läufer – die 150 freien Plätze waren daher im Nu vergeben und wir dürfen gespannt auf die Leistungen sein.

Zig Kilometer liegen vor Ihnen und Hunderte von Minuten, in denen Sie alles geben wollen. Ein Marathon fordert jeden: die Hobbyläuferinnen und -läufer genauso wie die prominenten Läuferinnen und Läufer. Wir alle können gespannt sein und uns freuen, wenn sicherlich auch in diesem Jahr wieder beeindruckende Zeiten gelaufen werden. Und ich bin sicher, das Publikum wird wieder die Spannung und Atmosphäre fühlen können und seine Läufer auf das Beste anfeuern.

Ihre


Beate Wilding
Oberbürgermeisterin





Gustav Grimm



INNOVATION AUS TRADITION

EDELSTAHLSCHMIEDE | OBERFLÄCHENTECHNIK | EDELSTAHLHANDEL

RONSDORFER STRASSE 172-174 | 42855 REMSCHEID
TELEFON +49-2191-435-0 | TELEFAX +49-2191-435-136
INFO@GUSTAV-GRIMM.DE | WWW.GUSTAV-GRIMM.DE

Neben den vielen Vereinen, die uns bei der Durchführung der Veranstaltung tatkräftig unterstützen, möchten wir uns auch bei allen Sponsoren herzlich bedanken:

Hutchinson Technology Inc., Arnhem
 Stadt Remscheid, FD Sport und Freizeit, Vermessungsamt, Forstamt, Straßenverkehrsamt, Tiefbauamt
 Berufsfeuerwehr, Remscheid
 EWR, H₂O
 Steinhaus, Remscheid
 rga., Remscheid
 ewr, Remscheid
 Volksbank RS SG, Remscheid
 DAK, Remscheid
 Schein Orthopädietechnik, Remscheid
 Spedition Flesche, Remscheid
 Lehrinstitut für Massage, Remscheid
 Dt. Röntgenmuseum, Lennep
 Telco, Wermelskirchen
 Bäckerei Beckmann, Remscheid
 Messebau Mengerlinghausen, D'dorf
 Burger King, Lennep
 Physiotherapieschule Leverkusen
 Bruchhaus Werbeagentur, Solingen

Mercure Hotel, Remscheid
 Metzgerei Nolzen
 DRK, Remscheid
 Wenesit, Remscheid
 Die Johanniter, Remscheid
 Gustav Grimm Edelstahlwerk, Remscheid
 THW, Ortsgruppe Remscheid
 Freiwillige Feuerwehr
 dm-Markt, Lennep
 Funkvertrieb Linden, Remscheid
 Röntgen-Gymnasium, Lennep
 Polizeiinspektion Remscheid
 Stadtparkasse, Remscheid
 Dönges GmbH, Remscheid
 Raabe, Bergisch Born
 Interthal Werbetechnik, Remscheid
 Sana Klinikum, Remscheid
 Fa. W. Kemper
 Olaf Pawlik Garten- und Landschaftsbau
 SG Hackenberg
 Lennep Offensiv



Die Stadt Remscheid

Die Stadt Remscheid blickt auf eine lange, durch Erfolg geprägte Geschichte zurück. Urkundlich erwähnt wurde Remscheid bereits im 12. Jahrhundert. Graf Engelbert von Berg schenkte den Johannitern zwischen 1173 und 1189 die Kirche und den Frohnhof zu Remscheid. Im Gegensatz zu Städten, die aus einer geschlossenen Ansiedlung entstanden, wuchs Remscheid aus vielen Gehöften und einzelnen, kleinen Ansiedlungen nach und nach zu einer Einheit zusammen. Die Natur unterstützte die Siedler mit Schätzen wie Holz, Eisenerz und Wasserkraft, und steuerte so ihren Beitrag zur Entfaltung des Städtchens bei.

Die Stadtrechte erlangte Remscheid im Jahre 1808 – Anlass zum Jubel für damals 6.135 Einwohner. Das Eingemeindungsgesetz von 1929 brachte für Remscheid mit den alten, bergischen Städten Lüttringhausen und Lennep bedeutende Zugewinne und machte es zu einer Großstadt. **Lennep** als einstige Kreisstadt hatte bereits 1230 die Stadtrechte verliehen bekommen; hier blühten Handel und Handwerk, und hier hatte sich bereits im 14. Jahrhundert ein bedeutendes Zentrum der deutschen Tuchindustrie entwickelt. Bei der zweiten kommunalen Neugliederung 1975 wurde Bergisch Born nach Remscheid eingemeindet. Heute leben über 123.000 Menschen in Remscheid.

Internationale Bekanntheit erlangte die Stadt durch ihren berühmtesten Sohn, Wilhelm Conrad Röntgen. Technologie hat aber in Remscheid darüber hinaus eine lange Tradition. Schon im Mittelalter zeichneten sich die Bergischen als fleißige und geschickte Handwerker aus und genossen überregional hohes Ansehen. Zudem stammen auch andere große Erfindungen aus Remscheid, wie z.B. das erste nahtlose Stahlrohr der Brüder Max und Reinhard Mannesmann und die weltberühmten Vaillant-Warmwassergeräte.

Nachdem jetzt der Röntgenlauf die Stadt um ein elementares Sportereignis bereichert, bleibt nur noch zu sagen: „Weiter so Remscheid!“ Möge die Zukunft der Stadt genauso erfolgreich sein, wie die Vergangenheit es gewesen ist. Mittlerweile wird der Röntgenlauf von Läufern aus fast ganz Europa besucht. Somit folgt Remscheid mit dem Röntgenlauf in guter Tradition.

Der Bergzwerg



Ausschreibung

Mehr als 100 Jahre ist es her, da bekam ein Mann aus Remscheid-Lennep den ersten Nobelpreis für Physik verliehen: Wilhelm Conrad Röntgen. Am 8. November 1895 entdeckte Röntgen an der Universität Würzburg die nach ihm benannten Strahlen. Seitdem werden die Röntgenstrahlen nun zum Wohle der Patienten in der Medizintechnik angewendet und weiter entwickelt. Ihre Anwendung ebnete die Wege zur modernen bildgebenden Diagnostik und Strahlentherapie. Zum 100sten Jubiläum der Auszeichnung des ersten Nobelpreises widmete die Stadt Remscheid ihrem berühmten Sohn diesen Röntgen-Lauf-Tag.

Veranstalter: Röntgen Sport Club Remscheid e.V.

Ausrichter: Stadt Remscheid,
Fachdienst Sport und Freizeit
Lenneper Turngemeinde e.V.
Turnverein „Frisch Auf“ Lennep e.V.
Lenneper Schwimmverein e.V.



Strecken

**Volksbank
Remscheid-Solingen eG**
... Ihre Bank im Bergischen Land



100 km Lauf

Einzelheiten unter www.roentgenlauf.de

63,3 km Lauf (1 Runde: Original Röntgenweg)

Der Röntgenweg ist ein sehr abwechslungsreicher Rundweg um Remscheid, der auf seiner 63,3 Kilometer langen Strecke reizvolle Ausblicke auf das Bergische Land ermöglicht. Er führt durch kühle Täler, vorbei an Wasserhämmern, die als Zeitzeugen von einer im 19. Jahrhundert einsetzenden Industrialisierung künden. Vorbei an alten Bergischen Fachwerkhäusern führt der Weg unter der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands über das mittelalterliche Schloß Burg zur ältesten Trinkwassertalsperre Deutschlands. Der Höhenunterschied beträgt ± 860 HM.



Start: gegen 8.30 Uhr im Sportzentrum Hackenberg in Lennep

Ziel: Sportzentrum Hackenberg

Zielschluß: 17.30 Uhr

Durchgangszeit Marathon = max. 14.15 Uhr

danach keine Wertung im Ultra, nur Marathon.

42,2 km Bergischland-Marathon Lauf (2/3 Runde)

powered by



Start: gegen 8.30 Uhr im Sportzentrum Hackenberg in Lennep

Ziel: Freibad Eschbachtal, Nähe Eschbachtalsperre (Kleidertransport vom Start zum Ziel und Rücktransport mit Pendelbus nach Lennep)

Zielschluß: 15.00 Uhr, Höhenunterschied ca. + 540 HM und - 650 HM.

Wichtig:

Nach Überschreitung der festgelegten Durchgangs- bzw. Schlusszeit keinen Anspruch auf offizielle Wertung, Rücktransport und Verpflegung.

JUST NovaPED sports by schein

Die Einlagen-Technologie für Deinen Sportschuh

Handmade in Germany

**Laufsport
Nordic Walking**



RÖNTGENLAUF
SCHEIN BERGISCH-LAND
MARATHON
Remscheid

official supplier
International
Biathlon Union



www.novapedsports.de

schein orthopädie
service®

Germany since 1879

powered by



Unternehmen Leben

21,1 km DAK Halbmarathon Lauf/Walking/Nordic-Walking (1/3 Runde)

Start: gegen 8.30 Uhr Sportzentrum Hackenberg
Ziel: Remscheid-Hasten, (Kleidertransport vom Start zum Ziel,
Rücktransport mit Pendelbus zu den Duschen im Zielbereich
Hackenberg in Lennepe) Zielschluß: 12.00 Uhr

Staffellauf 3 x 21,1 km (3er Team)

Start: gegen 8.30 Uhr für den/die 1. Läufer/in
Bustransfer zu den Zwischenstationen
Mehrfachwertung ist nur für den 1. Staffelläufer möglich, wenn sich dieser
für die weitere Strecke zusätzlich anmeldet

Jedermann Walking/Nordic Walking 13,3 km

Start: ab 9.45 Uhr an der 50 km-Marke (Abfahrt Shuttle-Busse 9.00 bis 9.15 Uhr am Hackenberg)
Zielschluß: 12.30 Uhr. Powered by: Nordic Walking Schule Remscheid

Bambini- und Kinderläufe

400 m Bambini Lauf, Jahrgang 2003 und jünger
700 m Kinderlauf, Jahrgang 2001 und 2002
1.250 m Kinderlauf, Jahrgang 1999 und 2000
Start: ab 10.00 Uhr im Sportzentrum Hackenberg in Lennepe
Ziel: Sportzentrum Hackenberg



Schüler-Crosslauf (ab Jg. 1995)

2.450 m Crosslauf, Jahrgang 1995 bis 1998
Start: ab 11.00 Uhr im Sportzentrum Hackenberg in Lennepe
Ziel: Sportzentrum Hackenberg

Jedermannlauf ca. 5 km

Inkl. Stadtmeisterschaft Jugend A+B, Jahrgang 1991/92 und 1993/94
Start: 13.30 Uhr im Sportzentrum Hackenberg in Lennepe
Ziel: Sportzentrum Hackenberg

Jedermannlauf ca. 10 km (2 Runden)

Start: 14.00 Uhr im Sportzentrum Hackenberg in Lennepe
Ziel: Sportzentrum Hackenberg

Zeitmessung: Erfolgt durch Champion Chip (Nettozeitmessung)

13,3 + 21,1 + 42,2 + 63,3 + Staffél, Miete für den Champion Chip
5 € + 25 € Pfand (wird bei der Anmeldung mit abgebucht)

Bei eigenem Chip keine Miete, kein Pfand!

Andere Strecken kostenloser Leihchip (obligatorisch)

Wird der Zeitmesschip nicht am Veranstaltungstag bis 18.00 Uhr zurückgegeben,
kann er nicht mehr beim Veranstalter eingetauscht werden.



Strecken

Alle Strecken sind vermessen durch den Fachbereich
Vermessung, Kataster und Liegenschaften der Stadt Remscheid.

Meldung

Die Meldung erfolgt durch Zahlung des Startgeldes und Einsendung des vollständig ausgefüllten Anmeldeformulars. Das Formular ist vollständig und gut leserlich auszufüllen und eigenhändig zu unterschreiben. Ausländische Teilnehmer zahlen am Veranstaltungstag. Bei Nichtteilnahme wird die Startgebühr nicht zurückerstattet, sie gilt als Spende für die Veranstaltung, das Pfand für den Chip wird erstattet. Teilnehmer 21, 42 und 63 km müssen mind. 16 Jahre sein.



Für die Startgebühr können Sie folgende Leistungen erwarten:
(Bei Nachmeldung, nur solange der Vorrat reicht!)



- Startnummer (bei Nachmeldung nur solange der Vorrat reicht)
- Internet-Urkunde
- **Original Röntgenlauf-Funktions-Shirt**
- Kleidersack (nur 21, 42 km)
- kostenlose Gepäckaufbewahrung für Ultraläufer
- Etwa alle 5 km ein Getränkestand (ab 22 km auch Bananen)
- Transport des Kleidersacks vom Start zum Ziel für Teilnehmer am Halbmarathon und Marathon durch Spedition Flesche
- Kostenloser Transport zum Start der 13,3-km-Strecke
- Kostenloser Rücktransport im Rahmen des Pendelbusverkehrs für Teilnehmer am Halbmarathon, Marathon und Staffelläufer
- Medaille für die Finisher des HM, Marathons und jeden Staffelläufer
- Medaille für die Finisher des 63,3 km Ultralaufs
- Medaillen für die Finisher des 100 km-Laufs
- Massagemöglichkeiten für 42,2 km, 63,3 km und 100 km
- kostenloser Pendelbusverkehr vom/zum Zentralparkplatz (am Lauftag)

Preise

300 Sachpreise werden unter allen Teilnehmern verlost. Es gibt Pokale für die/den Erstplatzierte(n) männlichen und weiblichen Teilnehmer (außer Walking und Nordic-Walking).

Walking/Nordic-Walking

Wir bieten Strecken bis 21,1 km an.
Es wird keine Kontrolle des Walkingstils vorgenommen. Es folgen eine Nettozeitmessung sowie eine Ergebnisliste in alphabetischer Reihenfolge.
Bitte schätzen Sie Ihr Leistungsvermögen richtig ein.
Die 13,3 km sind sowohl von der Streckenbeschaffenheit, als auch von der Sollzeit als Jedermannwalking gedacht.
Die 21,1 km haben ein stark welliges Profil mit leichten Crosselementen und sollten daher nur von geübten Walkern angegangen werden.

Stadtmeisterschaft

Über 21,1; 42,2; 63,3 km und bei allen Kinder- (nicht Bambinis) Schüler- und Jugendläufen (A und B) wird der Remscheider Stadtmeister ermittelt.

Dt. Ärztemarathonmeisterschaft

Über 42,2 km wird die dt. Ärztemarathonmeisterschaft durchgeführt (bitte bei der Anmeldung ankreuzen.).

Nachmeldungen

Nach dem 30.09. eingehende Meldungen gelten als Nachmeldung.
Bis 1 Stunde vor dem Start möglich, sofern noch Startplätze frei sind.
Es besteht kein Anspruch auf alle Leistungen.

Startunterlagen

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt bei der Pasta-Party/ Marathonmesse am Tag vor dem Lauf von 16.00 bis 20.00 Uhr und am Lauftag bis 45 Min. vor dem Start.
„Online“-Anmeldungen sind erwünscht unter: www.roentgenlauf.de



Betreuung

ADLER-MTB-Team - professionelle Begleitung beim Röntgenlauf



Der RV Adler Lüttringhausen 1952 e.V. unterstützt seit Jahren mit mehr als 45 Mountainbikern den Röntgenlauf. Sie kontrollieren die Laufstrecke, halten Kontakt zu den Verpflegungsstellen und begleiten das Läuferfeld, von der Spitze bis zu den Schlussläufern.

Bei Notfällen sind sie meist die Ersten vor Ort. Inzwischen gehören sie zum festen Erscheinungsbild des Röntgenlaufs. Der größte Radsportverein des Bergischen Landes veranstaltete im Mai 2010 sein großes Straßen-Radrennen mit über 500 Teilnehmern.

Eine weitere große Veranstaltung war die im Juni stattfindende Adler-Tour, welche mit ihren Strecken von 25 km bis 211 km durch das wunderschöne Bergische Land regelmäßig zur NRW-Marathon-Challenge gehört. Im September 2010 veranstaltete der RV Adler mit großem Erfolg sein zweites Mountainbike-Rennen am Stadion Reinshagen, diese Veranstaltung gehört zum SKS-NRWCup und soll bei der immer weiter anwachsenden MTB-Gemeinde ein fester Bestandteil im Remscheider Sportkalender werden.

Die sportlichen Aktivitäten der Mitglieder sind breit gefächert, am erfolgreichsten ist die Mountainbike-Abteilung mit vielen Erfolgen bei MTB-Rennen in ganz Deutschland. Die zweite große Abteilung betreibt Radtourenfahrten, hier fährt man um Punkte für die Jahreswertung. Die Radrenn-Abteilung macht besonders in der Jugend durch die 16 kostenlos zur Verfügung gestellten Leihrennräder weiter Fortschritte. Ein weiterer Bereich ist der Abenteuer- und Erlebnissport für die Kleinsten.



Nähere Infos im Internet unter:

www.rv-adler.de.

Röntgenweg

Der Wanderweg „Rund um Remscheid – seit 1995 durch die Abt. Remscheid e.V. des Sauerländischen Gebirgsvereins „Röntgenweg“

In den 30er Jahren des 20. Jh. begann man, den Wanderweg „Rund um Remscheid“ anzulegen, von Anfang an oblagen dem Sauerländischen Gebirgsverein die Betreuung und Markierung. Dies trifft bis heute auch für alle anderen Wanderwege laut Landesgesetz zu; in Remscheid kümmern sich ehrenamtlich 5 Wegezeichner um sie.



1994 hatte das Vorstandsmitglied der SGV-Abt. Remscheid Reinhard Wolff, heute 2. Wanderwart, die Idee, 1995 dem Wanderweg den klangvollen Namen „Röntgenweg“ zu geben. Anlässe waren der 150. Geburtstag von W.C. Röntgen, dessen Geburtshaus Am Gänsemarkt in Remscheid-Lennep steht, die Entdeckung der Röntgenstrahlen 1895 und das 65-jährige Bestehen des Deutschen Röntgen-Museums. Begeistert stimmten die Mitglieder der Remscheider SGV-Abt. zu, und der Vorstand brachte das Genehmigungsverfahren auf den Weg.

Am 27. März - Röntgens Geburtstag – 1995 konnte mit der Enthüllung der von der Abt. finanzierten Wandertafel aus Schiefer am Röntgen-Museum der „Röntgen-Weg“ feierlich eröffnet werden. Der Wanderweg, der mit in beiden Richtungen markiert ist, umfasst das ganze Stadtgebiet, führt durch kühle Täler, über aussichtsreiche Höhen und berührt zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

Die Abt. Remscheid e.V. ist dankbar und stolz, dass der Röntgen Sport Club e.V. im Jahre 2000 den „Röntgenlauf“ auf „ihrem“ Weg etabliert hat. Dadurch ist der Weg weit über die Grenzen Remscheids hinaus bekannt und populär geworden. Es war selbstverständlich, dass wir uns von Beginn an bei diesem läuferischen Event engagieren, indem wir den Streckenabschnitt Freibad Eschbachtal bis Bergisch Born betreuen, die Ultra-Läufer an der Station Freibad Eschbachtal versorgen, an Start und Ziel mit für das leibliche Wohl von Läufern, Besuchern bereit stehen. Alljährlich organisieren wir eine Wanderung für Angehörige, Freunde der Läufer, Besucher von Start und Ziel zum Marathonziel Freibad Eschbachtal.



*Früher an
Später denken!*

Ihr Vermögensberater
in Remscheid-Lennep
Wolfgang Görtz
Telefon (0 21 91) 66 11 75
www.dvag.de/wolfgang.goertz



Deutsche
Vermögensberatung

Remscheid

Unterkünfte in Remscheid

Die Stadt Remscheid bietet Übernachtungsmöglichkeiten in der **Turnhalle** der Hilda-Heinemann-Schule in unmittelbarer Nähe des Starts. Hier kann nur geschlafen werden, zum Frühstück müssen die Übernachtungsgäste ihr Gepäck zur Sporthalle Hackenberg mitnehmen. Die Kontakt-Adressen der **Jugendherbergen** findet Ihr auf unserer Homepage: www.roentgenlauf.de

Preis: € 5 / ÜF. (beim Einlass in die Schlafhalle zu entrichten; Einlass ist um 18.00 Uhr)
Voranmeldung bis 14.10.2008 **unbedingt** erforderlich unter
Fax: 021 91 - 1 61 22 17 oder Tel.: 021 91 - 16 22 17

Offizielles Marathon - Hotel



Wohnmobile können auf folgenden Flächen abgestellt werden (jeweils 3-4 Plätze):

- Jahnplatz in Remscheid-Lennep
- Firma Pauli, Lennep Straße
- Wanderparkplatz Dörper Höhe
- Wanderparkplatz Wuppertalsperre, Alte Rader Straße



Läuferandacht

Am Lauftag findet um 8.00 Uhr im Zelt, Nähe des Starts, eine Läuferandacht des evangelischen Kirchenkreises Lennep statt (siehe Lageplan in der Heftmitte).

Mehr Infos zum Kirchenkreis unter:
<http://www.kirchenkreis-lennep.de>

Kirche laufend dabei beim Röntgenlauf.

Infos

Startnummern- und Kleidersackausgabe:

Am Tag vor dem Lauf 16.00 – 20.00 Uhr } Sportzentrum Hackenberg
Am Lauftag 06.30 – ... }

Wichtig: Ihre Startnummer entnehmen Sie bitte der Teilnehmerliste im Internet, oder dem Aushang in der Startunterlagenhalle.

Achtung: Am Lauftag beginnt die Winterzeit. Sie haben also 1 Stunde „mehr“ Zeit!

Wichtige Verkehrsänderungen: Von Preyersmühle in Richtung Freibad wird am Lauftag bis 15:00 gesperrt. Im Bereich des Marathon-Ziels (Freibad Eschbachtal) wird die Schaffung von zusätzlichem Parkraum ein deutliches Mehr an Verkehrssicherheit bringen; zudem ist das Marathon-Ziel jetzt besser erreichbar. Die Eschbachtalstraße wird vom Freibad bis Preyersmühle für mehrere Stunden als Einbahnstraße ausgewiesen, so dass auf der einen Fahrbahnhälfte die Fahrzeuge der Angehörigen und Zuschauer sicher geparkt werden können. Wer von hier aus weiter in Richtung Sportzentrum Hackenberg möchte, fährt über Wermelskirchen und die L 68 (ex. B 51) in Richtung Lennep.



Ihr Erfolg ist unser Ziel!

Ausbildung & Studium Physiotherapie

Als eine der ersten Fachschulen bildet die SRH Fachschule für Physiotherapie in Leverkusen nach dem Modellschulenprojekt des Landes NRW aus. Aktualität und Praxisbezug eröffnen unseren Absolventen vielfältige Zukunftsperspektiven. In 2010 ergänzt ein ausbildungsbegleitender Bachelorstudiengang in Therapy Management die fachliche Qualifikation der Fachschüler und eröffnet zusätzliche Tätigkeitsfelder, z. B. in Führungsfunktionen im Gesundheitswesen.

Beginn: jährlich im November

Ihre Vorteile:

- Praxisnahe Ausbildung
- Zertifizierte Ausbildungsqualität

SRH Gesundheits-Fachschulen
Fachschule für Physiotherapie
An Sankt Remigius 26
51379 Leverkusen
Infoline: 0 21 71 91 33 77-0
www.srh.de/fachschulen

Lernen Sie uns kennen –
jetzt Schnuppertag vereinbaren!



SPEDITION | TERMINVERKEHR | LAGERUNG



Wir fahren für Sie. Auch wenn Sie laufen.

Ein großes Event feiert ein kleines Jubiläum.
Auch beim 10. Röntgenlauf können Sie sich auf
uns verlassen.



Wir sind der Sponsor für den Kleidertransport des Röntgenlaufs.

Die Strecken

Langstrecken

21,1 bis 63,3 km

Die „langen“ Distanzen:

Die Marathonstrecken, von Halbmarathon bis zum Ultramarathon, führen zu 99 % auf dem Röntgen-Weg (®), zugleich Rundwanderweg rund um Remscheid. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß, wenn Sie sich für diese Distanzen angemeldet haben. Denken Sie daran: die Strecken sind hügelig und sehr anspruchsvoll, so dass Bestzeiten nicht gelaufen werden können. Teilen Sie sich Ihre Kräfte gut ein und genießen Sie die herrliche Landschaft. Gemeinsamer Start aller Marathon-Disziplinen ist um 8.30 Uhr (**Achtung: Ende Sommerzeit**) im Sportzentrum Hackenberg, Remscheid-Lennep. Dort stehen LKW für den Kleidertransport bereit. Bitte achten Sie auf die richtige Zuordnung (entsprechend der Startnummer) für Halbmarathon und Marathon. Nach der Startgeraden wird das Läuferfeld von Einsatzfahrzeugen der Polizei durch die historische Altstadt von Lennep auf den Röntgenweg geleitet.

Übrigens: Die WALKER und NORDIC WALKER starten gemeinsam mit den Läufern. Bitte beim Start hinten anschließen!
(Kein Nachteil da elektronische Zeitnahme. Siehe separate Seite.)

Es gibt bei 50 km eine elektronische Zwischenzeitnahme.

Achtung: Grundsätzlich ist eine Teilnahme erst ab 16 Jahren möglich. Bei jüngeren Teilnehmern ist die Einverständniserklärung der Eltern beizubringen.

Ich begleite meinen Partner zum Röntgen-Lauf, wie vertreibe ich mir die Zeit?

Wollen Sie Ihren Partner, Freund, Vater, Sohn, Ihre Partnerin, Freundin, Mutter, Tochter im Marathonziel gebührend empfangen? Dann bietet Ihnen die **geführte Wanderung** mit dem Sauerländischen Gebirgsverein, vorbei an den walddreichen Trinkwassertalsperren Panzer und Eschbach, die Gelegenheit, ins Freibad Eschbachtal zu gelangen. Die Wanderung beginnt kurz nach dem Startschuss und führt über ca. 12 km durch den landschaftlich reizvollen Grüngürtel von Remscheid. Start 8.45 Uhr. Kostenloser Rücktransport mit dem Shuttlebus.

Startaufstellung beim gemeinsamen Start der Langstrecken:

Direkt an der Startlinie ist ein Startblock freigehalten für die „Elite“ mit folgenden geplanten Endzeiten: HM unter 1:30 Std; M unter 3:00 Std. und Ultra unter 5:15 Std. Danach erfolgt die Aufstellung nach Durchschnittsgeschwindigkeiten, unabhängig von der Distanz. 1. Startblock: unter 4:00 min/km; 2. Startblock: unter 4:30 min/m; 3. Startblock unter 5:00 min/km; 4. Startblock: unter 5:30 min/km; 6. Startblock: unter 6 min/km; 7. Startblock: unter 8 min/km; 8. Startblock: über 8 min/km

Wichtig!

In diesem Jahr übernimmt die Feuerwehr Remscheid die Gesamt-Einsatzleitung im Rettungsdienst und wird hierbei durch das Technische Hilfswerk, Johanniter und DRK tatkräftig unterstützt. Im Notfall stehen in allen Zielbereichen Ärzte zur Betreuung der Läufer zur Verfügung. Um die Sicherheit der Läufer zu verbessern, sind einige unserer Helfer im Rahmen einer Schulung zu sofortiger Hilfe ausgebildet.

Bitte denken Sie daran, dass auch während der gesamten Veranstaltung die Strassenverkehrsordnung gilt. Den Anweisungen der Ärzte, Einsatzkräfte und Ordner ist Folge zu leisten.

Die Strecken

Crossläufe/Landschaftslauf

Ablauf Crossläufe/Landschaftslauf

| Crosslauf | | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------|---------|------------------|-----------|
| | Rundenzahl | Jahrgang | | max. Teilnehmer | Startzeit |
| 400 m | Minirunde | Jg. 2003 u. jünger | Jungen | 100 | 10:00 |
| 400 m | Minirunde | Jg. 2003 u. jünger | Mädchen | 100 | 10:05 |
| 700 m | 2 Minirunden | 2001-2002 | Jungen | 100 | 10:15 |
| 700 m | 2 Minirunden | 2001-2002 | Mädchen | 100 | 10:20 |
| 1250 m | 1 Cross-Runde | 1999-2000 | Jungen | 100 | 10:30 |
| 1250 m | 1 Cross-Runde | 1999-2000 | Mädchen | 100 | 10:40 |
| 2450 m | 2 Cross-Runden | 1995-1998 | Jungen | 125 | 10:50 |
| 2450 m | 2 Cross-Runden | 1995-1998 | Mädchen | 125 | 11:10 |
| Landschaftslauf | | | | | |
| 5 km | 1 Runde | alle Jahrgänge | | keine Begrenzung | 13:30 |
| 10 km | 2 Runden | alle Jahrgänge | | keine Begrenzung | 14:00 |

Eine Stadtmeister/in-Wertung findet bei Schülern und Jugendlichen in jedem Jahrgang statt. Stadtmeister/in wird der/die schnellste Remscheider/in oder der/die schnellste Athlet/in eines Remscheider Sportvereins. Für den/die Stadtmeister/in gibt es jeweils einen Pokal – für die drei Erstplatzierten eine Röntgenmedaille. Eine Ergebnisliste unter Berücksichtigung der jeweiligen Altersklassenplatzierung wird ins Internet gestellt.

Siegerehrungen: 11.30 Uhr Alle Kinder- und Jugendcrossläufe
15.30 Uhr Alle Langstrecken und Nachmittagsläufe

Hinweis: Sollten bei den Starts der Kinderläufe die Teilnehmerzahl von 120 erreicht sein, behält sich der Veranstalter vor, die Starts zeitlich aufzuteilen. Es entstehen dann zeitliche Verzögerungen im Ablauf. Bitte Hinweise des Stadionsprechers beachten!



Pasta Party Funktionsshirt

Kräfte sammeln vor dem Lauf

Die Pasta Party bietet eine günstige Gelegenheit sich so richtig auf den Lauf vorzubereiten. Am Tag vor dem Lauf von 16.00 bis 20.00 Uhr heißt es in der Sporthalle Hackenberg: Futtern bis der Arzt kommt. (Und Ärzte sind ja dank dem Ärztemarathon ausreichend anwesend!)

Für 5 Euro erhalten Sie Pasta und 1 Getränk, um für den Tag danach die nötigen Kohlehydratvorräte anzulegen. Während Zuschauer für den Tag danach Kräfte sammeln können, ist für die Läufer allerdings Vorsicht geboten. Bei diesen kulinarischen Genüssen heißt es Selbstbeherrschung, sonst wird das Motto für den Röntgenlauf: Kugeln statt laufen. (Vielleicht ist aber auch eben das für die abschüssigen Streckenabschnitte der Geheimtipp?). Bitte nutzen Sie die gesamte Zeitspanne ab 17.00 zum Essen fassen; So können Sie Wartezeiten reduzieren.

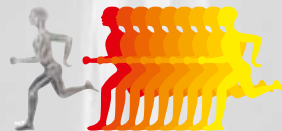
Vielen Dank.

Die Firma Steinhaus, bekannt für qualitativ hochwertige Pasta-Mahlzeiten, wird Sie an diesem Abend verpflegen.

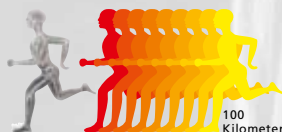


Aktuelles Design:

Auch in diesem Jahr erhält jeder Teilnehmer wieder ein Funktionsshirt. Die Motive werden jedes Jahr neu gestaltet. Hier das aktuelle Design:



10. REMSCHEIDER RÖNTGENLAUF



10. REMSCHEIDER RÖNTGENLAUF

Die Strecken

Staffellauf/Nordic Walking

3x Halbmarathon als Staffel

Der Staffellauf bietet eine tolle Möglichkeit auch einmal den „Rest“ des Röntgenweges zu erkunden, ohne gleich die Ultradistanz zu laufen.

Drei Läufer bilden dabei ein Team, wobei die Zusammensetzung unabhängig von Alter und Geschlecht erfolgen kann. Es gibt Wertungen für reine Frauen-, Männer- und Mixedstaffeln. Einen Sonderpreis wird es für die Staffel mit dem höchsten und für die mit dem niedrigsten Gesamalter geben.

Einen Staffelstab wird es nicht geben, da dieser auf der doch sehr anspruchsvollen Strecke hinderlich sein kann, stattdessen wird beim Wechsel der Champion-Chip weitergegeben. Erkennen können sich die Staffelläufer an den 7000er Nummern. Pro Staffel gibt es drei gleiche Nummern ohne Zusätze, so dass auch noch kurz vor dem Rennen eine freie Wahl der Startaufstellung möglich ist. Der erste Läufer startet pünktlich um 8.30 Uhr mit allen anderen Langstreckenläufern. Er übergibt am Ziel des Halbmarathons den Champion-Chip dem 2. Läufer. Am Marathonziel wartet dann Läufer Nr. 3 auf den Chip und trägt diesen ins Ultra-Ziel.

In jedem Zielbereich wird es eine markierte Staffelwechselstelle hinter der Zeitmessanlage (beim 1. Wechsel ca. 150 m nach dem HM-Ziel) geben, so dass sich die Mannschaften einfach finden. 2. Wechsel ca. 70 m hinter dem Marathonziel

Achtung! Die Läufer 2 und 3 aus jedem Team können sich ohne Parkplatzstress vom Pendelbus zu ihren Startplätzen bringen lassen. Läufer 2: ca. 8:55 Uhr ab H.-Potyka-Str. über Rader Str. zum HM Ziel; Läufer 3: ca. 10:00 Uhr ab H.-Potyka-Str. zum Marathonziel. Bitte beachten Sie die genauen Abfahrtszeiten an der Shuttlebushaltestelle!

Optimal wäre es, wenn die Läufer eines Teams die Kleidersäcke ihrer Vorläufer zum Wechselort mitnehmen. Dort könnten sie dann auch ihre überflüssigen Sachen ihrem schon gelaufenen Teamkameraden in der Staffelwechselzone in die Hand drücken.

Jedermannlauf 5 km/10 km

Der Jedermannlauf wird auf einer Runde von 5 km Länge ausgetragen, die 1 bzw. 2 mal (10km) durchlaufen wird. Im vorliegenden Kartenausschnitt ist diese Runde blau eingetragen. Dort wo sie mit der Ultra-strecke zusammenläuft ist sie blau/rot eingetragen.



Sport Sperk

**»Vogel fliegt, Fisch schwimmt,
Mensch läuft.«**

[Emil Zatopek]*

***Emil Zátopek**
(1922 - 2000), tschechischer
Leichtathlet, Langstrecken-
läufer, Olympiasieger und
mehrfacher Weltrekordler

**... und Sport Sperk bietet Ihnen das
professionelle Equipment dafür.**

www.sport-sperk.de

ALLEE-CENTER
REMSCHIED

Im Allee-Center
Alleestr. 74, 42853 Remscheid
Telefon 02191 - 29 21 73

Start Langstr



Hackenberger Straße



Pendelbusse

LKW

Kleidersäcke
(M + HM)

Abfahrt 8.15 Uhr!

WC's

2b

6

1

2

7

WC

St
Cr

Hans-Potyka-Straße



recken



- 1** Startunterlagen, Meldebüro
- 2** Pastaparty, Marathonmesse, Siegerehrung
- 2b** Marathonmesse II, Verpflegung Ultra, After-Run-Party
- 3** Wandertreff
8.45 Uhr
- 4** Übernachtung
Bettenlager
- 5** Läuferandacht
8.00 Uhr
- 6** Ultraläufer
Kleiderdepot
- 7** Bewirtungszelt,
Marathonmesse Teil 2,
After-Run Party

Sonderfahrplan

zum 10. Röntgenlauf am 31.10.2010

Start 8.30 Uhr Sportzentrum Hackenberg

| 10.20 - 13.00 Halbmarathon-Ziel | |
|---------------------------------|---------------|
| (Zielschluß 12.30 Uhr) | |
| ab Clemenshammer | an Hackenberg |
| 10.20 | 10.45 |
| 10.30 | 10.55 |
| 10.40 | 11.05 |
| 10.50 | 11.15 |
| 10.55 | 11.20 |
| 11.00 | 11.25 |
| weiter alle 5 Min. | |
| 11.30 | 11.55 |
| weiter alle 10 Min. | |
| 12.00 | 12.25 |
| 12.10 | 12.35 |
| 13.00 | 13.25 |

| Fahrten für 100-km-Läufer | |
|---------------------------|--------------------|
| ab H.-Potyka-Str. | |
| 2.00 B | nach Clemenshammer |
| 2.00 B | nach Clemenshammer |
| 3.00 | nach Clemenshammer |
| 4.00 | nach Clemenshammer |

Pendelbus Rader Straße (Schützenplatz) – Hackenberg und zurück

| Abfahrt ab | Abfahrtszeit |
|---------------------|--------------|
| Rader Str. | 6.50 |
| Rader Str. | 7.00 |
| Rader Str. | 7.05 |
| Rader Str. | 7.10 |
| Rader Str. | 7.15 |
| weiter alle 5 Min. | |
| Rader Str. | 8.15 |
| Rader Str. | 8.20 |
| Rader Str. | 8.35 |
| weiter alle 15 Min. | |
| Rader Str. | 9.50 |
| Rader Str. | 10.20 |
| Rader Str. | 10.50 |
| Rader Str. | 11.50 |
| Rader Str. | 12.05 |
| Rader Str. | 12.20 |
| weiter alle 15 Min. | |
| Rader Str. | 17.35 |

| 12.00 - 15.30 Marathon-Ziel | |
|-----------------------------|---------------|
| (Zielschluß 15.00 Uhr) | |
| ab Strandbad | an Hackenberg |
| 12.10 | 12.30 |
| 12.40 | 13.00 |
| 13.00 | 13.20 |
| 13.20 | 13.40 |
| 13.40 | 14.00 |
| 14.00 | 14.20 |
| 14.20 | 14.40 |
| 14.40 | 15.00 |
| 15.00 | 15.20 |
| 15.30 | 15.50 |

| Fahrten für Staffelläufer | |
|---------------------------|----------------|
| ab Hans-Potyka-Str. | |
| 8.55 | zum 1. Wechsel |
| 10.00 | zum 2. Wechsel |

| Fahrten für Walker | |
|---------------------|-----------------------|
| ab Hans-Potyka-Str. | |
| 9.00 | nach Dörpe (Hückesw.) |
| 9.05 | nach Dörpe (Hückesw.) |

| Abfahrt ab | Abfahrtszeit |
|---------------------|--------------|
| H.-Potyka-Str. | 6.55 |
| H.-Potyka-Str. | 7.10 |
| H.-Potyka-Str. | 7.15 |
| H.-Potyka-Str. | 7.20 |
| H.-Potyka-Str. | 7.25 |
| weiter alle 5 Min. | |
| H.-Potyka-Str. | 8.10 |
| H.-Potyka-Str. | 8.15 |
| H.-Potyka-Str. | 8.30 |
| weiter alle 15 Min. | |
| H.-Potyka-Str. | 9.45 |
| H.-Potyka-Str. | 10.15 |
| H.-Potyka-Str. | 10.45 |
| H.-Potyka-Str. | 11.45 |
| H.-Potyka-Str. | 12.00 |
| H.-Potyka-Str. | 12.15 |
| weiter alle 15 Min. | |
| H.-Potyka-Str. | 17.45 |

Zusätzlich ab Wagenhalle **6.40 Uhr** über Bökerhöhe – Trecknase – Rader Str. zum Hackenberg

Zusätzlich ab Fr.-Ebert-Platz **6.45 Uhr** über Hbf. – Zentralpunkt – Bökerhöhe – Rader Str. zum Hackenberg

DAK

Unternehmen Leben

Gesund leben. Doppelt profitieren.

www.dak.de/probalance



**Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünschen wir viel Erfolg!
Glückwunsch – Wir gratulieren zum Jubiläumslauf!**

DAK Remscheid • Alleestr. 70 • 42853 Remscheid
Tel. 02191 95158-0 • Fax: 02191 95158-7100 • E-Mail: service764900@dak.de

| Verein | Verpflegungsstand Nr. | Patenschaft der Streckenabschnitte | Sportarten / Angebote | Mitg. Zahl | Ansprechpartner Name / Telefon | Besonderheiten |
|---|--|------------------------------------|--|------------|---|---|
| Leinper Schwim-Verein 1898 e. V. | 1 SH Hackenberg | 2 km - 8 km | Schwimmen, Triathlon, Herzsport, Radsport | 714 | Klaus Fey Tel. 0 21 91/66 65 80 | Förderung von Talenten Herzpräventiv-Sport |
| Luttringhauser Turnverein 1869 e. V. | 2 | 8 km - 13 km | Wasserball, Schwimmen, Handball, Judo, Teak-Won Do, Prellball, Billard, Turnen, Freizeitsport, Kraftsport, Wandern, Walking, Nordic-Walking, Gymnastik, Volleyball, Leichtathletik, Marathon, Triathlon, Rehasport SPOZ | 1400 | Geschäftsstelle Herr Peter Lobse Tel. 0 21 91/5 23 55 www.ltv1869.de info@ltv1869.de www.ltv-runners.de | Größter Sportverein in Luttringhausen, Ausrichtung des jährlich „Neujahrskranzchen“ Trägerverein LG Remscheid (Leichtathletik), der SG Remscheid (Schwimmen), SG RSV/LTV (Wasserball) LTV-Runners u. Langgruppe „Joy“ |
| Betriebsport- Gemeinschaft Delphi Draika | 3 | 13 km - 18 km | Tischtennis, Dart, Gymnastik, Lauf-Treff, Nordic-Walking-Treff, Badminton, Beach-Volleyball, Fußball, Golf, Squash | 370 | Dieter Burggraf Tel. 0 21 91/5 36 65 | Ausrichtung Freundschaftslauf am Blaffertsberg u. Teilnahme am Tübinger Nikolauslauf anlässlich Treffen mit Kurt Martin |
| Remscheider Turnverein von 1861 (Korp) | 4 Halbmarathonziel | 18 km - 21,1 km | über 100 Sportgruppen in den Bereichen: Aerobic/Fitness, Ballsportarten, Breitensport für Kinder und Jugendliche, Kampfsportarten, sonstige Sportarten, Gesundheitskurse, Rehabilitationsport | 1650 | Geschäftsstelle Tel. 0 21 91/247 79 Karin Brach www.remscheider.tv | Breiten-u. Leistungssport sind gleichberechtigte Partner im RTV. Allgemeine Veranstaltungen: Sommerferienprogramm, Frühjahrslauf für Kinder, Hallentennis, Kinderkarneval, Weihnachtsmarkt, Jugendfreizeiten |
| Wassersportfreunde Remscheid e. V. | Kleidersäckersport und Logistik Halbmarathon | 21,1 km | Babyschwimmen, Wassergewöhnung, Schwimmausbildung, leistungsorientiertes Schwimmen, Aquajogging, Gymnastik, Wassergymnastik, Kegeln | 570 | Geschäftsstelle Tel. 0 21 91/38 52 40 Britta Rachenberg Riehl Tel. 0 21 91/2 50 36 | Förderung des Breitensports, vielfältige Jugendarbeit, Jugendfreizeiten, Wanderungen |
| AFC Remscheid Amboss e. V. | 5 | 22 km | American Football, Cheerleading | 180 | Claus Wolff Tel. 01 70/4 81 70 17 | Die Amboss Junioren sind in der NRW Jugendliga in 2004 + 2005 „NRW Jugendmeister“ geworden. |
| Remscheider Schwimmverein von 1897 e. V. | 6 | 23 km - 26 km | Freizeit-Gesundheitssport im Rahmen des Programms „Gesund und Fit“, Schwimmen, Tauchen, Wasserball, Leichtathletik, Fechten, Basketball, Tennis, Sportkürs, 55 +, Volleyball | 2760 | Geschäftsstelle Dirk Riemer www.remscheider-sv.de info@remscheider-sv.de | RSV Sport-u. Freizeitpark, Tennisanlagen, Fitness-Studio, Sauna, Kegelbahn, RSV Restaurant „Classico“, Sport u. Freizeitreisen. Ferienprogramm, Veranstalter des RS City-Lauf, Trägerverein der SG Remscheid u. LG Remscheid. |
| Reinslagener Turnerbund 1910 e. V. | 7 | 26 km - 31 km | RTB-Lauftreff, RTB-Marathonteam, Leichtathletik, Nordic-Walking, Hockey, Fußball, Volleyball, Eltern und Kind Turnen, Fitness, Kinderturnen, Erlebnisssport, Aerobic, Pilates, Frauen-gymnastik, Seniorenturnen, Behindertensport, Wirbelsäulengymnastik, Fahrradkurse f. Kinder | 600 | Dieter Noss Tel. 0 21 91/7 75 61 www.rtb-1910.de www.rtb-marathonteam.de | Der RTB ist der größte Trägerverein der LG Remscheid. Mit dem Lauftreff und dem Marathonteam ist der RTB für Läufer aller Leistungsklassen ein wichtiger Teil der Remscheider Langlaufszene. |
| Judo-Club Remscheid | 8 | 31 km - 36 km | Judo und Karate für Jung und Alt, Gymnastikgruppe für Jung und Alt | 150 | Guido von Tegelen Tel. 01 77/ 2 42 51 91 | Die Herren kämpfen in der Regionaliga. Erfolge auch im Jugendbereich A und B (männlich und weiblich). |
| Turn-u. Rasensport-Verein 80/09 e. V. Remscheid Süd | 9 | 36 km - 40 km | Fußball, Handball, Turnen, Mitter und Kind, Gymnastik, Aerobic, Step-Aerobic, Rolfhockey, Nordie Walking, Badminton, Leichtathletik | 650 | Werner Koschinski Tel. 0 21 91/ 34 36 44 | Förderung des Breitensports |

| Verein | Verpflegungsstand Nr. | Patenschaft der Streckenabschnitt | Sportarten / Angebote | Mitgl. Zahl | Ansprechpartner Name / Telefon | Besonderheiten |
|---|-----------------------|--|--|-------------|--|---|
| Leichtathletik-Gemeinschaft Remscheid | 10 Marathonziel | 40 km - 42 km | Talentesichtung und Talentesförderung, Leichtathletik | | Stefan Garweg Tel. 01 75/9 83 15 37 www.lfg-remscheid.de | In enger Zusammenarbeit mit den Schulen führt die I.G über eine Talentesichtung zu Grundlagene und Aufbau training in der Leichtathletik. |
| Sauerländischer Gebirgsverein Abteilung RS e. V. | 11 Marathonziel | 42 km - 46 km | Wandern, Radwanderungen, Walking, Nordic-Walking | 228 | Jürgen Flöttemann Tel. 0 21 92/55 38 Tel. 01 71/6 77 46 99 | Mehrtageswanderungen, Freizeiten |
| Spiel und Sportverein Bergisch Born 1931 e. V. | 12 | 46 km - 50 km | Step-Aerobic, Muskelauftaining, Eltern-Kind Turnen, Gymnastik Wirbelsäulengymnastik, Fun for Kids, Volleyball, Fußball, Tennis, Nordic Walking f. Männer u. Frauen | 500 | Helmuth Ostermann Tel.: 01 71/3 81 10 50 | Sportbezogene Aktion. Motto: „Sportangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen zum kleinen Preis“, Unterhaltungssangebote. |
| Allgemeiner Turnverein von 1850 e. V. Hückeswagen | 13 | 50 km - 55 km | Turnen, Gymnastik, Leichtathletik, Triathlon, Wandern, Handball, Basketball, Preilball, Judo, Qwankido | 1100 | Carsten Schwarzer Tel. 0 21 92/93 24 24 www.atv-hueckeswagen.de | Seit 26 Jahren Triathlonveranstaltungen. |
| Rollsportverein-IGR-Remscheid e. V. | 14 | 55 km - 60 km | Rollhockey | 150 | Gunther Brockmann Tel.: 0 21 91/66 64 99 www.igr-remscheid.de | Ein Rollhockeyverein mit großer Tradition und vielen erfolgreichen Jugendmannschaften; die Mitglieder sind bei vielen regionalen Sportveranstaltungen präsent. |
| LCK Ronsdorf | 15 | 60 km – 63 km | Laufen, Schwimmen, Radfahren | | Mark Schumann Tel. 01 57/ 71 94 65 21 www.lck-ronsdorf.de | „Stattellauf Rund um Wuppertal“ |
| Lenneper Turmgemeinde 1860 e. V. | | | Handball, Basketball, Volleyball, Badminton, Tischtennis, Capoeira, Turnen, Ski-Gymnastik, Aerobic, Walking, NW, Jazz & Body, Hip-Hop, Judo, Leichtathletik, Inline-Skating, Segeln, Yoga, Walking, Osteoporose & Beckenbodengymnastik, Rückenfit, Entspannungsgymnastik, Selbstverteidigung, BOP, XMA Parcours, FitmixXXI, Pilates, Fitness after Work, Faburner & BodySite | 2000 | Ben Vieler Ulrike Paschikowski Tel. 0 21 91/46 05 90 www.lfg-sport.de | Vierfältiges Kursangebot für alle in der „Moll’schen Fabrik“ in Herzen der Lenneper Altstadt: Fitness Plus Mitgliedschaft 27,00 € pro Monat – Nutzung fast aller Kursangebote (Ausnahme Yoga und Schwimmen) |
| Turnverein „Frisch Auf“ Lenneper 1933 e. V. | | | Gymnastik, Spiel-Turnen Kinder, Eltern-Kind-Turnen, Volleyball, Badminton, Qwan-Ki-Do, Tischtennis, Einrad-Hockey, Einrad Freestyle, Aerobic, Laufen, Walking, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen | 500 | Rolf New Tel. 0 21 91/6 35 27 | Projekt: „Mehr Bewegung für Kinder“ und „Laufen für Kinder ab 8 Jahren“ Osterlauf am 25.04.2011 |
| Röntgen-Gymnasium | | | Kanu, Baseball, Theater, Tanz | | Hilmut Weinem Tel. 0 21 91/8 34 45 | Lauf/AG Schüler-Geschwister und Eltern, Teilnahme an diversen Stadtläufen |
| RV Adler Lüttringhausen 1952 e. V. | | Start - bis 63 km Begleitung der gesamten Strecke durch Radfahrer | Mountainbiken, Radrennen, Radwandern u. Radtouristik für alle Altersklassen Abenteuersport in der Halle | 190 | Dirk Lepperhoff Tel. 0 21 91/92 98 38 | Organisation von Straßenradrennen, Mountainbikerennen und Radtouristikfahrten |



Hier legen Finisher die Füße hoch!



H₂O-Gutschein für Röntgenläufer!

Nach dem harten Röntgenlauf sind Erholung und Entspannung angesagt und die gibt's im H₂O. Exklusiv für Sie sogar günstiger: Gegen Vorlage dieser Original-Anzeige (bis 30.12.2010) am H₂O-Empfang genießen Sie unsere Wasserlandschaft vier Stunden lang nur zum Zwei-Stunden-Tarif! Auf ins H₂O!

www.h2o-badeparadies.de

H₂O
Momente
für die Sinne

Verpflegung

Für die Sportler

| Nr | Km | Verein/Hier verpflegt Euch: | Getränke | Nahrung |
|----|------|--|------------------------|--|
| 1 | 7,0 | LSV e.V. | Tee, Wasser | |
| 2 | 11,0 | LTV e.V. | Tee, Wasser | |
| 3 | 16,0 | BSG Delphi-Draka | Tee, Wasser | |
| 4 | 21,1 | RTV 1861 e.V. | Tee, Wasser | |
| 5 | 22,0 | AFC Remscheid Amboss | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen |
| 6 | 25,0 | RSV 1897 e.V | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen |
| 7 | 29,5 | RTB 1910 e.V. | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, |
| 8 | 34,0 | JC RS | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, Müsliriegel |
| 9 | 37,5 | TuRa Süd | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, Müsliriegel |
| 10 | 42,2 | LG RS (Ziel) | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, Müsliriegel |
| 11 | 42,4 | SGV | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, Müsliriegel |
| 12 | 48,0 | SSV Bergisch Born | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, Müsliriegel |
| 13 | 53,0 | ATV Hückeswagen | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, Müsliriegel |
| 14 | 58,0 | VFB 06/08 | Tee, Wasser, Iso, Cola | Bananen, Müsliriegel |
| 15 | 61,5 | LCK Ronsdorf | Tee, Wasser, Iso, Cola | |
| 16 | 63,3 | Ev. Kirchenkreis Lennep Turnverein „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V. Röntgen Gymnasium | Tee, Wasser, Iso | Bananen, Marathon-Schnecken/ Müsliriegel |



Wichtig zu wissen

Neue Medaillen

Dieses Jahr haben wir neue Medaillen für alle Strecken von 21,1 km bis 100 km entworfen. Die Finisher auf diesen Strecken können hier schon mal einen kleinen Vorgeschmack erhalten.

steinhauerundlück 17.08.16/vcb



Gewinne / Verlosung

„Was kann ich denn gewinnen?“ Diese Frage begegnete dem Organisatorenteam immer wieder. Vorweggreifend sei hier erwähnt: Eine ganze Menge – 300 Preise (im Wert von € 5 bis € 200) insgesamt! Mehr wird aber nicht verraten! Die Abholung der Gewinne kann am Lauftag ab 11.00 Uhr erfolgen.

Jeder Teilnehmer verfügt über die gleiche Gewinnchance. Das Los ziehen Sie bitte bei Abholung der Startnummer. Die sportliche Leistung wird durch eine Urkunde honoriert, die bloße Teilnahme durch ein Los. Auf diese Weise bestehen für Hobby- oder Profilaufer die gleichen Aussichten auf einen Gewinn, denn ungeachtet der Platzierung entscheidet das Los.

Die Sieger

| Strecke W | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 |
|--------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------|---------------------|
| 63,3 km | Ulrike Steeger | Nicole Kresse | Elena Wagner | Birgit Lennartz | Christiane Zehrer | Karin Meuser | Nicole Kresse | Claudia Stader | Inge Raabe |
| 42,195 km | Juliane Stenzel | Kornelia Kazior | Ines Neumann | Stefanie Molinhauer | Irina Kretschmann | Alexandra Bürger | Sabine Papendick | Claudia Niemeyer | Sabine Papendick |
| 21,1 km | Saskia Rohde | Sabine Mollus | Sabine Mollus | Caroline Herrmann | Alexandra Specht | Nele Wild-Wall | Ute Spicker | Corinna Mertens | Laura Gusk |
| 3x21,1 km | | | | Remscheider SV I | Tus Deuz | RTB Remscheid Lauftreff | Marathon Steinfurt e.V | LT Metzkauen | |
| 10 km | | | | | | | Anett Krämer | Christel Viebahn | Tanja Ortega Sawal |
| 8,5 km | Bianca Rottschy | | | | | | | | |
| 5 km | Sarah Schiefler | Sabine Pütz | Martina Bauer | Martina Bauer | Dagmar Schaedel | Nadja Voss | Rossi Karaschewski | Svenja Gruhn | Svenja Gruhn |
| Cross 4,3 km | Julia Küppersbusch | Annette Hoffmann | Alexandra Golab | Jutta Brod | | | | | |
| Cross 2 km | Anneke Goudefroy | Anneke Goudefroy | Anneke Goudefroy | Franziska Schneider | Svenja Gruhn | | | | |
| Cross 2,4 km | | | | | | Franziska Berndt | Franziska Berndt | Caroline Hardt | Caroline Hardt |
| Cross 1,4 km | Kathrin Gaedke | Joana Rumpel | Laura Scholz | Franziska Berndt | Ramona Bothe | Sara Ouhaj | Marla Feldwisch | Anna Münster | Sarah Leppich |
| Bambinilauf | Alina Leverentz | Franziska Berndt | Franziska Berndt | Sara Ouhaj | Jil Viviane Bangert | Saskia Bremer | Kimberly Dreistein | Kimberly Dreistein | Sonja Opitz |
| | | | | | | | | | |
| Strecke M | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 |
| 63,3 km | Thomas Emde | Hartmut Seele | Helmut Peters | Helmut Peters | Sascha Velten | Sascha Velten | Sascha Velten | Winfried Huber | Wouter Hamelincx |
| 42,2 km | Arnd Bader | Arnd Bader | Gerald Lehnrieder | Sascha Velten | Harald Willms | Arnd Bader | Christian Thiel | Winfried Huber | Petr Kulkov |
| 21,1 km | Sascha Velten | Sascha Velten | Arnd Bader | Arnd Bader | Dennis Böttcher | Dennis Böttcher | Daniel Schmidt | Daniel Schmidt | Daniel Schmidt |
| 3x21,1 km | | | | TuS Deuz | Tus Deuz I | Alfred Krupp Krankenhaus | Gatchina | LG Hückeswagen | Running Club Sylvia |
| 8,5 km | Carsten von Kuk | | | | | | | | |
| 10 km | | | | | | | Daniel Lipus | Tobias Balthesen | Christian Werth |
| 7,5 km | | | | | Christian Schreiner | Daniel Lipus | | | |
| 5 km | Sebastian Themel | Rüdiger Kruse | Rüdiger Kruse | Matthias Schumacher | Maik Grimberg | Ralf Brambring | Philipp Abraham | Christoph Niksch | Tobias Balthesen |
| Cross 4,3 km | Sven Volkmer | Daniel Schmidt | Daniel Schmidt | David Katschinski | | | | | |
| Cross 2,4 km | | | | | Henrik Sadlowski | Max Müller | Philip Thiel | Nicolas Dreistein | Nicolas Dreistein |
| Cross 2 km | Dennis Mehlfeld | Dennis Mehlfeld | David Schreiber | Valentin Kindel | | | | | |
| Cross 1,4 km | Timo Karjetta | Marvin Kirchhoff | Philip Thiel | Nils Gross | Alexander Huckenbeck | Alexander Huckenbeck | Mirco Hohmann | Miles Gutbrod | Joshua Wilke |
| Bambinilauf | Tobias Schürgers | Thorben Werner | Semjon Meisterernst | Alexander Huckenbeck | Julian Lenuweit | Fabian Stemmer | Tom Umbach | Laurin Theisen | Kieran Bolthammer |

Rieger · Weihe · Schmittkamp

Rechtsanwälte



Kompetente Rechtsberatung durch Fachanwälte

Wir sind in gewohnter Weise am bisherigen Standort für Sie da und stehen Ihnen in allen Rechtsfragen gerne zur Verfügung.

Poststraße 23a | 42897 Remscheid
 Telefon 0 21 91.6 02 31
 Telefax 0 21 91.66 29 90
 info@anwaelte-rws.de
 www.anwaelte-rws.de

Thomas Rieger
 Fachanwalt für Arbeitsrecht
 Fachanwalt für Miet- und
 Wohnungseigentumsrecht

Angelika Weihe
 Fachanwältin für Familienrecht
 Fachanwältin für Sozialrecht

Marlis Hamacher
 Fachanwältin für Arbeitsrecht

Thomas O. Schmittkamp
 Fachanwalt für Verkehrsrecht



Zeitnahme

**Die Zeitnahme erfolgt ausschließlich mit dem Champion-Chip-System.
Es wird nur nach der Nettozeit gewertet.**

Diese Technik ist bei vielen großen Veranstaltungen in den letzten Jahren genutzt worden und hat sich bewährt. Auch besitzen viele der Langstreckenläufer schon einen eigenen Chip, der nun auch beim Röntgen-Lauf genutzt werden kann. Für alle Läufer, die mit diesem System noch keine Erfahrung haben, kommt hier eine kurze Unterweisung in den Gebrauch und die Funktionsweise des Chips.

Bei der Anmeldung zum Start wird jedem Läufer eine Startnummer vergeben und dazu eine Chipnummer. Der Chip ist für diese Startnummer kodiert und kann nicht an einen anderen Läufer weitergegeben werden, denn dann stimmen die persönlichen Daten nicht mehr. Wenn an eine Familie mehrere Chips ausgegeben werden, ist unbedingt darauf zu achten, dass auch jeder mit seinem Chip läuft. (Papa erscheint sonst in der Bambini-Wertung und die jüngste Tochter gewinnt den Ultra-Lauf, wobei dem Veranstalter dann doch Zweifel kommen.)

Wie trägt man den Chip und wie funktioniert er?

Der Chip wird am Laufschuh mit den Schnürbändern unverlierbar befestigt und begleitet den Läufer somit über die gesamte Wegstrecke. Im Start- und Zielbereich befinden sich spezielle Matten, die vom Chip ein elektrisches Signal erhalten, wenn der Läufer die Zeitmessmatte passiert. Dieses Signal wird im Computer gespeichert und per Modem zur Auswertung übertragen. Dieses System hat den Vorteil, dass die Läufer aus der letzten Startreihe auch eine exakte Zeit erhalten. Denn auch für sie startet die Zeitnahme erst, wenn sie die Startlinie überqueren. Die Zeitnahme im Ziel erfolgt erst, wenn der Läufer die Matte passiert.

**Um den Computer nicht zu verwirren, darf jede Matte
nur einmal überlaufen werden!!!**

Ohne Chip ist keine Zeitmessung möglich!!!

Wie erhalte ich den Chip und was kostet er?

Jeder Sportler erhält bei Abholung seiner Startunterlagen einen Champion-Chip, wenn er ohne Chip-Nummer gemeldet ist. Die Teilnehmer an den Langstrecken müssen sich einen Chip mieten. Der Preis beträgt 30 Euro. Davon sind 5 Euro Chipmiete und 25 Euro Pfand. Das Pfand erhalten alle Starter zurück, die den Chip bis zum Ende der Veranstaltung abgeben.

Zeitnahme

Wird der Chip nicht zurückgegeben, so verbleibt er beim Teilnehmer und kann in Zukunft bei allen Veranstaltungen mit diesem Zeitmesssystem genutzt werden. Von der Firma, die den Chip vertreibt, erhält man dann Barcode-Aufkleber, die für spätere Meldungen benötigt werden.

Für die Kinder- und Jugendläufe sowie die Jedermannläufe stellt der Veranstalter spezielle Chips zur Verfügung. Diese sogenannten schwarzen Chips sind nur für diese Läufe nutzbar, müssen jedoch auch zurückgegeben werden.

Damit die Nutzung dieser Technik einfach ist, werden alle schwarzen Chips mit einem Klettband versehen, das ein leichtes Befestigen am Knöchel ermöglicht.



Die Rückgabe dieser schwarzen Chips erfolgt bei der Ausgabe der Teilnehmer-T-Shirts. Jeder Läufer erhält sein Röntgen-Lauf-Shirt nur gegen Abgabe des schwarzen Chips!

Wird der Chip bis zum Veranstaltungsende nicht abgegeben, so müssen wir leider 10 Euro in Rechnung stellen.

Nächster Termin: 30. Oktober 2011



Die Strecken

13,3 km

Walking

Das Walking hat sich als sportliche Alternative zum Ausdauerlauf mittlerweile fest in der vielfältigen Sportwelt etabliert und die ständig steigenden Teilnehmerzahlen der Walker bei vielen Laufveranstaltungen zeigen die hohe Akzeptanz dieser Trendsportart in der bewegungsbewussten Bevölkerung.

Mittlerweile bietet der Röntgenlauf nicht nur eine bloße Teilnahme der Walker an den einzelnen Langstrecken an, sondern seit einigen Jahr auch eine eigene Strecke über 13 km an. Hier bietet sich für alle Walking-Einsteiger eine anspruchsvolle Strecke, die mit gleichgesinnten Sportler gemeistert werden kann ohne den Spaß an der Bewegung zu verlieren.



Für viele Teilnehmer stellte sich nach dem Ziel immer wieder die Frage nach Zeit und Platzierung. Einigen Sportlern reichte die bloße Zeit allerdings nicht. Sie erwarteten Angaben über Sieger und Platzierte bishin zu einer Ehrung in allen Altersklassen. Diesem Wunsch können und werden die Veranstalter des Röntgenlaufs jedoch nicht nachkommen. Warum und weshalb? Am einfachsten erläutert es das Deutsche Walking Institut auf seiner Website www.walking.de.

Mit diesen Ausführungen ist unserer Meinung nach alles gesagt. Es geht um Sport in seiner persönlichsten Form und diesen werden wir durch keine Regeln einengen. Es gelten nur die grundlegenden Regeln der gegenseitigen Rücksichtnahme und sportlichen Fairness. Wir bitten alle Sportler sich daran zu halten und den Hinweisen der Organisatoren in Hinblick auf Startaufstellung, Sollzeiten und ähnlichen Dinge zu folgen.



Es wird keine Kontrolle des Walkingstils vorgenommen, wir appellieren hier an Ihre Fairness.

Der Start findet an der 50 km-Marke statt. Die Shuttle-Busse fahren ab 9.00 Uhr (siehe Fahrplan) an der Hans-Potyka-Straße weg.

Um einen reibungslosen Start mit möglichst wenig Behinderungen für die einzelnen Teilnehmer zu haben, starten Sie jeweils als kompletter Bus.

Der erste Start ist um 9.45 Uhr, die weiteren je nach Ankunft der nächsten Busse.

Durch die Chip-Wertung erhalten alle Teilnehmer ihre individuelle Zeit. Die Ergebnisliste wird in alphabetischer Reihenfolge erstellt.

Ausrichtende Vereine

Röntgen Sport Club Remscheid e.V.



gegründet: 2002
Vorsitzender: Dr. Christian Henkelmann
Kontakt: Röntgen Sport Club Remscheid e.V.
Kreuzbergstr. 15 · 42899 Remscheid
Tel.: 0 21 91/ 16 – 22 17, Fax: 0 21 91/ 16 – 1 22 17
email: roentgenlauf@str.de · internet: www.roentgenlauf.de
Der Röntgen Sport Club ist Veranstalter des Röntgenlaufs und wird u. a. durch die folgenden 3 Vereine bei der Ausrichtung maßgeblich unterstützt.

Turnverein « Frisch Auf » Lennep 1933 e.V.:



gegründet: 1933
Mitglieder: 500
Vorsitzender: Rolf New
Kontakt: Turnverein „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V.
Föhrenstr. 35 · 42855 Remscheid
Tel.: 0 21 91/ 6 35 27
email: rolf.new@t-online.de · internet: www.frischauf-lennep.de
Sportangebote: Gymnastik, Spiel-Turnen Kinder, Eltern-Kind-Turnen, Volleyball, Badminton, Qwan-Ki-Do, Tischtennis, Einrad-Hockey, Einrad, Freestyle, Aerobic, Laufen, Walking, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen, Hip-Hop

Lenneper Schwimm-Verein 1898 e.V.



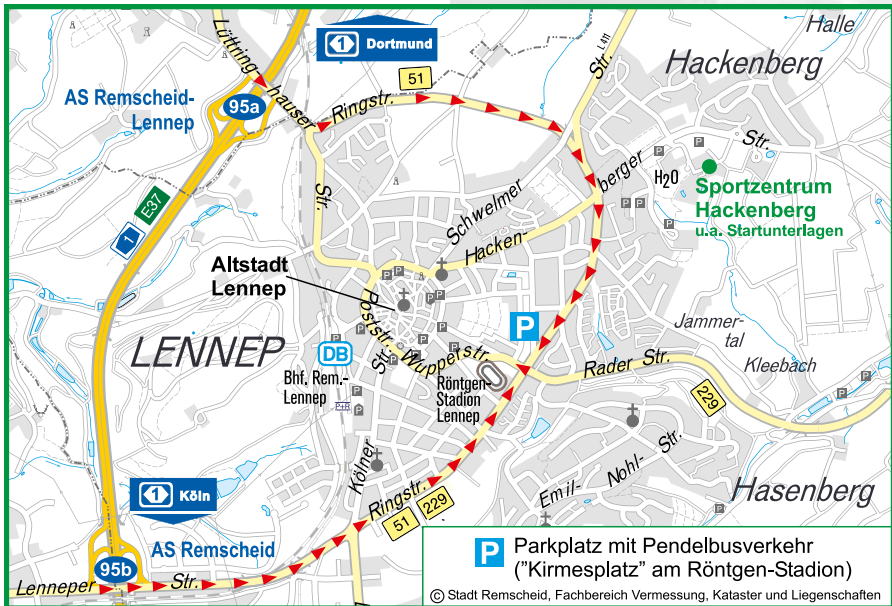
gegründet: 1898
Mitglieder: 580
Vorsitzender: Klaus Fey
Kontakt: Lenneper Schwimmverein 1898 e.V.
Fontanestr. 23 · 42897 Remscheid
Tel.: 0 21 91/ 66 65 80
email: klausfeyrs@aol.com · internet: www.lenneper-schwimmverein.de
Sportangebote: Schwimmen, Radsport, Herzsport, Präventivsport, Triathlon
Baden – ein Grundbedürfnis der Menschen damals wie heute!
Der LSV leistet aktive Jugendarbeit und ist somit ein Rad im sozialen Gefüge unserer Stadt. Vertrauensvolle Zusammenarbeit, kooperatives Verhalten und Kompromissfähigkeit sind hier der Schlüssel zum Erfolg.

Lenneper Turngemeinde 1860 e.V.



gegründet: 1860
Mitglieder: 2000
Vorsitzender: Erwin Rittich
Kontakt: Lenneper Turngemeinde 1860 e.V.
Neugasse 4 · 42897 Remscheid
Tel.: 0 21 91/ 4 60 59-0, Fax: 0 21 91/ 4 60 59-19
email: info@ltg-sport.de · internet: www.ltg-sport.de
Sportangebote: Handball, Basketball, Volleyball, Badminton, Tischtennis, Turnen, Elter-Kind-Turnen, Turnen für Senioren, Ski-Gymnastik, Aerobic, Walking, Jazz-Dance, Judo, Leichtathletik, Inline-Skating, Segeln

Anreise und Parkplätze



Hinweise zur Anreise am Veranstaltungstag

Die Veranstalter bitten alle Remscheider auf das Auto zu verzichten und die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen, denn das Parkplatzangebot ist begrenzt. Wer doch das Auto nutzt, parkt bitte auf dem ausgeschilderten Zentralparkplatz und fährt mit dem Pendelbus, der alle 10 Minuten zum Stadion fährt.

Aus Richtung Köln:

Mit dem Auto oder Reisebus fahren Sie bitte auf der A1 bis zur Ausfahrt Remscheid (95b). Von dort geht es auf der B229 nach Lennep (Richtung Radevormwald, Lüdenscheid). Der Bundesstraße folgen Sie bitte bis zur Kreuzung am Stadion. Wenn Sie dort links abbiegen, finden Sie direkt unseren Parkplatz mit Pendelbusverkehr.

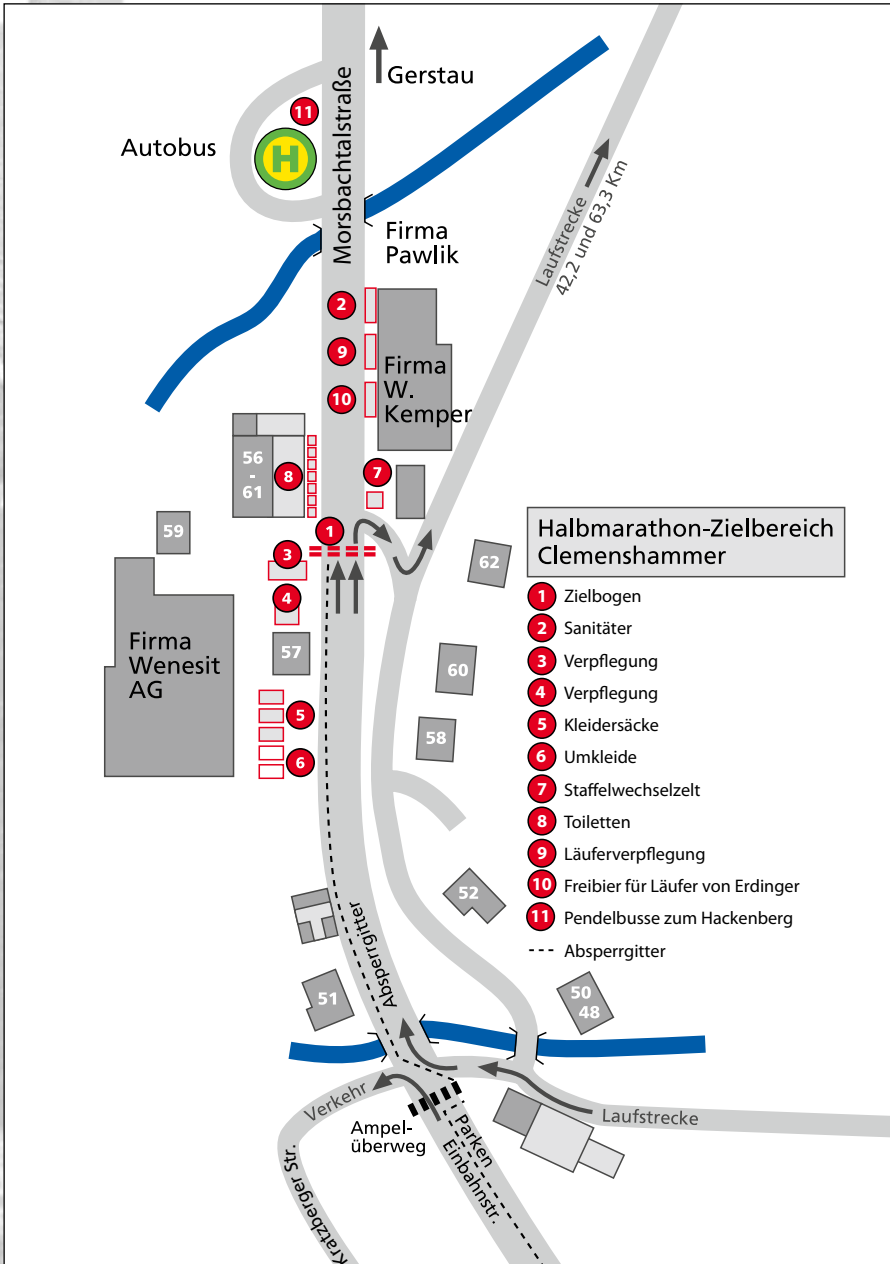
Aus Richtung Dortmund:

Mit dem Auto oder Reisebus fahren Sie bitte auf der A1 bis zur Ausfahrt Remscheid-Lennep (95a). Von dort geht es auf der Ringstrasse um Lennep herum. Folgen Sie bitte der Ringstraße bis zur Kreuzung am Stadion. Wenn Sie dort rechts abbiegen, finden Sie direkt unseren Parkplatz mit Pendelbusverkehr.

Mit der Bahn fährt man bis Wuppertal oder Solingen-Ohligs und dann mit der Regionalbahn bis zum Bahnhof Remscheid-Lennep. Vor dem Bahnhof ist die Haltestelle des Nahverkehrsbusses der Linie 655 und der bringt die Läufer und Besucher zum Hackenberg / Badeparadies H2O.

Fahrplanauskünfte sind erhältlich unter www.vrr.de.

Halbmarathon Zielbereich



**Weil´s besser
schmeckt!**



**Remscheid-Lennep
am Stadion.**

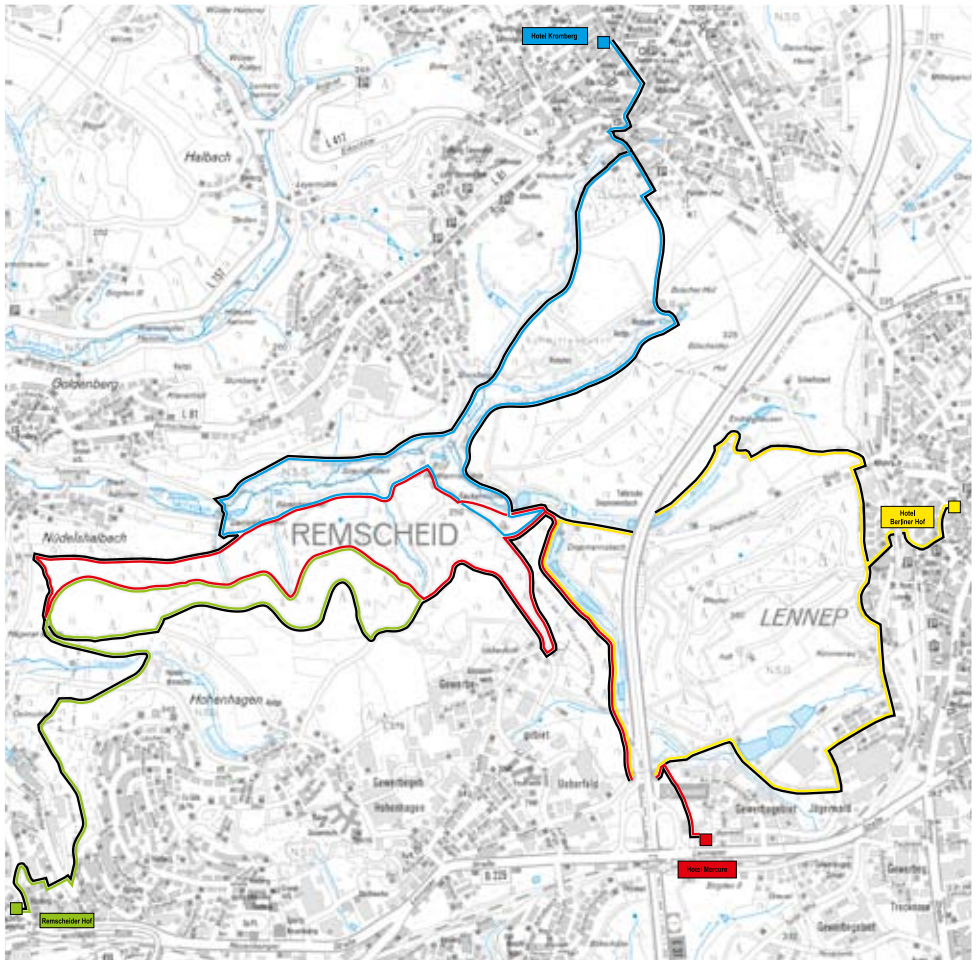
Das Burger King Team
wünscht allen Teilnehmern
einen guten Lauf.



HAVE IT YOUR WAY®

Lauf- & Nordic Walking Park

Info's unter: www.roentgenlauf.de und
www.laufundnordicwalkingparkremscheid.de/



Lauf- & Nordic Walking Park



Der Lauf- & Nordic Walkingpark Remscheid, eine Sportarena die Remscheid, Lüttringhausen und Lennepe miteinander verbindet

Wo die Wupper wild woget auf steinigem Weg...

Schon vor etwa hundert Jahren beschrieb Rudolf Hartkopf in seinem „Bergischen Heimatlied“ die einzigartige Landschaft an Rhein, Ruhr und Wupper hingebungsvoll mit Attributen wie mächtig, blühend und wild. Tatsächlich ist die Region mit den Stadtteilen Remscheid, Lüttringhausen und Lennepe eine reizvolle Gegend, die heute für Sportler und vor allem für Nordic-Walker ideale Bedingungen liefert.

Abwechslungsreiches Neuland für Nordic-Walker

In der abwechslungsreichen Landschaft des Bergischen finden Anfänger, Breitensportler und leistungsorientierte Nordic-Walker interessante Streckenangebote zwischen Wäldern, Wiesen und Bächen. Bergisch ist die Region natürlich auch, obwohl der Name Bergisches Land nicht in der Topografie, sondern in der Herrschaft der Grafen und Herzögen von Berg gründet, die hier im 11. Jahrhundert einwanderten. Bergauf, bergab können Nordic-Walker hier, mit Streckenlängen und Höhenmeter ausgewiesenen und marierten Kurzstrecken von 3 bis 6 Kilometern und Langstrecken von 8 bis 22 Kilometern erkunden. Für Anfänger eignet sich besonders das Waldgebiet, das die Stadtteile Remscheid-Stadt, Lennepe und Lüttringhausen miteinander verbindet und auch in gemächlichem Tempo begangen werden kann. Der Hohenhagen bietet somit Möglichkeiten für Nordic-Walker, die auf Entspannung und relaxte Bewegung bedacht sind.

Ob nun eine relaxte Tour durch Wälder und Wiesen oder leistungsorientiertes Training in bergischen Höhen, bei der Planung und Durchführung steht die Nordic-Walking-Schule Bergisch Land, Mitglied im Verband der Nordic-Walking Schulen, mit Rat und Tat zur Seite. Hier können Anfänger, Fortgeschrittene und Profis unter Anleitung von ausgebildeten Nordic-Walking-Trainern und ausgesprochenen Kennern der Region das Walking mit Stöcken erlernen und geführte Touren durch das Bergische Land unternehmen.

Nach den sportlichen Aktivitäten bleibt sicherlich auch noch Zeit für einen entspannten Ausflug in die Lenneper Altstadt oder den „unsportlichen“ Genuss einer typischen bergischen Kaffeetafel mit Waffeln, Milchreis und Kirschen.

Fazit: Eine wunderschöne Landschaft zwischen Bächen, Wäldern und Bergen und interessante Streckenprofile, die für Einsteiger und Profis geeignet sind, machen das Bergische Land zu einem reizvollen Ziel für Nordic-Walker.

Und wer weiß, vielleicht hört man demnächst auch über die Grenzen der Region hinaus Menschen von rauschenden Wäldern und blühenden Tälern schwärmen und nach Rudolf Hartkopf summen: „Da ist meine Heimat, mein Bergisches Land“.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.roentgenlauf.de und www.nordic-walking-rs.de
Bernd Wachenfeld Email: bernd@wachenfeld-rs.de



After-Run Party

„Wer soll denn dann noch Lust auf Party haben?“ war eine kritische Aussage, die im Orga-Team des Röntgenlaufs ausgesprochen wurde. „Da ist doch am nächsten Tag Feiertag“ war das Gegenargument. **Also, warum nicht eine Party!** Die 10. Veranstaltung sollte nicht nur sportlich - mit dem 100 km Lauf - etwas besonders bieten.

Aber wer sollte hier die Verantwortung für die Durchführung übernehmen? Wer hat mit so etwas Erfahrung? Ein Laufereignis auf die Beine zu stellen, das hat der RöntgenSportClub selbst und dank tatkräftiger Unterstützung nun schon neunmal bewiesen. Aber eine Party? Die Party beim Pfingstturnier der

SG Hackenberg e.V.

ist eine Hausnummer im Veranstaltungskalender von Remscheid. Also war die Frage, hilft der Vereine auch bei der After-Run Party. Er hilft! Mit seiner jahrelangen Erfahrung und natürlich mit Man- (Women)power.

Bleibt „nur“ noch jemanden zu finden, der bei der Party „die Hosen an hat“? „Laufen können wir nicht, aber helfen würden wir gerne“ - erinnerte man sich an ein Angebot von

Lennep Offensiv e.V.

Und nun hat der Verein das Sagen bei der Party.

Ach ja, was geht denn ab im Zelt? Fünf Topmusiker, hochkarätige Livemusik, Oldies & More, von einer Band mit Kultstatus im Bergischen

- Timeless -

stehen auf der Bühne.

Wer also € 8,- **Eintritt** (Abendkasse € 9,50) in die Geschäftsstellen/Büro der o.a. Vereine bringt, bekommt eine Karte. Wer € 8,- an den RöntgenSportClub (Bankverbindung siehe Laufanmeldung) überweist, ebenfalls. Achtung, leider gibt es aus Sicherheitsgründen **nur 400 Karten** für den Abend. Wer schnell startet, ist somit dabei. Klar, Getränke und was zu essen wird es für Geld auch geben.



Wer darf feiern? Alle die Lust haben, **ab 19:00 Uhr** (Einlass 18:30 Uhr) **am 31. Oktober ins Partyzelt in Hackenberg** hinter der großen Sporthalle zu kommen. Während der Veranstaltung am Samstag und Sonntag ist dort übrigens ein Teil der Marathonmesse.

Der Vorstand des R.S.C.R. e.V.

bedankt sich hier schon bei Lennep Offensiv und der SG Hackenberg. Wir wünschen allen Gästen einen tollen Abend, gute Laune und jede Menge Spaß.

Auch beim Röntgenlauf 2010 sind wir wieder mit dabei: Ihre Volksbank Remscheid-Solingen eG

**2010 mag anstrengender werden,
aber gemeinsam packen wir das.
Im täglichen Leben wie beim
Röntgenlauf!**

www.voba-rsg.de



**Volksbank
Remscheid-Solingen eG** 

... Ihre Bank im Bergischen Land

INTERSPORT

*Wir wünschen allen
Teilnehmern des
Röntgenlaufs viel Erfolg
und eine Menge Spaß!*



INTERSPORT
CROLL

Willy-Brandt-Platz 1 · Bahnhof Remscheid · 021 91 66 25 68
vor dem Haus

Aus Liebe zum Sport

Anmeldung zum 10. Röntgen-Lauf-Tag am 31. Oktober 2010

| Bitte ankreuzen | bis 30.9. | ab 1.10. |
|--|-----------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Lauf über 0,4 km teil | 6 € | 8 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Lauf über 0,7 km teil | 6 € | 8 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Crosslauf über 1,2 km teil | 6 € | 8 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Crosslauf über 2,45 km teil | 6 € | 8 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Landschaftslauf über 5 km teil | 13 € | 16 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Landschaftslauf über 10 km teil | 15 € | 17 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Walking über 13,3 km teil | 21 € | 26 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Nordic Walking über 13,3 km teil | 21 € | 26 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Staffellauf teil (3x 21,1 km) | 61 € | 71 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Halbmarathon-Lauf teil | 26 € | 36 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Halbmarathon-Walking teil | 26 € | 36 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Halbmarathon Nordic-Walking teil | 26 € | 36 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Marathon-Lauf teil | 31 € | 36 € |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme am Ultramarathon teil | 31 € | 36 € |
| <input type="checkbox"/> Ich bin Mitglied eines Remscheider Vereins, bzw. Remscheider Bürger/in und nehme an der Stadtmeisterschaft teil | | |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme an den dt. Ärztemarathonmeisterschaften teil | | |

| | | |
|---|---|---|
| Einzelläufer/in | 1. Staffelläufer/in | Geb.-Datum (tt.mm.jj) |
| Name, Vorname | | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> |
| Straße, Hausnummer | | |
| <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> | | |
| PLZ, Wohnort | | |
| <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> | | |
| Land | Geschlecht | |
| <input style="width: 50%; height: 20px;" type="text"/> | männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> | |
| Sportverein | | |
| <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> | | |
| Staffelläufer | | |
| Name, Vorname | 2. Staffelläufer/in | |
| <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> | | |
| Geb.-Datum (tt.mm.jj) | Geschlecht | |
| <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> | <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich | |
| Name, Vorname | 3. Staffelläufer/in | |
| <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> | | |
| Geb.-Datum (tt.mm.jj) | Geschlecht | |
| <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> | <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich | |

Einmalige Einzugsermächtigung

(für Startgeld und evtl. Chipgebühr)

| | | | |
|----------------------|----------------------|-----|----------------------|
| Konto-Nr.: | <input type="text"/> | BLZ | <input type="text"/> |
| Bank: | <input type="text"/> | | |
| Kontoinhaber | <input type="text"/> | | |
| <input type="text"/> | | | |
| Datum | Unterschrift | | |
| <input type="text"/> | | | |
| Telefon-Nr.: | <input type="text"/> | | |

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an. Ich ermächtige hiermit den Ausrichter, einmalig den fälligen Betrag von meinem Konto einzuziehen.

Ausländische Teilnehmer

überweisen den Betrag bitte auf unser Konto Nr. 113 704 bei der Stadtparkasse Remscheid, BLZ 340 500 00. IBAN: DE 273 405 000 000 001 137 04; BIC: WELADER

Einverständniserklärung

Mit meiner Teilnahme am Röntgen-Lauf-Tag erkenne ich den Haftungsausschluß des Veranstalters für Schäden jeder Art an. Ich erkläre, dass ich gesund und bei einer Krankenkasse versichert bin sowie einen ausreichenden Trainingszustand besitze. Ich beachte die STVO, benutze nach Möglichkeit Bürgersteige und leiste den Anordnungen der Streckenposten folge. Ich bin damit einverstanden, dass nach der Nettozeitmessung gewertet wird. Ferner bin ich damit einverstanden, dass ich aus dem Rennen genommen werde, wenn ich Gefahr laufe, mich gesundheitlich zu schädigen oder das gesetzte Zeitlimit überschritten ist. Ich erkläre mich außerdem einverstanden, dass in der Meldung angegebene Daten für Zeitnahme, Platzierung und Erstellung von Start- und Ergebnislisten sowie von mir gemachte Fotos, Filme und Videoaufnahmen ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden können. Ich bestätige die Richtigkeit der von mir gemachten Angaben und versichere, meine Startnummer an keine andere Person weiterzugeben.

(Hinweis laut Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert).

Datum Unterschrift

An das
Röntgenlaufbüro
Rathaus Lüttringhausen
Kreuzbergstraße 15

42899 Remscheid

(Fax 0 21 91 / 1 61 22 17)

| |
|--|
| Barcode-Aufkleber Champion Chip (nur bei eigenem Chip) oder Nr.: <input type="text"/> |
|--|

Weitere Auskünfte:

roentgenlauf@str.de · Tel. 0 21 91/16 22 17

www.roentgenlauf.de



BECKMANN

Marathon
Schnecke



**„Dauer-Power“
für Sport,
Schule
und Beruf.**

BECKMANN
...schmeckt man!

**Natürliche Zutaten:
Vollkorn-Weizen,
Sonnenblumenkerne,
Sesam, Butter, Honig,
Marzipan und Rosinen.**

● Stadt- gespräch

Holen Sie sich den RGA
2 Wochen gratis ins Haus!



Für unsere Abonnenten ist es jeden Morgen eine angenehme Selbstverständlichkeit. Der RGA steckt pünktlich zum Frühstück im Briefkasten. In den frühen Morgenstunden sind über 350 Zusteller mit dem RGA für Sie unterwegs. Jeder einzelne sorgt dafür, dass Sie Ihre Zeitung rechtzeitig und ordnungsgemäß zugestellt bekommen, bei Wind und Wetter - bei Eis und Schnee. Sie können sicher sein, die Zeitungszusteller tun alles, damit Ihr RGA immer rechtzeitig im Kasten ist.

Bestellen Sie Ihr Probe-Abo!
Jetzt 2 Wochen kostenlos testen!

Rufen Sie uns an: 02191-909333

www.rga-online.de

REMSCHIEDER
GENERAL-ANZEIGER **rga.**
...weil wir hier zu Hause sind!

Italienisch in 2 Minuten



Neue
Rezeptur

Wienerschlag

Käse-Tortelloni

Frisch zubereitet – minutenschnell serviert



Servieranschlag

Sauce Toscana

Cremige Tomaten-Sauce mit gehacktem Basilikum

Frisch zubereitet – minutenschnell serviert



Man isst
glücklich