

Liebe Sportler,

der VfL Fröndenberg 1953 e. V. lädt Sie herzlich zum 43. Ruhrallauf am 10. März 2018 ein.

Genau wie in den letzten Jahren bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit, sich für Läufe über 5 km und 10 km zu melden. Speziell für die Jüngeren haben wir ebenfalls Strecken von 1000 m bis 1940 m und Bambini-Läufe ausgewiesen. Die Strecke über 5 km können auch Walker zurücklegen.

In diesem Informationsblatt finden Sie jegliche Informationen zur Veranstaltung.

Des Weiteren können Sie sich auf der Webseite des VfL Fröndenberg 1953 e. V. über diese und weitere Veranstaltungen informieren und als Teilnehmer anmelden.

Wir freuen uns auf Sie!

Streckenrekorde:

| Wett-kampf | Zeit      | Läufer/in       | Datum            |
|------------|-----------|-----------------|------------------|
| 5 km       | 15:44 min | Sven Serke      | 5. Juli 2013     |
| 5 km       | 17:29 min | Heike Bienstein | 19. Februar 2011 |
| 10 km      | 31:05 min | Peter Heimes    | 31. März 1984    |
| 10 km      | 34:35 min | Claudia Lokar   | 22. Februar 1997 |

Prämie von 50 Euro bei neuem Streckenrekord

### Schüler-Läufe

Im Rahmen des diesjährigen Ruhrallaufs am 10. März 2018 wird zum 6. Mal der **Frönderberger Sparkassen-Schulpokal** (Wanderpokal) verliehen.

Der Pokal ist mit einem Preisgeld von 125 €, der 2. Platz ist mit einem Preisgeld von 75 € und der 3. Platz mit einem Preisgeld von 50 € dotiert.

Den Pokal erhält die Schule, die die größte Teilnehmerzahl prozentual zur Kinderanzahl der Schule stellt.

Das Startgeld pro Kind beträgt 2,-- €

Jedes Kind erhält eine Urkunde. Der schnellste Läufer/ die schnellste Läuferin des jeweiligen Laufes bekommt einen Pokal.

VfL Fröndenberg 1953 e. V.

Michael Preuß  
Am Obsthof 19  
58730 Fröndenberg  
02303 41514

[www.vfl-fröndenberg.de](http://www.vfl-fröndenberg.de)

Der Veranstalter haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.



## 43. Ruhrallauf VfL Fröndenberg



5 km, 10 km, Walking, Schüler-  
und Bambini-Läufe

10. März 2018

Lauf der Hellwegserie

## Ausschreibung

Ausrichter VfL Fröndenberg 1953 e. V.

Anmeldung [www.vfl-fröndenberg.de](http://www.vfl-fröndenberg.de)

Meldeschluss 07. März 2018

Nachmeldung Bis 30 Minuten vor Beginn des jeweiligen Laufes. (1 Euro Gebühr)

Startnummernausgabe ab 10:30 Uhr

Start und Ziel Stadion an der Graf-Adolf-Straße in 58730 Fröndenberg/Ruhr

Umkleide und Duschen Im Stadion

Sanitätsdienst DRK Fröndenberg

Startgelder:

| Straßenläufe    |           |
|-----------------|-----------|
| Männer, Frauen  | 6.00 Euro |
| Jugend          | 5.00 Euro |
| Schüler, -innen | 4.00 Euro |
| Walking         |           |
| Allgemein       | 5.00 Euro |
| Parkläufe       |           |
| Allgemein       | 2.00 Euro |

Streckenbeschreibung: DLV-Vermessungsprotokoll gültig bis 2022. Die Laufstrecken wurden entsprechend der IWR im Februar 2017 von Dieter Schenzer, Alte Dorfstr. 49, 59494 Soest, vermessen ([schenzer@lg-deiringsen.de](mailto:schenzer@lg-deiringsen.de)) und vom DLV genehmigt.

**Streckenbeschreibung Schülerläufe:** Die Wege im Hindenburghain sind mit Schotter befestigt und teilweise gepflastert. Spikes können demnach nicht benutzt werden.

**Auszeichnungen:** Für die Straßenläufe erfolgt eine Altersklassenwertung nach der DLO (Fünfersprung, Jahrgangsweise bei Kindern und Jugendlichen bis U16. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde. Die Klassensieger erhalten eine Plakette. Die schnellsten drei Teilnehmerinnen und die drei schnellsten Teilnehmer eines jeden Laufes erhalten einen Pokal. Bei den Parkläufen erhalten die Jahrgangssieger einen Pokal. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde. Die Urkunden werden 1 Stunde nach Eintreffen des letzten Läufers des jeweiligen Laufes ausgegeben.

**Ergebnislisten:** Die Ergebnislisten werden am Folgetag der Veranstaltung auf der Webseite des VfL Fröndenberg zum Download angeboten.

Läufe der Hellwegserie 14.01.18 Lauf am Förderturm (Lauffreunde Bönen) • **10.03.18 Ruhrtaulauf (VfL Fröndenberg)** • 01.05.18 Kamener Volkslauf (TVG Kaiserau) • 15.06.18 12.Schwerte Ruhrstadtlauf (SGE Ergste) • 19.06.18 Werner Stadtlauf (TV Werne) • **15.09.18 Lauf durch den Warmer Löhn (VfL Fröndenberg)** • 10.11.18 34.Barbara Runde (SuS Oberaden) • 31.12.18 Silvesterlauf (TV Unna) • Kurparklauf Termin steht noch nicht fest (TV Unna)

| Uhrzeit | Wettkampf    | Altersklassenbeschränkung |
|---------|--------------|---------------------------|
| 11:00   | Bambini      | MK U4                     |
| 11:10   | Bambini      | WK U4                     |
| 11:20   | Bambini      | MK U6                     |
| 11:30   | Bambini      | WK U6                     |
| 12:00   | 1000 m       | MK U8 & U10               |
| 12:10   | 1000 m       | WK U8 & U10               |
| 12:20   | 1360 m       | MK U12                    |
| 12:35   | 1360 m       | WK U12                    |
| 12:50   | 1940 m       | MJ U14 & U16              |
| 13:10   | 1940 m       | WJ U14 & U16              |
| 14:15   | 5 km         | MK/WK U12 bis M85/W85     |
| 15:45   | 10 km        | MJ/WJ U16 bis M85/W85     |
| 15:50   | 5 km Walking | ohne Einschränkung        |