



Einladung

zum

27. Lauf Rund-um-Aachen über 62,8 km des DLC Aachen am Donnerstag, den 30. Mai 2019 (Christi Himmelfahrt)

Streckenbeschreibung:

Die Strecke verläuft im Uhrzeigersinn um Aachen herum und ist in 12 Teilstrecken zwischen 3,1 und 8 km untergeteilt, an deren Ende jeweils das Verpflegungsfahrzeug auf Euch wartet. Es ist möglich, an jeder Verpflegungsstelle ein- und auszusteigen. Den genauen Streckenverlauf findet Ihr auf der DLC-Website www.dlc-aachen.de.

Hier geht es einmal nicht um Rekorde oder 1. Preise! Wir möchten besonders hervorheben, dass der Lauf ein Gemeinschaftserlebnis fernab jeglicher Wettkampfabitionen sein soll.

Hinweis:

Es handelt sich um einen vereinsinternen Lauf (DLC & Friends), nicht um eine offizielle Veranstaltung! Der DLC Aachen übernimmt keinerlei Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Vereinslose TeilnehmerInnen sind nicht durch die Sportunfallversicherung abgesichert!

Start:

9:00 Uhr am Waldstadion, weiterer Verlauf siehe Zeitplan - Lauftempo ca. 6:00 min/km. Rückkehr zum Waldstadion ca. 16:45 Uhr.

Die Gruppe wird von streckenkundigen LäuferInnen begleitet und bleibt auf der gesamten Strecke zusammen, so dass alle das Ziel Waldstadion gleichzeitig erreichen. Der Lauf findet bei jedem Wetter statt.

Verpflegung:

Nach jedem Streckenabschnitt versorgt der Verpflegungswagen Euch mit Getränken, Keksen und Bananen.

Kostenbeitrag:

Der Organisationsbeitrag für den Lauf Rund um Aachen beträgt 10,00 EUR. Für Mitglieder des DLC ist die Teilnahme kostenlos.

Anmeldung:

Meldet Euch bitte bis Montag, den 28. Mai 2019 bei:

Karin Feldmann rund_um_aachen@dlc-aachen.de

Tipps und Tricks:

Eine weitere Möglichkeit, nur Teile der Rundstrecke zu laufen, besteht darin, zu zweit abwechselnd ein Fahrrad zu benutzen (eine/r läuft, eine/r fährt).

Außerdem: Die zweite Hälfte wird etwas langsamer gelaufen! Wem die 6 min/km zu schnell sind, steigt besser später ein.

Anschließendes Treffen mit Urkundenvergabe:

Anschließend treffen wir uns ab 18:00 Uhr im Restaurant Waldschenke, um den Tag in geselligem Rahmen ausklingen zu lassen. Hier werden auch Urkunden überreicht, die die zurückgelegte Strecke dokumentieren.

Zeitplan:

Der folgende Zeitplan soll denen, die nur einen Teil der Strecke zurücklegen möchten, die Planung erleichtern. Die Zeiten sind Richtzeiten; Abweichungen müssen einkalkuliert werden, vor allem in der zweiten Hälfte.

<u>Startzeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Länge Teilstrecke</u>
9:00 Uhr	Start Waldstadion	5,5 km
9:40 Uhr	Parkplatz Lütticher Str.	8,0 km
10:30 Uhr	Schurzelter Straße	5,6 km
11:10 Uhr	Anne-Frank-Gymnasium	4,7 km
11:45 Uhr	Parkplatz Friedhof Horbach	5,0 km
12:20 Uhr	Schule Pannesheider Straße	5,2 km
12:55 Uhr	Waldparkplatz vor Teuterhof	6,6 km
13:45 Uhr	Ravelsberger Straße	5,1 km
14:20 Uhr	Parkplatz Prunkweg/Waldstraße	5,7 km
15:10 Uhr	Freunder Heideweg	3,1 km
15:35 Uhr	Parkplatz Bilstermühlerstr.	5,1 km
16:20 Uhr	Kreuzerdriesch (Hitfeld)	3,2 km
16:45 Uhr	Ankunft Waldstadion	= 62,8 km

