

24. Bensberger Frauenlauf „Rund um den Saaler See“

5. Ladies Walking Day 1. Girlies Fun Run

Freitag, 19. Juni 2009

Veranstalter TV Refrath *Leichtathletik* & TS79 Bergisch Gladbach *Triathlon*
Leitung und Info Jochen Baumhof 02207 / 5987 Jochen.Baumhof@t-online.de
Klaus Weyer 02202 / 7276 kdweyer@netcologne.de

Startzeiten **18:00 h Ladies Walking / Nordic Walking 7,5 km**
18:10 h Girlies Fun Run - 1,3 km (Schülerinnen bis 16 Jahre)
18:30 h Frauenlauf Kurzstrecke 5,5 km (ohne Sollzeit)
19:30 h Bensberger Frauenlauf 10 km (Sollzeit 80 min)

Startgeld Frauenläufe und Walking / Nordic Walking je 8,- €
Girlies Fun Run (Mädchen bis 16 Jahre) 4,- €
Nachmeldegebühr 2,- € (1,- € für Girlies only)

Auszeichnungen **jede Teilnehmerin** erhält eine schön gestaltete Frauenlauf-
Urkunde, eine langstielige **Rose von Blumen Fink**, ein
Überraschungsgeschenk sowie Granini-Fruchtsaft für im Ziel

Voranmeldungen bis Sonntag, 14. Juni 2009

Meldungen

online unter **www.tvr-running.de**

oder schriftlich an TS 1879 Bergisch Gladbach e. V.
Postfach 20 08 70
51438 Bergisch Gladbach
Fax : 02202 / 9528 -70

oder bei INTERSPORT Haeger in Bensberg

Start / Ziel direkt am Saaler Seeufer – unterhalb vom Mediterana
Strecke Laufen flacher Rundkurs im waldreichen Naherholungs Gebiet
Strecke Walking abwechslungsreiche Runde mit einer Steigung im Lerbacher Wald
Womans Zone Umkleidezelt am Start, Kinderbetreuung, Kuchentheke, Musik
Duschen im Otto-Hahn-Gymnasium (ca. 400 m entfernt)
Verpflegung ausreichende Getränkeverpflegung auf der Strecke und im Ziel
Siegerehrung jeweils die ersten 6 Damen über 5,5 und 10 km im Ziel-Einlauf
Girlies Fun Run – geehrt werden die jeweils Jahrgangsbesten
Walking / NW: keine Ehrung - Urkunde ohne Zeitangabe für alle

Ergebnisse und Online-Urkunden **www.tvr-running.de**

Anfahrt über die A4 Abfahrt Bensberg - B55 Richtung Bensberg -
nach ca. 1 km links - **Hinweisschild „Mediterana“** folgen
oder mit der KVB Linie 1 bis Haltestelle Frankenforst -
ca. 500 m Fußweg zum Seeufer unterhalb Mediterana

Haftungsausschluß Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene
Gefahr. Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden
übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

ANMELDUNG - online: tvr-running.de

24. Bensberger Frauenlauf 5. Ladies Walking Day

- 1,3 km Girlies Fun Run**
 7,5 km Ladies Walking Day
 5,5 km Frauenlauf
 10 km Bensberger Frauenlauf

(bitte deutlich in Blockschrift ausfüllen)

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Verein _____ Geburtsjahr _____

Mail-Adresse _____

einmalige Einzugsermächtigung (Anmeldevoraussetzung)

Konto-Inhaber _____

BLZ _____ Institut _____

Konto-Nr _____

Datum _____ Unterschrift _____

per Fax an : 02202 / 9528 – 70

per Post an : TS 1879 Bergisch Gladbach
Postfach 20 08 70
51438 Bergisch Gladbach