

26. RWW-Ruhrauenlauf 31. August 2024

- 10-km-Volkslauf
- 5-km-Jogginglauf
- 5-km-Walking
- Jugendlauf
- Bambinilauf



**RWW**
WIR BEWEGEN WASSER

Gerhard Hendricks GmbH

Malermeister

Inhabern: Claudia Hendricks



**Fachbetrieb für Malerarbeiten
seit über 50 Jahren**

Raumgestaltung
(renovieren u. tapezieren)
Treppenhausrenovierung
Wärmedämmarbeiten
Altbausanierung
Innenausbau

Preisträger in Fassadengestaltung

Hochfelder Straße 22
45478 Mülheim / Ruhr

Ansprechpartner: Dominik Hendricks
Telefon: 0208 / 5 39 37
Telefax: 0208 / 5 08 38
Mobil: 0172 / 2 031 610
E-mail: MalerHendricks@aol.com

26. RWW-Ruhrauenlauf 31. August 2024

Veranstalter und Ausrichter

TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.

Organisation

Claudia Hendricks, Birgit Kirch, Nicole Nussbicker,
Chantal Razat, Ulrich Siekmann, Ramon Steggink,
Dirk Winkelmann

Schirmherr

Oberbürgermeister Marc Buchholz

Unterstützung



Gerhard Hendricks GmbH
Malermeister



Ihre Weltentdecker
Speldorfer Reisebüro
einfach mehr erleben



Zeitplan

- 12:00 Uhr** Öffnung des Wettkampfbüros und Ausgabe der Startunterlagen
- 13:00 Uhr** • 1.000-Meter A-Lauf Schülerlauf D (6- und 7-jährige)
- 13:10 Uhr** • 1.000-Meter B-Lauf Schülerlauf C (8- und 9-jährige)
- 13:25 Uhr** • 2.000-Meter-Lauf Schülerlauf B (10- und 11-jährige)
- 2.000-Meter-Lauf Schülerlauf A (12- und 13-jährige)
- 14:00 Uhr** 5-km-Jogginglauf
- 14:10 Uhr** 5-km-Walking/Nordic Walking (ohne Wertung)
- 16:00 Uhr** 26. RWW-Ruhrauenlauf über 10 km: A-Lauf (bis 50 Minuten)
- 16:10 Uhr** 26. RWW-Ruhrauenlauf über 10 km: B-Lauf (über 50 Minuten)
- 16:15 Uhr** • 400-Meter Bambinilauf A (bis einschließlich vier Jahre, Begleitung möglich)
- anschließend 400-Meter Bambinilauf B (von fünf bis sieben Jahren, ohne Begleitung)

Teilnahme

Die Teilnahme ist offen für alle. Es ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass die 10-km-Läufe auf insgesamt 1.000 Teilnehmer:innen begrenzt sind!



0 Start und Ziel aller Läufe

— Route aller 10-km-Läufe

- - - Route aller 5-km-Läufe

1 Wendepunkt
1.000-Meter-Lauf

2 Wendepunkt
2.000-Meter-Lauf

3 Kilometerangabe
aller 10-km-Läufe

4 Kilometerangabe
aller 5-km-Läufe

WAS WÄRE
UNSER RUHRPOTT
OHNE ENERGIE?

medl
macht's
ruhrtypisch.

medl
mein Stadtwerk
Grünstrom & Erdgas

Hier, wo die Großstadt auf Grün trifft und die Menschen heimatverbunden sind, hat der Wandel lange Tradition. Für ein lebenswertes und klimafreundliches Ruhrgebiet geben wir alles.

Wir sind Mülheims grüne Energie.
Für überall.
0208 4501 333 oder medl.de



Jetzt wechseln!

Start und Ziel

Sportplatz Mintarder Straße, Mülheim an der Ruhr

Laufstrecken

Die Strecken führen über asphaltierte Wirtschaftswege sowie befestigte Wege durch die idyllisch gelegenen Ruhrauen und das attraktive ehemalige Gelände der Mülheimer Landesgartenschau 1992 (MüGa). Die Strecken sind DLV-vermessen.

Kinderbetreuung

Während der 10-km-Läufe ist eine Betreuung von Kindern nach Voranmeldung möglich.

Das Tragen von Kopfhörern ist verboten!

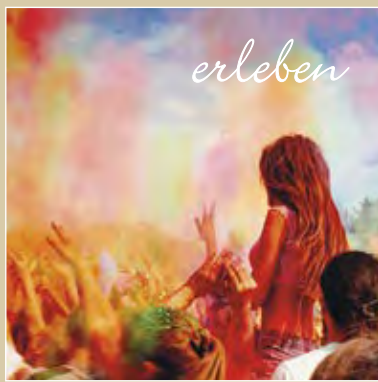


Anmeldung

- Meldeschluss ist Freitag, 23. August 2024. Alle später eingehenden Meldungen gelten als Nachmeldung (zuzüglich Nachmeldegebühr)
- Den Link zur Onlineanmeldung finden Sie unter rww.de und www.tsv-viktoria.de
- Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor Laufbeginn möglich
- Bei Nichtstart keine Rückzahlung des Startgeldes
- Anmeldungen, die bis zum 20. Juli 2024 erfolgen, nehmen an einer großen Verlosung mit attraktiven Preisen teil
- Die Anmeldungen erfolgen ausschließlich online



entdecken



erleben



genießen



entspannen

verreisen

**Damit Sie genau die Reise machen,
die Sie sich wünschen.**



Speldorfer Reisebüro

einfach mehr erleben

Duisburger Straße 277
45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 589600
www.reisebuero-speldorf.de
info@reisebuero-speldorf.de

Startgeld & Gebühren (pro Person)

- Bambinilauf: 3 €
- Schülerlauf: 7 €
- 5-km-Jogginglauf: 14 €
- 5-km-Walking / Nordic Walking: 14 €
- 10-km-RWW-Ruhrauenlauf: 20 € bis 20. Juli 2024,
25 € ab 21. Juli 2024
- Nachmeldegebühr nach Meldeschluss: 5 €

Startnummernausgabe

„Frühstarter:innen“ können die Startunterlagen bereits am Freitag, 30. August 2024 in der Zeit von 13 bis 18 Uhr im Wettkampfbüro im Foyer der Sporthalle Mintarder Straße (Harbecke-Sporthalle) abholen.

Am Veranstaltungstag ist das Wettkampfbüro ab 11 Uhr geöffnet.

Ehrungen

Die Gesamtsieger:innen des 26. RWW-Ruhrauenlaufes erhalten ein Preisgeld:

- 1. Platz 300 Euro
- 2. Platz 200 Euro
- 3. Platz 150 Euro

Die ersten drei jeder Altersklasse im Hauptlauf erhalten eine Auszeichnung und ein Präsent.

Preise werden
nicht nachgesandt!

Alle Teilnehmenden können ihre Urkunde am Veranstaltungstag im Internet einsehen. Am Veranstaltungstag steht vor Ort kein Druckterminal zur Verfügung.

Die Siegerehrungen finden nach Auswertung der jeweiligen Läufe statt. Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge und Durchsagen am Veranstaltungstag!

Die Ergebnislisten können nach Veranstaltungsschluss im Internet unter rww.de und tsv-viktoria.de eingesehen und als PDF-Dateien heruntergeladen werden.

Auszeichnung

Alle Teilnehmenden, die in den Schüler-, 5-km- oder 10-km-Läufen starten, erhalten ein Funktionsshirt. Teilnehmer:innen in den Bambiniläufen erhalten ebenfalls ein T-Shirt. Alle Shirts werden ausschließlich in der bestellten Konfektionsgröße ausgegeben.

Für die Voranmelder:innen ist ein Shirt reserviert. Auch Nachmelder:innen bekommen ein Shirt – solange der Vorrat reicht.

Wertung

- Bambiniläufe: keine Zeitnahme
- Schülerläufe: nur Klassenwertung, keine Jahrgangswertung
- Jogginglauf: keine Altersklassenwertung
- RWW-Ruhrauenlauf: Jugend A/B, MHK/WHK bis 95 Jahre (5-Jahres-Einteilung gemäß ALB/DLO)
- Walking nur Zeitnahme, keine Wertung

Zeiterfassung

Die Zeiterfassung erfolgt über die Startnummer inklusive Transponder, Din A5. Diese wird durchgeführt durch die Cologne Timing GmbH aus Köln.

Sanitätsdienst

DRK Deutsches Rotes Kreuz Ortskreis Mülheim an der Ruhr.



Bis eine
Stunde vor
Laufbeginn sind
Nachmeldungen
möglich!

Erfrischungen

Erfrischungen werden im Ziel gereicht. Beim 5-km-Lauf und 5-km-Walking befindet sich ein Wasserstand bei etwas mehr als 3 km, bei den 10-km-Läufen bei circa 4 km und knapp 6 km.

Für das leibliche Wohl aller Teilnehmer:innen und Besucher:innen ist auf der Sportanlage bestens gesorgt.

Umkleidemöglichkeiten

Umkleiden und Toiletten befinden sich in der Harbecke-Sporthalle, Mintarder Straße. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Keine Aufsicht.

Genehmigung

Die Veranstaltung ist vom Leichtathletik-Verband Nordrhein genehmigt, sie findet bei jeder Witterung statt.

Hinweis

Während der Veranstaltung werden Fotos erstellt. Diese werden in der Presse, auf Printmedien und im Internet auf Social-Media-Kanälen sowie unter rww.de und tsv-viktoria.de veröffentlicht.

Haftung

Der Veranstalter/Ausrichter haftet nicht für Personenschäden, Schäden oder Diebstahl.

Laufsport Bunert

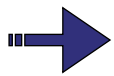


in Duisburg & Moers

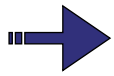
Sternbuschweg 194 / Duisburg -Neudorf
Xantener Str. 26c / Moers

**Dein Partner in der Region für alle
Themen rund um den Laufsport**

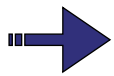
Wir bieten Dir...



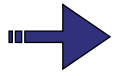
**Gratis 3D-Laufanalyse bei jedem
(Lauf-) Schuhkauf**



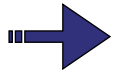
**Regelmäßige Aktionstage im Geschäft
z. B. mit Orthopädietechnikern**



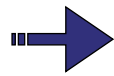
**Regelmäßiges Kursangebot (Laufanfänger &
Fortgeschrittene → Start alle 8 Wochen)**



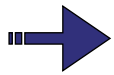
**Tempotraining für Ambitioniertere
→ wöchentlicher Einstieg möglich**



Personal Training → alle Leistungsklassen



**Unterstützung von Laufveranstaltungen in der
Region wie Winterlaufserie, Lichterlauf,
Rhein Ruhr Marathon und viele weitere**



Sportmassagen

Austragungsort

Der Lauf findet im Süden von Mülheim an der Ruhr längs der Ruhr statt. Start und Ziel befinden sich vor der Sportanlage Mintarder Straße.

Parkmöglichkeiten

Das Aldi-Parkhaus steht an diesem Tag ab 11 Uhr kostenfrei zur Verfügung.

Telefonische Auskünfte

- TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.:
0208 55888
- Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter tsv-viktoria.de und rww.de

In 100 Tagen zum 26. RWW-Ruhrauenlauf

Wie in den Vorjahren bietet der Veranstalter und Ausrichter TSV Viktoria 1898 wieder ein spezielles Vorbereitungsprogramm für Neueinsteiger an.

Interessierte ohne Lauferfahrung sollen unter sportlicher Betreuung befähigt werden, beim 26. RWW-Ruhrauenlauf ihre „Traumdistanz“ zu absolvieren. Ziel ist es, zu zeigen, dass richtig und mit Vernunft betriebener Sport nicht nur Spaß macht, sondern auch nachhaltig präventiv wirken kann.

Die Kurse finden Sie auf der Internetseite des TSV Viktoria unter tsv-viktoria.de.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Alle Infos zu aktuellen Terminen und Veranstaltungen findest Du unter www.duisburg.bunert.de oder bei Facebook / Instagram.



FOLGEN
SIE UNS
SCHON?

Fitness- und Gesundheitszentrum des TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.

Fitness- und Gesundheitszentrum

Als ideale Ergänzung zu den bereits bestehenden Sportangeboten verfügt der TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V. auch über ein Fitness- und Gesundheitszentrum.

Geschultes Fachpersonal stellt Ihnen auf Wunsch ein Individuelles Trainingsprogramm zusammen, das unter Anleitung durchgeführt werden kann.

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag 7-22 Uhr
- Samstag, Sonntag 9-18 Uhr
- Feiertags 9-14 Uhr
- 365 Tage im Jahr geöffnet!



**RWW Rheinisch-Westfälische
Wasserwerksgesellschaft mbH**

Am Schloß Broich 1-3
45479 Mülheim an der Ruhr

T 0208 4433-1

F 0208 4433-233

rww@rww.de

rww.de