

 Volksbank Niederrhein

3. VOLKS BANK run

LAUF-STRECKEN

**Crosslauf
Beach Edition**

10:00 Uhr Kinder - Fun-Run

ca. 400m

Bei dem Lauf wird 1 Runde gelaufen.



Der Start ist im Beachvolleyballfeld. Von dort aus geht es über zwei Kurven in die Senke bei der Arena und wieder nach oben zu den großen Bäumen. An der letzten Eiche wird links abgebogen und über die Liegewiese führt die Strecke erst an den Sonnenschirmen vorbei und dann mittendurch. Nach 2 weiteren Kurven ist der Zielkanal erreicht und es sind nur noch einige Meter bis ins Ziel.

In diesem Lauf gibt es keine Platzierungswertung. Alle Kinder bekommen im Ziel eine Medaille und dürfen sich eine Urkunde am TAF-Timing Wagen abholen.

10:15 Uhr Schülerlauf U10

ca. 700m

Bei dem Lauf wird 1 Runde gelaufen.



Der Start ist im Beachvolleyballfeld. Nach der Linkskurve führt die Strecke zunächst durch die Sonnenschirme über den Sand. Danach wird auf der Liegewiese bis zu der großen Eiche gelaufen. Zwischen den großen Bäumen führt die Strecke in die Senke bei der Arena und wieder nach oben. Über zwei Kurven kommt man wieder zurück zum Volleyballfeld. Weiter geradeaus läuft man nach einer Kurve durch die Schirme und weiter runter durch den Sand bis zur Wasserkante. Eine kleine Wasserschikane, die nicht zwingend genommen werden muss, ist deutlich kürzer, als der trockene Weg über den Sand. Ein kleines weiteres Wegstück Wasserkante, dann folgt eine Steigung im tiefen Sand. Jetzt kommt schon der Rückweg erneut durch die Schirme und zweimal links ab in den Zielkanal.

Alle Teilnehmer bekommen an dem TAF-Timing-Wagen eine Urkunde. Die ersten drei Platzierten der jeweiligen Altersklassen bekommen ihre Urkunde und eine Medaille im Rahmen der Siegerehrung.

10:30 Uhr Mittelstrecke

ca. 3500 m

Bei der Mittelstrecke werden insgesamt 3 Runden gelaufen. Die erste Runde ist etwas kürzer als die zweite und die dritte Runde.



Der Start ist im Beachvolleyballfeld. Nach der Linkskurve führt die Strecke zunächst durch die Sonnenschirme über den Sand. Danach wird auf der Liegewiese ein Doppelbogen bis zu der großen Eiche gelaufen. Zwischen den großen Bäumen führt die Strecke in die Senke bei der Arena und wieder nach oben. Über zwei Kurven kommt man zurück zum Volleyballfeld. Durch den lockeren Sand läuft man an der Wasserwacht vorbei und weiter links nach oben zur Wiese bei der Wakeboard-Anlage. Die kurze Erholung wird mit einer Rechtskurve zurück zum Strand etwas unterbrochen. Hier geht es auf dem kurzen Weg zur Wasserkante zurück zu den Schirmen. Anders als in der Grafik führt hier die Strecke abermals kurz durch die Schirme und zurück zur Wasserkante. Eine kleine Wasserschikane, die nicht zwingend genommen werden muss, ist deutlich kürzer, als der trockene Weg über den Sand. Ein kleines weiteres Wegstück Wasserkante, dann folgt rechts eine Steigung im tiefen Sand. Jetzt kommt schon der Rückweg erneut durch die Schirme und links ab zum Beachvolleyballfeld. Die erste Runde ist geschafft. Es folgen die zweite und dritte Runde. Siehe weiter unten:



Nach der Linkskurve führt die Strecke zunächst durch die Sonnenschirme über den Sand. Über eine Linkskurve wird man um den Baum in den Busch bei dem Hauptgebäude geleitet. Einige Doppelbögen lässt nun nicht nur die schöne Aussicht genießen, sondern ermöglichen einen weiteren Blick in die fröhlichen Gesichter der anderen Läufer. Angekommen an der großen Eiche führt die Strecke zwischen den großen Bäumen in die Senke bei der Arena und wieder nach oben. Über zwei Kurven kommt man zurück zum Volleyballfeld. Durch den lockeren Sand läuft man an der Wasserwacht vorbei und weiter links nach oben zur Wiese bei der Wakeboard-Anlage. Die kurze Erholung wird mit einer Rechtskurve zurück zum Strand etwas unterbrochen. Hier geht es auf dem kurzen Weg zur Wasserkante und dort entlang zurück zu den Schirmen. Anders als in der Grafik führt hier die Strecke abermals kurz durch die Schirme und zurück zur Wasserkante. Eine kleine Wasserschikane, die nicht zwingend genommen werden muss ist deutlich kürzer, als der trockene Weg über den Sand. Ein kleines weiteres Wegstück Wasserkante, dann folgt rechts eine Steigung im tiefen Sand. Jetzt kommt schon der Rückweg erneut durch die Schirme und links ab zum Beachvolleyballfeld. Geradeaus führt der Weg in die dritte Runde. Am Ende der dritten Runde darf man am Beachvolleyballfeld links in den Zielkanal einbiegen.

Alle Teilnehmer bekommen an dem TAF-Timing-Wagen eine Urkunde. Die ersten drei Platzierten der jeweiligen Altersklassen bekommen ihre Urkunde und eine Medaille im Rahmen der Siegerehrung.

11:15 Uhr Schülerlauf U12

ca. 900 m

Bei dem Lauf wird 1 Runde gelaufen.



Der Start ist im Beachvolleyballfeld. Nach der Linkskurve führt die Strecke zunächst durch die Sonnenschirme über den Sand. Danach wird auf der Liegewiese ein Doppelbogen bis zu der großen Eiche gelaufen. Zwischen den großen Bäumen führt die Strecke in die Senke bei der Arena und wieder nach oben. Über zwei Kurven kommt man wieder zurück zum Volleyballfeld. Weiter geradeaus läuft man nach einer Kurve durch die Schirme und weiter runter durch den Sand bis zur Wasserkante. Eine kleine Wasserschikane, die nicht zwingend genommen werden muss ist deutlich kürzer, als der trockene Weg über den Sand. Ein kleines weiteres Wegstück Wasserkante, dann folgt eine Steigung im tiefen Sand. Jetzt kommt schon der Rückweg erneut durch die Schirme und zweimal links ab in den Zielkanal. Alle Teilnehmer bekommen an dem TAF-Timing-Wagen eine Urkunde. Die ersten drei Platzierten der jeweiligen Altersklassen bekommen ihre Urkunde und eine Medaille im Rahmen der Siegerehrung.

11:30 Uhr Jugendlauf

ca. 2000 m

Bei dem Jugendlauf werden 2 Runden gelaufen.



Der Start ist im Beachvolleyballfeld. Nach der Linkskurve führt die Strecke zunächst durch die Sonnenschirme über den Sand. Danach wird auf der Liegewiese ein Doppelbogen bis zu der großen Eiche gelaufen. Zwischen den großen Bäumen führt die Strecke in die Senke bei der Arena und wieder nach oben. Über zwei Kurven kommt man wieder zurück zum Volleyballfeld. Durch den lockeren Sand läuft man an der Wasserwacht vorbei und weiter links nach oben zur Wiese bei der Wakeboard-Anlage. Die kurze Erholung wird mit einer Rechtskurve zurück zum Strand etwas unterbrochen. Hier geht es auf dem kurzen Weg zur Wasserkante und dort entlang zurück zu den Schirmen. Anders als in der Grafik führt hier die Strecke abermals kurz durch die Schirme und zurück zur Wasserkante. Eine kleine Wasserschikane, die nicht zwingend genommen werden muss ist deutlich kürzer, als der trockene Weg über den Sand. Ein kleines weiteres Wegstück Wasserkante, dann folgt rechts eine Steigung im tiefen Sand. Jetzt kommt schon der Rückweg erneut durch die Schirme und links ab zum Beachvolleyballfeld. Geradeaus führt der Weg in die zweite Runde. Am Ende der zweiten Runde darf man am Beachvolleyballfeld links in den Zielkanal einbiegen.

Alle Teilnehmer bekommen an dem TAF-Timing-Wagen eine Urkunde. Die ersten drei Platzierten der jeweiligen Altersklassen bekommen ihre Urkunde und eine Medaille im Rahmen der Siegerehrung.

12:00 Uhr Langstrecke

ca. 6500 m

Bei der Langstrecke werden 5 Runden gelaufen.



Der Start ist im Beachvolleyballfeld. Nach der Linkskurve führt die Strecke zunächst durch die Sonnenschirme über den Sand. Über eine Linkskurve wird man um den Baum in den Busch bei dem Hauptgebäude geleitet. Einige Doppelbögen lässt nun nicht nur die schöne Aussicht genießen, sondern ermöglichen einen weiteren Blick in die fröhlichen Gesichter der anderen Läufer. Angekommen an der großen Eiche führt die Strecke zwischen den großen Bäumen in die Senke bei der Arena und wieder nach oben. Über zwei Kurven kommt man zurück zum Volleyballfeld. Durch den lockeren Sand läuft man an der Wasserwacht vorbei und weiter links nach oben zur Wiese bei der Wakeboard-Anlage. Die kurze Erholung wird mit einer Rechtskurve zurück zum Strand etwas unterbrochen. Hier geht es auf dem kurzen Weg zur Wasserkante und dort entlang zurück zu den Schirmen. Anders als in der Grafik führt hier die Strecke abermals kurz durch die Schirme und zurück zur Wasserkante. Eine kleine Wasserschikane, die nicht zwingend genommen werden muss ist deutlich kürzer, als der trockene Weg über den Sand. Ein kleines weiteres Wegstück Wasserkante, dann folgt rechts eine Steigung im tiefen Sand. Jetzt kommt schon der Rückweg erneut durch die Schirme und links ab zum Beachvolleyballfeld. Geradeaus führt der Weg in die nächsten Runden. Am Ende der fünften Runde darf man am Beachvolleyballfeld links in den Zielkanal einbiegen.

Alle Teilnehmer bekommen an dem TAF-Timing-Wagen eine Urkunde. Die ersten drei Platzierten der jeweiligen Altersklassen bekommen ihre Urkunde und eine Medaille im Rahmen der Siegerehrung.