

MITMACHEN

Mitmachen können alle (Firmen, Betriebs-sportgruppen, Vereine, Schulen oder auch eine Gruppe von Freunden).

Du kannst dein Team bereits jetzt vormelden, wir laden dich dann zu einer Informationsver-anstaltung im Januar ein. Hier erfährst Du alle Details und triffst auch die anderen Teamlei-ter.

Melde dein
Team hier an!



VERANSTALTER

Der *Bergische 24-Stunden-Lauf* ist ein Projekt der

Kath. Pfarrgemeinde
St. Bonaventura und Hl. Kreuz
Hackenberger Str. 1a
42897 Remscheid
www.st-bonaventura.de

www.bergischer24stundenlauf.de
info@bergischer24stundenlauf.de

twitter.com/Berg_24std_lauf

Urheberrechtsnachweise:
Foto Läufer: Thomas Saour/2019
Karte: OpenStreetMap



**Der Laufspaß
für die ganze
Familie!**

**im Herzen von
Lüttringhausen**

Start

17.06.23 14:00 Uhr

Ende

18.06.23 14:00 Uhr



Bergischer 24-Stunden-Lauf

DER LAUF

Alle zwei Jahre lädt die kath. Kirchengemeinde St. Bonaventura und Hl. Kreuz zu diesem beliebten Sportereignis rund um die Hl. Kreuz Kirche in Remscheid- Lüttringhausen ein. Seit über 40 Jahren erfreut sich unser Bergischer 24-Stunden-Lauf einer sehr großen Beliebtheit und zieht jedes Mal wieder viele Zuschauer an.



Der erste Lauf fand im Juni 1981 statt. Er wurde ins Leben gerufen um den Bau unseres Jugendfreizeitheimes in der Richard-Pick-Straße mit zu finanzieren. Heute unterstützen wir mit dem Erlös der Veranstaltung karritative Projekte.

Parallel zum Lauf gibt es ein buntes Rahmenprogramm auf der Bühne und auch für die passende Verpflegung ist natürlich gesorgt.

DIE STRECKE

Start des etwa 740 m langen Rundkurs ist in der Richard-Pick-Straße. Die Strecke führt dann zur Kreuzbergstraße hinauf, vorbei am Rathaus, die Gertenbachstraße hinunter und die Tannenbergstraße wieder hoch in die Richard-Pick-Straße. Gelaufen wird auf öffentlichen Wegen.



740 Meter - für den guten Zweck

DEIN TEAM

Der Bergische 24-Stunden-Lauf ist ein Staffellauf. Jedes Team (Staffel) besteht aus beliebig vielen Läufer:innen. Für jede gelaufene Runde erhält dein Team Punkte gutgeschrieben. Sieger ist am Ende, wer die meisten Punkte erreicht hat - nicht die meisten Runden.

Dein Team besteht idealerweise aus Läufer:innen aller Altersklassen. Es hat sich bewährt pro Stunde mit vier bis sechs Personen zu planen, die sich jeweils abwechseln.

Jedes Team muss durchgehend jeweils eine Person auf der Strecke haben. Zu deinem Team gehören auch

24 Stunden - 1 Team

Schiedsrichter:innen. Diese zählen die Punkte für jeweils ein gegnerisches Team. Auch diese Funktion musst Du 24 Stunden besetzen.

Deine Teammitglieder:innen müssen keine Laufprofis sein. Im Vordergrund steht die Gemeinschaft und der Spaß am Laufen.

Aber auch deine Lauf-Asse kommen auf ihre Kosten. Jedes Team kann uns Läufer:innen melden, die am Sonntag gegeneinander um den Rundenrekord laufen möchten.