

3. Ratinger Seeuferlauf



Am 08. Oktober findet zum dritten Mal der Ratinger Seeuferlauf rund um den Grünen See in Ratingen West statt.

Ins Leben gerufen wurde der Lauf vom Triathlon Team Ratingen 08, um für den Verein nicht nur Triathleten anzusprechen, sondern auch Läufer.

Durch die wunderschöne Strecke und die schaffbaren Distanzen ist dieser Lauf auch für Einsteiger besonders geeignet.

Gelaufen wird rund um den Ratinger See, die Strecke beträgt 4 Seemeilen. Cheforganisator Georg Mantyk: „Viele Anfänger trauen sich an die 10 Kilometer Marke noch nicht heran, laufen aber problemlos fünf Kilometer. Bei den längeren Strecken entscheidet sich oft so ab 7,5 bis 8 Kilometer, wer gewinnt. 4 Seemeilen sind aber 7,408 km, die Distanz ist also für wirklich alle interessant.“

Der Seeuferlauf ist Teil des Ratinger Lauf-Cups. Dieser besteht aus insgesamt vier Läufen: Dem Neujahrslauf, dem City Lauf Lintorf, der Breitscheider Nacht und eben dem Seeuferlauf. Die Wertung findet nach einem festgelegten Punktesystem statt, das für alle Läufe gleich ist. Die jeweils drei besten Läufe pro Teilnehmer werden gewertet.

Die Siegerehrung des Ratinger Lauf Cups findet im Rahmen des Seeuferlaufs am 08.10. statt.

Neben dem Seeuferlauf finden auch Ein Bambinilauf über 500 Meter und zwei Schülerläufe über jeweils eine Seerunde (ca 2,2km) statt. Das genaue Programm und den zeitlichen Ablauf der verschiedenen Starts entnehmen Sie bitte dem angehängten Flyer.

Cheforganisator Georg Mantyk hat sich dieses Jahr auch Ziele gesetzt, die über den Sport hinaus gehen:

„Wenn wir 500 Meldungen zusammen bekommen, dann spende ich 500 Euro an den Kinderkrebsverein Gänseblümchen-NRW eV.“

Nachdem 2008 schon 455 Läufer und letztes Jahr trotz schlechten Wetters 381 Läufer am Start waren, ist dies ein Ziel, das sehr realistisch scheint, zumal sich die hohe Qualität der von Georg Mantyk organisierten Veranstaltungen unter Sportlern auch sehr herum gesprochen hat.

Das Startgeld beträgt zwischen 2 und 9 Euro, Laufanmeldungen kann man online bis zum 4.10.11 unter www.seeuferlauf.de vornehmen.

Nachmeldungen sind am Wettkampftag bis 1 Stunde vor dem Start möglich.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Triathlon Team Ratingen 08
Georg Mantyk
Renndirektor