

Gesundheit Wichtig ist, dass alle Teilnehmer/innen in einem guten gesundheitlichen Zustand sind, einen ausreichenden Trainingsstand besitzen und sich nicht überfordern. Wer merkt, dass er der Gruppe nicht mehr folgen kann, sollte im nächsten Dorf den Lauf beenden.

Organisationsbeitrag Es wird ein Organisationsbeitrag von 5,00 Euro erhoben (für Verpflegung und Benutzung des Sportheims).

Umkleiden, Duschen im Sportheim Sinkershausen bei Start und Ziel

Anmeldung Voranmeldung ist erwünscht! Meldeadresse: Klaus Neumeister, Auweg 4, 35075 Gladenbach, E-Mail: klaus.neumeister@gmx.net; Fax: 06462 409506; Telefon: 06462 408207.

Nachmeldung ist am Veranstaltungstag ab 7.30 Uhr bis kurz vor dem Start möglich.

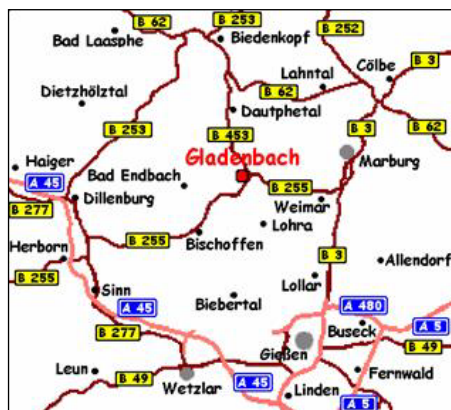
Auszeichnung Alle Teilnehmer/innen, die mindestens die Halbmarathondistanz (21,1 km) bewältigen, erhalten beim abschließenden Läuferfest eine Urkunde mit Angabe der zurückgelegten Strecke.

Läuferfest Nach dem Lauf soll es ein gemütliches Beisammensein mit Getränken, Salaten, Kaffee und Kuchen und anderen Köstlichkeiten geben. Hierfür sollte jede/r etwas mitbringen und beisteuern.

Laufplan (ohne Gewähr)

Uhrzeit		Etappe	von	nach	Laufzeit	Stufe	km	km total	Pausen	Anmerkungen
ab	an									
08.30	09.04	01	Sinkershausen	Diedenshausen	34 min.	3	5,0	5,0		
09.04	09.16	02	Diedenshausen	Weitershausen	12 min.	1	1,8	6,8	5 min.	Abschnitt 1: 6,8 km
09.21	09.46	03	Weitershausen	Frohnhausen	25 min.	3	3,7	10,5		
09.46	10.02	04	Frohnhausen	Friebertshausen	16 min.	1	2,5	13,0	5 min.	Abschnitt 2: 6,2 km
10.07	10.21	05	Friebertshausen	Rüchenbach	14 min.	1	2,1	15,1		
10.21	10.46	06	Rüchenbach	Gladenbach	25 min.	2	3,7	18,8	5 min.	Abschnitt 3: 5,8 km
10.51	11.08	07	Gladenbach	Mornshausen	17 min.	1	2,6	21,4		
11.08	11.28	08	Mornshausen	Erdhausen	20 min.	1	3,0	24,4	5 min.	Abschnitt 4: 5,6 km
11.33	11.51	09	Erdhausen	Weidenhausen	18 min.	1	2,7	27,1		
11.51	12.12	10	Weidenhausen	Kehlmbach	21 min.	2	3,0	30,1	5 min.	Abschnitt 5: 5,7 km
12.17	12.38	11	Kehlmbach	Römershausen	21 min.	2	3,1	33,2		
12.38	12.54	12	Römershausen	Rachelshausen	16 min.	2	2,5	35,7	5 min.	Abschnitt 6: 5,6 km
12.59	13.14	13	Rachelshausen	Runzhausen	15 min.	1	2,5	38,2		
13.14	13.25	14	Runzhausen	Bellnhausen	11 min.	1	1,7	39,9	5 min.	Abschnitt 7: 4,2 km
13.30	13.45	15	Bellnhausen	Sinkershausen	15 min.	1	2,3	42,2		Abschnitt 8: 2,3 km
					280 min.			42,2	35 min.	
Zeit gesamt: 5:15 std.			Laufzeit: 4:40 std. bei ca. 6:30 min./km			Pausen: 0:35 std.				
			Stufen: 1 = leicht 2 = mittel 3 = schwer							

Anreise



Stadtgebiet Gladenbach



Sinkershausen

Aktuelle Informationen unter:

www.tv-gladenbach.de

(Menüpunkt: Aktuell)

Am Sportheim Sinkershausen stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.