

1. Gladenbacher Trailmarathon

Gemeinschaftslauf - ohne Wettkampfcharakter

**Samstag,
22. März 2014**

Start und Ziel:

Sportplatz des SC Gladenbach

(Biedenkopfer Straße; großer Parkplatz)

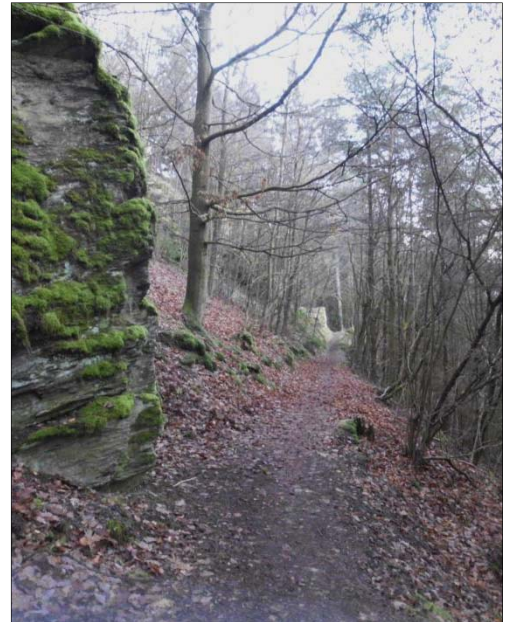
ab 7.00 Uhr Meldung und Nachmeldung

7.45 Uhr Besprechung, Informationen

8.00 Uhr gemeinsamer Start

Veranstalter: Klaus Neumeister

(TV Gladenbach, 100 Marathon Club)



Das Gladenbacher Bergland breitet sich westlich von Marburg aus und ist wie geschaffen für einen Trailmarathon. Es gibt herrliche Aussichten, dass Augen und Herz sich freuen, jede Menge Berge und Täler, Auf- und Abstiege, dass die Muskeln begeistert sind, und viele tolle Pfade, die das Laufen zum Abenteuer machen. Wenn der Frühling gerade Einzug gehalten hat, dann steht der Gladenbacher Trailmarathon auf dem Programm. Er ist kein Kinderspiel, denn flach geht anders, jedoch bietet er eine wunderschöne und abwechslungsreiche Strecke.

Informationen und Hinweise

Gemeinschaftslauf Der Gladenbacher Trailmarathon wird nicht als Wettkampf, sondern in der Gruppe als Gemeinschaftslauf durchgeführt (deshalb keine Startnummern, keine Zeitnahme, keine Altersklassen, keine Streckenmarkierungen). Das Teilnehmerlimit liegt bei 30 Läuferinnen und Läufern. Die Startplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Start und Ziel Der Lauf beginnt am Sportplatz des SC Gladenbach in der Biedenkopfer Straße (links von der B453 Richtung Biedenkopf gelegen), führt dann in einer großen Runde durch das schöne Gladenbacher Bergland und kehrt am Schluss wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Lauftempo Das Tempo ist recht gemächlich, ca. 7:00 min./km; Laufzeit incl. Pausen ca. 6 ½ Stunden. Im Vordergrund stehen das Erlebnis und die Freude am Traillaufen. An schönen Stellen werden wir auch mal stehenbleiben, um die Landschaft und das Panorama zu genießen.

Strecke Die Strecke des Gladenbacher Trailmarathons hat einem hohen Anteil an Single-Trails und ist mindestens 42,2 km lang (44 km mit Garmin gemessen, um die Marathondistanz auf jeden Fall zu garantieren). Meist wird auf schmalen, unbefestigten Wegen, Pfaden und Steigen gelaufen, durch Wald und Feld, über Wiesen und Wurzeln, Steine und Geröll, durch Hecken und Gestrüpp, bergauf und bergab (ca. 800 Höhenmeter), immer abseits der breiten Straßen und Wanderwege. Asphaltierte Wege gibt es lediglich in den Ortslagen und bei Straßenüberquerungen, insgesamt etwa 5 % (ca. 2 km). Wir laufen durch die Hinterländer Schweiz (siehe Bild oben), um den Lammerich, durchs Zillertal, zum ehemaligen Basaltsteinbruch, auf den Daubhaus und den Allberg, zum Hünsteinturm, durchs Allnatal, rund um den Kirchberg und zur Schieferkaute.

Verpflegung, Pausen, Kleiderbeutel Auf der Strecke gibt es sieben Verpflegungsstellen mit reichhaltigem Angebot. Hier werden jeweils kleine Pausen eingelegt. Ein Begleitfahrzeug fährt die Verpflegungsstellen an. Kleiderbeutel können in diesem Fahrzeug deponiert und transportiert werden.

Gesundheit Wichtig ist, dass alle Teilnehmenden 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 an der nächsten Verpflegungsstelle den Lauf beenden. Eine Rückfahrt mit dem Begleitfahrzeug ist allerdings nur bedingt möglich.

Ausrüstung Es wird unbedingt zu gut profilierten und wasserabweisenden Laufschuhen (Trailshuhen) geraten. Die Mitnahme eines Handys ist sinnvoll, um sich gegebenenfalls verständigen zu können.

Umkleiden und Duschen gibt es im Sportheim bei Start und Ziel.

Organisationsbeitrag Es wird ein Organisationsbeitrag von 8,00 Euro erhoben (für Verpflegung und Benutzung des Sportheims). Bitte zum Lauf mitbringen!

Auszeichnung Alle Teilnehmenden, die den Trailmarathon bewältigen, erhalten als Auszeichnung eine Urkunde (direkt nach dem Lauf oder per E-Mail).

Anmeldung bitte per E-Mail bis Freitag, 21. März 2014, 18.00 Uhr
Meldeadresse: Klaus Neumeister, 35075 Gladenbach, E-Mail: klaus.neumeister@gmx.net.
Nachmeldung ist am Veranstaltungstag ab 7.00 Uhr bis 20 Minuten vor dem Start möglich, soweit das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.



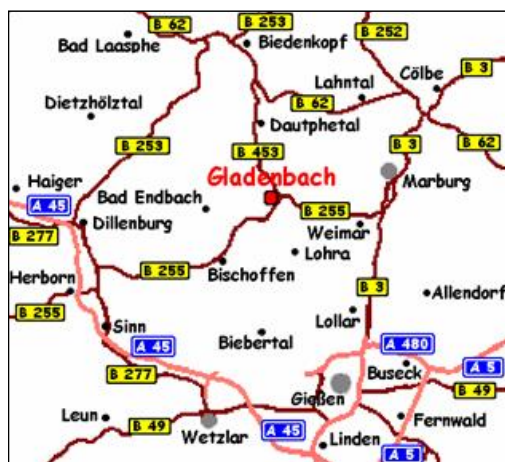
Sicherheit Die Straßenverkehrsordnung ist zu beachten! Die Teilnehmenden sind für das sichere Überqueren der Straßen selbst verantwortlich.

Müll Wir laufen und verhalten uns umweltbewusst! Abfälle bitte nur in Müllbehälter auf der Strecke oder in Müllbeutel an den Verpflegungsstellen entsorgen.

Haftung Der Veranstalter haftet nicht bei Unfall und Diebstahl, auch nicht für Schäden und Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am Gladenbacher Trailmarathon und den Rahmenveranstaltungen entstehen.

Nach dem Gladenbacher Trailmarathon gibt es ein gemütliches Beisammensein mit Getränken, Kaffee und Kuchen und anderen Köstlichkeiten. Hierfür kann jede/r etwas mitbringen und beisteuern.

Anreise



Gladenbach liegt an der B255 und an der B453.

Stadtgebiet Gladenbach



**Sportplatz und Sportheim
Biedenkopfer Straße**
(großer Parkplatz)