

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 kein Organisationsbeitrag erhoben, jedoch um eine Spende gebeten (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 8.30 Uhr bis kurz vor dem Start möglich.

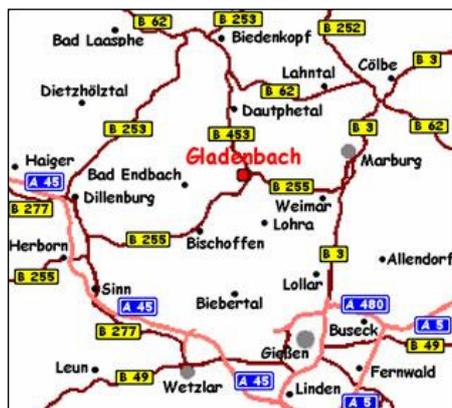
Auszeichnung Alle Teilnehmer/innen, die mindestens die Halbmarathondistanz (21,1 km) bewältigen, erhalten beim abschließenden Läuferfest eine Urkunde mit Angabe der zurückgelegten Strecke.

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									
09.30	09.45	01	Sinkershausen	Bellnhausen	15 min.	1	2,3	2,3		
09.45	09.56	02	Bellnhausen	Runzhausen	11 min.	1	1,7	4,0		
09.56	10.14	03	Runzhausen	Rachelshausen	18 min.	4	2,5	6,5	5 min.	Abschnitt 1: 6,5 km
10.19	10.34	04	Rachelshausen	Römershausen	15 min.	1	2,5	9,0		
10.34	10.54	05	Römershausen	Kehlnbach	20 min.	2	3,1	12,1	5 min.	Abschnitt 2: 5,6 km
10.59	11.19	06	Kehlnbach	Weidenhausen	20 min.	2	3,0	15,1		
11.19	11.37	07	Weidenhausen	Erdhausen	18 min.	1	2,7	17,8	5 min.	Abschnitt 3: 5,7 km
11.42	12.02	08	Erdhausen	Mornshausen	20 min.	1	3,0	20,8		
12.02	12.19	09	Mornshausen	Gladenbach	17 min.	1	2,6	23,4	5 min.	Abschnitt 4: 5,6 km
12.24	12.48	10	Gladenbach	Rüchenbach	24 min.	2	3,7	27,1		
12.48	13.02	11	Rüchenbach	Friebertshausen	14 min.	1	2,1	29,2	5 min.	Abschnitt 5: 5,8 km
13.07	13.23	12	Friebertshausen	Frohnhausen	16 min.	1	2,5	31,7		
13.23	13.47	13	Frohnhausen	Weitershhausen	24 min.	3	3,7	35,4	5 min.	Abschnitt 6: 6,2 km
13.52	14.04	14	Weitershhausen	Diedenshausen	12 min.	1	1,8	37,2		
14.04	14.37	15	Diedenshausen	Sinkershausen	33 min.	3	5,0	42,2		Abschnitt 7: 6,8 km
					277 min.			42,2	30 min.	
<p>Zeit gesamt: 5:07 std. Laufzeit: 4:37 std. bei 6:30 min./km Pausen: 0:30 std. Stufen: 1 = leicht 2 = mittel 3 = schwer 4 = sehr schwer</p>										

Anreise



Stadtgebiet Gladenbach



Aktuelle Informationen unter:
www.tv-gladenbach.de
(Menüpunkt: Aktuell)

Am Sportheim Sinkershausen stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.