



3. Gladenbach-Marathon

- durch alle Stadtteile -



Gemeinschaftslauf - ohne Wettkampfcharakter

**Samstag,
04. Juni 2011**

**Start und Ziel:
Sportheim Sinkershausen**

(Bellnhäuser Straße)

ab 7.30 Uhr Anmeldung

8.30 Uhr gemeinsamer Start

13.45 Uhr Zielankunft



Veranstalter: Turnverein Gladenbach, Abteilung Lauffreß

Informationen und Hinweise

Gemeinschaftslauf Der Gladenbach-Marathon wird nicht als Wettkampf, sondern in der Gruppe als Gemeinschaftslauf durchgeführt (deshalb keine Startnummern, keine Zeitnahme, keine Altersklassen).

Start und Ziel Der Lauf beginnt am Sportheim im Stadtteil Sinkershausen, führt dann in einer großen Runde durch alle Stadtteile (Dorfgemeinschaftshäuser) und die Kernstadt (Marktplatz) und kehrt am Schluss wieder zum Ausgangspunkt zurück (andere Richtung als 2009 und 2010).

Lauftempo Das Tempo ist recht gemächlich, ca. 6:30 min./km.

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene können beliebig viele Etappen mitlaufen und einsteigen und aufhören, wo sie möchten (siehe Plan mit allen Ankunfts- und Ablaufzeiten).

Kein Personentransport Wir bitten allerdings zu beachten, dass ein Personentransport zurück zum Ausgangsort nicht angeboten werden kann. Dieser muss selbst organisiert werden.

Strecke und Etappen Die einzelnen Etappen sind vermessen. Die Gesamtdistanz beträgt 42,2 km, was der Marathondistanz entspricht. Die Strecke führt zwischen den Ortschaften durch Wald und Flur zumeist auf befestigten Wegen und ist nicht markiert. Das gemeinsame Lauferlebnis soll im Vordergrund stehen. Zur besseren Orientierung haben wir die Etappen in Schwierigkeitsstufen von 1 (leicht, fast eben, Gefälle) bis 3 (schwer, Steigungen) eingeordnet.

Pausen, Verpflegung Während des Laufes gibt es sieben 5-Minuten-Pausen mit Verpflegung für die Läuferinnen und Läufer (Getränke, Obst und Energieriegel).

Begleitfahrzeug, Kleiderbeutel Ein Begleitfahrzeug fährt die Verpflegungsstellen an. Kleiderbeutel können in diesem Fahrzeug deponiert und transportiert werden.

Sicherheit, Haftung Die Straßenverkehrsordnung ist zu beachten! Die Teilnehmer/innen sind für das sichere Überqueren der Straßen selbst verantwortlich. Die Veranstalter oder deren Vertreter und Beauftragte haften nicht bei Unfall und Diebstahl, auch nicht für Schäden und Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am Gladenbach-Marathon und den Rahmenveranstaltungen entstehen.

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.	

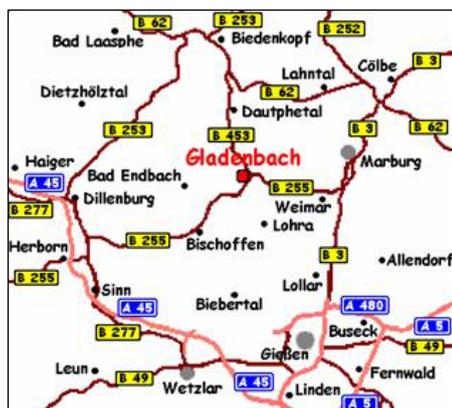
Zeit gesamt: 5:15 std.

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.