

Ausschreibung zum 51. Hochsauerlandlauf und 44. internationalen Volkslauf am Samstag, den 20.07.2013 in Altastenberg

Wertungslauf zum "6. Hochsauerländer Laufcup 2013"

Neu: Nordic-Walking-Strecke über 11 Km (nur Zeitwertung)

Datum: Samstag, der 20.07.2013

Uhrzeit: Anmeldung ab 14:00 Uhr, erster Start um 15:30 Uhr

Veranstaltungsort: 59955 Winterberg - Altastenberg, Volkslaufstadion an der Dorfhalle
Altastenberg

Start / Ziel: Adresse: Zum Nordhang 1, 59955 Winterberg - Altastenberg

Veranstalter: Ski-Club Altastenberg 1909 e.V.

Wettbewerbe:

Hochsauerlandlauf:	25 Km
Volkslauf:	3 Km und 11 Km
Nordic-Walking:	11 Km (Nur Zeitwertung)



Startzeiten:

Nordic-Walking 11 Km:	15:30 Uhr
Hochsauerlandlauf 25 Km:	16:00 Uhr
Volkslauf 11 Km:	16:15 Uhr
Volkslauf 3 Km:	16:20 Uhr

Strecken: Rundkurse über die jeweilige Streckenlänge auf landschaftlich reizvollen Wegen des "Naturparks Rothaargebirge"
Jeder Km ist gekennzeichnet. Die Streckenprofile finden Sie [hier](#).

Altersklassen:

Hochsauerlandlauf 25 Km	Volkslauf 11 Km	Volkslauf 3 Km
Jugend offen	Jugend offen	ab Schi/Schü D
bis LLM 70 / LLW 70	bis M 70 / W 70	und älter

Startgeld:

25 Km: 9 €, Jugendliche 5 €	
11 Km: 6 €, Jugendliche 4 €	Barzahlung bei Ausgabe der Startnummern
3 Km: 4 €, Jugendliche 3 €	

Auskunft: Christoph Leber, 1. Vorsitzender, Tel.: 02981-3200
Jörg Burmann, 2. Vorsitzender, Tel.: 02981-928283

Anmeldungen: Über unser Kontaktformular, das Sie [hier](#) erreichen.
Per Faxvorlage, die Sie [hier](#) finden

Nachmeldungen: Am 21.07.2013 ab 14:00 Uhr Nachmeldungen jeweils in der Dorfhalle
Altastenberg. (Am Start / Zielgelände)
Es werden keine Nachmeldegebühren erhoben

Auszeichnungen:	1. bis 3. Platz:	Medaille, Urkunde	Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde
	Tagesbestzeiten:	Pokal oder Sachpreis	
	Streckenrekord:	Ehrenpreis des Vereines	

Streckenrekorde: Hochsauerlandlauf 25 Km:
Hardenack, Frank / Neuenkleusheim / M35: 1:29:40,1 Std.
Stötzel, Almuth / TSG Halberhausen / W 40: 1:52:40,3 Std.

Volkslauf 11 Km:
Brauckmann, Thomas / LG Kindelsberg-Kreuztal: 0:36:43,1 Std.
Haarmann, Ute / SG Wenden: 0:43:46,6 Std.

Volkslauf 3 Km:

Altmüller, Markus Elias / FC Schalke 04: 0:10:01,9 Std.
Krahn, Nele: 0:12:18,9 Std.

Siegerehrung:

Findet in der Dorfhalle Altastenberg statt

Ergebnisse:

Alle Ergebnislisten finden Sie nach der Siegerehrung [hier](#)

**Umkleiden/
Duschen:**

Umkleiden und Duschen stehen in der Dorfhalle Altastenberg zur Verfügung

Verpflegung:

An der Strecke und am Ziel; Kuchenbuffet, kleine Speisen sowie warme und kalte Getränke werden in der Dorfhalle angeboten

Haftung:

Es wird keine Haftung für Schade und Unfälle jeglicher Art übernommen

Streckenposten:

Freiwillige Feuerwehr Altastenberg

HS-Laufcup:

Informationen, Links zu den Läufen, Ergebnisse etc. finden Sie [hier](#)

Weitere Termine des Hochsauerländer Laufcups:

Samstag, 03.08.2013

16. Deifelder Abendlauf 10,5/19 Km
SV Deifeld, www.abendlauf.deifeld.de

Sonntag, 18.08.2013

31. Lauf um die Aabachtalsperre 10/21 Km
TUS Bad Wünnenberg, www.tus-bad-wuennenberg.de

Sonntag, 01.09.2013

8. Hesborner Kuckuckslauf 12/21 Km
Skiclub Hesborn, www.kuckuckslauf.de

Samstag, 12.10.2013

49. Herbstwaldlauf Fretter 11/21 Km
Skiclub Fretter, www.skiclub-fretter.de

Samstag, 02.11.2013

15.00 Uhr Siegerehrung
Schützenhalle Altastenberg

[Ausschreibung drucken](#)