

Online-Anmeldung Läufer/-innen ab 01. September 2018

Aus organisatorischen Gründen und um Startverzögerungen zu vermeiden, bitten wir um Voranmeldung über unsere Internetseite bis spätestens 28. Oktober 2018.

Für die Online-Anmeldung werden folgende Angaben benötigt: Vorname und Nachname, Verein (optional) und Jahrgang.

Weitere Infos und Anmeldung über:

www.lg-neckargemuend.de.

Die Startgebühr beträgt 11.- € pro Person (inklusive Verbandsabgabe 0.50 €). Die Aufnahme in die Startliste erfolgt erst nach Eingang der Startgebühr.

Nachmeldungen – nur für Läufer/-innen – werden am 03. November noch bis 13.00 Uhr in der Sporthalle angenommen. Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 3.- €.

Auf einen Blick:

Start: Grundschule Neckargemünd,
Weststadt/Banggartenstr. 16

Startzeiten: Biker 14 Uhr / Lauf 14.15 Uhr

Meldungen: Eingang bis 28.10.18

Transport: Kleidung zum Wechseln wird kostenlos zum Ziel, müde Läufer werden zurück nach Neckargemünd gefahren

Unterlagen: Banggartenhalle

Umkleiden: Banggartenhalle

Parkplätze: Bitte Ausschilderung und Parkanweisungen beachten

NEU: Mit der Anmeldung kann ein hochwertiges Berglauf-T-Shirt erworben werden.

Gestaltung/Text
Matthias Ehemann/Regina Moser – www.textmoser.de
Fotos Berglauf: Arno Scholz, Engelbert Franz
Foto Königstuhl (Odenwald) CC-BY-SA-3.0,2.5,2.0,1.0,GFDL



Anmeldung Run & Bike Teams ab 01. September 2018

Anmeldungen für die Run & Bike Teams nimmt ausschließlich der Marathon Shop entgegen (siehe Anzeige). Jeweils ein Biker (w/m) und ein Läufer (w/m) bilden ein Team. Die Startgebühr von 22.- € pro Team wird bei Anmeldung fällig.

www.marathonshop-wiesloch.de



**Für Freizeitsportler vom
Laufanfänger bis zum
fortgeschrittenen Läufer**

Anmeldung:
marathonshop Wiesloch
Inh.: Engelbert Franz
Badgasse 22
69168 Wiesloch
Tel. 06222 1205
Fax 06222 70967

Wichtige Hinweise für Run & Bike Teams

- Die Forstbehörde genehmigt maximal 70 Biker. Der Eingang der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.
- Keine Einzelwertung für Biker
- Die Zulassung ist auf Mountainbikes und Crossbikes beschränkt
- Für Biker besteht Helmpflicht



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei unseren Sponsoren:



**Sparkasse
Heidelberg**



**stadtwerke
neckargemünd**



Turnverein 1907 Kleingemünd e.V.
www.tv-07.de

**SPORT IST:
„FAIRPLAY
UND
SEIN BESTES GEBEN“**



NECKARGEMÜND
www.neckargemuend.de



Veranstalter:
Leichtathletik-Gemeinschaft Neckargemünd
www.lg-neckargemuend.de

45. Nationaler Berglauf



**Neckargemünd – HD-Königstuhl
mit Run & Bike Teamwertung**



Sa., 03.11.2018

DER BERG RUFT !

Herzlich willkommen zum ⁴⁵ nationalen Berglauf der Leichtathletik-Gemeinschaft Neckargemünd, der traditionell im November stattfindet und zu den ältesten Bergläufen in Süddeutschland zählt.

Die 11,8 km lange Laufstrecke führt von Neckargemünd zum Hausberg Heidelbergs, dem 568 m hohen Königstuhl. Sie verläuft zu 90 Prozent auf befestigten Waldwegen. Die restlichen 10 Prozent der Strecke sind asphaltiert.

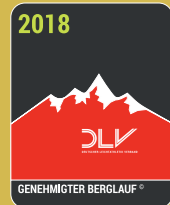
Auch in diesem Jahr erwarten wir wieder Teilnehmer/-innen aus ganz Süddeutschland, darunter sind viele namhafte Athleten aus dem Duathlon- und Triathlonbereich und Topläufer der süddeutschen Langstreckenszene.

Besonders begehrt sind die – begrenzten – Plätze im Run & Bike Teamwettbewerb, der sich seit 1998 großer Beliebtheit erfreut.

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Frank Volk, Neckargemünd.

Wir wünschen eine angenehme Anreise und viele sportliche Erfolge!

Ihr Organisationsteam der
Leichtathletik-Gemeinschaft
Neckargemünd



Auf die Plätze, fertig ...

Der Start: Um 14.00 Uhr werden die Mountain- und Crossbiker auf die Strecke geschickt. 15 Minuten später fällt der Startschuss für die Läufer.

Gestartet wird auf der Banngartenstraße 16 vor der Grundschule in Neckargemünd. Umkleideräume und Duschen befinden sich in der Sporthalle.

Wen kurzfristig noch das Lauffieber packt, der kann am Tag des Berglaufs bis 13.00 Uhr in der Banngartenhalle Neckargemünd nachmelden (Nachmeldung für Run & Bike Teams nicht möglich).

DIE STARTKLASSEN

LÄUFER:

Jugend A (U20) und B (U18)
Frauen / Seniorinnen W 30/40/50 und älter
Männer / Senioren M 30/40/50/60 und älter

RUN & BIKE TEAMS:

Es gibt Männer-, Frauen- und Mixed-Teams.

Die Team-Läufer werden auch in ihren jeweiligen Altersklassen gewertet.

Neckargemünd
125 m



Die Strecke

Auf einer Länge von 11,8 km ist eine Höhendifferenz von 450 Höhenmetern zu überwinden – da ist gute Kondition gefragt.

Die Biker- und Laufstrecken sind identisch und führen in südliche Richtung über den Alten Bammentaler Weg und das Waldhilsbacher Sträßl (Waldweg) Richtung Linsenteicheck. Dann auf dem Oberen Sandweg Richtung „Drei Eichen“, vorbei an der Posseltlust, dem Leopoldstein und der Sternwarte zum 568 m hoch gelegenen Zielpunkt am Sendeturm des Königstuhls, oberhalb der Bergbahnstation.



Das Organisationsteam sichert mit seinen Helfern in Zusammenarbeit mit den Polizeidienststellen Heidelberg und Neckargemünd die Strecke ab – insbesondere die Straßenquerungen am Michaelsbrunnen, der Posseltlust und die letzten 600 m auf der Kreisstraße 9710 zum Ziel am Königstuhl.



Am Ziel!

Königstuhl
568 m

Ein wenig Bergsprint-Atmosphäre wird gegen 14.30 Uhr auf den letzten 400 m des Zielanstiegs zum Königstuhl herrschen, wenn die ersten Biker um den Sieg sprinten.

Die besten Läufer werden kurz vor 15 Uhr am Schlussanstieg erwartet.

Am Ziel gibt es erst mal warmen Tee für alle, danach wird ein Shuttlebus die Läufer bei Bedarf zur Sporthalle in Neckargemünd zurückbringen. Dort stehen Getränke, verschiedene Speisen und ein üppiges Kuchenbuffet bereit, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen.

Gegen 17.00 Uhr finden die Siegerehrungen statt. Die drei Erstplatzierten in jeder Klasse erhalten Urkunden und Sachpreise. Auf Wunsch werden weitere Urkunden ausgestellt. Sachpreise können nicht zugesandt werden.

Die Ergebnisliste wird im Internet veröffentlicht:

www.lg-neckargemuend.de

AUF REKORDJAGD?

Seit 23 Jahren steht der Streckenrekord der Männer mit 42:21,0 Minuten. Gelaufen im Jahr 1994 von Engelbert Franz, der damals für Quelle Fürth startete. Erst 7 Jahre alt ist die Streckenbestzeit der Damen. Mit 50:45,4 Min. stellte sie 2011 Ines Harjes aus Bensheim auf.