

## Online-Anmeldung Läufer\*innen vom 01. September – 25. Oktober 2023

Aus organisatorischen Gründen und um Startverzögerungen zu vermeiden, bitten wir um Voranmeldung über den auf unserer Webseite genannten Link: [my.raceresult.com](http://my.raceresult.com) bis spätestens 25. Oktober 2023.

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

[www.lg-neckargemuend.de](http://www.lg-neckargemuend.de).

Die Startgebühr für den Berglauf beträgt 14.- € pro Person (inklusive Verbandsabgabe 0.50 €), für die Kinder- und Jugendläufe 5.- €. Die Aufnahme in die Startliste erfolgt erst nach Eingang der Startgebühr.

Nachmeldungen – nur für Läufer\*innen – werden am 04. November noch bis spätestens 13.00 Uhr in der Sporthalle angenommen. Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 3.- €.

### Auf einen Blick:

**Start:** Grundschule Neckargemünd,  
Weststadt/Banggartenstr. 16

**Startzeiten:** Berglauf - Biker 14 Uhr / Lauf 14.15 Uhr  
Kinder- und Jugendläufe ab 14.30 Uhr

**Meldungen:** Eingang bis 25.10.23

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

**Unterlagen:** Banggartenhalle

**Umkleiden:** Banggartenhalle

**Parkplätze:** Bitte Ausschilderung und Parkanweisungen beachten

Die Zeitnahme und Streckensicherung für die Bergläufer endet um 16.00 Uhr.



Gestaltung/Text  
M. Ehemann / R. Moser – [www.textmoser.de](http://www.textmoser.de) | Druck: metropolmedia, Bammental  
Fotos: Holger Czäczine, Stefan Holm / Shutterstock.com (Titel), Arno Scholz



## Anmeldung Run & Bike Teams vom 01. September – 25. Oktober 2023

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 28.- € pro Team wird bei Anmeldung fällig. (Kurzfristige Nachmeldungen für Run & Bike Teams sind leider nicht möglich).

**marathonshop Wiesloch**  
MARATHON SHOP

Für Freizeitsportler vom Laufanfänger bis zum fortgeschrittenen Läufer

**Anmeldung:**  
**marathonshop Wiesloch**  
Inh.: Engelbert Franz  
Badgasse 22  
69168 Wiesloch  
Tel. 06222 1205  
E-Mail:  
[marathonshop@t-online.de](mailto:marathonshop@t-online.de)

### 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 (keine E-Bikes)
- Für alle Biker besteht Helmpflicht



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei unseren Berglauf-Sponsoren:

Der Treffpunkt für Freizeitsportler – vom Laufanfänger bis zum fortgeschrittenen Läufer

**marathonshop Wiesloch**  
Inh.: Engelbert Franz

Sparkasse  
Heidelberg

stadtwerke  
neckargemünd



Turnverein 1907 Kleingemünd e.V.  
[www.tv-07.de](http://www.tv-07.de)

SPORT IST:

„FAIRPLAY  
UND  
SEIN BESTES GEBEN“

Unsere Kinder- und Jugendläufe werden dankenswerter Weise unterstützt von:

**Schürle** heizung | sanitär  
69151 Neckargemünd / Tel. 06223 3569

**auto Schmitt**  
am kalkbrunnen  
69151 Neckargemünd  
Telefon: 0 62 23 / 92 38 0  
[info@auto-schmitt.de](mailto:info@auto-schmitt.de)

**m.p.m.**  
METROPOLMEDIA  
[www.metropol.media](http://www.metropol.media)  
69245 Bammental



Veranstalter:  
Leichtathletik-Gemeinschaft Neckargemünd  
[www.lg-neckargemuend.de](http://www.lg-neckargemuend.de)

# 50. Nationaler Berglauf



Neckargemünd – HD-Königstuhl  
mit Run & Bike Teamwertung



Sa., 04.11.2023



# DER BERG RUFT !

Herzlich willkommen zum **50** 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 im Jubiläumsjahr erwarten wir wieder Teilnehmer\*innen aus ganz Süddeutschland, darunter sind viele bekannte Namen aus dem Duathlon- und Triathlonbereich und Topläufer\*innen 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



Anlässlich des Jubiläums bieten wir auch Läufe für den Nachwuchs an. Mehr dazu auf unserer LG-Website.

## Auf die Plätze, fertig, los ...

Der Start: Um 14.00 Uhr werden die Mountain- und Crossbiker auf die Strecke geschickt. 15 Min. später folgen die Läufer\*innen. Um 14.30 Uhr startet der Nachwuchs mit den Jahrgängen U14/U16; gefolgt von U12 um 14.50 Uhr und den Altersklassen U8/U10 um 15.10 Uhr. Gestartet wird auf der Banngartenstraße 16 vor der Grundschule in Neckargemünd. Umkleieräume & Duschen sind in der Sporthalle.

Wen kurzfristig noch das Lauffieber packt, der kann am Tag des Berglaufs bis spätestens 13.00 Uhr in der Banngartenhalle nachmelden.

 Hinweis: Walker/Nordic Walker sind nicht startberechtigt.

### DIE BERGLAUF STARTKLASSEN

#### LÄUFER\*INNEN:

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\*innen werden auch in ihren jeweiligen Altersklassen gewertet.

Neckargemünd  
125 m



## Die Strecken

### Berglauf

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 über den „Sinnenpfad“ und vorbei am Michaelsbrunnen in Richtung Drei Eichen, dann vorbei an der Posselslust, dem Leopoldstein und hinauf zum Max-Planck-Institut für Astronomie bis zum Zielpunkt am Sendeturm des Königstuhls.



### Kinder- und Jugendläufe (w/m)

Für die Jüngsten der Altersklasse U08 – U10 geht es über die Hilda-, Wald- und Luisenstraße rund 650 m zum Ziel an der Banngartenhalle.

Für die Jahrgänge U12 – U16 führt die Strecke über die Hildastraße den Schiesshausweg hinauf und auf dem Waldhilsbacher Strässel die Berglaufstrecke hinunter auf den Alten Bammentaler Weg, wo nach knapp 1,5 km ein kurzer knackiger Anstieg zurück zur Banngartenhalle wartet.



## 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\*innen um den Sieg sprinten.

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

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

Gegen 17 Uhr finden die Siegerehrungen statt. Die drei Erstplatzierten in jeder Klasse erhalten Urkunden und Sachpreise. Urkunden können neben den Ergebnislisten des Raceresult-Programms heruntergeladen und selbst ausgedruckt werden. Sachpreise können nicht zugesandt werden. Die Ergebnisliste wird im Internet veröffentlicht.

[www.lg-neckargemuend.de](http://www.lg-neckargemuend.de)

### AUF REKORDJAGD?

Seit 28 Jahren steht der Streckenrekord der Männer mit 42:21,0 Minuten. Gelaufen im Jahr 1994 von Engelbert Franz. Den seit 10 Jahren bestehenden Streckenrekord der Damen verbesserte Laura Jansen im Jahr 2022 auf 49:35,2 Min.