



2019

Teilnahmebedingungen für den Cup

Allgemeines

Der Rhön-Super-Cup ist eine Gesamtwertung von 12 verschiedenen Laufveranstaltungen in einer Saison. Die Eigenständigkeit jeder Veranstaltung bleibt unberührt. In die Cup-Wertung werden die Teilnehmer aufgenommen, welche die Mindestanzahl von 7 Läufen erreichen. Der Rhön-Super-Cup besteht aus dem Einzelwettbewerb und der Beteiligungswertung. Gewertet wird nach einem Punktsystem.

Einzelwettbewerb

Ausgeschrieben werden alle Altersklassen. Die sieben besten Läufe werden zur Gesamtpunktzahl addiert.

Auszeichnungen: Die punktbeste Frau und der punktbeste Mann erhalten jeweils einen Pokal, ebenso alle Altersklassensieger. Jeder Finisher erhält eine Urkunde mit allen erreichten Einzelergebnissen, Gesamt- und Altersklassenplatzierung, sowie Punktzahl.

Auswertung und Punkteberechnung

Das Berechnen der Punktzahl und Erstellen der Ergebnislisten erfolgt durch EDV. Hierbei kommt das Programm „race result“ zur Anwendung. Die Listen hängen beim jeweils folgenden Lauf aus und werden im Internet veröffentlicht. Die Punktzahl jedes Läufers wird mittels folgender Formel berechnet:
Mini: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) * 250
SJS: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) * 500
RSC: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) * 1000
RSC 15/21 km: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) * 1100

Die Rhön-Super-Cup-Veranstalter wünschen Ihnen viel Freude und sportlichen Erfolg.

Für alle Veranstaltungen gültige Bestimmungen

Anfahrt: Die Anfahrten sind ausgeschildert.
Anmeldung: Bis spätestens jeweils eine halbe Stunde vor dem Start.
Klasseneinteilung: Während bei der Cup-Auswertung eine 5er Altersklassenwertung erfolgt, werden die Einzelveranstaltungen nach 10er Altersklassen gewertet.
Zeitmessung: Die Zeitmessung erfolgt mittels Transponder. Dieser kann für 10€ am jeweiligen Veranstaltungsort gekauft oder gegen eine Gebühr von 1€ (Pfand 9€) geliehen werden. Für alle Teilnehmer gilt das Tragen eines Transponders, somit wird eine korrekte Zielerfassung erreicht. Der Champion-Chip kann auch beim Rhön-Super-Cup benutzt werden.

Organisationsbeiträge

In der Saison 2019 bleiben die Startgebühren für alle Veranstaltungen unverändert. Grund für die Anpassung 2018 war die Erhöhung der Veranstaltungsgebühren durch DLV und Genehmigungsbehörden. Erwachsene (ab U20 und älter) **6 Euro**, Jugendliche (U12 - U18) **4 Euro**, Kinder (U8 - U10) **2 Euro**. Für den Halbmarathon in Eichenzell und Unterreichenbach erheben die Veranstalter einen Zuschlag. Die Startgebühren gelten für alle Cup's (Mini-, SJS-, RSC-Cup und Nordic-Walking) einheitlich!!! Über www.rhoensupercup.de kann für Vielstarter ein kostengünstiger VIP-Pass gebucht werden.

Nordic-Walking

Eine Auswertung nach Zeit erfolgt beim Nordic-Walking nicht. Die Ergebnisliste wird mit einer Sortierung nach Verein erstellt. Der teilnehmerstärkste Verein steht dabei an erster Stelle. Vereinslose Walker werden alphabetisch nach dem Wohnort aufgelistet. Jeder Teilnehmer bekommt auf Wunsch bei jeder Veranstaltung eine Urkunde mit Zeitangabe, aber ohne Platzierung.

THERME BAD BRÜCKENAU
SINNFLUT



**DAUERHAFT SPAREN
MIT UNSEREN KUNDENKARTEN**

Ein Bad - zwei Urlaubswelten – keine Zeitbegrenzung

Für pure Entspannung:

- ca. 2.000 m² Saunalandschaft mit herrlichem Saunagarten
- Heilwasserbecken
- wohltuende Massagen
- Mittwochs „Yoga in der Sauna“
- Heilwasser direkt von der „Siebener Quelle“

Für großen Badespaß:

- Freizeitbad (5 Becken)
- Wasserspielgarten
- Riesenrutsche
- Kletterwand und vieles mehr...

THERME SINNFLUT BAD BRÜCKENAU
Gänsrain 2 • Tel. 09741 9112-55
www.therme-sinnflut.de



Saisonabschlusspreis

Für den Erhalt des Saisonabschlusspreises ist die Teilnahme am Rhön-Super-Cup Finale 2019, am 21.09.2019 in Steinbach erforderlich.

7 Teilnahmen



Farbe und Design sind nicht verbindlich!

10 Teilnahmen



Farbe und Design sind nicht verbindlich!

Abschlusspreise gelten auch für Nordic-Walking!



Dr. von Rosen

Essenz der Naturheilkunde

Facharztpraxis
für
Internistische Medizin und Naturheilkunde
Schlossplatz 3, 36129 Gersfeld/Rhön

Tel. 06654-960950

www.dr-von-rosen.de

- Alle Kassen -

Biologische-Bypass-Behandlung
Krampfader-Entfernung ohne OP
Behandlung mit bio-identischen Hormonen

Hilfe bei
- Infektanfälligkeit
- Allergie
- chronischen Schmerzen

Komplementäre Krebstherapie

Rhön-Super-Cup für alle Alterklassen

In der Saison 2019 gelten für die Laufcups verschiedene Mindest-Altersklassen lt. DLO. Der Rhön-Super-Cup bietet für jede Altersklasse einen passenden Lauf an, näheres unter www.rhoensupercup.de

Mini-Cup

Starten kann hier Jeder. Kinder der Altersklassen U8 (2012 und jünger) und U10 (2010-2011) werden gewertet und können Gesamtsieger und Altersklassensieger werden. Alle anderen Läufer erscheinen in der Ergebnisliste, jedoch ohne Altersklassenwertung und Wertung für den Gesamtsieg.

SJS-Cup, startberechtigt ab U12

Hier dürfen alle Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren ab U12 (Jahrgang 2009 und älter) starten. Es gibt eine Altersklassenwertung ab U12 lt. DLO und eine weibliche und männliche Hauptklasse. In der Jahreswertung werden auch 10er-Altersklassen (WHK, W30, etc.) gewertet. Der Gesamtsieger dieses Cups wird aus den Altersklassen U12-U20 gewertet.

RSC-Cup, startberechtigt ab U14

Im RSC-Cup dürfen alle Jugendliche ab U14 (Jahrgang 2007 und älter), Erwachsene und Senioren starten. Es gibt eine Altersklassenwertung Jugendliche U14/16, eine U18/20 und eine 10er-Altersklassenwertung bei dem jeweiligen Lauf. In der Jahreswertung werden Jugendliche U14/U16/U18/U20 und 5er-Altersklassen gewertet (wie in den letzten Jahren).

Deine persönlichen Ergebnisse im Rhön-Super-Cup

Lauf in / Datum / Start	Strecke im km	Nordic-Walking	Zeit AK/Ges.-Platz	Punkte
34. Bimbacher Mühlberglauf Sa., 13.04.2019, 14.58/15.00/15.07 Uhr	2/4,2/9,8	ca. 8 14.55 Uhr		
36. Karl u. Helmut Will-Gedächtnislauf in Motten Sa., 27.04.2019, 14.45/15.00/15.10 Uhr	2,2/4,3/11	ca. 8 14.30 Uhr		
7. Lauf „Rund um den Wildpark“ in Gersfeld/Rhön Sa., 04.05.2019, 15.00/15.20/15.15 Uhr	1,5/4,2/12	ca. 8 15.15 Uhr		
26. Eichenzeller Frühlinglauf Fr., 17.05.2019, 18.45/18.50/19.00 Uhr Halbmarathon 18.15 Uhr Gersfeld/Bahnhof	2,3/4,9/9,8 21,1	4,9 18.50 Uhr		
1. Fiedener Königreich - Lauf Sa., 01.06.2019, 14.20/15.15/15.15 Uhr	1,4/5,0/11,8	8,5 15.15 Uhr		
33. Hünfelder Stadtlaf „Rund um den Hasensee“ Sa., 15.06.2019, 14.50/15.05/15.17 Uhr	2,0/5,0/11,1	ca. 8,3		
38. Montagslauf „Rund um Mackenzell“ Mo., 01.07.2019, 18.40/19.00 Uhr	2/5,3/10/15	ca. 6		
16. Vogelsberger Südbahnlauf So., 21.07.2019, 09.30/09.25/09.15/09.00 Halbmarathon 09.00 Uhr	1,9/4,4/10,0 21,1	ca. 10 09.35 Uhr		
29. Dammersbacher Waldlauf So., 28.07.2019, ab 08.45 Uhr	1,8/6,2/11	ca. 8,4 09.07 Uhr		
9. Hauswurzler Sommerlauf Sa., 17.08.2019, ab 15.40 Uhr	1,8/5,5/10,2	ca. 7,8		
32. Rhön-Panoramalauf in Poppenhausen Sa., 31.08.2019, 15.00/15.05 Uhr	2,5/4,5/11,2	ca. 9 14.45 Uhr		
23. Salzberglauf in Steinbach Rhön-Super-Cup Finale 2019 Sa., 21.09.2019, 13.15/13.30 Uhr	2/5/11,2	ca. 8 13.00 Uhr		
Dein persönliches Endergebnis 2019:				



32 Jahre Rhön-Super-Cup

Der Rhön-Super-Cup geht in der Saison 2019 in sein 32. Bestehungsjahr.

- 1987 Gründung des Cups unter dem Namen OSTHESSEN-CUP
- 1988 Einführung der Organisation und Punkteberechnung mit EDV, Programm KLOPS
- 1993 Namensänderung in Rhön-Super-Cup mit Hauptsponsor Rhön Sprudel
- 1995 Einführung eines Schüler-Jugend-Schnupper-Cups (SJS)
- 2002 Einführung der Stoppong mit Transponder bzw. Chip
- 2005 Einführung Walking, später mit Nordic Walking
- 2006 Umstieg auf die Software „Laufverwaltung“, jetzt Race-Result
- 2016 Einführung des Mini-Cups
- 2017 Einführung des VIP-Passes für Stammläufer



Die Gesamtsieger 2018 mit den Sponsoren zum Fototermin:
v.L.kniend Nadine Hübel (RSC), Lou Delgado (SJS), Hannah Sattler (Mini-Cup),
v.L.stehend Dominik Weber (Sparkasse Fulda), Martin Gärtner (Mineralbrunnen RhönSprudel),
Lorenz Rau (RSC), Henrik Jensen (SJS), Sabine Bauer (Landkreis Fulda), Alexander Baus (Mini-Cup)
und Walter Heinemann (RhönSuperCup)



movecontrol

Um Längen voraus!

Individuelle movecontrol Laufeinlagen ...

- basieren auf Ihren individuellen Fußdaten, Ihrer Konstitution, Ihrem Trainingspensum und Ihren Laufambitionen
- garantieren Ihnen aufgrund des abgestimmten High-Tech-Materialsandruchs eine dauerhafte Wirksamkeit

Movecontrol Einlagen sind therapeutisch wirksam durch die Unterstützung physiologischer Bewegungsabläufe und verstärkter Muskelaktivierung bei Überlastungsproblemen und Beschwerden beim Sport.

Das movecontrol Konzept

...verbindet die Erkenntnisse aus Ihrer biomechanischen, computergestützten Bewegungsanalyse mit dem wissenschaftlichen Know-how von geschulten movecontrol Experten für Ihre perfekte individuelle Fußproblemlösung, hergestellt im weltweit einmaligen CIMPUR®-Verfahren.

*Custom Injected Molded Polyurethan

Ihr exklusiver movecontrol Partner

fussundschuh breidbach orthopädie

Bahnhofstraße 21 • 36037 Fulda
www.movecontrol.com



RHÖN SPRUDEL
Der Genuss reiner Natur

Frisch aus dem Biosphärenreservat

- ✓ Natriumarm
- ✓ Ausgewogen mineralisiert
- ✓ Harmonisch im Geschmack
- ✓ Für Babyahrung geeignet

NEU!
In 0,75l GLAS

www.rhoensprudel.de

34. Bimbacher Mühlberglauf

Samstag, 13. April 2019, Strecken: 2,0 km, 4,2 km, 9,8 km - Nordic-Walking 8 km
Anmeldung ab 13.00 Uhr, Starts ab 14.55 Uhr

Kinder- und Schülerlauf (Start 14.58 Uhr)
Ein ca. 2 km langer Rundkurs um das Sportgelände.
SJS Strecke (Start 15.00 Uhr)
Die 4,2 km-Strecke führt durchs Lüderal und ist größtenteils eben. Sie hat eine Höhendifferenz von 20 m und ist für Jugendliche und Einsteiger gut geeignet.
RSC Strecke (Start 15.07 Uhr)
Die Strecke ist 9,8 km lang und führt auf der Mühlenroute durch das Lüderal. Bis km 1,7 folgt sie dem Lauf der SJS-Strecke und verläuft dann parallel zur Lüder in Richtung Großlüder. Bei der kleinen Mühle in Großlüder überquert die Strecke die Lüder und führt dann flussabwärts wieder nach Bimbach zurück. Bei km 6 geht es vorbei an der Wiesenmühle Richtung altes Forsthaus. Bei km 7,3 überquert die Strecke bei der ehemaligen Wahlmühle wieder den Fluss und führt dann mit leichter Steigung in den Ort zurück. Am Hädenbach entlang geht es dann auf das Sportgelände zum Ziel. Die Strecke liegt zwischen 241 - 265 Höhenmetern und ist daher als leicht einzustufen.
Nordic-Walking Strecke (Start 14.55 Uhr)
Die Strecke ist ca. 8 km lang, führt zunächst über Feldwege Richtung Malkes. Vor Malkes überquert die Strecke die Bahnhöhle. Dort biegt der Weg rechts ab und führt dann auf die alte Handelsstraße Antsavia (auch Teil der Bonifatiusroute). Auf dem Höhenweg

haben Sie einen herrlichen Blick ins Lüderal. Nach ca. 15 min. erreichen Sie die Schnepfenkapelle (erbaut 1775), gleichzeitig höchster Punkt der Strecke (350 Hm). Hier sollten Sie sich am Getränkestand unbedingt einen Augenblick Zeit nehmen, um den Panoramablick über Fulda hin zur Rhön zu genießen.
RSC Strecke (Start 15.07 Uhr)
Die Strecke ist 9,8 km lang und führt auf der Mühlenroute durch das Lüderal. Bis km 1,7 folgt sie dem Lauf der SJS-Strecke und verläuft dann parallel zur Lüder in Richtung Großlüder. Bei der kleinen Mühle in Großlüder überquert die Strecke die Lüder und führt dann flussabwärts wieder nach Bimbach zurück. Bei km 6 geht es vorbei an der Wiesenmühle Richtung altes Forsthaus. Bei km 7,3 überquert die Strecke bei der ehemaligen Wahlmühle wieder den Fluss und führt dann mit leichter Steigung in den Ort zurück. Am Hädenbach entlang geht es dann auf das Sportgelände zum Ziel. Die Strecke liegt zwischen 241 - 265 Höhenmetern und ist daher als leicht einzustufen.
Nordic-Walking Strecke (Start 14.55 Uhr)
Die Strecke ist ca. 8 km lang, führt zunächst über Feldwege Richtung Malkes. Vor Malkes überquert die Strecke die Bahnhöhle. Dort biegt der Weg rechts ab und führt dann auf die alte Handelsstraße Antsavia (auch Teil der Bonifatiusroute). Auf dem Höhenweg

36. Karl u. Helmut Will-Gedächtnislauf in Motten

Samstag, 27. April 2019, 2,2 km, 4,3 km und 11,0 km, Start 15.00 Uhr bzw. 15.10 Uhr
Start: Werksgelände Will-Bräu / Ziel: Sportgelände Motten
Bambinilauf Start 14.15 Uhr, Sportgelände Motten
Nordic-Walking ca. 8 km, Start 14.30 Uhr (Start u. Ziel: Sportgelände Motten)

Die Strecke des Hauptlaufes, mit einer Gesamthöhendifferenz von 210 m, führt zunächst auf asphaltierten Straßen durchs „Döllautal“. Nach ca. 2,9 km folgt auf befestigten Waldwegen eine langgezogene Steigung bis km 5. Ab km 6,5 ist nochmals ein kurzer Anstieg zu überwinden. Leicht ansteigend wird bei km 8,5 der höchste Punkt erreicht. Ab hier gelangt man dann ohne weitere Steigungen zum ersehnten Ziel auf dem Sportgelände.
Die 4,3 km Strecke wird ausschließlich auf asphaltierten Straßen gelaufen. Kurze Steigungen und flache Stücke wechseln sich ab. Auf den ersten 1300 m ist die Strecke identisch mit dem Hauptlauf. Der Mini-Cup hat eine Streckenlänge von 2,2 km beginnt und endet am Sportgelände. Start ist um 14.45 Uhr.

Nordic-Walking durch die Mottener Flur, ca. 8 km Streckenlänge.
Anmeldung, Umkleiden und Duschen: Sporthaus des SC Motten
Auszeichnungen: Pokale für die Gesamtsieger/innen. Medaillen für alle Klassensieger/innen. Urkunden für die 3 Zeitschnellsten jeder Klasse, sowie alle Jugendlichen und Schüler.
Große TOMBOLA für alle Teilnehmer/innen.
Auskunft: Stefan Will
Brückenaue Str. 22, 97786 Motten
Tel.: 0172/6687843
email: stefanwill66@web.de

7. Gersfelder Lauf „Rund um den Wildpark“

Samstag, 04. Mai 2019, Strecken: 1,5 km, 4,2 km, 12,0 km, Nordic-Walking 8 km
Starts ab 15.00 Uhr

RSC-Strecke (Start ab 15.15 Uhr), die 12 km lange Strecke beginnt am Sportplatz in Gersfeld, geht über leichte Steigungen nach Mosbach. Vorbei an Dammelhof und der Berghütte hat man kurz vor Mosbach den höchsten Punkt (650m NN) erreicht.

Über Straßen und Feldwege verläuft die Strecke entlang des Galgenbergs mit herrlichem Blick über den Gersfelder Talkessel und Wasserkuppe leicht abfallend wieder zurück nach Gersfeld.

33. Hünfelder Stadtlauf „Rund um den Haselsee“

Samstag, 15. Juni 2019, 2,0 km, 5,0 km und 11,1 km, 8,3 km Nordic-Walking,
Starts ab 14.50 Uhr, Bambini

Der Lauftreff Hünfeld richtet den 33. Hünfelder Stadtlauf wieder im Stadion Rhönkampfbahn aus.
RSC Strecke 11,1 km geht von hier aus bergab in den Haselgrund, am Haselsee entlang auf dem Radweg in Richtung Großensee. Nach einer Wendeschleife in der Feldmarkung um die Ortslage Großbach geht es wieder auf dem Radweg zum Haselsee und dann ansteigend zum Stadion zurück.
SJS Strecke 5,0 km ist anfangs mit der RSC Strecke bis zum Wendepunkt am Ortseingang von Großbach (Ende Radweg) identisch, von hier geht es zurück zum Haselsee und dann ansteigend zum Stadion.
Nordic-Walking Strecke 8,3 km verläuft auf der RSC Strecke, zweigt aber bei km 4,5 nach links ab in Richtung Ortslage Großbach und danach wie alle Strecken zurück zum Stadion.
Mini-Cup Strecke 2,0 km führt vom Stadion aus um

26. Eichenzeller Frühlingslauf

Freitag, 17. Mai 2019, 2,3 km, 4,9 km und 9,8 km, Halbmarathon, Nordic-Walking,
Bambini

Kinder- und Schülerlauf 2,3 km, die flache Laufstrecke führt von der Kreissporthalle über Feldwege zur Melterser Straße. Von da entlang der Straße zurück zum Zielpunkt auf dem Kunstrasenplatz an der Kreissporthalle.
Bambinilauf (200 m), um 18:00 Uhr am Sportplatz bei der Kreissporthalle (für alle Teilnehmer/innen gibt es eine Belohnung).
SJS Strecke 4,9 km, führt über Feldwege zur Melterser Straße und von dort Richtung Turmwald. Nach einer kleinen Runde geht es auf der Melterser Straße Richtung Eichenzell. Der Zielpunkt erfolgt auf dem Kunstrasenplatz an der Kreissporthalle.
RSC Strecke 9,8 km, ist die ersten 2,5 km identisch mit der SJS-Strecke. Ab Parkplatz Warturm auf teilweise hügeligen Wegen durch den Eichenzeller Turmwald zurück zur Melterser Straße. Weiter entlang der Straße zum Zielpunkt auf dem Kunstrasenplatz an der Kreissporthalle.
Halbmarathon 21,1 km, Treffpunkt 17.15 Uhr am Kunstrasenplatz. Von hier gemeinsamer Fußweg zum Bahnhof Eichenzell. Um 17:34 Uhr geht es mit der Rhönbahn von Eichenzell nach Gersfeld (Zugfahrt und Kleidertransfer im Startfeld eingeschlossen).
2,3 km Lauf: 18.45 Uhr Kreissporthalle
4,9 km Lauf: 18.50 Uhr Kreissporthalle
9,8 km Lauf: 19.00 Uhr Kreissporthalle
Nordic Walking: 18.50 Uhr Kreissporthalle
Ziel: Kunstrasenplatz Kreissporthalle Eichenzell
Auszeichnungen: Für die Gesamt- und Klassensieger und die drei Erstplatzierten jeder AK, teilnehmerstärkste Mannschaft, teilnehmerstärkste Nordic-Walking Team, alle Bambinis eine Belohnung.
Auskunft: Stephan Treger, Hauenmühlenstr. 11
36124 Eichenzell, Tel.: 0151/70028684
Internet: www.tfv-eichenzell.de

1. Fliedener Königreich - Lauf

Samstag, 01. Juni 2019, 1,4 km Start 14.20 Uhr,
5,0 km, 11,8 km, 8,5 km Nordic-Walking Start 15.15 Uhr und 300m Bambini

Kinder- und Schülerlauf über 1,4 km mit Start- und Ziel im Stadion, umrundet einmal den Paddelteich.
SJS-Strecke 5,0 km startet im Königreich-Stadion. Nach einer Runde um den neubem dem Stadion gelegenen Paddelteich geht es mit nur einem leichten Anstieg nach Döngesmühle und von dort zurück nach Flieden. Der Paddelteich wird ein zweites Mal umrundet, bevor das Ziel im Stadion erreicht wird.
RSC-Strecke 11,8 km, der Start erfolgt in ca. 1 km Entfernung oberhalb des Stadions. Um 14.45 Uhr gemeinsamer Fußweg zum Start. Die Strecke verläuft mit Ausnahme einer kurzen Steigung 4 km flach bzw. abschüssig. Nach einem 2,5 km langen moderaten Anstieg führen die letzten 5 km mit leichtem Gefälle zum Ziel im Stadion.
Nordic-Walking 8,5 km, Start mit dem SJS-Lauf. Nach der Teichumrundung zweigt die Strecke ab und führt bergauf zur RSC-Strecke, dann auf eine 2,7 km lange Schleife über dem Tromberg. Auf der RSC-Strecke geht es zurück ins Stadion.
Anmeldung, Umkleiden und Duschen: Im Königreichstadion
Auszeichnungen: Für die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse. Die Gesamt- und Klassensieger/innen des jeweiligen Laufes erhalten Pokale und Sachpreise.
Sachpreise für die teilnehmerstärksten Vereine und Nordic-Walking-Teams.
Auskunft: Bernhard Müller, Tel. 06655/2267
email: muellerbernie@aol.com

10 Jahre Hünfelder Sportverein 1919 e.V.

den Haselsee und am Schwimmbad vorbei zum Ziel im Stadion.
Start und Ziel: Rhönkampfbahn Hünfeld
Umkleide und Duschen: Rhönkampfbahn Hünfeld
Auszeichnungen: Pokale für die Gesamtsieger/innen, die jeweils schnellste Frauen- und Männermannschaft, den teilnehmerstärksten Verein und die größte Nordic-Walking Gruppe.
Auszeichnungen für die jeweiligen Altersklassensieger und Urkunden für die Erstplatzierten.
Auskunft: Walter Heinemann
Lange Wiese 4, 36277 Schenkklengsfeld
Tel.: 06629/7986, email: heinemann.wal@t-online.de
Armin Beckhoff
Richard-Wagner-Ring 28, 36088 Hünfeld
Tel.: 06652/2015, email: armin.beckhoff@t-online.de

38. Montagslauf „Rund um Mackenzell“

Montag, 01. Juli 2019, 2,0 km, 5,3 km, 10 km, 15 km und Nordic-Walking
Start der Cupläufe ab 18.40 Uhr.

Der **Kinder- und Schülerlauf** über 2,0 km (Start: 18.40 Uhr) wird in Zusammenarbeit mit verschiedenen Grundschulen durchgeführt. Der Streckenverlauf mit Wendepunkt ist überwiegend eben.
Die 5,3 km-Strecke des SJS-Cups verläuft ebenfalls relativ eben im leichten Gelände zum Ziel.
Die Strecke über 10 km führt zunächst 1 km durch den Ort, danach beginnt eine Feldwegestrecke mit leichtem Anstieg über 2 km. Nach einem Drittel der Strecke beginnt eine anspruchsvolle Steigung von 2,5 km. Der höchste Punkt der Strecke ist etwa bei km 6,5 km. Danach kommt eine überwiegend ebene Strecke. Die letzten 2000 m führen durch die Ortsstraßen zum Ziel auf dem Sportplatz.
Die 15 km-Strecke ist zunächst mit der 10 km-Strecke identisch, zweigt bei 6,5 km ab und führt dann auf überwiegend ebener Strecke zurück zum Ziel.
Nordic-Walking: Die Strecke wurde etwas verkürzt und beträgt ca. 6 km, überwiegend auf Feld- und Waldwegen.
Start und Ziel: Sportplatz in Mackenzell
Auszeichnungen: Pokale für die Gesamtsieger/innen von SJS, 10km und 15km. Urkunden für den 1. 2. und 3. Sieger jeder Altersklasse und auf Wunsch für alle Teilnehmer. Medaillen für die Teilnehmer des Mini-Cup.
Sachpreise für den zahlenmäßig stärksten Verein/ Lauffreier, den jüngsten und ältesten Teilnehmer und für das stärkste Nordic-Walking-Team.
Auskunft: Richard Füller, Haugrabenberg 33
36088 Hünfeld - Mackenzell
Tel. 06652/5414
email: rgfueller@unitybox.de

16. Vogelsberger Südbahnlauf

Sonntag, 21. Juli 2019, 1,9 km (Start 09.30 Uhr), 4,4 km (Start 09.25 Uhr), 10,0 km (Start 09.15 Uhr) und 21,1 km (Start 09.00 Uhr), Nordic-Walking 10 km (Start 09.35 Uhr)
300m Bambini

Kinder- und Schülerlauf 1,9 km, hier geht es 500 Meter flach zum Radweg. Bei km 1,1 verlassen wir den Radweg. Nach weiteren 200 Meter Gefälle folgt noch eine leichte Steigung. Der Rest geht bergab zum Sportplatz.
SJS Strecke 4,4 km, zunächst geht es flach zum Radweg, Steigung bis km 2, wo wir die HM-Strecke nach rechts verlassen. Nach der Verpflegungsstelle bei km 2,5 geht es überwiegend bergab bis ins Ziel.
Nordic-Walking 7,8 km, diese folgt zum größten Teil der Strecke des Hauptlaufes. Ab km 5,8 zweigt sie dann nach links ab und führt zunächst bergab, nach einer sanften Steigung geht's auf die Strecke des SJS Laufs und vorbei am „Schützenhaus“ zum Ziel am Sportplatz.

32. Rhön-Panoramalauf in Poppenhausen

Samstag, 31. August 2019, 2,5 km, 4,5 km und 11,2 km, Start 15.00/15.05 Uhr,
Nordic-Walking 9km, Start 14.45 Uhr, Bambini

Die Strecke verläuft teilweise auf dem Vogelsberger Südbahn Radweg und auf befestigten Wald- und Feldwegen. Es sind einige mittelschwere Steigungen zu überwinden. Auf dem Südbahnradweg geht es bis km 5 ständig bergauf. An der Verpflegungsstelle trennen sich HM und die 10 km Strecke. Bei km 9,2 erreichen wir den höchsten Punkt der Strecke. Leicht bergab geht es zur nächsten Verpflegungsstelle und wir erreichen dann die Fanmeile in Wettges, wo bei km 13,7 eine weitere Verpflegungsstelle wartet. Jetzt geht es zurück zum Südbahnradweg. Bei km 16 verlassen wir den Radweg und folgen der 2. Hälfte der 10 km Strecke bis ins Ziel.
Nordic-Walking ist identisch mit der 10 km-Strecke.
Start und Ziel: Sportplatzgelände in Birstein-Unterreichenbach.
Anmeldung, Umkleiden und Duschen: Sportplatz in Unterreichenbach
Auszeichnungen: Ehrenpreis und Urkunden für die ersten 3 des jeweiligen Laufes. Die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse erhalten Medaillen und Urkunden. Die 3 teilnehmerstärksten Vereine erhalten einen Pokal.
Mannschaftswertung: 3er Teams über 10 km und Halbmarathon.
Auskunft: Wolfgang Ruppert
Am Nollfeld 21, 63633 Birstein-Unterreichenbach
Tel.: 0152/55735835
email: waruppert@mnet-online.de
Internet: www.vogelsberger-suedbahnlauf.de

29. Dammersbacher Waldlauf

Sonntag, 28. Juli 2019, 1,8 km, 6,2 km, 11,0 km und 8,4 km Nordic-Walking
Start 6,2 km 9.00 Uhr, 11 km und Nordic-Walking 9.07 Uhr,
Bambini

Die 3 Laufstrecken führen fast ausschließlich nur durch den herrlichen Dammersbacher Wald. Die ersten 3,8 km und die letzten 2,0 km sind für alle Läufer/innen gleich, egal ob es sich um den SJS-Cup, RSC oder Nordic-Walking handelt.
Der Abschluss bildet wie immer der Bambini

9. Hauswurzer Sommerlauf

Samstag, 17. August 2019, 1,8 km, 5,5 km und 10,2 km, Nordic-Walking 7,8 km
Bambini

SJS Strecke 5,5 km, kurz nach dem Start beginnt eine erste Steigung von 1,3 km, das folgende, sanfte Gefälle führt bis km 2,7. Die Strecke steigt dann in mehreren Etappen bis km 3,8 und führt dann weiter nur noch bergab vorbei am „Spitzenhof“ und dem „Schützenhaus“ zum Ziel.
RSC Strecke 10,2 km, die Strecke ist bis km 1,8 identisch mit der SJS Strecke, dort zweigt sie dann nach rechts ab, fällt über fast 2 km sanft ab. Vom tiefsten Punkt (397m) führt die Strecke dann über 1,7 km vorbei am „Kesselborn“ zum höchsten Punkt (485m). Die nächsten 2,5 km verlaufen fast eben über die Höhe des „Hellbergs“, dann geht es nur noch bergab über die Alte Landstraße und durch Hauswurz zum Sportplatz.
Nordic-Walking 7,8 km, diese folgt zum größten Teil der Strecke des Hauptlaufes. Ab km 5,8 zweigt sie dann nach links ab und führt zunächst bergab, nach einer sanften Steigung geht's auf die Strecke des SJS Laufs und vorbei am „Schützenhaus“ zum Ziel am Sportplatz.
Kinder- und Schülerlauf, 1,8 km Wendestrecke im Rahmen des Mini-Cups.
Alle Strecken führen jeweils zu 2/3 über schattige Waldwege, der Rest über, z.T. geteerte Feldwege und Dorfstraßen.
Start und Ziel: Sportgelände des SV Hauswurz
Anmeldung, Umkleiden und Duschen: Sportgelände des SV Hauswurz
Auszeichnungen: Für die Gesamt- und Klassensieger und die drei Erstplatzierten jeder AK, teilnehmerstärkste Verein, größte Nordic-Walking Gruppe.
Auskunft: Andreas Braun
Am alten Wirtsfeld 1, 36119 Neuhof
Tel. 06669-1646, Mobil 0171-7034149
email: a.braun@hauswurzer-sommerlauf.de
Internet: www.hauswurzer-sommerlauf.de

23. Salzberglauf in Steinbach

Samstag, 21. September 2019
Bambini

Die 11,2 km - Strecke beginnt relativ eben; ab km 1 läuft man abfallend hinab ins Haunetal. Am tiefsten Punkt (255 m NN) bei km 3 beginnt eine langgezogene Steigung. Bei km 7 verläßt man den Wald und hat zugleich den höchsten Punkt der Strecke (360 m NN) erreicht. Die Strecke verläuft nun eben, bzw. leicht abfallend weiter. Mit einem herrlichen Blick auf das Hessische Kegelspiel erreicht man so das Ziel am neuen Sportplatz in Steinbach.
Die 5 km - Strecke verläuft über Feldwege mit nur leichter Steigung bis zum Waldrand am Salzberg, dann eben, bzw. leicht abfallend zum Ziel.
Kinder- und Schülerlauf ca. 2,0 km Wendestrecke. Die Nordic-Walking Strecke von ca. 8 km Länge führt fast ausschließlich über Feld- und Waldwege, größtenteils auf der 11,2 km Strecke.
!!!Bambini!!! ca. 250 m für Kinder bis 10 Jahre, keine Startgebühr und Überraschungspreise für alle Teilnehmer. Startnummern gibt es am Infostand im DGH.
Anmeldung: DGH in Steinbach
Umkleide/Dusche: Frauen im DGH, Männer im Sportlerheim am alten Sportplatz.
Start und Ziel: Neuer Sportplatz in Steinbach
Rhön-Super-Cup Finale 2019
Samstag, 21. September 2019
Bambini

23. Salzberglauf in Steinbach

Samstag, 21. September 2019
Bambini

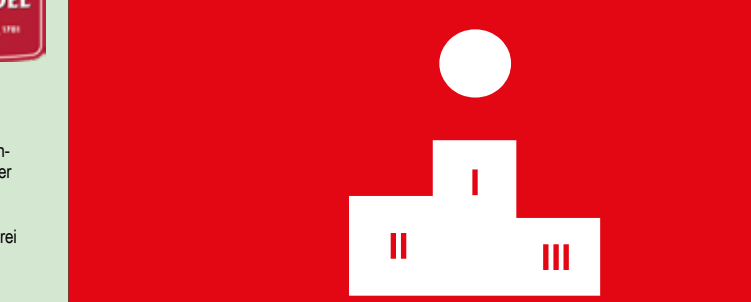
Die 11,2 km - Strecke beginnt relativ eben; ab km 1 läuft man abfallend hinab ins Haunetal. Am tiefsten Punkt (255 m NN) bei km 3 beginnt eine langgezogene Steigung. Bei km 7 verläßt man den Wald und hat zugleich den höchsten Punkt der Strecke (360 m NN) erreicht. Die Strecke verläuft nun eben, bzw. leicht abfallend weiter. Mit einem herrlichen Blick auf das Hessische Kegelspiel erreicht man so das Ziel am neuen Sportplatz in Steinbach.
Die 5 km - Strecke verläuft über Feldwege mit nur leichter Steigung bis zum Waldrand am Salzberg, dann eben, bzw. leicht abfallend zum Ziel.
Kinder- und Schülerlauf ca. 2,0 km Wendestrecke. Die Nordic-Walking Strecke von ca. 8 km Länge führt fast ausschließlich über Feld- und Waldwege, größtenteils auf der 11,2 km Strecke.
!!!Bambini!!! ca. 250 m für Kinder bis 10 Jahre, keine Startgebühr und Überraschungspreise für alle Teilnehmer. Startnummern gibt es am Infostand im DGH.
Anmeldung: DGH in Steinbach
Umkleide/Dusche: Frauen im DGH, Männer im Sportlerheim am alten Sportplatz.
Start und Ziel: Neuer Sportplatz in Steinbach
Rhön-Super-Cup Finale 2019
Samstag, 21. September 2019
Bambini

32. Rhön-Panoramalauf in Poppenhausen

Samstag, 31. August 2019, 2,5 km, 4,5 km und 11,2 km, Start 15.00/15.05 Uhr,
Nordic-Walking 9km, Start 14.45 Uhr, Bambini

Die Strecke verläuft teilweise auf dem Vogelsberger Südbahn Radweg und auf befestigten Wald- und Feldwegen. Es sind einige mittelschwere Steigungen zu überwinden. Auf dem Südbahnradweg geht es bis km 5 ständig bergauf. An der Verpflegungsstelle trennen sich HM und die 10 km Strecke. Bei km 9,2 erreichen wir den höchsten Punkt der Strecke. Leicht bergab geht es zur nächsten Verpflegungsstelle und wir erreichen dann die Fanmeile in Wettges, wo bei km 13,7 eine weitere Verpflegungsstelle wartet. Jetzt geht es zurück zum Südbahnradweg. Bei km 16 verlassen wir den Radweg und folgen der 2. Hälfte der 10 km Strecke bis ins Ziel.
Nordic-Walking ist identisch mit der 10 km-Strecke.
Start und Ziel: Sportplatzgelände in Birstein-Unterreichenbach.
Anmeldung, Umkleiden und Duschen: Sportplatz in Unterreichenbach
Auszeichnungen: Ehrenpreis und Urkunden für die ersten 3 des jeweiligen Laufes. Die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse erhalten Medaillen und Urkunden. Die 3 teilnehmerstärksten Vereine erhalten einen Pokal.
Mannschaftswertung: 3er Teams über 10 km und Halbmarathon.
Auskunft: Wolfgang Ruppert
Am Nollfeld 21, 63633 Birstein-Unterreichenbach
Tel.: 0152/55735835
email: waruppert@mnet-online.de
Internet: www.vogelsberger-suedbahnlauf.de

Gutes tun ist einfach.



Wenn man sich mit der Region verbunden fühlt.

Sport, Kultur, Soziales – die Sparkasse Fulda gehört zu den großen Förderern der Region.

Wir unterstützen eine Vielzahl von Projekten und Initiativen, übernehmen damit Verantwortung für die Gesellschaft und sorgen dafür, dass in unserer Region vieles möglich ist und manches besser läuft.



www.sparkasse-fulda.de