

Gladenbacher Bergland Marathon

Gemeinschaftslauf - ohne Wettkampfcharakter

Samstag, 10. März 2018

Start und Ziel:

Sportplatz des SC Gladenbach

(Biedenkopfer Straße; großer Parkplatz)

**ab 7.30 Uhr Meldung und
Nachmeldung**

7.50 Uhr Besprechung, Informationen

8.00 Uhr gemeinsamer Start

Veranstalter: Klaus Neumeister
(100 Marathon Club)



Fernsehturm Angelburg

Der besondere Reiz des Gladenbacher Berglandes liegt in seiner landschaftlichen Schönheit. Es gibt große Wald- und Wiesenflächen, zahlreiche stille Täler, die von kleinen Bächen durchflossen werden, imposante Gesteinsformationen und markante Höhenzüge und Berggipfel, die ein wunderbares Panorama bieten, in den letzten Jahren allerdings mit etlichen Windkraftanlagen versehen wurden.

Laufbegeisterte, die es gerne trailig und crossig lieben, finden hier eine Vielzahl von verschlungenen Wegen und Pfaden.

Informationen und Hinweise

Gemeinschaftslauf Der Gladenbacher Bergland Marathon wird nicht als Wettkampf, sondern in der Gruppe als Gemeinschaftslauf durchgeführt (deshalb keine Startnummern, keine Altersklassen, keine Streckenmarkierungen). Das Teilnehmerlimit liegt bei 24 Läuferinnen und Läufern. Die Startplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Start und Ziel Der Lauf beginnt am Sportplatz des SC Gladenbach in der Biedenkopfer Straße (links von der B453 Richtung Biedenkopf gelegen), führt dann in einer großen Runde durch das schöne Gladenbacher Bergland und kehrt am Schluss wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Lauftempo Das Tempo ist recht gemächlich, ca. 7:00 bis 7:30 min./km; Laufzeit incl. Pausen ca. 7 Stunden. Im Vordergrund stehen das Erlebnis und die Freude am Laufen. An schönen Stellen werden wir auch mal stehenbleiben, um die Landschaft und das Panorama zu genießen.

Strecke Die Strecke des Gladenbacher Bergland Marathons ist 42,2 Kilometer lang und sehr anspruchsvoll. Wir laufen über die Berge, Höhen und Hochebenen rund um Gladenbach. Dazu gehören Daubhaus (552 m), Hilsberg (526 m), Kreuzberg (524 m), Angelburg (609 m, Fernsehturm), Schönscheidt (498 m) und Endbacher Platte (486 m). Es geht vorbei an etlichen Naturdenkmälern (Steinbruch Rachelshausen, Steinbruchsee im Perftal, Wilhelmsteine, Kopps Klippe, „Hinterländer Schweiz“) und Windkraftanlagen. Teilweise verläuft die Strecke entlang der Grenze vom Lahn-Dill-Kreis und dem Landkreis Marburg-Biedenkopf. Es wird auf Wanderwegen gelaufen, aber auch auf schmalen, unbefestigten Wegen, Ackerrainen, Pfaden und Steigen oder quer durch den Wald, über Wurzeln, Äste, Steine und Geröll, manchmal steil bergauf und bergab, immer abseits der breiten Straßen. Asphaltierte Wege gibt es lediglich in den Ortslagen und bei Straßenüberquerungen. Ein Trailerlebnis pur!

Verpflegung, Pausen, Kleiderbeutel Auf der Strecke gibt es sechs Verpflegungsstellen mit reichhaltigem Angebot. Hier werden jeweils kleine Pausen eingelegt. Ein Begleitfahrzeug fährt die Verpflegungsstellen an. Kleiderbeutel, Ersatzschuhe und Eigenverpflegung können im Fahrzeug deponiert werden.

Gesundheit Wichtig ist, dass alle Teilnehmenden in einem guten gesundheitlichen Zustand sind, einen ausreichenden Trainingsstand besitzen und sich nicht überfordern. Jeder sollte sein Leistungsvermögen ganz ehrlich einschätzen. Wer merkt, dass er Schmerzen hat oder der Gruppe nicht mehr folgen kann, sollte unbedingt an der nächsten Verpflegungsstelle den Lauf beenden. Ein Abbrechen des Laufes während einer Etappe ist nicht möglich! Eine Rückfahrt mit dem Begleitfahrzeug kann nur bedingt erfolgen, da die Verpflegungsstellen zum Teil sehr weit vom Ausgangspunkt entfernt sind.

Ausrüstung Es wird unbedingt zu gut profilierten und wasserabweisenden Laufschuhen (Trailshuhen) geraten. Die Mitnahme eines Handys ist sinnvoll, um sich gegebenenfalls verständigen zu können.

Umkleiden und Duschen gibt es im Sportheim bei Start und Ziel.

Organisationsbeitrag Es wird ein Organisationsbeitrag von 10,00 Euro erhoben (für Verpflegung, Benutzung des Sportheims, Kaffee und Getränke im Sportheim). Bitte zum Lauf mitbringen!

Auszeichnung Alle Teilnehmenden, die den Gladenbacher Bergland Marathon bewältigen, erhalten direkt nach dem Lauf oder per E-Mail als Auszeichnung eine Urkunde mit Angabe der gemeinsam gelaufenen Zeit.

Anmeldung bitte per E-Mail bis spätestens Freitag, 09. März 2018, 18.00 Uhr; Angaben: Vorname, Name, Wohnort, Altersklasse, evtl. Verein; Meldeadresse: Klaus Neumeister, 35075 Gladenbach, E-Mail: klaus.neumeister@gmx.net. Nachmeldung ist am Veranstaltungstag ab 7.30 Uhr bis 15 Minuten vor dem Start möglich, soweit das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.



Wilhelmsteine

Sicherheit Die Straßenverkehrsordnung ist zu beachten! Die Teilnehmenden sind für das sichere Überqueren der Straßen selbst verantwortlich.

Müll Wir laufen und verhalten uns umweltbewusst! Abfälle bitte nur in Müllbehälter auf der Strecke oder in Müllbeutel an den Verpflegungsstellen entsorgen.

Haftung Der Veranstalter haftet nicht bei Unfall und Diebstahl, auch nicht für Schäden und Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am Gladenbacher Bergland Marathon und dem Rahmenprogramm entstehen.

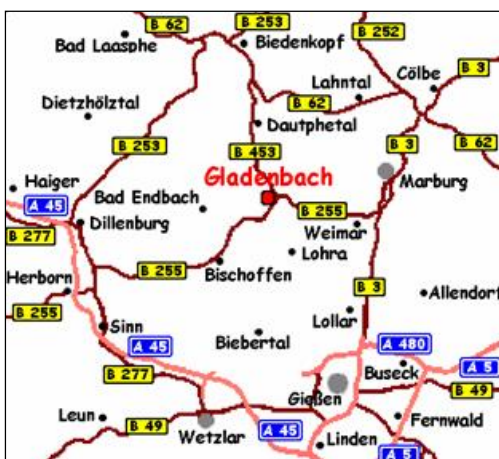
Nach dem Gladenbacher Bergland Marathon gibt es ein gemütliches Beisammensein mit Getränken, Kaffee und Kuchen und anderen Köstlichkeiten. Hierfür kann jede/r etwas mitbringen und beisteuern.

Höhenprofil ca. 1150 m +/-, Sportplatz: 364 m, höchster Punkt: 609 m, niedrigster Punkt: 261 m



Anreise

Gladenbach liegt an der B255 und an der B453.



Stadtgebiet Gladenbach

Sportplatz / Sportheim Biedenkopfer Str.
(großer Parkplatz)

