

# 30. Stafettenlauf

## „Tour der Städtepartnerschaft“

von **Melsungen** nach **Bad Liebenstein**



- 31. August 2019 -

<b>Leitung</b>	Frank Dietrich Franz-Gleim-Str. 17, 34212 Melsungen Tel. 05661 924 929 Mobil 0160 8272710 E-Mail frkdietrich@t-online.de
<b>Start</b>	Samstag, den 31.08.19 Kernmannschaft 6:30 Uhr Waldstadion Melsungen (Todi-Allee) Einsteiger (1) 10:48 Uhr Allee Herleshausen-Lauchröden Einsteiger (2) 17:43 Uhr Hohe Sonne <b>Hinweis: Bitte mind. 15 min vor den Startzeiten vor Ort sein. Es kann zu kurzfristigen Verschiebungen kommen!</b>
<b>Ziel</b>	Samstag, den 31.08.19 ca. 20:00 Uhr Kurpromenade Bad Liebenstein
<b>Streckendaten</b>	115,6 km, aufgeteilt in 18 Etappen mit Längen von 4,2 bis 12,0 km In der Summe 2.050 Höhenmeter Weitere Details können dem Zeitplan entnommen werden.
<b>Strecke</b>	Die Strecke verläuft überwiegend auf markierten Durchgangswanderwegen (markiert mit weißem „X“ bzw. „R“) X8 Barbarossaweg über die Weltkugel nach Spangenberg X3 Wildbahn bis zum Humbert oberhalb von Herlefeld X9 Wartburgpfad bis zum Rennsteig vor Clausberg R Rennsteig bis zur Glasbachwiese
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung bitte frühzeitig bei Frank Dietrich (Kontakt Daten s. o.), aber spätestens am <b>17.08.19!</b>
<b>Durchführung</b>	Der Stafettenlauf ist ein Landschaftslauf ohne Wettkampfcharakter, d. h. das Laufen in der Gemeinschaft steht im Vordergrund! Die Läufer auf der jeweiligen Etappe laufen das gemäß Zeitplan (siehe letzte Seite) vorgesehene Tempo. Sie bleiben unterwegs im Blickkontakt zusammen. Es gibt 3 verschiedene Tempi, die sich auf eine ebene Strecke beziehen. Für Steigungen gibt es zeitliche Zuschläge bzw. für Gefälle Abschläge. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass auf vielen Etappen auf Naturwegen gelaufen wird, die bei schlechter Witterung zusätzlich den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Seiner Leistungsfähigkeit entsprechend wählt sich jeder Läufer seine Etappen aus. Er sollte aber in der Lage sein, das dafür vorgesehene Lauftempo einzuhalten. Leistungsfähigere Läufer laufen nicht schneller als der Schwächste auf der jeweiligen Etappe. Ansonsten können leistungsfähige Läufer beliebig viele Etappen laufen, müssen sich jedoch stets dem jeweiligen Lauftempo der Etappe anpassen. Auf dem letzten Abschnitt wird mit möglichst vielen Teilnehmern in geschlossener Formation bis zum Ziel gelaufen, um dem Team-Charakter besonderen Ausdruck zu verleihen.
<b>Streckenverantwortliche</b>	Für jede Etappe ist ein „ <b>Verantwortlicher</b> “ eingesetzt, der den Streckenverlauf kennt und für die Orientierung und das Lauftempo sorgt. Des Weiteren trägt er den Staffelstab und übergibt ihn beim nächsten Etappenwechsel an den nächsten Streckenverantwortlichen.
<b>Verpflegung</b>	Bei im Zeitplan mit „*“ markierten Etappenorten erfolgt eine Verpflegung der Teilnehmer mit Getränken, Obst und dgl.. Dennoch sollte sich jeder Teilnehmer eine für ihn zweckmäßige Eigenverpflegung mitbringen. An solchen Verpflegungsstellen wird der Lauf für max. <b>drei</b> Minuten neutralisiert, um denen, die mehrere Etappen hintereinander laufen wollen, Gelegenheit zum Umkleiden und Verpflegen zu bieten.
<b>Startgeld</b>	frei
<b>Auszeichnung/ Laufzettel</b>	Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit seiner Kilometerleistung bei der Siegerehrung im Anschluss an das gemeinsame Abendessen. <b>Voraussetzung ist, dass der im Vorfeld ausgegebene Laufzettel zur Erfassung der Kilometerleistung ausgefüllt worden ist.</b>
<b>Transport</b>	Erfolgt mit Privat-PKW und Kleinbussen, wenn diese zur Verfügung stehen. Die Fahrzeugeinteilung wird im Vorfeld festgelegt und mitgeteilt. Deshalb ist eine frühzeitige Anmeldung notwendig.

Etappen		Uhrzeit		Länge		Lauftempo			Laufzeit	Höhe in Metern			
Melsungen - Bad Liebenstein		Start	Ankunft	Etappe	Gesamt	5 3/4	6 1/4	6 3/4	-	NN	St.	Gef.	Diff.
Nr.	*) Verpflegungsstand / 3 min. Neutralisation	Uhr	Uhr	km	km	min/km	min/km	min/km	min	m	m	m	m
1	<b>Melsungen (Stadion)</b> Spangenberg	6:30	7:25	9,2	9,2	X			53 +2	270	170	210	-40
2	<b>Spangenberg</b> Metzebacher Höhe	7:25	8:17	8,2	17,4	X			47 +5	230	240	80	160
3	<b>Metzebacher Höhe</b> Dankeröder Höhe	8:17	9:09	7,2	24,6			X	49 +3	390	110	50	60
4*	<b>Dankeröder Höhe</b> Schwarzer Stock	9:12	9:45	4,8	29,4			X	33	450	40	90	-50
5*	<b>Schwarzer Stock</b> Bahnhof Cornberg	9:48	10:22	5,3	34,7			X	36 - 2	400	30	120	-90
6*	<b>Bahnhof Cornberg</b> Nentershausen	10:25	11:14	7,5	42,2		X		47 +2	310	110	130	-20
7*	<b>Nentershausen</b> Parkpl. Blankenbach	11:17	12:01	6,7	48,9		X		42 +2	290	130	70	60
8*	<b>Parkpl. Blankenbach</b> Fischteich an B400	12:04	12:41	5,9	54,8		X		37	350	70	100	-30
9*	<b>Fischteich an B400</b> Holzhausen	12:44	13:25	5,9	60,7			X	40 +1	320	70	70	0
10*	<b>Holzhausen</b> Altefeld	13:28	14:01	4,2	64,9		X		27 +6	320	160	70	90
11*	<b>Altefeld</b> Willershausen	14:04	14:49	6,5	71,4			X	44 +1	410	50	170	-120
12*	<b>Willershausen</b> Herleshausen (Allee)	14:52	15:29	5,7	77,1		X		36 +1	290	120	210	-90
13*	<b>Herleshausen (Allee)</b> Vachaer Stein	15:32	16:51	12,0	89,1	X			69 +10	200	340	170	170
14*	<b>Vachaer Stein</b> Hohe Sonne	16:54	17:40	6,5	95,6		X		41 +5	370	100	40	60
15*	<b>Hohe Sonne</b> Gollert (Ascherbrück)	17:43	18:19	4,8	100,4			X	32 +4	430	160	30	130
16*	<b>Gollert (Ascherbrück)</b> Glasbachwiese	18:22	19:04	6,2	106,6		X		39 +3	560	130	50	80
17	<b>Glasbachwiese</b> Sportplatz Steinbach	19:04	19:30	3,9	110,5			X	27 - 1	640	0	160	-160
18	<b>Sportplatz Steinbach</b> Bad Liebenstein	19:30	20:04	5,1	115,6			X	35 - 1	480	20	160	-140

Walking-Etappen		Uhrzeit		Länge		Walkingtempo	Zeit	Höhe in Metern				
Bad Liebenstein - Melsungen		Start	Ankunft	Etappe	Gesamt	4 km/h	-	NN	St.	Gef.	Diff.	
Nr.		Uhr	Uhr	km	km		h	m	m	m	m	
3	<b>Metzebacher Höhe</b> Dankeröder Höhe *	7:15	8:55	6,1	6,1		X	1:40	390	110	50	60
11	<b>Altefeld</b> Willershausen	12:55	14:40	6,5	12,6		X	1:45	410	50	170	-120
17	<b>Glasbachwiese</b> Sportplatz Steinbach	18:25	19:25	3,9	16,5		X	1:00	640	0	160	-160

\* nur bis zur Straße L3249



Zielankunft im Stadion in Melsungen am 25.08.2018