

29. Stafettenlauf

„Tour der Städtepartnerschaft“

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



- 25. August 2018 -

Leitung	Frank Dietrich Franz-Gleim-Str. 17, 34212 Melsungen Tel. 05661 924 929 Mobil 0160 8272710 E-Mail frkdietrich@t-online.de
Start	Samstag, den 25.08.18 Kernmannschaft 6:30 Uhr Kurpromenade Bad Liebenstein Einsteiger (1) 10:48 Uhr Allee Herleshausen-Lauchröden Einsteiger (2) 15:54 Uhr Bahnhof Cornberg
	Hinweis: Bitte mind. 15 min vor den Startzeiten vor Ort sein. Es kann zu kurzfristigen Verschiebungen kommen!
Ziel	Samstag, den 25.08.18 ca. 19:49 Uhr Waldstadion Melsungen
Streckendaten	115,6 km, aufgeteilt in 18 Etappen mit Längen von 4,2 bis 12,0 km In der Summe 1.970 Höhenmeter Weitere Details können dem Zeitplan entnommen werden.
Strecke	Die Strecke verläuft überwiegend auf markierten Durchgangswanderwegen (markiert mit weißem „X“ bzw. „R“)
	R Rennsteig Glasbachwiese bis 1km hinter Clausberg X9 Wartburgpfad bis zum Humbert oberhalb von Herlesfeld X3 Wildbahn Humbert bis oberhalb von Elbersdorf X8 Barbarossaweg über die Weltkugel nach Melsungen
Anmeldung	Anmeldung bitte frühzeitig bei Frank Dietrich (Kontaktdaten s. o.), aber spätestens am 11.08.18!
Durchführung	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.
Streckenverantwortliche	Für jede Etappe ist ein „ Verantwortlicher “ eingesetzt, der den Streckenverlauf kennt und für die Orientierung und das Lauftempo sorgt. Des Weiteren trägt er den Staffstab und übergibt ihn beim nächsten Etappenwechsel an den nächsten Streckenverantwortlichen.
Verpflegung	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. drei Minuten neutralisiert, um denen, die mehrere Etappen hintereinander laufen wollen, Gelegenheit zum Umkleiden und Verpflegen zu bieten.
Startgeld	frei
Auszeichnung/ Laufzettel	Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit seiner Kilometerleistung bei der Siegerehrung im Anschluss an das gemeinsame Abendessen. Voraussetzung ist, dass der im Vorfeld ausgegebene Laufzettel zur Erfassung der Kilometerleistung ausgefüllt worden ist.
Transport	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			
Nr.	Bad Liebenstein - Melsungen		Start	Ankunft	Etappe	Gesamt	5 3/4	6 1/4	6 3/4	-	NN	St.	Gef.	Diff.	
	*) Verpflegungsstand / 3 min. Neutralisation		Uhr	Uhr	km	km	min/km	min/km	min/km	min	m	m	m	m	
1	Bad Liebenstein	Sportplatz Steinbach	6:30	7:01	5,1	5,1	X			29 +2	340	160	20	140	
2	Sportplatz Steinbach	Glasbachwiese	7:01	7:25	3,9	9,0	X			22 +2	480	160	0	160	
3	Glasbachwiese	Gollert (Ascherbrück)	7:25	8:07	6,2	15,2			X	42	640	50	130	-80	
4*	Gollert (Ascherbrück)	Hohe Sonne	8:10	8:41	4,8	20,0			X	32 -1	560	30	160	-130	
5*	Hohe Sonne	Vachaer Stein	8:44	9:28	6,5	26,5			X	44	430	40	100	-60	
6*	Vachaer Stein	Herleshausen (Allee)	9:31	10:45	12,0	38,5	X			71 +3	370	170	340	-170	
7*	Herleshausen (Allee)	Willershausen	10:48	11:26	5,7	44,2	X			34 +4	200	210	120	90	
8*	Willershausen	Altefeld	11:29	12:12	6,5	50,7		X		40 +3	290	170	50	120	
9*	Altefeld	Holzhausen	12:15	12:47	4,2	54,9			X	29 +3	410	70	170	-100	
10*	Holzhausen	Fischteich	12:50	13:31	5,9	60,8			X	40 +1	320	70	40	30	
11*	Fischteich	Parkpl. Blankenbach	13:34	14:12	5,9	66,7		X		36 +2	350	90	90	0	
12*	Parkpl. Blankenbach	Nentershausen	14:15	14:57	6,7	73,4		X		41 +1	350	70	130	-60	
13*	Nentershausen	Bahnhof Cornberg	15:00	15:51	7,5	80,9		X		47 +4	290	130	110	20	
14*	Bahnhof Cornberg	Schwarzer Stock	15:54	16:30	5,3	86,2		X		33 +3	310	120	30	90	
15*	Schwarzer Stock	Dankeröder Höhe	16:33	17:07	4,8	91,0			X	32 +2	400	90	40	50	
16*	Dankeröder Höhe	Metzebacher Höhe	17:10	17:59	7,2	98,2			X	48 +1	450	50	110	-60	
17	Metzebacher Höhe	Spangenberg	17:59	18:49	8,2	106,4		X		51 -1	390	80	240	-160	
18	Spangenberg	Melsungen (Stadion)	18:49	19:49	9,2	115,6	X			54 +6	230	210	170	40	

Walking-Etappen			Uhrzeit		Länge		Walkingtempo		Zeit		Höhe in Metern			
Nr.	Bad Liebenstein - Melsungen		Start	Ankunft	Etappe	Gesamt	4 km/h		-	NN	St.	Gef.	Diff.	
			Uhr	Uhr	km	km			h	m	m	m	m	
5	Hohe Sonne	Vachaer Stein	7:50	9:28	6,5	6,5		X	1:38	430	40	100	-60	
10	Holzhausen	Fischteich	12:02	13:31	5,9	12,4		X	1:29	320	70	40	30	
15	Schwarzer Stock	Dankeröder Höhe	15:55	17:07	4,8	17,2		X	1:12	400	90	40	50	

Über 2000 Höhenmeter ins Ziel

Gemeinsam bewältigten die Läufer 116 Kilometer von Melsungen nach Bad Liebenstein

MELSUNGEN. 32 Läufer liefen beim Stafettenlauf 116 Kilometer von Melsungen nach Bad Liebenstein. Die Tour führte durch das Stölzinger und Richelsdorfer Gebirge, den Ringgau und den Thüringer Wald.

Läufer, Radfahrer und Wanderer wechselten sich ab und bewältigten dabei zusammen über 2000 Höhenmeter. Die Strecke war in 18 Etappen unterteilt, so dass die Teilnehmer abwechselnd laufen, wandern, Rad fahren oder mit dem Auto zum nächsten Etappenwechsel fahren konnten.

Kurz vor Bad Liebenstein wurden die Sportler von der Kinderabteilung des WSV Steinbach empfangen und sie legten die letzten Kilometer gemeinsam zurück. Um 20 Uhr erreichten sie das Ziel in Bad Liebenstein. Dort begrüß-



Kurz vor dem Ziel: Das Gruppenfoto entstand am Sportplatz Steinbach.

Foto: privat

ten Susanne Rakowski, erste Beigeordnete der Stadt Bad Liebenstein, und die beiden Vertreterinnen des Städtepartnerschaftsvereins Margit Bergmann und Ursula Eberlein die Teilnehmer.

Den Abschluss des Tages bildete ein gemeinsames Abendessen mit einer Siegerehrung. Mit 76,6 Kilometern lief Peter

Rübsam aus Bad Liebenstein bei den Männern die meisten Kilometer. Bei den Frauen hatte Heike Banschbach aus Melsungen mit 57,5 Kilometern die Nase vorn. Thoralf Neubert aus Bad Liebenstein und Joachim Ossig aus Melsungen legten die gesamte Strecke mit dem Fahrrad zurück.

Veranstalter des Stafetten-

laufs ist die Abteilung Jedermannsport der Melsunger Turngemeinde. Diese wurde 1990 von Horst Diele ins Leben gerufen und ist seitdem ein wichtiger Bestandteil zur Pflege der freundschaftlichen Beziehungen zwischen beiden Partnerstädten. (cty)

• Informationen: www.lauftreff-melsungen.de