



2020

## 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: (Durchschnittzeit aller Läufer / Eigene Zeit) \* 250  
 SJS: (Durchschnittzeit aller Läufer / Eigene Zeit) \* 500  
 RSC: (Durchschnittzeit aller Läufer / Eigene Zeit) \* 1000  
 RSC 15/21 km: (Durchschnittzeit 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. Damit eine korrekte Zeiterfassung möglich ist, gilt für alle Teilnehmer das Tragen eines Transponders. !!Der Champion-Chip kann ab der Saison 2020 beim Rhön-Super-Cup nicht mehr benutzt werden!!

### Organisationsbeiträge

In der Saison 2020 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 der Veranstalter einen Zuschlag. Die Startgebühren gelten für alle Cup's (Mini-, SJS-, RSC-Cup und Nordic-Walking) einheitlich !!! Über [www.rhoensupercup.de](http://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.

## Zeitmessung 2020

### Neue Zeitmess-Technik im Rhön-Super-Cup e.V.

Vor rund 15 Jahren ist der RSC auf das erste Zeitmess-System mit Transponder umgestiegen. Dieses LF-System der Firma Sportronic war seitdem bei den RSC-Cup-Läufen im Einsatz. Leider nagt auch hier der Zahn der Zeit an der Technik und auch die Software, die teilweise noch auf DOS läuft, wurde in den letzten Jahren immer Fehleranfälliger.

Vor 2 Jahren haben wir uns für die Modernisierung der Zeitmessung entschieden und sind auf Produktsuche gegangen. Leider gibt es auf dem aktuellen Markt entweder nur Systeme mit Einwegchips oder die Ausstattung passt nicht zu unserem bewährten Ablauf mit Check-In und festen Startnummern.

Daher haben wir uns entschieden, den schwierigen und zeitaufwendigen Weg einer Eigenentwicklung zu wählen. Yannik Zeier (Informatik-Student) entwickelte für das neue System die Software, während Jochen Zeier (selbstständiger Dipl.-Informatiker) die Hardwareauswahl und die Planung des Projektes übernahm.

In 2019 wurde das neue System mit kleinen Mehrweg-UHF-Transpondern bei 2 Orgaläufen getestet. Die Erkennungsquoten der einlaufenden Sportler waren jedoch nicht den Qualitätsstandard des RSC's genügend. Um eine schnelle und zuverlässige Auswertung zu gewährleisten wurde ein etwas größeres Modell ausgewählt und beim Winterlauf in Eichenzell mit sehr gutem Erfolg getestet.

Das Jahr 2020 stellt für uns als Vorstand und Auswerteteam des RSC's jetzt eine große Herausforderung dar und wir sind sehr gespannt, wie sich die Eigenentwicklung bewährt.

Wir freuen uns auf konstruktive Rückmeldungen und natürlich auch auf Vorschläge für die weitere Verbesserung unserer Technik und Abläufe. Am meisten freuen wir uns über Interessenten, die Spaß und Lust haben in unserem Team mitzuarbeiten.

Der Rhön Super Cup e.V. möchte auch in den nächsten Jahren weiterhin in der Spitzenklasse der deutschen Laufserien mitmischen und hofft auf Eure Unterstützung.



TimingBox, neuer CONFIDEX-Transponder, TimingBox mit Antenne

### Abschlussveranstaltung 2019 mit VIP-Verlosung



## Saisonabschlusspreis

Für den Erhalt des Saisonabschlusspreises ist die Teilnahme am Rhön-Super-Cup Finale 2020, am 19.09.2020 in Steinbach erforderlich.

### 10 Teilnahmen



### 7 Teilnahmen



Abschlusspreise gelten auch für Nordic-Walking!

**Dr. von Rosen**  
 Essenz des Lebens

Facharztpraxis für Internistische Medizin und Naturheilkunde  
 Fritz-Stamer-Strasse 11, 36129 Gersfeld  
 Tel. 06654-960950  
[www.dr-von-rosen.de](http://www.dr-von-rosen.de)

Alternative Herztherapien  
 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 2020 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](http://www.rhoensupercup.de)

### Mini-Cup

Starten kann hier Jeder. Kinder der Altersklassen U8 (2013 und jünger), U10 (2011-2012) und U12 (2009-2010) 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 2010 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 2008 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
35. Bimbacher Mühlberglauf Sa., 04.04.2020, 14.58/15.00/15.07 Uhr	2/4,2/9,8	ca. 8 15.00 Uhr		
37. Karl u. Helmut Will-Gedächtnislauf in Motten Sa., 25.04.2020, 14.45/15.00/15.10 Uhr	2,2/4,3/11	ca. 8 14.30 Uhr		
8. Lauf „Rund um den Wildpark“ in Gersfeld/Rhön Sa., 09.05.2020, 15.00/15.20/15.15 Uhr	1,5/4,2/12	ca. 8 15.15 Uhr		
27. Eichenzeller Frühlinglauf Fr., 15.05.2020, 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		
2. Fiedener Königreich - Lauf Sa., 06.06.2020, 14.20/15.15/15.15 Uhr	1,4/5,0/11,8	8,5 15.15 Uhr		
34. Hünfelder Stadtlauf „Rund um den Haselsee“ Fr., 12.06.2020, 18.50/19.05/19.17 Uhr	2,0/5,0/11,1	ca. 8,3		
39. Montagslauf „Rund um Mackenzell“ Mo., 29.06.2020, 18.40/19.00 Uhr	2/5,3/10/15	ca. 6		
17. Vogelsberger Südbahnlauf So., 19.07.2020, 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		
30. Dammersbacher Waldlauf So., 26.07.2020, ab 08.45 Uhr	1,8/6,2/11	ca. 8,4 09.07 Uhr		
10. Hauswurzler Sommerlauf Sa., 22.08.2020, ab 15.40 Uhr	1,8/5,5/10,2	ca. 7,8		
33. Rhön-Panoramalauf in Poppenhausen Sa., 29.08.2020, 15.00/15.05 Uhr	2,5/4,5/11,2	ca. 9 14.45 Uhr		
24. Salzberglauf in Steinbach Rhön-Super-Cup Finale 2020 Sa., 19.09.2020, 13.15/13.30 Uhr	2/5/11,2	ca. 8 13.00 Uhr		
<b>Dein persönliches Endergebnis 2020:</b>				



## 33 Jahre Rhön-Super-Cup

### Der Rhön-Super-Cup geht in der Saison 2020 in sein 33. 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 Stopptung 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
- 2020 Einführung eines neuen Zeitmess-Systems auf UHF-Basis



Die Gesamtsieger 2019 mit den Sponsoren zum Fototermin:  
 v.L.kniend Felix Veith (Mini-Cup), Hannah Sattler (Mini-Cup),  
 v.L.stehend Dr. Martin von Rosen (Sponsor), Nils Dernbach (SJS), Lou Delgado (SJS),  
 Nadine Hübel (RSC) mit Kinder, Manuel Werner (RSC), Mechthild Klee (Landkreis Fulda)  
 und Walter Heinemann (RhönSuperCup)



**movecontrol**  
 SPORT/UNTERSÜCHUNG

**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-Materialsandrucks 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](http://www.movecontrol.com)

**RHÖN SPRÜDEL** Der Genuss reiner Natur

Frisch aus dem Biosphärenreservat

- ✓ Natriummarm
- ✓ Ausgewogen mineralisiert
- ✓ Harmonisch im Geschmack
- ✓ Für Babynahrung geeignet

**ÖKO-TEST** RhönSprudel Original 12 x 0,75l Glas-Mehrweg **sehr gut** ÖKO-TEST-Magazin 07/2019

**JETZT in 0,75l GLAS**

www.rhoensprudel.de

### 35. Bimbacher Mühlberglauf

Samstag, 04. April 2020, Strecken: 2,0 km, 4,2 km, 9,8 km - Nordic-Walking 8 km  
Anmeldung ab 13.00 Uhr, Starts ab 14.58 Uhr

**Kinder- und Schülerlauf** (Start 14.58 Uhr)  
Ein ca. 2 km länger Rundkurs um das Sportgelände.  
**SJS Strecke** (Start 15.00 Uhr)  
Die 4,2 km-Strecke führt durchs Lüdertal 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 Lüdertal. 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 Wiesmühle 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 15.00 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 Antsanvia (auch Teil der Bonifatiusroute). Auf dem Höhenweg haben Sie einen herrlichen Blick ins Lüdertal. Nach ca. 15 min. erreichen Sie die Schnefpenkapelle (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 Lüdertal. 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 Wiesmühle 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 15.00 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 Antsanvia (auch Teil der Bonifatiusroute). Auf dem Höhenweg

### 37. Karl u. Helmut Will-Gedächtnislauf in Motten

Samstag, 25. April 2020, 4,3 km und 11,0 km, Start 15.00 Uhr bzw. 15.10 Uhr  
Start: Werksgelände Will-Bräu / Ziel: Sportgelände Motten  
Mini-Cup 2,2 km, Start 14.45 Uhr, Sportgelände Motten  
**Bambini Lauf 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 Motener Flur, ca. 8 km Streckenlänge.  
**Anmeldung, Umkleiden und Duschen:** Sporthaus des SC Motten  
**Auszeichnungen:** Pokale für die Gesamtsieger/innen. Medaillen und Urkunden für die 3 Erstplatzierten der Kinder- und Jugendklassen, sowie für alle Klassensieger/innen.  
Große TOMBOLA für alle Teilnehmer/innen.  
**Auskunft:** Stefan Will  
Brückenaauer Str. 22, 97786 Motten  
Tel.: 0172/6687843  
email: stefanwill66@web.de

### 8. Gersfelder Lauf „Rund um den Wildpark“

Samstag, 09. Mai 2020, Strecken: 1,5 km, 4,2 km, 12,0 km, Nordic-Walking 8 km  
Starts ab 15.00 Uhr  
**Bambini Lauf** für die kleinsten Läufer am Sportplatz.

**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.

### 27. Eichenzeller Frühlingslauf

Freitag, 15. Mai 2020, 2,3 km, 4,9 km und 9,8 km, Halbmarathon, Nordic-Walking, **Bambini Lauf** - Starts ab 18.50 Uhr

**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.  
**Bambini Lauf (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 Startgeld eingeschlossen).  
**Nordic-Walking** durch die Motener Flur, ca. 8 km Streckenlänge.  
**Anmeldung, Umkleiden und Duschen:** Sporthaus des SC Motten  
**Auszeichnungen:** Pokale für die Gesamtsieger/innen. Medaillen und Urkunden für die 3 Erstplatzierten der Kinder- und Jugendklassen, sowie für alle Klassensieger/innen.  
Große TOMBOLA für alle Teilnehmer/innen.  
**Auskunft:** Stefan Will  
Brückenaauer Str. 22, 97786 Motten  
Tel.: 0172/6687843  
email: stefanwill66@web.de

### 2. Fliedener Königreich - Lauf

Samstag, 06. Juni 2020, 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 Lauf** „Wer fängt den König?“

**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 neben 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:** Die Gesamtsieger/innen des jeweiligen Laufes erhalten Pokale. Medaillen für die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse sowie Sachpreise für die Altersklassensieger/innen. Sachpreise für die teilnehmendsten Vereine und Nordic-Walking-Teams.  
**Auskunft:** Bernhard Müller, Tel. 06655/2267  
email: muellerbernie@aol.com

### 34. Hünfelder Stadtlauf „Rund um den Haselsee“

Freitag, 12. Juni 2020, 2,0 km, 5,0 km und 11,1 km, 8,3 km Nordic-Walking, Starts ab 18.50 Uhr, **Bambini Lauf** 18.45 Uhr

Der Lauftreff Hünfeld richtet den 34. 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 Großenbach. Nach einer Wendeschleife in der Feldgebarung um die Ortslage Großenbach 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 Großenbach (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 Großenbach und danach wie alle Strecken zurück zum Stadion.  
**Mini-Cup Strecke 2,0 km** führt vom Stadion aus um 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 Schenklengsfeld  
Tel.: 06629/7986, email: heinemann.wal@gmx.de  
Armin Beckhoff  
Richard-Wagner-Ring 28, 36088 Hünfeld  
Tel.: 06652/2015, email: armin.beckhoff@t-online.de

### 39. Montagslauf „Rund um Mackenzell“

Montag, 29. Juni 2020, 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 (ca. 6 km):** Nach einer kurzen Steigung durch die Hart geht es über Feldwege meist direkt abfallend zurück zum Sportplatz.  
**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 die zahlenmäßig stärksten Verein/Lauftreff, den jüngsten und ältesten Teilnehmer und für das stärkste Nordic-Walking-Team.  
**Auskunft:** Stephan Treger, Hauenmühlstr. 11  
36124 Eichenzell, Tel.: 0151/70028684  
Internet: www.tlv-eichenzell.de

### 17. Vogelsberger Südbahnlauf

Sonntag, 19. Juli 2020, 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 Lauf** um 09.20 Uhr

**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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend ebene Gefälle geht es zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km (Aufschlag 4,0)**  
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.  
<