



„Rund um Mackenzell“

7. Wertungslauf im



2017



Montag, den 26. Juni 2017
**36. Volkslauf „Rund um Mackenzell“
mit Mini- CUP und Nordic-Walking**



- *Strecken: 2,0km / 5km / 10km und 15 km Nordic- Walking*
- *Start der Läufe ab 18.40 Uhr*

Der Mini- Cup (Kinder- und Schülerlauf über 2,0 km mit Start um 18.40 Uhr) wird in Zusammenarbeit mit verschiedenen Grundschulen durchgeführt. Der Streckenverlauf ist überwiegend eben.

Die 5 km- Strecke des SJS- Cups verläuft ebenfalls relativ eben mit leichtem Gefälle 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. Danach kommt eine langgezogene ebene Strecke . Die letzten 2000 m führen durch die Ortsstraßen zum Ziel auf dem Sportplatz.

Die 15-km-Strecke ist zunächst mit der 10 er Strecke identisch, zweigt bei 6,5 km ab und führt dann nach leichten Anstiegen auf überwiegend ebener Strecke zurück zum Ziel.

Nordic- Walking: Die Streckenlänge beträgt ca 9 km, überwiegend Feld- und Waldwege. Hinweis: Für die Teilnahme ist der Erwerb/ das Ausleihen eines Transponders erforderlich.

Start und Ziel: Sportplatz in Mackenzell

Organisationsbeitrag:

Erwachsene:	5,00 Euro
Jugendliche(U12- U18):	3,00 Euro
Schüler (U 8- U10):	2,00 Euro

Preise und Auszeichnungen: Pokale für die Gesamtsieger/innen der drei Strecken. Urkunden für den 1. 2. und 3. Sieger jeder Altersklasse, für alle Jugendlichen im SJS- Cup und auf Wunsch für Nordic- Walking.

Sachpreise für den zahlenmäßig stärksten Verein/ Lauftreff , den jüngsten und ältesten Teilnehmer und für das stärkste Nordic- Walking-Team.

Auskunft:

Richard Füller, Haugrabenring 33
36088 Hünfeld - Mackenzell
Tel. 06652/5414
eMail: rgfueller@unitybox.de

AOK Hessen Laufserie:

Auch 2017 ist die AOK Hessen wieder Partner des Hessischen Leichtathletik-Verbandes (HLV). Die Gesundheitskasse unterstützt dabei vor allem den Breitensport, denn hier steht die Gesundheit und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. AOK Mitglieder erhalten für Aktivitäten rund um Sport, Fitness und Vorsorge bis zu 100 Euro Bonus im Jahr bzw. 20 Bonuspunkte für einen bestätigten Lauf. Möglich ist das durch die kostenlose Teilnahme am AOK Programm BONUS fit. Bei den hessenweit rund 50 Veranstaltungen der AOK Hessen-Laufserie wird deshalb nicht nur Leistung sondern auch die Teilnahme belohnt. Alle Läufer und Besucher haben die Möglichkeit am Ende der Laufserie eine Laufreise für zwei Personen sowie weitere attraktive Preise zu gewinnen. Darüber hinaus spendet die AOK Hessen wieder einen Euro pro Laufserien-Läufer für einen guten Zweck. Weitere Informationen gibt es unter www.aok.de/hessen/laufen