



Hauptlauf für Erwachsene über 8,3 km

Auf der traditionellen Laufstrecke im Wald am Gehrenberg wird einiges an Stehvermögen verlangt. Wer oben ist, hat bei gutem Wetter Seeblick und Alpenpanorama, wer wieder unten angekommen ist, freut sich über das Geleistete.



Rund die Hälfte der Strecke geht es über verschiedene Höhenstufen bergauf, der Rückweg verläuft auf derselben Strecke in entgegengesetzter Richtung. Die Strecke ist charakterisiert als Mischung aus Wald-, Cross- und Berglauf mit etwa 150 Metern Höhendifferenz. Der Untergrund ist gemischt, meist läuft man auf befestigten Waldwegen oder schmalen Pfaden. Je nach Witterung kann es aber auch mal durch den Schlamm gehen, auf jeden Fall braucht es gutes Schuhwerk.

Es wird empfohlen, die Strecke und den persönlichen Fitnesslevel vor dem Wettkampf zu testen. Nur mit dieser Streckenkenntnis kann man die Kilo- und Höhenmeter gut einteilen. Wir wünschen uns eine gute Vorbereitung und bieten hierfür zwei Trainingsläufe an. So kann auch verhindert werden, dass sich Einzelne im Wald verlaufen!



Die erfolgreichen Teilnehmer erhalten eine Urkunde mit Ihrer Laufzeit samt Auswertung nach Altersklassen- und Gesamtteilnehmer. Spannend sind auch die Teamwettkämpfe, hierbei gilt es für 5 Teilnehmer die geringste Gesamtzeit zu erlaufen. Die Siegerpreise sind auf alle Fälle sehr begehrt bei unseren Sportlern.



Die Streckenrekorde wurden erst kürzlich nochmals verbessert. Bei den Herren sind 31:20 min aus dem Jahr 2014 die Bestzeit, bei den Damen benötigte die Schnellste im Vorjahr lediglich 36:09 min. Wer weniger als eine $\frac{3}{4}$ Stunde benötigt, gilt als ambitionierter und schneller Hobbysportler. Die etwas gemütlicheren benötigen ca. 1 Stunde, das ist immer noch eine recht sportliche Leistung.

Wenn Sie sich eingehender über den Lauf und die Veranstaltung informieren wollen, dann steht Ihnen unsere Homepage zur Verfügung. Möchten Sie uns noch Vorschläge unterbreiten, Fragen stellen oder Lob und Kritik loswerden, dann nutzen Sie bitte die Kontaktmöglichkeiten der offiziellen Ausschreibung.

Der Hauptlauf der Erwachsenen wird in diesem Jahr erstmals von einem Laufpaten unterstützt. Das Autohaus Wildi aus Markdorf stellt uns freundlicherweise die Preise für die Sieger zur Verfügung. Das finden wir toll. Vielen herzlichen Dank für die großartige Unterstützung!