

44.

Sonntag, 18. August 2019

SENGBACH

Einer der schönsten Landschaftsläufe
1,6 / 3,0 / 11,3 / 21,1 / 30,9 km

TALSPERREN LAUF

Jetzt auch mit Vorbereitungskurs
Informationen siehe Rückseite



www.sengbachlauf.de



7. April 2019 Run up (Saisoneröffnung)

Du bist ehemaliger Läufer oder wolltest immer schon anfangen zu Laufen? Dann bist du bei uns genau richtig.

Am Sonntag den 7. April um 10 Uhr starten wir am Parkplatz Ev. Altenzentrum Hasensprungmühle und eröffnen mit einem Lauf durch das Weltersbachtal unsere Sommer-Lauf-saison.

Wir laufen in mehreren Gruppen, je nach Leistungsvermögen. Ob Laufanfänger oder erfahrener Läufer, jeder ist willkommen.

Bei Interesse, mehr Informationen unter:
Bernd Munk, Tel. 01575 3005830 oder
www.tvw-witzhelden.de

27. Mai 2019 Beginn Vorbereitungskurs für den Sengbach-Talsperrenlauf

In 12 Wochen wirst Du fit gemacht für die Sengbachrunde

Die Kosten betragen 40 Euro. Dafür bieten wir Dir

- 12 Wochen professionelles Lauftraining
- zwei betreute Trainingseinheiten pro Woche
- Anmeldung zum Sengbachlauf (11,3 km)
- Trainingsplan

Du solltest bereits 4 km oder 30 Minuten am Stück laufen können.

Infoabend:

Mittwoch, 22. Mai 2019 um 19 Uhr
Geschäftsstelle TV Witzhelden,
Hauptstraße 10

Fragen beantworten wir auch gerne vorab unter

Matthias Haaser, Tel. 0162-2947381
oder unter
info@sengbachlauf.de

18. August 2019 Sengbach-Talsperrenlauf

Der Sengbachlauf verläuft am Start bergab bis zum Talsperren-Rundweg.

Der Rundweg wird gegen den Uhrzeigersinn gelaufen. Je nach Distanz wird am Wendepunkt gedreht oder der gesamte Rundkurs 1x (Sengbachrunde), 2x (Halbmarathon) oder 3x (3/4 Marathon) gelaufen, bevor es zum Ziel ein letztes Mal bergauf geht. Eine Runde hat in der Summe ca. 210 positive Höhenmeter und ist 9,8 km lang. Fast die gesamte Runde besteht aus gut befestigten Waldwegen, ein kleiner Anteil im Bereich der Sperrmauer ist asphaltiert.

Es gibt auf dem Rundkurs zwei Verpflegungsstellen, die mit Bananen, Wasser und Iso oder Cola bestückt sind.

| Laufen: | | | | ab |
|------------------------|---------|------|------|------|
| Bei Anmeldung bis zum: | | 31.3 | 1.4. | |
| 3/4 Marathon | 30,9 km | 9:00 | 20 € | 24 € |
| Halbmarathon | 21,1 km | 9:00 | 16 € | 19 € |
| Jedermannlauf | 3,0 km | 9:10 | 7 € | 8 € |
| Sengbachmeile | 1,6 km | 9:35 | 4 € | 5 € |
| Sengbachrunde | 11,3 km | 9:55 | 12 € | 14 € |

Walking:

| | | | | |
|---------------|---------|------|------|------|
| Sengbachrunde | 11,3 km | 9:55 | 12 € | 14 € |
|---------------|---------|------|------|------|

