

## **25. Hohenneuffen-Berglauf am 09. Juni** **Trainingsangebot für Berglauf bereits seit 02. Mai**

Wie in den Vorjahren bieten die Veranstalter zusammen mit dem Team Sport Schweizer ein Vorbereitungstraining für den Berglauf an.

Seit dem 2. Mai, jeweils **donnerstags** um **18:30 Uhr** ist Treffpunkt am **Bahnhof in Linsenhofen**, um auf der Berglauf Strecke zu trainieren. Bei Bedarf wird in unterschiedlichem Tempo gelaufen. Die Teilnahme ist kostenlos - aber sicher nicht umsonst! Bei dem Trainingsangebot handelt es sich ausschließlich um die Disziplin "Lauf", nicht "Walking/Nordic Walking". Je nach Tempo beträgt die Laufzeit inklusive verkürztem Rückweg zwischen 75-90min.

### **NEU: Staffelwertung**

In diesem Jahr gibt es erstmals eine Staffelwertung beim Hohenneuffen-Berglauf. Eine Staffel besteht aus 3 Personen, die jeweils eine Teilstrecke laufen. Die Staffelwechsel sind bei der Verpflegungsstelle vor dem Anstieg zur Bleiche (Km 3,8) sowie an der unteren Schranke des Fahrwegs zum Hohenneuffen (Km 6,5). Die Zusammensetzung der Staffel ist unabhängig von Alter (ab Jahrgang 1999) und Geschlecht. Somit haben nun auch Sportlerinnen und Sportler, die sich die komplette Strecke alleine noch nicht zutrauen eine Möglichkeit am Hohenneuffen-Berglauf teilzunehmen. Die schnellsten Staffeln erhalten Urkunden und Preise bei der Siegerehrung.

### **Strecke bereits ausgeschildert**

Um den Läuferinnen und Läufern, die den Hohenneuffen-Berglauf bezwingen wollen, auch in der Vorbereitungsphase optimale Bedingungen zu ermöglichen oder um Neulingen ohne Streckenkenntnis eine Hilfe an die Hand zu geben, haben die Veranstalter des Laufs die **Strecke** bereits **ab Mai ausgeschildert**. Neben den Kilometerschildern sind weitere Schilder zur Richtungsangabe angebracht.

Weitere Informationen sowie Online Anmeldung unter [www.hohenneuffen-berglauf.de](http://www.hohenneuffen-berglauf.de)