

# 20. SPIRIDON VOLKSLAUF

DER LAUF VON LÄUFERN FÜR LÄUFER



**6. HOCHWALD MARATHON**  
**8. RÖMERSTROM HOCHWALD HALBMARATHON**

**SA. | 5. SEPTEMBER 2015**  
**SCHILLINGEN**



Bambinilauf | 250 m

Schülerläufe - WK & MK U8 / U10 / U12 | 1 km

Lauf für Jedermann - ab Schüler U14 / Jg. 2003 | 5 km

Walking | 5 km

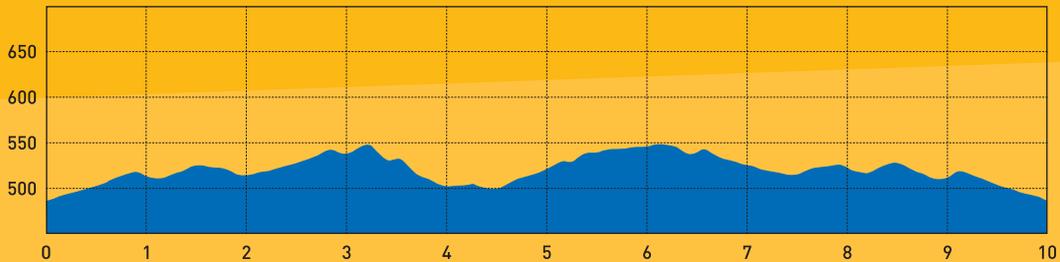
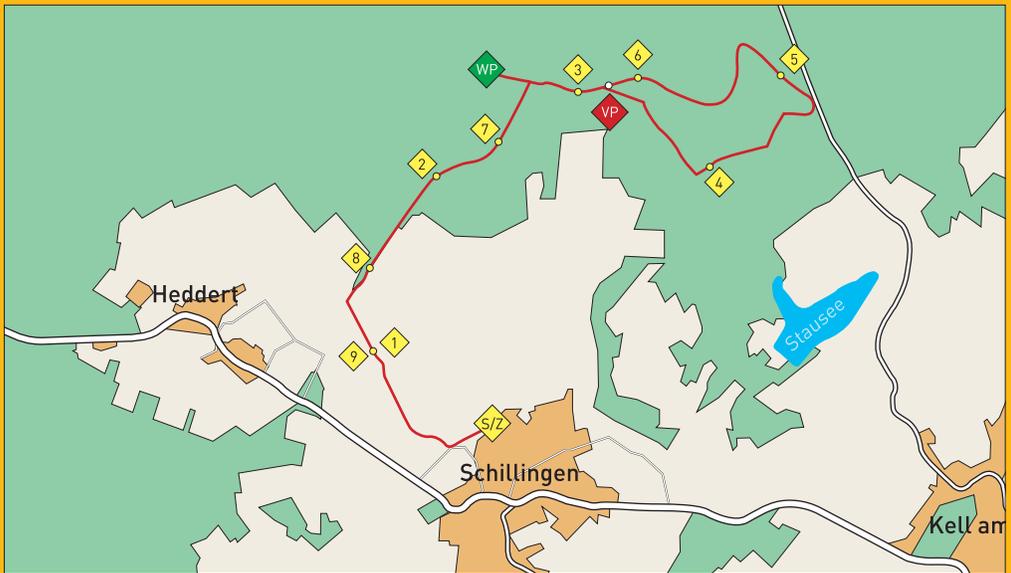
CITY SPORT Volkslauf | 10 km

8. RÖMERSTROM Hochwald Halbmarathon

6. Hochwald Marathon



# 10 KM CITY SPORT VOLKSLAUF

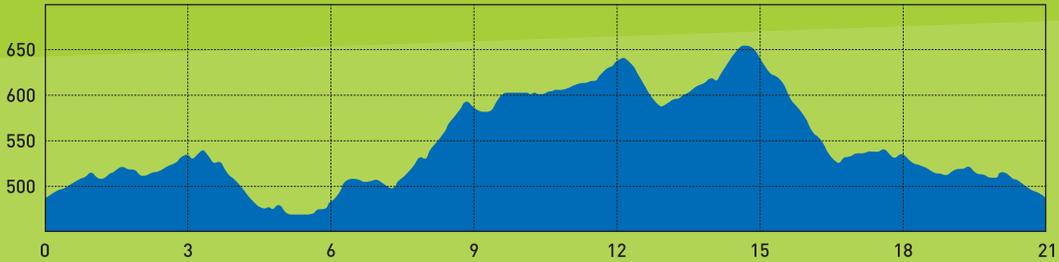


Die Strecke des CITY SPORT Volkslauf führt vor allem über Waldwege entlang den landschaftlich reizvollen Attraktionen und Aussichten des Hochwaldes.

Sie folgt in Teilen dem Saar-Hunsrück-Steig. Das Streckenprofil ist wellig mit einigen sanften Steigungen, die auch für Anfänger zu bewältigen sind.

<b>Steigung</b>	138 m
<b>Gefälle</b>	137 m
<b>Höhe max.</b>	543 m
<b>Höhe min.</b>	492 m

# RÖMERSTROM HOCHWALD HALBMARATHON

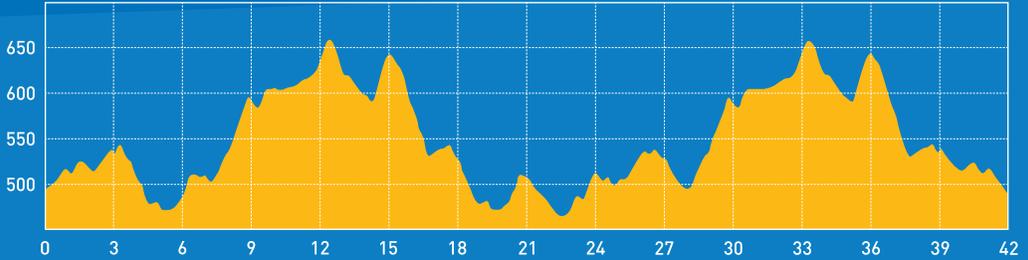


Exakt vermessener Rundkurs zwischen Schillingen und Kell am See. Der Halbmarathon verläuft überwiegend auf Waldwegen mit einigen anspruchsvollen Steigungen und Single-Trails. Er bietet viele landschaftlich reizvolle Attraktionen des Hochwaldes (z.B. Knüppeldamm, Ruwerquelle, Keller Stausee, Waldweiher Kell am See).

Die Streckenführung des Halbmarathons folgt in großen Teilen dem Saar-Hunsrück-Steig, dem besten Premium-Fernwanderweg Deutschlands. Auf der 21,095 km langen, landschaftlich reizvollen Strecke befindet sich ca. alle 3,5 km eine Verpflegungsstelle.

**Steigung**  
**Gefälle**  
**Höhe max.**  
**Höhe min.**

# HOCHWALD MARATHON



Der 6. Hochwald-Marathon führt über die weiten Waldgebiete rund um den 708 Meter hohen Rösterkopf mit guten Einblicken in die Schönheiten des Natur-Park Hochwald. Nicht steil, aber stetig ansteigend führt der geteerte Weg in Richtung des Nachbardorfs Heddert. Nun aber geht es rechts ab. Nach ca. 3,5 km geht es zum Stausee Kell. Auf den folgenden knapp drei Kilometern geht es nur kurzzeitig unterbrochen bergauf zum idyllisch gelegenen Waldweiher. Nun führt die Strecke über schmale Wurzelwege stetig bergauf zur Quelle der Ruwer. Anschließend folgt ein verhältnismäßig flaches Teilstück, wo nach ca. 12 km mit dem Knüppeldamm über das Hochmoor der höchste Streckenpunkt erreicht ist.

Von nun an geht's bergab. Durch dichte Fichtenwälder führt der Weg weiter. Nach ca. 17,5 km beginnt die 2. Runde. Diese führt wieder am Stausee vorbei, dann Richtung Kell. Parallel zum Ruwer-Hochwald-Radweg geht es nun 1,5 km auf Wirtschaftswegen zurück in den Wald. Nach ca. 27 gelaufenen Kilometern erreichen wir wieder den Waldweiher. Nun geht es wie in der 1. Runde über Ruwerquelle und Knüppeldamm zurück nach Schillingen ins Ziel. Auf der 42,195 km langen, landschaftlich reizvollen Strecke befindet sich ca. alle 3,5 km eine Verpflegungsstelle.

<b>Steigung</b>	738 m
<b>Gefälle</b>	738 m
<b>Höhe max.</b>	655 m
<b>Höhe min.</b>	465 m

# INFORMATIONEN

## WETTBEWERBE

13 <sup>00</sup>	Hochwald Marathon	15 <sup>00</sup>	RÖMERSTROM Hochwald Halbmarathon
14 <sup>00</sup>	Bambinilauf   250 m   Jg. 2010 u. jünger	15 <sup>15</sup>	Lauf für Jedermann   5 km   ab U14 / Jg. 2003
14 <sup>15</sup>	Schülerläufe   1 km   WK U8 / U10	15 <sup>15</sup>	Walking   5 km
14 <sup>30</sup>	Schülerläufe   1 km   MK U8 / U10	16 <sup>30</sup>	CITY SPORT Volkslauf   10 km
14 <sup>45</sup>	Schülerläufe   1 km   WK & MK U12	18 <sup>30</sup>	Zielschluss für alle Wettbewerbe

## START & ZIEL

Mehrzweckhalle in Schillingen

## AUSZEICHNUNGEN [URKUNDENDRUCK ONLINE](#)

### SCHÜLERLÄUFE WK & MK U8 / U10 / U12

Auszeichnungen für die ersten drei Kinder jeder Altersklasse

### SCHÜLERLÄUFE U14 / JG. 2003

Sachpreise für die ersten drei Mädchen und Jungen

### LAUF FÜR JEDERMANN

Sachpreise für die ersten drei Männer und Frauen

### WALKING

Verlosung von Sachpreisen unter allen Teilnehmern

### 10 KM / HALBMARATHON

Sachpreise für den Gesamtsieger Frauen / Männer

### MARATHON

Sachpreise für die ersten drei Frauen und Männer

Finisherpreis für alle Marathonläufer

Geldpreis für teilnehmerstärkste Schule

## STARTGEBÜHR

### BAMBINILAUF

kostenlos

### SCHÜLERLÄUFE WK & MK U8 / U10 / U12

3,-€

inkl. 1,-€ Leihgebühr für Chip

### SCHÜLERLÄUFE U14 / JG. 2003

4,-€

inkl. 1,-€ Leihgebühr für Chip

### LAUF FÜR JEDERMANN & WALKING

4,-€ | exkl. Chip

Leihchip 3,-€ / Pfand 25,-€

### 10 KM

6,-€ | exkl. Chip

Zahlung bei Startnummerausgabe

### HALBMARATHON

12,-€ | exkl. Chip

Nachmeldungen bis 30 Min. vor Start

### MARATHON

25,- € | exkl. Chip

gegen eine Gebühr 1,-€ möglich

## SPENDENAKTION

Wie bisher werden wir auch in diesem Jahr einen Teil des Erlöses für einen gemeinnützigen Zweck spenden.

## HAFTUNG

Der Veranstalter haftet nicht für grob fahrlässig verursachte Sach- und Vermögensschäden und übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Laufveranstaltungen. Es obliegt dem Teilnehmer, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen, professionelle Gesundheitshinweise zu beachten und nur zu starten insofern seine Fitness es zulässt. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

# ANMELDUNG

<input type="text"/>		<input type="text"/>	
VORNAME		NAME	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
STRASSE		GEBURTSJAHR	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
PLZ	ORT		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
E-MAIL ADRESSE			
<input type="text"/>			
GRUPPE / VEREIN			
<input type="text"/>		<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN
CHIPNUMMER	LEIHCHIP		

## WETTBEWERBE

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bambinilauf   Jg. 2010 u. jünger               | <input type="checkbox"/> Walking                                      |
| <input type="checkbox"/> Schülerlauf WK U8 / U10   Mädchen Jg. '06-'09  | <input type="checkbox"/> Lauf für Jedermann   ab Jugend U14 / Jg. '03 |
| <input type="checkbox"/> Schülerlauf MK U8 / U10   Jungen Jg. '06-'09   | <input type="checkbox"/> CITY SPORT Volkslauf   AK nach LAO           |
| <input type="checkbox"/> Schülerlauf U12   Mädchen & Jungen Jg. '04-'05 | <input type="checkbox"/> 8. RÖMERSTROM Hochwald Halbmarathon          |
|   | <input type="checkbox"/> 6. Hochwald Marathon                         |

## MELDUNGEN

Meldungen bitte bis zum 3. September 2015 - 18<sup>00</sup> online unter [www.spiridon-hochwald.de](http://www.spiridon-hochwald.de) oder per Post an:

### Norbert Thome

Gartenfeldstraße 5 | 54429 Heddert  
Tel.: 0 65 89 / 22 12

Startgeldzahlung bei Startnummernausgabe

Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start gegen eine Nachmeldegebühr von 1,-€ möglich.

## MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH

