Gladenbacher Kirchenlauf

am Sonntag, 2. November

Marathon durch alle 15 Stadtteile Gladenbachs und vorbei an allen evangelischen Kirchen

Gemeinschaftslauf - ohne Wettkampfcharakter
mit geistlichen Impulsen

Start und Ziel: Ev. Martinskirche Gladenbach
(An der Martinskirche 1, 35075 Gladenbach)
Lauftempo: durchschnittlich 7:30 min./km
Veranstalter: Ev. Kirche im Gladenbacher Land

Der Lauf verbindet über 42,195 km (Marathondistanz) und in ca. sechs Stunden alle Stadtteile Gladenbachs und alle evangelischen Kirchen.

An jeder Kirche gibt es eine kurze Pause mit einem geistlichen Impuls zum Nachdenken und zum Mitnehmen auf den Weg.

Das Lauftempo ist recht gemächlich, durchschnittlich 7:30 min./km - ideal für Läuferinnen und Läufer, die erstmals einen Marathon laufen wollen.
25 Personen dürfen teilnehmen.

Jede/r verpflegt sich - wie zu Luthers Zeiten - „aus dem eigenen Säckel“ (Rucksackverpflegung).

Wer die Marathonstrecke schafft, erhält eine Urkunde mit der gemeinsam gelaufenen Zeit (per E-Mail).

Auch einzelne Etappen können mitgelaufen werden. Wer das möchte, frage bitte nach, wann die Laufgruppe ungefähr am vorgesehenen Startort ist.

Wichtig ist, dass alle Teilnehmer/innen in einem guten gesundheitlichen Zustand sind, einen ausreichenden Trainingsstand besitzen und sich nicht überfordern. Wer Probleme hat, steige bitte aus.

Für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden wird keine Haftung übernommen.

Anmeldung bis Freitag, den 31. Oktober, 18.00 Uhr, (mit Name, Wohnort, evtl. Verein, E-Mail-Adresse) an Klaus Neumeister, Telefon: 06462 1342 oder E-Mail: klaus.neumeister@ekhn.de.

Start:
8.00 Uhr