

1 KM - LAUF

Bis U12

Für die kleinsten Läufer geht es am Sportplatz auf eine relativ flache Strecke entlang des Kohlmeckebachs vorbei an der Grundschule, bis man auf dem Weg Richtung Sportplatz das Ziel schon in Sichtweite hat.



2 KM - LAUF

U13 - U16

Die schon etwas älteren Kinder laufen auf der gleichen schönen Strecke. Diese darf jedoch zweimal gelaufen werden um nach 2 km das Ziel zu erreichen.

KINDER AUFGEPASST

- Jeder Starter bekommt eine Urkunde
- Sachpreise für die besten der AK
- Hüpfburg im Start- Ziel- Bereich

19. Lauf um den Allendorfer Bahnhof

<u>ZEIT</u>	<u>STRECKE</u>	<u>STARTGELD</u>
10:00 Uhr	1 km	--
10:15 Uhr	2 km	--
10:30 Uhr	21 km	13 €
10:45 Uhr	10 km	9 €
11:00 Uhr	5 km	7 €

INFO - ANMELDUNG:

Carolina Hoff-Gerke

Tel: 02393/220056

ONLINEANMELDUNG ab 01.04.2022

www.ssvallendorf.de

lauftreff@ssvallendorf.de

Nachmeldung bis 30 Min. vor dem Start

AUSZEICHNUNGEN

Urkunden für alle Teilnehmer

Preise für die AK- und Gesamtsieger

ANFAHRT

Im Hespel 70

59846 Sundern-Allendorf

RAHMENPROGRAMM

- Cafeteria
- Grillspezialitäten
- Sportfest des SSV 1928 Allendorf e.V.
- Livemusik ab 15:00 Uhr

SSV Allendorf e.V.

19. Lauf um den Allendorfer Bahnhof

(Der Naturlauf im Sorpetal)

18. Mai 2023

5 - 10 - 21 km



Lauf des VOLKSBANK SAUERLAND LAUF CUP



www.lac-veltins-hochsauerland.de

5 KM - LAUF

Start: 11:00 Uhr

1x VERPFLEGUNGSSTATION



**NEUE
STRECKE**

Ein neue Streckenführung seit 2021 des 5 km Lauf sorgt für ein tolles Panorama in einen schönen Seitental der Sorpe. Nach einem kleinen Anstieg geht es über eine sonnige Flachpassage bis zum Aufstieg durch einen Fichtenwald zum Allendorfer Bahnhof. Von dort läuft man locker stetig bergab zurück zum Sportplatz.

präsentiert von:



**ARAL Tankstelle
SB-Waschanlage
Auto-Reparaturwerkstatt**



**Franz-Karl u.
Thorsten Schulte OHG**

59846 Sundern-Allendorf – Tel. 02393/321 – Fax 02393/320

10 KM - LAUF

Start: 10:45 Uhr

2x VERPFLEGUNGSSTATION



**DER
KLASSIKER**

Der Klassiker beim Lauf auf Christi-Himmelfahrt. Nach einer lockeren Einführung durch das schöne Örtchen Allendorf bis zum Golfplatz am Vorbecken des Sorpesees geht es bergauf Richtung Allendorfer Bahnhof. Hier gibt es wechselnde Anstiege, die den Lauf so abwechslungsreich machen. Am Bahnhof angekommen geht es die letzten 3 km zurück zum Sportplatz.

präsentiert von:



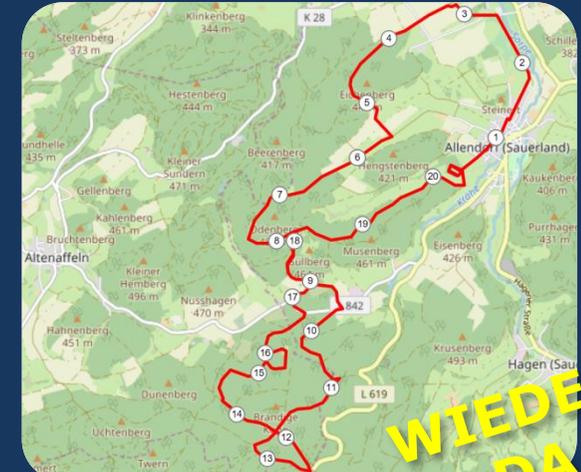
Antonius Apotheke
- Dr. Ulrike Ruland -
Allendorfer Str. 45
59846 Sundern (Sauerland)
Telefon: 02393/418

Wir beraten Sie „natürlich“ gern

21 KM - LAUF

Start: 10:30 Uhr

4x VERPFLEGUNGSSTATION



**WIEDER
DA**

Nach 2022 wieder im Programm ist der Halbmarathon. Die ersten 8 km folgen der 10 km Strecke bis es am Allendorfer Bahnhof Richtung der Grenze zum MK geht. Vorbei an der Hermannszeche erreicht man den Bergrücken oberhalb des Lennetal. Nach einer Runde am höchsten Punkt der Strecke geht es zurück Richtung Hespe um am Bahnhof wieder die 10 km Strecke zu treffen. Die letzten 3 km Richtung Sportplatz geht es bergab bis ins Ziel.

präsentiert von:



**Reisebüro
Cramer**
Inh. Antonius Cramer

In unserem Ladenlokal in Allendorf finden sie eine Auswahl besonderer **Ledertaschen** und vieles mehr.

www.reisebüro-cramer.de



Großes Buff-Sortiment

Altstadtstraße 11
59846 Sundern
Tel.: 02393 - 220049
reisebuero.cramer@gmx.de