

<p>Samstag, 23.07.2022</p> <p>Hasborn</p>	<h2>12. Hasborner Freundschaftslauf</h2>	
-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Veranstalter:	DJK Hasborn
Wettbewerbe:	5 km Lauf 11 km Lauf 21 km Lauf Alle Läufe ohne Zeitmessung.
Start/Ziel:	Hasborn Sportplatz
Startzeiten:	17:00 Uhr
Umkleide/Duschen:	Hasborn Sportplatz
Startgeld:	Es wird kein Startgeld erhoben. Über eine Spende würden wir uns sehr freuen.
Infos/Anmeldung:	Bis zum 21.07.2022 unter http://lauf-anmeldung.de/HasbornFreund19/ oder per E-Mail an schaeferdetlef@freenet.de .

Weitere Infos unter www.djk-hasborn.de und bei:

Detlef Schäfer: 0170/2854019

Hermann Leister: 06574/8563

Bis kurz vor dem Start möglich.

Nachmeldung:	Jeder Teilnehmer erhält ein Präsent.
Ergebnisse/Urkunden:	5 km Strecke:
Strecke:	Die Strecke verläuft auf dem Maare-Mosel-Radweg.

11 km Strecke (100% Naturlauf):

Die kreuzungsfreie Strecke führt durch das Lambachtal zum Pleiner Bahnhof/Verpflegungsstelle und auf dem Radweg wieder zurück nach Hasborn. Sie weist etwa 120 Höhenmeter auf.

NEUE 21 km Strecke (100% Naturlauf):

Außerorts kreuzungsfrei.

Nach einer Schleife am Hasborner Bahnhof führt die Strecke kurz über den Maare-Mosel-Radweg, hinab ins Lambachtal und wieder hinauf nach Hasborn. Nach der 1. Verpflegungsstelle geht es Richtung Niederöfflingen und folgt von dort dem Lambach hinauf zur Verpflegungsstelle am Pleiner Bahnhof. Anschließend wird der Pleiner Tunnel (585 m) durchlaufen.

Gleich dahinter zweigt die Strecke rechts auf einen Waldweg ab, der unter dem Viadukt hindurchführt. Abschließend geht es auf dem Radweg wieder zurück nach Hasborn.

Insgesamt sind etwa 330 Höhenmeter zu bewältigen.