



## Teilnahmebedingungen für den Cup

### Allgemeines

Der Rhön-Super-Cup ist eine Gesamtwertung von 12 verschiedenen Laufveranstaltungen in einer Saison. Die Eigenständigkeit jeder Veranstaltung bleibt unberührt. In die Cup-Wertung werden die Teilnehmer aufgenommen, welche die Mindestanzahl von 7 Läufen erreichen. Der Rhön-Super-Cup besteht aus dem Einzelwettbewerb und der Beteiligungswertung. Gewertet wird nach einem Punktsystem.

### Einzelwettbewerb

Ausgeschrieben werden alle Altersklassen. Die sieben besten Läufe werden zur Gesamtpunktzahl addiert.

**Auszeichnungen:** Die punktbeste Frau und der punktbeste Mann erhalten jeweils einen Pokal, ebenso alle Altersklassensieger. Jeder Finisher erhält eine Urkunde mit allen erreichten Einzelergebnissen, Gesamt- und Altersklassenplatzierung, sowie Punktzahl.

### Auswertung und Punkteberechnung

Das Berechnen der Punktzahl und Erstellen der Ergebnislisten erfolgt durch EDV. Hierbei kommt das Programm „race result“ zur Anwendung. Die Listen hängen beim jeweils folgenden Lauf aus und werden im Internet veröffentlicht. Die Punktzahl jedes Läufers wird mittels folgender Formel berechnet:  
 Mini: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) \* 250  
 SJS: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) \* 500  
 RSC: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) \* 1000  
 RSC 15/21 km: (Durchschnittszeit aller Läufer / Eigene Zeit) \* 1100

Die Rhön-Super-Cup-Veranstalter wünschen Ihnen viel Freude und sportlichen Erfolg.

### Für alle Veranstaltungen gültige Bestimmungen

**Anfahrt:** Die Anfahrten sind ausgeschildert.  
**Anmeldung:** Bis spätestens jeweils eine halbe Stunde vor dem Start.  
**Klasseneinteilung:** Während bei der Cup-Auswertung eine 5er Altersklassenwertung erfolgt, werden die Einzelveranstaltungen nach 10er Altersklassen gewertet.  
**Zeitmessung:** Die Zeitmessung erfolgt mittels Transponder. Dieser kann für 10€ am jeweiligen Veranstaltungsort gekauft oder gegen eine Gebühr von 1€ (Pfand 9€) geliehen werden. Für alle Teilnehmer gilt das Tragen eines Transponders, somit wird eine korrekte Zielerfassung erreicht. Der Champion-Chip kann auch beim Rhön-Super-Cup benutzt werden.

**Haftung:** Die Veranstalter haften gemäß den gesetzlichen Bestimmungen. Haftung bei Diebstahl ist ausgeschlossen. Die **SIVO** ist zu beachten! Versicherungsschutz besteht für von Vereinen durchgeführte und genehmigte Veranstaltungen im Rahmen einer Sportversicherung des zuständigen Landessportbundes.  
**Ergebnislisten:** Sind nach der Veranstaltung erhältlich und im Internet einsehbar.  
**Sanitätsdienst:** Durch örtliche Ärzte und/oder Sanitätsorganisationen.  
**Umkleide- und Duschmöglichkeiten:** Sind vorhanden und ausgeschildert. Durch unseren mobilen Durchlauferhitzer steht ausreichend warmes Wasser zur Verfügung.

### Organisationsbeiträge

In der Saison 2017 vereinfacht der Rhön-Super-Cup die Startgebühren für alle Veranstaltungen. Erwachsene (ab U20 und älter) **5 Euro**, Jugendliche (U12 - U18) **3 Euro**, Kinder (U8 - U10) **2 Euro**. Für den Halbmarathon in Eichenzell erhebt der Veranstalter einen Zuschlag von **2 Euro** (Bahnkosten). Die Startgebühren gelten für alle Cup's (Mini-, SJS-, RSC-Cup und Nordic-Walking) einheitlich!!! Über [www.rhoensupercup.de](http://www.rhoensupercup.de) kann für Vielstarter ein attraktives Rabattsystem gebucht werden.

### Nordic-Walking

Eine Auswertung nach Zeit erfolgt beim Nordic-Walking nicht. Die Ergebnisliste wird mit einer Sortierung nach Verein erstellt. Der teilnehmerstärkste Verein steht dabei an erster Stelle. Vereinslose Walker werden alphabetisch nach dem Wohnort aufgelistet. Jeder Teilnehmer bekommt auf Wunsch bei jeder Veranstaltung eine Urkunde mit Zeitangabe, aber ohne Platzierung.

## Gesundheit & Wellness



### Aktion & Badespass



unbeschwert genießen ohne Zeitbegrenzung!

## Ein Bad - zwei Urlaubswelten

Für pure Entspannung: Für großen Badespaß:

- ca. 2.000 m<sup>2</sup> Saunalandschaft mit herrlichem Saunagarten und „Cool-Pool“ im Außenbereich
- Freizeitbad (5 Becken)
- Wasserspielgarten
- Riesenrutsche
- Kletterwand u.v.m.
- Heilwasserbecken
- wohltuende Massagen
- Mittwochs „Yoga in der Sauna“

www.therme-sinnflut.de



## Saisonabschlusspreis

Für den Erhalt des Saisonabschlusspreises ist die Teilnahme am Rhön-Super-Cup Finale 2017, am 16.09.2017 in Steinbach erforderlich.

### 7 Teilnahmen



+



Multifunktionsstuch

### 10 Teilnahmen



Softshell-Westе

Abschlusspreise gelten auch für Nordic-Walking!

Farbe und Design sind nicht verbindlich!

Farbe und Design sind nicht verbindlich!

## Sanfte Krampfadarentfernung



Dr. von Rosen

Facharztpraxis für Internistische und naturheilkundliche Medizin  
 Schlossplatz 3, 36129 Gersfeld/Rhön  
 Tel. 06654-960950  
 www.praxis-rosen.de  
 www.dr-von-rosen.de  
 - Alle Kassen -

Sie haben Krampfadern und leiden unter Wadenkrämpfen?

Wir entfernen Krampfadern auf natürliche Weise mit Kochsalz nach der altbewährten und sanften Methode von Professor Linsler

## Rhön-Super-Cup für alle Alterklassen

In der Saison 2017 gelten für die Laufcups verschiedene Mindest-Altersklassen lt. DLO. Der Rhön-Super-Cup bietet für jede Altersklasse einen passenden Lauf an, näheres unter [www.rhoensupercup.de](http://www.rhoensupercup.de)

### neuer Mini-Cup

Starten kann hier Jeder. Kinder der Altersklassen U8 (2010 und jünger) und U10 (2008-2009) werden gewertet und können Gesamtsieger und Altersklassensieger werden. Alle anderen Läufer erscheinen in der Ergebnisliste, jedoch ohne Altersklassenwertung und Wertung für den Gesamtsieg.

### SJS-Cup, startberechtigt ab U12

Hier dürfen alle Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren ab U12 (Jahrgang 2007 und älter) starten. Es gibt eine Altersklassenwertung ab U12 lt. DLO und eine weibliche und männliche Hauptklasse. In der Jahreswertung werden auch 10er-Altersklassen (WHK, W30, etc.) gewertet. Der Gesamtsieger dieses Cups wird aus den Altersklassen U12-U20 gewertet.

### RSC-Cup, startberechtigt ab U14

Im RSC-Cup dürfen alle Jugendliche ab U14 (Jahrgang 2005 und älter), Erwachsene und Senioren starten. Es gibt eine Altersklassenwertung Jugendliche U14/16, eine U18/20 und eine 10er-Altersklassenwertung bei dem jeweiligen Lauf. In der Jahreswertung werden Jugendliche U14/U16/U18/U20 und 5er-Altersklassen gewertet (wie in den letzten Jahren).

## Deine persönlichen Ergebnisse im Rhön-Super-Cup

| Lauf in / Datum / Start   | Strecke im km        | Nordic-Walking       | Zeit AK/Ges.-Platz | Punkte |
|---|----------------------|----------------------|--------------------|--------|
| 32. Bimbacher Mühlberglauf<br>Sa., 22.04.2017, 14.58/15.00/15.10 Uhr                                      | 2/4,2/9,8            | ca. 8<br>14.50 Uhr   |                    |        |
| 34. Karl u. Helmut Will-Gedächtnislauf in Motten<br>Sa., 29.04.2017, 14.45/15.00/15.10 Uhr                | 2,2/4,3/11           | ca. 8<br>14.30 Uhr   |                    |        |
| 31. Fuldaer Volkslauf<br>Sa., 06.05.2017, 15.45/16.00/16.10 Uhr   | 2/5/10               | ca. 8<br>16.15 Uhr   |                    |        |
| 5. Lauf „Rund um den Wildpark“ in Gersfeld/Rhön<br>Sa., 13.05.2017, 15.00/15.20/15.15 Uhr                 | 1,8/4,2/11           | ca. 8<br>15.15 Uhr   |                    |        |
| 24. Eichenzeller Frühlinglauf<br>Fr., 02.06.2017, ab 16.50 Uhr<br>Halbmarathon 18.15 Uhr Gersfeld/Bahnhof | 2,3/4,9/11,2<br>21,1 | ca. 7,1<br>19.10 Uhr |                    |        |
| 31. Hünfelder Stadtlauf „Rund um den Hasensee“<br>Sa., 10.06.2017, 14.50/15.05/15.17 Uhr                  | 2,4/5/11             | ca. 8,3              |                    |        |
| 36. Montagslauf „Rund um Mackenzell“<br>Mo., 26.06.2017, 18.40/19.00 Uhr                                  | 2/5/10/15            | ca. 9                |                    |        |
| 7. Hauswurzler Sommerlauf<br>Sa., 01.07.2017, ab 15.40 Uhr  | 1,8/5,5/10,2         | ca. 7,8              |                    |        |
| 14. Vogelsberger Südbahnlauf<br>So., 16.07.2017, 09.30/09.25/09.15/09.00<br>Halbmarathon 09.00 Uhr        | 1,9/4,4/10,0<br>21,1 | ca. 10<br>09.35 Uhr  |                    |        |
| 27. Dammersbacher Waldlauf<br>So., 30.07.2017, ab 08.45 Uhr   | 1,8/6,2/11           | ca. 8,4<br>09.07 Uhr |                    |        |
| 30. Rhön-Panoramalauf in Poppenhausen<br>Sa., 02.09.2017, 15.00/15.05 Uhr                                 | 2,5/4,5/11,2         | ca. 9<br>14.45 Uhr   |                    |        |
| 21. Salzberglauf in Steinbach Rhön-Super-Cup Finale 2017<br>Sa., 16.09.2017, 13.15/13.30 Uhr              | 2/5/11,2             | ca. 8<br>13.00 Uhr   |                    |        |
| <b>Dein persönliches Endergebnis 2017:</b>  |                      |                      |                    |        |



## 30 Jahre Rhön-Super-Cup

Der Rhön-Super-Cup feiert in der Saison 2017 in sein 30-jähriges Bestehen.

- 1987 Gründung des Cups unter dem Namen OSTHESSEN-CUP
- 1988 Einführung der Organisation und Punkteberechnung mit EDV, Programm KLOPS
- 1993 Namensänderung in Rhön-Super-Cup mit Hauptsponsor Rhön Sprudel
- 1995 Einführung eines Schüler-Jugend-Schnupper-Cups (SJS)
- 2002 Einführung der Stopptung mit Transponder bzw. Chip
- 2005 Einführung Walking, später mit Nordic Walking
- 2006 Umstieg auf die Software „Laufverwaltung“, jetzt Race-Result
- 2016 Einführung des Mini-Cups
- 2017 Einführung des VIP-Passes für Stammiläufer



Das Auswerteteam: von links Jochen Zeier, Yannik Zeier, Marco Weber, Walter Heinemann, Norbert Kolb, Wolfgang Frohnapef, es fehlt: Carlo Bauer



movecontrol  
Um Längen voraus!

### Individuelle movecontrol Laufeinlagen ...

- basieren auf Ihren individuellen Fußdaten, Ihrer Konstitution, Ihrem Trainingspensum und Ihren Laufambitionen
- garantieren Ihnen aufgrund des abgestimmten High-Tech-Materialsandwuchs eine dauerhafte Wirksamkeit



Movecontrol Einlagen sind therapeutisch wirksam durch die Unterstützung physiologischer Bewegungsabläufe und verstärkter Muskelaktivierung bei Überlastungsproblemen und Beschwerden beim Sport.

### Das movecontrol Konzept

...verbindet die Erkenntnisse aus Ihrer biomechanischen, computergestützten Bewegungsanalyse mit dem wissenschaftlichen Know-how von geschulten movecontrol Experten für Ihre perfekte individuelle Fußproblemlösung, hergestellt im weltweit einmaligen CIMPUR®-Verfahren.

\*Custom Injected Molded Polyurethan

Ihr exklusiver movecontrol Partner

fussundschuh  
breidbach  
orthopädie

Bahnhofstraße 21 • 36037 Fulda  
www.movecontrol.com

**RHÖN SPRUDEL** Der Genuss reiner Natur

Aus den Tiefen des Biosphärenreservats

**NEU in Glas**

- ✓ Natriumarm
- ✓ Ausgewogen mineralisiert
- ✓ Für Babynahrung geeignet

NATURELL OHNE KOHLENSÄURE

### 32. Bimbacher Mühlberglauf

Samstag, 22. April 2017, Strecken: 2,0 km, 4,2 km, 9,8 km - Nordic-Walking 8 km  
Anmeldung ab 13.00 Uhr, Starts ab 14.55 Uhr

**Kinder- und Schülerlauf** (Start 14.58 Uhr)  
Ein ca. 2 km langer Rundkurs um das Sportgelände.  
**SJS Strecke** (Start 15.00 Uhr)  
Die 4,2 km-Strecke führt durchs Lüdertal und ist größtenteils eben. Sie hat eine Höhendifferenz von 20 m und ist für Jugendliche und Einsteiger gut geeignet.  
**RSC Strecke** (Start 15.07 Uhr)  
Die Strecke ist 9,8 km lang und führt auf der Mühlenroute durch das Lüdertal. Bis km 1,7 folgt sie dem Lauf der SJS-Strecke und verläuft dann parallel zur Lüder in Richtung Großlüder. Bei der kleinen Mühle in Großlüder überquert die Strecke die Lüder und führt dann flussabwärts wieder nach Bimbach zurück. Bei km 6 geht es vorbei an der Wiesennühle Richtung altes Forsthaus. Bei km 7,3 überquert die Strecke bei der ehemaligen Wählmühle wieder den Fluss und führt dann mit leichter Steigung in den Ort zurück. Am Hädenbach entlang geht es dann auf das Sportgelände zum Ziel. Die Strecke liegt zwischen 241 - 265 Höhenmetern und ist daher als leicht einzustufen.  
**Nordic-Walking Strecke** (Start 14.55 Uhr)  
Die Strecke ist ca. 8 km lang, führt zunächst über Feldwege Richtung Malkes. Vor Malkes überquert die Strecke die Bahnlinie. Dort biegt der Weg rechts ab und führt dann auf die alte Handelsstraße Antsanvia (auch Teil der Bonifatiusroute). Auf dem Höhenweg haben Sie einen herrlichen Blick ins Lüdertal. Nach ca. 15 min. erreichen Sie die Schnefpenkapelle

### 34. Karl u. Helmut Will-Gedächtnislauf in Motten

Samstag, 29. April 2017, 2,2 km, 4,3 km und 11,0 km, Start 15.00 Uhr bzw. 15.10 Uhr  
Start: Werksgelände Will-Bräu / Ziel: Sportgelände Motten  
**Bambini Lauf Start 14.15 Uhr**, Sportgelände Motten  
Nordic-Walking ca. 8 km, Start 14.30 Uhr (Start u. Ziel: Sportgelände Motten)

Die Strecke des Hauptlaufes, mit einer Gesamthöhendifferenz von 210 m, führt zunächst auf asphaltierten Straßen durchs „Döllautal“. Nach ca. 2,9 km folgt auf befestigten Waldwegen eine langgezogene Steigung bis km 5. Ab km 6,5 ist nochmals ein kurzer Anstieg zu überwinden. Leicht ansteigend wird bei km 8,5 der höchste Punkt erreicht. Ab hier gelangt man dann ohne weitere Steigungen zum ersehnten Ziel auf dem Sportgelände.  
Die 4,3 km Strecke wird ausschließlich auf asphaltierten Straßen gelaufen. Kurze Steigungen und flache Stücke wechseln sich ab. Auf den ersten 1300 m ist die Strecke identisch mit dem Hauptlauf. Die neue Kurzstrecke von 2,2 km beginnt und endet am Sportgelände. Start ist um 14.45 Uhr.  
**Nordic-Walking** durch die Mottener Flur, ca. 8 km Streckenlänge.

### 31. Fuldaer Volkslauf

Samstag, 06. Mai 2017, 2,0 km, 5,0 km und 10,0 km, Nordic-Walking 8 km  
15.30 Uhr Bambini-Lauf 400 m, Starts ab 15.30 Uhr  
**AOK HESSEN LAUF SERIE**

**SJS Strecke 5 km DLV-Ver messen** (Start 16.00 Uhr)  
Die 5 km Strecke ist bestenlistenfähig und startet im Stadion der Stadt Fulda. Nach der Umrandung des ersten Auweihers führt die Strecke durch das Landesgartenschau-Gelände an der Wiesennühle vorbei wieder sehr eben auf befestigten Wegen bis zum Ziel im Stadion der Stadt Fulda.  
**RSC Strecke 10 km DLV-Ver messen** (Start 16.10 Uhr)  
Die bestenlistenfähige 10 km Strecke startet im Stadion der Stadt Fulda und führt sehr eben zunächst um den Auweierher um dann durch das ehemalige Landesgartenschau-Gelände und die Fulda-Auen am Kanu-Club vorbei nach Horas zu führen. Von dort erfolgt der Rückweg auf der anderen Seite der Fulda weiterhin sehr eben auf befestigten Wegen bis zum Ziel im Stadion der Stadt Fulda.  
**Kinder- und Schülerlauf 2 km** (Start 15.45 Uhr)  
Für unseren Laufnachwuchs bieten wir eine 2 km Strecke um die Auweierher an.  
**Nordic-Walking 8 km** (Start 16.15 Uhr)  
Auf vielfachen Wunsch ist die Nordic-Walking-Strecke auf 8 km verkürzt. Sie entspricht bis auf die Schleife um die Auweierher der RSC Strecke.

### 5. Gersfelder Lauf „Rund um den Wildpark“

Samstag, 13. Mai 2017, Strecken: 1,8 km, 4,2 km, 11,0 km, Nordic-Walking 8 km  
Starts ab 15.00 Uhr

**RSC-Strecke** (Start ab 15.15 Uhr), die 11 km lange Strecke beginnt am Sportplatz in Gersfeld, geht über leichte Steigungen am Wildpark vorbei und führt über eine Steigung nach Mosbach zum höchsten Punkt, 650m NN. Über Straßen und Feldwege verläuft die Strecke dann leicht abfallend wieder zurück nach Gersfeld.  
**SJS-Strecke** (Start ab 15.20 Uhr), die 4,2 km Strecke führt ebenfalls an den Gersfelder Wildpark, biegt aber davor ab und über Schleifen zurück zum Sportplatz, insgesamt sind 2 Runden zu laufen.  
**Kinder- und Schülerlauf** (Start ab 15.00 Uhr), für die Nachwuchsläufer bieten wir eine Strecke um das Sportgelände an, Länge ca. 1,8 km  
**Nordic-Walking Strecke** (Start ab 15.15 Uhr), die Strecke ist 8 km lang und führt an den Wildpark vorbei über eine Steigung nach Mosbach.

### 24. Eichenzeller Frühingslauf

Freitag, 02. Juni 2017, 2,3 km, 4,9 km und 11,2 km, Halbmarathon, Nordic-Walking, Bambini Lauf - Starts ab 18.50 Uhr  
**Achtung! geänderte Startzeit Halbmarathon um 18.15 Uhr**

**Kinder- und Schülerlauf 2,3 km**, die flache Laufstrecke führt von der Kreissporthalle über Feldwege zur Melterser Straße. Von da entlang der Straße zurück zum Zieleinlauf auf dem Kunstrasenplatz an der Kreissporthalle.  
**Bambini Lauf (200 m)**, um 18:00 Uhr am Sportplatz bei der Kreissporthalle (für alle TeilnehmerInnen gibt es eine Belohnung).

**SJS Strecke 4,9 km**, die verkürzte SJS-Laufstrecke führt nach einer anfänglichen leichten Steigung über eine Brücke über die Autobahn. Nach einer Gefällestrecke geht es auf der Melterser Straße Richtung Eichenzell. Der Zieleinlauf erfolgt auf dem Kunstrasenplatz an der Kreissporthalle.  
**RSC Strecke 11,2 km**, die 11,2 km Laufstrecke führt über befestigte Waldwege zu Hessens schönstem Barockschloss, Schloss Fasenerie. Nach einer Runde durch den Schlosspark geht es auf leicht hügeligen Wegen durch den Eichenzeller Turmwald, über die Autobahnbrücke und dann entlang der 4,9 km-Streckenführung zum Ziel.  
**Halbmarathon 21,1 km, Treffpunkt 17:15 Uhr** am Kunstrasenplatz. Von hier gemeinsamer Fußweg zum Bahnhof Eichenzell. Um 17:34 Uhr geht es mit der Rhönbahn von Eichenzell nach Gersfeld (Zugfahrt und Kleidertransfer im Startgeld eingeschlossen). Der Start ist am Bahnhof Gersfeld. Die Strecke folgt dem Radweg R 1 bis Lütter, von dort über den Panoramaweg und Lingeshof zum Ziel auf dem Kunstrasenplatz der Kreissporthalle.  
**Nordic-Walking 7,1 km**, die Nordic-Walking Strecke führt zunächst über Waldwege mit leichten Steigungen. Nach einem abschüssigen Abschnitt trifft sie auf die RSC-Strecke und verläuft über die Melterser Straße zum Ziel.  
**Anmeldung:** Kunstrasenplatz an der Kreissporthalle  
**Umkleide und Duschen:** Kreissporthalle  
**Starzeiten:**  
Halbmarathon: 17.34 Uhr Zugfahrt nach Gersfeld  
18.15 Uhr Start Bahnhof Gersfeld  
2,3 km Lauf: 18.50 Uhr am Sportplatz  
4,9 km Lauf: 19.00 Uhr Parkplatz Warturm  
11,2 km Lauf: 19.10 Uhr Parkplatz Warturm  
Nordic Walking: 19.10 Uhr Parkplatz Warturm  
Parkplatz Warturm ca. 1000m vom Sportplatz  
Bahnhof Eichenzell  
Um 17:34 Uhr geht es mit der Rhönbahn von Eichenzell nach Gersfeld (Zugfahrt und Kleidertransfer im Startgeld eingeschlossen). Der Start ist am Bahnhof Gersfeld. Die Strecke folgt dem Radweg R 1 bis Lütter, von dort über den Panoramaweg und Lingeshof zum Ziel auf dem Kunstrasenplatz der Kreissporthalle.  
**Auskunft:**  
Hans-Martin Pohl  
E-mail: volkslauf@lg-fulda.de  
Streckenpläne und weitere Info's unter www.fuldaervolkslauf.de

### 31. Hünfelder Stadtlaf „Rund um den Haselsee“

Samstag, 10. Juni 2017, 2,4 km, 5,0 km und 11 km, 8,3 km Nordic-Walking, Starts ab 14.50 Uhr

Der Lauftreff Hünfeld richtet den 31. Hünfelder Stadtlaf wieder im Stadion Rhönkampfbahn aus. Von dort geht es, wie in den letzten Jahren auf dem Radweg entlang des Haselsees in Richtung Großsenbach, nach einer Wendeschleife in der Feldmarkung Großsenbach geht es wieder auf dem Radweg zum Haselsee und zurück zum Stadion. Da die Straße relativ eben ist und nur in der Mitte der Distanz Steigungen enthält, sind schnelle Zeiten zu erwarten.  
**Auskunft:**  
Walter Heinemann  
Richard-Wagner-Ring 28, 36088 Hünfeld  
Tel.: 06629/7986 E-mail: heinemann.wal@t-online.de

### 36. Montagslauf „Rund um Mackenzell“

Montag, 26. Juni 2017, 2,0 km, 5,0 km, 10 km und 15 km Nordic-Walking  
Start der Cupläufe ab 18.40 Uhr.  
**AOK HESSEN LAUF SERIE**

Der **Kinder- und Schülerlauf** über 2,0 km (Start: 18.40 Uhr) wird in Zusammenarbeit mit den Grundschulen Mackenzell und Nüstal durchgeführt. Die 5 km - Strecke des SJS-Cups verläuft überwiegend eben.  
Die Strecke über 10 km führt zunächst 1 km durch den Ort, danach beginnt eine Feldwegestrecke mit leichtem Anstieg über 2 km. Nach einem Drittel der Strecke beginnt eine anspruchsvolle Steigung von 2,5 km. Der höchste Punkt der Strecke ist etwa bei km 6,5 km. Danach kommt eine überwiegend ebene Strecke. Die letzten 2000 m führen durch die Ortsstraßen zum Ziel auf dem Sportplatz.  
Die 15 km - Strecke ist zunächst mit der 10 km - Strecke identisch, zweigt bei 6,5 km ab und führt dann auf überwiegend ebener Strecke zurück zum Ziel.  
**Nordic-Walking:** Die Streckenlänge beträgt ca 9 km, überwiegend auf Feld- und Waldwegen.  
**Start und Ziel:** Sportplatz in Mackenzell  
**Preise und Auszeichnungen:** Pokale für die Gesamtsieger/innen der vier Strecken. Urkunden für den 1. 2. und 3. Sieger jeder Altersklasse, für alle Jugendlichen im SJS-Cup und auf Wunsch für Nordic-Walking. Sachpreise für den zahlenmäßig stärksten Verein/ Lauftreff, den jüngsten und ältesten Teilnehmer und für das stärkste Nordic-Walking-Team.  
**Auskunft:**  
Richard Füller, Haugrabengraben 33  
36088 Hünfeld - Mackenzell  
Tel. 06652/5414 eMail: rgfuller@unitybox.de

### 7. Hauswurzer Sommerlauf

Samstag, 01. Juli 2017, 1,8 km, 5,5 km und 10,2 km, Nordic-Walking 7,8 km  
Bambini Lauf, Starts ab 15.40 Uhr

**SJS Strecke 5,5 km**, kurz nach dem Start beginnt eine erste Steigung von 1,3 km, das folgende, sanfte Gefälle führt bis km 2,7. Die Strecke steigt dann in mehreren Etappen bis km 3,8 und führt dann weiter noch bergab vorbei am „Spitzenhof“ und dem „Schützenhaus“ zum Ziel.  
**RSC Strecke 10,2 km**, die Strecke ist bis km 1,8 identisch mit der SJS Strecke, dort zweigt sie dann nach rechts ab, fällt über fast 2 km sanft ab. Vom tiefsten Punkt (397m) führt die Strecke dann über 1,7 km vorbei am „Kesselborn“ zum höchsten Punkt (485m). Die nächsten 2,5 km verlaufen fast eben über die Höhe des „Hellbergs“, dann geht es nur noch bergab über die Alte Landstraße und durch Hauswurz zum Sportplatz.  
**Nordic-Walking 7,8 km**, diese folgt zum größten Teil der Strecke des Hauptlaufes. Ab km 5,8 zweigt sie dann nach links ab und führt zunächst bergab, nach einer sanften Steigung geht's auf die Strecke des SJS Laufs und vorbei am „Schützenhaus“ zum Ziel am Sportplatz.  
**Kinder- und Schülerlauf, 1,8 km** Wendestrecke im Rahmen des Mini-Cups.  
Alle Strecken führen jeweils zu 2/3 über schattige Waldwege, der Rest über, z.T. geteerte Feldwege und Dorfstraßen.  
**Start und Ziel:** Sportgelände des SV Hauswurz  
**Anmeldung, Umkleiden und Duschen:** Sportgelände des SV Hauswurz  
**Auszeichnungen:** Für die Gesamt- und Klassensieger und die drei Erstplatzierten jeder AK, teilnehmerstärkste Verein, größte Nordic-Walking Gruppe.  
**Auskunft:**  
Andreas Braun  
Am alten Wirtsfeld 1, 36119 Neuhof  
Tel 06669-1646, Mobil 0171-7034149  
E-mail: a.braun@hauswurzer-sommerlauf.de  
Internet: www.hauswurzer-sommerlauf.de

### 14. Vogelsberger Südbahnlauf

Sonntag, 16. Juli 2017, 1,9 km (Start 09.30 Uhr), 4,4 km (Start 09.25 Uhr), 10,0 km (Start 09.15 Uhr) und 21,1 km (Start 09.00 Uhr), Nordic-Walking 10 km (Start 09.35 Uhr)  
Bambini Lauf um 09.20 Uhr

**Halbmarathon 21,1 km** (Aufschlag 3 Euro)  
Die Strecke verläuft teilweise auf dem Vogelsberger Südbahn Radweg und auf befestigten Wald- und Feldwegen. Es sind einige mittelschwere Steigungen zu überwinden. Auf dem Südbahnradweg geht es bis km 5 ständig bergauf. An der Verpflegungsstelle trennen sich HM und die 10 km Strecke. Bei km 9,2 erreichen wir den höchsten Punkt der Strecke. Leicht bergab geht es zur nächsten Verpflegungsstelle und wir erreichen dann die Pannele in Wettges, wo bei km 13,7 eine weitere Verpflegungsstelle wartet. Jetzt geht es zurück zum Südbahnradweg. Bei km 16 verlassen wir den Radweg und folgen der 2. Hälfte der 10 km Strecke bis ins Ziel.  
**RSC Strecke 10 km**, ist bis km 5 identisch mit dem HM. Dann ca. 1km Gefälle nach Oberreichenbach. Ab km 7,2 eine Steigung von ca. 800 Meter, wo eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Bei überwiegend dem Gefälle geht es zum Ziel.  
**SJS Strecke 4,4 km**, zunächst geht es flach zum Radweg, Steigung bis km 2, wo wir die HM-Strecke nach rechts verlassen. Nach der Verpflegungsstelle bei km 2,5 geht es überwiegend bergab bis ins Ziel.  
**Kinder- und Schülerlauf 1,9 km**, hier geht es 500 Meter flach zum Radweg. Bei km 1,1 verlassen wir den Radweg. Nach weiteren 200 Meter Gefälle folgt noch eine leichte Steigung. Der Rest geht bergab zum Sportplatz.  
**Nordic-Walking** ist identisch mit der 10 km-Strecke.  
**Start und Ziel:** Sportplatzgelände in Birstein-Unterreichenbach.  
**Anmeldung, Umkleiden und Duschen:** Sportplatz in Unterreichenbach  
**Auszeichnungen:** Ehrenpreis und Urkunden für die ersten 3 des jeweiligen Laufes. Die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse erhalten Medaillen und Urkunden. Die 3 teilnehmerstärksten Vereine erhalten einen Pokal.  
**Mannschaftswertung:** 3er Teams über 10 km und Halbmarathon.  
**Auskunft:**  
Wolfgang Ruppert  
Am Nollfeld 21, 63633 Birstein-Unterreichenbach  
Tel.: 0152/55735835  
E-mail: waruppert@mnet-online.de  
Internet: www.vogelsberger-suedbahnlauf.de

### 27. Dammersbacher Waldlauf

Sonntag, 30. Juli 2017, 1,8 km, 6,2 km, 11,0 km und 8,4 km Nordic-Walking  
Start 6,2 km 9.00 Uhr, 11 km und Nordic-Walking 9.07 Uhr,  
Bambini Lauf 300 m Start: 10.40 Uhr

Die 3 Laufstrecken führen fast ausschließlich nur durch den herrlichen Dammersbacher Wald. Die ersten 3,8 km und die letzten 2,0 km sind für alle LäuferInnen gleich, egal ob es sich um den SJS-Cup, RSC oder Nordic-Walking handelt.  
Der Abschluss bildet wie immer der Bambini Lauf mit einer Sportplatzrunde.  
Wie jedes Jahr hat auch der Sportverein wieder leckeres Essen, Kaffee und Kuchen für die Sportler vorbereitet.

### 30. Rhön-Panoramalauf in Poppenhausen

Samstag, 02. September 2017, 2,5 km, 4,5 km und 11,2 km, Start 15.00/15.05 Uhr  
Nordic-Walking, 9km, Start 14.45 Uhr, Bambini Lauf Start 14.30 Uhr

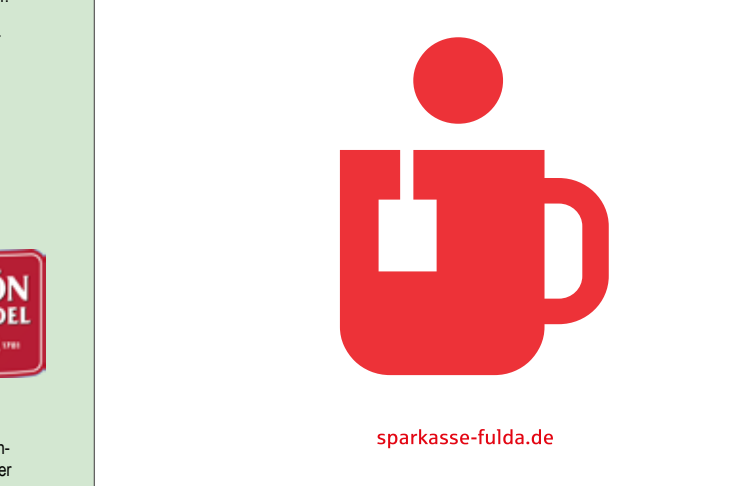
Die 11,2 km - Strecke ist anspruchsvoll und erstreckt sich durch die reizvolle Mittelgebirgslandschaft der Rhön rund um Poppenhausen an der Wasserkuppe. Die Laufstrecke führt über befestigte Feld- und Wanderwege. Nach dem Start am Sportplatzgelände geht es ca. 1,2 km das Lüttal aufwärts Richtung Rodholz. Hier beginnt die eigentliche Hauptsteigung bis km 4,2 zum Ortsteil Günthersberg und weiter hinauf zum Wachtkuppel, wo mit 675 m über NN der höchste Punkt nach 6 km erreicht wird. Von hier führt die Strecke mit Ausnahme von zwei leichten Steigungen abwärts nach Poppenhausen zum Ziel.  
**4,5 km - Strecke:** Vereinfachte und verkürzte Streckenführung.  
**2,5 km - Strecke:** verkürzter Teil der 4,5 km Strecke.  
**Nordic Walking** - separate Strecke im „Nordic Walking Park Rhön“. Streckenlänge ca. 9 km  
Animierter Streckenverlauf siehe Homepage des Rhön-Super-Cup.  
**Start und Ziel:** Sportplatzgelände am Lüttergrund  
**Auszeichnungen:** Pokale für die Klassensieger. Sachpreise für die schnellste Läuferin/Läufer.  
Nordic-Walking: Urkunden für jeden Teilnehmer auf Wunsch.  
**Auskunft:**  
Herbert Hahl  
Heerweg 3, 36163 Poppenhausen  
Tel.: 0 66 58 - 91 85 63  
E-mail: herbert.hahl@gmx.de

### 21. Salzberglauf in Steinbach

Rhön-Super-Cup Finale 2017  
Samstag, 16. September 2017  
Bambini Lauf und 2,0 km (Start 13.15 Uhr)  
5 km, 11,2 km (Start 13.30 Uhr) und Nordic-Walking (Start 13.00 Uhr)

Die 11,2 km - Strecke beginnt relativ eben; ab km 1 läuft man abfallend hinab ins Haunetal. Am tiefsten Punkt (255 m NN) bei km 3 beginnt eine langgezogene Steigung. Bei km 7 verläßt man den Wald und hat zugleich den höchsten Punkt der Strecke (360 m NN) erreicht. Die Strecke verläuft nun eben, bzw. leicht abfallend weiter. Mit einem herrlichen Blick auf das Hessische Kegelspiel erreicht man so das Ziel am neuen Sportplatz in Steinbach.  
Die 5 km - Strecke verläuft über Feldwege mit nur leichter Steigung bis zum Waldrand am Salzberg, dann eben, bzw. leicht abfallend zum Ziel.  
**Kinder- und Schülerlauf** ca. 2,0 km Wendestrecke. Die **Nordic-Walking Strecke** von ca. 8 km Länge führt fast ausschließlich über Feld- und Waldwege, größtenteils auf der 11,2 km Strecke.  
!!!Bambini Lauf!!! ca. 250 m für Kinder bis 10 Jahre, keine Startgebühr und Überraschungspreise für alle Teilnehmer. Startnummern gibt es am Infostand im DGH.  
**Anmeldung:** DGH in Steinbach  
**Umkleide/Dusche:** Frauen im DGH, Männer im Sportlerheim am alten Sportplatz.  
**Start und Ziel:** Neuer Sportplatz in Steinbach  
**Auszeichnungen:** Sachpreise/Pokale für die Gesamt- und Klassensieger. Urkunden für die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse, Pokale für das teilnehmerstärkste Team.  
Bei Nordic-Walking Sachpreise/Pokale für die drei teilnehmerstärksten Team's. Urkunden für alle Teilnehmer auf Wunsch.  
Näheres siehe RSC-Ausschreibung.  
Ausgabe der Pokale und Sachpreise nur an anwesende Personen !!!  
Anmeldung nur am Veranstaltungstag bis 30 Min. vor Start der Hauptläufe.  
Aktuelle Info's/kurzfristige Änderungen unter: http://www.lustigelauefer.fuehrung.de  
**Abschlussveranstaltung des Rhön-Super-Cup 2017.**  
Ehrung der Gesamtsieger/innen und Altersklassensieger/innen 2017 des Rhön-Super-Cup.  
Ausgabe der Saisonabschlusspreise.  
**Auskunft:**  
Manfred Wiegand  
Kirchgasse 3, 36151 Burghaun-Steinbach  
Tel.: 06652- 8499  
E-mail: wiegand7@t-online.de

# Gelassen ist einfach.



sparkasse-fulda.de

Wenn man Finanzgeschäfte immer und überall erledigen kann. Das Sparkassen-Girokonto mit der Sparkassen-App.



WERDEN SIE UNSER FAN!

Wenn's um Geld geht, Sparkasse Fulda