



Naturmoor, lange Schwimmstrecken, anspruchsvolle Hindernisse und ein Weltkulturerbe

PAS-TEAM Ltd. veranstaltet zweiten Cross-Hindernis-Lauf LimesRun

Am 18. Oktober 2014 heißt es wieder: Zum Angriff, Legionär! In Bad Gögging, Niederbayern, findet der zweite LimesRun statt, ein Cross-Hindernis-Lauf über ca. 24 Kilometer mit überwiegend natürlichen und einigen künstlichen Hindernissen. Wer einen Volkslauf oder Halbmarathon erwartet, ist hier falsch - wer aber gerne abseits der befestigten Wege durch Hopfengärten, Sümpfe und Moore läuft, sich auch nicht von Flüssen, Seen und Tümpeln, Kletterhindernissen und dunklen Röhren zum Durchkriechen aufhalten lässt, keine Angst hat, nass und schmutzig zu werden und einfach Spaß mit bis zu 3.000 Gleichgesinnten haben will, für den ist der LimesRun genau das Richtige. Die Strecke führt voraussichtlich wieder durch den Kurort Bad Gögging und folgt dann dem Flusslauf der Abens und dem Limes zum UNESCO Weltkulturerbe Kastell Abusina und zurück nach Bad Gögging. Die Läufer haben maximal vier Stunden Zeit für die Strecke.

Cross-Hindernis-Läufe wie der LimesRun verzeichnen derzeit starke Teilnehmerzuwächse. Sie ziehen Triathleten, Ultra- und Extremsportler, Trail Runner, Marathonläufer, aber auch viele gut trainierte Hobbyläufer an. Sie wollen ein sportliches Erlebnis, das nicht nur aus reiner Leistung beim Laufen besteht, sondern durch die Hindernisse auch ihre Kraft und Geschicklichkeit fordert und ein gewisses "Entertainment" bietet. Auch Teamgeist spielt eine große Rolle: Einige der Hürden schaffen die Läufer nur, wenn sie sich gegenseitig helfen - ob sie sich nun kennen oder nicht. Wer beim LimesRun mitmachen und ein "Perfector" werden will, braucht nicht nur eine gute Kondition und Ausdauer, sondern auch Mut, Kraft, Teamgeist und ein Quäntchen Verrücktheit.

Erwartet werden bis zu 3.000 Läufer. Bereits bei der Premiere des LimesRun am 19. Oktober 2013 haben 1240 Sportler teilgenommen, darunter 136 Frauen. Die Strecke wurde auch von routinierten Läufern als hart und anspruchsvoll beschrieben: Sie ging oft ohne befestigten Weg durch Moore, Schilf, Dornenhecken und sehr unwegsame sumpfige Flussufer der Abens oder auch über mehrere hundert Meter durch einen sehr schlammigen Flussabschnitt durch. Eine Herausforderung waren auch die vielen Wasserhindernisse mit Schwimmstrecken bis zu 200 Meter. Auf der Etappe, die durch die Stadt führt, sowie am Kastell Abusina mussten die LimesRun-Teilnehmer zudem einige künstliche Hindernisse überqueren, darunter eine sechs Meter hohe Strohwand und ein Kriechhindernis mitten durch die Brennnesseln.

Der Charakter der Strecke wird auch im Oktober 2014 beibehalten, Änderungen am Parcours sind jedoch möglich. Den Finishern, "Perfectoren" genannt, winken Ruhm und Ehre sowie die Preise für folgende Klassen:

- ? PRIMUS PERFECTOR (schnellster Läufer m/w)
- ? PRIMA PERFICA (schnellste Läuferin)
- ? UNITAS VICTRIX (schnellstes Team)
- ? LimesRun HEROES (Teamspirit-Preis)

Verantwortlich für Planung, Organisation und Durchführung des LimesRun ist die PAS-TEAM Ltd., die auch den Kult-Lauf BraveheartBattle und den CherokeeRun in Templin veranstaltet. Anmeldung und weitere Informationen unter www.limesrun.de

Pressekontakt

PAS-TEAM Ltd.

Frau Ursula Schemm
Wankelstraße 1
97688 Bad Kissingen

<http://limesrun.de>
press@pasteam.eu

Firmenkontakt

PAS-TEAM Ltd.

Herr Joachim von Hippel
Wankelstraße 1
97688 Bad Kissingen

<http://limesrun.de>
info@pasteam.eu

Über die PAS-TEAM Ltd.

Der Name PAS-TEAM leitet sich von den Begriffen POWER, ACTION und SURVIVAL ab. POWER steht für den Willen, die Kraft und die methodischen Fähigkeiten des Trainerteams, die Ausbildungsinhalte zu vermitteln. ACTION steht für die Inhalte der Trainings, die die Teilnehmer nicht nur an ihre Grenzen, sondern über diese hinaus führen. SURVIVAL steht für das Überleben in und mit der Natur und das Reduzieren der Ausrüstung auf das Wesentliche. Das Angebot des PAS-TEAM umfasst Sicherheitstrainings als Vorbereitung für den Aufenthalt in Krisengebieten, Outdoor Trainings für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Team Trainings, die je nach Bedarf individuell zusammengestellt werden. Zudem veranstaltet die PAS-TEAM Ltd. die Extrem-Läufe BraveheartBattle und LimesRun. Website: www.pas-team.de