



Laufen, wo das Sauerland am höchsten ist - 52. Hochsauerlandlauf am 19. Juli in Altastenberg

Laufen, wo das Sauerland am höchsten ist - 52. Hochsauerlandlauf am 19. Juli in Altastenberg
Sportliche Herausforderung gepaart mit fantastischer Fernsicht inmitten nahezu unberührter Landschaft, und zwar am Fuß des Kahlen Astens: Wo das Sauerland am höchsten ist, lässt es sich gut laufen. So wie beim 52. Hochsauerlandlauf und 45. internationalen Volkslauf am Samstag, 19. Juli, in Altastenberg. Distanzen von 25, 11 und 3 Kilometern Länge stehen bei dem Lauf- und Nordic-Walking-Event der AktivZeit Winterberg an, das gleichzeitig Teil des Hochsauerländer Laufcups ist. Ausrichter Ski-Club Altastenberg hat ausgewählte Strecken ums das Sauerländer Höhendorf zu Rundkursen zusammengestellt und dabei jeden Kilometer gekennzeichnet. Der erste Startschuss am Volkslaufstadion an der Dorfhalle in Altastenberg fällt am 19. Juli um 15.30 Uhr, dann machen sich die Nordic-Walker auf den 11 Kilometer langen Weg. Eine halbe Stunde später, um 16 Uhr, geht es auf die längste Distanz des Wettbewerbs: den Hochsauerlandlauf mit seinen 25 Kilometern bei insgesamt fast 200 Meter Höhenunterschied! Um 16.15 Uhr startet der Volkslauf über 11 Kilometer, fünf Minuten später (16.20 Uhr) über 3 Kilometer. Ganz besonders Neugierige schauen sich alle Strecken schon im Vorfeld im Internet an. Auf www.ski-club-altastenberg.de laufen sie die Distanzen sogar virtuell ab. Online über die Homepage des SC Altastenberg melden sich die Teilnehmer auch an. Nachmeldungen sind zudem am Wettkampftag ab 14 Uhr vor Ort möglich. Die Meldegebühr liegt bei 10 Euro für die 25-Kilometer-Strecke, 8 Euro für 11 Kilometer und 5 Euro für 3 Kilometer. Wer das Ziel erreicht hat, darf sich auf jeden Fall über eine Urkunde freuen, die drei Bestplatzierten erhalten zudem eine Medaille. Die Tagesbesten erhalten Pokalen oder Sachpreise. Und wer den Streckenrekord bricht, darf sich sogar über einen Ehrenpreis des Ausrichtervereins freuen. Hochsauerländer Laufcup Der Hochsauerlandlauf zählt außerdem als Wertungslauf zum diesjährigen Hochsauerländer Laufcup. Die heimischen Vereine haben die insgesamt zehn Laufveranstaltungen mit viel Herzblut organisiert. Jeder Lauf für sich hat sportlich, aber auch landschaftlich viel zu bieten: hohe Berge und tiefe Täler, anspruchsvolle, aber auch gemächliche Streckenprofile, malerische Orte und tolle Landschaften, die den sportlichen Reiz des Ganzen noch erhöhen. Fünf Läufe sind für die Wertung beim Hochsauerländer Laufcup nötig. Und auch wenn der Hochsauerlandlauf in Altastenberg am 19. Juli genau in der Mitte dieser Serie liegt - wer jetzt noch einsteigt, kommt noch auf die nötige Anzahl von Läufen, um sich bei der Gesamt-Siegerehrung am 25. Oktober ehren und vielleicht sogar reich beschenken zu lassen?
Presstext, Abdruck honorarfrei

Pressekontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Firmenkontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Winterberg ist eine Sportstadt mit internationalem Ruf. Weit über die Grenzen hinaus stehen Bobbahn, Bikepark und Skigebiete, aber auch Sportler wie Sandra Kiriasis und Rene Spies für Aktivität, Bewegung und hochwertige Angebote. Wo Olympiasieger und Weltmeister zuhause sind, verbringen Gäste einen gesunden, erlebnisreichen Aktivurlaub inmitten intakter Natur, Sommer wie Winter. Nationale und internationale Sportstätten warten auf die Gäste und ein ausgezeichnetes Wander- und Radwegenetz. Endlose Wälder, sonnige Täler und 14 malerische Dörfer laden ein zu Outdooraktivitäten aller Art.