



Laufen auf dem Dach des Sauerlandes: Bewegungsgenuss und Postkarten-Kulisse beim Hochsauerlandlauf

Laufen auf dem Dach des Sauerlandes: Bewegungsgenuss und Postkarten-Kulisse beim Hochsauerlandlauf
Naturerlebnis auf den Höhen des Sauerlandes, gesunde Bewegung, Motivation in der Gruppe: Beim 51. Hochsauerlandlauf tun Läufer und Nordic Walker inmitten der herrlichen Landschaft der Ferienwelt Winterberg etwas für die Fitness. Rund um Altastenberg, eines der höchst gelegenen Dörfer Nordrhein-Westfalens, am Fuße des Kahlen Astens, genießen die Teilnehmer am 20. Juli fantastische Aussichten und frische Höhenluft.
Der Ski-Club Altastenberg kennt sich aus in der Region und weiß wo die schönsten Strecken im Naturpark Rothaargebirge liegen. Daraus hat er eine landschaftlich reizvolle, abwechslungsreiche Wegführung geschaffen. Zur Auswahl stehen die 25-Kilometer-Route des 51. Hochsauerlandlaufes sowie der 44. Volkslauf mit wahlweise drei oder elf Kilometern Laufstrecke. Nordic Walker gehen über elf Kilometer - die Strecke eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene.
Die Nordic Walker starten um 15.30 Uhr ab Volkslaufstadion an der Dorfhalle Altastenberg, gefolgt von den Teilnehmern des Hochsauerlandlaufes ab 16 Uhr. Eine Viertelstunde später setzen sich die Volksläufer über elf Kilometer in Bewegung. Der Lauf über drei Kilometer beginnt um 16.20 Uhr. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde - und die drei Besten zudem eine Medaille. Für die Tagesbestzeiten gibt es Pokale oder Sachpreise. Und wer den Streckenrekord bricht, bekommt einen Ehrenpreis.
Die Startgelder betragen 9 Euro und für Jugendliche 5 Euro für den 25-Kilometer-Lauf, 6/4 Euro für die elf Kilometer und 4/3 Euro für drei Kilometer. Anmeldung unter www.ski-club-altastenberg.de. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 14 Uhr möglich.
Laufbegeisterte haben beim Hochsauerlandlauf die Möglichkeit, sich einen Wertungsstempel für den sechsten Hochsauerländer Laufcup zu holen. Um in die Wertung zu kommen, müssen die Teilnehmer mindestens fünf der zehn Läufe absolvieren. Dem Hochsauerlandlauf am 20. Juli folgen noch vier weitere Veranstaltungen der Serie - gerade genug, um im November an der Siegerehrung der Hochsauerländer Laufcups teilzunehmen.

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.