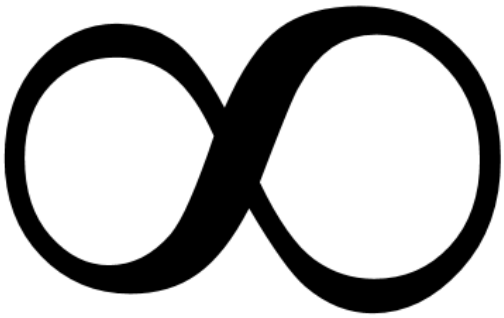
28. Stafettenlauf

„Tour der Städtepartnerschaft“

von

Melsungen



nach

Bad Liebenstein

Laufen, Wandern und Radfahren

115,6 km

am

26. August 2017

Liebe Freundinnen und Freunde,

Der Termin für den 28. Stafettenlauf von Melsungen nach Bad Liebenstein rückt immer näher und viele von Euch haben mir bereits in den letzten Monaten mitgeteilt, dass sie auch in diesem Jahr wieder teilnehmen wollen. Dies zeigt mir, dass sich unser Stafettenlauf weiterhin größter Beliebtheit erfreut und bei vielen einen festen Platz im Terminkalender gefunden hat.

Gegenüber den Vorjahren hat sich keine Änderung ergeben. Der Etappen- bzw. Zeitplan ist identisch mit dem der Vorjahre, da er sich in der Summe so bewährt hat. Sicherlich werden wir die ein oder andere Etappe etwas schneller oder langsamer als geplant zurücklegen, aber entscheidend ist, dass wir am Ende gemeinsam an unserem Ziel auf der Promenade vor der m&i Fachklinik in Bad Liebenstein ankommen werden. Unser Lauffreund Rolf-Peter Höhle hat uns dankenswerter Weise wieder eingeladen, in der Fachklinik zu duschen und zu essen. Das vereinfacht die Organisation für mich ungemein und an dieser Stelle möchte ich ihm deshalb schon mal vorab unseren herzlichen Dank aussprechen.

Von Bad Liebensteiner Seite habe ich auch schon die ein oder andere Zusage erhalten, so dass ich davon ausgehe, dass wir wieder zahlreich aus beiden Partnerstädten vertreten sein werden. Dies ist sehr erfreulich, weil dadurch die Städtepartnerschaft auch wirklich gelebt wird und der Stafettenlauf damit seinen angedachten Zweck erfüllt.

Es bleibt zu hoffen, dass wir wieder ähnlich gutes Wetter wie in den letzten Jahren haben werden, aber bisher zeichnete sich der Termin Ende August/Anfang September doch immer durch eine stabile und angenehme Wetterlage aus. Von daher bin ich da recht zuversichtlich.

Eine letzte Bitte habe ich noch an Euch alle: Meldet Euch bitte rechtzeitig bei mir per E-Mail an, damit ich u. a. die Fahrzeugbelegung planen kann. Das macht es mir deutlich einfacher.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen schönen 27. Stafettenlauf und hoffe, dass möglichst viele von Euch Zeit finden werden, bei diesem Ereignis dabei zu sein.

Melsungen, Anfang Juli 2017

Frank Dietrich

Ausschreibung

Leitung	Frank Dietrich Franz-Gleim-Str. 17, 34212 Melsungen Tel. 05661 924 929 Mobil 0160 8272710 E-Mail frkdietrich@t-online.de
Start	Samstag, den 26.08.17 Kernmannschaft 6:30 Uhr Waldstadion Melsungen (Todi-Allee) Einsteiger (1) 15:32 Uhr Allee Herleshausen-Lauchröden Einsteiger (2) 17:43 Uhr Hohe Sonne **Hinweis: Bitte mind. 15 min vor den Startzeiten vor Ort sein. Es kann zu kurzfristigen Verschiebungen kommen!**
Ziel	Samstag, den 26.08.17 ca. 20:00 Uhr Kurpromenade Bad Liebenstein
Streckendaten	115,6 km, aufgeteilt in 18 Etappen mit Längen von 4,2 bis 12,0 km In der Summe 2.050 Höhenmeter Weitere Details können dem Zeitplan entnommen werden.
Strecke	Die Strecke verläuft überwiegend auf markierten Durchgangswanderwegen (markiert mit weißem „X“ bzw. „R“) X8 Barbarossaweg über die Weltkugel nach Spangenberg X3 Wildbahn bis zum Humberg oberhalb von Herlefeld X9 Wartburgpfad bis zum Rennsteig vor Clausberg R Rennsteig bis zur Glasbachwiese
Anmeldung	Anmeldung bitte frühzeitig bei Frank Dietrich (Kontaktdaten s. o.), aber spätestens am **19.08.17**!
Durchführung	Der Stafettenlauf ist ein Landschaftslauf ohne Wettkampfcharakter, d. h. das Laufen in der Gemeinschaft steht im Vordergrund! Die Läufer auf der jeweiligen Etappe laufen das gemäß Zeitplan (siehe letzte Seite) vorgesehene Tempo. Sie bleiben unterwegs im Blickkontakt zusammen. Es gibt 3 verschiedene Tempi, die sich auf eine ebene Strecke beziehen. Für Steigungen gibt es zeitliche Zuschläge bzw. für Gefälle Abschläge. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass auf vielen Etappen auf Naturwegen gelaufen wird, die bei schlechter Witterung zusätzlich den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Seiner Leistungsfähigkeit entsprechend wählt sich jeder Läufer seine Etappen aus. Er sollte aber in der Lage sein, das dafür vorgesehene Lauftempo einzuhalten. Leistungsfähigere Läufer laufen nicht schneller als der Schwächste auf der jeweiligen Etappe. Ansonsten können leistungsfähige Läufer beliebig viele Etappen laufen, müssen sich jedoch stets dem jeweiligen Lauftempo der Etappe anpassen. Auf dem letzten Abschnitt wird mit möglichst vielen Teilnehmern in geschlossener Formation bis zum Ziel gelaufen, um dem Team-Charakter besonderen Ausdruck zu verleihen.
Strecken-verantwortliche	Für jede Etappe ist ein ***„Verantwortlicher“*** eingesetzt, der den Streckenverlauf kennt und für die Orientierung und das Lauftempo sorgt. Des Weiteren trägt er den Staffelstab und übergibt ihn beim nächsten Etappenwechsel an den nächsten Streckenverantwortlichen.

	An den Endpunkten der Etappen haben die Läufer Kontakt zu den Begleitfahrzeugen. Kann ein Läufer auf einer Etappe das vorgegebene Tempo nicht mithalten, bleibt er ggf. zurück, während die restliche Laufgruppe die Etappe fortsetzt, um am Etappenziel Meldung zu machen. Der Tross leitet dann entsprechende Maßnahmen ein. Erreicht eine komplette Laufgruppe in der geplanten Zeit nicht das Etappenziel, wird eine Wartezeit von ***max. 10 Minuten*** eingelegt. Erreicht die Gruppe auch dann nicht das Etappenziel, bleiben Fahrzeuge zurück, während der Lauf mit der nächsten Etappe fortgesetzt wird.
Verpflegung	Bei im Zeitplan mit „*****“ markierten Etappenorten erfolgt eine Verpflegung der Teilnehmer mit Getränken, Obst und dgl.. Dennoch sollte sich jeder Teilnehmer eine für ihn zweckmäßige Eigenverpflegung mitbringen. An solchen Verpflegungsstellen wird der Lauf für max. ***drei*** Minuten neutralisiert, um denen, die mehrere Etappen hintereinander laufen wollen, Gelegenheit zum Umkleiden und Verpflegen zu bieten.
Staffelstab	Der Staffelstab vom 1.Stafettenlauf 1990 wird symbolisch mitgeführt.
Teilnehmer	MT-Mitglieder, -Lauftreff-Teilnehmer u. Wanderer sowie Läuferinnen und Läufer aus Bad Liebenstein und dem benachbarten thüringischen Umkreis. Weitere Teilnehmer aus Nordhessen nach Vereinbarung.
Tour-Trikot	Beim 1., 10. und 20. Stafettenlauf wurden die Teilnehmer mit einem „Tour-Trikot“ ausgestattet. Wer in dessen Besitz ist, sollte es unbedingt mitbringen und zum gemeinsamen Zieleinlauf tragen.
Startgeld	frei
Auszeichnung/ Laufzettel	Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit seiner Kilometerleistung bei der Siegerehrung im Anschluss an das gemeinsame Abendessen. **Voraussetzung ist, dass der im Vorfeld ausgegebene Laufzettel zur Erfassung der Kilometerleistung ausgefüllt worden ist.** Für Teilnehmer, die häufig am Stafettenlauf teilnahmen, werden von Fall zu Fall besondere Auszeichnungen vergeben.
Abendessen	Alle Teilnehmer beschließen den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen.
Transport	Erfolgt mit Privat-PKW und Kleinbussen, wenn diese zur Verfügung stehen. Die Fahrzeugeinteilung wird im Vorfeld festgelegt und mitgeteilt. Deshalb ist eine frühzeitige Anmeldung notwendig.

Wander-Programm

Das Wanderprogramm richtet sich an jene, die sich an dem Stafettenlauf gern als Wanderer beteiligen wollen. Für sie werden in diesem Jahr andere Etappen als in den letzten Jahren angeboten. Der für die Wanderer gültige Zeitplan ist in den des Laufes wie folgt integriert:

Etappen		Länge	Start	Ankunft	Dauer	Vorsprung
Start	**Ankunft**	**km**	**Uhrzeit**	**Uhrzeit**	**h**	**h**
Metzebacher Höhe	Dankeröder Höhe (bis zur Straße L3249)	6,1	7.15	8.55	1:40	1:02
Altefeld	Willershausen	6,5	12.55	14.40	1:45	1:09
Glasbachwiese	Sportplatz Steinbach	3,9	18.25	19.25	1:00	0:40

Das Tempo ist mit 4 km pro Std. moderat und für jedermann machbar. Die Wanderer fahren mit einem oder mehreren Autos dem Konvoi voraus und starten ihre Etappen mit dem angegebenen zeitlichen Vorsprung. Sie erreichen dann in etwa zeitgleich mit den Läufern die Etappenziele. Der Konvoi sorgt für das Heranführen der vorausgefahrenen Autos.

Statistik der bisherigen Stafettenläufe

Nr.	Datum	Länge	Laufzeit		Uhrzeit		TN	Leist-ung	Teilnehmer mit den meisten gelaufenen Km			
			Brutto	Netto					Männer		Frauen	
-	-	km	Std.	Std.	Start	Ende	Anz.	km	-	km	-	km
1	09.06.1990	106,5	10:08	k. A.	7:00	17:08	57	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.
2	08.06.1991	105,8	10:49	k. A.	8:30	19:19	31	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.
3	12.09.1992	113,6	10:35	k. A.	8:30	19:05	19	462,4	Konrad Schilling	49,6	Waltraud Diele	18,5
4	18.09.1993	113,6	11:09	k. A.	8:35	19:44	29	787,7	Joachim Ossig	58,3	Wilma Grebe	20,9
5	17.09.1994	113,6	11:17	k. A.	8:30	19:47	38	1.086,2	Peter Jung	54,6	Eva-Maria Möller	36,7
6	16.09.1995	113,6	10:58	k. A.	8:20	19:18	39	1.202,2	Falk Jäger	64,3	Eva-Maria Möller	35,8
7	14.09.1996	113,6	11:06	k. A.	8:17	19:23	21	597,1	Heinz Weinreich	42,3	Romana Krause	32,0
8	13.09.1997	113,6	11:25	k. A.	8:23	19:48	26	889,9	Frank Dietrich	66,5	Romana Krause	40,0
9	12.09.1998	113,6	11:33	k. A.	8:17	19:50	27	831,4	Peter Jung	71,4	Romana Krause	37,4
10	04.09.1999	116,0	12:00	k. A.	6:00	18:00	61	1.750,0	Frank Dietrich	89,2	Romana Krause	43,9
11	16.09.2000	113,6	12:28	11:52	6:32	19:00	31	858,7	Tobias Zinn	60,8	Claudia Rudolff	40,2
12	01.09.2001	114,1	12:25	11:46	6:30	18:55	48	1.621,8	Walter Thein	91,0	Romana Krause	58,6
13	24.08.2002	115,1	12:43	11:49	6:30	19:13	44	1.566,7	Frank Dietrich	97,8	Kerstin Vogel	62,3
14	23.08.2003	116,8	12:35	11:45	6:30	19:05	43	1.545,8	Frank Dietrich	116,8	Claudia Rudolff	57,0
15	21.08.2004	116,8	12:49	12:11	6:30	19:19	26	1.203,4	Frank Dietrich	100,8	Claudia Rudolff	70,1
16	20.08.2005	118,8	13:04	12:11	6:30	19:34	27	1.009,5	Frank Dietrich	101,2	Heidi Sostmann	70,6
17	19.08.2006	117,8	12:33	11:29	6:30	19:03	20	788,3	Frank Dietrich	87,7	Gabi Bachmann	43,0
18	08.09.2007	115,8	12:55	12:00	6:30	19:25	26	1.031,7	Frank Dietrich	103,0	Heidi Sostmann	51,9
19	13.09.2008	115,8	13:04	11:55	6:30	19:34	31	1.275,9	Frank Dietrich	115,8	Claudia Rudolff	69,3
20	12.09.2009	116,3	13:16	11:55	6:30	19:46	32	1.367,9	Frank Dietrich	116,3	Hellen Bockskopf	59,5
21	11.09.2010	115,6	13:19	12:03	6:30	19:49	30	1.071,2	Frank Dietrich	89,1	Claudia Rudolff	63,2
22	03.09.2011	115,6	13:14	12:26	6:30	19:44	24	885,0	Walter Thein	78,7	Heidi Sostmann	59,5
23	01.09.2012	115,6	13:24	12:19	6:30	19:54	28	885,7	Frank Dietrich	85,7	Christiane Rößler	63,3
24	07.09.2013	115,6	13:10	k. A.	6:30	19:40	25	820,5	Frank Dietrich	82,0	Claudia Rudolff	53,7
25	30.08.2014	117,6	13:30	k. A.	6:30	20:00	37	970,0	Frank Dietrich	87,5	Heidi Sostmann	50,8
26	29.08.2015	115,6	13:29	12:11	6:30	19:59	31	902,7	Michael Reich	82,6	Claudia Rudolff	51,5
27	03.09.2016	115,6	13:07	12:10	6:30	19:37	28	814,8	Michael Reich	92,2	Claudia Rudolff	62,3

Anmerkungen

1. 1. Lauf: Start am Melsunger Rathaus, Einlauf im Kurpark Bad Liebenstein mit Empfang
2. 1. und 2. Lauf: Streckenführung über Dreiherrenstein auf dem Großen Weißenstein sowie über Bauhaus, Bosserode, Obersuhl, Untersuhl, Gerstungen und Oberellen auf Autostraßen
3. Ab 3. Lauf: Streckenführung auf den bis heute beibehaltenen Durchgangswanderwegen
4. Ab 2. Lauf: Start und Ziel am Melsunger Waldstadion bzw. Bad Liebensteiner Stadthalle
5. Ab 6. Lauf: Erhöhung Sollzeiten von bis dahin 5, 5½ und 6 min/km um jeweils ¼ min
6. 10. und 16. Lauf: Ziel Melsunger Rathaus mit Empfang
7. Seit 11. Lauf: Einführung 3-minütige Pausen bei den meisten Etappenwechseln für Verpflegung
8. Ab 12., 13. und 14. Lauf geringfügige Streckenkorrekturen zur besseren Belaufbarkeit
9. 17. Lauf: Ziel und Empfang in Barchfeld
10. Ab. 17. Lauf: Erhöhung Sollzeiten von 5¼ und 5¾ min pro km um jeweils ¼ min
11. Ab 18. Lauf: Erh. Sollzeit von 6¼ auf 6½ min/km u. Verk. Strecke wg. Fußgängerdurchlass unter der Autob. bei Herlesh.
12. Ab 19. Lauf: Start/Ziel in Bad Liebenstein auf neuer Kurpromenade
13. Ab 20. Lauf Erhöhung der Pausenzeiten bei Etapenwechseln von 3 auf 4 min
14. Ab 23. Lauf: Reduz. der Pausen bei Etappenw. von 4 auf 3 min u. Erh. aller Sollz. um ¼ min auf 5¾, 6¼ und 6¾ min/km
15. 25. Lauf: Ziel und Empfang am Melsunger Rathaus, Übergabe Organisation Stafettenlauf von H. Diele an F. Dietrich

Rückblick Stafettenlauf 2016 & Treue Teilnehmer

Auf dem Rennsteig am Gollert

Treue Teilnehmer					
Nr.	**Teilnehmer/in**	**Teiln.**	**Nr.**	**Teilnehmer/in**	**Teiln.**
1	Diele, Waltraud	**27**	14	Fischer, Jürgen	**12**
2	Diele, Horst	**26**	15	Fischer, Marianne	**12**
3	Ossig, Joachim	**23**	16	Schneider, Dieter	**12**
4	Ploch, Karl	**19**	17	Schilling, Konrad Dr.	**11**
5	Wex, Roland	**18**	18	Krause, Steve	**11**
6	Dietrich, Frank	**17**	19	Jünemann, Inge	**11**
7	Thein, Walter	**17**	20	Rudolff, Claudia	**11**
8	Krause, Romana	**14**	21	Thein, Johannes	**11**
9	Zein, Manfred	**14**	22	Thein, Sebastian	**11**
10	Rose, Angitta	**13**	23	Hadid, Salim	**10**
11	Twellmeyer, Günther	**13**	24	Schlevoigt, Lothar	**10**
12	Ebinger, Sibylle	**13**	25	Jung, Peter	**10**
13	Sostmann, Heidi	**13**	26	Ludwig, Willi	**10**

Ankunft auf der Metzebacher Höhe

Nach dem Zieleinlauf im Waldstadion

Etappen			Uhrzeit		Länge		Lauftempo			Laufzeit		Höhe in Metern			
	Melsungen - Bad Liebenstein		Start	Ankunft	Etappe	Gesamt	5 3/4	6 1/4	6 3/4	-		NN	St.	Gef.	Diff.
Nr.	*) Verpflegungsstand / 3 min. Neutralisation		Uhr	Uhr	km	km	min/km	min/km	min/km	min		m	m	m	m
1	**Melsungen (Stadion)**	Spangenberg	**6:30**	7:25	**9,2**	**9,2**	X			**53**	**+2**	270	170	210	-40
2	**Spangenberg**	Metzebacher Höhe	**7:25**	8:17	**8,2**	**17,4**	X			**47**	**+5**	230	240	80	160
3	**Metzebacher Höhe**	Dankeröder Höhe	**8:17**	9:09	**7,2**	**24,6**			X	**49**	**+3**	390	110	50	60
4*	**Dankeröder Höhe**	Schwarzer Stock	**9:12**	9:45	**4,8**	**29,4**			X	**33**		450	40	90	-50
5*	**Schwarzer Stock**	Bahnhof Cornberg	**9:48**	10:22	**5,3**	**34,7**			X	**36**	**- 2**	400	30	120	-90
6*	**Bahnhof Cornberg**	Nentershausen	**10:25**	11:14	**7,5**	**42,2**		X		**47**	**+2**	310	110	130	-20
7*	**Nentershausen**	Parkpl. Blankenbach	**11:17**	12:01	**6,7**	**48,9**		X		**42**	**+2**	290	130	70	60
8*	**Parkpl. Blankenbach**	Fischteich an B400	**12:04**	12:41	**5,9**	**54,8**		X		**37**		350	70	100	-30
9*	**Fischteich an B400**	Holzhausen	**12:44**	13:25	**5,9**	**60,7**			X	**40**	**+1**	320	70	70	0
10*	**Holzhausen**	Altefeld	**13:28**	14:01	**4,2**	**64,9**		X		**27**	**+6**	320	160	70	90
11*	**Altefeld**	Willershausen	**14:04**	14:49	**6,5**	**71,4**			X	**44**	**+1**	410	50	170	-120
12*	**Willershausen**	Herleshausen (Allee)	**14:52**	15:29	**5,7**	**77,1**		X		**36**	**+1**	290	120	210	-90
13*	**Herleshausen (Allee)**	Vachaer Stein	**15:32**	16:51	**12,0**	**89,1**	X			**69**	**+10**	200	340	170	170
14*	**Vachaer Stein**	Hohe Sonne	**16:54**	17:40	**6,5**	**95,6**		X		**41**	**+5**	370	100	40	60
15*	**Hohe Sonne**	Gollert (Ascherbrück)	**17:43**	18:19	**4,8**	**100,4**			X	**32**	**+4**	430	160	30	130
16*	**Gollert (Ascherbrück)**	Glasbachwiese	**18:22**	19:04	**6,2**	**106,6**		X		**39**	**+3**	560	130	50	80
17	**Glasbachwiese**	Sportplatz Steinbach	**19:04**	19:30	**3,9**	**110,5**			X	**27**	**- 1**	640	0	160	-160
18	**Sportplatz Steinbach**	Bad Liebenstein	**19:30**	20:04	**5,1**	**115,6**			X	**35**	**- 1**	480	20	160	-140