

Hellbühler-Lauf 2023

Sonntag-Vormittag, 04. Juni

- «Hellbühler-Lauf» 16km (380 HM)
- kleiner «Hellbühler-Lauf» 10.5km (280 HM)
- für «Einsteiger*Innen» 6.5km (210 HM)
- «Berg- und Tal» - Lauf 3.5km (Hunkelen retour)

Wer kann mitmachen: -Läuferinnen und Läufer, die sich gesund und genügend fit fühlen
➤ die Anzahl Startplätze ist auf 100 beschränkt (Anmeldungs-Eingang)
-Wanderinnen und Wanderer für die 10.5km-Strecke

Start und Ziel: Dorfplatz Hellbühl (300m von Garderobe entfernt)

Garderobe/Dusche: Turnhalle Rotbach, Hellbühl (geöffnet ab 05:00 Uhr)

Startzeiten:

- 05:30 Uhr «Sonnenaufgang»-Startmöglichkeit für alle Distanzen (ausser «Berg-/Tal» - Lauf)
- 07:30 Uhr Start Wanderinnen & Wanderer (10.5km)
- 08:30 Uhr 2. Startmöglichkeit für alle Distanzen (ausser «Berg-/Tal» - Lauf)
- 09:30 Uhr «Berg- und Tal» - Lauf

Sämtliche Laufstrecken sind beschildert / beflaggt.

Verpflegung (Hunkelen): Wasser und isotonisches Getränk (*Sponser*) bei **km5, km9 und km14**
➔ weitere Verpflegung wie Riegel, Gel, Bananen etc. selber mitbringen

Toiletten: Turnhalle Rotbach, Dorfplatz Hellbühl, Hunkelen

Zeitmessung: keine Transponder-Zeitmessung
Die Start- und Zielzeit wird erfasst und ins **Finisher-Zertifikat** übertragen.

Startgeld: kein Startgeld
➔ **Kollekte** als Beitrag an Infrastruktur- und Organisationkosten

Festwirtschaft: auf dem Dorfplatz betreiben wir bis 12:00 Uhr eine Festwirtschaft mit «Grill»

Anmeldung: Name, Vorname, Jahrgang, Distanz & Startzeit
bis So. 21. Mai an emmenegger.paul@bluewin.ch