***LR Astoria Hellbühl***

**Hellbühler-Lauf 2024**

 **Samstag-Vormittag, 23. März**

* **«Hellbühler-Lauf» 22.3km (500 HM)**
* **kleiner «Hellbühler-Lauf» 8.5km (ca. 270 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)

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

**Garderobe/Dusche:** Turnhalle Rotbach, Hellbühl (geöffnet ab 07:00 Uhr)

***Startzeiten:***

**08:00 Uhr Start Hauptlauf (Einzel oder 2-er Team)**

**Rottaler Kapellenweg:** Dorfplatz Hellbühl – Herrenweg – Herz-Jesu (Schwerzistr.) - St. Ulrich – St. Ottilien – Flüss – Hunkelen - Dorfplatz Hellbühl

 **2-er Team:**

LäuferIn 1: 9.1 km ab Start bis St. Ulrich (zurück mit Rottaler möglich)

 LäuferIn 2: 13.2km St. Ulrich bis Ziel Dorfplatz Hellbühl (hin mit Rottaler möglich)

 **10:15 Uhr Start «kleiner Hellbühler – Lauf» über 8.5km**

 (Dorfplatz – Huob – Hunkelen – Ausser-Windblosen – Homberg – Hunkelen – Dorfplatz)

 **10:30 Uhr «Berg- und Tal» - Lauf** (Hunkelen retour)

 **Sämtliche Laufstrecken sind beschildert / beflaggt.**

**Verpflegung Hauptlauf:** Wasser, isotonisches Getränk, Bananen bei **km6.5, km12.3 und km19.8**

**Toiletten:** Turnhalle Rotbach, Dorfplatz Hellbühl und in der Nähe der Kapellen

**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

**Pasta-Plausch:** **11:00 Uhr – 13:00 Uhr im Piazza Verde**

 CHF 25.- für Erwachsene (inkl. Wasser und Süssgetränke)

 CHF 20.- für Kinder und Jugendliche bis und mit 16 Jahre (inkl. Getränke)

**Anmeldung:** *Name, Jahrgang, Distanz sowie «Pasta-Plausch»* ***ja od. nein******bis So. 10. März*** *an emmenegger.paul@bluewin.ch*