

# 26. Helberhäuser HauBerg-Lauf



## Samstag, 28. Oktober 2023

### Letzter Lauf der Rothaar-Laufserie mit Siegerehrung Schülerinnen, Schüler und Jugend im AOK-Laufcup 2023

#### Startzeiten:

2 km	13:35 Uhr	Schülerinnen - ab U10 bis U16
	13:55 Uhr	Schüler - ab U10 bis U16
6 km	14:15 Uhr	Jugend U18 und U20 bzw. W20-99 / M20-99
		W/M ohne gesonderte Altersklassenwertung
7,5 km	14:15 Uhr	Walking / Nordic Walking
500 m	14:30 Uhr	Bambini
12 km	15:20 Uhr	Cup-Lauf ab W20 / M20

**Start und Ziel:** Sportplatz in der Ortsmitte von Helberhausen

**Meldungen:** bis 26.10.2023 Rolf Neus, Hörbachstr. 17  
an: 57271 Hilchenbach, Tel. (02733) 51641  
Internet: [www.tsg-helberhausen.de](http://www.tsg-helberhausen.de)  
Email: [hblauf@.tsg-helberhausen.de](mailto:hblauf@.tsg-helberhausen.de)

**Startgelder:** Schüler/innen 3 €, Jugend 5 €, Erwachsene 8 €,  
Bambini kein Startgeld, Nachmeldegebühr 3 €

**Verpflegung:** Im Start-/Zielbereich werden nach dem Wettkampf Tee, Wasser und KROMBACHER 0,0% Getränke angeboten, beim 12 km-Lauf ist eine Wasserstelle eingerichtet. Kaltgetränke, Würstchen, belegte Brötchen, Waffeln, reichhaltiges Kuchenbuffet und Kaffee / Tee in der Turnhalle

**Auszeichnung:** Urkunden, Sponsoren-Sachpreise

**Ausrichter:** **TSG Helberhausen 1898 e. V.**  
[www.tsg-helberhausen.de](http://www.tsg-helberhausen.de)



**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.  
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Helberhäuser HauBerg-Lauf ist ein attraktiver Landschaftslauf im Quellgebiet des oberen Ferndorftales am Fuße des Rothaargebirges. Die Laufstrecken führen über Feld-, Wald- und asphaltierte Wirtschaftswege rund um den Hilchenbacher Stadtteil Helberhausen.

Start und Ziel befindet sich auf 390 m ü. NN, höchste Punkte 6 km (ca. 100 hm) / 12 km (ca. 300 hm) Strecke auf 430 bzw. 580 m ü. NN.

Helberhausen ist über die L713 von Hilchenbach oder Kirchhudem aus zu erreichen.

**Wettbewerbe 2021:**

**2 km**                      **Schülerinnen**    **Start: 13.35 Uhr**  
**W U10, W U12, W U14, W U16**  
 Jahrgänge 2015/2014, 2013/2012, 2011/2010, 2009/2008

**2 km**                      **Schüler**    **Start: 13.55 Uhr**  
**M U10, M U12, M U14, M U16**  
 Jahrgänge 2015/2014, 2013/2012, 2011/2010, 2009/2008

**6 km**                      **Jugend- und Jedermann/Jederfrau**    **Start: 14:15 Uhr**  
**W U18, M U20              M U18, M U20**  
 Jahrgänge 2007+2006, 2005+2004

**W20–99 Frauen / M20–99 Männer**  
 Jahrgang 2003 und älter - ohne gesonderte Altersklassenwertung

**7,5 km**                      **Walking / Nordic Walking**    **Start: 14:18 Uhr**  
 Wertung getrennt nach Männern und Frauen  
 keine gesonderte Altersklassenwertung

**500 m**                      **Bambini**    **Start: 14:30 Uhr**  
 Mädchen und Jungen 2016 und jünger  
 ohne Jahrgangswertung / ohne Zeitnahme

**12 km**                      **Cup-Lauf für Frauen und Männer**    **Start: 15:20 Uhr**

W20/M20	1994 –2003
W30/M30	1989 –1993
W35/M35	1984 –1988
W40/M40	1979 –1983
W45/M45	1974 –1978
W50/M50	1969 –1973
W55/M55	1964 –1968
W60/M60	1959–1963
W65/M65	1954 –1958
W70/M70	1949 –1953
W75/M75	1944 –1948
W80/M80	1943 und älter

