

Gladenbacher Kirchenlauf

zum Reformationsjubiläum
durch alle 15 Stadtteile Gladenbachs
und vorbei an allen evangelischen Kirchen

Gemeinschaftslauf - ohne Wettkampfcharakter

**Dienstag,
31. Oktober 2017**

Start und Ziel: **12.15 Uhr**

Ev. Martinskirche Gladenbach

(An der Martinskirche 3)



Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Gladenbach, Pfarrer Klaus Neumeister

Informationen und Hinweise

Reformationsjubiläum Die evangelische Kirche feiert am 31. Oktober 2017 das große Jubiläum „500 Jahre Reformation“. Anlass ist der Anschlag der 95 Thesen gegen das Ablasswesen der Kirche durch Martin Luther am 31.10.1517 in Wittenberg, mit dem er seinen Standpunkt erstmals öffentlich deutlich bekundete und nach heutiger Sicht die Reformation auslöste, an deren Ende die evangelische Kirche entstand. Das Jubiläum wird in ganz Deutschland und darüber hinaus mit vielen Gottesdiensten und Veranstaltungen begangen.

Feiertag In allen Bundesländern ist der 31. Oktober in diesem Jahr zum Feiertag erklärt worden.

„Luther bewegt“ Martin Luther und seine Mitstreiter haben in ihrer Zeit viel bewegt, verändert, erneuert. So entstand die Idee, zum Reformationsjubiläum eine Laufveranstaltung anzubieten, nach draußen zu gehen, sich selbst und andere Menschen zu bewegen, Ziele anzusteuern und zu erreichen.

Gemeinschaftslauf Der Gladenbacher Kirchenlauf wird nicht als Wettkampf, sondern in der Gruppe als Gemeinschaftslauf durchgeführt (deshalb keine Startnummern, keine Altersklassen, keine Streckenmarkierungen).

Start und Ziel Der Lauf beginnt nach dem Gottesdienst (10.00 Uhr, Martinskirche) und dem Kirchencafé (im Weltladen, Marktstraße 11) um 12.15 Uhr auf dem Vorplatz der evangelischen Martinskirche Gladenbach, führt dann in einer großen Runde durch alle Stadtteile Gladenbachs und vorbei an allen evangelischen Kirchen und kehrt am Schluss wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Lauftempo Das Tempo ist recht gemächlich, 7:00 bis 7:30 min./km.

Verpflegung Jede/r verpflegt sich - wie zu Luthers Zeiten - „aus dem eigenen Säckel“.

Teilnehmer/innen Kinder, Jugendliche und Erwachsene können beliebig viele Etappen mitlaufen und einsteigen und aufhören, wo sie möchten (siehe Plan mit allen Ankunfts- und Ablaufzeiten). Die Teilnahme ist kostenlos. Um Hin- bzw. Rückfahrten muss sich jede/r selbst kümmern.

Pausen Während des Laufes gibt es an jeder evangelischen Kirche eine kurze Pause von ca. zwei Minuten mit einem Wort zum Nachdenken und zum Mitnehmen auf den Weg.

Strecke und Etappen Die einzelnen Etappen sind vermessen. Die Gesamtdistanz beträgt 42,2 km, was der Marathondistanz entspricht. Die Strecke führt zwischen den Ortschaften durch Wald und Flur zumeist auf befestigten Wegen und ist nicht markiert. Das gemeinsame Lauferlebnis soll im Vordergrund stehen. Zur besseren Orientierung sind die Etappen in Schwierigkeitsstufen von 1 (leicht, fast eben) bis 4 (sehr schwer, Steigungen) eingeordnet. Die gesamte Strecke hat etwa 650 Höhenmeter. Für die letzten beiden Etappen wird wegen einsetzender Dämmerung eine Stirnlampe empfohlen.

Zwischen Frohnhausen und Weitershausen wird ein Stück auf der Grenze zwischen der Ev. Kirche in Hessen und Nassau und der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck gelaufen (alte Grenzsteine).

Sicherheit, Haftung Die Straßenverkehrsordnung ist zu beachten! Die Teilnehmer/innen sind für das sichere Überqueren der Straßen selbst verantwortlich. Die Veranstalter oder deren Vertreter und Beauftragte haften nicht bei Unfall und Diebstahl, auch nicht für Schäden und Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am Gladenbacher Kirchenlauf entstehen.

Gesundheit Wichtig ist, dass alle Teilnehmer/innen in einem guten gesundheitlichen Zustand sind, einen ausreichenden Trainingsstand besitzen und sich nicht überfordern. Wer merkt, dass er der Gruppe nicht mehr folgen kann, sollte im nächsten Dorf den Lauf beenden.

Kein Personentransport Ein Personentransport zurück zum Ausgangsort kann nicht angeboten werden. Dieser muss selbst organisiert werden.

Umkleiden, WC Bei Start und Ziel gibt es die Möglichkeit zum Umkleiden in der Martinskirche. Dort kann auch die Toilette benutzt werden. Duschen sind nicht vorhanden.

Auszeichnung Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde. Bei denjenigen, die die komplette Strecke, also die Marathondistanz, absolvieren, wird die gemeinsam gelaufene Zeit eingetragen.

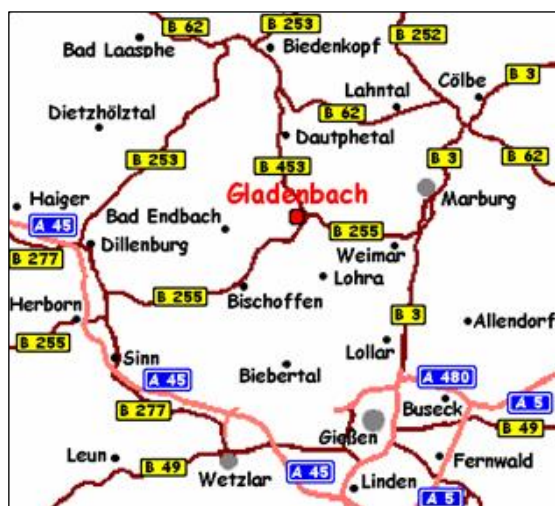
Anmeldung Voranmeldung ist erwünscht, vor allem bei den Marathonläufer/innen!
Meldeadresse: Klaus Neumeister, Auweg 4, 35075 Gladenbach, E-Mail: klaus.neumeister@gmx.net; Telefon: 06462 1342 (AB).

Laufplan (ohne Gewähr)

Uhrzeit		Etappe	von	nach	Laufzeit	Stufe	km	km total	Pausen	Anmerkungen
ab	an									
12.15	12.42	01	Gladenbach	Rüchenbach	27 min.	2	3,8	3,8	2 min.	
12.44	12.57	02	Rüchenbach	Friebertshausen	13 min.	1	1,8	5,6	2 min.	
12.59	13.19	03	Friebertshausen	Frohnhausen	20 min.	2	2,6	8,2	2 min.	
13.21	13.57	04	Frohnhausen	Weitershäusen	36 min.	3	4,7	12,9	2 min.	Grenzweg
13.59	14.12	05	Weitershäusen	Diedenshausen	13 min.	1	1,8	14,7	2 min.	
14.14	14.46	06	Diedenshausen	Sinkershausen	32 min.	3	4,2	18,9	2 min.	Steigung!
14.48	15.03	07	Sinkershausen	Bellnhausen	15 min.	1	2,1	21,0	2 min.	
15.05	15.19	08	Bellnhausen	Runzhausen	14 min.	1	1,8	22,8	2 min.	
15.21	15.40	09	Runzhausen	Rachelshäusen	19 min.	4	2,2	25,0	2 min.	Steigung!
15.42	15.58	10	Rachelshäusen	Römershausen	16 min.	1	2,4	27,4	2 min.	
16.00	16.23	11	Römershausen	Kehlmbach	23 min.	2	2,9	30,3	2 min.	Kehlmbach: Friedhofskapelle
16.25	16.46	12	Kehlmbach	Weidenhausen	21 min.	2	3,1	33,4	2 min.	
16.48	17.11	13	Weidenhausen	Erdhausen	23 min.	1	3,2	36,6	2 min.	
17.13	17.36	14	Erdhausen	Mornshäusen	23 min.	1	3,2	39,8	2 min.	Dämmerung!
17.38	17.55	15	Mornshäusen	Gladenbach	17 min.	2	2,4	42,2		
					312 min.			42,2	28 min.	

Zeit gesamt: 5:40 std. **Laufzeit:** 5:12 std. bei 7:00 bis 7:30 min./km **Pausen:** 0:28 std.
Stufen: 1 = leicht 2 = mittel 3 = schwer 4 = sehr schwer

Anreise



Stadtgebiet Gladenbach



Im Zentrum von Gladenbach und in der Nähe der Martinskirche gibt es genügend kostenlose Parkplätze.

