

# Rothaar-Laufserie



# AOK-Cup 2025

01.05.2025

45. Erndtebrücker Volkslauf

04.07.2025

Gillerlauf

30.08.2025

4. Panorama-Run Bad Laasphe

13.09.2025

42. Eichener Kindelsberglauf

04.10.2025

53. Aue-Wingeshäuser Rothaar-Waldlauf

25.10.2025

28. Helberhäuser HauBerglauf

# Bis zu 500 Euro aus Ihrem **AOK-** **Gesundheitsbudget**

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie Ihr  
AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen  
Ihrer Wahl ein:

für professionelle Zahnreinigung, Lachgasbehandlung und  
Hypnose bei Entfernung der Weisheitszähne, sportmedizinische  
Untersuchung und Beratung, Osteopathie, zusätzliche Leistungen  
in der Schwangerschaft, bestimmte Schutzimpfungen und mehr.

Ihr AOK-Gesundheitspartner **Thorsten Treude** berät Sie gern  
unter **0800 2655-503814**. Für weitere Infos einfach den QR-  
Code scannen.

Mehr Informationen finden Sie unter  
[aok.de/nw/ganzeinfach](https://aok.de/nw/ganzeinfach)



Liebe Läuferinnen und Läufer,

auch im Jahr 2025 findet wieder die traditionelle Rothaar-Laufserie um den AOK- Cup statt. Die erneut ansteigenden Teilnehmerzahlen bestätigen, dass das Aktivprogramm um die sechs Läufe attraktiv und beliebt ist.

Ein Ziel des AOK- Laufcups ist es, eine gesunde Lebensweise zu fördern und Menschen zu inspirieren, einen aktiven Lebensstil zu pflegen.




Laufen bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich. In einer Zeit, in der viele von uns lange Stunden im Sitzen verbringen und Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden zählen, bietet u. a. das Laufen eine effektive Möglichkeit, die Rückenmuskulatur zu stärken. Dies passt genau zur diesjährigen bundesweiten AOK-Dachkampagne „Rücken“.

Wertvolle Tipps finden Sie auch unter [aok.de/rueckentrainer](https://aok.de/rueckentrainer).

Ein engagiertes Team aus den beteiligten Sportvereinen des Siegerlandes und des Wittgensteiner Landes hat den AOK-Cup 2025 erneut organisiert und der heimischen „Läufer-Szene“ ein vielfältiges und zugleich anspruchsvolles Programm beschert.

Hierfür sage ich „Danke“.

Ich wünsche Ihnen bei den Läufen viel Spaß, dass Sie Ihre gesteckten Ziele erreichen

Dirk  
  
Dirk Schneider



## **Dabei sein ist alles.**

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg bei der Teilnahme an der Rothaar-Laufserie um den AOK Cup, den Zuschauern und Organisatoren viel Spaß und der Veranstaltung einen reibungslosen Verlauf.

**[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



## Rothaar-Laufserie AOK-Cup 2025

Liebe Ausdauersportlerin,  
lieber Ausdauersportler,

herzlichen Dank all den vielen Läuferinnen und Läufern, Walkerinnen und Walkern, die dazu beigetragen haben, dass unsere Laufserie ihren festen Platz in der heimischen Laufszene behalten hat und sich im südlichen Westfalen weiterhin als eine starke Marke im Ausdauersport behauptet.

Los geht es wieder am 1. Mai in Erndtebrück. Anfang Juli zieht es uns zum Gillerlauf auf die Ginsberger Heide und am letzten Samstag im August lädt der TV Laasphe zu den Wettbewerben rund um die Summer-City-Games ins Wabachstadion ein. Im September folgt die Veranstaltung in Eichen und Anfang Oktober geht es weiter in Aue-Wingeshausen. Der letzte Wettbewerb findet Ende Oktober in Helberhausen statt.

Bei den Hauptläufen in Erndtebrück und Aue-Wingeshausen stehen lange und kurze Distanzen zur Wahl, die beide in die Wertung einfließen

Bei den Läufen jeder Veranstaltung werden in allen Klassen Punkte von 20 – 1 vergeben (1. Platz – 20 Pkte, 2. Platz – 19 Pkte, ...). Die jeweils vier besten Resultate werden addiert und bestimmen die Rangfolge - bei Punktgleichheit entscheiden die besseren Einzelplatzierungen.

Jeder Teilnehmer, der mindestens vier Läufe bzw. Walking-Wettbewerbe absolviert hat, kommt in die Cup-Wertung und erhält ein wertvolles Finisher-Präsent. Anerkennung für das Deutsche Sportabzeichen finden alle Walker durch ihre Teilnahme auf der 7,5 km langen Strecke in Eichen.

Neu sind die Altersklassen W65 und W70 sowie das Angebot für die U16/U14 zum Start auf den 5 km-Distanzen.

Unseren Sponsoren, die die Durchführung dieser Laufserie erst ermöglichen, gilt unser ganz besonderer Dank.

Zur Siegerehrung im Erwachsenenbereich lädt die Krombacher Brauerei am **5. Dezember 2025** alle Aktiven, die bei mindestens vier Veranstaltungen ins Ziel gekommen sind, in die Braustube ein. Die Siegerehrung der SchülerInnen und der Jugend wird im Oktober in Helberhausen durchgeführt. Einzelheiten zu den Siegerehrungen erfolgen im Laufe des Jahres.

Wir sehen uns, bleibt aktiv

Juliane

In die Serienwertung kommen folgende Läufe:

Veranstaltung	Frauen / Männer*	Jugend/** Frauen/Männer	SchülerInnen
Erndtebrück	10 oder 21.1 km	5 km	2 km
Giller	10 km	5 km	2 km
Bad Laasphe	12 km	6 km	2 km
Eichen	10 km	5 km	2 km
Aue- Wingeshausen	15 oder 28 km	5 km	2 km
Helberhausen	12 km	6 km	2 km

Für die Cup- und Trikot-Wertung werden nur Teilnahmen gewertet, die den Vorgaben in der o. g. Übersicht entsprechen. So kommen z. B. Jugendliche U20 und U18 nur auf der 5/6-km-Strecke in die Wertung und SchülerInnen U16 bis U10 nur auf den Schülerdistanzen.

- \* Wahlmöglichkeiten bestehen nur in dieser Klasse.
- \*\* Für Jugendliche kommen ausschließlich die 5-km-Läufe in die Wertung.
- \*\* Die neue AK U16/14 kann ebenfalls auf dieser Distanz starten.

**5/6 km-Lauf: Männer und Frauen ohne Altersklassenwertung**

Jeder Veranstalter bietet einen Bambinilauf über ca. 400/500 m an.

An Nordic-/Walking-Wettbewerben kann bei allen sechs Veranstaltungen teilgenommen werden. (Im Sinne von „Fair Play“ bitten wir alle Walker-Innen, die Walkingtechnik einzuhalten. Herzlichen Dank.)

**Bonussystem - geändert seit 2024 -**

Für die Teilnahme an fünf Läufen in der gleichen Cup-Klasse werden **4**, für die Teilnahme an allen sechs Läufen werden **9 Bonuspunkte** zum Gesamtergebnis addiert. (Den fleißigen Läufern und Walkern, die aufgrund von Helferaufgaben nicht an den Wettbewerben der vereinseigenen Veranstaltung teilnehmen können, wird ihr Engagement als Teilnahme angerechnet.)

## Klasseneinteilung

SchülerInnen	U16, U14, U12 und U10 *
Jugend	U20 und U18, U16/14 *
Frauen:	WHK, W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70 und älter
Männer:	MHK, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70 und älter

\* Schüler/innen (U16/14) werden in der Cupwertung berücksichtigt, wenn sie durchgängig auf einer Distanz starten, entweder Schüler- oder Jugenddistanz.

Maßgebend für die Klasseneinteilung ist das Lebensalter, das im Kalenderjahr 2025 vollendet wird.

## Preise

für Jugend und Schülerinnen:

1. Platz - Gutschein über 30 €
2. Platz - Gutschein über 20 €
3. Platz - Gutschein über 15 €

in den Seniorenklassen:

1. Platz - Gutschein über 75 €
2. Platz - Gutschein über 50 €
3. Platz - Gutschein über 25 €

Voraussetzung für die Berücksichtigung in unserer Serienwertung ist das Einhalten der ausgeschriebenen Strecken sowie das Überqueren der Ziellinie.

Voranmeldung erforderlich: Bitte melde dich zu jedem Lauf rechtzeitig an, damit ersparst du dir die Nachmeldegebühr.

Wir wünschen dir eine verletzungsfreie und erfolgreiche Laufsaison 2025 und freuen uns auf deine Teilnahme an unseren Läufen.

Das Orgateam

- Julia Becker, Thomas Bolik, Steffi und Tobias Butka, Alexander Hoffmann, Meinhard Menn, Christian Sureth, Juliane Scheel

## Sparkassen-Sonder-Wertung

Die laufschnellsten Frauen und Männer, weiblichen und männlichen Jugendlichen sowie die Schülerinnen und Schüler erhalten bei allen Läufen Punkte von 10 bis 1 gemäß dem Zieleinlauf. Auf diese Weise können die jeweils zehn Schnellsten punkten. Die Punkte werden addiert, so dass nach den sechs Veranstaltungen die jeweils drei Besten ermittelt sind. Bei den Siegerehrungen am 25. Oktober 2025 für die Schüler und Jugend in Helberhausen und für die Erwachsenen in der Krombacher Brauerei werden die Präsente der Sparkassen überreicht.

Männer und Frauen,

Platz 1: 50 €

Platz 2 und 3: je 25

Jugendliche und Schüler,

Platz 1: 25 €

Platz 2 und 3: je 15 €



# Stadtapotheke

*Hilchenbach*



Apotheker Dr. rer. nat. Christof Werner



## Sonderwertung Walking 2025

Mit der Sonderwertung Walking möchten wir wieder die Vereine belohnen, die in der Summe über die sechs Veranstaltungen gezählt mit den meisten Walkerinnen und Walkern teilnehmen.

Als Belohnung warten bei der Siegerehrung im Dezember für die drei besten Vereine Prämien von 150, 100 und 50 Euro.

(In die Wertung kommen Vereine und Lauftreffs, keine Leichtathletik-Gemeinschaften, z. B. LGs.)

## Sonderwertung Schülerinnen und Schüler 2025

Mit der Sonderwertung Schülerinnen und Schüler möchten wir die Vereine belohnen, die in der Summe über die sechs Veranstaltungen gezählt mit den meisten U10 bis U16-Athletinnen und Athleten teilnehmen.

Als Belohnung warten bei der Siegerehrung im Oktober für die drei besten Vereine Prämien von 150, 100 und 50 Euro.

(In die Wertung kommen Vereine und Lauftreffs, keine Leichtathletik-Gemeinschaften, z. B. LGs.)



**Aral Tankstelle André Jung**  
**Wittgensteiner Straße 8-10**  
**57271 Hilchenbach**

[facebook.com/tankstellehilchenbach](https://www.facebook.com/tankstellehilchenbach)

Öffnungszeiten: Mo-Fr 6-22 Uhr · Sa/So 7-22 Uhr

**Tankstelle • Bistro • Waschanlage**

# AST®



**Wir wünschen allen Teilnehmer/innen  
der Rothaar-Laufserie viel Erfolg!**

AST. Kunststoffverarbeitung GmbH  
Mühlenweg 9  
57339 Erndtebrück  
[www.ast-kanister.de](http://www.ast-kanister.de)



# AST®



# 45. Internationaler Erndtebrücker Volkslauf

Erster Lauf in der  
Rothaar-Laufserie  
AOK LAUF-CUP 2025



Donnerstag, 01. Mai 2025

**Ausrichter: TuS 1895 e.V. Erndtebrück**  
**Abteilung Leichtathletik**

**Wettbewerbe/  
Startzeit:** 9.50 Uhr Schüler 2 km  
10.10 Uhr Schülerinnen 2 km  
10.30 Uhr Halbmarathon  
10.40 Uhr Hauptlauf 10 km  
10.45 Uhr Jugend/ Jedermann 5 km  
10.45 Uhr Walking 7 km  
12.00 Uhr Bambinilauf

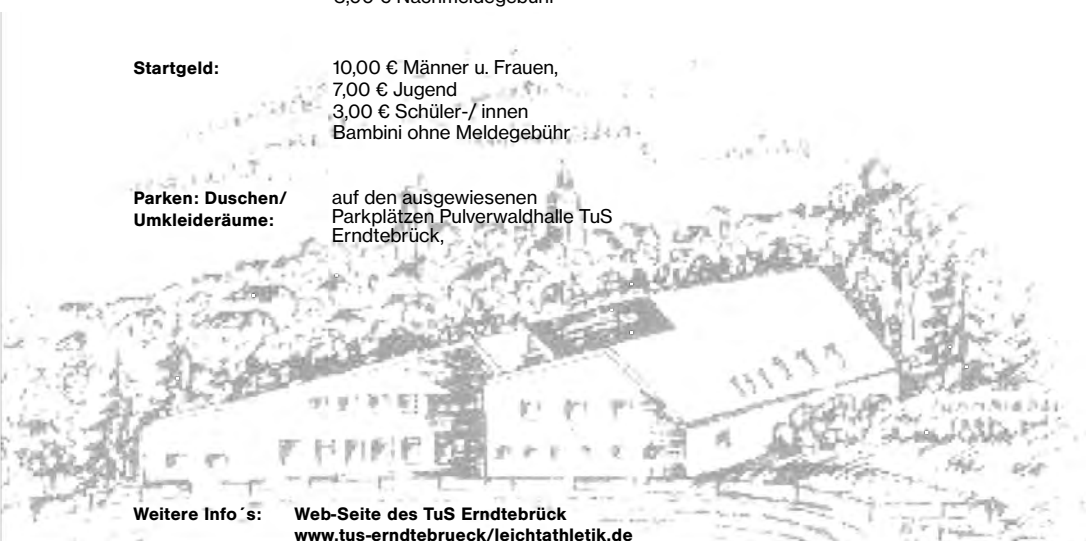
**Start + Ziel:** Pulverwaldstadion des TuS Erndtebrück, Jahnstraße  
**Meldungen:** 6 bis 29.04.2025  
an Julia Becker  
Mobil 0151 21632126  
E-Mail [leichtathletik@tus-erndtebrueck.de](mailto:leichtathletik@tus-erndtebrueck.de)  
[www.Rothaar-Laufserie.de](http://www.Rothaar-Laufserie.de)

**Nachmeldungen:** bis 45 Min. vor Start möglich,  
3,00 € Nachmeldegebühr

**Startgeld:** 10,00 € Männer u. Frauen,  
7,00 € Jugend  
3,00 € Schüler-/ innen  
Bambini ohne Meldegebühr

**Parken: Duschen/  
Umkleide Räume:** auf den ausgewiesenen  
Parkplätzen Pulverwaldhalle TuS  
Erndtebrück,

**Weitere Info's:** [Web-Seite des TuS Erndtebrück](http://www.tus-erndtebrueck/leichtathletik.de)  
[www.tus-erndtebrueck/leichtathletik.de](http://www.tus-erndtebrueck/leichtathletik.de)





# unter allen wipfeln ist ruh:

## Waldbestattung im RuheForst Hilchenbach



### Natur - Ruhe - Besinnung

- idyllische Natur, keine Grabpflege
- namentliche Kennzeichnung der Grabstätten möglich
- einmalige Zahlung bei Nutzungsdauer von bis zu 99 Jahren, auch als Vorsorge schon zu Lebzeiten
- individuelle Gestaltung der Beisetzungen
- regelmäßig unverbindliche Gruppen- und Einzelführungen

weitere Informationen unter:

**RuheForst Hilchenbach**

Telefon: 0 27 33 - 128 796

e-Mail: [info@ruheforst-hilchenbach.de](mailto:info@ruheforst-hilchenbach.de)

[www.ruheforst-hilchenbach.de](http://www.ruheforst-hilchenbach.de)



RuheForst. Ruhe finden.



**Freitag, 04.07.2025**

**Meldeschluss: 02.07.2025**



<b><u>Startzeiten:</u></b>	10 km Lauf	19:15 Uhr
	5 km Lauf	19:10 Uhr
	2 km Lauf	18:45 Uhr
	400 m Lauf Bambini	18:30 Uhr
	5 km Nordic- / Walking	19:20 Uhr

<b><u>Startgeld:</u></b>	Erwachsene	10,00 €
	Jugendliche (16-19 Jahre)	7,00 €
	Schüler/innen (8-15 Jahre)	3,00 €
	Bambini (bis 7 Jahre)	(kein Startgeld)

**Nachmeldegebühr:** 3,00 €

Nachmeldungen sind bis **18:00 Uhr** möglich.

**Alle Einzelheiten und Meldungen über Internet:**

[www.giller.info](http://www.giller.info), [www.tg-grund.de](http://www.tg-grund.de), [ausdauer57.de/giller](http://ausdauer57.de/giller)

Rückfragen bitte an: [info@tg-grund.de](mailto:info@tg-grund.de)

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Der Lauf findet bei jedem Wetter statt. Möglichkeit zum Duschen besteht im Gillerheim.

Nichterscheinen berechtigt nicht zur Rückforderung des Startgeldes.



# nahkauf

*Nichts liegt näher*

FAMILIE PAUL  
FÜR DICH IN DAHLBRUCH

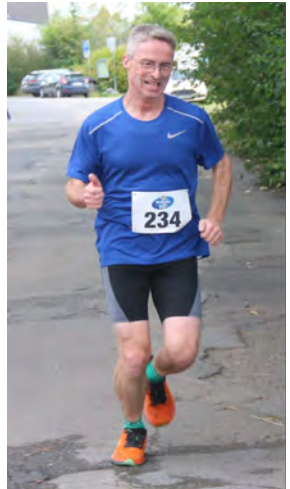
**REWE**  
PAUL  
DEIN MARKT

Für dich  
in Hilchenbach.





# Impressionen 2024



# 4. PANORAMA

30.08.

# RUN

2025

## BAD LAASPHE



im Rahmen der SummerCityGames *29.08-30.08.*

MOUNTAINBIKE TOUR MIT DEM MTB LAASPHE E.V.	11.00 UHR
2.000M SCHÜLER/SCHÜLERINNEN (8-15 JAHREN)	11.30 UHR
BAMBINILAUF (UNTER 8 JAHREN)	12.00 UHR
8 X 800M SCHULSTAFFEL „SCHNELLSTE SCHULE WITTGENSTEINS“	12.15 UHR
8 X 400M SCHULSTAFFEL „SCHNELLSTE GRUNDSCHULE WITTGENSTEINS“	12.45 UHR
12.000M HAUPTLAUF	13.30 UHR
6.000M JUGEND/JEDERMANNLAUF + 6.000M WALKING	13.30 UHR

Start/Ziel:	Sportplatz Bad Laasphe; Gennernbach 42-44, 57334 Bad Laasphe		
Meldeschluss:	28.08.2025		
Nachmeldung:	Nachmeldungen sind 60 Minuten vor Wettkampfbeginn mit 3€ Nachmeldegebühr möglich.		
Ausgabe Startnr.:	Vereinshaus auf dem Sportplatz		
Startgeld:	Erwachsene:	10€	
	Jugend:	7€	
	Schüler:	3€	
	Bambini:	frei	
Urkunde:	Platz 1. - 3.		
Anmeldung:	<a href="http://www.ausdauer57.de/bad-laasphe">www.ausdauer57.de/bad-laasphe</a>		
Information:	Christian Sureth, Hinterfang 2, 57334 Bad Laasphe 0171-5630446 oder <a href="http://www.tv-laasphe.de">www.tv-laasphe.de</a>		
Umkleide/Dusche:	Umkleiden und Duschen sind auf dem Sportplatz verfügbar.		
Haftung:	Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen oder Schäden jeglicher Art. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.		

Alles rund um die SummerCityGames findest du hier: [www.summercitiesgames.de](http://www.summercitiesgames.de)



TV LAASPHE 1863 E.V.



FINANCE **PROFI MATCH**



IMMO **PROFI MATCH**



CONSULTING **PROFI MATCH**



# BESSER SEHEN STEHT DIR.

BESSER  
SEHEN  
KRUMM



„Die perfekte Brille lässt jeden  
sowohl gut sehen als auch gut aussehen.  
Dafür haben wir ein Auge.“

*Thomas Krumm*

Augenoptikermeister



Besser Sehen Krumm  
Inh. Thomas Krumm e. K.  
Wittgensteiner Straße 123  
57271 Hilchenbach-Dahlbruch

Phone 02733-69320  
Fax 02733-693240  
Mail [info@besser-sehen-krumm.de](mailto:info@besser-sehen-krumm.de)  
[www.besser-sehen-krumm.de](http://www.besser-sehen-krumm.de)



BRILLENMODE | KONTAKTLINSEN | SPORTOPTIK | SPEZIAL-SEHHILFEN | HAUSBESUCHE

## **E. KLEIN** ELEKTROANLAGEN

- INDUSTRIEINSTALLATION
- GEBÄUDEINSTALLATION
- EINBRUCHMELDETECHNIK



[www.klein-elektroanlagen.com](http://www.klein-elektroanlagen.com)



TV  Eichen



# 42. Kindelsberglauf

## Wettkämpfe

13. September 2025

**Startzeiten** 13:00 Uhr 7,5-km Walking / Nordic Walking  
13:05 Uhr 2-km Schülerinnen/Schüler  
13:15 Uhr 400-m Bambini  
13:30 Uhr 5-km Jedefrau / Jedermann / Jugend A/B  
13:45 Uhr 10-km Frauen / Männer / Jugend A

**Start / Ziel** Fussball- & Leichtathletik - Arena Eichen Ort:

Am Sportplatz, 57223 Kreuztal-Eichen

Achtung: Keine Parkmöglichkeit am oder um das Stadion!

**Anmeldung** bis 11. September 2025

**Nachmeldungen** Sind nur bis 60 Minuten vor Wettkampfbeginn möglich, mit zusätzlicher Nachmeldegebühr von 3,00 €.

**Meldeadresse** [www.ausdauer57.de/kindelsberg-eichen/](http://www.ausdauer57.de/kindelsberg-eichen/)

<b>Startgeld</b>	Bambini	frei
	Erwachsene	10,00 €
	Jugendliche	7,00 €
	Schüler	3,00 €
	Nachmeldungen plus	3,00 €

**Kontakt / Information** Per Mail: [tveichen.kindelsberglauf@gmail.com](mailto:tveichen.kindelsberglauf@gmail.com)

## Siegerehrung

**Turnhalle**  
(Jahnstraße 11)

Urkunden werden hier überreicht.

Umkleiden und Duschen sind in der Halle verfügbar.  
Umfangreiches Angebot an Getränken und Speisen.

**Parken**

Ausschließlich auf ausgewiesenen Parkplätzen unterhalb Turnhalle und Privatgelände über Stendenbacher Weg! Absolutes Parkverbot in "Am Sportplatz", "Stendenbacher Weg" und Nebenstraßen!

Änderungen behält sich der Ausrichter vor! Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen und/oder Schäden jeglicher Art, sowie kurzfristigen Absagen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!



# „Mit Sicherheit Fair Play.“

Wir wünschen viel Spaß und sportlichen Erfolg.

## **Limper & Schmeck**

Poststraße 32, 57319 Bad Berleburg

Tel. 02751 93690

[limper-schmeck@provinzial.de](mailto:limper-schmeck@provinzial.de)

## **Hofius & Meier**

Königstraße 25, 57334 Bad Laasphe

Tel. 02752 509757

Marburger Straße 1, 57339 Erndtebrück

Tel. 02752 509757

[hofius-meier@provinzial.de](mailto:hofius-meier@provinzial.de)

## **Becker & Schunk**

Kälberhof 12, 57250 Netphen

Olper Str. 17A, 57078 Siegen

Tel. 02737 229280

[becker-schunk@provinzial.de](mailto:becker-schunk@provinzial.de)

## **Menn & Kollegen**

In der Herrenwiese 17, 57271 Hilchenbach

Tel. 02733 89470

[menn@provinzial.de](mailto:menn@provinzial.de)



# 53. Rothaar-Waldlauf über Teilstrecken des Rothaarsteigs Samstag, 04.10.2025 5. Lauf der Rothaar - Laufserie



## Strecke 1:

**Länge: 28 km,**

Start: 14:00 Uhr [Bad Berleburg-Albrechtsplatz](#) Ziel: [Turnhalle Aue-Wingeshausen](#) Auf Wunsch Bustransfer um 13:00 Uhr ab Turnhalle zum Start Albrechtsplatz und Gepäckrücktransfer; Fahrpreis: 7,00 Euro.

## Strecke 2 und 3:

**Länge: 15 km und 15 km Walking,** Start: 14:00 Uhr [Schmallenberg-Jagdhaus](#) Ziel: [Turnhalle Aue-Wingeshausen](#) Auf Wunsch Bustransfer um 13:15 Uhr ab Turnhalle zum Start Jagdhaus und Gepäckrücktransfer; Fahrpreis: 6,00 Euro.

## Strecke 4:

**Länge: 5 km Jugend und Jedermann** Start 14:10 Uhr vor dem [Sportplatz Aue-Wingeshausen](#).

## Strecke 5:

**Länge: 5 km Walking** Start 14:10 Uhr vor dem [Sportplatz Aue-Wingeshausen](#).

## Strecke 6:

**Länge: 2 km Schüler** Start 14:00 Uhr vor dem [Sportplatz Aue-Wingeshausen](#).

## Strecke 7:

**Länge: 400 m Bambini** Start 13:30 Uhr auf dem [Sportplatz Aue-Wingeshausen](#).

## Startgeld:

Bambini:	frei	15 km:	12,00 EUR
2 km:	3,00 EUR	28 km:	15,00 EUR
5 km:	9,00 EUR		

## Siegerehrungen:

Bambini	ab 14:15 Uhr	15 km	ab 16:30 Uhr
2 km	ab 15:00 Uhr	28 km	ab 17:00 Uhr
5 km	ab 15:30 Uhr		

## Kontakt:

Steffi Linde-Butka & Tobias Butka  
Tel.: 02759 / 949061; E-Mail: [info@rothaar-waldlauf.de](mailto:info@rothaar-waldlauf.de)

## Voranmeldeschluss: 02.10.2025, 24:00 Uhr

## Nachmeldungen:

Bis 30 Minuten vor dem Start online, in der [Turnhalle Wingeshausen](#) (Bambini, 2km und 5km), oder am Start (15 km und 28 km) möglich. Nachmeldegebühr 3,00 Euro (Bambini frei)

## Startnummern:

Die Startnummern werden im Foyer der [Turnhalle Aue-Wingeshausen](#) ausgegeben. Ab 12 Uhr sind die Startnummern für 15 km und 28 km nicht mehr in der Turnhalle verfügbar. Ab 13 Uhr werden die Startnummern für 15 km und 28 km dann am Start ausgegeben.

## Zielschluss:

Der Zieleinlauf wird um 17:15 Uhr geschlossen.

## Siegerehrung:

Alle Bambinis erhalten eine Urkunde und eine kleine Überraschung. Die schnellste Läuferin und der schnellsten Läufer über 15 km und 28 km erhalten Wanderpokale. Die ersten Drei jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch eine Urkunde im Wettkampfbüro oder per Internet.

## Streckendienst:

Verpflegungsstationen an den Strecken ab 5 km und am Zieleinlauf.

## Wettkampfbüro,

## Umkleiden, Duschen,

## Schwimmbad:

[Turnhalle Aue-Wingeshausen](#), Schwimmbadnutzung gegen Spende möglich

## Parken:

[Fa. Busch Jäger](#) und [Am Sportplatz](#) (eingeschränkt), Parkplätze sind ausgeschildert.

## Anmeldung und

## Weitere Info's:

[www.rothaar-waldlauf.de](http://www.rothaar-waldlauf.de)

## Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen oder Schäden jeglicher Art. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

ÜBER UNS

# LEBEN WIE ES GEHÖRT

Es geht um mehr als  
besseres Hören ...

AUDINOX 

# AUDINOX

LEBEN WIE ES GEHÖRT





## 28. Helberhäuser Haußberg-Lauf



### Samstag, 25. Oktober 2025

**Letzter Lauf der Rothaar-Laufserie  
mit Siegerehrung Schülerinnen, Schüler  
und Jugend im AOK-Cup 2025**

**Startzeiten:**

2 km	13:40 Uhr	Schülerinnen / Schüler ab U10 bis U16
500 m	14:00 Uhr	Bambini
12 km	14:15 Uhr	Cup-Lauf ab W20 / M20
6 km	14:20 Uhr	Jugend U14 bis U20 bzw. W20-99 / M20-99 W/M ohne gesonderte Altersklassenwertung
7 km	14:25 Uhr	Walking / Nordic Walking

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

**Meldungen:** Internet: <https://www.tsg-helberhausen.de/veranstaltungen/hauberglauf/>  
bis 23.10.2025 Email: [hauberglauf@tsg-helberhausen.de](mailto:hauberglauf@tsg-helberhausen.de)

**Startgelder:** Schüler/innen 3 €, Jugend 7 €, Erwachsene 10 €,  
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

**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.

# westenergie



Du. Mit uns.  
Jetzt bewerben.

Wie Du bist. Was Du fühlst:  
Wir sehen Dich.

Wir bei Westenergie kennen uns, vertrauen uns  
und sehen uns – so wie wir sind. Bei uns kannst  
Du Dich mit all Deinen Facetten einbringen.  
Klingt gut? Dann komm in unser Team.

Scannen und  
mehr entdecken.





**Krombacher**

ALKOHOLFREI

**0,0%**

**SCHMECKT**

**GRENZENLOS**

**ERFRISCHEND.**

Natürlich. Isotonisch. Alkoholfrei.

