

# 34. Wolfhager Volkslauf



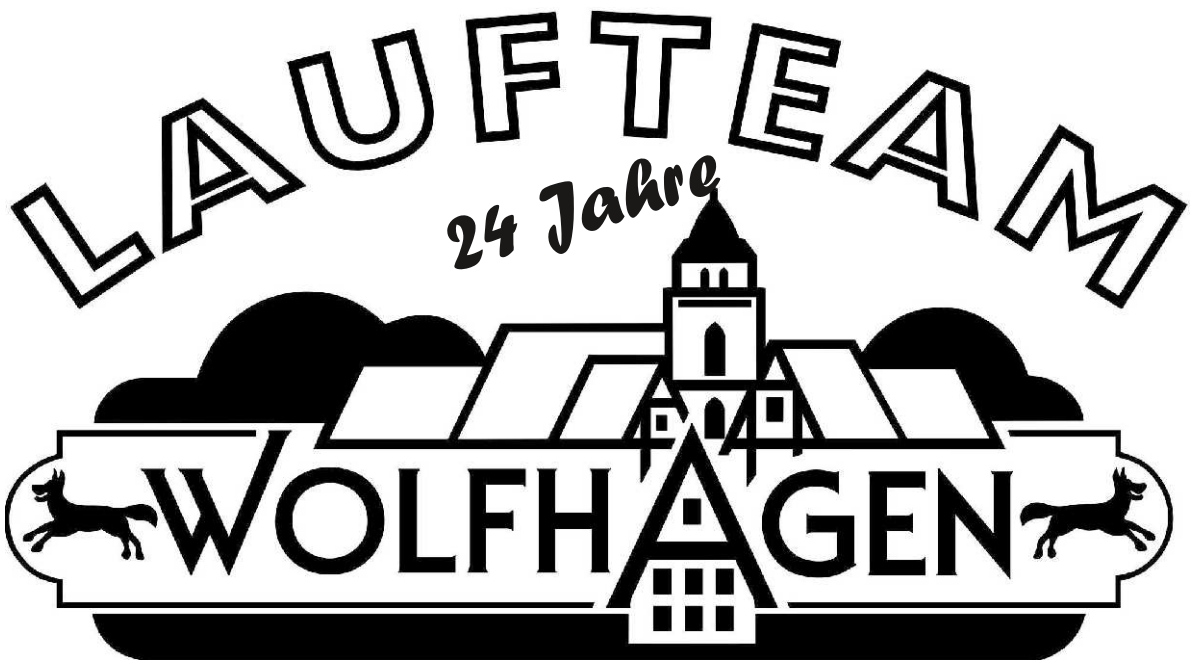
18. Nordic Walking Lauf  
(5km und 10km)

Rund um den Graner Berg

04. Mai 2024



Wertungslauf im Nordhessencup 2024



[www.laufteam-woh.de](http://www.laufteam-woh.de)



*Zusammenhalten*  
ist immer noch die beste  
Zukunftsstrategie.



Raiffeisenbank  
HessenNord eG

# Grußwort

## 24 Jahre Laufteam Wolfhagen



**Martina Schaake**  
NHC-Beauftragte



**Stefan Metzger**  
1. Vorsitzender

Nichts ist so beständig wie die Veränderung. Und so gibt es in diesem Jahr gleich zwei davon. Wir haben uns dazu entschieden für den 10 und 19 Km Lauf auf eine (alte) Streckenführung aus den Gründungsjahren zurückzugehen. So führt euch die alte/neue Strecke „Rund um den Graner Berg“. Schaut euch gerne die neue Streckenführung auf unserer [Web-Site](#) an.

Nach vielen Jahren als Hauptverantwortliche für die Durchführung unseres Volkslaufs und Nordhessencup-Beauftragte gibt Martina Schaake zum Ende des Jahres den Staffelstab in andere Hände. Das gesamte Laufteam sagt „Danke Martina“! In diesem Jahr wird unser Team nochmals unter der Leitung von Martina für euch auf den Beinen sein, um wieder für einen reibungslosen Ablauf des 7. Laufs der Nordhessencup-Serie zu sorgen.

Am **Freitag, 03.05.2024** findet **ab 18:00 Uhr** wieder unseren **Orgalauf** statt. Bitte beachtet, dass wir -wie im letzten Jahr- eine **Teilnehmerbegrenzung** haben und nicht „aus dem Vollen schöpfen“ können. Natürlich sind auch wieder Walker\*innen herzlich willkommen. Den aktuellen Stand der freien Anmeldeplätze könnt ihr im Anmeldeportal von [Race Result](#) einsehen. Für die **Hauptläufe am Samstag, 04.05.2024** wird es keine Beschränkung der Teilnehmerzahlen geben.

Am Samstag führen wir parallel wieder die Grundschulmeisterschaft der Klassen 2-4 der Grundschule Wolfhagen durch. Wir rechnen wieder -wie in den Vorjahren- mit einer regen Beteiligung auf der 1000m Strecke.

Beachtet bitte, dass wir ausschließlich eine Online-Anmeldung und Online-Bezahlung haben. Eine Anmeldung / Bezahlung vor Ort ist nicht möglich!

Unsere Laufstrecken führen überwiegend über befestigte Feld- und Wiesenwege, die bestens ausgeschildert bzw. mit Streckenposten versehen sind. Dass wir für Euer leibliches Wohl bestens sorgen, hat sich in all den Jahren wohl rumgesprochen. Es gibt gekühlte Getränke, Kaffee, die leckersten Bratwürstchen vom Grill sowie Kuchen in großer Auswahl von unseren Läuferfrauen mit viel Liebe für Euch gebacken.

Wer nicht laufen kann oder will, ist als Zuschauer herzlich willkommen, damit im Start- und Zielbereich wieder die großartige Volkslaufstimmung aufkommt.

Das Wetter können wir leider nicht beeinflussen, wir werden aber dafür sorgen, dass alle Strecken bei jeder Wetterlage bestens für Euch vorbereitet ist.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Werbepartner, sowie unsere zahlreichen Sponsoren aus Wirtschaft, Handwerk und Politik für die vielfältige Unterstützung in Form von Werbeanzeigen, Bannerwerbung, Sach-, Material und Geldspenden. Nach der Geschäftsaufgabe unseres langjährigen Hauptsponsors, der Fa. Sport Pelz konnten wir die Raiffeisenbank Hessen Nord eG als unseren neuen Sponsor gewinnen. Dafür sagen wir „Herzlichen Dank“!

Liebe Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker, wir wünschen Euch eine erfolgreiche Veranstaltung, gute Zeiten, viel Spaß und noch weiterhin eine erfolgreiche Laufsaison 2024.

Wir freuen uns auf Euch!  
Euer Laufteam Wolfhagen



Liebe Läuferinnen und Läufer,  
liebe Freunde des Nordic-Walking-Sports, liebe Besucher!

herzlich willkommen zum diesjährigen Wolfhager Volkslauf „Rund um den Graner Berg“ und den damit verbundenen Grundschulmeisterschaften!

Zum 34. Mal ertönen die Startklappen. Man darf daher mit Fug und Recht sagen, dass dieser Lauf mittlerweile zu einer Kultveranstaltung geworden ist. Eine Veranstaltung, die die unterschiedlichsten Menschen unserer Region zusammenbringt und ganz sicher das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Das ist wichtig, gerade in Zeiten wie diesen.

Das Laufen in der freien Natur ist praktisch so alt wie die Menschheit selbst. Ein Lauf über unebenes Gelände, gespickt mit Steigungen und Senken, stellt eine Herausforderung für Kondition und Koordination dar. Neben Spaß an der Bewegung und am Wettbewerb ist viel Willenskraft gefragt. Dies kann ich aus eigener Erfahrung sagen. Als Hobbyläufer fühle ich mich weiterhin sehr dem Laufsport verbunden.

Teilnehmen kann jeder und jede, egal wie alt und egal wie sportlich; gleichgültig ob Profi, Hobbyläufer oder Nordic Walker. Die Laufstrecken außerhalb der Grundschulläufe sind in Schleifen rund um den Graner Berg angelegt. Erstmals geht es auf der Langstrecke in zwei Runden um den Berg, damit der Wettbewerb räumlich kompakter durchgeführt werden kann.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß – nicht nur beim Lauf durch unsere herrliche Natur, sondern auch beim gegenseitigen Austausch. Denn auch das macht diese Veranstaltung aus.

Mein herzlicher Dank für die Organisation des Volkslaufs gilt dem Laufteam Wolfhagen, insbesondere Martina Schaake, die über viele Jahre hinweg als Veranstaltungsbeauftragte das Zepter innehatte und dieses nun im Laufteam übergeben wird. Der Dank richtet sich natürlich zugleich an alle ehrenamtlichen Helfer und an alle Unterstützer. Sie tragen gemeinsam dazu bei, dass der Wolfhager Volkslauf inzwischen eine etablierte Größe für Laufbegeisterte in der Region geworden ist. Dieses Engagement ist eine Bereicherung für das gesellschaftliche Leben – nicht nur für die Aktiven, sondern für unsere Stadt insgesamt.

Allen Läuferinnen und Läufern wünsche ich viel Erfolg und einen langen Atem!  
Am Ende zählt nur eins: nämlich, dass ihr alle gut ins Ziel kommt.

Ihr Dr. Dirk Scharrer  
Bürgermeister von Wolfhagen

# Teilnahmebedingungen

Datum .....	: 04.05.2024
Strecken .....	: 500 m, 1 km, 5 km, 10 km, 19 km Laufen 5 km und 10 km Walking/Nordic Walking über befestigte Feld- und Wiesenwege
Veranstaltungsorte.....	: Walter-Lübcke-Schule (ehem. Wilhelm-Filchner-Schule), 34466 Wolfhagen, Alte Großsporthalle, Ippinghäuser Str. Startnummernausgabe in der Pausenhalle der Walter-Lübcke-Schule (Gebäude 12)
Wertung.....	: Wertungslauf Nordhessencup 2024 und HLV Laufcup
Anmeldung .....	: Online Voranmeldung unter <a href="http://www.laufteam-woh.de">www.laufteam-woh.de</a> oder direkt: <a href="https://my.raceresult.com/245175/registration">https://my.raceresult.com/245175/registration</a>
Startgeld Volkslauf/Walking .....	: für Erwachsene (ab Jg. 2006): 6,50 € für Schüler und Jugendliche (bis Jg. 2005): 3,00 € Bambini Jg.2017 und jünger zahlen kein Startgeld
Auszeichnung.....	: Siegerehrung und Sachpreise für die zeitschnellsten Frauen/Männer über die 19 km, 10 km und 5 km Strecke. Urkunden Online: <a href="https://my.raceresult.com/245175/results">https://my.raceresult.com/245175/results</a> oder am Urkundenterminal in der Pausenhalle. Alle Schüler über 1 km sowie die Bambini erhalten Urkunden und Medaillen. Urkunden für alle Walker.
Veranstalter.....	: Laufteam Wolfhagen
Auskunft .....	: Martina Schaake, Schillerstraße 1, 34466 Wolfhagen Tel.: 0174/1818974, E-Mail: <a href="mailto:nhc@laufteam-woh.de">nhc@laufteam-woh.de</a>
Anfahrt .....	: Bitte der Volkslaufbeschilderung folgen / Navi: Ippinghäuserstraße
Öffentliche Verkehrsmittel.....	: Buslinie 110 oder RT4/RE4
Ergebnislisten und Bilder.....	: Unter <a href="http://www.laufteam-woh.de">www.laufteam-woh.de</a>
Hinweise.....	: Parkmöglichkeiten im Bereich der Walter-Lübcke-Schule und hinter der Stadthalle Wolfhagen Umkleide- und Duschkmöglichkeit stehen zur Verfügung.
Haftung.....	: Genehmigter Volkslauf! Es besteht die Sportversicherung durch den HLV.
Haftungsausschluss .....	: Ausnahme: Für Diebstahl und Sachschäden besteht keine Haftung. Mit der Abgabe der Anmeldung erklären die Teilnehmer: „Ich habe für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert, bin körperlich gesund und mein Gesundheitszustand wird ärztlich bestätigt“.
Datenschutzhinweis.....	: Ich bin damit einverstanden, dass die von mir gemachten Fotos und Filmaufnahmen in Rundfunk, Fernsehen, Presse, Werbung, Büchern und fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt und weitergegeben werden dürfen.“ Die personenbezogenen Daten der Anmeldung werden für die Durchführung des Laufes bis hin zur Erstellung der Ergebnislisten verwandt.
Sanitätsdienst.....	: DRK Wolfhagen im Start- und Zielbereich
Verpflegung .....	: Strecke: Wasser, Start und Ziel: Tee, Waldecker Mineralbrunnen, Hüttbier Alkoholfrei. Pausenhalle: Getränke, Kaffee und Kuchen sowie Bratwurst
DLV-Stempel .....	: Wertung für das Volkslaufabzeichen und das Kilometerabzeichen des DLV.

Es sind keine Spikes zugelassen!

zur  
Online-Anmeldung

**Orgalauf: 03. Mai 2024 - 18:00 Uhr**

Start um 18:00 Uhr für alle Strecken

weitere Informationen unter:

**[www.laufteam-woh.de](http://www.laufteam-woh.de)**





# Klasseneinteilung und Zeitplan

Jahrgänge	Strecken und Startzeiten		
	5 Km 15:40 h	10 Km 15:30 h	19 Km 15:45 h
2014 - 2013	WJ/MJ U12 (11/10)		
2012 - 2011	WJ/MJ U14 (13/12)		
2010 - 2009	WJ/MJ U16 (15/14)	WJ/MJ U16 (15/14)	
2008 - 2007	WJ/MJ U18 (17/16)	WJ/MJ U18 (17/16)	WJ/MJ U18
2006 - 2005	WJ/MJ U20 (19/18)	WJ/MJ U20 (19/18)	WJ/MJ U20
2004 - 1995	WHK/MHK	WHK/MHK	WHK/MHK
1994 - 1990	W/M 30	W/M 30	W/M 30
1989 - 1985	W/M 35	W/M 35	W/M 35
1984 - 1980	W/M 40	W/M 40	W/M 40
1979 - 1975	W/M 45	W/M 45	W/M 45
1974 - 1970	W/M 50	W/M 50	W/M 50
1969 - 1965	W/M 55	W/M 55	W/M 55
1964 - 1960	W/M 60	W/M 60	W/M 60
1959 - 1955	W/M 65	W/M 65	W/M 65
1954 - 1950	W/M 70	W/M 70	W/M 70
1949 - 1945	W/M 75	W/M 75	W/M 75
1944 und älter	W/M 80	W/M 80	W/M 80

**Start der Walker (5km und 10km) um 15:45 Uhr**, mit den Läufern 19km.

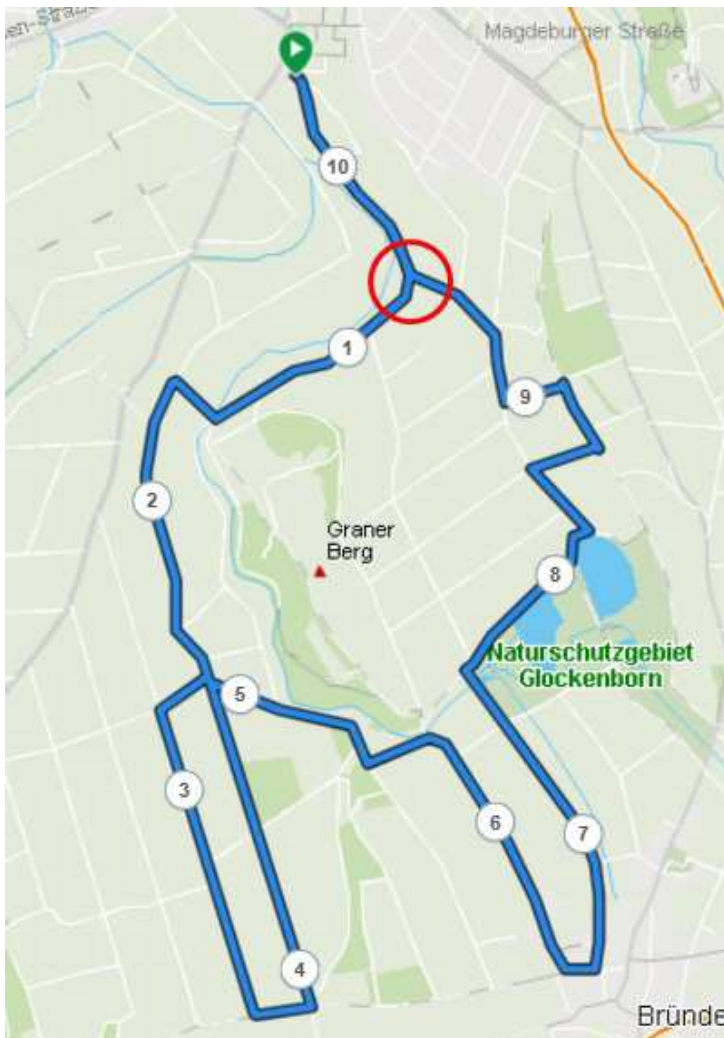
**Bambinilauf über 0,5km ab 14.00 Uhr** für Mädchen und Jungen bis 7 Jahren (Jahrgang 2017 und jünger). Es wird kein Startgeld erhoben. Getrennter Start für Mädchen und Jungen.

**Lauf über 1 km ab 14.20 Uhr** für Schüler(innen) der Jahrgänge 2009 - 2016  
Es erfolgt eine DLV-Jahrgangswertung.

## Startzeiten 1 km

Lauf 1	Weibliche Kinder	U10 (2015 - 2016)	14:20 Uhr
Lauf 2	Männliche Kinder	U10 (2015 - 2016)	14:30 Uhr
Lauf 3	Weibliche Kinder	U12 (2013 - 2014)	14:40 Uhr
Lauf 4	Männliche Kinder	U12 (2013 - 2014)	14:50 Uhr
Lauf 5	Weibliche Jugend	U14 (2011 - 2012)	15:00 Uhr
		U16 (2009 - 2010)	15:00 Uhr
Lauf 6	Männliche Jugend	U14 (2011 - 2012)	15:10 Uhr
		U16 (2009 - 2010)	15:10 Uhr

**Startnummernausgabe in der Pausenhalle der Walter-Lübcke-Schule**



## Neue Streckenführung 10Km und 19Km

Unsere 10 und 19km Strecke hat sich etwas verändert. Für die 19km geht es bei ca. 9,4km in die zweite Runde.

Die neue (alte) Strecke spart uns etwas Personal und wird dem Titel unseres Volkslaufs „Rund um den Graner Berg“ gerecht.

Wir hoffen, dass ihr euch schnell an die neue Strecke gewöhnt.

Viel Spaß und einen guten Lauf!

**Fitness-Studio  
in Wolfhagen**

**Das Lupus-Sport Team drückt allen  
NHC-Läufern und Walkern die Daumen**



**Und denkt daran: Ausgleichstraining und  
Entspannung ist für jede Sportart wichtig  
und bringt Abwechslung!**

**[www.lupus-sport.de](http://www.lupus-sport.de)  
Tel.: 05692 / 996682**





# Grundschulmeisterschaft der Klassen 2 - 4 über 1 Km



## Extra Schulwertung für Euch!

Das Laufteam Wolfhagen lädt alle Schüler/innen ab Jahrgang 2017 der 2.- 4. Klassen der **Grundschule Wolfhagen** zum **1 km Lauf** beim Volkslauf am 04.05.2024 ab 14.20 Uhr ein.

Start ist an der alten Sporthalle der Walter-Lübcke-Schule (ehem. Wilhelm-Filchner-Schule). Die Startnummernausgabe findet in der Pausenhalle der Walter-Lübcke-Schule statt. Bitte kommt frühzeitig!

Die Schüler der 1. Klasse dürfen natürlich auch am Lauf teilnehmen. Alle Läufer/innen der Jahrgänge 2018 und jünger starten über 500 m ab 14:00 Uhr. Hier wird kein Startgeld erhoben!

Jeder von Euch bekommt eine Medaille. Die Urkunden werden später in den Klassen ausgegeben.

Fans sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Euch!

*Eine Anmeldung zum Lauf erhältst du bei Frau Böhm oder bei deiner Sportlehrerin / deinem Sportlehrer.*