

Reisebüro  
**Cramer**  
Inh. Antonius Cramer

Großes Buff-Sortiment



In unserem Ladenlokal in Allendorf finden  
sie eine Auswahl besonderer  
**Ledertaschen** und vieles mehr.

www.reisebüro-cramer.de

Altstadtstraße 11  
59846 Sundern  
Tel.: 02393 - 220049

reisebuero.cramer@gmx.de



**Antonius Apotheke**

- Dr. Ulrike Ruland -

Allendorfer Str. 45  
59846 Sundern (Sauerland)  
Telefon: 02393/418

Wir beraten Sie „natürlich“ gern

# Jubiläumslauf

## 20. Lauf um den Allendorfer Bahnhof

(Der Naturlauf im Sorpetal)

### 09. Mai 2024

1km - 2km - 5km - 10km - 21 km



Infos + Anmeldung:

[www.ssvallendorf.de](http://www.ssvallendorf.de)

59846 Sundern-Allendorf



LAC  
VELTINS  
Hochsauerland

Volksbank  
Sauerland eG

VOLKSBANK SAUERLAND LAUF CUP

# STRECKENINFOS

## 1 KM – Kinderlauf – bis Jahrgang 2013

Für die kleinsten Läufer geht es am Sportplatz auf eine relativ flache Strecke entlang des Kohlmeckebachs vorbei an der Grundschule, bis auf dem Weg Richtung Sportplatz das Ziel schon in Sichtweite ist.

## 2 KM – Kinderlauf – Jahrgang 2009 - 2012

Die schon etwas älteren Kinder laufen auf der gleichen schönen Strecke. Diese darf jedoch zweimal gelaufen werden, um nach 2 km das Ziel zu erreichen.



## 5 km Lauf – ab Jahrgang 2012

Die neue Streckenführung des 5 km Lauf sorgt für ein tolles Panorama in einen schönen Seitental der Sorpe.

Nach einem kleinen Anstieg geht es über eine sonnige Flachpassage bis zum Aufstieg durch einen Fichtenwald zum Allendorfer Bahnhof. Von dort läuft man locker stetig bergab zurück zum Sportplatz.

## 10 km Lauf (inkl. Walken) – ab Jahrgang 2008

Der Klassiker beim Lauf auf Christi-Himmelfahrt. Nach einer lockeren Einführung durch das schöne Örtchen Allendorf bis zum Golfplatz am Vorbecken des Sorpesees geht es bergauf Richtung Allendorfer Bahnhof. Hier gibt es wechselnde Anstiege, die den Lauf so abwechslungsreich machen. Am Bahnhof angekommen geht es die letzten 3 km zurück zum Sportplatz.

## 21 km Halbmarathon – ab Jahrgang 2008

Seit 2022 wieder im Programm ist der Halbmarathon. Die ersten 8 km folgen der 10 km Strecke bis es am Allendorfer Bahnhof Richtung der Grenze zum MK geht. Vorbei an der Hermannszeche erreicht man den Bergrücken oberhalb des Lennetal. Nach einer Runde am höchsten Punkt der Strecke geht es zurück Richtung Hesse um am Bahnhof wieder die 10 km Strecke zu treffen. Die letzten 3 km Richtung Sportplatz geht es bergab bis ins Ziel.

# INFOS

## ZEITPLAN

ZEIT	STRECKE	STARTGELD
10:00 Uhr	1 km	--
10:15 Uhr	2 km	--
10:30 Uhr	21 km	13 €
10:40 Uhr	5 km	7 €
10:50 Uhr	10 km	9 €

## INFO – ANMELDUNG:

Carolina Hoff-Gerke  
Tel: 02393/220056

## ONLINEANMELDUNG

ab 01.01.2024

[www.ssvallendorf.de](http://www.ssvallendorf.de)

[volkslauf@ssvallendorf.de](mailto:volkslauf@ssvallendorf.de)



Nachmeldung bis 30 Min. vor dem Start

## ANFAHRT

Im Hespel 70  
59846 Sundern-Allendorf

## RAHMENPROGRAMM

Cafeteria  
Grillspezialitäten  
Sportfest des SSV 1928 Allendorf e.V.  
Livemusik ab 15:00 Uhr



ARAL Tankstelle  
SB-Waschanlage  
Auto-Reparaturwerkstatt



**Franz-Karl u.  
Thorsten Schulte OHG**

59846 Sundern-Allendorf – Tel. 02393/321 – Fax 02393/320