

TGS Seligenstadt, Abt. Er & Sie Run & Walk, verbindet Kultur und Sport beim „Kurmainzer-Herz-Lauf“

Start: am 21. August 2010, 14 Uhr, an der TGS-Sporthalle, Grabenstraße 48, 63500 Seligenstadt.

Die Gesamtlänge des **Kulturweges „Kurmainzer-Herz „** beträgt **etwa 30 Kilometer** und ist eigentlich als Tagestour für Radfahrer konzipiert. 16 Stationen präsentieren die Kulturlandschaft beiderseits des Mains. Dies brachte die Langläufer der TGS Seligenstadt auf die Idee, ihren Sport mit der eigenen Heimatkultur zu verbinden. Bereits zum vierten Mal findet dieser abwechslungsreiche Langlauf statt. 2009 nahmen mehr als 50 Sportler daran teil.



Vom **Start an der TGS-Turnhalle** geht es zunächst mit der Fähre über den Main nach Großwelzheim. Von Kahl führt die Strecke an der „Kipp“ vorbei in Richtung Karlstein und nach Dettingen zur Kilianusbrücke, der **ersten Verpflegungsstelle**.



In Mainflingen laufen wir zur „Grasbrücke“. Dann geht es nach Zellhausen zum Segelflugplatz, wo sich die Langläufer an einer **weiteren reichhaltigen Verpflegungsstelle** stärken und erfrischen können. Anschließend geht es Richtung Froschhausen über die „Liebfrauenheide“ zurück zum Ausgangspunkt nach Seligenstadt.

Wie Ihr sehen könnt, ist auch im Anschluss der Laufveranstaltung für das leibliche Wohl gesorgt – auch für isotonische Getränke mit Schaum.



Dieser Lauf ist eine **ideale Vorbereitung für einen Herbst-Marathon**. Die Teilnahme ist **kostenlos, lediglich 80 Cent für die Mainfähre sind zu bezahlen**. Natürlich steht bei diesem Lauf der Spaß an erster Stelle. Wir veranstalten keinen Wettkampf und werden mindestens zwei Tempogruppen bilden. Nach Belieben kann jeder an den Versorgungsstellen den Lauf abrechen und mit dem Verpflegungsfahrzeug zurückfahren.

Läufer aus der ganzen Region sind willkommen. Über eine **vorherige Rückmeldung wenn ihr kommt** würden wir uns freuen. Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Weitere Auskünfte erteilt der Abteilungsvorsitzende Gerd Väth unter der Telefonnummer 06182-200193.