

# 28. Heinrich-Appel-Lauf

am Goldberg

**Sonntag 4.8.2019 ab 9:00 Uhr**

## Ort:

Obertshausen, Goldberg, hinter dem Braas-Komplex (Heusenstamm),  
zwischen Anglersee und ehemaligem Bundeswehrdepot.

## Reglement:

Eine 400m-Runde mit einem Steilhang (HD ca. 28m) ist möglichst oft zu durchlaufen.  
Es werden ohne Zeitnahme die Runden gezählt, die zwischen 9:00 und 16:00 Uhr  
bewältigt werden.

Einstieg ist jederzeit möglich. Zielschluß ist 16:00 Uhr.

## Goldberg-Rekord:

Männer:	145 Runden = 58,0 km HD 4060m	
Dirk Karl	TSG Grünstadt	15.08.2010
Frauen:	100 Runden = 40,0 km HD 2800m	
Esther Haprich	Catch us if you can Rodgau	16.07.2017

Ab 106 Runden zählt das Ergebnis als Ultramarathon.

## Urkunden und Ergebnislisten:

Jeder Teilnehmer erhält nachträglich kostenlos eine Urkunde und eine Ergebnisliste.

## Startgeld:

Kein Startgeld, Getränke und Verpflegung wie immer kostenlos.

Für Spenden steht eine "Ultra-Sau" bereit.

Kuchenspenden sind willkommen, bitte mit den Organisatoren absprechen.

Weitere Auskünfte erteilen gern:

Gerhard Walper (06106) 21975 und Reinhardt Schulz (06104) 923666.