

6. Internationaler Kohlgruber Dorflauf 2025

Dieses Jahr findet der Internationale Kohlgruber Dorflauf bereits zum 6. Mal statt. Es ist wieder gelungen ausgewählte Top-Läufer und -Läuferinnen aus dem In- und Ausland für die Veranstaltung zu gewinnen. So wird es am **Sonntag den 31.08.2025** den 6. Internationalen Kohlgruber Dorflauf geben, zu dem ich Euch gerne einladen möchte. Eine Teilnahme ist übrigens nur über diese persönliche Einladung möglich, andere Anmeldeoptionen gibt es nicht. Geher und Walker sind herzlich willkommen.



Der Lauf startet mitten in Kohlgrube am Haus mit der Fledermaus (Hausnummer 16) und führt durch das Olpe-Tal bis hinter Kaas, dort gibt es einen Wendepunkt. Auf der anderen Seite des Olpe-Baches zurück durch das Tal bis nach Olpe führt. Von dort geht es zurück nach Kohlgrube. Im Start/Zielbereich gibt es Getränke während des Laufs und ein Buffett für nach dem Lauf (siehe unten). Eine

Runde hat 5 km bei ca. 50 Höhenmetern. Eine genaue Beschreibung könnt ihr unter folgendem Link einsehen <https://www.komoot.com/de-DE/tour/1798544626?ref=itd>. Noch ein Hinweis für alle Bergspezialisten (insbesondere die Bonner): Die Strecke weist kleinere Hügel und Berge auf. Auf dem letzten Kilometer von Olpe ins Ziel führt sie überwiegend bergab, so könnt Ihr wie gewohnt Eure Sprintqualitäten ausspielen. Es ist die gleiche Strecke wie in den letzten beiden Jahren.

Die Runde kann maximal 8 mal gelaufen werden. Die Entscheidung wie viele Runden gelaufen werden kann jeder während des Laufes festlegen. Wenn Ihr schon wisst wieviel Runden Ihr laufen wollt, wäre es schön, wenn Ihr mir mit Eurer Anmeldung mitteilt wie viele Runden Ihr etwa laufen werdet.

Die Zeitmessung erfolgt manuell, Ihr braucht also keine Chips oder andere Hilfsmittel. Wie bei internationalen Läufen üblich wird es Tempoläufer geben, die gut erkennbar ihre Zielzeiten am Körper tragen. Das hilft nicht nur sehr gleichmäßig zu laufen, sondern vielleicht auch eine neue persönliche Bestzeit zu erreichen. Außerdem gibt es für die Spitzenläufer (Michael, Sarah, Thomas ...) diesmal wieder eine Fahrradbegleitung, so dass sich hoffentlich niemand verläuft.

Der Start erfolgt um 15 Uhr in einer Welle. Ihr startet also alle im 1. Startblock der Topläufer.

Um 14:40 Uhr erfolgt der Start zum Bambini-Lauf (für alle mit einer Beinlänge von weniger als 60 cm).



Nach dem Lauf kann geduscht werden und es gibt ein Regenerationssessen. Statt einem Startgeld bitte ich um Beitrag zum Buffett. Getränke und Brot sind vorhanden. Es wäre schön, wenn Ihr einen Salat, Fingerfood oder ähnliches mitbringen würdet.

Parkmöglichkeiten gibt es wieder im Dorf.

Bitte gebt mir (juergen.launert@karate-do-overath.de) bis **Ende Juli Rückmeldung**, ob Ihr dabei sein könnt, **Euer Geburtsjahr und wie viele Runden Ihr etwa laufen wollt**. Anfang August verschicke ich eine Teilnehmerliste mit allen Startern und ihren Startnummern und weitere Informationen.

Wenn es noch Fragen gibt, meldet Euch bitte bei mir (juergen.launert@karate-do-overath.de).