

Ort	Sport- und Schützenheim Mühlhausen, Drahtgasse 17, 93333 Mühlhausen	
Anmeldung	online geöffnet bis 28.10.2026 7. Mühlhausener Spendenlauf ZEITGEMAESS	
Zeitnahme	ZEITGEMAESS	
Termin	Samstag, 31.10.2026	
Ausgabe Startunterlagen	Freitag, 30.10.2026 19.00-20.00 Uhr, Samstag, ab 12.00 Uhr	
Nachmeldung	Am 31.10.2026 ab 12.00 Uhr bis 45 Minuten vor dem jeweiligen Lauf	
Startgebühr/Startzeit	14:50 Uhr /10 km Hauptlauf (Laufcup)	20 Euro
	14:55 Uhr /5 km Jugend (Laufcup) - und Freizeitlauf	15 Euro
	14:55 Uhr /5 km Walking	15 Euro
	14:25 Uhr /2 km Schüler (Laufcup)	10 Euro
	14:15 Uhr /400 Meter Bambini	Spende
Nachmeldegebühr	am 31.10.2026	5 Euro
Parken	Am Sportplatzgelände stehen genügend Parkmöglichkeiten zu Verfügung. Den Anweisungen des Parkplatzpersonals ist Folge zu leisten.	
Strecken	10 km Hauptlauf	Zeitnahme
	5 km Jugendlauf/Freizeitlauf	Zeitnahme
	5 km Walking	Zeitnahme
	2 km Schülerlauf	Zeitnahme
	400 m Bambini ohne Wertung	
Wertung im Laufcup	Altersklassen	
	Schüler*innen	A(11/12), B(13/14) C(15/16), D(17/18)
	Jugend (w/m)	A(07/08), B(09/10)
	Erwachsene (w/m)	(97-06), 30(92-96), 35(87-91), 40(82-86), 45(77-81), 50(72-76), 55(67-71), 60(62-66), 65(57-61), 70(bis56)
Start und Ziel	Sport- und Schützenheim Mühlhausen	
Streckenverlauf 10 km	Rundkurs am Rande Mühlhausens mit Blick ins Biotop. Flache Laufstrecke überwiegend auf Forstwegen mit verschiedenen Untergründen.	
5 km Lauf- und Walkingstrecke	Rundkurs am Rande Mühlhausens, flache Laufstrecke, überwiegend Forstwege.	
2 km	Rundkurs an den Feldern um das Sport- und Schützenheim. Flache Laufstrecke, vorbei an Hopfengärten und einer Obstwiese. Überwiegend Forstwege.	
Streckenverpflegung	Bei km 3 und 7	Wasser, Tee
Zielverpflegung		Obst, Wasser, Tee
Verpflegung der Gäste	Sport- und Schützenheim Für Verpflegung im und am Sportheim sorgen unsere Wirtsleid	
Siegerehrung	2 km und 5 km im Anschluss auf der Terrasse, Hauptlauf ab ca. 16.30 Uhr im Sportheim	
Bambini	Medaille und Teilnahmeurkunde	
Schülerlauf 2 km	Altersklassen- und Gesamtwertung	
Jugend 5 km	Gesamtwertung (bei ausreichender Teilnehmerzahl auch Altersklassenwertung)	
Freizeitlauf 5 km	Gesamtwertung	
Hauptlauf 10 km	Altersklassen- und Gesamtwertung	
Walking 5 km	Gesamtwertung	
Duschkmöglichkeiten	Damen- und Herren Duschkmöglichkeiten in den Umkleiden am Sportheim vorhanden	
Haftung	Der Veranstalter übernimmt bei allen Laufwettbewerben keine Haftung für Unfälle, Verletzungen oder Schäden jeglicher Art. Die Verantwortung für die Teilnahme und die gesundheitliche Eignung bei minderjährigen Teilnehmern liegt bei den Eltern bzw. bei den Erziehungsberechtigten. Bei deren Teilnahme erklären sich die Erziehungsberechtigten mit den Veranstaltungsbedingungen einverstanden.	

Seit vielen Jahren unterstützen wir die KUNO Stiftung Ostbayern in Regensburg.
Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern für die Teilnahme an unserem Spendenlauf und wünschen allen Läuferinnen und Läufern ganz viel Spaß und Erfolg.