



BIST DU BEREIT?

# RUN 2023 AND FUN

## im Laufparadies



### LAUF-WOCHENENDEN AUF DEN SCHÖNSTEN PFADEN

WOCHENENDE IN DER  
**REGION HASSBERGE**  
Fr., 14.04. bis So., 16.04.2023  
Landhotel Rügheim

[WWW.LAUFPARADIES.INFO](http://WWW.LAUFPARADIES.INFO)

Veranstaltungen wie **RUN and FUN** gibt es bundes- und weltweit – andernorts vielleicht eher unter der Bezeichnung „Laufcamp“ oder sinn- gemäß. Aber ein Wochenende für Läufer\*innen im LAUFPARADIES ist einzigartig. Immerhin bewegen wir uns in der größten zusammenhän- genden Laufregion Deutschlands. Nehmen Sie sich als zusammen mit uns Zeit, Land und Leute dieses liebenswerten Landstrichs in Unter- franken kennenzulernen. Getreu unseres Projektmottos „...laufend zu besonderen Orten“ geht das natürlich am besten in Bewegung. Im Lauf- paradies finden Sie nicht weniger als 68 ausgewählte und beschilderte Laufstrecken, die sich auf 845 km durch zwei Naturparks erstrecken. Tangiert sind weiträumige Teilabschnitte von Steigerwald und Haßber- ge. Landschaft pur also, die es zu erlaufen und zu erleben gilt – direkt vorbei an eindrucksvollen Ruinen und Schlössern, durch romantische Täler, Städte und Dörfer.

**RUN and FUN** findet am letzten Wochenende der Osterferien vom 14.04. bis 16.04.2023 an einem ganz besonderen Ort im Naturpark Haßberge statt. Unser Stützpunkt ist das „Landhotel Rügheim \*\*\*\*“. Dort können wir den Alltag bei einer „Auszeit im Grünen“ – wie es die Hoteldirektion betitelt – ganz „aktiv“ hinter uns lassen. Durchs Wochenende führen Hubert Karl (Lauftherapeut, Coach, Autor und in der Ultraläuferszene weltweit bekannt als Mr. Spartathlon, sowie Marco Depner (Mitinitiator Laufparadies). Außerdem begleitet uns ein Physio-Team der Berufsfach- schule für Physiotherapie der Hans-Weinberger-Akademie Schweinfurt durch das Wochenende.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Läufer\*innen begrenzt. Einzige Voraus- setzung: Sie können ungefähr 30 Minuten laufen, wobei es aufs Tempo natürlich nicht ankommt. Alle angebotenen und geplanten Laufstrecken bieten bei gleichem Lauferlebnis die Möglichkeit der Abkürzung. Wir laufen mit Führung und unter Anleitung in allen Alters- und Leistungs- klassen zu den Highlights im Naturpark Haßberge.

**Teilnahmegebühr:**  
**100,00 €** inkl. Frühstück, Fingerfood, geführte Läufe, Vorträge, Physiotherapeutische Betreuung

Duschen & Umkleiden im Landhotel Rügheim\*\*\*\*

Optional: **Komplettpaket**, Leistungen wie vorstehend  
- Teilnahme inkl. 2 x Übernachtung im Einzelzimmer, Nutzung Wellnessbereich: **240,00 €/Person**  
- Teilnahme inkl. 2 x Übernachtung im Doppelzimmer, Nutzung Wellnessbereich: **200,00 €/Person**

**Freitag, 14.04.2023**

- 17.00 – 17.30 Uhr get together, Begrüßung mit Fingerfood (inkl.)
- 17.30 – 18.00 Uhr Einführung & Vorstellung Team Laufparadies – Wieso-Weshalb-Warum
- 18:00 – 19:30 Uhr Lauf 1: **HOH.1 – Tolle Naturdenkmäler**  
Leichte Panorama-Runde auf den Streifberg  
11 km \* 150 HM  
*(Start direkt am Landhotel Rügheim – siehe Laufbegleiter Seite 67/68)*
- 20.00 Uhr Abendessen/Übernachtung (optional)

**Samstag, 15.04.2023**

- 08.00 – 09.30 Uhr get together – Läufer-Frühstück (inkl.)
- 09.30 – 11.00 Uhr Hubert Karl: Autorenvortrag:  
Vom 2-km-Jogger zu Mister Spartathlon  
Aus „lebens prinzip bewegung“ – Wege und Umwege eines Läufers
- 11:15 – 13:00 Uhr Lauf 2: **HOH.2 – Der höchste Punkt**  
Auf dem Haßberg-Kamm zur Schwedenschanze  
10 bis 17 km \* 150 bis 400 HM  
*(Start am Freibad Hofheim – siehe Laufbegleiter Seite 69/70)*
- 13.00 – 14.00 Uhr Mittagspause mit Powerfood (inkl.)
- 14.00 – 17.00 Uhr Hubert Karl & Physio-Team  
Verletzungen im Laufsport – Prävention & Behandlung
- 17.15 – 19.00 Uhr Lauf 3: **HOH.3 – Entdeckerweg**  
Abschnitt bis Bettenburg  
Trainingsstrecke in den Landschaftsgarten  
8 bis 12 km \* 75 bis 220 HM  
*(Start Ortsausgang Eichelsdorf – siehe Laufbegleiter Seite 71/72)*
- 19.00 – 20.00 Uhr Abendessen/Übernachtung (optional)

**Sonntag, 16.04.2023**

- 08.00 – 09.30 Uhr get together – Läufer-Frühstück (inkl.)
- 09.30 – 11.00 Uhr Hubert Karl:  
Beweglichkeitstraining und Kräftigungszirkel  
Auszug aus „BSS – bewegen statt schonen“
- 11.00 – 13.30 Uhr Lauf 4: **KÖN.1 – Natour Haßberge**  
*(Start in Unfinden – siehe Laufbegleiter S. 83/84)*  
Kurzweilig rund ums Huthäuschen  
12 km \* 300 HM

Änderungen am Programmablauf vorbehalten.