

Ausschreibung 4. Walder Muko-Lauf/Run am 19.09.2026

1. Beschreibung

Der Muko-Lauf Wald/Allgäu ist ein Benefizlauf zugunsten des Mukoviszidose e.V. Bonn.

Der Muko-Lauf Wald/Allgäu ist eine für jedermann geeignete Volkssportlaufveranstaltung.

Vom Spitzenathleten bis zum Walker und Spaziergänger fühlt sich hier jeder wohl und kommt absolut „auf seine Kosten“!

2. Veranstalter und Zweck der Veranstaltung

Organisiert wird der 4. Walder Muko-Lauf vom Förderverein Mukoviszidose Wald e.V.

Der gesamte Erlös der Veranstaltung wird an den Verein Mukoviszidose e.V. Bonn gespendet, der das Geld zur Forschung an Heilmittel der Krankheit einsetzt.

3. Ort und Termin der Veranstaltung

Der 4. Walder Muko-Lauf findet am 19. September 2026 auf und um das Gelände der WaldHalla statt.

Beginn der Veranstaltung ist 11:30 Uhr. Die Startzeit für den Muko-Run 21,1 und 10 km ist um 13:00 Uhr. Der Muko-Lauf 4,5 km startet um 13:15 Uhr. Im Vorfeld finden nacheinander die Kinderläufe ab ca. 12:30 Uhr statt.

4. Kategorien

Es werden zwei verschiedene Kategorien angeboten.

Der Muko-Lauf:

Hier steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund und der Gedanke Laufen für den guten Zweck an erster Stelle. Ob du rennst, walkst oder einfach gemütlich gehst, hier ist alles erlaubt.

Auch mit deinem Hund oder dem Kinderwagen kannst du hier dabei sein.

Der Muko-Run:

Die sportliche Variante. Natürlich steht auch hier der Spaß an erster Stelle, doch ein gewisser

Wettkampfgedanke spielt hier schon mit. Es gibt zwei verschiedene Strecken, eine 10 km Strecke und einen Halbmarathon mit 21,1 km. Sollte ein Läufer die gemeldete Strecke am Veranstaltungstag ändern wollen, so ist das mit einer Ummeldung bei der Startnummernausgabe möglich.

5. Strecken

Die Strecke des Muko-Laufs führt fast ausschließlich auf befestigten Forst und Teerstraßen.

Die Strecken des Muko-Runs hingegen haben dazu noch einige teils anspruchsvolle Abschnitte über Felder und Trails, auf Wurzel- und Wanderwegen. Gerade bei nasser Witterung können diese Abschnitte tief und rutschig sein und es ist beim Laufen Vorsicht geboten.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass dies keine Strecke eines typischen Straßen-Halbmarathons ist.

Der Veranstalter behält sich vor, bei entsprechenden Voraussetzungen eine Alternativstrecke auszuwählen.

Die genauen Streckenbeschreibungen mit Karte und die GPS-Tracks findest du hier:

<https://www.muko-wald.de/der-spendenlauf.html>

6. Markierung der Strecke

Die Strecken des Muko Lauf und Muko Run werden mit Markierungsspray, Hinweisschildern und

Markierungsbändern markiert. An Kreuzungen und Abzweigungen wird die Strecke mit Pfeilen markiert.

An den Stellen, an denen sich die Strecken trennen, werden dementsprechende Hinweisschilder angebracht.

Es werden Kilometerschilder angebracht. Zu Beginn alle 5 km und die letzten 5 km jeder Kilometer einzeln.

7. Verpflegung

Verpflegung für alle drei Strecken gibt es im Start-/Ziel-Bereich. Für den 10 km Run gibt es 2 Verpflegungen auf der Strecke. Für den Halbmarathon haben wir 4 Verpflegungen auf der Strecke.

8. Ranglisten und Kategorien

Die Einteilung der Altersklassen erfolgt nach den Kriterien der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO) des Deutschen Leichtathletik Verband (DLV).

Nach diesen Kriterien wird nach dem Lauf die Ergebnisliste erstellt.

9. Siegerehrung und Preise

Für alle Teams und Läufer, die bei der Siegerehrung geehrt werden gibt es Sachpreise.

Die Preise werden nur an Personen übergeben, die an der Siegerehrung teilnehmen.

Für die Siegerehrung gelten folgende Kriterien:

Beim Muko-Lauf werden die schnellste Dame und der schnellste Herr, die schnellste Jugendliche und der schnellste Jugendliche unter 16 Jahren, sowie die Dame und der Herr, die der Durchschnittszeit am nächsten sind, ausgezeichnet.

Für den Muko-Run 10 und 21,1 werden jeweils die schnellsten drei Damen und die schnellsten drei Herren unter und über 40 Jahre jeder Strecke an der Siegerehrung ausgezeichnet.

10. Teilnahmebedingungen

Am Muko-Lauf gibt es keine Altersbeschränkung. Teilnehmer unter 16 Jahren dürfen nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Für den Muko-Run mit 10 km ist das Mindestalter bei 16 Jahren. Für den Muko-Run mit 21,1 km ist das Mindestalter bei 18 Jahren.

Jugendliche zwischen dem 16. und dem 18. Lebensjahr müssen mit der Unterschrift eines Erziehungsberechtigten ihre Starterlaubnis nachweisen.

Der Trainings- und Gesundheitszustand jedes Sportlers muss am Wettkampftag den Anforderungen des Wettkampfs entsprechen.

11. Startgeld

Die Anmeldegebühr ist wie nachfolgend zu sehen gestaffelt. Das komplette Startgeld wird gespendet an den bundesweit tätigen Verein Mukoviszidose e.V.

4,5 km sowie 10 km

- Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

25 € bis 31. August 2026

35 € ab 1. September 2026

- Kinder bis 15 Jahre

13 € bis 31. August 2026

18 € ab 1. September 2026

Halbmarathon

- Erwachsene und Jugendliche ab 18 Jahren

30 € bis 31. August 2026

40 € ab 1. September 2026

12. Kinderläufe (Teilnahme bis 12 Jahre)

Für die kleinsten (bis 12 Jahre) werden im Vorfeld des Hauptlaufes 3 Kinderläufe angeboten. Dafür braucht es keine vorab Anmeldung online. Die Anmeldung erfolgt erst am Renntag kurz vor dem Start. Dabei wird dem kleinen Läufer eine Startnummer übergeben und es kann anschließend frei entschieden werden für welche Strecke sich der Läufer entscheidet. (Einfach zum jeweiligen Start an der Startlinie bereithalten). Die Anmeldung für die Kinderläufe ist kostenlos. Zur Auswahl stehen drei verschiedene Streckenlängen (ca. 150 Meter, ca. 400 Meter und ca. 800 Meter), die je nach Alter und persönlicher Einschätzung selbst gewählt

werden sollen. Eine Zeitnahme und eine Ergebnisliste gibt es bei den Kinderläufen nicht. Jeder der ins Ziel läuft ist Sieger und bekommt eine kleine Überraschung.

Kinder die beim Kinderlauf starten dürfen trotzdem im Anschluss auch beim 4,5 km (in Begleitung eines Erziehungsberechtigten) an den Start gehen, müssen sich dazu aber regulär anmelden.

13. Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich durch das Startnummertransponder-Timing-System der Firma Datasport (kein Champion-Chip). Es gibt kein Chippfand! Der Transponder ist an der Startnummer angebracht. Eine Rückgabe ist nicht erforderlich. Ohne Startnummer ist eine Zeitnahme nicht möglich.

14. Zeitlimit

Für den Halbmarathon wird es an der 2. Verpflegungsstation (km 8,5) ein Zeitlimit geben. Alle Läufer, die dort nach 55 Minuten Laufzeit durchkommen, werden nicht mehr auf die Halbmarathon Strecke, sondern auf die 10 Km Strecke geleitet. Die betroffenen Läufer dürfen dann die 10 Km Strecke ganz normal zu Ende laufen und fließen auch in die Wertung mit ein.

15. Anmeldung und Zahlung.

Die Anmeldung erfolgt online auf der Website unseres Partners Datasport.

Anmeldeschluss ist der 13. September um 24:00 Uhr. Nachmeldungen sind vor Ort möglich solange das Teilnehmerlimit nicht erreicht ist.

Tritt ein gemeldeter Teilnehmer nicht an, entsteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Anmeldegebühr.

16. Startnummernausgabe/Startunterlagen

Startunterlagen können am Freitag 18. September von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr und am Samstag 19. September von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr in der WaldHalla abgeholt werden.

17. Parken, Umkleiden, Duschen

Für Parkplätze vor Ort ist gesorgt. Es stehen Kräfte der Freiwilligen Feuerwehr zur Einweisung zur Verfügung. Bitte folgen Sie deren Anweisungen und nutzen Sie die gekennzeichneten Parkflächen.

Umkleiden und Duschen sind für Männer und Frauen in der WaldHalla vorhanden.

18. Datenschutzerklärung

Für die Teilnahme am Walder Muko-Lauf/Muko-Run gilt die beigefügte Datenschutzerklärung, mit der der Teilnehmer seine Einwilligung in die beschriebene Datenverarbeitung erklärt. Auf Widerspruchsrechte des Teilnehmers wird in der Datenschutzerklärung jeweils hingewiesen.

19. Ausfall der Veranstaltung

Bei gesundheitsgefährdenden Witterungsverhältnissen am Wettkampftag behält sich der Veranstalter vor, von einer Durchführung des Laufes abzusehen. In diesem Fall sowie bei Ausfall der Veranstaltung aus sonstigen Gründen, für die der Veranstalter keine Verantwortung trägt, hat der Teilnehmer keinen Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes und auch nicht auf Ersatz sonstiger Schäden, wie Anreise- oder Hotelkosten. Bei einem Nichtantritt des Teilnehmers verfällt jeglicher Anspruch.

20. Haftungsausschluss

Schadensersatzansprüche des Teilnehmers gegenüber dem Veranstalter, gleich aus welchem Rechtsgrund, sind ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer erklärt sich einverstanden, auf alle Rechtsansprüche an den Veranstalter oder Ausrichter, sowie deren Helfer oder Beauftragte zu verzichten. Dies gilt nicht, soweit der Veranstalter oder dessen Hilfskräfte vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben oder dem Veranstalter zurechenbare Schäden entstanden sind. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Verlust oder Schaden von Wertgegenständen. Die Haftungsausschlussklärung muss bei der Anmeldung bestätigt werden.