

Mehr als eine Herausforderung!

LAUFGRUPPE DEIRINGSEN präsentiert:



28. Möhneseer - Pokal - Lauf

Samstag · 4. Juni 2016 · Möhneseer-Günne

- **13.30 Uhr** 30 km „Intersport-Lobenstein-Lauf“ sehr anspruchsvoller Landschaftslauf mit Trailpassagen = 620 HM – Mehr geht nicht!
- **DLV AK ab W/M**
- **13.45 Uhr** 1 km-Kinder- und Schülerlauf Schnupperlauf für die Altersklassen U8-U14
- **U8 - U14**
- **14.00 Uhr** 2 km Schülerlauf Schnupperlauf für die Altersklassen U8-U16
- **U8 - U16**
- **14.15 Uhr** 5 km „Edeka-Buschkühe-Lauf“ Für den Kenner
- **DLV AK**
- **15.00 Uhr** 15 km „Sparda-Bank-Lauf“ Für den Kenner mit 310 HM, Achtung Trailpassagen
- **AK W/M ab U18**



Geldprämie für einen neuen Streckenrekord über 15 km

diese Zeiten sind zu toppen:
Männer 50:41 min;
Frauen 61:03 min

→ **Start und Ziel:** Heinrich-Lübke-Haus in 59519 Möhneseer-Günne

Auszeichnungen:

15 + 30 km: Die ersten Fünf im Gesamteinlauf erhalten einen **Geld- und Sachpreis** sowie einen **Pokal** für die Gesamtsieger;

5 km-Lauf: Die ersten Fünf im Gesamteinlauf erhalten einen **Pokal** sowie einen **Sachpreis**.

1 und 2 km-Kinder - u. Schülerlauf: Die ersten Fünf im Gesamteinlauf erhalten einen **Pokal**. AK-Wertung für alle Läufe nach DLV-AK-Wertung; Jeder Starter erhält eine Urkunde. Es gibt viele Sachpreise.

Sonstige Hinweise: Der Start erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Den 15 km + 30 km-Lauf sollten nur gut trainierte und erfahrene Läufer in Angriff nehmen, da 310/620 Höhenmeter. Für alle Läufer ist das Hallenbad freigegeben. Es gibt eine gut bestückte Cafeteria.

Startgeld: 5 km-Lauf = 7,00 Euro, 15 km-Lauf = 8,00 Euro, 30 km Lauf = 9,00 Euro, 1 und 2 km Kinder-/Schülerlauf = 4,00 Euro

Nachmeldung: keine weiteren Gebühren · **Zahlungsweg:** bei Abholung der Startnummern

Anreise: von Dortmund A44, = 1. Abfahrt Soest Richtung Möhneseer-Günne, von Kassel = 2. Abfahrt rechts Richtung Möhneseer dann auf Günne fahren. Der Lauf wird ausgeschildert. Weitere Infos unter www.lg-deiringsen.de

Anmeldung: Dieter Schenzer · Alte Dorfstraße 49 · 59494 Soest-Deiringsen · Tel. 0 29 21 / 6 27 69 · schenzer@lg-deiringsen.de



Läufer-Test für Möhneseer-Pokal-Lauf empfohlen für gute:

Strecke, Organisation, Erlebnis sehr gut

Höhenprofil 15 km-Lauf: **310 Höhenmeter**

Höhenprofil 30 km-Lauf: **620 Höhenmeter**



Speicherung, Nutzung, Veröffentlichung und Weitergabe veranstaltungsbezogener Teilnehmer-Daten: Mit der Anmeldung an dieser Veranstaltung willigt der Teilnehmer in die Speicherung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten gem. §§4a, 28 BundesdatenschutzG, ein.

wie immer genehmigt vom DLV/FLVW u. Ruhrverband, unterstützt von unseren Sponsoren/Partnern:



Der schönste Lauf im Postkarten-Idyll und Läuferparadies!