

CROSSLAUF

14. MEERHARDT EXTREME 2023



SA. 04.02.2023

ISV
Dieringhausen

MEERHARDT EXTREME 10 KM
+ MEERHARDT EXTREME LIGHT 5 KM
NORDIC WALKING 7 KM
(getrennter Streckenverlauf)

MEDICA APOTHEKE

Hardt

Achim Hardt
Ordnungs- & Schweißarbeiten

Reinhardtstr. 19
52259 Dieringhausen
Tel.: 022 9113 99 45

www.hardt.de
info@hardt.de

MMD
Werbetechnik

Beschriftung · Lackschutz · Außenwerbung

Tel.: 02262 7290123

CRAMER & HERLING

AggerEnergie

Räderwerk
by Gummi Berger

**Volksbank
Oberberg eG**

Ausrichter: Laufftreff „running & more“

Strecken: **7 km Nordic Walking, Startzeit 13:30 Uhr**
5 km mit 200 Höhenmetern, Startzeit 13:45 Uhr
10 km mit 310 Höhenmetern, Startzeit 14:00 Uhr

Das Mitführen von Hunden ist nicht gestattet.

Start und Ziel: Viadukt an der Dieringhauser Str. 56, 51645 Gm-Dieringhausen
(ehemals Volvo, Autohaus Benz, gleicher Ort wie bisher)

**Meldebüro,
Startunterlagen,
Umkleiden,
Catering:** **NEU: Firma Räderwerk, Dieringhauser Str. 163, 51645 Gm-Dieringhausen**

Parken: **Firma Gummi Berger, Dieringhauser Str. 159, 51645 Gm-Dieringhausen**

Duschen: Neu: Vereinsheim TSV Dieringhausen, Zum Sportplatz 27d, 51645 Gm-Dieringhausen

Startgeld: **10 KM: 12 €**
7 KM Nordic Walking: 10 €
5 KM: 10 €
Nachmeldegebühr: 3 €

Zeitnahme: TEAM Soft Sportzeit www.teamsoft-sportzeit.de

Einzelwertung: **10 KM:** Erwachsene & Jugend U20, Altersklassenwertung nach LAO ab Jahrgang 2005
5 KM: Erwachsene & Jugend U16, Altersklassenwertung nach LAO ab Jahrgang 2009
Nordic Walking: Erwachsene & Jugend U20, keine Altersklassenwertung. Laufen führt zur Disqualifikation.

Mannschaftswertung: Die drei zeitschnellsten LäuferInnen (männl./weibl. getrennt) werden addiert
(nur bei 10KM)

Auszeichnungen: Pokale für die Erstplatzierte und den Erstplatzierten des 10 KM - Laufes.
Urkunden und Medaillen für die drei erstplatzierten Damen und Herren der Gesamtwertung der 10 KM, 7 KM und 5 KM Wettbewerbe und für die drei erstplatzierten Damen- und Herrenmannschaften des 10 KM - Laufes.
Verlosung weiterer Sachpreise.
Urkundendruck Online für alle Teilnehmer über www.meerhardtextreme.de

Probeläufe: Sa., 07.01.2023, 14.00 Uhr
So., 15.01.2023, 11.00 Uhr
Sa., 28.01.2023, 14.00 Uhr

Anmeldung: Onlinemeldung ab 01.12.2022 bis 02.02.2023 / 24.00 Uhr über www.meerhardtextreme.de
Nachmeldung am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf möglich.

Weitere Infos: Alle Infos auf der Homepage.
www.Ltram.de bzw. www.meerhardtextreme.de
Ansprechpartner:
Klaus Walter Misere, Tel.: 0171 2825479
Fragen auch über das Kontaktformular auf der Homepage