

Allgemeine Informationen



Veranstalter:	Touristik-Gesellschaft Medebach mbH
Kontakt:	Lennert Krüger Ralf Hunold
E-Mail:	info@mederun.de
Homepage:	www.mederun.de
Telefon:	02982/9218610 (Touristik-Gesellschaft)
Veranstaltungsort:	59964 Medebach
Parken:	Schützenstraße, Sankt Sebastianus Weg (Kirmesplatz/Schulzentrum)
Startnummernausgabe:	Rathaus Hansestadt Medebach, Österstr. 1, 59964 Medebach Die Abholungen der Startunterlagen ist am Veranstaltungstag ab 10:00 Uhr bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich! Die bereits angemeldeten Läufer erhalten im Rathaus ebenfalls ihre Startnummer.
Start:	Österstr. 1 (Rathaus), 59964 Medebach Start/Ziel Torbogen Im Umfeld des Startbereichs befinden sich Umkleideräume, Gepäckaufbewahrung und Toiletten. Duschen und Toiletten im Sportheim des TuS Medebach.
Ziel:	Österstr. 1 (Rathaus), 59964 Medebach Start/Ziel-Torbogen

Veranstaltungstag:**Samstag, 10.10.2026****Startzeiten:**

Uhrzeit	Disziplin	Optionen	km
11.45	[warmup]		
12:00	30K-Lauf		[~30km]
12:00	22K-Halbmarathon-Lauf		[~22km]
12:00	30K-Nordic-Walking		[~30km]
12:00	22K-Nordic-Walking-Halbmarathon		[~22km]
12:10	<i>U8 (bis 7 Jahre) - 300 Meter [Jungen]</i>		<i>[300m]</i>
12:20	<i>U8 (bis 7 Jahre) - 300 Meter [Mädchen]</i>		<i>[300m]</i>
12:30	<i>U10 - 800 Meter</i>		<i>[800m]</i>
12:40	<i>U12 - 800 Meter</i>		<i>[800m]</i>
12.45	[warmup]		
13.00	10K-Lauf	[Firmen- bzw. Team-Wertung]	[~10km]
13:00	5K-Lauf	[Firmen- bzw. Team-Wertung]	[~5km]
13:00	10K-Nordic-Walking	[Firmen- bzw. Team-Wertung]	[~10km]
13:00	5K-Nordic-Walking	[Firmen- bzw. Team-Wertung]	[~ 5km]
13:05	<i>U14 - 1200 Meter</i>		<i>[1200m]</i>
13:05	<i>U16 - 1200 Meter</i>		<i>[1200m]</i>

ab 16:30 Uhr: Siegerehrungen

18.00 Uhr: Zielschluss (+ Toleranz des Veranstalters)

Wichtige Informationen:

Zeitmessung:	elektronische Zeitmessung, Partner MA:XX Timing GmbH Ende der Laufveranstaltung: 18.00 Uhr
Strecken:	<u>geänderter Streckenverlauf zum Vorjahr neue Strecken</u> anspruchsvolle, hügelige Strecken mit entsprechenden An-/Abstiegen ca. 70% Wald-/Naturwege, 30% asphaltierte Straßen/Radwege Streckenkarten ['.gpx'] per Download via Komoot. Siehe Webseite.
Orientierung:	Führungsfahrrad auf allen Laufstrecken ab 20km. Schlussfahrrad auf allen Laufstrecken ab 5km.
Streckenänderungen:	bei extremer Witterung oder aufgrund höherer Gewalt (wie aktueller Verordnungen verursacht durch ASP) behält sich der Veranstalter Streckenänderungen vor. Bitte Aushang bei der Veranstaltung an der Anmeldung beachten.
Mitführen von Tieren:	das Mitführen von Hunden beim Start und auf der Strecke ist nicht gestattet und führt zur Disqualifikation.
Anweisungen:	den Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten; deren Nichtbeachtung führt zu sofortiger Disqualifikation.
Walker/Geher:	diese sind <u>keine</u> Nordic-Walker und werden als Läufer gewertet. Diese Teilnehmer werden gebeten, sich direkt in der Lauf-Disziplin anzumelden.
Verpflegung:	im Abstand von ca. 6-7 km gibt es Verpflegungsposten mit Wasser, Cola, Obst, Schokolade, Traubenzucker, Salzstangen, etc.
Wertung:	nach DLO in 5er-Jahrgangsklassen (per Brutto-Zeit)
Auszeichnung:	die ersten drei Männer und Frauen je Strecke. Jeder Finisher erhält im Ziel eine Medaille. Urkunden und Ergebnislisten: ab ca. 14.10.2026 im Internet
Anmeldung:	nur ONLINE, persönlich [oder durch den gesetzlichen Vertreter], bis Mittwoch, 07.10.2026 24:00 Uhr unter folgendem Link: https://www.maxx-timing.de/anmeldung oder via Nachmeldung gegen Gebühr über das Nachmeldeportal vor Ort. Änderung der Starterinfo nur bis Di. 07.10.2026 gegen Gebühr. DATENSCHUTZHINWEIS: KEINE ANMELDUNG VIA E-MAIL MÖGLICH !
Anmeldefrist:	bis 30 Minuten vor dem Start der jeweiligen Läufe oder wenn das Teilnehmerlimit pro Disziplin erreicht ist.
Startgeld:	„Startgeld ist Reuegeld“ Tritt eine Teilnehmerin, ein Teilnehmer, nicht an, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes.
Fotos und Videos:	während der Veranstaltung werden Videos und Fotos gemacht.

Gesundheitliche**Versorgung:**

med. Dienst im Start-/Zielbereich und auf der Strecke

Physiotherapeutische**Versorgung:**

im Startbereich bieten wir ein ‚WarmUp‘ für alle Läufer und Nordic Walker, durchgeführt von ausgebildeten Physiotherapeuten, an.

Im Zielbereich bieten wir eine ‚After-Run-Massage‘ für alle Läufer und Nordic Walker an;

diese kostenlose med. Betreuung wird von angehenden Physiotherapeuten der ‚Asklepios-Schulen für Physiotherapie Bad Wildungen‘ durchgeführt.

Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art. Der Lauf findet z.T. auf innerörtlichen nicht verkehrsbefreiten Straßen statt.

Jeder Läufer/Nordic-Walker verpflichtet sich, sich an die Straßenverkehrsordnung zu halten.

Jeder Läufer/Nordic-Walker wird hiermit auf die Versicherungspflicht hingewiesen.

Gesundheit:

Mit der Anmeldung erklären die Teilnehmer, dass sie ausreichend trainiert und körperlich gesund sind.

Gebühren: Kategorie **[A]**: Anmeldung bis 31.08.2026 incl. Transponder
 Kategorie **[B]**: Anmeldung ab 01.09.2026 incl. Transponder
 Kategorie **[C]**: Anmeldung ab 07.10.2026 incl. Transponder

: alle Strecken ab 5km werden für Läufer als auch für Nordic-Walker angeboten :

Disziplin	Startgebühr [A]	Startgebühr [B]	Startgebü hr [C]	km	hm
30K [Laufen/Nordic Walking]	18 €	24 €	29 €	[~30,4 km]	[~570m]
22K [Laufen/Nordic Walking]	15 €	20 €	25 €	[~22,1 km]	[~440m]
10K [Laufen/Nordic Walking]	10 €	12 €	17 €	[~10,1 km]	[~160m]
5K [Laufen/Nordic Walking]	5 €	6 €	11 €	[~5,0 km]	[~50m]
Bambini-, Kinder- und Jugendläufe	4 €	4 €	4 €		

Anmeldungen für Bambini- und Jugendläufe ohne Zusatzgebühr vor Ort möglich ist

FIRMEN- UND GRUPPENWERTUNG

**Gruppenanmeldung Laufen/Nordic-Walking
 MedeRun 2026 - als Gruppe dabei sein!**

Zusammen mit motivierten Freunden, Arbeitskollegen und Nachbarn wird der MedeRun ein einmaliges Sporterlebnis in der Natur. Meldet jetzt euer Team zum MedeRun an und genießt das sportliche Gruppenerlebnis. Sammelanmeldungen sind möglich unter

WICHTIG:

**DER TEAMNAME MUSS EXAKT ÜBEREINSTIMMEN, ANSONSTEN IST KEINE
 ZUORDNUNG MÖGLICH !**

**Firmen-/Gruppenwertung als Teamwertung ab 3 Personen auf den 5km-
 und 10km-Strecken [Laufen und Nordic-Walking].**

In die Teamwertung kommen die drei Zeitschnellsten des Teams per Zeitaddition;
 zudem ist eine Einzelwertung gegeben.

***Der Veranstalter behält sich das Recht auf notwendige Änderungen vor.
Es gilt die Ausschreibung in ihrer letzten Fassung!***

Der Veranstalter

Touristik-Gesellschaft Medebach mbH
Marktplatz 1
59964 Medebach



Stand 21.09.2026

Viele weitere Infos erhaltet ihr unter:
www.mederun.de