

LAUFGRUPPE DEIRINGSEN  
präsentiert:



Absolutes Laufen am Limit oder einfach nur geniessen beim:

# 36. Möhneseesee - Pokal - Lauf

Sonntag · 22. September 2024 · Möhneseesee-Günne



Mehr als eine  
Herausforderung!

- **13.00 Uhr**  
*DLV AK MJU/WJU 18 - M/W75*  
**30 km „Stadtwerke Soest-Lauf“**  
**sehr anspruchsvoller Landschaftslauf**  
*mit Trailpassagen = 620 HM – Mehr geht nicht!*
- **13.15 Uhr**  
*AK M/W 10-75*  
**10 km „Orthomol-Sport-Lauf“**  
*Für den Kenner*
- **13.45 Uhr**  
*AK M/W 10-75*  
**5 km „orthim-Terrazym-Gel-Lauf“**  
*Für den Kenner*
- **14.00 Uhr**  
*AK MJU/WJU 18 - 80*  
**15 km „Sparkasse Hellweg-Lippe-Lauf“**  
*Für den Kenner mit 310 HM, Achtung Trailpassagen*

➔ **Start und Ziel:** Heinrich-Lübke-Haus in 59519 Möhneseesee-Günne

# Organisatorisches:

**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. Es gibt eine gut bestückte Cafeteria.

**Startgeld:** 5 km-Lauf = 10,00 Euro, 10 km-Lauf = 12,00 Euro, 15 km-Lauf = 15,00 Euro, 30 km Lauf = 18,00 Euro

**Anmeldungen nur online über Race Result direkt bis zum 22. September 2024 möglich!**

**Zahlungsweg:** direkt bei Anmeldung über Race Result, Nachmeldungen danach + 2 Euro je Lauf

**Anreise:** von Dortmund A44, = 1. Abfahrt Soest Richtung Möhnesee-Günne, von Kassel = 2. Abfahrt rechts Richtung Möhnesee dann auf Günne fahren. Der Lauf wird ausgeschildert. Weitere Infos unter [www.lg-deiringsen.de](http://www.lg-deiringsen.de)

**Für Rückfragen:** LG Deiringsen, Dieter Schenzer · Alte Dorfstraße 49 · 59494 Soest-Deiringsen  
Tel. 029 21 / 6 27 69 · [schenzer@lg-deiringsen.de](mailto:schenzer@lg-deiringsen.de)



Link zur  
Anmeldung



Link zu den  
Ergebnissen



Link zur  
Homepage

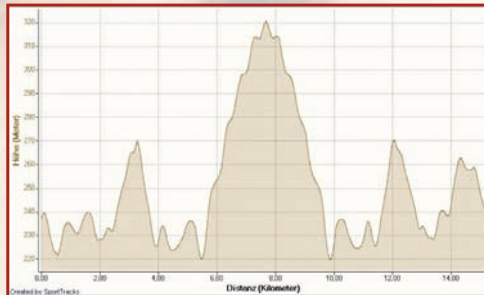
Läufer-Test für  
Möhnesee-Pokal-Lauf  
empfohlen für gute:

Strecke,  
Organisation,  
Erlebnis

sehr gut

Höhenprofil 15 km-Lauf:  
310 Höhenmeter

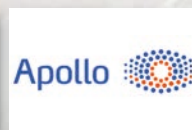
Höhenprofil 30 km-Lauf:  
620 Höhenmeter



Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern  
viel Erfolg und einen guten Lauf!



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



Speicherung, Nutzung, Veröffentlichung und Weitergabe veranstaltungsbezogener Teilnehmer-Daten und Fotos: Mit der Anmeldung an dieser Veranstaltung willigt der Teilnehmer in die Speicherung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten gemäß Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung lt. EU-DSGVO, ein.

Der schönste Lauf im Postkarten-Idyll und Läuferparadies!