



Rheder Markt-Lauf



Sonntag, 15. September 2024

Meldungen nur online: <https://my.raceresult.com>

Meldeschluss: **09.09.2024**

Nachmeldungen: bis maximal eine Stunde vor dem jeweiligen Lauf, Nachmeldegebühr 2 €

Startnummernausgabe: ½ Stunde vor Laufbeginn

Start/Ziel/Siegerehrung: Rathaus Rhede (Ems), Gerhardyweg 1

Umkleide/Duschen: Umkleidemöglichkeiten beim Rathaus, Duschen in der Turnhalle, Jahnstr.

Auszeichnungen:

- Alle Teilnehmer der Läufe 2 bis 6 erhalten eine **Medaille** *1).
- Die jeweiligen **erstplatzierten** weiblichen und männlichen Teilnehmer der Läufe 2 – 7 erhalten einen **Pokal**.
- Alle Teilnehmer erhalten Gratis auf dem Rheder Markt am Sonntag, 17. September 2023 ein Getränk (alkoholfrei) und eine Bratwurst oder Pommes. *2)

!! Alle Läufe sind auch als Inklusionsläufe ausgewiesen !!

Lauf- Nr.	Klasse	Strecke/n	Startzeit	Startgebühr
Lauf 1:	„Wandeltocht“/ Nordic Walking	ca. 5.000 m	13.00 Uhr	5 €
Lauf 2:	Bambini (Jahrgang 2018 u. jünger)	ca. 500 m	13.10 Uhr	3 €
Lauf 3:	U8 (Jahrgang 2016 u. 2017)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 4:	U10 (Jahrgang 2014 u. 2015)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 5:	U12 (Jahrgang 2012 u. 2013)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 6:	U14 – U18 (Jahrgang 2011 - 2006)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 7:	„Jedermannlauf“	10.000 m u. ca. 5.500 m (ab U14) (ab U10)	13.55 Uhr	5 €

*1) Die **Teilnehmermedaillen** werden von „Uhren und Schmuck Seidel, Rhede (Ems)“ gesponsert.

*2) Das **Getränk und die Pommes oder Bratwurst** werden von der Gemeinde Rhede (Ems), dem Imbissbetrieb Krallmann sowie den Rheder Gastronomiebetrieben Conens, Prangen und Vosse-Schepers gesponsert.

Weitere Informationen: Gemeinde Rhede (Ems), Holger Knak, Gerhardyweg 1, Rhede (Ems),
Tel.: 04964/9182-19, knak@rhede-ems.de

