



## Veranstaltungstipps

- 30.08. -06.09.2024 Medebacher Wanderwoche  
Täglich eine geführte Themenwanderung  
Kulinarisches Wanderwochenende
- 05.10.2024 Kulinarisch über den Sauerland Höhenflug
- 06.10.2024 Weinwanderung auf den Open Mind Places  
Anmeldung und weitere Informationen  
[www.medebach-touristik.de](http://www.medebach-touristik.de)
- 12.10.2024 MedeRun meets MedeBeat
07. & 08.12.2024: Medebacher Weihnachtszauber

Noch mehr ...



## Kontakt

### Touristik-Gesellschaft Medebach mbH

Marktplatz 1 | 59964 Medebach  
Tel.: +49 (0)2982 9218610  
info@medebach-touristik.de  
[www.medebach-touristik.de](http://www.medebach-touristik.de)



### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr  
14.00 - 17.00 Uhr  
Sa. & So.: 10.00 - 13.00 Uhr



Bildnachweise: Touristik-Gesellschaft Medebach mbH, Sabrinity,  
D. Kappelmann  
Druck 07-2024 | Alle Angaben ohne Gewähr



## 2. Lauf-Event in Medebach

### 12. Oktober 2024

Sei auch Du dabei!



[www.mederun.de](http://www.mederun.de)



save the date

Das Lauf-Event für die ganze Familie  
mitten im Hochsauerland





Am 12. Oktober 2024 findet zum zweiten Mal der **MedeRun** in der Hansestadt Medebach statt. Die Laufveranstaltung bietet neben abwechslungsreichen Streckenverläufen durch die einzigartige Landschaft der Medebacher Bucht, ein buntes Familienfest mit Rahmenprogramm und zum Abschluss Live-Musik beim MedeBeat.

*Sei auch Du dabei!*

### Unser Programm

- 13.00 - 16.30 Uhr: Buntes Rahmen- und Bühnenprogramm für Jung & Alt
- 12.30 Uhr: Nordic Walking | Halbmarathon
- 13.30 Uhr: Halbmarathon
- 14.00 - 16.00 Uhr: Bambini-, Kinder- und Jugendläufe
- 14.00 Uhr: U8 | 300 Meter
- 14.30 Uhr: U10 | 800 Meter
- 15.00 Uhr: U14 | 1.200 Meter
- 16.00 Uhr: U16 | 1.200 Meter
- 13.45 Uhr: Nordic Walking | 10 km-Strecke
- 14.30 Uhr: Einsteigermarathon | 10 km-Lauf  
Einzellauf und Firmen- bzw. Teamlauf
- 15.00 Uhr: 5 km-Lauf  
Einzellauf und Firmen- bzw. Teamlauf
- ab 16.30 Uhr: Siegerehrungen
- 17.30 Uhr: **MedeBeat** | Live-Musik auf dem Marktplatz

*Gemeinsam laufen - gemeinsam feiern!*

**MedeBeat**

### Unsere Strecken

Die anspruchsvollen Strecken des **MedeRun** verlaufen durch hügeliges Gelände (niedrigster Punkt ca. 400 m, höchster Punkt ca. 600 m) mit entsprechenden An- und Abstiegen, überwiegend auf Wald-/Naturwegen, wenig Asphaltanteil. Im Abstand von ungefähr fünf Kilometern gibt es Verpflegungsstationen mit Getränken, Obst, Traubenzucker, usw.

### Organisatorisches

Start und Ziel für alle Disziplinen des **MedeRun** ist vor dem Rathaus am Medebacher Marktplatz. Es erfolgt eine professionelle, elektronische Zeitmessung durch den Partner MA:XX Timing GmbH für alle gemeldeten Teilnehmer (inklusive Kinder und Jugendliche). Ausgabe der Startunterlagen von 11 Uhr bis spätestens 30 Minuten vor Start im Rathaus, Österstraße 1.

### Anmeldung | Startgebühr

Anmeldungen sind nur online möglich! Anmeldeschluss für alle Läufe ist voraussichtlich am 10.10.2024 um 24 Uhr. Nachmeldung gegen Gebühr!



Startgebühr inkl. Transponder (\*bis 31.08.2024)

- Halbmarathon: 20 € (\*15 €)
- 10 km-Lauf: 12 € (\*10 €)
- 5 km-Lauf: 6 € (\*5 €)
- Bambini-, Kinder- und Jugendläufe: 4 €

### Firmen-/ Gruppenlauf

Die Teilnahme als Team ist ab 3 Personen auf der 5 km- und auf der 10 km-Strecke möglich. Gewertet wird die Durchschnittszeit aller Teilnehmer eines Teams. Auch eine Einzelwertung für jeden Läufer und jede Läuferin ist möglich.

Der MedeRun ist Bestandteil des Laufcups Waldeck-Frankenberg.



Wir danken unseren Sponsoren für die Unterstützung!

Kontakt: info@mederun.de