

Crosslauf

# 16. MEERHARDT EXTREME 2025



# Sa. 08.02.2025

Meerhardt Extreme 10KM  
14:00 Uhr

Meerhardt Extreme Light 5 KM  
13:45 Uhr

Nordic Walking 7KM  
13:30 Uhr

★ 250 € Prämie der Volksbank  
für neuen Streckenrekord  
(bei 5 & 10 km Strecke) ★

Probelläufe:

04.01. & 11.01.25

Start 14:00 Uhr

02.02.25

Start 11:00 Uhr

Treffpunkt:

Ehem. VOLVO Autohaus

Dieringhauser Str.56,

51645 Gummersbach



**Volksbank  
Oberberg eG**



CRAMER & HERLING

Ausrichter: Laufftreff „running & more“

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

- 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 Nähe Dieringhauser Str. 56, 51645 Gummersbach-Dieringhausen  
Parkplätze stehen in unmittelbarer Nähe bei Firma GUMMI BERGER zur Verfügung  
Meldebüro / Abholung Startunterlagen Fa. Räderwerk, Dieringhauser Str. 159
- Startgeld:** **10 KM:** 12€  
**7 KM Nordic Walking:** 10€  
**5 KM:** 10 €  
**Nachmeldegebühr:** 3 €
- Zeitnahme/ Auswertung:** TEAM Soft Sportzeit [www.teamsoft-sportzeit.de](http://www.teamsoft-sportzeit.de)
- Einzelwertung:** **10 KM:** Erwachsene & Jugend U20, Altersklassenwertung nach LAO ab Jahrgang 2007, jüngere Teilnehmer sind gemäß LAO nicht zugelassen.  
**5 KM:** Erwachsene & Jugend U16, Altersklassenwertung nach LAO ab Jahrgang 2011, jüngere Teilnehmer sind gemäß LAO nicht zugelassen.  
**Nordic Walking:** Erwachsene und Jugend U20, keine Altersklassenwertung  
**Laufen führt zur Disqualifikation !!**
- Mannschaftswertung:** **Nur bei 10 km !** Die zeitschnellsten Läufer\* innen (m./w. getrennt) werden addiert.  
Für die 5 KM und Nordic Walking Distanz findet keine Mannschaftswertung statt!
- Umkleiden / Duschen:** Umkleiden: Vorplatz der Fa. Räderwerk, Dieringhauser Strasse 159, 51645 Gummersbach, ca. 200m vom Start- / Zielbereich entfernt  
Duschen: Vereinsheim TSV Dieringhausen, Zum Sportplatz 27d, 51645 Gummersbach
- Siegerehrung & Catering:** In den Räumlichkeiten der Fa. Räderwerk
- 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 über [www.meerhardtextreme.de](http://www.meerhardtextreme.de)
- Sonderprämie:** **250 € Prämie der Volksbank Oberberg** für einen **neuen Streckenrekord** männlich oder weiblich bei der 10 km bzw. 5 km Strecke
- Anmeldung:** Onlinemeldung ab 20.11.2024 bis 06.02.2025 / 24.00 Uhr  
Nachmeldung am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf möglich
- Weitere Infos:** Alle Infos auf der Homepage [www.meerhardtextreme.de](http://www.meerhardtextreme.de)  
Ansprechpartner:  
Klaus Walter Misere, Tel.: 0171 2825479

