

SCHNELL ANMELDEN!



FOTOS:

Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogene Daten und die im Zusammenhang mit dem Mittsommernachtslauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in der Presse, Rundfunk, Fernsehen, Social Media, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt und an die Sponsoren und Partner der Veranstaltung weitergegeben werden dürfen.

INSTAGRAM

unter [@msnlauf](#)
findet ihr uns auf Instagram mit dem
#mittsommernachtslauf



NEUER ACCOUNT

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG:



TSV Lemke e.V.



LAUFEN verbindet!

ACHTUNG:
Wegen EM eine Woche
vorverlegt!
Mittwoch, 12. Juni,
ab 19 Uhr.

VON STEYERBERG ZUM FREIBAD DEBLINGHAUSEN

Deutschland
Land der Ideen



Ausgewählter Ort 2007



Sponsoring und Erstellung
des Designs durch Agentur

FRAU SILBERFISCH

AGENTUR FÜR MEDIALES DESIGN & ILLUSTRATION

www.frau-silberfisch.de



ACHTUNG:
Wegen EM eine Woche
vorverlegt!
Mittwoch, 12. Juni,
ab 19 Uhr.



ENDLICH IST ES WIEDER SOWEIT!

Die **MittSommerNachtsLauf** (MSNL)-Strecke für Laufende und Walkende führt von Steyerberg nach Deblinghausen (Freibad).

LAUFSTRECKE – EINSTIEGSMÖGLICHKEITEN

- | | | |
|----------|-------|---|
| 1. Start | km 18 | 19:00 Uhr - Waldbad Steyerberg, Sportallee 8 |
| 2. noch | km 12 | 19:45 Uhr - Rathaus Liebenau, Ortstraße 28 |
| 3. noch | km 7 | 20:25 Uhr - Pennigsehl Kuhlertweg, Rähnberge |
| 4. Ziel | | 21:10 Uhr - Freibad Deblinghausen, Deblinghausen 501 |

WALKINGSTRECKE, Pads für befestigte und unbefestigte Strecken

- | | | |
|----------|-------|---|
| 1. Start | km 10 | 19:00 Uhr - Waldbad Steyerberg, Sportallee 8 |
| 2. noch | km 5 | 19:55 Uhr - Deblinghausen, Eichenkratt |
| 3. Ziel | | 20:55 Uhr - Freibad Deblinghausen, Deblinghausen 501 |

**WIR ZÄHLEN AUF EURE
VORANMELDUNG!**

ANMELDUNGEN:

für alle per Email bis zum **4. Juni 2024** unter:
mittsommerlauf@frau-silberfisch.de möglich.
Vor Ort sind Nachmeldungen möglich.

STARTGEBÜHR:

5,- € für Erwachsene, am jeweiligen Startpunkt zu zahlen.

TEMPO:

Die Strecken werden gemeinsam in einem Tempo von etwa 6 min/km gelaufen bzw. etwa 6 km/Std. gewalkt.

VERPFLEGUNG:

An jeder Station wird eine kleine Pause zur Verpflegung eingelegt und es besteht die Möglichkeit des Ein- und Ausstiegs.

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Gerlinde Vogel, Janet Silberfisch
mittsommerlauf@frau-silberfisch.de
Handy: 01 51 -15 30 90 64

UND SONST SO? SHUTTLE UND CO:

Die Zufahrten zu den Einstiegspunkten werden ausgeschildert. Der Transport der Taschen zum Zielort wird organisiert. Taschenrückgabe ist ab ca. 21:00 Uhr am Freibad. Für die Teilnehmenden besteht die Möglichkeit, die Duschen und das Freibad zu nutzen. Die Aktiven organisieren selbst die An- und Abfahrt. Es gibt die Möglichkeit eines Shuttles durch die Feuerwehr vom Zielort zur Einstiegsstelle des Startpunktes. Da das Zeitfenster dafür sehr knapp ist und um einen pünktlichen Start gewährleisten zu können, müssen die Abfahrzeiten beachtet werden. Danach ist ein Shuttle durch die Feuerwehr nicht mehr möglich.

Abfahrt Shuttle Zielpunkt: 18:00 Uhr

Voranmeldungen für die Shuttlefahrten sind bei der Anmeldung unbedingt erforderlich!

Gute Parkmöglichkeiten bestehen am Zielort.

HAFTUNG:

Für Schäden und Verluste jeglicher Art übernehmen die Veranstalter keine Haftung.

VERANSTALTER: TSV Lemke e.V.

