



Ausschreibung

Termin

Samstag, 26.06.2025

Start / Ziel für alle Läufe

Ludgeri-Schule Mettingen, Kolpingstraße 18, 49497 Mettingen

Veranstalter

Turnverein Mettingen 1930 e. V.

Fahlbachweg 126

49497 Mettingen

www.tvmettingen.de

Ansprechpartner: Manfred Freude

Telefon: 0151/27615592

E-Mail: 3-Täler-Lauf@tvmettingen.de

Strecken und Startzeiten

Lauf	Distanz	Teilnahmealter	Kosten	Startzeit
3-Täler-Lauf	14,1 km	ab 16 Jahren	14 €	14:00 Uhr
2-Täler-Lauf Nordic Walking	8,3 km	ab 13 Jahren	10 €	14:15 Uhr
Schülerlauf	0,8 km	6-12 Jahre	2 €	13:00 Uhr
Bambinilauf	0,4 km	unter 6 Jahre	0 €* Spendenbox	13:30 Uhr

*eine Spendenbox steht bereit

3-Täler-Lauf 14,1 km

Die Strecke des Hauptlaufes orientiert sich größtenteils am beliebten Mettinger Rundwanderweg M7 und führt durch die abwechslungsreiche und charakteristische Landschaft des Tecklenburger Landes.

Start- und Zielpunkt ist das Gelände der Ludgeri-Schule. Von dort aus erwartet die Teilnehmenden eine vielseitige Strecke über Asphalt-, Wander- und Waldwege, die sowohl landschaftlich reizvoll als auch sportlich herausfordernd ist.

Die Route führt durch drei der schönsten Täler der Region – das Fahlbachtal, das Ölmühlental und das Köllbachtal – und bietet dabei auf jedem Kilometer viel Natur.

Der deutlich profilierte, wellige Streckenverlauf über den Querenberg, den Schafberg und den Schniederberg sorgt für ein anspruchsvolles Lauferlebnis und stellt selbst erfahrene Läuferinnen und Läufer vor eine sportliche Herausforderung.



Ausschreibung

Auf der Strecke sind drei Versorgungspunkte eingerichtet (KM 4, KM 8, KM 11). An den Versorgungspunkten wird Wasser ausgegeben.

Zur Streckenabbildung bei Komoot: https://www.komoot.com/de-de/tour/2563494059?ref=itd&share_token=aO76tgwcAk9slPe9I7d1jokyYMrpTQVhT3N3b4OjZ1An78tt62

Volkslauf und Nordic-Walking 8,3 km

Die 8,3 Kilometer lange Strecke des Volkslaufes führt auf einer abwechslungsreichen Rundtour durch die reizvolle Natur rund um Mettingen. Start- und Zielpunkt ist das Gelände der Ludgeri-Schule. Von dort verläuft die Route zunächst über die gleiche Strecke wie der Hauptlauf. Bei Kilometer 2,8 auf dem Schniederberg zweigt sie ab und führt durch das Ölmühlental, wo sie wieder auf die Strecke des Hauptlaufs zurückkehrt. Nach einem erneuten Anstieg über den Schafberg führt die Strecke dann durch das Köllbachtal zum Ziel zurück.

Die Strecke besteht aus einer Mischung aus Asphalt-, Feld-, Wander- und Waldwegen, die für ein kurzweiliges Lauferlebnis sorgt. Charakteristisch sind wellige Abschnitte, moderate Anstiege und Gefälle, die sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch erfahrene Läuferinnen und Läufer fordern und motivieren.

Dank der abwechslungsreichen Streckenführung eignet sich der Kurs nicht nur ideal für Läuferinnen und Läufer, sondern auch für Nordic-Walking-Fans, die die Natur aktiv genießen möchten.

Auf der Strecke ist ein Versorgungspunkt eingerichtet (KM 4). Dort wird Wasser ausgegeben.

Zur Streckenabbildung bei Komoot:

https://www.komoot.com/de-de/tour/2563381515?ref=itd&share_token=aDy3vbamA0DB79Vm7N43IkbKLxy9V3OIiAx95vNBBF2HKX3fSmomoot

Schülerlauf 800 Meter

Die Runde des Schülerlaufes beginnt auf dem Gelände der Ludgeri-Schule. Die kurze und gut überschaubare Strecke verläuft überwiegend über befestigte Wege und ist speziell auf Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 12 Jahren zugeschnitten.

Nach rund 800 Metern mit einer kleinen, gut zu bewältigenden Steigung kehren die Teilnehmenden wieder zum Ausgangspunkt an der Ludgeri-Schule zurück.



Ausschreibung

Als besondere Anerkennung für ihre Leistung erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Ziel erreichen, eine Medaille zur Erinnerung an ihren erfolgreichen Lauf. Beim Schülerlauf erfolgt eine Zeitnahme.

Zur Streckenabbildung bei Komoot:

https://www.komoot.de/tour/2578516949?ref=aso&share_token=an5RWpaFFpzwO5Te8LyZYezUtZSs9Q4fuvdz8xnRwJRDK28ARd

Bambinilauf 400 Meter

Der Bambinilauf richtet sich an Kinder im Kindergartenalter (bis 5 Jahre). Selbstverständlich dürfen Eltern ihre kleinen Läuferinnen und Läufer auf der Strecke begleiten und unterstützen.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Lauferlebnis. Daher gibt es keine Zeitmessung. Als Anerkennung für ihren Einsatz erhalten alle Läuferinnen und Läufer im Ziel eine Medaille, die an ihren großen Moment erinnert.

Zeitnahme

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich mit einem Einweg-Chip der Firma Runtiming. Der Chip ist in der Startnummer integriert. Die Kosten für den Chip sind in der Startgebühr bereits enthalten, er gilt nur für diese Veranstaltung und muss vom Teilnehmer nicht zurückgegeben werden.

Zielschluss

Da für die Durchführung einige Straßen gesperrt werden müssen, ist ein Zielschluss um 16:30 Uhr angesetzt. Verspätete Teilnehmer laufen außerhalb der Wertung. Eine Sperrung der kreuzenden Straßen kann nicht gewährleistet werden.

Duschen und Umkleiden

Duschen und Umkleiden stehen in der Sporthalle der Ludgeri-Schule zur Verfügung.

Auszeichnungen

Die drei besten Frauen und Männer von 3-Täler-Lauf und 2-Täler-Lauf erhalten eine Auszeichnung.

Beim Schülerlauf erhalten die drei besten Jungen und Mädchen eine Auszeichnung.

Es steht für alle Teilnehmer/innen ein kostenfreier Download der persönlichen Teilnehmer-Urkunde mit den Wettkampfzeiten auf der Homepage von Runtiming zur Verfügung.



Ausschreibung

Ergebnisse

Die Ergebnisse sind nach Zieleinlauf online unter www.tv-mettingen.de einsehbar. Die Siegerehrungen erfolgen im Anschluss an den jeweiligen Laufwettbewerb.

Anmeldung und Meldeschluss

Die Online-Anmeldung ist bis einschließlich Montag, 21.09.2026 unter folgender Adresse möglich: <https://www.laufen-os.de/wettkampfe/3-taeler-lauf-mettingen-2026>

Bei freien Startplätzen ist eine Nachmeldung am Veranstaltungstag bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start gegen eine Nachmeldegebühr von 2 € möglich.

Ummeldungen sind ebenfalls bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start für eine Gebühr von 2 € möglich.

Mit der Anmeldung bestätigt jede/r Teilnehmer/in, dass sie/er die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen hat und akzeptiert. Nach erfolgreicher Anmeldung erhält jede/r Teilnehmer/in eine Anmeldebestätigung als verbindliche Zusage. Änderungen am Zeitplan behält sich die Veranstalterin vor.

Bei Nichtantritt erfolgt keine Erstattung der Teilnahmekosten.

Die Zahlung vor Ort ist nur als Barzahlung möglich.

Startunterlagen

Die Startunterlagen können am Veranstaltungstag ab 10 Uhr in den Räumen der Ludgeri-Schule abgeholt werden.

Parkmöglichkeiten

Folgende Parkmöglichkeiten stehen am Veranstaltungstag zur Verfügung:

- Parkplatz katholische Kirche
- Parkplatz Mühlenteich
- Parkplatz Farben Hoffmann
- Parkplatz Comenius-Kolleg

Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle ausreichend trainierten und gesunden Läufer/innen. Jede/r Teilnehmer/in ist verpflichtet, ihre/seine gesundheitlichen Voraussetzungen zur Teilnahme an der Veranstaltung selbst, gegebenenfalls nach Konsultation eines Arztes, zu beurteilen.



Ausschreibung

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen sind auf der Homepage des TV Mettingen einzusehen.