# Exter FlexRun – Ausschreibung 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| Termin | 22.08.2026 | | |
| Veranstalter | SGE Exter e.V. | | |
| Start / Ziel | Sparkassen-Sportpark Exter, Schulstraße 2, 32602 Vlotho | | |
| Startzeiten | ALPLA Baukastenlauf<br>10,5 km / 21 km / 31,5 km / 42 km | | 10:00 Uhr |
| | Staffel 4 x 10,5 km | | 10:00 Uhr |
| | Rewe FitRun 5 km | | 10:30 Uhr |
| | Walking und Nordic Walking<br>10,5 km / 21 km | | 11:30 Uhr |
| | Stadtwerke KidsRun 1,6 km | | 14:00 Uhr |
| Startgeld | ALPLA Baukastenlauf | | 20,00 € |
| | Staffel 4 x 10,5 km | | 30,00 € |
| | Rewe FitRun 5 km | | 10,00 € |
| | Walking / Nordic Walking | | 20,00 € |
| | Stadtwerke KidsRun | | 5,00 € |
| | Nachmeldungen: | zzgl. | 5,00 € / KidsRun 2,00 € |
| Anmeldung | Online bis zum 21.08.2026 unter www.exterflexrun.de<br>Nachmeldungen sind am 22.08. ab 8:00 bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf möglich, solange Startplätze vorhanden.<br>Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes. | | |
| Zahlungsweg | über Dienstleister oder bei Nachmeldung bar vor Ort | | |
| Wertungen | Klasseneinteilung lt. DLV | | Start möglich ab: |
| | ALPLA Baukastenlauf | | Jahrgang 2008 |
| | Staffel | | Jahrgang 2012 |
| | Rewe FitRun | | Jahrgang 2014 |
| | Walking / Nordic Walking | | Jahrgang 2014 |
| | Stadtwerke KidsRun | | Jahrgang 2014 bis 2020 |
| Strecken | anspruchsvolle Rundkurse in und um Vlotho-Exter über befestigte Wege und Straßen (größtenteils asphaltiert)<br>>Streckenprofile im Internet unter www.exterflexrun.de<br>Hinweis: Streckenführungen können sich kurzfristig ändern. | | |

| | |
|---|---|
| Verpflegung | 1 Verpflegungsstelle im Sportpark Exter (u.a. Wasser, Iso, Obst)<br>2 Verpflegungsstellen auf der 10,5 km Runde (Wasser 4 / 8,5 km)<br>Eigenverpflegungsstand im Start- Zielbereich. |
| Zeitmessung | per Einmal-Chip (Startnummer) durch Time Team Jung<br>Aus organisatorischen Gründen gilt für die Zeitmessung<br>ein Zeitlimit von 6 Stunden. (16:00 Uhr) |
| Startunterlagen | Ausgabe ab 8:00 Uhr vor Ort |
| Auszeichnungen | Plätze 1-3 (m/w)<br>Team- und Firmenwertung: das teilnehmerstärkste Team / die teilnehmerstärkste Firma (gewertet werden alle Läufe & Finisher) erhält eine besondere Auszeichnung. |
| Urkunden | Auf Wunsch direkt vor Ort oder später als Eigendruck<br>unter www.timeteam-jung.de |
| Taschen | Abgabemöglichkeit vor Ort |
| Duschen / Umkl. | Vor Ort vorhanden |
| Parken | in der Nähe vom Sportpark Exter (siehe Beschilderung) |
| Service | u.a. Cafeteria, Bratwurst / Pommes und Getränke |
| Sonstiges | Babyjogger und Hunde sind aus Sicherheitsgründen von der Veranstaltung ausgeschlossen. |
| Teilnahmebed. | Mit meiner Anmeldung und Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden jeglicher Art an. Ich erkläre, dass ich gesund bin und einen ausreichenden Trainingszustand aufweise. Ich bin damit einverstanden, dass ich aus dem Wettkampf genommen werde, wenn ich Gefahr laufe, mich gesundheitlich zu schädigen.<br><br>Ich erkläre mich außerdem damit einverstanden, dass in der Anmeldung angegebene personenspezifische Daten lt. unserer Datenschutzverordnung weitergegeben, Fotos und Interviews in den Medien sowie in der Werbung für die Veranstaltung ohne Vergütungsanspruch veröffentlich werden können<br><br>Ich bestätige ausdrücklich die Richtigkeit aller angegebenen Daten. Es gilt zudem die Datenschutzerklärung der SGE Exter e. V. auf der Homepage der Veranstaltung. |
| Auskünfte | per E-Mail: kontakt@exterflexrun.de |
| Internet | Alle Informationen unter www.exterflexrun.de |