



Start/ Ziel	An der Wasserkante am Hauptstrand für alle Läufer. Der 10km Lauf ist eine Doppelrunde.
Strecke	Die 5km und 10km Läufer laufen an der Wasserkante zur Familienlagune und auf dem Deich zurück.
Startschuss	18.15 Uhr Bambino-Lauf, 19.00 Uhr 5km Gesundheitslauf, 19.00 Uhr 10km Wertungslauf
Umkleidemöglichkeiten	Im Meerzeit stehen ab 17.30 Uhr die Umkleiden zur Verfügung. Im Anschluss können dort auch die Duschen genutzt werden.
Teilnahme	Alle Jahrgänge weiblich und männlich, unterteilt in Altersklassen.
Wertung	Einzel- und Mannschaftswertung beim 10km Wertungslauf Beim Lauf über 5km erfolgt nur eine Zeitmessung und eine Auswertung in den Kinder- und Jugendklassen MK U12-MJ U16 WK U12-WJU16. Am Gesundheitslauf können auch Walker/innen und Nordic Walker/innen teilnehmen - dort erfolgt keine Zeitnahme und Auswertung.
Dithmarschen-Cup	Die Läufe werden für den Dithmarschen Cup 2023 gewertet.
Startgebühren	Erwachsene 12,- €, Schüler und Jugendliche 6,- €, Bambinolauf 3,- €, Nachmeldung 5,- € pro Person. Keine Nachmeldung für die Mannschaftswertung
Ergebnisliste/Urkunden	Ergebnisse und Urkunden im Internet unter www.stgk.de
Startunterlagen	Im TSV Zelt von 15.00-18.00 Uhr. Nachmeldung bis 17.45 Uhr möglich.
Meldeschluss	Freitag, 30.06.2023
Onlineanmeldung	Die Anmeldung können ab sofort online unter http://www.stgk.de/0/77.htm erfolgen. Die Bankverbindung für das Startgeld wird in der Reservierungsbestätigung mitgeteilt.
Zeitnahme	Die Zeitnahme erfolgt mit dem Transpondersystem STGK Pro. Das Transpondersystem STGK Pro setzt Transponder ein, die am Schuh befestigt werden. Grundsätzlich wird der Transponder mit dem Schnürsenkel am Schuh befestigt. Die Zeitnahme erfolgt beim Überlaufen der Erfassungsmatten automatisch. Eine Transponderleihgebühr wird nicht erhoben. Der Transponder muss nach Zieleinlauf wieder abgegeben werden. Nähere Informationen zu dieser Technik unter www.stgk.de
Auszeichnungen	Medaillen für alle Finisher, Pokale für die gemäß Ausschreibung erfolgten Klassen- und Mannschaftssiege.
Siegerehrung	Im Anschluss im TSV Zelt am Hauptstrand.
Haftung	Für Unfälle, abhandengekommene Gegenstände und sonstige Schäden wird nicht gehaftet.
Hauptorganisation	Helge Bröcker