

# PANDEMIATHLON 5. JUNI 2021



Werde sportlich aktiv - Mach mit beim Pandemiathlon 2021! Motiviere Dich, Deine Familie, Deinen Verein, Freunde oder Kollegen

Am 5. Juni kannst für Dich alleine Sport treiben und ein Foto davon unter **#pandemiathlon** posten. Oder nimm an einer unserer Aktionen vom Life House Triathlon Team teil.



Eine Gruppe wird sich auf eine **200-km-Radtour** begeben und dabei den Grönegau Triathlon Melle, den Exter Triathlon in Vlotho und den Triathlon Möllbergen in Porta Westfalica besuchen.



Zeitgleich wird es durch die 13 Ortsteile der Gemeinde Stemwede einen **100-km-Staffellauf** geben - jeder kann Teil davon werden! Natürlich darfst Du die Strecken auch mit Inlineskates, Fahrrad oder spazierend und walkend absolvieren.

# PANDEMIATHLON 5. JUNI 2021



## Wie funktioniert der Staffellauf durch Stemwede?

Am **5. Juni** um **8 Uhr** startet der Pandemiathlon-Staffellauf am **Life House**. In jedem unserer 13 Ortsteile gibt es einen symbolischen Abklatsch-Punkt, von wo aus die Läufer dann auf den Weg ins nächste Dorf starten. Du kannst dort alleine, mit Deiner Familie oder Deinem Verein starten. Im Plan unten stehen jeweils die Orte und eine Uhrzeit, wann es dort losgeht. Radfahrer und die ersten Läufer gehen zeitgleich auf ihre jeweiligen Strecken.



Mit dem Pandemiathlon sammeln wir zudem für den guten Zweck. Die Spenden gehen an die Aktion „**Kilometer für Kinder**“ (Deutsche Kinderkrebsstiftung) sowie den **JFK Stemwede**. Du kannst spenden oder ein virtuelles Startgeld unter [spende.jfk-stemwede.de](https://spende.jfk-stemwede.de) in den Spendentopf einzahlen. Außerdem kannst Du Dir ein Pandemiathlon-Sporttrikot oder -Radtrikot unter [shop.jfk-stemwede.de](https://shop.jfk-stemwede.de) bestellen.



#SÜDFLÜGEL

#kilometerfürkinder

Außerdem findest Du dort auch die Distanzen der verschiedenen Strecken sowie einen Link zu der gesamten Strecke. Je nach Ort variieren die Streckendistanzen. Sprich, Du kannst entscheiden ob Du lieber eine kurze Strecke (z.B. Dielingen-Drohne) oder eine längere (Oppenwehe-Oppendorf) laufen willst. Von 4 Kilometern bis zu einer Halbmarathon-Strecke von 21 km ist alles möglich. Du kannst natürlich auch mehrere Strecken und Dörfer ablaufen – renn, so lange und so weit, wie Du kannst.

Die Strecke findest Du auf [laufstrecke.jfk-stemwede.de](https://laufstrecke.jfk-stemwede.de). Sie wird am 5. Juni auch an den Straßen markiert sein.



**Achte bitte auf die Corona-Regeln! Teste Dich, wenn möglich! Der Pandemiathlon ist keine organisierte Sportveranstaltung, sondern Du startest PRIVAT - wir übernehmen keine Haftung!**



# PANDEMIATHLON 5. JUNI 2021



## Zeitplan

### 8:00 Wehdem-Westrup

Start: Life House, Am Schulzentrum 14, Wehdem  
Ziel: Grundschule Westrup, Nachtigallenweg 20  
Distanz: ca 5 km

### 8:30 Westrup-Arrenkamp

Start: Grundschule Westrup, Nachtigallenweg 20  
Ziel: Arrenkamper Schützenhaus, Arrenkamper Str. 22  
Distanz: ca 8 km

### 9:20 Arrenkamp-Haldem

Start: Arrenkamper Schützenhaus, Arrenkamper Str. 22  
Ziel: Haldemer Gemeindehaus, Osterort 20  
Distanz: ca 4,5 km

### 9:50 Haldem-Dielingen

Start: Haldemer Gemeindehaus, Osterort 20  
Ziel: Parkplatz Dielinger Sporthalle, Auf der Thüne 2  
Distanz: ca 5 km

### 10:20 Dielingen-Drohne

Start: Parkplatz Dielinger Sporthalle, Auf der Thüne 2  
Ziel: Drohne, Denkmal Ecke Unter den Eichen, Im Ort  
Distanz: ca 4,5 km

### 10:45 Drohne-Sundern

Start: Drohne, Denkmal, Ecke Unter den Eichen, Im Ort  
Ziel: Sunderner Glockenturm, Zum Glockenbrink 1  
Distanz: ca 12 km

### 11:50 Sundern-Levern

Start: Sunderner Glockenturm, Zum Glockenbrink 1  
Ziel: Eisdiele Levern, Am Kirchplatz 8  
Distanz: ca 7 km

### 12:30 Levern-Destel

Start: Eisdiele Levern, Am Kirchplatz 8  
Ziel: Windmühle Destel, Lübbecker Str. 14  
Distanz: ca. 5 km

### 13:00 Destel-Niedermehren

Start: Windmühle Destel, Lübbecker Str. 14  
Ziel: Dorfgemeinschaftshaus Niedermehren, Mehner Dorf 20  
Distanz: ca 7 km

### 13:40 Niedermehren-Twiehausen

Start: Dorfgemeinschaftshaus Niedermehren, Mehner Dorf 20  
Ziel: Feuerwehr Twiehausen, Theodor-Krausbauer-Straße 11  
Distanz: ca. 7 km

### 14:20 Twiehausen-Oppenwehe

Start: Feuerwehr Twiehausen, Theodor-Krausbauer-Straße 11  
Ziel: Oppenweher Grundschule, Bushaltestelle, Wagenfelder Str. 17  
Distanz: ca. 15 km

### 15:45 Oppenwehe-Oppendorf

Start: Oppenweher Grundschule, Bushaltestelle, Wagenfelder Str. 17  
Ziel: Autohaus Pieper, Oppendorfer Str. 31  
Distanz: ca. 21 km

### 17:45 Oppendorf-Wehdem

Start: Autohaus Pieper, Oppendorfer Str. 31  
Ziel: Life House, Am Schulzentrum 14  
Distanz: ca 8 km

**18:30 Ziel: Wehdem, Life House, Am Schulzentrum 14**

## Zeitplan der Radfahrer

8:00 Wehdem  
ca. 9:15 Grönegau Bad Melle  
ca. 11:45 Freibad Vlotho  
ca. 12:45 Sportplatz Exter  
ca. 14:30 Vereinsheim Möllbergen  
ca. 16:30 Mühle Destel und hinter den Läufern her  
ca. 18:30 Wehdem

Strecke zum Anschauen:  
[laufstrecke.jfk-stemwede.de](http://laufstrecke.jfk-stemwede.de)