

Landesmeisterschaft Schleswig-Holstein / Hamburg

10.000 m Männer, Frauen, Masters (im Rahmen der 10. Nacht der Zehner)



08. August 2026 – Hammer Park Stadion (Hammer Steindamm 131, 22535 Hamburg)

Örtliche Ausrichter:

Hamburg Running e.V.
BMS Die Laufgesellschaft mbH

Meldeschluss:

Sonntag, 02.08.2026 (23:59 Uhr); Online-Meldungen ausschließlich über www.nachtderzehner.de/anmeldung/

Meldegebühr:

Es gelten die Teilnehmergebühren des Ausrichters.

Online-Nachmeldungen sind, sofern das Teilnahmelimit pro Wettbewerb noch nicht erreicht ist, ab 03.08.2026 möglich. Das Meldegeld i.H.v. 25€ muss dann vor Ort bar bezahlt werden.

Wettbewerbe:

10.000 m Männer, Frauen, Masters

Vorläufiger Zeitplan:

14:00 – 22:00 Uhr

Je nach vorliegenden Anmeldezahlen, gemeldeten Zielzeiten und/oder Wetterprognosen wird der Zeitplan erarbeitet. Bei großer Hitze ist bspw. auch ein geteilter Zeitplan (vormittags und abends) möglich.

Der finale Zeitplan kann frühestens zu Beginn der Veranstaltungswoche nach Meldeschluss veröffentlicht werden.

Der Zeitplan und die Teilnehmerlisten werden unter www.nachtderzehner.de und www.hhlv.de veröffentlicht.

Pro Bahnlauf werden max. 30 Teilnehmende zugelassen/eingeteilt.

Das TN-Limit liegt mit acht Wettbewerben insgesamt bei 240.

Ein gültiger Startpass muss für alle Teilnehmer:innen der Meisterschaftswertung vorhanden sein.

Wertung:

Gemeinsame Wertung der Landesverbände!

Es werden Zeitläufe durchgeführt. Die Einteilung erfolgt gemäß der Meldezeiten.

Alle Teilnehmer:innen (Männer, Frauen, Masters) werden über alle Läufe hinweg zunächst in der Hauptklasse (Männer/Frauen) gewertet, danach erfolgt die Einzelwertung in den jeweiligen Altersklassen: Masters ab M/W 30.

Bei weniger als 3 Teilnehmer:innen in einer Altersklasse kommen die im Anhang der Allgemeinen Bestimmungen für den Wettkampfbetrieb aufgeführten Meisterschaftsstandards zur Anwendung.

Hinweise:

- Es gelten die Allgemeinen Bestimmungen für den Wettkampfbetrieb.
- In Notfällen (z.B. Stau bei Anreise) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zu Verfügung : **040 / 8888 0351**
- **Gemäß den Regularien der World Athletics sind bei Bahnveranstaltungen ab einer Strecke von 800m nur Lafschuhe mit einer Sohlenstärke von max. 20mm erlaubt.**
- Zielschluss ist jeweils 2 Minuten nach der Soll-Zeit. Läufer, die voraussichtlich nicht die vor- gegeben Zielschlusszeit erreichen können, werden von den Kampfrichtern "gewarnt".
- Die Zeitnahme erfolgt gemäß DLO durch Zielkamera und Wettkampfericht. Zusätzlich erfolgte eine Zeitnahme mit einem Activ-Chip. Dieser Chip muss unmittelbar nach dem Lauf zurückgegeben werden. Die Chipzeiten werden lediglich für die Rundensplits verwendet und auf den Soforturkunden ausgewiesen.
- Die Meisterschaft findet im Rahmen des Sportfestes „10. Nacht der Zehner“ statt.

Anreise:

In unmittelbarer Nähe des Stadions stehen nur begrenzt Parkplätze zur Verfügung.

Es wird die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen.