LAUFEN IN HAMBURG 2021

KOSTENLOS

TERMINE & INFOS

Hamburger Laufveranstaltungen · Lauftreffs · Betriebssport

Lauf- und Bequemschuhe aus der LUNGE Schuhmanufaktur sind

- hochfunktional und superbequem
- fußschonend und punktelastisch
- formstabil und langlebig
- biomechanisch achsengerecht

MADE IN GERMANY

LUNGE
HOME OF THE FEET

www.lunge.com

Liebe Läuferinnen und Läufer,

hier ist die 22. Ausgabe „Laufen in Hamburg“, dem Jahresheft der Hamburger Volks- und Straßenlauf-Veranstalter. Unsere Informationsbroschüre bildet mit fast 100 Seiten die Hamburger Laufveranstaltungen nahezu komplett ab.

Das Solidaritätsmodell, auf dem dieses Heft basiert, ist einfach:

- Es erhalten ausschließlich Hamburger Veranstaltungen maximal 2 Seiten pro Veranstaltung.
- Ist die Veranstaltung beim HLV angemeldet, „belohnen“ wir das mit einem großzügigen Rabatt. (Derzeit „Selbstkostenpreis“, 150,00 Euro pro Seite)
- Sofern die Seiten „schwarz-weiß“ sind - gemeint ist „sponsorenfrei“ - gibt es diese Seiten sogar umsonst.
- Jede Veranstaltung wird gemäß ihrem Termin im Heft platziert.

Alle anderen Anzeigen, hierzu zählen auch Sammelanzeigen, auf denen mehrere Läufe beworben werden, dienen der Finanzierung des Heftes und sind gemäß Anzeigenpreisliste kostenpflichtig. Dabei haben wir uns entschlossen, keine auswärtigen Veranstaltungsanzeigen (Ausnahme „Sammelanzeigen“) zu akzeptieren, um das Profil des Heftes nicht zu verwässern.

Wir bitten alle beteiligten Veranstalter, diese Regeln zu verinnerlichen und „Laufen in Hamburg“ weiterhin zu unterstützen.

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern und allen Veranstaltern ein gutes, erfolgreiches und tolles Laufjahr 2021.

Steven Richter
BMS Die Laufgesellschaft mbH

Impressum

Herausgeber:

Hamburger Leichtathletik-Verband e.V.
vertreten durch Wolfgang Timm
Carl-Cohn-Straße 71
22297 Hamburg
040-88 88 03 51
info@hhlv.de

Verlag:

BMS Die Laufgesellschaft mbH
Steven Richter (V.i.S.d.P.)
Klaus-Groth-Straße 95
20535 Hamburg
040-37 13 81
info@dielaufgesellschaft.de

Titelfoto meine-sportfotos.de - Thomas Sobczak
Auflage 12.000 Exemplare
Verantwortlich für den Inhalt Die aufgeführten Veranstalter

Liebe Läuferinnen und Läufer

in der Metropolregion Hamburg,

ein gebrauchtes Jahr liegt hinter uns. Anfänglich etwas unterschätzt, hat sich die Pandemie wie Mehltau über die Laufszene gelegt. Lieb gewonnene Veranstaltungen mussten abgesagt werden, Wettkampf oder nur aus Spaß an der Bewegung mitlaufen, mit Anderen schöne Laufstrecken genießen, alles abgesagt. Im 57sten Jahr Volkslauf in Deutschland stehen wir konsterniert vor der Erkenntnis, Laufen mit Freunden, Reisen zu Events, Freizeit genießen durch Sport mit Gleichgesinnten (fast) nicht möglich.

Doch halt, da bricht aus der Laufszene eine ungeahnte Kreativität hervor. Solidarität mit Veranstaltern, selbst organisiertes Laufen gemeinsam mit Freunden, virtuelles Teilnehmen an Veranstaltungen, Verzicht auf Erstattung von Startgebühren, Unterstützung von Laufgeschäften, die unser „Werkzeug“ vorhalten, „Mitleiden“ mit den Veranstaltern, die praktisch von heute auf morgen vor fast unlösbaren Problemen stehen.

Mann/Frau begreift, was unsere Veranstalter da mit Herzblut eigentlich immer auf die Beine stellen. Der so oft gescholtene Egoismus stellt sich ganz hinten an. Es wird gehofft, dass wenigstens im Herbst wieder etwas mehr Veranstaltung möglich wird.

Zarte Hoffnung blüht in der Laufszene auf. Mit Schutzkonzepten, kleinen Teilnehmerzahlen, Vorsicht und Abstand hat es bereits im kleinem Rahmen funktioniert, allerdings sind diese Versuche nicht geeignet, den finanziellen Schaden auch nur halbwegs zu kompensieren. Erkenntnis für alle aus diesen Umständen, ist der fast systemrelevante Fakt, dass Bewegung, sorglos und mit anderen zusammen, ein Lebenselixier ist, auf das nicht verzichtet werden kann.

Wir, der Hamburger Leichtathletik-Verband, wünschen uns allen, dass es in 2021 wieder möglich ist, Veranstaltungen zu organisieren, um Verluste an Veranstaltungen und Arbeitsplätzen vermeiden zu können, denn das schwebt als mulmiges Gefühl weiterhin über uns. Besucht also bitte, gut trainiert und gesund, die angebotenen Veranstaltungen, haltet vorerst weiterhin Abstand, damit wir möglichst schnell wieder auf gewohntes Niveau gelangen können.

Für mich wird 2021 ein Jahr des Abschieds. Fast vierzig Jahre habe ich mich für die Leichtathletik in Hamburg und im Bund eingesetzt. Es wird also Zeit für neue Leute, neue Ideen, Denkweisen und Handlungsmuster. Weiterhin viel Spaß beim Sport, bleibt gesund und lasst das gelegentlich auch mal überprüfen. Wir sehen uns auf den Laufstrecken unserer schönen Stadt, gern auch mal als Helfer bei den Veranstaltungen. Danke.
Herzlichst Euer Wolfgang „Wolle“ Timm

Denkt bitte einmal über eine Blutspende nach, stärkt das Immunsystem, es herrscht hier immer großer Mangel!!

Wir treffen uns, gut vorbereitet und gesund, zu den Hamburger Veranstaltungen!

Wolfgang Müller-Kallweit
Präsident, Hamburger
Leichtathletik-Verband e.V.

Wolfgang Timm
Vorsitzender Breitensport

Jürgen Meins
Landes-Volkslaufwart

Veranstalter des Jahres 2020

Normalerweise würde hier etwas zum Veranstalter des Jahres stehen. Da seit März aber alles anders ist und Veranstalter einen schweren Stand haben, sich durch herausragende Arbeit hervorzutun, verzichtet die Volkslaufbörse des HLV in diesem Jahr auf die Wahl. Stattdessen brennt den Organisatoren etwas anderes unter den Nägeln. Etwas, das in diesem Jahr wichtiger als Auszeichnungen ist...

Der organisierte Laufsport in Hamburg begeistert mit seinen Veranstaltungen und seiner hohen Zugänglichkeit **Hunderttausende.** Gleichzeitig ist er ein wichtiger Standortfaktor für die Metropole Hamburg, touristischer Magnet und Arbeitgeber. Dabei tragen die Veranstalter dieser Events Verantwortung für Mitarbeiter und Dienstleister, aber auch für viele Helfer. Die dafür notwendige Wertschätzung ist in Zeiten, in denen die Veranstalter sich neu erfinden müssen, doppelt wertvoll.

Trotz fehlender Planungssicherheit haben sich viele der Hamburger Laufsportveranstalter entschlossen, ihren Lauf unter veränderten Rahmenbedingungen auszurichten. Es wurden und werden neue Laufformate und neue Hygienekonzepte entwickelt und erprobt. Helfer wurden aktiviert und motiviert, Mitarbeiter aus der Kurzarbeit geholt.

Denn der Laufsport ist systemrelevant!

Viele Menschen in diesem Land haben die Pandemie bisher unbeschadet überstanden, weil sie sich im Wald oder auf der Straße an der frischen Luft „freilaufen“ konnten. Hierfür können Hamburgs Laufsportveranstalter „maßgeschneiderte“ Laufkonzepte anbieten, denn Laufsport im Freien ist anders zu behandeln, als Konzerte im Saal und Turnen in der Halle.

Wir müssen uns im kommenden Jahr gemeinsam bemühen, bestehende Laufsport-Veranstaltungen zu stützen und zu beschützen – gegebenenfalls in neuen Formaten. Sie sind Leuchttürme des Laufsports und dabei gleichzeitig Vorbild und Trendsetter für den Laufsport in ganz Hamburg. Das gilt sowohl für Großveranstaltungen als auch für die vielen kleinen und mittelgroßen Läufe. Jeder von ihnen ist wichtig.

Es wäre wünschenswert, wenn Behörden und die Hamburger Politik den Organisatoren helfen würden, den Neustart zu ermöglichen. Steigende Corona-Infektionszahlen konnten bislang bei Laufsportveranstaltungen im Freien nicht nachgewiesen werden. Dabei können auch nicht die Zuschauer als Argument herhalten, um Veranstaltungen zu untersagen. Wellenstarts, abgetrennte Ziel- und Organisationsbereiche, Beschränkung von Begleitpersonen und Zuschauern an der Strecke sind Bestandteile der künftigen Veranstaltungskonzepte.

Gleichwohl wird sich das Meldeverhalten der Teilnehmer verändern. Wir werden mit weniger Anmeldungen rechnen und gegebenenfalls digitale Formen des Laufens ergänzen müssen, um Teilnehmerbegrenzungen oder gar einem kompletten Lockdown vorzubeugen.

Denn Ausfallversicherungen im Pandemiefall wird es nicht geben. Die Zukunft des Laufsports wird ohne (wirtschaftliche) Sicherheit auf eigenes Risiko entwickelt. Und doch geht es darum, die Läuferinnen und Läufer zurück auf die Straße zu holen.

Daher sollte es keine Veranstaltungsabsagen mehr geben. Veranstalter können Alternativen liefern, präventiv agieren und in Bewegung bleiben.

So werden sie Teil der Pandemiebewältigung und nicht deren Problem.

Niemand weiß derzeit, wie der organisierte Laufsport diese gesellschaftliche Funktion für das gesundheitliche und soziale Ganze künftig fortführen kann. Ist ein Laufsportevent aber erstmal verschwunden, ist mit ihm meist auch die ehrenamtliche Helferstruktur unwiederbringlich verloren. Hier droht – auch gesellschaftlich – ein bitterer Verlust.

Daher unsere Bitte an die Laufsportveranstalter Hamburgs: Werdet Veranstalter des Jahres 2021!

Inhaltsverzeichnis 2021

Die Broschüre **„Laufen in Hamburg“** ist eine Gemeinschaftsproduktion des Hamburger Leichtathletik-Verbandes (HLV) und der Hamburger Laufveranstalter. Die jeweiligen Veranstalter sind verpflichtet, die in der Broschüre veröffentlichten Veranstaltungen über das offizielle Melde-Onlineportal des Deutschen Leichtathletik-Verbandes LADV (www.ladv.de) anzumelden. Die Genehmigung der Veranstaltung erfolgt durch den HLV. Die Veranstaltungsdaten werden nach erfolgter Genehmigung automatisch an den DLV zur Veröffentlichung im DLV-Laufkalender weitergeleitet.

Alle aufgeführten Termine stehen unter Vorbehalt. Nicht zuletzt auf Grund etwaiger Corona-Verordnungen.

Januar

So., 03.01. 19. Schnelsener Moorlauf 14
So., 10.01. 56. Bergedorfer Crosslauf
So., 17.01. 5. Winterlaufserie Wilhelmsburg 1. Lauf 16
So., 24.01. 31. Bramfelder Winterlaufserie 3. Lauf 19
So., 31.01. 4. Süderelbe-Cross 21

Februar

So., 07.02. 5. Winterlaufserie Wilhelmsburg 2. Lauf 16
So., 21.02. 31. Bramfelder Winterlaufserie 4. Lauf 19

März

Sa., 06.03. Öjendorfer Frühlings-Marathon 22
So., 07.03. 5. Winterlaufserie Wilhelmsburg 3. Lauf 16
So., 21.03. 31. Bramfelder Winterlaufserie 5. Lauf 19
So., 28.03. 29. BSV-Halbmarathon (Betriebssport, aber offen für alle) 23
So., 28.03. Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land* 24

April

Sa., 03.04. 2. Rita und Lothar-Gehrke-Gedächtnis-Marathon 22
Sa., 03.04. 5. LIONS Osterlauf 27
Mo., 05.04. 2. Hamburger Osterlauf 28
So., 11.04. 40. Int. Wilhelmsburger Insellauf* 32
So., 18.04. 11. Hammer Lauf 34
Sa., 24.04. DAS ZEHNTEL
So., 25.04. 35. Haspa Marathon Hamburg*

Mai

Sa., 01.05. RUN THE RING 36
So., 30.05. Lauf gegen Rechts

Juni

So., 06.06. 17. Veritas-Hafenlauf
So., 06.06. 5. Run Fun Day
Sa., 12.06. 33. Finkenwerder Insellauf 42
So., 13.06. 22. Barsbütteler Volkslauf 43
So., 13.06. 9. Bergedorfer Citylauf
Fr., 18.06. Sportscheck Nachtlauf Hamburg
Sa., 19.06. Hamburg Commercial Bank Run in der HafenCity 45
Fr., 25.06. Midsummer Run 46
So., 27.06. 27. hella hamburg halbmarathon* 50

Juli

So., 04.07. 9. Spreehafenlauf Veddel (1. Lauf Elbinselcup) 52

August

So., 01.08. 12. Himmelmoorlauf (Quickborn) 54
Sa., 07.08. 5. Nacht der Zehner* 57
Mi., 11.08. hella Inselparklauf Wilhelmsburg #9 (2. Lauf Elbinselcup) 58
21./22.08. Ragnar Wattenmeer 60
So., 22.08. 2. Rosengartenlauf 62
25./26.08. MOPO Team-Staffellauf 65
So., 29.08. 18. Blankeneser Heldenlauf 66

September

So., 05.09. 16. Buxtehuder Altstadtlauf* 67
So., 05.09. 32. BARMER Alsterlauf (1. Lauf Hamburger Laufcup)* 72
So., 12.09. 38. Int. Airport Race (2. Lauf Hamburger Laufcup)* 74
So., 12.09. 13. Benefizlauf „Laufend gegen Gewalt“ 76
Fr., 17.09. 10. Lichterlauf channel hamburg (3. Lauf Elbinselcup) 79
So., 19.09. 7. PSD Bank Halbmarathon Hamburg* mit Deutschen Meisterschaften
So., 26.09. 30. Oberalsterlauf 80
So., 26.09. 30. Volkslauf durch das schöne Alstertal (3. Lauf Hamburger Laufcup) 81

Oktober

So., 03.10. 11. Köhlbrandbrückenlauf
So., 10.10. 4. Stadtpark-Staffelmarathon 82
So., 10.10. 30. Bramfelder Halbmarathon* 83
So., 17.10. 19. Speicherstadtlauf (Betriebssport, aber offen für alle) 84
So., 24.10. 46. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land* 85
So., 31.10. 1. RUHM – Rosengarten Ultra 87

November

So., 07.11. LG Alsternord – Herbst-Waldlauf 88
So., 07.11. 32. Bramfelder Winterlaufserie 1. Lauf 89
So., 14.11. 43. Quickborn-Run 90

Dezember

So., xx.12. St. Pauli X-Mass-Run No. 11 92
04. / 05.12. 13. Christmas Run To Tree 93
So., 12.12. 32. Bramfelder Winterlaufserie 2. Lauf 89
Di., 28.12. Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon 22
Fr., 31.12. 37. Silvesterlauf der LAV Hamburg-Nord 94

*Bestenlistenfähig

Service

Offizielle Streckenvermesser in Norddeutschland 8
Hamburger Lauftreffs 10
Zulässige Streckenlängen & Klassen 2021 12
Betriebssportläufe 18/39
Volksläufe im Landkreis Harburg 38
Hamburger Laufcup 69

Stand: 16.11.2020 (Änderungen vorbehalten)

OFFIZIELLE STRECKENVERMESSER IN NORDDEUTSCHLAND

DLV-LANDESVERBAND	GRAD	NAME, VORNAME - E-MAIL	PLZ	ORT
Hamburg	A (WA/ AIMS)	**Timm, Wolfgang** mottencastle@web.de	22083	Hamburg
Hamburg	B (WA/ AIMS)	**Matzen, Detlev** mail@detlevmatzen.de	20253	Hamburg
Hamburg	D	**Connor, Christopher** christopher.connor@gmx.de	22083	Hamburg
Mecklenburg-Vorpommern	C	**Jorzick, Uwe** uwe@jorzick.net	17034	Neubrandenburg
Mecklenburg-Vorpommern	C	**Mellenthin, Jens** j.melle@arcor.de	18299	Laage
Mecklenburg-Vorpommern	C	**Pries, Marian-Bernd** pries100@web.de	18273	Güstrow
Mecklenburg-Vorpommern	C*	**Schikorr, Wolfgang** wolfgang.schikorr@hochschule-stralsund.de	18445	Kramerhof
Mecklenburg-Vorpommern	D	**Henkel, Olaf** olafhenkel@freenet.de	17217	Mallin
Niedersachsen	C	**Beger, Jörn** joern.beger@gmx.de	27616	Beverstedt-Bokel
Niedersachsen	C	**Henze, Friedhelm** fhenze@kabelmail.de	26389	Wilhelmshaven
Niedersachsen	C	**Neumann, Fred** fred.neumann@gmx.net	30519	Hannover
Niedersachsen	C	**Rittel, Karl-Ludwig** karlludwigrittel@hotmail.de	27755	Delmenhorst
Niedersachsen	C	**Saul, Relef** cursaul@t-online.de	21776	Wanna
Niedersachsen	C	**Schrader, Franz** franz-borsum@web.de	31177	Harsum-Borsum
Niedersachsen	C	**Stein, Wolfgang** stein.wolf@kabelmail.de	37581	Bad Gandersheim
Niedersachsen	D	**Aaronson, Stefanie** stefanie.aaronson@gmx.de	30519	Hannover
Niedersachsen	D	**Kiene, Michael** kiene.michael@googlemail.com	37154	Northeim
Niedersachsen	D	**Lübow, Paul** paul.luebow@eichels-event.com	30449	Hannover
Schleswig-Holstein	C	**Busack, Egenhard** egenhard@t-online.de	25704	Epenwöhrden
Schleswig-Holstein	C	**Euskirchen, Uwe** ueuskirchen@aol.com	23730	Neustadt in Holstein
Schleswig-Holstein	C	**Lorenz, Stephan** s-loz@t-online.de	25746	Lohe-Rickelshof
Schleswig-Holstein	C	**Sagasser, Mario** mario.sagasser@t-online.de	24558	Henstedt-Ulzburg
Schleswig-Holstein	C	**Schmidt, Kai-Uwe** schmidt-horstedt@t-online.de	25813	Husum
Schleswig-Holstein	C	**Uliczka, Joachim** uliczka.preetz@t-online.de	24211	Preetz

Sortierung: Landesverband > Graduierung > Name A-Z / *inaktiv

Für die Anerkennung eines Deutschen Rekords bzw. zur Aufnahme einer Leistung in die Bestenliste genügt es, dass die offizielle Streckenvermessung von einem vom DLV anerkannten Streckenvermesser vorgenommen wurde und das Vermessungsprotopoll vom DLV genehmigt ist. In den meisten Landesverbänden des DLV sind anerkannte Streckenvermesser tätig. Veranstalter können sich an die Streckenvermesser wenden, wenn Interesse an einer solchen Vermessung besteht. Im Bereich des DLV sind auch von der World Athletics/AIMS international anerkannte Streckenvermesser tätig [A/B Grad]. Veranstalter können sich an diese Streckenvermesser wenden, wenn Interesse an einer internationalen Vermessung besteht.
D. Matzen / Stand: 08.07.2020 / https://leichtathletik.de/service/wettkampforganisation/vermessung-von-strassenlaeufen/

Als **Krankenkasse der neuen Generation** bieten wir allen Laufbegeisterten – Anfängern wie Fortgeschrittenen – die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung zu trainieren. Eine Anmeldung ist nicht nötig, die Teilnahme ist kostenlos. Los geht's **jeden Dienstag um 19:00 Uhr**. Im Winter treffen wir uns am Rödingsmarkt, auf Höhe der Hausnr. 52. Ab dem 06. April wechseln wir wieder an die Alster (Café AlsterCliff, Fährdamm 13).

Wichtig: Bitte beachtet die aktuellen Corona-Bestimmungen. Updates und Infos zum Lauftreff gibt's hier:
www.bkk-mobil-oil.de/lauftreff

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

HAMBURGER LAUF-, WALKING- und NORDIC-WALKING-TREFFS

Stadtteil-Ort/Treffpunkt	Tag	Uhr-zeit	Angebote				Lauftreff/Verein	Leiter	Telefon	E-Mail
			Laufen	Walking	Nordic-Walking	Anfängerbetreuung				
Altona										
Kirchenstraße 21	Mittwoch	18.00	x				Altonaer Turnverein e.V.	Dieter Karnstedt	38 30 16	trainer_dieter_k@atvsports.de
Waitzstraße 19	Montag	18.00				x	TVGF	Nadine Lammertz	890 31 95	
Waitzstraße 19	Montag	19.00	x					Lars Lammertz		
August-Kirch-Straße	Dienstag	9.30			x			Christel Hauptvogel		
Altona/Ottensen										
Eggersallee, Ecke Elbchaussee	Mittwoch	18.15	x			x	LT-Ottensen			k.hinkelreineke@t-online.de
Außenalster										
Vor dem Restaurant Cliff, Fährdamm 13	Montag	18.30	x				Alster-Lauftreff	Thomas Römer	2269 7829	thomas@alster-acht.de
Fernsichtbrücke	Mo.+Do.	18.30	x			x	ASV Eintracht Hamburg 09	Arnd Karrenberg		arnd@eintracht-hamburg.de
Café AlsterCliff, Fährdamm 13 (April-Sept.)	Dienstag	19.00	x			x	BKK Mobil Oil	Dana Porzberg	3002 11414	dana.porzberg@bkk-mobil-oil.de
Rödingsmarkt, unter der U-Bahn, Höhe Hausnr. 52/Stellahaus (Okt.-März)	Dienstag	19.00	x			x				
Café AlsterCliff, Fährdamm 13	Samstag	9.00	x	x	x		Parkrun Alstervorland	Eliza Orasanu		alstervorland@parkrun.com
Barsbüttel										
Parkplatz vor dem Helmut John Stadion (Sommer)	Mo.+Do.	19.15	x			x	Barsbüttler SV	Erich Labitzke	672 10 46	info@lauftreff-barsbuettel.de
Parkplatz vor dem Helmut John Stadion (Winter)	Montag	18.00	x			x				
Billstedt										
Öjendorfer Park, Sportpark Öjendorf	Di. + Sa.	10.00			x	x	HT 1816	Edgar Toth	25 17 49 29	edgar.toth@ht16.de
Blankenese										
Hirschpark/Witthüs Teestube	Mittwoch	9.00			x	x	FTSV Komet-Blankenese	Jutta Kramm	636 51 060	j.kramm@komet-blankenese.de
Parkplatz Ellernholt/Sülldorf Iserbrook	Donnerst.	8.30			x	x				
Börnsen										
Waldschule Börnsen, Hamfelderedder	Sonntag	10.00	x	x	x	x	VfL Börnsen	H. - J. Thormählen	720 34 46	1.Vorsitzender@vfl-boernsen.de
Buxtehude										
Sporthaus im Jahnstadion	Mittwoch	18.30	x	x		x	Buxtehuder Sportverein von 1862 e.V.		04161-3482	gs@bsv-buxtehude.de
Wettloopsweg/Waldparkplatz (April bis Sept.)	Mittwoch	18.30	x	x		x				
Duvenstedt										
Duvenstedter Marktplatz (Parkplatz)	Montag	19.30	x			x	Lauftreff Duvenstedt	Ottmar Jeschke		jeschke@sub1-hh.sub.uni-hamburg.de
	Donnerst.	19.40	x			x				
Duvenstedter Marktplatz (Parkplatz) (Nov. bis Apr.)	Samstag	13.00	x							
Eilbek										
Neue Eilbeker Apotheke, Wandsbeker Chaussee 121	Mittwoch	18.45	x				LT Eilbeker Lauffreunde	Peter Kellermann		peter-kellermann@arcor.de
Geesthacht										
Parkplatz am Waldfriedhof (15. Dez.-15. Jan. Beginn 8.30 Uhr)	Sonntag	8.00	x	x	x	x	Lauftreff Geesthacht	Anette Rosanowski		lauftreff_gee@yahoo.de
Harburg										
Ehestorfer Weg/Parkplatz Ende der Stadtscheide	Sonntag	8.30	x				LT Süderelbe / LT 11 Buchen	Dr. Godehard Cordes	760 60 05	dr.godehard.cordes@gmx.de
Hausbruch/Neugraben										
Sportplatz Opferberg	Sonntag	10.00	x				HNT			leichtathletik@hntonline.de
Hummelsbüttel										
STZ Beratungsstelle Hummel, Am Hehsel 40	Donnerst.	17.30	x			x		Wolfgang Zander	04535-298142	runwolf@web.de
Hittfeld										
Gymnasium Peperdieksberg	Montag	17.30	x			x	TSV Hittfeld	Heinz Marko	04105-52170	geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.de
Gymnasium Peperdieksberg	Montag	17.30	x				Lauftreff Hittfeld	Susanne Race-Meyer		Lauftreff.Hittfeld@web.de
Kirchwerder										
Süderquerung 88	Mo.+Do.	18.15	x	x	x	x	SC VM von 1899 e.V.	Egbert Gotthard	723 88 57	vorstand@scvm.de
Klein-Borstel										
Alsterwanderung hinter dem Albert-Schweizer-Gymnasium, U-Klein Borstel	Dienstag	19.00	x	x	x		LT Alstertal / Oberalster VfW	Jens Bastian	53 91 01 02	lauftreff@lt-alstertal.de
	Samstag	14.00	x	x	x	x				

Stadtteil-Ort/Treffpunkt	Tag	Uhr-zeit	Angebote				Lauftreff/Verein	Leiter	Telefon	E-Mail
			Laufen	Walking	Nordic-Walking	Anfängerbetreuung				
Langenhorn										
"Blaues Haus" Stadtteiltreff, Twisselwisch 63	Montag	16.15		x	x	x	Nordic-Walking und Walking-Treff Twisselwisch	Ursula Bülow	532 37 00	ursulabuelow1@alice-dsl.net
"Blaues Haus" Stadtteiltreff, Twisselwisch 63	Donnerst.	10.00		x	x	x				
"Blaues Haus" Stadtteiltreff, Twisselwisch 63	Donnerst.	17.00		x	x	x				
Niendorf										
Spielplatz am Bondenwald (Sommer)	Mittwoch	18.45	x	x	x	x	LG Niendorf	Rainer Liesebach	551 44 30	rh.liesebach@t-online.de
Spielplatz am Bondenwald (Winter)	Samstag	14.00	x	x	x	x				
Pinneberg, VfL Heim										
Laufen für Anfänger	Montag	18.00	x			x	VfL Pinneberg		04101 55 60 20	info@vfl-pinneberg.de
Laufen für Fortgeschrittene	Di. + Do.	18.30	x							
Laufen für Frauen	Mittwoch	17.30	x							
	Samstag	9.45	x							
Nordic Walking	Mittwoch	17.30			x					
Walking	Di.+ Fr.	9.00		x						
Walking	Dienstag	17.00		x						
Walking	Mittwoch	10.00		x						
Quickborn/Ellerau										
Waldschule Ulzburger Landstraße (Sommer)	Samstag	15.00	x				LT Quickborn-Ellerau	Rolf/Jutta Behnke	0172 746 33 61	behnker@arcor.de
Waldschule Ulzburger Landstraße (Winter)	Donnerst.	19.00	x							
Reinbek										
Ende Loddenallee	Samstag	15.00	x	x		x	Lauftreff Reinbek	Heinz-Jürgen Gerlach	710 81 47	heinz-juergen.gerlach@t-online.de
Ende Loddenallee	Montag	14.30		x						
Ende Loddenallee	Donnerst.	9.00		x						
Rissen										
Parkplatz Wittenberger Strand	Montag	19.00			x	x	Rissener Sportverein		81 27 46	rsv@rissen.de
Parkplatz Sandmoor/Rheingoldweg	Mittwoch	9.30			x	x				
Parkplatz Sandmoor/Rheingoldweg	Donnerst.	9.00			x	x				
Stadtpark										
Hamburger Laufladen	Montag	19.15	x				5 od. 10 km in 6:30 min/km	Jens Gauger	1819 1211	info@hamburger-laufladen.de
Hamburger Laufladen	Donnerst.	19.00	x							
Stadtpark/Winterhude										
Jahnkampfbahn (6 und 12 km)	Samstag	10.00	x				Laufwerk Hamburg		2780 8777	info@laufwerk-hamburg.de
St. Pauli										
Superbude Juliusstraße 1-7	Mittwoch	21.00	x				Tide Runners Hamburg			
Volksdorf/Meiendorf										
Parkplatz am Volksdorfer Wochenmarkt, Kattjahren	Samstag	14.00	x	x	x		Lauftreff Volksdorf	Elmar Kammann	678 71 49	elmarkammann@gmx.de
(Sommer: Dienstag wechselnde Treffpunkte)	Di. + Do.	18.30	x							
Wandsbek										
Sportpark Hinschenfelde	Samstag	14.00	x			x	LT Wandsetal	Björn Schlüter	0176 40 31 04 10	ltwandsetal@web.de
Sportpark Hinschenfelde	Mittwoch	18.30	x			x				
Wedel										
Elbestadion	Di. + Do.	19.00	x		x	x	Lauftreff Wedel e.V.	André Meister		info@lauftreff-wedel.de
Wilhelmsburg										
Inselpark, Wälderhaus	Mittwoch	19.00	x				Inselrunners	Karsten Schuldt		kschuldthh@gmail.com

Viele der aufgelisteten Lauftreffs sind beim HHLV offiziell angemeldet.
Läufer, die bei offiziell angemeldeten Lauftreffs teilnehmen, sind im Rahmen der ARAG Sportversicherung (Haftpflicht, Unfallschutz, Rechtsschutz) versichert.
Dies betrifft sowohl Vereinsmitglieder als auch Nichtmitglieder.

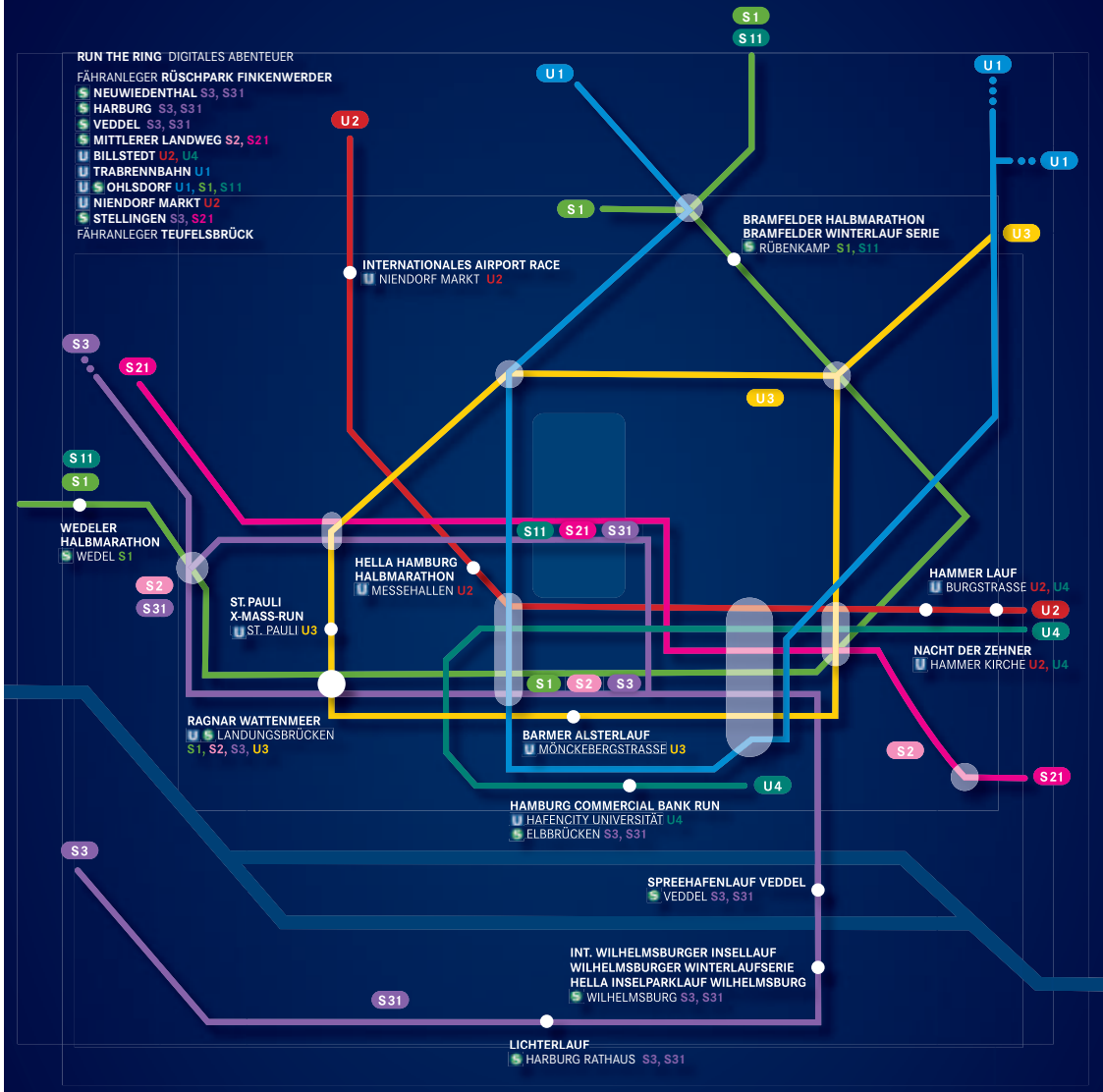
ZULÄSSIGE STRECKENLÄNGEN & KLASSEN 2021

So weit dürfen einzelne Klassen bei Wettkämpfen außerhalb der Stadien höchstens laufen:

KLASSEN & JAHRGÄNGE	STRASSENLAUF	CROSSLAUF	BERGLAUF
Männer Jahrgänge 2001 und älter	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Frauen Jahrgänge 2001 und älter	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Junioren U23 Jahrgänge 1999 bis 2001	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Juniorinnen U23 Jahrgänge 1999 bis 2001	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Senioren (alle Klassen) M30: Jahrgänge 1987-1991++M35: 1982-1986++M40: 1977-1981++M45: 1972-1976++M50: 1967-1971++ M55: 1962-1966++M60: 1957-1961++M65: 1952-1956++M70: 1947-1951++M75: 1942-1946++M80: 1941 und älter	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Seniorinnen (alle Klassen) W30: Jahrgänge 1987-1991++W35: 1982-1986++W40: 1977-1981++W45: 1972-1976++W50: 1967-1971++ W55: 1962-1966++W60: 1957-1961++W65: 1952-1956++W70: 1947-1951++W75: 1942-1946++W80: 1941und älter			
Männliche Jugend U20 Jahrgänge 2002/2003	**Marathon**	**bis 10 km**	**bis 15 km**
Weibliche Jugend U20 Jahrgänge 2002/2003	**Marathon**	**bis 10 km**	**bis 15 km**
Männliche Jugend U18 Jahrgänge 2004/2005	**25 km**	**bis 8 km**	**bis 15 km**
Weibliche Jugend U20 Jahrgänge 2004/2005	**25 km**	**bis 8 km**	**bis 15 km**
Männliche Jugend U16 M15: Jahrgang 2006++M14: Jahrgang 2007	**bis 10 km**	**bis 5 km**	**bis 10 km**
Weibliche Jugend U16 W15: Jahrgang 2006++W14: Jahrgang 2007	**bis 10 km**	**bis 5 km**	**bis 10 km**
Männliche Jugend U14* M13: Jahrgang 2008++M12: Jahrgang 2009	**bis 7,5 km**	**bis 4 km**	
Weibliche Jugend U14* W13: Jahrgang 2008++W12: Jahrgang 2009	**bis 7,5 km**	**bis 4 km**	
Männliche Kinder U12* M11: Jahrgang 2010++M10: Jahrgang 2011	**bis 5 km**	**bis 2 km**	
Weibliche Kinder U12* W11: Jahrgang 2010++W10: Jahrgang 2011	**bis 5 km**	**bis 2 km**	
Männliche Kinder U10* M9: Jahrgang 2012++M8: Jahrgang 2013	**bis 4,2 km**	**bis 1,5 km**	
Weibliche Kinder U10* W9: Jahrgang 2012++W9: Jahrgang 2013	**bis 4,2 km**	**bis 1,5 km**	
Männliche Kinder U8* Jahrgang 2014 und jünger	**bis 2 km**	**bis 1 km**	
Weibliche Kinder U8* Jahrgang 2014 und jünger	**bis 2 km**	**bis 1 km**	

* Empfehlung der Bundesausschüsse Laufen und Jugend

KANN, MUTT, LÖPPT!



DIE LAUFGESELLSCHAFT

WEITERE INFORMATIONEN ZU ALLEN LÄUFEN FINDEN SIE UNTER: WWW.DIELAUFGESELLSCHAFT.DE

Turn- und Sportverein Germania Schnelsen von 1921 e.V.

19. Schnelsener Moorlauf

am Sonntag, den 3. Januar 2021

Startzeit 11:00 Uhr für alle Wettbewerbe

Kleine Jugendstartfelder starten zusammen mit den Erwachsenen um 11:00 Uhr. Bei einer großen Anzahl von Startmeldungen im Jugendbereich wird es hier eigene Startzeiten zwischen 10:00 und 10:45 Uhr geben. Die Startunterlagenausgabe öffnet dann ebenfalls früher. Beachtet bitte die Ankündigung auf der Homepage.

Wettbewerbe

1,516 km	1 Runde	Altersklasse U16 und jünger - Jahrgang 2006 und jünger
4,548 km	3 Runden	Altersklasse U18 und älter - Jahrgang 2005 und älter
7,580 km	5 Runden	Frauen und Männer ab Jahrgang 2001 oder älter

Anmeldung *Online* http://schnelsener-moorlauf.aghamburgwest.de
oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der folgenden Seite

Organisationsgebühren Erwachsene € 8,00
Jugend U18 - U23 € 4,00 U16 und jünger € 2,00

Überweisung innerhalb von 5 Tagen an Peter Hüttner comdirect bank AG
IBAN DE20 2004 1133 0506 2807 00 BIC COBADEHD001

Anmeldeschluss Sonntag 27.12.2020 oder bei Eingang der ersten 75 Meldungen

Nachmeldungen Alle nach dem Meldeschluss eingehenden Meldungen werden als Nachmeldung behandelt und bei freien Startplätzen gegen einen um 50% erhöhten Organisationsbeitrag als Nachmeldung angenommen. Am Veranstaltungstag, den 3.1.2021 werden **keine** Nachmeldungen angenommen.

Startunterlagenausgabe am Wettkampftag von 10:15 – 10:45 Uhr
Im Hof des Hauses Kulemannstieg 30

Start und Ziel am nördlichen Ende des Kulemannstieg

Zeitnahme Handzeitnahme

Duschen, Umkleiden und Toiletten stehen nicht zur Verfügung

Weitere Info http://schnelsener-moorlauf.aghamburgwest.de

Turn- und Sportverein Germania Schnelsen von 1921 e.V.

Leichtathletikabteilung

Peter Hüttner
Radenwisch 45
22457 Hamburg

Meine Anmeldung zum 19. Schnelsener Moorlauf am Sonntag, den 3. Januar 2021

Vorname: _____

Name: _____

Straße und Hausnr.: _____

Postleitzahl und Ort: _____

Land: _____

Telefon: _____

eMail: _____

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich *Laufstrecke*: ☐ 7,580 km

Geburtsdatum: _____ ☐ 4,548 km

Nationalität: _____ ☐ 1,516 km

Verein: _____

Den Haftungsausschluß des Veranstalters erkenne ich an. Der Speicherung meiner Daten zur Durchführung der Veranstaltung und der Veröffentlichung von Meldelisten, Ergebnislisten und Fotos im Zusammenhang dieses Laufes stimme ich zu. Ich erkläre, dass keine gesundheitlichen Bedenken gegen meinen Start bestehen und ich für diesen Wettbewerb ausreichend trainiert habe.

Datum _____ *Unterschrift* _____
Bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters

Veranstalter/Ausrichter
BMS Die Laufgesellschaft mbH in Kooperation mit sportservice hamburg GbR

Sportlicher Träger
ParkSportInsel e.V.

Startschuss/Zielschluss
Starts erfolgen ab 9.00 Uhr. Zielschluss ist um 13.00 Uhr. Angefangene Runden können nicht beendet werden.

Start und Ziel
Inselpark Wilhelmsburg, Kurt Emmerich Platz, direkt vor dem Schwimmbad.
Start- und Ziellinie sind identisch.

Strecke
Landschaftlich reizvoller Rundkurs durch den Wilhelmsburger Inselpark. Die Strecke beträgt 5 km pro Runde. Die Anzahl der Laufrunden muss nicht vor dem Lauf angegeben werden. Das Zeitnahmesystem registriert jede gelaufene Runde und die dafür benötigte Zeit. Je nach Tagesform kann die Anzahl der gelaufenen Runden von Termin zu Termin beliebig variiert werden.

Anmeldung (Serienanmeldung)
Anmeldung unter
www.winterlaufserie-wilhelmsburg.de.

Anmeldeschluss
Serienanmeldungen bis Donnerstag,
7. Januar 2021, 24.00 Uhr

Meldegelder

Meldegelder für die gesamte Serie **(3 Läufe)**

22,00 Euro für Erwachsene*
10,00 Euro für Jugendliche und Schüler (U 20 und jünger)*

* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete

Kontakt
www.winterlaufserie-wilhelmsburg.de
info@winterlaufserie-wilhelmsburg.de
Tel.: 040 37 13 81

Stand: 19.10.2020 (Änderungen vorbehalten)

BSV WALD- UND CROSSLAUFSERIE
Die Herausforderung im Winter

Der Betriebssportverband Hamburg und seine BSG´en organisieren zahlreiche Laufveranstaltungen für Mitarbeiter von Hamburger Betrieben. Startberechtigt sind dabei Betriebssportler, die im Besitz eines Leichtathletikstartpasses des BSV Hamburg sind sowie, als Gäste, Sportler*innen des HLV.

Bei der Wald- und Crosslaufserie werden jeweils drei Strecken angeboten:

- Kurzstrecke ca. 3.000 m – 5.000 m
- Mittelstrecke ca. 5.000 m – 7.000 m
- Langstrecke ca. 7.000 m – 12.000 m

- Sa. 23.01.2021 Waldlauf Airbus SG I / Volkspark, Stadion
- Sa. 27.02.2021 Crosslauf BSG Siemens / Bergedorfer Gehölz
- Sa. 13.03.2021 Waldlauf Airbus SG II / Volkspark, große Spielwiese
- Sa. 10.04.2021 Waldlauf Philips LG / Niendorfer Gehege
- Sa. 06.11.2021 HEK-Cross / Galopprennbahn Hamburg Horn
- Sa. 20.11.2021 Crosslauf Hamburger Laufladen / Marienhöhe
- Sa. 04.12.2021 ERGO Winterlauf / Stadtpark, Hamburg

Infos zur Betriebssportleichtathletik findet ihr unter

www.bsvhh.de

Die richtige BKK für Läufer

Laufcoach | www.continentale-bkk.de

Continentale Betriebskrankenkasse

31. Bramfelder Winterlaufserie

WINTER LAUF

24 JAN 21

21 FEB 21

21 MAR 21

HAMBURG BRAMFELD

BMS DIE LAUFGESELLSCHAFT

buchdrucker Baugenossenschaft

BSV 1945

Hamburg ACTIVE CITY

buchdrucker
Baugenossenschaft

Wohnen in Hamburg

- rund 1.800 Wohnungen in Hamburg
- soziales und sicheres Wohnen
- erstklassiger Service
- bezahlbare Dauernutzungsgebühren

www.buchdrucker.de

Baugenossenschaft der Buchdrucker eG
Steilshooper Straße 94 | 22305 Hamburg | Tel. 040 697081-0

4. SÜDERELBE-CROSS

31. Januar 2021

ANMELDUNGEN UND ALLE INFOS ÜBER WWW.SUEDERELBE-CROSS.DE

STARTZEIT

10:45 Uhr **Mittelstrecke 5,3 km**
(1 mittlere, 1 große Runde)

12:15 Uhr **Langstrecke 10,8 km**
(3 große Runden)

START / ZIEL

Scharpenbargsweg, hinter der Sportanlage Opferberg

AUSRICHTER

HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10
leichtathletik@hntonline.de

100 Marathon Club Deutschland e.V.

veranstaltet 2021 - 3 Marathons
"Rund um den Öjendorfer See"

Die Ausschreibung erfolgt vorbehaltlich eventueller Verbote wegen Corona

06.03.21 Samstag "Frühlings-Marathon"
03.04.21 Samstag "2. Rita und Lothar-Gehrke-Gedächtnis-Marathon"

Sommerpause

28.12.21 Dienstag "Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon"

Für den Dezemberlauf ist am 15.12.2021 Anmeldeschluss

Startzeit: jeweils 9:00 Uhr (Zielzeit 15:00 Uhr) – Marathon-Frühstart (8:00 Uhr) nach Rücksprache

Strecke: 11 Runden um den Öjendorfer See (à 3,75 km) plus ein kleines Auftaktstück. Die Strecke besteht aus Naturwegen mit festem Untergrund. Jeder km ist markiert !

Start/Ziel und Anfahrt: Start und Ziel befinden sich beim Kinderspielplatz und Kiosk am Parkplatz Barsbüttler Weg (Nordostbereich des Öjendorfer Parks).
Anfahrt mit dem PKW: In HH-Jenfeld auf der Barsbüttler Str. nach Osten fahren, dann in die Straße Holsteiner Tor abbiegen. Von dort nach rechts dem weißen Schild "Öjendorfer Park" in den Steinbeker Weg (wird Richtung Süden dann zum Barsbüttler Weg) folgen. Es wird die A24 per Brücke überquert und dann liegt nach wenigen hundert Metern auf der rechten Seite ein großer Parkplatz. Am Ende des Parkplatz befindet sich der Kiosk.

Startgeld: bei der Voranmeldung und Überweisung des Startgelds **(bis 1 Woche vorher)**.
Marathon (11 Runden + Auftakt) **13,-€,** 22,66 km (6 Runden) **11,-€,** 11,33 km (3 Runden) **8,-€.**

Keine Nachmeldung vor Ort !!!

Der Startplatz ist erst dann gesichert, wenn die Startgebühr innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung oder für die Nachmelder spätestens 2 Tage vor dem Lauf auf dem Konto eingegangen ist!! Andernfalls behält sich der Veranstalter die Löschung der Anmeldung vor. Die Läufer aus dem Ausland können natürlich weiterhin vor Ort bezahlen.

Anmeldungen: www.my.raceresult.com - Veranstaltungsname:100MC (ohne Leerzeichen).
Teilnehmerlimit: 100 Läuferinnen bzw. Läufer.

Auskünfte: ORGA-Team – oejendorferseemarathon@hamburg.de

Verpflegung: Je nach Corona-Situation sind evt. nur Tische für Eigenverpflegung möglich. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, sich unmittelbar vor dem Lauftermin auf der 100MC-Homepage bzw. raceresult-Info darüber zu informieren.

Toiletten: Sind an der Laufstrecke vorhanden. Es besteht **keine** Duschmöglichkeit.
Auszeichnungen: Urkunden und Ergebnislisten im Internet.
Gesamtwertung und Altersklassen nach DLO.
Haftung: Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art, sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung.

DLV 2021

www.100MC.de

BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

29. BSV-Halbmarathon

Sonntag, 28. März 2021

Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

Der Lufthansa SV sowie der BSV-Leichtathletik-Ausschuss laden sehr herzlich zur Teilnahme am Halbmarathonlauf ein. Der Halbmarathon auf dem traditionellen Rundkurs am Hamburger Flughafen ist der ideale Test für den Marathon in Hamburg am 25. April 2021. Neu in diesem Jahr ist ein 5 Meilen Race. Neben Hamburgs Betriebssport-Leichtathletinnen und Leichtathleten richtet sich die Einladung für beide Wettbewerbe an alle Laufsportfreunde in und um Hamburg!

Veranstalter:	Betriebssportverband Hamburg e.V. und Lufthansa SV
Start und Ziel:	Sportanlage des Lufthansa SV, Borsteler Chaussee 330
Strecke:	Halbmarathon: Zweimal zu durchlaufender Rundkurs am Flughafen-gelände, 1. Runde ca. 12 km, 2. Runde ca. 9 km 5 Meilen Race: verkürzte 2. Runde
Startzeit:	09.30 Uhr / gemeinsamer Start Halbmarathon und 5 Meilen Race Zielschluss: Halbmarathon 12:15, 5 Meilen Race 10:30 Uhr
Startgeld:	Halbmarathon 8 € / 10 € bei Nachmeldung / 5 Meilen Race 6 € bzw. 8 € Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt.
Meldungen:	Bis zum 24. März 2021 Online (ab 1. Januar 2021) unter www.bsvhh.de
Startnummern:	Werden vor Ort vergeben und sind deutlich sichtbar vorne zu tragen.
Zeitmessung:	Die Zeitmessung erfolgt mit dem „Champion Chip". **Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!** Chip-Besitzer: Chip-Nummer im Anmeldeformular angeben Chip-Miete: 3 €, zzgl. 25 € Nachbelastung bei Nichtrückgabe des Chips bis 13.00 Uhr am Veranstaltungstag.
Auszeichnungen:	Alle Teilnehmer erhalten eine Erinnerungsmedaille
Ergebnisse:	Im Internet unter www.bsvhh.de
Haftung:	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Den Haftungsausschluss erkennt der Teilnehmer mit der Anmeldung an.
Auskünfte:	E-Mail: Leichtathletik@bsv-hamburg.de

Die richtige BKK für Läufer
Laufcoach | www.continentale-bkk.de
Continentale Betriebskrankenkasse

HAMBURGER HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND

28. März 2021

Neue Strecke

HALBMARATHON

10 KM-LAUF

Neue Strecke

5 KM-LAUF

1,2 KM KINDERLAUF

START / ZIEL

CU Arena
Am Johannisland 2-4

09:30 Uhr 1,2 km Kinderlauf
10:00 Uhr Halbmarathon
10:15 Uhr 10 km-Lauf
10:20 Uhr 5 km-Lauf

MELDEREKORD
855 Teilnehmer (2005)

AUSRICHTER
HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10
leichtathletik@hntonline.de

www.hntonline.de

DLV 2021 GENEHMIGTER LAUF BESTENLISTENFÄHIGE STRECKE

HINWEISE

Das Wettkampfbüro befindet sich in der CU Arena, Am Johannisland 2-4, HH-Neugraben und ist ab 7.30 Uhr geöffnet. Die Strecke ist amtlich vermessen und bestenlistenfähig. Die Veranstaltung wird vom Polizeirevier 47 in HH-Neugraben betreut. Auf der Strecke und am Ziel stehen Verpflegungsstände zur Verfügung. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten gibt es in der Sporthalle. **Parkplätze:** P+R S-Bahn Neugraben (kostenpflichtig).

AUSZEICHNUNGEN

Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille, für die Plätze 1 – 8 werden Urkunden gedruckt. Die Gesamtsieger der jeweiligen Wettbewerbe (HM/10 km/5 km) erhalten zusätzlich Ehrenpreise im Rahmen der Siegerehrung. Die Urkunden liegen auf den nächsten Veranstaltungen der HNT Leichtathletik aus, zudem steht ein Online-Urkundendruck zur Verfügung.

ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt über Transponder in der Startnummer. Die Startnummern werden am Veranstaltungstag ausgegeben.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online über www.hntonline.de oder www.myraceresult.de. Der Meldeschluss ist 10 Tage vor der Veranstaltung. Nachmeldungen (+2€) sind am Veranstaltungstag vor Ort möglich.

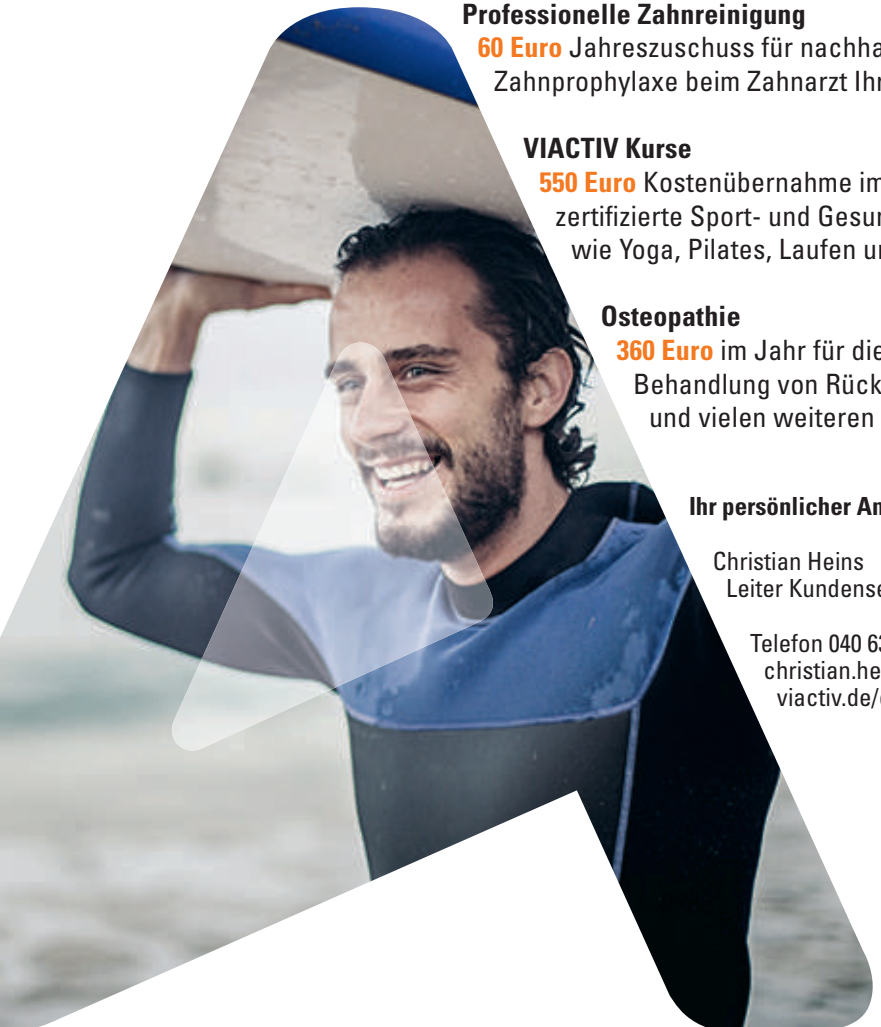
MELDEGEBÜHREN

Halbmarathon		**10-km-Lauf**		**5 km-Lauf**	€ 11,–
Erwachsene	€ 15,–	Erwachsene	€ 13,–	**1,2 km Kinderlauf**	
Jugendliche (2002 und jünger)	€ 13,–	Jugendliche (2002 und jünger)	€ 11,–	Kinder (2010 und jünger)	€ 4,–
				Nachmeldegebühr	+ € 2,–

VIACTIV
Krankenkasse

VIACTIV TOP 3

**Unsere Bestleistungen für alle,
die in eine gesündere Zukunft starten wollen**



Professionelle Zahnreinigung
60 Euro Jahreszuschuss für nachhaltige Zahnprophylaxe beim Zahnarzt Ihrer Wahl

VIACTIV Kurse
550 Euro Kostenübernahme im Jahr für zertifizierte Sport- und Gesundheitskurse wie Yoga, Pilates, Laufen und Co.

Osteopathie
360 Euro im Jahr für die alternative Behandlung von Rückenschmerzen und vielen weiteren Beschwerden

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Christian Heins
Leiter Kundenservice Hamburg

Telefon 040 637093-20
christian.heins@viactiv.de
viactiv.de/christian-heins

5. LIONS OSTERLAUF

MIT FAMILIEN-OSTERFEUER

Wann: Ostersamstag, 3. April 2021
· Start der Läufe: ab 12:30 Uhr
· Osterfeuer: ab 17:00 Uhr

Was: 10 km, 5 km, Kinder-/Sprint-Läufe, 2,5 km Nordic Walk & Talk Generationen-Staffel

Wo: Volksdorf (Allhorndiek/Waldredder)

Presented by:

HAMBURG 67 · Walddörfer SV Hamburg

www.OsterSamstag.info

**ONLINE-ANMELDUNGEN AB DEM 01.02.2021 MÖGLICH
(bitte den Frühbucher-Rabatt beachten).**

Der Überschuss der Veranstaltung wird insbesondere Menschen mit Behinderungen aus der Einrichtung Erlenbusch in Volksdorf zugutekommen.
www.hamburgerengel.de

**Liebe Sportlerinnen und Sportler, wir hoffen sehr, dass viele Sportveranstaltungen in 2021 wieder stattfinden können und auch dürfen. Wir blicken nach vorne und werden die Durchführung unseres Lions Osterlaufes von der dann aktuellen Pandemie-Entwicklung und der gültigen Rechtslage abhängig machen. Bis dahin gilt:
Bleibt alle gesund und munter und passt aufeinander auf!**

DIE DURCHFÜHRUNG DER VERANSTALTUNG WIRD DER AKTUELLEN LAGE ANGEPASST.

OSTERMONTAG, 05.04.2021

HAMBURGER OSTERLAUF

JAHNKAMPFBAHN
IM STADTPARK

10km | 5km | 1000m | 500m

ANMELDUNG AB ANFANG 2021

LEICHTATHLETIK

HAMBURGER OSTERLAUF

www.hamburger-osterlauf.de

Dein Trailrunning-Spezialist in Hamburg

running green
HAMBURG

Beratung, Laufanalyse,
Trainingsplanung.
Mit Triathlon-Shop
und Café!

Palmaille 64, 22767 Hamburg
www.running-green.de

LAUFSTADT HAMBURG 2021

17.01. / 07.02. / 07.03.
5. Winterlaufserie Wilhelmsburg

24.01. / 21.02. / 21.03.
31. Bramfelder Winterlaufserie 20/21

11. April
40. Int. Wilhelmsburger Insellauf

18. April
11. Hammer Lauf

9. Mai
4. Wedeler Halbmarathon

19. Juni
Hamburg Commercial Bank Run

27. Juni
27. hella hamburg halbmarathon

4. Juli
9. Spreehafenlauf Veddel

7. August
5. Nacht der Zehner

11. August
hella Inselparklauf Wilhelmsburg #9

21./22. August
Ragnar Wattenmeer

5. September
32. BARMER Alsterlauf

12. September
38. Int. Airport Race

17. September
10. Lichterlauf channel hamburg

10. Oktober
30. Bramfelder Halbmarathon

7.11./12.12.
32. Bramfelder Winterlaufserie 21/22

Dezember
St. Pauli X-Mass-Run No. 11

BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

EIN CHIP FÜR ALLE FÄLLE

NUR 19,90 EURO

Egal wo ein Chip gekauft wird, ob im Zuge eine Laufanmeldung bei **BMS** oder direkt über die Webseite von **alsterrunning.de** - der Chip gilt sowohl für alle BMS Events, als auch für alle Deine Alsterrunden mit **alsterrunning.de!**

alster running.de

Die einzigartige, fest installierte Chipzeitmessung mit 6 Messstationen rund um die Außenalster, Runden an jeder beliebigen Stelle starten/beenden, detaillierte Auswertungen, unzählige Rankings, Aktionen & Motivation-Challenges, Laufpartnersuche, Lauftreffs, professionelle Trainings und vieles mehr!

powered by SUTORBANK
HAMBURGISCHE PRIVATBANKIERS SEIT 1921

Haspa
Hamburger Sparkasse
Aurubis
Metals for Progress
VIACTIV
Krankenkasse
Hamburg
ACTIVE
CITY

Veranstalter/Ausrichter
BMS Die Laufgesellschaft mbH

Sportlicher Träger
SV Wilhelmsburg v. 1888 e.V.

Meldegelder

5 km HASPA-Mühlenlauf	9,00 Euro* (bis 29.03.2021)
10 km Inselzehner	13,00 Euro* (bis 31.12.2020)
	15,00 Euro* (bis 29.03.2021)
21,1 km Elbinsel-Halbmarathon	19,00 Euro* (bis 31.12.2020)
	22,00 Euro* (bis 29.03.2021)
1 km AURUBIS AG-Schülerlauf	6,00 Euro** (bis 29.03.2021)

* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete, ** Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

Eisenbahn-Medaille
Zum vierzigsten Jubiläum erhält jeder Finisher im Ziel die beliebte Eisenbahnmedaille.

Startschüsse
Sonntag, 11. April 2021 ab 10.00 Uhr

Start und Ziel
Krieterstraße, Elbinselschule
(Ankerplatz)

Strecke
Reizvoller Rundkurs
(Asphalt und Parkwege)
durch Alt-Wilhelmsburg,
entlang der Dove-Elbe und des
Moorwerder Elbdeiches.

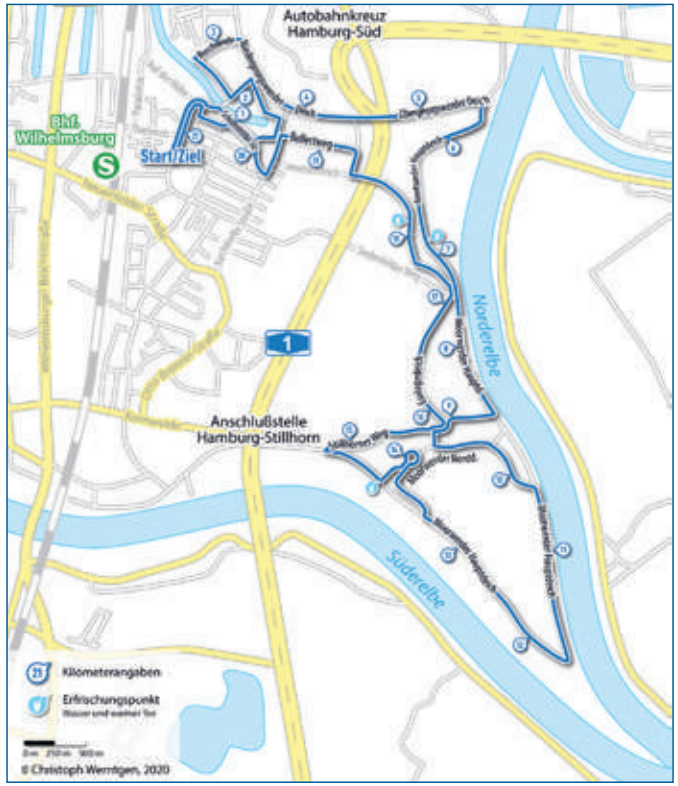
Der Halbmarathon ist offiziell
nach DLV-/AIMS-Richtlinien
vermessen und bestenlistenfähig.

Anmeldung
Anmeldung unter
www.wilhelmsburger-insellauf.de

Anmeldeschluss
Montag, 29. März 2021, 23.59 Uhr

Kontakt
www.wilhelmsburger-insellauf.de
info@wilhelmsburger-insellauf.de
Tel: 40 37 13 81

Stand: 17.10.2020
(Änderungen vorbehalten)



Veranstalter / Ausrichter
BMS Die Laufgesellschaft mbH

Sportlicher Träger
Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V. (HT 16)

Startschüsse
Sonntag, 18. April 2021 ab 9.30 Uhr

Start / Ziel
Gegenüber des HT 16-Sportzentrums im Thörls Park. Adresse HT 16-Sportzentrum: Sievekingdamm 1, 20535 Hamburg

Strecke
Der Rundkurs führt durch den Thörls Park zum Hammer Park und wieder zurück. Für die Kinderläufe und die Schülerläufe führt eine Wendepunktstrecke durch den Thörls Park.

Anmeldung unter hammer-lauf-hamburg.de.

Anmeldeschluss
Dienstag, 6. April 2021, 23.59 Uhr

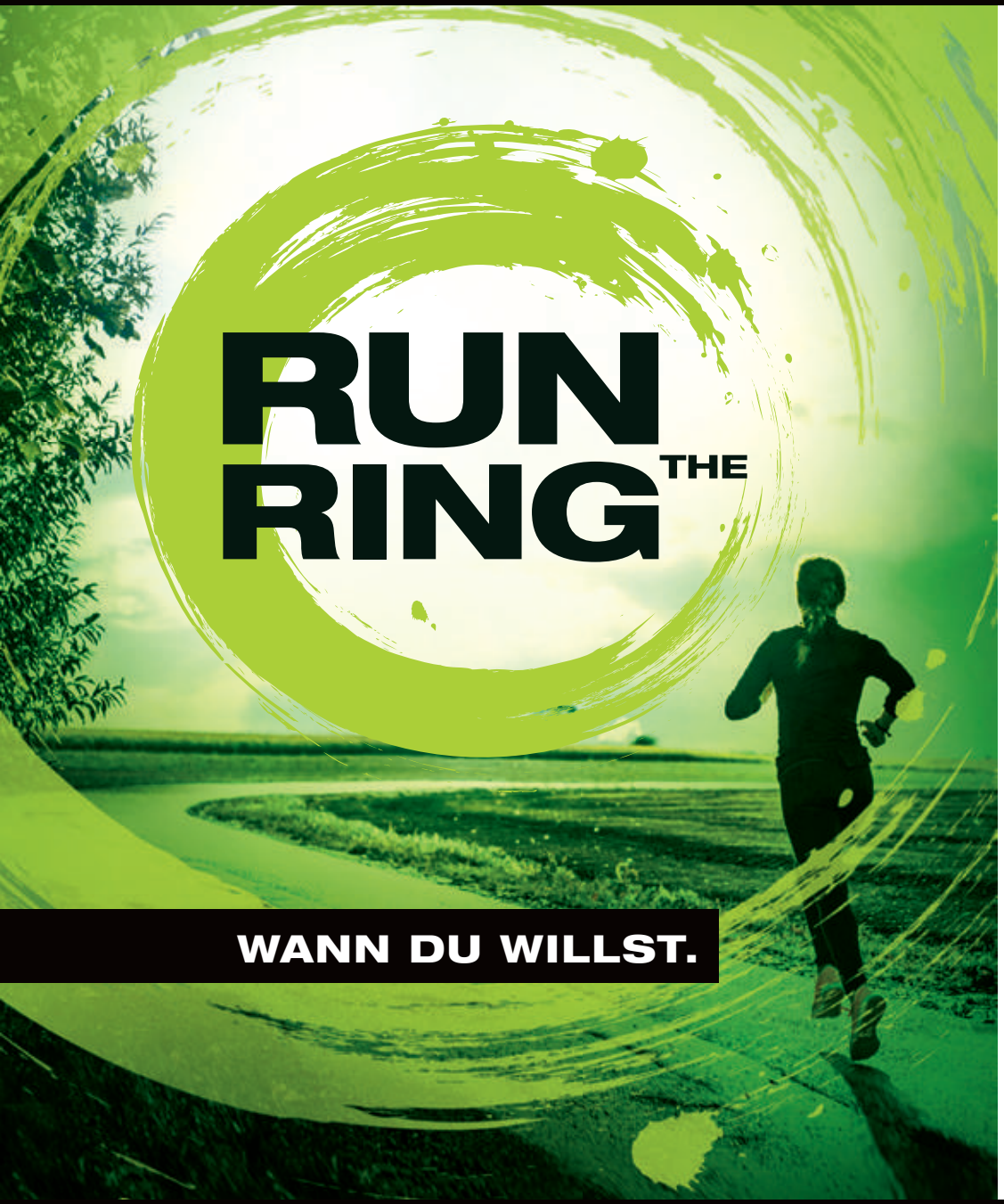
Meldegelder

400 m Kinderlauf	3,00 Euro	(bis 06.04.2021) KEINE Zeitnahme beim 400 m Kinderlauf!
1,2 km Schülerlauf	5,00 Euro**	(bis 06.04.2021)
5 km Lauf	9,00 Euro*	(bis 06.04.2021)
10 km Lauf	11,00 Euro*	(bis 31.12.2020)
	13,00 Euro*	(bis 06.04.2021)
21,0975 km Lauf	17,00 Euro*	(bis 31.12.2020)
	20,00 Euro*	(bis 06.04.2021)
Haspa-Halbmarathon-Staffel	34,00 Euro**	(bis 06.04.2021)

* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete
**Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

Kontakt
www.hammer-lauf-hamburg.de • info@hammer-lauf-hamburg.de • Tel.: 040 37 13 81

Stand: 17.10.2020 (Änderungen vorbehalten)



ERLEBT HAMBURG VON SEINER GRÜNSTEN SEITE!

Freut Euch auf **zehn abwechslungsreiche Abschnitte** mit einer Gesamtlänge von knapp 100 Kilometern, die Ihr bis zum 31. August absolvieren könnt, wann es Euch am besten passt. RUN THE RING bietet Euch maximale **Flexibilität und völlig neue Laufperspektiven.**

Eingebettet in **unterschiedlichste Landschaftstypen** von Parkanlagen über Waldgebiete und Kulturlandschaften bis hin zu Naturschutzgebieten, Flüssen und Seen. Im Norden der Stadt sind es vorwiegend Parks, Kleingartenparks und Wald, im südöstlichen und südwestlichen Teil landwirtschaftlich geprägte Kulturlandschaften der Marsch mit Grünland, Blumen- und Gemüseanbau sowie Obstplantagen.

Anmeldung unter run-the-ring.de ab Januar 2021

Strecke: Finkenwerder ► Neuwiedenthal ► Harburg ► Veddel ► Mittlerer Landweg ► Billstedt ► Farmsen ► Ohlsdorf ► Niendorf Markt ► Stellingen ► Teufelsbrück

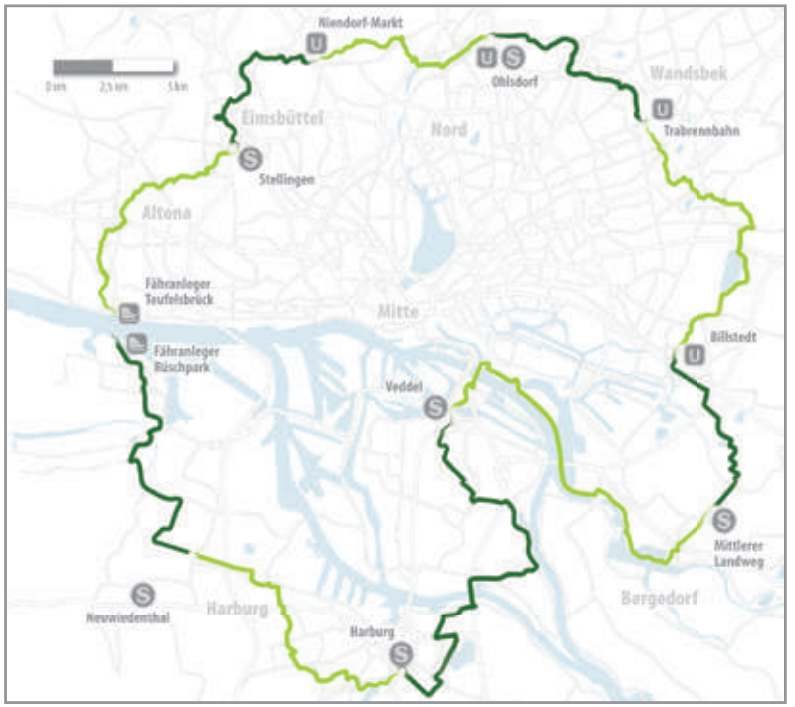
Alle Start- und Endpunkte befinden sich in unmittelbarer Nähe zu S-, U-Bahnstationen oder Fähranlegern und sind mit Bodennägeln farblich markiert. Bei jedem Abschnitt weisen Streckenmarkierungen den Weg aus.

Eine GPS-gestützte App kontrolliert, dass die offizielle Route auch eingehalten wurde.

Meldegelder
Laufen 49,00 Euro
Gehen 39,00 Euro
Rollen 39,00 Euro

Kontakt
www.runt-the-ring.de
info@run-the-ring.de
Tel.: 040 37 13 81

Stand: 12.11.2020
(Änderungen vorbehalten)



Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Kreis Harburg-Land e.V. www.nlv-kreis-harburg.de

Sparkassen Heidjer Cup 2021

INFOS:

AUS GEGEBENEM ANLASS:

Bitte achten Sie auf aktuelle Veröffentlichungen auf der Homepage oder den jeweiligen Anmeldeportalen der Veranstalter.

Die **Sparkasse Harburg-Buxtehude** unterstützt im **19. Jahr** mit dem **Wochenblatt** diese Aktion.

Alle Teilnehmer dieser Laufserie erhalten einen Laufpass. Starter, die mindestens 9 Läufe absolvieren, werden von den Hauptsponsoren Sparkasse Harburg- Buxtehude und Wochenblatt zu einem Essen eingeladen und geehrt!

36. Stadt- und Deichlauf des TSV Winsen
Samstag 1. Mai, 09:00 Uhr, tsvwinsen.de
Klaus Heinsohn Tel. 04171-593444

22. Wald- und Wiesenlauf Salzhausen
Sonntag 9. Mai, 08:45 Uhr, mtv-salzhausen.de
Regine Köster Tel. 04172-961059

24. HIT-felder Volkslauf
Samstag 5. Juni, 14:00 Uhr, volkslauf-hittfeld.de
Heiner Steeneck Tel. 04105-58273

22. Buchholzer Stadtlauf
Sonntag 20. Juni, 09:00 Uhr, buchholzerstadtlauf.de
Arno Reglitzky Tel. 04181-5932

02. Rosengartenlauf
Sonntag 22. August, 09:00 Uhr, rosengartenlauf.de
Jürgen Buck Tel. 0172-4005004

11. Brunsberglauf Holm-Seppensen
Sonntag 5. September, 09.30 Uhr, brunsberglauf.de
Armin Schneider Tel. 04187-7944

24. Run for Help in Winsen der D M S G
Freitag 10. September, 18:00 Uhr, dmsg-beratung-runforhelp.de
Waltraut Heus Tel. 04171-62924

Pattensen läuft 2021
Sonntag 12. September, 10:00 Uhr, mtv-pattensen.de
Sandra Dose Tel. 04171-6928657

33. Jesteburger Volkslauf
Sonntag 26. September, 09:30 Uhr, vfl-jesteburg.de
Steffen Maack Tel. 04183-791886

15. Auetal-Oktoberlauf
Sonntag 10. Oktober, 09:30 Uhr, tsvauetal.de
Dennis Ammann Tel. 04173-5993421

42. Borsteler Volkswaldlauf
Sonntag 31. Oktober, 10:00 Uhr, mtv-borstel-sangenstedt.de
Wiebke Neunert Tel. 04171-74242

Aus Nähe wächst Vertrauen
Sparkasse Harburg-Buxtehude

KREIS ZEITUNG Wochenblatt

BSV Sommer-Cup
Die Herausforderung im Sommer

Der Betriebssportverband Hamburg und seine BSG´en organisieren zahlreiche Laufveranstaltungen für Mitarbeiter von Hamburger Betrieben. Startberechtigt sind dabei Betriebssportler, die im Besitz eines Leichtathletikstartpasses des BSV Hamburg sind sowie, als Gäste, Sportler*innen des HLV.

Beim BSV Sommer-Cup werden jeweils zwei Strecken angeboten:

- Kurzstrecke ca. 3.000 m - 3.500 m
- Langstrecke 10.000 m
- Mi. 05.05.2021 Bramfelder-See - Lauf / NDR
- Mi. 26.05.2021 City Nord - Lauf / ERGOsports
- Fr. 25.06.2021 Wedeler Deichlauf / ELBE-Sport
- Mi. 21.07.2021 Hammer-Park - Lauf / Philips LG
- Mi. 01.09.2021 Stadtpark - Lauf / Hamburger Laufladen

Infos zur Betriebssportleichtathletik findet ihr unter
www.bsvhh.de

Die richtige BKK für Läufer
Laufcoach | www.continentale-bkk.de
Continentale Betriebskrankenkasse

The POWER of PISTACHIOS
PROTEIN
B-VITAMINE
GESUNDE FETTE
UND AUCH NOCH
LECKER
AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS
California Grown
AmericanPistachios.de

6. Juni 2021
#wir laufen das
4. Flensburg liebt dich
MARATHON
Alle Infos: www.flensburg-marathon.de

31. HOLSTENKÖSTENLAUF
HOLSTEN
KÖSTENLAUF
11 JUN 21
NEUMÜNSTER
3028
2523
DIE LAUFGESELLSCHAFT

33. Finkenwerder Insellauf am Samstag, 12.06.2021

Priorität auf Nachhaltigkeit

Ausrichter: TuS Finkenwerder v. 1893 e.V.
AIRBUS SG Hamburg e.V.

Auskunft: TuS Finkenwerder: (040) 742 58 11

Strecken: Laufen: 5 km, 10 km, 10 Meilen (16,1 km) und 4 x 5 km Staffel
2,4 km Kinderlauf und 770 m Bambini-Lauf
Walking: 5 km
Rundkurs auf Straßen- & Schotterwegen an der Elbe und durch Finkenwerder, die 5 und 10 km sind DLV-bestenlistenfähig.

Start / Ziel: Finkenwerder Marktplatz, Finksweg 10-14

Neue Zeiten

Startzeiten:

18:00 Uhr – Staffel (4 x 5 km)	(ab Jg. 2011)
18:05 Uhr – 770 m Bambini-Lauf	(Jg. 2016 und jünger)
18:30 Uhr – 2,4 km Kinderlauf	(Jg. 2012 - 2015)
18:35 Uhr – 10 Meilen	(ab Jg. 2005)
19:15 Uhr – 5 km (inkl. Walker)	(ab Jg. 2011)
19:45 Uhr – 10 km	(ab Jg. 2009)

Startgeld:

	Erwachsene	Jugendliche (bis Jg. 2004)
5 km	**8,- €**	**5,- €**
10 km	**10,- €**	**5,- €**
10 Meilen	**13,- €**	**5,- €**
4 x 5 km Staffel	**28,- €**	**28,- €**
700 m / 2,4 km	(nur Kinder)	**3,- €**

Neue Strecken

Startnummern-ausgabe: Startnummernausgabe und Nachmeldungen am **12.06.2021 ab 16:00 Uhr** in der Stadtteilschule Finkenwerder, Norderschulweg 14

Anmeldungen: Online unter www.finkenwerder-insellauf.de bis zum 05.06.2021.
Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie innerhalb weniger Minuten.

Nachmeldungen: Am 12.06.2021 bis **eine Stunde** vor dem jeweiligen Start möglich.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich **5,- € (Staffel 10,- €)** für alle Strecken und Jahrgänge.

Sonderwertung: **Firmen-Staffelwertung**, Airbus-Meisterschaften (5 & 10 km), BSV-Wertung über 5 & 10 km

Umkleiden, WCs & Duschen Stehen in der Sporthalle der Stadtteilschule zur Verfügung.
Zusätzliche Toiletten direkt am Marktplatz.

Weitere Informationen: Online unter **www.finkenwerder-insellauf.de**

COVID-19

WICHTIG: Eine Durchführung des Insellaufs 2021 findet vorbehaltlich und unter Berücksichtigung der dann gültigen behördlichen Auflagen zur COVID-19-Pandemie statt. Aktuelle Änderungen werden online veröffentlicht.

22.Barsbütteler Volkslauf

Sonntag, 13.Juni 2021
9.00 Uhr Helmut John Stadion

2021 DLV GENEHMIGTER LAUF WALKEN | WANDERN

400 m	Kinderläufe
1 km	Schülerlauf
2 km	Schülerlauf
5 km	Schnupperlauf + Walking
10 km	Hauptlauf
21,1 km	Halbmarathon

auf amtlich vermessenen Strecken

Anmeldung
Online: www.volkslauf-bsv.de
Fax: 040 670 30 36
Postanschrift: Barsbütteler SV Hinterm Garten 2 22885 Barsbüttel

Fragen an: info@volkslauf-bsv.de

ANMELDUNG

22.Barsbütteler Volkslauf am 13. Juni 2021

Bitte in Blockschrift

Einfacher ist es Online. www.volkslauf-bsv.de

Nachname, Vorname

Straße

Postleitzahl, Ort

Bitte unbedingt ausfüllen

Verein

Jahrgang: _____

	männlich	weiblich		Startzeit
Jg.2015-2018	400 m ☐	☐	4€	ab 09:05
Jg.2012-2015	1 km ☐	☐	4€	ab 09:30
Jg.2006-2013	2 km ☐	☐	4€	09:50
	5 km ☐	☐	10€	11:30
	10 km ☐	☐	10€	10:10
	21,1 km ☐	☐	12€	09:00
	Walking 5 km ☐	☐	10€	11:35

Einwilligungserklärung

Diese Einwilligungserklärung bezieht sich auf die Veröffentlichung personenbezogener Daten von Veranstaltungsteilnehmern in Publikationen und Online-Medien unter Beachtung des Art. 7 DSGVO.

☐ Ich willige ein, dass der Barsbütteler Sportverein von 1948 e.V., als Veranstalter des Barsbütteler Volkslaufs, die von mir/meinem minderjährigen Kind oben eingetragenen persönlichen Daten, sowie am Veranstaltungstag gemachtes Foto- Videomaterial, im Aushang, sowie auf seinen Webseiten: https://barsbuetteler-sv.de und https://volkslauf-bsv.de veröffentlichen darf.

Meine im Rahmen der vorstehend genannten Zwecke erhobenen persönlichen Daten werden unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet, genutzt und gespeichert.

Informationen über ihre Rechte im Bezug auf Ihre Daten, erhalten Sie jederzeit über unsere Hompage(volkslauf-bsv.de), die Geschäftsstelle oder direkt vor Ort!

Hinweis: Bei einer Nichtererteilung der Einwilligungserklärung ist eine Teilnahme am Barsbütteler Volkslauf leider nicht möglich

Ort,Datum

Unterschrift (bei Jugendlichen der gesetzliche Vertreter)

Anmeldeschluß ist am 7.Juni 2021.
Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 45 min vor Start des jeweiligen Laufs möglich.
Die Nachmeldegebühr beträgt 3 €.
Jeder erhält auf Wunsch eine Urkunde vor Ort, oder Online: volkslauf-bsv.de.
Ergebnislisten ausschließlich Online.

Das Startgeld ist bis zum **9.Juni 2021** mit Angabe des Läufernamens und der Laufstrecke an den Barsbütteler SV zu überweisen.

Barbütteler SV
Hinterm Garten 2
22885 Barbüttel

Übrigens:

Unser Lauftreff findet zur Sommerzeit am Montag und am Donnerstag um 19:15 Uhr (außer Feiertags) statt.

In der Winterzeit nur Montags 18:00 Uhr

Treffpunkt ist der Parkplatz Soltausredder

Raiffeisenbank Südstormarn IBAN: DE98200691770010502057 BIC: GENODEF1 GRS
Sparkasse Holstein IBAN: DE44213522400200023159 BIC: NOLADE21 HOL

Hamburg Commercial Bank
RUN 2021
HafenCity

SONNABEND | 19. JUNI

ZUM 19. MAL: 4 KM FIRMENLAUF FÜR DEN GUTEN ZWECK

HCOB-RUN.DE | ANMELDUNGEN BIS 28. MAI

Hamburg Commercial Bank

Kinder helfen Kindern
Hamburger Abendblatt hilft e.V.

HafenCity

WWW.LAUFTREFF-ALSTERTAL.DE

MID SUMMER RUN

5KM
10KM

HAMBURG

25.6.2021 START 19UHR
TORHAUS WELLINGSBÜTTEL

THIELSEN + PARTNER
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

WIR BEHALTEN IHRE STEUERN UND FINANZEN IM BLICK – SIE FOKUSSIEREN SICH AUF IHRE PRIVATEN ZIELE.

TEAM THIELSEN + PARTNER

Gemeinsam schneller ins Ziel kommen.

100 %
HAFERPOWER

Die perfekte Taktik für Dein tägliches Frühstück:

Die sofort löslichen Kölln Instant Haferflocken sind die optimale Lösung für alle Sportler und Durchstarter. Sie passen sich jeden Tag aufs Neue Deinen Plänen an – damit Du alles geben kannst.

- Ideal für den Start in den Tag als schnelles Trink-Frühstück und als leckere Zwischenmahlzeit
- Die perfekte Basis für Smoothies und Sportgetränke
- Aus 100 % Vollkorn-Hafer

Aus Hafer, von Herzen.

LAUFERLEBNIS LUNGE LAUFLADEN

Erlebe in den größten Laufläden Deutschlands

- **individuelle Beratung von unseren Laufexperten**
- **Laufstudios für qualifizierte Laufberatung**
- **Indoorlaufbahnen für deinen Laufschuhtest**
- **optimales Laufequipment ausgewählter Marken**

Ferdinandstraße 55-57
20095 Hamburg

Bahrenfelder Steindamm 109
22761 Hamburg

Fuhlsbüttler Straße 29
22305 Hamburg

Bismarckstraße 101
10625 Berlin

Mo. - Fr. 10:30 - 19:00 Uhr
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr

LUNGE
DER LAUFLADEN

Startschüsse

Sonnabend, 26. Juni 2021
17.00 Uhr 800 m Bärenlauf
17.30 Uhr 800 m Skaten
Start: St. Petersburger Str./Planten un Blomen

Sonntag, 27. Juni 2021
9.30 Uhr 21,0975 km Skaten Halbmarathon
10.00 Uhr 21,0975 km Laufen Halbmarathon
Start: Reeperbahn (U-Bahn St. Pauli)

Ziel Jungiusstraße/Messegelände (U-Bahn Messehallen/S-Bahn Dammtor)

Zielschluss ist um 13.30 Uhr.

Anmeldung unter www.hamburg-halbmarathon.de

Anmeldeschluss Dienstag, 15. Juni 2021, 23.59 Uhr

Meldegelder

Halbmarathon (Laufen oder Skaten)	52,00 Euro (bis 31.12.2020) *
	57,00 Euro (bis 31.03.2021) *
	62,00 Euro (bis 15.06.2021) *
	67,00 Euro (25./26./27.06.2021) *
800 m Schülerläufe (Laufen oder Skaten)	5,00 Euro (bis 15.06.2021) **
	6,00 Euro (25./26.06.2021) **

* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete, ** Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

Kontakt
www.hamburg-halbmarathon.de • info@hamburg-halbmarathon.de • Tel: +49 40 37 13 81

Stand: 05.11.2020 (Änderungen vorbehalten)

SAGA Unternehmensgruppe
VIACTIV Krankenkasse
Hamburg ACTIVE CITY

Startschüsse
Sonntag, 4. Juli 2021

10.00 Uhr	5 km	(1 Runde)
10.10 Uhr	13 km	(3 Runden)

Zielschluss
Zielschluss ist um 12.15 Uhr

Start und Ziel
Harburger Chaussee auf dem Parkstreifen in Höhe der Hausnummern 25 – 55

Anmeldung unter www.spreehafenlauf-veddel.de

Anmeldeschluss
Montag, 28. Juni 2021, 24.00 Uhr

Meldegelder
5 km-Lauf: 9,00 Euro *, **13 km-Lauf:** 14,00 Euro *
* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete

9. Elbinselcup 2021 powered by VIACTIV

Das Meldegeld für alle 3 Läufe beträgt:

38,00 Euro (bis 30.04.2021)
44,00 Euro (bis 28.06.2021)

1. Wertungslauf: So., 4. Juli 2021 – 9. Spreehafenlauf Veddel (13 km)
2. Wertungslauf: Mi., 11. August 2021 – hella Inselparklauf Wilhelmburg #9 (12 km)
3. Wertungslauf: Fr., 17. September 2021 – 10. Lichterlauf channel hamburg (14,5 km)

Die Anmeldung zum Elbinselcup kann ausschließlich über die Website des Spreehafenlaufes bis 28.06.2021 erfolgen. Nachmeldungen zum Elbinselcup sind nicht möglich.

Kontakt
www.spreehafenlauf-veddel.de · info@spreehafenlauf-veddel.de · Tel.: 040 37 13 81
Stand: 05.11.2020 (Änderungen vorbehalten)

LIONS CLUB
Quickborn

TuS HOLSTEIN

12. Himmelmoorlauf

Der Traditionslauf auf Waldwegen und Torfgrund

So. 1. August 2021

9,0 km – Hauptlauf, Start 10.00 Uhr
4,0 km – Kurzlauf, Start 10.10 Uhr
4,0 km – Jugendlauf, Start 10.20 Uhr
4,0 km – Walking/Nordic Walking, Start 10.30 Uhr

Start und Ziel
Torfwerk im Himmelmoor
Himmelmoorchaussee 61 in 25451 Quickborn

Anmeldungen bis zum 23. Juli 2021 unter
www.LionsQuickborn.de oder
www.STGK.de „Himmelmoorlauf"

Laufend helfen
Wir bitten um eine Start-Spende von € 12 / Jugendliche € 5, mit der wir gemäß unserer LIONS-Grundsätze wohltätige Projekte unterstützen.

Powered by: Stadtwerke Quickborn · Gutes einfach tun Bürgerstiftung VR Bank in Holstein

LIONS CLUB
Quickborn

Ausschreibung Vollversion s. Website des Veranstalters

12. Himmelmoorlauf 2021

Der Traditionslauf auf Waldwegen und Torfgrund

Sonntag, 1. August 2021

Laufend helfen - Dir / Anderen / Immer wieder
- durch Bewegung der eigenen Gesundheit
- mit der Start-Spende wohltätigen Projekten
- jedes Jahr wieder

In der wunderbaren Natur des Himmelmoores!

Veranstalter
Fördergesellschaft des
LIONS CLUB Quickborn e.V.
in Kooperation mit dem
TuS Holstein Quickborn

Anmeldungen online bis Freitag, 23. Juli 2021
www.LionsQuickborn.de oder www.STGK.de Stichwort „Himmelmoorlauf"
Nachmeldungen am Veranstaltungstag von 8:30 bis 9:30 Uhr!

Strecken und Zeitplan
- Start und Ziel am Torfwerk
- ab 8:30 Uhr Ausgabe der Startnummern und Transponder (Leihchips)
- 10:00 Uhr 9,0 km Hauptlauf - mit Zeitmessung
- 10.10 Uhr 4,0 km Kurzlauf - mit Zeitmessung
- 10.20 Uhr 4,0 km Jugendlauf (M/W12 - U18) - mit Zeitmessung
- 10:30 Uhr 4,0 km Walking / Nordic Walking - kein Wettkampf / mit Zeitmessung

Die markierten Strecken dürfen nicht verlassen werden – Naturschutzgebiet!

Laufend helfen - Dir / Anderen / Immer wieder
12 € Start-Spende online-Anmeldung (5 € für Jugendliche) / 15 € bei Nachmeldung (8 €)
Hiermit unterstützen wir gemäß unserer LIONS-Grundsätze wohltätige Projekte!

Anfahrt
Navigation: Himmelmoorchaussee 61 in 25451 Quickborn
Bitte nutzt - wann immer möglich - das Fahrrad für die Anfahrt!

Umkleidemöglichkeiten / Sanitäre Anlagen
Keine Umkleidekabinen / Keine Duschmöglichkeiten / Toiletten sind vorhanden
Das Torfwerk ist nicht an die öffentliche Wasserversorgung angeschlossen!

Getränke / Verpflegung
Trinkwasser auf dem Hauptlauf / Obst, Tee und Mineralwasser am Ziel / Kaffee & Kuchen
Auch mit diesen Erlösen unterstützen wir wohltätige Projekte!

Medaillen / Wertung / Prämierung / Ergebnislisten & Urkunden
Medaillen für alle Teilnehmer / Je Lauf drei Prämierungen mit Preisen, Pokalen & Urkunden
Ergebnislisten und Urkunden unter www.wetzstopp.de!

Teilnahmebedingungen
S. Website des Veranstalters
Bei Nichtteilnahme / Absage / Abbruch leider keine Rückzahlung

powered by Stadtwerke Quickborn · Gutes einfach tun Bürgerstiftung VR Bank in Holstein

www.LionsQuickborn.de

Robert Hüneburg ♦ 04106 - 653 915 ♦ Himmelmoorlauf@LionsQuickborn.de ♦ www.LionsQuickborn.de

VERTRAUENSVOLLE ZEITMESSUNG.

Jede zweite Veranstaltung arbeitet mit uns.

race | result

Precision. Passion. German Engineering.

race result AG
c/o sportservice hamburg GbR

Klaus-Groth-Straße 95
20535 Hamburg
Tel.: +49 40 32 96 10 22
Mail: timing@raceresult.de

www.raceresult.de

5. NACHT DER ZEHNER

BAHN PARK 10K

7 AUG 21

HAMMER PARK

3MS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

Gefördert durch Hamburg

hamburg running

Hamburg ACTIVE CITY

- Regionale Auslieferung
- Direkt- & Sonderfahrten
- Mehrwertdienste
- Privatkundenbelieferung
- Outsourcing
- Kranlieferung
- Logistikkonzepte
- Und viele weitere Logistikdienstleistungen

HANSETRANS
Hanseatische Transportgesellschaft mbH
Schnackenburgallee 157, 22525 Hamburg
Tel.: 040 / 41 41 41
hh.transport@hansetrans.de
www.hansetrans-gütertaxi.de

HANSETRANS
Wir kümmern uns

VON HAMBURG NACH ST. PETER-ORDING · 21.-22.8.2021

JETZT REGISTRIEREN! RUNRAGNAR.COM/DE

STAFFELLAUF MAL ANDERS
Das Ragnar Wattenmeer ist ein Langdistanz-Staffellauf, der am Sonnabend, den 21.08.2021 in Hamburg startet und am Sonntag, den 22.08.2021 in St. Peter-Ording endet. Wir erwarten Teams aus Deutschland und der ganzen Welt.
Jedes Team besteht aus 5-10 Läufern und 1-2 Fahrzeugen. Gemeinsam werden etwa 250 Kilometer durch atemberaubende Natur entlang der Elbe und des UNESCO-Weltnaturerbe „Nationalpark Wattenmeer“ gelaufen. Dabei geht jedes Teammitglied an seine Grenzen, eine ganz neue Lauferfahrung.

START
Sonnabend, 21.08.2021 , ca. 10.00 – 16.00 Uhr
Hamburg, Parkplatzfläche „St. Pauli Hafenstraße“
Die Startzeiten in Hamburg erfolgen versetzt, voraussichtlich zwischen 10:00 Uhr und 16.00 Uhr.
Jede Startwelle besteht aus 15 – 20 Läufern.

ZIEL
Sonntag, 22.08.2021, 8.00 – 16.00 Uhr
St. Peter-Ording, Ortsteil Bad, Seebrücke/Dünenhus

WIE FUNKTIONIERT DAS RAGNAR WATTENMEER?
Euer 10er Team fährt in zwei Fahrzeugen und läuft als Staffel, Tag und Nacht, entlang der malerischsten 250 Kilometer, die Norddeutschland zu bieten hat. Auf der Strecke ist jeweils nur ein Läufer des Teams. Jeder Teilnehmer läuft drei Mal jeweils zwischen 5 und 17 km. Durchschnittlich laufen die Läufer also etwa 25 Kilometer. Die Aufteilung macht das Team unter sich aus. Die meisten Teams brauchen etwa 24 Stunden.

WIE ORIENTIERE ICH MICH?
Auf der gesamten Strecke sind deutlich sichtbare Wegmarkierungen – in der Nacht mit Blinklicht – aufgestellt. Während eine Person läuft, sind die restlichen Teammitglieder in ihren Fahrzeugen vor Ort, um im Notfall helfen zu können.

ANMELDUNG
Zuerst meldet sich nur der Team-Captain verbindlich an. Anschließend werden die Mitstreiter über eine Team-Management-Seite bis spätestens vier Wochen vor Start nachgetragen und ggf. ausgetauscht. Alle Teilnehmer müssen ihre 10 km-Laufgeschwindigkeit angeben. Darauf basierend erfolgt die Startzeiteinteilung.

TEAMS
Es können drei Arten von Teams gemeldet werden:
- Standard Teams (10 Läufer) – jeder läuft 3 Mal
- Ultra Teams (5 Läufer) – jeder läuft 6 Mal
- 5-Pack Team (5 Läufer) – jeder läuft 3 Mal (ein weiteres 5er Team wird zugeteilt)

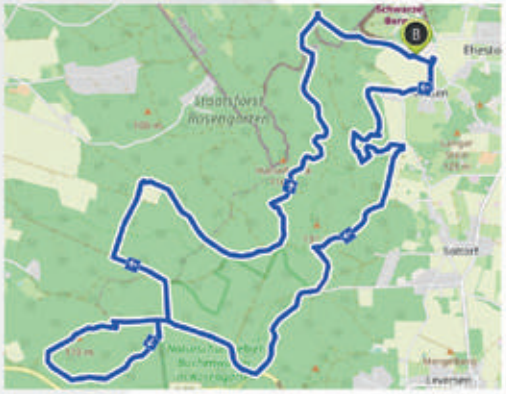
WER SIND RAGNARIANS?
Menschen, die das Abenteuer suchen, den Sport und die Natur lieben, andere moralisch um 3 Uhr früh unterstützen, Kameradschaft mögen, sich von schlechtem Wetter nicht aufhalten lassen, gemeinsam etwas Unvergleichliches erreichen, sich nicht davor scheuen, verrückte Kostüme zu tragen, einander anfeuern und Kuhglocken schwenken, um Siege zu feiern – kleine und große.

2. ROSEN GARTENLAUF

Durch Wald und Heide im Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 22. August 2021.

Benefiz-Volkslauf zur Heideblüte für die ganze Familie

// 500 m // 5,274 km Lauf + Walking
// 1.000 m // 10,549 km Lauf + Walking
// 2.000 m // 10,549 km **X-TREME 200**
// 2.800 m // Halbmarathon
// 4.000 m // Halbmarathon **X-TREME 400**



Streckenbeispiel **EWE**-Halbmarathon
– alle Strecken auf komoot.de und auf
www.rosengartenlauf.de
(Änderungen vorbehalten)

powered by

EDEKA Warncke's Frischecenter
www.edeka-warncke.de
Neu-Wulmstorf und HH-Neugraben

Start / Ziel

Wildpark Schwarze Berge
Am Wildpark 1
21224 Rosengarten

09:00	**Wildpark**-Bambini-Lauf 500m
09:15	**Allianz-Bellut**-Kids-Lauf U8 1.000 m
09:30	**Rückertheizung**-Kids-Lauf U10 2.000 m
10:15	**Nordzaun**-Halbmarathon **X-TREME 400**
10:20	**BMW B&K**-Jugend-Lauf U12 2.800 m
10:25	**EWE**-Halbmarathon
11:10	**Sparkassen**-Viertel 10.549 m Lauf
	Markt-Apotheken-Viertel 10.549 m Walk
11:20	**Dahler & Company**-Achtel 5.274 m Lauf
	Markt-Apotheken-Achtel 5.274 m Walk
11:25	**Schlatermund**-Jugend-Lauf U14 4.000 m
11:30	**Sportsline**-Viertel **X-TREME 200**

Meldegebühren

	Bis 31.12.	Bis 28.02.	Bis 31.05.	Bis 13.08.
500 m:	EUR 3	EUR 4	EUR 5	EUR 6
1.000 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.000 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.800 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
4.000 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
5,274 km:	EUR 8	EUR 10	EUR 12	EUR 14
10,549 km:	EUR 10	EUR 13	EUR 16	EUR 19
21,097 km:	EUR 12	EUR 16	EUR 20	EUR 24

Freier Eintritt für alle Finisher am Veranstaltungstag im Wildpark Schwarze Berge und im Freilichtmuseum am Kiekeberg!

Anmeldung

Ab 01. November 2020 online über rosengartenlauf.de oder hntonline.de
Online-Anmeldeschluss: 12. August 2021.
Nachmeldungen 16.-22. August.
(Nachmeldegebühr EUR 3 bzw. EUR 5 am Veranstaltungstag)

Veranstalter

HNT Hamburg
Tel. 0172 400 500 4
(Jürgen Buck)
info@rosengartenlauf.de

Streckenverläufe im

REGIONALPARK ROSENGARTEN

Alle Strecken sind Rundkurse (Start=Ziel) und führen überwiegend auf gut befestigten Wald- und Heidewegen und abenteuerlichen Singletrails durch die Gemeinden Rosengarten und Neu Wulmstorf sowie HH-Neugraben und HH-Fischbek (X-TREME-Läufe inkl. Fischbeker Heide).

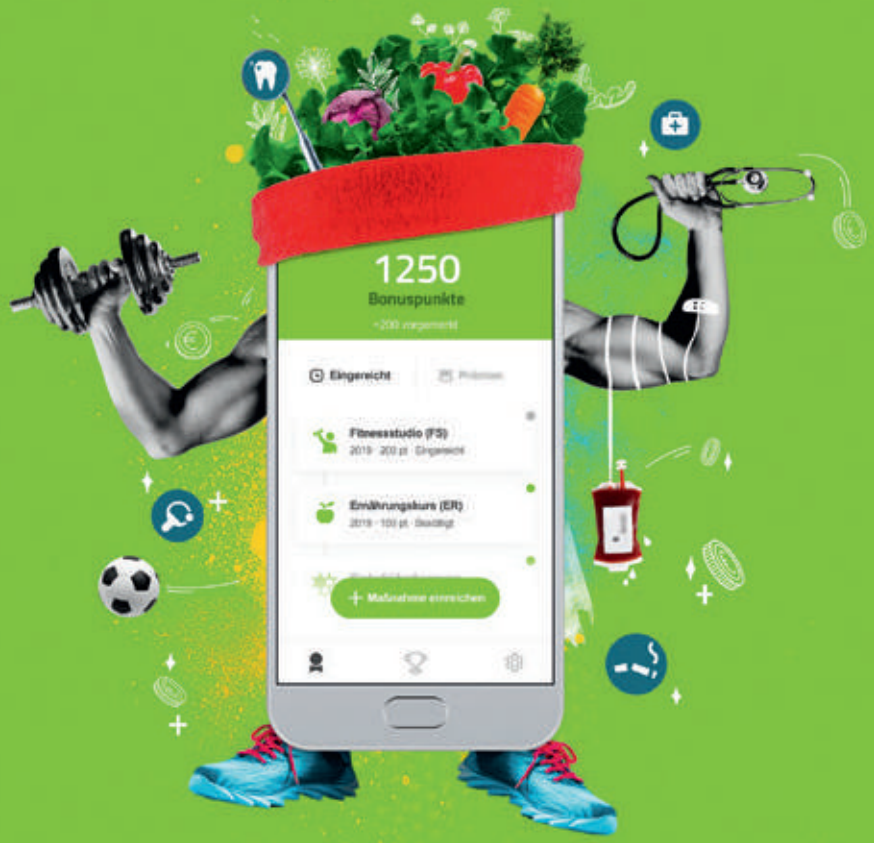
Auszeichnungen

Tolle Medaillen für alle Finisher!!! Große Siegerehrung für die Plätze 1-3 m/w mit Pokalen und Sachpreisen. Ehrungen für die Altersklassensieger, das größte Team sowie die jüngsten und ältesten Teilnehmer m/w. Ergebnislisten sowie Urkundendruck im Internet.

Hinweise

Die ausführliche Ausschreibung mit den detaillierten Teilnahmebedingungen, den genauen Streckenverläufen, der Anreisebeschreibung sowie vielen weiteren Infos inkl. Bus-Shuttle finden Sie auf unserer Homepage.

BARMER



Es müsste eine App geben, die zu einem gesunden Lifestyle motiviert.

Gedacht, gemacht:

Die BARMER Bonus-App

Die BARMER Bonus-App, das digitale Bonusprogramm der BARMER. Nehmen Sie an gesundheitsfördernden Maßnahmen teil und laden Sie die Nachweise ganz einfach in der App hoch. Zum Beispiel für Ihre Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder die Teilnahme an einem Entspannungskurs erhalten Sie Punkte, die Sie beispielsweise gegen eine Geldprämie von bis zu 100 Euro eintauschen können.
Jetzt App downloaden! Mehr Infos unter: **barmer.de/bonus-app**

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

MOPO TEAM STAFFELLAUF

Hamburger Morgenpost

psd Bank

25. UND 26. AUGUST 2021

WEITERE INFOS AUF:
WWW.MOPO-TEAM-STAFFELLAUF.DE

Hamburger Morgenpost · psd Bank · Krombacher Alkoholfrei · EDEKA

Sonderlauf

Bergziege²
Hamburgs steilste Herausforderung

250 Startplätze
323 Höhenmeter
1206 Treppenstufen

6,7-km-Elbläufer
11-km-FRS HanseFerry
Halbmarathon Fan
Halbmarathon Fanatic

Anmeldungen und Infos unter:
www.heldenlauf.de
040. 866 45 110

Schirmherrschaft:
Nienstedtener Turnverein von 1894 e.V.
Ein Projekt der Heldenzentrale Hamburg.
Wir bewegen die Sportstadt.©
Veranstalter: Medienpool Extra GmbH

lauft schön!

17. Altstadtlauf

Hansestadt Buxtehude

Sonntag 5. September 2021

2 km Schüler	|	Start 13:00 Uhr
5 km Jugend	|	Start 13:30 Uhr
5 km Erwachsene	|	Start 13:40 Uhr
5 km Walker	|	Start 13:45 Uhr
Halbmarathon	|	Start 14:30 Uhr
Halbmarathon-Staffel-Lauf	|	Start 14:30 Uhr
10 km Lauf	|	Start 15:30 Uhr

Die Startzeiten können sich noch geringfügig ändern
(siehe Onlineanmeldung ab 1. März unter www.altstadtlauf-buxtehude.de).
Der 5-Kilometer-Rundkurs durch die Altstadt ist amtlich vermessen.
Der Start ist nur in den vorgegebenen Altersklassen gestattet.

Anmeldung nur online unter:
www.altstadtlauf-buxtehude.de

Rechtzeitiges Anmelden spart Geld!

Veranstalter: TAGEBLATT Event GmbH

STADER BUXTEHUDER ALTLÄNDER TAGEBLATT
besser in den Tag

17. Buxtehuder Altstadtlauf
Sonntag, 5. September 2021

Veranstalter: TAGEBLATT Event GmbH, Ort 11, 21720 Mittelnkirchen

Meldungen bis 29. August vergünstigt, danach Nachmeldegebühr in zwei Staffeln bis 60 Minuten vor Start

Anmeldungen nur online unter: www.altstadtlauf-buxtehude.de

Meldegebühr in drei Kategorien bis 27.8. / ab 28.8. / ab 03.9. 2021

2 Kilometer	Jahrgänge	2010 bis 2016	8 Euro
5 Kilometer Jugend	Jahrgänge	2006 bis 2009	9 / 11 / 13 Euro
5 Kilometer Walker	Jahrgänge	2005 und älter	13 / 15 / 21 Euro
5 Kilometer Erwachsene	Jahrgänge	2005 und älter	13 / 15 / 21 Euro
Staffel-Halbmarathon *(4 Läufer zzgl. Staffelstab 8 Euro)*	Jahrgänge	2009 und älter	13 / 18 / 25 Euro
Halbmarathon	Jahrgänge	2005 und älter	17 / 21 / 25 Euro
10 Kilometer	Jahrgänge	2005 und älter	17 / 21 / 25 Euro

Ummeldegebühr: 5 Euro

Start:

2 Kilometer	13:00 Uhr
5 Kilometer Jugend	13:30 Uhr
5 Kilometer Erwachsenen	13:40 Uhr
5 Kilometer Walker	13:45 Uhr
Staffel-Halbmarathon	14:30 Uhr
Halbmarathon	14:30 Uhr
10 Kilometer	15:30 Uhr

Die Startzeiten können sich noch geringfügig ändern (siehe Onlineanmeldung ab 1. März 2021 unter www. altstadtlauf-buxtehude.de)

Der 5 Kilometer-Rundkurs durch die Altstadt ist amtlich vermessen.

Der Start ist nur in den vorgegebenen Altersklassen gestattet.

Damit es gut läuft!

BARMER
Gesundheitstipps

Laufen ist gesund. Der Ausdauersport steigert Körperfitness und Psyche. Läufer fühlen sich im Alltag belastbar und ausgeglichen. Die BARMER gibt Ihnen ein paar Tipps, wie Ihr Training gelingt.

Ausrüstung

Mit der richtigen Ausrüstung macht das Laufen Spaß. Ein guter Laufschuh ist wichtig. Er muss die Stöße beim Bodenkontakt dämpfen und die Fußbewegung stabilisieren. Gewicht, Anatomie und Laufstil sind bei jedem anders. Daher sollten Sie sich beim Schuhkauf im Fachhandel beraten lassen. Ihre Kleidung sollte atmungsaktiv sein, Körperwärme und Schweiß nach außen weiterleiten. Spezielle Laufsocken beugen Blasen vor. An kalten Tagen empfiehlt sich die Isolation nach dem Zwiebelprinzip, dabei ziehen Sie mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander. **Unser Tipp:** Nie zu warm anziehen. Lieber in den ersten Minuten etwas frieren, als nach kurzer Zeit enorm schwitzen.

Ernährung

Viel Flüssigkeit vor und nach dem Training ist wichtig, denn bei Wassermangel werden die Muskelzellen schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ihre Leistungsfähigkeit sinkt. Setzen Sie auf Wasser oder Fruchtsaftschorlen.

Muskelaufbau

Machen Sie vor jedem Training einige Minuten ihren Körper warm. Lockern Sie Schultern und Arme, dehnen Sie Waden, strecken und beugen Sie Oberschenkel und Oberkörper. Halten Sie die Dehnung je 10-15 Sekunden lang, um Wirkung zu erzielen. Zum Laufen brauchen Sie nicht nur gute Beinmuskeln. Längeres Laufen erfordert auch Kraft im Oberkörper. Kräftigen Sie sie daher einmal wöchentlich die Muskeln an Hüfte, Rücken und Schultern mit speziellen Übungen.

Locker bleiben

Durch eine aufrechte stabile Körperhaltung vermeiden Sie ein Hineinfallen in den Laufschritt. So entlasten Sie ihre Wirbelsäule. Entspanntes Laufen reduziert das Verletzungsrisiko. Vermeiden sie verkrampfte Hände oder hochgezogene Schultern. **Unser Tipp:** Lächeln Sie beim Lauf. Das entspannt das Gesicht und fördert die positive Einstellung zur körperlichen Anstrengung.

Kühler Abschluß

Gönnen Sie sich nach intensivem Training ein rund 10-minütiges langsames Auslaufen – als so genanntes „Cool-Down". So unterstützen Sie die Regeneration Ihres Körpers. Dehnen kann zur Entspannung des Körpers beitragen, auch ein Gang ins Schwimmbad.

Gesundheit weiter gedacht

Lieber kurze Wege statt knapper Antworten

Wie Sie uns auch kontaktieren – wir beraten Sie immer persönlich.

Wenn nötig, sogar nach Dienstschluss oder bei Ihnen zu Hause.
Etwa per Videotelefon oder mit unseren mobilen Beratern.
Das verstehen wir unter Rundum-Betreuung.

Infos unter www.barmer.de

In den Sozialen Medien
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Hamburg
Brodschrangen 4
20457 Hamburg
Telefon: 0800 333 10 10*
Telefax: 0800 333 00 90*
service@barmer.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei

Startschüsse
10.00 Uhr 10 km Straßenlauf
10.10 Uhr ca. 1,2 km Schülerlauf

Start/Ziel
Mönckebergstraße

Zielschluss
Zielschluss ist um 11.45 Uhr

Anmeldung unter www.alsterlauf-hamburg.de

Anmeldeschluss
Dienstag, 24. August 2021, 23.59 Uhr

Meldegelder
10 km Straßenlauf 19,00 Euro (bis 31.12.2020) *
22,00 Euro (bis 24.08.2021) *
27,00 Euro (03.-05.09.2021) *

1,2 km Schülerlauf 5,00 Euro (bis 24.08.2021) **
6,00 Euro (03.-05.09.2021) **

* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete
** Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

Laufcup Hamburg 2021
"Die Herausforderung"

1. Wertungslauf: So., 5. September 2021
32. BARMER Alsterlauf (10 km)

2. Wertungslauf: So., 12. September 2021
38. Int. Airport Race (10 Meilen)

3. Wertungslauf: So., 26. September 2021
30. Volkslauf durch das schöne Alstertal (21,1 km)

Das Meldegeld für alle 3 Läufe beträgt:
50,00 Euro (bis 31.12.2020) *
55,00 Euro (bis 24.08.2021) *

* zzgl. 9,00 Euro Chipmiete

Die Anmeldung zum Laufcup kann über die Website des BARMER Alsterlauf erfolgen.

Meldeschluss Laufcup: Dienstag, 24. August 2021.
Keine Nachmeldungen möglich.

Kontakt
www.alsterlauf-hamburg.de, info@alsterlauf-hamburg.de
Tel: +49 40 37 13 81

Stand: 05.11.2020 (Änderungen vorbehalten)

Strecke Schülerlauf

BARMER
hella mineralbrunnen
ERDINGER ALKOHOLFREI
Scandic HAMBURG EMPORIO
Hamburg ACTIVE CITY

Sportlicher Träger
Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

Meldegelder

10 Meilen:	19,00 Euro*	(bis 31.12.2020)
	22,00 Euro*	(bis 31.08.2021)
5 km Lauf	11,00 Euro*	(bis 31.12.2020)
	13,00 Euro*	(bis 31.08.2021)
Mini Airport Race:	5,00 Euro**	(bis 31.08.2021)

* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete
** Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

Anmeldung unter www.airportrace.de

Anmeldeschluss
Dienstag, 31. August 2021, 23.59 Uhr

Nachmeldungen sind gegen eine Zusatzgebühr von

5,00 Euro (10 Meilen/5 km Meilen)
3,00 Euro (Mini Airport Race)

möglich, sofern das jeweilige Teilnehmerlimit noch nicht erreicht wurde. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Voranmeldung.

Startschüsse

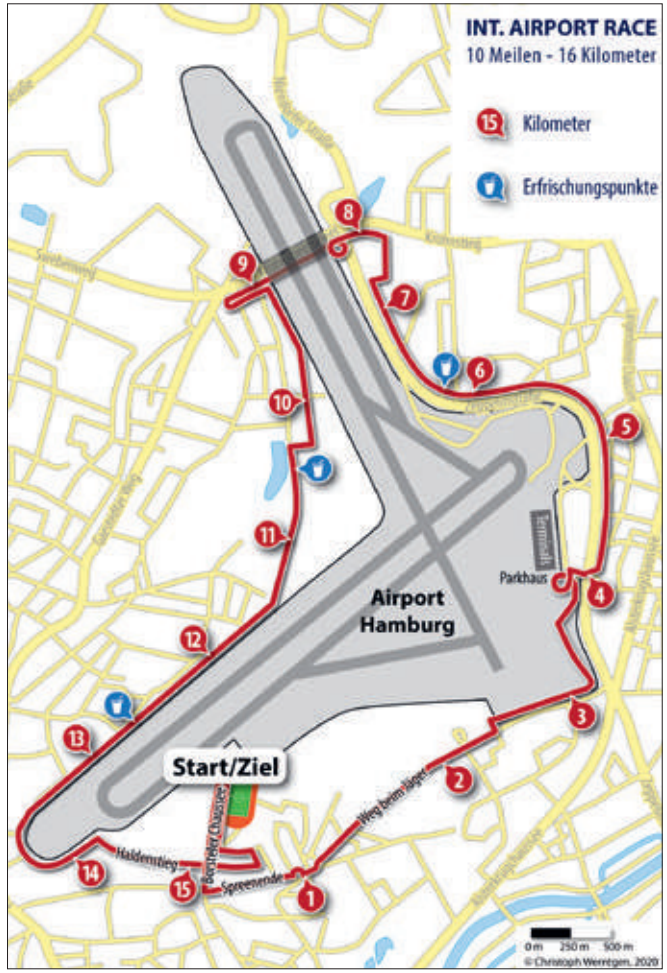
11.00 Uhr 10 Meilen (16,1 km)
11.15 Uhr Mini Airport Race 400 Meter
11.25 Uhr Mini Airport Race 1 Meile (1609 m)
11.40 Uhr 5 km Lauf

Start/Ziel
Start und Ziel befinden sich auf der LSV-Sportanlage, Borsteler Chaussee 330.

Zielschluss
Zielschluss ist um 13.15 Uhr.

Kontakt
www.airportrace.de
info@airportrace.de
Tel: +49 40 37 13 81

Stand: 05.11.2020
(Änderungen vorbehalten)



Hamburg Airport
Haspa Hamburger Sparkasse
VIACTIV Krankenkasse
Hamburg ACTIVE CITY

LAUFEND GEGEN GEWALT

Aktiv sein gegen Gewalt

Gemeinsames Ziel des Spendenlaufes ist es, die Frauenhäuser finanziell zu unterstützen. Die Startgelder helfen, die Qualität der Arbeit der Frauenhäuser zu erhalten!
Gemeinsam haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Ablehnung gegen Gewalt an Frauen und Kindern öffentlich Ausdruck zu verleihen. Zeigen Sie Stärke – laufend gegen Gewalt an Frauen und Kindern. **Sie können laufen, spazieren, walken, rollen oder mit dem Fahrrad teilnehmen. Ob als Firma, Einzelperson oder Gruppe – jede Hilfe kommt an!**

Jede Läuferin und jeder Laufer ist wichtig, um Schutzräume zu bewahren, anstatt Fluchtwege zu beschneiden!

Spendenkonto: „Laufend-Gegen-Gewalt"
IBAN: DE 93 2005 0550 1281 1296 41
BIC: HSPDEHHXXX

Ablauf

Die Startgebühr beträgt 12,- Euro;
Überweisung auf:
5. Hamburger Frauenhaus

IBAN: DE 93 2005 0550 1281 1296 41
BIC: HSPDEHHXXX

09:00 Uhr Spontananmeldungen am Fährdamm Startgebühr vor Ort 15,- Euro

10:00 Uhr Einchecken, Wiese am Fährdamm Zahlungsnachweis bitte mitbringen

10:30 Uhr Start LäuferInnen

Start / Ziel: Wiese am Fährdamm / Alster Cliff Strecke: 7,2 km im Uhrzeigersinn um die Alster

Anfahrt: U1 bis Hallerstrasse und 10 min. Fußweg S Bahn bis Dammtor, Bus 109 bis Alsterchaussee und 5 min. Fußweg
Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden, Kleiderbeutelaufbewahrung ohne Haftung

Anmeldung:

an das 2. Hamburger Frauenhaus, Amandastr. 58, 20357 Hamburg, Fax: 040 – 40 18 55 38

Nachname _____

Vorname _____

Email _____

Telefon _____

Datum/ Unterschrift _____

oder unter www.laufend-gegen-gewalt.de.

LAUFEND GEGEN GEWALT

13. Benefizlauf um die Alster
Am 12. September 2021 (unter Vorbehalt)
www.laufend-gegen-gewalt.de

Hamburg läuft gegen
Gewalt an Frauen und Kindern
Anmeldung bis drei Tage vor dem Lauf
www.laufend-gegen-gewalt.de

Anmeldung umseitig

24/7 KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN

Eine Aktion von:
Autonome Hamburger Frauenhäuser

JETZT DEN OPTIMALEN BEGLEITER FÜR DEINEN NÄCHSTEN LAUF AUF SHOP-BMS.DE SICHERN!

SHIRTS

SHOP-BMS.DE

TIPP!

INCYLENCE LAUFSOCKE HELLA HALBMARATHON

FUNKTIONSSHIRT HELLA HALBMARATHON

TIPP!

FUNKTIONSSHIRT BARMER ALSTERLAUF

BEUTEL „BUTTER BEI DI FISCHE"

TIPP!

MULTIFUNKTIONSTUCH X-MASS-RUN

BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

10. LICHTERLAUF

MIT LICHT LAUFEN

17 SEP 21

HAMBURG
HARBURG

9. Elbinselcup Hamburg 2021
powered by VIACTIV

BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

SAGA Unternehmensgruppe
VIACTIV Krankenkasse
Haspa Hamburger Sparkasse
Hamburg ACTIVE CITY

30. OBERALSTER-LAUF

OBERALSTERLAUF

30. Oberalsterlauf durchs Alstertal

26. 09. 2021

Die schönste Laufstrecke Hamburgs
entlang des Alsterwanderwegs

Halbmarathon // 10 km // 4 km
1500 m Schnupperlauf für Schüler
410 m Bambinilauf
und Jubiläumsüberraschung

Start und Ziel mit After Race Party direkt
am Clubhaus des Oberalster VfW e.V.

Anmeldung und Infos unter
www.oberalsterlauf.de

30. VOLKSLAUF DURCH DAS SCHÖNE ALSTERTAL

Das Original

26. September 2021

Halbmarathon-10km (inkl. Walking)
4 km-Schnupperläufe

GELAUFEN WIRD AUF HAMBURGS SCHÖNSTER LAUFSTRECKE,
IMMER AUF DEN WANDERWEGEN ENTLANG DER ALSTER.
NATUR PUR UND DOCH IN DER CITY, BERGE UND TREPPEN INKLUSIVE.

LAUFTREFF ALSTERTAL e.V. HAMBURG

Ausführliche Informationen und die online-Anmeldung ab Jan 2021 unter:

www.lauftreff-alstertal.de

Anmeldung bis 19.09.2021. Anmeldeschluss für alle Läufe vorzeitig möglich, da alle Läufe eine begrenzte Teilnehmerzahl haben (bitte beachtet die aktuellen Meldungen im Internet). (Begrenzung aufgrund Naturstrecke)

Startgelder: 21 km: **19,00 €**, 10 km: **15,00 €**, 4 km: **8,00 €**, Schnupperläufe: **2,00 €**.
Extra Jugendwertung für 4 km: ab Jg 2005 bis 2014: **4,00 €**
Einzug des Betrages = Meldebestätigung. Teilnehmerliste im Internet.
Bei Nichtantritt erfolgt keine Rückzahlung der Organisationsgebühr.

Startzeiten: CUP-HM, 10:00 Uhr. Volkslauf-HM, 10:20 Uhr. 10 km, 10:30 Uhr
Innerhalb des 10 km Laufes ist auch 10 km walken möglich. 4 km, 10:35 Uhr.
Schnupperlauf 10.38 Uhr und Bambinilauf 10:40 Uhr.
Schnupperlauf mit Spaß statt Wertung, Laufbetreuung für Kinder.

FC ST. PAULI 1910 MARATHON

5 LÄUFER*INNEN x 8,4 KM

42,195

4. STADTPARK-STAFFEL-MARATHON

10.10.2021

Anmeldung ab dem 1.7.2021:
fcstpauli-marathon.de

SPENDEN-LAUF

Alle Startgelder werden an soziale Einrichtungen in Hamburg gespendet.

30. Bramfelder Halbmarathon

BRAM FELD SEE

10 OKT 21

HAMBURG BRAMFELD

BMS DIE LAUFGESELLSCHAFT

BSV 1945

Hamburg ACTIVE CITY

BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

19. Speicherstadtlauf

Sonntag, 17. Oktober 2021

Deutsche und BSV-HH Meisterschaften
10 Km - Straßenlauf

Der Betriebssportverband Hamburg e.V. veranstaltet am 17. Oktober 2021 den 19. Speicherstadtlauf. Neben Hamburgs Betriebssport-Leichtathleten richtet sich die Einladung auch an alle Laufsportfreunde in und um Hamburg. Die Laufstrecke führt rund um Hamburgs Speicherstadt, dem neuen UNESCO-Weltkulturerbe.

Veranstalter: Betriebssportverband Hamburg e.V.

Start / Ziel: Deutsches Zollmuseum, Alter Wandrahm 15a-16, 20457 Hamburg

Strecken:
09.45 Uhr Kinderlauf 700 m (Jahrgang 2010 und jünger)
10.00 Uhr 3,7 km-Lauf / 1 Runde
10.10 Uhr 10 km Lauf / 3 Runden

Startgeld:
Kinderlauf 3,00 € / 5,00 € bei Nachmeldung
3,7/10 km 10,00 € / 12,00 € bei Nachmeldung
Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt.

Meldungen: Bis zum 13.10.2021 Online (ab 1. Juli 2021) unter www.bsvhh.de

Nachmeldungen (soweit die maximale Teilnehmerzahl noch nicht erreicht wurde) werden bis 9.15 Uhr angenommen.

Zeitmessung: Die Zeitmessung (außer Kinderlauf) erfolgt mit dem „Champion Chip".
Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!
Chip-Besitzer: Chip-Nummer im Anmeldeformular angeben
Chip-Miete: 3 €, zzgl. 25 € Nachbelastung bei Nichtrückgabe des Chips bis 13.00 Uhr am Veranstaltungstag.

Auszeichnungen: Alle Teilnehmer erhalten eine Erinnerungsmedaille

Ergebnisse: Im Internet unter www.bsvhh.de

Umkleiden: Umkleidemöglichkeiten stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung. Kommen Sie möglichst in Sportkleidung zur Veranstaltung!

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Den Haftungsausschluss erkennt der Teilnehmer mit der Anmeldung an.

Auskünfte: E-Mail: Leichtathletik@bsv-hamburg.de

Die richtige BKK für Läufer
Laufcoach | www.continentale-bkk.de
Continentale Betriebskrankenkasse

HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V. HAMBURG

46. SÜDERELBE HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND

24. Oktober 2021

Neue Strecke

HALBMARATHON

10 KM-LAUF

Neue Strecke

5 KM-LAUF

1,2 KM KINDERLAUF

START / ZIEL
CU Arena
Am Johannisland 2-4
09:30 Uhr 1,2 km Kinderlauf
10:00 Uhr Halbmarathon
10:15 Uhr 10 km-Lauf
10:20 Uhr 5 km-Lauf

MELDEREKORD
855 Teilnehmer (2005)

AUSRICHTER
HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10
leichtathletik@hntonline.de

DLV 2021 GENEHMIGTER LAUF BESTENLISTENFÄHIGE STRECKE

www.hntonline.de

HINWEISE

Das Wettkampfbüro befindet sich in der CU Arena, Am Johannisland 2-4, HH-Neugraben und ist ab 7.30 Uhr geöffnet. Die Strecke ist amtlich vermessen und bestenlistenfähig. Die Veranstaltung wird vom Polizeirevier 47 in HH-Neugraben betreut. Auf der Strecke und am Ziel stehen Verpflegungsstände zur Verfügung. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten gibt es in der Sporthalle. **Parkplätze:** P+R S-Bahn Neugraben (kostenpflichtig).

AUSZEICHNUNGEN

Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille, für die Plätze 1 – 8 werden Urkunden gedruckt. Die Gesamtsieger der jeweiligen Wettbewerbe (HM/10 km/5 km) erhalten zusätzlich Ehrenpreise im Rahmen der Siegerehrung. Die Urkunden liegen auf den nächsten Veranstaltungen der HNT Leichtathletik aus, zudem steht ein Online-Urkundendruck zur Verfügung.

ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt über Transponder in der Startnummer. Die Startnummern werden am Veranstaltungstag ausgegeben.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online über www.hntonline.de oder www.myraceresult.de. Der Meldeschluss ist 10 Tage vor der Veranstaltung. Nachmeldungen (+2€) sind am Veranstaltungstag vor Ort möglich.

MELDEGEBÜHREN

Halbmarathon		**10-km-Lauf**		**5 km-Lauf**	€ 11,–
Erwachsene	€ 15,–	Erwachsene	€ 13,–	**1,2 km Kinderlauf**	
Jugendliche	€ 13,–	Jugendliche	€ 11,–	Kinder (2010 und jünger)	€ 4,–
(2002 und jünger)		(2002 und jünger)		**Nachmeldegebühr**	+ € 2,–

Die Trailrunning-Challenge des Nordens!

50 km Wald und Heide – **800 Höhenmeter.** Der 3-Heiden-Lauf mit traumhaften Trails über Berg und Tal durch die Neugrabener Heide, die Fischbeker Heide und die Wulmstorfer Heide und die faszinierenden Herbst-Wälder des Regionalparks Rosengarten. Abenteuerliche Uphills, wilde Wurzel-Trails und flowige Downhills. Ein Lauf ohne Grenzen!

powered by

Laufwerk

Rundkurs – Start und Ziel:
HNT-Sportanlage Opferberg,
Cuxhavener Straße 271a, 21149 Hamburg

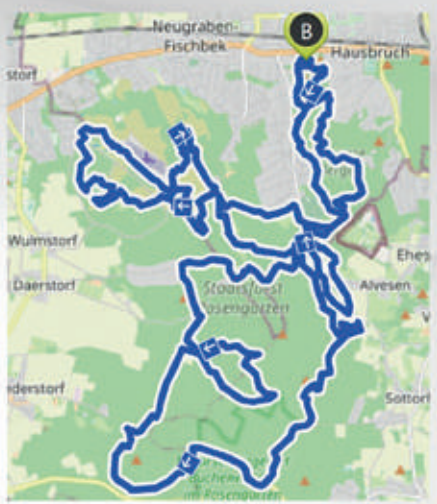
4 Startzeiten:
08:30 (Pace >7:30)
09:20 (Pace 06:30-07:30)
10:10 (Pace 05:30-06:30)
11:00 (Pace <05:30)

Meldegebühren:

Nov-Feb	EUR 45	März-Mai	EUR 50
Juni-Aug	EUR 55	Sep-18.Okt	EUR 60

Anmeldung / Infos:
Nur Online auf www.rosengartenlauf.de
oder www.raceresult.de

Veranstalter:
Hausbruch Neugrabener Turnerschaft e.V.
0172-400 500 4 (Jürgen Buck)
info@rosengartenlauf.de



50km Natur- Kreuz und quer durch den

REGIONALPARK ROSENGARTEN

Leichtathletikgemeinschaft Alsternord

LG Alsternord – Herbst-Waldlauf

im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz)
am Sonntag, 07. November 2021, 11 Uhr
5 km, 10 km Waldlauf und 5 km Walking

INFORMATIONEN

Streckenlänge	5 km und 10 km Lauf und 5 km Walking (kein Nordic-Walking) auf Waldwegen
Start / Ziel	11 Uhr im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz)
Zeitnahme	Handzeitnahme
Warme Kleidung	Auch wenn es selbstverständlich ist, bringen Sie sich warme Kleidung mit, die Sie tragen können, wenn Sie z.B. auf die Siegerehrung warten.
Startgebühr	Erwachsene 8,00 €, Kinder/Jugendliche 3,00 € Nachmeldungen am Veranstaltungstag zzgl. 2,00 €
Weitere Infos	**www.lgalsternord.de**
Anmeldung	**Nur Online** über **www.lgalsternord.de**
Meldeschluss	**Montag, 01. November 2021**
Startnummern/ Nachmeldung	vor Ort ab 9.45 bis - 10.30 Uhr !
Anmerkungen	Die Startnummern sind sichtbar vorne zu tragen! Es sind keine Spikes erlaubt!!! Umkleiden sind nicht vorhanden, Toiletten beim SV Friedrichsgabe (ca. 5 Min.).
Anreise	Von der A7 - Abfahrt Quickborn: Richtung Norderstedt auf Friedrichsgaber Str. bis zur Ampel („Beim Umspannwerk“), rechts abbiegen, bei Kreuzung mit Quickborner Str. geradeaus weiterfahren (Lawaetzstraße), nach ca. 1 km rechts in den „Pilzhagen“ einbiegen und bis zum Ende fahren. (Parkplatz auf der rechten Seite.) Von Norderstedt: Auf der Ulzburger Str. Richtung Friedrichsgabe, dann links in die Quickborner Str., hinter der AKN-Überquerung die 2. links in die Lawaetzstraße abbiegen. Weiter wie im vorherigen Absatz beschrieben. AKN: Bis Haltestelle „Quickborner Str.“, dann ca. 15 min Fußweg. (Siehe oben.)
Ergebnisse	Unter **www.lgalsternord.de** finden Sie ihre Ergebnisse und können ihre Urkunde ausdrucken!

Quickborn Run

Hamburg Airport

Stadtwerke Quickborn

43. Quickborn Run des TuS Holstein Quickborn über 10 km und 25 km Sonntag, den 14. November 2021

Rundkurs durch Quickborn und Hasloh sowie Randgebiete von Bönningstedt, Norderstedt und Ellerau.

Auskünfte **René Croissier**, eMail: rene.croissier@quickbo-run.de, Tel. 0 41 06 - 7 23 30

Anmeldeschluss: **4. November 2021**

Anmeldung: Online-Anmeldung unter ***www.quickbo-run.de***

Teilnahmegebühren: **€ 10,- Voranmeldung Erwachsene / + € 3,- Nachmeldung**
€ 5,- Voranmeldung Schüler und Jugendliche / + € 3,- Nachmeldung

Konto: **TuS Holstein Quickborn-Tria**
IBAN: DE43 2305 1030 0007 0866 22 BIC: NOLADE21SHO

Teilnahmebedingungen:

Es gelten die Regeln der „Deutschen Leichtathletik Ordnung" (DLO), u.a. vorgeschriebenes Mindestalter, und zwar 10 km-Lauf ab 12 Jahre (Jahrgang 2007 und älter) und 25 km-Lauf ab 16 Jahre (Jahrgang 2003 und älter).

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei Unwetter/Gewitter oder anderen unvorhersehbaren Gründen den Wettkampf abzubrechen/abzusagen. Für Unfälle und abhanden gekommene Gegenstände jeder Art sowie Ereignisse durch höhere Gewalt haftet der Veranstalter nicht.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind damit einverstanden, dass ihre persönlichen Daten im Rahmen der organisatorischen Durchführung dieser Veranstaltung genutzt werden.

Bei Nichtteilnahme/Disqualifikation wird das Startgeld nicht zurückgezahlt.

Allgemeines: Parkmöglichkeiten im Parkhaus am Bahnhof Quickborn und an der Sporthalle; bewachte Taschenaufbewahrung; Umkleiden und warme Duschen in der Lilli-Henoch-Sporthalle / Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium im Ziegenweg 5 in 25451 Quickborn.

Start-Nrn.-Ausgabe: **8.00 – 9.30 Uhr** im Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium

Leihchip: Es ist nur der vom Veranstalter kostenlos gestellte Leihchip zu tragen, der unmittelbar nach Zieleinlauf abzugeben ist.
Ohne Chip erfolgt keine Zeitnahme.

Ablauf 25 km-Lauf:

Aufwärmgymnastik: **09.45 Uhr Rathausplatz Quickborn** ca. 500 m von der Sporthalle entfernt!

Start: **10.00 Uhr Rathausplatz Quickborn** ca. 500 m von der Sporthalle entfernt!

Verpflegung: **km 8 + km 15 + km 21 + im Ziel**

Zielschluss: **ca. 13.00 Uhr**

Siegerehrung. **ab 13.00 Uhr** (zuerst Gesamtsieger und anschließend Altersklassen)

Gesamtsiegerpokale für die drei schnellsten Frauen und Männer.
Pokale/Auszeichnungen für die Altersklassensiegerinnen und -sieger.

Auszeichnungen: Medaillen für alle Finisher

Zieleinlauf: **Eingang Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 5, 25451 Quickborn**

Ablauf 10 km-Lauf:

Aufwärmgymnastik: **10.00 Uhr Rathausplatz Quickborn** ca. 500 m von der Sporthalle entfernt!

Start: **10.10 Uhr Rathausplatz Quickborn** ca. 500 m von der Sporthalle entfernt!

Verpflegung: **km 6 + im Ziel**

Zielschluss: **ca. 11.20 Uhr**

Siegerehrung: **ab 12.00 Uhr** (zuerst Gesamtsieger und anschließend Altersklassensieger)

Gesamtsiegerpokale für die drei schnellsten Frauen und Männer.
Pokale/Auszeichnungen für die Altersklassensiegerinnen und -sieger.

Auszeichnungen: Medaillen für alle Finisher

Zieleinlauf: **Eingang Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 5, 25451 Quickborn**

Beide Veranstaltungen
Ergebnislisten: www.quickbo-run.de oder www.wetzstopp.de
Urkunden: www.wetzstopp.de

CHRISTMAS RUN TO TREE

20 21

13 JAHRE

ERST LAUFEN DANN FEIERN!

DER WEIHNACHTSLAUF MIT CHRISTBAUMKAUF
UND DEM ORIGINAL FINISHER-LEBKUCHENHERZ
IM NAHERHOLUNGSGEBIET FORST KLÖVENSTEEN

SAMSTAG, 04. DEZEMBER 2021, 6 KM UND 12 KM
SONDERLAUF: CHRISTMAS WUFF ★ RUN WITH YOUR DOG

SONNTAG, 05. DEZEMBER 2021, 6 KM UND 12 KM
CHRISTMAS RUN FAMILY MIT KINDERRABATT

MEHR INFORMATIONEN UNTER WWW.RUN-TO-TREE.DE

Walddörfer SV Hamburg

31. Dezember 2021, 12 Uhr
37 Jahre Silvesterlauf Hamburg-Volksdorf

Laufen & Walken & Wandern
Bei der letzten Sportveranstaltung des Jahres in Hamburg

Start	Silvesterlauf, **12 Uhr**, „Rund um die Teichwiesen" in Hamburg-Volksdorf.
Laufstrecke	**2.600 m – Rundkurs** auf Parkwegen. Spikes sind nicht erlaubt. Es werden **1, 2, 3 oder 4 Runden bei gemeinsamem Start** angeboten.
Anmeldung	Vom 27.12. bis 30.12. zu den Öffnungszeiten im Sportforum des Walddörfer SV **Halenreie 32**, sowie am Veranstaltungstag **ab 10 Uhr** in der Pausenhalle der Schule **Saseler Weg 30, 22359 Hamburg**.
Startgeld	**7 €; Kinder 4 € (2007 und jünger).** Dafür gibt es - die Urkunde mit Leistungsbestätigung - einen Berliner & ein Heißgetränk (auch Punsch) - Sachpreise für die originellsten Kostüme
Anfahrt	U1 bis Volksdorf, von dort 10 Minuten Fußweg zur **„Schule an den Teichwiesen"**
Hinweise	- umkleiden und duschen möglich - oberer Abschnitt der Startkarte ist **Gutschein** für einen Berliner & ein Heißgetränk (auch Punsch) - Leistungsbestätigung auf der Soforturkunde - keine Ergebnislisten - Startkarte sichtbar vorn an der Bekleidung tragen

Haftung
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Vom Veranstalter/Ausrichter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke und andere Gegenstände. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Den Haftungsausschluss erkennt jeder Teilnehmer mit der Meldung an. Nicht ordnungsgemäßes Parken wird geahndet und bußgeldmäßig teuer.

Das Organisationsteam der Vereine tus BERNE, Farmsener TV, Meiendorfer SV und Walddörfer SV wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern und ihren Familien ein gesundes und sportlich erfolgreiches Jahr 2022

WIE VIEL LITER VERBRAUCHST DU AUF 10 KM?

hella wünscht allen Läuferinnen und Läufern eine erfrischende Saison.

VON GRUND AUF FRISCH.

www.hella-mineralbrunnen.de