LAUFEN '24

IN HAMBURG

KOSTENLOS

TERMINE & INFOS

Hamburger Laufveranstaltungen und Lauftreffs

LIEBE LÄUFER:INNEN,

hier ist die 25. Ausgabe **Laufen in Hamburg,** dem Jahresheft der Hamburger Volks- und Straßenlauf-Veranstalter. Unsere Informationsbroschüre bildet mit 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 2024.

Steven Richter
BMS Die Laufgesellschaft mbH

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:
Hamburger Leichtathletik-Verband e.V.
vertreten durch Jens Bastian
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 • Hanno Bode
AUFLAGE 10.000 Exemplare
VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT Die aufgeführten Veranstalter

Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft

2024 – 50 JAHRE LAUFBEWEGUNG IN DEUTSCHLAND

Am 16. März 1974 fiel im Dortmunder Rombergpark der Startschuss zu Deutschlands ersten offiziellen Lauftreff.

Gründungsvater **Enzio Busche** hatte seine Idee dem damaligen Deutschen Sportbund (DSB) vorgetragen und mit seinem Treff einen Boom zur Gründung einer Laufbewegung in Deutschland ausgelöst. Bereits im ersten Jahr gründeten sich in Westdeutschland 87 Treffpunkte. 1975 wird dann auch aus „Trimm dich durch Sport“ das Motto **„Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“.** Sportliche Staatspräsidenten waren damals die besten Vorbilder. Anlässlich der dazugehörigen Pressekonferenz auf dem Venusberg in Bonn läuft Bundespräsident Walter Scheel mit. In Hamburg bildeten sich im ersten Jahr bereits **11 Lauftreffs.** Unser damaliger HSB-Präsi-dent Fritz Bauer konnte stolz verkünden: „Laufen ist in!“ Mit dem Erstarken der Laufbewegung bildete sich auch eine Vielzahl neuer Wettkämpfe in der Natur und auf der Straße und das gab der Laufszene außerhalb der Stadien einen deutlichen Schwung nach vorn.

In der DDR waren auch kleine Laufgruppen vorhanden, aber bis zur Wende auf Grund der vorhandenen Sportorganisationsstrukturen nicht als Treffs etabliert. Hier traf man sich ab dem Jahr 1974 unter dem Motto **„Eile mit Meile“** zu Langlauf-Wettkämpfen und trainierte dafür in individuellen Trainingsgruppen in den Vereinen. Die Idee der Lauftreffs hat dann nach der Wende schnell Fuß gefasst und zu vielen neuen Treffs geführt.

Ein sehr umfangreich ausgearbeitetes Konzept des DLV sorgt seit 2007 für einen einfachen Zugang zu den für offene Lauftreffs (freie Teilnahme auch für Nichtmitglieder) notwendigen Grundinformationen über Strukturen und Anforderungen und stellt die Vorteile eines betreuten Lauftreffs dar. Inzwischen gibt es in Deutschland knapp **4.000 Treffs,** die neben Laufen auch Walking und Nordic Walking anbieten.

Aufgrund der steigenden Bedeutung des Laufens im Breitensport bietet der DLV im nächsten Jahr dazu eine neue zusätzliche Grundausbildung im Trainerbereich an und stellt damit den Stellenwert der Laufbewegung noch weiter in den Vordergrund. Die notwendige Trainingsvor-bereitung für einen erfolgreichen Start bei den Lauf-events in diesem Heft erfolgt also entweder individuell oder durch deine Teilnahme an einem Lauftreff und in Vereinen deren Mitglieder zusätzlich mit entsprechender Erfahrung und sehr viel Know-how unterstützen können.

Dafür möchten wir euch hier noch einmal auf die Seiten 10/11 im Heft hinweisen, wo ihr geordnet nach Stadtteilen einen Lauf-/Walkingtreff sowie dessen Trainingszeiten und Ansprechpartner in Hamburg finden könnt. **Vereine dafür findet ihr auf der Webseite des HHLV.**

Die Zahl der Läuferinnen und Läufer, die an Events und Wettkämpfen teilnehmen, nimmt nach der Pandemie weiter stark zu, was unsere Veranstalter optimistisch in die Zukunft blicken lässt.

Der HHLV wünscht euch ein erfolgreiches Laufjahr 2024!

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

Jens Bastian
Vorsitzender Breitensport

Seit 2012 laufend gegen Rechts – die FC St. Pauli Marathonabteilung

VERANSTALTER DES JAHRES 2023

Die Laufbörse des HLV ehrt einmal im Jahr verdiente Veranstalter.
Gewürdigt wird damit diese wichtige Arbeit - die ja meistens im Hintergrund geschieht.

Begonnen hat der **Lauf gegen Rechts 2012,** als eine Gruppe bekannter Neonazis den sogenannten Tag der deutschen Zukunft (TDDZ) mit einem großen Aufmarsch in Hamburg planten. Dem stellte sich ein breites Bündnis entgegen und neben einer großen antifaschistischen Demonstration fanden verschiedene Aktionsformen gegen den TDDZ statt. Diese Aktions-, Protest- und Block-adeaktionen konnten den geplanten Nazi-Aufmarsch weitgehend an den Rand der Stadt verdrängen.

Die **Marathonabteilung des FC St. Pauli** hat sich damals aktiv beteiligt und eine Demonstration als Lauf um die Alster organisiert. Das war **der erste Lauf gegen Rechts** und fand am **29.05.2012** statt.

Dieser erste Lauf gegen Rechts war also eine Demon-stration und kein Lauf im üblichen Sinne. In den nach-folgenden Jahren bis heute wurde der Lauf gegen Rechts jedes Jahr als ein **Spendenlauf** durchgeführt. Die anfäng-liche Vermutung, weitere Läufe gegen Rechts wären nicht mehr nötig, weil es eine breite Mehrheit gegen Rassismus und Faschismus gebe, hat sich leider nicht bewahrheitet. Die Kontinuität rassistischer Übergriffe als auch das Erstarken der AfD haben die Marathonabteilung des FC St. Pauli weiter motiviert, den Lauf gegen Rechts jedes Jahr erneut umzusetzen. Aus den Spendengeldern werden der Flüchtlingsrat, antirassistische Initiativen und das Hamburger Bündnis gegen Rechts unterstützt.
Der Lauf wird rein ehrenamtlich ohne jegliche finanzielle Unterstützung von außen durchgeführt und der gesamte Erlös wird gespendet.

Unwegsamkeiten, wie Anlieferung von Dixi Toiletten zu organisieren, Trinkwasser vorschriftsmäßig abzugeben und auch die jährliche Begehung der Alsterwiese mit dem Vertreter des Amtes Nord und andere formale Notwendigkeiten mussten wir erst verstehen und kon-tinuierlich umsetzen. Neben den vielen Aktiven der Marathonabteilung gibt es auch stetige dauerhafte Unterstützung durch Viva con Agua, Kaffee-braun-weiß, der Lautsprecherwagencrew AltaVoz, den Fanräumen und dem Gesamtverein FC St. Pauli.

Im Laufe der Jahre haben wir uns bewusst entschieden auf eine Zeitmessung zu verzichten. Grund dafür war, dass eine Genderneutralität wichtig wurde und so Messung als auch Sieger*innenehrung schwierig umsetz-bar erschien. Außerdem soll es beim Lauf gegen Rechts auch nicht um die schnellste Zeit gehen, sondern um das **sportlich-politische Zeichen.**

In diesem Sinne solidarische Arbeit und Sport zu verbinden sowie die Überzeugung, dass antiras-sistische, und antifaschistische Arbeit sowie klare Stellung gegen Antisemitismus und Antiziganismus notwendig ist, muss heute wieder mehr denn je unterstützt werden.

Der Antrag für den 13. Lauf gegen Rechts ist bereits beim Bezirksamt Nord eingegangen und er soll am 26. Mai 2024 stattfinden!

Foto und Text: FC St. Pauli von 1910 e.V. • Marathonabteilung

INHALTSVERZEICHNIS 2024

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.

JANUAR

Sonntag,	07.01.	19. Schnelsener Moorlauf	13
Sonntag,	07.01.	58. Bergedorfer Crosslauf	
Sonntag,	14.01.	8. Winterlaufserie Wilhelmsburg - 1. Lauf	18
Sonntag,	21.01.	34. Bramfelder Winterlaufserie 2023/24 - 3. Lauf	21
Sonntag,	28.01.	6. Süderelbe-Cross	22

FEBRUAR

Sonntag,	04.02.	8. Winterlaufserie Wilhelmsburg - 2. Lauf	18
Sonntag,	18.02.	34. Bramfelder Winterlaufserie 2023/24 - 4. Lauf	21
Sonntag,	25.02.	1. Halbmarathon des SVE Hamburg	23

MÄRZ

Sonntag,	03.03.	8. Winterlaufserie Wilhelmsburg - 3. Lauf	18
Sonntag,	17.03.	34. Bramfelder Winterlaufserie 2023/24 - 5. Lauf	21
Sonntag,	24.03.	31. Halbmarathon mit BSV-Meisterschaften	24
Samstag,	30.03.	6. LIONS Osterlauf	25

APRIL

Montag,	01.04.	Hamburger Osterlauf	26
Sonntag,	07.04.	43. Int. Wilhelmsburger Insellauf*	28
Sonntag,	14.04.	14. Hammer Lauf	30
Sonntag,	21.04.	Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land*	32
Ab Mittwoch,	24.04.	9. UKE-Benefizlauf	34
Samstag,	27.04.	DAS ZEHNTEL	35
Sonntag,	28.04.	38. Haspa Marathon Hamburg*	36

MAI

Ab Mittwoch,	01.05.	RUN THE RING	38
Sonntag,	05.05.	36. Rahlstedter Wandselauf	40
Sonntag,	26.05.	13. Lauf gegen Rechts	41
Sonntag,	26.05.	10K Volkspark	42
Mittwoch,	29.05.	City Nord Lauf	43

JUNI

Samstag,	01.06.	HafenCity Run	44
Sonntag,	09.06.	19. Veritas-Hafenlauf	
Sonntag,	09.06.	REWE Women‘s Run	46
Sonntag,	09.06.	11. Bergedorfer Citylauf	
Freitag,	14.06.	4. Steinwiesenlauf	47
Samstag,	15.06.	35. Finkenwerder Insellauf	48
Sonntag,	16.06.	24. Barsbütteler Volkslauf	53
Freitag,	21.06.	3. MidSummerRun	55
Freitag,	21.06.	Sportscheck Nachtlauf Hamburg	
Sonntag,	23.06.	10K Elbe	42
Sonntag,	30.06.	30. hella hamburg halbmarathon*	56

JULI

Sonntag,	07.07.	17. Benefizlauf Laufend Gegen Gewalt	58
Mittwoch,	10.07.	SUNSET Hamburg	60

AUGUST

Samstag,	10.08.	8. Nacht der Zehner*	62
Sonntag,	18.08.	10K Rotherbaum	42
Sa./So.,	24./25.08.	SUNSET Wattenmeer	64
Sonntag,	25.08.	Der Alstertallauf	66
Sonntag,	25.08.	RUHM - Rosengarten ULTRA Heide Marathon	67
Sonntag,	25.08.	Rosengartenlauf	68
Sonntag,	25.08.	20. Blankeneser Heldenlauf	70
Mi./Do.,	28./29.08.	MOPO Team-Staffellauf	71
Freitag,	30.08.	19. Mottenburger Meile-Lauf	72

SEPTEMBER

Sonntag,	01.09.	20. Altstadtlauf Buxtehude*	75
Sonntag,	01.09.	35. BARMER Alsterlauf (1. Lauf Hamburger Laufcup)*	78
Sonntag,	08.09.	41. Int. Airport Race (2. Lauf Hamburger Laufcup)*	80
Sonntag,	15.09.	PSD Bank Halbmarathon*	35
Sonntag,	22.09.	33. Volkslauf durch das schöne Alstertal (3. Lauf Hamburger Laufcup)	82

OKTOBER

Donnerstag,	03.10.	Köhlbrandbrückenlauf	35
Sonntag,	06.10.	33. Bramfelder Halbmarathon*	83
Sonntag,	06.10.	Stadtpark Staffel Marathon	84
Sonntag,	13.10.	22. Speicherstadtlauf (Betriebssport, aber offen für alle)	86
Sonntag,	20.10.	48. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land*	88
Sonntag,	20.10.	Skyline Run Energieberg Georgswerder	90

NOVEMBER

Sonntag,	03.11.	35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25 - 1. Lauf	91
Sonntag,	03.11.	LG Alsternord – Herbst-Waldlauf	92
Sonntag,	10.11.	45. Quickborn Run	93
Sonntag,	17.11.	4. Herbstlauf der AG Hamburg-West	

DEZEMBER

Sonntag,	01.12.	Christmas Run to Tree	35
Sonntag,	xx.12.	St. Pauli X-Mass-Run No. 14	96
Sonntag,	08.12.	35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25 - 2. Lauf	91
Dienstag,	31.12.	4. Silvesterlauf des SVE	97
Dienstag,	31.12.	39. Silvesterlauf der LAV Hamburg-Nord	98

SERVICE

Veranstalter des Jahres 2023	5
Offizielle Streckenvermesser in Norddeutschland	8
Hamburger Lauftreffs	10
Zulässige Streckenlängen & Klassen 2024	12
Volksläufe im Landkreis Harburg	37

Stand: 01.11.2023 (Änderungen vorbehalten)

OFFIZIELLE STRECKENVERMESSER IN NORDDEUTSCHLAND

	GRAD	NAME, VORNAME	PLZ	ORT	E-MAIL
Hamburg	D	Connor, Christopher	22083	Hamburg	christopher.connor@gmx.de
	A (WA/AIMS)	Matzen, Detlev	20253	Hamburg	mail@detlevmatzen.de
	A (WA/AIMS)	Timm, Wolfgang	22083	Hamburg	mottencastle@web.de
Mecklenburg-Vorpommern	D	Behn, Ronny	18299	Laage	ronny.behn@ksb-lro.de
	D	Boose, Michael	17034	Neubrandenburg	michael.boose@web.de
	D	Henkel, Olaf	17217	Penzlin OT Mallin	olafhenkel@freenet.de
	C	Mellenthin, Jens	18299	Laage	j.melle@arcor.de
	D	Möller, Sven	18069	Rostock	svenmoeller.gmn@gmail.com
	C	Pries, Marian-Bernd	18273	Güstrow	pries100@web.de
	C	Schikorr, Prof. Wolfgang	18445	Kramerhof	wolfgang.schikorr@gmx.de
Niedersachsen	D	Aaronson, Stefanie	30519	Hannover	stefanie.aaronson@gmx.de
	C	Beger, Jörn	27616	Beverstedt-Bokel	joern.beger@gmx.de
	D	Kiene, Michael	37154	Northeim	kiene.michael@googlemail.com
	D	Krause, Hannes	30659	Hannover	hanneskrause@t-online.de
	D	Kuhlmann, Timo	30659	Hannover	Ti.Kuhlmann@web.de
	D	Mahler, Dennis	21698	Harsefeld	dennis.mahler@web.de
	C	Neumann, Fred	30519	Hannover	fred.neumann@gmx.net
	C	Rittel, Karl-Ludwig	27755	Delmenhorst	karlludwigrittel@hotmail.de
	C	Saul, Relef	21776	Wanna	cursaul@t-online.de
	C	Schrader, Franz	31177	Harsum-Borsum	franz-borsum@web.de
	D	Stein-Ulbrich, Paul	27755	Delmenhorst	paulstein9@aol.com
	D	Wagner, Melanie	49808	Lingen	melwag24@web.de
Schleswig-Holstein	C	Busack, Egenhard	25704	Epenwöhrden	egenhard@t-online.de
	C	Euskirchen, Uwe	23730	Neustadt in Holstein	ueuskirchen@aol.com
	C	Lorenz, Stephan	25746	Lohe-Rickelshof	s-loz@t-online.de
	C	Sagasser, Mario	24558	Henstedt-Ulzburg	mario.sagasser@t-online.de
	C	Schmidt, Kai-Uwe	25813	Husum	schmidt-horstedt@t-online.de
	C	Uliczka, Joachim	24211	Preetz	uliczka.preetz@t-online.de

Sortierung Landesverband > Name A-Z

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. DLV-Stand: 01.07.2023 / https://www.leichtathletik.de/service/wettkampforganisation/vermessung-von-strassenlaeufen

HAMBURGER LAUF-, WALKING- UND NORDIC-WALKING-TREFFS

STADTTEIL-ORT/TREFFPUNKT	TAG	UHR-ZEIT	ANGEBOTE				LAUFTREFF/VEREIN	LEITUNG	TELEFON	E-MAIL
			Laufen	Walking	Nordic-Walking	Anfängerbetreuung				
Altona										
August-Kirch-Straße	Dienstag	9.30			x		TVGF	Christel Hauptvogel	890 31 95	info@tvgf.de
Haupteingang IKEA-Altona jeder 1. und 3. Donnerstag im Monat	Donnerst.	19.00	x				IKEA Altona Lauftreff	Lars Daniel Borchert	040 6000 88 205	lars-daniel.borchert@ingka.ikea.com
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	Mobil Krankenkasse	Emre Schilder	3002 11415	Emre.Schilder@mobil-krankenkasse.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	Rosemarie und Jürgen Erdmann	040 663997	jrerdmann@gmx.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			VfL Börnsen	Jens Wannerow		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							
Geesthacht										
Parkplatz am Waldfriedhof (15. Dez.-15. Jan. Beginn 8.30 Uhr)	Sonntag	8.00	x	x	x	x	Lauftreff Geesthacht	Anette Rosanowski		lt-gee@web.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
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	0151-70853542	geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.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										
Parkplatz des UHC, Wesselblek 8	Dienstag	18.30	x	x	x	x	LT Alstertal	Jens Bastian	0151-16811786	lauftreff@lt-alstertal.de
	Samstag	14.00	x	x	x	x				
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										
Lauftreff, VfL-Sportzentrum	Montag	18.00	x				VfL Pinneberg	Heidi Hammerschmitt-Klatt	04101 55 602 17	heidi.hammerschmitt@vfl-pinneberg.de
Lauftreff mit Wedel, Elbe-Stadion	Dienstag	18.30	x							
	Donnerst.	18.00	x							
Laufen für Frauen, VfL-Sportzentrum	Mittwoch	17.30	x							
	Samstag	9.15	x							
Power Walking, VfL-Sportzentrum	Montag	9.30		x						
Walking, VfL-Sportzentrum	Dienstag	17.30		x						
	Mittwoch	9.45		x						
	Freitag	9.00		x						
Walk & Kraft, VfL-Sportzentrum	Mittwoch	11.00		x						
Walk pur, VfL-Sportzentrum	Mittwoch	17.30		x						
Nordig Walking soft Rehasport, VfL-Sportzentrum	Donnerst.	17.00			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							
Rissen										
Parkplatz Sandmoor/Rheingoldweg	Mittwoch	9.15			x	x	Rissener Sportverein		81 27 46	rsv@rissen.de
Parkplatz Sandmoor/Rheingoldweg	Freitag	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										
Friedhof Buckhorn	Mittwoch	10.00	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	Donnerst.	19.00	x				Inselrunners	Karsten Schuldt		inselrunners@hamburg-running.de

Viele der aufgelisteten Lauftreffs sind beim HHLV offiziell angemeldet. Läufer*innen, die bei offiziell angemeldeten Lauftreffs teilnehmen, sind im Rahmen der ARAG Sportversicherung (Haftpflicht, Unfallschutz, Rechtsschutz) versichert. Dies betrifft sowohl Vereinsmitglieder als auch Nichtmitglieder. Stand: 23.10.2023

ZULÄSSIGE STRECKENLÄNGEN UND KLASSEN 2024

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

KLASSEN & JAHRGÄNGE	STRASSENLAUF	CROSSLAUF	BERGLAUF
Männer Jahrgänge 2004 und älter	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Frauen Jahrgänge 2004 und älter	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Junioren U23 Jahrgänge 2002 bis 2004	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Juniorinnen U23 Jahrgänge 2002 bis 2004	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
Senioren (alle Klassen)	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
M30: Jahrgänge 1990-1994++M35: 1985-1989++M40: 1980-1984++M45: 1975-1979++M50: 1970-1974++ M55: 1965-1969++ M60: 1960-1964++M65: 1955-1959++M70: 1950-1954++M75: 1945-1949++M80: 1944 und älter			
Seniorinnen (alle Klassen)	**100 km / 24 Stunden**		**beliebig**
W30: Jahrgänge 1990-1994++M35: 1985-1989++M40: 1980-1984++M45: 1975-1979++M50: 1970-1974++ W55: 1965-1969++M60: 1960-1964++M65: 1955-1959++M70: 1950-1954++M75: 1945-1949++M80: 1944 und älter			
Männliche Jugend U20 Jahrgänge 2005/2006	**Marathon**	**bis 10 km**	**bis 15 km**
Weibliche Jugend U20 Jahrgänge 2005/2006	**Marathon**	**bis 10 km**	**bis 15 km**
Männliche Jugend U18 Jahrgänge 2007/2008	**25 km**	**bis 8 km**	**bis 15 km**
Weibliche Jugend U18 Jahrgänge 2007/2008	**25 km**	**bis 8 km**	**bis 15 km**
Männliche Jugend U16 M15: Jahrgang 2009++M14: Jahrgang 2010	**bis 10 km**	**bis 5 km**	**bis 10 km**
Weibliche Jugend U16 W15: Jahrgang 2009++W14: Jahrgang 2010	**bis 10 km**	**bis 5 km**	**bis 10 km**
Männliche Jugend U14* M13: Jahrgang 2011++M12: Jahrgang 2012	**bis 7,5 km**	**bis 4 km**	
Weibliche Jugend U14* W13: Jahrgang 2011++W12: Jahrgang 2012	**bis 7,5 km**	**bis 4 km**	
Männliche Kinder U12* M11: Jahrgang 2013++M10: Jahrgang 2014	**bis 5 km**	**bis 2 km**	
Weibliche Kinder U12* W11: Jahrgang 2013++W10: Jahrgang 2014	**bis 5 km**	**bis 2 km**	
Männliche Kinder U10* M9: Jahrgang 2015++M8: Jahrgang 2016	**bis 4,2 km**	**bis 1,5 km**	
Weibliche Kinder U10* W9: Jahrgang 2015++W9: Jahrgang 2016	**bis 4,2 km**	**bis 1,5 km**	
Männliche Kinder U8* Jahrgang 2017 und jünger	**bis 2 km**	**bis 1 km**	
Weibliche Kinder U8* Jahrgang 2017 und jünger	**bis 2 km**	**bis 1 km**	

* Empfehlung der Bundesausschüsse Laufen und Jugend

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

19. Schnelsener Moorlauf

am Sonntag, den 7. Januar 2024

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 U10 - U16 , Jahrgang 2016 - 2009
4,548 km	3 Runden	Altersklasse U18 und älter , Jahrgang 2008 - 1935
7,580 km	5 Runden	Frauen und Männer , Jahrgang 2004 - 1935

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 31.12.2023 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 7.1.2024 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 Informationen, auch zu gültigen Einschränkungen durch Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie sind auf der Veranstaltungsseite zu finden.

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 7. Januar 2024

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 Minderjähriger des gesetzlichen Vertreters

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

LAUFSTADT HAMBURG 2024

14 JAN · 4 FEB · 3 MÄR
8. Winterlaufserie Wilhelmsburg

21 JAN · 18 FEB · 17 MÄR
34. Bramfelder Winterlaufserie 2023/24

7 APR
43. Int. Wilhelmsburger Inselauf

14 APR
14. Hammer Lauf

5 MAI
7. Wedeler Halbmarathon

1 JUN
HafenCity Run

30 JUN
30. hella hamburg halbmarathon

10 JUL
SUNSET Hamburg

10 AUG
8. Nacht der Zehner

24-25 AUG
SUNSET Wattenmeer

1 SEP
35. BARMER Alsterlauf

8 SEP
41. Int. Airport Race

6 OKT
33. Bramfelder Halbmarathon

3 NOV · 8 DEZ
35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25

DEZ
St. Pauli X-Mass Run No. 14

BMS DIE LAUFGESELLSCHAFT

EIN CHIP FÜR ALLE FÄLLE

NUR 19,90 EURO

Egal wo ein Chip gekauft wird, ob im Zuge einer 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 SUTOR BANK
HAMBURGISCHE PRIVATBANKIERS SEIT 1921

SPORTLICHER TRÄGER
ParkSportInsel e.V.

STARTSCHUSS 9.30 Uhr – gilt für alle Distanzen und alle drei Termine.

ZIELSCHLUSS ist um 12.00 Uhr.

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 ca. 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) unter www.winterlaufserie-wilhelmsburg.de

ANMELDESCHLUSS
Serienanmeldungen bis
Sonnabend, 13. Januar 2024, 23.59 Uhr

MELDEGELDER
für die gesamte Serie (3 Läufe)
Erwachsene
28,00 Euro* (bis 04.01.2024)
32,00 Euro* (bis 13.01.2024)

Jugendliche und Schüler (U 20 und jünger)
12,00 Euro* (bis 04.01.2024)
15,00 Euro* (bis 13.01.2024)

* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete

KONTAKT
info@winterlaufserie-wilhelmsburg.de
Tel.: 040 37 13 81
Stand: 18.09.2023 (Änderungen vorbehalten)

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

6. SÜDERELBE-CROSS

28. Januar 2024

Hamburger Meisterschaften Crosslauf U18 – U20 – Mä/Fr

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

HIER DIREKT ÜBER DEN QR-CODE ANMELDEN!

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

1. Halbmarathon des SVE Hamburg

25. Februar 2024

Die Premiere rund um das Niendorfer Gehege. Start und Ziel im Stadion am Steinwiesenweg - von dort durch die grüne Lunge Niendorfs und den Amsinck-Park in Stellingen.

Sonntag, 25. Februar - ab 10 Uhr
Infos: lauftreff.sve-hamburg.de
Ausrichter: SVE Hamburg

BSV
BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

31. HALBMARATHON MIT BSV MEISTERSCHAFTEN

SONNTAG, 24. März 2024

Der Lufthansa SV sowie der Leichtathletik-Ausschuss des BSV Hamburg laden sehr herzlich zur Teilnahme an den BSV Halbmarathonmeisterschaften ein. Der Halbmarathon auf dem traditionellen Rundkurs am Hamburger Flughafen ist der ideale Test für den Marathon in Hamburg am 28. April 2024. In diesem Jahr wird neben dem Halbmarathon auch wieder das 5 Meilen Race angeboten. Neben Hamburgs Betriebssport-Leichtathletinnen und Leichtathleten richtet sich die Einladung für beide Wettbewerbe an alle Laufsportfreundinnen und -freunde in und um Hamburg!

Veranstalter: Betriebssportverband Hamburg und Lufthansa SV

Start und Ziel: Sportanlage des Lufthansa SV, Borsteler Chaussee 330

Strecke: Halbmarathon: Zweimal zu durchlaufender Rundkurs am Flughafen,
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 10 € / 5 Meilen Race 9 €
Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt. Keine Nachmeldungen vor Ort

Meldungen: Bis zum 20. März 2024 Online (ab 14. Januar 2024) 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.

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

Betriebssportverband Hamburg e. V.
Wendenstrasse 120
20537 Hamburg
St.-Nr. 17/403/00306

info@bsv-hamburg.de
+49(0)40 219 88 21- 0
+49(0)40 23 37 11
bsv-hamburg.de

Deutsche Bank
IBAN DE05 2007 0000 0016 0960 00
BIC DEUTDEHHXXX
BLZ 200 700 00 • Kto.-Nr. 0160 960 00

Hamburger Sparkasse
IBAN DE 66 2005 0550 1244 122
BIC HASPDEHHXXX
BLZ 200 505 50 • Kto.-Nr. 1244 122 105

6. LIONS OSTERLAUF

MIT FAMILIEN-OSTERFEUER

Wann: Ostersamstag, 30. März 2024
- Start der Läufe: ab ca. 12:30 Uhr
- Osterfeuer: ab ca. 17:00 Uhr

Was: 10-km-Volkslauf, Rundkurs (DLV-vermessen und damit bestenlistenfähig), 5 km, Kinder-/Sprint-Läufe, 2,5 km Nordic Walk & Talk, Generationen-Staffel

Wo: Volksdorf (Allhorndiek/Waldredder)

Presented by:

Walddörfer SV Hamburg · HAMBURG 67 · RUSSMANN · Malteser ...weil Nähe zählt.

www.OsterSamstag.info

Online-Anmeldungen hier möglich (bitte den Frühbucher-Rabatt beachten).

Der Überschuss der Veranstaltung wird insbesondere Menschen mit Behinderungen aus der Einrichtung Erlenbusch in Volksdorf zugutekommen. Die Durchführung der Veranstaltung erfolgt durch die Fördergesellschaft der Freunde des Lions Club Hamburg 67 e.V.

Sponsored by:

EGGERS · OXPOWER · LHOTTO · LOCKSMITH · BIJOU BRIGITTE STIFTUNG · KRÜLL · Haspa

LEICHTATHLETIK

500m, 1000m, 5km, 10km

Start
Ziel

HAMBURGER OSTERLAUF

OSTERMONTAG, 01.04.2024

Jahnkampfbahn im Stadtpark

Das sportliche Oster-Event für die ganze Familie!

Mit Strecken über 10km, 5km, 1000m und 500m richtet sich der Osterlauf an alle Laufbegeisterten und ist der ideale Ostermontag-Ausflug für die ganze Familie! Die Hasen, Küken und das gesamte Team freuen sich schon auf euch!

www.hamburger-osterlauf.de

Haspa
Aurubis
Metals for Progress
hella
ACTIVE CITY

SPORTLICHER TRÄGER
SV Wilhelmsburg v. 1888 e.V.

STARTSCHÜSSE
Sonntag, 7. April 2024 ab 10.00 Uhr

ZIELSCHLUSS ist um 13.00 Uhr.

START UND ZIEL
Krieterstraße, Elbinselschule (Ankerplatz)

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

ANMELDUNG
unter www.wilhelmsburger-insellauf.de

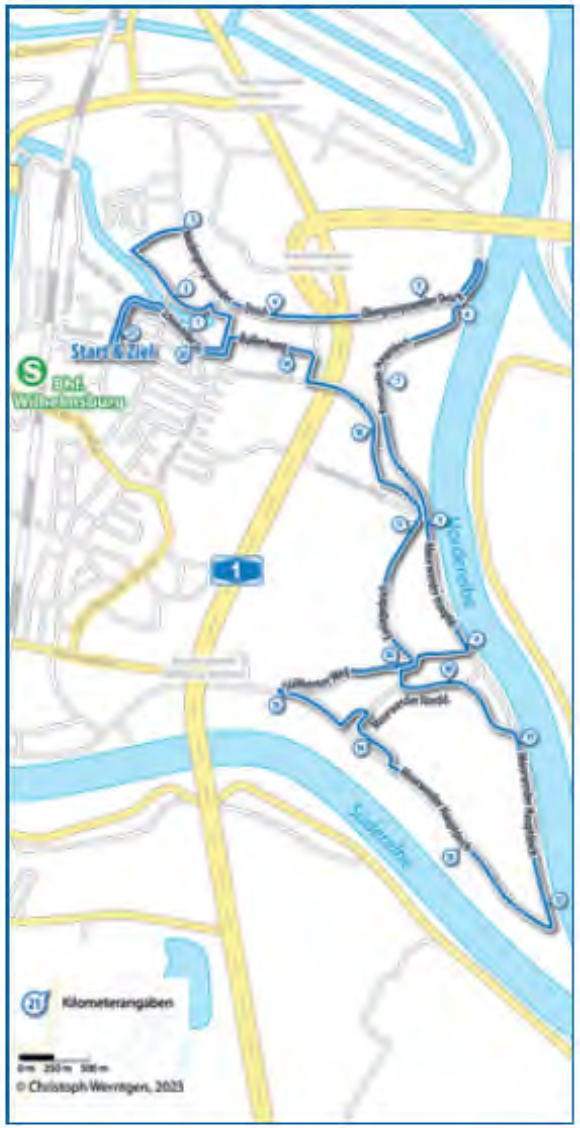
ANMELDESCHLUSS
Dienstag, 26. März 2024, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind ab 27. März 2024 möglich.

MELDEGELDER
5 km HASPA-Mühlenlauf
12,00 Euro* (bis 26.03.2024)
15,00 Euro* (ab 27.03.2024)
10 km Inselzehner
18,00 Euro* (bis 31.12.2023)
22,00 Euro* (bis 26.03.2024)
25,00 Euro* (ab 27.03.2024)
21,10975 km Elbinsel-Halbmarathon
22,00 Euro* (bis 31.12.2023)
28,00 Euro* (bis 26.03.2024)
35,00 Euro* (ab 27.03.2024)
1 km AURUBIS AG-Schülerlauf
6,00 Euro** (bis 26.03.2024)
7,00 Euro** (ab 27.03.2024)

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

KONTAKT
info@wilhelmsburger-insellauf.de
Tel: 040 37 13 81

Stand: 18.09.2023
(Änderungen vorbehalten)



SPORTLICHER TRÄGER
Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V. (HT 16)

STARTSCHÜSSE
Sonntag, 14. April 2024 ab 9.30 Uhr

START / ZIEL
Stadion Hammer Park, Bei der Vogelstange, 20535 Hamburg

STRECKE
Der Rundkurs führt durch den Hammer Park, entlang der Horner Geest, durch den Thörls Park und wieder zurück.
Die Kinder- und Schülerläufe finden im Stadion Hammer Park und im angrenzenden Parkgebiet statt.

ANMELDUNG unter hammer-lauf-hamburg.de

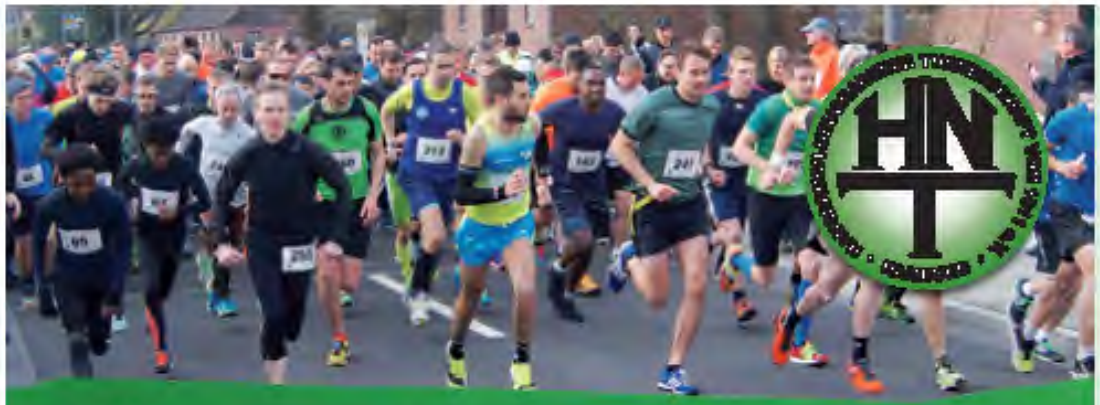
ANMELDESCHLUSS
Dienstag, 2. April 2024, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind ab 3. April 2024 möglich.

MELDEGELDER

400 m Kinderlauf	4,00 Euro	(bis 02.04.2024) KEINE Zeitnahme beim 400 m Kinderlauf!
1,2 km Schülerlauf	6,00 Euro**	(bis 02.04.2024)
5 km	12,00 Euro*	(bis 02.04.2024)
10 km	18,00 Euro*	(bis 31.12.2023)
	22,00 Euro*	(bis 02.04.2024)
Halbmarathon	22,00 Euro*	(bis 31.12.2023)
	28,00 Euro*	(bis 02.04.2024)
Haspa-Halbmarathon-Staffel	40,00 Euro**	(bis 02.04.2024)

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

KONTAKT
info@hammer-lauf-hamburg.de • Tel.: 040 37 13 81 • Stand: 18.10.2023 (Änderungen vorbehalten)



HAMBURGER HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND

21. April 2024

HALBMARATHON

10 KM-LAUF

5 KM-LAUF

5 KM-WALKING

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 und Walking

HIER DIREKT ÜBER DEN QR-CODE ANMELDEN!

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr und sonstiger Aufwendungen im Rahmen der Veranstaltung. Dies gilt auch für persönlichen Nichtantritt.

www.hntonline.de

HINWEISE

Die Strecke ist offiziell vermessen und bestenlistenfähig. Zielschluss ist um 12:30 Uhr. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sowie eine Taschenabgabe stehen vor Ort zur Verfügung.
Adresse: CU Arena, Am Johannisland 2-4, 21149 Hamburg.
Parkplätze: P+R S-Bahn Neugraben (kostenpflichtig).

AUSZEICHNUNGEN

Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille und erhalten auf Wunsch eine Urkunde am Urkunden-Terminal. Die Gesamtsieger der Wettbewerbe (HM/10 km/5 km Lauf und Walking) werden im Rahmen der Siegerehrung geehrt. Ein Online-Urkundendruck steht auf dem Anmeldeportal zur Verfügung.

ZEITMESSUNG

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

ANMELDUNG

Ausschließlich online über www.hntonline.de oder www.myraceresult.de.
Meldefristen: bis einschl. 10. April - mit personalisierter Startnummer, bis 19. April – neutrale Startnummer. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 09:00 Uhr möglich.

MELDEGEBÜHREN

(ab 29. Februar + 2 €, ab 11. April + 4 €)

Halbmarathon		**10-km-Lauf**		**5 km-Lauf und Walking**	€ 12,–
Erwachsene	€ 18,–	Erwachsene	€ 15,–		
Jugendliche (2005 und jünger)	€ 16,–	Jugendliche (2005 und jünger)	€ 13,–	**1,2 km Kinderlauf** (2013 und jünger)	€ 5,–

AUSRICHTER

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

Mit freundlicher Unterstützung von
DERMALOG · REYHER · Eucerin · carepoint · MERIDIAN · ndf: · AOK · Thalia · YACHTSCHULE EICHLER · Fitness First · Laufwerk · smz!

WE RUN HAMBURG 2024

DAS ZEHNTEL
27.04.2024

HASPA MARATHON HAMBURG
28.04.2024

10K VOLKSPARK
26.05.2024

REWE WOMEN'S RUN
09.06.2024

10K ELBE
23.06.2024

10K ROTHERBAUM
18.08.2024

BLANKENESER HELDENLAUF
25.08.2024

PSD BANK HALBMARATHON
15.09.2024

KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF
03.10.2024

CHRISTMAS RUN TO TREE
01.12.2024

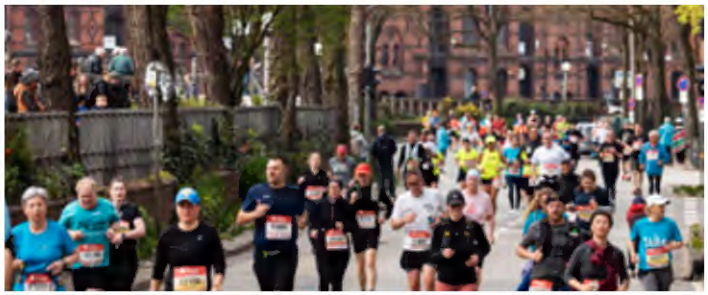
marathonhamburg.de

Ein Event von: MHV

Haspa Marathon Hamburg

28. April 2024

MARATHON | HALB-MARATHON | STAFFEL



haspa-marathon-hamburg.de

Ein Event von: MHV

Haspa Hamburger Sparkasse · REWE · asics sound mind, sound body · ERDINGER ALKOHOLFREI · Active City

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

NLV

Sparkassen Heidjer Cup 2024

40. Stadt- und Deichlauf des TSV Winsen
Mittwoch 01. Mai, 09:00 Uhr, tsvwinsen.de
Klaus Heinsohn, Tel. 04171 - 593 444

24. Wald- und Wiesenlauf Salzhausen
Sonntag 05. Mai, 08:45 Uhr, mtv-salzhausen.de
Regine Köster, Tel. 04172 - 961 059

26. HIT-felder Volkslauf
Samstag 25. Mai, 13:30 Uhr, volkslauf-hittfeld.de
Heiner Steeneck, Tel. 04105 - 582 73

25. Buchholzer Stadtlauf - DER Jubiläumslauf
Sonntag 16. Juni, 09:00 Uhr, buchholzerstadtlauf.de
Arno Reglitzky, Tel. 0171 - 516 62 65

Rosengartenlauf 2024 &
RUHM Rosengarten ULTRA Heide Marathon 2024
Wildpark Schwarze Berge
Sonntag 25. August, 07:00 Uhr, rosengartenlauf.de
Klaus Jakobs, Tel. 040 - 703 824 31

13. Brunsberglauf Holm-Seppensen
Sonntag 01. September, 09:30 Uhr, brunsberglauf.de
Armin Schneider, Tel. 04187 - 79 44

28. Run for Help in Winsen der D M S G
Freitag 06. September, 18:00 Uhr, dmsg-kg-winsen.de
Jürgen Vogels, jh.vogels@t-online.de, Tel. 0171 - 28 46 535

Pattensen läuft 2023
Sonntag 08. September, 09:00 Uhr, mtv-pattensen.de
Sandra Dose, Tel. 04171 - 692 86 57

35. Jesteburger Volkslauf
Sonntag 29. September, 09:30 Uhr, vfl-jesteburg.de
Birgit Kruse, volkslauf@vfl-jesteburg.de

44. Borsteler Volkswaldlauf
Sonntag 27. Oktober, 10:00 Uhr, mtv-borstel-sangenstedt.de
Wiebke Neunert, Tel. 04171 - 742 42

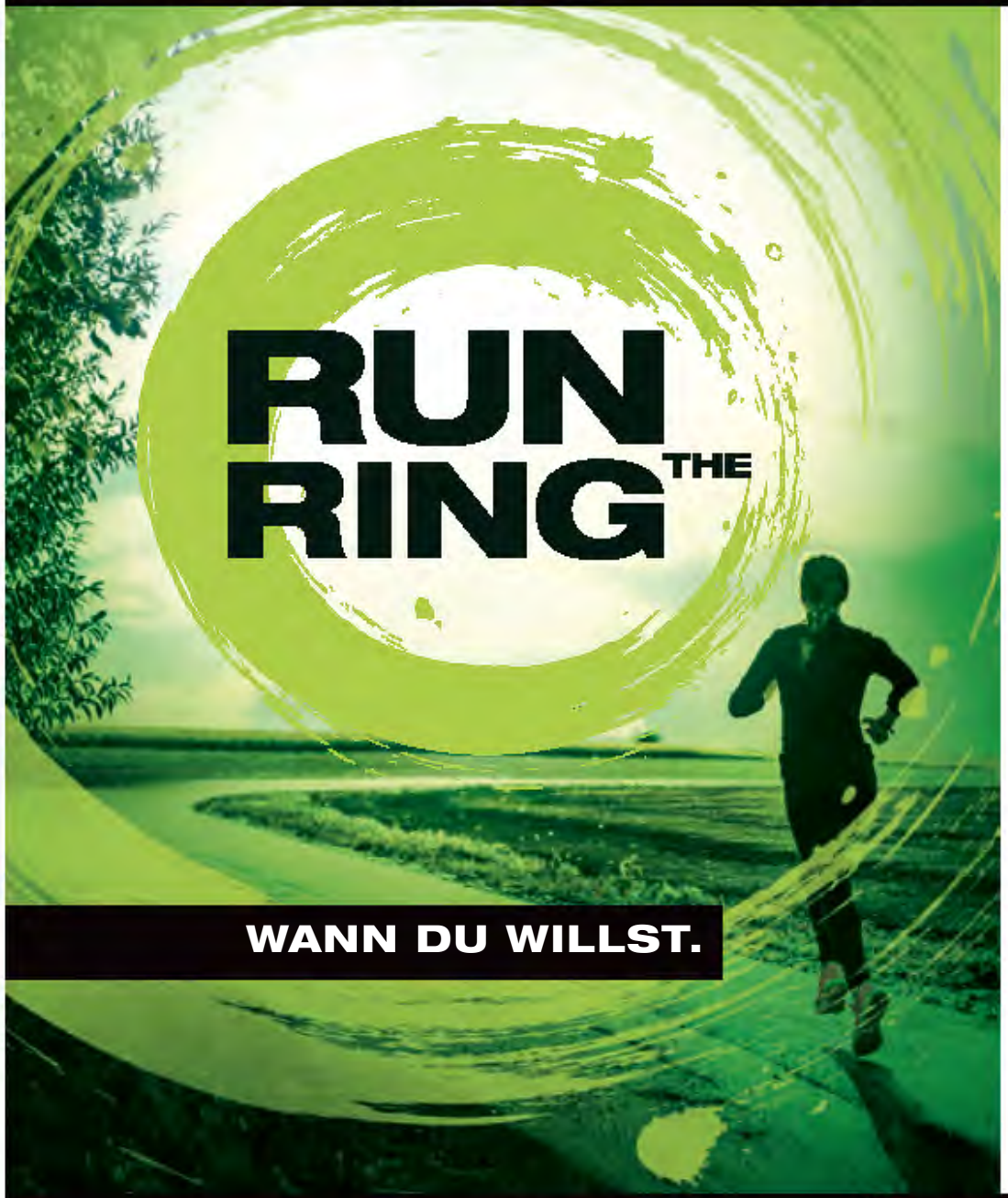
INFOS:

Die Sparkasse Harburg-Buxtehude unterstützt im 22. Jahr mit dem Wochenblatt diese Aktion.

Alle Teilnehmer dieser Laufserie erhalten einen Laufpass. Starter, die mindestens 7 Läufe absolvieren, werden von den Hauptsponsoren Sparkasse Harburg- Buxtehude und Wochenblatt zu einem Essen eingeladen und geehrt!

Aus Nähe wächst Vertrauen
Sparkasse Harburg-Buxtehude

KREISZEITUNG Wochenblatt



ERLEBT HAMBURG VON SEINER GRÜNSTEN SEITE!

Freut Euch auf **zehn abwechslungsreiche Abschnitte** mit einer Gesamtlänge von knapp 100 Kilometern, die Ihr bis zum 30. September 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 März 2024

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.

KONTAKT info@run-the-ring.de • Tel.: 040 37 13 81 • Stand: 18.09.2023 (Änderungen vorbehalten)

FIGHT FASCISM

LEAVE NO ONE BEHIND

13. LAUF GEGEN RECHTS 2024

DEZENTRAL, INTERNATIONAL ÜBER UM DIE ALSTER

DATUM
SONNTAG, 26. MAI 2024

STARTZEIT
0 UHR

START UND ZIEL
ALSTERWIESE (SCHWANENWIK)

VERANSTALTERIN
FC ST. PAULI VON 1910 E.V.
MARATHONABTEILUNG
HARALD-STENDER-PLATZ 1, 20359 HAMBURG

DISTANZ
7, KM

ANMELDUNG
FCSTPAULI-MARATHON.DE/GEGENRECHTS

STARTGELD
0 EURO (ERMÄSSIGT 5 EURO)

ALLE EINNAHMEN UND SPENDEN GEHEN AN:
HAMBURGER BÜNDNIS GEGEN RECHTS
FLÜCHTLINGS- UND ANTIRASSISTISCHE INITIATIVEN

MEHR DAZU AUF UNSERER HOMEPAGE:
FCSTPAULI-MARATHON.DE/GEGENRECHTS

10K HAMBURG

EST. 2021

HAMBURG-10K.DE

Ein Event von:
MHV

BSV
BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

city nord

CITY NORD LAUF

MITTWOCH, 29. Mai 2024

Rampen, Brücken und schmale Wege im Wechsel zwischen Architektur und Natur geben dem City Nord Lauf einen ganz eigenen Reiz. Die Laufrunde (ca. 3,3 Km) führt quer durch die City Nord und den Stadtpark.

Veranstalter: Betriebssportverband Hamburg e.V. und GIG City Nord
Ausrichter: ERGO sports Hamburg

Strecken und Startzeiten:

18.00 Uhr	Kinderlauf (Jahrgang 2013 und jünger): 500 m
18.20 Uhr	3,4 Km (1 Runde)
19:00 Uhr	10 km (3 Runden)

Start/Ziel: City Nord Pork (New-York-Weg / Manilaweg)
Startgeld:

Kinderlauf	3,00 €
3,4/10 Km	6,00 €

Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt. Keine Nachmeldungen vor Ort

Meldungen: Bis Freitag, 24. Mai 2024 Online (ab 1.03.2024) 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 21.00 Uhr am Veranstaltungstag.

Auszeichnungen: Die jeweils drei Erstplatzierten erhalten eine Siegermedaille

Ergebnisse: Im Internet unter www.bsvhh.de

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende den Haftungsausschluss an.

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

BSV
Betriebssportverband Hamburg e. V.
Wendenstrasse 120
20537 Hamburg
St.-Nr. 17/403/00306

info@bsv-hamburg.de
+49(0)40 219 88 21-0
+49(0)40 23 37 11
bsv-hamburg.de

Deutsche Bank
IBAN DE05 2007 0000 0016 0960 00
BIC DEUTDEHHXXX
BLZ 200 700 00 • Kto.-Nr. 0160 960 00

Hamburger Sparkasse
IBAN DE 66 2005 0550 1244 122
BIC HASPDEHHXXX
BLZ 200 505 50 • Kto.-Nr. 1244 122 144

NORDDEUTSCHLANDS GRÖSSTER FIRMENLAUF: 4 KM FÜR DEN GUTEN ZWECK

Der HafenCity Run verbindet Breitensport, Teamgeist und Charity zu einem einzigartigen Event. Norddeutschlands größter Firmen- und Spendenlauf führt zum 22. Mal durch die modernen Quartiere am Wasser – ganz ohne Leistungsdruck und Zeitmessung!
Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie die gemeinnützigen Projekte des Charity-Partners, dem Hamburger Abendblatt hilft e.V.

TEAMS

Für Gruppen ab einer Größe von 10 Personen (Kollegium, Familie, Freunde). Nach oben sind keine Grenzen gesetzt.

TEAM-STARTS

Sonnabend, 1. Juni 2024 ab 9.00 Uhr. Vorstellung jedes Teams durch die Moderatoren am Start, danach geht es geschlossen auf die Strecke (jeder im eigenen Wohlfühltempo). Abstand zwischen den einzelnen Teamstarts: mind. 30 Sekunden.

START UND ZIEL / STRECKE

Veranstaltungszentrum auf dem Baakenhöft (nahe U HafenCity Universität). Die Lage von Start und Ziel hängt vom Streckenverlauf ab, der jedes Jahr anders ist. Die Streckenlänge beträgt ca. 4 Kilometer.

MELDEGELDER UND SPENDENANTEIL

Je größer das Team, desto geringer ist das Meldegeld pro Startnummer. Preise inkl. Spende von 5,00 EUR pro Startnummer und 10,00 Euro pro Team: 20,00 – 25,00 Euro* (bis 15.01.2024) • 25,00 – 30,00 Euro* (ab 16.01.2024) *zzgl. ges. USt.

SPECIALS

Von jedem Team wird an der Fotowand und am Start jeweils ein Gruppenfoto gemacht (kostenfreier Download nach dem Event). Teamzelt-Packages verfügbar (Anfragen per Email an info@hafencityrun.de).

ANMELDUNG UND ANMELDESCHLUSS

unter www.hafencityrun.de bis Mittwoch, 8. Mai 2024, 23.59 Uhr. Die Team-Leitung meldet das Team an, von den einzelnen Teilnehmenden werden keine Daten benötigt.

KONTAKT

info@hafencityrun.de
Tel: 040 37 13 81

Stand: 22.09.2023
(Änderungen vorbehalten)

REWE

Women's Run

9. JUNI 2024

5 km + 10 km

WOMENSRUN-HAMBURG.DE

Ein Event von MHV

REWE

SVE HAMBURG

4. STEINWIESENLAUF SV EIDELSTEDT HAMBURG

14. Juni 2024

rund um den Sportpark
Steinwiesenweg - Eidelstedt

10km - 5km

Schülerlauf (2,9km)
Bambinilauf (400m)

DLV 2024 GENEHMIGTER LAUF

Anmeldung bis 12. Juni 2024: lauftreff.sve-hamburg.de
Start/Ziel: Steinwiesenweg 30 in 22527 HH

Ausrichter
SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.
Redingskamp 25, 22523 Hamburg

35. Finkenwerder Inselauf am Samstag, 15.06.2024

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

Strecken: Laufen: 5 km, 10 km, 10 Meilen (16,1 km) und 4 x 5 km Staffel
2,5 km Schülerlauf und 770 m Kinderlauf
Walking: 7,5 km (mit und ohne Walking-Stöcke)
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

Startzeiten:

17:45 Uhr – 770 m Kinderlauf	(Jg. 2017 und jünger)
18:00 Uhr – 2,5 km Schülerlauf	(Jg. 2013 - 2018)
18:05 Uhr – 7,5 km Walker	(ab Jg. 2014)
18:30 Uhr – 10 Meilen	(ab Jg. 2008)
18:40 Uhr – Staffel (4 x 5 km)	(ab Jg. 2014)
19:10 Uhr – 5 km	(ab Jg. 2014)
19:40 Uhr – 10 km	(ab Jg. 2012)

Startgeld:

	Erwachsene	Jugendliche (bis Jg. 2007)
5 km	**8,- €**	**5,- €**
10 km	**10,- €**	**5,- €**
10 Meilen	**13,- €**	**5,- €**
4 x 5 km Staffel	**28,- €**	**28,- €**
770 m / 2,5 km	(nur Kinder)	**3,- €**

Startnummern-ausgabe: Startnummernausgabe und Nachmeldungen am 15.06.2024 ab 16:00 Uhr direkt vor Ort in Finkenwerder.

Anmeldungen: Online bis zum **08.06.2024** unter **www.finkenwerder-inselauf.de**

Nachmeldungen: Am 15.06.2024 bis **eine Stunde** vor dem jeweiligen Start möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 5,- € (Staffel 10,- €).

Sonderwertung: **Firmen-Staffelwertung**, Airbus-Meisterschaften (5 & 10 km), BSV-Wertung über 5 & 10 km (als Teil des Sommerlaufcups 2024)

Umkleiden, WCs & Duschen In der Nähe zum Marktplatz vorhanden, zusätzliche Toiletten direkt am Marktplatz.

Weitere Informationen: Online unter **www.finkenwerder-inselauf.de**
Telefon (TuS Finkenwerder): 040 742 58 11

PLANE DEIN LAUFJAHR 2024

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 MO Neujahr 01	01 DO	01 FR	01 MO Ostermontag 14	01 MI Tag der Arbeit	01 SA	01 MO 27	01 DO	01 SO	01 DI	01 FR	01 SO
02 DI	02 FR	02 SA	02 DI	02 DO	02 SO	02 DI	02 FR	02 MO 36	02 MI	02 SA	02 MO 49
03 MI	03 SA	03 SO	03 MI	03 FR	03 MO 23	03 MI	03 SA	03 DI	03 DO Tag der deutschen Einheit	03 SO	03 DI
04 DO	04 SO	04 MO 10	04 DO	04 SA	04 DI	04 DO	04 SO	04 MI	04 FR	04 MO 45	04 MI
05 FR	05 MO 06	05 DI	05 FR	05 SO	05 MI	05 FR	05 MO 32	05 DO	05 SA	05 DI	05 DO Nikolaus
06 SA	06 DI	06 MI	06 SA	06 MO 19	06 DO	06 SA	06 DI	06 FR	06 SO	06 MI	06 FR
07 SO	07 MI	07 DO	07 SO	07 DI	07 FR	07 SO	07 MI	07 SA	07 MO 41	07 DO	07 SA
08 MO 02	08 DO	08 FR	08 MO	08 MI	08 SA	08 MO 28	08 DO	08 SO	08 DI	08 FR	08 SO
09 DI	09 FR	09 SA	09 DI	09 DO Christi Himmelfahrt	09 SO	09 DI	09 FR	09 MO 37	09 MI	09 SA	09 MO 50
10 MI	10 SA	10 SO	10 MI	10 FR	10 MO 24	10 MI	10 SA	10 DI	10 DO	10 SO	10 DI
11 DO	11 SO	11 MO 11	11 DO	11 SA	11 DI	11 DO	11 SO	11 MI	11 FR	11 MO 46	11 MI
12 FR	12 MO 07	12 DI	12 FR	12 SO	12 MI	12 FR	12 MO 33	12 DO	12 SA	12 DI	12 DO
13 SA	13 DI	13 MI	13 SA	13 MO 20	13 DO	13 SA	13 DI	13 FR	13 SO	13 MI	13 FR
14 SO	14 MI	14 DO	14 SO	14 DI	14 FR	14 SO	14 MI	14 SA	14 MO 42	14 DO	14 SA
15 MO 03	15 DO	15 FR	15 MO 16	15 MI	15 SA	15 MO 29	15 DO	15 SO	15 DI	15 FR	15 SO
16 DI	16 FR	16 SA	16 DI	16 DO	16 SO	16 DI	16 FR	16 MO 38	16 MI	16 SA	16 MO 51
17 MI	17 SA	17 SO	17 MI	17 FR	17 MO 25	17 MI	17 SA	17 DI	17 DO	17 SO	17 DI
18 DO	18 SO	18 MO 12	18 DO	18 SA	18 DI	18 DO	18 SO	18 MI	18 FR	18 MO 47	18 MI
19 FR	19 MO 08	19 DI	19 FR	19 SO Pfingstsonntag	19 MI	19 FR	19 MO 34	19 DO	19 SA	19 DI	19 DO
20 SA	20 DI	20 MI	20 SA	20 MO Pfingstmontag 21	20 DO	20 SA	20 DI	20 FR	20 SO	20 MI	20 FR
21 SO	21 MI	21 DO	21 SO	21 DI	21 FR	21 SO	21 MI	21 SA	21 MO 43	21 DO	21 SA
22 MO 04	22 DO	22 FR	22 MO 17	22 MI	22 SA	22 MO 30	22 DO	22 SO	22 DI	22 FR	22 SO
23 DI	23 FR	23 SA	23 DI	23 DO	23 SO	23 DI	23 FR	23 MO 39	23 MI	23 SA	23 MO 52
24 MI	24 SA	24 SO	24 MI	24 FR	24 MO 26	24 MI	24 SA	24 DI	24 DO	24 SO	24 DI Heiligabend
25 DO	25 SO	25 MO 13	25 DO	25 SA	25 DI	25 DO	25 SO	25 MI	25 FR	25 MO 48	25 MI 1. Weihnachtstag
26 FR	26 MO 09	26 DI	26 FR	26 SO	26 MI	26 FR	26 MO 35	26 DO	26 SA	26 DI	26 DO 2. Weihnachtstag
27 SA	27 DI	27 MI	27 SA	27 MO 22	27 DO	27 SA	27 DI	27 FR	27 SO	27 MI	27 FR
28 SO	28 MI	28 DO	28 SO	28 DI	28 FR	28 SO	28 MI	28 SA	28 MO 44	28 DO	28 SA
29 MO 05	29 DO	29 FR Karfreitag	29 MO 18	29 MI	29 SA	29 MO 31	29 DO	29 SO	29 DI	29 FR	29 SO
30 DI		30 SA	30 DI	30 DO	30 SO	30 DI	30 FR	30 MO 40	30 MI	30 SA	30 MO 01
31 MI		31 SO Ostersonntag		31 FR		31 MI	31 SA		31 DO Reformationstag		31 DI Silvester

- Individuelle Beratung von unseren Laufexperten
- Laufstudios für qualifizierte Laufberatung
- Indoorlaufbahnen für deinen Laufschuhtest
- Optimales Laufequipment ausgewählter Marken

Ferdinandstraße 55-57
20095 Hamburg
Nähe Europapassage

Bahrenfelder Steindamm 109
22761 Hamburg
Nähe Gastwerk

Fuhlsbüttler Straße 29
22305 Hamburg
Hinter Globetrotter

Bismarckstraße 101
10625 Berlin
Nähe Deutsche Oper

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10:30 Uhr - 19:00 Uhr
Samstag 10:00 Uhr - 18:00 Uhr

LUNGE
DER LAUFLADEN

www.lunge.de

24. Barsbütteler Volkslauf

Sonntag, 16. Juni 2024
9.00 Uhr Helmut John Stadion

2024 DLV GENEHMIGTER LAUF

400 m	Kinderlauf
1 km	Schülerlauf
2 km	Schülerlauf
5 km	Schnupperlauf
10 km	Hauptlauf

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

24. Barsbütteler Volkslauf am 16. Juni 2024

Bitte in Blockschrift ausfüllen

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

Nachname, Vorname

Straße, Haunummer

Postleitzahl, Ort **Bitte unbedingt ausfüllen**

Verein

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.

Jahrgang: _____

	männlich ☐	weiblich ☐	
Jg. 2019	400 m ☐		5€
Jg. 2017-2018	1 km ☐		5€
Jg. 2013-2016	2 km ☐		5€
Ab Jg 2012	5 km ☐		12€
Ab Jg.2010	10 km ☐		12€

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 Nichterteilung der Einwilligungserklärung ist eine Teilnahme am Barsbütteler Volkslauf leider aus technischen Gründen nicht möglich.

Ort, Datum

Unterschrift (bei Jugendlichen der gesetzliche Vertreter)

Anmeldeschluss ist am 10. Juni 2024.
Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 45 Min. vor Start des jeweiligen Laufs möglich.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 5 €.
Wenn möglich, erhält jeder auf Wunsch eine Urkunde vor Ort, auf jeden Fall online unter: https://volkslauf-bsv.de.
Ergebnislisten ausschließlich online.
Das Startgeld ist bis zum **12. Juni 2024** mit Angabe des Läufernamens und der Laufstrecke an den Barsbütteler SV zu überweisen.

Barbütteler SV
Hinterm Garten 2
22885 Barbüttel

Sparkasse Holstein IBAN: DE44213522400200023159 BIC: NOLADE21HOL

STARTSCHÜSSE
SONNABEND, 29. JUNI 2024
17.00 Uhr 800 m Bärenlauf
17.30 Uhr 800 m Skaten
Start/Ziel: St. Petersburger Straße/Planten un Blomen

SONNTAG, 30. JUNI 2024
8.30 Uhr 21,0975 km Skaten Halbmarathon
9.00 Uhr 21,0975 km Laufen Halbmarathon
Start: Reeperbahn (U-Bahn St. Pauli) Ziel: Jungiusstraße/Messegelände (U-Bahn Messehallen/S-Bahn Dammtor)

ZIELSCHLUSS ist um 13.00 Uhr.

ANMELDUNG unter www.hamburg-halbmarathon.de

ANMELDESCHLUSS Dienstag, 11. Juni 2024, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind ab 12. Juni 2024 möglich.

MELDEGELDER

Halbmarathon (Laufen oder Skaten)	62,00 Euro (bis 31.12.2023) *
	67,00 Euro (bis 31.03.2024) *
	74,00 Euro (bis 11.06.2024) *
800 m Schülerläufe (Laufen oder Skaten)	5,00 Euro (bis 11.06.2024) **

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

KONTAKT info@hamburg-halbmarathon.de • Tel: +49 40 37 13 81 • Stand: 19.09.2023 (Änderungen vorbehalten)

hella
ERDINGER ALKOHOLFREI
ACTIVE CITY

LAUFEND GEGEN GEWALT

17. Benefizlauf um die Alster
Am 7. Juli 2024
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

Eine Aktion von:
Autonome
Hamburger
Frauenhäuser

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, Ihre 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 Läufer 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 13,- Euro;
Überweisung auf:
5. Hamburger Frauenhaus

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

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

09:30 Uhr Einchecken, Wiese am Fährdamm Zahlungsnachweis bitte mitbringen

10:00 Uhr Start LäuferInnen

Start / Ziel: Wiese am Fährdamm / Alster Ctill 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
Umkleidemoglichkeiten sind vorhanden.
Kleiderbeutelaufbewahrung ohne Haftung.

Anmeldung:

an das 2. Hamburger Frauenhaus, Amandastr. 58, 20357 Hamburg, Fax: 040 / 40 18 58 68

Nachname _____

Vorname _____

Email _____

Telefon _____

Datum/ Unterschrift _____

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

STRECKE
Reizvoller ca. 5 km langer Rundkurs (Asphalt und Wege) im Wilhelmsburger Inselpark.
Auf dem Rundkurs befindet sich ein Kontrollpunkt zur Rundenzählung.

STARTSCHUSS 19.00 Uhr

ZIELSCHLUSS 21:30 Uhr

START UND ZIEL
Wilhelmsburger Inselpark, Kurt-Emmerich-Platz in Hamburg-Wilhelmsburg.

WETTBEWERBE
Einzellauf:
Die Strecke kann 1-3 mal gelaufen werden (ca. 5 km, 10 km oder 15 km).
Die Laufdistanz muss nicht vorher angegeben werden – am Veranstaltungstag wird einfach die gewünschte Rundenanzahl absolviert.
Das Zeitmesssystem registriert die gelaufenen Runden und damit die zurückgelegte Distanz.

Staffellauf:
Die Strecke muss 4-mal gelaufen werden.
Eine Staffel besteht aus mindestens 2 und maximal 4 Läufer*innen.
Die Aufteilung der Staffelläufer*innen erfolgt eigenständig. Eine namentliche Nennung der einzelnen Teammitglieder ist nicht notwendig.

ANMELDUNG unter sunset-series.de

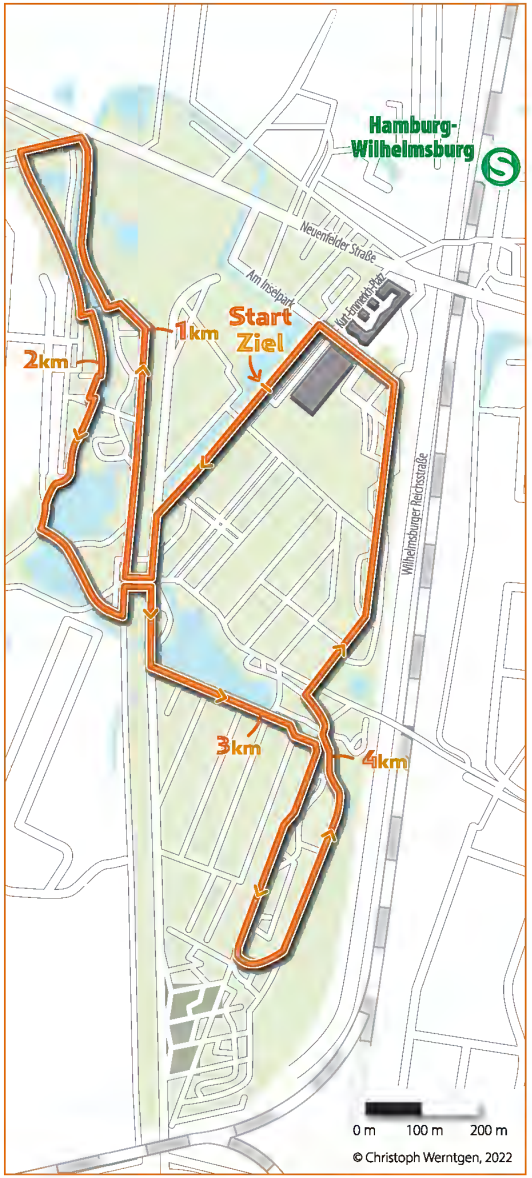
ANMELDESCHLUSS
Sonntag, 30. Juni 2024, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind ab 1. Juli 2024 möglich.

MELDEGELD
Einzel:
17,00 Euro* (bis 31.12.2023)
22,00 Euro* (bis 30.06.2024)
25,00 Euro* (ab 01.07.2024)
Staffel:
50,00 Euro** (bis 31.12.2023)
70,00 Euro** (bis 30.06.2024)
73,00 Euro** (ab 01.07.2024)

* ggf. zzgl. 3,00 Euro Chipmiete
** alle Staffelläufer*innen erhalten einen kostenfreien Leihchip

KONTAKT
info@sunset-series.de
Tel.: 040 37 13 81

Stand: 20.09.2023 (Änderungen vorbehalten)



8. NACHT DER
ZEHNER
BAHN
LAUF
10 K
10 AUG 24
HAMMER PARK
DIE LAUFGESELLSCHAFT
Gefördert durch
Hamburg
hella
hamburg running

THIELSEN + PARTNER
Wir kümmern uns um eure steuerliche und finanzielle Performance, während ihr euch auf eure sportlichen Ziele fokussiert.
HAMBURG
TEAM THIELSEN + PARTNER
Gemeinsam schneller ins Ziel kommen.
www.thielsen-partner.de

STAFFELLAUF MAL ANDERS

Sunset Wattenmeer ist ein Langdistanz-Staffellauf, der am Sonnabend, den **24.08.2024** in Hamburg startet und am Sonntag, den **25.08.2024** in St. Peter-Ording endet. Jedes Team besteht aus 5-10 Läufer*innen 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.

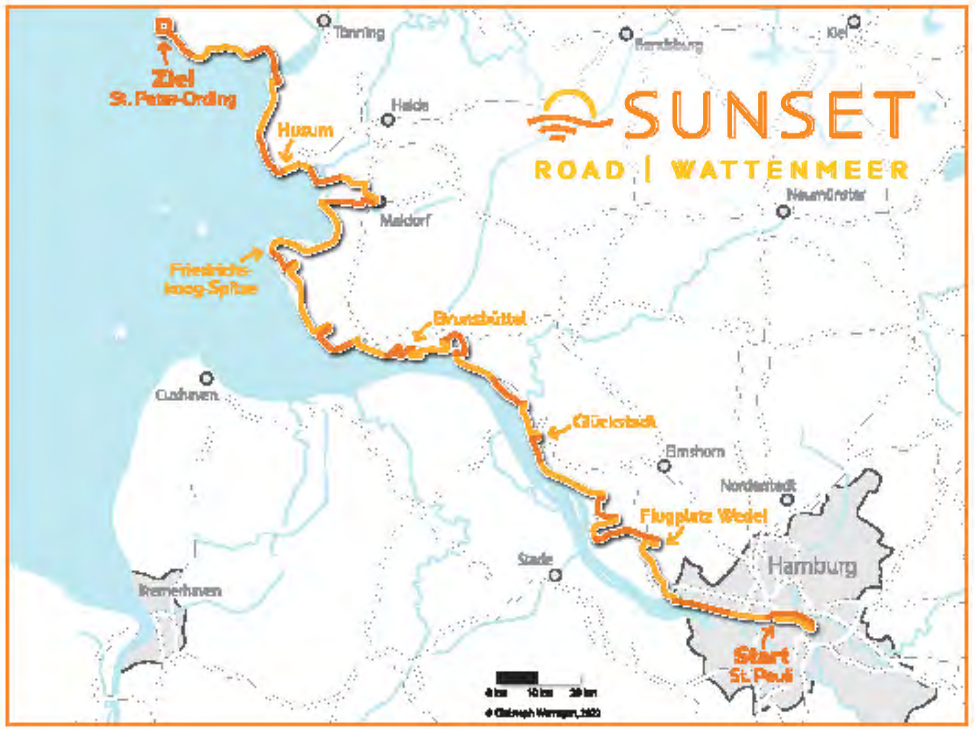
ANMELDUNG

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

TEAMS

Zur Auswahl stehen drei Teamgrößen: **10er Teams** bilden die Standarderfahrung mit 10 Läufer*innen – jedes Mitglied übernimmt 3 Streckenabschnitte. **Ultra (5er) Teams** treten die Reise mit 5 Läufer*innen an und laufen demnach jeweils 6 Streckenabschnitte. **5 Pack Teams** werden mit einem weiterem 5 Pack Team ähnlicher Lauferfahrung „zusammengepackt“ und bilden gemeinsam ein 10er Team.

KONTAKT info@sunset-series.de • 040 371381 • Stand: 19.10.2023 (Änderungen vorbehalten)



Der familiäre Lauf für grosse und kleine Laufbegeisterte, sowie alle Freizeitsportler!

www.alstertallauf.de

DER ALSTERTALLAUF

veranstaltet vom HTB62

Willkommen auf dem oberen Alsterwanderweg – der schönsten Laufstrecke Hamburgs!

SONNTAG, 25. AUGUST 2024

Streckenlängen

- Halbmarathon
- 10 km
- 4 km
- 1500 m Schnupperlauf
- 410 m Bambini-Airport-Lauf

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.alstertallauf.de

Veranstalter: Hamburger Turnerbund von 1862 e.V.

HTB62 Hamburg

RUHM 2024

Rosengarten **ULTRA** Heide **M**arathon 50 km
Sonntag, 25. August 2024

Die Trailrunning Challenge des Nordens!

50 km Wald und Heide **1.000 H henmeter.** Der Landschaftslauf mit traumhaften Trails ber Berg und Tal durch die Fischbeker Heide und die Wulmstorfer Heide sowie die Har burger Berge und die faszinierenden Buchenw lder des Regionalparks Rosengarten. Abenteuerliche Uphills, wilde Wurzel Trails und flowige Downhills. Ein Lauf ohne Grenzen!

powered by

Laufwerk

HNT

50 km Natur Kreuz und quer durch den

REGIONALPARK ROSENGARTEN

Rundkurs Start und Ziel:
Wildpark Schwarze Berge
Am Wildpark 1, 21224 Rosengarten

Meldegeb hren:

Nov Dez	EUR 50	Jan Feb	EUR 60
Mrz Mai	EUR 70	Jun 11.Aug	EUR 80

Anmeldung / Infos:
Weitere Informationen z.B. zu den Start zeiten und der Streckenf hrung so wie die M glichkeit zur Anmeldung auf **www.rosengartenlauf.de**

Veranstalter:
HNT Hamburg
040 703 82 431
rosengartenlauf@hntonline.de

Alle Infos hier:

ROSENGARTENLAUF 2024

Durch Wald und Heide im Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 25. August 2024.

Volkslauf zur Heideblüte für die ganze Familie powered by

famila
besser als gut!
Neu Wulmstorf

Alle Infos hier:

www.rosengartenlauf.de

Start / Ziel

Wildpark Schwarze Berge
Am Wildpark 1
21224 Rosengarten

Wettbewerbe

Wildpark-Bambini-Lauf **400 m**
Golf Lounge-Kids-Lauf U8 **700 m**
Sportsline-Kids-Lauf U10 **2.000 m**
BMW B&K-Jugend-Lauf U12 **2.500 m**
Schlatermund-Jugend-Lauf U14 **4.000 m**
DAHLER Nordheide-Achtel **5.274 m** Lauf
Markt-Apotheken-Achtel **5.274 m** Walk
Sparkassen-Viertel **10.549 m** Lauf
Maderos-Viertel **X-TREME 200 10.549 m** Lauf
Markt-Apotheken-Viertel **10.549 m** Walk
EWE-**Halbmarathon**
Asklepios-**Halbmarathon X-TREME 400**
Laufwerk-ULTRA **50 km**, RUHM

Meldegebühren

	Bis 31.12.	Bis 28.02.	Bis 31.05.	Bis 11.08.
400 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
700 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.000 m:	EUR 5	EUR 6	EUR 7	EUR 8
2.500 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
4.000 m:	EUR 7	EUR 8	EUR 9	EUR 10
5,274 km:	EUR 12	EUR 14	EUR 16	EUR 18
10,549 km:	EUR 15	EUR 18	EUR 21	EUR 24
21,097 km:	EUR 21	EUR 25	EUR 29	EUR 33
50,000 km:	EUR 50	EUR 60	EUR 70	EUR 80

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

Anmeldung

Über www.rosengartenlauf.de
oder my.raceresult.com
Online-Anmeldeschluss: 11. August 2024.
Nachmeldungen 19.-25. August.
(Nachmeldegebühr EUR 5,00 bzw.
EUR 10,00 am Veranstaltungstag)

Veranstalter

HNT Hamburg

Tel 040-703 92 431
rosengartenlauf@hntonline.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 mit Pokalen und Sachpreisen. Ehrungen für das größte Team und die jüngsten und ältesten Teilnehmer:Innen. Ergebnislisten sowie Urkundendruck im Internet.

Hinweise

Die ausführliche Ausschreibung mit den detaillierten Teilnahmebedingungen, den genauen Streckenverläufen, der Anreisebeschreibung sowie vielen weiteren Infos findet Ihr auf unserer Homepage.

Blankeneser Heldenlauf

25. August 2024

6,5 km • 11 km • 21,1 km • 6,8 km Bergziege

heldenlauf.de

Ein Event von:
MHV

MOPO TEAM STAFFELLAUF

HAMBURGER MORGENPOST

PSD Bank Nord eG

28. UND 29. AUGUST 2024

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

Leseberg Automobile

Mobil Krankenkasse

HAMBURGER MORGENPOST

PSD Bank Nord eG

Krombacher Alkoholfrei

EDEKA

HanseMerkur

Lauf Team Haspa Marathon Hamburg

19. MOTTENBURGER MEILE - LAUF

Tag:	Freitag, 30. August 2024
Zeit:	Meilenlauf 22:00 Uhr
Ort:	Elbufer, unterhalb Halbmondsweg/ Elbchaussee
Startgeld:	10 €
Streckenlänge:	1 preußische Landmeile = 7,5 km exakt vermessene Wendepunktstrecke Startunterlagenausgabe ab 19 Uhr
Überweisung:	Lauf Team Haspa Marathon Hamburg IBAN: DE55 2005 0550 1221 1371 83 Kennwort "Meilenlauf"
Besonderheiten:	Benefizlauf - Urkunden für alle **- Gastronomie vor Ort** - Verlosung - Gemütlicher Ausklang bei hoffentlich tollem Wetter **Teilnehmerbegrenzung! (300 Starter)** **Also Voranmeldung!** Keine Duschmöglichkeit.
Anfragen:	MottenCastle@web.de
Haftung:	Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Datenschutz: *Mit der Meldung wird die Erlaubnis zur Verwendung der persönlichen Daten/Bilder zur Veröffentlichung der Ergebnisse freigegeben.*

Anmeldung zum 19. Mottenburger Meile- Lauf

Meldung bis zum Sonntag, 25. August 2024

1. Meldung an MottenCastle@web.de bei gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf umseitiges Konto unter Angabe des Ver- und Nachnamens
2. oder auf vollständig ausgefülltem Formular an:

Wolfgang Timm
Hufnerstraße 1
22083 Hamburg

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Name des Vereins

Das Startgeld von Euro habe ich am __ überwiesen.

Ort:_____, den _____

_____
Unterschrift

ALTSTADTLAUF 20. BUXTEHUDE

01. SEPTEMBER 2024

„Der Lauf mit dem besonderen Flair!"

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
Staffel-Halbmarathon	Start 14:30 Uhr
Firmen-Staffel-Halbmarathon	Start 14:30 Uhr
10 km Erwachsene	Start 15:30 Uhr

20 Jahre Jubiläumslauf

Ab 01. Mai 2024:
Anmeldung und Infos unter
www.altstadtlauf-buxtehude.de

Veranstalter: Festivo Media & Event GmbH

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.

STARTSCHÜSSE
9.00 Uhr 10 km
9.10 Uhr 1,4 km Schülerlauf
9.35 Uhr R5K sub 22' (AK U20/U23 | Jg. 2002-2008)
10.00 Uhr 5 km

ZIELSCHLUSS
ca. 11.00 Uhr

START
10 km: Ballindamm
5 km/R5K/Schülerlauf: Jungfernstieg

ZIEL
Alle Wettbewerbe: Ballindamm

ANMELDUNG unter www.alsterlauf-hamburg.de

ANMELDESCHLUSS
Dienstag, 20. August 2024, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind
ab 21. August 2024 möglich.

MELDEGELDER

10 km
27,00 Euro* (bis 31.12.2023)
30,00 Euro* (bis 20.08.2024)

5 km/R5K
20,00 Euro* (bis 20.08.2024)

1,4 km Schülerlauf
5,00 Euro** (bis 20.08.2024)

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

KONTAKT
info@alsterlauf-hamburg.de
Tel: +49 40 37 13 81

Stand: 19.09.2023 (Änderungen vorbehalten)

BARMER hella ERDINGER ALKOHOLFREI ACTIVE CITY

SPORTLICHER TRÄGER
Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

STARTSCHÜSSE
11.00 Uhr 10 Meilen (16,1 km)
11.10 Uhr Mini Airport Race 400 Meter
11.20 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
ca. 13.15 Uhr

MELDEGELDER
Airport Race
27,00 Euro* (bis 31.12.2023)
30,00 Euro* (bis 27.08.2024)

5 km Lauf
13,00 Euro* (bis 31.12.2023)
16,00 Euro* (bis 27.08.2024)

Mini Airport Race 1 Meile
6,00 Euro** (bis 27.08.2024)

Mini Airport Race 400 m
OHNE Zeitmessung.
4,00 Euro (bis 27.08.2024)

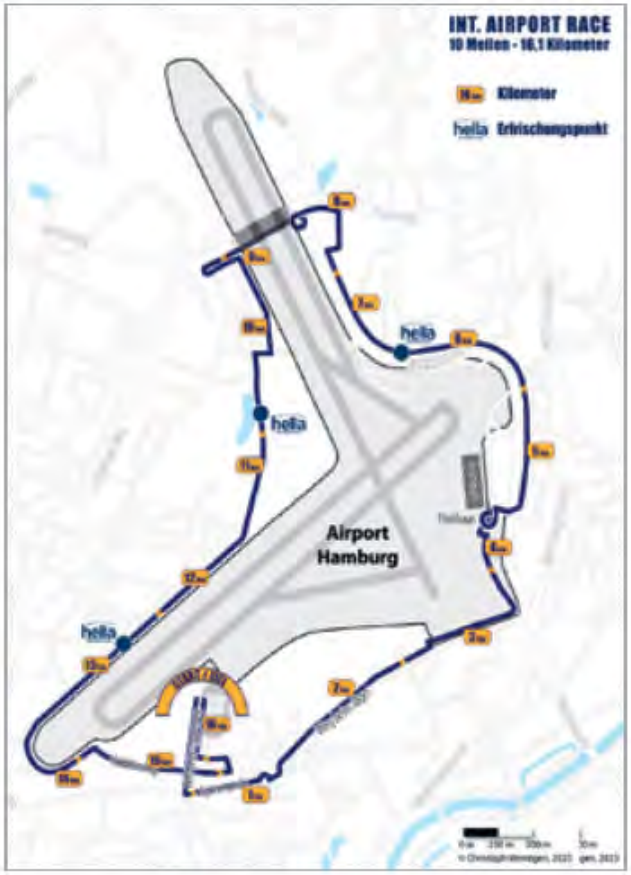
* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete
** Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

ANMELDUNG unter www.airportrace.de

ANMELDESCHLUSS
Dienstag, 27. August 2024, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind
ab 28. August 2024 möglich

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

Stand: 19.09.2023 (Änderungen vorbehalten)



33. Volkslauf
durch das schöne Alstertal.

Laufcup Halbmarathon / Halbmarathon / 10 km / 4 km / Schnupperlauf

LAUFTREFF ALSTERTAL e.V. HAMBURG

2024 DLV

22.9.2024

www.lauftreff-alstertal.de

33. Bramfelder Halbmarathon

BRAM FELD SEE

6 OKT 24

HAMBURG BRAMFELD

DIE LAUFGESELLSCHAFT

hella

BSV

ACTIVE CITY

STADTPARK STAFFEL MARATHON

42,195 KM 5 LAEUFER*INNEN X 8,4 KM 42,195 KM

DATUM:	Sonntag, 06. Oktober 2024, 10:00 Uhr (Zielschluss: 15:00 Uhr)
START UND ZIEL:	„Jahnkampfbahn" (Stadion) Stadtpark Linnering 8, 22299 Hamburg
VERANSTALTERIN:	FC St. Pauli von 1910 e.V., Marathonabteilung Harald-Stender-Platz 1, 20359 Hamburg
STRECKE:	Staffelrennen, 5 Teilnehmer*innen je Staffel Frauen, Männer, Mixed (mind. 2 Frauen)
ANMELDUNG:	Per E-Mail an: staffelmarathon@marathon.fcstpauli.com Notwendige Angaben: Alle Starter*innen einer Staffel mit Vor- und Zunamen, Name des Staffelteams, Meldung als Frauen-, Männer- oder Mixedstaffel Anmeldeschluss: 28.09.2024
STARTGELD:	50,00 Euro je Staffel Alle Erlöse der Veranstaltung gehen als Spende an gemeinnützige Initiativen in Hamburg. Mehr dazu auf unserer Homepage:

HTTPS://FCSTPAULI-MARATHON.DE/STADTPARK-STAFFEL-MARATHON/

WIR SUCHEN FOTOGRAFEN
WWW.MEINE-SPORTFOTOS.DE
MEINE SPORT FOTOS

BSV
BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

22. SPEICHERSTADTLAUF

SONNTAG, 13. OKTOBER 2024

Der Betriebssportverband Homburg e.V. veranstaltet am 13. Oktober 2024 den 22. Speicherstadtlauf. Neben den Aktiven der Sparte Leichtathletik im Betriebssport Hamburg, richtet sich die Einladung auch an alle Laufsportbegeisterte in und um Hamburg. Die Laufstrecke führt rund um Hamburgs Speicherstadt, dem neuen UNESCO-Weltkulturerbe.

Veranstalter: Betriebssportverband Hamburg und die SG Zoll

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

Strecke:
09.45 Uhr: Kinderlauf 700 m (Jahrgang 2013 und jünger)
10.00 Uhr 3,7 km-Lauf / 1 Runde
10.10 Uhr 10 km Lauf / 3 Runden

Startzeit: 09.30 Uhr / gemeinsamer Start Halbmarathon und 5 Meilen Race
Zielschluss : Halbmarathon 12:15, 5 Meilen Race 10:30 Uhr

Startgeld:
Kinderlauf : 4,00 €
3,7/10 km : 12,00 €
Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt. Keine Nachmeldungen var Ort

Meldungen: Bis zum 09.10.2024 Online (ab 18. August 2024) unter www.bsvhh.de

Zeitmessung: Die Zeitmessung erfolgt mit dem „Champian 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.

Ergebnisse: Im Internet unter www.bsvhh.de

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

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

Betriebssportverband Hamburg e. V.
Wendenstrasse 120
20537 Hamburg
St.-Nr. 17/403/00306

info@bsv-hamburg.de
+49(0)40 219 88 21- 0
+49(0)40 23 37 11
bsv-hamburg.de

Deutsche Bank
IBAN DE05 2007 0000 0016 0960 00
BIC DEUTDEHHXXX
BLZ 200 700 00 • Kto.-Nr. 0160 960 00

Hamburger Sparkasse
IBAN DE 66 2005 0550 1244 122
BIC HASPDEHHXXX
BLZ 200 505 50 • Kto.-Nr. 1244 122 105

BARMER

Gesundheit sollte für jede Generation einfach zu managen sein.

Gedacht, gemacht: die BARMER-App.

Jede Lebensphase hat andere Herausforderungen: Vorsorgeuntersuchungen, Beantragung von Mutterschaftsgeld, Anträge von Pflegeleistungen und vieles mehr. Die BARMER-App hilft mit zahlreichen Features, alles Wichtige im Blick zu behalten und schnell zu erledigen.

Mehr Infos unter: **barmer.de/barmer-app**

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play

48. SÜDERELBE HALBMARATHON 20. Oktober 2024 DURCH DAS ALTE LAND

HALBMARATHON

10 KM-LAUF

5 KM-LAUF

5 KM WALKING

1,2 KM KINDERLAUF

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr und sonstiger Aufwendungen im Rahmen der Veranstaltung. Dies gilt auch für persönlichen Nichtantritt.

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 und Walking

HIER DIREKT ÜBER DEN QR-CODE ANMELDEN!

www.hntonline.de

HINWEISE

Die Strecke ist offiziell vermessen und bestenlistenfähig. Zielschluss ist um 12:30 Uhr.Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sowie eine Taschenabgabe stehen vor Ort zur Verfügung.
Adresse: CU Arena, Am Johannisland 2-4, 21149 Hamburg.
Parkplätze: P+R S-Bahn Neugraben (kostenpflichtig).

AUSZEICHNUNGEN

Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille und erhalten auf Wunsch eine Urkunde am Urkunden-Terminal. Die Gesamtsieger der Wettbewerbe (HM/10 km/5 km Lauf und Walking) werden im Rahmen der Siegerehrung geehrt. Ein Online-Urkundendruck steht auf dem Anmeldeportal zur Verfügung.

ZEITMESSUNG

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

ANMELDUNG

Ausschließlich online über www.hntonline.de oder www.myraceresult.de.
Meldefristen: bis einschl. 09. Oktober - mit personalisierter Startnummer, bis 18. Oktober – neutrale Startnummer. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 09:00 Uhr möglich.

MELDEGEBÜHREN

(ab 29. August + 2 €, ab 10. Oktober + 4 €)

Halbmarathon		**10-km-Lauf**		**5 km-Lauf und Walking**	€ 12,–
Erwachsene	€ 18,–	Erwachsene	€ 15,–		
Jugendliche (2005 und jünger)	€ 16,–	Jugendliche (2005 und jünger)	€ 13,–	**1,2 km Kinderlauf** (2013 und jünger)	€ 5,–

AUSRICHTER

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

20. OKTOBER 2024
ENERGIEBERG GEORGSWERDER

Hauptläufe 5,4 km und 9,4 km
Kinderläufe 400 m und 900 m

BLAULICHT-MEISTERSCHAFT

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.skyline-run.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

RÄDER-VOGEL

MANKIEWICZ

STADTREINIGUNG HAMBURG

mabolos

Laufwerk
Alles rund ums Laufen
www.laufwerk-hamburg.de

hella

buchdrucker
Baugenossenschaft

Leichtathletikgemeinschaft Alsternord

LG Alsternord – Herbst-Waldlauf

im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz)
am Sonntag, 03. November 2024, 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 10,00 €, Kinder/Jugendliche 5,00 € Nachmeldungen am Veranstaltungstag zusätzlich 5,00 €
Weitere Infos	**www.lgalsternord.de**
Anmeldung	**Nur Online** über **www.lgalsternord.de**
Meldeschluss	**Montag, 28. Oktober 2024**
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

45. Quickborn Run des TuS Holstein Quickborn
über 5 km und 10 km
Sonntag, den 10. November 2024

5 km-Rundkurs im Norden von Quickborn

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

Anmeldeschluss: **31. Oktober 2024**

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

Teilnahmegebühren für beide Strecken:

€ 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), insbesondere
für **05 km** ein Mindestalter von **10 Jahren** (Jahrgang 2014 und älter) und
für **10 km** ein Mindestalter von **12 Jahren** (Jahrgang 2012 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 an der Sporthalle und im Parkhaus am Bahnhof Quickborn; bewachte Taschenaufbewahrung; Umkleiden und warme Duschen in der Lilli-Henoch-Sporthalle beim Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 5 in 25451 Quickborn.

Start-Nrn.-Ausgabe:	**8.00 – 10.30 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 5 km-Lauf:

Aufwärmgymnastik:	**09:50 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**
Start:	**10.00 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**
Verpflegung:	**Start + Ziel**
Zielschluss:	**ca. 10.50 Uhr**
Siegerehrung:	**ab 12.00 Uhr** - Platz 1 bis 3 gesamt - Platz 1 bis 3 Betriebssport - Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt Pokale für die drei schnellsten Frauen und Männer gesamt sowie Betriebssport Pokale für die Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt
Auszeichnungen:	Medaillen für alle Finisher
Zieleinlauf:	**Eingang Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 5, 25451 Quickborn**

Ablauf 10 km-Lauf:

Aufwärmgymnastik:	**10:50 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**
Start:	**11.00 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**
Verpflegung:	**5 km + Start/Ziel**
Zielschluss:	**ca. 12.20 Uhr**
Siegerehrung:	**ab 13.00 Uhr** - Platz 1 bis 3 gesamt - Platz 1 bis 3 Betriebssport - Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt Pokale für die drei schnellsten Frauen und Männer gesamt sowie Betriebssport Pokale für die Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt
Auszeichnungen:	Medaillen für alle Finisher
Zieleinlauf:	**Eingang Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 5, 25451 Quickborn**

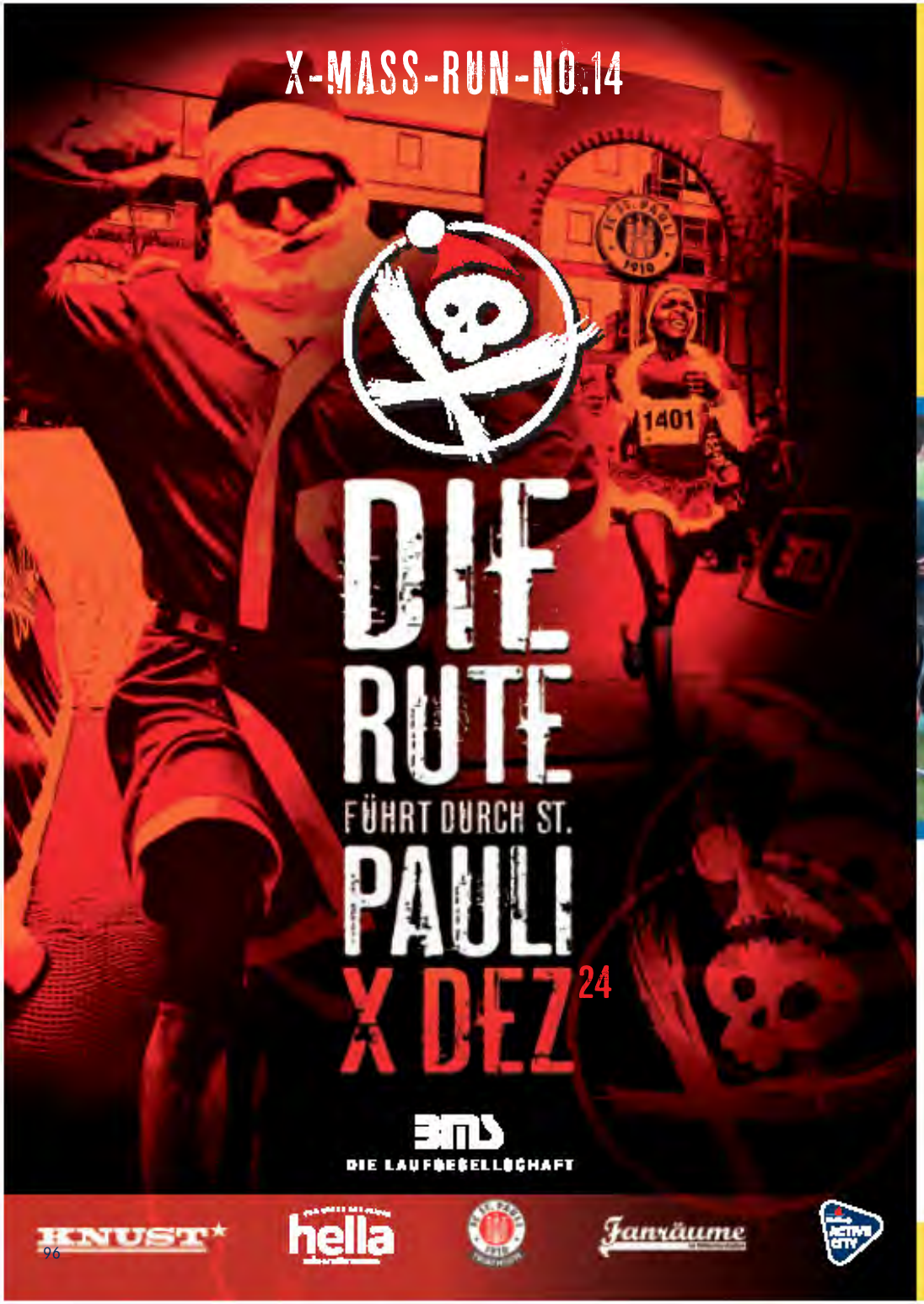
Beide Veranstaltungen	
Ergebnislisten:	www.quickbo-run.de oder www.wetzsloop.de
Urkunden:	www.wetzsloop.de

Dein Trailrunning-Spezialist in Hamburg

running green
HAMBURG

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

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



SVE HAMBURG

4. SILVESTERLAUF DES SV EIDELSTEDT

Start: 10 Uhr Sportplatz Redingskamp

Dienstag

31.12.2024

DLV 2024

SV Eidelstedt HH von 1880 e.V. • Redingskamp 25 • 22523 Hamburg • www.lauftreff.sve-hamburg.de

39. Silvesterlauf
„Rund um die Teichwiesen“
31.12.2024 - 12 Uhr

Die letzte Sportveranstaltung des Jahres in Hamburg mit Laufen, Walken und Wandern

Startpatz **Halenreie,** Hamburg-Volksdorf gegenüber dem Wochenmarkt
Treffen beim Walddörfer Sportforum, Halenreie 32-34, 22359 Hamburg

Laufstrecke **2.600 m – Rundkurs** auf Parkwegen. Spikes sind nicht erlaubt. Es werden **1, 2, 3 oder 4 Runden bei gemeinsamem Start** angeboten.

Anmeldung **Online:** bis zum 30.12. 2024
https://walddoerfer-sv.de/veranstaltungen/tickets/
- Teilnehmeranmeldung **ausgedruckt** mitbringen!
(In Ausnahmefällen zu den Öffnungszeiten im Walddörfer Sportforum bis zum 31.12. 2024 – 12 Uhr)

Startgeld **8 € Erwachsene / 5 € Kinder (2010 und jünger).** Dafür gibt es
- die Urkunden mit Teilnahmebestätigung vor Ort oder online
- einen Berliner und ein Heißgetränk
- Sachpreise für die originellsten Kostüme

Anfahrt: Haltestelle Volksdorf U1, Metrobus 24, Bus 174. Außerdem sind ausreichend Stellplätze auf dem Wochenmarkt, auf dem Marktparkplatz Kattjahren oder im Parkhaus für Autos und Fahrräder!

Hinweise
- Umkleiden und Duschen im Walddörfer Sportforum
- 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.

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 2025.

→ MARATHON
→ HALBMARATHON
→ 10 KM LAUF
→ 5 KM LAUF
→ STAFFELMARATHON
→ BAMBINI UND KIDSLAUF

VR Bank Nord eG
BAUSTOFFE
BECKMANN
AOK

WIE VIEL LITER VERBRAUCHST DU AUF 10KM?

hella wünscht allen Läuferinnen und Läufern eine erfrischende Saison.

hella-mineralbrunnen.de