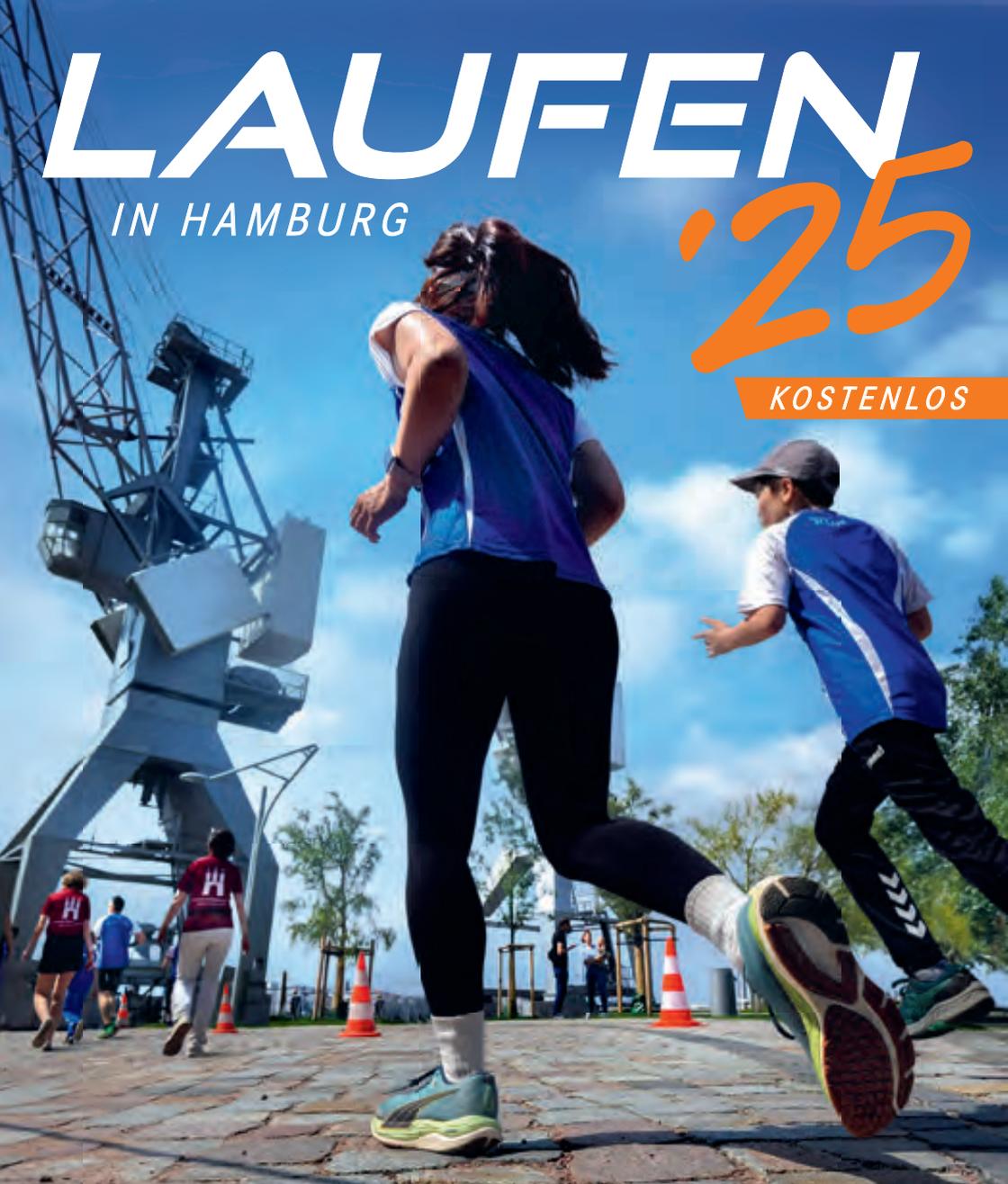


LAUFEN

IN HAMBURG

25

KOSTENLOS



TERMINE & INFOS

Hamburger Laufveranstaltungen und Lauftreffs



WE CREATE
WINNER'S
SMILE



Konzentrieren Sie sich auf Ihren Sieg!
Höhere Leistungsfähigkeit, Schutz und effektivere
Regeneration durch Sportzahnmedizin.

FITDENTIST, Ihr Zahnarzt in Hamburg Barmbek.

Frau Dr. med. dent. Neda Rahimian, Zahnärztin
Fuhlsbüttler Straße 257 • 22307 Hamburg • 040 4134 9770 • info@fitdentist.de

LIEBE LÄUFER:INNEN,

hier ist die 26. 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 2025.



Steven Richter
BMS Die Laufgesellschaft mbH

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Hamburger Leichtathletik-Verband e.V. vertreten durch Jens Bastian • Linnering 3 • 22299 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 © Witters Sportfotografie

AUFLAGE 10.000 Exemplare

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT die aufgeführten Veranstalter

VOGEL FLIEGT, FISCH SCHWIMMT

MENSCH LÄUFT



Ein neues Laufjahr startet durch und wir können euch wieder viele schöne Lauf-Abenteuer liefern.

Die Olympischen Sommerspiele in Paris sind Vergangenheit und unser Blick richtet sich nun nach **Los Angeles 2028**. Auch die Hamburger Leichtathletik hat durch die Teilnahme von Vereinsmitgliedern ihren Beitrag zu Olympia geleistet. Darauf können wir stolz sein und danken neben den Sportlern auch allen Ehrenamtlichen. Ob Trainer, Organisator, Helfer, Wettkampfwart oder Betreuer – **ohne eure Hilfe und Unterstützung wäre Wettkampfsport nicht möglich**.

Die Vorbereitung und Teilnahme an unseren Hamburger Sportwettkämpfen auf der Bahn und auf der Straße tragen nicht nur zur Gesundheit bei, sondern auch zum Image unserer Stadt als Sportstadt. An der Alster, an der Elbe oder in einer der vielen Möglichkeiten in der Hamburger Natur zu laufen, das strahlt unsere Lebensfreude und Lebendigkeit nach draußen aus.

Dieses Jahr war der Marathon schon früh ausgebucht, was auch die Attraktivität des Events und unserer Stadt widerspiegelt. Der Trend, an Laufwettkämpfen teilzunehmen, steigt also und die Menge der Teilnehmer erhöht sich weiter. Seit einiger Zeit ist den Veranstaltern aufgefallen, dass Teilnehmer die allgemeinen Verhaltensregeln zu Laufveranstaltungen nicht so genau kennen, erst recht

nicht, wenn diese nicht in den Teilnehmerhinweisen extra erläutert werden. Daher möchten wir euch noch einmal mit Tipps und Hinweisen zu dem Thema Verhalten vor, während und nach dem Wettkampf am Laufen halten. Freunde, Job und Familie mit Training unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Und ein Wettkampf – egal ob mittlere oder lange Strecke – braucht Vorbereitung.

Deshalb: Achtet auf eure Gesundheit, ob Zahn, Hals, Fuß oder Magen, und holt euch bei Fragen zum passenden Schuh in den Laufschuhläden die Expertise. Also lasst es uns locker angehen und dabei viel Spaß und Erfolg auf der Strecke haben.

Der HLV wünscht euch ein erfolgreiches Laufjahr 2025!



VORBEREITUNG

1. Bitte nicht in den **letzten zwei Wochen** noch die verpasste Vorbereitung aufholen! Es ist die Zeit zum Tapern, also keine **hohen Belastungen**. Auch Läufe über lange Strecken sind zu vermeiden.
2. Suche dir ein **realistisches Ziel** für Zeit und Strecke! Für Selbstüberschätzung bekommt man auf der Strecke schnell die Quittung und hat damit wenig Freude.
3. **Schlafe** vor dem Lauf ausreichend, denn ausgeruht ist man am leistungsfähigsten.
4. Tanke in den Tagen vor dem Wettkampf ausreichend **Kohlenhydrate und Flüssigkeit**.
5. **Checke deine Gesundheit** am Wettkampftag! Körperliche Überlastung sorgt schnell für große gesundheitliche Probleme, wenn das Immunsystem oder Organe **angeschlagen** sind. Nimm ohne Medikation keine Mittel, um dennoch zu starten.
6. Nimm deine letzte Mahlzeit max. **3 Stunden vorher** zu dir, möglichst nur verdauliche Kohlehydrate & Obst.



NACH DEM LAUF

1. Laufe locker aus. Leichte Kühlung führt zum **Stressabbau** der belasteten Muskelgruppen.
2. Ernähre dich rechtzeitig wieder mit **Kohlenhydraten** und fülle deinen **Flüssigkeitsspeicher** auf.
3. **Schlafe ausreichend** und nimm dir ein paar Tage Ruhe vom Training.
4. **Starte mit lockeren Aktivitäten** und steige erst nach ausreichender Erholung ins Training für neue Ziele ein.

TIPPS & REGELN

ZUM LAUFWETTBEWERB

WETTKAMPF

1. Plane **genügend Zeit ein**, denn nichts ist schlimmer, als gehetzt an der Startlinie zu stehen oder gar den Startschuss zu verpassen.
2. Gehe in den **richtigen Startblock!** Viele Rempelen und Stürze ergeben sich aus den unterschiedlichen Startgeschwindigkeiten der Teilnehmer. Da heute alle **Zielzeiten in netto** geliefert werden, bringt eine falsche Position keinen Zeitvorteil.
3. Während des Wettkampfs solltest du **keine Musik hören**. Das ist auch laut Regelwerk des DLV verboten und kann zur **Disqualifikation** führen.
4. **Übe im Vorfeld** die Verpflegungszunahme und nimm Rücksicht an den Verpflegungsstellen. **Laufe außen vorbei**, wenn du nichts aufnehmen willst, und bleibe nicht **plötzlich stehen**, wenn du zugreifst.
5. Bleibe nicht **mitten auf der Strecke stehen**. Gehe dazu an den Streckenrand.
6. Überhole nicht kopf- und rücksichtslos, besonders auf der Zielgeraden.
7. Das Ziel ist **hinter** der Ziellinie. Bleib hier nicht stehen und mache schnell die Ziellinie für die nachfolgenden Läufer frei.
8. Beim Spucken, Naseputzen usw. schau dich um und triff niemand anderen!
9. Wenn ein gesundheitlicher Notfall auftritt, **leiste sofort Hilfe**, so wie du es dir selbst von anderen wünschen würdest.

VERANSTALTER DES JAHRES 2024

Die Laufbörse des HLV ehrt einmal im Jahr verdiente Veranstalter.

Gewürdigt wird damit diese wichtige Arbeit - die ja meistens im Hintergrund geschieht.



Nicht wie zu vermuten vor 35 Jahren, wie die diesjährige Veranstaltung "35. Finkenwerder Insellauf" glauben machen lässt, sondern bereits vor 41 Jahren, nämlich am **21. August 1983**, fand der erste „Volkslauf in und um Finkenwerder“ auf der ehemaligen Elbinsel Finkenwerder statt. So vielfältig wie Finkenwerder selbst ist auch der Verein, der den Lauf anfangs allein austrug. Der TuS Finkenwerder von 1893 e.V. bietet von der Leichtathletik über die Kampfsportarten bis hin zu Schachkursen, von jung bis alt, vom Leistungssportler bis zum Hobbyathleten für jeden das richtige Angebot.

Im TuS Vereinsspiegel aus der Zeit des ersten Laufs ist zu lesen, dass **220 Läuferinnen und Läufer** teilgenommen haben und alles „gut über die Bühne“ gegangen sei. Weiterhin hieß es, die gute Premiere habe das Organisationsteam beflügelt, im Folgejahr wieder einen Volkslauf auszurichten.



Vier Jahre in Folge wurde der Volkslauf auf Finkenwerder durchgeführt. Über den fünften geplanten Volkslauf findet sich hingegen nur eine kurze Randnotiz, dass er wegen fehlender Helfer (Streckenposten) abgesagt werden musste. Es folgten Jahre, in denen kein Volkslauf zustande kam.

Anlässlich der 100-Jahr-Feier des TuS Finkenwerder, im Jahre 1993, erwachte der Volkslauf zu neuem Leben. Mit dem Ziel, die Veranstaltung auf eine breitere Basis zu stellen und die gute Nachbarschaft zwischen dem größten Arbeitgeber des Stadtteils und der Bevölkerung auf Finkenwerder zu pflegen, konnte die **Airbus SG Hamburg e.V.** als Mitorganisator gewonnen werden.

Die Airbus SG wurde 1960 von sportbegeisterten Airbusianern als eigenständiger Sportverein gegründet, um neben der Arbeit die Gesundheit und den abteilungsübergreifenden Austausch der Betriebsmitarbeiter bei der Ausübung des gemeinsamen sportlichen Hobbys

zu fördern. Von Seiten der Airbus SG übernahm die Leichtathletik-Sparte, eine von inzwischen 27 Abteilungen des Vereins, die Mitverantwortung für die Veranstaltung. Die Beteiligung der Airbus SG am Volkslauf sorgte für internationale Beteiligung. So finden sich in den Teilnehmerlisten der Folgejahre Läufer aus **Frankreich, England, Spanien, Mexiko und den USA**. Durch die Unterstützung der Airbus SG und des Airbus Konzerns ließ sich nun neben den bisherigen 5- und 10-km-Strecken auch ein **Halbmarathon** und ab 2016 auch ein Lauf für **Kinder über 2 km** auf die Beine stellen. Der Lauf über die 21,0975 km ging in einigen Jahren sogar über das Werksgelände und galt daher bei vielen Läuferinnen und Läufern als Geheimtipp in der Volkslaufszene. In dieser neuen Konstellation gelang es, die Veranstaltung fest zu etablieren und immer wieder neue Teilnehmende zu begeistern.

Mit den Jahren gab es im gemeinsamen Organisationsteam des TuS Finkenwerder und der Airbus SG einen Generationenwechsel mit vielen personellen und organisatorischen Veränderungen.

So wurde im Jahr 2020 der Volkslauf in „**Finkenwerder Insellauf**“ umbenannt. Der Lauf findet fortan nicht mehr am Sonntagvormittag an der Stadteilschule, sondern als Abendveranstaltung an einem Sonnabend im Juni vor den



Sommerferien statt. Start und Ziel sind aktuell auf dem Marktplatz am Finksweg im Stadtteilzentrum, und es wird in sieben verschiedenen Startgruppen auf **bestenlistenfähigen Rundkursen** im Rüschnpark, dem Gorch-Fock-Park und entlang der Elbe gelaufen oder gewalkt. Es gibt mittlerweile ein vielfältiges Lauf- und Walkingangebot (verschiedene Distanzen für Kinder und Schüler, ein Staffellauf, sowie ein 10 Meilenlauf über 16,09 km anstelle des Halbmarathon sind hinzugekommen).

Zudem wird versucht, dem steigenden **Umweltbewusstsein** Rechnung zu tragen. Medaillen aus recyclingfähigen Produkten, Ersatz der Erwachsenen-Pokale durch Lebensmittel von ortsansässigen Betrieben (z.B. Brote oder Obstkörbe) oder aber wiederverwendbare Becher aus der Airbus-Kantine, um nur einige Punkte zu nennen.

Da die Athletinnen und Athleten der Airbus SG Hamburg seit Jahren fester Bestandteil des Wettkampfgeschehens des Betriebssportverbandes Hamburgs sind, konnte eine Integration des "Finkenwerder Insellaufes" in den **Sommer-Laufcup der Betriebssport Leichtathletik Hamburg**, ab dem Jahr 2023 erzielt werden. Beim 35. Finkenwerder Insellauf am 15. Juni 2024 konnte man in den verschiedenen Wettbewerben 618 Zielankünfte aus den Bereichen Betriebs-, Vereins- und Freizeitsport zählen. Die Finisherzahlen bedeuten gleichzeitig das beste Ergebnis seit über 15 Jahren und sind Lohn und Anerkennung für die geleistete organisatorische Arbeit des TuS Finkenwerder und der Airbus SG. Der nächste Finkenwerder Insellauf ist für Sonnabend, den **14. Juni 2025** geplant. Die Einbindung der 5 km Straßenlaufmeisterschaften des Hamburger Leichtathletik Verbandes ist so gut wie sicher, stand bei Redaktionsschluss allerdings noch nicht zu 100% fest. Das Organisationsteam hofft dabei auf noch mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer und freut sich darauf, Euch im nächsten Jahr bei dieser Veranstaltung begrüßen zu können.

Text: Airbus SG Hamburg e.V. und TuS Finkenwerder von 1893 e.V.
Foto 1 und 3: Alexandra Masing, Foto 2: Michael Rüter

INHALTSVERZEICHNIS 2025

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	05.01.	59. Bergedorfer Crosslauf	
Sonntag	05.01.	20. Schnelsener Moorlauf	14
Sonntag	12.01.	9. Winterlaufserie Wilhelmsburg - 1. Lauf	18
Sonntag	19.01.	35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25 - 3. Lauf	21
Sonntag	26.01.	7. Süderelbe-Cross	22

FEBRUAR

Sonntag	02.02.	9. Winterlaufserie Wilhelmsburg - 2. Lauf	18
Sonntag	09.02.	2. Halbmarathon des SV Eidelstedt	23
Sonntag	16.02.	35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25 - 4. Lauf	21

MÄRZ

Sonntag	02.03.	9. Winterlaufserie Wilhelmsburg - 3. Lauf	18
Sonntag	16.03.	35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25 - 5. Lauf	21
Sonntag	16.03.	23. Wandsetaler Runde	
Sonntag	23.03.	32. Halbmarathon mit BSV-Meisterschaften	24
Sonntag	30.03.	Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land*	26

APRIL

Ab Dienstag	01.04.	RUN THE RING	28
Sonntag	06.04.	44. Int. Wilhelmsburger Insellauf*	30
Sonntag	13.04.	15. Hammer Lauf	32
Samstag	19.04.	7. LIONS Osterlauf	34
Montag	21.04.	Hamburger Osterlauf	35
Samstag	26.04.	DAS ZEHNTTEL	36
Sonntag	27.04.	Haspa Marathon Hamburg*	36
Ab Mittwoch	30.04.	10. UKE-Benefizlauf	37

MAI

Sonntag	11.05.	37. Rahlstedter Wandselauf	39
Samstag	17.05.	HafenCity Run	40
Sonntag	18.05.	12. Bergedorfer Citylauf	42
Mittwoch	21.05.	City Nord Lauf	44
Sonntag	25.05.	10K Elbe	36
Sonntag	25.05.	14. Lauf gegen Rechts	45

JUNI

Samstag	14.06.	36. Finkenwerder Insellauf*	46
Sonntag	15.06.	REWE Women's Run	36
Sonntag	15.06.	25. Barsbütteler Volkslauf	48
Freitag	20.06.	Sportscheck Nachtlauf Hamburg	
Sonntag	22.06.	10K Volkspark	36

Freitag	27.06.	4. MidSummerRun	53
Sonntag	29.06.	31. hella hamburg halbmarathon*	54

JULI

Sonntag	13.07.	5. Steinwiesenlauf des SV Eidelstedt	56
Mittwoch	16.07.	SUNSET Hamburg	58
Sonntag	20.07.	18. Benefizlauf Laufend Gegen Gewalt	60

AUGUST

Samstag	09.08.	9. Nacht der Zehner	62
Sonntag	24.08.	10K Rotherbaum	36
Sonntag	24.08.	Der Alstertallauf	64
Mi./Do., 27./28.08.		MOPO Team-Staffellauf (Termin nicht bestätigt)	
Sa./So., 30./31.08.		SUNSET Wattenmeer	66
Sonntag	31.08.	Blankeneser Heldenlauf	36
Sonntag	31.08.	Rosengartenlauf	68
Sonntag	31.08.	RUHM - Rosengarten ULTRA Heide Marathon	70

SEPTEMBER

Freitag	05.09.	20. Mottenburger Meile-Lauf	71
Sonntag	07.09.	21. Altstadtlauf Buxtehude*	73
Sonntag	07.09.	36. BARMER Alsterlauf (1. Lauf Hamburger Laufcup)*	78
Sonntag	14.09.	42. Int. Airport Race (2. Lauf Hamburger Laufcup)	80
Sonntag	21.09.	PSD Bank Halbmarathon*	36
Sonntag	28.09.	23. Speicherstadtlauf	82

OKTOBER

Freitag	03.10.	Köhlbrandbrückenlauf	36
Sonntag	05.10.	34. Volkslauf durch das schöne Alstertal (3. Lauf Hamburger Laufcup)	83
Sonntag	05.10.	Stadtpark Staffel Marathon	84
Sonntag	12.10.	6-Stunden-Lauf des SV Eidelstedt	85
Sonntag	12.10.	34. Bramfelder Halbmarathon*	86
Sonntag	19.10.	Skyline-Run Energieberg Georgswerder	88
Freitag	31.10.	Halloween Run	

NOVEMBER

Sonntag	02.11.	LG Alsternord - Herbst-Waldlauf	89
Sonntag	09.11.	49. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land*	90
Sonntag	09.11.	46. Quickborn Run	92
Sonntag	09.11.	36. Bramfelder Winterlaufserie 2025/26 - 1. Lauf	94
Sonntag	16.11.	5. Herbstlauf der AG Hamburg-West	
Sonntag	30.11.	Christmas Run to Tree	36

DEZEMBER

Sonntag	07.12.	36. Bramfelder Winterlaufserie 2025/26 - 2. Lauf	94
Sonntag	xx.12.	St. Pauli X-Mass-Run No. 15	95
Mittwoch	31.12.	5. Silvesterlauf des SV Eidelstedt	96
Mittwoch	31.12.	40. Silvesterlauf der LAV Hamburg-Nord	97

*bestenlistenfähig

SERVICE

Veranstalter des Jahres 2024	6
Zulässige Streckenlängen & Klassen 2025	10
Hamburger Lauftreffs	12
Volksläufe im Landkreis Harburg	38
Die größten Veranstaltungen nach Finisherzahlen 2024	98

ZULÄSSIGE STRECKENLÄNGEN UND KLASSEN 2025

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

KLASSEN & JAHRGÄNGE	STRASSENLAUF	CROSSLAUF	BERGLAUF
Männer Jahrgänge 2005 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
Frauen Jahrgänge 2005 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
Junioren U23 Jahrgänge 2003 bis 2005	100 km / 24 Stunden		beliebig
Juniorinnen U23 Jahrgänge 2003 bis 2005	100 km / 24 Stunden		beliebig
Senioren (alle Klassen)	100 km / 24 Stunden		beliebig
M30: Jahrgänge 1991-1995++M35: 1986-1990++M40: 1981-1985++M45: 1976-1980++M50: 1971-1975++ M55: 1966-1970++M60: 1961-1965++M65: 1956-1960++M70: 1951-1955++M75: 1946-1950++M80: 1945 und älter			
Seniorinnen (alle Klassen)	100 km / 24 Stunden		beliebig
W30: Jahrgänge 1991-1995++W35: 1986-1990++W40: 1981-1985++W45: 1976-1980++W50: 1971-1975++ W55: 1966-1970++W60: 1961-1965++W65: 1956-1960++W70: 1951-1955++W75: 1946-1950++W80: 1945 und älter			
Männliche Jugend U20 Jahrgänge 2006/2007	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
Weibliche Jugend U20 Jahrgänge 2006/2007	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
Männliche Jugend U18 Jahrgänge 2008/2009	25 km	bis 8 km	bis 15 km
Weibliche Jugend U18 Jahrgänge 2008/2009	25 km	bis 8 km	bis 15 km
Männliche Jugend U16 M15: Jahrgang 2010++M14: Jahrgang 2011	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
Weibliche Jugend U16 W15: Jahrgang 2010++W14: Jahrgang 2011	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
Männliche Jugend U14* M13: Jahrgang 2012++M12: Jahrgang 2013	bis 7,5 km	bis 4 km	
Weibliche Jugend U14* W13: Jahrgang 2012++W12: Jahrgang 2013	bis 7,5 km	bis 4 km	
Männliche Kinder U12* M11: Jahrgang 2014++M10: Jahrgang 2015	bis 5 km	bis 2 km	
Weibliche Kinder U12* W11: Jahrgang 2014++W10: Jahrgang 2015	bis 5 km	bis 2 km	
Männliche Kinder U10* M9: Jahrgang 2016++M8: Jahrgang 2017	bis 3 km	bis 1,5 km	
Weibliche Kinder U10* W9: Jahrgang 2016++W8: Jahrgang 2017	bis 3 km	bis 1,5 km	
Männliche Kinder U8* Jahrgang 2018 und jünger	bis 2 km	bis 1 km	
Weibliche Kinder U8* Jahrgang 2018 und jünger	bis 2 km	bis 1 km	

* Empfehlung der Bundesausschüsse Laufen und Jugend



Offener Lauftreff mit Nils Goerke

Die Runde geht auf uns!

Du hast Feierabend. Und jetzt? Tu doch mal etwas Gutes für dich und dreh mit anderen eine Runde. Natürlich nicht irgendwie, sondern unter professioneller Anleitung. Möglich macht's unser offener Lauftreff. Der kostet dich nichts und bringt dir viel: Mehr Ausdauer, mehr Wohlbefinden und nette Gesellschaft. Komm einfach vorbei, anzumelden brauchst du dich nicht. Wir und alle anderen freuen uns auf dich!



Alles Infos zum Lauftreff gibt's hier:
mobil-krankenkasse.de/lauftreff

Mobil KRANKENKASSE

Nachhaltig gesund.

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		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 Elbchausee	Mittwoch	18.15	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	ASV Eintracht Hamburg 09	Arnd Karrenberg		arnd@eintracht-hamburg.de
Café AlsterCliff, Fährdamm 13 (April-Sept.)	Dienstag	19.00	x	Mobil Krankenkasse	Emre Schilder	3002 11415	Emre.Schilder@mobil-krankenkasse.de
Rödingsmarkt, unter der U-Bahn, Höhe Hausnr. 52/Stellhaus (Okt.-März)	Dienstag	19.00	x				
Café AlsterCliff, Fährdamm 13	Samstag	9.00	x	parkrun Alstervorland	Eliza Orasanu		alstervorland@parkrun.com
Barsbüttel							
Parkplatz vor dem Helmut John Stadion (Sommer)	Mo.+Do.	19.15	x	Barsbüttler SV	Erich Labitzke	672 10 46	info@lauftreff-barsbuettel.de
Parkplatz vor dem Helmut John Stadion (Winter)	Montag	18.00	x				
Billstedt							
Öjendorfer Park, Sportpark Öjendorf	Di. + Sa.	10.00		HT 1816	Rosemarie und Jürgen Erdmann	040 663997	jrdmann@gmx.de
Blankenese							
Hirschpark/Witthüs Teestube	Mittwoch	9.00		FTSV Komet-Blankenese	Jutta Kramm	636 51 060	j.kramm@komet-blankenese.de
Parkplatz Eilernholt/Sülldorf Iserbrook	Donnerst.	8.30					
Börnsen							
Waldschule Börnsen, Hamfelderredder	Sonntag	10.00	x	VfL Börnsen	Jens Wannerow		1.Vorsitzender@vf-boersen.de
Buxtehude							
Sporthaus im Jahnstadion	Mittwoch	18.30	x	Buxtehuder Sportverein von 1862 e.V.		0416 1-3482	gs@bsv-buxtehude.de
Wettloopsweg/Waldparkplatz (April bis Sept.)	Mittwoch	18.30	x				
Duvenstedt							
Duvenstedter Marktplatz (Parkplatz)	Montag	19.30	x	Lauftreff Duvenstedt	Ottmar Jeschke		jeschke@sub1-hh.sub.uni-hamburg.de
	Donnerst.	19.40	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	Lauftreff Geesthacht	Anette Rosanowski		lt-gee@web.de
Harburg							
Ehstorfer 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							
Laufgruppe Hummel, Am Hesel 40	Donnerst.	17.30	x		Uwe Rehkopf	0179-6834357	ur.hamburg@yahoo.de
Hittfeld							
Gymnasium Peperdieksberg	Montag	17.30	x	TSV Hittfeld	Heinz Marko	0151-70853542	geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.de
Kirchwerder							
Süderquerung 88	Mo.+Do.	18.15	x	SC VM von 1899 e.V.	Egbert Gotthard	723 88 57	vorstand@scvm.de
Klein-Borstel							
Parkplatz des UHC, Wesseblek 8	Dienstag	18.30	x	LT Alstertal	Jens Bastian	0151-16811786	lauftreff@lt-alstertal.de
	Samstag	14.00	x				

STADTTEIL-ORT/TREFFPUNKT	TAG	UHR-ZEIT	ANGEBOTE	LAUFTREFF/VEREIN	LEITUNG	TELEFON	E-MAIL
							
			Laufen	Walking	Nordic-Walking	Anfängerbetreuung	
Langenhorn							
"Blaues Haus" Stadtteiltreff, Twisselwisch 63	Montag	16.15	x	Nordic-Walking und Walking-Treff Twisselwisch	Ursula Bülow	532 37 00	ursulabelow1@alice-dsl.net
"Blaues Haus" Stadtteiltreff, Twisselwisch 63	Donnerst.	10.00	x				
"Blaues Haus" Stadtteiltreff, Twisselwisch 63	Donnerst.	17.00	x				
Niendorf							
Spielplatz am Bondenwald (Sommer)	Mittwoch	18.45	x	LG Niendorf	Rainer Liesebach	551 44 30	lg-niendorf@lg-niendorf.de
Spielplatz am Bondenwald (Winter)	Samstag	15.00	x				
Norderstedt							
Moorbek-Park, Jörg Peter Hahn Platz	Samstag	9.00	x	parkrun Moorbek	Sebastian Dierks		moorbek@parkrun.com
Pinneberg, VfL Heim							
Lauftreff, VfL-Sportzentrum	Montag	18.00	x	VfL Pinneberg	Heidi Ham- schmitt-Klatt	04101 55 602 17	heidi.hammerschmitt@vfl- pinneberg.de
Lauftreff mit Wedel, Elbe-Stadion	Dienstag	19.00	x				
	Donnerst.	19.00	x				
Laufen für Frauen, VfL-Sportzentrum	Mittwoch	17.30	x				
	Samstag	9.15	x				
Power Walking, VfL-Sportzentrum	Montag	9.30	x				
	Dienstag	17.30	x				
Walking, VfL-Sportzentrum	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	Risserer Sportverein		81 27 46	rsv@rissen.de
Parkplatz Sandmoor/Rheingoldweg	Freitag	9.00	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/Meisdorf							
Friedhof Buckhorn	Mittwoch	10.00	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	LT Wandsetal	Björn Schlüter	0176 40 31 04 10	ltwandsetal@web.de
Sportpark Hinschenfelde	Mittwoch	18.30	x				
Wedel							
Elbestadion	Di. + Do.	19.00	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 HLV 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: 28.9.2024

20. Schnelsener Moorlauf

am Sonntag, den 5. Januar 2025

Leichtathletikabteilung



Peter Hüttner
Radenwisch 45
22457 Hamburg



Meine Anmeldung zum 20. Schnelsener Moorlauf am Sonntag, den 5. Januar 2025

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

- 1,515 km 1 Runde Altersklasse U10 - U16 , Jahrgang 2017 - 2010
- 4,545 km 3 Runden Altersklasse U18 und älter , Jahrgang 2009 - 1935
- 7,575 km 5 Runden Frauen und Männer , Jahrgang 2005 - 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	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 29.12.2024 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 5.1.2025 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>

Vorname: _____

Name: _____

Straße und Hausnr.: _____

Postleitzahl und Ort: _____

Land: _____

Telefon: _____

eMail: _____

Geschlecht: weiblich männlich Laufstrecke: 7,575 km

Geburtsdatum: _____ 4,545 km

Nationalität: _____ 1,515 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

DER BMS- LAUFKALENDER 2025

- 9. Winterlaufserie Wilhelmsburg
12. JANUAR - 2. FEBRUAR - 2. MÄRZ
- 35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25
19. JANUAR - 16. FEBRUAR - 16. MÄRZ
- 44. Int. Wilhelmsburger Inselllauf
6. APRIL
- 15. Hammer Lauf
13. APRIL
- 8. Wedeler Halbmarathon
4. MAI
- HafenCity Run
17. MAI
- 35. Holstenküstenlauf
13. JUNI
- 31. hella hamburg halbmarathon
29. JUNI
- SUNSET Hamburg
16. JULI
- 23. hella marathon nacht rostock
2. AUGUST
- 9. Nacht der Zehner
9. AUGUST
- SUNSET Wattenmeer
30.-31. AUGUST
- 36. BARMER Alsterlauf
7. SEPTEMBER
- 42. Int. Airport Race
14. SEPTEMBER
- 34. Bramfelder Halbmarathon
12. OKTOBER
- 36. Bramfelder Winterlaufserie 2025/26
9. NOVEMBER - 7. DEZEMBER
- St. Pauli X-Mass-Run No. 15
DEZEMBER

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 **REIUS.**



SCHNEE LÖWE

12 JAN 25

2 FEB 25

2 MÄR 25

HAMBURG
WILHELMSBURG

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



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, 11. Januar 2025, 23.59 Uhr

MELDEGELDER

für die gesamte Serie (3 Läufe)
Erwachsene
30,00 Euro* (bis 02.01.2025)
35,00 Euro* (bis 11.01.2025)

Jugendliche und Schüler (U 20 und jünger)
12,00 Euro* (bis 02.01.2025)
15,00 Euro* (bis 11.01.2025)

* zzgl. 3,00 Euro Timing-Gebühr
(entfällt bei Besitz des BMS-Chips)

KONTAKT

info@winterlaufserie-wilhelmsburg.de
Tel.: 040 37 13 81
Stand: 17.09.2024 (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

35. Bramfelder Winterlaufserie

WINTER
LAUF

19 JAN ²⁵

16 FEB ²⁵

16 MÄR ²⁵

HAMBURG
BRAMFELD

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

VON GRUND AUF FREICH
hella
mineralbrunnen

buchdrucker
Baugenossenschaft





7. SÜDERELBE-CROSS

26.
Januar
2025

**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

Scharpenbergsweg,
hinter der Sportanlage Opferberg

**HIER DIREKT ÜBER
DEN QR-CODE
ANMELDEN!**



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



2. Halbmarathon des SVE Hamburg 9. Februar 2025



**21,1km 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, 9. Februar - ab 10 Uhr
Infos: lauftreff.sve-hamburg.de
Ausrichter: SVE Hamburg**



32. HALBMARATHON MIT BSV MEISTERSCHAFTEN SONNTAG, 23. März 2025

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 27. April 2025. In diesem Jahr wird neben dem Halbmarathon auch wieder das 5 Meilen Race angeboten.

Veranstalter:	Betriebssportverband Hamburg und Lufthansa SV
Start und Ziel:	Sportanlage des Lufthansa SV, Borsteiler 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 12 € / 5 Meilen Race 9 € Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt. <u>Keine</u> Nachmeldungen vor Ort
Meldungen:	Bis zum 19. März 2025, 18:00 Uhr Online (ab 20. Januar 2025) unter www.bsvhh.de . Hier ist dann auch die ausführliche Ausschreibung zu finden.
Stornierung:	Eine Stornierung der Teilnahme ist nur möglich, wenn diese spätestens bis einen Tag vor Meldeschluss (18. März 2025) dem Ausrichter mitgeteilt worden ist (E-Mail an: la.support@bsvhh.de). Bei danach eingehenden Stornierungen oder Nichtantreten besteht kein Anspruch auf Erstattung des Startgelds.
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



**LAUFQUALITÄT
 AUS LEIDENSCHAFT**

LUNGE Lauf- und Bequemschuhe sind

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



LUNGE
 GERMANY



www.lunge.com



HAMBURGER HALBMARATHON 30. März 2025

DURCH DAS ALTE LAND

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. 18. März – mit personalisierter Startnummer, bis 28. März – neutrale Startnummer. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 09:00 Uhr möglich.

MELDEGEBÜHREN

(ab 01. Dezember + 3 €, ab 19. März + 5 €)

	Halbmarathon	10-km-Lauf	5 km-Lauf und Walking
Erwachsene	€ 20,-	€ 18,-	€ 12,-
Jugendliche	€ 16,-	€ 13,-	
	(2006 und jünger)	(2006 und jünger)	1,2 km Kinderlauf € 5,- (2014 und jünger)

AUSRICHTER

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

100 KM. 10 ABSCHNITTE.

APRIL - OKTOBER 2025

RUN THE RING

WANN DU WILLST.

ERLEBT HAMBURG VON SEINER GRÜNSTEN SEITE!

Freut Euch auf **zehn abwechslungsreiche Abschnitte** mit einer Gesamtlänge von knapp 100 Kilometern, die Ihr bis zum 31. Oktober 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 2025

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: 17.09.2024 (Änderungen vorbehalten)



AM DEICH LAUFEN

6 APR²⁵

HAMBURG WILHELMSBURG

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

SPORTLICHER TRÄGER

SV Wilhelmsburg v. 1888 e.V.

STARTSCHÜSSE

Sonntag, 6. April 2025 ab 9.30 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, 25. März 2025, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind
ab 26. März 2025 möglich.

MELDEGELDER

5 km HASPA-Mühlenlauf

14,00 Euro* (bis 25.03.2025)

17,00 Euro* (ab 26.03.2025)

10 km Inselzehner

20,00 Euro* (bis 31.12.2024)

23,00 Euro* (bis 25.03.2025)

26,00 Euro* (ab 26.03.2025)

21,0975 km Elbinsel-Halbmarathon

24,00 Euro* (bis 31.12.2024)

30,00 Euro* (bis 25.03.2025)

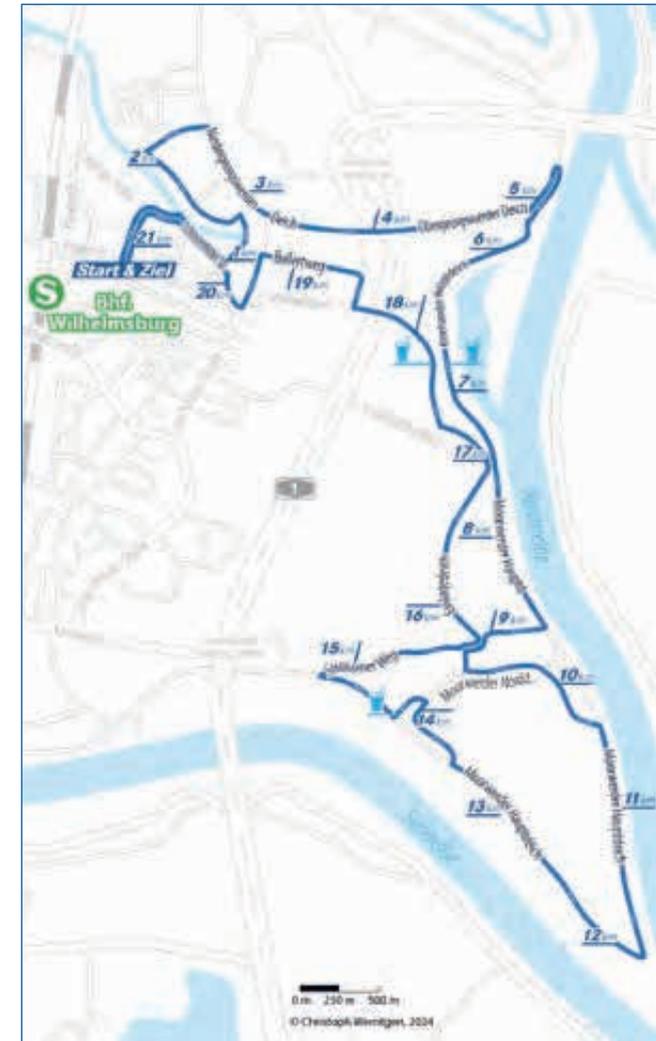
35,00 Euro* (ab 26.03.2025)

1 km AURUBIS AG-Schülerlauf

6,00 Euro** (bis 25.03.2025)

7,00 Euro** (ab 26.03.2025)

* zzgl. 3,00 Euro Timing-Gebühr
(entfällt bei Besitz des BMS-Chips)
** inkl. Zeitmessung



KONTAKT

info@wilhelmsburger-insellauf.de • Telefon: 040 37 13 81

Stand: 17.09.2024 (Änderungen vorbehalten)

15. HAMMERLAUF

HAMMER PARK LAUF

13 APR²⁵

HAMBURG · HAMM

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

SONNTAG, 13. APRIL 2025

SPORTLICHER TRÄGER

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

STARTSCHÜSSE

Sonntag, 13. April 2025 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, 1. April 2025, 23.59 Uhr

Online-Nachmeldungen sind ab 2. April 2025 möglich.

MELDEGELDER

400 m Kinderlauf	4,00 Euro	(bis 01.04.2025)	KEINE Zeitnahme beim 400 m Kinderlauf!
1,2 km Schülerlauf	6,00 Euro**	(bis 01.04.2025)	
5 km	14,00 Euro*	(bis 01.04.2025)	
10 km	20,00 Euro*	(bis 31.12.2024)	
	23,00 Euro*	(bis 01.04.2025)	
Halbmarathon	24,00 Euro*	(bis 31.12.2024)	
	30,00 Euro*	(bis 01.04.2025)	
Haspa-Halbmarathon-Staffel	50,00 Euro**	(bis 01.04.2025)	

* zzgl. 3,00 Euro Timing-Gebühr (entfällt bei Besitz des BMS-Chips)

** inkl. Zeitmessung

KONTAKT

info@hammer-lauf-hamburg.de • Tel.: 040 37 13 81 • Stand: 17.10.2024 (Änderungen vorbehalten)



7. LIONS OSTERLAUF

MIT FAMILIEN-OSTERFEUER

Wann: Ostersonntag, 19. April 2025

- Start der Läufe: ab ca. 12:30 Uhr
- Osterfeuer: ab ca. 17:00 Uhr

Special Guest ab 18:00
Music by Johannes Kieper

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:



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:



HAMBURGER OSTERLAUF

Ostermontag, 21. April 2025



400 m

800 m

1600 m

5 km

10 km

Jahnkampfbahn
Linnering 3, 22259 Hamburg



Das sportliche Oster-Event für alle!

Mit einem vielfältigem Streckenangebot richtet sich der Hamburger Osterlauf an alle Laufbegeisterten und ist der ideale Ostermontag-Ausflug für die ganze Familie. Wir freuen uns schon riesig auf euch! Die Anmeldung findet ihr hier:

www.hamburger-osterlauf.de

WE RUN HAMBURG 2025



DAS ZEHNTTEL | 26.04.
4,2 km

HASPA MARATHON HAMBURG | 27.04.
42,2 km · 21,1 km · Staffel

10K ELBE | 25.05.
10 km

REWE WOMEN'S RUN | 15.06.
5 km · 10 km + Girl's Run 1 km

10K VOLKSPARK | 22.06.
10 km

10K ROTHERBAUM | 24.08.
10 km

BLANKENESER HELDENLAUF | 31.08.
6,5 km · 6,8 km · 11 km · 21,1 km

PSD BANK HALBMARATHON | 21.09.
21,1 km + Kids Run 2,1 km

KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF | 03.10.
12 km

CHRISTMAS RUN TO TREE | 30.11.
6 km · 12 km

marathonhamburg.de

Ein Event von:
MHV

UKE
HAMBURG

10. UKE-BENEFIZLAUF

30. April bis 19. Juli 2025 – mit großem Lauffinale

Sammelt Kilometer für den
Kinder- und Jugendschutz

Ab 1. April anmelden unter
uke.de/benefizlauf

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf



Sparkassen Heidjer Cup 2025



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



25. Wald- und Wiesenlauf Salzhausen
Sonntag 18. Mai, 08:45 Uhr, mtv-salzhausen.de
Regine Köster, Tel. 04172 - 961 059



27. HIT-felder Volkslauf
Samstag 24. Mai, 13:30 Uhr, volkslauf-hittfeld.de
Heiner Steeneck, Tel. 04105 - 582 73



26. Buchholzer Stadtlauf
Sonntag 22. Juni, 09:00 Uhr, buchholzerstadtlauf.de
Arno Reglitzky, Tel. 0171 - 516 62 65



**Rosengartenlauf 2025 &
RUHM Rosengarten ULTRA Heide Marathon 2025**
Wildpark Schwarze Berge, rosengartenlauf.de
Sonntag 31. August, 7:00 Uhr
Klaus Jakobs, Tel. 040 - 703 824 31



28. Run for Help in Winsen (Luhe)
Old Table 165 Winsen
Freitag 05. September, 18:00 Uhr, rt165.round-table.de
Daniel Wenck, Tel. 0175 - 641 0 330



14. Brunsberglauf Holm-Seppensen
Sonntag 07. September, 09:30 Uhr, brunsberglauf.de
Armin Schneider, Tel. 04187 - 79 44



Pattensen läuft 2025
Sonntag 14. September, 09:00 Uhr, mtv-pattensen.de
Sandra Dose, Tel. 04171 - 69 28 657



36. Jesteburger Volkslauf
Sonntag 21. September, 09:30 Uhr, vfl-jesteburg.de
Birgit Kruse, volkslauf@vfl-jesteburg.de



19. Auetal-Oktoberlauf
Sonntag 05. Oktober, 10:00 Uhr, tsvauetal.de
Jannik Schütt, oktoberlauf@tsvauetal.de



45. Borsteler Volkswaldlauf
Sonntag 26. Oktober, 10:00 Uhr, mtv-borstel-sangenstedt.de
Robert Supplieth, Tel. 04171 - 60 71 464

Aus Nähe wächst Vertrauen
 Sparkasse
Harburg-Buxtehude

KREISZEITUNG
 Wochenblatt

INFOS:

Die Sparkasse Harburg-Buxtehude unterstützt im 23. 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!



37. RAHLSTEDTER WANDSELAUF

11. Mai 2025 - ab 9:00 Uhr

Strecken:

Kinderlauf 1,2 km

Erwachsene: 5 km / 10 km

www.wandselauf.de

Veranstalter und Ausrichter:

AMTV Hamburg von 1893 e.V. - Leichtathletik-Abteilung

HafenCityRun2025

CHARITY TEAM RUN 17 MAI 25

BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

NORDEUTSCHLANDS GRÖSSTER FIRMLAUF: 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 23. 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, 17. Mai 2025 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 voraussichtlich 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 6,00 EUR pro Startnummer und 10,00 Euro pro Team: 23,00 – 28,00 Euro* (bis 15.01.2025) • 28,00 – 33,00 Euro* (ab 16.01.2025) *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, 23. April 2025, 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: 01.10.2024
(Änderungen vorbehalten)

ANMELDUNG UNTER:

BERGEDORFER-CITYLAUF.DE
18. MAI 2025

URBAN 5
STRECKE: 5 KM

URBAN 10
STRECKE: 10 KM

BAMBINILAUF
STRECKE: 500 M

KINDERLAUF
STRECKE: 2,5 KM



Die Läufe finden im Herzen von Bergedorf statt, einem Stadtteil, der durch seine historische Architektur und das malerische Schloss Bergedorf besticht. Im Schloßgarten bietet die TSG eine Veranstaltungsfäche mit Aktiv-Angeboten lokaler Partner. Die vielseitigen Strecken sind für alle Alters- und Leistungsklassen, ob mit oder ohne Handicap angelegt. Guides sind herzlich willkommen und wir beraten gern bei den Anmeldesoptionen.

Macht mit und kommt vorbei!

www.bergedorfer-citylauf.de

Bergedörfes Zeitung



BERGEDORFER
CITYLAUF



10 KM

5 KM

2,5 KM

500 M

2025



SONNTAG
18. MAI
AB 9:00 UHR

CHRYSANDER STRAÙE
LÄUFE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

www.bergedorfer-citylauf.de

Bergedörfes Zeitung





city nord

CITY NORD LAUF

MITTWOCH, 21. Mai 2025

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

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

Strecken und Startzeiten:

18.00 Uhr	Kinderlauf (Jahrgang 2014 und jünger): 500 m
18.20 Uhr	3,4 km (1 Runde) (Jahrgang 2013 und älter)
19:00 Uhr	10 km (3 Runden) (Jahrgang 2013 und älter)

Start/Ziel: City Nord Park (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, 16. Mai 2025, 18:00 Uhr Online (ab Anfang April 2025) unter www.bsvhh.de. Hier ist dann auch die ausführliche Ausschreibung zu finden.

Stornierung: Eine Stornierung der Teilnahme ist nur möglich, wenn diese spätestens bis einen Tag vor Meldeschluss (15. Mai 2025) dem Ausrichter mitgeteilt worden ist (E-Mail an: la.support@bsv-hamburg.de). Bei danach eingehenden Stornierungen oder Nichtantreten besteht kein Anspruch auf Erstattung des Startgelds.

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 20.30 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. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende den Haftungsausschluss an.

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

14. LAUF GEGEN RECHTS

Veranstalter: FC St.Pauli von 1910 e.V. - Marathonabteilung
Startzeit: 25.Mai 2025 - 10 Uhr
Start und Ziel: Alsterwiese (Schwanenwik)
Distanz: 7,4 km links um die Alster
Anmeldung: fcstpauli-marathon.de/gegenrechts
Spende: 10 Euro (ermäßigt 5 Euro) empfohlen



immer noch und besonders jetzt - kein grund aufzuhören



#leavenoonebehind #refugeeswelcome #klarekantegegenrechts #noafd

Der gesamte Erlös wird antirassistischen Initiativen und Gruppen, die Geflüchtete unterstützen sowie dem Hamburger Bündnis gegen Rechts, gespendet.



36.

Finkenwerder Insellauf

Samstag, 14. Juni, ab 17:30 Uhr

Erst in der grünen Oase von Finkenwerder Energie tanken, um dann an der Elbe im Sonnenuntergang mit den Container-Riesen um die Wette zu laufen ...

- 770 m Bambinilauf
- 1,1 km Kinderlauf
- 2,5 km Schülerlauf
- 4 x 5 km Staffellauf
- 7,5 km Walking
- 10 Meilen (16,1 km)
- 5 km & 10 km



- Hamburger Meisterschaften über 5 km *
- 3. Lauf BSV Sommercup-Serie
- Airbus Meisterschaften 5 & 10 km
- Firmen-Staffelwertung



36. Finkenwerder Insellauf Samstag, 14.06.2025



- Ausrichter:** AIRBUS SG Hamburg e.V. und TuS Finkenwerder v. 1893 e.V.
- Strecken:** Sehr flacher 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:**
- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 17:30 Uhr – 770 m Bambinilauf | (Jg. 2020 und jünger) |
| 17:45 Uhr – 1,1 km Kinderlauf | (Jg. 2016 - 2019) |
| 18:00 Uhr – 2,5 km Schülerlauf | (Jg. 2014 - 2019) |
| 18:05 Uhr – 7,5 km Walking | (ab Jg. 2015) |
| 18:30 Uhr – 10 Meilen | (ab Jg. 2009) |
| 18:40 Uhr – Staffel (4 x 5 km) | (ab Jg. 2015) |
| 19:10 Uhr – 5 km | (ab Jg. 2015) |
| 19:40 Uhr – 10 km | (ab Jg. 2013) |
- Startgeld:**
- | | Erwachsene | Jugendliche (bis Jg. 2008) |
|--------------------------------------|------------|----------------------------|
| 5 km | 8,- € | 5,- € |
| 10 km / 7,5 km Walking | 10,- € | 5,- € |
| 10 Meilen | 13,- € | 5,- € |
| 4 x 5 km Staffel | 28,- € | 28,- € |
| 770 m / 1,1 km / 2,5 km (nur Kinder) | | 3,- € |
- Ab 01.04.25: Jugendliche +1 €, Erwachsene + 2 €
Ab 08.06.25: Jugendliche +6 €, Erwachsene + 8 €, Staffel +10 € (Nachmeldung)
- Startnummernausgabe:** Startnummernausgabe und Nachmeldungen am 14.06.2024 ab 16:00 Uhr direkt vor Ort in Finkenwerder.
- Anmeldungen:** Online bis zum 07.06.2025 unter www.finkenwerder-insellauf.de
- Nach- & Ummeldungen:** Ummeldung und Übertragung bis 07.06.2025 möglich (Gebühr 5,- €). Nachmeldung online **bis eine Stunde** vor dem jeweiligen Start möglich.
- Sonderwertung:** Hamburger Meisterschaften über 5 km*, Firmen-Staffelwertung, Airbus-Meisterschaften (5 & 10 km), BSV-Wertung über 5 & 10 km (Teil des Sommercups)
- Umkleiden, WCs & Duschen:** In der Nähe zum Marktplatz ausreichend vorhanden, zusätzliche Toiletten direkt am Marktplatz.
- Weitere Informationen:** Online unter www.finkenwerder-insellauf.de
Telefon (TuS Finkenwerder): 040 742 58 11



Der Teilnehmende nimmt auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art (Unfall, Diebstahl etc.). Der Teilnehmende erklärt sich automatisch mit seiner Anmeldung damit einverstanden, dass die in Zusammenhang mit seiner Teilnahme gemachten Daten, Fotos und Filmaufnahmen im Internet und in den Printmedien veröffentlicht werden dürfen.
* Vorbehaltlich finaler Zusage des HHLV



ANMELDUNG

25. Barsbütteler Volkslauf am 15. Juni 2025

Bitte in Blockschrift ausfüllen

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

Nachname, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

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.

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

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

Jahrgang:			
männlich	weiblich		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Jg. 2020	400 m	<input type="checkbox"/>	5€
Jg. 2018-2019	1 km	<input type="checkbox"/>	5€
Jg. 2014-2017	2 km	<input type="checkbox"/>	5€
Ab Jg 2013	5 km	<input type="checkbox"/>	12€
Ab Jg.2011	10 km	<input type="checkbox"/>	12€

Ort, Datum _____

Unterschrift (bei Jugendlichen der gesetzliche Vertreter) _____

Anmeldeschluss ist am 9. Juni 2025.

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 **11. Juni 2025** mit Angabe des Läufernamens und der Laufstrecke an den Barsbütteler SV zu überweisen.



25. Barsbütteler Volkslauf



Sonntag, 15. Juni 2025
9.00 Uhr Helmut John Stadion



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 Hintern Garten 2 22885 Barsbüttel

Fragen an: info@volkslauf-bsv.de

PLANE DEIN LAUFJAHR 2025

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ		APRIL		MAI		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
01 Mi	<small>KW01 Neujahr</small>	01 Sa		01 Sa		01 Di		01 Do	<small>Tag der Arbeit</small>	01 So		01 Di		01 Fr		01 Mo	<small>KW36</small>	01 Mi		01 Sa		01 Mo	<small>KW49</small>
02 Do		02 So		02 So		02 Mi		02 Fr		02 Mo	<small>KW23</small>	02 Mi		02 Sa		02 Di		02 Do		02 So		02 Di	
03 Fr		03 Mo	<small>KW06</small>	03 Mo	<small>KW10</small>	03 Do		03 Sa		03 Di		03 Do		03 So		03 Mi		03 Fr	<small>Tag der Deutschen Einheit</small>	03 Mo	<small>KW45</small>	03 Mi	
04 Sa		04 Di		04 Di		04 Fr		04 So		04 Mi		04 Fr		04 Mo	<small>KW32</small>	04 Do		04 Sa		04 Di		04 Do	
05 So		05 Mi		05 Mi		05 Sa		05 Mo	<small>KW19</small>	05 Do		05 Sa		05 Di		05 Fr		05 So		05 Mi		05 Fr	
06 Mo	<small>KW02</small>	06 Do		06 Do		06 So		06 Di		06 Fr		06 So		06 Mi		06 Sa		06 Mo	<small>KW41</small>	06 Do		06 Sa	
07 Di		07 Fr		07 Fr		07 Mo	<small>KW15</small>	07 Mi		07 Sa		07 Mo	<small>KW28</small>	07 Do		07 So		07 Di		07 Fr		07 So	
08 Mi		08 Sa		08 Sa		08 Di		08 Do		08 So		08 Di		08 Fr		08 Mo	<small>KW37</small>	08 Mi		08 Sa		08 Mo	<small>KW50</small>
09 Do		09 So		09 So		09 Mi		09 Fr		09 Mo	<small>KW24 Pfingstmontag</small>	09 Mi		09 Sa		09 Di		09 Do		09 So		09 Di	
10 Fr		10 Mo	<small>KW07</small>	10 Mo	<small>KW11</small>	10 Do		10 Sa		10 Di		10 Do		10 So		10 Mi		10 Fr		10 Mo	<small>KW46</small>	10 Mi	
11 Sa		11 Di		11 Di		11 Fr		11 So		11 Mi		11 Fr		11 Mo	<small>KW33</small>	11 Do		11 Sa		11 Di		11 Do	
12 So		12 Mi		12 Mi		12 Sa		12 Mo	<small>KW20</small>	12 Do		12 Sa		12 Di		12 Fr		12 So		12 Mi		12 Fr	
13 Mo	<small>KW03</small>	13 Do		13 Do		13 So		13 Di		13 Fr		13 So		13 Mi		13 Sa		13 Mo	<small>KW42</small>	13 Do		13 Sa	
14 Di		14 Fr		14 Fr		14 Mo	<small>KW16</small>	14 Mi		14 Sa		14 Mo	<small>KW29</small>	14 Do		14 So		14 Di		14 Fr		14 So	
15 Mi		15 Sa		15 Sa		15 Di		15 Do		15 So		15 Di		15 Fr		15 Mo	<small>KW38</small>	15 Mi		15 Sa		15 Mo	<small>KW51</small>
16 Do		16 So		16 So		16 Mi		16 Fr		16 Mo	<small>KW25</small>	16 Mi		16 Sa		16 Di		16 Do		16 So		16 Di	
17 Fr		17 Mo	<small>KW08</small>	17 Mo	<small>KW12</small>	17 Do		17 Sa		17 Di		17 Do		17 So		17 Mi		17 Fr		17 Mo	<small>KW47</small>	17 Mi	
18 Sa		18 Di		18 Di		18 Fr	<small>Karfreitag</small>	18 So		18 Mi		18 Fr		18 Mo	<small>KW34</small>	18 Do		18 Sa		18 Di		18 Do	
19 So		19 Mi		19 Mi		19 Sa		19 Mo	<small>KW21</small>	19 Do		19 Sa		19 Di		19 Fr		19 So		19 Mi		19 Fr	
20 Mo	<small>KW04</small>	20 Do		20 Do		20 So	<small>Ostersonntag</small>	20 Di		20 Fr		20 So		20 Mi		20 Sa		20 Mo	<small>KW43</small>	20 Do		20 Sa	
21 Di		21 Fr		21 Fr		21 Mo	<small>KW17 Ostermontag</small>	21 Mi		21 Sa		21 Mo	<small>KW30</small>	21 Do		21 So		21 Di		21 Fr		21 So	
22 Mi		22 Sa		22 Sa		22 Di		22 Do		22 So		22 Di		22 Fr		22 Mo	<small>KW39</small>	22 Mi		22 Sa		22 Mo	<small>KW52</small>
23 Do		23 So		23 So		23 Mi		23 Fr		23 Mo	<small>KW26</small>	23 Mi		23 Sa		23 Di		23 Do		23 So		23 Di	
24 Fr		24 Mo	<small>KW09</small>	24 Mo	<small>KW13</small>	24 Do		24 Sa		24 Di		24 Do		24 So		24 Mi		24 Fr		24 Mo	<small>KW48</small>	24 Mi	<small>Heiligabend</small>
25 Sa		25 Di		25 Di		25 Fr		25 So		25 Mi		25 Fr		25 Mo	<small>KW35</small>	25 Do		25 Sa		25 Di		25 Do	<small>1. Weihnachtstag</small>
26 So		26 Mi		26 Mi		26 Sa		26 Mo	<small>KW22</small>	26 Do		26 Sa		26 Di		26 Fr		26 So		26 Mi		26 Fr	<small>2. Weihnachtstag</small>
27 Mo	<small>KW05</small>	27 Do		27 Do		27 So		27 Di		27 Fr		27 So		27 Mi		27 Sa		27 Mo	<small>KW44</small>	27 Do		27 Sa	
28 Di		28 Fr		28 Fr		28 Mo	<small>KW18</small>	28 Mi		28 Sa		28 Mo	<small>KW31</small>	28 Do		28 So		28 Di		28 Fr		28 So	
29 Mi				29 Sa		29 Di		29 Do	<small>Christi Himmelfahrt</small>	29 So		29 Di		29 Fr		29 Mo	<small>KW40</small>	29 Mi		29 Sa		29 Mo	<small>KW01</small>
30 Do				30 So		30 Mi		30 Fr		30 Mo	<small>KW27</small>	30 Mi		30 Sa		30 Di		30 Do		30 So		30 Di	
31 Fr				31 Mo	<small>KW14</small>			31 Sa				31 Do		31 So				31 Fr	<small>Reformationstag</small>			31 Mi	<small>Silvester</small>

Dein Trailrunning-Spezialist in Hamburg



running green

HAMBURG

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

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

www.Lauftreff-Alstertal.de

4. MID SUMMER RUN

5km
10km

HAMBURG

**Mit Kinderlauf
über 999m**



27.06.2025

**Torhaus
Wellingsbüttel
Start 18:00 Uhr**

 **LAUFFTREFF
ALSTERTAL e.V.
HAMBURG**



HA HALF

DOUBLE FUN
29 JUN 25
HAMBURG · GERMANY



DIE LAUFGESELLSCHAFT

STARTSCHÜSSE
SONNABEND, 28. JUNI 2025

17.00 Uhr 800 m Bärenlauf
17.30 Uhr 800 m Skaten
Start/Ziel: St. Petersburger Straße/Planten un Blumen

SONNTAG, 29. JUNI 2025

8.30 Uhr 21,0975 km Skaten Halbmarathon
Ab 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 13.30 Uhr.

ANMELDUNG unter www.hamburg-halbmarathon.de

ANMELDESCHLUSS Dienstag, 10. Juni 2025, 23.59 Uhr. Online-Nachmeldungen sind ab 11. Juni 2025 möglich.

MELDEGELDER

Halbmarathon (Laufen oder Skaten) 64,00 Euro (bis 31.12.2024) *
69,00 Euro (bis 31.03.2025) *
76,00 Euro (bis 10.06.2025) **

800 m Schülerläufe (Laufen oder Skaten) 5,00 Euro (bis 10.06.2025) **

* zzgl. 3,00 Euro Timing-Gebühr (entfällt bei Besitz des BMS-Chips) ** inkl. Zeitmessung

KONTAKT info@hamburg-halbmarathon.de • Tel: +49 40 37 13 81 • Stand: 17.09.2024 (Änderungen vorbehalten)





5. STEINWIESENLAUF SV EIDELSTEDT HAMBURG

13. Juli 2025

rund um den Sportpark
Steinwiesenweg - Eidelstedt



9:00 Uhr: Bambinilauf (400m) • 9:45 Uhr: 5km-Lauf
9:15 Uhr: Schülerlauf (1,3km) • 10:00 Uhr: 10km-Lauf

Anmeldung bis 11. Juli 2025: lauffreil.sve-hamburg.de
Start/Ziel: Steinwiesenweg 30 in 22527 HH

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



FOREVER. FASTER.



PUMA RUNNING

FUELED BY



5 KM TEAM RUN 16 JUL²⁵ WILHELMSBURG



STRECKE

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

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, 6. Juni 2025, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind ab 7. Juli 2025 möglich.

MELDEGELD

Einzel:
25,00 Euro* (bis 06.07.2025)
28,00 Euro* (ab 07.07.2025)

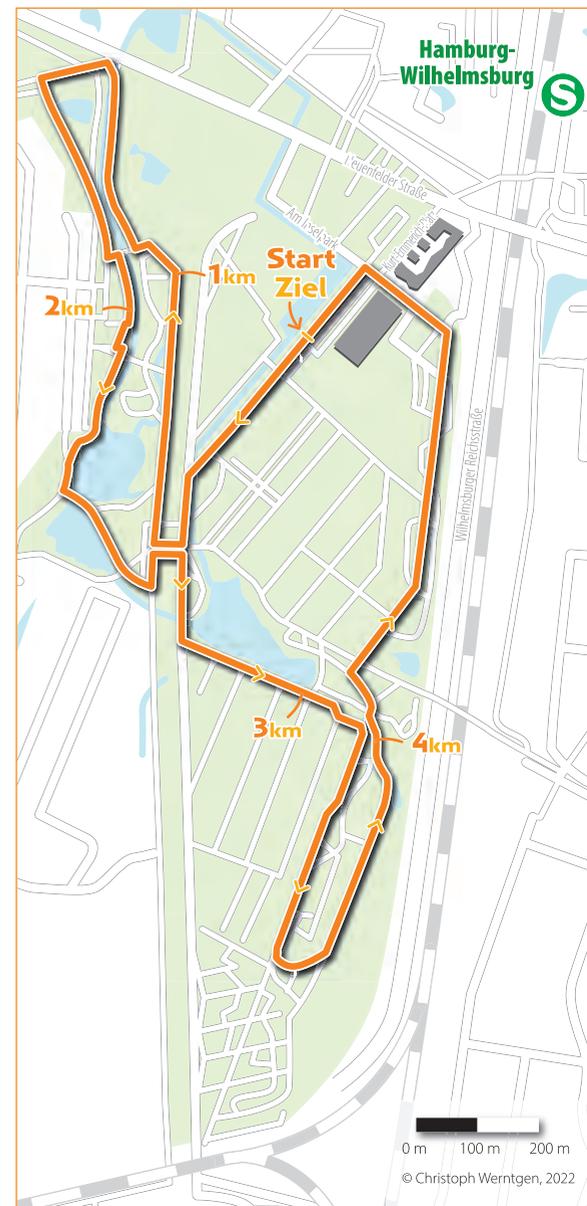
Staffel:
90,00 Euro** (bis 06.07.2025)

*zzgl. 3,00 Euro Timing-Gebühr
(entfällt bei Besitz des BMS-Chips)
**inkl. Zeitmessung

KONTAKT

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

Stand: 23.10.2024 (Änderungen vorbehalten)





LAUFEND GEGEN GEWALT

18. Benefizlauf um die Alster
Am 20. Juli 2025 (Termin 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



Eine Aktion von:
Autonome
Hamburger
Frauenhäuser



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 Läufer ist wichtig, um Schutzräume zu bewahren, anstatt Fluchtwege zu beschneiden!

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

Anmeldung:

an das 2. Hamburger Frauenhaus, Amandast. 58, 20357 Hamburg, Fax: 040 - 40 18 65 38

Ablauf

Die Startgebühr beträgt 13,- Euro;
Überweisung auf:
5. Hamburger Frauenhaus

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

09:00 Uhr Spontananmeldungen am Fährdamm
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 Cliff
Strecke: 7,2 km im Uhrzeigersinn um die Alster

Anfahrt: U1 bis Hallenstrasse und 10 min. Fußweg
S Bahn bis Dammtor. Bus 109 bis Alsterchaussee
und 5 min. Fußweg
Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.
Kleiderbeutel Aufbewahrung ohne Haftung

Nachname _____

Vorname _____

Email _____

Telefon _____

Datum/ Unterschrift _____

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

 9. NACHT DER
ZEHNER

TRACK
FAST
10 K

9 AUG ²⁵

HAMMER PARK



DIE LAUFGESELLSCHAFT

MEHR LÄUFE
WENIGER PAUSE


CUR
REX[®]



**DIE INSOLE FÜR
SCHNELLE REGENERATION**

- mehr Komfort
- bessere Druckverteilung
- kürzere Regenerationsphasen
- Verletzungsprävention

Teste die CUR REX Insole ganz ohne Risiko mit 60 Tagen Rückgaberecht und personalisiere deine Laufschuhe für mehr Komfort und weniger Ermüdung.



Gefördert durch

 Hamburg

VON GRUND AUF FREICH
 hella
mineralbrunnen

 hamburg
running

 ACTIVE
CITY

CUR REX GmbH | www.currex.de | support@currex.com

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, 24. AUGUST 2025

Streckenlängen

- Halbmarathon
- 10 km
- 4 km
- 1.500 m Airport Schüler-Lauf
- 1.500 m Schnupperlauf
- 410 m REWE Probic Bambini-Lauf



Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.alstertallauf.de

- Individuelle Beratung von unseren Laufexperten
- Laufstudios für qualifizierte Laufberatung
- Indoorlaufbahnen für deinen Laufschuhtest
- Optimales Lafequipment 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

Veranstalter: Hamburger Turnerbund von 1862 e.V.



 **LUNGE**
DER LAUFLADEN



www.lunge.de

250KM TEAM RUN

30-31 AUG²⁵
HAMBURG-ST. PETER-ORDING

STAFFELLAUF MAL ANDERS

Sunset Wattenmeer ist ein Langdistanz-Staffellauf, der am Sonnabend, den **30.08.2025** in Hamburg startet und am Sonntag, den **31.08.2025** 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.

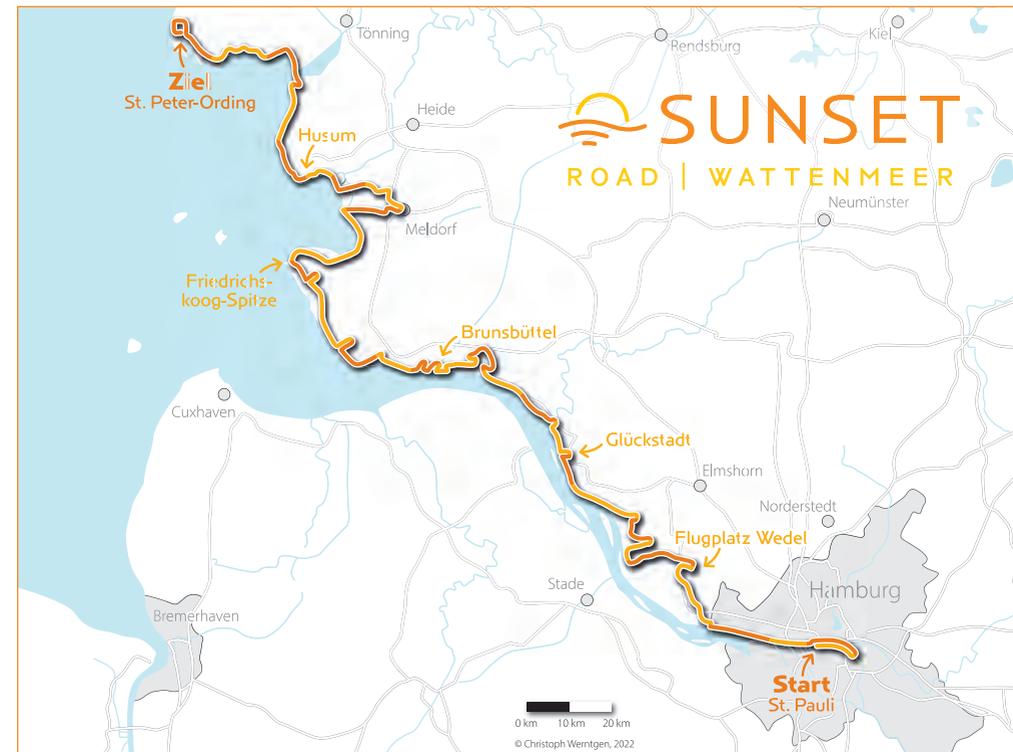
ANMELDUNG

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 weiteren 5 Pack Team ähnlicher Lauferfahrung „zusammengepackt“ und bilden gemeinsam ein 10er Team.

KONTAKT info@sunset-series.de • 040 371381 • Stand: 17.09.2024 (Änderungen vorbehalten)





ROSENGARTENLAUF 2025

Durch Wald und Heide im Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 31. August 2025.

Das Laufevent zur Heideblüte für die ganze Familie durch den wunderschönen

REGIONALPARK ROSENGARTEN

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**
- Kids-Lauf U10 **2.000 m**
- famila-Jugend-Lauf U12 **2.500 m**
- 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 17.08.
400 m:	EUR 5	EUR 6	EUR 7	EUR 8
700 m:	EUR 5	EUR 6	EUR 7	EUR 8
2.000 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
2.500 m:	EUR 7	EUR 8	EUR 9	EUR 10
4.000 m:	EUR 8	EUR 9	EUR 10	EUR 11
5,274 km:	EUR 15	EUR 17	EUR 19	EUR 21
10,549 km:	EUR 18	EUR 21	EUR 24	EUR 27
21,097 km:	EUR 25	EUR 29	EUR 33	EUR 37
50,000 km:	EUR 55	EUR 65	EUR 75	EUR 85

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

Anmeldung

Über www.rosengartenlauf.de oder my.raceresult.com
Anmeldeschluss: 17. August 2025.
Nachmeldungen sind gegen eine zusätzliche Gebühr von EUR 5,00 bzw. EUR 10,00 am Veranstaltungstag möglich.

Veranstalter

HNT Hamburg
Tel 040-703 82 431
rosengartenlauf@hntonline.de



Streckenverläufe

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

Auszeichnungen

Alle Finisher erhalten im Ziel eine sehr schöne Medaille. Es gibt eine Siegerehrung für die Plätze 1-3 mit Pokalen und Sachpreisen. Die Urkunden können vor Ort ausgedruckt werden. Alle Ergebnisse und Urkunden außerdem online.

Hinweise

Die ausführliche Ausschreibung mit den detaillierten Teilnahmebedingungen, die genauen Streckenverläufe, eine Anreisbeschreibung sowie weitere Infos zum Rosengartenlauf findet ihr online auf der Seite www.rosengartenlauf.de.



RUHM 2025

Rosengarten **ULTRA Heide Marathon** 50 km
Sonntag, 31. August 2025

Die Trailrunning-Challenge des Nordens!

50 km Wald und Heide – Der Landschaftslauf mit traumhaften Trails über Berg und Tal durch die Fischbeker Heide und die Wulmstorfer Heide sowie die Harburger Berge und die faszinierenden Buchenwälder des Regionalparks Rosengarten. Abenteuerliche Uphills, wilde Wurzel-Trails und flowige Downhills. Ein Lauf ohne Grenzen!

powered by



50 km Natur – Kreuz und quer durch den



Rundkurs – Start und Ziel:

Wildpark Schwarze Berge
Am Wildpark 1, 21224 Rosengarten

Meldegebühren:

Nov-Dez EUR 55 Jan-Feb EUR 65
Mrz-Mai EUR 75 Jun-17. Aug EUR 85

Anmeldung / Infos:

Weitere Informationen z.B. zu den Startzeiten und der Streckenführung sowie die Möglichkeit zur Anmeldung auf www.rosengartenlauf.de

Veranstalter:

HNT Hamburg
040-703 82 431
rosengartenlauf@hntonline.de

Alle Infos hier:



Lauf Team
Haspa
Marathon
Hamburg

20. MOTTENBURGER MEILE - LAUF

Tag: Freitag, 05. September 2025
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.*

HAMBURGER LAUFCUP

★ + ★
10 K
16 K
21 K

...7 SEP BARMER Alsterlauf...14 SEP Airport Race...5 OKT Volkslauf durch das schöne Alstertal...

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



Damit es gut läuft!

BARMER
Gesundheitstipps

Laufen ist gesund. Der Ausdauersport steigert Körperfertigkeit 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 Laufschrift. 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.



BARMER

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

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

* Alle Angaben dem jeweiligen Tarif und den Allgemeinen Bedingungen für Sie als Kunde.

**10
KM**

7 SEP 25

HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

STARTSCHÜSSE

9.00 Uhr 10 km
10.45 Uhr 1 km Schülerlauf
11.00 Uhr R5K sub 22' (AK U20/U23 | Jg. 2003-2009)
10.30 Uhr 5 km

ZIELSCHLUSS

10 km – 10.45 Uhr
5 km – 12.15 Uhr

START / ZIEL

Alle Wettbewerbe: Ballindamm

ANMELDUNG unter www.alsterlauf-hamburg.de

ANMELDESCHLUSS

Dienstag, 26. August 2025, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind
ab 27. August 2025 möglich.

MELDEGELDER

10 km
27,00 Euro* (bis 31.12.2024)
30,00 Euro* (bis 26.08.2025)

5 km/R5K
20,00 Euro* (bis 26.08.2025)

1 km Schülerlauf
5,00 Euro** (bis 26.08.2025)
* zzgl. 3,00 Euro Timing-Gebühr
(entfällt bei Besitz des BMS-Chips)
** inkl. Zeitmessung

KONTAKT

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

Stand: 17.09.2024 (Änderungen vorbehalten)





42. INTERNATIONALES AIRPORT RACE

AIRPORT RACE

14 SEP 25

HAMBURG · GERMANY



DIE LAUFGESELLSCHAFT

SONNTAG, 14. SEPTEMBER 2025

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

ANMELDUNG unter www.airportrace.de

ANMELDESCHLUSS

Dienstag, 2. September 2025, 23.59 Uhr
Online-Nachmeldungen sind ab 3. September 2025 möglich

MELDEGELDER

Airport Race

27,00 Euro* (bis 31.12.2024)
30,00 Euro* (bis 02.09.2025)

5 km Lauf

13,00 Euro* (bis 31.12.2024)
16,00 Euro* (bis 02.09.2025)

Mini Airport Race 1 Meile

6,00 Euro** (bis 02.09.2025)

Mini Airport Race 400 m

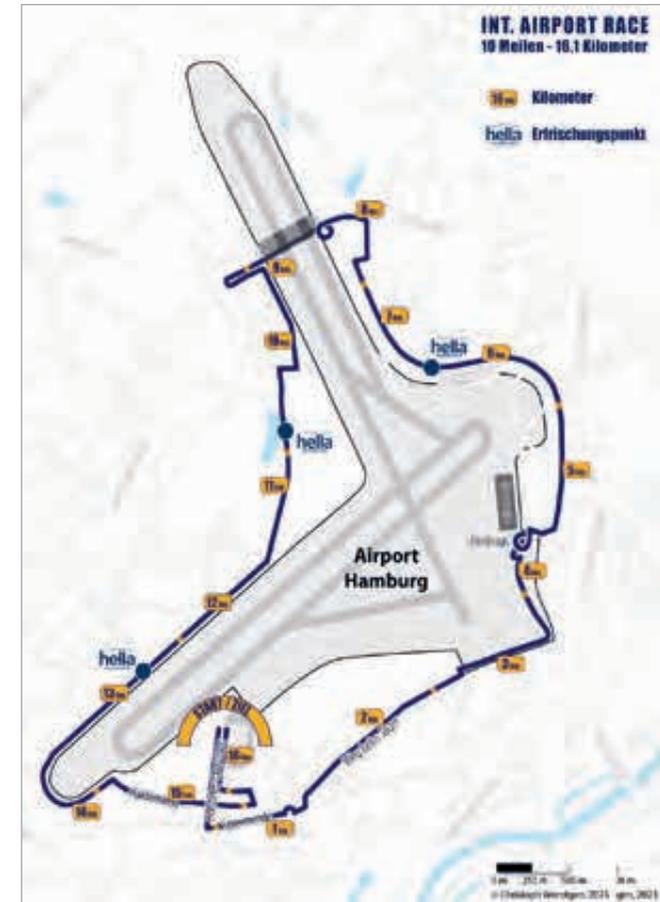
OHNE Zeitmessung.
4,00 Euro (bis 02.09.2025)

* zzgl. 3,00 Euro Timing-Gebühr
(entfällt bei Besitz des BMS-Chips)
** inkl. Zeitmessung

KONTAKT

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

Stand: 17.09.2024 (Änderungen vorbehalten)



AIRPORTRACE.DE

23. SPEICHERSTADTLAUF SONNTAG, 28. September 2025

Der Betriebssportverband Hamburg e.V. veranstaltet am 28. September 2025 den 24. 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 2014 und jünger)
10.00 Uhr: 3,7 km-Lauf / 1 Runde (Jahrgang 2013 und älter)
10.10 Uhr: 10 km Lauf / 3 Runden (Jahrgang 2013 und älter)
- Zielschluss:** 3,7 km-Lauf 10:35 Uhr und 10 km-Lauf 11:30.
- Startgeld:** Kinderlauf: 4,00 €
3,7/10 km: 12,00 €
Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt. Keine Nachmeldungen vor Ort
- Meldungen:** Bis zum 24.09.2025, 18:00 Uhr Online (ab 18. August 2025) unter www.bsvhh.de. Hier ist dann auch die ausführliche Ausschreibung zu finden.
- Stornierung:** Eine Stornierung der Teilnahme ist nur möglich, wenn diese spätestens bis einen Tag vor Meldeschluss (23. September 2025) dem Ausrichter mitgeteilt worden ist (E-Mail an: la.support@bsv-hamburg.de). Bei danach eingehenden Stornierungen oder Nichtantreten besteht kein Anspruch auf Erstattung des Startgelds.
- Zeitmessung:** Die Zeitmessung erfolgt mit dem „Champion Chip“. Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!
Chip-Besitzer: Chip-Nummer im Anmeldeformular angeben
Chip-Miete: 3,00 €, zzgl. 25,00 € Nachbelastung bei Nichtrückgabe des Chips bis 12:00 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

34. Volkslauf durch das schöne Alstertal



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

05.10.2025

www.lauftreff-alstertal.de



STADTPARK STAFFEL MARATHON



42,195km 5 Läufer*innen x 8,4km **42,195km**

Datum:	Sonntag, 05. Oktober 2025 - 10:00 Uhr (Zielschluss 15:00 Uhr)
Start und Ziel:	Jahnkampfbahn (Stadion) Stadtpark, Linnering 3, 22299 Hamburg
Veranstalter:	FC St. Pauli von 1910 e.V. - Marathonabteilung
Strecke:	Staffelrennen, 5 Teilnehmer*innen je Staffel Frauen, Männer, Mixed (mind. 2 Frauen). Inklusive Staffeln sind herzlich Willkommen.
Anmeldung:	<u>Per Email an:</u> staffelmarathon@marathon.fcstpauli.com <u>Notwendige Angaben:</u> Alle Starter*innen einer Staffel mit Vor- und Zunamen, Name des Staffelteams, Meldung als Frauen-, Männer-, Mixed oder Inklusive Staffel <u>Anmeldeschluss: 21.09.2025</u>
Startgeld:	50€ je Staffel Alle Erlöse der Veranstaltung gehen als Spende an gemeinnützige Initiativen in Hamburg. Mehr dazu auf unserer Homepage: https://fcstpauli-marathon.de



Sechs-Stunden-Lauf rund um das Stadion am Redingskamp 25.
Start um 10 Uhr, Rundkurs über 1,3km.
Startberechtigt sind EinzelläuferInnen und Staffeln.
**In die Wertung kommen alle LäuferInnen, die 10km, 21km,
 30km oder 42km absolvieren oder sechs Stunden durchlaufen.**



SV Eidelstedt Hamburg
 Redingskamp 25, 22523 Hamburg





34. Bramfelder Halbmarathon

BRAM FELD SEE

12 OKT 25

HAMBURG
BRAMFELD

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



Wir kümmern uns um eure steuerliche und finanzielle Performance, während ihr euch auf eure sportlichen Ziele fokussiert.



TEAM THIELSEN + PARTNER

Gemeinsam schneller ins Ziel kommen.

www.thielsen-partner.de



DER BERG RUFT



19. OKTOBER 2025 / SKYLINE-RUN ENERGIEBERG GEORGSWERDER

Hauptläufe 5,4 km und 9,4 km

Treppensprint 1,2 km

Kinderläufe 400 m und 900 m

Blaulicht-Meisterschaft und BSV-Wertung

Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.skyline-run.de

Besucht uns gerne auf Instagram und Facebook



Mit freundlicher Unterstützung von:



Leichtathletikgemeinschaft Alsternord



LG Alsternord – Herbst-Waldlauf im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz) am Sonntag, 02. November 2025, 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, 20. Oktober 2025
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 <u>nicht</u> vorhanden, Toiletten beim SV Friedrichsgabe (ca. 5 Min.).
Anreise	<u>Von der A7 - Abfahrt Quickborn:</u> 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.) <u>Von Norderstedt:</u> 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. <u>AKN:</u> 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!



49. SÜDERELBE HALBMARATHON 09. November 2025

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!



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.hntononline.de oder www.myraceresult.de.
 Meldefristen: bis einschl. 28. Oktober – mit personalisierter Startnummer, bis 07. November – neutrale Startnummer. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 09:00 Uhr möglich.

MELDEGEBÜHREN

(ab 01. April + 3 €, ab 29. Oktober + 5 €)

Halbmarathon	10-km-Lauf	5 km-Lauf und Walking
Erwachsene € 20,-	Erwachsene € 18,-	€ 12,-
Jugendliche € 16,-	Jugendliche € 13,-	1,2 km Kinderlauf
(2006 und jünger)	(2006 und jünger)	€ 5,-
		(2014 und jünger)

AUSRICHTER

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

www.hntononline.de

46. Quickborn Run

5 + 10 km Lauf

9. November 2025

Willkommen in der **Eulen und Torfstecherstadt!**

Laufstrecken: 5 km Rundkurs, 10 km = 2 Runden auf meist asphaltierten und wenigen Schotterwegen

Startgebühr (beide Strecken): Erwachsene bei Voranmeldung: 15 €
Schüler: 7 €

Anmeldung: bis 30. Oktober 2025
online unter www.quickbo-run.de
oder QR-Code nutzen

Start und Ziel: Dietrich-Bonhoeffer Gymnasium
Ziegenweg 5 in Quickborn

Besonderheiten: Medaillen für alle Finisher, Kinderbetreuung, Taschenaufbewahrung, Umkleiden und warme Duschen bis zum Schluss in der Sporthalle, großes Büffet, Siegerehrungen mit Pokalen

Veranstaltet durch den:



46. Quickborn Run

Organisatorisches:

Parken: Parkplätze an der Sporthalle oder im Parkhaus am Bahnhof Quickborn

Startnummern: 8:00 - 10:30 Uhr Ausgabe in der Schule

Zeitmessung: Es ist nur der vom Veranstalter kostenlos gestellte Leihchip zu tragen.

Aufwärmen: Bewegung nach Musik jeweils 10 min vor dem Start.

Startzeiten: 5 km um 10 Uhr & 10 km um 11 Uhr

Siegerehrung: 5 km ab 12 Uhr & 10 km ab 13 Uhr
(für Platz 1-3 Gesamt, Betriebssport und Altersklassensieger)

Einwilligung: Mit der Meldung wird die Erlaubnis zur Verwendung der persönlichen Daten/Fotos zur Veröffentlichung der Ergebnisse erteilt.

Infos:



36. Bramfelder Winterlaufserie



**WINTER
LAUF**
9 NOV ²⁵
7 DEZ ²⁵
**HAMBURG
BRAMFELD**

BMS

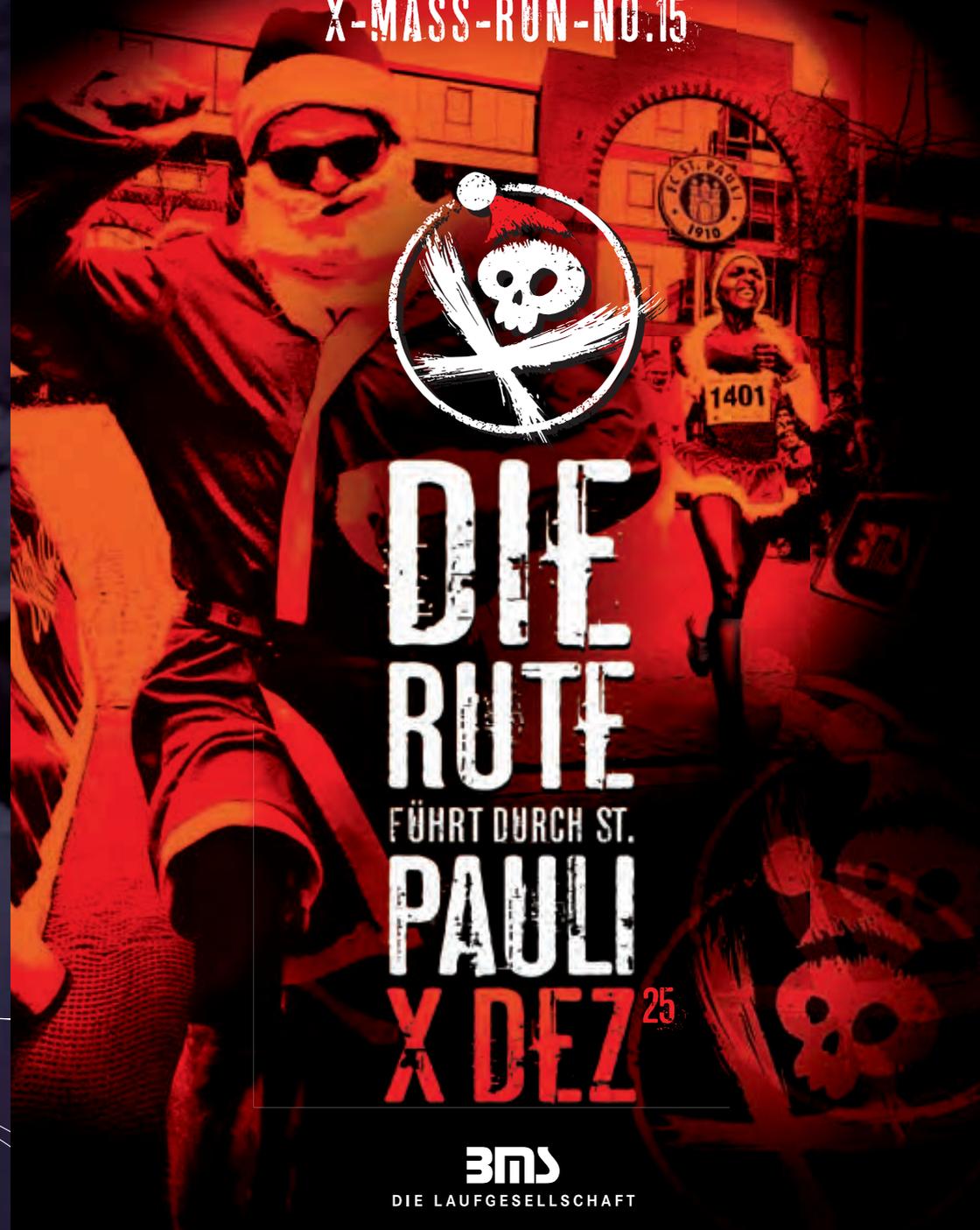
DIE LAUFGESELLSCHAFT

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

buchdrucker
Baugenossenschaft



X-MASS-RUN-NO.15



**DIE
RUTE**
FÜHRT DURCH ST.
PAULI
X DEZ ²⁵

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

KNUST★

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen



Fanräume



5. SILVESTERLAUF DES SV EIDELSTEDT

Start: 10 Uhr Sportplatz Redingskamp



Mittwoch

31.12. 2025



Walddorfer SV



Hamburg



40. Silvesterlauf „Rund um die Teichwiesen“ 31.12.2025 - 12 Uhr



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

- Startplatz** Halenreie, Hamburg-Volksdorf gegenüber dem Wochenmarkt
Treffen beim Walddorfer 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: Vom 15.11. bis zum 31.12. 2025 – 12 Uhr über <https://walddorfer-sv.de>
Die Startkarte ist ausgedruckt zur Veranstaltung mitzubringen!
(In Ausnahmefällen zu den Öffnungszeiten im Walddorfer Sportforum vom 27. bis 31.12. 2025 – 12 Uhr mit einer Servicegebühr von 0,50€ p'o Karte)
- Startgeld** 8 € Erwachsene / 5 € Kinder (2011 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 Walddorfer 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 gekommen? 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, Farmseener TV, Meiendorfer SV und Walddorfer SV wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern und ihren Familien ein gesundes und sportlich erfolgreiches Jahr 2026.

DIE GRÖSSTEN VERANSTALTUNGEN IN HAMBURG nach Finisherzahlen

	VERANSTALTUNG	2024	Wachstum zum Vorjahr	2023	2022
1	Haspa Marathon Hamburg (M, HM)	14.999	22,9%	12.206	9.349
2	hella hamburg halbmarahton (HM)	9.781	32,2%	7.398	6.503
3	Köhlbrandbrückenlauf (3 Läufe / 12,3K)	6.045	3,9%	5.820	4.812
4	BARMER Alsterlauf Hamburg (10K, 5K)	3.147	21,0%	2.600	2.261
5	PSD Bank Wandsbeker Halbmarathon (HM)	2.370	95,9%	1.210	860
6	Int. Wilhelmsburger Insellauf (HM, 10K, 5K)	1.937	29,0%	1.502	1.067
7	Blankeneser Heldenlauf (5 Läufe)	1.743	38,7%	1.257	—
8	Int. Airport Race (10Mi, 5K)	1.629	15,9%	1.405	1.052
9	REWE Women's Run Hamburg (10K, 5K)	1.149	57,4%	730	—
10	Bramfelder Winterlaufserie (1. Lauf November)	(1.097)		1.097	866
11	Volkslauf durch das schöne Alstertal (HM, 10K)	1.012	5,7%	957	763
12	Bramfelder Winterlaufserie (4. Lauf Februar)	902	29,2%	698	299
13	Rosengartenlauf (M, HM, 10K, 5K)	850	11,8%	760	595
14	Bramfelder Winterlaufserie (3. Lauf Januar)	849	1,3%	838	625
15	Hammer Lauf (HM, 10K, 5K)	821	14,8%	715	566
16	Solidaritätslauf (HM, 12K, 6K)	801	15,1%	696	532
17	Bramfelder Winterlaufserie (2. Lauf Dezember)	(782)		782	671
18	Altstadtlaf Buxtehude (HM, 10K, 5K)	775	30,9%	592	448
19	Bramfelder Winterlaufserie (5. Lauf März)	759	12,3%	676	495
20	Bergedorfer Citylauf (10K, 5K)	544	37,7%	395	218
21	Süderelbe Halbmarathon durch d. Alte Land (HM, 10K, 5K)	475	-4,2%	496	281
22	Hamburger Osterlauf (10K, 5K)	446	47,2%	303	195
23	Bramfelder Halbmarathon (HM, 10K, 5K)	433	3,8%	417	307
24	10K Hamburg Volkspark	409	41,5%	289	61
25	Winterlaufserie Wilhelmsburg (3. Lauf März)	387	38,2%	280	200
26	Hamburger Halbmarathon d. das Alte Land (HM, 10K, 5K)	384	36,7%	281	246
27	Finkenwerder Insellauf (10Mi, 10K, 5K)	380	12,8%	337	168
28	10K Hamburg Rotherbaum	373	30,0%	287	—
29	Quickborn Run (10K, 5K)	(371)		371	375
30	10K Hamburg Elbe	367	-0,3%	368	91
	SUMME	53.767	17,5%	45.763	33.906

Gewertet wurden nur beim HLV angemeldete Läufe, Wettbewerbe ab 5 km mit Zeitnahme, Finisher aller Wettbewerbe einer Veranstaltung (ohne Walking, Bambini-, Kinder-, Schüler-, Staffelläufe). Rot: Zahl aus dem Vorjahr. Stand: 20.10.2024

35. HOLSTENKÖSTENLAUF

**HOLSTEN
KÖSTEN
LAUF**
13 JUN²⁵
NEUMÜNSTER

3mS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

WEDELER HALBMARATHON 8

**MOIN
MOIN
MARSCH**
4 MAI²⁵
WEDEL

3mS
DIE LAUFGESELLSCHAFT



**7. FLENSBURG
MILIEBT DICH
MARATHON**
www.flensburg-marathon.de

7.9.2025

- MARATHON
- HALBMARATHON
- STAFFELMARATHON
- 10 KM LAUF
- 5 KM LAUF
- KINDERLÄUFE



WIE VIEL LITER VERBRAUCHST DU AUF 10KM?

hella wünscht allen Läuferinnen und Läufern
eine erfrischende Saison.

