

# LAUFEN

IN HAMBURG

# 2022



KOSTENLOS



**TERMINE & INFOS**

Hamburger Laufveranstaltungen · Lauffreffe · Betriebssport



# 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](mailto:info@fitdentist.de)

# Liebe Läuferinnen und Läufer,

hier ist die 23. 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 2022.**



**Steven Richter**

BMS Die Laufgesellschaft mbH

---

## Impressum

### Herausgeber:

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

### Verlag:

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

### Titelfoto

### Auflage

### Verantwortlich für den Inhalt

meine-sportfotos.de - Michael Strokosch  
10.000 Exemplare  
Die aufgeführten Veranstalter

# Liebe Läuferinnen und Läufer in der Metropolregion Hamburg,

**das Ende des Jahres 2021 zeigt uns einen Hoffnungs-  
schimmer auf ein halbwegs normales 2022 hinsicht-  
lich der Laufveranstaltungen.** Für die Leichtathletik und  
die Laufszene, nicht nur in Hamburg, ein dringend not-  
wendiger Wechsel in die Normalität. Die Verunsicherung  
der Teilnehmer\*innen durch das SARS-CoV-2 Virus und  
die vielen Absagen von Veranstaltungen, hat tiefe Spuren  
bei den Veranstaltern und in der Laufszene hinter-  
lassen. **Da wünschen und erhoffen wir alle uns ein  
schönes Lauf-Jahr 2022, in echt und nicht mehr  
virtuell.** Auch der Hamburger Leichtathletik-Verband  
geht frohen Mutes in das 111. Jahr seines Bestehens.  
Das Jahr 2022 soll im Zeichen dieses Jubiläums stehen,  
mit einer Ausstellung in der Diele des Hamburger  
Rathauses, mit einem Sportfest und auch einen  
Jubiläumslauf wird es geben.

Einige Hinweise für die Laufszene scheinen erneut  
dringend notwendig. Ein Straßenlauf hat Regeln, er fin-  
det nämlich auf der Straße statt und nicht auf oder über  
Bürgersteige, er verbietet technische Unterstützung (z.B.  
Kopfhörer o.ä.) und führt bei Verstoß zur Disqualifikation,  
nicht nur bei Meisterschaftsläufen. Ebenfalls sei erneut  
darauf hingewiesen, dass es eine neue Studie zu  
Medikamentenmissbrauch (Schmerzmittel) im Sport  
gibt, der zu gesundheitlichen Risiken führt. Davon ist  
also weiterhin dringend abzuraten. Ebenfalls wird immer  
noch zu oft geglaubt, Mann (Frau eher seltener) sei  
gesund, ohne das überprüft zu haben. Auch davon ist  
abzuraten!! Wir Veranstalter wünschen uns gesunde

Sportler\*innen am Start. Also, bitte öfter mal überprüfen  
lassen. **Für Lauf-Anfänger stehen wichtige Hinweise  
unter: [www.leichtathletik.de/laufen/dlv-treffs](http://www.leichtathletik.de/laufen/dlv-treffs).** Lauf-  
abzeichen können bei Übungsleiter\*innen, Sportab-  
zeichenprüfer\*innen, bei den Lauffreizeit-Leiter\*innen des  
HLV sowie bei Lehrer\*innen aller Schularten ab-  
gelegt werden. DLV Lauf-Abzeichen können bei:  
**steineckert@hhlv.de** bestellt/erworben werden. Lauf-  
schuhe mit sehr hohen Sohlen sind ebenfalls ein Problem.  
Hier sind international gültige Vorgaben gemacht,  
deren Einhaltung gerade für Meisterschaften vor Disquali-  
fizierungen schützt. Also, schlau machen. Für Hamburg  
hat der langjährige Landes-Laufwart Jürgen Meins sein  
Amt an Jens Bastian übergeben, es geht also weiter mit  
frischem Wind. Danke an Jürgen Meins für seine Arbeit,  
für Jens Bastian wünschen wir Spaß und Zeit, um dem  
Laufen weiter fachliche Begleitung und Stütze zu geben.

**Zu guter Letzt noch wie immer der Rat, sich mit  
einer Blutspende sein Immunsystem zu stärken und  
den Mangel an Blut zu verringern. Die Lage ist ernst!!!**  
Bleibt gesund, lasst euch impfen, kommt fit und gesund  
an unsere Startlinien und bleibt bitte auch zur Siegre-  
ehrung, die Jungs+Mädels haben sich das verdient, außer-  
dem gehört die Siegerehrung zwingend zur Veranstaltung.  
**\*\*\*Der Hamburger Leichtathletikverband wird  
111 Jahre alt, dazu gibt es eine Ausstellung in der  
Diele des Hamburger Rathauses, vom 04.05.2022  
bis 14.05.2022 – zu den normalen Öffnungszeiten  
und kostenfrei.\*\*\***

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

## Wolfgang Müller-Kallweit

Präsident, Hamburger  
Leichtathletik-Verband e.V.



## Wolfgang Timm

Vorsitzender Breitensport



## Jens Bastian

Landes-Laufwart



# Der neu gewählte Landeslaufwart des Hamburger Leichtathletik-Verband e.V. - Jens Bastian stellt sich vor:



## Laufsport ist seit meiner Kindheit mein sportlicher Begleiter.

Nach Spartakiade und Uni-Sport war klar, dass diese Bewegungsart zum beruflichen und familiären Leben den passenden Ausgleich bildet und nebenbei auch noch die Gesundheit und Fitness fördert. Mit dabei sind auch immer Wettkämpfe und Volksläufe auf der Straße

und durch die Natur. Von der Kurzstrecke bis zum Ultra, beim Marathon als letzte Disziplin in einer Langdistanz oder ein Cross/Trail durchs Gelände... alles hervorragende Ziele für ein regelmäßiges Training und als Motivation, auch bei Wind und Wetter die Laufschuhe noch anzuziehen.

Mein Lieblingslauf ist natürlich der Hamburger Marathon durch die schönste Stadt der Welt. In seine „Blaue Liste“ durfte ich mich inzwischen eintragen.

Nachdem ich seit über 20 Jahren ehrenamtlich in verschiedenen Funktionen in Hamburger Vereinen Erfahrungen sammeln konnte, war ich auch Mitorganisator von Volksläufen im Alstertal und Verpflegungsständen beim Hamburger IRONMAN.

Meine Basis bildet seit langem der Lauftreff Alstertal und die Betriebssportgruppe von Gruner + Jahr.

Erstaunlich und erfreulich ist die zunehmende Anzahl von Laufveranstaltungen in Hamburg, besonders die von Vereinen. Nachdem nun zwei Jahre wenig davon zu spüren war, möchte auch ich dazu beitragen, diese noch besser zu präsentieren und die Menschen weiterhin zur Bewegung in Laufschuhen zu motivieren. Ob der Start zu wenigen Kilometern am Stück oder das Ziel eine neue Bestzeit zu erreichen – die Motivation und die Freude am Laufen hat gesellschaftlich wieder etwas zugenommen.

**„Hamburg ActiveCity“ zeigt uns auch, dass die Stadt Hamburg selbst nicht nur als Zuschauer seinen Beitrag dazu leisten will.**

Jürgen Meins danke ich hier noch einmal für seine Impulse in die gesamte Laufszenen und seine langjährige Ausübung dieser Position.

**Also, lasst uns für die Hamburger und ihre Gäste auch in Zukunft schöne Laufveranstaltungen auf den Boden zaubern!**

# Inhaltsverzeichnis 2022

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](http://www.ladv.de)) anzumelden. Die Genehmigung der Veranstaltung erfolgt durch den HLV. Die Veranstaltungsdaten werden nach erfolgter Genehmigung automatisch an den DLV zur Veröffentlichung im DLV-Laufkalender weitergeleitet.

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

## Januar

Sonntag,	02.01.	19. Schnelsener Moorlauf	<b>12</b>
Sonntag,	16.01.	6. Winterlaufserie Wilhelmsburg 1. Lauf	<b>14</b>
Sonntag,	23.01.	32. Bramfelder Winterlaufserie 3. Lauf	<b>17</b>
Sonntag,	30.01.	4. Süderelbe-Cross	<b>18</b>

## Februar

Sonntag,	06.02.	6. Winterlaufserie Wilhelmsburg 2. Lauf	<b>14</b>
Sonntag,	20.02.	32. Bramfelder Winterlaufserie 4. Lauf	<b>17</b>
Sonntag,	20.02.	38. Straßenlauf-Cup 1. Lauf - 10 km	<b>19</b>

## März

Sonntag,	06.03.	6. Winterlaufserie Wilhelmsburg 3. Lauf	<b>14</b>
Sonntag,	12.03.	Öjendorfer Frühlings-Marathon	<b>21</b>
Sonntag,	20.03.	32. Bramfelder Winterlaufserie 5. Lauf	<b>17</b>
Sonntag,	20.03.	38. Straßenlauf-Cup 2. Lauf - Halbmarathon	<b>19</b>
Sonntag,	27.03.	29. BSV-Halbmarathon (Betriebssport, aber offen für alle)	<b>22</b>
Sonntag,	27.03.	Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land*	<b>23</b>

## April

Sonntag,	03.04.	41. Int. Wilhelmsburger Insellauf*	<b>28</b>
Sonntag,	09.04.	2. Rita und Lothar-Gehrke-Gedächtnis-Marathon	<b>21</b>
Sonntag,	10.04.	12. Hammer Lauf	<b>30</b>
Sonntag,	16.04.	5. LIONS Osterlauf	<b>32</b>
Montag,	18.04.	2. Hamburger Osterlauf	<b>33</b>
Sonntag,	23.04.	DAS ZEHNTEL	
Sonntag,	24.04.	36. Haspa Marathon Hamburg*	

## Mai

Sonntag,	01.05.	RUN THE RING	<b>34</b>
Freitag,	06.05.	Jubiläums-Volkslauf - 111 Jahre Hamburger Leichtathletik-Verband	<b>38</b>
Sonntag,	08.05.	35. Rahlstedter Wandse-Volkslauf	<b>39</b>
Sonntag,	21.05.	Sunset Spreehafen (ehemals Spreehafenlauf Veddel)	<b>43, 45</b>

## Juni

Mittwoch,	01.06.	City Nord Lauf	<b>46</b>
Sonntag,	11.06.	33. Finkenwerder Insellauf	<b>47</b>
Sonntag,	12.06.	9. Bergedorfer Citylauf	<b>48</b>
Freitag,	17.06.	Midsummer Run	<b>49</b>
Sonntag,	18.06.	HafenCity Run	<b>53</b>
Sonntag,	19.06.	22. Barsbütteler Volkslauf	<b>54</b>
Sonntag,	26.06.	28. hella hamburg halbmarathon*	<b>56</b>

## Juli

Mittwoch, 20.07. Sunset Inselepark (ehemals Inseleparklauf Wilhelmsburg) \_\_\_\_\_ **43, 59**

## August

Sonnabend, 13.08. 6. Nacht der Zehner\* \_\_\_\_\_ **61**  
Mi./Do. 17./18.08. MOPO Team-Staffellauf \_\_\_\_\_ **62**  
Freitag, 19.08. 17. Mottenburger Meile-Lauf \_\_\_\_\_ **63**  
Freitag, 19.08. 2. SVE Steinwiesenlauf \_\_\_\_\_ **65**  
Sonntag, 21.08. 12. Himmelmoorlauf (Quickborn) \_\_\_\_\_ **66**  
Sonntag, 21.08. 3. Rosengartenlauf \_\_\_\_\_ **68**  
Sonntag, 21.08. 2. RUHM Rosengarten ULTRA Heide Marathon \_\_\_\_\_ **70**  
Sa./So. 27./28.08. Ragnar Wattenmeer \_\_\_\_\_ **72**  
Sonntag, 28.08. 13. Benefizlauf „Laufend gegen Gewalt“ \_\_\_\_\_ **72**  
Sonntag, 28.08. 19. Blankeneser Heldenlauf \_\_\_\_\_

## September

Sonntag, 04.09. 18. Buxtehuder Altstadtlauf\* \_\_\_\_\_ **76**  
Sonntag, 04.09. 33. BARMER Alsterlauf (1. Lauf Hamburger Laufcup)\* \_\_\_\_\_ **80**  
Sonntag, 11.09. 39. Int. Airport Race (2. Lauf Hamburger Laufcup) \_\_\_\_\_ **82**  
Freitag, 16.09. Sunset Museumshafen (ehemals Lichterlauf) \_\_\_\_\_ **43, 85**  
Sonntag, 18.09. 8. PSD Bank Halbmarathon Hamburg\* \_\_\_\_\_ **86**  
Sonntag, 25.09. 31. Volkslauf durch das schöne Alstertal (3. Lauf Hamburger Laufcup) \_\_\_\_\_

## Oktober

Sonntag, 02.10. 4. Stadtpark-Staffelmarathon \_\_\_\_\_ **87**  
Montag, 03.10. 12. Köhlbrandbrückenlauf \_\_\_\_\_ **88**  
Sonntag, 09.10. 31. Bramfelder Halbmarathon\* \_\_\_\_\_ **89**  
Sonntag, 16.10. 20. Speicherstadtlauf (Betriebssport, aber offen für alle) \_\_\_\_\_ **90**  
Sonntag, 23.10. 46. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land\* \_\_\_\_\_

## November

Sonntag, 06.11. LG Alsternord - Herbst-Waldlauf \_\_\_\_\_ **92**  
Sonntag, 06.11. 33. Bramfelder Winterlaufserie 1. Lauf \_\_\_\_\_ **93**  
Sonntag, 13.11. 43. Quickborn-Run \_\_\_\_\_ **94**  
Sonntag, 20.11. 2. SVE-Winterlauf-Cup 1. Lauf (8,7 km) \_\_\_\_\_ **96**

## Dezember

Sonntag, xx.12. St. Pauli X-Mass-Run No. 12 \_\_\_\_\_ **97**  
Sa./So. 03./04.12. 14. Christmas Run To Tree \_\_\_\_\_ **93**  
Sonntag, 11.12. 33. Bramfelder Winterlaufserie 2. Lauf \_\_\_\_\_ **21**  
Mittwoch, 28.12. Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon \_\_\_\_\_ **96**  
Sonnabend, 31.12. 2. SVE-Winterlauf-Cup 1. Lauf (10 km) \_\_\_\_\_ **98**  
Sonnabend, 31.12. 38. Silvesterlauf der LAV Hamburg-Nord \_\_\_\_\_

\*bestenlistenfähig

## Service

Offizielle Streckenvermesser in Norddeutschland \_\_\_\_\_ **8**  
Zulässige Streckenlängen & Klassen 2022 \_\_\_\_\_ **9**  
Hamburger Lauftreffs \_\_\_\_\_ **10**  
Volksläufe im Landkreis Harburg \_\_\_\_\_ **36**  
Hamburger Laufcup \_\_\_\_\_ **78**

Stand: 17.11.2021 (Änderungen vorbehalten)

# OFFIZIELLE STRECKENVERMESSER IN NORDDEUTSCHLAND

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

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

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

D. Matzen / Stand: 25.07.2021 / <https://www.leichtathletik.de/service/wettkampfororganisation/vermessung-von-strassenlaeufen/>

# ZULÄSSIGE STRECKENLÄNGEN & KLASSEN 2022

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

KLASSEN & JAHRGÄNGE	STRASSENLAUF	CROSSLAUF	BERGLAUF
<b>Männer</b> Jahrgänge 2002 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
<b>Frauen</b> Jahrgänge 2002 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
<b>Junioren U23</b> Jahrgänge 2000 bis 2002	100 km / 24 Stunden		beliebig
<b>Juniorinnen U23</b> Jahrgänge 2000 bis 2002	100 km / 24 Stunden		beliebig
<b>Seniorinnen (alle Klassen)</b> W30: Jahrgänge 1988-1992++W35: 1983-1987++W40: 1978-1982+W45: 1973-1977++W50: 1968-1972++ W55: 1963-1967++W60: 1958-1962++W65: 1953-1957++W70: 1948-1952++W75: 1943-1947++W80: 1942 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
<b>Seniorinnen (alle Klassen)</b> W30: Jahrgänge 1988-1992++W35: 1983-1987++W40: 1978-1982+W45: 1973-1977++W50: 1968-1972++ W55: 1963-1967++W60: 1958-1962++W65: 1953-1957++W70: 1948-1952++W75: 1943-1947++W80: 1942 und älter			
<b>Männliche Jugend U20</b> Jahrgänge 2003/2004	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
<b>Weibliche Jugend U20</b> Jahrgänge 2003/2004	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
<b>Männliche Jugend U18</b> Jahrgänge 2005/2006	25 km	bis 8 km	bis 15 km
<b>Weibliche Jugend U18</b> Jahrgänge 2005/2006	25 km	bis 8 km	bis 15 km
<b>Männliche Jugend U16</b> M15: Jahrgang 2007++M14: Jahrgang 2008	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
<b>Weibliche Jugend U16</b> W15: Jahrgang 2007++W14: Jahrgang 2008	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
<b>Männliche Jugend U14*</b> M13: Jahrgang 2009++M12: Jahrgang 2010	bis 7,5 km	bis 4 km	
<b>Weibliche Jugend U14*</b> W13: Jahrgang 2009++W12: Jahrgang 2010	bis 7,5 km	bis 4 km	
<b>Männliche Kinder U12*</b> M11: Jahrgang 2011++M10: Jahrgang 2012	bis 5 km	bis 2 km	
<b>Weibliche Kinder U12*</b> W11: Jahrgang 2011++W10: Jahrgang 2012	bis 5 km	bis 2 km	
<b>Männliche Kinder U10*</b> M9: Jahrgang 2013++M8: Jahrgang 2014	bis 4,2 km	bis 1,5 km	
<b>Weibliche Kinder U10*</b> W9: Jahrgang 2013++W9: Jahrgang 2014	bis 4,2 km	bis 1,5 km	
<b>Männliche Kinder U8*</b> Jahrgang 2015 und jünger	bis 2 km	bis 1 km	
<b>Weibliche Kinder U8*</b> Jahrgang 2015 und jünger	bis 2 km	bis 1 km	

\* Empfehlung der Bundesausschüsse Laufen und Jugend

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

Stadtteil-Ort/Treffpunkt	Tag	Uhrzeit	Angebote				Laufftreff/Verein	Leiter	Telefon	E-Mail
--------------------------	-----	---------	----------	--	--	--	-------------------	--------	---------	--------



Laufen	Walking	Nordic-Walking	Anläuferbetreuung
--------	---------	----------------	-------------------

<b>Altona</b>										
Kirchenstraße 21	Mittwoch	18.00	x				Altonaer Turnverein e.V.	Dieter Karnstedt	38 30 16	trainer_dieter_k@atvsports.de
Waitzstraße 19	Montag	18.00				x	TVGF	Nadine Lammertz	890 31 95	
Waitzstraße 19	Montag	19.00	x					Lars Lammertz		
August-Kirch-Straße	Dienstag	9.30				x		Christel Hauptvogel		
<b>Altona/Ottensen</b>										
Eggersallee, Ecke Elbchaussee	Mittwoch	18.15	x			x	LT-Ottensen			k.hinkelreineke@t-online.de
<b>Außenalster</b>										
Vor dem Restaurant Cliff, Fährdamm 13	Montag	18.30	x				Alster-Lauftreff	Thomas Römer	2269 7829	thomas@alster-acht.de
Fernsichtbrücke	Mo.+Do.	18.30	x			x	ASV Eintracht Hamburg 09	Arnd Karrenberg		arnd@eintracht-hamburg.de
Café AlsterCliff, Fährdamm 13 (April-Sept.)	Dienstag	19.00	x			x	BKK Mobil Oil	Dana Porzberg	3002 11414	dana.porzberg@bkk-mobil-oil.de
Rödingsmarkt, unter der U-Bahn, Höhe Hausen 52/Stellahaushaus (Okt.-März)	Dienstag	19.00	x			x				
Café AlsterCliff, Fährdamm 13	Samstag	9.00	x	x	x					
<b>Barsbüttel</b>										
Parkplatz vor dem Helmut John Stadion (Sommer)	Mo.+Do.	19.15	x			x	Barsbüttler SV	Erich Labitzke	672 10 46	info@laufftreff-barsbuettel.de
Parkplatz vor dem Helmut John Stadion (Winter)	Montag	18.00	x			x				
<b>Billstedt</b>										
Öjendorfer Park, Sportpark Öjendorf	Di. + Sa.	10.00				x	HT 1816	Edgar Toth	25 17 49 29	edgar.toth@ht16.de
<b>Blankenese</b>										
Hirschpark/Witthüs Teestube	Mittwoch	9.00				x	FTSV Komet-Blankenese	Jutta Kramm	636 51 060	j.kramm@komet-blankenese.de
Parkplatz Eilermholt/Sülldorf Iserbrook	Donnerst.	8.30				x				
<b>Börnsen</b>										
Waldschule Börnsen, Hamfelderdecker	Sonntag	10.00	x	x	x	x	VfL Börnsen	H. - J. Thormählen	720 34 46	1.Vorsitzender@vfl-boernsen.de
<b>Buxtehude</b>										
Sporthaus im Jahnstadion	Mittwoch	18.30	x	x		x	Buxtehuder Sportverein von 1862 e.V.		0416 1-3482	gs@bsv-buxtehude.de
Wetloopsweg/Waldparkplatz (April bis Sept.)	Mittwoch	18.30	x	x		x				
<b>Duvenstedt</b>										
Duvenstedter Marktplatz (Parkplatz)	Montag	19.30	x			x	Laufftreff Duvenstedt	Ottmar Jeschke		jeschke@sub1-hh.sub.uni-hamburg.de
	Donnerst.	19.40	x			x				
	Nov. bis Apr.)	Samstag	13.00	x						
<b>Eilbek</b>										
Neue Eilbeker Apotheke, Wandsbeker Chaussee 121	Mittwoch	18.45	x				LT Eilbeker Lauffreunde	Peter Kellermann		peter-kellermann@arcor.de
<b>Geesthacht</b>										
Parkplatz am Waldfriedhof (15. Dez.-15. Jan. Beginn 8.30 Uhr)	Sonntag	8.00	x	x	x	x	Laufftreff Geesthacht	Anette Rosanowski		laufftreff_gee@yahoo.de
<b>Harburg</b>										
Ehestorfer Weg/Parkplatz Ende der Stadtseiche	Sonntag	8.30	x				LT Süderelbe / LT 11 Buchen	Dr. Godehard Cordes	760 60 05	dr.godehard.cordes@gmx.de
<b>Hausbruch/Neugraben</b>										
Sportplatz Opferberg	Sonntag	10.00	x				HNT			leichtathletik@hntonline.de
<b>Hummelsbüttel</b>										
STZ Beratungsstelle Hummel, Am Hehsel 40	Donnerst.	17.30	x			x		Wolfgang Zander	04535-298142	runwolf@web.de
<b>Hittfeld</b>										
Gymnasium Peperdieksberg	Montag	17.30	x			x	TSV Hittfeld	Heinz Marko	04105-52170	geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.de
Gymnasium Peperdieksberg	Montag	17.30	x				Laufftreff Hittfeld	Susanne Race-Meyer		Laufftreff.Hittfeld@web.de
<b>Kirchwerder</b>										
Süderquerung 88	Mo.+Do.	18.15	x	x	x	x	SC VM von 1899 e.V.	Egbert Gotthard	723 88 57	vorstand@scvm.de
<b>Klein-Borstel</b>										
Alsterwanderung hinter dem Albert-Schweizer-Gymnasium, U-Klein Borstel	Dienstag	19.00	x	x	x		LT Alstertal / Oberalster VfW	Jens Bastian	53 91 01 02	laufftreff@lt-alstertal.de
	Samstag	14.00	x	x	x	x				

Stadtteil-Ort/Treffpunkt	Tag	Uhrzeit	Angebote				Laufftreff/Verein	Leiter	Telefon	E-Mail
--------------------------	-----	---------	----------	--	--	--	-------------------	--------	---------	--------



Laufen	Walking	Nordic-Walking	Anfängerbetreuung
--------	---------	----------------	-------------------

<b>Langenhorn</b>											
"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						
<b>Niendorf</b>											
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					
<b>Pinneberg, VfL Heim</b>											
Laufen für Anfänger	Montag	18.00	x				x	VfL Pinneberg		0410 55 60 20	info@vfl-pinneberg.de
Laufen für Fortgeschrittene	Di. + Do.	18.30	x								
Laufen für Frauen	Mittwoch	17.30	x								
	Samstag	9.45	x								
Nordic Walking	Mittwoch	17.30				x					
Walking	Di.+ Fr.	9.00				x					
Walking	Dienstag	17.00				x					
Walking	Mittwoch	10.00				x					
<b>Quickborn/Ellerau</b>											
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								
<b>Reinbek</b>											
Ende Loddentallee	Samstag	15.00	x	x			x	Laufftreff Reinbek	Heinz-Jürgen Gerlach	710 81 47	heinz-juergen.gerlach@t-online.de
Ende Loddentallee	Montag	14.30		x							
Ende Loddentallee	Donnerst.	9.00		x							
<b>Rissen</b>											
Parkplatz Wittenberger Strand	Montag	19.00				x	x	Rissener Sportverein		81 27 46	rsv@rissen.de
Parkplatz Sandmoor/Rheingoldweg	Mittwoch	9.30				x	x				
Parkplatz Sandmoor/Rheingoldweg	Donnerst.	9.00				x	x				
<b>Stadtpark</b>											
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								
<b>Stadtpark/Winterhude</b>											
Jahnkampfbahn (6 und 12 km)	Samstag	10.00	x					Laufwerk Hamburg		2780 8777	info@laufwerk-hamburg.de
<b>St. Pauli</b>											
Superbude Juliusstraße 1-7	Mittwoch	21.00	x					Tide Runners Hamburg			
<b>Volksdorf/Meindorf</b>											
Parkplatz am Volksdorfer Wochenmarkt, Kattjahren	Samstag	14.00	x	x	x			Laufftreff Volksdorf	Elmar Kammann	678 71 49	elmarkammann@gmx.de
(Sommer: Dienstag wechselnde Treffpunkte)	Di. + Do.	18.30	x								
<b>Wandsbek</b>											
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				
<b>Wedel</b>											
Elbestadion	Di. + Do.	19.00	x			x	x	Laufftreff Wedel e.V.	André Meister		info@laufftreff-wedel.de
<b>Wilhelmsburg</b>											
Inselpark, Wälderhaus	Mittwoch	19.00	x					Inselrunners	Karsten Schuldt		kschuldtth@gmail.com

Viele der aufgelisteten Laufftreffs sind beim HHLV offiziell angemeldet.

Läufer, die bei offiziell angemeldeten Laufftreffs teilnehmen, sind im Rahmen der ARAG Sportversicherung (Haftpflicht, Unfallschutz, Rechtsschutz) versichert.

Dies betrifft sowohl Vereinsmitglieder als auch Nichtmitglieder.

# 19. Schnelsener Moorlauf

## am Sonntag, den 2. Januar 2022



**Startzeit** 11:00 Uhr für alle Wettbewerbe

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

### **Wettbewerbe**

1,516 km	1 Runde	Altersklasse U16 und jünger - Jahrgang 2007 und jünger
4,548 km	3 Runden	Altersklasse U18 und älter - Jahrgang 2006 und älter
7,580 km	5 Runden	Frauen und Männer ab Jahrgang 2002 oder älter

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

<b>Organisationsgebühren</b>	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, 26.12.2021 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 2.1.2022 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 2. Januar 2022*

*Vorname:* \_\_\_\_\_

*Name:* \_\_\_\_\_

*Straße und Hausnr.:* \_\_\_\_\_

*Postleitzahl und Ort:* \_\_\_\_\_

*Land:* \_\_\_\_\_

*Telefon:* \_\_\_\_\_

*eMail:* \_\_\_\_\_

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

*Geburtsdatum:* \_\_\_\_\_  4,548 km

*Nationalität:* \_\_\_\_\_  1,516 km

*Verein:* \_\_\_\_\_

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

*Datum* \_\_\_\_\_ *Unterschrift* \_\_\_\_\_

Bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters



6. Winterlauf  
Wilhelmsburg serie



SCHNEE  
LÖWE

16 JAN<sup>22</sup>

6 FEB<sup>22</sup>

6 MAR<sup>22</sup>

HAMBURG  
WILHELMSBURG

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

**Veranstalter/Ausrichter**

BMS Die Laufgesellschaft mbH

**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  
exakt 5.011 m pro Runde. Die Anzahl der  
Laufstunden muss nicht vor dem Lauf angege-  
ben 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](http://www.winterlaufserie-wilhelmsburg.de).

**Anmeldeschluss**

Serienanmeldungen bis Donnerstag,

13. Januar 2022, 23.59 Uhr

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

Erwachsene

24,00 Euro\* (bis 06.01.2022)

27,00 Euro\* (bis 13.01.2022)

Jugendliche und Schüler (U 20 und jünger)

10,00 Euro\* (bis 06.01.2022)

13,00 Euro\* (bis 13.01.2022)

\* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete

**Kontakt**

[info@winterlaufserie-wilhelmsburg.de](mailto:info@winterlaufserie-wilhelmsburg.de)

Tel.: 040 37 13 81

Stand: 30.10.2021 (Änderungen vorbehalten)



# buchdrucker

Baugenossenschaft

## Wohnen in Hamburg

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

[www.buchdrucker.de](http://www.buchdrucker.de)

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

32. Bramfelder Winterlaufserie



# WINTER LAUF

23 JAN 22

20 FEB 22

20 MAR 22

HAMBURG  
BRAMFELD

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

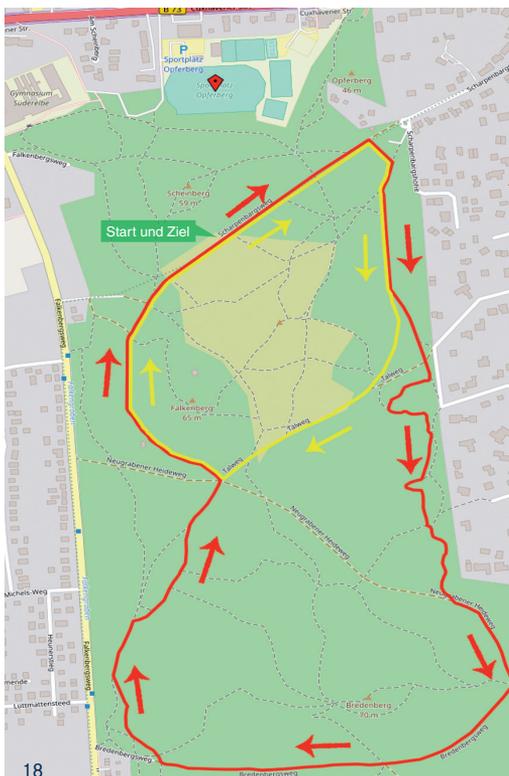
**buchdrucker**  
Baugenossenschaft





# 4. SÜDERELBE-CROSS

30. Januar 2022



**ANMELDUNGEN UND  
ALLE INFOS ÜBER  
[WWW.SUEDERELBE-CROSS.DE](http://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

## AUSRICHTER

HNT Hamburg  
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)  
[leichtathletik@hntonline.de](mailto:leichtathletik@hntonline.de)



# 38. STRAßENLAUF-CUP 2022

**20. Februar**  
**10 KM-LAUF**

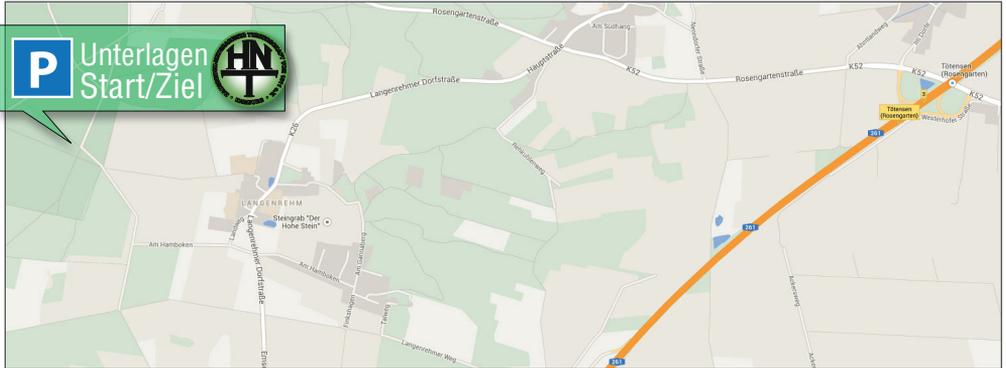
**20. März**  
**HALBMARATHON**

**STARTZEIT**  
jeweils 10:00 Uhr

**START / ZIEL**  
Am Hamboken  
Rosengarten

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

**www.hntonline.de**



© OpenStreetMap - MithrasKende

## HINWEISE

Seit vielen Jahren ist unser Straßenlauf-Cup die ideale Veranstaltung für alle Läufer und Läuferinnen, die sich auf die Marathonsaison, die City-Läufe und den Hamburg-Marathon vorbereiten wollen. Die Wendepunktstrecke führt über eine verkehrsfreie und asphaltierte Straße. Umkleidemöglichkeiten und WC's stehen vor Ort leider nicht zur Verfügung.

## AUSZEICHNUNGEN

Die Plätze 1 – 8 erhalten eine Urkunde, die Gesamtsieger der Cupwertung erhalten zusätzlich Ehrenpreise im Rahmen der Siegerehrung. Die Urkunden liegen auf den nächsten Veranstaltungen der HNT Leichtathletik aus, zudem steht ein Online-Urkundendruck zur Verfügung.

## ZEITMESSUNG

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

## ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online über [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de) oder [www.myraceresult.de](http://www.myraceresult.de). Meldeschluss: 10 Tage vor dem jeweiligen Lauf. Die Teilnahme an der Cup-Wertung muss vor Beginn der ersten Veranstaltung feststehen und ist nachträglich nicht mehr möglich. Nachmeldungen sind abhängig von möglichen Coronaauflagen.

## MELDEGEBÜHREN

### Straßenlauf-Cup (2 Läufe)

Erwachsene € 20,-  
 Jugendliche (2003 und jünger) € 18,-

### 10-km-Lauf

Erwachsene € 12,-  
 Jugendliche (2003 und jünger) € 10,-

### Halbmarathon

Erwachsene € 14,-  
 Jugendliche (2003 und jünger) € 12,-

**Nachmeldegebühr** + € 4,-





**100 Marathon Club Deutschland e.V.**

**veranstaltet 2022 - 3 Marathons  
"Rund um den Öjendorfer See"**



**Die Ausschreibung erfolgt vorbehaltlich eventueller Vorgaben wegen Corona**

**12.03.22 Samstag "Frühlings-Marathon"**  
**09.04.22 Samstag "2. Rita und Lothar-Gehrke-Gedächtnis-Marathon"**

**Sommerpause**

**28.12.22 Mittwoch "Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon"**  
**Für den Dezemberlauf ist am 15.12.2022 Anmeldeschluss**

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

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

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

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

**Keine Nachmeldung vor Ort !!!**

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

**Anmeldungen:** [www.my.raceresult.com](http://www.my.raceresult.com) - Veranstaltungsname:100MC (ohne Leerzeichen).  
**Teilnehmerlimit:** 100 Läuferinnen bzw. Läufer.

**Auskünfte:** ORGA-Team – [oejendorferseemarathon@hamburg.de](mailto:oejendorferseemarathon@hamburg.de)

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

**Toiletten:** Sind an der Laufstrecke vorhanden. Es besteht **keine** Duschmöglichkeit.

**Auszeichnungen:** Urkunden und Ergebnislisten im Internet.  
Gesamtwertung und Altersklassen nach DLO.

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art, sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung.



[www.100MC.de](http://www.100MC.de)



# 29. BSV-Halbmarathon

## Sonntag, 27. März 2022

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

Der Lufthansa SV sowie der BSV-Leichtathletik-Ausschuss laden sehr herzlich zur Teilnahme am Halbmarathonlauf ein. Der Halbmarathon auf dem traditionellen Rundkurs am Hamburger Flughafen ist der ideale Test für den Marathon in Hamburg am 24. April 2022. Neu in diesem Jahr ist ein 5 Meilen Race. Neben Hamburgs Betriebssport-Leichtathletinnen und Leichtathleten richtet sich die Einladung für beide Wettbewerbe an alle Laufsportfreunde in und um Hamburg!

- Veranstalter:** Betriebssportverband Hamburg e.V. und Lufthansa SV
- Start und Ziel:** Sportanlage des Lufthansa SV, Borsteler Chaussee 330
- Strecke:** Halbmarathon: Zweimal zu durchlaufender Rundkurs am Flughafen,  
1. Runde ca. 12 km, 2. Runde ca. 9 km  
5 Meilen-Race: verkürzte 2. Runde
- Startzeit:** 09.30 Uhr / gemeinsamer Start Halbmarathon und 5 Meilen Race  
Zielschluss: Halbmarathon 12:15, 5 Meilen Race 10:30 Uhr
- Startgeld:** Halbmarathon 8 € / 10 € bei Nachmeldung / 5 Meilen Race 6 € bzw. 8 €  
Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt.
- Meldungen:** Bis zum 23. März 2022 Online (ab 1. Januar 2022) unter [www.bsvhh.de](http://www.bsvhh.de)
- Startnummern:** Werden vor Ort vergeben und sind deutlich sichtbar vorne zu tragen.
- Zeitmessung:** Die Zeitmessung erfolgt mit dem „Champion Chip“.  
**Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!**  
Chip-Besitzer: Chip-Nummer im Anmeldeformular angeben  
Chip-Miete: 3 €, zzgl. 25 € Nachbelastung bei Nichtrückgabe des Chips bis 13.00 Uhr am Veranstaltungstag.
- Auszeichnungen:** Alle Teilnehmer erhalten eine Erinnerungsmedaille
- Ergebnisse:** Im Internet unter [www.bsvhh.de](http://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.
- Corona-Konzept:** Nach der aktuellen Covid-19 Lage wird die Veranstaltung unter 2G Bedingungen durchgeführt.
- Auskünfte:** E-Mail: [Leichtathletik@bsv-hamburg.de](mailto:Leichtathletik@bsv-hamburg.de)



# HAMBURGER HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND

**27.**  
März  
2022

Premiere  
auf neuer  
Strecke

## HALBMARATHON

## 10 KM-LAUF

Premiere  
auf neuer  
Strecke

## 5 KM-LAUF

## 1,2 KM KINDERLAUF

### START / ZIEL

CU Arena

Am Johannisland 2-4

09:30 Uhr 1,2 km Kinderlauf

10:00 Uhr Halbmarathon

10:15 Uhr 10 km-Lauf

10:20 Uhr 5 km-Lauf

### MELDEREKORD

855 Teilnehmer (2005)

### AUSRICHTER

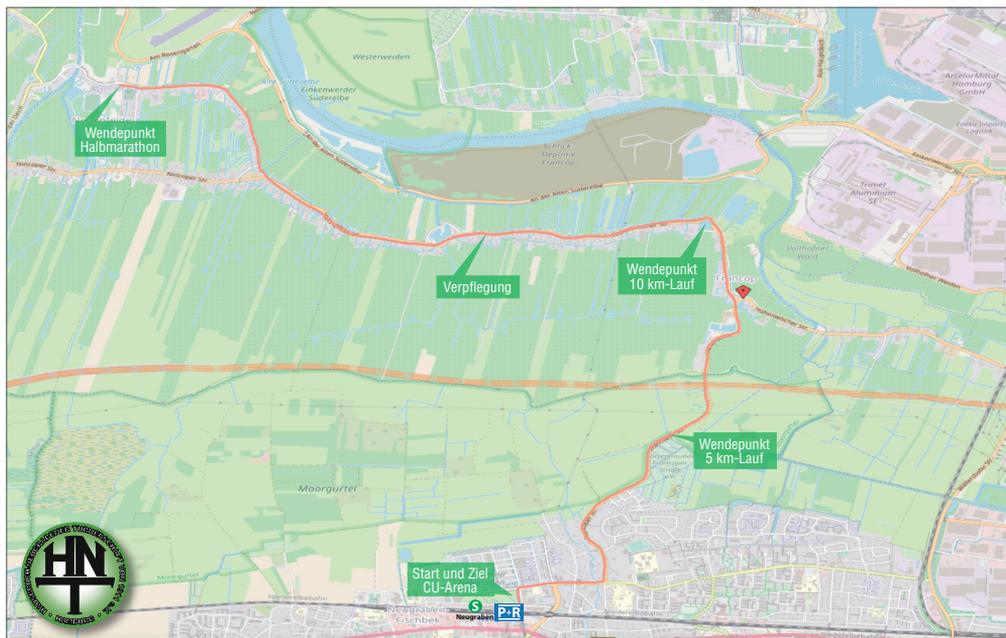
HNT Hamburg

Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)

leichtathletik@hntonline.de

[www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)





## HINWEISE

Die Strecke ist amtlich vermessen und bestenlistenfähig. Abhängig von möglichen Coronaauflagen ist mit organisatorischen Änderungen bei der Gesamtorganisation, der Streckenverpflegung sowie Dusch- und Umkleidemöglichkeiten zu rechnen. Adresse: CU Arena, Am Johannisland 2-4, 21149 Hamburg.

**Parkplätze:** P+R S-Bahn Neugraben (kostenpflichtig).

## AUSZEICHNUNGEN

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

## ZEITMESSUNG

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

## ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online über [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de) oder [www.myraceresult.de](http://www.myraceresult.de). Meldeschluss: 10 Tage vor dem jeweiligen Lauf. Nachmeldungen sind abhängig von möglichen Coronaauflagen.

## MELDEGEBÜHREN

### Halbmarathon

Erwachsene € 18,-  
Jugendliche € 16,-  
(2003 und jünger)

### 10-km-Lauf

Erwachsene € 15,-  
Jugendliche € 13,-  
(2003 und jünger)

### 5 km-Lauf

1,2 km Kinderlauf  
Kinder (2011 und jünger) € 4,-  
**Nachmeldegebühr** + € 4,-

€ 12,-

A photograph of two men smiling and holding up sneakers. The man on the left is holding a yellow sneaker, and the man on the right is holding a blue sneaker. A dark blue banner with white text is overlaid on the image.

# LAUFQUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT

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](http://www.lunge.com)

# LAUFSTADT HAMBURG 2022

16.01. / 06.02. / 06.03.

6. Winterlaufserie Wilhelmsburg

23.01. / 20.02. / 20.03.

32. Bramfelder Winterlaufserie 2021/22

3. April

41. Int. Wilhelmsburger Insellauf

10. April

12. Hammer Lauf

8. Mai

5. Wedeler Halbmarathon

21. Mai

Sunset Spreehafen

18. Juni

HafenCity Run

26. Juni

28. hella hamburg halbmarathon

20. Juli

Sunset Inseelpark

13. August

6. Nacht der Zehner

27./28. August

Ragnar Wattenmeer

4. September

33. BARMER Alsterlauf

11. September

39. Int. Airport Race

16. September

Sunset Museumshafen

9. Oktober

31. Bramfelder Halbmarathon

06.11. / 11.12.

33. Bramfelder Winterlaufserie 2022/23

Dezember

St. Pauli X-Mass Run No. 12

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

# EIN CHIP FÜR ALLE FÄLLE

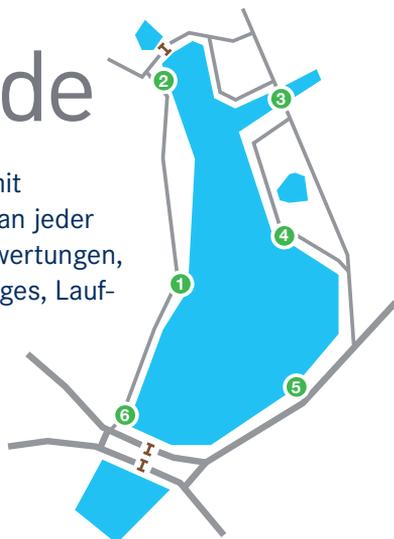
NUR 19,90 EURO

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 **SUTORBANK**  
HAMBURGISCHE PRIVATBANKIERS SEIT 1921

41 Internationaler  
WILHELMSBURGER  
**insellauf** 

# AM DEICH LAUFEN

**3 APR**<sup>22</sup>

HAMBURG  
WILHELMSBURG

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

## Veranstalter/Ausrichter

BMS Die Laufgesellschaft mbH

## Sportlicher Träger

SV Wilhelmsburg v. 1888 e.V.

## Meldegelder

**5 km HASPA-Mühlenlauf**

9,00 Euro\* (bis 22.03.2022)

**10 km Inselzehner**

13,00 Euro\* (bis 31.12.2021)

15,00 Euro\* (bis 22.03.2022)

**21,10975 km Elbinsel-Halbmarathon**

19,00 Euro\* (bis 31.12.2021)

22,00 Euro\* (bis 22.03.2022)

**1 km AURUBIS AG-Schülerlauf**

6,00 Euro\*\* (bis 22.03.2022)

\* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete,

\*\* Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

## Startschüsse

Sonntag, 3. April 2022 ab 10.00 Uhr

Zielschuss ist um 14 Uhr.

## Start und Ziel

Krieterstraße, Elbinselschule (Ankerplatz)

## Strecke

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

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

## Anmeldung

unter [www.wilhelmsburger-insellauf.de](http://www.wilhelmsburger-insellauf.de)

## Anmeldeschluss

Dienstag, 22. März 2022, 23.59 Uhr

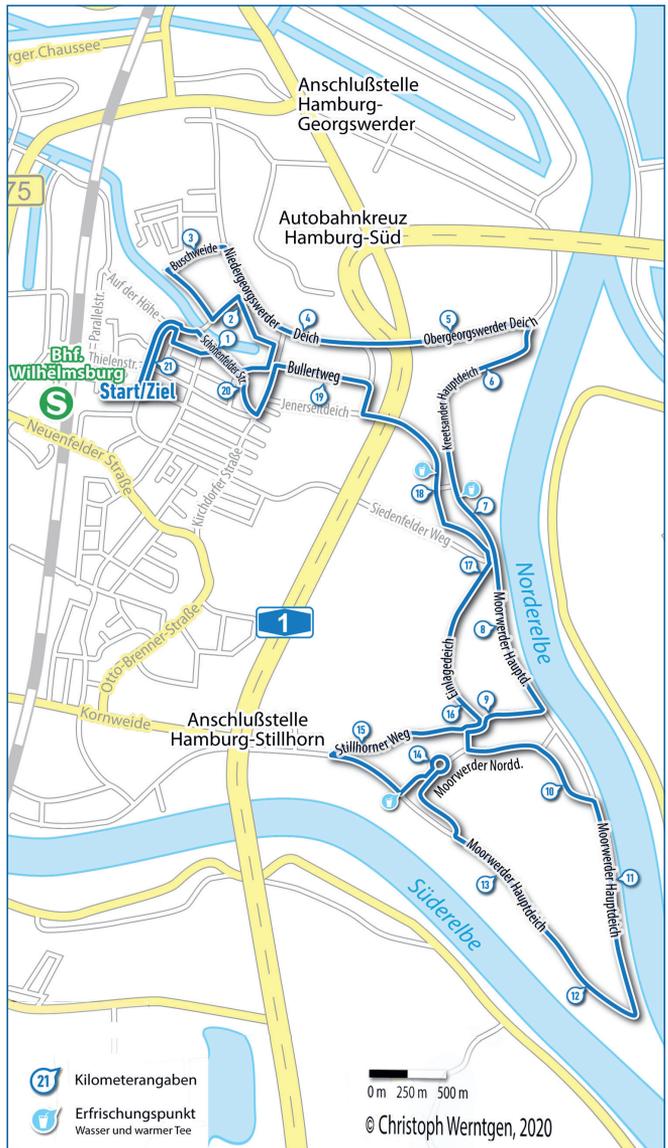
## Kontakt

[info@wilhelmsburger-insellauf.de](mailto:info@wilhelmsburger-insellauf.de)

Tel: 040 37 13 81

Stand: 30.10.2021

(Änderungen vorbehalten)



12. HAMMERLAUF

HAMMER  
PARK  
LAUF

10 APR 22

HAMBURG · HAMM

**3ms**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

# SONNTAG, 10. APRIL 2022

**Veranstalter / Ausrichter**  
BMS Die Laufgesellschaft mbH

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

**Startschüsse**  
Sonntag, 10. April 2022 ab 9.30 Uhr

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

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

**Anmeldung** unter [hammer-lauf-hamburg.de](http://hammer-lauf-hamburg.de).

**Anmeldeschluss**  
Dienstag, 29. März 2022, 23.59 Uhr

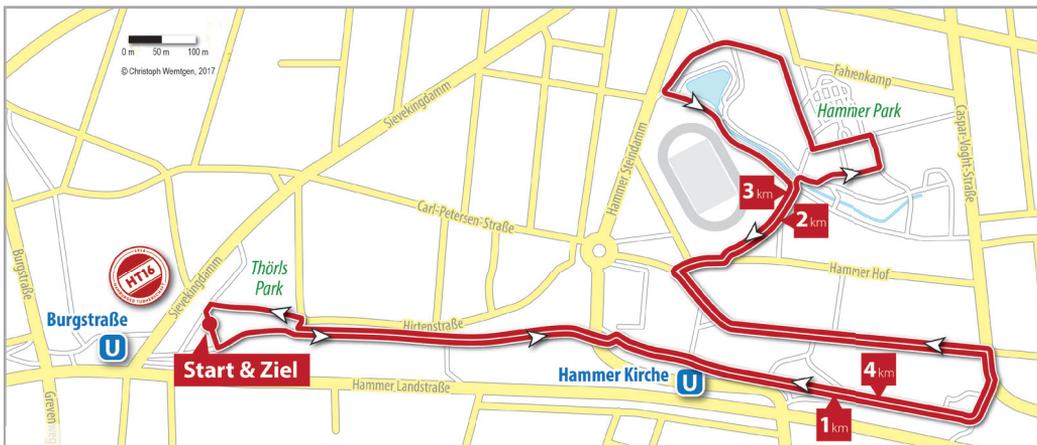
<b>Meldegelder</b>		
<b>400 m Kinderlauf</b>	3,00 Euro	(bis 29.03.2022) KEINE Zeitnahme beim 400 m Kinderlauf!
<b>1,2 km Schülerlauf</b>	5,00 Euro**	(bis 29.03.2022)
<b>5 km Lauf</b>	9,00 Euro*	(bis 29.03.2022)
<b>10 km Lauf</b>	11,00 Euro*	(bis 31.12.2021)
	13,00 Euro*	(bis 29.03.2022)
<b>21,0975 km Lauf</b>	17,00 Euro*	(bis 31.12.2021)
	20,00 Euro*	(bis 29.03.2022)
<b>Haspa-Halbmarathon-Staffel</b>	34,00 Euro**	(bis 29.03.2022)

\* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete

\*\* Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

## Kontakt

[info@hammer-lauf-hamburg.de](mailto:info@hammer-lauf-hamburg.de) • Tel.: 040 37 13 81 • Stand: 30.10.2021 (Änderungen vorbehalten)



# 5. LIONS OSTERLAUF MIT FAMILIEN-OSTERFEUER

**Wann:** Ostersonntag, 16. April 2022

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

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

**Wo:** Volksdorf (Allhorndiek/Waldredder)

Presented by:



HAMBURG 67



Walddorfer SV



Hamburg



## www.OsterSamstag.info

ONLINE-ANMELDUNGEN AB DEM 01.02.2022 MÖGLICH  
(bitte den Frühbucher-Rabatt beachten).

Der Überschuss der Veranstaltung wird insbesondere Menschen mit Behinderungen aus der Einrichtung Erlenbusch in Volksdorf zugutekommen.  
[www.hamburgerengell.de](http://www.hamburgerengell.de)

Sponsored by:



Liebe Sportlerinnen und Sportler, wir hoffen sehr, dass die Entwicklung der Corona-Situation sich weiterhin so positiv darstellt und entsprechend stabilisiert. Die Durchführung unseres Lions Osterlaufes (durch die Fördergesellschaft der Freunde des Lions Club Hamburg 67) wird der dann aktuell gültigen Rechtslage angepasst. Bis dahin gilt: bleibt alle gesund und munter und passt aufeinander auf!

DIE DURCHFÜHRUNG DER VERANSTALTUNG WIRD DER AKTUELLEN LAGE ANGEPAST.

OSTERMONTAG, 18.04.2022

# HAMBURGER OSTERLAUF

JAHNKAMPFBAHN  
IM STADTPARK

10km | 5km | 1000m | 500m

**ANMELDUNG AB  
ANFANG 2022**



LEICHTATHLETIK



HAMBURGER  
OSTERLAUF

[www.hamburger-osterlauf.de](http://www.hamburger-osterlauf.de)

**100 KM. 10 ABSCHNITTE.**

# **RUN RING** THE

**WANN DU WILLST.**

POWERED BY  
**RACE**  **RESULT**

**BMS**  
DIE LAUFGESELLSCHAFT



## 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](http://run-the-ring.de) ab März 2022

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

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

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

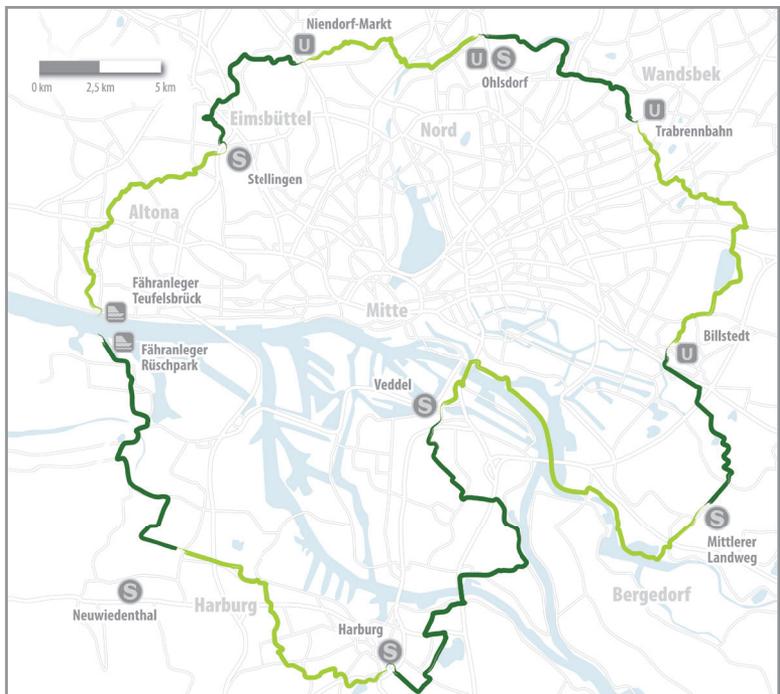
### Meldegelder

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

### Kontakt

[info@run-the-ring.de](mailto:info@run-the-ring.de)  
Tel.: 040 37 13 81

Stand: 30.10.2021  
(Änderungen vorbehalten)



# Sparkassen Heidjer Cup 2022



## 38. Stadt- und Deichlauf des TSV Winsen

Sonntag 1. Mai, 09:00 Uhr, tsvwinsen.de  
Klaus Heinsohn, Tel. 04171-593444



## 23. Wald- und Wiesenlauf Salzhäusen

Sonntag 15. Mai, 08:45 Uhr, mtv-salzhäusen.de  
Regine Köster, Tel. 04172-961059



## 24. HIT-felder Volkslauf

Samstag 21. Mai, 14:00 Uhr, volkslauf-hittfeld.de  
Heiner Steeneck, Tel. 04105-58273



## 23. Buchholzer Stadtlauf

Sonntag 19. Juni, 09:00 Uhr, buchholzerstadtlauf.de  
Arno Reglitzky, Tel. 04181-5932



## 03. Rosengartenlauf & 02. RUHM Rosengarten ULTRA Heide Marathon

Wildpark Schwarze Berge  
Sonntag 21. August, 08:00 Uhr, rosengartenlauf.de  
Klaus Jakobs, Tel. 040-70382431



## 11. Brunsberglauf Holm-Seppensen

Sonntag 4. September, 09:30 Uhr, brunsberglauf.de  
Armin Schneider, Tel. 04187-7944



## 26. Run for Help in Winsen der D M S G

Freitag 9. September, 18:00 Uhr, dmsg-kg-winsen.de  
Waltraut Heus, Tel. 04171-62924



## Pattensen läuft 2022

Sonntag 11. September, 10:00 Uhr, mtv-pattensen.de  
Sandra Dose, Tel. 04171-6928657



## 16. Auetal-Oktoberlauf

Sonntag 9. Oktober, 09:30 Uhr, tsvauetal.de  
Dennis Ammann, Tel. 04173-5993421



## 42. Borsteler Volkswaldlauf

Sonntag 30. Oktober, 10:00 Uhr, mtv-borstel-sangenstedt.de  
Wiebke Neunert, Tel. 04171-74242

## INFOS:

Die Sparkasse Harburg-Buxtehude unterstützt im 20. Jahr mit dem Wochenblatt diese Aktion.

Alle Teilnehmer dieser Laufserie erhalten einen Laufpass. Starter, die mindestens 8 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

The **POWER** of  
**PISTACHIOS**

**PROTEIN**  
**B-VITAMINE**  
**GESUNDE FETTE**  
**UND AUCH NOCH**  
**LECKER**

© 2019 American Pistachio Growers

 AMERICAN QUALITY  
**PISTACHIOS**  
*California Grown*  
AmericanPistachios.de



# Jubiläums-Volkslauf 10 km durch den Stadtpark

## 111 Jahre Hamburger Leichtathletik-Verband

<b>Termin:</b>	<b>Freitag, 6. Mai 2022</b>
<b>Start / Ziel:</b>	Sportanlage Jahnkampfbahn (Linnering 3, 22299 Hamburg)
<b>Strecke:</b>	Rundkurs durch den Hamburger Stadtpark
<b>Startzeit:</b>	19:00 Uhr
<b>Startgebühr:</b>	10€ (Nachmeldungen: + 5€)
<b>Teilnahme:</b>	Teilnahmeberechtigt sind Athletinnen und Athleten ab Jahrgang 2008 (Jugend U16 und älter)
<b>Anmeldung über:</b>	<a href="https://sportservicehamburg.de/">https://sportservicehamburg.de/</a>
<b>Meldeschluss:</b>	30. April 2022, 23:59 Uhr
<b>Startunterlagenausgabe:</b>	Donnerstag, 5. Mai 17:00-20:00 Uhr und Freitag, 6. Mai 2022 ab 14:00 Uhr
<b>Homepage:</b>	<a href="https://hhlv.de/">https://hhlv.de/</a>
<b>Besonderheiten:</b>	Ausstellung zum Jubiläum 111 Jahre Hamburger Leichtathletik-Verband in der Diele des Hamburger Rathauses vom 4.-16. Mai 2022.



## 35. Rahlstedter Wandse-Volkslauf und Kinderlauf am Sonntag, 08. Mai 2022

<b>Veranst. &amp; Ausrichter</b>	AMTV-Hamburg von 1893 e.V., Leichtathletik-Abteilung		
<b>Meldungen / Infos</b>	unter <a href="http://www.wandselauf.de">www.wandselauf.de</a> oder persönlich (mit Barzahlung) an: AMTV, Rahlstedter Str. 159, 22143 Hamburg, Tel. 675 95 06		
<b>Meldeschluss</b>	<b>Montag, 02. Mai 2022</b>		
<b>Nachmeldungen</b>	am Veranstaltungstag vor Ort bis 45 min vor dem Lauf und am Sa. 07. Mai von 16:00 – 20:00 im AMTV-Zentrum; <b>Nachmeldegebühr 2,-€</b>		
<b>Meldegebühr (inklusive Medaille)</b>	bis 24.04.: Kinder u. Jugend (Jg. '2003 u jünger): 4,-€ Erw: 8,-€ Fam: 16,-€ danach: Kinder und Jugend 6,-€ Erwachsene 10,-€ Familien 20,-€ Gruppen ab 10 Personen, Schulen, Vereine je Person 4,-€		
<b>Startnummernausgabe</b>	bei Anmeldung bis 24.04. ab dem 02.05. (gegen Zahlungsnachweis) in der Geschäftsstelle und am Sa. 07.05. von 16:00 – 20:00 Uhr (Geschäftsstelle) oder ab 8:00 Uhr am Start am Lauftag		
<b>Start &amp; Ziel</b>	Rahlstedter Bahnhofstraße, Fußgängerzone		
<b>Strecke</b>	siehe Karte unter <a href="http://www.wandselauf.de">www.wandselauf.de</a>		
<b>Umkleide / Dusche</b>	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Str. 159, 22143 Hamburg kostenlose Taschenaufbewahrung am Ziel		
<b>Startzeiten und Wertungsklassen</b>	<b>1,2km</b>	08:45 weiblich U8	2015 und jünger
		09:00 männlich U8	2015 und jünger
		09:15 U10 M/W 8	2014
		09:30 U10 M/W 9	2013
		09:45 U12 M/W 10	2012
		10:00 U12 M/W 11	2011
		10:15 männlich/weiblich U14	2009 / 2010
	<b>15 km</b>	10:30 männl./weibl. Jugend U20	2003– 2006
		Frauen / Männer	(2002 und älter)
		Seniorinnen/Senioren	M/W30, 40, 50, 60, 70
	<b>6 km</b>	10:45 wie 15,1km, jedoch mit U16 (07/08) und U14 (09/10)	
		!!! 15 km dürfen erst ab Jahrgang 2006 gelaufen werden !!!	
		Bei weniger als drei Meldungen in einer Wertungsklasse behält sich der Ausrichter vor, diese mit benachbarten Klassen zusammenzufassen	
<b>Verpflegung</b>	Wasserstand auf der Strecke und im Ziel		
<b>Siegerehrung</b>	Für alle Klassen im Anschluss an den jeweiligen Lauf		
<b>Ehrenpreise</b>	Erinnerungsmedaille und Urkunde für alle Finisher. Die Sieger sowie die Zweit- und Drittplazierten erhalten Gold-, Silber- und Bronzemedailen. Für Schulen erfolgt eine Schul-Cup-Wertung. Urkunden können 60 min nach dem Lauf im Ziel abgeholt werden oder ab dem 09. Mai in der AMTV-Geschäftsstelle		
<b>Ergebnisliste</b>	unter <a href="http://www.wandselauf.de">www.wandselauf.de</a>		
<b>Haftung</b>	Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art (Unfall, Diebstahl, Verletzung etc.). Der Start erfolgt auf eigenes Risiko.		
<b>Anfahrt</b>	Mit Bahn (RB81) oder Bus bis S-Rahlstedt		

Die Veranstaltung ist vom DLV genehmigt. Volkslaufstempel werden am Ziel ausgegeben

ANMELDUNG zum 35. Rahlstedter Wandselauf am 08. Mai 2022

Bitte in großen Druckbuchstaben schreiben und Zutreffendes ankreuzen:

1) Name: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  m  w  
 Vorname: \_\_\_\_\_ Laufstrecke:  1,2  6  15  
 Verein: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

2) Name: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  m  w  
 Vorname: \_\_\_\_\_ Laufstrecke:  1,2  6  15  
 Verein: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

3) Name: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  m  w  
 Vorname: \_\_\_\_\_ Laufstrecke:  1,2  6  15  
 Verein: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

**SCHULEN, VEREINE UND GRUPPEN:** Bitte Sammelanmeldung vornehmen !  
 Formular unter [www.wandselauf.de](http://www.wandselauf.de)

**ORGANISATIONSBEITRAG**

	Anzahl	Meldung bis 24.4.	Meldung ab 25.4.	Summe
Schüler, Jugendliche bis Jg. 2003		4,00 €	6,00 €	
Erwachsene		8,00 €	10,00 €	
Familienmeldung		16,00 €	20,00 €	

**GESAMT**  €

Der Gesamtbetrag von \_\_\_\_\_ € liegt der Anmeldung in bar bei.

Die Organisation des Veranstalters erkenne ich an. Mit der Speicherung meiner persönlichen Daten zur Durchführung der Veranstaltung und der Veröffentlichung meiner Ergebnisse bin ich einverstanden.

.....  
 Ort, Datum

.....  
 Unterschrift  
 (bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters)

15. Mai 2022



4. Flensburg liebt dich

MARATHON



Alle Infos: [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)



32. HOLSTENKÖSTENLAUF



HOLSTEN  
KÖSTENLAUF  
10 JUN 22  
NEUMÜNSTER



BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT





# SUN RUN

STAFFEL 4X5 KM ODER  
EINZEL 5, 10, 15 KM

21 MAI<sup>22</sup>

20 JUL<sup>22</sup>

16 SEP<sup>22</sup>

HAMBURG

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

## Da läuft künftig einiges – der Sonne entgegen.

Wir starten mit einem neuen Format, um gemeinsam den Teamgedanken, nach so langer Zeit des alleine Laufens, wieder aufleben zu lassen! Die Sunset Series verbindet 3 Läufe in Hamburgs Süden. Sonnenuntergangs Atmosphäre mit großartigen Landschaften zwischen urbanem Industriecharme, grünen Parkwegen, Deichen, Brücken – und der Elbe als ständigen Begleiter.

### Wettbewerbe

Die Sunset Series bietet sowohl Teamläufern als auch Einzelläufern die Möglichkeit, mehrere Streckenlängen zu wählen:

**Staffellauf:** Die Strecke muss 4-mal gelaufen werden. Eine Staffel besteht aus mindestens 2 und maximal 4 Läufern. Die Aufteilung der Staffelläufer erfolgt eigenständig. Eine namentliche Nennung der einzelnen Läufer wird am Veranstaltungstag (für ggf. Kontaktverfolgungen) notwendig sein.

**Einzellauf:** Die Strecke kann 1-3 mal gelaufen werden (ca. 5 km, 10 km oder 15 km). Die Laufdistanz muss nicht vorher angegeben werden – an Veranstaltungstag wird einfach die gewünschte Rundenanzahl absolviert. Das Zeitmesssystem registriert die gelaufenen Runden und damit die zurückgelegte Distanz. Je nach Tagesform kann die Distanz an jedem Termin beliebig variiert werden.

### Sunset Spreehafen

Sonnabend, 21. Mai 2022

Start: 20.00 Uhr  
Sonnenuntergang: 21:22 Uhr  
Zielschluss: 22:00 Uhr

### Sunset Inseelpark

Mittwoch, 20. Juli 2022

Start: 20.00 Uhr  
Sonnenuntergang: 21:34 Uhr  
Zielschluss: 22:00 Uhr

### Sunset Museumshafen

Freitag, 16. September 2022

Start: 19.00 Uhr  
Sonnenuntergang: 19:32 Uhr  
Zielschluss: 21.00 Uhr

### Strecken

Jeweils reizvoller ca. 5 km langer Rundkurs (Asphalt und Wege) um den Spreehafen Veddel / im Inseelpark Wilhelmsburg / um den Museumshafen Harburg. Auf dem Rundkurs befindet sich immer ein Kontrollpunkt zur Rundenanzählung.

**Anmeldung** unter [sunset-series.de](https://sunset-series.de)

### Anmeldeschluss

Spreehafen: Mittwoch, 11. Mai 2022, 23.59 Uhr  
Inseelpark: Sonntag, 10. Juli 2022, 23.59 Uhr  
Museumshafen: Dienstag, 6. September 2022, 23.59 Uhr  
Meldegelder je Veranstaltung  
Einzel 20,00 Euro\*  
Staffel 80,00 Euro\*\*

\* ggf. zzgl. 3,00 Euro Chipmiete \*\* jeder Staffelläufer erhält einen kostenfreien Leihchip

**Kontakt** [info@sunset-series.de](mailto:info@sunset-series.de), Tel.: 040 37 13 81  
Stand: 22.11.2021 (Änderungen vorbehalten)

# VI

# ACTIV **TOP 3**

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

## **Professionelle Zahnreinigung**

**60 Euro** Jahreszuschuss für nachhaltige  
Zahnprophylaxe beim Zahnarzt Ihrer Wahl

## **VI**ACTIV Kurse

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

## **Osteopathie**

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

## **Ihr persönlicher Ansprechpartner:**

Christian Heins  
Leiter Kundenservice Hamburg

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

Neue Anschrift ab  
voraussichtlich 02/2022:  
**Anckelmannsplatz 1**  
**20537 Hamburg**



 **SUNSET**  
SPRINT | SPREEHAFFEN

# SUN RUN 5KM

**21 MAI**<sup>22</sup>

HAMBURG VEDDEL

STAFFEL 4X5 KM ODER  
EINZEL 5, 10, 15 KM



**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT



# city nord Lauf

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

**Mittwoch, 1. Juni 2022**

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 GmbH

**Strecken und Startzeiten:**

18.00 Uhr Kinderlauf (Jahrgang 2011 und jünger) 500 m  
18.20 Uhr 3,4 km (1 Runde)  
19:00 Uhr 10 km (3 Runden) und Teamstaffel 3 x 1 Runde

**Start/Ziel:** City Nord Park (Jahnring/Überseering)

**Startgeld:** Kinderlauf 2,00 € / 3,00 € bei Nachmeldung  
3,4/10 km 5,00 € / 6,00 € bei Nachmeldung  
Team-Staffel 10,00 € / 12,00 € bei Nachmeldung  
Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der der Online-Anmeldung bezahlt.

**Meldungen:** Bis Freitag, 27. Mai 2022 Online (ab 1.3.2022) unter [www.bsvhh.de](http://www.bsvhh.de)

**Zeitmessung:** Die Zeitmessung erfolgt mit dem „Champion Chip“.  
**Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!**  
Chip-Besitzer: Chip-Nummer im Anmeldeformular angeben  
Team-Staffel: Chip nur für Schlussläufer\*in  
Chip-Miete: 3 €, zzgl. 25 € Nachbelastung bei Nichtrückgabe des Chips bis 21.00 Uhr am Veranstaltungstag.

**Auszeichnungen:** Alle Teilnehmer erhalten eine Erinnerungsmedaille

**Ergebnisse:** Im Internet unter [www.bsvhh.de](http://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 Teilnehmer den Haftungsausschluss an.

**Corona-Konzept:** Nach der aktuellen Covid-19 Lage wird der City Nord Lauf unter 2G Bedingungen durchgeführt.

**Auskünfte:** E-Mail: [Leichtathletik@bsv-hamburg.de](mailto:Leichtathletik@bsv-hamburg.de)

## 33. Finkenwerder Insellauf am Samstag, 11.06.2022

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

**Auskunft:** TuS Finkenwerder: (040) 742 58 11

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

*Priorität auf  
Nachhaltigkeit*

**Start / Ziel:** Finkenwerder Marktplatz, Finksweg 10-14

**Startzeiten:**

<b>18:00 Uhr – Staffel (4 x 5 km)</b>	(ab Jg. 2012)
<b>18:05 Uhr – 770 m Bambini-Lauf</b>	(Jg. 2017 und jünger)
<b>18:30 Uhr – 2,4 km Kinderlauf</b>	(Jg. 2013 - 2016)
<b>18:35 Uhr – 10 Meilen</b>	(ab Jg. 2006)
<b>19:15 Uhr – 5 km (inkl. Walker)</b>	(ab Jg. 2012)
<b>19:45 Uhr – 10 km</b>	(ab Jg. 2010)

*Neue Zeiten*

**Startgeld:**

	Erwachsene	Jugendliche (bis Jg. 2005)
5 km	<b>8,- €</b>	<b>5,- €</b>
10 km	<b>10,- €</b>	<b>5,- €</b>
10 Meilen	<b>13,- €</b>	<b>5,- €</b>
4 x 5 km Staffel	<b>28,- €</b>	<b>28,- €</b>
700 m / 2,4 km	(nur Kinder)	<b>3,- €</b>

*Neue Strecken*

**Startnummernausgabe:** Startnummernausgabe und Nachmeldungen am **11.06.2022 ab 16:00 Uhr** in der Stadteilschule Finkenwerder, Norderschulweg 14

**Anmeldungen:** Online unter [www.finkenwerder-insellauf.de](http://www.finkenwerder-insellauf.de) bis zum 04.06.2022.  
Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie innerhalb weniger Minuten.

**Nachmeldungen:** Am 11.06.2022 bis **eine Stunde** vor dem jeweiligen Start möglich.  
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich **5,- € (Staffel 10,- €)** für alle Strecken und Jahrgänge.

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

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

**Weitere Informationen:** Online unter [www.finkenwerder-insellauf.de](http://www.finkenwerder-insellauf.de)

**WICHTIG:** Eine Durchführung des Insellaufs 2022 findet vorbehaltlich und unter Berücksichtigung der dann gültigen behördlichen Auflagen zur COVID-19-Pandemie statt. Aktuelle Änderungen werden online veröffentlicht.

*COVID-19*

**Bergedorfer  
CITYLAUF**



TSG BERGEDORF - BERGEDORFER ZEITUNG

**12.06.2022**

**10:00 Uhr: Kinderlauf (2,5 km)**

**11:00 Uhr: Inklusionslauf (5 km)**  
Läufer mit und ohne Behinderung

**12:30 Uhr: Hauptlauf (10 km)**  
Einzel (10 km) oder Staffel (4x2,5 km)

**Ausschreibung und Anmeldung unter:  
[www.bergedorfer-citylauf.de](http://www.bergedorfer-citylauf.de)**



[www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)

**Bergedorfer Zeitung**  
Lauenburgische Landeszeitung

[www.bergedorfer-zeitung.de](http://www.bergedorfer-zeitung.de)



**TSG**  
BERGEDORF

[WWW.LAUFTREFF-ALSTERTAL.DE](http://WWW.LAUFTREFF-ALSTERTAL.DE)



# MID SUMMER RUN

5KM  
10KM



# HAMBURG

17.6.2022 START 18 UHR  
TORHAUS WELLINGSBÜTTEL

# HOL DIR DEINEN **HAFERKICK!**

Ein Gewinn für jedes Training



Entdecke die leckeren  
Köln-Rezeptideen!

QR-Code scannen oder inspirieren lassen auf  
[www.köln.de/rezepte/drinks](http://www.köln.de/rezepte/drinks)

**#HAFERKICK**

Aus Hafer, von Herzen.♡

# LAUFERLEBNIS LUNGE LAUFLADEN



Erlebe in den größten Laufläden Deutschlands

- individuelle Beratung von unseren Laufexperten
- Laufstudios für qualifizierte Laufberatung
- Indoorlaufbahnen für Deinen Laufschihtest
- optimales Laufequipment ausgewählter Marken

Ferdinandstraße 55-57  
20095 Hamburg

Bahrenfelder Steindamm 109  
22761 Hamburg

Fuhlsbüttler Straße 29  
22305 Hamburg

Bismarckstraße 101  
10625 Berlin

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



**LUNGE**  
DER LAUFLADEN



**THIELSEN + PARTNER**  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

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



**TEAM THIELSEN + PARTNER**

Gemeinsam schneller ins Ziel kommen.

# HafenCityRun2022

# CHARITY TEAM RUN 18 JUN<sup>22</sup>

HAFENCITYRUN.DE

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

 **artiva**<sup>®</sup>  
customized sportswear



 **HafenCity**

# 22. Barsbütteler Volkslauf



**Sonntag, 19. Juni 2022**  
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](http://www.volkslauf-bsv.de)

Fax: 040 670 30 36

Postanschrift: Barsbütteler SV Hinterm Garten 2 22885 Barsbüttel

Fragen an: [info@volkslauf-bsv.de](mailto:info@volkslauf-bsv.de)

# ANMELDUNG

## 22. Barsbütteler Volkslauf am 19. Juni 2022

Bitte in Blockschrift

Einfacher ist es Online: [www.volkslauf-bsv.de](http://www.volkslauf-bsv.de)

Nachname, Vorname

Straße

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](http://volkslauf-bsv.de)), die Geschäftsstelle oder direkt vor Ort!**

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

Jahrgang:

männlich

weiblich

Jg.2017 400 m  4€

Jg.2015-2016 1 km  4€

Jg.2011-2014 2 km  4€

Ab Jg 2010 5 km  10€

Ab Jg.2008 10 km  10€

Ort, Datum

Unterschrift (bei Jugendlichen der gesetzliche Vertreter)

Anmeldeschluß ist am 13.Juni 2022.

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 45 min vor Start des jeweiligen Laufs möglich.

Die Nachmeldegebühr beträgt 3 €.

Jeder erhält auf Wunsch eine Urkunde vor Ort, oder Online: [volkslauf-bsv.de](http://volkslauf-bsv.de).

Ergebnislisten ausschließlich Online.

Das Startgeld ist bis zum **15.Juni 2022** mit Angabe des Läufernamens und der Laufstrecke an den Barsbütteler SV zu überweisen.



Barsbütteler SV  
Hinterm Garten 2  
22885 Barsbüttel

Übrigens:

Unser Lauftreff findet zur Sommerzeit am Montag und am Donnerstag um 19:15

Uhr (außer Feiertags) statt.

In der Winterzeit nur Montags 18:00 Uhr

Treffpunkt ist der Parkplatz Soltausredder

28. **hella** hamburg  
halbmarathon



**HALF**  
**DOUBLE FUN**  
**26 JUN** 22  
**HAMBURG · GERMANY**

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

**Scandic**  
HAMBURG EMPORIO



# SONNTAG, 26. JUNI 2022

## Startschüsse

**Sonnabend, 25. Juni 2022**

17.00 Uhr 800 m Bärenlauf

17.30 Uhr 800 m Skaten

Start: St. Petersburger Str./Planten un Blumen

## Sonntag, 26. Juni 2022

9.30 Uhr 21,0975 km Skaten Halbmarathon

10.00 Uhr 21,0975 km Laufen Halbmarathon

Start: Reeperbahn (U-Bahn St. Pauli)

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

**Zielschluss** ist um 13.30 Uhr.

**Anmeldung** unter [www.hamburg-halbmarathon.de](http://www.hamburg-halbmarathon.de)

**Anmeldeschluss** Dienstag, 7. Juni 2022, 23.59 Uhr

## Meldegelder

**Halbmarathon (Laufen oder Skaten)** 52,00 Euro (bis 31.12.2021) \*

57,00 Euro (bis 31.03.2022) \*

62,00 Euro (bis 07.06.2022) \*\*

**800 m Schülerläufe (Laufen oder Skaten)** 5,00 Euro (bis 07.06.2022) \*\*

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

## Kontakt

[info@hamburg-halbmarathon.de](mailto:info@hamburg-halbmarathon.de) • Tel: +49 40 37 13 81 • Stand: 30.10.2021 (Änderungen vorbehalten)



0:08:14

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

# SHIRTS SHOP- BMS.DE



TIPPI!



INCYLENCE LAUFSOCKE HELLA HALBMARATHON



FUNKTIONSSHIRT HELLA HALBMARATHON

TIPPI!



FUNKTIONSSHIRT BARMER ALSTERLAUF



BEUTEL „BUTTER BEI DI FISCH“

TIPPI!



MULTIFUNKTIONSTUCH X-MASS-RUN



**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

 **SUNSET**  
SPRINT | INSELPARK

# SUN RUN 5KM

**20 JUL**<sup>22</sup>  
**WILHELMSBURG**

STAFFEL 4X5 KM ODER  
EINZEL 5, 10, 15 KM



**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT



## VERTRAUENSVOLLE ZEITMESSUNG.

*Jede zweite Veranstaltung arbeitet mit uns.*



123



# race | result

*Precision. Passion. German Engineering.*

**race result AG**  
**c/o sportservice hamburg GbR**

Klaus-Groth-Straße 95

20535 Hamburg

Tel.: +49 40 32 96 10 22

Mail: [timing@raceresult.de](mailto:timing@raceresult.de)

[www.raceresult.de](http://www.raceresult.de)



6. NACHT DER  
ZEHNER

BAHN  
PARK  
10K

13 AUG<sup>22</sup>

HAMMER PARK

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

Gefördert durch



Hamburg



# MOPO TEAM STAFFELLAUF



17. UND 18. AUGUST 2022

WEITERE INFOS AUF:  
[WWW.MOPO-TEAM-STAFFELLAUF.DE](http://WWW.MOPO-TEAM-STAFFELLAUF.DE)



**Lauf Team**  
**Haspa**  
**Marathon**  
**Hamburg**



## 17. MOTTENBURGER MEILE - LAUF

**Tag:** Freitag, 19. August 2022  
**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](mailto:MottenCastle@web.de) / [www.mottencastle.de](http://www.mottencastle.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.*



# 2. SVE Steinwiesenlauf



SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e. V.

Freitag, 19. August



- **Bambinilauf**
- **Schülerlauf**
- **5,5 km Volkslauf**
- **10 km Hauptlauf**



[www.lauftreff.sve-hamburg.de](http://www.lauftreff.sve-hamburg.de)

VONOVIA





# 3. ROSEN

Durch Wald und Heide im

**Volkslauf zur Heideblüte für  
die ganze Familie**

powered by

**famila**

besser als gut!

Neu Wulmstorf und Buchholz i.d.N.

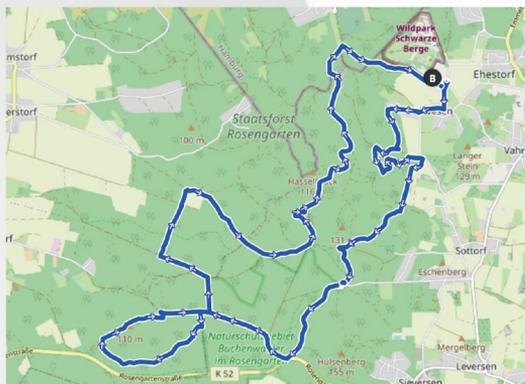
- // 500 m // 5,274 km Lauf + Walking
- // 1.000 m // 10,549 km Lauf + Walking
- // 2.000 m // 10,549 km **X-TREME 200**
- // 2.800 m // Halbmarathon
- // 4.000 m // Halbmarathon **X-TREME 400**
- // Ultra 50 km **1.000 HM**

## Start / Ziel

Wildpark Schwarze Berge  
Am Wildpark 1  
21224 Rosengarten



- 08:00 Laufwerk-ULTRA 50 km, 2. RUHM**
- 09:00 Wildpark-Bambini-Lauf 500m**
- 09:15 Golf Lounge-Kids-Lauf U8 1.000 m**
- 09:30 Mediahouse-Kids-Lauf U10 2.000 m**
- 10:00 Schlatermund-Jugend-Lauf U14 4.000m**
- 10:10 BMW B&K-Jugend-Lauf U12 2.800 m**
- 10:45 Nordzaun-Halbmarathon X-TREME 400**
- 11:00 EWE-Halbmarathon**
- 11:15 Markt-Apotheken-Viertel 10.549m Walk**
- 11:30 Markt-Apotheken-Achtel 5.274m Walk**
- 11:40 Sportsline-Viertel X-TREME 200**
- 11:50 Sparkassen-Viertel 10.549m Lauf**
- 12:00 Dahler & Company-Achtel 5.274m Lauf**



Streckenbeispiel **EWE**-Halbmarathon  
– alle Strecken auf komoot.de und auf

**[www.rosengartenlauf.de](http://www.rosengartenlauf.de)**

(Änderungen vorbehalten)

# B&K

Hamburg · [www.bundk.de](http://www.bundk.de)



# GARTENLAUF

Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 21. August 2022.

## Meldegebühren

	Bis 31.12.	Bis 28.02.	Bis 31.05.	Bis 08.09.
500 m:	EUR 3	EUR 4	EUR 5	EUR 6
1.000 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.000 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.800 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
4.000 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
5,274 km:	EUR 9	EUR 11	EUR 13	EUR 15
10,549 km:	EUR 12	EUR 15	EUR 18	EUR 21
21,097 km:	EUR 18	EUR 22	EUR 26	EUR 30
50,000 km:	EUR 45	EUR 55	EUR 65	EUR 75

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

## Anmeldung

Ab 01.11.2021 über <https://rosengartenlauf.de> oder <https://my.raceresult.com>  
Online-Anmeldeschluss: 08. August 2022.  
Nachmeldungen 15.-21. August.  
(Nachmeldegebühr EUR 5,00 bzw. EUR 10,00 am Veranstaltungstag)

## Veranstalter

HNT Hamburg

Tel 040-703 82 431

[rosengartenlauf@hntonline.de](mailto: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 m/w mit Pokalen und Sachpreisen. Ehrungen für die Altersklassensieger, das größte Team sowie die jüngsten und ältesten Teilnehmer m/w. Ergebnislisten sowie Urkundendruck im Internet.

## Hinweise

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



**B&K**  
Hamburg · [www.bundk.de](http://www.bundk.de)



# 2. RUHM

Rosengarten **ULTRA Heide Marathon 50 km**  
Sonntag, 21. August 2022

## Die Trailrunning-Challenge des Nordens!

**50 km Wald und Heide – 1.000 Höhenmeter.** 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



### Rundkurs – Start und Ziel:

Wildpark Schwarze Berge  
Am Wildpark 1, 21224 Rosengarten

### 4 Startzeiten:

08:00 (Pace >7:30)  
08:15 (Pace 06:30-07:30)  
08:30 (Pace 05:30-06:30)  
08:45 (Pace <05:30)

### Meldegebühren:

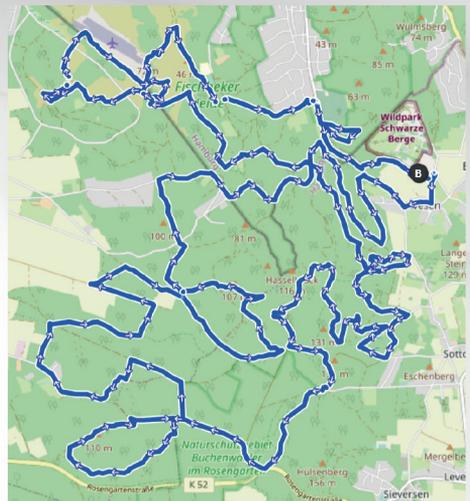
Nov-Dez EUR 45      Jan-Feb      EUR 55  
Mrz-Mai EUR 65      Jun-08.Aug EUR 75

### Anmeldung / Infos:

Online auf <https://rosengartenlauf.de>  
oder <https://my.raceresult.com>

### Veranstalter:

HNT Hamburg  
040-703 82 431  
[rosengartenlauf@hntonline.de](mailto:rosengartenlauf@hntonline.de)



### 50 km Natur – Kreuz und quer durch den

REGIONALPARK  
ROSENGARTEN



**Dein Trailrunning-Spezialist in Hamburg**



**running green**

**HAMBURG**

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

**Palmaille 64, 22767 Hamburg  
[www.running-green.de](http://www.running-green.de)**



# RAGNAR

ROAD | WATTENMEER



# 250KM TEAM FUN

27.-28. AUG<sup>22</sup>

HAMBURG-ST. PETER-ORDING

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

## STAFFELLAUF MAL ANDERS

Das Ragnar Wattenmeer ist ein Langdistanz-Staffellauf, der am Sonnabend, den 27.08.2022 in Hamburg startet und am Sonntag, den 28.08.2022 in St. Peter-Ording endet. Wir erwarten Teams aus Deutschland und der ganzen Welt.

Jedes Team besteht aus 5-10 Läufern und 1-2 Fahrzeugen. Gemeinsam werden etwa 250 Kilometer durch atemberaubende Natur entlang der Elbe und des UNESCO-Weltnaturerbe „Nationalpark Wattenmeer“ gelaufen. Dabei geht jedes Teammitglied an seine Grenzen, eine ganz neue Lauferfahrung.

## START

Sonnabend, 27.08.2022 , ca. 10.00 – 16.00 Uhr

Hamburg, Parkplatzfläche „St. Pauli Hafestraße“

Die Startzeiten in Hamburg erfolgen versetzt, voraussichtlich zwischen 10:00 Uhr und 16.00 Uhr.

Jede Startwelle besteht aus 15 – 20 Läufern.

## ZIEL

Sonntag, 28.08.2022, 8.00 – 16.00 Uhr

St. Peter-Ording, Ortsteil Bad, Seebrücke/Dünenhus

## WIE FUNKTIONIERT DAS RAGNAR WATTENMEER?

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

## WIE ORIENTIERE ICH MICH?

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

## ANMELDUNG

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

## TEAMS

Es können drei Arten von Teams gemeldet werden:

- Standard Teams (10 Läufer) – jeder läuft 3 Mal
- Ultra Teams (5 Läufer) – jeder läuft 6 Mal
- 5-Pack Team (5 Läufer) – jeder läuft 3 Mal (ein weiteres 5er Team wird zugeteilt)

## WER SIND RAGNARIANS?

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

Stand: 30.10.2021 (Änderungen vorbehalten)



# LAUFEND GEGEN GEWALT

13. Benefizlauf um die Alster  
Am 28. August 2022 (unter Vorbehalt)  
[www.laufend-gegen-gewalt.de](http://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](http://www.laufend-gegen-gewalt.de)

Anmeldung umseitig

24/7  
KEINE GEWALT  
GEGEN FRAUEN  
SOFORTHILFE & SCHUTZ  
VON WERBENDER FRAUENHILFE



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: HSPDEHXXXX**

## Anmeldung:

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

Nachname \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Datum/ Unterschrift \_\_\_\_\_

oder unter [www.laufend-gegen-gewalt.de](http://www.laufend-gegen-gewalt.de).

## Ablauf

**Die Startgebühr beträgt 12,- Euro;**

Überweisung auf:

**5. Hamburger Frauenhaus**

**IBAN: DE 93 2005 0550 1281 1296 41**

**BIC: HSPDEHXXXX**

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

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

**10:30 Uhr** Start LäuferInnen

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

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

# Damit es gut läuft!

**BARMER**  
Gesundheitstipps

**Laufen ist gesund. Der Ausdauersport steigert Körperfiness und Psyche.  
Läufer fühlen sich im Alltag belastbar und ausgeglichener.  
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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Hamburg**

Brodstrangen 4  
20457 Hamburg  
Telefon: 0800 333 10 10\*  
Telefax: 0800 333 00 90\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

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

# 18. Altstadtlauf

Hansestadt Buxtehude

Sonntag

4. September 2022

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

Die Startzeiten können sich noch geringfügig ändern  
(siehe Onlineanmeldung ab 1. März 2022 unter [www.altstadtlauf-buxtehude.de](http://www.altstadtlauf-buxtehude.de)).  
Der 5-Kilometer-Rundkurs durch die Altstadt ist amtlich vermessen.  
Der Start ist nur in den vorgegebenen Altersklassen gestattet.

Anmeldung nur online unter:  
[www.altstadtlauf-buxtehude.de](http://www.altstadtlauf-buxtehude.de)

Rechtzeitiges Anmelden  
spart Geld!

Veranstalter: TAGEBLATT Event GmbH und FESTIVITAS Media & Event GmbH

STADER  
BUXTEHUDE  
ALT-LÄNDER

**TAGEBLATT**  
*besser in den Tag*

# 18. Buxtehuder Altstadtlauf

## Sonntag, 4. September 2022

**Veranstalter:** TAGEBLATT Event GmbH und FESTIVITAS Media & Event GmbH,  
Ort 11, 21720 Mittelkirchen

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

**Anmeldungen nur online unter:** [www.altstadtlauf-buxtehude.de](http://www.altstadtlauf-buxtehude.de)

### Meldegebühr in drei Kategorien

2 Kilometer	Jahrgänge	2011 bis 2017	8 / 11 / 13 Euro
5 Kilometer Jugend	Jahrgänge	2007 bis 2010	9 / 11 / 13 Euro
5 Kilometer Walker	Jahrgänge	2005 und älter	13 / 15 / 21 Euro
5 Kilometer Erwachsene	Jahrgänge	2006 und älter	13 / 15 / 21 Euro
Staffel-Halbmarathon (4 Läufer zzgl. Staffelstab 8 Euro)	Jahrgänge	2010 und älter	13 / 18 / 25 Euro
Halbmarathon	Jahrgänge	2007 und älter	17 / 21 / 25 Euro
10 Kilometer	Jahrgänge	2006 und älter	17 / 21 / 25 Euro

### Ummeldegebühr: 5 Euro

#### Start:

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

**Die Startzeiten und Preise können sich noch geringfügig ändern**  
(siehe Onlineanmeldung ab 1. März 2022 unter [www.altstadtlauf-buxtehude.de](http://www.altstadtlauf-buxtehude.de))  
Der 5 Kilometer-Rundkurs durch die Altstadt ist amtlich vermessen.

**Der Start ist nur in den vorgegebenen Altersklassen gestattet.**

# HAMBURGER LAUFCUP

EINER FÜR ALLE

# 2022

04 SEP<sup>22</sup>

11 SEP<sup>22</sup>

25 SEP<sup>22</sup>

# HAMBURG

 **33. BARMER  
ALSTERLAUF**



 **LAUFTREFF  
ALSTERTAL e.V.  
HAMBURG**



# BARMER



## Gesundheit sollte für jede Generation einfach zu managen sein.

**Gedacht, gemacht: die BARMER-App.**

Jede Lebensphase hat andere Herausforderungen: Vorsorgeuntersuchungen, Anträge für Pflegeleistungen, Beantragung von Mutterschaftsgeld 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](https://barmer.de/barmer-app)





# 33. BARMER ALSTERLAUF

# 10 KM

## 4 SEP<sup>22</sup>

HAMBURG · GERMANY



DIE LAUFGESELLSCHAFT

**BARMER**

VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

**Scandic**  
HAMBURG EMPORIO



# SONNTAG, 4. SEPTEMBER 2022

## Startschüsse

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

## Start/Ziel

Mönckebergstraße

## Zielschluss

Zielschluss ist um 11.45 Uhr

**Anmeldung** unter [www.alsterlauf-hamburg.de](http://www.alsterlauf-hamburg.de)

## Anmeldeschluss

Dienstag, 23. August 2022, 23.59 Uhr

## Meldegelder

10 km Straßenlauf 22,00 Euro (bis 31.12.2021) \*  
25,00 Euro (bis 23.08.2022) \*

1,2 km Schülerlauf 5,00 Euro (bis 23.08.2022) \*\*

\* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete

\*\* Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

## Hamburger Laufcup 2022 – Die Herausforderung

1. Wertungslauf am 4. September 2022

**33. BARMER Alsterlauf (10 km)**

2. Wertungslauf am 11. September 2022

**39. Int. Airport Race (10 Meilen)**

3. Wertungslauf am 25. September 2022

**31. Volkslauf durch das schöne Alstertal (21,1 km)**

Das Meldegeld für alle 3 Läufe beträgt:

55,00 Euro (bis 31.12.2021) \*

60,00 Euro (bis 23.08.2022) \*

\* zzgl. 9,00 Euro Chipmiete

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

Meldeschluss Laufcup: Dienstag, 23. August 2022.

Keine Nachmeldungen möglich.

## Kontakt

[info@alsterlauf-hamburg.de](mailto:info@alsterlauf-hamburg.de)

Tel: +49 40 37 13 81

Stand: 30.10.2021 (Änderungen vorbehalten)



Strecke Schülerlauf



# 39. INTERNATIONALES AIRPORT RACE

# AIR PORT RACE

11 SEP 22

HAMBURG · GERMANY

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT



## Sportlicher Träger

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

## Meldegelder

**10 Meilen:** 22,00 Euro\* (bis 31.12.2021)  
25,00 Euro\* (bis 30.08.2022)

**5 km Lauf** 11,00 Euro\* (bis 31.12.2021)  
13,00 Euro\* (bis 30.08.2022)

## Mini Airport Race:

5,00 Euro\*\* (bis 30.08.2022)

\* zzgl. 3,00 Euro Chipmiete

\*\* Zeitmessung mit kostenlosem Leihchip

**Anmeldung** unter [www.airportrace.de](http://www.airportrace.de)

## Anmeldeschluss

Dienstag, 30. August 2022, 23.59 Uhr

## Startschüsse

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

## Start/Ziel

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

## Zielschluss

Zielschluss ist um 13.15 Uhr.

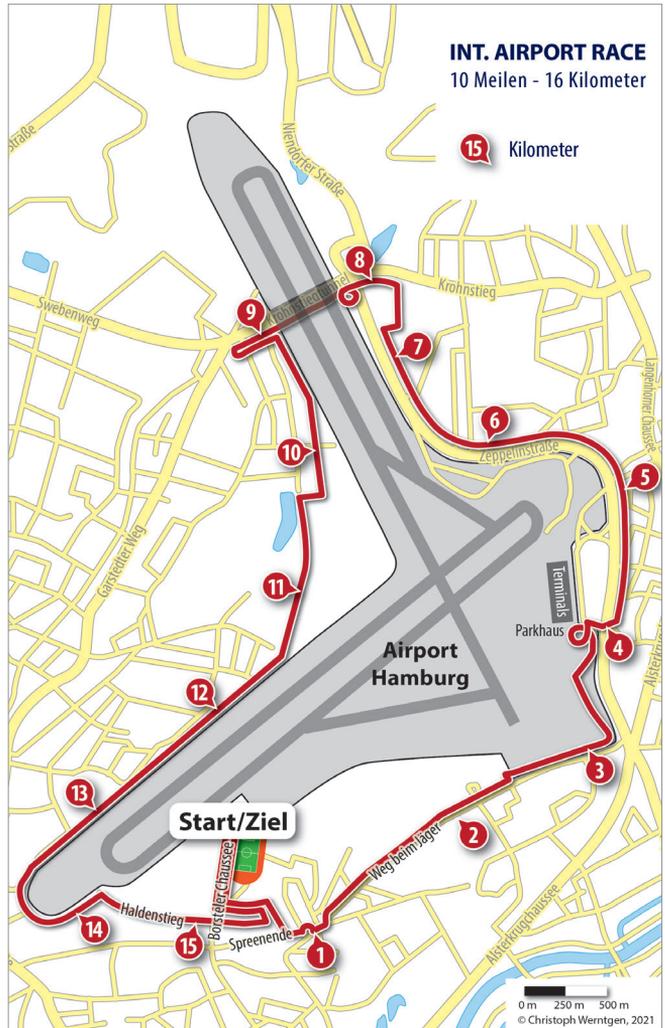
## Kontakt

[info@airportrace.de](mailto:info@airportrace.de)

Tel: +49 40 37 13 81

Stand: 30.10.2021

(Änderungen vorbehalten)



RUN-CLUB-HH.DE

# RUN CLUB HH

ADVENTURE

CHALLENGE

DISCOVERY

COMMUNITY

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT



SUNSET  
SPRINT | MUSEUMSHAFEN

# SUN RUN 5KM

STAFFEL 4X5 KM ODER  
EINZEL 5, 10, 15 KM

16 SEP<sup>22</sup>

HARBURG



**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

# 31. Volkslauf durch das schöne Alstertal.

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



## 25.9.2022

[www.lauftreff-alstertal.de](http://www.lauftreff-alstertal.de)



5 LÄUFER\*INNEN x 8,4 KM

**42,195**

# 4. STADTPARK- STAFFEL-MARATHON 2.10.2022

Anmeldung ab dem 1.7.2022:  
[fcstpauli-marathon.de](http://fcstpauli-marathon.de)

**SPENDEN-  
LAUF**

Alle Startgelder werden  
an soziale Einrichtungen in  
Hamburg gespendet.



# 31. *Bramfelder* *Halbmarathon*



# BRAM FELD SEE

9 OKT<sup>22</sup>

HAMBURG  
BRAMFELD

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT





# 20. Speicherstadtlauf

Sonntag, 16. Oktober 2022

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

Der Betriebssportverband Hamburg e.V. veranstaltet am 16. Oktober 2022 den 20. Speicherstadtlauf. Neben Hamburgs Betriebssport-Leichtathleten richtet sich die Einladung auch an alle Laufsportfreunde in und um Hamburg. Die Laufstrecke führt rund um Hamburgs Speicherstadt, dem neuen UNESCO-Weltkulturerbe.

- Veranstalter:** Betriebssportverband Hamburg e.V.
- Start / Ziel:** Deutsches Zollmuseum, Alter Wandrahm 15a-16, 20457 Hamburg
- Strecken:** 09.45 Uhr Kinderlauf 700 m (Jahrgang 2011 und jünger)  
10.00 Uhr 3,7 km-Lauf / 1 Runde  
10.10 Uhr 10 km Lauf / 3 Runden
- Startgeld:** Kinderlauf 3,00 € / 5,00 € bei Nachmeldung  
3,7/10 km 10,00 € / 12,00 € bei Nachmeldung  
Das Startgeld wird durch eine einmalige Einzugsermächtigung mit der Online-Anmeldung bezahlt.
- Meldungen:** Bis zum 12.10.2022 Online (ab 1. Juli 2022) unter [www.bsvhh.de](http://www.bsvhh.de)  
  
Nachmeldungen (soweit die maximale Teilnehmerzahl noch nicht erreicht wurde) werden bis 9.15 Uhr angenommen.
- Zeitmessung:** Die Zeitmessung (außer Kinderlauf) erfolgt mit dem „Champion Chip“.  
**Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!**  
Chip-Besitzer: Chip-Nummer im Anmeldeformular angeben  
Chip-Miete: 3 €, zzgl. 25 € Nachbelastung bei Nichtrückgabe des Chips bis 13.00 Uhr am Veranstaltungstag.
- Auszeichnungen:** Alle Teilnehmer erhalten eine Erinnerungsmedaille
- Ergebnisse:** Im Internet unter [www.bsvhh.de](http://www.bsvhh.de)
- Umkleiden:** Umkleidemöglichkeiten stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung.  
Kommen Sie möglichst in Sportkleidung zur Veranstaltung!
- Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Den Haftungsausschluss erkennt der Teilnehmer mit der Anmeldung an.
- Corona-Konzept:** Nach der aktuellen Covid-19 Lage wird der Speicherstadtlauf unter 2G Bedingungen durchgeführt.
- Auskünfte:** E-Mail: [Leichtathletik@bsv-hamburg.de](mailto:Leichtathletik@bsv-hamburg.de)



# 46. SÜDERELBE HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND

23.  
Oktober  
2022

Neue  
Strecke

## HALBMARATHON

## 10 KM-LAUF

Neue  
Strecke

## 5 KM-LAUF

## 1,2 KM KINDERLAUF

### START / ZIEL

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

MELDEREKORD  
855 Teilnehmer (2005)

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

[www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)





## HINWEISE

Die Strecke ist amtlich vermessen und bestenlistenfähig. Abhängig von möglichen Coronaauflagen ist mit organisatorischen Änderungen bei der Gesamtorganisation, der Streckenverpflegung sowie Dusch- und Umkleidemöglichkeiten zu rechnen. Adresse: CU Arena, Am Johannisland 2-4, 21149 Hamburg.

**Parkplätze:** P+R S-Bahn Neugraben (kostenpflichtig).

## AUSZEICHNUNGEN

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

## ZEITMESSUNG

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

## ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online über [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de) oder [www.myraceresult.de](http://www.myraceresult.de). Meldeschluss: 10 Tage vor dem jeweiligen Lauf. Nachmeldungen sind abhängig von möglichen Coronaauflagen.

## MELDEGEBÜHREN

### Halbmarathon

Erwachsene € 18,-  
Jugendliche € 16,-  
(2003 und jünger)

### 10-km-Lauf

Erwachsene € 15,-  
Jugendliche € 13,-  
(2003 und jünger)

### 5 km-Lauf

€ 12,-  
**1,2 km Kinderlauf**  
Kinder (2011 und jünger) € 4,-  
**Nachmeldegebühr** + € 4,-



## LG Alsternord – Herbst-Waldlauf im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz) am Sonntag, 06. November 2022, 11 Uhr 5 km, 10 km Waldlauf und 5 km Walking

### INFORMATIONEN

<b>Streckenlänge</b>	5 km und 10 km Lauf und 5 km Walking (kein Nordic-Walking) auf Waldwegen
<b>Start / Ziel</b>	11 Uhr im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz)
<b>Zeitnahme</b>	Handzeitnahme
<b>Warme Kleidung</b>	Auch wenn es selbstverständlich ist, bringen Sie sich warme Kleidung mit, die Sie tragen können, wenn Sie z.B. auf die Siegerehrung warten.
<b>Startgebühr</b>	Erwachsene 8,00 €, Kinder/Jugendliche 3,00 € Nachmeldungen am Veranstaltungstag zzgl. 2,00 €
<b>Weitere Infos</b>	<a href="http://www.lgalsternord.de">www.lgalsternord.de</a>
<b>Anmeldung</b>	Nur Online über <a href="http://www.lgalsternord.de">www.lgalsternord.de</a>
<b>Meldeschluss</b>	Montag, 31. Oktober 2022
<b>Startnummern/ Nachmeldung</b>	vor Ort ab 9.45 bis - 10.30 Uhr !
<b>Anmerkungen</b>	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.).
<b>Anreise</b>	<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.)
<b>Ergebnisse</b>	Unter <a href="http://www.lgalsternord.de">www.lgalsternord.de</a> finden Sie ihre Ergebnisse und können ihre Urkunde ausdrucken!

33. *Bramfelder Winterlaufserie*



# WINTER LAUF

6 NOV<sup>22</sup>

11 DEZ<sup>22</sup>

HAMBURG  
BRAMFELD

**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

**buchdrucker**  
Baugenossenschaft





## **43. Quickborn Run des TuS Holstein Quickborn über 10 km und 25 km Sonntag, den 13. November 2022**

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

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

**Anmeldeschluss:** 3. November 2022

**Anmeldung:** Online-Anmeldung unter [www.quickbo-run.de](http://www.quickbo-run.de)

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

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

### **Teilnahmebedingungen:**

Es gelten die Regeln der „Deutschen Leichtathletik Ordnung“ (DLO), u.a. vorgeschriebenes Mindestalter, und zwar 10 km-Lauf ab 12 Jahre (Jahrgang 2010 und älter) und 25 km-Lauf ab 16 Jahre (Jahrgang 2006 und älter).

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

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

Bei Nichtteilnahme/Disqualifikation wird das Startgeld nicht zurückgezahlt.

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

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

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

### **Ablauf 25 km-Lauf:**

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

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

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

**Zielschluss:** ca. 13.00 Uhr

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

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

**Auszeichnungen:** Medaillen für alle Finisher

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

### **Ablauf 10 km-Lauf:**

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

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

**Verpflegung:** km 6 + im Ziel

**Zielschluss:** ca. 11.20 Uhr

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

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

**Auszeichnungen:** Medaillen für alle Finisher

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

### **Beide Veranstaltungen**

**Ergebnislisten:** [www.quickbo-run.de](http://www.quickbo-run.de) oder [www.wetzstopp.de](http://www.wetzstopp.de)

**Urkunden:** [www.wetzstopp.de](http://www.wetzstopp.de)

# 2. SVE - Winterlauf-Cup

in Kooperation mit Tri Team Hamburg e. V.



20.11.2022 (8,7 km)  
31.12.2022 (10 km)  
3. & 4. Lauf in 2023  
(Januar / Februar)



**Anmeldung / Info**  
**[www.lauftreff.sve-hamburg.de](http://www.lauftreff.sve-hamburg.de)**

X-MASS-RUN-NO.12



**DIE  
RUTE  
FÜHRT DURCH ST.  
PAULI  
X DEZ 22**

**BNS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

**KNUST**★

*Fanräume*  
im Millerntorstadion





Walddorfer SV



Hamburg



## 31. Dezember 2022, 12 Uhr 38 Jahre Silvesterlauf Hamburg-Volksdorf



### Laufen & Walken & Wandern

Bei der letzten Sportveranstaltung des Jahres in Hamburg

- Start** Silvesterlauf, **12 Uhr**, „Rund um die Teichwiesen“ in Hamburg-Volksdorf.
- Laufstrecke** **2.600 m – Rundkurs** auf Parkwegen. Spikes sind nicht erlaubt. Es werden **1, 2, 3 oder 4 Runden bei gemeinsamem Start** angeboten.
- Anmeldung** Vom 27.12. bis 30.12. zu den Öffnungszeiten im Sportforum des Walddorfer SV **Halenreie 32**, sowie am Veranstaltungstag **ab 10 Uhr** in der Pausenhalle der Schule **Saseler Weg 30, 22359 Hamburg**.
- Startgeld** **7 €; Kinder 4 € (2008 und jünger)**. Dafür gibt es  
 - die Urkunde mit Leistungsbestätigung  
 - einen Berliner & ein Heißgetränk (auch Punsch)  
 - Sachpreise für die originellsten Kostüme
- Anfahrt** U1 bis Volksdorf, von dort 10 Minuten Fußweg zur „**Schule an den Teichwiesen**“
- Hinweise**
- umkleiden und duschen möglich
  - oberer Abschnitt der Startkarte ist **Gutschein** für einen Berliner & ein Heißgetränk (auch Punsch)
  - Leistungsbestätigung auf der Soforturkunde
  - keine Ergebnislisten
  - Startkarte sichtbar vorn an der Bekleidung tragen

#### Haftung

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

**Das Organisationsteam der Vereine tus BERNE, Farmsener TV, Meiendorfer SV und Walddorfer SV wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern und ihren Familien ein gesundes und sportlich erfolgreiches Jahr 2023**

# Wir belohnen deinen Sportsgeist!



Jetzt starten  
und profitieren

## Sicher dir deinen Bonus

Du bist sportlich aktiv, zum Beispiel als Läufer, im Fitnessstudio oder Sportverein? Dann ist unser Bonusprogramm genau richtig für dich. Wähle zwischen Cash oder einem Gesundheitszuschuss für deine Fitness-Ausrüstung\*.

\* Es gelten die Teilnahmebedingungen



Erfahre mehr:  
[continentale-bkk.de](https://www.continentale-bkk.de)

  
**Continental**  
Betriebskrankenkasse

# WIE **VIEL** LITER VERBRAUCHST DU AUF **10KM**?

hella wünscht allen Läuferinnen und Läufern eine erfrischende Saison.

**OHNE  
ZUCKER UND  
SÜSSUNGSMITTEL**

