

## **32. Volkslauf durch das schöne Alstertal am 24.09.2023**

### **Teilnehmer Informationen von A – Z**

#### **Austragungsort:**

Hamburg: Wellingsbütteler Landstr. 43, 22337 Hamburg.  
Auf dem Gelände des Albert-Schweizer- Gymnasium, Sportplatz Struckholt

#### **Ärztliche Versorgung:**

Ein Erste-Hilfe-Fahrzeug steht im Zielbereich zur Verfügung:  
... ebenso gibt es einen flexiblen Hilfsdienst auf der Strecke.

#### **Anmeldung:**

##### **Die Anmeldung ist verbindlich.**

Auch bei einem Nichtstart nach erfolgter Anmeldung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr.

#### **Startgelder:**

<b>Halbmarathon</b>	22,00 Euro
<b>10 km</b>	17,00 Euro
	5,00 Euro für Jugendliche Jg. 2011 - 2007
<b>4 km</b>	10,00 Euro
	5,00 Euro für Jugendliche Jg. 2015 - 2007
<b>Schnupperläufe</b>	4,00 Euro Erwachsene
	2,00 Euro für Jugendliche Jg. 2020 - 2007

#### **Ummeldungen:**

Ummeldungen auf kürzere Laufstrecken nehmen wir bis zum 16.09.2023 für eine Gebühr von 10,00 Euro vor.

#### **Anmeldeschluss:**

Anmeldungen können bis zum 16.09.2023 über unser Anmeldeportal erfolgen.  
Der Veranstalter behält sich vor, die Zahl der Teilnehmer aufgrund der Naturstrecke zu begrenzen oder die Anmeldung gegen eine Nachmeldegebühr auch bis zu Starttag offen zu lassen.  
Schnupperläufer werden immer auch am Starttag noch bis 9:30 Uhr angenommen.  
Die Anmeldung hierfür erfolgt steht und ausschließlich über unser Online Anmeldeportal Portal.  
Das Erreichen des Teilnehmerlimits wird im Internet bekanntgegeben.  
<http://www.lauftreff-alstertal.de>

#### **Auszeichnung:**

Die drei ersten Damen und Herren aller Volksläufe werden geehrt.  
Fotos, Urkunden und Ergebnislisten im Internet.

#### **Duschen / Gepäckablage / Dixi-WC:**

WC-Kabinen befinden sich auf dem Gelände und dem Sportplatz. Duschen und Umkleide in der Sporthalle auf dem Schulgelände. In der Turnhalle besteht die Möglichkeit zur unbeaufsichtigten Gepäckablage. Eine Annahme/Rückgabe von Gepäckstücken wird nicht angeboten. Wertsachen und Gepäck sind in eigener Verantwortung der Teilnehmer und somit nicht durch den Veranstalter versichert.

#### **Essen und Trinken:**

Zielverpflegung Getränke inkl. Obst

#### **Fotodienst:**

<http://www.meine-sportfotos.de/de/home/>

#### **Fragen vor Ort:**

Bitte wendet euch bei allen Fragen an unser Orga-Team, im Zelt neben der Startnummernausgabe.

#### **Getränkestand für Läufer:**

Für den Halbmarathon bei km 7,14 und 17, für die 10km bei km 6, im Ziel für alle

#### **Gymnastik:**

Vor jedem Start auf dem Sportplatz.

**Haftung:**

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle aller Art, Diebstahl und andere Schäden. Der Haftungsausschluss wird mit dieser Anmeldung anerkannt.

**Jugendwertung bei 4km:**

Jugendliche laufen in 4 Altersstufen: Altersklassen U16 (15/14) – U14 (13/12) – U12 (11/10) – U10 (9/8). Die ersten drei Mädchen und Jungen werden mit einem Pokal (für den 1.) und Siegerurkunden (für die ersten drei) geehrt.

**Lastschrifteinzug:**

Retourkosten nach Lastschrifteinzug gehen zu Lasten des Anmeldenden.

**Nachmeldungen:**

Meldungen sind nur bis zum Erreichen der max. Teilnehmerzahl möglich (siehe Internet)  
Für den Hamburger Cup-Lauf sind keine Nachmeldung möglich!  
Bitte rechtzeitig anmelden mit separater Cup-Anmeldung unter <http://www.laufcup.de>

**Parkplätze:**

Es sind keine Parkplätze vorhanden. Autos auf Privatgrundstücken können abgeschleppt werden. Bitte nehmt die U-Bahn - U1 Klein Borstel.

**Rahmenprogramm:**

Alles was uns möglich ist ... rund ums Laufen, Hüpfburg für Kinder, Kuchenstand u.v.a.

**Schnupperläufe:**

Wir haben zwei Strecken in den Längen von ca. 1500m und ca. 400m.  
Die Starts sind auf dem Sportplatz und gelaufen wird auf einer Wendestrecke bis zum Zielbanner.  
Die Wendepunkte sind markiert.  
Die Schnupperläufe haben keine Zeitmessung! Wir begleiten die Kinder/Laufanfänger bis ins Ziel.

**Start:**

Auf dem Sportplatz Struckholt hinter der U-Bahn-Brücke.  
Der Start auf dem Sportplatz ist ca. 150 Meter von Schulhof /der Sporthalle entfernt, weshalb ein rechtzeitiger Weg zum Start empfohlen wird.

**Startzeiten:****Wichtiger Hinweis!**

Für die Cup-Wertung sind beide Vorläufe Pflicht. Cupmelder die an einem oder keinem der beiden Vorläufe teilgenommen haben, starten ebenfalls, erhalten aber keine Gesamtwertung im Cup.

Cup Halbmarathon	10:00 Uhr
Halbmarathon im Alstertal	10:20 Uhr
10 km + 10 km Walken	10:30 Uhr
4 km	10:35 Uhr
Schnupperlauf 1500 m	10:38 Uhr
Schnupperlauf 400 m	10:40 Uhr

**Siegerehrung:**

Die Siegerehrung findet vor Ort statt.  
Für 4 k, Jugendwertung und 10 km gegen 12 Uhr, für CUP und HM gegen 13 Uhr.  
Altersklassensieger werden nicht vor Ort geehrt.

**Sponsoren:**

Unterstützt werden wir jedes Jahr durch sportbegeisterte Sponsoren. Schaut euch bei den verschiedenen Ständen einmal um.

**Startunterlagenausgabe am Treffpunkt (s.u.):**

Abholung: Samstag von 14:00 -16:00 Uhr und Sonntag von 8:30–9:45 Uhr  
Wir bitten Euch Eure Startunterlagen möglichst schon am Samstag abzuholen.  
Am Sonntag besteht sonst die Gefahr nicht rechtzeitig an den Start zu kommen.

**Strecke:**

Gelaufen wird auf Hamburgs schönster Naturstrecke. Immer entlang der Wanderwege am Oberlauf der Alster. Natur pur und doch mitten in Hamburg, inklusive kleinerer Anstiege und Treppen.

**Streckenprofil:**

Im Internet unter [www.lauftreff-alstertal.de/Strecke](http://www.lauftreff-alstertal.de/Strecke)

**Streckenservice:**

Durch die Jugendfeuerwehr FF-Fuhlsbüttel/Poppenbüttel/Wellingsbüttel/Klein Borstel. Daneben stehen Helfer des Lauftreff - Alstertal auf der gesamten Strecke mit Handy für Auskünfte und Hilfeleistungen zur Verfügung.

**Teilnahmeberechtigung:**

Jeder, gegen dessen Teilnahme keine gesundheitlichen/ärztlichen Bedenken bestehen. Anerkennung der AGB (nachlesbar unter [www.lauftreff-alstertal.de/agb](http://www.lauftreff-alstertal.de/agb)). Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig.

**Teilnehmerliste:**

Nach Anmeldung und Begleichung der Gebühr im Internet unter [www.lauftreff-alstertal.de](http://www.lauftreff-alstertal.de).

**Treffpunkt Struckholt:**

Alstertal Wanderweg / Ecke Albert-Schweitzer-Gymnasium  
Wellingsbütteler Landstr. 43, 22337 Hamburg, direkt an der U1 Klein-Borstel, nicht weit von der S1 Ohlsdorf.  
Buslinien: 172/179 Haltestellen: Erdkampsweg / Brombeerweg.

**Parkplätze sind nicht vorhanden!!!**

Achtung: die Falschparker in der Umgebung werden von der Polizei abgeschleppt.

**Wetter + Strecke - Wichtige Hinweise:**

Es sind keine Spikes erlaubt!

Durch Witterungseinflüsse sind Änderungen in der Streckenführung und damit der Streckenlänge möglich. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Die Strecke führt durch landschaftliches Gelände, entlang eines durch andere Mitbürger weiter benutzbaren Wanderweges. Fußgänger und Radfahrer können Euch also begegnen oder auch überholen.

Die weitere Benutzbarkeit der Wege ist eine behördliche Auflage.

Bitte schaut Euch die Strecken vorher an! Diese sind im Internet auf unserer Webseite verfügbar und werden bei kurzfristigen Änderungen auch aktualisiert.

Wir haben an neuralgischen Stellen auf den Strecken Posten platziert, können aber nicht gänzlich jeden Abzweig personell besetzen.

**Weitere Infos zum Volkslauf:**

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

**Zeitmesssystem:**

Die Zeitmessung erfolgt über Transponder durch die sportservice hamburg GbR.

**10 Kilometer:**

Die 10km können gelaufen oder gewalkt werden. Die Auswertung wird gemeinsam stattfinden.

**Ziel:**

Es werden nur Läufer im Ziel gewertet, die ihre Startnummer sichtbar auf der Brust tragen.

Die Zielgasse ist unverzüglich bis ans Ende zu durchlaufen. In der Zielgasse darf nicht überholt werden.

Bitte nur durch die Zielgasse laufen, wenn der Lauf auch erfolgreich absolviert wurde!

**Zielschluss: ca. 13:30 Uhr**

**Trainingsmöglichkeiten (ganzjährig):** Auf der Strecke mit dem Lauftreff Alstertal ...

Treffpunkt auf dem Parkplatz des UHC (Wesselblek 8) am Dienstag um 18.30 Uhr und Samstag um 14.00 Uhr.

**Veranstalter:**

Lauftreff Alstertal e.V.

**Gesamtleitung:**

Jens Bastian

mailto:volkslauf@lauftreff-alstertal.de