

# ANMELDUNG

# VORANKÜNDIGUNG

# WICHTIGE HINWEISE

# 24. September 2023 ELMSHORNER STADTLAUF



**26. Elmshorner Cross**  
**Sonntag, 19. November 2023, 10.30 - 13.00 Uhr**  
**im Liether Wald**

Die Ausschreibung ist auf der Homepage der LG Elmshorn unter [www.lg-elmshorn.de](http://www.lg-elmshorn.de) abrufbar.  
 Anmeldungen werden bereits am Stadtlaufwochenende entgegen genommen.

**Wettkampfbestimmungen**  
 Der Elmshorner Stadtlauf wird nach den Bestimmungen des DLV durchgeführt. Die Strecke ist ein amtlich vermessener Rundkurs über 5 Kilometer durch Elmshorns Innenstadt. Sie ist überwiegend asphaltiert, Babyjogger und Hunde sind aus Sicherheitsgründen nicht zugelassen.

### Ergebnisse und Urkundenausdruck

Download unter:  
[www.elmshorner-stadtlauf.de](http://www.elmshorner-stadtlauf.de)  
[www.sportservicehamburg.de](http://www.sportservicehamburg.de)

Einspruchsfrist 1 Woche!

### Umkleide-/Duschmöglichkeit

in der Nähe von Start / Ziel  
 Frauen: Sporthalle Propstenfeld  
 Männer: Sporthalle Bismarckschule  
 Toiletten zusätzlich nach Ausschilderung

### Parken

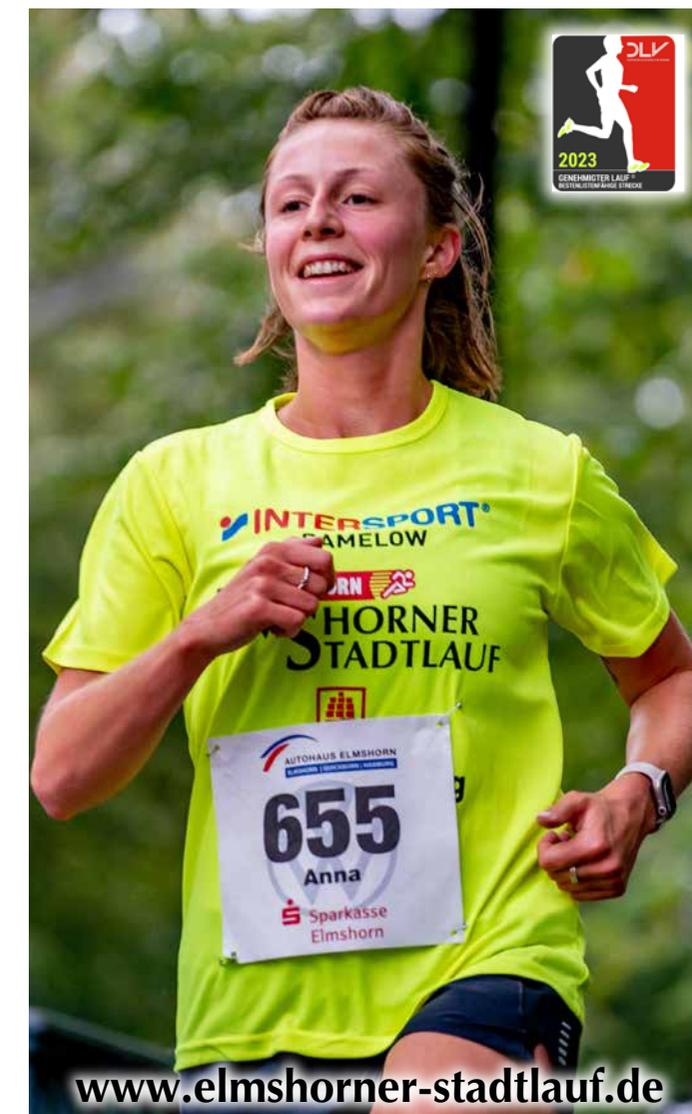
Buttermarkt und Hafengelände sind ausgeschildert.

### Wir danken den Sponsoren

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| Stadtwerke Elmshorn          | Intersport Ramelow            |
| Sparkasse Elmshorn           | ORLEN                         |
| Autohaus Elmshorn            | Deutschland GmbH              |
| AOK Nordwest                 | Peter Kölln GmbH & Co. KGaA   |
| Dental Labor Bock            | Elmshorner Nachrichten        |
| Flora                        | Sottmann                      |
| Gesundheits-Zentrum          | Spezialgerüstbau GmbH         |
| Stadtmarketing Elmshorn e.V. | ONKEL TUCA Bananen            |
| REWE                         | Jan Heitmann, Containerdienst |
| Bäckerei Millahn             | Lösche & Oltersdorf GbR       |
| Der Brillenmacher            | MOBS-Spielmobil               |

**JETZT NEU MIT LAUFANALYSE:**  
 Mittels unserer Laufanalyse finden wir für Dich den richtigen Laufschuh, damit Deinen sportlichen Zielen für den Elmshorner Stadtlauf nichts mehr im Wege steht.

**INTERSPORT RAMELOW**  
 Gustav Ramelow KG  
 Königstraße 39-41 · 25335 Elmshorn · Tel.: 04121/23 93 0



[www.elmshorner-stadtlauf.de](http://www.elmshorner-stadtlauf.de)

- |               |                       |                    |
|---------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Laufen</b> | <b>Walking</b>        | <b>Kinderläufe</b> |
| <b>5 km</b>   | <b>Nordic-Walking</b> | <b>1,5 km</b>      |
| <b>10 km</b>  | <b>5 km</b>           | <b>600 m</b>       |

**Dabei sein ist einfach!**  
 Um alles andere kümmern wir uns. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns.

sparkasse-elmshorn.de

**DENTAL LABOR BOCK**  
 CAD-gefräßtes Zirkon, zahnfarben, biokompatibel, bezahlbar, Zahnersatz auf Implantaten  
 Wedenkamp 20  
 D-25335 Elmshorn  
 Tel. 04121 - 1500  
 kontakt@dental-labor-bock.de  
 www.dental-labor-bock.de  
 Schöne Zähne - schönes Lächeln

Teilnehmer: NAME/VORNAME \*  
 IBAN - 22-stellig angeben! \*  
 Verein/Team/BSG \*  
 Straße / Hausnummer \*  
 Postleitzahl \* Ort  
 Tel.-Nr./Handy \*  
 E-Mail-Adresse \*

\* Bitte die Anmeldung vollständig ausfüllen!!

Strecke:  
 Familienwertung 5 km  
 Nordi-c-Walking 5 km  
 Walking 5 km  
 Laufen 5 km  
 Laufen 10 km  
 Kinderlauf Jg. 2008-2016 1,5 km  
 Kinderlauf Jg. 2015-2018 600 m

Wichtig:  
 Eine Zetnahme mit Chip ist obligatorisch (nicht 600m). Der Chip ist ein kostenloser Leihchip. Wird der Chip nicht zurückgegeben, so erfolgt eine Nachbelastung des angegebenen Kontos mit 6,00 € je Chip.

W\* Nationalität\*  
 Jahrgang \* M \* W

**Meldeschluss**  
**09. September 2023**  
 online bis 17. September 2023

# AUSSCHREIBUNG

## Teilnahmebedingungen

Läufer/innen aller Jahrgänge ab 2018, die trainiert sind und sich gesund fühlen. Doppelstart ist im Nachwuchsbereich (bis Jahrgang 2005) nicht möglich. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

## Startberechtigung und Startgeld

Strecke	Jahrgang	Startgeld
5 km Nordic-/Walking	2015 und älter	13,- €
5 km	2015 und älter	13,- €
10 km	2009 und älter	15,- €
1,5 km	2008 bis 2016	7,- €
ca. 600 m	2015 bis 2018	6,- €

## Anmeldung

**ONLINE-ANMELDUNG**  
[www.elmshorner-stadtlauf.de](http://www.elmshorner-stadtlauf.de)

**PERSÖNLICHE ANMELDUNG**



Gustav Ramelow KG  
 Königstraße 33-35 · 25335 Elmshorn  
 Tel.: +49 4121 23 93 0 · [www.ramelow.com](http://www.ramelow.com)

# MELDESCHLUSS

## 17. September 2023 (Online)

Persönliche Anmeldung bei Intersport Ramelow bis **09.09.2023** möglich.

## Nachmeldung

Am Veranstaltungswochenende gegen einen Aufschlag von 5,- € möglich.

## Startfolge

10 km Laufen	9.30 Uhr
Zielschluss & Siegerehrung	10.45 Uhr
5 km Laufen	11.15 Uhr
5 km Walking	11.18 Uhr
5 km Nordic-Walking	11.20 Uhr
Siegerehrungen	12.00 Uhr
1,5 km Kinderlauf weiblich & männlich	12.45 Uhr
600 m Kinderlauf weiblich	13.10 Uhr
600 m Kinderlauf männlich	13.20 Uhr
Siegerehrungen	13.30 Uhr

Die Teilnehmer an den Kinderläufen über 600 Meter treffen sich 20 Minuten vor dem Start auf dem Schulhof vor der Mensa der Bismarckschule und werden gesammelt an den Start geführt. Bitte auf Lautsprecherdurchsagen achten.

## Start / Ziel

Schulstraße

## Startnummernausgabe

Rathaus, Eingang Schulstraße  
 Samstag, 23.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
 Sonntag, 24.09.2023, ab 8.00 Uhr

## Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich mit dem Leihchip der Firma sportservice hamburg GbR, mit Ausnahme der Kinderläufe über 600 Meter.

Der Leihchip wird am Laufschuh befestigt. Der Chip ist nach dem Zieleinlauf in die dafür bereitstehenden Kisten abzugeben. Ein nicht zurückgegebener Chip wird mit 6,- € in Rechnung gestellt.

# AUSZEICHNUNGEN

Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille. Jeder Teilnehmer an den Kinderläufen erhält eine Urkunde. Die ersten 2.000 Teilnehmer erhalten ein T-Shirt, ohne Anspruch auf die passende Größe.

## Siegerehrungen

Gemäß Zeitplan im Propstenfeld-Park  
 Nordic-Walking und Walking  
 Urkunden für die ersten sechs Frauen und Männer

Laufen  
 Pokale und Siegprämie für die weiblichen und männlichen Gesamtsieger über 5 und 10 km.

Urkunden für die Ersten der Haupt- und Altersklassen.

Pokale für die Ersten der Schüler- und Jugendklassen bei 1,5 / 5 / 10 km.



## Stadtwerke Familienwertung

**Teilnahmebedingungen:** Start über 5 Kilometer. Es können drei Familienmitglieder teilnehmen, Kinder bis Jahrgang 2008.

**Beispiele:** Vater/Mutter/Kind - Mutter/2 Kinder - Vater/2 Kinder - oder 3 Kinder als Familienteam  
**Wertung:** Zeitaddition aller drei Teilnehmer

Die Preise für die Plätze 1 bis 3 werden während der Siegerehrungen ab 12.00 Uhr überreicht.



# FIT FÜR DEN STADTLAUF

Unser Trainerteam Martina Tschirch und Uwe Lüders-Bahlmann bietet wieder zwei Laufkurse für Anfänger oder Freizeitläufer an, die schneller werden wollen.

**Kurs 1** findet vom 04. Mai bis 29. Juni 2023 und **Kurs 2** vom 03. August bis 21. September 2023 statt. Beide Kurse umfassen je acht Termine, Treffpunkt ist jeweils donnerstags um 19.00 Uhr auf dem EMTV-Platz am Koppeldamm. Die Kosten pro Kurs belaufen sich auf 80 €. Darin ist das Startgeld für den Elmshorner Stadtlauf enthalten.

Die Stadt Elmshorn ruft im Juli zu einem Aktionsmonat „Bewegung im Park“ auf. Unser Trainerteam bietet daher jeweils dienstags um 19:00 Uhr eine Stunde Laufen im Liether Wald an. Die Teilnahme als Training für den Stadtlauf ist hier kostenfrei, allerdings ist eine gesonderte Anmeldung für den Stadtlauf erforderlich.

Weitere Infos: [uweluedersbahlmann@web.de](mailto:uweluedersbahlmann@web.de)

## Schirmherrschaft

Bürgermeister Volker Hatje

## Veranstalter

Leichtathletik Gemeinschaft Elmshorn (EMTV/FTSV Fortuna)  
 Cheforganisator: Olaf Seiler



## Organisationsteam

Lutz Beekmann, Kerstin Bieler, Wolfgang Büttner, Thomas Drews, Siegfried Konjack, Uwe Lüders-Bahlmann, Bärbel Müller, Ralph Schrammeck, Kerstin Seiler, Robert Sonnleitner, Volker Wulf.



## Titelfoto

Anna Hermer, Elmshorn  
 Fotograf: Dirk Schönfeldt



Die **zuverlässige Versorgung mit Strom, Gas und Wasser** in Elmshorn und Umland ist nur mit kompetenten Mitarbeitern möglich. Egal, ob im technischen Netzbetrieb, Vertrieb und Kundenberatung oder im Controlling – bei uns gibt es eine Reihe spannender Aufgaben.

**Jetzt bewerben und Teammitglied werden.**  
[stadtwerke-elmshorn.de/karriere](http://stadtwerke-elmshorn.de/karriere)

