

# ANMELDUNG

Hinweis gemäß Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert und verarbeitet. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage bzw. der unseres Dienstleisters. Mit der Anmeldung willige ich der Abbuchung des Meldegeldes von dem o.a. Konto per SEPA-Lastschrift ein. Anfallende Gebühren für evtl. Rücklastschriften werden in Rechnung gestellt.

E-Mail-Adresse \*

Tel.-Nr./Handy \*

Postleitzahl \* Ort

Strabe / Hausnummer \*

Verein/Team/BSG \*

Teilnehmer: NAME/VORNAME \*

IBAN - 22-stellig angeben! \*

\* Bitte die Anmeldung vollständig ausfüllen!!!

**ONLINE-ANMELDUNG**

QR Code

**Strecke:\***

<input type="checkbox"/> Familienwertung	5 km
<input type="checkbox"/> Nordi-c-Walking	5 km
<input type="checkbox"/> Walking	5 km
<input type="checkbox"/> Laufen	5 km
<input type="checkbox"/> Laufen	10 km
<input type="checkbox"/> Kinderlauf Jg. 2010-2018	1,5 km
<input type="checkbox"/> Kinderlauf Jg. 2017-2020	600 m

Jahrgang \* M \* W \* Nationalität \*

# VORANKÜNDIGUNG



## 28. Elmshorner Cross

Sonntag, 16. November 2025, 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.

**Dabei sein ist einfach!**

Um alles andere kümmern wir uns. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns.

[sparkasse-elmshorn.de](http://sparkasse-elmshorn.de)

**DENTAL LABOR BOCK**

CAD-gefräbtes Zirkon, zahnfarben, biokompatibel, bezahlbar, Zahnersatz auf Implantaten

Wedenkamp 20  
D-25335 Elmshorn  
Tel. 04121 - 1500

[kontakt@dental-labor-bock.de](mailto:kontakt@dental-labor-bock.de)  
[www.dental-labor-bock.de](http://www.dental-labor-bock.de)

Schöne Zähne - schönes Lächeln

# WICHTIGE HINWEISE

## 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

Sparkasse Elmshorn

Autohaus Elmshorn

AOK Nordwest

Dental Labor Bock

Flora

Gesundheits-Zentrum

Stadtmarketing Elmshorn

REWE

Bäckerei Millahn

Der Brillenmacher

Intersport Ramelow

Semmelhaack

Wohnungsunternehmen

Das Futterhaus

JDE Peet's

ORLEN Deutschland

Peter Kölln

Elmshorner Nachrichten

Sottmann  
Spezialgerüstbau

Jan Heitmann,  
Containerdienst

**Der Stadtlauf Elmshorn steht an! Bist Du dabei?**

Mit Deiner Anmeldung erhältst Du **10% Rabatt** auf Deinen neuen Runningschuh, für Deine persönliche Bestzeit!

**INTERSPORT RAMELOW**

Gustav Ramelow KG  
Königstraße 33-35 · 25335 Elmshorn · Tel.: 04121/23 93 0

# 21. September 2025 ELMSHORNER STADTLAUF



Laufen 5 km 10 km	Walking Nordic-Walking 5 km	Kinderläufe 1,5 km 600 m
-------------------------	-----------------------------------	--------------------------------



# AUSSCHREIBUNG

## Teilnahmebedingungen

Läufer/innen aller Jahrgänge ab 2020, die trainiert sind und sich gesund fühlen. Doppelstart ist im Nachwuchsbereich (bis Jahrgang 2007) nicht möglich. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

## Startberechtigung und Startgeld

Strecke	Jahrgang	Startgeld
5 km Nordic-/Walking	2017 und älter	13,- €
5 km	2017 und älter	13,- €
10 km	2011 und älter	15,- €
1,5 km	2010 bis 2018	7,- €
ca. 600 m	2017 bis 2020	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

## 14. September 2025 (Online)

Persönliche Anmeldung bei Intersport Ramelow bis **06.09.2025** möglich.

## Landesmeisterschaften im Straßenlauf

Im Rahmen des Stadtlaufes finden die Landesmeisterschaften Schleswig-Holstein 5 und 10 km Straßenlauf statt. Ausschreibungen siehe [www.shlv.de](http://www.shlv.de).

**Anmeldungen nur online über [www.elmshorner-stadtlauf.de](http://www.elmshorner-stadtlauf.de)**

## Nachmeldung (nicht für Landesmeisterschaft!)

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

## Startfolge

10 km Laufen	9.30 Uhr
Siegerehrungen	10.30 Uhr
Zielschluss	10.45 Uhr
5 km Laufen	11.15 Uhr
5 km Walking	11.18 Uhr
5 km Nordic-Walking	11.20 Uhr
Siegerehrungen	11.55 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, 20.09.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
 Sonntag, 21.09.2025, ab 8.00 Uhr

## Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich mit einem in der Startnummer integrierten Chip, mit Ausnahme der Kinderläufe über 600 Meter.

# 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 Siegesprämie 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 2010.  
**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 11.55 Uhr überreicht.



# FIT FÜR DEN STADTLAUF

Unser Trainer Uwe Lüders-Bahlmann bietet wieder zwei Laufkurse für Anfänger oder Freizeitläufer an, die erstmals mitlaufen wollen oder schneller werden wollen.

**Kurs 1** findet vom 15. Mai bis 10. Juli 2025 und **Kurs 2** vom 31. Juli bis 18. September 2025 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 Euro. Darin ist das Startgeld für den Elmshorner Stadtlauf enthalten.

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

## Schirmherrschaft

Oberbürgermeister Volker Hatje



## Veranstalter

Leichtathletik Gemeinschaft Elmshorn (EMTV / FFE)  
 Cheforganisator: Olaf Seiler

## Organisationsteam

Kerstin Bieler, Thomas Drews, Siegfried Konjack, Uwe Lüders-Bahlmann, Bärbel Müller, Ralph Schrammeck, Kerstin Seiler, Volker Wulf.



## Titelfoto

Fotograf: Lara Seiler



Die zuverlässige Versorgung mit Ökostrom, Erdgas und Trinkwasser 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)

