



## **43. Quickborn Run des TuS Holstein Quickborn über 10 km und 25 km Sonntag, den 14. November 2021**

**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:** 4. November 2021

**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 2007 und älter) und 25 km-Lauf ab 16 Jahre (Jahrgang 2003 und älter).

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei Unwetter/Gewitter oder anderen unvorhersehbaren Gründen den Wettkampf abubrechen/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)