



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

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 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 oder www.wetzstopp.de

Urkunden: www.wetzstopp.de