45. Quickborn Run des TuS Holstein Quickborn über 5 km und 10 km Sonntag, den 10. November 2024

5 km-Rundkurs im Norden von Quickborn

Auskünfte **René Croissier**, eMail: rene.croissier@quickbo-run.de, Tel. 0 41 06 - 7 23 30

Anmeldeschluss: **31. Oktober 2024**

Anmeldung: Online-Anmeldung unter ***www.quickbo-run.de***

Teilnahmegebühren für beide Strecken:

€ 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), insbesondere
für **05 km** ein Mindestalter von **10 Jahren** (Jahrgang 2014 und älter) und
für **10 km** ein Mindestalter von **12 Jahren** (Jahrgang 2012 und älter).

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei Unwetter/Gewitter oder anderen unvorhersehbaren Gründen den Wettkampf abzubrechen/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 an der Sporthalle und im Parkhaus am Bahnhof Quickborn; bewachte Taschenaufbewahrung; Umkleiden und warme Duschen

in der Lilli-Henoch-Sporthalle beim Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium
Ziegenweg 5 in 25451 Quickborn.

Start-Nrn.-Ausgabe: **8.00 – 10.30 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 5 km-Lauf:

Aufwärmgymnastik: **09:50 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**

Start: **10.00 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**

Verpflegung: **Start + Ziel**

Zielschluss: **ca. 10.50 Uhr**

Siegerehrung: **ab 12.00 Uhr**
- Platz 1 bis 3 gesamt
- Platz 1 bis 3 Betriebssport
- Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt

Pokale für die drei schnellsten Frauen und Männer gesamt sowie Betriebssport
Pokale für die Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt.

Auszeichnungen: Medaillen für alle Finisher

Zieleinlauf: **Eingang Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 5, 25451 Quickborn**

Ablauf 10 km-Lauf:

Aufwärmgymnastik: **10:50 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**

Start: **11.00 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Ziegenweg 1 in Quickborn**

Verpflegung: **5 km + Start/Ziel**

Zielschluss: **ca. 12.20 Uhr**

Siegerehrung: **ab 13.00 Uhr**
- Platz 1 bis 3 gesamt
- Platz 1 bis 3 Betriebssport
- Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt

Pokale für die drei schnellsten Frauen und Männer gesamt sowie Betriebssport
Pokale für die Altersklassensiegerinnen und -sieger gesamt.

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