



44. Quickborn Run des TuS Holstein Quickborn über 5 km und 10 km Sonntag, den 19. November 2023

5 km-Rundkurs im Norden von Quickborn

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

Anmeldeschluss: 9. November 2023

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 beide Läufe ein vorgeschriebenes Mindestalter von 12 Jahren (Jahrgang 2011 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 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 (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: 10:50 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 (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