



33. Gristeder Mailauf

am **MITTWOCH, 1. Mai 2024**

Veranstaltungsnummer:
2424V24V09000612160000

Liebe Läuferinnen und Läufer,

der SSV Gristede lädt traditionell zum Gristeder Mailauf ein.

Verpasst nicht diesen weit über Gristede hinaus bekannten Wettkampf.
Hier können auf der schnellen und DLV-vermessenen Strecke Bestleistungen erbracht werden.

Die Veranstaltung ist genehmigt und es gelten die Bestimmungen der DLO.

Wir freuen uns auf Deinen Start und wünschen eine gute Anreise und viel Erfolg!

Termin

Mittwoch, 1. Mai 2024

Startzeiten

3.000 m Jugendlauf	13.00 Uhr
500 m Bambinilauf (Jg. 2021 – 2018)	13.30 Uhr
1.500 m Schülerlauf (Jg. 2018, 2017)	13.45 Uhr
1.500 m Schülerlauf (Jg. 2016, 2015)	14.05 Uhr
5 km ab Jg. 2015	14.30 Uhr
10 km ab Jg. 2012	15.15 Uhr

Bitte leistungsgerecht aufstellen!

Ort, Start/Ziel

Wiefelstede, Ortsteil Gristede, Schulstraße
Für alle Läufer in der Nähe des Sportplatzes in Gristede

Wettkampfbüro / Startunterlagenausgabe

Am **Dienstag, 30. April von 17.00 bis 20.00 Uhr** können die Startunterlagen in der Sporthalle abgeholt werden.

Dann ist auch eine Anmeldung **ohne Nachmeldegebühr** möglich.

Am **1. Mai** ist das Wettkampfbüro **ab 10.00 Uhr** geöffnet.

Strecke

Die Strecken sind bestenlistenfähig. Es sind flache, vollständig asphaltierte Rundkurse (5 km).

Verpflegung

Es gibt alle 2,5 km eine Verpflegungsstellen mit Wasser sowie im Ziel eine Verpflegung.

Warme und kalte Getränke sowie eine Auswahl an Speisen werden in der Sporthalle angeboten.

Umkleiden und Duschen

Umkleiden, Duschen und Toiletten sind in der Sporthalle vorhanden.

Wertung

Klasseneinteilung: Männer und Frauen, Seniorenklasse nach LAO alle 5 Jahre bis M/W 95; männliche und weibliche Jugend. Einzelwertung nach den ausgeschrieben Klassen.

Meldungen/Startgebühr

Online-Anmeldung bis **Samstag, 27. April 2024** unter

<https://portal.run-timing.de/741/registration>

oder vor Ort am **Dienstag, 30. April** von **17.00 bis 20.00 Uhr**.

Am 1. Mai sind keine Nachmeldungen möglich!

Wer sich bis zum 21. April 2024 online anmeldet, erhält eine Startnummer mit aufgedrucktem Vorname!

	Startgebühr:	Jahrgänge:
500 m Bambinilauf	2,00 €	2021, 2020, 2019, 2018
1.500 m Schülerlauf	3,00 €	2018, 2017
1.500 m Schülerlauf	3,00 €	2016, 2015
3.000 m Jugendlauf	4,00 €	2014, 2013, 2012, 2011
10 km	14,00 €	ab Jg. 2012
5 km	12,00 €	ab Jg. 2015

Zahlungsweg

Automatischer Bankeinzug bei Online-Anmeldung (Einzugsermächtigung muss erteilt werden).

Auszeichnungen

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, die nach dem Lauf vor Ort oder nach der Veranstaltung online gedruckt werden kann.

Für alle Teilnehmer des Bambinilaufs, der 1.500 m-Läufe und des 3.000 m-Laufs gibt es im Ziel eine Medaille.

Zusätzlich werden geehrt:

bei den 1.500 m-Läufen:

Plätze 1 – 3 (Mädchen/Jungen)

bei dem 3.000 m-Lauf:

Plätze 1 – 3 in den Altersklassen U 12 und U 14 (Mädchen/Jungen)

5 km und 10 km-Lauf:

Plätze 1 – 3 im Gesamteinlauf

Plätze 1 – 3 der jeweiligen Altersklasse

Die Siegerehrung findet im Anschluss der jeweiligen Läufe in der Sporthalle statt.

Es wird eine Prämie für einen neuen Streckenrekord bei 5 km und 10 km gezahlt.

Streckenrekorde:	
10 km Männer:	31:41 min. im Jahr 2002 Georg Diettrich
10 km Frauen:	38:53 min. im Jahr 2016 Paula Böttcher
5 km Männer:	15:28 min. im Jahr 2015 Andreas Kuhlen
5 km Frauen:	17:53 min. im Jahr 2017 Josina Papenfuß

Online-Urkunden und Ergebnislisten sind am Abend nach der Veranstaltung über die Website abrufbar.

Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt mit einem Mehrweg-Fußgelenkchip. Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich! Den Chip mit dem Klettband am Fußgelenk befestigen. Zusätzlich ist eine Startnummer zu tragen.

Chiprückgabe direkt nach Zieleinlauf!

Haftung / AGB

Der Veranstalter haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Der/die Teilnehmer/-in erklärt sich damit einverstanden, dass die in seiner/ihrer Anmeldung genannten Daten sowie die von ihm/ihr im Zusammenhang mit seiner/ihrer Wettbewerbsteilnahme gemachten Fotos und Filmaufnahmen ohne Vergütungsansprüche seiner-/ihrerseits genutzt werden dürfen. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Bei Nichtantreten oder Ausfall der Veranstaltung durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Organisationsgebühr!

Für abhanden gekommene Gegenstände wird nicht gehaftet.