

# 34. Gristeder Mailauf

am **DONNERSTAG**  
**1. Mai 2025**



Liebe Läuferinnen und Läufer,

Veranstaltungsnummer: 25V09000612160000

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 in schönem Ambiente 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

**Donnerstag, 1. Mai 2025**

## Startzeiten

<b>3.000 m Schülerlauf (Jg. 2012 – 2015)</b>	<b>13.00 Uhr</b>
<b>500 m Bambini Lauf (Jg. 2019 – 2022)</b>	<b>13.30 Uhr</b>
<b>1.500 m Schülerlauf (Jg. 2018 – 2019)</b>	<b>13.45 Uhr</b>
<b>1.500 m Schülerlauf (Jg. 2017 – 2016)</b>	<b>14.05 Uhr</b>
<b>5 km (ab Jg. 2016 und älter)</b>	<b>14.30 Uhr</b>
<b>10 km (ab Jg. 2013 und älter)</b>	<b>15.15 Uhr</b>

Bitte leistungsgerecht aufstellen!

## Start/Ziel

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

## Wettkampfbüro / Startunterlagenausgabe

Am Dienstag, 29. April von 17.00 – 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 11.00 Uhr geöffnet.

## Strecke

Die 5 km und 10 km-Strecken sind bestenlistenfähig. Es sind flache, vollständig asphaltierte Rundkurse (5 km).

## Zeitlimit

Das Zeitlimit für den Lauf über 10 km beträgt 90 Minuten.

### Verpflegung

Es gibt ca. alle 2,5 km eine Verpflegungsstelle 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 ausgeschriebenen Klassen.

### Meldungen/Startgebühr

Online-Anmeldung **bis Sonntag, 27. April 2025** unter

**<https://portal.run-timing.de>**

oder vor Ort am

**Dienstag, 29. April von 17.00 bis 20.00 Uhr**

Startnummern können dann direkt mitgenommen werden.

**Am 1. Mai sind keine Nachmeldungen möglich!**

	<b>Startgebühr:</b>	<b>Jahrgänge:</b>
<b>3.000 m Schülerlauf</b>	<b>4,00 €</b>	2012,2013, 2014, 2015
<b>500 m Bambinilauf</b>	<b>2,00 €</b>	2019, 2020, 2021, 2022
<b>1.500 m Schülerlauf</b>	<b>3,00 €</b>	2018, 2019
<b>1.500 m Schülerlauf</b>	<b>3,00 €</b>	2016, 2017
<b>5 km</b>	<b>14,00 €</b>	ab Jg. 2016 und älter
<b>10 km</b>	<b>14,00 €</b>	ab Jg. 2013 und älter

### Zahlungsweg

Die Zahlung des Startgeldes erfolgt durch einmaligen Bankeinzug durch runtiming GbR.

### Auszeichnungen

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, die nach der Siegerehrung in der Sporthalle oder nach der Veranstaltung online gedruckt werden kann.

### **Bambinilauf/1500 m-Lauf/3000 m-Lauf:**

Für alle Teilnehmer gibt es im Ziel eine Medaille und in der Sporthalle eine Urkunde. Darüberhinaus erhalten folgende anwesenden Athleten in den Altersklassen Pokale:

bei den 1500 m-Läufen:

die ersten drei Mädchen und die ersten drei Jungen im jeweiligen Lauf

bei dem 3000 m-Lauf:

die ersten drei Mädchen und die ersten drei Jungen in der Altersklasse U 12

die ersten drei Mädchen und die ersten drei Jungen in der Altersklasse U 14

### **5 km und 10 km-Lauf:**

Für alle Teilnehmer gibt es in der Sporthalle eine Urkunde. Die ersten drei Frauen und die ersten drei Männer im Gesamteinlauf erhalten einen Sachpreis. Es werden die Plätze 1 bis 3 der anwesenden Athleten in den Altersklassen geehrt.

Für einen neuen Streckenrekord über 5 km bzw. 10 km wird eine Prämie gezahlt.

<b>Streckenrekorde:</b>	
10 km Männer:	31:22 min. im Jahr 2022 Nicolai Riechers
10 km Frauen:	37:52 min. im Jahr 2024 Fenna Fröhlich
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.

### **Siegerehrung**

<b>Lauf</b>	<b>Uhrzeit ca.</b>
500 m Bambinilauf	13.50 Uhr
3.000 m Schülerlauf	14.00 Uhr
1.500 m Schülerlauf	14.20 Uhr
1.500 m Schülerlauf	14.40 Uhr
5 km	15.30 Uhr
10 km	16.30 Uhr

### **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.