



## Herzlich willkommen zum 11. Bergedorfer Citylauf am 09.06.2024!

In wenigen Tagen fällt der Startschuss für den 11. Bergedorfer Citylauf. Wir freuen uns, dass Du dabei bist und möchten Dir hiermit einige wichtige Informationen zukommen lassen.

### Als erstes möchten wir folgenden wichtigen Hinweis geben:

Die Wettervorhersage sagt für Sonntag Sonne voraus. Wir empfehlen, folgende Punkte zu beachten:

- **Schütze deine Haut**  
Trage vor dem Lauf Sonnenschutzmittel auf und achte auf eine Einwirkzeit, um den Sonnenschutz nicht direkt auszuschwitzen.
- **Keine Chance dem Sonnenstich**  
Trage während des Laufs nach Möglichkeit eine leichte Kopfbedeckung (Cap o.ä.)
- **Stay hydrated**  
Nutze jede Wasserstelle, auch wenn du keinen Durst hast! Dein Körper schwitzt und verliert jede Menge Wasser. Nutze das Wasser auch gerne, um deinen Kopf zu kühlen.
- **Leg falschen Ehrgeiz beiseite!**  
Du sollst beim Laufen Spaß haben und ohne Probleme die Ziellinie überqueren können.
- **Abbrechen und Gehen ist keine Schande, sondern Stärke!**  
Wenn dir die Puste ausgeht, dann geh ein paar Schritte und schnappe Luft. Solltest du den Lauf nicht beenden können, sei stolz auf deine Vernunft und Souveränität! Solltest du unterwegs Hilfe brauchen, sprich unser Awareness-Team an, sie sind mit leuchtenden Shirts auf der Strecke unterwegs und helfen dir gerne weiter

In diesem Jahr warten einige Neuerungen auf Dich. Daher wirf bitte auch als „alter Hase“ einen Blick auf folgenden Link, der alle Informationen rund um Deinen Lauf bereit hält:

## WANN UND WO IST DIE STARTNUMMER/DAS STARTERPAKET ERHÄLTlich?

Um am Sonntag lange Warteschlangen zu vermeiden, empfehlen wir von der Möglichkeit Gebrauch zu machen, das Starterpaket bereits am Freitag oder Samstag abzuholen.

**NEU:** Die Startnummernausgabe erfolgt im **TSG Sportforum, Billwerder Billdeich 607, 21033 HH** zu folgenden Zeiten:

Freitag, 07. Juni: 08:00 – 22:00 Uhr.

Samstag, 08. Juni: 08:00 – 15:00 Uhr.

Am Sonntag, den 09. Juni erfolgt die Startnummernausgabe ab 08:00 in der **Werner-Schröder-Halle des TSG Sportzentrums BULT (Bult 8, 21029 HH)**. Diese befindet sich in unmittelbarer Nähe des Startzielbereiches.

**ACHTUNG:** Die Startnummernausgabe schließt jeweils 30min vor Start, ein rechtzeitiges Abholen ist unbedingt notwendig! Bitte bringe zur Abholung Deine Bestätigungsmail mit. Die Umwelt freut sich sehr, wenn du die Mail auf dem Handy vorzeigst und auf das Ausdrucken verzichtest.

## WAS BEINHALTET DAS STARTPAKET?

Im Starterpaket befinden sich

#### EINZELSTARTER:

- **NEU:** die Startnummer mit Zeitmessungschip (Bambinilauf erfolgt ohne Zeitmessung)
- Werbeartikel von Sponsoren (so lange der Vorrat reicht)
- **NEU:** eine Überraschung des Kletterpark Schnurstracks (auf der Rückseite der Startnummer)

#### STAFFEL:

- **NEU:** 1 Startnummer mit Zeitmessungschip (diese wird als Staffelstab weitergegeben)
- 1 Startnummernband zur Befestigung der Startnummer (zwecks schneller Weitergabe)
- **NEU:** eine Überraschung des Kletterpark Schnurstracks (auf der Rückseite der Startnummer)

### !!!Achtung!!!!

**Bitte überprüfe Dein Starterpaket unbedingt nach Erhalt noch vor Ort auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Spätere Reklamationen sind nicht möglich. Bei Verlust der Startnummer gibt es keinen Ersatz.**

#### WIE WIRD DIE STARTNUMMER ANGEBRACHT?

Die Startnummer wird mit 4 Sicherheitsnadeln befestigt. Gerne könnt ihr euch Sicherheitsnadeln bei uns im TSG Zelt (Schlossgarten) abholen. Die Startnummer bitte vorne anbringen und nicht auf dem Rücken. Wer ein Startnummernband besitzt, kann dieses gerne nutzen. Auch hier ist die Startnummer vorne zu tragen.

Die Startnummer der Staffel wird an einem Startnummernband befestigt, welches sich im Starterpaket befindet. Das Startnummernband ist im Ziel bei der Medaillenausgabe abzugeben.

#### WIE FUNKTIONIERT DER CHIP?

##### EINZELSTARTER:

Der Chip ist in der Startnummer integriert und muss am Ende des Laufes nicht zurückgegeben werden.

##### STAFFEL:

**NEU:** Der Chip ist in der Startnummer integriert und muss am Ende des Laufes nicht zurückgegeben werden. Die Startnummer wird an dem Startnummernband befestigt und mit dem Startnummernband durch herunterziehen oder Öffnen an den\*die nachfolgende Läufer\*in übergeben.

#### WIE ERFOLGT DIE STAFFELÜBERGABE?

**NEU:** Staffelübergabe ist vor der letzten Kurve zum Ziel im Vinhagenweg. Die Startnummer darf erst in der Wechselzone abgenommen werden und muss in der Wechselzone auch wieder angezogen werden. Das An-/Ausziehen der Startnummer außerhalb der Wechselzone führt zur Disqualifikation der Staffel. Den Anweisungen der Mitarbeitenden ist Folge zu leisten. Der\*die Schlussläuferin darf vom Staffelteam ab der Wechselzone Vinhagenweg ins Ziel begleitet werden.

#### WANN UND WIE BEKOMMST DU DEINE URKUNDE?

Die persönliche Urkunde und eine Ergebnisliste ist nach dem Rennen abrufbar unter [www.bergedorfer-citylauf.de](http://www.bergedorfer-citylauf.de).

#### WIE KOMMST DU ZUM VERANSTALTUNGSGELÄNDE?

Da im Bereich der Veranstaltung die Anzahl der Parkplätze begrenzt ist, empfehlen wir die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Vom S-Bahnhof Bergedorf bis zum Start/Zielbereich in der Chrysander Straße (Höhe Hausnummer 26) sind es zu Fuß nur wenige Minuten. Wer mit dem Auto anreist, sollte dem Parkleitsystem der Bergedorfer Innenstadt folgen. Vom größten naheliegenden Parkplatz (Frascatiplatz) bis zur Chrysander Straße sind es ebenfalls nur wenige Gehminuten.

## WANN SOLLTEST DU DA SEIN?

Wir empfehlen, sich 10 Minuten (Bambinilauf) -15 Minuten (Kinderlauf, Urban 5, Urban 10) vor dem Startschuss der jeweiligen Läufe im Start/Zielbereich der Chrysander Straße einzufinden.

- 09:45 Uhr: Kinderlauf (→ Startschuss: 10:00 Uhr)
- 10:20 Uhr: Bambinilauf ( → Startschuss 10:30 Uhr)
- 10:45 Uhr: Urban 10 Einzel/Staffel (→ Startschuss: 11:00 Uhr)
- 12:15 Uhr: Urban 5 (→ Startschuss: 12:30 Uhr)

## KANNST DU DICH VOR ORT UMZIEHEN?

Im TSG Sportzentrum am Bult (Bult 8, 21029 Hamburg) steht den Teilnehmer\*innen die Werner-Schröder-Halle zum Umziehen zur Verfügung. Du kannst dich in der Halle umziehen (keine Geschlechtertrennung) oder die vorhandenen Umkleieräume mit Duschen (Geschlechtertrennung) nutzen, deren Kapazitäten allerdings beschränkt sind.

## WO KANNST DU DEINE SPORTTASCHE ABGEBEN?

In der Turnhalle können Sporttaschen und Kleidung kostenlos gelagert werden. Der Bereich ist jedoch nicht ständig überwacht. Eine Haftung bei Diebstahl oder Verlust für dort gelagerte Sporttaschen oder andere Gegenstände wird vom Veranstalter nicht übernommen.

## GIBT ES SANITÄRE ANLAGEN VOR ORT?

WCs befinden sich im TSG Sportzentrum am Bult und auf dem Veranstaltungsgelände neben dem Cafe Chrysander.

## WIE VERLÄUFT DIE STRECKE?

- **Kinderlauf (2 Runden):**  
Vom Start in der Chrysander Straße geht es über die Ernst-Mantius-Straße, die Alte Holstenstraße, die Bergedorfer Schloßstraße und den Vinhagenweg wieder in die Chrysander Straße (Ziel)
- **NEU: Bambinilauf (1 Runde)**  
Vom Start in der Chrysander Straße geht es links in den Arndtweg. An der nächsten Kreuzung wird links in den Hans-Freese-Weg abgebogen. Hinter dem Schlossgarten-Spielplatz entlang geht es auf den Vinhagenweg, der am Ende schon den abgesperrten Zielkanal zeigt.
- **Urban 5 (2 Runden) und Urban 10 (4 Runden):**  
Vom Start in der Chrysander Straße über Augustastraße, Grasredder, Dreieichenweg, Hermann-Distel-Straße (Wendepunkt auf dem Schulhof des Hansa-Gymnasiums) zurück über Hermann-Distel-Straße, Dreieichenweg, Grasredder, Augustastraße, Ernst-Mantius-Straße, Alte Holstenstraße, Bergedorfer Schloßstraße, Vinhagenweg zum Ziel in der Chrysander Straße.

Eine Übersicht über den Streckenverlauf und den Start/Zielbereich findest Du in der angehängten Streckenskizze.

## RUNDENZÄHLUNG

Die Anzahl der Runden beträgt:

- Kinderlauf: 2 Runden á 1,25 km
- **NEU:** Bambinilauf: 1 Runde á 500m
- Inklusionslauf: 2 Runden á 2,5 km
- Hauptlauf: 4 Runden á 2,5 km

Die Runden werden eigenverantwortlich gezählt.

## ZIELEINLAUF

### **Unsere Bitte an alle Läufer\*innen:**

Jede\*r Läufer\*in freut sich, ins Ziel zu kommen. Bitte bleibt dort jedoch nicht stehen, damit auch andere Läufer\*innen sich über den Ziellauf freuen können! Biegt doch lieber direkt in den Schlossgarten ab und vereinbart dort den Treffpunkt mit Familie/Bekanntem. Denn im Schlossgarten erwartet euch eine leckere Zielverpflegung und ein kühles Getränk – was gibt es nach einem Lauf Schöneres? Dort erwarten euch auch (sofern bei der Anmeldung angegeben) eure Medaille und das Finishershirt (Urban 5/ Urban 10).

## VERPFLEGUNG AN DER STRECKE

**NEU:** Es gibt neben der Zielverpflegung an drei Stationen kostenfrei Wasser:

- Auf der Laufstrecke:
  - o Am Wendepunkt auf dem Schulhof des Hansa-Gymnasiums
  - o Auf der Schlossbrücke Alte Holstenstraße vor dem Eiscafé
  - o Bei Einlauf in den Vinhagenweg
- Nach dem Lauf: neben dem Café Chrysander an der Statue

## ESSEN UND TRINKEN FÜR DIE ZUSCHAUER

Im Schlossgarten gibt es die Möglichkeit, Essen und Getränke zu erwerben. Bring Deine Familie und Deine Freunde zum Anfeuern mit und genießt gemeinsam einen tollen Sonntag im wunderschönen Bergedorf.

### **NEU: GEWINNE NICHT NUR BEIM LAUFEN**

In diesem Jahr gibt es eine Tombola, die tolle Preise für dich bereithält! Die Lose sind ausschließlich im Schlossgarten am Tombolazelt erwerblich und können dort auch direkt eingelöst werden. Darunter befinden sich u.a. Zeitgutscheine für den Spa-Bereich des Vabali, Fotoshootings, Freikarten für den Heidepark, das Sea Life Timmendorfer Strand, Genussstouren von Urban Guru,

**NEU:** Unter allen teilnehmenden Läufer\*innen unter 16 Jahren in allen Läufen verlosen wir eine Jahreskarte für den Hochseilgarten HanseRock in Wilhelmsburg. Die personalisierte Jahreskarte ist auch in den anderen Parks von Schattenspringer Abenteuerparks (PirateRock Hannover, SeaTree Steinhuder Meer und TreeRock Hochsolling) gültig. Den\*die Gewinner\*in verkünden wir bei der Siegerehrung des Kinderlaufes (ca. 10:40 Uhr).

## WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS BEIM 11. BERGEDORFER CITYLAUF!

Elke, Janne & Leo

Deine Organisatoren der Bergedorfer Zeitung & TSG Bergedorf