



Herzlich willkommen zum 12. Bergedorfer Citylauf am 18.05.2025!

In wenigen Tagen fällt der Startschuss für den 12. 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. Beim Laufen erhöht sich die Körpertemperatur aufgrund der Anstrengung auf bis zu 40° C. Zu Deinem eigenen Schutz empfehlen wir Dir, 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. Wir halten an den Wasserstellen auch Schwämme zum Abkühlen des Körpers bereit
- **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 kontrolliert Luft. Solltest Du den Lauf nicht beenden können, sei stolz auf deine Vernunft und Souveränität! Solltest Du unterwegs Hilfe brauchen, sprich unser Team an, sie tragen BCL-Teamshirts und sind auf der Strecke unterwegs, gerne werden Sie dir helfen! Natürlich kannst du auch jederzeit unsere Unterstützer*innen des ASB, der Feuerwehr, der Polizei und des THW ansprechen, auch sie werden Dir helfen.

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.

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

Mittwoch, 14.05.: 16-20 Uhr
Donnerstag, 15.05.: 16-20 Uhr
Freitag, 16.05.: 16-20 Uhr
Samstag, 17.05.: 8-12 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, fußläufiger 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:

- die Startnummer mit Zeitmessungschip (Bambinilauf erfolgt ohne Zeitmessung)
- Werbeartikel von Sponsoren (so lange der Vorrat reicht)
- Ein Freiticket des Kletterparks Schnurstracks (auf der Startnummer)
- Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer
- Kinder- und Bambinilauf: T-Shirt (bei Anmeldung vor dem 01.04.)

STAFFEL:

- 1 Startnummer mit Zeitmessungschip (diese wird als Staffelstab weitergegeben)
- 1 Startnummernband zur Befestigung der Startnummer (zwecks schneller Weitergabe)
- Ein Freiticket des Kletterparks Schnurstracks (auf der Startnummer)

!!!Achtung!!!!

Bitte überprüfe Dein Startpaket unbedingt nach Erhalt noch vor Ort auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Spätere Reklamationen sind nicht möglich. Bei Verlust der Startnummer gibt es keinen Ersatz. Die Finishershirts des Urban 5 und Urban 10 gibt es bei Zieleinlauf an der Medaillenausgabe. Diese sind nicht im Startpaket enthalten.

WIE WIRD DIE STARTNUMMER ANGEBRACHT?

Die Startnummer wird mit 4 Sicherheitsnadeln befestigt. 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 Startpaket befindet. Das Startnummernband ist im Ziel bei der Medaillenausgabe abzugeben. Die Startnummer kann auch mit Sicherheitsnadeln befestigt werden, dies kostet allerdings sehr viel Zeit beim Wechseln auf den*die nächste Starter*in.

WIE FUNKTIONIERT DER CHIP?

EINZELSTARTER:

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

STAFFEL:

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?

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.

Die Wechselzone ist mit Wechselorten für die jeweiligen Startnummern markiert. Bitte die Holzschilder beachten.

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.

WIE KOMMST DU ZUM VERANSTALTUNGSGELÄNDE? WO KANNST DU PARKEN?

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. Vor Ort gibt es auch nur begrenzten Platz zum Abstellen von Fahrrädern, hier muss gegebenenfalls noch ein Fußweg in Kauf genommen werden. Das Abstellen und Abschießen von Fahrrädern an den Absperrungen des Laufweges ist untersagt!

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. Bitte den Startkanal nicht von der Seite Café Chrysander betreten, sondern vom Vinhagenweg aus. Andernfalls könnte es zu Problemen in der Auslösung des Zeitmesschips geben.

- 09:45 Uhr: Urban 10 Einzel/Staffel (→ Startschuss: 10:00 Uhr)
- 11:40 Uhr: Urban 5 (→ Startschuss 11:50 Uhr)
- 12:45 Uhr: Kinderlauf (→ Startschuss: 13:00 Uhr)
- 13:20 Uhr: Bambinilauf (→ Startschuss: 13:30 Uhr)

ACHTUNG: Es kann immer zu Verzögerungen des Zeitplans kommen. Bitte die Durchsagen der Moderator*innen vor Ort beachten.

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 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)
- **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.

- **NEU: Urban 5 (2 Runden) und Urban 10 (4 Runden):**
Vom Start in der Chrysander Straße über Augustastraße, Grasredder, Dreieichenweg, Hermann-Distel-Straße **NEU:** geradeaus weiter auf Hermann-Distel-Str. über Hermann-Distel-Straße, weiter auf Schillerufer (Fußweg) bis 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 Streckenskizze auf www.bergedorfer-citylauf.de.

RUNDENZÄHLUNG

Die Anzahl der Runden beträgt:

- Kinderlauf: 2 Runden á 1,25 km
- Bambinilauf: 1 Runde á 500m
- Urban 5: 2 Runden á 2,5 km
- Urban 10 Einzel & Staffel: 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 eure Medaille und (sofern bei der Anmeldung zugebucht) das Finishershirt (Urban 5/ Urban 10).

VERPFLEGUNG AN DER STRETCKE

Es gibt neben der Zielverpflegung an drei Stationen kostenfrei Wasser:

- Auf der Laufstrecke:
 - o Am Wendepunkt auf dem Schulhof des Hansa-Gymnasiums
 - o Auf dem Schillerufer vor dem TSG be.Fit im Bille-Bad
 - 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. Unsere Vereinsjugend und die TSG Allerfornia Hall haben euch ein tolles Rahmenprogramm organisiert.

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 diverse Freikarten und tolle Sachpreise von namenhaften Partnerorganisationen wie z. B. Vabali Spa, HeidePark, Wildpark schwarze Berge, Schloss Bergedorf, RieckHaus, Praxis-Klinik Bergedorf, HanseRock, J.J. Darboven und viele mehr.

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS BEIM 12. BERGEDORFER CITYLAUF!

Elke Ammerschubert, Janne Ludwig, Julian Domsch & Tobias Münster
Deine Organisatoren der Bergedorfer Zeitung & TSG Bergedorf