



Veranstalter

TSG Niederhofheim

Ansprechpartner: Timo Voigt, Tel.: 0172-6922231, Alt Oberliederbach 9, 65835 Liederbach

Schirmherr

N.N.

Kinderhospiz Bärenherz Wiesbaden

Das Kinderhospiz Bärenherz Wiesbaden betreut, pflegt und begleitet Kinder mit einer lebensverkürzenden Erkrankung und deren Familien, unabhängig von ihrer Kultur, Herkunft oder Religion.

Termin

Sonntag, 31.05.2026

Ort

65835 Liederbach, Wachenheimer Str. 69, Start und Ziel am Sportplatz Liederbach

Distanz und Startzeit

- **10 Kilometer (10 km) / ca. 09.30 Uhr** (ACHTUNG: Zielzeit 1:30 Stunden bei ca. 8:00 Minuten/km)
- **5.0 Kilometer (5 km) / ca. 9.30 Uhr** (ACHTUNG: Zielzeit 0:45 Stunden; ca. 8,0 Minuten/km)
- **5.0 Kilometer Wachtel Walk (5 km) ca. 9.40 Uhr** (ACHTUNG: Zielzeit 1:00 Stunden; ca. 12,0 Minuten/km = 5km/h.)
Unser Wachtel Walk bezieht sich aufs Walken ohne Stöcke in einer Bandbreite von „flottem Gehen“ (Walking-Anfänger) bis hin zu „Speedwalking“. Beim Wachtel Walk wird es keine Platzierungen/Wertungen, gemäß DLV- / HLV-Empfehlung geben.
<https://nordic-walking-welt.de/wie-schnell-fuer-die-fitness-walken-oder-nordic-walking-betreiben/>
- **Schüler 3,9 Kilometer und Schüler 2,6 Kilometer / ca. 11.15 Uhr**
- **Bambini-Lauf 500m / ca. 12.00 Uhr** (ohne Zeiterfassung)

Klasseneinteilung

- **10 Kilometer** M/W: U18, U20, AK, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85+
- **5 Kilometer** M/W: U16, U18, U20, AK, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85+
- **Schüler 3,9 Kilometer** (Wertung gemäß Jahrgang):
M/W U10 bis U14 (Jahrgang 2012 bis 2017)
- **Schüler 2,6 Kilometer** (Wertung gemäß Jahrgang):
M/W U10 bis U14 (Jahrgang 2012 bis 2017)
- **Bambini-Lauf 500 m** (Hinweis an die Eltern: <http://bit.ly/2IKXgea>)
Kindergartenkinder (M/W Jahrgang 2018 bis Jahrgang 2021)

Altersklassen:

Die komplette Klasseneinteilung bezieht sich auf § 14 Deutsche Leichtathletikordnung (DLO), in Verbindung mit § 7, Ziff. 2 und 7.3 DLO sowie der DLV Empfehlung, ...:

https://www.hlv.de/fileadmin/user_upload/2025/Max_Strecke_Altersklassen_2025.pdf

Meldungen

Online bis Donnerstag, 30. Mai 2026 – 18 Uhr unter <https://www.tsg-niederhofheim.de/wachtel-run/anmeldung> oder <https://my.raceresult.com/377166/>

Nachmeldungen (bei Verfügbarkeit möglich)

Am Veranstaltungstag ab 08:00 – 09:30 Uhr (10 Kilometer, 5 Kilometer-Lauf, 5 Kilometer Walk und Kinderläufe). Bei Nachmeldung besteht kein Anspruch auf Erhalt eines Läuferbeutels.

Startgeld

- Bei Anmeldung bis 30. März 2026:
10 Kilometer = 15 Euro
5 Kilometer = 12 Euro
5 Kilometer Walk = 12 Euro
Schülerläufe = 7 Euro
- Bei Anmeldung ab 01. April 2026:
10 Kilometer = 17 Euro
5 Kilometer = 14 Euro
5 Kilometer Walk = 14 Euro
Schülerläufe = 8 Euro

Bambini Lauf 2,00 Euro – gegen eine Charity Spende vor Ort bei der Abholung der Startnummern

Nachmeldegebühren

Am Sonntag 2026 (Veranstaltungstag):

10 Kilometer-Lauf, 5 Kilometer-Lauf, Walker: 2 Euro (zusätzlich zum Startgeld)

Schülerläufe: 1 Euro (zusätzlich zum Startgeld)

Hinweis

Bei Nichtantreten oder Absage des Laufes wegen höherer Gewalt bzw. durch größere, unerwartete und unverschuldete Baumaßnahmen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes oder auf sonstigen Schadensersatz.

Ausnahme: Absage wegen einer erneuten Pandemie bedingten Lockdowns VOR dem 31.03.2026. In diesem Fall ist eine Rückabwicklung der Anmeldegebühr vorgesehen.

Startunterlagen

Am Samstag, 30.05.2026 von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr. (10 Kilometer, 5 Kilometer-Lauf, Walker und Schülerläufe)

Ausgabe am 30.05.2026: Liederbachhalle, Wachenheimer Str. 62, 65835 Liederbach am Taunus

Am Veranstaltungstag, Sonntag, 31.05.2026 von 08:00 Uhr – 09:00 Uhr (10 Kilometer, 5 Kilometer-Lauf, Walker und Schülerläufe).

Ausgabe am 31.05.2026: Sportplatz Liederbach, Wachenheimer Str. 69, 65835 Liederbach am Taunus

Start / Ziel

Sportanlage Liederbach, Wachenheimer Str. 69, 65835 Liederbach

Kurs

Alle Läufe (bis auf den Bambini-Lauf & Walker => ohne Zeitmessung) werden nach Nettozeiten ausgewertet. Wir starten die Wachtel -Run-Läufe mit Flowstarts (Zielzeiten-Blöcke mit Wellenstarts), um eine vernünftige Entzerrung beim Start und auf der Strecke zu erzielen.

10 Kilometer-Rundkurs (beim 10 Kilometer-Lauf) mit folgender Beschaffenheit: Straße (Asphalt) und größtenteils befestigte (Feld-) Wege, geringer Anteil Kopfsteinpflaster.

5 Kilometer-Rundkurs (beim 5 Kilometer-Lauf) mit folgender Beschaffenheit: Straße (Asphalt) und größtenteils befestigte (Feld-) Wege, geringer Anteil Kopfsteinpflaster.

5 Kilometer-Wachtel Walk (beim 5 Kilometer-Lauf) mit folgender Beschaffenheit: Straße (Asphalt) und größtenteils befestigte (Feld-) Wege, geringer Anteil Kopfsteinpflaster.

3,9 Kilometer Rundkurs (Schüler) mit folgender Beschaffenheit: Straße (Asphalt) und größtenteils befestigte (Feld-) Wege.

2,6 Kilometer Rundkurs (Schüler) mit folgender Beschaffenheit: Straße (Asphalt) und größtenteils befestigte (Feld-) Wege.

0,500 Kilometer Bambini Lauf mit folgender Beschaffenheit: Straße (Asphalt) und größtenteils befestigte (Feld-) Wege.

Der Streckenplan (Einzelstrecken: 10 Kilometer; 5 Kilometer; 5 Kilometer Taunus-Walk, S3,9 Kilometer; S2,6 Kilometer, B500m) wird unter <https://www.tsg-niederhofheim.de/wachtel-run/strecken> ab Januar 2026 bereitgestellt.

Den Läufer und LäuferInnen wird eine Datei für alle Strecken zur Verfügung gestellt (QR-Codes im Streckenplan). Damit kann der Streckenverlauf mit einer smarten Laufuhr inkl. Routingfunktion bereits im Vorfeld schon mal absolviert werden. Die Läufer werden durch verschiedene Unterstützungen wie im letzten Jahr sehr gut geleitet:

- Führungs- und Besenrad
- Streckenposten an den relevanten Stellen
- Richtungspfeile (Anzeige KM + Sprühkreide)

Wir empfehlen dringend auf das Tragen von Kopfhörern / Ohrhörern während der Laufveranstaltung zu verzichten. Das Tragen von Kopfhörern / Ohrhörern beeinträchtigt die Sicherheit beim Laufen. Musik dämpft die Möglichkeit, Geräusche der Umwelt wahrzunehmen erheblich und verlangsamt die Reaktionsfähigkeit der Läufer. Beispielsweise kann es bei Überholsituationen zu Irritationen kommen und auch das laute „Klingeln“ des Führungsrades kann unter Umständen nicht wahrgenommen werden.

Hinweis an interessierte „Walker“ zur Teilnahme an unserem Wachtel-Walk (Erwachsenen-Läufe) → unter zwei Grundvoraussetzungen ist eine Teilnahme möglich:

- a. Teilnahme nur für schnellere Walker (diese erreichen teilweise im Schnitt ~ 5 km pro Stunde, dies entspricht der Wachtel-Run -Mindestgeschwindigkeit von 12,0 Minuten/km)
- b. Teilnahme ist nur „ohne Stöcke“ erlaubt, um die anderen Läufer nicht zu hindern / nicht zu irritieren. Siehe auch „Richtig Walken ohne Stöcke“ (<http://tinyurl.com/mvuyy85u>)

Siegerehrung

Ab ca. 12:30 Uhr Siegerehrung für alle Wachtel-Run-Wettbewerbe auf dem Sportplatz.

Pokale/Medaillen

Wachtel-Run Pokale erhalten die jeweils schnellsten drei Männer und Frauen des 10 Kilometer-Laufes und des 5 Kilometer-Laufes.

Wachtel-Run Pokale erhalten die jeweils schnellsten drei Mädchen und Jungen der Schüler-Wettbewerbe (3,9 Kilometer und 2,6 Kilometer). Ebenso werden Pokale für den ältesten Teilnehmer (m/w) vergeben.

Jeder Teilnehmer des Schülers, Bambini Wettbewerb & Taunus Walk erhält eine Medaille.

Urkunden

Urkunden für die Sieger können ab Montag, 01. Juni 2026 aus den Siegerlisten auf unserer Webseite ausgedruckt werden. Ebenfalls steht für jeden Teilnehmer eine Urkunde zum Download unter <https://www.tsg-niederhofheim.de/wachtel-run> zur Verfügung.

Zeitnahme

Per Chip in der Startnummer (Serviceleistung Race Result).

Ergebnisliste

Ergebnislisten werden online unter <https://www.tsg-niederhofheim.de/wachtel-run> veröffentlicht.

Verpflegung

Getränkestationen nur an der 10 Kilometer Strecke (nach 5 Kilometer),
Bewirtung & Rahmenprogramm am Sportplatz (09:00 -15:00 Uhr).

Umkleiden/Toiletten

Die Umkleidekabinen und Toiletten befinden am Sportplatz Liederbach - Wachenheimer Str. 69 (bei Start und Ziel).

Kinderwagen / Buggies

Um andere Läufer während des Wettkampfes nicht zu irritieren oder zu stören bzw. um mögliche Unfälle zu vermeiden, ist das Laufen mit einem Kinderwagen, Sportbuggy, Jogger Runner o.ä. wie bei anderen Laufveranstaltungen auch nicht erlaubt.

Veranstaltungshinweis

Die Veranstaltung ist vom HLV genehmigt. Sie wird gemäß den gültigen Bestimmungen durchgeführt.

Zeitplan

- 08:00 – 09:00 Uhr: Nachmeldung und nachträgliche Abholung der Startunterlagen
- 09:30 Uhr: Start Wachtel-Run 5 Kilometer-Lauf
- 09:30 Uhr: Start Wachtel-Run 10 Kilometer-Lauf
- 09.40 Uhr: Start der Walker – Wachtel Walk
- ca.11:15 Uhr: Start Wachtel-Run Schüler 3,9 & 2,6 Kilometer
- ca. 12:00 Uhr: Start Wachtel-Run Bambini-Lauf 500m
- ca. 12:30 Uhr: Siegerehrung: Wachtel-Run-Wettbewerbe

09:00 – 15:00 Uhr: Bewirtung & Rahmenprogramm am Sportplatz. Weitere Veranstaltungsdetails werden kontinuierlich über die regionale Presse und auf unserer Webseite ab April 2025 veröffentlicht.

Streckensicherung / Sanitätsdienst

Ordnungsamt oder Freiwillige Feuerwehr Liederbach an den zwei Straßenübergängen innerhalb Liederbach sowie die Johanniter-Unfall-Hilfe.

Haftung / HLV

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Teilnehmer/innen verzichten auf alle Rechtsansprüche, auch Dritter an den Veranstalter. Veranstalter, Beteiligte und Sponsoren übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Verletzungen, die der Teilnehmer erleidet. Mit Ihrer Unterschrift und akzeptieren des Haftungsausschluss bei der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie gesund und körperlich belastbar sind. Jede/r Teilnehmer/in sollte entsprechend versichert sein. Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Schadenersatzansprüche keine Haftung. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfall, Diebstahl und sonstigen Schadensfällen. Der Veranstalter kann auch keine Haftung für Beschädigungen oder Diebstahl an unentgeltlich verwahrten Gegenständen – einschließlich und insbesondere für in Verwahrung gegebener Kleidungsstücke, Kleiderbeutel und Wertsachen – übernehmen.

Jede/r Teilnehmer/in erklärt sich damit einverstanden, dass in der Meldung angebotene personenbezogene Daten und die im Zusammenhang mit dem Lauf gemachten Fotos,

Filmaufnahmen ohne Vergütungsanspruch ihrerseits auf die Homepage der TSG-Niederhofheim im Zusammenhang mit dem Wachtel-Run online gestellt werden dürfen. Die Teilnehmer bestätigen die Richtigkeit aller von Ihnen angegebenen Daten.

Hinweis laut Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden elektronisch gespeichert und verarbeitet.

Die geplante Laufstrecke ist der körperlichen Ausgangsfitness eigenverantwortlich anzupassen.

Die Veranstaltung ist angemeldet und vom HLV / DLV genehmigt. Mit der Anmeldung werden die Bestimmungen dieser Ausschreibung akzeptiert.

Einverständniserklärung

Mit Ihrer Meldung zum Wachtel-Run erkennen Sie den Haftungsausschluss des Veranstalters für Personen- oder Sachschäden jeder Art an. Sie sind gesund und verfügen über einen ausreichenden Trainingszustand. Sie erklären sich außerdem damit einverstanden, dass ihre der Anmeldung zu entnehmenden persönlichen Daten für den Wachtel-Run (Zeitnahme, Platzierung und Ergebnislisten) erfasst und an Dritte weitergegeben werden können. Dazu werden ihre Daten elektronisch gespeichert. Die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews dürfen unentgeltlich weitergegeben und veröffentlicht werden. Es sind keinerlei Regressansprüche bei höherer Gewalt, Verlegung oder Ausfall der Veranstaltung möglich. Sie versichern, Ihre Startnummer an keine andere Person weiterzugeben. Ihre Anmeldung ist erst nach Zahlung des Startgeldes gültig (per Lastschrift).