



# Ausschreibung

1. Friedrichsgaber 24-Stunden Lauf am 01.08.2026

## **MEHR ALS EIN LAUF**

### Veranstalter

Sport Verein Friedrichsgabe von 1955 e. V.  
mit Unterstützung von MASFitter Coaching

### Start und Ziel

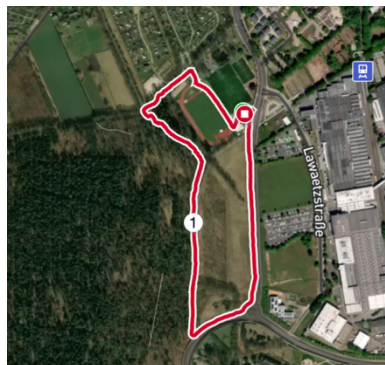
Waldstadion  
Lawaetzstraße 20  
22844 Norderstedt

### Der Lauf

- Streckenlänge: ca. 1,76 km (inoffiziell vermessen)
- Ziel: maximale Distanz innerhalb von 24 Stunden
- Start: 12:00 Uhr → Ende: 12:00 Uhr am Folgetag
- Offen für alle Jahrgänge
- Minderjährige nur mit Zustimmung der Eltern  
(Details siehe Abschnitt *Minderjährige*)
- Maximal: 300 Teilnehmer
  - davon bis zu 100 Minderjährige
- Laufen oder Gehen jederzeit möglich
- Pausen erlaubt
- Wiedereinstieg jederzeit möglich

### Streckenverlauf

- Rundkurs: ca. 1,76 km (inoffiziell vermessen)
- Untergrund: Asphalt
- Höhenprofil: flach
  - ca. 3 Höhenmeter pro Runde
  - max. Höhe: 29 m
- Die Strecke führt ohne Straßenüberquerung vom Waldstadion über die Lawaetzstraße in Richtung Föhrenkamp und anschließend wieder zurück ins Waldstadion



#### Kontoverbindung:

VR Bank in Holstein  
IBAN:  
DE50 2219 1405 0035 0694 01  
BIC-Code GENODEF1PIN

#### geschäftsführender Vorstand:

Fred Koops (1. Vorsitzender)  
Gunnar Mattner (2. Vorsitzender)  
Sandra Hennig  
Silke Dreyer  
Dr. Frank Ludwig

- Vereins-Nummer im LSB: 71198
- Vereinsregister: 0148/AG Kiel
- Steuer Nummer: 1129080138
- [www.svfriedrichsgabe.de](http://www.svfriedrichsgabe.de)



## Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt über einen in der Startnummer integrierten Transponder. Die Startnummer muss während des gesamten Laufs gut sichtbar getragen werden und darf nicht beschädigt werden. Beschädigung oder Verlust kann zur Disqualifikation führen.

## Wertung

Die Wertung erfolgt nach der Anzahl der gelaufenen Runden. Als Sieger/in bzw. Siegerteam gilt, wer innerhalb der 24 Stunden die größte Distanz erzielt.

## Einzelwertung

- Männer: Platz 1–3
- Frauen: Platz 1–3

## Teamwertung (2 bis 4 Personen)

- Männer-Team
- Frauen-Team
- Mixed-Team
- Bei Teamanmeldungen ist auf eine einheitliche Teambezeichnung zu achten. Bitte prüfen Sie vorab, ob der gewünschte Teamname bereits vergeben ist. Alle bestehenden Teams finden Sie unter [https://my.raceresult.com/391387/participants#0\\_DC8590](https://my.raceresult.com/391387/participants#0_DC8590)

## Allgemeines

- Startberechtigt sind Läuferinnen und Läufer, die gesund und trainiert sind. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich
- Die Startnummer ist gut sichtbar zu tragen. Sie ist nicht übertragbar und darf nicht verändert werden
- Babyjogger sowie andere Transportmittel sind aus Sicherheitsgründen nicht zugelassen
- Einsatzfahrzeuge der Veranstalter und die der Sicherheits- und Rettungskräfte sind von diesem Verbot ausgenommen
- Nordic-Walking-Stöcke sind erlaubt
- Während der Nachtphase ist eine Stirnlampe oder ähnliches verpflichtend
- Das Mitführen von Tieren ist nicht gestattet

### Kontoverbindung:

VR Bank in Holstein  
IBAN:  
DE50 2219 1405 0035 0694 01  
BIC-Code GENODEF1PIN

### geschäftsführender Vorstand:

Fred Koops (1. Vorsitzender)  
Gunnar Mattner (2. Vorsitzender)  
Sandra Hennig  
Silke Dreyer  
Dr. Frank Ludwig

- Vereins-Nummer im LSB: 71198
- Vereinsregister: 0148/AG Kiel
- Steuer Nummer: 1129080138
- [www.svfriedrichsgabe.de](http://www.svfriedrichsgabe.de)



## Anmeldung

- Die Anmeldung erfolgt online über <https://my.raceresult.com/391387/registration> das Startgeld wird per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht. Bitte keine Überweisung.
- Bei Unwetterwarnung kann die Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden. Der Veranstalter ist berechtigt bzw. verpflichtet in Fällen höherer Gewalt, behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen. Der Startplatz behält in diesem Fall seine Gültigkeit und kann bei einem Ersatztermin wahrgenommen werden. Sollte eine Teilnahme am Ersatztermin nicht möglich sein, kann der Startplatz einmalig und kostenfrei auf eine andere Person übertragen werden.

## Anmeldeschluss und Nachmeldung

Anmeldeschluss ist Sonntag, der 05.07.2026 um 23:59 Uhr.  
Eine Nachmeldung vor Ort ist nicht möglich.

## Startgelder

Phase	Zeitraum	Erwachsene	Minderjährige
1. Phase	bis 17.05.2026	50 €	30 €
2. Phase	bis 21.06.2026	65 €	45 €
3. Phase	bis 05.07.2026	80 €	60 €

## Startunterlagenausgabe

Die Startunterlagen erhalten Sie am Waldstadion, Lawaetzstraße 20, 22844 Norderstedt

- Freitag, 31.07.2026: 14:00 bis 19:00 Uhr
- Veranstaltungstag: 07:00 Uhr bis 11:00 Uhr
- Minderjährige nur mit anwesenden Eltern

### Kontoverbindung:

VR Bank in Holstein  
IBAN:  
DE50 2219 1405 0035 0694 01  
BIC-Code GENODEF1PIN

### geschäftsführender Vorstand:

Fred Koops (1. Vorsitzender)  
Gunnar Mattner (2. Vorsitzender)  
Sandra Hennig  
Silke Dreyer  
Dr. Frank Ludwig

- Vereins-Nummer im LSB: 71198
- Vereinsregister: 0148/AG Kiel
- Steuer Nummer: 1129080138
- [www.svfriedrichsgabe.de](http://www.svfriedrichsgabe.de)



## Minderjährige

- Teilnahme nur mit Zustimmung der Eltern
- Eltern müssen bei Startnummernausgabe anwesend sein
- Die Teilnahme erfolgt ausschließlich unter Aufsicht und Verantwortung der Erziehungsberechtigten

## Empfohlene Gesamtdistanz

- 6–9 Jahre: bis 5 km (2–3 Runden)
- 10–12 Jahre: bis 8 km (3–5 Runden)
- 13–15 Jahre: bis 15 km (5–9 Runden)
- 16–17 Jahre: bis 25 km (9–14 Runden)

## Sonstiges

- Die Angaben beziehen sich auf die gesamte Laufzeit von 24 Stunden und nicht pro Tag
- Kinder und Jugendliche sollten den Lauf in mehreren kurzen Einheiten absolvieren und ausreichend Pausen einlegen
- Der Lauf ist kein Wettkampf für Kinder, sondern ein Mitmach-Event

## Ergebnisse/Auszeichnung

Die Liste aller angemeldeten Teilnehmer wird im Internet veröffentlicht. Die Teilnehmerliste sowie die Ergebnislisten können unter <https://my.raceresult.com/391387/participants> abgerufen werden. Urkunden und Ergebnislisten stehen nach der Veranstaltung online zur Verfügung und können dort heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Alle Läuferinnen und Läufer, die sich am Sonntag um 12:00 Uhr am Veranstaltungsort befinden und ihre Startnummer haben, erhalten eine Finisher-Medaille.

## Siegerehrung

Die jeweils drei Erstplatzierten der Einzelwertungen (Frauen und Männer) sowie der Teamwertungen werden mit Pokalen ausgezeichnet.

### Kontoverbindung:

VR Bank in Holstein  
IBAN:  
DE50 2219 1405 0035 0694 01  
BIC-Code GENODEF1PIN

### geschäftsführender Vorstand:

Fred Koops (1. Vorsitzender)  
Gunnar Mattner (2. Vorsitzender)  
Sandra Hennig  
Silke Dreyer  
Dr. Frank Ludwig

- Vereins-Nummer im LSB: 71198
- Vereinsregister: 0148/AG Kiel
- Steuer Nummer: 1129080138
- [www.svfriedrichsgabe.de](http://www.svfriedrichsgabe.de)



## Verpflegung

Im Bereich Start/Ziel wird eine Verpflegungsstelle eingerichtet (u. a. Getränke und Obst). Zusätzliche Eigenverpflegung wird empfohlen.

Aus Gründen der Nachhaltigkeit werden vor Ort **keine Einwegbecher** bereitgestellt. Stattdessen stehen Kanister mit Getränken zur Verfügung. Daher ist **das Mitbringen einer eigenen Trinkflasche** erforderlich.

## Umkleiden, Toiletten, Zelten

Umkleiden und Toiletten befinden sich auf dem Veranstaltungsgelände. Duschmöglichkeiten werden gestellt. Ein Zeltbereich wird bereitgestellt (Anmeldung erforderlich – weitere Informationen folgen).

## Rahmenprogramm

Parallel zum Lauf erwartet euch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Teilnehmer und Zuschauer mit:

- Zuschauerangeboten
- Aktionen
- Tombola
- Verpflegung (gegen Aufpreis)
- Flohmarkt
- Vereinsaktivitäten

## Hinweise zu Ihrer Sicherheit

Jede/r Starter/-in trägt ausreichend Sorge für seinen/ihren Trainings- und Gesundheitszustand, insbesondere bei sportlichen Belastungen. Das Sanitätspersonal sind berechtigt, Teilnehmer bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung aus dem Lauf zu nehmen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers. Bei Unwetterwarnung kann die Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden. Es erfolgt keine Erstattung des Startgeldes. Der Veranstalter ist berechtigt bzw. verpflichtet in Fällen höherer Gewalt, behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen. Der Startplatz behält in diesem Fall seine Gültigkeit und kann bei einem Ersatztermin wahrgenommen werden. Sollte eine Teilnahme am Ersatztermin nicht möglich sein, kann der Startplatz einmalig und kostenfrei auf eine andere Person übertragen werden.

### Kontoverbindung:

VR Bank in Holstein  
IBAN:  
DE50 2219 1405 0035 0694 01  
BIC-Code GENODEF1PIN

### geschäftsführender Vorstand:

Fred Koops (1. Vorsitzender)  
Gunnar Mattner (2. Vorsitzender)  
Sandra Hennig  
Silke Dreyer  
Dr. Frank Ludwig

- Vereins-Nummer im LSB: 71198
- Vereinsregister: 0148/AG Kiel
- Steuer Nummer: 1129080138
- [www.svfriedrichsgabe.de](http://www.svfriedrichsgabe.de)



Einsatzfahrzeuge des Veranstalters oder der Sicherheits- und Rettungskräfte sind von dem Fahrverbot auf der Strecke ausgenommen.

## Taschenaufbewahrung

Taschen und Beutel können an der ausgeschilderten Stelle eigenständig abgestellt werden. Es wird keine Gepäckaufbewahrung oder Bewachung angeboten. Für Verlust oder Beschädigung wird keine Haftung übernommen.

## Hinweis zum Datenschutz

Die Daten der Anmeldung werden bei unserem Dienstleister für die Zeiterfassung Top Zeit elektronisch erfasst. Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer/in bereit, dass sein/ihr Name und Jahrgang in Form einer Teilnehmerliste und einer Ergebnisliste im Internet unter der Adresse veröffentlicht wird. Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Foto-, Filmaufnahmen und Interviews des Teilnehmers können in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden. Daten wie Name, Vorname, Altersklasse, Jahrgang, Verein, Startnummer und Ergebnis (Platzierung und Leistungen) des Teilnehmers werden zur Darstellung von Start- und Ergebnislisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien veröffentlicht. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten zu diesem Zweck ein.

## Haftung

Der Veranstalter haftet nicht bei Diebstahl und sonstigen Schäden. Bei Unfällen gilt die Sportversicherung des Landessportverbands Schleswig-Holstein.

## Anreise

Mit der AKN-Linie 2 bis zur Haltestelle Friedrichsgabe, von dort ca. 400 m Fußweg. Autofahrern stehen Parkplätze in der unmittelbaren Nähe zur Verfügung. Fahrräder können auf dem Vereinsgelände abgestellt werden.

## Kontakt

Manuel Alberto Sequera Lares, E-Mail: [Laufen@svfriedrichsgabe.de](mailto:Laufen@svfriedrichsgabe.de)  
Postanschrift: SV Friedrichsgabe, Lawaetzstraße 20, 22844 Norderstedt

### Kontoverbindung:

VR Bank in Holstein  
IBAN:  
DE50 2219 1405 0035 0694 01  
BIC-Code GENODEF1PIN

### geschäftsführender Vorstand:

Fred Koops (1. Vorsitzender)  
Gunnar Mattner (2. Vorsitzender)  
Sandra Hennig  
Silke Dreyer  
Dr. Frank Ludwig

- Vereins-Nummer im LSB: 71198
- Vereinsregister: 0148/AG Kiel
- Steuer Nummer: 1129080138
- [www.svfriedrichsgabe.de](http://www.svfriedrichsgabe.de)