



43. Lümmellauf 2023

**Sonntag,
15. Januar 2023
in Ahrensburg**



**Aktuelle Infos im Internet
www.luemmellauf.de**

**Keine Nachmeldungen und Ummeldungen am
Veranstaltungstag**

43. Lümmellauf 2023

Start : Sonntag, den 15. Januar 2023 in Ahrensburg, Dänenweg 13, Grundschule am Hagen. Parkplätze stehen nur sehr eingeschränkt zur Verfügung.

Veranstalter : SSC Hagen Ahrensburg, Lümmellauforganisation, Hagener Allee 121, 22926 Ahrensburg.

Klasseneinteilung, Wertung und Start:

Gemeinsamer Start innerhalb der Läufe. In der Ergebnisliste erfolgt die Wertung nach DLO (getrennt nach männlich, weiblich und Altersklassen). Eine Wertung erfolgt nur, wenn die der Strecke zugeordnete Startnummer während des gesamten Laufes sichtbar vorne getragen wird. Teilnehmer ohne Jahrgangsangabe werden in der Hauptklasse gewertet.

Ausgabe der Startunterlagen:

- 14. Januar 2023 von 13:00 bis 15:00 Uhr in der Grundschule am Hagen**
- 15. Januar 2023 ab 08.30 Uhr.**

Startgeld : Erwachsene € 12,00; Jugendliche und Schüler € 5,00. Eine Rückzahlung ist nicht möglich.

Mitglieder des SSC Hagen Ahrensburg:

Kinder und Jugendliche starten kostenlos nur bei Meldung über den Spartenleiter.

Keine Nachmeldungen und Ummeldungen am Veranstaltungstag möglich.

Anmeldung:

Über unsere Internetseite beim Dienstleister davengo.com. Die AGB des Lümmellaufes sind Bestandteil der Anmeldung, siehe

(http://luemmellauf.de/wp-content/uploads/2015/10/AGB_Luemmellauf.pdf).

Die Meldedaten werden elektronisch verarbeitet und teilweise veröffentlicht.

Meldeschluss: 06. 01. 2023 oder bereits nach Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl.

Bitte unbedingt Hinweise, besonders zu den aktuellen Pandemiebedingungen auf unserer Internetseite und Ansagen am Veranstaltungstag beachten.

Auskunft:

Jürgen Krüger, Erikaweg 8b, 22926 Ahrensburg, Tel. 04102 - 4739602

Laufbezeichnung, Strecken und Startzeiten:

Walking 5 km und Walking 10 km (kein Nordic Walking)		9:00 Uhr
1 km Schülerlauf (2013 und jünger)	(1 000 m)	9:50 Uhr
5 km (2013 und älter)	(5 300 m)	10:00 Uhr
2 km Schülerlauf (2008– 2012)	(1 800 m)	10:05 Uhr
10 km (2011 und älter)	(9 700 m)	10:15 Uhr
20 km (2007 und älter)	(19 300 m)	10:40 Uhr

Die Startnummer ist sichtbar vorne zu tragen. Eine Wertung erfolgt nur bei Verwendung der dem Lauf zugeordneten Startnummer.

Die Strecken führen überwiegend durch den Wald und können witterungsbedingt crossähnlich sein.

Einwände und Änderungswünsche nur vor Ort und bis 13:15 Uhr am Veranstaltungstag. Bitte achtet auf die Vereinsschreibweise, da sie die Grundlage für eine Mannschaftswertung ist, die nur im Internet veröffentlicht wird.

Ärztliche Betreuung: Frau Anita Reichert-Wasserloos. **Sanitäter:** ASB.

Alle Läufe ohne Sollzeit. Zerschluss 13.00 Uhr. Streckenüberwachung u.a. durch die Jugendfeuerwehr Ahrensburg.

Auszeichnungen:

Jeder Teilnehmer, der das Ziel erreicht, erhält eine heiße Bockwurst, den "Hagener Lümmel", dazu Brot und Tee. 1 km und 2 km Teilnehmer erhalten eine Medaille und eine Urkunde. Urkunden gibt es auch für die ersten 3 Plätze in den anderen Laufstrecken.

Urkunden:

Die Urkunde kann man sich auch über unserer Internetseite ausdrucken lassen.

Jeder Teilnehmer startet auf eigene Gefahr und bestätigt mit dem Start ausdrücklich, dass er die gesundheitlichen und konditionellen Voraussetzungen für diesen Lauf hat.

SSC-Hagen Ahrensburg, Stadt- und Forstverwaltung übernehmen keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden.

Die Benutzung von Spikes ist nicht erlaubt.

Strecke und Infrastruktur lassen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zu, deshalb bitte rechtzeitig anmelden.

Im Internet ist der aktuelle Stand der Meldungen ersichtlich.

Das Müllaufkommen wird geringer, wenn eigene Becher mitgebracht werden. Danke!