

Echt. Gut. Leben.



Wir sind da – jeden Tag!

Für Ihre Lebensqualität.

100% Naturstrom. Alle Tarife.  
stadtwerke-ratingen.de



# 14. CITYLAUF LINTORF

## 11. Rateringer Sparkassen Lauf-Cup 2023

### SONNTAG 16. APRIL 2023

#### Start und Ziel: Speestr. in Lintorf

Anmeldung und Infos unter [www.tus08lintorf.de/citylauf](http://www.tus08lintorf.de/citylauf)  
In Zusammenarbeit mit dem Angerland Lauftreff Lintorf

**Lintorf läuft!**

**TUS**  
LINTORF 1908

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.  
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen  
Tel.: 02102 / 74005-0 • [www.tus08lintorf.de/citylauf](http://www.tus08lintorf.de/citylauf)

**Wir bewegen Lintorf!**

Düsseldorf  
Airport

DUS

Stadtwerke  
Ratingen  
Echt. Gut. Leben.

Ford  
KNEIFEL  
www.ford-kneifel.de

Well's um mehr als Geld geht  
Sparkasse  
Hilden • Ratingen • Velbert

# Ablauf und Organisatorisches

## Zeitplan

10:30	ca. 400 m	Bambini	ohne Zeitmessung
10:45	ca. 800 m	Kinder U8	ohne Zeitmessung
11:15	1.000 m	Kinder M/W 8-11	mit Zeitmessung und Altersklassenwertung
11:45	2.000 m	Kinder / Jugend M/W 10-13	mit Zeitmessung und Altersklassenwertung
12:15	5.000 m	ab Jugend 12 bis Senioren	mit Zeitmessung und Altersklassenwertung
13:00	10.000 m	Hauptlauf ab Jugend 14 bis Senioren	mit Zeitmessung und Altersklassenwertung

### Zeitnahme:

Bruttozeitmessung durch Teamsoft (integrierter Chip in der Startnummer)  
5 km, 10 km auch Netto-Zeit.

### Urkunden/Medaillen:

Personalisierte Urkunden können im Internet ab dem folgenden Tag ausgedruckt werden, Gesamtsieger und Platz 1-3 je Altersklasse für 1 km, 2 km, 5 km und 10 km erhalten während der Veranstaltung ihre Urkunden und Medaillen.

### Startgebühren:

Erwachsene 13,- € bis zum 12. März, danach 15,- €, Jugendliche 9,- € bis zum 12. März, danach 11,- €, Kinder 7,- €, Kinder U8 und Bambinis 5,- €.

### Onlineanmeldung:

Nur über Teamsoft: [www.teamsoft-sportzeit.de](http://www.teamsoft-sportzeit.de), [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de).  
> Nachmeldungen sind nicht möglich!

### Meldeschluss:

Frühbucher Rabatt für Erwachsene und Jugendliche bis 12. März 24:00 Uhr.  
Meldeschluss > Donnerstag 6. April 24:00 Uhr,  
> Nachmeldungen sind nicht möglich!

### Startunterlagen:

Postversand

### Infos:

Anfahrtskizze und Parkmöglichkeiten unter [www.tus08lintorf.de/citylauf](http://www.tus08lintorf.de/citylauf)  
Es stehen kein Umkleiden und Duschen zur Verfügung

### Sicherheitshinweise:

**Das Tragen von Kopf- und Ohrhörern ist während der Veranstaltung aus Sicherheitsgründen untersagt. Babyjogger sind nicht zugelassen.**

Alle Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder sind bei dieser Veranstaltung zusätzlich über die Sporthilfe versichert.

Änderungen im Ablauf der Veranstaltung - insbesondere organisatorischer oder wetterbedingter Art - behält sich der Veranstalter vor.

Ergebnisse und Bilder werden im Internet und in der Presse veröffentlicht.

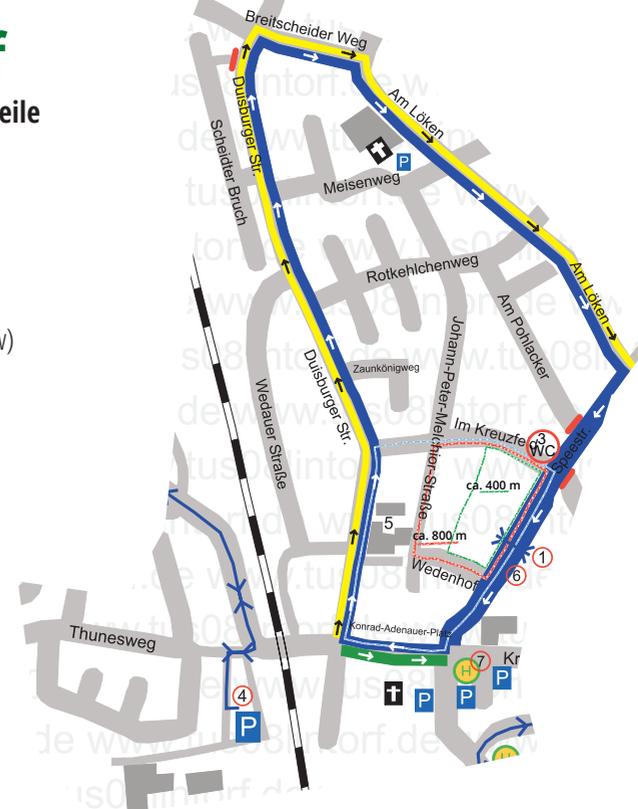
**Teilnehmer/innen des 10km Laufes werden für den 11. Sparkassen Lauf-Cup gewertet.**



## Streckenverlauf

Strecke 5 km & 10 km = weiße Pfeile auf blauem Grund

1. Start / Ziel
3. WC-Wagen  
Im Kreuzfeld / Speestr.
4. Parkplatz Kirmesplatz (Anreise mit Pkw)
6. Wasserstand Speestr.
7. VRR Haltestelle „Rathaus“  
751 / 752 / SB55 / O16 / 754



## Altersklassen im Jahr 2023

Altersklasse	Jahrgänge	Alter	Distanz		
Bambini	bis 2018	bis 5 Jahre	ca. 400 m		
Kinder U8	2017 - 2016	6 - 7 Jahre	ca. 800 m		
Kinder M/W 8	2015	8 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 9	2014	9 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 10	2013	10 Jahre	1.000 m	2.000 m	
Kinder M/W 11	2012	11 Jahre	1.000 m	2.000 m	
Jugend M/W 12	2011	12 Jahre		2.000 m	5.000 m
Jugend M/W 13	2010	13 Jahre		2.000 m	5.000 m
Jugend M/W U 16	2009 - 2008	14 - 15 Jahre	10.000 m		5.000 m
Jugend M/W U 18	2007 - 2006	16 - 17 Jahre	10.000 m		5.000 m
Jugend M/W U 20	2005 - 2004	18 - 19 Jahre	10.000 m		5.000 m
HK	2003 - 1994	20 - 29 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 30	1993 - 1989	30 - 34 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 35	1988 - 1984	35 - 39 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 40	1983 - 1979	40 - 44 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 45	1978 - 1974	45 - 49 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 50	1973 - 1969	50 - 54 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 55	1968 - 1964	55 - 59 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 60	1963 - 1959	60 - 64 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 65	1958 - 1954	65 - 69 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 70	1953 - 1949	70 - 74 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 75	1948 - 1944	75 - 79 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 80	1943 - 1939	80 - 84 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 85	1938 - 1934	85 - 89 Jahre	10.000 m		5.000 m