

# Echt. Gut. Leben.



Wir sind da – jeden Tag!

Für Ihre Lebensqualität.

100% Naturstrom. Alle Tarife.  
[stadtwerke-ratingen.de](http://stadtwerke-ratingen.de)



# 16. CITYLAUF LINTORF

## 13. Rater Sparkassen Lauf-Cup 2025

10km ab U16; NEU: 5km ab U12 & Junior-Cup 2km für U12, U14, U16

### SONNTAG 13. APRIL 2025

### 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!



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**  
AUTOMATEN  
**KNEIFEL**  
www.tord-kneifel.de

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

# Ablauf und Organisatorisches

## Zeitplan

10:15	ca. 500 m	Bambini	ohne Zeitmessung
10:30	ca. 800 m	Kinder U8	ohne Zeitmessung
11:00	1.000 m	Kinder M/W 8-11	mit Zeitmessung und Altersklassenwertung
11:30	2.000 m	Kinder / Jugend M/W 10-15	mit Zeitmessung und Altersklassenwertung
12:15	5km	ab Jugend 10 bis Senioren	mit Zeitmessung und Altersklassenwertung
13:30	10km	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 14,- € bis zum 09. März, danach 16,- €, Jugendliche 10,- € bis zum 09. März, danach 12,- €, 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 im Wettkampfbüro möglich!
- Meldeschluss:** Frühbucher Rabatt für Erwachsene und Jugendliche bis 09. März 2025 22:00 Uhr.  
Meldeschluss Donnerstag, 10. April 2025 22:00 Uhr Startnummer mit Vornamen bis 06. April 2025 22:00 Uhr
- Wettkampfbüro** Abholung der Startunterlagen im Wettkampfbüro; Samstag 12. April 2025 von 10:00 - 13:00 Uhr im TuSfit, Brandsheide 30, 40885 Ratingen; Sonntag 13. April 2025 ab 8:30 Uhr am Start- Ziel Bereich; Abholung von Sammelanmeldungen am Samstag empfohlen und erwünscht.
- Nachmeldegebühr:** 3,- € im Wettkampfbüro bis spätestens 1,5 Stunden vor dem jeweiligen Start
- Infos:** Anfahrtskizze und Parkmöglichkeiten unter [www.tus08lintorf.de/citylauf](http://www.tus08lintorf.de/citylauf)  
Es stehen keine Umkleiden und Duschen zur Verfügung

**Sicherheitshinweise:** **WettkampfregeIn: Es gelten die jeweils gültigen WettkampfregeIn der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO), siehe <https://www.leichtathletik.de/wettkampfe/service/regeln-bestimmungen>**

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.

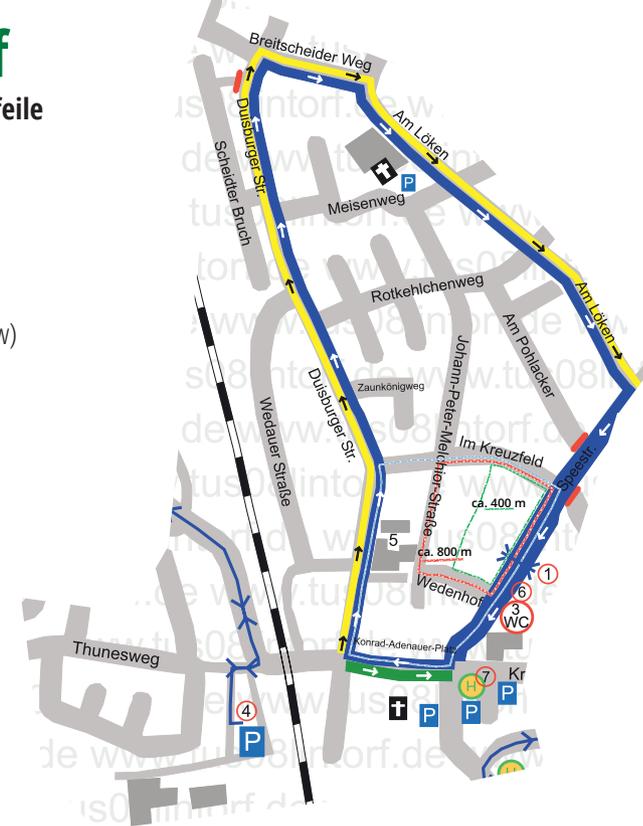
**Teilnehmer/innen des 5km Laufes ab U12 und des 10km Laufes werden für den 13. Sparkassen Lauf-Cup gewertet. Teilnehmer/innen des 2km Laufes für U12, U14, U16 werden für den Junior-Cup gewertet.**



## Streckenverlauf

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

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



## Altersklassen im Jahr 2025

Altersklasse	Jahrgänge	Alter	Distanz		
Bambini	bis 2020	bis 5 Jahre	ca. 500 m		
Kinder U8	2018 - 2019	6 - 7 Jahre	ca. 800 m		
Kinder M/W 8	2017	8 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 9	2016	9 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 10	2015	10 Jahre	1.000 m	2.000 m	5km
Kinder M/W 11	2014	11 Jahre	1.000 m	2.000 m	5km
Jugend M/W 12	2013	12 Jahre		2.000 m	5km
Jugend M/W 13	2012	13 Jahre		2.000 m	5km
Jugend M/W U 16	2011 - 2010	14 - 15 Jahre	10km	2.000 m	5km
Jugend M/W U 18	2009 - 2008	16 - 17 Jahre	10km		5km
Jugend M/W U 20	2007 - 2006	18 - 19 Jahre	10km		5km
HK	2005 - 1996	20 - 29 Jahre	10km		5km
Senioren 30	1995 - 1991	30 - 34 Jahre	10km		5km
Senioren 35	1990 - 1986	35 - 39 Jahre	10km		5km
Senioren 40	1985 - 1981	40 - 44 Jahre	10km		5km
Senioren 45	1980 - 1976	45 - 49 Jahre	10km		5km
Senioren 50	1975 - 1971	50 - 54 Jahre	10km		5km
Senioren 55	1970 - 1966	55 - 59 Jahre	10km		5km
Senioren 60	1965 - 1961	60 - 64 Jahre	10km		5km
Senioren 65	1960 - 1956	65 - 69 Jahre	10km		5km
Senioren 70	1955 - 1951	70 - 74 Jahre	10km		5km
Senioren 75	1950 - 1946	75 - 79 Jahre	10km		5km
Senioren 80	1945 - 1941	80 - 84 Jahre	10km		5km
Senioren 85	1940 - 1936	85 - 89 Jahre	10km		5km