

Ganz  
einfach  
heizen

**Neue Heizung  
ohne Investition**

– mit unseren  
**Contracting-Modellen**

Angebot unter:  
**stadtwerke-ratingen.de/contracting**



# 17. CITYLAUF LINTORF

**14. Rater Sparkassen Lauf-Cup 2026**

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

**SONNTAG 19. APRIL 2026**

**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



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**  
AUTOMATEN  
KNEIFEL  
www.ford-kneifel.de

Wett'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 15. März, danach 16,- €, Jugendliche 10,- € bis zum 15. März, danach 12,- €, Kinder 7,- €, Kinder U8 und Bambinis 5,- €.
- Onlineanmeldung:** Nur über: <https://www.tus08lintorf.de/de/citylauf-lintorf/>  
> Nachmeldungen sind im Wettkampfbüro möglich!
- Meldeschluss:** Frühbucher Rabatt für Erwachsene und Jugendliche bis 15. März 2026 22:00 Uhr.  
Meldeschluss Donnerstag, 16. April 2026 22:00 Uhr Startnummer mit Vornamen bis 12. April 2026 22:00 Uhr
- Wettkampfbüro** Abholung der Startunterlagen im Wettkampfbüro; Samstag 18. April 2026 von 10:00 - 13:00 Uhr im TuSfit, Brandsheide 30, 40885 Ratingen; Sonntag 19. April 2026 ab 8:30 Uhr am Start- Ziel Bereich; Abholung von Sammelanmeldungen am Samstag empfohlen und erwünscht.
- Nachmeldegebühr:** 5,- € 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 Sport- hilfe 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 14. 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 2026

Altersklasse	Jahrgänge	Alter	Distanz		
Bambini	bis 2021	bis 5 Jahre	ca. 500 m		
Kinder U8	2019 - 2020	6 - 7 Jahre	ca. 800 m		
Kinder M/W 8	2018	8 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 9	2017	9 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 10	2016	10 Jahre	1.000 m	2.000 m	5km
Kinder M/W 11	2015	11 Jahre	1.000 m	2.000 m	5km
Jugend M/W 12	2014	12 Jahre		2.000 m	5km
Jugend M/W 13	2013	13 Jahre		2.000 m	5km
Jugend M/W U 16	2012 - 2011	14 - 15 Jahre	10km	2.000 m	5km
Jugend M/W U 18	2010 - 2009	16 - 17 Jahre	10km		5km
Jugend M/W U 20	2008 - 2007	18 - 19 Jahre	10km		5km
HK	2006 - 1997	20 - 29 Jahre	10km		5km
Senioren 30	1996 - 1992	30 - 34 Jahre	10km		5km
Senioren 35	1991 - 1987	35 - 39 Jahre	10km		5km
Senioren 40	1986 - 1982	40 - 44 Jahre	10km		5km
Senioren 45	1981 - 1977	45 - 49 Jahre	10km		5km
Senioren 50	1976 - 1972	50 - 54 Jahre	10km		5km
Senioren 55	1971 - 1967	55 - 59 Jahre	10km		5km
Senioren 60	1966 - 1962	60 - 64 Jahre	10km		5km
Senioren 65	1961 - 1957	65 - 69 Jahre	10km		5km
Senioren 70	1956 - 1955	70 - 74 Jahre	10km		5km
Senioren 75	1951 - 1947	75 - 79 Jahre	10km		5km
Senioren 80	1946 - 1942	80 - 84 Jahre	10km		5km
Senioren 85	1941 - 1937	85 - 89 Jahre	10km		5km