

Echt. Gut. Leben.



Wir sind da – jeden Tag!

Für Ihre Lebensqualität.

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



14. CITYLAUF LINTORF

11. Rater Sparkassen Lauf-Cup 2023

SONNTAG 16. APRIL 2023

Start und Ziel: Speestr. in Lintorf

Anmeldung und Infos unter 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

Wir bewegen Lintorf!

Düsseldorf
Airport

DUS

Stadtwerke
Ratingen
Echt. Gut. Leben.

KNEIFEL
www.kneifel.de

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, 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
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.

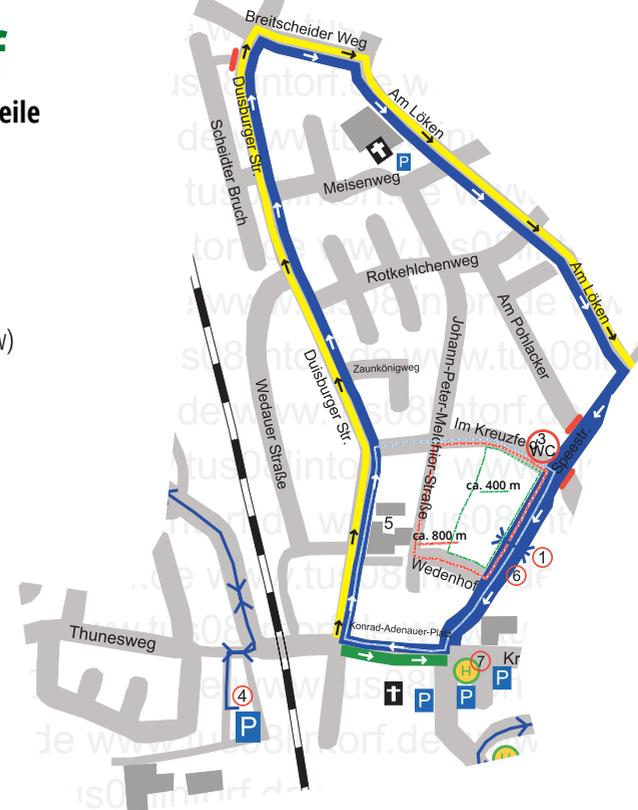
Teilnehmer/innen des 10km Laufes werden für den 11. Sparkassen Lauf-Cup gewertet.



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 / 016 / 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