

# Unsere bisherigen Sieger/innen

## 10 km Citylauf

### Frauen:

2008	1. Tanja Ortega Sawal, MTG Horst in 39:46
2009	1. Katharina Gall, Angerland LT Lintorf in 45:26
2010	1. Sabrina Krämer, LC Duisburg in 38:38
2011	1. Jana Allgeier, Kieser Training Ratingen in 40:42
2012	1. Gladys Just, Ratingen in 40:32
2013	1. Melanie Klein-Arndt, SFD 75 Düsseldorf in 35:59
2014	1. Gladys Just, Angerland LT Lintorf in 40:43
2015	1. Gladys Just, TuS 08 Lintorf in 40:41:8
2016	1. Gladys Just, TuS 08 Lintorf in 40:08
2017	1. Melanie Linder, ART Düsseldorf in 37:44
2018	1. Dioni Gorla, ART Düsseldorf in 38:24
2019	1. Judith Lucks, Ratingen in 44:44, 2. Gladys Just, 3. Linda Dobre

### Herren:

2008	1. Sascha Dee, SFD 75 Düsseldorf in 33:28
2009	1. Sascha Dee, SFD 75 Düsseldorf in 32:34
2010	1. Sascha Dee, SFD 75 Düsseldorf in 32:37
2011	1. Torsten Graw, TV Wattenscheid 01 in 31:43
2012	1. Sebastian Hadamus, ART Düsseldorf in 32:19
2013	1. Manuel Ruhland, LG Eintracht Frankfurt in 31:30
2014	1. Sebastian Hadamus, ART Düsseldorf in 32:28
2015	1. Nikki Johnstone, ART Düsseldorf/ASICS Frontrunner in 32:36
2016	1. Enrico Dietrich, TuS 08 Lintorf in 33:08
2017	1. Enrico Dietrich, TuS 08 Lintorf in 31:46
2018	1. Nikki Johnstone, ART Düsseldorf in 31:20
2019	1. Sebastian Hadamus, ART Düsseldorf in 32:45, 2. Wolfgang Lenz, 3. Konrad Bergmann

## Ratinger Sparkassen Lauf-Cup

### Frauen:

2010	Melanie Leib
2011	Jana Allgeier
2012	Katharina Gall
2013	Annemieke Kiesel
2014	Gladys Just
2015	Gladys Just
2016	Gladys Just
2017	Melanie Linder
2018	Claudia Jäkel
2019	Gladys Just

### Männer:

2010	Wolfgang Lenz
2011	Niclas Bock
2012	Sebastian Hadamus
2013	Nikki Johnstone
2014	Enrico Dietrich
2015	Alexander Gossmann
2016	Enrico Dietrich
2017	Enrico Dietrich
2018	Alexander Gossmann
2019	Björn Tertünte

# 13. CITYLAUF LINTORF

## 11. Ratinger Sparkassen Lauf-Cup 2020

# SONNTAG 19. APRIL 2020

## 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!**

# Ablauf und Organisatorisches

## Zeitplan

10:30	ca. 500 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
11:30	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, Altersklassenwertung bis U 20 danach in 10er Schritten 20-29 / 30-39 usw.
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:** Bambinis und Kinder U8 über ca. 500 m, ca. 800 m sofort nach Zieleinlauf. Personalisierte Urkunden können im Internet ab dem folgenden Tag ausgedruckt werden (Online-Anmeldung Voraussetzung), 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 11,- € bis zum 15. März, danach 13,- €, Jugend 7,- €, Kinder 5,- €, Kinder U8 und Bambinis 3,- €.

**Onlineanmeldung:** über Teamsoft: [www.teamsoft-sportzeit.de](http://www.teamsoft-sportzeit.de), [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de). Die Startgebühr (3 €) für den Bambini-Lauf ca. 500 m / ca. 800 m (ohne Zeitmessung) kann auch per SEPA-Lastschrift eingezogen werden! (Urkundendruck)

**Meldeschluss (Online):** Freitag 17. April 22:00 Uhr, Startnummern mit Vornamen bis 12. April 22:00 Uhr.

**Infos:** über WK Büro, Umkleidemöglichkeiten, Anfahrtsskizze und Parkmöglichkeiten unter [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de).

**Nachmeldegebühr:** 3,- € im Wettkampfbüro bis spätestens 1,5 Stunden vor dem jeweiligen Start.

**Wettkampfbüro:** Samstag 18. April 2020 von 10:00 bis 13:00 Uhr, Sonntag 19. April 2020 ab 8:30 Uhr Abholung von Sammelanmeldungen am Samstag empfohlen und erwünscht.

**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.



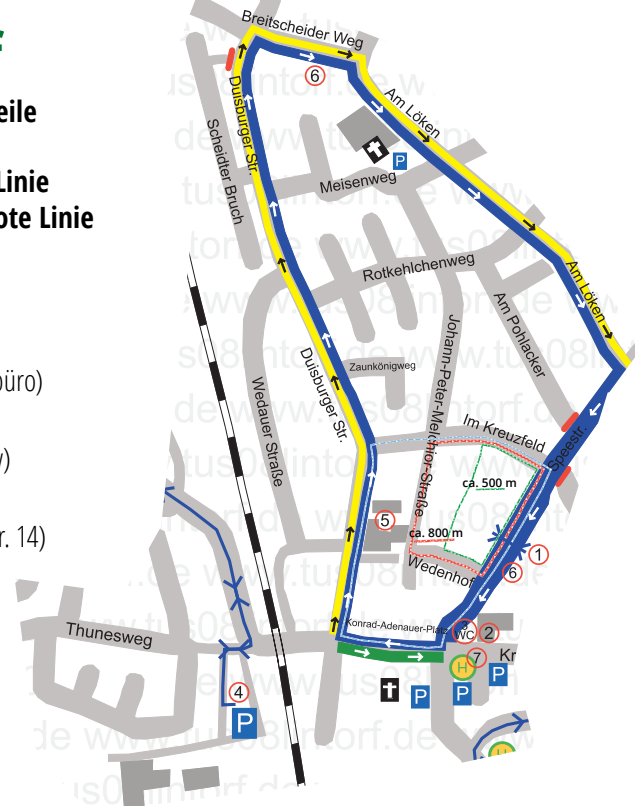
## Streckenverlauf

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

Strecke 1 km & 2 km = hellblaue Linie

Strecke Bambini & U8 = grüne / rote Linie

1. Start / Ziel
2. Wettkampfbüro (Rathaus)
3. WC-Wagen Altes Rathaus (Wettkampfbüro) Speestr. / Kruppenweiger Str.
4. Parkplatz Kirmesplatz (Anreise mit Pkw)
5. Umkleide/Duschen Damen/Herren (Eduard-Dietrich-Schule Duisburger Str. 14)
6. Getränkeausgabe
7. VRR Haltestelle „Rathaus“  
751 / 752 / SB55 / O16 / 754



## Altersklassen im Jahr 2020

Altersklasse	Jahrgänge	Alter	Distanz		
Bambini	bis 2015	bis 5 Jahre	ca. 500 m		
Kinder U8	2014 - 2013	6 - 7 Jahre	ca. 800 m		
Kinder M/W 8	2012	8 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 9	2011	9 Jahre	1.000 m		
Kinder M/W 10	2010	10 Jahre	1.000 m	2.000 m	
Kinder M/W 11	2009	11 Jahre	1.000 m	2.000 m	
Jugend M/W 12	2008	12 Jahre		2.000 m	5.000 m
Jugend M/W 13	2007	13 Jahre		2.000 m	5.000 m
Jugend M/W U 16	2006 - 2005	14 - 15 Jahre	10.000 m		5.000 m
Jugend M/W U 18	2004 - 2003	16 - 17 Jahre	10.000 m		5.000 m
Jugend M/W U 20	2002 - 2001	18 - 19 Jahre	10.000 m		5.000 m
HK	2000 - 1991	20 - 29 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 30	1990 - 1986	30 - 34 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 35	1985 - 1981	35 - 39 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 40	1980 - 1976	40 - 44 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 45	1975 - 1971	45 - 49 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 50	1970 - 1966	50 - 54 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 55	1965 - 1961	55 - 59 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 60	1960 - 1956	60 - 64 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 65	1955 - 1951	65 - 69 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 70	1950 - 1946	70 - 74 Jahre	10.000 m		5.000 m
Senioren 75	1945 - 1941	75 - 79 Jahre	10.000 m		5.000 m