

Echt. Gut. Leben.



Wir sind da – jeden Tag!

Für Ihre Lebensqualität.

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



15. CITYLAUF LINTORF

12. Rateringer Sparkassen Lauf-Cup 2024

SONNTAG 21. APRIL 2024

Start und Ziel: Speestr. in Lintorf

Anmeldung und Infos unter www.tus08lintorf.de/citylauf
In Zusammenarbeit mit dem Angerland Lauftreff Lintorf

Lintorf läuft!

TUS 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.

Ford
KNEIFEL
www.ford-kneifel.de

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

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
11:45	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 14,- € bis zum 17. März, danach 16,- €, Jugendliche 10,- € bis zum 17. März, danach 12,- €, Kinder 7,- €, Kinder U8 und Bambinis 5,- €.
- Onlineanmeldung:** Nur über Teamsoft: www.teamsoft-sportzeit.de, www.tus08lintorf.de. > Nachmeldungen sind im Wettkampfbüro möglich!
- Meldeschluss:** Frühbucher Rabatt für Erwachsene und Jugendliche bis 17. März 2024 22:00 Uhr. Meldeschluss Donnerstag, 18. April 2024 22:00 Uhr Startnummer mit Vornamen bis 14. April 2024 22:00 Uhr
- Wettkampfbüro** Abholung der Startunterlagen im Wettkampfbüro; Samstag 20. April 2024 von 10:00 - 13:00 Uhr, Sonntag 21. April 2024 ab 8:30 Uhr; 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
Es stehen keine 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.

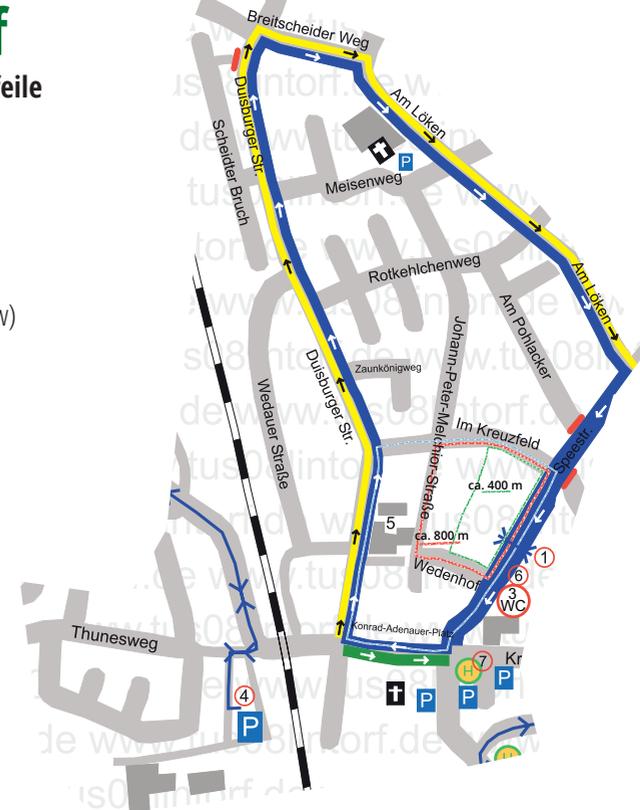
Teilnehmer/innen des 10km Laufes werden für den 12. Sparkassen Lauf-Cup gewertet.



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 2024

Altersklasse	Jahrgänge	Alter	Distanz	
Bambini	bis 2019	bis 5 Jahre	ca. 500 m	
Kinder U8	2017 - 2018	6 - 7 Jahre	ca. 800 m	
Kinder M/W 8	2016	8 Jahre	1.000 m	
Kinder M/W 9	2015	9 Jahre	1.000 m	
Kinder M/W 10	2014	10 Jahre	1.000 m	2.000 m
Kinder M/W 11	2013	11 Jahre	1.000 m	2.000 m
Jugend M/W 12	2012	12 Jahre		2.000 m
Jugend M/W 13	2011	13 Jahre		2.000 m
Jugend M/W U 16	2010 - 2009	14 - 15 Jahre	10.000 m	5.000 m
Jugend M/W U 18	2008 - 2007	16 - 17 Jahre	10.000 m	5.000 m
Jugend M/W U 20	2006 - 2005	18 - 19 Jahre	10.000 m	5.000 m
HK	2004 - 1995	20 - 29 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 30	1994 - 1990	30 - 34 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 35	1989 - 1985	35 - 39 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 40	1984 - 1980	40 - 44 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 45	1979 - 1975	45 - 49 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 50	1974 - 1970	50 - 54 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 55	1969 - 1965	55 - 59 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 60	1964 - 1960	60 - 64 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 65	1959 - 1955	65 - 69 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 70	1954 - 1950	70 - 74 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 75	1949 - 1945	75 - 79 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 80	1944 - 1940	80 - 84 Jahre	10.000 m	5.000 m
Senioren 85	1939 - 1935	85 - 89 Jahre	10.000 m	5.000 m