

# 1. Backyard Ultra in Gristede

am 1. August 2026



**6,7 km Laufen innerhalb einer Stunde? Klingt machbar, oder? Doch wie viele Male hintereinander schaffst du das, wenn zu jeder vollen Stunde erneut gestartet wird?**

Genau darum geht es bei diesem verrückten Laufformat: seine eigenen Grenzen testen und zwar nicht mit Schnelligkeit, sondern eben mit Durchhaltevermögen und purem Willen und das in netter Gesellschaft.

<b>Datum:</b>	Samstag, 1. August 2026
<b>Veranstaltungsort:</b>	26215 Gristede, Fehrenkampstraße Sporthalle
<b>Start:</b>	9.00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	25. Juli 2026
<b>Teilnehmerlimit:</b>	40
<b>Startgeld:</b>	10,00 € (in bar am Veranstaltungstag)
<b>Anmeldung:</b>	per Mail an: dieheikebehrens@web.de
<b>Verpflegung:</b>	Wasser, Iso, Cola, Zitronentee, Kaffee Salzstangen, Kuchen, Bananen, Apfel Gels und ähnliches müssen mitgebracht werden
<b>Ende der Veranstaltung:</b>	spätestens Sonntag, 2. August 2026 um 9.00 Uhr

Es sind Toiletten, Duschen und Umkleieräume in der Sporthalle vorhanden.

Wenn das Teilnehmerlimit erreicht ist, wird eine Warteliste eingerichtet. Im Falle einer Absage durch eine:n Teilnehmer:in werden die Personen auf der Warteliste in der Reihenfolge ihrer Anmeldung kontaktiert, um den frei gewordenen Startplatz zu übernehmen.

Was ihr sonst noch mitbringen müsst: wenn ihr in der Dunkelheit lauft, ausreichend Beleuchtung, Warnweste. Kopflampe wäre von Vorteil, da es ein Stück durch den Wald geht.

Streckenplan findet ihr in Kürze unter: [www.ssv-gristede.de](http://www.ssv-gristede.de).

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer einverstanden, dass Fotos oder Videoaufnahmen, auf denen sie erkennbar sind, zur Berichterstattung sowie zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden dürfen.