

35. Gristeder Mailauf

am **FREITAG**

1. Mai 2026



Liebe Läuferinnen und Läufer,

Veranstaltungsnummer: 26V09000612160000

der SSV Gristede lädt traditionell zum Gristeder Mailauf 2026 ein.

Verpasst nicht diesen weit über Gristede hinaus bekannten Wettkampf. Hier können auf der schnellen und DLV-vermessenen Strecke in schönem Ambiente Bestleistungen erbracht werden.

Die Veranstaltung ist genehmigt und es gelten die Bestimmungen der DLO.

Wir freuen uns auf deinen Start und wünschen eine gute Anreise und viel Erfolg!

Termin

Freitag, 1. Mai 2026

Startzeiten und Meldegebühren

	Start um:	Startgebühr:	Jahrgänge:
3.000 m-Lauf	13.00 Uhr	4,00 €	2016, 2015, 2014, 2013
500 m-Bambinilauf	13.30 Uhr	2,00 €	2023, 2022, 2021, 2020
1.500 m-Lauf	13.45 Uhr	3,00 €	2020, 2019
1.500 m-Lauf	14.05 Uhr	3,00 €	2018, 2017
5 km	14.30 Uhr	15,00 €	ab Jg. 2017 und älter
10 km	15.15 Uhr	15,00 €	ab Jg. 2014 und älter

Start/Ziel

26215 Wiefelstede, Ortsteil Gristede, Schulstraße

Für alle Läufer in der Nähe des Sportplatzes in Gristede

Bitte leistungsgerecht aufstellen!

Wettkampfbüro / Startunterlagenausgabe

Am **Mittwoch, 29. April von 17.00 – 20.00 Uhr** können die Startunterlagen in der Sporthalle abgeholt werden. Dann ist auch eine Anmeldung ohne Nachmeldegebühr möglich. Am 1. Mai ist das Wettkampfbüro ab 11.00 Uhr geöffnet.

Strecke

Die 5 km und 10 km-Strecken sind bestenlistenfähig. Es sind flache, vollständig asphaltierte Rundkurse (5 km).

Zeitlimit

Das Zeitlimit für den Lauf über 10 km beträgt 90 Minuten.

Verpflegung

Es gibt ca. alle 2,5 km eine Verpflegungsstelle mit Wasser sowie im Ziel eine Verpflegung. Warme und kalte Getränke sowie eine Auswahl an Speisen werden in der Sporthalle angeboten.

Umkleiden und Duschen

Umkleiden, Duschen und Toiletten sind in der Sporthalle vorhanden.

Wertung

Klasseneinteilung:

Männer und Frauen, Seniorenklasse nach LAO alle 5 Jahre bis M/W 95; männliche und weibliche Jugend. Einzelwertung nach den ausgeschriebenen Klassen.

Meldungen/Startgebühr

Online-Anmeldung **bis Montag, 27. April 2026** unter

<https://portal.run-timing.de>

oder vor Ort am

Mittwoch, 29. April von 17.00 bis 20.00 Uhr

Startnummern können dann direkt mitgenommen werden.

Am 1. Mai sind keine Nachmeldungen möglich!

Zahlungsweg

Die Zahlung des Startgeldes erfolgt durch einmaligen Bankeinzug durch runtiming GbR.

Auszeichnungen

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, die nach der Siegerehrung in der Sporthalle oder nach der Veranstaltung online gedruckt werden kann.

Bambinilauf / 1500 m-Lauf / 3000 m-Lauf:

Für alle Teilnehmer gibt es im Ziel eine Medaille und in der Sporthalle eine Urkunde. Außerdem erhalten folgende anwesenden Athleten Pokale:

1.500 m-Lauf:

die ersten drei Mädchen und die ersten drei Jungen im jeweiligen Lauf

3000 m-Lauf:

die ersten drei Mädchen und die ersten drei Jungen in der Altersklasse U 12

die ersten drei Mädchen und die ersten drei Jungen in der Altersklasse U 14

5 km und 10 km-Lauf:

Für alle Teilnehmer gibt es in der Sporthalle eine Urkunde. Die ersten drei Frauen und die ersten drei Männer im Gesamteinlauf erhalten einen Sachpreis. Es werden die Plätze 1 bis 3 der anwesenden Athleten in den Altersklassen geehrt.

Für einen neuen Streckenrekord über 5 km bzw. 10 km wird eine Prämie gezahlt.

Streckenrekorde:	
10 km Männer:	31:22 min. im Jahr 2022 Nicolai Riechers
10 km Frauen:	36:50 min. im Jahr 2025 Katharina Saathoff
5 km Männer:	15:28 min. im Jahr 2015 Andreas Kuhlen
5 km Frauen:	17:28 min. im Jahr 2025 Katharina Saathoff

Online-Urkunden und Ergebnislisten sind am Abend nach der Veranstaltung über die website abrufbar.

Siegerehrung

Lauf	Uhrzeit ca.
500 m Bambini Lauf	13.50 Uhr
3.000 m Schülerlauf	14.00 Uhr
1.500 m Schülerlauf	14.20 Uhr
1.500 m Schülerlauf	14.40 Uhr
5 km	15.30 Uhr
10 km	16.30 Uhr

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt durch runtiming GbR. Der Chip befindet sich rückseitig auf der Startnummer und muss nach Zieleinlauf nicht zurückgegeben werden.

Bitte achten Sie darauf, dass der Chip nicht von der Startnummer entfernt oder geknickt wird. Die Startnummer ist gut sichtbar vorne zu tragen.

Achtung: Ohne Startnummernchip keine Zeitmessung!

Haftung / AGB

Der Veranstalter haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Bei Nichtantreten oder Ausfall der Veranstaltung durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Organisationsgebühr. Für abhanden gekommene Gegenstände wird nicht gehaftet.

Erklärung:

Im Rahmen der Veranstaltung werden durch den Veranstalter oder durch ihn beauftragte Dritte Foto- und Videoaufnahmen erstellt. Diese können zur Berichterstattung sowie zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit und Bewerbung zukünftiger Veranstaltungen des Veranstalters, z.B. auf der Webseite oder in sozialen Medien genutzt werden.

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer einverstanden, dass die in der Anmeldung genannten Daten genutzt werden dürfen, dass Aufnahmen, auf denen sie erkennbar sind, in diesem Zusammenhang veröffentlicht werden dürfen.

Auskünfte:

Unter folgende E-Mail-Adresse gibt es weitere Auskünfte: *dieheikebehrens@web.de*