



## Liebe Lauffreunde,

am **15. Juni 2019** startet der zweite Lüneburger Heide-Staffellauf über 100 km. Wir laufen durch den Naturpark Lüneburger Heide, eine der schönsten und abwechslungsreichsten Naturlandschaften Deutschlands. Die Rundstrecke verbindet Städte und Dörfer der Region; sie führt durch faszinierende Heide-, Moor- und Waldgebiete und garantiert ein einmaliges Naturerlebnis. Die Rundreise startet im Herzen Lüneburgs, auf dem Platz Am Sande. Das Finish ist auf den Süzwiesen unweit des Zentrums.

Die Lüneburger Heide ist eine sanft-wellige, eher flache Landschaft und so sind die Laufstrecken sowohl für Freizeit- als auch für ambitionierte Läufer geradezu ideal. Die Strecke verläuft auf Radfahrwegen, wenig befahrenen Seitenstraßen und befestigten Waldwegen. Die 100-km-Gesamtstrecke ist in 10 unterschiedlich lange Einzeletappen unterteilt.

Im Einzelwettbewerb gehen Ultra-MarathonläuferInnen an den Start.

## Wertungen

### Staffel-Teamwertung

- Staffellauf – 100 km
- 10 Teilstrecken zwischen 6,9 und 13,6 km
- Staffelteams: 10 Starter (mindestens 5) pro Team
- Ein Teammitglied kann mehrere Teilstrecken laufen
- Offen für Firmen, Freizeitteams, Vereine, Schulen
- Mindestalter: 12 Jahre
- Läuferbörse: für Läufer, die noch ein Team suchen

### Ultra-Marathon Einzelwertung

- Mindestalter: 20 Jahre

### Ultra-Marathon 2er-Staffelwertung

- Ultra-(Schnupper-)Lauf für Marathonläufer
- jeweilige Strecken: 52,7 km und 47,3 km
- Wechsel in Overhaverbeck
- Mindestalter: 20 Jahre

## Zeitmessung

- Teams und Ultra-Läufer: Transponder mit Klettverschluss
- Zeitnahme auch in den Wechselzonen

## Vermessene Strecke

- Die 100km-Strecke wurde vom DLV offiziell vermessen und ist damit als Straßenlauf bestenlistenfähig.

## Zeitplan

### Freitag, 14. 6. 2019

- ab 17:00 Uhr Ausgabe der Startunterlagen, Pasta-Party  
Zelt auf den Süzwiesen, Lüneburg

### Samstag, 15. 6. 2019:

- 07:00 Uhr Start Ultra Einzel und Ultra 2er-Staffeln
- 08:00 Uhr Start Team-Staffeln  
Am Sande, Lüneburg
- 22:00 Uhr Zeitlimit und Zielschluss
- Abends ab 18:00 Uhr Siegerehrung  
danach Abschlussparty

## Shuttle-Service

Die StaffelläuferInnen werden am Veranstaltungstag mit Shuttle-Bussen kostenlos von Lüneburg zu ihren (Start-)Wechselpunkten und zurück gebracht. Treffpunkt ist der Busparkplatz an den Süzwiesen unweit des Zieles.



## Lüneburger Heide-Staffellauf und Ultra-Marathon

1. Etappe	Lüneburg – Südergellersen	10,4 km
2. Etappe	Südergellersen – Amelinghausen	13,6 km
3. Etappe	Amelinghausen – Schwindebeck	8,3 km
4. Etappe	Schwindebeck – Bispingen	9,6 km
5. Etappe	Bispingen – Overhaverbeck	10,8 km
6. Etappe	Overhaverbeck – Undeloh	6,9 km
7. Etappe	Undeloh – Egestorf	9,2 km
8. Etappe	Egestorf – Salzhäusen	10,6 km
9. Etappe	Salzhäusen – Südergellersen	10,9 km
10. Etappe	Südergellersen – Lüneburg	9,7 km





15. Juni 2019

### Wechselzonen

In den Wechselzonen gibt es für alle Teilnehmer:

- Isotonische Getränke, Wasser, Obst, Fitnessriegel
- Spezielle Versorgung für Ultra-Läufer
- Kleiderbeutelervice
- Sanitäts- und Rettungsdienst
- Busshuttle zurück nach Lüneburg

### Auszeichnungen

jeder Teilnehmer erhält eine Medaille im Ziel  
 Siegerpokale für folgende Platzierungen:

- Team Firmenwertung Platz 1 - 5
- Team Offene Klasse Platz 1 - 5
- Ultraläufer Frauen Platz 1 - 5
- Ultraläufer Männer Platz 1 - 5
- Ultra 2er-Staffel, offene Klasse Platz 1 - 3

### Unsere Partner

VfL Lüneburg, TSV Gellersen, MTV Amelinghausen,  
 MTV Soderstorf, TuS Hertha Betzendorf,  
 MTV Bispingen, MTV Egestorf, MTV Salzhäusen

Ohne eine intakte Natur kann der Mensch nicht überleben.  
 Wir wollen die Einzigartigkeit und Vielfältigkeit der Natur-  
 region Lüneburger Heide als Kulturlandschaft hervorhe-  
 ben und das Bewusstsein für den Zusammenhang von  
 Naturschutz und Gesundheit nachhaltig schärfen.

### Mit der Veranstaltung unterstützen wir:

- Die Fördergemeinschaft Kinderkrebszentrum  
 Hamburg in lokalen Projekten
- Den Naturpark Lüneburger Heide  
 durch Umweltbildung für Schulklassen

*Wir freuen uns über Eure Teilnahme.  
 Lasst euch von dem Ereignis  
 begeistern.*



## Lüneburger Heide-Staffellauf und Ultra-Marathon

### Startgeld

Staffelwettbewerb, pro Team, für Anmeldung

- bis zum 31.12.2018: 350,00 €
  - bis zum 31.03.2019: 400,00 €
  - bis zum 08.06.2019: 450,00 €
  - Schul-(Schüler-)Teams: 100,00 €
- Deutsche  
 Betriebssportmeisterschaft  
 100km-Staffellauf

Ultra-Marathon Einzelwertung

- bis zum 31.12.2018: 50,00 €
- bis zum 31.03.2019: 60,00 €
- bis zum 08.06.2019: 70,00 €

Ultra-Marathon 2er-Staffel

- bis zum 31.12.2018: 70,00 €
- bis zum 31.03.2019: 90,00 €
- bis zum 08.06.2019: 110,00 €

Bis zum 1. Mai 2019 kann das offizielle Funktionsshirt „Lüneburger  
 Heide-Staffellauf 2019“ für 20,00 € bestellt werden. Stornierung ausge-  
 schlossen. Bei Nicht-Antritt erfolgt keine Rückerstattung des Startgeldes.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Website.  
[www.lueneburger-heide-staffellauf.de](http://www.lueneburger-heide-staffellauf.de)  
 Anmeldeschluss ist der 8. 6. 2019

### Veranstalter

GTC Sport Management, in Kooperation mit dem TSV Gellersen  
 Hamburgsfeld 10, 21394 Westergellersen  
 Kontakt: Rolf Düngefeld, Michael Seeger; Tel.: 0 41 35- 808 89 41  
 E-Mail: [info@lueneburger-heide-staffellauf.de](mailto:info@lueneburger-heide-staffellauf.de)



Rahmenwettbewerb:

Deutsche  
 Betriebssport-  
 meisterschaft  
 100km-Staffellauf

100  
 km



## Lüneburger Heide-Staffellauf und Ultra-Marathon

