

5. MidSummerRun im Alstertal am 19.06.2026

Informationen von A – Z für Teilnehmende

Der erste nachhaltig und ökologisch organisierte Lauf in Hamburg.

Der Lauftreff Alstertal e.V. ist seit über 45 Jahren am Oberlauf der Alster zu Hause. Hamburgs schönste Laufstrecke, Natur pur!

Daher möchten wir in Hamburg einen Lauf unter den Aspekten des Umweltschutzes und der '17 UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung' langfristig etablieren und damit Vorbild sein.

Veranstaltungsort:

Hamburg: Alsterwanderweg/Wiese am Torhaus Wellingsbüttel
Wellingsbüttler Weg 75 B / Ecke Friedrich-Kirsten-Straße

Anfahrt / Parkplätze:

Achtung !! Es sind keine Parkplätze vorhanden. Autos auf Privatgrundstücken können abgeschleppt werden.
Bitte nehmt die S-Bahn – S1 Wellingsbüttel, Ausgang nach Westen. (Kurzer Fußweg von ca. 8 min).

Anmeldung:

Die Anmeldung ist verbindlich.

Zugang zum Anmeldeportal über den Link auf der Homepage MidSummerRun

<https://www.laftreff-alstertal.de/home---midsummerrun>

oder direkt auf der Website unseres Timing-Dienstleisters <https://my.raceresult.com/370430/registration>
Teilnehmerlimit (für alle 3 Wettbewerbe zusammen) ist 600. Sollte diese Anzahl von Teilnehmenden vor der Veranstaltung bereits erreicht sein, schließt die Anmeldung vorzeitig.

Anmeldungen können bis zum 09.06.2026 erfolgen.

Nachmeldungen ab 10.06.2026 und am Veranstaltungstag sind möglich, mit folgenden zusätzlichen Nachmeldekosten:

5 km und 10 km 3,- Euro für Jugendliche, 5,- Euro für Jahrgang 2007 und älter;
für den 999 m Kinderlauf 1,- Euro.

Ummeldungen:

nur möglich bis 09.06.2026 mit 5,- Euro Ummeldekosten; beim 999 m Kinderlauf kostenfrei.

Aktuelle Infos:

Seite der Homepage und auf Facebook/Instagram.

Ärztliche Versorgung:

Eine ambulante Erstversorgung steht im Zielbereich zur Verfügung.

Für eine bessere Versorgung in einem Notfall macht am besten folgende Angaben auf der Rückseite der Startnummer: Allergien; Vorerkrankungen; Notfallkontakt mit Vor- und Nachnamen sowie Telefonnummer.

Ergebnislisten / Urkunden:

Die Ergebnisse findet Ihr über den Link auf der Homepage MidSummerRun

oder direkt auf der Website unseres Timing-Dienstleisters: <https://my.raceresult.com/370430/results>

Eure persönliche Urkunde könnt Ihr Euch dort herunterladen. Dafür einfach auf Euren Namen in der Ergebnisliste klicken.

Fragen vor Ort:

Bitte wendet Euch bei allen Fragen an unser Orga-Team am Eingang des Veranstaltungsgeländes.

Getränkestand und Verpflegung für Läufer*innen:

Obst und Getränke für alle Läufer*innen im Ziel, für den 10-km-Lauf zusätzlich Wasser bei ca. km 5.

Zukünftig wollen wir auf dem Gelände (ausgenommen Versorgung auf der Strecke) keine Becher mehr ausgegeben. Mitgebrachte Becher oder Flaschen sind aber schon jetzt gern gesehen! Wer sein Gefäß von zuhause mitbringt oder sich einen Faltbecher zum Selbstkostenpreis von 3,00 Euro in bar vor Ort kauft, kann sich eine kleine Überraschung beim Zelt 'Zukunft-S-Börse' abholen.

Gepäckaufbewahrung / Öko-WC / Duschen:

WC-Kabinen und Gepäckaufbewahrung auf dem Gelände, Umkleiden und Duschen sind nicht vorhanden.

Wertsachen und Gepäck sind in eigener Verantwortung der Teilnehmenden und somit nicht durch den Veranstalter versichert.

Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle aller Art, Diebstahl und andere Schäden. Der Haftungsausschluss wird mit der Anmeldung anerkannt.

Kinderlauf:

Unser Kinderlauf über 999 m ist offen speziell für Kinder von 6 – 11 Jahren. Die Kinder laufen 3 Runden um die Wiese vor dem Torhaus. Freude am Laufen und der Bewegung sollte natürlich an erster Stelle stehen. Durch den Transponder ist aber auch eine Zeitnahme und daher auch eine (online-)Urkunde möglich. Jedes Kind erhält im Ziel eine Medaille und kann sich auch an der Zielverpflegung stärken. Eine Siegerehrung für die 3 gesamtschnellsten Mädchen und Jungen sowie die schnellsten je Altersklasse wird vor Ort um ca. 17.45 Uhr stattfinden.

Lastschrifteinzug:

Die Startgelder werden per Lastschrift eingezogen. Retourkosten gehen zu Lasten der Anmeldenden.

Nachmeldungen:

Siehe Anmeldung.

Siegerehrungen:

Auf der Wiese vor dem Torhaus Wellingsbüttel. Geehrt wird mit Urkunde und Präsent.
999 m Kinderlauf: ca. 17:45 Uhr. Gesamt-Platz 1-3 Mädchen und Jungen sowie die schnellsten je Altersklasse
5 km: 19:30 Uhr. Platz 1-3 weiblich und männlich
10 km: 19:40 Uhr. Platz 1-3 weiblich und männlich

Sponsoren/Spender/Kooperationspartner:

Unterstützt werden wir jedes Jahr durch begeisterte Sponsoren, Spender und Kooperationspartner. Schaut Euch gern bei der 'Zukunft-S-Börse' auf der Wiese einmal um.

Start:

Auf der Wiese vor dem Torhaus Wellingsbüttel.

Startgelder:

10 km 19,50 Euro + inkl. integriertem Transponder auf Startnummer

5 km 16,50 Euro + inkl. integriertem Transponder auf Startnummer

Kinderlauf 999 m 6,50 Euro inkl. integriertem Transponder auf Startnummer

"Lauf-Fuffi": 0,50 Euro von jeder Startgebühr werden wir spenden

(damit wollen wir jedes Jahr zusätzlich ein Ziel der 17 UN-Ziele unterstützen) - Informationen dazu folgen.

ACHTUNG: größere Gruppen, die sich unter einem Teamnamen anmelden, können alle einen Rabatt von 20% erhalten. Voraussetzung ist, dass sich mindestens 11 Personen anmelden - unabhängig von der Streckenlänge. Bitte unbedingt VORHER über die u.g. E-Mail Kontakt aufnehmen, dann gibt es weitere Infos. Die rückwirkende Erstattung des Rabatts ist nicht möglich.

Startunterlagenausgabe am Treffpunkt (s.u.):

Abholung am Wettkampftag von 16 -18:00 Uhr. Für den Kinderlauf bis 17:15 Uhr.

Startzeiten:

Kinderlauf 17:30 Uhr

10 km 18:15 Uhr

5 km 18:25 Uhr

Strecken:

Gelaufen wird auf Hamburgs schönster Naturstrecke. Immer entlang der Wanderwege am Oberlauf der Alster. Natur pur und doch mitten in Hamburg, inklusive kleinerer Anstiege.

Die Strecken sind nicht amtlich vermessen und können etwas kürzer oder länger sein; sie können gelaufen oder gewalkt werden. Die Auswertungen werden jeweils gemeinsam vorgenommen.

Streckenprofile auf der u.g. Seite der Homepage (Strecken sind dort abgebildet).

Streckenservice:

Helfer*innen des Laftreff Alstertal stehen auf der gesamten Strecke mit Handy für Auskünfte und Hilfeleistungen zur Verfügung.

Teilnahmeberechtigung:

Jeder, gegen dessen Teilnahme keine gesundheitlichen/ärztlichen Bedenken bestehen. Für eine erste Selbsteinschätzung der Fitness im Vorfeld gibt es im Internet den sogenannten PAPS-Test.

Mit der Anmeldung werden die AGB (nachlesbar auf der u.g. Seite der Homepage) anerkannt. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig.

Teilnehmerliste:

Nach Anmeldung findet Ihr Euch in der Teilnehmerliste über den Link auf der Homepage MidSummerRun oder direkt auf der Website unseres Timing-Dienstleisters <https://my.raceresult.com/370430/participants>

Trainingsmöglichkeiten mit dem Lauftreff Alstertal:

Auf der Strecke mit dem Lauftreff. Wir sind ein offener Lauftreff, eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig.

Trainings-Treffpunkt auf dem Parkplatz des UHC, Wesselblek 6, 22339 HH.

Dienstag 18:30 Uhr

Samstag 14:00 Uhr (bitte vorher anmelden / anrufen wenn Ihr kommen wollt)

Treffpunkt MidSummerRun:

Wiese am Torhaus Wellingsbüttel,

Wellingsbütteler Weg 75 B, 22391 Hamburg / Zugang über Friedrich-Kirsten-Straße

Wetter + Strecke - Wichtige Hinweise:

Es sind keine Nordic-Walking Stöcke erlaubt.

Es sind keine Spikes erlaubt.

Es sind keine Kopfhörer, egal welcher Größe, erlaubt (gemäß DLV).

Durch Witterungseinflüsse oder Baustellen sind Änderungen in der Streckenführung und damit der Streckenlänge möglich. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Zeitmesssystem:

Die Zeitmessung erfolgt über Transponder durch die sportservice hamburg GmbH. Der Transponder zur Zeitmessung ist auf der Startnummer und im Preis enthalten. Eigene Chips können leider nicht benutzt werden.

Ziel:

Es werden nur Läufer*innen im Ziel gewertet, die ihre Startnummer sichtbar auf der Brust tragen. Die Zielgasse ist unverzüglich bis ans Ende zu durchlaufen.

Zielschluss: ca. 19:30 Uhr

Veranstalter:

Lauftreff Alstertal e.V.

Kontakte, AGB, Info zum Datenschutz: www.lauftreff-alstertal.de

Gesamtleitung:

Petra Klempau und Martina Ramthun

mailto: [midsummerrun\(at\)lauftreff-alstertal.de](mailto:midsummerrun(at)lauftreff-alstertal.de)

Infos zu unserer Umsetzung der '17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 der Vereinten Nationen' findest Du auf unserer Homepage.

Änderungen vorbehalten. Hamburg, den 14.11.2025