

Alle Informationen für Teilnehmende

Vor dem Lauf

Anreise & Lageplan	2
Startunterlagen	3
Toiletten & Umkleiden	3
Taschenabgabe	3

Das Wichtigste zum Lauf

1000m Hasenlauf	4
400m Kükenlauf	5
5km & 10km Osterlauf	6

Änderung aller Streckenführungen

Aufgrund einer Baustelle mussten wir die Streckenführungen anpassen. Bitte beachte die neuen Streckenpläne.

Nach dem Lauf

Medaillen	7
Termin 2025	8

STARTZEITEN

09.30 Uhr 1000m Hasenlauf (männlich)

09.30 Uhr 1000m Hasenlauf (weiblich)

09.45 Uhr 400m Kükenlauf

10.00 Uhr 5km & 10km Osterlauf

2 Anreise & Lageplan

JAHNKAMPFBAHN (Linnering 3, 22299)

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad.

Fahrrad: Bitte keine Fahrräder auf den Laufstrecken abstellen

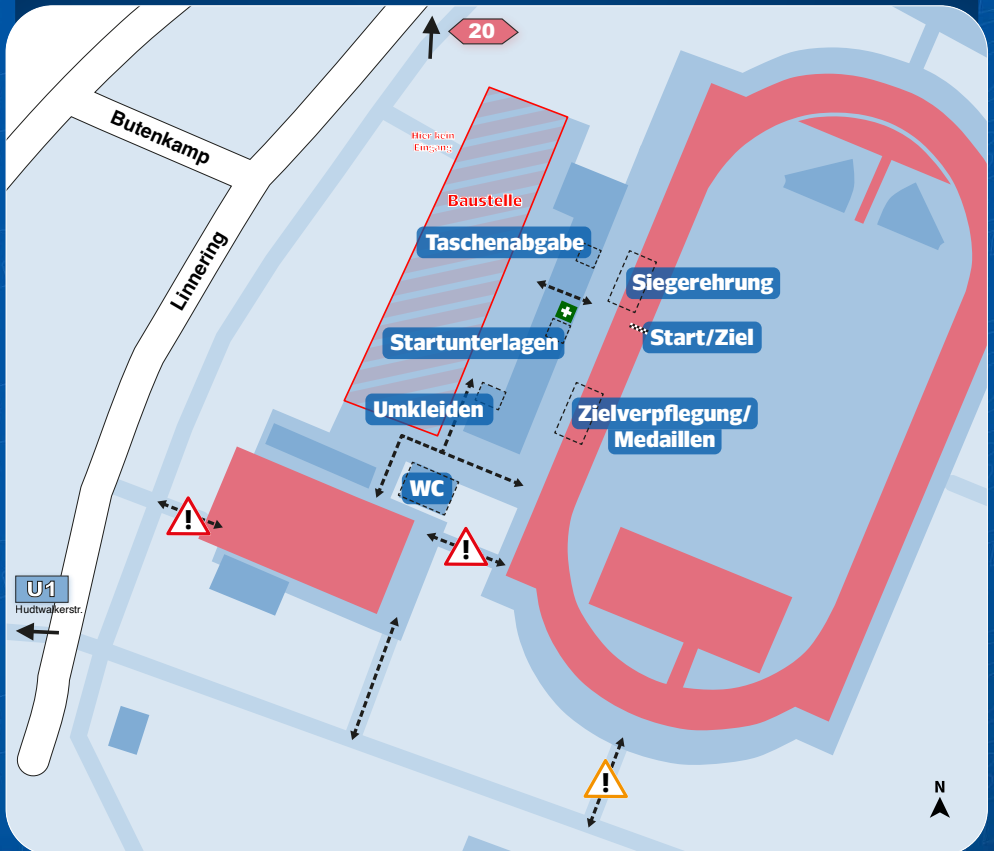
Bus: Linie 20 (Haltestelle Ohlsdorfer Str., Planetarium)

U-Bahn: U1 (Haltestelle Hudtwalckerstraße)

PKW: Sehr wenige Parkplätze sind vor der Jahnkampfbahn vorhanden

⚠ Laufstrecke beachten (09.30 - 09.40 Uhr & 10.00 - 11.30 Uhr)

⚠ Laufstrecke beachten (09.30 - 09.40 Uhr)



3 Vor dem Lauf

STARTUNTERLAGEN

Ostersonntag, 15.00 - 17.00 Uhr

Bitte Teilnahmebestätigung (ausgedruckt oder digital) mitbringen. Gerne kannst Du auch die Unterlagen für weitere Personen abholen. Dazu einfach deren Teilnahmebestätigung (ausgedruckt oder digital) mitbringen.

Ostermontag, ab 08.00 Uhr

Bitte hole deine Startunterlagen rechtzeitig vor dem Start ab.

Nachmeldungen bis spät. 30min vor dem Start

TOILETTEN & UMKLEIDEN

Die Toiletten auf der Jahnkampfbahn sind geöffnet. Wartezeiten vor dem Start! Die Umkleiden sind ebenfalls geöffnet. **Duschen stehen nicht zur Verfügung.**

TASCHENABGABE

Wir bewahren deine Tasche ab 09.00 bis spät. 12.00 Uhr trocken auf. Wir können aber keine Haftung übernehmen.



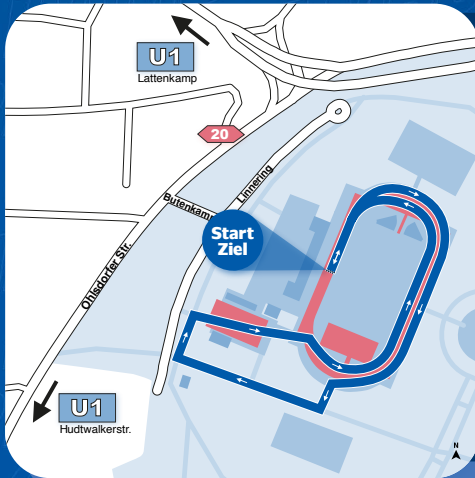
CAFÉ CALAMARO

Ein mobiles Café wird Kaffee verkaufen und freut sich im Sinne der Nachhaltigkeit um eigene mitgebrachte Becher.



4

1000m Hasenlauf



HASENLAUF

- Länge** 968m (inoffiziell vermessen)
- Strecke** 1x ~ 1000m Hasenlauf
- Startzeit** **09.30 Uhr**
- Video** leichtathletik.hsv.de/osterlauf/videos
- Schilder** Warnschilder, zudem Streckenposten an jeder Ecke außerhalb der Jahnkampfbahn

Zeitmessung Der Mess-Chip ist in der Startnummer integriert und muss nicht zurückgegeben werden. Nur Netto-Zeitmessung.

Zielverpflegung Wasser, Äpfel & Schokolade

Medaillen Direkt nach dem Zieleinlauf

Siegerehrung Ehrung (ca. 10.10 Uhr) Plätze 1-3 (je Altersklasse) nach Netto-Zeit

Urkunden Jedes Kind bekommt eine Urkunde, die nach der Siegerehrung bei der Startunterlagenausgabe abgeholt werden kann.

Ergebnisse www.hamburger-osterlauf.de



5 400m Kükenlauf



KÜKENLAUF

Länge 400m

Strecke 1x = 400m Kükenlauf

Startzeit **09.45 Uhr**

Video leichtathletik.hsv.de/osterlauf/videos

Hinweis Sehr junge Kinder dürfen von ihren Eltern unterstützt werden, solange dabei keine anderen Kinder beim Laufen gestört werden.

Zeitmessung -

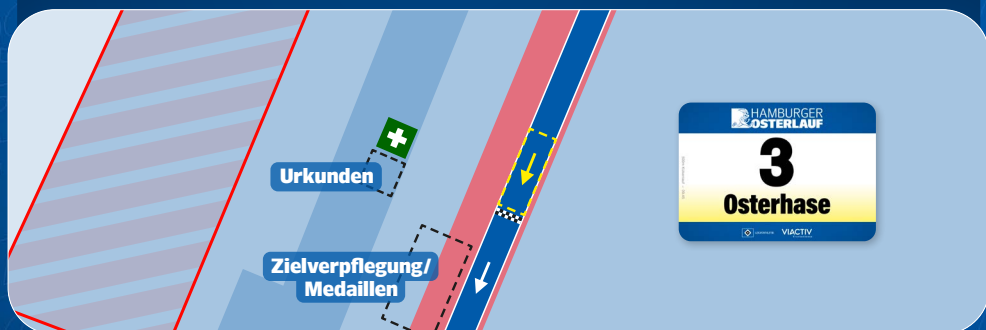
Zielverpflegung Wasser, Äpfel & Schokolade

Medaillen Direkt nach dem Zieleinlauf

Siegerehrung -

Urkunden Jedes Kind bekommt eine Urkunde, die ab ca. 10.00 Uhr bei der Startunterlagenausgabe abgeholt werden kann.

Ergebnisse www.hamburger-osterlauf.de (nur Urkunden)



6 5km & 10km Osterlauf



OSTERLAUF

Länge 2500m (inoffiziell vermessen)

Strecken 2x = 5km Osterlauf
4x = 10km Osterlauf

Startzeit **10.00 Uhr**

Video leichtathletik.hsv.de/osterlauf/videos

Schilder Pfeile, Warn-Schilder, Kleinstierstreu

Hinweis Der Stadtpark ist ein öffentlicher Park, daher ist jederzeit mit Fußgängern, Hunden oder Radfahrern auf der Strecke zu rechnen.

Zeitmessung Der Mess-Chip ist in der Startnummer integriert und muss nicht zurückgegeben werden.

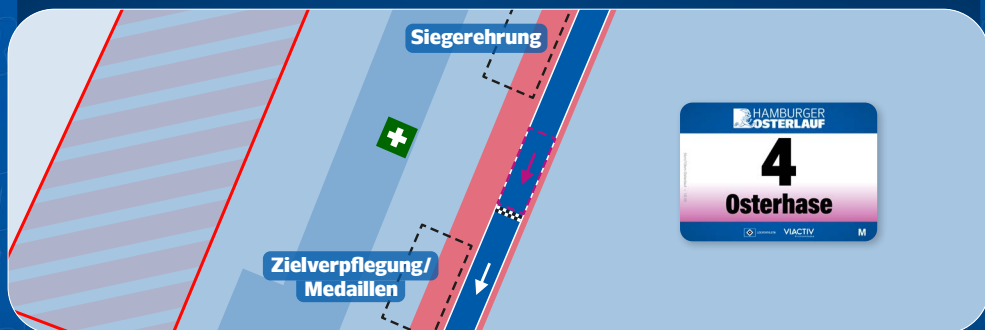
Zielverpflegung Wasser, Äpfel & Schokolade

Medaillen Mit Vorbestellung durch vorzeigen der Startnummer hinter der Zielverpflegung.

Siegerehrung Ehrung (ca. 10.45 Uhr) Männer und Frauen 1-3 (je Distanz)

Urkunden Jede Person, die das Ziel erreicht hat, kann sich nach dem Lauf [online](http://www.hamburger-osterlauf.de) eine Urkunde ausdrucken.

Ergebnisse www.hamburger-osterlauf.de



7 Medaillen

KÜKEN- UND HASENLAUF

Inklusive beim Küken- und Hasenlauf

Medaillen sind beim 500m Küken- und 1000m Hasenlauf inklusive und werden direkt nach dem Zieleinlauf überreicht.



OSTERLAUF

Mit Vorbestellung

Teilnehmende mit Vorbestellung bekommen ihre Medaille nach dem Zieleinlauf mit Vorzeigen der Startnummer hinter der Zielverpflegung überreicht. Ein „M“ auf der Startnummer markiert, ob vorbestellt wurde. Nach der Übergabe wird das „M“ mit Edding durchgestrichen.

Ohne Vorbestellung

Solange der Vorrat reicht können Teilnehmende, die nicht vorbestellt haben, für 5€ eine Medaille hinter der Zielverpflegung abholen.

Zielverpflegung



M

8 **Hamburger Osterlauf 2025**

21.04.2025

Anmeldung ab 2025 auf www.hamburger-osterlauf.de

DAS TEAM

Ehrenamtliche Planung und Organisation

Der Hamburger Osterlauf wird ehrenamtlich geplant, organisiert und durchgeführt. Das kleine Team kümmert sich über das ganze Jahr um alle wichtigen Deadlines. Am Ostermontag wird das Organisations-Team dann durch jede Menge tolle Helfer:innen unterstützt. Das sind Trainer:innen aus der Leichtathletik-Abteilung, aber auch Eltern, Fans, Freund:innen und Verwandte.

Unser Gesundheitspartner: die VIACTIV Krankenkasse

Deutschlands sportliche Krankenkasse weiß einfach, wie in Sachen Fitness und Bewegung der Hase läuft. Klar, dass sie auch beim Hamburger Osterlauf am Start ist. Ob Profis oder Hobby-Athlet:innen. Die VIACTIV ist für alle da, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Jetzt alle Leistungen entdecken und in eine gesündere Zukunft starten auf viactiv.de.





DANKE



LEICHTATHLETIK