

Hamburger Osterlauf 2025 – Alle Informationen für

Teilnehmende

Vor dem Lauf

Anreise, Lageplan **2**

Startnummern, Taschenabgabe **3**

Toiletten, Umkleiden, Duschen **3**

Das Wichtigste zum Lauf

09.30 Uhr **400 m Kükenlauf** **4**

09.40 Uhr **800 m Schäfchenlauf** **5**

10.00 Uhr **1600 m Hasenlauf** **6**

10.30 Uhr **5 km & 10 km Osterlauf** **7**



UNSERE TIPPS

Vermeidung von Wartezeiten

- Startnummer am Gründonnerstag oder Ostersonntag abholen
- Teilnahmebestätigung (ausgedruckt oder digital) bereithalten
- Rechtzeitig vor dem Lauf auf Toilette gehen

Entspannte An- und Abreise

- Mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad anreisen
- Laufstrecken beachten (aktive Läufer:innen haben Vorrang)

Spaß auf der Laufstrecke

- Wegweisung mit Schildern und Kleintierstreu folgen
- Bei Notfällen an Streckenposten oder Begleitfahrräder wenden
- Gehe nur an den Start, wenn du fit und gesund bist!

2 Anreise & Lageplan

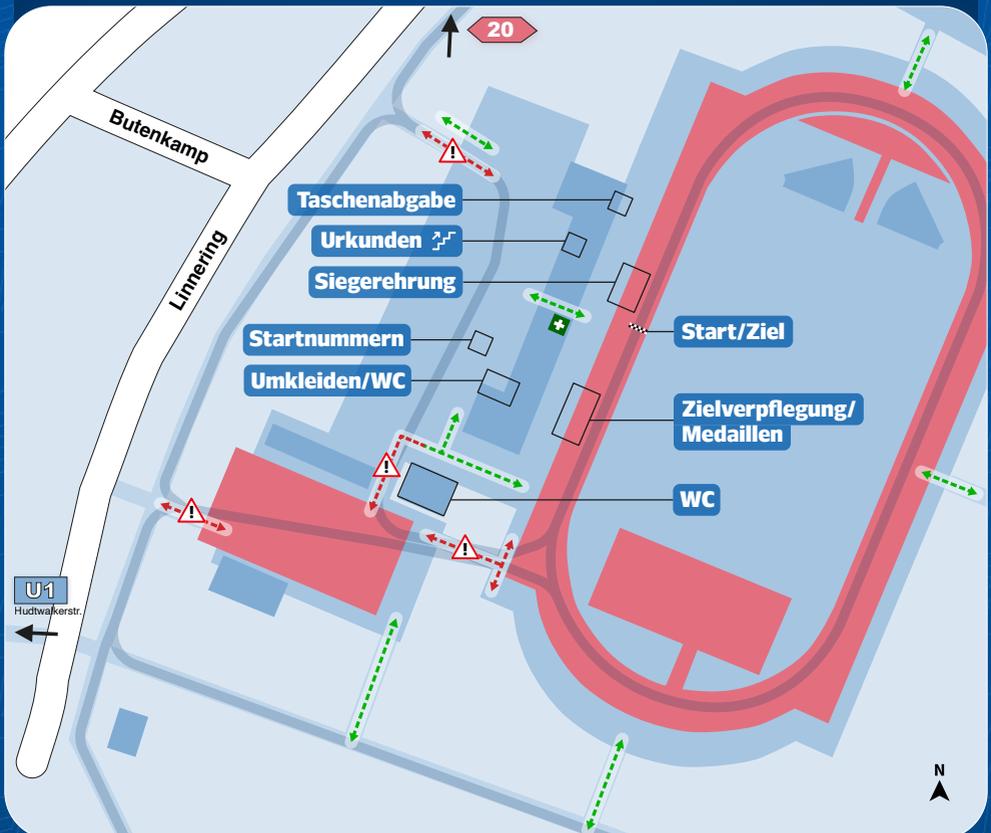
JAHNKAMPFBAHN (Linnering 3, 22299)

Wir bitten um 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: Linie U1 (Haltestelle Hudtwalckerstraße / Lattenkamp)

Sehr wenige PKW-Parkplätze sind vor der Jahnkampfbahn vorhanden. Auf dem Gelände der Leichtathletikhalle (Krochmannstr. 55) befinden sich weitere Parkplätze (Fußweg zur Jahnkampfbahn ca. 700 m).

⚠ Achtung Laufstrecke (aktive Läufer:innen haben Vorrang)



3 Vor dem Lauf

STARTNUMMERN

Bitte **Teilnahmebestätigung** (ausgedruckt oder digital) zur Ausgabe auf der **Jahnkampfbahn** mitbringen. Gerne kannst Du auch die Startnummern für weitere Personen abholen. Dazu einfach deren Teilnahmebestätigung (ausgedruckt oder digital) mitbringen.

Donnerstag, 17. April 17-19 Uhr

Ostersonntag, 20. April 15-17 Uhr

Ostermontag, 21. April ab 8 Uhr

Nachmeldungen bis spät. 30min vor dem Start



TASCHENABGABE

Wir bewahren deine Tasche ab 09.30 bis spät. 12.00 Uhr trocken auf. Wir können keine Haftung übernehmen.



TOILETTEN & UMKLEIDEN

Die Toiletten, Umkleiden und Duschen auf der Jahnkampfbahn sind geöffnet. Bitte beachtet **Wartezeiten bei den Toiletten** vor dem Start!

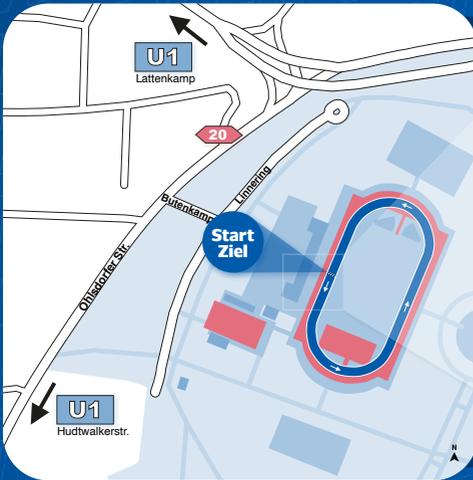
CAFÉ CALAMARO

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



4

400 m Kükenlauf

09.30 Uhr**Länge**

400 m

Hinweise

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

Zeitmessung

-

Zielverpflegung

Äpfel & Schokolade (Wasser idealerweise aus eigener Trinkflasche von Eltern, sonst Becher)

Medaillen

Für alle Kinder, direkt nach dem Zieleinlauf

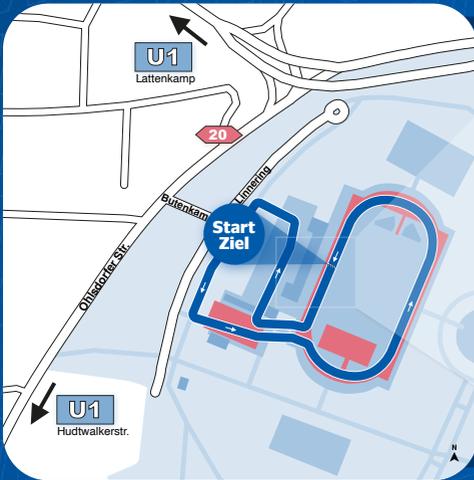
Siegerehrung

-

Ergebnisse

www.hamburger-osterlauf.de (nur Urkundendownload)
Jedes Kind kann sich vor Ort eine Urkunde ausdrucken.

5 800 m Schäfchenlauf 09.40 Uhr



Länge ~ 800 m (754 m inoffiziell vermessen)

Hinweise Streckenposten an jeder Kreuzung

Zeitmessung -

Zielverpflegung Äpfel & Schokolade (Wasser idealerweise aus eigener Trinkflasche von Eltern, sonst Becher)

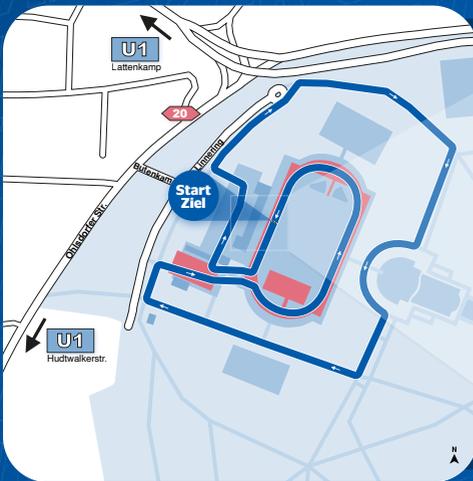
Medaillen Für alle Kinder, direkt nach dem Zieleinlauf

Siegerehrung -

Ergebnisse www.hamburger-osterlauf.de (nur Urkundendownload)
Jedes Kind kann sich vor Ort eine Urkunde ausdrucken.

6

1600 m Hasenlauf

10.00 Uhr**Länge**

~ 1600 m (1554 m inoffiziell vermessen)

Hinweise

Streckenposten an jeder Kreuzung

Zeitmessung

Der Startnummern-Chip muss nicht zurückgegeben werden.

Zielverpflegung

Äpfel & Schokolade (Wasser idealerweise aus eigener Trinkflasche von Eltern, sonst Becher)

Medaillen

Für alle Kinder, direkt nach dem Zieleinlauf

SiegerehrungEhrung (ca. 10.40 Uhr) Plätze 1-3 (je Altersklasse)
Auswertung erfolgt nach **Netto-Zeitmessung**.**Ergebnisse**www.hamburger-osterlauf.de (+ Urkundendownload)
Jedes Kind kann sich vor Ort eine Urkunde ausdrucken.

7

5 km & 10 km Osterlauf**10.30 Uhr****Länge**2500 m (inoffiziell vermessen) **2x oder 4x laufen:**

Das Zeitzahmesystem registriert automatisch die gelaufenen Runden und wertet dann 5 km oder 10 km.

Die Jg. 2015, 2014 & 2013 dürfen nach DLO nur 5 km laufen.

Hinweise

Pfeile, Schilder und Kleinstierstreue markieren die Laufstrecke. Der Stadtpark ist ein öffentlicher Park, daher ist jederzeit mit Fußgängern, Hunden oder Radfahrern zu rechnen.

Zeitmessung

Der Startnummern-Chip muss nicht zurückgegeben werden.

Zielverpflegung

Wasser (auch Durchlaufversorgung), Äpfel & Schokolade

Medaillen**Kinder- und Jugendaltersklassen (bis Jg. 2006) & Erwachsene mit Vorbestellung:**

Direkt nach dem Zieleinlauf mit Vorzeigen der Startnummer. Ein „M“ ist auf der Startnummer gedruckt.

Erwachsene ohne Vorbestellung:

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

Siegerehrung

Ehrung (ca. 11.15 Uhr) Männer und Frauen 1-3 (je Distanz)

Ergebnissewww.hamburger-osterlauf.de (+ Urkundendownload)

Jeder Finisher kann sich vor Ort eine Urkunde ausdrucken.



8 Hamburger Osterlauf 2026

06.04.2026

Anmeldung bald 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 Volunteers unterstützt. Das sind Trainer:innen aus der Leichtathletik-Abteilung, aber auch Eltern, Fans, Freund:innen und Verwandte.

Kontakt

Ihr erreicht uns über die E-Mail-Adresse osterlauf@hsv-la.de.



HANSE MERKUR

Premiere beim Osterlauf 2025

Der Hamburger Versicherer engagiert sich umfassend für den Sportstandort Hamburg. So unterstützt er beim Hamburger Sportverein die Fußball-Zweitligateams der Herren und Frauen, den Fußball-Nachwuchs, die Young Fans sowie das eSports-Team. Seit Ende letzten Jahres ist die HanseMerkur zudem Hauptpartner der Leichtathletik des HSV und freut sich auf die neuen Möglichkeiten der Partnerschaft.



VIEL SPAß!