

Downlaufen-Ultramarathonstaffel: Der Grüne Ring an einem Tag (23. Juni 2024)

Grundregeln

Wenn ihr als Eltern oder Begleiter*innen Transfers übernehmt, macht euch **vorher** mit euren Wechsellpunkten vertraut! Guckt genau an, wo diese sind. In den Karten markiert jeweils ein rotes Kreuz den genauen Wechsellpunkt. Wenn es dazu Fragen gibt, stellt sie bitte vorher und nicht während des Laufs.

Seid frühzeitig an den Wechsellpunkten! Wir empfehlen 15 Minuten vor der Zeit vor Ort zu sein! In dieser Zeit können Laufbegleiter*innen prüfen, ob bei den von ihnen begleiteten Athlet*innen Schuhbänder, Gurte usw. fest sitzen. Der Zeitplan ist eng und erlaubt uns keine längeren Pausen! Pausen zum Wassertrinken sind natürlich erlaubt – Pausen zum Quatschen bei den Wechseln sollten aber auf ein Minimum reduziert werden.

Wenn ein Athlet zu spät zum Wechsel kommt, wird nicht gewartet, auch nicht wenige Minuten. Die Laufbegleiterin läuft dann ohne den Athleten weiter.

Nur für den Tag wird es eine WhatsApp-Gruppe geben, in der alle Wechselzeiten eingetragen werden sollen. So haben wir stets einen Überblick, wie viele Minuten wir vor oder hinter dem Zeitplan liegen. Bitte tragt selbständig ein, wann gewechselt wurde. Sinnvollerweise sollte dies von aussetzenden Läufer*innen gemacht werden. Bitte die Gruppe nur für Infos zum Lauf gebrauchen, damit wir die Übersicht behalten!

Teilnehmerliste

- Alex (Wechsel 26 bis Ziel)
- Antonia (Fahrradbegleitung Wechsel 5 bis Wechsel 13 // Wechsel 15 bis Wechsel 17)
- Antonio (Wechsel 1 bis Wechsel 2 // Wechsel 5 bis Wechsel 6 // Wechsel 22 bis Wechsel 23)
- Basti (Start bis Wechsel 2)
- Carolin (Wechsel 6 bis Wechsel 7 // Wechsel 21 bis Wechsel 22 // Wechsel 27 bis Ziel)
- Cyrus (Wechsel 12 bis Wechsel 13)
- Doro (Wechsel 4 bis Wechsel 5)
- Florian (Wechsel 10 bis Wechsel 11 // Wechsel 14 bis Wechsel 15 // Wechsel 26 bis Wechsel 27)
- Freek (Wechsel 10 bis Wechsel 13 // Fahrradbegleitung Wechsel 13 bis Wechsel 19)
- Fritzi (Wechsel 13 bis Wechsel 14 // Wechsel 16 bis Wechsel 17)
- Jessi (Wechsel 9 bis Wechsel 10)
- Kolja (Wechsel 17 bis Wechsel 18 // Wechsel 20 bis Wechsel 21)
- Linus (Wechsel 18 bis Wechsel 19 // Wechsel 23 bis Wechsel 24)
- Lukas (Wechsel 18 bis Wechsel 21)
- Martin (Wechsel 21 bis Wechsel 24)
- Michalis (Wechsel 15 bis Wechsel 16)
- Michel (Wechsel 7 bis Wechsel 9)

- Milan (Start bis Wechsel 1 // Wechsel 3 bis Wechsel 4 // Wechsel 7 bis Wechsel 8)
- Mirko (Wechsel 2 bis Wechsel 4)
- Nele (Wechsel 4 bis Wechsel 5 // Wechsel 8 bis Wechsel 9 // Wechsel 24 bis Wechsel 25)
- Nils (Wechsel 2 bis Wechsel 3 // Wechsel 9 bis Wechsel 10 // Wechsel 11 bis Wechsel 12)
- René (Wechsel 17 bis Wechsel 18)
- Sean (Wechsel 19 bis Wechsel 20 // Wechsel 25 bis Wechsel 26)
- Thomas (Fahrradbegleitung Start bis Wechsel 5 // Wechsel 19 bis Ziel)
- Tobias (Wechsel 5 bis Wechsel 7)
- Victoria (Wechsel 24 bis Wechsel 26)
- Yvonne (Wechsel 13 bis Wechsel 15)

Start: Finkenwerder



WO: Fähranleger Rüschnpark. Achtung: nicht identisch mit dem Fähranleger Finkenwerder, der von den Landungsbrücken angesteuert wird.

WANN: 08:00.

HVV: Fähre von Teufelsbrück.

RICHTUNG: am Steendieckkanal entlang.

WER: Milan / Basti / Thomas.

Den ersten Kilometer dürfen alle am Start Anwesenden

gemeinsam laufen!

Wechsel 1: Francop



WO: An der Alten Süderelbe – von Finkenwerder kommend Abzweig in den Feldweg nach links.

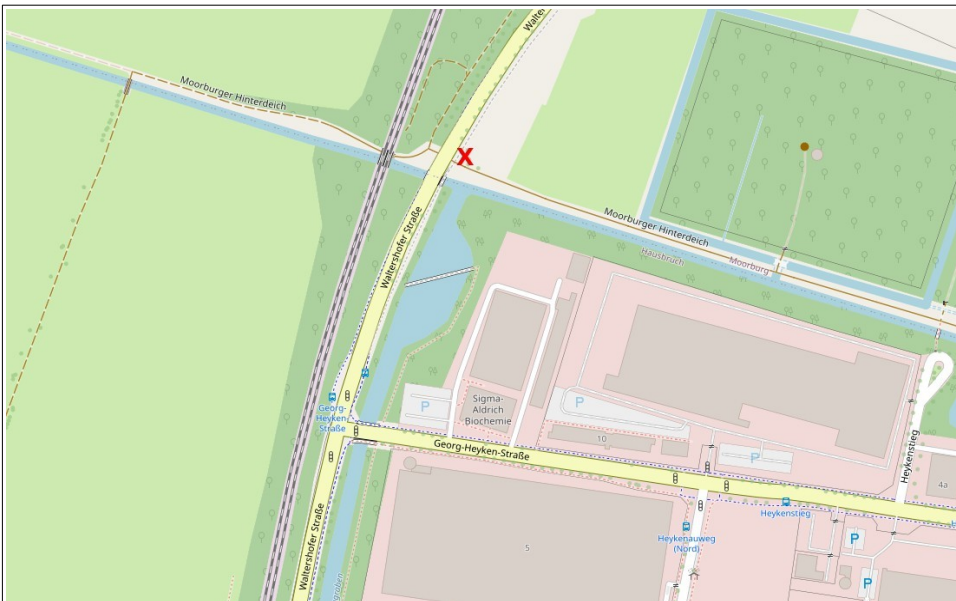
WANN: 08:32.

HVV: keine Anbindung.

RICHTUNG: von Osten kommen, in den Feldweg einbiegend.

WER: Antonio / Basti / Thomas.

Wechsel 2: Moorburg



WO: Ecke Waltershofer Straße / Moorburger Hinterdeich (Feldweg).

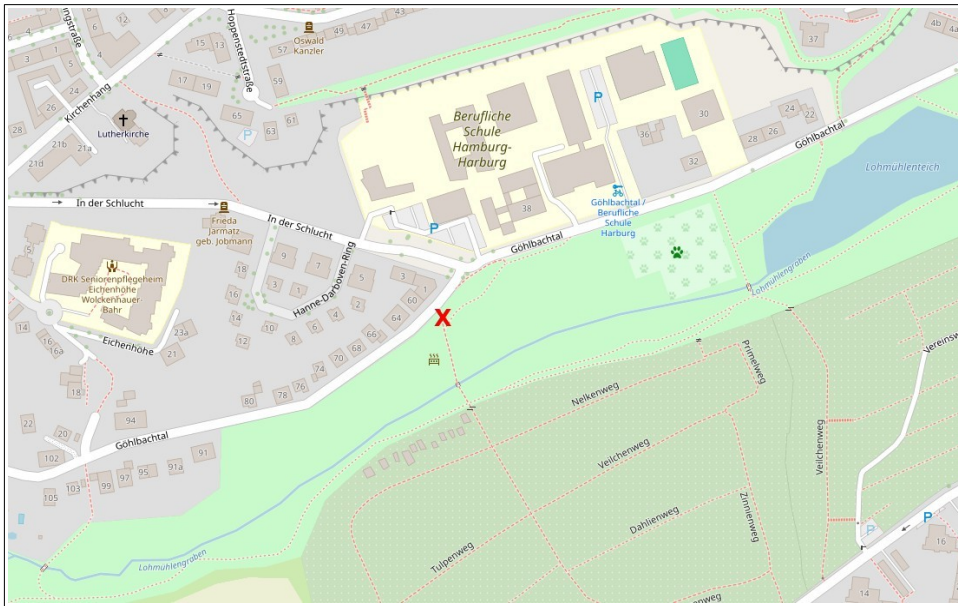
WANN: 09:08.

HVV: Bus Georg-Heyken-Straße (146, 250, 251).

RICHTUNG: von Norden kommend, weiter nach Osten.

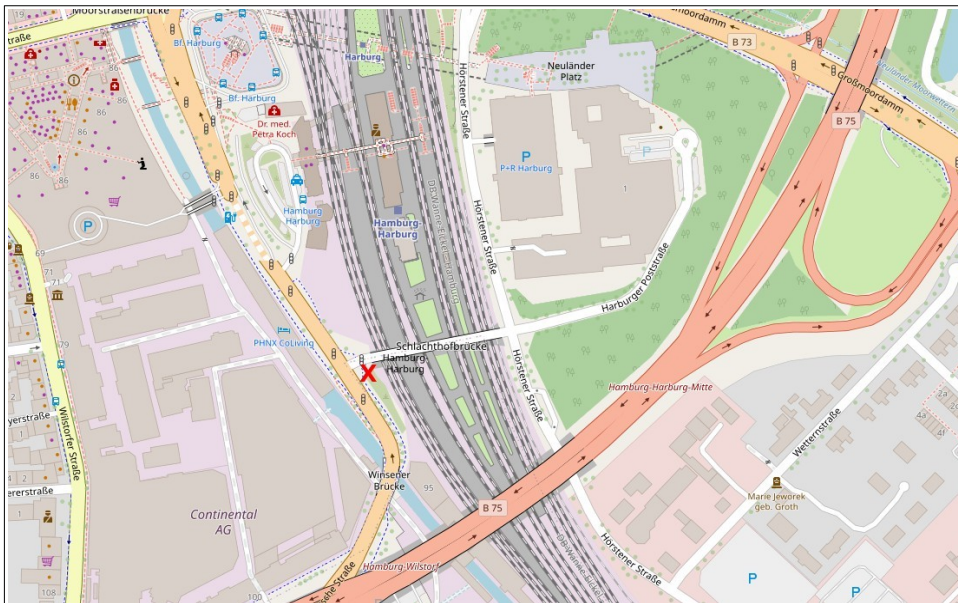
WER: Nils / Mirko / Thomas.

Wechsel 3: Eißendorf



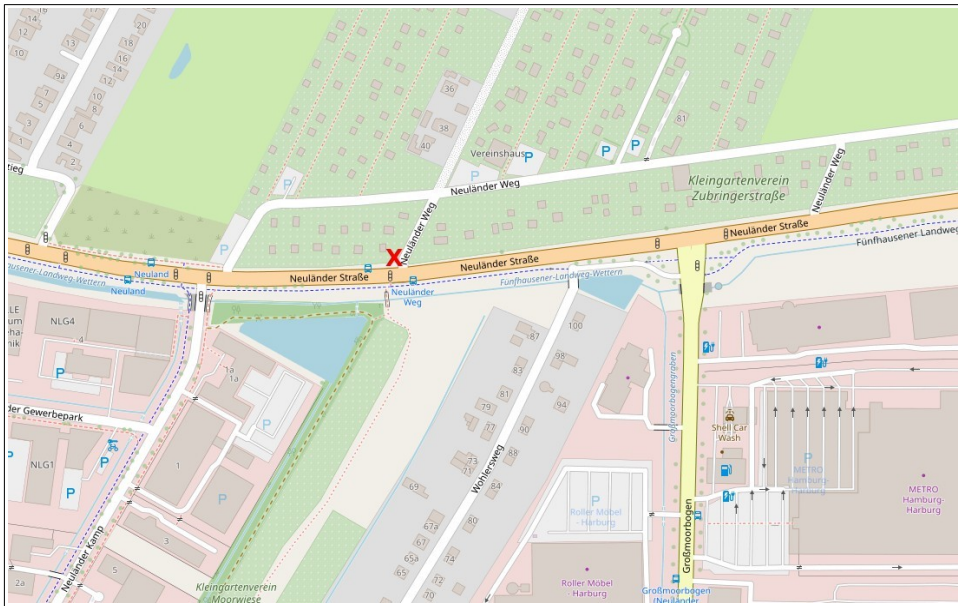
WO: Gohlbachtal:
Abzweig in den
Parkweg, etwa
gegenüber der
Hausnummer 60.
WANN: 09:53.
HVV: keine
Anbindung.
RICHTUNG: von
Westen kommend,
weiter nach Süden in
den Parkweg.
WER: Milan /
Mirko / Thomas.

Wechsel 4: Harburg



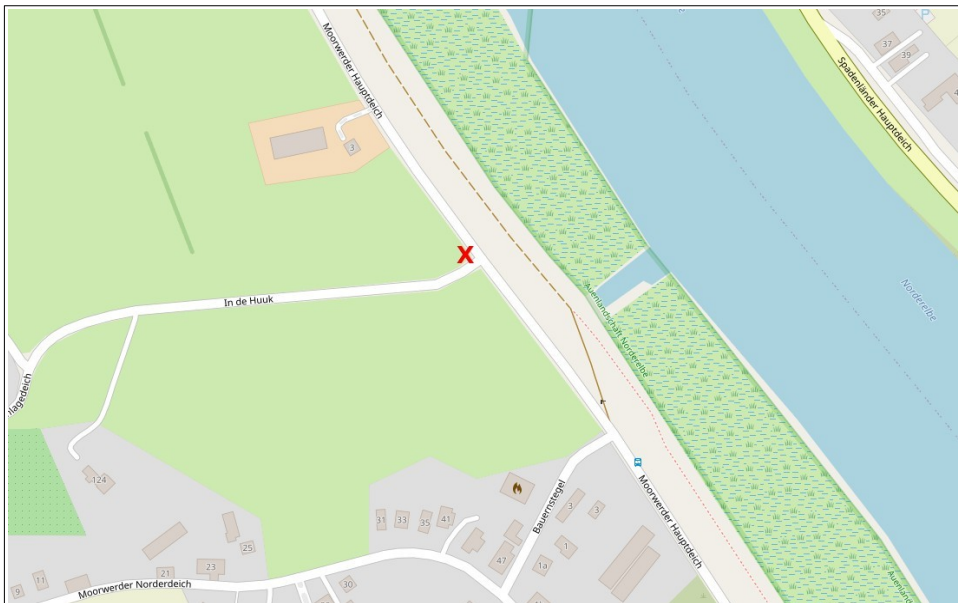
WO: Ecke
Hannoversche
Straße / Schlachthof-
brücke.
WANN: 10:15.
HVV: S-Bahnhof
Harburg.
RICHTUNG: von
Süden kommend, auf
die Brücke
einbiegend.
WER: Nele / Doro /
Thomas.

Wechsel 5: Neuland



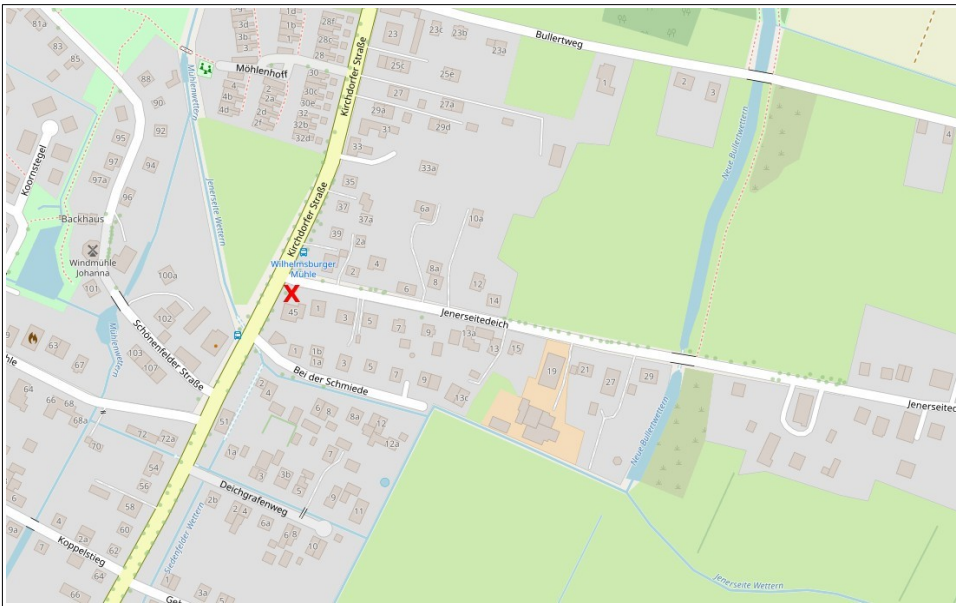
WO: Ecke Neuländer Straße / Neuländer Weg, an der Stelle der Bushaltestelle Neuländer Weg.
WANN: 10:45.
HVV: Neuländer Weg (Linie 349, fährt sehr selten!)
RICHTUNG: von Osten kommend, nach Norden in den Neuländer Weg einbiegend.
WER: Antonio / Tobias / Antonia.

Wechsel 6: Wilhelmsburg



WO: Ecke In de Huuk / Moorwerder Hauptdeich.
WANN: 11:16.
HVV: Bauernstege (Linie 351, Bus fährt sehr selten!)
RICHTUNG: aus In de Huuk kommend, nach Norden einbiegend.
WER: Carolin / Tobias / Antonia.

Wechsel 7: Wilhelmsburg



WO: Ecke Kirchdorfer Straße / Jenerseiteideich.

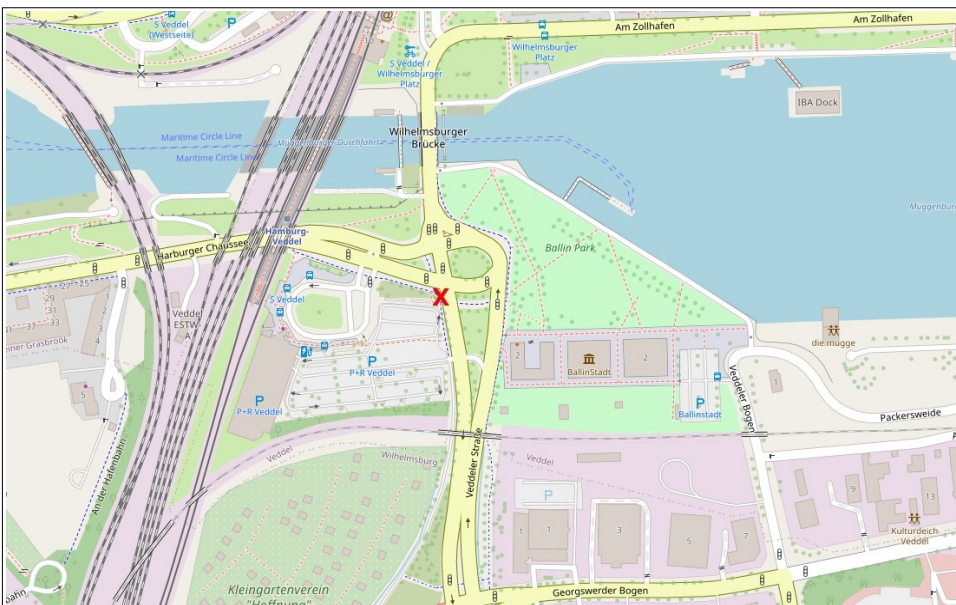
WANN: 11:45.

HVV: Wilhelmsburger Mühle (Linie 154).

RICHTUNG: aus Jenerseiteideich kommend, nach Norden einbiegend.

WER: Milan / Michel / Antonia.

Wechsel 8: Veddel



WO: Ecke Veddeler Straße / Harburger Chaussee – auf der Seite des Bahnhofs, aber nicht direkt am Bahnhof.

WANN: 12:11.

HVV: S-Bahnhof Veddel.

RICHTUNG: aus Süden kommend, weiter nach Norden zur Wilhelmsburger Brücke.

WER: Nele / Michel / Antonia.

Wechsel 9: Rothenburgsort



WO: Ecke Ausschläger Elbdeich / Entenwerder Stieg.
WANN: 12:34.
HVV: Entenwerder Stieg (Linie 530).
RICHTUNG: aus Entenwerder kommend, nach Osten einbiegend zur Kaltehofer Brücke.
WER: Nils / Jessi / Antonia.

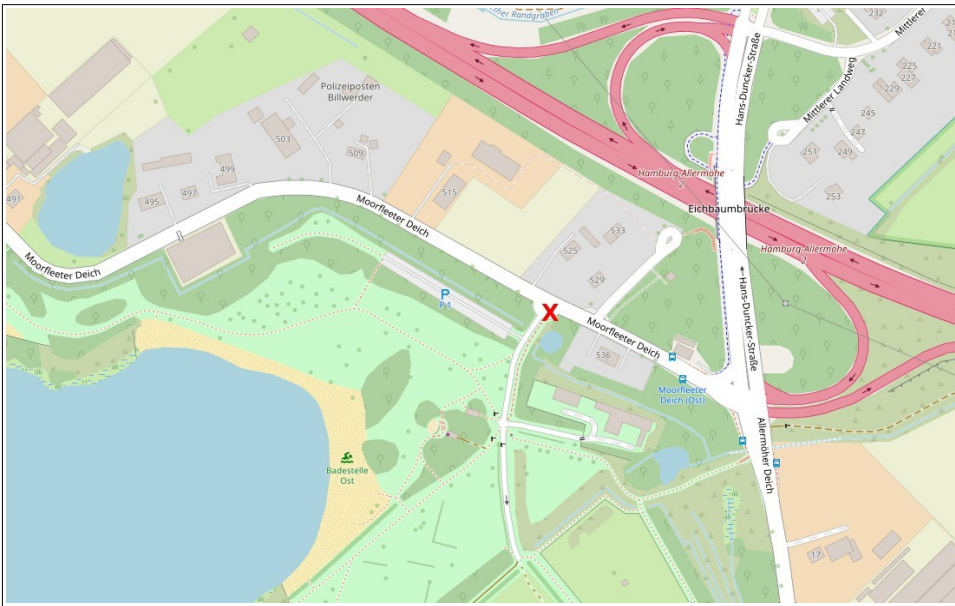
Wechsel 10: Moorfleet



WO: Moorfleeter Deich auf Höhe der Bushaltestelle „Moorfleeter Brückenstraße“, ungefähr bei Hausnummer 276a.
WANN: 13:07.
HVV: Moorfleeter Brückenstraße (Linie 530); viel häufiger fahren Busse am Tatenberger Weg, Haltestelle „Moorfleeter Hauptdeich“ (Linien 120, 122, 124). Von dort kurzer Fußweg.

RICHTUNG: auf dem Moorfleeter Deich von Westen nach Osten.
WER: Florian / Freek / Antonia.

Wechsel 11: Allermöhe



WO: Moorfleeter Deich, an der Einmündung des Wegs zum Eichbaumsee; ungefähr auf Höhe der Hausnummer 529.

WANN: 13:38.

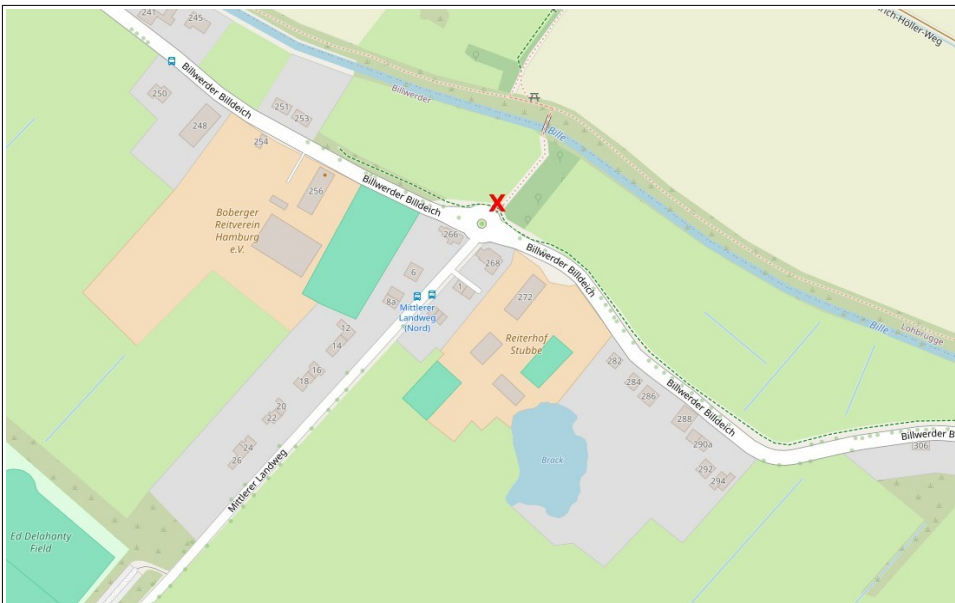
HVV: Moorfleeter Deich Ost (Linien 321, 530).

RICHTUNG: vom Eichbaumsee kommend, Richtung Hans-Duncker-Straße.

WER: Nils / Freek /

Antonia.

Wechsel 12: Billwerder



WO: Kreuzung Billwerder Billdeich / Mittlerer Landweg.

WANN: 13:56.

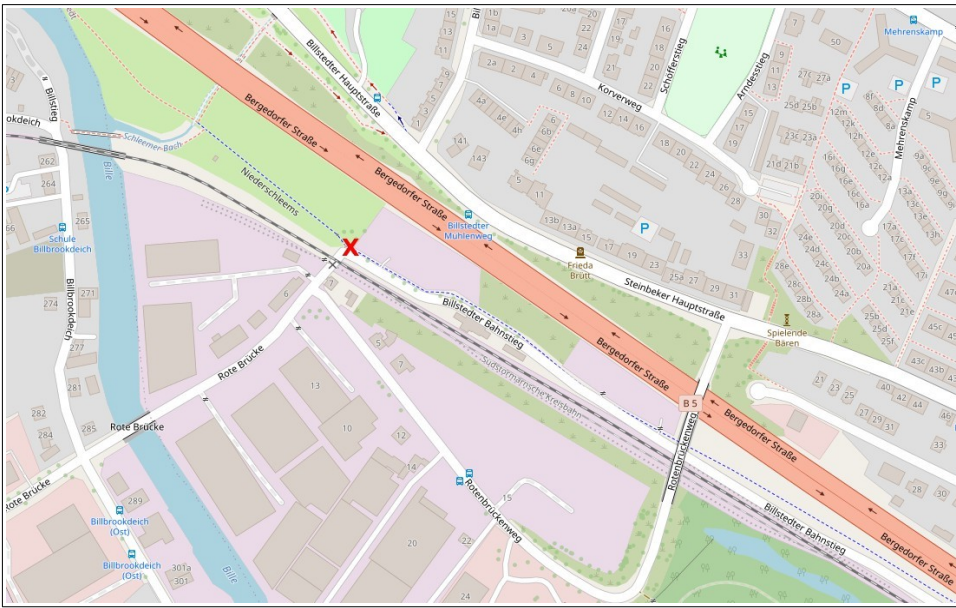
HVV: Bushaltestelle Mittlerer Landweg Nord (Linien 221 und 330). Achtung: Der S-Bahnhof Mittlerer Landweg ist etwa 500 m von hier entfernt!

RICHTUNG: aus dem Mittleren Landweg kommend, nach Norden weiter auf Feldwegen in die Boberger Niederung.

WER: Cyrus /

Freek / Antonia.

Wechsel 13: Billstedt



WO: Ecke Billstedter Bahnsteg / Rote Brücke.

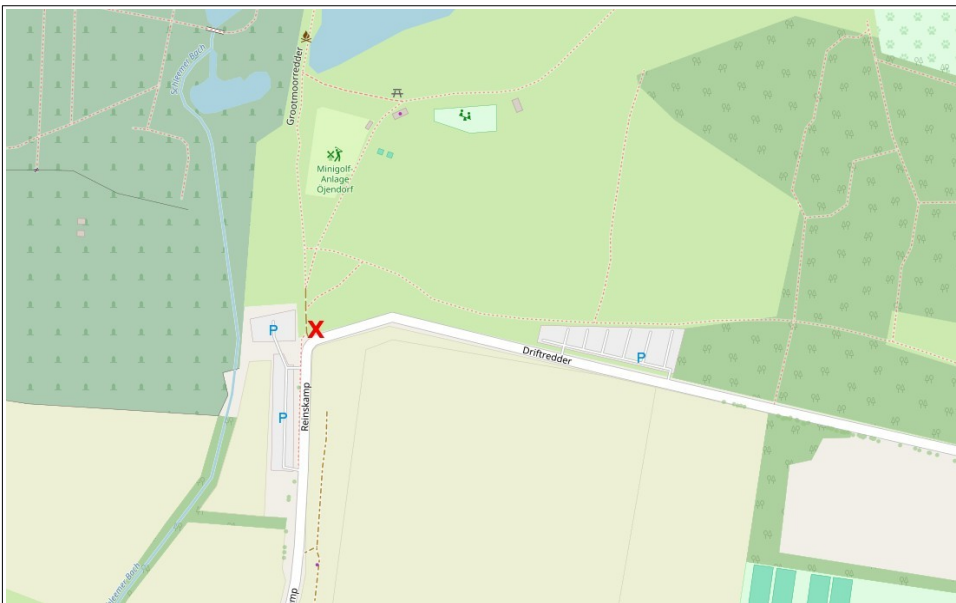
WANN: 14:35.

HVV: Rotenbrückenweg (Linie 330, fährt sehr selten).

RICHTUNG: aus Osten auf dem Billstedter Bahnsteg, weiter auf dem Feldweg Niederschleems.

WER: Fritzi / Yvonne / Freek.

Wechsel 14: Billstedt



WO: Ecke Reinskamp / Driftredder.

WANN: 15:03.

HVV: keine Anbindung.

RICHTUNG: aus dem Reinskamp kommend, in den Wanderweg zum Öjendorfer See nach Norden.

WER: Florian / Yvonne / Freek.

Wechsel 15: Billstedt



WO: Ende der Sackgasse Bruhnroggenredder.
WANN: 15:25.
HVV: keine Anbindung.
RICHTUNG: vom Öjendorfer See kommend, nach Norden in die Straße Bruhnroggenredder.
WER: Michalis / Antonia / Freek.

Wechsel 16: Jenfeld



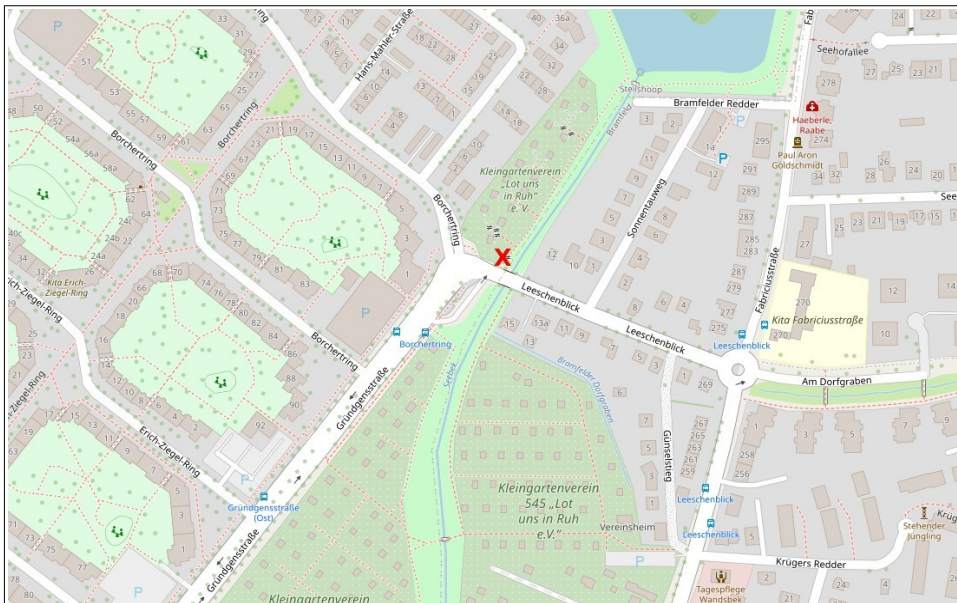
WO: Ecke Jenfelder Allee / Kreuzburger Straße.
WANN: 15:55.
HVV: Otto-Hahn-Schule Jenfeld (Linien 29, 162).
RICHTUNG: aus der Kreuzburger Straße kommend, über die Jenfelder Allee und in den Fußweg südlich der Otto-Hahn-Schule, der zum Jenfelder Tannenweg führt.
WER: Fritzi / Antonia / Freek.

Wechsel 17: Tonndorf



WO: Friedrich-Ebert-Damm, an der Einmündung des Fußwegs Halligenstieg.
WANN: 16:22.
HVV: Sylter Weg (Linien 16, 171).
RICHTUNG: aus dem Halligenstieg kommend, über die Straße auf den Fußweg neben der Charlie-Mills-Straße.
WER: Kolja / René / Freek.

Wechsel 18: Steilshoop



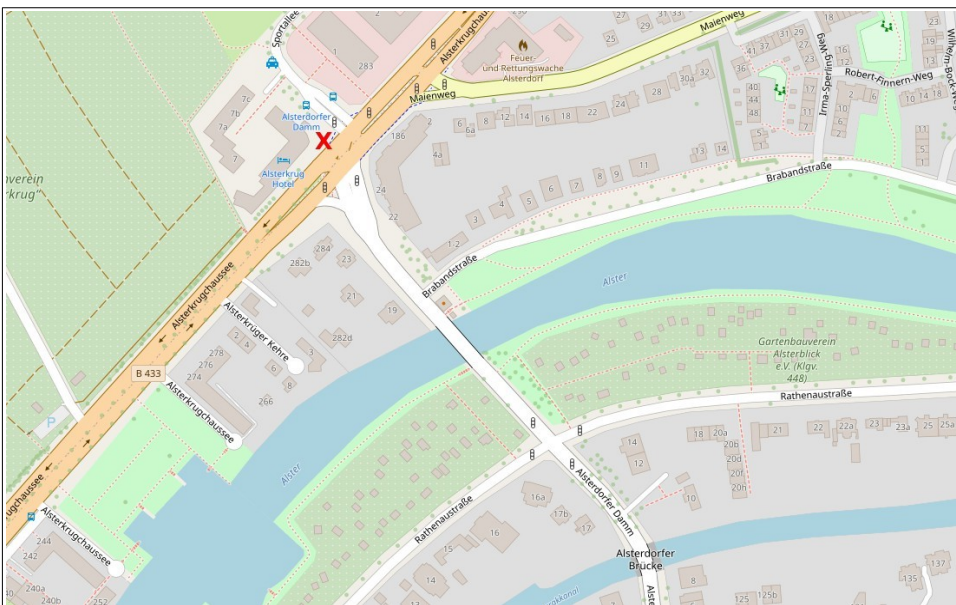
WO: Leeschenblick, Überquerung des Bächleins Seebek (nahe Borcherting).
WANN: 16:57.
HVV: Borcherting (Linien 7, 177, 218).
RICHTUNG: aus Süden auf dem Wanderweg rechts der Seebek kommend, weiter auf dem Fußweg links der Seebek in Richtung Bramfelder See.
WER: Linus / Lukas / Freek.

Wechsel 19: Ohlsdorf



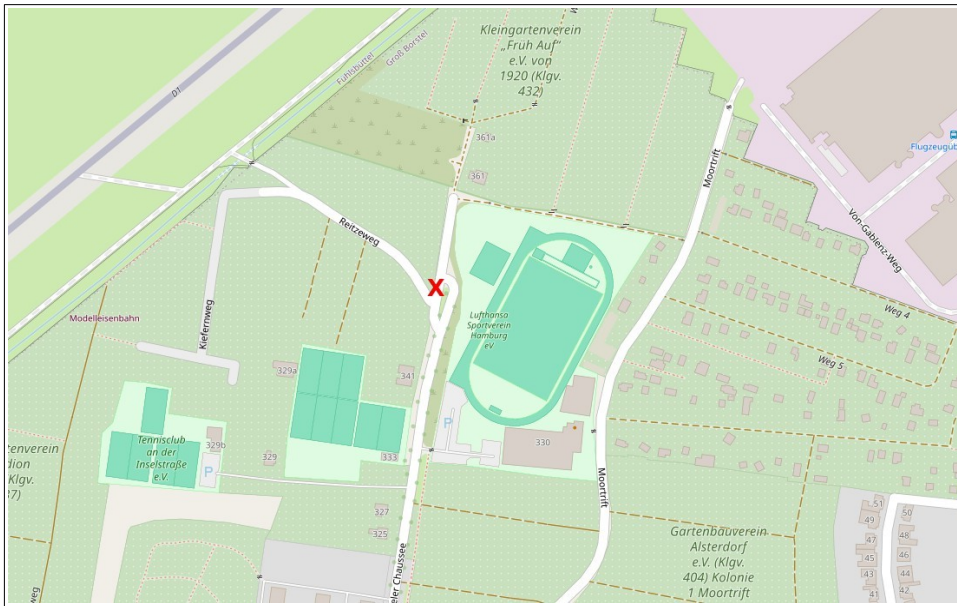
WO: Ohlsdorfer Bahnhof, vor dem Ausgang an der Straße Im Grünen Grunde.
WANN: 17:28.
HVV: S-/U-Bahnhof Ohlsdorf.
RICHTUNG: aus dem Bahnhof kommend, auf dem Fußweg zum Ringkanal und zum Alsterwanderweg.
WER: Sean / Lukas / Thomas.

Wechsel 20: Alsterdorf



WO: Ecke Alsterkrugchaussee / Sportallee, vor dem Alsterkrug-Hotel.
WANN: 17:52.
HVV: Alsterdorfer Damm (Linie 392).
RICHTUNG: auf dem Alsterdorfer Damm von der Alster kommend, in die Sportallee einbiegend.
WER: Kolja / Lukas / Thomas.

Wechsel 21: Groß Borstel



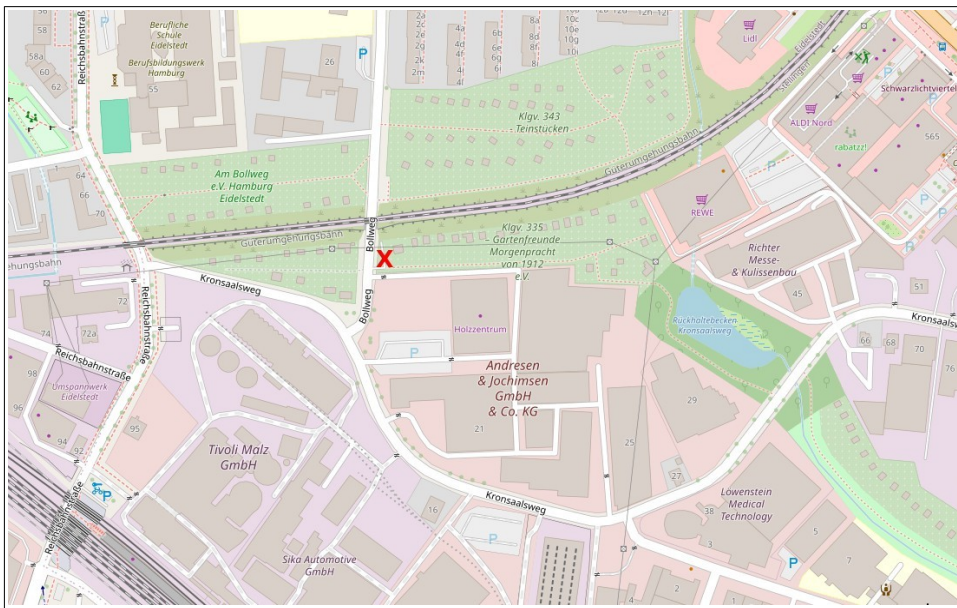
WO: Ecke Borsteler Chaussee / Reitzweg.
WANN: 18:10.
HVV: keine direkte Anbindung, aber 500 m Fußweg von Haltestelle Spreenende (Linien 23, 114).
RICHTUNG: von Norden aus der Sackgasse kommend, weiter in den Reitzweg.
WER: Carolin / Martin / Thomas.

Wechsel 22: Niendorf



WO: Ecke Kollaustraße / Lokstedter Holt.
WANN: 18:28.
HVV: Vogt-Cordes-Damm (Linien 5, 23).
RICHTUNG: aus dem Vogt-Cordes-Damm kommend, weiter in den Lokstedter Holt.
WER: Antonio / Martin / Thomas.

Wechsel 23: Stellingen



WER: Linus / Martin / Thomas.

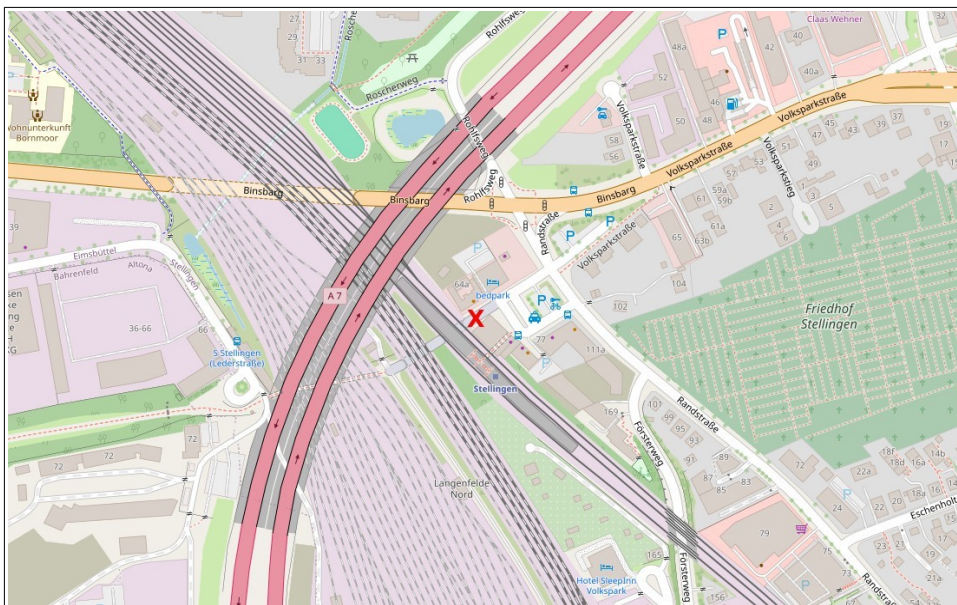
WO: Bollweg, Abzweig in den Kleingartenverein „Gartenfreunde Morgenpracht“ (südlich der Bahnstrecke).

WANN: 19:00.

HVV: keine direkte Anbindung, aber 500 m Fußweg vom S-Bahnhof Eidelstedt.

RICHTUNG: von Norden auf dem Bollweg kommend, in die Kleingärten abbiegend.

Wechsel 24: Stellingen



WO: Vorplatz des Stellerer Bahnhofs, vor dem Fußgängertunnel zum Volkspark.

WANN: 19:14.

HVV: S-Bahnhof Stellingen.

RICHTUNG: von der Randstraße kommend, weiter durch den Tunnel Richtung Volkspark.

WER: Nele / Victoria / Thomas.

Wechsel 25: Bahrenfeld



WO: Kreuzung Luruper Hauptstraße / Stadionstraße.

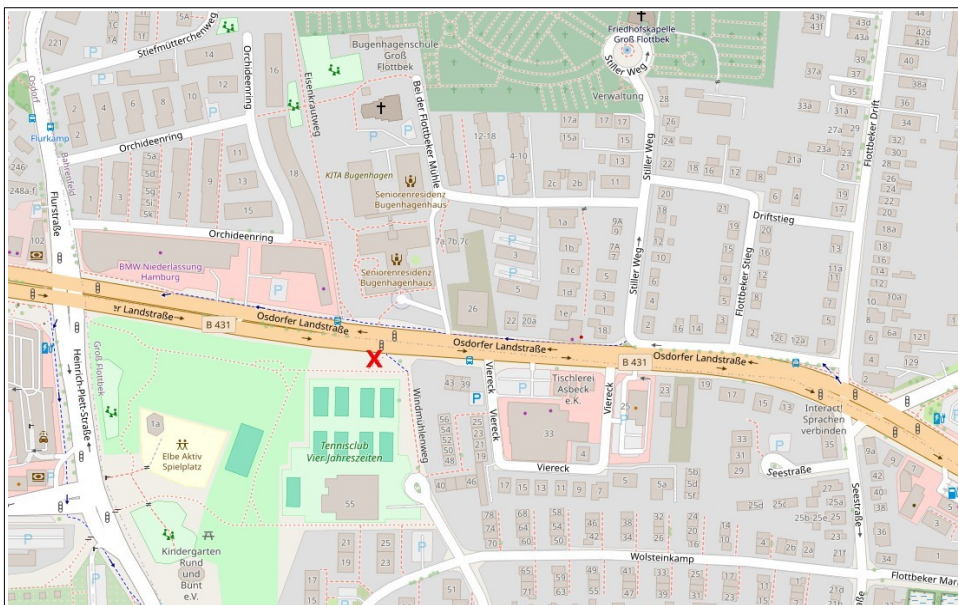
WANN: 19:36.

HVV: Stadionstraße (Linien 2, 3, X3).

RICHTUNG: aus der Stadionstraße kommend, weiter auf dem Grünstreifen gegenüber Richtung Nordwesten.

WER: Sean / Victoria / Thomas.

Wechsel 26: Bahrenfeld



WO: Osdorfer Landstraße, Einmündung des Fußwegs Windmühlenweg.

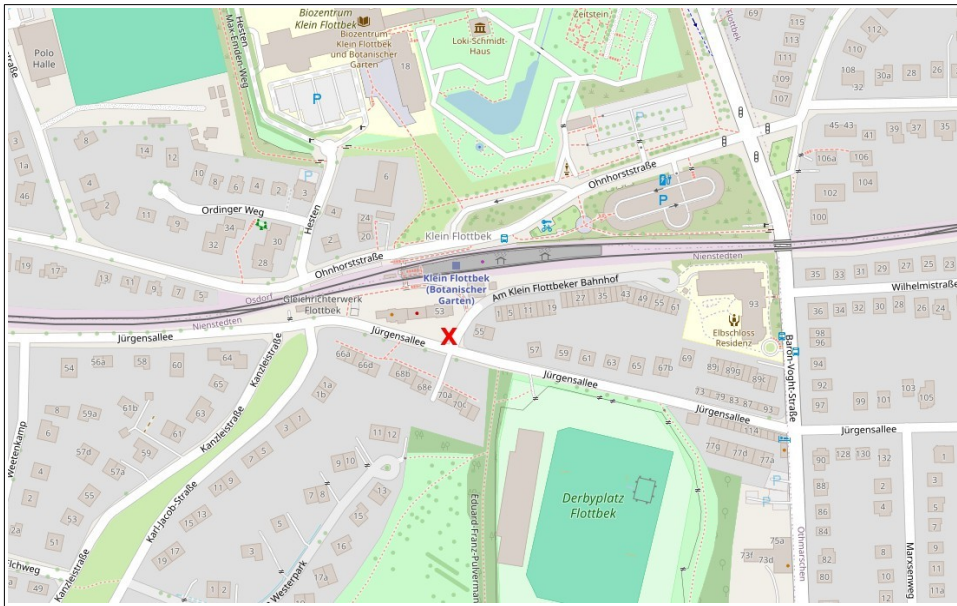
WANN: 19:53.

HVV: Windmühlenweg (Linien 1, 186).

RICHTUNG: von Norden auf dem Fußweg Eisenkrautweg kommend, weiter in den Windmühlenweg.

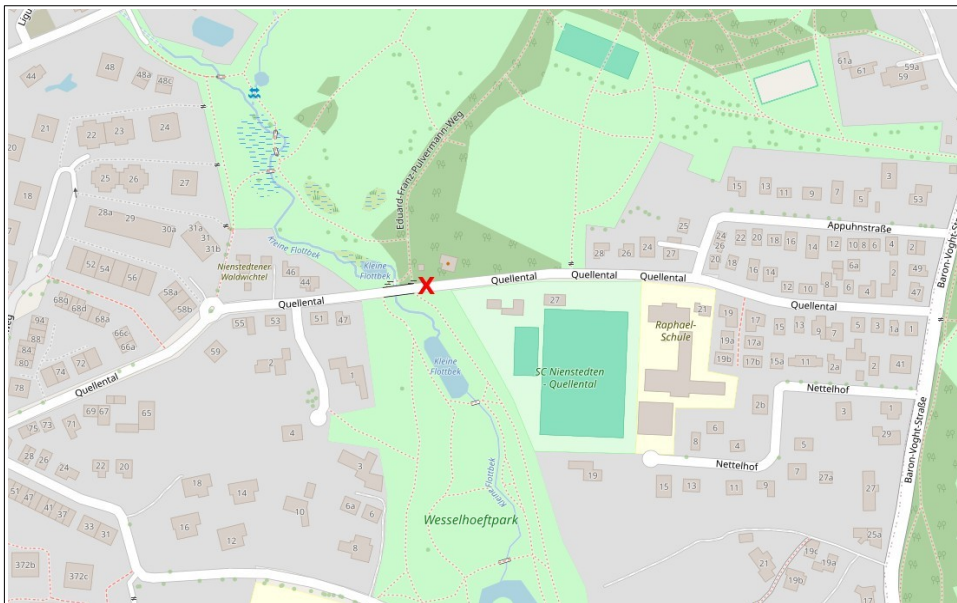
WER: Florian / Alex / Thomas.

Wechsel 27: Klein Flottbek



WO: Kreuzung Jürgensallee / Am Klein Flottbeker Bahnhof.
WANN: 20:14.
HVV: S-Bahnhof Klein Flottbek.
RICHTUNG: aus der Unterführung unter dem Bahnhof kommend, weiter in den Westerpark (Eduard-Franz-Pulvermann-Weg).
WER: Carolin / Alex / Thomas.

Sammelpunkt vor dem Zieleinlauf



WO: Quellental, Einmündung der Fußwege in den Westerpark und den Wesselhoeftpark.
WANN: 20:22.
HVV: 700 m Fußweg vom S-Bahnhof Klein Flottbek.
RICHTUNG: von Norden aus dem Westerpark kommend, nach Süden in den Wesselhoeftpark.
WER: nach Möglichkeit alle!!!

Zielankunft



Elbuferweg und feiern das Gelingen!!!

WO: Kreuzung
Baron-Voght-Straße /
Lünenberg: auf dem
Parkplatz.

WANN: 20:30.

HVV: Teufelsbrück
(Linien 112, 286, 392
und die Fähre zum
Rüschpark).

RICHTUNG: aus
dem Lünenberg
kommend.

WER: nach
Möglichkeit alle!!!
Nach der Zielankunft
gehen wir über die
Elbchaussee zum