



38. Abend-Stadtlauf vom MTV Heide

am Freitag, **7. Juni 2024**

350 m Wichtel-Lauf 18.15 Uhr – Start im MTV-Stadion
5 km Jedermannslauf 18.45 Uhr – Start in der Friedensstraße
10 km Stadtlauf 19.15 Uhr – Start in der Friedensstraße
Zielschluss: 20:45 Uhr

Firmen-Cup ab 5 Teilnehmenden
SHLV-Schüler-Cup 2024

Gemeinsam schöne Momente schaffen.

Anmeldung und weitere Informationen findet ihr unter:

www.mtv-heide.de

Wir als MTV Heide wollen den „**Club des Lebens**“ der **DKMS** feiern und dafür brauchen wir euch:
Werde Stammzellenspender:in und bestell dir dein Registrierungsset auf
www.dkms.de/mtv-heide oder scanne den QR-Code

DKMS
WIR BESIEGEN BLUTKREBS



www.mtv-heide.de



www.dkms.de/mtv-heide



Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß
beim Heider Abendstadtlauf!

www.heiderefinery.com

Ausschreibung

38. Abend-Stadtlauf Freitag, 7. Juni 2024

- Start:** Heide, Friedensstraße, in unmittelbarer Nähe des MTV-Stadion
- Ziel:** Heide, MTV-Stadion; Am Sportplatz
- Strecke:** Amtlich vermessene 10-km-Strecke durch die Stadt Heide oder Jedermannslauf über amtlich vermessene 5 km mit Zeitnahme und Auswertung nur in den acht Altersklassen weibl./männl. Kinder U10 und U12, weibl./männl. Jugend U14 und U16
- Startschuss:** **18:15 Uhr Wichtellauf im MTV-Stadion**
18:45 Uhr Jedermannslauf 5 km
19:15 Uhr 10-km-Stadtlauf
- Zielschluss:** **20:45 Uhr**
- Ausrichter:** MTV von 1860 e.V. Heide
- Verbandsaufsicht:** Kreisleichtathletikverband Dithmarschen



Unseren kleinen
Läufern schenken wir:
Hummel Hanna



**Wir wünschen allen
Teilnehmern viel Erfolg
beim Heider Stadtlauf.**

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Mittelholstein AG**

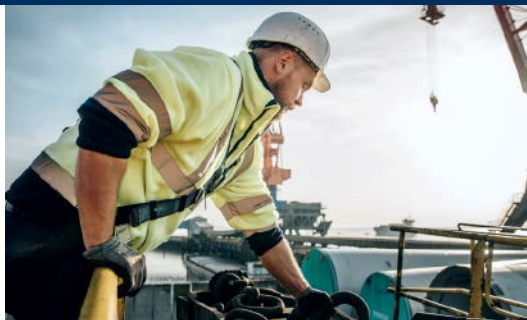


Gesünder Leben
und Arbeiten.



Läuft bei uns!

Wir suchen neue und motivierte Kolleg:innen!



Zukunftsorientiert



**Gesundheits-
fördernd**



**Mittelständisch
& familiär**



**Sozial
engagiert**



Nachhaltig



BRUNSBÜTTEL PORTS
more than moving

company of
SCHRAMM
group



www.schrammgroup.de

Hier direkt bewerben!



04852 884-911

www.brunsbuettel-ports.de

- Teilnahme:** Alle Jahrgänge männlich und weiblich, unterteilt in 30 Altersklassen beim 10-km-Lauf
- Wertung/ Auszeichnungen:** Einzel- und Mannschaftswertung beim Lauf über 10 km; der Jedermannslauf erfolgt mit Zeitnahme für alle und Auswertung nur in den acht Altersklassen weibl./männl. Kinder U10 und U12, weibl./männl. Jugend U14 und U16.

**Firmen-Cup beim 5- und 10-km-Lauf
für Firmen mit mindestens 5 Teilnehmern!**

Stadtlaufkachel für jeden Teilnehmer im Ziel.

- In der Einzelwertung: **Pokale für die Gesamtsieger** beim 5-km- und 10-km-Lauf und **Pokale für die Siege in den acht Klassen** weibl./männl. Kinder U10 und U12, weibl./männl. Jugend U14 und U16 beim 5-km-Lauf.
- In der Mannschaftswertung: **Pokal und je drei Medaillen** für folgende Mannschaften:
 - beste Mannschaft, männlich (Wanderpokal der Kreispräsidentin);
 - beste Mannschaft, weiblich (Wanderpokal der Stadt Heide);

Pokal und je 5 Medaillen für die beste Schulmannschaft

- weibl./männl. Jugend U18/U20 - 10 km;
- weibl./männl. Jugend U16 (ehemals S/Si.A) - 5 km;
- weibl./männl. Jugend U14 (ehemals S/Si.B) - 5 km;
- weibl./männl. Kinder U12 (ehemals S/Si.C) - 5 km;
- weibl./männl. Kinder U10 (ehemals S/Si.D) - 5 km.

Pokal für die beste Firmenmannschaft 5 km und 10 km

Kostenlose Urkunden für die ersten drei der Altersklassen und alle Schulmannschaften.

Dithmarschen-Cup: Der 10-km-Lauf und der Jedermannslauf werden für den Dithmarschen-Cup 2024 gewertet

Startnummern- und Chipausgabe: Am 6. Juni von 15:30 bis 19:30 Uhr im MTV-Stadion
Am 7. Juni von 15:30 bis 18:30 Uhr im MTV-Stadion

Achtung: **Keine Nachmeldungen! · Keine Ummeldungen!**
Startnummern nicht übertragbar!

Kleiderabgabe: Umkleidemöglichkeit im MTV-Stadion.
Bitte Kleiderbeutel mitbringen, Abgabe im MTV-Stadion.
Bitte dort die Kleiderbeutel bis 20:45 Uhr abholen.

KRIWATSPORT

EINEN SCHRITT VORAUS



WIR OPTIMIEREN DEINE LEISTUNG

IM FREIZEIT- UND PROFIBEREICH

- » 5D-LAUFANALYSE
- » BIKEFITTING
- » 3D-RÜCKENSCAN
- » FUNKTIONELLES TRAINING
- » MASSGEFERTIGTE SPORTEINLAGEN

JETZT TERMINE SICHERN UNTER:

WWW.KRIWAT.DE/SPORT

- Haftung:** Für Unfälle, abhanden gekommene Gegenstände und sonstige Schäden wird nicht gehaftet.
- Dusche und WC:** Im MTV-Stadion vorhanden
- Startgebühren:** 14,00 € Erwachsene; 7,00 € Kinder und Jugend
Keine Rückzahlung der Startgebühr bei Nichtantritt und bei höherer Gewalt.
- Ergebnislisten und Urkunden:** Ergebnisse und Urkunden im Internet unter www.mtv-heide.de oder www.stgk.de
- Meldeschluss:** Donnerstag, 23. Mai 2024
- Anmeldung:** **Online Anmeldung unter www.stgk.de ab 01.03.2024.**
Innerhalb weniger Minuten erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail mit der Bankverbindung zur Überweisung des Startgeldes.
- Sammelmeldungen von Schulen** nur per E-Mail mit vorgegebener Exceltabelle an stadtlauf@mtv-heide.de
- Anmeldungen werden erst nach Eingang der Startgebühr bearbeitet.**
- Siegerehrung:** **Im Anschluss im MTV-Stadion.**
- Achtung:** **Aus Umweltschutzgründen verwenden wir nur Mehrwegbecher im Zielbereich. Bitte helft mit und werft die benutzten Becher in die aufgestellten Sammelbehälter.**

Wichtel-Lauf im MTV-Stadion

- Start:** **18:15 Uhr** im MTV-Stadion
- Strecke:** 350 m, auf der Laufbahn im MTV-Stadion
- Alter:** 4 - 7 Jahre (Jahrgang 2016 bis 2020)
- Wertung:** Keine Zeitnahme und keine Auswertung
- Auszeichnung:** Jedes Kind erhält einen Preis und eine Urkunde
- Startgeld:** 3,00 € (Start ist nur mit Startnummer erlaubt)
- Teilnahmegrenze:** 200 Kinder (aus Sicherheitsgründen)
Keine Elternbegleitung im Start- und Zielbereich!

Mach, was du willst

– und bleib trotzdem informiert!



**BOYENS
AUDIO APP**

NEU!
Nachrichten aus
Dithmarschen
jetzt im
Audioformat!



Jetzt **kostenlos** herunterladen:



Google Play ist eine Marke von Google LLC.

www.boyens-medien.de/audio-app

 **BOYENS
MEDIEN**

Altersklasseneinteilung 2024:

<u>männlich:</u>	<u>weiblich:</u>	<u>Jahrgänge:</u>	<u>Wertung:</u>
männl. Kinder U10	weibl. Kinder U10	2015 + jünger	5 km
männl. Kinder U12	weibl. Kinder U12	2013 + 2014	5 km
männl. Jugend U14	weibl. Jugend U14	2011 + 2012	5 km und 10 km
männl. Jugend U16	weibl. Jugend U16	2009 + 2010	5 km und 10 km
männl. Jugend U18	weibl. Jugend U18	2007 + 2008	10 km
männl. Jugend U20	weibl. Jugend U20	2005 + 2006	10 km
Männer	Frauen	1995 - 2004	10 km

Altersklassen der Senioren/-innen:

M 30	1990 - 1994	W 30	1990 - 1994
M 35	1985 - 1989	W 35	1985 - 1989
M 40	1980 - 1984	W 40	1980 - 1984
M 45	1975 - 1979	W 45	1975 - 1979
M 50	1970 - 1974	W 50	1970 - 1974
M 55	1965 - 1969	W 55	1965 - 1969
M 60	1960 - 1964	W 60	1960 - 1964
M 65	1955 - 1959	W 65	1955 - 1959
M 70	1950 - 1954	W 70	1954 + älter
M 75	1945 - 1949		
M 80	1944 + älter		

Für die Mannschaftswertung erfolgt nur eine Unterteilung in männliche und weibliche Mannschaften



SHLV-Schüler Cup 2024

Ausschreibung

Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband e.V. (SHLV) schreibt für das Jahr 2024 wieder einen Schüler-Cup aus. Damit setzt der SHLV den Wunsch vieler Laufveranstalter um, Veranstalter von Läufen zu unterstützen, die sich für die Teilnahme von Schulen mit ihren Schülererinnen und Schülern engagieren. Insgesamt sind Preise in Höhe von **4.000,00 EUR** ausgeschrieben.

Nähere Informationen unter: www.shlv.de

Impressum:

Herausgeber: MTV von 1860 e.V. Heide
Am Sportplatz 1 · 25746 Heide

Druck: Druckerei Walter Lorenzen · 25746 Heide



REIFEN +
AUTOSERVICE

MEISTERHAFTER AUTOSERVICE



Inspektion



Achsvermessung



Klimaservice



Glasservice



Bremsen



Ölservice



Abgasanlage

und vieles mehr!



Reifen-Meyenburg GmbH & Co. KG

Carl-Friedrich-Benz-Str. 1 • 25770 Hemmingstedt

Tel.: 0481/78767-0

AOK





famila
besser als gut!

STADTLAUF HEIDE

Wir wünschen allen Teilnehmern
viel Spaß und Erfolg!

famila-Warenhaus Heide | Fritz-Thiedemann-Ring 40 | Mo.–Sa. von 8 – 20 Uhr

AHL, TIMM, STÖFEN & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE
NOTARE • MEDIATION

MELDORF • HEIDE • WESSELBUREN

www.ahl-kollegen.de



Kunden- und Notdienst

Komplett-Badsanierungen

(inkl. Koordination aller Gewerke)

Altersgerechte und barrierefreie Bäder

Gas-, Öl-Wärmeerzeuger • Wärmepumpen

Heizungssanierung und Wartung



Christoph
Service für Haustechnik GmbH

Sanitär Heizung Elektro Lüftung

Norderstraße 47 • 25746 Heide

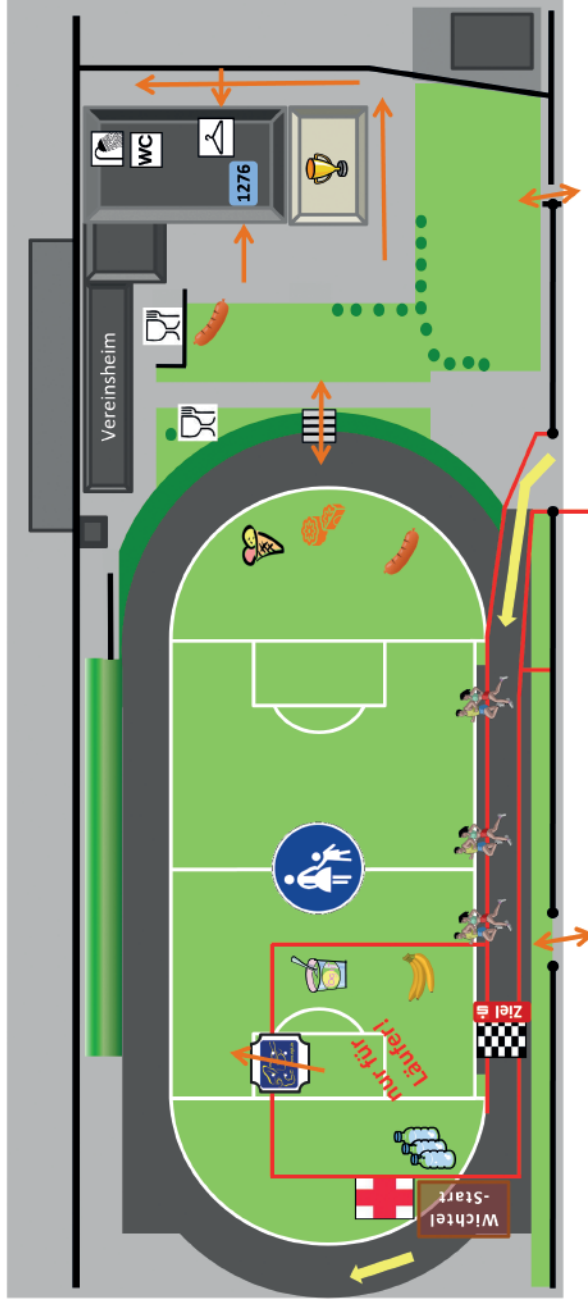
Telefon (0481) 7595

info@christoph-heide.de • www.christoph-heide.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.30-18.00 Uhr
Notdienst auch am Wochenende bis 22 Uhr



Heider Abendstadtlauf - Ziel



Legende:

- Zielbereich – kein Zugang für Zuschauer
- Zugänge Stadion für Zuschauer
- Laufstrecke – kein Zugang für Zuschauer
- Läufer-Verpflegung im Ziel
- Medizinische Versorgung
- Duschen/WC
- Familientreffpunkt
- Chip-Rückgabe/Kachelausgabe
- Grill- u. Getränkestände
- Kuchenstand
- Startunterlagen
- Kleiderbeutelaufbewahrung
- Siegerehrung

*WERDE EINS
MIT DEINEM BIKE.*

Für mehr Watt und Komfort wende dich an uns:

Monika und Alexander Brenk • 25795 Stelle-Wittenwuth
WATTletics@web.de • 0176-47723129

M STIFTUNG MENSCH
Arbeit. Wohnen. Fördern. Kultur.



Wir lassen Sie nicht im Regen stehen.

HOLIDAY LAND
Reisebüro Jungjohann

Süderstraße 31 - 25746 Heide
0481-68060 www.holidayland-heide.de



Streckenrekorde - 10 km

<u>Männlich:</u>	Ratje, Ulf	1966	MTV Eckernförde	30:09 Min. 1989
Schüler C:	Dökel, Sönke	1988	SV Ditm. Albersdorf	42:56 Min. 1999
m. Jugend U 14:	Schütze, Fabian	1975	MTV Heide	38:38 Min. 1988
m. Jugend U 16:	Green, Andre	1973	Spiridon Schleswig	33:50 Min. 1988
m. Jugend U 18:	Eggers, Dirk	1972	TSV Glücksburg	33:39 Min. 1989
m. Jugend U 20:	Dethlefs, Pascal	1983	TSV Rendsburg	33:00 Min. 2002
Männer:	Ratje, Ulf	1966	MTV Eckernförde	30:09 Min. 1989
- M 30:	Maier, Ulrich	1964	Spiridon Schleswig	30:34 Min. 1995
- M 35:	Michalak, Claudius	1984	Bad Segeberg	32:05 Min. 2019
- M 40:	Deters, Bernd	1948	Neumünster	31:50 Min. 1988
- M 45:	Barkowski, Michael	1944	Hamburger SV	33:12 Min. 1990
- M 50:	Molero-Membrilla, José	1941	Spiridon Schleswig	34:12 Min. 1991
- M 55:	Reisenweber, Arthur	1939	TSV Büdelsdorf	35:28 Min. 1994
- M 60:	Molero-Membrilla, José	1941	Spiridon Schleswig	37:45 Min. 2001
- M 65:	Holst, Friedrich	1938	SV Rugenbergen	40:00 Min. 2003
- M 70:	Holst, Friedrich	1938	SV Rugenbergen	42:48 Min. 2008
- M 75:	Matthies, Hans Joachim	1930	Norderstedt	48:05 Min. 2007
- M 80:	Bittner, Herbert	1938	Post SV Heide	59:30 Min. 2018

Mannschaft: **Gehlsen, Steen, Dittmann** **MTV Heide-LT** **1:40:09 Std. 1993**

<u>Weiblich:</u>	Hilschenz, Marina	1981	LG Wedel-Pinneberg	35:33 Min. 2010
Schülerin C:	Kersting, Levke	1983	MTV Heide	44:21 Min. 1994
w. Jugend U 14:	Liedtke, Christin	1993	Klein-Nordende	37:23 Min. 2006
w. Jugend U 16:	Liedtke, Christin	1993	Klein-Nordende	39:01 Min. 2007
w. Jugend U 18:	Miller, Lena	2002	Sport-Club Itzehoe	39:49 Min. 2019
w. Jugend U 20:	Martens, Daniela	1977	KKW Brunsbüttel	39:35 Min. 1996
Frauen:	Hilschenz, Marina	1981	LG Wedel-Pinneberg	35:33 Min. 2010
- W 30:	Finke, Christiane	1962	Hamburg	37:47 Min. 1992
- W 35:	Carstensen, Anita	1960	LG Niebüll-Süderlügum	37:37 Min. 1999
- W 40:	Carstensen, Anita	1960	LG Niebüll-Süderlügum	36:52 Min. 2000
- W 45:	Paysen, Karen	1973	TSV Langenhorn	38:27 Min. 2019
- W 50:	Hauke, Charlotte	1939	Gut Heil Neumünster	39:46 Min. 1989
- W 55:	Hauke, Charlotte	1939	Albatros Kiel	42:03 Min. 1994
- W 60:	Willer, Betty	1939	KKW Brunsbüttel	44:43 Min. 2000
- W 65:	Rohwer, Anke	1958	Ostroher SC	48:59 Min. 2023
- W 70:	Klaus, Hannelore	1943	Borener SV	56:53 Min. 2013
- W 75:	Laß, Gerda	1942	TSV Büsum	1:17:37 Std. 2018

Mannschaft: **Tiedemann, Schönborn, Schuster; THW Kiel** **1:59:35 Std. 1999**

Streckenrekorde - 5 km (neu ab 2011)

MK/MJ

<u>(ehem. Schüler):</u>	Mohr dieck, Tarje	2000	VfB Brunsbüttel	18:00 Min. 2015
männl. Kinder U10:	Boyn, Tjark	2014	GGs Tellingstedt	21:25 Min. 2023
männl. Kinder U12:	Grütt, Lauri	2009	St. Georg-Schule Heide	20:54 Min. 2019
männl. Jugend U14:	Wilke, Florian	2010	GMS Albersdorf	19:38 Min. 2023
männl. Jugend U16:	Mohr dieck, Tarje	2000	VfB Brunsbüttel	18:00 Min. 2015

WK/WJ (ehem.

<u>Schülerinnen):</u>	Kayßer, Paulina	2000	Sport-Club Itzehoe	18:32 Min. 2015
weibl. Kinder U10:	von Szombathely, Nora	2014	TSV Eggstedt	21:36 Min. 2022
weibl. Kinder U12:	Möller, Emma Sophie	2012	MTV Burg	19:14 Min. 2023
weibl. Jugend U14:	Gröling, Julia	1998	Bredstedter TSV	19:38 Min. 2011
weibl. Jugend U16:	Kayßer, Paulina	2000	Sport-Club Itzehoe	18:32 Min. 2015



Die Zukunft läuft mit.

Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen.

Mehr zu unserem Engagement finden Sie unter spk-westholstein.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Westholstein**



Wittenseer

Aktiv Tour

Aus Liebe zum Norden.



wittenseer.de



MIT KÄHLER BAU ANS ZIEL KOMMEN.

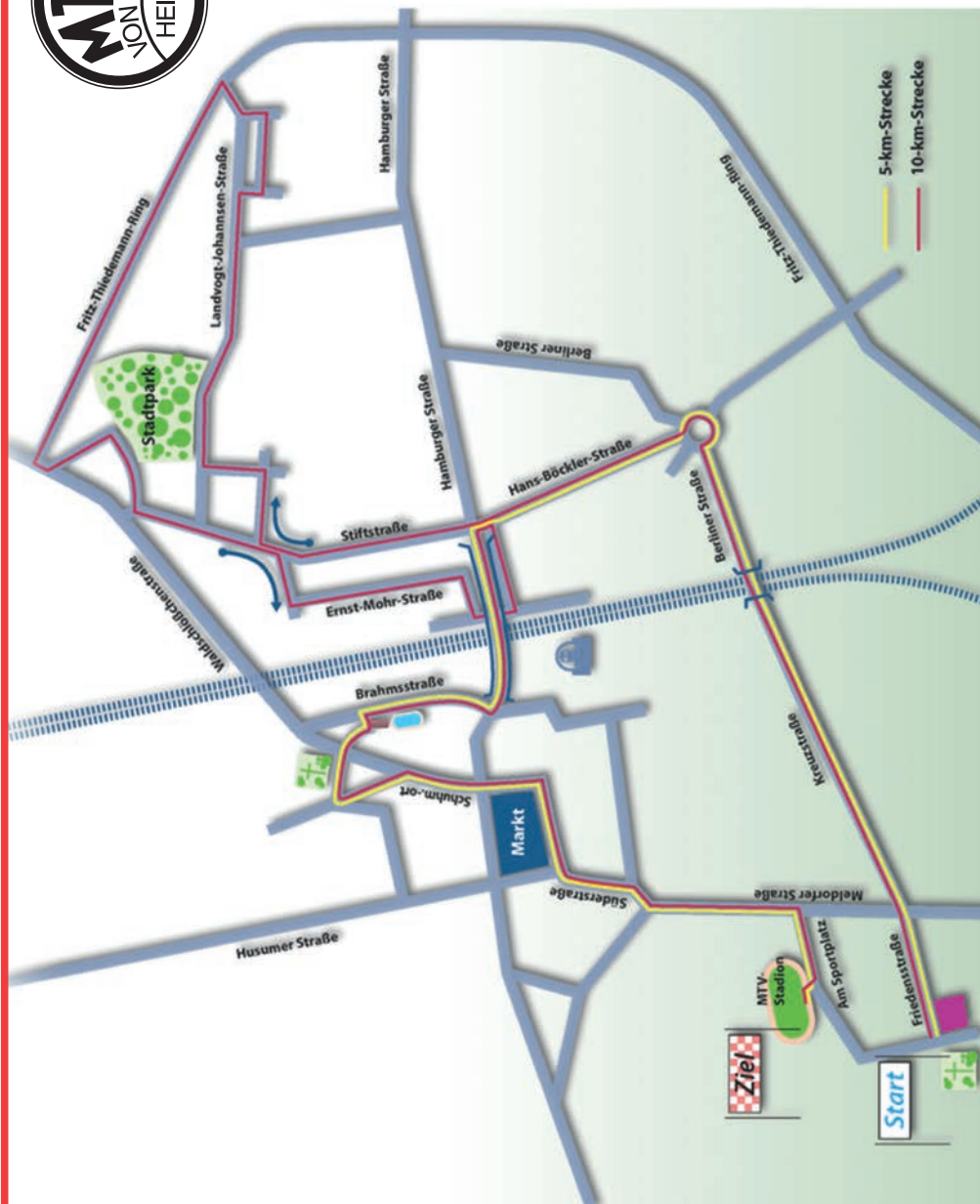
- Schlüsselfertige Bauten aller Art ■ Reparaturarbeiten
- Anbau, Umbau und Sanierung ■ Zimmererarbeiten
- Tischlerarbeiten ■ Maurerarbeiten ■ ... und vieles mehr!

KÄHLER BAU.

WIR MACHEN DAS!
SEIT 1921.

100
JAHRE
1921-2021

Rechenmeisterweg 14 • 25761 Büsum
Tel.: 04834 / 992-0 • www.kaehler-bau.de



Grafik von Boyens-Medien

A man and a woman are embracing in a modern, bright room with large windows. The man is lifting the woman. There are several cardboard boxes on the floor, suggesting a move or renovation. The room has a wooden floor and a large window looking out onto a garden with trees.

Mit uns ans Ziel.

Wir sind der richtige Partner.

Renovieren, sanieren oder modernisieren – bei uns finden Sie das passende Material und die fachkompetente Beratung für Ihr Vorhaben.

*Hohe Qualität und
Top-Beratung!*

**Für den Profi und
den Selbermacher!**

Schönes Wohnen
Gesund einrichten
Energetisch sanieren
Raum schaffen
Garten gestalten
Vom Dach zum Keller



Heide | Marne | Garding
www.schroeder-bauzentrum.de

Schröder
BAUZENTRUM