

55. Uplengener Adventslauf

am 30. November 2025

Liebe Sportfreunde,

auch in diesem Jahr laden wir Euch wieder herzlich zu unserem traditionellen Adventslauf durch den Hollsand ein.

Zum 55. Mal führt unser Crosslauf auf den bekannten Strecken durch das Naturschutzgebiet Hollsand und ist damit eine der ältesten Laufveranstaltungen in unserer Region.

Ein Hinweis zu den Strecken, deren Vorgabe beinhaltet, nur noch Wege innerhalb des Knotenpunktsystems zu nutzen. Dadurch haben sich die Längen geringfügig verringert:

Start und Ziel: Hollsand im Uplengener Ortsteil Großoldendorf, etwa 5 km nördlich von Remels. (Siehe Streckenplan unten)



Wettbewerbe / Startzeiten

- | | |
|--|--------|
| 1. Lauf Langstrecke
9150m (3x rote Strecke)
Starberechtigt Jg. 2007 und
älter
Startzeit: 09:30 Uhr | € 7,00 |
| 2. Lauf Walken
6100m (2x rote Strecke)
Starberechtigt Jg. 2009 und
älter
<i>Ohne Zeitnahme</i>
Startzeit: 09:32 Uhr | € 5,00 |
| 3. Lauf Jugendliche M/W
1450m (1x blaue Strecke)
Starberechtigt Jg. 2012 bis
2015
Startzeit: 10:30 Uhr | € 5,00 |
| 4. Lauf Kinder Männlich
1000m (1x blaue, verkürzte
Strecke)
Starberechtigt Jg. 2016 bis
2020
Startzeit: 10:50 Uhr | € 4,00 |
| 5. Lauf Kinder Weiblich
1000m (1x blaue, verkürzte
Strecke) | € 4,00 |

Starberechtigt Jg. 2016 bis
2020

Startzeit: 11:10 Uhr

6. Lauf Mittelstrecke
4450m (1x rote Strecke, 1x
blaue Strecke)
Starberechtigt Jg. 2011 und
älter

€ 7,00

Startzeit: 11:20 Uhr

Änderungen des Zeitplans können sich im Laufe der Veranstaltungen ergeben.

Achtet bitte darauf, dass Ihr euch pünktlich zu den jeweiligen Läufen im Startbereich einfindet. Es ist nicht die Aufgabe des Organisations-Teams dafür zu sorgen.

- Startnummern:** Am Wettkampftag im Startbereich
(Abholung bis spätestens 30 Minuten vor dem Start.)
*Wir bitten um Rückgabe der Startnummern nach den jeweiligen
Läufen*
- Strecken:** Die Laufstrecken führen ausschließlich über Waldwege.
(Spikes können benutzt werden.)
- *Streckenplan „Siehe unten“ –*
- Meldungen:** www.lguplengen.de
oder nutzt den Link zu Raceresult:
<https://my.raceresult.com/366410/>
- Meldeschluss:** Mittwoch, den 26. November 2025
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start
vor Ort möglich. **Nachmeldegebühr beträgt 4€!**
- Altersklassen:** Bitte beachtet die Einteilung der Altersklassen nach Jahrgängen
in den einzelnen Läufen.
Ummeldungen sind vor Ort nicht möglich.
- Auszeichnungen:** Urkunden für die Plätze 1 - 3 (außer im 2. Lauf)
Pokale für die Klassensieger im 3.- 6. Lauf.

*Sollten innerhalb einer Altersklasse eines Laufs weniger als drei
Athleten starten, so erhält grundsätzlich ausschließlich der
Sieger einen Pokal.*
- Cafeteria:** Für das leibliche Wohl sorgt der Förderverein der Grundschule
Remels in Form von Kaffee und Kuchen.
- Haftung:** Für Schäden jeglicher Art wird **keine** Haftung übernommen.

Datenschutz:

Melde- und Ergebnisdaten werden maschinell gespeichert. Ergebnisse werden im Internet veröffentlicht. Bild-, Ton- und Filmmaterial vom Uplengener Adventslauf werden ohne Vergütungsanspruch genutzt. Die Veranstaltung ist genehmigt und wird nach den gültigen Internationalen Wettkampfbregeln durchgeführt.

Veranstaltungsnummer: 26V09000831760000

Veranstaltungsleitung:

LG Uplengen

Parken:

Bitte in den Nebenstraßen „Hinterm Hollsand“ und „Schoollandsweg“ parken.

