

## 22. Uplengener RVB-Herbstmarktlauf

am Sonntag, den 20. September 2026 ab 10 Uhr

Liebe Laufbegeisterte,

auch in diesem Jahr laden wir Euch zu unserem allseits beliebten RVB-Herbstmarktlauf für Jedermann ein.

Zum mittlerweile 22. Mal startet unser Herbstmarktlauf auf dem bekannten Rundkurs von 3,4 km (rote Strecke) bei der RVB eG, führt durch die Ortschaft entlang am Nordgeorgsfehkanal und wieder zurück zum Start. Dabei könnt ihr euch je nach Streckenlänge 1-2 Mal von Heino Krüger, bekannt als Moderator bei vielen Laufveranstaltungen, motivieren lassen. Für jedes Alter und jeden Leistungsanspruch ist wieder eine passende Strecke dabei.

Fester Bestandteil werden auch wieder die Walker mit ihrer Strecke von 6,8 km (ohne Wertung) sowie die Staffelteams auf der 10,2 km langen Strecke sein.

Die Kinder der U8 und U10 laufen eine verkürzte Runde von ca. 1000 m (grüne Strecke).

***Neu dabei ist unser Bambinilauf von ca. 400m (blaue Strecke), damit auch unsere Jüngsten bis zu einem Alter von 5 Jahren Wettkampfluft schnuppern können. Gemeinsam laufen wir zum Startpunkt, damit auch sie den tollen Zieleinlauf bei der Raiffeisen-Volksbank eG erleben können.***

***>>> Achtung: In diesem Jahr gibt es veränderte Startzeiten für alle Läufe wegen der Einführung der Bambiniläufe <<<***

**Hier noch eine persönlicher Hinweis der Veranstalter zu Streckenlängen und Altersklassen im Kinder- und Jugendbereich:**

Wir haben mit der Anpassung der Altersklassen viele Optionen im Kinder- und Jugendbereich geschaffen. Bitte beachtet aber, dass eine längere Strecke für die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nicht immer förderlich ist. Gelenke, Sehnen und Knochen brauchen in diesem Alter deutlich länger als Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, um sich an die höhere Belastung anzupassen. Ich denke, wir kennen alle die Berichte von Kindern, die mit großartigen Zeiten aufhören ließen und dann schon im Jugendbereich mit Verletzungen zu kämpfen hatten und so den Spaß am Laufen verloren haben. Also im Zweifel lieber die kürzere Strecke wählen und mit einem Lächeln im Gesicht ins Ziel laufen, und vielleicht einen neuen persönlichen Rekord aufstellen.

**Es wird keine Ausnahmeregelungen bei den Altersklassen (z. B. U12 auf der Langstrecke) nach oben geben!!!!**

<b>Start und Ziel:</b>	Raiffeisen-Volksbank eG, Ostertorstraße 100, 26670 Uplengen	
<b>Cafeteria:</b>	Für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen ist gesorgt!	
<b>Wettbewerbe / Startzeiten:</b>	<b>10:00 Uhr</b>	Langstrecke gemeinsamer Start über 6,8km und 10,2km inkl. Staffel und Walking 6,8km ohne Zeitnahme
	<b>11.45 Uhr</b>	Bambinilauf
	<b>12.00 Uhr</b>	Kinderläufe gemeinsamer Start über 1000m und 2000m

Änderungen des Zeitplans können sich im Laufe der Veranstaltungen ergeben.

**Achtet bitte darauf, dass Ihr euch pünktlich zu den jeweiligen Läufen im Startbereich einfindet.**

**Staffellauf:** Die Anzahl der Staffeln ist auf maximal 15 beschränkt. Eine Staffel muss aus 3 Startern bestehen. Die Zeiterfassung erfolgt hier mit einem in dem Staffelstab integrierten Transponder. Die Staffelübergabe erfolgt direkt hinter der Ziellinie. Das Nachmelden einer Staffel ist am Veranstaltungstag nicht möglich.

**Zeitnahme:** Die Zeitnahme und Wertung erfolgen ausschließlich über die vom Veranstalter ausgegebenen Startnummern bzw. Staffelstäbe mit integriertem Transponder.

**Meldungen:** <https://my.raceresult.com/403162/>

Auch in diesem Jahr lohnt es sich bei der Anmeldung zu den ersten 100 zu gehören. Unter diesen verlosen wir nach der Siegerehrung einen Gutschein über 50.- € der Gemeinschaft der Selbständigen in Uplengen.

**Meldeschluss:** Mittwoch, den 17. September 2026

**Startnummern:** Am Wettkampftag im Startbereich  
(Abholung bis spätestens 30 Minuten vor dem Start)

Wir bitten um Rückgabe der Startnummern/ Staffelstäbe nach den jeweiligen Läufen

**Nachmeldungen:**

Nachmeldungen am Wettkampftag sind, soweit es den Veranstaltungsverlauf nicht einschränkt, bis 45 Minuten vor ausgeschriebener Startzeit gegen eine Nachmeldeentgelt von 4,00 Euro möglich. Grundsätzlich sind Nachträge bzw. Änderungen von pünktlich eingegangenen Meldungen entgeltfrei.

**Startentgelt:**

6,8 km Lauf	10,- Euro
Walking	6,- Euro
10,2 km Lauf	10,- Euro
Staffellauf	21,- Euro
Kinderlauf	5,- Euro
Bambinilauf	1,- Euro

Teilnehmende mit einem SCHwbAw bekommen 50 % Ermäßigung.

**Bezahlung:**

Am Wettkampftag im Wettkampfbüro

**Stellplatz:**

Nachmeldungen, Änderungen und Bareinzahlungen werden am Stellplatz im Start-/Zielbereich angenommen

**Auszeichnungen:**

**Bei den Kinderläufen/beim Bambinilauf erhält jeder Teilnehmende eine Finishermedaille**

Es gibt Urkunden/ Pokale für die ersten drei Platzierten in allen Klassen ab U8

**Ein Präsent für die Laufschnellsten (m/w).**

Die Siegerehrung findet sofort nach der Auswertung der Läufe statt.

**Ergebnisse:** Werden nach dem Lauf unter <http://www.lguplengen.de/> veröffentlicht. Hier kann dann auch die Urkunde ausgedruckt werden

**Umkleide/Duschen:** In der Turnhalle „Alter Postweg“ ca. 150m von Start und Ziel entfernt. Toiletten stehen im Start-Zielbereich zur Verfügung.

**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 Herbstmarktlauf werden ohne Vergütungsanspruch genutzt. Die Veranstaltung ist genehmigt und wird nach den gültigen Internationalen Wettkampfbregeln durchgeführt.

**Veranstaltungsleitung:** LG Uplengen

**Genehmigter Volkslauf:** Veranstaltungsnummer: 26V09000831760001



Änderungen bleiben vorbehalten.

**DATENSCHUTZ und HAFTUNSAUSSCHLUSS:**

Mit der Meldung erkenne ich die Ausschreibung und den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden aller Art an. Ich werde weder gegen den Veranstalter noch die Sponsoren des Laufes und deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Das Sanitätspersonal ist berechtigt, mich bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung aus dem Lauf zu nehmen. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten zum Zwecke der Veranstaltung genutzt werden dürfen. Dies gilt auch für die Veröffentlichung von Foto- oder Filmaufnahmen, die im Rahmen der Veranstaltung gemacht werden. Ich versichere die Richtigkeit der von mir gemachten Angaben. Nach meiner Meldung habe ich keinen Anspruch auf

Rückerstattung der Teilnehmergebühren. Hinweis laut Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert!

Kontakt E-Mail: [herbstmarktlauf@lguplengen.de](mailto:herbstmarktlauf@lguplengen.de)

Wir wünschen Euch einen schönen Lauf und einen entspannten Tag bei uns auf dem Herbstmarkt!

