56. Uplengener Adventslauf

am 29. November 2026

Liebe Sportfreunde,

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

Zum 56. 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 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 /	**1. Lauf** Langstrecke	€ 7,00
Startzeiten	9150m (3x rote Strecke)	
	Starberechtigt Jg. 2008 und älter	
	Startzeit: 09:30 Uhr	
	2. Lauf Walken	€ 5,00
	6100m (2x rote Strecke)	
	Starberechtigt Jg. 2010 und älter	
	Ohne Zeitnahme	
	Startzeit: 09:32 Uhr	
	3. Lauf Jugendliche M/W	€ 5,00
	1450m (1x blaue Strecke)	
	Starberechtigt Jg. 2013 bis 2016	
	Startzeit: 10:30 Uhr	

4. Lauf Kinder Männlich — € 4,00

1000m (1x blaue, verkürzte Strecke)

Starberechtigt Jg. 2017 bis 2021

Startzeit: 10:50 Uhr

5. Lauf Kinder Weiblich — € 4,00

1000m (1x blaue, verkürzte Strecke)

Starberechtigt Jg. 2017 bis 2021

Startzeit: 11:10 Uhr

6. Lauf Mittelstrecke — € 7,00

4450m (1x rote Strecke, 1x blaue Strecke)

Starberechtigt Jg. 2012 und älter

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.)

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/430501/

Meldeschluss: Mittwoch, den 25. November 2026

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: Pokale bzw. Preise sowie Urkunden für die Plätze 1. 2. Und 3. (außer im 2. 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 die LG Uplengen 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 Wettkampfregeln durchgeführt.

Veranstaltungsnummer: 26V09000831760000

Veranstaltungsleitung: LG Uplengen – Annika Lindhorst



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


Hinterm Hollsand
Krautgartenweg
Krautgartenweg
Waldweg
Jagdhüttenweg
Hollsandweg
Sportplatzweg
Dünenweg
Groote Vehdrifftsweg
Start
Waldhaus Hollsand
Ziel
Holle Sand
Waldweg
Neufirreler Straße
Hollsandweg
Am Hasenmeer
Unternordysweg
K10
Am Hollsand
Hasenmeerweg

Rote Strecke entlang folgender Knotenpunkte: 79 – 62 - 69 - 75 - 64 - 71 –73 – 88 – 63 – 67 – 61 -76 – 79
blaue Strecke entlang folgender Knotenpunkte: 79 – 62 – 69 – 61 – 76 – 79
verkürzte blaue Strecke entlang folgender Knotenpunkte: 69- 61 – 76 - 79

