



# 39. Abend-Stadtlauf vom MTV Heide

am Freitag, **13. Juni 2025**

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 2025

*Gemeinsam schöne Momente schaffen.*

Anmeldung und weitere Informationen findet ihr unter:

[www.mtv-heide.de/heider-abendstadtlauf/](http://www.mtv-heide.de/heider-abendstadtlauf/)



# Challenge *Accepted*

In Dithmarschen bauen wir unsere dritte Batteriezellfabrik – Northvolt Drei. Genau am richtigen Ort. In der Herzkammer der Energiewende. Zwischen Wattenmeer und Hamburg. Gestalte mit uns die Zukunft der Energie!

**northvolt**

# Ausschreibung

## 39. Abend-Stadtlauf Freitag, 13. Juni 2025

- 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:  
Igel Max



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

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Mittelholstein AG**



**RAFFINERIE  
HEIDE**

**Regional verbunden –  
global vernetzt**



**Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß  
beim Heider Abendstadtlauf!**

[www.heiderefinery.com](http://www.heiderefinery.com)

# HEIDE-Witzka, Gesundheit geht jetzt **APP.**

Rungholt  
**APOTHEKE**  
www.rungholt-apotheke-heide.de

Gönnen Sie Ihrer Gesundheit  
das Beste aus beiden Welten:



Bequemlichkeit einer App



Mehrwert einer vor Ort Apotheke



Laden im  
**App Store**

JETZT BEI  
**Google Play**

Jetzt Rungholt App downloaden



...lieber gleich zum  
Fachmann gehen!



## Angelspezi Heide

Feldstraße 50

25746 Heide

Tel. 0481 77856

Email: [mail@angelspezi-heide.de](mailto:mail@angelspezi-heide.de)

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 09.00 - 13.00 Uhr

14.00 - 18.00 Uhr

Sa. 08.00 - 13.00 Uhr

über Winter

Mittwochs nur halbtags geöffnet



**BRUNSBÜTTEL PORTS**  
more than moving



# Läuft bei uns!

Wir suchen neue und motivierte Kolleg:innen!



company of  
**SCHRAMM**  
group ■■■■

**HIER DIREKT  
BEWERBEN!**



 04852 884 - 911

**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, **Pokale für die Klassensieger** beim 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 2025 gewertet


**1. Dithmarscher Firmen-Cup:** Der 10-km-Lauf wird für den 1. Dithmarscher Firmen-Cup gewertet. [www.dithmarscher-firmen-cup.de](http://www.dithmarscher-firmen-cup.de)

**Startnummern- und Chipausgabe:** Am 12. Juni von 15:30 bis 19:30 Uhr im MTV-Stadion  
Am 13. 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.

 Schanzenstraße 12, Heide

 0481 83203612

# KÜSTENRAD

E-BIKE STORE HEIDE

## DEINE REGIONALEN ANSPRECHPARTNER FÜR E-BIKES & LEASING

MIT UNS WIRST DU ...



**SORGENFREI KAUFEN**

60 Tage Umtauschrecht



Eine Stunde!

**AUSFÜHRLICH BERATEN**

Terminvereinbarung &  
individuelle Konfiguration



**SCHMERZFREI FAHREN**

Körpervermessung &  
Ergonomieberatung



+ Versicherung

**UNKOMPLIZIERT LEASEN**

Schritt-für-Schritt Begleitung



**MEHR SPAREN & ERLEBEN**

Exklusiver Küstenrad Klub



**MOBIL BLEIBEN**

Zertifizierte Werkstätten &  
Serviceheft

Wir haben 12 Stores in ganz SH!



Buche dir  
einen  
kostenlosen  
Beratungs-  
termin

[kuestenrad.de](https://kuestenrad.de)

## GUTSCHEIN

**10 %** Rabatt auf  
dein neues E-Bike \*

\*Rabatt gilt bis zum 31.07.25 bei Kauf und Leasing  
eines E-Bikes unter Vorlage dieses Gutscheins in  
allen Küstenrad E-Bike Stores.





- 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](http://www.mtv-heide.de) oder [www.stgk.de](http://www.stgk.de)
- Meldeschluss:** Donnerstag, 29. Mai 2025
- Anmeldung:** **Online Anmeldung unter [www.stgk.de](http://www.stgk.de) ab 01.03.2025.** 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](mailto: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 2017 bis 2021)
- 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!**

# ZWOZU EINS

Der erste Sport-Podcast  
in Dithmarschen.  
ZWOZUEINS erscheint  
an jedem letzten  
Montag des Monats.

Zur aktuellen  
Folge:



Jetzt  
kostenlos  
hören.

Überall, wo es  
Podcasts gibt!

mit  
Magnus  
Ehlers



## Altersklasseneinteilung 2025:

<u>männlich:</u>	<u>weiblich:</u>	<u>Jahrgänge:</u>	<u>Wertung:</u>
männl. Kinder U10	weibl. Kinder U10	2016 + jünger	5 km
männl. Kinder U12	weibl. Kinder U12	2014 + 2015	5 km
männl. Jugend U14	weibl. Jugend U14	2012 + 2013	5 km und 10 km
männl. Jugend U16	weibl. Jugend U16	2010 + 2011	5 km und 10 km
männl. Jugend U18	weibl. Jugend U18	2008 + 2009	10 km
männl. Jugend U20	weibl. Jugend U20	2006 + 2007	10 km
Männer	Frauen	1996 - 2005	10 km

### Altersklassen der Senioren/-innen:

M 30	1991 - 1995	W 30	1991 - 1995
M 35	1986 - 1990	W 35	1986 - 1990
M 40	1981 - 1985	W 40	1981 - 1985
M 45	1976 - 1980	W 45	1976 - 1980
M 50	1971 - 1975	W 50	1971 - 1975
M 55	1966 - 1970	W 55	1966 - 1970
M 60	1961 - 1965	W 60	1961 - 1965
M 65	1956 - 1960	W 65	1956 - 1959
M 70	1951 - 1955	W 70	1955 + älter
M 75	1946 - 1950		
M 80	1945 + älter		

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



## SHLV-Schüler Cup 2025

### Ausschreibung

Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband e.V. (SHLV) schreibt für das Jahr 2025 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](http://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
  -  Klimatechnikservice
  -  Bremsen
  -  Abgasanlage
  -  Achsvermessung
  -  Glasservice
  -  Ölservice
- und vieles mehr!



**Reifen-Meyenburg GmbH & Co. KG**  
Carl-Friedrich-Benz-Str. 1 • 25770 Hemmingstedt  
Tel.: 0481/78767-0





**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



**JETZT  
LAUFANALYSE  
BEI UNS MACHEN!**



Mittels unserer Laufanalyse finden wir für Dich  
den richtigen Laufschuh, damit Deinen sport-  
lichen Zielen für den Heider Stadtlauf nichts  
mehr im Wege steht.

 **INTERSPORT®**  
**RAMELOW**

Ramelow J.H. Böttcher GmbH & Co. KG  
Markt 14-16 · 25746 Heide · Tel.: 0481/6860-0



## **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

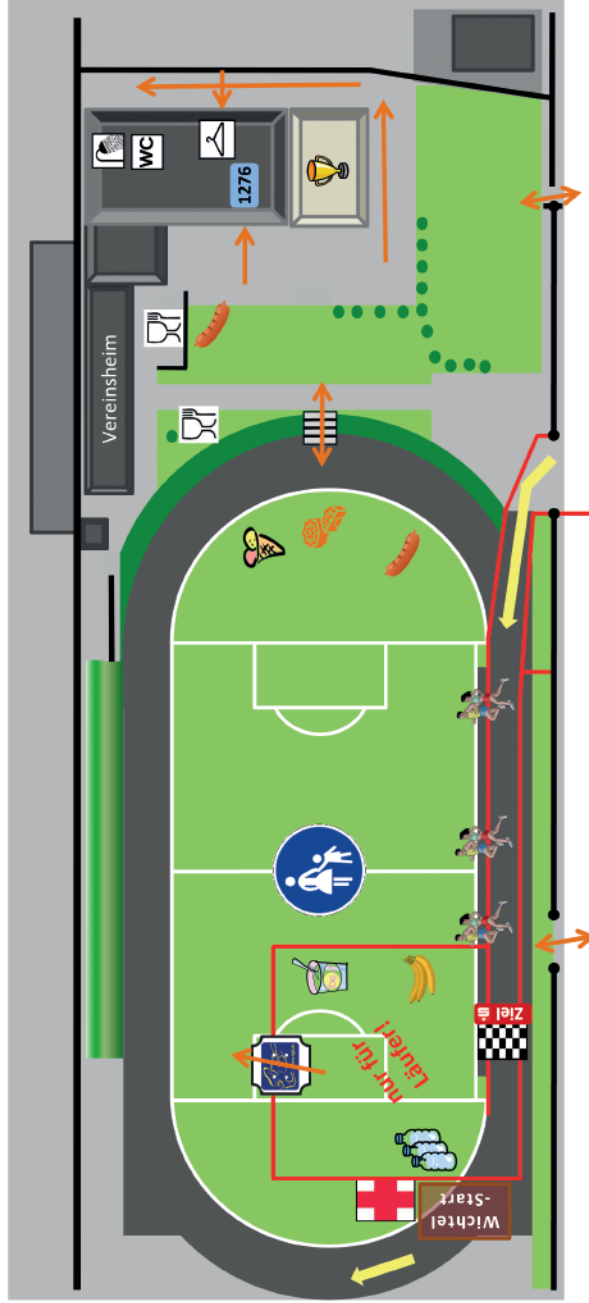
**Telefon (0481) 7595**

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
- Kleiderbeutel Aufbewahrung
- Siegerehrung



**WERDE EINS  
MIT DEINEM BIKE.**

**Für mehr Watt und Komfort wende dich an uns:**

Monika und Alexander Brenk · 25795 Stelle-Wittenwurth  
WATTletics@web.de · 0176-47723129



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](http://www.holidayland-heide.de)





# PHYSIO AKTIV

Du fragst dich, kannst du noch  
mehr aus dir rausholen?  
Die Antwort ist meistens JA!  
Allen Läufern ganz viel  
Spaß & Erfolg,  
wächst über euch hinaus!



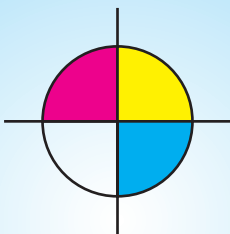
PHYSIO AKTIV - MELDORFER STR. 58 - 25746 HEIDE - TEL. 0481-61414

## GUTSCHEIN

4 WOCHEN TRAINING  
INKLUSIVE EINWEISUNG  
UND INBODY-  
KORPERANALYSE

**Jetzt anmelden!**

*Ihr Partner in allen Druckfragen!*



## Druckerei Walter Lorenzen

Inhaber: Ulrich Dithmer e. K.

**Gr. Westerstraße 21 · 25746 Heide**

Fon 04 81/75 84

info@druckerei-lorenzen.de · www.druckerei-lorenzen.de



**VISHAY**

The DNA of tech.™



**„Geschwindigkeit trifft auf Präzision -  
Auf die Plätze, fertig, los!“**



**Wir wünschen allen  
Teilnehmenden viel Spaß und  
viel Erfolg!**



**Vishay stellt eines der weltweit größten  
Portfolios an diskreten Halbleitern und passiven  
elektronischen Bauteilen her.**

**Am Entwicklungs- und Produktionsstandort  
Heide fertigen wir hochpräzise  
Dünnschichtwiderstände in Milliardenstückzahl.**

**VISHAY BCcomponents BEYSCHLAG GmbH**  
Runholtstraße 8 - 10  
25746 Heide



[www.vishay.com](http://www.vishay.com)



[HR.Heide@vishay.com](mailto:HR.Heide@vishay.com)



0481 / 95 - 0

## Streckenrekorde - 10 km

<b>Männlich:</b>	<b>Ratje, Ulf</b>	<b>1966</b>	<b>MTV Eckernförde</b>	<b>30:09 Min. 1989</b>
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
<b>Mannschaft:</b>	<b>Gehlsen, Steen, Dittmann</b>		<b>MTV Heide-LT</b>	<b>1:40:09 Std. 1993</b>
<b>Weiblich:</b>	<b>Hilschenz, Marina</b>	<b>1981</b>	<b>LG Wedel-Pinneberg</b>	<b>35:33 Min. 2010</b>
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
<b>Mannschaft:</b>	<b>Tiedemann, Schönborn, Schuster;</b>		<b>THW Kiel</b>	<b>1:59:35 Std. 1999</b>

## Streckenrekorde - 5 km (neu ab 2011)

<b>M-Alle M-HK:</b>	Simann, Olof	1995	Turnerbund Hamburg-Eilbek	14:57 Min. 2024
<b>MK/MJ</b>				
<b>(ehem. Schüler):</b>	Mohrdieck, Tarje	2000	VfB Brunsbüttel	18:00 Min. 2015
männl. Kinder U10:	Boyn, Tjark	2014	GGs Tellingstedt	21:25 Min. 2023
männl. Kinder U12:	Gerths, Jonas Niklas	2013	Gymnasium Heide-Ost	20:34 Min. 2024
männl. Jugend U14:	Wilke, Florian	2010	GMS Albersdorf	19:38 Min. 2023
männl. Jugend U16:	Mohrdieck, Tarje	2000	VfB Brunsbüttel	18:00 Min. 2015
<b>W-Alle w. Jug. U16:</b>	Kayßer, Paulina	2000	Sport-Club Itzehoe	18:32 Min. 2015
<b>WK/WJ (ehem. SchülerInnen):</b>	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](https://www.spk-westholstein.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Westholstein



# Wittenseer

Aktiv Tour

Aus Liebe zum Norden.





# MIT KÄHLER BAU ANS ZIEL KOMMEN.

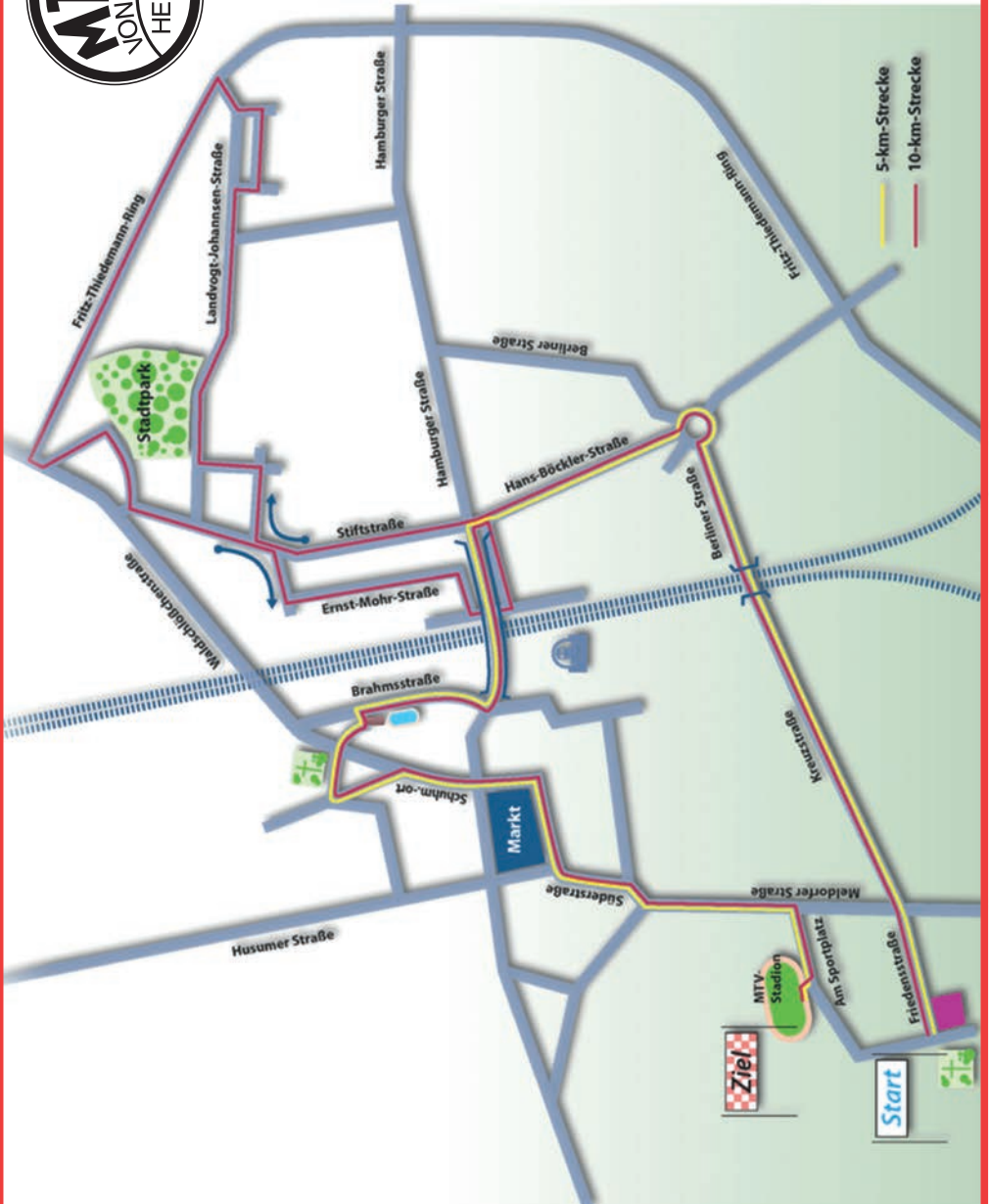
- Schlüsselfertige Bauten aller Art ■ Reparaturarbeiten
- Anbau, Umbau und Sanierung ■ Zimmererarbeiten
- Tischlerarbeiten ■ Maurerarbeiten ■ ... und vieles mehr!

**KÄHLER** BAU.

WIR MACHEN DAS!  
SEIT 1921.

**100**  
JAHRE  
1921-2021

Rechenmeisterweg 14 • 25761 Büsum  
Tel.: 04834 / 992-0 • [www.kaehler-bau.de](http://www.kaehler-bau.de)



# 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 Selbsterbauer!**

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



Heide | Marne | Garding  
[www.schroeder-bauzentrum.de](http://www.schroeder-bauzentrum.de)

**Schröder**  
BAUZENTRUM