

RUN5
TEAMSTAFFEL
HAMBURG

EVENTBOOKLET

19. & 20.08.26

5

5 KM



HAMBURGER STADTPARK

5 FÜR VIELFALT



run5.de/hamburg

RUN5 TEAMSTAFFEL HAMBURG

Die RUN5 TEAMSTAFFEL Hamburg schreibt ab 2026 die Erfolgsgeschichte des traditionsreichen MOPO Team-Staffellaufs im Hamburger Stadtpark unter neuem Namen weiter.

Freut euch auf ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis und eine mitreißende Atmosphäre bei der RUN5 TEAMSTAFFEL Hamburg 2026! Erwartet werden rund 10.000 Teilnehmende in 2.000 Staffeln sowie zahlreiche begeisterte Zuschauerinnen und Zuschauer im wunderschönen Hamburger Stadtpark – ein Event, bei dem echter Teamgeist im Mittelpunkt steht. Am 19. und 20. August 2026 gehen Staffeln mit jeweils fünf Läuferinnen und Läufern gemeinsam an den Start. Jede Person absolviert eine 5-Kilometer-Runde, bevor der Staffelstab an das nächste Teammitglied übergeben wird. So wächst jede Etappe zu einer gemeinsamen Leistung, bis alle zusammen das Ziel erreichen. Auf der abwechslungsreichen Strecke zählt nicht allein die Zeit – entscheidend sind das Miteinander, gegenseitige Motivation und das gemeinsame Erfolgserlebnis. Anschließend wird dieser besondere Spirit beim Get-Together im Hamburger Stadtpark gebührend gefeiert. Als Belohnung wartet auf jede Staffel ein gut gefüllter Picknickkorb und ein wohlverdientes Sixpack ERDINGER Brauhaus Helles Alkoholfrei.

Wir freuen uns auf euch!



MIT EURER TEILNAHME GUTES TUN

Ihr könnt bei der RUN5 TEAMSTAFFEL Hamburg als Charity-Starter mitmachen! Der Aufpreis von 5 € pro Charity-Startplatz, also 25 € pro Staffel, geht vollständig als Spende an den Hamburger Stadtparkverein e.V., sodass ihr damit einen Beitrag zum Erhalt und Ausbau des Parks leisten könnt.

UNSERE MEDAILLEN

Fünf Medaillen. Ein echtes Highlight!

Bei der RUN5 TEAMSTAFFEL Hamburg bekommt jede/-r Läufer/-in eine Medaille – gemeinsam ergeben die fünf Medaillen ein großes Ganzes.

Ein besonderes Erinnerungsstück an einen besonderen Tag und definitiv ein Hingucker auf jedem Teamfoto.



ZEITPLAN

15:00 Uhr

Öffnung des Eventareals und Ausgabe der Startunterlagen

16:00 bis 20:00 Uhr

Abholung des Sixpacks ERDINGER Brauhaus + Picknick-Korb
(Gutschein befindet sich in den Startunterlagen)

Ab 16:30 Uhr

Ausgabe der Staffelstäbe an die Startläufer/-innen im Startbereich und Startaufstellung

16:45 Uhr

Warm Up by David Lloyd Maridian Spa im Startbereich

17:00 Uhr

Startschuss für die Teamstaffeln aus Startblock A

17:03 Uhr

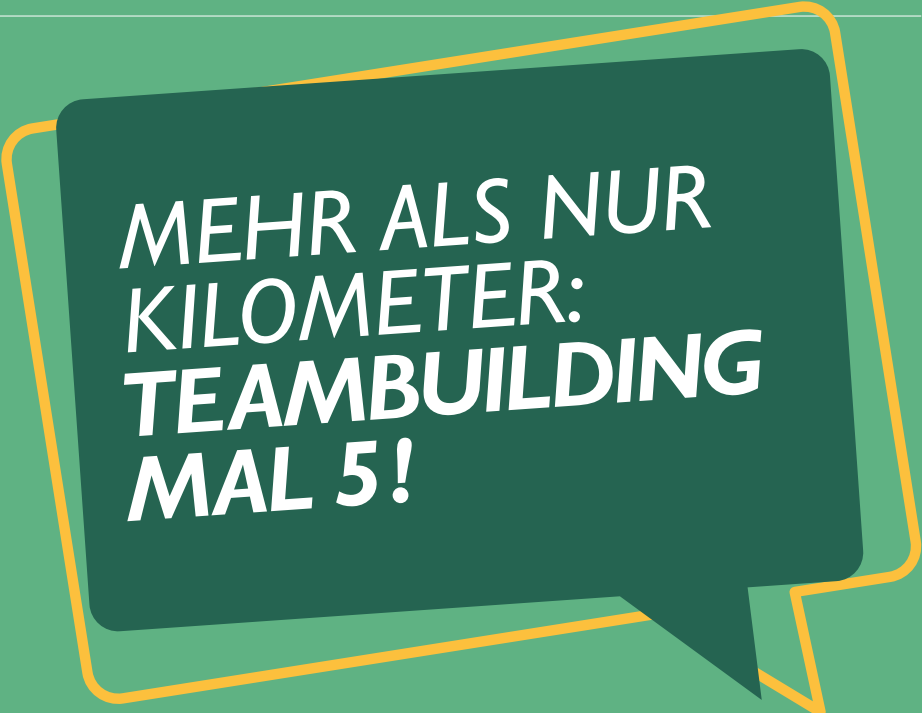
Startschuss für die Teamstaffeln aus Startblock B

17:06 Uhr

Startschuss für die Teamstaffeln aus Startblock C

22:00 Uhr

Ende der Veranstaltung



**MEHR ALS NUR
KILOMETER:
TEAMBUILDING
MAL 5!**



ES IST UNSERE TIEFE ÜBERZEUGUNG, DASS VIELFALT PER SE EIN HOHES GUT DARSTELLT.

Egal ob als Sportteam, als Unternehmen oder als Gesellschaft: Vielfalt macht uns kreativer, erfolgreicher, besser. Vielfalt macht unser Leben abwechslungsreich und interessant. Durch Vielfalt lernen wir beständig hinzu und entwickeln uns weiter. Und Vielfalt bedeutet in diesem Falle für uns vor allem: Die Vielfältigkeit der Menschen, denen wir begegnen und mit denen wir uns umgeben.

Bei der RUN5 TEAMSTAFFEL finden seit jeher Sport und Wirtschaft zusammen – und für beide ist Vielfalt ein essenzieller Faktor. Nicht zufällig zählen drei wesentliche Werte unseres Unternehmensleitbildes auf das Thema Vielfalt ein: „Fairness“, „Gemeinsamkeit“ und „Verantwortungsbewusstsein“ finden sich als Kerne des von unseren Mitarbeitenden vor rund vier Jahren definierten Leitbildes von B2Run.

Die verbindende Wirkung des Sports begeistert uns beständig auf's Neue und diese Begeisterung wollen wir immer wieder mit möglichst vielen Menschen teilen. Bei B2Run Events begegnen sich jedes Jahr zehntausende Menschen. Uns ist es dabei wichtig, eine einladende Kultur zu schaffen und ALLEN respektvoll und offen gegenüberzutreten, völlig ungeachtet von Geschlecht, Herkunft, Religion, Alter, Überzeugungen und Orientierungen.

Auch wenn sich dies schon immer in unserem Denken und Handeln ausgedrückt hat, scheint es uns nun an der Zeit, dies auch explizit in unserer Kommunikation zum Ausdruck zu bringen.

Natürlich kann Vielfalt zuweilen auch herausfordernd sein – aber wir lieben Herausforderungen! (Nicht nur, weil wir Sportler/-innen sind.) Wir möchten heute und in Zukunft in einer offenen, bunten und demokratischen Gesellschaft leben und arbeiten.

Daher stehen wir als Team Gemeinsam für Vielfalt ein.

5 FÜR VIELFALT

LAGEPLAN

Stadtspark



INFO



TOILETTE



UMKLEIDE



FINISHER ZONE |
DAVID LLOYD
MERIDIAN SPA



CATERING



ZIELVERPFLEGUNG



STRECKEN-
ÜBERQUERUNG



FOTOWAND



ERDINGER
FINISHER GETRÄNK



STARTNUMMERN-
AUSGABE



AUSGABE
PICKNICKKORB



MEDAILLENAUSGABE



PARTNERSTAND



TEAMSTAND



ERSTE HILFE

STRECKENPLAN

 5 km



 [ZUM STRECKENVIDEO](#)

ANFAHRTSPLAN

» ÖPNV / zu Fuß / Fahrrad



Für eine entspannte und nachhaltige Anreise empfehlen wir die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder die Anfahrt mit dem Fahrrad. Für Autos stehen rund um den Stadtpark nur eine begrenzte Anzahl öffentlicher Parkplätze zur Verfügung. Dieses Jahr gibt es aufgrund von Bauarbeiten keine Tickets für Parkplätze zu kaufen.

ALLES ZUM START UND ZIEL

TAG 1		TAG 2	
STARTZEITEN	STARTBLOCK	STARTZEITEN	STARTBLOCK
17:00 Uhr	A	17:00 Uhr	A
17:03 Uhr	B	17:03 Uhr	B
17:06 Uhr	C	17:06 Uhr	C

START- UND ZIELBEREICH

Bitte findet euch mind. 10 Minuten vor eurem Start im Startbereich ein. Die Person, die die Strecke zuerst läuft, erhält mit Eintritt in den Startbereich den Staffelstab. Der/die Schlussläufer/-in gibt ihn am Ende zurück.

Im Zielbereich bitten wir alle Teilnehmer/-innen, nicht stehen zu bleiben und sich nach der Staffelstabübergabe zügig in Richtung Zielversorgung und Eventareal zu begeben.

STAFFELSTABÜBERGABE „DER WECHSEL“

Die Übergabe des Staffelstabs findet in der Wechselzone statt. Die Wechselzone befindet sich im Start-Zielbereich. Dazu werden die Startblöcke „1-99“, „100-199“, „200-299“ usw. eingerichtet. Die Läufer/-innen gehen, **entsprechend ihrer Startnummer**, in den jeweiligen Block. Wenn der/die erste Läufer/-in die Wechselzone erreicht, läuft dieser in Richtung der Startblöcke und übergibt den Staffelstab an den/die nächste/-n Läufer/-in. Erst wenn der Staffelstab übergeben wurde, darf der/die nächste Läufer/-in zur Runde starten. Den Zugang zur Wechselzone erhalten nur die als nächstes laufenden Teilnehmer/-innen. Es erfolgt eine Einlasskontrolle.

Die Startnummern haben oben eine Nummer von 1-5. Nummer 1 läuft als Startläufer/-in, Nummer 5 geht als letzte/-r Läufer/-in auf die Strecke. Die Startnummern müssen deutlich sichtbar auf der Brust befestigt werden. Sicherheitsnadeln zum Befestigen liegen den Startunterlagen bei.

GEMEINSAMES PICKNICK

Das Besondere an der RUN5 TEAMSTAFFEL Hamburg ist das große Picknick nach dem Laufen. Freut euch auf einen gut gefüllten Picknickkorb und feiert im Anschluss an euren Lauf mit Freunden und Kolleg/-innen im schönen Hamburger Stadtpark. Vielen Dank an unseren Logistikpartner DACHSER für das Packen der Picknickkörbe.



DER RUN5-PICKNICKKORB 2026



1x Tartex Linsen Liebe Belugalinse Balsamico
1x Tartex Markt-Gemüse Rucola-Kirschtomate



1x Original Tomaten Ketchup ohne Zucker



2x 1688 VOLL:KORN Sonnenkern



1x Salami Sticks



1x Sixpack ERDINGER Brauhaus Helles Alkoholfrei

Sonstiges:

Messer, Gabel, Serviette & Pappteller

Danke an unseren Logistik-Partner DACHSER für das Packen der Picknickkörbe.



LAUFKNIGGE

STARTAUFSTELLUNG

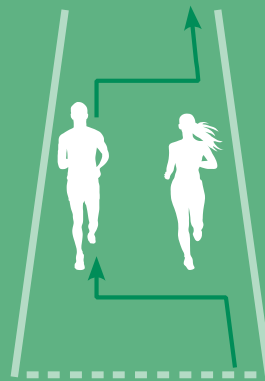


Wie willst
du laufen?

Ambitioniert:
VORNE aufstellen

Gemütlich:
HINTEN aufstellen

STRECKE



Grundsätzlich
Rechts laufen

Zum Überholen
kurz nach links

Direkt wieder
rechts einordnen

Bitte beachten für das Laufvergnügen aller Teilnehmenden!

Wir möchten, dass die RUN5 TEAMSTAFFEL für alle so schön wie möglich wird. Deshalb bitten wir dich eindringlich, unseren Laufknigge einzuhalten. Das heißt, dass du dich am Start als gemütliche/-r Läufer/-in eher hinten aufstellst und als ambitionierte/-r Läufer/-in eher vorne innerhalb des jeweiligen Startblocks.

Auf der Strecke gilt: Laufe grundsätzlich rechts! Wenn du jemanden überholen möchtest, schere kurz nach links aus, ordne dich dann aber sofort wieder rechts ein, sobald dies möglich ist.

Haltet euch bitte ebenso daran, nicht in Gruppen nebeneinander zu laufen und so mehr als die Hälfte der Streckenbreite in Anspruch zu nehmen. Gerade auf dem ersten halben Kilometer nach dem Start sollte man maximal zu zweit nebeneinander laufen.

Gegenseitige Rücksichtnahme und die Beachtung dieser einfachen Laufknigge-Regeln sind entscheidend, um ein flüssiges Laufen auf der Strecke zu gewährleisten. So trägt ihr nicht nur zur Sicherheit aller Beteiligten bei, sondern erhöht auch den Spaßfaktor auf der Strecke.

Bitte beachtet, dass die Laufstrecke während der Veranstaltung nicht gesperrt ist und weiterhin von Passant/-innen genutzt werden kann. Fahrradfahrende werden gebeten, im Bereich der Laufstrecke abzustiegen. Achtet bitte aufeinander und nehmt gegenseitig Rücksicht, damit alle sicher unterwegs sind.

WERTUNGEN

Bei der RUN5 TEAMSTAFFEL geht es um die Teamleistung. Daher werden keine Einzelzeiten gemessen, sondern die Laufzeit der Teamstaffel.

Geehrt mit Gold- Silber- und Bronze-Staffelstäben werden die drei schnellsten Staffeln in den Kategorien: Männer, Frauen und Mixed. Unter die Kategorie Mixed fallen alle Staffeln, bei denen weibliche und männliche Läufer/-innen starten, unabhängig von der Verteilung von Frauen und Männern in einer Staffel.)

Für den Sieg in den Wertungskategorien kommen nur Staffeln in Frage, bei denen fünf verschiedene Teilnehmende je einmal die Strecke laufen und keine/-r der Läufer/-innen mehrfach die Strecke absolviert.



A BIS Z

ANFAHRT

Die RUN5 TEAMSTAFFEL Hamburg findet im Hamburger Stadtpark statt.

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Fahrrad!

Mit dem Fahrrad:

Es stehen Fahrradparkplätze auf dem Gelände zur Verfügung.

Mit ÖPNV:

Mit der S-Bahn (S1) bis zur Haltestelle Alte Wöhr, anschließend ca. 20 Min zu Fuß bis zum Eventareal.

Mit der U-Bahn (U3) bis Haltestelle Borgweg, anschließend ca. 15 Min zu Fuß bis zum Eventareal.

Mit dem Bus (179 / 20 bis Jahnring Mitte), anschließend ca. 5 Min zu Fuß bis zum Eventareal.

Mit dem Bus (X22 / 617 bis Maria-Louisen-Straße Nord), anschließend ca. 15 Min zu Fuß bis zum Eventareal.

Mit dem Bus (23 bis Lauensteinstraße), anschließend ca. 20 Min zu Fuß bis zum Eventareal.

Für Autos stehen rund um den Stadtpark nur eine begrenzte Anzahl öffentlicher Parkplätze zur Verfügung. Dieses Jahr wird es aufgrund von Bauarbeiten keine weiteren Möglichkeiten geben, Tickets für Parkplätze zu kaufen.

Hier siehst du in Google Maps wo die RUN5 TEAMSTAFFEL Hamburg stattfindet.

CATERING

Wenn ihr für euer Teamzelt Catering dazu gebucht habt, steht dieses für euch im Zelt bereit. Es gibt öffentliches Catering auf dem Eventareal. Speisen und Getränke können vor Ort bar oder mit der Karte bezahlt werden.

ERGEBNISSE, BILDER & URKUNDE

Euer Ergebnis sowie eure Staffellurkunde werden euch am Tag nach eurem Lauf auf www.run5.de zur Verfügung stehen. Dort werden zudem eine Reihe toller Eventbilder online gestellt.

GESUNDHEIT UND SICHERHEIT

Geht nur gesund an den Start und trinkt am Tag des Laufs ausreichend Wasser! Wir stellen im Ziel sowie auf der Strecke Getränke zur Verfügung – dennoch ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bereits im Vorfeld wichtig.

HAFTUNG

Für gesundheitliche Schäden, Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden (auch in der Umkleidekabine) wird keine Haftung übernommen.

MÜLLENTSORGUNG

Für die RUN5 TEAMSTAFFEL werden zusätzliche Müllbehälter aufgestellt. Wir möchten euch bitten, der Umwelt zuliebe und zur Erhaltung des Parks den entstehenden Müll in den dafür vorgesehenen Müllbehältern zu entsorgen.

A BIS Z

PERSÖNLICHES LAUFVIDEO

Damit du dich immer wieder an deine Leistung erinnern kannst, kannst du nach dem Event ein individuelles Laufvideo deiner Staffel abrufen, das dich beim Start und bei deinem emotionalen Zieleinlauf zeigt. Das Video findest du am Tag nach der Veranstaltung auf unserer Ergebnisseite unter www.run5.de.

SANITÄRE ANLAGEN

Toiletten befinden sich auf dem Eventareal im Stadtpark. Duschmöglichkeiten werden nicht angeboten.

STAFFELSTÄBE

Jedes Team erhält mit dem Eintritt des Startläufers/-in im Startkanal einen Staffeltab. Dieser wird in der auf der Startnummer angegebenen Reihenfolge nach jeder Laufrunde in der Wechselzone weitergegeben. Der/die Schlussläufer/-in gibt den Staffeltab im Ziel wieder zurück.

STARTNUMMERN AUSGABE

Das Event-Areal ist ab 15:00 Uhr geöffnet. Die Startnummernausgabe erfolgt vor Ort ab 15:00 Uhr. Es ist zudem möglich, sich die Startunterlagen im Vorfeld abzuholen. Die Startunterlagen kannst du bereits frühzeitig bei der offiziellen Startnummernausgabe am 11. & 12. August 2026 zwischen 9 und 18 Uhr abholen.

Ort: David Lloyd Meridian Spa Eppendorf, Quickbornstraße 26, 20253 Eimsbüttel

TEAMZELTE

Um zu sehen, wo sich euer Teamzelt befindet, schaut im Vorfeld des Events auf unserer Website auf den Zeltplan. Dieser wird auch auf dem Eventgelände ausgehängt. Den Aufbau von eigenen/mitgebrachten Zelten, Tischen und Ähnlichem können wir aus Sicherheitsgründen nicht gestatten. Bitte denkt dran, eure Picknickdecke mitzubringen.

UMKLEIDE

Umkleiden sind auf dem Gelände vorhanden und sind auf dem Lageplan zu finden. Duschen können wir leider nicht zur Verfügung stellen.

URKUNDE

Nach der Veranstaltung steht für alle Teilnehmenden auf unserer Website eine individuelle Urkunde zum Download bereit. Die Urkunde findest du unter www.run5.de im Bereich ‚Ergebnisse‘.

ZEITNAHME

Bei der RUN5 TEAMSTAFFEL kommt es auf die Teamleistung an. Daher wird ausschließlich die Laufzeit der Teamstaffel und keine Einzelzeiten gemessen. Die Zeiterfassung beginnt automatisch mit dem Startschuss.



POSTET EURE MOMENTE

ERLEBT DIE RUN5 TEAMSTAFFEL AUF ALLEN PLATTFORMEN

Videos mit den besten
Event-Impressionen

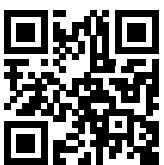
Austausch mit der
RUN5-Community

Blick hinter die Kulissen
des **RUN5-Teams**

Bildergalerien mit den
schönsten RUN5-Momenten

Gewinnspiele & Aktionen
mit attraktiven Preisen

NEWSLETTER



Meldet euch für unseren Newsletter an und verpasst keine Updates zur
RUN5 TEAMSTAFFEL 2026!

Als Dankeschön gibt's exklusiv über den Newsletter gratis Laufpläne
für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene!



run5.de



/run5teamstaffel



@run5teamstaffel

UNSERE PARTNER 2026

NATIONALE PARTNER

DAK
Gesundheit

HANSEFIT
by **epass**

ERDINGER
BRAUHAUS

artiva[®]
customized sportswear



RAW•BITE
The Organic Fruit & Nut Bite

Plakat-
verkauft.de

First Climate

REGIONALE PARTNER

HAMBURGER
MOR
GEN
POST

David Lloyd **MERIDIAN**
— SPA & FITNESS —

DACHSER
Intelligent Logistics

NDR HH

RUN5

TEAMSTAFFEL

HAMBURG



INFRONT B2RUN GMBH

Büro München
Hermann-Weinhauser-Straße 73
81673 München
Tel +49 (0)89 460 88 96 0

Büro Köln
Bunzlauer Str. 1
50858 Köln
Tel +49 (0)221 650 36 70

5 FÜR VIELFALT

EIN UNTERNEHMEN VON



run5.de



[/run5teamstaffel](https://www.facebook.com/run5teamstaffel)



[@run5teamstaffel](https://www.instagram.com/run5teamstaffel)

infront