

Never Give Up Run 2026

Guide und Infos für Teilnehmer



Hallo Sportsfreunde,

vielen Dank für deine/eure Anmeldung zum **Never Give Up Hindernislauf 2026** in Heinum. 🙌

Damit ihr euch bestmöglich vorbereiten könnt, senden wir hiermit ein paar letzte Informationen für alle Teilnehmer und Zuschauer.

Veranstaltungstermin: **Samstag, der 20. Juni 2026**

Veranstaltungsort: **Sportplatz Heinum (Fillekuhle, 31028 Gronau OT Heinum)**

Anreise & Unterkunft

Für alle Teilnehmer und Zuschauer, die mit dem Auto anreisen stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Diese sind vor Ort ausgeschildert und befinden sich circa 400m vom Veranstaltungsort entfernt.

Bei Anreise mit der Bahn empfiehlt sich der Bahnhof in Banteln, welcher circa 10 Autominuten (Taxi) entfernt liegt. Es gibt leider keine passende Busverbindung.

Wer vor oder nach der Veranstaltung noch eine Nacht im Leinebergland verbringen möchte, findet hier einige Unterkünfte [Startseite | Samtgemeinde Leinebergland](#)

Ihr wollt lieber campen? Dann kontaktiert uns, um weitere Details besprechen.

Zeitplan

Ab 09:15	Registrierung für Kinderlauf - *spontane Anmeldungen möglich*
11:00	Kinderlauf Briefing + Lauf
Ab 11:15	Registrierung für Hauptlauf und 5km Lauf - *spontane Anmeldungen möglich*
Ca. 12:30	Siegerehrung Kinderlauf
14:00	Hauptlauf + 5km Lauf
Ca. 16:00	Siegerehrung Hauptlauf + 5km Lauf

Ablauf für Teilnehmer

Sei bitte rechtzeitig, circa 90 Minuten vor Veranstaltungsbeginn vor Ort, um stressfrei deine Startunterlagen abzuholen und dich mit dem Gelände vertraut zu machen.

Du brauchst **KEINEN** Ausdruck deiner Anmeldebestätigung mitbringen.

Die Registrierung erfolgt wie folgt:

1. Prüf deinen Namen (+ ggf. Teamnamen) und deine Startnummer. Die entsprechenden Listen hängen bei der Registrierung aus.
2. Geh zur Registrierung und melde dich mit deiner Startnummer (oder deinem Namen an). Sollte in den Startlisten irgendetwas fehlerhaft sein, gib uns bitte Bescheid.
3. Ihr bekommt dann eure Startnummer, den Chip für die Zeitnahme und müsst eine Einverständniserklärung unterschreiben.

Ihr wollt euch spontan anmelden? Kein Problem! Kommt einfach direkt zur Registrierung.

Ihr wollt prüfen, ob ihr euch korrekt angemeldet habt? Prüft die Starterliste [RUNTIMING // Never Give Up Hindernislauf 2026](#) . Sollte etwas fehlerhaft sein, meldet euch bitte bei uns.

Wertsachen dabei?

Ihr könnt diese kostenlos bei der Registrierung aufbewahren lassen. Gebt uns einfach Bescheid.

Die Strecken

Alle Teilnehmer laufen über unbefestigte Wald- und Feldwege. Tragt also passende Schuhe und lauft nicht barfuß. 😬

Alle Strecken beinhalten Wasserhindernisse. Stellt euch also darauf ein nass zu werden und bring euch Wechselkleidung mit.

Die Streckenprofile für Kinderlauf und 5km sind relativ flach. Teilnehmer des Hauptlauf können sich dagegen wieder auf einige Höhenmeter in den Sieben Bergen „freuen“. Seid also vorbereitet 🙌

Verpflegung

Es wird auf der 12km und 5km Strecke Wasserstationen geben. Zudem werden auch im Ziel Wasser, Obst und ähnliche Verpflegung zur Verfügung gestellt. Wer zusätzliche Getränke oder Verpflegung während des Laufs benötigt sollte diese selbst mitbringen.

Wetter

Laut aktueller Vorhersage soll es am Veranstaltungstag sehr warm werden (rund 30 Grad).

Stellt euch darauf ein und sorgt vor/während des Laufs gut für euch. 😊

Medaillen

Wenn du die Ziellinie überquert hast, bekommst du deine Medaille – sofern diese mit bestellt wurde.

Teilnehmer des Kinderlaufs erhalten die Medaille im Rahmen der Siegerehrung.

Wir haben aufgrund der hohen Nachfrage und einer Rekordbeteiligung die Anmeldungen mit Medaillen für den 12km und 5km Lauf ausgesetzt und erlauben seit circa einer Woche nur noch Anmeldungen ohne Medaille.

Dieser Schritt war notwendig, da nur eine gewisse Anzahl an Medaillen zur Verfügung steht und wir die Situation bestmöglich managen wollen.

Die Medaillen werden von uns immer aufwendig produziert und mussten schon vor Monaten in Auftrag gegeben werden, was eine kurzfristige Nachbestellung unmöglich macht.

Wir werden unser Möglichstes tun, um jeden Teilnehmer, der eine Medaille wünscht, auch eine zu überreichen.

Insbesondere der 5km Lauf ist aktuell sehr stark nachgefragt/gebucht. Es wird daher nicht möglich sein, vor der Veranstaltung eine Medaille für Teilnehmer, die „ohne Medaille“ gebucht haben zu garantieren.

Stattdessen werden wir am Veranstaltungstag die verfügbaren Medaillen bestmöglich unter den anwesenden Teilnehmern verteilen, die eine Medaille haben wollen. Dabei müssen wir den Zeitpunkt der Anmeldung beachten und hauptsächlich nach dem Motto „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ vorgehen. Wir bitten diesbezüglich um Verständnis.

Teilnehmer des 5km Laufs, die mit Medaille angemeldet sind, diese aber nicht brauchen und stattdessen eine vergünstigten Start haben wollen, haben vor Ort die Möglichkeit einer entsprechenden Umbuchung.

Umbuchungen

Falls ihr bereits für einen Lauf angemeldet seid und euch spontan auf einen anderen Lauf umbuchen lassen wollt (beispielsweise von 5km auf 12km oder von 12km auf 5km), könnt ihr dies vor Ort tun.

Meldet euch in dem Fall einfach bei der Registrierung.

Kinderlauf

Für den Kinderlauf gelten spezielle Regeln bezüglich der Hindernisse. Diese werden vor dem Start nochmals ausgiebig erklärt.

Der Hindernisparcours der Kinder unterscheidet sich von dem der anderen Teilnehmer, da einige Hindernisse aufgrund der Schwierigkeit angepasst oder ganz ausgelassen werden.

Die Strecke wird zudem mit andersfarbigem Band markiert, damit der Verlauf klar ersichtlich ist. Teilnehmende Kinder können gern von einem Elternteil oder einer/einem Angehörigen begleitet und unterstützt werden.

Dies ist kostenlos möglich - für die Begleitung muss also kein Startplatz gekauft werden.

Sollte ein teilnehmendes Kind Hilfe benötigen und gerade kein Streckenposten verfügbar sein, bitten wir eine der Begleitpersonen kurz auszuhelfen.

Spaß und ein gutes Miteinander stehen beim Kinderlauf im Vordergrund. Alle teilnehmenden Kinder erhalten ihre Medaille nach dem Lauf im Rahmen der Siegerehrung, sofern der Teilnahme mit Medaille bestellt wurde.

Was musst du mitbringen?

Vorfreude, Wechselkleidung und ggf. zusätzliche Verpflegung für den Hauptlauf.

Teamwertung

Um eine möglichst faire Teamwertung für den Hauptlauf und den 5km Lauf sicherstellen zu können, muss folgendes beachtet werden:

- ein **Team muss aus mindestens 3 Personen bestehen.**
- Falls euer Team bislang weniger als 3 Mitglieder hat, könnt ihr vor Ort fehlende Teammitglieder finden. Wir werden euch dabei bei Bedarf gern helfen und ergänzen weitere Teammitglieder jederzeit vor Ort. Eine Änderung des Teamnamens ist ebenfalls immer möglich, falls das gewünscht wird. Meldet euch dazu einfach bei der Registrierung.
- für den Kinderlauf gibt es keine Teamwertung

Veranstaltungsgelände

Genieß die Zeit vor und nach deinem Lauf auf unserem Sportplatzgelände.

Es gibt wieder unser legendäres Kuchenbuffet, verschiedene Street Food Angebote und vegetarische Leckerbissen. Zudem findet ihr Andenken und Merchandise in unserem NGU Shop.

Zuschauer

Die meisten Hindernisse befinden sich auf dem Sportplatzgelände. Es lohnt sich also auch als Zuschauer dabei zu sein und alle kleinen und großen Teilnehmer anzufeuern. Der Eintritt für alle Zuschauer ist kostenlos.

Aufbau der Hindernisse

Du hast Lust aktiv ab dem 15. Juni beim Aufbau der zahlreichen Hindernisse zu helfen? Dann melde dich gern bei uns.

Weitere Fragen zum Lauf?

Falls es weitere Rückfragen gibt, schick uns einfach eine E-Mail (info@nevergiveup-run.de).

Solltest du vor Ort Hilfe benötigen, komm zur Registrierung oder wende dich ans Orga Team, welche an grünen T-Shirts mit "ORGA" Aufschrift zu erkennen sind.

VERHALTENSREGELN

Bleib auf der rechten Seite

Bitte laufe auf der rechten Seite, damit schnellere Läufer/-innen an dir vorbei laufen können.

Links überholen

Lass die Läufer/-innen, die du überholen möchtest, wissen, dass du kommst und vorbei möchtest.

Kein Müll auf der Strecke

Wir treiben Sport in der Natur. Damit dies so bleibt, werfen wir keinen Müll auf die Strecke. Das sollte eigentlich selbstverständlich sein.

Trinkbehälter / Verpflegung

Auf der Strecke stehen Becher mit Wasser zur Verfügung. Schmeißt die Becher nach der Nutzung in die dafür vorgesehenen Behälter.

Wasser wird bei insgesamt drei Stationen (beim 12km Lauf- eine Station beim 5km Lauf) ausgeschenkt. Wer mehr Getränke oder weitere Verpflegung (Essen/Gel) braucht, nimmt diese bitte selbst mit auf die Strecke. Im Ziel gibt es für jeden Teilnehmer Wasser und sportliche Verpflegung.

Gegenseitige Hilfe

Wahre Sportler helfen einander. Wenn dich jemand um Hilfe bittet, zögere nicht. Wenn du Hilfe brauchst, frag! Das gilt natürlich auch für alle Teilnehmer des Kinderlaufs.

Respekt

Unsere Streckenposten arbeiten hart und lang um dir das bestmögliche Rennerlebnis bieten zu können. Respektiere Sie und sei dankbar für jegliche Unterstützung.

Hindernis nicht geschafft?

Wenn du ein Hindernis nicht richtig oder gar nicht überqueren kannst/willst, machst du Liegestütze. Die Anzahl der erforderlichen Liegestütze werden dir von den Streckenposten genannt. Du kannst diese fair mit anderen Sportlern teilen. Sollte es Frage dazu geben, wende dich an die Streckenposten.

Duschen

Es stehen keine Duschen auf dem Veranstaltungsgelände zur Verfügung, aber es liegen Wasserschläuche bereit, um den größten Schmutz abzuwaschen.

Zeiten und Ergebnisse

Der Zeitnahmechip am Fuß misst automatisch deine Zeit. Die Zeiten kannst du online jederzeit einsehen. Den Link findest du im Aushang am Veranstaltungsgelände.

Vergiss nicht den Zeitnahmechip nach dem Zieldurchlauf abzugeben.

Andenken

Stöbere durch den NGU Shop auf dem Veranstaltungsgelände um ein passendes Andenken zu finden.

Urkunde gewünscht?

Auf Wunsch kannst du vor Ort eine Urkunde (mit Platzierung und Zeit) zum Selbstkostenpreis ausdrucken lassen. Andernfalls kannst die diese auch selbst downloaden und zu Hause drucken.

Noch Fragen? Wendet euch bitte an info@nevergiveup-run.de