

SPONSOREN:

mit uns läuft's!



www.sport-croll.de
Willy-Brandt-Platz 1 • 42859 Remscheid



Sparda-Bank



12. LENNEPER OSTERLAUF

10. April 2023 11.30 Uhr
Sportzentrum Hackenberg
Remscheid-Lennep

5 km
10 km
21 km



In der Startgebühr sind € 2,- Spende
für die Ärztliche Kinderschutzzambulanz
Bergisch Land e.V. enthalten.

12. Lenneper Osterlauf 10. April 2023

Veranstalter

TV „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V.

Organisation / Ausrichter

Laufabteilung Röntgenlöpfer

Kontakt

TV „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V.

Am Stadtwald 33
42897 Remscheid
Telefon 0 163 630 71 98

Meldebüro und Startunterlagen

Sportzentrum Halle Hackenberg am
Veranstaltungstag ab 08.30 bis 60 Minuten vor
des jeweiligen Laufes

Start und Ziel

Sportzentrum Hackenberg,
RS-Lennep, Hackenberger Straße 107

Startzeiten

11.30 Uhr 21 km Landschaftslauf ab 16 Jahre
12.05 Uhr 5 km Landschaftslauf ab 10 Jahre
12.15 Uhr 10 km Landschaftslauf dahinter
Walker/Nordic Walker ab 12 Jahre

Startgebühren

21 km = € 18,- bis 31.01.22, danach € 21,-,
10 km = € 12,-, 5 km = € 7,-
Nachmeldungen zusätzlich € 2,-

**In der Startgebühr sind € 2,- Spende
für die Ärztliche Kinderschutzambulanz
Bergisch Land e.V. enthalten.**

Die Teilnehmer 1-600 erhalten eine Medaille.
Nachmelder solange der Vorrat reicht.

Pokale nur für Läufer Platz 1-3 plus Freistart

Im Organisationsbeitrag sind folgende
Leistungen enthalten:

- vorläufige, persönliche Nettozeit
- Ergebnisliste im Aushang
- Ergebnisse sind später auch auf unserer
Osterlaufseite abrufbar
- Urkunde im Internet ausdrückbar
Medaille im Ziel
- Duschen/Umkleiden am Start/Zielort

Siegerehrung

nur für Läufer
13.05 Uhr 5 km
13.45 Uhr 10 km
14.30 Uhr 21 km

Walking/ Nordic Walking

Wir bieten nur die 10 km auch als Wal-
king/Nordic Walking Strecke an. Es wird
keine Kontrolle des Walkingstils vorgenom-
men. Es erfolgt eine Nettozeitnahme.

Bitte stellen Sie sich aus Rücksicht-
nahme daher bitte beim Start am Ende des
Feldes auf. Es gibt keine Siegerehrung.

Urkunden

Download von
<http://osterlauf.frischauf-lennep.de>
Eine Urkunde per Postversand gibt es gegen
eine Gebühr von **3,- €**

Sanitätsdienst

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Duschen/Umkleiden

wegen Corona keine Duschen

Online-Anmeldung

ab 01. November 2022 unter
„www.osterlauf.frischauf-lennep.de“
(Onlineanmeldung spart Papier)

Meldeschluss

05. April 2023 23.59 Uhr

Streckenführung

Strecken 21 km, 10 km, 5 km sind schön,
abwechslungsreich und anspruchsvoll.
Alle Strecken auf der Osterlaufseite einsehbar

Zeitmessung

mit „race result sytem“, der Chip befindet
sich an der Startnummer.

Verpflegung

Es werden an der Strecke und im Ziel Wasser und
Tee angeboten.

Strecke	VP 1	VP 2	VP 3
5 km	3,5 km	—	—
10 km	3,8 km	8,5 km	—
21 km	7,0 km	12,5 km	18 km

Ziel: Wasser + Tee in der Sporthalle Hackenberg

Teilnahmebedingungen

Wir kontrollieren die aktuelle Corona Regel.
Alle Teilnehmer erkennen den Haftungsausschluss
des Veranstalters für Schäden jeder Art an. Ansprü-
che bei Verletzungen und Schäden jeder Art gegen
den Veranstalter und Ausrichter sind ausgeschlossen
und können nicht geltend gemacht werden.

**Während der Veranstaltung gilt die
Straßenverkehrsordnung!**