

12. LENNEPER OSTERLAUF

10. April 2023 11:30 Uhr

Sportzentrum Hackenberg
Hackenberger Str. 107
42897 Remscheid-Lennep

5 km

10 km

21 km



**TURNVEREIN
„FRISCH AUF“
LENNEP 1933 e.V.**

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

12. Lenneper Osterlauf am Ostermontag 10. April 2023

Veranstalter

TV „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V.

Organisation

Laufabteilung / Röntgenlüöper

Kontakt

TV „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V.

Mobil: 0163 6307198

E-Mail: info@frischauf-lennep.de

Meldebüro und Startunterlagen

Im Sportzentrum Hackenberg gibt es die Startunterlagen am Veranstaltungstag ab 8:30 Uhr bis 30 Minuten vor jedem Lauf.

Start und Ziel

Sportzentrum Hackenberg
Hackenberger Str. 107
42897 Remscheid-Lennep

Startzeiten

21 km - 11:30 Uhr (ab 16 Jahre)

5 km - 12:05 Uhr (ab 10 Jahre)

10 km - 12:15 Uhr (ab 12 Jahre
mit Walkern und Nordic Walkern)

Startgebühren

21 km - 18 € bis 31.01.23, 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.

Ehrungen

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin (max. 500) im Ziel erhält eine **Medaille**, Nachmelder solange der Vorrat reicht.

Pokale plus Freistart gibt es für Läufer und Läuferinnen auf den Plätzen 1-3.

Im Organisationsbeitrag sind folgende Leistungen enthalten:

- vorläufige, persönliche Nettozeit-Ergebnisliste im Aushang
- Ergebnisse auf der Osterlaufseite
- Urkunde im Internet ausdrückbar
- Medaille im Ziel
- Duschen/Umkleiden am Start/Zielort

Siegerehrung

(nur für Läufer/innen auf den Plätzen 1-3 der Gesamtwertung)

5 km – 13:05 Uhr

10 km – 13:45 Uhr

21 km – 14:30 Uhr

12. Lenneper Osterlauf am Ostermontag 10. April 2023

Walking / Nordic Walking

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

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

Urkunden

Download über die Seite www.frischauf-lennep.de/ergebnislisten/

Sanitätsdienst

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Duschen/Umkleiden

In der Nähe von Start und Ziel

Online-Anmeldung

Ab 1. November 2022 unter: www.osterlauf.frischauf-lennep.de/anmeldung/

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

Meldeschluss

05. April 2023 – 23:59 Uhr

Streckenführung

Die Strecken 21 km, 10 km und 5 km sind abwechslungsreich und reizvoll. Sie sind auf der Osterlaufseite unter www.frischauf-lennep.de einsehbar.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt mit „RACE RESULT“, der Transponder befindet sich an der Startnummer.

Verpflegung

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

Strecke	VP1	VP2	VP3
5 km	3,5 km	---	---
10 km	5 km	8,5	---
21 km	5 km	10 km	17 km

Im Zielbereich gibt es weitere Getränke, leckeren Kuchen und Bratwürste!

Teilnahmebedingungen

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln. Ansprüche bei Verletzungen und Schäden jeder Art gegen den Veranstalter und Ausrichter sind ausgeschlossen und können nicht geltend gemacht werden. Alle Teilnehmer erkennen den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden jeder Art an. Während der Veranstaltung gilt die Straßenverkehrsordnung!

Sparda-Bank



ZE : RA
IT : UM
: :
FÜR NEUES.



	<p>Ihr Partner für: NASSAU Industrietore Garagentore Serviceleistungen</p> <p>www.sobetzko.de 02191-963604</p>

mit unsläuft's!

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



Schreinerei **TITZ** GmbH

- TREPPEN
- INNENAUSBAU
- FENSTER
- MÖBEL

Gründerhammer 5a
42855 Remscheid
Tel. 0 2191 / 80 5 87
www.schreinerei-titz.de

arbeitsschutz
mund
arbeitsmedizin

Dohrmann
seit 1895

Physio
Der gesunde Weg
Inhaber Timo Meier

3pack®
Kartonagenproduktion und Co-Packaging
im Bergischen Land

3pack®
INNOPEd
BEWEGUNG LEBEN

www.3pack.de

Tel.Nr. 02191.95820

www.3pack.de

www.innoped.de · Telefon 0 21 91 97 16 373



**Deutsche
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

Direktion für
Deutsche Vermögensberatung
Tiberius Jeck
Eugenstr. 1a
42897 Remscheid
Telefon 02191 6940700
Telefax 02191 69407061



Therapiezentrum Hindenburgstraße
Krankengymnastik
Ergotherapie
Logopädie
Telefon 0 21 91 / 59 11 38 1