

Sparda-Bank



13. LENNEPER OSTERLAUF

Ihr Partner für:

NASSAU Industrietore
Garagentore
Serviceleistungen

www.sobetzkotore.de
02191-963604

martin sobetzko GmbH

INNOPEd
BEWEGUNG LEBEN

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

mit uns läuft's!

INTERSPORT CROLL

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

01. April 2024 11:30 Uhr
Sportzentrum Hackenberg
Hackenberger Str. 107
42897 Remscheid

arbeitsschutz
mund
arbeitsmedizin

Schreinerei TITZ GmbH

- TREPPEN
- INNENAUSBAU
- FENSTER
- MÖBEL

Physio
Der gesunde Weg

Gründerhammer 5a
42855 Remscheid

**ZEIT R A
IT UM**
FÜR NEUES.

Dohrmann
seit 1895

Deutsche Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Direktion für
Deutsche Vermögensberatung
Tiberius Jeck
Eugenstr. 1a
42897 Remscheid
Telefon 02191 6940700
Telefax 02191 6940761



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

3pack Kartonagenproduktion und Co-Packaging
im Bergischen Land



5 km
10 km
21 km



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

www.3pack.de

Tel.Nr. 02191.95820

www.3pack.de

13. Lennep Osterlauf am Ostermontag 01.April 2024

Veranstalter

TV „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V.

Organisation

Laufabteilung / Röntgenlüoper

Kontakt

TV „Frisch Auf“ Lennep 1933 e.V.

Veranstalter

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 31.01.2024 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) erhält eine Überraschung, Nachmelder so lange 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
- Überraschung 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

13. Lennep Osterlauf am Ostermontag 01.April 2024

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 2023 unter:

www.osterlauf.frischauf-lennep.de/anmeldung/

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

Meldeschluss

27. März 2024 – 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 km	---
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