

Sparda-Bank



# 13. LENNEPER OSTERLAUF

Ihr Partner für:

**NASSAU Industrietore**  
Garagentore  
Serviceleistungen

www.sobetzkotore.de  
02191-963604

**martin sobetzko GmbH**





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



**Schreinerei TITZ GmbH**

- TREPPEN
- INNENAUSBAU
- FENSTER
- MÖBEL



Gründerhammer 5a  
42855 Remscheid



**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

**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 / Röntgenlörper

### 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](mailto: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/](http://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/](http://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](http://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