

Grußwort

zum Lübecker Frauenlauf 2024



Liebe Läuferinnen,
liebe sportbegeisterte Lübecker:innen,
liebe Gäste,

ein Lauf, bei dem ich fast nur strahlende Gesichter sehe. Ein Lauf, bei dem die 1. Frau auch immer die Sieger:in ist. Ein Lauf, bei dem die Freude am gemeinsamen Sporttreiben spürbar ist. All das ist für mich der Lübecker Frauenlauf.

Gerade in unruhigen Zeiten sind Traditionsveranstaltungen und gemeinsame Aktivitäten wichtig und tragen zu einer lebendigen und lebenswerten Stadt bei. Insofern freue ich mich sehr, Sie alle herzlich zum 26. Lübecker Frauenlauf willkommen zu heißen.

Der Frauenlauf ist ein Ereignis mit von Jahr zu Jahr wachsender Bedeutung für die Stadt und für die Mädchen und Frauen in Lübeck und Umgebung. Dass der Hansestadt Lübeck Sportangebote für Frauen wichtig sind, wird auch im neuen Sportentwicklungsplan deutlich, nach dem die Sportangebote für Mädchen und Frauen ausgebaut und der Anteil an Mädchen und Frauen in den Lübecker Sportvereinen erhöht werden soll.

Der Lübecker Frauenlauf begeistert jedes Jahr Hunderte von Mädchen und Frauen. Vom Girls-Run über das Ladies Walking bis zum Power Ladies Run ist für jede etwas dabei. Solch eine lebenswerte und gut organisierte Veranstaltung kann nur mit viel freiwilligem Engagement gelingen. Obwohl es immer schwieriger wird, Ehrenamtliche zu rekrutieren, schafft es der Veranstalter – der Lübecker Marathon e.V. – jedes Jahr, die eigenen Mitglieder und ausreichend Helfer:innen für die Veranstaltung zu gewinnen. Ob bei der Planung, der Ausgabe der Startunterlagen, als Streckenposten oder bei der Moderation: dass alle mit Herzblut dabei sind, ist immer spürbar. Dafür sage ich dem Verein und allen Freiwilligen ganz herzlichen Dank. Mein Dank geht auch an die Partner:innen und Sponsor:innen der Veranstaltung. Ohne sie könnte der Lauf nicht stattfinden.

Allen Teilnehmer:innen wünsche ich gute Kondition, großartige Unterstützung durch die Zuschauenden und vor allen Dingen viel Freude und Erfolg beim 26. Lübecker Frauenlauf.

Ich freue mich darauf, am 3. Mai 2024 den Startschuss geben zu dürfen.

Bleiben Sie gesund und immer in Bewegung.

Monika Frank

Monika Frank

Sensorin für Kultur, Bildung, Jugend
und Sport der Hansestadt Lübeck



Hansestadt LÜBECK

NEU

Team-Wettbewerb

beim Lübecker Frauenlauf 2024

Mit dem neuen Frauen-Lauf-Team-Wettbewerb möchte der Lübecker Marathon e.V.

- die betriebliche Gesundheitsförderung
- den Team-Wettbewerb der Schulen und Sportvereine
- und den Team-Wettbewerb bester Freundinnen

thematisieren. Das gemeinsame Lauferlebnis, der Spaß am Laufsport und die Gemeinschaft soll dabei im Vordergrund stehen.

Regelwerk

- Ein Laufteam kann sich mit mindestens 3 und höchstens 5 Teammitglieder anmelden.
- Beim Anmelden sind die für die angebotenen Strecken vorgesehenen Altersbegrenzungen einzuhalten.
- Jedes Laufteam gibt sich einen Teamnamen
- Die Laufteams können nur gemäß der vorgegebenen Altersklassen am 1,6 km-, 5,2 km- und 10,4 km-Lauf teilnehmen.
- Pro Team ist ein Startgeld in Höhe der Anzahl der Teilnehmerinnen zu entrichten
- Die Anmeldungen müssen direkt beim Veranstalter vorgenommen werden.
- Bei mehr als 3 Teilnehmerinnen ist die addierte Laufzeit der drei schnellsten Teilnehmerinnen entscheidend.
- Die Plätze 1 - 3 jeder Laufstrecke werden geehrt.

ANMELDUNG aller FRAUEN-LAUF-TEAMS
per Mail an: frauenlauf@hl-marathon-verein.de

Partner/Sponsoren:



Wir bedanken uns für die Unterstützung bei der Vorbereitung und Umsetzung des Lübecker Frauenlaufs 2024 bei den hier genannten Partnern und Sponsoren. Weiterhin bedanken wir uns bei der Hansestadt Lübeck, der Polizei, Feuerwehr, den Rettungskräften und den vielen helfenden Händen der mitwirkenden Vereine und Privatpersonen, die ehrenamtlich dafür sorgen, dass solche Veranstaltungen stattfinden können.

26.

Lübecker
Frauenlauf



03. Mai 2024

LÜBECKER
MARATHON e.V.



ZipPel's
LÄUFERWELT



Anmeldung

über luebecker-frauenlauf.de
oder per angefügtem Anmeldeformular:

Girls-Run
1,6 km

Startzeit 17:00 Uhr
Läuferinnen mit Geburtsjahr 2015 - 2018
Startgeld:
5 € bis 31.01.2024
7 € 01.02. - 16.03.2024
10 € 17.03. - 17.04.2024
15 € ab 18.04.2024 (inkl. Nachmeldegeb.)

Teenie-Run
1,6 km

Startzeit 17:05 Uhr
Läuferinnen mit Geburtsjahr 2011 - 2018
Startgeld:
5 € bis 31.01.2024
7 € 01.02. - 16.03.2024
10 € 17.03. - 17.04.2024
15 € ab 18.04.2024 (inkl. Nachmeldegeb.)

First Ladies
Run
5,2 km

Startzeit 17:30 Uhr
Läuferinnen mit Geburtsjahr 2011 und älter
Startgeld:
10 € bis 31.01.2024
13 € 01.02. - 16.03.2024
15 € 17.03. - 17.04.2024
20 € ab 18.04.2024 (inkl. Nachmeldegeb.)

Ladies Walking/
Nordic Walking
5,2 km

Startzeit 17:30 Uhr
alle Jahrgänge
Startgeld:
10 € bis 31.01.2024
13 € 01.02. - 16.03.2024
15 € 17.03. - 17.04.2024
20 € ab 18.04.2024 (inkl. Nachmeldegeb.)

Power Ladies Run
10,4 km

Startzeit 18:45 Uhr
Läuferinnen mit Geburtsjahr 2009 und älter
Startgeld:
12 € bis 31.01.2024
15 € 01.02. - 16.03.2024
17 € 17.03. - 17.04.2024
22 € ab 18.04.2024 (inkl. Nachmeldegeb.)

Ausschreibung (Teilnahmebedingungen)

Anmeldungen

Option A · Onlineanmeldung (ab 01.12.2023)

Die Onlineanmeldung unter www.luebecker-frauenlauf.de bei sofortiger Bezahlung per Kreditkarte oder Lastschrift ist bis zum 17.04.2024 freigeschaltet. Für die ersten 100 Anmeldungen aller Wettkämpfe gibt es ein kostenfreies T-Shirt. Für alle weiteren Teilnehmerinnen besteht die Möglichkeit das T-Shirt (solange der Vorrat reicht) für 18,- € käuflich zu erwerben.

Option B · Schriftliche Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen können bis zum 21.04.2024 mit vollständig und leserlich ausgefülltem Anmeldeformular an den Lübecker Marathon e.V., Bei den Tannen 16, 23569 Lübeck, mit gleichzeitiger Überweisung der Startgebühren auf das Vereinskonto bei der Sparkasse zu Lübeck, IBAN: DE43 2305 0101 0162 9535 25, BIC: NOLADE21SPL, zugesandt werden. Bei der Überweisung bitte im Verwendungszweck Name, Vorname, Strecke und T-Shirtgröße angeben.

Option C · Direktanmeldung

Die Direktanmeldung mit sofortiger Startgebühreneinzahlung startet am 15.01.2024 und ist bis einschließlich 02.05.2024 bei Zippel's Läuferwelt, Beckergrube 24-26, 23552 Lübeck, während der Geschäftszeiten möglich. Ab dem 18.04.2024 gilt die Nachmeldeoption.

Option D · Nachmeldung

Nachmeldungen (solange der Vorrat reicht) sind am 03.05.2024 am Veranstaltungsort ab 15:00 Uhr bis 1 Stunde vor dem Start nur bei Barzahlung möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt jeweils 5,-€.

Ummeldung

Jederzeit bis Donnerstag, 02.05.2024 / 20 Uhr, per E-Mail [post@luebecker-frauenlauf.de], mittels Kontaktformular, oder am Veranstaltungstag bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start. Korrekturen der Schreibweise werden kostenlos vorgenommen. Für Änderungen des Wettbewerbes oder der Teilnehmerin wird ein zusätzliches Ummeldedegeld von 5 Euro erhoben. Der Ummeldebetrag ist durch Barzahlung bei der Startnummernausgabe zu entrichten.

Nichtteilnahme

Keine Erstattung der geleisteten Startgelder aus organisatorischen Gründen.

Startunterlagen

Ausgabe der Startunterlagen vom 29.04. bis zum 02.05.2024 während der Geschäftszeiten bei Zippel's Läuferwelt Lübeck, Beckergrube 24-26, 23552 Lübeck. Am 03.05.2024 findet die Startnummernausgabe für auswärtige Teilnehmerinnen in der Zeit ab 15:00 Uhr bis 1 Stunde vor den jeweiligen Startzeiten auf dem Buniamshof (Eingang Possehlstr.) statt.

Startnummer

Die Startnummer ist während der Läufe gut sichtbar vorne zu tragen.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt mittels eines Einweg-Transponders.

Siegerehrung

Im Anschluss an die jeweiligen Wettbewerbe, wenn die Auswertung erfolgt und die Sieger-Urkunden gedruckt wurden. Der angestrebte Zeitplan ist vor Ort ausgehängt. Urkunden können zudem selbst aus dem Internet heruntergeladen werden.

Veröffentlichung

Die Teilnehmerinnen erklären sich mit der Nutzung bzw. Veröffentlichung der in der Anmeldung genannten Daten sowie der Bilder und Videos von der Veranstaltung einverstanden.

Umkleiden

Am Sportplatz befinden sich Umkleieräume und Duschen

Gepäck

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Kleidung oder anderer abgelegter Wertgegenstände. Das Ablegen im Bereich des Veranstaltungsgeländes erfolgt auf eigenes Risiko. Es steht keine Möglichkeit zur abgesicherten Gepäckaufbewahrung zur Verfügung.

Erkundungslauf

Voraussichtlich am Donnerstag 25.04.2024 um 18.00 Uhr, Treffpunkt: Sportplatz Buniamshof (vor den Umkleidekabinen). Wir erkunden gemeinsam die Laufstrecke für die Läufe über ca. 5 km und ca. 10 km (entspricht zweimaligen Durchlaufen der 5 km Strecke). Eine Anmeldung zum Erkundungslauf ist nicht erforderlich.

Veranstalter

Lübecker Marathon e.V. · Bei den Tannen 16 · 23569 Lübeck



Auskunft und weitere Informationen:
Internet: www.luebecker-frauenlauf.de
E-Mail: post@luebecker-frauenlauf.de
Klaus Ziele - Telefon: +491743319785



Anmeldeformular

oder unter luebecker-frauenlauf.de

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Verein

Jahrgang

Mail

Shirt Größe: Für die ersten Anmeldungen aus den Optionen A - C stehen kostenfrei Funktions-Shirts bereit, wobei der Zahlungseingang und die mitgeteilte T-Shirt-Größe entscheidend sind. Die T-Shirts werden nur nach der in der Anmeldung gewünschten Größe ausgegeben (solange der Vorrat reicht).

128-140	()	152-164	()	XS	()	S	()
M	()	L	()	XL	()	XXL	()

Mit meiner Meldung und Teilnahme an dieser Veranstaltung erkenne ich die Sportordnung des DLV sowie die Organisationsform des Veranstalters an. ☐

Die Zahlung der Startgebühr (Option B · Schriftliche Anmeldung) wird per Überweisung auf das Vereinskonto bei der Sparkasse zu Lübeck IBAN: DE43 2305 0101 0162 9535 25 BIC: NOLADE21SPL vorgenommen (möglich bis 21.04.2024). ☐

Alle hierzu notwendigen Informationen entnehme ich der Ausschreibung zur Veranstaltung auf den Webseiten unter www.luebecker-frauenlauf.de ☐

Nachmeldung in bar (ab 18.04.2024) ☐ 5 € Gebühr ☐

Anmeldung am

Wettkampf

Ort/Datum Unterschrift

hier abtrennen

MELDEBESTÄTIGUNG

Startgebühr in bar bezahlt am Datum/ Betrag:

Ort/Datum Unterschrift

