



Wettbewerbe & Anmeldung		
Die Anmeldung ist ganz einfach: • online über www.luebecker-frauenlauf.de • oder direkt vor Ort bei Zippel's Läuferwelt in Lübeck		
Folgende Wettbewerbe stehen zur Auswahl:		
Auch als Team-Run möglich	1,6 km	Girls-Run (Start: 16.00 Uhr) Altersklasse: WK U8 (W7/6) & WK U10 (W 9/8) Startgeld: 5,- € bis 31.03.2026 12,- € am 08.05.2026* 8,- € bis 20.04.2026 * inkl. Nachmeldebetrag
Auch als Team-Run möglich	1,6 km	Teenie-Run (Start: 16.00 Uhr) Altersklasse: WK U12 (W 11/10) & WK14 (W 13/12) Startgeld: 5,- € bis 31.03.2026 12,- € am 08.05.2026* 8,- € bis 20.04.2026 * inkl. Nachmeldebetrag
Auch als Team-Run möglich	5,2 km	DAK Gesundheit Ladies Run (Start: 17.00 Uhr) Altersklasse: WJ U16 (W 15/14) Frauen & Seniorinnen Startgeld: 12,- € bis 31.01.2026 18,- € bis 20.04.2026 15,- € bis 31.03.2026 23,- € am 08.05.2026* * inkl. Nachmeldebetrag
Auch als Team-Run möglich	5,2 km	Ladies Walking / Ladies Nordic Walking (Start: 17.00 Uhr) alle Altersklassen Startgeld: 12,- € bis 20.04.2025 15,- € am 08.05.2025* * inkl. Nachmeldebetrag
Auch als Team-Run möglich	10,4 km	Zippel's Power Ladies Run (Start: 18.15 Uhr) Altersklasse: WJ U18 (W 17/16) Frauen & Seniorinnen Startgeld: 13,- € bis 31.01.2026 19,- € bis 20.04.2026 16,- € bis 31.03.2026 24,- € am 08.05.2026* * inkl. Nachmeldebetrag



Team-Challenge beim Lübecker Frauenlauf



Der Lübecker Marathon e. V. lädt alle Läuferinnen ein, den Frauenlauf auch als gemeinsames Erlebnis zu entdecken. Mit der Team-Challenge möchten wir

- die betriebliche Gesundheitsförderung
- den sportlichen Wettbewerb von Schulen und Sportvereinen
- sowie das gemeinsame Laufen mit besten Freundinnen

besonders hervorheben. Im Mittelpunkt stehen dabei der Spaß an der Bewegung, das gemeinsame Erlebnis und das Gefühl von Zusammenhalt.

Regeln für die Teamwertung:

1. Ein Team besteht aus mindestens 3 Läuferinnen, nach oben gibt es keine Begrenzung.
2. Jede Läuferin wird automatisch in der Einzelwertung geführt.
3. Für die Teamwertung zählen die drei besten Zeiten eines Teams.
4. Die Anmeldung erfolgt wie beim Einzelstart, ergänzt um einen Teamnamen.
5. Teams starten ausschließlich innerhalb der vorgesehenen Altersklassen.
6. Jede Teilnehmerin entrichtet ihr Startgeld individuell bei der Anmeldung.
7. Die drei schnellsten Teams werden mit einer Ehrung ausgezeichnet.

Wir danken unseren Partnern und Sponsoren für ihre wertvolle Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung des Lübecker Frauenlaufs 2026.



Weiterhin gilt unser Dank der Hansestadt Lübeck, den Rettungskräften sowie den engagierten Vereinen und Privatpersonen, die ehrenamtlich dazu beitragen, dass Veranstaltungen wie der Lübecker Frauenlauf möglich werden.



28. Lübecker Frauenlauf

> Deine Stadt, dein Lauf! <

8. Mai 2026





Grußwort zum 28. Lübecker Frauenlauf

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

zum 28. Lübecker Frauenlauf heiße ich Sie alle herzlich willkommen. Der Frauenlauf auf unseren wunderbar zu laufenden Strecken rund um das Leichtathletikstadion Buniamshof ist ein Leuchtturm der Lübecker Sportveranstaltungen für Frauen.

Es freut mich sehr, dass wir in diesem Jahr erstmalig auf eine vierstellige Teilnehmerinnenzahl zusteuern und sich so viele Mädchen und Frauen aus Lübeck, Schleswig-Holstein und ganz Deutschland für unser Frauen-Lauf-Event begeistern wie nie zuvor!

Das ist nicht zuletzt der Verdienst der zahlreichen Helfer:innen aus dem Lübecker Marathon Verein. Sie haben diesen Leuchtturm geschaffen. Dankeschön für Ihren nimmermüden Einsatz und Ihre Kreativität diese Veranstaltung immer weiter zu entwickeln.

Das kommt auch bei den Partner:innen und Sponsor:innen der Veranstaltung gut an, die mit ihrer finanziellen Unterstützung diese Weiterentwicklung ermöglichen. Auch Ihnen danke ich auf das Herzlichste.

Die Hansestadt Lübeck wird sich für den Frauensport und speziell für Veranstaltungen im Breiten- sowie im Leistungssport von Frauen in allen Sportarten weiterhin stark machen. Das ist ein wichtiger Baustein im Rahmen der Förderung von Gleichberechtigung, Antidiskriminierung und der Gesundheitsprävention.

Lassen Sie mich noch einen Hinweis auf 18.000 Teilnehmerinnen 2025 beim größten Frauenlauf Deutschlands in Berlin geben. Diese Zahl lässt für mich nur einen Schluss zu: Es gibt nach wie vor eine bedeutende Anzahl an Frauen, die sich bei Laufveranstaltungen beider Geschlechter unwohl fühlen. Frauenläufe sind und bleiben eine gute Alternative.

Allen Teilnehmerinnen wünsche ich einen entspannten Genusslauf, gute Kondition und großartige Unterstützung an der Strecke durch die Zuschauenden und vor allem viel Freude und Erfolg bei der 28. Auflage des Lübecker Frauenlaufs.

Lassen Sie uns gemeinsam die Freude an der Bewegung teilen.

Wir sehen uns dann am 8. Mai 2026 beim Startschuss zu einem der Läufe!

Monika Frank

Monika Frank
Senatorin



Hansestadt
LÜBECK

Ausschreibung & Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

Option 1: Onlineanmeldung

Die Onlineanmeldung ist ab dem 01.12.2025 unter www.luebecker-frauenlauf.de möglich. Die Bezahlung erfolgt sofort per Kreditkarte oder Lastschrift. Die Anmeldung ist bis einschließlich 20.04.2026 freigeschaltet. Die ersten 150 Anmelderinnen erhalten ein kostenfreies Veranstaltungs-Laufshirt.

Option 2: Direktanmeldung

Direktanmeldungen mit sofortiger Barzahlung des Startgeldes sind vom 01.12.2025 bis zum 20.04.2026 bei Zippel's Läuferwelt, Beckergrube 24-26, 23552 Lübeck, während der Geschäftszeiten möglich.

Option 3: Nachmeldung

Nachmeldungen (solange das Kontingent reicht) sind ausschließlich nur am 08.05.2026 vor Ort von 14.00 Uhr bis eine Stunde vor dem Start möglich. Die Bezahlung erfolgt in bar. Der Nachmeldebetrag beträgt 5,- €.

Ummeldungen

Ummeldungen sind möglich bis Donnerstag, den 07.05.2026, 20.00 Uhr per E-Mail an post@luebecker-frauenlauf.de über das Kontaktformular oder am Veranstaltungstag bis eine Stunde vor dem Start.

- ✎ Schreibfehler werden kostenlos korrigiert.
- ✎ Änderungen des Wettbewerbes oder der Teilnehmerin kosten 5,- €, zahlbar bei der Startnummernausgabe.

Nichtteilnahme

Bei Nichtteilnahme ist eine Rückerstattung der Startgebühr aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Startunterlagen

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt

- ✎ vom 04.05.2026 bis 06.05.2026 während der Geschäftszeit bei Zippel's Läuferwelt, Beckergrube 24-26, 23552 Lübeck
- ✎ am 8.05.2026 am Veranstaltungsort Buniamshof von 14.00 Uhr bis eine Stunde vor dem Start.

Startnummer

Die Startnummer ist gut sichtbar vorne am Körper zu tragen.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt über einen Einwegtransponder.

Siegerehrung

Nach Abschluss der jeweiligen Wettbewerbe, sobald die Auswertung erfolgt und die Siegerurkunden gedruckt sind, findet die Siegerehrung statt. Der vor Ort geltende Zeitplan wird ausgehängt. Urkunden können außerdem online heruntergeladen werden.

Veröffentlichung

Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmerinnen der Nutzung und Veröffentlichung ihrer angegebenen Daten sowie von Fotos und Videos der Veranstaltung zu.

Umkleiden

Am Sportplatz stehen Umkleieräume und Duschen zur Verfügung.

Gepäck & Wertgegenstände

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für abgelegte Kleidung oder Wertgegenstände. Die Ablage erfolgt auf eigenes Risiko, eine gesicherte Gepäckaufbewahrung wird nicht angeboten.

Veranstalter

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

Anmeldeformular für den 28. Lübecker Frauenlauf am Freitag, 8. Mai 2026 (oder unter www.luebecker-frauenlauf.de)

Name:	
Vorname:	
Straße, Nr.:	
Plz, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Jahrgang:	
Verein:	
Wettkampf:	
Teamname:	

Die ersten 150 Anmeldungen über die Optionen 1 und 2 erhalten ein kostenfreies Funktionsshirt. Maßgeblich sind dabei der Zahlungseingang und die bei der Anmeldung angegebene T-Shirt-Größe. Eine Ausgabe erfolgt ausschließlich in der angegebenen Größe.

Gr. 128-140	Gr. S	Gr. XL
Gr. 152-164	Gr. M	Gr. XXL
Gr. XS	Gr. L	

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

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

Nachmeldung (nur am Veranstaltungstag) 5,- € Gebühr

Ort / Datum	Unterschrift
» bitte hier abtrennen «	

Meldebestätigung

Startgebühr in Höhe von _____ bezahlt am:

Ort / Datum	Unterschrift
-------------	--------------

