

EMSLAND '22 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



VERANSTALTUNGEN UNTER
VORBEHALT
Aktuelle Infos online.

GEMEINSAM
ZUM ZIEL!

ROSEN

empowered by technology

31. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 6.000

WERBEMITTEL



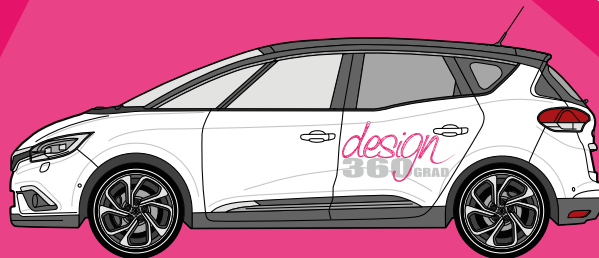
PRINTMEDIEN &
PRODUKTGESTALTUNG



design
360 GRAD



FAHRZEUG &
FOLIENBESCHRIFTUNG



wir haben ein ziel,
sind aktiv,
SPITZENTECHNOLOGIEN ZUM SCHUTZ VON MENSCH UND UMWELT
engagieren uns,
wir sind sportler.



SPITZE IN DER REGION. WELTWEIT.

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Alt-Haren	Ecke Venenkampweg Schluenstr./ Mi August-Reiniking-Straße		19:00	Hermann Veltrup	05932/998870
Berge	Turnhalle Schulzentrum	Mo, Mi / Fr	18:30/18:00	Achim Wolke	05435/955268
Bippen	Clubhaus	Mo, Mi, Sa	18:30 + 15:00	G. u. J. Thole	05435/1613
Börger ^{*1*} ^{*6}	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger ^{*2*} ^{*6}	Clubhaus Sportgelände	So	09:30	Rudolf Schmitz	05953/80 59
Cappeln	Sportheim Schulstraße	Di	18:30	Patrick Böske	04478/609988
Dersum	Lindenstraße 2	Do	19:30	Hermann Wessels	04963/625
Dickenberg / lbb. ^{*5}	Waldstadion Dick. Okt - Mär	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dickenberg / lbb. ^{*5}	Forstweg Apr - Sept	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dohren	Ziegeleiweg	SZ: jeden zweiten Mi im Monat	18:15	Reiner Grote	0162/9198080
Dohren	Ziegeleiweg	WZ: jeden zweiten Sa im Monat	15:00	Reiner Grote	0162/9198080
Emlichheim	Vereinsgelände	Mi / Sa	18:30 / 09:00	Elke Borghorst	
Freren	Waldbad	Di	18:30	Antonius Thien	05902/421
Fürstenu	Albers Lieschen a. Bahnübergang	Sa	WZ 15:00	Axel Beyersdorf	05901/2198
Fürstenu	Freibad	Di	SZ 18:45	Axel Beyersdorf	05901/2198
Garrel	Hütte an der Laufbahn	Di	18:15	Volker Herrmann	04474/934641
Gildehaus	Mühlenberg/Ostmühle	So	08:30	Leonique Brunebarbe	05924/783346
Haren ^{*3}	Hallenbad	Mi	WZ 18:30	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*3}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mi	SZ 19:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*4}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mo	16:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haselünne	Paulusschule	Mi	18:30	Guido Hengemühle	05961/506080
Herzlake	Stadion Camperparkplatz	Mi	18:30	Ilona Kemper	05962/2519
Holsten/Bexten	Schule	Mo	18:30	Alfred Brink	05976/1843
Holsten/Bexten	Schule	Mo	WZ 18:30	Jürgen Schöttler	05976/1703
Lastrup	Feuerwehrhaus	So	10:30	Günter Bäker	04472/1231
Lengerich	Parkplatz Uttroper Str.	Mo, Mi	SZ 19:00	Jörg Köbbe	0151/42836981
Lengerich	Sport- und Schützenhaus	Mo, Mi	19:00	Jörg Köbbe	0151/42836981
Lingen-Bramsche	Sportgebäude	nach Absprache		Ludger Kramer	05906/2521
Löningen	Parkplatz Hasetal	Sa	WZ 13:30	Wolfgang Alde	05432/3436
Löningen	Parkplatz Hasetal	Di	SZ 18:30	Wolfgang Alde	05432/3436
Meppen ^{*4}	Brücke Dortmund-Ems-Kanal	Fr	15:00	Claudia Lübbers	05931/2582
Schüttorf	Parkplatz Annaheim	So	09:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Schüttorf	Sportplatz Salzbergerstraße 80	Mi	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Schüttorf	Markringstr. 57 b	Do	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Sögel	Vereinsheim Lorkper Weg 6	So	10:00	Martin Sievers	05952/2464
Spelle	Sportplatz	Mo, Mi	18:00	Klaus Grabowsky	05977/7858
Stapelmoor	GS Schulhof	Di, Do	19:00	Richard Hartema	0160/1335389
Steinbeck	Sportplatz Recke	Di	WZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Sa	WZ 14:00	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Di / Do	SZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Uelsen	Olympia Cafe	Mi	19:00	Gebhard van Wieren	05942/2224
Uelsen	Olympia Cafe	So	08:30	Gebhard van Wieren	05942/2224
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa, Mi	SZ 17:00 Mi 19:00	Lydia Hans	059 41/5604
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa, Mi	WZ 16:00 Mi 19:00	Lydia Hans	05941/5604
Völlnerfehn	Parkplatz gegenü. Volksbank	Mo	18:30	Peter Windhaus	04961/3197

*1 Frauenlaufftreff, *2 Männerlaufftreff, *3 auch Walking, *4 nur Walking, *5 auch Nordic Walking, *6 Nordic Walking

Bei Änderungen oder neuen Laufftreffs bitte unter elk@lauffreunde-emsland.de anschreiben.

project:help e.V.

(Privatinitiative zur Unterstützung von Hilfsprojekten in Südafrika)

„Hilfe zur Selbsthilfe!“ ohne Verwaltungskosten ist das Motto, das sich unser Verein gestellt hat. Die große Armut in Südafrika hat uns nicht mehr losgelassen und so haben wir im Jahr 1999 begonnen, ausgesuchte Projekte / Organisationen in ihrer Arbeit dort zu unterstützen. Mittlerweile ist ein umfangreiches, gemeinnütziges Projekt entstanden (e.V.), das Ausbildungen der Ärmsten organisiert und durchführt sowie sich Straßenkindern annimmt. Diese sind oft mehrfach missbraucht, schwergradig misshandelt, unterernährt, verstört und einem harten Überlebenskampf ausgesetzt.

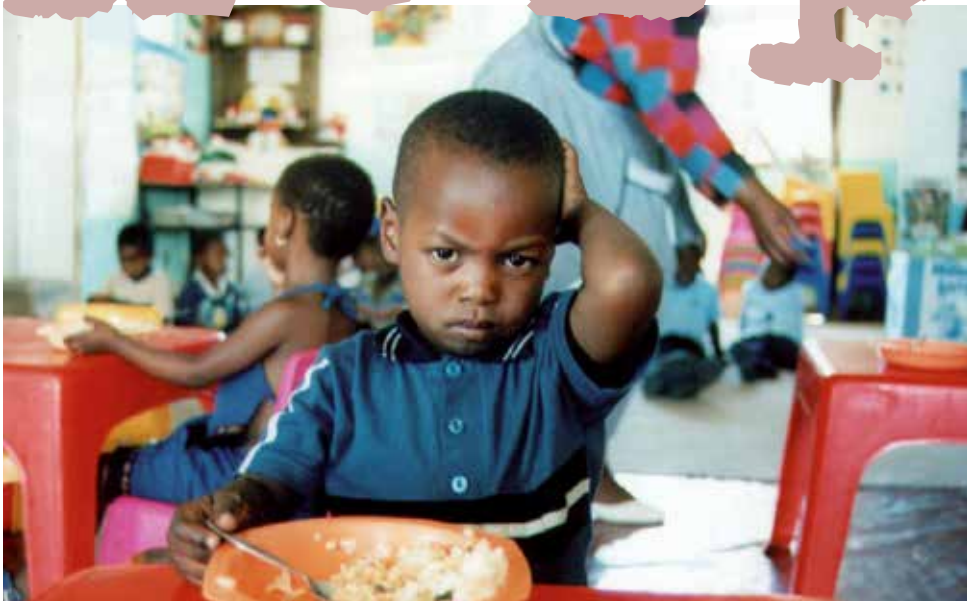
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

Kontonummer: 114 000 0918
Bank: Sparkasse Emsland
(steuerlich voll abzugsfähig)

BLZ: 266 500 01
Name: project:help e.V.

bei weiterem Interesse: www.project-help.de oder Dr. Michael & Barbara Greis
 Kornweg 2, 49808 Lingen

Für die Verteilung der Spenden und die Umsetzung der gestellten Ziele stehe ich auch als engagierter Läufer und Vorsitzender des Vereins project:help e.V. persönlich ein.



Emsland-Lauf-Kalender 2022

Herausgeber:
 Lauffreunde Emsland e.V.

Zuständig:
 Michael Reisüber
 Tel.: 0591 9662999
 elk@lauffreunde-emsland.de

Auflage 6.000



Karl-Otto Unkenholz
 (Vorsitzender)



Claudia Lübbers
 (Schriftführerin)



Klaus Tegeder
 (Kassenwart)

Grundlage dieser Ausgabe sind die bei Michael Reisüber gemeldeten Veranstaltungen. Für die Richtigkeit der Daten wird keinerlei Haftung übernommen. Bitte fordern Sie bei Rückfragen die Ausschreibungsunterlagen der Veranstalter direkt an!

Die Teilnehmer erklären bei der Teilnahme an den aufgeführten Veranstaltungen ihr Einverständnis zur Erstellung von Bildaufnahmen ihrer Personen im Rahmen der Veranstaltung sowie zur Verwendung und Veröffentlichung solcher Bildnisse zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung. Einwände sind dem jeweiligen Veranstalter mitzuteilen.

Ausgabe:

- bei allen Zweigstellen der Sparkasse Emsland,
- der Sportschule Sögel und
- bei allen Werbepartnern.

Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung. Der Emsland-Lauf-Kalender kann in dieser Form – kostenlos – nur erscheinen, weil die Anzeigen unserer Werbepartner ganz erheblich dazu beitragen, dieses Heft zu finanzieren. Bitte schenken Sie den hier inserierenden Firmen Aufmerksamkeit und Ihr Vertrauen, herzlichen Dank!

Ihr Lauffreunde Emsland Team



Treppen, Zäune, Toranlagen, Geländer
Metall-Lohnarbeiten

49762 Lathen - Mühlentannen 7
Tel. (+49)/(0) 5933 - 92 31 49
Fax (+49)/(0) 5933 - 92 35 02



Hallo Läuferinnen und Läufer!

Im Jahr 2021 möchten wir gerne wieder eine Winterlaufserie anbieten, sind uns jedoch bewusst, dass die Veranstaltung aufgrund der Corona-Pandemie nicht in der gewohnten Form stattfinden kann und ggf. auch kurzfristig abgesagt werden muss. Die Serie wird an verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

Die **Lauffreunde Emsland e.V.** koordinieren die Serie zwischen den einzelnen Vereinen und Lauftreffs. Als Plattform wird die Homepage der Lauffreunde Emsland (www.lauffreunde-emsland.de) und deren Laufkalender genutzt. Änderungen werden auf der Homepage veröffentlicht.

Die Startzeit ist jeweils um **14:00 Uhr**. Startgebühren werden nicht erhoben. Ähnlich wie beim Emsland-Etappen-Lauf sind die Vereine oder Lauftreffs für die Auswahl der Strecken zuständig. Pro Austragungsort gibt es zwei verschiedene Streckenlängen ca. 10 km und ca. 20 km. Es gibt keine Zeitnahme.

Umkleideräume und Duschen stehen aufgrund der Corona-Pandemie nicht zur Verfügung. Die Läufer verpflichten sich selbst. Ein gemütliches Beisammensein nach dem Lauf wird es nicht geben.

Die Allgemeinen Hygieneregeln sind zu beachten, außerdem sind die Kontaktdaten der Läufer aufzunehmen.

Die Ansprechpartner der EL WLS 2021

Börger: Claus Wöste, Tel 0173 / 986 7707,
clauswoeste@gmx.de
Meppen: Claudia Lübbers, Tel 05931 / 2582,
claudia@lauffreunde-emsland.de
Sögel: Andreas Bölle, Tel 0151 / 61465893, andreasboelle@web.de
Lingen: U. Schmelting, Tel 0591 / 475 92, ulirene@aol.com
Spelle: Klaus Grabowsky, Tel 05977 / 7858, kl.grabowsky@gmx.de
Oberlangen: Marlen Jänen, Tel 05933 / 4549, marlen.jaenen@web.de

Börger 08.01.

Start: Sportplatz

Meppen 22.01.

Start: Leichtathletikstadion Helter Damm

Sögel 05.02.

Start: Sporthalle der Erich-Kästner-Schule / Im Eickel 1

Lingen 19.02.

Start: Breslauer Straße 60

Spelle 05.03.

Start: Getränke Hoffmann Stadion, Venhauser Straße

Oberlangen 19.03.

Start: Sportplatz

⇨ je ca. 10 km und 20 km

Austragende Vereine:

DJK Eintracht Börger, LAV 91 Meppen,
Lauftreff Sögel, Kilometerfresser Lingen,
SC Spelle-Venhaus, SV Lingen, Lauffreunde Emsland

Winter
Laufserie
2022



DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

2.000m²
SPORT UND SCHUHE

» FITNESS » OUTDOOR
» RUNNING » BADE » FUSSBALL
» LIFESTYLE » TEAMSPORT



GROSSE AUSWAHL:
DAUERHAFT
ÜBER
1.000 PAAR

LAUF- UND
BEWEGUNGS-
ANALYSE

NEU:
RUNNING-
BEKLEIDUNG



SPORT
LANGEN

Wir bewegen das Emsland.

Markt 21-22
49740 Haselünne
www.sport-langen.de



EMS-DOLLART-
WINTERLAUFSERIE

15.01. | 29.01. | 12.02. | 26.02. | 12.03.
26.03. | AB 13:00 UHR

9

16. Ems-Dollart-Winterlauf & Walking-Serie

Zwischen den verschiedenen Laufwettbewerben ist die Winterlaufserie eine willkommene Abwechslung.

Als Vorbereitung für einen Frühjahrsmarathon oder als leichter Jogging oder Walking-Lauf ist für jeden etwas dabei. Da keine Zeit genommen wird, kann jeder ganz individuell seinen Lauf gestalten. Auf jeden Fall soll der Spaß dabei im Vordergrund stehen. Im Anschluss wird wieder Kaffee und Kuchen angeboten, wobei die Sportler ihre Erfahrungen austauschen können.

Die am Veranstaltungstag geltenden Hygiene Verordnungen sind zu beachten.

Lauf-/Walking-Strecken:	5 km oder 10 km oder 15 km oder 20 km
Startzeit:	von 13:00 – 15:00 Uhr (kein gemeinsamer Start auf den Laufstrecken)
Meldeschluss:	definitiv 15:00 Uhr
Zielschluss:	16:00 Uhr für alle Teilnehmer
Anmeldung:	jeweils vor Ort beim ausrichtenden Veranstalter
Umkleieräume/Dusche:	bei jedem Veranstalter vorhanden
Sanitätsdienst:	Sanitätsdienst bei jeder Veranstaltung
Startgebühren:	4 € pro Teilnahme an jeder Veranstaltung
Startkarten:	Jeder Teilnehmer erhält einen Ausweis für alle Veranstaltungen, der nach dem Laufen/Walking abgestempelt wird.
Haftung:	Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Auszeichnung:	Jeder Teilnehmer, der an fünf Veranstaltungen teilgenommen hat, erhält eine Urkunde nach der letzten Veranstaltung.
Wertungen:	Es folgen keine Zeitwertungen der zu absolvierenden Strecken.
Veranstaltung:	Die Veranstaltung findet nicht bei Eisglätte statt. Zwingend notwendige Änderungen im Programmablauf bleiben den jeweiligen Veranstaltern vorbehalten.

15. Januar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / SV Teutonia Stapelmoor
Richard Hartema – 26789 Leer – Tel. 0162 1335389 / www.lgteutoniastapelmoor.de

29. Januar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Fortuna Logabirum e. V.
Ralf Vry – 26789 Leer – Tel. 0491 / 99239974 / www.fortuna-logabirum.de

12. Februar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuRa 07 Westrauderfehn
Alexander Kramer – 26817 Rhauderfehn – Tel. 04952 / 829052 / www.tura07.de

26. Februar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum
Bettina Pilney – 26844 Jemgum – Tel. 04958 / 1392 / www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de

12. März 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde
Anna Huisinga – 26831 Bunde – Tel. 04953 / 8598 / www.tv-bunde.de

26. März 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuS Holthusen e. V.
Angelika Kruienza – 26826 Weener – Tel. 04953/8219 / www.tus-holthusen.de



Voller Energie Höchstleistungen erzielen.

Höchstleistungen sind im Sport nur mit hohem Energieeinsatz möglich. Als einer der weltweit größten Stromerzeuger aus Erneuerbaren Energien unterstützen und fördern wir daher Vereine und Veranstaltungen im Umfeld unserer Standorte. Die neue RWE. Klimaneutral bis 2040.

[rwe.com](https://www.rwe.com)

Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartner:

Karl-Otto Unkenholz

Wehmstraße 14, 49844 Bawinkel

Tel.: 05963/286

www.lauffreunde-emsland.de

info@lauffreunde-emsland.de

An die Mitglieder der Lauffreunde Emsland e. V.

Einladung zur Mitgliederversammlung

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

hiermit laden wir euch recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung ein.

Diese findet statt am:

Mittwoch, dem 02. März um 19:00 Uhr
im Hansesaal „Berentzen Hof“
bei Berentzen in Haselünne, Ritterstraße 7
Telefon: 05961 / 502-576

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Vorstandes (Rückschau/Vorschau)
4. Bericht des Beirates
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Bestellung des Vorstandes, des Beirates und der Kassenprüfer
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

Wir würden uns freuen, wenn alle Vereinsmitglieder an dieser Versammlung teilnehmen. Bitte die aktuellen Corona-Regeln (2 G) beachten.

Euer „Lauffreunde Emsland“ Team

Karl-Otto Unkenholz
Vorsitzender

Claudia Lübbers
Schriftführerin

Klaus Tegeder
Kassenwart



Beitrittserklärung:

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den o. g. Verein
und erkenne die Satzung an:

Mitgliedsnummer: _____

männlich weiblich

Nachname: _____ Telefonnummer: _____

Vorname: _____ Funktelefon: _____

Straße: _____ E-Mail-Adresse: _____

PLZ / Wohnort: _____ @ _____

Ortsteil: _____ Telefonnr. (dienstl.): _____

Geburtsdatum: _____ Heimatverein: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

*bei Kindern und Jugendlichen
die/der Erziehungsberechtigte*

Bankeinzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die »Lauffreunde Emsland e.V.« widerruflich, die von mir zu entrichtenden
Zahlungen wegen des jeweils festgelegten Jahresbeitrages sowie sonstiger Zahlungen, bei Fälligkeit
zu Lasten meines Kontos, mittels Lastschrift einzuziehen.

Jahresbeitrag 18,- Euro gültig ab 26.2.2004

Kontoinhaber: _____ IBAN: _____

Name der Bank: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Kontoinhaber

43. Crosslauf des Sportvereins DJK Eintracht Börger

und gleichzeitig

Kreismeisterschaft Crosslauf NLV Kreis Emsland-Nord Für Jugend U 14/ Kinder U 12 und jünger

Wettkampfbeginn: 9:30 Uhr

Wettkampfort: Sportgelände an der Waldstraße / Ortsausgang Surwold-Papenburg
Umkleide- und Duschkmöglichkeiten im Clubhaus beim Sportgelände.

Einzel- und Mannschaftswertung: Die Läufe werden als Einzel- und Mannschaftswettbewerb durchgeführt.
Die Mannschaften werden nach der DLO-\$9.4 bewertet (Addition der Plätze).
Bei den Klassen U16 und jünger bildet jeder Jahrgang eine Altersklasse. In
den Mannschaftswertungen starten Schülerinnen und Schüler in jeweils zwei
Altersklassen zusammen. Die Seniorenklassen werden für die Einzelwertungen
in allen Klassen getrennt gewertet. Die Mannschaftswertung erfolgt M 30/35,
M 40/45, M 50 und älter, getrennt nach Einlauf. Für die Seniorinnen erfolgt die
Einzelwertung in allen Klassen getrennt. Die Mannschaftswertung erfolgt in
einer Gruppe.

Auszeichnungen / Urkunden: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit Platzierung und Zeitangabe.
Siegerehrung erfolgt kurzfristig nach jedem Lauf.

Meldungen: Schriftlich bis 11.03.2022 unter www.eintracht-boerger.de
Nachmeldungen sind bis spätestens 30 Minuten vor Beginn eines jeden Laufes
möglich.

Startgeld: Kinder/Jugend 2€ – Erwachsene 7€ – Mannschaften frei

Streckenführung: Alle Läufe werden auf Waldboden durchgeführt.
(Startnummern Sind auf der Brust zu tragen.)

Startzeiten:	09:30 Uhr	W/M Kinder U 8, Jahrgang 2015 und jünger	ca. 650 m
	10:00 Uhr	weibl. Kinder U 10, Jahrgang 2013/ 2014	1,0 km
	10:15 Uhr	männl. Kinder U 10, Jahrgang 2013 / 2014	1,0 km
	10:30 Uhr	weibl. Kinder U 12, Jahrgang 2011/ 2012	1,0 km
	10:45 Uhr	weibl. Kinder U 12, Jahrgang 2011/ 2012	1,0 km
	11:00 Uhr	weibl. Jugend U 14 und U16, Jahrg. 2007 - 2010	2,2 km
		männl. Jugend U 14 und U16, Jahrg. 2007 – 2010	

Die einzelnen Strecken sind farblich gekennzeichnet. Streckenskizzen hängen aus. Für ausreichend
Verpflegung ist gesorgt durch Angebot von kalten und warmen Getränken (Tee), Wurststand im
Zielbereich, Kaffee und Kuchen im Clubhaus.

Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt.



- UNSERE LÄUFE**
- BAMBINI
 - SCHÜLER
 - 5 KM LAUF
 - 10 KM LAUF

Start / Ziel:
Bad Bentheim Kurzentrum

Meldeschluss:
Voranmeldung bis zum 21.03.2022

Strecke:
Waldwege im Bentheimer Wald

Wettbewerbe und Startzeiten:

1,9 km Schülerlauf, 1 Runde weibliche Starter	13.00 Uhr
1,9km Schülerlauf, 1 Runde männliche Starter	13.30 Uhr
500m Bambinilauf	14.00 Uhr
5km Grafschafter Volksbank Cup 1 Runde mit Teamwertung	14.30 Uhr
5km Walking / Nordic-Walking	14.45 Uhr
10km Lauf, 2 Runden	16.00 Uhr

Alle Infos auf
www.bentheimer-waldlauf.de

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte



**NICHTS FÜR
WARMDÜSCHER!**

**9. Ibbenbürener
KLIPPENLAUF**

26. März 2022

24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD

12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD

Lauftreff Emsland

In diesem Jahr findet endlich wieder der Lauftreff „Am Kiesberg“ im Lingener Wald statt. Es werden je nach Bedarf verschiedene Laufgruppen in Lauftempo von 5:30 Uhr bis 7:30 Uhr / Walker von 1 Stunde angeboten. Nicht Leistung sondern Erlebnis und Spaß sollen im Vordergrund stehen. Wir freuen uns euch folgende Termine jeweils um 9:30 Uhr anbieten zu können:

Daher heißt das Motto:
„Keiner läuft allein“

Ausgangspunkte für die Läufe ist jeweils am Parkplatz „Kiesbergwald“
(Weitere Parkmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft.)

So. 27. März	Lingen	Am Kiesberg	
So. 12. Juni	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 10. Juli	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 18. September	Lingen	Am Kiesberg	
So. 30. Oktober	Lingen	Am Kiesberg	
Sa. 31. Dezember	Bawinkel	(siehe vorletzte Seite)	

Alle Teilnehmer erhalten bei der Teilnahme einen Laufpass mit allen Jahrestermeninen. Der Silvesterlauf gilt als Abschlussveranstaltung und wird in Bawinkel durchgeführt.
(weitere Hinweise auf vorletzter Seite)

Unter den Teilnehmern verlost
Sportsworld Lingen
ein Paar hochwertiger Laufschuhe.

Ansprechpartner: Vorstand und Beirat der Lauffreunde Emsland
www.lauffreunde-emsland.de

Hinweis: Da der Lauftreff der Lauffreunde-Emsland eine Breitensport-Veranstaltung für Jedermann ist, muss jeder Teilnehmer für seinen Versicherungsschutz selber sorgen.



Püttkesberge 4 • 49751 Sögel • Tel. 05952 2030
Sögeler Straße 12 • 49757 Werlte • Tel. 05951 995070

info@knipper24.de
www.knipper24.de

Sichern Sie sich unsere digitale Kundenkarte!

Damit es richtig „läuft“: Wallet* öffnen, Code scannen und Ihre Kundenkarte - Xpert Card - speichern!



Als Xpert Card Inhaber genießen Sie viele Vorteile, z.B.:

- Monatliche Sonderangebote
- Vorabinfos über alle Top-Aktionen
- Persönliche Einladung zu Veranstaltungen
- Kaffee-Flat in unserem Xpert-Café
- Bei jedem Einkauf Sofortrabatte auf viele Warengruppen
- Finanzierungsmöglichkeiten

* Detaillierte Infos finden Sie unter www.knipper24.de



34. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

Ausrichter: SV Bawinkel
 Start: Marktplatz Bawinkel
 Treffpunkt: Grundschule Bawinkel

Läufe & Startzeiten:	ca. 550m Bambini- Lauf (ohne Zeitmessung!)	14:15 Uhr
	5 km Lauf	14:30 Uhr
	1,1 km Schülerlauf	14:35 Uhr
	Halbmarathon (DLV vermessen)	15:15 Uhr
	10 km Lauf	15:30 Uhr

Startgeld:	Bambinis, Schüler & Jugendliche	3,00 €
	Erwachsene	8,00 €
	Nachmeldungen	+ 2,00 €

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich 15. April 2022
Online unter: www.osterlauf-bawinkel.de
Schriftlich an: Stephanie Hosemann
Fleerbeerweg 14
49844 Bawinkel

Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start möglich.
 Abholung der Startunterlagen ab 13:30 Uhr in der Grundschule.
 Weitere Informationen unter www.osterlauf-bawinkel.de oder
www.svbawinkel.de

Mehr Wissen. Mehr Unterstützung.

Mehr Erfolg.



VOLBERS VEHMEYER PARTNER

Meppener Str. 145 | 49808 Lingen | vvp.de

Tel.: (05 91) 91 23 90 | info@vvp.de

14. EL-CUP 2022

Termine

PAPENBURG
So, 17. April

HASELÜNNE
Fr, 06. Mai

LINGEN
So, 22. Mai

HAREN
Sa, 11. Juni

SPELLE
Fr, 12. August

SALZBERGEN
Sa, 27. August

MEPPEN
Sa, 03. September



Informationen zur Abschlussveranstaltung
unter www.el-cup.de



12. OLB-Citylauf Papenburg

1. Wertungslauf EL-Cup

Veranstalter: „Förderverein für die LG Papenburg-Aschendorf e.V.“

Beginn: 11:45 Uhr / Stadtmitte – Am Stadtpark

Strecken und
Startzeiten:

11:45	Walking / Nordic-Walking
12:45	600 m-Lauf – Mädchen
13:00	600 m-Lauf – Jungen
13:15	900 m-Lauf – Mädchen
13:30	900 m-Lauf – Jungen
14:15	2 km-Lauf – W+M Jugend, Hobbyläufer
14:35	5 km-Lauf
15:20	10 km-Lauf

Verein /
Meldungen: Förderverein für die LG-Papenburg-Aschendorf e.V.
Peter Bergfeld, Margaretha-Meinders-Str. rechts 3
26871 Papenburg
Tel.: 0175-8664937 Mail: olb-citylauf@web.de
www.lg-papenburg-aschendorf.de

Streckenprofil: DLV vermessener flacher und ebener Rundkurs, Innenstadt

Start/Ziel: Am Stadtpark

Duschen: Im Mariengymnasium, unmittelbar Start/Zielbereich

Altersklassen: Nach LAO

Startgeld: 600 und 900 m = 3 €, 10 km = 10 €, 5 km = 8 €, 2 km Schüler/innen = 3 €
(Papenburger Schulen und Kindergärten 900 m und 2 km frei!)
2 km Firmen und Hobbyläufer = 4 €, 5 km Walking/Nordic Walking = 8 €

Auszeichnung: Geld, Sachpreise, Pokale und Medaillen, Urkunden für alle Teilnehmer
Erinnerungshandtücher für alle Teilnehmern 10 km und 5 km

Meldeschluss: 11. April 2022, 23.59 Uhr

Nachmeldungen: 60 Min. vor der Startzeit des jeweiligen Wettbewerbs
Für die Nachmeldung erfolgt 2 € Nachmeldegebühr.

Anreise: Siehe Homepage www.lg-papenburg-aschendorf.de

Sonstiges: Buntes Rahmenprogramm, ausführliche Ausschreibung siehe Homepage



Oldenburgische
Landesbank



OrthoKolle und
Rehabilitations-
Sanitätstechnik
Sanitätsgeschäft





... damit Ihre Bau-
projekte sicher laufen!

Die Mainka Bau GmbH & Co. KG hat sich auf anspruchsvolle Bauprojekte spezialisiert. Mit unseren über 600 Mitarbeitern übernehmen wir Hoch-, Tief- und Straßenbauarbeiten vor allem dort, wo Sicherheit und Qualität gefragt sind: in Raffinerien, Kraftwerken oder Produktionsanlagen unserer Kunden.

Mainka Bau GmbH & Co. KG
Darmer Esch 74
49811 Lingen

T +49 591 80006-0
W www.mainka-bau.de

MAINKA[®]
Wir bauen sicher – oder gar nicht.

Emsdetten (Westfalen) – 33. Salvus-Teekottenlauf

Ausrichter: Lauf-Gemeinschaft Emsdetten 1986 e.V.

Start und Ziel: Sportanlage am Teekotten (Walter Steinkühler Stadion)
Vermessungsprotokoll: 20.03.2015

Klasse	Strecke	Start
MB U 6, WB U 6	0,2 km	16:15
WK U 10	ca. 1,4 km	16:30
MK U 10	ca. 1,4 km	16:45
WK U 12 – WJ U 16	ca. 2,4 km	17:00
MK U 12 – MJ U 16	ca. 2,4 km	17:20
ab WJ/MJ U 18	21,097 km	17:45
ab WJ/MJ U 12	5 km	17:55
ab WJ/MJ U 14	10 km	18:45

Laufstrecken: Die Laufstrecken sind flach, schnell und vollständig asphaltiert. Der Halbmarathon ist in zwei Runden zu laufen.

Auszeichnung: Pokale für die Gesamtsieger/in jeden Laufes. Urkunde kann im Internet unter www.salvus-teekottenlauf.de ab dem 07.05.2022 abgerufen werden.

Anreise: von Rheine, Bundesstraße 481 Richtung Emsdetten, Münster, vor Emsdetten am Teekotten (Ampelanlage) am Hinweisschild „Walter Steinkühler Stadion“ rechts abbiegen.

Sonstige Hinweise: Ergebnislisten im Internet unter www.salvus-teekottenlauf.de

Startgeld: 3,- € 1,4 km und 2,4 km; 7,- € 5 km; 9,- € 10 km; 13,- € HM

Zeitmessung: Die Zeitnahme erfolgt ausschließlich mit der erhaltenen Startnummer mit integriertem Chip. Die Startnummer ist unbedingt nach Beendigung des Laufes vor dem Verlassen des Zielbereiches zurückzugeben.

Auskünfte: Dirk Magnus, August-Macke-Str. 3, 48282 Emsdetten
Tel. 02572/943693 oder 0170/4897608
E-Mail: dirk.magnus@teekottenlauf.de
Internet: www.salvus-teekottenlauf.de

Meldung: Online-Anmeldung unter www.salvus-teekottenlauf.de
06.05.2022 um 13:00 Uhr (Eingang)
Meldeschluss: bis 45 Minuten vor dem Start möglich; 2,- € Nachmeldegebühr
Nachmeldung: Schülerläufe: Bankeinzug bei Online-Anmeldung
Zahlungsweg: Straßenläufe über 5 km, 10 km und Halbmarathon: Bankeinzug bei Online-Anmeldung, Barzahlung bei Nachmeldung am Veranstaltungstag



HILFE:
KINDER &
JUGENDLICHE

HILFE:
ELTERN &
ANGEHÖRIGE

HILFE:
FACHKRÄFTE

**Für Kinder.
Gegen Gewalt.**

Beratung | Information | Prävention

Beratungsstelle LOGO

Deutscher Kinderschutzbund Lingen e.V.

Wilhelmstraße 40 a | 49808 Lingen

Tel. 05 91 - 22 62 | info@logolingen.de

www.logolingen.de



die lobby für kinder

19. Haselünner Altstadtlauf



Startgelder:
Voranmeldung über Anmeldeportal:
 Schüler/innen 3,50 €
 Erwachsene 7,00 €
Anmeldung am Veranstaltungstag:
 Schüler/innen 4,00 €
 Erwachsene 8,00 €

Voranmeldeschluss: 30.04.2022

Anmeldung: www.haseluenner-sv.de

Nachmeldung: bis 30 Minuten vor dem Start möglich (Zelt Krummer Dreh)

Zahlungsweg: bar am Veranstaltungstag

Versorgung: Umkleidekabinen und Duschen in der Sporthalle am Nonnenwall (in der Nähe des Kreisgymnasiums)

Start und Ziel: Bahnhofstraße (Bödikerplatz)

Zeitplan:	16.30 Uhr	Bambinilauf 500m
	17.00 Uhr	Schülerinnenlauf 1,6 km
	17.30 Uhr	Schülerlauf 1,6 km
	18.00 Uhr	Jedermann-Lauf 5 km
	19.00 Uhr	Hauptlauf 10 km

Veranstalter: Haselünner Sportverein e.V.
 Vom DLV genehmigter Straßenlauf.
 Für Schadensfälle jeglicher Art wird nicht gehaftet.
 Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Kontakt:
 Jürgen Dickmännken
altstadtlauf@haseluenner-sv.de

Streckenverlauf: **Die 5 km und die 10 km Strecke sind DLV vermessen!**
 Der 600m Lauf verläuft nach dem Start auf dem Markt über den Nonnenwall, die Ritterstraße, die Steintorstraße wieder zum Ziel auf dem Markt.
 Bei den 1,6 km Läufen wird der Rundkurs 1x gelaufen.
 Beim 5 km Jedermannlauf wird der Rundkurs 3x gelaufen.
 Beim 10 km Hauptlauf muss der Rundkurs 6x gemeistert werden.



Emsland Etappenlauf 2022

Running for help: Kinderschutzbund Lingen

Infos auch unter www.lauffreunde-emsland.de

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde, in diesem Jahr werden wir beim Emsland-Etappenlauf wieder schöne Strecken im nördlichen u. südlichen Emsland sowie im Bersenbrücker Land laufen. Natürlich sind auch Walker und Nordic-Walker herzlich eingeladen. Wie immer ist dieser Etappenlauf kein Wettkampf, sondern er dient der Kontaktpflege der Laufgruppen sowie der Läuferinnen und Läufer untereinander.

Wir werden wie in den vergangenen Jahren in verschiedenen Tempogruppen laufen. Dabei sind erfahrene Läufer, die darauf achten, dass sich niemand in der Gruppe überanstrengt und diese Gruppe auch zusammen bleibt.

Gruppe 1	Flottes Tempo	ca. 5:30 min/km
Gruppe 2	Mittleres Tempo	ca. 6:00 min/km
Gruppe 3	Lockerer Tempo	ca. 6:30 min/km
Gruppe 4	Langsames Tempo	ca. 7:00 min/km

**Gestartet wird jeweils
um 18:30 Uhr.**

Die Gesamtlänge der einzelnen Etappen wird bei ca. 20 km liegen. Jeder Teilnehmer hat jedoch die Möglichkeit, auch kürzere Teilstrecken zu laufen oder zu walken.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tag	Datum	Etappe	Ansprechpartner/E-mail	Telefon
Montag	09.05.2022	Salzbergen	Martin Kappenberg kappies@t-online.de	05976 7958
Mittwoch	11.05.2022	Spelle	Klaus Grabowsky kl.grabowsky@gmx.de	05977 7858
Freitag	13.05.2022	Haren - Altenberge	Sandra Over-Deymann sandra.over-deymann@web.de	05932 69272
Montag	16.05.2022	Werlte - Bockholte	Werner Lammers lammers.werner@gmx.de	05951 4214
Mittwoch	18.05.2022	Lingen - Baccum	Hansi Kuper hansi.kuper54@gmail.com	0591 52223
Freitag	20.05.2022	Berge	Achim Wolke tus-berge@freenet.de	05435 955268

Gesamtorganisation:

Werner Lammers	0160 7803096	werner.lammers@gmx.de
Ines Bölle	0173 8757106	i.loxxen@web.de
Stefan Scheer	0174 9938481	stefan-dohren@gmx.de



EXKLUSIV · MODERN · STARK

Dalumer Str. 30 · 49808 Lingen · Tel. 0591/90115915

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

www.ems-zaun.de

22 Volksbank-Lauf "Rund um den Offlumer See"

- Veranstalter:** SuS 09 Neuenkirchen Lauftreff
- Strecke:** Start und Ziel: Sportzentrum am Haarweg, Straßen und Wege rund um den Offlumer See gemäß Vermessungsprotokoll vom 27.04.2018
- Informationen:** Stefan Hegemann, Tel.: 05973 – 96397
volkslauf@sus-neuenkirchen.de
sus-neuenkirchen.de
- Internet:**
- Meldeschluss:** 12. Mai 2022
- Nachmeldungen:** Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start
- Startunterlagen:** Ab 14:00 Uhr im Meldezelt
- Zeitnahme:** Die Zeitnahme wird auch in diesem Jahr die Firma **Teamsoft-Sportzeit** übernehmen. Sie werden mit dem bibchip, dem Chip in der Startnummer, die Veranstaltung betreuen.

 **Volksbank-Lauf**



**Rund um den Offlumer See
SuS 09 Neuenkirchen**

Wettbewerbe:			
Bambinilauf	300 m	15:15 Uhr	
Schülerlauf Jungen (6 – 9 Jahre)	1 km	15:30 Uhr	
Schülerlauf Mädchen (6 – 9 Jahre)	1 km	15:45 Uhr	
Schülerlauf Jungen (10 – 15 Jahre)	2 km	16:00 Uhr	
Schülerlauf Mädchen (10 – 15 Jahre)	2 km	16:20 Uhr	
Jedermannlauf	5,7 km	17:00 Uhr	
Walking	5,7 km	17:00 Uhr	
Hauptlauf (die Strecke ist DLV-vermessen)	10 km	18:00 Uhr	

- Laufserie:** 2022 sind wir mit unserem 10 Km-Lauf Teil der **Laufserie Nord-Münsterland**, die im Kreis Steinfurt.



- Startgebühr:**
- | | |
|--|---|
| 4,- € für den Bambinilauf (300 m) | 6,- € für Walking; Nordic Walking (5,7 km) |
| 4,- € für den Schüler/-innenlauf (1 km + 2 km) | 7,- € für den Hauptlauf (10 km Straßenlauf) |
| 6,- € für den Jedermannlauf (5,7 km) | 3,- € Nachmeldegebühr |
- Zu zahlen bei Onlineanmeldung per Bankeinzug oder bar bei Nachmeldung vor dem Start und am Veranstaltungstag. **Keine Nachmeldegebühr für den Bambinilauf.**

- Wertung:** Bambinilauf, Schülerläufe 1 und 2 km: Jahrgangswertung
Jedermannlauf, Walking und Hauptlauf: AK – Wertung nach DLO WJ U18 – W80 und MJ U18 – M 85

- Auszeichnungen:** **Bambinilauf, Schülerläufe 1 und 2 km:**
Präsent für alle und Urkunden und Medaillen für die ersten drei jeder Altersklasse
Jedermannlauf, Walking und Hauptlauf:
Präsent und Urkunden für die ersten drei jeder Altersklasse
Urkundendruck für alle im Internet

- Umkleiden/Duschen:** Stehen im SuS-Vereinsheim zur Verfügung
- Parkplätze:** Bitte benutzen Sie die Parkplätze am Naturfreibad, da am Vereinsgelände nur wenige Parkmöglichkeiten zur Verfügung stehen.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen, Diebstählen und sonstigen Schadensfällen.

Teilnahmebedingungen/ Datenschutzerklärung: Jeder Teilnehmer erklärt sich mit der Speicherung/Übermittlung/Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten (Name, Jahrgang, Vereinszugehörigkeit, Zeiten) sowie der Veröffentlichung der Ergebnisse einschließlich der medialen Berichterstattung in Wort, Bild und Ton zur Laufserie Nord-Münsterland einverstanden. Personenbezogene Daten werden zur Auswertung der Laufserie Nord-Münsterland benötigt und nur zu diesem Zwecke verwendet. Jeder Teilnehmer akzeptiert die Teilnahmebedingungen der Laufserie Nord-Münsterland.



- **SPORTBEKLEIDUNG**
- **BERUFSBEKLEIDUNG**
- **VEREINSKOLLEKTIONEN**
- **TEXTILVEREDELUNGEN**
- **FUSSBALL- /SCHUHE**
- & vieles mehr ...

UNSER INGENIEUR-TEAM

LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!

Voba-Citylauf Schüttorf

Dein Laufereignis

Veranstalter:	FC Schüttorf 09	
Start/Ziel:	Innenstadt / Markt, 48465 Schüttorf	
Strecken und Startzeiten:	15:00 Uhr	Bambinilauf 650m
	15:20 Uhr	2,5 km Stadtwerke Schülerlauf
	16:00 Uhr	Gemeinsamer Start 5 km und 10 km, TeamCup, Staffellauf und Walking
Streckenprofil:	DLV vermessener flacher 2,5 km Rundkurs	
Duschen:	Im Freibad Schüttorf	
Anmeldungen & Infos:	Online unter www.citylauf-schuetdorf.de	
Kontakt:	info@citylauf-schuetdorf.de	

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen, Diebstählen und sonstigen Schadensfällen.

Aufgrund von behördlichen Auflagen, zur Bekämpfung der Corona-Pandemie, kann es zu Veränderungen in den zeitlichen Abläufen kommen. Es wird angeraten sich im Vorfeld der Veranstaltung über die Internetseite www.citylauf-schuetdorf.de oder www.mein-lauferebnis.de zu informieren.



Der VfL Lingen präsentiert den

31. CITYLAUF in Lingen (Ems)

**SONNTAG,
22. MAI 2022**

- » AOK Bambini-Lauf
- » Schüler-/Jugendläufe
- » 5 km Volkslauf
- » 10 km Straßenlauf
- » 10 km Staffellauf (5 Teilnehmer)

**13.45 Uhr | NLV + BLV
LANDESMEISTERSCHAFTEN
10KM STRASSENLAUF**

citylauf-lingen.de



31. Lingener City-Lauf



Veranstalter: VfL Lingen e.V.
Ort: Innenstadt von Lingen, Start und Ziel auf dem Marktplatz

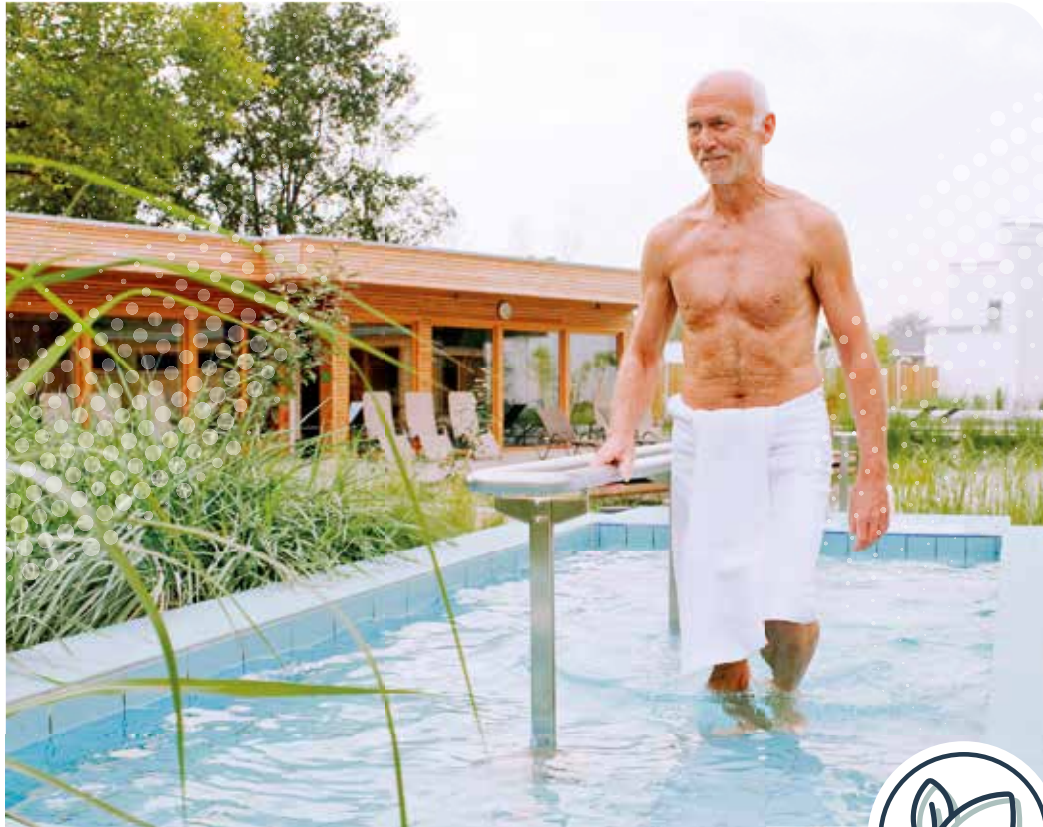
Lauf 1	11:00 Uhr	AOK Bambini-Lauf U8 (Mädchen) – ca. 400 m – ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre – Begleitung durch Eltern erwünscht !!
Lauf 2	11:15 Uhr	AOK Bambini-Lauf U8 (Jungen) – ca. 400 m – ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre – Begleitung durch Eltern erwünscht !!
Lauf 3	11:30 Uhr	1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2013
Lauf 4	11:40 Uhr	1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2012
Lauf 5	11:50 Uhr	1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2013
Lauf 6	12:00 Uhr	1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2012
Lauf 7	12:10 Uhr	1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2011
Lauf 8	12:20 Uhr	1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2010
Lauf 9	12:30 Uhr	1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2011
Lauf 10	12:40 Uhr	1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2010
Lauf 11	13:00 Uhr	Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2006 – 2009
Lauf 12	13:20 Uhr	2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2006 – 2009
Lauf 13	13:45 Uhr	NLV + BLV Landesmeisterschaft 10 km Straßenlauf (wJU18/20; U23;F; W30+; M50+) – gesonderte Ausschreibung siehe www.ladv.de
Lauf 14	15:00 Uhr	NLV + BLV Landesmeisterschaft 10 km Straßenlauf (mJU18/20; U23;M; M30-M45) – gesonderte Ausschreibung siehe www.ladv.de
Lauf 15	16:00 Uhr	5 km Volkslauf DLV vermessener, flacher Rundkurs weibliche + männliche Jugend U18+U20 (2002 – 2005) Frauen (W20 – W80+) / Jahrgänge 2000 und älter Männer (M20 – M80+) / Jahrgänge 2000 und älter
Lauf 16	17:00 Uhr	10 km Straßenlauf DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 2002 – 2005 Frauen (W20 – W80+) / Jahrgänge 2001 und älter Männer (M20 – M80+) / Jahrgänge 2001 und älter (Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer)
Lauf 17	17:00 Uhr	10 km Staffellauf (5 Teilnehmer*innen) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben

Meldungen: Nur online Meldungen unter www.citylauf-lingen.de
Ausnahme Lauf 13/14: Nur online über www.ladv.de

Startgeld: Kinder/Jugend (bis U20): frei bei Voranmeldung
5km/10km-Lauf (Erwachsene): 10,00 €
Staffel: 12,00 €

Voranmeldungen: **bis Freitag, 20. Mai 2022 – 18.00 Uhr**
Sammelmeldungen Kitas/Schulen: bis Dienstag, 17. Mai 2022

(Änderung des Zeitplanes und der Streckenführung behält sich der Veranstalter vor.)



UNSERE SAUNAWELT

LINUS - AUSZEIT NEHMEN.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag - Finden Sie Ruhe und genießen Sie Wärme, Wasser, Feuer und Eis. Tauchen Sie ein in unsere 6.000 m² große exquisite Saunawelt.



Zentrum für Präventivmedizin & Leistungsdiagnostik



Unser Team:
P. Gerwien
Dr. med. M. Greis
Dr. med. M. Kruse



Sie möchten

- nach längere Pause wieder mit dem Sport beginnen
- effektiv abnehmen
- Wohlstandserkrankungen wie Cholesterinerhöhung, Bluthochdruck und Diabetes vorbeugen
- generell auf der sicheren Seite sein, gesund Sport zu treiben
- Ihre Leistungsfähigkeit verbessern
- eine professionelle Trainingsbetreuung
- sich durch optimales Training auf Wettkämpfe vorbereiten

Wir bieten

- Bestimmung der aeroben/anaeroben Schwelle
- Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ max.)
- Individuelle Laktatleistungskurve
- Laktatdiagnostik im Feldtest
- Erstellung von detaillierten Trainingsempfehlungen einschließlich Wettkampfplanung
- Körperfettbestimmung und sportmedizinische Ernährungsberatung
- Individuelle 6- oder 12-Monatsbetreuung für Rad- und Laufsportler
- Fachorthopädische Diagnostik
- Fachkardiologische Diagnostik
- Gefäßdiagnostik
- Intima-Media-Messung zur Früherkennung von Arterienverkalkung
- NT-pro-BNP-Bestimmung zur Früherkennung einer Herzleistungsschwäche (insbesondere bei Bluthochdruck und Diabetes mellitus)
- Telemedizinische Diagnostik
- Berechnung des individuellen 10-Jahres-Herzinfarkttrisikos mittels Procam-Score
- Lungenfunktionsdiagnostik

Sie können zwischen unterschiedlichen Leistungspaketen wählen oder sich Ihr „eigenes Programm“ nach Ihren Bedürfnissen aus unserem Leistungskatalog zusammenstellen.

Die Leistungsdiagnostik wird von einigen gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Wir beraten Sie gern ausführlich über Ihre Möglichkeiten, mit Spaß und Erfolg Sport zu treiben und Ihre Gesundheit zu verbessern.





Freude • Gemeinschaft • Sport
Komm vorbei - mach mit
 Miteinander • Zusammen aktiv

17. Lauf rund um den Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambini	800 m	17:30 Uhr	(ab Jahrgang 2016)
	Yes Lauf	2,5 km	18:00 Uhr	
	Digi Lauf	5,0 km	18:15 Uhr	
	Office Walk	2,5 km	18:15 Uhr	Nordic Walking
	Future Lauf	10,0 km	18:30 Uhr	

Start / Ziel: Sportpark Blau Weiß Dörpen, Am Sportpark14, 26888 Dörpen

Strecke: Rundkurs um den Sportpark Dörpen

Startgebühr: 2,00 € (Erwachsene) für einen sozialen Zweck

Auszeichnung: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde
 Kleine Präsente für alle Bambini und die Plätze 1 – 3 (Erwachsene)

Infos + Voranmeldung: André Wagner, BSG Spartenleiter Laufen
 04963 – 401 2143
bsg.nordland@upm-kymmene.com

Anmeldungen: Bis 20 Minuten vor dem Start vor Ort,
 Barzahlung bei Ausgabe der Startnummer

Haftung: Für irgendwelche Schäden, Diebstähle und Unfälle
 übernimmt der Veranstalter keine Haftung!

Corona bedingt werden die Teilnahmebedingungen und Maßnahmen den dann gültigen Regeln angepasst!



Wir – die Betriebssportgemeinschaft Nordland Papier e.V. – sind ein eingetragener Verein für alle Mitarbeiter-(innen) und deren Familienangehörige der UPM-Kymmene Gruppe.

Unser Motto lautet:

Sport ausüben

Kontakte zu schaffen

Freude haben

...mach mit!

Aktivitäten

Fußball Abteilungsmeisterschaften und Bundesligaspielbesuch

Bowling Betriebssportliga und interne Meisterschaft

Kegelmeisterschaften und Freundschaftsspiele

Selbstverteidigung und Budoarten

Skat- und Doppelkopfturnier in Dörpen

Tischtennisvereinsmeisterschaften

Laufveranstaltungen

Radtour und Angeln

Motorradtouren

Step-Aerobic

Geocaching

Gymnastik

BSG Nordland Papier e.V. – Nordlandallee 1 – 26892 Dörpen – Telefon 04963/ 401-00 – bsg.nordland@upm.com



Kirschner & Kleine

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

Friedrich Kirschner

- RECHTSANWALT
UND NOTAR -
Fachanwalt
für Arbeitsrecht
Fachanwalt
für Sozialrecht

Birgit Kleine

- RECHTSANWÄLTIN -
Fachanwältin
für Familienrecht
Fachanwältin
für Miet- und Wohnungs-
eigentumsrecht

Felix Kirschner

- RECHTSANWALT -

Herzog-Arenberg-Straße 58 • 49716 Meppen • Telefon 059 31/860 68 • Telefax 860 69
www.ra-kirschner.de • E-Mail: info@ra-kirschner.de



30. Emlichheimer PFINGSTLAUF



ANMELDUNG: www.pfingstlauf.de

Lauf 1	17.30 Uhr	Schüler/-innen bis W/M10	- 1 km	4,- €
Lauf 2	17.45 Uhr	Schüler/-innen bis W/M15	- 2 km	4,- €
Lauf 3	18.15 Uhr	Bambinilauf	- 300 m	kostenlos
Lauf 4	18.45 Uhr	Staffellauf	- 4 x 1 km	12,- €
Lauf 5	19.30 Uhr	5-km-Hauptlauf	- 5 km	9,- €
Lauf 6	20.30 Uhr	10-km-Hauptlauf	- 10 km	10,- €

03. Juni 2022

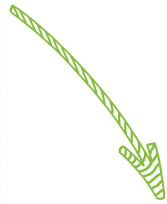


Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 29. Mai 2022, um 18 Uhr möglich.

Nachmeldungen sind bis spätestens 1 Stunde vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro im Start-Ziel-Bereich im Jugendhaus@21 (Bremarkt 21, 49824 Emlichheim) möglich.
Nachmeldegebühr: 3,- €

Nachmeldungen für den Staffellauf sind nicht möglich. Die Startgebühr versteht sich je Staffel.

Änderungen vorbehalten! Bitte aktuelle Informationen auf unserer Website beachten!







...mehr erfahren!






WIR SIND IHR ERFOLGSFAKTOR.

Georg Boll GmbH & Co. KG Schützenhof 40-56 49716 Meppen
 Tel. 05931 402-0 www.boll-logistik.de info@boll-spedition.de

01 JANUAR		02 FEBRUAR		03 MÄRZ			
1	Sa	1	Di	WINTERFERIEN	1	Di	
2	So	2	Mi		2	Mi	LFE-Mitgliederversammlung
3	Mo	3	Do		3	Do	
4	Di	4	Fr		4	Fr	
5	Mi	5	Sa	WLS 3/6	5	Sa	WLS 5/6
6	Do	6	So	ENDE WEIHNACHTSFERIEN	6	So	
7	Fr	7	Mo		7	Mo	
8	Sa	8	Di	Winterlaufserie (WLS) 1/6	8	Di	
9	So	9	Mi		9	Mi	
10	Mo	10	Do		10	Do	
11	Di	11	Fr		11	Fr	
12	Mi	12	Sa	EDW 3/6	12	Sa	EDW 5/6
13	Do	13	So		13	So	Börger Crosslauf
14	Fr	14	Mo		14	Mo	
15	Sa	15	Di	Ems-Dollart-WLS (EDW) 1/6	15	Di	
16	So	16	Mi		16	Mi	
17	Mo	17	Do		17	Do	
18	Di	18	Fr		18	Fr	
19	Mi	19	Sa	WLS 4/6	19	Sa	WLS 6/6
20	Do	20	So		20	So	
21	Fr	21	Mo		21	Mo	
22	Sa	22	Di	WLS 2/6	22	Di	
23	So	23	Mi		23	Mi	
24	Mo	24	Do		24	Do	
25	Di	25	Fr		25	Fr	
26	Mi	26	Sa	EDW 4/6	26	Sa	EDW 6/6 Bentheimer Waldlauf Ibbenbürener Klippenlauf
27	Do	27	So		27	So	SOMMERZEIT Lauftreff Emsland (LTEL) 1/6
28	Fr	28	Mo		28	Mo	
29	Sa	29	Di	EDW 2/6	29	Di	
30	So	30	Mi		30	Mi	
31	Mo	31	Do	WINTERFERIEN	31	Do	

04 APRIL			05 MAI			06 JUNI		
1	Fr		1	So		1	Mi	
2	Sa		2	Mo		2	Do	
3	So	Hannover	3	Di		3	Fr	BSG-Lauf am Fabrikschornstein Emlichheimer Pfingstlauf
4	Mo	OSTERFERIEN	4	Mi		4	Sa	
5	Di		5	Do		5	So	
6	Mi		6	Fr	Teekottenlauf Haselünner Altstadtlauf 	6	Mo	
7	Do		7	Sa		7	Di	PFINGSTFERIEN
8	Fr		8	So		8	Mi	
9	Sa	Kyffhäuser	9	Mo	Emsland-Etappenlauf (EEL) 1/6	9	Do	
10	So		10	Di		10	Fr	
11	Mo		11	Mi	EEL 2/6	11	Sa	Harener Citylauf 
12	Di		12	Do		12	So	LTEL 2/6 Pickmäjjer-Lauf Uelsen
13	Mi		13	Fr	EEL 3/6	13	Mo	
14	Do		14	Sa		14	Di	
15	Fr		15	So		15	Mi	
16	Sa	Osterlauf Bawinkel	16	Mo	EEL 4/6	16	Do	
17	So	OLB-Citylauf-Papenburg 	17	Di		17	Fr	Brandlechter Volksbanklauf
18	Mo		18	Mi	EEL 5/6	18	Sa	
19	Di		19	Do		19	So	
20	Mi		20	Fr	EEL 6/6	20	Mo	
21	Do		21	Sa	Schüttorfer Citylauf Rennsteig	21	Di	
22	Fr		22	So	Lingener Citylauf 	22	Mi	
23	Sa		23	Mo		23	Do	
24	So	Hamburg	24	Di		24	Fr	
25	Mo		25	Mi		25	Sa	Remmers Hasetal Marathon
26	Di		26	Do		26	So	
27	Mi		27	Fr	PFINGSTFERIEN	27	Mo	
28	Do		28	Sa		28	Di	
29	Fr		29	So		29	Mi	
30	Sa	Harzquerung	30	Mo		30	Do	
			31	Di				

07 JULI			08 AUGUST			09 SEPTEMBER		
1	Fr		1	Mo		1	Do	
2	Sa	Grafelder Volkslauf	2	Di		2	Fr	
3	So		3	Mi		3	Sa	Meppener SK Citylauf 
4	Mo		4	Do		4	So	
5	Di		5	Fr		5	Mo	
6	Mi		6	Sa		6	Di	
7	Do		7	So		7	Mi	
8	Fr	Börger Stundenlauf	8	Mo		8	Do	
9	Sa		9	Di		9	Fr	
10	So	LTEL 3/6	10	Mi		10	Sa	Nordhorner Meile
11	Mo		11	Do		11	So	Münster Marathon
12	Di		12	Fr	Speller Sommernachtslauf 	12	Mo	
13	Mi		13	Sa		13	Di	
14	Do	SOMMERFERIEN	14	So		14	Mi	
15	Fr		15	Mo		15	Do	
16	Sa		16	Di		16	Fr	
17	So		17	Mi		17	Sa	Freimarktslauf Garrel, Mühlen- lauf Laar, Herzlaker Lauf
18	Mo		18	Do		18	So	LTEL 4/6 Rheder Marktlauf
19	Di		19	Fr	Volkslauf Teutonia Stapelmoor	19	Mo	
20	Mi		20	Sa		20	Di	
21	Do		21	So		21	Mi	
22	Fr		22	Mo		22	Do	
23	Sa		23	Di		23	Fr	
24	So		24	Mi		24	Sa	
25	Mo		25	Do		25	So	Eper Michaelislauf Berlin
26	Di		26	Fr		26	Mo	
27	Mi		27	Sa	Salzbergener Raffinerielauf 	27	Di	
28	Do		28	So		28	Mi	
29	Fr		29	Mo		29	Do	
30	Sa		30	Di		30	Fr	
31	So		31	Mi				

10 OKTOBER		11 NOVEMBER		12 DEZEMBER	
1	Sa	1	Di	1	Do
2	So	2	Mi	2	Fr
3	Mo	3	Do	3	Sa
4	Di	4	Fr	4	So
5	Mi	5	Sa	5	Mo
6	Do	6	So	6	Di
7	Fr	7	Mo	7	Mi
8	Sa	8	Di	8	Do
9	So	9	Mi	9	Fr
10	Mo	10	Do	10	Sa
11	Di	11	Fr	11	So
12	Mi	12	Sa	12	Mo
13	Do	13	So	13	Di
14	Fr	14	Mo	14	Mi
15	Sa	15	Di	15	Do
16	So	16	Mi	16	Fr
17	Mo	17	Do	17	Sa
18	Di	18	Fr	18	So
19	Mi	19	Sa	19	Mo
20	Do	20	So	20	Di
21	Fr	21	Mo	21	Mi
22	Sa	22	Di	22	Do
23	So	23	Mi	23	Fr
24	Mo	24	Do	24	Sa
25	Di	25	Fr	25	So
26	Mi	26	Sa	26	Mo
27	Do	27	So	27	Di
28	Fr	28	Mo	28	Mi
29	Sa	29	Di	29	Do
30	So	30	Mi	30	Fr
31	Mo			31	Sa

SOFA GESUCHT?

Kuschelecke
gefunden!



MÖBEL CENTER BERNING GMBH & CO. KG
 49809 Lingen | Rheiner Straße 112 | Tel. 0591 91294-0
 48431 Rheine | Kardinal-Galen-Ring 2 | Tel. 05971 80 275-0
www.moebel-berning.de



KARRIERE bei Rothkötter!
rothkoetter.de/karriere



YOU READY?



HÄHNCHENFLEISCH – Optimal für Sportler!



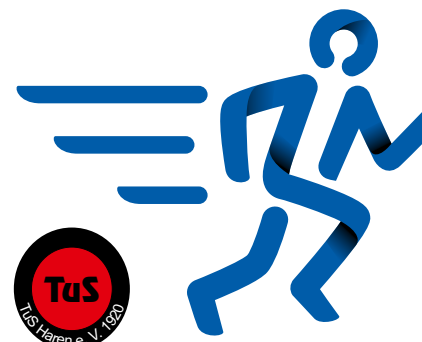
Geflügel-SHOP

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

Im Industriepark 1 | 49733 Haren / Ems | Telefon Shop: (05932) 9975-550
E-Mail: shop.haren@landgefluegel.de | www.landgefluegel.de



Volksbank Haren
Citylauf

www.volksbank-haren-citylauf.de



Samstag, 11. Juni 2022

Bambinilauf 400 m
Schülerinnenmeile 1,5 km
Schülermeile 1,5 km
Jedermannlauf 5 km (DLV vermessen)
Hauptlauf 10 km (DLV vermessen)
Staffellauf 10 km



Traum-Pools aus dem Emsland ...



pools.de

RivieraPool ist einer der führenden Hersteller von Fertigschwimmbecken und Whirlpools. Komfort, solide Qualität, schickes Design und ausgefeilte Technik beruhen auf über 50-jähriger Erfahrung und Innovation gleichermaßen. Lassen Sie sich inspirieren von unserem angelegten Poolgarten und besuchen Sie unsere Werksausstellung „pools.info“. Mehr als 2000 m² Ideen, moderne Whirlpools & Schwimmbekken. Rufen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie einen Termin mit uns! Mo.-Fr. 8 - 17 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr.

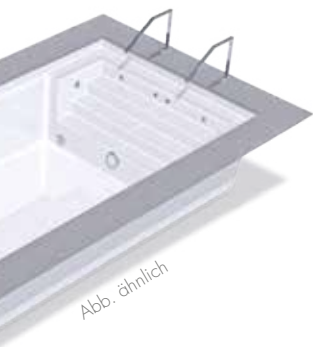


Abb. ähnlich



RivieraPool®
FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS

16. PICKMÄIJERLAUF

Sonntag, 12. Juni 2022 UELSEN



HALBMARATHON

Lauf über 21,0975 km



START und ZIEL:
Olympiastadion Uelsen

STARTZEIT:
10.00 Uhr

STARTGEBÜHR:
10,- EUR

ANMELDUNGEN
Bitte bis spätestens 31. Mai
bei Gebhard van Wieren,
05942-2224 oder unter
www.lauftreff-uelsen.de



www.lauftreff-uelsen.de





17. Juni 2022

17. BRANDLECHTER Volksbank LAUF

Termin 17. Juni 2022
Ausrichter SpVgg Brandlecht-Hestrup
www.spvgg-brandlecht-hestrup.de

Ort Läufe	Brandlecht - NOH, Schützenplatz Hofesaat		
	Bambinolauf	ca. 250 m	17:45 Uhr
	Schülerlauf	1.0 km	18:05 Uhr
		2.5 km	18:45 Uhr
		5.0 km	19:15 Uhr
		10.0 km	20:00 Uhr

Auskünfte SpVgg Brandlecht-Hestrup e.V.
Hartmut Holboer
Tel. 05921-781699

Voranmeldung Online-Anmeldung unter
www.spvgg-brandlecht-hestrup.de

Nachmeldung bis 30 Minuten vor den jeweiligen Start
(2 Euro Nachmeldegebühr)

Streckenprofil DLV vermessener flacher Rundkurs

Umkleiden gleich in der Nähe des Sportgeländes

Haftung Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der
Veranstalter keine Haftung.



REMMERS
HASETAL
MARATHON
25. JUNI 2022



Remmers-Hasetal-Marathon
Beckmann-Bau-Halbmarathon
EWE-Staffelmarathon
EWE-Firmenstaffel
ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf
KAAPKE-Firmenlauf (10 km)
Vivaris-5-km-Lauf
**AOK-Nordic Walking
und Walking**
Reifen-Labetzke-Schülerläufe
Graepel-Bambini-Lauf
Special-Olympics-Lauf

Große „Marathon-Night“-Party
mit **TOP-40-Liveband** unmittelbar
nach den sportlichen Wettbewerben
Open-Air im Zielbereich

Remmers-Hasetal-Marathon
des VfL Löningen e.V. von 1903

Langenstraße 38
49624 Löningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de



#löningen42 #remmershasetalmarathon

Grafelder Jubiläumslauf

1921-2021 100 Jahre Sportverein Grafeld e.V.

*Lauf mit
und bleib fit!*

6. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2022 Lauf Staas- Junior Cup 2022

Start und Ziel: Sportgelände SV Grafeld

Startzeiten:	Bambinilauf	800m	15:35 Uhr
	Schülerlauf	2,2 km	14:30 Uhr
	Jedermannslauf / Walken	6 km	15:30 Uhr
	Sparkassen-Cup Lauf	12 km	15:30 Uhr

Startgelder:	Schüler/Jugendliche	3,00 €
	Jedermannslauf	6,00 €
	Erwachsene	8,00 €

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag

Anmeldung: bis 30 Minuten vor Startbeginn
Online-Anmeldung unter www.laufen-os.de bis zum 01.07.2021

Infos: www.sparkassen-cup.com
Helmut Anterhaus – Tel. 05909/1512
Thomas Behner – Tel. 05435/955345 – thomasbehner@yahoo.de

Haftung: Für irgendwelche Schäden, Diebstähle und Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung!



27. Börger Stundenlauf

Besonderer Hinweis: Während des Laufes werden die Läuferinnen und Läufer musikalisch unterstützt.
Zu dieser Veranstaltung sind nicht nur die Sportler und Sportlerinnen, sondern auch deren Angehörige und Freunde recht herzlich eingeladen.
Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt.

Start / Ort: 19:00 Uhr
Sportgelände an der Waldstraße

Umkleide / Dusche: Clubhaus auf dem Sportgelände

Auszeichnungen: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit der absolvierten Laufstrecke

Preise/Präsente: Geldprämien für die Erstplatzierten (1. Platz der Herren u. Damen), Sonderprämien beim Übertreffen der bisherigen Bestleistung: 2000 durch Enno Heidergott, LG Ihrhove-Warsingfehn, mit 18.140 m

Anmeldungen: Voranmeldungen schriftlich bis 06.07.2022 an
E-mail: leichtathletik@eintracht-boerger.de

Teilnehmerbeschränkung: Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.

Startberechtigung: Gem. DLO (01.01.19) sind nur Männer und Frauen für den Stundenlauf startberechtigt.

Startgeld: Erwachsene 6,00 Euro

Streckenführung: 400 m – Aschenbahn, Tennenbelag

Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.



31. Speller -Sparkassen-Sommernachtslauf

City-Lauf



Ausrichter: SC Spelle-Venhaus – Laufgruppe –

Start und Ziel: Wöhlehof – Schulsportanlage, Am Brink in 48480 Spelle
Hier stehen auch genügend Umkleide- und Duschmöglichkeiten zur Verfügung.

Startzeiten:	16:50 Uhr	Bambinilauf, Mädchen	0,4 km
	17:00 Uhr	Bambinilauf, Jungen	0,4 km
	17:10 Uhr	Schülerlauf M/W U10-U12	1,0 km
	17:25 Uhr	Schülerlauf M/W U14-U16	1,3 km
	17:45 Uhr	Jedermannlauf- und Teamlauf	5,0 km
	18:40 Uhr	DLV- Halbmarathon	
	18:45 Uhr	10 km DLV-Hauptlauf	10,0 km

Durchführung: Die Veranstaltung wurde vom DLV genehmigt und wird auch von ihm beaufsichtigt. Die Durchführung erfolgt nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“ (IWB).

Laufstrecken: Alle Laufstrecken sind flach, schnell und vollständig asphaltiert. Der 5, 10 km und HM sind nach den neuesten Richtlinien des DLV und AIMS/IAAF vermessen. Der Halbmarathon ist in 2 Runden zu laufen und die 10 km Strecke in 3 Runden.

Wertung: Alle Läufe werden nach Altersklassen (LAO) gewertet. Die 5 km und 10 km Läufe und der Halbmarathon werden als DLV-Straßenlauf gewertet.

Auszeichnungen: Pokale für alle Klassensieger der Schülerläufe, Urkunden für Plätze 1–3, Pokale für alle Klassensieger Schüler/ Jugendliche vom 5 km-Lauf. Sachpreise für die Klassensieger des 5 km, 10 km und 21 km-Laufs.

Anmeldungen: Klaus Gabrowsky · Von-Cramm-Str. 3 · 48480 Spelle
Tel.: 0 59 77/78 58 · (18.00 – 20.00 Uhr)
oder unter www.spelle-laufgruppe.de



LEGGEDÖR
FLEISCHEREI
Rheinländer Qualitätsfleisch aus eigener Schlachtung
Mittagsmenüs & Snacks · Partyservice · Schlemmerack
Bödenstr. 33 -37 · 26026 Weener
Tel.: 04961 664 · www.leggedor.de

ALBERS
Die Fußspezialisten

Allianz Michael Koenen

APTIVO
EINLAGENKONZEPT



Ossiloop Moderator:
Heino Krüger



Anmeldung:
www.lgteutoniastapelmoor.de

37. Volkslauf
Teutonia Stapelmoor

10 km Strecke ist Bestenlistenfähig

Freitag, 19. August 2022

(DLV genehmigter Volkslauf)



37. Volkslauf Teutonia Stapelmoor



Mit Chipmessung am Fuß!

Ausrichter:
Laufgemeinschaft Teutonia Stapelmoor

Schirmherr:
Herr Gerke

Start und Ziel:
Auf dem Sportplatz, Hauptstraße 113

Anmeldung:
Online unter www.lgteutoniastapelmoor.de

Meideschluss:
17. August 2022

Nachmeldung:
Bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start.
Nachmeldegebühr 2 €

Umkleide/Dusche:
Umkleidemöglichkeiten und Duschen in der Ballsporthalle

Verpflegung:
Verpflegungs- bzw. Getränkestellen werden eingerichtet

Laufstrecken:
Die gut markierten Laufstrecken sind flach und asphaltiert.

Bambini's und Schüler laufen auf den Sportanlagen

Auszeichnung:

- ✓ Urkunden können Online ausgedruckt werden
- ✓ AK – Sieger der Hauptläufe erhalten ein Rens-Laufschuh
- ✓ Bambinis und Schüler erhalten eine Medaille und Urkunde
- ✓ Walker und Nordic Walker erhalten eine Medaille und eine Urkunde (Nur mit Chip und über Start und Ziel)

18:30 Uhr	Walking und Nordic Walking 5/10 km	Alle Altersklassen	8 €
17:30 Uhr	Bambini – Lauf 0,6 km	Jahrg. 2011 u. jünger	3 €
17:45 Uhr	Schüler – Lauf 1 km	Jahrg. 2009 u. jünger	3 €
18:15 Uhr	Volkslauf 20 km	Alle Altersklassen	8 €
18:45 Uhr	Volkslauf 10 km	Alle Altersklassen	8 €
18:45 Uhr	Volkslauf 6 km	Alle Altersklassen	8 €



H&R Group
H&R ChemPharm GmbH
Raffinerie Salzburg

www.hur.com



Sportliche Grüße an alle Lauffreunde!

Seit dem Jahr 1919 steht der Name Hansen & Rosenthal für höchste Qualität in der Spezialchemie. Mit einem Jahresumsatz von mehr als 1 Mrd. € und weltweit 1.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gehören wir zu den führenden Spezialchemieunternehmen in Europa.

Unsere Kompetenzen konzentrieren sich auf die Entwicklung und Produktion chemisch-pharmazeutischer Grundstoffe, die als wichtige Einsatzstoffe in diversen Branchen verarbeitet werden.

Eine der ältesten noch produzierenden und zugleich modernsten Spezialitätenraffinerie der Welt wünscht allen Läuferinnen und Läufern viel Spaß und Ausdauer bei den Emslandläufen.



16. Salzbergener Raffinerielauf 27. August 2022



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzburg 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzburg
- Wettbewerbe:**
- | | | |
|-----------|---------|--|
| 14:30 Uhr | 600 m | Bambinilauf |
| 14:45 Uhr | 1700 m | Schülerlauf (mit Teamwertung) |
| 15:15 Uhr | 5 km * | Jedermannslauf (mit Teamwertung) |
| 16:15 Uhr | 10 km * | Hauptlauf (mit Teamwertung) |
| 16:20 Uhr | 5 km | Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung) |
- Wertung:** Alle Läufer werden nach Altersklassen (LAO) gewertet.
(Walking/Nordic-Walking = keine weitere Klasseneinteilung)
Die 5 km- und 10 km-Läufe werden als DLV-Straßenlauf gewertet.
Teamwertung:
Ein Team besteht aus 3 Teilnehmern.
Die Zuordnung der Läufer zu einem Team erfolgt über den Teamnamen.
Alle Teamläufer werden jeweils auch in der Einzelwertung gewertet.
- Startgebühren:**
- | | |
|------------------------|-----------|
| Männer/Frauen/Jugend: | 7,00 Euro |
| Schüler/-innen: | 4,00 Euro |
| Bambinilauf: | 2,00 Euro |
| Walking/Nordic-Walking | 2,00 Euro |
- Auszeichnungen:**
- Medaillen für die Teilnehmer des Bambinilaufes
 - Pokale für die Plätze 1 - 3, nach der genannten Wertung
 - Pokale für die Plätze 1 - 3 der Teamwertung
 - Sachpreise für die drei größten teilnehmenden Gruppen
 - Urkunden für alle Teilnehmer /innen, die das Ziel erreichen (gegen ein Entgelt von 1,00 Euro)
 - Urkunden für alle Teilnehmer des Bambinilaufes
- Laufstrecke:** *Die vom DLV u. AIMS/IAAF vermessenen und asphaltierten Laufstrecken sind gut ausgebaut und sehr schnell.
- Anmeldungen:** Im Internet unter www.raffinerielauf.de oder bei Bedarf über:
Martin Kappenberg,
Poststraße 8
48499 Salzburg
Tel.: 05976 7958 in der Zeit von 20.00 und 21.00 Uhr.
Mail: kappies@t-online.de
- Meldeschluss:** Mittwoch, 24. August 2022. Nachmeldung am Veranstaltungstag:
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.

35. Meppener Sparkassen-Citylauf

Veranstalter: Turnverein Meppen 1912 e.V.

Wettbewerbe:	0,4 km	Mini Runde	15:00 Uhr	1,5 km	Meppener Runde	17:00 Uhr
	0,75 km	Meppener Runde	15:15 Uhr	2,25 km	Meppener Runde	17:25 Uhr
	0,75 km	Meppener Runde	15:30 Uhr	5 km	Jedermann	17:55 Uhr
	1,5 km	Meppener Runde	15:45 Uhr	10 km	Hauptlauf (Wertungslauf EL-Cup)	18:50 Uhr
	1,5 km	Meppener Runde	16:10 Uhr	10 km	Staffellauf	18:50 Uhr

Start/Ziel: siehe Internet

Auszeichnung: Alle Teilnehmer erhalten ein T-Shirt. Die ersten 3 jeder Altersklasse erhalten bei der Siegerehrung eine Urkunde, alle anderen können sich am Veranstaltungstag eine Urkunde ausdrucken lassen oder nach der Veranstaltung online diese selber ausdrucken. Weitere Auszeichnungen siehe Ausschreibung www.tv-meppen.de

Siegerehrung: ca. 15 Minuten nach dem Wettbewerb

Startgeld: Mini Runde 2,00 €
Meppener Runde: 5,00 €
Jedermannlauf: 10,00€
Hauptlauf: 11,50 €



Voranmeldung: Online (www.TV-Meppen.de oder www.my2.raceresult.com)
oder Tel.: 05931-3238, Fax: 05931-598118
TV-Meppen, Lingener Straße 65, 49716 Meppen
bis 3 Tage vor der Veranstaltung

Nachmeldung: Bis 45 Minuten vor Start des jeweiligen Wettbewerbes
Nachmeldegebühr für alle Klassen 2,00 €

Zeitnahme: Chip am Schuh

Umkleide/Duschen/
Parken: Parkplatz Hallenbad/Stadtsporthalle

Haftung: Der Veranstalter übernimmt für Schadensfälle jeder Art keine Haftung.
Wertsachen können abgegeben werden.

Informationen: TV-Meppen, Lingener Straße 65, 49716 Meppen

34. Nordhorner Meile

Verein: LC Nordhorn, Ludger Fortmann
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn
E-Mail: info@nordhorner-meile.de
Internet: www.nordhorner-meile.de
Zeitnahme: wird bekannt gegeben

Strecken: 14:00 Uhr ca. 1 km, WK U10 (1 kl. Runde)
14:25 Uhr ca. 1 km, MK U10 (1 kl. Runde)
14:50 Uhr ca. 2 km, WK/MK U12 (1 gr. Runde)
15:15 Uhr ca. 2 km, WJ/MJ U14 - U16 (1 gr. Runde)
15:35 Uhr Rolli-Lauf (ca. 2 km / 2 Runden)
mit Wertung und
Einsteigerlauf, Walking mit
Zeitnahme ohne Wertung
16:15 Uhr 5 km, offen, ohne AK-Wertung
17:00 Uhr 10 km, Frauen/Männer – W/M70

Start/Ziel: Stadtplatz an der Marktkirche

Strecke: attraktive Innenstadt-Rundstrecke
5 + 10 km nach DLV-Richtlinien vermessen

Rahmenprogramm: Live-Musik, Show und tausende begeisterte
Zuschauer

Orgabeitrag: 1 + 2 km: 5 €
5 km: 7 €
10 km: 10 €

Auszeichnungen: Meilensteine Platz 1-3 (10 km),
bzw. Platz 1-3 (5 km),
Pokale bzw. Medaillen für alle AK-Sieger Plätze 1-3

Teamwertung: Teamwertung (z. B. Schule, Klasse, Nachbarschaft, Betrieb, Verein) bei allen
Läufen durch Zeitaddition der fünf schnellsten Läufer eines Teams, Frauen
und Männer gemischt. Bitte Teamformulare im Internet ausdrucken!

Meldung: Nur Online-Anmeldung.



Euer Lauffreunde Emsland Team

Der Vorstand



Klaus Tegeder, Claudia Lübbers, Karl-Otto Unkenholz (von links nach rechts).

Der Beirat



Hans Reiter



Michael Reisüber



Beate Jürgensen



Stefan Scheer



Werner Lammers



Ingo Kollesch



Ines Bölle



Lauffreunde
Emsland

20 JAHRE



ATUVIA
Staffelmarahton
Münster

20. VOLKSBANK MÜNSTER Marathon

11.09.2022



DER JUBI LAUF

Lass dich feiern und erlebe ein unvergessliches Lauferlebnis in
Münster. Sei dabei – beim 20. Volksbank-Münster-Marathon!

www.volksbank-muenster-marathon.de

17. SEPTEMBER 2022

Freimarktslauf BV Garrel

Amdlich vermessen 5 & 10 km

17!

INFOS UNTER
www.freimarktslauf.de

WETTBEWERBE

14.30 Uhr > Bambiniläufe 400 m Kindergartenkinder

14.45 Uhr > Bambiniläufe 400 m Grundschulkinder

15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km

15.30 Uhr > 2,5 km  -Schüler/innen-Lauf

15.35 Uhr > 5 km Walker/innen und Kinderwagenlauf

16.30 Uhr > 5 km  -Jedermanns-/Mannschaftslauf

18.15 Uhr > 10 km  -Lauf mit Staffellauf

- Wir bieten**
- schnelle flache Strecke mit elektronischer Zeitmessung
 - viele Zuschauer und eine tolle Stimmung entlang der Strecke
 - super Zielverpflegung mit ERDINGER ALKOHOLFREI und Schnittchen

Der VfL Herzlake e.V. veranstaltet den:

1. Herzlaker LaufEvent

Ort: Markt

Wettbewerbe :

Bambinilauf U8 (Für Kinder bis 7 Jahre)	ca. 400 m	14:00 Uhr
Inklusionslauf (für Menschen mit und ohne Handicap)	ca. 400 m	14:20 Uhr
Schülerlauf U12	1,2 km	14:45 Uhr
Schülerlauf U16	2,4 km	15:00 Uhr
Volkslauf, EL-Cup Hobby, DLV vermessen	5 km	15:30 Uhr
Straßenlauf, EL-Cup, DLV vermessen	10 km	16:30 Uhr
Staffellauf (4x2,5km)	10 km	16:30 Uhr

Park- und Duschkmöglichkeiten beim Hasetal Stadion, Im Mersch.
Mit anschließender After-Run-Party in der Gaststätte Moormann

Startgeld:	Bambinilauf	kostenfrei
	Inklusionslauf	kostenfrei
	Schülerlauf	3,00 €
	5km	8,00 €
	10km	10,00 €
	Staffellauf	12,00 €
	Nachmeldegebühr	2,00 €

Voranmeldungen: bis Donnerstag, 15.09.2022, 18.00 Uhr

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start.

Meldungen: Online über www.vfl-herzlake.de,
schriftlich an VfL Herzlake, Postfach 1153, 49770 Herzlake,
Anmeldungen über Kitas und Schulen der Samtgemeinde Herzlake.



Die Spezialisten für Lauf- und Radsportbrillen

Schicke Brillen zu sportlichen Preisen

✔ Verträglichkeitsgarantie ✔ Hartbeschichtet ✔ Superentspiegelt

Fern- Lesebrille

Extra leichte Kunststoff Premiumgläser

ab **99 €**

Gleitsichtbrille

Qualitätsgläser der Marke KODAK Lens

ab **199 €**

An der Plesse 11 · 49740 Haselünne · Telefon 05961-9584441
offen Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr

Kenning
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**

Der SV Grenzland Laarwald lädt ein zum
37. Laarer Mühlenlauf
am Samstag, den 17. September 2022

Start & Ziel: Mühle Laar

Untergrund: befestigte Wege

Anmeldung: www.muehlenlauf.de
muehlenlauf@sv-grenzland.de

Meldeschluss: Freitag, 16. September 2022
Am Veranstaltungstag sind Nachmeldungen bis spätestens 30 Minuten vor dem jeweiligen Laufstart nur persönlich vor Ort gegen eine Nachmeldegebühr möglich

Strecken:	Bambinis	14:45 Uhr
	1,0-km-Lauf	15:00 Uhr
	2,5-km-Lauf	15:30 Uhr
	5,0- & 10-km-Lauf	16:15 Uhr

Startgebühr:	1,0- & 2,5-km-Lauf	3,50 €
	5,0- & 10-km-Lauf	6,00 €
	Nachmeldegebühr	2,00 €

Ehrungen: Urkunden für alle Teilnehmenden (falls gewünscht, sonst online abrufbar)

Ehrenpreise für Zeitschnellsten in den Altersklassen nach DLO

Umkleiden: Duschen & Umkleiden in der Turnhalle an der Mühle Laar

Haftung: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung

Sonstiges: Am Start / Ziel sorgt der Mühlenverein Laar für Erfrischungen und Verpflegung

Änderungen (z. B. aufgrund aktueller Auflagen zur Bekämpfung der Corona-Virus-Pandemie) vorbehalten! Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Informationen auf unserer Website!

© Foto: Florian Weiden Fotografie



Germing Stalltechnik

Stalltechnik aus einer Hand und aus eigener Fertigung
komplette Fertigung nach Aufmaß und Kundenwunsch



Selbstfangfressgitter

Fertigung nach Maß
individuelle Standbreite und Halsweite

Ausführungen 1 1/2" x 1"
2" x 1 1/4"
2 1/2" x 1 1/4"

Für Kälber, Jungvieh, Färsen und Großvieh

Herstellung als Selbstfang- oder als
Sicherheitsfressgitter
bis 5 m freitragend möglich
sicherer Fang
Geräuscharm



Nachtreiber für Vorwartehof

Der sichere und einfache Nachtrieb
zum Melkstand

elektrisch verfahrbar
hydraulisch hebbar
individuelle Maßanfertigung
Breite bis 13 m
Länge bis 50 m
integrierter Schieber
mit Umrandung und Fahrbahn
seitlich Drahtseile, Rohre oder geschlossen
alternativ mit Fernbedienung
komplett feuerverzinkt



Lieferprogramm

- Fressgitter
- Liegeboxen
- Trenngitter
- Lichtfirst
- Nachtreiber
- Melkstandböden
- Übertriebbrücke
- Schieberanlagen
- Curtains
- Gülletechnik
- Bodenbeläge
- Futterspiralen
- Tränken
- Kälberboxen
- Kälberhütten
- Kuhputzbürsten
- Futtersilos

Hanfeldstraße 44
49733 Haren-Emmeln
Tel. 05932-72210 Fax 05932-722188 E-Mail ge@germing.de www.germing.de



Rheder Markt-Lauf



Sonntag, 18. September 2022

Meldungen: online <http://my3.raceresult.com/130266/?lang=de> oder im Rathaus Rhede

Meldeschluss: 13.09.2022 (bei Bestellung eines Funktions-Shirts *) bis zum 03.09.2022)

Nachmeldungen: bis maximal eine Stunde vor dem jeweiligen Lauf, Nachmeldegebühr 2 €

Startnummernausgabe: ½ Stunde vor Laufbeginn

Start/Ziel/Siegerehrung: Rathaus Rhede (Ems), Gerhardyweg 1

Verpflegung: Getränke, Tee und Obst im Start-/Zielbereich

Umkleide/Duschen: Umkleidemöglichkeiten beim Rathaus, Duschen in der Turnhalle, Jahnstr.

Auszeichnungen:

- Alle Teilnehmer erhalten eine **Urkunde**.
- Zusätzlich erhalten die Teilnehmer der Läufe 2 bis 6 eine **Medaille** *2).
- Die jeweiligen **erstplatzierten** weiblichen und männlichen Teilnehmer der Läufe 2 – 7 erhalten einen **Pokal**.

!! Alle Läufe sind auch als Inklusionsläufe ausgewiesen !!

Lauf-Nr.	Klasse	Strecke/n	Startzeit	Startgebühr
Lauf 1:	„Wandeltocht“/ Nordic Walking	ca. 5.000 m	13.00 Uhr	5 €
Lauf 2:	Bambini (Jahrgang 2014 u. jünger)	ca. 500 m	13.10 Uhr	3 €
Lauf 3:	U8 (Jahrgang 2012 u. 2013)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 4:	U10 (Jahrgang 2010 u. 2011)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 5:	U12 (Jahrgang 2008 u. 2009)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 6:	U14 – U18 (Jahrgang 2002 - 2007)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 7:	„Jedermannlauf“	10.000 m u. ca. 5.500 m (ab U14) (ab U10)	13.55 Uhr	5 €

!! Die 10.000 m - Strecke ist DLV vermessen !!

*1) = Mit Unterstützung von **Sportklaxsen** wird wieder das „Original Rheder Markt – Lauf – Funktionsshirt“ von **newline** zum Preis von 10 € (Wert 25 €) angeboten. Die Funktionsshirts werden vor dem Lauf gemeinsam mit den Startnummern ausgehändigt!

*2) „Uhren und Schmuck Seidel, Rhede (Ems)“ sponsert die Teilnehmermedaillen.

Bei der Anmeldung – spätestens bis zum **03.09.2022** – bitte die benötigte Größe angeben:

- für Frauen: S, M, L, XL
- für Männer: S, M, L, XL, 2 XL,
- für Kinder: Gr. 1: (Größen 128 – 140) - Gr. 2: (Größen 152 – 164)

Weitere Informationen: Gemeinde Rhede (Ems), Holger Knak, Gerhardyweg 1, Rhede (Ems),
Tel.: 04964/9182-19, knak@rhede-ems.de



33. Eper Michaelislauf

Rund ums Stadtfest mit dem familienfreundlichen Lauf



Wann:	Sonntag, 25. September 2022
Start und Ziel:	Ecke Hindenburgring / Antoniusstraße D-48500 Gronau-Epe
Strecke:	Rundparcours: ca. 1.500 m Stadt / 1.000 m Park
Startzeiten/ Strecken	10:30 Sparkassen-Handicap-Lauf 10:40 350 m - Volksbank Bambinilauf ca. 350 m 10:55 800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf m/d (für die Jahrgänge ab 2016) 2.500 m Volksban-Cup Schülerlauf m/w/d (für die Jahrgänge 2011 - 2005) 11:15 800 m Hagebau-Cup/Schülerinnenlauf (für die Jahrgänge ab 2016) 11:35 5.000 m Urenco (Firmen)-Cup 10.000 m Sparkassen-Cup

Alle Strecken sind 2020 nach DLV-Richtlinie neu vermessen worden!

Verpflegung:	Getränke nach jeder Runde.
Wertung:	Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.
Startgebühren:	Erwachsene 7,00 €; Nachmeldegebühr zuzüglich 2,00 € Kinder & Jugendliche 5,00 €; Nachmeldegebühr zuzüglich 2,00 €
Anmeldung:	Internet: www.tv-westfalia07epe.de eMail: michaelislauf@tv-westfalia07epe.de
Duschen:	Diese sind ca. 200m vom Start entfernt in der Dreifach-Turnhalle an der Gasstraße.
Zeitnahme:	für alle Läufe ab 800 Meter: Diese erfolgt mit einem Transponder-Chipsystem (ohne Zusatzkosten für die Teilnehmer).
Siegerehrung:	Jeder Läufer bekommt eine Urkunde und einen Preis. Die ersten fünf Läufer(innen) über 10.000 m erhalten Geldpreise.
Sonderwertung	Firmenlauf über 5.000 m: 3 Teilnehmer (nach Zieleinlauf) bilden eine Mannschaft.



• Aufzüge • Treppenlifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

Luddenfehn 21
49779 Niederlangen
Tel.: 05933/647985
Fax: 05933/647986
E-Mail: info@kampfen-lift.de
www.kampfen-lift.de

24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987



framatome

Kompetent am Start – aus Lingen in die Welt

Als Team sind wir immer ganz vorne dabei. Unser Geschäft ist die Kerntechnik.

Wir sind davon überzeugt, dass eine Industrienation wie Deutschland im internationalen Wettbewerb kerntechnische Kompetenzen erhalten und weiter ausbauen muss, um auch zukünftig international Einfluss nehmen zu können. Dafür sind eigene kerntechnische Kompetenzen unverzichtbar.

Solche Kompetenzen sind im Team der Framatome vorhanden: Unsere Brennelemente, Spezialprodukte und Fertigungstechnologie höchster Qualität sind weltweit gefragt, internationale Spezialisten lassen sich durch unsere Mitarbeiter schulen.

**Kerntechnische
Kompetenzen
für Deutschland –
jetzt und in der
Zukunft**



www.framatome.com

Advanced Nuclear Fuels
GmbH
Am Seitenkanal 1
49811 Lingen, Germany
www.framatome.com

DAS STRESSFREIE
LAUFERLEBNIS...

SEI DABEI!

14. PANORAMA-HERBSTLAUF



Lauftreff Dickenberg und
Lauftreff Steinbeck laden ein am

3. OKTOBER 2022

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Sportheim des SV Dickenberg

„Kurz & schmerzlos“ ca. 12 km

„Mittel & hart“ ca. 18 km

„Lang & heftig“ ca. 27 km

Nordic-Walking

Infos / Anmeldung auf

www.sv-dickenberg.de

LOCKDOWN-PFUNDE LOSWERDEN

Auch ein paar Pfunde zugelegt?
Keine Sorge. Das geht vielen so.
Wir unterstützen dich bei deinem
Vorhaben mit gezieltem Training
und Ernährung-Tipps für ein neues
Lebensgefühl mit weniger Ballast.

**Jetzt Termin sichern:
Tel. 0591 - 800380
und starten!**



Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Schillerstr. 2 · 49811 Lingen · Tel. 0591 - 800380 · www.injoy-lingen.de

25. Internationaler Teutoburger Waldlauf



TEUTOLAUF

TV Hohne in Lengerich (Westf.)



Start/Ziel: Grundschule Hohne, Leharstraße,
49525 Lengerich

Laufstrecken und Startzeiten:	Teutolauf	29,0 km	600 HöM	13:50 Uhr
	Waldlauf	12,1 km	180 HöM	14:10 Uhr
	Jedermannlauf	6,0 km	70 HöM	14:20 Uhr
	Walking	12,5 km	200 HöM	14:20 Uhr

Zeitmessung: Die Zeitnahme erfolgt ausschließlich mit dem ChampionChip.
Kosten: 3 € mieten; 28 € kaufen

Wertung: Altersklassenwertung nach DLO für Teutolauf, Waldlauf und Jedermannlauf
Teilnehmerlimit: Begrenzung auf insgesamt 2000 Teilnehmer.
Info auf der Homepage www.teutolauf.de beachten.

Anmeldungen: Nur online unter www.teutolauf.de

Nachmeldungen: möglich, sofern das Limit von 2000 Startern noch nicht erreicht ist.





Laufseminar - Laufen als gesunder Ausdauersport

Lauftechnik, Ernährung, Funktionsgymnastik – aber richtig!

Immer mehr Menschen betreiben Laufen als Ausdauersport, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun.

Für Laufanfänger ist es enorm wichtig, Freude an der Bewegung und auch an der Belastung zu erleben und sich nicht selbstquälerisch zu überfordern.

Dieses Laufseminar führt in die Grundlagen des Ausdauertrainings ein und stellt Prinzipien eines motivierenden Trainingsaufbaus vor.

Weitere Themen:

- Funktionsgymnastik für Läufer;
- Training über Pulsfrequenz/ Maximalpulstest/ anaerobe Schwelle;
- Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen);
- Ausdauersport und Ernährung;
- Leistungssteigerung -sinnvoll oder nicht?

Grundlagenausdauer von 30 Minuten sollten vorhanden sein.

Referenten: Heike und Wilhelm Hermsen

Termin: Freitag, 4. November 17.00 Uhr bis
Sonntag, 6. November, ca. 14.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 85,- EUR inkl. Übernachtung und
Verpflegung (wenn gewünscht)

Anmeldung: www.ksb-emsland.de „BildungSportal“

Anerkennung: 20 LE Verlängerung „ÜL C-Lizenz
DOSB Breitensport“ und „DFB Trainer C-Lizenz“

**Versicherte der AOK Niedersachsen erhalten bei
erfolgreicher Teilnahme 10 Punkte für das Bonusheft.**

In Kooperation mit den „Lauffreunden Emsland“ und dem NFV Kreis Emsland



Bei Fragen und/oder Anregungen steht Ihnen das Team der Sportschule Emsland gerne zur Verfügung.




PlanenMarkt

PlanenMarkt Roling GmbH

Industriestraße 4

49832 Freren

Telefon: +49 5902 998330

Fax: +49 5902 9983310

www.planen-markt.de

- BOOTSPLANEN
- PREMIUM SONNENSEGEL
- ABDECKHAUBEN
- FLEXIWAND
- PLANENZUBEHÖR
- LKW PLANE METERWARE
- UND VIELES MEHR

18. Fürstenaauer Herbstlauf

Ort:	49584 Fürstenaau, IGS Sportplatz	
Laufstrecken und Startzeiten:	1,6 km Schülerlauf Jungen (Staas-Junior-Cup)	14:00 Uhr
	1,6 km Schülerlauf Mädchen (Staas-Junior-Cup)	14:15 Uhr
	9,8 km Hauptlauf / Sparkassen-Cup	14:45 Uhr
	5,1 km Jedermannslauf	14:45 Uhr
Der Streckenverlauf ist flach mit leichten Steigungen auf überwiegend asphaltierten Straßen und Sandwegen.		
Startgeld:	Schülerlauf	2,00 Euro
	Hauptlauf	6,00 Euro
	Jedermannslauf	4,00 Euro
	Nachmeldung bis 30 Min. vor Start	2,00 Euro
Auszeichnungen:	Pokale bzw. Sachpreise für die ersten fünf Sieger beim Jedermanns- und Hauptlauf bei Frauen und Männer. Sachpreise für die ersten drei Sieger/innen in den Altersklassen beim Hauptlauf. Sachpreise für die ersten fünf Sieger/innen in den Altersklassen beim Schülerlauf. Urkunden im Online Druck.	
Haftung:	Für Schadensfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.	
Meldungen:	Bis zum 03. November an: Axel Beyersdorf Dorf Müllerstr. 25 : 49584 Fürstenaau Tel.: 05901/2198 E-Mail: laufftreff-beyersdorf@osnnet.de www.laufen-os.de	



✗ 14, 28,
42 oder
56 km

✗ steinharte
„Medaillen“

✗ erster klima-
neutraler
Crosslauf im
Münsterland

✗ Verpflegung
aus fairem
Handel

Steinhart 500

Der Bagno-Buchenberg-Marathon



Wir holen Euch wieder
von der Straße!

Steinfurt 6.11.2022



steinhart500.de 

TREIL
Werbeartikel & Beratung

erima
Fachhändler

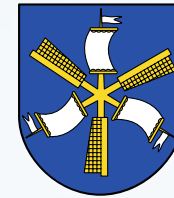
JAKO
Fachhändler

Tex-EL
Textildruck Emsland

Freizeit- & Sportbekleidung
wenn gewünscht mit individuellen Druck

Berufsbekleidung & Werbetechnik

Haselünner Str. 54 · LINGEN · Tel. 05 91-610 60 800



Fahrt zu den 38. 20 Bornes d'Andrésy



Die französische Gemeinde Andrésy liegt in der Region Île-de-France und ist eine Partnerstadt von Haren (Ems).

Auch dieses Jahr laden die Lauffreunde und das Partnerschaftsforum Haren wieder zur gemeinsamen Andrésy-Fahrt ein, bei der wir an den **20 Bornes d'Andrésy** teilnehmen wollen.



Organisatoren: Lauffreunde Emsland & Partnerschaftsforum Haren

Zeitraum: voraussichtlich vom **25. bis 27. November 2022**

Anmeldung: ab dem 01. August 2022 über inesloxen.andresy@web.de

Angebote
Laufstrecken: **5 km, 10 km und Halbmarathon**

Hinweis: Alle Läufer benötigen zur Anmeldung beim Lauf ein ärztliches Attest!
Aktuelle Infos online auf www.lauffreunde-emsland.de

7. Grafschafter Nikolauslauf

Laufen und helfen. Dein Chartitylauf!

Beim Grafschafter Nikolauslauf handelt es sich um eine Laufveranstaltung, wo neben dem gemeinsamen Laufen und Walken das gemeinsame Helfen von hilfsbedürftigen Personen und Gruppierungen im Vordergrund steht.

Anstelle einer Startgebühr soll jeder Teilnehmer einen Spendenbetrag, in ein am Veranstaltungsort aufgestellten Sparschwein geben. Der Erlös wird einer hilfsbedürftigen Organisation zugute kommen.

Da es sich um einen Nikolauslauf handelt, ist das Tragen einer Nikolausmütze während des Laufes Pflicht. Gerne sehen wir auch eine vollständige Kostümierung als Nikolaus. Nikolausmützen werden am Veranstaltungstag günstig zum Kauf angeboten.

Veranstalter:	FC Schüttorf 09
Start/Ziel:	Sportgelände des FC Schüttorf 09 Salzberger Straße 80 48465 Schüttorf
Streckenlänge:	ca. 8.000 m
Startzeit:	14:00 Uhr
Umkleiden und Duschen:	vorhanden
Anmeldungen:	direkt vor Ort
Anmeldungen & Infos:	www.grafschafter-nikolauslauf.de
Kontakt:	info@grafschafter-nikolauslauf.de

Hinweis: Aufgrund von behördlichen Auflagen, zur Bekämpfung der Corona-Pandemie, kann es zu Veränderungen in den zeitlichen Abläufen kommen. Es wird angeraten sich Vorfeld der Veranstaltung über die Internetseite www.grafschafter-nikolauslauf.de oder www.mein-lauferlebnis.de zu informieren.



Tischlerei

Kämpfen

Bau- und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb

49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

www.tischlerei-kampfen.de



35. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

Klasse	Strecke	Start
MKU6, M6-M11, WKU6, W6-W11	0,6 km	11:30
M6-M8-M15, W6-W8-W15	2 km	11:45
M12-M75, W12-W75	v 5 km	12:15
M14-M75, W14-W75	v 10 km	13:15

Auszeichnungen: Präsenze für Platz 1 bis 3 je Strecke männlich + weiblich

Anreise: BAB Abfahrt Rheine, Richtung Rheine, nach 600 m rechts zum Sportpark

Sonstige Hinweise: Ergebnislisten und Urkunden im Internet unter www.sc-altenrheine.de

Startgeld: siehe Homepage www.sc-altenrheine.de
Nachmeldung: 2,00 €

Zahlungsweg: bar

Auskünfte/
Anmeldungen: E-Mail: silvesterlauf@sc-altenrheine.de,
Internet: www.sc-altenrheine.de



Der Sportverein Sigiltra Sögel e.V. veranstaltet den:

35. Sögeler Silvesterlauf

Start und Ziel: am Vereinsheim des SV Sigiltra Sögel
Navi: Loruper Weg 6 / Hermann Möhlenkampsweg 6

Ausgeschriebene Strecken und Wettbewerbe :

Bambini	ca. 600 m	12:00 Uhr
Schülermeile	ca. 1,6 km	12:10 Uhr
Schülerinnen / Schüler	ca. 2,8 km	12:30 Uhr
Erwachsene (+ Walking)	5 km	13:00 Uhr
Erwachsene	10 km	14:00 Uhr

Der Silvesterlauf ist vom DLV genehmigt.
Bei den Läufer/innen erfolgt eine Altersklassen-Wertung.

Duschkmöglichkeiten in der direkt angrenzenden Sporthalle.
Siegerehrung im Vereinsheim, ein kleiner Imbiss (Grillwürstchen) ist vor
bereitet – anschließend gemütliches Beisammensein.
Die Laufstrecke ist variabel und abwechslungsreich (viel Waldgebiet).

Startgeld: Erwachsene 8,00 €
Schüler und Jugendliche 4,00 €
Nordic Walking, Wanderer/Walker 5,00 €
Nachmeldegebühr 2,00 €

Auszeichnungen: Anlässlich unseres 35. Jubiläums, erhält jeder Teilnehmer ein Präsent.
Jeder Altersklassensieger erhält einen Pokal.
Urkunden für Platz 1 – 3 jeder Altersklasse.
Weiter urkunden können unter sigiltra.de ausgedruckt werden.

Teilnahme: Vereins- und Hobbyläufer sind gleichermaßen herzlich willkommen.

Meldungen: Telefonische und schriftliche Voranmeldungen bis 28.12. an:
Martin Sievers, Eichenhain 6, 49751 Sögel, Tel.: 05952/2464
Online: sigiltra.de ab dem 01. Dezember
mit Angabe von Name, Vornamen, Geburtsdatum, Laufstrecke + ggf. Verein

Nachmeldungen bis 45 Minuten vorm jeweiligen Start möglich.
Bambinilauf ohne Anmeldung und ohne Zeitnahme.

Nähere Infos und Ausschreibung unter sigiltra.de.



Run & Fun Nach den vier Lauftreffs gilt der Silvesterlauf eher zu den geselligen und gemütlichen Lauftreffs. Er soll nicht nur die Laufserie des vergangenen Jahres abschließen, sondern für viele auch die neue Laufsaison einläuten. Hierzu gehören Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen.

Denn dieser Lauf wird schon als erster Lauf für die neue Saison gewertet und im neuen Laufpass eingetragen. Für jedes Jahr werden insgesamt fünf Termine gewertet, die Sie diesem Heft entnehmen können. Zu jedem Termin bringen Sie bitte Ihren Pass mit, damit die Teilnahme eingetragen werden kann. Gestartet wird bei jedem Wetter um 9.30 Uhr vom **Sportzentrum Bawinkel** (nur am 31. Dezember). Für weitere Informationen siehe unter www.lauffreunde-emsland.de.

Gesellschaft und Entspannung Nach dem Lauf und einem erholenden Duschbad trifft man sich zu einem gemütlichen Beisammensein mit Getränken, Verpflegung und vielen anderen Dingen um die leergelaufenen Kohlenhydratspeicher gleich wieder aufzuladen. Die Laufteams der Lauffreunde Emsland unterstützen die Läufer und Läuferinnen bei dieser Veranstaltung.

Mitglied hilft Mitglied

Bei Sportverletzungen hat sich Gerd Cardinal zur Erstversorgung bereit erklärt. Bis 20 Uhr ist Gerd unter der Telefonnummer 0591/64542 zu erreichen, danach oder am Wochenende unter der Telefonnummer 05907/940469. In seiner Praxis in Lingen, Rheiner Straße 109 b hat er die Möglichkeit, bei entsprechender Behandlung die Heilungs-/Trainingsausfallzeit erheblich zu verkürzen.

Massage und Krankengymnastik
Gerd Cardinal
Masseur und med. Bademeister

Praxis:	Privat:
Schüttorfer Str. 5	Bisenweg 37
49808 Lingen/Ems	49808 Lingen/Ems
Tel.: 0591/64542	Tel.: 05907/940469



Remmers-Hasetal-Marathon
Beckmann-Bau-Halbmarathon
EWE-Staffelmarathon
EWE-Firmenstaffel
ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf
KAAPKE-Firmenlauf (10 km)
Vivaris-5-km-Lauf
AOK-Nordic Walking und Walking
Reifen-Labetzke-Schülerläufe
Graepel-Bambini-Lauf
Special-Olympics-Lauf

Große „**Marathon-Night**“-Party mit **TOP-40-Liveband** unmittelbar nach den sportlichen Wettbewerben Open-Air im Zielbereich

Remmers-Hasetal-Marathon
des VfL Lönningen e.V. von 1903

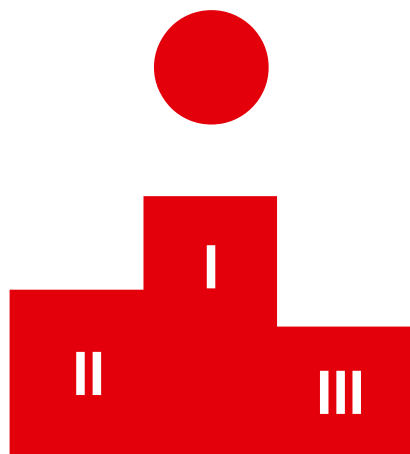
Langenstraße 38
49624 Lönningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de

  #lönningen42 #remmershasetalmarathon



sparkasse-emsland.de

Gemeinsam jubeln.

Wir unterstützen den Sport, weil der Sport den Zusammenhalt zwischen den Menschen verbessert.

#GemeinsamAllemGewachsen

Gemeinsam
allen
gewachsen

 Sparkasse
Emsland