

# EMSLAND '24 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



Lauffreunde  
Emsland e.V.



GEMEINSAM  
ZUM ZIEL!

**ROSEN**

empowered by technology

33. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 5.000

# DEIN TEAM FÜR STARKE WERBUNG



HAREN (EMS)

52° 47' 44" N  
7° 12' 55" E



**PHASE<sup>2</sup>**  
WERBEAGENTUR ZWO.NULL



LOGOENTWICKLUNG

CORPORATE DESIGN

VIDEOPRODUKTIONEN

SOCIAL MEDIA  
MARKETING

WEBSITES

Als Ansprechpartner für Werbung & Arbeitskleidung hat sich die **MARITIME WEAR GBR** erfolgreich auf dem Markt etabliert. Heute haben wir zusammen mit der **POTHOFF WERBETECHNIK** und der **PHASE ZWO WERBEAGENTUR** um die 50 Beschäftigte in 3 Unternehmen. Wir produzieren an 3 Standorten auf über 2000 m<sup>2</sup> Produktionsfläche verschiedenste Werbeprodukte für unsere Kunden.

Mit unserer Werbeagentur, der **PHASEZWO**, decken wir den Bereich Marketing und Design bis ins letzte Detail ab.

**VON DER GESTALTUNG, BIS ZUR UMSETZUNG!**

**3 PARTNER, 1 TEAM!**

**GEMEINSAM.  
KONSEQUENT.  
ERFOLGREICH.**

SCHMEES&LOHN

CORPORATE  
DESIGN  
MANUAL



Maritime Wear GbR | Boschstr. 9 | 49733 Haren (Ems) | [info@maritime-wear.de](mailto:info@maritime-wear.de)  
[WWW.MARITIME-WEAR.DE](http://WWW.MARITIME-WEAR.DE) | [WWW.PHASE-ZWO.DE](http://WWW.PHASE-ZWO.DE) | [WWW.POTHOFF-WERBUNG.DE](http://WWW.POTHOFF-WERBUNG.DE)

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 Schlauenstr./ 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 <sup>*1*6</sup>	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger <sup>*2*6</sup>	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. <sup>*5</sup>	Waldstadion Dick. Okt - Mär	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dickenberg / lbb. <sup>*5</sup>	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
Fürstenau	Albers Lieschen a. Bahnübergang	Sa	WZ 15:00	Axel Beyersdorf	05901/2198
Fürstenau	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 <sup>*3</sup>	Platz gegenüber Ferien- wohnungen Venekampweg	Mi	SZ 19:00	Hermann Veltrup	05932/998870
Haren <sup>*3</sup>	Parkplatz Hallenbad	Mi	WZ 19:00	Hermann Veltrup	05932/998870
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 <sup>*4</sup>	Brücke Dortmund-Ems-Kanal	Fr	15:00	Claudia Lübbers	05931/2582
Salzbergen	Sportplatz Ahlder Damm	Di / Do	19:00	Martin Kappenberg	05976/7958
Schüttorf	Parkplatz Annaheim	So	09:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Schüttorf	Sportplatz Salzbergerstraße 80	Mi	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Schüttorf	Markringstr. 57 b	Do	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Sögel	Parkplatz Schloss Clemenswerth	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](mailto: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.

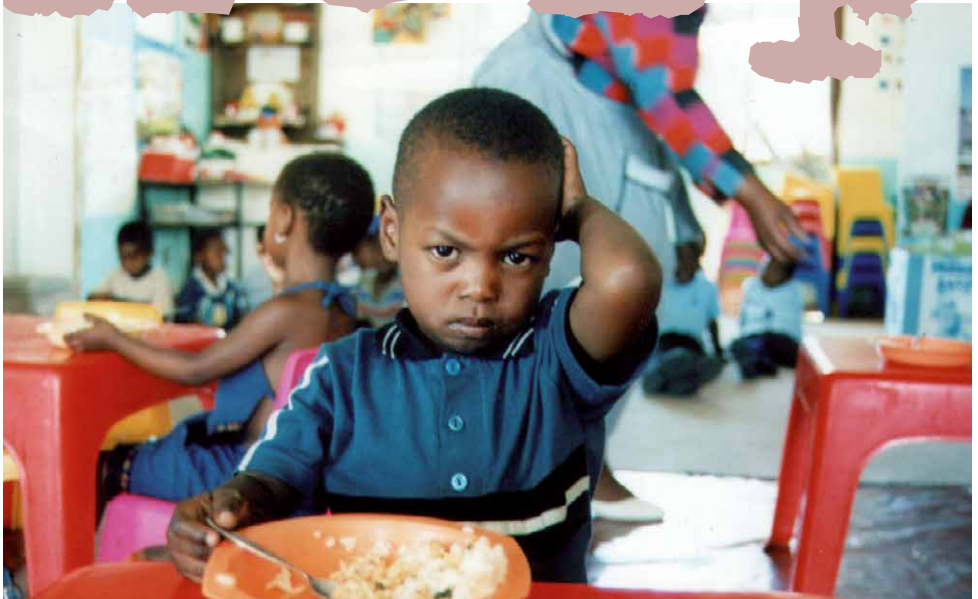
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

**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](http://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 2024

Herausgeber:  
Lauffreunde Emsland e.V.

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

Auflage 5.000



**Claudia Lübbers**  
(Vorsitzende)



**Michael Reisüber**  
(Schriftführer)



**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!

Die **Lauffreunde Emsland e.V.** bieten im Jahr 2024 wieder eine Winterlaufserie an. Die Serie wird an verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

Die Startzeit ist jeweils um **14:00 Uhr**. Startgebühren werden nicht erhoben. Pro Austragungsort gibt es zwei Streckenlängen von ca. 10 km und 20 km in verschiedenen Tempogruppen. Der Winterlauf ist kein Wettkampf sondern dient der Kontaktpflege der Läufer und Läuferinnen untereinander. Es gibt keine Zeitnahme.

Umkleieräume und Duschen stehen an allen Orten zur Verfügung. Die Läufer und Läuferinnen verpflegen sich selber. Am ersten und letzten Tag der Laufserie wird Kaffee und Kuchen von den Vereinen angeboten.

### Die Ansprechpartner der EL WLS 2024

**Börger:** Claus Wöste, Tel 0173 / 986 7707

**Beesten:** Ulrike Kottmann, Tel 0178 / 735 3837

**Lohne:** Jennifer Spieker, Tel 0172 / 4160575

**Spahnharrenstätte:** Nicole Heermann-Többenottke, Tel 0176 / 42093653

**Meppen:** Claudia Lübbers, Tel 05931 / 2582

**Oberlangen:** Marlen Jänen, Tel 05933 / 4549

Weitere Informationen finden sich auf der Homepage der Lauffreunde Emsland [www.lauffreunde-emsland.de](http://www.lauffreunde-emsland.de).

## **Börger 13.01.**

Start: Sportplatz

## **Beesten 27.01.**

Start: Sportplatz Beesten, Stadionstraße 2

## **Lohne 10.02.**

Start: Mehrzweckhalle, Jahnstraße 8,  
49835 Wietmarschen-Lohne

## **Spahnharrenstätte 24.02.**

Start: Sportplatz am Höger Weg

## **Meppen 09.03.**

Start: Leichtathletikstadion Helter Damm

## **Oberlangen 23.03.**

Start: Sportplatz

⇨ je ca. 10 km und 20 km

# Winter Laufserie 2024



# DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

2.000m<sup>2</sup>  
SPORT UND SCHUHE

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



Mitglied der



GROSSE AUSWAHL:  
DAUERHAFT  
ÜBER  
1.000 PAAR

LAUF- UND  
BEWEGUNGS-  
ANALYSE

NEU:  
RUNNING-  
BEKLEIDUNG

asics

BROOKS

NEW BALANCE

NIKE

adidas

CEP

TRUE MOTION



SPORT  
LANGEN

Wir bewegen das Emsland.



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

# 17. 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.

**13. Januar** 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuS Holthusen e. V.  
Angelika Krüzenga – 26826 Weener – Tel. 04953/8219 / [www.tus-holthusen.de](http://www.tus-holthusen.de)

**27. Januar** 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG Teutonia Stapelmoor  
Richard Hartema – 26789 Leer – Tel.0162 1335389 / [www.lgteutoniastapelmoor.de](http://www.lgteutoniastapelmoor.de)

**10. Februar** 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Fortuna Logabirum e. V.  
Ralf Vry – 26789 Leer – Tel. 0491 / 99239974 / [www.fortuna-logabirum.de](http://www.fortuna-logabirum.de)

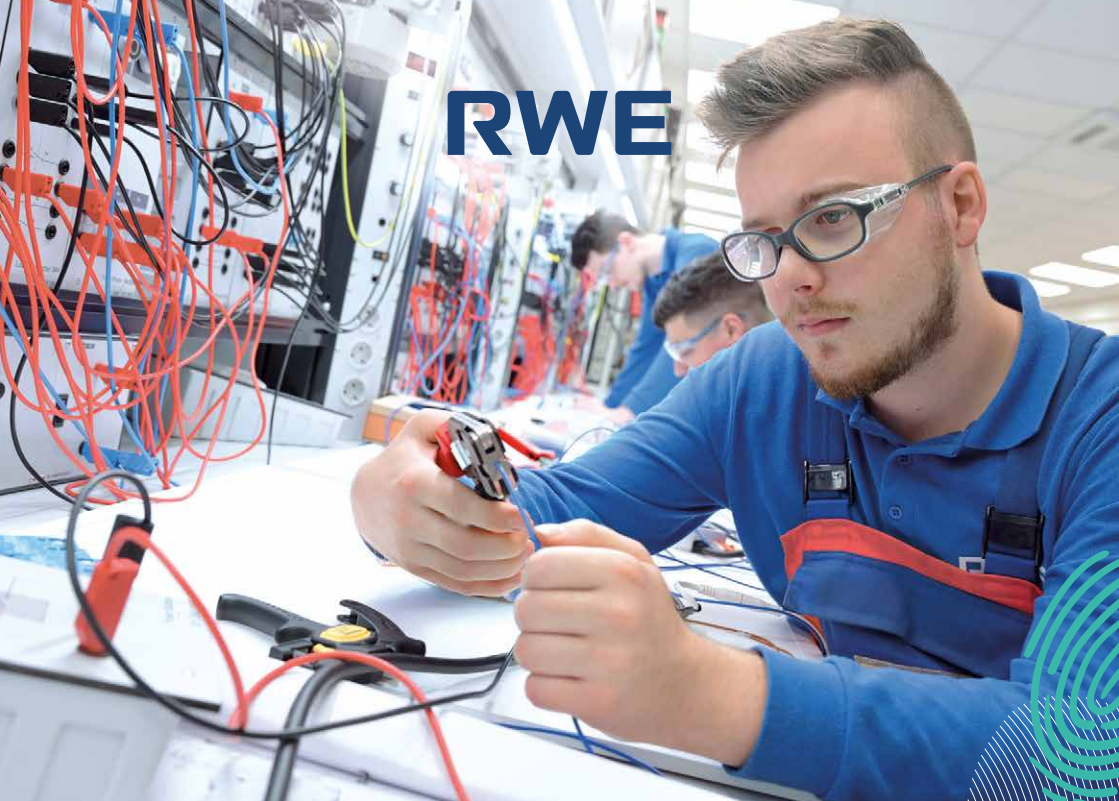
**24. Februar** 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuRa 07 Westrhauderfehne  
Alexander Kramer – 26817 Rhauderfehne – Tel. 04952 / 829052 / [www.tura07.de](http://www.tura07.de)

**09. März** 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum  
Bettina Pilney – 26844 Jemgum – Tel. 04958 / 1392 / [www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de](http://www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de)

**23. März** 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde  
Anna Huisinga – 26831 Bunde – Tel. 04953 / 8598 / [www.tv-bunde.de](http://www.tv-bunde.de)



# RWE



## Von hier aus starten wir in eine energiegeladene Zukunft.

Mit einer Top-Ausbildung, einem Top-Team und Top-Leistungen.  
Werde **Mechatroniker (m/w/d)** am **Standort Lingen**.  
Voraussetzung: Hauptschulabschluss nach Klasse 10.  
Ausbildungsdauer: 3,5 Jahre.

- 1. Ausbildungsjahr: 1.081 €
- 2. Ausbildungsjahr: 1.151 €
- 3. Ausbildungsjahr: 1.256 €
- 4. Ausbildungsjahr: 1.360 €

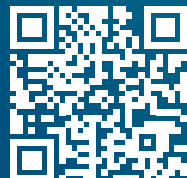
Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen sind erwünscht.

**Your energy has impact.**

 [rwe\\_ausbildung](#)  [rweausbildung](#)



Weitere Infos  
und direkt bewerben:



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

# Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartnerin:

Claudia Lübbers

Barlachhof 5, 49716 Meppen

Tel.: 05931/2582

[www.lauffreunde-emsland.de](http://www.lauffreunde-emsland.de)

[claudia@lauffreunde-emsland.de](mailto:claudia@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 14. Februar 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.

**Euer „Lauffreunde Emsland“ Team**

Claudia Lübbers  
Vorsitzende

Michael Reisüber  
Schriftführer

Klaus Tegeer  
Kassenwart

# Lauffreunde Emsland e. V.



Lauffreunde Emsland e.V. Barlachhof 5 49716 Meppen  
www.lauffreunde-emsland.de info@lauffreunde-emsland.de

## 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*

Änderungen der obigen Daten während der Mitgliedschaft sind uns bitte unverzüglich anzuzeigen.  
Rückbuchungskosten bei Kontoänderungen gehen zu Lasten des Mitgliedes.

# 44. 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 / Sportgelände an der Waldstraße / Ortsausgang Surwold-Papenburg  
Wettkampfort: 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 16.02.2024 unter [www.eintracht-boerger.de](http://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	<b>Männer und Männer AK (getrennte Wertung)</b>	3,4 km
		<b>Frauen und Frauen AK (getrennte Wertung)</b>	
		<b>männl. &amp; weibl. Jugend U18 &amp; U20 (Jahrg. 2005 - 2008)</b>	
	09:32 Uhr	<b>W/M Kinder U 8, Jahrgang 2017 und jünger</b>	ca. 650 m
	10:00 Uhr	<b>weibl. Kinder U 10, Jahrgang 2015 / 2016</b>	1,0 km
	10:15 Uhr	<b>männl. Kinder U 10, Jahrgang 2015 / 2016</b>	1,0 km
	10:30 Uhr	<b>weibl. Kinder U 12, Jahrgang 2013 / 2014</b>	1,0 km
	10:45 Uhr	<b>weibl. Kinder U 12, Jahrgang 2013 / 2014</b>	1,0 km
	11:00 Uhr	<b>weibl. Jugend U 14 und U16, Jahrg. 2009 - 2012</b>	2,2 km
		<b>männl. Jugend U 14 und U16, Jahrg. 2009 - 2012</b>	
	11:05 Uhr	<b>Männer und Männer AK (getrennte Wertung)</b>	9 km
		<b>Frauen und Frauen AK (getrennte Wertung)</b>	
		<b>männl. &amp; weibl. Jugend U18 &amp; U20 (Jahrg. 2005 - 2008)</b>	

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.

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR  
**WARMDUSCHER!**

10. Ibbenbürener  
**KLIPPENLAUF**

23. März 2024

**25,4 km • 10 Klippen • 550 m HD**

**12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD**



[www.ibbenbuerener-klippenlauf.de](http://www.ibbenbuerener-klippenlauf.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 29. März 2024, 18 Uhr  
**Online unter: [www.osterlauf-bawinkel.de](http://www.osterlauf-bawinkel.de)**  
**Schriftlich an: Stephanie Hosemann**  
**Fleerbeerweg 14**  
**49844 Bawinkel**

Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start möglich.  
Weitere Informationen unter [www.osterlauf-bawinkel.de](http://www.osterlauf-bawinkel.de) oder  
[www.svbawinkel.de](http://www.svbawinkel.de)



# BENTHEIMER WALDLAUF

06. APRIL 2024  
BAD BENTHEIM



UNSERE LÄUFE

- BAMBINI
- SCHÜLER
- 5 KM LAUF
- 10 KM LAUF



### Start / Ziel:

Bad Bentheim Kurzentrum



### Meldeschluss:

Voranmeldung bis zum 01.04.2024



### 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 Graftschafter 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](http://www.bentheimer-waldlauf.de)



## Gemeinsam Ziele erreichen!

Wir sind die Mainka Bau GmbH & Co. KG.  
1895 gegründet und seitdem ein familiengeführtes Unternehmen.  
Zur Unternehmensgruppe gehören mehr als  
1.100 Kolleginnen und Kollegen.

Da, wo die Anforderungen an die Qualität und Sicherheit von Bauprojekten besonders groß sind, sind wir zu Hause.  
Unsere Kunden sind in der chemischen Industrie, der Energiewirtschaft und der Speziallogistik aktiv und kennen uns durch die klare Maxime:

**Wir bauen sicher - oder gar nicht.**

Komm jetzt ins  
**#teammainka**



**MAINKA**<sup>®</sup>



# 11. Herbrumer Lauftag



Sonntag, 07.04.2024

Veranstaltungsnummer: 24V09000771660000

Der SV Herbrum e.V. lädt zum 11. Herbrumer Lauftag am  
**07.04.2024 ab 10:00 Uhr** ein.

Start der Läufe ist auf dem **Sportplatz Herbrum** (Herzogstraße, 26871 Herbrum).  
Die Streckenführung ist ab den 15.03.2024 auf unserer Homepage „[www.sv-herbrum.de](http://www.sv-herbrum.de)“  
einsehbar.

Die einzelnen Laufstrecken sind ausgeschildert.  
Die 5km- und 10km Läufe starten zeitgleich.

Auch **Spaziergänger** und **Walker** sind herzlichst eingeladen mitzulaufen.

Startzeit	Disziplin (Altersklassen)
10:00 Uhr	800m-Lauf (m/w U8, m/w U10, m/w U12) Siegerehrung nach Start des 5 & 10km Laufs
10:25 Uhr	3km-Lauf (m/w U14, m/w U16, m/w U18)
11:00 Uhr	5km-Lauf (m/w U14, m/w U16, m/w U18/U20 bis m/w 40 und m/w 40 und älter)
11:00 Uhr	10km-Lauf (m/w U14, m/w U16, m/w U18/U20 bis m/w 40, m/w 40 und älter)
ca. 12:20 Uhr	Siegerehrung

Die Strecke ist nur vom Veranstalter vermessen, der Lauf ist somit nicht bestenlistenfähig.  
Männliche und weibliche Teilnehmer werden separat gewertet.

**Meldeschluss** ist jeweils **45 Minuten** vor den Läufen.

Um Voranmeldung über unsere Homepage „[www.sv-herbrum.de](http://www.sv-herbrum.de)“ (ab den 15.03.24 freigeschaltet) wird gebeten..

Die **Startgebühr** für **Erwachsene** beträgt **5 €**, **Kinder** und **Jugendliche** **3 €**. Für Mitglieder des SV Herbrum und Spieler der JGS Heede / N`Lehe /Herbrum verringert sich die Startgebühr um **2 €**.

Alle Läufer erhalten Teilnehmerurkunden und die Sieger in den jeweiligen Klassen  
Medaillen.

Alle Läufer starten auf eigene Gefahr.

Für das **leibliche Wohl** der Läufer und Besucher ist im Sportplatzbereich gesorgt.

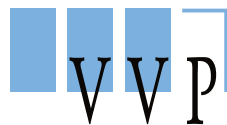
Bei Rückfragen steht unser Sportwart unter dem Link „[sportwart@sv-herbrum.de](mailto:sportwart@sv-herbrum.de)“ zur Verfügung.



STEUERBERATER

WIRTSCHAFTSPRÜFER

FACHANWÄLTE



Mehr Wissen. Mehr Unterstützung.

Mehr Erfolg.



**VOLBERS VEHMEYER PARTNER**

Meppener Str. 145 | 49808 Lingen | [vvp.de](http://vvp.de)

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

LINGEN

MEPPEN

LATHEN

NEUENHAUS

# Lauftreff Emsland

In diesem Jahr findet der Lauftreff Am Kiesberg in Lingen sowie einmal auch am Saller See in Lengerich statt. Es werden je nach Bedarf verschiedene Laufgruppen in Lauftempo von 5:30 min/km bis 7:30 min/km / Walker von 1 Stunde angeboten. Nicht Leistung sondern Erlebnis und Spaß sollen im Vordergrund stehen.

Daher heißt das Motto:  
„Keiner läuft allein“

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

Wir freuen uns euch folgende Termine jeweils um 9:30 Uhr anbieten zu können:

So. 07. April	Lingen	Am Kiesberg	
So. 16. Juni	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 15. September	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 27. Oktober	Saller See	Kiosk	
Di. 31. Dezember	Bawinkel	(siehe vorletzte Seite)	

Alle Teilnehmer erhalten bei der Teilnahme einen Laufpass mit allen Jahrestermen. 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](http://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.

# MIT KNIPPER LÄUFT'S!



Dämmen statt Frieren! Wir sind Ihr Partner für energetische Sanierung!

Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie ganz unverbindlich einen ersten Beratungstermin mit unserem Fachpersonal in Sögel oder Werlte!



Mitglied der



Lauf Freunde  
Emsland e.V.

Püttkesberge 4  
49751 Sögel  
Tel. 05952 / 2030  
info@knipper24.de  
www.knipper24.de

Sögeler Straße 12  
49757 Werlte  
Tel. 05951 / 995070  
info@knipper24.de  
www.knipper24.de



Sögel: 05952 2030  
Werlte: 05951 995070

01523 9502912

info@knipper24.de



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

## 19. Lauf rund um den Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambini	800 m	15:00 Uhr	<i>(ab Jahrgang 2017)</i>
	Yes Lauf	2,5 km	15:30 Uhr	
	Office Walk	5,0 km	16:00 Uhr	<i>Nordic Walking</i>
	Digi Lauf	5,0 km	16:00 Uhr	
	Future Lauf	10,0 km	17:00 Uhr	

Start / Ziel: Sportpark Blau Weiß Dörpen, Am Sportpark 14, 26892 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.com](mailto:bsg.nordland@upm.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!





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 Budo Sportarten

Skat- und Doppelkopfturnier in Dörpen

Tischtennisvereinsmeisterschaften

Laufveranstaltungen

Radtour und Angeln

Motorradtouren

Aerobic

Geocaching

Gymnastik

BSG Nordland Papier e.V. – Nordlandallee 1 – 26892 Dörpen – Telefon 04963/ 401-00 – [bsg.nordland@upm.com](mailto:bsg.nordland@upm.com)



# 16. EL-CUP 2024

## Termine

**PAPENBURG**  
So, 21. April

**HASELÜNNE**  
Fr, 03. Mai

**LINGEN**  
So, 02. Juni

**HAREN**  
Sa, 15. Juni

**SPELLE**  
Fr, 09. August

**SALZBERGEN**  
Sa, 31. August

**MEPPEN**  
Sa, 07. September

**HERZLAKE**  
Sa, 28. September



Informationen zur Abschlussveranstaltung  
unter [www.el-cup.de](http://www.el-cup.de)



# 14. 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	5 km Walking
12:25	600 m-Lauf – Mädchen
13:00	600 m-Lauf – Jungen
13:15	900 m-Lauf – Mädchen
13:30	900 m-Lauf – Jungen
13:45	Mädchenlauf
14:00	Jungenlauf
14:15	2 km Hobbylauf mit <b>Firmenstaffel</b>
14:35	5 km DLV vermessen & bestenlistenfähig
15:20	10 km Hauptlauf DLV vermessen & bestenlistenfähig

Verein /  
Meldungen: Förderverein für die LG-Papenburg-Aschendorf e.V.  
Peter Bergfeld, Margaretha-Meinders-Str. rechts 3  
26871 Papenburg  
Mail: [olb-citylauf@web.de](mailto:olb-citylauf@web.de)  
[www.lg-papenburg-aschendorf.de](http://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 = 7 €, 5 km = 5 €, 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 = 5 €

Auszeichnung: Geld, Sachpreise, Pokale und Medaillen, Urkunden für alle Teilnehmer

Meldeschluss: 15. April 2024, 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](http://www.lg-papenburg-aschendorf.de)

Sonstiges: Buntes Rahmenprogramm, ausführliche Ausschreibung siehe Homepage



Oldenburgische  
Landesbank



Orthopädie- und  
Rehabilitationstechnik  
Sanitätsfachgeschäft





**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](mailto:info@logolingen.de)

[www.logolingen.de](http://www.logolingen.de)



die lobby für kinder

# 21. Haselünner Altstadtlauf



- Startgelder:** **Voranmeldung über Anmeldeportal:**  
Schüler/innen 3,50 €  
Erwachsene 7,00 €  
**Anmeldung am Veranstaltungstag:**  
Schüler/innen 4,00 €  
Erwachsene 8,00 €
- Voranmeldeschluss:** 28.04.2024
- Anmeldung:** [www.haseluenner-sv.de](http://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)

<b>Zeitplan:</b>	16.30 Uhr	Bambinilauf 0,6 km
	16.50 Uhr	Schülerinnenlauf 1,6 km
	17.10 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](mailto: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.



# Busfahrer Jürgen Grote wird 60!

Anlässlich meines 60. Geburtstages am 15.05.2024 organisiere ich einen Sponsorenlauf!

Start ist um 18:30 Uhr am Bürgerzentrum Itterbeck, Hauptstraße.

3 Strecken stehen zur Auswahl: 0,5 Stunde oder 1 Stunde mit ortskundiger Begleitung im langsamen Tempo oder 1 Stunde Walken.

Duschmöglichkeiten in der Sporthalle der Grundschule direkt am Bürgerzentrum.

Im Anschluss daran spendiere ich jeder Läuferin und jedem Läufer eine Bratwurst und ein Erdinger Weizenbier alkoholfrei beim gemütlichen Abschluss beim Hof für Heimatpflege Itterbeck (1 km entfernt).

Die Startgebühr von 3,00 € und die Sponsorengelder gehen an den Förderverein der Grundschule Itterbeck.

Für die Unterstützung folgender Firmen bedanke ich mich ganz herzlich:



Schuhhaus  
*Walterink*

autoHaus  
*Wolters*



**ROSEN**  
empowered by technology

Es wäre schön, wenn jeder, der schon mit mir Bus gefahren ist,  
an diesem Abend mit mir läuft!

Jürgen Grote





# 32. Emlichheimer PFINGSTLAUF



17. Mai 2024 - Freitag vor Pfingsten



**ANMELDUNG: [www.pfingstlauf.de](http://www.pfingstlauf.de)**

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



Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 12. Mai 2024, um 18 Uhr möglich.  
 Nachmeldungen sind bis spätestens eine Stunde vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro  
 im Start-Ziel-Bereich im Jugendhaus@21 (Bremarkt 21, 49824 Emlichheim) oder online  
 möglich.

Nachmeldegebühr: 3,- €

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

[pfingstlauf.de](http://pfingstlauf.de)



Änderungen vorbehalten! Bitte aktuelle Informationen auf unserer Website beachten!



**EXKLUSIV . MODERN . STARK**

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

**ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN**

**[www.ems-zaun.de](http://www.ems-zaun.de)**



# Emsland Etappenlauf 2024

Running for help: Wohltätiger Zweck

Infos auch unter [www.lauffreunde-emsland.de](http://www.lauffreunde-emsland.de)

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde, in diesem Jahr werden wir beim Emsland-Etappenlauf wieder schöne Strecken im mittleren und südlichen Emsland sowie 13 im Landkreis Osnabrück 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	<b>Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.</b>
Gruppe 2	Mittleres Tempo	ca. 6:00 min/km	
Gruppe 3	Lockereres Tempo	ca. 6:30 min/km	
Gruppe 4	Langsames Tempo	ca. 7:00 min/km	

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.

Ort	Datum	Ansprechpartner	Start
TSV Schöninghsdorf	22.05.2024 (Mittwoch)	Günther Wessels 01739764712 g-wessels@t-online.de Simone Grommel 01716258999 simone.wessels@freenet.de	Sportanlage Schöninghsdorf, Bürgermeister Brüningstrasse 3, 49767 Twist
Dohren	24.05.2024 (Freitag)	Stefan Scheer 01749938481 stefan-dohren@gmx.de	Am Sportplatz in 49770 Dohren
Berge	27.05.2024 (Montag)	Achim Wolke 05435-955268 achim.wolke@freenet.de	Tus Berge Sportplatz, am Upberg 12, 49626 Berge
Lengerich	29.05.2024 (Mittwoch)	Jörg Köbbe 015142836981 etappenlauf@koebbe.eu	Sport- & Schützenhaus, Schul- strasse 21, 49838 Lengerich
Haselünne	31.05.2024 (Freitag)	Jürgen Röckers 015153828067 j.roeckers@haseluenner-sv.de Jürgen Dickmännken 017623970869	Sportplatz Haselünne Am Sportzentrum Hase- lünne, 49740 Haselünne

## Gesamtorganisation:

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

# 24. 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.: 01577-0457358  
volkslauf@sus-neuenkirchen.de

Internet: sus-neuenkirchen.de



**Volksbank-Lauf**



Rund um den Offlumer See  
SuS 09 Neuenkirchen

Meldeschluss: 22. Mai 2024

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start

Startunterlagen: Ab 15:00 Uhr im Meldezelt

Zeitnahme: Die Zeitnahme wird auch in diesem Jahr die Firma **Teamssoft-Sportzeit** übernehmen. Sie werden mit dem bibchip, dem Chip in der Startnummer, die Veranstaltung betreuen.

Wettbewerbe:

<b>Bambinilauf</b>	<b>300 m</b>	<b>16:15 Uhr</b>
Schülerlauf Jungen (6 – 9 Jahre)	1 km	16:30 Uhr
<b>Schülerlauf Mädchen (6 – 9 Jahre)</b>	<b>1 km</b>	<b>16:45 Uhr</b>
Schülerlauf Jungen (10 – 15 Jahre)	2 km	17:00 Uhr
<b>Schülerlauf Mädchen (10 – 15 Jahre)</b>	<b>2 km</b>	<b>17:20 Uhr</b>
Jedermannlauf	5,7 km	18:00 Uhr
<b>Walking</b>	<b>5,7 km</b>	<b>18:00 Uhr</b>
Hauptlauf (die Strecke ist DLV-vermessen)	10 km	19:00 Uhr

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 Onlinemeldung 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.

# 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 0 59 31 / 860 68 • Telefax 860 69

[www.ra-kirschner.de](http://www.ra-kirschner.de) • E-Mail: [info@ra-kirschner.de](mailto:info@ra-kirschner.de)





FERTIGSCHWIMMBECKEN  
WHIRLPOOLS & MINIPOOLS  
MADE BY

**RivieraPool®**

FERTIGSCHWIMMBECKEN · WHIRLPOOLS



[www.pools.de](http://www.pools.de)





**Samstag**  
**25. Mai 2024**

# **Volksbank** **Citylauf** **Schüttorf**

- |           |  |
|-----------|--|
| 15:00 Uhr | Bambinilauf  |
| 15:20 Uhr | 2,5 km MiB-Schülerlauf                               |
| 16:00 Uhr | Volksbank-Volkslauf über 5 km<br>TeamCup und Walking |
| 16:50 Uhr | 10 km Hauptlauf und Staffellauf (über 4 x 2,5 km)    |

Streckenprofil:	DLV vermessener flacher 2,5 km Rundkurs
Anmeldungen & Infos:	Online unter <a href="http://www.citylauf-schuettoorf.de">www.citylauf-schuettoorf.de</a>
Kontakt:	<a href="mailto:info@citylauf-schuettoorf.de">info@citylauf-schuettoorf.de</a>
Voranmeldungen:	Online, bis zum 22.05.2024

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

Änderungen vorbehalten! Bitte beachte die aktuellen Informationen unter [www.citylauf-schuettoorf.de](http://www.citylauf-schuettoorf.de)

Der VfL Lingen präsentiert den

# 33. CITYLAUF in Lingen (Ems)



## SONNTAG, 02. JUNI 2024

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

**SPENDENLAUF!**

IN ZUSAMMENARBEIT MIT  
DEM ROTARY CLUB LINGEN.



[citylauf-lingen.de](http://citylauf-lingen.de)

# 33. Lingener City-Lauf



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

Lauf 1	12:00 Uhr	AOK-Bambini-Lauf U8 (Mädchen) - 300 m - ohne Zeitnahme für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern möglich
Lauf 2	12:15 Uhr	AOK-Bambini-Lauf U8 (Jungen) - 300 m - ohne Zeitnahme für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern möglich
Lauf 3	12.30 Uhr	800 m Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2016
Lauf 4	12.40 Uhr	800 m Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2015
Lauf 5	12.50 Uhr	800 m Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2016
Lauf 6	13.00 Uhr	800 m Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2015
Lauf 7	13.10 Uhr	800 m Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2014
Lauf 8	13.20 Uhr	800 m Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2013
Lauf 9	13.30 Uhr	800 m Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2013
Lauf 10	13.40 Uhr	800 m Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2013
Lauf 11	14.00 Uhr	<b>5,6 km Walking/Nordic Walking</b> (ohne Altersbeschränkung)
Lauf 12	14.10 Uhr	2,8 km Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2009 – 2012
Lauf 13	14.30 Uhr	2,8 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2009 - 2012
Lauf 14	15.00 Uhr	<b>5 km Volkslauf</b> (DLV vermessener, flacher Rundkurs) Weibliche/männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 2005 - 2008 Frauen (W20 - W80+) / Jahrgänge 2004 und älter Männer (M20 - M80+) / Jahrgänge 2004 und älter (Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer*innen)
Lauf 15	16.00 Uhr	<b>10 km Straßenlauf</b> (DLV vermessener, flacher Rundkurs) Weibliche/männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 2005 - 2008 Frauen (W20 - W80+) / Jahrgänge 2004 und älter Männer (M20 - M80+) / Jahrgänge 2004 und älter (Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer*innen)
Lauf 16	16.00 Uhr	<b>10 km Staffellauf</b> (5 Teilnehmer*innen) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben

Hinweise: Medaillen für alle Finisher, Pokale für alle Erstplatzierten, zudem Geldpreise für die 3 Erstplatzierten des 5km + 10km Laufs

Meldungen: Nur online Meldungen unter [www.citylauf-lingen.de](http://www.citylauf-lingen.de)

Startgeld: Kinder/Jugend (bis U20): frei bei Voranmeldung  
5km/10km-Lauf (Erwachsene): 10,00 €  
Walking: 8,00 €  
Staffel: 12,00 €  
Nachmeldegebühr: 3,00 € (Lauf 3-16)

Voranmeldungen: **bis Freitag, 31. Mai 2024 – 18.00 Uhr**  
**Sammelmeldungen Kitas/Schulen: bis Dienstag, 28. Mai 2024**

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start

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



# KOMM INS #BOLLTEAM

## Willkommen bei BOLL!

Wir sind ein Traditionsunternehmen, das sich mit seinen rund 500 Mitarbeitern an 3 Standorten zu einem der führenden, multimodalen Logistikdienstleister entwickelt - und heute schon die Märkte von morgen im Blick hat.

Wenn Du Teil eines erfolgreichen Teams werden möchtest, neue Herausforderungen suchst - dann bist Du bei uns richtig. Trage durch Deine Ideen und Dein Engagement zum Unternehmenserfolg bei. Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Besuch ´ uns auch bei facebook: <https://www.facebook.com/boll.logistik/>

## Werde Teil des BOLL-Teams!







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

## 04 APRIL

## 05 MAI





## 06 JUNI

04 APRIL		05 MAI		06 JUNI	
1	Mo	1	Mi	1	Sa
2	Di	2	Do	2	So Lingener Citylauf 
3	Mi	3	Fr Haselünner Altstadtlauf 	3	Mo
4	Do	4	Sa	4	Di
5	Fr	5	So	5	Mi
6	Sa Bentheimer Waldlauf	6	Mo	6	Do
7	So Lauftreff Emsland (LTEL) 1/5 Herbrumer Lauftag	7	Di	7	Fr Run Fun Loop Stapelmoor
8	Mo	8	Mi	8	Sa
9	Di	9	Do <i>CHRISTI-HIMMELFAHRT</i>	9	So
10	Mi	10	Fr <i>PFINGSTFERIEN / BRÜCKENTAG</i>	10	Mo
11	Do	11	Sa	11	Di
12	Fr BSG-Lauf am Fabrikschornstein	12	So	12	Mi
13	Sa	13	Mo	13	Do
14	So	14	Di	14	Fr
15	Mo	15	Mi Geburtstagslauf Jürgen	15	Sa Harener Citylauf 
16	Di	16	Do	16	So LTEL 2/5
17	Mi	17	Fr Emlicheimer Pfingstlauf	17	Mo
18	Do	18	Sa	18	Di
19	Fr	19	So	19	Mi
20	Sa	20	Mo	20	Do
21	So OLB-Citylauf-Papenburg 	21	Di <i>PFINGSTFERIEN</i>	21	Fr
22	Mo	22	Mi Emsland-Etappenlauf (EEL) 1/5	22	Sa Remmers Hasetal Marathon
23	Di	23	Do	23	So
24	Mi	24	Fr EEL 2/5 Volksbanklauf Neuenkirchen	24	Mo <i>SOMMERFERIEN</i>
25	Do	25	Sa Schüttorfer Citylauf	25	Di
26	Fr	26	So	26	Mi
27	Sa	27	Mo EEL 3/5	27	Do
28	So	28	Di	28	Fr
29	Mo	29	Mi EEL 4/5	29	Sa Grafelder Volkslauf
30	Di	30	Do	30	So
		31	Fr EEL 5/5		

## 07 JULI

## 08 AUGUST

## 09 SEPTEMBER

1	Mo		1	Do		1	So	
2	Di		2	Fr		2	Mo	
3	Mi		3	Sa		3	Di	
4	Do		4	So		4	Mi	
5	Fr		5	Mo		5	Do	
6	Sa		6	Di		6	Fr	
7	So		7	Mi		7	Sa	Meppener SK Citylauf 
8	Mo		8	Do		8	So	Münster Marathon
9	Di		9	Fr	Speller Sommernachtslauf 	9	Mo	
10	Mi		10	Sa		10	Di	
11	Do		11	So		11	Mi	
12	Fr		12	Mo		12	Do	
13	Sa		13	Di		13	Fr	Börger Stundenlauf
14	So		14	Mi		14	Sa	Nordhorner Meile Freimarktslauf Garrel
15	Mo		15	Do		15	So	LTEL 3/5 Rheder Marktlauf
16	Di		16	Fr		16	Mo	
17	Mi		17	Sa		17	Di	
18	Do		18	So		18	Mi	
19	Fr		19	Mo		19	Do	
20	Sa		20	Di		20	Fr	
21	So		21	Mi		21	Sa	Mühlenlauf Laar
22	Mo		22	Do		22	So	Eper Michaelislauf
23	Di		23	Fr		23	Mo	
24	Mi		24	Sa		24	Di	
25	Do		25	So		25	Mi	
26	Fr	Brandlechter Volksbanklauf	26	Mo		26	Do	
27	Sa		27	Di		27	Fr	
28	So		28	Mi		28	Sa	Herzlaker Lauf 
29	Mo		29	Do		29	So	
30	Di		30	Fr		30	Mo	
31	Mi		31	Sa	Salzbergener Raffinerielauf 			

10 OKTOBER			11 NOVEMBER			12 DEZEMBER		
1	Di		1	Fr	Laufseminar	1	So	
2	Mi		2	Sa	Laufseminar	2	Mo	
3	Do	Panorama-Herbstlauf	3	So	Laufseminar	3	Di	
4	Fr	<i>HERBSTFERIEN</i>	4	Mo		4	Mi	
5	Sa		5	Di		5	Do	
6	So		6	Mi		6	Fr	
7	Mo		7	Do		7	Sa	Grafschafter Nikolauslauf
8	Di		8	Fr		8	So	
9	Mi		9	Sa		9	Mo	
10	Do		10	So	Steinhart 500	10	Di	
11	Fr		11	Mo		11	Mi	
12	Sa		12	Di		12	Do	
13	So		13	Mi		13	Fr	
14	Mo		14	Do		14	Sa	
15	Di		15	Fr		15	So	
16	Mi		16	Sa	Berger Adventslauf	16	Mo	
17	Do		17	So		17	Di	
18	Fr		18	Mo		18	Mi	
19	Sa	Teutolauf	19	Di		19	Do	
20	So		20	Mi		20	Fr	
21	Mo		21	Do		21	Sa	
22	Di		22	Fr		22	So	
23	Mi		23	Sa		23	Mo	<i>WEIHNACHTSFERIEN</i>
24	Do		24	So		24	Di	
25	Fr		25	Mo		25	Mi	
26	Sa		26	Di		26	Do	
27	So	<i>WINTERZEIT LTEL 4/5</i>	27	Mi		27	Fr	
28	Mo		28	Do		28	Sa	
29	Di		29	Fr		29	So	
30	Mi		30	Sa		30	Mo	
31	Do					31	Di	Silvesterläufe in Altenrheine u. Bawinkel (LTEL 5/5)

# 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](http://www.moebel-berning.de)



**Möbel  
Berning**  
...verliebt in Zuhause!



---

## 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 m<sup>2</sup> 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 (VO<sub>2</sub> 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 Procarn-Score
- Lungenfunktionsdiagnostik

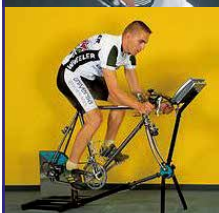
Sie können zwischen unterschiedlichen Leistungspaketen wählen oder sich Ihr „eigenes Programm“ nach Ihren Bedürfnissen aus unserem Leistungskatalog zusammenstellen.

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.

Am Wall-Süd 20  
49808 Lingen

Telefon:  
0591/901112-70  
oder -20

[www.zpl-lingen.de](http://www.zpl-lingen.de)





**WILLKOMMEN  
IN EINEM GUT  
TRAINIERTEN KÖRPER!**

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
**INJOY**  
**Testsieger**  
**Fitness-Studios**  
Service und Angebot  
TEST Jan. 2022  
10 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatwirtschaftliches Institut

**ntv**

*Trainiere **JETZT**  
beim Testsieger.*

*Fühl Dich **NEU***

  
**INJOY**  
PREMIUMFITNESS

INJOY Lingen | Schillerstr. 2 | Tel. 0591 800 380 | [www.injoy-lingen.de](http://www.injoy-lingen.de)



## 39. Run fun loop Stapelmoor

Veranstalter: LG Teutonia Stapelmoor

Start und Ziel: Auf dem Sportplatz, Hauptstraße 113

Klasse	Strecke	Start
MK U8 / WK U8	0,6 km	17:30
MK U8 / WK U8 bis MJ U14 / WJ U14	1 km	17:45
MJ U14 / WJ U14 bis M95 / W95	6 km	18:45
MJ U16 / WJ U16 bis M95 / W95	10 km	18:45
MJ U18 / WJ U18 bis M95 / W95	20 km	18:15

Art der Veranstaltung: 1.0 Straßenlauf / Geländelauf / Berglauf / Waldlauf / Crosslauf

Auszeichnung: 10 km Bestenlistenfähig.

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: Richard Hartema, An den Flacken 9a, 26726 Weener  
Tel. 01621335389  
E-Mail: [richard.hartema@web.de](mailto:richard.hartema@web.de)  
Internet: [www.lgteutoniastapelmoor.de](http://www.lgteutoniastapelmoor.de)



**KARRIERE bei Rothkötter!**  
rothkoetter.de/karriere



**YOU READY?**



**HÄHNCHENFLEISCH – Optimal für Sportler!**



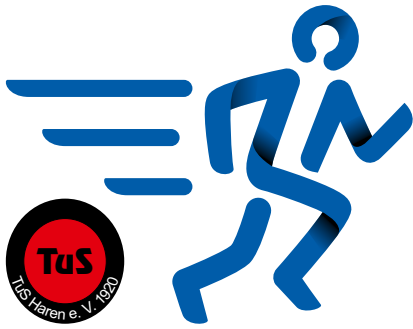
**Geflügel-SHOP**

**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@landgefuegel.de](mailto:shop.haren@landgefuegel.de) | [www.landgefuegel.de](http://www.landgefuegel.de)

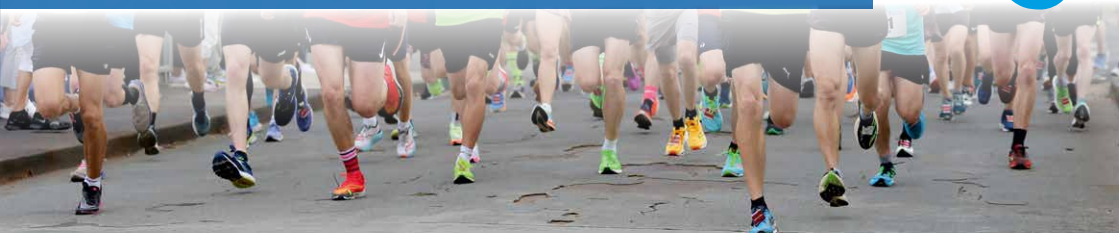


 Volksbank Haren  
**Citylauf**  
[www.volksbank-haren-citylauf.de](http://www.volksbank-haren-citylauf.de)



**Samstag, 15. Juni 2024**

Alle Infos auf  
[www.volksbank-haren-citylauf.de](http://www.volksbank-haren-citylauf.de)



# Grafelder Jubiläumslauf

1921-2021 100 Jahre Sportverein Grafeld e.V.

*Lauf mit  
und bleib fit!*

## 7. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2024 Lauf Staas- Junior Cup 2024

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](http://www.laufen-os.de) bis zum 28.06.2024

Infos: [www.sparkassen-cup.com](http://www.sparkassen-cup.com)  
Helmut Anterhaus – Tel. 05909/1512  
Thomas Behner – Tel. 05435/955345 – [thomasbehner@yahoo.de](mailto:thomasbehner@yahoo.de)

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





26. Juli 2024

# 19. BRANDLECHTER Volksbank LAUF

<b>Termin</b>	26. Juli 2024		
<b>Ausrichter</b>	SpVgg Brandlecht-Hestrup <a href="http://www.spvgg-brandlecht-hestrup.de">www.spvgg-brandlecht-hestrup.de</a>		
<b>Ort</b>	Brandlecht - NOH, Schützenplatz Hofesaat		
<b>Läufe</b>	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
<b>Auskünfte</b>	SpVgg Brandlecht-Hestrup e.V. Hartmut Holboer Tel. 05921-781699		
<b>Voranmeldung</b>	Online-Anmeldung unter <a href="http://www.spvgg-brandlecht-hestrup.de">www.spvgg-brandlecht-hestrup.de</a>		
<b>Nachmeldung</b>	bis 30 Minuten vor den jeweiligen Start (2 Euro Nachmeldegebühr)		
<b>Streckenprofil</b>	DLV vermessener flacher Rundkurs		
<b>Umkleiden</b>	gleich in der Nähe des Sportgeländes		
<b>Haftung</b>	Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.		

# 33. 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 neu in 4 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](http://www.spelle-laufgruppe.de)

Meldeschluss: Voranmeldung bis zum 04.08.2024



# Euer Lauffreunde Emsland Team

## Der Vorstand



**Claudia Lübbers  
(Vorsitzende)**



**Michael Reisüber  
(Schriftführer)**



**Klaus Tegeder  
(Kassenwart)**

## Der Beirat



**Hans Reiter**



**Beate Jürgensen**



**Stefan Scheer**



**Werner Lammers**



**Jörg Köbbe**



**Ines Bölle**



**Heinz Olliges**



H&R Group  
H&R ChemPharm GmbH  
Raffinerie Salzbergen

[www.hur.com](http://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.





# 18. Salzbergener Raffinerielauf

## 31. August 2024



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzbergen 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzbergen
- Wettbewerbe:**
- |           |         |  |
|-----------|---------|--|
| 14:30 Uhr | 600 m   | <b>Bambinilauf</b>                               |
| 14:45 Uhr | 1700 m  | <b>Schülerlauf (mit Teamwertung)</b>             |
| 15:15 Uhr | 5 km *  | <b>Jedermannslauf (mit Teamwertung)</b>          |
| 16:15 Uhr | 10 km * | <b>Hauptlauf (mit Teamwertung)</b>               |
| 16:20 Uhr | 5 km    | <b>Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung)</b> |
- 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:  | 8,00 Euro |
| Schüler/-innen:        | 2,00 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](http://www.raffinerielauf.de)
- Meldeschluss:** Mittwoch, 28. August 2024. Nachmeldung am Veranstaltungstag: 45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.  
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.

# 37. Meppener Sparkassen-Citylauf



**Veranstalter:** Turnverein Meppen 1912 e. V. & SV Union Meppen 1947 e. V.  
**Strecke:** Asphaltierte bzw. gepflasterte Straßen in der Meppener Innenstadt.  
*Die Strecken über 5 und 10 km sind vom DLV vermessen, die Ergebnisse können für die Bestenliste verwendet werden.*

**Meldebüro am**  
**Veranstaltungstag:** Sparkasse Emsland, Obergerichtsstraße

<b>Wettbewerbe:</b>	0,4 km	BabyOne Bambini Lauf	15:00 Uhr	2,25 km	Schüler:innen-Lauf / Einsteigerlauf für Erwachsene	17:25 Uhr
	0,75 km	Schüler:innen-Lauf	15:15 Uhr 15:30 Uhr			
	1,5 km	Schüler:innen-Lauf	15:45 Uhr 16:10 Uhr 16:35 Uhr 17:00 Uhr	5 km	Jedermann-Lauf mit Firmen Teamcup	17:55 Uhr
				10 km	Hauptlauf mit Staffel-Option (6 x 1.666 m)	18:50 Uhr

TV Meppen 1912 e.V.



**Start/Ziel:** Vor der Sparkasse Emsland, Obergerichtsstraße

**Siegerehrung:** unmittelbar im Anschluss an die Laufauswertung auf der Bühne am Windhorstplatz. Neben den Einlauf-Siegern:innen gibt es zudem Ehrungen und Preise im Rahmen des Firmen-Firmencups sowie Schul-Wertungen.

**Startgeld:** BabyOne Bambini Lauf: 2 € // Schüler:innen-Läufe: 5 €  
 Barmer Einsteigerlauf: 7,50 €  
 Jedermann-Lauf / Sparkassen Firmen-Teamcup: 10 €  
 Hauptlauf: 12 € // Staffel: 30 € // Ggf. zzgl. Nachmeldegebühr



**Anmeldung/**  
**Nachmeldungen:** Nur noch **online über das Portal RaceResult (s. auch tv-meppen.de)**. Die Zahlung der Startgebühr ist ausschließlich per Lastschrift über RaceResult möglich. Nachmeldungen bis 45 Minuten vor Start des jeweiligen Wettbewerbes. Nachmeldegebühr für alle Klassen 2,00 € (Nur Barzahlung)

**Zeitnahme:** Chip am Schuh

**Umkleide / Duschen**  
**Parken / etc.:** Mobile Toiletten befinden sich an der Laufstrecke. Umkleidemöglichkeiten gibt es in den Räumlichkeiten der Schule (Windthorst Gymnasium). Parkplätze befinden sich am Hallenbad und an den Berufsbildenden Schulen. Wertsachen können unter Haftungsausschluss im Meldebüro in der Sparkasse Emsland deponiert werden.

**Informationen:** TV-Meppen, Lingener Straße 65, 49716 Meppen. Alle aktuellen Neuigkeiten sind zudem auf unserer Webseite unter tv-meppen.de sowie den Social Media Kanälen zu finden.

*Der Veranstalter übernimmt für Schadensfälle jeder Art keine Haftung.*

22. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon



36 ATUVIA  
Staffel  
Marathon

JETZT  
ANMELDEN!

**DEIN  
LAUF  
DEIN  
ERFOLG**

**08.09.2024  
IN MÜNSTER**

Marathon | 28 km | Staffel | 10 km | 6 km | 1,5 km Kids

[www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)

## 29. 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 11.09.2024 an  
E-mail: [leichtathletik@eintracht-boerger.de](mailto: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.*



## 36. Nordhorner Meile

- Verein:** LC Nordhorn, Ludger Fortmann  
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn  
**E-Mail:** [info@nordhorner-meile.de](mailto:info@nordhorner-meile.de)  
**Internet:** [www.nordhorner-meile.de](http://www.nordhorner-meile.de)  
Zeitnahme: runtiming
- Strecken:** 14:00 Uhr ca. 1km, WK U 10 (1 kl. Runde)  
14:30 Uhr ca. 1km, MK U 10 (1 kl. Runde)  
15:00 Uhr ca. 2km, WK/MK U 12 (1 gr. Runde)  
15:30 Uhr ca. 2km, WJ/MJ U 14-U16 (1 gr. Runde)  
16:00 Uhr 5km, offen, ohne AK-Wertung  
16:45 Uhr 10km, Frauen/Männer – W/M 70
- 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  
Anerkennungsmedaille für Teilnahme
- Teamwertung:** Teamwertung (z. B. Schule, Klasse, Nachbarschaft  
Betrieb, Verein) bei allen Läufen durch Zeit-  
addition der fünf schnellsten Läufer eines Teams  
Frauen und Männer gemischt.  
Bitte Teamformulare im Internet ausdrucken!
- Meldung:** Nur Online-Anmeldung  
Meldeschluss: 04.09.2024



14. September 2024



# Freimarktslauf

BV Garrel

# 19!

INFOS



Amtlich vermessen 5 & 10 km

AMERIKA

## WETTBEWERBE

14.30 Uhr > Bambiniläufe 400 m für Kindergartenkinder

14.45 Uhr >  - Bambiniläufe 400 m für Grundschul Kinder

15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km

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

16.30 Uhr > 10 km  VR-Bank in Südoldenburg eG -Lauf mit Staffellauf

18.00 Uhr > 5 km  European Convenience Food -Lauf mit Mannschaftswertung

**NEU!!! MIT 15 KM KOMBI-WERTUNG NEU!!!**

[www.freimarktslauf.de](http://www.freimarktslauf.de)



# Rheder Markt-Lauf



**Sonntag, 15. September 2024**

Meldungen nur online: <https://my.raceresult.com>

Meldeschluss: **14.09.2024**

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

Startnummernausgabe: ½ Stunde vor Laufbeginn

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

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

## Auszeichnungen:

- Alle Teilnehmer der Läufe 2 bis 6 erhalten eine **Medaille** <sup>\*1</sup>.
- Die jeweiligen **erstplatzierten** weiblichen und männlichen Teilnehmer der Läufe 2 – 7 erhalten einen **Pokal**.
- Alle Teilnehmer erhalten Gratis auf dem Rheder Markt am Sonntag, 17. September 2023 ein Getränk (alkoholfrei) und eine Bratwurst oder Pommes. <sup>\*2</sup>

**!! 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 2018 u. jünger)	ca. 500 m	13.10 Uhr	3 €
Lauf 3:	U8 (Jahrgang 2016 u. 2017)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 4:	U10 (Jahrgang 2014 u. 2015)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 5:	U12 (Jahrgang 2012 u. 2013)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 6:	U14 – U18 (Jahrgang 2011 - 2006)	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 !!**

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

# uvex



wherever  
you perform

Jetzt  
**EXKLUSIV**  
bei uns!

## Der Spezialist für gutes Sehen im Sport

Laufen - Radfahren - Schwimmen - Golfen und und und

An der Plesse 11 - Haselünne - Telefon 05961 - 958 44 41  
offen DI, MI, DO, FR 9:30 bis 13 & 14 bis 18 Uhr  
SA 9:30 bis 13 Uhr  
[www.kenning-optiker.de](http://www.kenning-optiker.de)

**Kenning**  
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**





# 39. Laarer Mühlenlauf



© Foto: Florian Weiden Fotografie

**Start & Ziel:** Mühle Laar  
**Untergrund:** befestigte Wege  
**Anmeldung:** [www.muehlenlauf.de](http://www.muehlenlauf.de)  
[muehlenlauf@sv-grenzland.de](mailto:muehlenlauf@sv-grenzland.de)  
**Meldeschluss:** Freitag, 20. September 2024

Am Veranstaltungstag sind Nachmeldungen bis spätestens 30 Minuten vor dem jeweiligen Laufstart nur persönlich vor Ort gegen eine Nachmeldegebühr möglich

<b>Strecken:</b>	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

<b>Startgebühr:</b>	1,0- & 2,5-km-Lauf	3,50 €
	5,0- & 10-km-Lauf	6,00 €
	Nachmeldegebühr	
	- Jugendläufe	2,00 €
	- Hauptläufe	4,00 €

**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 vorbehalten! Bitte aktuelle Informationen auf unserer Website beachten!



**21. September 2024 ab 14:45 Uhr**

**Start und Ziel an der Mühle Laar**

**[www.sv-grenzland.de](http://www.sv-grenzland.de)**

# Kampfen

## Lift Service

• Aufzüge • Homelifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

Luddenfehn 21  
49779 Niederlangen  
Tel.: 05933/647985  
Fax: 05933/647986  
E-Mail: [info@kampfen-lift.de](mailto:info@kampfen-lift.de)  
[www.kampfen-lift.de](http://www.kampfen-lift.de)

**24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987**



# 35. Eper Michaelislauf

*Rund ums Stadfest mit dem familienfreundlichen Lauf*

Wann:	<b>Sonntag, 22. September 2024</b>
Start und Ziel:	Ecke Hindenburgring / Antoniusstraße D-48599 Gronau-Epe
Strecke:	Rundparcours: ca. 1.500 m Stadt / 1.000 m Park
Startzeiten/	10:30 <b>Sparkassen-Handicap-Lauf</b>
Strecken:	10:40 <b>350 m – Böcker Ingenieure Bambinilauf</b>
	10:55 <b>800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf m/d</b> (für die Jahrgänge ab 2018)
	<b>2.500 m Volksbank-Cup Schüler:innen m/w/d</b> (für die Jahrgänge 2013 - 2007)
	11:15 <b>800 m Hagebau-Cup/Schülerinnenlauf w/d</b> (für die Jahrgänge ab 2018)
	11:35 <b>5.000 m Urenco (Firmen)-Cup</b>
	<b>10.000 m Sparkassen-Cup</b>



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

Verpflegung:	Getränke nach jeder Runde.
Wertung:	Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.
Startgebühren:	Bambinilauf 3,00 €, 800 m 4,00 €, 2.500 m 5,00 €, Erwachsene 10,00 € Nachmeldegebühr zuzüglich 2,00 €
Anmeldung:	Internet: <a href="http://www.tv-westfalia07epe.de">www.tv-westfalia07epe.de</a> eMail: <a href="mailto:michaelislauf@tv-westfalia07epe.de">michaelislauf@tv-westfalia07epe.de</a> Telefon: <a href="tel:02565/4416">02565 / 4416</a>
Duschen:	Diese sind ca. 200 m vom Start entfernt in der Dreifach-Turnhalle an der Gasstraße.
Zeitnahme:	Für alle Läufe ab 800 m: 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.

... da geh' ich hin!

**hagebau**  
**FRIELING**  
Baumärkte & Baufachhandel



**Volksbank**  
**Gronau-Ahaus eG**

**S** Sparkasse  
Westmünsterland

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

Hanfeldstraße 44

49733 Haren-Emmeln

Tel. 05932-72210 Fax 05932-722188 E-Mail [ge@germing.de](mailto:ge@germing.de) [www.germing.de](http://www.germing.de)



# Herzlaker LaufEvent

**SAMSTAG, 28.09.2024**

Start-/Zielbereich vor der St. Nikolaus Kirche

14:00 Uhr	Bambinilauf
14:20 Uhr	Inklusionslauf
14:45 Uhr	Schülerlauf U12
15:00 Uhr	Schülerlauf U16
15:30 Uhr	5 km Volkslauf, EL-Cup Hobby
16:30 Uhr	10 km Straßenlauf, EL-Cup
16:30 Uhr	10 km Staffellauf (4 x 2,5 km)

Die Strecke über 5km und 10 km sind DLV vermessen und Wertungslauf des EL-Cups.

Park- und Duschmöglichkeiten im Hasetal-Stadion, Im Mersch

Voranmeldungen bis zum 26.09.2024  
über [vfl-herzlake.de](http://vfl-herzlake.de) möglich.

Nachmeldungen bis 45 Minuten vor dem Start

### Startgelder:

Bambini-, Inklusions- und Schülerläufe kostenfrei

5 km-Straßenlauf	8,-
10 km Straßenlauf	10,-
10 km Staffellauf	12,-



Fehlst  
im Team.

**Ready.**

Für Deine Ausbildung. Dein Studium.  
Deinen Traumjob.

**Set.**

Informiere Dich.

**Go.**

Starte Deine Karriere.

**Scan me.**



[advanced-nuclear-fuels.de/jobs](https://advanced-nuclear-fuels.de/jobs)

**DAS STRESSFREIE  
LAUFERLEBNIS...**

**SEI DABEI!**

# 15. PANORAMA-HERBSTLAUF



Laufftreff Steinbeck und  
Laufftreff Dickenberg laden ein am

## 3. OKTOBER 2024

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Grundschule Recke-Steinbeck

„Mittelprächtig“, ca. 16 km

„Volle Dröhnung“, ca. 26 km

Nordic-Walking

Infos / Anmeldung auf

[www.panoramalauf.gw-steinbeck.de](http://www.panoramalauf.gw-steinbeck.de)

## Die Lauffreunde Emsland

Die Lauffreunde Emsland sind ein überregionaler Zusammenschluss von Freizeit-Läuferinnen und Läufern mit und ohne Wettkampferfahrung. Gemäß dem Motto: "Gemeinsam zum Ziel" organisieren wir Laufveranstaltungen und Fahrten zu verschiedenen Laufwettkämpfen. Jährlich geben wir diesen Emsland-Laufkalender heraus, der Informationen über alle Laufveranstaltungen im Emsland und den umliegenden Regionen enthält.

*Lied der Lauffreunde (1. Strophe)*  
*Lauffreunde Emsland zieh'n durch Stadt und Land*  
*Lauffreunde Emsland sind dafür bekannt*  
*Durch die bunten Felder über Berg und Tal*  
*laufen wir so gerne und spüren keine Qual*  
*Lauffreunde Emsland laufen überall.*

### **Geplant für 2024 - Teutolauf**

Der Teutolauf ist immer eine tolle Veranstaltung in der Natur. Wir möchten viele Lauffreunde und Lauffreundinnen auch in diesem Jahr zu einer Teilnahme motivieren. Näheres erfahrt ihr rechtzeitig über einen Newsletter.

Laufen ist das beste Lebenselixier und wird sogar in unserem eigenen Lied besungen.



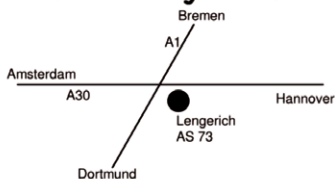


## 27. Internationaler Teutoburger Waldlauf



# TEUTOLAUF

## TV Hohne in Lengerich (Westf.)



Start/Ziel: Grundschule Hohne, Leharstraße,  
49525 Lengerich

Laufstrecken und Startzeiten:	Teutolauf	29,0 km	600 HöM	13:00 Uhr
	Waldlauf	12,1 km	180 HöM	13:20 Uhr
	Jedermannlauf	6,0 km	70 HöM	13:30 Uhr
	Walking	12,5 km	200 HöM	13:30 Uhr

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

Anmeldungen: Nur online unter [www.teutolauf.de](http://www.teutolauf.de)

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





SPORTSCHULE

BILDUNG

RÄUMLICHKEITEN

VERPFLEGUNG

ZUSATZLEISTUNGEN

SPORTSTÄTTEN

SPORTSCHULE  
EMSLAND

Schlaunallee 11a  
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103  
Fax 05952 940-105

mail@sportschule-emsland.de

*Für Buchungen oder Rückfragen steht das Team der Sportschule Emsland gerne zur Verfügung!*

**Laufseminar in Kooperation mit den Lauffreunden Emsland:  
Laufen als gesunder Ausdauersport (Lehrgang 2/41/31198)**

*Immer mehr Menschen betreiben 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/ Maximalpuls/anaerobe Schwelle
- Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen)
- Ausdauersport und Ernährung
- Leistungssteigerung, sinnvoll oder nicht?



*Grundlagenausdauer von 30 Minuten sollte vorhanden sein.*

**Referenten:**

Wilhelm Hermsen und Dr. Arne Nagel

**Termin:**

Freitag, 01.11.2024 17:00 Uhr - Sonntag, 03.11.2024, ca. 13:30 Uhr

**Ort:**

Sögel, Sportschule Emsland

**Kosten:**

90- EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung (wenn gewünscht)

**Anmeldung:**



unter [www.ksb-emsland.de](http://www.ksb-emsland.de)

**Anerkennung:** 20 LE zur Verlängerung „ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport“



**PlanenMarkt**

PlanenMarkt Roling GmbH

Industriestraße 4

49832 Freren

Telefon: +49 5902 998330

Fax: +49 5902 9983310

[www.planen-markt.de](http://www.planen-markt.de)

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

✗ Erster klima-  
neutraler  
Crosslauf im  
Münsterland

✗ 7, 14,  
28,  
42 oder  
56 km

✗ Steinharte  
„Medaillen“  
für jeden  
Finisher

✗ Kostenloser  
Kennenlern-  
Lauf im  
Oktober

# Steinhart 500

Der Bagno-Buchenberg-Marathon



Wir holen Euch wieder  
von der Straße!

Steinfurt Sonntag, 10.11.2024

Startzeit: 9:30 Uhr · Zielschluss: 16:00 Uhr



steinhart500.de



# Berger Adventslauf

Liebe Läufer und Nichtläufer,

auch in diesem Jahr veranstaltet der Lauftreff des TuS Berge in Zusammenarbeit mit der Werbebegegnungsgemeinschaft, den Kindergärten sowie den Schulen aus Berge und Grafeld wieder einen Volkslauf. Angeboten werden Laufstrecken bis 10 km. Da auch in Berge das Mountain Biken immer beliebter geworden ist. Die Cross-Strecken gehen über Straßen und Forstwege hin zum Berger Kreuzberg (ca. 90 m ü. NN) und stellen hohe Ansprüche an die Fähigkeit der Teilnehmer. Entlohnt werden die Teilnehmer durch die landschaftliche Schönheit und das abwechslungsreiche Streckenprofil.

Die Siegerehrungen finden jeweils im Anschluss an die Läufe in der Aula der Sonnenberg Oberschule Berge statt.

Start: an der Oberschule am Sonnenberg

Startzeiten/ Streckenlängen:	<b>Bambinilauf</b>	ca. 0,5 km	12:50 Uhr
	Berger Schülerlauf Aufgrund der großen Teilnehmerzahl wird der Lauf in zwei Startgruppen durchgeführt. Die Wertung und Siegerehrung erfolgt nach dem zweiten Lauf.		
	<b>Grundschule</b> (Klasse 1-4, 6-10 Jahre, U8/U10)	ca. 2,0 km	13:00 Uhr
	<b>Oberschule</b> (Klasse 5-10, 10-16 Jahre, U12/14/16)	ca. 2,0 km	13:30 Uhr
	<b>Advents-Lauf-Cross</b> (12. Wertungslauf Sparkassen Cup Serie)	ca. 10 km	14:00 Uhr
	<b>Jedermann-Lauf</b> (3x2 km um den Sonnenberg)	ca. 6 km	14:00 Uhr

(Kurzfristige Änderungen der Startzeiten, Streckenführungen und -längen behält sich das Orga-Team vor.)

Anmeldungen: Online-Anmeldungen unter [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de).  
Nachmeldung am Veranstaltungstag sind nicht möglich!

Startgebühr: Bambini 2,00€ / Schüler und Jugendliche 3,00 € / Jedermannlauf 6,00 €  
Advents-Lauf-Cross 8,00 €

Veranstalter: TUS Berge 1920 e.V.  
Postfach 1145  
[www.tus-berge.de](http://www.tus-berge.de)  
E-Mail: [laufen@tus-berge.de](mailto:laufen@tus-berge.de)

# Grafschafter Nikolauslauf

8 KM | OHNE WETTKAMPFCHARAKTER

07.12.2024 Startzeit: 14:00 Uhr

Start/Ziel: Sportgelände des FC Schüttorf 09, Salzbergener Straße 80, 48465 Schüttorf

## Laufen und Helfen. Dein Charitylauf!

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

Anstelle einer Startgebühr soll jeder Teilnehmer eine 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 Laufens Pflicht. Gerne sehen wir auch eine vollständige Kostümierung als Nikolaus. Nikolausmützen werden am Veranstaltungstag günstig zum Kauf angeboten.

Streckenlänge: ca. 8 km  
Umkleiden und Duschen: vorhanden  
Anmeldung: Direkt vor Ort

Anmeldungen und Infos: [www.grafschafter-nikolauslauf.de](http://www.grafschafter-nikolauslauf.de)  
Kontakt: [info@grafschafter-nikolauslauf.de](mailto:info@grafschafter-nikolauslauf.de)

Änderungen vorbehalten! Bitte beachte die aktuellen Informationen unter [www.grafschafter-nikolauslauf.de](http://www.grafschafter-nikolauslauf.de)



**Tischlerei**

**Kampen**

**Bau- und Möbeltischlerei**

**Meisterbetrieb**

**49779 Niederlangen**

**Tel. 0 59 33 - 82 85**

**[www.tischlerei-kampen.de](http://www.tischlerei-kampen.de)**



# 37. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Am bzw. auf Gelände des Sportpark Altenrheine,  
Schürweg 3, 48432 Rheine

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

Auszeichnungen: Präsente 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](http://www.sc-altenrheine.de)  
oder **Raceresult**

Startgeld: siehe Homepage [www.sc-altenrheine.de](http://www.sc-altenrheine.de)

Zahlungsweg: Lastschrift oder Sofortüberweisung

Anmeldungen: Internet: [www.sc-altenrheine.de](http://www.sc-altenrheine.de) oder Race-Resul  
<https://my.raceresult.com>







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



Am Laxtener Esch 9c | 49811 Lingen (Ems) | Tel. 0591 71000441



**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](http://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, Schüttorfer Str. 5 hat er die Möglichkeit, bei entsprechender Behandlung die Heilungs-/Trainingsausfallzeit erheblich zu verkürzen.

### Massage und Krankengymnastik

#### Gerd Cardinal

Masseur und med. Bademeister

#### Praxis:

Schüttorfer Str. 5  
49808 Lingen/Ems  
Tel.: 0591/64542

#### Privat:

Binsengeweg 37  
49808 Lingen/Ems  
Tel.: 05907/940469



# REMMERS HASETAL MARATHON



22. JUNI 2024



**Remmers-Hasetal-Marathon**  
**Beckmann-Bau-Halbmarathon**  
**EWE-Staffelmarathon**  
**EWE-Firmenstaffel**  
**ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf**  
**KRONE-Firmenlauf (10 km)**  
**Vivaris-5-km-Lauf**  
**AOK-Nordic Walking  
und Walking**  
**LzO-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

Ahrendvehn 5  
49624 Lönningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: [marathon@vfl-loeningen.de](mailto:marathon@vfl-loeningen.de)

[www.remmers-hasetal-marathon.de](http://www.remmers-hasetal-marathon.de)



QR-Code scannen für  
weitere Informationen!



#löningen42  
#remmershasetalmarathon



# Mehr als nur ein Glücksmoment.

## Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkasse Emsland ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:  
[mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung](https://mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Emsland