

EMSLAND '18 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



MIT LESERREISE



GEMEINSAM
ZUM ZIEL!

ROSEN

empowered by technology

27. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 6.000



Wir bringen Farbe
in Ihren Alltag.



Denn neben Kraftstoffen produzieren wir **Grundstoffe** für viele Dinge des täglichen Lebens.



BP Lingen

an die spitze.

SPITZENTECHNOLOGIEN ZUM SCHUTZ VON MENSCH UND UMWELT

fertig. los.



SPITZE IN DER REGION. WELTWEIT.

ROSEN

empowered by technology

www.rosen-group.com

| Ort | Treffpunkt | Wochentag/e | Uhrzeit | Ansprechperson | Telefon |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------|----------------|
| 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 | 09:00 | Rudolf Schmitz | 05953/80 59 |
| Dersum | Lindenstraße 2 | Do | 19:30 | Hermann Wessels | 04963/625 |
| Dickenberg / Ibb. ^{*5} | Waldstadion Dick. Okt - Mär | Di, Do | 18:00 | Siegfried Nigbur | 05451/13246 |
| Dickenberg / Ibb. ^{*5} | Forstweg Apr - Sept | Di, Do | 18:00 | Siegfried Nigbur | 05451/13246 |
| Dohren | Ziegeleiweg | jeden zweiten Sa. im Monat | SZ 16:00/WZ 15:00 | Reiner Grote | 0172/4670149 |
| Dohren | Ziegeleiweg | weitere Termine und Infos | | Reiner Grote | 0172/4670149 |
| Emlichheim | Vereinsgelände | Mi / Sa | 18:30 / 09:00 | Elke Borghorst | |
| Emstek | Krankenhaus | Mo / Fr | 19:00/18:00 | Heinz Hopfmann | 04473/6340 |
| Emstekerkfeld | Sportheim TuS Emstekerkfeld | Mi | 19:30 | Paul Willenbring | 04471/83148 |
| Exloermond <i>NL</i> | Sporthalle Hunsowhal | Di, Do | 19:30 | Jan Prummel | 0031599/616488 |
| Freren | Waldbad | Di | 18:30 | Antonius Thien | 05902/421 |
| Fürstenau ^{*3} | Parkplatz „Zum Alten Sande“ | Sa | 15:00 | Axel Beyersdorf | 05901/2198 |
| Garrel | Hütte an der Laufbahn | Di | 18:15 | Volker Herrmann | 04474/934641 |
| Gersten | Clubheim | Mo | 19:00 | Karin Gröschner | 05904/2290 |
| Gildehaus | Mühlenberg/Ostmühle | So | 08:30 | Leonique Brunebarbe | 05924/783346 |
| Gildehaus | Armin-Franzke-Turnhalle | Do | 18:30 | Horst Redmann | 05924/1758 |
| 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 |
| Haren-Emmeln | Tennisplatz | Sa Nov.-März; Mo April-Okt. | 14:00; 18:00 | Gerd Koopmann | 05932/5455 |
| Haselünne | Guido Hengemühle | Do | 17:30 | Guido Hengemühle | 05961/506080 |
| Haselünne | Viktor Berens | Mo | 19:30 | Guido Hengemühle | 05961/506080 |
| Herzlake | Stadion Camperparkplatz | Mi | 18:30 | Ilona Kemper | 05962/2519 |
| Hollenstede | Dorfparkplatz bei der Kirche | Mo | 18:30 | Franz-Josef Schumacher | 05901/588 |
| Holsten/Bexten | Schule | Mo | SZ 19:00 | 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 | Heike Kratzenberg | 05904/964818 |
| Lengerich | Sport- und Schützenhaus | Mo, Mi | WZ 19:00 | Heike Kratzenberg | 05904/964818 |
| Lingen | Trimpfad am Kiesberg | So | 09:30 | Uli Schnelting | 0591/47592 |
| Lingen | Trimpfad am Kiesberg | Mo, Mi, Fr | 19:00 | Uli Schnelting | 0591/4 7592 |

| Ort | Treffpunkt | Wochentag/e | Uhrzeit | Ansprechperson | Telefon |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------|---------------|--------------------|-----------------|
| Lingen-Bramsche | Sporthalle | Mo | 19:00 | 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 ^{*3} | Stadion Helter Damm | So | 10:00 | Albert Thünemann | 05931/7819 |
| Meppen ^{*3 *6} | Brücke Dortmund-Ems-Kanal | Fr | 15:00 | Claudia Lübbers | 05931/2582 |
| Neuenkirchen | Sportlerheim, Kolpingstraße | So | 09:00 | Elisabeth Klausing | 05465/315 |
| Neuenkirchen | Sportlerheim, Kolpingstraße | Di / Do | 18:00 / 18:30 | Elisabeth Klausing | 05465/315 |
| Nordhorn ^{*1} | Deegfeld - Schule | Mo | 18.00 | Susanne Sloot | 05921/8148938 |
| Nordhorn | Deegfeld - Schule | Mo | 18:00 | Dieter Dinkhoff | 05921/330343 |
| Nordhorn | Parkplatz Tillenberge | So | 10:00 | Heinrich Niemeyer | 05921/2750 |
| Riesenbeck | Stadion Riesenbeck | Mi | WZ 18:30 | | www.sv-teuto.de |
| Riesenbeck | Parkplatz Riesenbecker Postweg | Mi | SZ 18:30 | | www.sv-teuto.de |
| Riesenbeck | Parkplatz Riesenbecker Postweg | So | 08:30 | | www.sv-teuto.de |
| Salzbergen | Sportplatz Ahlder Damm | Do | 19:00 | Martin Kappenberg | 05976/7958 |
| Salzbergen ^{*3 *6} | Sportplatz Ahlder Damm | Di / Do | 19:00 | Michaela Gentle | 05976/940694 |
| Sögel | Clubheim Sögel | So | 10:00 | Laurent Moog | 05952/3326 |
| Schüttorf | Parkplatz Annaheim | So | 10:00 | Doris Ketteler | 05923/5102 |
| Schüttorf | Parkplatz Annaheim | Mo, Mi, Fr | 08:00 | Doris Ketteler | 05923/5102 |
| Schüttorf ^{*3} | Sportpark, Salzberger Str. 80 | Mi | 19:00 | Wilhelm Hermsen | 05923/990791 |
| Schüttorf ^{*4} | Parkplatz Annaheim | Mo, Mi, So | 09:00 | Doris Ketteler | 05923/5102 |
| Spelle | Sportplatz | Mo, Mi | 18:00 | Klaus Grabowsky | 05977/7858 |
| Stadskanaal <i>NL</i> | Sportplatz Pagedal | Mo, Di, Mi | 19.00 | Egbert Euving | 0031599/610598 |
| Stapelmoor | GS Schulhof | Di, Do | 19:00 | Heinrich Siemons | 04951/1069 |
| Stapelmoor ^{*6} | Schießanlage Diele | Do | 16:00 | Geesa Broers | 04951/3243 |
| 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 | SZ 17:00 | Lydia Hans | 059 41/5604 |
| Veldhausen | Turnhalle Edelweißstr. | Sa | WZ 16:00 | 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 2018

Herausgeber:
Lauffreunde Emsland e.V.

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

Auflage 6.000



Karl-Otto Unkenholz
(Vorsitzender)



Lydia Gravemann
(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!

Ausgabe:

- bei allen Zweigstellen der Sparkasse Emsland,
- der Geschäftsstellen des Malteser Hilfsdienst,
- der Sportschule Sögel,
- 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!

2018 wird im Emsland wieder eine Winterlaufserie angeboten. Die Serie wird in 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. Gedacht ist die Serie für Läufer/innen, die sich im Winter auf die Wettkämpfe im Frühjahr vorbereiten wollen und dies lieber in einer Gruppe machen wollen als allein.

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. Die Läufer/innen verpflegen sich selber. Duschen sind bei jeder Veranstaltung vorhanden.

Am ersten und letzten Tag der Laufserie wird Kaffee und Kuchen von den Vereinen angeboten.

Die Ansprechpartner der EL WLS 2017

Bürger: Maiké Behnen, 0 59 53 /24 74 65
Mailke. Albers83@gmx.de

Meppen: Claudia Lübbers, 0 59 31 /25 82
luebbers.claudia@ewetel.net

Sögel: Thilo Finke, 0173 /769 18 12, thilo.finke@gmail.com

Spelle: Klaus Grabowsky, 0 59 77 /78 58, kl.grabowsky@gmx.de

Lingen: U. Schnellting, 0 59 1/4 75 92, ulirenel@aol.com

Oberlangen: Marien Jänen, 0 59 33/45 49, marien.jaenen@web.de

Lauffreunde Emsland:

Claudia Lübbers, 0 59 31 /25 82, luebbers.claudia@ewetel.net
I. Kollersch, 0 59 31 /8 68 38, ingo.kollersch@ewetel.net

Bürger 06.01.

Start: Sportplatz

Meppen 20.01.

Start: LA-Stadion Helder Damm

Sögel 03.02.

Start: Loruper Weg 9/Sportplatz

Spelle 17.02.

Getränke Hoffmann Stadion/Venhauser Str.

Lingen 03.03.

Start: Breslauerstr. 60

Oberlangen 17.03.

Start: Sportplatz

⇒ je ca. 10 km und 20 km



Austragende Vereine:

DJK Eintracht Börger, TV Meppen/LAV 91 Meppen, Sigiltra Sögel, SC Spelle-Venhaus, Kilometrefresser Lingen, SV Längen, Lauffreunde Emsland

Winter Laufserie 2018



Linus Lingen

WASSERWELTEN

AKTIV
SAUNA
BISTRO
KIDS

Eintauchen und Erleben! Das Linus – genau meine Welt.



Teichstraße 18
49808 Lingen (Ems)
Tel.: 0591 91650-0
info@linus-lingen.de
www.linus-lingen.de
facebook.com/linus.lingen

13. 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.

| | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lauf-/Walking-Strecken: | 5 km oder 10 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 |
| Startgebühren: | 3 € 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 vier Veranstaltungen teilgenommen hat, erhält eine Urkunde nach der letzten Veranstaltung. |
| Veranstaltung: | Die Veranstaltung findet nicht bei Eisglätte statt. Zwingend notwendige Änderungen im Programmablauf bleiben den jeweiligen Veranstaltern vorbehalten |

13. Januar 5 – 10 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde
Dieter Sandrock – 26831 Bunde – Tel. 04953 / 990203 / www.tv-bunde.de

20. Januar 5 – 10 – 20 km mit Walking / TuS Holthusen
Angelika Krüzenga – 26826 Weener – Tel. 04953/8219 / www.tus-holthusen.de

17. Februar 5 – 10 – 20 km mit Walking / Fortuna Logabirum
Ralf Vry – 26789 Leer – Tel. 0491 / 99239974 / www.fortuna-logabirum.de

24. Februar 5 – 10 – 20 km mit Walking / LG Teutonia Stapelmoor
Richard Hartema – 26789 Leer – Tel. 0162 1335389 / www.sv-teutonia-stapelmoor.de

10. März 5 – 10 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum
Gaby Hommers – 26844 Jemgum – Tel. 04958/ 1293 / www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de

WIR HABEN DIE ROUTEN FÜR WELTENBUMMLER



Unsere Empfehlung. Für Sie.

Urlaubsreisen mit Lufthansa City Center

Sie möchten, dass Ihr Urlaub zur schönsten Zeit des Jahres wird? Willkommen bei Lufthansa City Center! Ob Tauchen vor Thailand, eine Pauschalreise nach Portugal oder eine Kreuzfahrt durch die Karibik – unsere Urlaubs-Experten bieten Ihnen individuelle Traumreisen auf allen Breitengraden. Persönliche Beratung und bester Service lassen Sie schon bei der Urlaubsplanung die grenzenlose Freiheit spüren, die Sie den ganzen Urlaub begleiten wird.



Starten Sie jetzt Ihre Reise – direkt bei uns im Reisebüro oder mit nur einem Klick auf www.LCCberndt.de

Am Markt 16
49808 Lingen
Tel.: +49 591 91697-0
Fax: +49 591 47367
lcc.lingen@reisebuero-berndt.de
www.reisebuero-berndt.de

Reisebüro Berndt



**Lufthansa
City Center**

Ihr Reisebüro. Weltweit.

IX. Niedergrafschafter Winterlaufserie 2017/18

... Strandkörper werden im Winter geformt !

Unter diesem Motto werden an fünf Terminen verschiedene Distanzen von ca. 5 bis 12 Kilometern sowie Halbmarathon-Strecken (ca. 21 km) angeboten. **Ohne Zeitnahme** werden die Distanzen gemeinsam in verschiedenen Tempogruppen gelaufen bzw. gewalkt.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen bei jedem Lauf zur Verfügung. Im Anschluß besteht die Möglichkeit, im **Runners Cafe'** in gemütlicher Atmosphäre weitere Erfahrungen zum Laufsport auszutauschen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



26. 11. 2017 – Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04

10:00 UHR – 6 km / 11 km // 6 km Nordic Walking

Info: Geke de Leeuw, E-Mail, geke62@hotmail.nl, (0031)612387019



17.12. 2017 – Uelsen – Mensa am Schulzentrum

10:00 UHR - 6 km / 10 km / 7,5 km Nordic Walking

9:00 UHR – 20 km durchs Uelser Land - Landschaftslauf

Info: Gebhard van Wieren, E-Mail: mail@vanwieren.de, Tel.: 05942/2224



14. 01. 2018 – Coevorden, Schwimmbad „de Swanenburg“, de Pampert 2

10:00 UHR – 6 km / 12 km // 6 km Nordic Walking

Info: Sieglinde Hesselink, E-Mail, sieglinde2007@gmail.com, 0617580860



11. 02. 2018 – Veldhausen – Vereinsheim am Sportplatz

10:00 UHR - 5 km / 8 km / 11 km // 5 km Nordic Walking

Info: Lydia Hans, E-Mail: lydia.hans.veldhausen@web.de, Tel.: 05941/5604



04.03. 2018 – Emlichheim - Sporthalle am Lügen Diek

10:00 UHR - 6 km / 10 km // 7 km Nordic walking

9:00 UHR – Halbmarathon: Emlichheimer Runde

Info: Arend Brink, E-Mail: arend.brink@ewetel.net, Tel.: 05943/1872

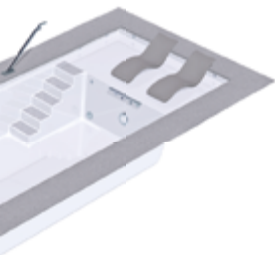
Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt – Teilnahme auf eigene Gefahr – Startgeld 3€ je Lauf (1 € für wohltätige Zwecke)

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 45-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 an und kommen Sie zum Testbad! Mo.-Fr. 8 - 17 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr.

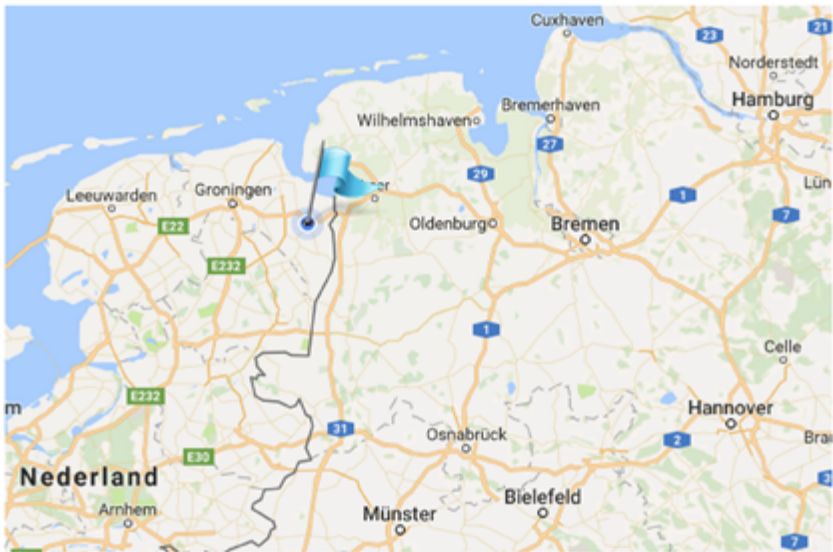


www.pools.de

RivieraPool®
FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS



Samstag, 3. Februar 2018



Deutschland
trainiert

#ichauch

Johanna (90)

Jaro (19)

Cora (36)

JEDER **ERFOLG**
HAT EINE GESCHICHTE

www.deutschland-trainiert.de/erfolg

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY
Testsieger
Fitness-Studios
TEST Jan. 2016
9 überregionale
Fitness-Studio-Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

**DEINE GESCHICHTE
BEGINNT JETZT!**

Die wichtigste Regel, um Deine Erfolgsgeschichte zu erleben, lautet: „**Einfach anfangen!**“

Termine unter: 0591/800 380

Fühl Dich **NEU**

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

DER Fitnessclub in Lingen
Fit 4 Lingen GmbH · Schillerstr. 2
Telefon 0591/800 380
www.injoy-lingen.de



Follow us on **facebook**

NICHT DIE GERÄTE ENTScheiden, QUALIFIZIERTE TRAINER MACHEN DEN UNTERSCHIED.



Am Kreuz A30/A31, Abfahrt Emsbüren

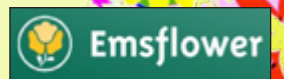
Sonntag, 18. Febr. 2018

Der einzige Indoor-Lauf, mit Blumen, mit immer „gutem Wetter“!

- 11.00 Uhr:** Bambinilauf (Jg. 2011 und jünger)
- 11.30 Uhr:** Schülerlauf I (Jg. 2008 bis 2010)
- 12.00 Uhr:** Schülerlauf II (Jg. 2003 bis 2007)
- 12.30 Uhr:** Siegerehrung aller Kinderläufe
- 12.30 Uhr:** Rolli-Lauf 5 km (ab 5 Teilnehmern)
- 13.30 Uhr:** Jedermann- und Team-Lauf, 5 km (ab Jahrgang 2007)
- 14.45 Uhr:** Siegerehrung Rolli- und 5-km-Lauf
- 15.00 Uhr:** Hauptlauf, 10 km (ab Jahrgang 2005)
- 16.30 Uhr:** Siegerehrung 10-km-Lauf

Nutze gleichzeitig die Freizeitangebote von Emsflower der größten Gärtnerei unter Glas in Europa, als Ausflugsziel!

Voranmeldungen auf unserer Homepage www.svce.de ab dem **15. Nov. 2017**.
Ausgabe der Startunterlagen bei Voranmeldung bis 15 Minuten, bei Nachmeldung bis 45 Minuten vor Laufbeginn.
Die Meldung für einen anderen als den vorangemeldeten Lauf gilt als Nachmeldung!





MAINKA
BAUUNTERNEHMUNG

... damit Ihre Bauprojekte laufen!

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

Bauunternehmung
August Mainka GmbH & Co.
Darmer Esch 74
49811 Lingen

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

MAINKA[®]

Westerwolde Bosloop te Sellingeren NL

Grenzübergang Hasselbrock

- Strecken: 5 km und 10 km Rundkurs durch den Wald
- Startzeit: 14:30 Uhr
- Start / Ziel: Schwimmbad De Barkhoorn, Dennenweg 1, 9551 VJ Sellingeren
(beim Sportplatz)
- Veranstalter: Runners Oost Groningen
- Auskünfte: Sjak Kwak, Lammersweg 28, 9551 TC Sellingeren
Tel. 0031599 326220
sjakentrees@live.nl
www.sellingerenloopsport.nl
- Anmeldungen: Am Veranstaltungstag beim Clubhaus v.v. Sellingeren, Dennenweg 2a,
9551 VJ te Sellingeren
- Startgeld: 5,00 €
- Duschen/Umkleide/
WC: Clubhaus v.v. Sellingeren
- Verpflegung: Wasser und Obst
- Parken: Parkplatz Schwimmbad De Barkhoorn
- Sponsoren: Vlagtwedde, Staatsbosbeheer, Coop, Blokker, Hubo, Huls Boerenmet-
worst, Runners Stadskanaal

Für Unfälle, Diebstahl, gesundheitliche und sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung!



Sparkassen - Cup 2018

im
Altkreis Bersenbrück

Laufen aus Leidenschaft

- * 10. März 2018
- 31. März 2018
- * 21. April 2018
- 05. Mai 2018
- * 25. Mai 2018
- 01. Juni 2018
- * 16. Juni 2018

- Badberger Frühlingslauf
- Eggermühlener Volkslauf
- 4. Quakenbrücker Hase - Run
- 21. Ankumer Dorflauf
- VR-Bank Abendlauf Neuenkirchen
- Gehrde läuft
- Grafelder Volkslauf

Sparkassen
gefördert von der
Kreissparkasse
Bersenbrück

Cup 

- * 04. August 2018
- 01. September 2018
- 15. September 2018
- * 03. November 2018
- 24. November 2018
- 08. Dezember 2018

- Kettenkamper Volkslauf
- Hase-Lauf Bersenbrück
- 6. Alfhausener Bullermeck Lauf
- 14. Fürstenauer Herbstlauf
- Berger Adventslauf
- Freundschaftslauf und
Siegerehrung in Alfhausen

*
Staas
Junior Cup



www.sparkassen-cup.com

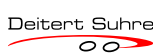
Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR
WARMDUSCHER!

7. Ibbenbürener **KLIPPENLAUF**

24. März 2018

24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD
12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD



www.ibbenbuerener-klippenlauf.de



Berentzen Hof

Öffentliche Erlebnisführungen

inkl. Produktverkostung und
Berentzen Gastgeschenk
April bis Oktober:
Di. bis Sa. um 10:30 & 14:30 Uhr
und nach vorheriger Absprache

Ob für Ihre **Meetings, Tagungen, Geburtstage** oder auch für Ihre **Familien- oder Hochzeitsfeier** – unsere Location bietet mit ihrer besonderen Atmosphäre ein tolles Ambiente für Ihre Veranstaltung. Erleben Sie mit unserem Landsknechtsschmaus einen unvergesslichen Abend mit mittelalterlicher Geselligkeit, Spaß und zünftiger Gemütlichkeit. Es erwartet Sie ein interaktives Animationsprogramm mit vielen historischen Highlights - Jetzt reservieren.

Hof Destillerie

Erlebnisführungen

Brennereimuseum

Burgmannshöfe

Erlebnisastronomie

Hofladen & Webshop

Tagungen & Kongresse

Ritterstr. 7 • 49740 Haselünne
Tel. 05961 502 556 • www.berentzenhof.de



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 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

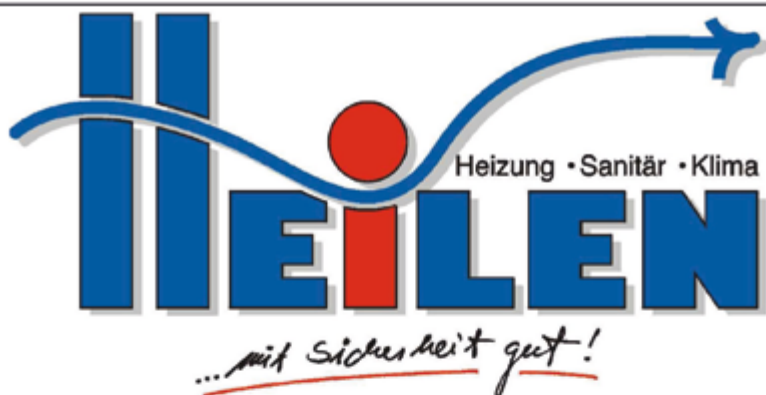
Wir würden uns freuen, wenn alle Vereinsmitglieder an dieser
Versammlung teilnehmen.

Euer „Lauffreunde Emsland“ Team

Karl-Otto Unkenholz
Vorsitzender

Lydia Gravemann
Schriftführerin

Klaus Tegeder
Kassenwart



Auf dem Bache 6 – 49809 Lingen
Tel. (0591) 800 52–0
Kundendienst–Notruf: (0591) 800 52–25

Unsere Produktpalette:

- ▶ Heizungs- und Sanitärkundendienst (24–Std–Notdienst)
- ▶ Wartungsservice für sämtliche haustechnischen Anlagen
- ▶ Heizungssanierung
- ▶ Klempnerarbeiten
- ▶ Badsanierung – auf Wunsch komplett aus einer Hand
- ▶ Erneuerbare Energien (Solar, Wärmepumpe, Photovoltaik)
- ▶ Gas – Check
- ▶ Rohrkamera – Einsatz
- ▶ Kontrollierte Wohnraumlüftung
- ▶ Moderne Heizungs- und Bäderausstellung
- ▶ Staubsaugeranlagen
- ▶ Fach– und Mitnahmemarkt mit über 5000 Fachartikeln
- ▶ Montageberatung für Heimwerker

Überzeugen Sie sich selber und rufen Sie uns an!

31. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

Ausrichter: SV Bawinkel Leichtathletik

Start: Marktplatz Bawinkel

Treffpunkt: Grundschule Bawinkel

| | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Läufe & Startzeiten: | 1,1 km Schülerlauf | 14:30 Uhr |
| | 5 km Jedermannslauf Männer & Frauen | 14:35 Uhr |
| | 10 km Lauf | 14:45 Uhr |
| | 21,1 km Halbmarathon Rund um Bawinkel“ | 15:00 Uhr |
| | 7 km Skaterlauf (Schüler) | 16:45 Uhr |
| | 14 km Skaterlauf Startberechtigt sind nur Teilnehmer mit Schutzausstattung | |

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

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich dem 30. März 2018
Online unter: www.osterlauf-bawinkel.de
Schriftlich an: Stephanie Hosemann, Fleerbeerweg 14, 49844 Bawinkel

Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem ersten Start im Meldebüro der Grundschule möglich.
 Abholung der Startunterlagen ab 13:30 Uhr an der Grundschule.

Weitere Informationen unter www.osterlauf-bawinkel.de oder www.svbawinkel.de



16. Steinbecker Sparkassen Osterlauf & Staffel

(am Samstag NACH Ostern!)

| | | | | |
|--------------|----------------------|--------------|-----------|---------|
| Wettbewerbe: | 2 km Lauf | M/W6 – M/W15 | 13:30 Uhr | 4,00 € |
| | 21,1 km Lauf | ab M/W U18 | 14:00 Uhr | 11,00 € |
| | 5 km Lauf | ab M/W 14 | 14:10 Uhr | 7,00 € |
| | 20,5 km Staffel | ab M/W 14 | 14:10 Uhr | 18,00 € |
| | 10 km Lauf | ab M/W 14 | 14:20 Uhr | 8,00 € |
| | 5 km Nordic Walking | | 14:10 Uhr | 5,00 € |
| | 10 km Nordic Walking | | 14:20 Uhr | 5,00 € |

Voranmeldung: Bis Mittwoch, 4. April, 20:00 Uhr, online auf www.steinbeck-osterlauf.de
Info telefonisch Petra Meyer, Mobil: 0173 / 35 46 774
Nachmeldungen (+ 2,00 €) bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start möglich.

Startgeld: zahlbar in bar bei Abholung der Startnummer

Zeitmessung: Der Mess-Chip ist den Startunterlagen beigelegt und ist im Startgeld enthalten.

Onlineanmeldung: www.steinbeck-osterlauf.de
(unterstützt durch www.laufen-os.de)

Auszeichnungen: 2 km Lauf: Medaillen für alle; Trophäen Pl. 1-3 M/W;
5 km, 10 km u. Staffellauf: Trophäen Pl. 1-3;
Halbmarathon: Siebtpremien Pl. 1-3,
Ehrenpreis für die größte vorangemeldete Laufgruppe

Laufstrecken: Halbmarathon = 2 Runden, je Runde 2 Brückenüberquerungen, sonst flach, asphaltierte Nebenstraßen; 5 km und 10 km je 1 Runde; Schülerlauf 2 km als Wendepunktstrecke; 20,5 km Osterstaffel = 4 Runden à ca. 5km für 2 bis 4 Staffel-Läufer, Mixed-Staffeln werden als Männerstaffel gewertet.

Duschen/Café: Duschen in der Sporthalle direkt im Start-/Zielbereich, Café-Betrieb mit großem Kuchenbuffet in der Aula der Grundschule

Der Veranstalter behält sich Änderungen vor.
Jeder Sportler erklärt mit der Teilnahme an der Veranstaltung sein Einverständnis zum Haftungsausschluss. **Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle!**

27. Steinbecker Triathlon

SONNTAG, 17. JUNI 2018

SteelMann • Olympische Distanz
ShortMan • Staffel

Info & Anmeldung: www.steinbeck-triathlon.de

BAD BENTHEIM

07.04.2018



16. Bentheimer Waldlauf ...rund um's Bad

Mannschaftswertung um den Grafschafter Volksbank-Cup

Start/Ziel:

Bad Bentheim Kurzentrum

Meldeschluss:

Voranmeldung bis zum 01. April '18

Strecke:

Waldwege im Bentheimer Wald

Wettbewerbe und Startzeiten:

| | |
|--------------------------------------------------|-----------|
| 1,9 km Schülerlauf, 1 Runde weibliche Starter | 13.00 Uhr |
| 1,9 km Schülerlauf, 1 Runde männliche Starter | 13.30 Uhr |
| 500 m Bambinilauf | 14.00 Uhr |
| 5 km Grafschafter Volksbank-Cup | 14.30 Uhr |
| 1 Runde mit Teamwertung | |
| 5 km Walking/Nordic-Walking | 14.35 Uhr |
| 10 km Lauf, 2 Runden | 15.45 Uhr |



Sofortanmeldung:

VVV Nordhorn · Firnhaber Straße 17 · 48529 Nordhorn
Bentheimer Mineral Therme · Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

www.bentheimer-waldlauf.de

Lauftreff Emsland

Wie im vergangenen Jahr findet der Lauftreff im Lingener Wald „Am Kiesberg“ statt. Dieser Lauftreff gehört inzwischen zum festen Bestandteil der Laufbewegung im Emsland. Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern Erlebnis und Spaß.

Daher heißt das Motto:
„Keiner läuft allein“

| | | | |
|-----------|------------|---------------------|----------------------|
| Gruppe 1: | 45-60 min. | langsamer Dauerlauf | ca. 6:00-6:30 min/km |
| Gruppe 2: | 60 min. | langsamer Dauerlauf | ca. 6:00 min/km |
| Gruppe 3: | 60 min. | mittlerer Dauerlauf | ca. 5:30 min/km |

Die Lauftreffleiter achten darauf, dass kein Leistungsdruck entsteht und alle Läufer geschlossen zurückkommen.

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

| | | | |
|-----------------|--------|-------------|----------------------------|
| So. 08. April | Lingen | Am Kiesberg | Kiesbergstraße |
| So. 10. Juni | Lingen | Am Kiesberg | |
| So. 26. August | Lingen | Am Kiesberg | (Einfahrt bei gelber Bank) |
| So. 28. Oktober | Lingen | Am Kiesberg | |

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.

7. Herbrumer Lauftag

Der SV Herbrum 1923 e. V. lädt zum 6. Herbrumer Lauftag am **08.04.2018** ab **10:00 Uhr** ein.

Start der Läufe ist auf dem **Sportplatz Herbrum** (Herzogstraße, 26871 Herbrum).
Die genaue Streckenführung ist ab den 15.03.2018 unter www.sv-herbrum.de einsehbar.
Die einzelnen Laufstrecken sind ausgeschildert.

Die 5 km und 10 km Läufe starten zeitgleich.

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

| Startzeit | Disziplin (Altersklassen) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 Uhr | 800 m-Lauf (U8, U10, U12) Siegerehrung nach Start des 5 und 10 km Laufs |
| 10:25 Uhr | 3 km-Lauf (U14, U16, U18) |
| 11:00 Uhr | 5 km-Lauf (U14, U16, U18+20 (gemeinsam gewertet), Ü20) |
| 11:00 Uhr | 10 km-Lauf (U14, U16, U18+U20 (gemeinsam gewertet), Ü20) |
| 12:30 Uhr | Siegerehrung in der Mehrzweckhalle |

Aufgrund der Teilnehmerzahlen werden in allen Altersklassen männliche und weibliche Teilnehmer gemeinsam gewertet. Zudem werden im Jugendbereich alle Jahrgänge einer Altersklasse gemeinsam gewertet.

Die Strecke ist nur vom Veranstalter vermessen, der Lauf ist somit nicht bestenlistenfähig.

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

Um Voranmeldung über www.sv-herbrum.de (ab den 15.03.18 freigeschaltet) wird gebeten.

Die **Startgebühr** für **Erwachsene** beträgt **5€**, **Kinder** und **Jugendliche** **2€**.

Für Mitglieder des SV Herbrum und Spieler der JGS Heede / N'Lehe /Herbrum verringert sich die Startgebühr um 2 €.

Alle Läufer starten auf eigene Gefahr.

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

Bei Rückfragen steht unser Sportwart unter sportwart@sv-herbrum.de zur Verfügung.



Sport ausüben,
Kontakte schaffen,
Freude haben ...
- mach mit

14. Lauf am Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

| | | | | |
|------------------------------|-------------|---------|-----------|-----------------------|
| Wettbewerbe und Startzeiten: | Bambinilauf | 800 m | 17:30 Uhr | (ab Jahrgang 2009/10) |
| | 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: Bootshaus des WSV Dörpen e.V., Nordlandallee, 26888 Dörpen

Strecke: Rundkurs über das Gelände der Papierfabrik UPM Nordland Papier

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 möglich oder per E-Mail,
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

Hallenfußball - Abteilungsmeisterschaften Dörpen

Tischtennisvereinsmeisterschaften Einzel- und Doppel

Kegelmeisterschaften und Freundschaftsspiele

Skat- und Doppelkopfturnier in Dörpen

Fahrt zum Bundesligaspiel

Laufveranstaltungen

Radtour und Angeln

Step-Aerobic

Gymnastik

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





Wir sind für Sie da!

Das Kernkraftwerk und die Gaskraftwerke am Standort Lingen stehen für Klimaschutz, Wirtschaftlichkeit und Versorgungssicherheit bei der Nutzung von moderner, effizienter Technologie.

Energie spüren, Kraftwerkstechnik begreifen.

Das Informationszentrum des Kraftwerkstandortes Lingen ist ein interaktives Erlebnis. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Unter Tel. 0800 / 88 33 830 können Termine für Betriebsbesichtigungen vereinbart werden.

www.rwe.com/besichtigungen

ZUKUNFT. SICHER. MACHEN.

RWE

6. Internationaler Osnabrücker PiesBerg-Ultra-Marathon

Es ist nicht zu glauben, aber „der Härteste im Norden“ war am 01.09.2017
zwölf Stunden nach Nennbeginn komplett ausgebucht.
Aber seid nicht traurig, denn NACH dem PUM ist VOR dem PUM!

Am 14. April 2019 starten wir den

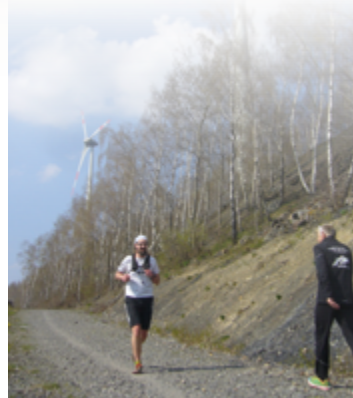
7. Internationalen Osnabrücker PiesBerg-Ultra-Marathon

mit 60 km, 1837 HM und 3354 Treppenstufen.

SAVE THE DATE: am 01. September 2018 ab 0:00 Uhr!

Alle Einzelheiten zum Lauf findet ihr auf der HP und auf Facebook, außerdem bieten wir jeweils am zweiten Montag im Monat einen Ultrastammtisch an, der mit EINER Runde auf der Originalstrecke eröffnet wird, danach stehen bei der Spvg. Haste am Fürstenauer Weg in 49090 OS die Duschen zur Verfügung, bevor wir danach zum gemütlichen Teil übergehen.

Sollten Fragen auftauchen, die durch unsere Ausschreibung nicht beantwortet werden, freut sich Günter Liegmann (01758636140) über euren Anruf.



12. EL-CUP 2018

Termine

PAPENBURG
So, 22. April

HASELÜNNE
Fr, 4. Mai

LINGEN
So, 27. Mai

HAREN
Fr, 20. Juli

SPELLE
Fr, 10. August

SALZBERGEN
Sa, 25. August

MEPPEN
Sa, 1. September



Abschlussveranstaltung in Salzbergen
am So, 21. Oktober



10. 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/Nordic Walking |
| 12:45 | 900 m Lauf Mädchen |
| 13:15 | 900 m Lauf Jungen |
| 13:45 | 2 km Schülerinnen U16+U14 |
| 14:00 | 2 km Schüler U16+U14 Firmen und Hobbyläufer etc. |
| 14:15 | Siegerehrungen |
| 14:30 | 5 km Lauf |
| 15:15 | 10 km Hauptlauf |
- Verein:** LG Papenburg- Aschendorf
Peter Bergfeld, Richardstr. 40, 26871 Papenburg, Tel: 04961-8059413
E-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:** 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
- Meldung:** Online unter www.lg-papenburg-aschendorf.de bzw. schriftlich, siehe oben!
- Meldeschluss:** 15. April 2018
- 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
Verlosung und anschließende Feier auf dem Mühlenplatz zum 10. OLB-City-Lauf!



Oldenburgische
Landesbank



Orthopädie- und
Rehabilitationstechnik
Sanitätsfachgeschäft



TRIEL
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



14-Gehuchtenloop

SELLINGEN

Datum: Sonntag, 22. April 2018

Strecken: 5, 10 und 21,1 km

Anfang: 11:00 Uhr

Ort: Campingpark De Barkhoorn, Beetserweg 6, 9551 VE SELLINGEN



Loopsport *Sellingen*

VOLBERS VEHMEYER PARTNER

STEUERBERATER - WIRTSCHAFTSPRÜFER - FACHANWÄLTE



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

LINGEN

MEPPEN

LATHEN

NEUENHAUS

Emsdetten (Westfalen) – 31. Teekottenlauf

Ausrichter: Lauf-Gemeinschaft Emsdetten 1986 e.V.
 Start und Ziel: Sportanlage am Teekotten (Walter Steinkühler Stadion)
 Vermessungsprotokoll: 20.03.2015

| Klasse | Strecke | Start |
|-------------------|------------|-------|
| 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.teekottenlauf.de ab dem 28.04.2018 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.teekottenlauf.de

Startgeld: 3,- € 1,4 km und 2,4 km; 6,- € 5 km; 8,- € 10 km; 10,- € 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.teekottenlauf.de

Meldung: Online-Anmeldung unter www.teekottenlauf.de
 Meldeschluss: 26.04.2018
 Nachmeldung: bis 45 Minuten vor dem Start möglich,
 2,- € Nachmeldegebühr

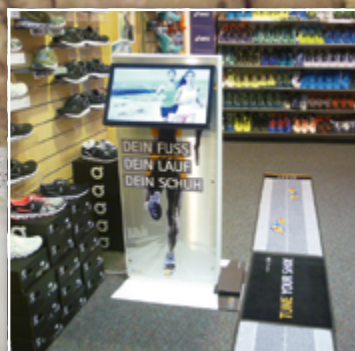
Zahlungsweg: Barzahlung bei Ausgabe der Startnummern

DEIN LAUFSPEZIALIST!



AB MÄRZ 2018:
NEUER STANDORT IN
HASELÜNNE AM MARKT!

Neue Erlebniswelten entdecken
auf ca. 2.000 m²



FÜR IHREN PERFEKTEN LAUF!
Professionelle Currex-Laufanalyse



SPORT LANGEN

Steintorstraße 11 · 49740 Haselünne · Tel. 05961/75 65

www.sporthaus-langen.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr und 14:30-18 Uhr · Sa 9-16 Uhr

17. Haselünner Altstadtlauf



- Startgelder:** **Voranmeldung über Anmeldeportal:**
 SchülerInnen 3,50 €
 Erwachsene 7,00 €
Anmeldung am Veranstaltungstag:
 SchülerInnen 4,00 €
 Erwachsene 8,00 €
- Voranmeldeschluss:** 29.04.2018
- Nachmeldung:** bis 30 Minuten vor dem Start möglich (Zelt Krummer Dreh)
- Bezahlung:** bar am Veranstaltungsort (Zelt Krummer Dreh)
- Versorgung:** Umkleidekabinen und Duschen in der Sporthalle am Nonnenwall (in der Nähe des Kreisgymnasiums)
 Vom Therapie-Zentrum Renken aus Haselünne wird eine kostenlose Massage für die Teilnehmer des 5 und 10 km Laufes angeboten.
- Start und Ziel:** Marktplatz
- Zeitplan:**
- | | |
|-----------|-------------------------|
| 16.30 Uhr | Bambinilauf 600 m |
| 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 1× gelaufen.
 Beim 5 km Jedermannlauf wird der Rundkurs 3× gelaufen.
 Beim 10 km Hauptlauf muss der Rundkurs 6× gemeistert werden.





28. Emlichheimer Pfingstlauf

Freitag, den 18. Mai 2018 am Rathaus

Ausrichter: Sportclub Union Emlichheim e.V.

Lauf 1:

Schüler/-innen bis W10/M10

(Jahrgang 2008 und jünger)

Laufstrecke: 1 km

Startzeit: 17:30 Uhr

Lauf 2:

Schüler/-innen W11/M11 – W15/M15

(Jahrgang 2003 bis 2007)

Laufstrecke: 2 km

Startzeit: 17:45 Uhr

Lauf 3:

Bambinilauf

(bis einschließlich 6 Jahre, auch in Begleitung der Eltern)

Laufstrecke: 300 m

Startzeit: 18:15 Uhr

Lauf 4:

Staffellauf

für Männer, Frauen, Mix-Staffeln, Jugend,

Schüler und Familien

Laufstrecke: 4 x 1 km

Startzeit: 18:45 Uhr

Lauf 5:

Jedermannlauf

Laufstrecke: 5 km

Startzeit: 19:30 Uhr

Lauf 6:

Hauptlauf

Laufstrecke: 10 km

Startzeit: 20:30 Uhr

Hinweis: Die Zeitnahme erfolgt mit dem Champion-Chip.

Startgeld

| | | | |
|-----------------|----------|---------|-------------------------------------------|
| Schüler/-innen | Lauf 1+2 | 4,00 € | |
| pro Staffel | Lauf 4 | 10,00 € | (keine Nachmeldung) |
| Jedermannlauf | Lauf 5 | 7,00 € | Pfand für den Chip 25 € + 3 € Leihgebühr. |
| Hauptlauf | Lauf 6 | 8,00 € | Pfand für den Chip 25 € + 3 € Leihgebühr. |
| Nachmeldegebühr | | 3,00 € | |

Anmeldung und Infos

www.pfingstlauf.de

Ansprechpartner: Annika van der Veen, Aaltien-Bennink-Str. 3, 49824 Emlichheim

Voranmeldungen sind Online bis Sonntag, den 13. Mai 2018 um 18:00 Uhr möglich.

Nachmeldungen bis spätestens 1 Stunde vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro (im Start/Ziel-Bereich im Jugendhaus@21).

Nachmeldungen für den Staffellauf sind nicht möglich!

8. Schülerlauf im Park – DLV-Laufabzeichen

(DLV-genehmigter Lauf)

Das Laufabzeichen

Der Fitness-Orden für Ausdauer

Das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik – Verbandes (DLV) steht für körperliche Fitness!

Egal, in welchem Tempo, ausdauerndes Laufen wird belohnt.

Das Tolle daran – mitmachen kann Jeder. Ob jung oder alt, trainiert oder untrainiert: Jeder Läufer kann das Laufabzeichen erwerben. Hier geht es **nicht** um Schnelligkeit. Es kommt darauf an, kontinuierlich ohne Pause über eine bestimmte Zeit zu laufen.

Das DLV – Laufabzeichen wird in 5 Stufen verliehen:

- Stufe 1: 15 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 2: 30 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 3: 60 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 4: 90 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 5: 120 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo



Zur Erinnerung an die erbrachte Leistung können Stoffabzeichen, Anstecknadeln, Urkunden und Ausweiskarten erworben werden.

| | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort: | Stapelmoorer Park |
| Ausrichter: | Laufgemeinschaft SV Teutonia Stapelmoor www.sv-teutonia-stapelmoor.de |
| Strecke: | 702 Meter langer Rundkurs im idyllischen Stapelmoorer Park |
| Start: | ab 9:00 Uhr |
| Zielschluß: | 13:00 Uhr |
| Startgeld: | 2,50 € (mit Anstecknadel oder Stoffabzeichen 4 €) |
| Voranmeldungen: | Bis zum 17. Mai 2017 bei Heinrich Siemons, Torfweg 10, 26826 Weener Tel. 04951/1069 oder online siemons.h@t-online.de |
| Nachmeldungen: | Am Veranstaltungstag vor Ort möglich |
| Auszeichnung: | Jeder Teilnehmer erhält ein Laufabzeichen-Pass und eine Urkunde |
| Betreuer: | Lehrer der Schulen, Mitglieder der LG und Sanitäter vom DRK |



VR - Bank „Abendlauf“

Freitag, 25. Mai 2018

- Veranstalter: SV Eintracht Neuenkirchen v. 1925 e.V.
- Ort: Kolpingstraße 29, 49586 Neuenkirchen/Bramsche
- | | | | |
|--------------|-----------------------|--------|-----------|
| Strecke/ | 2 km Schülerlauf | Start: | 18:00 Uhr |
| Startzeiten: | 2 km Schülerinnenlauf | Start: | 18:15 Uhr |
| | 5 km Jedermannlauf * | Start: | 19:00 Uhr |
| | 10 km Hauptlauf * | Start: | 19:00 Uhr |
- Startgeld:
- | | |
|-------------------------------------------|----------|
| Schülerlauf 2 km | 2,00 € |
| Jedermannlauf 5 km | 4,00 € |
| VR-Bank Abendlauf 10 km | 6,00 € |
| Nachmeldungen (bis 30 Min. vor dem Start) | + 2,00 € |
- Strecke: * Vom DLV genehmigte und vermessene Strecke, (nach Jones Counter-Verfahren) gut ausgebaut, flache Nebenstraßen, sehr schnell.
- Altersklassen: 2 km Schülerlauf Wertung nach DLO Schülerklassen, 5 km keine Altersklassenwertung, 10 km Frauen u. Männer Wertung nach DLO; männliche und weibliche Jugend U 20 u. U 18.
Die 5 km und 10 km Läufe werden als DLV Straßenläufe gewertet.
- Auszeichnungen: 2 km Schülerlauf, Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer. Sachpreise für die drei Erstplatzierten in den Altersklassen der Schüler/innen. 5 km Jedermannlauf, Urkunden und Sachpreise für die drei Erstplatzierten des Gesamteinlaufes Frauen u. Männer. 10 km VR-Bank-Lauf, Urkunden und Sachpreise für die acht Erstplatzierten des Gesamteinlaufes Frauen u. Männer. Sachpreise für die drei Erstplatzierten in den Altersklassen nach DLO. Für einen neuen Streckenrekord auf der 10 km Strecke bei den Frauen (36:33 Min.) und bei den Männern (31:28 Min.) werden 100,- Euro ausgesetzt.
- Meldungen: Online-Anmeldungen bis zum 23. Mai 2018 unter: www.abendlauf.eu



www.abendlauf.eu

35. Drenthe Loopfestijn Klazienaveen **NL**

Halbmarathon – 10 Kilometer – 4 Meilen – Kidsrun

- Ort:** Klazienaveen, die Niederlande
25 km westlich von Meppen – Emsland
- Start und Ziel:** im Zentrum von Klazienaveen
- Strecke:** Schnelle, gehärtet und flache Strecke durch das schöne Drenthe.
- Startzeiten:** siehe Homepage www.drentheloopfestijn.nl
- Auszeichnung:** Jeder Teilnehmer bekommt eine Erinnerung. Geldpreise für die schnellsten Läufer in Halbmarathon, 10 kilometer und 4 Meilen.
- Anmeldung:** von 1. Dezember 2017 bis zum 6. Mai 2018, siehe Homepage www.drentheloopfestijn.nl und www.inschrijven.nl.
- Nachmeldungen:** auf Samstag 26. Mai 2018.
- Information:** www.drentheloopfestijn.nl
E-mail: vragen@drentheloopfestijn.nl





bb architekten - boyer & bröckerhoff GmbH - tel: +49 591 - 800 860
herzfelder str. 1 - 49808 lingen - info@bbarchitektur.de - www.bbarchitektur.de



architekten
boyer & bröckerhoff GmbH

29. Lingener City-Lauf



Veranstalter:
Ort:

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

| | | | |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Lauf 1a | 13:00 Uhr | Bambini-Lauf U8 (Mädchen) - ca. 400 m - ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern erwünscht!! | |
| Lauf 1b | 13:15 Uhr | Bambini-Lauf U8 (Jungen) - ca. 400 m - ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern erwünscht!! | |
| Lauf 2 | 13.30 Uhr | 1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2010 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 3 | 13.40 Uhr | 1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2009 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 4 | 13.50 Uhr | 1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2010 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 5 | 14.00 Uhr | 1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2009 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 6 | 14.10 Uhr | 1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2008 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 7 | 14.20 Uhr | 1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2007 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 8 | 14.30 Uhr | 1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2008 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 9 | 14.40 Uhr | 1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2007 | (2 kl. Runden) |
| Lauf 10 | 15.00 Uhr | 5 km Walking/Nordic Walking ohne Altersbeschränkung | (4 mittl. Runden) |
| Lauf 11 | 15.10 Uhr | 2,5 km Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2003 – 2006 | (2 mittl. Runden) |
| Lauf 12 | 15.30 Uhr | 2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2003 – 2006 | (2 mittl. Runden) |
| Lauf 13 | 16.00 Uhr | 5 km Volkslauf DLV vermessener, flacher Rundkurs weibliche + männliche Jugend U18+U20 (1999 - 2002) Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 1998 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 1998 und älter | (4 mittl. Runden) |
| Lauf 14 | 17.00 Uhr | 10 km Straßenlauf DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 1999 - 2002 Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 1998 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 1998 und älter (Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer) | (5,5 gr. Runden) |
| Lauf 14 | 17.00 Uhr | 10 km Staffellauf (5 Teilnehmer: 1x2,8km und 4x1,8km) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben | |

Meldungen: **Internet:** unter www.citylauf-lingen.de

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

Voranmeldungen: **bis FreitagSW, 25. Mai 2018**

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start.

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



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

Emsland Etappenlauf 2018

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 in den Austragungsorten laufen. Dazu sind natürlich 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. 5:00 min/km | Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr. |
| Gruppe 2 | Mittleres Tempo | ca. 5:30 min/km | |
| Gruppe 3 | Lockerer Tempo | ca. 6:00 min/km | |
| Gruppe 4 | Langsames Tempo | ca. 6:30 min/km | |
| Gruppe 5 | 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.

Startgebühr: pro Lauf 3,- €, für alle Läufe 10,- €, Mitglieder und Schüler kostenlos

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

| Tag | Datum | Etappe | Ansprechpartner/E-mail | Telefon |
|----------|----------|------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Mittwoch | 30.05.18 | Uelsen | Gebhard van Wieren mail@vanwieren.de | 05942 2224 |
| Freitag | 01.06.18 | Börger | Maike Behnen maike.albers83@gmx.de | 05953 247465 |
| Montag | 04.06.18 | Werlte-Bockholte | Werner Lammers lammers.werner@gmx.de | 05951 4214 |
| Mittwoch | 06.06.18 | Lingen-Darme | Jürgen Sentker juergen@sentker-lingen.de | 0591 53302 |
| Freitag | 08.06.18 | Berge | Achim Wolke tus-berge@freenet.de kreuzbergbezwinger@freenet.de | 05435 955268 0175 5850432 |

Gesamtorganisation:

| | | |
|-----------------|---------------|------------------------------|
| Hans Reiter | 0151 21773458 | reiter-lingen@t-online.de |
| Jutta Robben | 0176 45951622 | jutta.robben@kabelmail.de |
| Beate Jürgensen | 0171 5357510 | juergensen.beate@t-online.de |

**Immissionsschutz
Bauphysik**

ZECH 
INGENIEURGESELLSCHAFT

UNSER INGENIEUR-TEAM

LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!

WWW.ZECHGMBH.DE

10. Schüttorfer Citylauf

Dein atmosphärenreiches Laufereignis

Veranstalter: FC Schüttorf 09

Start/Ziel: Innenstadt / Markt, 48465 Schüttorf

Strecken und
Startzeiten:

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 14.00 Uhr | 5 km Volkslauf |
| 14:00 Uhr | 5 km Team-Cup |
| 14:00 Uhr | 5 km Walking/Nordic Walking |
| 15:00 Uhr | 2,5 km Stadtwerke Schülerlauf |
| 15:30 Uhr | 650 m Bambinilauf |
| 15:45 Uhr | 10 Km OLB-Volks- und Straßenlauf |
| 15:45 Uhr | 4 x 2,5 km-Staffellauf |

Streckenprofil: DLV vermessener flacher Rundkurs

Duschen: Im Freibad Schüttorf

Anmeldungen & Infos: Online unter www.citylauf-schuettorf.de

Voranmeldeschluss: 27. Mai 2018

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start möglich.

Kontakt: info@citylauf-schuettorf.de





**E.M.S.
ZAUN**

EXKLUSIV · MODERN · STARK

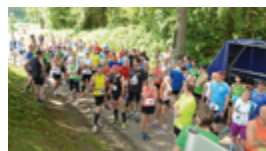
Dalumer Str. 30 · 49808 Lingen · Tel. 0591/90115915

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

www.ems-zaun.de

14. PICKMÄIJERLAUF

Sonntag, 03. Juni 2018 UELSEN



HALBMARATHON

Lauf über 21,0975 km mit Regionsmeisterschaft NLV-Region Osnabrück/Emsland/Grafschaft Bentheim



START und ZIEL:
Olympiastadion Uelsen

STARTZEIT:
10.00 Uhr – Halbmarathon
10.30 Uhr – Nordic Walking

STARTGEBÜHR:
8 EUR Halbmarathon
6 EUR Nordic Walking

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



Plus NORDIC WALKING Strecke (10 km) ohne Zeitmessung



Grafelder Volkslauf

7. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2018

4. Lauf Staas- Junior Cup 2018

*Lauf mit
und bleib fit!*

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 | 2,00 € |
| | Jedermannslauf | 4,00 € |
| | Erwachsene | 6,00 € |
| | Nachmeldegebühr (Erwachsene) | 2,00 € |

Anmeldung: bis 30 Minuten vor Startbeginn
Online-Anmeldung bis zum 14. Juni 2018
unter www.laufen-os.de

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!



20. VR-Bank-Lauf “Rund um den Offlumer See”

Veranstalter: SuS 09 Neuenkirchen Lauftreff

Strecke: Start und Ziel: Sportzentrum am Haarweg, 48485 Neuenkirchen, Straßen und Wege rund um den Offlumer See

Informationen: Stefan Hegemann, Tel.: 05973 – 96397 (ab 18 Uhr)
volkslauf@sus-neuenkirchen.de

Internet: sus-neuenkirchen.de

Meldeschluss: 20. Juni 2018

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start

 VR-Bank-Lauf



Rund um den Offlumer See

Startunterlagen: Ab 16:00 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.

| Wettbewerbe: | | | |
|------------------------------------|--------|-----------|--|
| Bambinilauf | 300 m | 16:45 Uhr | |
| Schülerlauf Jungen (6 – 9 Jahre) | 1 km | 17:00 Uhr | |
| Schülerlauf Mädchen (6 – 9 Jahre) | 1 km | 17:15 Uhr | |
| Schülerlauf Jungen(10 – 15 Jahre) | 2 km | 17:30 Uhr | |
| Schülerlauf Mädchen(10 – 15 Jahre) | 2 km | 17:50 Uhr | |
| Jedermannlauf | 5,7 km | 18:30 Uhr | |
| Walking | 5,7 km | 18:30 Uhr | |
| Hauptlauf | 10 km | 19:30 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 Onlineanmeldung per Bankeinzug oder bar bei Nachmeldung vor dem Start und am Veranstaltungstag.

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 + Urkunden und Medaillen für die ersten drei jeder Altersklasse
Jedermannlauf, Walking und Hauptlauf:
Präsent + Urkunden für die ersten drei jeder Altersklasse
Urkundendruck für alle im Internet

Umkleiden/Duschen: Stehen im SuS – Vereinsheim zur Verfügung

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

Parkplätze: Bitte benutzen Sie die Parkplätze am Naturfreibad und am Offlumer See, da am Vereinsgelände nur wenige Parkmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

KIRSCHNER & KLEINE

RECHTSANWALTS- UND NOTARKANZLEI

Herzog-Arenberg-Str. 58
49716 Meppen



Telefon 0 59 31 - 86 0 68

info@ra-kirschner.de
www.ra-kirschner.de

Friedrich Kirschner
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Sozialrecht

Birgit Kleine
Rechtsanwältin
Fachanwältin für
Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Fachanwältin für Familienrecht





REMMERS HASETAL MARATHON



23. JUNI 2018



Marathon
Halbmarathon
Staffelmarathon
Firmenstaffel
10-km-Lauf
5-km-Lauf
Special Olympics
Schülerläufe

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

Es gibt sie noch - **die guten Nachrichten!**










„Wenn Sie mich
fragen... **Berning!**“



Möbel
Berning
...verliebt in Zuhause!

| 01 JANUAR | | | 02 FEBRUAR | | | 03 MÄRZ | | |
|-----------|----|-----------------------------------------------------|------------|----|---------------------------------------------------------|---------|----|------------------------------------------------------------|
| 1 | Mo | | 1 | Do | | 1 | Do | |
| 2 | Di | | 2 | Fr | | 2 | Fr | |
| 3 | Mi | | 3 | S | Blaauwbekmarathon <i>NL</i> , Winterlauf Sögel (WLS) | 3 | S | Westerwolde Bosloop <i>NL</i> , Winterlauf Lingen (WLS) |
| 4 | Do | | 4 | S | | 4 | S | Winterlauf Emlichheim (NGW) |
| 5 | Fr | | 5 | Mo | | 5 | Mo | |
| 6 | Sa | Winterlauf Börger (WLS) | 6 | Di | | 6 | Di | |
| 7 | So | | 7 | Mi | | 7 | Mi | |
| 8 | Mo | | 8 | Do | | 8 | Do | |
| 9 | Di | | 9 | Fr | | 9 | Fr | LFE Frauenwochenende |
| 10 | Mi | | 10 | Sa | | 10 | Sa | LFE FWE / SK-Cup Bersenbrück, Winterlauf Jemgum (EDW) |
| 11 | Do | | 11 | So | Winterlauf Veldhausen (NGW) | 11 | So | LFE Frauenwochenende |
| 12 | Fr | | 12 | Mo | | 12 | Mo | |
| 13 | Sa | Winterlauf Bunde (EDW) | 13 | Di | | 13 | Di | |
| 14 | So | Winterlauf Coevorden (NGW) | 14 | Mi | LFE Mitgliederversammlung | 14 | Mi | |
| 15 | Mo | | 15 | Do | | 15 | Do | |
| 16 | Di | | 16 | Fr | | 16 | Fr | |
| 17 | Mi | | 17 | Sa | Winterlauf Spelle (WLS), Winterlauf Leer (EDW) | 17 | Sa | Winterlauf Oberlangen (WLS) |
| 18 | Do | | 18 | So | Glashauslauf Concordia | 18 | So | |
| 19 | Fr | | 19 | Mo | | 19 | Mo | |
| 20 | Sa | Winterlauf Meppen (WLS), Winterlauf Weener (EDW) | 20 | Di | | 20 | Di | |
| 21 | So | | 21 | Mi | | 21 | Mi | |
| 22 | Mo | | 22 | Do | | 22 | Do | |
| 23 | Di | | 23 | Fr | | 23 | Fr | |
| 24 | Mi | | 24 | Sa | Winterlauf Leer (EDW) | 24 | Sa | Ibbenbürener Klippenlauf |
| 25 | Do | | 25 | So | | 25 | So | SOMMERZEIT |
| 26 | Fr | | 26 | Mo | | 26 | Mo | |
| 27 | Sa | | 27 | Di | | 27 | Di | |
| 28 | So | | 28 | Mi | | 28 | Mi | |
| 29 | Mo | | / | | | 29 | Do | |
| 30 | Di | | / | | | 30 | Fr | |
| 31 | Mi | | / | | | 31 | Sa | Osterlauf Bawinkel |

| 04 APRIL | | | 05 MAI | | | 06 JUNI | | |
|----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|------------------------------|
| 1 | So | | 1 | Di | | 1 | Fr | |
| 2 | Mo | | 2 | Mi | | 2 | Sa | OLB-Citylauf-Schüttorf |
| 3 | Di | | 3 | Do | | 3 | So | Pickmäijer-Lauf Uelsen |
| 4 | Mi | | 4 | Fr | Haselünner Altstadtlauf  | 4 | Mo | |
| 5 | Do | | 5 | Sa | | 5 | Di | |
| 6 | Fr | | 6 | So | | 6 | Mi | |
| 7 | Sa | Steinbecker Osterlauf, Bentheimer Waldlauf | 7 | Mo | | 7 | Do | |
| 8 | So | 1. Lauftreff Emsland, Herbrumer Lauftag | 8 | Di | | 8 | Fr | |
| 9 | Mo | | 9 | Mi | | 9 | Sa | |
| 10 | Di | | 10 | Do | | 10 | So | 2. Lauftreff Emsland |
| 11 | Mi | | 11 | Fr | | 11 | Mo | |
| 12 | Do | | 12 | Sa | | 12 | Di | |
| 13 | Fr | BSG Nordland Lauf am Fabrik- schornstein | 13 | So | | 13 | Mi | |
| 14 | Sa | Osnabrücker PUM | 14 | Mo | | 14 | Do | |
| 15 | So | | 15 | Di | | 15 | Fr | |
| 16 | Mo | | 16 | Mi | | 16 | Sa | Grafelder Volkslauf |
| 17 | Di | | 17 | Do | | 17 | So | |
| 18 | Mi | | 18 | Fr | Emlichheimer Pfingstlauf, Schülerlauf im Park | 18 | Mo | |
| 19 | Do | | 19 | Sa | | 19 | Di | |
| 20 | Fr | | 20 | So | | 20 | Mi | |
| 21 | Sa | | 21 | Mo | | 21 | Do | |
| 22 | So | OLB-Citylauf-Papenburg, Gehuchtenloop  NL | 22 | Di | | 22 | Fr | VR-Bank Lauf Neuenkirchen |
| 23 | Mo | | 23 | Mi | | 23 | Sa | Remmers Hasetal Marathon |
| 24 | Di | | 24 | Do | | 24 | So | |
| 25 | Mi | | 25 | Fr | VR-Bank Abendlauf | 25 | Mo | |
| 26 | Do | | 26 | Sa | Drenthe Loopfestijn <i>NL</i> | 26 | Di | |
| 27 | Fr | Emsdettener Teekottenlauf | 27 | So | Lingener Citylauf  | 27 | Mi | |
| 28 | Sa | | 28 | Mo | | 28 | Do | |
| 29 | So | | 29 | Di | | 29 | Fr | Sparkassen Sommerlauf Rheine |
| 30 | Mi | | 30 | Mi | Emsland-Etappenlauf | 30 | Sa | |
| | | | 31 | Do | | | | |

| 07 JULI | | | 08 AUGUST | | | 09 SEPTEMBER | | |
|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | So | | 1 | Mi | | 1 | Sa | Meppener SK-Citylauf  |
| 2 | Mo | | 2 | Do | | 2 | So | |
| 3 | Di | | 3 | Fr | | 3 | Mo | |
| 4 | Mi | | 4 | Sa | | 4 | Di | |
| 5 | Do | | 5 | So | | 5 | Mi | |
| 6 | Fr | | 6 | Mo | | 6 | Do | Meppener Vituslauf |
| 7 | Sa | | 7 | Di | | 7 | Fr | |
| 8 | So | | 8 | Mi | | 8 | Sa | Nordhorner Meile |
| 9 | Mo | | 9 | Do | | 9 | So | Münster Marathon |
| 10 | Di | | 10 | Fr | Börger Stundenlauf, Speller SK Sommernachtsl.  | 10 | Mo | |
| 11 | Mi | | 11 | Sa | | 11 | Di | |
| 12 | Do | | 12 | So | | 12 | Mi | |
| 13 | Fr | | 13 | Mo | | 13 | Do | |
| 14 | Sa | | 14 | Di | | 14 | Fr | LFE Berlinfahrt |
| 15 | So | | 15 | Mi | | 15 | Sa | LFE Berlinfahrt / FML Garrel, Höllenauslauf, Mühlenlauf Laar |
| 16 | Mo | | 16 | Do | | 16 | So | LFE Berlinfahrt |
| 17 | Di | | 17 | Fr | Teutonen Volkslauf | 17 | Mo | LFE Berlinfahrt |
| 18 | Mi | | 18 | Sa | | 18 | Di | |
| 19 | Do | | 19 | So | Malteser Lauf | 19 | Mi | |
| 20 | Fr | Harener Citylauf  | 20 | Mo | | 20 | Do | |
| 21 | Sa | | 21 | Di | | 21 | Fr | |
| 22 | So | | 22 | Mi | | 22 | Sa | |
| 23 | Mo | | 23 | Do | | 23 | So | Eper Michaelislauf |
| 24 | Di | | 24 | Fr | | 24 | Mo | |
| 25 | Mi | | 25 | Sa | Salzbergener Raffinerielauf, Monnikentocht <small>NL</small>  | 25 | Di | |
| 26 | Do | | 26 | So | 3. Lauftreff Emsland | 26 | Mi | |
| 27 | Fr | Brandlechter Volksbanklauf | 27 | Mo | | 27 | Do | |
| 28 | Sa | | 28 | Di | | 28 | Fr | |
| 29 | So | | 29 | Mi | | 29 | Sa | Internationaler Vechtetallauf |
| 30 | Mo | | 30 | Do | | 30 | So | Nordhorner Brustkrebslauf |
| 31 | Di | | 31 | Fr | | | | |

| 10 OKTOBER | | | 11 NOVEMBER | | | 12 DEZEMBER | | |
|------------|----|------------------------------------|-------------|----|----------------------------------------|-------------|----|---------------------------------------------------------------|
| 1 | Mo | | 1 | Do | | 1 | Sa | Grafschafter Nikolauslauf |
| 2 | Di | | 2 | Fr | Laufseminar | 2 | So | |
| 3 | Mi | Panorama Herbstlauf | 3 | Sa | Laufseminar, Fürstenauer Herbstlauf | 3 | Mo | |
| 4 | Do | | 4 | So | Laufseminar | 4 | Di | |
| 5 | Fr | | 5 | Mo | | 5 | Mi | |
| 6 | Sa | | 6 | Di | | 6 | Do | |
| 7 | So | | 7 | Mi | | 7 | Fr | |
| 8 | Mo | | 8 | Do | | 8 | Sa | |
| 9 | Di | | 9 | Fr | | 9 | So | |
| 10 | Mi | | 10 | Sa | | 10 | Mo | |
| 11 | Do | | 11 | So | Steinhart 500 | 11 | Di | |
| 12 | Fr | | 12 | Mo | | 12 | Mi | |
| 13 | Sa | | 13 | Di | | 13 | Do | |
| 14 | So | | 14 | Mi | | 14 | Fr | |
| 15 | Mo | | 15 | Do | | 15 | Sa | |
| 16 | Di | | 16 | Fr | | 16 | So | |
| 17 | Mi | | 17 | Sa | | 17 | Mo | |
| 18 | Do | | 18 | So | | 18 | Di | |
| 19 | Fr | | 19 | Mo | | 19 | Mi | |
| 20 | Sa | Teutolauf | 20 | Di | | 20 | Do | |
| 21 | So | | 21 | Mi | | 21 | Fr | |
| 22 | Mo | | 22 | Do | | 22 | Sa | |
| 23 | Di | | 23 | Fr | | 23 | So | |
| 24 | Mi | | 24 | Sa | Berger Adventslauf | 24 | Mo | |
| 25 | Do | | 25 | So | | 25 | Di | |
| 26 | Fr | | 26 | Mo | | 26 | Mi | |
| 27 | Sa | | 27 | Di | | 27 | Do | |
| 28 | So | 4. Lauffreff Emsland WINTERZEIT | 28 | Mi | | 28 | Fr | |
| 29 | Mo | | 29 | Do | | 29 | Sa | |
| 30 | Di | | 30 | Fr | | 30 | So | |
| 31 | Mi | | | | | 31 | Mo | Silvesterläufe in: Altenrheine, Bawinkel, Nordhorn & Sögel |

5. Sparkassen Sommerlauf

| | | | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
| Ausrichter: | LG Rheine-Elte | | |
| Start/Ziel: | OBI Arena, Bentlager Weg, 48431 Rheine | | |
| Parkmöglichkeiten: | am Zoo Rheine, Fußweg ca. 7 Min | | |
| Umkleiden/Duschen: | Auf dem Sportgelände der OBI Arena | | |
| Startzeiten: | 17:00 Uhr | Grundschulnlauf Klasse 1 | 1,0 km |
| | 17:15 Uhr | Grundschulnlauf Klasse 2 | 1,0 km |
| | 17:30 Uhr | Grundschulnlauf Klasse 3 | 1,0 km |
| | 17:45 Uhr | Grundschulnlauf Klasse 4 | 1,0 km |
| | 18:00 Uhr | Bambinilauf (Kindergartenlauf) | 0,5 km |
| | 18:15 Uhr | Schülerlauf | 2,0 km |
| | 18:40 Uhr | Jedermannlauf und Walking/ Nordic Walking | 5,0 km |
| | 19:30 Uhr | Hauptlauf | 10,0 km |
| Startgelder: | Bambinilauf 1 € / Schülerlauf 3 € / 5 km-Lauf 7 € / 10 km-Lauf 8 € Nachmeldung 2 € | | |
| Laufstrecken: | Bentlager Wald; schöne, reizvolle Laufstrecken größtenteils auf befestigten Waldwegen | | |
| Auszeichnungen: | Bambinilauf: Medaillen; Schülerlauf: Platz 1-3 Urkunde, Wertung jahrgangswise; 5 und 10 KM-Läufe: Ehrenpreise für Gesamtsieger und Siegerin + Urkunden Platz 1-3 jeder Altersklasse | | |
| Anmeldung: | bis zum 26.06.2018 online unter www.bentlager-sommerlauf.de | | |
| Ansprechpartner: | Frank Uphaus E-Mail: vorsitzender2@lg-rheine-elte.de | | |



Landgeflügel



Hähnchenfleisch:

- ✓ gesund
- ✓ lecker
- ✓ nachhaltig

Geflügel-SHOP

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

Tel. (05932) 9975-550

Emsland Frischgeflügel GmbH

Im Industriepark 1 – 49733 Haren / Ems – Tel. 05932-9975-0 – Fax 05932-9975-500

E-Mail: info@landgefluegel.de – www.landgefluegel.de



CITYLAUF HAREN



Freitag, 20. Juli 2018

- 17.00 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2013 & jünger)
- 17.15 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2012-2011)
- 17.30 Uhr Schülerinnenmeile 1,5 km
- 17.50 Uhr Schülermeile 1,5 km
- 18.15 Uhr Jedermannlauf 5 km
- 19.00 Uhr Hauptlauf 10 km



www.citylauf-haren.de

15. Brandlechter Volksbanklauf

(Ehemals Brandlechter Dorflauf)

Ausrichter: SpVgg Brandlecht-Hestrup
www.spvgg-brandlecht-hestrup.de

Ort: Brandlecht – NOH

| | | | |
|------------------|--------------|-----------|-----------|
| Strecken/ Läufe: | Bambinolauf | ca. 250 m | 17:45 Uhr |
| | Schülerläufe | 1,0 km | 18:15 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



14. RVB-Jümmelauf

- Ausrichter:** TuS Detern e.V. von 1922
- Start und Ziel:** Turnhalle Detern, Turn
- Meldungen:** TuS Detern, z.Hd. Elke Warnders, Woerdestraße 17, 26847 Detern,
E-Mail: info@tus-detern.de, Fax 04957 / 927276, Tel. 04957 / 990151
Ausschreibung und Anmeldung im Internet unter: www.tus-detern.de
Meldeschluss: Dienstag, 24.07.2018
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen am Wettkampftag bis 30 Minuten vor Start
Aufpreis von 2,00 €
- Strecken / Startzeiten:** 18:30 Uhr Bambinilauf (bis Altersklasse U12) ca. 1 km
19:00 Uhr Halbmarathon
19:30 Uhr gemeinsamer Start für Strecken 5,5 km – 9,5 km – Walking 5,5 km
- Startgebühren:** Bambinilauf (bis Altersklasse U12): 3,00 € mit Medaille
Schüler / Jugendliche (unter 18 Jahre): 6,00 € mit T-Shirt / 3,00 € ohne T-Shirt
Erwachsene: 8,00 € mit T-Shirt / 4,00 € ohne T-Shirt
- Ausgabe der Startunterlagen:** Am 27.07.2018 ab 17:30 Uhr an der Turnhalle, Zielschluss 22:00 Uhr
- Klasseneinteilung:** Getrennte Wertung für Bambinis, Schüler/-innen, Junior/-innen, Senior/-innen
nach Altersklassen. Walking erfolgt ohne Zeitnahme.
Siegerehrung sofort nach Auswertung der Läufe.
- Auszeichnungen:** Erstplatzierte in den Altersklassen erhalten eine Medaille.
- Verpflegung:** Jeder Teilnehmer erhält kostenlos Tee und Obst.
- Ergebnisliste:** Unter www.tus-detern.de. Auf Wunsch wird die Ergebnisliste gegen einen
frankierten Rückumschlag per Post oder kostenlos per Email verschickt.
- Umkleide / Duschen:** Stehen bei Start und Ziel für alle Teilnehmer zur Verfügung
- Allgemeines:** Der Lauf ist beim NLV / DLV angemeldet.

25. Börger Stundenlauf

- Besonderer Hinweis:** Bereits während des Stundenlaufes werden die Läuferinnen und Läufer von einer Live-Band musikalisch unterstützt. Nach dem Wettkampf werden Oldies pp. dargeboten. Zu dieser Veranstaltung sind nicht nur die Sportler und deren Angehörige und Freunde, sondern auch Musik- und Oldiefans 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:** Sonderprämie für einen neuen Vereins- und Stadionrekord (2000 durch Enno Heidergott, LG Ihrhove-Warsingfehn, mit 18.140 m)
- Anmeldungen:** Voranmeldungen schriftlich oder telefonisch bis 09.08. an
E-mail: leichtathletik@eintracht-boerger.de
- Teilnehmerbeschränkung:** Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
- Startberechtigung:** Gem. VAO sind Schüler/innen A/B leider nicht für den Stundenlauf startberechtigt.
- Startgeld:** Erwachsene 6,00 Euro
- Streckenführung:** 400 m – Aschenbahn, Tennenbelag

Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.



29. 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: Jürgen Abendroth · Höltingstraße 19 · 48480 Spelle
Tel.: 0 59 77/14 60 · (20.00–22.00 Uhr)
oder unter www.spelle-laufgruppe.de



35. Teutonen Volkslauf

(DLV genehmigter Volkslauf)

| | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ausrichter: | Laufgemeinschaft Teutonia Stapelmoor |
| Start und Ziel: | Auf dem Sportplatz in Stapelmoor, Hauptstraße 113 |
| Voranmeldungen: | Online-Anmeldung unter www.lgteutoniastapelmoor.de |
| Meldeschluss: | 16. August 2018 |
| Nachmeldungen: | Bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start |
| Auszeichnung: | Resin-Laufschuhe, Medaillen, Urkunden mit Zeiterfassung |
| Umkleide/Dusche: | Ballsporthalle (im Start/Ziel-Bereich) |
| Verpflegung: | Für das leibliche Wohl ist gesorgt |
| Laufstrecken: | Die Laufstrecken sind flach und asphaltiert Bambini´s und Schüler laufen auf den Sportanlagen |
| Ergebnislisten: | Werden ausgedruckt und ausgehängt Im Internet einsehbar unter www.lgteutoniastapelmoor.de |
| Haftung: | Für Schadensfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung. |

Neu! Die 10 km-Strecke ist DLV vermessen und genehmigt. Leistungen können in die Bestenliste aufgenommen werden.

| Startzeiten | Wettbewerb | Teilnehmer | Startgebühr |
|--------------|------------------------|--------------------|-------------|
| ab 17:00 Uhr | Radwandern | Alle | 6,00 € |
| ab 17:00 Uhr | Walking/Nordic Walking | Alle | 6,00 € |
| 17:00 Uhr | Bambinilauf 0,6 km | Jg. 2010 u. jünger | 2,00 € |
| 17:15 Uhr | Schüler/innen 1,0 km | Jg. 2006 u. jünger | 2,00 € |
| 17:30 Uhr | Schüler/innen 2,0 km | Jg. 2001 u. jünger | 2,00 € |
| 18:00 Uhr | Volkslauf 20 km | Alle | 2,00 € |
| 18:45 Uhr | Volkslauf 10 km | Alle | 6,00 € |
| 19:00 Uhr | Volkslauf 5 km | Alle | 6,00 € |



Malteser

...weil Nähe zählt.



10. Lingener Malteser-Benefizlauf

in Zusammenarbeit mit den **Lauffreunden Emsland**

Schirmherrschaft: Oberbürgermeister Dieter Krone

Sonntag 19. August 2018
Startschuss: 9.30 Uhr

Strecken: Laufen 5 / 10 / 15 km Rundkurs
 Walking 5 / 10 km

Start/Ziel: Turnhalle Friedensschule, Kiesbergstraße 80, 49809 Lingen

--- ohne Wettkampfcharakter --- es wird in verschiedenen Tempogruppen gelaufen --- ohne Wettkampfcharakter ---

Veranstalter/Info:

Lauffreunde Emsland, Hans Reiter, E-Mail: reiter-lingen@t-online.de, Tel.: 0591-51411

Malteser Hilfsdienst, E-Mail: info@malteser-lingen.de, Lengericher Str. 39, 49809 Lingen, Tel.: 0591 - 610590

Anmeldungen: am Veranstaltungstag beim Startpunkt ab 9.00 Uhr,
Startgeld: freiwillige Spende erbeten
Dusche/Umkleide: Turnhalle Friedensschule direkt am Start/Ziel
Verpflegung: Getränkestände, Imbiss an Start/Ziel
Haftung: Die Veranstalter sind von der Haftung ausgeschlossen

**Alle LäuferInnen nehmen an einer attraktiven Tombola nach dem Zieleinlauf des letzten Teilnehmers teil.
 Preise werden nur an Anwesende ausgegeben.**

Der Reinerlös ist bestimmt für das Malteser Ehrenamt

Sanitätsdienst • Jugend • Besuchs- und Begleitdienst • Mobiler Einkaufswagen • Geeste mobil
www.malteser-lingen.de



H&R ChemPharm
Raffinerie Salzbergen

Die H&R
ChemPharm GmbH ...



... sendet sportliche Grüße an alle Lauffreunde!

Die H&R ChemPharm GmbH ist ein Unternehmen der börsennotierten H&R KGaA, welche mit einem Jahresumsatz von ca. 1 Mrd. € zu den führenden Spezialchemieunternehmen in Europa gehört und weltweit mehr als 1.650 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt.

Die 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 Spezialraffinerie der Welt wünscht allen Läuferinnen und Läufern viel Spaß und Ausdauer bei den Emslandläufen!



14. Salzbergener Raffinerielauf

25. August 2018



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzburg 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzburgern
- Wettbewerbe:**
- | | | |
|-----------|---------|--------------------------------------------------|
| 14:45 Uhr | 5 km * | Jedermannslauf (mit Teamwertung) |
| 15:45 Uhr | 600 m | Bambinilauf |
| 16:00 Uhr | 1700 m | Schülerlauf (mit Teamwertung) |
| 16:30 Uhr | 10 km * | Hauptlauf (mit Teamwertung) |
| 16:35 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
 - Pokal für die teilnehmende Salzbergener Schule und dem teilnehmenden Salzbergener Kindergarten mit der höchsten Teilnehmerzahl
 - 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 Salzburgern
Tel.: 05976 7958 in der Zeit von 20.00 und 21.00 Uhr.
Mail: kappies@t-online.de
- Meldeschluss:** Mittwoch, 22. August 2018. Nachmeldung am Veranstaltungstag:
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.



WIR SIND DER #BRINGER

...UND DAS IN FOLGENDEN BEREICHEN:

- Logistik Beratung
- IT/E- Business
- Montage/Produktion
- Konfektionierung
- Lagerhaltung
- Transport
- Finanzen/Rechnungswesen
- Value Added Services

Monnikentocht (Mönchlauf) NL



Ter Apel – Bourtange: 50 /42/34 km Lauf und 34 km Wanderung
Sellingen – Bourtange: 19 km Laufen / 17 km Wanderung

Startgeld Monnikentocht:

50 km Lauf, 42 km Lauf, 34 km Lauf und 34 km Wanderung Nachmeldung 21 €
19 km Lauf, 17 km Wanderung Nachmeldung 16 €

Start und Ziel:

Start und Nachmeldung für den 50, 42 und 34 km Lauf und die 34 km Wanderung sind beim Hotel Boschhuis, Boslaan 6, 9561 LH in Ter Apel/ Das Kloster Ter Apel. Start und Nachmeldung für den 19 km Lauf und die 17 km Wanderung sind beim Campingplatz „De Barkhoorn“, Beetserweg 6, 9551 VE in Selligen. Das Ziel für alle Distanzen ist in der „Vesting Bourtange“.

Startzeiten:

Ter Apel: Der 50, 42 und 34 km Lauf startet um 9:30 Uhr. Die 34 km Wanderung startet um 8:00 bis 9:00 Uhr.

Sellingen: Der 19 km Lauf startet um 11:00 Uhr. Die 17 km Wanderung startet um 9:30-10:30 Uhr.

Strecke:

Die Strecke verläuft von Ter Apel über Selligen nach Bourtange und enthält sowohl befestigte als auch unbefestigte Wege und Pfade und führt durch das offene und abwechslungsreiche Gebiet von Westerwolde. Die Monnikentocht ist ein Landschaftslauf und ist nicht als Wettkampf gedacht. Die Laufstrecke wird gut sichtbar markiert. Für die Wanderung gibt es auch eine Routenbeschreibung.

Versorgung und Bustransfer:

Versorgungsstationen sind ca. alle 5 Kilometer eingerichtet. Getränkeflaschen können dort aufgefüllt werden. Nach 20 km werden bei warmen Wetter noch extra Wasser- und Erfrischungsstationen eingerichtet.

Vom Campingsplatz „t'Plathuis“, Bourtanger kanaal Noord 1, 9545 VJ in Bourtange gibt es einen Bustransfer zurück nach Selligen und Ter Apel.

Taschen und Duschen:

Taschen können sowohl in Ter Apel als auch in Selligen bei der Anmeldung abgegeben werden. Die Taschen werden zum Ziel in die Festung Bourtange gebracht, wo sie wieder abgeholt werden können.

Duschgelegenheiten befinden sich auf dem Campingplatz „t Plathuis“ in Bourtange.

Erinnerung:

Im Anschluss bekommen alle Teilnehmer eine Erinnerung.

Webseite: www.monnikentocht.nl



MIT BERNING LÄUFT'S!



Besuchen Sie
uns auf
Facebook!
Klaus Berning GmbH



XING^x

Friedrich-Ebert-Straße 121
49811 Lingen
info@berning-lackierung.de
www.berning-lackierung.de

TEL. 0591 97390-0



Berning

- Industrielackierung ■ Fahrzeuglackierung
- Werbetechnik ■ Sandstrahlen

33. 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 | | | |
| | 1,5 km | Meppener Runde | 16:35 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



SPORTSWORLD Lingen

Mit uns läufst du richtig!

Bei uns findest du den richtigen Laufschuh und die optimale Bekleidung.

Mach dich bereit für deinen Weg!

X
BIONIC®

Macht aus Schweiß Energie.

g
n
Run on clouds.

Laufen wie auf Wolken

Neue Straße 2 · 49808 Lingen · Telefon: 0591 - 54 333
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30 - 18:30 Uhr · Sa 9:30 - 18:00 Uhr



www.sportsworld-lingen.de
www.facebook.com/SPORTSWORLDLingen

SPORT



VERBINDET

MEPPENER



REKORDLAUF 2018

Machen Sie mit am **06.09.2018** um **17:30 Uhr**

im Leichtathletikstadion

Helter Damm, 49716 Meppen

für Jedermann/-frau ab 16 Jahren



Information / Anmeldung unter 05931 / 807-129 oder www.vitus.info

LAUFENWELTWEIT

New York
Halbmarathon

New York
Marathon

Grosse-Coosmann
Sportreisen

Grosse-Coosmann Sportreisen | Dettenstraße 8 | 48147 Münster
Telefon: 0251 / 1 33 26 - 0 | info@laufenweltweit.de

Weitere schöne Laufreisen findest Du unter
www.gro-co.de | www.laufenweltweit.de

Wanderreisen unter wandernweltweit.de

WANDERNWELTWEIT

Sydney

Zypern

Malta

Schottland

Sri Lanka

32. 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 €
gestaffelte Orgabeiträge (siehe Internet)
- Auszeichnungen:** Meilensteine Platz 1-3 (10 km),
Geldpreise Platz 1-6 (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.



PURE LUST AM LAUFEN

17. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon

09.09.2018

Beliebtester Marathon in NRW 2012 - 2016
Voting unter marathonsyou.de

Erlebe in Münster einen der schönsten Zieleinläufe
Deutschlands. Sei dabei: volksbank-muenster-marathon.de



45. BMW Berlin-Marathon am 14.09.2018



Am Freitag 14.09.2018 fahren wir mit dem Bus nach Berlin zum Marathon. Auf dem Hinweg holen wir unsere Startunterlagen ab. Übernachten werden wir nochmals im ABACUS-Tierpark-Hotel. Am Samstagvormittag ist der traditionelle Frühstückslauf. Sonntag steht der Marathon im Mittelpunkt. Abends ist wieder ein gemeinsames Abendessen im Hotel geplant. Am Montag geht es zurück ins Emsland.

Alle Rückfragen und Reservierungen bitte an berlin-lauffreunde@t-online.de

Beate Jürgensen





Die Spezialisten für Lauf- und Radsportbrillen

Schicke Brillen zum günstigen Outletpreis

✓ Verträglichkeitsgarantie ✓ Hartbeschichtet ✓ Superentspiegelt

Fern- Lesebrille

Extra leichte Kunststoff Premiumgläser

ab **79 €**

Gleitsichtbrille

Qualitätsgläser der
Marke KODAK Lens

ab **199 €**

An der Plesse 11 · 49740 Haselünne · Telefon 05961 - 958 44 41
offen Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr

Meppener Straße 7 · 49744 Geeste - Dalum · Telefon 05937 - 7572
offen Mo.-Fr. 9.30-13 Uhr + 14-18 Uhr, Sa. 9.30-13 Uhr

Kenning
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**

Höllenauslauf

**Der härteste Kurzstrecken-Extremlauf Deutschlands!
Bist Du bereit für die Hölle?**

Der Schüttorfer Höllenauslauf ist ein **Hindernis-Fun-Run**. Auf der ca. 8 Km langen Strecke muss der Teilnehmer zahlreiche künstliche Hindernisse überwinden, die mit einer guten Portion Anstrengung gemeistert werden können.

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstalter: | FC Schüttorf 09 |
| Start/Ziel: | Sportgelände des FC Schüttorf 09 Salzberger Straße 80 48465 Schüttorf |
| Streckenlänge: | 8.000 m |
| Anzahl zu bewältigender Hindernisse: | ca. 40 |
| Startzeiten: | 12:00 Uhr / 14:00 Uhr / 16:00 Uhr |
| Umkleiden und Duschen: | vorhanden |
| Anmeldungen & Infos: | www.hoellenlauf.de |
| Max. Teilnehmerzahl : | 1.000 (pro Start 333 Starter) |
| Voranmeldeschluss: | 09. September 2018 Bei Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl wird das Anmeldeportal vorzeitig geschlossen! |
| Kontakt: | info@hoellenlauf.de |





Mit uns starten
Sie durch...

**BESTELHOTLINE
0591-53232**



STEPHANIE & MICHAEL
KOOP
APOTHEKEN

LUDGERUS 
APOTHEKE
Apothekerin S. Koop

WALL 
APOTHEKE
Apotheker M. Koop

DARMER 
APOTHEKE
Apotheker M. Koop

LOOKEN 
APOTHEKE
Apothekerin S. Koop

BÖGEN 
APOTHEKE
Apotheker M. Koop

Unsere Partner: **Gesund & Fit**
Das Gesundheitsportal

 **Gesundheit EMSLAND** www.gesundheit-emsland.de

Besuchen Sie
uns auch im Internet unter
www.koop-apotheken.de



Ihre Gesundheit, unsere Verantwortung

15. SEPTEMBER 2018

Freimarktslauf

BV Garrel

13.

Amtlich vermessen 5 & 10 km

WETTBEWERBE

14.30 Uhr > Bambinilauf 400 m Kindergartenkinder

14.45 Uhr > Bambinilauf 400 m Grundschul Kinder

15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km

15.30 Uhr > Schülerlauf 2,5 km

16.30 Uhr > 5 km  - Jedermannslauf

18.00 Uhr > 10 km  - Lauf

INFOS UNTER

www.freimarktslauf.de

Wir bieten: Schnelle flache Strecke mit elektronischer Zeitmessung • viele Zuschauer und eine super Stimmung entlang der Strecke • tolle Zielverpflegung mit u.a. Erdinger alkoholfrei, Kuchen und Schnittchen • für die ersten 500 vorangemeldeten Teilnehmer ein kostenloses Funktions-T-Shirt • geführte Tempogruppen ab 65 Minuten und langsamer





Tischlerei

Kampfen

Bau- und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb

49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

www.tischlerei-kampfen.de



33. Mühlenlauf in Laar

Start und Ziel: Mühle in Laar

Streckenverlauf: befestigte Wege

Anmeldung: Dieter Veldhuis · Mozartstraße 2 · 49824 Emlichheim
Tel.: 05943 9844984
oder
Claus Kerberin · Tannenweg 1 · 49824 Laar
Tel.: 05947 586

Internet: www.muehlenlauf.de
Mail: muehlenlauf@sv-grenzland.de



Meldeschluss: Freitag, 14. September 2018

Nachmeldungen: am Veranstaltungstag sind Anmeldungen bis spätestens 30 Minuten vor jeweiligem Laufstart nur persönlich vor Ort gegen Nachmeldegebühr möglich.

Strecken: Bambinilauf (kostenlos) um 14:45 Uhr
1.000 Meter (Jugendlauf) um 15:00 Uhr
2.500 Meter (Jugendlauf, Hobbylauf) um 15:30 Uhr
5.000 Meter, 10.000 Meter um 16:15 Uhr

Zeitmessung: automatische Zeitmessung im Einsatz
(keine Championchip)

Startgeld: Schüler/Jugend 3,50 €
Erwachsene 6,00 €
Nachmeldegebühr 2,00 €

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer (auf Wunsch) sonst online druckbar,
Ehrenpreise für die Zeitschnellsten in den Altersklassen nach DLO,
Ehrenpreise für den (die) älteste(n) Teilnehmer(in)

Umkleiden/Duschen: Turnhalle an der Mühle in Laar

Haftung: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung!

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



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
- 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 www.germing.de

31. Eper Michaelislauf

Rund ums Stadtfest mit dem familienfreundlichen Lauf

am 23. September 2018 – Start und Ziel: Ecke Hindenburgring/Antoniuststraße

Strecke: ca. 1.500 m Stadt und 1.000 m Park

Startzeit/

Streckenlängen:

... da geh' ich hin!

**hagebau
FRIELING**
Baumärkte & Baufachhandel



10:30 **Sparkassen-Handicap-Lauf**

10:40 **Volksbank Bambinilauf**

ca. 350 m

10:55 **800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf**
(für die Jahrgänge ab 2007)

2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf
(für die Jahrgänge 2001-2006)

11:15 **800 m Hagebau-Cup Schülerinnenlauf**
(für die Jahrgänge ab 2007)

2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf
(für die Jahrgänge 2001-2006)

11:35 **5.000 m Fair-Cup**

10.000 m Sparkassen-Cup



Alle Strecken sind nach Jones Counter DLV-Richtlinie vermessen!



Verpflegung:

Getränke nach jeder Runde.

Wertung:

Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.

Start-gebühren:

Für alle Teilnehmer: 4,00 €; Nachmeldung extra: 2,00 €

Anmeldung:

Bei Meldung via Internet: www.tv-westfalia07epe.de

E-Mail: michaelislauf@tv-westfalia07epe.de oder

Reinhard Wittland, Buschgarten 27, 48599 Gronau-Epe,

Tel. 02565/4416, Fax 02565/909404

Duschen,

Siegerehrung +

Auszeichnungen:

Diese sind ca. 200 m vom Start entfernt in der Dreifach-Turnhalle, Gasstraße. Zeitnahme für alle Läufe ab 800 Meter erfolgt mit einem Transponder-Chipsystem (ohne Extra-Kosten). Jeder Läufer bekommt eine Urkunde und einen Preis. Die ersten fünf Läufer/ innen über 10 km erhalten Geldpreise. Firmenlauf über 5 km: 3 Teilnehmer bilden eine Mannschaft, wird gesondert gewertet.

Kampfen

Lift Service

• Aufzüge • Treppenlifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

Luddenfehn21
49779 Niederlangen
Tel.: 05933/647985
Fax: 05933/647986
E-Mail: info@kampfen-lift.de
www.kampfen-lift.de

24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987



29. 09.
2018
von
Gramsbergen (NL)
nach
Emlichheim (D)



Der Vechtetallauf

In einer Kooperation der Vereine SC Union Emlichheim (D) und MM Runevents (NL) wird der sechste internationale Vechtetallauf als Halbmarathon ausgerichtet. Die Strecke führt von Gramsbergen in Holland durch das landschaftlich reizvolle Vechtetal bis nach Emlichheim. An der Strecke werden an mehreren Versorgungsstationen neben Getränken auch regionale Spezialitäten angeboten. Es erfolgt keine Zeitmessung. Die Strecke kann als Einzeldistanz oder im Zweierteam (Run-Bike-Run) absolviert werden. Da Start und Ziel an unterschiedlichen Orten liegen, wird ein **kostenfreier** Transferservice angeboten. Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind am Start und am Ziel vorhanden.

Teilnehmerinformationen

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum: | 29. 09. 2018 |
| Startzeit: | 14:00 (17:00 Zielschluß) |
| Start: | Eislaufbahn (Combibaan) Kanaaldijk 5, 7783 DA Gramsbergen |
| Ziel: | Sportzentrum Deichweg, 49824 Emlichheim |
| Distanz: | ca. 21 km |
| Wettbewerbe: | Halbmarathon Einzelläufer Team-Halbmarathon (Läufer/Radfahrer in beliebigem Wechsel) |
| Transferservice: | 13:00 von Emlichheim nach Gramsbergen (Teilnehmer, Fahrräder) 12:30 bis 13:00 Abgabe Fahrräder am Busparkplatz (am Lügen Diek) 14:00 Rücktransport Sporttaschen von Gramsbergen nach Emlichheim 17:30 Rücktransport Teilnehmer und Fahrräder von Emlichheim nach Gramsbergen |

Achtung! Der Transferservice kann nur für vorangemeldete Teilnehmer garantiert werden.

| | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anmeldung: | Voranmeldung sind möglich vom 15. August bis zum 27. September 2018, Niederlande: http://www.mmrn-events.nl/inschrijfformuliertvechtdalloop/ |
| | Nachmeldungen sind am 29. September in Gramsbergen bis 30 Minuten vor Start möglich. |
| Startgebühr | Voranmeldung 12 € Einzelstart, 24 € Teamstart Nachmeldung 15 € Einzelstart, 30 € Teamstart |

Die Veranstalter haften nicht für Diebstähle oder Schäden. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.



15. Nordhorner Brustkrebslauf

Bewegung für einen guten Zweck

Der Nordhorner Brustkrebslauf wird rund um das Kloster Frenswegen in Nordhorn, Klosterstraße 9, stattfinden. Es handelt sich um einen Solidaritätslauf, bei dem nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund steht, sondern die Hilfe für brustkrebsbetroffene Frauen. Es erfolgt daher keine Zeitmessung.

Das Startgeld in Höhe von 5 Euro kann vor Ort gezahlt werden und kommt über die Frauenselbsthilfe Krebskranken in der Grafschaft Bentheim zu Gute.



Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr mit einer Radfahrstrecke über ca. 30 km. Gefahren wird mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 15 km/h. Die Streckenführung und Begleitung übernimmt der ADFC.

Um 11.30 Uhr starten Walker und NordicWalker auf Strecken von 5 km und 8 km.

Der Läuferstart über 5 km und 10 km ist um 12 Uhr.

Start und Ziel ist jeweils das Kloster Frenswegen, wo nach dem Lauf für alle Aktiven Getränke und ein Imbiss bereitstehen. Dies wird durch Sponsoren ermöglicht.

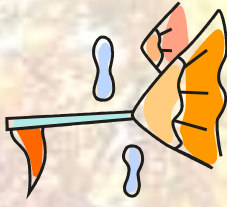
Anmeldungen zu den einzelnen Aktivitäten sind ab dem 17. September 2018 unter altend-eitering@live.de oder Telefon 0160 1519347 möglich.

Veranstalter ist die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. - Gruppe Nordhorn -



12. Panorama-Herbstlauf

Mittwoch, 3. Oktober 2018
Start 11:00 Uhr



Liebe Lauffreunde,
liebe Nordic Walking Freunde,

auch in diesem Jahr möchten wir euch wieder ganz herzlich einladen zur zwölften Auflage unseres schönen Landschaftslaufes über die Höhen und Tiefen der nördlichsten Ausläufer des Teutoburger Waldes. Es erwartet euch wieder eine schöne Strecke durch den herbstlich gefärbten Buchholz, über die Halde und Kreuz und quer über den „Dicken Berg“ mit knackigen Anstiegen und einigen Cross-Passagen. Start und Ziel ist dieses Jahr wieder auf dem Dickenberg.

Der Panoramalauf ist als gemeinsames Lauferlebnis geplant - ohne Zeitmessung - und natürlich mit einem abschließenden Kaffeetrinken im Sportheim des SV Dickenberg.

Kaffee, Tee und kalte Getränke werden gereicht. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. **Kuchenspenden werden gerne angenommen!**

Das stressfreie Lauferlebnis ... sei dabei!

Ausschreibung:

Veranstalter: Gemeinschaftsveranstaltung der Lauftreffs SV Dickenberg und GW Steinbeck

Start/Ziel: Sportheim des SV Dickenberg,

Navi-Adresse: Heinrich-Brockmannstraße 23,
49479 Ibbenbüren

Startzeit: 11:00 Uhr

Strecken:

Laufen:

- 1.) „Kurz & schmerzlos“ = ca. 12 km
- 2.) „Mittel & hart“ = ca. 16 km
- 3.) „Lang & heftig“ = ca. 27 km

Die Strecken sind gut markiert, die Streckenführung ist sehr reizvoll, als höchsten Gipfel erklimmt ihr die Buchholzer Halde (mit Gipfeltrunk), Verpflegungsstellen mit Wasser und Tee sind unterwegs eingerichtet.

Nordic Walking:

Schöne NW-Strecke, ca. 2 - 2,5 Std. Gehzeit

Achtung: keine Zeitmessung - pures Laufvergnügen!

Startgeld:

5 € für die „lange“ Strecke

4 € für die mittlere Strecke

3 € für die kurze Strecke und Nordic-Walking

Duschen:

Im Sportheim stehen Duschen und Umkleiden ausreichend zur Verfügung

und danach:

Gemeinsames Kaffeetrinken und Klönen
Kaffee, Tee, kalte Getränke u. Kuchen sind erhältlich

Infos/Anmeldung:

www.sv-dickenberg.de
oder email: kerk62@gmail.com



**Wir verknüpfen Deine Leidenschaft
mit unserer Professionalität**

**Laufen ist auch unsere Leidenschaft –
und das seit mehr als 40 Jahren!**

Seit Jahrtausenden stürzt das Schmelzwasser der atemberaubenden Gletscherwelt der Hohe Tauern, die 380 Höhenmeter hinab ins Tal. Mit jedem Schritt spürt man das Vibrieren des Erdbodens und die tosenden Wassermassen der Krimmler Ache. Wir spüren in unseren Beinen die bewältigten Höhenmeter, saugen mit jedem Atemzug die saubere, klare und aerosolhaltige Luft des Nationalparks ein, fernab vom störenden Autoverkehr mit der Feinstaub gesättigten Atemluft.



- Persönliche Beratung
- Wir kennen die Region sehr gut
- Ab 15 gebuchten Personen begleiten wir diese Reise
- Einkaufsgutschein 10 € pro gebuchte Person für das Laufzentrum Rheine

Beratung und Buchung:

Reisebüro Dittrich

Herrenschräberstraße 24
48431 Rheine
Tel.: 0597116146 10
brigitte.achterkamp@reisedittrich.de



- 12 Wochen Vorbereitungsplan „Fit für die Berge“
+ 2 geführte Trainingseinheiten in Rheine
- Passend für den Wasserfalllauf der richtige SAUCONY Trail-Laufschuh speziell mit 25 % Rabatt und extrem griffiger Sohle

Laufzentrum Rheine

Kolpingstraße 4
48431 Rheine
Tel.: 05971-8025548
thomas@laufzentrum.com

Reiseausschreibung: www.reisedittrich.de





meinreisespezialist

Leserreise

22. Krimmler Wasserfall-Lauf

am 7.10.2018

... von Freunden empfohlen



- Laufstreckenlänge 12 km, Höhenmeter 560 Meter

Leistungen:

- 7 Nächte im gebuchten Hotel (Burgeck, Krimml oder Steiger, Neukirchen), alle Zimmer mit DU/WC-TV
- National Park Sommer Card Mobil (mehr als 60 Leistungen inklusive)
- Halbpension
- Lauftraining inkl. Streckenbesichtigung
- Besuch des Therapieplatzes des Krimmler Wasserfalls, mit Atemübungen und Peak Flow Messungen – Vortrag Hohe Tauern Health „Atemtherapie für Asthmatiker“
- Geführte Mountainbiketour und Hochgebirgswanderung
- Bustransfer vom Ziel zum Start, am 07.10.18
- Transfers vor Ort, gemäß Programm

p. P. ab 473 €

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 ANF 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**

Advanced Nuclear Fuels GmbH

Am Seitenkanal 1

49811 Lingen

www.aveva.de

AREVA NP

A
AREVA

23. Internationaler Teutoburger Waldlauf



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: TV Hohne – Teutolauf, Kalmanstraße 3, 49525 Lengerich
Fax: +49(0) 5481/3049103 oder +49(0) 5481/95470

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





SPORTSCHULE

BILDUNG

RÄUMLICHKEITEN

VERPFLEGUNG

ZUSATZLEISTUNGEN

SPORTSTÄTTEN

Weitere Informationen
finden Sie unter:
www.sportschule-emsland.de

**SPORTSCHULE.
EMSLAND.**
SERVICEORIENTIERT.
INDIVIDUELL.
ZENTRAL.
QUALITÄTSBEWUSST.
BARRIEREFREI.



Unsere
Webseite
finden Sie hier



Kunstrasenplatz
Sportschule Emsland



Seminarraum im Haus des Sports



Schloss Clemenswerth

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

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.

Beim Ausdauersport ist es besonders wichtig, dass er stets in der individuellen Dosierung betrieben wird. Nur so kann er als optimale Prävention vor Zivilisationskrankheiten schützen und dem weit verbreiteten Bewegungsmangel entgegenwirken.

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; Laufen aus Sicht des Orthopäden; Leistungssteigerung – sinnvoll oder nicht?

Daneben wird die Grundtechnik des Laufens vermittelt sowie Hinweise zur organisatorischen Umsetzung entsprechender Vereinsangebote gegeben.

Grundlagen Ausdauer sollten vorhanden sein (mindestens 30 Minuten).

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Referent: | Referententeam Sportschule Emsland |
| Termin: | Freitag, 2. November, 17.00 Uhr bis Sonntag, 4. November, ca. 13.00 Uhr |
| Ort: | Sögel, Sportschule Emsland |
| Kosten: | 65,- EUR (inkl. Übernachtung und Verpflegung) |
| Anerkennung: | 20 LE Verlängerung „ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport“ |



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.

Am Wall-Süd 20
49808 Lingen

Telefon:

0591/901112-70

oder -20

www.zpl-lingen.de



14. Fürstenaauer Herbstlauf

Ort: 49584 Fürstenaau, IGS Sportplatz

| | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| Laufstrecken und Startzeiten: | 1,6 km Schülerlauf / Staas-Junior-Cup | 14:00 Uhr |
| | 9,8 km Hauptlauf / Sparkassen-Cup | 14:30 Uhr |
| | 5,1 km Jedermannslauf | 14:30 Uhr |

| | | |
|------------|-----------------------------------|-----------|
| Startgeld: | Schüler | 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 **01. November 2018** an:
Axel Beyersdorf
Dorf Müllerstrasse 25
49584 Fürstenaau
Telefon: 05901-2198
E-Mail: lauftreff-beyersdorf@osnanet.de

Infos und Onlineanmeldung im Internet unter www.sparkassen-cup.com und www.laufen-os.de





emsconcept

agentur für werbung & design



die agentur für privat- und geschäftsleute
in geeste.

BEI UNS BEKOMMEN SIE INDIVIDUALITÄT.

logoentwicklung, geschäftsausstattung, einladungskarten für
geburtstage, hochzeiten, taufe, werbeartikel, textildruck,
webseiten und vieles mehr.



✕ 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 Sonntag, 11.11.2018

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



www.steinhart500.de

Aktuelle Infos auf facebook: steinhart500 

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: | Bambinilauf | 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. | | |
| | Grundschule (Klasse 1-4, 6-10 Jahre, U8/U10) | ca. 2,0 km | 13:00 Uhr |
| | Oberschule (Klasse 5-10, 10-16 Jahre, U12/14/16) | ca. 2,0 km | 13:30 Uhr |
| | Advents-Lauf-Cross (12. Wertungslauf Sparkassen Cup Serie) | ca. 10 km | 14:00 Uhr |
| | Jedermann-Lauf (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. Nachmeldungen können bis ca. 30 Minuten vor dem jeweiligen Start im Start-Zielbereich erfolgen.

Startgebühr: Kinder- und Jugendliche 2,00 € / Jedermannlauf 4,00 €
Advents-Lauf-Cross 6,00 € / Nachmeldegebühr 2,00 €

Veranstalter: TUS Berge 1920 e.V.
Postfach 1145
49626 Berge
www.tus-berge.de
E-Mail: tus-berge@freenet.de



v.l.n.r.: Jutta Robben, Claudia Lübbers, Michael Reisüber, Hans Reiter, Klaus Tegeder, Beate Jürgensen, Lydia Gravemann, Ingo Kollesch, Karl Otto Unkenholz, Larisa Cistakov

Die Lauffreunde Emsland sind ein überregionaler Zusammenschluss von Freizeit-Läuferinnen und Läufern mit und ohne Wettkampferfahrung.

Gemäß unserem 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 gibt.

Laufen ist unser Lebenselixier und wird sogar in unserem eigenen Lied besungen:

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.



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

5. Grafschafter Nikolauslauf

Laufen und helfen. Dein Charitylauf

Bei dem 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 stehen. Anstelle einer Startgebühr soll jeder Teilnehmer einen Spendenbetrag, in ein am Veranstaltungsort aufgestellten Sparschwein geben. Der erzielte 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: | 8.000 m |
| Startzeit: | 14:00 Uhr |
| Umkleiden und Duschen: | vorhanden |
| Anmeldungen & Infos: | www.grafschafter-nikolauslauf.de |
| Kontakt: | info@grafschafter-nikolauslauf.de |



BOOTSCLUB

NORDHORN e.V.



5. Nordhorer SILVESTERLAUF

Montag, 31. Dezember 2018
Ab 14:00 Uhr

START + ZIEL:
BOOTSHAUS DES BCN
Laufstrecke: Vechtesee

PROGRAMMABLAUF:

Begrüßung und Start um 14:00 Uhr (Bootshaus des BCN)

Dauer: ca. 45 Minuten

Ab ca. 14:45 Uhr: Treffen im Bootshaus zum gemeinsamen Jahresausklang bei alkoholfreiem Punsch und Sekt (kostenlos). Andere Getränke sind kostenpflichtig.

Ende der Veranstaltung: 15:30 Uhr

Wichtige Informationen: Es gibt keine Anmeldung, keine Zeitnahme und keine Siegerehrung: Sieger ist jede/r Teilnehmer/in.

Umkleiden, Duschen und WC stehen in sehr begrenztem Maße zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Mathias Finke: 1.vorsitzender@bootsclub-nordhorn.de

Ludger Fortmann: 1.fortmann@ewetel.net

Veranstalter: Leichtathletik Club Nordhorn
Bootsclub Nordhorn e.V.



31. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

| Klasse | Strecke | Start |
|----------------------------------------|---------|-------|
| M14-M75, W14-W75 | V 10 km | 13:15 |
| M12-M75, W12-W75 | V 5 km | 12:15 |
| M10/11, M12-15, W10/11, W12-15 | 2 km | 11:45 |
| MBU6, M6-M11, M12 WBU6, W6-W11, W12 | 0,6 km | 11:30 |

DLV-Vermessungsprotokoll gültig bis 2020

Auszeichnungen: Präsenze für Platz 1 in allen Klassen und für die Plätze 1-3 jeder Strecke

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 vor Ort

Auskünfte/
Anmeldungen: Jörg Brandhorst,
Schnepfenweg 28 · 48429 Rheine
Tel.: 05971 64917 / E-mail: j.brandhorst@gmx.de
Internet: www.sc-altenrheine.de





bauXpert knipper

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.bauxpert-knipper.de

Hochbau



Innenausbau



Tief- und Galabau



Baufachmarkt



Der Sportverein Sigiltra Sögel e.V. veranstaltet den:

33. 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 |
| 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 | 7,00 € |
| | Schüler und Jugendliche | 4,00 € |
| | Nordic Walking, Wanderer/Walker | 4,00 € |
| | Nachmeldegebühr | 2,00 € |

Auszeichnungen: 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.
Bilder unter silvesterlauf-soegel.de
Bambinilauf ohne Anmeldung und ohne Zeitnahme.

Nähere Infos und Ausschreibung unter sigiltra.de.

Nach den vier Laufftreffs gilt der Silvesterlauf eher zu den geselligen und gemütlichen Laufftreffs. 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.

Run & Fun

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). **Siehe unter www.lauffreunde-emsland.de.**

„Gesellschaft und Entspannung“

Nach dem Lauf und einem erholsamen 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:

Schüttorfer Str. 5
49808 Lingen/Ems

Tel.: 0591/64542

Privat:

Bisenweg 37
49808 Lingen/Ems

Tel.: 05907/940469

Verschonen Sie auch jedes Jahr mehrere hundert Euro
wegen einer fehlenden Energiekostenoptimierung?
Wir helfen Ihnen - und das völlig kostenlos.

0491 - 79 69 74 84

kontakt@leda-energie.de
www.leda-energie.de



LEDA ENERGIE

Professionelle Energieberatung
für Privat- & Geschäftskunden



Ausdauer ist einfach.



Wenn man sich gut vorbe-
reitet.

Auf dem Weg zu Ihren finan-
ziellen Zielen unterstützen
wir Sie als starker Partner.
Machen Sie jetzt den nächs-
ten Schritt. Lassen Sie sich
persönlich beraten.