

# EMSLAND '20 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



Lauffreunde  
Emsland e.V.



GEMEINSAM  
ZUM ZIEL!

**ROSEN**

empowered by technology

29. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 6.000



Wir bringen Farbe  
in Ihren Alltag.



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



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



SPITZE IN DER REGION. WELTWEIT.

[www.rosen-group.com](http://www.rosen-group.com)

**ROSEN**  
empowered by technology

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Alt-Haren	Ecke Venenkampweg Schluenstr./ Mi August-Reiniking-Straße		19:00	Hermann Veltrup	05932/998870
Berge	Turnhalle Schulzentrum	Mo, Mi / Fr	18:30/18:00	Achim Wolke	05435/955268
Bippen	Clubhaus	Mo, Mi, Sa	18:30 + 15:00	G. u. J. Thole	05435/1613
Börger <sup>*1*6</sup>	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger <sup>*2*6</sup>	Clubhaus Sportgelände	So	09:30	Rudolf Schmitz	05953/80 59
Cappeln	Sportheim Schulstraße	Di	18:30	Patrick Böske	04478/609988
Dersum	Lindenstraße 2	Do	19:30	Hermann Wessels	04963/625
Dickenberg / Ibb. <sup>*5</sup>	Waldstadion Dick. Okt - Mär	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dickenberg / Ibb. <sup>*5</sup>	Forstweg Apr - Sept	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dohren	Ziegeleiweg	SZ: jeden zweiten Mi im Monat	18:15	Reiner Grote	0162/9198080
Dohren	Ziegeleiweg	WZ: jeden zweiten Sa im Monat	15:00	Reiner Grote	0162/9198080
Emlichheim	Vereinsgelände	Mi / Sa	18:30 / 09:00	Elke Borghorst	
Freren	Waldbad	Di	18:30	Antonius Thien	05902/421
Fürstenu	Albers Lieschen a. Bahnübergang	Sa	WZ 15:00	Axel Beyersdorf	05901/2198
Fürstenu	Freibad	Di	SZ 18:45	Axel Beyersdorf	05901/2198
Garrel	Hütte an der Laufbahn	Di	18:15	Volker Herrmann	04474/934641
Gildehaus	Mühlenberg/Ostmühle	So	08:30	Leonique Brunebarbe	05924/783346
Gildehaus	Armin-Franzke-Turnhalle	Do	18:30	Horst Redmann	05924/1758
Haren <sup>*3</sup>	Hallenbad	Mi	WZ 18:30	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren <sup>*3</sup>	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mi	SZ 19:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren <sup>*4</sup>	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mo	16:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haselünne	Paulusschule	Mi	18:30	Guido Hengemühle	05961/506080
Herzlake	Stadion Camperparkplatz	Mi	18:30	Ilona Kemper	05962/2519
Holsten/Bexten	Schule	Mo	18:30	Alfred Brink	05976/1843
Holsten/Bexten	Schule	Mo	WZ 18:30	Jürgen Schöttler	05976/1703
Lastrup	Feuerwehrhaus	So	10:30	Günter Bäker	04472/1231
Lengerich	Parkplatz Uttroper Str.	Mo, Mi	SZ 19:00	Jörg Köbbe	0151/42836981
Lengerich	Sport- und Schützenhaus	Mo, Mi	19:00	Jörg Köbbe	0151/42836981
Lingen-Bramsche	Sportgebäude	nach Absprache		Ludger Kramer	05906/2521
Löningen	Parkplatz Hasetal	Sa	WZ 13:30	Wolfgang Alde	05432/3436
Löningen	Parkplatz Hasetal	Di	SZ 18:30	Wolfgang Alde	05432/3436
Meppen <sup>*4</sup>	Brücke Dortmund-Ems-Kanal	Fr	15:00	Claudia Lübbers	05931/2582
Schütteldorf	Parkplatz Annaheim	So	09:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Schütteldorf	Sportplatz Salzbergerstraße 80	Mi	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Schütteldorf	Ohner Str./ Ecke Bierbaumsweg	Do	19:30	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Spelle	Sportplatz	Mo, Mi	18:00	Klaus Grabowsky	05977/7858
Stapelmoor	GS Schulhof	Di, Do	19:00	Richard Hartema	0160/1335389
Steinbeck	Sportplatz Recke	Di	WZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Sa	WZ 14:00	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Di / Do	SZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Uelsen	Olympia Cafe	Mi	19:00	Gebhard van Wieren	05942/2224
Uelsen	Olympia Cafe	So	08:30	Gebhard van Wieren	05942/2224
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa, Mi	SZ 17:00 Mi 19:00	Lydia Hans	059 41/5604
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa, Mi	WZ 16:00 Mi 19:00	Lydia Hans	05941/5604
Völlnerfehn	Parkplatz gegenü. Volksbank	Mo	18:30	Peter Windhaus	04961/3197

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

Bei Änderungen oder neuen Laufftreffs bitte unter [elk@lauffreunde-emsland.de](mailto:elk@lauffreunde-emsland.de) anschreiben.

# project:help e.V.

(Privatinitiative zur Unterstützung von Hilfsprojekten in Südafrika)

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

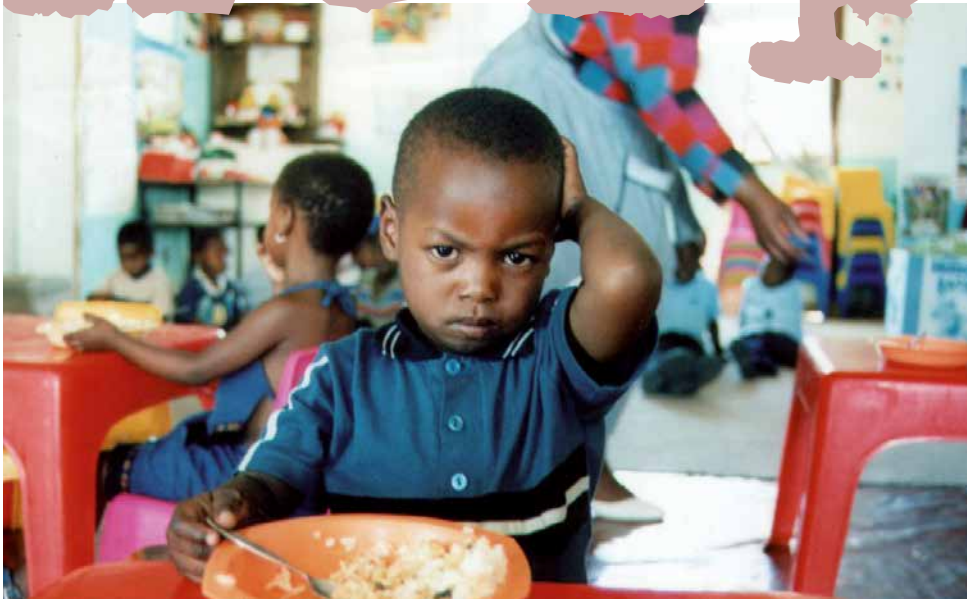
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

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

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

bei weiterem Interesse: [www.project-help.de](http://www.project-help.de) oder Dr. Michael & Barbara Greis  
 Kornweg 2, 49808 Lingen

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



## Emsland-Lauf-Kalender 2020

Herausgeber:  
 Lauffreunde Emsland e.V.

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

Auflage 6.000



**Karl-Otto Unkenholz**  
 (Vorsitzender)



**Claudia Lübbers**  
 (Schriftführerin)



**Klaus Tegeder**  
 (Kassenwart)

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

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

Ausgabe:

- bei allen Zweigstellen der Sparkasse Emsland,
- der Geschäftsstellen des Malteser Hilfsdienst,
- der Sportschule Sögel und
- bei allen Werbepartnern.

Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung.

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

Ihr Lauffreunde Emsland Team



Treppen, Zäune, Toranlagen, Geländer  
Metall-Lohnarbeiten

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



### Hallo Läuferinnen und Läufer!

2020 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](http://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 (bis auf Lingen).

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

### Die Ansprechpartner der EL WLS 2020

**Börger:** Claus Wöste, 0173 / 9 86 77 07,  
[clauswoeste@gmx.de](mailto:clauswoeste@gmx.de)

**Meppen:** Claudia Lübbers, 0 59 31 / 25 82  
[luebbers.claudia@ewetel.net](mailto:luebbers.claudia@ewetel.net)

**Sögel:** Andreas Bölle, 0151 / 61 46 58 93, [andreasboelle@web.de](mailto:andreasboelle@web.de)  
**Lingen:** U. Schmelting, 0 59 1/4 75 92, [ulirenel@aol.com](mailto:ulirenel@aol.com)

**Spelle:** Klaus Grabowsky, 0 59 77 / 78 58, [kl.grabowsky@gmx.de](mailto:kl.grabowsky@gmx.de)  
**Oberlangen:** Marian Jänen, 0 59 33/45 49, [marien.jaenen@web.de](mailto:marien.jaenen@web.de)

**Lauffreunde Emsland:**  
Claudia Lübbers, 0 59 31 / 25 82, [claudia@lauffreunde-emsland.de](mailto:claudia@lauffreunde-emsland.de)

### **Börger 11.01.**

Start: Sportplatz

### **Meppen 25.01.**

Start: LA-Stadion Helter Damm

### **Sögel 08.02.**

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

### **Lingen 22.02.**

Start: Breslauerstr. 60

### **Spelle 07.03.**

Start: Getränke Hoffmann Stadion/Venhauser Str.

### **Oberlangen 21.03.**

Start: Sportplatz

⇒ je ca. 10 km und 20 km

# Winter Laufserie 2020



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

# DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

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

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



GROSSE AUSWAHL:  
DAUERHAFT  
ÜBER  
1.000 PAAR

LAUF- UND  
BEWEGUNGS-  
ANALYSE

NEU:  
RUNNING-  
BEKLEIDUNG

asics

BROOKS

NB

Nike

n

cep



SPORT  
LANGEN

Wir bewegen das Emsland.



Markt 21-22 · 49740 Haselünne  
Mo-Fr 9:30-18:30 Uhr · Sa 9:30-18:00 Uhr  
[www.sport-langen.de](http://www.sport-langen.de)

EMS-DOLLART-  
WINTERLAUFSERIE

11.01. | 25.01. | 15.02. | 22.02. | 07.03.  
AB 13:00 UHR

9

## 15. 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 15 km oder 20 km
Startzeit:	von 13:00 – 15:00 Uhr (kein gemeinsamer Start auf den Laufstrecken)
Meldeschluss:	definitiv 15:00 Uhr
Zielschluss:	16:00 Uhr für alle Teilnehmer
Anmeldung:	jeweils vor Ort beim ausrichtenden Veranstalter
Umkleieräume/Dusche:	bei jedem Veranstalter vorhanden
Sanitätsdienst:	Sanitätsdienst bei jeder Veranstaltung
Startgebühren:	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.
Wertungen:	Es folgen keine Zeitwertungen der zu absolvierenden Strecken.
Veranstaltung:	Die Veranstaltung findet nicht bei Eisglätte statt. Zwingend notwendige Änderungen im Programmablauf bleiben den jeweiligen Veranstaltern vorbehalten

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

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

15. Februar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde  
Dieter Sandrock – 26831 Bunde – Tel. 04953 / 990203 / [www.tv-bunde.de](http://www.tv-bunde.de)

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

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



11. Deutsch-Niederländische



# Winterlaufserie 2019/20

## ... Running without borders...!

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 Duschköglichkeiten 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.



### 24. 11. 2019 – Veldhausen – Vereinsheim am Sportplatz

10:00 UHR - 6 km / 10 km // 6 km Nordic Walking  
 9:00 UHR – Halbmarathon, ca 21 km  
 Info: Lydia Hans, E-Mail: lydia.hans.veldhausen@web.de, Tel.: 05941/5604



### 15. 12. 2019 – Coevorden, Schwimmbad „de Swanenburg“, de Pampert

10:00 UHR – 7 km / 10 km // 7 km Nordic Walking  
 09:00 UHR - 21 km  
 Info: Eefje Kroesen, E-Mail: e.m.kroesen@gmail.com, (0031)642666755



### 12. 01. 2020 – 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



### 09. 02. 2020 – Emlichheim - Sporthalle am Lägen 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



### 07. 03. 2020 – Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04

15:00 UHR – 6 km / 10 km // 6 km Nordic Walking  
 Info: Harrie Kramer, E-Mail: harrie.kramer@planet.nl, (0031)682008269

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

FERTIGSCHWIMMBECKEN & WHIRLPOOLS

Traum-Pools aus dem Emsland ...



pools.de



RivieraPool ist einer der führenden Hersteller von Fertigschwimmb Becken 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 m<sup>2</sup> Ideen, moderne Whirlpools & Schwimmb Becken. Rufen Sie uns an und kommen Sie zum Testbad! Mo.-Fr. 8 -17 Uhr, Sa.10 - 16 Uhr.



www.pools.de

**RivieraPool**<sup>®</sup>  
 FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS

Stammsitz: Klöcknerstraße 2 • 49744 Geeste • Telefon: +49 5937 660 • E-Mail: info@pools.de



... damit Ihre Bau-  
projekte sicher laufen!

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

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

T +49 591 80006-0  
W [www.mainka-bau.de](http://www.mainka-bau.de)

Wir bauen sicher – oder gar nicht

**MAINKA**<sup>®</sup>



# 5. Glashauslauf Concordia



Emsflower

in den Gewächshäusern von Emsflower

Sonntag  
**16. Februar 2020**

11:00 Uhr Bambinilauf

11:30 Uhr Schülerlauf I

12:00 Uhr Schülerlauf II

13:00 Uhr Walking-Runde  
(ohne Wertung, gegen eine Spende)

13:30 Uhr Jedermann- und Team-Lauf 5 km

15:00 Uhr Hauptlauf 10 km

Anmeldung und weitere Informationen unter  
[www.svce.de](http://www.svce.de) oder einfach den QR-Code einscannen:



Für Unterhaltung und das  
leibliche Wohl ist gesorgt.

 Sparkasse  
Emsland

 **AOK**  
Die Gesundheitskasse.

 Emsflower

 Stadtwerke  
Schüttorf-Emsbüren





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

Hof Destillerie · Erlebnisführungen · Gaudium  
Brennereimuseum · Burgmannshöfe · Erlebnisgastronomie  
Tagungen · Hofladen & Webshop



### **Berentzen Burgkeller**

„Buchen Sie ihre Veranstaltung  
im historischen Burgkeller, für  
Gruppen bis zu 40 Personen.“  
**Weitere Infos und Buchung  
unter 05961-502 556.“**

## **Öffentliche Erlebnisführungen**

inkl. Produktverkostung und ein Original Berentzen Glas von April bis Okt.:  
dienstags bis freitags um 14.30 Uhr · samstags 10.30 Uhr und 14.30 Uhr

Ritterstraße 7 · 49740 Haselünne · Telefon (05961) 502 556

## Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartner:

Karl-Otto Unkenholz

Wehmstraße 14, 49844 Bawinkel

Tel.: 05963/286

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

[info@lauffreunde-emsland.de](mailto: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 26. 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

Claudia Lübbers  
Schriftführerin

Klaus Tegeder  
Kassenwart



## Beitrittserklärung:

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

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

männlich  weiblich

Nachname: \_\_\_\_\_ Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Funktelefon: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Ortsteil: \_\_\_\_\_ Telefonnr. (dienstl.): \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Heimatverein: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

*bei Kindern und Jugendlichen  
die/der Erziehungsberechtigte*

## Bankeinzugsermächtigung

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

Jahresbeitrag 18,- Euro gültig ab 26.2.2004

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_ IBAN: \_\_\_\_\_

Name der Bank: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

*Kontoinhaber*

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

# Sparkassen - Cup 2020

im  
**Altkreis Bersenbrück**  
**Laufen aus Leidenschaft**

14. März 2020  
\* 21. März 2020  
11. April 2020  
25. April 2020  
\* 08. Mai 2020  
05. Juni 2020  
\* 13. Juni 2020

Hase-Lauf Bersenbrück  
Badberger Frühlingslauf  
Eggermühlener Volkslauf  
23. Ankumer Dorflauf  
VR-Bank Abendlauf Neuenkirchen  
Gehrde läuft...!  
Grafelder Volkslauf



\* 28. August 2020

05. September 2020

\* 19. September 2020

07. November 2020

\* 21. November 2020

28. November 2020

Kettenkamper Volkslauf  
6. Quakenbrücker Hase - Run  
8. Alfhausener Bullermeck Lauf  
16. Fürstenauser Herbstlauf  
Berger Adventslauf  
Freundschaftslauf und  
Siegerehrung in Bersenbrück



[www.sparkassen-cup.com](http://www.sparkassen-cup.com)

Loepke Bürocenter · Lingener Straße 24  
48531 Nordhorn · Telefon: 0 59 21 80 88-0  
E-Mail: info@loepke.de · www.loepke.de



21. MÄRZ 2020  
BAD BENTHEIM

Mit uns immer  
einen Schritt voraus.

- ✓ Tonerstaubfrei drucken
- ✓ CO<sub>2</sub> einsparen
- ✓ Energiekosten senken

**EPSON**<sup>®</sup>  
EXCEED YOUR VISION



UNSERE LÄUFE  
▪ BAMBINI  
▪ SCHÜLER  
▪ 5 KM LAUF  
▪ 10 KM LAUF



**Wettbewerbe und Startzeiten:**

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



**Start / Ziel:**  
Bad Bentheim Kurzentrum



**Meldeschluss:**  
Vor Anmeldung bis zum 16.03.2020



**Strecke:**  
Waldwege im Bentheimer Wald

Alle Infos auf  
[www.bentheimer-waldlauf.de](http://www.bentheimer-waldlauf.de)

# RWE

## Alle reden vom Wetter. Wir machen Strom draus.

Alle brauchen Strom – Kinder wie Erwachsene, kleine wie große Unternehmen. Strom ist Licht, Wärme und Kommunikation. Strom ist medizinische Versorgung, Mobilität und Wirtschaft. Strom ist Leben. Wir machen ihn. Sauber, sicher und bezahlbar. Die neue RWE. Klimaneutral bis 2040.

[rwe.com](http://rwe.com)

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

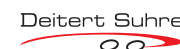
## NICHTS FÜR WARMDUSCHER!

# 9. Ibbenbürener KLIPPENLAUF

28. März 2020

24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD

12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD



[www.ibbenbuerener-klippenlauf.de](http://www.ibbenbuerener-klippenlauf.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. 29. März	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 07. Juni	Lingen	Am Kiesberg	
So. 23. August	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 25. Oktober	Lingen	Am Kiesberg	

Alle Teilnehmer erhalten bei der Teilnahme einen Laufpass mit allen Jahrestermen. Der Silvesterlauf gilt als Abschlussveranstaltung und wird in Bawinkel durchgeführt.

(weitere Hinweise auf vorletzter Seite)

Unter den Teilnehmern verlost  
**Sportsworld Lingen**  
ein Paar hochwertiger Laufschuhe.

Ansprechpartner: Vorstand und Beirat der Lauffreunde Emsland  
[www.lauffreunde-emsland.de](http://www.lauffreunde-emsland.de)

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

### 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](http://www.bauxpert-knipper.de)





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

## 16. Lauf rund um den Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambini	800 m	17:30 Uhr	(ab Jahrgang 2012)
	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](mailto:bsg.nordland@upm-kymmene.com)

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

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



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

Unser Motto lautet:

*Sport ausüben*

*Kontakte zu schaffen*

*Freude haben*

*...mach mit!*

### Aktivitäten

Fußball Abteilungsmeisterschaften und Bundesligaspielbesuch

Bowling Betriebsportliga und interne Meisterschaft

Kegelmeisterschaften und Freundschaftsspiele

Selbstverteidigung und Budoarten

Skat- und Doppelkopfturnier in Dörpen

Tischtennisvereinsmeisterschaften

Laufveranstaltungen

Radtour und Angeln

Motorradtouren

Step-Aerobic

Geocaching

Gymnastikk

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



### 33. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

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

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

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

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich 10. April 2020  
**Online unter: [www.osterlauf-bawinkel.de](http://www.osterlauf-bawinkel.de)**  
**Schriftlich an: Stephanie Hosemann**  
 Fleerbeerweg 14  
 49844 Bawinkel

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



Mehr Wissen. Mehr Unterstützung.

Mehr Erfolg.



**VOLBERS VEHMEYER PARTNER**  
 Meppener Str. 145 | 49808 Lingen | [vvp.de](http://vvp.de)  
 Tel.: (05 91) 91 23 90 | [info@vvp.de](mailto:info@vvp.de)

# 14. EL-CUP 2020

## Termine

**PAPENBURG**  
So, 19. April

**HASELÜNNE**  
Fr, 24. April

**LINGEN**  
So, 17. Mai

**HAREN**  
Fr, 12. Juni

**SPELLE**  
Fr, 14. August

**SALZBERGEN**  
Sa, 29. August

**MEPPEN**  
Sa, 5. September



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



## 12. OLB-Citylauf Papenburg

### 1. Wertungslauf EL-Cup

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

Beginn: 11:45 Uhr / Stadtmitte – Am Stadtpark

Strecken und  
Startzeiten:

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

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

Streckenprofil: DLV vermessener flacher und ebener Rundkurs, Innenstadt

Start/Ziel: Am Stadtpark

Duschen: Im Mariengymnasium, unmittelbar Start/Zielbereich

Altersklassen: Nach LAO

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

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

Meldeschluss: 13. April 2020, 23.59 Uhr

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

Anreise: Siehe Homepage [www.lg-papenburg-aschendorf.de](http://www.lg-papenburg-aschendorf.de)

Sonstiges: Buntes Rahmenprogramm, ausführliche Ausschreibung siehe Homepage



Oldenburgische  
Landesbank



Orthopädie- und  
Rehabilitationstechnik  
Sanitätsfachgeschäft







 **HILFE:**  
KINDER &  
JUGENDLICHE

 **HILFE:**  
ELTERN &  
ANGEHÖRIGE

 **HILFE:**  
FACHKRÄFTE

# Für Kinder. Gegen Gewalt.

Beratung | Information | Prävention

Beratungsstelle LOGO

Deutscher Kinderschutzbund Lingen e.V.

Wilhelmstraße 40 a | 49808 Lingen

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

www.logolingen.de



die lobby für kinder

## 19. Haselünner Altstadtlauf



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

**Voranmeldeschluss:** 19.04.2020

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

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

**Zahlungsweg:** bar am Veranstaltungstag

**Versorgung:** Umkleidekabinen und Duschen in der Sporthalle am Nonnenwall (in der Nähe des Kreisgymnasiums)  
Vom Therapie-Zentrum Renken aus Haselünne wird eine kostenlose Massage für die Teilnehmer des 5 und 10 km Laufes angeboten.

**Start und Ziel:** Marktplatz

16.30 Uhr	Bambinilauf 0,5 km
17.00 Uhr	Schülerinnenlauf 1,6 km
17.30 Uhr	Schülerlauf 1,6 km
18.00 Uhr	Jedermann 5 km
19.00 Uhr	Hauptlauf 10 km

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

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



# Emsland Etappenlauf 2020

Running for help: Kinderschutzbund Lingen

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

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

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tag	Datum	Etappe	Ansprechpartner/E-mail	Telefon
Montag	04.05.2020	Salzbergen	Martin Kappenberg kappies@t-online.de	05976 7958
Mittwoch	06.05.2020	Spelle	Klaus Grabowsky kl.grabowsky@gmx.de	05977 7858
Freitag	08.05.2020	Haren - Altenberge	Sandra Over-Deymann sandra.over-deymann@web.de	05932 69272
Montag	11.05.2020	Werlte - Bockholte	Werner Lammers lammers.werner@gmx.de	05951 4214
Mittwoch	13.05.2020	Lingen - Baccum	Hansi Kuper hansi.kuper54@gmail.com	0591 52223
Freitag	15.05.2020	Berge	Achim Wolke tus-berge@freenet.de	05435 955268

## Gesamtorganisation:

Hans Reiter	0151 21773458	reiter-lingen@t-online.de
Beate Jürgensen	0171 5357510	juergensen.beate@t-online.de
Stefan Scheer	0174 9938481	stefan-dohren@gmx.de

# Emsdetten (Westfalen) – 33. Salvus-Teekottenlauf

Ausrichter: Lauf-Gemeinschaft Emsdetten 1986 e.V.

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

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

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

Auszeichnung: Pokale für die Gesamtsieger/in jeden Laufes. Urkunde kann im Internet unter [www.salvus-teekottenlauf.de](http://www.salvus-teekottenlauf.de) ab dem 09.05.2020 abgerufen werden.

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

Sonstige Hinweise: Ergebnislisten im Internet unter [www.salvus-teekottenlauf.de](http://www.salvus-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](mailto:dirk.magnus@teekottenlauf.de)  
Internet: [www.salvus-teekottenlauf.de](http://www.salvus-teekottenlauf.de)

Meldung: Online-Anmeldung unter [www.salvus-teekottenlauf.de](http://www.salvus-teekottenlauf.de)

Meldeschluss: 08.05.2020 um 13:00 Uhr (Eingang)

Nachmeldung: bis 45 Minuten vor dem Start möglich; 2,- € Nachmeldegebühr

Zahlungsweg: Schülerläufe: Barzahlung bei Ausgabe der Startnummern  
Straßenläufe über 5 km, 10 km und Halbmarathon: Bankeinzug bei Online-Anmeldung, Barzahlung bei Nachmeldung am Veranstaltungstag

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



VR - Bank „Abendlauf“

Freitag, 08. Mai 2020

- Veranstalter: SV Eintracht Neuenkirchen v. 1925 e.V.
- Ort: Kolpingstraße 29, 49586 Neuenkirchen/Bramsche
- Strecke/Startzeiten: 2 km Schülerlauf Start: 18:00 Uhr  
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 (31:27 Min.) werden 100,- Euro ausgesetzt.
- Meldungen: Online-Anmeldungen bis zum 06. Mai 2020 unter: [www.eintracht-neuenkirchen.de](http://www.eintracht-neuenkirchen.de)



[www.eintracht-neuenkirchen.de](http://www.eintracht-neuenkirchen.de)

UNSER INGENIEUR-TEAM

LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!

## 12. Schüttorfer Citylauf

Dein Laufereignis

- Veranstalter: FC Schüttorf 09
- Start/Ziel: Innenstadt / Markt, 48465 Schüttorf
- |                           |           |  |
|---------------------------|-----------|--|
| Strecken und Startzeiten: | 15:00 Uhr | Bambinilauf  |
|                           | 15:20 Uhr | 2,5 km Stadtwerke Schülerlauf                                      |
|                           | 16:00 Uhr | Gemeinsamer Start 5 km und 10 km, TeamCup, Staffellauf und Walking |
- Streckenprofil: DLV vermessener flacher 2,5 km Rundkurs
- Duschen: Im Freibad Schüttorf
- Anmeldungen & Infos: Online unter [www.citylauf-schuettorf.de](http://www.citylauf-schuettorf.de)
- Nachmeldungen: Nachmeldungen sind bis 60 Minuten vor dem Start möglich.
- Kontakt: [info@citylauf-schuettorf.de](mailto:info@citylauf-schuettorf.de)

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





architekten  
boyer & bröckerhoff GmbH



## 31. Lingener City-Lauf



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

Lauf 1a	13:00 Uhr	AOK Bambini-Lauf U8 (Mädchen) – ca. 400 m – ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre – Begleitung durch Eltern erwünscht !!	
Lauf 1b	13:15 Uhr	AOK 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 2012	(2 kl. Runden)
Lauf 3	13.40 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2011	(2 kl. Runden)
Lauf 4	13.50 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2012	(2 kl. Runden)
Lauf 5	14.00 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2011	(2 kl. Runden)
Lauf 6	14.10 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2010	(2 kl. Runden)
Lauf 7	14.20 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 8	14.30 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2010	(2 kl. Runden)
Lauf 9	14.40 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 10	15.00 Uhr	<b>5 km Walking/Nordic Walking</b> ohne Altersbeschränkung	(4 mittlere Runden)
Lauf 11	15.10 Uhr	2,5 km Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2005 – 2008	(2 mittlere Runden)
Lauf 12	15.30 Uhr	2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2005 – 2008	(2 mittlere Runden)
Lauf 13	16.00 Uhr	<b>5 km Volkslauf</b> DLV vermessener, flacher Rundkurs weibliche + männliche Jugend U18+U20 (2001 – 2004) Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 2000 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 2000 und älter	(4 mittlere Runden)
Lauf 14	17.00 Uhr	<b>10 km Straßenlauf</b> DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 2001 – 2004 Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 2000 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 2000 und älter <b>(Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer)</b>	(5,5 große Runden)
Lauf 15	17.00 Uhr	<b>10 km Staffellauf</b> (5 Teilnehmer: 1 x 2,8 km und 4 x 1,8 km) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben	

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

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

Voranmeldungen: bis Freitag, 15. Mai 2020 – 18.00 Uhr  
Sammelmeldungen Kitas/Schulen: bis Dienstag, 12. Mai 2020  
Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start.

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



# 30. Emlichheimer PFINGSTLAUF



**Freitag, den 29. Mai 2020, am Rathaus**

Ausrichter: Sportclub Union Emlichheim e. V.

**Lauf 1:**  
**SchülerInnen bis W10/M10**  
(Jahrgang 2010 und jünger)  
Laufstrecke: 1 km  
Startzeit: 17:30 Uhr

**Lauf 2:**  
**SchülerInnen ab W11/M11 - W15/M15**  
(Jahrgang 2005 bis 2009)  
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 Frauen, Männer, Mix-Staffeln, Jugend,  
Schüler und Familien)  
Laufstrecke: 4 x 1 km  
Startzeit: 18:45 Uhr

**Lauf 5:**  
**Hauptlauf**  
Laufstrecke: 5 km  
Startzeit: 19:30 Uhr

**Lauf 6:**  
**Hauptlauf**  
Laufstrecke: 10 km  
Startzeit: 20:30 Uhr

**Hinweis: Die Zeitnahme erfolgt mittels Einweg-Chips**

Startgeld:		
Lauf 1 + 2	SchülerInnen	4,- €
Lauf 3	Bambinilauf	kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)
Lauf 4	pro Staffel	12,- € (keine Nachmeldung möglich)
Lauf 5	Jedermannlauf	9,- €
Lauf 6	Hauptlauf	10,- €
Nachmeldegebühr		3,- €

**ANMELDUNG**  
[www.pfingstlauf.de](http://www.pfingstlauf.de)  
(ab März 2020)



Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 24. Mai 2020, um 18:00 Uhr möglich.

Nachmeldungen sind bis spätestens 1 Stunde vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro im Start-/Zielbereich im Jugendhaus@21 (Bremarkt 21, 49824 Emlichheim) möglich.

Nachmeldungen für den Staffellauf sind nicht möglich!

**Run  
your  
personal  
record!**

**37<sup>e</sup> Drenthe  
Loopfestijn**  
zaterdag 30 mei 2020  
**Klazienaveen**

**Halve Marathon**

**Kidsrun**

**10 km**

**4 mijl**

Aanmelden en starttijden:  
[www.drentheloopfestijn.nl](http://www.drentheloopfestijn.nl)



**Rabobank**



**DRENTH  
LOOPFESTIJN**

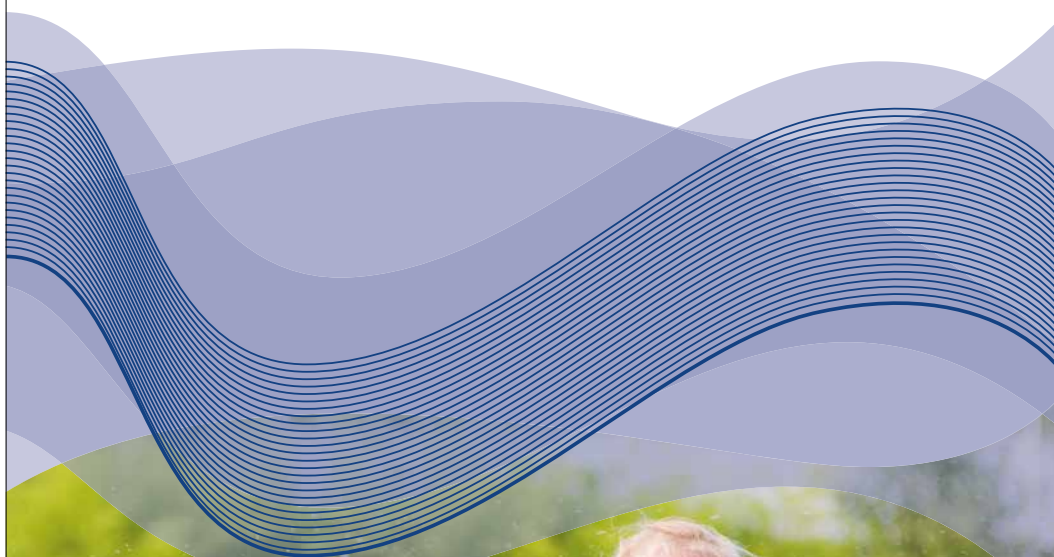
Organisatie: Stichting Marathon Zuidoost-Drenthe ism EAC  
De Sperwers en Loopgroep Noord Nederland Klazienaveen.

Linus Lingen  
WASSERWELTEN

AKTIV  
SAUNA  
WELLNESS  
KIDS

## Wie ein kleiner Urlaub

Wellness & Entspannung, Schwimmen & Spaß finden Sie im Linus. Und wann kommen Sie?



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

# 16. PICKMÄIJERLAUF Sonntag, 07. Juni 2020 UELSEN



## HALBMARATHON

Lauf über 21,0975 km



START und ZIEL:  
Olympiastadion Uelsen

STARTZEIT:  
10.00 Uhr

STARTGEBÜHR:  
10,- EUR

ANMELDUNGEN  
Bitte bis spätestens 31. Mai  
bei Gebhard van Wieren,  
05942-2224 oder unter  
[www.lauftreff-uelsen.de](http://www.lauftreff-uelsen.de)



[www.lauftreff-uelsen.de](http://www.lauftreff-uelsen.de)



nvb  
einfach gut versorgt

SPORT UND FREIZEIT  
kamps  
Uelsen-Bad Berthelm-Gronau INTERSPORT

SPORT  
FÖRDERUNG



**CITYLAUF  
HAREN**  
www.citylauf-haren.de



# - Hähnchenfleisch -

Viel Eiweiß, wenig Fett,  
für Sportler genau das Richtige!



**Geflügel-SHOP**

**Öffnungszeiten**

Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr



**Freitag, 12. Juni 2020**

- 17.00 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2015 & jünger)
- 17.15 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2014-2013)
- 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
- 19.00 Uhr Staffellauf 10 km



Premium Sponsoren:





# Grafelder Volkslauf

7. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2020

3. Lauf Staas- Junior Cup 2020

*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 unter [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de)

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

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



01 JANUAR		02 FEBRUAR		03 MÄRZ	
1	Mi	1	Sa	1	So
2	Do	2	So	2	Mo
3	Fr	3	Mo	3	Di
4	Sa	4	Di	4	Mi
5	So	5	Mi	5	Do
6	Mo	6	Do	6	Fr
7	Di	7	Fr	7	Sa
8	Mi	8	Sa	8	So
9	Do	9	So	9	Mo
10	Fr	10	Mo	10	Di
11	Sa	11	Di	11	Mi
12	So	12	Mi	12	Do
13	Mo	13	Do	13	Fr
14	Di	14	Fr	14	Sa
15	Mi	15	Sa	15	So
16	Do	16	So	16	Mo
17	Fr	17	Mo	17	Di
18	Sa	18	Di	18	Mi
19	So	19	Mi	19	Do
20	Mo	20	Do	20	Fr
21	Di	21	Fr	21	Sa
22	Mi	22	Sa	22	So
23	Do	23	So	23	Mo
24	Fr	24	Mo	24	Di
25	Sa	25	Di	25	Mi
26	So	26	Mi	26	Do
27	Mo	27	Do	27	Fr
28	Di	28	Fr	28	Sa
29	Mi	29	Sa	29	So
30	Do			30	Mo
31	Fr			31	Di

**WINTERFERIEN** (Days 3, 4)

**ENDE WEIHNACHTSFERIEN** (Day 6)

**WLS 5/6** / **NGW 5/5** (Day 7)

**WLS 3/6** (Day 8)

**NGW 4/5** (Day 9)

**Winterlaufserie (WLS) 1/6** / **Ems-Dollart-WLS (EDW) 1/5** (Day 11)

**Niedergrafschafter-WLS (NGW) 3/5** (Day 12)

**SK-Cup Bersenbrück** (Day 14)

**EDW 3/5** (Day 15)

**Glashauslauf Concordia** (Day 16)

**WLS 6/6** / **Bentheimer Waldlauf** (Day 21)




**WLS 2/6** / **EDW 2/5** (Day 25)

**LFE-Mitgliederversammlung** (Day 26)

**Ibbenbürener Klippenlauf** (Day 28)

**SOMMERZEIT** / **Lauftreff Emsland (LTEL) 1/4** (Day 29)

**OSTERFERIEN** (Days 30, 31)

04 APRIL			05 MAI			06 JUNI		
1	Mi		1	Fr		1	Mo	
2	Do		2	Sa		2	Di	PFINGSTFERIEN
3	Fr	BSG-Lauf am Fabrikschornstein	3	So		3	Mi	
4	Sa		4	Mo	Emsland-Etappenlauf (EEL) 1/6	4	Do	
5	So		5	Di		5	Fr	
6	Mo		6	Mi	EEL 2/6	6	Sa	
7	Di		7	Do		7	So	LTEL 2/4, Pickmäjjer-Lauf Uelsen
8	Mi		8	Fr	EEL 3/6, Teekottenlauf, Abendlauf Neuenkirchen	8	Mo	
9	Do		9	Sa		9	Di	
10	Fr		10	So		10	Mi	
11	Sa	Osterlauf Bawinkel	11	Mo	EEL 4/6	11	Do	
12	So		12	Di		12	Fr	Harener Citylauf 
13	Mo		13	Mi	EEL 5/6	13	Sa	Grafelder Volkslauf
14	Di		14	Do		14	So	
15	Mi		15	Fr	EEL 6/6	15	Mo	
16	Do		16	Sa	Schüttorfer Citylauf	16	Di	
17	Fr		17	So	Lingener Citylauf 	17	Mi	
18	Sa		18	Mo		18	Do	
19	So	OLB-Citylauf-Papenburg 	19	Di		19	Fr	VR-Bank Lauf
20	Mo		20	Mi		20	Sa	
21	Di		21	Do		21	So	Steinbecker Triathlon
22	Mi		22	Fr	PFINGSTFERIEN	22	Mo	
23	Do		23	Sa		23	Di	
24	Fr	Haselünner Altstadtlauf 	24	So		24	Mi	
25	Sa		25	Mo		25	Do	
26	So		26	Di		26	Fr	
27	Mo		27	Mi		27	Sa	Remmers Hasetal Marathon
28	Di		28	Do		28	So	
29	Mi		29	Fr	Emlichheimer Pfingstlauf	29	Mo	
30	Do		30	Sa	Drenthe-Marathon <i>NL</i>	30	Di	
			31	So				

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

10 OKTOBER		11 NOVEMBER		12 DEZEMBER		
1	Do	1	So	Laufseminar New York Marathon	1	Di
2	Fr	2	Mo		2	Mi
3	Sa	3	Di		3	Do
4	So	4	Mi		4	Fr
5	Mo	5	Do		5	Sa
6	Di	6	Fr		6	So
7	Mi	7	Sa	Fürstenauser Herbstlauf	7	Mo
8	Do	8	So	Steinhart 500	8	Di
9	Fr	9	Mo		9	Mi
10	Sa	10	Di		10	Do
11	So	11	Mi		11	Fr
12	Mo	12	Do		12	Sa
13	Di	13	Fr		13	So
14	Mi	14	Sa		14	Mo
15	Do	15	So		15	Di
16	Fr	16	Mo		16	Mi
17	Sa	17	Di		17	Do
18	So	18	Mi		18	Fr
19	Mo	19	Do		19	Sa
20	Di	20	Fr		20	So
21	Mi	21	Sa	Berger Adventslauf	21	Mo
22	Do	22	So		22	Di
23	Fr	23	Mo		23	Mi
24	Sa	24	Di		24	Do
25	So	25	Mi		25	Fr
26	Mo	26	Do		26	Sa
27	Di	27	Fr	LFE-Angebot: Andresy	27	So
28	Mi	28	Sa	LFE-Angebot: Andresy	28	Mo
29	Do	29	So	LFE-Angebot: Andresy	29	Di
30	Fr	30	Mo		30	Fr
31	Sa				31	Sa
						Silvesterläufe in Nordhorn, Altenrheine, Sögel u. Bawinkel

## 22. VR-Bank-Lauf "Rund um den Offlumer See"

Veranstalter: SuS 09 Neuenkirchen Laufftreff

Strecke: Start und Ziel: Sportzentrum am Haarweg, Straßen und Wege rund um den Offlumer See gemäß Vermessungsprotokoll vom 27.04.2018

Informationen: Stefan Hegemann, Tel.: 05973 – 96397  
volkslauf@sus-neuenkirchen.de

Internet: sus-neuenkirchen.de

Meldeschluss: 17. Juni 2020

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start

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.



Rund um den Offlumer See

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 (die Strecke ist DLV-vermessen)	10 km	19:30 Uhr	

Laufserie: 2020 sind wir mit unserem 10 Km-Lauf Teil der **Laufserie Nord-Münsterland**, die im Kreis Steinfurt zum zweiten Mal stattfindet.

Startgebühr: 4,- € für den Bambinilauf (300 m) 6,- € für Walking; Nordic Walking (5,7 km)  
4,- € für den Schüler/-innenlauf (1 km + 2 km) 7,- € für den Hauptlauf (10 km Straßenlauf)  
6,- € für den Jedermannlauf (5,7 km) 3,- € Nachmeldegebühr

Zu zahlen bei Onlineanmeldung per Bankeinzug oder bar bei Nachmeldung vor dem Start und am Veranstaltungstag. **Keine Nachmeldegebühr für den Bambinilauf.**

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

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

Umkleiden/Duschen: Stehen im SuS-Vereinsheim zur Verfügung  
Parkplätze: Bitte benutzen Sie die Parkplätze am Naturfreibad, da am Vereinsgelände nur wenige Parkmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

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

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

# SOFA GESUCHT?

Kuschelecke  
gefunden!



## 29. Steinbecker Triathlon

Anmeldung, Teilnahmebedingungen und detaillierte Informationen  
unter [www.steinbeck-triathlon.de](http://www.steinbeck-triathlon.de)

Ausrichter:	Grün-Weiß Steinbeck 1930 e. V.
Veranstaltungsort:	Steinbeck (Ortsteil von 49509 Recke)
Wettkampfgelände:	Recker Str. 23, Sportstadion am Kanal
Meldeschluss:	Sonntag, 14. Juni, 18.00 Uhr. Keine Nachmeldungen!
Startgeld:	Das Startgeld wird per Lastschrift abgebucht und kann nicht zurückgezahlt werden.

	bis 30.04.	ab 01.05.	ab 01.06.
<b>SteelMan</b>	50 €	60 €	70 €
<b>Olympische Distanz</b>	35 €	45 €	55 €
<b>ShortMan</b>	30 €	40 €	50 €
<b>Staffeln</b>	35 €	45 €	55 €
<b>Duathlon</b>	30 €	40 €	50 €

Tageslizenz:	Falls kein DTU-Startpass vorgelegt wird: SteelMan: 22 €; Olympische Distanz: 21 € ShortMan, Staffeln und Duathlon benötigen keine Tageslizenz / Startpass
Zeitmessung:	Transpondermessung! Die Messtransponder sind den Startunterlagen beigelegt und im Startgeld enthalten.

Startunterlagenausgabe	Check-in bis	Startzeit
Samstags 12:00 - 14:00 Uhr, Sonntags ab 7:45 Uhr		
Start 1: <b>SteelMan</b>	8.45 Uhr	9.15 Uhr
Start 2: <b>ShortMan Frauen + Staffeln</b>	9.45 Uhr	10.15 Uhr
Start 3: <b>ShortMan Männer</b>	9.45 Uhr	10.30 Uhr
Start 4: <b>Olympische Distanz + Duathlon</b>	10.30 Uhr	11.00 Uhr
Start 5: <b>Liga</b>	11:30 Uhr	12:00 Uhr
Start 6: <b>Liga</b>	11:40 Uhr	12:50 Uhr

Zeitlimits: Schwimmlimits: 15min für 500m / 50min für 1.500m  
Zielschluss 16.30 Uhr

Siegerehrung: siehe Homepage [www.steinbeck-triathlon.de](http://www.steinbeck-triathlon.de)



**REMMERS  
HASETAL  
MARATHON**

**27. JUNI 2020**



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

**Remmers-Hasetal-Marathon**  
des VfL Lönigen e.V. von 1903

Langenstraße 38  
49624 Lönigen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

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

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



#lönigen42 #remmershasetalmarathon

**Marathon**  
**Halbmarathon**  
**Staffelmarathon**  
**Firmenstaffel**  
**10-km-Lauf**  
**5-km-Lauf**  
**Nordic Walking**  
**und Walking**  
**Special Olympics**  
**Schülerläufe**  
**Bambini-Lauf**



**E.M.S.  
ZAUN**

**EXKLUSIV · MODERN · STARK**

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

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

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

## 27. Börger Stundenlauf

- Besonderer Hinweis:** Während des Laufes werden die Läuferinnen und Läufer musikalisch unterstützt.  
Zu dieser Veranstaltung sind nicht nur die Sportler und Sportlerinnen, sondern auch deren Angehörige und Freunde recht herzlich eingeladen.  
Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt.
- Start / Ort:** 19:00 Uhr  
Sportgelände an der Waldstraße
- Umkleide / Dusche:** Clubhaus auf dem Sportgelände
- Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit der absolvierten Laufstrecke
- Preise/Präsente:** Geldprämien für die Erstplatzierten (1. Platz der Herren u. Damen), Sonderprämien beim Übertreffen der bisherigen Bestleistung:  
*2000 durch Enno Heidergott, LG Ihrhove-Warsingfehn, mit 18.140 m*
- Anmeldungen:** Voranmeldungen schriftlich bis 08.07.2020 an  
E-mail: [leichtathletik@eintracht-boerger.de](mailto:leichtathletik@eintracht-boerger.de) oder Tel.: 05953/9269970
- Teilnehmerbeschränkung:** Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
- Startberechtigung:** Gem. DLO (01.01.19) sind nur Männer und Frauen für den Stundenlauf startberechtigt.
- Startgeld:** Erwachsene 6,00 Euro
- Streckenführung:** 400 m – Aschenbahn, Tennenbelag

*Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.*



31. Juli 2020

# 17. BRANDLECHTER Volksbank LAUF

**Termin** 31. Juli 2020  
**Ausrichter** SpVgg Brandlecht-Hestrup  
[www.spvgg-brandlecht-hestrup.de](http://www.spvgg-brandlecht-hestrup.de)

**Ort** Brandlecht - NOH, Schützenplatz Hofesaat  
**Läufe**

Bambinolauf	ca. 250 m	17:45 Uhr
Schülerlauf	1.0 km	18:05 Uhr
	2.5 km	18:45 Uhr
	5.0 km	19:15 Uhr
	10.0 km	20:00 Uhr

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

**Voranmeldung** Online-Anmeldung unter  
[www.spvgg-brandlecht-hestrup.de](http://www.spvgg-brandlecht-hestrup.de)

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

**Streckenprofil** DLV vermessener flacher Rundkurs

**Umkleiden** gleich in der Nähe des Sportgeländes

**Haftung** Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.



WIR SIND DER  
#BRINGER

...UND DAS IN FOLGENDEN BEREICHEN:

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

## 31. Speller -Sparkassen-Sommernachtslauf

City-Lauf



- Ausrichter:** SC Spelle-Venhaus – Laufgruppe –
- Start und Ziel:** Wöhlehof – Schulsportanlage, Am Brink in 48480 Spelle  
Hier stehen auch genügend **Umkleide- und Duschmöglichkeiten** zur Verfügung.
- Startzeiten:**
- |           |                             |         |
|-----------|-----------------------------|---------|
| 16:50 Uhr | Bambinilauf, Mädchen        | 0,4 km  |
| 17:00 Uhr | Bambinilauf, Jungen         | 0,4 km  |
| 17:10 Uhr | Schülerlauf M/W U10-U12     | 1,0 km  |
| 17:25 Uhr | Schülerlauf M/W U14-U16     | 1,3 km  |
| 17:45 Uhr | Jedermannlauf- und Teamlauf | 5,0 km  |
| 18:40 Uhr | DLV- Halbmarathon           |         |
| 18:45 Uhr | 10 km DLV-Hauptlauf         | 10,0 km |
- Durchführung:** Die Veranstaltung wurde vom DLV genehmigt und wird auch von ihm beaufsichtigt. Die Durchführung erfolgt nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“ (IWB).
- Laufstrecken:** Alle Laufstrecken sind flach, schnell und vollständig asphaltiert. Der 5, 10 km und HM sind nach den neuesten Richtlinien des DLV und AIMS/IAAF vermessen. Der Halbmarathon ist in 2 Runden zu laufen und die 10 km Strecke in 3 Runden.
- Wertung:** Alle Läufe werden nach Altersklassen (LAO) gewertet. Die 5 km und 10 km Läufe und der Halbmarathon werden als DLV-Straßenlauf gewertet.
- Auszeichnungen:** Pokale für alle Klassensieger der Schülerläufe, Urkunden für Plätze 1–3, Pokale für alle Klassensieger Schüler/ Jugendliche vom 5 km-Lauf. Sachpreise für die Klassensieger des 5 km, 10 km und 21 km-Laufs.
- Anmeldungen:** Jürgen Abendroth · Höltingstraße 19 · 48480 Spelle  
Tel.: 0 59 77/14 60 · (20.00 – 22.00 Uhr)  
oder unter [www.spelle-laufgruppe.de](http://www.spelle-laufgruppe.de)





Rheiderländer Qualitätsfleisch aus eigener Schlachtung  
Mittagsmenüs & Snacks · Partyservice · Schlemmereck  
Süderstr. 33 · 37 · 26826 Weener  
Tel.: 04951 664 · www.leggedör.de



Allianz Michael Koenen



Ossiloop Moderator:  
**Heino Krüger**



Anmeldung:  
[www.lgteutoniastapelmoor.de](http://www.lgteutoniastapelmoor.de)

## 37. Volkslauf Teutonia Stapelmoor

10 km Strecke ist Bestenlistenfähig

**Freitag, 14. August 2020**

(DLV genehmigter Volkslauf)



## Monnikentocht (Mönchlauf) NL



Ter Apel – Bourtange: 51 / 43 / 34 km Lauf und 33 km Wanderung  
Sellingen – Bourtange: 19 km Laufen / 17 km Wanderung

### Startgeld Monnikentocht:

51 km Lauf, 43 km Lauf, 34 km Lauf und 33 km Wanderung Nachmeldung 21 €  
19 km Lauf, 17 km Wanderung Nachmeldung 16 €

### Start und Ziel:

Start und Nachmeldung für den 51, 43 und 34 km-Lauf und die 33 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 Sellingen. Das Ziel für alle Distanzen ist in der „Vesting Bourtange“.

### Startzeiten:

Ter Apel:  
Der 51, 43 und 34 km Lauf startet um 9:00 Uhr. Die 33 km Wanderung startet um 8:00 bis 8:30 Uhr.  
Sellingen:  
Der 19 km Lauf startet um 10:30 Uhr. Die 17 km Wanderung startet um 9:30 bis 10:00 Uhr.

### Strecke:

Die Strecke verläuft von Ter Apel über Sellingen 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.

### 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 Sellingen und Ter Apel.

### Taschen und Duschen:

Taschen können sowohl in Ter Apel als auch in Sellingen 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](http://www.monnikentocht.nl)



# 37. Volkslauf Teutonia Stapelmoor



Mit Chipmessung am Fuß!

### Umkleide/Dusche:

Umkleidemöglichkeiten und Duschen in der Ballsporthalle

### Verpflegung:

Verpflegungs- bzw. Getränkestellen werden eingerichtet

### Laufstrecken:

Die gut markierten Laufstrecken sind flach und asphaltiert

Bambini's und Schüler laufen auf den Sportanlagen

### Auszeichnung:

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

**Ausrücker:**  
Laufgemeinschaft Teutonia Stapelmoor

**Schirmherr:**  
Herr Gerke

**Start und Ziel:**  
Auf dem Sportplatz, Hauptstraße 113

**Anmeldung:**  
Online unter [www.lgteutoniastapelmoor.de](http://www.lgteutoniastapelmoor.de)

**Meldeschluss:**  
12. August 2020

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

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





H&R 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 1.700 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!



16. Salzbergener Raffinerielauf  
29. August 2020



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzbergen 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzbergen
- Wettbewerbe:**
- |           |         |  |
|-----------|---------|--|
| 14:30 Uhr | 600 m   | <b>Bambinilauf</b>                               |
| 14:45 Uhr | 1700 m  | <b>Schülerlauf (mit Teamwertung)</b>             |
| 15:15 Uhr | 5 km *  | <b>Jedermannslauf (mit Teamwertung)</b>          |
| 16:15 Uhr | 10 km * | <b>Hauptlauf (mit Teamwertung)</b>               |
| 16:20 Uhr | 5 km    | <b>Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung)</b> |
- Wertung:** Alle Läufer werden nach Altersklassen (LAO) gewertet.  
(Walking/Nordic-Walking = keine weitere Klasseneinteilung)  
Die 5 km- und 10 km-Läufe werden als DLV-Straßenlauf gewertet.  
**Teamwertung:**  
Ein Team besteht aus 3 Teilnehmern.  
Die Zuordnung der Läufer zu einem Team erfolgt über den Teamnamen.  
Alle Teamläufer werden jeweils auch in der Einzelwertung gewertet.
- Startgebühren:**
- |                        |           |
|------------------------|-----------|
| Männer/Frauen/Jugend:  | 7,00 Euro |
| Schüler/-innen:        | 4,00 Euro |
| Bambinilauf:           | 2,00 Euro |
| Walking/Nordic-Walking | 2,00 Euro |
- Auszeichnungen:**
- Medaillen für die Teilnehmer des Bambinilaufes
  - Pokale für die Plätze 1 - 3, nach der genannten Wertung
  - Pokale für die Plätze 1 - 3 der Teamwertung
  - Sachpreise für die drei größten teilnehmenden Gruppen
  - Urkunden für alle Teilnehmer /innen, die das Ziel erreichen (gegen ein Entgelt von 1,00 Euro)
  - Urkunden für alle Teilnehmer des Bambinilaufes
- Laufstrecke:** \*Die vom DLV u. AIMS/IAAF vermessenen und asphaltierten Laufstrecken sind gut ausgebaut und sehr schnell.
- Anmeldungen:** Im Internet unter [www.raffinerielauf.de](http://www.raffinerielauf.de) oder bei Bedarf über:  
*Martin Kappenberg,*  
Poststraße 8  
48499 Salzbergen  
Tel.: 05976 7958 in der Zeit von 20.00 und 21.00 Uhr.  
Mail: [kappies@t-online.de](mailto:kappies@t-online.de)
- Meldeschluss:** Mittwoch, 26. August 2020. Nachmeldung am Veranstaltungstag:  
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.  
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.

## 35. Meppener Sparkassen-Citylauf

Veranstalter: Turnverein Meppen 1912 e.V.

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

Start/Ziel: siehe Internet

**Auszeichnung:** Alle Teilnehmer erhalten ein T-Shirt. Die ersten 3 jeder Altersklasse erhalten bei der Siegerehrung eine Urkunde, alle anderen können sich am Veranstaltungstag eine Urkunde ausdrucken lassen oder nach der Veranstaltung online diese selber ausdrucken. Weitere Auszeichnungen siehe Ausschreibung [www.tv-meppen.de](http://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](http://www.TV-Meppen.de) oder [www.my2.raceresult.com](http://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

Die neue ON-Textilkollektion!  
Ab Februar in der Sportsworld Lingen erhältlich.



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



**Beirat** (von links nach rechts obere Reihe, dann untere)  
Claudia Lübbers, Beate Jürgensen, Klaus Tegeder, Werner Lammers,  
Stefan Scheer, Karl-Otto Unkenholz, Larisa Cistjakov, Hans Reiter, Michael Reisüber.



## 34. Nordhorner Meile

- Verein:** LC Nordhorn, Ludger Fortmann  
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn  
**E-Mail:** [info@nordhorner-meile.de](mailto:info@nordhorner-meile.de)  
**Internet:** [www.nordhorner-meile.de](http://www.nordhorner-meile.de)  
Zeitnahme: wird bekannt gegeben
- Strecken:** 14:00 Uhr ca. 1 km, WK U10 (1 kl. Runde)  
14:25 Uhr ca. 1 km, MK U10 (1 kl. Runde)  
14:50 Uhr ca. 2 km, WK/MK U12 (1 gr. Runde)  
15:15 Uhr ca. 2 km, WJ/MJ U14 - U16 (1 gr. Runde)  
15:35 Uhr Rolli-Lauf (ca. 2 km / 2 Runden)  
mit Wertung und  
Einsteigerlauf, Walking mit  
Zeitnahme ohne Wertung  
16:15 Uhr 5 km, offen, ohne AK-Wertung  
17:00 Uhr 10 km, Frauen/Männer – W/M70
- Start/Ziel:** Stadtplatz an der Marktkirche
- Strecke:** attraktive Innenstadt-Rundstrecke  
5 + 10 km nach DLV-Richtlinien vermessen
- Rahmenprogramm:** Live-Musik, Show und tausende begeisterte  
Zuschauer
- Orgabeitrag:** 1 + 2 km: 5 €  
5 km: 7 €  
10 km: 10 €
- Auszeichnungen:** Meilensteine Platz 1-3 (10 km),  
bzw. Platz 1-3 (5 km),  
Pokale bzw. Medaillen für alle AK-Sieger Plätze 1-3
- Teamwertung:** Teamwertung (z. B. Schule, Klasse, Nachbarschaft, Betrieb, Verein) bei allen  
Läufen durch Zeitaddition der fünf schnellsten Läufer eines Teams, Frauen  
und Männer gemischt. Bitte Teamformulare im Internet ausdrucken!
- Meldung:** Nur Online-Anmeldung.



## Höllennlauf

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

Der Höllennlauf ist ein Hindernis-Fun-Run. Auf der ca. 8 Km langen Strecke muss der Teilnehmer ca. 40 bis 50 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 bis 50 (8 bis 10 pro Runde)
Startzeiten:	12:00 Uhr / 14:00 Uhr / 16:00 Uhr
Umkleiden und Duschen:	vorhanden
Anmeldungen & Infos:	<a href="http://www.hoellenlauf.de">www.hoellenlauf.de</a>
Max. Teilnehmerzahl:	1.000 (pro Start 333 Starter)
Voranmeldeschluss:	12. September 2020 Bei Erreichen der Maximalen Teilnehmerzahl wird das Anmeldeportal vorzeitig geschlossen!
Kontakt:	<a href="mailto:info@hoellenlauf.de">info@hoellenlauf.de</a>



19. SEPTEMBER 2020

**DLB** Freimarktslauf  
BV Garrel

Amtlich vermessen 5 & 10 km

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

## WETTBEWERBE

- 14.30 Uhr > Bambiniläufe 400 m Kindergartenkinder
- 14.45 Uhr > Bambiniläufe 400 m Grundschulkind
- 15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km
- 15.30 Uhr > 2,5 km KANZLEI THOLEN & MOORKAMP -Schüler/innen-Lauf
- 15.35 Uhr > 5 km Walker/innen und Kinderwagenlauf
- 16.30 Uhr > 5 km LIDL - Jedermanns-/Mannschaftslauf
- 18.15 Uhr > 10 km DLB -Lauf mit Staffellauf

- Wir bieten**
- schnelle flache Strecke mit elektronischer Zeitmessung
  - viele Zuschauer und eine tolle Stimmung entlang der Strecke
  - super Zielverpflegung mit ERDINGER ALKOHOLFREI und Schnittchen
  - für die ersten 500 vorangemeldeten Teilnehmer ein kostenloses Funktions-Shirt



# 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**

Der SV Grenzland Laarwald lädt ein zum

## 35. Laarer Mühlenlauf

am Samstag, den 19. September 2020

**Start & Ziel:** Mühle Laar

**Untergrund:** befestigte Wege

**Anmeldung:** [www.muehlenlauf.de](http://www.muehlenlauf.de)  
[muehlenlauf@sv-grenzland.de](mailto:muehlenlauf@sv-grenzland.de)

**Meldeschluss:**  
Freitag, 18. September 2020

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

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

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

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

Ehrenpreise für Zeitschnellsten in den Altersklassen nach DLO

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

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

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

© Foto: Florian Weiden Fotografie





**Tischlerei**

# Kampfen

**Bau- und Möbeltischlerei**

**Meisterbetrieb**

**49779 Niederlangen**

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

**www.tischlerei-kampfen.de**







19. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon

20.09.2020

**TERMIN-  
ÄNDERUNG!**



*„Ich laufe den Marathon in Münster, weil es ein Lauf mit Freu(n)den ist und der Zieleinlauf mit den tollen Fähnchen einfach immer für Gänsehautfeeling sorgt.“*  
Anne-Kathrin

© laufreport.de

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



# Germing Stalltechnik

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



## Selbstfangfressgitter

Fertigung nach Maß  
individuelle Standbreite und Halsweite

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

Für Kälber, Jungvieh, Färsen und Großvieh

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



## Nachtreiber für Vorwartehof

Der sichere und einfache Nachtrieb  
zum Melkstand

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



## Lieferprogramm

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

Hanfeldstraße 44  
49733 Haren-Emmeln  
Tel. 05932-72210 Fax 05932-722188 E-Mail [ge@germing.de](mailto:ge@germing.de) [www.germing.de](http://www.germing.de)



# Rheder Markt-Lauf



**Sonntag, 20. September 2020**

Meldungen: online [www.rhedermarkt.de](http://www.rhedermarkt.de) oder im Rathaus Rhede

Meldeschluss: 15.09.2020 (bei Bestellung eines Funktions-Shirts \*) bis zum 05.09.2020)

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

Startnummernausgabe: ½ Stunde vor Laufbeginn

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

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

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

### Auszeichnungen:

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

**!! Alle Läufe sind auch als Inklusionsläufe ausgewiesen !!**

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

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

\*1) = Es wird wieder das „Original Rheder Markt – Lauf – Funktionsshirt“ zum Preis von 10 € angeboten. Die Funktionsshirts werden vor dem Lauf gemeinsam mit den Startnummern ausgehändigt!

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

Bei der Anmeldung – spätestens bis zum **05.09.2020** – bitte die benötigte Größe angeben:

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

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



## 33. Eper Michaelislauf

*Rund ums Stadfest mit dem familienfreundlichen Lauf*

am 20. September 2020 – Start und Ziel: Ecke Hindenburgring/Antoniustrasse

Strecke: ca. 1.500 m Stadt und 1.000 m Park

Startzeit/  
Streckenlängen: 10:30 Sparkassen-Handicap-Lauf

10:40 Volksbank Bambinilauf  
ca. 350 m

10:55 800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf  
(für die Jahrgänge ab 2010)

2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf  
(für die Jahrgänge 2003-2009)

11:15 800 m Hagebau-Cup Schülerinnenlauf  
(für die Jahrgänge ab 2010)

2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf  
(für die Jahrgänge 2003-2009)

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: 5,00 €; Nachmeldung extra: 2,00 €  
Anmeldung: Bei Meldung via Internet: [www.tv-westfalia07epe.de](http://www.tv-westfalia07epe.de)  
E-Mail: [michaelislauf@tv-westfalia07epe.de](mailto: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.



• Aufzüge • Treppenlifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

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

24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987







# Zentrum für Präventivmedizin & Leistungsdiagnostik



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



## Sie möchten

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

## Wir bieten

- Bestimmung der aeroben/anaeroben Schwelle
- Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub> max.)
- Individuelle Laktatleistungskurve
- Laktatdiagnostik im Feldtest
- Erstellung von detaillierten Trainingsempfehlungen einschließlich Wettkampfplanung
- Körperfettbestimmung und sportmedizinische Ernährungsberatung
- Individuelle 6- oder 12-Monatsbetreuung für Rad- und Laufsportler
- Fachorthopädische Diagnostik
- Fachkardiologische Diagnostik
- Gefäßdiagnostik
- Intima-Media-Messung zur Früherkennung von Arterienverkalkung
- NT-pro-BNP-Bestimmung zur Früherkennung einer Herzleistungsschwäche (insbesondere bei Bluthochdruck und Diabetes mellitus)
- Telemedizinische Diagnostik
- Berechnung des individuellen 10-Jahres-Herzinfarkttrisikos mittels 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](http://www.zpl-lingen.de)



## 17. 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.

Von jedem Teilnehmer erbitten die Veranstalter eine Spende in Höhe von mindestens 5 Euro, die über die Frauenselbsthilfe Krebskranken zu Gute kommt.

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



Um 11.00 Uhr starten die Walker und NordicWalker auf Strecken von 5 km und 8 km.

Der Läuferstart über 5 km und 10 km ist um 11.30 Uhr.

Start und Ziel ist jeweils das Kloster Frenswegen, wo Sponsoren nach dem Lauf für alle Aktiven Getränke und einen Imbiss bereithalten.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen zu den einzelnen Aktivitäten sind über E-Mail [altendeitering@live.de](mailto:altendeitering@live.de) erhältlich.

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



# framatome

## Kompetent am Start – aus Lingen in die Welt

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

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

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

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

Advanced Nuclear Fuels GmbH  
Am Seitenkanal 1  
49811 Lingen, Germany  
www.framatome.com  
[www.framatome.com](http://www.framatome.com)



DAS STRESSFREIE  
LAUFERLEBNIS...

SEI DABEI!

# 14. PANORAMA-HERBSTLAUF



Laufftreff Dickenberg und  
Laufftreff Steinbeck laden ein am

## 3. OKTOBER 2020

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Sportheim des SV Dickenberg

„Kurz & schmerzlos“ ca. 12 km

„Mittel & hart“ ca. 18 km

„Lang & heftig“ ca. 27 km

Nordic-Walking

Infos / Anmeldung auf

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



# Einfach, besser trainieren



## beim 5fachen Testsieger

- Premium-Fitness auf über 3300 qm
- Zertifiziertes Gesundheits-, Abnehm- und Ernährungszentrum
- 4 verschiedene Zirkelkonzepte
- Abwechslungsreiche Trainingswelten
- Komfortable Wellness-Landschaft
- 3 großzügige Gruppen-Kursräume
- Kostenloses Parken vor der Tür
- Liebevolle Kinderbetreuung...

Für Durchstarter: 0591/800 380

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG  
**1. PLATZ**  
INJOY  
Testsieger  
Fitness-Studios  
TEST Jan. 2016  
11 überregionale  
Fitness-Studios-Anbieter  
Testsieger seit 2010  
www.disq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

**wqm**  
WISSENSCHAFTLICH  
QUALIFIZIERTES  
MUSKELTRAINING



Fühl Dich NEU

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

DER Fitnessclub in Lingen  
Fit4Lingen GmbH · Schillerstr. 2  
Telefon 0591/800 380  
www.injoy-lingen.de

## 25. Internationaler Teutoburger Waldlauf



# TEUTOLAUF

TV Hohne in Lengerich (Westf.)



Start/Ziel: Grundschule Hohne, Leharstraße,  
49525 Lengerich

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

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

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

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

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



# Laufseminar

Laufen als gesunder Ausdauersport

Lauftechnik, Ernährung, Funktionsgymnastik – aber richtig 2/41/11895

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

Für Laufanfänger ist es enorm wichtig, Freude an der Bewegung und auch an der Belastung zu erleben und sich nicht selbstquälerisch zu überfordern. Dieses Laufseminar führt in die Grundlagen des Ausdauertrainings ein und stellt Prinzipien eines motivierenden Trainingsaufbaus vor.

### Weitere Themen:

Funktionsgymnastik für Läufer; Training über Pulsfrequenz / Maximalpulstest / anaerobe Schwelle; Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen); Ausdauersport und Ernährung; Laufbild, Laufstil, Laufart (Laufbildanalyse)

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

Grundlagen Ausdauer sollten vorhanden sein (mindestens 30 Minuten).

- Referenten: Wilhelm Hermsen, Günter Hetmank
- Termin: Freitag, 30. Oktober, 17.00 Uhr bis Sonntag, 1. November, ca. 13.30 Uhr
- Ort: Sögel, Sportschule Emsland
- Kosten: 80,- EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung (wenn gewünscht)
- Anmeldung: [mail@sportschule-emsland.de](mailto:mail@sportschule-emsland.de)
- Anerkennung: 20 LE Verlängerung „ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport“  
Versicherte der AOK Niedersachsen erhalten bei erfolgreicher Teilnahme 10 Punkte für das Bonusheft

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.sportschule-emsland.de](http://www.sportschule-emsland.de)



Unsere Webseite finden Sie hier

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



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.

In Kooperation mit den „Lauffreunden Emsland“



## 16. Fürstenaauer Herbstlauf

Ort: 49584 Fürstenaau, IGS Sportplatz

Laufstrecken und Startzeiten:	1,6 km Schülerlauf Jungen (Staas-Junior-Cup)	14:00 Uhr
	1,6 km Schülerlauf Mädchen (Staas-Junior-Cup)	14:15 Uhr
	9,8 km Hauptlauf / Sparkassen-Cup	14:45 Uhr
	5,1 km Jedermannslauf	14:45 Uhr

Der Streckenverlauf ist flach mit leichten Steigungen auf überwiegend asphaltierten Straßen und Sandwegen.

Startgeld:	Schülerlauf	2,00 Euro
	Hauptlauf	6,00 Euro
	Jedermannslauf	4,00 Euro
	Nachmeldung bis 30 Min. vor Start	2,00 Euro

Auszeichnungen: Pokale bzw. Sachpreise für die ersten fünf Sieger beim Jedermanns- und Hauptlauf bei Frauen und Männer. Sachpreise für die ersten drei Sieger/innen in den Altersklassen beim Hauptlauf. Sachpreise für die ersten fünf Sieger/innen in den Altersklassen beim Schülerlauf. Urkunden im Online Druck.

Haftung: Für Schadensfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Meldungen: Bis zum **05. November** an:  
Axel Beyersdorf  
Dorf Müllerstr. 25 : 49584 Fürstenaau  
Tel.: 05901/2198  
E-Mail: [lauftreff-beyersdorf@osnanet.de](mailto:lauftreff-beyersdorf@osnanet.de)  
[www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de)



### PlanenMarkt

PlanenMarkt Roling GmbH

Industriestraße 4

49832 Freren

Telefon: +49 5902 998330

Fax: +49 5902 9983310

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

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

- ✗ 14, 28, 42 oder 56 km
- ✗ steinharte „Medaillen“
- ✗ erster klimaneutraler Crosslauf im Münsterland
- ✗ Verpflegung aus fairem Handel

# Steinhart 500

## Der Bagno-Buchenberg-Marathon



Wir holen Euch wieder von der Straße!

# Steinfurt 8.11.2020

steinhart500.de 



## Berger Adventslauf

Liebe Läufer und Nichtläufer,

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

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

Start: an der Oberschule am Sonnenberg

Startzeiten/ Streckenlängen:	Bambinilauf	ca. 0,5 km	12:50 Uhr
	Berger Schülerlauf (6. Wertungslauf Staas Junior Cup Serie)	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](http://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](http://www.tus-berge.de)  
E-Mail: [tus-berge@freenet.de](mailto:tus-berge@freenet.de)

**TREIL**  
Werbeartikel & Beratung

**erima**  
Fachhändler

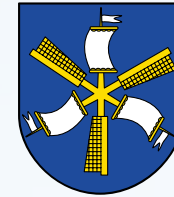
**JAKO**  
Fachhändler

**Tex-EL**  
Textildruck Emsland

**Freizeit- & Sportbekleidung**  
wenn gewünscht mit individuellen Druck

**Berufsbekleidung & Werbetechnik**

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



## Fahrt zu den 38. 20 Bornes d'Andrésy



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

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



- Organisatoren: Lauffreunde Emsland & Partnerschaftsforum Haren
- Zeitraum: voraussichtlich vom 27. bis 29. November 2020
- Anmeldung: ab dem 01. August 2020 über [inesloxen.andresy@web.de](mailto:inesloxen.andresy@web.de)
- Kosten: 65 € pro Person
- Angebote Laufstrecken: 5 km, 10 km und Halbmarathon
- Hinweis: Alle Läufer benötigen zur Anmeldung beim Lauf ein ärztliches Attest!

## 7. Grafschafter Nikolauslauf

Laufen und helfen. Dein Chartitylauf!

Beim Grafschafter Nikolauslauf handelt es sich um eine Laufveranstaltung, wo neben dem gemeinsamen Laufen und Walken das gemeinsame Helfen von hilfsbedürftigen Personen und Gruppierungen im Vordergrund steht. Anstelle einer Startgebühr soll jeder Teilnehmer einen Spendenbetrag, in ein am Veranstaltungsort aufgestellten Sparschwein geben. Der Erlös wird einer hilfsbedürftigen Organisation zugute kommen.

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

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



BOOTSCLUB

NORDHORN e.V.



# 7. Nordhorner SILVESTERLAUF

Donnerstag, 31. Dezember 2020  
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](mailto:1.vorsitzender@bootsclub-nordhorn.de)  
Ludger Fortmann: [l.fortmann@ewetel.net](mailto:l.fortmann@ewetel.net)

Veranstalter: Leichtathletik Club Nordhorn  
Bootsclub Nordhorn e.V.



## 33. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

Klasse	Strecke	Start
MBU6, M6-M11, M12, WBU6, W6-W11, W12	0,6 km	11:30
M10-M15, W10-W15	2 km	11:45
M12-M75, W12-W75	v 5 km	12:15
M14-M75, W14-W75	v 10 km	13:15

DLV-Vermessungsprotokoll gültig bis 2020

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

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

Sonstige Hinweise: Ergebnislisten und Urkunden im Internet unter [www.sc-altenrheine.de](http://www.sc-altenrheine.de)

Startgeld: siehe Homepage [www.sc-altenrheine.de](http://www.sc-altenrheine.de)  
Nachmeldung: 2,00 €

Zahlungsweg: bar

Auskünfte/  
Anmeldungen: E-Mail: [silvesterlauf@sc-altenrheine.de](mailto:silvesterlauf@sc-altenrheine.de),  
Internet: [www.sc-altenrheine.de](http://www.sc-altenrheine.de)



Der Sportverein Sigiltra Sögel e.V. veranstaltet den:

## 35. Sögeler Silvesterlauf

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

Ausgeschriebene Strecken und Wettbewerbe :

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

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

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

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

Auszeichnungen: Anlässlich unseres 35. Jubiläums, erhält jeder Teilnehmer ein Präsent.  
Jeder Altersklassensieger erhält einen Pokal.  
Urkunden für Platz 1 – 3 jeder Altersklasse.  
Weiter urkunden können unter [sigiltra.de](http://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](http://sigiltra.de) ab dem 01. Dezember  
mit Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Laufstrecke + ggf. Verein

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

Nähere Infos und Ausschreibung unter [sigiltra.de](http://sigiltra.de).



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

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

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

## Mitglied hilft Mitglied

Bei Sportverletzungen hat sich Gerd Cardinal zur Erstversorgung bereit erklärt. Bis 20 Uhr ist Gerd unter der Telefonnummer 0591/64542 zu erreichen, danach oder am Wochenende unter der Telefonnummer 05907/940469. In seiner Praxis in Lingen, 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

design  
360 GRAD



### Sie sind unverwechselbar - zeigen Sie es!

Stellen Sie sich in den Mittelpunkt, zeigen Sie Ihre Einzigartigkeit! Wir positionieren Ihr Unternehmen, Ihre Marke und Ihre Leistung am Markt und geben Ihnen ein unverwechselbares Erscheinungsbild. Die gewünschten Botschaften werden zielgenau auf das Werbemedium zugeschnitten.

IDEEN

KONZEPT

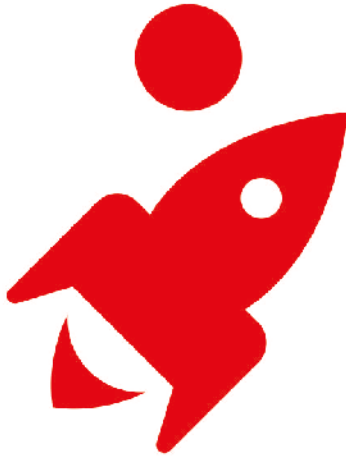
FERTIGUNG

GESTALTUNG

WERBETECHNIK

- Schilder, Digitaldruck & Folienbeschriftung





[sparkasse-emsland.de/ausbildung](http://sparkasse-emsland.de/ausbildung)

# Du denkst, Bänker sind langweilig?

Überzeuge Dich vom Gegenteil mit den Möglichkeiten der Sparkasse Emsland!

Wir bieten Dir:

- Ausbildung zum/zur Bankkaufmann/-frau
- Bachelor-Studienprogramm zum Bachelor of Arts
- FOS-Praktikum
- Schulpraktikum
- Schnupperlehre
- Zukunftstag