



**25
JAHRE**

**Lauffreunde
Emsland e.v.**

1995 - 2020



GEMEINSAM
SIND WIR
STARK!



 **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



Grußwort des Landkreises Emsland

Zu seinem 25-jährigen Bestehen möchte ich dem Lauffreunde Emsland e.V. auf diesem Weg die herzlichsten Grüße und Glückwünsche des Landkreises Emsland übermitteln. „Es gibt kein schlechtes Wetter zum Laufen, nur die falschen Schuhe“, diese Aussage trifft sicherlich oftmals zu, sind die Mitglieder doch bei Wind und Wetter in ihren Sportschuhen unterwegs.

Ein naturnahes Hobby, das Kopf und Seele befreit, verknüpft mit dem persönlichen, aktiven Einsatz – die Kombination aus beiden Elementen verbindet die Mitglieder der Lauffreunde Emsland e.V. miteinander. Und gerade in unserer schnelllebigen und oft hektischen Zeit ist das Laufen als eine Art „Ruhepol“ sicherlich wertvoller denn je. Einen besonderen Dank möchte ich dem Verein für seinen Emsland-Etappenlauf „Laufen für den guten Zweck“ aussprechen. Sie, liebe Lauffreunde, sind kein herkömmlicher Sportverein – dessen sind Sie sich bewusst. Nein, Sie alle haben sich überregional zusammengeschlossen, um gemeinsam zu laufen. Dabei steht das Laufen im Mittelpunkt.

Die Mitglieder der Lauffreunde Emsland e.V. finden im schönen Emsland nahezu ideale Bedingungen vor: Die zahlreichen Wege an Kanälen und Seen der Region sind sicherlich jeden Meter wert. In diesem Sinne wünsche ich den Lauffreunden Emsland eine weiterhin erfolgreiche Entwicklung und für jeden Weg das passende Schuhwerk.

Meppen, im Februar 2020

Marc-André Burgdorf

Landrat



Grußwort des KreisSportBundes Emsland e.V.

Die Lauffreunde Emsland feiern in diesem Jahr das 25-jährige Gründungsjubiläum. Zu diesem besonderen Ereignis übermittle ich im Namen des KreisSportBundes Emsland sowie als Vorsitzender der Ständigen Konferenz der Sportbünde auch im Namen der weiteren 46 niedersächsischen Sportbünde die herzlichsten Glückwünsche.

Im Jahre 1995 gründeten sportbegeisterte Emsländer ihren Verein. Heute bieten die Lauffreunde Emsland als überregionaler Zusammenschluss von Freizeit-Läuferinnen und -Läufern ihren Mitgliedern mit Laufveranstaltungen und Fahrten zu bedeutenden Laufwettkämpfen ein sehr breit gefächertes und ansprechendes Sportangebot.

Menschen, die Freude an körperlicher Bewegung und Gemeinschaft haben, finden sich vor allem in Vereinen zusammen. Die Bedeutung des Vereinssports für unsere Gesellschaft und insbesondere für unsere Kinder und Jugendlichen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sport war und ist heute mehr denn je ein wichtiger Bestandteil unseres Gemeinschaftslebens. Wer Sport treibt, lernt Spielregeln zu akzeptieren, mit Siegen und Niederlagen umzugehen und tut etwas für seine Gesundheit. Gleichzeitig lernt man, sich in eine Gemeinschaft einzubringen. Eine Gesellschaft wird umso stabiler sein, je mehr Bürgerinnen und Bürger sich einander verbunden fühlen. Vereine vermitteln dieses Zusammengehörigkeitsgefühl - neben der Familie - am besten. Gerade auch Neubürger haben oft über den Sport die Möglichkeit, schneller in die Gemeinschaft integriert zu werden.

Sport gehört nicht nur für die zum Alltag, die ihn aktiv betreiben - auch für die vielen ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder, Übungsleiter, Trainer und Mitarbeiter in den Vereinen ist er zum festen Bestandteil des Lebens geworden. Ohne ihre unentbehrliche, jugendpflegerische Arbeit würde ein Sportverein nicht bestehen können. Aus diesem Grunde möchte ich die Gelegenheit nutzen, allen Mitarbeitern im Verein für ihre uneigennützig und ehrenamtliche Tätigkeit zu danken. Dem Sportverein wünsche ich für die Zukunft, dass sich immer wieder Frauen und Männer finden, die bereit sind, sich ehrenamtlich für den Sport zu engagieren.

Herzlichen Dank sage ich aber auch allen Sportlerinnen und Sportlern, die durch ihre Erfolge für sich persönlich und für die Lauffreunde Emsland ihre Heimat weit über die Kreisgrenzen hinaus bekannt gemacht haben.

Den Organisatoren, Aktiven und Zuschauern wünsche ich für die Vorhaben im Jubiläumsjahr 2020 gutes Gelingen und viel Erfolg.



Michael Koop
Präsident



Grußwort unseres Vorsitzenden

Liebe Lauffreunde,

25 Jahre Lauffreunde Emsland – Aus kleinen Anfängen und Laufgruppen hat sich ein Verein, eine Gemeinschaft mit nunmehr 400 Mitgliedern entwickelt.

„Was dich als Läufer definiert ist nicht, wie schnell du bist oder wie viele Meilen du laufen kannst. Was dich als Läufer definiert ist, dass du deine Schuhe schnürst, aus der Tür gehst und läufst.“ (unbekanntes Zitat)

Die Attribute Gemeinschaft und Sportlichkeit stehen auf unserer Fahne ganz oben und so finden sich in unseren Reihen Läuferinnen und Läufer die Rekorde und Meistertitel tragen, genauso wie die vielen, die aus Spaß an der Bewegung und dem Laufen die Schuhe schnüren, gemeinsam sind wir auf den unterschiedlichsten Strecken zuhause.

Siege erreicht man einzeln, den Weg dorthin geht (läuft) man zusammen. Angefangen mit kleinen und größeren Laufftreffs, Etappenläufen, Winterlaufserien hin zu Reisen quer durch Deutschland, Europa und die Welt zu großen Laufveranstaltungen, prägt eben diese Gemeinschaft unseren Verein.

Seit fast 12 Jahren darf ich als Vorsitzender die Geschicke des Vereins gemeinsam mit den Vorstandskollegen und dem Beirat lenken und bin stolz darauf, wie wir uns seither entwickelt haben und was wir alle gemeinsam erreicht haben.

In diesem Sinne wünsche ich den Lauffreunden Emsland viele weitere gemeinsame, erfolgreiche Jahre, Läufe in Nah und Fern, denn Rennen enden, die Liebe zum Laufen nicht.

Herzliche Grüße

Karl-Otto Unkenholz

project: help

privatinitiative zur unterstützung
private initiative to support
von hilfprojekten in südafrika
care-projects in southafrica

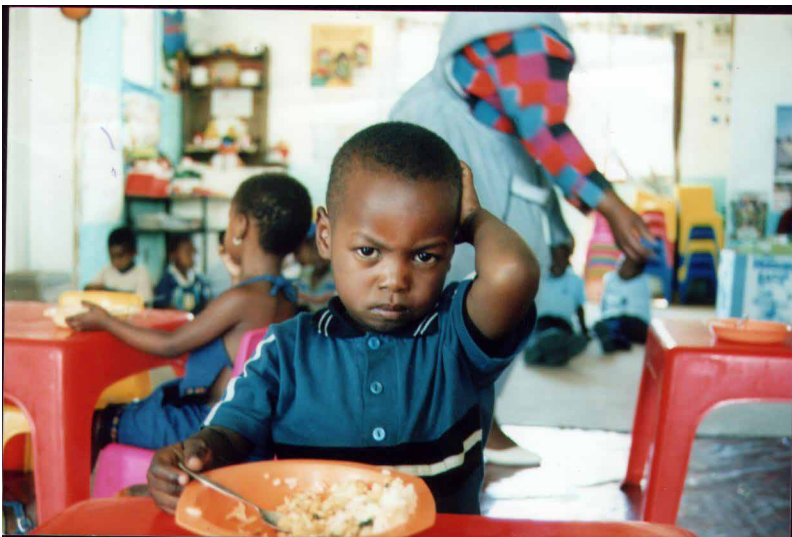
Liebe Lauffreunde!

Zum 25. Jubiläum möchte ich ganz herzliche Glückwünsche überbringen und noch einmal hervorheben, dass jedes Vereinsmitglied seit nun mehr fast 20 Jahren Geld spendet durch seinen Mitgliedsbeitrag und damit unser „project:help e.V.“ in Lingen unterstützt , mit beträchtlichen Summen.

Wir konnten mit dem Geld in Südafrika Ausbildungen für die Ärmsten der Armen organisieren und durchführen sowie Straßenkindern und bedürftigen Kindern Schulunterricht bieten und sogar eine Schule dort mit aufbauen helfen.

Ich hoffe, ihr könnt euch bald in Verbindung mit dem Two Ocean Marathon die Projekte genau vor Ort ansehen! Es lohnt sich - sowohl der Lauf als auch „nebenan“ unsere Projekte.

Dr. Michael Greis





Der Kinderschutzbund
Ortsverband Lingen

Danke für die lange Zusammenarbeit!

Der Vorstand des Kinderschutzbundes – OV Lingen sowie die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Gewaltberatungsstelle LOGO möchten den Lauffreunden Emsland zunächst einmal ganz herzlich zum 25 jährigen Bestehen des Vereins gratulieren. Zudem möchten wir uns von Herzen für die langjährige Unterstützung durch euch bedanken. Bereits zum 10ten Mal werdet ihr 2020 den Erlös der Emsland Etappenläufe an unseren Verein übergeben, insgesamt habt ihr uns bereits viele tausend Euro zukommen lassen und damit wesentlich die Arbeit des Kinderschutzbundes und seiner Beratungsstelle unterstützt.

25 Jahre Lauffreunde zeugen von großer Konstanz und Kontinuität eines Vereins, der sich nicht nur dem Laufen verschrieben hat, sondern der auch soziale Probleme immer im Auge hat und engagiert verschiedene Verbände und Gruppierungen mit finanziellen Zuwendungen hilft.

Dank gilt dabei besonders den vielen engagierten Leuten, die sich in dieser langen Zeit zum Teil über viele Jahre für den Verein einsetzen und dafür sorgen, dass immer wieder viele tolle Laufveranstaltungen organisiert werden. Fahrten zu Marathonläufen, Fahrten nach Frankreich, EL Etappenläufe, Winterlaufserien seien nur exemplarisch genannt, um deutlich zu machen, wie vielfältig ihr eure Arbeit definiert. Auch die Erstellung des Emsland Laufkalenders liegt seit vielen Jahren in euren Händen und gibt einen perfekten Überblick über viele Laufveranstaltungen im gesamten Emsland.

Wir würden uns über weiterhin gute Zusammenarbeit mit euch sehr freuen und werden sicher auch in diesem Jahr wieder selber am Etappenlauf teilnehmen. Mittlerweile sind wir ja schon mit 3 Mitgliedern unseres Vorstandes mindestens bei einem Lauf am Start und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Läufe und auf die so harmonische Atmosphäre bei diesen Veranstaltungen. Wir wünschen euch viel Spaß beim Feiern und danken nochmals für eure Unterstützung.

Kinderschutzbund – OV Lingen
Heiner Rohoff (2ter Vorsitzender)



Der Kinderschutzbund Ortsverband Lingen



Historie

Am 11. Juli 1995 trafen sich im Haus des Sports in Meppen folgende Personen:

Werner Koop, Ferdi Dreising, Günter Hetmank, Hermann Jänen,
Alfred Brink, Günter Helle und Hermann Tebbel

um eine Satzung zu erarbeiten, in der Ziele und Aufgabe des Vereins definiert sind.

Die Vereins-Gründungsversammlung erfolgte dann am 14. August 1995 ebenfalls im Haus des Sports in Meppen.

Aus der Versammlung wurden gewählt:

Werner Koop	Vorsitzender
Ferdi Dreising	Schriftführer
Günter Hetmank	Kassierer

die weiteren Anwesenden waren:

Herbert Beenken, Alfred Brink, Hermann Jänen, Hans-Peter Stroot und Hermann Tebbel

Sie waren die Männer der ersten Stunde, die mit viel Engagement und sportlichem Know-how den Verein aufbauten und schon nach kurzer Zeit begeisterte Läuferinnen und Läufer an ihrer Seite versammelten. Bereits nach wenigen Jahren zählte der Verein knapp 50 Mitglieder und er entwickelte sich stetig bis heute auf fast 400 Mitglieder weiter!

Mitgliederwachstum von 1995 bis 2020 der Lauffreunde Emsland

Jahr	Mitglieder
1995	Gründung
1996	16
1998	48
2000	86
2005	191
2010	260
2015	326
2020	383

Auf der Mitgliederversammlung am 28.02.2001 wurde neben dem Vorstand ein Vereins-Beirat gewählt, da die Aufgaben und Aktivitäten innerhalb des Vereins immer vielfältiger wurden.

Dem ersten Beirat gehörten Kathy Heskamp, Ingrid Kuper, Matthias Dornbusch, Dieter Gossert, Hans-Werner Haarkötter, Hermann Jänen und Hermann Krage an.

Auf den folgenden Seiten in der Chronik ist die Entwicklung und Veränderung im Vorstand und Beirat und die Zuständigkeiten aufgeführt.

Der Vorstand



Kassierer Klaus Tegeder, Schriftführerin Claudia Lübbers, Vorsitzender Karl-Otto Unkenholz.

Der Beirat



Hans Reiter



Michael Reisüber



Beate Jürgensen



Stefan Scheer



Werner Lammers



Ingo Kollesch



Ines Bölle



Lauffreunde
Emsland

Chronik der Lauffreunde Emsland e.V

Dienstag, 11.07.1995 * Koop Werner * Brink Alfred
Gründungs- Dreising Ferdi Helle Günter gest. 03.07.2019
versammlung * Hetmank Günter * Tebbel Hermann (kein Mitglied)
 * Jänen Hermann

Montag, 14.08.1995 * Koop Werner * Tebbel Hermann (kein Mitglied)
Vereinsgründung * Hetmank Günter Stroot Hans-Peter (kein Mitglied)
 * Jänen Hermann Beenken Herbert gest. 26.05.2007
 * Brink Alfred

Freitag, 04.10.1995 **Vorsitzender** Koop Werner
Eintrag ins **Schriftführer** Dreising Ferdi
Vereinsregister **Kassenwart** Hetmank Günter

Vorsitzender: 14. August 1995 25. Juni 2007 Koop Werner
 6. Februar 2008 Unkenholz Karl-Otto

Schriftführer:

14. August 1995	10. Juni 1998	Dreising Ferdi
10. Juni 1998	31. Mai 2006	Gill Gabi
31. Mai 2006	5. März 2014	Heskamp Kathy
5. März 2014	6. März 2019	Gravemann Lydia
6. März 2019		Lübbbers Claudia

Kassenwart: 14. August 1995 9. März 2011 Hetmank Günter
 9. März 2011 Tegeder Klaus

Ehrenmitglieder:

31. Mai 2006	Dreising Ferdi
31. Mai 2006	Rosen Alfons
14. August 2010	Koop Werner
13. Februar 2013	Hetmank Günter

Beirat:

20. Februar 2002	31. Mai 2006	Heskamp Kathy
20. Februar 2002	25. Februar 2009	Gossert Dieter
20. Februar 2002	25. Februar 2009	Jänen Hermann
20. Februar 2002	25. Februar 2009	Krage Hermann
20. Februar 2002	25. Februar 2009	Kuper Ingrid
20. Februar 2002	9. Februar 2011	Haarkötter Hans-Werner gest. 21.12.2011
1. September 2003	31. Mai 2006	Dornbusch Matthias (Internet)

	31. Mai 2006	1. März 2017	Weber Fred
	24. September 2007	10. Februar 2016	Janikowski Andreas (Pressewart)
	25. Februar 2009		Kollesch Ingo (Internet)
	25. Februar 2009	10. Februar 2016	Kuper Hansi
	25. Februar 2009		Reiter Hans
	25. Februar 2009	14. Februar 2018	Robben Jutta
	25. Februar 2009	9. März 2011	Strotmann Inka
	9. Februar 2011	6. März 2019	Lübbbers Claudia
	5. März 2014	10. Februar 2016	Wohkittel Gudrun (Internet)
	10. Februar 2016		Reisüber Michael
	10. Februar 2016		Jürgensen Beate
	14. Februar 2018		Scheer Stefan
	6. März 2019		Lammers Werner
	1. März 2017	26. Februar 2020	Cistjakov Larisa
	26. Februar 2020		Bölle Ines

Emsland Laufkalender	1. Januar 1992	31. Dezember 1996	Dreising Ferdi
	1. November 1996	31. Dezember 2016	Hetmank Günter
	10. Februar 2016		Reisüber Michael

Emsland Etappenlauf (seperate Aufteilung)	seit 7. Mai 1990		Dreising Ferdi
---	------------------	--	----------------

Lauftreff Baccumer Wald	1. Januar 1980	31. Dezember 1995	Dreising Ferdi
------------------------------------	----------------	-------------------	----------------

Lauftreff Saller See	10. März 1996	31. Dezember 1998	Dreising Ferdi
	31. Dezember 1998	31. Dezember 2006	Gill Gabi

Lauftreff Speicher See	31. Dezember 2006	31. Dezember 2011	Weber Fred
	31. Dezember 2006	25. Februar 2009	Kuper Ingrid

Lauftreff Emsland Kiesberg	1. Januar 2012	31. Dezember 2012	Weber Fred
	1. Januar 2013	31. Dezember 2016	Weber Fred
	1. Januar 2017		Cistjakov Larisa & Vasilij

Silvesterlauf

31. Dezember 1996	31. Dezember 1998	Saller See Hotel Saller See '97, Campingplatz Saller See '98
31. Dezember 1999	31. Dezember 2006	Lengerich Vereinsheim SV Lengerich
31. Dezember 2007	31. Dezember 2012	Biener Busch Vereinsheim Holthausen-Biene
31. Dezember 2013		Lengerich Vereinsheim SV Lengerich
31. Dezember 2014		Altenlingen Vereinsheim ASV Altenlingen
31. Dezember 2015		Bawinkel Vereinsheim SV Bawinkel

Malteserlauf

1. Januar 2009	19. August 2018	Reiter Hans
1. Januar 2009	31. Dezember 2010	Hetmank Günter

Winterlaufserie

9. Januar 2010		Kollesch Ingo
9. Januar 2010	10. Februar 2016	Kuper Hansi
9. Januar 2016		Lübbers Claudia

Reisen Berlin

14. August 1995	1. Dezember 2008	Koop Werner
1. Dezember 2008	1. Oktober 2016	Krage Hermann
1. August 2016		Jürgensen Beate

Reisen

2002 New York		Koop Werner
2003 Two Ocean, 2005 Malta, 2006 Zypern		Hetmank Günter
Rennsteig	2003 - 2018	Krage Hermann
Harzquerung	2010 - 2018	Kollesch Ingo
2020 New York		Heskamp Kathy & Küpker Ede

Andresy

26. November 2000	24. November 2013	Koop Werner
28. November 2014		Loxen Ines

Laufseminar + KSB

14. März 2003	5. November 2017	Hetmank Günter
2. November 2018		Hermesen Wilhelm

Laufseminar Inklusion KSB + Vitus Werk

9. Mai 2015		Hetmank Frank & Günter
-------------	--	------------------------

Frauenwochenende

3. März 2017		Jänen Marlen, Gravemann Lydia, Lübbers Claudia
--------------	--	---

Lauffreunde Emsland e.V. eine Erfolgsgeschichte

Rückblick

Dabei fing alles relativ bescheiden an. Die ersten Laufschnitte unternahm man in den 70er Jahren. Der Lauftreff „Baccumer Wald“ und die Trimm-Aktionen des Deutschen Sportbundes waren die Anfänge. Das Wort „Jogging“ war damals in Deutschland noch unbekannt. Läufer wurden eher belächelt.

Im Jahr 1995 kam dann der Stein ins Rollen. Am 14. August 1995 hoben 7 laufbegeisterte Sportler aus den verschiedensten Regionen des Emslandes den Verein Lauffreunde Emsland e.V. aus der Taufe. Aus dem bescheidenen „Häuflein“ ist inzwischen ein über die Grenzen des Emslandes hinaus bekannter Verein geworden. Die Mitgliederzahlen stiegen seither kontinuierlich auf über 400 Personen an. Aus allen Schichten der emsländischen Bevölkerung und auch der Nachbarkreise schlossen sich Läuferinnen und Läufer dem Verein an. Arbeiter, Angestellte und Akademiker ebenso wie Selbständige und Beamte.

Eine Grundidee der Vereinsgründung war auch, die schon vorher von Einigen durchgeführten Fahrten zu Großveranstaltungen, z.B. dem Berlin-Marathon, und einigen gemeinsamen Lauftreffs aller Laufsportfreunde aus dem Emsland unter einem „Dach“ zu führen. Zunächst trafen sich noch die Läuferinnen und Läufer am Baccumer Berg. Ab Januar 1996 wurde der Lauftreff von Baccum zum Saller See verlegt. Der „Lauftreff Saller See“ wurde geboren. Jedes Laufjahr begann zunächst mit dem Silvesterlauf am Sportgelände in Lengerich. Vier weitere Termine folgten in jedem Jahr. Einige Jahre später wechselte der LT zum Speicherbecken nach Geeste und dann bis heute zum Kiesberg in Lingen Darne.

Berlin-Marathon

Doch der Mensch braucht Ziele. Neben dem Laufen in der emsländischen Heimat wurden immer mehr Fahrten zu Großveranstaltungen angeboten. Jedes Jahr seit der Vereinsgründung fahren die Lauffreunde Emsland mit einem vollen Bus zum Berlin-Marathon. Inzwischen gehört bereits ein große Anzahl Vereinsmitglieder dem „Jubilee Club“ des Berlin-Marathons an. Diese Ehre wird dem Zuteil, der 10 erfolgreiche Teilnahmen geschafft hat und erhält fortan bei jeder neuen Anmeldung immer die gleiche Startnummer.

New-York-City-Marathon

Der Traum eines jeden Marathonläufers ist es natürlich, einmal in seinem Leben am legendären New-York-City-Marathon teilzunehmen. Also machten sich Anfang November 2002 eine große Gruppe Emsländer auf die Reise über den großen Teich. Trotz kühler Witterung war es für alle ein „Riesenerlebnis“. Seitdem sind viele Vereinsmitglieder Finisher des NYC-Marathons. In diesem Jahr geht es wieder für eine große Gruppe dorthin.

Marathonreisen

Seit Beginn des neuen Jahrtausends steht Laufen weltweit hoch im Kurs, ein echter Wachstumsmarkt. Läufer werden regelrecht zum „Global Player“. Da wundert es niemand, wenn sich 2003 eine Gruppe nach Südafrika aufmachte, um am Two-Ocean-Lauf teilzunehmen. Im Jahr 2005 folgte der Marathon auf Malta und 2006 auf Zypern. 2013 fand dann für eine 8 köpfige Gruppe der Lauffreunde zusammen mit der Betriebssportgruppe „Laufen“ unseres Förderers Firma Rosen die Reise nach Houston zum Chevron Marathon statt.

Laufen in Deutschland

Doch auch im Inland gibt es schöne und reizvolle Laufveranstaltungen. Ein besonderes Event ist seit Jahren der Syltlauf und gleich „um die Ecke“ in Löningen mit der anschließenden Läuferparty. Sehr flach aber oft auch sehr stürmisch. Anders der Rennsteiglauf: Für den größten Crosslauf Europas in Thüringen bedarf es schon eine gehörige Portion Kondition. Dabei stellten sich etliche Vereinsmitglieder der Herausforderung des Ultra-Marathons (76 km). Auch die Harzquerung von Wernigerode nach Nordhausen mit 51 Km sind nicht ‚ohne‘. Der Kyffhäuser Berglauf waren im letzten und in diesem Jahr das Lauferlebnis.

Emsland-Etappenlauf / Winterlaufserie

Der Verein nimmt natürlich nicht nur an nationalen und internationalen Großveranstaltungen teil, sondern bietet jedes Jahr neben den Lauftreffs auch die Winterlaufserie im Januar bis März und den Emsland-Etappenlauf an. Bei diesen Veranstaltungen sind der Spaß und die Freude am Laufen und vor allem auch das Entspannen beim Laufen wichtiger als Leistungsdruck und Stress.

Näheres dazu auf der Internetseite www.lauffreunde-emsland.de.

Je nach Leistungsniveau werden mehrere Laufgruppen angeboten. Jeder kann daran teilnehmen. Nach jeder Etappe folgt ein gemütliches Beisammensein in den Vereinshäusern der entsprechenden ausrichtenden Vereine.

Lauftreff

Zu Beginn jeden Jahres setzt der Verein einen neuen Schwerpunkt in Sachen „Lauftreff“. „**Keiner läuft allein**“ heißt das Motto. Neben den etablierten Läuferinnen und Läufern können sich alle anschließen, die Spaß am Laufen haben und in der Lage sind, 45 Minuten bzw. 60 Minuten locker zu laufen. Unter der Leitung einiger ortskundigen Läufer werden verschiedene Gruppen angeboten.

Laufen und Helfen

Zu den Mitgliedern des Vereins gehört auch der Lingener Orthopäde Dr. Michael Greis. Sein „**project help**“, dass Kindern in Südafrika hilft eine Schule zu besuchen, lebt ausschließlich von Spendengeldern. Daher haben sich die Lauffreunde Emsland seit einigen Jahren zu Eigen gemacht, dieses Projekt zu unterstützen und Spenden „laufend“ zu sammeln.

Seit mittlerweile 10 Jahren unterstützen wir mit dem Erlös des Emsland-Etappen-Laufs den **Kinderschutzbund Lingen**.

Im Jahr 2008 kam die Anfrage von den Maltesern der Ortsgruppe Lingen, zusammen mit den Lauffreunden eine jährliche Laufveranstaltung zu organisieren. Gern sagten wir zu, da sich viele Läufer der Lauffreunde im Kiesberg Wald gut auskannten und Hans Reiter bereit war, die Leitung und Verantwortung der Strecken zu übernehmen. 2009 startete dann der erste **Malteserlauf**. Das gesammelte Startgeld wird für verschiedene Hilfsprojekte gespendet.

Herbstveranstaltungen

Wenn die großen Laufveranstaltungen des Jahres vorbei sind und der Herbst Einzug hält, machen die Emsländer noch einen Wochenendausflug in das französische Andresy. Hierbei geht es um das freundschaftliche Band der Städte Haren und Andresy. Ein gemeinsamer Lauf bildet den Höhepunkt, aber auch der Besuch der nahegelegenen Stadt Paris.

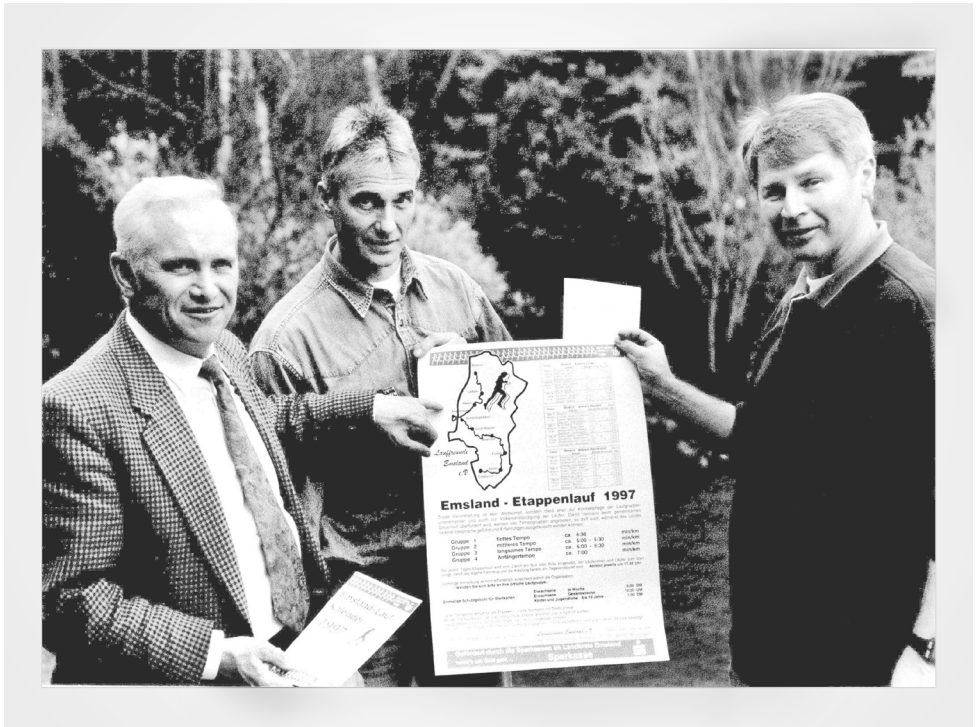
Laufseminar

Wer mehr über das Laufen wissen möchte, dem sei das jedes Jahr im November stattfindende Laufseminar, in Kooperation mit dem Kreissportbund Emsland in Sögel, ans Herz gelegt. Dort erfährt man vieles über Lauftechnik, Gymnastik für Läufer, Ernährung und Verletzungsprophylaxe.

Seit 2015 findet zusätzlich im Frühsommer, an einem Wochenende, alle 2 Jahre das Laufseminar -Inklusion- in Kooperation des Kreissportbunds Emsland, dem Vitus Werk Meppen und der Lauffreunde Emsland in Sögel, statt.

Vorstand und Beirat

Der Verein wird von Karl-Otto Unkenholz aus Bawinkel (Vorsitzender), Klaus Tegeder aus Lingen (Kassenwart) und Claudia Lübbers aus Meppen (Schriftführerin) geführt. Weitere Aufgaben werden von einem siebenköpfigen Beirat übernommen. Dem gehören Ines Bölle, Beate Jürgensen, Ingo Kollesch, Werner Lammers, Michael Reisüber, Hans Reiter und Stefan Scheer an.



Der erste Vorstand Ferdi Dreising, Günter Hetmank, Werner Koop

Schluss

Runter vom Sofa, raus ins Grüne. Laufen ist als einzige Sportart fast immer und überall möglich, unabhängig von der Tageszeit und bei fast jeder Witterung.

Emsland Laufkalender

Die Idee und die ersten 5 Ausgaben zum Emsland Laufkalender kamen von Ferdi Dreising. 1992 noch mit der Schreibmaschine vorbereitet, kam die 18 seitige Ausgabe mit einer Auflage von 250 Stück zum ersten Mal auf den „Markt“.

Weil die Laufveranstaltungen in den 90er Jahren immer mehr zunahmen und der Aufwand mit der Schreibmaschine das Heft aufzubereiten, zu viel wurde, übernahm Günter Hetmank die Redaktion 1996. Anfangs wurden die Seiten der einzelnen Laufveranstaltungen in Works und später in Excel unter Windows vorbereitet.

Als die ersten Ausgaben (Auflage mittlerweile 1800) mit Bildern und farbigen Seiten ausgegeben werden sollten, unterstützte Inka Strotmann von 2006 bis 2007 Günter.

Dann, von 2008 an wurde es professionell. Doris Hermeling als Mediengestalterin überarbeitete die Vorlagen der Veranstalter und gab dem Heft ein neues Layout. Die Auflage stieg auf 3500.

Nach 4 Jahren wurde die Vorbereitung der Ausgaben von Lena Hörnschmeyer übernommen. Wiederum ein neues Layout, komplett farbige Ausgaben und eine Steigerung der Auflagen auf 6000 Stück war das Ergebnis vom Zuspruch durch immer mehr Leser des 96seitigen Kalenders.

Durch die hohe Auflage wurde eine Werbung für Unternehmen immer attraktiver. Bevorzugt werden natürlich Vereinsmitglieder mit ihren Unternehmen, die besonders gekennzeichnet sind.

Ab 2017 übernahm Michael Reisüber von Günter die Redaktion und Verantwortung des Emsland Laufkalenders.



Laufseminar

Das Projekt „Laufseminar“ der Lauffreunde Emsland und den Kreissport Emsland in Sögel mit dem Koordinator Willi Fenslage wurde 2002 durch Günter Hetmank in Angriff genommen. Grundidee war, für die Mitglieder der Lauffreunde Emsland und interessierte Läuferinnen und Läufer Erfahrungen und Tipps weiter zu geben sowie Anfängerfehler aufzuzeigen, denn grundsätzlich gilt, **„schnell Laufen kann jeder, langsam Laufen muss man lernen!“** Dann war es 2003 so weit! Das Seminar startete bis heute an einem Freitag um 17 Uhr und endete Sonntag um 13 Uhr. Im Marstall Clemenswerth fanden wir die Unterkunft zum Übernachten und auch für die Mahlzeiten wurde dort gesorgt. Seminarräume für die Theorie- teile, einen Sportplatz mit Tartanbahn und mehrere Sporthallen für die Praxisteile standen uns dort zur Verfügung.

Experten wurden jeweils als Referenten eingesetzt. Für die Theorietheemen Ausdauersport und Ernährung, Motivation, Orthopädie, Verletzungen vorbeugen und Sofortmassnahmen oder Trainingssteuerung und auch für die Praxistheemen Lauf ABC, Funktionsgymnastik, Maximalpulsermittlung, Laufanalyse, Lauftraining in der Halle oder aktives Gruppentraining rund um Sögel. Bis heute ist das Laufseminar Anfang November fester Bestandteil im Fortbildungsplan des KSB Emslands und des LSB Niedersachsen mit Teilnehmern aus ganz Niedersachsen.

Bisheriger Höhepunkt war für uns im Jahr 2015 das zusätzliche Laufseminar in Zusammenarbeit mit dem Vitus-Werk Meppen im Rahmen „Inklusion in der Praxis“.

10 TN mit Handicap und 5 TN aus verschiedenen Berufsgruppen, sowie Betreuerinnen des Vitus-Werks und die Referenten hatten zusammen riesigen Spaß und neue Lebenserfahrungen sammeln können.



Herbststimmung am Teich beim Schloß Clemenswerth

Laufseminar Inklusion

Erschöpft aber glücklich - zweitägiges Laufseminar mit Anfängern

Großer Andrang bei der inklusiven Lauf-Fortbildung

Diese Fortbildung findet seit 2015 alle zwei Jahre statt und ist für Menschen mit und ohne Behinderung, Beschäftigte aus dem Vitus-Werk-Meppen und alle Interessierten. Und das Interesse war in diesem Jahr wieder sehr groß - mehr als zwanzig Teilnehmer kamen bei bestem Sommerwetter so richtig schön ins Schwitzen.

In bewährter Zusammenarbeit mit den Lauffreunden Emsland stand die Veranstaltung beim KSB Emsland nun schon zum dritten Mal auf dem Lehrplan des KSB Emsland. Frank und Günter Hetmank von den Lauffreunden Emsland sorgten für eine abwechslungsreiche inhaltliche Gestaltung, die so manche Überraschung parat hielt. - Schonkost gab es nur in den Mittagspausen, denn "voller Bauch trainiert nicht gut"...



Eine Video-Laufstilanalyse jedes einzelnen Teilnehmers offenbarte vermeintliche Schwachstellen oder Stärken. Lauf-ABC, Läufer-Dreieck, Vorfußlaufen oder Rumpfstabilität waren weitere Themenschwerpunkte.

Laufen kann jeder, ohne viel Aufwand und Organisation zu betreiben. Gerade Laufanfänger die Freude an der Bewegung und auch an der Belastung erlebbar zu machen, war für viele der Teilnehmer Neuland - doch es hat sich gelohnt. Ein besonderer Dank geht an die Menschen, die alles organisiert haben.

Bei der Abschlussbesprechung gab es dann auch kaum etwas zu meckern, außer vielleicht, dass man nicht immer zwei Jahre auf die nächste Veranstaltung warten müsse. Oder gar drei statt nur zwei Seminartage. Wer das gesagt hat, wird nicht verraten. Wenn da nur nicht der unvermeidbare Muskelkater wäre...

Jetzt heißt es für die Teilnehmer eigentlich nur weitermachen in Eigenregie und wenigstens einmal pro Woche die Laufschuhe schnüren.



Frauenlauf – und Wellnesswochenende

Worüber unterhalten sich Frauen beim Laufen? Natürlich über das Laufen und Wellness. Was liegt da näher als auch mal ein Frauenlauf – und Wellnesswochenende zu planen. Auf Initiative von Marlen Jänen und Lydia Gravelmann fand im März 2017 in Bad Zwischenahn das erste Wochenende nur für Frauen statt.

Am Freitag wurde gemeinsam mit der Bahn angereist. Nachdem alle im Hotel „Am Badepark“ die Zimmer bezogen hatten, ging es zur ersten Laufeinheit einmal rund um das Zwischenahner Meer. Es gab unterschiedliche Tempogruppen und auch eine Walkinggruppe. Um die Energiedepots nach dem Lauf wieder aufzufüllen, gab es am Abend ein gemeinsames Abendessen im Hotel. Am Samstagmorgen wurde nach dem Frühstück zur zweiten Laufeinheit gestartet. Je nach Kondition ging es ein- oder zweimal um den See, so dass dann bis zu 25 km geschafft waren. Den Nachmittag nutzten einige für einen Besuch in der Sauna oder Salzgrotte sowie zu einem Stadtbummel oder einer Fahrradtour in der näheren Umgebung. Am Abend wurde gut gegessen und einige machten sich noch auf den Weg, das Nachtleben von Bad Zwischenahn zu erkunden. Am Sonntagmorgen gab es dann einen Abschlusslauf bzw. eine Pilateseinheit und nach dem gemeinsamen ausgiebigen Frühstück ging es dann wieder Richtung Heimat. Es war ein schönes Wochenende mit viel Bewegung, netten Gesprächen und neuen Lauffreundschaften.

Nach dem tollen Frauenlaufwochenende 2017 fand in den Jahren 2018 und 2020 auch auf vielfachem Wunsch vieler Frauen erneut ein Frauen- und Wellnesswochenende in Bad Zwischenahn statt. Auch hier hatten alle wieder sehr viel Spaß.





Silvester – Lauftreff

Mit dem Silvesterlauf beginnt der jährliche Lauftreff der Laufreunde Emsland.

Der Lauftreff findet insgesamt fünfmal im Jahr statt. Jeder Teilnehmer erhält einen Laufpass für alle fünf Termine. Zum Start des Lauftreffs erfolgt eine Einteilung in die unterschiedlichen Tempogruppen.

Alles begann mit dem Lauftreff am Saller See in Lengerich. Mit Gründung des Vereins im Jahr 1995 wurde der Silvesterlauf zum Sporthaus des SV Lengerich-Handrup verlegt. Dort konnten nach dem Lauf alle Läuferinnen und Läufer duschen und der örtliche Verein stellte auch den großen Gemeinschaftsraum zur Verfügung. Für das leibliche Wohl wurde gesorgt.



Ab 2007 wurde der Lauftreff Emsland zunächst zum Speichersee Geeste verlegt. Der Silvesterlauf wiederum fand ab diesem Jahr im Sporthaus des SV Holthausen-Biene statt. Ebenso wie in Lengerich wurden die emsländischen Laufreunde von der örtlichen Laufgruppe in Biene unterstützt.

Mit dem Silvesterlauf 2012 endete die Durchführung in Holthausen-Biene. Daher fand der Silvesterlauf 2013 erneut in Lengerich und 2014 in Altenlingen statt.

Seit 2015 ist der Silvesterlauf der Laufreunde Emsland zu Gast in Bawinkel. Im Vereinsheim des SV Bawinkel bestehen Umkleide- und Duschkmöglichkeiten. Mit einem Getränkestand sowie einer Cafeteria sorgt der SV Bawinkel und die dortige Laufgruppe für das leibliche Wohl. Im Anschluss werden noch Ehrungen vorgenommen und es gibt auch eine Tombola. Der Lauftreff der Laufreunde Emsland an den weiteren vier Terminen des Jahres startet seit 2015 in Lingen am Kiesberg.

Auch wenn der Silvesterlauf der Beginn der neuen Laufserie ist, gilt aber trotzdem:

„Das Beste zum Schluss!“

Die Läufer­schar kann sich dabei am letzten Tag des Jahres noch einmal sportlich betätigen.



Malteserlauf 2009 bis 2018

Laufen und helfen – unter diesem Motto fand im Jahr 2009 der 1. Lingener Malteserlauf-Benefizlauf an der Turnhalle in der Kiesbergstraße in Lingen statt. Es wurden Strecken über fünf, zehn und fünfzehn Kilometern gelaufen. Der parlamentarische Staatssekretär Dr. Hermann Kues hatte die Schirmherrschaft für den Lauf übernommen und schickte die Läufer auf die Strecke.

In Zusammenarbeit mit den Maltesern in Lingen und den Lauffreunden Emsland entstand die Idee ohne Wettkampf gemeinsam zu laufen und dabei gemeinnützige Projekte zu unterstützen.

Die sozialen Projekte, die gefördert wurden, wechselten jedes Jahr. Zu Beginn wurde der Erlös für den Ausbau des Jugendraumes der Malteser verwendet, später wurden Hilfsprojekte wie „Projekt Help“ für Kinder in Südafrika, ein Kinderhaus in Kaliningrad (Königsberg), Kinderhilfe Cusco-Peru e.V., „Hilfe für Nigeria“, Unterstützung der Schulkinder in Kitoba / Uganda und „Mobiler Einkaufswagen“ – ein gemeinsames Projekt der Malteser mit dem Seniorenverein „Gelingen“, unterstützt.

Die Auswahl und Kennzeichnung der Strecken übernahmen die Lauffreunde Emsland und um die Versorgung der Läufer und später auch Walker kümmerte sich der Malteserhilfsdienst in Lingen.

Die Zahl der Teilnehmer steigerte sich von Jahr zu Jahr, während beim 1. Malteserlauf nur 46 Läufer teilnahmen, waren es 2013 bereits über 100 Sportler.

Die Stadt Lingen übernahm die Schirmherrschaft über die Veranstaltung und schickte jedes Jahr einen Repräsentanten zur Begrüßung. Am Ende der Veranstaltung fand jeweils eine Tombola statt.

Die vielen fleißigen Hände des Malteserhilfsdienstes Lingen sorgten für das leibliche Wohl der Sportler mit Wasser an den Verpflegungsstellen sowie Kaffee und Kuchen im Ziel. Auch sie haben zur zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen. Vielen Dank nochmals an alle die den Malteserlauf Lingen unterstützt haben.

Hans Reiter



Aus der vorangegangenen Historie kann man ersehen, dass sich aus kleinen, mühevollen Anfängen mit kleinen Laufgruppen für Anfänger und Einsteiger, für gesundheitsbewusste Joggerinnen und Jogger sowie für leistungswillige Straßen- und Marathonläufer mit den Jahren ein sehr reger Verein entwickelte, der sich nicht allein auf die Lauftreffs beschränkte.

Daher gab es schon sehr früh die Idee für einen

Emsland-Etappenlauf

Das Emsland gehört sicherlich zu den attraktivsten Regionen Norddeutschlands. Was lag da näher, als einen alljährlichen Etappenlauf für viele Läufer und Läuferinnen durchzuführen, um gemeinsam zu laufen und das Emsland noch besser kennen zu lernen.

Daher startete am **07. Mai 1990** unter der Leitung von Ferdi Dreising und Klaus Ortwig in Salzbergen der **1. Emsland-Etappenlauf**. Beim Etappenlauf durchqueren die Läufer Regionen des Emslandes oder auch vereinzelt die angrenzenden Landkreise.

Gestartet wird in Gruppen, die sich nach dem individuellen Lauftempo von langsam bis flott gliedern.



Nach dem gelungenen Einstand **1990** folgten **1991**, **1993** und **1995** weitere Emsland-Etappenläufe unter der Leitung von Ferdi Dreising. Der erste Emsland-Etappenlauf unter der Regie des neuen Vereins „Lauffreunde Emsland e.V.“ fand dann **1997** statt. In den Folgejahren ging die Verantwortung des Emsland-Etappenlaufs auf den Vorstand des Vereins über. Unvergessen bleibt auch der legendäre Etappenlauf „Lauf rund um die Welt“ im Jahre **2000**, bei dem der Kühlturm des Kraftwerkes in Meppen-Hüntel umrundet werden musste.

Zu diesem Zeitpunkt zog der damalige Vereinsvorsitzende Werner Koop die Bilanz: „Der Emsland-Etappenlauf hat sich in der Region etabliert!“. Gerade Werner Koop und die Vorstandsmitglieder Günter Hetmank und Gaby Gill waren sehr aktiv, um immer neue Vereine zur Durchführung einer Etappe zu motivieren.

Der Emsland-Etappenlauf führte auch dazu, dass sich die Mitgliederzahlen des Vereins rasant entwickelten. Zu den einzelnen Etappen kamen immer mehr Laufbegeisterte. Aus diesem Grunde wurde der Vorstand der Lauffreunde im Jahre 2002 um einen mehrköpfigen Beirat erweitert. Der Beirat übernahm dann die Organisation des Emsland-Etappenlaufs.



Begrüßung beim EEL in Lingen!

Inzwischen wurde der Emsland-Etappenlauf zu einer festen Größe der vom Verein organisierten Laufveranstaltungen. In geselliger Atmosphäre wird Dauerlauf ohne jeden Wettkampfstress gepflegt. Unter dem Motto: „Gemeinsam starten, gemeinsam ankommen!“ wird der Emsland-Etappenlauf auch in Zukunft durchgeführt.



Nachfolgend ist eine Chronik des Emsland-Etappenlaufs von den Anfängen bis heute.

Chronik Emsland - Etappenlauf

	Jahr	Organisation	Montag	Mittwoch	Freitag
1.	1990	F. Dreising / K. Ortwig	7. Mai Salzbergen - Bramsche	9. Mai Bramsche - Freren	11. Mai Freren - Darne
2.	1991	Ferdi Dreising (J.Pegler Stiftung)	10. Juni Salzbergen - Bramsche	12. Juni Bramsche - Freren	15. Juni (Sa) Freren - Darne
3.	1993	Ferdi Dreising	10. Mai Darne - Freren	12. Mai Freren - Bramsche	14. Mai Bramsche - Spelle
4.	1995	Ferdi Dreising	8. Mai Bramsche - Freren	10. Mai Freren - Spelle	12. Mai Spelle - Emsbüren
5.	1997	Dreising / Koop / Hetmank (Maks Met?)	14. April Emsbüren - Spelle	16. April Spelle - Freren	18. April Freren - Bawinkel
6.	1998	W. Koop / G. Koopmann ("Laufen rund um die Welt")	30. März Emmeln	1. April Haren	3. April Wesuwe
7.	1999	Werner Koop ("Den Hümmling laufend kennenlernen")		7. April Lathen	9. April Werlte
8.	2000	Werner Koop ("Im neuen Jahrhundert, quer durchs Emsland")		3. Mai Dörpen - Oberlangen	5. Mai Oberlangen - RWE Hüntel
9.	2001	G. Hetmank / G. Gill	9. April Emsbüren	11. April Baccum	13. April (Karfreitag) Dickenberg
10.	2002	G. Hetmank / H. Jänen ("von Ost nach West")		3. April Haselünne	5. April Herbrum
11.	2003	H. Jänen / K. Heskamp (Emsköppe un Groaschupper loapen tosammen)		20. August Uelsen	22. August Bad Bentheim
12.	2004	H. Jänen / K. Heskamp ("Rund um den Hümmling")	26. April Surwold	28. April Spahnharrenstätte	
13.	2005	H. Jänen / K. Heskamp ("Wir trainieren für Löningen")	30. Mai Bourtange	1. Juni Ober-/Nieder- langen	3. Juni Meppen / Bokeloh
14.	2006	H. Jänen / K. Heskamp / D. Gossert ("running for help")	24. April Haren-Emmeln	26. April Schleper	28. April Schüttorf
15.	2007	H. Jänen / K. Heskamp / D. Gossert ("Tausammen dörn Norden")		2. Mai Dersum	4. Mai Renkenberge
16.	2008	H. Jänen / K. Heskamp / D. Gossert ("Wir laufen den Emslandäquator")		14. Mai Twist	16. Mai Groß-Hesepe
17.	2009	H. Jänen / K. Heskamp / D. Gossert ("schönes südliches Emsland")		15. April Bawinkel	17. April Spelle
18.	2010	K. Heskamp / H.Reiter / J. Robben ("15 Jahre Lauffreunde Emsland")		14. April Herzlake	16. April Sögel

Stand: 12. Mai 2020
Günter Hetmank

Montag	Mittwoch	Freitag	Montag	Mittwoch	Freitag
17. Juni Darne - Geeste	19. Juni Geeste - Meppen	21. Juni Meppen - Haren	24. Juni Haren - Lathen	26. Juni Lathen - Dörpen	28. Juni Dörpen - Papenburg
18. April Freren - Bawinkel	23. April Groß Hesepe - Schöninghsdorf	25. April Schöninghsdorf - Klazienaveen	28. April Klazienaveen - Haren	30. April Haren - Lathen	2. Mai Lathen - Dersum
6. April Meppen	8. April Emmeln				
12. April Sögel	14. April Lorup	16. April Börger			
8. Mai RWE Hüntel - Bokeloh	10. Mai Bokeloh - Klein Berßen	12. Mai Klein Berßen - Haselünne	15. Mai Haselünne - Lengerich	17. Mai Lengerich - Bramsche	19. Mai Bramsche - Freren
17. April (Di) Spelle	19. April (Do) Biene				
8. April Grafeld	10. April Lorup	12. April Neurhede			
25. August Beesten	27. August Lohne	29. August Emsbüren			
3. Mai Börger	5. Mai Klein Berßen	7. Mai Werpeloh			
6. Juni Bawinkel	8. Juni Baccum	10. Juni Dickenberg	13. Juni Spelle	15. Juni Lengerich	17. Juni Holthausen / Biene
	3. Mai Osterbrock	5. Mai Salzbergen			
7. Mai Lehe	9. Mai Dörpen	10. Mai Lathen			
19. Mai Dohren	21. Mai Altenlingen	23. Mai Gersten			
20. April Veldhausen	22. April Grafeld	24. April Bramsche			
19. April Böger	21. April Werlte	23. April Lastrup			

Chronik Emsland - Etappenlauf

Jahr	Organisation	Montag	Mittwoch	Freitag
19. 16.	2011 H. Kuper / H. Reiter / J. Robben ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		6. April Darme	8. April Emmeln
20. 17.	2012 H. Kuper / H. Reiter / J. Robben ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		11. April Börgermoor	13. April Bippen
21. 18.	2013 H. Kuper / H. Reiter / J. Robben ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		10. April Herbrum	12. April Berge
22. 19.	2014 H. Kuper / H. Reiter / J. Robben ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		7. Mai Bokeloh	9. Mai Bramsche
23. 20.	2015 H. Kuper / H. Reiter / J. Robben ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")	1. Juni Herbrum - Dersum	3. Juni Dersum - Tinnen	5. Juni Tinnen - Schöningsdorf
24. 21.	2016 H. Reiter / J. Robben / Beate Jürgensen ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		1. Juni Dohren	3. Juni Surwold
25. 22.	2017 H. Reiter / J. Robben / Beate Jürgensen ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		7. Juni Baccum	9. Juni Schwefingen
26. 23.	2018 H. Reiter / J. Robben / Beate Jürgensen ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		30. Juni Uelsen	1. Juni Börger
27. 24.	2019 H. Reiter / Beate Jürgensen / S. Scheer ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")		8. Mai Börger	10. Mai Bippen
28. 25.	2020 H. Reiter / Beate Jürgensen / S. Scheer ("running for help: Kinderschutzbund Lingen")	4. Mai Salzbergen	6. Mai Spelle	8. Mai Haren-Altenberge



EEL 2015 Bramsche



EEL 2017 Oberlangen



EEL 2015



EEL 2019

Montag	Mittwoch	Freitag	Montag	Mittwoch	Freitag
11. April Berge	13. April Groß Stavern	15. April Schwefingen			
16. April Osterbrock	18. April Lohne	20. April Tinnen			
15. April Emsbüren	17. April Groß-Hesepe	19. April Klein Berßen			
12. Mai Dersum	14. Mai Schöninghsdorf	16. Mai Sögel			
8. Juni Schöninghsdorf - Dalum	10. Juni Dalum - Bramsche	12. Juni Bramsche - Salzbergen			
6. Juni Erika-Altenberge	8. Juni Teglingen	10. Juni Lathen			
12. Juni Grafeld	14. Juni Haren-Emmeln	16. Juni Oberlangen			
4. Juni Werlte-Bockholte	6. Juni Lingen-Darme	8. Juni Berge			
13. Mai Dohren	15. Mai Lohne	17. Mai Meppen			
11. Mai Werlte-Bockholte	13. Mai Baccum	15. Mai Berge			

**Der EEL musste leider wegen
der Corona-Krise abgesagt werden**



Winterlaufserie

Schon im Jahr 2009 entstand der Wunsch, auch im Emsland eine Winterlaufserie zu starten. Gedacht war die Serie für Läufer/innen, die sich im Winter auf die Wettkämpfe im Frühjahr vorbereiten wollten und dies lieber in einer Gruppe machen wollten als allein.

Ingo Kollesch fand sehr schnell Ansprechpartner, die einen Lauf vor Ort durchführen wollten. So konnte 2010 die 1. Winterlaufserie in den Orten Börger, Meppen, Lingen, Lathen, Haselünne und Oberlangen gestartet werden. Angeboten wurden die Strecken über 10 km sowie 20 km. Verschiedene Orte boten auch Walking-Strecken an.

Trotz verschiedenster Wetterkapriolen wie Schnee, Glatteis oder Dauerregen kamen alle Teilnehmer unbeschadet und gut gelaunt ins Ziel. Hatten doch die Veranstalter große Mühen unternommen, alle Strecken herzurichten. Es wurde auch schon mal eine Strecke mit einem Trecker als Schneepflug freigeschoben, wie 2010 in Börger.

Mittlerweile führt Claudia Lübbers die Winterlaufserie in das 11. Jahr und ein Ende ist nicht in Sicht. Von den Orten der ersten Stunde sind noch Börger, Meppen, Lingen und Oberlangen dabei. Weitere Orte sind jetzt Sögel und Spelle.





Meppen
2015



Börger 2016



Oberlangen 2017



Meppen 2017



Meppen 2017



Sögel
2018



Lingen 2020



Spelle 2019



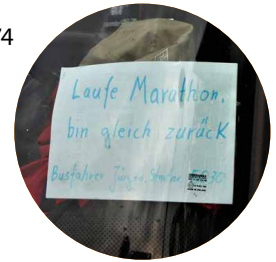
Oberlangen 2019

Der Berlin Marathon

eine Kultveranstaltung für die Lauffreunde Emsland

Diesen Marathon in der Bundeshauptstadt gibt es seit 1974 und Lauffreunde / -innen aus dem Emsland nehmen seit den 80er Jahren an diesem Event teil. Zunächst fuhren sie in Eigenregie dorthin, ab Mitte 1980 organisierten Annette Janning und Evi Gövert Fahrten mit dem Bus nach Berlin. Noch bevor im Jahr 1995 unser Verein Lauffreunde Emsland gegründet wurde, übernahm unser späterer 1. Vorsitzender Werner Koop diese Aufgabe. Ihm folgten ab 2008 in der Organisation Hermann Krage und seit 2016 Beate Jürgensen.

Genau wie die Teilnehmerzahlen bei diesem Marathon im Jahr 1974 von 244 Personen auf 44.065 in 2019 stiegen, so entwickelte sich auch das Interesse an diesem Lauf bei den Lauffreunden / -innen. Die begehrten Plätze im Bus waren innerhalb kurzer Zeit ausgebucht genau wie die Starkarten des Marathon. Dieses Problem konnten wir durch das Buchen eines Kartenkontingents beim Veranstalter lösen.



Den Charme für die Mitfahrer / -innen bestand darin, dass schon auf der Hinfahrt grundsätzlich ein gemeinsames Frühstück auf dem Rastplatz Garbsen eingenommen wurde, in Berlin der Besuch der Marathonmesse und das gemeinsame Einchecken. Zum weiteren Ritual gehörte am Samstagmorgen immer der Frühstückslauf (6 km) vom Schloss Charlottenburg ins Olympiastadion mit dem anschließenden Frühstück im / am Stadion.

Nachmittags unterstützten wir an der Strecke unsere Inliner / -innen, von denen einige sogar mit Inlinern Marathon fuhren und am Sonntag auch noch liefen. Arjan van der Steege nahm in 2019 zum 9. Mal als Doppelstarter den Marathon unter seine Füße bzw. Inliner. 2020 peilt er den 10. Start in diesem Wettbewerb an. Damit wäre er dann auch als Inliner im Jubiläumclub, als Läufer hat er das schon geschafft!

Für viele gehört am Samstag auch der Besuch des ökumenischen Abendgebetes in der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche zum festen Ritual.

Die Starter / -innen werden am Sonntagmorgen mit dem Bus in die unmittelbare Nähe des Starts gebracht, keine weiten Wege. Anschließend werden die obligatorischen Erinnerungsfotos vor dem Kanzleramt geschossen. Die Fans begeben sich an die und die Läufer- / -innen auf die Strecke. Und alle treffen sich nach dem Lauf wieder am Familiesammelplatz unter dem „E“ wie Emsland.

Dann die Rückfahrt im Bus ins Emsland – sicher ein Highlight, wenn nicht das Highlight, auf das sich jeder freute. Da ging es schon mal hoch her im Bus und so einige Male kreierte

man auch eine Polonäse durch den Bus. Immer herrschte eine ausgelassene und fröhliche Stimmung! Vergessen waren dann die schweren Beine der Läufer / -innen und auch der Fans, die auch immer einen U-Bahn-Marathon absolvieren mussten.

Für alle Teilnehmer / -innen war diese Fahrt immer ein „Rundum-sorglos-Paket“! Niemand musste sich um irgendetwas Organisatorisches kümmern. Alles war geregelt, die Hinfahrt, Besuch der Marathonmesse, Fahrt zum und zurück vom Frühstückslauf, das Bringen zum Marathonstart und zurück ...!

Dieses „Rundum-sorglos-Paket“ nahmen in der Zeit von 2005 bis 2019 rund 680 Mitglieder in Anspruch!

Und so, wie es auf diesem Foto zu sehen ist, legen wir in jedem Jahr auf dem Rastplatz Garbsen unsere erste Pause ein.



Von links: Biene, Hansi, Ingrid, Angela (verdeckt), Klaus und Hermann lassen es sich schmecken!

So gestärkt geht die Fahrt weiter zur Marathonmesse, die bis auf wenige Ausnahmen am ehemaligen Flughafen Tegelhof stattfand.



Dort haben wir in den letzten Jahren unseren ehemaligen Vorsitzenden Werner Koop getroffen, der bei der Ausgabe der Startunterlagen mitgeholfen hat.



Am Samstagmorgen geht es dann zum Frühstückslauf, Start am Schloss Charlottenburg. In dem Gewimmel von tausenden von LäuferInnen bleibt für uns Emsländer immer unsere Fahne an der langen Angelroute als Orientierungspunkt!



Kalle Uhlen und Josef Huesmann warten hier ganz entspannt auf den Start.



Auf dem Vorplatz des Olympiastadions stärkt sich Hermann Tallen nach dem Frühstückslauf mit Kaffee und anderen gesunden Sachen.

Währenddessen gibt Hermann Jänen noch ein Interview im Stadion!





Am Sonntagmorgen wird es dann immer ernst. Wir werden mit dem Bus in die unmittelbare Nähe des Starts (Hauptbahnhof) gebracht. Vor dem Kanzleramt versammelt sich die Truppe, um dort das obligatorische Erinnerungs- / Gruppenfoto zu schießen.



Kalle, Amelie, Hermann, Ines, Hansi, Ramona und Jürgen sind startklar.



Nicht immer schien die Sonne, aber das minderte nicht die Freude am Laufen!
Von links: Hermann Jänen, Hansi Kuper, Hermann Krage, Angela Speet und Anni Geers.



2003 lief Maria Mersmann einen neuen EL-Kreisrekord in 03:16:30!

Links unser Doppelstarter Arjan van der Steege – 9 Doppelstarts und 10 Marathon! Super!



Mitglieder im Jubileeclub

Name	Vorname	Start- nummer	1. Start	Mitglied seit	Läufe in Berlin Stand 2019	Vereinsangaben im Jubileeclub
Jänen	Hermann	282	1984	1998	32	Raspo Lathen
Koop	Werner	634	1987	1999	18	Raspo Lathen
Korte	Peter	635	1987	1999	13	SG Freren
Uhlen	Kalle	653	1990	1999	30	SV Lengerich-Handrup
Hebbelmann	Gerd	808	1986	2000	15	Lauffreunde Emsland
Küpker	Edu	1202	1991	2002	22	Lauffreunde Emsland
Kuper	Hansi	1434	1994	2004	24	Lauffreunde Emsland
Veltrup	Hermann	1452	1995	2004	25	Lauffreunde Emsland
Hetmank	Günter	1465	1986	2004	18	Lauffreunde Emsland
Krage	Hermann	1601	1996	2005	22	Lauffreunde Emsland
Bahlmann	Willi	1716	1994	2005	15	Lauffreunde Emsland
Högemann	Johann	2063	1999	2008	21	Lauffreunde Emsland
Linger	Thomas	2069	1997	2008	13	Lauffreunde Emsland
Janikowski	Andreas	2548	2001	2010	12	Lauffreunde Emsland
Grote	Jürgen	2692	2000	2011	16	Lauffreunde Emsland
Huesmann	Josef	2797	1999	2011	13	Lauffreunde Emsland
Schnelting	Uli	2927	2002	2012	14	Lauffreunde Emsland
Durschlag	Klaus	3507	2004	2014	15	Lauffreunde Emsland
Janikowski	Slavo	4375	2008	2017	12	Lauffreunde Emsland
Reiter	Hans	4840	2007	2019	10	Lauffreunde Emsland
van der Steege	Arjan	4994	2006	2019	10	Lauffreunde Emsland
Kuper	Ingrid	F186	1994	2004	18	Lauffreunde Emsland
Hetmank	Irmgard	F228	1990	2007	12	Lauffreunde Emsland
Jänen	Marlen	F274	1999	2009	16	SV Langen
Schnelting	Renate	F316	1993	2010	12	Lauffreunde Emsland
Loxen	Ines	F407	2002	2013	11	Lauffreunde Emsland
Speet	Angela	F468	2004	2014	11	Lauffreunde Emsland
Jürgensen	Beate	F470	2001	2014	13	Lauffreunde Emsland
Jänen	Ingrid	F545	2001	2016	12	Raspo Lathen
Mersmann	Maria	F556	1997	2016	12	SV Lengerich-Handrup
Friedrich-Meier	Susanne	F617	2004	2017	12	Lauffreunde Emsland
Kappel	Erika	Inliner		2016	11	Lauffreunde Emsland

Hamburg-Marathon

Ab 2003 wurden keine Fahrten mehr zum Hamburg-Marathon von den Lauffreunden Emsland organisiert.

Nachdem die Organisatoren des HH-Marathon ihren Anmeldemodus so geändert hatten, dass Läufer eine Qualifikationszeit vorweisen mussten, um einen Startplatz zu bekommen, war es für viele leider nicht mehr machbar, in Hamburg zu laufen.

Die Hamburger haben sich damit selber so geschadet, dass die Teilnehmerzahlen drastisch zurückgingen.

Seit ein paar Jahren hat sich die HH-Marathon-Organisation neu orientiert und es lohnt sich beim HH-Marathon wieder dabei zu sein.

Verschiedene Einzelpersonen und auch Kleingruppen waren Hamburg treu geblieben.

Einer von ihnen ist z. B.:

Hermann Veltrup, TuS Haren, der 28 von 33 Läufen erfolgreich mitgelaufen ist.

Damit führt er die Liste der Emsländer in Hamburg an.

2012 fuhr die BSG von der Fa. Nordland Papier Dörpen zum Hamburg-Marathon und hatte dort 25 Finnischer, unter denen auch einige Lauffreunde zu erkennen waren.



Rennsteiglauf

- Europas größter Crosslauf -

Dieser Lauf wurde 1973 als 100-km-GutsMutsgedenklauf ins Leben gerufen. Die Strecke führte von Eisenach nach Masserberg. Nach und nach bekam dieser Ultramarathon Kultstatus in der ehemaligen DDR. Seit 1997 führt die Laufstrecke über 73,5 km von Eisenach nach Schmiedefeld. Der Marathon wird in Neuhaus gestartet und hat wie auch der Halbmarathon von Oberhof als Ziel das Sportgelände in Schmiedefeld.

Zusammen mit der Laufgruppe des SC Spelle-Venhaus fuhren wir unter der Regie von Laurenz Altehülsing 2002 zum Rennsteig. Die Atmosphäre des Laufes, die phantastische Stimmung am Abend bei der Feier im Festzelt führte dazu, dass wir, die Lauffreunde Emsland, im Mai 2003 die Fahrt zu diesem Lauf selber organisierten. Wir bezogen wie auch in den folgenden Jahren (2002, 2003, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013) Quartier im Mercure Kongress Hotel in Suhl. Die Zimmer und der Service ließen keine Wünsche übrig, was bei der Frühstückszeit um 02.30 Uhr bzw. 05.00 Uhr sicher einige Anforderungen an das Personal und Management gestellt hat! In der Hotelbar führte uns eine Meisterin ihres Fachs als Cocktailmixerin ihr Können vor. Das waren beste Voraussetzungen für den Ultramarathon, Marathon, den Halbmarathon und die Wanderer.

Rennsteiglauf 2007

23 Lauffreunde sind in diesem Jahr den Supermarathon über 72,7 km von Eisenach nach Schmiedefeld gelaufen. So viele Teilnehmer hatten wir auf dem „langen Kanten“ in den Jahren davor noch nie gehabt. Neben der langen Strecke wurde natürlich von den anderen TeilnehmerInnen der „Marathon“ über 43,5 km und der Halbmarathon unter die Füße genommen. An vielen Stellen waren noch die Auswirkungen des Sturms „Kyrill“ zu sehen, aber die Organisatoren der Läufe hatten bis zum Starttag alle Unwegsamkeiten ausgeräumt. (unter TeilnehmerInnen Super-MRT)



Rennsteiglauf 2009

Am 15. 05. 2009 fuhren wir mit dem Bus nach Thüringen, um dort am 37. **GutsMuts-Rennsteiglauf** teilzunehmen. Unterwegs, auf einem Parkplatz der A 33, feierten wir den 45. Geburtstag von Jürgen (Grote). Für ihn war es selbstverständlich gewesen, uns trotzdem an diesem Wochenende zu fahren.

Jürgen bedankte sich anschließend mit einem sehr schmackhaften, reichhaltigen Frühstück. Am Starttag brachte er die TeilnehmerInnen des Supermarathons (SM) mit dem Bus nach Eisenach. Das bedeutete für ihn eine kurze Nacht und für die TeilnehmerInnen die Möglichkeit der Inanspruchnahme des Komforts des Busses am Startort. Hierfür nochmals an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Jürgen!



Ein kleines Geschenk für das Geburtstagskind Jürgen Grote

Die LäuferInnen des Marathon und des Halbmarathon wurde durch Shuttlebusse zu ihren Startorten in Oberhof bzw. Neuhaus gebracht. Es hatte sich in der Nacht ausgerechnet und der Samstag zeigte sich von der läuferfreundlichen Seite. Im Verlauf des Vormittags übernahm die Sonne das Regiment und es ging ein frischer Wind über die Höhenzüge des Rennsteig. Alle WanderInnen, Halbmarathonis, Marathonis und Ultras erreichten wohlbehalten das Ziel.



Strahlende Sieger: Marlen Jänen, Josef Huesmann und Biene Hetmark



Kleine Auszeit bei Km 65, strahlende Gesichter bei Hermann Jänen, Ralf Niehues und Karin Schleiner.

39. GutsMuts-Rennsteiglauf

Am Freitag, 20. Mai 2011 fuhren 29 Lauffreunde / -innen bei bestem Reisewetter nach Thüringen, um als Läufer / -in oder aber Wanderer / -in den Rennsteig unter die Füße zu nehmen. Wir waren eine kleine, aber sehr motivierte Gruppe. Zehn wollten den Rennsteig von Suhl nach Schmiedefeld erwandern, Maria Mersmann am Halbmarathon teilnehmen, Jochen Heßling den Marathon bestreiten und 17 Läufer / -innen den „Langen Kanten“ laufen.

Der Tag begann sonnig, aber die Luftfeuchtigkeit war hoch. Es war sehr schwül. Für alle Teilnehmer / -innen wurde es eine Schweiß treibende Angelegenheit. Das vorrangigste Gebot war, trinken, trinken und nochmals trinken. Der Veranstalter hatte sich alle Mühe gegeben, für ausreichend Getränke zu sorgen, aber an der einen oder anderen Versorgungsstelle fehlte!!! dennoch Wasser. Wir kamen alle heil ins Ziel und trafen uns im Festzelt, um den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen und auch mit einem gewissen Stolz von unserem Lauf oder der Wanderung zu berichten. Einige Fotos von der Fahrt.

Nächtliches Frühstück





Zieleinlauf nach 73,5 Km



Hermann, Klaus, Angela, Manfred



Rennsteiglauf 2013

Am 24. Mai 2013 starteten wir mit dem Bus in Richtung Thüringen. Allerdings mussten wir schon auf der A 33, kurz hinter Osnabrück, einen unfreiwilligen Stopp einlegen. Im Motorraum des Busses war es zu einem Schwelbrand gekommen, Also alle raus aus dem Bus und hinter die Leitplanken. Dank talentierten Handwerker unter den Mitfahrenden gelang es, den Bus soweit zu reparieren, dass er in der nächst gelegenen Werkstatt sofort wieder in Stand setzen gesetzt werden konnte.



Warten hinter der Leitplanke



Ohne weitere Schwierigkeiten, erreichten wir Suhl und starteten am nächsten Morgen



WandererInnen und LäuferInnen kamen wohlbehalten ins Ziel und trafen sich zur "Siegesfeier" im Festzelt



Erinnerungsfoto 2013

Rennsteiglauf 2017

Am Freitag, 19. Mai, starteten wir, sechs Lauffreundinnen und neun Lauffreunde, morgens mit zwei Bullis in Richtung Eisenach. Wir wollten am Samstag, 20. Mai, am Rennsteigmarathon (Ultra-) teilnehmen.

Die Fahrt war bestens vorbereitet worden durch Beate und Ingo. Bernd sorgte mit einem kräftigen zweiten Frühstück dafür, dass wir die lange Anreise gut überstehen konnten. Ohne größere Staus trafen wir nachmittags in Eisenach ein und sahen uns nach dem Einchecken im Hotel die Stadt an und die Ultramarathonis holten ihre Startunterlagen ab. Abends stärkten wir uns wie gewohnt beim „Italiener“ für den Lauf. Die folgende Nacht war kurz, um 04.30 Uhr wurde gefrühstückt.

So gestärkt begaben sich die „Ultras“: Ingrid und Hermann Jänen, Angela, Sonja, Klaus und Stefan zum Start (06.00 Uhr) am Marktplatz von Eisenach. Sonja und Stefan nahmen den Supermarathon über 73,5 km zum ersten Mal in Angriff!

Unsere „guten Geister“, Ingo und Helmut brachten die „Marathonis“: Ingrid und Hansi Kuper, Claudia, Beate, Bernd, Günter und Hermann K. mit dem Kleinbus nach Neustadt am Rennweg, von wo der Marathon (09.00 Uhr) gestartet wurde.

Allen Wetterprognosen zum Trotz zeigte der Himmel seine blaue Seite und die Temperaturen waren absolut Läufer freundlich! Also, ideale Voraussetzungen, um das Ziel in Schmiedefeld zu erreichen. Und es war Gänsehaut pur, als nach und alle Läuferinnen und Läufer in Schmiedefeld einliefen, wo Ingo und Helmut schon auf uns warteten.

Wir begannen die „Siegfeier“ zunächst im Festzelt in Schmiedefeld und setzten sie in Eisenach beim Griechen und dann im Hotel fort.

Nach einem sehr guten und ausgiebigen Frühstück fuhren wir am Sonntagmorgen zufrieden, wenn auch etwas müde ins Emsland zurück.



Von links: Klaus Claudia, Bernd, Helmut, Beate, Hermann Jänen, Günter, Stefan, Sonja, Ingrid Jänen, Ingrid Kuper, Angela, Hermann, Ingo, (es fehlt der Fotograf) Hansi Kuper

Syltlauf ab 2006

Nach einer längeren Pause, starteten die Lauffreunde Emsland im Jahr 2012 wieder beim Syltlauf. Aktiv waren die Lauffreunde dann von 2012 bis 2016 dabei. In diesen Jahren war die Unterbringung im Hamburger Jugenderholungsheim, PuanKlent, in Rantum Sylt/OT.

Für größere Gruppen optimal, beste Unterkunft und Verpflegung, Gruppenraum und ein sehr guter Preis. Geburtstage von Mitreisenden wurden gebührend gefeiert, schon zum Frühstück kam die schönste Torte vom Syltlauf-Bäcker auf den Tisch, wie auf dem Foto zu sehen.

Da sich auch das Wetter in den letzten 20 Jahren auf Sylt verändert hat, gibt es auch nur noch Wind und Regen und nicht wie in den ersten Jahren, Sturm, Regen, Hagel, Schnee und Glatteis, aber alles von vorne.

Der Syltlauf mit seiner 33.333m langen, schönen Strecke, muss in 4 Std. geschafft sein, um in die Ergebnisliste zu kommen. Ebenso wie der NY-Marathon, gehört er einmal im Läuferleben dazu!



Harzquerung

Die Harzquerung, ein wunderschöner Landschaftslauf, wurde 1980 ins Leben gerufen. Die Hauptstrecke, ein Ultramarathon über 51 km, führt von Wernigerode nach Nordhausen. Es sind fast ausschließlich auf einem sehr anspruchsvollen Profil (Poppenberg rund 600 m), mehr als 1200 Höhenmeter, breite Forstwege und kleine Pfade zu laufen. Selbst bei schönem Wetter und trockenem Boden ist diese Strecke nur hoch konzentriert zu bewältigen, ansonsten stolpert man zwangsläufig über Baumwurzeln oder man landet in einem der kleinen Bäche. Diese kleinen Wasserläufe sind auf meist provisorischen „Brücken“ zu überwinden. Allerdings, kurz bevor man die Harzbahn quert, muss man so einen Graben überspringen! Im Jahr 2013 konnte diese Stelle nur gemeinsam bewältigt werden, denn sonst hätten wir zwangsläufig einen Umweg bis zu nächsten Brücke laufen müssen oder wären sehr, sehr nass geworden. Neben diesem Ultra werden auch zwei kürzere Strecken von 25 und 28 km angeboten.

An diesem anspruchsvollen Crosslauf nahmen 2008/2009 nur Einzelstarter von uns Laufreunden teil. Ab 2011 organisierte Ingo Kollesch dann die gemeinsame Fahrt zu diesem Event. In den ersten Jahren wohnten wir in Nordhausen in einem Hotel direkt neben dem Ziel. So mussten wir zwar morgens zeitig aufstehen und nach Wernigerode fahren, konnten im Ziel aber die Annehmlichkeiten des Hotels wie Dusche, pp. in Anspruch nehmen!

Wir stellten aber im Laufe der mehrjährigen Aufenthalte in diesem Hotel fest, dass der Inhaber doch sehr, sehr unzuverlässig war. Der Speisesaal wurde morgens zu spät geöffnet, bis wir dann schließlich vor dem geschlossenen Frühstücksraum standen und uns niemand öffnete. Auf telefonische Anfrage von Ingo, warum das so wäre, kam nur die lapidare Antwort, dass sich die Servicekraft kurzfristig krank gemeldet hätte und es gäbe kein Frühstück. Was tun? Wir fuhren mit unseren Bullis zur nächsten Bäckerei. Die Bedienung war eine Wucht! Innerhalb kürzester Zeit hatte sie ausreichend Kaffee gekocht und uns mit belegten Brötchen versorgt. Echt klasse!



In den Folgejahren organisierte Ingo ein Hotel in Wernigerode, das uns wirklich zufrieden stellte.

Der Lauf im Jahr 2013 stellte uns vor besondere Herausforderungen. Es hatte schon Tage vorher einschließlich der Nacht vor dem Start kräftig geregnet. Die Strecke war extrem matschig. Der erste Anstieg direkt nach dem Start ließ uns nicht Gutes ahnen. An Laufen war hier nicht zu denken, wir quälten uns durch den Matsch bis nach oben. Und dann kam der Graben vor den Gleisen der Harzbahn! Das Wasser stand so hoch, dass nur ein so großer Kerl wie Jürgen (Grote) rüberspringen und uns anderen dann dank seiner langen Arme nach und nach ans andere Ufer ziehen konnte. Verdreht, aber zufrieden erreichten wir gemeinsam das Ziel!

Auf dem Bild unten kann man unschwer die große Pfütze (kurz vorm Ziel) erkennen, die ja noch leicht zu umlaufen war. Auf der Strecke selber gab es meistens keine Ausweichmöglichkeit. Dementsprechend sahen wir auch im Ziel aus!





Von links: Angela,
Klaus (Durschlag),
Jürgen (Grote)

Im Jahr 2018 nahmen wir letztmalig an dem Lauf teil, denn wir hatten ein neues, interessantes Ziel gefunden: den Kyffhäuser Berglauf!



TeilnehmerInnen mit einigen bekannten und befreundeten Läufern vor dem Start in Wernigerode

Kyffhäuser-Berglauf

Nach einigen Überlegungen und auf der Suche nach einer neuen schönen Herausforderung, starteten am 12. April 2019 einige der Lauffreunde mit 2 Bullis nach Bad Frankenhausen in Thüringen zum Kyffhäuser-Berglauf.

Am Samstagmorgen ging es bei leichtem Schneefall vom Start in der Ortsmitte auf die unterschiedlich langen Strecken, von 16 km, Halbmarathon, Marathon und einer Mountainbike Runde.

Die Strecken führten zum Teil gleich heftig bergauf um auf die Kammhöhe zu gelangen. Vorbei am Fernsehturm, der Barbarossahöhle am Kyffhäuserdenkmal weiter Richtung Segelfluggplatz und Panoramamuseum.



Weite Teile führten durch Wald und vorbei an Apfelbaumplantagen, deren Blüte in Eis und Schnee gehüllt waren. Freudig überrascht waren wir von der guten und liebevollen Betreuung auf der Strecke und vor allem im Zielbereich mit dem warmen Einlaufzelt.

Am Sonntagvormittag fahren wir zufrieden zurück ins Emsland. Es war ein schönes Laufwochenende und wir waren uns einig, da fahren wir wieder hin.

Auch wenn die Lauf- und Mountainbike-Strecken sehr anspruchsvoll sind, wurde dieses Ziel auch für 2020 nochmals gewählt, denn es hat uns Flachländer dort sehr gut gefallen.



Marathonläufe unserer Mitglieder Europa- und Weltweit

Amsterdam	NL	A	Bregenz
Athen	GR	A	Wien
Barcelona	E	CH	Zürich
Boston	USA	CHN	Peking
Bregenz	A	CHN	Yanling
Chicago	USA	CY	Zypern
Danzig	PL	CZ	Prag
Diever	NL	E	Barcelona
Dieverbrug	NL	E	Madrid
Enschede	NL	E	Palma de Mallorca
Honolulu	USA	F	Paris
Houston	USA	GB	Liverpool
Kapstadt	ZA	GB	London
Klazinaveen	NL	GR	Athen
Kohlberg	PL	I	Rom
Krakau	PL	IS	Reykjavik
Liverpool	GB	M	Malta
London	GB	N	Tromsö
Madrid	E	NL	Amsterdam
Malta	M	NL	Diever
Moskau	RUS	NL	Dieverbrug
New York	USA	NL	Enschede
Omsk	RUS	NL	Klazinaveen
Palma de Mallorca	E	NL	Rotterdam
Paris	F	PL	Danzig
Peking	CHN	PL	Kohlberg
Prag	CZ	PL	Krakau
Reykjavik	IS	PL	Warschau
Rom	I	RUS	Moskau
Rotterdam	NL	RUS	Omsk
Sotschi	RUS	RUS	Sotschi
Stockholm	S	S	Stockholm
Tromsö	N	USA	Boston
Warschau	PL	USA	Chicago
Wien	A	USA	Honolulu
Yanling	CHN	USA	Houston
Zürich	CH	USA	New York
Zypern	CY	ZA	Kapstadt

Laufen in Andresy

Mit der französischen Stadt Andresy, der niederländischen Stadt Vlagtwedde und der Stadt Haren besteht seit vielen Jahren eine Städtepartnerschaft. Die Stadt Andresy liegt ca. 35 Kilometer nordwestlich von Paris im Department Yvelines (Präfektur: Versailles).

Von unseren niederländischen Lauffreunden wurde vor langer Zeit angeregt, einmal gemeinsam mit den Partnerstädten an einem Lauf in Frankreich teilzunehmen. Meijco van Uelsen nahm diese Anregung auf und organisierte für einige Teilnehmer die erste Fahrt nach Andresy. Hieraus entwickelten sich nach und nach die Fahrten nach Frankreich.

Nach der Gründung der „Lauffreunde Emsland“ sind diese Fahrten im Zusammenspiel mit den niederländischen Lauffreunden ein fester Bestandteil des Laufkalenders geworden. Waren wir zu Beginn mit 1-2 Privatwagen unterwegs, so nahmen im Jahr 2000 über 90 Teilnehmer die weite Reise in zwei Bussen auf sich. Seitdem organisierte Werner Koop als Kuratoriumsmitglied der Stadt Haren jährlich diese Reise. Nach dem Umzug von Werner nach Berlin übernahm 2014 Ines Bölle (Loxen) die Aufgabe der Reisebegleitung.

Alle die bisher daran teilgenommen haben, waren begeistert von den Läufen über 5,8 km, 13,5 km oder 21,1 km und der Gastfreundschaft der französischen Partnerstadt. Trägt doch die Unterbringung in einer Sporthalle mit Luftmatratze und Schlafsack zum guten Gelingen dieser Fahrten bei.



Einmal New York City Marathon

gehört zum Marathonläuferleben dazu

Seit gut 30 Jahren waren immer wieder Emsländer beim NY-Marathon dabei.

Schon 1990 fuhren drei Läufer vom Raspo Lathen zum NY-M und erfüllten sich ihren Traum. Liefen eine Zeit von dreieinhalb Stunden und schwärmen bis heute von dem großen Ereignis, dem Lauf, den Zuschauern und der Stadt!

Dann **2002** die bisher größte Aktion der LFE, Werner Koop organisierte eine Reise mit ca. 60 Lauffreunden zum NY-Marathon.

Ein großer Bericht stand in der Jubiläumsausgabe, 10 Jahre Lauffreunde Emsland.



New York 2013

New York 2008, eine Geschichte wie im Märchen!

Es ist nie zu spät.

Die Lauffreunde, Dr. Hermann Tallen (70), Dr. Josef Huesmann (67), Klaus Ortwig (61), hatten sich für den NY-M angemeldet und reisten gemeinsam dort an.

H. Tallen hatte den Lauf zum 70. Geb. von seiner Familie geschenkt bekommen.

Und dann kam die große Überraschung in NY, seine Töchter Ute und Petra und Bruder Werner hatten sich ohne Wissen der Anderen auch angemeldet und wollten mit den Emsländern gemeinsam den Marathon bestreiten.

Klaus Ortwig lief den Marathon in 3:58:51. Der Tallen Klan mit Josef Huesmann starteten gemeinsam. Jedoch kam Josef Huesmann irgendwo im Gewühl verloren und erreichte ohne Emsländer mit einer guten Zeit von 4:57:32 das Ziel.

Hermann Tallen, sein Bruder Werner (1. Marathon) und die Töchter Ute und Petra kamen gemeinsam, überglücklich, tanzend nach 5:20:57 im Ziel an.

Die tolle Harmonie in der Gruppe machte die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Wenn ein Läufer noch unentschlossen ist und sich nicht traut, sollte er sich einmal mit dieser Gruppe über NY unterhalten. Danach gibt es kein zurück mehr.

In **2012** wurde durch Orkan „Sandy“ der Lauf abgesagt. Leittragender u.a. Edu Küpker. Für **2020** haben Kathy Heskamp und Edu Küpker eine Reise zum NY-Marathon organisiert.

Auch diese Reise wird wieder ein Großereignis der Lauffreunde werden. Der Bericht kommt dann ins nächste Jubiläumsheft.



Two Oceans Marathon - Kapstadt Südafrika

Der Two Oceans Marathon (56 Km) hat sich schon seit Jahren zu einem der schönsten Ultramarathon der Welt entwickelt. Einige unserer Lauffreunde haben diesen Lauf mit einem Urlaub in Südafrika verbunden.

Ostern 2003 um 6:00 Uhr morgens, noch in der Dunkelheit, bei ca. 18 Grad feuchtwarmer Temperatur und Nebel war der Start für die ca. 7500 Teilnehmer. Für die Halbmarathonteilnehmer eine halbe Stunde später. Schon auf den ersten 4 Km steigt die Strecke um 45 Meter an, fällt dann beim Trip durch die Vororte Kapstadts, Wynberg und Plumstaed, (hier trennen sich die beiden Streckenführungen) bis Falsbay ungefähr wieder auf Starthöhe ab. Nun ging es fast auf Meeresniveau durch den Badeort Muizenberg und weiter auf der welligen Küstenstrasse entlang des Indischen Ozeans bis ins kleine Hafenstädtchen Fish Hoek (Km 22). Es folgte eine kurze aber heftige Steigung und bei Km 25,6 ging es landeinwärts bis Sun Valley. Hier wurde es dann ernst: bis zum Km 32,5 stieg die Route auf den Ou Kaapseweg (Alter Kapweg) bis zum Pass auf 315 Höhenmeter an. Belohnt sollten hier alle mit einem unvergesslichen Ausblick über die beiden Meere (Two Oceans) und der ganzen Kaphalbinsel bis hin zu den Hottentot Holand Mountains werden. Leider blieb uns die Aussicht durch tiefliegenden „Herbstnebel“ verwehrt.

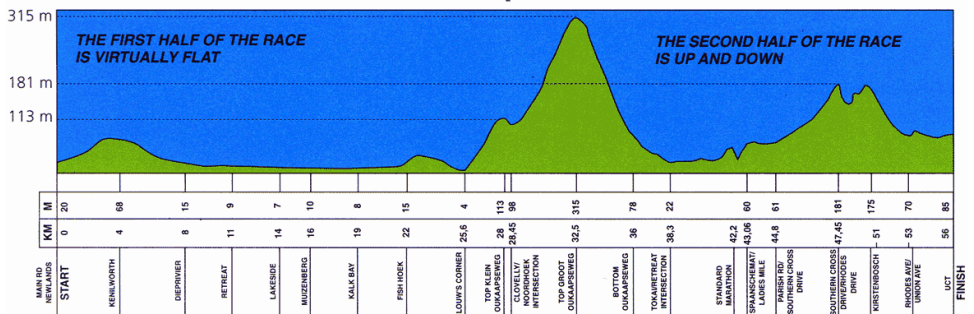


Angekommen auf dem Höchsten Punkt, hatten wir strahlend blauen Himmel und 30 Grad. Nur gut, dass es dann bis zum Km 38,2 bergab bis auf 22 Höhenmeter ging. Bis Km 44,8 stieg die Strecke wieder an und Ultra- und Halbmarathonstrecke kamen wieder zusammen. Die nächste aber wirklich heftige Steigung, durch ein Waldgebiet an den Hängen des Tafelbergs, folgte. Ein große Schild mit der Aufschrift (if you can read this, you are too slow) ließ dann doch trotz Anstrengung ein Schmunzeln übers Gesicht gleiten. Nach den vergangen schönen und sonnigen Kilometern erreichte man nach völliger Anstrengung den Zieleinlauf. Die anspruchsvolle Strecke mit 1186 Höhenmeter auf 56 Km waren geschafft. Läufer und Läuferinnen wurden frenetisch durch die begeisterten Zuschauer gefeiert. Alle Teilnehmer werden den Lauf in bleibender Erinnerung behalten.

Ausser dem Lauf standen natürlich Ausflüge auf dem Programm: Der Tafelberg mit seinem atemberaubenden Ausblick über Kapstadt, das Kap der guten Hoffnung, eine Straussenfarm, die Pinguinkolonie Boulders Beach in Simonstown, eine Weinprobe auf einem der vielen Weingüter und Shoppingtours in Kapstadt sowie an der Waterfront im Hafengebiet. All dies, die Strandläufe am indischen Ozean mit anschliessendem kühlen Bad, das überwiegend gute Wetter, die super Betreuung in den Helderberg Lodges, die leckere südafrikanische Küche und die Freundlichkeit der Südafrikaner ließen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.



Route profile



OLD MUTUAL TWO OCEANS MARATHON ROUTE PROFILE (circular route)

20. BMW Marathon Malta

Unter dem Motto „raus aus dem Winter, hinein in den Frühling“ stellten sich im Februar 2005 15 Lauffreunde einer sportlichen Herausforderung auf Malta. Ziel war die Teilnahme am 20. BMW Marathon.

Die Tage bis zum Start wurden bei frühlingshaften Temperaturen zu Sightseeingtouren sowie leichten Trainingsläufen (natürlich in kurzen Laufsachen) genutzt.

Mit dem Bus ging es am Starttag nach Mdina. Hier hatten sich 180-190 Teilnehmer und eine Handvoll Fans versammelt und warteten auf den Startschuss. Bevor es soweit war, mischten die Lauffreunde die anderen Läufer mit gymnastischen Tanzeinlagen, Übungen und die „Welle“ auf. Ein willkommenes Motiv für die anwesenden Fotografen und Reporter.

Bei klarem Himmel und Sonne aber kaltem Wind fiel pünktlich um 8 Uhr der Startschuss. Von Mdina führte die Laufstrecke durch karge Felder und kleinen Ortschaften. Leichte Anstiege und Gefälle auf schlechten Wegstrecken wechselten mit den Sehenswürdigkeiten des Landes ab. Ab Kilometer 26 nahmen die Teilnehmer aktiv am Straßen-

verkehr teil. Verließ doch die Laufstrecke auf mehr oder weniger stark befahrenen Straßen. Begleitet von einem Polizisten auf seinem Motorrad konnte jedoch auch diese „Rennstrecke“ unbeschadet gemeistert werden. Die letzten Kilometer ging es dann an kleinen Buchten und Häfen vorbei zum Ziel nach Sliema.

Bei der abendlichen Siegerehrung war die Freude groß, wurden doch drei Teilnehmerinnen des Teams als 2. Sieger in der Damemannschaftswertung gefeiert. Mit Ines und Heike Loxen sowie Kerstin Wolken freute sich das ganze Team über diesen sportlichen Erfolg.





Hier die Teilnehmer der Reise:
 Hans Bartels, Dieter Gossert, Günter Hetmank, Irmgard Hetmank, Hermann Jänen, Ingrid Jänen, Werner Koop, Hermann Krage, Hansi Kuper, Ingrid Kuper, Thomas Linger, Andreas Lohe, Heike Loxen, Ines Loxen, Kerstin Wolken.



Laufen, wo andere Urlaub machen!



ULTRA Sports Cyprus Marathon Pafos

Raus aus dem Winter, rein in den Frühling. Unter diesem Motto reisten im März 2006 12 Mitglieder der Lauffreunde-Emsland wie 2005 auf Malta mit der Absicht zum Zypern Marathon nach Pafos, um bei frühlingshaften Temperaturen ihrem Lieblingshobby nachzugehen. Die Kombination aus Urlaub und Hobby stand hier im Vordergrund.

Jeder konnte sich hier seine Lieblingsdistanz (10 km, Halb-, Marathon) aussuchen. Das Hauptanliegen der Läufer war es, sich mal wieder in kurzen Klamotten zu bewegen und die Sonne auf der Haut zu spüren. Gerade weil der Winter 2006 für Läufer denkbar schlecht war. Kälte, Eis und Schnee machten lange Vorbereitungsläufe zum Graus.



Am 12. März 2006 gingen daher ca. 100 Teilnehmer am Felsen der Aphrodite an den Start des Marathons. Bei sonnigen 20 Grad machten sich die 11 Marathonis aus dem Emsland auf die 42,195 km lange Strecke. Zur gleichen Zeit erfolgte auch der Start des Halbmarathons, an dem auch ein emsländischer Lauffreund teilnehmen wollte, aber wegen einer Grippe verzichten musste. Bei Zieleinlauf an der Festung im Hafen konnten die Lauffreunde Emsland sehr zufrieden sein und zahlreiche Podestplätze, insbesondere der Frauen, ergattern. Entsprechend viel auch die anschließende Feier aus.

An den Tagen nach dem Wettkampf standen neben dem Training auch verstärkt Besuche der kulturell interessanten Ausgrabungsstätten im Vordergrund.



Die Siegerfeier am Hafen von Pafos!

Nach einer Woche mussten dann alle Abschied nehmen von den warmen Temperaturen. In Deutschland warteten wieder Frost und schlechtes Wetter. Vorstandsmitglied und Organisator Günter Hetmank war mit der Reise vollauf zufrieden.

„Houston Marathon“

Mit der ROSEN Gruppe aus Lingen (Ems)

13. Januar 2013

Glück hatten acht Marathonis von den Lauffreunden Emsland, die sich den Läufern von der Fa. Rosen aus Lingen anschließen konnten, die eine Teilnahme am Houston-Marathon organisiert hatten.



Am Wettkampftag gab es bereits um 4:30 Uhr für alle Läuferinnen und Läufer ein extra frühes Frühstück im Hotel. Das Hotel lag unmittelbar bei Start und Ziel, somit konnten wir zu Fuß, bei Dunkelheit, Kälte, Regen und Wind zum Start zu gehen.



So hielt sich die Wartezeit vor dem Marathonstart in Grenzen.
Bei gleichem Wetter wagten wir uns auf die Strecke und machten das Beste daraus.



Zur Halbzeit wurde das Wetter ein kleinwenig besser und wir fingen an den Lauf zu genießen. Trotz allem haben wir die Fa. Rosen, die Lauffreunde Emsland und Deutschland sehr gut vertreten.

Hier in Houston, USA, wo die Fa. Rosen einen ihrer Standorte hat, wurde uns auch ein gutes Rahmenprogramm angeboten.

Natürlich machten wir eine Besichtigung im Rosen Stützpunkt in Houston, wo alle sehr beeindruckt waren, über die Größe und das Wirken der Firma vor Ort.

Auch ein Busausflug nach Galveston, an den Golf von Mexiko stand auf unserem Plan, dadurch hatten wir zu Hause viel zu erzählen.

Der letzte Ausflug der Reise führte uns zum berühmten NASA Space Center Houston. Etwa 40min Fahrtzeit vom Hotel entfernt konnte man hier an einer geführten Tour über das Gelände der NASA teilnehmen. Sehr eindrucksvoll war die Besichtigung der Triebwerksdüse der Apollo und des Shuttles selbst.



Am letzten Vormittag vor der Abreise: die Läufer im "Finisher-Shirt" in der Hotellobby.





Lied der Lauffreunde Emsland

Strophen: Lauffreunde Emsland zieh'n durch Stadt und Land
 Lauffreunde Emsland sind dafür bekannt
 Durch die bunten Felder über Berg und Tal
 Laufen wir so gerne und spüren keine Qual
 Lauffreunde Emsland laufen überall.

Ruft uns der Rennsteig oder mal Berlin
 Ist doch sonnenklar dann fahren wir dorthin
 Und beim Hermannslauf geht es runter geht es rauf
 Das ist doch keine Frage, das nehmen wir in Kauf
 Und freu'n uns alle Tage auf diesen schönen Lauf.

Mache laufen schneller, langsam geht es auch
 Je nach Lust und Laune, das ist unser Brauch
 Keiner ist Verlierer, nur Sieger steh'n im Ziel
 Denn jeder Läufer kennt das prickelnde Gefühl
 Und jedem Läufer wird das Laufen nicht zuviel.

Kannst Du mal nicht laufen, ist kein Problem
 Denn du bist als Freund hier immer gern geseh'n
 Bleibe nicht zuhause, fahr mit uns durchs Land
 Das Schönste sind die Freunde, sie steh'n am Wegesrand
 Im Ziel dann welche Freude, sie reichen dir die Hand.

Zwischenspiel: Ob Hamburg oder Andresy
 Alleine sind wir nie
 Wir laufen um die ganze Welt
 So wie es uns gefällt

Strophe: denn
 Lauffreunde Emsland zieh'n durch Stadt und Land
 Lauffreunde Emsland sind dafür bekannt
 Durch die bunten Felder über Berg und Tal
 Laufen wir so gerne und spüren keine Qual
 Lauffreunde Emsland laufen überall

Schluss: Lauffreunde Emsland laufen überall
 Lauffreunde Emsland laufen überall

Lauffreunde Emsland

♩ = 116

Text & Musik: Clemens Völkert

Strophe Cm

Lauf - freun - de Ems - land zieh'n durch Stadt und Land
 Lauf - freun - de Ems - land sind da - für be - kannt.
 Durch die bun - ten Fel - der ü - ber Ber und Tal,
 lau - fen wir so ger - ne und spä - ren kei - ne Qual,
 Lauf - freun - de Ems - land lau - fen ü - ber - all.

Zwischenspiel Eb B

Ob Ham - burg o - der An - dre -
 sy al - lei - ne sind wir nie.
 Wir lau - fen um die gan - ze
 Welt. So wie es uns ge - fällt.

Schluss Eb B Cm F7 B

Lauf - freun - de Ems - land lau - fen ü - ber - all
 Lauf - freun - de Ems - land lau - fen ü - ber - all.

Schlußwort der Redaktion

Als wir im letzten Jahr mit der Aufgabe konfrontiert wurden, die Festzeitschrift zu erstellen, war uns bewusst, dies ist gleichzeitig eine Chronik über die vielfältigen Ereignisse und Erlebnisse vieler Lauffreunde und eine große Aufgabe für uns. Jeder war mit Elan und begeistert dabei. Es wurden frühere Berichte und Bilder gesucht und zusammengestellt. Viele Treffen und Stunden waren nötig, um das zu schaffen, was ihr jetzt in den Händen haltet.

Mit dieser Festzeitschrift sollten die letzten 25 Jahre Vereinsleben zusammengefasst werden, um sie allen Mitgliedern und Freunden in Erinnerung zu rufen.

Sicherlich ist nicht alles und jeder in dieser Festzeitschrift erwähnt worden. Sollte sich jemand vernachlässigt fühlen, so bitten wir an dieser Stelle um Nachsicht.



Günter Hetmank, Hermann Jänen, Hermann Krage, Hansi Kuper, Fred Weber.

project:help e.V.

(Privatinitiative zur Unterstützung von Hilfsprojekten in Südafrika)

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

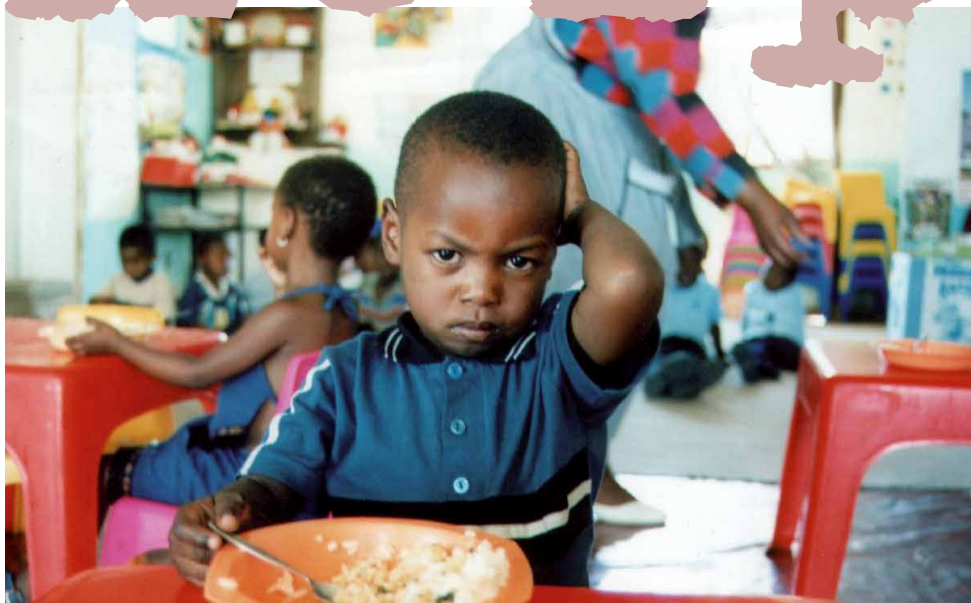
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

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

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

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

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



wir haben ein ziel,
sind aktiv,
engagieren uns,
wir sind sportler.

SPITZENTECHNOLOGIEN ZUM SCHUTZ VON MENSCH UND UMWELT



HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH
ZU 25
JAHREN
SPORTLICHER
BEGEISTERUNG!

SPITZE IN DER REGION. WELTWEIT.