

# EMSLAND '21 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



Lauffreunde  
Emsland e.V.



VERANSTALTUNGEN  
UNTER  
VORBEHALT

Lauffreunde  
Emsland e.V.

GEMEINSAM  
ZUM ZIEL!

**ROSEN**

empowered by technology

30. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 6.000

# 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



Design 360 Grad • Kinkerlitzchen GmbH • Otto-von-Guericke-Ring 16 • 49811 Lingen

Tel.: +49 (0) 5 91 / 6 10 17 14 • Fax: +49 (0) 5 91 / 6 10 17 11 • [info@design360grad.de](mailto:info@design360grad.de) • [www.design360grad.de](http://www.design360grad.de)

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

SPITZENTECHNOLOGIEN ZUM SCHUTZ VON MENSCH UND UMWELT



SPITZE IN DER REGION. WELTWEIT.

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Alt-Haren	Ecke Venenkampweg Schluenstr./ Mi August-Reiniking-Straße		19:00	Hermann Veltrup	05932/998870
Berge	Turnhalle Schulzentrum	Mo, Mi / Fr	18:30/18:00	Achim Wolke	05435/955268
Bippen	Clubhaus	Mo, Mi, Sa	18:30 + 15:00	G. u. J. Thole	05435/1613
Börger <sup>*1*6</sup>	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger <sup>*2*6</sup>	Clubhaus Sportgelände	So	09:30	Rudolf Schmitz	05953/80 59
Cappeln	Sportheim Schulstraße	Di	18:30	Patrick Böske	04478/609988
Dersum	Lindenstraße 2	Do	19:30	Hermann Wessels	04963/625
Dickenberg / lbb. <sup>*5</sup>	Waldstadion Dick. Okt - Mär	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dickenberg / lbb. <sup>*5</sup>	Forstweg Apr - Sept	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dohren	Ziegeleiweg	SZ: jeden zweiten Mi im Monat	18:15	Reiner Grote	0162/9198080
Dohren	Ziegeleiweg	WZ: jeden zweiten Sa im Monat	15:00	Reiner Grote	0162/9198080
Emlichheim	Vereinsgelände	Mi / Sa	18:30 / 09:00	Elke Borghorst	
Freren	Waldbad	Di	18:30	Antonius Thien	05902/421
Fürstenau	Albers Lieschen a. Bahnübergang	Sa	WZ 15:00	Axel Beyersdorf	05901/2198
Fürstenau	Freibad	Di	SZ 18:45	Axel Beyersdorf	05901/2198
Garrel	Hütte an der Laufbahn	Di	18:15	Volker Herrmann	04474/934641
Gildehaus	Mühlenberg/Ostmühle	So	08:30	Leonique Brunebarbe	05924/783346
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
Schüttorf	Parkplatz Annaheim	So	09:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Schüttorf	Sportplatz Salzbergerstraße 80	Mi	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Schüttorf	Markringstr. 57 b	Do	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774
Sögel	Vereinsheim Lorkper Weg 6	So	10:00	Martin Sievers	05952/2464
Spelle	Sportplatz	Mo, Mi	18:00	Klaus Grabowsky	05977/7858
Stapelmoor	GS Schulhof	Di, Do	19:00	Richard Hartema	0160/1335389
Steinbeck	Sportplatz Recke	Di	WZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Sa	WZ 14:00	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Di / Do	SZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Uelsen	Olympia Cafe	Mi	19:00	Gebhard van Wieren	05942/2224
Uelsen	Olympia Cafe	So	08:30	Gebhard van Wieren	05942/2224
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa, Mi	SZ 17:00 Mi 19:00	Lydia Hans	059 41/5604
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa, Mi	WZ 16:00 Mi 19:00	Lydia Hans	05941/5604
Völlnerfehn	Parkplatz gegenü. Volksbank	Mo	18:30	Peter Windhaus	04961/3197

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

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

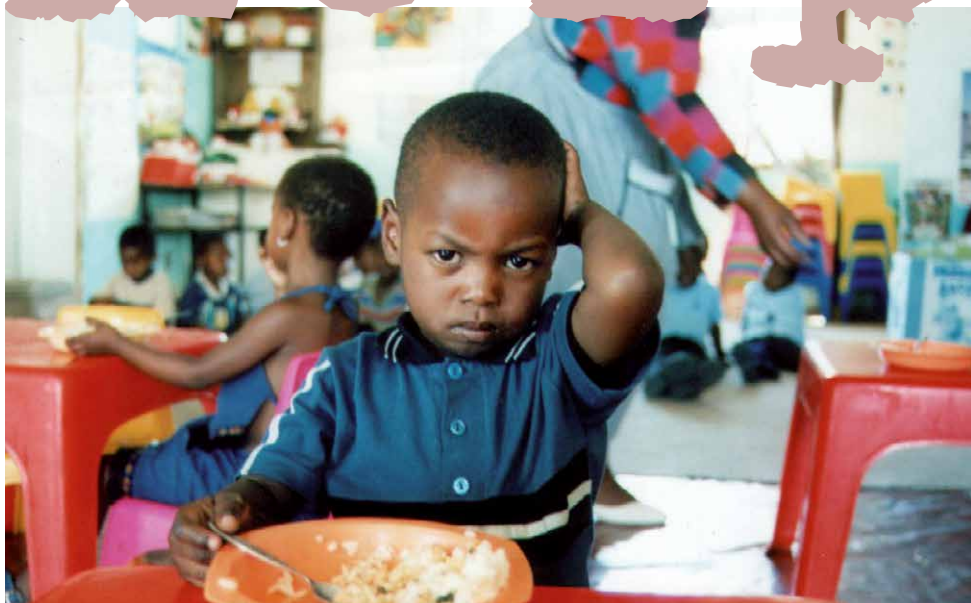
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

**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 2021

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!

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

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

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

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

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

### Die Ansprechpartner der EL WLS 2021

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

[clauswoeste@gmx.de](mailto:clauswoeste@gmx.de)

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

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

**Sögel:** Andreas Bölle, Tel 0151 / 61465893, [andreasboelle@web.de](mailto:andreasboelle@web.de)

**Lingen:** U. Schmelting, Tel 0591 / 475 92, [ulirene@aol.com](mailto:ulirene@aol.com)

**Spelle:** Klaus Grabowsky, Tel 059771 / 7858, [kl.grabowsky@gmx.de](mailto:kl.grabowsky@gmx.de)

**Oberlangen:** Marlen Jänen, Tel 05933 / 4549, [marlen.jaenen@web.de](mailto:marlen.jaenen@web.de)

**Börger 09.01.**

Start: Sportplatz

**Meppen 23.01.**

Start: Leichtathletikstadion Helter Damm

**Sögel 06.02.**

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

**Lingen 20.02.**

Start: Breslauer Straße 60

**Spelle 06.03.**

Start: Getränke Hoffmann Stadion, Venhauser Straße

**Oberlangen 20.03.**

Start: Sportplatz

⇨ je ca. 10 km und 20 km

### Austragende Vereine:

DJK Eintracht Börger, LAV 91 Meppen,

Lauftreff Sögel, Kilometerfresser Lingen,

SC Spelle-Venhaus, SV Längen, Lauffreunde Emsland

# Winter Laufserie 2021



# DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

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

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



Mitglied der



Lauf Freunde  
Emsland e.V.

GROSSE AUSWAHL:  
DAUERHAFT  
ÜBER  
1.000 PAAR

LAUF- UND  
BEWEGUNGS-  
ANALYSE

NEU:  
RUNNING-  
BEKLEIDUNG

asics

BROOKS

NEW BALANCE

NIKE

adidas

CEP

TRUE MOTION



SPORT  
LANGEN

Wir bewegen das Emsland.

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



# 16. Ems-Dollart-Winterlauf & Walking-Serie

*Zwischen den verschiedenen Laufwettbewerben ist die Winterlaufserie eine willkommene Abwechslung.*

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

Lauf-/Walking-Strecken:	5 km oder 10 km oder 15 km oder 20 km
Startzeit:	von 13:00 – 15:00 Uhr
Meldeschluss:	definitiv 15:00 Uhr
Zielschluss:	16:00 Uhr für alle Teilnehmer
Anmeldung:	jeweils vor Ort beim ausrichtenden Veranstalter
Umkleideräume/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 fünf Veranstaltungen teilgenommen hat, erhält eine Urkunde nach der letzten Veranstaltung.
Wertungen:	Es folgen keine Zeitwertungen der zu absolvierenden Strecken.
Veranstaltung:	Die Veranstaltung findet nicht bei Eisglätte statt. Zwingend notwendige Änderungen im Programmablauf bleiben den jeweiligen Veranstaltern vorbehalten

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

**30. 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)

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

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

**13. März** 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)

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

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



„Buchen  
Sie Ihre individuelle  
Veranstaltung in einem  
unserer historischen Säle,  
ab einer Teilnehmerzahl  
von 10 Personen.“  
**Weitere Infos und  
Buchung unter  
05961-502 556.**

## **Öffentliche Erlebnisführungen**

**inkl. Produktverkostung und ein Original Berentzen Glas von April bis Okt.:** genaue Termine & Zeiten entnehmen Sie gerne unserer Homepage [www.berentzen-hof.de](http://www.berentzen-hof.de)

**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 17. 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



Lauffreunde Emsland e.V. Wehmstraße 14 49844 Bawinkel  
www.lauffreunde-emsland.de info@lauffreunde-emsland.de

## Beitrittserklärung:

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

Mitgliedsnummer: .....

männlich  weiblich

Nachname: .....

Telefonnummer: .....

Vorname: .....

Funktelefon: .....

Straße: .....

E-Mail-Adresse: .....

PLZ / Wohnort: .....

@ .....

Ortsteil: .....

Telefonnr. (dienstl.): .....

Geburtsdatum: .....

Heimatverein: .....

Unterschrift: .....

Datum: .....

*bei Kindern und Jugendlichen  
die/der Erziehungsberechtigte*

## Bankeinzugsermächtigung

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

Jahresbeitrag 18,- Euro gültig ab 26.2.2004

Kontoinhaber: .....

IBAN: .....

Name der Bank: .....

.....

Unterschrift: .....

Datum: .....

*Kontoinhaber*

# Sparkassen - Cup 2021

im  
Altkreis Bersenbrück

## Laufen aus Leidenschaft

\* 20. März 2021

03. April 2021

17. April 2021

\* 07. Mai 2021

04. Juni 2021

\* 03. Juli 2021

\* 27. August 2021

Badberger Frühlingslauf

Eggermühlener Volkslauf

23. Ankumer Dorflauf

VR-Bank Abendlauf Neuenkirchen

Gehrde läuft...!

Grafelder Volkslauf

Kettenkamper Volkslauf

Sparkassen  
gefördert von der  
Kreissparkasse  
Bersenbrück



Cup

\* 04. September 2021

18. September 2021

09. Oktober 2021

\* 06. November 2021

27. November 2021

04. Dezember 2021

6. Quakenbrücker Hase - Run

8. Alfhausener Bullermeck Lauf

Hase-Lauf Bersenbrück

16. Fürstenauer Herbstlauf

Berger Adventslauf

Freundschaftslauf und

Siegerehrung in Bersenbrück

\*  
**Staas**  
Junior Cup



[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



Mit uns immer  
einen Schritt voraus.

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

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







# BENTHEIMER WALDLAUF

20. MÄRZ 2021  
BAD BENTHEIM



Abgesagt!  
Voraussichtlich im  
Sommer. Infos online.

## UNSERE LÄUFE

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



### Start / Ziel:

Bad Bentheim Kurzentrum



### Meldeschluss:

Voranmeldung bis zum 15.03.2021

### Strecke:

Waldwege im Bentheimer Wald

### Wettbewerbe und Startzeiten:

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

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

# RWE



## Voller Energie Höchstleistungen erzielen.

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

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

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR  
WARMDUSCHER!

9. Ibbenbürener  
KLIPPENLAUF

27. März 2021

24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD

12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD



**Küchen  
Kümper**

**Kreissparkasse  
Steinfurt**

Deitert Suhre

**motioncheck**  
orthopädie-schuhtechnik  
stefan woltring

**ACTIVE  
SPORTSHOP**  
Landverleihung Trier

**Bäumer**  
Das Amtliche in Rheinland



**wiewelholze**  
Auftragsherstellung fester Anzeigeformen

**TRITTSCHNITZEREI  
ÖLMÜHLE**  
Original aus dem Wald

**Villa Christina**  
Ferienwohnungen auf Achterberg

**fisch**  
Fitness im Schuh

**MARATHON  
IBBENBÜREN**

[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. 28. März	Lingen	Am Kiesberg	
So. 06. Juni	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 18. Juli	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 31. Oktober	Lingen	Am Kiesberg	
Do. 31. Dezember	Bawinkel	(siehe vorletzte Seite)	

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

Unter den Teilnehmern verlost

**Sportsworld Lingen**

ein Paar hochwertiger Laufschuhe.

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

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

## Sichern Sie sich unsere digitale Kundenkarte!

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




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

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

*\* Detaillierte Infos finden Sie unter [www.knipper24.de](http://www.knipper24.de)*



A blurred photograph of a modern office hallway with large glass doors and windows. Several people in business attire are walking through the hallway, creating a sense of movement and activity.

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)

## 34. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

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

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

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

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich 02. April 2021  
**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)



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

## 17. Lauf rund um den Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambini	800 m	17:30 Uhr	<i>(ab Jahrgang 2014)</i>
	Yes Lauf	2,5 km	18:00 Uhr	
	Digi Lauf	5,0 km	18:15 Uhr	
	Office Walk	2,5 km	18:15 Uhr	<i>Nordic Walking</i>
	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!

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





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

Unser Motto lautet:

*Sport ausüben*

*Kontakte zu schaffen*

*Freude haben*

*...mach mit!*

## Aktivitäten

Fußball Abteilungsmeisterschaften und Bundesligaspielbesuch

Bowling Betriebssportliga und interne Meisterschaft

Kegelmeisterschaften und Freundschaftsspiele

Selbstverteidigung und Budoarten

Skat- und Doppelkopfturnier in Dörpen

Tischtennisvereinsmeisterschaften

Laufveranstaltungen

Radtour und Angeln

Motorradtouren

Step-Aerobic

Geocaching

Gymnastikk

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



# 14. EL-CUP 2021

## Termine

**PAPENBURG**  
So, 18. April

**HASELÜNNE**  
Fr, 07. Mai

**LINGEN**  
So, 30. Mai

**HAREN**  
Sa, 12. Juni

**SPELLE**  
Fr, 13. August

**SALZBERGEN**  
Sa, 28. August

**MEPPEN**  
Sa, 4. 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: 12. April 2021, 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





... damit Ihre Bau-  
projekte sicher laufen!

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

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

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

**MAINKA**<sup>®</sup>  
Wir bauen sicher – oder gar nicht.

# Emsdetten (Westfalen) – 33. Salvus-Teekottenlauf

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

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

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

**Auszeichnung:** Pokale für die Gesamtsieger/in jeden Laufes. Urkunde kann im Internet unter [www.salvus-teekottenlauf.de](http://www.salvus-teekottenlauf.de) ab dem 01.05.2021 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; 7,- € 5 km; 9,- € 10 km; 13,- € HM

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

**Auskünfte:** Dirk Magnus, August-Macke-Str. 3, 48282 Emsdetten  
Tel. 02572/943693 oder 0170/4897608  
E-Mail: [dirk.magnus@teekottenlauf.de](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:** 30.04.2021 um 13:00 Uhr (Eingang)  
**Nachmeldung:** bis 45 Minuten vor dem Start möglich; 2,- € Nachmeldegebühr  
**Zahlungsweg:** Schülerläufe: Bankeinzug bei Online-Anmeldung  
Straßenläufe über 5 km, 10 km und Halbmarathon: Bankeinzug bei Online-Anmeldung, Barzahlung bei Nachmeldung am Veranstaltungstag

Three children are painting a message on a dark grey wall. One child on the left is wearing a yellow hard hat and purple overalls, reaching up with a brush. A child in the middle is wearing a colorful striped shirt and is kneeling, painting the word 'STARK!'. A child on the right is wearing a yellow hard hat, a teal shirt, and yellow pants, standing on a step ladder and painting the word 'SIND'.

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](mailto:info@logolingen.de)

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



die lobby für kinder

# 19. Haselünner Altstadtlauf



- Startgelder:** **Voranmeldung über Anmeldeportal:**  
 Schüler/innen 3,50 €  
 Erwachsene 7,00 €  
**Anmeldung am Veranstaltungstag:**  
 Schüler/innen 4,00 €  
 Erwachsene 8,00 €
- Voranmeldeschluss:** 02.05.2021
- 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
- Zeitplan:**
- |           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 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.





# VR - Bank „Abendlauf“

## Freitag, 07. Mai 2021

- 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 Straßläufe 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 05. Mai 2021 unter: [www.eintracht-neuenkirchen.de](http://www.eintracht-neuenkirchen.de)



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





# Zentrum für Präventivmedizin & Leistungsdiagnostik



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



## Sie möchten

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

## Wir bieten

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

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

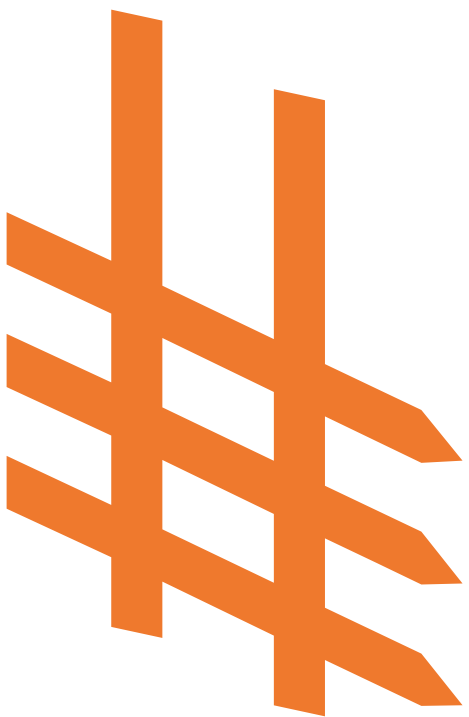
Die Leistungsdiagnostik wird von einigen gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Wir beraten Sie gern ausführlich über Ihre Möglichkeiten, mit Spaß und Erfolg Sport zu treiben und Ihre Gesundheit zu verbessern.

Am Wall-Süd 20  
49808 Lingen

Telefon:  
0591/901112-70  
oder -20

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





**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)**

# Emsland Etappenlauf 2021

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	Flottes Tempo	ca. 5:30 min/km	<b>Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.</b>
Gruppe 2	Mittleres Tempo	ca. 6:00 min/km	
Gruppe 3	Lockerer Tempo	ca. 6:30 min/km	
Gruppe 4	Langsames Tempo	ca. 7:00 min/km	

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tag	Datum	Etappe	Ansprechpartner/E-mail	Telefon
Montag	10.05.2021	Salzbergen	Martin Kappenberg kappies@t-online.de	05976 7958
Mittwoch	12.05.2021	Spelle	Klaus Grabowsky kl.grabowsky@gmx.de	05977 7858
Freitag	14.05.2021	Haren - Altenberge	Sandra Over-Deymann sandra.over-deymann@web.de	05932 69272
Montag	17.05.2021	Werlte - Bockholte	Werner Lammers lammers.werner@gmx.de	05951 4214
Mittwoch	19.05.2021	Lingen - Baccum	Hansi Kuper hansi.kuper54@gmail.com	0591 52223
Freitag	21.05.2021	Berge	Achim Wolke tus-berge@freenet.de	05435 955268

## Gesamtorganisation:

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

**Immissionsschutz  
Bauphysik**



**UNSER INGENIEUR-TEAM**

**LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!**

[WWW.ZECHGMBH.DE](http://WWW.ZECHGMBH.DE)

# Voba-Citylauf Schüttorf

Dein Laufereignis

Veranstalter: FC Schüttorf 09

Start/Ziel: Innenstadt / Markt, 48465 Schüttorf

Strecken und Startzeiten:	15:00 Uhr	Bambinilauf 650m
	15:20 Uhr	2,5 km Stadtwerke Schülerlauf
	16:00 Uhr	Gemeinsamer Start 5 km und 10 km, TeamCup, Staffellauf und Walking

Streckenprofil: DLV vermessener flacher 2,5 km Rundkurs

Duschen: Im Freibad Schüttorf

Anmeldungen & Infos: Online unter [www.citylauf-schuetdorf.de](http://www.citylauf-schuetdorf.de)

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind bis 60 Minuten vor dem Start möglich.

Kontakt: [info@citylauf-schuetdorf.de](mailto:info@citylauf-schuetdorf.de)

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

*Aufgrund von behördlichen Auflagen, zur Bekämpfung der Corona-Pandemie, kann es zu Veränderungen in den zeitlichen Abläufen kommen. Es wird angeraten sich im Vorfeld der Veranstaltung über die Internetseite [www.citylauf-schuetdorf.de](http://www.citylauf-schuetdorf.de) oder [www.mein-lauerlebnis](http://www.mein-lauerlebnis) zu informieren.*



**KIRSCHNER & KLEINE**  
RECHTSANWALTS- UND NOTARKANZLEI

**Herzog-Arenberg-Str. 58**  
**49716 Meppen**



**Telefon 0 59 31 - 86 0 68**

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





# 30. Emlichheimer PFINGSTLAUF



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

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

**21. Mai 2021**



Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 16. Mai 2021, um 18 Uhr möglich.

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

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

Änderungen vorbehalten! Bitte aktuelle Informationen auf unserer Website beachten!

# Linus Lingen

SAUNA  
WASSERWELTEN

## Eintauchen und Entspannen!



6.000 m<sup>2</sup>  
**SAUNAWELT:**  
Wohlfühl-Areal  
innen und außen,  
große Saunen-  
vielfalt



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



# 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 2013	(2 kl. Runden)
Lauf 3	13.40 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2012	(2 kl. Runden)
Lauf 4	13.50 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2013	(2 kl. Runden)
Lauf 5	14.00 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2012	(2 kl. Runden)
Lauf 6	14.10 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2011	(2 kl. Runden)
Lauf 7	14.20 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2010	(2 kl. Runden)
Lauf 8	14.30 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2011	(2 kl. Runden)
Lauf 9	14.40 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2010	(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 2006 – 2009	(2 mittlere Runden)
Lauf 12	15.30 Uhr	2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2006 – 2009	(2 mittlere Runden)
Lauf 13	16.00 Uhr	<b>5 km Volkslauf</b> DLV vermessener, flacher Rundkurs weibliche + männliche Jugend U18+U20 (2002 – 2005) Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 2001 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 2001 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 2002 – 2005 Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 2001 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 2001 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, 28. Mai 2021 – 18.00 Uhr**  
**Sammelmeldungen Kitas/Schulen: bis Dienstag, 25. Mai 2021**  
Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start.

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

# Traum-Pools aus dem Emsland ...



**pools.de**

RivieraPool ist einer der führenden Hersteller von Fertigschwimmbecken und Whirlpools. Komfort, solide Qualität, schickes Design und ausgefeilte Technik beruhen auf über 50-jähriger Erfahrung und Innovation gleichermaßen. Lassen Sie sich inspirieren von unserem angelegten Poolgarten und besuchen Sie unsere Werksausstellung „pools.info“. Mehr als 2000 m<sup>2</sup> Ideen, moderne Whirlpools & Schwimmbäder. Rufen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie einen Termin mit uns! **Mo.-Fr. 8 - 17 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr.**



**www.pools.de**

**RivieraPool®**  
FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS

# 16. PICKMÄIJERLAUF

## Sonntag, 06. Juni 2021 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 Berleim • Gronau **INTERSPORT**

**SPORT FÖRDERUNG**







*...mehr erfahren!*



**WIR SIND IHR ERFOLGSFAKTOR.**

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

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

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

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



# SOFA GESUCHT?

Kuschelecke  
gefunden!



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

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



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

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



**YOU READY?**



**HÄHNCHENFLEISCH – Optimal für Sportler!**



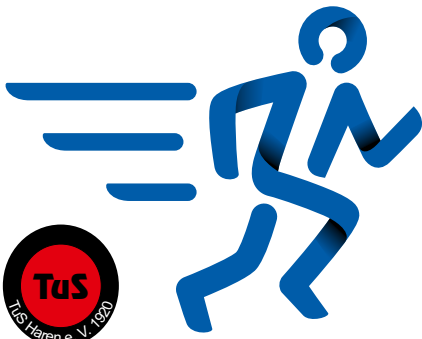
**Geflügel-SHOP**

**Öffnungszeiten**

Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

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



Volksbank Haren

# Citylauf

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



## Samstag, 12. Juni 2021

14.00 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2016 & jünger)

14.20 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2015-2014)

14.40 Uhr Schülerinnenmeile 1,5 km

15.10 Uhr Schülermeile 1,5 km

15.40 Uhr Jedermannlauf 5 km

16.30 Uhr Hauptlauf 10 km

16.30 Uhr Staffellauf 10 km



# 22 Volksbank-Lauf "Rund um den Offlumer See"

- Veranstalter:** SuS 09 Neuenkirchen Lauftreff
- Strecke:** Start und Ziel: Sportzentrum am Haarweg, Straßen und Wege rund um den Offlumer See gemäß Vermessungsprotokoll vom 27.04.2018
- Informationen:** Stefan Hegemann, Tel.: 05973 – 96397  
volkslauf@sus-neuenkirchen.de
- Internet:** sus-neuenkirchen.de
- Meldeschluss:** 16. Juni 2021
- 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 **Teamsport-Sportzeit** übernehmen. Sie werden mit dem bibchip, dem Chip in der Startnummer, die Veranstaltung betreuen.


**Volksbank-Lauf**

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

Wettbewerbe:			
Bambinilauf	300 m	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.



# REMMERS HASETAL MARATHON



26. JUNI 2021

**JETZT  
ANMELDEN!**

*Erstmals mit  
Pacemaker-  
Service!*



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

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

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

Langenstraße 38 · 49624 Lönningen, NDS

Tel.: 05432 598948 · [marathon@vfl-loeningen.de](mailto:marathon@vfl-loeningen.de)

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



#löningen42

#remmershasetalmarathon

# Grafelder Jubiläumslauf

1921-2021 100 Jahre Sportverein Grafeld e.V.

*Lauf mit  
und bleib fit!*

## 7. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2021 Lauf Staas- Junior Cup 2021

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) bis zum 02.07.2021

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!



## 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 15.07.2021 an  
E-mail: [leichtathletik@eintracht-boerger.de](mailto:leichtathletik@eintracht-boerger.de)
- Teilnehmerbeschränkung:** Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
- Startberechtigung:** Gem. DLO (01.01.19) sind nur Männer und Frauen für den Stundenlauf startberechtigt.
- Startgeld:** Erwachsene 6,00 Euro
- Streckenführung:** 400 m – Aschenbahn, Tennenbelag

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





30. Juli 2021

# 17. BRANDLECHTER Volksbank LAUF

**Termin**  
**Ausrichter**

**30. Juli 2021**  
SpVgg Brandlecht-Hestrup  
[www.spvgg-brandlecht-hestrup.de](http://www.spvgg-brandlecht-hestrup.de)

**Ort**  
**Läufe**

Brandlecht - NOH, Schützenplatz Hofesaat

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

**Auskünfte**

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

**Voranmeldung**

Online-Anmeldung unter  
[www.spvgg-brandlecht-hestrup.de](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.



# 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)





# MAKE LIGHT OF LUNG RUNS

Mit uns läufst du richtig! Bei uns findest du den richtigen Laufschuh und die optimale Bekleidung. Mach dich bereit für deinen Weg!

SPORTSWORLD Lingen  
Neue Straße 2  
49808 Lingen  
Telefon 0591 - 54 333

Öffnungszeiten:  
Mo-Sa 10-18 Uhr

# Monnikentocht (Mönchlauf) NL



**monnikentocht**

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)





H&R Group  
H&R ChemPharm GmbH  
Raffinerie Salzbergen

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



## Sportliche Grüße an alle Lauffreunde!

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

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

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



# 16. Salzbergener Raffinerielauf

## 28. August 2021



- 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, 25. August 2021. Nachmeldung am Veranstaltungstag:  
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.  
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.



Mit uns neue  
Ziele erreichen!

 **Autohaus  
Gebr. Schwarte**  
*Mobilität neu erleben!*



Nutzfahrzeuge

**Autohaus Gebr. Schwarte GmbH & Co.KG**

Lingener Str. 89 | 49716 Meppen | 05931-9799 0 | meppen@autohaus-schwarte.de

[www.autohaus-schwarte.de](http://www.autohaus-schwarte.de)

## 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			
1,5 km	Meppener Runde	16:35 Uhr	10 km	Staffellauf	18:50 Uhr

Start/Ziel: siehe Internet

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

# Euer Lauffreunde Emsland Team

## Der Vorstand



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

## Der Beirat



Hans Reiter



Michael Reisüber



Beate Jürgensen



Stefan Scheer



Werner Lammers



Ingo Kollesch



Ines Bölle





## 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.





19. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon

12.09.2021

*„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)*



# DEINE BESTE ZEIT

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



Fiducia & GAD  
STAFFEL  
MARATHON

18. SEPTEMBER 2021



# Freimarktslauf

## BV Garrel

# 16.

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

Amtlich vermessen 5 & 10 km



## WETTBEWERBE

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

**Wir  
bieten**

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



Abbildungen ähnlich

# Die Spezialisten für Lauf- und Radsportbrillen

Schicke Brillen zu sportlichen Preisen

- ✓ Verträglichkeitsgarantie
- ✓ Hartbeschichtet
- ✓ Superentspiegelt

## Fern- Lesebrille

Extra leichte Kunststoff Premiumgläser

ab **99 €**

## Gleitsichtbrille

Qualitätsgläser der Marke KODAK Lens

ab **199 €**

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

**Kenning**  
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**

Der SV Grenzland Laarwald lädt ein zum  
**36. Laarer Mühlenlauf**  
am Samstag, den 18. September 2021

**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, 17. 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

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



# Germing Stalltechnik

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



## Selbstfangfressgitter

Fertigung nach Maß  
individuelle Standbreite und Halsweite

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

Für Kälber, Jungvieh, Färsen und Großvieh

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



## Nachtreiber für Vorwartehof

Der sichere und einfache Nachtrieb  
zum Melkstand

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



## Lieferprogramm

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

Hanfeldstraße 44

49733 Haren-Emmeln

Tel. 05932-72210 Fax 05932-722188

E-Mail [ge@germing.de](mailto:ge@germing.de)

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



# Rheder Markt-Lauf



**Sonntag, 19. September 2021**

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

Meldeschluss: 14.09.2021 (bei Bestellung eines Funktions-Shirts <sup>\*1)</sup> bis zum 04.09.2021)

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** <sup>\*2)</sup>.
- 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 **04.09.2021** – 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)



# Kampfen

The logo for Lift Service features a large blue arrow pointing to the right, with the words "Lift Service" written in white, bold, sans-serif font across its center.

## Lift Service

• 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**





# 33. Eper Michaelislauf

*Rund ums Stadtfest mit dem familienfreundlichen Lauf*

Wann:	Sonntag, 26. September 2021
Start und Ziel:	Ecke Hindenburgring / Antoniusstraße D-48500 Gronau-Epe
Strecke:	Rundparcours: ca. 1.500 m Stadt / 1.000 m Park
Startzeiten/ Strecken	10:30 <b>Sparkassen-Handicap-Lauf</b>
	10:40 350 m - <b>Volksbank Bambinilauf</b> ca. 350 m
	10:55 <b>800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf</b> (für die Jahrgänge ab 2011)
	<b>2.500 m Volksban-Cup Schülerlauf</b> (für die Jahrgänge 2004 - 2010)
	11:15 <b>800 m Hagebau-Cup/Schülerinnenlauf</b> (für die Jahrgänge ab 2011)
	<b>2.500 m Volksban-Cup Schülerinnenlauf</b> (für die Jahrgänge 2004 - 2010)
	11:35 <b>5.000 m Urenco (Firmen)-Cup</b> 10.000 m Sparkassen-Cup
	Alle Strecken sind 2020 nach DLV-Richtlinie neu vermessen worden!
Verpflegung:	Getränke nach jeder Runde.
Wertung:	Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.
Startgebühren:	Für alle Teilnehmer: 6,00 €; Nachmeldegebühr zuzüglich 2,00 €
Anmeldung:	Internet: <a href="http://www.tv-westfalia07epe.de">www.tv-westfalia07epe.de</a> eMail: <a href="mailto:michaelislauf@tv-westfalia07epe.de">michaelislauf@tv-westfalia07epe.de</a>
Duschen:	Diese sind ca. 200m vom Start entfernt in der Dreifach-Turnhalle an der Gasstraße.
Zeitnahme:	für alle Läufe ab 800 Meter: Diese erfolgt mit einem Transponder-Chipsystem (ohne Zusatzkosten für die Teilnehmer).
Siegerehrung:	Jeder Läufer bekommt eine Urkunde und einen Preis. Die ersten fünf Läufer(innen) über 10.000 m erhalten Geldpreise.
Sonderwertung	Firmenlauf über 5.000 m: 3 Teilnehmer (nach Zieleinlauf) bilden eine Mannschaft.



# 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 internationalen Einfluss nehmen zu können. Dafür sind eigene kerntechnische Kompetenzen unverzichtbar.

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

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



[www.framatome.com](http://www.framatome.com)

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

**DAS STRESSFREIE  
LAUFERLEBNIS...**

**SEI DABEI!**

# **14. PANORAMA-HERBSTLAUF**



Lauftreff Dickenberg und  
Lauftreff Steinbeck laden ein am

## **3. OKTOBER 2021**

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)



GÖNN DIR DAS BESTE.  
**1 MONAT GRATIS TRAINIEREN.**  
MIT DEINER FREUNDIN, FREUND,  
SCHWESTER, BRUDER, MUTTER,  
VATER, TANTE, ONKEL, OMA ODER OPA.  
MACH DIR SELBST EIN BILD VON UNS.

**2 PERSONEN / 1 MONAT GRATIS.\***

TERMIN VEREINBAREN:  
**TEL. 0591 - 800 380**  
STARTEN!

*\*Bei Vorlage dieser Anzeige.  
Nur 1x einlösbar. Nicht kombinierbar  
mit anderen Gutscheinen.  
Gültig bis 31.12.2021.*

Fühl Dich **NEU**

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

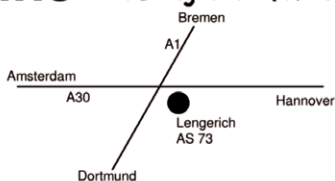
**DER Fitnessclub in Lingen**  
Fit4Lingen GmbH · Schillerstr. 2  
Telefon 0591/800 380  
[www.injoy-lingen.de](http://www.injoy-lingen.de)

# 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.





SPORTSCHULE

BILDUNG

RÄUMLICHKEITEN

VERPFLEGUNG

ZUSATZLEISTUNGEN

SPORTSTÄTTEN

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

# SPORTSCHULE. EMSLAND.

SERVICEORIENTIERT.  
INDIVIDUELL.  
ZENTRAL.  
QUALITÄTBEWUSST.  
BARRIEREFREI.



Unsere  
Webseite  
finden Sie hier  
↪



Kunstrasenplatz  
Sportschule Emsland



Seminarraum im Haus des Sports



Schloss Clemenswerth

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

# Laufseminar

## Laufen als gesunder Ausdauersport

*Lauftechnik, Ernährung, Funktionsgymnastik – aber richtig 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, 5. November, 17.00 Uhr bis Sonntag, 7. November, ca. 13.30 Uhr
Ort:	Sögel, Sportschule Emsland
Kosten:	80,- EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung (wenn gewünscht)
Anmeldung:	<a href="mailto:mail@sportschule-emsland.de">mail@sportschule-emsland.de</a>
Anerkennung:	20 LE Verlängerung „ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport“ Versicherte der AOK Niedersachsen erhalten bei erfolgreicher Teilnahme 10 Punkte für das Bonusheft

*In Kooperation mit den „Laufrunden 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 **04. November** an:  
Axel Beyersdorf  
Dorf Müllerstr. 25 : 49584 Fürstenaau  
Tel.: 05901/2198  
E-Mail: [lauftreff-beyersdorf@osninet.de](mailto:lauftreff-beyersdorf@osninet.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 klima-  
neutraler  
Crosslauf im  
Münsterland

✕ Verpflegung  
aus fairem  
Handel

# Steinhart 500

Der Bagno-Buchenberg-Marathon



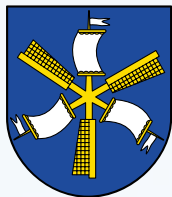
Wir holen Euch wieder  
von der Straße!

# Steinfurt 7.11.2021



[steinhart500.de](http://steinhart500.de)





## 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 **26. bis 28. November 2021**

Anmeldung: ab dem 01. August 2021 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!

**TR EIL**  
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



# 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

<b>Startzeiten/ Streckenlängen:</b>	<b>Bambinilauf</b>	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.		
	<b>Grundschule (Klasse 1-4, 6-10 Jahre, U8/U10)</b>	ca. 2,0 km	13:00 Uhr
	<b>Oberschule (Klasse 5-10, 10-16 Jahre, U12/14/16)</b>	ca. 2,0 km	13:30 Uhr
	<b>Advents-Lauf-Cross (12. Wertungslauf Sparkassen Cup Serie)</b>	ca. 10 km	14:00 Uhr
	<b>Jedermann-Lauf (3x2 km um den Sonnenberg)</b>	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)

## 7. Grafschafter Nikolauslauf

Laufen und helfen. Dein Chartitylauf!

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

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

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

Veranstalter:	FC Schüttorf 09
Start/Ziel:	Sportgelände des FC Schüttorf 09 Salzberger Straße 80 48465 Schüttorf
Streckenlänge:	ca. 8.000 m
Startzeit:	14:00 Uhr
Umkleiden und Duschen:	vorhanden
Anmeldungen:	direkt vor Ort
Anmeldungen & Infos:	<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>

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





**Tischlerei**

**Kampen**

**Bau- und Möbeltischlerei**

**Meisterbetrieb**

**49779 Niederlangen**

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

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



# 34. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

Klasse	Strecke	Start
BAM-M12, BAM-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

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

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

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

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

Nachmeldung: 2,00 €

Zahlungsweg: bar

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

Anmeldungen: 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, Vormane, 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 Krankengymnast 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



# REMMERS HASETAL MARATHON



26. JUNI 2021

**JETZT  
ANMELDEN!**

*Erstmals mit  
Pacemaker-  
Service!*



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

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

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

Langenstraße 38 · 49624 Lönningen, NDS

Tel.: 05432 598948 · [marathon@vfl-loeningen.de](mailto:marathon@vfl-loeningen.de)

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



#löningen42

#remmershasetalmarathon



# Mach doch nach der Schule *irgendwas* mit Finanzen...

***Irgendwas* mit Medien kannst du dann immer noch machen. Also falls du das dann noch willst.**

**Bankkaufleute (m/w/d)**

oder

**Bachelor-Studienprogramm**

(mit Abschluss Bachelor of Arts)

**Jetzt online bewerben**

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



**Sparkasse  
Emsland**