

EMSLAND '23 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



Lauffreunde
Emsland e.V.

Hampton Inn



VERANSTALTUNGEN UNTER VORBEHALT
Aktuelle Infos online.

**GEMEINSAM
ZUM ZIEL!**

ROSEN

empowered by technology

32. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 5.000

design 360 GRAD

RUNDUM KREATIV!

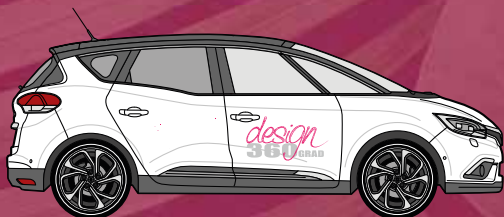
WERBEMITTEL



PRINTMEDIEN & PRODUKTGESTALTUNG



FAHRZEUG & FOLIENBESCHRIFTUNG



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 Schluauenstr./ 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 ^{*1*6}	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger ^{*2*6}	Clubhaus Sportgelände	So	09:30	Rudolf Schmitz	05953/80 59
Cappeln	Sportheim Schulstraße	Di	18:30	Patrick Böske	04478/609988
Dersum	Lindenstraße 2	Do	19:30	Hermann Wessels	04963/625
Dickenberg / Ibb. ^{*5}	Waldstadion Dick. Okt - Mär	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dickenberg / Ibb. ^{*5}	Forstweg Apr - Sept	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dohren	Ziegeleiweg	SZ: jeden zweiten Mi im Monat	18:15	Reiner Grote	0162/9198080
Dohren	Ziegeleiweg	WZ: jeden zweiten Sa im Monat	15:00	Reiner Grote	0162/9198080
Emlichheim	Vereinsgelände	Mi / Sa	18:30 / 09:00	Elke Borghorst	
Freren	Waldbad	Di	18:30	Antonius Thien	05902/421
Fürstenau	Albers Lieschen a. Bahnübergang	Sa	WZ 15:00	Axel Beyersdorf	05901/2198
Fürstenau	Freibad	Di	SZ 18:45	Axel Beyersdorf	05901/2198
Garrel	Hütte an der Laufbahn	Di	18:15	Volker Herrmann	04474/934641
Gildehaus	Mühlenberg/Ostmühle	So	08:30	Leonique Brunebarbe	05924/783346
Haren ^{*3}	Hallenbad	Mi	WZ 18:30	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*3}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mi	SZ 19:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*4}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mo	16:00	Hermann Veltrup	05932/997780
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 ^{*4}	Brücke Dortmund-Ems-Kanal	Fr	15:00	Claudia Lübbers	05931/2582
Salzbergen	Sportplatz Ahlder Damm	Di / Do	19:00	Martin Kappenberg	05976/7958
Schüttorf	Parkplatz Annaheim	So	09:00	Wilhelm Hermsen	05923/995774

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

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

Bei Änderungen oder neuen Laufftreffs bitte unter elk@lauffreunde-emsland.de anschreiben.

project:help e.V.

(Privatinitiative zur Unterstützung von Hilfsprojekten in Südafrika)

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

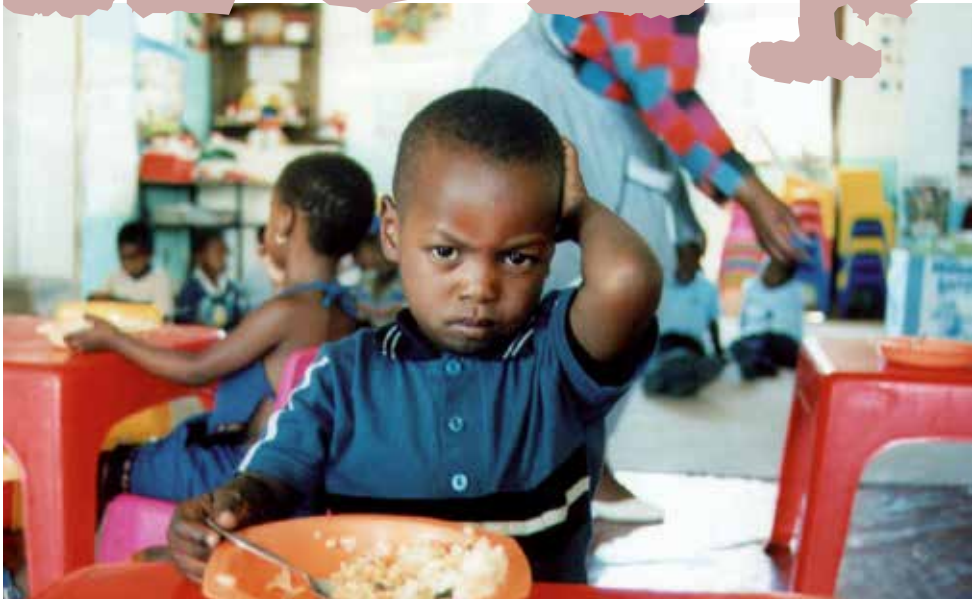
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

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

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

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

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



Emsland-Lauf-Kalender 2023

Herausgeber:
Lauffreunde Emsland e.V.

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

Auflage 5.000



Claudia Lübbers
(Vorsitzende)



Michael Reisüber
(Schriftführer)



Klaus Tegeder
(Kassenwart)

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

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

Ausgabe:

- bei allen Zweigstellen der Sparkasse Emsland,
- der Sportschule Sögel und
- bei allen Werbepartnern.

Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung.

Der Emsland-Lauf-Kalender kann in dieser Form – kostenlos – nur erscheinen, weil die Anzeigen unserer Werbepartner ganz erheblich dazu beitragen, dieses Heft zu finanzieren.

Bitte schenken Sie den hier inserierenden Firmen Aufmerksamkeit und Ihr Vertrauen, herzlichen Dank!

Ihr Lauffreunde Emsland Team



Treppen, Zäune, Toranlagen, Geländer
Metall-Lohnarbeiten

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



Hallo Läuferinnen und Läufer!

Es wird im Jahr 2023 wieder eine Winterlaufserie angeboten. Die Serie wird in verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

Die Lauf Freunde Emsland e.V. koordinieren die Serie zwischen den einzelnen Vereinen und Lauftreffs. Als Plattform wird die Homepage der Lauf Freunde Emsland (www.lauf Freunde-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.

Die Läufer/innen verpflegen sich selber.

Duschen sind bei jeder Veranstaltung - außer in Lingen - vorhanden.

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

Die Ansprechpartner der EL WLS 2023

Börger: Claus Wöste, Tel 0173 / 986 7707,
clauswoeste@gmx.de

Meppen: Claudia Lübbers, Tel 05931 / 2582,
claudia@lauf Freunde-emsland.de

Lingen: U. Schmelting, Tel 0591 /475 92, ulirene@aol.com

Spelle: Klaus Grabowsky, Tel 05977 / 7858, kl.grabowsky@gmx.de

Oberlangen: Marlen Jänen, Tel 05933 / 4549, marlen.jaenen@web.de

Spahnharrenstätte: Nicole Heermann-Többenotke, Tel 0176 / 42093653,
nicoletoebbenotke1234@gmail.com

Börger 07.01.

Start: Sportplatz

Meppen 21.01.

Start: Leichtathletikstadion Helter Damm

Spahnharrenstätte 04.02.

Start: Sportplatz am Höger Weg

Lingen 18.02.

Start: Breslauer Straße 60

Spelle 04.03.

Start: Getränke Hoffmann Stadion, Venhauser Straße

Oberlangen 18.03.

Start: Sportplatz

⇔ je ca. 10 km und 20 km

Austragende Vereine:

DJK Eintracht Börger, LAV 91 Meppen,

Lauftreff Spahnharrenstätte, Kilometerfresser Lingen,

SC Spelle-Venhaus, SV Lingen, Lauf Freunde Emsland

Winter Laufserie 2023



DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

2.000m²
SPORT UND SCHUHE

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



Mitglied der



LaufFreunde
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



17. Ems-Dollart-Winterlauf & Walking-Serie

Zwischen den verschiedenen Laufwettbewerben ist die Winterlaufserie eine willkommene Abwechslung.

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

Die am Veranstaltungstag geltenden Hygiene Verordnungen sind zu beachten.

Lauf-/Walking-Strecken:	5 km oder 10 km oder 15 km oder 20 km
Startzeit:	von 13:00 – 15:00 Uhr (kein gemeinsamer Start auf den Laufstrecken)
Meldeschluss:	definitiv 15:00 Uhr
Zielschluss:	16:00 Uhr für alle Teilnehmer
Anmeldung:	jeweils vor Ort beim ausrichtenden Veranstalter
Umkleieräume/Dusche:	bei jedem Veranstalter vorhanden
Sanitätsdienst:	Sanitätsdienst bei jeder Veranstaltung
Startgebühren:	4 € pro Teilnahme an jeder Veranstaltung
Startkarten:	Jeder Teilnehmer erhält einen Ausweis für alle Veranstaltungen, der nach dem Laufen/Walking abgestempelt wird.
Haftung:	Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Auszeichnung:	Jeder Teilnehmer, der an fünf Veranstaltungen teilgenommen hat, erhält eine Urkunde nach der letzten Veranstaltung.
Wertungen:	Es folgen keine Zeitwertungen der zu absolvierenden Strecken.
Veranstaltung:	Die Veranstaltung findet nicht bei Eisglätte statt. Zwingend notwendige Änderungen im Programmablauf bleiben den jeweiligen Veranstaltern vorbehalten.

14. Januar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / SV Teutonia Stapelmoor
Richard Hartema – 26789 Leer – Tel. 0162 1335389 / www.lgteutoniastapelmoor.de

28. Januar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Fortuna Logabirum e. V.
Ralf Vry – 26789 Leer – Tel. 0491 / 99239974 / www.fortuna-logabirum.de

11. Februar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuRa 07 Westrhauderfehn
Alexander Kramer – 26817 Rhauderfehn – Tel. 04952 / 829052 / www.tura07.de

25. 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

11. März 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde
Anna Huisinga – 26831 Bunde – Tel. 04953 / 8598 / www.tv-bunde.de

18. März 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuS Holthusen e. V.
Angelika Kruizenaga – 26826 Weener – Tel. 04953/8219 / www.tus-holthusen.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)

Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartnerin:

Claudia Lübbers

Barlachhof 5, 49716 Meppen

Tel.: 05931/2582

www.lauffreunde-emsland.de

info@lauffreunde-emsland.de

An die Mitglieder der Lauffreunde Emsland e. V.

Einladung zur Mitgliederversammlung

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

hiermit laden wir euch recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung ein.

Diese findet statt am:

Mittwoch, dem 22. Februar um 19:00 Uhr
im Hansesaal „Berentzen Hof“
bei Berentzen in Haselünne, Ritterstraße 7
Telefon: 05961 / 502-576

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Vorstandes (Rückschau/Vorschau)
4. Bericht des Beirates
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Bestellung des Vorstandes, des Beirates
und der Kassenprüfer
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

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

Euer „Lauffreunde Emsland“ Team

Claudia Lübbers
Vorsitzende

Michael Reisüber
Schriftführer

Klaus Tegeer
Kassenwart

Lauffreunde Emsland e. V.



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

Beitrittserklärung:

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

Mitgliedsnummer: _____

männlich weiblich

Nachname: _____

Telefonnummer: _____

Vorname: _____

Funktelefon: _____

Straße: _____

E-Mail-Adresse: _____

PLZ / Wohnort: _____

@ _____

Ortsteil: _____

Telefonnr. (dienstl.): _____

Geburtsdatum: _____

Heimatverein: _____

Unterschrift: _____

Datum: _____

*bei Kindern und Jugendlichen
die/der Erziehungsberechtigte*

Bankeinzugsermächtigung

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

Jahresbeitrag 18,- Euro gültig ab 26.2.2004

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

Name der Bank: _____

Unterschrift: _____

Datum: _____

Kontoinhaber

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

43. Crosslauf des Sportvereins DJK Eintracht Börger und gleichzeitig

Kreismeisterschaft Crosslauf NLV Kreis Emsland-Nord Für Jugend U 14/ Kinder U 12 und jünger

Wettkampfbeginn: 9:30 Uhr

Wettkampfort: Sportgelände an der Waldstraße / Ortsausgang Surwold-Papenburg
Umkleide- und Duschkmöglichkeiten im Clubhaus beim Sportgelände.

Einzel- und Mannschaftswertung: Die Läufe werden als Einzel- und Mannschaftswettbewerb durchgeführt. Die Mannschaften werden nach der DLO-§9.4 bewertet (Addition der Plätze). Bei den Klassen U16 und jünger bildet jeder Jahrgang eine Altersklasse. In den Mannschaftswertungen starten Schülerinnen und Schüler in jeweils zwei Altersklassen zusammen. Die Seniorenklassen werden für die Einzelwertungen in allen Klassen getrennt gewertet. Die Mannschaftswertung erfolgt M 30/35, M 40/45, M 50 und älter, getrennt nach Einlauf. Für die Seniorinnen erfolgt die Einzelwertung in allen Klassen getrennt. Die Mannschaftswertung erfolgt in einer Gruppe.

Auszeichnungen / Urkunden: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit Platzierung und Zeitangabe. Siegerehrung erfolgt kurzfristig nach jedem Lauf.

Meldungen: Schriftlich bis 03.03.2023 unter www.eintracht-boerger.de
Nachmeldungen sind bis spätestens 30 Minuten vor Beginn eines jeden Laufes möglich.

Startgeld: Kinder/Jugend 2€ – Erwachsene 7€ – Mannschaften frei

Streckenführung: Alle Läufe werden auf Waldboden durchgeführt.
(Startnummern sind auf der Brust zu tragen.)

Startzeiten:	09:30 Uhr	W/M Kinder U 8, Jahrgang 2016 und jünger	ca. 650 m
	10:00 Uhr	weibl. Kinder U 10, Jahrgang 2014 / 2015	1,0 km
	10:15 Uhr	männl. Kinder U 10, Jahrgang 2014 / 2015	1,0 km
	10:30 Uhr	weibl. Kinder U 12, Jahrgang 2012 / 2013	1,0 km
	10:45 Uhr	weibl. Kinder U 12, Jahrgang 2012 / 2013	1,0 km
	11:00 Uhr	weibl. Jugend U 14 und U16, Jahrg. 2008 - 2011 männl. Jugend U 14 und U16, Jahrg. 2008 – 2011	2,2 km
	11:05 Uhr	Männer und Männer AK (getrennte Wertung) Frauen und Frauen AK (getrennte Wertung)	9 km

Die einzelnen Strecken sind farblich gekennzeichnet. Streckenskizzen hängen aus. Für ausreichend Verpflegung ist gesorgt durch Angebot von kalten und warmen Getränken (Tee), Wurststand im Zielbereich, Kaffee und Kuchen im Clubhaus. Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt.



BENTHEIMER WALDLAUF

18. MÄRZ 2023
BAD BENTHEIM



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



Start / Ziel:

Bad Bentheim Kurzentrum



Meldeschluss:

Voranmeldung bis zum 13.03.2023

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

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR
WARMDUSCHER!

AUSGEBUCHT

9. Ibbenbürener **KLIPPENLAUF**

25. März 2023

24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD

12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD



www.ibbenbuerener-klippenlauf.de

Lauftreff Emsland

In diesem Jahr findet endlich wieder der Lauftreff „Am Kiesberg“ im Lingener Wald statt. Es werden je nach Bedarf verschiedene Laufgruppen in Lauftempo von 5:30 Uhr bis 7:30 Uhr / Walker von 1 Stunde angeboten. Nicht Leistung sondern Erlebnis und Spaß sollen im Vordergrund stehen. Wir freuen uns euch folgende Termine jeweils um 9:30 Uhr anbieten zu können:

Daher heißt das Motto:
„Keiner läuft allein“

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

So. 26. März	Lingen	Am Kiesberg	
So. 11. Juni	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 16. Juli	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 29. Oktober	Lingen	Am Kiesberg	
So. 31. Dezember	Bawinkel	(siehe vorletzte Seite)	

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

Unter den Teilnehmern verlost

Sportsworld Lingen

ein Paar hochwertiger Laufschuhe.

Ansprechpartner: Vorstand und Beirat der Lauffreunde Emsland
www.lauffreunde-emsland.de

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

MIT KNIPPER LÄUFT'S!

Code scannen



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

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



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

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



Sögel: 05952 2030
Wertel: 05951 995070



01523 9502912



info@knipper24.de

A blurred photograph of a group of five business professionals in an office hallway, walking towards the camera. They are dressed in professional attire. The background shows office doors and a colorful abstract painting on the wall.

Mehr Wissen. Mehr Unterstützung.

Mehr Erfolg.



VOLBERS VEHMEYER PARTNER

Meppener Str. 145 | 49808 Lingen | vvp.de

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

33. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

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

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

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

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich 7. April 2023, 18 Uhr
Online unter: www.osterlauf-bawinkel.de
Schriftlich an: Stephanie Hosemann
Fleerbeerweg 14
49844 Bawinkel

Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start möglich.
Weitere Informationen unter www.osterlauf-bawinkel.de oder
www.svbawinkel.de



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

18. Lauf rund um den Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambini	800 m	17:30 Uhr	<i>(ab Jahrgang 2016)</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: BSG Nordland Papier e.V., Nordlandallee, 26892 Dörpen
Umkleiden beim WSV Dörpen e.V.

Strecke: Rundkurs um den Sportpark Dörpen

Startgebühr: 2,00 € (Erwachsene) für einen sozialen Zweck

Auszeichnung: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde
Kleine Präsente für alle Bambini und die Plätze 1 – 3 (Erwachsene)

Infos + Voranmeldung: André Wagner, BSG Spartenleiter Laufen
04963 – 401 2143
bsg.nordland@upm-kymmene.com

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

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



Wir – die 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

Gymnastik

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



15. EL-CUP 2023

Termine

PAPENBURG
So, 23. April

HASELÜNNE
Fr, 05. Mai

LINGEN
So, 04. Juni

HAREN
Sa, 24. Juni

SPELLE
Fr, 11. August

SALZBERGEN
Sa, 26. August

MEPPEN
Sa, 02. September

HERZLAKE
Sa, 16. September



Informationen zur Abschlussveranstaltung
unter www.el-cup.de



13. 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
Mail: olb-citylauf@web.de
www.lg-papenburg-aschendorf.de

Streckenprofil: DLV vermessener flacher und ebener Rundkurs, Innenstadt

Start/Ziel: Am Stadtpark

Duschen: Im Mariengymnasium, unmittelbar Start/Zielbereich

Altersklassen: Nach LAO

Startgeld: 600 und 900 m = 3 €, 10 km = 7 €, 5 km = 5 €, 2 km Schüler/innen = 3 €
(Papenburger Schulen und Kindergärten 900 m und 2 km frei!)
2 km Firmen und Hobbyläufer = 4 €, 5 km Walking/Nordic Walking = 5 €

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

Meldeschluss: 17. April 2023, 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

Sonstiges: Buntes Rahmenprogramm, ausführliche Ausschreibung siehe Homepage



Oldenburgische
Landesbank



OrthoKolle: und
Rehabilitationstechnik
Sanitätsgeschäft





... 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

MAINKA[®]
Wir bauen sicher – oder gar nicht.

Emsdetten (Westfalen) – 34. 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 ab dem 06.05.2023 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

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
Internet: www.salvus-teekottenlauf.de

Meldung: Online-Anmeldung unter www.salvus-teekottenlauf.de
Meldeschluss: 05.05.2023 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



HILFE:

KINDER &
JUGENDLICHE



HILFE:

ELTERN &
ANGEHÖRIGE



HILFE:

FACHKRÄFTE

Für Kinder. Gegen Gewalt.

Beratung | Information | Prävention

Beratungsstelle LOGO

Deutscher Kinderschutzbund Lingen e.V.

Wilhelmstraße 40 a | 49808 Lingen

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

www.logolingen.de



die lobby für kinder

20. Haselünner Altstadtlauf



- Startgelder: **Voranmeldung über Anmeldeportal:**
 Schüler/innen 3,50 €
 Erwachsene 7,00 €
Anmeldung am Veranstaltungstag:
 Schüler/innen 4,00 €
 Erwachsene 8,00 €
- Voranmeldeschluss: 30.04.2023
- Anmeldung: www.haseluenner-sv.de
- Nachmeldung: bis 30 Minuten vor dem Start möglich (Zelt Krummer Dreh)
- Zahlungsweg: bar am Veranstaltungstag
- Versorgung: Umkleidekabinen und Duschen in der Sporthalle am Nonnenwall
 (in der Nähe des Kreisgymnasiums)
- Start und Ziel: Bahnhofstraße (Bödikerplatz)

Zeitplan:	16.30 Uhr	Bambinilauf 500m
	16.50 Uhr	Schülerinnenlauf 1,6 km
	17.10 Uhr	Schülerlauf 1,6 km
	18.00 Uhr	Jedermann-Lauf 5 km
	19.00 Uhr	Hauptlauf 10 km

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

- 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.



**Immissionsschutz
Bauphysik**



UNSER INGENIEUR-TEAM

LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!

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 Schülerlauf
	16:00 Uhr	Gemeinsamer Start 5 km und 10 km, TeamCup und Walking

Streckenprofil: DLV vermessener flacher 2,5 km Rundkurs

Duschen: Im Freibad Schüttorf

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

Kontakt: info@citylauf-schuettorf.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-schuettorf.de oder www.mein-laufenerlebnis.de zu informieren.





EXKLUSIV . MODERN . STARK

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

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

www.ems-zaun.de

Emsland Etappenlauf 2023

Running for help: Kinderschutzbund Lingen

Infos auch unter www.lauffreunde-emsland.de

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde, in diesem Jahr werden wir beim Emsland-Etappenlauf wieder schöne Strecken 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	Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.
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	22.05.2023	Esterwegen	Markus Stindt markusstindt@gmx.de	0173 7057351
Mittwoch	24.05.2023	Dohren	Stefan Scheer stefan-dohren@gmx.de	0174 9938481
Freitag	26.05.2023	Beesten	Ulrike Kottmann ulrike-kottmann@gmx.de	0178 7353837
Mittwoch	31.05.2023	Dersum	Hermann Wessels hermann.wessels14@ewetel.net	04963 625
Freitag	02.06.2023	Börger	Claus Woeste clauswoeste@gmx.de	01739867707 059539269970

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

Kirschner & Kleine

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

Friedrich Kirschner

– RECHTSANWALT
UND NOTAR –
Fachanwalt
für Arbeitsrecht
Fachanwalt
für Sozialrecht

Birgit Kleine

– RECHTSANWÄLTIN –
Fachanwältin
für Familienrecht
Fachanwältin
für Miet- und Wohnungs-
eigentumsrecht

Felix Kirschner

– RECHTSANWALT –

Herzog-Arenberg-Straße 58 • 49716 Meppen • Telefon 059 31/860 68 • Telefax 860 69

www.ra-kirschner.de • E-Mail: info@ra-kirschner.de





31. Emlichheimer PFINGSTLAUF



ANMELDUNG: www.pfingstlauf.de

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

26. Mai 2023



Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 21. Mai 2023, 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!

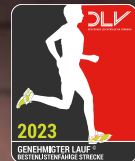
Der VfL Lingen präsentiert den

32. CITYLAUF

in Lingen (Ems)

**SONNTAG,
04. JUNI 2023**

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



citylauf-lingen.de

32. Lingener City-Lauf



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

Lauf 1	12:00 Uhr	Bambini-Lauf U8 (Mädchen) - ca. 400 m - ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern erwünscht !!
Lauf 2	12:15 Uhr	Bambini-Lauf U8 (Jungen) - ca. 400 m - ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern erwünscht !!
Lauf 3	12.30 Uhr	1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2015
Lauf 4	12.40 Uhr	1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2014
Lauf 5	12.50 Uhr	1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2015
Lauf 6	13.00 Uhr	1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2014
Lauf 7	13.10 Uhr	1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2013
Lauf 8	13.20 Uhr	1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2012
Lauf 9	13.30 Uhr	1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2013
Lauf 10	13.40 Uhr	1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2012
Lauf 11	14.00 Uhr	5 km Walking/Nordic Walking (ohne Altersbeschränkung)
Lauf 12	14.10 Uhr	2,5 km Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2008 – 2011
Lauf 13	14.30 Uhr	2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2008 - 2011
Lauf 14	15.00 Uhr	5 km Volkslauf DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche/männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 2004 - 2007 Frauen (W20 - W80+) / Jahrgänge 2003 und älter Männer (M20 - M80+) / Jahrgänge 2003 und älter
Lauf 15	16.00 Uhr	10 km Straßenlauf DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche/männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 2004 - 2007 Frauen (W20 - W80+) / Jahrgänge 2003 und älter Männer (M20 - M80+) / Jahrgänge 2003 und älter (Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer)
Lauf 16	16.00 Uhr	10 km Staffellauf (5 Teilnehmer*innen) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben

Meldungen: Nur online Meldungen unter www.citylauf-lingen.de

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

Voranmeldungen: **bis Freitag, 02. Juni 2023 – 18.00 Uhr**
Sammelmeldungen Kitas/Schulen: bis Dienstag, 30. Mai 2023

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start

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



UNSERE SAUNAWELT

LINUS - AUSZEIT NEHMEN.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag - Finden Sie Ruhe und genießen Sie Wärme, Wasser, Feuer und Eis. Tauchen Sie ein in unsere 6.000 m² große exquisite Saunawelt.



Zentrum für Präventivmedizin & Leistungsdiagnostik



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



Sie möchten

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

Wir bieten

- Bestimmung der aeroben/anaeroben Schwelle
- Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ max.)
- Individuelle Laktatleistungskurve
- Laktatdiagnostik im Feldtest
- Erstellung von detaillierten Trainingsempfehlungen einschließlich Wettkampfplanung
- Körperfettbestimmung und sportmedizinische Ernährungsberatung
- Individuelle 6- oder 12-Monatsbetreuung für Rad- und Laufsportler
- Fachorthopädische Diagnostik
- Fachkardiologische Diagnostik
- Gefäßdiagnostik
- Intima-Media-Messung zur Früherkennung von Arterienverkalkung
- NT-pro-BNP-Bestimmung zur Früherkennung einer Herzleistungsschwäche (insbesondere bei Bluthochdruck und Diabetes mellitus)
- Telemedizinische Diagnostik
- Berechnung des individuellen 10-Jahres-Herzinfarkttrisikos mittels Procam-Score
- Lungenfunktionsdiagnostik

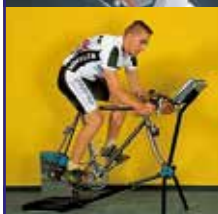
Sie können zwischen unterschiedlichen Leistungspaketen wählen oder sich Ihr „eigenes Programm“ nach Ihren Bedürfnissen aus unserem Leistungskatalog zusammenstellen.

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

Am Wall-Süd 20
49808 Lingen

Telefon:
0591/901112-70
oder -20

www.zpl-lingen.de



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 m² Ideen, moderne Whirlpools & Schwimmbekken. Rufen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie einen Termin mit uns! **Mo.-Fr. 8 - 17 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr.**

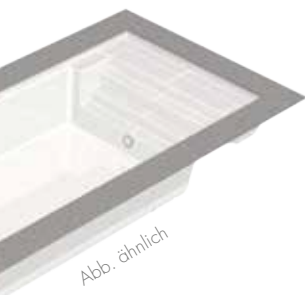


Abb. ähnlich



RivieraPool[®]
 FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS

17. PICKMÄIJERLAUF

Sonntag, 04. Juni 2023 UELSEN



HALBMARATHON

Lauf über 21,0975 km



START und ZIEL:
Olympiastadion Uelsen

STARTZEIT:
10.00 Uhr

STARTGEBÜHR:
11,- EUR

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



www.lauftreff-uelsen.de





Willkommen bei BOLL!

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

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

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





Werde Teil des BOLL-Teams!

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

04 APRIL

05 MAI




06 JUNI

1	Sa		1	Mo		1	Do	
2	So		2	Di		2	Fr	EEL 5/5
3	Mo		3	Mi		3	Sa	
4	Di		4	Do		4	So	Lingener Citylauf Pickmäijer-Lauf Uelsen 
5	Mi		5	Fr	Teekottenlauf Haselünner Altstadtlauf 	5	Mo	
6	Do		6	Sa		6	Di	
7	Fr		7	So		7	Mi	
8	Sa	Osterlauf Bawinkel	8	Mo		8	Do	
9	So		9	Di		9	Fr	
10	Mo		10	Mi		10	Sa	LTEL 2/5
11	Di		11	Do		11	So	
12	Mi		12	Fr		12	Mo	
13	Do		13	Sa		13	Di	
14	Fr	BSG-Lauf am Fabrikschornstein	14	So		14	Mi	
15	Sa		15	Mo		15	Do	
16	So		16	Di		16	Fr	Brandlechter Volksbanklauf Run Fun Loop Stapelmoor
17	Mo		17	Mi		17	Sa	Volksbanklauf Neuenkirchen Grafelder Volkslauf
18	Di		18	Do		18	So	
19	Mi		19	Fr	PFINGSTFERIEN	19	Mo	
20	Do		20	Sa	EEL 6/6 Schüttorfer Citylauf	20	Di	
21	Fr		21	So	Rennsteig	21	Mi	
22	Sa		22	Mo	Emsland-Etappenlauf (EEL) 1/5	22	Do	
23	So	OLB-Citylauf-Papenburg 	23	Di		23	Fr	
24	Mo		24	Mi	EEL 2/5	24	Sa	Harener Citylauf Remmers Hasetal Marathon 
25	Di		25	Do		25	So	
26	Mi		26	Fr	EEL 3/5 Emlichheimer Pflingstlauf	26	Mo	
27	Do		27	Sa		27	Di	
28	Fr		28	So		28	Mi	
29	Sa		29	Mo		29	Do	
30	So		30	Fr	PFINGSTFERIEN	30	Fr	Börger Stundenlauf
			31	Mi	EEL 4/5			

07 JULI

08 AUGUST

09 SEPTEMBER

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

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



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



16. Juni 2023

18. BRANDLECHTER VolksbankLAUF

Termin
Ausrichter

16. Juni 2023
SpVgg Brandlecht-Hestrup
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

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.

38. Run fun loop Stapelmoor

Veranstalter: LG Teutonia Stapelmoor

Start und Ziel: Auf dem Sportplatz, Hauptstraße 113

Klasse	Strecke
MK U8 / WK U8	0,6 km
MK U8/ WK U8 bis MJ U14 / WJ U14	1 km
MJ U14 / WJ U14 bis M95 / W95	6 km
MJ U16 / WJ U16 bis M95 / W95	10 km
MJ U18 / WJ U18 bis M95 / W95	20 km

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

Auszeichnung: 10 km Bestenlistenfähig

Auskünfte: Richard Hartema, An den Flacken 9a, 26726 Weener
Tel. 01621335389
E-Mail: richard.hartema@web.de
Internet: www.lgteutoniastapelmoor.de



23. 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



 Volksbank-Lauf



Rund um den Offlumer See
SuS 09 Neuenkirchen

Meldeschluss: 15. Juni 2023

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start

Startunterlagen: Ab 14:00 Uhr im Meldezelt

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

Wettbewerbe:

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

Startgebühr:

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

Zu zahlen bei 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.

Grafelder Jubiläumslauf

1921-2021 100 Jahre Sportverein Grafeld e.V.

*Lauf mit
und bleib fit!*

6. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2023 Lauf Staas- Junior Cup 2023

Start und Ziel: Sportgelände SV Grafeld

Startzeiten:	Bambinilauf	800m	15:35 Uhr
	Schülerlauf	2,2 km	14:30 Uhr
	Jedermannslauf / Walken	6 km	15:30 Uhr
	Sparkassen-Cup Lauf	12 km	15:30 Uhr

Startgelder:	Schüler/Jugendliche	3,00 €
	Jedermannslauf	6,00 €
	Erwachsene	8,00 €

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag

Anmeldung: bis 30 Minuten vor Startbeginn
Online-Anmeldung unter www.laufen-os.de bis zum 16.06.2023

Infos: www.sparkassen-cup.com
Helmut Anterhaus – Tel. 05909/1512
Thomas Behner – Tel. 05435/955345 – thomasbehner@yahoo.de

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



KARRIERE bei Rothkötter!
rothkoetter.de/karriere



YOU READY?



HÄHNCHENFLEISCH – Optimal für Sportler!



Geflügel-SHOP

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

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



Volksbank Haren

Citylauf

www.volksbank-haren-citylauf.de



Samstag, 24. Juni 2023

- 14.00 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2018 & jünger)
- 14.20 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2017)
- 14.35 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2016)
- 14.45 Uhr Schülerinnenlauf 750 m (Jg. 2014 & 2015)
- 15.00 Uhr Schülerinnenlauf 1,5 km (Jg. 2008 - 2013)
- 15.20 Uhr Schülerlauf 750 m (Jg. 2014 & 2015)
- 15.40 Uhr Schülerlauf 1,5 km (Jg. 2008 - 2013)
- 16.00 Uhr Jedermann/fraulauf 5 km (Jg. 2009 & älter)
- 17.00 Uhr Hauptlauf 10 km (Jg. 2009 & älter)





REMMERS HASETAL MARATHON



24. JUNI 2023



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

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

Ahrendvehn 5
49624 Lönningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de



#lönningen42 #remmershasetalmarathon

28. 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 28.06.2023 an
E-mail: 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.



32. Speller-Sparkassen-Sommernachtslauf

City-Lauf



Ausrichter: SC Spelle-Venhaus – Laufgruppe –

Start und Ziel: Wöhlehof – Schulsportanlage, Am Brink in 48480 Spelle
Hier stehen auch genügend **Umkleide- und Duschmöglichkeiten** zur Verfügung.

Startzeiten:	16:50 Uhr	Bambinilauf, Mädchen	0,4 km
	17:00 Uhr	Bambinilauf, Jungen	0,4 km
	17:10 Uhr	Schülerlauf M/W U10-U12	1,0 km
	17:25 Uhr	Schülerlauf M/W U14-U16	1,3 km
	17:45 Uhr	Jedermannlauf- und Teamlauf	5,0 km
	18:40 Uhr	DLV- Halbmarathon	
	18:45 Uhr	10 km DLV-Hauptlauf	10,0 km

Durchführung: Die Veranstaltung wurde vom DLV genehmigt und wird auch von ihm beaufsichtigt. Die Durchführung erfolgt nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“ (IWB).

Laufstrecken: Alle Laufstrecken sind flach, schnell und vollständig asphaltiert. Der 5, 10 km und HM sind nach den neuesten Richtlinien des DLV und AIMS/IAAF vermessen. Der Halbmarathon ist neu in 4 Runden zu laufen und die 10 km Strecke in 3 Runden.

Wertung: Alle Läufe werden nach Altersklassen (LAO) gewertet. Die 5 km und 10 km Läufe und der Halbmarathon werden als DLV-Straßenlauf gewertet.

Auszeichnungen: Pokale für alle Klassensieger der Schülerläufe, Urkunden für Plätze 1–3, Pokale für alle Klassensieger Schüler/ Jugendliche vom 5 km-Lauf. Sachpreise für die Klassensieger des 5 km, 10 km und 21 km-Laufs.

Anmeldungen: Klaus Gabrowsky · Von-Cramm-Str. 3 · 48480 Spelle
Tel.: 0 59 77/78 58 · (18.00 – 20.00 Uhr)
oder unter www.spelle-laufgruppe.de





**Jetzt schützen
was wichtig ist!**



FÜR SIE KOSTENLOS
**JETZT
BEI IHNEN
VOR ORT
TESTEN**
UND UNVERBINDLICH!

Unsere Lösung gegen Einbrecher:
FRED, das innovative
Einbruch-Frühwarnsystem



für Heim & Gewerbe,
bis zu 1000m² ohne
zusätzliche Sensoren



ohne Montage,
keine Kabel verlegen,
sofort einsatzbereit



keine permanente
Funkstrahlung,
kein Elektrosmog



einfache Bedienung
mit Touch-Screen



integrierter
Sabotageschutz



innovativer
Nachtmodus



auf Wunsch mit
Benachrichtigungen per
Anruf/SMS



Sicherheit
Made in Germany

Jetzt kostenlos & unverbindlich direkt bei Ihnen vor Ort testen:

Wir beraten Sie gerne!



Ihr Experte für Einbruchschutz im Emsland:

Ingo Kaiser

☎ 0591-14206753 ➡ www.beinemacher.de



H&R Group
H&R ChemPharm GmbH
Raffinerie Salzbergen

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.



17. Salzbergener Raffinerielauf

26. August 2023



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzbergen 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzbergen
- Wettbewerbe:**
- | | | |
|-----------|---------|--|
| 14:30 Uhr | 600 m | Bambinilauf |
| 14:45 Uhr | 1700 m | Schülerlauf (mit Teamwertung) |
| 15:15 Uhr | 5 km * | Jedermannslauf (mit Teamwertung) |
| 16:15 Uhr | 10 km * | Hauptlauf (mit Teamwertung) |
| 16:20 Uhr | 5 km | Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung) |
- Wertung:** Alle Läufer werden nach Altersklassen (LAO) gewertet.
(Walking/Nordic-Walking = keine weitere Klasseneinteilung)
Die 5 km- und 10 km-Läufe werden als DLV-Straßenlauf gewertet.
Teamwertung:
Ein Team besteht aus 3 Teilnehmern.
Die Zuordnung der Läufer zu einem Team erfolgt über den Teamnamen.
Alle Teamläufer werden jeweils auch in der Einzelwertung gewertet.
- Startgebühren:**
- | | |
|------------------------|-----------|
| Männer/Frauen/Jugend: | 8,00 Euro |
| Schüler/-innen: | 2,00 Euro |
| Bambinilauf: | 2,00 Euro |
| Walking/Nordic-Walking | 2,00 Euro |
- Auszeichnungen:**
- Medaillen für die Teilnehmer des Bambinilaufes
 - Pokale für die Plätze 1 - 3, nach der genannten Wertung
 - Pokale für die Plätze 1 - 3 der Teamwertung
 - Sachpreise für die drei größten teilnehmenden Gruppen
 - Urkunden für alle Teilnehmer /innen, die das Ziel erreichen (gegen ein Entgelt von 1,00 Euro)
 - Urkunden für alle Teilnehmer des Bambinilaufes
- Laufstrecke:** *Die vom DLV u. AIMS/IAAF vermessenen und asphaltierten Laufstrecken sind gut ausgebaut und sehr schnell.
- Anmeldungen:** Im Internet unter www.raffinerielauf.de 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
- Meldeschluss:** Mittwoch, 23. August 2023. Nachmeldung am Veranstaltungstag:
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.

36. Meppener Sparkassen-Citylauf

Veranstalter: Turnverein Meppen 1912 e.V.

0,4 km	Mini Runde	15:00 Uhr	1,5 km	Meppener Runde	17:00 Uhr
0,75 km	Meppener Runde	15:15 Uhr	2,25 km	Meppener Runde	17:25 Uhr
0,75 km	Meppener Runde	15:30 Uhr	5 km	Jedermann	17:55 Uhr
1,5 km	Meppener Runde	15:45 Uhr	10 km	Hauptlauf (Wertungslauf EL-Cup)	18:50 Uhr
1,5 km	Meppener Runde	16:10 Uhr	10 km	Staffellauf	18:50 Uhr
1,5 km	Meppener Runde	16:35 Uhr			

Start/Ziel: **aktuelle Infos** sind online nachzulesen

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-moppen.de

Siegerehrung: ca. 15 Minuten nach dem Wettbewerb

Startgeld: Mini Runde 2,00 €
Meppener Runde: 5,00 €
Jedermannlauf: 10,00€
Hauptlauf: 11,50 €



Voranmeldung: Online (www.TV-Meppen.de oder www.my2.raceresult.com)
oder Tel.: 05931-3238, Fax: 05931-598118
TV-Meppen, Lingener Straße 65, 49716 Meppen
bis 3 Tage vor der Veranstaltung



Nachmeldung: Bis 45 Minuten vor Start des jeweiligen Wettbewerbes
Nachmeldegebühr für alle Klassen 2,00 €

Zeitnahme: Chip am Schuh

Umkleide/Duschen/

Parken: Parkplatz Hallenbad/Stadtsporthalle

TV Meppen 1912 e.V.



Haftung: Der Veranstalter übernimmt für Schadensfälle jeder Art keine Haftung.
Wertsachen können abgegeben werden.

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

21. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



36 ATUVIA
Staffel
Marathon

03.09.2023
IN MÜNSTER

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

**BIST
DU AM
START?**

**JETZT
ANMELDEN!**

www.volksbank-muenster-marathon.de

Euer Lauffreunde Emsland Team

Der Vorstand



**Claudia Lübbers
(Vorsitzende)**



**Michael Reisüber
(Schriftführer)**



**Klaus Tegeder
(Kassenwart)**

Der Beirat



Hans Reiter



Beate Jürgensen



Stefan Scheer



Werner Lammers



Jörg Köbbe



Ines Bülle

35. Nordhorner Meile

- Verein:** LC Nordhorn, Ludger Fortmann
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn
E-Mail: info@nordhorner-meile.de
Internet: www.nordhorner-meile.de
Zeitnahme: wird bekannt gegeben
- Strecken:** 14:00 Uhr ca. 1 km, WK U10 (1 kl. Runde)
14:25 Uhr ca. 1 km, MK U10 (1 kl. Runde)
14:50 Uhr ca. 2 km, WK/MK U12 (1 gr. Runde)
15:15 Uhr ca. 2 km, WJ/MJ U14 - U16 (1 gr. Runde)
15:35 Uhr (ca. 2 km / 2 kl. Runden)
Rolli- und Einsteigerlauf, Walking
Zeitnahme ohne Wertung Teilnehmermedaille
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 Zeit-
addition der fünf schnellsten Läufer eines Teams
Frauen und Männer gemischt.
Bitte Teamformulare im Internet ausdrucken!
- Meldung:** Nur Online-Anmeldung.



16. SEPTEMBER 2023



Freimarktslauf

BV Garrel

Amtlich vermessen 5 & 10 km

18.

INFOS



WETTBEWERBE

14.30 Uhr > Bambiniläufe 400 m Kindergartenkinder

14.45 Uhr > Bambiniläufe 400 m Grundschul Kinder

15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km

15.30 Uhr > 2,5 km



-Schüler/innen-Lauf

16.30 Uhr > 10 km



VR-Bank in
Südoldenburg eG

-Lauf mit Staffellauf

18.00 Uhr > 5 km



- Lauf mit Mannschaftswertung

www.freimarktslauf.de



Herzlaker LaufEvent

Samstag, 16.09.2023

Bambinilauf U8	14:00 Uhr
Inklusionslauf	14:15 Uhr
Schülerlauf U12	14:45 Uhr
Schülerlauf U16	15:00 Uhr
5km-Straßenlauf	15:30 Uhr
10km-Straßenlauf	16:30 Uhr
Staffellauf (4x2,5km)	16:30 Uhr

Der 10km- und der 5km-Straßenlauf sind DLV vermessen!

Park- und Duschmodöglichkeiten beim Hasetal-Stadion, Im Mersch

Voranmeldungen bis 14.09.2023 über www.vfl-herzlake.de
Nachmeldungen bis 45 Minuten vor Start

Startgelder

Bambini-, Inklusions- und Schülerläufe	kostenfrei
5km-Straßenlauf	8,-
10km-Straßenlauf	10,-
Staffellauf	12,-



uvex



wherever
you perform

Jetzt
EXKLUSIV
bei uns!



Der Spezialist für gutes Sehen im Sport

Laufen - Radfahren - Schwimmen - Golfen und und und

An der Plesse 11 · 49740 Haselünne · Telefon 05961 - 958 44 41
offen DI, MO, DO, FR 9:30 bis 13 & 14 bis 18 Uhr
SA 9:30 bis 13 Uhr
www.kenning-optiker.de

Kenning
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**

Der SV Grenzland Laarwald lädt ein zum
38. Laarer Mühlenlauf
am Samstag, den 16. September 2023

Start & Ziel: Mühle Laar

Untergrund: befestigte Wege

Anmeldung: www.muehlenlauf.de
muehlenlauf@sv-grenzland.de

Meldeschluss: Freitag, 15. September 2023
Am Veranstaltungstag sind Nachmeldungen bis spätestens 30 Minuten vor dem jeweiligen Laufstart nur persönlich vor Ort gegen eine Nachmeldegebühr möglich

Strecken:	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

Startgebühr:	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 Maßanfertigung
Breite bis 13 m
Länge bis 50 m
integrierter Schieber
mit Umrandung und Fahrbahn
seitlich Drahtseile, Rohre oder geschlossen
alternativ mit Fernbedienung
komplett feuerverzinkt



Lieferprogramm

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

Hanfeldstraße 44

49733 Haren-Emmeln

Tel. 05932-72210 Fax 05932-722188 E-Mail ge@germing.de www.germing.de



Rheder Markt-Lauf



Sonntag, 17. September 2023

Meldungen nur online (Anschritt wird im Sommer 2023 eingerichtet)

Meldeschluss: 14.09.2023

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

Startnummernausgabe: ½ Stunde vor Laufbeginn

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

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

Auszeichnungen:

- Alle Teilnehmer erhalten eine **Urkunde**.
- Weiterhin erhalten alle Teilnehmer einen **Verzehrgutschein für ein Getränk und einen Imbiss** auf dem Rheder Markt *)
- Zusätzlich erhalten die Teilnehmer der Läufe 2 bis 6 eine **Medaille** **)
- 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 2017 u. jünger)	ca. 500 m	13.10 Uhr	3 €
Lauf 3:	U8 (Jahrgang 2015 u. 2016)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 4:	U10 (Jahrgang 2013 u. 2014)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 5:	U12 (Jahrgang 2011 u. 2012)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 6:	U14 – U18 (Jahrgang 2010 - 2005)	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) Verzehrgutschein für ein Getränk und einen Imbiss, gesponsert von den Gaststätten Conens, Prangen und Vosse-Schepers, alle Rhede und vom Imbissbetrieb Krallmann

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

Weitere Informationen: Gemeinde Rhede (Ems), Holger Knak, Gerhardyweg 1, Rhede (Ems),

Tel.: 04964/9182-19, knak@rhede-ems.de



Kampfen

Lift Service

• Aufzüge • Homelifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

Luddenfehn 21
49779 Niederlangen
Tel.: 05933/647985
Fax: 05933/647986
E-Mail: info@kampfen-lift.de
www.kampfen-lift.de

24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987



34. Eper Michaelislauf

Rund ums Stadfest mit dem familienfreundlichen Lauf

Wann:	Sonntag, 24. September 2023
Start und Ziel:	Ecke Hindenburgring / Antoniusstraße D-48599 Gronau-Epe
Strecke:	Rundparcours: ca. 1.500 m Stadt / 1.000 m Park
Startzeiten/	10:30 Sparkassen-Handicap-Lauf
Strecken:	10:40 350 m – Böcker Ingenieure Bambinilauf
	10:55 800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf m/d (für die Jahrgänge ab 2017)
	2.500 m Volksbank-Cup Schüler:innen m/w/d (für die Jahrgänge 2012 - 2006)
	11:15 800 m Hagebau-Cup/Schülerinnenlauf w/d (für die Jahrgänge ab 2017)
	11:35 5.000 m Urenco (Firmen)-Cup
	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:	Bambinilauf 1,00 €, 800 m 2,00 €, 2.500 m 3,00 €, Erwachsene 7,00 € Nachmeldegebühr zuzüglich 2,00 €
Anmeldung:	Internet: www.tv-westfalia07epe.de eMail: michaelislauf@tv-westfalia07epe.de
Duschen:	Diese sind ca. 200 m vom Start entfernt in der Dreifach-Turnhalle an der Gasstraße.
Zeitnahme:	Für alle Läufe ab 800 m: Diese erfolgt mit einem Transponder-Chipsystem (ohne Zusatzkosten für die Teilnehmer).
Siegerehrung:	Jeder Läufer bekommt eine Urkunde und einen Preis. Die ersten fünf Läufer:innen über 10.000 m erhalten Geldpreise.
Sonderwertung:	Firmenlauf über 5.000 m: 3 Teilnehmer (nach Zieleinlauf) bilden eine Mannschaft.



framatome

Kompetent am Start – aus Lingen in die Welt

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

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

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

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



www.framatome.com

Advanced Nuclear Fuels
GmbH
Am Seitenkanal 1
49811 Lingen, Germany
www.framatome.com

**DAS STRESSFREIE
LAUFERLEBNIS...**

SEI DABEI!

14. PANORAMA-HERBSTLAUF



Lauftreff Dickenberg und
Lauftreff Steinbeck laden ein am

3. OKTOBER 2023

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Sportheim des SV Dickenberg

„Kurz & schmerzlos“ ca. 12 km

„Mittel & hart“ ca. 17 km

„Lang & heftig“ ca. 26 km

Nordic-Walking

Infos / Anmeldung auf

www.sv-dickenberg.de

Einfach, besser trainieren



- Premium-Fitness auf über 3300 qm
- Abwechslungsreiche Trainingswelten
- Exzellente Trainingsbetreuung
- 4 verschiedene Zirkelkonzepte
- Komfortable Wellness-Landschaft
- 3 großzügige Gruppen-Kursräume
- Kostenloses Parken vor der Tür
- 10 Jahre in Folge Testsieger

Jetzt starten!
Tel. 0591 - 800 380

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ

INJOY

**Testsieger
Fitness-Studios**

Service und Angebot

TEST Jan. 2022

10 überregionale

Fitness-Studio-Anbieter

Testsieger seit 2010

www.disq.de

Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Fühl Dich **NEU**

INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

DER Fitnessclub in Lingen

Fit4Lingen GmbH · Schillerstr. 2

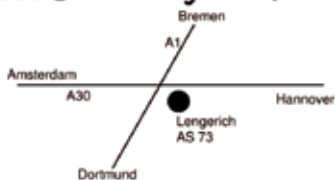
Telefon 0591/800 380

www.injoy-lingen.de

26. Internationaler Teutoburger Waldlauf



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

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

Anmeldungen: Nur online unter www.teutolauf.de

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





Laufseminar - Laufen als gesunder Ausdauersport

Lauftechnik, Ernährung, Funktionsgymnastik – aber richtig!

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;***
- Leistungssteigerung -sinnvoll oder nicht?***

Grundlagenausdauer von 30 Minuten sollten vorhanden sein.

Referenten: Heike und Wilhelm Hermsen

***Termin: Freitag, 3. November 17.00 Uhr bis
Sonntag, 5. November, ca. 14.30 Uhr***

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

***Kosten: 85,- EUR inkl. Übernachtung und
Verpflegung (wenn gewünscht)***

Anmeldung: www.ksb-emsland.de „BildungSportal“

***Anerkennung: 20 LE Verlängerung „ÜL C-Lizenz
DOSB Breitensport“ und „DFB Trainer C-Lizenz“***

***Versicherte der AOK Niedersachsen erhalten bei
erfolgreicher Teilnahme 10 Punkte für das Bonusheft.***



In Kooperation mit den „Lauffreunden Emsland“ und dem NFV Kreis Emsland

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



PlanenMarkt

PlanenMarkt Roling GmbH

Industriestraße 4

49832 Freren

Telefon: +49 5902 998330

Fax: +49 5902 9983310

www.planen-markt.de

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

✕ 7, 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 12.11.2023



steinhart500.de



Berger Adventslauf

Liebe Läufer und Nichtläufer,

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

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

Start: an der Oberschule am Sonnenberg

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

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

Anmeldungen: Online-Anmeldungen unter www.laufen-os.de.
Nachmeldung am Veranstaltungstag sind nicht möglich!

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

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

Textildruck



Sportbekleidung



Bei uns findet Ihr auch Eure Berufsbekleidung!

Haselünner Str. 54 • Lingen

Tel.: 05 91/ 966 20 470

www.treil.de

mail@treil.de



Fahrt zu den 39. 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 **24. bis 26. November 2023**

Anmeldung: ab dem 01. August 2023 über inesloxen.andresy@web.de

Angebote
Laufstrecken: **5 km, 10 km und Halbmarathon**

Hinweis: Alle Läufer benötigen zur Anmeldung beim Lauf ein ärztliches Attest!
Aktuelle Infos online auf www.lauffreunde-emsland.de

8. 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:	www.grafschafter-nikolauslauf.de
Kontakt:	info@grafschafter-nikolauslauf.de

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 oder www.mein-lauferlebnis.de zu informieren.





Tischlerei

Kampen

Bau- und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb

49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

www.tischlerei-kampen.de



36. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

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

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

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

Sonstige Hinweise: Ergebnislisten und Urkunden im Internet unter www.sc-altenrheine.de

Startgeld: siehe Homepage www.sc-altenrheine.de

Zahlungsweg: Lastschrift oder Sofortüberweisung

Anmeldungen: Internet: www.sc-altenrheine.de oder Race-Result



Der Sportverein Sigiltra Sögel e.V. veranstaltet den:

36. 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: Jeder Altersklassensieger erhält einen Pokal.
Urkunden für Platz 1 – 3 jeder Altersklasse.
Weiter urkunden können unter sigiltra.de ausgedruckt werden.

Teilnahme: Vereins- und Hobbyläufer sind gleichermaßen herzlich willkommen.

Meldungen: Online: sigiltra.de ab dem 01. Dezember
mit Angabe von Name, Vortname, Geburtsdatum, Laufstrecke + ggf. Verein
Mail: silvesterlauf@sigiltra.de

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

Nähere Infos und Ausschreibung unter 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.

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

Mitglied hilft Mitglied

Bei Sportverletzungen hat sich Gerd Cardinal zur Erstversorgung bereit erklärt. Bis 20 Uhr ist Gerd unter der Telefonnummer 0591/64542 zu erreichen, danach oder am Wochenende unter der Telefonnummer 05907/940469. In seiner Praxis in Lingen, Rheiner Straße 109 b hat er die Möglichkeit, bei entsprechender Behandlung die Heilungs-/Trainingsausfallzeit erheblich zu verkürzen.

Massage und Krankengymnastik

Gerd Cardinal

Masseur und med. Bademeister

Praxis:

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

Privat:

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



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



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



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

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

Mehr Infos unter:
mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Emsland