

EMSLAND '19 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



GEMEINSAM
ZUM ZIEL!

ROSEN

empowered by technology

28. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 6.000



Wir bringen Farbe
in Ihren Alltag.



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



BP Lingen

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



SPITZE IN DER REGION. WELTWEIT.

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Berge	Turnhalle Schulzentrum	Mo, Mi / Fr	18:30/18:00	Achim Wolke	05435/955268
Bippen	Clubhaus	Mo, Mi, Sa	18:30 + 15:00	G. u. J. Thole	05435/1613
Börger ^{*1*} ⁶	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger ^{*2*} ⁶	Clubhaus Sportgelände	So	09:00	Rudolf Schmitz	05953/80 59
Dersum	Lindenstraße 2	Do	19:30	Hermann Wessels	04963/625
Dickenberg / Ibb. ^{*5}	Waldstadion Dick. Okt - Mär	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dickenberg / Ibb. ^{*5}	Forstweg Apr - Sept	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dohren	Ziegeleiweg	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	
Emstek	Krankenhaus	Mo / Fr	19:00/18:00	Heinz Hopfmann	04473/6340
Emstekerfeld	Sportheim TuS Emstekerfeld	Mi	19:30	Paul Willenbring	04471/83148
Exloermond <i>NL</i>	Sporthalle Hunsowhal	Di, Do	19:30	Jan Prummel	0031599/616488
Freren	Waldbad	Di	18:30	Antonius Thien	05902/421
Fürstenau ^{*3}	Parkplatz „Zum Alten Sande“	Sa	15:00	Axel Beyersdorf	05901/2198
Garrel	Hütte an der Laufbahn	Di	18:15	Volker Herrmann	04474/934641
Gersten	Clubheim	Mo	19:00	Karin Gröschner	05904/2290
Gildehaus	Mühlenberg/Ostmühle	So	08:30	Leonique Brunebarbe	05924/783346
Gildehaus	Armin-Franzke-Turnhalle	Do	18:30	Horst Redmann	05924/1758
Haren ^{*3}	Hallenbad	Mi	WZ 18:30	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*3}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mi	SZ 19:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*4}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mo	16:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren-Emmeln	Tennisplatz	Sa Nov.-März; Mo April-Okt.	14:00; 18:00	Gerd Koopmann	05932/5455
Haselünne	Guido Hengemühle	Do	17:30	Guido Hengemühle	05961/506080
Haselünne	Viktor Berens	Mo	19:30	Guido Hengemühle	05961/506080
Herzlake	Stadion Camperparkplatz	Mi	18:30	Ilona Kemper	05962/2519
Hollenstede	Dorfparkplatz bei der Kirche	Mo	18:30	Franz-Josef Schumacher	05901/588
Holsten/Bexten	Schule	Mo	SZ 19:00	Alfred Brink	05976/1843
Holsten/Bexten	Schule	Mo	WZ 18:30	Jürgen Schöttler	05976/1703
Lastrup	Feuerwehrhaus	So	10:30	Günter Bäker	04472/1231
Lengerich	Parkplatz Uttroper Str.	Mo, Mi	SZ 19:00	Heike Kratzenberg	05904/964818
Lengerich	Sport- und Schützenhaus	Mo, Mi	WZ 19:00	Heike Kratzenberg	05904/964818
Lingen-Bramsche	Sporthalle	Mo	19:00	Ludger Kramer	05906/2521
Löningen	Parkplatz Hasetal	Sa	WZ 13:30	Wolfgang Alde	05432/3436

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Löningen	Parkplatz Hasetal	Di	SZ 18:30	Wolfgang Alde	05432/3436
Meppen ^{*3}	Stadion Helter Damm	So	10:00	Albert Thünemann	05931/7819
Meppen ^{*3*6}	Brücke Dortmund-Ems-Kanal	Fr	15:00	Claudia Lübbers	05931/2582
Neuenkirchen	Sportlerheim, Kolpingstraße	So	09:00	Elisabeth Klausing	05465/315
Neuenkirchen	Sportlerheim, Kolpingstraße	Di / Do	18:00 / 18:30	Elisabeth Klausing	05465/315
Nordhorn ^{*1}	Deegfeld - Schule	Mo	18.00	Susanne Sloot	05921/8148938
Nordhorn	Deegfeld - Schule	Mo	18:00	Dieter Dinkhoff	05921/330343
Nordhorn	Parkplatz Tillenberge	So	10:00	Heinrich Niemeyer	05921/2750
Riesenbeck	Stadion Riesenbeck	Mi	WZ 18:30		www.sv-teuto.de
Riesenbeck	Parkplatz Riesenbecker Postweg	Mi	SZ 18:30		www.sv-teuto.de
Riesenbeck	Parkplatz Riesenbecker Postweg	So	08:30		www.sv-teuto.de
Salzbergen	Sportplatz Ahlder Damm	Do	19:00	Martin Kappenberg	05976/7958
Salzbergen ^{*3*6}	Sportplatz Ahlder Damm	Di / Do	19:00	Michaela Gentle	05976/940694
Sögel	Clubheim Sögel	So	10:00	Laurent Moog	05952/3326
Schüttorf	Parkplatz Annaheim	So	10:00	Doris Ketteler	05923/5102
Schüttorf	Parkplatz Annaheim	Mo, Mi, Fr	08:00	Doris Ketteler	05923/5102
Schüttorf ^{*3}	Sportpark, Salzberger Str. 80	Mi	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/990791
Schüttorf ^{*4}	Parkplatz Annaheim	Mo, Mi, So	09:00	Doris Ketteler	05923/5102
Spelle	Sportplatz	Mo, Mi	18:00	Klaus Grabowsky	05977/7858
Stadskanaal <i>NL</i>	Sportplatz Pagedal	Mo, Di, Mi	19.00	Egbert Euving	0031599/610598
Stapelmoor	GS Schulhof	Di, Do	19:00	Heinrich Siemons	04951/1069
Stapelmoor ^{*6}	Schießanlage Diele	Do	16:00	Geesa Broers	04951/3243
Steinbeck	Sportplatz Recke	Di	WZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Sa	WZ 14:00	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Di / Do	SZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Uelsen	Olympia Cafe	Mi	19:00	Gebhard van Wieren	05942/2224
Uelsen	Olympia Cafe	So	08:30	Gebhard van Wieren	05942/2224
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa	SZ 17:00	Lydia Hans	059 41/5604
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa	WZ 16:00	Lydia Hans	05941/5604
Völlnerfehn	Parkplatz gegenü. Volksbank	Mo	18:30	Peter Windhaus	04961/3197

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

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

project:help e.V.

(Privatinitiative zur Unterstützung von Hilfsprojekten in Südafrika)

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

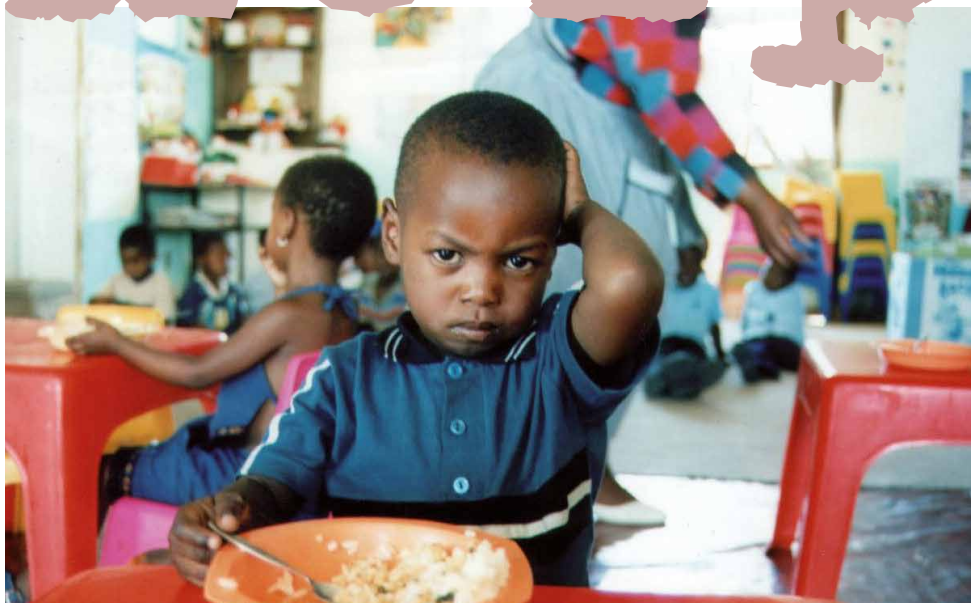
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

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

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

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

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



Emsland-Lauf-Kalender 2019

Herausgeber:
Lauffreunde Emsland e.V.

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

Auflage 6.000



Karl-Otto Unkenholz
(Vorsitzender)



Lydia Gravemann
(Schriftführerin)



Klaus Tegeder
(Kassenwart)

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

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!

2019 wird im Emsland wieder eine Winterlaufserie angeboten. Die Serie wird in verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

Die **Lauffreunde Emsland e.V.** koordinieren die Serie zwischen den einzelnen Vereinen und Lauftreffs. Als Plattform wird die Homepage der Lauffreunde Emsland (www.lauffreunde-emsland.de) und deren Laufkalender genutzt. Gedacht ist die Serie für Läufer/innen, die sich im Winter auf die Wettkämpfe im Frühjahr vorbereiten wollen und dies lieber in einer Gruppe machen wollen als allein.

Die Startzeit ist jeweils um **14:00 Uhr**. Startgebühren werden nicht erhoben. Ähnlich wie beim Emsland-Etappen-Lauf sind die Vereine oder Lauftreffs für die Auswahl der Strecken zuständig. Pro Austragungsort gibt es zwei verschiedene Streckenlängen ca. 10 km und ca. 20 km. Es gibt keine Zeitnahme. Die Läufer/innen verpflichten sich selber. Duschen sind bei fast jeder Veranstaltung vorhanden (bis auf Lingen).

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

Die Ansprechpartner der EL WLS 2019

Börger: Claus Wöste, 0173/9 86 77 07,
clauswoeste@gmx.de

Meppen: Claudia Lübbers, 0 59 3 1/25 82,
luebbers.claudia@ewetel.net

Sögel Andreas Bolle, 0151/61 46 58 93, andreasbolle@web.de

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

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

Oberlangen: M. Jänen, 0 59 33/45 49, matlen.jaenen@web.de

Lauffreunde Emsland:

Claudia Lübbers, 0 593 1/25 82, luebbers.claudia@ewetel.net

Börger 12.01.

ca. 10 km und 20 km
Start: Sportplatz

Meppen 26.01.

ca. 10 km und 20 km
Start: LA-Stadion Helter Damm

Sögel 09.02.

ca. 10 km und 20 km
Start: Sporthalle der Erich-Kästner-Schule /Im Eickel 1

Lingen 23.02.

ca. 10 km und 20 km
Start: Breslauer Straße 60

Spelle 09.03.

ca. 10 km und 20 km
Start: Getränke Hoffmann Stadion, Venhauser Straße

Oberlangen 23.03.

ca. 10 km und 20 km
Start: Sportplatz

Austragende Vereine:

DJK Eintracht Börger, LAV 91 Meppen, Lauftreff Sögel,
Kilometerfresser Lingen, SC Spelle-Venhaus,
SV Längen und Lauffreunde Emsland

Winter Laufserie 2019



DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

2.000m²
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

g

cep



®

SPORT
LANGEN

Wir bewegen das Emsland.



Markt 21-22 · 49740 Haselünne
Mo - Fr 9:30 - 18:30 Uhr · Sa 9:30 - 18:00 Uhr
www.sport-langen.de

14. Ems-Dollart-Winterlauf & Walking-Serie

Zwischen den verschiedenen Laufwettbewerben ist die Winterlaufserie eine willkommene Abwechslung.

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

Lauf-/Walking-Strecken:	5 km oder 10 km oder 20 km
Startzeit:	von 13:00 – 15:00 Uhr (kein gemeinsamer Start auf den Laufstrecken)
Meldeschluss:	definitiv 15:00 Uhr
Zielschluss:	16:00 Uhr für alle Teilnehmer
Anmeldung:	jeweils vor Ort beim ausrichtenden Veranstalter
Umkleieräume/Dusche:	bei jedem Veranstalter vorhanden
Startgebühren:	3 € pro Teilnahme an jeder Veranstaltung
Startkarten:	Jeder Teilnehmer erhält einen Ausweis für alle Veranstaltungen, der nach dem Laufen/Walking abgestempelt wird.
Haftung:	Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Auszeichnung:	Jeder Teilnehmer, der an vier Veranstaltungen teilgenommen hat, erhält eine Urkunde nach der letzten Veranstaltung.
Veranstaltung:	Die Veranstaltung findet nicht bei Eisglätte statt. Zwingend notwendige Änderungen im Programmablauf bleiben den jeweiligen Veranstaltern vorbehalten

12. Januar 5 – 10 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum
Bettina Pilney – 26844 Jemgum – Tel. 04958/1392 / www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de

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

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

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

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

kobold



VORFÜHRUNGEN UNVERBINDLICH UND KOSTENLOS

*Jetzt
anrufen
und einen Termin
vereinbaren!*

NEU- UND NACHBESTELLUNGEN • KOSTENLOSER SERVICE-CHECK • STÖRUNGEN AM SYSTEM

Ihr/e Vorwerk Kundenberater/in vor Ort für die Bereiche Lingen, Rheine, Ibbenbüren, Freren und umliegende Ortschaften:

MATTHIAS STECH

Teamleiter

**WIR BRAUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

matthias.stech@
kobold-kundenberater.de

0173 8888269

ANDREAS ROTH

*Teile von Altenlingen, Oster-
brock, Helte, Holthausen-Biene,
Teglingen, Schwefingen
und Varloh*

andreas.roth@
kobold-kundenberater.de

0173 7654322

CLAUDIA CARLS

*Teile von Lingen-Laxten,
Lingen-Schepsdorf,
Lingen-Darme*

claudia.carls@
kobold-kundenberater.de

0151 18420948

NADJA BURGHARDT

*Teile von Lingen-Laxten,
Lingen-Gauerbach,
Lingen-Altenlingen,
Lingen-Baccum*

nadja.burghardt@
kobold-kundenberater.de

0173 8754117

ANKE LOSCHNAT

*Hörstel, Bevergern, Uthuisen,
Ostenwalde, Uffeln, Hopsten,
Obersteinbeck, Steinbeck und
Teile von Recke*

anke.loschnat@
kobold-kundenberater.de

0172 7687392

DOMINIK SENTKER

*Teile von Emsbüren, Schüttorf
und Salzbergen*

dominik.sentker@
kobold-kundenberater.de

0157 58084143



10. Niedergrafschafter Winterlaufserie 2018/19

... Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft!

Unter diesem Motto werden an fünf Terminen verschiedene Distanzen von ca. 5 bis 12 Kilometern sowie Halbmarathon-Strecken (ca. 21 km) angeboten. **Ohne Zeitnahme** werden die Distanzen gemeinsam in verschiedenen Tempogruppen gelaufen bzw. gewalkt. Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen bei jedem Lauf zur Verfügung. Im Anschluß besteht die Möglichkeit, im **Runners Cafe'** in gemütlicher Atmosphäre weitere Erfahrungen zum Laufsport auszutauschen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



25. 11. 2018 – Coevorden, Schwimmbad „de Swanenburg“, de Pampert 2

10:00 UHR – 7 km / 10 km / 7 km Nordic Walking

09:00 UHR - 21 km

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



16. 12. 2018 – Uelsen – Mensa am Schulzentrum

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

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

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



13. 01. 2019 – Emlichheim - Sporthalle am Lügen Diek

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

9:00 UHR – Halbmarathon: Emlichheimer Runde

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



10. 02. 2019 – Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04

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

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



03. 03. 2019 – Veldhausen – Vereinsheim am Sportplatz

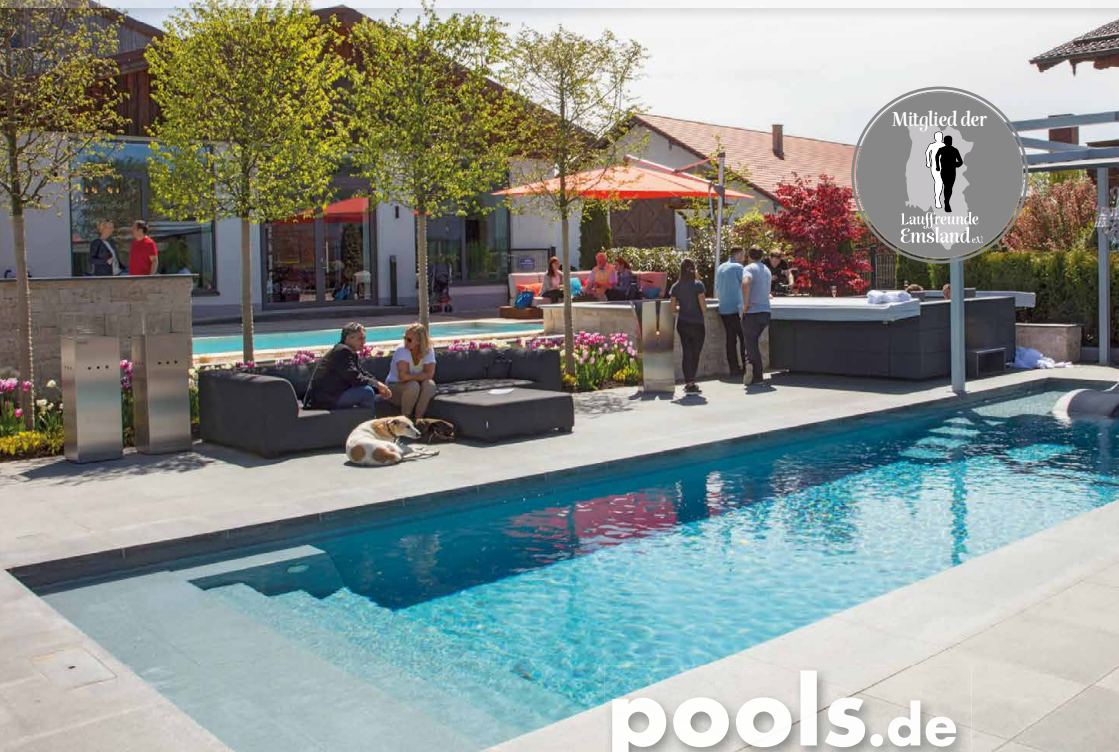
10:00 UHR - 6 km / 10 km // 6 km Nordic Walking

9:00 UHR – Halbmarathon, ca 21 km

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

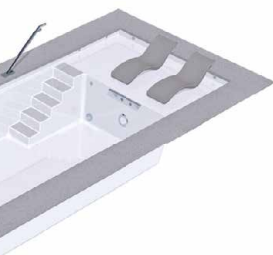
Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt – Teilnahme auf eigene Gefahr – Startgeld 3€ je Lauf (1 € für wohltätige Zwecke)

Traum-Pools aus dem Emsland ...



pools.de

RivieraPool ist einer der führenden Hersteller von Fertigschwimmbecken und Whirlpools. Komfort, solide Qualität, schickes Design und ausgefeilte Technik beruhen auf über 45-jähriger Erfahrung und Innovation gleichermaßen. Lassen Sie sich inspirieren von unserem angelegten Poolgarten und besuchen Sie unsere Werksausstellung „pools.info“. Mehr als 2000 m² Ideen, moderne Whirlpools & Schwimmbecken. Rufen Sie uns an und kommen Sie zum Testbaden!
Mo.-Fr. 8 -17 Uhr, Sa.10 - 16 Uhr.



www.pools.de

RivieraPool[®]
FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS



4. Glashauslauf

Concordia



Emsflower

in den Gewächshäusern von Emsflower

Sonntag

17. Februar 2019



11:00 Uhr Bambinilauf

11:30 Uhr Schülerlauf I

12:00 Uhr Schülerlauf II

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

15:00 Uhr Hauptlauf 10 km

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.svce.de sowie mit dem QR-Code



Kinderschminken für unsere kleinen Besucher

NEU: Wanderung durch die Gewächshäuser von Emsflower

Wählen Sie zwischen verschiedenen Routen mit einer Länge von
2,5 km, 3,5 km oder 4,5 km und entdecken zwischen

11:00 und 17:00 Uhr die Pflanzenproduktion aus nächster Nähe!

Teilnahme an der Wanderung nur mit einem Tagesticket zum Emsflower Erlebnispark.

Keine Anmeldung erforderlich.





Berentzen Hof

Öffentliche Erlebnisführungen

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

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

Hof Destillerie

Erlebnisführungen

Brennereimuseum

Burgmannshöfe

Erlebnisastronomie

Hofladen & Webshop

Tagungen & Kongresse

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



Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartner:

Karl-Otto Unkenholz

Wehmstraße 14, 49844 Bawinkel

Tel.: 05963/286

www.lauffreunde-emsland.de

info@lauffreunde-emsland.de

An die Mitglieder der Lauffreunde Emsland e. V.

Einladung zur Mitgliederversammlung

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

hiermit laden wir euch recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung ein.

Diese findet statt am:

Mittwoch, dem 6. März um 19:00 Uhr
im Hansesaal „Berentzen Hof“
bei Berentzen in Haselünne, Ritterstraße 7
Telefon: 05961 / 502-576

Tagesordnung:

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

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

Euer „Lauffreunde Emsland“ Team

Karl-Otto Unkenholz
Vorsitzender

Lydia Gravemann
Schriftführerin

Klaus Tegeder
Kassenwart



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 2019

im

Altkreis Bersenbrück

Laufen aus Leidenschaft

* 16. März 2019

30. März 2019

* 20. April 2019

* 04. Mai 2019

17. Mai 2019

15. Juni 2019

02. August 2019

Hase-Lauf Bersenbrück

Badberger Frühlingslauf

Eggermühlener Volkslauf

22. Ankumer Dorflauf

VR-Bank Abendlauf Neuenkirchen

Grafelder Volkslauf

Kettenkamper Volkslauf

Sparkassen 
gefördert von der
Kreissparkasse
Bersenbrück

* 23. August 2019

07. September 2019

* 28. September 2019

03. November 2019

* 24. November 2019

14. Dezember 2019

Gehrde läuft

5. Quakenbrücker Hase - Run

7. Alfhausener Bullermeck Lauf

15. Fürstenaauer Herbstlauf

Berger Adventslauf

Freundschaftslauf und
Siegerehrung in Anikum

*
Staas
Junior Cup



www.sparkassen-cup.com



MAINKA
BAUNTERNEHMUNG

... damit Ihre Bauprojekte laufen!

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

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

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

MAINKA[®]



UNSERE LÄUFE

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



Start / Ziel:
Bad Bentheim Kurzentrum



Meldeschluss:
Vor Anmeldung bis zum 25.03.2019

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 Grafschafter 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

Mit einem starken Partner ins Ziel.

Erfolge im Sport werden durch vollen Einsatz möglich. Deshalb ist unser Einsatz für die Region vor allem eines: energiegeladen! Wir unterstützen Vereine und Veranstaltungen nicht nur mit unserem Strom, sondern auch ganz direkt als engagierter Partner und Förderer. Ob beim Sport oder in der Energieerzeugung – auf unseren Einsatz für die Region können Sie sich verlassen. www.rwe.com



RWE

Zukunft. Sicher. Machen.

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR
WARMDUSCHER!

8. Ibbenbürener **KLIPPENLAUF**

30. März 2019

24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD

12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD



www.ibbenbuerener-klippenlauf.de

13. EL-CUP 2019

Termine

PAPENBURG
So, 31. März

HASELÜNNE
Fr, 10. Mai

LINGEN
So, 26. Mai

HAREN
Fr, 14. Juni

SPELLE
Fr, 9. August

SALZBERGEN
Sa, 31. August

MEPPEN
Sa, 7. September



Informationen zur Abschlussveranstaltung
unter www.el-cup.de



11. 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
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: 24. März 2019

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



Orthopädie- und
Rehabilitationstechnik
Sanitätsfachgeschäft





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

15. Lauf rund um den Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambinilauf	800 m	17:30 Uhr	(ab Jahrgang 2010/2011)
	Yes Lauf	2,5 km	18:00 Uhr	
	Digi Lauf	5,0 km	18:15 Uhr	
	Office Walk	2,5 km	18:15 Uhr	Nordic Walking
	Future Lauf	10,0 km	18:30 Uhr	

Start / Ziel: Bootshaus des WSV Dörpen e.V., Nordlandallee, 26888 Dörpen

Strecke: Rundkurs über das Gelände der Papierfabrik UPM Nordland Papier

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

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

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

Anmeldungen: Bis 20 Minuten vor dem Start möglich oder per E-Mail,
Barzahlung bei Ausgabe der Startnummer

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



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

Unser Motto lautet:

Sport ausüben

Kontakte zu schaffen

Freude haben

...mach mit!

Aktivitäten

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



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. 07. April	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 02. Juni	Lingen	Am Kiesberg	
So. 25. August	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 27. Oktober	Lingen	Am Kiesberg	

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

Unter den Teilnehmern verlost

Sportsworld Lingen

ein Paar hochwertiger Laufschuhe.

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

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

8. Herbrumer Lauftag

Der SV Herbrum e.V. lädt zum 8. Herbrumer Lauftag am **07.04.2019** ab **10:00 Uhr** ein.
Start der Läufe ist auf dem **Sportplatz Herbrum** (Herzogstraße, 26871 Herbrum).

Die Streckenführung ist ab den 15.03.2019 auf unserer Homepage „www.sv-herbrum.de“ einsehbar.
Die einzelnen Laufstrecken sind ausgeschildert.
Die 5km- und 10km Läufe starten zeitgleich.

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

Startzeit	Disziplin (Altersklassen)
10:00 Uhr	800m-Lauf (m/w U8, m/w U10, m/w U12) Siegerehrung nach Start des 5 & 10km Laufs
10:25 Uhr	3km-Lauf (m/w U14, m/w U16, m/w U18)
11:00 Uhr	5km-Lauf (m/w U14, m/w U16, m/w U18-U20, Mä./Fr. HK - M/W 40, M/W 45 und älter)
11:00 Uhr	10km-Lauf (m/w U14, m/w U16, m/w U18-U20, Mä./Fr.HK - M/W 40, M/W 45 und älter)
ca. 12:00 Uhr	Siegerehrung

Die Strecke ist nur vom Veranstalter vermessen, der Lauf ist somit nicht bestenlistenfähig.
Männliche und weibliche Teilnehmer werden separat gewertet.

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

Um Voranmeldung über unsere Homepage www.sv-herbrum.de (ab den 15.03.19 freigeschaltet) wird gebeten.

Die Startgebühr für Erwachsene beträgt 5 €, Kinder und Jugendliche 3 €. Für Mitglieder des SV Herbrum und Spieler der JGS Heede / N`Lehe /Herbrum verringert sich die Startgebühr um 2 €.
Alle Läufer erhalten Teilnehmerurkunden und die Sieger in den jeweiligen Klassen Medaillen.

Alle Läufer starten auf eigene Gefahr.

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

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

Fahrt zum 41. Kyffhäuser-Berglauf

Dieses Jahr fahren wir mit einem Kleinbus zum Kyffhäuserlauf nach Thüringen. Dort werden verschiedenlange Laufstrecken mit anspruchsvollem Profil angeboten. Die Fahrt geht von Freitag, dem 12. April bis Sonntag, dem 14. April.

Rückfragen bitte an Beate Jürgensen unter juergensen.beate@t-online.de.

Organisator der Fahrt: Lauffreude Emsland

Veranstalter: Kyffhäuser-Berglauf-Verein e.V.

Veranstaltungstag: 13. April 2019

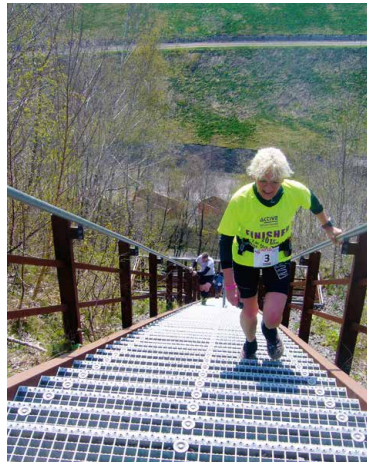
Details zum Lauf: www.kyffhaeuser-berglauf.de

Angebotene Strecken:	8:30 Uhr	Kyffhäuser-Bergmarathon (42,195 km) ab Altersklasse U20
	9:15 Uhr	14,9 km-Lauf unterstützt durch die Kyffhäusersparkasse ab Altersklasse U 16
	9:15 Uhr	14,9 km-Walking/ Wandern
	9:30 Uhr	Halbmarathon (22,2 km) der Thüringer Energie ab Altersklasse U 18
	9:30 Uhr	Halbmarathon (22,2 km) Walking/ Wandern
	9:45 Uhr	geführte Wanderungen
	9:45 Uhr	Bambinilauf gefördert durch die Connex Stb nur Kindergarten-Kinder ohne Begleiter
	10:30 Uhr	6 km-Lauf gefördert durch die DVAG-Lutz Dildey ab Altersklasse U 12
	10:30 Uhr	6 km-Walking/ Wandern
	10:45 Uhr	2 km-Schülerlauf unterstützt durch die Nordthüringer Volksbank ab Altersklasse U 8 bis U 14
	12:30 Uhr	59 km Kyffhäuser-Berg-Rennen-Mountainbike (Marathon + Halbmarathon-Strecke) ab Altersklasse U 19
	12:40 Uhr	21 km Kyffhäuser-Berg-Rennen-Mountainbike ab Altersklasse U 15
	12:50 Uhr	42 km Kyffhäuser-Berg-Rennen-Mountainbike ab Altersklasse U 19
	17:00 Uhr	Zielschluss aller Wettbewerbe

7. Internationaler Osnabrücker PiesBerg-Ultra-Marathon

Die Meldung ist wie immer seit dem 01.09.2018 möglich. Es gibt nur 125 Startplätze und darüber hinaus eine Warteliste. Einzelheiten zum Lauf findet ihr auf unserer **Facebookseite** und unter **internationaler-osnabruecker-piesberg-ultra-marathon.de**. Unser Schirmherr ist Musiker und Extremsportler Joey Kelly.

Außerdem bieten wir jeweils **am zweiten Montag im Monat einen Ultrastammtisch** an, der mit *einer* Runde auf der Originalstrecke eröffnet wird, danach stehen bei der Spielvereinigung Haste am Fürstenauer Weg in 49090 Osnabrück die Duschen zur Verfügung, bevor wir danach zum gemütlichen Teil übergehen.



VOLBERS VEHMEYER PARTNER

STEUERBERATER - WIRTSCHAFTSPRÜFER - FACHANWÄLTE



Mehr Wissen. Mehr Unterstützung.

Mehr Erfolg.



VOLBERS VEHMEYER PARTNER

Meppener Str. 145 | 49808 Lingen | vvp.de

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

LINGEN

MEPPEN

LATHEN

NEUENHAUS

32. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

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

Läufe & Startzeiten:	ca. 540m Bambini- Lauf (ohne Zeitmessung!)	14:30 Uhr
	1,1 km Schülerlauf	14:45 Uhr
	Halbmarathon (DLV vermessen)	15:00 Uhr
	10 km Lauf	15:10 Uhr
	5 km Lauf	15:20 Uhr

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

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich 19. April 2019
Online unter: 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 oder
www.svbawinkel.de

GEMEINSAM
SIND WIR
STARK!



HILFE:
KINDER &
JUGENDLICHE



HILFE:
ELTERN &
ANGEHÖRIGE



HILFE:
FACHKRÄFTE

Für Kinder. Gegen Gewalt.

Beratung | Information | Prävention

Beratungsstelle LOGO

Deutscher Kinderschutzbund Lingen e.V.

Wilhelmstraße 40 a | 49808 Lingen

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

www.logolingen.de



die lobby für kinder

Emsland Etappenlauf 2019

Running for help: Kinderschutzbund Lingen

Infos auch unter www.lauffreunde-emsland.de

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

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

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tag	Datum	Etappe	Ansprechpartner/E-mail	Telefon
Mittwoch	08.05.2019	Börger	Claus Wöste clauswoeste@gmx.de	05953 9269970
Freitag	10.05.2019	Bippen	Jürgen Thole g.bruewer-thole@online.de	05435 1613
Montag	13.05.2019	Dohren	Rainer Grote fuchs_007@gmx.de	0162 9198080
Mittwoch	15.05.2019	Lohne	Jenny Spieker Jennifer.spieker@web.de	0173 9092899
Freitag	17.05.2019	Meppen	Jürgen Schrant schrantnio@t-online.de	0174 9874711

Gesamtorganisation:

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

Emsdetten (Westfalen) – 32. 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 11.05.2019 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; 6,- € 5 km; 8,- € 10 km; 10,- € HM

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

Auskünfte: Dirk Magnus, August-Macke-Str. 3, 48282 Emsdetten
 Tel. 02572/943693 oder 0170/4897608
 E-Mail: dirk.magnus@teekottenlauf.de
 Internet: www.salvus-teekottenlauf.de

Meldung: Online-Anmeldung unter www.salvus-teekottenlauf.de
 Meldeschluss: 10.05.2019
 Nachmeldung: bis 45 Minuten vor dem Start möglich; 2,- € Nachmeldegebühr

Zahlungsweg: Barzahlung bei Ausgabe der Startnummern

18. Haselünner Altstadtlauf



- Startgelder:** **Voranmeldung über Anmeldeportal:**
 Schüler/innen 3,50 €
 Erwachsene 7,00 €
Anmeldung am Veranstaltungstag:
 Schüler/innen 4,00 €
 Erwachsene 8,00 €
- Voranmeldeschluss:** 05.05.2019
- 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)
 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

- 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.



KIRSCHNER & KLEINE
RECHTSANWALTS- UND NOTARKANZLEI

Herzog-Arenberg-Str. 58
49716 Meppen



Telefon 0 59 31 - 86 0 68

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

Friedrich Kirschner
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Sozialrecht

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





VR - Bank „Abendlauf“

Freitag, 17. Mai 2019

- Veranstalter: SV Eintracht Neuenkirchen v. 1925 e.V.
- Ort: Kolpingstraße 29, 49586 Neuenkirchen/Bramsche
- Strecke/ Startzeiten: 2 km Schülerlauf Start: 18:00 Uhr
 2 km Schülerinnenlauf Start: 18:15 Uhr
 5 km Jedermannlauf * Start: 19:00 Uhr
 10 km Hauptlauf * Start: 19:00 Uhr
- Startgeld: Schülerlauf 2 km 2,00 €
 Jedermannlauf 5 km 4,00 €
 VR-Bank Abendlauf 10 km 6,00 €
 Nachmeldungen (bis 30 Min. vor dem Start) + 2,00 €
- Strecke: * Vom DLV genehmigte und vermessene Strecke, (nach Jones Counter-Verfahren) gut ausgebaut, flache Nebenstraßen, sehr schnell.
- Altersklassen: 2 km Schülerlauf Wertung nach DLO Schülerklassen,
 5 km keine Altersklassenwertung, 10 km Frauen u. Männer Wertung nach DLO;
 männliche und weibliche Jugend U 20 u. U 18.
Die 5 km und 10 km Läufe werden als DLV Straßenläufe gewertet.
- Auszeichnungen: 2 km Schülerlauf, Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer. Sachpreise für die drei Erstplatzierten in den Altersklassen der Schüler/innen. 5 km Jedermannlauf, Urkunden und Sachpreise für die drei Erstplatzierten des Gesamteinlaufes Frauen u. Männer. 10 km VR-Bank-Lauf, Urkunden und Sachpreise für die acht Erstplatzierten des Gesamteinlaufes Frauen u. Männer. Sachpreise für die drei Erstplatzierten in den Altersklassen nach DLO. Für einen neuen Streckenrekord auf der 10 km Strecke bei den Frauen (36:33 Min.) und bei den Männern (31:28 Min.) werden 100,- Euro ausgesetzt.
- Meldungen: Online-Anmeldungen bis zum 15. Mai 2019 unter: www.abendlauf.eu



www.abendlauf.eu

**Immissionsschutz
Bauphysik**



UNSER INGENIEUR-TEAM

LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!

WWW.ZECHGMBH.DE

11. Schüttorfer Citylauf

Dein Laufereignis

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

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



9. Schülerlauf im Park – DLV-Laufabzeichen

(DLV-genehmigter Lauf)

Das Laufabzeichen

Der Fitness-Orden für Ausdauer

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

Egal, in welchem Tempo, ausdauerndes Laufen wird belohnt.

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

Das DLV – Laufabzeichen wird in 5 Stufen verliehen:

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



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

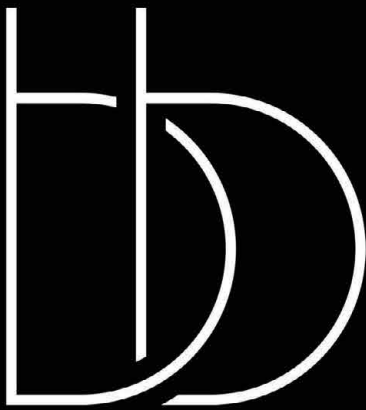
Ort:	Stapelmoorer Park
Ausrichter:	Laufgemeinschaft SV Teutonia Stapelmoor www.sv-teutonia-stapelmoor.de
Strecke:	702 Meter langer Rundkurs im idyllischen Stapelmoorer Park
Start:	ab 9:00 Uhr
Zielschluß:	13:00 Uhr
Startgeld:	2,50 € (mit Anstecknadel oder Stoffabzeichen 4 €)
Voranmeldungen:	Bis zum 23. Mai 2019 bei Heinrich Siemons, Torfweg 10, 26826 Weener Tel. 04951/1069 oder online siemons.h@t-online.de
Nachmeldungen:	Am Veranstaltungstag vor Ort möglich
Auszeichnung:	Jeder Teilnehmer erhält ein Laufabzeichen-Pass und eine Urkunde
Betreuer:	Lehrer der Schulen, Mitglieder der LG und Sanitäter vom DRK

36^e Drenthe Loopfestijn Klazienaveen **NL**

Halbmarathon – 10 Kilometer – 4 Meilen – Kidsrun

- Ort:** Klazienaveen, die Niederlande
25 km westlich von Meppen – Emsland
- Start und Ziel:** im Zentrum von Klazienaveen
- Strecke:** Schnelle, gehärtet und flache Strecke durch das schöne Drenthe.
- Startzeiten:** siehe Homepage www.drentheloopfestijn.nl
- Auszeichnung:** Jeder Teilnehmer bekommt eine Erinnerung. Geldpreise für die schnellsten Läufer in Halbmarathon, 10 Kilometer und 4 Meilen.
- Anmeldung:** von 1. Dezember 2018 bis 5. Mai 2019, siehe Homepage www.drentheloopfestijn.nl und www.inschrijven.nl.
- Nachmeldungen:** am Samstag 25. Mai 2019
- Information:** www.drentheloopfestijn.nl
E-mail: vragen@drentheloopfestijn.nl





architekten

boyer & bröckerhoff GmbH



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

30. 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 2011	(2 kl. Runden)
Lauf 3	13.40 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2010	(2 kl. Runden)
Lauf 4	13.50 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2011	(2 kl. Runden)
Lauf 5	14.00 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2010	(2 kl. Runden)
Lauf 6	14.10 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 7	14.20 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2008	(2 kl. Runden)
Lauf 8	14.30 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 9	14.40 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2008	(2 kl. Runden)
Lauf 10	15.00 Uhr	5 km Walking/Nordic Walking ohne Altersbeschränkung	(4 mittlere Runden)
Lauf 11	15.10 Uhr	2,5 km Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2004 – 2007	(2 mittlere Runden)
Lauf 12	15.30 Uhr	2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2004 – 2007	(2 mittlere Runden)
Lauf 13	16.00 Uhr	5 km Volkslauf DLV vermessener, flacher Rundkurs weibliche + männliche Jugend U18+U20 (2000 – 2003) Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 1999 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 1999 und älter	(4 mittlere Runden)
Lauf 14	17.00 Uhr	10 km Straßenlauf DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 2000 – 2003 Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 1999 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 1999 und älter (Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK,3 Teilnehmer)	(5,5 große Runden)
Lauf 15	17.00 Uhr	10 km Staffellauf (5 Teilnehmer: 1 x 2,8 km und 4 x 1,8 km) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben	

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

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

Voranmeldungen: **bis Freitag, 24. Mai 2019 – 18.00 Uhr**
Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start.

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

Linus Lingen
SAUNA
WASSERWELTEN

Dein Tag *wie* am Meer

im
Sole
Haus

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

15. PICKMÄIJERLAUF

Sonntag, 02. Juni 2019 UELSEN



HALBMARATHON

Lauf über 21,0975 km

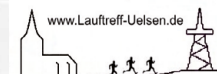


START und ZIEL:
Olympiastadion Uelsen

STARTZEIT:
10.00 Uhr – Halbmarathon
10.30 Uhr – Nordic Walking

STARTGEBÜHR:
10,- EUR Halbmarathon
8,- EUR Nordic Walking

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



Plus NORDIC WALKING Strecke (10 km) ohne Zeitmessung





#29 Emlichheimer PFINGSTLAUF



Freitag, den 07. Juni 2019, am Rathaus

Ausrichter: Sportclub Union Emlichheim e. V.

Lauf 1:

SchülerInnen bis W10/M10

(Jahrgang 2009 und jünger)

Laufstrecke: 1 km

Startzeit: 17:30 Uhr

Lauf 4:

Staffellauf

(für Frauen, Männer, Mix-Staffeln, Jugend, Schüler und Familien)

Laufstrecke: 4 x 1 km

Startzeit: 18:45 Uhr

Lauf 2:

SchülerInnen ab W11/M11 - W15/M15

(Jahrgang 2004 bis 2008)

Laufstrecke: 2 km

Startzeit: 17:45 Uhr

Lauf 5:

Hauptlauf

Laufstrecke: 5 km

Startzeit: 19:30 Uhr

Lauf 3:

Bambinilauf

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

Laufstrecke: 300 m

Startzeit: 18:15 Uhr

Lauf 6:

Hauptlauf

Laufstrecke: 10 km

Startzeit: 20:30 Uhr

Hinweis: Die Zeitnahme erfolgt mittels Einweg-Chips

Startgeld:

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



ANMELDUNG

www.pfingstlauf.de |

pfingstlauf@scu-emlichheim.de

Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 02. Juni 2019, um 18:00 Uhr möglich.

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

Nachmeldungen für den Staffellauf sind nicht möglich!

Hähnchenfleisch:

- ✓ gesund
- ✓ lecker
- ✓ nachhaltig



Geflügel-SHOP

Öffnungszeiten

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



Landgeflügel

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



CITYLAUF HAREN



Freitag, 14. Juni 2019

- 17.00 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2014 & jünger)
- 17.15 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2013-2012)
- 17.30 Uhr Schülerinnenmeile 1,5 km
- 17.50 Uhr Schülermeile 1,5 km
- 18.15 Uhr Jedermannlauf 5 km
- 19.00 Uhr Hauptlauf 10 km



www.citylauf-haren.de



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!




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

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

07 JULI

08 AUGUST

09 SEPTEMBER

1	Mo		1	Do		1	So	
2	Di		2	Fr		2	Mo	
3	Mi		3	Sa		3	Di	
4	Do	SOMMERFERIEN	4	So		4	Mi	
5	Fr		5	Mo		5	Do	
6	Sa		6	Di		6	Fr	
7	So		7	Mi		7	Sa	Meppener SK Citylauf 
8	Mo		8	Do		8	So	Münster Marathon
9	Di		9	Fr	Speller Sommernachtslauf 	9	Mo	
10	Mi		10	Sa		10	Di	
11	Do		11	So		11	Mi	
12	Fr		12	Mo		12	Do	
13	Sa		13	Di		13	Fr	
14	So		14	Mi		14	Sa	Freimarktslauf Garrel Nordhorner Meile
15	Mo		15	Do		15	So	Rheder Marktlauf
16	Di		16	Fr	Volkslauf Teutonia Stapelmoor	16	Mo	
17	Mi		17	Sa		17	Di	
18	Do		18	So		18	Mi	
19	Fr		19	Mo		19	Do	
20	Sa		20	Di		20	Fr	
21	So		21	Mi		21	Sa	Höllenlauf Schüttorf Mühlenlauf Laar
22	Mo		22	Do		22	So	Eper Michaelislauf
23	Di		23	Fr		23	Mo	
24	Mi		24	Sa		24	Di	
25	Do		25	So	LTEL 3/4	25	Mi	
26	Fr	Brandlechter Volksbanklauf RVB-Jümmelauf	26	Mo		26	Do	
27	Sa		27	Di		27	Fr	LFE-Angebot: Berlin-Marathon
28	So		28	Mi		28	Sa	LFE-Angebot: Berlin-Marathon Internationaler Vechtetallauf
29	Mo		29	Do		29	So	LFE-Angebot: Berlin-Marathon Nordhorner Brustkrebislauf
30	Di		30	Fr		30	Mo	LFE-Angebot: Berlin-Marathon
31	Mi		31	Sa	Monnikentocht NL Salzbergener Raffinerielauf 			

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

Grafelder Volkslauf

6. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2018

*Lauf mit
und bleib fit!*

Start und Ziel: Sportgelände SV Grafeld

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

Startgelder:	Schüler/Jugendliche	2,00 €
	Jedermannslauf	4,00 €
	Erwachsene	6,00 €
	Nachmeldegebühr (Erwachsene)	2,00 €

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

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

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





EXKLUSIV . MODERN . STARK

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

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

www.ems-zaun.de



REMMERS HASETAL MARATHON



22. JUNI 2019



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

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

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

Langenstraße 38
49624 Lönigen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de



#lönigen42 #remmershasetalmarathon

26. Börger Stundenlauf

- Besonderer Hinweis:** In diesem Jahr findet der Stundenlauf am Tag der 100-jährigen Jubilarfeier des Sportvereins Eintracht Börger statt. Bereits 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:** 15:30 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 Bestleistungen:
2000 durch Enno Heidergott, LG Ihrhove-Warsingfehn, mit 18.140 m;
2006 Thomas Bruns, SV Union Meppen mit 16.810 m
- Anmeldungen:** Voranmeldungen schriftlich bis 20.06.2019 an
E-mail: leichtathletik@eintracht-boerger.de oder Tel.: 05953/949797
- Teilnehmerbeschränkung:** Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
- Startberechtigung:** Gem. DLO (25.2.11) 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.



28. Steinbecker Triathlon

Anmeldung, Teilnahmebedingungen und detaillierte Informationen
unter www.steinbeck-triathlon.de

Ausrichter:	Grün-Weiß Steinbeck 1930 e. V.
Veranstaltungsort:	Steinbeck (Ortsteil von 49509 Recke)
Wettkampfgelände:	Recker Str. 23, Sportstadion am Kanal
Meldeschluss:	Montag, 17. Juni, 18.00 Uhr. Keine Nachmeldungen!
Startgeld:	Das Startgeld wird per Lastschrift abgebucht und kann nicht zurückgezahlt werden.

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

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

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

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

Siegerehrung:	ShortMan + Staffeln:	ca. 12.45 Uhr
	Duathlon:	ca. 13:15 Uhr
	Olympische Distanz:	ca. 13.45 Uhr
	SteelMan:	ca. 14.00 Uhr
	Ligen:	Durchsagen beachten



WIR SIND DER
#BRINGER

...UND DAS IN FOLGENDEN BEREICHEN:

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

16. Brandlechter Volksbanklauf

(Ehemals Brandlechter Dorflauf)

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

Ort: Brandlecht – NOH

Strecken/ Läufe:	Bambinolauf	ca. 250 m	17:45 Uhr
	Schülerläufe	1,0 km	18:15 Uhr
		2,5 km	18:45 Uhr
		5,0 km	19:15 Uhr
		10,0 km	20:00 Uhr

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



BRANDLECHTER Volksbank LAUF

15. RVB-Jümmelauf

- Ausrichter: TuS Detern e.V. von 1922
- Start und Ziel: Turnhalle Detern, Turn
- Meldungen: TuS Detern, z.Hd. Elke Warnders, Woerdestraße 17, 26847 Detern,
E-Mail: info@tus-detern.de, Fax 04957 / 927276, Tel. 04957 / 990151
Ausschreibung und Anmeldung im Internet unter: www.tus-detern.de
Meldeschluss: Mittwoch, 24.07.2019
- Nachmeldungen: Nachmeldungen am Wettkampftag bis 30 Minuten vor Start
Aufpreis von 2,00 €
- Strecken / Startzeiten: 18:30 Uhr Bambinilauf (bis Altersklasse U12) ca. 1 km
19:00 Uhr Halbmarathon
19:30 Uhr gemeinsamer Start für Strecken 5,5 km – 9,5 km – Walking 5,5 km
- Startgebühren: Bambinilauf (bis Altersklasse U12): 3,00 € mit Medaille
Schüler / Jugendliche (unter 18 Jahre): 6,00 € mit T-Shirt / 3,00 € ohne T-Shirt
Erwachsene: 8,00 € mit T-Shirt / 4,00 € ohne T-Shirt
- Ausgabe der Startunterlagen: Am 26.07.2018 ab 17:30 Uhr an der Turnhalle, Zielschluss 22:00 Uhr
- Klasseneinteilung: Getrennte Wertung für Bambinis, Schüler/-innen, Junior/-innen, Senior/-innen
nach Altersklassen. Walking erfolgt ohne Zeitnahme.
Siegerehrung sofort nach Auswertung der Läufe.
- Auszeichnungen: Erstplatzierte in den Altersklassen erhalten eine Medaille.
- Verpflegung: Jeder Teilnehmer erhält kostenlos Tee und Obst.
- Ergebnisliste: Unter www.tus-detern.de. Auf Wunsch wird die Ergebnisliste gegen einen
frankierten Rückumschlag per Post oder kostenlos per Email verschickt.
- Umkleide / Duschen: Stehen bei Start und Ziel für alle Teilnehmer zur Verfügung
- Allgemeines: Der Lauf ist beim NLV / DLV angemeldet.

30. 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



36. Volkslauf Teutonia Stapelmoor

(DLV genehmigter Volkslauf)

- Ausrichter:** Laufgemeinschaft Teutonia Stapelmoor
- Start und Ziel:** **Auf dem Sportplatz** in Stapelmoor, Hauptstraße 113
- Voranmeldungen:** Online-Anmeldung unter www.lgteutoniastapelmoor.de
- Meldeschluss:** 16. August 2019
- Nachmeldungen:** Bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start
- Auszeichnung:** Resin-Laufschuhe, Medaillen, Urkunden mit Zeiterfassung
- Umkleide/Dusche:** Ballsporthalle (im Start/Ziel-Bereich)
- Verpflegung:** Für das leibliche Wohl ist gesorgt
- Laufstrecken:** Die Laufstrecken sind flach und asphaltiert
Bambinis und Schüler laufen auf den Sportanlagen
- Ergebnislisten:** Werden ausgedruckt und ausgehängt
Im Internet einsehbar unter www.lgteutoniastapelmoor.de
- Haftung:** Für Schadensfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Startzeiten	Wettbewerb	Teilnehmer	Startgebühr
18:30 Uhr	Walking und Nordic Walking 5/10 km	Alle Altersklassen	6 €
17:45 Uhr	Bambinilauf 0,6 km	Jg. 2010 u. jünger	3 €
18:00 Uhr	Schülerlauf 1 km	Jg. 2010 u. jünger	3 €
18:30 Uhr	Volkslauf 20 km	Alle Altersklassen	7 €
18:45 Uhr	Volkslauf 10 km	Alle Altersklassen	7 €
18:45 Uhr	Volkslauf 6 km	Alle Altersklassen	7 €

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

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 9:30 Uhr. Die 33 km Wanderung startet um 8:00 bis 9:00 Uhr.

Sellingen:

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





H&R ChemPharm
Raffinerie Salzburgen

Die H&R
ChemPharm GmbH ...



... sendet sportliche Grüße an alle Lauffreunde!

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

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

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



15. Salzbergener Raffinerielauf

31. August 2019



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzbergen 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzbergen
- Wettbewerbe:**
- | | | |
|-----------|---------|--|
| 14:45 Uhr | 5 km * | Jedermannslauf (mit Teamwertung) |
| 15:45 Uhr | 600 m | Bambinilauf |
| 16:00 Uhr | 1700 m | Schülerlauf (mit Teamwertung) |
| 16:30 Uhr | 10 km * | Hauptlauf (mit Teamwertung) |
| 16:35 Uhr | 5 km | Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung) |
- Wertung:** Alle Läufer werden nach Altersklassen (LAO) gewertet.
(Walking/Nordic-Walking = keine weitere Klasseneinteilung)
Die 5 km- und 10 km-Läufe werden als DLV-Straßenlauf gewertet.
Teamwertung:
Ein Team besteht aus 3 Teilnehmern.
Die Zuordnung der Läufer zu einem Team erfolgt über den Teamnamen.
Alle Teamläufer werden jeweils auch in der Einzelwertung gewertet.
- Startgebühren:**
- | | |
|------------------------|-----------|
| Männer/Frauen/Jugend: | 7,00 Euro |
| Schüler/-innen: | 4,00 Euro |
| Bambinilauf: | 2,00 Euro |
| Walking/Nordic-Walking | 2,00 Euro |
- Auszeichnungen:**
- Medaillen für die Teilnehmer des Bambinilaufes
 - Pokale für die Plätze 1 - 3, nach der genannten Wertung
 - Pokale für die Plätze 1 - 3 der Teamwertung
 - 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, 28. August 2019. Nachmeldung am Veranstaltungstag:
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.



SPORTSWORLD Lingen

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



Neue Straße 2 · 49808 Lingen
Tel.: 0591 - 54 333

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

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:30 - 18:30 Uhr · Sa 09:30 - 18:00 Uhr

34. 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

Siegerehrung: ca. 15 Minuten nach dem Wettbewerb

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



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

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

Zeitnahme: Chip am Schuh

Umkleide/Duschen/

Parken: Parkplatz Hallenbad/Stadtsporthalle

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

Informationen: TV-Meppen, Lingener Straße 65, 49716 Meppen

18. VOLKSBANK MÜNSTER
MARATHON

08.09.2019

**PURE
LUST AM
LAUFEN**

*„Wir sind bisher JEDEN Marathon in Münster
gelaufen, weil sich für den grandiosen Zieleinlauf
jeder zurückgelegte Kilometer lohnt.“*

Sandra und Heike



www.volksbank-muenster-marathon.de

14. SEPTEMBER 2019



Freimarktslauf

BV Garrel

14.

INFOS UNTER
www.freimarktslauf.de

Amflich 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
- für die ersten 500 vorangemeldeten Teilnehmer ein kostenloses Funktions-Shirt

LAUFENWELTWEIT

New York
Halbmarathon

New York
Marathon

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

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

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

Wanderreisen unter wandernweltweit.de

WANDERNWELTWEIT

Sydney

Zypern

Malta

Schottland

Sri Lanka

33. Nordhorner Meile

- Verein:** LC Nordhorn, Ludger Fortmann
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn
E-Mail: info@nordhorner-meile.de
Internet: www.nordhorner-meile.de
Zeitnahme: wird bekannt gegeben
- Strecken:** 14:00 Uhr ca. 1 km, WK U10 (1 kl. Runde)
14:25 Uhr ca. 1 km, MK U10 (1 kl. Runde)
14:50 Uhr ca. 2 km, WK/MK U12 (1 gr. Runde)
15:15 Uhr ca. 2 km, WJ/MJ U14 - U16 (1 gr. Runde)
15:35 Uhr Rolli-Lauf (ca. 2 km / 2 Runden)
mit Wertung und
Einsteigerlauf, Walking mit
Zeitnahme ohne Wertung
16:15 Uhr 5 km, offen, ohne AK-Wertung
17:00 Uhr 10 km, Frauen/Männer – W/M70
- Start/Ziel:** Stadtplatz an der Marktkirche
- Strecke:** attraktive Innenstadt-Rundstrecke
5 + 10 km nach DLV-Richtlinien vermessen
- Rahmenprogramm:** Live-Musik, Show und tausende begeisterte
Zuschauer
- Orgabeitrag:** 1 + 2 km: 5 €
5 km: 7 €
10 km: 10 €
- Auszeichnungen:** Meilensteine Platz 1-3 (10 km),
Geldpreise Platz 1-6 (10 km)
bzw. Platz 1-3 (5 km),
Pokale bzw. Medaillen für alle AK-Sieger Plätze 1-3
- Teamwertung:** Teamwertung (z. B. Schule, Klasse, Nachbarschaft, Betrieb, Verein) bei allen
Läufen durch Zeitaddition der fünf schnellsten Läufer eines Teams, Frauen
und Männer gemischt. Bitte Teamformulare im Internet ausdrucken!
- Meldung:** Nur Online-Anmeldung.





Abbildungen ähnlich

Die Spezialisten für Lauf- und Radsportbrillen

Schicke Brillen zum günstigen Outletpreis

- ✓ Verträglichkeitsgarantie
- ✓ Hartbeschichtet
- ✓ Superentspiegelt

Fern- Lesebrille

Extra leichte Kunststoff Premiumgläser

ab **79 €**

Gleitsichtbrille

Qualitätsgläser der
Marke KODAK Lens

ab **199 €**

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

Meppener Straße 7 · 49744 Geeste - Dalum · Telefon 05937 - 75 72
offen Mo.-Fr. 9.30-13 Uhr + 14-18 Uhr, Sa. 9.30-13 Uhr

Kenning
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**



Rheder Markt-Lauf



Sonntag, 15. September 2019

Meldungen: online <http://my5.raceresult.com/101611> o. im Rathaus Rhede

Meldeschluss: 11.09.2019 (bei Bestellung eines Funktions-Shirts ^{*1}) bis zum 01.09.2019)

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

Startnummernausgabe: ½ Stunde vor Laufbeginn

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

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

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



Auszeichnungen:

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

!! Alle Läufe sind auch als Inklusionsläufe ausgewiesen !!

Lauf- Nr.	Klasse	Strecken/n	Startzeit	Startgebühr
Lauf 1:	„Wandeltocht“/ Nordic Walking	ca. 5.000 m	13.00 Uhr	5 €
Lauf 2:	Bambini (unter 6 Jahre)	ca. 500 m	13.10 Uhr	3 €
Lauf 3:	U8 (6 und 7 Jahre)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 4:	U10 (8 und 9 Jahre)	ca. 1.000 m	13.25 Uhr	3 €
Lauf 5:	U12 (10 und 11 Jahre)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 6:	U18 – U14 (12 - 17 Jahre)	ca. 1.500 m	13.40 Uhr	3 €
Lauf 7:	„Jedermannlauf“	10.000 m u. ca. 5.500 m	13.55 Uhr	5 €

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

*1) = Mit Unterstützung von  wird wieder das „Original Rheder Markt – Lauf – Funktionsshirt“ von  zum Preis von 10 € (Wert 25 €) 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 **01.09.2019** – 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 oder SUS Rhede, Annette Wiemker, 0 49 64 – 1851, annette.wiemker@web.de





Tischlerei

Kampen

Bau- und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb

49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

www.tischlerei-kampen.de



Höllenauslauf

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

Der Höllenauslauf ist ein Hindernis-Fun-Run. Auf der ca. 8 Km langen Strecke muss der Teilnehmer ca. 40 bis 50 Hindernisse überwinden, die mit einer guten Portion Anstrengung gemeistert werden können.

- Veranstalter: FC Schüttorf 09
- Start/Ziel: Sportgelände des FC Schüttorf 09
Salzberger Straße 80
48465 Schüttorf
- Streckenlänge: 8.000 m
- Anzahl zu bewältigender Hindernisse: ca. 40 bis 50 (8 bis 10 pro Runde)
- Startzeiten: 12:00 Uhr / 14:00 Uhr / 16:00 Uhr
- Umkleiden und Duschen: vorhanden
- Anmeldungen & Infos: www.hoellenlauf.de
- Max. Teilnehmerzahl: 1.000 (pro Start 333 Starter)
- Voranmeldeschluss: 15. September 2019
Bei Erreichen der Maximalen Teilnehmerzahl wird das Anmeldeportal vorzeitig geschlossen!
- Kontakt: info@hoellenlauf.de



Germing Stalltechnik

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



Selbstfangfressgitter

Fertigung nach Maß
individuelle Standbreite und Halsweite

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

Für Kälber, Jungvieh, Färsen und Großvieh

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



Nachtreiber für Vorwartehof

Der sichere und einfache Nachtrieb
zum Melkstand

elektrisch verfahrbar
hydraulisch hebbar
individuelle 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

www.germing.de

Der SV Grenzland Laarwald lädt ein zum

34. Laarer Mühlenlauf

am Samstag, den 21. September 2019

Start & Ziel: Mühle Laar

Untergrund: befestigte Wege

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

Meldeschluss:
Freitag, 20. September 2019

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

<u>Strecken:</u>	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

<u>Startgebühr:</u>	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



Kampfen

Lift Service

• Aufzüge • Treppenlifte

- 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



32. Eper Michaelislauf

Rund ums Stadfest mit dem familienfreundlichen Lauf

am 22. September 2019 – Start und Ziel: Ecke Hindenburgring/Antoniustrasse

Strecke:	ca. 1.500 m Stadt und 1.000 m Park
Startzeit/ Streckenlängen:	10:30 Sparkassen-Handicap-Lauf
	10:40 Volksbank Bambini-Lauf ca. 350 m
	10:55 800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf (für die Jahrgänge ab 2009) 2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf (für die Jahrgänge 2003-2008)
	11:15 800 m Hagebau-Cup Schülerinnenlauf (für die Jahrgänge ab 2009) 2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf (für die Jahrgänge 2003-2008)
	11:35 5.000 m Fair-Cup 10.000 m Sparkassen-Cup



Alle Strecken sind nach Jones Counter DLV-Richtlinie vermessen!



Verpflegung: Getränke nach jeder Runde.

Wertung: Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.

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

Anmeldung: Bei Meldung via Internet: www.tv-westfalia07epe.de
E-Mail: michaelislauf@tv-westfalia07epe.de oder
Reinhard Wittland, Buschgarten 27, 48599 Gronau-Epe,
Tel. 02565/4416, Fax 02565/909404

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

28. 09.
2019

von
Emlichheim (D)
nach
Gramsbergen (NL)

Internationaler
Vechtetallauf



Der Vechtetallauf

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



Teilnehmerinformationen

Datum: 28. 09. 2019
Startzeit: 14:00 (17:00 Zielschluß)
Start: Sportzentrum Deichweg, 49824 Emlichheim
Ziel: Eislaufbahn (Combibaan) Kanaaldijk 5, 7783 DA Gramsbergen
Distanz: 21 km
Wettbewerbe: Halbmarathon Einzelläufer
Team-Halbmarathon (Läufer/Radfahrer in beliebigem Wechsel)
Transferservice: 13:00 Gramsbergen => Emlichheim (Teilnehmer, Fahrräder)
(Fahrräder ab 12:30 an der Eislaufbahn abgeben
14:00 Rücktransport Sporttaschen nach Gramsbergen
17:30 Rücktransport Teilnehmer und Fahrräder nach Emlichheim)

Achtung! Der Transferservice kann nur durch vorangemeldete Teilnehmer genutzt werden.

Anmeldung: Voranmeldung sind möglich vom 15. August bis zum 26. September 2019,
Niederlande: <http://www.mmrn-events.nl/inschrijfformulievectetalloop/>
Deutschland: www.scuemlichheim.de: per Überweisung Kreissparkasse Emlichheim
Verwendungszweck: Vechtetallauf, Vorname(n), Nachname(n), Einzel oder Team
IBAN: DE22 2675 0001 0151 3335 31
BIC: NOLADE21NOH

Nachmeldungen sind am 30. September bis 30 Minuten vor Start möglich.
Startgebühr: Voranmeldung 9 € Einzelstart, 18 € Teamstart
Nachmeldung 12,50 Einzelstart, 25 € Teamstart

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



Kreissparkasse
Graftschaft Bentheim zu Nordhorn



www.mmrn-events.nl



www.scu-emlichheim.de

16. Nordhorner Brustkrebslauf

Bewegung für einen guten Zweck

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

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



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



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

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

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen zu den einzelnen Aktivitäten sind über E-Mail altendeitering@live.de erhältlich.

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



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

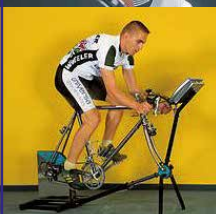
Sie können zwischen unterschiedlichen Leistungspaketen wählen oder sich Ihr „eigenes Programm“ nach Ihren Bedürfnissen aus unserem Leistungskatalog zusammenstellen.

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



46. BMW Berlin-Marathon am 27.09.2019



Auch 2019 möchten wir gerne mit dem Bus zum Berlin-Marathon fahren. Wir haben uns hierfür für eine Zusammenarbeit mit dem Reisebüro Dittrich aus Rheine entschlossen. Die Fahrt wird weiterhin direkt für die Lauffreunde angeboten und durch unser Mitglied Beate Jürgensen organisiert.

Am Freitagmorgen 27.09. 2018 starten wir wie gewohnt in Lathen und fahren über Meppen – Lingen nach Berlin. Dort holen wir auf dem Hinweg unsere Startunterlagen ab. Übernachten werden wir in dem bereits bekannten Hotel ABACUS-Tierpark-Hotel.

Am Samstag ist dann der traditionelle Frühstückslauf und der Inliner-Marathon.

Sonntagmorgen bringt uns unser Bus dann zum Marathonstart. Abends ist wieder das gemeinsame Abendessen geplant. Die Rückkehr ins Emsland erfolgt am Montag.

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



framatome

Kompetent am Start – aus Lingen in die Welt

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

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

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

Kerntechnische Kompetenzen für Deutschland – jetzt und in der Zukunft

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



DAS STRESSFREIE
LAUFERLEBNIS...

SEI DABEI!

14. PANORAMA-HERBSTLAUF



Laufftreff Steinbeck und
Laufftreff Dickenberg laden ein am

3. OKTOBER 2019

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Grundschule Recke-Steinbeck

„Mittelprächtig“, ca. 16 km

„Volle Dröhnung“, ca. 26 km

Nordic-Walking

Infos / Anmeldung auf

www.panoramalauf.gw-steinbeck.de



emsconcept

agentur für werbung & design



die agentur für privat- und geschäftsleute
in geeste.

BEI UNS BEKOMMEN SIE INDIVIDUALITÄT.

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

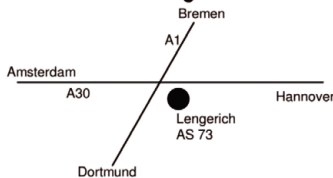


24. Internationaler Teutoburger Waldlauf



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 beachten.

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

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





SPORTSCHULE

BILDUNG

RÄUMLICHKEITEN

VERPFLEGUNG

ZUSATZLEISTUNGEN

SPORTSTÄTTEN

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

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

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

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

Weitere Themen:

Funktionsgymnastik für Läufer; Training über Pulsfrequenz / Maximalpulstest / anaerobe Schwelle; Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen); Ausdauersport und Ernährung; 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:	Referententeam Sportschule Emsland mail@sportschule-emsland.de
Termin:	Freitag, 1. November, 17.00 Uhr bis Sonntag, 3. November, ca. 13.30 Uhr
Ort:	Sögel, Sportschule Emsland
Kosten:	65,- EUR (inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Anmeldung:	mail@sportschule-emsland.de
Anerkennung:	20 LE Verlängerung „ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport“ Versicherte der AOK Niedersachsen erhalten bei erfolgreicher Teilnahme 10 Punkte für das Bonusheft

15. Fürstener Herbstlauf

Ort: 49584 Fürstener, IGS Sportplatz

Laufstrecken und Startzeiten:	1,6 km Schülerlauf	14:00 Uhr
	9,8 km Hauptlauf / Sparkassen-Cup	14:30 Uhr
	5,1 km Jedermannslauf	14:30 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 **31. Oktober** an:
Axel Beyersdorf
Dorf Müllerstr. 25 : 49584 Fürstener
Tel.: 05901/2198
E-Mail: laufftreff-beyersdorf@osnanet.de
www.laufen-os.de



✕ 14, 28,
42 oder
56 km

✕ steinharte
„Medaillen“

✕ erster klima-
neutraler
Crosslauf im
Münsterland

✕ Verpflegung
aus fairem
Handel

Steinhart 500

Der Bagno-Buchenberg-Marathon



Wir holen Euch wieder
von der Straße!

Steinfurt Sonntag, 10.11.2019
Startzeit: 9:30 Uhr · Zielschluss: 16:00 Uhr



www.steinhart500.de

Aktuelle Infos auf facebook: steinhart500 



Deutschland
trainiert

#ichauch

Johanna (90)

Jaro (19)

Cora (36)

JEDER ERFOLG HAT EINE GESCHICHTE

www.deutschland-trainiert.de/erfolg

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

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

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

**DEINE GESCHICHTE
BEGINNT JETZT!**

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

Termine unter: 0591/800 380

Fühl Dich **NEU**

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

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



Follow us on **facebook.**

NICHT DIE GERÄTE ENTScheiden, QUALIFIZIERTE TRAINER MACHEN DEN UNTERSCHIED.



Fahrt zu den 37. 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 **22. bis 24. November 2019**

Anmeldung: ab dem 01. August 2019 über 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!



bauXpert knipper

Sichern Sie sich unsere digitale Kundenkarte!

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



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

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

** Detaillierte Infos finden Sie unter www.bauxpert-knipper.de*

Hochbau



Innenausbau



Tief- und Galabau



Baufachmarkt



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. Nachmeldungen können bis ca. 30 Minuten vor dem jeweiligen Start im Start-Zielbereich erfolgen.

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

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

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



6. 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



WIR HABEN DIE ROUTEN FÜR WELTENBUMMLER



Unsere Empfehlung. Für Sie.

Urlaubsreisen mit Lufthansa City Center

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



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

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



Reisebüro Berndt

**Lufthansa
City Center**

Ihr Reisebüro. Weltweit.

BOOTSCLUB

NORDHORN e.V.



6. Nordhorer SILVESTERLAUF

Montag, 31. Dezember 2019
Ab 14:00 Uhr

START + ZIEL:
BOOTSHAUS DES BCN
Laufstrecke: Vechtesee

PROGRAMMABLAUF:

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

Dauer: ca. 45 Minuten

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

Ende der Veranstaltung: 15:30 Uhr

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

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

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

Ludger Fortmann: l.fortmann@ewetel.net

Veranstalter: Leichtathletik Club Nordhorn
Bootsclub Nordhorn e.V.



32. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

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

DLV-Vermessungsprotokoll gültig bis 2020

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

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

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

Startgeld: siehe Homepage www.sc-altenrheine.de

Nachmeldung: 2,00 €

Zahlungsweg: bar

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



Der Sportverein Sigiltra Sögel e.V. veranstaltet den:

34. 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 7,00 €
Schüler und Jugendliche 4,00 €
Nordic Walking, Wanderer/Walker 4,00 €
Nachmeldegebühr 2,00 €

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

Teilnahme: Vereins- und Hobbyläufer sind gleichermaßen herzlich willkommen.

Meldungen: Telefonische und schriftliche Voranmeldungen bis 28.12. an:
Martin Sievers, Eichenhain 6, 49751 Sögel, Tel.: 05952/2464
Online: sigiltra.de ab dem 01. Dezember
mit Angabe von Name, Vornamen, Geburtsdatum, Laufstrecke + ggf. Verein

Nachmeldungen bis 45 Minuten vorm jeweiligen Start möglich.
Bilder unter silvesterlauf-soegel.de
Bambinilauf ohne Anmeldung und ohne Zeitnahme.

Nähere Infos und Ausschreibung unter sigiltra.de.



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

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





Ausdauer ist einfach.



sparkasse-emsland.de

**Wenn man sich gut vorbe-
reitet.**

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



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Emsland**