

EMSLAND '17 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



Lauffreunde
Emsland e.V.



GEMEINSAM
ZUM ZIEL!

ROSEN

empowered by technology

26. 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 finden eine lösung,
für jede aufgabe, weltweit,

SPITZENTECHNOLOGIEN ZUM SCHUTZ VON MENSCH UND UMWELT

wir sind
technologieführer.



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*} ³	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger ^{*2*} ³	Clubhaus Sportgelände	So	09:00	Rudolf Schmitz	05953/80 59
Dersum	Lindenstraße 2	Do	19:30	Hermann Wessels	04963/625
Dickenberg	Waldstadion Dickenberg	Di, Do	09:00/18:00	Andreas Sante	05451/44567
Dickenberg	Forstweg	Sa	15:00	Andreas Sante	05451/44567
Dickenberg ^{*3}	Forstweg	Sa	15:00	Eugenie Fieker	05451/3628
Dohren	Ziegeleiweg	jeden zweiten Sa. im Monat	SZ 16:00/WZ 15:00	Reiner Grote	0172/4670149
Dohren	Ziegeleiweg	weitere Termine und Infos		Reiner Grote	0172/4670149
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 ^{ML}	Sporthalle Hunsowhal	Di, Do	19:30	Jan Prummel	0031599/616488
Freren	Waldbad	Di	18:30	Antonius Thien	05902/421
Fürstenau ^{*4}	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 ^{*4}	Hallenbad	Mi	WZ 18:30	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*5}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mo	16:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren ^{*4}	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mi	SZ 19:00	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	Trimpfad am Kiesberg	So	09:30	Uli Schnelting	0591/47592

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
Lingen	Trimpfad am Kiesberg	Mo, Mi, Fr	19:00	Uli Schnelting	0591/4 7592
Lingen-Bramsche	Sporthalle	Mo	19:00	Ludger Kramer	05906/2521
Löningen	Parkplatz Hasetal	Sa	WZ 13:30	Wolfgang Alde	05432/3436
Löningen	Parkplatz Hasetal	Di	SZ 18:30	Wolfgang Alde	05432/3436
Meppen *4	Stadion Helter Damm	So	10:00	Albert Thünemann	05931/7819
Meppen *3*4	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*4	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*4	Sportpark, Salzberger Str. 80	Mi	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/990791
Schüttorf*5	Parkplatz Annaheim	Mo, Mi, So	09:00	Doris Ketteler	05923/5102
Spelle	Sportplatz	Mo, Mi	18:00	Klaus Grabowsky	05977/7858
Stadskanaal <i>M</i>	Sportplatz Pagedal	Mo, Di, Mi	19.00	Egbert Euving	0031599/610598
Stapelmoor	GS Schulhof	Di, Do	19:00	Heinrich Siemons	04951/1069
Stapelmoor *3	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 / So	19:00 / 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 Frauenlauftreff, *2 Männerlauftreff, *3 Nordic Walking, *4 auch Walking, *5 nur Walking

Bei Änderungen oder neuen Lauftreffs 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.

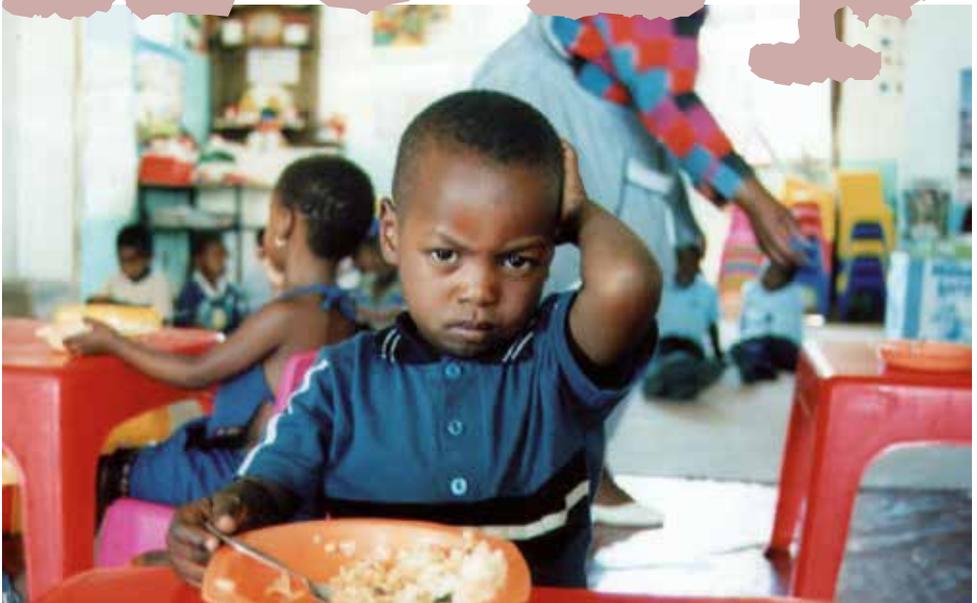
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

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 2017

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!

Ausgabe:

- bei allen Zweigstellen der Sparkasse Emsland,
- der EWE,
- der Geschäftsstellen des Malteser Hilfsdienst,
- der Sportschule Sögel,
- 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

Berentzen Night Guide

DAS Erlebnis! Di.- Sa. 20 - 22 Uhr

**Inklusive Führung, großer Verkostung neuer
und bekannter Berentzen Produkte,
Emsland Quelle & Brot.**

11€ p.P.

Landsknecht- schmaus

Die Idee für die nächste Feier!

**Ein zünftiges Rittermahl inkl. historischem
Showprogramm - natürlich mit den
Berentzen-Produkten von heute.**



Berentzen Hof



Ritterstr. 7 · 49740 Haselünne

Tel. 05961 502 556 · www.berentzen-hof.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 1. 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



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!

2017 wird im Emsland wieder eine Winterlaufserie angeboten. Die Serie wird in verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

Die Lauf Freunde Emsland e.V. koordinieren die Serie zwischen den einzelnen Vereinen und Lauftreffs. Als Plattform wird die Homepage der Lauf Freunde Emsland (www.lauf Freunde-emsland.de) und deren Laufkalender genutzt. 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 (Tempo 6:30 min/km und schneller). Es gibt keine Teilnahme. Die Läufer/innen verpflegen sich selber.

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

Die Ansprechpartner der EL WLS 2017

Börger: Malke Behnen, 0 59 53 /24 74 65

Malke. Albers83@gmx.de

Meppen: A. Thünemann, 0 59 31 /78 19

Albert.Thuenemann@kabelmail.de

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

Haselünne: G. Hengemühle, 0 59 61 /50 60 80

Guido.hengemuehle@ewetel.net

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

Lauffreunde Emsland:

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

I. Kollersch, 0 59 31 /8 68 38, ingo.kollersch@ewetel.net

Börger 14.01.

ca. 10 km und 20 km

Start: Sportplatz

Meppen 28.01.

10 und 20 km

Start: LA-Stadion Heiterdamm

Lingen 11.02.

ca. 10 km und 20 km

Start: Breslauerstr. 60

Haselünne 11.03.

ca. 10 km und 20 km

Start: Lahre/Concordia
Schleper Sportplatz

Oberlangen 25.03.

ca. 10 km und 20 km

Start: Sportplatz



Austragende Vereine:

DJK Eintracht Börger, TV Meppen, Kilometerfresser Lingen,
Concordia Schleper, SV Lingen, Lauffreunde Emsland

Winter Laufserie 2017



Linus Lingen

WASSERWELTEN

AKTIV
SAUNA
BISTRO
KIDS

Eintauchen und Erleben! Das Linus – genau meine Welt.



Teichstraße 18
49808 Lingen (Ems)
Tel.: 0591 91650-0
info@linus-lingen.de
www.linus-lingen.de
[facebook.com/linus.lingen](https://www.facebook.com/linus.lingen)

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. 02. April	Lingen	Am Kiesberg	
So. 18. Juni	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 27. August	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 29. 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.

12. 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

Umkleideräume/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.

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

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

11. Februar 5 – 10 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum
 Gaby Hommers – 26844 Jemgum – Tel. 04958/ 1293 / www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de

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

11. März 5 – 10 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde
 Dieter Sandrock – 26831 Bunde – Tel. 04953 / 990203 / www.tv-bunde.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.

VIII. Niedergrafschafter Winterlaufserie 2016/17

*... I'm running free, yeah,
I'm running free,*

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 Duschkmöglichkeiten 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.



20. 11. 2016 – 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



04. 12. 2016 – Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04

10:00 UHR – 5,5 km / 8 km / 11 km // 5 km und 8 km Nordic Walking

Info: Harrie Kramer, E-Mail: harrie.kramer@planet.nl, Tel.: (0031)682008269



15. 01. 2017 – Veldhausen – Vereinsheim am Sportplatz

10:00 UHR - 5 km / 8 km / 11 km // 5 km Nordic Walking

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



12. 02. 2017 – Coevorden, Schwimmbad „de Swanenburg“, de Pampert 2

10:00 UHR – 6 km / 12 km // 6 km Nordic Walking

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



05. 03. 2017 – Emlichheim - Sporthalle am Lügen Diek

10:00 UHR - 5 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

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

2. Glashauslauf Concordia bei Emsflower

Adresse: Emsflower, Carl-von-Linné-Str. 1, 48488 Emsbüren

11 Uhr Bambini (Jg 2010 und jünger)

11.30 Uhr Schüler I (Jg. 2007-2009)

12 Uhr Schüler II (Jg. 2002-2006)

12.30 Uhr Rolli (mind. 5 TN) 5 km

Siegerehrung alle Kinderläufe: ab 12.30 Uhr

13.30 Uhr 5 km Jedermann- und Teamlauf

Siegerehrung Rolli und 5 km: 14.45 Uhr

15 Uhr 10 km Hauptlauf

Siegerehrung 10 km: 16.30 Uhr

Startgebühren:

Bambini und Schüler: 5 € (Nachmeldung 8 €)

5 km und Rolli: 8 € (Nachmeldung 11 €)

10 km: 10 € (Nachmeldung 13 €)

Nachmeldung bis jeweils eine halbe Stunde vor Start

Anmeldung über www.svce.de

Sparkassen - Cup 2017

im
Altkreis Bersenbrück

Laufen aus Leidenschaft

* 18. März 2017
01. April 2017
* 15. April 2017
06. Mai 2017
19. Mai 2017
* 10. Juni 2017
17. Juni 2017

3. Quakenbrücker Hase - Run
Badberger Frühlingslauf
Eggermühlener Volkslauf
20. Ankumer Dorflauf
VR-Bank Abendlauf Neuenkirchen
Gehrde läuft
Grafelder Volkslauf



12. August 2017
* 16. September 2017
* 21. Oktober 2017
04. November 2017
* 25. November 2017
09. Dezember 2017

Kettenkamper Volkslauf
5. Alfhausener Bullermeck Lauf
Hase-Lauf Bersenbrück
13. Fürstenauer Herbstlauf
Berger Adventslauf
Freundschaftslauf und
Siegerehrung in Quakenbrück

*
Staas
Junior Cup



www.sparkassen-cup.com

aus dem **schönen Emsland!**



pools.de



www.pools.de/wetlounge

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



Mehr Infos über unsere Fertigschwimmb Becken, Massivpools, Naturpools, Whirlpools und Kalthaub Becken finden Sie unter:

www.pools.de

RivieraPool®
FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS

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.

11. EL-CUP 2017

Termine

PAPENBURG
So, 09. April

HASELÜNNE
Fr, 5. Mai

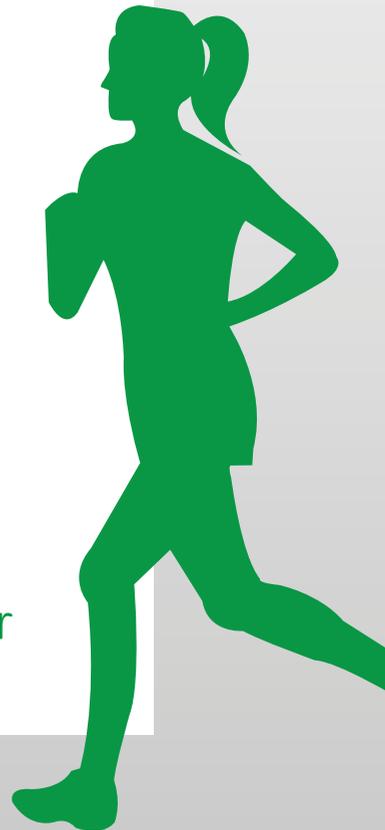
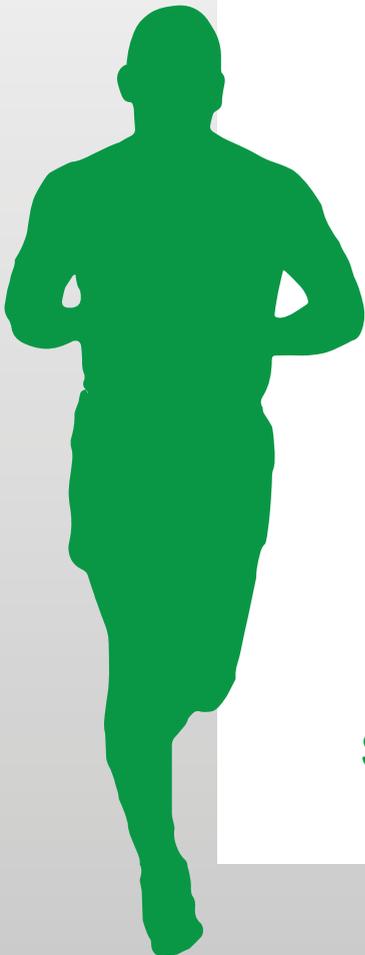
LINGEN
So, 21. Mai

HAREN
Fr, 21. Juli

SPELLE
Fr, 11. August

SALZBERGEN
Sa, 26. August

MEPPEN
Sa, 2. September



kobold

VORWERK

**SAUBERKEIT
NEU ERFUNDEN**



Jetzt un-
verbindlich
testen!

**INNOVATIV
UND EFFIZIENT**

PLUS X AWARD: BESTES PRODUKT 2016/17

IHRE ANSPRECHPARTNER

*Bezirk Altenlingen / Holth. / Biene / Schwefingen /
Varloh / Osterbr. / Helte / Teglingen*

Andreas Roth

Mobil: 0173 7654322

andreas.roth@kobold-kundenberater.de

Bezirk Lingen - Hanekenfähr / Darne u. Umgebung

Michael Reisüber (li.)

Mobil: 0152 56760555

[michael.reisueber@](mailto:michael.reisueber@kobold-kundenberater.de)

kobold-kundenberater.de



Westerwolde Bosloop te Sellingen NL

Grenzübergang Hasselbrock

- Strecken:** 5 km und 10 km Rundkurs durch den Wald
- Startzeit:** 14:30 Uhr
- Start / Ziel:** Schwimmbad De Barkhoorn, Dennenweg 1, 9551 VJ Sellingen (beim Sportplatz)
- Veranstalter:** Loopsport Sellingen in Zusammenarbeit mit v.v. Sellingen
- Auskünfte:** Sjak Kwak, Lammersweg 28, 9551 TC Sellingen
Tel. 0031 599 326220 oder 0031 599 320225
sjakentrees@live.nl
www.sellingenloopsport.nl
- Anmeldungen:** Am Veranstaltungstag beim Clubhaus v.v. Sellingen, Dennenweg 2a, 9551 VJ te Sellingen
- Startgeld:** 5,00 €
- Duschen/Umkleide/WC:** Clubhaus v.v. Sellingen
- Verpflegung:** Wasser und Obst, Groninger Boerenmetworst van Huls
- Parken:** Parkplatz Schwimmbad De Barkhoorn
- Besonderheit:** Verlosung von Preisen
- Sponsoren:** Vlagtwedde, Staatsbosbeheer, Coop, Blokker, Hubo, Huls Boerenmetworst, Runners Stadskanaal

Für Unfälle, Diebstahl, gesundheitliche und sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung!





... damit Ihre Bauprojekte laufen!

Die Bauunternehmung Mainka hat sich auf anspruchsvolle Projekte spezialisiert. Mit unseren mehr als 500 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.

Hausanschrift: Darmer Esch 74 49811 Lingen
Postanschrift: Postfach 1880 49788 Lingen
T: +49 591 80006-0
F: +49 591 80006-650
M: info@mainka-bau.de

MAINKA[®]
www.mainka-bau.de

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR
WARMDUSCHER!

6. Ibbenbürener
KLIPPENLAUF

25. März 2017

24,7 km · 9 Klippen · 500 m HD

12,4 km · 4 Klippen · 240m HD



www.ibbenbuerener-klippenlauf.de



Auf dem Bache 6 – 49809 Lingen
Tel. (0591) 800 52–0
Kundendienst–Notruf: (0591) 800 52–25

Unsere Produktpalette:

- ▶ Heizungs- und Sanitärkundendienst (24–Std–Notdienst)
- ▶ Wartungsservice für sämtliche haustechnischen Anlagen
- ▶ Heizungssanierung
- ▶ Klempnerarbeiten
- ▶ Badsanierung – auf Wunsch komplett aus einer Hand
- ▶ Erneuerbare Energien (Solar, Wärmepumpe, Photovoltaik)
- ▶ Gas – Check
- ▶ Rohrkamera – Einsatz
- ▶ Kontrollierte Wohnraumlüftung
- ▶ Moderne Heizungs- und Bäderausstellung
- ▶ Staubsaugeranlagen
- ▶ Fach– und Mitnahmemarkt mit über 5000 Fachartikeln
- ▶ Montageberatung für Heimwerker

Überzeugen Sie sich selber und rufen Sie uns an!

BAD BENTHEIM

25.03.2017



15. Bentheimer Waldlauf ...rund um´s Bad

Mannschaftswertung um den Grafschafter Volksbank-Cup

Start/Ziel:

Bad Bentheim Kurzentrum

Meldeschluss:

Voranmeldung bis zum 18. März '17

Strecke:

Waldwege im Bentheimer Wald

Wettbewerbe und Startzeiten:

1,9 km Schülerlauf, 1 Runde weibliche Starter	13.00 Uhr
1,9 km Schülerlauf, 1 Runde männliche Starter	13.30 Uhr
500 m Bambinilauf	14.00 Uhr
5 km Grafschafter Volksbank-Cup	14.30 Uhr
1 Runde mit Teamwertung	
5 km Walking/Nordic-Walking	14.35 Uhr
10 km Lauf, 2 Runden	15.45 Uhr



Sofortanmeldung:

VVV Nordhorn · Firnhaber Straße 17 · 48529 Nordhorn
Bentheimer Mineral Therme · Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

www.bentheimer-waldlauf.de

6. Herbrumer Lauftag

Der SV Herbrum 1923 e. V. lädt zum 6. Herbrumer Lauftag am **02.04.2017** ab **10:00 Uhr** ein.

Start der Läufe ist auf dem **Sportplatz Herbrum** (Herzogstraße, 26871 Papenburg-Herbrum). Die genaue Streckenführung ist ab den 01.03.17 unter www.sv-herbrum.de einsehbar. Die Strecke wird ausgeschildert.

Die 5 km und 10 km Läufe starten zeitgleich.

Auch **Spaziergänger** und **Walker** sind herzlich eingeladen, mitzulaufen.

Startzeit	Disziplin (Altersklassen)
10:00 Uhr	800 m-Lauf (U8, U10, U12, U14) Siegerehrung nach Start des 5 und 10 km Laufes
10:25 Uhr	3 km-Lauf (U14, U16, U18)
11:00 Uhr	5 km-Lauf (U16, U18+U20 – gemeinsam gewertet, Ü20)
11:00 Uhr	10 km-Lauf (U16, U18+U20 – gemeinsam gewertet, Ü20)
12:30 Uhr	Siegerehrung in der Mehrzweckhalle

Aufgrund der bisherigen Teilnehmerzahlen werden in allen Altersklassen männliche und weibliche Läufer gemeinsam gewertet. Zudem werden im Jugendbereich alle Jahrgänge einer Altersklasse gemeinsam gewertet. Die Strecke ist nur vom Veranstalter vermessen, damit ist der Lauf nicht „Bestenlistenfähig“. **Meldeschluss** ist jeweils **45 Minuten** vor den Läufen.

Um Voranmeldung über unsere Homepage www.sv-herbrum.de (ebenfalls ab 01.03.2017) wird gebeten.

Die **Startgebühr** für **Erwachsene** beträgt **5 Euro**, **Kinder** und Jugendliche **2 Euro**. Für Mitglieder des SV Herbrum und Spieler/-innen der **JSG Heede-N`Lehe-Herbrum** verringert sich die Startgebühr um 2 Euro.

Alle Läufer starten auf eigene Gefahr.

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

Bei Rückfragen steht unser Sportwart sportwart@sv-herbrum zur Verfügung.

Wir sind für Sie da!

Das Kernkraftwerk und die Gaskraftwerke am Standort Lingen stehen für Klimaschutz, Wirtschaftlichkeit und Versorgungssicherheit bei der Nutzung von moderner, effizienter Technologie.

Energie spüren, Kraftwerkstechnik begreifen. Das Informationszentrum des Kraftwerkstandortes Lingen ist ein interaktives Erlebnis. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Unter Tel. 0800 / 88 33 830 können Termine für Betriebsbesichtigungen vereinbart werden.

www.rwe.com/besichtigungen

Besuchen Sie das
Informationszentrum!

Öffnungszeiten:

Mo-Do: 08:00 bis 16:00 Uhr

Fr: 08:00 bis 14:00 Uhr





13. Lauf am Fabrikschornstein

- Veranstalter:** BSG Nordland Papier e.V.
- Wettbewerbe:**
- | | | |
|-------------|---------|-----------------------|
| Bambinilauf | 800 m | (ab Jahrgang 2009/10) |
| Yes Lauf | 2,6 km | |
| Digi Lauf | 5,0 km | |
| Office Walk | 2,5 km | Nordic Walking |
| Future Lauf | 10,0 km | |
- Start/Ziel:** Bootshaus des WSV Dörpen e.V., Nordlandallee, 26888 Dörpen
- Strecke:** Rundkurs über das Gelände der Papierfabrik UPM Nordland Papier
- Startzeiten:**
- | | |
|-------------|-----------|
| Bambinilauf | 17:30 Uhr |
| Yes Lauf | 18:00 Uhr |
| Digi Lauf | 18:15 Uhr |
| Office Walk | 18:15 Uhr |
| Future Lauf | 18:30 Uhr |
- Startgebühr:** 2,00 € für einen sozialen Zweck
- Auszeichnung:** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde
Kleine Präsente für die Plätze 1 bis 3 (Männer/Frauen)
- Infos + Voranmeldung:** Linda Geißler / Andre Wagner, Laufsparte der BSG
Telefon: 04963 / 401- 2100 / 2143
bsg.nordland@upm.com
- Anmeldungen:** Bis 20 Minuten vor dem Start, vor Ort oder per Email,
Barzahlung bei Ausgabe der Startnummer
- Haftung:** Für Schäden, Diebstähle und Unfälle
übernimmt der Veranstalter keine Haftung!





Wir – die Betriebssportgemeinschaft Nordland Papier e.V. – sind ein gemeinnütziger Verein

Wir – die Betriebssportgemeinschaft Nordland Papier e.V. – sind ein Verein für alle
Mitarbeiter/innen und deren Familienangehörige der UPM Gruppe

Unser Motto lautet:

Sport ausüben

Kontakte zu schaffen

Freude haben

...mach mit!

Aktivitäten

Fußballturniere in Dörpen

Tischtennisvereinsmeisterschaften Einzel- und Doppel

Kegelmeisterschaften und Freundschaftsspiele

Skat- und Doppelkopfturnier in Dörpen

Fahrt zum Bundesligaspiel

Laufveranstaltungen

Radtouren

Angel-Events

Geocaching

Selbstverteidigung

Step-Aerobic, Gymnastik und Aqua-Fitness

Motorrad-Touren

Bowling

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



5. Internationaler Osnabrücker PiesBerg-Ultra-Marathon

Es ist nicht zu glauben, aber „der Härteste im Norden“ war am 01.09.2016
zwölf Stunden nach Nennbeginn komplett ausgebucht.
Aber seid nicht traurig, denn NACH dem PUM ist VOR dem PUM!

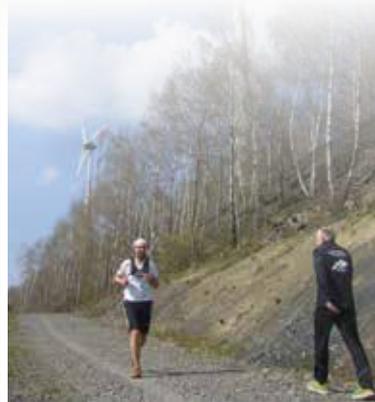
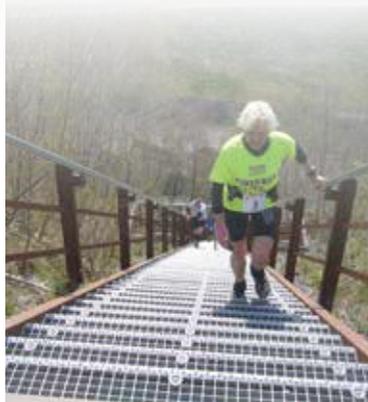
Am 14. April 2018 starten wir den 6. Internationalen Osnabrücker PiesBerg-Ultra-Marathon

mit 60 km, 1837 HM und 3354 Treppenstufen.

SAVE THE DATE: Nennen könnt ihr am 01. September 2017 ab 0:00 Uhr!

Alle Einzelheiten zum Lauf findet ihr auf der HP und auf Facebook, 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 Spvg. Haste am Fürstenauer Weg in 49090 OS die Duschen zur Verfügung, bevor wir danach zum gemütlichen Teil übergehen.

Sollten Fragen auftauchen, die durch unsere Ausschreibung nicht beantwortet werden, freut sich Günter Liegmann (01758636140) über euren Anruf.





9. 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	11:45	5 km Walking/Nordic Walking
Startzeiten:	12:45	900 m Lauf Mädchen
	13:15	900 m Lauf Jungen
	13:45	2 km Schülerinnen U16+U14
	14:00	2 km Schüler U16+U14
		Firmen und Hobbyläufer etc.
	14:15	Siegerehrungen
	14:30	5 km Lauf
	15:15	10 km Hauptlauf

Verein: LG Papenburg- Aschendorf
Peter Bergfeld, Richardstr. 40, 26871 Papenburg, Tel: 04961-8059413
E-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: 900 m = 3 €, 10 km = 9 €, 5 km = 7 €, 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 = 7 €

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

Meldung: Online unter www.lg-papenburg-aschendorf.de bzw. schriftlich, siehe oben!

Meldeschluss: 3. April

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



OrthoMed- und
Rehabilitationstechnik
Sanitätsfachgeschäft



30. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

Ausrichter: SV Bawinkel Leichtathletik

Start: Marktplatz Bawinkel

Treffpunkt: Grundschule Bawinkel

Läufe & Startzeiten:	1,1 km Schülerlauf	14:30 Uhr
	5 km Jedermannslauf Männer & Frauen	14:35 Uhr
	10 km Lauf	14:45 Uhr
	21,1 km Halbmarathon „Rund um Bawinkel“	15:00 Uhr
	7 km Skaterlauf (Schüler)	16:45 Uhr
	14 km Skaterlauf	
	Startberechtigt sind nur Teilnehmer mit Schutzausstattung	

Startgeld:	Schüler & Jugendliche	3,00€
	Erwachsene	7,00€
	Nachmeldungen	+ 2,00€

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich dem 14. April 2017
Online unter: www.osterlauf-bawinkel.de
Schriftlich an: Karl-Otto Unkenholz, Wehmstraße 14, 49844 Bawinkel

Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem ersten Start im Meldebüro der Grundschule möglich. Abholung der Startunterlagen ab 13:30 Uhr an der Grundschule.

Weitere Informationen unter www.osterlauf-bawinkel.de oder www.svbawinkel.de



Rabobank Klap tot Klaploop NL

Ort:	Stadskanaal, Holland, 25 km westlich von Haren-Ems	
Start:	5.000 und 10.000	Die Teilnehmer (nur Läufer) werden mit Bussen von Lilienthalplein zum Start in Musselkanaal gebracht. Der letzte Bus fährt um 13.15 Uhr. Ziel: Hemendwarsweg in Stadskanaal
Start/Ziel:	1.000 m	Start und Ziel: Parklaan in Musselkanaal
Startzeiten:	10.000 m	Nordic-Walking/Wandern 11.40 Uhr
		Wheeler/Handbikers 13.30 Uhr
		Wettkampf 14.00 Uhr
		Volkslauf 14.00 Uhr
	5.000 m	Nordic-Walking/Wandern 12.30 Uhr
		Volkslauf 13.00 Uhr
	1.000 m	Schülerlauf ab 12.00 Uhr
	2.000 m	Schülerlauf ab 12.30 Uhr
Strecke:	Schnelle und flache Strecke durch die längste Geschäftsstrasse Europas. Die Strecke ist amtlich vermessen.	
Auszeichnung:	Jeder Teilnehmer bekommt eine Erinnerung. Für die Schüler gibt es Medaillen. Geldpreise für die Wettkämpfe in allen Altersklassen.	
Startgebühren:	Teilnehmer mit DLV-Pass bei Voranmeldung bis 6.April	9,00 €
	Teilnehmer ohne DLV-Pass, Wheeler und Handbikers	11,50 €
	Teilnehmer bis 17 Jahre (5 oder 10 Km-Lauf)	5,00 €
	Nordic-Walking/Wandern über 5 oder 10 Km	9,00 €
	Schüler (Volkslauf) über 1 oder 2 Km	2,00 €
Anmeldung:	www.klaptotklaploop.nl bis zum 11. April 2017	
Nachmeldungen und Ausgabe der Startnummer:	Am Samstag 15. April 2017 van 13.00 bis 18.00 Uhr in Rabobank, Hemendwarsweg 2, 9501 XL Stadskanaal Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag nicht möglich!	
Nachmeldegebühren:	Läufer, Wheeler/Handbikers	13,50 €
	Teilnehmer bis 17 Jahre (5 oder 10 km-Lauf)	7,00 €
	Schülerlauf (Volkslauf) über 1 oder 2 Km	6,50 €
	Nordic-Walking/Wandern über 5 oder 10 Km	13,50 €
Ausgabe der Startnummer am Veranstaltungstag:	Am Veranstaltungstag bis 13.00 Uhr in Rabobank, Hemendwarsweg 2, 9501 XL Stadskanaal	
Umkleiden/Duschen:	Turnhalle „Aziëlaan“, Wiekedreef 1, 9501 EB Stadskanaal	
Haftung:	Für Unfälle, Diebstähle, gesundheitliche und sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung! Es ist möglich, Wertsachen abzugeben.	
Zeitmessung:	MySports; Chip im Startnummer	
Information:	www.klaptotklaploop.nl , E-mail: klaptotklap@hetnet.nl Herman Bruining, Begoniastraat 38, 9521 GX Nieuw Buinen NL Tel. 0031599/619795	

15. Steinbecker Osterlauf & Osterstaffel

(am Samstag NACH Ostern!)

Ausrichter: SV Grün-Weiß Steinbeck
 Start und Ziel: Schulgelände Recke-Steinbeck
 Strecken: Flache Nebenstraßen, 5km, 10km u. HM DLV-vermessen

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
13:30	2,0 km	M/W U8 bis M/W U14
14:00	21,1 km	alle AK ab M/W U18
14:10	5,0 km	alle AK ab M/W U12
14:10	5,0 km NordicWalking	alle AK (ohne Zeitnahme)
14:10	20,5 km Osterstaffel	alle AK ab M/W U12
14:20	10,0 km	alle AK ab M/W U16
14:20	10,0 km NordicWalking	alle AK (ohne Zeitnahme)

Auszeichnungen: siehe Homepage: www.steinbeck-osterlauf.de
 Startgeld: siehe Homepage
 Nachmeldung: bis mind. 1 Stunde vor dem Start, Nachmeldegebühr 2,-€
 Anreisehinweis: Steinbeck ist ein Ortsteil von 49509 Recke, bei Ibbenbüren
 Anfahrt s. Homepage
 Meldung: SV Grün-Weiß Steinbeck
 Petra Meyer · Fichtenweg 7 · 49509 Recke · 0173/3546774
 E-Mail: webmaster@gw-steinbeck.de · Internet: www.steinbeck-osterlauf.de
 Zahlungsweg: in bar bei Abholung der Startnummer
 Sonstiges: Osterstaffel: 20,5 km für 2-4 Läufer; Sonderwertung Kreismeisterschaft im Halbmarathon Straßenlauf; Brutto-Zeitmessung für alle Läufer; Netto-Zeitnahme mit Einweg-Chip, Chip-Gebühr im Startgeld enthalten; Nordic Walking ohne Zeitnahme. Alle Infos s. Homepage.



TRIEL
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



SCHUTRUPS



LOOPCIRCUIT



14 gehuchten/loop

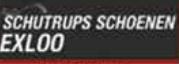
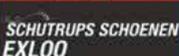
Sellingen, 23 april 2017, 11.00 uur

www.sellingenloopsport.nl
www.loopcircuit.nl



Afstanden: 21,1 km, 5 km en 10 km

Inschrijven: Camping De Barkhoorn, Beetserweg 6, Sellingen

 RECYCLING ONDERZOEK	 gemeente Vlaotwedde	 century ALTOGRUPP Eten en sappermeer Stadskanaal Wendram Winchoten	 Sport-inn KLOK SPORT top inn town	 SCHUTRUPS SCHOENEN EXLOO
 RUNNING Center Valkema sport Wendram	 AANNEMINGSBEDRIJF PIJPER Winchoten	 Verstand van beletteren	 SOLAR NOORD	 RUN 2 DAY Wendram
 DE JONGE SPORT	 Johan Schuitema Land & Vakanties Grootetail 6, 6325	 RIBHOUSE TEXAS Amerikaans thema restaurant in Zeepse	 SCHUTRUPS SCHOENEN EXLOO	 Diversificering & Schaatsgroep De Polderputten Barnflair / Ter Apel

40. Internationaler Volkslauf Rund um die Thülsfelder Talsperre

mit Wandern und Nordic-Walking

Die 5 km und 10 km Strecken sind amtlich vermessen. Die 5 km und 10 km Strecken sind als Volks- und Straßenlauf genehmigt. (Veranstaltungsnummer: 7 09 6292 405)

Laufstrecken:	5 km Volks- und Straßenlauf (amtlich vermessen)	10:30 Uhr	Männer & Frauen Jg. 2007 und älter U12/ U14/ U16 / U18 / U20 (m/w)
	10 km Volks- und Straßenlauf (amtlich vermessen)	10:35 Uhr	Männer & Frauen Jg. 2001 und älter U18 / U20 (m/w)
	10 km Nordic- Walking/Walking (amtlich vermessene 10 km)	10:35 Uhr	Alle Altersklassen

Start/Ziel: Talsperre Süd Aktionsplatz, 49681 Garrel-Petersfeld

weitere Infos: www.thuelsfelder-talsperre.de/Volkslauf

Anmeldeformulare: www.laufmanager.net

Startgeld: Vereine zahlen maximal 300 € Startgeld.
Alle weiteren Vereinsmitglieder starten kostenfrei.



DEIN LAUFSPEZIALIST!



FÜR IHREN PERFEKTEN LAUF!
Professionelle Currex-Laufanalyse



SPORT LANGEN

Steintorstraße 11 · 49740 Haselünne · Tel. 05961/75 65

www.sporthaus-langen.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr und 14:30-18 Uhr · Sa 9-16 Uhr

16. Haselünner Altstadtlauf



Veranstalter: Haselünner Sportverein von 1920 e.V.

Start und Ziel: Marktplatz Haselünne

Klassen und Startzeiten:	Schülerinnen	1,6 km	17:00 Uhr
	Schüler	1,6 km	17:30 Uhr
	Jedermann	5 km	18:00 Uhr
	Hauptlauf	10 km	19:00 Uhr

Startgelder:	Voranmeldung	
	Schülerinnen	3,50 €
	Erwachsene	7,00 €

	Anmeldung am Veranstaltungstag	
	Schülerinnen	4,00 €
	Erwachsene	8,00 €

Voranmeldeschluss: 30. April

Zahlungsweg: Bar am Veranstaltungstag

Anmeldung: www.haseluenner-sv.de

Kontakt: Jürgen Dickmännken
altstadtlauf@haseluenner-sv.de



Emsdetten (Westfalen) – 30. Teekottenlauf

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

Klasse	Strecke	Start
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 12	5 km	17:45
ab WJ/MJ U 18	21,097 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.teekottenlauf.de ab dem 13.05.2017 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.teekottenlauf.de

Startgeld: 2,- € 1,4 km u. 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: Paul Venker, Feldhoek 33, 48282 Emsdetten
 Tel. 02572/5321 oder 0171/5255330
 E-Mail: paul.venker@teekottenlauf.de
 Internet: www.teekottenlauf.de

Meldung: Online-Anmeldung unter www.teekottenlauf.de

Meldeschluss: 08.05.2017

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

Zahlungsweg: Barzahlung bei Ausgabe der Startnummern



VR - Bank „Abendlauf“

Freitag, 19. Mai 2017

- Veranstalter: SV Eintracht Neuenkirchen v. 1925 e.V.
- Ort: Kolpingstraße 29, 49586 Neuenkirchen/Bramsche
- | | | | |
|--------------|-----------------------|--------|-----------|
| Strecke/ | 2 km Schülerlauf | Start: | 18:00 Uhr |
| Startzeiten: | 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 17. Mai 2017 unter: www.abendlauf.eu



www.abendlauf.eu



© Nikolaj Grigorev - Fotolia.com



Citylauf

SCHÜTTORF

20. Mai 2017



Oldenburgische Landesbank

- 5 km-Lauf**
- 10 km-Lauf**
- Team-Cup**
- Volkslauf**
- Staffellauf**
- Walking**
- Schüler-Cup**
- Bambinilauf**



Stadtwerke
Schüttorf · Emsbüren

www.dwa.de

www.citylauf-schuettorf.de

VOLBERS VEHMEYER PARTNER

STEUERBERATER - WIRTSCHAFTSPRÜFER - FACHANWÄLTE



MEHR WISSEN.
MEHR UNTERSTÜTZUNG.
MEHR ERFOLG.

www.vvp.de

■ LINGEN ■■ MEPPEN ■■■ LATHEN ■■■■ NEUENHAUS



28. Lingener City-Lauf

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

Lauf 1	13:30 Uhr	Bambini-Lauf U8 – ca. 400 m (ohne Zeitnahme) für Kinder bis 7 Jahre – Begleitung durch Eltern erwünscht	
Lauf 2	13.45 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 3	13.55 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2008	(2 kl. Runden)
Lauf 4	14.05 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 5	14.20 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2008	(2 kl. Runden)
Lauf 6	14.30 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2007	(2 kl. Runden)
Lauf 7	14.40 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2006	(2 kl. Runden)
Lauf 8	14.55 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2007	(2 kl. Runden)
Lauf 9	15.05 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2006	(2 kl. Runden)
Lauf 10	15.25 Uhr	2,5 km Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2002 - 2005	(2 mittl. Runden)
Lauf 11	15.40 Uhr	2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2005 - 2005	(2 mittl. Runden)
Lauf 12	16.00 Uhr	5 km Volkslauf DLV vermessener, flacher Rundkurs weibliche + männliche Jugend U18 + U20 (1998 - 2001) Frauen (W20,W30,W35,<,W80+) / Jahrgänge 1997 und älter Männer (M20,M30,M35,<,M80+) / Jahrgänge 1997 und älter	(4 mittl. Runden)
Lauf 13	16.00 Uhr	5 km Walking/Nordic Walking ohne Altersbeschränkung	(4 mittl. Runden)
Lauf 14	17.00 Uhr	10 km Straßenlauf DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche + männliche Jugend U18 + U20 / Jahrgänge 1998 - 2001 Frauen (W20,W30,W35,<,W80+) / Jahrgänge 1997 und älter Männer (M20,M30,M35,<,M80+) / Jahrgänge 1997 und älter (Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer)	(5 gr. Runden)
Lauf 15	17.00 Uhr	10 km Jedermann-Staffellauf (5 Teilnehmer à 2 km / 1 große Runde) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben	

Meldungen: Internet: unter www.citylauf-lingen.de
Startgeld: Kinder/Jugend (bis U16): frei bei Voranmeldung
5km/10km-Lauf: Jugend U18/U20: 6,00 €
Erwachsene: 8,00 €
Walking: 6,00 €
Staffel: 10,00 €
Nachmeldungen zus. 1,00 € (auch Kinder)

Voranmeldungen: **bis Montag, 15. Mai 2017**

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start.

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

**Immissionsschutz
Bauphysik**



UNSER INGENIEUR-TEAM

LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!

WWW.ZECHGMBH.DE

8. 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 18. Mai 2017 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

34. Internationaler Drenthe Marathon Loopfestijn **NL**

Run your personal record in Klazienaveen

- Ort: Klazienaveen / Holland
25 km westlich von Meppen – Emsland
- Startzeiten: 10.15 Uhr Jugendlauf
12.00 Uhr MARATHON
12.30 Uhr HALBMARATHON
15.00 Uhr 4 Meilen (durch Geopark De Hondsrug)
15.45 Uhr 10 KILOMETER (auch Meisterschaft für die Provinz Drenthe)
- Start und Ziel: im Zentrum von Klazienaveen
(2016 mehr als 1500 Teilnehmer am Start)
- Streckenrekorde: Marathon Herren 2.16.44 Hicham el Barouki (Marokko)
Marathon Damen 2.41.36 Mariska Kramer (Holland)
Halbmarathon Herren 1.02.40 Timothy Kiptoo (Kenia)
Halbmarathon Damen 1.13.48 Eunice Kales (Kenia)
10 km Herren 29.53 Charles Korir (Kenia)
10 km Damen 34.09 Chelangat Sang (Kenia)
- Information: Jans Jagt (Public Relation)
0049/591 313638 oder 06 19875114
vragen@drentheloopfestijn.nl
www.drentheloopfestijn.nl

Samstag 27. Mai 2017: 2. Großer Wandertag Klazienaveen (www.detippelaar.nl)



27. Emlichheimer Pfingstlauf

Freitag, den 02. Juni 2017 am Rathaus

Ausrichter: Sportclub Union Emlichheim e.V.

Lauf 1:

Schüler/-innen bis W10/M10

(Jahrgang 2007 und jünger)

Laufstrecke: 1 km

Startzeit: 17:30 Uhr

Lauf 2:

Schüler/-innen W11/M11 – W15/M15

(Jahrgang 2002 bis 2006)

Laufstrecke: 2 km

Startzeit: 17:45 Uhr

Lauf 3:

Bambinilauf

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

Laufstrecke: 300 m

Startzeit: 18:15 Uhr

Lauf 4:

Staffellauf

für Männer, Frauen, Mix-Staffeln, Jugend,

Schüler und Familien

Laufstrecke: 4 x 1 km

Startzeit: 18:45 Uhr

Lauf 5:

Hauptlauf

Laufstrecke: 5 km

Startzeit: 19:30 Uhr

Lauf 6:

Jedermannlauf

Laufstrecke: 10 km

Startzeit: 20:30 Uhr

Hinweis: Die Zeitnahme erfolgt mit dem Champion-Chip.

Startgeld

Schüler/-innen	Lauf 1+2	4,00 €	
pro Staffel	Lauf 4	10,00 €	(keine Nachmeldung)
Jedermannlauf	Lauf 5	7,00 €	Pfand für den Chip 25 € + 3 € Leihgebühr.
Hauptlauf	Lauf 6	8,00 €	Pfand für den Chip 25 € + 3 € Leihgebühr.
Nachmeldegebühr		3,00 €	

Anmeldung und Infos

www.pfungstlauf.de

Ansprechpartner: Annika van der Veen, Aaltien-Bennink-Str. 3, 49824 Emlichheim

Voranmeldungen sind Online bis Sonntag, den 28. Mai 2017 um 19:00 Uhr möglich.

Nachmeldungen bis spätestens 1 Stunde vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro (im Start/Ziel-Bereich im Jugendhaus@21).

Nachmeldungen für den Staffellauf sind nicht möglich!

13. PICKMÄIJERLAUF

Sonntag, 11. Juni 2017 UELSEN



HALBMARATHON

Lauf über 21,0975 km mit Regionsmeisterschaft NLV-Region Osnabrück/Emsland/Grafschaft Bentheim



START und ZIEL:
Olympiastadion Uelsen

STARTZEIT:
10.00 Uhr – Halbmarathon
10.30 Uhr – Nordic Walking

STARTGEBÜHR:
8 EUR Halbmarathon
6 EUR Nordic Walking

ANMELDUNGEN
Bitte bis spätestens 7. Juni
bei Gebhard van Wieren,
05942-2224 oder unter
www.lauftreff-uelsen.de



Plus NORDIC WALKING Strecke (10 km) ohne Zeitmessung





EXKLUSIV . MODERN . STARK

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

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

www.ems-zaun.de

Grafelder Volkslauf

7. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2017

*Lauf mit
und bleib fit!*

Start und Ziel: Sportgelände SV Grafeld

Startzeiten:	Bambinilauf (ohne Wertung)	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
www.laufen-os.de (Online-Anmeldung)

Infos: **www.sparkassen-cup.com**
Helmut Anterhaus – Tel. 05909/1512
Thomas Behner – Tel. 05435/955345

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



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



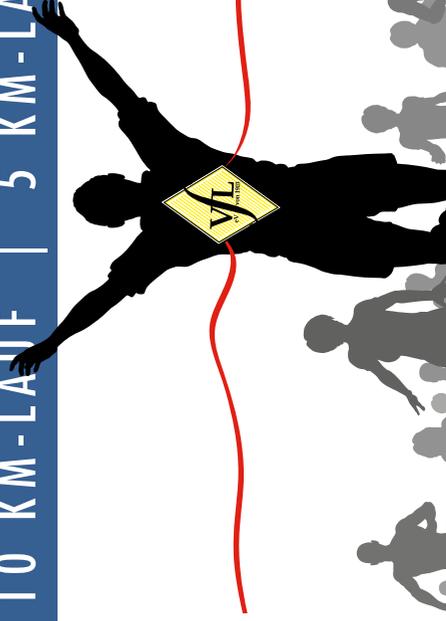


REMMERS HASETAL MARATHON



MARATHON | HALBMARATHON | STAFFELMARATHON |
SPECIAL OLYMPICS | 10 KM-LAUF | 5 KM-LAUF

24 JUNI
2017



VfL Lönigen e.V. · Vehnweg 2-4 · Lönigen (Niedersachsen) · Tel. 05432 904499 · www.hasetal-marathon.de



Mit uns starten
Sie durch...



BESTELLSHOTLINE
0591 - 53232

STEPHANIE & MICHAEL
KOOP

APOTHEKEN

LUDGERUS
APOTHEKE

Apothekerin S. Koop

Gesund & Fit
Das Gesundheitsportal

WALL
APOTHEKE

Apotheker M. Koop

Gesundheit
EMSLAND
www.gesundheit-emsland.de

DARMER
APOTHEKE

Apotheker M. Koop

LOOKEN
APOTHEKE

Apothekerin S. Koop

BÖGEN
APOTHEKE

Apotheker M. Koop



Besuchen Sie
uns auch im Internet unter
www.koop-apotheken.de

Ihre Gesundheit, unsere Verantwortung

4. Sparkassen Sommerlauf

Ausrichter: LG Rheine-Elte

Start/Ziel: OBI Arena, Bentlager Weg, 48431 Rheine

Umkleiden/Duschen: Auf dem Sportgelände der OBI Arena

Startzeiten:	17:00 Uhr	Grundschulnlauf Klasse 1	1,0 km
	17:15 Uhr	Grundschulnlauf Klasse 2	1,0 km
	17:30 Uhr	Grundschulnlauf Klasse 3	1,0 km
	17:45 Uhr	Grundschulnlauf Klasse 4	1,0 km
	18:00 Uhr	Bambinilauf (Kindergartenlauf)	0,5 km
	18:15 Uhr	Schülerlauf	2,0 km
	18:40 Uhr	Jedermannlauf	5,0 km
	19:30 Uhr	Hauptlauf	10,0 km

Startgelder: Bambinilauf 1€, Schülerlauf 2,50€, 5 km-Lauf 7€,
10 km-Lauf 8€
Nachmeldung 2€

Laufstrecken: Bentlager Wald; schöne, reizvolle Laufstrecken größtenteils auf befestigten Waldwegen

Auszeichnungen: Bambinilauf: Medaillen; Schülerlauf: Platz 1-3 Urkunde, Wertung jahrgangsweise; 5 und 10 KM-Läufe: Ehrenpreise für Gesamtsieger und Siegerin + Urkunden Platz 1-3 jeder Altersklasse

Anmeldung: bis zum 27.06.2017 online unter www.bentlager-sommerlauf.de

Ansprechpartner: Frank Uphaus
E-Mail: vorsitzender2@lg-rheine-elte.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 2017

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 über schöne Laufstrecken in den Austragungsorten laufen. Dazu sind natürlich auch Walker und Nordic-Walker herzlich eingeladen. Wie immer ist dieser Etappenlauf kein Wettkampf, sondern er dient der Kontaktpflege der Laufgruppen und Läuferinnen und Läufer untereinander. Wir werden wie in den vergangenen Jahren in verschiedenen Tempogruppen laufen. Dabei sind erfahrene Läufer, die darauf achten, dass sich niemand in der Gruppe überanstrengt und diese Gruppe auch zusammen bleibt.

Gruppe 1	Flottes Tempo	ca. 5:00 min/km	Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.
Gruppe 2	Mittleres Tempo	ca. 5:30 min/km	
Gruppe 3	Lockerer Tempo	ca. 6:00 min/km	
Gruppe 4	Langsames Tempo	ca. 6:30 min/km	
Gruppe 5	Langsames Tempo	ca. 7:00 min/km	

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum	Etappe/Tel.	Ansprechpartner/E-mail
07.06.	Baccum 0591-52223	Hansi Kuper kuper-johannes@t-online.de
09.06.	Schwefingen 05931-89860	Hans J. Klaphecke hansi.klaphecke@web.de
12.06.	Grafeld 05909-1512	Helmut Anterhaus helmutanterhaus@gmx.de
14.06.	Haren-Emmeln 05932-5455	Gerd Koopmann koopmanngerd@t-online.de
16.06.	Oberlangen 05933-4549	Marlen Jänen marlen.jaenen@web.de

Gesamtorganisation:

Hans Reiter	015121773458	reiter-lingen@t-online.de
Jutta Robben	017645951622	jutta.robbe@kabelmail.de
Beate Jürgensen	01715357510	juergensen.beate@t-online.de



Tischlerei

Kampfen

Bau- und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb

49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

www.tischlerei-kampfen.de



Schutrups Onstwedderomloop NL

Ort: Onstwedde, Holland (20 km westlich von Dörpen)

Start/Ziel: Dorpstraat Onstwedde

Jugendlauf: 500, 1000 oder 1500 Meter	18.30 Uhr
---------------------------------------	-----------

Wettkampf: 10 km (4 Runden)	19.30 Uhr
-----------------------------	-----------

Volkslauf: 2,5 bis 10 km	19.30 Uhr
--------------------------	-----------

Strecke: Die Strecke ist amtlich vermessen.

Auszeichnung: Jeder Teilnehmer bekommt eine Erinnerung.
Geldpreise für die Wettkämpfe in allen Altersklassen.

Teilnehmer Wettkampf	7,00 €
Teilnehmer Volkslauf	6,00 €
Teilnehmer Volkslauf bis 17 Jahre	4,00 €
Jugendlauf	2,00 €

Anmeldung: Nur am Veranstaltungstag von 17.30 bis 30 Minuten vor dem Start beim Fussballverein Onstwedderboys,
Verl. Luringstraat 8, 9591 EA Onstwedde

ChampionChip: Ist für den Wettkampf Pflicht;
Kosten 2,00 € (mieten) und 30,00 € (kaufen)

Umkleiden/ Duschen: Sportanlage Fußballverein Onstwedderboys

Haftung: Für Unfälle, Diebstähle, gesundheitliche und sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung! Wertsachen können abgegeben werden.

Information: John Meinds,
Tel.: 0031591/331426
E-mail: John.meinds@echtebakker.nl
www.loopcircuit.nl

Jan Prummel, Tel.: 0031599/616488
E-mail: jananprum@hetnet.nl
www.loopcircuit.nl



Landgeflügel

RUCK ZUCK REZEPT:

Hähnchenwürfel in Öl braten, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne oder Kokosmilch ablöschen und eine Dose Fruchtcocktailmix zugeben - fertig!

Geflügel-SHOP

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

Tel. (05932) 9975-550

Emsland Frischgeflügel GmbH

Im Industriepark 1 – 49733 Haren / Ems – Tel. 05932-9975-0 – Fax 05932-9975-500

E-Mail: info@landgefluegel.de – www.landgefluegel.de



Citylauf Haren

www.citylauf-haren.de

zum Start der Harener Musiktage

Freitag, 21. Juli 2017

17.00 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2012 & jünger)

17.15 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2011-2010)

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



Alle Infos auf www.citylauf-haren.de

14. Brandlechter Donnflauf



28. Juli 2017 in Brandlecht - NOH

Bambinolauf

ca. 350m – Start 18.30 Uhr

Schülerlauf

2,5 km - Start 19.00 Uhr

5,0 km - Start 19.30 Uhr

10.0 km - Start 20.15 Uhr

Anmeldungen bei:

Staelberg-Veldboer
Engdener Str. 27

Auskünfte

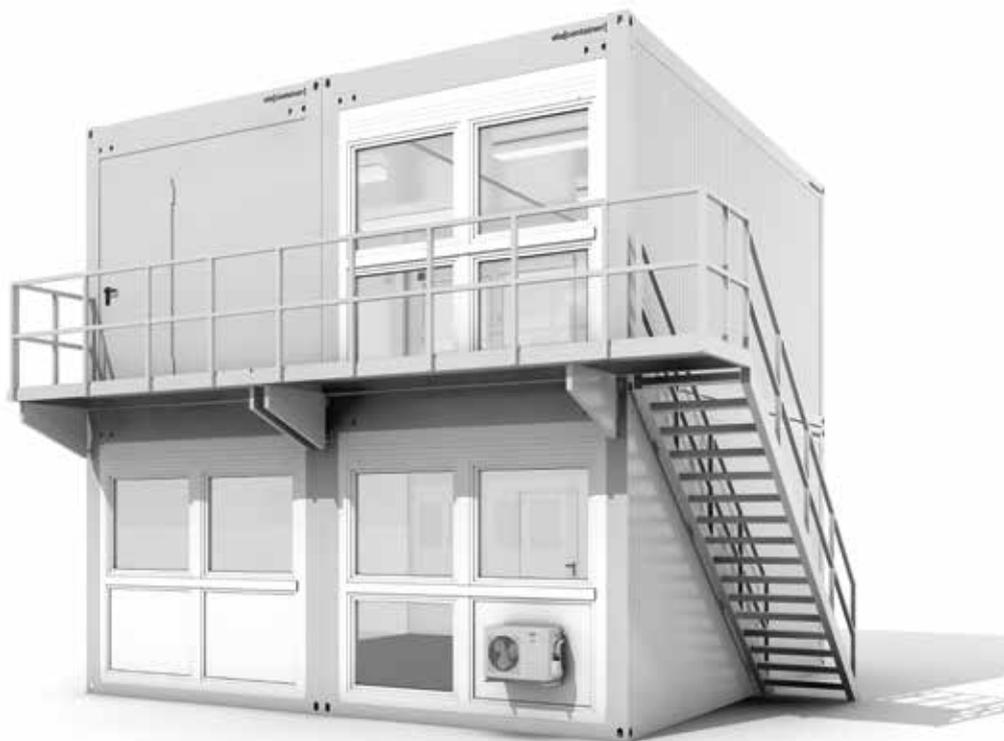
Hartmut Holboer
Tel. 05921 - 781699

(keine telefonische Anmeldungen)

Meldungen nur mit Startgeldzahlung möglich.

Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Mobile Räume mieten.
Flexible Raumlösungen für jede Branche.



ELA Container GmbH
Zeppelinstraße 19–21, 49733 Haren (Ems)
Tel +49 5932 506-0 Fax +49 5932 506-10
info@container.de www.container.de

ela[container]

11. Heseper Abendvolkslauf



Veranstalter/Ausrichter: SV Groß Hesepe 1923 e. V.

Ort: Sportgelände Eschpark Groß Hesepe

Durchführung: Die Veranstaltung wird nach den offiziellen Regeln des DLV durchgeführt

Meldungen: unter Angabe von Name, Geburtsjahr, Verein oder Anschrift und der Laufstrecke bitte gut leserlich an:

Karin Brinkers
SV Groß Hesepe/ Leichtathletikabteilung
Friedlandstraße 26, 49744 Geeste
Tel.: 0 59 37/ 16 62
E-Mail: karinbrinkers@t-online.de

Meldeschluss: 24. Juli

Nachmeldungen: bis 1 Stunde vor dem Start!

Startgeld: Jugend W/M12 bis W/M15 und Kinder: 2,00 €,
W/M Jugend U 18/ U 20: 2,50 €, Erwachsene: 3,50 €

Ergebnislisten: Ergebnislisten werden auch unter:
www.sv-gross-hesepe.de veröffentlicht.

Strecke: Straße

Wettbewerbe	Start	Strecke
WJU 8/MKU8 und jünger (Bambini)	17.00 Uhr	ca. 680 m
WJU 16/MJU 16 und jünger	17.30 Uhr	ca. 1.450 m
alle Altersklassen	18.00 Uhr	ca. 5.000 m
alle Altersklassen	18.40 Uhr	ca. 10.000 m

Zeitplan: wird nach Meldeschluss bekannt gegeben

Umkleide/Duschen: vor Ort

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.

Kampfen

Lift Service

• Aufzüge • Treppenlifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

Luddenfehn21
49779 Niederlangen
Tel.: 05933/647985
Fax: 05933/647986
E-Mail: info@kampfen-lift.de
www.kampfen-lift.de

24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987



24. Börger Stundenlauf

- Besonderer Hinweis:** Bereits während des Stundenlaufes werden die Läuferinnen und Läufer von einer Live-Band musikalisch unterstützt. Nach dem Wettkampf werden Oldies pp. dargeboten. Zu dieser Veranstaltung sind nicht nur die Sportler und deren Angehörige und Freunde, sondern auch Musik- und Oldiefans recht herzlich eingeladen. Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt.
- Start / Ort:** 19:00 Uhr
Sportgelände an der Waldstraße
- Umkleide / Dusche:** Clubhaus auf dem Sportgelände
- Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit der absolvierten Laufstrecke
- Preise/Präsente:** Sonderprämie für einen neuen Vereins- und Stadionrekord (2000 durch Enno Heidergott, LG Ihrhove-Warsingfehn, mit 18.140 m)
- Anmeldungen:** Voranmeldungen schriftlich oder telefonisch bis 02.08. an E-mail: leichtathletik@eintracht-boerger.de
- Teilnehmerbeschränkung:** Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
- Startberechtigung:** Gem. VAO sind Schüler/innen A/B leider nicht für den Stundenlauf startberechtigt.
- Startgeld:** Erwachsene 6,00 Euro
- Streckenführung:** 400 m – Aschenbahn, Tennenbelag
- Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.*



28. 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 Duschkmöglichkeiten zur Verfügung.

Startzeiten:	16.50 Uhr	Bambinilauf, Mädchen	0,4 km
	17.00 Uhr	Bambinilauf, Jungen	0,4 km
	17:10	Schülerlauf M/W U10-U12	1,0km
	17:25	Schülerlauf M/W U14-U16	1,3km
	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



SOFA GESUCHT?

Kuschelecke
gefunden!



Möbel
Berning
...verliebt in Zuhause!



Malteser
...weil Nähe zählt.



9. Lingener Malteser-Benefizlauf

in Zusammenarbeit mit den **Lauffreunden Emsland**

Schirmherrschaft: Oberbürgermeister Dieter Krone

Sonntag 13. August 2017
Startschuss: 9.30 Uhr

Strecken: Laufen 5 / 10 / 15 km Rundkurs
 Walking 5 / 10 km

Start/Ziel: Turnhalle Friedensschule, Kiesbergstraße 80, 49809 Lingen

--- ohne Wettkampfscharakter --- es wird in verschiedenen Tempogruppen gelaufen --- ohne Wettkampfscharakter ---

Veranstalter/Info:

Lauffreunde Emsland, Hans Reiter, E-Mail: reiter-lingen@t-online.de, Tel.: 0591-51411

Malteser Hilfsdienst, E-Mail: info@malteser-lingen.de, Lengericher Str. 39, 49809 Lingen, Tel.: 0591 - 610590

Anmeldungen: am Veranstaltungstag beim Startpunkt ab 9.00 Uhr,
Startgeld: freiwillige Spende erbeten
Dusche/Umkleide: Turnhalle Friedensschule direkt am Start/Ziel
Verpflegung: Getränkestände, Imbiss an Start/Ziel
Haftung: Die Veranstalter sind von der Haftung ausgeschlossen

**Alle LäuferInnen nehmen an einer attraktiven Tombola nach dem Zieleinlauf des letzten Teilnehmers teil.
 Preise werden nur an Anwesende ausgegeben.**

Der Reinerlös ist bestimmt für das Projekt Kinderhilfe Cusco –
 Peru e.V.

(Info unter www.kinderhilfe-cusco.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 Vorwartehef

Der sichere und einfache Nachtrieb
zum Melkstand

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



Lieferprogramm

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

Hanfeldstraße 44

49733 Haren-Emmeln

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

34. Teutonen Volkslauf

(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:** 17.August 2017
- 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
Bambini's 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.

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

Startzeiten	Wettbewerb	Teilnehmer	Startgebühr
ab 17:00 Uhr	Radwandern	Alle	6,00 €
ab 17:00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Alle	6,00 €
17:00 Uhr	Bambinilauf 0,6 km	Jg. 2010 u. jünger	2,00 €
17:15 Uhr	Schüler/innen 1,0 km	Jg. 2006 u. jünger	2,00 €
17:30 Uhr	Schüler/innen 2,0 km	Jg. 2001 u. jünger	2,00 €
18:00 Uhr	Volkslauf 20 km	Alle	2,00 €
18:45 Uhr	Volkslauf 10 km	Alle	6,00 €
19:00 Uhr	Volkslauf 5 km	Alle	6,00 €

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 1.550 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!



13. Salzbergener Raffinerielauf

26. August 2017



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzburg 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzburgern
- 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
 - Pokal für die teilnehmende Salzbergener Schule und dem teilnehmenden Salzbergener Kindergarten mit der höchsten Teilnehmerzahl
 - 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
- SchülerCup:** Die Firma **Darpel & Sohn** sowie die **Bäckerei Puls** aus Salzburgern zahlen für jeden am 13. Raffinerielauf Salzburgern teilgenommenen Schüler an dessen **Salzbergener Schulförderverein** gemeinsam 2,00 Euro
- 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 Salzburgern
Tel.: 05976 7958 in der Zeit von 20.00 und 21.00 Uhr.
Mail: kappies@t-online.de
- Meldeschluss:** Mittwoch, 23. August 2017. Nachmeldung am Veranstaltungstag:
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.

Monnikentocht (Mönchlauf) NL



Ter Apel – Bourtange: 50 /43/34 km Lauf und 33 km Wanderung

Sellingen – Bourtange: 19 km Laufen / 17 km Wanderung

Startgeld Monnikentocht:

50 km Lauf, 43 km Lauf, 34 km Lauf und 33 km Wanderung

19 km Lauf, 17 km Wanderung

Nachmeldung 21 €

Nachmeldung 16 €

Start und Ziel:

Der Start und Nachmeldung für den 50, 43 und 34 km Lauf und die 33 km Wanderung ist beim Hotel Boschhuis, Boslaan 6, 9561 LH in Ter Apel/ Das Kloster Ter Apel. Der Start und nachmeldung für den 19 km Lauf und die 17 km Wanderung ist beim Campingplatz „De Barkhoorn“, Beetserweg 6, 9551 VE in Sellingen. Das Ziel für alle Distanzen ist in der „Vesting Bourtange“.

Startzeiten:

Ter Apel: Der 50 km , 43 und 34 km Lauf startet um 9.30 Uhr. Die 33 km Wanderung startet 8.00 bis 9.00 Uhr.

Sellingen: Der 19 km Lauf startet um 11.00 Uhr. Die 17 km Wanderung startet um 9.30-10.30 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 Laufstrecke wird gut sichtbar markiert.

Die Monnikentocht ist ein Landschaftslauf und ist nicht als Wettkampf gedacht.

Versorgung und Bustransfer:

Versorgungsstationen sind ca. alle 5 Kilometer 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





BOLL

...ist Nachhaltigkeit.

Wir schonen die Umwelt für unsere Kinder.

...ist Qualität.

Wir liefern pünktlich und zuverlässig - und das auf höchstem Niveau.

...ist Teamgeist.

Wir, das sind 500 Mitarbeiter an fünf Standorten, lokal präsent und international aktiv.

...ist Tradition.

Wir sind als familiengeführtes Unternehmen in der 5. Generation ein Partner auf Augenhöhe.

32. Meppener Sparkassen Citylauf

Veranstalter: Turnverein Meppen 1912 e.V.

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

Start/Ziel: siehe Internet

Auszeichnung: Alle Teilnehmer, außer Idealisten, 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 kostenlos
Meppener Runde: 5,00 €
Jedermannlauf: 8,50€
Hauptlauf: 10,00 €



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 in der Startnummer

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



PAUL
DRUCK

Offset- und Digitaldruckerei

Schüttelsand 2
49808 Lingen-Biene

Fon 05907 9321-0
Fax 05907 9321-21

info@paul-druck.de

Mit
PAUL-
DRUCK
immer
einen
Schritt
voraus!



www.paul-druck.de

Ihr innovativer Druck- und Mediendienstleister.



SPORTSWORLD Lingen

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

X
BIONIC®

Macht aus Schweiß Energie.

o
n
Run on clouds.

Laufen wie auf Wolken

Neue Straße 2 · 49808 Lingen · Telefon: 0591 - 54 333
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30 - 18:30 Uhr · Sa 9:30 - 18:00 Uhr



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

31. Nordhorner Meile

Verein: LC Nordhorn, Ludger Fortmann
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn
Tel. + Fax: 0 59 21/32 03 62 (tel. Infos nur Mo. + Fr. 20–21 Uhr)
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)
15:10 Uhr ca. 2 km, WJ/MJ U14 - U16 (1 gr. Runde)
15:45 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 €
gestaffelte Orgabeiträge (siehe Internet)

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.



LAUFENWELTWEIT

NEW YORK CITY

05.11.2017

dein.run/newyork2017

40 Jahre
Chicago-Marathon
Feiern Sie mit!

SYDNEY MARATHON UND AUSTRALIEN RUNDREISE

17.09.2017

dein.run/sydney2017

SAN FRANCISCO

23.07.2017

dein.run/sanfrancisco2017

CHICAGO

08.10.2017

dein.run/chicago2017

Die schönsten Laufreisen unter
www.laufenweltweit.de



Wir feiern
unsere Helden

10.09.2017

16. VOLKSBANK MÜNSTER Marathon

Du möchtest ein unvergessliches Lauferlebnis:

- » mit toller Stimmung und Highlights sowie Attraktionen an der Strecke
- » mit „Herz“ in der Organisation und ohne kommerzielle Ausrichtung
- » bei dem Marathonläufer als Helden gefeiert werden
- » mit einem sehr guten Preis-/Leistungsverhältnis
- » mit attraktiver und flacher Strecke

Wir bieten dir..

- » neben einer Medaille auch das Finisher-Shirt noch inklusive
- » über 300 Künstler, vom prämierten Stelzenlauf-theater über Bands, Sambatanz- und Trommelgruppen bis hin zu Akrobaten
- » einen Marathon von Läufern für Läufer organisiert
- » eine Strecke in der lebens- und laufenswerten Stadt Münster, vorbei an den Drehorten von Tatort und Wilsberg
- » einen attraktiven Kurs mit einem Mix aus Stadt und Landschaft und einem der schönsten und emotionalsten Zieleinläufe Deutschlands

Beliebtester Marathon
in NRW 2012 - 2015
Voting unter marathonsieger.de



Bilder: © Presseamt Münster/MünsterView



www.volksbank-muenster-marathon.de

Münster-Marathon e.V. Tel. 0251/9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de





Höllenauslauf

WA 16.09.2017

Start: ab 12:00 Uhr

**WO Sportpark
FC Schüttdorf 09**

www.hoellenlauf.de

16. SEPTEMBER 2017

Freimarktslauf

BV Garrel

12.

Amtlich vermessen 5 & 10 km

WETTBEWERBE

14.30 Uhr > Bambinilauf 400 m Kindergartenkinder

14.45 Uhr > Bambinilauf 400 m Grundschul Kinder

15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km

15.30 Uhr > Schülerlauf 2,5 km

16.30 Uhr > 5 km- Jedermannslauf

18.00 Uhr > 10 km  -Lauf

INFOS UNTER

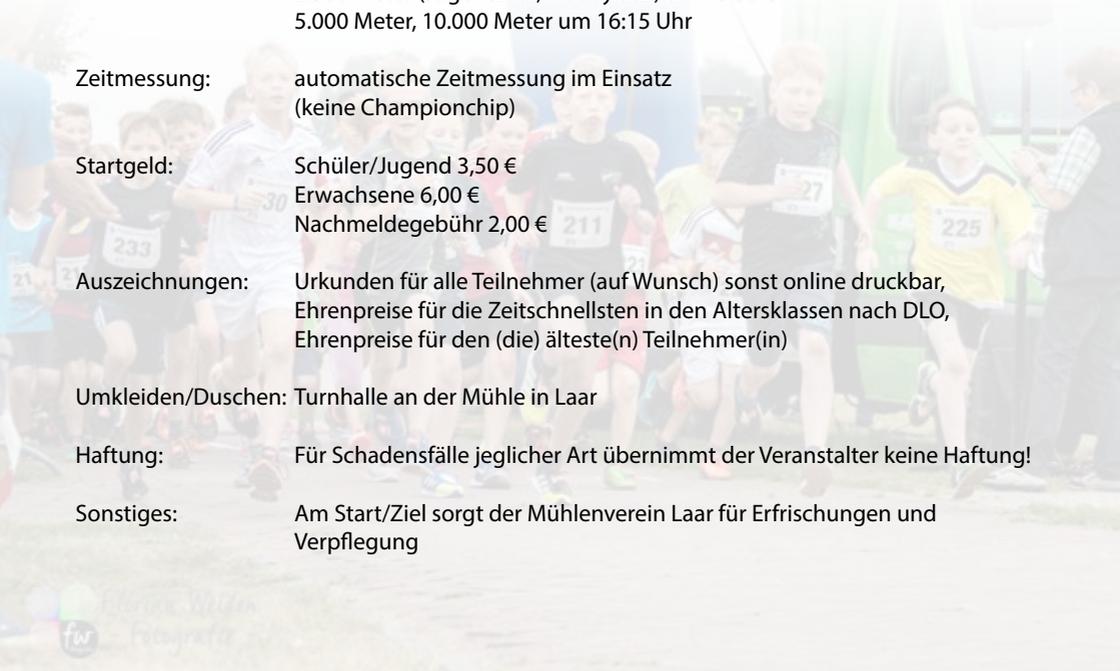
www.freimarktslauf.de



Wir bieten: • schnelle flache Strecke mit elektronischer Zeitmessung • viele Zuschauer und eine super Stimmung entlang der Strecke • tolle Zielverpflegung mit u.a. Erdinger alkoholfrei, Kuchen und Schnittchen • für die ersten 500 vorangemeldeten Teilnehmer ein kostenloses Funktions-T-Shirt • geführte Tempogruppen ab 65 Minuten und langsamer

32. Mühlenlauf in Laar

- Start und Ziel:** Mühle in Laar
- Streckenverlauf:** befestigte Wege
- Anmeldung:** Dieter Veldhuis · Mozartstraße 2 · 49824 Emlichheim
Tel.: 05943 9844984
oder
Claus Kerberin · Tannenweg 1 · 49824 Laar
Tel.: 05947 586
- Internet: www.muehlenlauf.de
Mail: muehlenlauf@sv-grenzland.de
- Meldeschluss:** Freitag, 15. September 2017
- Nachmeldungen:** am Veranstaltungstag sind Anmeldungen bis spätestens 30 Minuten vor jeweiligem Laufstart nur persönlich vor Ort gegen Nachmeldegebühr möglich.
- Strecken:** Bambinilauf (kostenlos) um 14:45 Uhr
1.000 Meter (Jugendlauf) um 15:00 Uhr
2.500 Meter (Jugendlauf, Hobbylauf) um 15:30 Uhr
5.000 Meter, 10.000 Meter um 16:15 Uhr
- Zeitmessung:** automatische Zeitmessung im Einsatz (keine Championchip)
- Startgeld:** Schüler/Jugend 3,50 €
Erwachsene 6,00 €
Nachmeldegebühr 2,00 €
- Auszeichnungen:** Urkunden für alle Teilnehmer (auf Wunsch) sonst online druckbar,
Ehrenpreise für die Zeitschnellsten in den Altersklassen nach DLO,
Ehrenpreise für den (die) älteste(n) Teilnehmer(in)
- Umkleiden/Duschen:** Turnhalle an der Mühle in Laar
- Haftung:** Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung!
- Sonstiges:** Am Start/Ziel sorgt der Mühlenverein Laar für Erfrischungen und Verpflegung



am 24. September 2017 – Start und Ziel: Ecke Hindenburgring/Antoniussstraße

Strecke: ca. 1.500 m Stadt und 1.000 m Park

Startzeit/

Streckenlängen: 10.30 Uhr Sparkassen-Handicap-Lauf

10.40 Uhr für

ca. 350 m **Volksbank-Bambinilauf**

10.55 Uhr für

800 m **Hagebau-Cup/Schülerlauf**

(für die Jahrgänge ab 2005)

ca. 2.500 m **Volksbank-Cup/Schülerlauf**

(für die Jahrgänge von 2000-2004)

11.15 Uhr für

800 m **Hagebau-Cup/Schülerinnenlauf**

(für die Jahrgänge ab 2005)

ca. 2.500 m **Volksbank-Cup/Schülerinnen**

(für die Jahrgänge von 2000-2004)

11.35 Uhr für

5.000 m **Fair-Cup**

10.000 m **Sparkassen-Cup**

3x 5.000 m **Firmen-Lauf**

(drei Personen bilden eine Mannschaft)

Alle Strecken sind nach Jones Counter DLV-Richtlinie vermessen!



 **Sparkasse Gronau.**
Gut seit 1885.



Volksbank
Gronau-Ahaus eG

Verpflegung: Getränke nach jeder Runde.

Wertung: Erfolgt nach DLO! Getrennt in **allen** Läufen.

Start-

gebühren:

Für alle Teilnehmer: 4,00 €; Nachmeld. extra: 2,00 €

Anmeldung:

Bei Meldung via Internet: www.tv-westfalia07epe.de

E-Mail: michaelislauf@tv-westfalia07epe.de oder

Reinhard Wittland, Buschgarten 27, 48599 Epe

Tel. 025 65 / 44 16, Fax 025 65 / 9094 04

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.

14. Nordhorner Brustkrebslauf

Bewegung für einen guten Zweck

Der Nordhorner Brustkrebslauf wird wieder 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. Das Startgeld in Höhe von 5 Euro kann vor Ort gezahlt werden und kommt über die Frauenselbsthilfe Krebskranken in der Grafschaft Bentheim zu Gute.



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

Um 11.30 Uhr starten 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 nach dem Lauf für alle Aktiven Getränke und ein Imbiss bereitstehen. Dies wird durch Sponsoren ermöglicht.

Anmeldungen zu den einzelnen Aktivitäten sind ab dem 11. September 2017 unter altendeitering@live.de oder Telefon **0160 1519347** möglich.

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



30. 09.
2017

von
Emlichheim (D)
nach
Gramsbergen (NL)



V. Internationaler Vechtetallauf

In einer Kooperation der Vereine SC Union Emlichheim (D) und MM Runevents (Gramsbergen, NL) wird der internationale Vechtetallauf als Halbmarathon ausgerichtet. Die Strecke führt von Emlichheim in der Niedergrafschaft durch das landschaftlich reizvolle Vechtetal bis zum idyllischen Grenzort Gramsbergen in Holland. An der Strecke werden an drei Versorgungsstationen neben Getränken auch regionale Spezialitäten angeboten. Es erfolgt keine Zeitmessung. Die Strecke kann als Einzeldistanz oder im Zweierteam (Run&Bike) 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: 30. 09. 2017
Startzeit: 14:00 (16:30 Zielschluß)
Start: Sportzentrum Deichweg, 49824 Emlichheim
Ziel: Eislaufbahn (Combibaan) Kanaaldijk 5, 7783 DA Gramsbergen
Distanz: 21,098 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

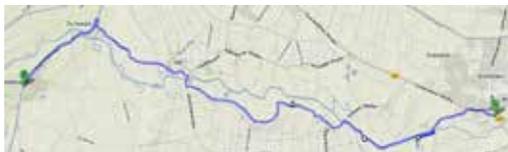
Achtung! Der Transferservice kann nur durch vorangemeldete Teilnehmer genutzt werden.

Anmeldung: Voranmeldung sind möglich vom 14 August bis zum 28. September 2017,
Niederlande: <http://www.mmrn-events.nl/inschrijfformulieviectdalloop/>
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



www.mmrn-events.nl



www.scu-emlichheim.de

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

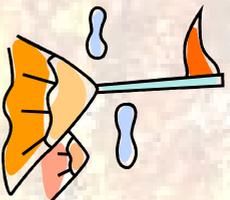
 Kreissparkasse
Grafschaft Bentheim
zu Nordhorn

 KRÖSE
Orthopädie-Schuhtechnik

11. Panorama-Herbstlauf

Dienstag, 3. Oktober 2017

Start 11:00 Uhr



Liebe Lauf Freunde,

Liebe Nordic Walking Freunde,

Euch in diesem Jahr möchten wir Euch wieder ganz herzlich einladen zur elften Auflage unseres schönen Landschaftslaufes über die Höhen und Tiefen der nördlichsten Ausläufer des Teutoburger Waldes. Es erwartet euch wieder eine schöne Strecke durch den herbstlich gefärbten Buchholz, über die Halde und kreuz und quer über den „Dickem Berg“ mit knackigen Anstiegen und einigen Cross-Passagen. Start und Ziel ist dieses Jahr wieder auf in Steinbeck. Der Panoramalauf ist als gemeinsames Lauferlebnis geplant – ohne Zeitmessung – und natürlich mit einem abschließenden Kaffee trinken in der Aula der Steinbecker Schule.

Kaffee, Tee und kalte Getränke werden gereicht. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. Wir bitten herzlich um Kuchenspenden!!!

Das stressfreie Lauferlebnis ... sei dabei!!!

Ausschreibung:

Veranstalter: Gemeinschaftsveranstaltung der Lauftreffs

SV Dickenberg und GW Steinbeck

Start/Ziel: Grundschule Steinbeck,

Navli-Adresse: Kirchstraße 3, 49509 Recke-Steinbeck

Startzeit: 11:00 Uhr

Strecken:

Laufen:

1.) „Mittelpfächtigt“ = ca. 18 km

2.) „Volle Drohnung“ = ca. 26 km

Die Strecken sind gut markiert, die Streckenführung ist sehr reizvoll, als höchsten Gipfel erklimmt ihr die Buchholzer Halde (mit Gipfeltrunk). Verpflegungsstellen mit Wasser und Tee sind unterwegs eingerichtet.

Nordic Walking:

Schöne NW-Strecke, ca. 2,5 Std. Gehzeit

Achtung: keine Zeitmessung – pures Laufvergnügen!

Startgeld: Volle Drohnung: 5,00 €

Mittelpfächtigt u. Kurz: 3,50 €

Duschen: Duschen und Umkleiden in der Steinbecker Turnhalle

stehen zur Verfügung, ebenso genügend Parkplätze

und danach: Gemeinsames Kaffeetrinken und Klönen in der Aula

Kaffee, Tee, kalte Getränke sind erhältlich, bitte

Kuchen fürs Buffet mitbringen!

Infos/Anmeldung: www.panoramalauf.gw-steinbeck.de

oder per Telefon: 0173 3546 774 (Petra Meyer)

Teamspieler erreichen mehr

Was wir zusammen erreichen,
erreichen wir für alle.



Was im Sport gilt, trifft auch für die Energieversorgung zu: Hier ein perfekt abgestimmter Einsatz der Talente, dort der intelligente Energie-Mix.

Kernkraftwerke liefern wirtschaftlich, und zuverlässig Strom mit weniger CO₂. Gute Gründe, warum viele Länder, vor allem die bedeutenden Industrienationen, auf sie setzen.

AREVA ist in der Kerntechnik weltweit die Nummer 1.

Mit im AREVA-Team ist die ANF als Spezialist für Brennelemente höchster Qualität.

In Lingen tragen über 300 kompetente, verantwortungsbewusste und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu diesem Erfolg bei.

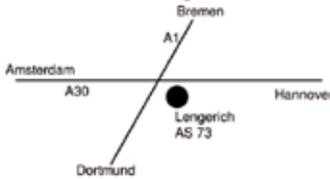
**Was wir zusammen erreichen,
erreichen wir für alle:
Teamarbeit – für Strom mit weniger CO₂**

**Advanced Nuclear
Fuels GmbH**

Betriebsstätte Lingen
Am Seitenkanal 1
49811 Lingen
www.aveva.com

A
AREVA
forward-looking energy

22. Internationaler Teutoburger Waldlauf



Start/Ziel: Grundschule Hohne, Leharstraße,
49525 Lengerich

Laufstrecken und Startzeiten:	Teutolauflauf	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 Teutolauflauf, Waldlauf und Jedermannlauf
Teilnehmerlimit: Begrenzung auf insgesamt 2000 Teilnehmer.
Info auf der Homepage www.teutolauflauf.de beachten.

Anmeldungen: TV Hohne – Teutolauflauf, 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.



13. Fürstenaauer Herbstlauf

Ort: 49584 Fürstenaau, IGS Sportplatz

Laufstrecken und Startzeiten:	1,6 km Schülerlauf / Staas-Junior-Cup	14:00 Uhr
	9,8 km Hauptlauf / Sparkassen-Cup	14:30 Uhr
	5,1 km Jedermannslauf	14:30 Uhr
	5,1 km Walking	14:30 Uhr

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

Startgeld:	Schülerlauf und Walker	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 02. November an:
Axel Beyersdorf
Dorf Müllerstr. 25 : 49584 Fürstenaau
Tel.: 05901/2198
E-Mail: lauftreff-beyersdorf@osnanet.de
www.laufen-os.de



Laufseminar

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

Das Laufen gehört dabei sicherlich zu den beliebtesten leichtathletischen Ausdauersportarten, es ist relativ leicht erlernbar und ohne großen organisatorischen Aufwand durchzuführen. Aber auch für das Laufen gilt, was generell beim Ausdauertraining beachtet werden soll: Es muss in der richtigen Form und in der individuell angemessenen Dosierung betrieben werden. Nur dann können seine ausgezeichneten präventiven Möglichkeiten zum Schutz vor Zivilisationskrankheiten und -schäden optimal entfaltet werden, und es kann dazu beitragen, dem weit verbreiteten Bewegungsmangel entgegen zu wirken. Gerade für Laufanfänger/innen ist es enorm wichtig, Freude an der Bewegung und auch an der Belastung zu erleben und sich nicht selbstquälerisch überfordernden Trainingsprogrammen zu unterwerfen, die im schlechtesten Fall mehr schaden als nutzen. **Laufen soll Spaß machen**, denn dann werden die Teilnehmer/innen auch dauerhaft „dabeibleiben“.

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, Laufen aus Sicht des Orthopäden, Leistungssteigerung – sinnvoll oder nicht?

Daneben werden die Grundtechniken des Laufens vermittelt sowie Hinweise zur organisatorischen Umsetzung entsprechender Vereinsangebote gegeben. Grundlagenausdauer sollte vorhanden sein. (mindestens 30 Minuten)

Termin: Freitag, 3. November, Beginn 17.00 Uhr bis
Sonntag, 5. November, Ende 13.00 Uhr

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11 a, Sögel
15 UE Anerkennung Übungsleiter/in C

E-Mail: mail@sportschule-emsland.de
Internet: www.sportschule-emsland.de
Tel.: 0 59 52/94 01 03 · Fax.: 0 59 52/94 01 05



Beispiel: Clemenswerther Hof



SPORTSCHULE

BILDUNG

RÄUMLICHKEITEN

VERPFLEGUNG

ZUSATZLEISTUNGEN

SPORTSTÄTTEN

DIE SPORTSCHULE

Sie liegt im wunderschönen Emsland in der Gemeinde Sögel im Nordwesten Niedersachsens und ist seit 1994 eine vom Landessportbund Niedersachsen anerkannte Sportschule.

Das Konzept der Sportschule Emsland verbindet zwei Zielrichtungen:

Bildungseinrichtung

für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Sport

Seminar- und Gästehaus

für Ihre Lehrgänge, Freizeiten und Trainingslager

BILDUNG

Hervorragende Bedingungen für Seminare, Tagungen, Schulungsveranstaltungen rund um den Sport.

Aus-, Fort- und Weiterbildungen

- > Jugendleiter (Juleica)
- > Sportassistent
- > Übungsleiter C/B
- > Vereinsmanagement C
- > Fortbildungen für Erzieher/Lehrkräfte
- > Qualifiz für Vereinsführungskräfte

RÄUMLICHKEITEN

Für alle Zielgruppen die passenden Räumlichkeiten in ansprechendem Ambiente.

Unterbringung

Jugendbildungsstätte

Marstall Clemenswerth:

- > 120 Betten in 11-4-Bett-Zimmern (Bettwäsche und Handtücher enthalten)

Hotel*** Clemenswerther Hof:

- > 32 Zimmer (Einzel-/Doppelzimmer)
- > Wäscheservice für z.B. Trikotsätze/ Trainingsbegleitung etc.

Seminarräume

- > 5 Seminarräume (bis 10 Plätze)
- > 10 Seminarräume (11-60 Plätze)
- > 1 Seminarraum (bis 100 Plätze)
- > 2 Gemeinschaftsräume für gesellige Abende (z.B. mit Tischtennisplatte und Kicker Tisch)

Technische Ausstattung

- in allen Seminarräumen
- > Beamer und Leinwand
- > Internetzugang (WLAN)
- > TV-Gerät
- > DVD-/ CD-Player
- > Digitalkamera
- > Rednerpult/Mikrofonanlage
- > Moderationskoffer
- > Stellwand und Flipchart
- > Overheadprojektor

VERPFLEGUNG

Eine individuelle Beratung/Abstimmung ist möglich!

- > sportgerechte Ernährung
- > flexible Essenszeiten
- > vegetarische, vegane oder Diätkost
- > Kaffee/Snacks/Obst
- > warme und kalte Speisen

ZUSATZ-LEISTUNGEN

Wir vermitteln Ihnen Testspielpartner, Physiotherapien, Laufrouuten und Lehräder mit E-Bike-Ladestation.

Gern beraten wir Sie persönlich um mit Ihnen ein individuelles Rahmenprogramm zu gestalten.

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

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.sportschule-emsland.de

SPORTSTÄTTEN

Die Sportstätten sind zentral gelegen und fußläufig oder mit dem Rad zu erreichen.

Sportplätze und Sporthallen

- > Kunstrasenplatz mit Flutlicht
- > 5 Rasenplätze mit Flutlicht
- > 3-fach Großraum-Sporthalle mit Tribüne und Kletterwand
- > 2-fach Sporthalle (22x44m)
- > 1-fach Sporthalle (18x36m)

Weitere Sportstätten

- > beheiztes Wald Freibad (12x25m), Nichtschwimmer mit
- Wasserrutsche und Springtürmen
- > 100-m-Laufbahn
- > 2x400-m-Laufbahn
- > 2 Sprung- und Wurfanlagen
- > 7 Tennisplätze (outdoor)
- > 3 Tennisplätze (indoor)
- > 2 Reithallen (22x62m, 15x30m)
- > Reitsportfreianlage (30.000qm)
- > 3 Schießsportanlagen
- > Beachvolleyballplatz
- > Geh- und Wanderwege um das Schloss Clemenswerth
- > Kegelbahn



Unsere Webseite finden Sie hier





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 Wettkampfpfplanung
- 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.

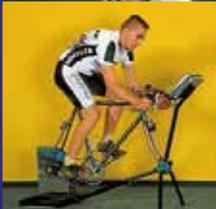
Am Wall-Süd 20
49808 Lingen

Telefon:

0591/901112-70

oder -20

www.zpl-lingen.de



✕ 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!



Sonntag, 12.11.2017

Startzeit: 9:30 Uhr · Zielschluss: 16:00 Uhr



www.steinhart500.de

f Aktuelle Infos auf facebook: steinhart500

De 5e Westerwolde Trail ^{NL}

Strecken: 10, 22 und 32 km

Anmeldung: vv Sellingen, Dennenweg 1
9551 VJ SELLINGEN (NL)

Voranmeldung: info@runneningrunnen.nl

Umkleiden/
Duschen: Sportplatz vv Sellingen

Route: Naturlauf „Off the road“ durch die Natur von Westerwolde rund um Sellingen

Startgeld: 15 €

Geschenk: Handtuch

Versorgung: Für das Leibliche Wohl wird bestens gesorgt.

Information: www.runneningrunnen.nl, info@sellingenloopsport.nl oder 0031599/326220



Veranstaltungen der Lauffreunde Emsland



31.03. – 02.04. Halbmarathon Berlin

Wie bereits im letzten Jahr wird auch 2017 wieder eine Gruppe von ca. 20 Personen zu Deutschlands größtem Halbmarathon per Bahn anreisen. Das Hotel ist nur wenige Minuten vom Start-/Zielbereich entfernt. Die Strecke ist eine tolle „Sightseeingtour“ durch die Hauptstadt.
Hinweis: Für 2017 bereits ausgebucht! Infos unter michael.reisueber@ewetel.net

19. – 21.05. Rennsteiglauf

Seit vielen Jahren fahren die Lauffreunde im 2-Jahres-Rhythmus nach Thüringen zum Rennsteiglauf. Wir wollen 2017 wieder am Supermarathon von 72,7 bzw. 54,7 km teilnehmen. Die Fahrt ist von Freitag bis Sonntag mit Bullis geplant. Hotelzimmer sind in Eisenach vorreserviert. **Infos auf der Vereinshomepage.**

22. – 25.09. Marathon Berlin

Die Fahrt zum Berliner Marathon hat schon Tradition und wird jährlich fortgesetzt. Die Fahrt von Freitag bis Montag wird mit Bus organisiert. Neben der Marathon-Messe, dem Frühstückslauf und Zeit für Shopping und Sightseeingtour, gibt es jede Menge Spaß. **Infos auf der Vereinshomepage.**



24. – 26. 11. Laufen in Andresy (F)

– Partnerschaftsforum Haren (Ems) –

In Zusammenarbeit mit den Lauffreunden Emsland e.V. wollen wir auch 2017 an dem in der französischen Partnerstadt Andresy stattfindenden Lauf teilnehmen. Alle die bisher teilgenommen haben, sind begeistert von den Läufen über 5 km, 10 km oder 21,1 km. Die Unterkunft ist in der großen Turnhalle (Schlafsack mitbringen)! **Kontakt und Anmeldung ab dem 01.08. über inesloxen.andresy@web.de. Ausführliche Infos auf der Vereinshomepage.**



Berger Adventslauf

Veranstalter:	TUS Berge 1920 e.V., Postfach 1145, 49626 Berge		
Start/Ziel:	Schulzentrum Berge, 49626 Berge		
Streckenführung:	Die abwechslungsreichen Strecken durch den Naturpark Teutoburger Wald-Wiehengebirge wurden speziell für Walker und Läufer jeder Leistungsstärke ausgelegt. Der anspruchsvolle Hauptlauf führt über befestigte Straßen und Wege, sowie über unbefestigte Waldwege mit steilen Anstiegen.		
Startzeiten/ Streckenlängen:	Bambinilauf	0,5 km	12:50 Uhr
	Schülerlauf 1 (U8/U10)	2,0 km	13:00 Uhr
	Schülerlauf 2 (U12/U14/U16)	2,0 km	13:30 Uhr
	Jedermann Lauf	6,0 km	14:00 Uhr
	Sparkassencup	10,0 km	14:00 Uhr

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

Anmeldungen:	Anmeldungen können bis ca. 30 Minuten vor dem jeweiligen Start im Start/Zielbereich erfolgen. Online-Anmeldung bis 26. November unter www.laufen-os.de
Startgebühr:	Bambini/Schülerlauf 2,00 €, Jedermannlauf 3,00 €, Sparkassen Cup 5,00 €, Nachmeldegebühr 2,00 €
Umkleiden/ Duschen:	Umkleide- und Duschkmöglichkeiten stehen in der Turnhalle der Oberschule am Sonnenberg zur Verfügung
Siegerehrung/Preise:	Die Siegerehrungen erfolgen im Anschluss an die Läufe in der Aula der Oberschule am Sonnenberg.
Auszeichnungen:	Alle Teilnehmer des Bambini- und Schülerlaufs erhalten eine Medaille sowie ein kleines Geschenk. Im Rahmen des Schülerlaufs werden weiterhin die Altersklassensieger geehrt. Beim Jedermannlauf werden die drei Gesamtschnellsten der Damen/ Herren geehrt. Im Rahmen der Sparkassen-Cups erfolgen die Ehrungen gemäß Altersklassen SPC sowie der Gesamtschnellsten. Die Walker erhalten eine Teilnahmeurkunde und ein kleines Präsent.
Haftung:	Vom Veranstalter wird für Unfälle, Diebstähle, gesundheitliche und sonstige Schäden keine Haftung übernommen.
Ansprechpartner:	Achim Wolke, Tel. 05435 955268 Weitere Informationen unter: www.tus-berge.de Online-Anmeldungen bis zum 23. November unter www.laufen-os.de

4. Grafschafter Nikolauslauf

8 KM | OHNE WETTKAMPFCHARAKTER

Startgebühr? Gibt es nicht!

Es wird um eine Spende gebeten, die am Veranstaltungsort in ein aufgestelltes Sparschwein gegeben werden kann.
Der erzielte Erlös wird in diesem Jahr den Fighting Spirits zugute kommen.

Bei dem **Grafschafter Nikolauslauf** handelt es sich um eine Laufveranstaltung **ohne Wettkampfcharakter**, wo neben dem gemeinsamen Laufen das gemeinsame Helfen von hilfsbedürftigen Personen und Gruppierungen im Vordergrund stehen.

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.

2. Dezember

14 Uhr

Schüttorf

Informationen & Anmeldung:
www.grafschafter-nikolauslauf.de



BOOTSCLUB

NORDHORN



4. Nordhorner SILVESTERLAUF

Sonntag, 31. Dezember 2017
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.

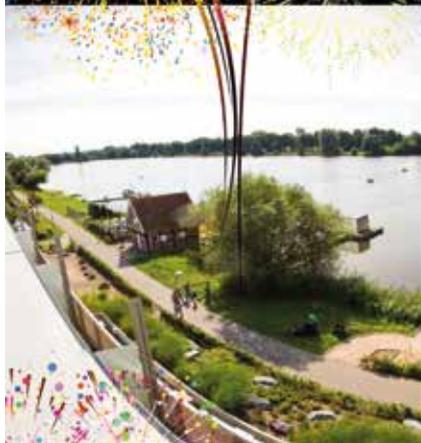
Ende der Veranstaltung: 15:30 Uhr

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: 2.vorsitzender@bootsclub-nordhorn.de
Ludger Fortmann: l.fortmann@ewetel.net

Veranstalter: Leichtathletik Club Nordhorn
Bootsclub Nordhorn e.V.



30. Silvesterlauf

Volkslauf · SC Altenrheine Rheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

Klasse	Strecke	Start
m/w U12	0,6 km	12:30
m/w U10-U16	2 km	12:45
m/w U12-m/w 70	5 km	13:15
m/w U14-m/w 70	10 km	14:15

Auszeichnungen: Präsenze für Platz 1 in allen Klassen
und für die Plätze 1-3 jeder Strecke

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

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

Startgeld: 6,00 € Erwachsene; 4,00 € Jugendliche/Schüler;
2,00 € Kinder 0,6 km

Zahlungsweg: Bar vor Ort

Nachmeldung: bis 15 Minuten vor dem Start möglich, 2,00 € für Nachmeldungen
+ Ummeldungen

Auskünfte/
Anmeldungen: Brandhorst, Jörg
Schnepfenweg 28 · 48429 Rheine
Tel.: 0 59 71-6 49 17 / E-mail: j.brandhorst@gmx.de
Internet: www.sc-altenrheine.de



Mit uns sind Sie
immer einen
Schritt voraus!



Verblender und Dachziegeln



Tief- und Galabau



Innenausbau



Baufachmarkt

Bauen, Renovieren,
Modernisieren.
Alles aus einer Hand!



bauXpert
knipper



Der Sportverein Sigiltra Sögel e.V. veranstaltet den:

32. 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	13:00 Uhr
Schülerinnen/Schüler	ca. 2,5 km	13:30 Uhr
Jugendliche	5 + 10 km	14:00 Uhr
Erwachsene	5 + 10 km	14:00 Uhr
Wanderer/Walker -innen und Nordic Walking	5 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 Teilnehmer erhält eine Urkunde.
Jeder Altersgruppensieger zusätzlich einen Pokal.

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: www.sigiltra.de ab dem 01. Dezember
mit Angabe von Name, Vormane, Geb.Dat., Laufstrecke + ggf.Verein

Nachmeldungen sind am Starttag bis 12.30/13:00 Uhr möglich.
Bilder unter www.silvesterlauf-soegel.de
Bambinilauf ohne Anmeldung und ohne Zeitnahme.

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.

Run & Fun

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). **Siehe unter www.lauffreunde-emsland.de.**

„Gesellschaft und Entspannung“

Nach dem Lauf und einem erholsamen 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



Begeisterung beginnt

... wenn Energie auf Entschlossenheit trifft

Wenn Höchstleistungen entstehen, hat das viele Gründe. Aber die richtige Energie gehört immer mit dazu. EWE unterstützt Kultur und Sport in der Region. Mit Leidenschaft und aller Energie.

Wir wünschen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg auf ihrem Weg ins Ziel und allen Zuschauern spannende Momente.

EWE ServicePunkt Haselünne
Meppener Straße 6
49740 Haselünne

Energie. Kommunikation. Mensch. | www.ewe.de





Ausdauer
ist einfach



sparkasse-emsland.de

Wenn man sich gut vorbereitet. Auf dem Weg zu Ihren finanziellen Zielen unterstützen wir Sie als starker Partner. Machen Sie jetzt den nächsten Schritt. Lassen Sie sich persönlich beraten.

 Sparkasse
Emsland