

# EMSLAND '18 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



MIT LESERREISE



GEMEINSAM  
ZUM ZIEL!

**ROSEN**

empowered by technology

27. 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

# an die spitze.

SPITZENTECHNOLOGIEN ZUM SCHUTZ VON MENSCH UND UMWELT

# fertig. los.



SPITZE IN DER REGION. WELTWEIT.

## ROSEN

empowered by technology

[www.rosen-group.com](http://www.rosen-group.com)

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 <sup>*1*6</sup>	Clubhaus Sportgelände	Mo	19:30	Maike Behnen	05953/247465
Börger <sup>*2*6</sup>	Clubhaus Sportgelände	So	09:00	Rudolf Schmitz	05953/80 59
Dersum	Lindenstraße 2	Do	19:30	Hermann Wessels	04963/625
Dickenberg / Ibb. <sup>*5</sup>	Waldstadion Dick. Okt - Mär	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
Dickenberg / Ibb. <sup>*5</sup>	Forstweg Apr - Sept	Di, Do	18:00	Siegfried Nigbur	05451/13246
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 <i>NL</i>	Sporthalle Hunsowhal	Di, Do	19:30	Jan Prummel	0031599/616488
Freren	Waldbad	Di	18:30	Antonius Thien	05902/421
Fürstenau <sup>*3</sup>	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 <sup>*3</sup>	Hallenbad	Mi	WZ 18:30	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren <sup>*3</sup>	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mi	SZ 19:00	Hermann Veltrup	05932/997780
Haren <sup>*4</sup>	Kreuzung Düneburg/Wesuwe	Mo	16:00	Hermann Veltrup	05932/997780
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
Lingen	Trimpfad am Kiesberg	Mo, Mi, Fr	19:00	Uli Schnelting	0591/4 7592

Ort	Treffpunkt	Wochentag/e	Uhrzeit	Ansprechperson	Telefon
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 <sup>*3</sup>	Stadion Helter Damm	So	10:00	Albert Thünemann	05931/7819
Meppen <sup>*3 *6</sup>	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 <sup>*1</sup>	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 <sup>*3 *6</sup>	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 <sup>*3</sup>	Sportpark, Salzberger Str. 80	Mi	19:00	Wilhelm Hermsen	05923/990791
Schüttorf <sup>*4</sup>	Parkplatz Annaheim	Mo, Mi, So	09:00	Doris Ketteler	05923/5102
Spelle	Sportplatz	Mo, Mi	18:00	Klaus Grabowsky	05977/7858
Stadskanaal <i>NL</i>	Sportplatz Pagedal	Mo, Di, Mi	19.00	Egbert Euving	0031599/610598
Stapelmoor	GS Schulhof	Di, Do	19:00	Heinrich Siemons	04951/1069
Stapelmoor <sup>*6</sup>	Schießanlage Diele	Do	16:00	Geesa Broers	04951/3243
Steinbeck	Sportplatz Recke	Di	WZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Sa	WZ 14:00	Petra Meyer	05453/807307
Steinbeck	Buchholzer Waldhütte	Di / Do	SZ 18:30	Petra Meyer	05453/807307
Uelsen	Olympia Cafe	Mi	19:00	Gebhard van Wieren	05942/2224
Uelsen	Olympia Cafe	So	08:30	Gebhard van Wieren	05942/2224
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa	SZ 17:00	Lydia Hans	059 41/5604
Veldhausen	Turnhalle Edelweißstr.	Sa	WZ 16:00	Lydia Hans	05941/5604
Völlnerfehn	Parkplatz gegenü. Volksbank	Mo	18:30	Peter Windhaus	04961/3197

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

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

# project:help e.V.

(Privatinitiative zur Unterstützung von Hilfsprojekten in Südafrika)

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

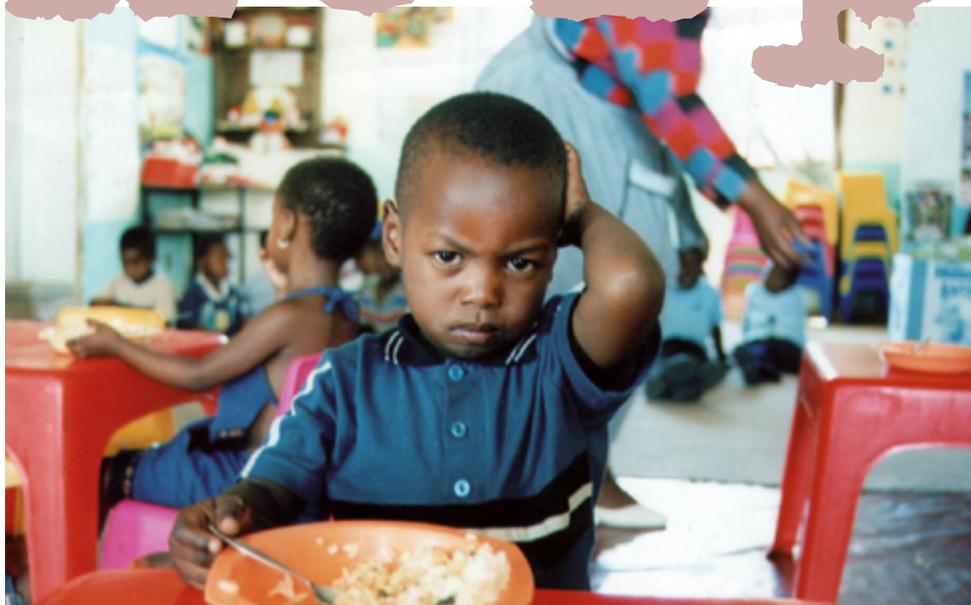
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

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

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

bei weiterem Interesse: [www.project-help.de](http://www.project-help.de) oder Dr. Michael & Barbara Greis  
Kornweg 2, 49808 Lingen

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



# Emsland-Lauf-Kalender 2018

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 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**



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!

2018 wird im Emsland wieder eine Winterlaufserie angeboten. Die Serie wird in verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

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

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

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

### Die Ansprechpartner der EL WLS 2017

**Bürger:** Maïke Behnen, 0 59 53 /24 74 65  
Mailke. Albers83@gmx.de

**Meppen:** Claudia Lübbers, 0 59 31 /25 82  
luebbers.claudia@ewetel.net

**Sögel:** Thilo Finke, 0173 /769 18 12, thilo.finke@gmail.com

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

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

**Oberlangen:** Marien Jänen, 0 59 33/45 49, marien.jaenen@web.de

### Lauffreunde Emsland:

Claudia Lübbers, 0 59 31 /25 82, luebbers.claudia@ewetel.net  
I. Kollersch, 0 59 31 /8 68 38, ingo.kollersch@ewetel.net

**Bürger 06.01.**

Start: Sportplatz

**Meppen 20.01.**

Start: LA-Stadion Helder Damm

**Sögel 03.02.**

Start: Loruper Weg 9/Sportplatz

**Spelle 17.02.**

Getränke Hoffmann Stadion/Venhauser Str.

**Lingen 03.03.**

Start: Breslauerstr. 60

**Oberlangen 17.03.**

Start: Sportplatz

⇒ je ca. 10 km und 20 km



### Austragende Vereine:

DJK Eintracht Börger, TV Meppen/LAV 91 Meppen, Sigiltra Sögel, SC Spelle-Venhaus, Kilometrefresser Lingen, SV Längen, Lauffreunde Emsland

# Winter Laufserie 2018



# 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

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

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

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

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

**13. Januar** 5 – 10 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde  
Dieter Sandrock – 26831 Bunde – Tel. 04953 / 990203 / [www.tv-bunde.de](http://www.tv-bunde.de)

**20. Januar** 5 – 10 – 20 km mit Walking / TuS Holthusen  
Angelika Krüzenga – 26826 Weener – Tel. 04953/8219 / [www.tus-holthusen.de](http://www.tus-holthusen.de)

**17. Februar** 5 – 10 – 20 km mit Walking / Fortuna Logabirum  
Ralf Vry – 26789 Leer – Tel. 0491 / 99239974 / [www.fortuna-logabirum.de](http://www.fortuna-logabirum.de)

**24. Februar** 5 – 10 – 20 km mit Walking / LG Teutonia Stapelmoor  
Richard Hartema – 26789 Leer – Tel. 0162 1335389 / [www.sv-teutonia-stapelmoor.de](http://www.sv-teutonia-stapelmoor.de)

**10. März** 5 – 10 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum  
Gaby Hommers – 26844 Jemgum – Tel. 04958/ 1293 / [www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de](http://www.lauftreff-sv-ems-jemgum.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](http://www.LCCberndt.de)

Am Markt 16  
49808 Lingen  
Tel.: +49 591 91697-0  
Fax: +49 591 47367  
[lcc.lingen@reisebuero-berndt.de](mailto:lcc.lingen@reisebuero-berndt.de)  
[www.reisebuero-berndt.de](http://www.reisebuero-berndt.de)

**Reisebüro Berndt**



**Lufthansa  
City Center**

Ihr Reisebüro. Weltweit.

## IX. Niedergrafschafter Winterlaufserie 2017/18

# ... Strandkörper werden im Winter geformt !

Unter diesem Motto werden an fünf Terminen verschiedene Distanzen von ca. 5 bis 12 Kilometern sowie Halbmarathon-Strecken (ca. 21 km) angeboten. **Ohne Zeitnahme** werden die Distanzen gemeinsam in verschiedenen Tempogruppen gelaufen bzw. gewalkt.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen bei jedem Lauf zur Verfügung. Im Anschluß besteht die Möglichkeit, im **Runners Cafe'** in gemütlicher Atmosphäre weitere Erfahrungen zum Laufsport auszutauschen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



### 26. 11. 2017 – Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04

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

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



### 17.12. 2017 – 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](mailto:mail@vanwieren.de), Tel.: 05942/2224



### 14. 01. 2018 – 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](mailto:sieglinde2007@gmail.com), 0617580860



### 11. 02. 2018 – 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](mailto:lydia.hans.veldhausen@web.de), Tel.: 05941/5604



### 04.03. 2018 – Emlichheim - Sporthalle am Lügen Diek

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

9:00 UHR – Halbmarathon: Emlichheimer Runde

Info: Arend Brink, E-Mail: [arend.brink@ewetel.net](mailto:arend.brink@ewetel.net), Tel.: 05943/1872

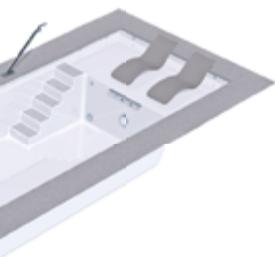
Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt – Teilnahme auf eigene Gefahr – Startgeld 3€ je Lauf (1 € für wohltätige Zwecke)

# Traum-Pools aus dem Emsland ...



**pools.de**

RivieraPool ist einer der führenden Hersteller von Fertigschwimmbecken und Whirlpools. Komfort, solide Qualität, schickes Design und ausgefeilte Technik beruhen auf über 45-jähriger Erfahrung und Innovation gleichermaßen. Lassen Sie sich inspirieren von unserem angelegten Poolgarten und besuchen Sie unsere Werksausstellung „pools.info“. Mehr als 2000 m<sup>2</sup> Ideen, moderne Whirlpools & Schwimmbecken. Rufen Sie uns an und kommen Sie zum Testbad! Mo.-Fr. 8 - 17 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr.

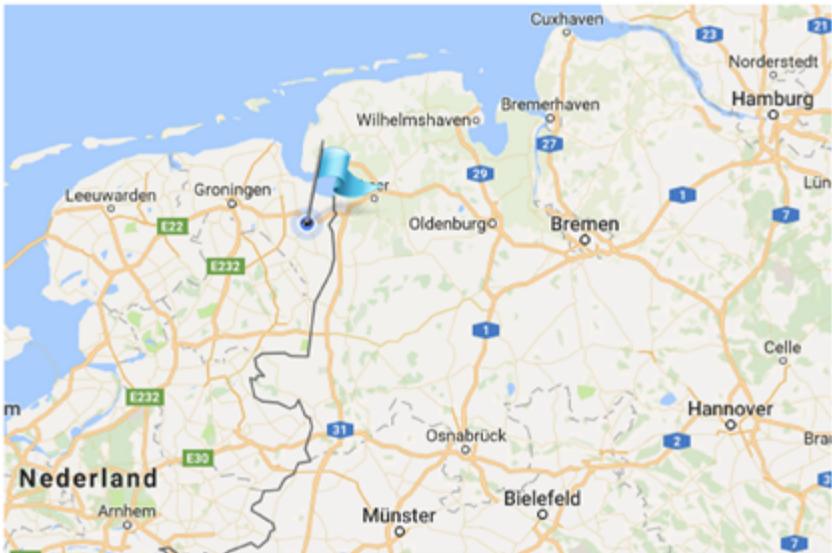


[www.pools.de](http://www.pools.de)

**RivieraPool®**  
FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS



Samstag, 3. Februar 2018



Deutschland  
trainiert

#ichauch

Johanna (90)

Jaro (19)

Cora (36)

JEDER **ERFOLG**  
HAT EINE GESCHICHTE

[www.deutschland-trainiert.de/erfolg](http://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](http://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](http://www.injoy-lingen.de)



Follow us on **facebook**

**NICHT DIE GERÄTE ENTScheiden, QUALIFIZIERTE TRAINER MACHEN DEN UNTERSCHIED.**



Am Kreuz A30/A31, Abfahrt Emsbüren

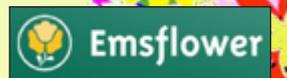
# Sonntag, 18. Febr. 2018

Der einzige Indoor-Lauf, mit Blumen, mit immer „gutem Wetter“!

- 11.00 Uhr:** Bambinilauf (Jg. 2011 und jünger)
- 11.30 Uhr:** Schülerlauf I (Jg. 2008 bis 2010)
- 12.00 Uhr:** Schülerlauf II (Jg. 2003 bis 2007)
- 12.30 Uhr:** Siegerehrung aller Kinderläufe
- 12.30 Uhr:** Rolli-Lauf 5 km (ab 5 Teilnehmern)
- 13.30 Uhr:** Jedermann- und Team-Lauf, 5 km (ab Jahrgang 2007)
- 14.45 Uhr:** Siegerehrung Rolli- und 5-km-Lauf
- 15.00 Uhr:** Hauptlauf, 10 km (ab Jahrgang 2005)
- 16.30 Uhr:** Siegerehrung 10-km-Lauf

Nutze gleichzeitig die Freizeitangebote von Emsflower der größten Gärtnerei unter Glas in Europa, als Ausflugsziel!

Voranmeldungen auf unserer Homepage [www.svce.de](http://www.svce.de) ab dem **15. Nov. 2017**.  
Ausgabe der Startunterlagen bei Voranmeldung bis 15 Minuten, bei Nachmeldung bis 45 Minuten vor Laufbeginn.  
Die Meldung für einen anderen als den vorangemeldeten Lauf gilt als Nachmeldung!





**MAINKA**  
BAUNTERNEHMUNG

# ... damit Ihre Bauprojekte laufen!

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

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

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

**MAINKA**<sup>®</sup>

# 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: Runners Oost Groningen
- Auskünfte: Sjak Kwak, Lammersweg 28, 9551 TC Sellingen  
Tel. 0031599 326220  
**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
- Parken: Parkplatz Schwimmbad De Barkhoorn
- Sponsoren: Vlagtwedde, Staatsbosbeheer, Coop, Blokker, Hubo, Huls Boerenmet-  
worst, Runners Stadskanaal

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



# Sparkassen - Cup 2018

im  
Altkreis Bersenbrück

## Laufen aus Leidenschaft

- \* 10. März 2018
- 31. März 2018
- \* 21. April 2018
- 05. Mai 2018
- \* 25. Mai 2018
- 01. Juni 2018
- \* 16. Juni 2018

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

Sparkassen  
gefördert von der  
Kreissparkasse  
Bersenbrück



Cup

- \* 04. August 2018
- 01. September 2018
- 15. September 2018
- \* 03. November 2018
- 24. November 2018
- 08. Dezember 2018

- Kettenkamper Volkslauf
- Hase-Lauf Bersenbrück
- 6. Alfhausener Bullermeck Lauf
- 14. Fürstenauer Herbstlauf
- Berger Adventslauf
- Freundschaftslauf und  
Siegerehrung in Alfhausen

\*  
**Staas**  
Junior Cup



[www.sparkassen-cup.com](http://www.sparkassen-cup.com)

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR  
**WARMDUSCHER!**

7. Ibbenbürener  
**KLIPPENLAUF**

24. März 2018

**24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD**  
**12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD**



[www.ibbenbuerener-klippenlauf.de](http://www.ibbenbuerener-klippenlauf.de)



# Berentzen Hof

## Öffentliche Erlebnisführungen

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

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

Hof Destillerie

Erlebnisführungen

Brennereimuseum

Burgmannshöfe

Erlebnisastronomie

Hofladen & Webshop

Tagungen & Kongresse

**Ritterstr. 7 • 49740 Haselünne**  
**Tel. 05961 502 556 • [www.berentzenhof.de](http://www.berentzenhof.de)**



# Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartner:

Karl-Otto Unkenholz

Wehmstraße 14, 49844 Bawinkel

Tel.: 05963/286

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

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

An die Mitglieder der Lauffreunde Emsland e. V.

## Einladung zur Mitgliederversammlung

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

hiermit laden wir euch recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung ein.

Diese findet statt am:

Mittwoch, dem 14. Februar um 19:00 Uhr  
im Hansesaal „Berentzen Hof“  
bei Berentzen in Haselünne, Ritterstraße 7  
Telefon: 05961 / 502-576

Tagesordnung:

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

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

**Euer „Lauffreunde Emsland“ Team**

Karl-Otto Unkenholz  
Vorsitzender

Lydia Gravemann  
Schriftführerin

Klaus Tegeder  
Kassenwart



**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!**

## 31. 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	8,00€
	Nachmeldungen	+ 2,00€

Anmeldung: Voranmeldungen bis einschließlich dem 30. März 2018  
**Online unter:** [www.osterlauf-bawinkel.de](http://www.osterlauf-bawinkel.de)  
**Schriftlich an:** Stephanie Hosemann, Fleerbeerweg 14, 49844 Bawinkel

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

Weitere Informationen unter [www.osterlauf-bawinkel.de](http://www.osterlauf-bawinkel.de) oder [www.svbawinkel.de](http://www.svbawinkel.de)



## 16. Steinbecker Sparkassen Osterlauf & Staffel

(am Samstag NACH Ostern!)

Wettbewerbe:	2 km Lauf	M/W6 – M/W15	13:30 Uhr	4,00 €
	21,1 km Lauf	ab M/W U18	14:00 Uhr	11,00 €
	5 km Lauf	ab M/W 14	14:10 Uhr	7,00 €
	20,5 km Staffel	ab M/W 14	14:10 Uhr	18,00 €
	10 km Lauf	ab M/W 14	14:20 Uhr	8,00 €
	5 km Nordic Walking		14:10 Uhr	5,00 €
	10 km Nordic Walking		14:20 Uhr	5,00 €

**Voranmeldung:** Bis Mittwoch, 4. April, 20:00 Uhr, online auf [www.steinbeck-osterlauf.de](http://www.steinbeck-osterlauf.de)  
Info telefonisch Petra Meyer, Mobil: 0173 / 35 46 774  
Nachmeldungen (+ 2,00 €) bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start möglich.

**Startgeld:** zahlbar in bar bei Abholung der Startnummer

**Zeitmessung:** Der Mess-Chip ist den Startunterlagen beigelegt und ist im Startgeld enthalten.

**Onlineanmeldung:** [www.steinbeck-osterlauf.de](http://www.steinbeck-osterlauf.de)  
(unterstützt durch [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de))

**Auszeichnungen:** 2 km Lauf: Medaillen für alle; Trophäen Pl. 1-3 M/W;  
5 km, 10 km u. Staffellauf: Trophäen Pl. 1-3;  
Halbmarathon: Siebprämien Pl. 1-3,  
Ehrenpreis für die größte vorangemeldete Laufgruppe

**Laufstrecken:** Halbmarathon = 2 Runden, je Runde 2 Brückenüberquerungen, sonst flach, asphaltierte Nebenstraßen; 5 km und 10 km je 1 Runde; Schülerlauf 2 km als Wendepunktstrecke; 20,5 km Osterstaffel = 4 Runden à ca. 5km für 2 bis 4 Staffel-Läufer, Mixed-Staffeln werden als Männerstaffel gewertet.

**Duschen/Café:** Duschen in der Sporthalle direkt im Start-/Zielbereich, Café-Betrieb mit großem Kuchenbuffet in der Aula der Grundschule

Der Veranstalter behält sich Änderungen vor.  
Jeder Sportler erklärt mit der Teilnahme an der Veranstaltung sein Einverständnis zum Haftungsausschluss. **Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle!**

## 27. Steinbecker Triathlon

SONNTAG, 17. JUNI 2018

SteelMann • Olympische Distanz  
ShortMan • Staffel

Info & Anmeldung: [www.steinbeck-triathlon.de](http://www.steinbeck-triathlon.de)

# BAD BENTHEIM

## 07.04.2018



# 16. Bentheimer Waldlauf ...rund um's Bad

## Mannschaftswertung um den Grafschafter Volksbank-Cup

### **Start/Ziel:**

Bad Bentheim Kurzentrum

### **Meldeschluss:**

Voranmeldung bis zum 01. April '18

### **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](http://www.bentheimer-waldlauf.de)



# Lauftreff Emsland

Wie im vergangenen Jahr findet der Lauftreff im Lingener Wald „Am Kiesberg“ statt. Dieser Lauftreff gehört inzwischen zum festen Bestandteil der Laufbewegung im Emsland. Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern Erlebnis und Spaß.

Daher heißt das Motto:  
„Keiner läuft allein“

Gruppe 1:	45-60 min.	langsamer Dauerlauf	ca. 6:00-6:30 min/km
Gruppe 2:	60 min.	langsamer Dauerlauf	ca. 6:00 min/km
Gruppe 3:	60 min.	mittlerer Dauerlauf	ca. 5:30 min/km

Die Lauftreffleiter achten darauf, dass kein Leistungsdruck entsteht und alle Läufer geschlossen zurückkommen.

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

So. 08. April	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
So. 10. Juni	Lingen	Am Kiesberg	
So. 26. August	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
So. 28. 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](http://www.lauffreunde-emsland.de)

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

## 7. Herbrumer Lauftag

Der SV Herbrum 1923 e. V. lädt zum 6. Herbrumer Lauftag am **08.04.2018** ab **10:00 Uhr** ein.

Start der Läufe ist auf dem **Sportplatz Herbrum** (Herzogstraße, 26871 Herbrum).  
Die genaue Streckenführung ist ab den 15.03.2018 unter [www.sv-herbrum.de](http://www.sv-herbrum.de) einsehbar.  
Die einzelnen Laufstrecken sind ausgeschildert.

Die 5 km und 10 km Läufe starten zeitgleich.

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

Startzeit	Disziplin (Altersklassen)
10:00 Uhr	800 m-Lauf (U8, U10, U12) Siegerehrung nach Start des 5 und 10 km Laufs
10:25 Uhr	3 km-Lauf (U14, U16, U18)
11:00 Uhr	5 km-Lauf (U14, U16, U18+20 (gemeinsam gewertet), Ü20)
11:00 Uhr	10 km-Lauf (U14, U16, U18+U20 (gemeinsam gewertet), Ü20)
12:30 Uhr	Siegerehrung in der Mehrzweckhalle

Aufgrund der Teilnehmerzahlen werden in allen Altersklassen männliche und weibliche Teilnehmer gemeinsam gewertet. Zudem werden im Jugendbereich alle Jahrgänge einer Altersklasse gemeinsam gewertet.

Die Strecke ist nur vom Veranstalter vermessen, der Lauf ist somit nicht bestenlistenfähig.

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

Um Voranmeldung über [www.sv-herbrum.de](http://www.sv-herbrum.de) (ab den 15.03.18 freigeschaltet) wird gebeten.

Die **Startgebühr** für **Erwachsene** beträgt **5€**, **Kinder** und **Jugendliche** **2€**.

Für Mitglieder des SV Herbrum und Spieler der JGS Heede / N'Lehe /Herbrum verringert sich die Startgebühr um 2 €.

Alle Läufer starten auf eigene Gefahr.

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

Bei Rückfragen steht unser Sportwart unter [sportwart@sv-herbrum.de](mailto:sportwart@sv-herbrum.de) zur Verfügung.



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

## 14. Lauf am Fabrikschornstein

Veranstalter: BSG Nordland Papier e.V.

Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambinilauf	800 m	17:30 Uhr	(ab Jahrgang 2009/10)
	Yes Lauf	2,5 km	18:00 Uhr	
	Digi Lauf	5,0 km	18:15 Uhr	
	Office Walk	2,5 km	18:15 Uhr	Nordic Walking
	Future Lauf	10,0 km	18:30 Uhr	

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

Strecke: Rundkurs über das Gelände der Papierfabrik UPM Nordland Papier

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

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

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

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

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



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

Unser Motto lautet:

*Sport ausüben*

*Kontakte zu schaffen*

*Freude haben*

*...mach mit!*

## Aktivitäten

Hallenfußball - Abteilungsmeisterschaften Dörpen

Tischtennisvereinsmeisterschaften Einzel- und Doppel

Kegelmeisterschaften und Freundschaftsspiele

Skat- und Doppelkopfturnier in Dörpen

Fahrt zum Bundesligaspiel

Laufveranstaltungen

Radtour und Angeln

Step-Aerobic

Gymnastik

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





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](http://www.rwe.com/besichtigungen)

# ZUKUNFT. SICHER. MACHEN.

# RWE

## 6. Internationaler Osnabrücker PiesBerg-Ultra-Marathon

Es ist nicht zu glauben, aber „der Härteste im Norden“ war am 01.09.2017  
zwölf Stunden nach Nennbeginn komplett ausgebucht.  
Aber seid nicht traurig, denn NACH dem PUM ist VOR dem PUM!

Am 14. April 2019 starten wir den

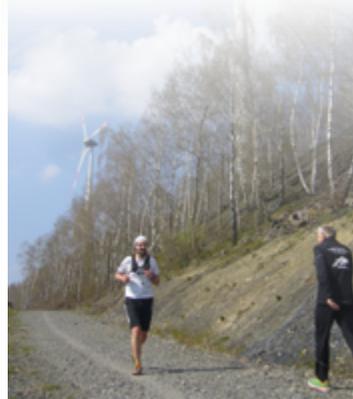
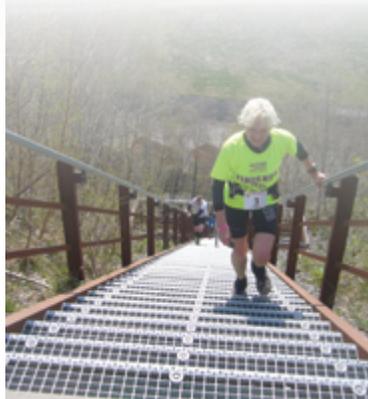
## 7. Internationalen Osnabrücker PiesBerg-Ultra-Marathon

mit 60 km, 1837 HM und 3354 Treppenstufen.

SAVE THE DATE: am 01. September 2018 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.



# 12. EL-CUP 2018

## Termine

**PAPENBURG**  
So, 22. April

**HASELÜNNE**  
Fr, 4. Mai

**LINGEN**  
So, 27. Mai

**HAREN**  
Fr, 20. Juli

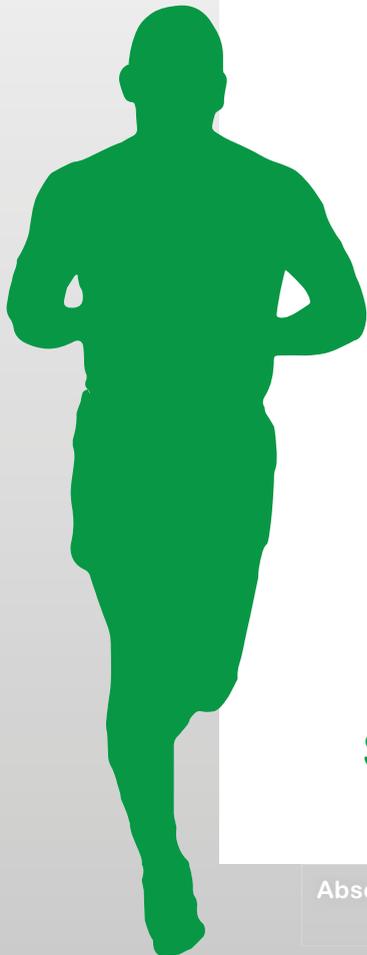
**SPELLE**  
Fr, 10. August

**SALZBERGEN**  
Sa, 25. August

**MEPPEN**  
Sa, 1. September



Abschlussveranstaltung in Salzbergen  
am So, 21. Oktober





# 10. OLB-Citylauf Papenburg

## 1. Wertungslauf EL-Cup

- Veranstalter:** „Förderverein für die LG Papenburg-Aschendorf e.V.“
- Beginn:** 11:45 Uhr / Stadtmitte – Am Stadtpark
- Strecken und Startzeiten:**
- |       |   |
|-------|---|
| 11:45 | 5 km Walking/Nordic Walking                         |
| 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<br>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](mailto:olb-citylauf@web.de), [www.lg-papenburg-aschendorf.de](http://www.lg-papenburg-aschendorf.de)
- Streckenprofil:** DLV vermessener flacher und ebener Rundkurs, Innenstadt
- Start/Ziel:** Am Stadtpark
- Duschen:** Im Mariengymnasium, unmittelbar Start/Zielbereich
- Altersklassen:** Nach LAO
- Startgeld:** 900 m = 3 €, 10 km = 10 €, 5 km = 8 €, 2 km Schüler/innen = 3 €  
(Papenburger Schulen und Kindergärten 900 m und 2 km frei!)  
2 km Firmen und Hobbyläufer = 4 €, 5 km Walking/Nordic Walking = 8 €
- Auszeichnung:** Geld, Sachpreise, Pokale und Medaillen, Urkunden für alle Teilnehmer  
Erinnerungshandtücher für alle Teilnehmern 10 km und 5 km
- Meldung:** Online unter [www.lg-papenburg-aschendorf.de](http://www.lg-papenburg-aschendorf.de) bzw. schriftlich, siehe oben!
- Meldeschluss:** 15. April 2018
- Nachmeldungen:** 60 Min. vor der Startzeit des jeweiligen Wettbewerbs  
Für die Nachmeldung erfolgt 2 € Nachmeldegebühr.
- Anreise:** Siehe Homepage [www.lg-papenburg-aschendorf.de](http://www.lg-papenburg-aschendorf.de)
- Sonstiges:** Buntes Rahmenprogramm, ausführliche Ausschreibung siehe Homepage  
Verlosung und anschließende Feier auf dem Mühlenplatz zum 10. OLB-City-Lauf!



Oldenburgische  
Landesbank



Orthopädie- und  
Rehabilitationstechnik  
Sanitätsfachgeschäft



**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



# 14-Gehuchtenloop

## ***SELLINGEN***

Datum: Sonntag, 22. April 2018

Strecken: 5, 10 und 21,1 km

Anfang: 11:00 Uhr

Ort: Campingpark De Barkhoorn, Beetserweg 6, 9551 VE SELLINGEN



**Loopsport *Sellingen***

# VOLBERS VEHMEYER PARTNER

STEUERBERATER - WIRTSCHAFTSPRÜFER - FACHANWÄLTE



Mehr Wissen. Mehr Unterstützung.

Mehr Erfolg.



VOLBERS VEHMEYER PARTNER

Meppener Str. 145 | 49808 Lingen | [vvp.de](http://vvp.de)

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

LINGEN

MEPPEN

LATHEN

NEUENHAUS

# Emsdetten (Westfalen) – 31. 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 18	21,097 km	17:45
ab WJ/MJ U 12	5 km	17:55
ab WJ/MJ U 14	10 km	18:45

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

Auszeichnung: Pokale für die Gesamtsieger/in jeden Laufes. Urkunde kann im Internet unter [www.teekottenlauf.de](http://www.teekottenlauf.de) ab dem 28.04.2018 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](http://www.teekottenlauf.de)

Startgeld: 3,- € 1,4 km und 2,4 km; 6,- € 5 km; 8,- € 10 km; 10,- € HM

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

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

Meldung: Online-Anmeldung unter [www.teekottenlauf.de](http://www.teekottenlauf.de)  
 Meldeschluss: 26.04.2018  
 Nachmeldung: bis 45 Minuten vor dem Start möglich,  
 2,- € Nachmeldegebühr

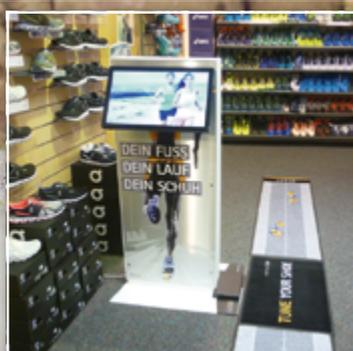
Zahlungsweg: Barzahlung bei Ausgabe der Startnummern

# DEIN LAUFSPEZIALIST!



AB MÄRZ 2018:  
NEUER STANDORT IN  
HASELÜNNE AM MARKT!

Neue Erlebniswelten entdecken  
auf ca. 2.000 m<sup>2</sup>



FÜR IHREN PERFEKTEN LAUF!  
Professionelle Currex-Laufanalyse



# SPORT LANGEN

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

[www.sporthaus-langen.de](http://www.sporthaus-langen.de)

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

# 17. Haselünner Altstadtlauf



- Startgelder:** **Voranmeldung über Anmeldeportal:**  
 SchülerInnen 3,50 €  
 Erwachsene 7,00 €  
**Anmeldung am Veranstaltungstag:**  
 SchülerInnen 4,00 €  
 Erwachsene 8,00 €
- Voranmeldeschluss:** 29.04.2018
- Nachmeldung:** bis 30 Minuten vor dem Start möglich (Zelt Krummer Dreh)
- Bezahlung:** bar am Veranstaltungsort (Zelt Krummer Dreh)
- Versorgung:** Umkleidekabinen und Duschen in der Sporthalle am Nonnenwall (in der Nähe des Kreisgymnasiums)  
 Vom Therapie-Zentrum Renken aus Haselünne wird eine kostenlose Massage für die Teilnehmer des 5 und 10 km Laufes angeboten.
- Start und Ziel:** Marktplatz
- Zeitplan:**
- |           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 16.30 Uhr | Bambinilauf 600 m       |
| 17.00 Uhr | Schülerinnenlauf 1,6 km |
| 17.30 Uhr | Schülerlauf 1,6 km      |
| 18.00 Uhr | Jedermann-Lauf 5 km     |
| 19.00 Uhr | Hauptlauf 10 km         |
- Veranstalter:** Haselünner Sportverein e.V.  
 Vom DLV genehmigter Straßenlauf.  
 Für Schadensfälle jeglicher Art wird nicht gehaftet.  
 Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.  
**Kontakt:**  
 Jürgen Dickmännken  
 altstadtlauf@haseluenner-sv.de
- Streckenverlauf:** **Die 5 km und die 10 km Strecke sind DLV vermessen!**  
 Der 600m Lauf verläuft nach dem Start auf dem Markt über den Nonnenwall, die Ritterstraße, die Steintorstraße wieder zum Ziel auf dem Markt.  
 Bei den 1,6 km Läufen wird der Rundkurs 1× gelaufen.  
 Beim 5 km Jedermannlauf wird der Rundkurs 3× gelaufen.  
 Beim 10 km Hauptlauf muss der Rundkurs 6× gemeistert werden.





# 28. Emlichheimer Pfingstlauf

**Freitag, den 18. Mai 2018 am Rathaus**

**Ausrichter:** Sportclub Union Emlichheim e.V.

**Lauf 1:**

**Schüler/-innen bis W10/M10**

(Jahrgang 2008 und jünger)

Laufstrecke: 1 km

Startzeit: 17:30 Uhr

**Lauf 2:**

**Schüler/-innen W11/M11 – W15/M15**

(Jahrgang 2003 bis 2007)

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:**

**Jedermannlauf**

Laufstrecke: 5 km

Startzeit: 19:30 Uhr

**Lauf 6:**

**Hauptlauf**

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](http://www.pfungstlauf.de)

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

Voranmeldungen sind Online bis Sonntag, den 13. Mai 2018 um 18:00 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!

# 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 <b><a href="http://www.sv-teutonia-stapelmoor.de">www.sv-teutonia-stapelmoor.de</a></b>
Strecke:	702 Meter langer Rundkurs im idyllischen Stapelmoorer Park
Start:	ab 9:00 Uhr
Zielschluß:	13:00 Uhr
Startgeld:	2,50 € (mit <b>Anstecknadel oder Stoffabzeichen 4 €</b> )
Voranmeldungen:	Bis zum 17. Mai 2017 bei Heinrich Siemons, Torfweg 10, 26826 Weener Tel. 04951/1069 oder online <a href="mailto:siemons.h@t-online.de">siemons.h@t-online.de</a>
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



# VR - Bank „Abendlauf“

## Freitag, 25. Mai 2018

- 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 23. Mai 2018 unter: [www.abendlauf.eu](http://www.abendlauf.eu)



[www.abendlauf.eu](http://www.abendlauf.eu)

## 35. Drenthe Loopfestijn Klazienaveen NL

**Halbmarathon – 10 Kilometer – 4 Meilen – Kidsrun**

- Ort:** Klazienaveen, die Niederlande  
25 km westlich von Meppen – Emsland
- Start und Ziel:** im Zentrum von Klazienaveen
- Strecke:** Schnelle, gehärtet und flache Strecke durch das schöne Drenthe.
- Startzeiten:** siehe Homepage [www.drentheloopfestijn.nl](http://www.drentheloopfestijn.nl)
- Auszeichnung:** Jeder Teilnehmer bekommt eine Erinnerung. Geldpreise für die schnellsten Läufer in Halbmarathon, 10 kilometer und 4 Meilen.
- Anmeldung:** von 1. Dezember 2017 bis zum 6. Mai 2018, siehe Homepage [www.drentheloopfestijn.nl](http://www.drentheloopfestijn.nl) und [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl).
- Nachmeldungen:** auf Samstag 26. Mai 2018.
- Information:** [www.drentheloopfestijn.nl](http://www.drentheloopfestijn.nl)  
E-mail: [vragen@drentheloopfestijn.nl](mailto:vragen@drentheloopfestijn.nl)





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



architekten  
boyer & bröckerhoff GmbH

# 29. Lingener City-Lauf



Veranstalter:  
Ort:

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

Lauf 1a	13:00 Uhr	Bambini-Lauf U8 (Mädchen) - ca. 400 m - ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern erwünscht!!	
Lauf 1b	13:15 Uhr	Bambini-Lauf U8 (Jungen) - ca. 400 m - ohne Zeitnahme!! für Kinder bis 7 Jahre - Begleitung durch Eltern erwünscht!!	
Lauf 2	13.30 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2010	(2 kl. Runden)
Lauf 3	13.40 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U10 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 4	13.50 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2010	(2 kl. Runden)
Lauf 5	14.00 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U10 / Jahrgang 2009	(2 kl. Runden)
Lauf 6	14.10 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2008	(2 kl. Runden)
Lauf 7	14.20 Uhr	1,1 km Weibliche Kinder U12 / Jahrgang 2007	(2 kl. Runden)
Lauf 8	14.30 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2008	(2 kl. Runden)
Lauf 9	14.40 Uhr	1,1 km Männliche Kinder U12 / Jahrgang 2007	(2 kl. Runden)
Lauf 10	15.00 Uhr	<b>5 km Walking/Nordic Walking</b> ohne Altersbeschränkung	(4 mittl. Runden)
Lauf 11	15.10 Uhr	2,5 km Weibliche Jugend U14 + Weibliche Jugend U16 Jahrgänge 2003 – 2006	(2 mittl. Runden)
Lauf 12	15.30 Uhr	2,5 km Männliche Jugend U14 + Männliche Jugend U16 Jahrgänge 2003 – 2006	(2 mittl. Runden)
Lauf 13	16.00 Uhr	<b>5 km Volkslauf</b> DLV vermessener, flacher Rundkurs weibliche + männliche Jugend U18+U20 (1999 - 2002) Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 1998 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 1998 und älter	(4 mittl. Runden)
Lauf 14	17.00 Uhr	<b>10 km Straßenlauf</b> DLV vermessener, flacher Rundkurs Weibliche männliche Jugend U18+U20 / Jahrgänge 1999 - 2002 Frauen (W20,W30,W35,...,W80+) / Jahrgänge 1998 und älter Männer (M20,M30,M35,...,M80+) / Jahrgänge 1998 und älter <b>(Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, 3 Teilnehmer)</b>	(5,5 gr. Runden)
Lauf 14	17.00 Uhr	<b>10 km Staffellauf</b> (5 Teilnehmer: 1x2,8km und 4x1,8km) ohne Altersbeschränkungen, keine besonderen Vorgaben	

Meldungen: **Internet:** unter [www.citylauf-lingen.de](http://www.citylauf-lingen.de)

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

Voranmeldungen: **bis FreitagSW, 25. Mai 2018**

Nachmeldungen: Am Veranstaltungstag bis 45 Minuten vor dem Start.

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



**HILFE:**  
KINDER &  
JUGENDLICHE



**HILFE:**  
ELTERN &  
ANGEHÖRIGE



**HILFE:**  
FACHKRÄFTE

# Für Kinder. Gegen Gewalt.

Beratung | Information | Prävention

Beratungsstelle LOGO

Deutscher Kinderschutzbund Lingen e.V.

Wilhelmstraße 40 a | 49808 Lingen

Tel. 05 91 - 22 62 | [info@logolingen.de](mailto:info@logolingen.de)

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



die lobby für kinder

# Emsland Etappenlauf 2018

Running for help: Kinderschutzbund Lingen

Infos auch unter [www.lauffreunde-emsland.de](http://www.lauffreunde-emsland.de)

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde, in diesem Jahr werden wir beim Emsland-Etappenlauf wieder schöne Strecken 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 sowie der Läuferinnen und Läufer untereinander. Wir werden wie in den vergangenen Jahren in verschiedenen Tempogruppen laufen. Dabei sind erfahrene Läufer, die darauf achten, dass sich niemand in der Gruppe überanstrengt und diese Gruppe auch zusammen bleibt.

Gruppe 1	Flottes Tempo	ca. 5:00 min/km	<b>Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.</b>
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.

Tag	Datum	Etappe	Ansprechpartner/E-mail	Telefon
Mittwoch	30.05.18	Uelsen	Gebhard van Wieren mail@vanwieren.de	05942 2224
Freitag	01.06.18	Börger	Maike Behnen maike.albers83@gmx.de	05953 247465
Montag	04.06.18	Werlte-Bockholte	Werner Lammers lammers.werner@gmx.de	05951 4214
Mittwoch	06.06.18	Lingen-Darme	Jürgen Sentker juergen@sentker-lingen.de	0591 53302
Freitag	08.06.18	Berge	Achim Wolke tus-berge@freenet.de kreuzbergbezwinger@freenet.de	05435 955268 0175 5850432

Gesamtorganisation:

Hans Reiter	0151 21773458	reiter-lingen@t-online.de
Jutta Robben	0176 45951622	jutta.robben@kabelmail.de
Beate Jürgensen	0171 5357510	juergensen.beate@t-online.de

**Immissionsschutz  
Bauphysik**

**ZECH**   
INGENIEURGESELLSCHAFT

**UNSER INGENIEUR-TEAM**

**LÄUFT AUF LEISEN SOHLEN!**

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

# 10. Schüttorfer Citylauf

Dein atmosphärenreiches Laufereignis

Veranstalter: FC Schüttorf 09

Start/Ziel: Innenstadt / Markt, 48465 Schüttorf

Strecken und  
Startzeiten:

14.00 Uhr	5 km Volkslauf
14:00 Uhr	5 km Team-Cup
14:00 Uhr	5 km Walking/Nordic Walking
15:00 Uhr	2,5 km Stadtwerke Schülerlauf
15:30 Uhr	650 m Bambinilauf
15:45 Uhr	10 Km OLB-Volks- und Straßenlauf
15:45 Uhr	4 x 2,5 km-Staffellauf

Streckenprofil: DLV vermessener flacher Rundkurs

Duschen: Im Freibad Schüttorf

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

Voranmeldeschluss: 27. Mai 2018

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start möglich.

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





**EXKLUSIV . MODERN . STARK**

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

**ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN**

**[www.ems-zaun.de](http://www.ems-zaun.de)**

# 14. PICKMÄIJERLAUF

## Sonntag, 03. Juni 2018 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 31. Mai  
bei Gebhard van Wieren,  
05942-2224 oder unter  
[www.laufftreff-uelsen.de](http://www.laufftreff-uelsen.de)



**Plus NORDIC WALKING Strecke (10 km) ohne Zeitmessung**



# Grafelder Volkslauf

7. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2018

4. Lauf Staas- Junior Cup 2018

*Lauf mit  
und bleib fit!*

Start und Ziel: Sportgelände SV Grafeld

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

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

Anmeldung: bis 30 Minuten vor Startbeginn  
Online-Anmeldung bis zum 14. Juni 2018  
unter [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de)

Infos: [www.sparkassen-cup.com](http://www.sparkassen-cup.com)  
Helmut Anterhaus – Tel. 05909/1512  
Thomas Behner – Tel. 05435/955345 – [thomasbehner@yahoo.de](mailto:thomasbehner@yahoo.de)

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



## 20. VR-Bank-Lauf “Rund um den Offlumer See”

- Veranstalter:** SuS 09 Neuenkirchen Lauftreff
- Strecke:** Start und Ziel: Sportzentrum am Haarweg, 48485 Neuenkirchen, Straßen und Wege rund um den Offlumer See
- Informationen:** Stefan Hegemann, Tel.: 05973 – 96397 (ab 18 Uhr)  
volkslauf@sus-neuenkirchen.de
- Internet:** sus-neuenkirchen.de
- Meldeschluss:** 20. Juni 2018
- Nachmeldungen:** Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start
- Startunterlagen:** Ab 16:00 Uhr im Meldezelt
- Zeitnahme:** Die Zeitnahme wird auch in diesem Jahr die Firma **Teamsoft- Sportzeit** übernehmen. Sie werden mit dem bibchip, dem Chip in der Startnummer, die Veranstaltung betreuen.
- Wettbewerbe:**
- |                                    |        |           |
|------------------------------------|--------|-----------|
| Bambinilauf                        | 300 m  | 16:45 Uhr |
| Schülerlauf Jungen (6 – 9 Jahre)   | 1 km   | 17:00 Uhr |
| Schülerlauf Mädchen (6 – 9 Jahre)  | 1 km   | 17:15 Uhr |
| Schülerlauf Jungen(10 – 15 Jahre)  | 2 km   | 17:30 Uhr |
| Schülerlauf Mädchen(10 – 15 Jahre) | 2 km   | 17:50 Uhr |
| Jedermannlauf                      | 5,7 km | 18:30 Uhr |
| Walking                            | 5,7 km | 18:30 Uhr |
| Hauptlauf                          | 10 km  | 19:30 Uhr |
- Startgebühr:** 4,- € für den Bambinilauf (300 m)      6,- € für Walking; Nordic Walking (5,7 km)  
4,- € für den Schüler/-innenlauf ( 1 km + 2 km)      7,- € für den Hauptlauf (10 km Straßenlauf)  
6,- € für den Jedermannlauf (5,7 km)      3,-€ Nachmeldegebühr  
Zu zahlen bei Onlineanmeldung per Bankeinzug oder bar bei Nachmeldung vor dem Start und am Veranstaltungstag.
- Wertung:** Bambinilauf, Schülerläufe 1 und 2 km: Jahrgangswertung  
Jedermannlauf, Walking und Hauptlauf: AK – Wertung nach DLO WJ U18 – W80 und MJ U18 – M 85
- Auszeichnungen:** **Bambinilauf, Schülerläufe 1 und 2 km:**  
Präsent für alle + Urkunden und Medaillen für die ersten drei jeder Altersklasse  
**Jedermannlauf, Walking und Hauptlauf:**  
Präsent + Urkunden für die ersten drei jeder Altersklasse  
Urkundendruck für alle im Internet
- Umkleiden/Duschen:** Stehen im SuS – Vereinsheim zur Verfügung
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen, Diebstählen und sonstigen Schadensfällen.
- Parkplätze:** Bitte benutzen Sie die Parkplätze am Naturfreibad und am Offlumer See, da am Vereinsgelände nur wenige Parkmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

 VR-Bank-Lauf



Rund um den Offlumer See

# KIRSCHNER & KLEINE

RECHTSANWALTS- UND NOTARKANZLEI

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



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

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

**Friedrich Kirschner**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Fachanwalt für Sozialrecht

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





# REMMERS HASETAL MARATHON



23. JUNI 2018



**Marathon**  
**Halbmarathon**  
**Staffelmarathon**  
**Firmenstaffel**  
**10-km-Lauf**  
**5-km-Lauf**  
**Special Olympics**  
**Schülerläufe**

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

**Remmers-Hasetal-Marathon**  
des VfL Löningen e.V. von 1903  
Langenstraße 38  
49624 Löningen (Niedersachsen)  
Telefon: 05432 598948  
E-Mail: [marathon@vfl-loeningen.de](mailto:marathon@vfl-loeningen.de)  
[www.remmers-hasetal-marathon.de](http://www.remmers-hasetal-marathon.de)

Es gibt sie noch - **die guten Nachrichten!**



„Wenn Sie mich  
fragen... **Berning!**“



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

01 JANUAR			02 FEBRUAR			03 MÄRZ		
1	Mo		1	Do		1	Do	
2	Di		2	Fr		2	Fr	
3	Mi		3	S	Blaauwbekmarathon <i>NL</i> , Winterlauf Sögel (WLS)	3	S	Westerwolde Bosloop <i>NL</i> , Winterlauf Lingen (WLS)
4	Do		4	S		4	S	Winterlauf Emlichheim (NGW)
5	Fr		5	Mo		5	Mo	
6	Sa	Winterlauf Börger (WLS)	6	Di		6	Di	
7	So		7	Mi		7	Mi	
8	Mo		8	Do		8	Do	
9	Di		9	Fr		9	Fr	LFE Frauenwochenende
10	Mi		10	Sa		10	Sa	LFE FWE / SK-Cup Bersenbrück, Winterlauf Jemgum (EDW)
11	Do		11	So	Winterlauf Veldhausen (NGW)	11	So	LFE Frauenwochenende
12	Fr		12	Mo		12	Mo	
13	Sa	Winterlauf Bunde (EDW)	13	Di		13	Di	
14	So	Winterlauf Coevorden (NGW)	14	Mi	LFE Mitgliederversammlung	14	Mi	
15	Mo		15	Do		15	Do	
16	Di		16	Fr		16	Fr	
17	Mi		17	Sa	Winterlauf Spelle (WLS), Winterlauf Leer (EDW)	17	Sa	Winterlauf Oberlangen (WLS)
18	Do		18	So	Glashauslauf Concordia	18	So	
19	Fr		19	Mo		19	Mo	
20	Sa	Winterlauf Meppen (WLS), Winterlauf Weener (EDW)	20	Di		20	Di	
21	So		21	Mi		21	Mi	
22	Mo		22	Do		22	Do	
23	Di		23	Fr		23	Fr	
24	Mi		24	Sa	Winterlauf Leer (EDW)	24	Sa	Ibbenbürener Klippenlauf
25	Do		25	So		25	So	SOMMERZEIT
26	Fr		26	Mo		26	Mo	
27	Sa		27	Di		27	Di	
28	So		28	Mi		28	Mi	
29	Mo		/			29	Do	
30	Di		/			30	Fr	
31	Mi		/			31	Sa	Osterlauf Bawinkel

04 APRIL			05 MAI			06 JUNI		
1	So		1	Di		1	Fr	
2	Mo		2	Mi		2	Sa	OLB-Citylauf-Schüttorf
3	Di		3	Do		3	So	Pickmäijer-Lauf Uelsen
4	Mi		4	Fr	Haselünner Altstadtlauf 	4	Mo	
5	Do		5	Sa		5	Di	
6	Fr		6	So		6	Mi	
7	Sa	Steinbecker Osterlauf, Bentheimer Waldlauf	7	Mo		7	Do	
8	So	1. Laufftreff Emsland, Herbrumer Lauftag	8	Di		8	Fr	
9	Mo		9	Mi		9	Sa	
10	Di		10	Do		10	So	2. Laufftreff Emsland
11	Mi		11	Fr		11	Mo	
12	Do		12	Sa		12	Di	
13	Fr	BSG Nordland Lauf am Fabrik- schornstein	13	So		13	Mi	
14	Sa	Osnabrücker PUM	14	Mo		14	Do	
15	So		15	Di		15	Fr	
16	Mo		16	Mi		16	Sa	Grafelder Volkslauf
17	Di		17	Do		17	So	
18	Mi		18	Fr	Emlichheimer Pfingstlauf, Schülerlauf im Park	18	Mo	
19	Do		19	Sa		19	Di	
20	Fr		20	So		20	Mi	
21	Sa		21	Mo		21	Do	
22	So	OLB-Citylauf-Papenburg, Gehuchtenloop  NL	22	Di		22	Fr	VR-Bank Lauf Neuenkirchen
23	Mo		23	Mi		23	Sa	Remmers Hasetal Marathon
24	Di		24	Do		24	So	
25	Mi		25	Fr	VR-Bank Abendlauf	25	Mo	
26	Do		26	Sa	Drenthe Loopfestijn <i>NL</i>	26	Di	
27	Fr	Emsdettener Teekottenlauf	27	So	Lingener Citylauf 	27	Mi	
28	Sa		28	Mo		28	Do	
29	So		29	Di		29	Fr	Sparkassen Sommerlauf Rheine
30	Mi		30	Mi	Emsland-Etappenlauf	30	Sa	
			31	Do				

07 JULI			08 AUGUST			09 SEPTEMBER		
1	So		1	Mi		1	Sa	Meppener SK-Citylauf 
2	Mo		2	Do		2	So	
3	Di		3	Fr		3	Mo	
4	Mi		4	Sa		4	Di	
5	Do		5	So		5	Mi	
6	Fr		6	Mo		6	Do	Meppener Vituslauf
7	Sa		7	Di		7	Fr	
8	So		8	Mi		8	Sa	Nordhorer Meile
9	Mo		9	Do		9	So	Münster Marathon
10	Di		10	Fr	Börger Stundenlauf, Speller SK Sommernachtsl. 	10	Mo	
11	Mi		11	Sa		11	Di	
12	Do		12	So		12	Mi	
13	Fr		13	Mo		13	Do	
14	Sa		14	Di		14	Fr	LFE Berlinfahrt
15	So		15	Mi		15	Sa	LFE Berlinfahrt / FML Garrel, Höllenauslauf, Mühlenlauf Laar
16	Mo		16	Do		16	So	LFE Berlinfahrt
17	Di		17	Fr	Teutonen Volkslauf	17	Mo	LFE Berlinfahrt
18	Mi		18	Sa		18	Di	
19	Do		19	So	Malteser Lauf	19	Mi	
20	Fr	Harener Citylauf 	20	Mo		20	Do	
21	Sa		21	Di		21	Fr	
22	So		22	Mi		22	Sa	
23	Mo		23	Do		23	So	Eper Michaelislauf
24	Di		24	Fr		24	Mo	
25	Mi		25	Sa	Salzbergener Raffinerielauf, Monnikentocht <small>NL</small> 	25	Di	
26	Do		26	So	3. Lauftreff Emsland	26	Mi	
27	Fr	Brandlechter Volksbanklauf	27	Mo		27	Do	
28	Sa		28	Di		28	Fr	
29	So		29	Mi		29	Sa	Internationaler Vechtetallauf
30	Mo		30	Do		30	So	Nordhorer Brustkrebslauf
31	Di		31	Fr				

10 OKTOBER			11 NOVEMBER			12 DEZEMBER		
1	Mo		1	Do		1	Sa	Grafschafter Nikolauslauf
2	Di		2	Fr	Laufseminar	2	So	
3	Mi	Panorama Herbstlauf	3	Sa	Laufseminar, Fürstenauer Herbstlauf	3	Mo	
4	Do		4	So	Laufseminar	4	Di	
5	Fr		5	Mo		5	Mi	
6	Sa		6	Di		6	Do	
7	So		7	Mi		7	Fr	
8	Mo		8	Do		8	Sa	
9	Di		9	Fr		9	So	
10	Mi		10	Sa		10	Mo	
11	Do		11	So	Steinhart 500	11	Di	
12	Fr		12	Mo		12	Mi	
13	Sa		13	Di		13	Do	
14	So		14	Mi		14	Fr	
15	Mo		15	Do		15	Sa	
16	Di		16	Fr		16	So	
17	Mi		17	Sa		17	Mo	
18	Do		18	So		18	Di	
19	Fr		19	Mo		19	Mi	
20	Sa	Teutolauf	20	Di		20	Do	
21	So		21	Mi		21	Fr	
22	Mo		22	Do		22	Sa	
23	Di		23	Fr		23	So	
24	Mi		24	Sa	Berger Adventslauf	24	Mo	
25	Do		25	So		25	Di	
26	Fr		26	Mo		26	Mi	
27	Sa		27	Di		27	Do	
28	So	4. Lauffreff Emsland WINTERZEIT	28	Mi		28	Fr	
29	Mo		29	Do		29	Sa	
30	Di		30	Fr		30	So	
31	Mi					31	Mo	Silvesterläufe in: Altenrheine, Bawinkel, Nordhorn & Sögel

## 5. Sparkassen Sommerlauf

Ausrichter:	LG Rheine-Elte		
Start/Ziel:	OBI Arena, Bentlager Weg, 48431 Rheine		
Parkmöglichkeiten:	am Zoo Rheine, Fußweg ca. 7 Min		
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 und Walking/ Nordic Walking	5,0 km
	19:30 Uhr	Hauptlauf	10,0 km
Startgelder:	Bambinilauf 1 € / Schülerlauf 3 € / 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 jahrgangswise; 5 und 10 KM-Läufe: Ehrenpreise für Gesamtsieger und Siegerin + Urkunden Platz 1-3 jeder Altersklasse		
Anmeldung:	bis zum 26.06.2018 online unter <a href="http://www.bentlager-sommerlauf.de">www.bentlager-sommerlauf.de</a>		
Ansprechpartner:	Frank Uphaus E-Mail: <a href="mailto:vorsitzender2@lg-rheine-elte.de">vorsitzender2@lg-rheine-elte.de</a>		



# Landgeflügel



**Hähnchenfleisch:**

- ✓ gesund
- ✓ lecker
- ✓ nachhaltig

## 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](mailto:info@landgefluegel.de) – [www.landgefluegel.de](http://www.landgefluegel.de)



# CITYLAUF HAREN



**Freitag, 20. Juli 2018**

- 17.00 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2013 & jünger)
- 17.15 Uhr Bambini Lauf 400 m (Jg. 2012-2011)
- 17.30 Uhr Schülerinnenmeile 1,5 km
- 17.50 Uhr Schülermeile 1,5 km
- 18.15 Uhr Jedermannlauf 5 km
- 19.00 Uhr Hauptlauf 10 km



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

# 15. Brandlechter Volksbanklauf

(Ehemals Brandlechter Dorflauf)

Ausrichter: SpVgg Brandlecht-Hestrup  
[www.spvgg-brandlecht-hestrup.de](http://www.spvgg-brandlecht-hestrup.de)

Ort: Brandlecht – NOH

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

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



## 14. RVB-Jümmelauf

- Ausrichter:** TuS Detern e.V. von 1922
- Start und Ziel:** Turnhalle Detern, Turn
- Meldungen:** TuS Detern, z.Hd. Elke Warnders, Woerdestraße 17, 26847 Detern,  
E-Mail: [info@tus-detern.de](mailto:info@tus-detern.de), Fax 04957 / 927276, Tel. 04957 / 990151  
**Ausschreibung und Anmeldung im Internet unter: [www.tus-detern.de](http://www.tus-detern.de)**  
**Meldeschluss: Dienstag, 24.07.2018**
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen am Wettkampftag bis 30 Minuten vor Start  
Aufpreis von 2,00 €
- Strecken / Startzeiten:** 18:30 Uhr Bambinilauf (bis Altersklasse U12) ca. 1 km  
19:00 Uhr Halbmarathon  
19:30 Uhr gemeinsamer Start für Strecken 5,5 km – 9,5 km – Walking 5,5 km
- Startgebühren:** Bambinilauf (bis Altersklasse U12): 3,00 € mit Medaille  
Schüler / Jugendliche (unter 18 Jahre): 6,00 € mit T-Shirt / 3,00 € ohne T-Shirt  
Erwachsene: 8,00 € mit T-Shirt / 4,00 € ohne T-Shirt
- Ausgabe der Startunterlagen:** Am 27.07.2018 ab 17:30 Uhr an der Turnhalle, Zielschluss 22:00 Uhr
- Klasseneinteilung:** Getrennte Wertung für Bambinis, Schüler/-innen, Junior/-innen, Senior/-innen  
nach Altersklassen. Walking erfolgt ohne Zeitnahme.  
Siegerehrung sofort nach Auswertung der Läufe.
- Auszeichnungen:** Erstplatzierte in den Altersklassen erhalten eine Medaille.
- Verpflegung:** Jeder Teilnehmer erhält kostenlos Tee und Obst.
- Ergebnisliste:** Unter [www.tus-detern.de](http://www.tus-detern.de). Auf Wunsch wird die Ergebnisliste gegen einen  
frankierten Rückumschlag per Post oder kostenlos per Email verschickt.
- Umkleide / Duschen:** Stehen bei Start und Ziel für alle Teilnehmer zur Verfügung
- Allgemeines:** Der Lauf ist beim NLV / DLV angemeldet.

## 25. 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 09.08. an  
E-mail: [leichtathletik@eintracht-boerger.de](mailto:leichtathletik@eintracht-boerger.de)
- Teilnehmerbeschränkung:** Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
- Startberechtigung:** Gem. 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.*



# 29. Speller -Sparkassen-Sommernachtslauf

## City-Lauf



Ausrichter: SC Spelle-Venhaus – Laufgruppe –

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

Startzeiten:	16.50 Uhr	Bambinilauf, Mädchen	0,4 km
	17.00 Uhr	Bambinilauf, Jungen	0,4 km
	17:10 Uhr	Schülerlauf M/W U10-U12	1,0 km
	17:25 Uhr	Schülerlauf M/W U14-U16	1,3 km
	17.45 Uhr	Jedermannlauf- und Teamlauf	5,0 km
	18.40 Uhr	DLV- Halbmarathon	
	18.45 Uhr	10 km DLV-Hauptlauf	10,0 km

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

Laufstrecken: Alle Laufstrecken sind flach, schnell und vollständig asphaltiert. Der 5, 10 km und HM sind nach den neuesten Richtlinien des DLV und AIMS/IAAF vermessen. Der Halbmarathon ist in 2 Runden zu laufen und die 10 km Strecke in 3 Runden.

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

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

Anmeldungen: Jürgen Abendroth · Höltingstraße 19 · 48480 Spelle  
Tel.: 0 59 77/14 60 · (20.00–22.00 Uhr)  
oder unter [www.spelle-laufgruppe.de](http://www.spelle-laufgruppe.de)



## 35. Teutonen Volkslauf

(DLV genehmigter Volkslauf)

Ausrichter:	Laufgemeinschaft Teutonia Stapelmoor
Start und Ziel:	<b>Auf dem Sportplatz</b> in Stapelmoor, Hauptstraße 113
Voranmeldungen:	Online-Anmeldung unter <a href="http://www.lgteutoniastapelmoor.de">www.lgteutoniastapelmoor.de</a>
Meldeschluss:	16. August 2018
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 <a href="http://www.lgteutoniastapelmoor.de">www.lgteutoniastapelmoor.de</a>
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 €



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*



## 10. Lingener Malteser-Benefizlauf

in Zusammenarbeit mit den **Lauffreunden Emsland**

Schirmherrschaft: **Oberbürgermeister Dieter Krone**

**Sonntag 19. August 2018**  
**Startschuss: 9.30 Uhr**

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

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

*--- ohne Wettkampfcharakter --- es wird in verschiedenen Tempogruppen gelaufen --- ohne Wettkampfcharakter ---*

**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 Malteser Ehrenamt**

Sanitätsdienst • Jugend • Besuchs- und Begleitdienst • Mobiler Einkaufswagen • Geeste mobil  
[www.malteser-lingen.de](http://www.malteser-lingen.de)



H&R ChemPharm  
Raffinerie Salzbergen

Die H&R  
ChemPharm GmbH ...



## ... sendet sportliche Grüße an alle Lauffreunde!

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

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

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



## 14. Salzbergener Raffinerielauf

25. August 2018



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzburg 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzburgern
- Wettbewerbe:**
- |           |         |  |
|-----------|---------|--|
| 14:45 Uhr | 5 km *  | <b>Jedermannslauf (mit Teamwertung)</b>          |
| 15:45 Uhr | 600 m   | <b>Bambinilauf</b>                               |
| 16:00 Uhr | 1700 m  | <b>Schülerlauf (mit Teamwertung)</b>             |
| 16:30 Uhr | 10 km * | <b>Hauptlauf (mit Teamwertung)</b>               |
| 16:35 Uhr | 5 km    | <b>Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung)</b> |
- Wertung:** Alle Läufer werden nach Altersklassen (LAO) gewertet.  
(Walking/Nordic-Walking = keine weitere Klasseneinteilung)  
Die 5 km- und 10 km-Läufe werden als DLV-Straßenlauf gewertet.  
**Teamwertung:**  
Ein Team besteht aus 3 Teilnehmern.  
Die Zuordnung der Läufer zu einem Team erfolgt über den Teamnamen.  
Alle Teamläufer werden jeweils auch in der Einzelwertung gewertet.
- Startgebühren:**
- |                        |           |
|------------------------|-----------|
| Männer/Frauen/Jugend:  | 7,00 Euro |
| Schüler/-innen:        | 4,00 Euro |
| Bambinilauf:           | 2,00 Euro |
| Walking/Nordic-Walking | 2,00 Euro |
- Auszeichnungen:**
- Medaillen für die Teilnehmer des Bambinilaufes
  - Pokale für die Plätze 1 - 3, nach der genannten Wertung
  - Pokale für die Plätze 1 - 3 der Teamwertung
  - 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
- Laufstrecke:** \*Die vom DLV u. AIMS/IAAF vermessenen und asphaltierten Laufstrecken sind gut ausgebaut und sehr schnell.
- Anmeldungen:** Im Internet unter [www.raffinerielauf.de](http://www.raffinerielauf.de) oder bei Bedarf über:  
*Martin Kappenberg*,  
Poststraße 8  
48499 Salzburgern  
Tel.: 05976 7958 in der Zeit von 20.00 und 21.00 Uhr.  
Mail: kappies@t-online.de
- Meldeschluss:** Mittwoch, 22. August 2018. Nachmeldung am Veranstaltungstag:  
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.  
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.



# WIR SIND DER #BRINGER

**...UND DAS IN FOLGENDEN BEREICHEN:**

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

# Monnikentocht (Mönchlauf) NL



Ter Apel – Bourtange: 50 /42/34 km Lauf und 34 km Wanderung  
Sellingen – Bourtange: 19 km Laufen / 17 km Wanderung

## Startgeld Monnikentocht:

50 km Lauf, 42 km Lauf, 34 km Lauf und 34 km Wanderung Nachmeldung 21 €  
19 km Lauf, 17 km Wanderung Nachmeldung 16 €

## Start und Ziel:

Start und Nachmeldung für den 50, 42 und 34 km Lauf und die 34 km Wanderung sind beim Hotel Boschhuis, Boslaan 6, 9561 LH in Ter Apel/ Das Kloster Ter Apel. Start und Nachmeldung für den 19 km Lauf und die 17 km Wanderung sind beim Campingplatz „De Barkhoorn“, Beetserweg 6, 9551 VE in Selligen. Das Ziel für alle Distanzen ist in der „Vesting Bourtange“.

## Startzeiten:

Ter Apel: Der 50, 42 und 34 km Lauf startet um 9:30 Uhr. Die 34 km Wanderung startet um 8:00 bis 9:00 Uhr.

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

## Strecke:

Die Strecke verläuft von Ter Apel über Selligen nach Bourtange und enthält sowohl befestigte als auch unbefestigte Wege und Pfade und führt durch das offene und abwechslungsreiche Gebiet von Westerwolde. Die Monnikentocht ist ein Landschaftslauf und ist nicht als Wettkampf gedacht. Die Laufstrecke wird gut sichtbar markiert. Für die Wanderung gibt es auch eine Routenbeschreibung.

## Versorgung und Bustransfer:

Versorgungsstationen sind ca. alle 5 Kilometer eingerichtet. Getränkeflaschen können dort aufgefüllt werden. Nach 20 km werden bei warmen Wetter noch extra Wasser- und Erfrischungsstationen eingerichtet.

Vom Campingsplatz „t'Plathuis“, Bourtanger kanaal Noord 1, 9545 VJ in Bourtange gibt es einen Bustransfer zurück nach Selligen und Ter Apel.

## Taschen und Duschen:

Taschen können sowohl in Ter Apel als auch in Selligen bei der Anmeldung abgegeben werden. Die Taschen werden zum Ziel in die Festung Bourtange gebracht, wo sie wieder abgeholt werden können.

Duschgelegenheiten befinden sich auf dem Campingplatz „t Plathuis“ in Bourtange.

## Erinnerung:

Im Anschluss bekommen alle Teilnehmer eine Erinnerung.

Webseite: [www.monnikentocht.nl](http://www.monnikentocht.nl)



# MIT BERNING LÄUFT'S!



Besuchen Sie  
uns auf  
Facebook!  
Klaus Berning GmbH



XING<sup>x</sup>

Friedrich-Ebert-Straße 121  
49811 Lingen  
info@berning-lackierung.de  
www.berning-lackierung.de

TEL. 0591 97390-0



**Berning**

- Industrielackierung ■ Fahrzeuglackierung
- Werbetechnik ■ Sandstrahlen

## 33. Meppener Sparkassen Citylauf

Veranstalter: Turnverein Meppen 1912 e.V.

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

Start/Ziel: siehe Internet

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

Siegerehrung: ca. 15 Minuten nach dem Wettbewerb

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



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

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

Zeitnahme: Chip am Schuh

Umkleide/Duschen/

Parken: Parkplatz Hallenbad/Stadtsporthalle

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

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



# 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.

**g**  
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](http://www.sportsworld-lingen.de)  
[www.facebook.com/SPORTSWORLDLingen](https://www.facebook.com/SPORTSWORLDLingen)

# SPORT



# VERBINDET

# MEPPENER



# REKORDLAUF 2018

Machen Sie mit am **06.09.2018** um **17:30 Uhr**

im Leichtathletikstadion

Helter Damm, 49716 Meppen

**für Jedermann/-frau ab 16 Jahren**



Information / Anmeldung unter 05931 / 807-129 oder [www.vitus.info](http://www.vitus.info)

# LAUFENWELTWEIT

**New York**  
Halbmarathon

**New York**  
Marathon

**Grosse-Coosmann**  
Sportreisen

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

Weitere schöne Laufreisen findest Du unter  
[www.gro-co.de](http://www.gro-co.de) | [www.laufenweltweit.de](http://www.laufenweltweit.de)

Wanderreisen unter [wandernweltweit.de](http://wandernweltweit.de)

## WANDERNWELTWEIT

**Sydney**

**Zypern**

**Malta**

**Schottland**

**Sri Lanka**

## 32. Nordhorner Meile

- Verein:** LC Nordhorn, Ludger Fortmann  
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn  
**E-Mail:** [info@nordhorner-meile.de](mailto:info@nordhorner-meile.de)  
**Internet:** [www.nordhorner-meile.de](http://www.nordhorner-meile.de)  
Zeitnahme: wird bekannt gegeben
- Strecken:** 14:00 Uhr ca. 1 km, WK U10 (1 kl. Runde)  
14:25 Uhr ca. 1 km, MK U10 (1 kl. Runde)  
14:50 Uhr ca. 2 km, WK/MK U12 (1 gr. Runde)  
15:15 Uhr ca. 2 km, WJ/MJ U14 - U16 (1 gr. Runde)  
15:35 Uhr Rolli-Lauf (ca. 2 km / 2 Runden)  
mit Wertung und  
Einsteigerlauf, Walking mit  
Zeitnahme ohne Wertung  
16:15 Uhr 5 km, offen, ohne AK-Wertung  
17:00 Uhr 10 km, Frauen/Männer – W/M70
- Start/Ziel:** Stadtplatz an der Marktkirche
- Strecke:** attraktive Innenstadt-Rundstrecke  
5 + 10 km nach DLV-Richtlinien vermessen
- Rahmenprogramm:** Live-Musik, Show und tausende begeisterte  
Zuschauer
- Orgabeitrag:** 1 + 2 km: 5 €  
5 km: 7 €  
10 km: 10 €  
**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.



# PURE LUST AM LAUFEN

17. VOLKSBANK MÜNSTER

## Marathon

09.09.2018

*Beliebtester Marathon in NRW 2012 - 2016*  
*Voting unter marathontyou.de*

Erlebe in Münster einen der schönsten Zieleinläufe  
Deutschlands. Sei dabei: [volksbank-muenster-marathon.de](http://volksbank-muenster-marathon.de)



## 45. BMW Berlin-Marathon am 14.09.2018



Am Freitag 14.09.2018 fahren wir mit dem Bus nach Berlin zum Marathon. Auf dem Hinweg holen wir unsere Startunterlagen ab. Übernachten werden wir nochmals im ABACUS-Tierpark-Hotel. Am Samstagvormittag ist der traditionelle Frühstückslauf. Sonntag steht der Marathon im Mittelpunkt. Abends ist wieder ein gemeinsames Abendessen im Hotel geplant. Am Montag geht es zurück ins Emsland.

Alle Rückfragen und Reservierungen bitte an [berlin-lauffreunde@t-online.de](mailto:berlin-lauffreunde@t-online.de)

*Beate Jürgensen*





# Die Spezialisten für Lauf- und Radsportbrillen

Schicke Brillen zum günstigen Outletpreis

- ✓ Verträglichkeitsgarantie
- ✓ Hartbeschichtet
- ✓ Superentspiegelt

## Fern- Lesebrille

Extra leichte Kunststoff Premiumgläser

ab **79 €**

## Gleitsichtbrille

Qualitätsgläser der  
Marke KODAK Lens

ab **199 €**

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

Meppener Straße 7 · 49744 Geeste - Dalum · Telefon 05937 - 7572  
offen Mo.-Fr. 9.30-13 Uhr + 14-18 Uhr, Sa. 9.30-13 Uhr

**Kenning**  
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**

# Höllenauslauf

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

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

Veranstalter:	FC Schüttorf 09
Start/Ziel:	Sportgelände des FC Schüttorf 09 Salzberger Straße 80 48465 Schüttorf
Streckenlänge:	<b>8.000 m</b>
Anzahl zu bewältigender Hindernisse:	ca. 40
Startzeiten:	12:00 Uhr / 14:00 Uhr / 16:00 Uhr
Umkleiden und Duschen:	vorhanden
Anmeldungen & Infos:	<a href="http://www.hoellenlauf.de">www.hoellenlauf.de</a>
Max. Teilnehmerzahl :	1.000 (pro Start 333 Starter)
Voranmeldeschluss:	09. September 2018 Bei Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl wird das Anmeldeportal vorzeitig geschlossen!
Kontakt:	<a href="mailto:info@hoellenlauf.de">info@hoellenlauf.de</a>





Mit uns starten  
Sie durch...

**BESTELHOTLINE  
0591-53232**

STEPHANIE & MICHAEL

# KOOP

APOTHEKEN



**LUDGERUS** 

APOTHEKE  
Apothekerin S. Koop

**WALL** 

APOTHEKE  
Apotheker M. Koop

**DARMER** 

APOTHEKE  
Apotheker M. Koop

**LOOKEN** 

APOTHEKE  
Apothekerin S. Koop

**BÖGEN** 

APOTHEKE  
Apotheker M. Koop

Unsere Partner: **Gesund & Fit**  
Das Gesundheitsportal

 **Gesundheit EMSLAND** [www.gesundheit-emsland.de](http://www.gesundheit-emsland.de)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.koop-apotheken.de](http://www.koop-apotheken.de)



Ihre Gesundheit, unsere Verantwortung

15. SEPTEMBER 2018

# Freimarktslauf

BV Garrel

13.

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](http://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





Tischlerei

**Kampfen**

Bau- und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb

49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

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



## 33. 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](http://www.muehlenlauf.de)  
**Mail:** [muehlenlauf@sv-grenzland.de](mailto:muehlenlauf@sv-grenzland.de)



**Meldeschluss:** Freitag, 14. September 2018

**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



# Germing Stalltechnik

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



## Selbstfangfressgitter

Fertigung nach Maß  
individuelle Standbreite und Halsweite

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

Für Kälber, Jungvieh, Färsen und Großvieh

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



## Nachtreiber für Vorwartehof

Der sichere und einfache Nachtrieb  
zum Melkstand

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



## Lieferprogramm

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

Hanfeldstraße 44

49733 Haren-Emmeln

Tel. 05932-72210 Fax 05932-722188 E-Mail [ge@germing.de](mailto:ge@germing.de) [www.germing.de](http://www.germing.de)

# 31. Eper Michaelislauf

*Rund ums Stadfest mit dem familienfreundlichen Lauf*

am 23. September 2018 – Start und Ziel: Ecke Hindenburgring/Antoniuststraße

**Strecke:** ca. 1.500 m Stadt und 1.000 m Park

**Startzeit/**

**Streckenlängen:**

... da geh' ich hin!

**hagebau  
FRIELING**  
Baumärkte & Baufachhandel



10:30 **Sparkassen-Handicap-Lauf**

10:40 **Volksbank Bambinilauf**

ca. 350 m

10:55 **800 m Hagebau-Cup/Schülerlauf**  
(für die Jahrgänge ab 2007)

**2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf**  
(für die Jahrgänge 2001-2006)

11:15 **800 m Hagebau-Cup Schülerinnenlauf**  
(für die Jahrgänge ab 2007)

**2.500 m Volksbank-Cup Schülerlauf**  
(für die Jahrgänge 2001-2006)

11:35 **5.000 m Fair-Cup**

**10.000 m Sparkassen-Cup**



Alle Strecken sind nach Jones Counter DLV-Richtlinie vermessen!



**Verpflegung:**

Getränke nach jeder Runde.

**Wertung:**

Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.

**Start-gebühren:**

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

**Anmeldung:**

Bei Meldung via Internet: [www.tv-westfalia07epe.de](http://www.tv-westfalia07epe.de)

E-Mail: [michaelislauf@tv-westfalia07epe.de](mailto:michaelislauf@tv-westfalia07epe.de) oder

Reinhard Wittland, Buschgarten 27, 48599 Gronau-Epe,

Tel. 02565/4416, Fax 02565/909404

**Duschen,**

**Siegerehrung +**

**Auszeichnungen:**

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

# Kampfen

## Lift Service

• Aufzüge • Treppenlifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

Luddenfehn21  
49779 Niederlangen  
Tel.: 05933/647985  
Fax: 05933/647986  
E-Mail: [info@kampfen-lift.de](mailto:info@kampfen-lift.de)  
[www.kampfen-lift.de](http://www.kampfen-lift.de)

**24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987**



**29. 09.**  
**2018**  
von  
**Gramsbergen (NL)**  
nach  
**Emlichheim (D)**



## Der Vechtetallauf

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

## Teilnehmerinformationen

Datum:	29. 09. 2018
Startzeit:	<b>14:00</b> (17:00 Zielschluß)
Start:	Eislaufbahn (Combibaan) Kanaaldijk 5, 7783 DA Gramsbergen
Ziel:	Sportzentrum Deichweg, 49824 Emlichheim
Distanz:	ca. 21 km
Wettbewerbe:	Halbmarathon Einzelläufer Team-Halbmarathon (Läufer/Radfahrer in beliebigem Wechsel)
Transferservice:	<b>13:00</b> von Emlichheim nach Gramsbergen (Teilnehmer, Fahrräder) <b>12:30 bis 13:00</b> Abgabe Fahrräder am Busparkplatz (am Lügen Diek) <b>14:00</b> Rücktransport Sporttaschen von Gramsbergen nach Emlichheim <b>17:30</b> Rücktransport Teilnehmer und Fahrräder von Emlichheim nach Gramsbergen

**Achtung! Der Transferservice kann nur für vorangemeldete Teilnehmer garantiert werden.**

Anmeldung:	Voranmeldung sind möglich vom 15. August bis zum 27. September 2018, Niederlande: <a href="http://www.mmrn-events.nl/inschrijfformuliertvechtdalloop/">http://www.mmrn-events.nl/inschrijfformuliertvechtdalloop/</a>
	Nachmeldungen sind am 29. September in Gramsbergen bis 30 Minuten vor Start möglich.
Startgebühr	Voranmeldung 12 € Einzelstart, 24 € Teamstart Nachmeldung 15 € Einzelstart, 30 € Teamstart

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



# 15. Nordhorner Brustkrebslauf

## Bewegung für einen guten Zweck

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

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.

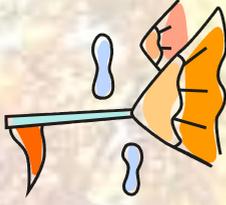
Anmeldungen zu den einzelnen Aktivitäten sind ab dem 17. September 2018 unter [altend-eitering@live.de](mailto:altend-eitering@live.de) oder Telefon 0160 1519347 möglich.

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



# 12. Panorama-Herbstlauf

Mittwoch, 3. Oktober 2018  
Start 11:00 Uhr



Liebe Lauffreunde,  
liebe Nordic Walking Freunde,

auch in diesem Jahr möchten wir euch wieder ganz herzlich einladen zur zwölften 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 „Dicken Berg“ mit knackigen Anstiegen und einigen Cross-Passagen. Start und Ziel ist dieses Jahr wieder auf dem Dickenberg.

Der Panoramalauf ist als gemeinsames Lauferlebnis geplant - ohne Zeitmessung - und natürlich mit einem abschließenden Kaffeetrinken im Sportheim des SV Dickenberg.

Kaffee, Tee und kalte Getränke werden gereicht. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. **Kuchenspenden werden gerne angenommen!**

Das stressfreie Lauferlebnis ... sei dabei!

## Ausschreibung:

**Veranstalter:** Gemeinschaftsveranstaltung der Lauftreffs SV Dickenberg und GW Steinbeck Sportheim des SV Dickenberg,  
**Start/Ziel:** Sportheim des SV Dickenberg,  
**Navi-Adresse:** Heinrich-Brockmannstraße 23, 49479 Ibbenbüren

**Startzeit:** 11:00 Uhr

### Strecken:

#### Laufen:

- 1.) „Kurz & schmerzlos“ = ca. 12 km
- 2.) „Mittel & hart“ = ca. 16 km
- 3.) „Lang & heftig“ = ca. 27 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 - 2,5 Std. Gehzeit

**Achtung:** keine Zeitmessung - pures Laufvergnügen!

### Startgeld:

- 5 € für die „lange“ Strecke
- 4 € für die mittlere Strecke
- 3 € für die kurze Strecke und Nordic-Walking

### Duschen:

Im Sportheim stehen Duschen und Umkleiden ausreichend zur Verfügung

### und danach:

Gemeinsames Kaffeetrinken und Klönen  
Kaffee, Tee, kalte Getränke u. Kuchen sind erhältlich

### Infos/Anmeldung:

[www.sv-dickenberg.de](http://www.sv-dickenberg.de)  
oder email: [kerk62@gmail.com](mailto:kerk62@gmail.com)



**Wir verknüpfen Deine Leidenschaft  
mit unserer Professionalität**

**Laufen ist auch unsere Leidenschaft –  
und das seit mehr als 40 Jahren!**

Seit Jahrtausenden stürzt das Schmelzwasser der atemberaubenden Gletscherwelt der Hohe Tauern, die 380 Höhenmeter hinab ins Tal. Mit jedem Schritt spürt man das Vibrieren des Erdbodens und die tosenden Wassermassen der Krimmler Ache. Wir spüren in unseren Beinen die bewältigten Höhenmeter, saugen mit jedem Atemzug die saubere, klare und aerosolhaltige Luft des Nationalparks ein, fernab vom störenden Autoverkehr mit der Feinstaub gesättigten Atemluft.



- Persönliche Beratung
- Wir kennen die Region sehr gut
- Ab 15 gebuchten Personen begleiten wir diese Reise
- Einkaufsgutschein 10 € pro gebuchte Person für das Laufzentrum Rheine

**Beratung und Buchung:**

**Reisebüro Dittrich**

Herrenschreiberstraße 24  
48431 Rheine  
Tel.: 0597116146 10  
brigitte.achterkamp@reisedittrich.de



- 12 Wochen Vorbereitungsplan „Fit für die Berge“ + 2 geführte Trainingseinheiten in Rheine
- Passend für den Wasserfalllauf der richtige SAUCONY Trail-Laufschuh speziell mit 25 % Rabatt und extrem griffiger Sohle

**Laufzentrum Rheine**

Kolpingstraße 4  
48431 Rheine  
Tel.: 05971-8025548  
thomas@laufzentrum.com

Reiseausschreibung: [www.reisedittrich.de](http://www.reisedittrich.de)





meinreisespezialist

## Leserreise

22. Krimmler Wasserfall-Lauf

am 7.10.2018

... von Freunden empfohlen



- Laufstreckenlänge 12 km, Höhenmeter 560 Meter

### Leistungen:

- 7 Nächte im gebuchten Hotel (Burgeck, Krimml oder Steiger, Neukirchen), alle Zimmer mit DU/WC-TV
- National Park Sommer Card Mobil (mehr als 60 Leistungen inklusive)
- Halbpension
- Lauftraining inkl. Streckenbesichtigung
- Besuch des Therapieplatzes des Krimmler Wasserfalls, mit Atemübungen und Peak Flow Messungen – Vortrag Hohe Tauern Health „Atemtherapie für Asthmatiker“
- Geführte Mountainbiketour und Hochgebirgswanderung
- Bustransfer vom Ziel zum Start, am 07.10.18
- Transfers vor Ort, gemäß Programm

p. P. ab 473 €

# Kompetent am Start – aus Lingen in die Welt

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

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

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



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

**Advanced Nuclear Fuels GmbH**

Am Seitenkanal 1

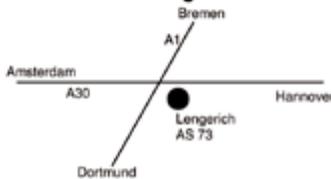
49811 Lingen

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

**AREVA NP**

**A**  
**AREVA**

## 23. Internationaler Teutoburger Waldlauf



Start/Ziel: Grundschule Hohne, Leharstraße,  
49525 Lengerich

Laufstrecken und Startzeiten:	Teutolauf	29,0 km	600 HöM	13:50 Uhr
	Waldlauf	12,1 km	180 HöM	14:10 Uhr
	Jedermannlauf	6,0 km	70 HöM	14:20 Uhr
	Walking	12,5 km	200 HöM	14:20 Uhr

Zeitmessung: Die Zeitnahme erfolgt ausschließlich mit dem ChampionChip.  
Kosten: 3 € mieten; 28 € kaufen

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

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

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





SPORTSCHULE

BILDUNG

RÄUMLICHKEITEN

VERPFLEGUNG

ZUSATZLEISTUNGEN

SPORTSTÄTTEN

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

**SPORTSCHULE.  
EMSLAND.**  
SERVICEORIENTIERT.  
INDIVIDUELL.  
ZENTRAL.  
QUALITÄTSBEWUSST.  
BARRIEREFREI.



Unsere  
Webseite  
finden Sie hier  




Kunstrasenplatz  
Sportschule Emsland



Seminarraum im Haus des Sports



Schloss Clemenswerth

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

# Laufseminar

## Laufen als gesunder Ausdauersport

### *Lauftechnik, Ernährung, Funktionsgymnastik – aber richtig*

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

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

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

#### **Weitere Themen:**

Funktionsgymnastik für Läufer; Training über Pulsfrequenz / Maximalpulstest / anaerobe Schwelle; Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen); Ausdauersport und Ernährung; Laufen aus Sicht des Orthopäden; Leistungssteigerung – sinnvoll oder nicht?

Daneben wird die Grundtechnik des Laufens vermittelt sowie Hinweise zur organisatorischen Umsetzung entsprechender Vereinsangebote gegeben.

Grundlagen Ausdauer sollten vorhanden sein (mindestens 30 Minuten).

Referent:	Referententeam Sportschule Emsland
Termin:	Freitag, 2. November, 17.00 Uhr bis Sonntag, 4. November, ca. 13.00 Uhr
Ort:	Sögel, Sportschule Emsland
Kosten:	65,- EUR (inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Anerkennung:	20 LE Verlängerung „ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport“



# Zentrum für Präventivmedizin & Leistungsdiagnostik

Unser Team:

P. Gerwien

Dr. med. M. Greis

Dr. med. M. Kruse



## Sie möchten

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

## Wir bieten

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

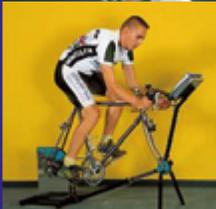
Sie können zwischen unterschiedlichen Leistungspaketen wählen oder sich Ihr „eigenes Programm“ nach Ihren Bedürfnissen aus unserem Leistungskatalog zusammenstellen.

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



## 14. 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

Startgeld:	Schüler	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 **01. November 2018** an:  
Axel Beyersdorf  
Dorf Müllerstrasse 25  
49584 Fürstenaau  
Telefon: 05901-2198  
E-Mail: lauftreff-beyersdorf@osnanet.de

Infos und Onlineanmeldung im Internet unter [www.sparkassen-cup.com](http://www.sparkassen-cup.com) und [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de)





emsconcept  
agentur für werbung & design



die agentur für privat- und geschäftsleute  
in geeste.

## BEI UNS BEKOMMEN SIE INDIVIDUALITÄT.

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



✗ 14, 28,  
42 oder  
56 km

✗ steinharte  
„Medaillen“

✗ erster klima-  
neutraler  
Crosslauf im  
Münsterland

✗ Verpflegung  
aus fairem  
Handel

# Steinhart 500

Der Bagno-Buchenberg-Marathon



Wir holen Euch wieder  
von der Straße!

Steinfurt Sonntag, 11.11.2018  
Startzeit: 9:30 Uhr · Zielschluss: 16:00 Uhr



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

Aktuelle Infos auf facebook: [steinhart500](https://www.facebook.com/steinhart500) 

# Berger Adventslauf

Liebe Läufer und Nichtläufer,

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

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

**Start:** an der Oberschule am Sonnenberg

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

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

**Anmeldungen:** Online-Anmeldungen unter [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de). Nachmeldungen können bis ca. 30 Minuten vor dem jeweiligen Start im Start-Zielbereich erfolgen.

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

**Veranstalter:** TUS Berge 1920 e.V.  
Postfach 1145  
49626 Berge  
[www.tus-berge.de](http://www.tus-berge.de)  
E-Mail: [tus-berge@freenet.de](mailto:tus-berge@freenet.de)



v.l.n.r.: Jutta Robben, Claudia Lübbers, Michael Reisüber, Hans Reiter, Klaus Tegeder, Beate Jürgensen, Lydia Gravemann, Ingo Kollesch, Karl Otto Unkenholz, Larisa Cistakov

Die Lauffreunde Emsland sind ein überregionaler Zusammenschluss von Freizeit-Läuferinnen und Läufern mit und ohne Wettkampferfahrung.

Gemäß unserem Motto: „Gemeinsam zum Ziel“ organisieren wir Laufveranstaltungen und Fahrten zu verschiedenen Laufwettkämpfen.

Jährlich geben wir diesen Emsland-Laufkalender heraus, der Informationen über alle Laufveranstaltungen im Emsland und den umliegenden Regionen gibt.

Laufen ist unser Lebenselixier und wird sogar in unserem eigenen Lied besungen:

## Lied der Lauffreunde

(1. Strophe)

Lauffreunde Emsland zieh'n durch Stadt und Land

Lauffreunde Emsland sind dafür bekannt

Durch die bunten Felder über Berg und Tal

laufen wir so gerne und spüren keine Qual

Lauffreunde Emsland laufen überall.



www.lauffreunde-emsland.de info@lauffreunde-emsland.de

## Beitrittserklärung:

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

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

männlich  weiblich

Nachname: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Funktelefon: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

@ \_\_\_\_\_

Ortsteil: \_\_\_\_\_

Telefonnr. (dienstl.): \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Heimatverein: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

*bei Kindern und Jugendlichen  
die/der Erziehungsberechtigte*

## Bankeinzugsermächtigung

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

Jahresbeitrag 18,- Euro gültig ab 26.2.2004

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Name der Bank: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

*Kontoinhaber*

## 5. Grafschafter Nikolauslauf

### Laufen und helfen. Dein Charitylauf

Bei dem Grafschafter Nikolauslauf handelt es sich um eine Laufveranstaltung, wo neben dem **gemeinsamen Laufen und Walken** das **gemeinsame Helfen** von hilfsbedürftigen Personen und Gruppierungen im Vordergrund stehen. Anstelle einer Startgebühr soll jeder Teilnehmer einen Spendenbetrag, in ein am Veranstaltungsort aufgestellten Sparschwein geben. Der erzielte Erlös wird einer hilfsbedürftigen Organisation zugute kommen.

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

Veranstalter:	FC Schüttorf 09
Start/Ziel:	Sportgelände des FC Schüttorf 09 Salzberger Straße 80 48465 Schüttorf
Streckenlänge:	8.000 m
Startzeit:	14:00 Uhr
Umkleiden und Duschen:	vorhanden
Anmeldungen & Infos:	<a href="http://www.grafschafter-nikolauslauf.de">www.grafschafter-nikolauslauf.de</a>
Kontakt:	<a href="mailto:info@grafschafter-nikolauslauf.de">info@grafschafter-nikolauslauf.de</a>



**BOOTSCLUB**

**NORDHORN e.V.**



# 5. Nordhorner SILVESTERLAUF

**Montag, 31. Dezember 2018**  
**Ab 14:00 Uhr**

**START + ZIEL:**  
**BOOTSHAUS DES BCN**  
**Laufstrecke: Vechtesee**

## **PROGRAMMABLAUF:**

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

**Dauer:** ca. 45 Minuten

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

**Ende der Veranstaltung:** 15:30 Uhr

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

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Mathias Finke: [1.vorsitzender@bootsclub-nordhorn.de](mailto:1.vorsitzender@bootsclub-nordhorn.de)

Ludger Fortmann: [1.fortmann@ewetel.net](mailto:1.fortmann@ewetel.net)

Veranstalter: Leichtathletik Club Nordhorn  
Bootsclub Nordhorn e.V.



# 31. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel: Sportpark Altenrheine

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

DLV-Vermessungsprotokoll gültig bis 2020

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 unter [www.sc-altenrheine.de](http://www.sc-altenrheine.de)

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

Nachmeldung: 2,00 €

Zahlungsweg: bar vor Ort

Auskünfte/  
Anmeldungen: Jörg Brandhorst,  
Schnepfenweg 28 · 48429 Rheine  
Tel.: 05971 64917 / E-mail: [j.brandhorst@gmx.de](mailto:j.brandhorst@gmx.de)  
Internet: [www.sc-altenrheine.de](http://www.sc-altenrheine.de)





# bauXpert knipper

## Sichern Sie sich unsere digitale Kundenkarte!

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



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

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

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

Hochbau



Innenausbau



Tief- und Galabau



Baufachmarkt



Der Sportverein Sigiltra Sögel e.V. veranstaltet den:

## 33. Sögeler Silvesterlauf

Start und Ziel: am Vereinsheim des SV Sigiltra Sögel  
Navi: Loruper Weg 6 / Hermann Möhlenkampsweg 6

Ausgeschriebene Strecken und Wettbewerbe :

Bambini	ca. 600 m	12:00 Uhr
Schülerinnen/Schüler	ca. 2,8 km	12:30 Uhr
Erwachsene (+ Walking)	5 km	13:00 Uhr
Erwachsene	10 km	14:00 Uhr

Der Silvesterlauf ist vom DLV genehmigt.  
Bei den Läufer/innen erfolgt eine Altersklassen-Wertung.

Duschkmöglichkeiten in der direkt angrenzenden Sporthalle.  
Siegerehrung im Vereinsheim, ein kleiner Imbiss (Grillwürstchen) ist vor  
bereitet – anschließend gemütliches Beisammensein.  
Die Laufstrecke ist variabel und abwechslungsreich (viel Waldgebiet).

Startgeld:	Erwachsene	7,00 €
	Schüler und Jugendliche	4,00 €
	Nordic Walking, Wanderer/Walker	4,00 €
	Nachmeldegebühr	2,00 €

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

Teilnahme: Vereins- und Hobbyläufer sind gleichermaßen herzlich willkommen.

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

Nachmeldungen bis 45 Minuten vorm jeweiligen Start möglich.  
Bilder unter [silvesterlauf-soegel.de](http://silvesterlauf-soegel.de)  
Bambinilauf ohne Anmeldung und ohne Zeitnahme.

Nähere Infos und Ausschreibung unter [sigiltra.de](http://sigiltra.de).

Nach den vier Laufftreffs gilt der Silvesterlauf eher zu den geselligen und gemütlichen Laufftreffs. 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](http://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

Verschenken Sie auch jedes Jahr mehrere hundert Euro  
wegen einer fehlenden Energiekostenoptimierung?  
Wir helfen Ihnen - und das völlig kostenlos.

0491 - 79 69 74 84

[kontakt@leda-energie.de](mailto:kontakt@leda-energie.de)  
[www.leda-energie.de](http://www.leda-energie.de)



**LEDA ENERGIE**

Professionelle Energieberatung  
für Privat- & Geschäftskunden



# Ausdauer ist einfach.



Wenn man sich gut vorbe-  
reitet.

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