

EMSLAND '25 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE • LAUFTREFFANGEBOTE



Lauffreunde
Emsland e.V.



GEMEINSAM
ZUM ZIEL!

Wir feiern
30 JAHRE
LAUFFREUNDE
EMSLAND

34. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 5.000



GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN!

Wir sind die Mainka Bau GmbH & Co. KG.
1895 gegründet und seitdem ein familiengeführtes Unternehmen.
Zur Unternehmensgruppe gehören mehr als
1.100 Kolleginnen und Kollegen.

Da, wo die Anforderungen an die Qualität und Sicherheit von
Bauprojekten besonders groß sind, sind wir zu Hause.
Unsere Kunden sind in der chemischen Industrie, der
Energiewirtschaft und der Speziallogistik aktiv und kennen uns
durch die klare Maxime:

Wir bauen sicher - oder gar nicht.

Komm jetzt ins
#teammainka



Du hast Fragen oder willst dich direkt bewerben? Dann ist **Saskia Zwake** deine Ansprechpartnerin.

✉ s.zwake@mainka-bau.de

☎ +49 591 80006191

📞 +49 151 15636-855



MAINKA

UNSER BEITRAG FÜR MORGEN.

Verantwortungsvoll handeln und gemeinsam gewinnen



International, kulturell vielfältig, ambitioniert.
Wir sind ein Team.

Was ist dein Beitrag?
jobs.rosen-group.com

ROSEN
empowered by technology

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

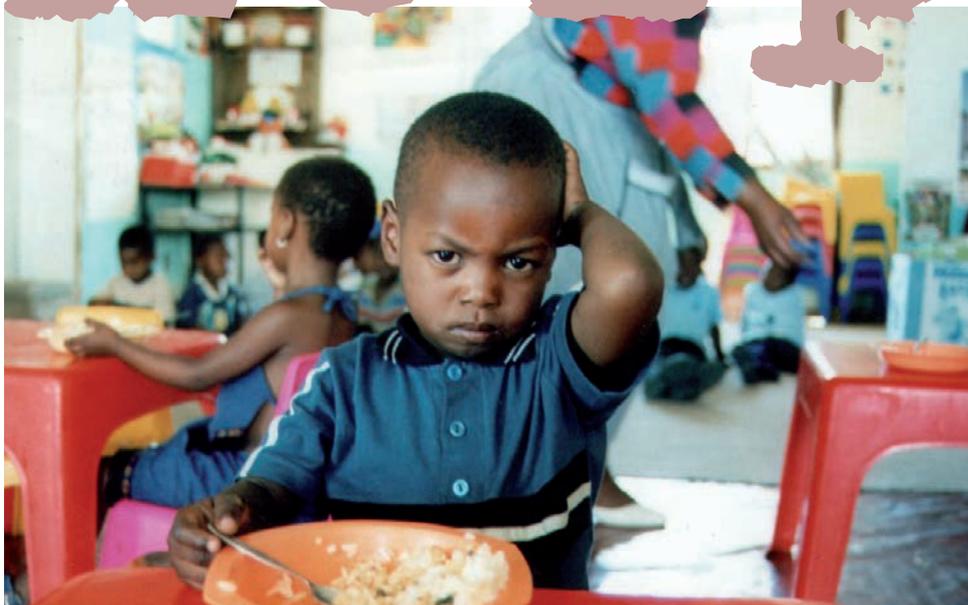
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

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

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

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

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



Emsland-Lauf-Kalender 2025

Herausgeber:
Lauffreunde Emsland e.V.

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

Auflage 5.000



Claudia Lübbers
(Vorsitzende)



Michael Reisüber
(Schriftführer)



Klaus Tegeder
(Kassenwart)

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

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

Ausgabe:

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

Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung.

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

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

Ihr Lauffreunde Emsland Team

Euer Lauffreunde Emsland Team

Der Vorstand



Claudia Lübbers
(Vorsitzende)



Michael Reisüber
(Schriftführer)



Klaus Tegeder
(Kassenwart)

Der Beirat



Hans Reiter



Beate Jürgensen



Stefan Scheer



Werner Lammers



Jörg Köbbe



Ines Bölle



Heinz Olliges

Hallo Läuferinnen und Läufer!

Die Lauffreunde Emsland e.V. bieten im Jahr 2025 wieder eine Winterlaufserie an. Die Serie wird an verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

Die Startzeit ist jeweils um 14:00 Uhr. Startgebühren werden nicht erhoben. Pro Austragungsort gibt es zwei Streckenlängen von ca. 10 km und 20 km in verschiedenen Tempogruppen. Der Winterlauf ist kein Wettkampf sondern dient der Kontaktpflege der Läufer und Läuferinnen untereinander. Es gibt keine Zeitznahme.

Umkleieräume und Duschen stehen an allen Orten zur Verfügung. Die Läufer und Läuferinnen verpflegen sich selber. Am ersten und letzten Tag der Laufserie wird Kaffee und Kuchen von den Vereinen angeboten.

Die Ansprechpartner der EL WLS 2024:

Börger: Claus Wöste, Tel. 0173/9867077
Beesten: Ulrike Kottmann, Tel. 0178/7353837
Lohne: Jennifer Spieker, Tel. 0172/4160575
Spahnharrenstätte: Nicole Heermann-Többenottke, Tel. 0176/42093653
Meppen: Claudia Lübbers, Tel. 05931 / 2582
Oberlangen: Marlen Jänen, Tel. 05933 / 4549

Weitere Informationen finden sich auf der Homepage der Lauffreunde Emsland www.lauffreunde-emsland.de.

Börger 04.01.

Start: Sportplatz

Meppen 18.01.

Start: Leichtathletikstadion
Helter Damm

Spanharrenstätte 01.02.

Start: Sportplatz am Höger Weg

Beesten 15.02.

Start: Sportplatz Beesten, Stadionstraße 2

Lohne 01.03.

Start: Mehrzweckhalle, Jahnstraße 8,
49835 Wietmarschen-Lohne

Oberlangen 15.03.

Start: Sportplatz

⇔ je ca. 10 km und 20 km

Winter Laufserie 2025



DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

2.000m²
SPORT UND SCHUHE

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



Mitglied der



Lauf Freunde
Emsland e.V.

GROSSE AUSWAHL:
DAUERHAFT
ÜBER
1.000 PAAR

LAUF- UND
BEWEGUNGS-
ANALYSE

NEU:
RUNNING-
BEKLEIDUNG

asics

BROOKS

NEW BALANCE

NIKE

adidas

CEP

TRUE MOTION



SPORT
LANGEN

Wir bewegen das Emsland.

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



EMS-DOLLART-
WINTERLAUFSERIE

11.01. | 25.01. | 08.02. | 22.02. | 08.03.
22.03. | AB 13:00 UHR

7

18. Ems-Dollart-Winterlauf & Walking-Serie

Zwischen den verschiedenen Laufwettbewerben ist die Winterlaufserie eine willkommene Abwechslung.

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

Die am Veranstaltungstag geltenden Hygiene Verordnungen sind zu beachten.

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

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

25. Januar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuS Holthusen e. V.
Angelika Krüzenga – 26826 Weener – Tel. 04953/8219 / www.tus-holthusen.de

08. Februar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG Teutonia Stapelmoor
Richard Hartema – 26789 Leer – Tel. 0162 1335389 / www.lgteutoniastapelmoor.de

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

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

22. März 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum
Bettina Pilney – 26844 Jemgum – Tel. 04958 / 1392 / www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de



Florian Hensen
Leiter Ausbildung
am Kraftwerksstandort Lingen

Von hier aus entscheidest du, wie die Zukunft aussieht.

Ausbildung gesucht? Werde Teil des #TeamRWE.
Bewirb dich jetzt um einen Ausbildungsplatz am Kraftwerksstandort Lingen.

- Mechatroniker (m/w/d)**
- Top-Ausbildung, Top-Team, Top-Leistungen**
- Bis zu 1.596 € monatlich**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung.
Weitere Informationen oder direkt bewerben:

RWE Generation SE
Schüttorfer Straße 100
49808 Lingen

HR Shared Service Center
T +49 201 5179-9050
I rwe.com/ausbildung



Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen sind erwünscht.

8. Glashauslauf Emsbüren

Sonntag, 09. Februar 2025

Veranstalter:	SV Concordia Emsbüren, Hanwische Str. 12, 48488 Emsbüren		
Veranstaltungsnummer:	25V0900077160000		
Wettbewerbe:	Bambinilauf	550 m	11:00 Uhr
	Schülerlauf I (2015-2017)	1,7 km	11:30 Uhr
	Schülerlauf II (2010-2014)	1,7 km	12:00 Uhr
	Jedermann- und Teamlauf (ab 2014)	5 km	13:30 Uhr
	Hauptlauf (ab 2010, jüngere Läufer erhalten keine Startnummer und werden nicht gewertet) (gemäß DLV-Richtlinien)	10 km	15:00 Uhr

Alle Laufstrecken sind flach, schnell, vollständig asphaltiert und überdacht.

Start:	Emsflower, Carl-von-Linné-Str. 1, 48488 Emsbüren
Service für Teilnehmer:	Servicestation mit Getränken im Zielbereich (auf der Strecke aus Sicherheitsgründen nicht möglich, eigene Getränke in möglichst auslaufsicheren Flaschen für die Strecke dürfen mitgebracht und auf der Strecke deponiert werden), das Klima in den Gewächshäusern variiert je nach Außentemperatur, DRK vor Ort, Umkleidemöglichkeiten vorhanden, Duscmöglichkeit extern in ca. 10 Autominuten Entfernung (Vereinsheim SV Concordia Emsbüren, Hanwische Str. 12, 48488 Emsbüren)
Anmeldung	Die Anmeldung erfolgt nur über das Internet über den Link auf der Homepage www.svce.de oder über RaceResult. Start nur nach Entrichtung der Startgebühr.
Meldeschluss	Mittwoch, der 05. Februar 2025, 24 Uhr. Nachmeldungen sind ausschließlich bei der Startnummernausgabe am Sonntag, den 09.02.2025 bis 45 Minuten vor dem jeweiligen Rennbeginn möglich. Auf die Nachmeldung wird eine Nachmeldegebühr von zusätzlich 3 € erhoben.
Startgeld	Bambini und Schülerläufe 5 €, 5 km Lauf 10 €, 10 km Lauf 12 €
Startnummern	Am Sonntag, 09.02.2025 ab 9.30 Uhr bis jeweils 15 Minuten vor dem Start.
Zeitmessung, Wertung	Geliehener Chip vom Veranstalter
Anfahrt zu Emsflower	Zieleingabe Navi: Emsbüren, Schüttorfer Straße Bahn: Bahnhof Leschede, ca. 6 km Entfernung

DEIN TEAM FÜR STARKE WERBUNG



HAREN (EMS)
52° 47' 44" N
7° 12' 55" E

Als Ansprechpartner für Werbung & Arbeitskleidung hat sich die **MARITIME WEAR GMBH** erfolgreich auf dem Markt etabliert. Heute haben wir zusammen mit der **POTHOFF WERBETECHNIK** und der **PHASE ZWO WERBEAGENTUR** um die 50 Beschäftigte in 3 Unternehmen. Wir produzieren an 3 Standorten auf über 2000 m² Produktionsfläche verschiedenste Werbeprodukte für unsere Kunden.

Mit unserer Werbeagentur, der **PHASE ZWO**, decken wir den Bereich Marketing und Design bis ins letzte Detail ab.

VON DER GESTALTUNG, BIS ZUR UMSETZUNG!

3 PARTNER, 1 TEAM!

**GEMEINSAM.
KONSEQUENT.
ERFOLGREICH.**

Maritime Wear GmbH | Boschstr. 9 | 49733 Haren (Ems) | info@maritime-wear.de
WWW.MARITIME-WEAR.DE | WWW.PHASE-ZWO.DE | WWW.POTHOFF-WERBUNG.DE

DIGITALDRUCKE

WERBEANLAGEN

WERBEARTIKEL

ARBEITSKLEIDUNG &
SICHERHEITSSCHUHE

FAHRZEUGBESCHRIFTUNGEN



LOGOENTWICKLUNG

CORPORATE DESIGN

VIDEOPRODUKTIONEN

SOCIAL MEDIA
MARKETING

WEBSITES



Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartnerin:
Claudia Lübbers
Barlachhof 5, 49716 Meppen
Tel.: 05931/2582

www.lauffreunde-emsland.de
claudia@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 5. März 2025 um 19:00 Uhr
im Hansesaal „Berentzen Hof“
bei Berentzen in Haselünne, Ritterstraße 7
Telefon: 05961 / 502-576

Tagesordnung:

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

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

Euer „Lauffreunde Emsland“ Team

Claudia Lübbers
Vorsitzende

Michael Reisüber
Schriftführer

Klaus Tegeder
Kassenwart



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: Telefon Nr. (dienstl.):

Geburtsdatum: Heimatverein:

Unterschrift: Datum:

*bei Kindern und Jugendlichen
die/der Erziehungsberechtigte*

Bankeinzugsermächtigung

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

Jahresbeitrag 18,- Euro gültig ab 26.2.2004

Kontoinhaber: IBAN:

Name der Bank:

Unterschrift: Datum:

Kontoinhaber

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

45. Crosslauf des Sportvereins DJK Eintracht Börger

und gleichzeitig Kreismeisterschaft Crosslauf NLV Kreis Emsland-Nord für Jugend U14/ Kinder U12 und jünger

Wettkampfbeginn: 9:30 Uhr

Wettkampfort: Sportgelände an der Waldstraße / Ortsausgang Surwold-Papenburg

Umkleide- und
Duschmöglichkeiten: Clubhaus beim Sportgelände

Startzeiten: Frauen und Frauen AK, Männer und Männer AK ca. 3,4 km 09:30 Uhr
(getrennte Wertung) (1 Runde)
weibl. u. männl. Jugend, U18 und U20, 2006 - 2009

weibl. u. männl. Kinder U8, 2018 und jünger ca. 600 m 09:32 Uhr
(1 Runde)

weibl. Kinder U10, 2016/ 2017 ca. 1 km 10:00 Uhr
(1 Runde)

männl. Kinder U10, 2016/2017 ca. 1 km 10:15 Uhr
(1 Runde)

weibl. Kinder U12, 2014/2015 ca. 1 km 10:30 Uhr
(1 Runde)

männl. Kinder U12, 2014/ 2015 Uhr ca. 1 km 10:45 Uhr
(1 Runde)

weibl. u. männl. Jugend U 14 und U16, 2010 - 2013 ca. 2,2 km 11:00 Uhr
(1 Runde)

Frauen und Frauen AK, Männer und Männer AK ca. 9 km 11:05 Uhr
(getrennte Wertung) (2 Runden)
weibl. u. männl. Jugend, U18 und U20, 2006 - 2009

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

**Auszeichnungen/
Urkunden:** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit Platzierung und Zeitangabe.

Siegerehrung : Erfolgt kurzfristig nach jedem Lauf.

Meldungen: Schriftlich bis 07.03.2025 unter www.eintracht-boerger.de. Nachmeldungen sind bis
spätestens 30 Minuten vor Beginn eines jeden Laufes möglich.

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

Startnummern: Sind auf der Brust zu tragen.

Streckenführung: Alle Läufe werden auf Waldboden durchgeführt.

Haftung: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Die einzelnen Strecken sind farblich gekennzeichnet. Streckenskizzen hängen aus.
Für ausreichend Verpflegung ist gesorgt durch Angebot von kalten und warmen Getränken (Tee) Wurststand im
Zielbereich Kaffee und Kuchen im Clubhaus.

Der Landschaftslauf mit der besonderen Härte

NICHTS FÜR
WARMDUSCHER!

11. Ibbenbürener KLIPPENLAUF

29. März 2025

24,7 km • 9 Klippen • 500 m HD

12,4 km • 4 Klippen • 240 m HD

 **BENTHEIMER
WALDLAUF**

**29. MÄRZ 2025
BAD BENTHEIM**



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

Wettbewerbe und Startzeiten:

1,9 km Schülerlauf, 1 Runde weibliche Starter

1,9km Schülerlauf, 1 Runde männliche Starter

500m Bambinilauf

5km Graftschafter Volksbank Cup
1 Runde mit Teamwertung

5km Walking / Nordic-Walking

10km Lauf, 2 Runden

Start / Ziel:
Bad Bentheim Kurzentrum

Meldeschluss:
Voranmeldung bis zum 24.03.2025

Strecke:
Waldwege im Bentheimer Wald

Alle Infos auf

www.bentheimer-waldlauf.de



www.ibbenbuerener-klippenlauf.de



Mehr Wissen. Mehr Unterstützung.

Mehr Erfolg.



VOLBERS VEHMEYER PARTNER
 Meppener Str. 145 | 49808 Lingen | vvp.de
 Tel.: (05 91) 91 23 90 | info@vvp.de



12. Herbrumer

Lauftag

Sonntag 06.04.2025

Veranstaltungsnummer: 25V09000771660000

Der SV Herbrum 1923 e.V. lädt ein zum 12. Herbrumer Lauftag am **06.04.2025 ab 10:00 Uhr**.

Start der Läufe ist auf dem **Sportplatz in Herbrum** (Herzogstraße, 26871 Herbrum). Die genaue Streckenführung ist ab dem 14.03.2025 unter www.sv-herbrum.de einsehbar.

Die einzelnen Laufstrecken sind ausgeschildert.

Die 5km und 10km Läufe starten zeitgleich.

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

Startzeit	Disziplin (Altersklassen)
10:00 Uhr	800m-Lauf (U8 , U10, U12) weiblich Siegerehrung nach Start des 5 & 10 km Laufs
10:25 Uhr	800m-Lauf (U8 , U10, U12) männlich Siegerehrung nach Start des 5 & 10 km Laufs
10:50 Uhr	3km-Lauf (ab m/w U12)
11:40 Uhr	5km-Lauf (ab m/w U12)
11:40 Uhr	10km-Lauf (ab m/w U14)
ca. 13 Uhr	Siegerehrung

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

Männliche und weibliche Teilnehmer werden separat gewertet.

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

Um Voranmeldung über unsere Homepage www.sv-herbrum.de (ebenfalls ab 14.03.25) wird gebeten.

Die **Startgebühr für Erwachsene** beträgt **5€**, Kinder und Jugendliche **3€**. Für Mitglieder des SV Herbrum verringert sich die Startgebühr um 2€.

Alle Läufer starten auf eigene Gefahr.

Die Zeiten des 800 m und 3 km Laufs können für das **Sportabzeichen** mit gewertet werden.

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



Bei Rückfragen steht unsere Sportwartin unter sportwart@sv-herbrum.de zur Verfügung.



Lauftreff Emsland

In diesem Jahr findet der Lauftreff Am Kiesberg in Lingen sowie einmal auch am Saller See in Lengerich statt. Es werden je nach Bedarf verschiedene Laufgruppen in Lauftempo von 5:30 min/km bis 7:30 min/km / Walker von 1 Stunde angeboten.

Nicht Leistung, sondern Erlebnis und Spaß sollen im Vordergrund stehen.

Daher heißt das Motto:

„Keiner läuft allein“

Wir freuen uns euch folgende Termine jeweils um 9:30 Uhr anbieten zu können:

06. April 2025	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
15. Juni 2025	Lingen	Am Kiesberg	(Einfahrt bei gelber Bank)
14. September 2025	Lingen	Am Kiesberg	
26. Oktober 2025	Lengerich	Am Saller See	
31. Dezember 2025	Ort wird noch bekannt gegeben		

Alle Teilnehmer/innen können für Ihre Teilnahme vor Ort einen QR-Code einscannen.

Der Silvesterlauf gilt als Abschlussveranstaltung. Der Ort wird noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Unter den Teilnehmern verlost
Sportsworld Lingen
ein Paar hochwertiger Laufschuhe.

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

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



MIT KNIPPR LÄUFT'S!

Ihr Baustoffpartner für Profi und Privat!



Hochbau



Tief- & Galabau



Innenausbau



Baufachmarkt



Öfen



digitale Ausstellung

PV-Anlagen | Einblasdämmung | Arbeitskleidung | Garagentore | Gartenzäune u.v.m.



Standort Sögel
Püttkesberge 4
49751 Sögel
Tel.: 05952-2030



Standort Werlte
Sögeler Str. 12
49757 Werlte
Tel.: 05951 995070

www.knipper24.de
info@knipper24.de

WIR BILDEN AUS:

- X Kaufmann/frau für Groß- und Außenhandelsmanagement
- X Fachkraft für Lagerlogistik

20. Dörpener Nordland-Lauf

am Freitag, 11. April 2025 ab 16:00 Uhr

Veranstalter:	BSG Nordland Papier e.V.		
Wettbewerbe:	Bambini-Lauf	800 m	16:00 Uhr
	Yes-Lauf	2,5 km	16:30 Uhr
	UPM-Walk	2,5 km	16:30 Uhr
	DIGI-Lauf	5,0 km	17:30 Uhr
	Office-Walk	5,0 km	17:30 Uhr
	Future-Lauf	10,0 km	18:30 Uhr
Start / Ziel:	Bootshaus des WSV Dörpen e.V., Nordlandallee, 26892 Dörpen		
Strecke:	Rundkurs über das Gelände der Papierfabrik UPM Nordland Papier		
Startgebühr:	5,00 € (ab 18 Jahren)		
Auszeichnung:	Präsente für alle Bambini und die Plätze 1-3 der jeweiligen Läufe Jeder Teilnehmer erhält ein Ries Papier Urkundenausdruck vor Ort oder Online möglich		
Infos:	doerpener.nordland.lauf@upm.com		
Anmeldung:	Online bis zum 06.04.25 unter https://my.raceresult.com/310884/ oder vor Ort bis 45 Minuten vor dem Start möglich. Barzahlung bei Ausgabe der Startnummer		
Haftung:	Für irgendwelche Schäden, Diebstähle und/oder Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.		



35. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

am Samstag, 19. April 2025

Veranstalter:	SV Bawinkel		
Start / Ziel:	Marktplatz Bawinkel, Ecke Kirchstr./Schulstraße, 49844 Bawinkel		
Startnummernausgabe:	ab 13:30 Uhr in der Regenbogenschule Bawinkel		
Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambinilauf (ohne Zeitmessung)	ca. 550 m	14:15 Uhr
	5 km-Lauf	5 km	14:30 Uhr
	Schülerlauf	1,1 km	14:35 Uhr
	Halbmarathon (DLV vermessen)	21,097 km	15:15 Uhr
	10 km-Lauf	10 km	14:30 Uhr
Startgebühr:	Bambinis 2€, Schüler und Jugendliche 4 €, Erwachsene 10 €		
Anmeldung:	Bis zum 18.04.2025, 18 Uhr online unter: www.osterlauf-bawinkel.de		
Nachmeldungen:	Bis 45 Min. vor der Startzeit des jeweiligen Wettbewerbs, Nachmeldegebühr 2€		
Haftung:	Für irgendwelche Schäden, Diebstähle und Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung!		
Kontakt:	info@osterlauf-bawinkel.de Weitere Informationen unter www.osterlauf-bawinkel.de		



17. EL-CUP 2025

Termine

PAPENBURG
So. 27. April 2025

HASELÜNNE
Fr. 09. Mai 2025

LINGEN
So. 25. Mai 2025

HAREN
Sa. 14. Juni 2025

SPELLE
Fr. 08. August 2025

SALZBERGEN
Sa. 30. August 2025

MEPPEN
Sa. 06. September 2025



Informationen zur Abschlussveranstaltung
unter www.el-cup.de

OLB CITYLAUF
PAPENBURG

SONNTAG, 27.04.25
AB 11:45 UHR

23

15. OLB-Citylauf Papenburg



1. Wertungslauf EL-Cup - Sonntag, 27.04.2025

Veranstalter:

„Förderverein für die LG Papenburg-Aschendorf e.V.“

Beginn:

11:45 Uhr / Stadtmitte – Am Stadtpark

**Strecken und
Startzeiten:**

Walking	5 km	11:45 Uhr
Mädchenlauf	600 m	12:25 Uhr
Jungenlauf	600 m	13:00 Uhr
Mädchenlauf	900 m	13:15 Uhr
Jungenlauf	900 m	13:30 Uhr
Mädchenlauf		13:45 Uhr
Jungenlauf		14:00 Uhr
Hobbylauf mit Firmenstaffel	2 km	14:15 Uhr
DLV vermessen & bestenlistenfähig	5 km	14:35 Uhr
Hauptlauf DLV vermessen & bestenlistenfähig	10 km	15:20 Uhr

**Verein /
Meldungen:**

Förderverein für die LG-Papenburg-Aschendorf e.V.
Peter Bergfeld, Margaretha-Meinders-Str. rechts 3
26871 Papenburg
Mail: olb-citylauf@web.de
www.lg-papenburg-aschendorf.de

Streckenprofil:

DLV vermessener flacher und ebener Rundkurs, Innenstadt

Start/Ziel:

Am Stadtpark

Duschen:

Im Mariengymnasium, unmittelbar Start/Zielbereich

Altersklassen:

Nach LAO

Startgeld:

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

Auszeichnung:

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

Meldeschluss:

21. April 2025, 23.59 Uhr

Nachmeldungen:

60 Min. vor der Startzeit des jeweiligen Wettbewerbs
Für die Nachmeldung erfolgt 2 € Nachmeldegebühr.

Anreise:

Siehe Homepage www.lg-papenburg-aschendorf.de

Sonstiges:

Buntes Rahmenprogramm, ausführliche Ausschreibung siehe Homepage



Orthopädie- und
Rehabilitationstechnik
Sanitätsfachgeschäft



Oldenburgische
Landesbank



22. Haselünner Altstadtlauf

Freitag, 9. Mai 2025

Startgelder:	Voranmeldung über Anmeldeportal: Schüler/innen 3,50 € Erwachsene 7,00 € Anmeldung am Veranstaltungstag: Schüler/innen 4,00 € Erwachsene 8,00 €															
Voranmeldeschluss	04. Mai 2025															
Anmeldung:	www.haseluenner-sv.de															
Nachmeldung:	bis 30 Minuten vor dem Start möglich (Zelt Krummer Dreh)															
Zahlungsweg:	bar am Veranstaltungstag															
Versorgung:	Umkleidekabinen und Duschen in der Sporthalle am Nonnenwall (in der Nähe des Kreisgymnasiums)															
Start und Ziel:	Bahnhofstraße (Bödikerplatz)															
Zeitplan:	<table border="1"> <tr> <td>Bambinilauf</td> <td>600 m</td> <td>16:30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Schülerinnenlauf</td> <td>1,6 km</td> <td>16:50 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Schülerlauf</td> <td>1,6 km</td> <td>17:10 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Jedermann-Lauf</td> <td>5 km</td> <td>18:00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Hauptlauf</td> <td>10 km</td> <td>19:00 Uhr</td> </tr> </table>	Bambinilauf	600 m	16:30 Uhr	Schülerinnenlauf	1,6 km	16:50 Uhr	Schülerlauf	1,6 km	17:10 Uhr	Jedermann-Lauf	5 km	18:00 Uhr	Hauptlauf	10 km	19:00 Uhr
Bambinilauf	600 m	16:30 Uhr														
Schülerinnenlauf	1,6 km	16:50 Uhr														
Schülerlauf	1,6 km	17:10 Uhr														
Jedermann-Lauf	5 km	18:00 Uhr														
Hauptlauf	10 km	19:00 Uhr														
Veranstalter:	Haselünner Sportverein e.V. Vom DLV genehmigter Straßenlauf. Für Schadensfälle jeglicher Art wird nicht gehaftet. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Kontakt: Jürgen Dickmännken altstadtlauf@haseluenner-sv.de															
Streckenverlauf:	Die 5 km und die 10 km Strecke sind DLV vermessen! Der 600m Lauf verläuft nach dem Start auf dem Markt über den Nonnenwall, die Ritterstraße, die Steintorstraße wieder zum Ziel auf dem Markt. Bei den 1,6 km Läufen wird der Rundkurs 1x gelaufen. Beim 5 km Jedermann-Lauf wird der Rundkurs 3x gelaufen. Beim 10 km Hauptlauf muss der Rundkurs 6x gemeistert werden.															



HILFE:
KINDER &
JUGENDLICHE

HILFE:
ELTERN &
ANGEHÖRIGE

HILFE:
FACHKRÄFTE

Für Kinder. Gegen Gewalt.

Beratung | Information | Prävention

Beratungsstelle LOGO

Deutscher Kinderschutzbund Lingen e.V.

Wilhelmstraße 40 a | 49808 Lingen

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

www.logolingen.de



die lobby für kinder



Wenn die Bürokratie mal wieder zum Marathon wird, führe ich Sie als Pacemaker ins Ziel.



Ich halte Ihnen den Rücken frei, damit Sie sich um den nächsten Auftrag, eine weitere strategische Herausforderung oder einfach um Ihre Kernkompetenzen kümmern können.

Beratung mit Kompetenz und Expertise

- gleichermaßen für Behörden und Unternehmen
- auch als Nahtstelle zwischen beiden Bereichen
- Recherche, Akquise und Abrechnung von Fördermitteln
- Projektmanagement

Christian Rüge
Kornblumenweg 7
49757 Werlte

www.ruevepluspunkte.de

rüge pluspunkte gmbh
analysieren. beraten. machen.

Emsland Etappenlauf 2025

Running for help: Wohltätiger Zweck

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

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

Gruppe	Tempo	Tempo	
Gruppe 1	Flottes Tempo	Flottes Tempo	
Gruppe 2	Mittleres Tempo	Mittleres Tempo	Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.
Gruppe 3	Lockereres Tempo	Lockereres Tempo	
Gruppe 4	Langsames Tempo	Langsames Tempo	

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort	Datum	Ansprechpartner	Start
Emsbüren	Mittwoch, 14.05.25	Edu Küpker 0155 61042078 05903 940331 ede.sugar@web.de	Sportplatz/Concordia- Park Hanwische Str. 12 48488 Emsbüren
Haren/ Altenberge	Freitag, 16.05.25	Sandra Over-Deymann 0593269272 sandra.over-deymann@web.de	Schul- u. Sportzentrum in Erika/Altenberge, Tengestrasse (Marienschule Erika/Altenberge)
Werlte/ Bockholte	Montag, 19.05.25	Werner Behnen 0172 4313057 werner.behnen@krone.de	Am Sportplatz 1 49757 Bockholte
Bokeloh	Mittwoch, 21.05.25	Jürgen Schrant 0174 9874711 schrantinio@t-online.de	Sportplatz Grenzweg 49716 Meppen
Esterwegen	Freitag, 23.05.25	Markus Stindt 0173 7057351 markusstindt@gmx.de	Am Sportplatz 1 26897 Esterwegen

Gesamtorganisation

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

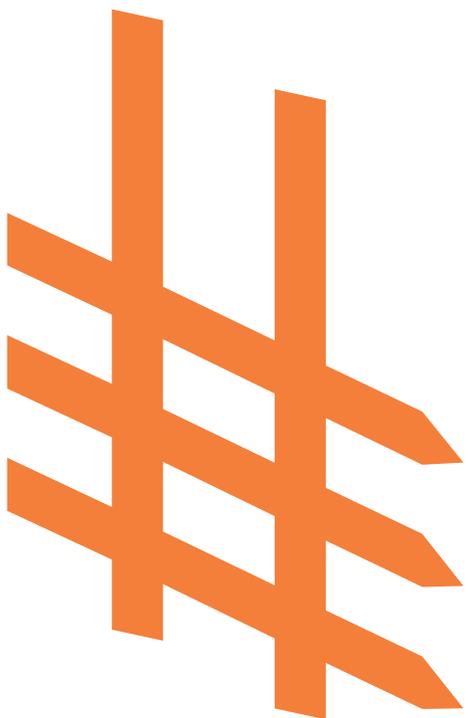


25. Volksbank-Lauf „Rund um den Offlumer See“

Freitag, der 23. Mai 2025



Veranstalter:	SuS 09 Neuenkirchen Lauftreff	
Strecke:	Start und Ziel: Sportzentrum am Haarweg, Straßen und Wege rund um den Offlumer See gemäß Vermessungsprotokoll vom 27.04.2018	
Informationen:	Stefan Hegemann, 01577-0457358 volkslauf@sus-neuenkirchen.de	
Internet:	sus-neuenkirchen.de	
Meldeschluss:	21. Mai 2025	
Nachmeldungen:	Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start	
Startunterlagen:	Ab 15:30 Uhr im Meldezelt	
Zeitnahme:	Die Zeitnahme wird auch in diesem Jahr die Firma Teamsoft- Sportzeit übernehmen.	
Läufe:		
	Bambinilauf (2020-2023)	300 m 16:15 Uhr
	Schülerlauf Jungen (2016-2018)	1 km 16:30 Uhr
	Schülerlauf Mädchen (2016-2018)	1 km 16:45 Uhr
	Schülerlauf Jungen (2010-2015)	2 km 17:00 Uhr
	Schülerlauf Mädchen (2010-2015)	2 km 17:20 Uhr
	Jedermannlauf	5,7 km 18:00 Uhr
	Walking	5,7 km 18:00 Uhr
	Hauptlauf (Strecke ist DLV-vermessen)	10 km 19:00 Uhr
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 und 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.	



E.M.S. ZAUN

EXKLUSIV · MODERN · STARK

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

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

www.ems-zaun.de

Mit Energie zum Ziel.

Starte Deinen nächsten
Karriereschritt, Deine
Ausbildung oder Dein
duales Studium und
werde auch Du Teil des
#TeamANF



Kirschner & Kleine

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

Friedrich Kirschner

– RECHTSANWALT
UND NOTAR –

Fachanwalt
für Arbeitsrecht
Fachanwalt
für Sozialrecht

Birgit Kleine

– RECHTSANWÄLTIN
UND NOTARIN –

Fachanwältin
für Familienrecht
Fachanwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Felix Kirschner

– RECHTSANWALT –

Tätigkeitsschwerpunkte:
Arbeitsrecht
Verkehrsrecht

Herzog-Arenberg-Str. 58 • 49716 Meppen • Telefon 0 59 31/860 68 • Telefax 0 59 31/860 69
www.ra-kirschner.de • E-Mail: info@ra-kirschner.de

Der VfL Lingen präsentiert den

34. CITYLAUF in Lingen (Ems)

SONNTAG, 25. MAI 2025

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



1050
STADT LINGEN EMS
DAMALS. MORGEN. MIT UNS!

citylauf-lingen.de



34. Lingener City-Lauf

Sonntag, 25. Mai 2025

Veranstalter:	VfL Lingen e.V.		
Ort:	Marktplatz, 49808 Lingen (Ems)		
Wettbewerbe und Zeitplan:	Lauf 1	AOK Bambini Lauf U8 (Mädchen) ohne Zeitnahme, Begleitung durch Eltern möglich	300 m 12:00 Uhr
	Lauf 2	AOK Bambini Lauf U8 (Jungen) ohne Zeitnahme, Begleitung durch Eltern möglich	300 m 12:15 Uhr
	Lauf 3	Weibliche Kinder U10 – Jahrgang 2017	700 m 12:30 Uhr
	Lauf 4	Weibliche Kinder U10 – Jahrgang 2016	700 m 12:40 Uhr
	Lauf 5	Männliche Kinder U10 – Jahrgang 2017	700 m 12:50 Uhr
	Lauf 6	Männliche Kinder U10 – Jahrgang 2016	700 m 13:00 Uhr
	Lauf 7	Weibliche Kinder U12 – Jahrgang 2015	700 m 13:10 Uhr
	Lauf 8	Weibliche Kinder U12 – Jahrgang 2014	700 m 13:20 Uhr
	Lauf 9	Männliche Kinder U12 – Jahrgang 2015	700 m 13:30 Uhr
	Lauf 10	Männliche Kinder U12 – Jahrgang 2014	700 m 13:40 Uhr
	Lauf 11	Walking/Nordic Walking (ohne Altersbeschränkung)	5,2 km 14:00 Uhr
	Lauf 12	Weibliche Jugend U14 - U16, Jahrgänge 2010 - 2013	2,4 km 14:10 Uhr
	Lauf 13	Männliche Jugend U14 - U16, Jahrgänge 2010 - 2013	2,4 km 14:30 Uhr
	Lauf 14	Volkslauf (DLV vermessener Rundkurs) ab Jahrgang 2013 und älter, Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, jeweils 3 Teilnehmer	5 km 15:00 Uhr
	Lauf 15	Straßenlauf (DLV vermessener Rundkurs) ab Jahrgang 2013 und älter, Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, jeweils 3 Teilnehmer	10 km 16:00 Uhr
	Lauf 16	10 km Staffellauf (ohne Altersbeschränkung) 5 Teilnehmer pro Staffel	10 km 16:00 Uhr
Anmeldungen:	Online unter https://my.raceresult.com/295627/ Einzelanmeldungen bis 23. Mai 2025 - 18:00 Uhr möglich Sammelanmeldungen (Kitas & Schulen) bis 21. Mai 2025 - 18:00 Uhr möglich		
Nachmeldungen	Am Veranstaltungstag bis 45 min vor dem Start		3,00 €
Startgeld:	Kinder/Jugendliche bis einschl. Jahrgang 2005		kostenlos
	5 km Lauf		10,00 €
	10 km Lauf		12,00 €
	Walking/Nordic Walking		8,00 €
	10 km Staffellauf (für 5 Teilnehmer)		15,00 €
Siegerehrungen:	Medaillen für alle Finisher Pokale für alle Erstplatzierten Geldpreise für die 3 Erstplatzierten nach Gesamteinlauf (5 km & 10 km)		

Änderungen des Zeitplans und der Streckenführung behält sich der Veranstalter vor.

33. Emlichheimer Pfingstlauf

06. Juni 2025 - Freitag vor Pfingsten
im Emlichheimer Ortskern

Schüler/-innen bis W/M10
17.30 Uhr - 1 Kilometer

Schüler/-innen bis W/M15
17.45 Uhr - 2 Kilometer

Bambinilauf
18.15 Uhr - 300 Meter

Staffellauf
18.45 Uhr - 4x 1 Kilometer

5-km-Lauf
19.30 Uhr

10-km-Lauf
20.30 Uhr

Party an der offenen Bühne
im Anschluss an die
Siegerehrungen



Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 01. Juni 2025, um 18 Uhr möglich.

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

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



Infos & Anmeldung:
www.pfingstlauf.de

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

04 APRIL			05 MAI			06 JUNI		
1	Di		1	Do	TAG DER ARBEIT	1	So	
2	Mi		2	Fr		2	Mo	
3	Do		3	Sa		3	Di	
4	Fr		4	So		4	Mi	
5	Sa		5	Mo		5	Do	
6	So	Lauftreff Emsland (LTE 1/5) Herbrumer Lauftag	6	Di		6	Fr	Emlichheimer Pfingstlauf
7	Mo	BEGINN OSTERFERIEN	7	Mi		7	Sa	
8	Di		8	Do		8	So	PFINGSTSONNTAG
9	Mi		9	Fr	Haselünner Altstadtlauf (EL-CUP2/7)	9	Mo	PFINGSTMONTAG
10	Do		10	Sa		10	Di	PFINGSTFERIEN
11	Fr	Dörpener Nordland-Lauf	11	So		11	Mi	
12	Sa		12	Mo		12	Do	
13	So		13	Di		13	Fr	
14	Mo		14	Mi	Emsland Etappen Lauf (EEL 1/5)	14	Sa	Citylauf Haren (EL-CUP 4/7)
15	Di		15	Do		15	So	Lauftreff Emsland (LTE 2/5)
16	Mi		16	Fr	Emsland Etappen Lauf (EEL 2/5)	16	Mo	
17	Do		17	Sa		17	Di	
18	Fr	ENDE OSTERFERIEN KARFREITAG	18	So		18	Mi	
19	Sa	KARSAMSTAG Osterlauf „Rund um Bawinkel“	19	Mo	Emsland Etappen Lauf (EEL 3/5)	19	Do	
20	So	OSTERSONNTAG	20	Di		20	Fr	
21	Mo	OSTERMONTAG	21	Mi	Emsland Etappen Lauf (EEL 4/5)	21	Sa	
22	Di		22	Do		22	So	
23	Mi		23	Fr	Emsland Etappen Lauf (EEL 5/5) Volksbank-Lauf, Neuenkirchen	23	Mo	
24	Do		24	Sa		24	Di	
25	Fr		25	So	Lingener City-Lauf (EL-CUP 3/7)	25	Mi	
26	Sa		26	Mo		26	Do	
27	So	OLB-Citylauf Papenburg (EL-CUP1/7)	27	Di		27	Fr	
28	Mo		28	Mi		28	Sa	Hasetal Marathon, Lönigen
29	Di		29	Do	CHRISTI HIMMELFAHRT	29	So	
30	Mi		30	Fr		30	Mo	
			31	Sa				

07 JULI			08 AUGUST			09 SEPTEMBER		
1	Di		1	Fr		1	Mo	
2	Mi		2	Sa		2	Di	
3	Do	BEGINN SOMMERFERIEN	3	So		3	Mi	
4	Fr		4	Mo		4	Do	
5	Sa	Grafelder Jubiläumslauf	5	Di		5	Fr	
6	So		6	Mi		6	Sa	Meppener Citylauf (EL-CUP 7/7) 30 Jahre Jubiläumsfeier LFE
7	Mo		7	Do		7	So	
8	Di		8	Fr	Speller-Sparkassen-Sommer- nachtslauf (EL-CUP 5/7)	8	Mo	
9	Mi		9	Sa		9	Di	
10	Do		10	So		10	Mi	
11	Fr		11	Mo		11	Do	
12	Sa		12	Di		12	Fr	
13	So		13	Mi	ENDE SOMMERFERIEN	13	Sa	Nordhorner Meile Börger Stundenlauf
14	Mo		14	Do		14	So	Lauftreff Emsland (LTE 3/5)
15	Di		15	Fr		15	Mo	
16	Mi		16	Sa		16	Di	
17	Do		17	So		17	Mi	
18	Fr		18	Mo		18	Do	
19	Sa		19	Di		19	Fr	
20	So		20	Mi		20	Sa	Laarer Mühlenlauf Freimarktlauf Garrel
21	Mo		21	Do		21	So	Volksbank Marathon, Münster
22	Di		22	Fr	Ibbenbürener Aaseelauf	22	Mo	
23	Mi		23	Sa		23	Di	
24	Do		24	So		24	Mi	
25	Fr	Brandlechter Volksbanklauf	25	Mo		25	Do	
26	Sa		26	Di		26	Fr	
27	So		27	Mi		27	Sa	Eper Michaelislauf
28	Mo		28	Do		28	So	
29	Di		29	Fr		29	Mo	
30	Mi		30	Sa	Salzbergener Raffinerielauf (EL-CUP 6/7)	30	Di	
31	Do		31	So				

10 OKTOBER		11 NOVEMBER		12 DEZEMBER				
1	Mi		1	Sa	<i>Laufseminar Tag 2/3</i>	1	Mo	
2	Do		2	So	<i>Laufseminar Tag 3/3</i>	2	Di	
3	Fr	<i>TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT Panorama-Herbstlauf</i>	3	Mo		3	Mi	
4	Sa		4	Di		4	Do	
5	So		5	Mi		5	Fr	
6	Mo		6	Do		6	Sa	
7	Di		7	Fr		7	So	
8	Mi		8	Sa		8	Mo	
9	Do		9	So	<i>Steinhart 500, Steinfurt</i>	9	Di	
10	Fr		10	Mo		10	Mi	
11	Sa		11	Di		11	Do	
12	So		12	Mi		12	Fr	
13	Mo	<i>BEGINN HERBSTFERIEN</i>	13	Do		13	Sa	
14	Di		14	Fr		14	So	
15	Mi		15	Sa	<i>Berger Adventslauf</i>	15	Mo	
16	Do		16	So		16	Di	
17	Fr		17	Mo		17	Mi	
18	Sa	<i>Internationaler Teutoburger Waldlauf</i>	18	Di		18	Do	
19	So		19	Mi		19	Fr	
20	Mo	<i>Redaktionsschluss ELK 2026</i>	20	Do		20	Sa	
21	Di		21	Fr		21	So	
22	Mi		22	Sa		22	Mo	<i>BEGINN WEIHNACHTSFERIEN</i>
23	Do		23	So		23	Di	
24	Fr	<i>ENDE HERBSTFERIEN</i>	24	Mo		24	Mi	<i>HEILIGABEND</i>
25	Sa		25	Di		25	Do	<i>1. WEIHNACHTSTAG</i>
26	So	<i>WINTERZEIT Lauftreff Emsland (LTE 4/5)</i>	26	Mi		26	Fr	<i>2. WEIHNACHTSTAG</i>
27	Mo		27	Do		27	Sa	
28	Di		28	Fr	<i>Andresy Fahrt Tag 1/3</i>	28	So	
29	Mi		29	Sa	<i>Andresy Fahrt Tag 2/3</i>	29	Mo	
30	Do		30	So	<i>Andresy Fahrt Tag 3/3</i>	30	Di	
31	Fr	<i>REFORMATIONSTAG Laufseminar Tag 1/3</i>				31	Mi	<i>SILVESTER Lauf. Emsl. (LTE 5/5) WINTERZEIT Silvester. Altenheine</i>

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 www.germing.de



www.moebel-berning.de



WENN
MÖBEL,
DANN

 Musterring

 xocoon

 Stressless

 H&H
Henders & Hazel

 inter living
Möbel für mich gemacht

...und viele weitere Marken!

Alle Infos auf
www.volksbank-haren-citylauf.de



 Möbel
Berning
...verliebt in Zuhause!

30. Börger Stundenlauf

Freitag, 27. Juni 2025

Besonderer Hinweis:	Während des Laufes werden die Läuferinnen und Läufer musikalisch unterstützt. Zu dieser Veranstaltung sind nicht nur die Sportler und Sportlerinnen, sondern auch deren Angehörige und Freunde recht herzlich eingeladen. Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt.
Start / Ort:	27.06.2025, 19:00 Uhr Sportgelände an der Waldstraße
Umkleide / Dusche:	Clubhaus auf dem Sportgelände
Auszeichnungen:	Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit der absolvierten Laufstrecke
Preise/Präsente:	Geldprämien für die Erstplatzierten (1. Platz der Damen u. Herren), Sonderprämien beim Übertreffen der bisherigen Bestleistung: (2000 durch Enno Heidergott, LG Ihrhove-Warsingfehn, mit 18.140 m)
Anmeldungen:	Voranmeldungen schriftlich bis 15.06.2025 an leichtathletik@eintracht-boerger.de
Teilnehmerbeschränkung:	Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
Startberechtigung:	Gem. DLO (01.01.19) sind nur Männer und Frauen für den Stundenlauf startberechtigt.
Startgeld:	Erwachsene 6,00 Euro
Streckenführung:	400 m – Aschenbahn, Tennenbelag
Haftung:	Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Änderungen des Zeitplans und der Streckenführung behält sich der Veranstalter vor.



DJK Eintracht Börger e.V.
www.eintracht-boerger.de



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



Zentrum für Präventivmedizin & Leistungsdiagnostik

Sie möchten

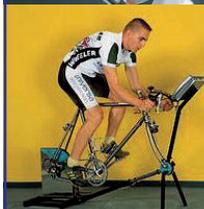
- nach längere Pause wieder mit dem Sport beginnen
- effektiv abnehmen
- Wohlstandserkrankungen wie Cholesterinerhöhung, Bluthochdruck und Diabetes vorbeugen
- generell auf der sicheren Seite sein, gesund Sport zu treiben
- Ihre Leistungsfähigkeit verbessern
- eine professionelle Trainingsbetreuung
-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

Wir bieten

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

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

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





Löningen - die Laufhochburg im Oldenburger Münsterland



ZEITPLAN

SAMSTAG, 28. JUNI 2025

- 15.00 Uhr** Graepel-Bambini-Lauf (rd. 300 m)
- 15.30 Uhr** Lz0-Schülerlauf (1.800 m)
- 15.45 Uhr** Lz0-Schülerinnenlauf (1.800 m)
- 16.00 Uhr** ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf
KRONE-Firmenlauf (10 km)
- 16.15 Uhr** Special-Olympics-Lauf (1.800 m)
- 16.45 Uhr** Vivaris-5-km-Lauf
AOK-Nordic Walking
und Walking (über 5 km)
- 17.00 Uhr** Remmers-Hasetal-Marathon
Keller-Halbmarathon
EWE-Staffelmarathon
(inkl. EWE-Firmenstaffel)



QR-Code scannen
für weitere
Informationen!

#löningen42
#remmershasetalmarathon

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

Ahrendvehn 5
49624 Löningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de

ORGANISATIONSBEITRÄGE

Wettbewerb	Anmeldung	Startgeld
Bambini-Lauf	bis 15.06.	0 €
Schüler/-innen-Lauf	bis 15.06.	0 €
Special-Olympics-Lauf	bis 15.06.	0 €
Nordic Walking u. Walking	bis 28.02.*	16 €
	bis 30.04.	8 €
	bis 15.06.	10 €
5-km-Lauf	Nachmeldung	12 €
	bis 28.02.*	16 €
	bis 30.04.	8 €
10-km-Lauf	bis 15.06.	10 €
	Nachmeldung	12 €
	bis 28.02.*	20 €
Halbmarathon	bis 30.04.	12 €
	bis 15.06.	14 €
	Nachmeldung	16 €
Marathon	bis 28.02.*	30 €
	bis 30.04.	22 €
	bis 15.06.	26 €
Staffelmarathon	Nachmeldung	30 €
	bis 28.02.*	40 €
	bis 30.04.	32 €
Staffelmarathon	bis 15.06.	36 €
	Nachmeldung	40 €
	bis 28.02.*	60 €
Staffelmarathon	bis 30.04.	32 €
	bis 15.06.	36 €
	Nachmeldung	40 €

* Alle Voranmelder bis zum 28.02.2025 erhalten das Funktions-T-Shirt inklusive

TRAINIERE BEIM TESTSIEGER.



DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY

Testsieger
Fitness-Studios
Service und Angebot
TEST Jan. 2024
8 überregionale
Fitness-Studio-Anbieter
Testsieger seit 2010

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut



Warum zum Training in's INJOY?

- Exzellente Trainingsbetreuung
- Einzigartige Erfolge mit wissenschaftlich qualifiziertem Muskeltraining
- Gesundheits-Checks, Group-Fitness, Wellness...
- bereits das achte Mal zum besten und servicefreundlichsten deutschen Fitness-Studio-Anbieter gekürt worden
- Mehr Beweglichkeit, mehr Kraft, mehr Energie und mehr Lebensfreude

INJOY Lingen · Fit4Lingen GmbH
Schillerstr. 2 · 49811 Lingen · Tel. 0591 - 800380

HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Grafelder Volkslauf

Samstag, 05.07.2025

6. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2025
Staas-Junior Cup 2025

*Lauf mit
und bleib fit!*

Start und Ziel:	Sportgelände SV Grafeld		
Startzeiten:	Bambinilauf	800 m	15:35 Uhr
	Schülerlauf	2,2 km	14:30 Uhr
	Jedermannslauf / Walken	6, km	15:30 Uhr
	Sparkassen-Cup Lauf	12 km	15:30 Uhr
Startgelder:	Schüler/Jugendliche	3,00 €	
	Jedemannslauf	6,00 €	
	Erwachsene	8,00 €	

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag

Anmeldung: bis 30 Minuten vor Startbeginn

Infos: Online-Anmeldung unter www.laufen-os.de bis zum 28.06.2024
Helmut Anterhaus - Tel. 05909-1512
Thomas Behner - Tel. 05435-955345, thomasbehner@yahoo.de

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



uvex

wherever
you perform

Jetzt
EXKLUSIV
bei uns!

Der Spezialist für gutes Sehen im Sport

Laufen - Radfahren - Schwimmen - Golfen und und und

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

Kenning
Der Optiker

Partner von **Kodak LENS**





20. BRANDLECHTER Volksbank LAUF

Termin: 25. Juli 2025

Ausrichter: SpVgg Brandlecht Hestrup e.V.
www.brandlecht-hestrup.de

Ort: Brandlecht – NOH, Sportplatz, Schüttorfer Straße 14

Läufe:	Bambinolauf	ca. 250 m	17:45 Uhr
	Schülerlauf	1,0 km	18:15 Uhr
		2,5 km	18:30 Uhr
	Nordic Walking	2,5 km	19:15 Uhr
	Hauptläufe	5,0 km	19:15 Uhr
		10,0 km	20:00 Uhr
	Kistenlauf:	ca. 700 m	21:00 Uhr (ca.)

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

Voranmeldung: Online-Anmeldung unter www.brandlecht-hestrup.de

Nachmeldung: bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start
(2,00 € Nachmeldegebühr)

Streckenprofil: Start/Ziel am Sportplatz, flacher Rundkurs

Umkleiden: direkt vor Ort am Sportplatz,
ausreichend Duschkmöglichkeiten vorhanden

Haftung: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter
keine Haftung

Infos und Anmeldung: www.brandlecht-hestrup.de

34. Speller- Sparkassen-Sommernachtslauf



City-Lauf mit Halbmarathon – Freitag, 08. August 2025

Ausrichter:	SC Spelle-Venhaus – Laufgruppe –																					
Start und Ziel:	Wöhlehof – Schulsportanlage, Am Brink in 48480 Spelle Hier stehen auch genügend Umkleide- und Duschkmöglichkeiten zur Verfügung. Im Anschluss lädt ein gemütliches Ambiente am Wöhlehof zur after Race Party ein.																					
Startzeiten:	<table border="1"> <tr> <td>Bambinilauf, Mädchen</td> <td>400 m</td> <td>16:50 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Bambinilauf, Jungen</td> <td>400 m</td> <td>17:00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Schülerlauf M/W U10-U12</td> <td>1 km</td> <td>17:10 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Schülerlauf M/W U14-U16</td> <td>1,3 km</td> <td>17:25 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Jedermannlauf- und Teamlauf</td> <td>5 km</td> <td>17:45 Uhr</td> </tr> <tr> <td>DLV- Halbmarathon</td> <td>21,097 km</td> <td>18:40 Uhr</td> </tr> <tr> <td>DLV-Hauptlauf</td> <td>10 km</td> <td>18:45 Uhr</td> </tr> </table>	Bambinilauf, Mädchen	400 m	16:50 Uhr	Bambinilauf, Jungen	400 m	17:00 Uhr	Schülerlauf M/W U10-U12	1 km	17:10 Uhr	Schülerlauf M/W U14-U16	1,3 km	17:25 Uhr	Jedermannlauf- und Teamlauf	5 km	17:45 Uhr	DLV- Halbmarathon	21,097 km	18:40 Uhr	DLV-Hauptlauf	10 km	18:45 Uhr
Bambinilauf, Mädchen	400 m	16:50 Uhr																				
Bambinilauf, Jungen	400 m	17:00 Uhr																				
Schülerlauf M/W U10-U12	1 km	17:10 Uhr																				
Schülerlauf M/W U14-U16	1,3 km	17:25 Uhr																				
Jedermannlauf- und Teamlauf	5 km	17:45 Uhr																				
DLV- Halbmarathon	21,097 km	18:40 Uhr																				
DLV-Hauptlauf	10 km	18:45 Uhr																				
Durchführung:	Die Veranstaltung wurde vom DLV genehmigt und wird auch von ihm beaufsichtigt. Die Durchführung erfolgt nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“ (IWB).																					
Laufstrecken:	Alle Laufstrecken sind flach, schnell und vollständig asphaltiert. Der 5, 10 km und HM sind nach den neuesten Richtlinien des DLV und AIMS/IAAF vermessen. Der Halbmarathon ist neu in 4 Runden zu laufen und die 10 km Strecke in 3 Runden.																					
Wertung:	Alle Läufe werden nach Altersklassen (LAO) gewertet. Die 5 km und 10 km Läufe und der Halbmarathon werden als DLV-Straßenlauf gewertet.																					
Auszeichnungen:	Pokale für alle Klassensieger der Schülerläufe, Urkunden für Plätze 1–3, Pokale für alle Klassensieger Schüler/ Jugendliche vom 5 km-Lauf. Sachpreise für die Klassensieger des 5 km, 10 km und 21 km-Laufs.																					
NEU:	Jetzt auch mit Walking																					
Besonderheit:	Vermessener, schneller, bestzeitfähiger Halbmarathon, ideal für die Vorbereitung auf einen Herbstmarathon																					
Anmeldungen:	Klaus Gabrowsky · Von-Cramm-Str. 3 · 48480 Spelle Tel.: 0 59 77/78 58 · (18.00 – 20.00 Uhr) oder unter www.spelle-laufgruppe.de																					
Meldeschluss:	Voranmeldung bis zum 03.08.2025																					



40. Ibbenbürener Aaseelauf

Freitag, 22. August 2025

Ausrichter: Marathon Ibbenbüren e.V., Poststraße 15, 49477 Ibbenbüren, martin.visse@marathon-ibbenbueren.de

Start und Ziel: Stadion Ost, Am Sportzentrum 36, 49479 Ibbenbüren

Parken: Kostenlose Parkmöglichkeiten im Bereich Sportzentrum Ost sowie im Bereich der Ledder Straße 110 (Kletterwald). Bitte in den anliegenden Straßen die Parkverbote beachten!

Distanzen, Startzeiten und Startgebühren:	Kita-Kids-Dino-Lauf (von 2 bis 6 Jahren)	400 m	16:15 Uhr	2,50 €
--	---	-------	-----------	--------

	Grundschul-Kids-Lauf (von 6 bis 10 Jahren)	800 m	16:30 Uhr	3,50 €
--	---	-------	-----------	--------

	Jedermannlauf (ab 10 Jahren)	5 km	16:50 Uhr	10,00 €
--	---------------------------------	------	-----------	---------

	Teamlauf (ab 10 Jahren)	5 km	16:50 Uhr	11,00 €
--	-------------------------	------	-----------	---------

	Schnupperlauf (ab 10 Jahren)	5 km	17:00 Uhr	10,00 €
--	---------------------------------	------	-----------	---------

	Hauptlauf (ab 12 Jahren)	10 km	18:00 Uhr	11,00 €
--	--------------------------	-------	-----------	---------

Starterlimit: Wir können 1.000 Teilnehmer/innen starten lassen. Bitte frühzeitig anmelden!

Anmeldung: Online auf www.aaseelauf.de Voranmeldung bis 15. August 2025.

Zeitnahme: Die Transponder befinden sich auf der Rückseite der Startnummer. Diese werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Getränke / Verpflegung: auf der Strecke und im Zielbereich

Auszeichnungen: Preisgeld für den Hauptlauf, Auszeichnungen für Plätze 1 – 3 im Jedermann-/ und Hauptlauf, die 3 schnellstens Teams, das kreativste Team und die teilnehmerstärkste Gruppe.



• Aufzüge • Homelifte

- Neubau
- Modernisierung
- Wartung
- Notdienst

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

24 Stunden Notdienst Mobil 05933/647987





H&R Group
H&R ChemPharm GmbH
Raffinerie Salzburg

www.hur.com



19. Salzbergener Raffinerielauf

30. August 2025



Sportliche Grüße an alle Lauffreunde!

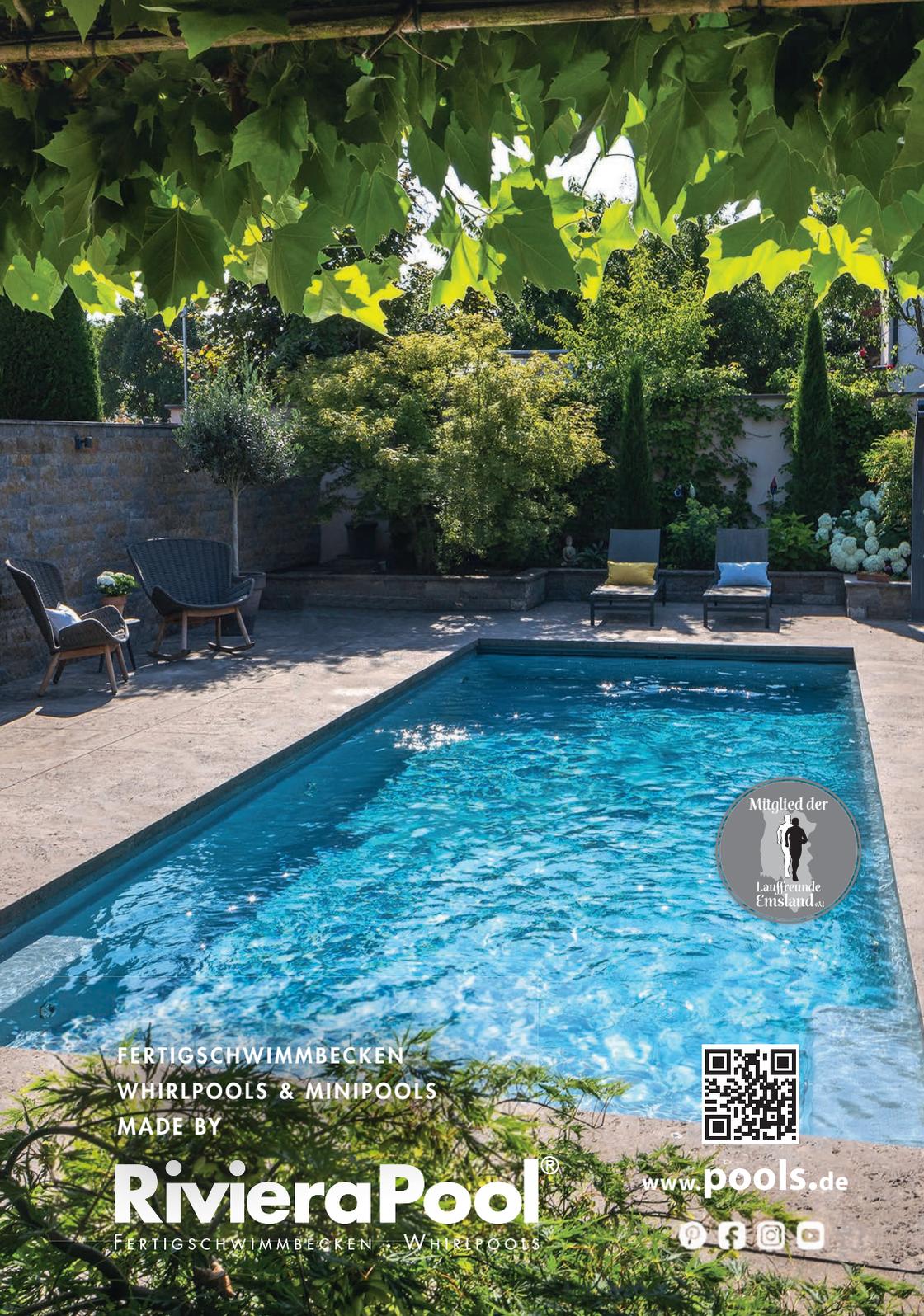
Seit dem Jahr 1919 steht der Name Hansen & Rosenthal für höchste Qualität in der Spezialchemie. Mit einem Jahresumsatz von mehr als 1 Mrd. € und weltweit 1.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gehören wir zu den führenden Spezialchemieunternehmen in Europa.

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

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



- Veranstalter:** InLaWa - SV Alemannia Salzburg 1919 e. V.
- Start/Ziel:** Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzburg
- Wettbewerbe:**
- | | | |
|-----------|---------|--|
| 14:30 Uhr | 600 m | Bambinilauf |
| 14:45 Uhr | 1700 m | Schülerlauf (mit Teamwertung) |
| 15:15 Uhr | 5 km * | Jedermannslauf (mit Teamwertung) |
| 16:15 Uhr | 10 km * | Hauptlauf (mit Teamwertung) |
| 16:20 Uhr | 5 km | Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung) |
- Wertung:** Alle Läufer werden nach Altersklassen (LAO) gewertet.
(Walking/Nordic-Walking = keine weitere Klasseneinteilung)
Die 5 km- und 10 km-Läufe werden als DLV-Straßenlauf gewertet.
Teamwertung:
Ein Team besteht aus 3 Teilnehmern.
Die Zuordnung der Läufer zu einem Team erfolgt über den Teamnamen.
Alle Teamläufer werden jeweils auch in der Einzelwertung gewertet.
- Startgebühren:**
- | | |
|------------------------|-----------|
| Männer/Frauen/Jugend: | 8,00 Euro |
| Schüler/-innen: | 2,00 Euro |
| Bambinilauf: | 2,00 Euro |
| Walking/Nordic-Walking | 2,00 Euro |
- Auszeichnungen:**
- Medaillen für die Teilnehmer des Bambinilaufes
 - Pokale oder Sachpreise für die Plätze 1 - 3, nach der genannten Wertung
 - Pokale für die Plätze 1 - 3 der Teamwertung
 - Sachpreise für die drei größten teilnehmenden Gruppen
- Laufstrecke:** *Die vom DLV u. AIMS/IAAF vermessenen und asphaltierten Laufstrecken sind gut ausgebaut und sehr schnell.
- Anmeldungen:** Im Internet unter www.raffinerielauf.de
- Meldeschluss:** Mittwoch, 27. August 2025. Nachmeldung am Veranstaltungstag: 45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.



www.pools.de



FERTIGSCHWIMMBECKEN
WHIRLPOOLS & MINIPOOLS
MADE BY

RivieraPool®
FERTIGSCHWIMMBECKEN · WHIRLPOOLS



38. Meppener Sparkassen-Citylauf

Samstag, 06. September 2025



Veranstalter:
Strecke:

Turnverein Meppen 1912 e. V. &
SV Union Meppen 1947 e. V.
Asphaltierte bzw. gepflasterte Straßen
in der Meppener Innenstadt.
Die Strecken über 5 und 10 km sind vom DLV vermessen,
die Ergebnisse können für die Bestenliste verwendet werden.

**Meldebüro am
Veranstaltungstag:**

Sparkasse Emsland, Obergerichtsstraße

Wettbewerbe:

BabyOne Bambini Lauf	400 m	15:00 Uhr
Schüler:innen-Lauf	750 m	15:15 Uhr 15:30 Uhr
Schüler:innen-Lauf	1,5 km	15:45 Uhr 16:10 Uhr 16:35 Uhr 17:00 Uhr
Schüler:innen-Lauf / Einsteigerlauf für Erwachsene	2,25 km	17:55 Uhr
Jedermann-Lauf mit Firmen Teamcup	5 km	17:55 Uhr
Hauptlauf mit Staffel-Option (6 x 1.666 m)	10 km	18:50 Uhr

Start/Ziel:

Vor der Sparkasse Emsland, Obergerichtsstraße

Siegerehrung:

unmittelbar im Anschluss an die Laufauswertung auf der Bühne
am Windhorstplatz. Neben den Einlauf-Siegern:innen gibt es zudem Ehrungen und
Preise im Rahmen des Firmen-Firmencups sowie Schul-Wertungen.

Startgeld:

BabyOne Bambini Lauf: 2 € // Schüler:innen-Läufe: 5 €
Barmer Einsteigerlauf: 7,50 €
Jedermann-Lauf / Sparkassen Firmen-Teamcup: 10 €
Hauptlauf: 12 € // Staffel: 30 € // Ggf. zzgl. Nachmeldegebühr

**Anmeldung/
Nachmeldungen:**

Nur noch online über das Portal RaceResult (s. auch tv-meppen.de).
Die Zahlung der Startgebühr ist ausschließlich per Lastschrift über RaceResult
möglich. Nachmeldungen bis 45 Minuten vor Start des jeweiligen Wettbewerbes.
Nachmeldegebühr für alle Klassen 2,00 € (Nur Barzahlung)

Zeitnahme:

Chip am Schuh

**Umkleide / Duschen
Parken / etc.:**

Mobile Toiletten befinden sich an der Laufstrecke. Umkleidemöglichkeit gibt es
in den Räumlichkeiten der Schule (Windhorst Gymnasium). Parkplätze befinden
sich am Hallenbad und an den Berufsbildenden Schulen. Wertsachen können unter
Haftungsausschluss im Meldebüro in der Sparkasse Emsland deponiert werden.

Informationen:

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

Der Veranstalter übernimmt für Schadensfälle jeder Art keine Haftung.

Gemeinsam zum Ziel

Liebe Lauffreunde!

Am 06.09.2025 feiern wir im Dorfgemeinschaftshaus in Duisenburg das 30-jährige Bestehen der Lauffreunde Emsland.

30 Jahre Lauffreunde, die Erfolgsgeschichte eines Monovereins

Mit weit über 300 Mitgliedern, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, schnell oder langsam, ob über 100 gelaufene Marathon oder noch gar kein Marathon gelaufen wurde,

unser Motto war, ist und bleibt „gemeinsam zum Ziel!“

Aus der Idee von Werner Koop und Günter Hetmank bei einem gemeinsamen Lauf diesen Verein zu gründen, hat sich eine große Gemeinschaft und viele Freundschaften gebildet, die wir nicht nur in unserem Land, sondern auch in die verschiedensten Kontinente durch viele Starts hinausgetragen haben.

Auf noch viele weitere Jahre und gemeinsam zum Ziel!

Weitere Informationen zur Jubiläumsfeier folgen rechtzeitig auf unserer Webseite und per Newsletter.

Die Lauffreunde Emsland planen auch 2025 wieder eine Teilnahme beim Teutolaf. Es ist immer eine tolle Veranstaltung in der Natur. Wir möchten viele Lauffreundinnen und Lauffreunde zu einer Teilnahme motivieren. Näheres erfahrt ihr rechtzeitig über einen Newsletter oder auf unserer Webseite. Weitere Infos zur Veranstaltung auf Seite 66.



rosenxt

Zukunftstarter.

Gestalte mit uns die
Zukunft schon heute!

Wir sind ein globales Team von derzeit 500 engagierten Mitarbeitern. Wir erforschen und entwickeln innovative Produkte und Dienstleistungen für die anspruchsvollsten Umgebungen. Innovation, Teamgeist und Spaß treiben uns an. Denn wie beim Laufen gilt auch bei uns: Mit Energie und vollem Fokus erreichen wir gemeinsam jedes Ziel!

Werde Teil unserer Erfolgsgeschichte.

www.rosen-nxt.com



40. Laarer Mühlenlauf



37. Nordhorner Meile

Samstag, 13. September 2025

Verein:	LC Nordhorn, Ludger Fortmann Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn E-Mail: info@nordhorner-meile.de Internet: www.nordhorner-meile.de Zeitnahme: runtiming		
Strecken:	WK U 10 (1 kl. Runde)	ca. 1 km	14:00 Uhr
	MK U 10 (1 kl. Runde)	ca. 1 km	14:30 Uhr
	K/MK U 12 (1 gr. Runde)	ca. 2 km	15:00 Uhr
	WJ/MJ U 14-U16 (1 gr. Runde)	ca. 2 km	15:30 Uhr
	offen, ohne AK-Wertung	5 km	16:00 Uhr
	Frauen/Männer – W/M 70	10 km	16:45 Uhr
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 €	14:30 Uhr
	5 km:	7 €	14:30 Uhr
	10 km:	10 €	14:30 Uhr
Auszeichnungen:	Meilensteine Platz 1-3 (10 km), bzw. Platz 1-3 (5 km)		
Teamwertung:	Teamwertung (z. B. Schule, Klasse, Nachbarschaft Betrieb, Verein) bei allen Läufen durch Zeitaddition der fünf schnellsten Läufer eines Teams Frauen und Männer ge- mischt. Bitte Teamformulare im Internet ausdrucken!		
Meldung:	Nur Online-Anmeldung Meldeschluss: 03.09.2025		

Start & Ziel: Mühle Laar

Untergrund: befestigte Wege

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

Meldeschluss: Freitag, 19. September 2025

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

Strecken:	Bambinis	14:45 Uhr
	1,0-km-Lauf	15:00 Uhr
	2,5-km-Lauf	15:30 Uhr
	5,0- & 10-km-Lauf	16:15 Uhr

Startgebühr:	1,0- & 2,5-km-Lauf	3,50 €
	5,0- & 10-km-Lauf	6,00 €
	Nachmeldegebühr	
	- Jugendläufe	2,00 €
	- Hauptläufe	4,00 €

Ehrungen: Urkunden für alle Teilnehmenden
(falls gewünscht, sonst online abrufbar)

Ehrenpreise für Zeitschnellsten in den Altersklassen nach DLO

Umkleiden: Duschen & Umkleiden in der Turnhalle
an der Mühle Laar

Haftung: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung

Sonstiges: Am Start / Ziel sorgt der Mühlenverein
Laar für Erfrischungen und Verpflegung

© Foto: Florian Weiden Fotografie

Änderungen vorbehalten! Bitte aktuelle Informationen auf unserer Website beachten!



20. September 2025 ab 14:45 Uhr

Start und Ziel an der Mühle Laar

www.sv-grenzland.de



PlanenMarkt

PlanenMarkt Roling GmbH

Industriestraße 4

49832 Freren

Telefon: +49 5902 998330

Fax: +49 5902 9983310

www.planen-markt.de

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

20. September 2025

Freimarktslauf BV Garrel

20!

INFOS



WETTBEWERBE

14.30 Uhr > Babiniläufe 400 m für Kindergartenkinder

14.45 Uhr >  - Babiniläufe 400 m für Grundschul Kinder

15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km

15.30 Uhr > 2,5 km  -Schüler/innen-Lauf

16.30 Uhr > 10 km  VR-Bank in Südoldenburg eG -Lauf mit Staffellauf

18.00 Uhr > 5 km  European Convenience Food -Lauf mit Mannschaftswertung

MIT 15 KM KOMBI-WERTUNG

www.freimarktslauf.de

23. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



SAVE THE DATE

NEUER
TERMIN

21.09.2025 IN MÜNSTER

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

www.volksbank-muenster-marathon.de

Münster-Marathon e.V. Windthorststraße 32 48143 Münster Tel. 0251 9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de



Tischlerei

Kampen

Bau-und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb

49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

www.tischlerei-kampen.de



36. Eper Michaelislauf

Rund ums Stadtfest mit dem familienfreundlichen Lauf

Wann:	Samstag, 27. September 2025
Start und Ziel:	Ecke Hindenburgring / Antoniusstraße D-48599 Gronau-Epe
Strecke:	Rundparcours: ca. 1.500 m Stadt / 1.000 m Park
Startzeiten/	14:00 Sparkassen-Handicap-Lauf
Strecken:	14:20 350 m – Böcker Ingenieure Bambinilauf
	14:40 800 m Schülerlauf m/d (für die Jahrgänge 2019 - 2015)
	15:00 800 m Schülerinnenlauf w/d (für die Jahrgänge 2019 - 2015)
	15:30 2.500 m Volksbank-Cup Schüler:innen m/w/d (für die Jahrgänge 2014 - 2008)
	16:00 5.000 m Urenco (Firmen)-Cup 10.000 m Sparkassen-Cup



Alle Strecken sind 2020 nach DLV-Richtlinie neu vermessen worden!

Verpflegung:	Getränke nach jeder Runde.
Wertung:	Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.
Startgebühren:	Bambinilauf 3,00 €, 800 m 4,00 €, 2.500 m 5,00 €, Erwachsene 10,00 € Nachmeldegebühr zuzüglich 2,00 €
Anmeldung:	Internet: www.tv-westfalia07epe.de eMail: michaelislauf@tv-westfalia07epe.de Telefon: 02565 / 4416
	Abholung Startunterlagen an der Dreifach-Turnhalle an der Gasstraße
Duschen:	Diese sind ca. 200 m vom Start entfernt in der Dreifach-Turnhalle an der Gasstraße.
Zeitnahme:	Für alle Läufe ab 800 m: Diese erfolgt mit einem Transponder-Chipsystem (ohne Zusatzkosten für die Teilnehmer).
Siegerehrung:	Jeder Läufer bekommt eine Urkunde und einen Preis. Die ersten fünf Läufer:innen über 10.000 m erhalten Geldpreise.
Sonderwertung:	Firmenlauf über 5.000 m: 3 Teilnehmer (nach Zieleinlauf) bilden eine Mannschaft.



DAS STRESSFREIE
LAUFERLEBNIS...

SEI DABEI!



16. PANORAMA-HERBSTLAUF



Lauftreff Dickenberg und
Lauftreff Steinbeck laden ein am

3. OKTOBER 2025

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Sportheim des SV Dickenberg

„Kurz & schmerzlos“ ca. 12 km

„Mittel & hart“ ca. 17 km

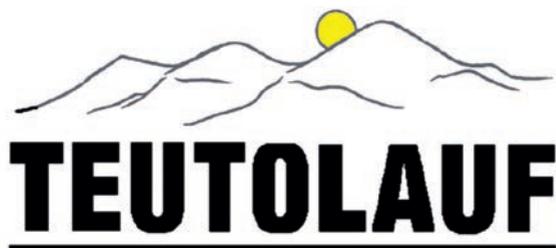
„Lang & heftig“ ca. 26 km

Nordic-Walking

[www.sv-dickenberg.de/index.php/
panorama-herbstlauf](http://www.sv-dickenberg.de/index.php/panorama-herbstlauf)

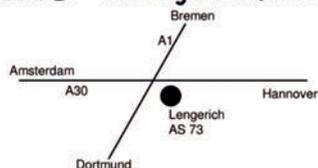
28. Internationaler Teutoburger Waldlauf

Samstag, 18. Oktober 2025



TEUTOLAUF

TV Hohne in Lengerich (Westf.)



Start/Ziel:	Grundschule Hohne, Leharstraße, 49525 Lengerich			
Laufstrecken und Startzeiten:	Teutolauf	29 km	600 HöM	13:00 Uhr
	Waldlauf	12,2 km	180 HöM	13:20 Uhr
	Jedermannlauf	6 km	70 HöM	13:30 Uhr
	Walking	12,5 km	200 HöM	13:30 Uhr

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

Anmeldungen: Nur online unter www.teutolauf.de

Nachmeldungen: möglich, sofern das Limit von 1800 Startern noch nicht erreicht ist.







SPORTSCHULE
BILDUNG
RÄUMLICHKEITEN
VERPFLEGUNG
ZUSATZLEISTUNGEN
SPORTSTÄTTEN

SPORTSCHULE EMSLAND

Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103
Fax 05952 940-105

mail@sportschule-emsland.de

Laufseminar „Laufen als gesunder Ausdauersport“ (Lehrgang 2/41/37999)

Laufen als gesunder Ausdauersport

Immer mehr Menschen betreiben Ausdauersport, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Für Laufanfänger ist es enorm wichtig, Freude an der Bewegung und auch an der Belastung zu erleben und sich nicht selbstquälerisch zu überfordern. Dieses Laufseminar führt in die Grundlagen des Ausdauertrainings ein und stellt Prinzipien eines motivierenden Trainingsaufbaus vor.

Weitere Themen:

- Funktionsgymnastik für Läufer, Training über Pulsfrequenz/Maximalpuls/anaerobe Schwelle
- Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen)
- Ausdauersport und Ernährung
- Leistungssteigerung, sinnvoll oder nicht?

Grundlagenausdauer von 30 Minuten sollte vorhanden sein.

Referenten: Sabine Fastabend und Dr. Arne Nagel

Laufseminar in Kooperation mit den Lauffreunden Emsland

Termin(e)

31.10.25, 17:00 bis 02.11.25, 13:30

Gebühr

Teilnahmegebühr	90,00 €
Ermäßigung für Juleica-Inhaber	0,00 €
Ohne Vereinsbindung	170,00 €
Vereine außerhalb Niedersachsen	120,00 €
Ausfallgebühr	90,00 €

Anerkennung Übungsleiter-C Breitensport

Lerneinheiten: 20

Veranstalter: Kreissportbund Emsland, Ansprechpartner Frank Gunia

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, 49751 Sögel, Tel: 05952/940-103

Anmeldung: www.ksb-emsland.de



✕ Erster klimaneutraler Crosslauf im Münsterland

✕ 7, 14, 28, 42 oder 56 km

✕ Steinharte „Medaillen“ für jeden Finisher

✕ Kostenloser Kennenlern-Lauf im Oktober

Steinhart 500

Der Bagno-Buchenberg-Marathon



Wir holen Euch wieder von der Straße!

Steinfurt, 9.11.2025

steinhart500.de



Berger Adventslauf

Liebe Läufer und Nichtläufer,

auch in diesem Jahr veranstaltet der Lauftreff des TuS Berge in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft, 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.

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



Angebot der Lauffreunde: Andresy – Fahrt

Fahrt zu den 20 Bornes d'Andresy

Die französische Gemeinde Andresy liegt in der Region Ile-de-France und ist eine Partnerstadt von Haren (Ems).

Auch dieses Jahr laden die Lauffreunde und das Partnerschaftsforum Haren (Ems) wieder zur gemeinsamen Andresy-Fahrt ein, bei der wir an den 20 Bornes d'Andresy teilnehmen wollen.

Organisatoren:	Lauffreunde Emsland & Partnerschaftsforum Haren (Ems)
Zeitraum:	voraussichtlich 28. – 30. November 2025
Anmeldung:	durch die Lauffreunde Emsland, Infos folgen rechtzeitig
Angebote Laufstrecken:	5 km, 10 km und Halbmarathon
Hinweis:	Alle Läufer/innen geben online mit der Anmeldung eine Erklärung ab. Infos online auf www.lauffreunde-emsland.de



38. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel:	Am bzw. auf Gelände des Sportpark Altenrheine, Schürweg 3, 48432 Rheine		
Wettbewerbe:	Klasse	Stecke	Start
	M6-M11, W6-W11	ca. 600 m	11:30 Uhr
	M6-M8-M15, W6-W8-W15	ca. 2 km	11:45 Uhr
	M12-M75, W12-W75	ca. 5 km	12:15 Uhr
	M14-M75, W14-W75	ca. 10 km	13:15 Uhr
Auszeichnungen:	Präsente für Platz 1 bis 3 je Strecke männlich + weiblich		
Anreise:	BAB Abfahrt Rheine, Richtung Rheine, nach 600 m rechts zum Sportpark		
Sonstige Hinweise:	Ergebnislisten und Urkunden im Internet unter www.sc-altenrheine.de oder RaceResult https://my.raceresult.com		
Startgeld:	siehe Homepage www.sc-altenrheine.de		
Zahlungsweg:	Lastschrift oder Sofortüberweisung		
Anmeldungen:	Internet: www.sc-altenrheine.de oder RaceResult https://my.raceresult.com		



Silvesterlauf Lauffreunde

Mittwoch, 31. Dezember 2025, Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben

Run & Fun

Nach den vier Lauftreffs gilt der Silvesterlauf eher zu den geselligen und gemütlichen Lauftreffs. Er soll nicht nur die Laufserie des vergangenen Jahres abschließen, sondern für viele auch die neue Laufsaison einläuten. Hierzu gehören Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen.



Denn dieser Lauf wird schon als erster Lauf für die neue Saison gewertet. Für jedes Jahr werden insgesamt fünf Termine gewertet, die Ihr in diesem Heft entnehmen könnt. Bei jedem Termin kann vor Ort ein QR-Code gescannt werden, um die Teilnahme zu registrieren. Gestartet wird bei jedem Wetter. Der Silvesterlauf beginnt um 9:30 Uhr. Der Veranstaltungsort wird noch rechtzeitig per Newsletter und auf unserer Webseite bekannt gegeben.

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 Läuferinnen und Läufer bei dieser Veranstaltung. Aktuelle Infos auf unserer Webseite (www.lauffreunde-emsland.de).

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, Schüttorfer Str. 5 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: Binsenweg 37, 49808 Lingen/Ems, Tel. 05907/940469



Remmers-Hasetal-Marathon

Keller-Halbmarathon

EWE-Staffelmarathon

EWE-Firmenstaffel

ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf

KRONE-Firmenlauf (10 km)

Vivaris-5-km-Lauf

**AOK-Nordic Walking
und Walking**

Lz0-Schülerläufe

Graepel-Bambini-Lauf

Special-Olympics-Lauf

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

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

Ahrendvehn 5
49624 Lönigen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de



QR-Code scannen für
weitere Informationen!



#lönigen42
#remmershasetalmarathon



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

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

Mehr Infos unter:
mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Emsland