

Liebe Lauffreundinnen & Lauffreunde,

in diesem Jahr werden wir beim **EMSLAND-ETAPPENLAUF** wieder über schöne Laufstrecken in den Austragungsorten laufen. Wie immer ist dieser Etappenlauf kein Wettkampf, sondern er dient der Kontaktpflege der Laufgruppen und LäuferInnen und Läufer untereinander. Überforderungen soll es bei unserem gemeinsamen Laufen natürlich nicht geben. Deshalb werden wir in verschiedenen Tempogruppen laufen. Dabei sind erfahrene Läufer, die darauf achten, dass sich niemand in der Gruppe überanstrengt und diese auch zusammenbleibt.



Running for help: Kinderschutzbund Lingen



07.05
Bodeloh



09.05
Bramsche



12.05
Dersum



14.05
Schöninghsdorf



16.05
Sögel



GEMEINSAM
ZUM ZIEL!

ROSEN
empowered by technology

Emsland Etappenlauf 2014

Infos auch unter:
www.lauffreunde-emsland.de

oder bei:
Hansi Kuper: kuper-johannes@t-online.de
Jutta Robben: helmut.robbe@kabelmail.de
Hans Reiter: reiter-lingen@t-online.de

Running for help: Kinderschutzbund Lingen



**07.05
Bokeloh**

Bibiana Göbel
04931 5080
bg.svb@web.de



**09.05
Bramsche**

Klaus Borchardt
05906 2127
kkb-emsland@kabelmail.de



**12.05
Dersum**

Hermann Wessels
04963 625
hermann.wessels14@ewetel.net



**14.05
Schöningsdorf**

Günter Wessels
05935 260
g-wessels@t-online.de



**16.05
Sögel**

Martin Sievers
05952 2464
martin.sievers@ewetel.net



pro Lauf 3 €, für alle Läufe 10 €
Mitglieder & Schüler kostenlos

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

Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.

Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Vielleicht können Gruppen sich vorher absprechen und eine Gesamtanmeldung bei uns abgeben. Wir werden eine Startkarte für jede Läuferin/Jeden Läufer ausgeben, die aber nicht getragen werden braucht.

An jedem Lauftag liegt diese aus, damit jede Läuferin und jeder Läufer seine Laufkilometer selbst einträgt. Ehrlichkeit wird hier vorausgesetzt. Jede(r) Teilnehmer(in) erhält ein Präsent und auf Wunsch eine Urkunde über die gelaufenen Kilometer.

Am letzten Abend findet ein Abschlussabend mit gemütlichem Beisammensein und einer Verlosung statt. Die Läuferinnen und Läufer nehmen am Etappenlauf auf eigene Gefahr teil. Der Veranstalter ist von der Haftung ausgeschlossen.

