

Weitere Information Emsland Etappenlauf

- Start aller Läufe ist um 18:30 Uhr.
- **Kurzstreckler sind Läuferinnen und Läufer + Walker/Nordic Walker die ca. 10km bewältigen wollen**
- Es wird geraten, für Läuferinnen und Läufer die 7min/km laufen, die eine Kurzstrecke zu wählen, um nicht in der Dunkelheit anzukommen.
- Vor dem Start müssen im Zielbereich die Startkarten und die Präsente ausgegeben werden.
- Die Strecken sind gut ausgeschildert, mit farbigen Pfeilen und/oder Buchstaben EEL auf der Fahrbahn, im Wald mit Sägemehl.
- Ca. alle 5 km ist eine Wasserstelle eingerichtet. Diese werden auch vom Besenwagen angefahren um Läufer aufzunehmen die den Lauf beenden wollen.
- Beim Überqueren von viel befahrenen Straßen werden entweder die DLRG oder die Feuerwehr für Sicherheit da sein oder durch Läufer mit Warnwesten. Die Straßen werden gemeinsam in der Gruppe überquert.
- Wollen Läufer unterwegs aussteigen, soll das an den Wasserstellen geschehen. Es wird ein „Besenwagen“ den Läufern hinterher fahren und die Aussteiger einsammeln.
- Nach dem Lauf stehen für Damen und Herren getrennt Duschen und Umkleieräume zur Verfügung zur Verfügung.
- Im Ziel werden verschiedene Getränke und etwas Essen, gegen Bezahlung, angeboten (z. B. Würstchen oder Kuchen oder belegte Brötchen, etc.).
- Am Abschlussabend gibt es eine Tombola.
- Alle Termine und auch aktuelle Berichte über den EEL werden in den Tageszeitungen veröffentlicht.
- Als Ansprechpartner stehen euch Hansi, Hans und Jutta zur Verfügung.
- Es besteht Möglichkeit im Zielort eine Urkunde ausstellen zu lassen, entweder für einzelne Etappe oder über die Gesamtdistanz.
- Läuferinnen und Läufer die ein Eintrag im Bonusheft einer Krankenkasse wünschen, mögen diese bitte am Zielort vorlegen.

Ansprechpartner

Lauffreunde Emsland: Hansi Kuper 0176 52615611 kuper-johannes@t-online.de

Ort

Herbrum: Andreas Ganseforth 0176 18037923

Dersum: Hermann Wessels 0175 9125685

Tinnen: Jörg Krallmann 0174 9959088

Schöninghsdorf: Günther Wessels 0173 9764712

Dalum: Bernd Schniederlbers 0151 51117292

Bramsche: Klaus Borchardt 0151 22803493

Salzbergen: Martin Kappenberg 0170 1261700