

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

1. Etappe, Mo., 01.06.

Herbrum - Dersum 20,2 km

2. Etappe, Mi., 03.06.

Dersum - Tinnen 22,3 km

3. Etappe, Fr., 05.06.

Tinnen - Schöninghsdorf 24,3 km

4. Etappe, Mo., 08.06.

Schöninghsdorf - Dalum 22,3 km

5. Etappe, Mi., 10.06.

Dalum - Bramsche 21,2 km

6. Etappe, Fr., 12.06.

Bramsche - Salzbergen 19,6 km

Infos auch unter:
www.lauffreunde-emsland.de

oder bei:
Hansi Kuper: Tel.: 0176 52615611
Hans Reiter: Tel.: 0151 21773458
Jutta Robben: helmut-robbe@kabelmail.de

Jubiläumslauf 20 Jahre

Lauffreunde Emsland



[Gemeinsam zum Ziel !]
**Emsland Etappenlauf
2015**

ROSEN
empowered by technology

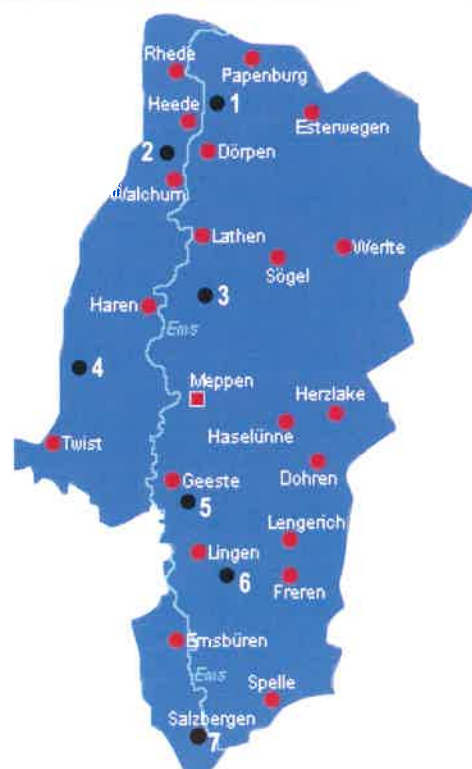
Running for help: Kinderschutzbund

Gruppe 1	Flottes Tempo	ca. 5:00 min/km
Gruppe 2	Mittleres Tempo	ca. 5:30 min/km
Gruppe 3	Lockeres Tempo	ca. 6:00 min/km
Gruppe 4	Langsames Tempo	ca. 6:30 min/km
Gruppe 5	Langsames Tempo	ca. 7:00 min/km
Gruppe 6	Walking / Nordic Walking	

Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.

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

Mo. 01.06.2015	Start: Herbrum Andreas Ganseforth	Ziel: Dersum 0176-18037923
Mi. 03.06.2015	Start: Dersum Hermann Wessels	Ziel: Tinnen 0175-9125685
Fr. 05.06.2015	Start: Tinnen Jörg Krallmann	Ziel: Schöninghsdorf 0174-9959088
Mo. 08.06.2015	Start: Schöninghsdorf Günther Wessels	Ziel: Dalum 0173-9764712
Mi. 10.06.2015	Start: Dalum Bernd Schniederalbers	Ziel: Bramsche 0151-51117292
Fr. 12.06.2015	Start: Bramsche Klaus Borchardt Martin Kappenberg	Ziel: Salzbergen 0151-22803493 0170-1261700



Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!
Die Anmeldung ist im Zielort, als auch am Startort möglich. Wir werden eine Startkarte für jede(n) Läufer(in) ausgeben, die nicht getragen werden muss.

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.

Es findet ein **Bustransfer** mit zwei Bussen vom Zielort zum Startort statt. Abfahrt der Busse ist immer um 18:00 Uhr. Kurzstreckler und Walker / Nordic Walker werden mit dem Bus zur halben Strecke gebracht.



ROSEN
empowered by technology