

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

oder bei:  
Hansi Kuper: Tel.: 0176 52615611  
Hans Reiter: Tel.: 0151 21773458  
Jutta Robben: [helmut-robben@kabelmail.de](mailto:helmut-robben@kabelmail.de)

# Jubiläumslauf 20 Jahre Lauffreunde Emsland



[Gemeinsam zum Ziel !!]

# Emsland Etappenlauf 2015

**ROSEN**  
empowered by technology

# Running for help: Kinderschutzbund

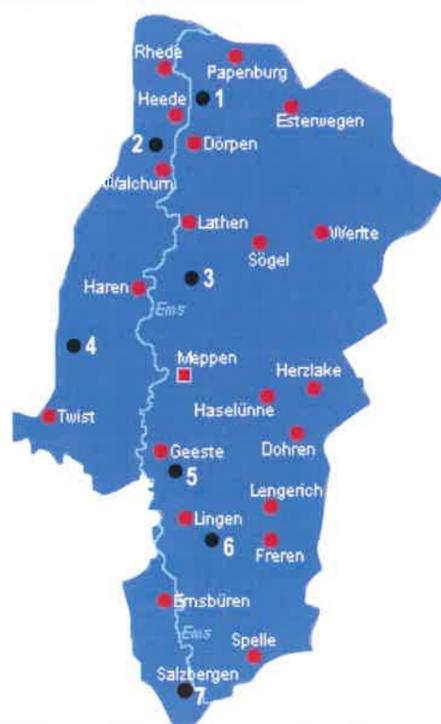


- |                 |                          |                 |
|-----------------|--------------------------|-----------------|
| <b>Gruppe 1</b> | Flottes Tempo            | ca. 5:00 min/km |
| <b>Gruppe 2</b> | Mittleres Tempo          | ca. 5:30 min/km |
| <b>Gruppe 3</b> | Lockerer Tempo           | ca. 6:00 min/km |
| <b>Gruppe 4</b> | Langsames Tempo          | ca. 6:30 min/km |
| <b>Gruppe 5</b> | Langsames Tempo          | ca. 7:00 min/km |
| <b>Gruppe 6</b> | Walking / Nordic Walking |                 |

**Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.**

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

- |                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <b>Mo. 01.06.2015</b> | <b>Start: Herbrum</b><br>Andreas Ganseforth                   | <b>Ziel: Dersum</b><br>0176-18037923                     |
| <b>Mi. 03.06.2015</b> | <b>Start: Dersum</b><br>Hermann Wessels                       | <b>Ziel: Tinnen</b><br>0175-9125685                      |
| <b>Fr. 05.06.2015</b> | <b>Start: Tinnen</b><br>Jörg Krallmann                        | <b>Ziel: Schöninghsdorf</b><br>0174-9959088              |
| <b>Mo. 08.06.2015</b> | <b>Start: Schöninghsdorf</b><br>Günther Wessels               | <b>Ziel: Dalum</b><br>0173-9764712                       |
| <b>Mi. 10.06.2015</b> | <b>Start: Dalum</b><br>Bernd Schniederlbers                   | <b>Ziel: Bramsche</b><br>0151-51117292                   |
| <b>Fr. 12.06.2015</b> | <b>Start: Bramsche</b><br>Klaus Borhardt<br>Martin Kappenberg | <b>Ziel: Salzbergen</b><br>0151-22803493<br>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