



# EMSLAND ETAPPENLAUF 2018



**30.05. – 08.06.2018**

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

auch im Jahr 2018 werden wir beim EMSLAND-ETAPPENLAUF wieder schöne Strecken in Uelsen, Börger, Werlte, Lingen und Berge laufen können. Wie immer ist der Etappenlauf kein Wettkampf, sondern er dient der Kontaktpflege der Laufgruppen sowie der Läuferinnen und Läufer untereinander.

Überforderungen soll es bei unserem gemeinsamen Laufen natürlich nicht geben. Deshalb werden wir in verschiedenen Tempogruppen laufen. Erfahrene Läufer achten darauf, dass sich niemand in der Gruppe überanstrengt und die Gruppe auch zusammenbleibt.

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  
 Streckenlänge ca. 20 km

Gruppe 5 Langsames Tempo ca. 7:00 min/km  
 Anfänger und Walking  
 Streckenlänge ca. 10 oder 15 km

Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.

Startgebühr: pro Lauf 3,-- €  
 Für alle Läufe 10.--€  
 Mitglieder kostenlos  
 Schüler kostenlos

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Gruppen werden jedoch gebeten eine Gruppenanmeldung bei uns abzugeben.

Wir werden eine Startkarte für jeden Teilnehmer ausgeben. Diese Startkarte wird an jedem Lauftag ausgelegt, damit jeder Teilnehmer seine Laufkilometer selbst einträgt. Ehrlichkeit wird hier vorausgesetzt.

Jeder Teilnehmer erhält ein Präsent und auf Wunsch eine Urkunde über die gelaufenen Kilometer. Am letzten Abend findet ein Abschlussabend beim letzten Ausrichter 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.

Gesamtorganisation:

Hans Reiter	0151 21773458	reiter-lingen@t-online.de
Beate Jürgensen	0171 5357510	Juergensen.beate@t-online.de
Stefan Scheer	0174 9938481	Stefan-Dohren@gmx.de

Running for help: Kinderschutzbund Lingen

Tag	Datum	Etappe	Ansprechpartner	Telefon	Email
Mittwoch	30.05.18	Uelsen	Gebhard van Wieren	05942-2224	<a href="mailto:mail@vanwieren.de">mail@vanwieren.de</a>
Freitag	01.06.18	Börger	Maike Behnen	05953-247465	<a href="mailto:maike.albers83@gmx.de">maike.albers83@gmx.de</a>
Montag	04.06.18	Werlte-Bockholte	Werner Lammers	05951-4214	<a href="mailto:lammers.werner@gmx.de">lammers.werner@gmx.de</a>
Mittwoch	06.06.18	Lingen-Darme	Jürgen Sentker	0591-53302	<a href="mailto:juergen@sentker-lingen.de">juergen@sentker-lingen.de</a>
Freitag	08.06.18	Berge	Achim Wolke	05435-955268	<a href="mailto:tus-berge@freenet.de">tus-berge@freenet.de</a>

Infos auch unter [www.Lauffreunde-Emsland.de](http://www.Lauffreunde-Emsland.de)

oder im Laufkalender.