

## IV. Niedergrafschafter Winterlaufserie 2012/13

### *... der Weg ist das Ziel ...*

**„Schweiß fließt, wenn Muskeln weinen“**

Unter diesem Motto werden an fünf Terminen verschiedene Distanzen von ca. 5 bis 12 Kilometern sowie Halbmarathon-Strecken (ca. 21 km) angeboten. *Ohne Zeitnahme* werden die Distanzen gemeinsam in verschiedenen Tempogruppen gelaufen bzw. gewalkt. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten stehen bei jedem Lauf zur Verfügung. Im Anschluß besteht die Möglichkeit, im *Runners Cafe'* in gemütlicher Atmosphäre weitere Erfahrungen zum Laufsport auszutauschen.

Wer an vier von fünf Läufen teilnimmt, erhält bei der Abschlußveranstaltung in Georgsdorf ein kleines Präsent. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



#### **04. 11. 2012 – Emlichheim - Sporthalle am Lägen Diek**

10:00 UHR - 5 km / 10 km / 5 km Nordic walking

9:00 UHR - Halbmarathon, Start in Georgsdorf, Laufstrecke führt nach Emlichheim

**Achtung!** Der Shuttlebus von Emlichheim zum Startpunkt in Georgsdorf fährt pünktlich um 8:30 ab!

Info: Arend Brink, E-Mail: arend.brink@ewetel.net, Tel.: 05943/1872



#### **02. 12. 2012 – Uelsen – Mensa am Schulzentrum**

10:00 UHR - 6 km / 10 km / 5 km Nordic Walking

9:00 UHR – Halbmarathon: Pigmäijer-Runde - Landschaftslauf

Info: Gebhard van Wieren, E-Mail: mail@vanwieren.de, Tel.: 05942/2224



#### **13. 01. 2013 – Veldhausen – Vereinsheim am Sportplatz**

10:00 UHR - 5 km / 7,5 km / 11 km / 5 km Nordic Walking

Info: Lydia Hans, E-Mail: lydia.hans.veldhausen@web.de, Tel.: 05941/5604



#### **02. 02. 2013 – Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04 am Sportplatz**

14:00 UHR – 5,5 km / 8,5 km / 11,5 km / 5 km Nordic Walking

Info: Harrie Kramer, E-Mail: harrie.kramer@planet.nl, Tel.: (0031)682008269



#### **02. 03. 2013 – Georgsdorf – TSV Vereinsheim**

14:00 UHR – 5 km / 7,5 km / 12 km / 5 km Nordic Walking

Info: Jana Bartels, E-Mail: janabartels@live.de, Tel.: 05921/7138886

Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt – Teilnahme auf eigene Gefahr – Startgeld 3€ je Lauf (1 € für wohltätige Zwecke)