

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 Lügen 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

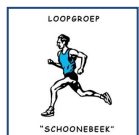
Info: Gebhard van Wieren, E-Mail: mail@vanwieren.de, Tel.: 05942/2224



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)