

EMSLAND '26 LAUFKALENDER

LAUFVERANSTALTUNGEN DER UMLIEGENDEN LANDKREISE & LAUFTREFFANGEBOTE



**GEMEINSAM
ZUM ZIEL!**



seit 1995

**UNSERE NEUE
WEBSITE!**

www.lauffreunde-emsland.de



35. EMSLAND LAUFKALENDER - AUFLAGE 5.000



EIN **TEAM**. EIN ZIEL.

Wir bauen sicher - oder gar nicht.
Werde Teil vom **#teammainka**:
Im Büro, auf der Baustelle oder
mit einer Ausbildung.



Mainka Bau GmbH & Co. KG
Darmer Esch 74 · 49811 Lingen
www.mainka-bau.de



rosenxt

Zukunftstarter.

**Gestalte mit uns die
Zukunft schon heute!**

Wir sind ein globales Team von derzeit 550 engagierten Mitarbeitern. Wir erforschen und entwickeln innovative Produkte und Dienstleistungen für die anspruchsvollsten Umgebungen. Innovation, Teamgeist und Spaß treiben uns an. Denn wie beim Laufen gilt auch bei uns: Mit Energie und vollem Fokus erreichen wir gemeinsam jedes Ziel!

www.rosen-nxt.com

Werde Teil unserer Erfolgsgeschichte.

project:help e.V.

(Privatinitiative zur Unterstützung von Hilfsprojekten in Südafrika)

„Hilfe zur Selbsthilfe!“ ohne Verwaltungskosten ist das Motto, das sich unser Verein gestellt hat. Die große Armut in Südafrika hat uns nicht mehr losgelassen und so haben wir im Jahr 1999 begonnen, ausgesuchte Projekte / Organisationen in ihrer Arbeit dort zu unterstützen. Mittlerweile ist ein umfangreiches, gemeinnütziges Projekt entstanden (e.V.), das Ausbildungen der Ärmsten organisiert und durchführt sowie sich Straßenkindern annimmt. Diese sind oft mehrfach missbraucht, schwergradig misshandelt, unterernährt, verstört und einem harten Überlebenskampf ausgesetzt.

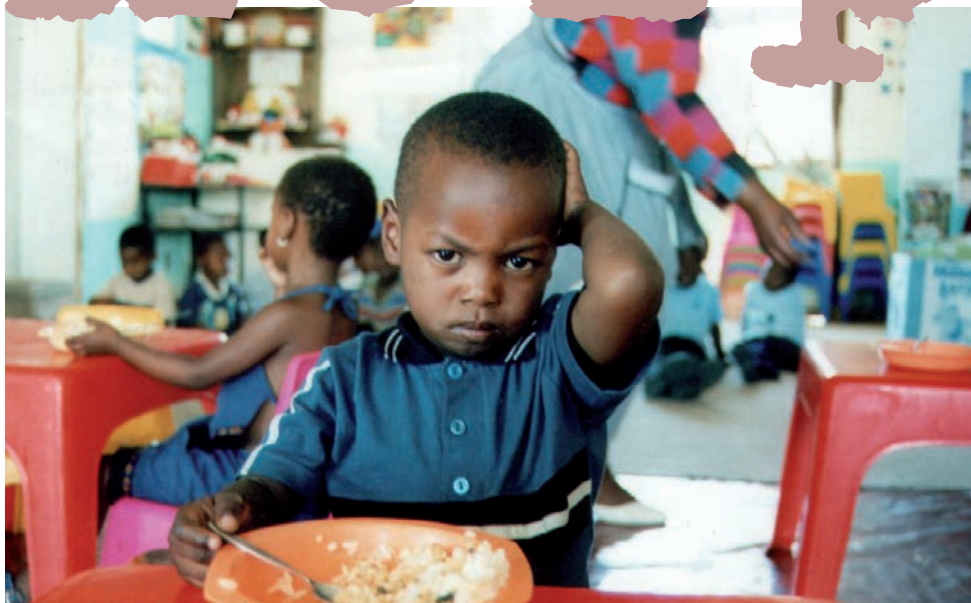
Durch Privat- und Geschäftspersonen sowie den „Lauffreunden Emsland“ haben wir bisher große Unterstützung erhalten. Damit sich das project:help e.V. weiterentwickeln kann, sind wir für jede finanzielle Hilfe dankbar:

Kontonummer: 114 000 0918
Bank: Sparkasse Emsland
(steuerlich voll abzugsfähig)

BLZ: 266 500 01
Name: project:help e.V.

bei weiterem Interesse: **www.project-help.de** oder Dr. Michael & Barbara Greis
Kornweg 2, 49808 Lingen

Für die Verteilung der Spenden und die Umsetzung der gestellten Ziele stehe ich auch als engagierter Läufer und Vorsitzender des Vereins project:help e.V. persönlich ein.



Emsland-Lauf-Kalender 2026

Herausgeber:
Lauffreunde Emsland e.V.

Zuständig:
Michael Reisüber
Tel.: 0591 9662999
elk@lauffreunde-emsland.de

Auflage 5.000



Claudia Lübbers
(Vorsitzende)

Michael Reisüber
(Schriftführer)

Klaus Tegeder
(Kassenwart)

Grundlage dieser Ausgabe sind die bei Michael Reisüber gemeldeten Veranstaltungen. Für die Richtigkeit der Daten wird keinerlei Haftung übernommen. Bitte fordern Sie bei Rückfragen die Ausschreibungsunterlagen der Veranstalter direkt an!

Die Teilnehmer erklären bei der Teilnahme an den aufgeführten Veranstaltungen ihr Einverständnis zur Erstellung von Bildaufnahmen ihrer Personen im Rahmen der Veranstaltung sowie zur Verwendung und Veröffentlichung solcher Bildnisse zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung. Einwände sind dem jeweiligen Veranstalter mitzuteilen.

Ausgabe:

- bei allen Zweigstellen der Sparkasse Emsland,
- der Sportschule Sögel und
- bei allen Werbepartnern.

Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung.

Der Emsland-Lauf-Kalender kann in dieser Form – kostenlos – nur erscheinen, weil die Anzeigen unserer Werbepartner ganz erheblich dazu beitragen, dieses Heft zu finanzieren.

Bitte schenken Sie den hier inserierenden Firmen Aufmerksamkeit und Ihr Vertrauen, herzlichen Dank!

Ihr Lauffreunde Emsland Team

Euer Lauffreunde Emsland Team

Der Vorstand



Claudia Lübbers
(Vorsitzende)



Michael Reisüber
(Schriftführer)



Klaus Tegeder
(Kassenwart)

Der Beirat



Hans Reiter



Stefan Scheer



Werner Lammers



Jörg Köbbe



Ines Bölle



Heinz Olliges



Petra Abrams-Böwer

Hallo Läuferinnen und Läufer!

Die **Lauffreunde Emsland e.V.** bieten im Jahr 2026 wieder eine Winterlaufserie an. Die Serie wird an verschiedenen Orten im Emsland stattfinden.

Die Startzeit ist jeweils um 14.00 Uhr. Startgebühren werden nicht erhoben.

Pro Austragungsort gibt es zwei Streckenlängen von ca. 10 km und 20 km in verschiedenen

Tempogruppen. Der Winterlauf ist kein Wettkampf sondern dient der Kontaktpflege der Läufer und Läuferinnen untereinander. Es gibt keine Zeitnahme.

Umkleeräume und Duschen stehen an allen Orten zur Verfügung. Die Läufer und Läuferinnen verpflegen sich selber. Am ersten und letzten Tag der Laufserie wird Kaffee und Kuchen von den Vereinen angeboten.

Die Ansprechpartner der EL WLS 2026:

Börger: Claus Wöste, 0173 9867077
Beesten: Ulrike Kottmann, 0178 7353837
Dersum: Wolfgang Wessels, 0156 1909428
Spahnharrenstätte: Nicole Heermann-Többenottke, 0176 42093653
Meppen: Claudia Lübbers, 0152 26397308
Oberlangen: Marlen Jänen, 05933 4549

Weitere Informationen finden sich auf der Homepage der Lauffreunde Emsland www.lauffreunde-emsland.de.

Börger 10.01.26

Start: Sportplatz

Spahnharrenstätte

24.01.26

Start: Sportplatz am Höger Weg

Meppen 07.02.26

Start: Leichtathletikstadion
Helter Damm

Beesten 21.02.26

Start: Sportplatz Beesten, Stadionstr. 2

Dersum 07.03.26

Start: Sportplatz, Schützenstr. 2

Oberlangen 21.03.26

Start: Sportplatz, Am Sportplatz

⇨ je ca. 10 km und 20 km

Winter Laufserie 2026



18. Ems-Dollart-Winterlauf & Walking-Serie

Zwischen den verschiedenen Laufwettbewerben ist die Winterlaufserie eine willkommene Abwechslung.

Als Vorbereitung für einen Frühjahrsmarathon oder als leichter Jogging oder Walking-Lauf ist für jeden etwas dabei. Da keine Zeit genommen wird, kann jeder ganz individuell seinen Lauf gestalten. Auf jeden Fall soll der Spaß dabei im Vordergrund stehen. Im Anschluss wird wieder Kaffee und Kuchen angeboten, wobei die Sportler ihre Erfahrungen austauschen können.

Die am Veranstaltungstag geltenden Hygiene Verordnungen sind zu beachten.

Lauf-/Walking-Strecken:	5 km oder 10 km oder 15 km oder 20 km
Startzeit:	von 13:00 – 15:00 Uhr (kein gemeinsamer Start auf den Laufstrecken)
Meldeschluss:	definitiv 15:00 Uhr
Zielschluss:	16:00 Uhr für alle Teilnehmer
Anmeldung:	jeweils vor Ort beim ausrichtenden Veranstalter
Umkleideräume/Dusche:	bei jedem Veranstalter vorhanden
Sanitätsdienst:	Sanitätsdienst bei jeder Veranstaltung
Startgebühren:	4 € pro Teilnahme an jeder Veranstaltung
Startkarten:	Jeder Teilnehmer erhält einen Ausweis für alle Veranstaltungen, der nach dem Laufen/Walking abgestempelt wird.
Haftung:	Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Auszeichnung:	Jeder Teilnehmer, der an fünf Veranstaltungen teilgenommen hat, erhält eine Urkunde nach der letzten Veranstaltung.
Wertungen:	Es folgen keine Zeitwertungen der zu absolvierenden Strecken.
Veranstaltung:	Die Veranstaltung findet nicht bei Eisglätte statt. Zwingend notwendige Änderungen im Programmablauf bleiben den jeweiligen Veranstaltern vorbehalten.

10. Januar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Lauftreff SV Ems Jemgum
Bettina Pilney – 26844 Jemgum – 04958 1392 – www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de

24. Januar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG TV Bunde
Anna Huisinga – 26831 Bunde – 04953 8598 – www.tv-bunde.de

07. Februar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuS Holthusen e. V.
Angelika Kruienza – 26826 Weener – 04953 8219 – www.tus-holthusen.de

14. Februar 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / LG Teutonia Stapelmoor
Richard Hartema – 26789 Leer – 0162 1335389 – www.lgteutoniastapelmoor.de

07. März 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / Fortuna Logabirum e. V.
Ralf Vry – 26789 Leer – 0491 99239974 – www.fortuna-logabirum.de

21. März 5 – 10 – 15 – 20 km mit Walking / TuRa 07 Westrhauderfehn
Alexander Kramer – 26817 Rhauderfehn – 04952 829052 – www.tura07.de



16. Deutsch-Niederländische Winterlaufserie 2025/26

„Schnacken & Stappen“

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. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. **Je Startgeld werden zwei Euro für wohltätige Zwecke verwendet**



23.11.2025 Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04

10:00 UHR – 6,6 km / 10 km // 6,6 km Nordic Walking
9:00 UHR – 21 km

Info: Arjan Loovers, E-Mail: loovers@live.nl



14.12.2025 – Emlichheim - Sporthalle am Lügen Diek

10:00 UHR – 6 km / 10 km
9:00 UHR – Halbmarathon: Emlichheimer Runde

Info: Arend Brink, E-Mail: jutta.brink68@googlemail.com, Tel.: (0049)1713373591



18.01.2026 Veldhausen – Vereinsheim am Sportplatz

10:00 UHR – 6 km / 10 km // 6 km Nordic Walking
9:00 UHR – Halbmarathon, ca 21 km

Info: Merit Schlagelambers, Email: mschlagelambers@gmx.de, Tel.: (0049)1738569466



15.02.2026 Coevorden, VV Raptim, Sportpark Klinkenvliet

10:00 UHR – 7 km / 10 km
09:00 UHR – 21 km

Info: Eefje Kroesen, E-Mail: e.m.kroesen@gmail.com, (0031)642666755



08.03.2026 Uelsen – Mensa am Schulzentrum

10:00 UHR – 6 km / 10 km / 6 km Nordic Walking
9:00 UHR – 20 km durch das Uelser Land – Landschaftslauf

Info: Marlon Reinhardt, E-Mail: marlon.reinhardt@ewetel.net, Tel.: (0049)1732658097

*Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt –
Teilnahme auf eigene Gefahr – Startgeld 5€*





HILFE:
KINDER &
JUGENDLICHE



HILFE:
ELTERN &
ANGEHÖRIGE



HILFE:
FACHKRÄFTE

Für Kinder. Gegen Gewalt.

Beratung | Information | Prävention

Beratungsstelle LOGO

Deutscher Kinderschutzbund Lingen e.V.

Wilhelmstraße 40 a | 49808 Lingen

Tel. 05 91 - 22 62 | info@logolingen.de

www.logolingen.de



die lobby für kinder

9. Glashauslauf Emsbüren

Sonntag, 08. Februar 2026

Veranstalter:	SV Concordia Emsbüren, Hanwische Str. 12, 48488 Emsbüren		
Wettbewerbe:	Bambinilauf	550 m	11:00 Uhr
	Schülerlauf I (2015-2017)	1,7 km	11:30 Uhr
	Schülerlauf II (2010-2014)	1,7 km	12:00 Uhr
	Jedermann- und Teamlauf (ab 2014)	5 km	13:30 Uhr
	Hauptlauf (ab 2010, jüngere Läufer erhalten keine Startnummer und werden nicht gewertet) (gemäß DLV-Richtlinien)	10 km	15:00 Uhr
	Alle Laufstrecken sind flach, schnell, vollständig asphaltiert und überdacht.		
Start:	Emsflower, Carl-von-Linné-Str. 1, 48488 Emsbüren		
Service für Teilnehmer:	Servicestation mit Getränken im Zielbereich (auf der Strecke aus Sicherheitsgründen nicht möglich, eigene Getränke in möglichst auslaufsicheren Flaschen für die Strecke dürfen mitgebracht und auf der Strecke deponiert werden), das Klima in den Gewächshäusern variiert je nach Außentemperatur, DRK vor Ort, Umkleidemöglichkeiten vorhanden, Duschmöglichkeit extern in ca. 10 Autominuten Entfernung (Vereinsheim SV Concordia Emsbüren, Hanwische Str. 12, 48488 Emsbüren)		
Anmeldung	Die Anmeldung erfolgt nur über das Internet über den Link auf der Homepage www.svce.de oder über RaceResult. Start nur nach Entrichtung der Startgebühr.		
Meldeschluss	Mittwoch, der 04. Februar 2026, 24 Uhr. Nachmeldungen sind ausschließlich bei der Startnummernausgabe am Sonntag, den 08.02.2026 bis 45 Minuten vor dem jeweiligen Rennbeginn möglich. Auf die Nachmeldung wird eine Nachmeldegebühr von zusätzlich 3 € erhoben.		
Startgeld	Bambini und Schülerläufe 5 €, 5 km Lauf 10 €, 10 km Lauf 12 €		
Startnummern	Am Sonntag, 08.02.2026 ab 9.30 Uhr bis jeweils 15 Minuten vor dem Start.		
Zeitmessung, Wertung	Geliehener Chip vom Veranstalter		
Anfahrt zu Emsflower	Zieleingabe Navi: Emsbüren, Schüttorfer Straße Bahn: Bahnhof Leschede, ca. 6 km Entfernung		

DEIN TEAM FÜR STARKE WERBUNG



HAREN (EMS)
52° 47' 44" N
7° 12' 55" E



PHASE²
WERBEAGENTUR **ZWO**.NULL



LOGOENTWICKLUNG

CORPORATE DESIGN

VIDEOPRODUKTIONEN

SOCIAL MEDIA
MARKETING

WEBSITES

Als Ansprechpartner für Werbung & Arbeitskleidung hat sich die **MARITIME WEAR GMBH** erfolgreich auf dem Markt etabliert. Heute haben wir zusammen mit der **POTHOFF WERBETECHNIK** und der **PHASE ZWO WERBEAGENTUR** um die 50 Beschäftigte in 3 Unternehmen. Wir produzieren an 3 Standorten auf über 2000 m² Produktionsfläche verschiedenste Werbeprodukte für unsere Kunden.

Mit unserer Werbeagentur, der **PHASE ZWO**, decken wir den Bereich Marketing und Design bis ins letzte Detail ab.

VON DER GESTALTUNG, BIS ZUR UMSETZUNG!

3 PARTNER, 1 TEAM!

**GEMEINSAM.
KONSEQUENT.
ERFOLGREICH.**



**Maritime Wear GmbH | Boschstr. 9 | 49733 Haren (Ems) | info@maritime-wear.de
WWW.MARITIME-WEAR.DE | WWW.PHASE-ZWO.DE | WWW.POTHOFF-WERBUNG.DE**

Lauffreunde Emsland e.V.

Ansprechpartnerin:

Claudia Lübbers

Barlachhof 5, 49716 Meppen

05931 2582

www.lauffreunde-emsland.de

claudia@lauffreunde-emsland.de

An die Mitglieder der Lauffreunde Emsland e. V.

Einladung zur Mitgliederversammlung

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

hiermit laden wir euch recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung ein.

Diese findet statt am:

Mittwoch, dem 18. Februar 2026 um 19:00 Uhr

im Hansesaal „Berentzen Hof“

bei Berentzen in Haselünne, Ritterstraße 7

05961 502-576

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Vorstandes (Rückschau/Vorschau)
4. Bericht des Beirates
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Bestellung des Vorstandes, des Beirates
und der Kassenprüfer
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

**Wir würden uns freuen, wenn alle Vereinsmitglieder
an dieser Versammlung teilnehmen.**

Euer „Lauffreunde Emsland“ Team

Claudia Lübbers

Vorsitzende

Michael Reisüber

Schriftführer

Klaus Tegeder

Kassenwart



Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den o. g. Verein
und erkenne die Satzung an:

Mitgliedsnummer:

männlich ☐ weiblich ☐

Nachname:

Telefonnummer:

Vorname:

Funktelefon:

Straße:

E-Mail-Adresse:

PLZ / Wohnort:

@

Ortsteil:

Telefon Nr. (dienstl.):

Geburtsdatum:

Heimatverein:

Unterschrift:

Datum:

*bei Kindern und Jugendlichen
die/der Erziehungsberechtigte*

Bankeinzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die »Lauffreunde Emsland e.V.« widerruflich, die von mir zu entrichten-
den Zahlungen wegen des jeweils festgelegten Jahresbeitrages sowie sonstiger Zahlungen, bei
Fälligkeit zu Lasten meines Kontos, mittels Lastschrift einzuziehen.

Jahresbeitrag 18,- Euro gültig ab 26.2.2004

Kontoinhaber:

IBAN:

Name der Bank:

.....

Unterschrift:

Datum:

Kontoinhaber

46. Crosslauf des Sportvereins DJK Eintracht Börger

und gleichzeitig **Kreismeisterschaft Crosslauf NLV Kreis Emsland-Nord für Jugend U14 u. Kinder U12 und jünger**

Wettkampfbeginn: 9:30 Uhr

Wettkampfort: Sportgelände an der Waldstraße / Ortsausgang Surwold-Papenburg

Umkleide- und Duschmöglichkeiten: Clubhaus beim Sportgelände

Startzeiten:	Frauen und Frauen AK, Männer und Männer AK (getrennte Wertung) weibl. u. männl. Jugend, U18 und U20, 2007 - 2010	ca. 3,4 km (1 Runde)	09:30 Uhr
	weibl. u. männl. Kinder U8, 2019 und jünger	ca. 600 m (1 Runde)	09:32 Uhr
	weibl. Kinder U10, 2017/2018	ca. 1 km (1 Runde)	10:00 Uhr
	männl. Kinder U10, 2017/2018	ca. 1 km (1 Runde)	10:15 Uhr
	weibl. Kinder U12, 2015/2016	ca. 1 km (1 Runde)	10:30 Uhr
	männl. Kinder U12, 2015/2016 Uhr	ca. 1 km (1 Runde)	10:45 Uhr
	weibl. u. männl. Jugend U14 und U16, 2011 - 2014	ca. 2,2 km (1 Runde)	11:00 Uhr
	Frauen und Frauen AK, Männer und Männer AK (getrennte Wertung) weibl. u. männl. Jugend, U18 und U20, 2007 - 2010	ca. 9 km (2 Runden)	11:05 Uhr

Einzel- und Mannschaftswertung: Die Läufe werden als Einzel- und Mannschaftswettbewerb durchgeführt. Die Mannschaften werden nach der DLO-\$9.4 bewertet (Addition der Plätze). Bei den Klassen U16 und jünger bildet jeder Jahrgang eine Altersklasse. In den Mannschaftswertungen starten Schülerinnen und Schüler in jeweils zwei Altersklassen zusammen. Die Seniorenklassen werden für die Einzelwertungen in allen Klassen getrennt gewertet. Die Mannschaftswertung erfolgt M 30/35, M 40/45, M 50 und älter, getrennt nach Einlauf. Für die Seniorinnen erfolgt die Einzelwertung in allen Klassen getrennt. Die Mannschaftswertung erfolgt in einer Gruppe.

Auszeichnungen/ Urkunden: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit Platzierung und Zeitangabe.

Siegerehrung : Erfolgt kurzfristig nach jedem Lauf.

Startgeld: Kinder / Jugend: 2 €, Erwachsene: 7 €, Mannschaften: frei

Startnummern: Sind auf der Brust zu tragen.

Streckenführung: Alle Läufe werden auf Waldboden durchgeführt.

Haftung: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Die einzelnen Strecken sind farblich gekennzeichnet. Streckenskizzen hängen aus.

Für ausreichend Verpflegung ist gesorgt durch Angebot von kalten und warmen Getränken (Tee) Wurststand im Zielbereich Kaffee und Kuchen im Clubhaus.

36. Osterlauf „Rund um Bawinkel“

am Samstag, 04. April 2026

Veranstalter:	SV Bawinkel	
Start / Ziel:	Marktplatz Bawinkel, Ecke Kirchstr. / Schulstraße, 49844 Bawinkel	
Startnummernausgabe:	ab 13:30 Uhr in der Regenbogenschule Bawinkel	
Wettbewerbe und Startzeiten:	Bambinilauf wJ (ohne Zeitmessung)	ca. 550 m 13:45 Uhr
	Bambinilauf mJ (ohne Zeitmessung)	ca. 550 m 14:15 Uhr
	5 km-Lauf	5 km 14:30 Uhr
	Schülerlauf	1,1 km 14:35 Uhr
	Halbmarathon (DLV vermessen)	21,097 km 15:15 Uhr
	10 km-Lauf	10 km 14:30 Uhr
Startgebühr:	Bambinis 2€, Schüler und Jugendliche 4 €, Erwachsene 10 €	
Anmeldung:	Bis zum 03.04.2026, 18 Uhr online unter: www.osterlauf-bawinkel.de	
Nachmeldungen:	Bis 45 Min. vor der Startzeit des jeweiligen Wettbewerbs, Nachmeldegebühr 2€	
Haftung:	Für irgendwelche Schäden, Diebstähle und Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung!	
Kontakt:	info@osterlauf-bawinkel.de Weitere Informationen unter www.osterlauf-bawinkel.de	





13. Herbrumer Lauftag

Sonntag, 12.04.2026

Startzeit	Disziplin
10:00 Uhr	800m Straßenlauf weiblich
10:25 Uhr	800m Straßenlauf männlich
10:50 Uhr	3km Crosslauf
11:40 Uhr	5km und 10km Crosslauf

Auch **Spaziergänger** und **Walker** sind herzlich eingeladen mitzulaufen.

Die **Strecken** findet ihr unter www.sv-herbrum.de.

Anmeldung bis **09.04.2026** unter
www.myraceresult.com:



Gleich hier anmelden!



GEMEINSAM RICHTIG *steuern.*



Erfahre mehr
über VVP.



STEUERBERATUNG
WIRTSCHAFTSPRÜFUNG
RECHTSBERATUNG

LINGEN | MEPPEN | LATHEN | NEUENHAUS

Betriebssportgemeinschaft
Nordland Papier e.V.

BSG

21. Dörpener Nordland-Lauf

Freitag, 17. April 2026 ab 16:00 Uhr

Walking und Laufen
für die ganze Familie

800m Bambini-Lauf
2,5km, 5km und 10km

Anmeldung bis 13. April 2026 unter
<https://my.raceresult.com/366477/>

Start / Ziel:
Nordlandallee
26892 Dörpen





www.grafschafter-laufserie.de

GRAF- SCHAFTER LAUFSERIE

2026



**LAARER
MÜHLENLAUF**
SA 19.9.26

**EMLICHHEIMER
PFINGSTLAUF**
FR 22.5.26

**NORDHORNER
MEILE**
SA 12.9.26

**BRANDLECHTER
VOLKSBANKLAUF**
FR 31.7.26

**LÄUFT!
MIT UNTERSTÜTZUNG DER**



**Graftschafter
Volksbank eG**

**BENTHEIMER
WALDLAUF**
SA 18.4.26





BENTHEIMER WALDLAUF

18. APRIL 2026
BAD BENTHEIM



UNSERE LÄUFE

- BAMBINI
- SCHÜLER
- 5 KM LAUF
- 10 KM LAUF

Start / Ziel:

Bad Bentheim Kurzentrum

Meldeschluss:

Voranmeldung bis zum 13.04.2026

Strecke:

Waldwege im Bentheimer Wald

Wettbewerbe und Startzeiten:

1,9km Schülerlauf, 1 Runde
weibliche Starter

1,9km Schülerlauf, 1 Runde
männliche Starter

500m Bambinilauf

5km Graftschafter Volksbank Cup
1 Runde mit Teamwertung

5km Walking / Nordic-Walking

10km Lauf, 2 Runden

alle Infos auf
www.bentheimer-waldlauf.de





MIT KNIPPER LÄUFT'S!

Ihr Baustoffpartner für Profi und Privat!



Hochbau



Tief- & Galabau



Innenausbau



Baufachmarkt



Öfen



digitale Ausstellung

PV-Anlagen | Einblasdämmung | Arbeitskleidung | Garagentore | Gartenzäune u.v.m.



Standort Sögel
Püttkesberge 4
49751 Sögel
Tel.: 05952 2030



Standort Werlte
Sögeler Str. 12
49757 Werlte
Tel.: 05951 995070

www.knipper24.de
info@knipper24.de

WIR BILDEN AUS:

- X Kaufmann/frau für Groß- und Außenhandelsmanagement**
- X Fachkraft für Lagerlogistik**

Lauftreff Emsland

In diesem Jahr findet der Lauftreff Am Kiesberg in Lingen sowie einmal auch am Saller See in Lengerich statt. Es werden je nach Bedarf verschiedene Laufgruppen in Lauftempo von 5:30 min/km bis 7:30 min/km / Walker von 1 Stunde angeboten.

Nicht Leistung, sondern Erlebnis und Spaß sollen im Vordergrund stehen.

Daher heißt das Motto:
„Keiner läuft allein“

Wir freuen uns euch folgende Termine jeweils um 9:30 Uhr anbieten zu können:

19. April 2026	Lingen	Am Kiesberg	Kiesbergstraße
14. Juni 2026	Lingen-Elbergen	Brücke Ems-Vechte-Kanal	(Einfahrt bei gelber Bank)
30. August 2026	Lingen	Am Kiesberg	
11. Oktober 2026	Lengerich	Am Saller See	
31. Dezember 2026	Ort wird noch bekannt gegeben		

Alle Teilnehmer/innen können für Ihre Teilnahme vor Ort einen QR-Code einscannen.
Der Silvesterlauf gilt als Abschlussveranstaltung. Der Ort wird noch rechtzeitig bekanntgegeben.

**Unter den Teilnehmern verlost
Sportsworld Lingen
ein Paar hochwertiger Laufschuhe.**

Ansprechpartner: Vorstand und Beirat der Lauffreunde Emsland
www.lauffreunde-emsland.de

Hinweis: Da der Lauftreff der Lauffreunde-Emsland eine Breitensport-Veranstaltung für Jedermann ist, muss jeder Teilnehmer für seinen Versicherungsschutz selber sorgen.

18. EL-CUP 2026

Termine

PAPENBURG

So. 19. April 2026

HASELÜNNE

Fr. 08. Mai 2026

LINGEN

So. 07. Juni 2026

HAREN

Sa. 13. Juni 2026

SPELLE

Fr. 14. August 2026

SALZBERGEN

Sa. 29. August 2026

MEPPEN

Sa. 05. September 2026



Informationen zur Abschlussveranstaltung
unter www.el-cup.de



16. Citylauf Papenburg

1. Wertungslauf EL-CUP - Sonntag, 19.04.2026

Veranstalter:

Förderverein für die LG Papenburg-Aschendorf e.V.

Beginn:

11:45 Uhr / Stadtmitte – Am Stadtpark

**Strecken und
Startzeiten:**

Walking	5 km	11:45 Uhr
Mädchenlauf	600 m	12:25 Uhr
Jungenlauf	600 m	13:00 Uhr
Mädchenlauf	900 m	13:15 Uhr
Jungenlauf	900 m	13:30 Uhr
Mädchenlauf		13:45 Uhr
Jungenlauf		14:00 Uhr
Hobbylauf mit Firmenstaffel	2 km	14:15 Uhr
DLV vermessen & bestenlistenfähig	5 km	14:35 Uhr
Hauptlauf	10 km	15:20 Uhr
DLV vermessen & bestenlistenfähig		

**Verein /
Meldungen:**

Förderverein für die LG-Papenburg-Aschendorf e.V.
Peter Bergfeld
Mail: olb-citylauf@web.de
www.lg-papenburg-aschendorf.de

Streckenprofil:

DLV vermessener flacher und ebener Rundkurs, Innenstadt

Start/Ziel:

Am Stadtpark

Duschen:

Im Mariengymnasium, unmittelbar Start/Zielbereich

Altersklassen:

Nach LAO

Startgeld:

600 und 900 m = 3 €, 10 km = 7 €, 5 km = 5 €, 2 km Schüler/innen = 3 €
(Papenburger Schulen und Kindergärten 900 m und 2 km frei)
2 km Firmen und Hobbyläufer = 4 €, 5 km Walking/Nordic Walking = 5 €

Auszeichnung:

Geld, Sachpreise, Pokale und Medaillen, Urkunden für alle Teilnehmer

Meldeschluss:

12. April 2026, 23.59 Uhr

Nachmeldungen:

60 Min. vor der Startzeit des jeweiligen Wettbewerbs
Für die Nachmeldung erfolgt 2 € Nachmeldegebühr.

Anreise:

Siehe Homepage www.lg-papenburg-aschendorf.de

Sonstiges:

Buntes Rahmenprogramm, ausführliche Ausschreibung siehe Homepage



Orthopädie- und
Rehabilitationstechnik
Sanitätsfachgeschäft



47. Volkslauf rund um die Thülsfelder Talsperre

Sonntag, 26. April 2026

Start: ab 09:30 Uhr
Anmeldung: nur online www.talsperrenvolkslauf.de
Nachmeldung: bis 30 Minuten vor dem Start möglich vor Ort

Läufe:	Bambinilauf	600 m
	Grundschulnlauf	1,2 km
	Schülerlauf	2,0 km, 5,0 km, 10 km
	Nordic-Walking	10 km

Veranstalter: BV Garrel u. SV Molbergen

Infos **Die 5 km und die 10 km Strecke sind DLV vermessen!**
Elektronische Zeitnahme mittels Transponder in den Startnummern





23. Haselünner Altstadtlauf

2. Wertungslauf EL-CUP - Freitag, 8. Mai 2026

Startgelder:

Voranmeldung über Anmeldeportal:

Schüler/innen 3,50 €

Erwachsene 7,00 €

Anmeldung am Veranstaltungstag:

Schüler/innen 4,00 €

Erwachsene 8,00 €

Voranmeldeschluss

03. Mai 2026

Anmeldung:

www.haseluenner-sv.de

Nachmeldung:

bis 30 Minuten vor dem Start möglich (Zelt Krummer Dreh)

Zahlungsweg:

bar am Veranstaltungstag

Versorgung:

Umkleidekabinen und Duschen in der Sporthalle am Nonnenwall
(in der Nähe des Kreisgymnasiums)

Start und Ziel:

Bahnhofstraße (Bödikerplatz)

Zeitplan:

Bambinilauf	600 m	16:30 Uhr
Schülerinnenlauf	1,6 km	16:50 Uhr
Schülerlauf	1,6 km	17:10 Uhr
Jedermann-Lauf	5 km	18:00 Uhr
Hauptlauf	10 km	19:00 Uhr

Veranstalter:

Haselünner Sportverein e.V.

Vom DLV genehmigter Straßenlauf.

Für Schadensfälle jeglicher Art wird nicht gehaftet.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Kontakt:

Jürgen Dickmännken

altstadtlauf@haseluenner-sv.de

Streckenverlauf:

Die 5 km und die 10 km Strecke sind DLV vermessen!

Der 600m Lauf verläuft nach dem Start auf dem Markt über den Nonnenwall,
die Ritterstraße, die Steintorstraße wieder zum Ziel auf dem Markt.

Bei den 1,6 km Läufen wird der Rundkurs 1x gelaufen.

Beim 5 km Jedermann-Lauf wird der Rundkurs 3x gelaufen.

Beim 10 km Hauptlauf muss der Rundkurs 6x gemeistert werden.



Wenn die Bürokratie mal wieder zum Marathon wird, führe ich Sie als Pacemaker ins Ziel.



Ich halte Ihnen den Rücken frei, damit Sie sich um den nächsten Auftrag, eine weitere strategische Herausforderung oder einfach um Ihre Kernkompetenzen kümmern können.

Beratung mit Kompetenz und Expertise

- gleichermaßen für Behörden und Unternehmen
- auch als Nahtstelle zwischen beiden Bereichen
- Recherche, Akquise und Abrechnung von Fördermitteln
- Projektmanagement

Christian Rüge
Kornblumenweg 7
49757 Werlte
www.ruevepluspunkte.de

rüve pluspunkte gmbh
analysieren. beraten. **machen.**

Emsland Etappenlauf 2026

Running for help: Wohltätiger Zweck

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde, in diesem Jahr werden wir beim Emsland-Etappenlauf wieder schöne Strecken im Emsland laufen. Natürlich sind auch Walker und Nordic-Walker herzlich eingeladen. Wie immer ist dieser Etappenlauf kein Wettkampf, sondern er dient der Kontaktpflege der Laufgruppen sowie der Läuferinnen und Läufer untereinander.

Wir werden wie in den vergangenen Jahren in verschiedenen Tempogruppen laufen. Dabei sind erfahrene Läufer, die darauf achten, dass sich niemand in der Gruppe überanstrengt und diese Gruppe auch zusammen bleibt.

Gruppe 1	Flottes Tempo	Flottes Tempo	
Gruppe 2	Mittleres Tempo	Mittleres Tempo	Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.
Gruppe 3	Lockerer Tempo	Lockerer Tempo	
Gruppe 4	Langsames Tempo	Langsames Tempo	

Die Gesamtlänge der einzelnen Etappen wird bei ca. 20 km liegen. Jeder Teilnehmer hat jedoch die Möglichkeit, auch kürzere Teilstrecken zu laufen oder zu walken.

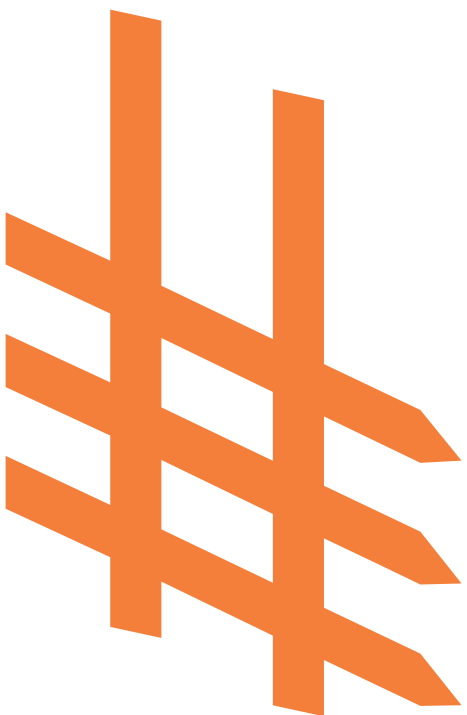
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort	Datum	Ansprechpartner	Start
Herzlake	Montag, 18.05.26	Jana Mehmman vflherzlake1921@gmail.com	VfL Hasetalstadion im Mersch 22, 49770 Herzlake
Wietmarschen-Lohne	Mittwoch, 20.05.26	Jennifer Spieker 0172 4160575 jennifer.spieker@web.de	Mehrzweckhalle Jahnstraße 8, 49835 Wietmarschen-Lohne
Berge	Freitag, 22.05.26	Achim Wolke 05435 955268 u. 0175 5850432 laufen@tus-berge.de	TuS Berge Sportplatz am Buchbach, Upberg 12, 49626 Berge
Löningen	Mittwoch, 27.05.26	Jan Gardewin 0172 5384741 jan.gardewin@gmx.de	Turnhalle Gelbrinkschule Hasestraße 6, 49624 Löningen
Esterwegen	Freitag, 29.05.26	Markus Stindt 0173 7057351 markusstindt@gmx.de	Am Sportpark 1 26897 Esterwegen

Gesamtorganisation

Werner Lammers	0160 7803096	lammers.werner@gmx.de
Ines Bölle	0173 8757106	i.loxen@web.de
Stefan Scheer	0174 9938481	stefan-dohren@gmx.de

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



**E.M.S.
ZAUN**

EXKLUSIV . MODERN . STARK

Daimlerstr. 4 . 49744 Geeste-Dalum . Tel. 05937 506490

ZAUN- UND TORANLAGEN – SICHTSCHUTZ – MONTAGEN

www.ems-zaun.de

34. Emlichheimer Pfungstlauf

22. Mai 2026 - Freitag vor Pfingsten
im Emlichheimer Ortskern

Schüler/-innen bis W/M10

17.30 Uhr - 1 Kilometer

Schüler/-innen bis W/M15

17.45 Uhr - 2 Kilometer

Bambinilauf

18.15 Uhr - 300 Meter

Staffellauf

18.45 Uhr - 4x 1 Kilometer

5-km-Lauf

19.30 Uhr

10-km-Lauf

20.30 Uhr

Party an der offenen Bühne

im Anschluss an die
Siegerehrungen

Voranmeldungen sind online bis Sonntag, den 17. Mai 2026, um 18 Uhr möglich.

Nachmeldungen sind online und am Veranstaltungstag im Wettkampfbüro im Start-Ziel-Bereich im Jugendhaus@21 (Bremarkt 21, 49824 Emlichheim) bis spätestens eine Stunde vor dem jeweiligen Start möglich. Nachmeldegebühr: 3,-€

Nachmeldungen für den Staffellauf sind nicht möglich. Die Startgebühr versteht sich je Staffel.



Infos & Anmeldung:

www.pfungstlauf.de

Innovation, Verantwortung und Zukunft

Advanced Nuclear Fuels GmbH

Als technologisches
Kompetenzzentrum für
die Brennelementfertigung
und dazugehörige Schlüssel-
technologien verbinden wir
Kompetenz, Sicherheit und
regionale Verantwortung.





26. Volksbank-Lauf „Rund um den Offlumer See“

Freitag, der 29. Mai 2026

 VR-Bank-Lauf



Rund um den Offlumer See

- Veranstalter:** SuS 09 Neuenkirchen Lauftreff
- Strecke:** Start und Ziel: Sportzentrum am Haarweg, Straßen und Wege rund um den Offlumer See gemäß Vermessungsprotokoll vom 27.04.2018
- Informationen:** Stefan Hegemann, 01577 0457358
volkslauf@sus-neuenkirchen.de
- Internet:** sus-neuenkirchen.de
- Meldeschluss:** 27. Mai 2026
- Nachmeldungen:** Am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor jedem Start
- Startunterlagen:** Ab 15:00 Uhr im Meldezelt
- Zeitnahme:** Die Zeitnahme wird auch in diesem Jahr die Firma Teamsoft- Sportzeit übernehmen.

Läufe:

„Möbel Kösters“ Bambini Lauf Jungen (2021-2024)	300 m	16:00 Uhr
„Möbel Kösters“ Bambini Lauf Mädchen (2021-2024)	300 m	16:15 Uhr
„Westenergie“ Schülerlauf Jungen (2017-2020)	1 km	16:30 Uhr
„Westenergie“ Schülerlauf Mädchen (2017-2020)	1 km	16:45 Uhr
„Westenergie“ Schülerlauf Jungen (2011-2016)	2 km	17:00 Uhr
„Westenergie“ Schülerlauf Mädchen (2011-2016)	2 km	17:20 Uhr
„Naarmann“ Jedermannlauf	5,7 km	18:00 Uhr
„Naarmann“ Walking	5,7 km	18:00 Uhr
„Senger“ Hauptlauf (Strecke ist DLV-vermessen)	10 km	19:00 Uhr

- Wertung:** „Möbel Kösters“ Bambini Lauf, Schülerläufe 1 und 2 km:
Jahrgangswertung
- „Naarmann“ Jedermannlauf, Walking und „Senger“ Hauptlauf:
AK – Wertung nach DLO WJ U18 – W80 und MJ U18 – M 85

- Auszeichnungen:** „Möbel Kösters“ Bambini Lauf, „Westenergie“ Schülerläufe 1 und 2 km:
Präsent für alle + Urkunden und Medaillen für die ersten drei jeder Altersklasse
„Naarmann“ Jedermannlauf, „Naarmann“ Walking und „Senger“ Hauptlauf:
Präsent und Urkunden für die ersten drei jeder Altersklasse
Urkundendruck für alle im Internet

- Umkleiden/Duschen:** Stehen im SuS – Vereinsheim zur Verfügung

- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen, Diebstählen und sonstigen Schadensfällen.

- Parkplätze:** Bitte benutzen Sie die Parkplätze am Naturfreibad und am Offlumer See, da am Vereinsgelände nur wenige Parkmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

SAVE THE DATE

4.RUN FUN LOOP STAPELMOOR

FREITAG - 05.06.2026



WWW.LGTEUTONIASTAPELMOOR.DE



HAUPTSTRASSE 113, STAPELMOOR
05.JUNI 2026 - START AB 18.45UHR

www.lgteutoniastapelmoor.de @lgteutoniastapelmoor richard.hartema@web.de

WWW.LGTEUTONIASTAPELMOOR.DE



LG TEUTONIA - STAPELMOOR

Laufstrecken über 6Km/10Km & Halbmarathon
Unter allen Teilnehmern erhalten die ersten 50
Anmeldungen einen Laufschuhpokal

NEW





50 JAHRE LAUFGRUPPE DERSUM

DER SV GRÜN-WEISS DERSUM LÄDT
ZUM JUBILÄUMSLAUF EIN

FREITAG, 5. JUNI 2026

SPORTPLATZ DERSUM
START 19:00 UHR

Strecken: 5 km und 10 km



Ohne Zeitnahme



Verschiedene Tempogruppen



OHNE ANMELDUNG
FÜR DAS LEIBLICHE WOHL WIRD GESORGT

Der VfL Lingen präsentiert den

35. CITYLAUF in Lingen (Ems)

SONNTAG, 07. JUNI 2026

- » AOK Bambini-Lauf
- » Schüler-/Jugendläufe
- » 5 km Walking/Nordic Walking
- » 5 km Volkslauf
- » 10 km Straßenlauf
- » 10 km Staffellauf (5 Teilnehmer)



citylauf-lingen.de



35. Lingener City-Lauf

3. Wertungslauf EL-CUP - Sonntag, 07. Juni 2026

Veranstalter: VfL Lingen e.V.

Ort: Marktplatz, 49808 Lingen (Ems)

**Wettbewerbe
und Zeitplan:**

Lauf 1	AOK Bambini Lauf U8 (Mädchen) ohne Zeitnahme, Begleitung durch Eltern möglich	300 m	12:00 Uhr
Lauf 2	AOK Bambini Lauf U8 (Jungen) ohne Zeitnahme, Begleitung durch Eltern möglich	300 m	12:15 Uhr
Lauf 3	Weibliche Kinder U10 – Jahrgang 2018	700 m	12:30 Uhr
Lauf 4	Weibliche Kinder U10 – Jahrgang 2017	700 m	12:40 Uhr
Lauf 5	Männliche Kinder U10 – Jahrgang 2018	700 m	12:50 Uhr
Lauf 6	Männliche Kinder U10 – Jahrgang 2017	700 m	13:00 Uhr
Lauf 7	Weibliche Kinder U12 – Jahrgang 2016	700 m	13:10 Uhr
Lauf 8	Weibliche Kinder U12 – Jahrgang 2015	700 m	13:20 Uhr
Lauf 9	Männliche Kinder U12 – Jahrgang 2016	700 m	13:30 Uhr
Lauf 10	Männliche Kinder U12 – Jahrgang 2015	700 m	13:40 Uhr
Lauf 11	Walking/Nordic Walking (ohne Altersbeschränkung)	5,2 km	14:00 Uhr
Lauf 12	Weibliche Jugend U14 - U16, Jahrgänge 2011 - 2014	2,4 km	14:10 Uhr
Lauf 13	Männliche Jugend U14 - U16, Jahrgänge 2011 - 2014	2,4 km	14:30 Uhr
Lauf 14	Volkslauf (DLV vermessener Rundkurs) ab Jahrgang 2010 und älter, Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, jeweils 3 Teilnehmer	5 km	15:00 Uhr
Lauf 15	Straßenlauf (DLV vermessener Rundkurs) ab Jahrgang 2010 und älter, Mannschaftswertung nach Gesamteinlauf und AK, jeweils 3 Teilnehmer	10 km	16:00 Uhr
Lauf 16	10 km Staffellauf (ohne Altersbeschränkung) 5 Teilnehmer pro Staffel	10 km	16:00 Uhr

Anmeldungen: Online unter www.citylauf-lingen.de
Einzelanmeldungen bis 05. Juni 2026 - 18:00 Uhr möglich
Sammelanmeldungen (Kitas & Schulen) bis 02. Juni 2026 - 18:00 Uhr möglich

Nachmeldungen	Am Veranstaltungstag bis 45 min vor dem Start	3,00 €
Startgeld:	Kinder/Jugendliche bis einschl. Jahrgang 2005	kostenlos
	5 km Lauf	10,00 €
	10 km Lauf	12,00 €
	Walking/Nordic Walking	8,00 €
	10 km Staffellauf (für 5 Teilnehmer)	15,00 €

Siegerehrungen: Medaillen für alle Finisher
Pokale für alle Erstplatzierten
Geldpreise für die 3 Erstplatzierten nach Gesamteinlauf (5 km & 10 km)

Änderungen des Zeitplans und der Streckenführung behält sich der Veranstalter vor.

DEIN RUNNING- SPEZIALIST

IM EMSLAND

2.000m²
SPORT UND SCHUHE

» FITNESS » OUTDOOR
» RUNNING » BADE » FUSSBALL
» LIFESTYLE » TEAMSPORT



Mitglied der



GROSSE AUSWAHL:
DAUERHAFT
ÜBER
1.000 PAAR

LAUF- UND
BEWEGUNGS-
ANALYSE

NEU:
RUNNING-
BEKLEIDUNG

asics

BROOKS

NEW BALANCE

NIKE

adidas

cep

TRUE MOTION






SPORT
LANGEN

Wir bewegen das Emsland.



Markt 21-22
49740 Haselünne
www.sport-langen.de

01 JANUAR			02 FEBRUAR			03 MÄRZ		
1	Do	NEUJAHR	1	So		1	So	
2	Fr		2	Mo	WINTERFERIEN	2	Mo	
3	Sa		3	Di	WINTERFERIEN	3	Di	
4	So		4	Mi		4	Mi	
5	Mo	ENDE WEIHNACHTSFERIEN	5	Do		5	Do	
6	Di		6	Fr		6	Fr	
7	Mi		7	Sa	Winterlaufserie (WLS 3/6) Ems Dollart WLS (EDW 3/6)	7	Sa	Winterlaufserie (WLS 5/6) Ems Dollart WLS (EDW 5/6)
8	Do		8	So	Glashauslauf Emsbüren	8	So	Uelsen (D-NL-WL 1/5)
9	Fr		9	Mo		9	Mo	
10	Sa	Winterlaufserie (WLS 1/6) Ems Dollart WLS (EDW 1/6)	10	Di		10	Di	
11	So		11	Mi		11	Mi	
12	Mo		12	Do		12	Do	
13	Di		13	Fr		13	Fr	LFE Frauen-Lauf-Wochenende 1/3
14	Mi		14	Sa	Ems Dollart WLS (EDW 4/6)	14	Sa	LFE Frauen-Lauf-Wochenende 2/3
15	Do		15	So	Coevorden (D-NL-WL 1/5)	15	So	LFE Frauen-Lauf-Wochenende 3/3
16	Fr		16	Mo		16	Mo	
17	Sa		17	Di		17	Di	
18	So	Veldhausen (D-NL-WL 1/5)	18	Mi	LFE-Mitgliederversammlung	18	Mi	
19	Mo		19	Do		19	Do	
20	Di		20	Fr		20	Fr	
21	Mi		21	Sa	Winterlaufserie (WLS 4/6)	21	Sa	Winterlaufserie (WLS 6/6) Ems Dollart WLS (EDW 6/6)
22	Do		22	So	Crosslauf, DJK Börger	22	So	
23	Fr		23	Mo		23	Mo	BEGINN OSTERFERIEN
24	Sa	Winterlaufserie (WLS 2/6) Ems Dollart WLS (EDW 2/6)	24	Di		24	Di	
25	So		25	Mi		25	Mi	
26	Mo		26	Do		26	Do	
27	Di		27	Fr		27	Fr	
28	Mi		28	Sa		28	Sa	
29	Do					29	So	SOMMERZEIT
30	Fr					30	Mo	
31	Sa					31	Di	

04 APRIL			05 MAI			06 JUNI		
1	Mi		1	Fr	TAG DER ARBEIT	1	Mo	
2	Do		2	Sa		2	Di	
3	Fr	KARFREITAG	3	So		3	Mi	
4	Sa	KARSAMSTAG Osterlauf „Rund um Bawinkel“	4	Mo		4	Do	
5	So	OSTERSONNTAG	5	Di		5	Fr	Run-Fun-Loop, Stapelmoor 50 Jahre Laufgruppe Dersum
6	Mo	OSTERMONTAG	6	Mi		6	Sa	
7	Di	ENDE OSTERFERIEN	7	Do		7	So	Lingener City-Lauf (EL-CUP 3/7) 
8	Mi		8	Fr	Haselünner Altstadtlauf (EL-CUP 2/7) 	8	Mo	
9	Do		9	Sa		9	Di	
10	Fr		10	So		10	Mi	
11	Sa		11	Mo		11	Do	
12	So	Herbrumer Lauftag Hannover Marathon	12	Di		12	Fr	
13	Mo		13	Mi		13	Sa	Citylauf Haren (EL-CUP 4/7) 
14	Di		14	Do	CHRISTI HIMMELFAHRT	14	So	Lauftreff Emsland (LTE 2/5)
15	Mi		15	Fr	FERIEN BRÜCKENTAG	15	Mo	
16	Do		16	Sa		16	Di	
17	Fr	Dörpener Nordland-Lauf	17	So		17	Mi	
18	Sa	Bentheimer Waldlauf (GLS 1/5) 	18	Mo	Emsland Etappen Lauf (EEL 1/5)	18	Do	
19	So	Citylauf Papenburg (EL-CUP 1/7) Lauftreff Emsland (LTE 1/5) 	19	Di		19	Fr	
20	Mo		20	Mi	Emsland Etappen Lauf (EEL 2/5)	20	Sa	
21	Di		21	Do		21	So	
22	Mi		22	Fr	Emlichheimer Pfingstlauf (GLS 2/5) Emsland Etappen Lauf (EEL 3/5) 	22	Mo	
23	Do		23	Sa		23	Di	
24	Fr		24	So	PFINGSTSONNTAG	24	Mi	
25	Sa		25	Mo	PFINGSTMONTAG	25	Do	
26	So	Volkslauf Thülsfelder Talsperre	26	Di	PFINGSTFERIEN	26	Fr	
27	Mo		27	Mi	Emsland Etappen Lauf (EEL 4/5)	27	Sa	Hasetal Marathon, Lönigen
28	Di		28	Do		28	So	
29	Mi		29	Fr	Emsland Etappen Lauf (EEL 5/5) Volksbank-Lauf Offlumer See	29	Mo	
30	Do		30	Sa		30	Di	
			31	So				

07 JULI			08 AUGUST			09 SEPTEMBER		
1	Mi		1	Sa		1	Di	
2	Do	BEGINN SOMMERFERIEN	2	So		2	Mi	
3	Fr		3	Mo		3	Do	
4	Sa		4	Di		4	Fr	
5	So		5	Mi		5	Sa	Meppener Sparkassen-Citylauf (EL-CUP 7/7) 
6	Mo		6	Do		6	So	
7	Di		7	Fr		7	Mo	
8	Mi		8	Sa		8	Di	
9	Do		9	So		9	Mi	
10	Fr		10	Mo		10	Do	
11	Sa		11	Di		11	Fr	
12	So		12	Mi	ENDE SOMMERFERIEN	12	Sa	Nordhorner Meile (GLS 4/5) 
13	Mo		13	Do		13	So	Volksbank Marathon, Münster
14	Di		14	Fr	Speller-Sommernachtslauf (EL-CUP 5/7)  Bürger Stundenlauf	14	Mo	
15	Mi		15	Sa		15	Di	
16	Do		16	So		16	Mi	
17	Fr		17	Mo		17	Do	
18	Sa	Grafelder Volkslauf	18	Di		18	Fr	
19	So		19	Mi		19	Sa	Laarer Mühlenlauf (GLS 5/5)  Freimarktlauf Garrel
20	Mo		20	Do		20	So	
21	Di		21	Fr		21	Mo	
22	Mi		22	Sa		22	Di	
23	Do		23	So		23	Mi	
24	Fr		24	Mo		24	Do	
25	Sa		25	Di		25	Fr	
26	So		26	Mi		26	Sa	
27	Mo		27	Do		27	So	Eper Michaelislauf
28	Di		28	Fr		28	Mo	
29	Mi		29	Sa	Salzbergener Raffinerielauf (EL-CUP 6/7) 	29	Di	
30	Do		30	So	Lauftreff Emsland (LTE 3/5)	30	Mi	
31	Fr	Brandlechter Volkslauf (GLS 3/5) 	31	Mo				

10 OKTOBER			11 NOVEMBER			12 DEZEMBER		
1	Do		1	So	Laufseminar Tag 3/3	1	Di	
2	Fr		2	Mo		2	Mi	
3	Sa	TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT Panorama-Herbstlauf	3	Di		3	Do	
4	So		4	Mi		4	Fr	
5	Mo		5	Do		5	Sa	
6	Di		6	Fr		6	So	
7	Mi		7	Sa	Berger Herbstlauf	7	Mo	
8	Do		8	So	Steinhart 500, Steinfurt	8	Di	
9	Fr		9	Mo		9	Mi	
10	Sa	Lauftreff Emsland (LTE 4/5)	10	Di		10	Do	
11	So		11	Mi		11	Fr	
12	Mo	BEGINN HERBSTFERIEN	12	Do		12	Sa	
13	Di		13	Fr		13	So	
14	Mi		14	Sa		14	Mo	
15	Do		15	So		15	Di	
16	Fr		16	Mo		16	Mi	
17	Sa	Teutomarsch	17	Di		17	Do	
18	So		18	Mi		18	Fr	
19	Mo		19	Do		19	Sa	
20	Di		20	Fr		20	So	
21	Mi		21	Sa		21	Mo	
22	Do		22	So		22	Di	
23	Fr	ENDE HERBSTFERIEN	23	Mo		23	Mi	BEGINN WEIHNACHTSFERIEN
24	Sa	WINTERZEIT	24	Di		24	Do	HEILIGABEND
25	So	Marathon Oldenburg	25	Mi		25	Fr	1. WEIHNACHTSTAG
26	Mo	Redaktionsschluss ELK 2027	26	Do		26	Sa	2. WEIHNACHTSTAG
27	Di		27	Fr	Andresy Fahrt Tag 1/3	27	So	
28	Mi		28	Sa	Andresy Fahrt Tag 2/3	28	Mo	
29	Do		29	So	Andresy Fahrt Tag 3/3	29	Di	
30	Fr	Laufseminar Tag 1/3	30	Mo		30	Mi	
31	Sa	REFORMATIONSTAG Laufseminar Tag 2/3				31	Do	SILVESTER Silvesterlauf LFE (LTE 5/5) Silvesterlauf Thülsfelder Talsperre Silvesterlauf Altenheine



RWE

Von hier aus entscheidest du, wie die Zukunft aussieht.



**Top-Ausbildung, im Top-Team,
mit Top-Leistungen und Top-Vergütung**



Ausbildung

- > **Elektroniker für Betriebstechnik** (m/w/d)
- > **Mechatroniker** (m/w/d)



Duales Studium

- > **Elektrotechnik**
- > **Maschinenbau**



Weitere Informationen:
[rwe.com/ausbildung](https://www.rwe.com/ausbildung)

Bewerbungen von schwerbehinderten
Menschen sind erwünscht.



Germing Stalltechnik

Stalltechnik aus einer Hand und aus eigener Fertigung
komplette Fertigung nach Aufmaß und Kundenwunsch



Selbstfangfressgitter

Fertigung nach Maß
individuelle Standbreite und Halsweite

Ausführungen 1 1/2" x 1"
 2" x 1 1/4"
 2 1/2" x 1 1/4"

Für Kälber, Jungvieh, Färsen und Großvieh

Herstellung als Selbstfang- oder als
Sicherheitsfressgitter
bis 5 m freitragend möglich
sicherer Fang
Geräuscharm



Nachtreiber für Vorwartehof

Der sichere und einfache Nachtrieb
zum Melkstand

elektrisch verfahrbar
hydraulisch hebbar
individuelle Maßanfertigung
Breite bis 13 m
Länge bis 50 m
integrierter Schieber
mit Umrandung und Fahrbahn
seitlich Drahtseile, Rohre oder geschlossen
alternativ mit Fernbedienung
komplett feuerverzinkt

Mitglied der



Lieferprogramm

- Fressgitter
- Melkstandböden
- Bodenbeläge
- Kuhputzbürsten
- Liegeboxen
- Übertriebbrücke
- Futterspiralen
- Futtersilos
- Trenngitter
- Schieberanlagen
- Tränken
- Lichtfirst
- Curtains
- Kälberboxen
- Nachtreiber
- Gülletechnik
- Kälberhütten

Hanfeldstraße 44

49733 Haren-Emmeln

Tel. 05932-72210 Fax 05932-722188 E-Mail ge@germing.de www.germing.de



Volksbank Haren

Citylauf

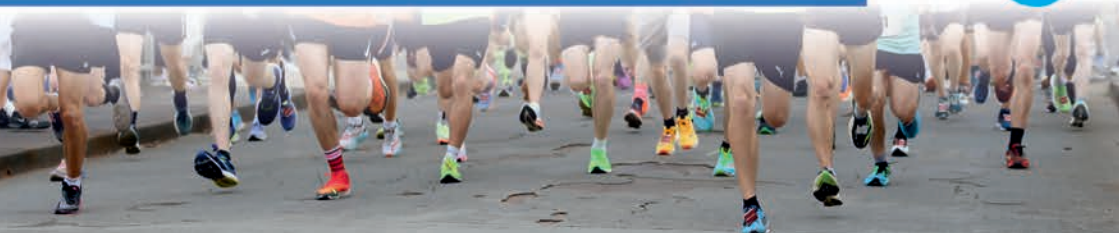
www.volksbank-haren-citylauf.de



Samstag, 13. Juni 2026

4. Wertungslauf EL-CUP

Alle Infos auf
www.volksbank-haren-citylauf.de



WENN
MÖBEL,
DANN



Musterring

xocoon®

Stressless®



Henders & Hazel



Möbel für
mich gemacht

...und viele weitere Marken!



**Möbel
Berning**
...verliebt in Zuhause!



Löningen - die Laufhochburg im Oldenburger Münsterland



ZEITPLAN

SAMSTAG, 27. JUNI 2026

15.00 Uhr Graepel-Bambini-Lauf (rd. 300 m)

15.30 Uhr LzO-Schülerlauf (1.800 m)

15.45 Uhr LzO-Schülerinnenlauf (1.800 m)

16.00 Uhr ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf
KRONE-Firmenlauf (10 km)

16.15 Uhr Special-Olympics-Lauf (1.800 m)

16.45 Uhr Vivaris-5-km-Lauf
AOK-Nordic Walking
und Walking (über 5 km)

17.00 Uhr Remmers-Hasetal-Marathon
Keller-Halbmarathon
EWE-Staffelmarathon
(inkl. EWE-Firmenstaffel)



QR-Code scannen
für weitere
Informationen!



#löningen42
#remmershasetalmarathon

Remmers-Hasetal-Marathon
des VfL Löningen e.V. von 1903

Ahrendvehn 5
49624 Löningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de

ORGANISATIONSBEITRÄGE

Wettbewerb	Anmeldung	Startgeld
Bambini-Lauf	bis 14.06.	0 €
Schüler/-innen-Lauf	bis 14.06.	0 €
Special-Olympics-Lauf	bis 14.06.	0 €
Nordic Walking u. Walking	bis 28.02.*	16 €
	bis 30.04.	8 €
	bis 15.06.	10 €
	Nachmeldung	12 €
5-km-Lauf	bis 28.02.*	16 €
	bis 30.04.	8 €
	bis 15.06.	10 €
	Nachmeldung	12 €
10-km-Lauf	bis 28.02.*	20 €
	bis 30.04.	12 €
	bis 15.06.	14 €
	Nachmeldung	16 €
Halbmarathon	bis 28.02.*	30 €
	bis 30.04.	22 €
	bis 15.06.	26 €
	Nachmeldung	30 €
Marathon	bis 28.02.*	40 €
	bis 30.04.	32 €
	bis 15.06.	36 €
	Nachmeldung	40 €
Staffelmarathon	bis 28.02.*	60 €
	bis 30.04.	32 €
	bis 15.06.	36 €
	Nachmeldung	40 €

* Alle Voranmelder bis zum 28.02.2026 erhalten das Funktions-T-Shirt inklusive



Outdoor LAUFGKURS

- ➡ Lauftraining für Einsteiger
- ➡ Herzfrequenz gesteuertes Training
- ➡ Trainiere deine Grundlagenausdauer und dein Herz
- ➡ Mehr Beweglichkeit, mehr Kraft und mehr Lebensfreude

Starte jetzt:
Tel. 0591 - 800380
Schillerstr. 2 · 49811 Lingen

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ

INJOY
Testsieger
Fitness-Studios

Service und Angebot
TEST Jan. 2024
8 überregionale
Fitness-Studio-Anbieter
Testsieger seit 2010

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Grafelder Volkslauf

1921-2021 100 Jahre Sportverein Grafeld e.V.

Samstag, 18.07.2026

**7. Wertungslauf für Sparkassen-Cup 2026
Staas-Junior Cup 2026**

*Lauf mit
und bleib fit!*

Start und Ziel:

Sportgelände SV Grafeld

Startzeiten:

Bambinilauf	800 m	15:35 Uhr
-------------	-------	-----------

Schülerlauf	2,2 km	14:30 Uhr
-------------	--------	-----------

Jedermannslauf / Walken	6, km	15:30 Uhr
-------------------------	-------	-----------

Sparkassen-Cup Lauf	12 km	15:30 Uhr
---------------------	-------	-----------

Startgelder:

Schüler/Jugendliche	3,00 €
---------------------	--------

Jedermannslauf	6,00 €
----------------	--------

Erwachsene	8,00 €
------------	--------

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag

Anmeldung:

bis 30 Minuten vor Startbeginn

Infos:

Online-Anmeldung unter **www.laufen-os.de**

Helmut Anterhaus - 05909 1512

Thomas Behner - 05435 955345 - thomasbehner@yahoo.de

Haftung:

Für irgendwelche Schäden, Diebstähle und Unfälle
übernimmt der Veranstalter keine Haftung!





uvex

wherever
you perform



Jetzt
EXKLUSIV
bei uns!

Der Spezialist für gutes Sehen im Sport

Laufen - Radfahren - Schwimmen - Golfen und und und

An der Plesse 11 · Haselünne · Telefon 05961 - 958 44 41
offen DI, MI, DO, FR 9:30 bis 13 & 14 bis 18 Uhr
SA 9:30 bis 13 Uhr
www.kenning-optiker.de

Kenning
Der Optiker

Partner von **Kodak** LENS



21. BRANDLECHTER Volksbank LAUF

Termin: 31. Juli 2026

Ausrichter: SpVgg Brandlecht Hestrup e.V.
www.brandlecht-hestrup.de

Ort: Brandlecht – NOH, Start am Sportplatz,
Schüttorfer Straße 16

Läufe:	Bambinolauf	ca. 250 m	17:45 Uhr
	Schülerlauf	1,0 km	18:15 Uhr
		2,5 km	18:30 Uhr
	Nordic Walking	2,5 km	19:15 Uhr
	Hauptläufe	5,0 km	19:15 Uhr
		10,0 km	20:00 Uhr
	Kistenlauf:	ca. 500 m	21:00 Uhr (ca.)

Auskünfte: SpVgg. Brandlecht-Hestrup e.V.
Tim Witte · Tel.: 0170 9013619

Voranmeldung: Online-Anmeldung unter www.brandlecht-hestrup.de

Nachmeldung: bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start
(2,00 € Nachmeldegebühr)

Streckenprofil: Start/Ziel am Sportplatz, flacher Rundkurs

Umkleiden: direkt vor Ort am Sportplatz,
ausreichend Duschmöglichkeiten vorhanden

Haftung: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter
keine Haftung



Kirschner & Kleine

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei



Friedrich Kirschner a.D.

– RECHTSANWALT UND NOTAR –

Fachanwalt für Arbeitsrecht

Fachanwalt für Sozialrecht

Birgit Kleine

– RECHTSANWÄLTIN UND NOTARIN –

Fachanwältin für Familienrecht

Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Felix Kirschner

– RECHTSANWALT –

Arbeitsrecht

Verkehrsrecht

Herzog-Arenberg-Str. 58 • 49716 Meppen

T 05931 860-68 • F 05931 860-69

www.ra-kirschner.de • info@ra-kirschner.de

31. Börger Stundenlauf

Freitag, 14. August 2026

- Besonderer Hinweis:** Während des Laufes werden die Läuferinnen und Läufer musikalisch unterstützt. Zu dieser Veranstaltung sind nicht nur die Sportler und Sportlerinnen, sondern auch deren Angehörige und Freunde recht herzlich eingeladen. Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt.
- Start / Ort:** 14.08.2026, 19:00 Uhr
Sportgelände an der Waldstraße
- Umkleide / Dusche:** Clubhaus auf dem Sportgelände
- Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit der absolvierten Laufstrecke
- Preise/Präsente:** Geldprämien für die Erstplatzierten (1. Platz der Damen u. Herren), Sonderprämien beim Übertreffen der bisherigen Bestleistung: (2000 durch Enno Heidergott, LG Ihrhove-Warsingfehn, mit 18.140 m)
- Anmeldungen:** Voranmeldungen schriftlich bis 12.08.2026 an
leichtathletik@eintracht-boerger.de
- Teilnehmerbeschränkung:** Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.
- Startberechtigung:** Gem. DLO (01.01.2019) sind nur Männer und Frauen für den Stundenlauf startberechtigt.
- Startgeld:** Erwachsene 6 Euro
- Streckenführung:** 400 m – Aschenbahn, Tennenbelag
- Haftung:** Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
- Änderungen des Zeitplans und der Streckenführung behält sich der Veranstalter vor.



DJK Eintracht Börger e.V.

www.eintracht-boerger.de



Zentrum für Präventivmedizin & Leistungsdiagnostik

Unser Team:

P. Gerwien

Dr. med. M. Greis

Dr. med. M. Kruse



Sie möchten

- nach längere Pause wieder mit dem Sport beginnen
- effektiv abnehmen
- Wohlstandserkrankungen wie Cholesterinerhöhung, Bluthochdruck und Diabetes vorbeugen
- generell auf der sicheren Seite sein, gesund Sport zu treiben
- Ihre Leistungsfähigkeit verbessern
- eine professionelle Trainingsbetreuung
- sich durch optimales Training auf Wettkämpfe vorbereiten

Wir bieten

- Bestimmung der aeroben/anaeroben Schwelle
- Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ max.)
- Individuelle Laktatleistungskurve
- Laktatdiagnostik im Feldtest
- Erstellung von detaillierten Trainingsempfehlungen einschließlich Wettkampfplanung
- Körperfettbestimmung und sportmedizinische Ernährungsberatung
- Individuelle 6- oder 12-Monatsbetreuung für Rad- und Laufsportler
- Fachorthopädische Diagnostik
- Fachkardiologische Diagnostik
- Gefäßdiagnostik
- Intima-Media-Messung zur Früherkennung von Arterienverkalkung
- NT-pro-BNP-Bestimmung zur Früherkennung einer Herzleistungsschwäche (insbesondere bei Bluthochdruck und Diabetes mellitus)
- Telemedizinische Diagnostik
- Berechnung des individuellen 10-Jahres-Herzinfarktrisikos mittels Procam-Score
- Lungenfunktionsdiagnostik

Sie können zwischen unterschiedlichen Leistungspaketen wählen oder sich Ihr „eigenes Programm“ nach Ihren Bedürfnissen aus unserem Leistungskatalog zusammenstellen.

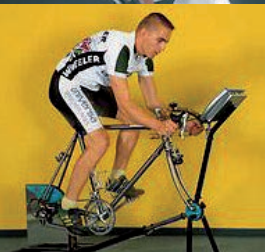
Die Leistungsdiagnostik wird von einigen gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Wir beraten Sie gern ausführlich über Ihre Möglichkeiten, mit Spaß und Erfolg Sport zu treiben und Ihre Gesundheit zu verbessern.

Am Wall-Süd 20
49808 Lingen

Telefon:

0591/901112-70
oder -20

www.zpl-lingen.de



35. Speller- Sparkassen-Sommernachtslauf



5. Wertungslauf EL-CUP - City-Lauf mit Halbmarathon – Freitag, 14. August 2026

Ausrichter: SC Spelle-Venhaus – Laufgruppe –

Start und Ziel: Wöhlehof – Schulsportanlage, Am Brink in 48480 Spelle
Hier stehen auch genügend Umkleide- und Duschmöglichkeiten zur Verfügung.
Im Anschluss lädt ein gemütliches Ambiente am Wöhlehof zur after Race Party ein.

Startzeiten:

Bambinilauf, M/W 3-4	400 m	(1 Runde)	16:50 Uhr
Bambinilauf, Mädchen 5-7	400 m	(1 Runde)	16:55 Uhr
Bambinilauf, Jungen 5-7	400 m	(1 Runde)	17:00 Uhr
Schülerlauf M/W U10-U12	1 km	(2 Runde)	17:10 Uhr
Schülerlauf M/W U14-U16	1,3 km	(2 Runden)	17:25 Uhr
DLV-5km-Lauf und Teamlauf	5 km	(2 Runden)	17:45 Uhr
DLV- Halbmarathon	21,097 km	(4 Runden)	18:40 Uhr
Walking/Nordic Walking	6,5 km	(1 Runde)	18:40 Uhr
DLV-10km-Lauf	10 km	(3 Runden)	18:50 Uhr

Durchführung: Die Veranstaltung wurde vom DLV genehmigt und wird auch von ihm beaufsichtigt.
Die Durchführung erfolgt nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“ (IWB).

Laufstrecken: Alle Strecken sind flach, schnell und vollständig asphaltiert. Der 5, 10 km und HM-Lauf sind nach den Richtlinien des DLV vermessen und werden als DLV-Straßenläufe gewertet.

Wertung: Alle Läufe werden nach Altersklassen (LAO) gewertet. Die 5 km und 10 km Läufe und der Halbmarathon werden als DLV-Straßenlauf gewertet.

Auszeichnungen: Pokale für alle Klassensieger der Schülerläufe
Pokale für alle Klassensieger Schüler/Jugendliche vom 5-Km-Lauf
Sachpreise für die Klassensieger des 5 km, 10 km und 21 km-Laufs

Besonderheit: Vermessener, schneller, bestzeitfähiger Halbmarathon, ideal für die Vorbereitung auf einen Herbstmarathon

Anmeldungen: Klaus Gabrowsky 05977 7858 (18.00 – 20.00 Uhr)
oder unter www.spelle-laufgruppe.de

Meldeschluss: Voranmeldung bis zum 09.08.2026





H&R Group
H&R ChemPharm GmbH
Raffinerie Salzbergen

www.hur.com



Sportliche Grüße an alle Lauffreunde!

Seit dem Jahr 1919 steht der Name Hansen & Rosenthal für höchste Qualität in der Spezialchemie. Mit einem Jahresumsatz von mehr als 1 Mrd. € und weltweit 1.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gehören wir zu den führenden Spezialchemieunternehmen in Europa.

Unsere Kompetenzen konzentrieren sich auf die Entwicklung und Produktion chemisch-pharmazeutischer Grundstoffe, die als wichtige Einsatzstoffe in diversen Branchen verarbeitet werden.

Eine der ältesten noch produzierenden und zugleich modernsten Spezialitätenraffinerie der Welt wünscht allen Läuferinnen und Läufern viel Spaß und Ausdauer bei den Emslandläufen.





20. Salzbergener Raffinerielauf

29. August 2026



6. Wertungslauf EL-CUP

Veranstalter: InLaWa - SV Alemannia Salzburg 1919 e. V.

Start/Ziel: Oberschule/Dreifachsporthalle am Bruchweg, 48499 Salzburgen

Wettbewerbe:	14:30 Uhr	600 m	Bambinilauf
	14:45 Uhr	1700 m	Schülerlauf (mit Teamwertung)
	15:15 Uhr	5 km *	Jedermannslauf (mit Teamwertung)
	16:15 Uhr	10 km *	Hauptlauf (mit Teamwertung)
	16:20 Uhr	5 km	Walking/Nordic-Walking (ohne Zeitmessung)

Wertung: Alle Läufer werden nach Altersklassen (LAO) gewertet.
(Walking/Nordic-Walking = keine weitere Klasseneinteilung)
Die 5 km- und 10 km-Läufe werden als DLV-Straßenlauf gewertet.
Teamwertung:
Ein Team besteht aus 3 Teilnehmern.
Die Zuordnung der Läufer zu einem Team erfolgt über den Teamnamen.
Alle Teamläufer werden jeweils auch in der Einzelwertung gewertet.

Startgebühren:	Männer/Frauen/Jugend:	8,00 Euro
	Schüler/-innen:	2,00 Euro
	Bambinilauf:	2,00 Euro
	Walking/Nordic-Walking	2,00 Euro

Auszeichnungen:

- Medaillen für die Teilnehmer des Bambinilaufes
- Pokale oder Sachpreise für die Plätze 1 - 3, nach der genannten Wertung
- Pokale für die Plätze 1 - 3 der Teamwertung
- Sachpreise für die drei größten teilnehmenden Gruppen

Laufstrecke: *Die vom DLV u. AIMS/IAAF vermessenen und asphaltierten Laufstrecken sind gut ausgebaut und sehr schnell.

Anmeldungen: Im Internet unter www.raffinerielauf.de

Meldeschluss: Mittwoch, 26. August 2026. Nachmeldung am Veranstaltungstag:
45 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb.
Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 1,00 Euro.

*Schwimmen mit den Sternen
– mitten am Tag!*



FERTIGSCHWIMMBECKEN
WHIRLPOOLS & MINIPOOLS
MADE BY

RivieraPool®
FERTIGSCHWIMMBECKEN • WHIRLPOOLS



www.pools.de



38. Nordhorner Meile

Samstag, 12. September 2026

Verein:

LC Nordhorn, Ludger Fortmann
Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn
E-Mail: info@nordhorner-meile.de
Internet: www.nordhorner-meile.de
Zeitnahme: runtiming

Strecken:

WK U8 und MK U8 (getrennte Wertung)	ca. 1 km (1 kl. Runde)	14:00 Uhr
WK U10 und MK U10 (getrennte Wertung)	ca. 1 km (1 kl. Runde)	14:25 Uhr
WK U12 und MK U12 (2024-2015)	ca. 2 km (1 gr. Runde)	14:50 Uhr
WJ/MJ U14 und WJ/MJ U16 (2010-2013)	ca. 2 km (1 kl. Runde)	15:15 Uhr
MJ U6 und WJ U6	420 m	15:50 Uhr
MJ U14 und WJ U14 bis M95 und W95	5 km (1 kl. Runde u. 2 gr. Runden)	16:15 Uhr
MJ U6 und WJ U6	10 km (5 gr. Runden)	15:50 Uhr

Start/Ziel:

Stadtplatz an der Marktkirche

Strecke:

Attraktive Innenstadt-Rundstrecke
5 + 10 km nach DLV-Richtlinien vermessen

Rahmenprogramm:

Live-Musik, Show und tausende begeisterte
Zuschauer

Orgabeitrag:

1 + 2 km:	5 €	14:30 Uhr
5 km:	7 €	14:30 Uhr
10 km:	10 €	14:30 Uhr

Auszeichnungen:

Meilensteine Platz 1-3 (10 km),
bzw. Platz 1-3 (5 km)

Teamwertung:

Teamwertung (z. B. Schule, Klasse, Nachbarschaft Betrieb, Verein) bei allen Läufen durch
Zeitaddition der fünf schnellsten Läufer eines Teams Frauen und Männer gemischt. Bitte
Teamformulare im Internet ausdrucken!

Meldung:

Nur Online-Anmeldung
Meldeschluss: 02.09.2026



Lauffreunde Emsland – Gemeinsam zum Ziel

Die Lauffreunde Emsland sind ein überregionaler Zusammenschluss von Freizeit-Läuferinnen und Läufer mit und ohne Wettkampferfahrung. Gemäß dem Motto: „**Gemeinsam zum Ziel**“ organisieren wir Laufveranstaltungen und Fahrten zu verschiedenen Laufwettkämpfen. Jährlich geben wir diesen Emsland-Laufkalender heraus, der Informationen über viele Laufveranstaltungen im Emsland und den umliegenden Regionen enthält.

Geplant für 2026

Am 12. April 2026 findet der 34. ADAC-Marathon in Hannover statt. Die Lauffreunde Emsland planen eine Fahrt zur größten Laufveranstaltung in Niedersachsen. Der Hannover Marathon bietet mit über 25.000 Teilnehmern eine ganz besondere Mischung aus Hobby- und Spitzenläufern. Neben Marathon wird ein Staffel-Marathon, Halbmarathon + Nord Walking 21 km, sowie der 10 Km-Lauf angeboten.

Das 5. Frauen-Lauf-Wochenende findet vom 13. – 15. März in Bad Salzuflen statt. Mehr Infos gibt es bei Claudia Lübbers.

Die traditionelle Fahrt nach Andresy findet vom 27. – 29.11.2026 statt. Infos dazu im Laufkalender.

Am 25. Oktober 2026 ist voraussichtlich eine Tagesfahrt zum Marathon nach Oldenburg geplant. Weitere Infos folgen dann per Newsletter.



Lauffreunde Emsland beim letzten Teutolauf 2025

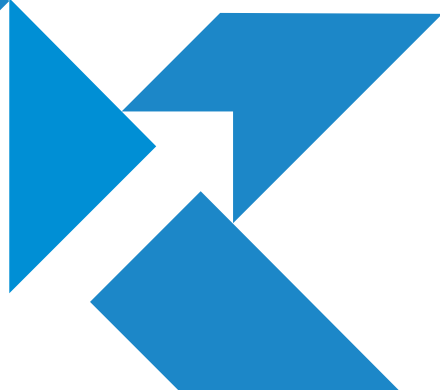
Nach 3 Jahrzehnten, 28 Austragungen und über 31.000 Läuferinnen und Läufern schließt der TV Hohne das Kapitel TEUTOLAUF. Das Ende einer Ära, denn der Teutolauf gehörte für viele Läuferinnen und Läufer in die Jahresplanung. Wir sagen DANKE an alle Beteiligten!

Es wird ein neues Kapitel aufgeschlagen.

Am 17. Oktober 2026 startet der TEUTOMARSCH über 25 km oder 45 km.



Aufzüge
Homelifte
Neubau
Modernisierung
Wartung



KAMPEN
LIFT SERVICE



24
Stunden
Notdienst

05933 647987

Luddenfehn 21
49779 Niederlangen
T 05933 6479-85
F 05933 6479-86
info@kampen-lift.de
www.kampen-lift.de



39. Meppener Sparkassen-Citylauf



7. Wertungslauf EL-CUP - Samstag, 05. September 2026

Veranstalter:
Strecke:

Turnverein Meppen 1912 e.V. &
SV Union Meppen 1947 e.V.
Asphaltierte bzw. gepflasterte Straßen
in der Meppener Innenstadt.
Die Strecken über 5 und 10 km sind vom DLV vermessen,
die Ergebnisse können für die Bestenliste verwendet werden.

**Meldebüro am
Veranstaltungstag:**

Sparkasse Emsland, Obergerichtsstraße

Wettbewerbe:

BabyOne Bambinilauf	400 m	15:00 Uhr
Schüler:innen-Lauf	750 m	15:15 Uhr 15:30 Uhr
Schüler:innen-Lauf	1,5 km	15:45 Uhr 16:10 Uhr 16:35 Uhr 17:00 Uhr
Schüler:innen-Lauf / Einsteigerlauf für Erwachsene	2,25 km	17:55 Uhr
Jedermann-Lauf mit Firmen Teamcup	5 km	17:55 Uhr
Hauptlauf mit Staffel-Option (6 x 1.666 m)	10 km	18:50 Uhr

Start/Ziel:

Vor der Sparkasse Emsland, Obergerichtsstraße

Siegerehrung:

unmittelbar im Anschluss an die Laufauswertung auf der Bühne
am Windhorstplatz. Neben den Einlauf-Siegern:innen gibt es zudem Ehrungen und
Preise im Rahmen des Firmen-Firmencups sowie Schul-Wertungen.

Startgeld:

BabyOne Bambinilauf: 2 € // Schüler:innen-Läufe: 5 €
Barmer Einsteigerlauf: 7,50 €
Jedermann-Lauf / Sparkassen Firmen-Teamcup: 10 €
Hauptlauf: 12 € // Staffel: 30 € // Ggf. zzgl. Nachmeldegebühr

**Anmeldung/
Nachmeldungen:**

Nur noch online über das Portal RaceResult (s. auch www.tv-meppen.de/citylauf).
Die Zahlung der Startgebühr ist ausschließlich per Lastschrift über RaceResult möglich.
Nachmeldungen bis 45 Minuten vor Start des jeweiligen Wettbewerbes.
Nachmeldegebühr für alle Klassen 2,00 € (Nur Barzahlung)

Zeitnahme:

Chip am Schuh

**Umkleide / Duschen
Parken / etc.:**

Mobile Toiletten befinden sich an der Laufstrecke. Umkleidemöglichkeiten gibt es in
den Räumlichkeiten der Schule (Windthorst Gymnasium). Parkplätze befinden sich am
Hallenbad und an den Berufsbildenden Schulen. Wertsachen können unter Haftungs-
ausschluss im Meldebüro in der Sparkasse Emsland deponiert werden.

Informationen:

TV-Meppen, Lingener Straße 65, 49716 Meppen. Alle aktuellen Neuigkeiten sind zudem
auf unserer Webseite unter tv-meppen.de sowie den Social Media Kanälen zu finden.
Der Veranstalter übernimmt für Schadensfälle jeder Art keine Haftung.

A silhouette of a person in a running pose, captured mid-stride on a grassy hill. The background is a dramatic sky at sunset or sunrise, with warm orange and yellow light on the right side and cooler blue and purple tones on the left. The runner's shadow is cast onto the ground in front of them.

Röchling

Industrial

**Immer einen
Schritt voraus.**

Röchling Industrial SE & Co. KG

Röchlingstr. 1 | 49733 Haren (Ems) | www.roechling.com/haren

24. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



36 ATTUVIA
Staffel
Marathon

**DEIN
LAUF
DEIN
ERFOLG**



**JETZT
ANMELDEN!**

**13.09.2026
IN MÜNSTER**

Marathon | 28 km | Staffel | 10 km | 6 km | 1,5 km Kids

www.volksbank-muenster-marathon.de



PlanenMarkt

PlanenMarkt Roling GmbH

Industriestraße 4

49832 Freren

Telefon: +49 5902 998330

Fax: +49 5902 9983310

www.planen-markt.de

- BOOTSPANEN
- PREMIUM SONNENSEGEL
- ABDECKHAUBEN
- FLEXIWAND
- PLANENZUBEHÖR
- LKW PLANE METERWARE
- UND VIELES MEHR

41. MÜHLENLAUF



19.09.26



Bambinis: 14:50 Uhr



1 Kilometer: 15:00 Uhr

2,5 Kilometer: 15:30 Uhr

Hauptläufe über

5 + 10 Kilometer: 16:15 Uhr



**Start + Ziel:
Mühle in Laar**



www.muehlenlauf.de



Tischlerei

Kampen

Bau- und Möbeltischlerei

Meisterbetrieb



49779 Niederlangen

Tel. 0 59 33 - 82 85

www.tischlerei-kampen.de

19. September 2026



Freimarktslauf

Garrel

21!

INFOS



Antlich vermessen 5 & 10 km

AMERIKA

WETTBEWERBE

14.30 Uhr > Bambiniläufe 400 m für Kindergartenkinder

14.45 Uhr >  - Bambiniläufe 400 m für Grundschul Kinder

15.00 Uhr > Schnupperlauf 1,2 km

15.30 Uhr > 2,5 km  -Schüler/-innen-Lauf
KANZLEI
THOLEN & PARTNER

16.30 Uhr > 10 km  VR-Bank in Südoldenburg eG -Lauf mit Staffellauf

18.00 Uhr > 5 km  European Convenience Food -Lauf mit Mannschaftswertung mit 15 km Kombi-Wertung

www.freimarktslauf.de

37. Eper Michaelislauf

Rund ums Stadtfest mit dem familienfreundlichen Lauf

Wann:	Sonntag, 27. September 2026
Start und Ziel:	Ecke Hindenburgring / Antoniusstraße D-48599 Gronau-Epe
Strecke:	Rundparcours: ca. 1.500 m Stadt / 1.000 m Park
Startzeiten/	10:30 Sparkassen-Handicap-Lauf
Strecken:	10:50 350 m – Böcker Ingenieure Bambinilauf
	11:10 800 m Schülerlauf m/d (für die Jahrgänge 2020 - 2016)
	11:30 800 m Schülerinnenlauf w/d (für die Jahrgänge 2020 - 2016)
	12:00 2.500 m Volksbank-Cup Schüler:innen m/w/d (für die Jahrgänge 2015 - 2009)
	12:30 5.000 m Urenco (Firmen)-Cup
	10.000 m Sparkassen-Cup



Alle Strecken sind 2020 nach DLV-Richtlinie neu vermessen worden!

Verpflegung:	Getränke nach jeder Runde.
Wertung:	Erfolgt nach DLO! Getrennt in allen Läufen.
Startgebühren:	Bambinilauf 3,00 €, 800 m 4,00 €, 2.500 m 5,00 €, Erwachsene 10,00 € Nachmeldegebühr zusätzlich 2,00 €
Anmeldung:	Internet: www.tvepe.com Telefon: 02565 / 4416
Duschen:	Diese sind ca. 200 m vom Start entfernt in der Dreifach-Turnhalle an der Gasstraße.
Zeitnahme:	Für alle Läufe ab 800 m: Diese erfolgt mit einem Transponder-Chipsystem (ohne Zusatzkosten für die Teilnehmer).
Siegerehrung:	Jeder Läufer bekommt eine Urkunde und einen Preis. Die ersten fünf Läufer:innen über 10.000 m erhalten Geldpreise.
Sonderwertung:	Firmenlauf über 5.000 m: 3 Teilnehmer (nach Zieleinlauf) bilden eine Mannschaft.



(Ko-)finanziert von
der Europäischen Union
(Mede) gefinancierd
door de Europese Unie

Deutschland – Nederland



DAS STRESSFREIE
LAUFERLEBNIS...

SEI DABEI!

17. PANORAMA-HERBSTLAUF



Lauftreff Steinbeck und
Lauftreff Dickenberg laden ein am

3. OKTOBER 2026

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Grundschule Recke-Steinbeck

„Mittelprächtig“, ca. 16 km

„Volle Dröhnung“, ca. 26 km

Nordic-Walking

Infos / Anmeldung auf

www.panoramalauf.gw-steinbeck.de



Laufseminar „Laufen als gesunder Ausdauersport“ (Lehrgang 2/41/2026/00371)

Laufen als gesunder Ausdauersport

Immer mehr Menschen betreiben Ausdauersport, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Für Laufanfänger ist es enorm wichtig, Freude an der Bewegung und auch an der Belastung zu erleben und sich nicht selbstquälerisch zu überfordern. Dieses Laufseminar führt in die Grundlagen des Ausdauertrainings ein und stellt Prinzipien eines motivierenden Trainingsaufbaus vor.

Weitere Themen:

- Funktionsgymnastik für Läufer, Training über Pulsfrequenz/Maximalpuls/anaerobe Schwelle
- Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen)
- Ausdauersport und Ernährung
- Leistungssteigerung, sinnvoll oder nicht?

Grundlagenausdauer von 30 Minuten sollte vorhanden sein.

Referenten: Sabine Fastabend und Dr. Arne Nagel

Laufseminar in Kooperation mit den Lauffreunden Emsland

Termin(e)

30.10.26, 17:00 bis 01.11.26, 13:30

Gebühr

Teilnahmegebühr	90,00 €
Ermäßigung für Juleica-Inhaber	0,00 €
Ohne Vereinsbindung	170,00 €
Vereine außerhalb Niedersachsen	120,00 €
Ausfallgebühr	90,00 €

Anerkennung Übungsleiter-C Breitensport

Lerneinheiten: 20

Veranstalter: Kreissportbund Emsland, Ansprechpartner Frank Gunia

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, 49751 Sögel, Tel: 05952/940-103

Anmeldung: www.ksb-emsland.de

Berger Herbstlauf

Liebe Läufer und Nichtläufer,

auch in diesem Jahr veranstaltet der Lauftreff des TuS Berge in Zusammenarbeit mit den Kindergärten sowie den Schulen aus Berge und Umgebung wieder einen Volkslauf. Angeboten werden Laufstrecken bis 10 km. Die Strecken gehen über Straßen und Forstwege hin zum Berger Kreuzberg (ca. 90 m ü. NN) und stellen hohe Ansprüche an die Fähigkeit der Teilnehmer. Entlohnt werden die Teilnehmer durch die landschaftliche Schönheit und das abwechslungsreiche Streckenprofil.

Die Siegerehrungen finden jeweils im Anschluss an die Läufe in der Aula der Sonnenberg Oberschule Berge statt.

Lauf-/Walking-Strecken:	0,3 km , 2 km, 6 km und 10 km
Startzeit:	ab 12:50 Uhr, Busparkplatz an der Oberschule
Meldeschluss:	online bis zum 05.11.2026, keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag möglich
Zielschluss:	15:30 Uhr für alle Teilnehmer
Anmeldung:	www.laufen-os.de
Umkleideräume/Dusche:	bei jedem Veranstalter vorhanden
Sanitätsdienst:	Sanitätsdienst bei jeder Veranstaltung
Startgebühren:	Bambinilauf 2€, Schülerlauf 3€, Jedermannlauf 6€, Hauptlauf 8€
Haftung:	Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Auszeichnung:	Medaillen für jeden Teilnehmer der Bambini und Schülerlaufes, Siegerehrung nach Altersklassen LAV
Veranstalter:	TuS Berge, Upberg 12, 49626 Berge, laufen@tus-berge.de , www.tus-berge.de



✕ Erster klima-
neutraler
Crosslauf im
Münsterland

✕ 7, 14, 28,
Marathon
oder
56 km

✕ Steinharte
„Medaillen“
für jeden
Finisher

✕ Kostenloser
Kennenlern-
Lauf am
11. Oktober

Steinhart 500

Der Bagno-Buchenberg-Marathon



Wir holen Euch wieder
von der Straße!

Sonntag, 8.11.2026



Steinhart500.de



Angebot der Lauffreunde: Andresy – Fahrt

Fahrt zu den 20 Bornes d'Andresy

Die französische Gemeinde Andresy liegt in der Region Ile-de-France und ist eine Partnerstadt von Haren (Ems).

Auch dieses Jahr laden die Lauffreunde und das Partnerschaftsforum Haren (Ems) wieder zur gemeinsamen Andresy-Fahrt ein, bei der wir an den 20 Bornes d'Andresy teilnehmen wollen.

Organisatoren:	Lauffreunde Emsland & Partnerschaftsforum Haren (Ems)
Zeitraum:	voraussichtlich 27. – 29. November 2026
Anmeldung:	durch die Lauffreunde Emsland, Infos folgen rechtzeitig
Angebotene Laufstrecken:	5 km, 10 km und Halbmarathon
Hinweis:	Alle Läufer/innen geben online mit der Anmeldung eine Erklärung ab. Infos online auf www.lauffreunde-emsland.de



39. Silvesterlauf

Lauf auf Straße · SC Altenrheine

Start und Ziel:

Am bzw. auf Gelände des Sportpark Altenrheine, Schürweg 3, 48432 Rheine

Wettbewerbe:

Klasse	Strecke	Start
M6-M11, W6-W11	ca. 600 m	11:30 Uhr
M6-M8-M15, W6-W8-W15	ca. 2 km	11:45 Uhr
M12-M75, W12-W75	ca. 5 km	12:15 Uhr
M14-M75, W14-W75	ca. 10 km	13:15 Uhr

Auszeichnungen:

Präsente für Platz 1 bis 3 je Strecke männlich + weiblich

Anreise:

BAB Abfahrt Rheine, Richtung Rheine, nach 600 m rechts zum Sportpark

Sonstige Hinweise:

Ergebnislisten und Urkunden im Internet unter www.sc-altenrheine.de oder RaceResult <https://my.raceresult.com>

Startgeld:

siehe Homepage www.sc-altenrheine.de

Zahlungsweg:

Lastschrift oder Sofortüberweisung

Anmeldungen:

Internet: www.sc-altenrheine.de oder RaceResult <https://my.raceresult.com>



Silvesterlauf rund um die Thülsfelder Talsperre

Donnerstag, 31. Dezember 2026

Start:	ab 09:30 Uhr								
Anmeldung:	nur online www.talsperrenvolkslauf.de oder bzw. per Nachmeldung vor Ort								
Nachmeldung:	bis 30 Minuten vor dem Start möglich vor Ort								
Läufe:	<table><tr><td>Bambinilauf</td><td>800 m</td></tr><tr><td>Schülerlauf</td><td>1,6 km</td></tr><tr><td>Läufe</td><td>5,0 km, 10 km</td></tr><tr><td>Nordic-Walking</td><td>10 km, 10 eng. Meilen</td></tr></table>	Bambinilauf	800 m	Schülerlauf	1,6 km	Läufe	5,0 km, 10 km	Nordic-Walking	10 km, 10 eng. Meilen
Bambinilauf	800 m								
Schülerlauf	1,6 km								
Läufe	5,0 km, 10 km								
Nordic-Walking	10 km, 10 eng. Meilen								
Veranstalter:	SV Molbergen www.sv-molbergen-leichtathletik.de								
Infos	Elektronische Zeitnahme mittels Transponder in den Startnummern								



Silvesterlauf Lauffreunde

Donnerstag, 31. Dezember 2026, Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben

Run & Fun

Nach den vier Lauftreffs gilt der Silvesterlauf eher zu den geselligen und gemütlichen Lauftreffs. Er soll nicht nur die Laufserie des vergangenen Jahres abschließen, sondern für viele auch die neue Laufsaison einläuten. Hierzu gehören Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen.



Denn dieser Lauf wird schon als erster Lauf für die neue Saison gewertet. Für jedes Jahr werden insgesamt fünf Termine gewertet, die Ihr in diesem Heft entnehmen könnt. Bei jedem Termin kann vor Ort ein QR-Code gescannt werden, um die Teilnahme zu registrieren. Gestartet wird bei jedem Wetter. Der Silvesterlauf beginnt um 9:30 Uhr. Der Veranstaltungsort wird noch rechtzeitig per Newsletter und auf unserer Webseite bekannt gegeben.

Gesellschaft und Entspannung

Nach dem Lauf und einem erholsamen Duschbad trifft man sich zu einem gemütlichen Beisammensein mit Getränken, Verpflegung und vielen anderen Dingen um die leergelaufenen Kohlenhydratspeicher gleich wieder aufzuladen. Die Laufteams der Lauffreunde Emsland unterstützen die Läuferinnen und Läufer bei dieser Veranstaltung. Aktuelle Infos auf unserer Webseite (www.lauffreunde-emsland.de).

Mitglied hilft Mitglied

Bei Sportverletzungen hat sich Gerd Cardinal zur Erstversorgung bereit erklärt. Bis 20 Uhr ist Gerd unter der Telefonnummer 0591 64542 zu erreichen, danach oder am Wochenende unter der Telefonnummer 05907 940469. In seiner Praxis in Lingen, Schüttorfer Str. 5 hat er die Möglichkeit, bei entsprechender Behandlung die Heilungs-/ Trainingsausfallzeit erheblich zu verkürzen.

Massage und Krankengymnastik

Gerd Cardinal

Masseur und med. Bademeister

Praxis: Schüttorfer Str. 5, 49808 Lingen/Ems, 0591 64542

Privat: Binsenweg 37, 49808 Lingen/Ems, 05907 940469



REMMERS HASETAL MARATHON

27. JUNI 2026



Remmers-Hasetal-Marathon

Keller-Halbmarathon

EWE-Staffelmarathon

EWE-Firmenstaffel

ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf

KRONE-Firmenlauf (10 km)

Vivaris-5-km-Lauf

**AOK-Nordic Walking
und Walking**

LzO-Schülerläufe

Graepel-Bambini-Lauf

Special-Olympics-Lauf

Große „Marathon-Night“-Party
mit **TOP-40-Liveband** unmittelbar
nach den sportlichen Wettbewerben
Open-Air im Zielbereich

Remmers-Hasetal-Marathon
des VfL Lönningen e.V. von 1903

Ahrendvehn 5

49624 Lönningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948

E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de



QR-Code scannen für
weitere Informationen!



#lönningen42
#remmershasetalmarathon

GIRO DELUXE

MEIN KONTO MIT EXTRA. 

SPORT BEFLÜGELT,
MEHRWERTE AUCH

Erleben Sie finanzielle Freiheit mit den attraktiven Mehrwerten von Giro Deluxe: Das leistungsstarke Konto, das Komfort, Services und exklusive Vorteile vereint.



girodeluxe.de



Sparkasse
Emsland