

## 10. Niedergrafschafter Winterlaufserie 2018/19

# ... *Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft!*

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. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



### 25. 11. 2018 – Coevorden, Schwimmbad „de Swanenburg“, de Pampert 2

10:00 UHR – 7 km / 10 km / 7 km Nordic Walking

09:00 UHR - 21 km

Info: Sieglinde Hesselink, E-Mail, [sieglinde2007@gmail.com](mailto:sieglinde2007@gmail.com), 0617580860



### 16. 12. 2018 – Uelsen – Mensa am Schulzentrum

10:00 UHR - 6 km / 10 km / 7,5 km Nordic Walking

9:00 UHR – 20 km durchs Uelser Land – Landschaftslauf

Info: Gebhard van Wieren, E-Mail: [mail@vanwieren.de](mailto:mail@vanwieren.de), Tel.: 05942/2224



### 13. 01. 2019 – Emlichheim - Sporthalle am Lügen Diek

10:00 UHR - 6 km / 10 km // 7 km Nordic walking

9:00 UHR – Halbmarathon: Emlichheimer Runde

Info: Arend Brink, E-Mail: [arend.brink@ewetel.net](mailto:arend.brink@ewetel.net), Tel.: 05943/1872



### 10. 02. 2019 – Schoonebeek – Vereinsheim SVV'04

10:00 UHR – 6 km / 11 km // 6 km Nordic Walking

Info: Geke de Leeuw, E-Mail, [geke62@hotmail.nl](mailto:geke62@hotmail.nl), (0031)612387019



### 03. 03. 2019 – Veldhausen – Vereinsheim am Sportplatz

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

9:00 UHR – Halbmarathon, ca 21 km

Info: Lydia Hans, E-Mail: [lydia.hans.veldhausen@web.de](mailto:lydia.hans.veldhausen@web.de), Tel.: 05941/5604

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