

# Emsland Etappenlauf 2020

Running for help: Kinderschutzbund Lingen

Infos auch unter [www.lauffreunde-emsland.de](http://www.lauffreunde-emsland.de)

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde, in diesem Jahr werden wir beim Emsland-Etappenlauf wieder schöne Strecken im nördlichen u. südlichen Emsland sowie im Bersenbrücker Land 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	Ambitioniertes Tempo	ca. 5:00 min/km
Gruppe 2	Flottes Tempo	ca. 5:30 min/km
Gruppe 3	Mittleres Tempo	ca. 6:00 min/km
Gruppe 4	Lockerer Tempo	ca. 6:30 min/km
Gruppe 5	Langsames Tempo	ca. 7:00 min/km

**Gestartet wird jeweils  
um 18:30 Uhr.**

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.

Tag	Datum	Etappe	Ansprechpartner/E-mail	Telefon
Montag	04.05.2020	Salzbergen	Martin Kappenberg kappies@t-online.de	05976 7958
Mittwoch	06.05.2020	Spelle	Klaus Grabowsky kl.grabowsky@gmx.de	05977 7858
Freitag	08.05.2020	Haren - Altenberge	Sandra Over-Deymann sandra.over-deymann@web.de	05932 69272
Montag	11.05.2020	Werlte - Bockholte	Werner Lammers lammers.werner@gmx.de	05951 4214
Mittwoch	13.05.2020	Lingen - Baccum	Hansi Kuper hansi.kuper54@gmail.com	0591 52223
Freitag	15.05.2020	Berge	Achim Wolke tus-berge@freenet.de	05435 955268

#### 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