

# Emsland Etappenlauf 2021

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	Flottes Tempo	ca. 5:30 min/km	<b>Gestartet wird jeweils um 18:30 Uhr.</b>
Gruppe 2	Mittleres Tempo	ca. 6:00 min/km	
Gruppe 3	Lockerer Tempo	ca. 6:30 min/km	
Gruppe 4	Langsames Tempo	ca. 7:00 min/km	

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	10.05.2021	Salzbergen	Martin Kappenberg kappies@t-online.de	05976 7958
Mittwoch	12.05.2021	Spelle	Klaus Grabowsky kl.grabowsky@gmx.de	05977 7858
Freitag	14.05.2021	Haren - Altenberge	Sandra Over-Deymann sandra.over-deymann@web.de	05932 69272
Montag	17.05.2021	Werlte - Bockholte	Werner Lammers lammers.werner@gmx.de	05951 4214
Mittwoch	19.05.2021	Lingen - Baccum	Hansi Kuper hansi.kuper54@gmail.com	0591 52223
Freitag	21.05.2021	Berge	Achim Wolke tus-berge@freenet.de	05435 955268

## Gesamtorganisation:

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