

# 14

## Laufsportwoche im Wendland vom 11. - 18. Juli 2009



Der SC Lüchow veranstaltet zusammen mit dem SV Gartow, dem Golfclub an der Göhrde und der IGAS Wendland eine Laufsportwoche im Wendland. Es werden fünf Laufveranstaltungen an fünf Orten innerhalb einer Woche durchgeführt. Für jeden Wettbewerb gibt es eine eigene Auswertung und Auszeichnungen/ Urkunden. Am Ende der Woche wird es für alle Teilnehmer, die an allen Wettbewerben teilgenommen haben, eine Gesamtwertung aus allen fünf Wettbewerben geben. Dabei werden Laufstrecken für drei Leistungsklassen angeboten: Schülerlaufstrecken für die Jahrgänge M/W08 - M/W15, Kurzstrecken und Langstrecken für alle anderen Altersklassen. Für die Gesamtwertung werden alle Ergebnisse der fünf Wettbewerbe addiert. Dazu müssen sich die Teilnehmer, die für die Gesamtwertung gewertet werden möchten, vorab entscheiden, ob sie entweder nur über die Kurzstrecken oder die Langstrecken starten wollen.

Organisation/  
Information Manfred Haacke, Tel.: 05841-6796, n. 20 Uhr, Mail: mp.haacke@t-online.de. Hier gibt es auch eine Broschüre zur Laufwoche.

Anmeldung Die Anmeldung für die komplette Laufwoche ist online über <http://www.igaswendland.de/anmeldung> möglich.

### **Wettbewerb 1 Samstag, 11. Juli 2009, ab ca. 17:30 Uhr**

Sportabzeichensportfest des SC Lüchow auf dem Sportplatz in Lüchow

#### **Strecken:**

800 m für Schülerinnen A-D, 1000 m für Schüler A-D

3000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

5000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

**Anmeldung:** Manfred Grabe, Mittelweg 5, 29482 Küsten,  
Tel.: 05841-5004, Mail: grabe.manfred@vdi.de

**Hinweis:** Da die Läufe im Rahmen des Sportabzeichensportfestes stattfinden, kann es zu zeitlichen Verzögerungen kommen.

### **Wettbewerb 2 Montag, 13. Juli 2009, 18:00 Uhr**

Lauf um den Gartower See in Gartow, Ausrichter: SV Gartow

#### **Strecken:**

2 km für SchülerInnen A-D auf einer Wendepunktstrecke

4,7 km (1 Runde) für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

9,4 km (2 Runden) für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

**Einzel-Anmeldung:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung>

### **Wettbewerb 3 Mittwoch, 15. Juli 2009, 18:00 Uhr**

„Paarlauf im Feh!“ am Sportplatz im Feh! in Wustrow,  
Ausrichter: IGAS Wendland



#### **Austragungsmodus:**

Jeweils zwei Läufer/Innen bilden ein Team. Dabei können die Teilnehmer/Innen selbst bestimmen, ob sie die Strecke gemeinsam laufen, oder sich abwechseln. Gewechselt werden darf nur an der Startlinie. Läufer ohne Laufpartner können vor Ort bei der Startnummernausgabe mit anderen freien Läufern ein Laufpaar bilden.

#### **Strecken:**

Lauf 1: 4,2 km (6 x 700m-Runde) für Schüler A-D, Start: 18 Uhr, jede(r) Läufer/in muss mindestens drei Runden laufen.

Lauf 2: 7,5 km (5 x 1,5 km-Runde) für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 18:35 Uhr, jede(r) Läufer/in muss mindestens zwei Runden laufen.

Lauf 3: 12 km (8 x 1,5 km-Runde) für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 18:35 Uhr, jede(r) Läufer/in muss mindestens zwei Runden laufen.

Der Veranstalter behält sich vor, bei hoher Teilnehmerzahl die Läufe 2 und 3 getrennt zu starten.

Beide Läufer eines Teams erhalten die gleiche Zeit.

Wir bitten die Betreuer, sich als Kampfrichter zur Verfügung zu stellen.

**Einzel-Anmeldung:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung>

### **Wettbewerb 4 Freitag, 17. Juli 2009**

Lüchower Zehner des SC Lüchow

näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

### **Wettbewerb 5 Samstag, 18. Juli 2009, 17:00 Uhr**

„Göhrde-Golf-Lauf“ auf dem Golfplatz in Braasche,

Ausrichter: Golfclub an der Göhrde

#### **Strecken:**

1,5 km für Schüler A-D

3,5 km für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen

7 km für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen

**Einzel-Anmeldung:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung>

Im Anschluss an den „Göhrde-Golf-Lauf“ findet am Clubhaus des Golfclubs die Siegerehrung statt.

# 14a 16. Lüchower Zehner

am 17. Juli 2009

Veranstalter SC Lüchow

Wettbewerbe/  
Startklassen 10-km-Straßenlauf für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, 6,8 km für Jugend, Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen, Schüler u. Schülerinnen A, 1 km für Schüler und Schülerinnen B, C und D



Die 10 km sind vermessen und als Straßenlauf vom Nds. Leichtathletikverband landesoffen genehmigt. Die Ergebnisse werden für die Bestenliste gewertet.

Start/Strecke/  
Ziel Start auf dem Orts Verbindungsweg zwischen Lüchow und Saaße, in Richtung Saaße; Rundkurs zwischen Saaße und Banneick (10 km: zweimal zu durchlaufen), zurück zum Start und weiter bis zum Ziel an der Bushaltestelle der Grundschule hinter dem Sportplatz. Am Ziel befindet sich auch die Startnummernausgabe.

Beginn 18.30 Uhr 1 km, 19.00 Uhr 10 km und 6,8 km

Meldeadresse/ Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796, Fax -974202,

Meldetermin E-Mail MP.Haacke@t-online.de bis zum 13. Juli 2009

Startgeld 5,00 Euro für Erwachsene, 4,00 Euro für Jugendliche, 2,00 Euro für Schüler

Nachmeldungen bis 18.30 Uhr (für 10 und 6,8 km) gegen doppeltes Startgeld

Verpflegung Mineralwasser auf der Strecke und im Ziel

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde, Pokale für die Gesamtersten über 10 und 1 km.

## Körper & Geist trainieren mit Kultur

**KULTURVEREIN** platenlaase ●

Kino ● Theater ● Live-Musik ● TanzNachtTotal ●  
Kneipe

donnerstags bis sonntags, ab 19.30 –  
manchmal Sonntagsfrühstück 10 -13 Uhr

Programmabfrage 0 58 64 - 558

Netz 0 58 64 ● Fon 5 58 ● Fax 12 88 ● [www.platenlaase.de](http://www.platenlaase.de)

**CAFÉ GRENZBEREICHE**



## HÖREN – SEHEN – TANZEN