

Die Broschüre „Außer Atem“ 2010 erscheint zum 18. Mal. Ein „Bestseller“, der sich erfolgreich mit der digitalen Informationsverbreitung misst.

2010 veranstalten wir wieder ein anspruchsvolles Sportprogramm. Besonders im Bereich des Schüler- und Jugendsports verzeichnen wir ansteigende Teilnehmerzahlen. Den Initiatoren um Sabine, Sascha und Detlef gilt unser besonderer Dank! Wir werden Euch weiterhin unterstützen.

Ohne Helfer und Organisatoren sind die Veranstaltungen nicht durchführbar. Dank an Euch für die Hilfestellung 2009. Auch im kommenden Sportjahr werdet Ihr dringend benötigt!!!

Dem Team vom Bike Shop Lüchow gilt ein ganz besonderer Dank. Ebenso den Sportredakteuren der EJZ. Seit Bestehen der IGAS konnten wir immer auf Euch zählen!

Unser Dank gilt auch zahlreichen Mitgliedern anderer Sportvereine, den Mitgliedern der Freiwilligen Feuer-

wehren - nichts geht ohne sie - dem DRK, der Polizei, kommunalen Verwaltungen und Räten.



Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Sportjahr 2010

IGAS Wendland e.V.
Der Vorstand

2010 24 Möglichkeiten außer Atem zu kommen

R=Rennschneckenwertung, L=Lauf-Cup, B=Bike-Shop-Cup

	Editorial 2010		1
	Inhaltsverzeichnis		2
	!!!Bitte beachten!!!		3
	Ergebnisse, Rennschneckenwertung und Cups 2009/2010		4-12
	R 19. Lüchower Stundenschwimmen	10. Jan.	
1 R	Skilanglauf - "Wintertraum" in der Clenzer Schweiz		13
2 L	10.000 m-Winterlauf in Lüchow	14. Feb.	15
3 R/L	6. Wustrower Halbmarathon	27. März	16
4 R/B	19. MTB-Rennen "Helmuts Höllenritt"	11. April	18
5 R	18. Gartower Seeduathlon	25. April	19
6 R/L/B	Wendland -Teamtrophy (Reiten, Radeln, Rennen)	30. Mai	22
7 R	25. Wendlandtriathlon in Gartow	12. Juni	25
8	Radtouristikfahrt "Durch den Drawehn"	20. Juni	29
9	Kreis-Staffel-Abend	23. Juni	32
	Haftungsausschluss und Anmeldung		34/35
10 R/B	16. Tour de Wendland	2.-4. Juli	36
11 R	13. SKF - Wendland84er für Inlineskater mit DM	11. Juli	38
12 R/L	Laufwoche mit 17. Lüchower Zehner	24.-31. Juli	43-45
13 R/B	2. Stunde von Banzau	8. Aug.	47
14	Schüler-Sommersportfest der IGAS Wendland	13. Aug.	49
15 R	19. Paddel-Langstreckenrallye	22. Aug.	50
16 L	22. Lauf durch die Nemitzer Heide	27. Aug.	51
17 R/B	2. Rund um Voelkel	12. Sep.	52
18	17. Wendland-Orientierungslauf	12. Sep.	53
19 R	2. Cross-Team-Duathlon	19. Sep.	56
20 L	33. Lüchower Stunde	2. Okt.	57
21 R/L	18. Wendlandmarathon "Liepes Lust"	17. Okt.	58
22 L	19. Hitzacker-Herbst-Härte	7. Nov.	62
23 L	24. Silvesterlauf in Lüchow	31. Dez.	65
	Vorschau 2011:		
24 R	20. Lüchower Stundenschwimmen	23. Jan. 2011	66
	Impressum		67

!!! bitte beachten !!! bitte beachten !!!

Bitte lest euch diese Zeilen aufmerksam durch, wenn ihr an einer der Veranstaltungen teilnehmen wollt, auf die wir in dieser Broschüre hinweisen. Diese allgemeinen Hinweise gelten für die meisten Wettbewerbe der IGAS Wendland und zum Teil auch für die Wettkämpfe der anderen Sportvereine.

Für die meisten Veranstaltungen könnt ihr euch online unter www.igaswendland.de/anmeldung anmelden. Ansonsten meldet euch bitte schriftlich mit einer Postkarte für die Wettkämpfe an, wenn es nicht ein besonderes Anmeldeformular gibt. Gebt euren Namen, den Geburtsjahrgang und euren Verein oder Wohnort an.

Ergebnislisten der IGAS-Veranstaltungen findet ihr kurze Zeit später im Internet unter www.igaswendland.de. Dort findet ihr auch alle Neuigkeiten zu den Veranstaltungen, da es nachträglich auch mal zu Verschiebungen kommen kann oder Veranstaltungen abgesagt werden müssen.

Für alle IGAS-Veranstaltungen gilt, dass ihr über den Landessportbund gegen Unfälle versichert seid. Eine weitergehende Haftung ist allerdings ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere für Diebstähle und andere Schäden jeglicher Art. Durch die Anmeldung bestätigt jede(r) Starter/in bei IGAS-Veranstaltungen, dass gegen seine/ihre Teilnahme keine gesundheitlichen Einwände bestehen, also ausreichend trainiert wurde.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnahme an den IGAS-Veranstaltungen nicht ganz ungefährlich sein kann. Das gilt vor allem für die Rad-, Triathlon-, Duathlon-, Mountainbike- und Skating-Wettbewerbe. Deshalb muss sich jede/r Sportler/in darüber im klaren sein, dass er/sie auf eigenes Risiko an den Start geht. Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Wenn die Wettbewerbe auf öffentlichen Straßen oder Wegen ausgetragen werden, müssen die Teilnehmer, auch wenn die Strecke abgesperrt ist, auf Unbeteiligte achten und so fahren, dass sie jederzeit sofort anhalten können. Die Straßenverkehrsordnung ist in jedem Fall einzuhalten.

Für die Teilnahme an IGAS-Veranstaltungen ist es notwendig, ein unterschriebenes Haftungsausschlussformular vorzulegen. Für Minderjährige muss ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss unterschreiben. Bitte benutzt dazu die Formulare in der Heftmitte.

Bei allen IGAS-Veranstaltungen, bei denen die Anmeldung erst mit dem Eingang des Startgeldes vollzogen ist, gilt, dass das Startgeld vorher entweder bar, per Scheck oder per Überweisung gezahlt werden soll.

Für alle IGAS-Veranstaltungen gilt: IGAS-Mitglieder bis 18 Jahre zahlen kein Startgeld.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Für Nachmeldungen erheben wir kräftige Gebühren.

*Wir danken Euch für Eure Hilfe
IGAS Wendland*

Sieger und Siegerinnen der Rennschneckenwertung 2009

Männer (gesamt)

1. Bernd Martel	IGAS Wendland	925	13
2. Marko Gehrke	SKF Tretlagereinheiten	890	13
3. Christian Kracke	IGAS Wendland	578	13
4. Thomas Tege	IGAS Wendland	530	13
5. Markus Supplie	IGAS Wendland	504	9
6. Paul Bomke	IGAS Wendland	491	8
7. Mario Schmitter	IGAS Wendland	487	13
8. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	480	9
9. Peter Kuberka	IGAS Wendland	456	8
10. Jan-Uwe Sauck	IGAS Wendland	441	10

Schüler M14 und jünger

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	284	10
2. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	201	10

Jugendliche M15 - 19

1. Yannic Gerstung	IGAS Wendland	146	5
2. Jannis Hillebrand	IGAS Wendland	112	3

Männer M20 - 39

1. Bernd Martel	IGAS Wendland	925	13
2. Marko Gehrke	SKF Tretlagereinheiten	890	13
3. Markus Supplie	IGAS Wendland	504	9

Männer M40 - 59

1. Christian Kracke	IGAS Wendland	578	13
2. Thomas Tege	IGAS Wendland	530	13
3. Mario Schmitter	IGAS Wendland	487	13

Männer M60 und älter

1. Reiner Burmester	TSV Hitzacker	412	9
---------------------	---------------	-----	---

Frauen gesamt

1. Silvia Behn	SC Lüchow	879	13
2. Ramona Hauschild	IGAS Wendland	824	13
3. Ingrid Gangloff	DLRG Hitzacker	799	13
4. Petra Haacke	SC Lüchow	798	13
5. Lydia Frenzel	SC Lüchow	507	9

Schülerinnen W14 und jünger

1. Lea Schilling	SC Lüchow	44	3
------------------	-----------	----	---

Jugendliche W15 - 19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	507	9
------------------	-----------	-----	---

Frauen W20 - 39

1. Ramona Hauschild	IGAS Wendland	824	13
---------------------	---------------	-----	----

Frauen W40 - 59

1. Silvia Behn	SC Lüchow	879	13
2. Ingrid Gangloff	DLRG Hitzacker	799	13
3. Petra Haacke	SC Lüchow	798	13

Sieger und Siegerinnen beim Wendland-Lauf-Cup 2009

Männer gesamt

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	243	9
2. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	241	9
3. Ralph Germ	IGAS Wendland	229	9
4. Bernd Martel	IGAS Wendland	227	9
5. Hermann Walther	IGAS Wendland	195	9
6. Matthias Lange	Bülitz	190	9
7. Jannis Hillebrand	IGAS Wendland	183	8
8. Mario Schmitter	IGAS Wendland	180	9
9. Lennard Frank	SC Lüchow	179	9
10. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	167	7

Jugendliche M16 - 19

1. Jannis Hillebrand	IGAS Wendland	183	8
2. Lennard Frank	SC Lüchow	179	9

Männer M20- 39

1. Ralph Germ	IGAS Wendland	229	5
2. Bernd Martel	IGAS Wendland	227	9

Männer M40 - 44

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	243	9
2. Mario Schmitter	IGAS Wendland	180	9

Männer M45 - 49

1. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	241	9
2. Christian Kracke	IGAS Wendland	147	9

Männer M50- 59

1. Hermann Walther	IGAS Wendland	195	9
2. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	167	7

Männer M60+

1. Reiner Burmester	TSV Hitzacker	99	6
2. Hans-Dieter Zerbe	SC Lüchow	93	8

Frauen gesamt

1. Petra Haacke	SC Lüchow	245	9
2. Silvia Behn	SC Lüchow	235	9
3. Ingrid Gangloff	DLRG Hitzacker	213	9
4. Carola Schwarz	Lauftreff Bahrendorf	212	9
5. Lydia Frenzel	SC Lüchow	201	9
6. Theresa Haacke	SC Lüchow	173	9
7. Sophia Frank	SC Lüchow	124	8
8. Sabrina Selent	SC Lüchow	104	5

Jugendliche W16 - W19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	201	9
2. Theresa Haacke	SC Lüchow	173	9

Frauen W20+

1. Petra Haacke	SC Lüchow	245	9
2. Silvia Behn	SC Lüchow	235	9

SiegerInnen beim Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2009

Gesamtwertung

1. Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	86	9
2. Marten Kracke	SC Lüchow	85	9
3. Lea Schilling	SC Lüchow	80,5	9
4. Jakob Boick	IGAS Wendland	78	9
5. Bruno Sternberg	SV Lemgow-Dangenstorf	75,5	9
6. Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf	64,5	9
7. Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	61	9
8. Leon Hamann	IGAS Wendland	59	9
9. Lukas Wehrend	SC Lüchow	53,5	9
10. Marten Schulz	IGAS Wendland	52	9

Schüler A

1. Aaron Harder	MTV Dannenberg	12	4
2. Stefan Möller	SC Lüchow	11	9
3. Ole Schöнке	TSV Schnega	10	3

Schüler B

1. Luca Jagow	IGAS Wendland	48	9
2. Paul Edler	IGAS Wendland	27,5	9
3. Anton Richter	SC Lüchow	23	5

Schüler C

1. Marten Kracke	SC Lüchow	85	9
2. Jakob Boick	IGAS Wendland	78	9
3. Leon Hamann	IGAS Wendland	59	9

Schüler D

1. Bruno Sternberg	SV Lemgow-Dangenstorf	75,5	9
2. Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	61	9
3. Lukas Wehrend	SC Lüchow	53,5	9

Schülerinnen A

1. Simone Richter	SC Lüchow	16	6
2. Lara von Knobelsdorff	TSV Hitzacker	13	3
3. Ayenna Schlegel	IGAS Wendland	10	4

Schülerinnen B

1. Jordis Herrmann	TSV Hitzacker	48	7
2. Joana Götz	TSV Schnega	42	6
3. Gina Westphal	TSV Schnega	24	5

Schülerinnen C

1. Lisa Sophie Richter	SV Lemgow-Dangenstorf	27	9
2. Eileen Hartmann	SV Lemgow-Dangenstorf	25	9
3. Leonie Reinke	TSV Schnega	23	6

Schülerinnen D

1. Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	86	9
2. Lea Schilling	SC Lüchow	80,5	9
3. Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf	64,5	9

Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Cup 2009

Männer gesamt

1. Philipp Schönherr	IGAS Wendland	218	5
2. Markus Supplie	IGAS Wendland	211	5
3. Bernd Martel	IGAS Wendland	206	5
4. Paul Bomke	IGAS Wendland	193	5
5. Peter Kuberka	IGAS Wendland	182	5
6. Marko Gehrke	SKF Tretlager	179	5
7. Sven Ebeling	IGAS Wendland	155	4
8. Wolfgang Cornelius	Bergen	149	5
9. Jan-Uwe Sauck	IGAS Wendland	142	5
10. Lars Steffens	Team Artesan	141	5

Männer Elite

1. Philipp Schönherr	IGAS Wendland	218	5
2. Markus Supplie	IGAS Wendland	211	5
3. Bernd Martel	IGAS Wendland	206	5

Männer Senioren

1. Peter Kuberka	IGAS Wendland	182	5
2. Wolfgang Cornelius	Bergen	149	5
3. Jan-Uwe Sauck	IGAS Wendland	142	5

Frauen

1. Ramona Hauschild	IGAS Wendland	238	5
2. Silvia Behn	SC Lüchow	218	5
3. Ingrid Gangloff	DLRG Hitzacker	209	5
4. Petra Haacke	SC Lüchow	161	4
5. Lydia Frenzel	SC Lüchow	145	3

Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Kids-Cup 2009

Kids 12- 13 Jahre

1. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	250	5
--------------------	---------------	-----	---

Kids 14- 15 Jahre

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	250	5
---------------------	---------------	-----	---

Regeln für die Rennschneckenwertung 2010

Um für etwas Abwechslung zu sorgen und möglichst vielen Teilnehmern den Gewinn der Rennschneckenwertung (RSW) zu ermöglichen, wird es auch in diesem Jahr eine Regeländerung für die RSW geben. Gewertet werden nur TeilnehmerInnen aus Lüchow-Dannenberg oder SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens zwei Wettbewerben in die Wertung gekommen sind. In der RSW gibt es eine Gesamtwertung und Altersklassenwertungen nach Teilnehmerzahl. Für die RSW können in allen Veranstaltungen, die die IGAS Wendland ausgerichtet, Punkte gesammelt werden. Es wird diesmal jedoch pro Sportart nur ein Ergebnis gewertet: 1 x Schwimmen, 1 x Ski-Langlauf, 1 x Laufen, 1 x Radfahren, 1 x Skaten, 1 x Duathlon/Triathlon, 1 x Paddeln. Es kommen also maximal 7 Wettbewerbe in die Wertung.

Die maximale Anzahl der Punkte je Wettbewerb orientiert sich an der Bestzeit des jeweiligen Wettbewerbs. Die Anzahl der Minuten der Bestzeit ist die maximal erreichbare Punktzahl. Für jede Minute der eigenen Zeit über der Bestzeit wird 1 Punkt von der maximalen Punktzahl abgezogen. Die Strecke beim Stundenschwimmen wird dabei in Minuten umgerechnet.

Für die RSW können in folgenden Wettbewerben Punkte gesammelt werden:

1. Stundenschwimmen (60 Min., 30 Min.)
2. Ski-Langlauf (12 km)
3. Helmut's Höllenritt (40 km)
4. Wustrower Halbmarathon (Halbmarathon, 10 km, 5 km)
5. Gartower Seeduathlon (4,7 km - 33 km - 4,7 km)
6. Ride-Run-Bike (Lang- und Kurzstrecke)
7. Wendland-Triathlon (Kurz-Distanz, Jedermann-Distanz)
8. Tour de Wendland (Kriterium, Rundstreckenrennen, Einzelzeitfahren)
9. Paarlauf im Fehll (12 km, 7,5 km)
10. SKF-Wendland84er-Doppelmarathon (Doppelmarathon, Marathon, 19,5 km)
11. Stunde von Banzau (35,1 km)
12. Jeetzel-Paddelrallye (25 km, 14 km)
13. Rund um Voelkel (24,5 km, 49 km, 73,5 km)
14. Cross-Duathlon (5 km - 24 km - 5 km)
15. Wendland-Marathon (Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km)

Zuständig für die Rennschneckenwertung ist in diesem Jahr Christian Kracke.



Regeln für den Bike-Shop-Cup 2010

Der Bike-Shop-Cup (BSC) für RadsportlerInnen aus Lüchow-Dannenberg wird gemeinsam vom Bike-Shop Lüchow und der IGAS Wendland ausgetragen. Es ist die Gesamtwertung der Radrennen auf der Straße und im Gelände im Kreisgebiet.

Gewertet werden für den Bike-Shop-Cup folgende Rennen:

1. Helmut's Höllenritt; Mountainbike-Rennen über 40 Kilometer am 11. April
2. Ride-Run-Bike, Mountain-Bike-Etappe über 26 Kilometer am 30. Mai
3. Tour de Wendland, 1. Etappe am 2. Juli
4. Tour de Wendland, 2. Etappe am 3. Juli
5. Tour de Wendland, 3. Etappe am 4. Juli
6. Stunde von Banzau, Einzelzeitfahren 35 km, 8. August
7. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 12. September

Gewertet wird nach einem Punktesystem, und zwar alle sieben Rennen gleich: Erster 50 Pkt., Zweiter 45, Dritter 41, Vierter 38, Fünfter 36, Sechster 35, Siebter 34, usw. Gewertet werden nur RadlerInnen aus Lüchow-Dannenberg oder SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens zwei Rennen in die Wertung gekommen sind, dabei zählen die Etappen der Tour de Wendland als einzelne Rennen.

Für jeden Radfahrer kommen nur höchstens die besten sechs Punktergebnisse in die Wertung.

Eine besondere Anmeldung für den Bike-Shop-Cup 2010 ist nicht notwendig, jede/r Lüchow-DannengerIn wird automatisch gewertet. Es gibt Gesamtwertungen für Männer und Frauen, sowie eine Wertung für Senioren (M/W40 und älter) und eine Wertung für JuniorenInnen (bis 19 Jahre). Es gibt Wanderpokale für die BSC-Sieger. Die ersten drei der Gesamtwertung (m/w) werden zur IGAS-Jahresabschlussfeier, bei der die Siegerehrung stattfindet, eingeladen und erhalten Einkaufsgutscheine für den BikeShop Lüchow. Außerdem wird unter ihnen bei der Siegerehrung ein freies Startrecht für alle Radsportveranstaltungen der IGAS Wendland im Jahr 2011 verlost.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.

Regeln für den Bike-Shop-Kids-Cup 2010

Der Bike-Shop-Kids-Cup (BSKC) für RadsportlerInnen aus Lüchow-Dannenberg wird gemeinsam vom Bike-Shop Lüchow und der IGAS Wendland ausgetragen. Es ist die Gesamtwertung der Radrennen auf der Straße und im Gelände im Kreisgebiet für Schüler.

Der BSKC hat eine Sonderwertung in den Altersklassen (je m/w):

- A: 10 und 11 Jahre
- B: 12 und 13 Jahre
- C: 14 und 15 Jahre

Gewertet werden für den Bike-Shop-Kids-Cup folgende Rennen:

1. Helmut's Höllenritt; Mountainbike-Rennen über 40 Kilometer am 11. April
2. Tour de Wendland, 1. Etappe am 2. Juli
3. Tour de Wendland, 2. Etappe am 3. Juli
4. Tour de Wendland, 3. Etappe am 4. Juli
5. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 12. September

Gewertet wird nach einem Punktesystem, und zwar alle fünf Rennen gleich: Erster 50 Pkt., Zweiter 45, Dritter 41, Vierter 38, Fünfter 36, Sechster 35, Siebter 34, usw. Gewertet werden nur RadlerInnen aus Lüchow-Dannenberg oder SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens zwei Rennen in die Wertung gekommen sind, dabei zählen die Etappen der Tour de Wendland als einzelne Rennen.

Für jeden Radfahrer kommen nur höchstens die besten vier Punktergebnisse in die Wertung.

Eine besondere Anmeldung für den Bike-Shop-Kids-Cup 2010 ist nicht notwendig, jede/r Lüchow-Dannenger SchülerIn wird automatisch gewertet. Die Sieger in den Altersklassen erhalten Pokale und Einkaufsgutscheine und werden bei der Jahresabschlussfeier ausgezeichnet.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.



Regeln für den Wendland-Lauf-Cup 2010

In diesem Jahr trägt die IGAS Wendland gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Liepe, dem VfL Langendorf, der TSV Hitzacker und dem Kreisleichtathletikverband den Wendland-Lauf-Cup (WLC) aus. Für diese Serie werden fünfzehn Veranstaltungen der oben genannten Vereine gewertet. Die Wertung erfolgt nach einem Punkteplatzierungssystem. Für jeden Läufer kommen nur höchstens die besten acht Punktergebnisse in die Wertung. Außerdem werden nur Läufe ab 3 km Länge berücksichtigt. Gewertet werden nur LäuferInnen ab Jahrgang 1996 aus Lüchow-Dannenberg oder SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens drei Rennen in die Wertung gekommen sind.

Eine besondere Anmeldung für den WendlandLaufCup 2010 ist nicht notwendig, jede/r Lüchow-DannengerIn wird automatisch gewertet. Dafür ist es jedoch notwendig, dass aus der Meldung hervorgeht, dass ein/e SportlerIn aus dem Kreis kommt oder für einen Verein aus dem Kreis startet. Es gibt Gesamtwertungen bei Männern und Frauen, sowie Altersklassenwertungen nach Teilnehmerzahl. Für den Sieger/die Siegerin der Gesamtwertung gibt es einen Wanderpokal, die ersten drei der Gesamtwertung werden mit Einkaufsgutscheinen vom Bike-Shop Lüchow belohnt. Außerdem wird unter allen, die in einer Altersklasse unter die ersten drei gekommen sind, ein freies Startrecht für alle Veranstaltungen des WLC 2011 verlost.

Veranstaltungen und Höchstpunktzahlen der verschiedenen Strecken:

1. Silvester-Lauf in Lüchow am 31. Dezember 2009 5 km: 27
2. Lüchower Winterlauf am 14. Februar 2010 10 km: 28
3. Crosslauf-KM in Gielau am 21. Februar 2010 Mä/Sen: 28, weitere Strecken: 16, 11
4. Wustrower Halbmarathonlauf am 27. März 2010 21 km: 30, 10 km: 20, 5 km: 13
5. Langstrecken-KM in Lüchow am 7. Mai 2010 5000 m: 27, 3000 m: 14
6. Ride-Run-Bike am 30. Mai 2010 10 km: 28, 5 km: 15
7. Sportabzeichensportfest in Lüchow am 24. Juli 2010 5000 m: 27, 3000 m: 14
8. Gartower Seelauf am 26. Juli 2010 9,4 km: 28, 4,7 km: 15
9. Paarlauf im Wustrower Fehle am 28. Juli 2010 11 km: 28, 7 km: 16
10. Lüchower Zehner am 30. Juli 2010 10 km: 28, 6 km: 16
11. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche am 31. Juli 2010 7 km: 27, 3,5 km: 14
12. Nemitzer Heide-Lauf am 27. August 2010 11 km: 28, 5,7 km: 16
13. Lüchower Stunde am 2. Oktober 2010 Std: 29, Hstd: 16
14. Wendland-Marathon am 17. Oktober 2010 42 km: 35, 21 km: 25,
10 km: 17, 5 km: 11
15. Hitzacker-Herbst-Härte am 7. November 2010 10 km: 28

Verantwortlich für die Auswertung ist Siegfried Martel.

Regeln für den Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2010

Die IGAS Wendland trägt 2010 gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Liepe, dem VfL Langendorf, dem MTV Dannenberg, der TSV Hitzacker und dem Kreisleichtathletikverband den WendlandSchülerLaufCup (WSLC) aus. Für diese Serie werden die folgenden 16 Veranstaltungen der oben genannten Vereine gewertet:

1. Lüchower Silvesterlauf am 31. Dezember
2. Cross-Kreismeisterschaft in Gielau am 21. Februar
3. Wustrower Halbmarathon am 27. März
4. Langstrecken-KM in Lüchow am 7. Mai
5. Läuferabend in Dannenberg am 2. Juni
6. Sportabzeichensportfest in Lüchow am 24. Juli
7. Gartower Seelauf am 26. Juli
8. Paarlauf im Wustrower Fehh am 28. Juli
9. Lüchower Zehner am 30. Juli
10. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche am 31. Juli
11. Schüler-Sommersportfest in Lüchow am 13. August
12. ONW-Lauf in Dannenberg am 20. August
13. Nemitzer Heide-Lauf am 27. August
14. Kreisauswahl-Qualifikation in Lüchow am 4. September
15. Lüchower Stunde am 2. Oktober
16. Wendlandmarathon am 17. Oktober

Altersklassen: Es wird in 2-Jahrgangs-Klassen gewertet: Schüler B, Schüler C, Schüler D, Schüler E (M7 und jünger), Schülerinnen B, Schülerinnen C, Schülerinnen D, Schülerinnen E (W7 und jünger)

Wertung: Alle Kinder aus Lüchow-Dannenberg oder Lüchow-Dannenger Vereinen werden automatisch für den Wendland-Schüler-Lauf-Cup (WSLC) gewertet.

In die Endwertung kommt nur, wer mindestens an drei Läufen teilgenommen hat.

Es werden für jeden Teilnehmer alle 16 möglichen Ergebnisse gewertet.

Es wird pro Veranstaltung nur ein Lauf pro Teilnehmer gewertet.

Punktevergabe: immer pro Altersklasse über beide Jahrgänge: Erster 5 Pkt., Zweiter 4 Pkt., Dritter 3 Pkt., und so weiter, ab fünfter Platz alle 1 Punkt. Wenn weniger als fünf Läufer pro Altersklasse am Start sind, bekommt der Erste so viele Punkte wie Läufer im Ziel sind, also bei drei Läufern 3 Punkte.

Es werden nur Läufe gewertet, die für die jeweilige Altersklasse ausgeschrieben sind. Bei zwei Läufen während einer Veranstaltung werden alle Teilnehmer des längeren Laufes vor die Teilnehmer des kürzeren Laufes gesetzt.

Änderungen/Neues 2010: Höchstens 5 Punkte pro Lauf. Keine Wertung für A-Schüler und A-Schülerinnen (werden beim WendlandLaufCup bei den Jugendlichen mitgewertet).

Extrawertung für Schüler und Schülerinnen E (M7 und jünger, W7 und jünger). Keine Streichergebnisse.

Preise/Auszeichnungen: Großer Wanderpokal für den Gesamtsieger (männlich und weiblich gemeinsam). Einkaufsgutscheine für die ersten sechs der Gesamtwertung: 25 Euro, 20 Euro, 15 Euro, 12 Euro, 10 Euro, 10 Euro. Medaillen für die ersten drei pro Altersklasse.

Verlosung eines freien Startrechts und eines weiteren Einkaufsgutscheins unter allen weiteren Medaillengewinnern und allen, die mindestens die Hälfte aller in ihrer Altersklasse möglichen Läufe absolviert haben, sowie weitere Sonderpreise. Siegerehrung und Preisverleihung bei einem Kino-Nachmittag in Lüchow im November.

Auswertung: Detlef Boick

1

Skilanglauf "Wintertraum"

in Reddereitz durch die Clenzer Schweiz



Mit etwas Glück bekommt auch das Wendland Schnee; dann organisieren Stefan Zauner und die IGAS einen Skilanglauf-Volkslauf. Dieser wird bei guten Schneeverhältnissen kurzfristig angesetzt und in der Elbe-Jeetzel-Zeitung angekündigt.

- Veranstalter** Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze, Tel.: 05844/1678
IGAS Wendland
- Wettbewerbe** 12 km in klassischer Technik; Massenstart
Die Startaufstellung wird zuvor in einem Prolog über 1 km ermittelt
- Strecke** abwechslungsreiche Loipe im Drawehn
- Altersklassen** Schüler und Jugendliche (12 - 15 Jahre / 15 - 18 Jahre)
Erwachsene in Zehnjahrgangsklassen.
- Start** Reddereitz beim Gasthof Heidehof.
- Startzeit** 11:00 Uhr
- Meldungen** bei Stefan Zauner, Tel. 05844/1678 oder online: www.igaswendland.de/anmeldung. Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 1 Stunde vor dem Start möglich.
- Meldegeld** 6 Euro pro Start (Schüler und Jugendliche 3 Euro), am Veranstaltungstag am Start zu entrichten.
- Auszeichnung** Es gibt Urkunden für alle Teilnehmer und einige Sonderpreise.
- Verpflegung** Im Start- und Zielbereich Erfrischungen, Müsli-Riegel, Kekse; Einkehrmöglichkeit im Gasthof Heidehof.





STADTAPOTHEKE - Lange Str. 10 - 29439 Lüchow
APOTH. Sabine Waldmann - H. - M.
Tel.: 05841-5728 Fax: 3099



2

10.000 m-Winterlauf in Lüchow

am 14. Februar 2010

Veranstalter SC Lüchow



Wettbewerbe/ 10.000 m Winterlauf auf der Bahn für Männer, Frauen,
Startklassen Senioren, Seniorinnen, männl. und weibl. Jugend A

Beginn 11:00 Uhr

Meldeadresse/ Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796,
Meldetermin Fax 05841-974202, E-Mail: mp.haacke@t-online.de bis zum
10. Februar 2010

Startgeld 2,00 Euro mit Rundenzähler, 4,00 Euro ohne Rundenzähler

Nachmeldungen bis 10:30 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde und eine Ergebnisliste

Besser gleich zu...

**KÜCHE
3000®**

Erlebnis pur

Unsere Küche 3000 Häuser:

Küche 3000
St. Georg 1
29451 Dannenberg/ Elbe
Tel 05861/ 26 56
Fax 05861/ 68 26

Küche 3000
Hauptstraße 12/ direkt an der B71
29410 Salzwedel/ Brietz
Tel 03901/ 30 66 90
Fax 03901/ 30 66 91

Mo.- Fr. 10.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 10.00 bis 14.00 Uhr

info@kuechenundideen.com
www.wagner-schoenherr.de

3

6. Wustrower Halbmarathon am 27. März 2010



Die IGAS Wendland veranstaltet am 27. März 2010 den 6. Wustrower Halbmarathon. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die Straßenlauf-Kreismeister ermittelt. Der gut angenommene Kinderlauf bleibt fester Bestandteil der Veranstaltung.

- Veranstalter IGAS Wendland
- Organisation Herman Walther, Lange Str. 8, 29462 Wustrow
- Wettbewerb & Startklassen Halbmarathon (21,0975 km):
für alle Startklassen bis Jahrgang 1994
mit KM-Wertung:
für Erwachsene, Senioren/Innen und A-Jugendliche
10-km-Straßenlauf:
für alle Startklassen bis Jahrgang 2000
5-km-Straßenlauf:
für alle Startklassen bis Jahrgang 2002
mit KM-Wertung:
für Schüler/Innenklassen Jahrgang 2002 bis 1995
- In den Schüler/Innenklassen Zweijahrgangswertung, bei den Erwachsenen Fünfjahrgangswertung.
Mannschaftswertung gemäß IWB, LAO des DLV.
- Startunterlagen Am Feuerwehrgerätehaus in Wustrow
- Strecke Der Halbmarathon, der 10-km-Straßenlauf und der 5-km- Straßenlauf finden auf einem offiziell vermessenen Rundkurs um die Stadt Wustrow statt. Die Strecke ist zu 90% asphaltiert und völlig eben. Das Vermessungsprotokoll ist vom DLV bestätigt worden und kann beim Veranstalter eingesehen werden.
- Start Start am Samstag, dem 27. März, um 14:00 Uhr, für Halbmarathon am Bahnhof, für 10- und 5-km-Straßenlauf nahe der Schule in Wustrow.
- Meldungen Onlineanmeldung: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> oder schriftliche Meldungen an: Jana Plorin, Leinenring 28B, 29462 Wustrow
- Meldeschluss 23. März 2010

Startgeld

Halbmarathon:

Erwachsene 10,00 Euro, Jugendliche 4,00 Euro

10 und 5-km-Straßenlauf:

Erwachsene 8,00 Euro, Jugendliche 3,00 Euro, Schüler 2,00 Euro

Nachmeldungen Kinderlauf: 1,50 Euro

Stellplatz Für Nachmeldungen wird am Veranstaltungstag eine Nachmeldegebühr von 3,00 Euro für Erwachsene und Jugendliche erhoben.

Verpflegung Der Stellplatz ist am Veranstaltungstag ab 12:00 Uhr besetzt. Dort können die Startunterlagen bis 13:30 Uhr abgeholt werden.

Siegerehrung An der Strecke ist ein Verpflegungsstand aufgebaut, an dem Wasser und Tee gereicht werden. Außerdem gibt es im Ziel Kaffee, Kuchen und andere Erfrischungen.

Auszeichnungen Die Siegerehrung findet direkt nach Beendigung der Läufe statt.

Duschen Es gibt Urkunden für die ersten drei pro Startklasse in den KM-Wertungen und für jeden Starter in der offenen Wertung.

Umkleiden und Duschen sind in der Sporthalle der Grundschule

Durchführung Die Veranstaltung wird nach den Internationalen Wettkampf-Bestimmungen (IWB) durchgeführt.

Genehmigung Die Veranstaltung ist vom Niedersächsischen Leichtathletikverband landesoffen unter der Nummer 007 4319 405 sowie als Volkslauf genehmigt worden und wird beaufsichtigt.

Kinderlauf Um 13:30 Uhr ist der Start des Kinderlaufes. Die Strecke ist 900 m lang und führt einmal durch die Innenstadt von Wustrow. Gewertet wird bis Jahrgang 1999 (M/W 11) jährlich. Jeder Teilnehmer/In erhält eine Urkunde. Die ersten Drei jeden Jahrganges erhalten zusätzlich eine Medaille.



4

19. MTB Rennen "Helmuts Höllenritt"

Meudelfitz/Hitzacker am 11. April 2010

Veranstalter IGAS Wendland e.V. Abt. Radsport
BIKE-SHOP Lüchow



Meldungen Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder mit Name, Adresse, Verein, Geburtstag, Geschlecht
schriftlich: Bike-Shop Lüchow, Bergstrasse 3, 29439 Lüchow
Fax: 05841/973648; E-Mail: fahrrad@bikeshop-luechow.de

Strecke Rundstrecke über 40 Kilometer (5 x 8 km), Wald- und Forstwege,
je Runde ca. 150 Höhenmeter.

Start 12:00 Uhr, Parkplatz am Jugendzeltlager Meudelfitz.
Bitte dem Hinweisschild folgen und platzsparend parken.

Startunterlagen Ausgabe ab 1 Stunde vor dem Start

Startklassen	Männer / Sennioeren	5 Runden = 40 km
	Frauen / Junioren	4 Runden = 32 km
	Jugend 1994/95	3 Runden = 24 km
	Schüler 1996/97	2 Runden = 16 km
	Schüler 1998-2000	1 Runde = 8 km

Startgeld	Schüler, Jugend und Junioren	5,00 Euro (IGAS-Fahrer frei)
	Hauptklasse und Senioren	9,00 Euro

Verpflegung Im Start-/Zielbereich

Material/ zugelassen sind technisch einwandfreie MTB oder Crossräder. Es
Sonstiges besteht Helmpflicht! Keine Streckensperrung! Kurze Siegerehrung
nach dem Rennen, Sachpreise für die Klassensieger, Urkunden.



5

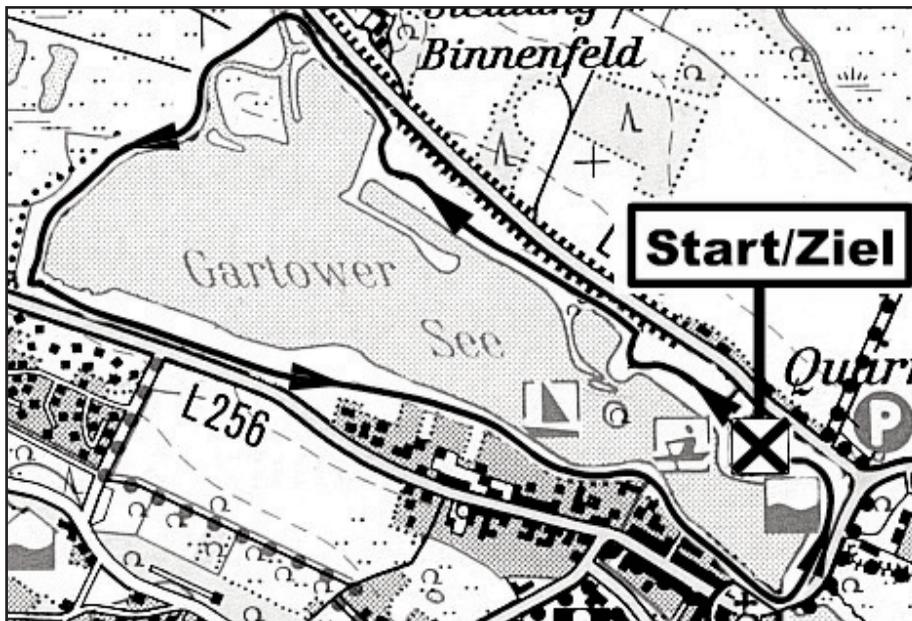
18. Gartower Seeduathlon

am 25. April 2010



Die IGAS Wendland und die SV Gartow veranstalten am Sonntag, den 25. April 2010, gemeinsam den 18. Gartower Seeduathlon rund um den Gartower See und durch die umliegenden Forsten.

- Veranstalter** SV Gartow und IGAS Wendland
- Wettkampfl-
eitung &
Organisation** Friedhelm Korth, Salzwedeler Str. 19, 29462 Wustrow.
Telefon 05843-1315, E-Mail: friedhelm.korth@online.de und
Hans-Jürgen Roost, Kriwitz Nr. 14, 29485 Lemgow
Telefon 05883-1266
- Wettbewerb** Kurzduathlon: 4,7 km Laufen
33 km Radfahren (2 Runden á 16,5 km)
4,7 km Laufen
Staffel: Die Staffel enthält 2 oder 3 Teammitglieder.
- Startklassen** W/M 16/17 - Jg. 1993/94 W/M 40-44 - Jg. 1966-70
W/M 18-20 - Jg. 1990-92 W/M 45-49 - Jg. 1961-65
W/M 21-29 - Jg. 1981-89 W/M 50-54 - Jg. 1956-60
W/M 30-34 - Jg. 1976-80 W/M 55-59 - Jg. 1951-55
W/M 35-39 - Jg. 1971-75 W/M 60 > - Jg. 1950
- Strecken** Der Wettbewerb wird am Gartower See gestartet. Die Laufabschnitte führen um eben diesen See herum. Die Radstrecke führt durch die angrenzenden Forsten und über den Höhbeck.
- Startberechtigt** Am 18. Gartower Seeduathlon kann jeder bis Jahrgang 1994 teilnehmen.
- Start** Am 25. April um 13:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.
- Meldeadresse** Friedhelm Korth, Salzwedeler Str. 19, 29462 Wustrow.
oder Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
- Meldungen** Startgeld ist nach Meldeeingang zu bezahlen. Nur die ersten 100 Meldungen werden berücksichtigt. Es werden nur Sportler zum Start zugelassen, die den Haftungsausschluss unterschrieben haben. Jugendliche werden nur zugelassen, wenn ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss für sie unterschrieben hat.
- Nachmeldungen** Es wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.
- Startgeld** Das Startgeld beträgt 12 Euro, Staffeln 8 Euro pro Teilnehmer. Es soll im Voraus per Überweisung bezahlt werden.
Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg
K.-Nr.: 44033371, BLZ: 258 501 10
- Meldeschluss** Meldeschluss verbindlich ist Samstag, der 17. April 2010.



- Startunterlagen Ausgabe der Startunterlagen am 25. April von 11:00 bis 12:30 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone bei Start und Ziel.
- Wettkampfbesprechung Die Wettkampfbesprechung findet am 25. April um 12.45 Uhr am Regiezelt statt. Die Wettbewerbe werden nach den Richtlinien der Deutschen Triathlon-Union (DTU) ausgetragen. Beim Radfahren gelten die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung.
- Kopfschutz Es besteht Helmpflicht für alle Teilnehmer.
- Verpflegung/ Duschen Im Zielraum befinden sich ein Verpflegungsstand. Es wird weitere Verpflegung für Helfer und Aktive angeboten. Duschmöglichkeit in der Wendland-Therme für 1 Euro.
- Siegerehrung & Auszeichnung Alle Teilnehmer des Kurzduathlons erhalten eine Urkunde. Die Siegerehrung findet gleich nach Kontrollschluss statt.
- Ergebnisse Ergebnisse gibt es im Internet unter www.igaswendland.de.



Laufend in Form

Ob Herz-Kreislauf-
Training, Ernährungs-
und Entspannungs-
programme oder be-
sondere Angebote für
die junge Familie –
mit der AOK kommen
Sie ins Ziel. Individu-
alisten finden Online-
Fitness-Programme
unter www.aok.de.

Wir von der AOK
sind uns sicher:

**Vorsorgen ist
besser als
heilen!**

Wir tun mehr.
www.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

6

Wendland Team-Trophy mit Einzelwertung

(Reiten, Radeln, Rennen)

am 30.05.2010 in Bellahn, Hof Beyerinck in Bellahn.



Nach der ersten Veranstaltung im Jahr 2008 haben wir das Programm erweitert. Neben der Mittelstrecken- jetzt auch eine Kurzstreckenstaffel (s.u.). Wie gehabt: Reiter, Läufer und Mountainbiker bilden ein Team, die Streckenzeiten werden addiert - das schnellste Team hat gewonnen. Zusätzlich gibt es eine Einzelwertung für alle Einzeldisziplinen.

- Veranstalter IGAS Wendland
- Wettkampfleitung Ulrich Rode und Egbert de Beyer
- Strecken Wettbewerb A: Laufen ca. 12 km, Reiten und Mountainbiken ca. 26 km.
Wettbewerb B: Laufen ca. 5 km, Reiten und Mountainbiken ca. 12 km.
- Start / Ziel Hof Beyerinck, Alt Bellahn 4, Zernien/Bellahn
- Teilnehmer Jede Mannschaft besteht aus drei Teilnehmern, die jeweils eine der drei Disziplinen bestreiten. Mannschaften melden sich geschlossen an, Einzelmeldungen von Reitern, Läufern und Radlern sind möglich; diese werden dann - soweit genügend andere Teilnehmer vorhanden - zu Teams zusammengestellt. Reiter unter 14 Jahren müssen mit Begleitung reiten und im Besitz eines Reiterpasses sein (mitbringen) oder einen Distanz- bzw. Einführungsritt in der Wertung absolviert haben.
- Ausrüstung Helmpflicht für alle Mountainbiker und Reiter nach den Richtlinien der Verbände. Für Pferde sind atembeengende Zäumungen (Sperrriemen) oder direkt auf den Gebiss einwirkende Hilfszügel sowie Gerten länger als 75 cm und Sporen nicht zugelassen.
- Pferde / Ponies mindestens fünf Jahre alt ohne Einschränkungen, jedoch frei von Krankheiten, säugende Stuten sind nicht zugelassen, keine Eintragungen, aber Haftpflichtversicherung erforderlich.
- Tierarzt-
kontrollen Vor dem Start werden die Pferde tierärztlich untersucht, um eine Startfreigabe zu bekommen. Auf der Strecke müssen die Pferde bei zwei tierärztlichen Kontrollen innerhalb von 20 Minuten einen P-Wert von 64 oder weniger haben, um den Ritt fortsetzen zu dürfen, sonst wird das Pferd ausgeschlossen.
Innerhalb von zwanzig Minuten nach Zieleinlauf muss der P-Wert unter 65 liegen, und 30 Minuten nach Zieleinlauf erfolgt die Nachuntersuchung. Alle Tierarztkontrollen müssen erfolgreich absolviert werden, um in der Wertung zu bleiben.

- Kontrollen** Bei den Kontrollpunkten ist der Teilnehmer dafür verantwortlich, dass seine Startnummer notiert wird. Fehlt eine Eintragung, so werden 30 Strafminuten zu der Zielzeit zugezählt.
- Markierung** gefärbte Dachlatten an der rechten Wegseite, Rot: nach Rechts, Weiß: nach links, Gelb: geradeaus. Nach jeder Richtungsänderung eine gelbe Markierung als Bestätigung.
- Zeitplan** Samstag, 29.5.2010:
 16:00 - 19:00 Abholung der Startunterlagen
 17:00 - 19:00 tierärztliche Voruntersuchungen

Sonntag, 30.5.2010:

- 7:00 - 8:30 tierärztliche Voruntersuchungen
 9:00 Wettkampfbesprechung (Pflicht)
 9:23 Start 1 (Reiter A - 26 km)
 9:47 Start 2 (Mountainbiker A - 26 km)
 10:20 Start 3 (Reiter B - 12 km)
 10:29 Start 4 (Läufer A - 12 km)
 10:35 Start 5 (Mountainbiker B - 12 km)
 10:38 Start 6 (Läufer B - 5 km)
 12:30 Zielschluss
 13:30 Siegerehrung

Auszeichnungen Kleine Preise für Team- und Einzelsieger

Quartiere sind für alle Tiere und eine begrenzte Anzahl von Menschen auf dem Hof de Beyer vorhanden (Stall oder Weidepaddock). Wir sind bei der weiteren Quartierbeschaffung behilflich.

Haftung Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Ein Haftungsausschluss ist bei Abholung der Startunterlagen zu unterschreiben. Für Minderjährige müssen deren Eltern etc. unterschreiben. Für den Veranstalter, seine Mitarbeiter und Helfer sowie Grundstückseigentümer, deren Gelände für die Wettbewerbsstrecken in Anspruch genommen wird, sowie alle damit zusammenhängenden Tätigkeiten wie Pferdeunterbringung besteht keine Haftung. Die Teilnehmer tragen allein die volle Verantwortung für die Gesunderhaltung der Pferde und haben den Veranstalter von Ersatzansprüchen Dritter freizuhalten, die durch sie, ihre Helfer oder Pferde verursacht werden. Alle Teilnehmer erklären mit der Anmeldung, dass keine ärztlichen Bedenken gegen die Teilnahme bestehen.

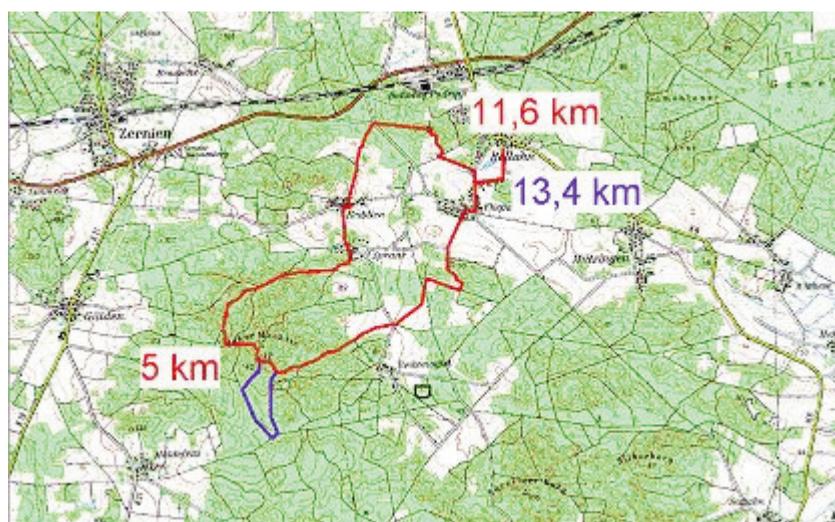
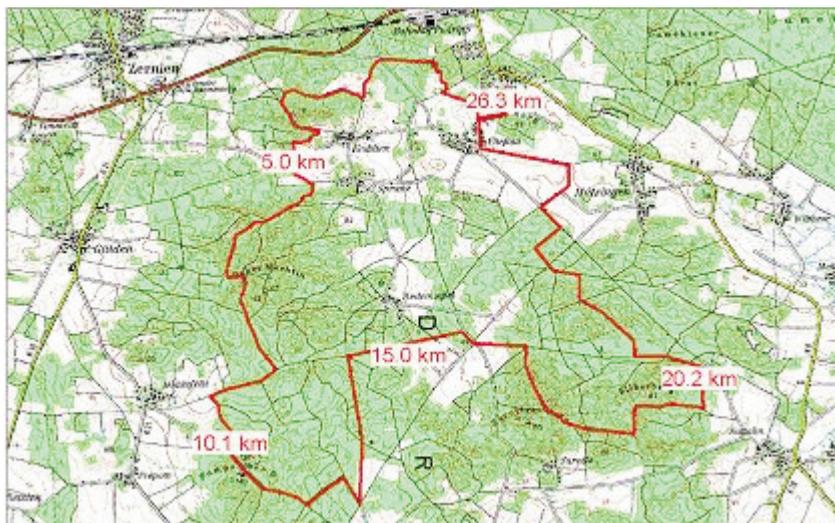
Wichtige Hinweise Für alle Teilnehmer gilt, soweit sie öffentliche und private Straßen und Wege während und im Zusammenhang mit dem Wettbewerb benutzen, die STVO. Hunde dürfen beim Wettbewerb nicht mitgeführt werden, die Teilnehmer dürfen auch nicht auf der Strecke begleitet werden (außer Kinder). Hunde sind auf dem gesamten Veranstaltungsgelände anzuleinen.

Startgeld Reiter 20 Euro, Läufer und Mountainbiker 10 Euro, Räder und Pferde umsonst, Bezahlung bei Abholung der Startunterlagen

Meldeschluss 23.5.2010, Nachmeldungen bis 29.5.2010 kosten zusätzlich 5 Euro

Meldeadresse Internet: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>
per Post: Ulrich Rode, Dorfstr.5, 29479 Breselenz
per Email: wsts-rode@t-online.de

Verpflegung Kostenfrei für alle Teilnehmer. Wasser alle 5 km auf der Strecke und im Ziel.





Die IGAS Wendland, die SV Gartow und der VfL Langendorf veranstalten am Sonnabend, den 12. Juni 2010, gemeinsam den 25. Wendlandtriathlon. Zur Austragung kommen ein Kurztriathlon mit Kreismeisterschaftswertung und ein Jedermanntriathlon. Beim Jedermanntriathlon soll sportlichen Menschen mit einem ausreichenden Trainingszustand die Gelegenheit geboten werden, an einem derartigen Wettkampf teilzunehmen. Der Wendlandtriathlon soll dem "normalen" Ausdauersportler einen Wettkampf in reizvoller Umgebung bieten. Wichtig ist der Spaß an der Teilnahme, dabei sein ist alles. Deshalb besteht beim "Jedermann" sowie auch beim Kurztriathlon die Möglichkeit, eine Staffel (1 Schwimmer, 1 Radler, 1 Läufer) zu melden.

- Wettkampfleitung & Organisation** VfL Langendorf, IGAS Wendland
Wolfgang Schmidt, Elbuferstr. 52, 29484 Langendorf
Tel: 0175/8380055
- Teilnehmerzahl** Die Teilnehmerzahl ist auf 250 beschränkt.
- Wettbewerbe** Jedermanntriathlon:
500 m Schwimmen, 19,6 km Radfahren, 4,7 km Laufen
Jedermann-Staffel: 3 Teammitglieder
Olympische Distanz:
1,5 km Schwimmen, 38,6 km Radfahren, 9,4 km Laufen
Staffel: 3 Teammitglieder
- Startklassen** Gewertet wird in den üblichen Startklassen der Triathleten. Bei den Staffeln: männlich, weiblich, mixed.
- Strecken** Alle Strecken werden am Gartower See gestartet, in dem auch geschwommen wird. Die anschließende Radstrecke führt durch die angrenzenden Forsten und über den Hühbeck, eine Erhebung, um die sich die Elbe nach Westen wendet, und die Laufstrecke umrundet eben diesen Gartower See noch einmal.
- Startberechtigt** Am Jedermanntriathlon kann jeder ab 16 Jahren teilnehmen. An der Olympischen Distanz kann jeder ab 18 Jahren teilnehmen.
- Haftungsausschluss** Die schriftliche Anmeldung zum 25. Wendlandtriathlon wird nur angenommen, wenn der Haftungsausschluss in der Heftmitte unterschrieben ist und bis zur Ausgabe der Startunterlagen beim Veranstalter vorliegt. Für Minderjährige muss ein Erziehungsberechtigter unterschreiben.
- Start** Jedermanntriathlon mit Staffel:
am 12. Juni 2010 um 14:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

Olympische Distanz:
am 12. Juni 2010 um 14:30 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.
Kontrollschluss: 17:30 Uhr.

- Meldeadresse** Onlineanmeldung: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder bei Achim Schareitz, Zum Moor 13, 29484 Langendorf
Telefon: 05865-988822 e-mail: schareitz@gmx.de
- Meldungen** Die schriftliche Meldung gilt mit Eingang des Startgeldes.
Bei Anmeldung per E-Mail bitte Name, Adresse, Verein,
Geburtsstag, Geschlecht, Wettkampfstrecke, T-Shirt Ja/nein und
T-Shirtgröße angeben.
- Startgeld** Olympische Distanz:
Das Startgeld beträgt 20 Euro (Jugendliche 10 Euro) ohne
Finisher-T-Shirt.
Jedermanntriathlon:
Das Startgeld beträgt 15 Euro (Jugendliche 7,50 Euro) ohne
Finisher-T-Shirt.
Staffel:
Für die Staffel zahlen Erwachsene je 8 Euro und Jugendliche 5
Euro.
Es soll per Scheck oder per Überweisung bezahlt werden
(IGAS Wendland, Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg,
BLZ: 25850110, KN: 44033371).
- Erinnerungs-
T-Shirt** Wer ein Finisher-T-Shirt haben möchte, muss sich bis zum 25.
Mai anmelden und das T-Shirt bestellen (Größe angeben). Das
Startgeld erhöht sich dadurch für den Teilnehmer um 8 Euro.
- Meldeschluss** Meldeschluss ist Dienstag, der 8. Juni 2010. Für Meldungen nach
diesem Termin wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.
- Startunterlagen** Ausgabe der Startunterlagen am 12. Juni 2010 von 11:30 bis
13:00 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone.
- Check-In** Das Check-In der Räder beginnt um 12:30 Uhr, vorher bitte keine
Räder in der Wechselzone deponieren.
- Wettkampf-
ordnung/
Besprechung** Die Wettkampfbesprechung findet am 12. Juni 201 um 13:30 Uhr
am Regiezelt statt.
Der Wettbewerb wird nach den Richtlinien der Deutschen
Triathlon-Union (DTU) ausgetragen. Beim Radfahren gelten die
Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung.
- Kopfschutz** Es besteht Helmpflicht. Es müssen genehmigte Helme getragen
werden.

Verpflegung Im Zielraum sowie auf halber Laufstrecke befinden sich je ein Verpflegungsstand. Es wird weitere Verpflegung für HelferInnen und Aktive angeboten.

Siegerehrungen/ Auszeichnungen/ Alle Teilnehmer erhalten Urkunden. Die Gesamtsieger/innen erhalten einen Pokal, die Altersklassensieger/innen erhalten ein kleines Präsent. Die Siegerehrung findet gleich nach Kontrollschluss statt. Unter allen Teilnehmern werden während der Siegerehrung Preise verlost.

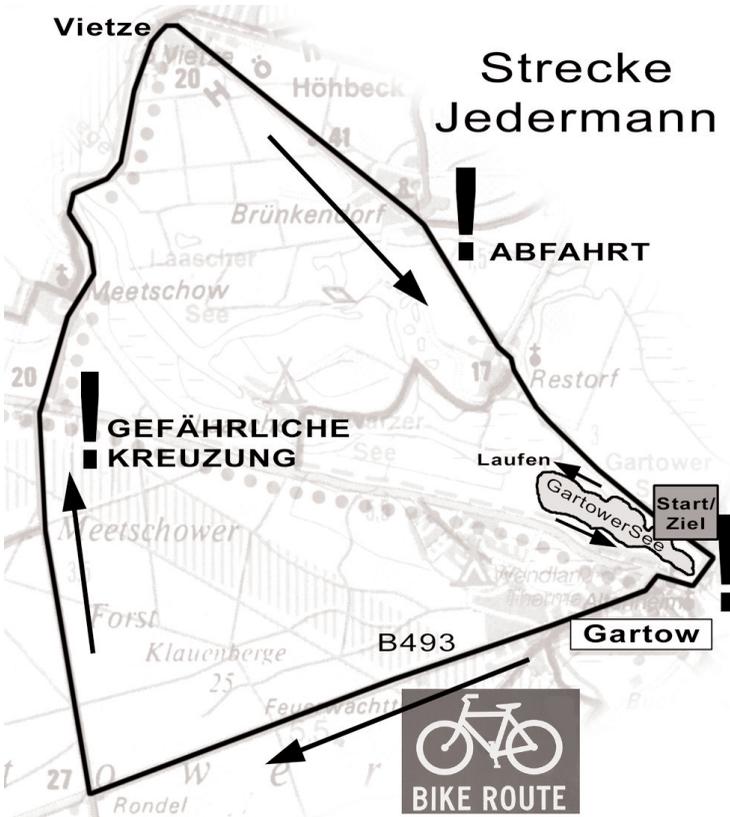
Ergebnislisten Im Internet unter: www.igaswendland.de

Triathlon Verband Niedersachsen

Genehmigter
Triathlon
2010



Genehmigter
Triathlon
2010



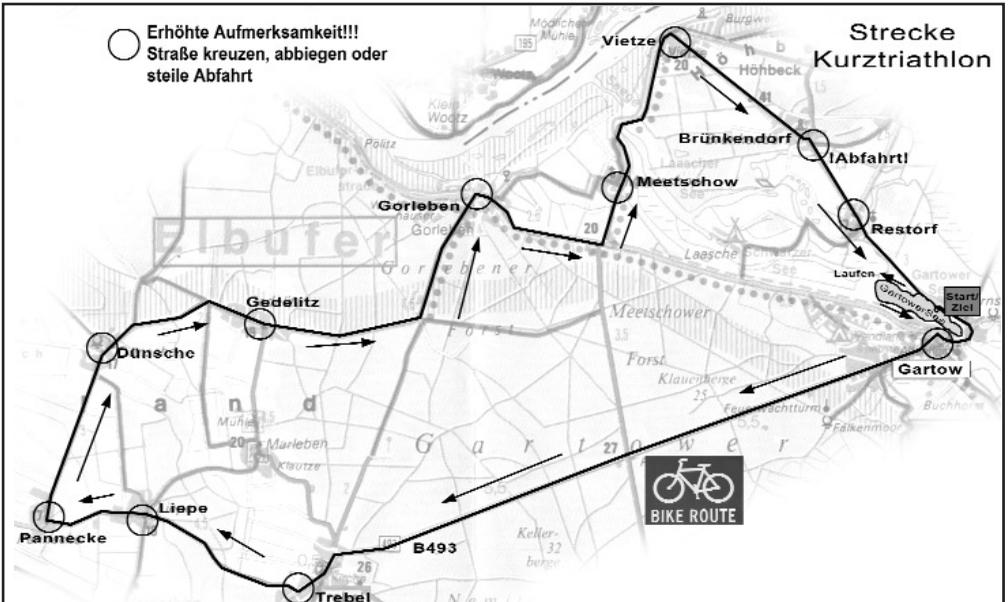
AN ALLE RADLOSEN . . .



WIR HABEN DAS PASSENDE
RAD ZUM GÜNSTIGEN PREIS!

05821-1305

FAHRRADHAUS BEVENSEN



8

Radtouristikfahrt (RTF) "Durch den Drawehn"

am 20. Juni 2010

Für die neueste Auflage der Radtouristikfahrt wurde die Streckenführung gründlich überarbeitet. So kommen jetzt auch die Teilnehmer der zweitlängsten Strecke in den Genuss der Elbuferstraße mit ihrem welligen Profil. Zahlreiche Schlaglochpisten wurden gestrichen oder tatsächlich neu asphaltiert. Noch immer führen die meisten Abschnitte dieser RTF über besonders verkehrsarme, landwirtschaftlich reizvolle und von den Steigungen her anspruchsvollen Straßen im Drawehn-Höhenzug. Die Strecken zwischen 40 - 150 km sollen jeden von jung bis alt ansprechen - egal, ob's besonders gemütlich oder sportlich betont sein soll.

Doch eines ist klar: Die Radtouristikfahrt ist kein Rennen, es wird nicht auf Zeit gefahren - es geht nur um's Ankommen und das Vergnügen. Es gibt auch Punkte für die RTF-Wertung des BDR (Bund Deutscher Radfahrer).

Veranstalter Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze, 05844 / 1678
IGAS Wendland

Startort/Umkleide/Dusche Vereinsheim Am Sportplatz, Clenze

Start 9:00 Uhr - 10:00 Uhr

Strecken 151km / 123km / 85km / 47km

Die detaillierten Karten zu den einzelnen Strecken können unter der Rubrik 'Veranstaltungen' unter www.igaswendland.de abgerufen werden.

Zielschluss 16:00 Uhr

Startgeld 8 Euro / 5 Euro (BDR-Mitglieder sowie Kinder u. Jugendliche)

Es gibt keine gesperrten Strecken. **Jeder Teilnehmer muss sich an die StVO halten!** Gefahren wird bei jedem Wetter.

Verpflegungskontrollen (1) Neu-Darchau (151 / 123 km)
(2) Bellahn (151 / 123 / 85 km)
(3) Bussau (151 / 123 / 85 / 47 km)
(4) Müssingen (151 km)

Jeder Teilnehmer erhält eine Auszeichnung für die bewältigte Strecke.

Anmeldung Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder am Veranstaltungstag kurz vor dem jeweiligen Start.

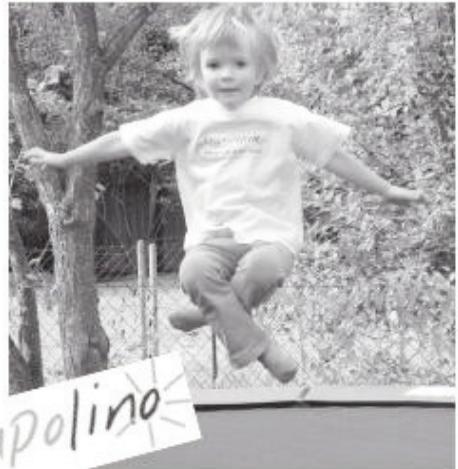


Kontrollpunkt 1: Neu Darchau (151km / 123km)
Kontrollpunkt 2: Bellahn (151km / 123km / 85km)
Kontrollpunkt 3: Bussau (151km / 123km / 85km / 47km)
Kontrollpunkt 4: Müssingen (151km)



drinnen und draussen

Göttien Nr. 8 • 29482 Küsten
Fon 0 58 41 - 97 17 32
trampolino@web.de



Qualität beim Sport
Sicherheit beim Spiel
Trampoline & Go-Karts
Verkauf und Verleih
Ansehen und ausprobieren

9

Kreisstaffelabend

am 23. Juni 2010 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 0.07.4319.02.11

Ausrichter Kreisleichtathletikverband Lüchow-Dannenberg, IGAS Wendland, SC Lüchow, TSV Hitzacker

Adresse IGAS Wendland, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst

Beginn 18:00 Uhr am Mittwoch, dem 23. Juni 2010

Wettbewerbe Männer, männl. Jugend A/B, Senioren: 4 x 100 m, 3 x 1000 m
Frauen, weibl. Jugend A/B, Seniorinnen: 4 x 100 m, 3 x 800 m
Schüler A: 4 x 100 m, 3 x 1000 m
Schülerinnen A: 4 x 100 m, 3 x 800 m
Schüler B: 4 x 75 m, 3 x 1000 m
Schülerinnen B: 4 x 75 m, 3 x 800 m
Schüler C und D (nur M 8/9): 4 x 50 m, 3 x 1000 m
Schülerinnen C und D (nur W 8/9): 4 x 50 m, 3 x 800 m

Zeitplan	18:00 Uhr:	4 x 50 m	SD, SC, SiD, SiC
	18:15 Uhr:	4 x 75 m	SB, SiB
	18:25 Uhr:	4 x 100 m	SA, SiA, m/wJA, m/wJB
		4 x 100 m	Männer, Senioren
4 x 100 m		Frauen, Seniorinnen	
18:45 Uhr:	3 x 1000 m	SD, SC, SB	
19:10 Uhr:	3 x 800 m	SiD, SiC, SiB,	
	3 x 800 m	SiA, wJA, wJB	
19:40 Uhr:	3 x 1000 m	Frauen, Seniorinnen	
		SA, mJA, mJB, Männer, Senioren	

Es handelt sich um einen Rahmenzeitplan, die Läufe werden zügig hintereinander gestartet. Es können auch Läufe zusammengefasst werden.

Austragungsort Sportanlage im Lüchower Schulzentrum

Meldeansschrift Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst,
Tel. 05843/8828, Email: cdjsboick@t-online.de

Meldungen für jede Staffel mit Mannschaftsaufstellung und Jahrgängen

Meldetermin 18. Juni 2010, Nachmeldungen möglich

Meldegeld 4 Euro pro Erwachsenen-Staffel, 3 Euro pro Jugendstaffel,
2 Euro pro Schülerstaffel, am Veranstaltungstag zu entrichten

Hinweise bitte Staffelstäbe selbst mitbringen, Ummeldungen nur im Einzelfall

Auszeichnungen es gibt Urkunden, die wenn möglich, zügig während der Veranstaltung verteilt werden.

ELBTALAUE WENDLAND



Vermittlung von

- Unterkünften
- touristischen Service-Leistungen
- Gruppenangeboten
- Schiffstouren
- Reit-, Rad- und Wandertouren



*Wir bieten Ihnen viele
Urlaubsideen:*

ERLEBNISREGION
ELBTALAUE
WENDLAND

**ELBTALAUE-
WENDLAND Touristik**
Lübeln 2, 29482 Küsten
Tel. 05841/96 29 0
www.elbtalau-wendland.de

Tourist-Information Hitzacker
Am Markt 7
29456 Hitzacker (Elbe)
Tel. 05862/96 97 0
hitzacker@elbtalau-wendland.de

Tourist-Information Gartow
Nienwalder Weg 1
29471 Gartow
Tel. 05846/3 33
gartow@elbtalau-wendland.de

bitte kopieren bitte kopieren bitte kopieren

Für viele IGAS-Veranstaltungen können Sie sich Online über **www.igas-wendland.de/anmeldung** anmelden. Für einige kann auch das folgende Formular verwendet werden. Füllen sie den Vordruck vollständig in Druckschrift aus.

ANMELDUNG

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Adresse _____

Adresse _____ Telefon/Handy/Mail _____

Verein M / F Ggf. Chip-Aufkleber

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Erklärung des/der Teilnehmer/in zu nebenstehender Ausschreibung/Anmeldung

Ich melde mich an und erkläre mein Einverständnis mit den mir bekannten Wettkampfbestimmungen und Organisationsrichtlinien laut Ausschreibung. Ich bestätige, dass ärztlicherseits keine Einwendungen gegen meine Teilnahme bestehen und mein Trainings- und Gesundheitszustand den Anforderungen des Wettkampfes entsprechen. Ich bin über die mit den Wettkampf verbundenen gesundheitlichen und sonstigen Gefahren und Umstände informiert und bestätige ausdrücklich, auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko an der Veranstaltung teilzunehmen.

Ich versichere, dass ich mich an die Straßenverkehrsordnung halte, wenn die Strecke nicht gesperrt ist. Ich versichere gleichzeitig, dass ich keine Rechtsansprüche und Forderungen an die Veranstalter, deren Mitarbeiter, den Landkreis Lüchow-Dannenberg, die Gemeinden oder sonstige Personen oder Körperschaften stellen werde soweit nicht Haftansprüche bestehen.

Ich erkläre mich einverstanden, dass die übermittelten Daten erfasst und in den Ergebnislisten mit Namen, Geburtsjahr, Verein und Geschlecht im Internet veröffentlicht werden. Die Anmeldung ist erst gültig, wenn das Startgeld eingetroffen ist. Das Startgeld kann nicht zurückgezahlt werden.

Unterschrift

bitte kopieren bitte kopieren bitte kopieren

Ich melde mich hiermit an für (ggf. Distanz ankreuzen)

6. Wustrower Halbmarathon am 27. März
 21,0975 km 10 km 5 km 900 m Kinderlauf
18. Gartower Seeduathlon am 25. April
25. Wendlandtriathlon am 12. Juni
 Jedermann-Triathlon Olympische Distanz
 Jedermann-Staffel Olympische Distanz Staffel
gemeinsam mit:
- Finisher-T-Shirt Bestellung (bis 25. Mai) 8 Euro Aufpreis
Grösse: S M L XL XXL
2. Stunde von Banzau am 8. August
18. Wendlandmarathon am 17. Oktober
 5 km 10 km 21,1 km 42,2 km
 1,2 km Kinder 400 m Kinderlauf

Das Startgeld für die jeweilige Veranstaltung (Beträge siehe Ausschreibung) habe ich bezahlt. (bitte nichtzutreffendes streichen)

bar / per Scheck / per Überweisung

Datum

Unterschrift

IGAS Wendland, Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg, BLZ: 25850110
Kontonr: 44033371

bitte kopieren bitte kopieren bitte kopieren



Die IGAS Wendland veranstaltet wieder die Tour de Wendland.

ACHTUNG:

Zum Zeitpunkt der Ausschreibung dieser Veranstaltung liegt die endgültige Zusage der elektronischen Zeitmessung noch nicht vor. Daher unbedingt die aktualisierten Hinweise auf unserer Homepage www.igaswendland.de beachten.

Eröffnung am 2.7.2010:

BIKE-SHOP Kids-Cup 2010

Start 19:00 h am Marktplatz Lüchow.

Gesonderte Ausschreibung für den Kids-Cup 2010 in diesem Heft.

1. Etappe am 2.7.2010, 19:00 h

Kriterium in der Lüchower Innenstadt,

25 Runden a 2,5 km,

Startunterlagen ab 17:30 h auf dem Marktplatz in Lüchow

2. Langetappe am 3.7.2010, 10:00 h

Rundstreckenrennen über die Elbhöhen,

7 Runden (3 Rd Schüler / 4 Rd Frauen) a 22 km,

keine Streckenvollsperrung

3. Etappe am 4.7.2010, 10:00 h

Einzelzeitfahren über 22 km

keine Streckenvollsperrung



Altersklasseneinteilung gem. BDR-Sportordnung.

Absolute Helmpflicht!!! Begleitfahrzeuge bitte voranmelden.

- Meldung Online über: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder per FAX an J. Brzezinski, Töbriingen, 05848-1268
- Startgeld Zahlungseingang bis zum 15. Juni 2010: gesamte Tour 55,00 Euro,
Nachmeldungen bis 28. Juni 2010: gesamte Tour 70,00 Euro.
IGAS-Mitglieder sind bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres frei.
Der Einzeletappenstart (ohne Tourwertung) ist in Einzelfällen möglich.
Startgeld 20,00 Euro pro Etappe bzw. 25,00 Euro bei Nachmeldung.
- Konto- IGAS Wendland e.V., Kto.Nr.: 44033371 bei der Sparkasse Uelzen
verbindung Lüchow-Dannenberg, BLZ: 25850110.
- Teilnahme- Keine A- und B-Lizenzfahrer; Teilnehmer bis Jahrgang 1992 nur mit
berechtigung schriftlicher Genehmigung eines Erziehungsberechtigten. Der
Veranstalter behält sich die Nichtannahme von Meldungen vor. Das
Starterfeld ist limitiert auf max. 120 Teilnehmer.
- Verpflegung Getränke von der Firma **Voelkel**. Bananen und Kohlenhydrate nach
bzw. auf der 1. und 2. Etappe; Nudelbuffet nach der 3. Etappe.
- Auszeichnungen Tagessiegerehrung jeweils am Etappenziel. Gesamtsiegerehrung
nach der 3. Etappe. Pokale für die Plätze 1-3. Gutscheine, Sachpreise
und Urkunden. Ergebnislisten im Internet unter www.igaswendland.de.

Voelkel
NATUR GESUND GENIESSEN



Die IGAS Wendland richtet in diesem Jahr wieder eine Deutsche Meisterschaft aus: Beim SKF-Wendland84er ermitteln die deutschen Speedskaterinnen und Speedskater ihre Langstreckenmeister. Das Rennen wird auf einem 22,7-km-Kurs durch den Lemgow im Osten des Landkreises Lüchow-Dannenberg veranstaltet. Der SKF-Wendland84er ist ein Rennen auf dem flachen Lande durch Wiesen, Wälder und malerische Dörfer. Wettkampfbereich und Ziel befinden sich in einem der typischen wendländischen Rundlinge: in Prezelle, einem Nachbardorf von Lomitz. Auf der Strecke kann es durchaus passieren, dass man Rehe, Hirsche, Wildschweine, Kraniche oder Störche sieht. Es wäre also nicht falsch, wenn man den Wendland84er als Dorffrennen bezeichnen würde.

Der SKF-Wendland84er wird freundlich unterstützt von der SKF.

Veranstalter	IGAS Wendland	
Veranstaltungs- leitung	Klaus Pahl, Am alten Hof 8, 29439 Lüchow, O.T. Grabow Telefon (0 58 64 / 377007)	
Wettbewerbe & Startklassen	84,39 km: Deutsche Meisterschaften für Aktive, Senioren und Seniorinnen (nur Startpass-Inhaber): MHK, M30, M40, M50, M60, M70; WHK, W30, W40, W50, W60	
	Offenes Rennen für Jedermann MHK, M30, M40, M50, M60, M70, WHK, W30, W40, W50, W60, W70	
	Offizielle Zwischenzeitnahme bei 42,195 km.	
	Weitere Wertungen: Landesmeisterschaft Niedersachsen, Nordcup, Speed	
	42,195 km: Erwachsene (M/W), Junioren (MJ/WJ), Senioren (M/W30, M/W40, M/W50, M/W60, M/W70)	
	19,5 km: Volkslauf für Jedermann: Erwachsene (M/W), Junioren (M/W)	
Startberechtigt	84,39 km:	Jahrgang 1992 und älter
	42,195 km:	Jahrgang 1994 und älter
	19,5 km:	Jahrgang 1996 und älter

Strecke Die für den Verkehr gesperrte 22,7-km-Straßenrunde führt im Osten des Kreises Lüchow-Dannenberg durch die Dörfer Prezelle, Lomitz, Schletau, Simander, Schweskau, Groß Breese und Lanze. Die Strecke ist nach AIMS-Regeln vermessen und weist nur geringe Höhenunterschiede auf. Der Asphalt ist überwiegend glatt. Nur in der Ortsdurchfahrt Simander muss auf rund 100 Metern Pflaster überquert werden.

Wettkampfzentrum & Treffpunkt Befinden sich in Prezelle am Ziel, dort finden die Wettkampfbesprechung, Nudelparty und Siegerehrung statt, gibt es die Startunterlagen, befinden sich die Duschen und Umkleiden.

Start Am Sonntag, 11. Juli

84,39 km

DM MH+M30 9:00 Uhr in Schletau

DM M40/M50/M60 9:05 Uhr in Schletau

84 M Fitness 9:10 Uhr in Schletau

84 alle Frauen 9:15 Uhr in Schletau

DM und Fitness in räumlich getrennten Startblöcken.

42,195 km/19,5 km

alle

9:20 Uhr bei Lomitz



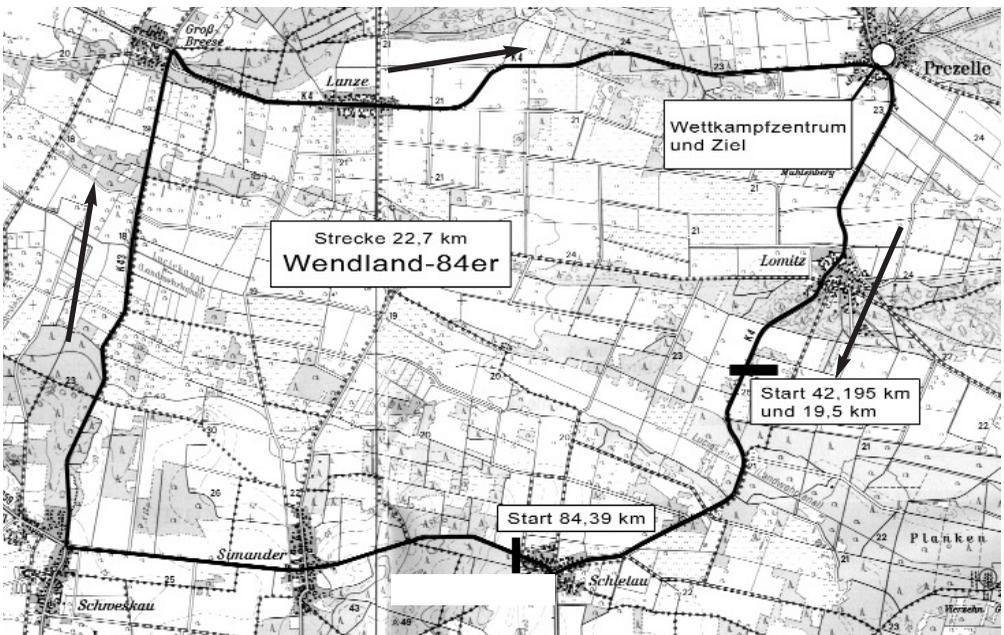
Ziel Für alle Strecken in Prezelle.

Austragung Für die 84,39 km müssen die Skater einmal bis zum Ziel (16,1 km vom Start aus) und dann noch 3 Runden fahren. Für die 42,195 km müssen die Skater einmal bis zum Ziel (19,5 km vom Start aus) und dann noch 1 Runde fahren. Für die 19,5 km müssen die Skater bis zum Ziel fahren.

Chipzeitnahme Die Zeitnahme erfolgt per Chip. Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich. Wer einen eigenen Chip hat, spart die Leihgebühr. Dafür muss unbedingt auf der Anmeldung die eigene Chipnummer angegeben werden. Wer keinen eigenen Chip hat, muss sich beim Veranstalter einen Chip leihen. Dafür werden eine Leihgebühr von 3 Euro und Pfand von 25 Euro erhoben. Sie müssen bei Abholung der Startunterlagen bezahlt werden.

Verpflegung Während des Rennens werden in fast jedem Dorf an der Strecke, also alle 2 bis 5 km, Wasser und Bananen gereicht. Im Ziel gibt es Erfrischungen aller Art, die für Skater kostenfrei sind, zudem kann man sich am berühmten IGAS-Kuchenbüfett satt essen.

Kopfschutz Jeder Teilnehmer muss einen Helm tragen. Es wird empfohlen, die übliche Schutzkleidung zu tragen.



Haftung Die Meldung wird nur angenommen, wenn bei der Anmeldung der Haftungsausschluss akzeptiert wird. Für Minderjährige muss ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss bei der Abholung der Startunterlagen unterschreiben. Gleichzeitig bestätigt der Teilnehmer, dass der Trainingszustand für ein Rennen dieser Länge ausreicht und es keine gesundheitlichen Einwände gegen die Wettkampfteilnahme gibt.

Zeitplan Sonnabend, 10. Juli -----
 13:00 Uhr und 16:00 Uhr Warmup-Skate
 16:30-18:30 Uhr Ausgabe Startunterlagen
 18:30 Uhr Wettkampfbesprechung
 ab 18:45 Uhr Nudelparty für Skater und alle Helfer
 (ansonsten 2 Euro pro Portion)

Sonntag, 11. Juli -----
 7:00-8:00 Uhr Startunterlagenausgabe
 9:00-9:20 Uhr Starts
 13:00 Uhr Beginn Siegerehrung
 13:30 Uhr Stecke nicht mehr gesperrt

Anmeldung Anmeldung nur online über die Homepage möglich:
<http://www.wendland84er.de>
 Die Anmeldung gilt erst als angenommen, wenn das Startgeld auf das Konto der IGAS Wendland, Nr. 44045755 bei der Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg, BLZ 258 501 10, eingezahlt worden ist oder ein Scheck vorliegt.

Startgeld	bis 1. Juni	ab 2. Juni	ab 25. Juni
84,39 km	39 Euro	44 Euro	50 Euro
42,195 km	23 Euro	28 Euro	33 Euro
19,5 km	12 Euro	14 Euro	17 Euro

Startunterlagen Werden am Sonnabend von 16:30 - 18:30 Uhr im Wettkampfbesprechungszentrum in Prezelle ausgegeben (genaue Ausschilderung vor Ort). Spätankommende auch am Sonntagmorgen von 7 bis 8 Uhr. Die Wettkampfbesprechung findet am Sonnabend, den 10. Juli, um 18:30 Uhr im Wettkampfbesprechungszentrum in Prezelle für alle Teilnehmer.

Siegerehrung Um 13:00 Uhr im Wettkampfbesprechungszentrum auf dem Dorfplatz in Prezelle.

Auszeichnungen Es gibt Trophäen für die ersten drei der Gesamtwertung der Männer und Frauen. Die ersten drei aller Altersklassen der DM-Wertung erhalten Medaillen.

- Weitere Preise** Alle Finisher des Doppelmarathons erhalten Durchhalterpreise. Die ersten drei aller Rennen des Rahmenprogramms erhalten Medaillen. Es gibt Urkunden für alle Finisher, die ab 15 Uhr im Wettkampfbüro abgeholt werden können oder auf Anforderung nach dem Rennen zugeschickt werden.
- Warmup-Skaten** Am Sonnabend (13:00, 16:00 Uhr) kann unter Führung von ortskundigen Skatern und Skaterinnen in gemächlichem Tempo die Strecke kennengelernt werden.
- Nudelparty** Am Sonnabend um 18:45 Uhr beginnt die Nudelparty für alle Skater, Helfer und Kampfrichter. Die Kosten sind für Skater im Startgeld enthalten. Für Freunde, Betreuer und Verwandte kostet das Essen pro Person 2 Euro.
- Übernachtungen** Zimmervermittlung Hotel und privat, Heuhotel, über Elbtalaue-Wendland-Touristik, Lübeln 2, 29482 Küsten, Tel.: 05841-96290, E-Mail: info@elbtalaue-wendland.de, www.elbtalaue-wendland.de. Es gibt die Möglichkeit, in Prezelle zu zelten oder sein Wohnmobil aufzustellen oder in einem Saal zu übernachten, Informationen bei Klaus Pahl, Telefon (0 58 64) 377007.
- Nachmeldungen** In den Zeiten der Startnummernausgabe (siehe Abschnitt Zeitplan). Nicht für DM-Teilnehmer.



**KAUFHAUS
DES
WENDLANDS**

Am Markt 8
29451 Dannenberg
05861 - 98 90 66

Mo-Fr 10 bis 18 Uhr
Sa 10 bis 16 Uhr

kaufhausdeswendlands.de

Kunst, Handwerk und Köstlichkeiten aus dem Wendland

**Cartoons, White Wendish, Schmuck,
Salinas Salz, Wein, Bürsten, Seifen, Mode,
Keramik, Gewürze, Wolle, Filz, Malerei,
Lederstücke, Metallarbeiten, Postkarten,
Senf, Patchwork, Obstbrände, Holz,
Honig, Halbedelsteine**





Zusätzlich monatlich wechselnde Gastaussteller



Der SC Lüchow veranstaltet zusammen mit dem SV Gartow, dem Golfclub an der Gohrde und der IGAS Wendland eine Laufsportwoche im Wendland. Es werden fünf Laufveranstaltungen an fünf Orten innerhalb einer Woche organisiert. 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 über 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 Laufsportwoche ist online über <http://www.igaswendland.de/anmeldung> möglich.

Wettbewerb 1 Samstag, 24. Juli 2010, ab ca. 18:00 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 Sportabzeichensport-festes stattfinden, kann es zu zeitlichen Verzögerungen kommen.

Wettbewerb 2 Montag, 26. Juli 2010, 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, 28. Juli 2010, 18:00 Uhr
„Paarlauf im Feh!“ am Sportplatz im Feh! in Wustrow,
Ausrichter: IGAS Wendland



Austragungsmodus:

Jeweils zwei Läufer/Innen bilden ein Team. Dabei ist vorgegeben, wieviel die Teilnehmer/Innen laufen müssen. Es dürfen nur gleichgeschlechtliche Paare gebildet werden.

Gewechselt werden darf nur an der Startlinie

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: 9 km (6 x 1,5 km-Runde) für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 18:35 Uhr, jede(r) Läufer/in muss drei 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 vier 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, 30. Juli 2010
Lüchower Zehner des SC Lüchow
näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 31. Juli 2010, 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.

12a 17. Lüchower Zehner

am 30. Juli 2010

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 Banneck (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/
Meldetermin Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796, Fax -974202, E-Mail MP.Haacke@t-online.de bis zum 26. Juli 2010

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

CAFÉ GRENZBEREICHE

HÖREN – SEHEN – TANZEN

Boost your speed

no compromises

SPEEDracer

no compromises

SPEEDskater

no compromises

SPEEDtrainer



www.skfsport.com

SKF



Für viele Starter wird es die große Herausforderung unter einer Stunde zu bleiben. Bei der Erstauflage gelang dies gut einem Drittel der knapp 100 Starterinnen und Starter. Doch der wellige Kurs über 35,7 km hat es in sich - einige Richtungsänderungen lassen den „Kampf gegen die Uhr“ auch zum Spiel mit dem Wind (bzw. gegen ihn) werden.

Und wenn es doch nichts wird mit der Stunde - die abwechslungsreiche Landschaft bleibt bestimmt im Gedächtnis.

Veranstalter Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze, 05844/1678
IGAS Wendland

Startort Banzau (bei Bergen/Dumme)

Start ab 11:00 Uhr, Einzelstart

Streckenlänge 35,7 km

Wertung verschiedene Altersklassen

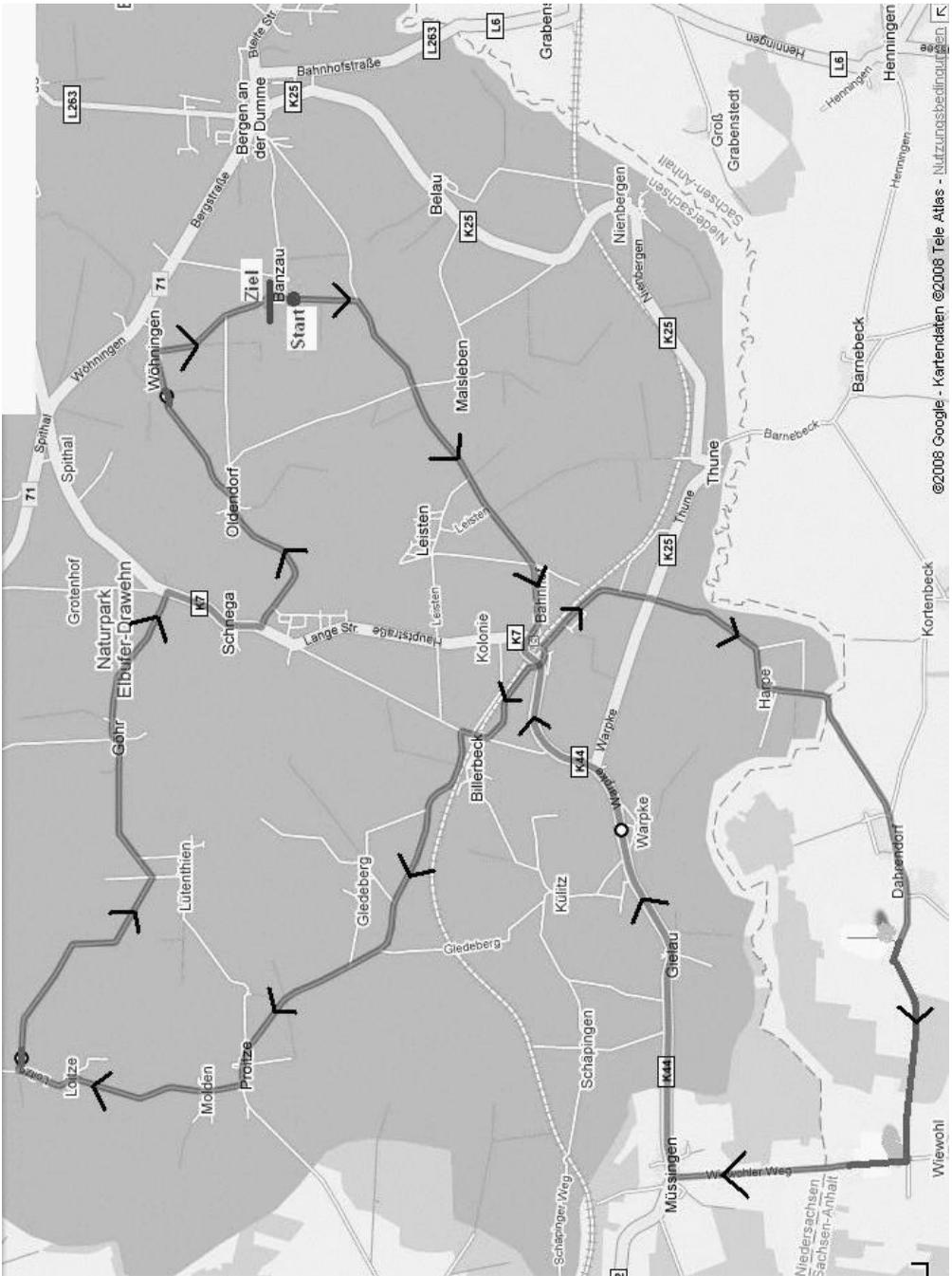
Startgeld Erwachsene: 10 Euro, Jugendliche: 5 Euro

Die Strecke ist nicht gesperrt, jeder Teilnehmer muss sich an die STVO halten. Gefährliche Kreuzungen sind durch Streckenposten gesichert.

Verpflegung Verpflegung und Siegerehrung im Anschluss an das Rennen auf dem Dorfplatz in Banzau.

Anmeldung Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>
oder schriftlich an: Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze
bis spätestens Freitag, den 6. August 2010.





14

1. Schüler-Sommersportfest der IGAS

am 13. August 2010

Die IGAS Wendland veranstaltet am Freitag, den 13. August, das 1. Schüler-Sommersportfest auf der Schulsportanlage in Lüchow.

Veranstalter & Wettkampfleitung	IGAS Wendland Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst		
Beginn	13. August 2010, 17:00 Uhr		
Austragungsort	Schulsportanlage Lüchow		
Meldeadresse	schriftlich: Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst, E-Mail: cdjsboick@t-online.de		
Meldetermin	9. August 2010		
Startgeld	2 Euro pro Teilnehmer für alle drei Disziplinen		
Wettbewerbe/ Rahmenzeitplan	17:00 Uhr:	50 m Hürden	M/W 8/9
	17:15 Uhr:	50 m Hürden	M/W 10/11
	17:30 Uhr:	60 m Hürden	M/W 12/13
	17:45 Uhr:	80 m Hürden	M/W 14/15
	17:30 Uhr:	Hochsprung	alle Altersklassen
	17:30 Uhr:	Weitsprung	M/W 8/9
	18:15 Uhr:	1000 m	M 8/9
	18:30 Uhr:	800 m	W 8/9
	18:45 Uhr:	2000 m	W 10-15
19:00 Uhr:	2000 m	M 10-15	

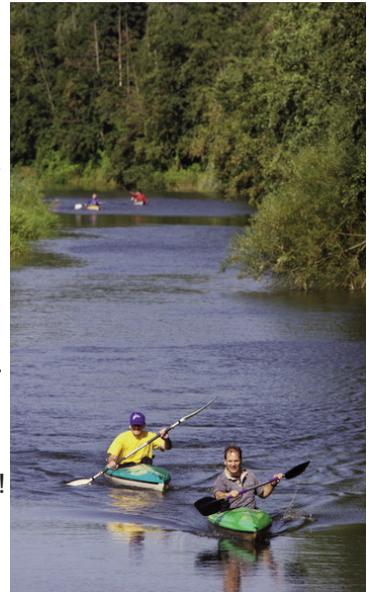
Die 50 m Hürden werden mit folgenden Abständen und Hürdenhöhen gelaufen: M/W 8/9: 6 m/40 cm; M/W 10/11: 6,50 m/65 cm. Beim Hochsprung sollen die älteren Schüler ihren Anlauf vor dem Hürdenlauf festlegen und dann inklusive drei Probesprüngen in den laufenden Wettbewerb einsteigen.

Auszeichnungen	Es gibt Urkunden für eine Dreikampfwertung über alle Disziplinen pro Jahrgang nach Platzziffern		
Sonderwertungen	Die Mittelstrecken werden für den Wendlandschülerlaufcup (WSLC) gewertet. Alle Disziplinen bis auf die Hürdenläufe für Schüler/Innen C und D werden für den Schüler-Kreispokal gewertet		



Wer immer schon einmal davon geträumt hat, auf der Jeetzel wie ein Indianer zu paddeln, der sollte zur 19. Langstreckenrallye der IGAS Wendland kommen. Wir laden alle Paddler Lüchow-Dannenberg und der Nachbarkreise zu diesem Wettbewerb am Sonntag, dem 22. August, ein. Im Vordergrund dieser Paddeltour soll das Mitmachen stehen.

- Veranstalter** IGAS Wendland
- Organisation** Thomas Tege, Im Boteley 8, 29439 Lüchow/Grabow
Telefon 05864-987057, e-mail: ttege@aol.com
- Strecke** 26-km-Langstrecke: Wustrow-Lüchow-Salzwedel-Wustrow
14,5-km-Familienwanderfahrt: Wustrow-Salzwedel-Wustrow
- Start** Für alle in Wustrow, Staustufe um 10:00 Uhr
- Ziel** Wustrow
- Startberechtigung** Teilnehmen kann jeder, der paddeln und schwimmen kann. Für Mehrpersonenboote gibt es keine Einschränkung. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig.
- Meldungen** Anmeldungen mit Namen, Geburtsjahrgang, Verein oder Wohnort und Bootsklasse werden bis Samstag, den 14. August, angenommen. Nachmeldungen werden am Veranstaltungstag vereinzelt am Start bis 9:30 Uhr angenommen.
- Meldeadresse** Thomas Tege, Im Boteley 8,
29439 Lüchow/Grabow
Telefon 05864-987057,
e-mail: ttege@aol.com
Online:
www.igaswendland.de/anmeldung/
- Meldegeld** Bis 18 Jahre frei, 5 Euro ab 19 Jahre, am Veranstaltungstag am Start zu entrichten.
Nachmeldegebühr 5 Euro.
- Auszeichnungen** Es gibt im Ziel Urkunden für jeden.
- Verpflegung** Es gibt Erfrischungen für alle Teilnehmer am Ziel.
- Streckenänderungen vorbehalten!!!





Der TuS Liepe veranstaltet am Freitag, dem 27. August 2009, im Rahmen des Heideblütenfestes zum 22. Mal den Lauf durch die Nemitzer Heide. Unter Schirmherrschaft der Gemeinde Trebel führt der Lauf auf einer 5,7-km-Runde rund um den Schafstall durch die zu dieser Jahreszeit in voller Blüte stehende Heide.

- Veranstalter** TuS Liepe
- Wettbewerb/Startklassen** 5,7-km-Lauf und 11-km-Lauf, Wertung in den üblichen Startklassen bis Jahrgang 2002. 1 km Kidslauf.
- Start/Ziel** Start und Ziel ist am Heidehaus in der Nemitzer Heide.
- Startzeit** Kinderlauf: 18:00 Uhr
5,7 km und 11 km: 18:30 Uhr
- Strecke** Die Strecke führt auf Wanderwegen (Sand) durch die Nemitzer Heide. Die Strecke ist gut ausgeschildert, an kritischen Passagen weisen Streckenposten den Weg. Auf der Schülerstrecke befinden sich nur geringe Anstiege.
- Information und Anmeldung** Thomas Jacobs, Dünsche Nr. 49, 29494 Trebel, Tel.: 05848/296, Mail: jacobs.duensche@web.de, unter Angabe von Name, Verein/Wohnort, Jahrgang, Geschlecht und Strecke oder online über die Internetseite der IGAS Wendland: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> bis Montag, den 23. August entgegengenommen.
- Startgeld** Erwachsene 5,00 Euro, Jugendliche 3,00 Euro und Schüler 2,00 Euro am Veranstaltungstag zu entrichten.
- Nachmeldungen** Nachmeldungen werden am Start bis 17:30 Uhr entgegengenommen. Es wird eine Nachmeldegebühr von 2 Euro erhoben. Voranmeldung erbeten. Für Schüler keine Nachmeldegebühr.
- Verpflegung** Nach dem Lauf gibt es für jeden Starter am Ziel eine kostenlose Erfrischung.
- Auszeichnungen Siegerehrung** Die Siegerehrung findet im Anschluss an die Veranstaltung am Ziel statt. Es gibt Urkunden und Preise für die Gesamtsieger/innen.
- Dusch- und Umkleidemöglichkeiten gibt es am Start nicht, es kann jedoch nach dem Lauf im Sportlerheim am Sportplatz in Liepe geduscht werden.

Veranstalter IGAS Wendland e.V. Abt. Radsport
Tel.: 05848-216 / j.f.b.gmbh@t-online.de



Meldungen Name, Adresse, Verein, Geburtsdatum, Geschlecht, Telefon oder E-Mail! **Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>** oder per FAX: 05848-1268 oder direkt im **BIKE-SHOP Lüchow**

Strecke Rundstrecke in Pevestorf ca. 4,9 km,
5 / 10 / 15 Runden

Start 10:00 Uhr (der Ausschilderung folgen),
Rennbesprechung 10 Min. vor dem Start

Startklassen Schüler, Jugend, Junioren, Hauptklasse, Senioren, (je m/w nach BDR-Altersklassen), keine A/B-Lizenzfahrer
Teilnehmer unter 18 Jahren nur mit schriftlicher Genehmigung eines Erziehungsberechtigten

Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 2 Euro (IGAS-Starter frei)
Hauptklasse, Senioren: 10 Euro bar bei der Nummernausgabe zuzügl. 5 Euro Startnummernpfand

Verpflegung Getränke von der Firma **Voelkel** im Zielbereich

Preise Pokale / Urkunden / Sachpreise

Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, absolute Helmpflicht
Wertung zum BIKE-SHOP Kids Cup und BIKE-SHOP Cup 2010

Voelkel
NATUR GESUND GENIESSEN

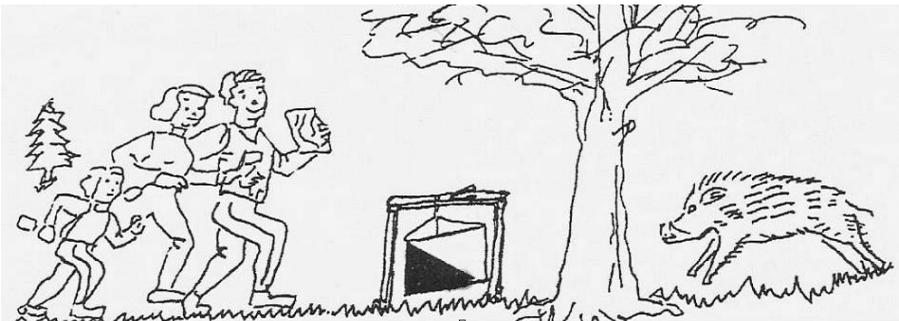
Bei so viel schönem Wald in unserer Region drängt sich einem naturbegeisterten Ausdauerläufer der Orientierungslauf geradezu auf! Wie bitte, Sie wissen nicht, was Orientierungslauf ist?

Orientierungslauf ist die Verbindung von Joggen und Navigieren. Die Teilnehmer laufen, mit Karte und Kompass ausgerüstet, einzeln im Wald eine gewisse Anzahl von Kontrollpunkten ab (rot-weiße Fähnchen), die sie suchen müssen. Die sportliche Aufgabe dabei: die Kontrollpunkte sollen in möglichst kurzer Zeit gefunden werden. Das klingt einfach, sagen Sie, aber was ist, wenn man im Wald vor lauter Bäumen nicht die rechte Peilung hat? Und die Posten stehen eben nicht wie Leuchttürme in der Landschaft, sondern sind ziemlich versteckt. Dieses faszinierende Sportabenteuer in der Natur, diese Mischung aus Pfadfinderfähigkeiten und Ausdauerlaufen kann süchtig machen, sobald man einmal damit begonnen hat.

Und wenn Sie jetzt glauben, dass Sie es niemals schaffen, eine ausgesteckte OL-Strecke zu bewältigen, weil Sie nicht so gut laufen können, dann irren Sie! Fit zu sein ist natürlich wichtig, keine Frage, aber diese Sportart bevorzugt eben nicht nur den „Renner“ sondern gleichermaßen den „Denker“! „Der Weg ist das Ziel“ heißt die Devise, und die benötigt erst einmal die Fähigkeit, sich orientieren zu können. Und genau das erfordert Atempausen und Gehpausen!

Nun, haben Sie Lust auf OL bekommen? Sie müssen doch zugeben, dass dieser Sport abwechslungsreicher und spannender ist als ein Straßenlauf! Versuchen Sie es doch einmal!

Ob „Geübte“, Anfänger oder Interessierte, wir laden alle ein zum 17. Wendland-Orientierungslauf am 12. September 2010 in der Nemitzer Heide. Weitere Einzelheiten werden den Anfängern und Neulingen gern ausführlich erklärt, bevor sie – auch paarweise – auf die „Strecke“ gelassen werden. Es stehen Strecken von ca. 3 km, ca. 5 km und ca. 7 km zur Auswahl. Treffpunkt ist das „Heidehaus“ an der Straße zwischen Trebel und Nemitz.



Nicht nur laufen, sondern auch den Grips anstrengen

Die OL-Organisatoren vom MTV Dannenberg würden sich über ein großes Teilnehmerfeld sehr freuen, besonders über „Anfänger“!

Gelände Heideflächen, sanft kupiert; Nadelwald mit dichtem Schneisen- und Wegenetz, eingestreute Hügel.

Veranstalter Männerturnverein Dannenberg (Elbe) v. 1863 e. V.

Auskünfte/Info Ady Knight: Tel. 05843 986 195,
E-mail: baknight_ady@hotmail.com
Klaus Fröhner: Tel. 05882 217

Bahnlegung Klaus Fröhner

Karte Nemitzer Heide, 1 : 10000. Stand August 2009, neu für 2010.

**Treffpunkt/
Start und Ziel** Gaststätte „Heidehaus“, gelegen zwischen den Orten Trebel und Nemitz. Für Navigationsgeräte: Nemitzer Heide 1, 29494 Trebel.

Zeitplan Ausgabe der Startunterlagen ab 09:00 Uhr

Erster Start: 10:00 Uhr

Letzter Start für lange Strecke: 11:00 Uhr

Letzter Start 12:00 Uhr

Streckenlängen ca. 3,0 km 9 Posten
zur Auswahl ca. 5,0 km 11 Posten
ca. 7,0 km 17 Posten

Startklassen, Schüler bis Jahrgang 1994 3 Euro
Startgeld Jugendliche Jg. 1990 –1993 4 Euro
Erwachsene 5 Euro



- Meldungen Anmeldungen werden erbeten bis 04. September 2010 an:
 Ady Knight, Schwiepke 19, 29482 Küsten
 E-mail: baknight_ady@hotmail.com
 unter Angabe von Name, Jahrgang, Verein, gewählter Streckenlänge, sowie vollständiger Anschrift (zwecke Zusendung der Ergebnisliste). Möglichst mit gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf das Konto des MTV Dannenberg:
 Sparkasse Uelzen-Lüchow-Dannenberg,
 Konto-Nr. 42039008, BLZ 258 501 10
- Nachmeldungen Auch Kurzentschlossene sind am Wettkampftag willkommen. Nachmeldungen werden angenommen, solange der Vorrat an vorbereiteten Laufkarten reicht.
- Auszeichnungen Alle Teilnehmer erhalten Urkunden. Besondere Urkunden für die ersten Plätzen, Damen und Herren werden in verschiedenen Klassen getrennt gewertet.
- Versicherung Über bestehende Versicherungen hinaus übernehmen Veranstalter, Ausrichter und Waldeigentümer keine Haftung.
- Bemerkungen Verboten ist die Benutzung von Spikes, sowie das Rauchen im Wald. Am Ziel werden Erfrischungen gereicht.
 Die Gaststätte „Heidehaus“ hält Erfrischungen und Speisen zu zivilen Preisen bereit. Es werden dort Umkleidemöglichkeiten und eine Dusche angeboten (1€).

Aus dem Wendland und über das Wendland

Foto
 Vögel
 Mühlen
 Landschaft
 Architektur
 Archäologisch
 Dömitzer Brücke
 Wendland-Lexikon
 und, und, und

Jede Menge Bücher
 Zeitschriften und Zeitungen

Alte Jeetzel
 BUCH-
 HANDLUNG

Lange Straße 47
 29439 Lüchow
 Tel. (05841) 5756
 Fax (05841) 6121
 www.dan-info.de/
 jeetzel-buch

PFAFF
 AM MARKT

Lange Straße 20
 29439 Lüchow
 Tel. (05841) 5758
 Fax (05841) 3914

19

2. MTB Cross Team-Duathlon am 19. September 2010



- Veranstalter IGAS Wendland e.V. Abt. Radsport
Tel.: 05848-216
- Ort Meudelfitz / Hitzacker
- Meldungen mit Namen, Adresse, Verein, Geburtsdatum, Geschlecht, Telefon oder E-Mail! Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung> oder per FAX: 05848-1268
- Meldeschluss 13. September 2010
- Laufstrecke 2 x 5,5 km, Wald-Schotterwege
- Radstrecke 3 Runden a 8 km, Wald-Schotterwege, mäßige Anstiege
- Start 11:00 Uhr, Teilnehmerbesprechung 10:45 Uhr
Parkplatz am Jugendzeltlager Meudelfitz
- Startklassen Teams (auch Mixed) Schüler, Jugend, Junioren, Hauptklasse und Senioren, (je m/w)
Einzelstart nur Junioren, Hauptklasse und Senioren
- Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 6 Euro je Team (IGAS-Starter frei)
Hauptklasse, Senioren: 12 Euro je Team
Einzelstarter: 12 Euro
Nachmeldungen: zuzüglich 4 Euro
- Startnummern ab 10:00 Uhr
- Verpflegung im Start-/Zielbereich
- Material technisch einwandfreie MTB- oder Cross-Räder, es besteht Helmpflicht
- Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, Siegerehrung direkt nach dem Rennen, Pokale für Platz 1 - 3, Sachpreise, Urkunden;
Wertungsrennen zum BIKE-SHOP Kids Cup und BIKE-SHOP Cup 2010

Veranstalter SC Lüchow



Wettbewerb/ Stundenlauf für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen
Startklassen Halbstundenlauf für Jugend, Männer, Senioren, Seniorinnen,
Schüler und Schülerinnen
mit offizieller Zeitnahme für 10.000 m

Beginn 14:00 Uhr 1. Lauf (Halbstundenlauf) und 14:40 Uhr 2. Lauf,
15:45 Uhr 3. Lauf (nur bei Bedarf)

Meldeadresse/ Manfred Grabe, Mittelweg 5, 29482 Küsten, Tel. 05841-5004,
Meldetermin E-Mail grabe.manfred@vdi.de bis zum 26. September 2010

Startgeld 3,00 Euro für Erwachsene, 2,00 Euro für Jugendliche, 1,50 Euro
für Schüler

Nachmeldungen bis 13:30 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde und eine Ergebnisliste, Wanderpokale

Komfort Hotel Katerberg * S**

Unser reichhaltiges Frühstücksbuffet
garantiert Ihnen einen guten Start !

29439 Lüchow, Bergstraße Nr. 5-6

Tel.05841 / 97760 Fax. 977660

www.Hotel-Katerberg.de



Bei einem der schönsten Marathonläufe der Welt können wir alle Läufer per Handschlag begrüßen. Auf der neuen Strecke von Liepe nach Langendorf und zurück stören keine Fernsenteams, niemand tritt einem in die Hacken und man ist mit wenigen Gleichgesinnten allein in der Natur.

Der TuS Liepe, die IGAS Wendland und der VfL Langendorf veranstalten gemeinsam am 17. Oktober 2010 den 18. Wendlandmarathon. Beim Saisonabschluss der IGAS Wendland werden außerdem ein Halbmarathon-, ein 10-km-Lauf, ein 5-km-Lauf und zwei Kinderläufe ausgetragen.

Veranstalter TuS Liepe, IGAS Wendland, VfL Langendorf

Durchführung Der 18. Wendlandmarathon wird nach den internationalen Wettkampfbestimmungen (IWB) und den Satzungen und Ordnungen (SuO) des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) durchgeführt. Die Strecke ist nach den Regeln des DLV offiziell vermessen worden. Das Vermessungsprotokoll kann beim Veranstalter eingesehen werden. Der Lauf ist vom Niedersächsischen Leichtathletikverband landesoffen unter der Nummer 007 4319 418 genehmigt worden. Alle Strecken sind zudem als Volksläufe genehmigt.

Wettbewerbe& Klassen-
einteilung **5-km-Lauf:**
Schüler/Innen, Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen; ab Jahrgang 2002

10-km-Lauf:
Schüler/Innen, Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen; ab Jahrgang 2000

Halbmarathon:
Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünfjahrgangsklassen); ab Jahrgang 1994

Marathonlauf:
für Jugend A, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünfjahrgangsklassen); ab Jahrgang 1992

Außerdem werden gemäß SuO und IWB Mannschaftswertungen durchgeführt. Alle Läufe sind offen für Vereinsmitglieder; die Leistungen werden in Bestenlisten aufgenommen.

Volksläufe Marathonlauf für jedermann, ab Jahrgang 1992
Halbmarathon für jedermann, ab Jahrgang 1994
10-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 2000
5-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 2002

Kinderläufe:

a: 400m-Lauf für die Jahrgänge 2001-2006 (Jahrgangswertung).

b: 1250m-Lauf für die Jahrgänge 1997-2002(Jahrgangswertung).

Wertung wie beim Straßenlauf.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Anmeldeschluss Dienstag, der 12. Oktober 2010

Meldeadresse Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> oder schriftlich an: Christian Kracke, Waldwinkel 17, 29439 Lüchow

Organisationsbeitrag Marathonlauf: 15 Euro für alle Teilnehmer
Halbmarathon: Erwachsene 10 Euro, Jugendliche 5 Euro,
10-km-Lauf: Erwachsene 8 Euro, Jugendliche 5 Euro, Schüler 3 Euro.
5-km-Lauf: Erwachsene 5 Euro, Jugendliche und Schüler 3 Euro
Kinderläufe a und b: 1,50 Euro für jeden Teilnehmer.

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag von 8:30 Uhr bis 10:00 Uhr möglich, es wird eine Nachmeldegebühr von 3 Euro für Erwachsene und Jugendliche erhoben.

Start Alle Starts finden vor dem Dorfgemeinschaftshaus in Liepe statt.
Achtung: In diesem Jahr wird der Marathon vor allen anderen Läufen bereits um 9:30 Uhr gestartet!

Marathon: 9:30 Uhr

Kinderlauf a: 10:30 Uhr

Kinderlauf b: 10:40 Uhr

Alle anderen Strecken: 11:00 Uhr.

Laufstrecke Der Marathonlauf findet auf einem offiziell vermessenen 21,0975-Kilometer-Wendepunkt Kurs statt. Der Halbmarathon, der 10-km- und der 5-km-Lauf auf dem gleichen Kurs, nur mit anderen Wendepunkten. Die Strecke ist eben und zu 99 Prozent asphaltiert. Die Strecke wird während des Laufes von Helfern nahezu verkehrsfrei gehalten. Die Strecke führt von Liepe über Klautze, Marleben, Laase, Pretetze, Grippel nach Langendorf und wieder zurück. Sie führt lange Strecken durch Wald und ist daher windgeschützt. Die Kinderläufe werden auf einem Rundkurs in Liepe ausgetragen.

Startunterlagen Die Startunterlagen können am Wettkampftag von 8:30 bis 10:30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Liepe abgeholt werden.

Parken Wir bitten alle Teilnehmer, nicht entlang der Strecke zu parken. Es gibt ausreichend Parkmöglichkeiten am Lieper Sportplatz sowie an den Zufahrtsstraßen von Trebel und Vasenthien.

Ziel In Liebe, Zielschluss 14:00 Uhr.

Umkleiden & Duschen Umkleiden und Duschen ist am Veranstaltungstag im Vereinsheim möglich.

Verpflegungs- & Wasserstellen Auf der Strecke sind alle 5 km Verpflegungsstellen eingerichtet, bei denen Eigenverpflegung, heißer Tee, Obst (nach dem Wendepunkt), Wasser ohne Zusatz, Cola und Isostar in Trinkbechern gereicht werden. Unmittelbar nach dem Ziel gibt es eine Verpflegungsstelle, wo allen Marathonläufern eine Reihe von verschiedenen Getränken und Obst gereicht wird. Außerdem können alle Teilnehmer gegen einen Unkostenbeitrag eine Suppe zu sich nehmen.

Siegerehrung & Auszeichnungen Es gibt für alle Teilnehmer Urkunden. Die ersten drei jeder Startklasse beim Marathon und alle Starter bei den Kinderläufen erhalten zusätzlich eine Medaille.



Schuh- und Sporthaus
Saucke 
Lüchow · Lange Straße 2 · Telefon (05841) 2566



Die TSV Hitzacker veranstaltet am Sonntag, den 7. November 2010 die 19. Hitzacker-Herbst-Härte über 10 Kilometer durch die Elbhöhen. Der Lauf, bei dem insgesamt 12 zum Teil deftige Anstiege mit zusammen 220 Höhenmetern bewältigt werden müssen, ist das Finale des Wendland-Lauf-Cups.

- Veranstalter TSV Hitzacker
- Wettkampf- TSV Hitzacker/Leichtathletik Team Herbsthärte
leitung Reiner Burmester, Am Heisterkamp 5, 29456 Hitzacker
Tel: 05862 / 7224, E-Mail: burmester.hitzacker@t-online.de
- Wettbewerb& Ein 10-Kilometer-Lauf durch die Elbhöhen sowie
Startklassen Wandern/Walken/NordicWalken (WWNW). Wertung des Laufes nach den üblichen Startklassen. Im Schüler- und Jugendbereich ab Jahrgang 2002 in Zweijahrgangsklassen. **Beim WWNW erfolgt keine Zeitnahme. Diese Starter erhalten eine Teilnahmeurkunde.**
- Start 7. November 2010 um 10 Uhr auf dem Kniepenberg bei Drethem.
- Ziel am Verdo in Hitzacker.
- Zielschluss um 12:00 Uhr, anschließend Siegerehrung.
- Strecke Der Kurs ist an Abzweigungen und Kreuzungen durch eine Kreidelinie markiert und teilweise durch Streckenposten gesichert. Er verläuft meist auf Waldwegen, aber auch längere asphaltierte Abschnitte kommen vor. Sanitätsdienst ist an der Strecke eingesetzt.
- Meldungen online über das Meldeformular:
www.herbsthaerte-hitzacker.de/anmeldung
oder E-Mail: demmer-beate@t-online.de
oder per Post: Beate Demmer, In den Gärten 3, 29456 Hitzacker unter Angabe des Jahrgangs, Vereins oder Wohnortes, Wettbewerbs (Laufen oder WWNW) und der T-Shirt-Größe.
- Meldeschluss ist der 26.10.2010. **Meldungen werden erst mit dem Eingang des Startgeldes bis zum 26.10.2010 akzeptiert.** Damit wird der Erhalt des Finisher-T-Shirts in der bestellten Größe garantiert. **Für später eingehende Meldungen und Startgelder kann keine T-Shirt-Garantie ausgesprochen werden.** Diese Neuerung dient der Planungssicherheit für die T-Shirt-Bestellung. Wir bitten um Verständnis.

- Startgebühren** Erwachsene 12 Euro, Jugendliche (bis Jg. 1992) 7 Euro. Darin enthalten: Busfahrt zum Start, Urkunde und das Herbsthärte T-Shirt für jeden Finisher.
- Überweisungen** bis zum 26.10.2010 (Eingang) auf das Konto Hitzacker-Herbsthärte, Kto-Nr: 420 571 58, BLZ: 258 501 10, Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg.
- Nachmeldungen** sind bis 9 Uhr am Starttag möglich. Eine Nachmeldegebühr wird nicht erhoben. **Es besteht aber kein Anspruch auf ein T-Shirt.**
- Startunterlagen** am Veranstaltungstag ab 8 Uhr oder am Vortag von 14:30 Uhr bis 16 Uhr im Verdo.
- Versicherung** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Diebstahl und andere Schäden jeglicher Art.
- Aktiventransfer** Die Teilnehmer werden mit Bussen vom Parkplatz am Verdo zum Start auf den Kniepenberg gebracht. Letzte Abfahrt um 9.30 Uhr. Ein Rücktransport wird nicht angeboten. Kleiderrücktransport: Bitte gekennzeichnete Beutel mitbringen.
- Duschen** Duschen in der Sporthalle Bauernstraße. Es gibt ein kostenloses Dusch-Taxi zur Bauernstraße und zurück.
- Verpflegung** Am Ziel gibt es für alle Teilnehmer kostenlos heißen Tee. Getränkestand zwischen km 5 und 6.
- Tombola** Jeder Teilnehmer erhält mit der Startnummer ein Tombolalos. Preisausgabe während der Siegerehrung.
- Ergebnisliste** wird am frühen Abend auf www.herbsthaerte-hitzacker.de veröffentlicht. Außerdem gibt es dort eine umfangreiche Bildergalerie.





Der erste Schritt zum finanziellen Erfolg: Ihr Weg zu uns.



Sparkasse
Uelzen Lüchow-Dannenberg

Nur dabei sein, das ist nicht immer alles. Ob Walking, Jogging oder Marathonlauf: Jeder hat den Ehrgeiz, ein persönlich zufrieden stellendes Ergebnis zu erreichen. Im sportlichen Wettbewerb, aber auch beim Geld. Bei Ihren finanziellen Schritten sorgen wir für einen guten Lauf und viel Erfolg. Machen Sie sich gleich auf den Weg: zu uns!
Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

23

24. Silvesterlauf in Lüchow am 31. Dezember 2010

Veranstalter SC Lüchow



Wettbewerb/ 5 km Straßenlauf für alle Startklassen
Startklassen mit Sonderwertung in der Kostümklasse

Start/Ziel vor der Kreissparkasse (Stadtmitte)

Strecke 2,5-km-Rundkurs durch die Lüchower Innenstadt

Beginn 14:30 Uhr

Meldeadresse Jens Feuerriegel, Holzweg 10, 29482 Küsten, Tel. 05841-3006
(ab 21 Uhr Meldetermin bis zum 25.12.2010)

Startgeld 4,00 Euro für alle Altersklassen (Teilnehmerlimit bei 300 Startern)

Nachmeldungen bis 13:45 Uhr gegen doppeltes Startgeld

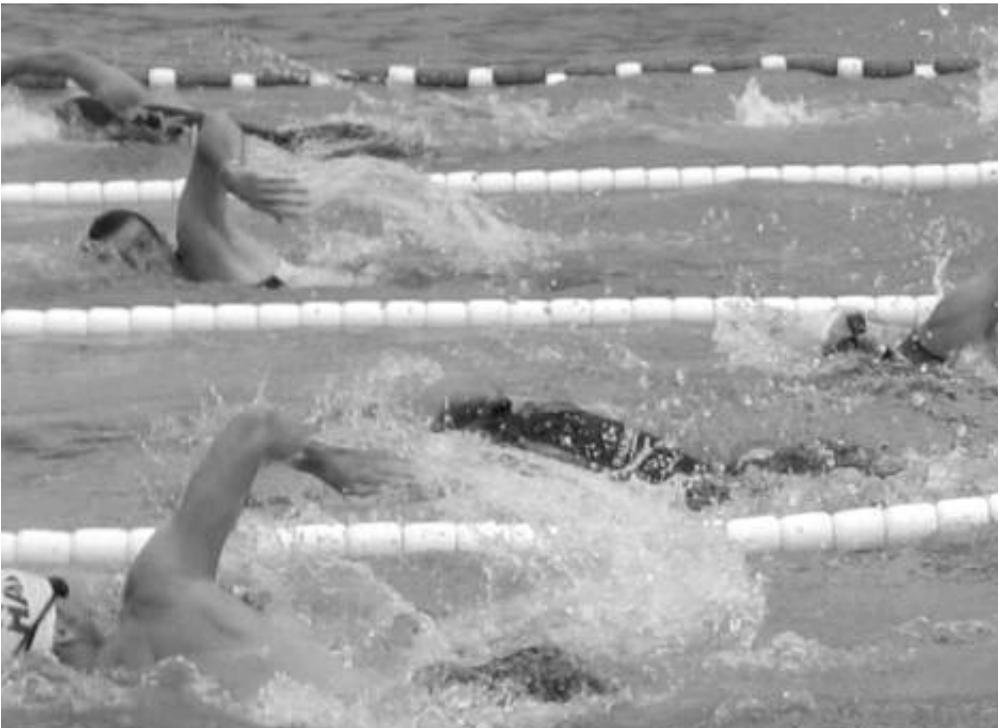




Die Schwimmabteilungen des MTV Dannenberg, des SC Lüchow und die IGAS Wendland veranstalten am Sonntag, den 23. Januar 2011, gemeinsam das 20. Lüchower Stundenschwimmen im Hallenbad Lüchow. Zu diesem Wettbewerb laden die Veranstalter alle Leistungsschwimmer, Rettungsschwimmer, Triathleten und Breitensportler herzlich ein. Das Lüchower Stundenschwimmen ist offen für Sportler aller Leistungsklassen. Wir wollen mit diesem Wettbewerb den Kontakt zwischen den hiesigen Schwimmern fördern.

- Ausrichter** Schwimmabteilungen des MTV Dannenberg, des SC Lüchow und die IGAS Wendland.
- Wettbewerbe & Startklassen** Stundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2000
Halbstundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2002
- Wertung** Im Schülerbereich jeweils Zweijahrgangsklassen, im Jugendbereich Dreijahrgangsklassen und bei den Erwachsenen in Zehnjahrgangsklassen. Mannschaftspokal beim Stundenschwimmen, Familienwertung in beiden Wettbewerben.
- Startberechtigt** Sind alle Schwimmsportbegeisterten. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- Meldungen** Anmeldungen werden nur bis Sonntag, den 16. Januar, entgegengenommen. Nachmeldungen sind nur möglich, wenn noch Startplätze frei sind. Es werden nur 100 Starter zugelassen. Die Startplätze werden nach der Reihenfolge des Eingangs der Meldungen vergeben.
- Meldeadresse & Anmeldungen** Im Hallenbad Lüchow auf der im Hallenbad aushängenden Meldeliste oder bei Frank Kornell, Telefon (0 58 61) 69 09, E-Mail: cornydbg@aol.com
- Meldegeld** Stundenschwimmen: 8 Euro; Halbstundenschwimmen: 6 Euro für alle Teilnehmer/Innen, am Wettkampftag im Hallenbad zu entrichten.
- Zeitplan**
- | | |
|-----------------------------|-----------|
| Einlass und Einschwimmen ab | 13:30 Uhr |
| Kampfrichterbesprechung | 13:40 Uhr |
- Startfolge:**
- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Lauf Halbestunde | ca. 14:00 Uhr |
| 2. Lauf Halbestunde | ca. 14:35 Uhr |

- Laufeinteilung** Es werden zunächst alle Läufe des Halbstundenschwimmens gestartet; danach die Läufe des Stundenschwimmens. Die Läufe werden nach Leistungsstärke eingeteilt, weshalb alle Starter mit der Anmeldung ihre Jahresbestzeiten über 100 Meter oder 1000 Meter angeben sollten. Die leistungsstärksten Schwimmer sollen im letzten Lauf starten. Die Laufeinteilung kann spätestens ab Donnerstag, den 20. Januar, am schwarzen Brett im Hallenbad Lüchow eingesehen werden.
- Auszeichnungen** Es gibt Urkunden für alle Teilnehmer und Preise für die Gesamtsieger/innen. Einen Wanderpokal für den Verein, dessen Schwimmer die längste Strecke beim Stundenschwimmen zurücklegen. Es gibt Medaillen für die ersten drei der Startklassen M/W 15/16, M/W 13/14, M/W 11/12 und MW9/10. Die Siegerehrung findet direkt im Anschluss an den letzten Lauf in der Cafeteria des Hallenbades statt.
- Kampfrichter** Wir bitten Eltern, Betreuer und nicht direkt am Wettkampf beteiligte Schwimmer, sich als Kampfrichter zur Verfügung zu stellen.



Impressum 2010

Auflage: 1000 Bezugsquelle: IGAS Wendland

Diese Broschüre wird von der IGAS Wendland herausgegeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Planung/Redaktion:

IGAS Wendland
Joachim Brzezinski
Tobringen 38
29494 Trebel

Textbearbeitung/Satz/Layout:

IGAS Wendland
Christian Kracke
Waldwinkel 17
29439 Lüchow

Fotos: Markus Supplie, Thomas Tege, Friedhelm Korth, Joachim Brzezinski, Andreas Petersen, Thomas Kraack, Bernd Hasselmann, Detlef Boick

Liebe LeserInnen und NutzerInnen,

viele Daten und Zahlen sind in diesem Heft. Erstaunlich wäre, wenn alle richtig wären. Sollte eine Angabe falsch sein - uns ärgert das nach vielen Stunden prüfen und korrigieren ebenso wie Sie. Dennoch viel Spaß beim Lesen und Bewegen.

IGAS Wendland