



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 geben. Es werden Laufstrecken für drei Leistungsklassen angeboten: Schülerlaufstrecken für die Jahrgänge M/W KU8 - M/W JU16, Kurzstrecken und Langstrecken für alle anderen Alterklassen. 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 Kurz- oder über die Langstrecken starten wollen.

**Organisation/ Information** Manfrad 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 oder einzelne Läufe ist online über <http://www.igaswendland.de/anmeldung> möglich. Eine Anmeldung für die komplette Laufwoche gilt automatisch als Anmeldung für alle fünf Wettbewerbe der Laufwoche. Eine Einzelanmeldung ist nicht mehr notwendig.

**Startgeld pro Lauf** Erwachsene: 5,- €; M/W JU18 - JU20: 2,- €; ab M/W JU16: 1,- €. Teilnehmer der Laufwoche zahlen am Samstag in Lüchow den Betrag für alle fünf Läufe. Für Teilnehmer, die im Verlauf der Woche ausscheiden, erfolgt keine Erstattung.

**Wettbewerb 1** Samstag, 28. Juli 2012, ab 18:00 Uhr  
Langstrecke auf der Bahn des SC Lüchow auf dem Sportplatz in Lüchow

Strecken:

800 m für WKU8 - WJU16, 1000 m für MKU8 - MJU16

3000m für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

5000m für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

**Wettbewerb 2** Montag, 30. Juli 2012, 18:00 Uhr  
Lauf um den Gartower See in Gartow, Ausrichter: SV Gartow

Strecken:

2 km für M/W KU8 - JU16 auf einer Wendepunktstrecke

4,7 km (1 Runde) für M/WJ U18-U20, Männer, Frauen, SeniorInnen

9,4 km(2 Runden) für M/WJ U18-U20, Männer, Frauen, SeniorInnen

Wettbewerb 3 Mittwoch, 1. August 2012, 18:00 Uhr  
„Paarlauf im Feh!“ am Sportplatz im Feh! in Wustrow,  
Ausrichter: IGAS Wendland



Austragungsmodus:

Paarbildung ist nur gleichgeschlechtlich möglich.

Bei der Jugend U 18 und U 20 sowie den Erwachsenen werden die Paare wie folgt gebildet: Der Erste startet mit dem Letzten, der Zweite mit dem Vorletzten, usw.

Bei der Jugend U 16 und den Kindern dürfen die Paare frei gebildet werden und sind am Montag in Gartow zu melden.

Die Regeln zur Paarbildung gelten nur für die Teilnehmer der Laufwoche.

Strecken:

Lauf 1: 2,8 km (4 x 700m-Runde) für M/W KU8 - JU16, Start: 18 Uhr, jede(r) Läufer/in muss zwei Runden laufen.

Lauf 2: 6 km (4 x 1,5 km-Runde) für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 18:35 Uhr, jede(r) Läufer/in muss zwei Runden laufen.

Lauf 3: 12 km (8 x 1,5 km-Runde) für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 18:35 Uhr, jede(r) Läufer/in muss vier Runden laufen.

Beide Läufer eines Teams erhalten die gleiche Zeit. Für die Gesamtwertung der Laufwoche werden die Zeiten halbiert.

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

Wettbewerb 4 Freitag, 3. August 2012  
Lüchower Zehner des SC Lüchow  
näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 4. August 2012, 17:00 Uhr  
„Göhrde-Golf-Lauf“ auf dem Golfplatz in Braasche,  
Ausrichter: Golfclub an der Göhrde

Strecken:

1,5 km für M/W KU8 - JU16

3,5 km für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

7 km für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

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

Veranstalter SC Lüchow

Wettbewerbe/ 10-km-Straßenlauf für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und  
Startklassen SeniorInnen, 6,8 km für M/W JU16 - JU20, Männer, Frauen,  
SeniorInnen, 1 km für M/W KU8 - JU16



Die 10 km sind vermessen und als Straßenlauf vom Nds. Leichtathletik-verband landesoffen genehmigt. Die Ergebnisse werden für die Besten-liste gewertet.

Start/Strecke/ Start auf dem Orts Verbindungsweg zwischen Lüchow und Saaße,  
Ziel 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/ Online über [www.igaswendland.de/anmeldung](http://www.igaswendland.de/anmeldung) oder direkt bei  
Meldetermin Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796,  
Fax 05841-974202, E-Mail: [MP.Haacke@t-online.de](mailto:MP.Haacke@t-online.de) bis zum 31.  
Juli 2012

Startgeld 5,- Euro für Erwachsene, 2,- Euro für Jugendliche, 1 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.

## Damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen.



Dauerhafte  
Haarentfernung  
ab 39,- €



... bieten wir Ihnen im Ästhetik-Fachzentrum der Stadt-Apotheke u. a. die Dauerhafte Haarentfernung und die Hautverjüngung, Problemhaut und Anti-Aging sowie Akne- und Narben-Behandlungen, minutenschnelle Entfernung von Hautanomalien. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Lange Straße 10 · 29439 Lüchow  
Tel. 0 58 41 / 57 28 · Fax 0 58 41 / 30 99  
E-Mail: [Waldmann-H-M@t-online.de](mailto:Waldmann-H-M@t-online.de)  
[www.stadt-apotheke-luechow.de](http://www.stadt-apotheke-luechow.de)

**Ästhetik**  
FACHZENTRUM

Ein Leistungsbereich der Stadt-Apotheke