

Am 28.02.1992 trafen sich 15 Ausdauer-sportbegeisterte und beschlossen die Satzung der IGAS. Mit der Eintragung in das Vereinsregister und der Aufnahme in den Landessportbund war der Verein auch formell gegründet.

Dann kam die Schnecke und begann ihre Reise über die ersten 20 Jahre. Anfangs eher bedächtig, doch stetig und immer zuverlässig. Manchmal ein wenig verrückt.

Was ist das Besondere an der IGAS?

Wir sind unkonventionell, unkompliziert, flexibel und jederzeit für eine gute Idee zu begeistern. Wir streiten nicht um Unwesentliches.

Das Protokoll der 1. JHV am 5.2.1993 zeigt im Kassenprüfbericht einen Bestand von 80,-- DM auf der Habenseite. Das hat sich geändert.

Traditionell ist bei uns die Veranstaltungsabfolge. Sie ist seit Jahren nahezu gleich.

Ebenso die Rennschneckenwertung und unsere Veranstaltungsbroschüre „Außer Atem“.

Das Sportjahr 2011 reiht sich also nahtlos ein in die Kette der zurückliegenden Veranstaltungsjahre.

Und: die Schnecke reist weiter.



Für das Frühjahr 2012 ist eine Retrospektive „Die ersten 20 Jahre“ geplant. Fotos, Ergebnisse und Berichte sollen in Form einer Ausstellung zusammengefasst werden und einen Einblick in die 20-jährige Vereinsarbeit ermöglichen.

Unser Dank gilt wieder den zahlreichen Helfern, den Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehren, dem DRK, der Polizei, kommunalen Verwaltungen und Räten. Das Team vom Bike Shop Lüchow und die Sportredakteure der EJZ haben uns auch 2011 verlässlich unterstützt.

Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Sportjahr 2012.

IGAS Wendland e.V.  
Der Vorstand

# 2012

## 24 Möglichkeiten außer Atem zu kommen

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

	Editorial 2012		1
	Inhaltsverzeichnis		2
	!!!Bitte beachten!!!		3
	Kolumne		4
	20. Geburtstag der IGAS Wendland		5
	Ergebnisse, Rennschneckenwertung und Cups 2011/2012		6-14
	R 21. Lüchower Stundenschwimmen	22. Jan.	
1 R	Skilanglauf - "Wintertraum" in der Clenzer Schweiz		15
2 L	10.000 m-Winterlauf in Lüchow	29. Jan.	16
3 R/L	8. Wustrower Halbmarathon	31. März	17
4 R/B	21. MTB-Rennen "Helmuts Höllenritt"	15. April	19
5 R	20. Gartower Seeduathlon	22. April	20
6	Rund ums Wendland		23
7 R	Outdoor - Stundenschwimmen	27. Mai	24
8 R	Wendland Inline-Volkslauf	3. Juni	26
9	Hürdenlauftag	20. Juni	28
	Haftungsausschluss und Anmeldung		30/31
10 R	27. Wendlandtriathlon in Gartow	30. Juni	32
11	Neun-/Siebenkampf	6./7. Juli	36
12 R/B	4. Stunde von Banzau	8. Juli	38
13 R/B	18. Tour de Wendland	13.-15. Juli	40
14	Kreis-Staffel-Abend	20. Juli	42
15 R/L	Laufwoche mit 19. Lüchower Zehner	28. Jul.-4. Aug.	43-45
16 L	24. Lauf durch die Nemitzer Heide	24. Aug.	46
17 R	21. Paddel-Langstreckenrallye	26. Aug.	47
18 R/B	4. Rund um Voelkel	11. Sep.	48
19 L	35. Lüchower Stunde	6. Okt.	49
20 R/L	20. Wendlandmarathon "Liepes Lust"	21. Okt.	50
21 R/B	1. Cross im Böseler Holz	28. Okt.	54
22 L	21. Hitzacker-Herbst-Härte	4. Nov.	55
23	2. Nikolaus-Cross	8. Dez.	57
24 L	26. Silvesterlauf in Lüchow	31. Dez.	59
	Impressum		60

# !!! 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](http://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, Geburtsjahrgang, Telefon-Nr. und Verein oder Wohnort an.

Ergebnislisten der IGAS-Veranstaltungen findet ihr kurze Zeit später im Internet unter [www.igaswendland.de](http://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*

## IGAS 2012

Die IGAS wird 20 und wir sind auch nicht mehr jung. Auf unseren Veranstaltungen steigt der Alterdurchschnitt rapide und das Grau überwiegt. Bei den einen im Gesicht – in diesem Falle eher männliche Mitstreiter – bei den anderen auf dem Kopf, wobei die holde Weiblichkeit sich noch nicht immer zu ihrer natürlichen weißen Haarpracht bekennt.

Dieses Jahr bin ich völlig unbemerkt älteste Teilnehmerin einer Veranstaltung geworden. Aufgefallen ist lediglich, das ich die Langsamste war, weil alle an mir vorbeigezogen sind. Dabei war ich ziemlich aus der Puste und was war der Dank dafür? Ich wurde in der Altersklasse 40 – 60 Jahre gewertet! Da lohnt sich ja das Antreten erst wieder in der Altersklasse W 60 und mit wem werde ich dann gewertet? Von oben kommt ja wohl nichts mehr, dann bin ich endlich wieder Einzige und Erste, juchhu! Um das mit der Geschwindigkeit eventuell doch noch mit krankhaften Erscheinungen erklären zu können (und nicht mit dem Alter), habe ich danach meinen Hausarzt aufgesucht und ihm mein Leid geklagt von wegen keine Power mehr und soviel trainiert und bringt nix mehr ... Der guckte mich nur an und meinte: „Du bist Jahrgang 55, was erwartest du?“ „Das ist mir bekannt“, war meine empörte Antwort und in seinen Augen las ich: Was will die Alte eigentlich? Soll froh sein, das sie noch mitmachen darf. Zur Zeit sind wir mithilfe von Blutwerten, EKG und Ähnlichem noch auf der Suche für mein „Schwächeln.“ Wenn sich da nichts finden lässt, muss ich wohl doch von Alterschwäche ausgehen und mir sagen: Es ist, wie es ist. Aber noch fällt es schwer.

Die paar jugendlichen Mitstreiter auf unseren Veranstaltungen werden uns in ein paar Jahren wegen Ausbildung, Studium u.ä. wieder verlassen und der Mittelbau sprich die Altersgruppe von 25 bis Schießmichtod, die sogenannte Hauptleistungs-klasse, ist bis auf wenige löbliche Ausnahmen fast gar nicht vertreten. Trotzdem habe ich noch Hoffnung für unseren Verein. Ich sehe die sportlichen Kinder und Heranwachsenden schon vor meinem inneren Auge, wenn ich mit meinem Hund um die Häuser schleiche (der ist auch schon alt). Seht Euch allenthalben mal die Gärten an. Die Schaukel, die wir früher hatten, ist Standard, auch ein Reck daneben macht sich gut (ich versuche, während der Schulpausen, den Kinder zu zeigen, was man damit machen kann, vorturnen ist aber leider nicht mehr). Eine Rutsche auf dem Rasen ist sowieso Pflicht ist, und dann ist ein Trampolin ein Muss, und wer es ganz gut meint, hat auch einen Swimmingpool am Haus, vom Basketballkorb ganz zu schweigen. Demnächst sind Kletterwände im Kommen, habe ich mir sagen lassen. Da wachsen doch unsere Sportler nach, da sind doch sportliche Karrieren vorprogrammiert, da hat doch unser Verein noch Zukunft!

Das einzige, was mir Sorgen macht: Ich sehe so gut wie nie Kinder in diesen gepflegten Gärten, die nach einem Auf- und Umschwung einen Salto auf dem Trampolin vollbringen. Was machen die eigentlich?

# 20. Geburtstag der IGAS Wendland

Die IGAS Wendland wird am 28.02.2012 20 Jahre alt. Dieses Jubiläum möchten wir feiern. Daher findet vom 29.02.2012 bis zum 23.3.2012 eine Fotoausstellung in der Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg statt.

Als erstes brauchen wir dafür aber viele Fotos. Stellt uns daher bitte alles was Ihr habt und entbehren könnt bis zum 23. Dezember bereit. Ende Januar wollen wir dann die Fotos sichten, beschriften und soweit vorbereiten, daß wir kurz vor der Fotoausstellung „nur noch“ die Stellwände bestücken müssen.

## **Veranstalter/ Organisation:**

IGAS Wendland / Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg

## **Veranstaltungsleitung:**

Ansgar Buschmann, Vor dem Dorfe 11, 29439 Lüchow  
E-Mail: Ansgar.Buschmann@t-online.de

## **Anmeldung:**

Wer die Fotostellwände mit gestalten kann und möchte, meldet sich bitte bei: Ansgar.Buschmann@t-online.de oder per Telefon (0174/2411754)

## **Zeitplan:**

### **bis 23.12.2011:**

- bitte Fotos bereitstellen (beschädigungsfreie Rückgabe können wir leider nicht garantieren, wir versprechen aber damit sorgsam umzugehen).

### **Ende Januar 2012:**

- Sichten, Beschriften, Vorbereiten! Wer hierbei mithelfen kann und möchte, meldet sich bitte an.

### **27.02.2012 15.00 – 16.00 Uhr:**

- Aufstellen der Stelltafeln

### **28.02.2012 19.00 Uhr:**

- Feierliche Eröffnung mit geladenen Gästen

### **29.02.2012 – 23.03.2012:**

- Fotoausstellung

### **23.03.2012 16.00 Uhr:**

- Abbau

# Sieger und Siegerinnen der Rennschneckenwertung 2011

## Männer (gesamt)

1. Christian Kracke	IGAS Wendland	286,9	14
2. Bernd Martel	IGAS Wendland	238,9	12
3. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	160,7	12
4. Lars Steffens	Team Artesan	152,5	7
5. Mario Schmitter	SC Lüchow	152,1	10
6. Peter Kuberka	IGAS Wendland	135,4	7
7. Markus Supplie	IGAS Wendland	118,4	6
8. Oliver Meyer	IGAS Wendland	117,8	5

## Schüler M14 und jünger

1. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	74,0	7
--------------------	---------------	------	---

## Jugendliche M15 - 19

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	160,7	12
2. Niklas Schultz	IGAS Wendland	44,8	2

## Männer M20 - 39

1. Bernd Martel	IGAS Wendland	238,9	12
2. Lars Steffens	Team Artesan	152,5	7
3. Markus Supplie	IGAS Wendland	118,4	6

## Männer M40 - 59

1. Christian Kracke	IGAS Wendland	286,9	14
2. Mario Schmitter	SC Lüchow	152,1	10
3. Peter Kuberka	IGAS Wendland	135,4	7

## Männer M60 und älter

1. Ulrich Rode	IGAS Wendland	45,5	3
----------------	---------------	------	---

## Frauen gesamt

1. Silvia Behn	SC Lüchow	275,1	13
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	264,2	14
3. Tina Heine	IGAS Wendland	137,1	10
4. Petra Haacke	SC Lüchow	115,6	7
5. Sigrid Schareitz	VfL Langendorf	77,3	5

## Schülerinnen W14 und jünger

1. Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	12,1	3
1. Lea Marie Koch	SC Lüchow	12,1	3

## Jugendliche W15 - 19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	31,2	4
------------------	-----------	------	---

## Frauen W20 - 39

1. Tina Heine	IGAS Wendland	137,1	10
2. Franziska Behn	SC Lüchow	25,4	3

## Frauen W40 - 59

1. Silvia Behn	SC Lüchow	275,1	13
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	264,2	14
3. Petra Haacke	SC Lüchow	115,6	7

# Sieger und Siegerinnen beim Wendland-Lauf-Cup 2011

## Männer gesamt

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	197	7
2. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	194	7
3. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	191	7
4. Bernd Martel	IGAS Wendland	183	7
5. Lennard Frank	SC Lüchow	160	7
6. Matthias Lange	SC Lüchow	153	7
7. Gero Schilling	MTV Dannenberg	151	7
8. Peter Richter	SC Lüchow	149	7

## Jugendliche M16 - 19

1. Lennard Frank	SC Lüchow	160	7
2. Jannis Hillebrand	IGAS Wendland	64	3

## Männer M20- 39

1. Bernd Martel	IGAS Wendland	183	7
2. Matthias Lange	SC Lüchow	153	7

## Männer M40 - 44

1. Gero Schilling	MTV Dannenberg	151	7
2. Peter Richter	SC Lüchow	149	7

## Männer M45 - 49

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	197	6
2. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	194	7

## Männer M50- 59

1. Steffen Schwarz	Lauftreff Bahrendorf	141	7
2. Manfred Haacke	SC Lüchow	112	7

## Männer M60+

1. Rudolf Thiele	SC Lüchow	93	6
2. Wilfried Ludwig	TuS Liepe	53	6

## Frauen gesamt

1. Silvia Behn	SC Lüchow	197	7
2. Franziska Behn	SC Lüchow	196	7
3. Tina Heine	IGAS Wendland	179	7
4. Petra Haacke	SC Lüchow	176	7
5. Ingrid Gangloff	SV Gartow	169	7
6. Lydia Frenzel	SC Lüchow	110	5
6. Silke Sternberg	SV Lemgow-Dangenstorf	90	4

## Jugendliche W16 - W19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	110	5
2. Simone Richter	SC Lüchow	80	4

## Frauen W20+

1. Silvia Behn	SC Lüchow	197	7
2. Franziska Behn	SC Lüchow	196	7

# SiegerInnen beim Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2011

## Gesamtwertung Run Jungen

1.	Marten Kracke	IGAS Wendland	38	14
2.	Marcel Müller	TSV Schnega	33,5	15
3.	Tjark Behrens	SC Lüchow	28	13
4.	Jakob Boick	IGAS Wendland	25,5	12
5.	Felix Schwarz	SC Lüchow	25	13
6.	Luca Jagow	IGAS Wendland	22	8

## Gesamtwertung Run Mädchen

1.	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	39	16
2.	Lea Schilling	SC Lüchow	22	13
3.	Nele Zoppa	IGAS Wendland	21	12
4.	Marlene Klafak	SC Lüchow	16	7
5.	Greta Thielisch	SV Lemgow-Dangenstorf	14	6
6.	Hanne Fischer	SC Lüchow	10	9

## Gesamtwertung Fun

1.	Lea Marie Koch	SC Lüchow		16
2.	Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf		15
3.	Paul Fischer	SC Lüchow		15
4.	Linn Härtel	SV Lemgow-Dangenstorf		14
5.	Dominik Schümann	SC Lüchow		14
6.	Finn Müller	TSV Schnega		13
7.	Jan-Sören Weber	TSV Schnega		12
8.	Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf		12
9.	Leonie Renken	SV Lemgow-Dangenstorf		12

## Schüler A

1. Run	Felix Schwarz	SC Lüchow	25	13
2. Run	Luca Jagow	IGAS Wendland	22	8
3. Run	Jan-Sören Weber	TSV Schnega	11	12

## Schüler B

1. Run	Marten Kracke	IGAS Wendland	38	14
2. Run	Jakob Boick	IGAS Wendland	25,5	12
3. Run	Dominik Schümann	SC Lüchow	6	14
1. Fun	Thorben Mützel	IGAS Wendland		10
2. Fun	Michel Gause	IGAS Wendland		7
2. Fun	Gabriel Plate	SC Lüchow		7

### Schüler C

1. Run	Marcel Müller	TSV Schnega	33,5	15
2. Run	Maximilian Gädke	MTV Dannenberg	17	6
3. Run	Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	9,5	15
1. Fun	Paul Fischer	SC Lüchow		15
2. Fun	Lukas Wehrend	SC Lüchow		10
3. Fun	Torben Wegener	SC Lüchow		7
3. Fun	Sören Pengel	IGAS Wendland		7

### Schüler D

1. Run	Tjark Behrens	SC Lüchow	28	13
2. Run	Jona Lechner	SC Lüchow	14	8
3. Run	Finn Müller	TSV Schnega	9	13
1. Fun	Louis Schlenstedt	TSV Schnega		8
2. Fun	Leo Ohmenzetter	SV Lemgow-Dangenstorf		6
2. Fun	Lukas Nitz	SV Lemgow-Dangenstorf		6

### Schülerinnen B

1. Run	Nele Zoppa	IGAS Wendland	21	12
--------	------------	---------------	----	----

### Schülerinnen C

1. Run	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	39	16
2. Run	Lea Schilling	SC Lüchow	22	13
3. Run	Franziska Nitz	SV Lemgow-Dangenstorf	9,5	6
1. Fun	Lea Marie Koch	SC Lüchow		16
2. Fun	Linn Härtel	SV Lemgow-Dangenstorf		14
3. Fun	Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf		12
3. Fun	Leonie Renken	SV Lemgow-Dangenstorf		12

### Schülerinnen D

1. Run	Marlene Klafak	SC Lüchow	49,5	7
2. Run	Julina Wrede	SC Lüchow	34	6
3. Run	Lilly Busse	SV Lemgow-Dangenstorf	32,5	10
1. Fun	Lena Bosselmann	SV Lemgow-Dangenstorf		6

### Schülerinnen E

1. Run	Greta Thielisch	SV Lemgow-Dangenstorf	14	6
2. Run	Hanne Fischer	SC Lüchow	10	9

# Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Cup 2011

## Männer gesamt

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	230	5
2. Bernd Martel	IGAS Wendland	202	5
3. Peter Kuberka	IGAS Wendland	201	5
4. Lars Steffens	Team Artesan	181	5
5. Christian Kracke	IGAS Wendland	159	5
6. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	156	5
7. Florian Schier	IGAS Wendland	149	4
8. Oliver Meyer	IGAS Wendland	147	4
9. Dirk Wübbenhorst	IGAS Wendland	138	3
10. Mario Schmitter	SC Lüchow	124	4

## Schüler

1. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	119	5
--------------------	---------------	-----	---

## Jugend

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	156	5
---------------------	---------------	-----	---

## Männer Elite

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	230	5
2. Bernd Martel	IGAS Wendland	202	5
3. Lars Steffens	Team Artesan	181	5
4. Oliver Meyer	IGAS Wendland	147	4

## Männer Senioren

1. Peter Kuberka	IGAS Wendland	201	5
2. Christian Kracke	IGAS Wendland	159	5
3. Florian Schier	IGAS Wendland	149	4
4. Mario Schmitter	SC Lüchow	124	4

## Frauen

1. Ingrid Gangloff	SV Gartow	227	5
2. Silvia Behn	SC Lüchow	203	5
3. Sigrid Schreitz	VfL Langendorf	190	4
4. Tina Heine	IGAS Wendland	181	4



## Regeln für die Rennschneckenwertung 2012

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 kommen alle Wettbewerbe in die Wertung, es gibt also keine Streichresultate.

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 Rückstand zur Bestzeit wird 1 Punkt von der maximalen Punktzahl abgezogen. Die Strecken beim Stundenschwimmen werden 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. Helmuts Höllenritt (40 km)
4. Wustrower Halbmarathon (Halbmarathon, 10 km, 5 km)
5. Gartower Seeduathlon (4,7 km - 33 km - 4,7 km)
6. Outdoor-Stundenschwimmen (60 Min., 30 Min.)
7. Wendland Inline-Volkslauf (6,8 km bis 40,8 km)
8. Wendland-Triathlon (Kurz-Distanz, Jedermann-Distanz)
9. Stunde von Banzau (35,1 km)
10. Tour de Wendland (Kriterium, Rundstreckenrennen, Einzelzeitfahren)
11. Paarlaf im Fehlfeld (12 km, 7,5 km)
12. Jeetzel-Paddelrallye (25 km, 14 km)
13. Rund um Voelkel (24,5 km, 49 km, 73,5 km)
14. Wendland-Marathon (Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km)
15. Cross im Böseler Holz (25 km)

Zuständig für die Rennschneckenwertung ist in diesem Jahr Christian Kracke.



## Regeln für den Bike-Shop-Cup 2012

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 15. April
2. Tour de Wendland, 1. Etappe am 13. Juli
3. Tour de Wendland, 2. Etappe am 14. Juli
4. Tour de Wendland, 3. Etappe am 14. Juli
5. Tour de Wendland, 4. Etappe am 15. Juli
6. Stunde von Banzau, Einzelzeitfahren 35 km, 8. Juli
7. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 9. September
8. Cross im Böseler Holz am 28. Oktober

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, der an allen Wettbewerben teilgenommen hat, wird das schlechteste Ergebnis als Streichergebnis nicht mit in die Wertung genommen.

Eine besondere Anmeldung für den Bike-Shop-Cup 2012 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 2013 verlost.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.



## Regeln für den Wendland-Lauf-Cup 2012

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 sieben 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 2012 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 2013 verlost.

Veranstaltungen und Höchstpunktzahlen der verschiedenen Strecken:

1. Silvester-Lauf in Lüchow - 5 km: 27
2. Lüchower Winterlauf - 10 km: 28
3. Crosslauf-KM in Dangenstorf - Mä/Sen: 28, weitere Strecken: 16, 11
4. Wustrower Halbmarathonlauf - 21 km: 30, 10 km: 20, 5 km: 13
5. Langstrecken-KM in Lüchow - 5000 m: 27, 3000 m: 14
6. Langstreckenauf der Bahn in Lüchow - 5000 m: 27, 3000 m: 14
7. Gartower Seelauf - 9,4 km: 28, 4,7 km: 15
8. Lüchower Zehner - 10 km: 28, 6 km: 16
9. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche - 7 km: 27, 3,5 km: 14
10. Nemitzer Heide-Lauf - 11 km: 28, 5,7 km: 16
11. Lüchower Stunde - Std: 29, Hstd: 16
12. Wendland-Marathon am - 42 km: 35, 21 km: 25, 10 km: 17, 5 km: 11
13. Hitzacker-Herbst-Härte - 10 km: 28

Verantwortlich für die Auswertung ist Siegfried Martel.

# Regeln für den Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2012

Die IGAS Wendland trägt 2012 gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Lieve, dem VfL Langendorf, dem MTV Dannenberg, der TSV Hitzacker und dem Leichtathletikkreisverband den WendlandSchülerLaufCup (WSLC) aus. Es werden 17 Veranstaltungen gewertet:

1. Nikolaus-Cross in Bockleben am 3. Dezember 2011
2. Lüchower Silvesterlauf am 31. Dezember 2011
3. Cross-Kreismeisterschaft in Dangenstorf am 25. Februar
4. Wustrower Halbmarathon am 31. März
5. Langstrecken-KM in Lüchow am 27. April
6. Läuferabend in Dannenberg am 30. Mai
7. Staffelabend in Lüchow am 20. Juli
8. Sportabzeichensportfest in Lüchow am 25. Juli
9. Langstrecken auf der Bahn in Lüchow am 28. Juli
10. Gartower Seelauf am 30. Juli
11. Paarlauf im Wustrower Fehlfeld am 1. August
12. Lüchower Zehner am 3. August
13. Góhrde-Golf-Lauf in Braasche am 4. August
14. Nemitzer Heide-Lauf am 24. August
15. ONW-Lauf in Dannenberg am 14. September
16. Lüchower Stunde am 6. Oktober
17. Wendlandmarathon am 21. Oktober

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

**Wertung:** Grundsätzlich gilt: Alle Kinder aus Lüchow-Dannenberg oder Lüchow-Dannenger Vereinen werden automatisch für den WendlandSchülerLaufCup (WSLC) gewertet.

Es werden für jeden Teilnehmer alle Läufe gewertet. Es gibt also keine Streichresultate.

In die Endwertung kommt nur, wer an mindestens 6 Läufen teilgenommen hat.

Es wird pro Veranstaltung nur ein Lauf pro Teilnehmer gewertet.

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.

**Wertung Run:** Run-Punktevergabe immer pro Altersklasse über beide Jahrgänge: Erster 3 Pkt., Zweiter 2 Pkt., Dritter 1 Pkt. Wenn weniger als drei Läufer pro Altersklasse am Start sind, bekommt der Erste so viele Punkte wie Läufer im Ziel sind, also bei 2 Läufern 2 Punkte.

**Wertung Fun:** Für die Fun-Wertung werden alle Kinder gewertet, die in der Run-Wertung nicht unter den ersten drei ihrer Altersklasse sind. Es gibt für jeden absolvierten Lauf einen Punkt. Sieger ist, wer zum Abschluss des WSLC an den meisten Läufen teilgenommen hat.

**Erläuterung:** Beide Wertungen werden parallel geführt. Während der Saison sind ständige Wechsel zwischen beiden Wertungen zu erwarten.

**Preise/Auszeichnungen:** Es gibt Medaillen und weitere Preise für die Besten der Altersklassen und der Gesamtwertungen. Siegerehrung und Preisverleihung im November/Dezember.

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. Termin und Startzeit werden in der Elbe-Jeetzler-Zeitung angekündigt.

**Veranstalter** Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze, Tel.: 05844/1678  
IGAS Wendland

**Wettbewerbe** 12 km in klassischer Technik; Massenstart

**Strecke** abwechslungsreicher Rundkurs im Drawehn

**Start** Reddereitz beim Gasthof Heidehof.

**Altersklassen** Schüler und Jugendliche (12 - 15 Jahre / 16 - 18 Jahre)  
Erwachsene in Zehnjahrgangsklassen.

**Meldungen** online: [www.igaswendland.de/anmeldung](http://www.igaswendland.de/anmeldung)

**Nachmeldungen** 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.



# 2

## 10.000 m-Winterlauf in Lüchow

am 29. Januar 2012

Veranstalter SC Lüchow



Wettbewerbe/ 10.000 m Winterlauf auf der Bahn für Männer, Frauen,  
Startklassen Senioren, Seniorinnen, männl. und weibl. Jugend U20

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  
25. Januar 2012

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

Nachmeldungen bis 10:30 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde

# 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

## 8. Wustrower Halbmarathon

am 31. März 2012



Die IGAS Wendland veranstaltet am 31. März 2012 den 8. 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 1996  
mit KM-Wertung:  
für Erwachsene und Senioren/Innen  
10-km-Straßenlauf:  
für alle Startklassen bis Jahrgang 2002  
5-km-Straßenlauf:  
für alle Startklassen bis Jahrgang 2004  
mit KM-Wertung:  
für Schüler/Innenklassen Jahrgang 2004 bis 1997

In den Schüler/Innenklassen Jahrgangswertung, 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 am Veranstaltungstag eingesehen werden.

Start Start am Samstag, dem 31. 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 27. März 2012

- 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  
 Kinderlauf: 1,50 Euro
- Nachmeldungen** Für Nachmeldungen wird am Veranstaltungstag eine Nachmeldegebühr von 3,00 Euro für Erwachsene und Jugendliche erhoben.
- Stellplatz** Der Stellplatz ist am Veranstaltungstag ab 12:00 Uhr besetzt. Dort können die Startunterlagen bis 13:30 Uhr abgeholt werden.
- Verpflegung** An der Strecke ist ein Verpflegungsstand aufgebaut, an dem Wasser und Tee gereicht werden. Außerdem gibt es im Ziel Kaffee, Kuchen und andere Erfrischungen.
- Siegerehrung** Die Siegerehrung findet direkt nach Beendigung der Läufe statt.
- Auszeichnungen** Es gibt Urkunden für die ersten drei pro Startklasse in den KM-Wertungen und für jeden Starter in der offenen Wertung.
- Duschen** Umkleiden und Duschen sind in der Sporthalle der Grundschule Wustrow möglich.
- Durchführung** Die Veranstaltung wird nach den Internationalen Wettkampf-Bestimmungen (IWB) durchgeführt.
- Genehmigung** Die Veranstaltung ist vom Niedersächsischen Leichtathletikverband als Straßen- und Volkslauf landesoffen unter der Nummer 2.09.4319.4.05 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 2001 jährlich. Jeder Teilnehmer/In erhält eine Urkunde. Die ersten Drei jeden Jahrganges erhalten zusätzlich eine Medaille.



# 4

## 21. MTB Rennen "Helmuts Höllenritt"

Meudelfitz/Hitzacker am 15. April 2012

Training unter Wettkampfbedingungen

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](mailto: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 / Senioren	5 Runden = 40 km
	Frauen / Junioren	4 Runden = 32 km
	Jugend 1996/97	3 Runden = 24 km
	Schüler 1998/99	2 Runden = 16 km
	Schüler 2000/01	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

## 20. Gartower Seeduathlon

am 22. April 2012



Die IGAS Wendland und die SV Gartow veranstalten am Sonntag, den 22. April 2012, gemeinsam den 20. Gartower Seeduathlon rund um den Gartower See und durch die umliegenden Forsten.

Veranstalter SV Gartow und IGAS Wendland

Wettkampf- Friedhelm Korth, Salzwedeler Str. 19, 29462 Wustrow.  
leitung & Tel: 05843-1315, E-Mail: friedhelm.korth@online.de und Hans-  
Organisation Jürgen Roost, Kriwitz Nr. 14, 29485 Lemgow, Tel: 05883/1266

Wettbewerbe **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 18-20 - Jg. 1992-94 W/M 45-49 - Jg. 1963-67  
W/M 21-29 - Jg. 1983-91 W/M 50-54 - Jg. 1958-62  
W/M 30-34 - Jg. 1978-82 W/M 55-59 - Jg. 1953-57  
W/M 35-39 - Jg. 1973-77 W/M 60 > - Jg. 1952  
W/M 40-44 - Jg. 1968-72

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 20. Gartower Seeduathlon können Teilnehmer (m/w) für die Gesamtdistanz bis Jahrgang 1994, bei Staffeln ab Jahrgang 1998 (Laufen) bzw. Jahrgang 1997 (Radfahren), teilnehmen.

Start Am 22. April um 13:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

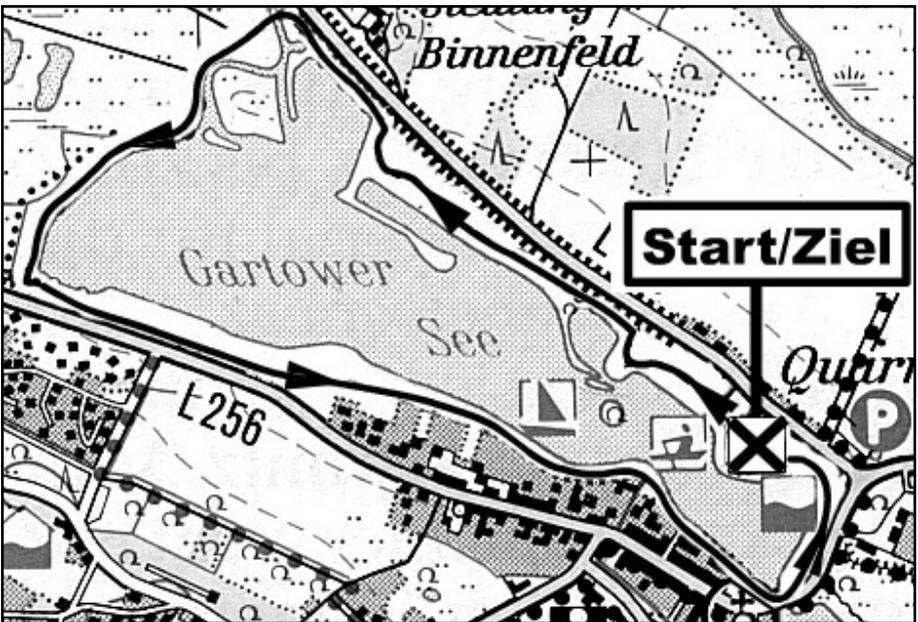
Meldeadresse **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> oder Friedhelm Korth, Salzwedeler Str. 19, 29462 Wustrow.

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. Bei Jugendlichen muss ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss für sie unterschreiben.

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 14. April 2012.



- Startunterlagen    Ausgabe der Startunterlagen am 22. April von 11:00 bis 12:30 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone bei Start und Ziel.
- Wettkampfbesprechung    Die Wettkampfbesprechung findet am 22. 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 befindet 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](http://www.igaswendland.de).



# *Laufsport*

## *Rainer Jahnke*

Bei der St.-Lamberti-Kirche 8

21335 Lüneburg

Tel. 04131/267147

e-mail:laufsport-jahnke@t-online.de

## **Dynamische Laufstilanalyse mit Laufschuh Verschleiß Check**

Ihre Art sich zu bewegen ist so individuell wie Ihr Fingerabdruck. Klar, dass ein Sportschuh mit seinen Eigenschaften zu Ihnen passen muss.

Eine falsche Abstimmung merken Sie selbst erst, wenn Schmerzen auftreten, dann ist es oft schon zu spät. Mit Achillex findet jeder Läufer den Schuh, der perfekt zu ihm passt.



Sensoren erfassen die natürliche Bewegung, ohne Laufband



Mit 400 Messungen pro Sekunde ans Ziel. Eine komplexe Analyse ermittelt sekundenschnell Ihren persönlichen Laufstil und sucht die dafür passende Schuhklasse aus.

# 6

## IGAS-Trainings-Tagesrundfahrt „Rund ums Wendland“

Mit dem Rennrad, ohne Wettkampfcharakter, über rund 200 km von Dolgow nach Dolgow radeln, mit 2 größeren Pausen.

Termin an einem Sonntag Ende Mai/Anfang Juni, der Termin wird rechtzeitig auf der IGAS-Homepage ([www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)) bekanntgegeben.

**mit Helm**, etwas Eigenverpflegung, Flickzeug, Geld.

1. Abschnitt **„Durch die Swinmark an die Elbe“**

(Luckau, Bergen, Schnega Bhf., Winterweyhe, Quartzau, Gohlefanz, Zarenthien, Zernien, Göhrde, Neu Darchau)

Pause im Göpelhaus Neu Darchau am Fähranleger

2. Abschnitt **„Immer die Elbe hoch bis an See“**

(mal Elbuferstrasse, mal Deichverteidigungsweg, überm Kniepenberg und Höhbeck oder dran vorbei bis Schnackenburg und zurück zum Gartower See)

Pause im Hafencafé Schnackenburg oder im Café Salix am See

3. Abschnitt **„Durch den Lemgow an die Jeetzel“**

(Rondel, Prezelle, Schmarsau, Lübbow, Wustrow, Dolgow)

Bei Bedarf hinterher gemeinsames italienisches Essen im Restaurant Rossini.

Bitte in der Gruppe fahren, Aufteilung(en) nach Leistungsstärke.  
**StVO beachten !!!**

Wenn gewünscht, Schlauchdusche unter freiem Himmel in Dolgow. Handtuch und Wechselkleidung morgens (in Autos) deponieren.

Kein Startgeld, aber gerne Anmeldung bei:

Wolf Stahlknecht, Tel. 05843/7443 abends, Fax 05841/70 344  
oder e-mail: [stahlknecht@gmx.de](mailto:stahlknecht@gmx.de).

Vielleicht Wiederholung im September für alle, die im Mai nicht mitfahren können - dann aber anders rum!

# 7

## Outdoor - Stundenschwimmen

am 20. Mai 2012



Die Schwimmabteilung des MTV Dannenberg und die IGAS Wendland veranstalten am Sonntag, den 20. Mai 2012, gemeinsam das erste Outdoor-Stundenschwimmen im Stadtbad Dannenberg. Zu diesem Wettbewerb laden wir alle schwimminteressierten Aktiven und Betreuer aller Leistungsklassen herzlich ein.

- Ausrichter** MTV Dannenberg - Schwimmabteilung und IGAS Wendland.
- Wettbewerbe** Stundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2001  
Halbstundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2003
- Wertungsklassen** Jahrgänge 2003 bis 1995 in Zweijahrgangsklassen, Jahrgänge 1994 bis 1992 in einer Dreijahrgangsklasse und ab Jahrgang 1991 erfolgt die Wertung in Zehnjahrgangsklassen
- Startberechtigt** ist jeder, der Interesse am Schwimmen hat, eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- Meldungen** Anmeldungen werden nur bis Sonntag, den 13.05.2012 entgegengenommen. Nachmeldungen sind nur möglich, wenn noch Startplätze frei sind und dadurch keine neuen Läufe erforderlich werden. Es werden nur 100 Starter zugelassen. Die Startplätze werden nach der Reihenfolge des Medungseingangs vergeben.
- Meldeadresse& Anmeldungen** Im Stadtbad Dannenberg auf der im Bad aushängenden Meldeliste oder bei Frank Kornell, Telefon (0 58 61) 69 09, E-Mail: [cornydbg@aol.com](mailto:cornydbg@aol.com)
- Meldegeld** Stundenschwimmen: 8 Euro; Halbstundenschwimmen: 6 Euro für alle Teilnehmer/Innen, am Wettkampftag im Schwimmbad zu entrichten.
- voraussichtlicher Zeitplan** Einlass und Einschwimmen ab 9:00 Uhr  
Zählereinteilung für den ersten Lauf gegen 9:10 Uhr  
1. Lauf Halbstundenschwimmen ca. 9:30 Uhr  
2. Lauf Halbstundenschwimmen ca. 10:05 Uhr  
Es werden zunächst alle Läufe des Halbstundenschwimmens gestartet; danach die Läufe des Stundenschwimmens.
- Laufeinteilung** Die Läufe werden nach geschätzter Leistungsstärke eingeteilt, weshalb alle Starterinnen und Starter bei der Anmeldung ihre Jahresbestzeit über 100 Meter oder 1000 Meter angeben sollten. Die leistungsstärksten Aktiven sollen jeweils im letzten Lauf starten. Die Laufeinteilung wird spätestens ab Donnerstag, den 17.05.2012, im Stadtbad Dannenberg ausgehängt.

- Auszeichnungen** Alle Aktiven erhalten Urkunden, sowie Preise für die Gesamtsieger/ Gesamtsiegerinnen. Zudem gibt es Medaillen für die jeweils ersten drei der Startklassen M/W 9/10 bis M/W 15/16.
- Zähler** Wir bitten Eltern, Betreuer und nicht direkt am Lauf beteiligte Schwimmer, sich als Zähler zur Verfügung zu stellen.
- wichtiger Hinweis** Bei einer Wassertemperatur unter 22 Grad Celsius wird das Schwimmen mit Neoprenanzügen gestattet





# Wendland - Inline - Volkslauf für Jedermann

am Sonntag, dem 3. Juni 2012



Die IGAS Wendland will das Inlineskaten als Sportart in Lüchow-Dannenberg erhalten und bietet deshalb diese Veranstaltung an. Unser Ziel ist es, dass möglichst viele große und kleine Teilnehmer aller Leistungsklassen teilnehmen.

Veranstalter IGAS Wendland

Tina Heine, Dobro 4, 29479 Jameln, Telefon: 05864/3530222  
(abends)

Wettbewerbe & 40,8 km (6 x 6,8 km) für jeden ab 16 Jahre (ab Jahrgang 1996  
Startklassen und älter).

Wer weniger als die komplette Rundenzahl skatet, bleibt in der Wertung, aber hinter allen anderen, die eine längere Strecke geskatet sind.

Höchststrecken für Kinder und Jugendliche:

M/W 14/15 (Jahrgang 1997/98): 20,4 km (3 x 6,8 km)

M/W 12/13 (Jahrgang 1999/00): 13,6 km (2 x 6,8 km)

M/W 10/11 (Jahrgang 2001/02): 6,8 km

M/W 08/09 (Jahrgang 2003/04): ca. 3 km

Zeitlimit 2 Stunden für alle Strecken

Wertung Es gibt nur eine Wertung pro Altersklasse, bei der zunächst die Länge der Strecke und dann die Zeit gewertet werden.

Altersklassen bei Kindern und Jugendlichen bis Jahrgang 1993 im Zweijahresrhythmus, Hauptklasse Jahrgang 1983 bis 1992, SeniorenInnen ab Jahrgang 1982 im Zehnjahresrhythmus

Strecke Kreisstraße zwischen Lomitz und Schletau

Start/Ziel ab 10 Uhr, in Lomitz

Anmeldung Online: **[www.igaswendland.de/anmeldung](http://www.igaswendland.de/anmeldung)**  
oder bei Tina Heine, Dobro 4, 29479 Jameln, Tel. 05864/3530222  
(abends), Email: [muemmelmann2000@yahoo.de](mailto:muemmelmann2000@yahoo.de), unbedingt angeben: Name, Vorname, Jahrgang, Adresse, Verein

Startgeld 3 Euro für Kinder ab Jahrgang 1997, 4 Euro für Jugendliche von Jahrgang 1996 bis 1993, Erwachsene 6 Euro.  
IGAS-Mitglieder bis 18 Jahre (ab Jahrgang 1994) startgeldfrei.

Das Startgeld wird beim Abholen der Startunterlagen bezahlt.

Meldeschuß Dienstag, 29. Mai 2012

- Nachmeldegebühr am Veranstaltungstag bis 9:30 Uhr, Nachmeldezuschlag für Jugendliche und Schüler 1,- Euro, für Erwachsene 3,- Euro
- Zeitnahme per Hand
- Material zugelassen sind nur Inlineskates, keine Teilnahme mit Stöcken (Nordic Blading).
- Helmpflicht Teilnahme nur mit zugelassenen Helmen
- Startunterlagen am 3. Juni von 9 bis 9.45 Uhr am Start
- Verpflegung im Ziel gibt es Erfrischungen, Kaffee und Kuchen
- Aufzeichnungen/ Siegerehrungen Möglichst schnell nach Zieleinlauf
- Ergebnisse im Internet unter [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)
- Sonstiges Jeder TeilnehmerIn bestätigt mit der Anmeldung, dass sein/ihr Trainingzustand für die gewählte Streckenlänge ausreicht.



# 9

## Hürdentag der IGAS-Wendland

am 20. Juni 2012 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 2.09.4319.2.11

Ausrichter IGAS Wendland, Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst

Beginn 20. Juni, 18:00 Uhr

Austragungsort Schulsportanlage Lüchow

Meldeadresse Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst,  
Email: cdjsboick@t-online.de

Meldeschluss Samstag, 15. Juni 2012

Meldegeld 1,00 Euro pro Teilnehmer pro Disziplin

Wettbewerbe/	18:00 Uhr:	60 m Hürden	M/W 12, M/W 13
Rahmenzeitplan	18:15 Uhr:	80 m Hürden	M/W 14, M/W 15
	18:30 Uhr:	100 m Hürden	WJU18, WJU20
	18:50 Uhr:	300 m Hürden	M/W 14, M/W 15
	19:10 Uhr:	400 m Hürden	M/W JU18, M/W JU20

Auszeichnungen Es gibt Urkunden.

## CONTAINERDIENST & SCHROTTHANDLUNG

### Entsorgung aller Abfallarten:

- Bauschutt
- Baustellenabfälle
- Sperr-(Gewerbe-) Müll
- Gartenabfälle
- Akten
- asbesthaltige Abfälle



### Ankauf von Schrott und Metallen

**ERICH PISKORSKI**  
Inh. Bernd Kamlade

Rudolphstraße 8  
29462 Wustrow

Telefon 05843 / 310  
Telefax 05843 / 7631

info@piskorski.de  
www.piskorski.de

# ELBTALAUE WENDLAND



Vermittlung von

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



*Wir bieten Ihnen viele  
Urlaubsseiten:*

ERLEBNISREGION  
ELBTALAUE  
WENDLAND

**ELBTALAUE-  
WENDLAND Touristik**  
Lübeln 2, 29482 Küsten  
Tel. 05841/96 29 0  
[www.elbtalau-wendland.de](http://www.elbtalau-wendland.de)

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

**Tourist-Information Gartow**  
Nienwalder Weg 1  
29471 Gartow  
Tel. 05846/3 33  
[gartow@elbtalau-wendland.de](mailto:gartow@elbtalau-wendland.de)

bitte kopieren    bitte kopieren    bitte kopieren

Für viele IGAS-Veranstaltungen können Sie sich Online über [www.igas-wendland.de/anmeldung](http://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)

8. Wustrower Halbmarathon am 31. März  
 21,0975 km     10 km     5 km     900 m Kinderlauf
20. Gartower Seeduathlon am 22. April
27. Wendlandtriathlon am 30. Juni  
 Jedermann-Triathlon                       Olympische Distanz  
 Jedermann-Staffel                       Olympische Distanz Staffel  
gemeinsam mit:  
  
Finisher-T-Shirt Bestellung (bis 11. Juni)                      8 Euro Aufpreis  
Grösse: S M L XL XXL
4. Stunde von Banzau am 8. Juli
20. Wendlandmarathon am 21. 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, die SV Gartow und der VfL Langendorf veranstalten am Sonnabend, den 30. Juni 2012, gemeinsam den 27. 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 Höhbeck, 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 27. 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 30. Juni 2012 um 14:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

Olympische Distanz:  
am 30. Juni 2012 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](mailto: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. Für die Staffel zahlen Erwachsene je 8 Euro  
und Jugendliche 4 Euro.  
Jedermanntriathlon:  
Das Startgeld beträgt 18 Euro (Jugendliche 7,50 Euro) ohne  
Finisher-T-Shirt. Für die Staffel zahlen Erwachsene je 6 Euro  
und Jugendliche 3 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 10.  
Juni 2012 anmelden und das T-Shirt bestellen (Größe angeben).  
Das Startgeld erhöht sich dadurch für den Teilnehmer um 8 Euro.
- Meldeschluss** Meldeschluss ist Dienstag, der 26. Juni 2012. Für Meldungen nach  
diesem Termin wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.
- Startunterlagen** Ausgabe der Startunterlagen am 30. Juni 2012 von 11:30 bis  
13:00 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone.
- Check-In** Das Check-In der Räder beginnt um 12:00 Uhr, vorher bitte keine  
Räder in der Wechselzone deponieren.
- Wettkampf-  
ordnung/  
Besprechung** Die Wettkampfbesprechung findet am 30. Juni 2012 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.

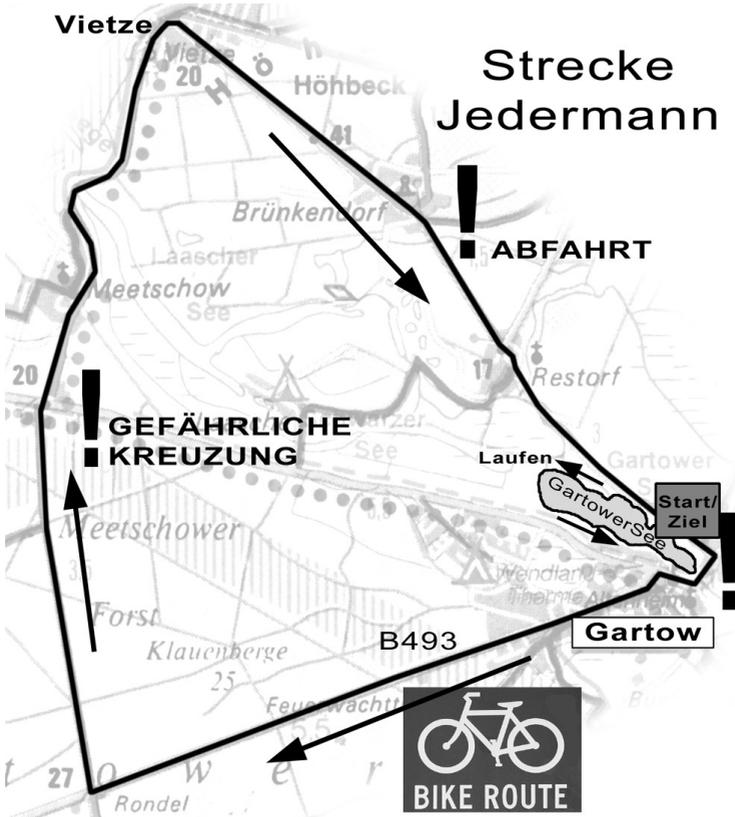
Ergebnislisten Im Internet unter: [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)

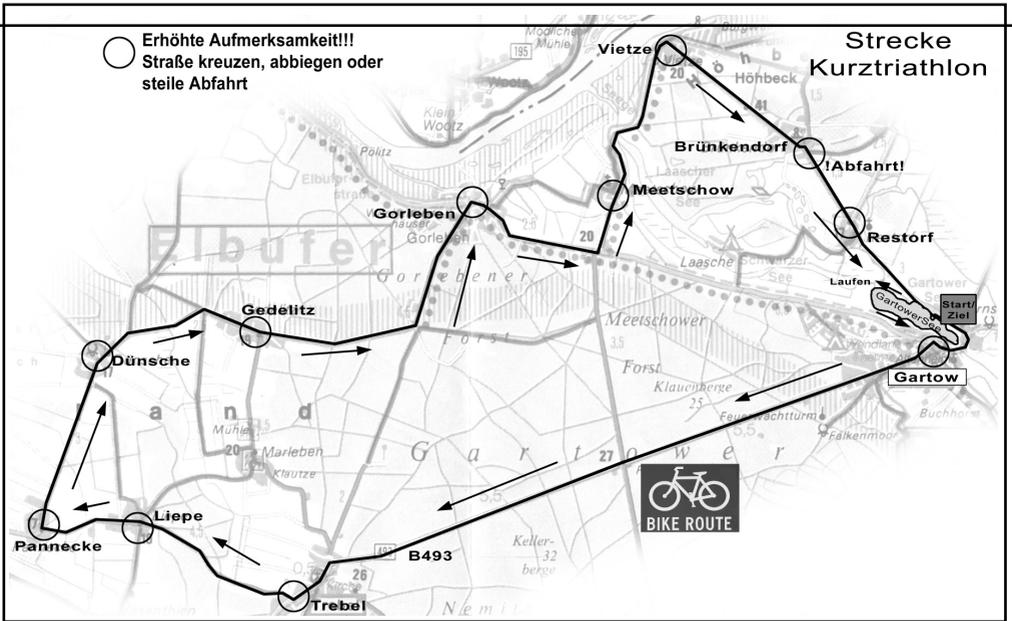
# Triathlon Verband Niedersachsen

Genehmigter  
Triathlon  
2012



Genehmigter  
Triathlon  
2012





# 11

## Neun-/Siebenkampf der IGAS Wendland

am 6./7. Juli 2012 in Lüchow

---

- Veranstaltungsn. 2.09.4319.2.12
- Veranstalter, Infos & Anmeldungen IGAS Wendland  
Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst  
Telefon: 05843/8828, E-Mail: cdjsboick@t-online.de
- Beginn Freitag, 6. Juli 2012, ab 18:00 Uhr, Lüchow, Kunststoffanlage  
Samstag, 7. Juli 2012, ab 16:00 Uhr, Lüchow, Kunststoffanlage
- Disziplinen **Neunkampf** (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 80 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1000 m) mit Dreikampf- und Vierkampfwertung für männliche Jugend U16
- Siebenkampf** (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 80 m Hürden, Speerwurf, 800 m) mit Dreikampf- und Vierkampfwertung für weibliche Jugend U16
- sowie **Manschaftswertungen** Dreikampf, Vierkampf, Neunkampf
- Zeitplan/Beginn Freitag, 6. Juli 2012, 18:00 Uhr: 100 m M/W JU16, danach Disziplinen entsprechend der vorgeschriebenen Reihenfolge  
Samstag, 7. Juli 2012, 16:00 Uhr: 80 m Hürden M/W JU16, danach Disziplinen entsprechend der vorgeschriebenen Reihenfolge
- Nachmeldungen bis Freitag, 6. Juli 2012, 17:30 Uhr auf dem Sportplatz, Lüchow
- Startgeld 3,00 Euro
- Bemerkungen Die männliche und weibliche Jugend U14 M/W13 darf gemäß der Übergangbestimmungen am Neun- bzw. Siebenkampf teilnehmen.  
Stabhochsprungstäbe werden notfalls vom Veranstalter gestellt (nach telefonischer Absprache).
- Auszeichnungen Es gibt Urkunden.



Mit uns kommen Sie gleich schneller in  
Tritt.



Sparkasse  
Uelzen Lüchow-Dannenberg

Kraftvoller Antritt, viel Schwung ... damit kommen Sie Ihrem körperlichen Wohlbefinden ein gutes Stück näher. Für Ihre finanzielle Fitness brauchen Sie sich nicht abzu trampeln. Wir setzen uns mit ganzer Kraft dafür ein, dass Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen. Ob Sparen, Geldanlage oder Zukunftsvorsorge: Mit unseren Angeboten kommen Sie Ihren Zielen schnell näher. Sprechen Sie gleich mit uns. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Für viele Starter wird es die große Herausforderung unter einer Stunde zu bleiben. Vielleicht klappt es ja bei der dritten Auflage. 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

Anmeldung Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>  
bis spätestens Dienstag, den 3. Juli 2012.

**Es werden maximal 120 Voranmeldungen angenommen. Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Startgeldes gültig; die Anmeldung verliert ihre Gültigkeit, wenn das Startgeld nicht bis zum 3. Juli 2012 überwiesen wurde.**

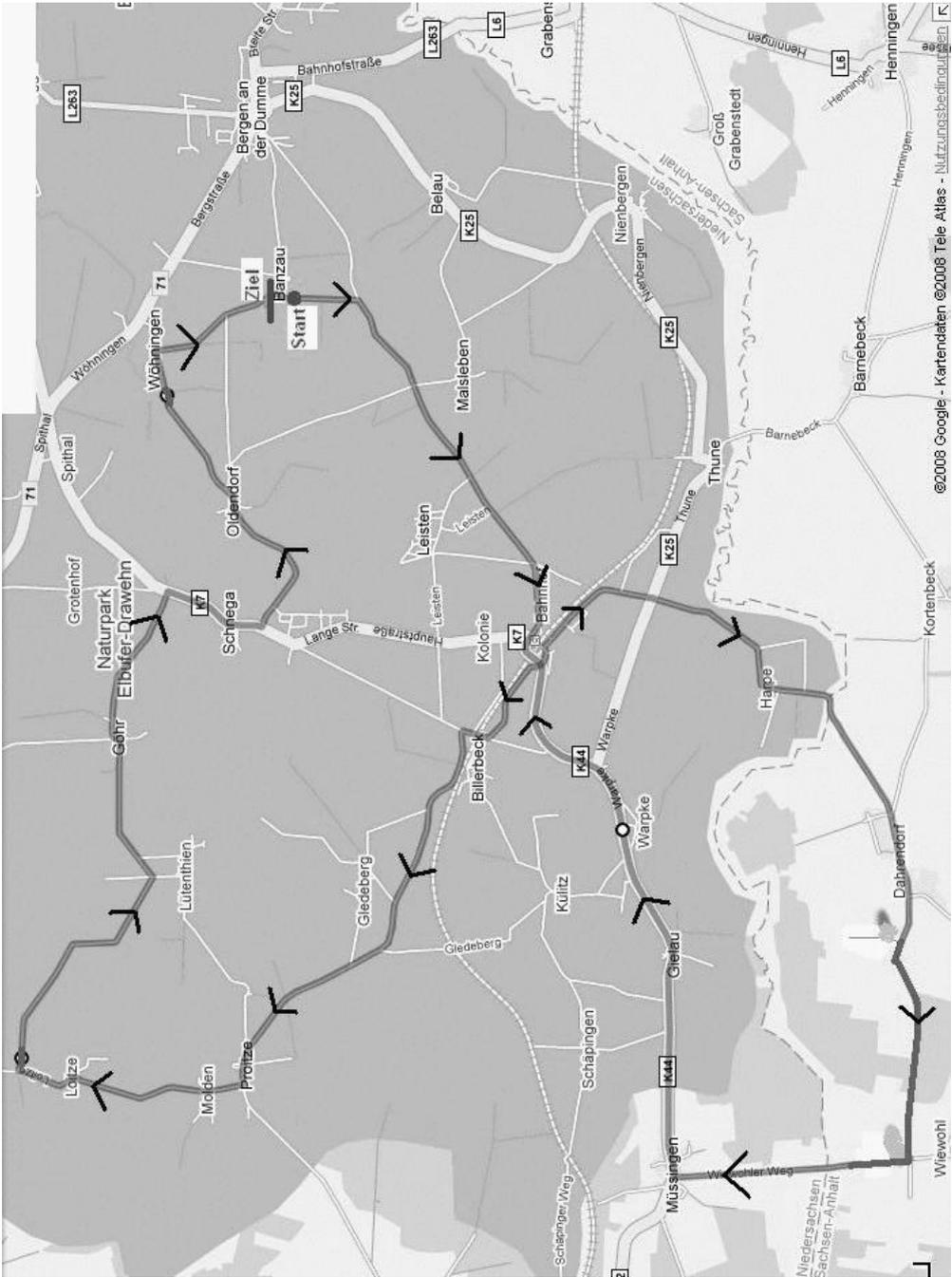
Startgeld Erwachsene: 10 Euro, Jugendliche: 5 Euro

Nachmeldungen Am Veranstaltungstag bis **10:00 Uhr**. Bei Nachmeldungen erhöht sich das Startgeld auf **20 Euro!**

Startnummernausgabe ab 9:15 Uhr bis 10:45 Uhr am Veranstaltungstag

Hinweis **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.



# 13

## 18. Tour de Wendland für Jedermann

am 13. bis 15. Juli 2012

Radtraining unter Wettkampfbedingungen



Die IGAS Wendland wird „20“ und veranstaltet wieder die Tour de Wendland. **Zum Geburtstag gibt es diesmal 4 Etappen!**

### **ACHTUNG:**

Sollten sich Änderungen im Ablaufplan der Tour de Wendland ergeben, veröffentlichen wir diese auf unserer Homepage. Daher unbedingt die aktualisierten Hinweise auf unserer Homepage [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de) beachten.

Offizielle Eröffnung am 13.7.2012

1. Etappe **Prolog-Einzelzeitfahren (ca. 7 km)**  
am Freitag, den 13.7.2012, Start ab 19:30 Uhr in Hitzacker am Wildgehege (Fahrtrichtung Jugendherberge)  
Startunterlagen ab 18:00 Uhr am Startplatz  
**keine Streckenvollsperrung**
  
2. Etappe **Langetappe**  
am Samstag, den 14.7.2012, Start um 10:30 Uhr in Gartow am „Imbiss am See“ (Fahrtrichtung Gorleben)  
8 Runden a 16,5 km (Zwischensprints mit Zeitvergütung)  
Frauen u. Junioren: 6 Runden,  
alle jüngeren Altersklassen: 4 Runden;  
Transponderausgabe ab 09:30 Uhr am Start  
**keine Streckenvollsperrung**  
Danach Duschmöglichkeit in der Gartower Therme!
  
3. Etappe **Kriterium „Rund um den BIKE-SHOP“**  
am Samstag, den 14.7.2012, Start um 18:30 Uhr am Bike-Shop in Lüchow  
25 Runden a 2,0 km  
**Streckenvollsperrung**  
Nach Etappenende: Transponderrückgabe am Ziel
  
4. Etappe **Einzelzeitfahren über 22 km** (Abschlussetappe)  
am Sonntag, den 15.7.2012, Start ab 11:00 Uhr an der Jugendherberge Hitzacker  
**keine Streckenvollsperrung**  
anschließend Nudelbuffet und Siegerehrung

**Vor jeder Etappe erfolgt das Einschreiben in die Starterliste.  
Beginn jeweils 40 Minuten vor Start.**

Altersklasseneinteilung gem. BDR-Sportordnung.

**Absolute Helmpflicht!!! Begleitfahrzeuge bitte voranmelden.**

Meldung Vorzugsweise online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>  
oder per FAX: J. Brzezinski, Töbtingen, 05848-1268 (Rennleitung)

Startgeld Zahlungseingang bis zum 20. Juni 2012: gesamte Tour 55,00 Euro,  
Nachmeldungen bis 6. Juli 2012 (Geldeingang): gesamte Tour  
75,00 Euro. Bei Geldeingang nach Meldeschluss (6.7.2012):  
keine Startplatzgarantie. Fehlende Geldeingänge per 9.7.2012:  
Stornierung der Anmeldung und Freigabe des Startplatzes.  
Teilnehmer unter 18 Jahren: 45,00 bzw. 65,00 €.

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- Jedermann u. Lizenzfahrer (C-Lizenz-Status), die über eine gute  
berechtigung Ausdauerleistung und Rennerfahrung (Fahrt in großen Gruppen)  
verfügen. Teilnehmer bis Jahrgang 1994 nur mit schriftlicher  
Genehmigung eines Erziehungsberechtigten.

Der Veranstalter behält sich die Nichtannahme von Meldungen vor.  
Das Starterfeld ist limitiert auf max. 130 Teilnehmer.

Verpflegung Getränke während und nach den Etappen 2 und 3. Zusätzlich:  
Bananen u. Kohlehydrate nach bzw. auf der 2. Etappe;  
Nudelbuffet u. Getränke nach der 4. Etappe.

Auszeichnungen Tagessiegerernennung jeweils am Etappenziel. Gesamtsiegerehrung  
nach der 4. Etappe. Pokale für die Plätze 1- 5, Gutscheine, Sachpreise  
aus der Region.

Ergebnislisten im Internet unter [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)

The logo features the brand name 'Voelkel' in a large, bold, red, sans-serif font. The letters are thick and have a slight shadow effect. Below the brand name, the tagline 'NATUR GESUND GENIESSEN' is written in a smaller, black, all-caps, sans-serif font.

NATUR GESUND GENIESSEN

# 14

## Kreisstaffelabend

am 20. Juli 2012 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 2.09.4313.2.19

Ausrichter TSV Schnega, Kreisleichtathletikverband Lüchow-Dannenberg

Beginn 18:00 Uhr am Freitag, dem 20. Juli 2012

Wettbewerbe **Kreismeisterschaften:**

männ.Jug.U16-U20, Männer, Senioren: 4 x 100 m, 3 x 1000 m

weib.Jug.U16-U20, Frauen, Seniorinnen: 4 x 100 m, 3 x 800 m

**Kreisbestenwettkämpfe:**

männliche/weibliche Jugend U14: 4 x 75 m, 3 x 800 m

männliche/weibliche Kinder U10 - U12: 4 x 50 m, 3 x 800 m

(3 x 800 m nur M/W 8/9)

Zeitplan	18:00 Uhr:	4 x 50 m	M/W KU10 - KU12
	18:15 Uhr:	4 x 75 m	M/W JU14
	18:25 Uhr:	4 x 100 m	M/W JU16 - JU20
		4 x 100 m	Männer, Senioren
		4 x 100 m	Frauen, Seniorinnen
	18:45 Uhr:	3 x 800 m	MKU10 - MJU14
	19:10 Uhr:	3 x 800 m	WKU10 - WJU20
		3 x 800 m	Frauen, Seniorinnen
	19:40 Uhr:	3 x 1000 m	MJU16 - MJU20
			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 Andreas Reimann, Breite Str. 2, 29468 Bergen,  
Tel. 05845/1457, Email: altmarkradler@yahoo.de

Meldungen für jede Staffel mit Mannschaftsaufstellung und Jahrgängen

Meldeschluss Samstag, 14. Juli 2012 (Eingang)

Am Veranstaltungstag sind keine Anmeldungen mehr möglich. Es können höchstens einzelne Mannschaftskorrekturen vorgenommen werden.

Meldegeld	pro Staffel bis Jahrgang 1997:	2,00 Euro
	pro Staffel Jahrgang 1993 - 1996:	3,00 Euro
	pro Staffel ab Jahrgang 1992:	4,00 Euro

Hinweise Staffelstäbe müssen von den Vereinen mitgebracht werden!



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



Der TuS Liepe veranstaltet am Freitag, dem 24. August 2012, im Rahmen des Heideblütenfestes zum 24. Mal den Lauf durch die Nemitzer Heide. Unter Schirmherrschaft der Gemeinde Trebel führt der Lauf auf einer 5,7-km-Runde vom Heidehaus 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 2004. 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 20. 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.



Wer immer schon einmal davon geträumt hat, auf der Jeetzel wie ein Indianer zu paddeln, der sollte zur 21. Langstreckenrallye der IGAS Wendland kommen. Wir laden alle Paddler Lüchow-Dannenberg und der Nachbarkreise zu diesem Wettbewerb am Sonntag, dem 26. August, ein. Im Vordergrund dieser Paddeltour soll das Mitmachen stehen.

- Veranstalter IGAS Wendland
- Organisation Thomas Tege, Tolstefanz 5, 29482 Küsten  
Telefon 05864-515, 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 18. August, angenommen. Nachmeldungen werden am Veranstaltungstag vereinzelt am Start bis 9:30 Uhr angenommen.
- Meldeadresse Thomas Tege, Tolstefanz 5, 29482 Küsten, Telefon 05864-515, Email: ttege@aol.com oder: **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!!!



- Veranstalter IGAS Wendland e.V. Abt. Radsport  
Jochen Hanspach
- Meldungen **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung> oder **BIKE-SHOP Lüchow** mit Name, Adresse, Verein, Geburtsdatum, Geschlecht, Telefon, E-Mail! Bezahlung des Startgeldes vor Ort!  
**Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Starter begrenzt!**
- 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. Bezahlung bei der Nummernausgabe zuzügl. 5 Euro Startnummernpfand
- Verpflegung Getränke von der Firma **Voelkel** im Zielbereich
- Preise Pokale / Urkunden / Sachpreise
- Sonstiges Keine Streckenvollsperrung,  
Absolute Helmpflicht,  
Kreismeisterschaft Rad 2012,  
Wertung zum BIKE-SHOP Cup 2012
- Ergebnislisten im Internet unter [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)



# Voelkel

NATUR GESUND GENIESSEN

# 19 35. Lüchower Stunde

am 6. Oktober 2012



- Veranstalter SC Lüchow
- Wettbewerb/ Startklassen Stundenlauf für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Halbstundenlauf für M/W KU8 - JU20, Männer, Senioren, Seniorinnen  
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/ Meldetermin Manfred Grabe, Mittelweg 5, 29482 Küsten, Tel. 05841-5004, E-Mail grabe.manfred@t-online.de bis zum 30. September 2012
- 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**  
★★★ Superior  
**KATERBERG**



**MAHLWERK**  
  
CAFÉ & RESTAURANT

36 Doppel- &  
3 Einzelzimmer  
Aufzug, Telefon, LCD-TV,  
W-LAN, Dusche /WC, ...

**UNSER REICHHALTIGES FRÜHSTÜCKSBUFFET**  
**GARANTIERT IHNEN EINEN GUTEN START!**

Lassen Sie sich von uns verwöhnen mit:

- einem einzigartigen Frühstücksbuffet
- 3 wöchentlich wechselnden Mittagstischgerichten
- hausgebackenen Torten und Kuchenspezialitäten
- exklusiven Spitzenkaffees aus aller Welt
- regionalen & saisonalen Spezialitäten im Restaurant

Wir sind täglich für Sie da:

Montag – Freitag 06.30 Uhr – 22.00 Uhr  
Samstag – Sonntag 07.30 Uhr – 18.00 Uhr



Bergstraße 5-6  
29439 Lüchow

Tel.: 05841 / 9776-0  
Fax: 05841 / 9776-60

e-mail: [mail@hotel-katerberg.de](mailto:mail@hotel-katerberg.de)  
web: [www.hotel-katerberg.de](http://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 Fernsichtteams, 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 21. Oktober 2012 den 20. 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  
Hermann Walther, Lange Str. 8, 29462 Wustrow

**Durchführung** Der 20. 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 2.09.4319.4.18 genehmigt worden. Alle Strecken sind zudem als Volksläufe genehmigt.

**Wettbewerbe & Klassen-einteilung**

**5-km-Lauf:**  
M/W KU10 - JU20, Frauen, Männer, Senior/Innen

**10-km-Lauf:**  
M/W KU12 - JU20, Frauen, Männer, Senior/Innen

**Halbmarathon:**  
M/W JU18 - JU20, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünfhängangsklassen)

**Marathonlauf:**  
M/W JU20, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünfhängangsklassen)

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 1994  
Halbmarathon für jedermann, ab Jahrgang 1996  
10-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 2002  
5-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 2004

### **Kinderläufe:**

a: 400m-Lauf für die Jahrgänge 2003 - 2008 (Jahrgangswertung).

b: 1250m-Lauf für die Jahrgänge 1999 - 2004 (Jahrgangswertung).

Wertung wie beim Straßenlauf.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Anmeldeschluss Dienstag, der 16. Oktober 2012

Meldeadresse Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> oder schriftlich an: Detlef Boick, Lindenstr. 6, 29462 Wustrow

Organisationsbeitrag Marathonlauf: 15 Euro für alle Teilnehmer  
Halbmarathon: Erwachsene 10 Euro, M/W JU18 - JU20 5 Euro,  
10-km-Lauf: Erwachsene 8 Euro, M/W JU18 - JU20 5 Euro,  
M/W KU12 - JU16 3 Euro.  
5-km-Lauf: Erwachsene 5 Euro, M/W KU10 - JU20 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:** Der Marathon wird 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-Wendepunktstrecke 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, Pretzetze, 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.

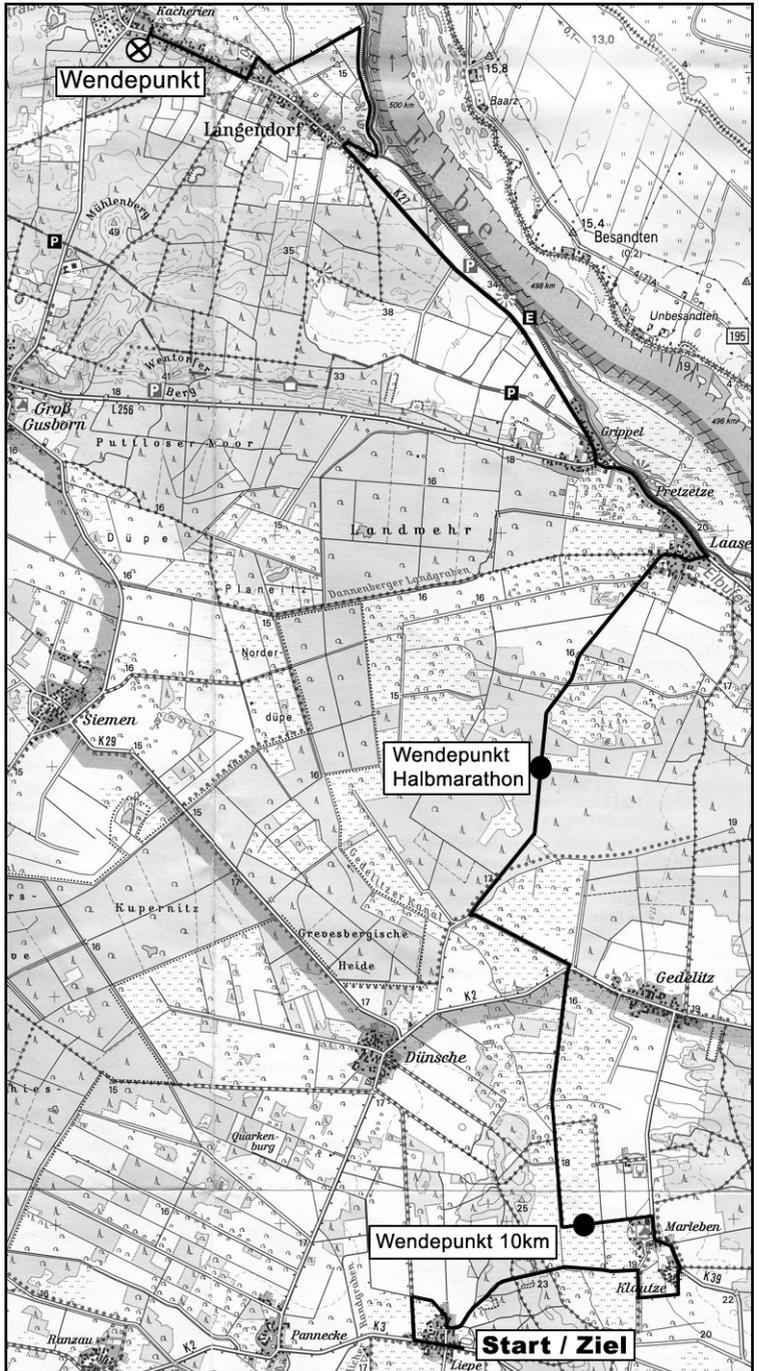
Ziel In Liebe, Zielschluss 14:00 Uhr.

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.







Wir haben eine schöne Waldstrecke im Böeseler Holz, die zwar topfeben ist, aber unser Wald steckt voller Überraschungen. Hier gilt es, konditionell topfit zu sein. Das Böeseler Vereinsheim in ein paar hundert Metern Entfernung mit Toiletten, Duschen, einem warmen Raum und ein wenig Verpflegung steht uns zur Verfügung. Hier findet auch die Siegerehrung statt. Sollte das Wetter richtig schön schlecht sein, haben wir bestimmt auch eine Brause fürs liebe Arbeitsgerät!!

- Veranstalter IGAS Wendland, Florian Schier & Andi Distler,  
Lehmkuhlenweg 12, 29439 Lüchow/Bösel
- Ort Bösel bei Lüchow
- Meldungen Online unter: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>  
Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Starter begrenzt!
- Meldeschluss 25. Oktober 2012
- Strecke 5 Runden a 4,5 km, Waldwege mit seltenen Hindernissen & Sandkuhle
- Start 11:00 Uhr in Bösel an der Sandkuhle.  
Bitte der Ausschilderung von Lüchow aus kommend folgen.
- |              |                   |                    |
|--------------|-------------------|--------------------|
| Startklassen | Männer            | 5 Runden = 22,5 km |
|              | Frauen            | 4 Runden = 18 km   |
|              | Jugend 1996/97    | 3 Runden = 13,5 km |
|              | Schüler 1998/99   | 2 Runden = 9 km    |
|              | Schüler 2000/2001 | 1 Runde = 4,5 km   |
- Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 5,00 Euro (IGAS-Starter frei)  
Hauptklasse, Senioren: 10,00 Euro  
Startgeld wird bei bei der Startnummernverteilung bezahlt
- Startnummern Ab 10:00 Uhr
- Verpflegung Bei der Siegerehrung im Vereinshaus
- Material Technisch einwandfreie MTB- oder Cross-Räder, es besteht  
Helmpflicht
- Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, Sachpreise und Urkunden,  
Pokale für Schüler & Jugend;  
Kreismeisterschaft im Cross/Querfeldein;  
Wertungsrennen zum BIKE-SHOP Cup 2012
- Ergebnislisten Im Internet unter [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)



Die TSV Hitzacker veranstaltet am Sonntag, den 4. November 2012 die 21. 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 Wan-  
Startklassen dern/Walken/NordicWalken (WWNW). Wertung des Laufes in den  
üblichen Startklassen. Im Schüler- und Jugendbereich ab Jahr-  
gang 2004 in Zweijahrgangsklassen. **Beim WWNW erfolgt keine  
Zeitnahme, da ein vorzeitiges Losgehen ab 9:15 Uhr möglich  
ist. Diese Starter erhalten eine Teilnahmeurkunde.**
- Start 4. November 2012 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 Krei-  
delinie markiert und teilweise durch Streckenposten gesichert. Er  
verläuft meist auf Waldwegen, aber auch längere asphaltierte Ab-  
schnitte 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 23.10.2012. **Meldungen werden erst mit dem Eingang  
des Startgeldes bis zum 23.10.2012 akzeptiert.**  
Damit wird der Erhalt des Finisher-T-Shirts in der **bestellten**  
Größe garantiert. Später eingehende Meldungen werden wie  
Nachmeldungen behandelt (siehe Nachmeldungen).
- Startgebühren Erwachsene 12 Euro, Jugendliche (bis Jg. 1993) 7 Euro. Darin  
enthalten: Busfahrt zum Start, Urkunde und das Herbsthärte  
T-Shirt für jeden Finisher.

- Überweisungen** bis zum 23.10.2012 (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. Die Nachmeldegebühr ermäßigt sich auf 5 Euro für Schüler und Jugendliche und 10 Euro für Erwachsene. **Dafür erhalten Nachmelder kein T-Shirt.** Finisher-T-Shirts werden nur in der bestellten Größe ausgegeben. **Kein Umtausch!**
- 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 bei der Startnummernrückgabe ein Tombolalos.
- Ergebnisliste** wird am frühen Abend auf [www.herbsthaerte-hitzacker.de](http://www.herbsthaerte-hitzacker.de) veröffentlicht. Außerdem gibt es dort eine umfangreiche Bildergalerie.



Veranstaltungsnr. 2.09.4307.2.28

Ausrichter SV Lemgow-Dangenstorf

Beginn 8.12.2012, 10:45 Uhr

Ort Dangenstorf

Wettbewerbe/ Zeitplan	1.) Kinderlauf (bis 9 Jahre, M/W 9)	800 m	10:45 Uhr
	2.) Jedermann-Lauf (ab 10 Jahre)	5000 m	11:00 Uhr
	3.) Cross-Volkslauf (ab 16 Jahre)	8000 m	12:00 Uhr

Es handelt sich um Richtzeiten. Die Läufe werden fortlaufend gestartet. Die Wertung erfolgt nach den in der Leichtathletik üblichen Altersklassen. WalkerInnen sind beim Cross-Volkslauf herzlich willkommen.

**Strecke** Der Startpunkt ist am Vereinsheim in Dangenstorf. Die Laufstrecke geht von dort aus in den Wald. Es sind wenige asphaltierte Teilstrecken und viele Waldwege mit starkem Wurzelbewuchs. Die große Strecke ist teilweise anspruchsvoll und weist Höhenunterschiede auf. Es kann nicht mit Spikes gelaufen werden.

**Startnummern** Startnummern werden ab 10:00 Uhr vereinsweise ausgegeben. Sie sind vorne und gut sichtbar zu tragen. Sicherheitsnadeln bitte mitbringen.

**Meldeschluss** Sonntag, den 25. November 2012

**Meldeanschrift** **online unter: [www.nikolauscross.de](http://www.nikolauscross.de)** oder unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Strecke, Adresse und ggf. Verein an: [corneliavdg@web.de](mailto:corneliavdg@web.de) oder Cornelia von der Gablentz, Puttball 44, 29485 Lemgow, Tel 05883 - 989 70 80

**Startgeld** 8,- Euro für Erwachsene; 6,- Euro Jugendliche; 5,- Euro Schüler und Kinder. Die Überweisung des Startgeldes bitte bis zum 27. November 2012 auf das Konto: Postbank Köln; BLZ: 370 100 50; Kontonummer: 301 766 501

**Nachmeldungen** Nachmeldungen und Ummeldungen sind am Veranstaltungstag bis 10:00 Uhr möglich. Nachmeldegebühr: Erwachsene 4,- Euro, Kinder, Schüler und Jugendliche bis 18 Jahre 2,- Euro

- Auszeichnungen** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und jeder vorangemeldete Teilnehmer, dessen Startgeld bis zum 27.11.2012 eingegangen ist, ein **Nikolaus-Cross-T-Shirt**.
- Ergebnislisten** Ergebnislisten werden nach jedem Lauf ausgehängt. Einwendungen sind nur innerhalb 1 Stunde nach Aushang möglich. Die Listen werden am Abend des Veranstaltungstages unter [www.nikolauscross.de](http://www.nikolauscross.de) veröffentlicht.
- Verpflegung** Am Ziel wird ein Getränk gereicht. Kaffee, Kuchen sowie Getränke sind zu günstigen Preisen erhältlich.

Teilnahmeberechtigt ist jeder. Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein wird nicht gefordert. Die Teilnehmer sind im Rahmen der Veranstaltung gegen Unfälle versichert. Eine Haftung für sonstige Schäden und für verlorengegangene oder entwendete Gegenstände übernimmt der Veranstalter nicht. Der Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Die Streckenüberwachung erfolgt durch Vereinsmitglieder. Die Anmeldedaten werden elektronisch gespeichert. Teilnehmer, die die Veröffentlichung ihrer Daten auf der Ergebnisliste im Internet nicht wünschen, müssen schriftlich beim Veranstalter widersprechen. Auf den Laufstrecken dürfen keine Hunde mitgeführt werden.



Am Markt 8  
29451 Dannenberg  
05861 - 98 90 66

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

[kaufhausdeswendlands.de](http://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

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 23.12.2012)

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

Nachmeldungen bis 13:45 Uhr gegen doppeltes Startgeld, wenn Teilnehmerlimit  
noch nicht erreicht ist



# Impressum 2012

Auflage: 1100    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*