

Da ist er nun wieder, der Bestseller unter den norddeutschen Veranstaltungsbroschüren.

„Außer Atem“ erscheint 2011 zum 19. Mal. Dank an Christian, der einige Nachschichten eingelegt hat, um das Heft rechtzeitig zu präsentieren.

2011 gibt es anspruchsvollen Ausdauersport im Wendland.

Der Bereich des Schüler- und Jugendsports wird, nicht zuletzt wegen der ansteigenden Teilnehmerzahlen, nochmals ausgebaut. Dank an die Initiatoren um Sabine, Sascha und Detlef.

Der Wendland-84er fehlt erstmals im Veranstaltungskalender 2011. Die Organisatoren haben in den vergangenen Jahren Erhebliches geleistet und nehmen eine Auszeit.

Ohne Helfer und Organisatoren sind die Veranstaltungen nicht durchführbar. Bitte helft uns auch 2011 wieder bei der Durchführung geplanten Veranstaltungen.

Unser Dank gilt zahlreichen Mitgliedern anderer Sportvereine, den Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehren, dem DRK, der Polizei, kommunalen Verwaltungen und Räten.



Auch das Team vom Bike Shop Lüchow und die Sportredakteure der EJZ haben uns 2010 verlässlich unterstützt.

Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Sportjahr 2011.

IGAS Wendland e.V.
Der Vorstand

2011 25 Möglichkeiten außer Atem zu kommen

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

	Editorial 2011		1
	Inhaltsverzeichnis		2
	!!!Bitte beachten!!!		3
	Ergebnisse, Rennschneckenwertung und Cups 2010/2011		4-12
	R 20. Lüchower Stundenschwimmen	23. Jan.	
1 R	Skilanglauf - "Wintertraum" in der Clenzer Schweiz		13
2 L	10.000 m-Winterlauf in Lüchow	6. Feb.	14
3 R/L	7. Wustrower Halbmarathon	26. März	15
4 R/B	20. MTB-Rennen "Helmuts Höllenritt"	10. April	17
5	18. Wendland-Orientierungslauf	10. April	18
6 R	19. Gartower Seeduathlon	17. April	21
7 R/L/B	Wendland -Teamtrophy (Reiten, Radeln, Rennen)	22. Mai	24
8	Radtouristikfahrt "Durch den Drawehn"	19. Juni	27
9 R/B	17. Tour de Wendland	1.-3. Juli	30
	Haftungsausschluss und Anmeldung		32/33
10	Kreis-Staffel-Abend	6. Juli	34
11 R	26. Wendlandtriathlon in Gartow	9. Juli	35
12 R	Wendland Inline-Marathon	17. Juli	39
13 R/L	Laufwoche mit 18. Lüchower Zehner	16.-23. Juli	41-43
14 R/B	3. Stunde von Banzau	14. Aug.	44
15	Schüler-Sommersportfest der IGAS Wendland	19. Aug.	47
16 L	23. Lauf durch die Nemitzer Heide	26. Aug.	48
17 R	20. Paddel-Langstreckenrallye	28. Aug.	49
18 R/B	3. Rund um Voelkel	11. Sep.	50
19 R	3. Cross-Team-Duathlon	18. Sep.	51
20 L	34. Lüchower Stunde	1. Okt.	52
21 R/L	19. Wendlandmarathon "Liepes Lust"	16. Okt.	53
22 L	20. Hitzacker-Herbst-Härte	6. Nov.	57
23 L	1. Nikolaus-Cross	3. Dez.	59
24 L	25. Silvesterlauf in Lüchow	31. Dez.	61
	Vorschau 2012:		
25 R	21. Lüchower Stundenschwimmen	22. Jan. 2012	62
	Impressum		64

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

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

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

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

Für alle IGAS-Veranstaltungen gilt, dass ihr über den Landessportbund gegen Unfälle versichert seid. Eine weitergehende Haftung ist allerdings ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere für Diebstähle und andere Schäden jeglicher Art.

Durch die Anmeldung bestätigt jede(r) Starter/in bei IGAS-Veranstaltungen, dass gegen seine/ihre Teilnahme keine gesundheitlichen Einwände bestehen, also ausreichend trainiert wurde.

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

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

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

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

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

*Wir danken Euch für Eure Hilfe
IGAS Wendland*

Sieger und Siegerinnen der Rennschneckenwertung 2010

Männer (gesamt)

1. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	600,87	7
2. Paul Bomke	IGAS Wendland	478,69	4
3. Christian Kracke	IGAS Wendland	321,14	7
4. Markus Supplie	IGAS Wendland	320,13	2
5. Oliver Meyer	IGAS Wendland	296,92	2
6. Reiner Burmester	TSV Hitzacker	294,15	3
7. Peter Kuberka	IGAS Wendland	268,35	3
8. Detlef Schüler	IGAS Wendland	264,11	4

Schüler M14 und jünger

1. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	36,90	2
2. Felix Schwarz	SC Lüchow	29,41	2

Jugendliche M15 - 19

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	71,98	3
---------------------	---------------	-------	---

Männer M20 - 39

1. Paul Bomke	IGAS Wendland	478,69	4
2. Markus Supplie	IGAS Wendland	320,13	2
3. Oliver Meyer	IGAS Wendland	296,92	2

Männer M40 - 59

1. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	600,87	7
2. Christian Kracke	IGAS Wendland	321,14	7
3. Peter Kuberka	IGAS Wendland	268,35	3

Männer M60 und älter

1. Reiner Burmester	TSV Hitzacker	294,15	3
2. Dieter Starke	IGAS Wendland	128,10	7

Frauen gesamt

1. Silvia Behn	SC Lüchow	515,83	5
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	416,08	6
3. Lydia Frenzel	SC Lüchow	270,30	5
4. Petra Haacke	SC Lüchow	230,89	3
5. Tina Heine	IGAS Wendland	216,56	4

Schülerinnen W14 und jünger

1. Laura Schultz	SC Lüchow	60,27	2
2. Lea Schilling	SC Lüchow	28,08	2

Jugendliche W15 - 19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	270,30	5
------------------	-----------	--------	---

Frauen W20 - 39

1. Tina Heine	IGAS Wendland	216,56	4
2. Franziska Behn	SC Lüchow	118,27	3

Frauen W40 - 59

1. Silvia Behn	SC Lüchow	515,83	5
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	416,08	6
3. Petra Haacke	SC Lüchow	230,89	3

Sieger und Siegerinnen beim Wendland-Lauf-Cup 2010

Männer gesamt

1. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	250	9
2. Bernd Martel	IGAS Wendland	240	9
3. Steffen Schwarz	Laufftreff Bahrendorf	207	9
4. Siegfried Martel	IGAS Wendland	204	8
5. Daniel Krieger	SV Lemgow-Dangenstorf	196	8
6. Peter Richter	SC Lüchow	193	9
7. Matthias Lange	Bülitz	189	9
8. Tilo Frenzel	SC Lüchow	181	9

Schüler M14 - 15

1. Felix Schwarz	SC Lüchow	57	4
------------------	-----------	----	---

Jugendliche M16 - 19

1. Lennard Frank	SC Lüchow	179	9
2. Jannis Hillebrand	IGAS Wendland	62	3

Männer M20- 39

1. Bernd Martel	IGAS Wendland	227	9
2. Daniel Krieger	SV Lemgow-Dangenstorf	196	8

Männer M40 - 44

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	204	8
2. Peter Richter	SC Lüchow	193	9

Männer M45 - 49

1. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	250	9
2. Steffen Schwarz	Laufftreff Bahrendorf	207	9

Männer M50- 59

1. Detlef Schüler	IGAS Wendland	130	8
2. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	107	4

Männer M60+

1. Rudolf Thiele	SC Lüchow	95	7
2. Hans-Dieter Zerbe	SC Lüchow	71	6

Frauen gesamt

1. Silvia Behn	SC Lüchow	245	9
2. Petra Haacke	SC Lüchow	234	9
3. Lydia Frenzel	SC Lüchow	220	9
4. Ingrid Gangloff	SV Gartow	174	7
5. Sophia Frank	SC Lüchow	143	8
6. Franziska Behn	SC Lüchow	138	6

Schülerinnen W14 - 15

1. Jordis Hermann	TSV Hitzacker	66	4
-------------------	---------------	----	---

Jugendliche W16 - W19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	220	9
2. Sophia Frank	SC Lüchow	143	8

Frauen W20+

1. Silvia Behn	SC Lüchow	245	9
2. Petra Haacke	SC Lüchow	234	9

SiegerInnen beim Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2011

Gesamtwertung Run Jungen

1.	Luca Jagow	IGAS Wendland	71,5	15
2.	Tjark Behrens	SC Lüchow	62,5	15
3.	Marten Kracke	IGAS Wendland	55,5	15
4.	Marcel Müller	TSV Schnega	49,5	16
5.	Marten Schulz	IGAS Wendland	45	10
6.	Jakob Boick	IGAS Wendland	40,5	14
7.	Lukas Wehrend	SC Lüchow	34,5	13
8.	Marvin Främke	TSV Schnega	31,5	16

Gesamtwertung Run Mädchen

1.	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	68,5	16
2.	Nele Zoppa	IGAS Wendland	61,5	16
3.	Cathleen Zierau	SV Lemgow-Dangenstorf	49,5	14
4.	Lea Schilling	SC Lüchow	41	16
5.	Lena Siefert	SC Lüchow	34	9
6.	Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf	32,5	14
7.	Julina Wrede	SC Lüchow	23	6
8.	Eileen Hartmann	SV Lemgow-Dangenstorf	12	8

Gesamtwertung Fun

1.	Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf		16
1.	Paul Fischer	SC Lüchow		16
2.	Lea Marie Koch	SC Lüchow		16
4.	Jan-Sören Weber	TSV Schnega		15
4.	Anton Edler	IGAS Wendland		15
6.	Finn Müller	TSV Schnega		13
6.	Franziska Nitz	SV Lemgow-Dangenstorf		13
8.	Paul Edler	IGAS Wendland		12
8.	Colin Klimert	SC Lüchow		12
8.	Louis Schlenstedt	TSV Schnega		12

Schüler B

1.	Run	Luca Jagow	IGAS Wendland	71,5	15
2.	Run	Marten Kracke	IGAS Wendland	55,5	15
3.	Run	Jakob Boick	IGAS Wendland	40,5	14
1.	Fun	Jan-Sören Weber	TSV Schnega		15
2.	Fun	Paul Edler	IGAS Wendland		12
3.	Fun	Gabriel Plate	SC Lüchow		8

Schüler C

1.	Run	Marcel Müller	TSV Schnega	49,5	16
2.	Run	Marten Schulz	IGAS Wendland	45	10
3.	Run	Marvin Främke	TSV Schnega	31,5	16
1.	Fun	Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf		16
2.	Fun	Finn Müller	TSV Schnega		13
3.	Fun	Louis Schlenstedt	TSV Schnega		12

Schüler D

1. Run	Tjark Behrens	SC Lüchow	62,5	15
2. Run	Lukas Wehrend	SC Lüchow	34,5	13
3. Run	Paul Fischer	SC Lüchow	22,5	16
1. Fun	Anton Edler	IGAS Wendland		15
2. Fun	Finn Müller	TSV Schnega		13
3. Fun	Louis Schlenstedt	TSV Schnega		12

Schüler E

1. Run	Jona Lechner	SC Lüchow	28	6
2. Run	Aimo Pengel	SC Lüchow	6	3
3. Run	Paul Mattes Ludwig	MTV Dannenberg	6	3
1. Fun	Nick Schlenstedt	TSV Schnega		4
2. Fun	Max Knoll	SC Lüchow		3
2. Fun	Lukas Meyer	SC Lüchow		3
2. Fun	Xaver-Elias Luck	SC Lüchow		3
2. Fun	Friedrich Paterjeich	SC Lüchow		3
2. Fun	Fynn-Oliver Luck	SC Lüchow		3

Schülerinnen B

1. Run	Eileen Hartmann	SV Lemgow-Dangenstorf	12	8
2. Run	Lisa Sophie Richter	SV Lemgow-Dangenstorf	11	5
3. Run	Leonie Reinke	TSV Schnega	10	5

Schülerinnen C

1. Run	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	68,5	16
2. Run	Nele Zoppa	IGAS Wendland	61,5	16
3. Run	Lea Schilling	SC Lüchow	41	16
1. Fun	Lea Marie Koch	SC Lüchow		16
2. Fun	Franziska Nitz	SV Lemgow-Dangenstorf		13
3. Fun	Inga Struck	TSV Schnega		11

Schülerinnen D

1. Run	Cathleen Zierau	SV Lemgow-Dangenstorf	49,5	14
2. Run	Lena Siefert	SC Lüchow	34	9
3. Run	Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf	32,5	14
1. Fun	Leonie Renken	SV Lemgow-Dangenstorf		11
2. Fun	Lilly Busse	SV Lemgow-Dangenstorf		10
3. Fun	Sophie Riedinger	SV Lemgow-Dangenstorf		10

Schülerinnen E

1. Run	Julina Wrede	SC Lüchow	23	6
2. Run	Hanne Fischer	SC Lüchow	6	7

Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Cup 2010

Männer gesamt

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	272	6
2. Peter Kuberka	IGAS Wendland	249	7
3. Paul Bomke	IGAS Wendland	241	6
4. Oliver Meyer	IGAS Wendland	175	5
4. Philipp Schönherr	IGAS Wendland	175	4
6. Sven Ebeling	IGAS Wendland	162	4
7. Lars Steffens	Team Artesan	152	5
8. Dominik Georgi	Team Artesan	144	5
9. Florian Schier	IGAS Wendland	128	4
10. Dirk Boikat	IGAS Wendland	121	4

Männer Jugend

1. Yannic Gerstung	IGAS Wendland	61	2
--------------------	---------------	----	---

Männer Elite

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	272	6
2. Paul Bomke	IGAS Wendland	241	6
3. Oliver Meyer	IGAS Wendland	175	5
3. Philipp Schönherr	IGAS Wendland	175	4

Männer Senioren

1. Peter Kuberka	IGAS Wendland	249	7
2. Florian Schier	IGAS Wendland	128	4
3. Christian Kracke	IGAS Wendland	109	4

Frauen

1. Silvia Behn	SC Lüchow	281	6
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	181	4
3. Lydia Frenzel	SC Lüchow	150	3

Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Kids-Cup 2010

Kids 12- 13 Jahre

1. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	150	3
--------------------	---------------	-----	---

Kids 14- 15 Jahre

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	150	3
---------------------	---------------	-----	---

Regeln für die Rennschneckenwertung 2011

Um für etwas Abwechslung zu sorgen und möglichst vielen Teilnehmern den Gewinn der Rennschneckenwertung (RSW) zu ermöglichen, wird es auch in diesem Jahr eine Regeländerung für die RSW geben. Gewertet werden nur TeilnehmerInnen aus Lüchow-Dannenberg oder SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens zwei Wettbewerben in die Wertung gekommen sind. In der RSW gibt es eine Gesamtwertung und Altersklassenwertungen nach Teilnehmerzahl. Für die RSW können in allen Veranstaltungen, die die IGAS Wendland ausgerichtet, Punkte gesammelt werden. Es wird diesmal jedoch nicht die benötigte Endzeit in Punkte umgerechnet, sondern die Streckenlänge, die zurückgelegt wurde. Das bedeutet, dass jeder Teilnehmer über eine absolvierte Strecke die gleiche Punktzahl erhält, unabhängig von der benötigten Zeit.

Um die unterschiedlichen Durchschnittsgeschwindigkeiten der verschiedenen Sportarten zu berücksichtigen, werden die zurückgelegten Kilometer je Sportart unterschiedlich gewichtet.

Laufen:	km * 1	Schwimmen:	km * 4
Paddeln:	km * 1,5	Ski-Langlauf:	km * 1
Rad - Einzel:	km / 2,5	Rad - Feld:	km / 3
MTB:	km / 1,5	Skaten:	km / 2

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. Ride-Run-Bike (Lang- und Kurzstrecke)
7. Tour de Wendland (Kriterium, Rundstreckenrennen, Einzelzeitfahren)
8. Wendland-Triathlon (Kurz-Distanz, Jedermann-Distanz)
9. Paarlauf im Fehll (12 km, 7,5 km)
10. Wendland Inline-Marathon (Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km)
11. Stunde von Banzau (35,1 km)
12. Jeetzel-Paddelrallye (25 km, 14 km)
13. Rund um Voelkel (24,5 km, 49 km, 73,5 km)
14. Cross-Duathlon (5 km - 24 km - 5 km)
15. Wendland-Marathon (Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km)

Zuständig für die Rennschneckenwertung ist in diesem Jahr Christian Kracke.



Regeln für den Bike-Shop-Cup 2011

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 10. April
2. Ride-Run-Bike, Mountain-Bike-Etappe über 26 Kilometer am 29. Mai
3. Tour de Wendland, 1. Etappe am 1. Juli
4. Tour de Wendland, 2. Etappe am 2. Juli
5. Tour de Wendland, 3. Etappe am 3. Juli
6. Stunde von Banzau, Einzelzeitfahren 35 km, 14. August
7. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 11. September

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

Für jeden Radfahrer, 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 2011 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 2012 verlost.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.



Regeln für den Wendland-Lauf-Cup 2011

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

Eine besondere Anmeldung für den WendlandLaufCup 2011 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 2012 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 Bockleben - 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. Ride-Run-Bike am - 10 km: 28, 5 km: 15
7. Sportabzeichensportfest in Lüchow - 5000 m: 27, 3000 m: 14
8. Gartower Seelauf - 9,4 km: 28, 4,7 km: 15
9. Paarlauf im Wustrower Fehlfeld - 11 km: 28, 7 km: 16
10. Lüchower Zehner - 10 km: 28, 6 km: 16
11. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche - 7 km: 27, 3,5 km: 14
12. Nemitzer Heide-Lauf - 11 km: 28, 5,7 km: 16
13. Lüchower Stunde - Std: 29, Hstd: 16
14. Wendland-Marathon am - 42 km: 35, 21 km: 25, 10 km: 17, 5 km: 11
15. Hitzacker-Herbst-Härte - 10 km: 28

Verantwortlich für die Auswertung ist Siegfried Martel.

Regeln für den Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2011

Die IGAS Wendland trägt 2011 gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Liepe, dem VfL Langendorf, dem MTV Dannenberg, der TSV Hitzacker und dem Leichtathletikkreisverband den WendlandSchülerLaufCup (WSLC) aus. Es werden 16 Veranstaltungen gewertet:

1. Lüchower Silvesterlauf am 31. Dezember
2. Cross-Kreismeisterschaft in Bockleben am 26. Februar
3. Wustrower Halbmarathon am 26. März
4. Langstrecken-KM in Lüchow am 14. Mai
5. Läuferabend in Dannenberg am 1. Juni
6. Staffelabend in Dannenberg am 6. Juli
7. Sportabzeichensportfest in Lüchow am 16. Juli
8. Gartower Seelauf am 18. Juli
9. Paarlauf im Wustrower Fehle am 20. Juli
10. Lüchower Zehner am 22. Juli
11. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche am 23. Juli
12. Schüler-Sommersportfest in Lüchow am 19. August
13. Nemitzer Heide-Lauf am 26. August
14. ONW-Lauf in Dannenberg am 9. September
15. Lüchower Stunde am 1. Oktober
16. Wendlandmarathon am 16. Oktober

Altersklassen: Es wird in 2-Jahrgangs-Klassen 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 WendlandJugendLaufCup (WJLC) 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.

Änderungen/Neues 2011: Höchstens 3 Run-Punkte pro Lauf. Wieder Wertung für A-Schüler und A-Schülerinnen.

Preise/Auszeichnungen: Es gibt Medaillen und weitere Preise für die Besten der Altersklassen und der Gesamtwertungen. Siegerehrung und Preisverleihung bei einem Kinovormittag in Lüchow 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
- 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 6. Februar 2011

Veranstalter SC Lüchow

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



Beginn 11:00 Uhr

Meldeadresse/ Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796,
Meldetermin Fax 05841-974202, E-Mail: mp.haacke@t-online.de bis zum
2. Februar 2011

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

7. Wustrower Halbmarathon am 26. März 2011



Die IGAS Wendland veranstaltet am 26. März 2011 den 7. 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 1995
mit KM-Wertung:
für Erwachsene und Senioren/Innen
10-km-Straßenlauf:
für alle Startklassen bis Jahrgang 2001
5-km-Straßenlauf:
für alle Startklassen bis Jahrgang 2003
mit KM-Wertung:
für Schüler/Innenklassen Jahrgang 2003 bis 1996
- In den Schüler/Innenklassen Zweijahrgangswertung, bei den Erwachsenen Fünfjahrgangswertung.
Mannschaftswertung gemäß IWB, LAO des DLV.
- Startunterlagen Am Feuerwehrgerätehaus in Wustrow
- Strecke Der Halbmarathon, der 10-km-Straßenlauf und der 5-km- Straßenlauf finden auf einem offiziell vermessenen Rundkurs um die Stadt Wustrow statt. Die Strecke ist zu 90% asphaltiert und völlig eben. Das Vermessungsprotokoll ist vom DLV bestätigt worden und kann beim Veranstalter eingesehen werden.
- Start Start am Samstag, dem 26. 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 22. März 2011

- 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 107 4319 405 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 2000 (M/W 11) jährlich. Jeder Teilnehmer/In erhält eine Urkunde. Die ersten Drei jeden Jahrganges erhalten zusätzlich eine Medaille.



4

20. MTB Rennen "Helmuts Höllenritt"

Meudelfitz/Hitzacker am 10. April 2011

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



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

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

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

Startunterlagen Ausgabe ab 1 Stunde vor dem Start

Startklassen	Männer / Sennioeren	5 Runden = 40 km
	Frauen / Junioren	4 Runden = 32 km
	Jugend 1995/96	3 Runden = 24 km
	Schüler 1997/98	2 Runden = 16 km
	Schüler 1999/2000	1 Runde = 8 km

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

Verpflegung Im Start-/Zielbereich

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



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

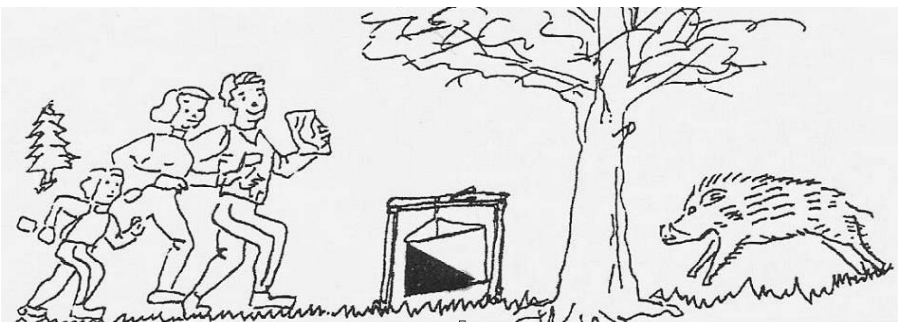
Orientierungslauf ist die Verbindung von Joggen und Navigieren. Die Teilnehmer laufen, mit Karte und Kompass ausgerüstet, einzeln im Wald eine gewisse Anzahl von Kontrollpunkten ab (rot-weiße Fähnchen), die sie suchen müssen. Die sportliche Aufgabe dabei: die Kontrollpunkte sollen in möglichst kurzer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

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

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

Ob „Geübte“, Anfänger oder Interessierte, wir laden alle ein zum 18. Wendland-Orientierungslauf am 10. April 2011 im Gebiet „Wentorfer Berg“. Weitere Einzelheiten werden den Anfängern und Neulingen gern ausführlich erklärt, bevor sie – auch paarweise – auf die „Strecke“ gelassen werden. Es stehen Strecken von ca. 3 km, ca. 5 km und ca. 7 km zur Auswahl. Treffpunkt ist das Grundstück Wentorfer Weg Nr.3 in Grippel (östlicher „Vorort“ von Langendorf).

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



Nicht nur laufen, sondern auch den Grips anstrengen

18. WOL - Ausschreibung und Einladung

Gelände	Mischwald mit dichtem Schneisen- und Wegenetz, verstreute Hügel; eine ca. 10 m hohe Geländestufe bildet den Südrand des Wettkampfgeländes.	
Veranstalter	Männerturnverein Dannenberg (Elbe) v. 1863 e. V.	
Auskünfte/Info	Ady Knight: Tel. 05843 986 195, E-mail: baknight_ady@hotmail.com Klaus Fröhner: Tel. 05882 217	
Bahnlegung	Klaus Fröhner	
Karte	Wentorfer Forst, 1 : 10000. Stand März 2011.	
Treffpunkt/ Start und Ziel	Wentorfer Weg 3, Grippel, 29484 Langendorf Weg zum Start ca. 2 km, ausgeschildert.	
Zeitplan	Ausgabe der Startunterlagen ab 09:00 Uhr Erster Start: 10:00 Uhr Letzter Start für lange Strecke: 11:00 Uhr Letzter Start andere Strecken: 12:00 Uhr	
Streckenlängen zur Auswahl	ca. 3,0 km	9 Posten
	ca. 5,0 km	11 Posten
	ca. 7,0 km	17 Posten
Startklassen, Startgeld	Schüler bis Jahrgang 1995	3 Euro
	Jugendliche Jg. 1991 –1994	4 Euro
	Erwachsene	5 Euro



- Meldungen Anmeldungen werden erbeten bis 31. März 2011 an:
 Ady Knight, Schwiepke 19, 29482 Küsten
 E-mail: baknight_ady@hotmail.com
 unter Angabe von Name, Jahrgang, Verein, gewählter
 Streckenlänge, sowie vollständiger Anschrift (zwecke Zusendung
 der Ergebnisliste). Möglichst mit gleichzeitiger Überweisung des
 Startgeldes auf das Konto des MTV Dannenberg:
 Sparkasse Uelzen-Lüchow-Dannenberg,
 Konto-Nr. 42039008, BLZ 258 501 10
- Nachmeldungen Auch Kurzentschlossene sind am Wettkampftag willkommen.
 Nachmeldungen werden angenommen, solange der Vorrat an
 vorbereiteten Laufkarten reicht.
- Auszeichnungen Alle Teilnehmer erhalten Urkunden. Besondere Urkunden für die
 ersten Plätzen, Damen und Herren werden in verschiedenen
 Klassen getrennt gewertet.
- Versicherung Über bestehende Versicherungen hinaus übernehmen
 Veranstalter, Ausrichter und Waldeigentümer keine Haftung.
- Bemerkungen Verboten ist das Rauchen im Wald. Am Ziel werden
 Erfrischungen gereicht.

Aus dem Wendland und über das Wendland

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

Jede Menge Bücher
 Zeitschriften und Zeitungen

Alte Jeetzel
 BUCH-
 HANDLUNG

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

PFAFF
 AM MARKT

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

6

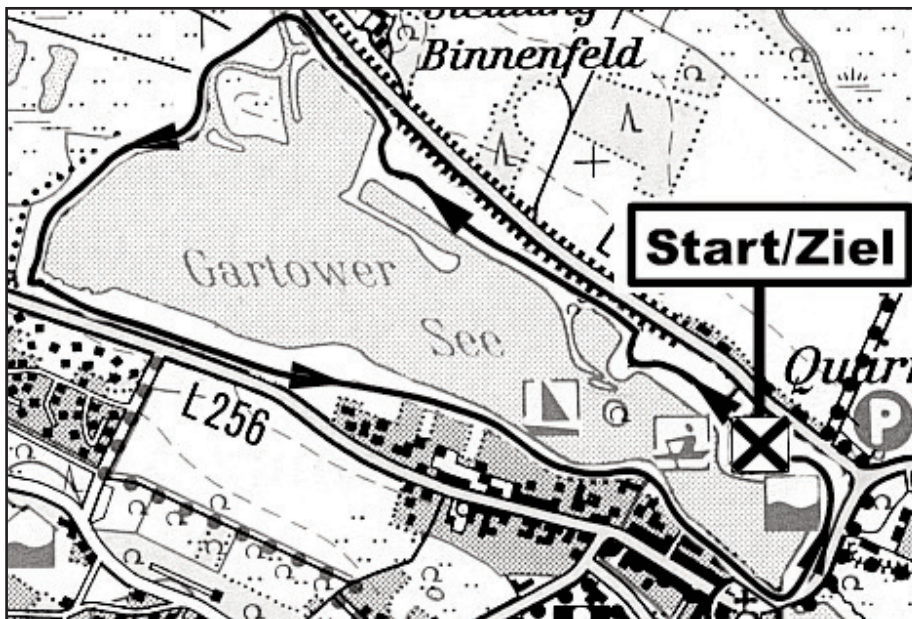
19. Gartower Seeduathlon

am 17. April 2011



Die IGAS Wendland und die SV Gartow veranstalten am Sonntag, den 17. April 2011, gemeinsam den 19. Gartower Seeduathlon rund um den Gartower See und durch die umliegenden Forsten.

- Veranstalter** SV Gartow und IGAS Wendland
- Wettkampfl-
eitung &
Organisation** Friedhelm Korth, Salzwedeler Str. 19, 29462 Wustrow.
Telefon 05843-1315, E-Mail: friedhelm.korth@online.de und
Hans-Jürgen Roost, Kriwitz Nr. 14, 29485 Lemgow
Telefon 05883-1266
- Wettbewerb** Kurzduathlon: 4,7 km Laufen
33 km Radfahren (2 Runden á 16,5 km)
4,7 km Laufen
Staffel: Die Staffel enthält 2 oder 3 Teammitglieder.
- Startklassen** W/M 16/17 - Jg. 1994/95 W/M 40-44 - Jg. 1967-71
W/M 18-20 - Jg. 1991-93 W/M 45-49 - Jg. 1962-66
W/M 21-29 - Jg. 1982-90 W/M 50-54 - Jg. 1957-61
W/M 30-34 - Jg. 1977-81 W/M 55-59 - Jg. 1952-56
W/M 35-39 - Jg. 1972-76 W/M 60 > - Jg. 1951
- 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 19. Gartower Seeduathlon kann jeder bis Jahrgang 1995 teilnehmen.
- Start** Am 17. April um 13:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.
- Meldeadresse** Friedhelm Korth, Salzwedeler Str. 19, 29462 Wustrow.
oder Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
- Meldungen** Startgeld ist nach Meldeeingang zu bezahlen. Nur die ersten 100 Meldungen werden berücksichtigt. Es werden nur Sportler zum Start zugelassen, die den Haftungsausschluss unterschrieben haben. Jugendliche werden nur zugelassen, wenn ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss für sie unterschrieben hat.
- Nachmeldungen** Es wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.
- Startgeld** Das Startgeld beträgt 12 Euro, Staffeln 8 Euro pro Teilnehmer. Es soll im Voraus per Überweisung bezahlt werden.
Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg
K.-Nr.: 44033371, BLZ: 258 501 10
- Meldeschluss** Meldeschluss verbindlich ist Samstag, der 09. April 2011.



- Startunterlagen** Ausgabe der Startunterlagen am 17. April von 11:00 bis 12:30 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone bei Start und Ziel.
- Wettkampfbesprechung** Die Wettkampfbesprechung findet am 17. April um 12.45 Uhr am Regiezelt statt. Die Wettbewerbe werden nach den Richtlinien der Deutschen Triathlon-Union (DTU) ausgetragen. Beim Radfahren gelten die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung.
- Kopfschutz** Es besteht Helmpflicht für alle Teilnehmer.
- Verpflegung/ Duschen** Im Zielraum befinden sich ein Verpflegungsstand. Es wird weitere Verpflegung für Helfer und Aktive angeboten. Duschkmöglichkeit 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.



7

Wendland Team-Trophy mit Einzelwertung

(Reiten, Radeln, Rennen)

am 22.05.2011 in Bellahn, Hof Beyerinck in Bellahn.



Wie in den letzten beiden Jahren bieten wir jetzt neben der Mittelstrecken- auch eine Kurzstreckenstaffel. (s.u.) Wie gehabt : Reiter, Läufer und Mountainbiker bilden ein Team, die Streckenzeiten werden addiert – das schnellste Team hat gewonnen. Zusätzlich gibt es eine Einzelwertung für alle Einzeldisziplinen.

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

- Kontrollen Bei den Kontrollpunkten ist der Teilnehmer dafür verantwortlich, dass seine Startnummer notiert wird. Fehlt eine Eintragung, so werden 30 Strafminuten zu der Zielzeit zugezählt.
- Markierung Gelb: vor jeder Richtungsänderung. Nach jeder Richtungsänderung benfalls eine gelbe Markierung als Bestätigung.

Zeitplan Samstag, 21.5.2011:

16:00 - 19:00 Abholung der Startunterlagen

17:00 - 19:00 tierärztliche Voruntersuchungen

Sonntag, 22.5.2011:

7:00 - 8:30 tierärztliche Voruntersuchungen

9:00 Wettkampfbesprechung (Pflicht)

9:23 Start 1 (Reiter A - 26 km)

9:47 Start 2 (Mountainbiker A - 26 km)

10:20 Start 3 (Reiter B - 12 km)

10:29 Start 4 (Läufer A - 12 km)

10:35 Start 5 (Mountainbiker B - 12 km)

10:38 Start 6 (Läufer B - 5 km)

12:30 Zielschluss

13:30 Siegerehrung

Wertung / Auszeichnungen Kleine Preise für Team- und Einzelsieger, Wanderpokal für Siegerteams

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

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

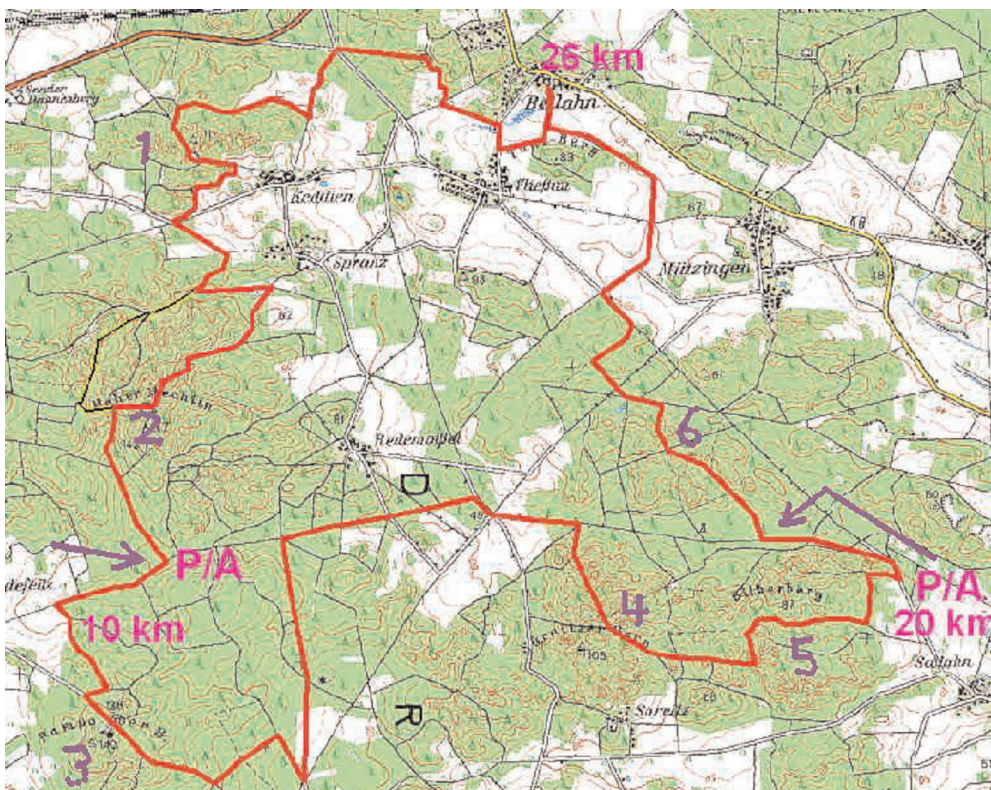
Wichtige Hinweise Für alle Teilnehmer gilt, soweit sie öffentliche und private Straßen und Wege während und im Zusammenhang mit dem Wettbewerb benutzen, die STVO. Hunde dürfen beim Wettbewerb nicht mitgeführt werden, die Teilnehmer dürfen auch nicht auf der Strecke begleitet werden (außer Kinder). Hunde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

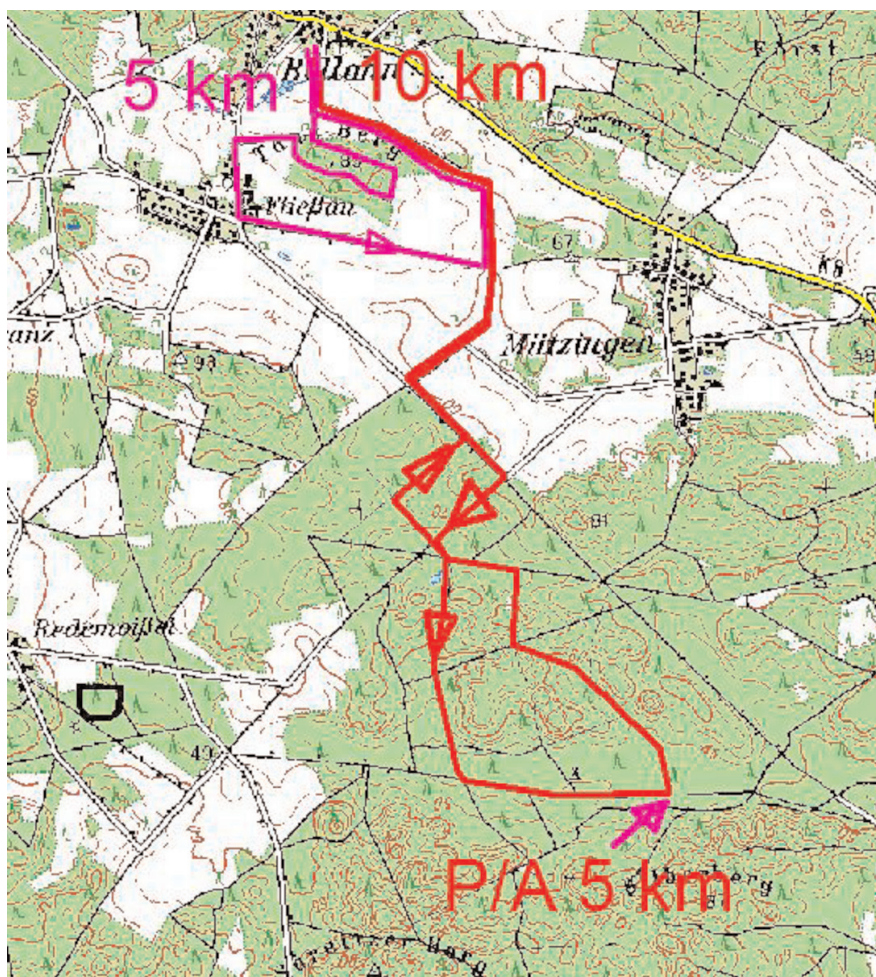
Startgeld Wettbewerb A: Reiter 20 €, Mountainbiker 10 €, Läufer 5€
Wettbewerb B: Reiter 10 €, Mountainbiker und Läufer je 5€
Räder und Pferde umsonst, Bezahlung bei Abholung der Startunterlagen

Meldeschluss 20.5.2010, Nachmeldungen kosten zusätzlich 5 Euro

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

Verpflegung Kostenfrei für alle Teilnehmer. Wasser alle 5 km auf der Strecke und im Ziel. Grill, Würstchen und Getränke.





8

Radtouristikfahrt (RTF) "Durch den Drawehn"

am 19. Juni 2011

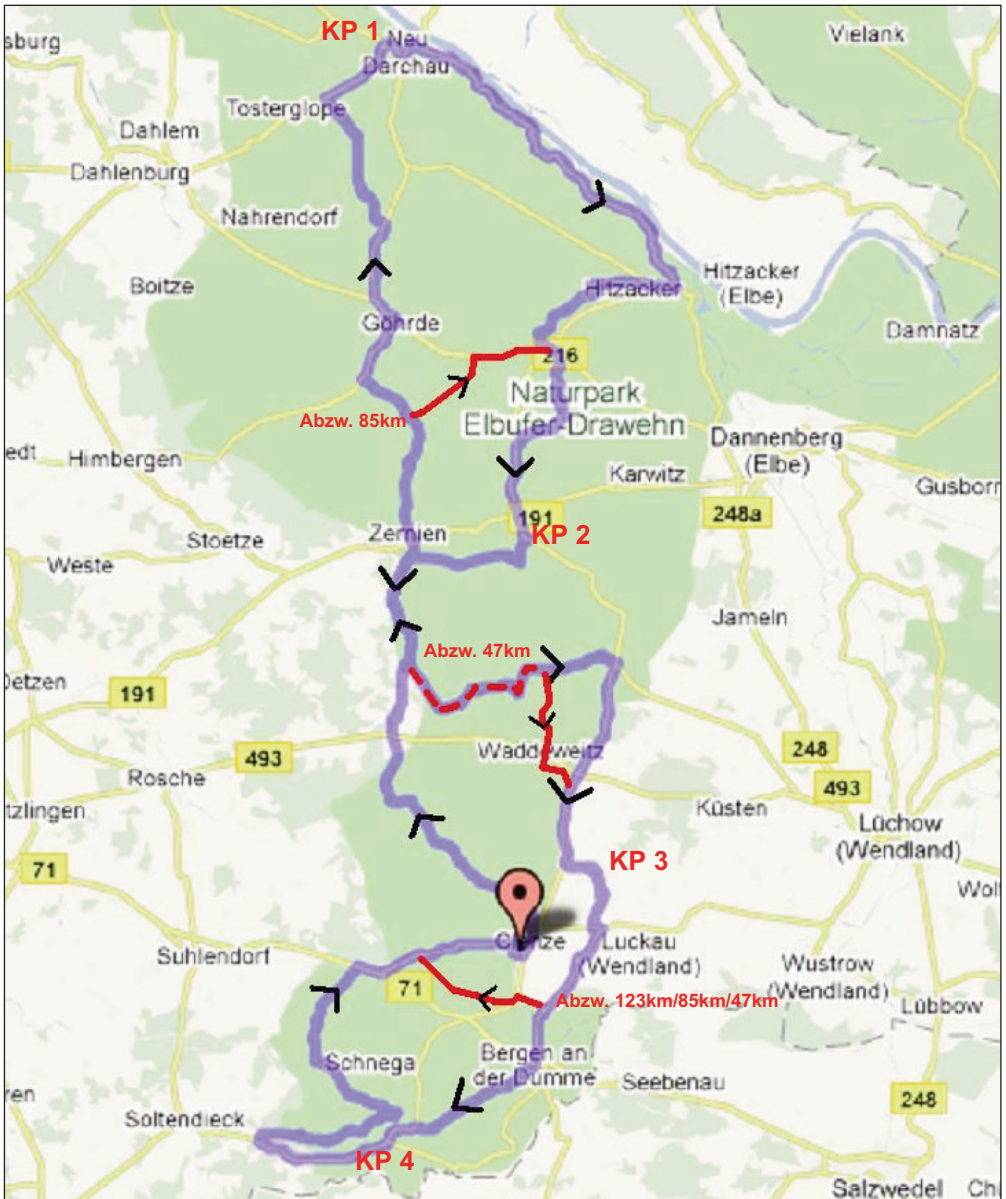
Die veränderte Streckenführung hat sich im Vorjahr bewährt. So kommen jetzt auch die Teilnehmer der zweitlängsten Strecke in den Genuss der Elbuferstraße mit ihrem welligen Profil.

Zahlreiche Schlaglochpisten wurden gestrichen oder tatsächlich neu asphaltiert. Noch immer führen die meisten Abschnitte dieser RTF über besonders verkehrsarme, landwirtschaftlich reizvolle und von den Steigungen her anspruchsvollen Straßen im Drawehn-Höhenzug.

Die Strecken zwischen 40 - 150 km sollen jeden von jung bis alt ansprechen - egal, ob's besonders gemütlich oder sportlich betont sein soll.

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

- Veranstalter Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze, 05844 / 1678
IGAS Wendland
- Startort/Umkleide/Dusche Vereinsheim Am Sportplatz, Clenze
- Start 9:00 Uhr - 10:00 Uhr
- Strecken 151km / 123km / 85km / 47km
Die detaillierten Karten zu den einzelnen Strecken können unter der Rubrik 'Veranstaltungen' unter www.igaswendland.de abgerufen werden.
- Zielschluss 16:00 Uhr
- Startgeld 8 Euro / 5 Euro (BDR-Mitglieder sowie Kinder u. Jugendliche)
Es gibt keine gesperrten Strecken. **Jeder Teilnehmer muss sich an die StVO halten!** Gefahren wird bei jedem Wetter.
- Verpflegungskontrollen (1) Neu-Darchau (151 / 123 km)
(2) Bellahn (151 / 123 / 85 km)
(3) Bussau (151 / 123 / 85 / 47 km)
(4) Müssingen (151 km)
- Jeder Teilnehmer erhält eine Auszeichnung für die bewältigte Strecke.
- Anmeldung Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder am Veranstaltungstag kurz vor dem jeweiligen Start.



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

ELBTALAUE WENDLAND



Vermittlung von

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



*Wir bieten Ihnen viele
Urlaubsideen:*

ERLEBNISREGION
ELBTALAUE
WENDLAND

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

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

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



Die IGAS Wendland veranstaltet wieder die Tour de Wendland.

ACHTUNG:

Zum Zeitpunkt der Ausschreibung dieser Veranstaltung liegt die endgültige Zusage der elektronischen Zeitmessung noch nicht vor. Wegen der angekündigten Bauarbeiten in Lüchow werden die Etappenorte kurzfristig festgelegt (evtl. Dannenberg, Gartow oder Lüchow). Daher unbedingt die aktualisierten Hinweise auf unserer Homepage www.igaswendland.de beachten.

Eröffnung am 1.7.2011:

Start 18:45 Uhr

1. Etappe am 1.7.2011, 18:45 Uhr

Einzelzeitfahren über ca. 15 km

Startunterlagen ab 17:30 Uhr

2. Langetappe am 2.7.2011, 11:00 Uhr

Rundstreckenrennen über ca. 140 km,

Schüler und Frauen ca. 70 km,

keine Streckenvollsperrung

3. Etappe am 3.7.2011, 11:00 Uhr

Bergetappe über ca. 80 km,

keine Streckenvollsperrung



Altersklasseneinteilung gem. BDR-Sportordnung.

Absolute Helmpflicht!!! Begleitfahrzeuge bitte voranmelden.

- Meldung Online über: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder per FAX an J. Brzezinski, Töbringen, 05848-1268
- Startgeld Zahlungseingang bis zum 15. Juni 2011: gesamte Tour 55,00 Euro,
Nachmeldungen bis 28. Juni 2011: gesamte Tour 70,00 Euro.
IGAS-Mitglieder sind bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres frei.
Der Einzeletappenstart (ohne Tourwertung) ist in Einzelfällen möglich.
Startgeld 20,00 Euro pro Etappe bzw. 25,00 Euro bei Nachmeldung.
- Konto- IGAS Wendland e.V., Kto.Nr.: 44033371 bei der Sparkasse Uelzen
verbindung Lüchow-Dannenberg, BLZ: 25850110.
- Teilnahme- Keine A- und B-Lizenzfahrer; Teilnehmer bis Jahrgang 1993 nur mit
berechtigung schriftlicher Genehmigung eines Erziehungsberechtigten. Der
Veranstalter behält sich die Nichtannahme von Meldungen vor. Das
Starterfeld ist limitiert auf max. 120 Teilnehmer.
- Verpflegung Getränke von der Firma **Voelkel**. Bananen und Kohlenhydrate nach
bzw. auf der 1. und 2. Etappe; Nudelbuffet nach der 3. Etappe.
- Auszeichnungen Tagessiegerehrung jeweils am Etappenziel. Gesamtsiegerehrung
nach der 3. Etappe. Pokale für die Plätze 1-3. Gutscheine sowie
SachpreiseUrkunden. Ergebnislisten im Internet unter www.igaswendland.de.
- Teamwertung **Achtung:** Teams (3 Fahrer) bitte mit der Meldung angeben.
Gesonderte Teamwertung mit gesonderten Auszeichnungen.



Voelkel
NATUR GESUND GENIESSEN

bitte kopieren bitte kopieren bitte kopieren

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

ANMELDUNG

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Adresse _____

Adresse _____ Telefon/Handy/Mail _____

Verein M / F Ggf. Chip-Aufkleber

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

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

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

Unterschrift

bitte kopieren bitte kopieren bitte kopieren

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

7. Wustrower Halbmarathon am 26. März
 21,0975 km 10 km 5 km 900 m Kinderlauf
19. Gartower Seeduathlon am 17. April
26. Wendlandtriathlon am 9. Juli
 Jedermann-Triathlon Olympische Distanz
 Jedermann-Staffel Olympische Distanz Staffel
gemeinsam mit:

Finisher-T-Shirt Bestellung (bis 20. Juni) 8 Euro Aufpreis
Grösse: S M L XL XXL
3. Stunde von Banzau am 14. August
19. Wendlandmarathon am 16. 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

10

Kreisstaffelabend

am 6. Juli 2011 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 1.07.4319.2.11

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

Adresse IGAS Wendland, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst

Beginn 18:00 Uhr am Mittwoch, dem 6. Juli 2011

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

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

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

Austragungsort Sportanlage im Lüchower Schulzentrum

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

Meldungen für jede Staffel mit Mannschaftsaufstellung und Jahrgängen

Meldetermin 3. Juli 2011, Nachmeldungen im Ausnahmefall möglich

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

Hinweise bitte Staffelstäbe selbst mitbringen, Ummeldungen nur im Einzelfall

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



Die IGAS Wendland, die SV Gartow und der VfL Langendorf veranstalten am Sonnabend, den 9. Juli 2011, gemeinsam den 26. Wendlandtriathlon. Zur Austragung kommen ein Kurztriathlon mit Kreismeisterschaftswertung und ein Jedermanntriathlon. Beim Jedermanntriathlon soll sportlichen Menschen mit einem ausreichenden Trainingszustand die Gelegenheit geboten werden, an einem derartigen Wettkampf teilzunehmen. Der Wendlandtriathlon soll dem "normalen" Ausdauersportler einen Wettkampf in reizvoller Umgebung bieten. Wichtig ist der Spaß an der Teilnahme, dabei sein ist alles. Deshalb besteht beim "Jedermann" sowie auch beim Kurztriathlon die Möglichkeit, eine Staffel (1 Schwimmer, 1 Radler, 1 Läufer) zu melden.

- Wettkampfleitung & Organisation** VfL Langendorf, IGAS Wendland
Wolfgang Schmidt, Elbuferstr. 52, 29484 Langendorf
Tel: 0175/8380055
- Teilnehmerzahl** Die Teilnehmerzahl ist auf 250 beschränkt.
- Wettbewerbe** Jedermanntriathlon:
500 m Schwimmen, 19,6 km Radfahren, 4,7 km Laufen
Jedermann-Staffel: 3 Teammitglieder
Olympische Distanz:
1,5 km Schwimmen, 38,6 km Radfahren, 9,4 km Laufen
Staffel: 3 Teammitglieder
- Startklassen** Gewertet wird in den üblichen Startklassen der Triathleten. Bei den Staffeln: männlich, weiblich, mixed.
- Strecken** Alle Strecken werden am Gartower See gestartet, in dem auch geschwommen wird. Die anschließende Radstrecke führt durch die angrenzenden Forsten und über den Hühbeck, eine Erhebung, um die sich die Elbe nach Westen wendet, und die Laufstrecke umrundet eben diesen Gartower See noch einmal.
- Startberechtigt** Am Jedermanntriathlon kann jeder ab 16 Jahren teilnehmen. An der Olympischen Distanz kann jeder ab 18 Jahren teilnehmen.
- Haftungsausschluss** Die schriftliche Anmeldung zum 26. 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 9. Juli 2011 um 14:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

Olympische Distanz:
am 9. Juli 2011 um 14:30 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.
Kontrollschluss: 17:30 Uhr.

- Meldeadresse** Onlineanmeldung: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder bei Achim Schareitz, Zum Moor 13, 29484 Langendorf
Telefon: 05865-988822 e-mail: schareitz@gmx.de
- Meldungen** Die schriftliche Meldung gilt mit Eingang des Startgeldes.
Bei Anmeldung per E-Mail bitte Name, Adresse, Verein,
Geburtsstag, Geschlecht, Wettkampfstrecke, T-Shirt Ja/nein und
T-Shirtgröße angeben.
- Startgeld** Olympische Distanz:
Das Startgeld beträgt 20 Euro (Jugendliche 10 Euro) ohne
Finisher-T-Shirt. Für die Staffel zahlen Erwachsene je 8 Euro
und Jugendliche 4 Euro.
Jedermanntriathlon:
Das Startgeld beträgt 15 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 20.
Juni 2011 anmelden und das T-Shirt bestellen (Größe angeben).
Das Startgeld erhöht sich dadurch für den Teilnehmer um 8 Euro.
- Meldeschluss** Meldeschluss ist Dienstag, der 5. Juli 2011. Für Meldungen nach
diesem Termin wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.
- Startunterlagen** Ausgabe der Startunterlagen am 9. Juli 2011 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 9. Juli 2011 um 13:30 Uhr
am Regiezelt statt.
Der Wettbewerb wird nach den Richtlinien der Deutschen
Triathlon-Union (DTU) ausgetragen. Beim Radfahren gelten die
Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung.
- Kopfschutz** Es besteht Helmpflicht. Es müssen genehmigte Helme getragen
werden.

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

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

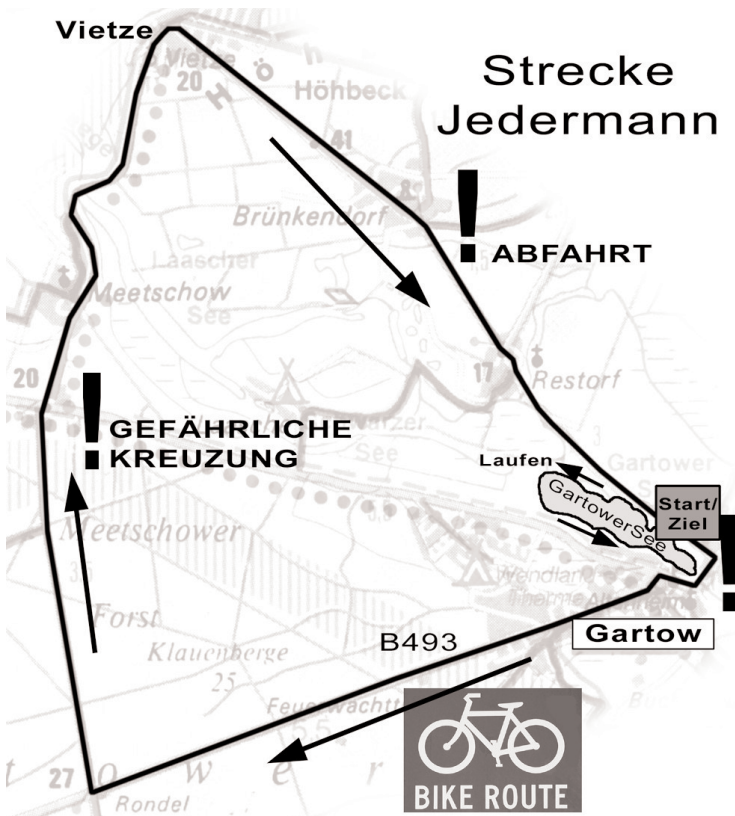
Ergebnislisten Im Internet unter: www.igaswendland.de

Triathlon Verband Niedersachsen

Genehmigter
Triathlon
2011



Genehmigter
Triathlon
2011



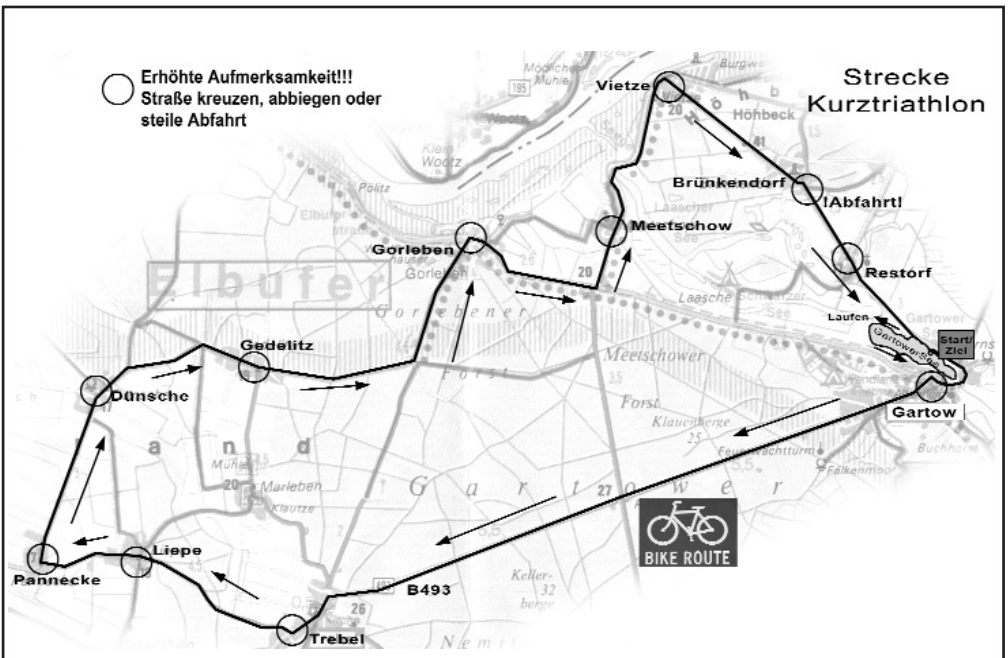
AN ALLE RADLOSEN . . .



WIR HABEN DAS PASSENDE
RAD ZUM GÜNSTIGEN PREIS!

05821-1305

FAHRRADHAUS BEVENSEN



12

Wendland - Inline - Marathon

am Sonntag, dem 17. Juli 2011



Die IGAS Wendland will das Inlineskaten als Sportart in Lüchow-Dannenberg erhalten und bietet deshalb diese Veranstaltung nur für Lüchow-Dannenger an. Unser Ziel ist es, dass möglichst viele große und kleine Lüchow-Dannenger aller Leistungsklassen teilnehmen. Wo der WendlandInlineMarathon stattfindet, steht aber noch nicht fest. Die Strecke wird im nächsten Frühjahr auf der Homepage der IGAS Wendland im Internet bekanntgegeben.

- Veranstalter** IGAS Wendland
Tina Heine, Dobro 4, 29479 Jameln, Telefon: 05841 / 121308
- Wettbewerbe & Startklassen** Marathon (etwa 42,2 km) für jeden ab 15 Jahre (ab Jahrgang 1996 und älter).
- Wer weniger als die komplette Rundenzahl skatet, bleibt in der Wertung, aber hinter allen anderen, die eine längere Strecke geskated sind.
- Höchststrecken für Kinder und Jugendliche:
M/W 13/14 (Jahrgang 1997/98): Halbmarathon (ca. 21 km)
M/W 11/12 (Jahrgang 1999/00): ca. 10 km
M/W 09/10 (Jahrgang 2001/02): ca. 5 km
M/W 07/08 (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 1992 bis 1982, SeniorenInnen ab Jahrgang 1981 im Zehnjahresrhythmus
- Strecke** Startberechtigt sind nur Lüchow-Dannenger oder Mitglieder von hiesigen Vereinen. **Keine Ausnahmen!!!**
- die Strecke, auf der die Veranstaltung ausgetragen wird, steht noch nicht fest. Die Strecke wird im Frühjahr 2011 auf der Homepage der IGAS Wendland bekannt gegeben.
- Start/Ziel** ab 10 Uhr, Start- und Zielort noch nicht bekannt, siehe oben
- Anmeldung** schriftlich bei Tina Heine, Dobro 4, 29479 Jameln, Tel. 05841/121308, Email: tina.heine@skf.com oder im Internet auf der IGAS-Homepage: www.igaswendland.de
unbedingt angeben: Name, Vorname, Jahrgang, Adresse, Verein

Startgeld 3 Euro für Kinder ab Jahrgang 1997, 4 Euro für Jugendliche von Jahrgang 1996 bis 1991, Erwachsene 6 Euro.
IGAS- und MTV-Mitglieder bis 18 Jahre (ab Jahrgang 1993) startgeldfrei.

Das Startgeld soll beim Abholen der Startunterlagen bezahlt werden.

Nachmeldegebühr für Jugendliche nach dem 15. Juli 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/ Nachmeldungen am 17. Juli von 9 bis 9.45 Uhr am Start

Verpflegung im Ziel gibt es Erfrischungen

Aufzeichnungen/ Siegerehrungen Möglichst schnell nach Zieleinlauf

Ergebnisse im Internet unter www.igaswendland.de

Sonstiges Jeder TeilnehmerIn bestätigt mit der Anmeldung, dass sein/ihr Trainingzustand ausreicht für die Teilnahme an Radtouren dieser Streckenlänge.

Damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen...



... bieten wir Ihnen im neuen Ästhetik-Fachzentrum der **Stadt-Apotheke** u. a. die **Dauerhafte Haarentfernung** und die **Hautverjüngung** – klinisch überprüft, sicher und wirksam, **Problemhaut- und Anti-Aging-Behandlungen** z. B. bei Akne, Narben, trockener Haut, Falten und die **minutenschnelle Entfernung von Hautanomalien**.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Termine nach Vereinbarung: **Tel. 0 58 41/57 28**

**Dauerhafte
Haarentfernung
ab 39,-€**



**STADT-
APOTHEKE**

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
www.stadt-apotheke-luechow.de

**Ästhetik
FACHZENTRUM**

Ein Leistungsbereich der Stadt-Apotheke



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

Organisation/
Information 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.

Wettbewerb 1 Samstag, 16. Juli 2010, ab ca. 18:00 Uhr
Sportabzeichensportfest des SC Lüchow auf dem Sportplatz in Lüchow
Strecken:
800 m für Schülerinnen A-D, 1000 m für Schüler A-D
3000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen
5000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen
Hinweis: Da die Läufe im Rahmen des Sportabzeichensportfestes stattfinden, kann es zu zeitlichen Verzögerungen kommen.

Wettbewerb 2 Montag, 18. Juli 2011, 18:00 Uhr
Lauf um den Gartower See in Gartow, Ausrichter: SV Gartow
Strecken:
2 km für SchülerInnen A-D auf einer Wendepunktstrecke
4,7 km (1 Runde) für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen
9,4 km (2 Runden) für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

Wettbewerb 3 Mittwoch, 20. Juli 2011, 18:00 Uhr
„Paarlauf im Feh!“ am Sportplatz im Feh! in Wustrow,
Ausrichter: IGAS Wendland



Austragungsmodus:

Jeweils zwei Läufer/Innen bilden ein Team, das vom Veranstalter eingeteilt wird. Dabei ist vorgegeben, wieviel die Teilnehmer/Innen laufen müssen. Es dürfen nur gleichgeschlechtliche Paare gebildet werden. Gewechselt werden darf nur an der Startlinie

Strecken:

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

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

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

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, 22. Juli 2011
Lüchower Zehner des SC Lüchow
näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 23. Juli 2011, 17:00 Uhr
„Göhrde-Golf-Lauf“ auf dem Golfplatz in Braasche,
Ausrichter: Golfclub an der Göhrde

Strecken:

1,5 km für Schüler A - D

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

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

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

Veranstalter SC Lüchow

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



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

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

Beginn 18:30 Uhr 1 km, 19:00 Uhr 10 km und 6,8 km

Meldeadresse/
Melddetermin Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796, Fax -974202, E-Mail MP.Haacke@t-online.de bis zum 19. Juli 2011

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

Nachmeldungen bis 18:30 Uhr (für 10 und 6,8 km) gegen doppeltes Startgeld

Verpflegung Mineralwasser auf der Strecke und im Ziel

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

KAUFHAUS
DES
WENDLANDS

Am Markt 8
29451 Dannenberg
05861 - 98 90 66

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

kaufhausdeswendlands.de

Kunst, Handwerk und Köstlichkeiten aus dem Wendland

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



Zusätzlich monatlich wechselnde Gastaussteller



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 9. August 2011.

Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Startgeldes gültig; die Anmeldung verliert ihre Gültigkeit wenn das Startgeld nicht bis zum 9. August 2011 überwiesen wurde. Es werden maximal 120 Voranmeldungen angenommen.

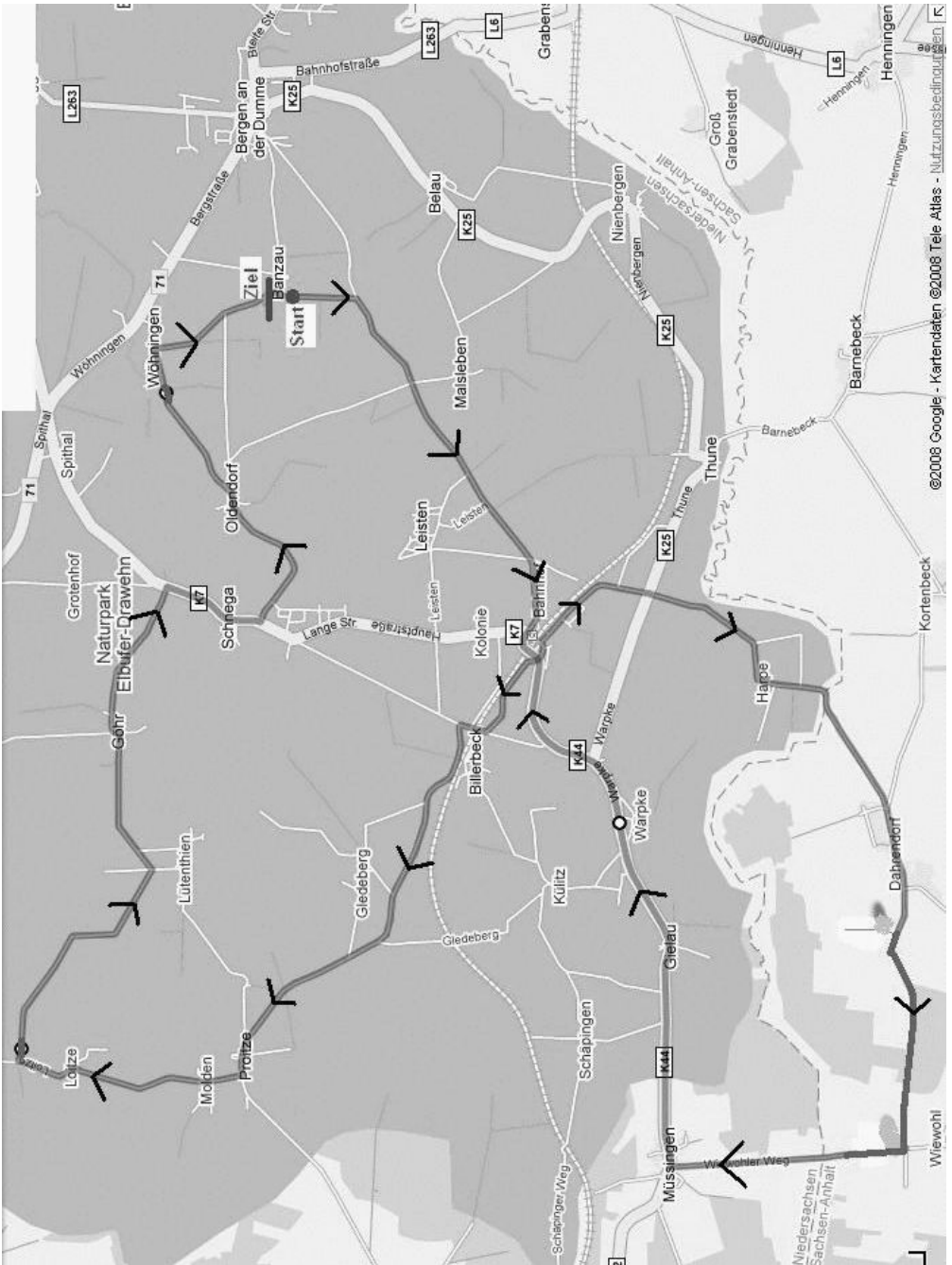
Startgeld Erwachsene: 10 Euro, Jugendliche: 5 Euro

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

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.



©2008 Google - Kartendaten ©2008 Tele Atlas - Nutzungsbedingungen



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.**

15

2. Schüler-Sommersportfest der IGAS

am 19. August 2011

Die IGAS Wendland veranstaltet am Freitag, den 19. August, das 2. Schüler-Sommersportfest auf der Schulsportanlage in Lüchow.

Veranstalter& Wettkampfleitung	IGAS Wendland Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst		
Beginn	19. August 2011, 17:00 Uhr		
Austragungsort	Schulsportanlage Lüchow		
Meldeadresse	schriftlich: Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst, E-Mail: cdjsboick@t-online.de		
Meldetermin	15. August 2011		
Startgeld	3 Euro pro Teilnehmer für alle drei Disziplinen		
Wettbewerbe/ Rahmenzeitplan	17:00 Uhr:	50 m Hürden	M/W 8/9
	17:15 Uhr:	50 m Hürden	M/W 10/11
	17:30 Uhr:	60 m Hürden	M/W 12/13
	17:45 Uhr:	80 m Hürden	M/W 14/15
	17:30 Uhr:	Hochsprung	alle Altersklassen
	17:30 Uhr:	Weitsprung	M/W 8/9
	18:15 Uhr:	1000 m	M 8/9
	18:30 Uhr:	800 m	W 8/9
	18:40 Uhr:	300 m	M/W 14/15
	18:45 Uhr:	2000 m	W 10-15
19:00 Uhr:	2000 m	M 10-15	

Die 50 m Hürden werden mit 6,50 m Abständen und 40 cm Hürdenhöhe gelaufen.

Auszeichnungen	Es gibt Urkunden für eine Dreikampfwertung über alle Disziplinen pro Jahrgang nach Platzziffern
Sonderwertungen	Die Mittelstrecken werden für den Wendlandschülerlaufcup (WSLC) gewertet.



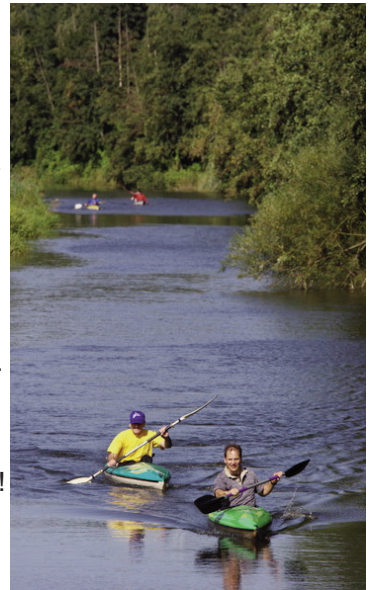
Der TuS Liepe veranstaltet am Freitag, dem 26. August 2011, im Rahmen des Heideblütenfestes zum 23. Mal den Lauf durch die Nemitzer Heide. Unter Schirmherrschaft der Gemeinde Trebel führt der Lauf auf einer 5,7-km-Runde rund um den Schafstall durch die zu dieser Jahreszeit in voller Blüte stehende Heide.

- Veranstalter** TuS Liepe
- Wettbewerb/Startklassen** 5,7-km-Lauf und 11-km-Lauf, Wertung in den üblichen Startklassen bis Jahrgang 2003. 1 km Kidslauf.
- Start/Ziel** Start und Ziel ist am Heidehaus in der Nemitzer Heide.
- Startzeit** Kinderlauf: 18:00 Uhr
5,7 km und 11 km: 18:30 Uhr
- Strecke** Die Strecke führt auf Wanderwegen (Sand) durch die Nemitzer Heide. Die Strecke ist gut ausgeschildert, an kritischen Passagen weisen Streckenposten den Weg. Auf der Schülerstrecke befinden sich nur geringe Anstiege.
- Information und Anmeldung** Thomas Jacobs, Dünsche Nr. 49, 29494 Trebel, Tel.: 05848/296, Mail: jacobs.duensche@web.de, unter Angabe von Name, Verein/Wohnort, Jahrgang, Geschlecht und Strecke oder online über die Internetseite der IGAS Wendland: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> bis Montag, den 23. August entgegengenommen.
- Startgeld** Erwachsene 5,00 Euro, Jugendliche 3,00 Euro und Schüler 2,00 Euro am Veranstaltungstag zu entrichten.
- Nachmeldungen** Nachmeldungen werden am Start bis 17:30 Uhr entgegengenommen. Es wird eine Nachmeldegebühr von 2 Euro erhoben. Voranmeldung erbeten. Für Schüler keine Nachmeldegebühr.
- Verpflegung** Nach dem Lauf gibt es für jeden Starter am Ziel eine kostenlose Erfrischung.
- Auszeichnungen Siegerehrung** Die Siegerehrung findet im Anschluss an die Veranstaltung am Ziel statt. Es gibt Urkunden und Preise für die Gesamtsieger/innen.
- Dusch- und Umkleidemöglichkeiten gibt es am Start nicht, es kann jedoch nach dem Lauf im Sportlerheim am Sportplatz in Liepe geduscht werden.



Wer immer schon einmal davon geträumt hat, auf der Jeetzel wie ein Indianer zu paddeln, der sollte zur 20. Langstreckenrallye der IGAS Wendland kommen. Wir laden alle Paddler Lüchow-Dannenburgs und der Nachbarkreise zu diesem Wettbewerb am Sonntag, dem 28. 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 20. August, angenommen. Nachmeldungen werden am Veranstaltungstag vereinzelt am Start bis 9:30 Uhr angenommen.
- Meldeadresse** Thomas Tege, Tolstefanz 5,
29482 Küsten
Telefon 05864-515,
e-mail: ttege@aol.com
Online:
www.igaswendland.de/anmeldung/
- Meldegeld** Bis 18 Jahre frei, 5 Euro ab 19 Jahre, am Veranstaltungstag am Start zu entrichten.
Nachmeldegebühr 5 Euro.
- Auszeichnungen** Es gibt im Ziel Urkunden für jeden.
- Verpflegung** Es gibt Erfrischungen für alle Teilnehmer am Ziel.
- Streckenänderungen vorbehalten!!!



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



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

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

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

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

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

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

Preise Pokale / Urkunden / Sachpreise

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

Ergebnislisten im Internet unter www.igaswendland.de

Voelkel

NATUR GESUND GENIESSEN

19

3. MTB Cross Team-Duathlon am 18. September 2011



- Veranstalter IGAS Wendland e.V. Abt. Radsport
Tel.: 05848-216
- Ort Meudelfitz / Hitzacker
- Meldungen mit Namen, Adresse, Verein, Geburtsdatum, Geschlecht, Telefon oder E-Mail! Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung> oder per FAX an J. Brzezinski, Töbtingen, 05848-1268
- Meldeschluss 13. September 2011
- Laufstrecke 2 x 5,5 km, Wald-Schotterwege
- Radstrecke 3 Runden a 8 km, Wald-Schotterwege, mäßige Anstiege
- Start 11:00 Uhr, Teilnehmerbesprechung 10:45 Uhr
Parkplatz am Jugendzeltlager Meudelfitz
- Startklassen Teams (auch Mixed) Schüler, Jugend, Junioren, Hauptklasse und Senioren, (je m/w)
Einzelstart nur Junioren, Hauptklasse und Senioren
- Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 6 Euro je Team (IGAS-Starter frei)
Hauptklasse, Senioren: 12 Euro je Team
Einzelstarter: 12 Euro
Nachmeldungen: zuzüglich 4 Euro
- Startnummern ab 10:00 Uhr
- Verpflegung im Start-/Zielbereich
- Material technisch einwandfreie MTB- oder Cross-Räder, es besteht Helmpflicht
- Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, Siegerehrung direkt nach dem Rennen, Pokale für Platz 1 - 3, Sachpreise;
Wertungsrennen zum BIKE-SHOP Cup 2011
- Ergebnislisten im Internet unter www.igaswendland.de

20 34. Lüchower Stunde

am 1. Oktober 2011



Veranstalter SC Lüchow

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

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

Meldeadresse/ Manfred Grabe, Mittelweg 5, 29482 Küsten, Tel. 05841-5004,
Meldetermin E-Mail grabe.manfred@t-online.de bis zum 25. September 2011

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



Café & Bistro

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

Unser reichhaltiges Frühstücksbuffet
garantiert Ihnen einen guten Start!



- Lassen Sie sich von uns verwöhnen mit:
- einem einzigartigen Frühstücksbuffet
 - 5 wöchentlich wechselnden Mittagstischgerichten
 - hausgebackenen Torten und Kuchenspezialitäten
 - exklusiven Spitzenkaffees aus aller Welt
 - einer ausgesuchten Bistrokarte

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: hotel-katerberg@t-online.de
web: www.hotel-katerberg.de



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

Der TuS Liepe, die IGAS Wendland und der VfL Langendorf veranstalten gemeinsam am 16. Oktober 2011 den 19. Wendlandmarathon. Beim Saisonabschluss der IGAS Wendland werden außerdem ein Halbmarathon-, ein 10-km-Lauf, ein 5-km-Lauf und zwei Kinderläufe ausgetragen.

Veranstalter TuS Liepe, IGAS Wendland, VfL Langendorf

Durchführung Der 19. 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 107 4319 418 genehmigt worden. Alle Strecken sind zudem als Volksläufe genehmigt.

Wettbewerbe& Klassen-
einteilung **5-km-Lauf:**
Schüler/Innen, Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen; ab Jahrgang 2003

10-km-Lauf:
Schüler/Innen, Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen; ab Jahrgang 2001

Halbmarathon:
Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünffjahrgangsklassen); ab Jahrgang 1995

Marathonlauf:
für Jugend A, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünffjahrgangsklassen); ab Jahrgang 1993

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 1993
Halbmarathon für jedermann, ab Jahrgang 1995
10-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 2001
5-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 2003

Kinderläufe:

a: 400m-Lauf für die Jahrgänge 2002-2007 (Jahrgangswertung).

b: 1250m-Lauf für die Jahrgänge 1998-2003(Jahrgangswertung).

Wertung wie beim Straßenlauf.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Anmeldeschluss Dienstag, der 11. Oktober 2011

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

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

Start Alle Starts finden vor dem Dorfgemeinschaftshaus in Liepe statt.
Achtung: 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-Wendepunkt Kurs statt. Der Halbmarathon, der 10-km- und der 5-km-Lauf auf dem gleichen Kurs, nur mit anderen Wendepunkten. Die Strecke ist eben und zu 99 Prozent asphaltiert. Die Strecke wird während des Laufes von Helfern nahezu verkehrsfrei gehalten. Die Strecke führt von Liepe über Klautze, Marleben, Laase, Pretetze, Grippel nach Langendorf und wieder zurück. Sie führt lange Strecken durch Wald und ist daher windgeschützt. Die Kinderläufe werden auf einem Rundkurs in Liepe ausgetragen.

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


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

Ziel In Liebe, Zielschluss 14:00 Uhr.

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

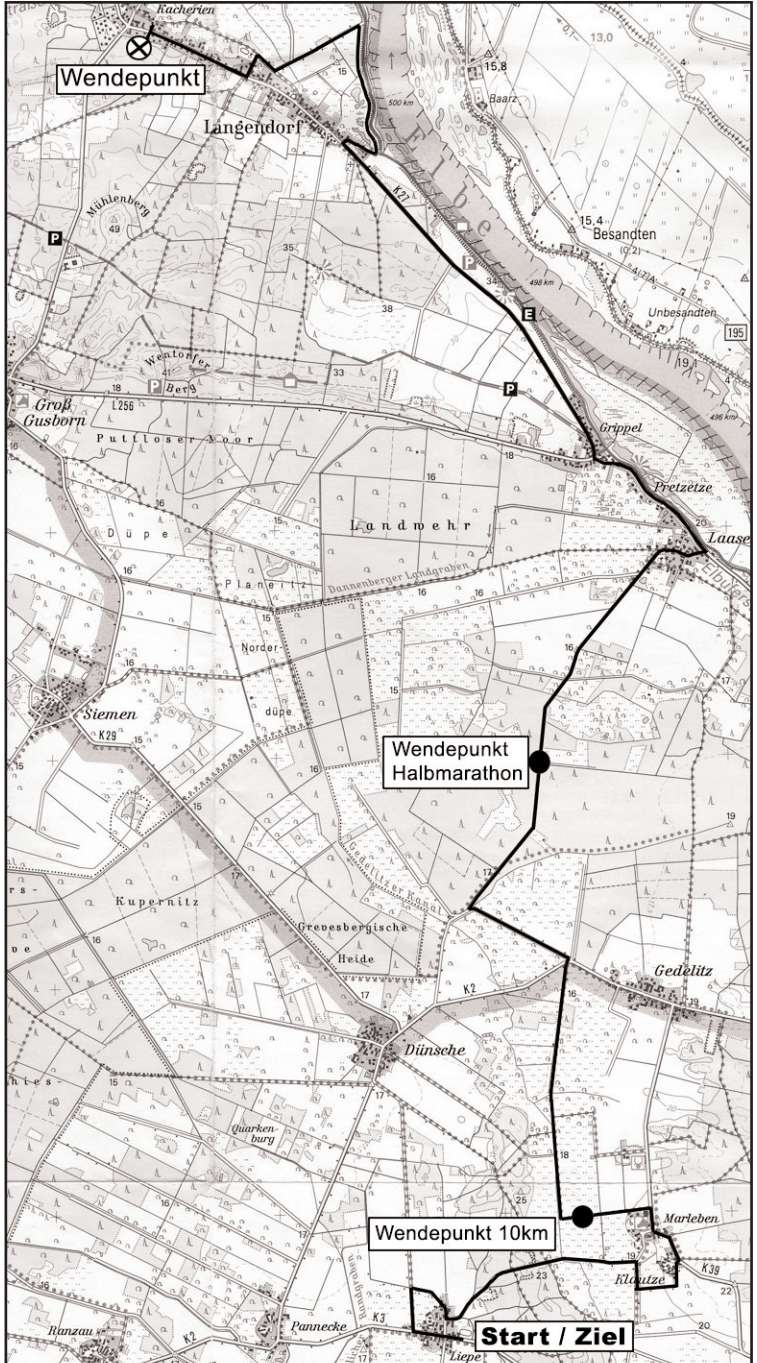
Verpflegungs- & Wasserstellen Auf der Strecke sind alle 5 km Verpflegungsstellen eingerichtet, bei denen Eigenverpflegung, heißer Tee, Obst (nach dem Wendepunkt), Wasser ohne Zusatz, Cola und Isostar in Trinkbechern gereicht werden. Unmittelbar nach dem Ziel gibt es eine Verpflegungsstelle, wo allen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

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



The cartoon shows a woman on the left wearing a tank top with 'SPORT 2000' written on it. Above her is a sign that says 'SPORT 2000 the year of sport'. To her right, a man is pushing a shopping cart filled with various items, including a watermelon. The cart has 'Sport-Shop' and 'Lager' written on it. Below the illustration, the text reads 'Schuh- und Sporthaus Saucke' with a 'SPORT 2000' logo and a drawing of a shoe. At the bottom, the address and phone number are provided: 'Lüchow · Lange Straße 2 · Telefon (05841) 2566'.

Schuh- und Sporthaus
Saucke
SPORT 2000
Lüchow · Lange Straße 2 · Telefon (05841) 2566





Die TSV Hitzacker veranstaltet am Sonntag, den 6. November 2011 die 20. 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-
leitung TSV Hitzacker/Leichtathletik Team Herbsthärte
Reiner Burmester, Am Heisterkamp 5, 29456 Hitzacker
Tel: 05862 / 7224, E-Mail: burmester.hitzacker@t-online.de
- Wettbewerb&
Startklassen Ein 10-Kilometer-Lauf durch die Elbhöhen sowie Wandern/Walken/NordicWalken (WWNW). Wertung des Laufes in den üblichen Startklassen. Im Schüler- und Jugendbereich ab Jahrgang 2003 in Zweijahrgangsklassen. **Beim WWNW erfolgt keine Zeitnahme. Diese Starter erhalten eine Teilnahmeurkunde.**
- Start 6. November 2011 um 10 Uhr auf dem Kniepenberg bei Drethem.
am Verdo in Hitzacker.
- Ziel um 12:00 Uhr, anschließend Siegerehrung.
- Zielschluss
- Strecke Der Kurs ist an Abzweigungen und Kreuzungen durch eine Kreidelinie markiert und teilweise durch Streckenposten gesichert. Er verläuft meist auf Waldwegen, aber auch längere asphaltierte Abschnitte kommen vor. Sanitätsdienst ist an der Strecke eingesetzt.
- Meldungen online über das Meldeformular:
www.herbsthaerte-hitzacker.de/anmeldung
oder E-Mail: demmer-beate@t-online.de
oder per Post: Beate Demmer, In den Gärten 3, 29456 Hitzacker unter Angabe des Jahrgangs, Vereins oder Wohnortes, Wettbewerbs (Laufen oder WWNW) und der T-Shirt-Größe.
- Meldeschluss ist der 25.10.2011. **Meldungen werden erst mit dem Eingang des Startgeldes bis zum 25.10.2011 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. 1992) 7 Euro. Darin enthalten: Busfahrt zum Start, Urkunde und das Herbsthärte T-Shirt für jeden Finisher.

Überweisungen bis zum 25.10.2011 (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 ermäßigen 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 mit der Startnummer ein Tombolalos. Preisausgabe während der Siegerehrung.

Ergebnisliste wird am frühen Abend auf www.herbsthaerte-hitzacker.de veröffentlicht. Außerdem gibt es dort eine umfangreiche Bildergalerie.



Ausrichter SV Lemgow-Dangenstorf

Beginn 3.12.2011, 10:45 Uhr

Ort Bockleben

Wettbewerbe/ Zeitplan	1.) Kinderlauf (bis 9 Jahre)	800 m	10:45 Uhr
	2.) Jedermannlauf (ab 10 Jahre)	2000 m	11:15 Uhr
	3.) Crosslauf (ab 16 Jahre)	7000 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 Jedermannlauf herzlich willkommen. Sie werden nicht gesondert gewertet.

Strecke Der Startpunkt ist der Reitplatz in Bockleben. Die Laufstrecke geht von Bockleben nach Simander. Es sind wenig Straßen und viel 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 20. November 2011

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

Startgeld 8,- Euro für Erwachsene; 6,- Euro Jugendliche; 5,- Euro Schüler
Die Überweisung des Startgeldes bitte bis zum 22. November 2011 auf das Konto: Postbank Köln; BLZ: 370 100 50; Kontonummer: 301 766 501

Nachmeldungen Nachmeldungen und Ummeldungen sind am Veranstaltungstag bis 10:15 Uhr möglich. Nachmeldegebühr: Erwachsene 4,- Euro, Schüler und Jugendliche bis 18 Jahre 2,- Euro

Auszeichnungen Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und jeder vorangemeldete Teilnehmer 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.nikolauscrosslauf.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.



24

25. Silvesterlauf in Lüchow am 31. Dezember 2011

Veranstalter SC Lüchow



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

Start/Ziel vor der Kreissparkasse (Stadtmitte)

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

Beginn 14:30 Uhr

Meldeadresse Jens Feuerriegel, Holzweg 10, 29482 Küsten, Tel. 05841-3006
(ab 21 Uhr Meldetermin bis zum 25.12.2011)

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





Die Schwimmabteilungen des MTV Dannenberg, des SC Lüchow und die IGAS Wendland veranstalten am Sonntag, den 22. Januar 2012, gemeinsam das 21. Lüchower Stundenschwimmen im Hallenbad Lüchow. Zu diesem Wettbewerb laden die Veranstalter alle Leistungsschwimmer, Rettungsschwimmer, Triathleten und Breitensportler herzlich ein. Das Lüchower Stundenschwimmen ist offen für Sportler aller Leistungsklassen. Wir wollen mit diesem Wettbewerb den Kontakt zwischen den hiesigen Schwimmern fördern.

- Ausrichter** Schwimmabteilungen des MTV Dannenberg, des SC Lüchow und die IGAS Wendland.
- Wettbewerbe & Startklassen** Stundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2001
Halbstundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2003
- Wertung** Im Schülerbereich jeweils Zweijahrgangsklassen, im Jugendbereich Dreijahrgangsklassen und bei den Erwachsenen in Zehnjahrgangsklassen. Mannschaftspokal beim Stundenschwimmen, Familienwertung in beiden Wettbewerben.
- Startberechtigt** Sind alle Schwimmsportbegeisterten. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- Meldungen** Anmeldungen werden nur bis Sonntag, den 16. Januar, entgegengenommen. Nachmeldungen sind nur möglich, wenn noch Startplätze frei sind. Es werden nur 100 Starter zugelassen. Die Startplätze werden nach der Reihenfolge des Eingangs der Meldungen vergeben.
- Meldeadresse & Anmeldungen** Im Hallenbad Lüchow auf der im Hallenbad aushängenden Meldeliste oder bei Frank Kornell, Telefon (0 58 61) 69 09, E-Mail: cornydbg@aol.com
- Meldegeld** Stundenschwimmen: 8 Euro; Halbstundenschwimmen: 6 Euro für alle Teilnehmer/Innen, am Wettkampftag im Hallenbad zu entrichten.
- voraussichtlicher Zeitplan** Einlass und Einschwimmen ab 13:30 Uhr
Kampfrichterbesprechung 13:40 Uhr
- Startfolge:**
- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Lauf Halbestunde | ca. 14:00 Uhr |
| 2. Lauf Halbestunde | ca. 14:35 Uhr |

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



Impressum 2011

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