

Das IGAS- Jubiläumsjahr 2012 geht zu Ende. Die Fotoausstellung in den Räumen der Kreissparkasse gab einen Einblick in die Vereinsarbeit der vergangenen 20 Jahre und bot einen Rückblick auf tolle Veranstaltungen.

Wir haben in 20 Jahren weit über 300 Sportveranstaltungen organisiert und dabei meist auf eine zügige und umsetzbare Genehmigung durch die beteiligten Behörden zählen können.

Vielen Dank an die dort zuständigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen!

Im Laufe des zurückliegenden Sportjahres ist der Genehmigungsweg durch eine Änderung im behördlichen Zuständigkeitsbereich deutlich umfangreicher geworden.

Dem Antrag auf Durchführung einer Sportveranstaltung geht nun oftmals eine vorherige Ortsbegehung voraus. Die Genehmigung selbst ist mit einer Vielzahl von Auflagen, vor allem im Bereich der Kennzeichnung und Beschilderung, verbunden. Damit wird für uns die Unterstützung der Straßenmeistereien bei der Bereitstellung der notwendigen Verkehrszeichen unverzichtbar.

Besonders die „kleinen“ Veranstaltungen auf öffentlichem Straßenland sind von dieser „Neuerung“ betroffen, denn der Aufwand zur Durchführung wird enorm groß.



Trotzdem bleibt auch 2013 die Anzahl unserer Sportveranstaltungen konstant. Das ist ein Verdienst der Organisatoren und Helfer!

Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Sportjahr 2013.

IGAS Wendland e.V.
Der Vorstand

2013

24 Möglichkeiten außer Atem zu kommen

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

	Editorial 2012		1
	Inhaltsverzeichnis		2
	!!!Bitte beachten!!!		3
	Ergebnisse, Rennschneckenwertung und Cups 2011/2012		4-12
1 R	Skilanglauf - "Wintertraum" in der Clenzer Schweiz		13
2 L	10.000 m-Winterlauf in Lüchow	27. Jan.	14
3 R/L	9. Wustrower Halbmarathon	23. März	15
4 R/B	22. MTB-Rennen "Helmuts Höllenritt"	14. April	17
5 R	21. Gartower Seeduathlon	28. April	18
6	Rund ums Wendland	20. Mai	21
7 R	Wendland Inline-Volkslauf	2. Juni	22
8 R	Outdoor - Stundenschwimmen	9. Juni	24
9	Hürdenlauftag	19. Juni	26
10	Kreis-Staffel-Abend	20. Juli	27
	Haftungsausschluss und Anmeldung		28/29
11 R	28. Wendlandtriathlon in Gartow	29. Juni	30
12 R/B	19. Tour de Wendland	12.-14. Juli	34
13 L	Laufwoche mit 20. Lüchower Zehner	27. Jul.-3. Aug.	36-38
14 R/B	5. Stunde von Banzau	4. Aug.	39
15 R	22. Paddel-Langstreckenrallye	18. Aug.	41
16 L	25. Lauf durch die Nemitzer Heide	23. Aug.	42
17	1. Hitzacker 8-Stunden-Ritt	1. Sep.	43
18 R/B	5. Rund um Voelkel	15. Sep.	45
19	LA-Vereinsmeisterschaft der IGAS Wendland	26. Sep.	46
20 L	36. Lüchower Stunde	5. Okt.	47
21 R/L	21. Wendlandmarathon "Liepes Lust"	20. Okt.	48
22 R/B	2. Cross im Böseler Holz	27. Okt.	52
23 L	22. Hitzacker-Herbst-Härte	3. Nov.	53
24 L	27. Silvesterlauf in Lüchow	31. Dez.	55
	Impressum		56

!!! 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 Hefmitte.

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 2012

Männer (gesamt)

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	802,52	16
2. Mario Schmitter	SC Lüchow	660,63	14
3. Markus Supplie	IGAS Wendland	627,71	11
4. Bernd Martel	IGAS Wendland	549,87	9
5. Florian Schier	IGAS Wendland	509,10	8
6. Dirk Wübbenhorst	IGAS Wendland	495,06	7
7. Christian Kracke	IGAS Wendland	455,20	11
8. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	446,08	15

Schüler M14 und jünger

1. Marten Kracke	IGAS Wendland	96,60	4
------------------	---------------	-------	---

Jugendliche M15 - 19

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	802,52	16
2. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	446,08	15
3. Niklas Schultz	SC Lüchow	327,09	8

Männer M20 - 39

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	627,71	11
2. Bernd Martel	IGAS Wendland	549,87	9
3. Lars Wegener	MTV Dannenberg	382,41	7

Männer M40 - 59

1. Mario Schmitter	SC Lüchow	660,63	14
2. Florian Schier	IGAS Wendland	509,10	8
3. Dirk Wübbenhorst	IGAS Wendland	495,06	7

Männer M60 und älter

1. Reiner Burmester	TSV Hitzacker	159,52	3
---------------------	---------------	--------	---

Frauen gesamt

1. Silvia Behn	SC Lüchow	1090,15	16
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	1031,15	16
3. Tina Heine	IGAS Wendland	947,93	16
4. Sigrid Schareitz	VfL Langendorf	569,26	8
5. Franziska Behn	SC Lüchow	163,00	4

Schülerinnen W14 und jünger

1. Lea Schilling	SC Lüchow	39,62	3
------------------	-----------	-------	---

Jugendliche W15 - 19

1. Laura Schultz	SC Lüchow	57,77	2
------------------	-----------	-------	---

Frauen W20 - 39

1. Tina Heine	IGAS Wendland	947,93	16
2. Franziska Behn	SC Lüchow	163,00	4

Frauen W40 - 59

1. Silvia Behn	SC Lüchow	1090,15	16
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	1031,15	16
3. Sigrid Schareitz	VfL Langendorf	569,26	8

Sieger und Siegerinnen beim Wendland-Lauf-Cup 2012

Männer gesamt

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	199	7
2. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	195	7
3. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	186	7
4. Philipp Thiede	SV Lemgow-Dangenstorf	174	7
5. Bernd Martel	IGAS Wendland	169	7
6. Lennard Frank	SC Lüchow	158	7
6. Dietrich Plorin	IGAS Wendland	158	7
8. Ralph Germ	IGAS Wendland	156	7

Jugendliche MJ U18/U20

1. Lennard Frank	SC Lüchow	158	7
------------------	-----------	-----	---

Männer M20- 39

1. Philipp Thiede	SV Lemgow-Dangenstorf	174	7
2. Bernd Martel	IGAS Wendland	169	7
3. Ralph Germ	IGAS Wendland	156	7

Männer M40 - 44

1. Dietrich Plorin	IGAS Wendland	158	7
2. Andreas Müller	TSV Schnega	123	7

Männer M45 - 49

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	199	6
2. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	186	7

Männer M50- 59

1. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	195	7
2. Manfred Haacke	SC Lüchow	130	7

Männer M60+

1. Wilfried Ludwig	TuS Liepe	81	7
2. Rudolf Thiele	SC Lüchow	71	4

Frauen gesamt

1. Silvia Behn	SC Lüchow	189	7
2. Tina Heine	IGAS Wendland	188	7
3. Ingrid Gangloff	SV Gartow	172	7
4. Franziska Behn	SC Lüchow	163	7
5. Cornelia von der Gablentz	SV Lemgow-Dangenstorf	145	7
6. Annette Cassier	Waddeweitz	139	7
7. Nicole Brünicke	SC Lüchow	128	7
9. Tanja Schulz	SV Lemgow-Dangenstorf	126	5

Jugendliche WJ U18/U20

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	115	6
------------------	-----------	-----	---

Frauen W20+

1. Silvia Behn	SC Lüchow	189	7
2. Tina Heine	IGAS Wendland	188	7

SiegerInnen beim Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2012

Gesamtwertung Run Jungen

1.	Tjark Behrens	SC Lüchow	46	16
2.	Marcel Müller	IGAS Wendland	39	16
3.	Jakob Boick	IGAS Wendland	24	11
4.	Michel Gause	IGAS Wendland	20	13

Gesamtwertung Run Mädchen

1.	Lea Schilling	SC Lüchow	36	15
2.	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	32	15
3.	Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf	26,5	13
4.	Cathleen Zierau	SV Lemgow-Dangenstorf	20,5	12

Gesamtwertung Fun

1.	Finn Müller	TSV Schnega		16
2.	Lea Marie Koch	SC Lüchow		15
3.	Paul Fischer	SC Lüchow		14
4.	Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf		13
4.	Lukas Wehrend	SC Lüchow		13

männlich Jugend U16

1. Run	Jakob Boick	IGAS Wendland	24	11
2. Run	Marten Kracke	IGAS Wendland	17	8
3. Run	Thorben Mützel	IGAS Wendland	14	12
1. Fun	Jan-Sören Weber	TSV Schnega		8

männlich Jugend U14

1. Run	Marcel Müller	TSV Schnega	39	16
2. Run	Michel Gause	IGAS Wendland	20	13
3. Run	Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	8	13
1. Fun	Christian Busse	IGAS Wendland		8
2. Fun	Alexander Osten	TSV Schnega		6

männlich Kinder U12

1. Run	Tjark Behrens	SC Lüchow	46	16
2. Run	Lukas Wehrend	SC Lüchow	17	13
3. Run	Paul Fischer	SC Lüchow	11	14
1. Fun	Finn Müller	TSV Schnega		16
2. Fun	Louis Schlenstedt	TSV Schnega		12
3. Fun	Johann Heinrich Urbansky	SV Gartow		9

männlich Kinder U10

1. Run	Noah Vey	SV Gartow	14	7
2. Run	TimOsten	TSV Schnega	13	8
3. Run	Xavier-Elias Luck	SC Lüchow	4	10

männlich Kinder U8

1. Run	Nick Schlenstedt	TSV Schnega	12	7
2. Run	Fynn-Olivier Luck	SC Lüchow	5	7

weibliche Jugend U14

1. Run	Lea Schilling	SC Lüchow	36	15
2. Run	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	32	15
3. Run	Lea Marie Koch	SC Lüchow	11	15

weibliche Kinder U12

1. Run	Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf	26,5	13
2. Run	Cathleen Zierau	SV Lemgow-Dangenstorf	20,5	12
3. Run	Linn Härtel	SV Lemgow-Dangenstorf	6	8
1. Fun	Laura-Sophie Schulz	SV Lemgow-Dangenstorf		8
2. Fun	Leonie Renken	SV Lemgow-Dangenstorf		6

weibliche Kinder U10

1. Run	Julina Wrede	SC Lüchow	13	7
2. Run	Greta Thielisch	SV Lemgow-Dangenstorf	12	8
3. Run	Lara Henze	SV Germania Breselenz	7,5	7
1. Fun	Hanne Fischer	SC Lüchow		12

Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Cup 2012

Männer gesamt

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	332	7
2. Dirk Wübbenhorst	IGAS Wendland	326	7
3. Florian Schier	IGAS Wendland	273	7
4. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	235	7
5. Andi Distler	SKF TretlagerEinheiten	222	7
6. Mario Schmitter	SC Lüchow	220	7
7. Wolfgang Cornelius	IGAS Wendland	216	6
8. Detlef Schüler	IGAS Wendland	198	7
9. Bernd Martel	IGAS Wendland	194	5
10. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	183	7

Jugend

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	235	7
2. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	183	7

Männer Elite

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	230	5
2. Dirk Wübbenhorst	IGAS Wendland	326	7
3. Bernd Martel	IGAS Wendland	202	5

Männer Senioren

1. Florian Schier	IGAS Wendland	273	7
2. Andi Distler	SKF TretlagerEinheiten	222	7
3. Mario Schmitter	SC Lüchow	220	7
4. Wolfgang Cornelius	IGAS Wendland	216	6
5. Detlef Schüler	IGAS Wendland	198	7

Frauen

1. Sigrid Schreitz	VfL Langendorf	345	7
2. Tina Heine	IGAS Wendland	325	7
3. Ingrid Gangloff	SV Gartow	290	7
4. Silvia Behn	SC Lüchow	275	7

Regeln für die Rennschneckenwertung 2013

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 Wettbewerben in mindestens zwei unterschiedlichen Sportarten in die Wertung gekommen sind (Ski-Langlauf, Radfahren, Laufen, Duathlon, Schwimmen, Skaten, Padeln). 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 kommt diemal aber nur ein Wettbewerb pro Sportart in die Wertung.

Die maximale Anzahl der Punkte je Wettbewerb orientiert sich an der Bestzeit des jeweiligen Wettbewerbs. Die Anzahl der Minuten der Bestzeit ist die maximal erreichbare Punktzahl. Für jede Minute 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. Ski-Langlauf (12 km)
2. Helmut's Höllenritt (40 km)
3. Wustrower Halbmarathon (Halbmarathon, 10 km, 5 km)
4. Gartower Seeduathlon (4,7 km - 33 km - 4,7 km)
5. Outdoor-Stundenschwimmen (60 Min., 30 Min.)
6. Wendland Inline-Volkslauf (6,8 km bis 40,8 km)
7. Wendland-Triathlon (Kurz-Distanz, Jedermann-Distanz)
8. Tour de Wendland (Prolog, Langetappe, Kriterium, Einzelzeitfahren)
9. Paarlaf im Fehl (12 km, 7,5 km)
10. Stunde von Banzau (35,1 km)
11. Jeetzel-Paddelrallye (25 km, 14 km)
12. Rund um Voelkel (24,5 km, 49 km, 73,5 km)
13. Wendland-Marathon (Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km)
14. Cross im Böseler Holz (23 km)

Zuständig für die Rennschneckenwertung ist in diesem Jahr Christian Kracke.



Regeln für den Bike-Shop-Cup 2013

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 14. April
2. Tour de Wendland, 1. Etappe am 12. Juli
3. Tour de Wendland, 2. Etappe am 13. Juli
4. Tour de Wendland, 3. Etappe am 13. Juli
5. Tour de Wendland, 4. Etappe am 14. Juli
6. Stunde von Banzau, Einzelzeitfahren 35 km, 4. August
7. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 15. September
8. Cross im Böseler Holz am 27. 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 2013 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 2014 verlost.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.



Regeln für den Wendland-Lauf-Cup 2013

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 1997 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 Wendland-Lauf-Cup 2013 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 2014 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 Langendorf oder 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 2013

Die SV Lemgow-Dangenstorf trägt 2013 gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Liepe, dem VfL Langendorf, dem MTV Dannenberg, der TSV Hitzacker, der IGAS Wendland und dem Leichtathletikkreisverband den WendlandSchülerLaufCup (WSLC) aus. Es werden 12 Veranstaltungen gewertet:

1. Nikolaus-Cross in Bockleben am 8. Dezember 2012
2. Cross-Kreismeisterschaft in Langendorf oder Dangenstorf am 23. Februar
3. Wustrower Halbmarathon am 23. März
4. Langstrecken-KM in Lüchow am 26. April
5. Läuferabend in Hitzacker am 29. Mai
6. Langstrecken auf der Bahn in Lüchow am 27. Juli
7. Gartower Seelauf am 29. Juli
8. Paarlauf im Wustrower Fehlgang am 31. Juli
9. Lüchower Zehner am 2. August
10. Görhde-Golf-Lauf in Braasche am 3. August
11. Nemitzer Heide-Lauf am 23. August
12. Wendlandmarathon am 20. Oktober

Altersklassen: Es gibt eine Gesamtwertung und 2-Jahrgangs-Wertungen jeweils für Jungen und Mädchen: MJU16, MJU14, MKU12, MJU10, MKU8, WJU16, WJU14, WKU12, WJU10 und WKU8.

Wertung: Grundsätzlich gilt: Alle Kinder aus Lüchow-Dannenberg oder Lüchow-Dannenger Vereinen werden automatisch für den WendlandSchülerLaufCup (WSLC) gewertet. 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. In die Run-Endwertung kommt nur, wer an mindestens 4 Läufen teilgenommen hat. Es werden nur die maximal 6 besten Läufe gewertet.

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: Katharina von der Gablentz

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-Jeetzeler 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 27. Januar 2013

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/ Silvia Behn, 29439 Lüchow, Tel. 05841-4921,
Meldetermin bis zum 23. Januar 2013

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

Nachmeldungen bis 10:00 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde

Laufangebote der IGAS Wendland

im Vorfrühling 2013 zur Saisonvorbereitung

Sonntag, den 3.3.2013, 11:00 Uhr, Verdo-Parkplatz Hitzacker:
Herbsthärtestrecke 10 km, hin und/oder zurück

Sonntag, den 10.3.2013, 11:00 Uhr, Sportplatz Clenze:
Drawehn-Höhenweg, ca.20 km, Wendepunkt
(alternativ zum Wasa-Lauf in Celle)

Wendländisches Lauf-Wochenende:

Freitag, den 15.3.2013, 17:00 Uhr, Parkplatz Küsten :
Waldlauf, 10 – 15 km, Rundkurs

Samstag, den 16.3.2013, 11:00 Uhr, Wustrow, Sportplatz am Fehl :
Paarlauf, 3 - 5 Runden/Person, Intervalle
15:30 Uhr, Gartow, Nordufer des Sees am Café Salix :
Langer Lauf, 3 – 5 Runden
anschl. bei Bedarf: Kaffee und Kuchen,
anschl. bei Bedarf: Sauna am Seeufer,
anschl. bei Bedarf: gemeinsames Essen

Sonntag, den 17.3.2013, 11:00 Uhr, Nemitzer Heide :
Rundkurs 5,5 km, 2-3 mal

Sonntag, den 7.4.2013, 10:00 Uhr, Sportplatz Clenze :
Drawehn-Höhenweg, max. 35 km,
Schmessau-Zernien-Kröte-Reddebeitz-Clenze,
Selbstorganisation mit PKWs der Teilnehmer

Es handelt sich um Trainingsläufe für alle, die Lust und Zeit haben, egal ob oder welcher Verein, evtl. aufgeteilt in mehrere Gruppen je nach Tempo und Streckenlänge, Eigenverpflegung nötig.

Kein Antrittsgeld, aber gerne Anmeldung bis 2 Tage vorher: Wolf Stahlknecht, Köhlen 14, 29487 Luckau, Tel: 05843/7443, Fax: 05841/70344, E-Mail: stahlknecht@gmx.de

3

9. Wustrower Halbmarathon am 23. März 2013



Die IGAS Wendland veranstaltet am 23. März 2013 den 9. 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 Altersklassen ab M/W U18
mit KM-Wertung:
für Erwachsene und Senioren/Innen
10-km-Straßenlauf:
für alle Altersklassen ab M/W U16
5-km-Straßenlauf:
für alle Altersklassen ab M/W U14
mit KM-Wertung:
für die Altersklassen M/W U14 und M/W U16
- Die Altersklassen sind Vorgaben des DLV und werden eingehalten.
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 23. 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 19. März 2013

- 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 3.09.4319.4.05 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

22. MTB Rennen "Helmuts Höllenritt"

Jedermannrennen

Meudelfitz/Hitzacker am 14. April 2013

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 / Senioren	5 Runden = 40 km
	Frauen / Junioren	4 Runden = 32 km
	Jugend 1997/1998	3 Runden = 24 km
	Schüler 1999/2000	2 Runden = 16 km
	Schüler 2001/2002	1 Runde = 8 km

Wertungen Kreismeisterschaft 2013, das Rennen ist beim Radsportverband
Niedersachsen gemeldet

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

21. Gartower Seeduathlon

am 28. April 2013



Die IGAS Wendland und die SV Gartow veranstalten am Sonntag, den 28. April 2013, gemeinsam den 21. Gartower Seeduathlon rund um den Gartower See und durch die umliegenden Forsten.

Veranstalter SV Gartow und IGAS Wendland

Wettkampf-
leitung &
Organisation Udo Bartels, Rehbecker Weg 14, 29439 Lüchow
Tel: 05841-976579, E-Mail: udo-bartels@t-online.de und
Mario Schmitter, Tarmitz 19, 29439 Lüchow, Tel: 05841/70536

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. 1993-95 W/M 45-49 - Jg. 1964-68
W/M 21-29 - Jg. 1984-92 W/M 50-54 - Jg. 1959-63
W/M 30-34 - Jg. 1979-83 W/M 55-59 - Jg. 1954-58
W/M 35-39 - Jg. 1974-78 W/M 60 > - Jg. 1953
W/M 40-44 - Jg. 1969-73

Strecken Der Wettbewerb wird am Gartower See gestartet. Die Laufabschnitte führen um den Gartower See herum. Die Radstrecke führt durch die angrenzenden Forsten und über den Höhbeck.

Startberechtigt Am 21. Gartower Seeduathlon können Teilnehmer (m/w) für die Gesamtdistanz bis Jahrgang 1995, bei Staffeln ab Jahrgang 1999 (Laufen) bzw. Jahrgang 1997 (Radfahren), teilnehmen.

Start Am 28. April um 13:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

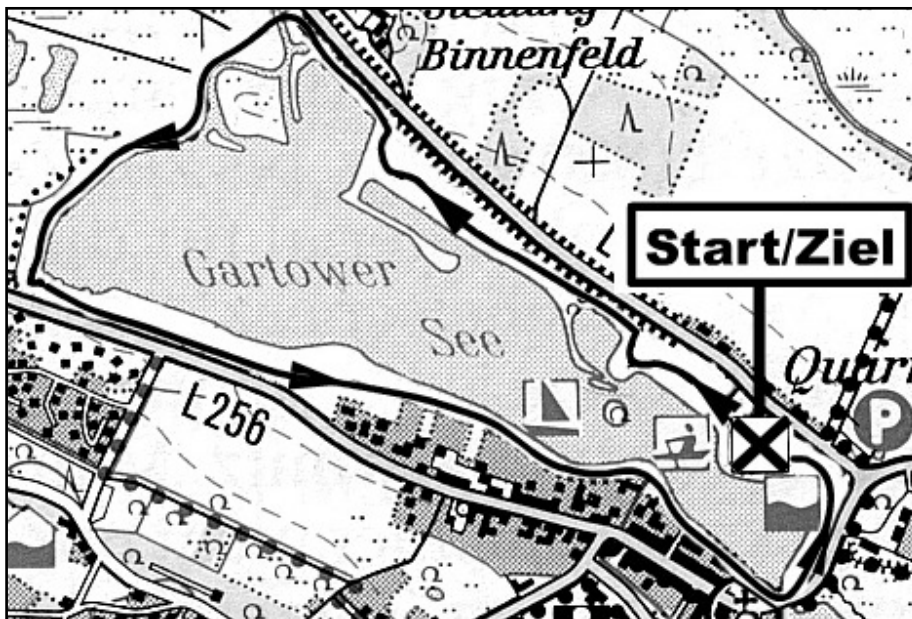
Meldeadresse **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> oder
Udo Bartels, Rehbecker Weg 14, 29439 Lüchow.

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-Dannenb., Kto.-Nr.: 44033371, BLZ: 25850110.
Hinweis: Einzelstarter ohne DTU-Startpass müssen am Veranstaltungstag eine **Tageslizenz für 3,- Euro** in bar erwerben.

Meldeschluss Meldeschluss ist Dienstag, der 23. April 2013.



- Startunterlagen Ausgabe der Startunterlagen am 28. April von 11:00 bis 12:30 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone bei Start und Ziel.
- Wettkampfbesprechung Die Wettkampfbesprechung findet am 28. 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.



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“

am 20. Mai 2013 (Pfingstmontag)

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

Termin am Pfingstmontag, 20. Mai 2013, um 8:30 Uhr am Restaurant Rossini. Weitere Infos werden bei Bedarf rechtzeitig auf der IGAS-Homepage (www.igaswendland.de) bekanntgegeben.

mit Helm, etwas Eigenverpflegung, Flickzeug, Geld.

Zur Abwechslung diesmal anders rum:

1. Abschnitt **„Von der Jeetzel durch den Lemgow bis an die Elbe“**
(Dolgow, Wustrow, Lübbow, Schmarsau, Prezelle, Rondel, Gartow, Schnackenburg)

Pause im Hafencafé Schnackenburg oder im Café Salix am See

2. Abschnitt **„Immer die Elbe ‘runter’“**
(von Schnackenburg mal Deichverteidigungsweg, mal Elbuferstrasse, übern Höhbeck und Kniepenberg oder dran vorbei bis Neu Darchau)

Pause im Göpelhaus Neu Darchau am Fähranleger

3. Abschnitt **„von der Elbe durch Drawehn und Swinmark an die Jeetzel“**
(Neu Darchau, Göhrde, Zernien, Zarenthien, Gohlefan, Quartzau, Winterweyhe, Schnega Bhf., Bergen, Luckau, Dolgow)

Vielleicht anschließend gemeinsames italienisches Essen im Restaurant Rossini in Dolgow.

Bitte in der Gruppe fahren, Aufteilung(en) nach Leistungsstärke, natürlich auch Teiletappen möglich.

StVO beachten !!!

Möglicherweise wieder Schlauchdusche unter freiem Himmel in Dolgow. Handtuch und Wechselkleidung morgens (in Autos) deponieren.

Kein Startgeld, aber gerne Anmeldung bei:
Wolf Stahlkecht, Tel. 05843/7443 abends,
oder e-mail: stahlknecht@gmx.de.

7

Wendland - Inline - Volkslauf für Jedermann am Sonntag, dem 2. Juni 2013



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
Udo Bartels, Rehbecker Weg 14, 29439 Lüchow,
Tel. 05841/976579

Wettbewerbe & 39,6 km (6 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 1997 und älter
Startklassen 19,8 km (3 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 1999 und älter
13,2 km (2 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 2001 und älter
6,6 km (1 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 2003 und älter

Zeitlimit 2 Stunden für alle Strecken

Wertung Es gibt eine Wertung pro Strecke und bei genügend großer Anzahl von Startern nach Altersklassen

Altersklassen bei Kindern und Jugendlichen bis Jahrgang 1994 im
Zweijahresrhythmus, Hauptklasse Jahrgang 1984 bis 1993,
SeniorenInnen ab Jahrgang 1983 im Zehnjahresrhythmus

Strecke Deichverteidigungsweg am Luciekanal zwischen Kolborn und
Krautze. **Achtung:** Das Befahren des Deichverteidigungsweges ist
grundsätzlich verboten. Für den Inline-Volkslauf gibt es eine Aus-
nahmegenehmigung nur für Inliner nur für den Veranstaltungstag.

Start/Ziel ab 10 Uhr, 2 km nördlich von Woltersdorf, 500 m östlich der ÜFEST

Anmeldung Online: **www.igaswendland.de/anmeldung**
oder bei Udo Bartels, Rehbecker Weg 14, 29439 Lüchow, mit
Name, Vorname, Jahrgang, Adresse, Verein/Wohnort

Startgeld 3 Euro für Kinder ab Jahrgang 1998, 4 Euro für Jugendliche von
Jahrgang 1997 bis 1994, Erwachsene 6 Euro.
IGAS-Mitglieder bis 18 Jahre (ab Jahrgang 1995) startgeldfrei.
Das Startgeld wird beim Abholen der Startunterlagen bezahlt.

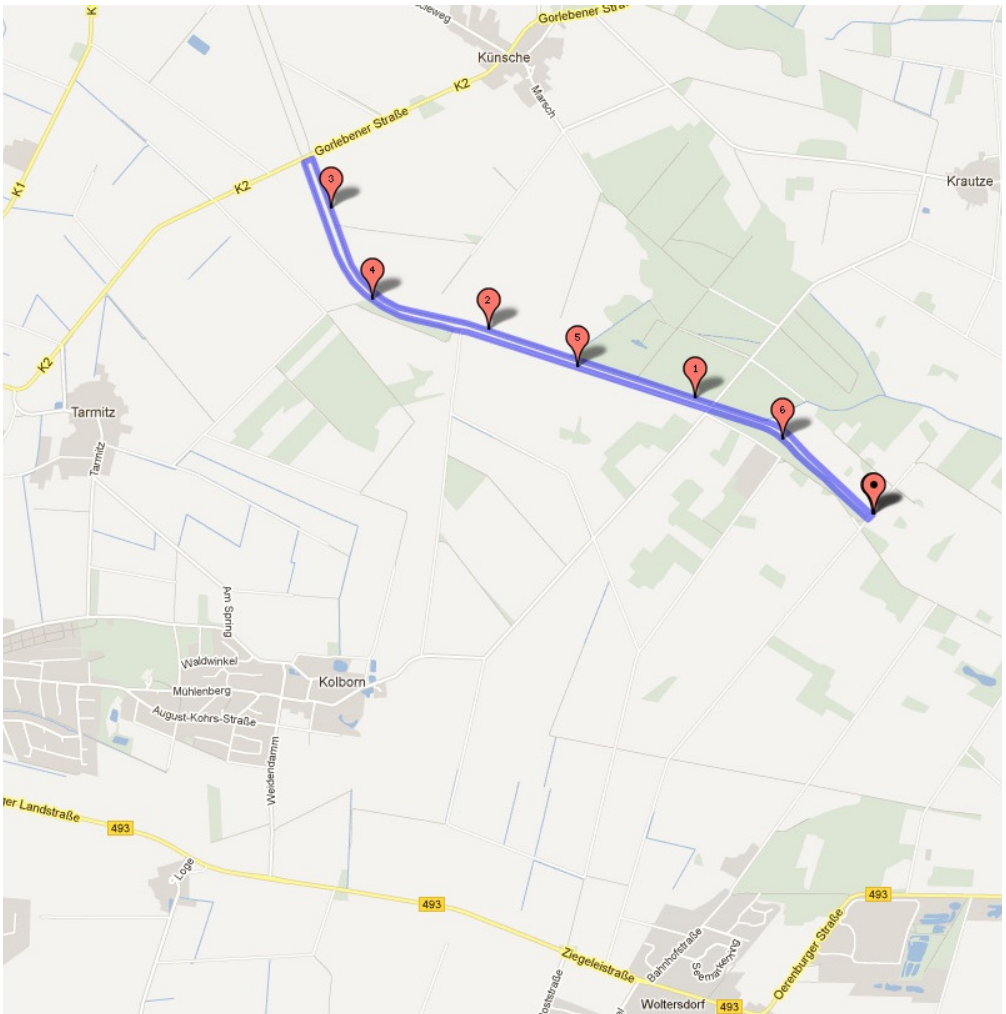
Meldeschuß Dienstag, 28. Mai 2012

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 2. 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
- Sonstiges Jeder TeilnehmerIn bestätigt mit der Anmeldung, dass sein/ihr Trainingzustand für die gewählte Streckenlänge ausreicht.



8

Outdoor - Stundenschwimmen

am 9. Juni 2013



Die Schwimmabteilung des MTV Dannenberg und die IGAS Wendland veranstalten am Sonntag, den 9. Juni 2013, 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 2002
Halbstundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2004
- Wertungsklassen** Jahrgänge 2004 bis 1997 in Zweijahrgangsklassen, Jahrgänge 1996 bis 1994 in einer Dreijahrgangsklasse und ab Jahrgang 1993 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 02.06.2013 entgegengenommen. Nachmeldungen sind nur möglich, wenn noch Startplätze frei sind und dadurch keine neuen Läufe erforderlich werden. Es werden nur 216 Starter zugelassen. Die Startplätze werden nach der Reihenfolge des Meldungseingangs 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
- 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 06.06.2013, 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



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
---	--	---

9

Hürdentag der IGAS-Wendland

am 19. Juni 2013 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 3.09.4319.2.11

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

Beginn 19. Juni 2013, 18:00 Uhr

Austragungsort Schulsportanlage Lüchow

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

Meldeschluss 15. Juni 2013

Meldegeld 1,00 Euro pro Teilnehmer
pro Disziplin

Auszeichnungen Es gibt Urkunden.



Wettbewerbe/ Rahmenzeitplan	18:00 Uhr:	60 m Hürden	M/W 12, M/W 13
	18:15 Uhr:	80 m Hürden	M/W 14, M/W 15
	18:30 Uhr:	100 m Hürden	WJU18, WJU20
	18:40 Uhr:	800 m Hürden	MKU12, MJU14, MJU16, MJU18
	18:50 Uhr:	800 m Hürden	WKU12, WJU14, WJU16, WJU18
	19:00 Uhr:	300 m Hürden	M/W 14, M/W 15
	19:10 Uhr:	400 m Hürden	M/W JU18, M/W JU20

10

Kreisstaffelabend

am 26. Juni 2013 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 3.09.4311.2.12

Ausrichter Kreisleichtathletikverband Lüchow-Dannenberg, SC Lüchow

Beginn 18:00 Uhr am Mittwoch, dem 26. Juni 2013

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

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

weibliche Jugend U14: 4 x 75 m

Kreisbestenwettkämpfe:

weibliche Jugend U14: 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, 22. Juni 2013 (Eingang)

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

Meldegeld	pro Staffel bis Jahrgang 2000:	2,00 Euro
	pro Staffel Jahrgang 1994 - 1999:	2,50 Euro
	pro Staffel ab Jahrgang 1993:	3,00 Euro

Hinweise Staffelstäbe müssen von den Vereinen mitgebracht werden!

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)

9. Wustrower Halbmarathon am 23. März
 21,0975 km 10 km 5 km 900 m Kinderlauf
21. Gartower Seeduathlon am 28. April
28. Wendlandtriathlon am 29. Juni
 Jedermann-Triathlon Olympische Distanz
 Jedermann-Staffel Olympische Distanz Staffel
gemeinsam mit:
- Finisher-T-Shirt Bestellung (bis 9. Juni) 8 Euro Aufpreis
Grösse: S M L XL XXL
5. Stunde von Banzau am 4. August
21. Wendlandmarathon am 20. 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 29. Juni 2013, gemeinsam den 28. 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, 39,2 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 28. 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 29. Juni 2013 um 14:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

Olympische Distanz:
am 29. Juni 2013 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,
Geburtsjahr, 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).

Hinweis: Starter ohne DTU-Startpass müssen am Wettkampftag
eine **Tageslizenz** erwerben. Olympische Distanz: 15,- Euro,
Jedermanntriathlon: 3,- Euro. Das Geld ist bar am
Veranstaltungstag zu entrichten.

Erinnerungs- Wer ein Finisher-T-Shirt haben möchte, muss sich bis zum 9. Juni
T-Shirt 2013 anmelden und das T-Shirt bestellen (Größe angeben). Das
Startgeld erhöht sich dadurch für den Teilnehmer um 8 Euro.

Meldeschluss Meldeschluss ist Dienstag, der 25. Juni 2013. Für Meldungen nach
diesem Termin wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.

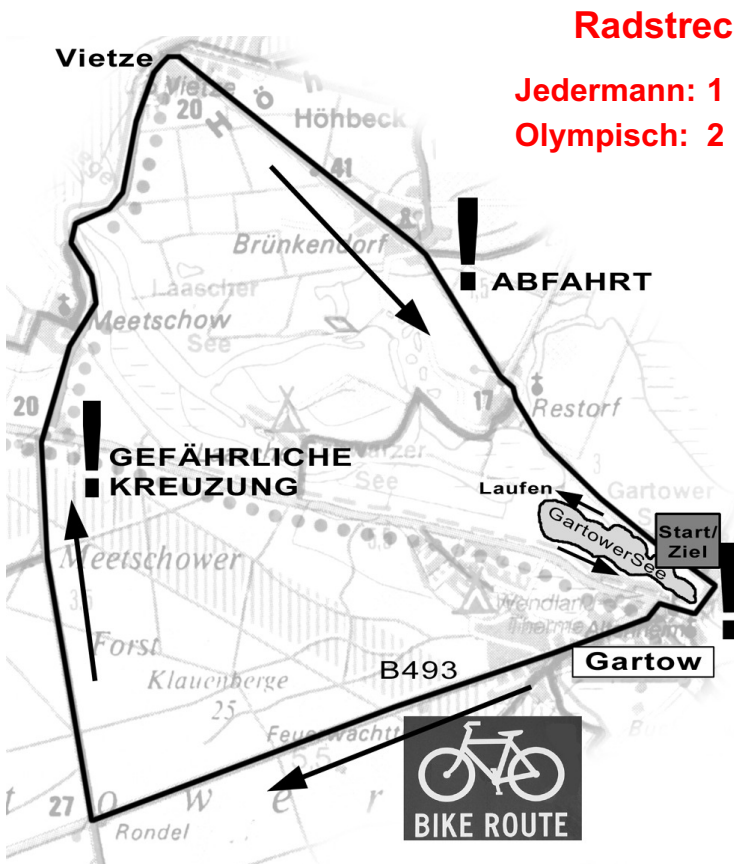
Startunterlagen Ausgabe der Startunterlagen am 29. Juni 2013 von 11:30 bis
13:00 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone.

Check-In Das Check-In der Räder beginnt um 12:00 Uhr, vorher bitte keine
Räder in der Wechselzone deponieren.

Wettkampf- Die Wettkampfbesprechung findet am
ordnung/ 29. Juni 2013 um 13:30 Uhr am
Besprechung Regiezelt statt. Der Wettbewerb wird
nach den Richtlinien der Deutschen
Triathlon-Union (DTU) ausgetragen.
Beim Radfahren gelten die Bestim-
mungen 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.
- Ergebnislisten** Im Internet unter: www.igaswendland.de



Radstrecke

Jedermann: 1 Runde

Olympisch: 2 Runden



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



Sparkasse
Uelzen Lüchow-Dannenberg

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



4 Etappen in drei Tagen! (mit Kreismeisterschaftswertung)

Die Veranstaltung ist dem Radsportverband Niedersachsen gemeldet.

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 beachten.

Offizielle Eröffnung am 13.7.2012

1. Etappe **Prolog-Einzelzeitfahren (ca. 7 km)**
am Freitag, den 12.7.2013, Start ab 19:30 Uhr in Hitzacker am Wildgehege (Fahrrichtung Jugendherberge)
Startunterlagen ab 18:00 Uhr am Startplatz
keine Streckenvollsperrung

2. Etappe **Langetappe** (hügelig)
am Samstag, den 13.7.2013, Start um 10:30 Uhr, Jugendherberge Hitzacker

6 Runden a 21,0 km
Frauen u. Junioren: 4 Runden,
alle jüngeren Altersklassen: 3 Runden;
Transponderausgabe ab 09:15 Uhr am Start
keine Streckenvollsperrung

3. Etappe **Kriterium „Rund um den BIKE-SHOP“**
am Samstag, den 13.7.2013, Start um 18:30 Uhr am Bike-Shop in Lüchow
30 Runden a 1,5 km
Streckenvollsperrung
Wichtig: 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

Die Kreismeisterschaftswertung „1-er Straße“ erfolgt nur für Teilnehmer an der gesamten Tour.

**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, Töbriingen, 05848-1268 (Rennleitung)

Startgeld Zahlungseingang bis zum 19. Juni 2013: gesamte Tour 60,00 Euro,
Nachmeldungen bis 5. Juli 2013 (Geldeingang): gesamte Tour
75,00 Euro. Bei Geldeingang nach Meldeschluss (5.7.2013):
keine Startplatzgarantie. Fehlende Geldeingänge per 8.7.2013:
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 25,00 Euro pro Etappe bzw. 30,00 Euro bei Nachmeldung.

Konto- IGAS Wendland e.V., Kto.Nr.: 44033371 bei der Sparkasse Uelzen
verbindung Lüchow-Dannenberg, BLZ: 25850110, Betreff: TdW 2013

Teilnahme- Jedermann u. Lizenzfahrer (C-Lizenz-Status ab Elite und älter), die
berechtigung über eine gute Ausdauerleistung und Rennerfahrung (Fahrt in großen
Gruppen) verfügen. Teilnehmer bis Jahrgang 1995 nur mit schriftlicher
Genehmigung eines Erziehungsberechtigten.

Der Veranstalter behält sich die Nichtannahme von Meldungen vor.
Das Starterfeld ist limitiert auf max. 140 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 Tagessiegernennung jeweils am Etappenziel. Gesamtsiegerehrung
nach der 4. Etappe. Pokale für die Plätze 1- 5, Gutscheine, Sachpreise
aus der Region.

Ergebnislisten und NEWS im Internet unter www.igaswendland.de

Voelkel
NATUR GESUND GENIESSEN



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,- €; Jugendliche und Kinder: 2,- €.

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, 27. Juli 2013, ab 18:30 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, 29. Juli 2013, 18:30 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, 31. Juli 2013, 18:30 Uhr
„Paarlauf im Bürgerwald“ am Spielplatz in der Rudolphstr. 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: 18:30 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 19:00 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 19:00 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, 2. August 2013
Lüchower Zehner des SC Lüchow
näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 3. August 2013, 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 Bestenliste gewertet.

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

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

Meldeadresse/ Online über 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 bis zum 30.
Juli 2013

Startgeld 5,- Euro für Erwachsene, 2,- Euro für Jugendliche und Kinder

Nachmeldungen bis 17:30 Uhr für alle Wettbewerbe gegen doppeltes Startgeld

Verpflegung Mineralwasser auf der Strecke und im Ziel

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde.

CONTAINERDIENST & SCHROTTHANDLUNG

Entsorgung aller Abfallarten:

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



ERICH PISKORSKI
Inh. Bernd Kamlade

Rudolphstraße 8
29462 Wustrow

Telefon 05843 / 310
Telefax 05843 / 7631

info@piskorski.de
www.piskorski.de

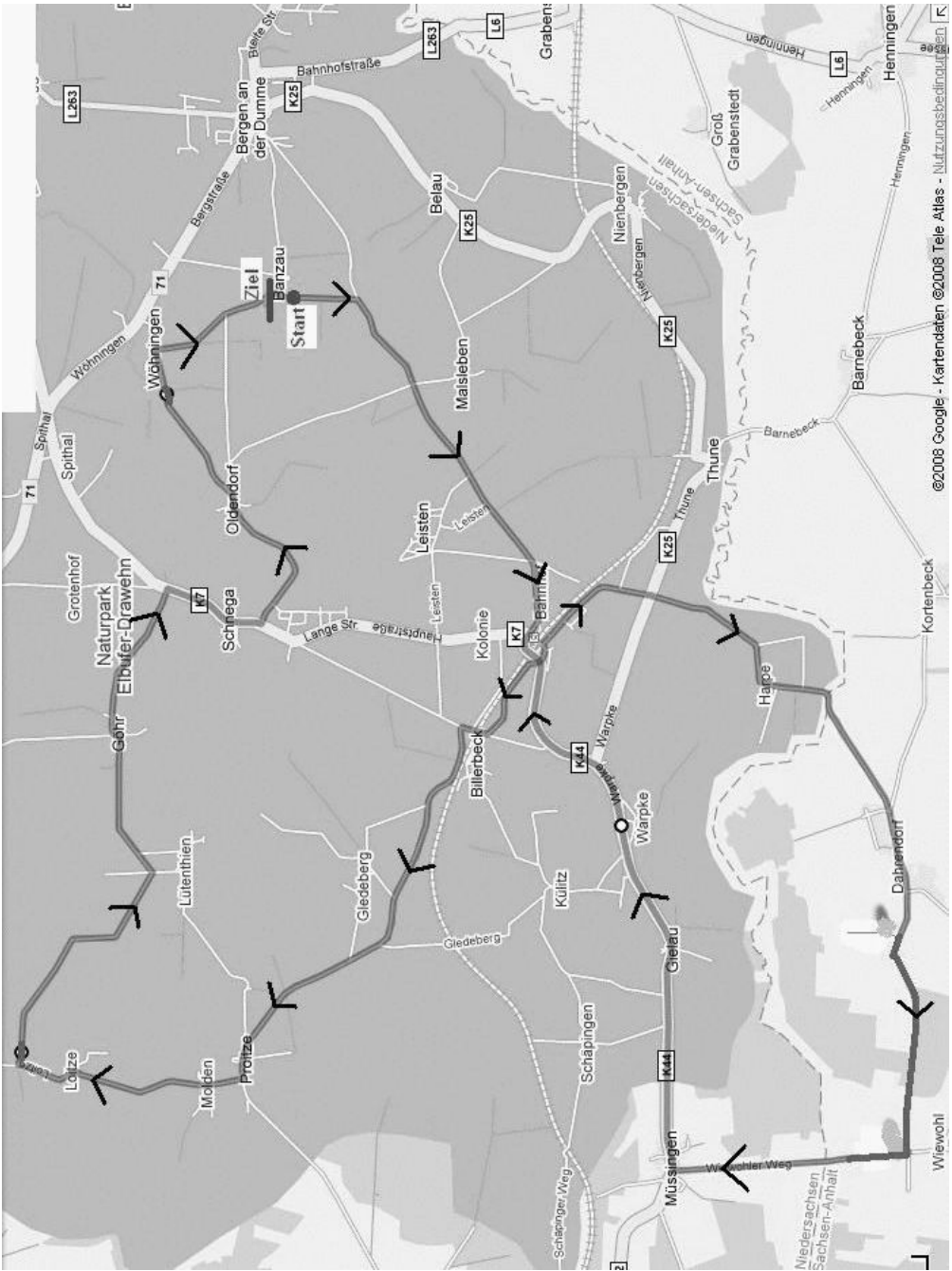
Ankauf von Schrott und Metallen



Diese Radsportdisziplin ist gleichermaßen für Zeitzahrspezialisten aus dem gesamten Land als auch für Einheimische, die noch nie ein Radrennen bestritten haben, geschaffen – denn es ist ein Wettkampf gegen sich selbst, den welligen Kurs (und den Wind). Zum fünften Mal lockt die 35,7 km lange Strecke durch die Swinmark; einige haben es schon geschafft – viele wollen die Stunde Fahrzeit noch unterbieten.

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 30. Juli 2013.
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 30. Juli 2013 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 10:30 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.



©2008 Google - Kartendaten ©2008 Tele Atlas - Nutzungsbedingungen



Wer immer schon einmal davon geträumt hat, auf der Jeetzel wie ein Indianer zu paddeln, der sollte zur 22. Langstreckenrallye der IGAS Wendland kommen. Wir laden alle Paddler Lüchow-Dannenburgs und der Nachbarkreise zu diesem Wettbewerb am Sonntag, dem 18. 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 3. 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, 6 Euro ab 19 Jahre, am Veranstaltungstag am Start zu entrichten. Nachmeldegebühr 7 Euro.
- Auszeichnungen** Es gibt im Ziel Urkunden für jeden.
- Verpflegung** Es gibt Erfrischungen für alle Teilnehmer am Ziel.
Streckenänderungen vorbehalten!!!



16

25. Lauf durch die Nemitzer Heide

am 23. August 2013



Der TuS Liepe veranstaltet am Freitag, dem 23. August 2013, im Rahmen des Heideblütenfestes zum 25. 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 2005. 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 Dienstag, 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. Voranmeldung werden jeoch erbeten. Es wird eine Nachmeldegebühr von 2 Euro, für Schüler 1 Euro, erhoben.
- 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.

1. Hitzacker 8-Stunden-Ritt als „Flotte Dreier-Staffel“ mit dem Rad am 1. September 2013

für Familien, Firmen, „Fereine“ und Fahrrad-Freaks

Die TSV Hitzacker veranstaltet am Sonntag, den 1. September 2013 im Rahmen ihres 150-jährigen Jubiläums einen 8-Stunden-Staffel-Wettbewerb auf einem 18,2 Km langen Rundkurs mit Start-/Ziel- und Wechselraum auf dem Parkplatz Bleichwiesen. Die Runde weist 80 Höhenmeter auf.

Diese Veranstaltung richtet sich sowohl an Hobby- und Breitensportler wie auch an ambitionierte Radsportler.

- Wettkanpleitung** TSV Hitzacker/Radsport Team „8 Stunden-Ritt“,
Reiner Burmester, Am Heisterkamp 5, 29456 Hitzacker/Elbe,
Tel: 05862/7224, Mail: burmester.hitzacker@t-online.de,
Albert Rothländer, Neue Str. 21A, 29456 Hitzacker/Elbe
- Wettbewerb & Startklassen** Dreier-Staffeln Junioren/innen bis Jahrgang 1993, Männer- und Frauen- Hauptklasse bis Jahrgang 1964, Senioren/innen 50 ab Jahrgang 1963, Mixed-Staffel (mindestens 1 weibliche Starterin).
Es erfolgt eine elektronische Zeitnahme. Der **Transponder** wird in einer vom Veranstalter gestellten Trinkflasche am Unterrohr mitgeführt. Diese Flasche wird im Wechselraum dem/der Folgefahrer/in übergeben. Die **Zwischenstände/Rundenzeiten** sind auf einem großen Monitor ablesbar. Die Endwertung erfolgt über die zuletzt vollendete Runde und die dabei gemessene Zeit. Unvollendete Runden gelangen nicht in die Wertung.
- Start/Ende** **Start ist um 10 Uhr, Wertungsschluss um 18 Uhr.**
Weitere Informationen, Reglement, Haftungsausschlusserklärung unter www.8stundenritt-hitzacker.de
- Medlungen** Meldungen auf www.8stundenritt-hitzacker.de.
- Meldeschluss** Meldeschluss: 8.8.2013. Die Starterzahlen sind begrenzt. Nachmeldungen sind nur bei freien Startplätzen möglich.
- Meldeanschrift** Leiterin Startwesen: Beate Demmer, In den Gärten 3, 29456 Hitzacker/Elbe, demmer-beate@t-online.de .
Anmeldungsfreischaltung am 1.1. 2013.

- Startgeld** Startgeld pro Staffel: 75 € bei Meldungen und Startgeldeingang bis 1.7.2013, danach 90 €. Überweisungen auf das Konto der TSV Hitzacker-Radsport: 46006185 BLZ 25850110 Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg. Meldungen, die nicht durch den Eingang des Startgeldes bis 8.8.2013 bestätigt sind, werden gelöscht.
- Strecke** Der Rundkurs ist nicht gesperrt. Es gilt die Straßenverkehrsordnung. Die Teilnehmer müssen damit rechnen, verkehrsbedingt anzuhalten und vom Rad zu steigen. An Einmündungen, Abzweigungen und Kreuzungen befinden sich Posten, deren Anweisungen und Zeichen zu befolgen sind. GPX-Track, Strecken- und Detailplan vom Wechselbereich auf www.8stundenritt-hitzacker.de abrufbar.
- Startunterlagen** Die Startunterlagen müssen wegen Überprüfung der Personalien und des Haftungsausschlusses von allen Staffelteilnehmern gemeinsam abgeholt werden. Ausgabetermine: Samstag, 31.8., 14 – 18 Uhr, und Sonntag, 1.9., 7 – 9 Uhr, im Foyer der Sparkasse, Hauptstr. 5.
- Verpflegung** Verpflegung (Brötchen, Bananen, Getränke) wird für die Teilnehmer im Wechselraum bereitgehalten.
- Ausrüstung** Nicht zugelassen sind E-Bikes, Liegeräder, Zeitfahräder und Zeitfahraufsätze. Es besteht Helmpflicht. Ein Trinkflaschenhalter am Unterrohr ist erforderlich.
- Duschen** Duschkmöglichkeiten gibt es in der Sporthalle Bauernstraße.
- Ehrungen** Siegerehrung ab 18:30 Uhr. Die jeweils ersten Drei einer Klasse erhalten Preise. Ergebnisse gibt es zeitnah unter www.8stundenritt-hitzacker.de.
- Regelwidriges Verhalten führt zur Disqualifikation.
- Ein musikalisches Beiprogramm mit Getränke- und Imbissständen ist geplant.

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 70 Starter begrenzt!

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

Start 10:00 Uhr (der Ausschilderung folgen),
Rennbesprechung 15 Min. vor dem Start

Startklassen Schüler, Jugend, Junioren (je m/w nach BDR-Altersklassen),
Männer, Frauen (C-Klasse Status)
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
Startnummernausgabe zuzügl. 5 Euro Startnummernpfand

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

Preise Pokale / Urkunden / Sachpreise

Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, absolute Helmpflicht, manuelle Zeit-
nahme. Die Nutzung von Kopfhörern/Ohrensteckern ist untersagt.
Wertung zum BIKE-SHOP Cup 2013

Ergebnislisten im Internet unter www.igaswendland.de

Voelkel

NATUR GESUND GENIESSEN

19

LA-Vereinsmeisterschaft der IGAS Wendland am 26. September 2013 in Lüchow

- Veranstalter, Infos & Anmeldungen IGAS Wendland
Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst
Telefon: 05843/8828, E-Mail: cdjsboick@t-online.de
- Datum/Ort Donnerstag, 26. September 2013, ab 16:00 Uhr, Lüchow,
Kunststoffanlage auf dem Sportplatz Lüchow
- Disziplinen **M/W JU16** (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwurf, 300m)
M/W JU14 (75 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwurf)
- Zeitplan/Beginn Donnerstag, 26. September 2013, ab 16:00 Uhr
- Nachmeldungen bis Donnerstag, 26. September 2013, 15:30 Uhr auf dem
Sportplatz, Lüchow
- Startgeld Es wird kein Startgeld erhoben.
- Auszeichnungen Es gibt keine Auszeichnungen.



20 36. Lüchower Stunde

am 5. Oktober 2013



- 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 29. September 2013
- Startgeld 3,00 Euro für Erwachsene, 2,00 Euro für Jugendliche und Kinder
- Nachmeldungen bis 13:30 Uhr sofern organisatorisch möglich und 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
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 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 20. Oktober 2013 den 21. 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 21. 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 3.09.4319.4.18 genehmigt worden. Alle Strecken sind zudem als Volksläufe genehmigt.

**Wettbewerbe& Klassen-
einteilung**

5-km-Lauf:
M/W KU14 - JU20, Frauen, Männer, Senior/Innen

10-km-Lauf:
M/W KU16 - JU20, Frauen, Männer, Senior/Innen

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

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

Die Altersklassen sind Vorgaben des DLV und werden eingehalten.

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

Kinderläufe:

a: 400m-Lauf für die Jahrgänge 2004 - 2009 (Jahrgangswertung).

b: 1250m-Lauf für die Jahrgänge 2000 - 2005 (Jahrgangswertung).

Wertung wie beim Straßenlauf.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Anmeldeschluss Dienstag, der 15. Oktober 2013

Meldeadresse **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung> oder schriftlich an: Hermann Walther, Lange Str. 8, 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, JU16 3 Euro.
5-km-Lauf: Erwachsene 5 Euro, M/W JU14 - 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-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 und Cola 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. Alle Starter beim Marathon und bei den Kinderläufen erhalten zusätzlich eine Medaille.

KAUFHAUS DES WENDLANDS

Am Markt 8
29451 Dannenberg
05861 - 98 90 66

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

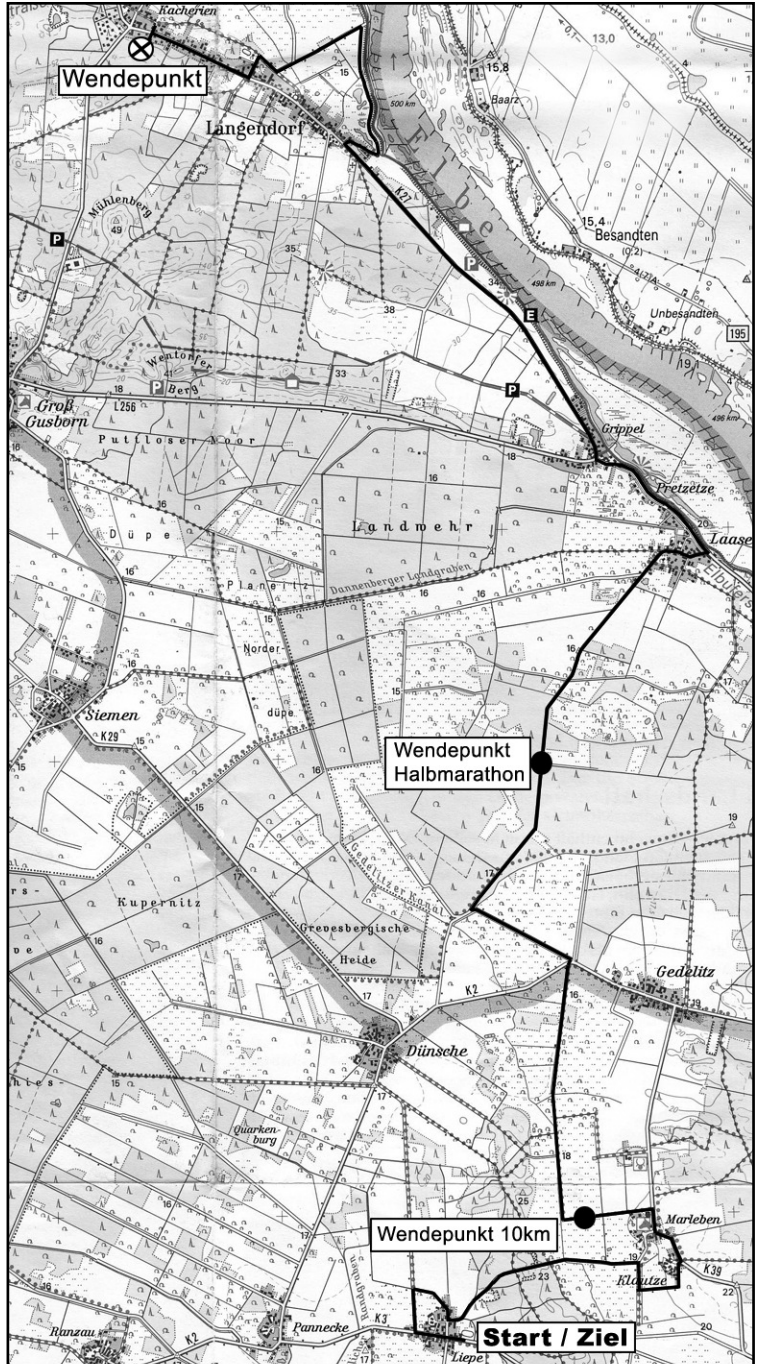
kaufhausdeswendlands.de

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





Wir haben eine schöne Waldstrecke im Böseler Holz, die zwar topfeben ist, aber unser Wald steckt voller Überraschungen. Hier gilt es, konditionell topfit zu sein. Das Böseler 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!

Das Rennen ist beim Radsportverband Niedersachsen gemeldet.

- 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 24. Oktober 2013
- 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, Junioren | 4 Runden = 18 km |
| | Jugend 1997/98 | 3 Runden = 13,5 km |
| | Schüler 1999/2000 | 2 Runden = 9 km |
| | Schüler 2001/2002 | 1 Runde = 4,5 km |
- Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 5,00 Euro (IGAS-Starter frei)
Hauptklasse und Senioren: 10,00 Euro
Startgeld wird bei der Startnummernverteilung bezahlt
- Startnummern Ab 10:00 Uhr
- Verpflegung Bei der Siegerehrung im Vereinshaus
- Material Technisch einwandfreie MTB- oder Cross-Räder, es besteht
Hilfspflicht
- Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, Sachpreise und Urkunden,
Kreismeisterschaft im Cross/Querfeldein;
Wertungsrennen zum BIKE-SHOP Cup 2013
- Ergebnislisten Im Internet unter www.igaswendland.de



Die TSV Hitzacker veranstaltet am Sonntag, den 3. November 2013 die 22. 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 2005 in Zweijahrgangsklassen. **Beim WWNW erfolgt keine
Zeitnahme, da ein vorzeitiges Losgehen ab 9:15 Uhr möglich
ist. Diese Starter erhalten eine Teilnahmeurkunde.**
- Start 3. November 2013 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 22.10.2013. **Meldungen werden erst mit dem Eingang
des Startgeldes bis zum 22.10.2013 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. 1994) 7 Euro. Darin
enthalten: Busfahrt zum Start, Urkunde und das Herbsthärte
T-Shirt für jeden Finisher.

- Überweisungen** bis zum 22.10.2013 (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 veröffentlicht. Außerdem gibt es dort eine umfangreiche Bildergalerie.



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,
jfeuerriegel@googlemail.com. Meldungen werden frühestens ab
dem 15. Dezember angenommen.

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

Nachmeldungen bis 13:30 Uhr gegen doppeltes Startgeld, wenn Teilnehmerlimit
noch nicht erreicht ist



Impressum 2013

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