

Die bereits im vergangenen Jahr aufgetretenen Schwierigkeiten bei der Durchführung unserer Sportveranstaltungen setzten sich fort.

Zeitaufwendige Begehungen der Örtlichkeiten, umfangreiche Genehmigungsbescheide, eine Vielzahl von zu organisierenden Verkehrszeichen, deren Transport, Aufbau und Rückgabe, stellen die Organisatoren oftmals vor die Frage: „Mach' ich das im nächsten Jahr noch mal?“

Wenn wir also im kommenden Sportjahr erneut eine Vielzahl von Sportveranstaltungen im Programm haben, ist das ein Verdienst der Organisatoren und Helfer, denen unser besonderer Dank gilt.

Erfreulich ist die Entwicklung in Bereich Radsport mit insgesamt neun Veranstaltungen im kommenden Jahr!

Ein kleiner Kreis von Sponsoren hilft uns hier bei der Anschaffung von Sportkleidung, der Bereitstellung von Fahrzeugen und Getränken.



Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Sportjahr 2014.

IGAS Wendland e.V.
Der Vorstand

2014

24 Möglichkeiten außer Atem zu kommen

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

Editorial 2014		1
Inhaltsverzeichnis		2
!!!Bitte beachten!!!		3
Ergebnisse, Rennschneckenwertung und Cups 2012/2013		4-11
1 R Skilanglauf - "Wintertraum" in der Clenzer Schweiz		12
2 R/B 1. Cross im Lüchower Amtsgarten		13
3 L 10.000 m-Winterlauf in Lüchow	12. Jan.	14
4 R Lüchower Stundenschwimmen	19. Jan.	15
5 R/L 10. Wustrower Halbmarathon	22. März	16
6 R/B 23. MTB-Rennen "Helmuts Höllenritt"	13. April	19
7 R 22. Gartower Seeduathlon	27. April	20
8 Fünfkampf des IGAS Wendland	8. Mai	22
9 Rund ums Wendland	9. Juni	23
10 Hürdenlauftag	18. Juni	24
11 Radtouristikfahrt (RTF) „Durch den Drawehn“	22. Juni	25
12 R 29. Wendlandtriathlon in Gartow	28. Juni	27
Haftungsausschluss und Anmeldung		30/31
13 R/B 20. Tour de Wendland	11.-13. Juli	34
14 Fünfkampf des IGAS Wendland	17. Juli	36
15 R Wendland Inline-Volkslauf	20. Juli	37
16 2. Hitzacker 8-Stunden-Ritt	27. Juli	40
17 Kreis-Staffel-Abend	30. Juli	42
18 L 26. Lauf durch die Nemitzer Heide	22. Aug.	43
19 R 23. Paddel-Langstreckenrallye	31. Aug.	44
20 R/L Laufwoche mit 21. Lüchower Zehner	30. Aug.-6.Sep.	45-47
21 R/B 6. Stunde von Banzau	7. Sep.	48
22 Neun-/Siebenkampf des IGAS Wendland	10./11. Sep.	50
23 R/B 6. Rund um Voelkel	21. Sep.	52
24 LA-Vereinsmeisterschaft der IGAS Wendland	25. Sep.	53
25 L 37. Lüchower Stunde	4. Okt.	54
26 R/B 3. Cross im Böseler Holz	12. Okt.	55
27 R/L 22. Wendlandmarathon "Lienes Lust"	19. Okt.	57
28 L 23. Hitzacker-Herbst-Härte	2. Nov.	61
29 L 28. Silvesterlauf in Lüchow	31. Dez.	63
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 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 2013

Männer (gesamt)

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	444,46	5
2. Christian Kracke	IGAS Wendland	410,22	5
3. Mario Schmitter	IGAS Wendland	371,88	5
4. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	331,51	5
5. Markus Supplie	IGAS Wendland	259,72	2
6. Lars Wegener	MTV Dannenberg	229,47	2
7. Udo Bartels	IGAS Wendland	225,18	3
8. Peter Kuberka	IGAS Wendland	205,00	3

Schüler M14 und jünger

1. Christian Busse	IGAS Wendland	97,81	2
2. Marcel Müller	IGAS Wendland	97,30	2

Jugendliche M15 - 19

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	444,46	5
2. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	121,62	3
3. Jakob Boick	IGAS Wendland	98,80	2

Männer M20 - 39

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	259,72	2
2. Lars Wegener	MTV Dannenberg	229,47	2
3. Dirk Boikat	IGAS Wendland	107,11	2

Männer M40 - 59

1. Christian Kracke	IGAS Wendland	410,22	5
2. Mario Schmitter	IGAS Wendland	371,88	5
3. Udo Bartels	IGAS Wendland	225,18	3

Männer M60 und älter

1. Wolf Stahlknecht	IGAS Wendland	331,51	5
2. Dieter Starke	IGAS Wendland	101,13	2

Frauen (gesamt)

1. Ingrid Gangloff	SV Gartow	429,51	4
2. Silvia Behn	SC Lüchow	243,96	3
3. Sonja Röhlke	Team Dickfeitzen	204,27	3
4. Anne Fuhlbrügge-Rode	IGAS Wendland	147,40	2
5. Katja Schmitter	IGAS Wendland	97,05	2

Frauen W20 - 39

1. Sonja Röhlke	Team Dickfeitzen	204,27	3
-----------------	------------------	--------	---

Frauen W40 - 59

1. Ingrid Gangloff	SV Gartow	429,51	4
2. Silvia Behn	SC Lüchow	243,96	3
3. Anne Fuhlbrügge-Rode	IGAS Wendland	147,40	2

Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Cup 2013

Männer gesamt

1. Yannic Gerstung	IGAS Wendland	326	7
2. Markus Supplie	IGAS Wendland	284	7
3. Dirk Wübbenhorst	IGAS Wendland	269	6
4. Florian Schier	IGAS Wendland	254	7
5. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	247	7
6. Andi Distler	SKF TretlagerEinheiten	223	7
7. Paul Bomke	IGAS Wendland	205	5
8. Achim Schareitz	VfL Langendorf	199	7
9. Udo Bartels	IGAS Wendland	198	6
10. Lars Wegener	MTV Dannenberg	191	6

Jugend

1. Mirko Schmitter	IGAS Wendland	174	7
2. Tim Laurenz Wacker	IGAS Wendland	52	2

Junioren

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	247	7
---------------------	---------------	-----	---

Männer Elite

1. Yannic Gerstung	IGAS Wendland	326	7
2. Paul Bomke	IGAS Wendland	205	5
3. Lars Wegener	MTV Dannenberg	191	6

Männer Senioren

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	284	7
2. Dirk Wübbenhorst	IGAS Wendland	269	6
3. Florian Schier	IGAS Wendland	254	7
4. Andi Distler	SKF TretlagerEinheiten	223	7
5. Achim Schareitz	VfL Langendorf	199	7
6. Udo Bartels	IGAS Wendland	198	6

Frauen

1. Sigrid Schreitz	VfL Langendorf	300	6
2. Silvia Behn	SC Lüchow	165	4
3. Ingrid Gangloff	SV Gartow	136	3

Sieger und Siegerinnen beim Wendland-Lauf-Cup 2013

Männer gesamt

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	203	7
2. Marcus Henze	TuS Woltersdorf	178	7
3. Thomas Münster	SV Gartow	168	7
4. Peter Richter	SC Lüchow	164	7
5. Dietrich Plorin	IGAS Wendland	159	7
6. Jens Riebesehl	Team Dickfeitzen	158	7
7. Philipp Thiede	TC Lüchow	152	6
8. Andreas Müller	TSV Schnega	146	7

Jugendliche MJ U18/U20

1. Luca Jagow	SC Lüchow	60	4
---------------	-----------	----	---

Männer M20- 39

1. Marcus Henze	TuS Woltersdorf	178	7
2. Philipp Thiede	TC Lüchow	152	6
3. Bernd Martel	IGAS Wendland	116	5

Männer M40 - 44

1. Dietrich Plorin	IGAS Wendland	159	7
2. Jens Riebesehl	Team Dickfeitzen	158	7

Männer M45 - 49

1. Siegfried Martel	IGAS Wendland	203	7
2. Thomas Münster	SV Gartow	168	7
3. Peter Richter	SC Lüchow	164	7

Männer M50- 59

1. Manfred Haacke	SC Lüchow	112	7
2. Christian Schulz	IGAS Wendland	87	5

Männer M60+

1. Rudolf Thiele	SC Lüchow	92	5
------------------	-----------	----	---

Frauen gesamt

1. Sonja Röhlke	IGAS Wendland	194	7
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	190	7
3. Franziska Behn	SC Lüchow	182	7
4. Silvia Behn	SC Lüchow	135	7
5. Martina Zierau	SV Lemgow-Dangenstorf	127	6
6. Cornelia von der Gablentz	SV Lemgow-Dangenstorf	126	7
7. Tanja Schulz	SV Lemgow-Dangenstorf	121	5
8. Annette Cassier	IGAS Wendland	114	6

Jugendliche WJ U18/U20

1. Mareike Oswald	SC Lüchow	24	3
-------------------	-----------	----	---

Frauen W20+

1. Sonja Röhlke	IGAS Wendland	194	7
2. Ingrid Gangloff	SV Gartow	190	7

SiegerInnen beim Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2013

Gesamtwertung Run

1.	Tjark Behrens	SC Lüchow	18	9
2.	Lea Schilling	SC Lüchow	18	7
3.	Marten Kracke	IGAS Wendland	18	6
4.	Marcel Müller	IGAS Wendland	16	8
5.	Greta Thielisch	SV Lemgow-Dangenstorf	15	4
6.	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	15	3
6.	Jakob Boick	IGAS Wendland	15	3

Gesamtwertung Fun

1.	Linn Härtel	SV Lemgow-Dangenstorf		12
2.	Joel Härtel	SV Lemgow-Dangenstorf		11
2.	Xavier Elias Lück	SC Lüchow		11
4.	Paul Kuhlich	SC Lüchow		10
5.	Hanne Fischer	SC Lüchow		9
5.	Lea Marie Koch	SC Lüchow		9

männlich Jugend U16

1. Run	Marten Kracke	IGAS Wendland	18	6
2. Run	Jakob Boick	IGAS Wendland	15	3
3. Run	Thorben Mützel	IGAS Wendland	12	4
1. Fun	Philipp Taufenbach	IGAS Wendland		7
1. Fun	Christian Busse	IGAS Wendland		7
3. Fun	Dominik Schümann	SC Lüchow		6

männlich Jugend U14

1. Run	Marcel Müller	TSV Schnega	16	8
2. Run	Lukas Wehrend	SC Lüchow	14	2
3. Run	Paul Fischer	SC Lüchow	8	1
1. Fun	Torben Wegener	SC Lüchow		8
2. Fun	Marcel Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf		4
2. Fun	Jonas Dibbert	SC Lüchow		4

männlich Kinder U12

1. Run	Tjark Behrens	SC Lüchow	18	8
2. Run	Noah Vey	SC Lüchow	14	2
3. Run	Finn Müller	TSV Schnega	7	0
1. Fun	Xavier-Elias Luck	SC Lüchow		11
2. Fun	Paul Kuhlich	SC Lüchow		10
3. Fun	Paul Luca Friedrich	SC Lüchow		6

männlich Kinder U10

1. Run	Tim Nicolas Grönecke	MTV Dannenberg	14	4
2. Run	Laurin Schrader	SC Lüchow	9	2
3. Run	Bela Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf	5	1
1. Fun	Joel Härtel	SV Lemgow-Dangenstorf		11
2. Fun	Collin Maier	SC Lüchow		6
3. Fun	Max Knoll	SC Lüchow		5
3. Fun	Lukas Meyer	SC Lüchow		5

männlich Kinder U8

1. Run	Fynn-Olivier Luck	SC Lüchow	12	7
1. Fun	Matteo Colic	SC Lüchow		4
1. Fun	Mika David Wehrend	SC Lüchow		4

weibliche Jugend U14

1. Run	Lea Schilling	SC Lüchow	18	7
2. Run	Jasmina Dippe	SV Lemgow-Dangenstorf	15	2
3. Run	Cathleen Zierau	SV Lemgow-Dangenstorf	7	0
1. Fun	Linn Härtel	SV Lemgow-Dangenstorf		12
2. Fun	Lea Marie Koch	SC Lüchow		9
3. Fun	Neele Koopmann	SV Lemgow-Dangenstorf		8

weibliche Kinder U12

1. Run	Marie Siemke	SC Lüchow	11	2
2. Run	Pauline Neumann	SV Lemgow-Dangenstorf	8	1
3. Run	Julina Wrede	SC Lüchow	7	0
1. Fun	Lea Emily Webs	SV Lemgow-Dangenstorf		5
2. Fun	Johanna Premke	SC Lüchow		4

weibliche Kinder U10

1. Run	Greta Thielisch	SV Lemgow-Dangenstorf	15	4
2. Run	Charlotte Premke	SC Lüchow	8	2
3. Run	Lara Henze	SC Lüchow	5	1
1. Fun	Hanne Fischer	SC Lüchow		9
2. Fun	Imke Bartling	SV Lemgow-Dangenstorf		5
2. Fun	Cynthia Schulz	SV Lemgow-Dangenstorf		5

2014 wird der Wendland-Schüler-Lauf-Cup nicht ausgetragen!

Regeln für die Rennschneckenwertung 2014

Um für etwas Abwechslung zu sorgen und möglichst vielen Teilnehmern den Gewinn der Rennschneckenwertung (RSW) zu ermöglichen, wird es auch in diesem Jahr eine Regeländerung für die RSW geben. Gewertet werden nur TeilnehmerInnen aus Lüchow-Dannenberg oder SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens zwei Wettbewerben in die Wertung gekommen sind. In der RSW gibt es eine Gesamtwertung und Altersklassenwertungen nach Teilnehmerzahl. Für die RSW können in allen Veranstaltungen, die die IGAS Wendland ausgerichtet, Punkte gesammelt werden. Es kommen alle Wettbewerbe in die Wertung, es gibt also keine Streichresultate.

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

Für die RSW können in folgenden Wettbewerben Punkte gesammelt werden:

1. Ski-Langlauf (12 km)
2. Cross im Lüchower Amtsgarten (25 - 50 Min.)
3. Stundenschwimmen (60 Min., 30 Min.)
4. Helmut's Höllenritt (40 km)
5. Wustrower Halbmarathon (Halbmarathon, 10 km, 5 km)
6. Gartower Seeduathlon (4,7 km - 33 km - 4,7 km)
7. Wendland-Triathlon (Kurz-Distanz, Jedermann-Distanz)
8. Tour de Wendland (Prolog, Langetappe, Kriterium, Einzelzeitfahren)
9. Wendland Inline-Volkslauf (6,8 km bis 40,8 km)
10. Jeetzel-Paddelrallye (25 km, 14 km)
11. Paarlauf im Fehlfeld (12 km, 7,5 km)
12. Stunde von Banzau (35,1 km)
13. Rund um Voelkel (24,5 km, 49 km, 73,5 km)
14. Cross im Böseler Holz (23 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 2014

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. Cross im Lüchower Amtsgarten
2. Helmuts Höllenritt; Mountainbike-Rennen über 40 Kilometer am 13. April
3. Tour de Wendland, 1. Etappe am 11. Juli
4. Tour de Wendland, 2. Etappe am 12. Juli
5. Tour de Wendland, 3. Etappe am 12. Juli
6. Tour de Wendland, 4. Etappe am 13. Juli
7. Stunde von Banzau, Einzelzeitfahren 35 km, 7. September
8. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 21. September
9. Cross im Böseler Holz am 12. 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 2014 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 2015 verlost.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.



Regeln für den Wendland-Lauf-Cup 2014

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 1998 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 2014 ist nicht notwendig, jede/r Lüchow-DannembergerIn 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 2015 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 - 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. Nemitzer Heide-Lauf - 11 km: 28, 5,7 km: 16
7. Langstreckenauf der Bahn in Lüchow - 5000 m: 27, 3000 m: 14
8. Gartower Seelauf - 9,4 km: 28, 4,7 km: 15
9. Lüchower Zehner - 10 km: 28, 6 km: 16
10. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche - 7 km: 27, 3,5 km: 14
11. Lüchower Stunde - Std: 29, Hstd: 16
12. Wendland-Marathon - 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.

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 Schneebedingungen kurzfristig angesetzt. Der Termin wird im Internet und in der EJZ 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

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.

**KAUFHAUS
DES
WENDLANDS**

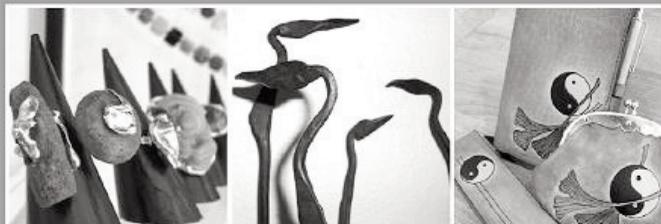
Am Markt 8
29451 Dannenberg
05861 - 98 90 66

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

2

1. Cross im Lüchower Amtsgarten

in Lüchow



Mitten in der Kreisstadt Lüchow liegt der Amtsgarten mit dem historischen Amtsturm. Das Gelände ist bestens geeignet für die Durchführung eines Cyclocross-Rennens.

Wetterabhängig, wollen wir entweder im Dezember, Januar oder Februar eine Veranstaltung für Jedermann durchführen.

Veranstalter:

Veranstalter IGAS Wendland e.V. Abt. Radsport,
J. Brzezinski, Tobringen 38, 29494 Trebel, Tel.: 05848-216
oder 0171 772 6619; mail: j.f.b.gmbh@t-online.de

Ort Lüchow, Junkerstraße

Meldungen online unter www.igaswendland.de

Termin Januar oder Februar 2014 bei „frostigem Wetter“, Termin wird rechtzeitig in der EJZ bzw. unter www.igaswendland.de genannt.

Startklassen/	Schüler 2000/2001	25 Minuten
Renndistanzen	Schüler 2002/2003	25 Minuten
	Jugend	30 Minuten
	Junioren/Frauen	40 Minuten
	U23, Elite und Senioren	50 Minuten

Startgeld	Schüler	frei
	Jugend/Junioren	4,00 € (IGAS Starter frei)
	Frauen, U23, Elite, Senioren	7,00 €

Start ab 10:00 Uhr

Verpflegung Tee und diverse Kohlehydrate

Material MTB und Crossräder, Helmpflicht!

Keine Streckenvollsperrung!

Urkunden und Sachpreise,
Ergebnisse unter: www.igaswendland.de

3

10.000 m-Winterlauf in Lüchow

am 12. Januar 2014

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 oder per E-Mail an: franziskabehn@googlemail.com
bis zum 8. Januar 2014

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

Nachmeldungen bis 10:00 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde



Sabine Waldmann-Haase-Mühlner

Lange Straße 10 · 29439 Lüchow

Telefon 05841-5728 · Fax -3099

Waldmann-H-M@t-online.de

www.stadt-apotheke-luechow.de

4

22. Lüchower Stundenschwimmen

am 19. Januar 2014



Die Schwimmabteilung des MTV Dannenberg und die IGAS Wendland veranstalten am Sonntag, den 19. Januar 2014, gemeinsam das 22. Stundenschwimmen im Lüchower Ganzjah-resbad. Zu diesem Wettbewerb laden wir alle schwimminters-ierten Aktiven und Betreuer aller Leistungsklassen herzlich ein.

- Ausrichter** MTV Dannenberg - Schwimmabteilung - und IGAS Wendland.
- Wettbewerbe** Stundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2003
Halbstundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2005
- Wertungsklassen** Jahrgänge 2005 bis 1998 in Zweijahrgangsklassen, Jahrgänge 1997 bis 1995 in einer Dreijahrgangsklasse und ab Jahrgang 1994 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 12.01.2014 entgegengenommen. Nachmeldungen sind nur möglich, wenn noch Startplätze frei sind und dadurch keine neuen Läufe erforderlich werden. Es werden nur 100 Starter zugelassen. Die Startplätze werden nach der Reihenfolge des Meldungseingangs vergeben.
- Meldegeld** Stundenschwimmen: 8 Euro; Halbstundenschwimmen: 6 Euro für alle Teilnehmer/Innen, am Wettkampftag im Bad zu entrichten.
- Meldeadresse& Anmeldungen** Im Lüchower Ganzjahresbad auf der im Bad aushängenden Meldeliste oder bei Frank Kornell, Telefon (0 58 61) 69 09, E-Mail: cornydbg@aol.com
- voraussichtlicher Zeitplan** Einlass und Einschwimmen ab 13:00 Uhr
Zählereinteilung für den ersten Lauf gegen 13:10 Uhr
1. Lauf Halbstundenschwimmen ca. 13:30 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 16.01.2014, im Lüchower Ganzjahresbad 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.

5

10. Wustrower Halbmarathon

am 22. März 2014



Die IGAS Wendland veranstaltet am 22. März 2014 den 10. 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 22. 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 18. März 2014

- Startgeld Halbmarathon:**
 Erwachsene 12,00 Euro, Jugendliche 4,00 Euro
- 10 und 5-km-Straßenlauf:**
 Erwachsene 10,00 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 4.09.4319.4.05 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 2002 jährlich. Jeder Teilnehmer/In erhält eine Urkunde. Die ersten Drei jeden Jahrganges erhalten zusätzlich eine Medaille.



Wir schreiben Service groß.

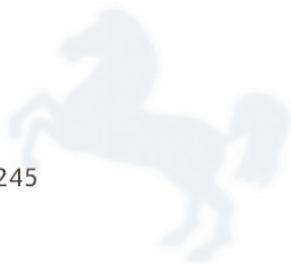
Kommen Sie einfach bei uns vorbei.

fair versichert
VGH 



**VGH Vertretung
Markus Bürkle**

Fehlstr. 28
29462 Wustrow
Tel. 05843 326 • Fax 05843 1245
www.vgh.de/markus.buerkle
markus.buerkle@vgh.de



 **Finanzgruppe
Sparkasse
VGH
LBS
DekaBank**

6

23. MTB Rennen "Helmuts Höllenritt"

Jedermannrennen

Meudelfitz/Hitzacker am 13. April 2014

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



Meldungen Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
Bis spätestens 7. April 2014. Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Startgeldes gültig. Es sind maximal 80 Starter zugelassen

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 1998/1999	3 Runden = 24 km
	Schüler 2000/2001	2 Runden = 16 km
	Schüler 2002/2003	1 Runde = 8 km

Wertungen Kreismeisterschaft 2014, das Rennen ist beim Radsportverband Niedersachsen gemeldet.

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

Nachmeldungen Bei Nachmeldungen erhöht sich das Startgeld um jeweils 5,00 Euro. Zahlung vorab auf das Konto der IGAS Wendland e.V.:
IBAN: DE13258501100044033371, BIC: NOLADE21UEL
(Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg, Konto-Nr. 44033371, BLZ 25850110)

Verpflegung Im Start-/Zielbereich

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



7

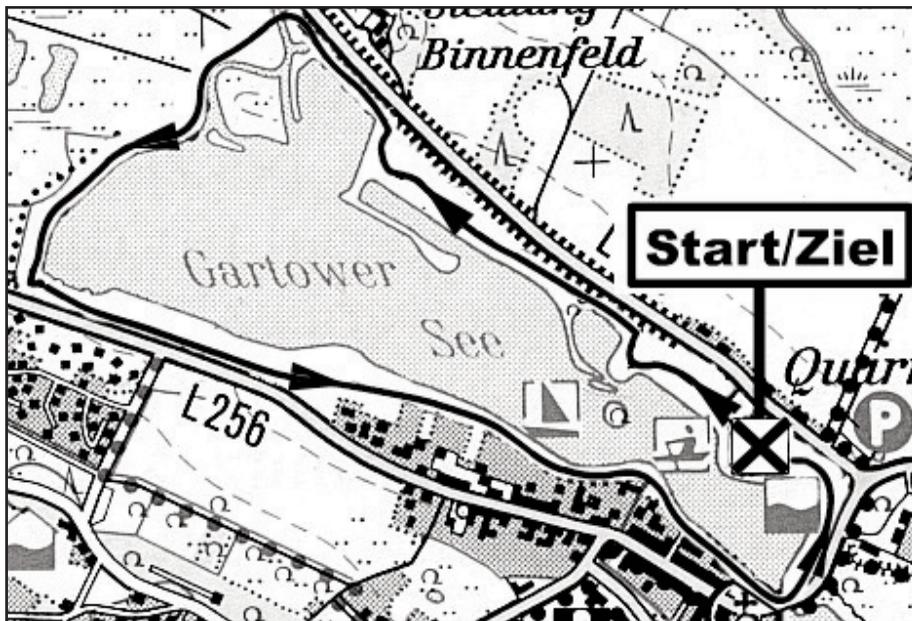
22. Gartower Seeduathlon

am 27. April 2014



Die IGAS Wendland und die SV Gartow veranstalten am Sonntag, den 27. April 2014, gemeinsam den 22. Gartower Seeduathlon rund um den Gartower See und durch die umliegenden Forsten.

- Veranstalter** SV Gartow und IGAS Wendland
- Wettkampfl-
eitung &
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. 1994-96 W/M 45-49 - Jg. 1965-69
W/M 21-29 - Jg. 1985-93 W/M 50-54 - Jg. 1960-64
W/M 30-34 - Jg. 1980-84 W/M 55-59 - Jg. 1955-59
W/M 35-39 - Jg. 1975-79 W/M 60 > - Jg. 1954
W/M 40-44 - Jg. 1970-74
- 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 22. Gartower Seeduathlon können Teilnehmer (m/w) für die Gesamtdistanz bis Jahrgang 1996, bei Staffeln ab Jahrgang 2000 (Laufen) bzw. Jahrgang 1998 (Radfahren), teilnehmen.
- Start** Am 27. 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. Es werden nur Sportler zum Start zugelassen, die den Haftungsausschluss unterschrieben haben. Bei Jugendlichen muss ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss für sie unterschrieben.
- Nachmeldungen** Es wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.
- Startgeld** Das Startgeld beträgt 12 Euro, Staffeln 8 Euro pro Teilnehmer. Bezahlung im Voraus per Überweisung: IBAN: DE 132585011 00044033371, BIC: NOLADE21UEL (Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg, 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 22. April 2014.



- Startunterlagen Ausgabe der Startunterlagen am 27. April von 11:00 bis 12:30 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone bei Start und Ziel.
- Wettkampfbesprechung Die Wettkampfbesprechung findet am 27. 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.



8

Fünfkampf der IGAS Wendland am 8. Mai 2014 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 4.09.4319.2.07

Veranstalter/Infos/IGAS Wendland
Anmeldungen Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst
Telefon: 05843/8828, E-Mail: cdjsboick@t-online.de

Datum/Beginn/Ort Donnerstag, 8.05.2014, ab 17:00 Uhr, Lüchow, Kunststoffanlage

Disziplinen **Fünfkampf** (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung,
400 m) für MJU18

100 m, Weitsprung, Kugelstoßen für M/W JU16

75 m, Weitsprung, Kugelstoßen für M/W JU14

sowie **Manschaftswertungen** Fünfkampf

Zeitplan **Donnerstag, 8. Mai 2014**

17:00 Uhr: 100 m

17:10 Uhr: 75 m

17:25 Uhr: Weitsprung

18:20 Uhr: Kugelstoßen

19:00 Uhr: Hochsprung

20:00 Uhr: 400 m

Es handelt sich um einen Rahmenzeitplan, die Disziplinen werden zügig nacheinander ausgetragen.

Nachmeldungen bis Donnerstag 17. Juli 2014, 16.30 Uhr auf dem Sportplatz

Startgeld 3 Euro

Auszeichnungen Es gibt Urkunden und Sonderpreise.



9

IGAS-Trainings-Tagesrundfahrt „Rund ums Wendland“

am 9. Juni 2014 (Pfingstmontag)

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

Termin am Pfingstmontag, 9. Juni 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 am Gartower 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, Gohlefanz, 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.

10

Hürdentag der IGAS-Wendland

am 18. Juni 2014 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 4.09.4319.2.12

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

Beginn 18. Juni 2014, 18:00 Uhr

Austragungsort Schulsportanlage Lüchow

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

Meldeschluss 14. Juni 2014

Meldegeld 1,00 Euro pro Teilnehmer pro Disziplin

Wettbewerbe/	18:00 Uhr:	60 m Hürden	M/W 12, M/W 13
Rahmenzeitplan	18:15 Uhr:	80 m Hürden	M/W 14, M/W 15
	18:30 Uhr:	100 m Hürden	WJU18, WJU20
	18:40 Uhr:	1000 m	MKU12, MJU14, MJU16, MJU18
	18:50 Uhr:	800 m	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
	19:30 Uhr:	2000 m Hürden	MJU18, MJU20

Auszeichnungen Es gibt Urkunden.



Sport & Spaß unter einem Dach

- * 5 moderne Bowlingbahnen
- * Kinderbahnen mit Banden
- * Billard, Dart & Kicker
- * Snacks, Menüs & Buffets

Feiern einmal anders:

Geburtstage, Familienfeiern,
Weihnachts- & Betriebsfeiern

Plater Weg 29 29439 Lüchow
www.bowling-luechow.de

Bahnreservierung: 05841 39 49
info@bowling-luechow.de

11

Radtouristikfahrt (RTF) "Durch den Drawehn"

am Sonntag, den 22. Juni 2014

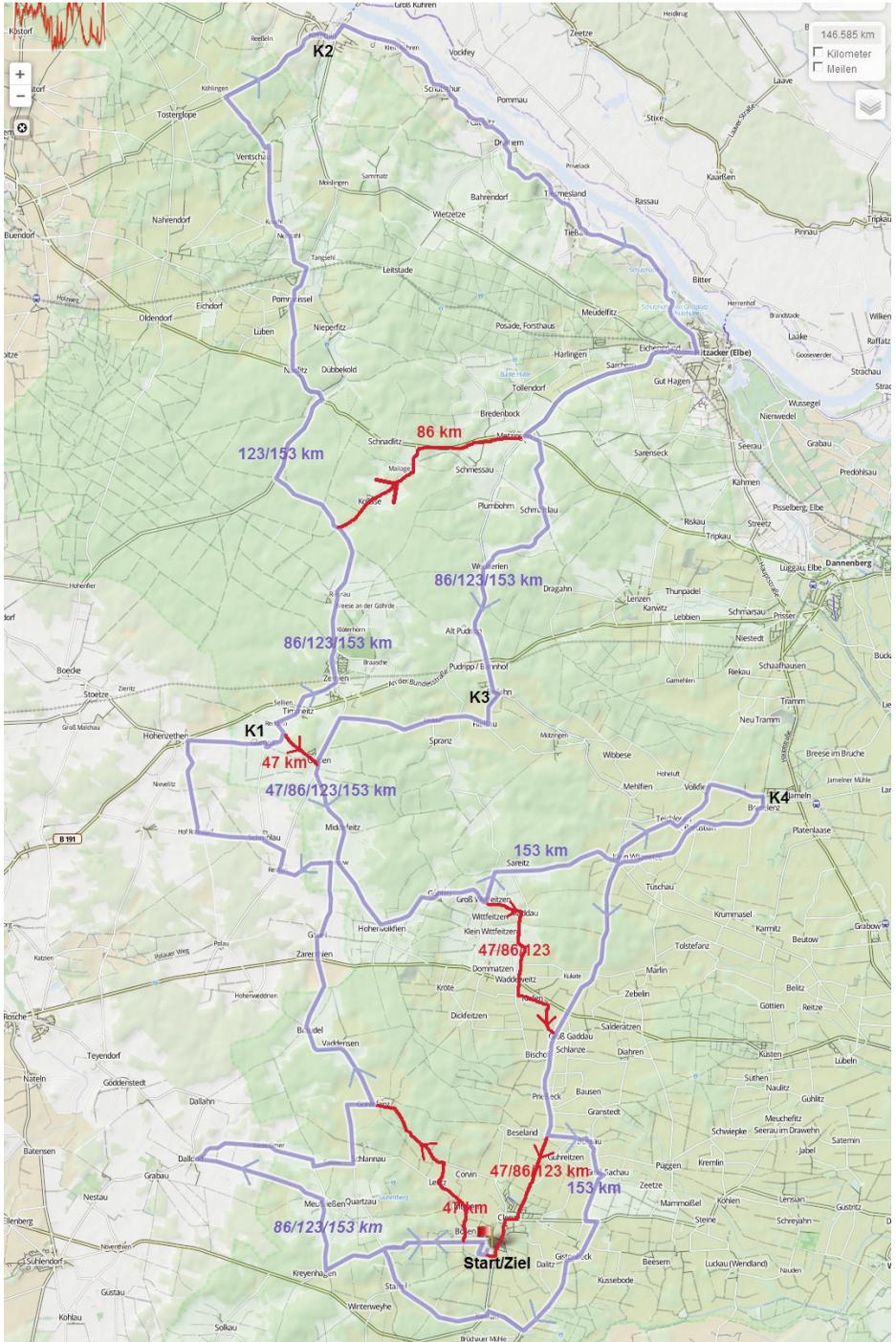
Nach zwei Jahren Pause gibt es wieder diese Möglichkeit, sportlich in Gruppen (oder auch allein) Rad zu fahren, ohne eine bestimmte Zeit erreichen zu müssen.

Die Radtouristikfahrt ist kein Rennen – es geht nur um's Ankommen und das Vergnügen.

Es gibt auch Punkte für die RTF-Wertung (Bund Deutscher Radfahrer).

Die Strecken führen auch durch den landschaftlich reizvollen und von den Steigungen her anspruchsvollen Drawehn – Höhenzug und dies auf besonders verkehrsarmen Straßen.

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	153km / 123km / 86km / 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) Glieneitz (153 km / 123 km / 86 km / 47 km) (2) Neu-Darchau (153 km / 123 km) (3) Bellahn (153 km / 123 km / 86 km) (4) Breselenz (153 km)
Anmeldung	Online: http://www.igaswendland.de/anmeldung/ oder am Veranstaltungstag kurz vor dem jeweiligen Start.





Die IGAS Wendland, die SV Gartow und der VfL Langendorf veranstalten am Sonnabend, den 28. Juni 2014, gemeinsam den 29. 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 29. 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 28. Juni 2014 um 14:00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

Olympische Distanz:
am 28. Juni 2014 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.

Bezahlung vorab per Überweisung: IGAS Wendland, IBAN:
DE13258501100044033371, BIC: NOLADE21UEL (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 8. Juni
T-Shirt 2014 anmelden und das T-Shirt bestellen (Größe angeben). Das
Startgeld erhöht sich dadurch für den Teilnehmer um 8 Euro.

Meldeschluss Meldeschluss ist Dienstag, der 24. Juni 2014. Für Meldungen nach
diesem Termin wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.

Startunterlagen Ausgabe der Startunterlagen am 28. Juni 2014 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.

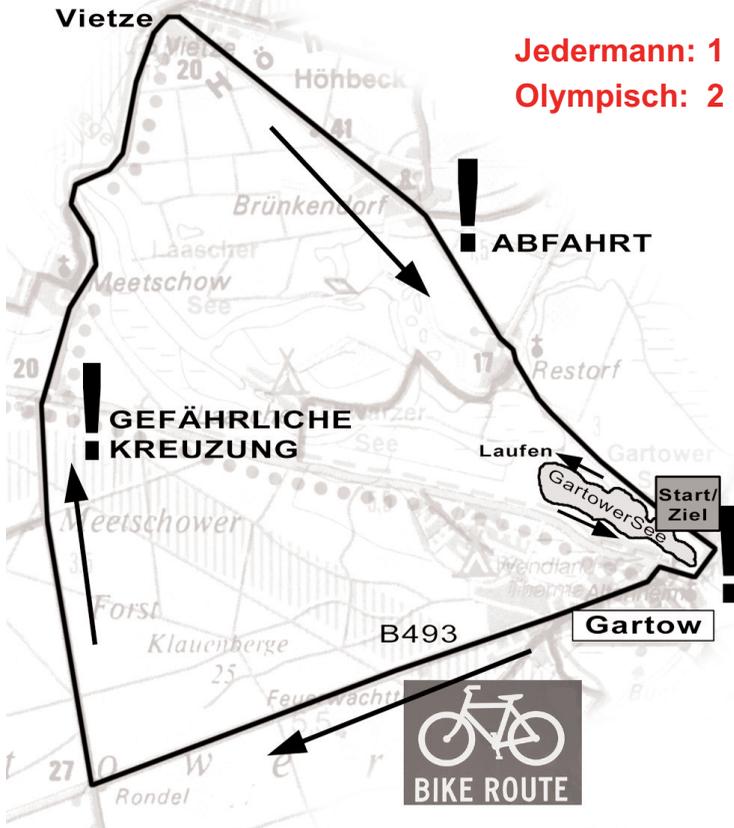
Wettkampf- Die Wettkampfbesprechung findet am
ordnung/ 28. Juni 2014 um 13:30 Uhr am
Besprechung Regiezelt statt. Der Wettbewerb wird
nach den Richtlinien der Deutschen
Triathlon-Union (DTU) ausgetragen.
Beim Radfahren gelten die Bestim-
mungen der Straßenverkehrsordnung.



- 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



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)

10. Wustrower Halbmarathon am 22. März
 21,0975 km 10 km 5 km 900 m Kinderlauf
22. Gartower Seeduathlon am 27. April
29. Wendlandtriathlon am 28. 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
6. Stunde von Banzau am 7. September
22. Wendlandmarathon am 18. Oktober
 5 km 10 km 21,1 km 42,2 km
 1,25 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, IBAN: DE13258501100044033371, BIC: NOLADE21UEL
(Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg, BLZ: 25850110 Kontonr: 44033371)

bitte kopieren bitte kopieren bitte kopieren

Buchungsstelle

REISEBÜRO **PLATE**

... macht Lust auf Reisen!

Mallorca Radreise

„Hiltrauts Trainingslager“

Frühjahr 2014



Termin: Nieders. Osterferien, 10 Tage
Leistungen: Transfer ab Lüchow / Dbg. zum Flughafen und zurück • Flug ab Hannover oder Hamburg - Palma de Mallorca - zurück • Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen • renommiertes 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie) im Norden mit WC, Bad oder Dusche, inkl. HP

• Versicherungsschein • Reiserücktrittskosten- u. Auslandskrankenversicherung • Reiseführer mit Karte für Mallorca • Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen • Reisebegleitung ab und bis Lüchow / Dbg. • Veranstalter: TUI Deutschland • Preise und weitere Infos in Ihrer Buchungsstelle Reisebüro Plate.

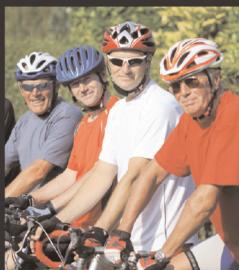
Buchungsstelle

REISEBÜRO **PLATE**

... macht Lust auf Reisen!

Mallorca & Meehr

Marathon | Halbmarathon | 10-KM Lauf
Radeln & Genuß | Herbst 2014



Termin: Herbst 2014, 7 Tage

Leistungen: Transfer ab Lüchow/Dbg. - Flughafen • Flug ab Hannover o. Hamburg nach Palma de Mallorca • Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen • renommiertes 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie) im Süden mit WC, Bad o. Dusche, inkl. HP • Versicherungsschein • Reiserücktrittskosten-

u. Auslandsrankenversicherung

• Reiseführer mit Karte f. Mallorca • Teilnahme 19.10.14 Mallorca-Marathon, Halbmarathon o. 10-KM Lauf mögl. • Mindestteilnehmerzahl: 15 Pers. • Reisebegleitung ab u. bis Lüchow/Dbg. • Veranstalter: TUI Deutschland • Preise u. weitere Infos in ihrer Buchungsstelle Reisebüro Plate.



4 Etappen in drei Tagen!

Die Veranstaltung ist dem Radsportverband Niedersachsen gemeldet.

ACHTUNG:

Sollten sich Änderungen im Ablaufplan der Tour de Wendland ergeben, veröffentlichen wir diese auf unser Homepage. Daher unbedingt die aktualisierten Hinweise auf unserer Homepage www.igaswendland.de beachten.

Offizielle Eröffnung:

1. Etappe **Prolog-Einzelzeitfahren (ca. 7,5 km)**
am Freitag, den 11.7.2014, Start ab 19:30 Uhr in Hitzacker am Wildgehege (Fahrtrichtung Jugendherberge), Startunterlagen ab 18:00 Uhr am Startplatz, **keine Streckenvollsperrung**
2. Etappe **Langetappe** (hügelig)
am Samstag, den 12.7.2014, Start um 10:30 Uhr, Jugendherberge
5 Runden a 20,0 km, Frauen u. Junioren: 4 Runden,
alle jüngeren Altersklassen: 3 Runden; Transponderausgabe ab
09:30 Uhr am Start, **keine Streckenvollsperrung**
3. Etappe **Kriterium „Rund um den BIKE-SHOP“**
am Samstag, den 12.7.2014, Start um 18:30 Uhr am
Bike-Shop in Lüchow, Bergstraße 3
30 Runden a 1,5 km, **Streckenvollsperrung**
Wichtig: nach Etappenende: Transponderrückgabe am Ziel
4. Etappe **Einzelzeitfahren über 20 km** (Abschlussetappe)
am Sonntag, den 13.7.2014, Start ab 11:00 Uhr an der
Jugendherberge Hitzacker
keine Streckenvollsperrung
anschließend Nudelbuffet und Siegerehrung

WAUTOHAUS
HOLTER

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

Altersklasseneinteilung gem. BDR-Sportordnung.

Absolute Helmpflicht!!! Begleitfahrzeuge bitte voranmelden.

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

Startgeld Zahlungseingang bis zum 20. Juni 2014: gesamte Tour 60,00 Euro,
Nachmeldungen bis 6. Juli 2014 (Geldeingang): gesamte Tour
75,00 Euro. Bei Geldeingang nach Meldeschluss (6.7.2014):
keine Startplatzgarantie. Fehlende Geldeingänge per 9.7.2014:
Stornierung der Anmeldung und Freigabe des Startplatzes für die
Warteliste. Teilnehmer unter 18 Jahren: 45,00 bzw. 60,00 €.

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., IBAN: DE13258501100044033371, BIC:
verbindung NOLADE21UEL (Kto.Nr.: 44033371 bei der Sparkasse Uelzen
Lüchow-Dannenberg, BLZ: 25850110), Betreff: TdW 2014

Teilnahme- Jedermann (alle Altersklassen) u. Lizenzfahrer (möglichst C-Lizenz-
berechtigung Status ab U23/Elite und älter), die über eine gute Ausdauerleistung
und Rennerfahrung (Fahrt in großen Gruppen) verfügen. Teilnehmer
bis Jahrgang 1996 nur mit schriftlicher Genehmigung eines
Erziehungsberechtigten.

Der Veranstalter behält sich die Nichtannahme von Meldungen vor.
Das Starterfeld ist limitiert auf max. 120 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.

Ergebnislisten und NEWS im Internet unter www.igaswendland.de

Voelkel
die Naturkostsafterei

14

Fünfkampf der IGAS Wendland

am 17. Juli 2014 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 4.09.4319.2.16

Veranstalter/Infos/ IGAS Wendland

Anmeldungen Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst
Telefon: 05843/8828, E-Mail: cdjsboick@t-online.de

Datum/Beginn/Ort Donnerstag, 17.07.2014, ab 17:30 Uhr, Lüchow, Kunststoffanlage

Disziplinen **Fünfkampf** (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m) für MJU18

Vierkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung) für M/W JU16

Vierkampf (75 m, Weitsprung, Ballwurf, Hochsprung) für M/WJU14

sowie **Manschaftswertungen** Dreikampf, Vierkampf, Fünfkampf

Zeitplan/Beginn **Donnerstag, 17. Juli 2014**

17:30 Uhr:	100 m
17:40 Uhr:	75 m
17:50 Uhr:	Weitsprung
18:40 Uhr:	Kugelstoßen
19:15 Uhr:	Ballwerfen
19:30 Uhr:	Hochsprung
20:15 Uhr:	400 m

Es handelt sich um einen Rahmenzeitplan, die Disziplinen werden zügig nacheinander ausgetragen.

Nachmeldungen bis Donnerstag 17. Juli 2014, 16.30 Uhr auf dem Sportplatz

Startgeld 3 Euro

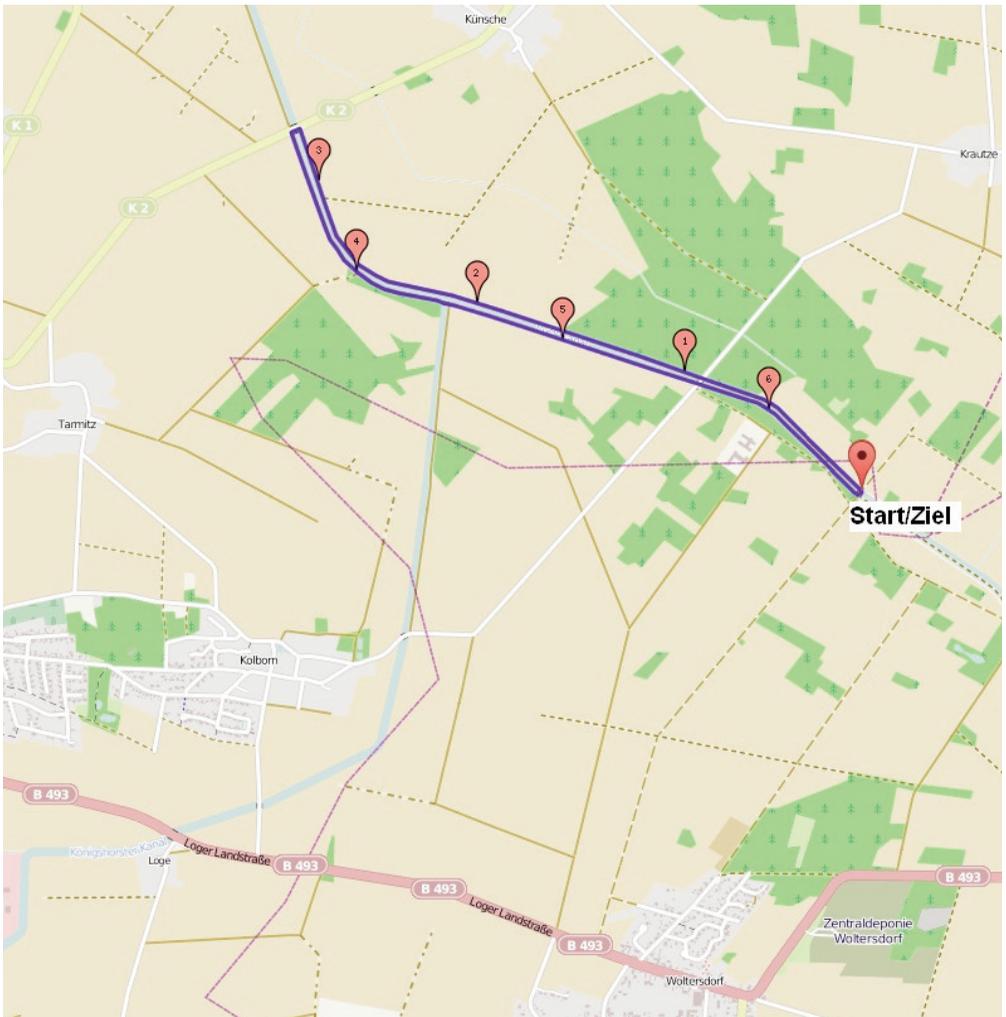
Auszeichnungen Es gibt Urkunden und Sonderpreise.



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 & Startklassen 39,6 km (6 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 1998 und älter
19,8 km (3 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 2000 und älter
13,2 km (2 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 2002 und älter
6,6 km (1 x 6,6 km) für jeden ab Jahrgang 2004 und älter
2 km Kinderlauf für jeden ab Jahrgang 2003 und jünger
- 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 1995 im Zweijahresrhythmus, Hauptklasse Jahrgang 1985 bis 1994, SeniorenInnen ab Jahrgang 1984 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 Ausnahmegenehmigung 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 1999, 4 Euro für Jugendliche von Jahrgang 1998 bis 1995, Erwachsene 6 Euro.
IGAS-Mitglieder bis 18 Jahre (ab Jahrgang 1996) startgeldfrei.
Das Startgeld wird beim Abholen der Startunterlagen bezahlt.
- Meldeschuß Dienstag, 15. Juli 2014
- 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 20. Juli 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.





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.

2. Hitzacker 8-Stunden-Ritt als „Flotte Dreier-Staffel“ mit dem Rad am 27. Juli 2014

für Familien, Firmen, Freundeskreise, Vereine, Verwaltungen

Angespornt durch die überwältigend positive Resonanz auf die erste Auflage in 2013 veranstaltet die TSV Hitzacker am Sonntag, den **27. Juli 2014** wieder den 8-Stunden- Staffel-Wettbewerb auf einem ca. 18 Km langen Rundkurs mit Start-/Ziel- und Wechselraum auf dem Parkplatz Bleichwiesen. Die Runde wird voraussichtlich eine andere sein als 2013.

Wir möchten wieder sowohl **Hobby- und Breitensportler** wie auch **ambitionierte Radsportler** mit diesem Angebot in das schöne Hitzacker / Elbe locken.

- Wettkanpfeitung TSV Hitzacker/Radsport Team „8 Stunden-Ritt“,
Reiner Burmester, Am Heisterkamp 5, 29456 Hitzacker/Elbe,
Tel: 05862/7224, Mail: burmester.hitzacker@t-online.de,
- Wettbewerb & Startklassen Dreier-Staffeln Junioren/innen bis Jahrgang 1994, Männer- und Frauen- Hauptklasse bis Jahrgang 1965, Senioren/innen 50 ab Jahrgang 1964, Mixed-Staffel (mindestens 1 weibliche Starterin).
Es erfolgt eine elektronische Zeitnahme mit einem Transponder im „Staffelstab“, der eine Trinkflasche ist. Diese Flasche muss im Wechselraum an den/die folgende/n Fahrer/in übergeben und im Flaschenhalter am Unterrohr mitgeführt werden.
Die Zwischen-stände/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** ab dem 1.1.2014
- Meldeschluss Meldeschluss: 3.7.2014. Die Starterzahlen sind begrenzt. Nachmeldungen sind nur bei freien Startplätzen möglich.
- Meldeanschrift Beate Demmer, In den Gärten 3, 29456 Hitzacker/Elbe

- Startgeld** Startgeld pro Staffel: 75 € bei Meldungen und Startgeldeingang bis 1.6.2014, danach 90 €.
Überweisungen auf das Konto der TSV Hitzacker-Radsport:
IBAN: DE33258501100046006185, BIC: NOLADE21UEL (KTN: 46006185, BLZ: 25850110, Sparkasse Uelzen Lüchow-Dan.)
Meldungen, die nicht durch den Eingang des Startgeldes bis 5.7.2014 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, 26.7., 14 – 18 Uhr, und Sonntag, 27.7., 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, Zeitfahrräder und Zeitfahraufsätze. Es besteht Helmpflicht. Ein Trinkflaschenhalter am Unterrohr ist erforderlich.
- Duschen** Duschkmöglichkeiten gibt es in der Sporthalle Bauernstraße.
Regelwidriges Verhalten führt zur Disqualifikation.
- Ehrungen** Siegerehrung ab 18:30 Uhr. Die jeweils ersten Drei einer Klasse erhalten Preise.
Ergebnisse gibt es zeitnah unter www.8stundenritt-hitzacker.de.
Ein musikalisches Beiprogramm mit Getränke- und Imbissständen ist geplant.

17

Kreisstaffelabend

am 30. Juli 2014 in Lüchow

Veranstaltungsnr. 4.09.4313.2.17

Ausrichter Kreisleichtathletikverband Lüchow-Dannenberg, TSV Schnega

Beginn 18:00 Uhr am Mittwoch, dem 30. Juli 2014

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, 3 x 800 m

Kreisbestenwettkämpfe:

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 Müller, Wöhningen 14, 29468 Bergen,
Tel. 05845/969556, Email: mueller-woehningen@t-online.de

Meldungen für jede Staffel mit Mannschaftsaufstellung und Jahrgängen

Meldeschluss Samstag, 26. Juli 2014 (Eingang)

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

Meldegeld	pro Staffel bis Jahrgang 1999:	2,00 Euro
	pro Staffel Jahrgang 1995 - 1998:	2,50 Euro
	pro Staffel ab Jahrgang 1994:	3,00 Euro

Hinweise Staffelstäbe müssen von den Vereinen mitgebracht werden!



Der TuS Liepe veranstaltet am Freitag, dem 22. August 2014, im Rahmen des Heideblütenfestes zum 26. 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 2006. 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 19. 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.



Wer immer schon einmal davon geträumt hat, auf der Jeetzel wie ein Indianer zu paddeln, der sollte zur 23. Langstreckenrallye der IGAS Wendland kommen. Wir laden alle Paddler Lüchow-Dannenburgs und der Nachbarkreise zu diesem Wettbewerb am Sonntag, dem 31. 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 9. 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!!!





Der SC Lüchow veranstaltet zusammen mit dem SV Gartow, dem Golfclub an der Göhrde 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, 30. August 2014, 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, 1. September 2014, 18:30 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

Wettbewerb 3 Mittwoch, 3. September 2014, 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, 5. September 2014
Lüchower Zehner des SC Lüchow
näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 6. September 2014, 14:00 Uhr
Lauf um den Gartower See in Gartow, Ausrichter: SV Gartow
Strecken:
2 km für M/W KU8 - JU16 auf einer Wendepunktstrecke
4,7 km (1 Runde) für M/WJ U18-U20, Männer, Frauen, SeniorInnen
9,4 km (2 Runden) für M/WJ U18-U20, Männer, Frauen, SeniorInnen
Im Anschluss an den Seelauf findet vor Ort die Siegerehrung statt.

20a 21. Lüchower Zehner

am 5. September 2014

Veranstalter SC Lüchow

Wettbewerbe/
Startklassen 10-km-Straßenlauf für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und 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/
Ziel Start auf dem Orts Verbindungsweg zwischen Lüchow und Saaße, 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/
Meldetermin Online über www.igaswendland.de/anmeldung oder direkt bei Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796, Fax 05841-974202, E-Mail: MP.Haacke@t-online.de bis zum 2. September 2014

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.





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 sechsten 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 2. September 2014.

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 2. September 2014 überwiesen wurde.

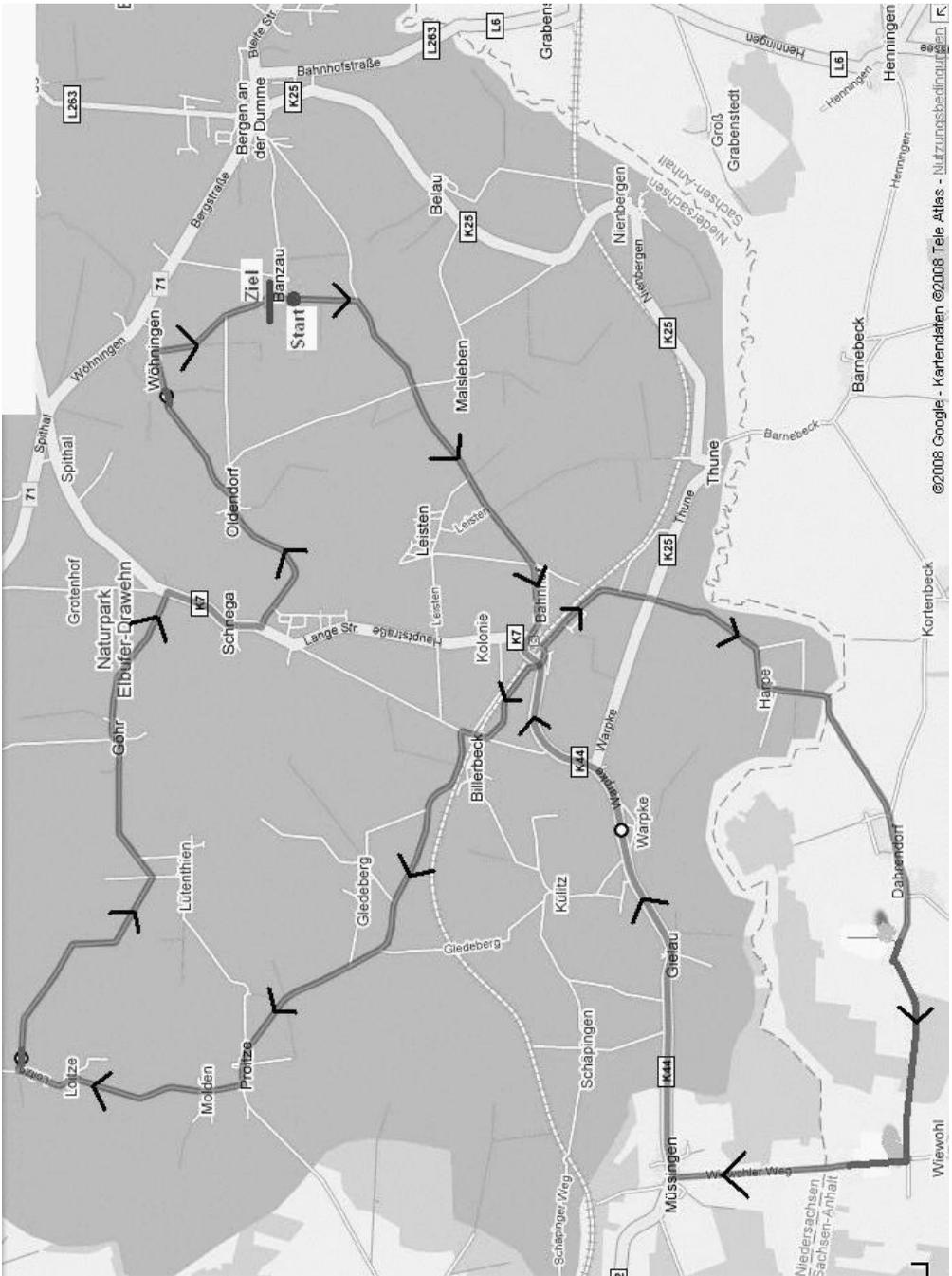
Startgeld Erwachsene: 10 Euro, Jugendliche: 5 Euro

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

Veranstaltungsnr. 4.09.4319.2.21

Veranstalter, Infos & IGAS Wendland

Anmeldungen Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst
 Telefon: 05843/8828, E-Mail: cdjsboick@t-online.de

Datum/Beginn/Ort Mittwoch, 10.09.2014, ab 17:00 Uhr, Lüchow, Kunststoffanlage
 Donnerstag, 11.09.2014, ab 16:30 Uhr, Lüchow, Kunststoffanlage

Disziplinen **Zehnkampf** (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m) mit Dreikampf- und Fünfkampfwertung für MJU18

Neunkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 80 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1000 m) mit Dreikampf- und Vierkampfwertung für MJU16 (M15 und M14)

Siebenkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 100 m Hürden, Speerwurf, 800 m) für WJU20, WJU18 und Seniorinnen mit Vierkampfwertung für WJU20 und WJU18

Siebenkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 80 m Hürden, Speerwurf, 800 m) für WJU16 und Seniorinnen mit Dreikampf- und Vierkampfwertung für WJU16

sowie **Manschaftswertungen** Dreikampf, Vierkampf, Fünfkampf, Siebenkampf, Neunkampf und Zehnkampf

Dreikampf/Vierkampf:
 75 m, Weitsprung, Ballwurf, Hochsprung: für U14 M/W 13/12
 60 m H, Diskuswurf, Speerwurf, 1000 m: für U14 M12/13
 60 m H, Speerwurf, 800 m: für U14 W12/13

Zeitplan/Beginn **Mittwoch, 10. September 2014**

17:00 Uhr:	100 m
17:10 Uhr:	75 m
17:30 Uhr:	Weitsprung
18:15 Uhr:	Kugelstoßen
18:15 Uhr:	Ballwerfen
18:55 Uhr:	Hochsprung
19:30 Uhr:	400 m

Zeitplan/Beginn Donnerstag, 11. September 2014

16:30 Uhr:	110 m H
16:40 Uhr	100 m H
16:50 Uhr	80 m H
17:00 Uhr	60 m H
17:15 Uhr	Diskus
18:00 Uhr	Stabhochsprung
18:45 Uhr	Speerwurf
19:30 Uhr	800 m
19:40 Uhr	1000 m
19:50 Uhr	1500 m

Es handelt sich um einen Rahmenzeitplan, die Disziplinen werden zügig nacheinander ausgetragen.

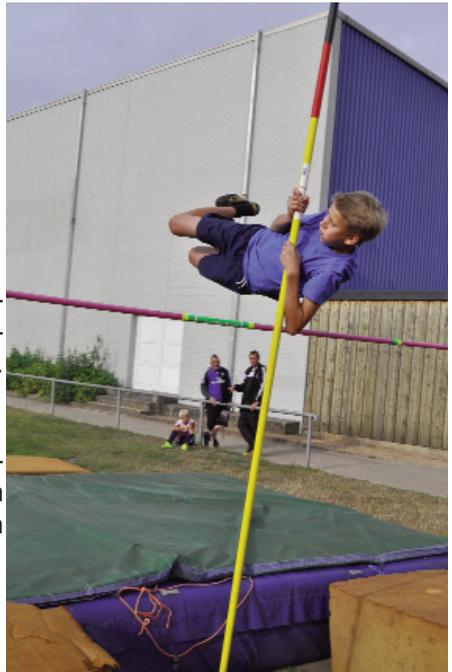
Nachmeldungen bis Mittwoch 10.09.2014,
16.30 Uhr auf dem
Sportplatz, Lüchow

Startgeld 1 Euro für Einzeldisziplinen,
3 Euro für
Eintagesmehrkampf, 5 Euro
für Zweitagesmehrkämpfe

Bemerkungen Die JU14 M/W13 darf gemäß der Übergangbestimmungen am Neun- bzw. Siebenkampf teilnehmen.

Stabhochsprungstäbe werden
notfalls vom
Veranstalter gestellt (nach
telefonischer Absprache).

Auszeichnungen Es gibt Urkunden.





- Veranstalter IGAS Wendland e.V. Abt. Radsport
Jochen Hanspach
- Meldungen **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung>
Die Teilnehmerzahl ist auf 70 Starter begrenzt!
- Strecke Ausgeschilderte Rundstrecke in Brünkendorf,
5 / 10 / 15 Runden von ca. 4,9 km
- Start 10:00 Uhr, Rennbesprechung 15 Min. vor dem Start
- Startklassen Schüler, Jugend, Junioren (je m/w nach BDR-Altersklassen),
Männer, Frauen (C-Klasse Status)
Kreismeisterschaften im Rad-Straßenrennen 2014 Frauen/Männer
Teilnehmer unter 18 Jahren nur mit schriftlicher Genehmigung
eines Erziehungsberechtigten
- Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 2 Euro (IGAS-Starter frei)
Hauptklasse, Senioren: 10 Euro
Teilnahmeberechtigung bei Zahlungseingang auf das Konto:
IGAS Wendland e.V., IBAN: DE13258501100044033371,
BIC: NOLADE21UEL (Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg,
Kto.-Nr.: 44033371, BLZ: 25850110), Betreff: Voelkel 2014
- Verpflegung Im Zielbereich u.a. Getränke von der Firma **Voelkel**
- Preise Die drei Ersten erhalten Sachpreise.
- Sonstiges Keine Vollsperrung der Strecke (es gilt die StVO), Helmpflicht,
keine Tria-Lenker, keine Benutzung von Kopfhörern/Ohrsteckern,
manuelle Zeitnahme
Wertung zum BIKE-SHOP Cup 2014
- Ergebnislisten im Internet unter www.igaswendland.de

Voelkel
die Naturkostsafterei

24

LA-Jugend-Vereinsmeisterschaft der IGAS

am 25. September 2014 in Lüchow

Veranstaltungsnr 4.09.4319.2.23

Veranstalter, Infos & IGAS Wendland

Anmeldungen Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst
Telefon: 05843/8828, E-Mail: cdjsboick@t-online.de

Datum/Ort Donnerstag, 25. September 2014, ab 16:00 Uhr, Lüchow,
Kunststoffanlage auf dem Sportplatz Lüchow

Disziplinen **M/W JU18:** 110m H, 200m, 1000m, Kugelstoßen, Speerwurf
M/W JU16: 80m H, Speerwurf, 300m, 1000m, Kugelstoßen
M/W JU14: 60m H, Speerwurf, 800m, Kugelstoßen

Zeitplan/Beginn Donnerstag, 25. September 2014, ab 16:00 Uhr: 110m H, 80m
H, 60m H, Kugelstoßen, 200m, 300m, Speerwerfen, 1000m,
800m

Nachmeldungen bis Donnerstag, 25. September 2014,
15:30 Uhr auf dem Sportplatz, Lüchow

Startgeld Es wird kein Startgeld erhoben.

Auszeichnungen Es gibt keine Auszeichnungen.

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

25 37. Lüchower Stunde

am 4. Oktober 2014



- 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 28. September 2014
- 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

★★★ Superior KOMFORT-HOTEL 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
- hausgebackenen Torten und Kuchenspezialitäten
- exklusiven Spitzenkaffees aus aller Welt
- regionalen & saisonalen Spezialitäten im Restaurant

Wir sind täglich für Sie da:

Montag – Samstag 06.30 Uhr – 22.00 Uhr
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



Wir haben eine schöne Waldstrecke im Bösel 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>
DieTeilnehmerzahl ist auf 50 Starter begrenzt!
- Meldeschluss 9. Oktober 2014
- Strecke 4,5 km-Runde, 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, Jugend 1997 4 Runden = 18 km
Jugend 1998/99 3 Runden = 13,5 km
Schüler 2000/2001 2 Runden = 9 km
Schüler 2002 und jünger 1 Runde = 4,5 km
- Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 5,00 Euro (IGAS-Starter frei)
Hauptklasse und Senioren: 10,00 Euro
Startgeld wird bei bei der Startnummernverteilung bezahlt
- Startnummern Ab 10:00 Uhr
- Verpflegung Bei der Siegerehrung im Vereinshaus
- Material Technisch einwandfreie MTB- oder Cross-Räder, es besteht
Helfpflicht
- Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, Sachpreise und Urkunden,
Kreismeisterschaft im Cross/Querfeldein;
Wertungsrennen zum BIKE-SHOP Cup 2014
- Ergebnislisten Im Internet unter www.igaswendland.de und bei Facebook.

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.



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 Fernsteams, 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 19. Oktober 2014 den 22. Wendlandmarathon. Beim Saisonabschluss der IGAS Wendland werden außerdem ein Halbmarathon-, ein 10-km-Lauf, ein 5-km-Lauf und zwei Kinderläufe ausgetragen.

Veranstalter IGAS Wendland, VfL Langendorf
Sonja Röhlke, Salderatzen 6, 29496 Waddeweitz

Durchführung Der 22. 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 4.09.4319.4.18 genehmigt worden. Alle Strecken sind zudem als Volksläufe genehmigt.

Wettbewerbe & Klasseneinteilung

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 (Fünfstufigenklassen)

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

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 2005 - 2010 (Jahrgangswertung).

b: 1250m-Lauf für die Jahrgänge 2001 - 2006 (Jahrgangswertung).

Wertung wie beim Straßenlauf.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Anmeldeschluss Dienstag, der 14. Oktober 2014

Meldeadresse **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung> oder schriftlich an: Sonja Röhlke, Salderatzen 6, 29496 Waddeweitz

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.



Sport-Art-Lüchow

DAS ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT &
AKTIVE FREIZEITGESTALTUNG

Konsul-Wester-Str. 1 • 29439 Lüchow
Tel.: (05841) 58 40 • Fax: (05841) 7 01 36

AUSZUG AUS UNSEREM KURSPROGRAMM:

FITNESS: Rückenfitness, Schwinn
Cycling, Nordic Walking, Step-Aerobic

TANZ: Ballett, Jazz-Dance, Steptanz,
Zumba, Hip Hop

ENTSPANNUNG: Qi Gong,
Stretch & Relax, Yoga, Tai Chi

KAMPFKUNST: Tackwon-Do,
Selbstverteidigung

KINDER: Kindertanz, Ballett,
Tackwon Do, Hip Hop, Fit Kids

ENTSPANNUNG:

Sauna, Massagen,
Kosmetik, Ayurveda

GERÄTEFITNESS:

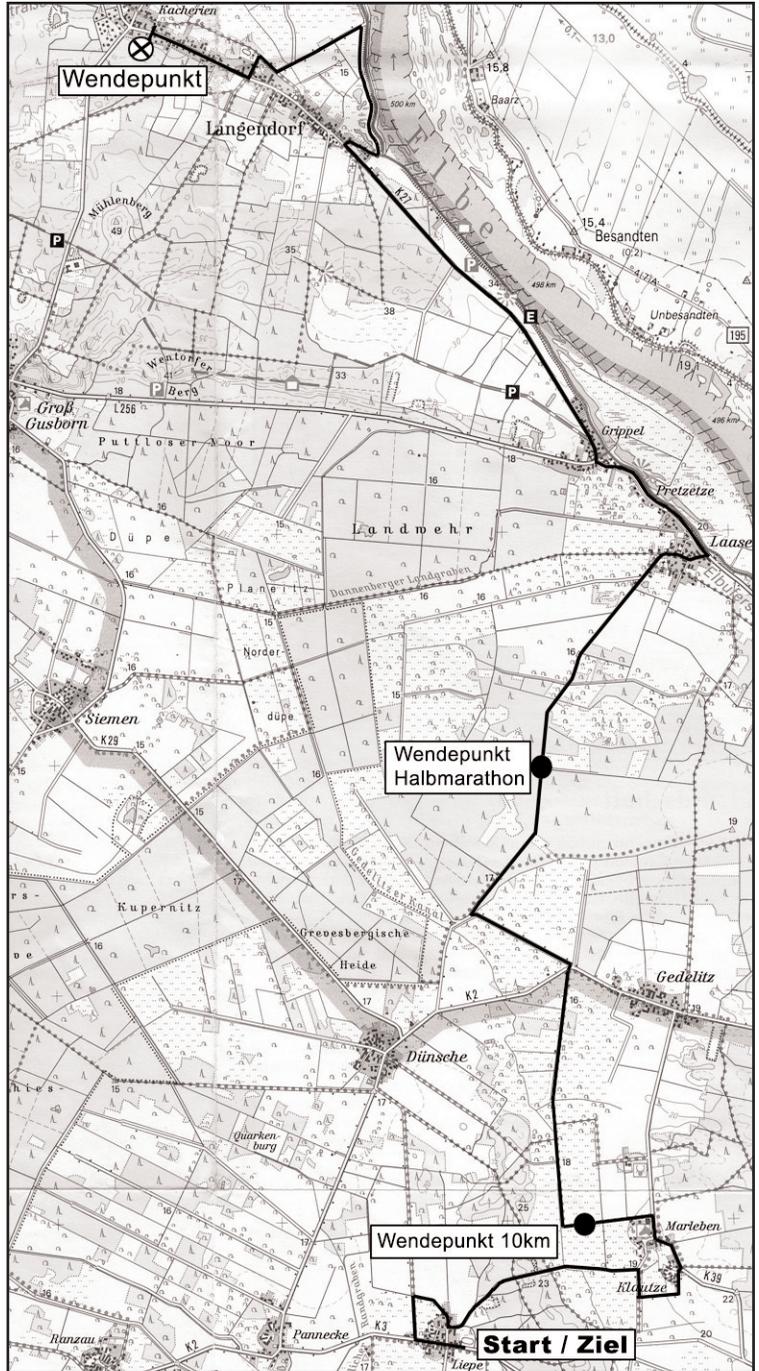
Training an modernen
Fitnessgeräten,
persönliche Betreuung

WORKSHOPS:

Flamenco, Line-Dance,
Tanztheater, Step-Tanz
u.v.m.



Weitere Angebote unter: www.sport-art.de





Die TSV Hitzacker veranstaltet am Sonntag, den 2. November 2014 die 23. 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 2006 in Zweijahrgangsklassen.
- Wandern/Walken **Ohne Zeitnahme. Möglichst schon ab 9:15 Uhr starten. Es werden Teilnehmerurkunden ausgestellt.**
- Start 2. November 2014 um 10 Uhr auf dem Kniepenberg bei Drethem.
- Ziel am Verdo in Hitzacker.
- Zielschluss um 12:00 Uhr, anschließend Siegerehrung.
- Strecke Der Kurs ist an Abzweigungen und Kreuzungen durch eine Kreidelinie markiert und teilweise durch Streckenposten gesichert. Er verläuft meist auf Waldwegen, aber auch längere asphaltierte Abschnitte kommen vor. Sanitätsdienst ist an der Strecke eingesetzt.
- Meldungen online über das Meldeformular:
www.herbsthaerte-hitzacker.de/anmeldung
oder 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 21.10.2014. **Meldungen werden erst mit dem Eingang des Startgeldes bis zum 23.10.2014 akzeptiert.**
Damit wird der Erhalt des Finisher-T-Shirts in der **bestellten** Größe garantiert. Zu spät eingehendes Meldegeld führt dazu, dass die Meldung als Nachmeldung gewertet wird ohne Anspruch auf ein T-Shirt.
- Startgebühren Erwachsene 12 Euro, Jugendliche (bis Jg. 1995) 7 Euro. Darin enthalten: Busfahrt zum Start, Urkunde und das Herbsthärte T-Shirt für jeden Finisher.

- Überweisungen** bis zum 23.10.2014 (Eingang) auf das Konto Hitzacker-Herbsthärte, IBAN: DE04258501100042057158, BIC: NOLADE21UEL (KTN: 420 571 58, BLZ: 258 501 10, Sparkasse Uelzen Lü.-Dan).
- 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.
- 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 2014

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