

Das Jubiläumsjahr der Stadt Lüchow war auch ein gutes Jahr für die IGAS.

Die Teilnehmerzahlen haben sich stabilisiert. Bei unseren Radsportveranstaltungen und im Bereich der Kinderleichtathletik ist ein deutlicher Zuwachs zu verzeichnen.

Die Broschüre „Außer Atem“ 2009 erscheint zum 17. Mal. Ein ganz besonderer Dank geht an Christian, der diese Mammutaufgabe erstmalig bewältigt hat.

Es gibt auch 2009 wieder Veränderungen im Veranstaltungsprogramm.

Mit Unterstützung der Stadt Lüchow haben wir einen Großteil unserer Radsportveranstaltungen erneut in die Kreisstadt gelegt.

NEU: Die Rundstreckenrennen „Rund um die SKF“ und „Rund um Voelkel“ sowie das Einzelzeitfahren „Die Stunde von Banzau“.

Auch 2009 gilt:

Ohne Helfer und Organisatoren sind die Veranstaltungen nicht durchführbar.

Dank an Euch! Auch im kommenden Sportjahr werdet Ihr dringend benötigt!!!

Unser Dank gilt auch den zahlreichen Mitgliedern anderer Sportvereine, den Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehren - nichts geht ohne sie -, dem DRK, der Polizei, den kommunalen Verwaltungen und Räten, den Organisatoren

des Lüchower Stadtjubiläums und einer Vielzahl andere Organisationen.



Dem Team vom Bike Shop Lüchow gilt ein besonderer Dank. Ebenso den Sportredakteuren der EJZ.

Seit bestehen der IGAS konnten wir immer auf Euch zählen!

Euch und Euren Familien
Ein frohes Weihnachtsfest und
einen guten Start ins Sportjahr 2009

IGAS Wendland e.V.
Der Vorstand

2009 28 Möglichkeiten außer Atem zu kommen

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

	Editorial 2009		1
	!!!Bitte beachten!!!		3
	Ergebnisse, Rennschneckenwertung und Cups 2008/2009		4-11
	R 18. Lüchower Stundenschwimmen	11. Jan.	
1	R Skilanglauf - "Wintertraum" in der Clenzer Schweiz		12
2	R Schlittschuhvolkslauf		13
3	L 10.000 m-Winterlauf in Lüchow	15. Feb.	14
4	R/L 5. Wustrower Halbmarathon	28. März	16
5	R/B 18. MTB-Rennen "Helmut's Höllenritt"	5. April	18
6	R 17. Gartower Seeduathlon	19. April	19
7	R/L/B 3R-Teamtrophy (Reiten, Radeln, Rennen)	17. Mai	21
8	R/L 8. Drawehn-Höhenweg-Lauf	24. Mai	24
9	R/B 1. Radrennen um die SKF	7. Juni	27
10	Radtouristikfahrt "Durch den Drawehn"	21. Juni	28
11	Kreis-Staffel-Abend	24. Juni	31
12	R 24. Wendlandtriathlon in Gartow	27. Juni	32
	Haftungsausschluss und Anmeldung		38/39
13	R/B 15. Tour de Wendland	3.-5. Juli	40
14	R/L Laufwoche mit 16. Lüchower Zehner	11.-18. Juli	42-44
15	R 12. SKF - Wendland84er für Inlineskater mit DM	19. Juli	45
16	Sommerfest der IGAS Wendland	8. Aug.	51
17	R/B 1. Stunde von Banzau	9. Aug.	52
18	R 18. Paddel-Langstreckenrallye	30. Aug.	54
19	L 21. Lauf durch die Nemitzer Heide	28. Aug.	55
20	4. Kinder-Lauf-Olympiade in Wustrow	11. Sep.	56
21	R/B 1. Rund um Voelkel	13. Sep.	57
22	R/B 1. Cross-Team-Duathlon	27. Sep.	58
23	16. Wendland-Orientierungslauf	27. Sep.	60
24	L 32. Lüchower Stunde	3. Okt.	62
25	R/L 17. Wendlandmarathon "Liepes Lust"	18. Okt.	63
26	L 18. Hitzacker-Herbst-Härte	25. Okt.	67
27	L 23. Silvesterlauf in Lüchow	31. Dez.	69
	Vorschau 2010:		
28	R 19. Lüchower Stundenschwimmen	10. Jan. 2010	70
	Impressum		72

!!! 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.

Bitte meldet Euch schriftlich mit einer Postkarte für die Wettkämpfe an, wenn es nicht ein besonderes Anmeldeformular gibt. Gebt Euren Namen, den Geburtsjahrgang und Euren Verein oder Wohnort an.

Ergebnislisten der IGAS-Veranstaltungen findet ihr kurze Zeit später im Internet unter www.igaswendland.de .

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

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

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

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

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

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

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

***Wir danken Euch für Eure Hilfe
IGAS Wendland***

Sieger und Siegerinnen der Rennschneckenwertung 2008

Männer

1. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	863	15
2. Christian Kracke	IGAS Wendland	628	13
3. Oliver Meyer	IGAS Wendland	532	9
4. Hermann Walther	IGAS Wendland	470	11
5. Peter Kuberka	IGAS Wendland	436	8
6. Markus Supplie	IGAS Wendland	381	7
7. Mario Schmitter	IGAS Wendland	350	11
8. Reiner Burmester	TSV Hitzacker	296	6
9. Manfred Haacke	SC Lüchow	209	4
10. Bernd Martel	SV Eintracht Clenze	193	5

Schüler M14 und jünger

1. Niklas Schmitter	IGAS Wendland	114	2
2. Tom Frenzel	SC Lüchow	42	3

Jugendliche M15 - 19

1. Ole Marggraf	TSV Hitzacker	80	6
2. Jannis Hillebrand	IGAS Wendland	74	3

Männer M20 - 39

1. Oliver Meyer	IGAS Wendland	532	9
2. Markus Supplie	IGAS Wendland	381	7
3. Bernd Martel	SV Eintracht Clenze	193	5

Männer M40 - 59

1. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	863	15
2. Christian Kracke	IGAS Wendland	628	13
3. Hermann Walther	IGAS Wendland	470	11

Frauen

1. Silvia Behn	SC Lüchow	555	7
2. Petra Haacke	SC Lüchow	393	6
3. Lydia Frenzel	SC Lüchow	326	8
4. Ingrid Gangloff	Hitzacker	261	6
5. Janine Giese	Leisten	175	4
6. Jutta Pohl	IGAS Wendland	121	3

Schülerinnen W14 und jünger

1. Anna-Alice Schulz	TSV Schnega	27	2
----------------------	-------------	----	---

Jugendliche W15 - W19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	326	8
------------------	-----------	-----	---

Frauen W20 - 39

1. Janine Giese	Leisten	175	4
-----------------	---------	-----	---

Frauen W40 - 59

1. Silvia Behn	SC Lüchow	555	7
2. Petra Haacke	SC Lüchow	393	6
3. Ingrid Gangloff	Hitzacker	261	6

Sieger und Siegerinnen beim Wendland-Lauf-Cup 2008

Männer

1. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	187	7
2. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	183	7
3. Ole Marggraf	TSV Hitzacker	178	7
4. Christian Kracke	IGAS Wendland	135	7
5. Manfred Haacke	SC Lüchow	129	7
6. Mario Schmitter	IGAS Wendland	114	7
7. Tilo Frenzel	SC Lüchow	113	7
8. Christian Schulz	IGAS Wendland	111	7
9. Ralph Germ	IGAS Wendland	109	5
10. Wicky Pathak	SV Küsten	108	7

Schüler M11 und jünger

1. Jakob Boick	IGAS Wendland	16	2
2. Luca Jagow	IGAS Wendland	13	2

Schüler M12 - 15

1. Lennard Frank	SC Lüchow	88	7
2. Jannis Hillebrand	IGAS Wendland	65	4

Jugendliche M16 - 19

1. Ole Marggraf	TSV Hitzacker	178	7
2. Jonathan Hunger	TSV Hitzacker	90	4

Männer M20 - 39

1. Ralph Germ	IGAS Wendland	109	5
2. Wicky Pathak	SV Küsten	108	7

Männer M40

1. Jürgen Schwarz	SC Lüchow	187	7
2. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	183	7

Männer M50

1. Manfred Haacke	SC Lüchow	129	7
2. Hermann Walther	IGAS Wendland	107	7

Männer M60+

1. Rudolf Thiele	SC Lüchow	78	4
2. Hans-Dieter Zerbe	SC Lüchow	62	7

Frauen

1. Silvia Behn	SC Lüchow	195	7
2. Petra Haacke	SC Lüchow	170	7
3. Janine Giese	Leisten	155	7
4. Lydia Frenzel	SC Lüchow	95	7
5. Sophia Frank	SC Lüchow	85	6
6. Simone Reichstein	SC Lüchow	79	3
7. Ingrid Gangloff	Hitzacker	72	5
8. Anna Kunad	TSV Hitzacker	69	3
9. Marlene Waltke	IGAS Wendland	65	3
10. Evi Nesperke	IGAS Wendland	60	4

Schülerinnen W11 und jünger

1. Anna-Alice Schulz	TSV Schnega	45	4
2. Lydia Frenzel	TSV Schnega	30	5

Schülerinnen W12 - 15

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	95	7
2. Jordis Herrmann	TSV Hitzacker	641	3

Jugendliche W16 - W19

1. Sophia Frank	SC Lüchow	85	6
2. Anna Kunad	TSV Hitzacker	69	3

Frauen W20+

1. Silvia Behn	SC Lüchow	195	7
2. Petra Haacke	SC Lüchow	170	7

Sieger und Siegerinnen beim Bike-Shop-Cup 2008

Männer

1. Peter Kuberka	IGAS Wendland	277	7
2. Markus Supplie	IGAS Wendland	265	6
3. Oliver Meyer	IGAS Wendland	234	6
4. Christian Kracke	IGAS Wendland	190	6
4. Frank Schönherr	IGAS Wendland	190	4
6. Reiner Burmester	TSV Hitzacker	176	5
7. Hans-Joachim Heermann	SC Lüchow	168	6
8. Philipp Schönherr	IGAS Wendland	163	4
9. Hermann Walther	IGAS Wendland	154	6
10. Marko Gehrke	SKF Tretlager	133	4

Männer M20 - 39

1. Markus Supplie	IGAS Wendland	265	6
2. Oliver Meyer	IGAS Wendland	234	6
3. Philipp Schönherr	IGAS Wendland	163	4

Männer M40 - 59

1. Peter Kuberka	Schnega	210	6
2. Christian Kracke	IGAS Wendland	190	6
2. Frank Schönherr	IGAS Wendland	190	4

Frauen

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	100	2
1. Jutta Pohl	TSV Hitzacker	100	2

Frauen W15 - 19

1. Lydia Frenzel	SC Lüchow	100	2
------------------	-----------	-----	---

Frauen W40 - 59

1. Jutta Pohl	TSV Hitzacker	100	2
---------------	---------------	-----	---

Cup-Wertungen 2009



Regeln für die Rennschneckenwertung 2009

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 werden diesmal jedoch nur die besten dreizehn Ergebnisse aus den Wettbewerben berücksichtigt. Für längere Strecken werden auch wieder mehr Punkte vergeben.

Die maximale Anzahl der Punkte je Wettbewerb orientiert sich an der Bestzeit des jeweiligen Wettbewerbs. Pro angefangener halben Stunde werden 20 Punkte vergeben. Das bedeutet z.B. für den Seeduathlon mit der aktuellen Bestzeit von 1:33:00 gibt es für den Sieger 80 Punkte, für einen Halbmarathonlauf mit der aktuellen Bestzeit von 1:12:53 gibt es 60 Punkte und für den Wendland-Marathon mit der aktuellen Bestzeit von 2:44:15 120 Punkte. Ausnahme ist das Stundenschwimmen. Hier werden für die Stunde maximal 60 Punkte bzw. für den Halbstunden - Wettkampf 40 Punkte vergeben.

Die Staffelung der Punkte für die Nächstplatzierten sieht wie folgt aus:

bis 0:30:00: 20 - 17 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 ...
bis 1:00:00: 40 - 36 - 33 - 31 - 29 - 27 - 26 - 25 - 24 - 23 ...
bis 1:30:00: 60 - 55 - 51 - 48 - 45 - 43 - 41 - 40 - 39 - 38 ...
bis 2:00:00: 80 - 74 - 69 - 65 - 62 - 59 - 57 - 55 - 54 - 53 ...
bis 2:30:00: 100 - 93 - 87 - 82 - 78 - 75 - 72 - 70 - 68 - 67 ...
bis 3:00:00: 120 - 112 - 105 - 100 - 95 - 91 - 88 - 86 - 84 - 82 - 81 ...
bis 3:30:00: 140 - 131 - 124 - 118 - 113 - 109 - 105 - 102 - 99 - 97 - 95 - 94 ...
bis 4:00:00: 160 - 150 - 142 - 135 - 129 - 124 - 120 - 116 - 113 - 111 - 109 - 108 ...
bis 4:30:00: 180 - 169 - 160 - 152 - 145 - 139 - 134 - 130 - 127 - 125 - 123 - 122 ...

Für die RSW können in folgenden Veranstaltungen mit Wettbewerben Punkte gesammelt werden:

1. Stundenschwimmen (60 Min., 30 Min.)
2. Ski-Langlauf (12,4 km, 6,2 km)
3. Schlittschuhlauf (20 km, 10 km)
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. Ride-Run-Bike (26 km, 12 km)
8. Drawehn-Höhenweg-Lauf (26 km, 10 km)
9. Rund um die SKF (35 km, 52,5 km, 70 km)
10. Wendland-Triathlon (Kurz-Distanz, Jedermann-Distanz)
11. Tour de Wendland (Kriterium, Rundstreckenrennen, Einzelzeitfahren)
12. Paarlauf im Fehl (12 km, 7,5 km)
13. SKF-Wendland84er-Doppelmarathon (Doppelmarathon, Marathon, 19,5 km)
14. Stunde von Banzau (35,1 km)
15. Jeetzel-Paddelrallye (25 km, 14 km)
16. Rund um Voelkel (24,5 km, 49 km, 73,5 km)
17. Cross-Duathlon (5 km - 24 km - 5 km)
18. Wendland-Marathon (Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km)

Zuständig für die Rennschneckenwertung ist in diesem Jahr Christian Kracke.



Regeln für den Bike-Shop-Cup 2009

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 5. April
2. Ride-Run-Bike, Mountain-Bike-Etappe über 26 Kilometer am 17. Mai
3. Radrennen Rund um die SKF am 7. Juni
4. Tour de Wendland, 1. Etappe am 3. Juli
5. Tour de Wendland, 2. Etappe am 4. Juli
6. Tour de Wendland, 3. Etappe am 5. Juli
7. Stunde von Banzau, Einzelzeitfahren 35 km, 9. August
8. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 13. September
9. Cross-Duathlon (Radstrecke) in Meudelfitz am 20. September

Gewertet wird nach einem Punktesystem, und zwar alle neun 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.

Neu ist in diesem Jahr: Für jeden Radfahrer kommen nur höchstens die besten sieben Punktergebnisse in die Wertung.

Eine besondere Anmeldung für den Bike-Shop-Cup 2009 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-Jahres-abschlussfeier, 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 2010 verlost.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.

Regeln für den Bike-Shop-Kids-Cup 2009

Der Bike-Shop-Kids-Cup (BSKC) 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 für Schüler.

Der BSKC hat eine Sonderwertung in den Altersklassen (je m/w):

A: 10 und 11 Jahre

B: 12 und 13 Jahre

C: 14 und 15 Jahre

Gewertet werden für den Bike-Shop-Kids-Cup folgende Rennen:

1. Helmut's Höllenritt; Mountainbike-Rennen über 40 Kilometer am 5. April
2. Radrennen Rund um die SKF am 7. Juni
3. Tour de Wendland, 1. Etappe am 3. Juli
4. Tour de Wendland, 2. Etappe am 4. Juli
5. Tour de Wendland, 3. Etappe am 5. Juli
6. Radrennen Rund um Voelkel am Höhbeck am 13. September
7. Cross-Duathlon (Radstrecke) in Meudelfitz am 20. September

Gewertet wird nach einem Punktesystem, und zwar alle neun 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 kommen nur höchstens die besten fünf Punktergebnisse in die Wertung.

Eine besondere Anmeldung für den Bike-Shop-Kids-Cup 2009 ist nicht notwendig, jede/r Lüchow-Dannenger SchülerIn wird automatisch gewertet. Die Sieger in den Altersklassen erhalten Pokale und Einkaufsgutscheine und werden bei der Jahresabschlussfeier ausgezeichnet.

Verantwortlich für die Auswertung ist Markus Supplie vom Bikeshop Lüchow.



Regeln für den Wendland-Lauf-Cup 2009

In diesem Jahr trägt die IGAS Wendland gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Liepe, dem VfL Langendorf, dem TSV Hitzacker und dem Leichtathletikkreisverband den Wendland-Lauf-Cup (WLC) aus. Für diese Serie werden sechszehn Veranstaltungen der oben genannten Vereine gewertet. Die Wertung erfolgt nach einem Punkteplatzierungssystem. Für jeden Läufer kommen nur höchstens die besten neun Punktergebnisse in die Wertung. Außerdem werden nur Laufe ab 3 km Länge berücksichtigt. Gewertet werden nur LäuferInnen ab Jahrgang 1993 aus Lüchow-Dannenberg oder SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens drei Rennen in die Wertung gekommen sind.

Eine besondere Anmeldung für den WendlandLaufCup 2009 ist nicht notwendig, jede/r Lüchow-DannengerlerIn 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 Altersklassenwertung 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 2010 verlost.

Veranstaltungen und Höchstpunktzahlen der verschiedenen Strecken:

1. Silvester-Lauf in Lüchow am 31. Dezember 2008 5 km: 27
2. Lüchower Winterlauf am 15. Februar 2009 10 km: 28
3. Crosslauf-KM in Liepe am 21. Februar 2009 Mä/Sen: 28, weitere Strecken: 16, 11
4. Wustrower Halbmarathonlauf am 28. März 2009 21 km: 30, 10 km: 20, 5 km: 13
5. Langstrecken-KM in Lüchow am 8. Mai 2009 5000 m: 27, 3000 m: 14
6. Ride-Run-Bike am 17. Mai 2009 10 km: 28, 5 km: 15
7. Drawehn-Höhenweg-Lauf am 24. Mai 2009 26 km: 31, 10 km: 20
8. Sportabzeichensportfest in Lüchow am 11. Juli 2009 5000 m: 27, 3000 m: 14
9. Gartower Seelauf am 13. Juli 2009 9,4 km: 28, 4,7 km: 15
10. Paarlauf im Wustrower Fehlfeld am 15. Juli 2009 11 km: 28, 7 km: 16
11. Lüchower Zehner am 17. Juli 2009 10 km: 28, 6 km: 16
12. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche am 18. Juli 2009 7 km: 27, 3,5 km: 14
13. Nemitzer Heide-Lauf am 28. August 2009 11 km: 28, 5,7 km: 16
14. Lüchower Stunde am 3. Oktober 2009 Std: 29, Hstd: 16
15. Wendland-Marathon am 18. Oktober 2009 42 km: 35, 21 km: 25,
10 km: 17, 5 km: 11
16. Hitzacker-Herbst-Härte am 25. Oktober 2009 10 km: 28

Verantwortlich für die Auswertung ist Siegfried Martel.

Regeln für den Wendland-Schüler-Lauf-Cup 2009

Die IGAS Wendland trägt 2009 erstmals gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Lieve, dem VfL Langendorf, dem MTV Dannenberg, der TSV Hitzacker, der SV Lemgow-Dangenstorf und dem Leichtathletikkreisverband den Wendland-Schüler-Lauf-Cup (WSLC) aus. Für diese Serie werden 16 Veranstaltungen der oben genannten Vereine gewertet.

Wertungsläufe:

1. Lüchower Silvesterlauf am 31. Dezember
2. Cross-Kreismeisterschaft in Bockleben am 21. Februar
3. Wustrower Halbmarathon am 28. März
4. Langstrecken-KM in Lüchow am 8. Mai
5. Läuferabend in Dannenberg am 3. Juni
6. Sportabzeichensportfest in Lüchow am 11. Juli
7. Gartower Seelauf am 13. Juli
8. Paarlauf im Wustrower Fehle am 15. Juli
9. Lüchower Zehner am 17. Juli
10. Göhrde-Golf-Lauf in Braasche am 18. Juli
11. Nemitzer Heide-Lauf am 28. August
12. Kreisauswahl-Qualifikation in Lüchow am 5. September
13. Kinder-Laufolympiade in Wustrow am 11. September
14. DAN-mobil-Lauf in Dannenberg am 13. September
15. Lüchower Stunde am 3. Oktober
16. Wendlandmarathon am 18. Oktober

Altersklassen: Es wird in 2-Jahrgangs-Klassen gewertet: Schüler A, Schüler B, Schüler C, Schüler D (nur M9/M8), Schülerinnen A, Schülerinnen B, Schülerinnen C, Schülerinnen D (nur W9/8)

Wertung: Alle Kinder aus Lüchow-Dannenberg oder Lüchow-Dannenger Vereinen werden automatisch für den WSLC gewertet. In die Endwertung kommt nur, wer mindestens an drei Läufen teilgenommen hat. Es werden für jeden Teilnehmer nur die besten neun von 16 möglichen Ergebnissen gewertet. Es wird pro Veranstaltung nur ein Lauf pro Teilnehmer gewertet.

Punktevergabe: immer pro Altersklasse über beide Jahrgänge: Erster 10 Pkt., Zweiter 9 Pkt., Dritter 8 Pkt., und so weiter, ab zehnter Platz alle 1 Punkt. Wenn weniger als zehn Läufer pro Altersklasse am Start sind, bekommt der Erste so viele Punkte wie Läufer im Ziel sind, also bei sechs Läufern 6 Punkte.

Es werden nur Läufe gewertet, die für die jeweilige Altersklasse ausgeschrieben sind.

Preise/Auszeichnungen: Ein großer Wanderpokal für den/die Gesamtsiegerin (alle zusammen männlich und weiblich). Medaillen für die ersten drei pro Altersklasse. Einkaufsgutscheine für die ersten drei gesamt über 25 Euro, 20 Euro, 15 Euro. Verlosung eines freien Startrechts unter allen Medaillengewinnern. Siegerehrung und Preisverleihung bei einem Kino-Nachmittag in Lüchow im November.

Auswertung: Detlef Boick

1

Skilanglauf "Wintertraum"

in Reddereitz durch die Clenzer Schweiz



Mit etwas Glück bekommt auch das Wendland Schnee; dann organisieren Stefan Zauner und die IGAS einen Skilanglauf-Volkslauf. Dieser wird bei guten Schneeverhältnissen kurzfristig angesetzt und in der Elbe-Jeetzel-Zeitung angekündigt.

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

Wettbewerbe 14 km / 5 km in klassischer Technik; jeweils Massenstart

Strecke zu Fuß gespurte Loipe im Drawehn auf dem Güneitz- bzw. Hünentrail (Nordic Walking-Parcours der Elbtalaue-Wendland-Touristik GmbH)

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

Start Reddereitz beim Gasthof Heidehof.

Startzeit 11 Uhr

Meldungen bei Stefan Zauner, Tel. 05844/1678 oder online : www.igaswendland.de/anmeldung. 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 Gasthof Heidehof.



2

Schlittschuh-Volkslauf



Wir hoffen, dass es nicht wieder so viele Jahre dauert, bis wieder ein geeignetes Gewässer zufriert um unseren Schlittschuh-Volkslauf durchzuführen. Wenn Jeetzel, Dumme, Landgraben, Gümser See, Gartower See ... auf ausreichender Länge zugefroren sind, kann es losgehen. Dann wird der Wettbewerb von der IGAS Wendland kurzfristig organisiert. Nähere Informationen werden in der Elbe-Jeetzel-Zeitung bekannt gegeben.

- Veranstalter IGAS Wendland
- Wettbewerbe Volkslauf über 5 und 15 km ab 8 Jahren
Langstrecke über 42 km ab 16 Jahren
- Startgeld Volkslauf: bis 18 Jahre 5 €, sonst 7 €; Langstrecke: 10 €
- Meldungen unter www.igaswendland.de/anmeldung oder Hinweise in der EJZ oder auf www.igaswendland.de beachten.



STADTAPOTHEKE - Lange Str. 10 - 29439 Lüchow
APOTH. Sabine Waldmann - H. - M.
Tel.: 05841-5728 Fax: 3099



3

10.000 m-Winterlauf in Lüchow

am 15. Februar 2009

Veranstalter SC Lüchow



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

Beginn 11.00 Uhr

Meldeadresse/ Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796,
Meldetermin Fax 05841-974202, E-Mail: mp.haacke@t-online.de bis zum
12. Februar 2009

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

Nachmeldungen bis 10.30 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde und eine Ergebnisliste

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



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

5. Wustrower Halbmarathon am 28. März 2009



Die IGAS Wendland veranstaltet am 28. März 2009 den 5. Wustrower Halbmarathon. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die Straßenlauf-Kreismeister ermittelt. Der gut angenommene Kinderlauf bleibt fester Bestandteil der Veranstaltung.

Veranstalter IGAS Wendland

Organisation Herman Walther, Lange Str. 8, 29462 Wustrow

Wettbewerb & Startklassen Halbmarathon (21,0975 km):

für alle Startklassen bis Jahrgang 1993

KM-Wertung:

für Erwachsene, Senioren/Innen und A-Jugendliche

10-km-Straßenlauf:

für alle Startklassen bis Jahrgang 1999

5-km-Straßenlauf

für alle Startklassen bis Jahrgang 2001

KM-Wertung:

Für Schüler/Innenklassen Jahrgang 2001 bis 1994

In den Schüler/Innenklassen Zweijahrgangswertung, bei den Erwachsenen Fünfjahrgangswertung.

Mannschaftswertung gemäß IWB, LAO des DLV.

Strecke Der Halbmarathon, der 10-km- Straßenlauf und der 5-km- Straßenlauf finden auf einem offiziell vermessenen Rundkurs um die Stadt Wustrow statt. Die Strecke ist zu 90% asphaltiert und völlig eben. Das Vermessungsprotokoll ist vom DLV bestätigt worden und kann beim Veranstalter eingesehen werden.

Start Gemeinsamer Start für Halbmarathon, 10- und 5-km-Straßenlauf am Samstag, den 28. März, um 14.00 Uhr an Schule in Wustrow.

Meldungen **Onlineanmeldung:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> oder schriftliche Meldungen an: Jana Plorin, Leinenring 28B, 29462 Wustrow

Meldeschluss 24. März 2009

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 landesoffen unter der Nummer 907 4319 405 sowie als Volkslauf 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 1998 (M/W 11) jährlich. Jeder Teilnehmer/In erhält eine Urkunde. Die ersten Drei jeden Jahrganges erhalten zusätzlich eine Medaille.



5

18. MTB Rennen "Helmuts Höllenritt"

Meudelfitz/Hitzacker am 5. April 2009

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



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

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

Start 12.00 Uhr, Parkplatz am Jugendzeltlager Meudelfitz.
Bitte dem Hinweisschild folgen und platzsparend parken.

Startunterlagen Ausgabe ab 1 Stunde vor dem Start

Startklassen	Männer / Sennioeren	5 Runden = 40 km
	Frauen / Junioren	4 Runden = 32 km
	Jugend 1993/94	3 Runden = 24 km
	Schüler 1995/96	2 Runden = 16 km
	Schüler 1997-99	1 Runde = 8 km

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

Verpflegung Im Start-/Zielbereich

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



6

17. Gartower Seeduathlon

am 19. April 2009



Die IGAS Wendland und die SV Gartow veranstalten am Sonntag, den 19. April 2009, gemeinsam den 17. Gartower Seeduathlon rund um den Gartower See und durch die umliegenden Forsten.

Veranstalter SV Gartow und IGAS Wendland

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

Wettbewerb Kurzduathlon: 4,7 km Laufen
33 km Radfahren (**2 Runden a 16,5 km**)
4,7 km Laufen

Staffel: Die Staffel enthält 2 oder 3 Teammitglieder.

Startklassen W/M 16/17 - Jg. 1992/93 W/M 40-44 - Jg. 1965-69
W/M 18-20 - Jg. 1989-91 W/M 45-49 - Jg. 1960-64
W/M 21-29 - Jg. 1980-88 W/M 50-54 - Jg. 1955-59
W/M 30-34 - Jg. 1975-79 W/M 55-59 - Jg. 1950-54
W/M 35-39 - Jg. 1970-74 W/M 60 > - Jg. 1949

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

Startberechtigt Am 17. Gartower Seeduathlon kann jeder bis Jahrgang 1992 teilnehmen.

Start Am 19. April um 13.00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

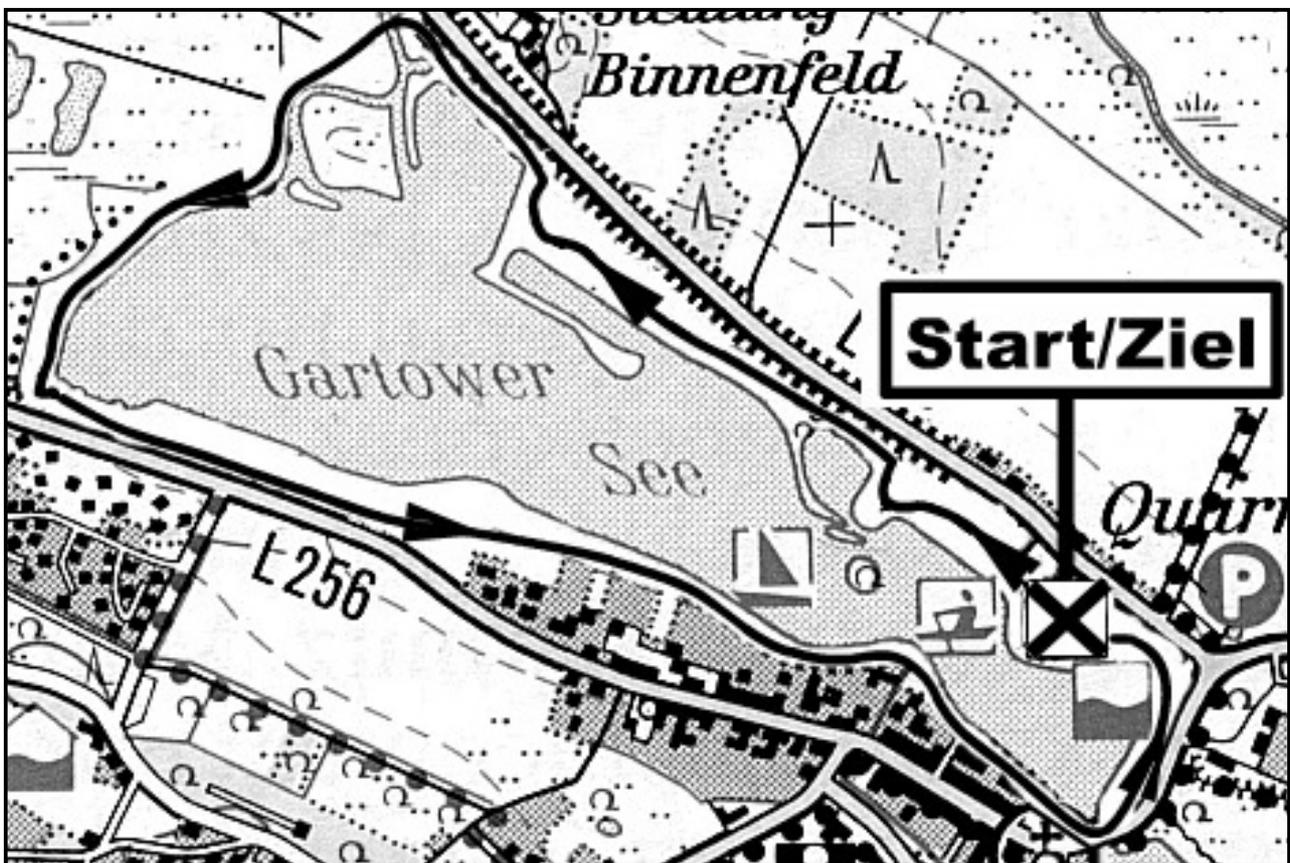
Meldeadresse Friedhelm Korth, Salzwedeler Str. 19, 29462 Wustrow.
oder **Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>**

Meldungen Startgeld ist nach Meldeeingang zu bezahlen. Nur die ersten 100 Meldungen werden berücksichtigt. Es werden nur Sportler zum Start zugelassen, die den Haftungsausschluss unterschrieben haben. Jugendliche werden nur zugelassen, wenn ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss für sie unterschrieben hat.

Nachmeldungen Es wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.

Startgeld Das Startgeld beträgt 12 Euro, Staffeln 8 Euro pro Teilnehmer.
Es soll im Vorraus per Überweisung bezahlt werden.
Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg
K.-Nr.: 44033371, BLZ: 258 501 10

Meldeschluss Meldeschluss verbindlich ist Samstag, der 11. April 2009.



Startunterlagen Ausgabe der Startunterlagen am 19. April von 11.00 bis 12.30 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone bei Start und Ziel.

Wettkampfbesprechung Die Wettkampfbesprechung findet am 19. April um 12.45 Uhr am Regiezelt statt. Die Wettbewerbe werden nach den Richtlinien der Deutschen Triathlon-Union (DTU) ausgetragen. Beim Radfahren gelten die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung.

Kopfschutz Es besteht Helmpflicht für alle Teilnehmer.

Verpflegung/ Duschen Im Zielraum befinden sich ein Verpflegungsstand. Es wird weitere Verpflegung für Helfer und Aktive angeboten. Duschkmöglichkeit in der Wendland-Therme für 1 Euro.

Siegerehrung & Auszeichnung Alle Teilnehmer des Kurzduathlons erhalten eine Urkunde. Die Siegerehrung findet gleich nach Kontrollschluss statt.

Ergebnisse Ergebnisse gibt es im Internet unter www.igaswendland.de.



7

3R - TEAMTROPHY MIT EINZELWERTUNG

(Reiten, Radeln, Rennen)

Ride - Bike & Run

am 17.05.2009 in Bellahn, Hof Beyerinck in Bellahn.



Nach der ersten Veranstaltung im Jahr 2008 erweitern wir das Programm. Neben der Mittelstrecken- jetzt auch eine Kurzstreckenstaffel. Wie gehabt: Reiter, Läufer und Mountainbiker bilden ein Team, die Streckenzeiten werden addiert - das schnellste Team hat gewonnen. Zusätzlich gibt es eine Einzelwertung für alle Einzeldisziplinen.

- Veranstalter** IGAS Wendland
- Wettkampfleitung** Ulrich Rode und Egbert de Beyer
- Strecken** Wettbewerb A: Laufen ca. 10 km, Reiten und Mountainbiken ca. 26 km.
Wettbewerb B: Laufen ca. 5 km, Reiten und Mountainbiken ca. 10 km.
- Start / Ziel** Hof Beyerinck, Alt Bellahn 4, Zernien/Bellahn
- Teilnehmer** Jede Mannschaft besteht aus drei Teilnehmern, die jeweils eine der drei Disziplinen bestreiten. Mannschaften melden sich geschlossen an, Einzelmeldungen von Reitern, Läufern und Radlern sind möglich; diese werden dann - soweit genügend andere Teilnehmer vorhanden - zu Teams zusammengestellt oder finden sich bei der Willkommensparty am Abend vorher zusammen. Reiter unter 14 Jahren müssen mit Begleitung reiten und im Besitz eines Reiterpasses sein (mitbringen) oder einen Distanz- bzw. Einführungsritt in der Wertung absolviert haben.
- Ausrüstung** Helmpflicht für alle Mountainbiker und Reiter nach den Richtlinien der Verbände. Für Pferde sind atembeengende Zäumungen (Sperrriemen) oder direkt auf den Gebiss einwirkende Hilfszügel sowie Gerten länger als 75 cm und Sporen nicht zugelassen.
- Pferde / Ponies** mindestens fünf Jahre alt ohne Einschränkungen, jedoch frei von Krankheiten, säugende Stuten sind nicht zugelassen, keine Eintragungen, aber Haftpflichtversicherung erforderlich.
- Tierarzt-
kontrollen** Vor dem Start werden die Pferde tierärztlich untersucht, um eine Startfreigabe zu bekommen. Auf der Strecke müssen die Pferde bei zwei tierärztlichen Kontrollen innerhalb von 20 Minuten einen P-Wert von 64 oder weniger haben, um den Ritt fortsetzen zu dürfen, sonst wird das Pferd ausgeschlossen.
Innerhalb von zwanzig Minuten nach Zieleinlauf muss der P-Wert unter 65 liegen, und 30 Minuten nach Zieleinlauf erfolgt die Nachuntersuchung. Alle Tierarztkontrollen müssen erfolgreich absolviert werden, um in der Wertung zu bleiben.

Kontrollen Bei den Kontrollpunkten ist der Teilnehmer dafür verantwortlich, dass seine Startnummer notiert wird. Fehlt eine Eintragung, so werden 30 Strafminuten zu der Zielzeit zugezählt.

Markierung gelbe Striche an den Bäumen

Zeitplan Samstag, 10.5.08:

15:00 - 19:00 Abholung der Startunterlagen

16:00 - 19:00 tierärztliche Voruntersuchungen

18:00 Willkommens- Party und Teamfindung

Sonntag, 11.5.08:

7:00 - 8:00 tierärztliche Voruntersuchungen

9:00 Wettkampfbesprechung (Pflicht)

9:10 Start 1 (Reiter A - 26 km)

9:35 Start 2 (Mountainbiker A - 26 km)

9:55 Start 3 (Reiter B - 10 km)

10:15 Start 4 (Läufer A - 10 km)

10:25 Start 5 (Mountainbiker B - 10 km)

10:35 Start 4 (Läufer B - 5 km)

12:30 Zielschluss

13:30 Siegerehrung

Auszeichnungen Medaillen und Sonderpreise

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

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

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

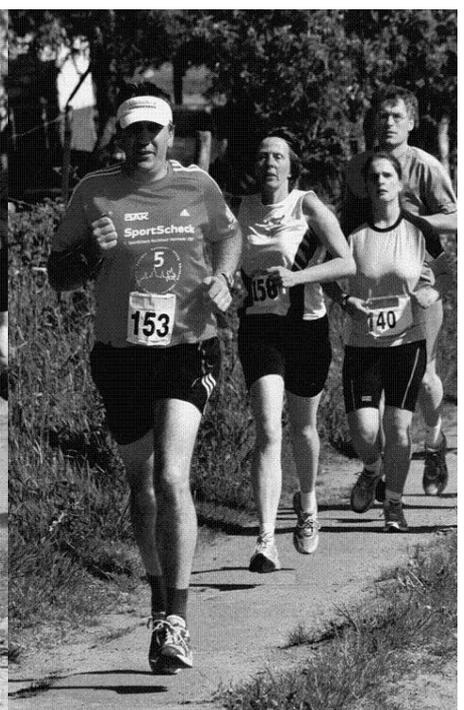
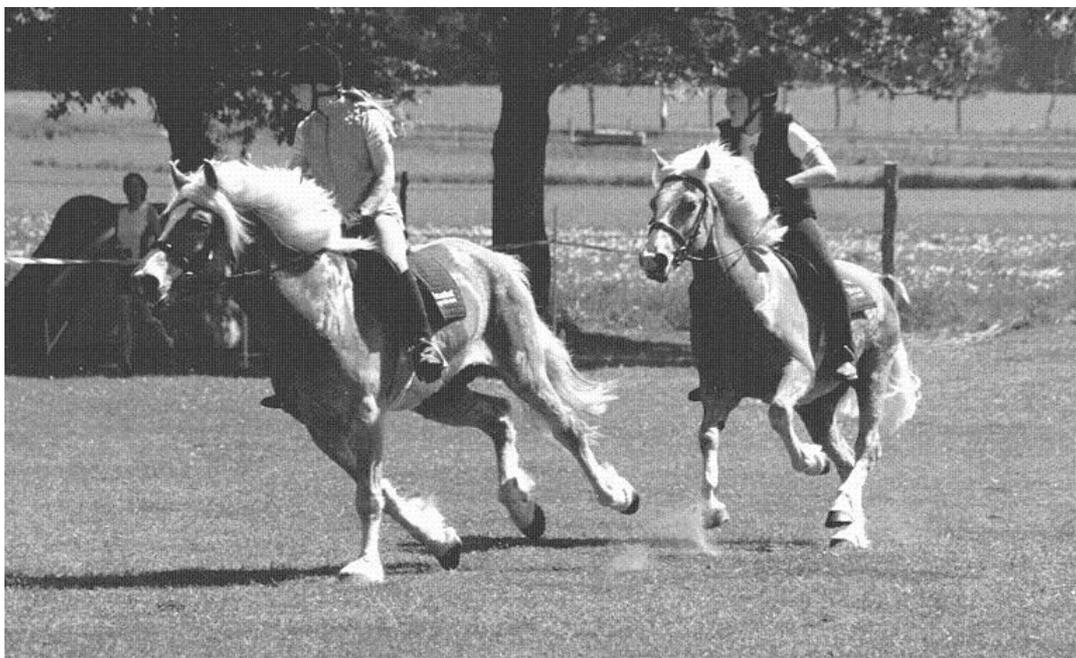
Startgeld Wettbewerb A: Reiter 20 Euro, Mountainbiker 10 Euro, Läufer 5 Euro, Wettbewerb B: Reiter 10 Euro, Mountainbiker und Läufer 5 Euro, Bezahlung bei Abholung der Startunterlagen

Meldeschluss 10.5.2009, Nachmeldungen bis 17.5.2009 kosten zusätzlich 5 Euro

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

Verpflegung Kostenfrei für alle Teilnehmer. Wasser und Bananen alle 5 km auf der Strecke und im Ziel.

Teamfindungs-party Sonnabend, 16.5.08 ab 18:00 mit Grill, Würstchen und Getränken



8

8. Drawehn-Höhenweg-Lauf

26 km Einzel- und Staffellauf

am 24. Mai 2009 von Zernien nach Clenze



Mit dem Drawehn-Höhenweg-Lauf lädt die IGAS Wendland ambitionierte Läufer, Freizeitjogger und alle, die Lust haben sich in schöner Landschaft zu bewegen, herzlich ein. Neben der anspruchsvollen 26-km-Strecke werden auch eine Staffel und ein 10-km-Lauf angeboten.

Veranstalter IGAS Wendland

Organisation Hermann Walther, Lange Straße 8, 29462 Wustrow
Telefon 05843-1211, <http://www.drawehn-hoehenweg-lauf.de>

Strecken
26km+Staffel Die Laufstrecke führt von Zernien auf Asphalt-, Wald- und Feldwegen über den Hohen Mechtin nach Clenze. Bei rund 400 Höhenmetern können auch gut trainierte Läuferinnen und Läufer an ihre Grenzen stoßen. Der Kurs ist an Abzweigungen mit Kridelinien markiert und teilweise durch Streckenposten gesichert.

10 km Die-10-km Strecke gleicht dem Verlauf der 3. Etappe.

Staffelstrecken

1. Etappe ca. 11 km vom Parkplatz an der B 191 bis zum Parkplatz an der B 493 bei Kröte
2. Etappe ca. 5 km vom Parkplatz B 493 bei Kröte bis zum Hotel Heidehof in Reddereitz
3. Etappe ca. 10 km vom Parkplatz Hotel Heidehof bis zum Sportplatz Clenze.

Startklassen

Einzelläufer Ab Jahrgang 1991 (Jgd A) nach den DLV-Altersklassenbestimmungen

Staffeln Ab Jahrgang 1995 (Sch A) für die 1. und 3. Etappe.
Ab Jahrgang 1997 (Sch B) für die 2. Etappe.

10 km Lauf Ab Jahrgang 1995 nach DLV-Altersklassenbestimmungen.

Mannschaften Mannschaftswertungen beim Staffellauf sind wie folgt möglich:
-Schüler B bis Jugend A (weiblich, männlich oder gemischt)
-Schüler B bis Senioren (weiblich, männlich oder gemischt)
-Familienwertung

Anmeldungen Schriftlich bei: Christian Kracke, Waldwinkel 17, 29439 Lüchow

Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>

Meldeschluss ist der 19. Mai 2009

Startgeld 26 km: 15 Euro

Staffeln: 24 Euro, Jugend- Schüler-Staffel: 15 Euro

10 km: 8 Euro

Im Startgeld für die 26 km und dem Staffellauf ist der Bustranfer enthalten.

Neu: Die Einzelläufer dürfen als erster Staffelläufer starten.
Startgeld dann insgesamt 30 Euro.

Überweisung des Startgeldes auf das Konto:

IGAS Wendland Stichwort:

"DHwL 2008" bei der Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg,
BLZ: 25850110, Kontonummer: 44033371.

- Nachmeldungen Nachmeldungen werden nur am Veranstaltungstag von 8.00 Uhr bis 9.00 Uhr angenommen.
- Nachmeldegebühr 26 km und Staffel 5 Euro, 10 km 2 Euro
- Startunterlagen Die Startunterlagen können am 10. Juni von 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr im Vereinsheim des SV Eintracht Clenze abgeholt werden.
- Verpflegung Getränke alle 5 km, zusätzlich Verpflegung an den Etappenzielen. Im Zielbereich erhält jeder Läufer bei Abgabe der Startnummer eine Portion Bratkartoffeln.
- Transport Der Läufertransport für die 26 km und Staffel findet ab 9.00 Uhr vom Sportplatz in Clenze zum Start nach Zernien statt.
- Starts 26 km + Staffel: 10.00 Uhr in Zernien (Parkplatz an der B191)
10 km: 11.00 Uhr in Reddereitz (Hotel Heidenhof)
- Ziel Das Ziel ist für alle auf dem Sportplatz in Clenze.
- Siegerehrung Die Siegerehrung findet nach Eintreffen des letzten Läufers statt.

Aus dem Wendland und über das Wendland

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

Jede Menge Bücher
Zeitschriften und Zeitungen

Alte Jeetzel
BUCH-
HANDLUNG

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

PFAFF
AM MARKT

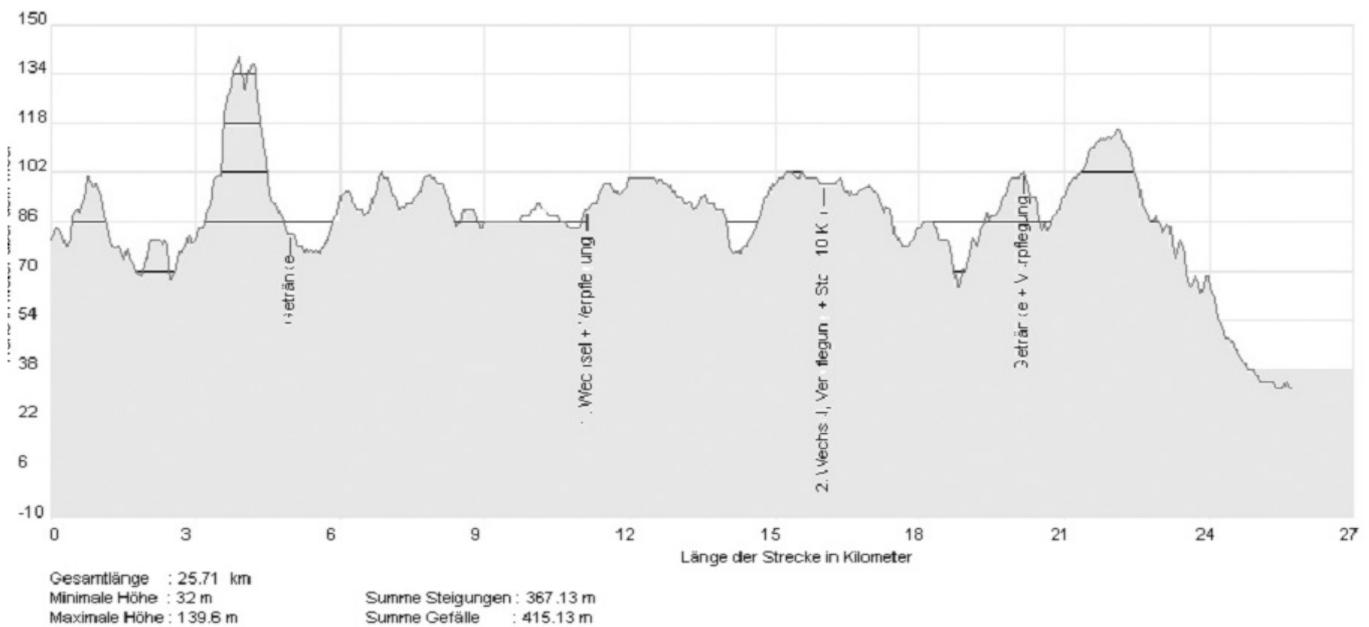
Lange Straße 20
29439 Lüchow
Tel. (05841) 5758
Fax (05841) 3914

Ergebnisse Ergebnislisten sind unter <http://www.drawehn-hoehenweg-lauf.de> einzusehen.

Duschen & Umkleiden Die Duschen und Umkleidekabinen am Sportplatz Clenze können genutzt werden.

Versicherungsschutz Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Diebstahl und Schäden jeglicher Art.

Sicherheit Da sich die Teilnehmer auf nicht abgesperrten Strecken bewegen, untersagt der Veranstalter das Tragen von Kopfhörern jeglicher Art.



9

1. „Rund um die SKF“

Rennrad-Trainingswettkampf am 7. Juni 2009

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



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

Strecke Rundstrecke in Lüchow ca. 3,5 km, 10/15/20 Runden

Start 10.00 h vor dem SKF-Parkplatz,
Rennbesprechung 10 Min. vor dem Start

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

Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 2 Euro
Hauptklasse, Senioren: 10 Euro
zzgl. 5 Euro Startnummernpfand bar bei der
Startnummernausgabe zu bezahlen

Verpflegung Getränke im Zielbereich

Preise Pokale / Urkunden / Sachpreise

Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, absolute Helmpflicht

AN ALLE RADLOSEN . . .



WIR HABEN DAS PASSENDE
RAD ZUM GÜNSTIGEN PREIS!

05821-1305

FAHRRADHAUS BEVENSEN

10

Radtouristikfahrt (RTF)

“Durch den Drawehn”

am 21. Juni 2009

Nicht immer führen die Strecken dieser Radtouristikfahrt über Straßen in bestem Zustand - doch wer auf besonders verkehrsarmen, landschaftlich reizvollen und vom Profil her abwechslungsreichen Straßen mit Gleichgesinnten eine Tour fahren will, der ist hier genau richtig. Auf der längsten Strecke kann man zusätzlich erleben, dass der Begriff "Norddeutsche Tiefebene" für den Drawehn nicht gelten kann; insgesamt werden über 1000 Höhenmeter gemeistert. Die Strecken zwischen 40 - 150 km sollen jeden von jung bis alt ansprechen - egal, ob's besonders gemütlich oder sportlich betont sein soll.

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

Veranstalter Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze, 05844 / 1678
IGAS Wendland

Startort Sporthalle Clenze

Start 9 Uhr - 10 Uhr

Strecken 150 / 110 / 75 / 40 km

Zielschluss 16 Uhr

Startgeld 8 Euro / 5 Euro (BDR-Mitglieder sowie Kinder u. Jugendliche)

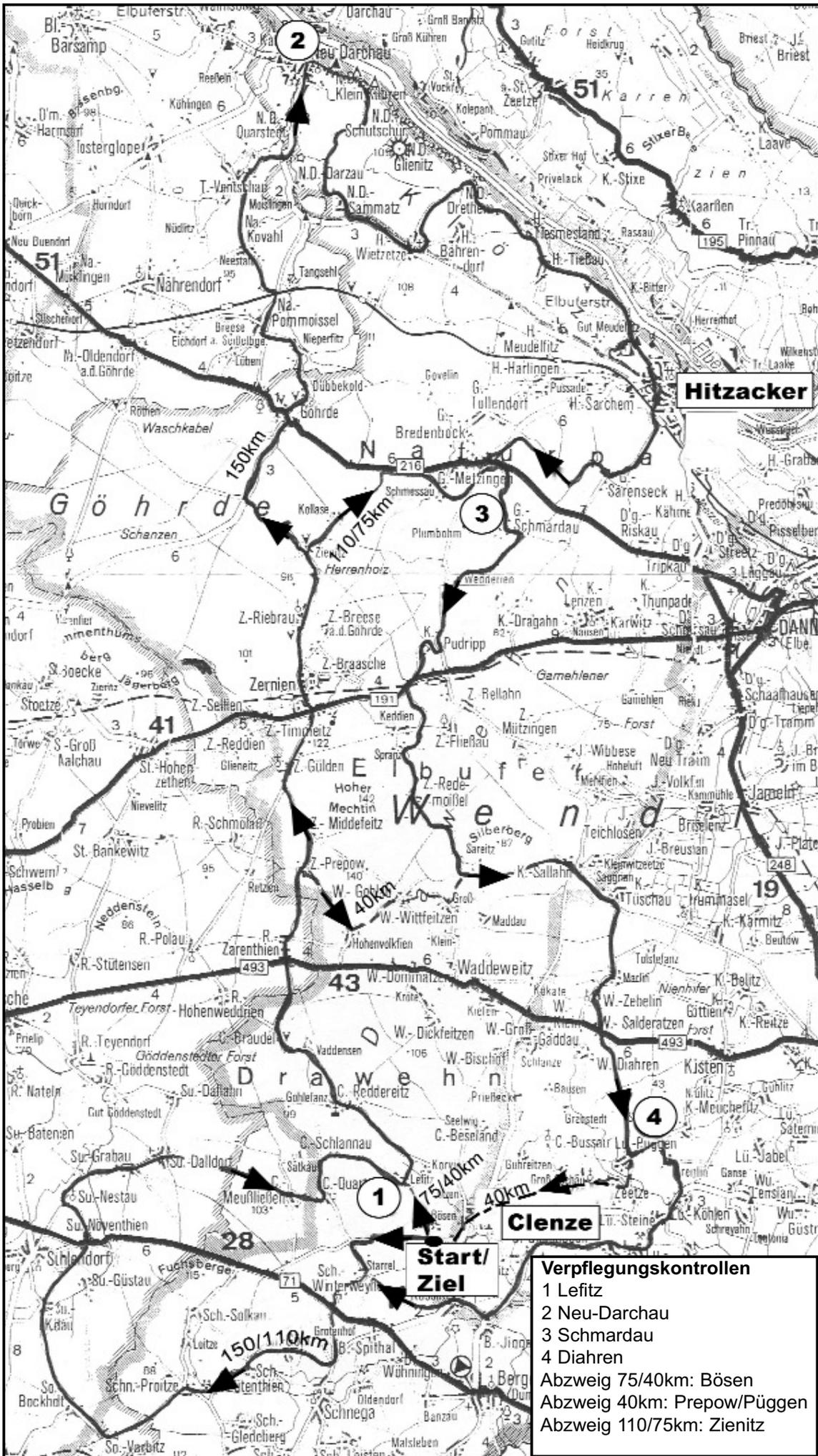
Es gibt keine gesperrten Strecken. Jeder Teilnehmer muss sich an die StVO halten ! Gefahren wird bei jedem Wetter.

Verpflegungs-
kontrollen (1) Lefitz (150 /110 km)
(2) Neu-Darchau (150 km)
(3) Schmardau (150 /110 / 75 km)
(4) Diahren (150 /110 / 75 / 40 km)

Duschen Sporthalle Clenze

Jeder Teilnehmer erhält eine Auszeichnung für die bewältigte Strecke.

Anmeldung **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder am Veranstaltungstag kurz vor dem jeweiligen Start.



Strecken der Radtouristikfahrt "Durch den Drawehn"



drinnen und draussen

Göttien Nr. 8 • 29482 Küsten
Fon 0 58 41 - 97 17 32
trampolino@web.de



Trampolino

Qualität beim Sport
Sicherheit beim Spiel
Trampoline & Go-Karts
Verkauf und Verleih
Ansehen und ausprobieren

11

Kreisstaffelabend

am 24. Juni in Lüchow

Veranstaltungsnr. 9.07.4319.02.11

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

Adresse IGAS Wendland, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst

Beginn 18 Uhr am Mittwoch, dem 24. Juni

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

Zeitplan	18.00 Uhr:	4 x 50 m	SD, SC, SiD, SiC
	18.15 Uhr:	4 x 75 m	SB, SiB
	18.25 Uhr:	4 x 100 m	SA, SiA, m/wJA, m/wJB
		4 x 100 m	Männer, Senioren
		4 x 100 m	Frauen, Seniorinnen
	18.45 Uhr:	3 x 1000 m	SD, SC, SB
	19.10 Uhr:	3 x 800 m	SiD, SiC, SiB, SiA, wJA
		3 x 800 m	wJB, Frauen, Seniorinnen
	19.40 Uhr:	3 x 1000 m	SA, mJA, mJB,
			Männer, Senioren

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

Austragungsort Sportanlage im Lüchower Schulzentrum

Meldeanschrift Detlef Boick, Lindenstraße 38, 29462 Königshorst,
Tel. 05843/8828, Email: cdjsboick@t-online.de

Meldungen für jede Staffel mit Mannschaftsaufstellung und Jahrgängen

Meldetermin 19. Juni, Nachmeldungen möglich

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

Hinweise bitte Staffelstäbe selbst mitbringen

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



Die IGAS Wendland, die SV Gartow und der VfL Langendorf veranstalten am Sonnabend, den 27. Juni 2009, gemeinsam den 24. 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
Wolfgang Schmidt, Elbuferstr. 52, 29484 Langendorf
Tel.: 05865/606 oder 0175/8380055
- Teilnehmerzahl** Die Teilnehmerzahl ist auf 250 beschränkt.
- Wettbewerbe** Jedermanntriathlon:
500 m Schwimmen, 19,6 km Radfahren, 4,7 km Laufen
Jedermann-Staffel: 3 Teammitglieder
Olympische Distanz:
1,5 km Schwimmen, 38,6 km Radfahren, 9,4 km Laufen
Staffel: 3 Teammitglieder
- Startklassen** Gewertet wird in den üblichen Startklassen der Triathleten. Bei den Staffeln: männlich, weiblich, mixed.
- Strecken** Alle Strecken werden am Gartower See gestartet, in dem auch geschwommen wird. Die anschließende Radstrecke führt durch die angrenzenden Forsten und über den Höhbeck, eine Erhebung, um die sich die Elbe nach Westen wendet, und die Laufstrecke umrundet eben diesen Gartower See noch einmal.
- Startberechtigt** Am Jedermanntriathlon kann jeder ab 16 Jahren teilnehmen. An der Olympischen Distanz kann jeder ab 18 Jahren teilnehmen.
- Haftungsausschluss** Die schriftliche Anmeldung zum 24. 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 27. Juni 2009 um 14.00 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.

Olympische Distanz:
am 27. Juni 2009 um 14.30 Uhr am Nordufer des Gartower Sees.
Kontrollschluss: 17.30 Uhr.

- Meldeadresse **Onlineanmeldung:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder bei Achim Schareitz, Zum Moor 13, 29484 Langendorf
Telefon: 05865-988822 e-mail: schareitz@gmx.de
- Meldungen Die schriftliche Meldung gilt mit Eingang des Startgeldes.
Bei Anmeldung per E-Mail bitte Name, Adresse, Verein,
Geburtsstag, Geschlecht, Wettkampfstrecke, T-Shirt Ja/nein und
T-Shirtgröße angeben.
- Startgeld Olympische Distanz:
Das Startgeld beträgt 20 Euro (Jugendliche 10 Euro) ohne
Finisher-T-Shirt.
Jedermanntriathlon:
Das Startgeld beträgt 15 Euro (Jugendliche 7,50 Euro) ohne
Finisher-T-Shirt.
Staffel:
Für die Staffel zahlen Erwachsene je 8 Euro und Jugendliche 5
Euro.
Es soll per Scheck oder per Überweisung bezahlt werden
(IGAS Wendland, Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg,
BLZ: 25850110, KN: 44033371).
- Erinnerungs- T-Shirt Wer ein Finisher-T-Shirt haben möchte, muss sich bis zum 8. Juni
anmelden und das T-Shirt bestellen (Größe angeben). Das
Startgeld erhöht sich dadurch für den Teilnehmer um 8 Euro.
- Meldeschluss Meldeschluss ist Dienstag, der 23. Juni 2009. Für Meldungen nach
diesem Termin wird eine Nachmeldegebühr von 5 Euro erhoben.
- Startunterlagen Ausgabe der Startunterlagen am 27. Juni 2009 von 11.30 bis
13.00 Uhr am Regiezelt an der Wechselzone.
- Check-In Das Check-In der Räder beginnt um 12.30 Uhr, vorher bitte keine
Räder in der Wechselzone deponieren.
- Wettkampf-
ordnung/
Besprechung Die Wettkampfbesprechung findet am 27. Juni 2009 um 13.30 Uhr
am Regiezelt statt.
Der Wettbewerb wird nach den Richtlinien der Deutschen
Triathlon-Union (DTU) ausgetragen. Beim Radfahren gelten die
Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung.
- Kopfschutz Es besteht Helmpflicht. Es müssen genehmigte Helme getragen
werden.

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

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

Ergebnislisten Im Internet unter: www.igaswendland.de

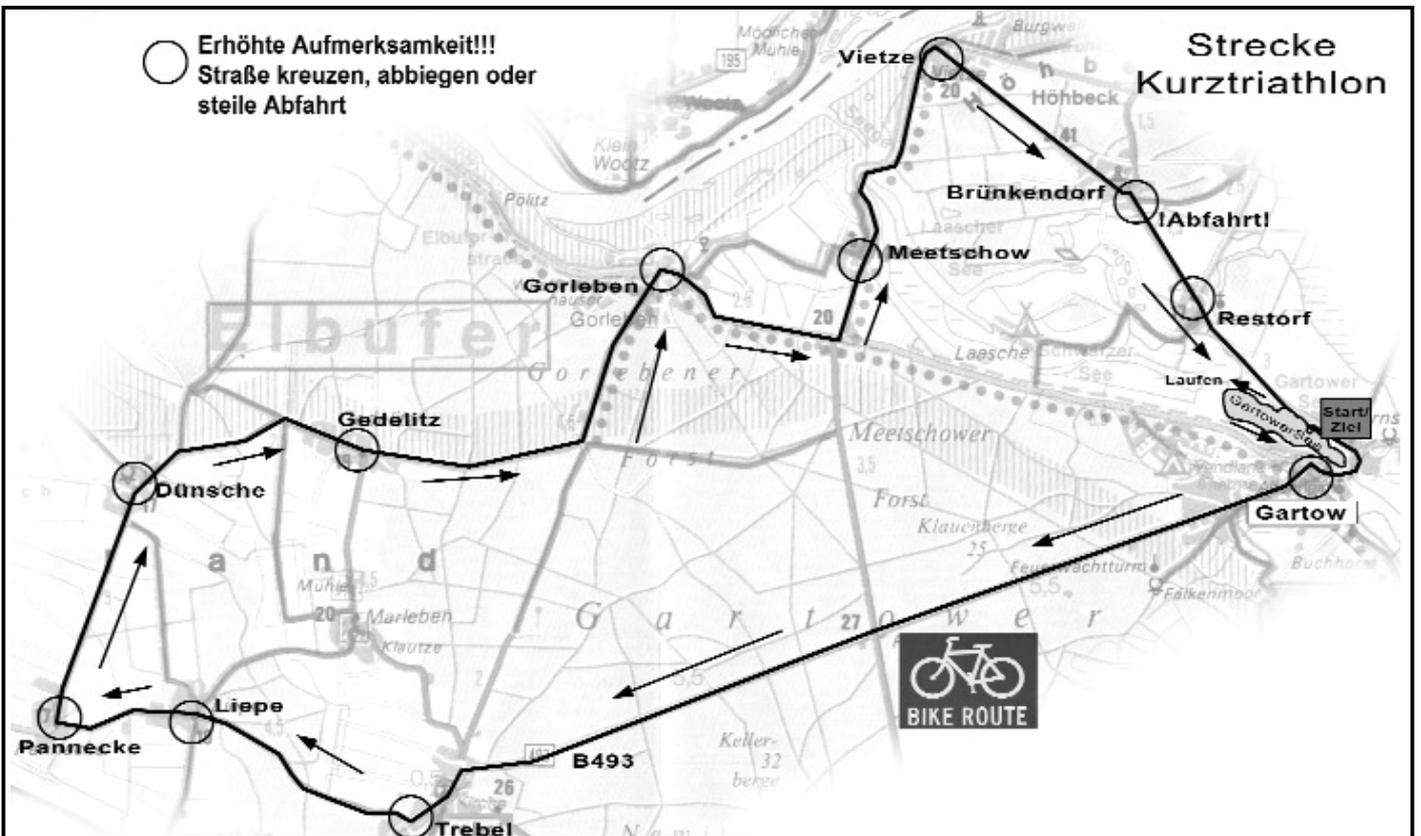
Triathlon Verband Niedersachsen

Genehmigter
Triathlon
2009



Genehmigter
Triathlon
2009





ELBTALAUE



Urlaub im Naturpark Elbufer-Drawehn und im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue. Radfahren auf dem Elberadweg oder auf 22 ausgeschilderten Rundtouren. Wandern auf dem Wendlandrundweg. Reiten durch die Nemitzer Heide und den Gartower Forst. Behaglichkeit der Fachwerkstädte und Rundlingsdörfer erleben.

ELBTALAUE-WENDLAND Touristik

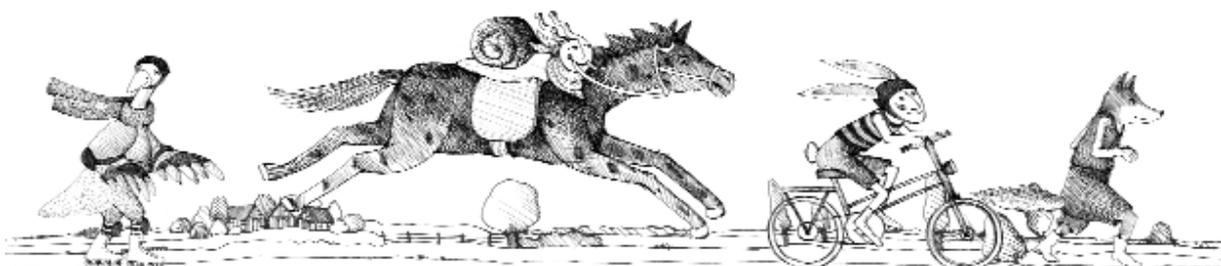
Tourismus Service Center

Rundling Lübeln 2 - 29482 Küsten

Tel. 05841/9629-0, Fax 962929

www.elbtalaue-wendland.de

info@elbtalaue-wendland.de



WENDLAND



... eine Region mit erstaunlichen Erlebnismomenten

- Ferienmagazin 2009 mit Unterkünften und Urlaubstipps
- Individuelle Vorschläge für Radtouren
- Radpauschale Elbe-Wendland-Tour
- Vermittlung von Schiffstouren
- Erlebnisangebote für Gruppen
- Karten und Infomaterial für Reit- und Wandertouren
- Buchung von Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und -häusern

bitte kopieren bitte kopieren bitte kopieren

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

- 5. Wustrower Halbmarathon am 28. März
 - 21,0975km
 - 10km
 - 5km
 - 900m Kinderlauf

 - 17. Gartower Seeduathlon am 19. April

 - 8. Drawehn-Höhenweg-Lauf am 24. Mai
 - Einzel
 - 10km Jedermann
 - Mannschaft, gemeinsam mit:

 - 24. Wendlandtriathlon am 13. Juni
 - Jedermann-Triathlon
 - Jedermann-Staffel
 - Olympische Distanz
 - Olympische Distanz Staffel
 - gemeinsam mit:
- Finisher-T-Shirt Bestellung (bis 24. Mai) **8 Euro Aufpreis**
Grösse: S M L XL XXL
- 1. Stunde von Banzau am 26. Juli

 - 17. Wendlandmarathon am 18. Oktober
 - 5 km
 - 10km
 - 21,1km
 - 42,2 km
 - 1,2km Kinder
 - 400m 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 veranstaltet wieder die Tour de Wendland. Veranstaltungszentrum ist erneut Lüchow.

Eröffnung am 3.7.2009:

BIKE-SHOP Kids-Cup 2009

Start 18.30 h am Marktplatz Lüchow.

Gesonderte Ausschreibung für den Kids-Cup 2009 in diesem Heft.

1. Etappe am 3.7.2009, 19.00 h

Kriterium in der Lüchower Innenstadt,

20 Runden a 2,5 km,

Startunterlagen ab 17.30 h auf dem Marktplatz in Lüchow

2. Langetappe am 4.7.2009, 10.00 h

Rundstreckenrennen im Ostkreis,

7 Runden (4 Rd Schüler / 5 Rd Frauen) a 23 km,

keine Streckenvollsperrung

3. Etappe am 5.7.2009, 10.00 h

Einzelzeitfahren über 24 km

keine Streckenvollsperrung

Die Kreismeisterschaftswertung erfolgt für Teilnehmer an der Tour. Altersklasseneinteilung gem. BDR-Sportordnung.

Absolute Helmpflicht!!! Begleitfahrzeuge bitte voranmelden.

Foto by Siegfried Soitek

- Meldung Online über: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
oder per FAX an J. Brzezinski, Töbtingen, 05848-1268
- Startgeld Zahlungseingang bis zum 15. Juni 2009: gesamte Tour 55,00 Euro,
Nachmeldungen bis 28. Juni 2009: gesamte Tour 70,00 Euro.
IGAS Mitglieder sind bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres frei.
Der Einzeletappenstart (ohne Tourwertung) ist in Einzelfällen möglich.
Startgeld 15,00 Euro pro Etappe bzw. 20,00 Euro bei Nachmeldung.
- Konto- IGAS Wendland e.V., Kto.Nr.: 44033371 bei der Sparkasse Uelzen
verbindung Lüchow-Dannenberg, BLZ: 25850110.
- Zeitnahme Pfand für Transponder 25,00 Euro bar bei Abholung der
Startunterlagen (wird bei Rückgabe erstattet).
- Teilnahme- Keine A- und B-Lizenzfahrer; Teilnehmer bis Jahrgang 1991 nur mit
berechtigung schriftlicher Genehmigung eines Erziehungsberechtigten. Der
Veranstalter behält sich die Nichtannahme von Meldungen vor, das
Starterfeld ist limitiert auf 150 Teilnehmer.
- Verpflegung Getränke von der Firma **Voelkel**, Bananen und Kohlenhydrate nach
bzw. auf der 1. und 2. Etappe; Nudelbuffet nach der 3. Etappe.
- Auszeichnungen Tagessiegerehrung jeweils am Etappenziel, Gesamtsiegerehrung
nach der 3. Etappe. Pokale für die Plätze 1-3. Sachpreise und
Urkunden. Ergebnislisten unter www.igaswendland.de.

Voelkel
NATUR GESUND GENIESSEN

14

Laufsportwoche im Wendland vom 11. - 18. Juli 2009



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 durchgeführt. Für jeden Wettbewerb gibt es eine eigene Auswertung und Auszeichnungen/ Urkunden. Am Ende der Woche wird es für alle Teilnehmer, die an allen Wettbewerben teilgenommen haben, eine Gesamtwertung aus allen fünf Wettbewerben geben. Dabei werden Laufstrecken für drei Leistungsklassen angeboten: Schülerlaufstrecken für die Jahrgänge M/W08 - M/W15, Kurzstrecken und Langstrecken für alle anderen Altersklassen. Für die Gesamtwertung werden alle Ergebnisse der fünf Wettbewerbe addiert. Dazu müssen sich die Teilnehmer, die für die Gesamtwertung gewertet werden möchten, vorab entscheiden, ob sie entweder nur über die Kurzstrecken oder die Langstrecken starten wollen.

Organisation/
Information Manfred 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 Laufwoche ist online über <http://www.igaswendland.de/anmeldung> möglich.

Wettbewerb 1 Samstag, 11. Juli 2009, ab ca. 17:30 Uhr

Sportabzeichensportfest des SC Lüchow auf dem Sportplatz in Lüchow

Strecken:

800 m für Schülerinnen A-D, 1000 m für Schüler A-D

3000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

5000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

Anmeldung: Manfred Grabe, Mittelweg 5, 29482 Küsten,
Tel.: 05841-5004, Mail: grabe.manfred@vdi.de

Hinweis: Da die Läufe im Rahmen des Sportabzeichensportfestes stattfinden, kann es zu zeitlichen Verzögerungen kommen.

Wettbewerb 2 Montag, 13. Juli 2009, 18:00 Uhr

Lauf um den Gartower See in Gartow, Ausrichter: SV Gartow

Strecken:

2 km für SchülerInnen A-D auf einer Wendepunktstrecke

4,7 km (1 Runde) für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

9,4 km (2 Runden) für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

Einzel-Anmeldung: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>

Wettbewerb 3 Mittwoch, 15. Juli 2009, 18:00 Uhr

„Paarlauf im Feh!“ am Sportplatz im Feh! in Wustrow,
Ausrichter: IGAS Wendland



Austragungsmodus:

Jeweils zwei Läufer/Innen bilden ein Team. Dabei können die Teilnehmer/Innen selbst bestimmen, ob sie die Strecke gemeinsam laufen, oder sich abwechseln. Gewechselt werden darf nur an der Startlinie. Läufer ohne Laufpartner können vor Ort bei der Startnummernausgabe mit anderen freien Läufern ein Laufpaar bilden.

Strecken:

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

Lauf 2: 7,5 km (5 x 1,5 km-Runde) für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 18:35 Uhr, jede(r) Läufer/in muss mindestens zwei Runden laufen.

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

Der Veranstalter behält sich vor, bei hoher Teilnehmerzahl die Läufe 2 und 3 getrennt zu starten.

Beide Läufer eines Teams erhalten die gleiche Zeit.

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

Einzel-Anmeldung: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>

Wettbewerb 4 Freitag, 17. Juli 2009

Lüchower Zehner des SC Lüchow

näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 18. Juli 2009, 17:00 Uhr

„Göhrde-Golf-Lauf“ auf dem Golfplatz in Braasche,

Ausrichter: Golfclub an der Göhrde

Strecken:

1,5 km für Schüler A-D

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

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

Einzel-Anmeldung: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>

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

14a 16. Lüchower Zehner

am 17. Juli 2009

Veranstalter SC Lüchow

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



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

Start/Strecke/ Ziel Start auf dem Orts Verbindungsweg zwischen Lüchow und Saaße, in Richtung Saaße; Rundkurs zwischen Saaße und 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/ Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796, Fax -974202,

Meldetermin E-Mail MP.Haacke@t-online.de bis zum 13. Juli 2009

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

Nachmeldungen bis 18.30 Uhr (für 10 und 6,8 km) gegen doppeltes Startgeld

Verpflegung Mineralwasser auf der Strecke und im Ziel

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

Körper & Geist trainieren mit Kultur

KULTURVEREIN platenlaase ●

Kino ● Theater ● Live-Musik ● TanzNachtTotal ●
Kneipe

donnerstags bis sonntags, ab 19.30 –
manchmal Sonntagsfrühstück 10 -13 Uhr

Programmabfrage 0 58 64 - 558



Netz 0 58 64 ● Fon 5 58 ● Fax 12 88 ● www.platenlaase.de
CAFÉ GRENZBEREICHE

HÖREN – SEHEN – TANZEN



Die IGAS Wendland richtet in diesem Jahr wieder eine Deutsche Meisterschaft aus: Beim SKF-Wendland84er ermitteln die deutschen Speedskaterinnen und Speedskater ihre Langstreckenmeister. Das Rennen wird auf einem 22,7-km-Kurs durch den Lemgow im Osten des Landkreises Lüchow-Dannenberg veranstaltet. Der SKF-Wendland84er ist ein Rennen auf dem flachen Lande durch Wiesen, Wälder und malerische Dörfer. Wettkampfbereich und Ziel befinden sich in einem der typischen wendländischen Rundlinge: in Prezelle, einem Nachbardorf von Lomitz. Auf der Strecke kann es durchaus passieren, dass man Rehe, Hirsche, Wildschweine, Kraniche oder Störche sieht. Es wäre also nicht falsch, wenn man den Wendland84er als Dorfbrennen bezeichnen würde.

Der SKF-Wendland84er wird freundlich unterstützt von der SKF.

Veranstalter IGAS Wendland

Veranstaltungs-
leitung Klaus Pahl, Am alten Hof 8, 29439 Lüchow, O.T. Grabow
Telefon (0 58 64 / 377007)

Wettbewerbe & **84,39 km:**
Startklassen Deutsche Meisterschaften für Aktive, Senioren und Seniorinnen
(nur Startpass-Inhaber): MHK, M30, M40, M50, M60, M70; WHK,
W 30, W40, W50, W60, W70

Offenes Rennen für Jedermann

MHK, M30, M40, M50, M60, M70, WHK, W30, W40, W50, W60, W70

Offizielle Zwischenzeitnahme bei 42,195 km.

Weitere Wertungen: Landesmeisterschaft Niedersachsen,
Nordcup, Speed

42,195 km:

Erwachsene (M/W), Junioren (MJ(WJ)), Senioren (M/W30,
M/W40, M/W50, M/W60, M/W70)

19,5 km:

Volkslauf für Jedermann: Erwachsene (M/W), Junioren (M/W)

Startberechtigt 84,39 km: Jahrgang 1991 und älter
42,195 km: Jahrgang 1993 und älter
19,5 km: Jahrgang 1995 und älter

Strecke Die für den Verkehr gesperrte 22,7-km-Straßenrunde führt im Osten des Kreises Lüchow-Dannenberg durch die Dörfer Prezelle, Lomitz, Schletau, Simander, Schweskau, Groß Breese und Lanze. Die Strecke ist nach AIMS-Regeln vermessen und weist nur geringe Höhenunterschiede auf. Der Asphalt ist überwiegend glatt. Nur in der Ortsdurchfahrt Simander muss auf rund 100 Metern Pflaster überquert werden.

Wettkampfszentrum & Treffpunkt Befinden sich in Prezelle am Ziel, dort finden die Wettkampfbesprechung, Nudelparty und Siegerehrung statt, gibt es die Startunterlagen, befinden sich die Duschen und Umkleiden.

Start Am Sonntag, 19. Juli

84,39 km

DM MH+M30 9.00 Uhr in Schletau

DM M40/M50/M60 9.05 Uhr in Schletau

84 M Fitness 9.10 Uhr in Schletau

84 alle Frauen 9.15 Uhr in Schletau

DM und Fitness in räumlich getrennten Startblöcken.

42,195 km/19,5 km

alle 9.20 Uhr bei Lomitz



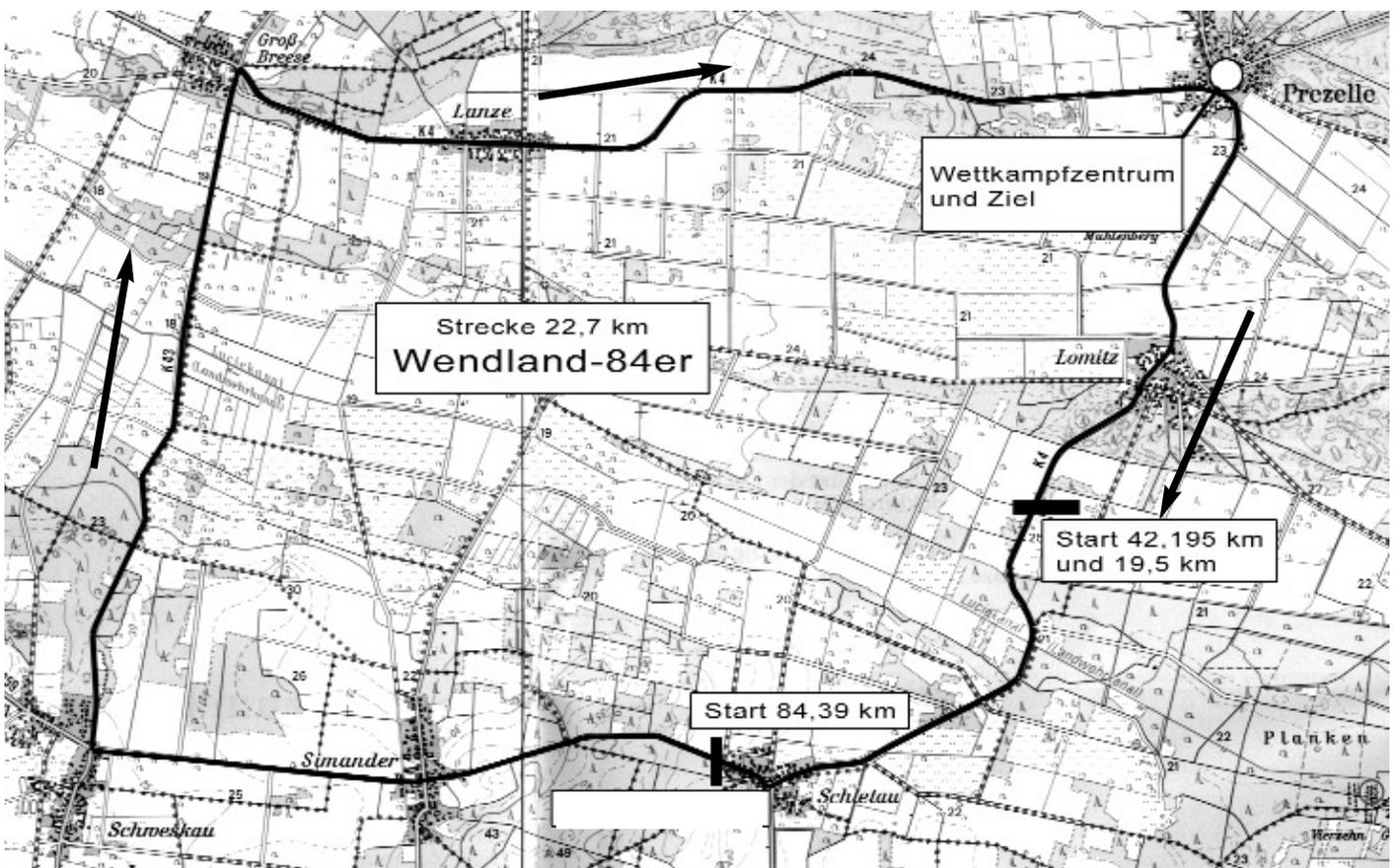
Ziel Für alle Strecken in Prezelle.

Austragung Für die 84,39 km müssen die Skater einmal bis zum Ziel (16,1 km vom Start aus) und dann noch 3 Runden fahren. Für die 42,195 km müssen die Skater einmal bis zum Ziel (19,5 km vom Start aus) und dann noch 1 Runde fahren. Für die 19,5 km müssen die Skater bis zum Ziel fahren.

Chipzeitnahme Die Zeitnahme erfolgt per Chip. Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich. Wer einen eigenen Chip hat, spart die Leihgebühr. Dafür muss unbedingt auf der Anmeldung die eigene Chipnummer angegeben werden. Wer keinen eigenen Chip hat, muss sich beim Veranstalter einen Chip leihen. Dafür werden eine Leihgebühr von 3 Euro und Pfand von 25 Euro erhoben. Sie müssen bei Abholung der Startunterlagen bezahlt werden.

Verpflegung Während des Rennens werden in fast jedem Dorf an der Strecke, also alle 2 bis 5 km, Wasser und Bananen gereicht. Im Ziel gibt es Er-frischungen aller Art, die für Skater kostenfrei sind, zudem kann man sich am berühmten IGAS-Kuchenbüfett satt essen.

Kopfschutz Jeder Teilnehmer muss einen Helm tragen. Es wird empfohlen, die übliche Schutzkleidung zu tragen.



Haftung Die Meldung wird nur angenommen, wenn bei der Anmeldung der Haftungsausschluss akzeptiert wird. Für Minderjährige muss ein Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss bei der Abholung der Startunterlagen unterschreiben. Gleichzeitig bestätigt der Teilnehmer, dass der Trainingszustand für ein Rennen dieser Länge ausreicht und es keine gesundheitlichen Einwände gegen die Wettkampfteilnahme gibt.

Zeitplan

Freitag, 17. Juli -----
18.00 Uhr Warmup-Skate (1 Runde auf der Strecke)

Sonnabend, 18. Juli -----
13 Uhr und 16 Uhr Warmup-Skate
16.30-18.30 Uhr Ausgabe Startunterlagen
18.30 Uhr Wettkampfbesprechung
ab 18.45 Uhr Nudelparty für Skater und alle Helfer
(ansonsten 2 Euro pro Portion)

Sonntag, 19. Juli -----
7-8 Uhr Startunterlagenausgabe
9.00-9.20 Uhr Start
13 Uhr Beginn Siegerehrung
13.30 Uhr Stecke nicht mehr gesperrt

Anmeldung Anmeldung nur online über die Homepage möglich:
<http://www.wendland84er.de>
Die Anmeldung gilt erst als angenommen, wenn das Startgeld auf das Konto der IGAS Wendland, Nr. 44045755 bei der Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg, BLZ 258 501 10, eingezahlt worden ist oder ein Scheck vorliegt.

Startgeld	bis 10. Juni	ab 11. Juni	ab 5. Juli
84,39 km	39 Euro	44 Euro	50 Euro
42,195 km	23 Euro	28 Euro	33 Euro
19,5 km	12 Euro	14 Euro	17 Euro

Startunterlagen Werden am Sonnabend von 16.30 - 18.30 Uhr im Wettkampfbesprechungszentrum in Prezelle ausgegeben (genaue Ausschilderung vor Ort). Spätankommende auch am Sonntagmorgen von 7 bis 8 Uhr.
Die Wettkampfbesprechung findet am Sonnabend, den 18. Juli, um 18.30 Uhr im Wettkampfbesprechungszentrum in Prezelle für alle Teilnehmer.

Siegerehrung Um 13.00 Uhr im Wettkampfbesprechungszentrum auf dem Dorfplatz in Prezelle.

Auszeichnungen Es gibt Trophäen für die ersten drei der Gesamtwertung der Männer und Frauen. Die ersten drei aller Altersklassen der DM-Wertung erhalten Medaillen.

- Weitere Preise** Alle Finisher des Doppelmarathons erhalten Durchhalterpreise. Die ersten drei aller Rennen des Rahmenprogramms erhalten Medaillen. Es gibt Urkunden für alle Finisher, die ab 15 Uhr im Wettkampfbereich abgeholt werden können oder auf Anforderung nach dem Rennen zugeschickt werden.
- Warmup-Skaten** Am Freitag (18 Uhr) und am Sonnabend (13, 16 Uhr) kann unter Führung von ortskundigen Skatern und Skaterinnen in gemächlichem Tempo die Strecke kennen gelernt werden.
- Nudelparty** Am Sonnabend um 18.45 Uhr beginnt die Nudelparty für alle Skater, Helfer und Kampfrichter. Die Kosten sind für Skater im Startgeld enthalten. Für Freunde, Betreuer und Verwandte kostet das Essen pro Person 2 Euro.
- Übernachtungen** Zimmervermittlung Hotel und privat, Heuhotel, über Elbtalau-Wendland-Touristik, Lübeln 2, 29482 Küsten, Tel.: 05841-96290, E-Mail: info@elbtalau-wendland.de, www.elbtalau-wendland.de. Es gibt die Möglichkeit, in Prezelle zu zelten oder sein Wohnmobil aufzustellen oder in einem Saal zu übernachten, Informationen bei Klaus Pahl, Telefon (0 58 64) 377007.
- Nachmeldungen** In den Zeiten der Startnummernausgabe (siehe Abschnitt Zeitplan). Nicht für DM-Teilnehmer.



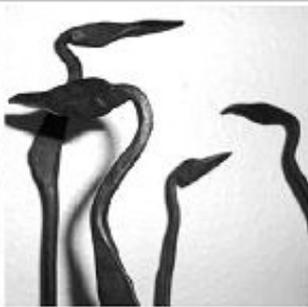
Am Markt 8
29451 Dannenberg
05861 - 98 90 66

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

Boost your speed

no compromises

SPEEDracer

no compromises

SPEEDskater

no compromises

SPEEDtrainer



www.skfsport.com

SKF

16

Sommerfest der IGAS Wendland am 8. August 2009 am Gartower See

Die IGAS Wendland veranstaltet für alle Mitglieder, Freunde, Gäste und Neugierige ein Sommerfest am Gartower See. Während des Tages werden einige Ausdauersportarten angeboten. Ohne Zeitnahme und ohne Platzierungen können auch neue Sportarten unter kundiger Leitung ausprobiert werden. Der Spaß steht dabei im Vordergrund und insbesondere für Kinder werden altersgerechte Touren angeboten.

Veranstalter/
Organisation IGAS Wendland

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

Anmeldung Anmeldungen online unter www.igaswendland.de/anmeldung
oder direkt bei Ansgar Buschmann..

Zeitplan	10.00 Uhr	Schwimmen im Gartower See
	11.00 Uhr	Radfahren – Trekking oder Mountainbike über den Höhbeck
	12.00 Uhr	Laufen – um den Gartower See
	13.00 Uhr	Mittag
	14.30 Uhr	Paddeln – verschiedene Bootsklassen auf dem Gartower See
	15.30 Uhr	Skaten – geführte Tour und auf der Skateanlage
	16.30 Uhr	Spielen – Pavillon aufbauen nach Zeit, Frisbee, Kube, Volleyball und weitere Spiele
	ab 17.30 Uhr	Abschlussgrillen und Ausklang





Für viele Starter wird es eine große Herausforderung unter einer Stunde zu bleiben. Doch der wellige Kurs über 35,1 km hat es in sich - einige Richtungsänderungen lassen den „Kampf gegen die Uhr“ auch zum Spiel mit dem Wind (bzw. gegen ihn) werden. Und wenn es doch nichts wird mit der Stunde - die abwechslungsreiche Landschaft bleibt bestimmt im Gedächtnis.

Veranstalter Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze, 05844/1678
IGAS Wendland

Startort Banzau (bei Bergen/Dumme)

Start ab 11 Uhr, Einzelstart

Streckenlänge 35,1 km

Wertung verschiedene Altersklassen

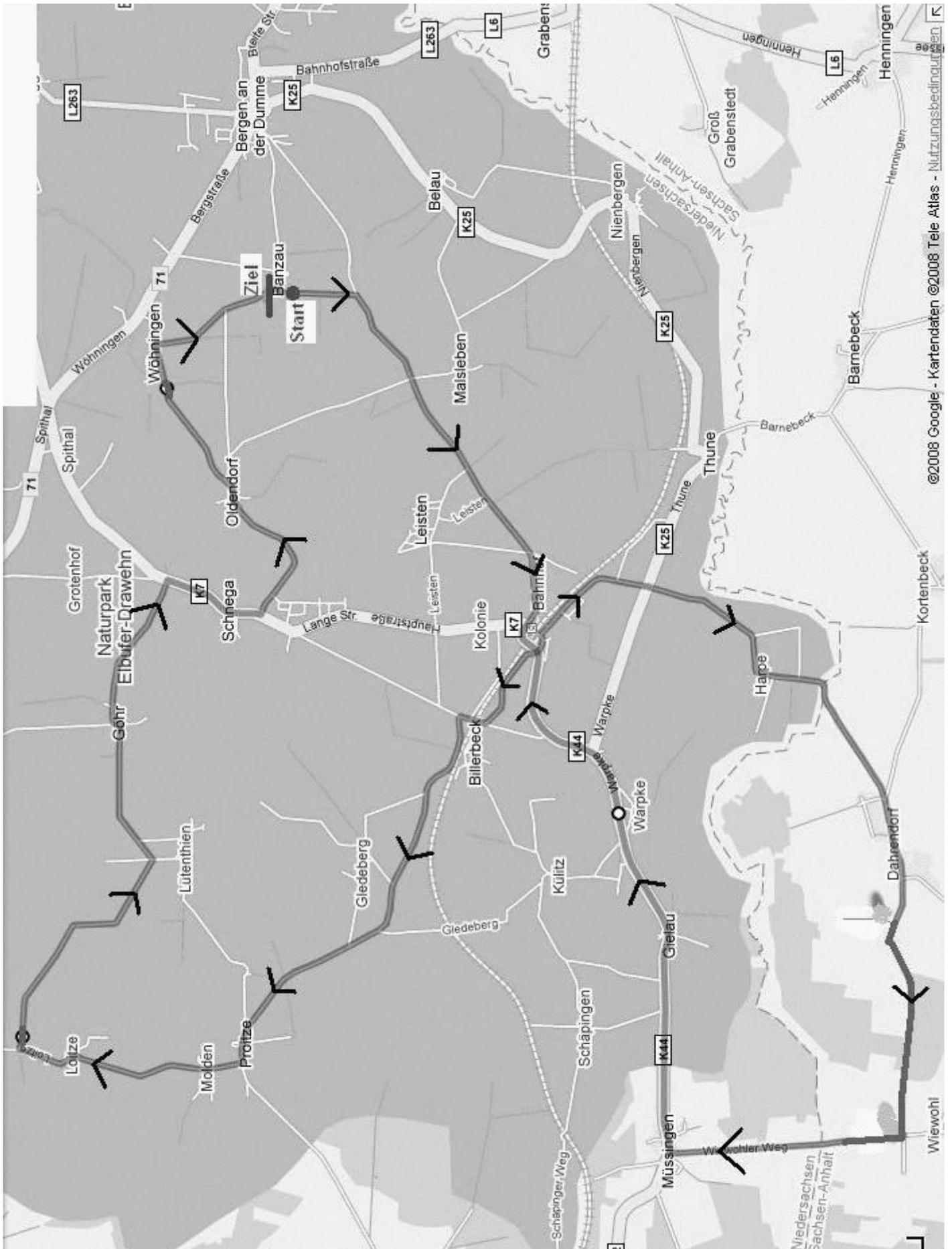
Startgeld Erwachsene: 10 Euro, Jugendliche: 5 Euro

Die Strecke ist nicht gesperrt, jeder Teilnehmer muss sich an die STVO halten. Wichtige Kreuzungen sind durch Streckenposten gesichert.

Verpflegung Verpflegung und Siegerehrung im Anschluss an das Rennen auf dem Dorfplatz in Banzau.

Anmeldung **Online:** <http://www.igaswendland.de/anmeldung>
oder schriftlich an: Stefan Zauner, Bösen 3, 29459 Clenze
bis spätestens Freitag, den 7. August 2009.





18

18. Paddel-Langstreckenrallye der IGAS Wendland am 30. August 2009



Wer immer schon einmal davon geträumt hat, auf der Jeetzel wie ein Indianer zu paddeln, der sollte zur 18. Langstreckenrallye der IGAS Wendland kommen. Wir laden alle Paddler Lüchow-Dannenberg und der Nachbarkreise zu diesem Wettbewerb am Sonntag, dem 30. August, ein. Im Vordergrund dieser Paddeltour soll das Mitmachen stehen.

- Veranstalter IGAS Wendland, Lindenstraße 6, 29462 Wustrow-Königshorst
- Organisation Thomas Tege, Im Boteley 8, 29439 Lüchow/Grabow
Telefon 05864-987057, e-mail: ttege@aol.com
- Strecke 25,5-km-Langstrecke: Wustrow-Lüchow-Salzwedel-Wustrow
14-km-Familienwanderfahrt: Wustrow-Salzwedel-Wusrow
- Start Für alle in Wustrow, Staustufe um 10.00 Uhr
- Ziel Wustrow
- Start-
berechtigung Teilnehmen kann jeder, der paddeln und schwimmen kann. Für
Mehrpersonenboote gibt es keine Einschränkung. Eine Vereins-
zugehörigkeit ist nicht notwendig.
- Meldungen Anmeldungen mit Namen, Geburtsjahrgang, Verein oder Wohnort
und Bootsklasse werden bis Samstag, den 22. August, angenom-
men. Nachmeldungen werden am Veranstaltungstag vereinzelt
am Start bis 9.30 Uhr angenommen.
- Meldeadresse Thomas Tege, Im Boteley 8, 29439 Lüchow/Grabow
Telefon 05864-98705, e-mail: ttege@aol.com
Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/>
- Meldegeld Bis 18 Jahre frei, 5 Euro ab 19 Jahre, am Veranstaltungstag am
Start zu entrichten. Nachmeldegebühr 5 Euro.
- Auszeichnungen Es gibt im Ziel Urkunden für jeden.
- Verpflegung Es gibt Erfrischungen für alle Teilnehmer am Ziel.
Streckenänderungen vorbehalten !!!



Der TuS Liepe veranstaltet am Freitag, dem 28. August 2009, im Rahmen des Heideblütenfestes zum 21. Mal den Lauf durch die Nemitzer Heide. Unter Schirmherrschaft der Gemeinde Trebel führt der Lauf auf einer 5,7-km-Runde rund um den Schafstall durch die zu dieser Jahreszeit in voller Blüte stehende Heide.

- Veranstalter** TuS Liepe
- Wettbewerb/Startklassen** 5,7-km-Lauf und 11-km-Lauf, Wertung in den üblichen Startklassen bis Jahrgang 2001. 1 km Kidslauf.
- Start/Ziel** Start und Ziel ist der Schafstall in der Nemitzer Heide.
- Startzeit** Kinderlauf: 18:00 Uhr
5,7 km und 11 km: 18:30 Uhr
- Strecke** Die Strecke führt auf Wanderwegen (Sand) durch die Nemitzer Heide. Die Strecke ist gut ausgeschildert, an kritischen Passagen weisen Streckenposten den Weg. Auf der Schülerstrecke befinden sich nur geringe Anstiege.
- Information und Anmeldung** Thomas Jacobs, Dünsche Nr. 49, 29494 Trebel, Tel.: 05848/296, Mail: jacobs.duensche@web.de, unter Angabe von Name, Verein/Wohnort, Jahrgang, Geschlecht und Strecke oder online über die Internetseite der IGAS Wendland: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> bis Montag, den 24. August entgegengenommen.
- Startgeld** Erwachsene 5,00 Euro, Jugendliche 3,00 Euro und Schüler 2,00 Euro am Veranstaltungstag zu entrichten.
- Nachmeldungen** Nachmeldungen werden am Start bis 17.30 Uhr entgegengenommen. Es wird eine Nachmeldegebühr von 2 Euro erhoben. Voranmeldung erbeten. Für Schüler keine Nachmeldegebühr.
- Verpflegung** Nach dem Lauf gibt es für jeden Starter am Ziel eine kostenlose Erfrischung.
- Auszeichnungen
Siegerehrung** Die Siegerehrung findet im Anschluss an die Veranstaltung am Ziel statt. Es gibt Urkunden und Preise für die Gesamtsieger/innen.
- Dusch- und Umkleidemöglichkeiten gibt es am Start nicht, es kann jedoch nach dem Lauf im Sportlerheim, auf dem Sportplatz in Liepe geduscht werden.

Die IGAS Wendland veranstaltet am Freitag, dem 11. September, die 4. Kinder-Laufolympiade auf dem Schulsportplatz in Wustrow. Dabei wollen wir den Spaß der Kinder am Ausdauerlaufen fördern.

Veranstalter & Wettkampfleitung	IGAS Wendland Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst	
Wettbewerbe & Startklassen	M6-7 / W6-7:	Dreikampf aus 600m-Lauf, 200m-Hindernisbiathlon, 6-Minutenlauf
	M8-9 / W8-9:	Dreikampf aus 800m-Lauf, 300m-Hindernisbiathlon, 8-Minutenlauf
	M10-11 / W10-11:	Dreikampf aus 800m-Lauf, 400m-Hindernisbiathlon, 10-Minutenlauf
	M12-13 / W12-13:	Dreikampf aus 1000m-Lauf, 400m-Hindernisbiathlon, 12-Minutenlauf
	Wertung durch Zeitaddition	
Hindernisbiathlon	mit verschiedenen Hindernissen und einem Wurfgarten, bei dem Ziele getroffen werden müssen, sonst sind kurze Extrarunden zu laufen. Minutenlauf: dabei geht es nur ums pausenlose Durchlaufen.	
Team-Wettbewerb	Jux-Staffel mit gemischten Teams aus allen Teilnehmern.	
Auszeichnungen	Es gibt Medaillen für die ersten drei jeder Altersklasse und Urkunden für alle Kinder, die den Dreikampf absolviert haben.	
Wettkampfbeginn/ Zeitplan	Beginn um 15.30 Uhr, danach werden die Laufdreikämpfe in Riegen absolviert. Zum Schluss der Jux-Staffel. Die Siegerehrung ist gegen 17.30 Uhr geplant.	
HelferInnen	Wir brauchen unbedingt die Hilfe von Eltern, die sich als Zeitnehmer, Riegenführer, Auswerter und Urkundenschreiber zur Verfügung stellen. Bitte vorher bei Detlef Boick 05843/8828 anrufen	
Startgeld	2 Euro pro Kind (inklusive Staffel), nur bei Teilnahme zu bezahlen	
Meldungen	bis zum 6. September, schriftlich oder per Email bei Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Königshorst, Email: cdjsboick@t-online.de	

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



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

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

Start 10.00 h (der Ausschilderung folgen),
Rennbesprechung 10 Min. vor dem Start

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

Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 2 Euro
Hauptklasse, Senioren: 10 Euro
zzgl. 5 Euro Startnummernpfand bar bei der
Startnummernausgabe zu bezahlen

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

Preise Pokale / Urkunden / Sachpreise

Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, absolute Helmpflicht

Voelkel

NATUR GESUND GENIESSEN

22

1. MTB Cross Team-Duathlon am 27. September 2009

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



Ort Meudelfitz / Hitzacker

Meldungen Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung>
oder per FAX: 05848-1268 mit Angabe von Adresse, Verein,
Name, Geburtsdatum, Geschlecht, Telefon und E-Mail

Meldeschluss 22. September 2009

Lauffrecke 2 x 5 km, Wald-Schotterwege

Radstrecke 3 Runden a 8 km, Wald-Schotterwege, mäßige Anstiege

Start 11.00 h, Teilnehmerbesprechung 10.45 h
Parkplatz am Jugendzeltlager Meudelfitz

Startklassen Teams (auch Mixed) Schüler, Jugend, Junioren, Hauptklasse und
Senioren, (je m/w)
Einzelstart nur Junioren, Hauptklasse und Senioren

Startgeld Schüler, Jugend, Junioren: 6 Euro (je Team)
Hauptklasse, Senioren: 12 Euro (je Team)
Einzelstarter: 12 Euro
Nachmeldungen: zuzüglich 4 Euro

Startnummern ab 10.00 h

Verpflegung im Start-/Zielbereich

Material technisch einwandfreie MTB-Räder, es besteht Helmpflicht

Sonstiges Keine Streckenvollsperrung, Siegerehrung direkt nach dem
Rennen, Pokale, Sachpreise, Urkunden;

Laufend in Form

Ob Herz-Kreislauf-Training, Ernährungs- und Entspannungsprogramme oder besondere Angebote für die junge Familie – mit der AOK kommen Sie ins Ziel. Individualisten finden Online-Fitness-Programme unter www.aok.de.

Wir von der AOK
sind uns sicher:

**Vorsorgen ist
besser als
heilen!**

Wir tun mehr.
www.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

23

Wendland Orientierungslauf

am 27. September in der Nemitzer Heide

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

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

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

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

Ob „Geübte“, Anfänger oder Interessierte, wir laden alle ein zum 16. Wendland-Orientierungslauf am 27. September 2009 in der Nemitzer Heide. Weitere Einzelheiten werden den Anfängern und Neulingen gern ausführlich erklärt, bevor sie – auch paarweise – auf die „Strecke“ gelassen werden. Es stehen Strecken von 3km, 4,5 km und ca. 6,5 km zur Auswahl. Treffpunkt ist das „Heidehaus“ an der Straße zwischen Trebel und Nemitz. Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt ab 09:00 Uhr. Der erste Läufer geht um 10:00 Uhr auf seine Strecke.



Meldungen Meldungen bis 18. September erbeten an:
Ady Knight, Schwiepke 19, 29482 Küsten.
E-mail: baknight_ady@hotmail.com
unter Angabe von Name, Jahrgang, Verein, gewählter
Streckenlänge und Anschrift für die Zusendung der Ergebnisliste.
Zur Deckung unserer Kosten bitten wir um Überweisung eines

Startgeld	Schüler, bis Jahrgang 1993	3 Euro
	Jugendliche, Jahrgang 1989 – 92	4 Euro
	Erwachsene, ab Jahrgang 1988	5 Euro

Kontoverbindung Sparkasse Uelzen-Lüchow-Dannenberg, BLZ 25850110
Konto Nr. 42039008, MTV Dannenberg (Elbe).

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

Weitere Auskünfte unter Tel. 05882 217 (Klaus Fröhner) oder 05843 986 195 (Ady Knight).

Nachmeldungen Kurzentschlossene sind am Wettkampftag ohne Voranmeldung willkommen, solange der Vorrat an vorbereiteten Wettkampfkarten ausreicht.

Auszeichnungen Urkunden für Damen und Herren in verschiedenen Klassen werden getrennt gewertet.

Versicherung Über bestehende Versicherungen hinaus nehmen Veranstalter, Ausrichter und Grundeigentümer keine Haftung.

Besondere Bemerkungen Besondere Bemerkungen: Verboten ist die Benutzung von Spikes sowie das Rauchen am Start und im Wald. Am Ziel werden Erfrischungen gereicht.



Veranstalter SC Lüchow



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

Beginn 11.00 Uhr 1. Lauf (Halbstundenlauf) und 11.40 Uhr 2. Lauf,
12.40 Uhr 3. Lauf (nur bei Bedarf)

Meldeadresse/ Manfred Grabe, Mittelweg 5, 29482 Küsten, Tel. 05841-5004,
Meldetermin E-Mail grabe.manfred@vdi.de bis zum 27. September 2009

Startgeld 3,00 Euro für Erwachsene, 2,00 Euro für Jugendliche, 1,50 Euro
für Schüler

Nachmeldungen bis 10.30 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde und eine Ergebnisliste, Wanderpokale

Komfort Hotel Katerberg * S**

**Unser reichhaltiges Frühstücksbuffet
garantiert Ihnen einen guten Start !**

29439 Lüchow, Bergstraße Nr. 5-6
Tel.05841 / 97760 Fax. 977660
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 Fernsehteams, 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 18. Oktober 2009 den 17. Wendlandmarathon. Beim Saisonabschluss der IGAS Wendland werden außerdem ein Halbmarathon-, ein 10-km-Lauf, ein 5-km-Lauf und zwei Kinderläufe ausgetragen.

Veranstalter TuS Liepe, IGAS Wendland, VfL Langendorf

Durchführung Der 17. 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. Der Lauf ist vom Niedersächsischen Leichtathletikverband landesoffen genehmigt worden. Alle Strecken sind zudem als Volksläufe genehmigt.

Wettbewerbe & Klasseneinteilung

5-km-Lauf:
Schüler/Innen, Wertung in Zweijahrgangsklassen; ab Jahrgang 2001

10-km-Lauf:
Schüler/Innen, Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen (Zehnjahrgangsklassen); ab Jahrgang 1999

Halbmarathon:
Jugend A und B, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünfjahrgangsklassen); ab Jahrgang 1993

Marathonlauf:
für Jugend A, Frauen, Männer, Senior/Innen (Fünfjahrgangsklassen); ab Jahrgang 1991

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 2000-2005 (Jahrgangswertung).
b: 1250m-Lauf für die Jahrgänge 1996-2001 (Jahrgangswertung).

Volksläufe

Marathonlauf für jedermann, ab Jahrgang 1991
Halbmarathon für jedermann, ab Jahrgang 1993
10-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 1999
5-km-Lauf für jedermann, ab Jahrgang 2001

Wertung wie beim Straßenlauf.
Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Anmeldung Eine Anmeldung kann nur durch Übersendung einer vollständig ausgefüllten Anmeldung an die Meldeadresse erfolgen. Die Anmeldung ist eigenhändig zu unterschreiben. Vereinsmitglieder für die offenen Straßenläufe bitte vereinsweise auf DLV-Meldebögen. Jugendliche Teilnehmer am Marathonlauf müssen die Anmeldung zusätzlich durch einen Erziehungsberechtigten unterschreiben lassen. Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular in der Heftmitte.

Anmeldeschluss Dienstag, der 13. Oktober 2009 (Posteingang).

Meldeadresse Online: <http://www.igaswendland.de/anmeldung/> oder schriftlich an: Christian Kracke, Waldwinkel 17, 29439 Lüchow

Organisationsbeitrag **Marathonlauf:** 15 Euro für alle Teilnehmer
Halbmarathon: Erwachsene 10 Euro, Jugendliche 5 Euro,
10-km-Lauf: Erwachsene 8 Euro, Jugendliche 5 Euro, Schüler 3 Euro.
5-km-Lauf: Erwachsene 5 Euro, Jugendliche und Schüler 3 Euro
Kinderläufe a und b: 1,50 Euro für jeden Teilnehmer.

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag von 8.30 Uhr bis 10.00 Uhr möglich, es wird eine Nachmeldegebühr von 3 Euro für Erwachsene und Jugendliche erhoben.

Start Alle Starts finden vor dem Dorfgemeinschaftshaus in Liepe statt.
Kinderlauf a: 10.00 Uhr
Kinderlauf b: 10.10 Uhr
Alle anderen Strecken: 10.30 Uhr.

Laufstrecke Der Marathonlauf findet auf einem offiziell vermessenen 21,0975-Kilometer-Wendepunkturs 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, Pretzette, 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 9.45 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 Liepe, Zielschluss 15.30 Uhr.

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

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

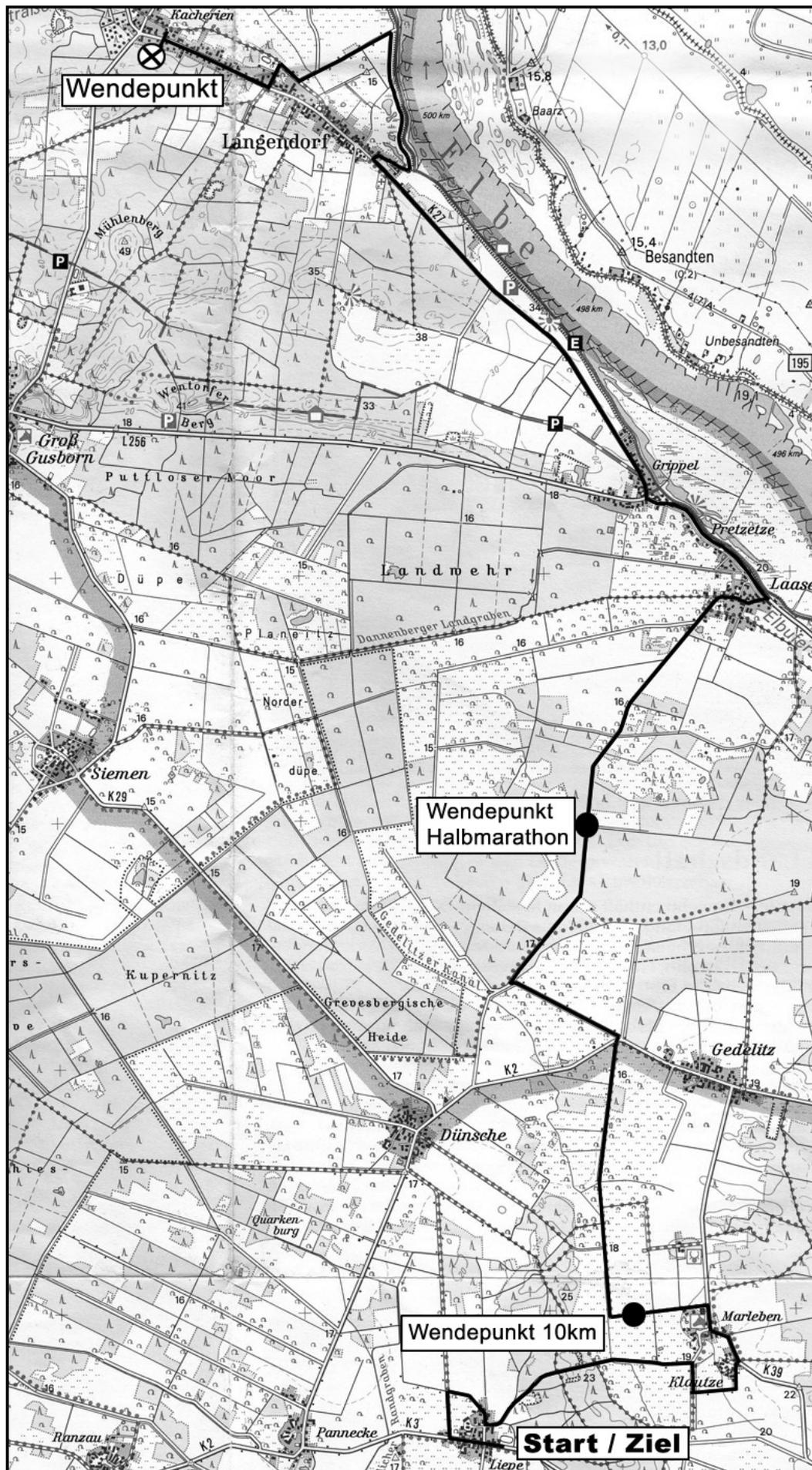
Siegerehrung & Auszeichnungen Es gibt für alle Teilnehmer Urkunden. Die ersten drei jeder Startklasse beim Marathon und alle Starter bei den Kinderläufen erhalten zusätzlich eine Medaille.



Schuh-und Sporthaus
OHG

Schulze

Lange Straße 2 • 29439 Lüchow • Tel. 0 58 41 - 25 66 • Fax 7 04 86





Die TSV Hitzacker veranstaltet am Sonntag, den 25. Oktober 2009 die 18. 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. Finale des Wendland-Lauf-Cups.

Veranstalter TSV Hitzacker

Wettkampf-
leitung TSV Hitzacker, 29456 Hitzacker

Wettbewerb&
Startklassen Ein 10-Kilometer-Lauf durch die Elbhöhen sowie Wandern.
Wertung des Laufes nach den üblichen Startklassen. Im Schüler-
und Jugendbereich ab Jahrgang 1999 in Zweijahrgangsklassen.

Start 25. Oktober 2009 um 10.00 Uhr auf dem Kniepenberg bei
Drethem.

Ziel Ziel am Verdo in Hitzacker.

Zielschluss 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 Meldungen nimmt Beate Demmer, In den Gärten 3, 29456
Hitzackerschriftlich oder E-Mail: demmer-beate@t-online.de unter
Angabe des Jahrgangs, Vereins oder Wohnortes - oder online
über das Anmeldeformular der IGAS Wendland:
www.igaswendland.de/anmeldung - bis Freitag, 16. Oktober
2009 entgegen.

Startgebühren Erwachsene 10 Euro, Jugendliche (bis Jg. 1991) 6 Euro. Darin
enthalten: Busfahrt zum Start, Urkunde und das Herbsthärte
T-Shirt für jeden Finisher.
Startgeld muss bis zum 16.10.2009 auf das Konto
TSV Hitzacker, Kto-Nr: 460 256 31 bei der Sparkasse Uelzen
Lüchow-Dannenberg, BLZ: 258 501 10 eingezahlt werden.

- Nachmeldungen Wegen der Unkalkulierbarkeit der vielen Nachmeldungen müssen wir 5 Euro Nachmeldegebühr nehmen.
- Startunterlagen Ab 8.30 Uhr im Verdo.
- 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/
Dusch-Taxi 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 Gedruckte Listen werden nur auf ausdrücklichen Wunsch gegen eine Gebühr von 2,50 Euro versandt.



27 23. Silvesterlauf in Lüchow am 31. Dezember 2009

Veranstalter SC Lüchow



Wettbewerb/ 5 km Straßenlauf für alle Startklassen ab 8 Jahren,
Startklassen mit Sonderwertung in der Kostümklasse

Start/Ziel vor der Kreissparkasse (Stadtmitte)

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

Beginn 14.30 Uhr

Meldeadresse Jens Feuerriegel, Holzweg 10, 29482 Küsten, Tel. 05841-3006
(ab 21 Uhr Meldetermin bis zum 26.12.2009)

Startgeld 3,00 Euro für alle Altersklassen

Nachmeldungen bis 13.45 Uhr gegen doppeltes Startgeld





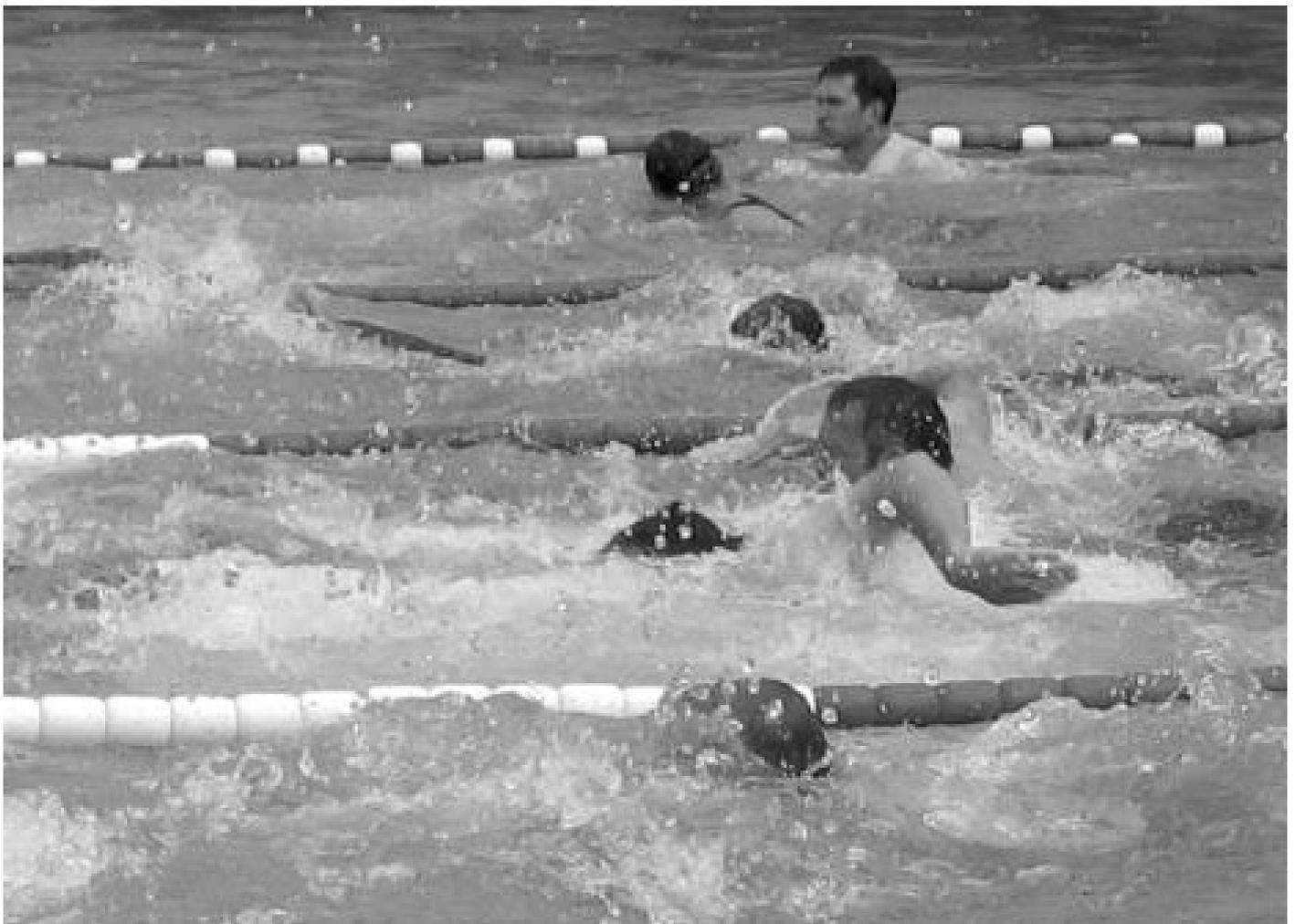
Die Schwimmabteilungen des MTV Dannenberg, des SC Lüchow und die IGAS Wendland veranstalten am Sonntag, den 10. Januar 2010, gemeinsam das 19. Lüchower Stundenschwimmen im Hallenbad Lüchow. Zu diesem Wettbewerb laden die Veranstalter alle Leistungsschwimmer, Rettungsschwimmer, Triathleten und Breitensportler herzlich ein. Das Lüchower Stundenschwimmen ist offen für Sportler aller Leistungsklassen. Wir wollen mit diesem Wettbewerb den Kontakt zwischen den hiesigen Schwimmern fördern.

- Ausrichter** Schwimmabteilungen des MTV Dannenberg, des SC Lüchow und die IGAS Wendland.
- Wettbewerbe & Startklassen** Stundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 1999
 Halbstundenschwimmen: für jeden bis Jahrgang 2001
 Staffel halbe Stunde: 4-8 Starter
- Wertung** Im Schülerbereich jeweils Zweijahrgangsklassen, im Jugendbereich Dreijahrgangsklassen und bei den Erwachsenen in Zehnjahrgangsklassen. Mannschaftspokal beim Stundenschwimmen, Familienwertung in beiden Wettbewerben.
 Beim Halbstundenschwimmen erfolgt eine Staffellowertung. Eine Staffel besteht aus 4-8 Aktiven. Ein Start ist sowohl im Einzel- und im Staffeltwettbewerb möglich.
- Startberechtigt** Sind alle Schwimmsportbegeisterten. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- Meldungen** Anmeldungen werden nur bis Sonntag, den 03. Januar, entgegengenommen. Nachmeldungen sind nur möglich, wenn noch Startplätze frei sind. Es werden nur 100 Starter zugelassen. Die Startplätze werden nach der Reihenfolge des Eingangs der Meldungen vergeben.
- Meldeadresse & Anmeldungen** Im Hallenbad Lüchow auf der im Hallenbad aushängenden Meldeliste oder bei Frank Kornell, Telefon (0 58 61) 69 09, E-Mail: cornydbg@aol.com
- Meldegeld** Stundenschwimmen: 8 Euro; Halbstundenschwimmen: 6 Euro für alle Teilnehmer/Innen, am Wettkampftag im Hallenbad zu entrichten.
- Zeitplan** Einlass und Einschwimmen ab 14.00 Uhr
 Kampfrichterbesprechung 14.00 Uhr
 Startfolge: 1. Lauf Halbestunde ca. 14.30 Uhr
 2. Lauf Halbestunde ca. 15.05 Uhr

Laufeinteilung Es werden zunächst alle Läufe des Halbstundenschwimmens gestartet; danach die Läufe des Stundenschwimmens. Die Läufe werden nach Leistungsstärke eingeteilt, weshalb alle Starter mit der Anmeldung ihre Jahresbestzeiten über 100 Meter oder 1000 Meter angeben sollten. Die leistungsstärksten Schwimmer sollen im letzten Lauf starten. Die Laufeinteilung kann spätestens ab Donnerstag, den 7. Januar, am schwarzen Brett im Hallenbad Lüchow eingesehen werden.

Auszeichnungen Es gibt Urkunden für alle Teilnehmer und Preise für die Gesamtsieger/innen. Einen Wanderpokal für den Verein, dessen Schwimmer die längste Strecke beim Stundenschwimmen zurücklegen. Es gibt Medaillen für die ersten drei der Startklassen M/W 15/16, M/W 13/14, M/W 11/12 und MW9/10. Die Siegerehrung findet direkt im Anschluss an den letzten Lauf in der Cafeteria des Hallenbades statt.

Kampfrichter Wir bitten Eltern, Betreuer und nicht direkt am Wettkampf beteiligte Schwimmer, sich als Kampfrichter zur Verfügung zu stellen.



Impressum 2009

Auflage: 1200 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, Lucas Michel, Andreas Petersen

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