



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

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

Wettbewerb 1 Samstag, 24. Juli 2010, ab ca. 18:00 Uhr
Sportabzeichensportfest des SC Lüchow auf dem Sportplatz in Lüchow

Strecken:

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

3000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

5000m für Jugend, Männer, Frauen und SeniorInnen

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

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

Wettbewerb 2 Montag, 26. Juli 2010, 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, 28. Juli 2010, 18:00 Uhr
„Paarlauf im Feh!“ am Sportplatz im Feh! in Wustrow,
Ausrichter: IGAS Wendland



Austragungsmodus:

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

Strecken:

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

Lauf 2: 9 km (6 x 1,5 km-Runde) für Jugend, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 18:35 Uhr, jede(r) Läufer/in muss drei Runden laufen.

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

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, 30. Juli 2010
Lüchower Zehner des SC Lüchow
näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 31. Juli 2010, 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.

Veranstalter SC Lüchow

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



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

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

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

Meldeadresse/
Meldetermin Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow, Tel. 05841-6796, Fax -974202, E-Mail MP.Haacke@t-online.de bis zum 26. Juli 2010

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