

LG Ostfriesland Terminübersicht 2010 / 2011 (ohne Gewähr !) bitte Veranstalterhomepage Stand:
evtl. Änderungen/Fehler bitte umgehend melden - mail: meldung@lg-ostfriesland.de 20.01.2011

T	Datum	Ort	Veranstaltung	Startzeiten	Kontakt	Web
So.	06.11.11	Bottrop	Herbstwaldlauf	09:00 Uhr = 50 km Ultramarathon - 09:40 Uhr = 25 km, 10:00 Uhr = 10 km + 5,4 km Start: Zeche Prosper-Haniel, wunderschöne Waldrunde durch das nördliche Ruhrgebiet	Jürgen Liebert, Fax: 02041 - 706888 Tel: 02041 - 52230	www.adler-langlauf.de
Sa.	12.11.11	Emden	Wall-Lauf	ab 13:00 Uhr = Schüler ab 14:55 Uhr = Jugend / Frauen 15:45 Uhr = 6.250m Frauen / Männer / m Jgd A	Renate Schirmann Tel.: 04921 / 42889	www.svemden-harsweg.de/
Sa.	12.11.11	Aurich Trimpfad	Training	15:00 Uhr , ca. 3 - 6 - 9 - 12 km oder mehr Jeder kann mitmachen beim Training	Eduard Tjarks, Tel.: 04941-699080	www.lg-ostfriesland.de
Sa.	19.11.11	Aurich Trimpfad	Training	15:00 Uhr , ca. 3 - 6 - 9 - 12 km oder mehr Jeder kann mitmachen beim Training	Eduard Tjarks, Tel.: 04941-699080	www.lg-ostfriesland.de
So.	27.11.11	Schortens Glarum	Nord-West-Cross	ab 10:30 Uhr/10:45 Uhr = Schüler/-innen 11:30 Uhr = 4.800m, 12:00 Uhr = 9.600m	Klaus Heidner klaus.heidner(at)gmx.de	www.nordwestcross.de/
So.	27.11.10	Remels Hollesand	Crosslauf	09:30 Uhr 1.450m Schüler, 09:32 Uhr = 9.600m Langstr. 10:25 Uhr = 2.350m Schüler, 10:45 Uhr = 6.400m Trimm-Trab, 11.05 Uhr = 3.200m Frauen, 11:15 Uhr = 4.650m Männer	Jens Stöter 26670 Uplengen adventslauf(at)lguplengen.de	www.lguplengen.de/
So.	04.12.11	Wildeshausen	Nikolauslauf	10:00 Uhr = 6,4 km Lauf, 10:05 Uhr = 2 km, 11:00 Uhr = 12,5 km Lauf,	Torsten Iverssen info(at)lauf-team.de	www.lauf-team.de/
Sa.	10.12.11	Aurich Trimpfad	Training	15:00 Uhr , ca. 3 - 6 - 9 - 12 km oder mehr Jeder kann mitmachen beim Training	Eduard Tjarks, Tel.: 04941-699080	www.lg-ostfriesland.de
Sa.	17.12.11	Aurich Trimpfad	Training	ab 15:00 Uhr = Jahresabschlusstraining auf dem Trimpfad, ca. 3 - 6 - 9 - 12 km oder mehr Jeder kann mitmachen ! Ca. 16:00 Uhr Ausklang mit Punsch und Kuchen	Eduard Tjarks, Zur kleinen Bleiche 9, 26607 Aurich, Tel.: 04941-699080	www.lg-ostfriesland.de
Sa.	31.12.11	Emden	Silvesterlauf	12:00 Uhr = 5 + 12 km 11:30 Uhr Kinderlauf Start: Emders Hafentor am Delft	Michael Dannecker, 0160 96 62 01 45 emder-silvesterlauf(at)web.de	www.emder-silvesterlauf.de
Sa.	31.12.11	Jemgum	Silvesterlauf	11:00 Uhr = 5 und 10 km ohne Zeitnahme	Tel.: 04958 - 1293 gaby.hommers(at)ewetel.net	www.sv-ems-jemgum.de
Sa.	31.12.11	Molbergen Dwergte	Silvesterlauf	10:00 Uhr = 10 engl. Meilen, 10:05 Uhr = 10 km, 10:10 Uhr Walking, 10:20 Uhr = 3 km	04975 - 94 71 17 abremer(at)gmx.de	www.volkslauf-talsperre.de/silvesterlauf-talsperre-startseite.html

Sa.	31.12.11	Nordenham	Silvesterlauf	ab 11:00 Uhr 0,5 - 3 - 5,1 - 10,6 - 21,1 km	04731 - 4651 JanaBruns(at)gmx.net	www.silvesterlauf.neumann-nordenham.de/
Sa.	31.12.11	Stuhr	Silvesterlauf	13:30 Uhr = 4,5 km + 11,5 km 14:00 Uhr = 9,5 km	Fax: 01212-5123 11846 info(at)lc-hansa-stuhr.de	www.lc-hansa-stuhr.de