



## **Liebe Lauf-Freunde! Liebe Lauf-Freundinnen!**

Die City-Läufe sind große Lauf-Veranstaltungen im Emsland. Sie finden auch in diesem Jahr wieder statt.

Es gibt kurze und lange Strecken für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Jeder kann mitmachen.

### **Alle Orte im Überblick:**

### **(Mehr Information im Internet:)**

<b>Sonntag, 31.03. in Papenburg</b>	<a href="http://www.lg-papenburg-aschendorf.de/olb-citylauf">http://www.lg-papenburg-aschendorf.de/olb-citylauf</a>
<b>Freitag, 10.05. in Haselünne</b>	<a href="http://www.haseluenner-sv.de/index.php/altstadtlauf">http://www.haseluenner-sv.de/index.php/altstadtlauf</a>
<b>Sonntag, 26.05. in Lingen</b>	<a href="http://www.citylauf-lingen.de/">http://www.citylauf-lingen.de/</a>
<b>Freitag, 14.06. in Haren</b>	<a href="http://www.citylauf-haren.de/">http://www.citylauf-haren.de/</a>
<b>Freitag, 09.08. in Spelle</b>	<a href="https://www.spelle-laufgruppe.de">https://www.spelle-laufgruppe.de</a>
<b>Samstag, 31.08. in Salzbergen</b>	<a href="http://www.raffinerielauf.de/">http://www.raffinerielauf.de/</a>
<b>Samstag, 07.09. in Meppen</b>	<a href="http://www.tv-meppen.de/mcl.htm">http://www.tv-meppen.de/mcl.htm</a>

Reinschnuppern, mitmachen, mitlaufen! Bei einem oder bei allen Läufen. Mit ein bisschen Laufen üben, kriegt ihr die nötige Puste für so einen Lauf. - Gemeinsam laufen und Spaß haben.

### **Was braucht man für so einen Lauf?**

- Puste
- Lust mit anderen zusammen zu laufen
- Einfache Sportkleidung und Sport- oder Laufschuhe
- Eine Anmeldung für den Lauf



## Häufige Fragen:

---

### **Welche Strecken könnt ihr bei den Cityläufen laufen?**

Je nach Alter werden unterschiedliche Streckenlängen angeboten. - Für jüngere Läufer und Läuferinnen sind das zum Beispiel 900 m oder 1.600 m.

### **Kann da jeder mitmachen?**

Ja, jeder darf mitmachen, egal ob ihr in einem Verein seid oder nicht.

### **Was ist der EL-Cup?**

Die Veranstalter von sieben Cityläufen (Papenburg, Haselünne, Lingen, Haren, Spelle, Salzbergen und Meppen) haben sich zusammengetan und eine Emsland-Cup -Wertung erfunden.

Das Besondere am EL-Cup ist, dass hier nur auf der 10 km-Strecke (EL-CUP) oder auf der 5 km-Strecke (EL-CUP Hobby) gelaufen wird.

### **Gibt es eine Altersbeschränkung für den EL-Cup?**

Ab Geburtsjahr 2007 dürft ihr den 5 km Lauf mitlaufen, der zur EL-Cup-Hobby-Wertung gehört.

Ab Geburtsjahr 2005 dürft ihr den 10 km mitlaufen, der zur EL-Cup-10km-Wertung gehört.

Zu alt ist man nie....



---

## **Wie funktioniert die EL-Cup Ehrung Inklusion?**

Von den angebotenen sieben Laufveranstaltungen im gesamten Emsland sollt ihr mindestens vier erfolgreich gelaufen sein, das heißt: Ihr seid gestartet und im Ziel angekommen.

Nur wer vier Mal über 5 km oder über 10 km ins Ziel gelaufen ist – zum Beispiel in Haren, Lingen, Haselünne und Meppen – der wird automatisch in die EL-Cup-Ehrung aufgenommen und erhält im Oktober eine Einladung zur traditionellen Abschlussfeier. Hier gibt es eine EL-Cup-Urkunde und ein kleines Präsent.

## **Bis wann müsst ihr euch anmelden?**

Die Anmeldung für den EL-Cup 10 km und EL-Cup 5 km könnt ihr auf der Internetseite des EL-Cups: [www.el-cup.de](http://www.el-cup.de) machen.

Wer sich dafür entscheidet, den EL-Cup über 10 km oder über 5 km zu versuchen, sollte sich recht bald anmelden, denn am 31.03.2019 ist der erste von sieben Läufen in Papenburg.

## **Kostet die Teilnahme an den Läufen etwas?**

### **Nur EL-CUP:**

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Behinderung ist der EL-CUP kostenfrei. Einfach in der Online-Anmeldung das Feld "Inklusion" anklicken und die EL-CUP-Anmeldegebühr und auch die jeweiligen Startgelder entfallen.

### **Nur einzelne Läufe (ohne EL-CUP-Anmeldung):**

Die Anmeldung zum Lauf macht ihr im Internet über die Internetseite des Veranstalters. Und sie kostet etwas. Hinweise zu den Teilnahmegebühren findet ihr ebenfalls auf der Internetseite des Veranstalters (Internetadressen siehe oben).



---

## Wo finde ich Informationen zum EL-Cup?

Alles Wissenswerte findet Ihr auf der Internetseite vom EL-Cup: [www.el-cup.de](http://www.el-cup.de)

Hier sind alle Laufveranstalter aufgelistet und mit einem Klick erfahrt ihr Einzelheiten wie z.B. Zeitplan, Umkleide, Anmeldeort, Streckenplan, die in einer Ausschreibung beschrieben sind, die online abrufbar ist und manchmal in gedruckter Form vorliegt.

## Wie meldet ihr euch an für eine einzelne Veranstaltung? (ohne EL-Cup-Ehrung)

Das geht natürlich auch.

Das ist aber eigentlich nur sinnvoll, wenn ihr zu jung seid oder wenn ihr wisst, dass die 5Kilometer noch zu lang für Euch sind und ihr eine kürzere Strecke laufen wollt.

Ihr wisst ja: Dabei sein ist alles!

Die Anmeldung zum Lauf macht ihr im Internet über die Internetseite des Veranstalters.

Es gibt aber meistens auch die Möglichkeit, am Veranstaltungstag nachträglich zu melden. Meist bis

1 Stunde vor dem Start – gegen eine kleine zusätzliche Nachmeldegebühr. – Also, wenn man ein „Schönwetter-Läufer“ ist und Regen nun gar nicht mag...

## Alle Frage beantwortet?

Dann nichts wie los und anmelden. Und am besten gleich mit dem Training beginnen.

## Bei weiteren Fragen?

Die Lauf-Veranstalter ansprechen (Internetadressen: siehe Seite 1)

oder

Hermann Plagge | Projektleiter InduS | KreisSportBund Emsland e.V.  
Schlaunallee 11a | 49751 Sögel | Tel.: 05952 940-106 | [kontakt@indus-emsland.de](mailto:kontakt@indus-emsland.de)