

# NORDSEE LAUF 2006



präsentiert von Die **NORDSEE**  
Sieben Inseln · Eine Küste

»» NordseeLauf 2006 »» 8 Etappen  
»» Varel-Dangast »» Horumersiel-Schillig »» Juist  
»» Krummhörn-Greetsiel »» Langeoog »» Wremen -  
Dorum »» Bremerhaven »» Neuwerk - Cuxhaven

## 8 Etappen in 8 Tagen entlang der Nordsee für Läufer und Walker

### Mach nicht halt – Lauf gegen Gewalt!

Unter diesem Motto findet 2006 zum 5. Mal der EWE-Nordseelauf statt. Der EWE-Nordseelauf bietet mit seinen 8 Etappen in 8 Tagen ein abwechslungsreiches Trainings- und Wettkampfprogramm für Läufer und Walker. Die Etappen beinhalten Distanzen von mind. 6 bis max. 12 km, die als Trainingsprogramm aufgebaut sind. Die Teilnehmer / -innen werden von ausgebildeten Trainern auf die jeweiligen Etappen mit gemeinsamen Auf- und Abwärmübungen vorbereitet. Die in der Woche zu bewältigende Gesamtstrecke liegt bei ca. 80 km.

[www.nordseelauf.de](http://www.nordseelauf.de)

Unter dieser Adresse finden Sie auch das Anmeldeformular für den gesamten Lauf oder aber auch für die einzelnen Etappen. Sie erreichen uns auch unter:

**Tel.: 0471-9 46 46-161 · Fax: 0471-9 46 46-162**  
**Email: nordseelauf@bis-bremerhaven.de**

#### 8-tägiges Trainingsprogramm

16.06. – 25.06.2006

#### Teiletappen

- 1. Wochenende
- Werktage
- 2. Wochenende

(Die genauen Termine können angefragt werden: Tel. 0471-9 46 46-161)

#### Einzeletappen

Damit es auch für Ihre Familie ein unvergessener Urlaub wird, findet natürlich in allen Etappenorten ein attraktives Rahmenprogramm für Groß und Klein statt.



Konzept: www.jck-mediaundmehr.de | Grafik: www.bueroscholz.de | Foto: Ulich, Wremen

**Tour de Nordsee –  
Laufen und Walking**

**17.06. – 24.06.2006**  
**Infos unter:**  
**[www.nordseelauf.de](http://www.nordseelauf.de)**

Die **NORDSEE**  
Sieben Inseln · Eine Küste

  
Freizeit, Erholung und  
Tourismus-Nordsee  
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

