

LAUF-BINGO

18. Kleinbahn-Lauf

18. Barßeler Hafenfestlauf

Vull Watt Manns Loop

Citylauf Leer
oder
Uplenger RVB-Herbstmarktlauf

Silvesterlauf
(Thülsfelder Tal-sperre, Emden oder Jemgum)

Sparkassen-lauf Aurich

Ostfriesland Crosslauf

Emder Matjeslauf

Black Cat Night Run

2. Enercity Mittsommernachtslauf

Weihnachtsmützenlauf Apen

Filsum Löppt

Ossiloop
(Etappe nach Wahl)

30. Auricher Crosslauf

Winterlaufserie
Ems-Dollart
(Etappe nach Wahl)

Run for Fun am Hollener See

Run Fun Loop Stapelmoor

Oldersumer Appel-Loop

Eigene Auswahl

Küstenkanal-lauf

15. OLB-Citylauf Papenburg

19. Borkumer Meilenlauf

2. Lammerts-fehtjer Moorlauf

Emder Sieben
(Etappe nach Wahl)

20. Friesen-cross

Jede 5er Reihe – egal ob hoch, quer oder diagonal – bietet eine Teilnahme an der Verlosung. Regeln auf der Rückseite.



Dirk läuft mit
Der Podcast für alle Lauf-Fans

Jetzt reinhören – überall da, wo es Podcasts gibt!

OZ | GA
Ostfriesen-Zeitung | General-Anzeiger

TERMINE

**ZU GEWINNEN GIBT ES
EINEN 50€ GUTSCHEIN FÜR
SPASS MIT SPORT IN LEER.**

Winterlaufserie Ems-Dollart

- 11. Januar beim TV Bunde
- 25. Januar beim TuS Holthusen
- 8. Februar beim SV Teutonia Stapelmoor
- 22. Februar bei Fortuna Logabirum
- 8. März bei TuRa 07 Westrhauderfehn
- 22. März beim SV Ems Jemgum

Emdersieben

Infos auf www.emder-laufserie.de

30. Auricher Crosslauf

- 25. Januar in Aurich

Ostfriesland Crosslauf

- 22. Februar in Hesel

15. OLB Citylauf Papenburg

- 27. April in Papenburg

Ossilooop

- 29. April bis 16. Mai
von Leer nach Bengersiel

Emders Matjeslauf

- 31. Mai in Emden

Run Fun Loop Stapelmoor

- 6. Juni in Stapelmoor

18. Kleinbahn-Lauf

- 13. Juni in Westrhauderfehn

2. Enercity

Mittsommernachtslauf

- 18. Juni in Leer

Run for Fun am Hollener See

- 21. Juni in Ramsloh

Filsum Löppt

- 27. Juni in Filsum

Küstenkanallauf

- 5. Juli in Kampe

20. Friesencross

- 19. Juli in Wangerland

18. Barßeler Hafenfestlauf

- 22. August in Barßel

Lammertsfehntjer Moorlauf

- 29. August in Lammertsfehn

Vull Watt Manns Loop

- 30. und 31. August in Logabirum

Sparkassenlauf Aurich

- 5. September in Aurich

19. Borkumer Meilenlauf

- 6. September auf Borkum

Oldersumer Appel-Loop

- 13. September in Oldersum

Citylauf Leer

- 21. September in Leer

21. Uplenger RVB-Herbstmarktlauf

- 21. September in Remels

Black Cat Night Run

- 25. Oktober in Schirum

Weihnachtsmützenlauf Apen

- 14. Dezember in Augustfehn

Silvesterläufe

- 31. Dezember in Dwertge,
Emden und Jemgum

REGELN

Jeder gestartete Lauf – egal ob Walking, fünf, zehn oder mehr Kilometer – gilt als absolviert. Zur Teilnahme muss ein Foto des Bingo-Scheins mit dem Bingo an podcast@zgo.de geschickt werden. Der Nachweis der Teilnahme ist beim Gewinn formlos (Urkunde, Start- oder Ziellinienselbie, Aufzeichnung der Laufuhr etc.) zu erbringen.

Eigene Auswahl: Hier kann ein Lauf, der nicht auf der Liste ist, gewertet werden. Es gelten auch Veranstaltungen außerhalb Ostfrieslands. Der Zeitraum des Laufes muss im Jahr 2025 sein. Virtuelle Teilnahmen gelten nicht.

Sonstige Etappen nach Wahl: Es gilt jeder Lauf der Serie, der hier nicht explizit aufgeführt ist.

Letzte Läufe sind an Silvester: Daher können die Bingo-Scheine bis zum **31. Januar 2026** eingereicht werden.

Wenn ein Lauf **nicht stattfindet**, kann er durch einen beliebigen Lauf, der nicht auf der Liste steht, ersetzt werden.

Für seine Gesundheit ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Wir übernehmen keine Haftung. Wir stehen in keiner Verbindung zu den Veranstaltern der einzelnen Veranstaltungen. Bei den jeweiligen Veranstaltungen gelten die Regeln und Anordnungen der Veranstalter.



Dirk läuft mit
Der Podcast für alle Lauf-Fans

Jetzt reinhören – überall da, wo es Podcasts gibt!

OZ | GAI
Ostfriesen-Zeitung | General-Anzeiger