



# 19. Auetal-Oktoberlauf

rund um den Hamberg in Garstedt

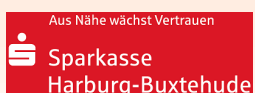
## Sonntag, 05.10.2025

## ab 10:00 Uhr

### Strecken:

- 200m Bambini-Lauf (Jahrgänge 2019 bis 2021)
- 800m Schülerlauf (Jahrgänge 2012 bis 2018)
- 5,5 km Volkslauf (Jahrgänge 2016 und älter)
- 7,5 km Nordic-Walking (Jahrgänge 2012 und älter)
- 10,5 km Heidjer-Cup (Jahrgänge 2012 und älter)

Wertungslauf des  
Sparkassen Heidjer-  
Cups 2025!



Informationen und Anmeldung unter [www.tsvauetal.de](http://www.tsvauetal.de)

**05.10.2025**  
**ab 10:00 Uhr**



## Ausschreibung

**Veranstalter:** TSV Auetal e.V.

**Start und Ziel:** Sportplatz Auetalhalle, Bahnhofstr. 81a, 21441 Garstedt

### Startzeiten:

**10:00 Uhr** 10,5 km Heidjer-Cup  
**10:15 Uhr** 7,5 km Nordic-Walking  
**10:30 Uhr** 5,5 km Volkslauf  
**11:30 Uhr** 800m Schülerlauf  
**11:45 Uhr** 200m Bambini-Lauf

### Abholung der Startnummer und Nachmeldungen:

bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf

**Anmeldung:** bis zum 02.10.2025 14:00 Uhr unter [www.tsvauetal.de](http://www.tsvauetal.de). Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf möglich.

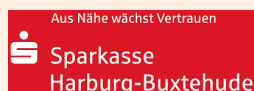
**Startgeld:**  
8,00 € alle Hauptläufe  
3,00 € alle Kinderläufe  
2,00 € Nachmeldegebühr

**Verpflegung:** Getränkestationen alle fünf Kilometer auf der Laufstrecke  
Zielverpflegung mit Wasser, Tee und Obst im Zielbereich

### Und was gibt es noch?

Tolle anspruchsvolle Streckenführung  
Umkleiden und Duschen in der Auetalhalle  
Bewachte Taschenaufbewahrung  
Ein leckeres Buffet und vieles mehr...

**Wir freuen uns auf Euch!**



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



05.10.2025  
10:00 Uhr



## 10,5km Heidjer-Cup:





05.10.2025  
10:15 Uhr



## 7,5km Nordic-Walking:





05.10.2025  
10:30 Uhr



## 5,5km Volkslauf:



05.10.2025  
ab 10:00 Uhr



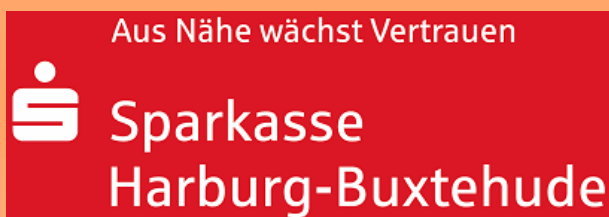
## 800m Schülerlauf und 200m Bambini-Lauf:

Die beiden Kinderläufe finden ab 11:30 Uhr auf und rund um den Sportplatz statt.

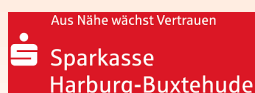
## Sonstige Hinweise:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Teilnehmer erklärt mit Empfang seiner Startnummer, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Der Veranstalter übernimmt zudem keine Haftung für abhanden gekommene Bekleidungsstücke und andere Gegenstände. Während der Veranstaltung werden Bildaufnahmen erstellt, die zur öffentlichen Berichterstattung (Zeitungen, Internet) genutzt werden können.

## Unsere Sponsoren:



TSV Auetal e.V.  
Bornbachweg 8  
21441 Garstedt  
oktoberlauf@tsvauetal.de



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





**Ich habe meine  
Heizung optimal  
einstellen lassen.**

**Frank, EWE-Mitarbeiter**

## **Energieverbrauch um bis zu 15 % senken.**

- **Heizung vom Fachbetrieb warten lassen**
- **Vorlauftemperatur anpassen oder einstellen lassen**
- **Checken: Ist eine Nachtabsenkung sinnvoll und können Heizzeiten geändert werden?**

Senke deine Energiekosten mit dem EWE Energiesparplan.  
[ewe.de/energiesparen](https://ewe.de/energiesparen)

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.  
EWE VERTRIEB GmbH, Cloppenburg Straße 310, 26133 Oldenburg

**EWE**