



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!

**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. 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!

05.10.2025
10:00 Uhr



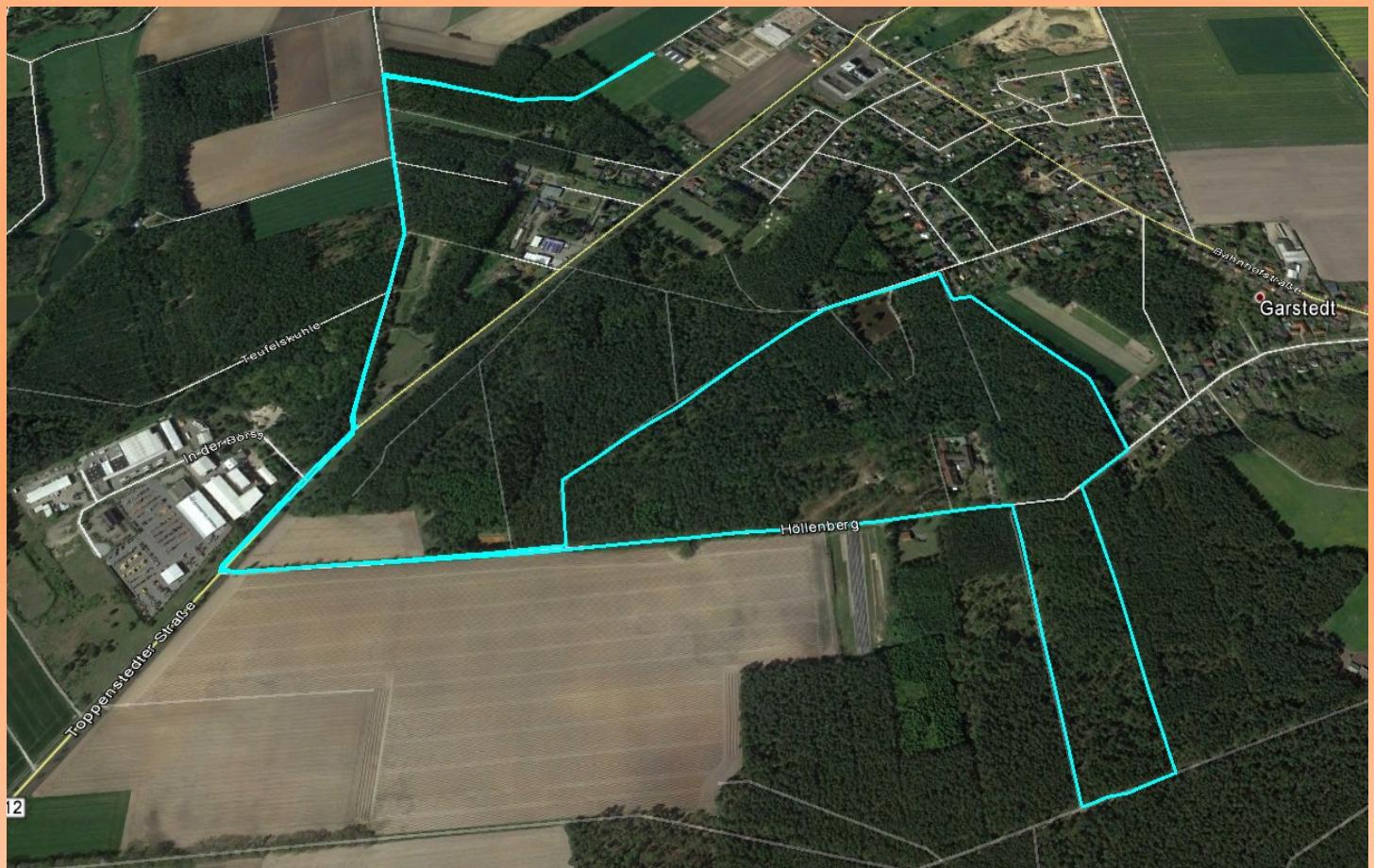
10,5km Heidjer-Cup:



**05.10.2025
10:15 Uhr**



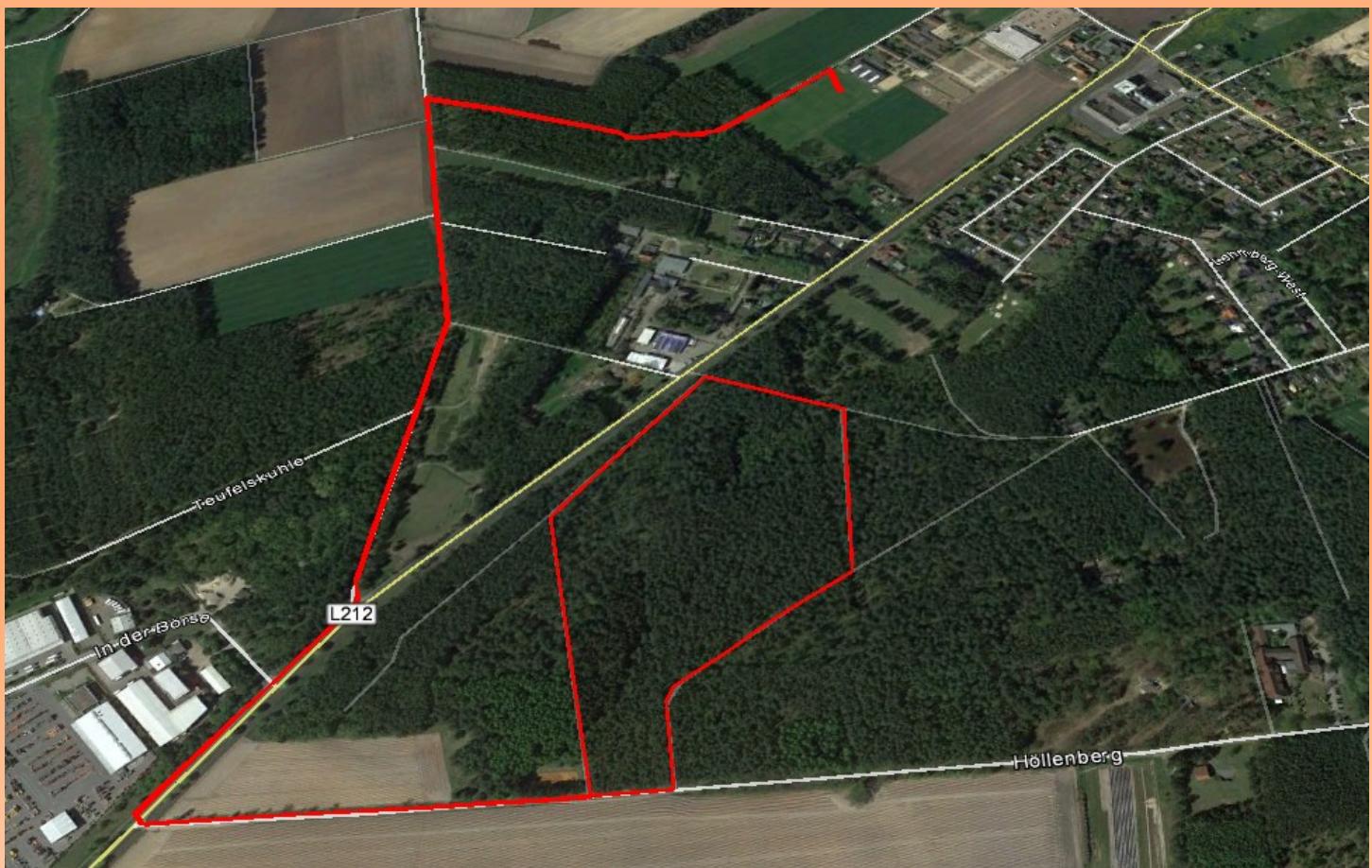
7,5km Nordic-Walking:



**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:



EWE

**KREIS ZEITUNG
Wochenblatt**



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



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 Nachabsenkung sinnvoll und können Heizzeiten geändert werden?**

Senke deine Energiekosten mit dem EWE Energiesparplan.
ewe.de/energiesparen

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

EWE