



Programmheft

26. + 27. August 2017, Sportplatz Rünigen



DIE LÄNGSTE NACHT VON BRAUNSCHWEIG!

LAUFEN, ZELTEN, CHILLEN UND GRILLEN.

24 Stunden
Lauf Braunschweig/
Rünigen



Präsentiert von:

Hempel.
Das Autohaus.



Volksbank BraWo

HANS HOFMANN GmbH
Dachdecker

AGP
BAUZENTRUM

m p www.martens-pueller.de



**Unser Ziel: Kinder fördern –
Zukunft sichern! Helfen Sie mit!**

Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.untited-kids-foundations.de

 **Volksbank BraWo**



Grußwort



Am 26. und 27. August veranstalten der Turn- und Sportverein (TSV) Rünigen und der Lauftreff Rüniger Roadrunner zum 8. Mal ihren 24-Stunden-Lauf. Das Motto „Ich laufe, wann ich will und solange ich will“ unterstreicht, dass diese Veranstaltung eine ausgezeichnete Möglichkeit für Freizeitläufer, ambitionierte Ausdauersportler, Langstrecken-Mannschaften und Familien im Braunschweiger Sportgeschehen ist, um ohne jeden Zeit- und Wettkampfstress die eigene Leistungsstärke zu testen – immer unter der Prämisse: Niemand muss 24 Stunden laufen, aber er könnte!

Ich bin optimistisch, dass in unserer sportbegeisterten Stadt sowohl die Zahl der Aktiven als auch die der gelaufenen Kilometer in diesem Jahr noch einmal gesteigert werden kann, nachdem im vergangenen Jahr fast 500 Sportler aller Altersgruppen mehr als 20.000 Kilometer zurückgelegt haben.

Mir imponiert jedoch nicht nur die sportliche Leistung der Sportlerinnen und Sportler, sondern zugleich auch das soziale Engagement, das sie mit ihrer Teilnahme an den Tag legen: Wird doch jeder einzelne Kilometer von den Veranstaltern gesponsert und der Gewinn erneut der United Kids Foundations zur Verfügung gestellt. Dafür gilt dem TSV Rünigen und den Rüniger Roadrunner mein besonderer Dank. Ebenso herzlich danke ich den vielen ehrenamtlichen Helfern und den Sponsoren, die diese Großveranstaltung ermöglichen.

Ich freue mich, dass den Aktiven dieses in Braunschweig einzigartigen Sportereignisses auf der Bezirkssportanlage Rünigen eine

Strecke zur Verfügung steht, die hervorragende sportliche Bedingungen garantiert. Und nachdem der 1.000-Meter-Rundkurs von den Organisatoren amtlich vermessen wurde, können die gelaufenen Zeiten jetzt auch in den Bestenlisten des Leichtathletik-Verbandes aufgeführt werden – sicher zur Freude der Sportlerinnen und Sportler, die an den erstmals ausgetragenen Läufen über zehn Kilometer oder dem Halbmarathon teilnehmen.

Allen Läuferinnen und Läufern wünsche ich, dass sie ihre sportlichen Ziele erreichen, den Organisatoren einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung und den sicher wieder zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Vergnügen und Spannung bei den Wettbewerben und dem abwechslungsreichen, breit gefächerten Rahmenprogramm.

Ulrich Markurth

Ulrich Markurth
Oberbürgermeister



Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Sportfreunde,

zum achten Mal bereits – erstmals zu unserem 100-jährigen Bestehen im Jahr 2010 – lädt der TSV gemeinsam mit dem Lauftreff Rüniger Roadrunner alle Laufbegeisterten der näheren und fernen Umgebung zum Rüniger 24-Stundenlauf ein.

Wir freuen uns auf alle, die seit vielen Jahren unsere Gäste sind, aber natürlich auch auf jeden neuen Laufgast, der die tolle Atmosphäre und die erstklassige Verpflegung genießen will.

Aber auch für unsere Stammgäste wird diese achte Auflage Neuerungen bringen, die das Laufwochenende hoffentlich noch attraktiver machen werden.

So wird unser bewährter 1 km langer Rundkurs auf der Bezirkssportanlage Rünigen in diesem Jahr erstmals bestenlistenfähig sein, sodass aufgrund der amtlichen Vermessung und der Anerkennung durch den Niedersächsischen Leichtathletik-Verband das Motto „Einfach mal Weltrekord laufen“, für die Ehrgeizigsten unter unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Wochenende des 26./27. August 2017 tatsächlich Realität werden kann.



Unabhängig davon gilt aber natürlich auch in diesem Jahr das Ziel, in 24 Stunden soviel zu laufen, wie es der persönliche Ehrgeiz und vor allem das eigene Wohlbefinden ermöglichen.

Für all diejenigen, die nicht die gesamten 24 Stunden Zeit haben, bieten wir erstmals in diesem Jahr zwei zusätzliche unabhängige Läufe an: Einen Zehn-Kilometer-Lauf am Samstagabend und einen Halbmarathon am Sonntagmorgen. Auch diese beiden Läufe werden auf der gewohnt gut präparierten Strecke ausgetragen.

Wir sind deshalb in diesem Jahr sehr gespannt, wie unsere Neuerungen bei allen Gästen ankommen werden.

Damit es nicht zu viele Änderungen werden, wird der TSV auch in diesem Jahr wieder dafür sorgen, dass nicht nur die Läuferinnen und Läufer die gewohnte Rundumbetreuung durch die Roadrunner genießen können, sondern sich auch alle Besucher wohlfühlen, die einfach nur mal vorbeigucken oder alte Bekannte auf ein Getränk oder eine Wurst treffen wollen.

Wir freuen uns auf Ihren/Euren Besuch. Wenn auch das Wetter wieder so mitspielt wie im vergangenen Jahr lohnt sich ein Besuch auf unserem Sportplatz auf jeden Fall.

Mein Dank gilt natürlich dem Orga-Team der Roadrunner um Cheforganisator Stefan Pulkenat sowie insbesondere allen Helferinnen und Helfern des TSV, die auch in diesem Jahr wieder für einen reibungslosen Ablauf sorgen werden, genauso wie unseren treuen Spon-

soren, die nicht zuletzt dafür sorgen, dass wir angesichts der zunehmenden Kosten dieses Events weiterhin ruhig schlafen können.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich ganz viel Spaß beim Erreichen der eigenen Ziele und uns allen eine fröhliche Veranstaltung.



Ihr/Euer

Klaus Auder

1. Vorsitzender TSV Rünigen

P.S.: Laut Wikipedia halten den 24-Stunden-Weltrekord der Männer Yiannis Kourous (303,506 km, 1997, Adelaide, Bahn), den der Frauen Edit Berces (250,106 km, 2002, Verona, Bahn).



HIER HAT ERFAHRUNG TRADITION.



HANS HOFMANN GmbH Dachdeckerei



Mitglied der
Dachdeckerinnung
Braunschweig



Böttgerstraße 1, 38122 Braunschweig
Tel.: 0531 871002 · Fax: 0531 877626
kontakt@dachdeckerei-hans-hofmann.de
www.dachdeckerei-hans-hofmann.de



Zuverlässigkeit und Leidenschaft im Vertrieb

seit 1948

Unser Geschäftsräumen befinden sich in der
Braunstraße 6
38122 Braunschweig
A39 Ausfahrt Rünigen Süd



Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.
Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



8. Rüniger 24-Stundenlauf



Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Gäste,

bereits zum achten Mal laden der Lauftreff Rüniger Roadrunner und der TSV Rünigen gemeinsam die Lauffreunde aus „aller“ Welt nach Braunschweig – Niedersachsens Sportstadt Nr. 1 – ein, um beim 24-Stundenlauf auf der Bezirkssportanlage Rünigen am Leiferder Weg ihre Runden zu drehen und Kilometer zu sammeln.

Das Event war zunächst einmal als eine Art Geburtstagsgeschenk der Roadrunner zum 100 jährigen Bestehen des TSV Rünigen im Jahr 2010 gedacht. Doch das Konzept mit dem Motto „Jeder kann laufen soviel er möchte“ und der Rundumbetreuung der Läuferinnen und Läufer kam bei allen Teilnehmern und Gästen so gut an, dass sich das Organisationsteam aufgrund der positiven Reaktionen nun für 2017 einige Neuerungen ausgedacht hat. Zusätzlich bieten wir in diesem Jahr einen 10 km Lauf und einen Halbmarathon während der 24 Stunden an. Somit ist auch im 8. Jahr der 24-Stundenlauf aus dem Sportkalender nicht mehr wegzudenken.

Wir erhoffen uns für das Jahr 2017, dass der Wettergott über die volle 24-Stunden-Distanz mitspielt und nicht wie im letztem Jahr, zum Startschuss mit Sturm und einem heftigen Regenschauer den Lauf überschattet.

Unser Ziel ist es die Teilnehmer-, aber auch die Besucherzahlen noch weiter zu steigern und noch mehr Rüniger auf die Sportanlage zu locken. Besonders wünschen wir uns natürlich, dass alle Beteiligten an diesem arbeitsreichen und schlafarmen Wochenende ihre Ziele erreichen werden und alle Läufer/innen gesund, munter und lächelnd das

Wochenende beenden. Ein wunderbarer Nebeneffekt dieser Veranstaltung sei noch erwähnt: mit jeder gelaufenen Runde unterstützen die Läufer die United Kids Foundation.

Ein großes Dankeschön gilt an dieser Stelle wieder den vielen freiwilligen Helfern der Rüniger Roadrunner und vom TSV Rünigen. Denn, wie sagt man: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf! Die Vorbereitungen und die Planungen für solch eine Laufveranstaltung beginnen schon 2 Wochen nachdem der letzte Läufer das Ziel erreicht hat. Hinzu kommt der Auf- und Abbau und vor allem während der Veranstaltung Läuferversorgung, Anmeldungen, Streckenbau, Sicherheit und Nachtwache. Alles um 24 Stunden für die Läufer da zu sein und in einigen Momenten einfach mal ein paar tolle motivierende Worte zu hören.

Nun freuen wir uns auf den Startschuss am 26. August 2017 um 15.00 Uhr auf der Sportanlage Rünigen zur „längsten Nacht von Braunschweig“, wenn es wieder heißt – **LAUFEN, ZELTEN, CHILLEN UND GRILLEN.**

Mit sportlichen Grüßen

Das Organisationsteam
LT Rüniger Roadrunner

Mein Abschlusshighlight für das Laufjahr 2016 war der Start beim Valencia Marathon am 22. November. Bei wunderbaren Temperaturen und fantastischer Zuschauerunterstützung ging es auf eine stimmungsvolle Sightseeing-Runde durch die spanische Mittelmeermetropole.



Ziellauf Valencia

Wie so oft endete das alte Laufjahr dann für die Rüniger Roadrunner mit frischen Temperaturen bei Silvesterläufen. Martin drehte in Hannover seine Runde. Torsten drehte wie immer unverdrossen beim Silvesterlauf in Salzgitter seine „Knallerrunde“ um seinen Heimatsee, während Katrin und ich am gleichen Tag auf Gran Canaria in Las Palmas mit mehreren Tausend kanariengelb gekleideten Mitläufern am Silvesterlauf „San Silvestre“ teilgenommen haben. Doch damit sich unsere sonnenversöhnten Muskeln gar nicht erst an die warmen Temperaturen gewöhnen konnten, ging es dann wie alljährlich ins neue

Laufjahr mit dem Start beim Braunschweiger Neujahrslauf für Anke, Erwin, Martin und mich weiter.

Am 2. April folgte dann wieder der Berliner Halbmarathon. Für Katrin, Detlef und mich schon ein liebgewonnener Evergreen. Auch hier waren das Wetter, die Veranstaltung und das Publikum nicht zu toppen.

Beim Hannover Marathon am 9. April absolvierte unser momentan unter Schlafentzug leidender „Papa“ Torsten dann bei wiederum perfekten Bedingungen den Halbmarathon.

Zwei Wochen später, am 23. April ging es dann für Katrin und mich in Wien auf die Halbmarathon- bzw. Marathondistanz. Nachdem das Wetter in Wien in den Tagen vor dem Lauf der allseits geliebten Kaiserin Sissi nicht zur Ehre gereicht hatte, strahlte am Sonntag die Sonne von einem weißblauen Himmel.



Gran Canaria

Allerdings war es am Anfang noch recht frisch und den ganzen Lauf über sehr windig. Bei Walzermelodien fiel um 9:00 Uhr der Startschuss auf die alte Metropole der K. und K. Monarchie. Am Vortag hatten wir uns im altherwürdigen Rathausaal bei klassischen Klängen auf der Pasta-Party mit Kaiserschmarren gestärkt. Der Puderzucker erinnerte immer noch an den Schnee vom Mittwoch. Zwischen Rathaus und Hoftheater war in beeindruckender Kulisse der Start- und Zielbereich aufgebaut. Katrin und ich konnten unsere gesteckten Ziele erreichen und haben das Ganze natürlich mit einem original Wiener Schnitzel gebührend gefeiert.



Pasta und Kaiserschmarren Party

Am 14. Mai war es dann mal wieder so weit: Der BIG 25 in Berlin stand im Laufkalender. Anke, Erwin und ich machten uns schon am Samstag auf den Weg in die Bundeshauptstadt, um ausgeruht am Sonntag auf dem Olympischen Platz die 25 km in Angriff zu nehmen. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir die wunderschöne Strecke genießen und uns auf den Einlauf im Olympiastadion auf der blauen Laufbahn freuen. Anke und ich lagen zeitlich eng beieinander (Ladies first). Erwin drückte dem Berliner Asphalt mit einer Zeit von deutlich unter 2 Stunden seinen ganz eigenen Stempel auf.

» FORTSETZUNG S. NÄCHSTE SEITE



Wien, Ziel-Area



Apropos Anke und Erwin. Die beiden laufen ab und an auch noch gerne mal ein paar Events im Osten unseres schönen Landes. So waren sie am 25. Februar beim 29. Forster Neiße Winterlauf über 25 Kilometer und am 23. April beim Spreewaldhalbmarathon in Burg mit jeweils famosen Zeiten unterwegs.

Stefan G. und Torsten starteten am 21. Mai bei der „Lions Challenge“ am Schäferstuhl in Salzgitter. Torsten hat sich dort über die hügeligen 10 Kilometer auf den Weg gemacht, während sich Stefan am Nachmittag an die „Xtreme 10K“ mit diversen Hindernissen wagte.

Wir Roadrunner treffen uns übrigens auch weiterhin zu unseren 10 km Freitagsrunden um 17:00 Uhr am altbekannten Treffpunkt an der neuen Okerbrücke. Und am Sonntag um 10:00 Uhr an gleicher Stelle zu längeren Läufen von 12 bis 30 km. Alle Laufbegeisterten sind zu unseren launigen Runden wie immer ganz herzlich eingeladen.

Ihr/Euer

Otto Landwehr

Otto Landwehr





Wir ♥ Lebensmittel.

Rickel

Ihr Supermarkt in Rünningen!

- EDEKA Markenqualität zum kleinsten Preis – Über 1000 Gut & Günstig-Artikel, garantiert immer günstig
- Mehr als 50 regionale Lieferanten • Großes Bio-Sortiment
- Fleisch, Wurst und Käse in Bedienung
- Partyservice, Fassbiere und Kommissionskauf

Wir freuen uns auf Sie!

Rünningenstraße 80 • 38122 Braunschweig • Tel. 05 31/8 66 96 58

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 7 bis 21 Uhr • Getränkemarkt: Montag bis Samstag von 8 bis 21 Uhr



Rent-a-Car

Hansestr. 30

38112 Braunschweig

Fon 0531-23764410

WOLTERS Weizen



Weil Qualität und Termin
entscheidend sind!



*Einfach
gleich zu
AGP!*

AGP

BAUZENTRUM

Der kompetente und zuverlässige
Partner für Baustoffe.

AGP Bauzentrum GmbH • Braunschweig • Wernigerode • Wolfenbüttel • www.agp-bauzentrum.de



Seit Jahren läuft die BlueLiner-Familie mit großem Erfolg beim 24-Stundenlauf. Zwei mal acht Läufer gingen letztes Jahr als Mannschaft an den Start. Die Läufer aus dem Großraum Wolfenbüttel/Braunschweig erreichten als Gruppe mit den LC BlueLiner 1 und LC BlueLiner Fun, wie so oft, die vorderen Plätze. Die anderen Laufkameraden des Clubs sammeln persönliche Kilometer.

IST DIE TEILNAHME AM 24-STUNDENLAUF FÜR EUCH SCHON TRADITIONELL?

Wir sind seit der ersten Auflage jedes Jahr mit einer Staffel dabei und die Veranstaltung entwickelt sich kontinuierlich weiter. Man könnte es so formulieren, dass es schon fast Tradition hat. Allerdings wird es schwieriger die Mitglieder zu begeistern, da der Wunsch

nach Abwechslung besteht. Dennoch werden wir auch dieses Jahr versuchen eine Staffel ins Rennen zu schicken, da die Nähe zum Veranstaltungsort und die gute Organisation für diesen Lauf sprechen.

VERSUCHT IHR DIE KILOMETERZAHL AUS DEM VORJAHR NOCHMALZ ZU VERBESSERN? IMMERHIN WAREN DIE TEAMLÄUFE IM LETZTEN JAHR, MIT JEWEILS 303 KM UND 233 KM, SEHR BEACHTLICH.

Wir versuchen immer unser bestes Ergebnis zu erreichen, ob es am Ende für neue Rekorde reicht, hängt dann auch von der Tagesform der Läufer ab.

LAUFBEGEISTERT, MANCHMAL AUCH LAUFVERRÜCKT, DAS SAGT IHR VON EUCH SELBST. WIE VIELE LÄUFER GIBT ES IM LAUFCLUB BLUELINER?

Aktuell hat der Laufclub BlueLiner 78 Mitglieder und wir begrüßen immer gerne neue Läufer in unseren Laufgruppen.

WIE MOTIVIERT IHR EUCH WÄHREND DES 24-STUNDENLAUFS?

Wir haben vorher einen detaillierten Zeitplan, wer wann läuft und es kommen immer wieder Vereinsmitglieder vorbei, die anfeuern. Außerdem ist die Kameradschaft zwischen den Staffeln und Läufern so großartig, dass man auch dort untereinander immer wieder ermuntert wird. Hinzu kommt das Basislager mit Pavillon, Beachflag und gemeinsamen Grillen am Abend.

WARUM MÖCHTET IHR NÄCHSTES JAHR HOFFENTLICH WIEDER BEIM 24-STUNDENLAUF IN RÜNINGEN DABEI SEIN?

Weil wir so eine tolle Veranstaltung hier in der Region unterstützen wollen und es Spaß macht, dabei zu sein.



ANREGUNG:

Sehr schön fand ich die Umsetzung bei einem 6h-Lauf in Troistorf, wo sich jeder Teilnehmer vorher einen Motivationssong aussuchen durfte, der während der Veranstaltung gespielt wurde.





VEREINSFARBEN: schwarz-gelb
POSTANSCHRIFT: Leiferder Weg 5a, 38122 BS
GEGRÜNDET: als Arbeiter Turnverein
Jahn Rünigen am 1. Mai 1910
MITGLIEDERZAHL (Stand 01.01.2017):
446, davon 229 Kinder und Jugendliche

SPORTANGEBOTE IN VIER ABTEILUNGEN

FUSSBALL

(251 Mitglieder, davon 158 Kinder/Jugendliche)

Die größte Abteilung des TSV Rünigen e.V. umfasst derzeit insgesamt 15 Mannschaften: zwei Juniorinnen- und zwei Frauenmannschaften, sieben Junioren-, eine Altherren-, eine Ü-42- und zwei Herrenmannschaften sowie die Ultra Minis. Der Trainings- und Spielbetrieb findet auf der Bezirkssportanlage in Rünigen statt.

Seit 2010 sind wir Mitglied der Löwenbande als Kooperationspartner von Eintracht Braunschweig, haben zum Teil auch Spielgemeinschaften mit den umliegenden Vereinen, um Fußballern aller Altersklassen Spielmöglichkeiten zu eröffnen.

Einer der Höhepunkte ist die jährliche Jugendfahrt und das Turnierwochenende.

TISCHTENNIS

(95 Mitglieder, davon 24 Kinder/Jugendliche)

Die Tischtennis-Abteilung feierte gerade ihr 50-jähriges Bestehen und bietet neben dem Wettkampfbetrieb in 6 Herren-, 3 Damen-

und 4 Jugendmannschaften auch für reine Freizeit- und Breitensportler zahlreiche Beteiligungsmöglichkeiten, z.B. in einer angeleiteten Hobby- oder einer Gesundheitssportgruppe. Gespielt und trainiert wird in der Sporthalle Rünigen. Zu den Höhepunkten des Vereinsjahres zählen aber vor allem die zahlreichen gesellschaftlichen Aktivitäten, wie Grill- und Sportfeste, Fahrradtouren und der Besuch von Profi-Turnieren.

Vom Tischtennis-Verband Niedersachsen wurden wir zum Tischtennis-Verein des Jahres 2010 gekürt. Im Jahr 2011 erhielten wir den Breitensportpreis des DTTB als einer von sechs Preisträgern bundesweit.

TURNEN

(72 Mitglieder, davon 59 Kinder/Jugendliche)

Traditionell die erste Anlaufstation eines Sportvereins, um dem Bewegungsdrang der Kleinsten eine sinnvolle Plattform zu bieten und diesen entsprechend zu fördern. In abwechslungsreichen Bewegungslandschaften werden Motorik, Koordination, Gleichgewicht und nicht zuletzt auch das Selbstvertrauen sowie das soziale Miteinander der Kinder geschult.

Neben dem Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen und Tanzen rundet Prellball das vielfältige Angebot der Abteilung ab.

GYMNASTIK

(36 Mitglieder)

In den zwei Gruppen Rückengymnastik und Fitnessgymnastik, betreut und angeleitet von einer ausgebildeten Physiotherapeutin, hat jeder die Möglichkeit sich im Rahmen seiner körperlichen Verfassung fit zu halten. Daneben engagiert sich die Abteilung in besonderem Maße selbstlos an vielen Aktivitäten des Vereins. Wichtig sind aber auch die internen Aktivitäten wie Kegeln und Grillen oder auch die Treffen in weihnachtlicher Runde.

WEITERE SPORTANGEBOTE:

(Mitgliedschaft nicht erforderlich)

HERZ-KREISLAUF-TRAINING MIT TISCHTENNIS IN KURSFORM

So verbessern Sie „spielend“ Ihre Gesundheit! Tischtennis macht nicht nur Spaß, sondern ist bei Einsatz geeigneter Übungsformen sehr gut für ein gesundheitsorientiertes, pulsgesteuertes Ausdauertraining und damit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet.

Die Besonderheit des Angebots liegt dabei nicht nur in der messbaren Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit der Teilnehmer, sondern vielmehr in der Art und Weise, wie dies erreicht wird. Der spielerische Charakter der Sportart sorgt nämlich in der Regel dafür, dass die tatsächlich erbrachte Leistung als weniger anstrengend empfunden wird als bei anderen Ausdauerprogrammen.

Neben dem Ausdauertraining ist die Koordinationsschulung ein weiterer Schwerpunkt des Kursprogramms. Eine gute Koordination – zu der auch die Reaktionsfähigkeit zählt – vermeidet Unfälle (insbesondere im Straßenverkehr) und ermöglicht ein sicheres Bewegen im Alltag. Entspannungsübungen am Ende jeder Kursstunde runden das Angebot ab.

TERMIN: Dienstag, 19:30 Uhr

DAUER: 10 Einheiten à 90 Minuten

ORT: Sporthalle Rünigen, Thiedestraße

WANDERGRUPPE

Viele weitere Infos über den TSV Rünigen auf unserer Webseite www.tsvrueiningen.de, oder auf Facebook.

Unsere Angebote auf einen Blick:

Fußball:

Abteilungsleiter: Steven Loba, Tel. 0157-50149327

G-Junioren 4-6 Jahre	Donnerstag	16:00	Bezirkssportanlage	Nadine Maue
F-Junioren 6-8 Jahre	Dienstag	17:00	Bezirkssportanlage	Angelika Schloemp
E-Junioren 8-10 Jahre	Dienstag	17:00	Bezirkssportanlage	Jörg F. Könneker
D-Junioren 11-12 Jahre	Dienstag u. Donnerstag	16:30	Bezirkssportanlage	Volker Bauck
C-Junioren 12-14 Jahre	Dienstag u. Donnerstag	17:30	Bezirkssportanlage	Maik Loba
B-Junioren 14-16 Jahre	Dienstag u. Donnerstag	17:30	Bezirkssportanlage	Rico Zenger
A-Junioren 16-18 Jahre	Dienstag u. Donnerstag	18:30	Bezirkssportanlage	Oliver Fricke
Erste Herren (2. Kreisklasse)	Dienstag u. Donnerstag	19:00	Bezirkssportanlage	Dominik Kues
Zweite Herren (3. Kreisklasse)	Dienstag u. Donnerstag	18:30	Bezirkssportanlage	Michael Riffel
Alte Herren (ab 32 Jahre)	Donnerstag	18:30	Bezirkssportanlage	Daniel Hahnsch
Senioren (ab 42 Jahre)	Donnerstag	18:30	Bezirkssportanlage	Michael Pulkenat
Mädchen bis 16 Jahre	Freitag	17:00	Bezirkssportanlage	Jennifer Loba, L. Arndt
Frauen	Mittwoch	18:30	Bezirkssportanlage	Kalle Illemann

Tischtennis:

Abteilungsleiter: Jörg Hoffmann, Tel. BS-87604160

Schüler / Jugend (Anfänger)	Montag u. Freitag	17:00	Sporthalle Rünigen	H. Teichmann / H. Pech
Schüler / Jugend (Fortgeschrittene)	Montag u. Freitag	18:00	Sporthalle Rünigen	H. Teichmann / H. Pech
Damen und Herren (Training)	Montag u. Freitag	19:30	Sporthalle Rünigen	Jörg Hoffmann
Herz-Kreislauf-Training (Kursform)	Dienstag	19:30	Sporthalle Rünigen	Sina Kunze, Horst Pech
Trainingsgruppe unter Anleitung	Montag	19:30	Sporthalle Rünigen	Sina Kunze

Gymnastik:

Abteilungsleiterin: Karla Specht, Tel. BS-873837

Rückengymnastik Damen u. Herren	Dienstag Freitag	19:00 18:30	Sporthalle Rünigen	Katrin Führer-Soiné
Fitnessgymnastik Damen	Dienstag	20:00	Sporthalle Rünigen	Katrin Führer-Soiné

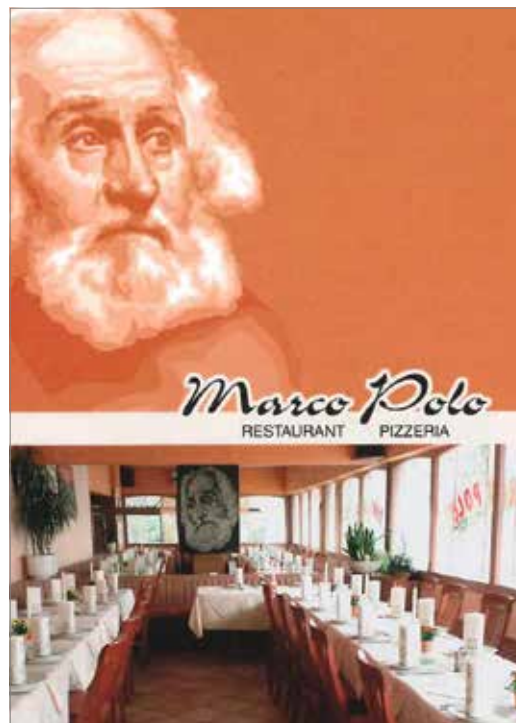
Turnen:

Abteilungsleiterin: Angelika Schwieger, Tel. BS-874240

Eltern und Kind	Donnerstag	16:30	Sporthalle Rünigen	Angelika Schwieger
Kinder 3-4 Jahre	Donnerstag	15:45	Sporthalle Rünigen	Angelika Schwieger
Kinder ab 5 Jahre	Montag	15:45	Sporthalle Rünigen	Angelika Schwieger
Tanzen ab 9 Jahre	Donnerstag	16:45	Sporthalle Rünigen	Janine Schwieger
Prellball Damen und Herren	Montag	18:30	Sporthalle Rünigen	Hans-Jürgen Kühl

Einfach vorbeikommen und reinschnuppern...

Stand: 1. Juli 2017



Wenn Sie mal wieder so richtig gut und gerne italienisch essen möchten, dann sind Sie bei uns im Restaurant Marco Polo richtig.

Unsere Speisen servieren wir Ihnen täglich von 12.00 bis 23.00 Uhr. Dienstags ist Ruhetag.

Wir bieten einen Partyservice / Bringdienst für Familien- / Büro-Feiern ab 10 Personen an.

Tischreservierung: Telefon 05 31 / 61 15 97

Marco Polo

Restaurant · Pizzeria
Inh. Antonio Mastronardi

Leipziger Straße 191 · 38124 Braunschweig-Stöckheim
Telefon 05 31 / 61 15 97 · www.marco-polo-bs.de

Dienstag Ruhetag

Ihr Leben. Individuell abgesichert!

Öffentliche Versicherung Braunschweig

Geschäftsstelle Manfred Wesche

Telefon 0531-890101

Fax 0531-202-338128

manfred.wesche@oeffentliche.de



ÖFFENTLICHE



SIE feiern und WIR kümmern uns gerne um den Rest...

Für den schönsten Tag in Ihrem Leben sind Sie bei uns in den besten Händen. Seit über 50 Jahren planen und organisieren wir erfolgreich Feiern und Veranstaltungen jeder Art - persönlich und individuell. Wir verwöhnen Sie und Ihre Gäste mit erlesenen Menüs und kulinarischen Köstlichkeiten zu einem fairen Preis.

Lassen Sie sich unverbindlich von uns beraten.
Wir sind gerne für Sie da.



Räumlichkeiten
bis 150 Personen
Restaurant
Gartenterrasse
Biergarten



Hotelzimmer
Hochzeitssuite



Festliche Menüs
Kalt-warme Buffets
Pauschalpreise
Catering

Kulinarische
Aktionen



Thiedestr. 25 - 31
38122 Braunschweig
Telefon 0531/289240

info@zum-starenkasten.de
www.zum-starenkasten.de

PARKHOTEL
ALTES KAFFEEHAUS

Harztorwall 18
38300 Wolfenbüttel
Telefon 05331/888-0
info@parkhotel-wolfenbuettel.de
www.parkhotel-wolfenbuettel.de

Familie Hoffmann & Mitarbeiter



Mit freundlicher Unterstützung von...



Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren Sponsoren.
Ohne ihr Engagement ist so eine Veranstaltung nicht möglich.

Hauptsponsor:

Hempel.
Das Autohaus.



Volksbank BraWo

Top-Sponsor:



Co-Sponsor:



Partner:



VERANSTALTER: TSV Rünigen e.V.

ORGANISATION: Lauftreff Rüniger Roadrunner

AUSTRAGUNGSSORT: Bezirkssportanlage Rünigen Leiferder Weg 5a, 38122 Braunschweig

- › Das Mitführen von Hunden innerhalb der Bezirkssportanlage ist nicht gestattet.
- › Der Deutsche Leichtathletik-Verband empfiehlt: „Alle Teilnehmer an Laufveranstaltungen sollten vor der Veranstaltung eine sportmedizinische Untersuchung oder zumindest den PAPS-Test durchführen.“ (<https://www.paps-test.de/>)
- › Das medizinische Personal ist berechtigt, Teilnehmer mit Anzeichen von Verletzungen oder Überanstrengung zu deren Wohl aus dem Rennen zu nehmen.

DATUM:

26. und 27. August 2017

DISZIPLINEN:

24-Stundenlauf

Mitmachen kann jeder, nach dem Motto: Ich laufe, wann ich will und solange ich will!

10 km-Lauf

Teilnehmerlimit 300 Läufer, Mindestalter 14 Jahre.

Halbmarathon

Teilnehmerlimit 300 Läufer, Mindestalter 16 Jahre.

START/ZIEL:

24-Stundenlauf

Startschuss am 26. August: 15:00 Uhr
Zielschluss am 27. August: 15:00 Uhr

10 km-Lauf

Startschuss am 26. August: 19:00 Uhr
Zielschluss am 26. August: 20:30 Uhr

Halbmarathon

Startschuss am 27. August: 10:00 Uhr
Zielschluss am 27. August: 13:00 Uhr

ANMELDUNG:

- › online: www.Lauftreff-Rueninger-Roadrunner.de oder <http://my.raceresult.com/65090/registration?lang=de> (bis 20.08.2017)

STARTGELD 24-STUNDENLAUF:

- › bei Anmeldung bis 30.06.2017:
 - Kinder (ab Jahrgang 2011) 6,- €
 - Erwachsene (ab Jahrgang 1999) 22,- €
 - Mannschaften 100,- €
- › bei Anmeldung bis 30.07.2017:
 - Kinder (ab Jahrgang 2011) 6,- €
 - Erwachsene (ab Jahrgang 1999) 24,- €
 - Mannschaften 105,- €
- › bei Anmeldung bis 20.08.2017:
 - Kinder (ab Jahrgang 2011) 9,- €
 - Erwachsene (ab Jahrgang 1999) 25,- €
 - Mannschaften 115,- €
- › bei Anmeldung ab 26.08.2017:
 - Kinder (ab Jahrgang 2011) 11,- €
 - Erwachsene (ab Jahrgang 1999) 27,- €
 - Mannschaften 120,- €



STARTGELD 10 KM-LAUF:

- › bei Anmeldung bis 30.06.2017: alle 11,- €
- › bei Anmeldung bis 30.07.2017: alle 13,- €
- › bei Anmeldung bis 20.08.2017: alle 14,- €
- › bei Anmeldung ab 26.08.2017: alle 16,- €

STARTGELD HALBMARATHON:

- › bei Anmeldung bis 30.06.2017: alle 14,- €
- › bei Anmeldung bis 30.07.2017: alle 16,- €
- › bei Anmeldung bis 20.08.2017: alle 18,- €
- › bei Anmeldung ab 26.08.2017: alle 20,- €

FAMILIENRABATT:

2 Erwachsene + 2 Kinder erhalten bei Abholung der Startunterlagen einen Verzehrgutschein von 5,- €.

SCHNUPPERSTUNDE:

Lauf über eine Stunde am Stück für 5,- €. Für Laufanfänger oder die, die es gerne werden wollen. Die Anmeldung ist nur vor Ort während der Veranstaltung möglich.

ZUSATZLEISTUNGEN:

Medaillen 3,- € (nur mit Voranmeldung)
Frühstück 6,- € (nur mit Voranmeldung)
Starterbeutel (nur mit Voranmeldung)
nicht für Schnupperstunde



MODUS EINZELSTARTER:

24-Stundenlauf

Einzelstarter können laufen oder walken, solange und so viel wie sie möchten. Zwischenzeitliche Auszeiten/Ruhepausen sind möglich.

10 km-Lauf

Der Start erfolgt in einem gesondert ausgewiesenen Startbereich. Die Ziellinie ist im Abstand von 10 m von der Ziellinie des 24-Stundenlaufs. Die Startnummer berechtigt nur zur Teilnahme am 10 km-Lauf innerhalb des Zeitlimits.

Halbmarathon

Der Start erfolgt in einem gesondert ausgewiesenen Startbereich. Die Ziellinie ist im Abstand von 10 m von der Ziellinie des 24-Stundenlaufs. Die Startnummer berechtigt nur zur Teilnahme am Halbmarathon innerhalb des Zeitlimits.

Nordic Walking ist auf allen Strecken nicht erlaubt!

» FORTSETZUNG S. NÄCHSTE SEITE



MODUS MANNSCHAFT:

Ein Team besteht aus 8 Startern, von denen sich jeweils nur ein Läufer auf der Strecke befinden darf. Den Wechselzeitpunkt bestimmt jedes Team selbst. Der Wechsel muss im Wechselbereich erfolgen.

MODUS SCHNUPPERSTUNDE:

Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann zu beliebiger Zeit eine Stunde am Stück auf der Strecke laufen.

NACHMELDUNGEN:

Sind am Veranstaltungstag und während der gesamten Veranstaltung möglich. Nachmelder zahlen die Startgebühr in bar bei der Abholung der Startnummer.

SIEGEREHRUNG:

Die Siegerehrung findet ca. 30 Minuten nach Zielschluss statt. Die Plätze 1 bis 3 (Männer und Frauen getrennt) erhalten Pokale. Bei den Mannschaften erhält der Sieger einen Pokal. Die Plätze 2 und 3 erhalten Sachpreise.

STRECKE:

Rundkurs, 1 km lang, eben, auf dem Sportplatzgelände. Untergrund: Laufbahn, Grandplatz und Rasen. **Alle Strecken sind vermessen (Vermessungsprotokolle sind in der Anmeldung einsehbar).**

UNTERGRUND:

Laufbahn, Grandplatz und Rasen

ZEITMESSUNG:

Die Zeitmessung erfolgt mit kontaktlosem Chipsystem von „sportservice hamburg“. Um die Zeiterfassung nicht zu behindern und Fehlmessungen zu unterbinden, dürfen alle Läufer die Strecke nur durch die Wechselzone betreten und verlassen. Bei Verlust des Transponders wird eine Gebühr von 70,- € berechnet. Für den 10 km-Lauf und den Halbmarathon ist der Transponder in die Startnummer integriert. **Teilnehmer des 24-Stundenlaufs, die auch am 10 km-Lauf und/oder am Halbmarathon teilnehmen, sind verpflichtet, den Transponder des 24-Stundenlaufs während des 10 km-Laufes und/oder Halbmarathons in der Anmeldung abzugeben.**

KLASSENEINTEILUNG:

- › Kinder M + W getrennt 6-15 Jahre
- › Erwachsene M + W getrennt 16-39 Jahre
- › Erwachsene M + W getrennt 40-59 Jahre
- › Senioren M + W getrennt 60-... Jahre
- › Gesamt M + W getrennt Plätze 1-3

IM ORGANISATIONSBEITRAG SIND ENTHALTEN:

- › Umkleide- und Duschmöglichkeiten
- › umfangreiche Streckenverpflegung (nachts warme Getränke)
- › Absicherung der Laufstrecke, medizinische Versorgung, Massageservice
- › Rahmenprogramm
- › Zeit- und Rundenmessung mit Chipsystem, Ergebnisservice während der gesamten Veranstaltung
- › Urkundenausdruck (Erinnerungsmedaillen gegen Aufpreis)

- › Läuferexpo mit Gastronomie im Start-/Zielbereich
- › nachts ist die Strecke ausgeleuchtet (Stirnlampen sind erlaubt)
- › Moonlightrunner-Shirt für Läufer, die zwischen 00:00 und 04:00 Uhr mindestens 15 km laufen

ÜBERNACHTUNG/ZIMMERVERMITTLUNG:

- › Übernachtungsmöglichkeiten an der Strecke im abgesperrten Bereich mit Zelten
- › Wohnmobile können nahe dem Gelände geparkt werden

- › im offiziellen Läuferhotel, ca. 5 Gehminuten von der Laufstrecke entfernt. Nähere Infos unter Tel.: +49 531 289240, E-Mail: info@zum-starenkasten.de oder www.zum-starenkasten.de

Alles aus einer Hand!



Unser Team übernimmt auch für Ihr Bauprojekt die Generalplanung.



Dr.-Ing. Peter Martens
Dipl.-Ing. Frank Puller
Ingenieurgesellschaft mbH

Telefon 0531 2 38 32-0
info@martens-puller.de
www.martens-puller.de

MÄNNER GESAMTWERTUNG

2010	Andrea Accorsi	Italien	218 km
2011	Simon Schmid	Schweiz	195 km
2012	Jürgen Bultmann	Deutschland	201 km
2013	Patrick Kaczynski	Deutschland	181 km
2014	Andre Schneider	Deutschland	180 km
2015	Alois Wimmer	Deutschland	200 km
2016	Andrea Marcato	Italien	188 km

FRAUEN GESAMTWERTUNG

2010	Iris Brümmer	Deutschland	202 km
2011	Iris Brümmer	Deutschland	169 km
2012	Iris Brümmer	Deutschland	167 km
2013	Anke Meinberg	Deutschland	163 km
2014	Monika Timmermanns	Deutschland	150 km
2015	Monika Timmermanns	Deutschland	151 km
2016	Antje Wienstroer	Deutschland	155 km

MANNSCHAFTEN GESAMTWERTUNG

2010	Laufclub Blueliner	Deutschland	382 km
2011	Laufclub Blueliner	Deutschland	300 km
2012	Laufclub Blueliner	Deutschland	311 km
2013	Laufclub Blueliner	Deutschland	264 km
2014	Lauftreff Salzgitter	Deutschland	308 km
2015	Lauftreff Salzgitter	Deutschland	316 km
2016	Lauftreff Salzgitter & Friends	Deutschland	313 km



JAHRESRÜCKBLICK 2016



Auf geht's
zum 24 Stunden-
lauf 2017!

IHR HANDWERKER-SHOP FÜR PROFIS UND WERKZEUG-LIEBHABER!

Direkt an der A39 / Abfahrt Rünigen-Süd

Elektrowerkzeuge, Handwerkszeuge, Arbeitsschutz u. v. m. – mit dem größten Sortiment in der Region!



Werner Ditzinger GmbH | Schmitzstr. 1 | 38122 Braunschweig | www.ditzinger.de
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 07:00-17:00 Uhr / Freitag 07:00-15:00 Uhr



**Moderner Innenausbau - Decken und Trennwände aller Art
Feuerschutz und Wärmedämmung**

**Dieselstraße 8 - 38122 Braunschweig
Tel. (0531) 87 13 89 - Telefax (0531) 87 13 58**

Laufbericht – Benefiz-Lauf Salzgitter



Torsten und Stefan

einen Volkslauf und alles war perfekt organisiert. Die immer freundlichen und hilfsbereiten Helfer sorgten stets dafür, dass alles reibungslos klappte. Da wir unter den ersten hundert Anmeldungen waren, bekamen wir sogar noch ein Lions Challenge-Laufshirt mit den Startunterlagen überreicht. Die Cover-Band „halb8cht“ sorgte für richtig gute Live-musik und gute Stimmung bei perfektem Wetter.



Cover-Band „halb8cht“

Am 21. Mai 2017 gab es einen neuen Benefiz-Lauf in Salzgitter: Die Lions Challenge. Der Lauf wurde von dem Lions Club Salzgitter organisiert und den Erlös erhielt das Jugendheim Elisabethstift am Schäferstuhl, das jungen Menschen und ihren Familien in schwierigen Lebenslagen eine „Hilfe auf Zeit“ bietet.

Zur Auswahl gab es die Kategorien: 3000 Schritte für Senioren, einen Kinderlauf, einen 5 km-Lauf, einen 10 km-Lauf und als Highlight einen 10 km-Hindernislauf.

Grund genug für Torsten und mich über diesen Lauf in unserer Broschüre zu berichten.

Der Lauf fand auf dem Gelände der Luftsportgemeinschaft Schäferstuhl in Salzgitter statt. Der Ausblick dort war umwerfend und bot zusammen mit den Flugzeugen eine tolles Panorama. Die Mitglieder des Lions Clubs Salzgitter veranstalteten zum ersten Mal

» FORTSETZUNG S. NÄCHSTE SEITE

Torsten ist die 10 km ohne Hindernisse „Large10k“ angegangen, ich hatte mich für den 10 km-Lauf „Xtreme10k“ mit Hindernissen entschieden.



Lauf „Large10k“

Der Startschuss für den „Large10k“ fiel um 13:00 Uhr mit ein paar Minuten Verspätung und ging über 2 Runden à 5 Kilometer.

Als Torsten wieder im Ziel angekommen war, fragte ich ihn nach der Strecke und er zeigte mir nur grinsend das Höhenprofil auf seiner Lauhuhr:



Die Höhenmeter waren eine echte Herausforderung und eigentlich schon Hindernislauf genug.

Mein Start für den Xtreme10k war um 14:30 Uhr und mit dem Startschuss ging es sofort über das erste Hindernis mit dem passenden Namen „drunter und drüber“. Das brachte den Kreislauf gleich mal so richtig schön in Schwung.



Lauf „Xtreme10k“

Nach einer scheinbar endlosen Steigung kam ich an dem Hindernis „Wasserträger“ an. Dort drückte mir ein freundlicher Helfer zwei 1,5 Liter Wasser in die Hände und zeigte auf eine wirklich steile Steigung – ich entschied mich diesen Berg nur zu gehen.

Oben angekommen war dann der Versorgungsstand, der sich über den von mir hoch geschleppten Nachschub freute. Wirklich schlaue Organisation!

Nun ging es zum nächsten Hindernis: „Fix am Baum“, bei dem man über drei Baumstämme balancieren musste. Weiter ging es mit dem Hindernis: „Bode's Heuwagen“, bei dem man über einen Trecker mit Heuwagen klettern musste.

Wieder ging es einen sehr steilen Berg hoch und damit am Start-/Zielbereich in die zweite Runde. Beim nächsten Hindernis „Klettern wie der Kodiak“ musste man über ein Baugerüst klettern...



„Klettern wie der Kodiak“

...gefolgt vom Hangel-Hindernis „Hangeln wir uns durch“...

Schaffte man dieses Hindernis nicht, so waren 10 Burpees fällig.

Das nächste Hindernis war „Fix am Baum“, bei dem man 6 x links und rechts über einen Baumstamm springen musste.

» FORTSETZUNG S. NÄCHSTE SEITE





Nun ging es durch einen richtig schönen matschigen Acker....

...um anschließend durch einen mit Sägemehl gefüllten Container zu krabbeln:

Mit Matsch und Sägemehl dekoriert lief man dann unter Beifall über die Ziellinie.

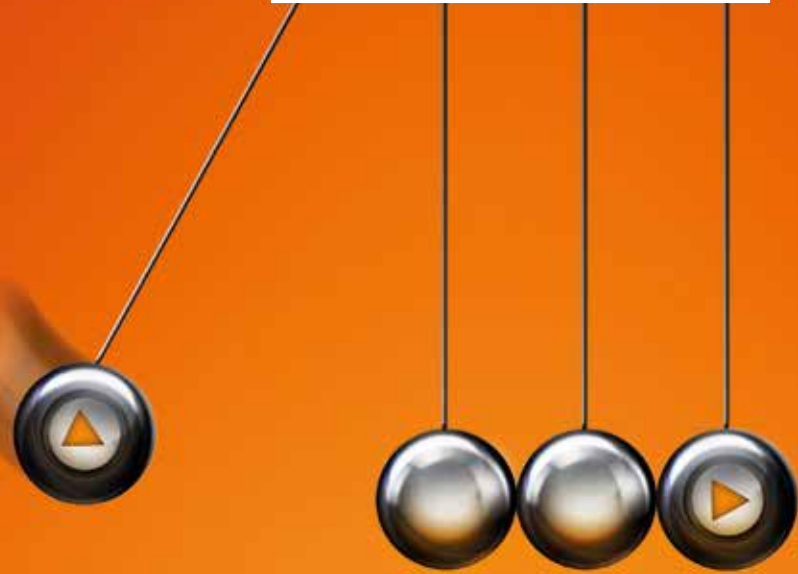
Es war ein großartiger Lauf, der sehr viel Spaß gemacht hat. Die Steigungen hatten es in sich und waren zusammen mit den Hindernissen eine echte Herausforderung. Für meinen Geschmack hätten es gern noch mehr Hindernisse mit Matsch sein können, damit man sich im Zieleinlauf als noch heldenhafter Held fühlt – und das Ganze auch noch für einen wirklich guten Zweck.

Bitte wiederholt diesen Lauf im nächsten Jahr, lieber Lions Club Salzgitter. Wir werden am Start sein!



Container voll mit Sägemehl





Mit uns bewegen Sie was.

Ihr kompetenter Partner in allen Fragen der digitalen Werbung

Bis zu 6.500 digitale Werbeflächen - bundesweit
Bis zu 100 digitale Werbeflächen - Region Braunschweig / Wolfsburg

► www.spotupmedien.de



Roadrunner Muffins

ZUTATEN:

- › 150 g getrocknete Cranberrys
- › 500 g Quark
- › 2 Esslöffel Grieß
- › 100 g Butter
- › 2 Eier
- › 1 Packung Vanillepudding
- › 180 g Zucker
- › Mandelblättchen

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten bis auf die Cranberrys und die Mandelblättchen vermischen und gut verrühren. Anschließend die Cranberrys in den Teig geben. Nach Belieben Mandelblättchen auf den Muffins verteilen. Bei 170 Grad Umluft 35-40 Minuten backen.

Guten Appetit!



*Überbackenes
Tomate-Mozzarella-Baguette*

ZUTATEN:

- › 2 Baguettes
- › etwas Butter
- › 3 Fleischtomaten
- › gemahlener Pfeffer
- › 2 Knoblauchzehen
- › Olivenöl
- › 2 Packungen Mozzarella

ZUBEREITUNG:

Wer in der warmen Jahreszeit einen leichten Snack nach dem Laufen möchte, ist mit diesem Rezept ganz gut bedient:

Die Baguettes längs aufschneiden und in der Mitte halbieren. Jede Seite mit Butter bestreichen. Die geschälten Knoblauchzehen klein hacken und auf dem Baguette verteilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf das Baguette legen. Mozzarellascheiben auf die Tomaten legen und die Basilikumblätter drüber streuen. Zum Schluss Pfeffer und etwas Olivenöl auf das Baguette geben. Im Ofen bei 150 Grad überbacken bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Guten Appetit!



sander's
backstube



Das Kindernetzwerk der Volksbank BraWo

Ein soziales Bekenntnis zu unserer Region: Die Volksbank BraWo engagiert sich mit der Volksbank BraWo Stiftung sowie dem Kindernetzwerk United Kids Foundations seit über zehn Jahren stark für Kinder und Jugendliche in unserem Geschäftsbereich. Über 52.500 junge Menschen wurden bislang erreicht, mehr als 425 Projekte realisiert – von Sportpädagogik über Prävention bis zur schulischen Förderung. United Kids Foundations ist dabei die Plattform, die Helfer und Unterstützer mit namhaften Projekten in die Region holt – unter anderem Peter Maffay mit seiner Stiftung, die traumatisierten Kindern therapeutische Ferien ermöglicht, Franziska van Almsick, deren Projekt „Kids auf Schwimmkurs“ Kindern das Schwimmen lehrt, oder Skistar Felix Neureuther, der Grundschulern mit seinem Programm „Beweg Dich schlau!“ zeigt, wie sich Konzentration und Lernfähigkeit spielerisch verbessern lassen.

2015 war das Jubiläumsjahr für Stiftung und Netzwerk – 2005 wurden beide gegründet. Statt zu feiern, nahmen sich die Verantwortlichen noch mehr in die Pflicht und riefen Unterstützer auf, sich an der Aktion „1.000 x 1.000“ zu beteiligen. Bei dieser Allianz gegen die – auch in unserer wohlhabenden Region – vorhandene Kinderarmut sollten 1.000 Unterstützer gefunden werden, die mindestens

jeweils 1.000,- € spenden. Der Erfolg übertraf alle Erwartungen: Große und kleine Unternehmen machten mit, Belegschaften sammelten, Volksbank-Mitarbeiter organisierten eigene Aktionen, eine Vielzahl von Privatleuten spendete. Die Volksbank BraWo selbst gab eine Zustiftung für die Stiftung. Franz Beckenbauer sammelte an nur einem Abend sowie bei einem Golf-Turnier in Braunschweig 150.000,- €. Die gleiche Summe brachte Rapper Kool Savas zusammen, der mit befreundeten Musikern beim Rap4Good in Braunschweig auf sämtliche Gagen verzichtete und alles für den guten Zweck spendete. Am Ende des Jubiläumsjahres stand inkl. der Zustiftung eine Gesamtsumme von fast 12,8 Millionen Euro. Viele bisher benachteiligte Kinder in unserer Region können sich dadurch nun auf eine faire Chance auf den Start ins Leben freuen.





Sanierung Abbruch Demontage

Friedrich Seele Straße 14 38122 Braunschweig
Telefon 0531 2083646 Fax 0531 2083645



Physiotherapie & Osteopathie

Thiedestrasse 22
38122 Braunschweig
Telefon: 0531 - 21 92 206
www.gs-bs.com



eck*cellent IT

* software.projekte.prozesse.
* leben.arbeit.leidenschaft.



* Außergewöhnlich: eck*traordinary



* Ich habe auf der Suche
nach einer Teilzeitstelle
viel mehr gefunden.



Ich schätze die ungezwungene Arbeits-
atmosphäre und habe tolle Kollegen.



* Herzlichkeit, Offenheit & coole Aktivitäten

Individual-Softwareentwicklung

* Automotive * HMI * IT-Projekte * Industrie 4.0 * Forschung



* Miteinander wird
groß geschrieben



* Gemeinsam Ziele erreichen



* Wir stehen für unsere
Unternehmenswerte



eckcellent-it.de
Ihre Softwarelösung.
Durchdacht und persönlich.

Braunschweig
Theodor-Heuss-Straße 2, 38122 Braunschweig
Phone +49 (0)531-7022-2000

Dortmund
Martin-Schmeißer-Weg 4, 44227 Dortmund
Phone +49 (0)231-971087-00

Wolfsburg
Porschestraße 19, 38440 Wolfsburg
Phone +49 (0)5361-181-5080



Eine Marke von **rtk**



Urlaub schon gebucht?

Individuelle Beratung und ein umfassendes Angebot, das keine Wünsche offen lässt, dazu vielseitige Reiseerfahrung mit persönlichem Service.

Wer das von seinem Reisebüro erwartet, ist bei uns richtig!

Von Freunden empfohlen!



REISEBÜRO DEDOLF.de

Leipziger Straße 211
38124 Braunschweig-Stöckheim
Tel. (05 31) 26 12 60 • info@dedolf.de



**Böttgerstrasse 13
38122 Braunschweig**

0531/87 41 41

BUCHFABRIK 1838

Bücher & Broschüren per Online-Druck –

Vorabauflagen, Kleinauflagen & Nachdrucke bei der Buchfabrik1838



Ihre Vorteile

- ✓ Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis
- ✓ Jahrzehntelange Produktionserfahrung für Bücher und Broschüren
- ✓ Schnelle und einfache Abwicklung
- ✓ Ihnen steht eine Vielzahl an Zusatz- und Serviceleistungen zur Auswahl



Die Buchfabrik1838 ist durch **eigene Verlagserfahrung seit dem Jahr 1838** ein verlässlicher Partner.

Überzeugen Sie sich noch heute von unserem Angebot:
www.buchfabrik1838.de

SAMSTAG, 26. AUGUST 2017

13:30 UHR

Das Leben beginnt in Rünigen – Öffnung der Sportanlage und der Verkaufsstände.

13:30 UHR

Sportplatz – Abholung der Startunterlagen

Abnahme des DFB-Fußballabzeichens und Besuch des Eintracht-Maskottchens Leo.

15:00 UHR

Startschuss zum 8. Rüniger 24-Stundenlauf, Kindernachmittag mit dem Jugendzentrum Rünigen.

16:00 UHR

Kaffee und Kuchen auf dem Sportplatz und Bubble Soccer-Turnier. Die Spaßsportart, die jeden in kurzer Zeit richtig auspowert und süchtig macht! Melde Dein 4er-Team zum Turnier an oder schließe Dich mit anderen vor Ort zusammen. Einspielen und Testen ab 15:00 Uhr möglich. Unkostenbeitrag 5,- € pro Person.

18:00 UHR

Der Abend kann kommen und mit ihm die Musik aus der Konserve mit DJ Maik. Musikalische Sommerstimmung unter freiem Himmel für Jung und Alt...

19:00 UHR

Startschuss zum 10 km-Lauf

19:30 UHR

Torwandschießen Qualifikation – Qualifiziere dich für das große Finale...

21:00 UHR

Zielschluss 10 km-Lauf und Siegerehrung

21:30 UHR

Finale Torwandschießen. Die zehn Besten der Qualifikation spielen den Sieger der 100,- € Siegesprämie aus.

SONNTAG, 27. AUGUST 2017

00:00 UHR

Start Moonlight-Run. Laufe 15 km bis 04:00 Uhr und hole Dir Dein „Shirt“.

08:00 UHR – 11:00 UHR

Frühstück für Läufer und Gäste. Karten im Anmeldezelt bis Samstag 18:00 Uhr oder bei der Laufanmeldung „online“ mitbuchen (Frühstücksmarken für 6,- €).

10:00 UHR

Startschuss Halbmarathon

10:00 UHR

Gottesdienst mit Pfarrer Werther

11:00 UHR

Rüniger Bürgerbrunch mit Kinderfest. Mit netten Leuten zusammen picknicken. Für nur 10,- € einen Tisch mit bis zu acht Sitzgelegenheiten buchen und dann nach Lust und Laune brunchen, was die Picknickkörbe hergeben. Für Unterhaltung wird gesorgt...

13:30 UHR

Zielschluss Halbmarathon und Siegerehrung

14:00 UHR

Auf geht's in die letzte Stunde – erreiche dein persönliches Ziel mit Musik und Unterstützung der Zuschauer.

15:00 UHR

Zielschluss 24-Stundenlauf 2017

15:30 UHR

Siegerehrung

(Änderungen vorbehalten)

Während der gesamten Zeit ist für ausreichend Speisen und Getränke auf der Sportanlage für alle gesorgt: Bratwurst, Steak, Pommes, Bier, Cocktails und natürlich Getränke für unsere Kleinen.

WER

- › einfach Langeweile hat oder
- › einfach keine Lust auf Kochen hat oder
- › einfach Lust auf Bratwurst und Bier hat oder
- › laufen und danach essen möchte oder
- › einfach nur in Gesellschaft sein möchte oder
- › wo der Fernseher/der Rechner mal aus bleiben soll, weil er updatet oder
- › einfach nur mal raus möchte...

... der ist herzlich willkommen beim 24-Stundenlauf. Wir freuen uns auf Euch!

ÜBRIGENS, WUSSTET IHR SCHON ...?

Die Anmeldung zum Lauf hat die gesamte Zeit geöffnet, Nachmeldungen sind jederzeit möglich. Auch wer nur mal schnell 10 km laufen oder walken möchte, ist willkommen.

Denn – DABEI SEIN IST ALLES!



Michael P., Moderator Enrico Claretti und DJ Maik (v.l.n.r.)





Läufer aus dem letzten Jahr

Die Batterien sind geladen, das Kabel steckt in der Buchse und der Rotor läuft! Wer jetzt an einen Hubschrauberflug denkt, der irrt sich. Ich rede von Menschen, die ein Kunstherz haben und zum dritten Mal zeigen wollen, dass man auch mit einem Kunstherz sportliche Leistungen zeigen kann. Auch dieses Jahr wollen wir wieder unsere 100-km-Marke knacken und mit jedem Kilometer Hoffnung geben. Hoffnung für Menschen, die schwer herzkrank sind.

Die Heidschnucken und das Rote Team werden uns auch dieses Jahr wieder begleiten und unterstützen.

Wir, vom Verein Pulslos Leben e.V., werden 2017 wieder mit unserem Zelt jeden, der mag, über das Thema Kunstherz und Organspende aufklären. Also, wenn ihr Interesse habt, dann kommt uns beim Start besuchen.



- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> · Veranstaltungsschutz- und -service · Kaufhausdetektive · Werk- und Objektschutz · Baustellenüberwachung | <ul style="list-style-type: none"> · Revierdienst · Messebau/Messeservice · Sicherheitsberatung · Personenschutz · Ermittlungsdienst | <p><u>Sicherheits- und Wachdienste Möhring GmbH</u>
 Zeppelinstraße 2, 38446 Wolfsburg
 Tel.: 05361-38 69 763 * Fax: 05361-38 69 183
 E-Mail: info@sicherheitsdienst-wolfsburg.de
 www.sicherheitsdienst-wolfsburg.de</p> |
|--|---|---|



Die Roto Idee:
Für jeden das passende
Energiesparfenster.



**Energieeffizienz
nach Maß!**
Die neuen Roto blueTec
3fach Verglasungen



blueLine
blueLine Thermo
blueLine Plus



blueTec
blueTec Plus



blueTec Plus

EnEV konform, KfW-förderfähig oder sogar Passivhaus-Tauglich? Was auch immer Sie vorhaben, Roto hat die maßgeschneiderte Energiesparlösung. Ruckzuck eingebaut und in Premiumqualität „made in Germany“*. Typisch Roto eben.

RotoProfipartner



Dachdeckerei
Hans Hofmann GmbH
Böttgerstraße 1
38122 Braunschweig
Tel: 0531-871002
Fax: 0531-877626
www.dachdeckerei-hofmann.com



www.rotto-frank.com

* Über 90% unserer Produkte



RÜNINGER APOTHEKE
Apotheker Dr. Christian Glandorff

Thiedestr.35 – 38122 Braunschweig – Tel.: 0531 - 87052



**Reparaturen
im
Formel 1 Tempo !!!**

**Inspektionen - Schweißarbeiten - Lackierungen
TÜV Abnahme - AU - Reifendienst**

L. D. Schulz
KFZ - Meisterbetrieb

**38122 Braunschweig / Rünigen Braunstraße 3
Telefon: 0531 - 87 14 24**

Ihr Partner wenn Sie Profis brauchen!

radio rauch

HDTV VCR HiFi SAT HAUSHALTSGERÄTE KUNDENDIENST

Welfenplatz - 38126 Braunschweig - Telefon 0531/2621170

Reparaturen Eildienst

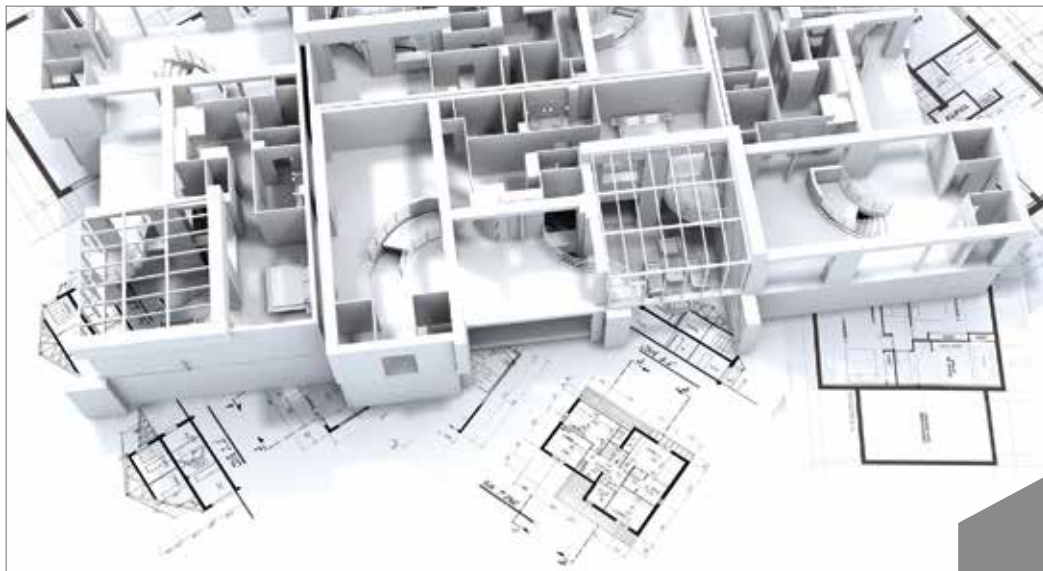
Kostenloses Leihgerät auf Wunsch

Antennenbau

Fachberatung statt Fehlkauf



**Egal welches Fabrikat oder wo gekauft, wir helfen
schnell, fachmännisch und preiswert!**



ATECBAU GMBH

Immer die richtige Wahl!

PLANEN · BAUEN · IMMOBILIEN

ATEC-BAU GMBH
Vorlingskamp 5
38126 Braunschweig

Telefon: 0531 612461
Telefax: 0531 612401
E-Mail: info@atec-bau.de

www.atec-bau.de



FAQ – 24-Stundenlauf



WO BEFINDET SICH DAS VERANSTALTUNGSZENTRUM?

Das Veranstaltungszentrum befindet sich auf der Bezirkssportanlage Rünigen, Leiferder Weg 5a, 38122 Braunschweig. Hier sind Nachmeldungen möglich und hier können Sie sich Ihre Startunterlagen abholen.

WO ERHALTE ICH MEINE STARTUNTERLAGEN?

Die Aushändigung Ihrer persönlichen Startunterlagen/Startnummer erfolgt nur am Veranstaltungswochenende gegen Vorlage der Meldebestätigung im Meldebüro. Es ist möglich, die Startunterlagen für Freunde, Bekannte, Angehörige mitzunehmen. Bitte legen Sie hierfür eine schriftliche Erlaubnis sowie die Meldebestätigung der Person vor. Die Weitergabe der Startnummer ohne namentliche Umschreibung beim Veranstalter ist nicht erlaubt und führt zur Disqualifikation.

Hinweis: Es erfolgt vorab keine Zusendung der Startunterlagen/Startnummer an den gemeldeten Teilnehmer.

WO ERHALTE ICH MEINEN ZEITMESSTRANSPONDER?

Die Aushändigung des persönlichen, kontaktlosen „sportservice hamburg“ Zeitmesstransponder erfolgt im Start-/Zielbereich gegen Vorlage der Startunterlagen.

WIE WIRD DAS WETTER IN BRAUNSCHWEIG-RÜNINGEN?

Die mittlere Durchschnittstemperatur in Braunschweig beträgt im August ca. 15,4 °C. Das Wetter in Braunschweig mit exakter 3-Tage-Vorhersage finden Sie z.B. unter www.wetter.com.

WO SIND DIE UMKLEIDEN, DUSCHEN UND TOILETTEN?

Die sanitären Anlagen befinden sich links und rechts vom Eingangsbereich.

WO LASSE ICH MEINE SPORTTASCHE WÄHREND DES LAUFS?

Sporttaschen können im Start-/Zielbereich (Zelte) hinterlegt werden. Die Aufbewahrung wird nicht beaufsichtigt.

GIBT ES VERPFLEGUNG AUF UND AN DER STRETCKE?

Im Start-/Zielbereich gibt es eine umfangreiche Streckenverpflegung, incl. warmer Getränke in der Nacht. Für das leibliche Wohl aller Besucher ist im Eingangsbereich gesorgt.

WO KANN ICH PARKEN?

Parkmöglichkeiten sind vor dem Sportgelände und in den umliegenden Seitenstraßen begrenzt vorhanden.

WERDEN ZWISCHENRUNDEN ANGEZEIGT?

Im Start-/Zielbereich werden auf großen Monitoren die Zwischenstände laufend aktualisiert.

» FORTSETZUNG S. NÄCHSTE SEITE

GIBT ES ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN?

Im offiziellen Läuferhotel „Zum Starenkasten“, ca. 5 Gehminuten von der Laufstrecke entfernt.

Zimmervermittlung:

Infos unter +49 531 28 92 40 oder www.zum-starenkasten.de oder info@zum-starenkasten.de.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten an der Strecke im abgesperrten Bereich mit Zelten, Wohnmobile können nahe dem Gelände geparkt werden.

SIND NACHMELDUNGEN MÖGLICH?

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag und während der gesamten Veranstaltung möglich.

WO BEKOMME ICH DIE URKUNDEN UND MEDAILLEN?

Urkundenausdruck über das Internet. Erinnerungsmedaillen gegen Aufpreis von 3,- €.

ICH HABE VERGESSEN, MEINEN ZEITMESS-CHIP ZURÜCKZUGEBEN.

Bei Verlust oder Nichtrückgabe des Transponders bis 30 Minuten nach Zielschluss wird eine Gebühr von 70,- € berechnet.

WO FINDE ICH FOTOS VOM RÜNINGER 24-STUNDENLAUF?

Bitte lächeln! Unser offizieller und exklusiver Fotodienstleister 2017 ist wieder Photodesign Habig. Auf <http://24stundenlauf.habig.org> werden spätestens 10 Tage nach der Veranstaltung Teilnehmerfotos zur Auswahl und zum Kauf bereitgestellt. Holen Sie sich Ihre persönliche Erinnerung.

GIBT ES MEDIZINISCHE BETREUUNG UND MASSAGEN?

Helfer des ASB sind während der gesamten Veranstaltung anwesend. Bis auf wenige Stunden in der Nacht zum Sonntag steht den Teilnehmern das „Physiotherapie-Team G&S“ – Andre Geldmacher und Stefanie Steinmann – aus Rünigen mit Massagen zur Verfügung.

GIBT ES EIN ZEITLIMIT?

Gelaufen werden kann zu jeder Zeit. Einzelstarter können laufen oder walken, solange und so viel, wie sie möchten. Auch zwischenzeitliche Auszeiten / Ruhepausen sind möglich.

FACEBOOK: WO FINDE ICH EURE FACEBOOK-SEITE?

Das gefällt uns! Daumen hoch! Werde unser „Freund“ und Du erhältst immer die aktuellsten Neuigkeiten aus der Welt unserer Laufgesellschaft: www.facebook.com/laufftreff.rueninger.roadrunner

WANN FINDET DIE SIEGEREHRUNG STATT?

Die Siegerehrung findet ca. 30 Minuten nach Zielschluss statt. Die Plätze 1-3 (Männer und Frauen getrennt) erhalten Pokale.

WAS PASSIERT, WENN ICH NICHT ANTRETE?

Bei Nichtantritt oder Teilnahmeverzicht – aus welchen Gründen auch immer – erfolgt keine Erstattung des Startgeldes. Es gelten die mit der Anmeldung akzeptierten Teilnahmebedingungen.

Änderungen vorbehalten

DEXTRO ENERGY

Ein harter Wettkampf ist einfach nichts für Softdrinks.

Dextro Energy Liquid Gel enthält eine höhere Konzentration an Kohlenhydraten als viele andere Getränke wie zum Beispiel die Cola. Es gibt den Beinen darum schnell und effektiv neue Energie.



Nachgewiesen durch das Dextro Energy Nutrition Science Team in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISS) der Universität Freiburg.



Einfach schneller am Ziel.

Erhältlich im stationären und Online-Sportfachhandel sowie in ausgewählten Drogerien, Apotheken und Lebensmittelgeschäften.

Fleischerei Dirk Habekost Partyservice

Rüniger Fleisch- und
Wurstspezialitäten



**Berkenbuschstraße 3
38122 Braunschweig
Tel.: 0531-871347**


Baum- und Rosenschule
Stielau
Braunschweigs große Auswahl



**Gartencenter
Garten-
gestaltung**

www.baumschule-stielau.de
Tel.: 0531/873826



Läuferstimmen 2016



MAJA, 14 JAHRE

Besonders gut gefallen hat mir die Stimmung beim Laufen in der Nacht.

DETLEF, 43 JAHRE

Bitte wiederholt den Lauf, das war echt der Hammer. Das Essen, wie Salzkartoffeln und auch heißer Kaffee, war für mich ein Highlight.

THOMAS, 35 JAHRE

Ein ganz großes Lob an die Veranstalter. Alles war da, was man brauchte. Essen, Zeltplätze, die Stimmung, den Kindern hat es auch richtig gut gefallen. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

NICOLE, 32 JAHRE

Die Versorgung war mal wieder topp. Mit dem Laufen wollte ich gar nicht aufhören, die Stimmung war gut und Leute drum herum super nett. Macht weiter so!

HARTMUT, 50 JAHRE

Guter Lauf, auch bei Regen kann man es sogar genießen. Die Verpflegung lässt keine Läuferwünsche offen und das Drumherum, da ist für jeden etwas dabei.

FRANK, 47 JAHRE

Ich komme gern zu dem Event, so etwas muss man in der Region unterstützen. Das Helfer-Team ist freundlich und hilfsbereit. Der Moonlight Run ist mein persönlicher Favorit. Danach laufe ich noch weiter, viele Runden durch die Nacht. Danke.

STEFAN, 44 JAHRE

Ich habe bereits 4 mal teilgenommen. Ich sehe es als Vorbereitung auf die Herbstläufe. Auch dieses Jahr bin ich in Berlin am Start und komme nach dem Urlaub gleich nach Rünigen und prüfe meinen Leistungsstand. Ich kann Pausen machen, wann ich will und es gibt immer Verpflegung. Was soll ich da allein durch die Wälder laufen! Außerdem, bei dieser Startgebühr, kann man als Läufer nicht nein sagen.



Auch für den 8. Rüniger 24-Stundenlauf haben wir uns wieder mächtig ins Zeug gelegt. Es wurde wieder tatkräftig vorbereitet, geplant und organisiert. Einmal im Monat trifft sich das Orgateam zum Schlemmen und Planen. Wobei der schönere Teil immer das Schlemmen ist :-)

Vielleicht habt Ihr Euch schon oft gefragt, wer diese lieben Menschen sind, die uns die leckere Verpflegung zubereiten und uns in der Nacht mit warmen Speisen/Getränken verwöhnen.

Wir stellen hier nun einen kleinen Teil der fleißigen Helfer vor, die (hoffentlich) immer gut gelaunt über mehr als 30 Stunden für Euch da sind.

ANGELIKA, JULIA & JANINE SCHWIEGER

Das sind unsere 3 Damen aus dem Hause Schwieger. Alle drei sind sowohl vom Schützenclub 69 Rünigen e.V. als auch vom TSV Rünigen. Julia schießt sogar in der Bun-

desliga mit dem Luftgewehr und war schon mehrfach bei der Deutschen Meisterschaft in München. Janine ist in der Landesliga mit dem Schießen unterwegs und trainiert beim TSV seit langer Zeit die Tanzgruppe „Lollipop“. Dennoch versuchen beide jedes Jahr den 24-Stundenlauf in ihrem sportlich, vollen Kalender unterzubringen. Angelika kann mittlerweile auf 50 Jahre Mitgliedschaft im TSV zurückblicken und ist seit ewigen Zeiten als Übungsleiterin beim Kinderturnen tätig. Bei den Roadrunnern ist sie von Anfang an dabei und irgendwie die Mutter Beimer von uns. Angelika ist immer da, wenn man sie braucht und hält seit 7 Jahren die Stellung im Versorgungszelt über die gesamten 24 Stunden. Angelika träumt noch 2 Wochen später vom Obst schneiden, Kartoffeln und Brühe kochen sowie Isogetränke anmischen. Julia und Janine sind neben dem Job im Versorgungszelt noch mit der Fotoausrüstung unterwegs und halten dann viele schöne Laufmomente auf Ihren Speicherkarten fest. Langeweile gibt es nicht, denn wenn die Fotoapparat zur Seite gelegt wird, heißt es wieder Obst schneiden!

CHRISTINE & MICHAEL FREHE

Michael, ein erfahrener Läufer mit Marathon-erfahrung und seine Frau Christine, die lange Jahre als Übungsleiterin beim Kinderturnen tätig war. Beide haben an den Wochenenden des 24-Stundenlaufes natürlich immer lange weile und... na ja, wenn man Langeweile hat, dann schneidet man eben Obst. Beide sind ebenfalls „Inventar“ im Versorgungszelt. Christines Spezialität ist Tee und Kaffee kochen. Michael findet Ihr draußen am Ver-



Christine und Michael Frehe

sorgungsstand. Wasserbecher füllen und Apfelschorle einschenken ist sein Gebiet. Wer ihn dann ganz lieb fragt, der bekommt auch manchmal ein Bier, munkt man unter den Läufern.



Christa Krummacker

CHRISTA KRUMMACKER

Christa ist ebenfalls aus dem Schützenclub Rünigen und von Anfang an dabei, somit auch ein Mädchen der ersten Stunde. Melonen schneiden und Brote schmieren ist ihre

Lieblingsdisziplin. Nebenbei sorgt sie auch immer für die Sauberkeit. Schmutzige Messer werden schnell gereinigt und ohne Einweghandschuhe kommt niemand ans Obst. Außerdem sorgt sie immer für heißes Wasser im Versorgungszelt, Christa hat alles im Griff.



Heide Pulkenat

HEIDE PULKENAT

Heide, ja das ist die Mutter von Stefan. Heide bekommt schon 4 Wochen vor dem Lauf alle Einzelheiten mit, ist da wenn Ihr Sohn sie braucht. Mama mach mal dies, Mama mach mal das. Heide findet Ihr dann natürlich auch im Versorgungszelt. Schnippeln, schneiden und alles fein auf die Schalen legen. Nach dem Lauf ist Heide natürlich auch noch damit beschäftigt, alles sauber zu machen und bis zum nächsten Jahr zu verstauen.

» FORTSETZUNG S. NÄCHSTE SEITE



Julia, Angelika und Janine (v.l.u.r.)



Michel Witt

MICHEL WITT

Michel, unser Küken, ist der Jüngste im Team und unser Feuerwehrmann. Rent a Firefighter, ebenfalls seit Anfang an dabei und nicht mehr wegzudenken. Nebenbei muss er auch noch einsatzbereit sein, wenn die Freiwillige Feuerwehr Rünigen zum Einsatz muss, dann fängt auch Michel an zu laufen. Glaubt mir er ist dann verdammt schnell. Michel ist aufgrund seines Alters und seiner Fitness sehr damit beschäftigt den Nachschub zu organisieren. Wasser holen, Becher auffüllen, Leergut wegbringen usw. Wenn man ihn braucht, steht er seinen Mann.

Das sind nur ein paar wenige von unseren Versorgern, es gibt noch einige mehr. Aber was machen diese Versorger denn so? Die Läufer wissen es und schätzen es auch, wenn sie:

- › Orangen, Bananen, Äpfel, Melonen zugeschnitten und immer frisch gereicht bekommen.
- › Weintrauben trennen, Schokoriegel schneiden, Vollmilch-Schokolade würfeln und Weingummis sowie Salzgebäck auffüllen

- › abends und morgens Toastbrote mit Wurst und Käse schmieren.
- › nachts Kaffee, Tee und Brühe kochen, Kartoffeln kochen, pellen und mit grobem Salz bestreuen.
- › 24-Stunden lang die Getränkebecher mit Wasser, Cola, Iso und Apfelschorle füllen u.v.m.

JÖRG LOBA

Jörg, das ist unser Platzwart. Ohne Jörg geht nix – das steht fest. Jörg ist ein Urgestein aus Rünigen, schon immer dem TSV verbunden und auch immer da, wenn man ihn braucht. Er sorgt dafür, dass der Rasen gemäht ist, die Kabinen und Duschen in Ordnung sind und wir Strom haben. Dass Nachts die Strecke ausgeleuchtet ist und fast alles reibungslos abläuft. Wer Jörg mal danke sagen möchte, kann dieses gern tun. Übrigens, Jörg sammelt Tassen von Fußballvereinen und ganz besonders gern die von Borussia Mönchengladbach, aber psssst, nicht weitersagen.



Jörg Loba

KATRIN BANDT & BEATRICE WENDT

Diese beiden netten Damen seht Ihr bestimmt als erstes wenn ihr zur Veranstaltung kommt. Klar die beiden Hübschen sorgen dafür, dass alles reibungslos mit der Anmeldung klappt. Katrin ist bereits Wochen davor damit beschäftigt, Listen zu erstellen, zu überprüfen und auszudrucken. Ab 12:00 Uhr am Veranstaltungstag sind Katrin & Bea dann in ihrem Anmeldezelt verschwunden und kontrollieren zum letzten Mal die Starterlisten und Zahlungseingänge. Die Moonlightshirts werden geprüft und das Anmeldezelt bestückt. Aber auch hier munkelt man unter den Läufern, wer die Startgebühr noch nicht bezahlt hat, soll von Katrin schon mal über das Knie gelegt worden sein. Also immer schön die Anmeldegebühr bezahlen – dann passiert Euch nix.



Beatrice und Katrin

IMPRESSUM

Ausschreibungsbroschüre zum 8. Rüniger 24-Stundenlauf des TSV Rünigen.
Turn- und Sportverein Rünigen e.V.
Leiferder Weg 5a, 38122 Braunschweig

Layout und Digitalbearbeitung:
Markenstudio Network Communication
Frankfurter Straße 286, 38122 Braunschweig

Anzeigenleitung / Sponsoring:
Stefan Pulkenat, Irisweg 2,
38122 Braunschweig

Fotos:
Photodesign Torsten Habig,
Wiesenweg 32, 38226 Salzgitter
Julia Schwieger,
Berkenbuschstraße 4, 38122 Braunschweig
Foto des Oberbürgermeisters: Jörg Scheibe

Texte und Grafiken:
Otto Landwehr, Stefan Pulkenat

Hinweis: Alle Rechte, auch für die gestalteten Anzeigen, Fotos und Grafiken, soweit nicht anders vermerkt, beim Veranstalter OrgaTeam.

Nachdruck auch auszugsweise, sowie das Speichern auf elektronischen Medien, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Veranstalters gestattet.

wer, wenn nicht wir?

www.newcitymedia.de



Bilder für alle



Auch in diesem Jahr wird das Team Photodesign Habig wieder den 24-Stundenlauf fotografisch festhalten und interessante, sportliche Motive einfangen. Beim diesjährigen Lauf werden wir mehr nächtliche Impressionen festhalten, sodass die Moonlight-Runner nicht zu kurz kommen werden. Wie schon 2016, werden wir Euch die Aufnahmen wieder nach Kategorien zur Verfügung stellen, sodass ihr Euch relativ schnell wieder finden solltet. Die Aufnahmen werden circa 10 Tage nach der Veranstaltung in einer Galerie stehen und Nachbestellungen sowie ein Dateidownload werden erneut zur Verfügung

stehen. Selbstverständlich werden wir auch 2017 wieder ein Fotobuch erstellen, jedoch können wir noch keinen Veröffentlichungstermin nennen. Sobald dieser feststeht, werden wir Euch über die Homepage und den Newsletter informieren.

PHOTODESIGN
Torsten Habig

www.photodesign-habig.de



**Aus Braunschweig
in Braunschweig
für die Region**

www.cederbaum.de

Tel.: 0531 58005-15

CEDERBAUM
www.cederbaum.de



Abfallwirtschaft · Containerdienst · Metalle · Altpapier · Blaue Tonne

- Ihre Metalle kaufen wir zu Tageshöchstpreisen an
- Für Ihren Abfall haben wir immer den richtigen Container
- Für Ihren Privathaushalt stellen wir die kostenlose Blaue Altpapiertonne



Eine Marke von **rtk**



Von Freunden
empfohlen!

Sport ist Urlaub!

Gruppenreise zum Palma Marathon Mallorca

Reisetermin: 12.10. – 16.10.2017

Seien Sie dabei, wenn der Palma Marathon Mallorca, Halbmarathon und 10 km Lauf 2017 startet! Laufbegeisterte aus aller Welt, ambitionierte Athleten und Hobbyläufer aller Altersklassen kommen auf der beliebtesten Baleareninsel zum Herbsthighlight zusammen. Die einzigartige mediterrane Strecke führt an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei.



Leistungsauszug:

- ✱ Flug ab Düsseldorf oder Münster/Osnabrück
- ✱ 4 Übernachtungen im 4*-Hotel Caballero im DZ mit Halbpension
- ✱ Breakfast Run am Freitag vor dem Lauf
- ✱ Finisher Party am Sonntag

Preis pro Person
im Doppelzimmer ab

€ 588,-

zzgl. Startgebühr

Ihr Reisebüro vor Ort

REISEBÜRO
DEDOLF.de

Leipziger Straße 211 • 38124 Braunschweig-Stöckheim
Tel. (05 31) 26 12 60 • info@dedolf.de



Typisch Ford:
***Innovationen
zum Anfassen***

Kommen Sie vorbei und erleben Sie unsere
Top-Modelle live bei einer Probefahrt!

Am 26. und 27. August 2017
live für Sie beim 24-Stundenlauf.



HEMPEL.
Das Autohaus.

Autohaus Sabine Hempel GmbH
Sudetenstraße 6 • 38114 Braunschweig • Ölper Knoten
0531.590 68 0 • www.autohempel.de