



# 40. AZ Abendvolkslauf

Freitag, 13. Juni 2025, in Uelzen

Partner der Veranstaltung

**SKODA**

Autohaus Könecke M&M GmbH

**mycity**<sup>®</sup>



Post-Sportverein  
Uelzen e.V.



Sonderbeilage vom 5. März 2025

**Allgemeine Zeitung**

der Lüneburger Heide

az-online.de

[www.az-abendvolkslauf.de](http://www.az-abendvolkslauf.de)



# Inhalt

	Seite		Seite
<i>Grußwort der Hansestadt Uelzen, Jürgen Markwardt</i>	4	<i>Wichtige Informationen</i>	20
<i>Ausschreibung 2025</i>	6	<i>Es geht wieder über die „Lange Brücke“</i>	22
<i>AZ-Abendvolkslauf – ein Event!</i>	8	<i>Zeitmessung</i>	24
<i>Organisation</i>	10	<i>Exklusive Lauf-Shirts</i>	26
<i>Allgemeine Infos</i>	12	<i>Kreissportbund Uelzen e.V.</i>	27
<i>Abendvolkslauf Uelzen – Statistik</i>	14 + 15	<i>Walking, Nordic Walking und Wandern</i>	28
<i>Streckenplan</i>	16 + 17	<i>Wir suchen Dich!</i>	29
<i>Sieger 2024</i>	18	<i>Impressionen</i>	
<i>Bestzeiten (seit 2007)</i>	19	<i>AZ-Abendvolkslauf 2024</i>	30

## Wir möchten uns

bei den zahlreichen Geschäftsleuten, Firmen und Institutionen **für die Unterstützung** beim letztjährigen AZ-Abendvolkslauf und für den jetzt stattfindenden 40. AZ-Abendvolkslauf

## ganz herzlich bedanken!

Ohne das Engagement der zahlreichen Sponsoren und Helfer wäre diese Veranstaltung nicht durchführbar!


### LAUFTREFF TV UELZEN

#### Wir treffen uns jeden Samstag am Königsberg!

- Parkplatz/Bushaltestelle Krietenberg  
im Winter um 14.50 Uhr, im Sommer um 16.50 Uhr

Jeder ist herzlich eingeladen, beim Lauftreff mal vorbeizuschauen!





# Mehr Ausdauer.

**Langstrecken sind unsere  
Spezialität. Auf dem Weg zu  
Ihren finanziellen Zielen  
unterstützen wir Sie dauer-  
haft als starker Partner.  
Selbst wenn Ihnen einmal  
die „Puste“ ausgehen sollte.  
Legen Sie eine Pause ein  
und lassen Sie sich von  
uns persönlich beraten.**

**Weil's um mehr als Geld geht.  
[sparkasse-ue-dan.de](http://sparkasse-ue-dan.de)**



**Sparkasse  
Uelzen  
Lüchow-Dannenberg**

# Grußwort der Hansestadt Uelzen



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

40 Jahre Abendvolkslauf – das ist nicht nur ein beeindruckendes Jubiläum, sondern auch ein Beweis für die große Begeisterung, die dieses Laufevent Jahr für Jahr in unserer Hansestadt entfacht. Ich freue mich sehr, Sie alle zu diesem besonderen Sportereignis in Uelzen willkommen zu heißen!

Am 13. Juni verwandelt sich unsere historische Altstadt in eine große Laufarena. Ob auf fünf oder zehn Kilometern, beim Walking, Nordic Walking, Wandern oder den Kinderläufen – jede und jeder findet hier seine persönliche Herausforderung. Doch der Abendvolkslauf ist weit mehr als ein Wettkampf: Er verbindet, begeistert und bringt Menschen aus der Region zusammen. Die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer entlang der Strecke sorgen für eine einmalige Stimmung.

Ein solches Sportfest lebt vom Engagement derjenigen, die es mit viel Herzblut und Ausdauer auf die Beine stellen. Mein besonderer Dank gilt dem Organisationsteam, den unzähligen Helfenden sowie den Sponsoren, die diese Veranstaltung seit Jahrzehnten mittragen. Sie alle sorgen mit dafür, dass der AZ-Abendlauf über die Kreisgrenzen hinaus bekannt und beliebt ist. Allen Teilnehmenden wünsche ich, dass sie ihre sportlichen Ziele erreichen – sei es eine neue Bestzeit oder einfach das großartige Gefühl, über die Ziellinie zu laufen. Genießen Sie die Atmosphäre, lassen Sie sich von der Begeisterung anstecken und erleben Sie einen Laufabend, der in Erinnerung bleibt!

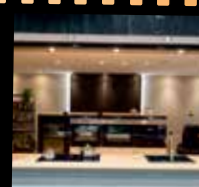
Jürgen Markwardt  
Bürgermeister

Hier wohn' ich,  
hier kauf ich!



Heimat  
shoppen

**IHRE TECHNIK EXPERTEN:  
AUSWAHL, FACHBERATUNG, SERVICE!**



**KENNEN SIE SCHON UNSERE ONLINE-SERVICES?**

**JETZT APP LADEN  
UND PROFITIEREN:**

**SIE HABEN DIE WAHL:**

- » RESERVIEREN & IM MARKT ABHOLEN
- » ONLINE SHOPPEN & LIEFERN LASSEN



UNTER [WWW.EXPERT-HANSE-VERBUND.DE](http://WWW.EXPERT-HANSE-VERBUND.DE)

[fb.com/expert.uelzen](https://fb.com/expert.uelzen)

[instagram.com/expert.uelzen](https://instagram.com/expert.uelzen)

Newsletter Abo

**expert**



**UELZEN**

Tel. 0581 / 9088-0 | Fax: 0581 / 9088-25  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-19 Uhr, Sa 9.30-18 Uhr

expert Hanse-Verbund GmbH  
Meisterweg 2 | 29525 Uelzen

# Ausschreibung 2025

## Wettbewerbe

Lauf	Strecke	Startzeit	Jahrgänge/Altersklasseneinteilung	
1	400 m	16.30 Uhr	Schnupperlauf Jungen	(2020 und jünger)
2		16.40 Uhr	Schnupperlauf Mädchen	(2020 und jünger)
3	800 m	16.50 Uhr	Kinderlauf (800 m) Jungen	(2018 + 2019)
4		17.00 Uhr	Kinderlauf (800 m) Mädchen	(2018 + 2019)
5	1,0 km	17.10 Uhr	Kinderlauf (1,0 km) Jungen	(2016 + 2017)
6		17.20 Uhr	Kinderlauf (1,0 km) Mädchen	(2016 + 2017)
7	2,0 km	17.30 Uhr	Schülerlauf Jungen	(2012 – 2015)
8		17.50 Uhr	Schülerlauf Mädchen	(2012 – 2015)
9	ca. 10 km	17.40 Uhr	<b>Wandern (ohne Zeitmessung)</b>	
10	ca. 5 km	18.15 Uhr	<b>Nordic Walking</b>	
11	ca. 5 km	18.15 Uhr	<b>Walking</b>	
12	5,0 km	18.50 Uhr	<b>mycity-Lauf Hauptlauf 5,0 km</b>	Kinder/Jugend M/W 10 – 15 (ab Jhg. 2015) weibl. und männl. Jugend U16 – U 18; Frauen / Männer; Senioren/-innen
13	10,00 km	19.00 Uhr	<b>Hauptlauf 10,0 km</b>	weibl. u. männl. Jgd. U16 + U18 Frauen/Männer; Senioren/-innen Zielschluss: 20.15 Uhr

## Altersklasseneinteilung für 2025

Altersklasse		Alter	Jahrgänge
Schnupperlauf	M + W	5 und jünger – keine Wertung –	2020 und jünger
weibl. + männl. Kinder U8	M + W	6 + 7	2018 + 2019
weibl. + männl. Kinder U10	M + W	8 + 9	2016 + 2017
weibl. + männl. Kinder U12	M + W	10 + 11	2014 + 2015
weibl. + männl. Jgd. U14	M + W	12 + 13	2012 + 2013
weibl. + männl. Jgd. U16	M + W	14 + 15	2010 + 2011
weibl. + männl. Jgd. U18	M + W	16 + 17	2008 + 2009
Männer/Frauen	M + W	18 – 29	2007 und älter

		Jahrgänge	Jahrgänge
		30	1991 – 1995
		35	1986 – 1990
		40	1981 – 1985
		45	1976 – 1980
Senioren/-innen	M + W	50	1971 – 1975
		55	1966 – 1970
		60	1961 – 1965
		65	1956 - 1960
	70	1951 – 1955	M/W 75; M/W 80 usw. (bei Bedarf)

Jahrgangswertung in den Läufen 3 – 8 – **Einzel- u. Mannschaftswertung bei allen WB**





PRAXIS FÜR  
THERAPIE UND TRAINING



ATHLETIK  
UELZEN

# STARKES TRAINING SCHNELLER LAUF

Unser qualifiziertes Team von Sportphysiotherapeuten  
gewährleistet Ihre optimale Betreuung.

Wir sind  
vor Ort für  
Euch da!

Sportartspezifisches Krafttraining | Kinesiotape  
Sportmassagen | Nachsorge bei Sportverletzungen  
Manuelle Therapie | Lymphdrainage | Massage | Krankengymnastik  
Krankengymnastik an Geräten | Präventionskurse | Rehasport

## ATHLETIK UELZEN

Telefon: **05 81 389 62 82** | E-Mail: [info@athletik-uelzen.de](mailto:info@athletik-uelzen.de)  
Internet: [www.athletik-uelzen.de](http://www.athletik-uelzen.de)

## PRAXIS FÜR THERAPIE UND TRAINING

Telefon: **05 81 389 29 59** | E-Mail: [info@therapie-training.de](mailto:info@therapie-training.de)  
Internet: [www.therapie-training.de](http://www.therapie-training.de)

Adresse: Brauerstraße 26, 29525 Uelzen



#athletikuelzen

Wir sind Partner von



HANSEFIT

# AZ-Abendvolkslauf – ein Event!



Freitag, der 13., wird zum Glückstag! Der AZ-Abendvolkslauf wird bereits zum 40. Mal ausgerichtet. Am 13. Juni dürfen sich Sportler und Fans auf ein festliches Miteinander freuen, das im Zeichen des Laufens, Feierns und der Gemeinschaft steht.

Eigentlich wäre in diesem Jahr die 37. Auflage des AZ-Abendvolkslaufes an der Reihe gewesen. Doch durch die drei virtuellen Läufe während der Corona-Pandemie, bei denen jeweils hunderte von Teilnehmern mitmachten, hat sich die Chronik des Events auf kreative Weise weiterentwickelt. Daher wird nun mit großer Freude die 40. Ausgabe gefeiert!

Der AZ-Abendvolkslauf hat vieles zu bieten. Dafür sorgen viele Helferinnen und Helfer, aber auch alle unseren kleinen und großen Sponsoren bzw. Unterstützer. So bekommen wir immer sehr viele Sachpreise, die wir verlosen und an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weitergeben.

Der Schulcup ist und bleibt ein Anreiz bei den Schulen, insbesondere den Grundschulen. Die Schule, die prozentual am meisten Schüler angemeldet hat, erhält einen von der Allgemei-

nen Zeitung gesponserten Preis über 200 Euro. Die Attraktivität wurde vor zwei Jahren nochmals gesteigert. Zum dritten Mal geht 2025 der Kindergarten-Cup an den Start, der von der AZ ebenfalls mit 200 Euro prämiert ist. Der Gewinner wird hier nach den gleichen Regeln wie beim Schul-Cup ermittelt. Somit haben auch kleinere Kindergärten die Chance, in der Wertung mit vorne zu sein.

In vielen anderen Wertungen gibt es Preise und Pokale. Die größte Schulklasse, der größte Verein oder Gruppe werden geehrt. Im Ziel erhalten alle Kinder auf den Strecken bis 2000 Meter bereits die Medaille, anschließend geht es für viele direkt auf die Hüpfburg, die dem Team jährlich zur Verfügung gestellt wird. Getränke, die von der AOK ausgeschenkt werden oder die Versorgung mit Obst und mehr durch die Fa. Rewe, sind sehr begehrt. Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt; Bratwurst, Kuchen oder Eis sind gegen geringes Entgelt neben Getränken zu kaufen.

Im Vorfeld motivieren sich die Leute von nah und fern bereits gegenseitig. Wir freuen uns wieder auf DICH/EUCH.



**Neuwagen – Jahreswagen  
Gebrauchtwagen – Nutzfahrzeuge**

# Ihre Experten

für Nutzfahrzeuge und PKW

Wir machen  
Sie mobil ...

**Die Kfz-Werkstatt Ihres Vertrauens**

AUTOHAUS  
**Stoedter**



**Markus Escherlor**  
Verkaufsberater



**Niklas Stoedter**  
Verkaufsberater

Tel. 05 81 - 389 580-0 · [uelzen@autohaus-stoedter.de](mailto:uelzen@autohaus-stoedter.de)

# Organisation

<b>400 m - Schnupperlauf</b>	<b>3,00 Euro</b>	<b>keine</b> Zeitnahme und <b>keine</b> Auswertung – jedes Kind erhält im Ziel eine Urkunde		
<b>Startgeld</b>	<b>Anmeldung:</b>	bis 30.05.2025		vom 31.05.-10.06.25
	<b>Kinder- u. Schüler-Läufe 800 m, 1,0 km u. 2,0 km</b>	<b>je Starter</b>	<b>4,00 Euro</b>	<b>5,00 Euro</b>
	<b>5 km-, 10 km Lauf, Walking u. NW</b>	<b>Ki. u. Jgd. Erw.</b>	<b>5,00 Euro 8,00 Euro</b>	<b>6,00 Euro 9,00 Euro</b>
	<b>Wandern</b>	<b>alle</b>	<b>3,00 Euro</b>	<b>3,00 Euro</b>
Nachmeldung nur begrenzt möglich zusätzl. jeweils 3,00 Euro Nachmeldegeb.				

Beim Abendvolkslauf erhalten alle Teilnehmer (400 m – 2,0 km) eine Medaille.  
Die Kosten sind im Startgeld enthalten.  
**sonst Medaille: zusätzlich 3,00 Euro**

## Entrichtung des Startgeldes:

- 1) Der Geldeinzug erfolgt per Lastschrift nach der Onlineanmeldung
- 2) Für das Lastschriftverfahren entstehen keine Kosten. Sofern Gebühren durch Rücklastschriften anfallen, hat diese der Teilnehmer/Anmeldende zu tragen. Die Anmeldung wird erst nach Geldeingang bearbeitet!
- 3) Übernahme des Startgeldes beim mycity-Lauf über 5 km für Inhaber der Pluscard von mycity, siehe hierzu gesonderte Seite

Ergebnisse u. Urkunden können nach der Veranstaltung im Internet unter <https://portal.run-timing.de/865/results> abgerufen werden!

Bestellung der Sonderberichterstattung der AZ über den AZ-Abendvolkslauf:  
**3,00 € inkl. Porto oder 2,49 € als E-Paper (E-Paper unter: [ep.az-online.de](http://ep.az-online.de) bestellen)**

**Startnummernausgabe** Die Startnummernausgabe erfolgt am 13. Juni 2025 **ab 14:00 Uhr** im Schulgebäude des Herzog-Ernst-Gymnasiums in Uelzen.

## Auszeichnungen

Pokale erhalten alle Sieger in den Schüler- und Jugendklassen sowie die Gesamtsieger jedes Laufes. Weitere Pokale werden an die schnellste Mannschaft über 5 km und 10 km sowie an die größten vorangemeldeten Gruppen, Schulen und Firmen verliehen.

Die ersten drei einer Wertungsklasse erhalten eine Urkunde.

Unter den Voranmeldungen werden wieder zahlreiche Sachpreise verlost (u. a. für die größte Schulklasse; weiteste Anreise, jüngste Teilnehmer, et.)

Du läufst.  
Wir zahlen.



*mycity*

# Allgemeine Infos

<b>Duschen/Umkleiden</b>	Duschen und Umkleiden befinden sich in der Turnhalle direkt neben dem Schulgebäude.
<b>Aufbewahrung</b>	Sporttaschen können gegen Vorlage der Startnummer zur Aufbewahrung im Schulgebäude abgegeben werden.
<b>Läuferverpflegung</b>	Für alle Teilnehmer stehen am Ziel kostenlose Erfrischungsgetränke am AOK-Stand zur Verfügung. Neben den Getränken bietet die Fa. Rewe einen Stand mit Obst und Müsliriegel an.
<b>Imbiss- und Getränkestand</b>	Außerdem sind Bratwürste, Eis, Kaffee und Kuchen sowie weitere Getränke zu günstigen Preisen erhältlich.
<b>Aktionsstände</b>	Autohaus Könecke, mycity, Allgemeine Zeitung, Hüpfburg vom Stadtjugendring e.V., Athletik Uelzen
<b>Massage</b>	In der Pausenhalle besteht für alle Aktiven die Möglichkeit einer kostenlosen Massage (ggf. Spende).
<b>Parkplätze</b>	In der näheren Umgebung sind ausreichend Parkplätze vorhanden. Der <b>Theaterparkplatz</b> steht aus organisatorischen Gründen nicht zur Verfügung.
<b>Übernachtungsmöglichkeiten</b>	Auskunft in der Stadt- und Touristinformation der Stadt Uelzen Tel. (05 81) 8 00 - 61 72 oder Jugendherberge Uelzen, Fischerhofstraße, Tel. (05 81) 53 12
<b>Zeitmessung</b>	Die Zeitmessung erfolgt mit einem Transpondern der Fa. Run-Timing. Sie bekommen eine Startnummer ausgehändigt, an der Rückseite ist der Transponder befestigt. Eine Rückgabe ist nicht erforderlich. Beim Zieleinlauf laufen Sie mit dem Transpondern durch einen aufgebauten Torbogen und dann sind Ihre Daten (Startnummer und Laufzeit) erfasst worden.

Für die Veranstaltung liegt eine Versicherung über die ARAG-Versicherung vor. Änderungen des Veranstaltungsablaufes behalten wir uns vor. Hierzu wird ggfs. auf [www.az-abendvolkslauf.de](http://www.az-abendvolkslauf.de) berichtet.

# Ihre Stellenanzeige im regionalen Stellenportal und den Sozialen Medien!

## Warum localjob.de?

- Wir erreichen jährlich rund 4,8 Mio. Visits
- **Regional** und stark vernetzt
- Ausspielung Ihrer Anzeige bei über **100 Reichweitenpartnern**
- Mit **Retargeting** erreichen wir auch Besucher anderer großer Internetportale
- Wir erreichen **latent wechselwillige Bewerber**
- Bewerben Sie Ihre Stellen mit Anbindung der Sozialen Medien (Facebook, Instagram und kleinanzeigen.de)



## • Crossmedia Vorteilskombi inkl. Social Media Boost TOP

Ihre Print-Stellenanzeige in der Tageszeitung oder im Wochenblatt und zusätzlich HTML optimiert für 30 Tage online auf dem regionalen Jobportal **localjob.de** und einer Auswahl von über 100 Reichweitenpartnern, sowie einer Veröffentlichung auf **Facebook, Instagram und kleinanzeigen.de** für 20 Tage.

385,00 € je  
Stellenposition

Laufzeit 30 Tage  
+ 20 Tage  
Social Media

### Ansprechpartner:

Benjamin Lüdtko  
Tel. 0581 808 91321  
benjamin.luedtke@cbeckers.de

Ingo Simon  
Tel. 0581 808 91318  
ingo.simon@cbeckers.de

 **localjob.de**  
Deine Karriere. Deine Zukunft.



# Abendvolkslauf Uelzen

## Statistik

Jahr	400 m m/w	800 m m/w	1,0 km m/w	2,0 km m / w	Walk NW/W	HM	4,9 km	9,7 km	Wanderer	Gesamt	
<b>Gesamtanmelder:</b>											
14.	1999		218		152			333	266		<b>969</b>
15.	2000		141					329			<b>954</b>
16.	2001		174		201			405	284		<b>1.113</b>
17.	2002		209		230			366	245		<b>1.050</b>
18.	2003		249		249	67		438	277	42	<b>1.322</b>
19.	2004		361		279	58		463	350	29	<b>1.540</b>
20.	2005	77	523		326	142		546	298	20	<b>1.932</b>
21.	2006	50	391		282	75		337	206	4	<b>1.345</b>

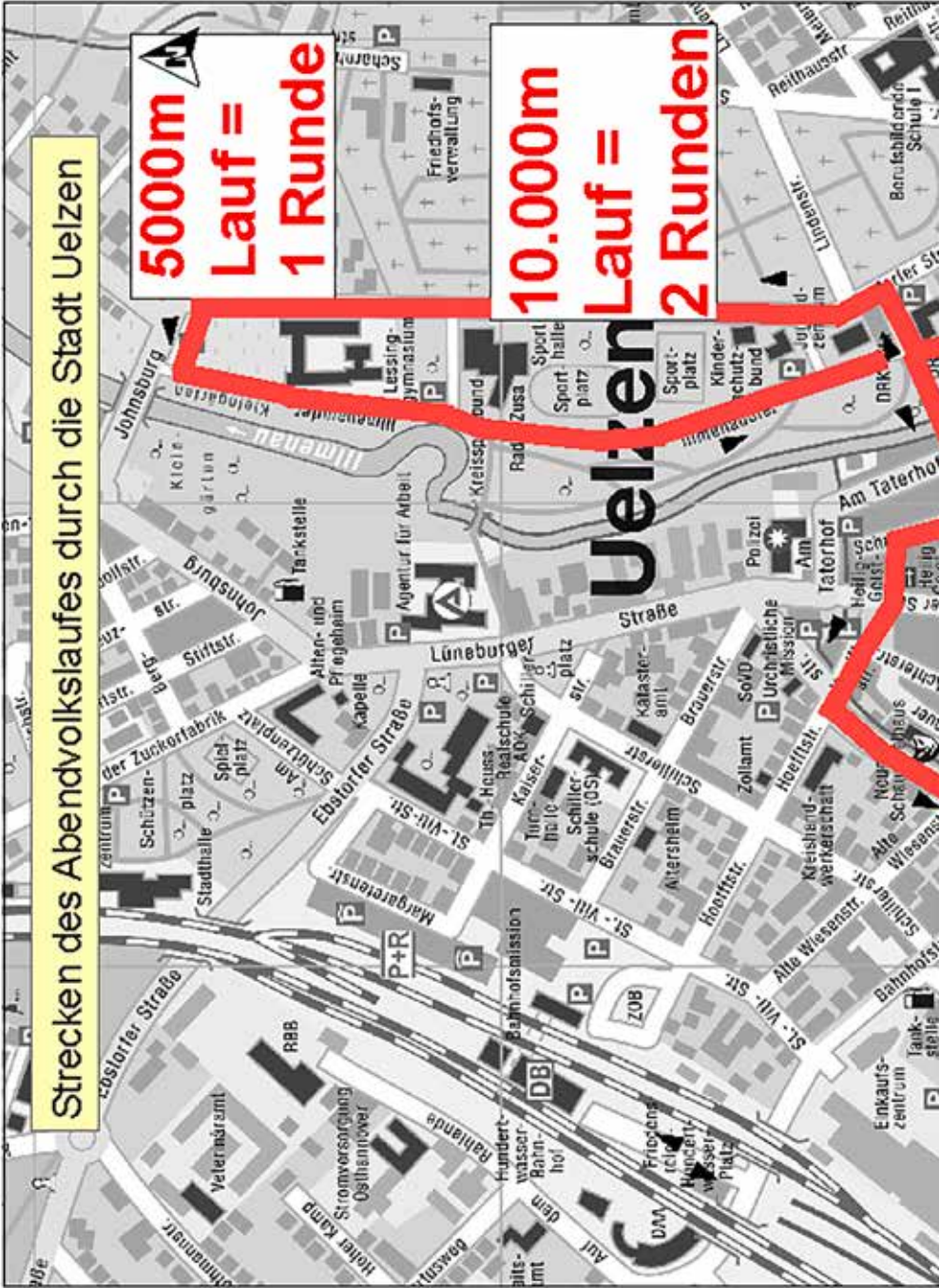


ab 2007 neue Streckenführung		400 m m/w	800 m m/w	1,0 km m/w	2,0 km m/w	Walk NW/W	HM	5,0 km	10,0 km	Wanderer	Gesamt
22.	2007	61	181	207	257	119	125	517	251	17	1.735
23.	2008	80	194	308	289	121	115	570	250	13	1.940
24.	2009	108	190	203	225	122	116	555	255	16	1.790
25.	2010	109	241	338	336	164	93	606	194	25	2.106
26.	2011	109	235	223	249	70	60	531	189	25	1.691
27.	2012	130	252	275	264	60	70	519	231	17	1.818
28.	2013	143	247	362	302	49		536	226		1.865
29.	2014	167	269	295	265	77		656	284	11	2.024
30.	2015	172	328	327	395	121		909	280	14	2.546
31.	2016	197	303	352	342	158		892	313	14	2.571
32.	2017	328	307	385	328	119		948	356	10	2.781
33.	2018	302	324	370	383	47		940	312	7	2.685
34.	2019	262	304	369	406	66		989	276	10	2.682
virtuell	2020	22	15	15	25	23		176	92		368
virtuell	2021	75	68	70	37	26		60	67		403
virtuell	2022	67	66	71	42	19		88	41		394
35.	2023	161	226	303	251	45		577	195	4	1.762
36.	2024	225	261	324	289	62		683	229	10	2.083
aufgestellt: Abernetty/ Deumann		400 m m/w	800 m m/w	1,0 km m/w	2,0 km m / w	Walk NW/W	HM	4,9 km 5,0 km	9,7 km 10,0 km	Wandern	Gesamt

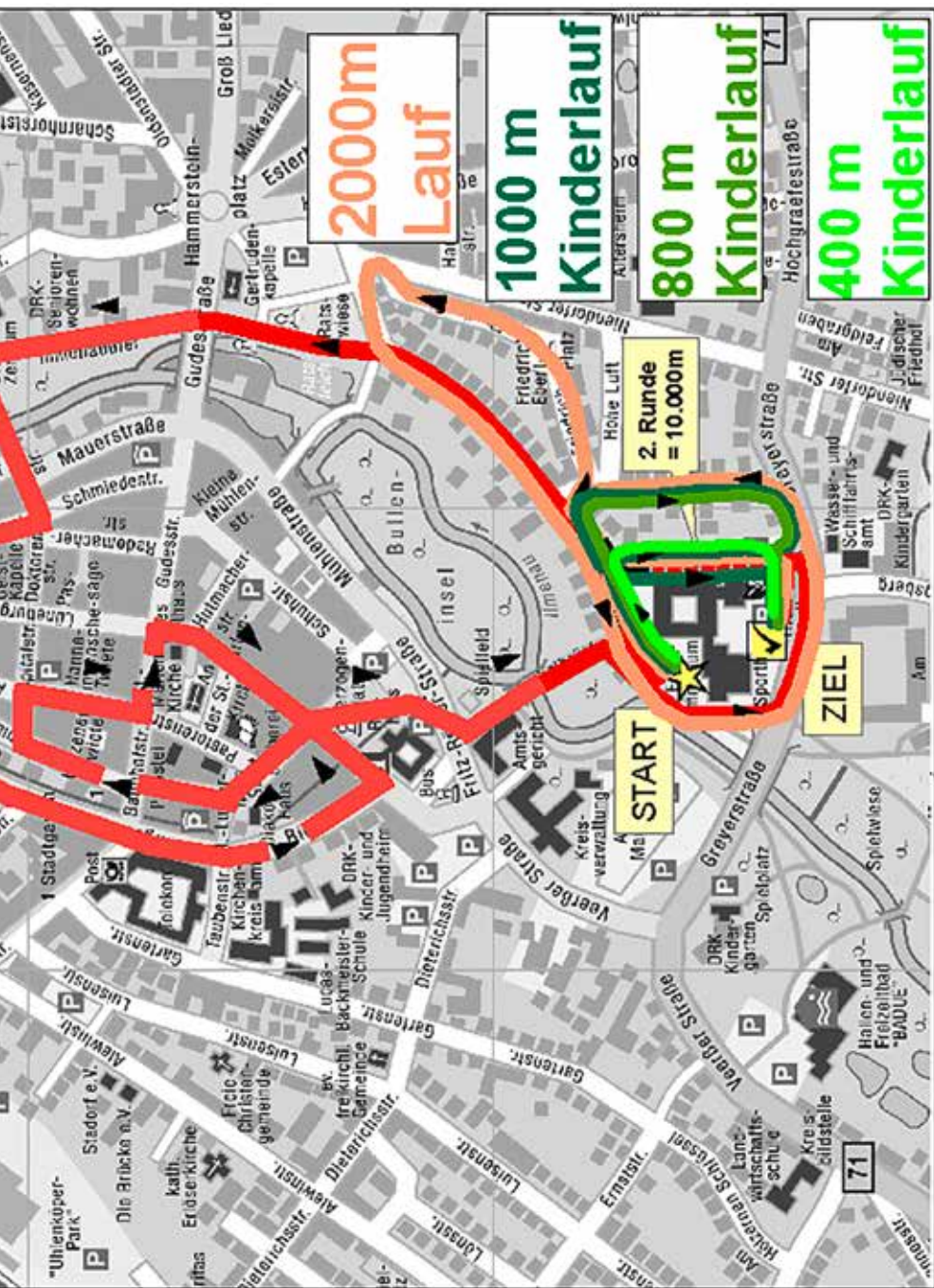
Strecken des Abendvolkslaufes durch die Stadt Uelzen

5000m  
Lauf =  
1 Runde

10.000m  
Lauf =  
2 Runden







# Sieger 2024

Strecke	Name	Vorname	Verein	Zeit (Brutto)
10 km	Kuhlenkampff	Katharina	SV Rosche	37:37
	Lindner	Markus	SV Rosche	34:06
5 km	Boehneke	Jennifer	SV Rosche	17:31
	Schenk	Sven	SV Rosche	15:46
2 km (ca.)	Abraham	Birte	Post SV Uelzen	09:01
	Köpp	Johann	Grundschule Veerßen	08:11
1 km (ca.)	Lahmann	Amelie	Neue-Auetal-Schule Lüder	04:15
	Krawczyk	Emil	Post SV Uelzen	03:58
800 m (ca.)	Friede	Enna	Holle Sprinter	03:02
	Ripke	Levi	Ev. Kita Oldenstadt	02:29

**Matthias** Kfz-Sachverständigenbüro

# SALGE

Von Meisterhand mit Sachverstand





## Allen Läufern viel Erfolg!



**Classic Data**  
Bewertungspartner

**Uelzener Straße 8 | 29559 Wrestedt**  
**Fon 05802 970 971 | Fax 05802 970 972**  
**Mobil 0151 229 34 669 | svbuero-salge@t-online.de**



# Bestzeiten (seit 2007)

Strecke	Name	Vorname	Verein	Jahr	Zeit
Halbmarathon	Giesen	Britta	Vfl Suderburg	(2012)	1:34:22
	Lindner	Markus	Post SV Uelzen	(2012)	1:13:30
10 km	Schwennen	Cornelia	ohne	(2011)	36:18
	Lindner	Markus	Lüneburger SV	(2016)	31:56
5 km	Boehnke	Jennifer	SV Rosche	(2024)	17:31
	Burger	Yannick	SV Rosche	(2013)	15:13

## 365 Tage, Tag und Nacht für Sie da!

**Taxenbetrieb**



**Nachfolger**  
**Andreas Hoffmann**

**Neu Ripdorf 84**  
**29525 Uelzen**

**Tel. (05 81) 7 49 11**  
**und 7 07 08**

- Krankentransporte sitzend
- Stadt- und Fernfahrten
- Schulbusfahrten
- Mietwagen für bis zu 8 Personen
- Transferfahrten zum Flughafen und Schiff
- Spezialfahrzeug für Rollstuhlfahrten
- Kurierdienst
- preiswert und zuverlässig

**Ihr Taxi- und Mietwagenservice für den Kreis Uelzen**

7 49 11

und

30100



**Auf uns ist Verlass!**  
**7 TAGE DIE WOCHE**

**EC- und Kreditkarten-**  
**zahlung möglich!**

# Wichtige Informationen

## 40. AZ-Abendvolkslauf 2025 in Uelzen am 13. Juni 2025

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Die Veranstaltung wird nach den geltenden Bestimmungen des NLV durchgeführt. Bei der Online-Anmeldung bitte den <b>Datenschutzhinweis beachten</b> . Einzelpersonen – aber auch Vereine, Kindergärten, Schulen und Firmen – können sich zum <b>AZ-Abendvolkslauf</b> anmelden.
<b>Start u. Ziel</b>	<b>Start:</b> Albertstraße (vorm HEG) in Uelzen (siehe Streckenplan) <b>Ziel:</b> Schulhof des Herzog-Ernst-Gymnasiums in Uelzen
<b>Veranstalter:</b>	<b>TV UELZEN und POSTSPORTVEREIN UELZEN</b>
<b>Allgemeine Informationen:</b>	Jörg Deumann, TVU c.o Schuhstraße 8, 29525 Uelzen Telefon: (0176) 41518039
<b>Anmeldung:</b>	<b>Internetanmeldung:</b> <a href="http://www.az-abendvolkslauf.de">www.az-abendvolkslauf.de</a> oder <a href="https://portal.run-timing.de/865/registration">https://portal.run-timing.de/865/registration</a>  Jörg Deumann, <a href="mailto:j.deumann@az-abendvolkslauf.de">j.deumann@az-abendvolkslauf.de</a> oder Telefon: (0176) 41518039

**Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Startgebühr bearbeitet!**

**Wichtig:**

**Achtung: bis 30. Mai 2025 ermäßigte Startgebühren**  
**Online-Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Juni 2025**  
danach Teilnahme nur nach Verfügbarkeit von Startplätzen im jeweiligen Wettbewerb – zusätzliche Nachmeldegebühr von jeweils 3,00 Euro!

### **Nachmeldungen am Veranstaltungstag**

sind nur bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich!

Ummeldungen nach Onlineanmeldeschluss **nur** am Veranstaltungstag gegen Gebühr!

## Nachruf

Viele kannten **Dieter Helmke** als engagierten Mann, der beim AZ-Abendvolkslauf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer massierte. Seine Hilfe reichte aber weit darüber hinaus: Er stand auch vor, während und nach der Veranstaltung stets helfend zur Seite. Er musste nie gefragt werden und war mehr als ein Jahrzehnt lang zuverlässig zur Stelle.



Besonders verdient gemacht hat sich Dieter Helmke auch um die vielen Teilnehmer des Lauftreffs Uelzen, die er beim jährlichen Syltlauf als Masseur begleitete.

Dieter Helmke verstarb bereits kurz vor dem letztjährigen AZ-Abendvolkslauf. Sein Verlust hinterlässt eine schmerzliche Lücke. Wir werden am 13. Juni 2025 erneut in besonderer Weise an ihn denken.

## Impressum

**Herausgeber:**  
Allgemeine Zeitung

**Druck und Verlag:**  
C. Beckers Buchdruckerei  
GmbH & Co. KG,  
Gr. Liederner Straße 45, 29525 Uelzen

**Geschäftsführung:**  
Daniel Schöningh/Heike Köhn

**Anzeigen:**  
Heike Köhn (verantwortlich)

**Redaktionsleitung:**  
Lars Becker

**az-online.de**

**Aevermann GmbH** <sup>160 Jahre</sup>

Schnellenmarkt 8 • 29525 Uelzen



**7 70 29**

**Telefax 7 70 28**

**www.aevermann-gmbh.de**

**Heizungs-, Sanitär- u. Elektroinstallation  
Heizkraft-, Holz- und Pelletanlagen  
Solar- und Photovoltaikanlagen  
Badgestaltung und Sanierung**

# Es geht wieder über die „Lange Brücke“



Die 5-Kilometerstrecke kehrt nach der Fertigstellung der „Lange Brücke“ wieder auf die Vorjahresstrecke zurück. Hier ist ein Bild aus dem Jahr 2019. Foto: De La Porte

Die fünf Kilometer-Athleten kehren nach der Fertigstellung der „Langen Brücke“ wieder auf die Vorjahresstrecke zurück. Nach Umrundung des Lessig-Gymnasiums wird entlang der Ilmenauwiesen gelaufen – und dann die Brücke überquert. Über den Schnellemarkt geht es weiter in Richtung der Lüneburger Straße.

Von dort geht es dann in Richtung Hoeffstraße. In der Innenstadt wird wieder um die Seniorenresidenz gelaufen und nicht direkt in die Fußgängerzone. Die restliche Strecke über den Herzogenplatz, die Katzenbuckelbrücke bis zum Ziel auf dem Schulhofgelände bleibt unverändert.

Die Zwei-Kilometer-Distanz wird wie im letzten Jahr absolviert, weil die Brücke über die Ilmenau hinter dem Badue noch gesperrt



Hunderte strömen zur offiziellen Freigabe der neuen „Lange Brücke“ im Oktober 2024. Foto: Huchhausen

ist. Die Route führt auf der ursprünglichen Strecke in der Friedrich-Ebert-Straße zurück durch die Alberstraße und rund um das Gelände des Herzog-Ernst-Gymnasiums.

# Für alles, was kommt



## Jetzt zu starken Mehrleistungen wechseln.

Profitieren Sie von bis zu 500 Euro\* für z. B. 2x professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Reiseschutzimpfungen, alternative Heilmethoden und Zusatzleistungen in der Schwangerschaft.

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

Bis zu  
**500 €**  
für Mehr-  
leistungen\*



Jetzt scannen  
und Ansprechperson  
kennlernen.

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.



# Zeitmessung



Der AZ-Abendvolkslauf geht auch in diesem Jahr mit der Fa. Runtiming aus Delmenhorst an den Start. Das Team um Jannik Ulbrich wird alles rund um die Zeitmessung, Anmeldeportal, Auswertungen, Ergebnislisten und Urkunden durchfüh-

ren. Sowohl auf der Seite des Organisationsteams als auch auf der Seite der Fa. Runtiming freut man sich auf die weitere Zusammenarbeit und eine neuerlich erfolgreiche Veranstaltung. Die Fa. Runtiming ist bereits zum 11. Mal in Uelzen dabei.

# **Leben leben**

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



**ObstScheune**

GEFÜLLT MIT SPEZIALITÄTEN

*Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!*

## *Frühstück - Ein perfekter Start in den Tag*

Genießen Sie unser Frühstück von Montag bis Sonntag von 9:00 - 11:30 Uhr

Mit frischen Bäcker-Brötchen der Bäckerei Narr aus Römstedt,  
hausgemachten Fruchtaufstrichen, Wurstwaren von  
Fleischerei Munstermann aus Munster sowie vielen Käsespezialitäten  
und köstlichem Kaffee von der Landrösterei Seestermühle.

*Sie haben die Wahl: süß oder herzhaft.*

Am Wochenende und an Feiertagen bitte wir um Reservierung unter 05806/1247.

Obstscheune Tätendorf | Tägl. 9 bis 18 Uhr | Uelzener Chaussee 4 | Tel. 0 58 06-12 47



Neben den beliebten Erinnerungsmedaillen wird es auch Erinnerungs-Lauf-Shirts geben. Diese Idee wurde beim Vorbereitungstreffen zum Abendvolkslauf im AZ-Medienhaus mit Vertretern der Organisatoren und Hauptsponsoren vorgestellt (von links): Mika Oldag (mycity), Heike Köhn (AZ-Geschäftsführerin), Tanja Niber (Autohaus Könecke), Jörg Deumann (Cheforganisator). Foto: Marud

## Exklusive Lauf-Shirts

Zur 40. Auflage des AZ-Abendvolkslaufs gibt es eine besondere Überraschung: exklusive Lauf-Shirts. Diese können im Vorfeld erworben werden und sollen die Identifikation der Teilnehmer mit dem Lauf stärken.

Bei einem Vorbereitungstreffen im AZ-Medienhaus haben Vertreter der Organisatoren und Hauptsponsoren die Möglichkeit geschaffen, im Vorfeld der Veranstaltung ein exklusives, farbenfrohes Lauf-Shirt mit der Aufschrift „AZ-Abendvolkslauf“ zu erwerben. „Das ist eine schöne Aktion und beweist eine gewisse Identifikation der Teilnehmer mit dem Lauf und der Hansestadt Uelzen“, erklärt Cheforganisator Jörg Deumann.

Die einzigartigen Shirts bieten außerdem eine Erinnerung an einen hoffentlich unvergesslichen Lauf. Sie können während der Online-An-

meldung vor dem Event mitbestellt oder bald in der Geschäftsstelle im AZ-Medienhaus an der Groß Liederner Straße 45 in Uelzen für einen einstelligen Betrag käuflich erworben werden.



Einheitslook, der verbindet: Die Aktiven zeigen seit Jahren, wie viel Gemeinschaftsgefühl in den Läufen steckt. Die neuen Shirts des AZ-Abendvolkslaufs sollen die Identifikation mit dem Lauf zusätzlich stärken. Foto: De La Porte

# Kreissportbund Uelzen e.V.

Ob Vereine oder Veranstalter, jeder braucht auch verlässliche Partner. Dem Orga-Team des AZ-Abendvolkslaufes steht der Kreissportbund Uelzen e.V. bereits seit Jahren als verlässlicher Partner logistisch zur Seite.



Vorbereitende Besprechungen können in den Räumlichkeiten des Kreissportbundes abgehalten werden.

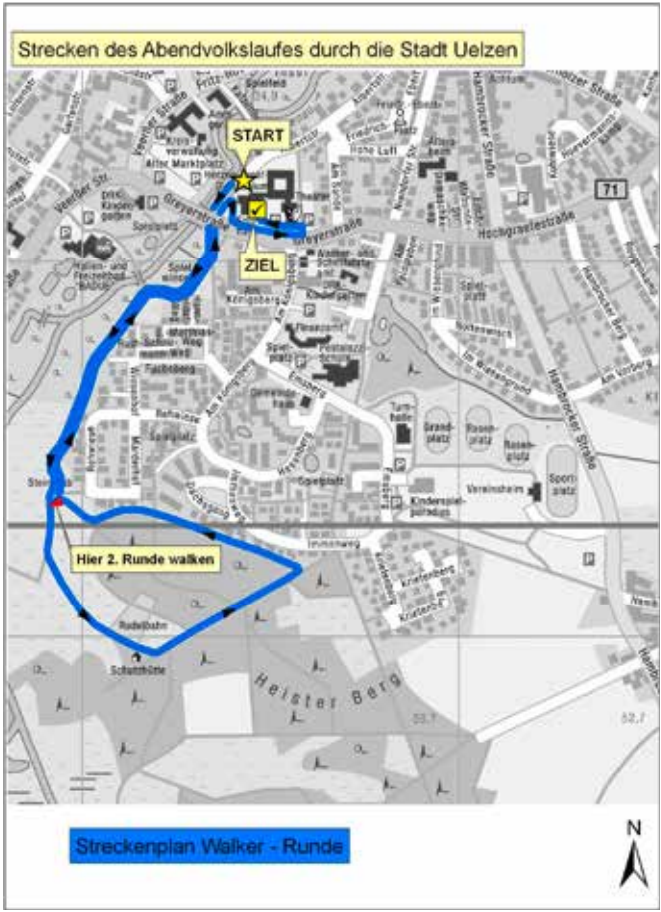


**E**

**EINFACH.LAUFEN.**



# Walking, Nordic Walking und Wandern



Grafik: Privat

Auch in diesem Jahr werden die drei „Disziplinen“ Walking, Nordic Walking und Wandern beim Abendvolkslauf angeboten beziehungsweise durchgeführt. Die Strecken führen über das Naherholungsgebiet „Königsberg“ über gut beschaffene Wander- und Waldwege. Hier zählt nicht nur der sportliche Gedanke, sondern auch das Bewegen in der freien Natur abseits von Verkehrslärm

und Abgasen. Die Strecken sind gut markiert. Das Wandern wird erneut durch eine erfahrene Wanderführerin, Rosmarie Klautke, organisiert. Auch hier führt die Strecke über das Gelände am Königsberg. Alle Wanderer werden im Ziel mit Applaus erwartet werden. Für den diesjährigen Abendvolkslauf bleiben die Startgebühren weiterhin für das Wandern stark vergünstigt.



## Wir suchen Dich!

Der demografische Wandel zeigt sich überall und leider auch beim AZ-Abendvolkslauf. Doch damit sind nicht die Teilnehmerzahlen gemeint – diese halten sich trotz des spürbaren Rückgangs im vorletzten Jahr seit Jahren auf einem konstant hohen Niveau. Eine Veranstaltung dieser Größe ist natürlich nur mit vielen Helfern, Unterstützern in diversen Bereichen möglich. Viele dieser Freiwilligen sind seit dem ersten Abendvolkslauf dabei und tragen maßgeblich zum guten Gelingen dieser Traditionsveranstaltung bei.

Insgesamt engagieren sich zwischen 150 bis 180 Personen als Helferinnen und Helfer.

Eine Vielzahl von Veranstaltungen findet nicht mehr statt, da es an Helfern bzw. Unterstützern fehlt.

Wer Lust und Interesse hat, sich mit einzubringen, kann sich gerne bei den Veranstaltern melden. Bei Fragen stehen das Organisationsteam, sonntags beim Lauftreff des TVU, oder Jörg Deumann, Tel. (0176) 41518039 oder per E-Mail unter [kontakt@az-abendvolkslauf.de](mailto:kontakt@az-abendvolkslauf.de), bereit.



# Impressionen AZ-Abendvolkslauf 2024



# ZWEI FORMATE, EINE LEIDENSCHAFT!

## DIGITAL & PRINT – AB JETZT UNZERTRENNLICH.

Erhalten Sie als Abonnenten unserer gedruckten Tageszeitung die digitale Ausgabe ab sofort in wenigen Schritten gratis dazu!



### KEINE STREITIGKEITEN MEHR – JEDER LIEST, WAS ER WILL!

Mit dem zusätzlichen ePaper zur gedruckten Ausgabe genießen Sie maximale Flexibilität. Lesen Sie, wann und wo Sie möchten, und profitieren Sie von der praktischen Suchfunktion, der benutzerfreundlichen Navigation und anpassbaren Lesefunktionen. Kompakt, jederzeit verfügbar und ganz nach Ihren Wünschen!

Fragen zur Registrierung  
oder zur ePaper-App?

Hier finden Sie alle Informationen:  
[az-online.de/Anleitungen](http://az-online.de/Anleitungen)  
Oder einfach QR-Code scannen!



**Jetzt bestellen:**  
[az-online.de/printplus](http://az-online.de/printplus)  
(0800) 00 91 100 (gebührenfrei)

**medienhaus** **az**  
c. beckers ePaper  
Allgemeine Zeitung | Isenahager Kreisblatt | Altmark Zeitung

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**

**INJOY**

**Testsieger  
Fitness-Studios**

Service und Angebot  
TEST Jan. 2014  
8 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatekonomisches Institut

**ntv**

# Echte Champions trainieren beim **CHAMPION!**

## **EINLADUNG**

zu einem kostenfreien  
**Trainings- und Wellnessstag**  
inklusive ausführlicher Beratung

Gleich reservieren unter  
**0581 - 77722**

Fühl Dich **NEU**

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS