

Am 22.08.2026 findet am Rubbenbruchsee der **10. Osnabrücker 6-Stunden-Lauf** zugunsten der HelpAge Kampagne "Jede Oma zählt" statt. Zu diesem **Spendenlauf** laden wir herzlich ein.

Um die 10. Ausgabe gebührend zu feiern, wollen wir dieses Mal **300** Startplätze unters Volk bringen.

Darüber hinaus wollen wir ein nachhaltiges Starterbeutel-Projekt starten. Mehr dazu erfahrt ihr nach der Anmeldung per Mail.



Der Lauf ist für alle geeignet,...

... für Ambitionierte, die in 6 Stunden möglichst viele Kilometer sammeln wollen

... als Vorbereitung auf einen Marathon oder Ultra

... als erster längerer Lauf, um zu gucken, was gerade so geht

... um mit vielen Läuferinnen und Läufern gemeinsam Runden in der herrlichen Landschaft um den See zu laufen, zu walken oder zu wandern.

Motto: Wir laufen gemeinsam für den guten Zweck, 6 Stunden lang oder auch nur ein paar Runden um den Rubbenbruchsee. Alles ist möglich!

Ausschreibung:

Veranstalter:

Norbert Dulle, Heinz Hagen, Maik Mittmann, Holger Schulze, Florian Siebelmann, Frank Wilke

DLV genehmigter Lauf, Veranstaltungs-Nr. 26V09900022760000

Charity-Partner:

Die Hilfsorganisation HelpAge Deutschland e.V. aus Osnabrück

Termin:

Samstag, der 22. August 2026

Start:

10 Uhr am Café Bistro, Barenteich 2, 49076 Osnabrück

Briefing:

09.45 Uhr; Anwesenheitspflicht für alle Läuferinnen und Läufer



Anmeldung:

Es sind Einzelstarter sowie Staffeln zugelassen. Alle können im Rahmen ihrer Möglichkeiten den Rundkurs um den See so oft wie möglich innerhalb von sechs Stunden laufen und kommen mit der erreichten KM-Distanz in die Wertung. Es siegen die Läuferinnen und Läufer mit der höchsten Kilometerleistung. Staffeln bestehen aus mindestens drei und maximal sechs Laufenden. Für die Anmeldung der Staffeln ist ein Staffelname sowie die Namen aller Teilnehmenden der Staffel erforderlich. Der Lauf wird als **Spendenlauf** zugunsten der Kampagne „**Jede Oma zählt**“ durchgeführt. Alle Erlöse dieser Veranstaltung fließen in die Projektarbeit von **HelpAge Deutschland e.V.** für ältere Menschen weltweit. Mehr Infos auch unter www.helpage.de

Teilnehmerlimit:

300

Startgeld:

49 Euro für Einzelstartende und 145 Euro für Staffeln.

Laufshirt:

Bei der Anmeldung kann auch wieder das legendäre „**Jede Oma zählt**“-**Laufshirt für 25 Euro** bestellt werden. Das Laufshirt ist hochwertig, sieht toll aus und ist in den Größen S/M/L zu haben (solange der Vorrat reicht, andere Größen fragt bitte direkt unter laufen@helpage.de an).

Nichtantritt:

Bei Nichtantritt (egal aus welchen Gründen) erfolgt **KEINE Rückerstattung des Startgeldes** oder Übertragung des Startrechts auf das kommende Jahr. Das Startgeld wird selbstverständlich dem guten Zweck zugeführt.

Meldeschluss:

ist der 16. August 2026 um 23:59 Uhr

Nachmeldungen:

(sofern noch Startplätze verfügbar sind) sind am Veranstaltungstag zwischen 08:00 - 09:30 Uhr an der Startnummernausgabe am Rubbenbruchsee möglich. Das Startgeld beträgt dann 59 Euro für Einzelstartende und 155 Euro für Staffeln und ist bar vor Ort zu entrichten.

Strecke:

Gelaufen wird auf einem **3130 m langen Rundkurs** rund um den schönen Rubbenbruchsee. Der Weg ist ein breiter, befestigter Wanderweg. Da die Strecke für den 6-Stunden-Lauf nicht gesperrt werden kann, trifft man beim Lauf auf Spaziergänger und teilweise Radfahrer. Bitte nehmt Rücksicht aufeinander!

Inklusion:

Seit 2022 sind wir ein Inklusiver Lauf und es werden auf einer verkürzten Strecke wieder Laufende mit einer Beeinträchtigung an den Start gehen. Wir kooperieren hier mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück. Euer Ansprechpartner für diesen Lauf ist Heinz Hagen.

**Umkleide-Zelt:**

Gibt es im Start-/Zielbereich. Haftung für im Zelt untergestellte Sachen wird nicht übernommen.

Mobil-Toiletten:

Sind vorhanden und befindet sich in der Nähe des Umkleidezelt.

Duschkmöglichkeit:

keine

Startunterlagen:

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt am Veranstaltungstag von 08:00 - 09:30 Uhr in der Startnummern-Ausgabe im Pavillon.

Verpflegung:

Alle Laufenden werden im Verpflegungszelt ausreichend verpflegt. Es gibt alles, was der Laufmagen begehrt! An Getränken stehen Wasser, Apfelschorle und Cola zur Verfügung. Mehrweg-Trinkbecher mit der Startnummer stehen im Verpflegungszelt bereit. Natürlich kann auch Eigenverpflegung im Zelt abgestellt werden.

Rundenerfassung:

Es erfolgt eine elektronische Erfassung der Runden durch einen Transponder. Der Transponder muss nach dem Lauf in der Startnummernausgabe zurückgegeben werden. Erst dann erhält jeder Teilnehmende seine 6-Stunden-Lauf Medaille. Während der Veranstaltung werden die jeweils zurückgelegten Runden auf einem Monitor angezeigt.

Restmetervermessung:

Nach Ablauf der 6 Stunden findet eine Restmetervermessung statt. Dazu müssen alle Laufenden, die ihre letzte Runde antreten, einen kleinen Holzklötz, der die eigene Startnummer zeigt, vom Tisch im Start-/Zielbereich mitnehmen und am Rande der Laufstrecke ablegen, wo sie

sich um 16 Uhr befinden. Das Restmetervermessungs-Team notiert die Meterzahl und bringt den Klotz zurück ins Ziel.

Auszeichnungen:

Die Siegerehrung findet unmittelbar nach der Restmetervermessung statt. Wir bemühen uns um möglichst kurze Wartezeiten. Es werden jeweils die ersten 3 Frauen, 3 Männer und 3 Staffeln geehrt. Es findet keine Altersklassen-Siegerehrung statt. Alle Läuferinnen und Läufer erhalten nach Rückgabe ihres Transponders die 6-h-Lauf Medaille. Urkunden können unter www.laufen-os.de oder www.my.raceresult.com selbst ausgedruckt werden, sobald die Ergebnisliste endgültig und online ist. Unser Zeitnehmer ist bestrebt, dies möglichst zeitnah umzusetzen.

Parken:

Es darf nur noch der große neue Parkplatz "Rubbenbruchsee" an der Wersener Str. genutzt werden. Die Zufahrt findet ihr vor bzw. hinter der Shell Tankstelle an der Wersener Str. Von dort sind es nur noch wenige Schritte bis zur Veranstaltung. Folgt bitte ab dem Parkplatz den Hinweisschildern bis zur Startnummern-Ausgabe. Die Parkplätze direkt am Café Bistro stehen nicht mehr den Teilnehmenden des Osnabrücker 6-Laufs zur Verfügung. Die Straße Barenteich ist am Veranstaltungstag gesperrt und kann nur von Fußgängern, Radfahrern und Rettungsfahrzeugen genutzt werden. Fahrzeuge, die die Zufahrtswege blockieren oder die Gästeparkplätze des Cafés nutzen, werden konsequent abgeschleppt.

Hunde:

Bei dieser Laufveranstaltung können sich Läuferinnen und Läufer nicht von einem Hund begleiten lassen.

Teilnahmebedingungen/Datenschutzbestimmungen: Die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen werden bei der Anmeldung angezeigt und müssen von den Teilnehmenden akzeptiert werden.

Weitere Infos/Kontakt:

Dulle, Norbert
Hagen, Heinz (Inklusiver Lauf)
Mittmann, Maik
Schulze, Holger
Siebelmann, Florian
Wilke, Frank

Mail: 6hlaufos@gmail.com