

Streckenbeschreibung für Einzel- und Staffellauf							
Die Zeitangaben sind abhängig von vielen Faktoren und dienen nur als Anhaltspunkt							
(Leistungsfähigkeit, Rücken- / Gegenwind, Temperaturen usw.)							
Ges.	Einzel	1. Einzel-	letzter	1. Staffel-	letzter	Anmeldung Startnr.Ausgabe	Bemerkungen
KM	KM	läufer	Einzel	läufer	Staffel	Emsschule	
		pro km	pro km	pro km	pro km		
		0:04:15	0:07:30	0:03:20	0:06:45	Ort	
		14,1km/h	8 km/h	18 km/h	8,8km/h	Startbereich	
0	0	8:00:00	8:00:00	9:00:00	9:00:00	Emden - Brückstr. - Poller	Schöne Kulisse vor dem Tor
0,48	0,48	8:02	8:03	9:01	9:03	Friedrich-Ebert-Str.	
0,53	0,53	8:02	8:03	9:01	9:03	Am Kanal	
0,67	0,67	8:02	8:05	9:02	9:04	Wall - Fußgängerbrücke	Radfahrer/Fußgänger kreuzen
0,85	0,85	8:03	8:06	9:02	9:05	Kesselschleuse	Radfahrer/Fußgänger kreuzen
1,92	1,92	8:08	8:14	9:06	9:12	Wolthusen Dorfstr.	Klappbrücke / Autos kreuzen
2,56	2,56	8:10	8:19	9:08	9:17	Autobahnbrücke	Unterführung
3,72	3,72	8:15	8:27	9:12	9:25	Uphusen, Brückhorn	Klappbrücke / Autos kreuzen
4,5	4,5	8:19	8:33	9:15	9:30	Uphusen Brücke, Emders Str.	Unterführung
	4,5 km		1. Wechselstation			Verpflegungsstation	
5,55	1,05	8:23	8:41	9:18	9:37	Uphuser Klappe	Klappbrücke / Autos kreuzen
6,55	2,05	8:27	8:49	9:21	9:44	Uphuser Grashaus	Bauernhaus
7,1	2,6	8:30	8:53	9:23	9:47	Grashaus	-
7,6	3,1	8:32	8:57	9:25	9:51	Höhe Wrantepott	Feste Grasnarbe / Radspur
9,8	5,3	8:41	9:13	9:32	10:06	Riepe, Mittelhaus	Teerstraße, rechts laufen
10,12	5,62	8:43	9:15	9:33	10:08	Brücke Mittelhaus	Über Brücke, rechts laufen
10,82	6,32	8:45	9:21	9:36	10:13	Mittelhaus, vor Emders Str.	links in Hinterfennenweg
11	6,5	8:46	9:22	9:36	10:14	Riepe, Hinterfennenweg	MC "Power Birds"
			Begleitautos parken Gegenüber "Zum Mittelhaus" (Seitenstraße. ohne Verkehr)				
	6,5 km		2. Wechselstation			Verpflegungstation	
11,66	0,66	8:49	9:27	9:38	10:18	Riepe, Zur hohen Fenne	Begleitautos rechts
14,72	3,72	9:02	9:50	9:49	10:39	Ochtelbur, Buchenweg	Getränke möglich
15,33	4,33	9:05	9:54	9:51	10:43	Ochtelbur, Friesenstr.	Über Friesenstr. L 1
16,85	5,85	9:11	10:06	9:56	10:53	Brücke Bangsteder Verlaat	Verlaatsweg
17,05	6,05	9:12	10:07	9:56	10:55	rechts auf Alter Meedenweg	Spurplatten, Autos geradeaus
17,75	6,75	9:15	10:13	9:59	10:59	Westerende, Düsterweg	Beginn Straße
	8,5 km		3. Wechselstation			Verpflegungsstation	
19,55	8,55	9:23	10:26	10:05	11:11	Westerende, Kirchweg	Wetterhäuschen
19,65	0,1	9:23	10:27	10:05	11:12	Westerende, Loogstr.	rechts auf Radweg laufen
20	0,45	9:25	10:30	10:06	11:15	Westerende, Mühlenweg	Auf andere Straßenseite
20,15	0,6	9:25	10:31	10:07	11:16	Fahnster Brücke	Nach Brücke auf Wanderweg
22,45	2,9	9:35	10:48	10:14	11:31	Rahe, Schleuse Kukelorum	Über Drehbrücke
23,4	3,85	9:39	10:55	10:18	11:37	Haxtum, Zum Haxtumerfeld	Klappbrücke, Autos kreuzen
24,5	4,95	9:44	11:03	10:21	11:45	Aurich, Grüner Weg	Klappbrücke, Autos kreuzen

24,65	5,1	9:44	11:04	10:22	11:46	Aurich, Reilstraße	S - Kurve
25,05	5,5	9:46	11:07	10:23	11:49	Aurich, Julianenburger Str.	Hafenspitze, Hasseburger Str
25,15	5,6	9:46	11:08	10:23	11:49	Aurich, Tannenbergrstr.	Vor Vetrazufahrt
25,25	5,7	9:47	11:09	10:24	11:50	Aurich, Hafenplatz	Vetraggebäude
	5,7 km		4. Wechselstation			Verpflegungsstation	
		plus ca. 300m Umleitung wegen Bauarbeiten an der Schleuse Kukelorum					
25,6	0,35	9:48	11:12	10:25	11:52	Aurich, Westerfeldbrücke	Drehbrücke, Autos kreuzen
26,15	0,9	9:51	11:16	10:27	11:56	Aurich, Kirchdorfer Straße	Unterführung,
27,55	2,3	9:57	11:26	10:31	12:05	Aurich, Leerer Landstr.	Unterführung
28	2,75	9:59	11:30	10:33	12:09	Aurich, Ossi-Wanderweg	Radfahrer kreuzen
28,95	3,7	10:03	11:37	10:36	12:15	Aurich, Popens, Kroglitzweg	Brücke, Auto´s kreuzen
29,73	4,48	10:06	11:42	10:39	12:20	Wiesens, Langfeldweg	Brücke, Auto´s kreuzen
31,4	6,15	10:13	11:55	10:44	12:31	Wiesens, Wiesenser Str.	Brücke, Unterführung
32,6	7,35	10:18	12:04	10:48	12:40	Wiesens, Schleuse	Brücke, Auto´s kreuzen
	7,35 km		5. Wechselstation			Verpflegungsstation	
33,66	1,06	10:23	12:12	10:52	12:47	Wiesens, Lindnerstr.	Brücke, Auto´s kreuzen
34,85	2,25	10:28	12:21	10:56	12:55	Wiesens, "Im neuen Moor"	Brücke, Auto´s kreuzen
39	6,4	10:45	12:52	11:10	13:23	Brockzetel, Zum Kanal	Höhe Bundeswehr/Torffabrik
	6,4 km		6. Wechselstation			Verpflegungstation	
42,55	3,55	11:00	13:19	11:21	13:47	Marcardsmoor, v. Brücke	Unterführung, sehr eng!
44,28	5,28	11:08	13:32	11:27	13:58	Upschört, Schleuse	Seitenwechsel / Schleusenweg
45	6,1	11:11	13:37	11:30	14:03	Wechsel vor Hauptstraße	Da neuer Läufer Ortskundig
	6,1 km		7. Wechselstation			Verpflegungsstation	
45,1	0,1	11:11	13:38	11:30	14:04	Hauptstr. Upschört	Überquerung
45,15	0,15	11:11	13:38	11:30	14:04	Auf Wanderweg am Kanal	Straße
46,4	1,4	11:17	13:48	11:34	14:13	Upschört "Dr´s Pütt"	Schleuse Straße quert
48,15	3,15	11:24	14:01	11:40	14:25	Priemelsfehn, Brücke hoch	Haus umlaufen
50,15	5,15	11:33	14:16	11:47	14:38	Friedeburg , Wassermühle	Über Brücke / Seitenwechsel
51,9	6,9	11:40	14:29	11:53	14:50	Wechsel vor Hauptstraße	Da neuer Läufer Ortskundig
	6,9 km		8. Wechselstation			Verpflegungsstation	
52	0,1	11:41	14:30	11:53	14:51	Hauptstraße Reepsholt	Überquerung
54,06	2,06	11:49	14:45	12:00	15:04	Hoheesche Brücke	Straße kreuzt
54,5	2,5	11:51	14:48	12:01	15:07		Wechsel auf Deich
55,9	3,9	11:57	14:59	12:06	15:17	Abickhafe, Kleiweg	Über Brücke, Seitenwechsel
	Getränk e						
61	9	12:19	15:37	12:23	15:51	Dykhausen, über Hauptstr.	Überquerung vor Brücke
61,2	9,2	12:20	15:39	12:24	15:53	WSV Dykhausen	Wechselpunkt
	9,2 km		9. Wechselplatz			Verpflegungstation	

63,2	2	12:28	15:54	12:30	16:06	Sande, Autobahnunterführung	Seitenwechsel über kl. Brücke
64,45	3,25	12:33	16:03	12:34	16:15	Sande, Bahn (Esens) Hauptstr.	Schienen- u. Straßenquerung
65,25	4,05	12:37	16:09	12:37	16:20	Sanderbusch, Brücke	Brückenüberführung
67	5,8	12:44	16:22	12:43	16:32	Middelsfähr, kl. Brücke	Schutzhäuschen
	Getränke						Getränkestation
67,5	6,3	12:46	16:26	12:45	16:35	Mariensiel. Bahn, Hauptstr.	Schienen- u. Straßenquerung
68,4	7,2	12:50	16:33	12:48	16:41	Ebkeriege, Hessenser Weg	Zufahrt, (Kleingarten, Kanuclub)
70,1	8,9	12:57	16:45	12:53	16:53	Wilhelmshaven, Banter Weg	Hauptstr. Überquerung
70,22	9	12:58	16:46	12:54	16:53	W'haven, Havermoniker Str.	(Ford Hillmann)
70,7	9,5	13:00	16:50	12:55	16:57	W'haven, Kettenstr. / Werftstr.	Zufahrten
71,75	10,55	13:04	16:58	12:59	17:04	W'haven, Deichbrücke	vor Hauptstr. links auf Radweg
71,87	10,67	13:05	16:59	12:59	17:05	W'haven, über Weserstr.	Hauptstr. überqueren
72	10,9	13:06	17:00	13:00	17:06	Zieleinlauf neben der	Zielgasse
Zieleinlauf						Sporthalle Süd bei der	Ziel
	11 km		letzter Läufer ca.	17:06	Uhr	Nordseepassage	
						- Weserstraße	

[Zurück zur Startseite](#)