

2023		Ort	Veranstaltung	Homepage	5 km	10 km	Hama	Mara	50km	100km	6 h	24 h	Vermess.datum	Verlängerung	gültig bis	Aus	Bemerkung
29. 01.		Oldendorf	Winterlauf in Oldendorf	http://www.lgk-nord-stade.de	x	x			x				15.11.2014	13.05.2019	24		
12. 03.	abgesagt	Oldenburg	Straßenlauf	https://www.vfl-oldenburg-la.de/		x							27.02.2018		23		
18. 03.		Bad Bentheim	Bentheimer Waldlauf	http://www.bentheimer-waldlauf.de	x	x							11.02.2023		28		
19. 03.		Wolfsburg-Vorsfelde	Vorsfelder Stadtlauf	http://www.vorsfelder-stadtlauf.de/		x							13.02.2009	08.01.2020	24		
26. 03.	World Ranking	Hannover	ADAC Hannover Marathon	http://www.marathon-hannover.de	x	x	x	x					14.3.23 / 9.+10.11.22		28 / 27		WA-Vermessung (10km, Hama, Mara)
02. 04.		Gnarrenburg	Sommerzeitlauf	http://tsv-gnarrenburg.de/	x	x							20.01.2019		24		
08. 04.		Bawinkel	Osterlauf "Rund um Bawinkel"	http://osterlauf-bawinkel.de			x						28.02.2016	09.09.2021	26		
10. 04.		Marienhäfe	Störtebeker-Straßenlauf	https://www.fortuna-wirdum.de/	x	x							17.03.2018		23		
15. 04.		Springe	Springe-Deister-Marathon	http://www.springe-deister-marathon.com	x	x	x	x					09.07.2021		26		
16. 04.		Uelzen	LM 10 km	www.nlv-la.de		x							12.10.2021		26		
16. 04.		Uelzen	5 km-Lauf	http://www.sv-rosche-leichtathletik.de	x								12.10.2021		26		
22. 04.		Helmsstedt	Stadtlauf "Rund um die Walle"	http://www.walllauf.de	x	x							02.03.2022		27		
22. 04.		Wurster Nordseeküste (Nordholz)	Nordholzer 6-Stundenlauf	http://www.windmuehlenlauf.jimdofree.com							x		21.09.2016	16.02.2022	26		
23. 04.		Garrel-Petersfeld	Thülsfelder Talsperrenlauf	http://www.thuelsfelder-talsperre.de/Volkslauf/	x	x							02.04.2023		28		
23. 04.		Papenburg	OLB-Citylauf Papenburg	https://www.lg-papenburg-aschendorf.de/olb-citylauf	x	x							30.08.2008	12.12.2018	23		
23. 04.		Schortens	Schortenser Straßenlauf	http://www.hfc-la.de	x	x	x						26.03.2022		27		
01. 05.		Wolfenbüttel	Stadtgrabenlauf	https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/veranstaltungen/stadtgrabenlauf-1-maj/	x	x							04.01.2020		25		
01. 05.		Gristede	Gristeder Mailauf	https://www.ssv-gristede.de/	x	x	x						8.10.14 / 25.3.22	29.08.2019 / -	24 / 27		
05. 05.		Haselünne	Haselünner Altstadtlauf	https://www.haseluenner-sv.de	x	x							01.03.2020		25		
07. 05.		Cuxhaven	Stadtparkasse Marathon Cuxhaven	https://www.cuxhaven-marathon.de		x	x	x					06.03.2011	17.02.2022	26		
07. 05.		Achim	i-run Achim	http://www.i-run-achim.de	x	x							30.3.18 / 7.3.15	- / 3.10.20	23 / 25		
12. 05.		Sottrum	Sottrumer Abendlauf	http://www.tv-sottrum.de/leichtathletik/abendlauf	x	x							12.10.2015	12.11.2020	25		
12. 05.		Neuenkirchen (bei Bramsche)	VR-Bank Abendlauf	https://www.einracht-neuenkirchen.de/index.php?id=421	x	x							25.04.2017	15.06.2022	27		
13. 05.		Burgwedel	Burgwedeler Volks- und Straßenlauf	http://www.laufclub-burgwedel.de		x							23.02.2012	14.11.2022	27		
13. 05.		Syke	Syker Hachelauf	https://www.syker-hachelauf.de	x	x							29.09.2019		24		
13. 05.		Großenkneten	Großenknetener Zehn-Meilen-Lauf	https://www.zehnmeilenlauf.de	x	x							03.09.2012	08.11.2022	27		
14. 05.		Nordenham	Umweltlauf	http://www.sv-nordenham.de	x	x							20.04.2023		28		
20. 05.		Otterndorf	Gezeitenlauf	www.gezeitenlauf.de					x		x		08.05.2023		28		
20. 05.		Schüttorf	Grafschafter Volksbank Citylauf Schüttorf	http://www.citylauf-schuetdorf.de	x	x							31.03.2012	09.11.2022	27		
26. 05.		Hasbergen	Nacht von Hasbergen	https://www.nacht-von-hasbergen.de	x	x							28.3.22/11.4.22		26		WA-Vermessung
26. 05.		Emlichheim	Emlichheimer Pfingstlauf	http://www.pfingstlauf.de	x	x							14.04.2012	26.07.2022	27		
27./28. 05.	World Ranking	Braunschweig	DM 24-Stunden	http://24h-braunschweig.de/ausschreibung-2023/							x		13.10.2022		27		
03. 06.		Nienburg	Nienburger Spargellauf	http://www.nienburger-spargellauf.de	x	x							14.03.2020		25		
03. 06.		Emden	Emder Matjeslauf	http://www.emder-lg.de	x	x							28.04.2013	15.03.2019	23		
04. 06.		Neustadt am Rbge.	Neustädter Stadtlauf	http://www.tsv-neustadt.net/	x	x							2. + 23.08.2018		23		
04. 06.		Giesen	Haseder Feldmarklauf	http://www.tushasede.de	x	x	x	x					11.05.17/22.03.22		27		
04. 06.		Lingen (Ems)	Lingener Citylauf	http://www.citylauf-lingen.de	x	x							20.03.2022		27		
10. 06.		Ovelgönne-Großenmeer	Samstagslauf Großenmeer	http://www.gtv-grossenmeer.de	x	x							21.8.18/10.4.17	08.11.2022	28 / 27		
10. 06.		Lüneburg	Lüneburger Ultra-Marathon (100 km)	https://www.lueburger-heide-staffellauf.de						x			29.3.+10.4.2019		24		
16. 06.		Weener-Stapelmoor	run fun loop Stapelmoor	http://www.lqeutoniastapelmoor.de		x							15.09.2015	24.11.2020	25		
18. 06.		Dunum	RVB Harlingerland Lauf	http://www.lt-schafthauswald.de		x	x						04.04.2017	14.11.2022	27		
18. 06.		Buchholz (Nordheide)	Buchholzer Stadtlauf	http://www.buchholzerstadtlauf.de		x	x						05.06.2018		23		
18. 06.		Rinteln	Rintelner Volksbank-Lauf	http://www.rintelner-volksbanklauf.de	x	x							03.05.2010	30.11.2020	25		
23. 06.		Verden	Verdener Stadt-Lauf	http://www.lgkv.de	x	x							11.11.2018		23		
24. 06.		Wurster Nordseeküste (Nordholz)	Nordholzer Windmühlenlauf	http://www.windmuehlenlauf.jimdofree.com	x	x	x						20.04.2002	29.05.2018	23		
24. 06.		Löninggen	Remmers-Hasetal-Marathon	http://www.remmers-hasetal-marathon.de	x	x	x	x					3.5.18/10.5.19		23 / 24		
24. 06.		Haren (Ems)	Volksbank Haren Citylauf	http://www.citylauf-haren.de	x	x							23.04.2017	08.11.2022	27		
24. 06.		Wiesmoor	Ottermeerlauf (6 Stundenlauf)	http://ottermeerlauf.de				x	x		x		29.01.2023		28		
30. 06.		Springe	Springe-Deister-Sommerlauf	http://www.springe-deister-marathon.com	x	x	x	x					09.07.2021		26		Marathon wird nicht angeboten
01. 07.		Ihlienworth	Ihlienworther Brückenlauf	https://www.tsvihlienworth.de/	x	x							05.11.2011	17.10.2021	26		
15. 07.		Klein Meckelsen	Wiesenlauf Klein Meckelsen	http://www.wiesenlauf.de	x	x							08.07.2018		23		
15. 07.		Norderney	meine Insel Lauf - Norderney	www.norderney-lauf.de	x	x							06.06.2017	21.07.2022	27		
15./16. 07.		Delmenhorst	24 Stunden Burginsellauf	http://www.24-lauf.de							x	x	28.09.2021		26		
21. 07.		Lüchow	Lüchower Zehner	https://www.sc-luechow.de/		x							31.07.2014	10.11.2019	24		
06. 08.		Beverstedt-Wellen	Rund um Wellen	http://www.wellen-marathon.de	x		x	x					30.4.13 / 4.4.12	03.02.2023	28 / 27		
11. 08.		Spelle	Speller Sparkassen Sommernachtslauf	https://spelle-laufgruppe.de/	x	x	x						12.7.09/24.7.16	20.1.20 / 9.9.21	24 / 26		
19. 08.		Schortens	Schortenser Jever-Fun-Lauf	http://www.jever-fun-lauf.de	x	x							12.02.2023		28		zusätzlich 10 engl. Meilen vermessen
25. 08.		Barßel	Barßeler Hafenfestlauf	https://www.hafenfestlauf.de/	x	x							15.07.2008	23.09.2017	23		
25. 08.		Südbrookmerland-Münkeboe	Münkeboer Festagelau	http://www.lg-ostfriesland.de	x	x							07.08.2010	17.09.2020	25		
27. 08.		Hannover	Eilenriederennen	http://www.eilenriederennen.de	x	x	x						18.07.2019		24		
01. 09.		Lehrte	Lehrter City-Lauf	http://www.lehrtersv.de		x							24.02.2007	30.04.2023	28		
02. 09.		Wanna	Straßenlauf "Rund um Wanna"	http://tsvwanne.de		x	x						30.06.2013	15.03.2019	23		
02. 09.		Hamel	Hamelner Stadt-Galerie-Lauf	http://www.hamelner-stadt-galerie-lauf.de	x	x							14.09.2014	16.01.2020	24		
02. 09.		Meppen	Meppener Sparkassen-Citylauf	https://www.tv-meppen.de/ableitungen/citylauf	x	x							26.03.2017	09.09.2021	26		
02. 09.		Einbeck OT Greene	Greener Leinwiesenlauf	http://www.greene.de	x	x	x						31.5.,14.+21.6.22		27		
08. 09.		Duderstadt	Duderstädter Sparkassenlauf	http://www.duderstaedter-sparkassenlauf.de	x	x							04.08.2012	14.03.2023	27		
09. 09.		Diepholz	Diepholzer Stadtlauf	http://www.diepholzer-stadtlauf.de	x	x	x						21.07.2011	21.10.2020	25		

