

Lauftermine 2010

07.	Februar	Logabirum Winterlauf
13.	Februar	Crosslauf Hesel
28.	Februar	Ihrhove Winterlauf Schortens Crosslauf
14.	März	Oldenburger Straßenlauf (10km + 25 km)
05.	April	15. Störtebeker Straßenlauf Fortuna Wirdum (5km+10km, Schülerlauf)
11.	April	Familalauf Oldenburg (5km+10km+HM)
17.	April	Norden OLB Citylauf (5km + 10km+Schülerl.)
18.	April	Papenburg Citylauf (5km + 10km) Schortens Straßenlauf (5km+10km+HM)
23.	April	Lauf um Gut Stikelkamp
25.	April	Hamburg Marathon Volkslauf Thülsfelder Talsperre (10km)
27.	April	1.Etappe Ossi-loop
30.	April	2.Etappe Ossi-loop
03.	Mai	Hannover Marathon
04.	Mai	3.Etappe Ossi-loop
07.	Mai	4.Etappe Ossi-loop
11.	Mai	5.Etappe Ossi-loop
14.	Mai	6.Etappe Ossi-loop
15.	Mai	Schüttdorf OLB Citylauf
16.	Mai	Wilhelmshaven Marathon
21.	Mai	LGO Bahnlaufserie I
29.	Mai	Emden Matjeslauf (5km + 10km)
31.	Mai	Bez.-meisterschaft W'haven 800, 5000
04.	Juni	LGO Bahnserie II
05.	Juni	EWE Nordseelauf 1. Etappe
06.	Juni	Oldenburg Eversten Brunnenlauf (4,44 km + 10km)
08.	Juni	Läuferabend Schortens
11.	Juni	Mittelstreckenabend Schortens
11.	Juni	Marienhafte Abendlauf TV Marienhafte
12.	Juni	Hesel Ostfrieslandmarathon
14.	Juni	Tergast Volkslauf (5km +10 km)
16.	Juni	Leer Schöner Aussichtcup (10km)
18.	Juni	Aurich Sparkassenlauf (5km + 10km)
19.	Juni	Bad Zwischenahn Meerlauf
27.	Juni	Harlingerland Volkslauf (5km+10km+HM)
04.	Juli	Döschke loop Rechtsupweg (5km + 10km)
09.	Juli	Ihlow Fuchsienlauf (5km + 10km)
17.	Juli	Norderney City-Abendlauf (5km + 10km)
23.	Juli	Haren Citylauf (5km + 10km)
24.	Juli	Logabirum Spendenlauf
30.	Juli	Esens Balthasarlauf (10 km)
07.	August	LGO Bahnserie III Jemgum Volkslauf (5km + 10km)
15.	August	Oldenburg 5 x 10 km Staffellauf
21.	August	Jever Fun Lauf (5km + 10km)
27.	August	Münkeboe Festtagslauf (5km + 10km)
28.	August	Wittmund Klinkerlauf (10 km)

- | | | |
|-----|-----------|---|
| 04. | September | Oldenburg Spardalauf (5km + 10km) |
| 05. | September | Leer Citylauf (5km+10km+HM) |
| 10. | September | Emden Delftlauf (6 km + 10 km) |
| 12. | September | Norderney Marathon |
| 18. | September | Garreler Freimarktlauf (5km + 10km) |
| 25. | September | Cloppenburg Citylauf (5km + 10km) |
| 26. | September | Berlin Marathon |
| | | |
| 03. | Oktober | Ofen Herbstlauf (5km + 10km)
Köln Marathon |
| 17. | Oktober | Oldenburger Citylauf (5km + 10km+ HM + M) |
| 23. | Oktober | Logabirum Staffellauf |
| 31. | Oktober | Emden Stundenlauf |
| | | |
| 13. | November | Emden Wall-Lauf |
| 28. | November | Uplengen Adventslauf |
| | | |
| 05. | Dezember | Run for help |