

## Vorwort

**Liebe Vereinsmitglieder, Freunde,  
Unterstützer und Interessierte des  
Leichtathletik Club Nordhorn e.V.**



**B**ereits seit dem Jahre 1999 erscheint alljährlich eine Broschüre vom Leichtathletik Club Nordhorn e. V. mit dem Titel „**Informationen aus dem Vereinsleben**“ des jeweiligen Jahres. Auch für das Jahr 2016 ist es wieder gelungen, eine Broschüre in der bekannten Form anzufertigen. Diese liegt hiermit als 18. Auflage vor.

Ziel dieser Broschüre ist es in erster Linie, das sehr vielfältige Vereinsleben des LCN den Mitgliedern darzustellen und darüber, soweit wie eben möglich, zu informieren. Dazu soll diese Broschüre kurzfristig den LCN-Mitgliedern über die Übungsgruppen zur Verfügung gestellt werden, verbunden mit der Einladung für die am 13. Januar 2017 stattfindende Mitgliederversammlung im neuen Move Inn im Grafschafter

Sportpark. Darauf weisen wir bereits jetzt hin und wünschen uns eine rege Teilnahme unserer LCN-Mitglieder.

Durch die vorzeitige Vorlage dieser Broschüre kann am Abend der Mitgliederversammlung auf eine lang dauernde umfangreiche Berichterstattung über das Übungsgeschehen verzichtet werden. Ferner soll die Broschüre auch einer interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt werden, um sie über das umfangreiche Sportangebot des LCN zu informieren.

An der Erarbeitung der Berichte in Schrift und Bild waren wie immer etliche Autoren beteiligt, um aus ihren verschiedenen Übungsgruppen über ihre Arbeit zu berichten. Dadurch ergibt sich ein vielschichtiges Bild mit einer Fülle von Informationen über das LCN-Vereinsleben und den Erfolgen von Breiten- und Leistungssportlern ohne Anspruch auf die den Rahmen der Broschüre sprengende Vollständigkeit.

Wir danken allen beteiligten Autoren aus den verschiedenen Gruppen unseres Vereins für die bereitgestellten Berichte und Fotos. Durch die Vielfalt der Berichte erhält diese Broschüre die beabsichtigte Lebendigkeit und damit hoffentlich viel Aufmerksamkeit.

Nordhorn, im Dezember 2016

Heinrich Niemeyer und Reinhold Volken

## **Bericht des Vorsitzenden**

### **Liebe Leserin, lieber Leser!**

**W**ie in den vergangenen Jahren legen die verantwortlich Aktiven des Vereins mit ihren Berichten in dieser Broschüre Rechenschaft ab über ihre Tätigkeiten im zurückliegenden Jahr. Wir schaffen damit die gewünschte und erforderliche Transparenz unseres ehrenamtlichen Engagements zur Förderung des Sports und der Gesundheit (Satzung).

Während die Trainer/innen und Übungsleiter/innen aus ihren jeweiligen Abteilungen berichten, obliegt mir die Aufgabe, die Gesamtsituation des Vereins darzustellen und aus der Vorstandsarbeit zu berichten.

Die sportliche, personelle und finanzielle Situation des LCN darf ich als erfolgreich und gut beschreiben.

Im leistungsorientierten Sport von Leichtathletik (hier insbesondere Kurz- und Mittelstrecke Schüler/innen und Wurf der Männer), Triathlon und Langstreckenlauf (beides Erwachsene) erzielten die Athleten im Jahr 2016 viele herausragende Platzierungen. Nicht nur im regionalen Bereich konnten die Leistungsträger überzeugen, sondern sie verbuchten auch zahlreiche Erfolge auf Landesebene und einige sogar auf internationaler Bühne. Die Mehrzahl der Vereinsmitglieder trainiert in den breitensportlich aus-

gerichteten Fitness- und Gymnastikgruppen. Die Gesundheit fördernden und erhaltenden Sporteinheiten beanspruchen die gesamte Körpermuskulatur und werden gerne in angeregter kommunikativer Atmosphäre mehrfach wöchentlich in Anspruch genommen.

In den vergangenen Jahren ist es allen Verantwortlichen bestens gelungen, sowohl den Leistungs- als auch den Breitensport gleichermaßen zu fördern. Dies belegen u.a. die konstanten Teilnehmerzahlen und die zum Teil herausragenden sportlichen Erfolge.

Die zentralen Sportstätten des LCN liegen im Schulzentrum Deegfeld: die Sporthallen, die Schwimmhalle und die Leichtathletikanlage. In den Wintermonaten wird überwiegend in den Hallen trainiert, in den Sommermonaten in der Regel auf der Leichtathletikanlage. Hier werden auch leistungsorientierte Wettkämpfe veranstaltet, die aber in den letzten Jahren nicht mehr ausgetragen werden konnten, weil die Sportanlage aufgrund der Abnutzungserscheinungen nur noch sehr eingeschränkt (Verletzungsgefahr) genutzt werden konnte. Nach langen Verhandlungen steht nun für 2017 endlich die Sanierung der Leichtathletikanlage auf dem Programm. Alle Sporttreibenden haben mit Einschränkungen zu rechnen; angesichts der erwarteten Verbesserungen für das Training sicher hinnehmbar. Eine zusätzliche Aufwertung der Leichtathletikanlage wurde durch die Aufstellung einer

weiteren Doppelgarage erreicht, die aus den finanziellen Rücklagen des Vereins angeschafft werden konnte. Dadurch verbessern sich deutlich die beengten räumlichen Verhältnisse. Wettkämpfe werden wir hier in 2017 wahrscheinlich nicht ausrichten können (abhängig vom Sanierungsplan). Aber wie in den vergangenen Jahren organisieren wir das Leichtathletik-Hallensportfest für Grundschulen (Klassen 3 und 4), natürlich wieder den Nordhorer Stadtlaf, die 31. Meile (aber den 38. Volkslauf in Nordhorn) und zum Abschluss des Jahres findet wieder der „Nordhorer Silvesterlauf“ am Vechtesee statt, der in enger Kooperation mit dem Bootsclub ausgerichtet wird. Am 31.12. um 14:00 Uhr wird der Startschuss fallen und es können wieder in lockerer und entspannter Atmosphäre einige Runden um den See gelaufen werden. Es erfolgen keine Anmeldungen und keine Zeitnahme. Sieger/in ist jede/r Teilnehmer/in. Im Anschluss findet im Clubhaus ein geselliger Ausklang statt.

Im nächsten Jahr soll es wieder einen Volks-Triathlon in Nordhorn geben. BCN, LCN und Vorwärts planen die Ausrichtung für den 30.07.2017: Schüler-Duathlon, Staffel- und Einzel-Triathlon. Zentrales Veranstaltungsgelände liegt beim Bootsclub. Detailliertere Information werden demnächst im Internet und [www.nordhorer-triathlon.de](http://www.nordhorer-triathlon.de) veröffentlicht.

Seit 2015 bieten wir für eine Schülergruppe Floorball an, die regen Zuspruch findet und freitags ihr Hallentraining absolviert. Mittlerweile trainiert eine Gruppe Erwachsener am Donnerstag in der Ludwig-Povel-Schule ab 19:00 Uhr. Interessierte können sich an Holger Gellink wenden (Kontakt Daten am Ende der Broschüre).

Danken möchte ich den Vorstandsmitgliedern, die sich ihrerseits für die vielfältigen Belange des LCN einsetzen. Seit einigen Monaten wird die Triathlon-Abteilung durch Carsten Böttick vertreten, Gerwin Hes arbeitet sich in das Amt des Kassenswartes ein und Hermann Vos übernimmt die Aufgaben des bisherigen Schriftführers Gerwin Hes. Zur weiteren Unterstützung nimmt Klaus Barlage an den Vorstandssitzungen teil und Klaus Keiser ist wieder aktiv dabei, um die Belange unserer Kernsportart Leichtathletik zu vertreten. Der Vorstand trifft sich nach Bedarf, um die aktuellen Erfordernisse zu regeln. Die jeweiligen Sitzungen werden über eine schriftliche Einladung mit Tagesordnungspunkten einberufen und in einem Ergebnisprotokoll festgehalten. Ein sachliches, konstruktives Miteinander in meistens heiterer Atmosphäre. Danke.

Die finanzielle Situation ist seit vielen Jahren ausgeglichen. Ausgaben und Einnahmen halten sich die Waage, so dass wir wieder im neuen Jahr sowohl den Übungsbetrieb im Brei-

tensport fördern als auch den Leistungssport finanziell unterstützen können. Dies wäre ohne die Zuwendungen der zahlreichen Sponsoren nicht möglich.

Ihnen allen gebührt ein großer Dank. Ich wünsche allen Gesundheit und gutes Gelingen für das Jahr 2017.

Ludger Fortmann

## LCN-Lauftreff Tillenberge

Seit geraumer Zeit hat sich eine angeregte Unterhaltung als lockerer Auftakt der teilnehmenden Läufer und Walker zum sonntäglichen Lauftreff ergeben. Schnell noch kurz mit Lauffreunden Neuigkeiten austauschen, das Wetter loben bzw. kritisieren, die Zipperlein, die die derzeitige Fitness beschreiben, erklären und schon ist Startzeit.

Jeweils um 10.00 Uhr ist moderate Bewegung in frischer Luft der waldreichen Natur der Tillenberge angesagt. Unterschiedlich lange Strecken werden gelaufen oder gegangen (nordic walking).

Die Teilnahme ist nach wie vor vereinsunabhängig. Stete Anwesenheit ist nicht Pflicht, jedoch weiß jeder, regelmäßige Bewegung dient der Gesundheit.

Im Frühsommer startete die Gruppe eine Radtour zum Waldseiter Hof. Zur gelungenen Organisation hatten die Teilnehmer nur einen Kommen-

tar: wiederholen wir das im nächsten Jahr? Wir werden sehen!



### Der Marathonhund.

Regelmäßiger Teilnehmer am sonntäglichen Lauftreff ist Torsten mit seinem Hund, einem Mischling, der problemlos die Laufstrecke der ambitionierten Teilnehmer von 12 km

bewältigt. Auch Strecken von 20 km und mehr, so Torsten, bewältigt er mit Elan. Achtgeben muss er dabei jedoch auf ausreichende Flüssigkeit für den nur über die Zunge schwitzenden Begleiter.

Heinrich Niemeyer

## **Auf Straße und im Gelände**

### **Langstreckenläufer wie gewohnt erfolgreich**

**A**uch in diesem Jahr können die Langstreckenläufer des LCN wieder auf eine überaus erfolgreiche Saison zurückblicken.

Ob im vergangenen Winter bei den Cross-Läufen, oder innerhalb der Straßenlaufsaison waren stets dieselben Protagonisten der vergangenen Jahre im Fokus der regionalen und überregionalen Presse.

Erstes Highlight waren im Februar in Lingen die Niedersächsischen Cross-Meisterschaften, wo Klaus Eckstein auf der Männer-Langstrecke in seiner Altersklasse (M 45) den Meistertitel holte. In der Mannschaftswertung errang er zusammen mit Jörg Amt und Ingo Beckemper den Landestitel. Dieses im dritten Jahr nacheinander, aber immer mit wechselnder Besetzung.

Gerold Nyhoff konnte sich auf der Mittelstrecke über die Landesvizemeisterschaft freuen.

Gerold Hartger und Jörg Amt traten verletzungsbedingt etwas kürzer. Dennoch verzeichnete Hartger bei gedrosseltem Training bei den wenigen Laufveranstaltungen, an denen er teilnahm, erstaunliche Ergebnisse. Er siegte unangefochten beim stark besetzten City-Lauf in Oldenzaal über die 10-km-Distanz in 31:38 Min. Über 5000 m auf der Bahn in Gildehaus blieben die Uhren für ihn bei 15:35,4 Min. stehen. Beide Ergebnisse bedeuten gleichzeitig Spitzenplätze innerhalb der Niedersächsischen Bestenliste.

Ingo Beckemper wurde Landesvizemeister (M45) im 10-km-Straßenlauf in Meppen in der guten Zeit von 36:46 Min. Ebenso erwähnenswert ist sein 7. Platz bei den Riesenbecker Sixdays, einer alle zwei Jahre stattfindenden Laufveranstaltung im Teutoburger Wald, wo an sechs aufeinander folgenden Tagen jeweils in Wettkampfmanier Strecken von 20 bis 25 km mit erheblichen Höhenunterschieden absolviert werden.

Ebenso erfolgreich war Gerold Nyhoff im Straßenlauf. Über die Halbmarathondistanz steht er an erster Stelle der Niedersächsischen Bestenliste in 1:18,51 Std., die er Ostern in Bawinkel erzielte.

Vordere Platzierungen im Landesranking stehen bei ihm auch über 5000 m (Bahn) und im 10-km-Straßenlauf zu Buche.



Beeindruckende Gesamtsiege erkämpften sich beim Insellauf auf Norderney sowohl Klaus Eckstein bei den Männern, als auch Kirsten Schnieders bei den Frauen.

Überregionales Interesse verbuchte Klaus Eckstein durch seinen Gesamtsieg beim Bad Bentheimer Waldlauf, wo er im Endspurt durch seinen Widersacher behindert wurde, und somit nur als Zweiter das Ziel erreichte. Erst durch einen Entscheid des Zielgerichtes wurde ihm der verdiente Sieg zuerkannt. Dazu Klaus: *“Unvergessen bleibt mir der Endspurt mit Elmar Remus, TuS Solbad Ravensburg, um den Sieg beim Bad Bentheimer Waldlauf. Nachdem Elmar mich kurz vor dem Ziel mit einem Griff an die Schulter stoppte, hatten die Zielrichter das letzte Wort.“*

Aus LCN-Sicht herausragende Leistungen erbrachten am letzten Oktober-Wochenende Kirsten Schnieders und Berthold Nykamp. Beide hatten für den Frankfurt Marathon gemeldet, in den auch die Deutschen Marathon Meisterschaften integriert waren.

Während Berthold in seiner Altersklasse (M70) in der hervorragenden Zeit von 3:48,20 Std. den dritten Platz und damit die Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften erlief, gelang es Kirsten Schnieders



Foto Abel

in einem beherzten und von der Laufeinteilung gleichmäßigem Rennen, als erste Frau in der Graftschaft

unter der magischen 3 Std. Marke zu bleiben. Ihre 2:59,49 Std. bedeuteten den 12. Platz in der Frauenwertung bei den nationalen Titelkämpfen.

Diese Leistung ist umso höher einzuschätzen, wenn man weiß, dass sie bei km 38 von einem anderen Läufer zu Fall gebracht wurde und sie sich erhebliche Schürfwunden an Händen, Ellenbogen und Hüftknochen, sowie Verletzungen am Jochbein zugezogen hatte. Glücklicherweise konnte sie wieder aufstehen und das Rennen, wenn auch verletzt, beenden.

Die Liste der Erfolge in der zurückliegenden Saison könnte noch um etliches erweitert werden, denn auch LCN-Athletinnen und -Athleten wie Imke Sumbeck, Heiner Wilmlink, Birger Wieking, Stefan Würth und viele andere, waren bei diversen Wettkämpfen im LCN-Trikot erfolgreich.

Dieter Dinkhoff

## Sportabzeichen, Erwerb 2016

In diesem Jahr legten 67 Erwachsene und 17 Kinder bzw. Jugendliche erfolgreich die Prüfung ab (davon Gold 50 mal, Silber 13 mal und viermal Bronze bei den Erwachsenen).



Das Familiensportabzeichen konnten wir viermal verleihen. Zwei Familien mit jeweils drei und zwei Familien mit jeweils vier Personen stellten sich den Prüfungen. Ein Laufabzeichen wurde erworben.



Mit Elan die zukünftigen Sprinter

Mit 87 Jahren hat bei den Frauen M. Seibt zum 24. Mal und bei den Männern K. Lütkes, 81 Jahre, zum 29. Mal die Prüfung erfolgreich abgelegt.



Noch scheint die Grube etwas überdimensioniert

Wie immer fehlen zum Ende der Saison noch einige Personen mit einer ausstehenden Prüfung. Wir gehen davon aus, dass die erforderlichen Leistungen noch erbracht werden. Es ist ja noch Zeit!?

Das Wetter meinte es gut mit uns. Die Bedingungen waren optimal. Deswegen hatten wir Prüferinnen allerdings mit deutlich höherer Beteiligung gerechnet.

In diesem Jahr hatten wir die 20. Ferienpassaktion! Die Kinder, Helfer und Prüfer hatten viel Spaß dabei.

Knapp 50 Mehrkampf-Abzeichen konnten wir überreichen.

Wir beide freuen uns schon auf das nächste Jahr und hoffen auf noch größere Beteiligung – aus allen Abteilungen des LCN!

Helga Norder, Andrea Moeken

## Der LCN besteht 2016 seit nunmehr 59 Jahren,

Jahre, ausgefüllt mit zahlreichen Höhepunkten, kleineren Begebenheiten, Aufmerksamkeit erzeugenden Ereignissen. Grund genug, in lockerer Folge, in größerem zeitlichen Abstand, sich zu erinnern. Hier eine weitere Folge, wertfrei, in knapper Darstellung:

### Erster Volkslauf am 07. September 1969 in Nordhorn.

Der 10-km-Lauf ist nächster Programmpunkt. Die Strecke über Postdamm, Brookweg, Kloster Frenswegen und zurück an der Vechte sollte zur Kontrolle noch einmal abgefahren werden. Das ok des Kuriers sollte nach Rückkehr den Startschuss freigeben. Gut überlegt! Als jedoch ich - der Kurier - mit leichter Verspätung zum Startplatz zurückfuhr, kamen mir die Läufer schon entgegen. Der Startschuss war gefallen und zudem hatte ein Streckenposten wohl nicht genau zugehört und die Läufer falsch auf die vorher gelaufene 400 m Schülerrunde gelenkt. Die Überraschung war komplett als die Läufer nach kurzer Zeit wieder vor Start und Ziel auftauchten. Irritationen abschütteln und reagieren. Spontan wurden die Läufer unter dem Beifall der Zuschauer erneut über den Start auf die Strecke geführt. Nun lief alles seinen gewohnten Gang. Statt 10 km waren nun 10,4 km zu bewälti-

gen. Die meisten Läufer nahmen die spontane Änderung mit Humor.

Heinrich Niemeyer

## Mittwochgruppe Erwachsene

Die Mittwochsguppe der Erwachsenen blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Zusammen mit den Athleten des VfL Lingen erreichten unsere Master-Sportler den 5. Platz bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft. Zu dieser Mannschaft ge-



hören Ingo Buscher, Hartmut Johannink, Stefan Würth, Birger Wieking und Holger Gellink. Zwei Wochen später gewannen diese Athleten, verstärkt durch jüngere Athleten (Miguel dos Santos, Julian Moeken), zusammen mit dem VfL Lingen die Niedersachsen-Meisterschaft der Männerteams! Zwei tolle Erfolge, die im nächsten Jahr wiederholt werden sollen. Ansonsten ist das Wintertraining in der Halle sehr vielversprechend angelaufen. Von Woche zu Woche kommen immer mehr Athleten, um zu sprinten, mit dem Medizinball zu keulen

oder sich beim Shuttle-Run zu verausgaben. Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Holger Gellink

## Kraftsport im LCN

Auch das Jahr 2016 geht in der Kraftsportgruppe des LCN erfolgreich zu Ende.

In der heutigen Zeit ist bei vielen Menschen der Bewegungsmangel Ursache ihrer Probleme. Dem kommt das Trainingsprogramm der LCN-Kraftsportgruppe entgegen; denn es ist in erster Linie auf Kraftausdauer ausgerichtet.



Gruppe am Montag

Krafttraining stärkt weiter das Immunsystem und sorgt durch Stärkung der Muskulatur für eine gute Körperhaltung. Die Kraftsportgruppe des LCN trainiert dreimal wöchentlich im Krafttrainingsraum des Euregiums:

**Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr**  
**Donnerstag von 19.00 bis 20.30 Uhr**  
**Samstag von 14.00 bis 15.30 Uhr**



Werner Münker mit Gruppe am Donnerstag

## Die „Montaggruppe Männer“

18.45 Uhr! Aktive Männer im unterschiedlichsten Alter, ähnlicher Fitness, erwarten den Sportabend am Montag: Aufwärmen, Laufschulung, Kraftaufbau und –erhalt, Schnelligkeit, Beweglichkeit als ständige Ziele sind Bestandteil der Stunde; die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens als Ergebnis werden angestrebt. Die Möglichkeit individueller Anpassung an die Übungsintensität ist für die Teilnehmer jeweils gegeben, da die Nachhaltigkeit einer Übung nicht allein von der Vorgabe durch den Übungsleiter vorgegeben wird.



Medizinballarbeit

Der Erwerb des Sportabzeichens ist nach wie vor eine vielfach angestrebte Leistungskontrolle in den

Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Acht Urkunden bescheinigen die individuelle Leistung.

Auch die Geselligkeit innerhalb der Gruppe wird gepflegt. Ein „Arbeitsessen“ am Montag nach Rosenmontag sowie eine Radwanderung zu Beginn der Sommerferien stehen fest im Plan.

Leider musste unsere Gruppe einen schmerzlichen Verlust beklagen. Unser jüngstes Mitglied verstarb während einer Rad-Trainingseinheit. Wir werden ihn als Mensch und Sportkamerad in Erinnerung behalten.

Heinrich Niemeyer

## Funktionsgymnastik am Donnerstag

**W**ir treffen uns jeden Donnerstag von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr in der der Ludwig-Povel-Schule, ehem. Gerhart-Hauptman-Realschule.



Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmtraining, dass wir auch gerne

bei schönem Wetter, draußen am Kanal mit einer Jogging- oder Walkingrunde starten. Danach geht es in die Halle. Durch ausgewählte und rückenfreundliche Kräftigungsübungen wird unsere Muskelkraft verbessert. Für einen angenehmen Abschluss sorgen dann Dehnungs- und Entspannungsübungen.

### **Fotoausstellung: 35 Jahre Seniorensport**

**D**ie Fotoausstellung am 29.10.2016 mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen war eine gelungene Sache!! Knapp 100 Senioren vom



LCN kamen an diesem Tag zur Ausstellung in der neuen Mensa der Ludwig-Povel-Schule. Unter den interessierten Teilnehmern waren auch einige Senioren aus dem Gründungsjahr 1981 dabei. Die vielen Bilder aus den letzten 35 Jahren standen natürlich im Vordergrund, aber auch das gemütliche Beisammensein.

### **Seniorensport am Montag**

**J**eden Montag von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr und von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle der Ludwig-Povel-Schule eh. (Gerhart-Hauptmann-Realschule) zum Seniorensport.

Die Gymnastikstunde beginnt mit einer Aufwärmung, dem Herzkreislauftraining. Eine abwechslungsreiche, rückenschonende Wirbelsäulengymnastik mit vielen Gleichgewichtsübungen, stärkt unseren Rücken und erhält unsere Muskelkraft.

**Neu!!**

**Wassergymnastik von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr!**



Nach der Gymnastik können wir in das anliegende Hallenbad der Ludwig-Povel-Schule gehen. Bei einer angenehmen Wassertemperatur bieten wir mit verschiedenen Geräten wie z.B. Nudeln, Sticks, Bälle, Hanteln usw. eine abwechslungsreiche Aquastunde an.



**W**ir sind die Volkstanzgruppe des LCN, und treffen uns alle 14 Tage jeweils donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr, in der Turnhalle der Freiherr-vom-Stein-Schule.

Getanzt werden Block-, Kontra- und Kreistänze, sowie auch Square`s. Wir tanzen in Formationen zur Walzermusik, Cha-Cha-Cha, Tango, Sirtaki.

Das Wichtigste: Wir haben viel Spaß zusammen, und tun etwas für unsere Gesundheit, und brauchen keinen Partner dazu.

Erika Elfering, Zusammenfassung Gabi Smemann

## **Leichtathletik-Kindergruppe** **Gaby Fortmann**

**D**as Training der Kinder findet donnerstags in der Zeit zwischen 16:00 und 17:30 Uhr statt und ist für Schüler/innen zwischen 6 und 12 Jahren gedacht, aber die Altersbegrenzungen sind fließend. In der Sommerzeit wird auf der Leichtathletikanlage und in den Wintermonaten in der kleinen Deegfeldhalle trainiert. Neben dem

allgemeinen sehr wichtigen Grundlagen- und Koordinationstraining wird auch auf die Teilnahme an Wettkämpfen vorbereitet. Regelmäßig werden in den Übungseinheiten spielerische Elemente aufgenommen, nicht nur zur Auflockerung anstrengender Einheiten, sondern auch um die soziale Komponente zu fördern. Gute Erfolge konnten die jungen Leichtathleten bei der Teilnahme an Wettkämpfen für sich verbuchen. Anfang des Jahres standen das Hallensportfest in Neuenhaus und der Läuferabend in Gildehaus auf dem Programm. Es folgten im Sommer die Kinder-Leichtathletik in Gildehaus und später die Nordhorner Meile.

Gaby Fortmann

## **Kinder- und Jugendabteilung** **2016**

**D**as Jahr begann mit dem traditionellen Hallensportfest (20. Auflage) für die Nordhorner Grundschulen, das wieder wie gewohnt einen sehr guten Zuspruch erfahren hat. Die 130 Jungen und Mädchen absolvierten zunächst einen leichtathletischen Dreikampf - bestehend aus Laufen, Springen und Werfen - und kämpften dann in der Biathlonstaffel mit großer Begeisterung für ihre Mannschaften.

In der Freiluftsaison auf der Kunststoffbahn im Schulzentrum Deegfeld konnten nur einige kleinere Wett-

kämpfe durchgeführt werden. Denn der marode Zustand der Kunststoffanlagen hat erneut auch trotz der Reinigungsmaßnahmen Ende Mai keine größeren Veranstaltungen zugelassen. Seit Anfang Oktober hat die Vermoosung der Flächen wieder einmal so zugenommen, dass auch das Unfallrisiko erheblich gewachsen ist.

Demnach ist eine Grundrenovierung der Anlage weiterhin dringend erforderlich, um wieder größere Veranstaltungen in Nordhorn organisieren zu können.

### **Kindergruppe U10 Mittwoch 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr**

Luca Pokstefl und Nico Neumuth kümmern sich engagiert um die Jüngsten. Eine Gruppe von 12-16 Jungen und Mädchen im Alter von 7 bis 12 Jahren kommen regelmäßig am Mittwoch zu den Übungsstunden. Hierbei geht es primär um Spaß an Sport und Bewegung und nicht darum, aus jedem Kind einen Profisportler, eine -sportlerin zu machen. Es wird gelacht, gespielt und trainiert.

### **Leichtathletik-Übungsgruppe U 18 Freitag 16.00 Uhr**

Seit Sommer 2016 haben wir, Fabienne Brand (16) und Nina Ottoweß (17), die Leichtathletikgruppe von Giacomo Foppe am Freitag übernommen.



Bereits seit 2009 sind wir aktive Mitglieder, so dass wir schon viele Erfahrungen in den unterschiedlichen Disziplinen gesammelt haben.

Wir sind eine sehr gemischte Gruppe im Alter von 12 bis 19 Jahren, die sich gegenseitig motiviert. Wir haben einmal die Woche Training, ma-



chen allerdings zusätzlich öfter zusammen verschiedene Laufeinheiten, um unsere allgemeine Ausdauer zu verbessern. Diese Zusatztrainings gestalten wir gemeinsam, um die Wünsche und das Können jedes einzelnen zu berücksichtigen.

Unser Training ist sehr vielfältig, um die Motivation der Teilnehmer zu stärken und die Trainingsstunden nicht langweilig werden zu lassen.

Dieses Jahr haben wir uns außerdem gemeinsam um die Integration der Flüchtlinge gekümmert.

Zudem ist ein gemeinsames Trainingswochenende geplant, bei dem wir den Zusammenhalt der Gruppe, sowie unsere Leistungen verbessern wollen.

Unser Training versuchen wir solange wie möglich im Freien stattfinden zu lassen, bei schlechtem Wetter jedoch trainieren wir in der Kreissporthalle.

Unsere Ziele für das nächstes Jahr sind, dass unsere Jugendgruppe an Wettkämpfen teilnehmen kann und somit Erfahrungen sammelt.

Unser persönlicher Dank geht an Leo Engelhardt, der uns immer unterstützt und von dem wir das nötige Feedback bekommen.

Fabienne Brand, Nina Ottoweß

### **Leichtathletik-Übungsgruppe U12 Donnerstag 16:00 bis 17:30 Uhr**

Das von Gaby Fortmann geleitete Training der Kinder findet donnerstags in der Zeit zwischen 16:00 und 17:30 Uhr statt und ist für Schüler/innen zwischen 6 und 12 Jahren gedacht, aber die Altersbegrenzungen sind fließend. In der Sommerzeit wird auf der Leichtathletik Anlage und in den Wintermonaten in der kleinen Deegfeldhalle trainiert.

Neben dem allgemeinen sehr wichtigen Grundlagen- und Koordinations-training wird auch auf die Teilnahme an Wettkämpfen vorbereitet. Regelmäßig werden in den Übungseinheiten spielerische Elemente aufgenommen, nicht nur zur Auflockerung anstrengender Einheiten, sondern auch um die soziale Komponente zu fördern. Gute Erfolge konnten die jungen Leichtathleten bei der Teilnahme an Wettkämpfen für sich verbuchen. Anfang des Jahres standen das Hallensportfest in Neuenhaus und der Läuferabend in Gildehaus auf dem Programm. Es folgten im Sommer die Kinder-Leichtathletik in Gildehaus und später die Nordhorner Meile.

### **Leistungsgruppen von Thorsten Bathke**

Die Jugendlichen, die sich dem Sprint, Sprung und Wurf verschrieben haben, werden von Thorsten Bathke betreut. Insgesamt hat die Zahl der Teilnehmer in allen Trainingsgruppen in diesem Jahr leicht zugenommen. Zusammenstellung

Leo Engelhardt

### **Neuer Geräteraum**

Eine inzwischen nicht mehr vertretbare Unterbringung von Sportgeräten in den „Garagen“ am Sportgelände Deegfeld konnte in diesem Jahr entspannt werden. Nicht nur die unübersichtliche Lagerung (keine

Ordnung) sondern auch der Zugriff der einzelnen Sparten (z.B. Sportabzeichen) führte oftmals zur Unzufriedenheit bei den Sportlern. Am 13.05. 2016 konnte nun mit finanzieller und sächlicher Unterstützung der Stadt Nordhorn und dem Landessportbund eine weitere Doppelgarage aufgestellt werden. Für die Pflege und Instandhaltung der Gerätschaften konnte der LCN einen kompetenten Sportkameraden gewinnen (W. Tiltmann), der auch den Zugang zu den neuen Räumen verwaltet. Dafür herzlichen Dank! Alle ÜbungsleiterInnen erhalten dadurch Zugriff auf gepflegte und funktionsfähige Geräte; wobei die Bitte nach Unterstützung des Mitarbeiters vor allem zur Ordnung keine Frage sein sollte. Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung.

Heinrich Niemeyer



## Fit und Well Power auf Dauer

Das Workout für Frauen am Montag um „20 vor sechs“ ist für viele Teilnehmerinnen fester Bestandteil der Woche geworden. Mit Musik und Rhythmus, bei der eine jede mit muss; mit abwechslungsreichen Übungen für Bauch, Beine, Po; in toller Gemeinschaft, in der auch das Lächeln nie zu kurz kommt, fühlt sich jede körperlich gefordert und wohl. Als wir im Winter ohne Halle auskommen mussten, haben wir den Sport kurzerhand nach draußen auf das Schulgelände verlegt. Bei Schnee und Sturm lernten wir neue

Trainingseinheiten an frischer Luft kennen.

Durch Mithilfe und Engagement des freundlichen Hausmeisters der Deegfeldschule, konnten wir unsere Bodenübungen sogar in der Aula durchführen. Alle sind dabei geblieben, nach dem Motto: Hauptsache unser Sport fällt nicht aus



### Fit und Fun für Frau und Mann

**B**ei diesem Funktionstraining am Donnerstag um 18.15 Uhr werden möglichst viele Muskeln beansprucht und trainiert. Kraft- und Beweglichkeitsübungen machen uns flexibel, stark und fit für den Alltag. Als wir im Winter auf unsere Sporthalle verzichten mussten, war uns sofort klar, dass wir unser Ausdauertraining im Freien weiterführen wollten. Wir haben das ganze Schulgelände ausgenutzt und viele neue Trainingsmöglichkeiten entdeckt. Dies hat unser Immunsystem gestärkt. Es war in jedem Fall eine schöne Erfahrung. Wir sind rundum fit!!!!

Sonja Heeger

### 2016 – ein erfolgreiches Jahr der Triathleten

**O**bgleich auch im Jahr 2016 keine Ligamannschaft aufgestellt wurde, die 2014 bei den Liga-Events in Niedersachsen unterwegs war und als Platz 1 aus der Saison ging, war dieses Jahr für die Triathleten des LCN ein erfolgreiches Jahr.



Mittlerweile als feste Größe in der Startgruppe der M60 etabliert, konnte einmal mehr Heiner Wilmink seiner Ausnahmestellung gerecht werden und Mitte April in Kalkar den EM-Titel im Duathlon für sich entscheiden. Diesen Titel hatte Heiner bereits 2015 geholt und konnte ihn dieses Jahr gegen den Engländer David Butt verteidigen. Aber nicht nur auf europäischer Ebene ist Heiner eine sehr ernst zu nehmende Konkurrenz, sondern auch auf der ganz großen Ebene, der WM. Hier holte Heiner Anfang Juni im spanischen Aviles die Silbermedaille mit denkbar knappen 17 Sekunden hinter dem neuen Titelträger. Um den Medaillenspiegel zu komplettieren, star-

tete Heiner außerdem bei der Triathlon-EM in Lissabon und konnte den dritten Platz und damit Bronze für sich verbuchen.

Aber auch andere LCN-Athletinnen und –Athleten waren dieses Jahr für den LCN auf diversen Wettkämpfen in ganz Deutschland an der Startlinie.



Klaus Eckstein und Imke Sumbeck starteten bei den Deutschen Meisterschaften Ende Juni in Düsseldorf und konnten den 4. Platz (Klaus Eckstein M45) und 6. Platz (Imke Sumbeck M30) erkämpfen. Beim 25. „Steinbeck-Triathlon“ Ende Juni konnte Nicholas Lembcke die Olympische Distanz über 1,5 km Laufen, 42 km Radfahren und 10 km Laufen für sich entscheiden. Anfang August bei der 19. Ausgabe des Triathlons „Thülsfelder Talsperre“ haben die angereisten LCN-Athleten Mark Feldschnieders, Daniel Ensink, Markus Götz und Carsten Böttick der Konkurrenz gezeigt, dass man immer mit dem LCN rechnen muss: vier Starter unter den ersten sechs Plätzen, dabei auch die Plätze eins

und zwei. Die ebenfalls angereiste Imke Sumbeck kam auf den sehr guten zweiten Platz.

Ebenfalls den ersten Platz, wie auch beim Triathlon „Thülsfelder Talsperre“, erreichte Mark Feldschnieders bei der 34. Auflage des „Saerbecker Triathlon“. Carsten Böttick kam hier auf Platz sechs der Gesamtliste und auf den dritten Platz in seiner Altersklasse M35. Erwähnenswert ist zudem Imke Sumbeck, die ihre Doppelstartmöglichkeit nutzt und mit der Damenmannschaft Weicon Tri Finish Münster seit diesem Jahr an der 2. Bundesliga im Triathlon teilnimmt.

Zum Jahresabschluss gab es Ende November durch die Initiative des Trainers der Triathlon-Abteilung, Bernd Alferink, das erste Mal einen Workshop im neu eröffneten „Move Inn“ in Nordhorn. Nahezu alle aktiven Athleten fanden sich dort ein, um Themen wie Sporternährung (N. Eckstein), Jahresplanung 2017 (D. Ensink) und Trainingsplanung/Leistungsdiagnostik (B. Alferink) zu erörtern.

Auch 2017 stehen wieder diverse Termine für die Triathleten des LCN auf dem Plan. Der nächste wichtige Termin ist gleich für neun gemeldete Starter die Teilnahme am Hamburg Marathon am 23. April.

Carsten Böttick

### 30. Nordhorner Meile: Ein Höhepunkt im Sportkalender

Nach dem damals erfolgreichen Verlauf der 25. Nordhorner Meile am 10. September 2011 zitierte die GN in ihrer Ausgabe am folgenden Tag unseren LCN-Vorsitzenden Ludger Fortmann mit folgender Schlagzeile: „Mehr geht nicht“. Seinerzeit waren 1350 Läuferinnen und Läufer am Start. Diese auf die Teilnehmerzahlen gerichtete Prognose wurde erfreulicherweise in den Folgejahren noch übertroffen. So steigerten sich die Zahlen kontinuierlich noch weiter und erreichten im Jubiläumsjahr 2016 mit über 2200 Anmeldungen ihren bisherigen Höhepunkt.

Am Samstag, 10. September, stand die Nordhorner Innenstadt wieder wie in den Vorjahren ganz im Zeichen der 30. Nordhorner Meile. Diese sportliche Großveranstaltung entwickelt sich immer weiter zu einem Höhepunkt im Sportkalender unserer Stadt und ist weit über die Grenzen von Nordhorn bekannt. Sie ist nach Auffassung von Bürgermeister Berling „ein echtes Aushängeschild für die Stadt, das weiterhin genügend Sponsoren und ehrenamtliche Helfer verdient“.

Nach den monatelangen Vorbereitungen durch ein seit Jahren immer wieder tätiges Organisationsteam begann die Meile bereits sichtbar am Vorabend im zentralen Mittelpunkt

der Veranstaltung am ev.-ref. Gemeindehaus am Markt. Hier wurden die Startnummern und Transponder ausgegeben und die letzten Um- und Nachmeldungen vorgenommen. Bis zum eigentlichen Startbeginn am Samstag um 14 Uhr mussten noch etliche Aufbauarbeiten am Start- und Zielplatz und an der 2 km langen Laufstrecke von einer Reihe von vereinseigenen Helfer/innen vorgenommen werden.

Das Orga-Team und mit ihm die große Schar der Helfer/innen konnte sich besonders freuen

- über die auch in diesem Jahr wieder überaus angenehmen Wetterbedingungen,
- natürlich über den erneut gebrochenen Teilnehmerrekord, besonders durch eine tolle Beteiligung der Schulen,
- aber ganz besonders durch die hervorragende Organisation, herbeigeführt
- durch das reibungslose Funktionieren der verschiedenen Aufgabenbereiche,
- über das vielfältige Lob und die Anerkennung durch die Öffentlichkeit und die
- Zufriedenheit der Aktiven und die tolle Stimmung durch die Zuschauer am
- Stadtplatz und an der Laufstrecke.
- über den regen Betrieb am Stadtplatz zur Information und Unterhaltung der

- zahlreichen Zuschauer und Aktiven.,
- über die unerwartete Teilnahme des extrem Ultraläufers Patrick Malandain
- aus der Nordhorner Partnerstadt Montivilliers/F, für den der Start über die 10
- km lange Laufstrecke „nur ein Klacks war“.
- über die erfreuliche Anzahl von Teilnehmern in dem erstmals angebotenen
- 2 km langen Einsteigerlauf und dem ebenfalls 2 km langen Jedermann-Lauf.

Über die sportlichen Leistungen ist in den Grafschafter Nachrichten sehr ausführlich in Wort und Bild berichtet worden. Außerdem gibt es die einzelnen Ergebnislisten unter [www.nordhorner-meile.de](http://www.nordhorner-meile.de).

Aber einige Spitzenleistungen sollten erwähnt werden: Im 10 km langen Hauptlauf, der „Hitze-Meile“ (GN-Meldung) lief der für den TuSEM Essen startende Stefan Koch aus Rheine die schnellste Siegerzeit seit 2002. Er überquerte die Ziellinie in einer Zeit von 31:27 Minuten vor unserem Lokalmatador Gerold Hartger vom LCN in 32:24 Minuten. Der Drittplatzierte Weldetinsae Teklernarium von der LG Uplengen bei Leer freute sich als gebürtiger Läufer aus Eritrea über das fast „Afrika-Wetter“ mit einer Zeit von 34:24 Minuten vor Nils Nolte (Tri-4-fun) als Vierter und dem Fünfplat-

zierten Klaus Eckstein von unserem LCN (35:19 Minuten).

Bei den Frauen siegte über die gleiche 10-km-Distanz die Mehrfachsiegerin Kerstin Evers aus Papenburg mit einer Zeit von 41:05 Minuten vor den LCN-Läuferinnen Imke Sumbeck ((42:15) und Jutta Baarlink (45:12).

An dieser Stelle ist allen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfern, den Rettungsdiensten und medizinischen Betreuern, den mitwirkenden Schulen und den Sponsoren herzlich zu danken für ihre vielfältige Unterstützung dieser Großveranstaltung. Das Orga-Team hat in einer umfassenden Nachbesprechung beschlossen, alles dafür zu tun, dass die 31. Nordhorner Meile am Samstag, 9. September 2017, wieder so erfolgreich verläuft wie in den letzten Jahren.

Reinhold Volken



Start zum Schülerlauf

Foto GN

## **Jugendtrainingsgruppe Schwerpunkt Cross- & Mittel- strecke Trainer: Birger Wieking**

In dieser Gruppe trainieren Jungen und Mädchen im Alter von 12-22 Jahren, die eine Vorliebe für die Mittelstrecken sowie Cross- und Waldläufe entwickelt haben. Der Gruppe gehören bis zu 25 Athleten an, die je nach Leistungsstufe 2mal (Freizeitsportler) bis zu 6mal pro Woche (Leistungssportler / Kaderathleten) bei jeglichem Wetter trainieren. Das Sprint- & Intervalltraining findet zumeist auf der Deegfeldanlage statt, Dauer- & Tempoläufe auf vermessenen Straßen oder im Gelände (z.B. Isterberg, Tillenberge).

Unterstützung erhält Birger Wieking montags und mittwochs durch Alexander Wassink, so dass innerhalb der Gruppe leistungsdifferenzierter trainiert werden kann. Die Trainingsmotivation der Athleten ist hierbei sehr vielfältig. Während einige der Teilnehmer hauptsächlich aus Spaß am "Laufen" zum Training kommen, nehmen andere aktiv am

Wettkampfsport teil und konnten ihre Leistungen im Rahmen von Kreismeisterschaften, Regionsmeisterschaften, Niedersachsenmeisterschaften, Norddeutschen- und sogar Deutschenmeisterschaften verbessern. Mit Finja Buchalla und Josephine Skutta trainieren zudem zwei



*Das Bild zeigt einige der jungen Leichtathleten aus der Laufgruppe von Birger Wieking*

Nachwuchstalente in der Gruppe, die dem NLV-Nachwuchskader Lauf angehören. Letztere hat im September erstmals den Niedersächsischen Leichtathletikverband beim Ländervergleichskampf in Berlin vertreten. Im Folgenden wird ein chronologischer Überblick über einige Wettkämpfe der vergangenen Saison gegeben:

### **Löningen, 17. Januar 2016 LCN-Jugend bei den Bezirks- Crossmeisterschaften in Löningen**



Die Cross-Wettkämpfe im Rahmen der Bezirkscrossmeisterschaften fanden im Januar 2016 in Lönningen auf der DM-Crossstrecke von 2011 und 2014 statt. Die Strecke war komplett verschneit/vereist und somit sehr anspruchsvoll. Für Finja Buchalla, Josephine Skutta und Miguel dos Santos Pena war die Teilnahme an der Meisterschaft mit einer Standortbestimmung für die in der kommenden Woche stattfindende Hallenlandesmeisterschaft in Hannover verbunden.

Bei den Bezirksmeisterschaftsläufen landete Alex Wassink bei den Männern über 3790 m im guten Mittelfeld. Josephine Skutta wurde in der AK WJU 16 über 2310m Vizebezirksmeisterin im Crosslauf. In der AK WJU 18 konnte Finja Buchalla über 3220 m in einem sehr stark besetzten Feld Anna Lena Koers aus Meppen deutlich auf Platz 4 verwei-

sen. 800m Läufer Miguel dos Santos Pena fand auf der für ihn eher ungewohnten Crossstrecke über 3220m nicht in seinen Rhythmus und absolvierte den Wettbewerb als lockeren Trainingslauf. In den weiteren Rahmenwettbewerben erzielten die Geschwister Simon (MKU 12) und Eli-

sabeth Schöffel (WJU 16), sowie Lukas Kües (MJU 14) gute Ergebnisse.

### **Hannover, 22. bis 24. Januar 2016 NLV-Meisterschaften in der Halle**

Mit Finja Buchalla und Miguel dos Santos Pena (beide U18) nahmen erstmals nach vielen Jahren Jugendleichtathleten vom LC Nordhorn an den Hallenlandesmeisterschaften am Olympiastützpunkt in Hannover teil. Dabei legte Finja einen Doppelstart hin. Am Freitag ging Finja erstmals über die 1500m Distanz an den Start und beendete das Rennen als neunte in 5:00,12. Am folgenden Tag startete sie wie ihr Teamkamerad Miguel über die 800m Distanz, und erreichte erneut den neunten Platz. Miguel lief mit 2:15,06 über die 800m auf den 20. Rang.

## **Lingen, 14. Februar 2016** **Schwierige Witterungsbedingungen beim Landescross**



Bei den Landescrossmeisterschaften am 14. Februar in Lingen gab es mit kaltem Wind und Schneeregen erneut schwierige Bedingungen. Dennoch waren die Leistungen der teilnehmenden LCN-Athleten sehr ansprechend. Im Wettbewerb der Altersklasse W14/W15 startete Josephine Skutta. Sie wurde Sechste von 54 Teilnehmerinnen. Unter den 38 Startern in der Altersklasse M14/M15 ging Lukas Kües (M13) über die Distanz von 2300 m an den Start. Nach anfänglichen Schwierigkeiten lief er im Schlusspurt noch auf den 10. Platz und wurde anschließend in der M 14 mit dem 7. Platz geehrt. Beim Start über 3300 m in der U18 war Finja unter den 47 gemeldeten Athletinnen eine der Jüngsten. Sie erreichte über die für sie verhältnismäßig lange Strecke im Schlusspurt noch einen beachtlichen 8. Platz.

## **Herten, 05. März 2016** **Finja Buchalla startet bei den Deutschen Crossmeisterschaften**

Erstmals startete Finja Buchalla bei einer Deutschen Crossmeisterschaft. Neben dem äußerst anspruchsvollen und morastigen Boden, war auch die Streckenlänge von 4500 Metern für die talentierte Mittelstrecklerin eher ungewohnt. Im fast 60-köpfigem Starterfeld traf Finja somit überwiegend auf Athletinnen aus dem Langstreckenbereich. In 20:33min. belegte sie dennoch einen hervorragenden 33. Platz.

## **Bad Bentheim, 16. April 2016** **LCN stellt Gesamtsieger**

Ebenfalls siegreich waren einige LCN-Nachwuchsathleten beim Bentheimer Waldlauf. So liefen im 2,5km Schülerlauf in der Gesamtwertung auf den Plätzen 1-2 Lukas Kües (2003) und Jesse Grasl (2002) ein und siegten auch in Ihrer jeweiligen Altersklasse. Der Drittplazierte hatte schon einen Rückstand von einer Minute. Simon Schöffel beendete als 6. seiner Altersklasse das Rennen. Mit Josephine Skutta (2001) und Rieke Emmrich (2003) stellte der LCN ebenfalls die Plätze 1 und 2 im Gesamteinlauf der weiblichen Jugend. Auf Platz 5 und 7 der Gesamtwertung folgten mit Elisabeth Schöffel und Pia Wassink zwei weitere LCN Nachwuchsläuferinnen. Finja Buchalla (2000) siegte in der Gesamtwertung bei der weiblichen Jugend in ihrem ersten Lauf über die 5km-Distanz. Dabei hatte Finja zur Zweitplazierten einen Vorsprung von über 2min. herausgelaufen.

## **Lingen, 30. April 2016** **Sehr gute Platzierungen vom** **LCN-Nachwuchs bei den Ems-** **landmeisterschaften**

Bei den Emslandmeisterschaften am 30. April in Lingen war eine Reihe von hoffnungsvollen LCN-Athleten am Start. Im Einzelnen dazu folgende Ergebnisse: Lukas Kües startete in der U 16. Er musste eine Altersklasse höher starten, wurde dennoch Zweiter in seinem Wettbewerb und steigerte seine Bestzeit über 800m um 5 Sekunden auf 2:37,11min. Rieke Emmrich musste ebenfalls als W 13 bei der U 16 starten. Sie wurde leider im Schlusspurt noch überholt, so dass sie den dritten Platz erreichte. Mit ihrer Zeit von 2:38,13 hatte sie schon jetzt die U16-Quali für die NLV-Meisterschaften im August erreicht. Für Julia Holboer und Pia Wassink war es der erste Bahnwettkampf. Sie erreichten das Ziel nach 800m in 2:53,00 bzw. 3:03,62min. Miguel dos Santos Pena startete ebenfalls über 800m. Seine Bestzeit aus dem Vorjahr konnte er jedoch aufgrund des durch die Abschlussprüfung reduzierten Trainingsumfanges nicht erreichen. Die 800 m in der U 18 finishte Miguel als dritter in einer Zeit von 2:15,53min. Josephine Skutta siegte deutlich in ihrer Altersklasse W 15 mit einer Zeit von 2:27,25min. und qualifizierte sich mit ihrer Leistung für die NLV Meisterschaften sowie für die Norddeutschen U 18-Meisterschaften in Berlin. Finja Buchalla hat sich in ihrer Altersklasse ebenfalls für die

NLV- und Norddeutschen Meisterschaften qualifiziert.

## **Emlichheim, 13. Mai 2016** **Zwei LCN-Athletinnen siegen in** **der Gesamtwertung beim Pflingst-** **lauf**

Mit Tomke Buchalla und Rieke Emmrich dominierten 2 junge LCN Athletinnen die weibliche Konkurrenz beim Emlichheimer Pflingstlauf. Die 9-jährige Tomke siegte über die 1km Distanz mit einer beachtlichen Zeit von 4:08 Minuten, und ließ damit auch fast alle Jungen hinter sich. Über die 2km Distanz lief Rieke als erste Frau durchs Ziel. Sie benötigte eine Zeit von 8:11min. Ebenfalls siegreich waren Pia Wassink (1. Platz - U16) und Sara Mensen (2. Platz - U16).

## **Zeven, 14. Mai 2016** **Schwierige Bedingungen beim** **Pflingstsportfest in Zeven** **- keine DM Norm**

Kalt, windig und zwischendurch viel Regen – das waren die äußeren Bedingungen beim 35. Nationalen Pflingstsportfest in Zeven bei Bremen. Die angestrebte Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften



über 1500 m (4:54,20 min) war somit für Finja und Josephine nicht erreichbar.

Beide starteten im 2. Vorlauf, der aus den Altersklassen U 18, U 20 und Frauen bestand. Aufgrund der Meldezeiten mussten beide von außen einlaufen, so dass sie nach 100 m beide an letzter Stelle lagen. Aufgrund der Kälte und des starken Windes war anschließend ein schnellerer Lauf nicht möglich, so dass es zu einer Platzierung im vorderen Bereich nicht reichte. Finja (U 18) lief verbesserte ihre Saisonleistung dennoch um 2 Sekunden. Josephine (U 16) startete erstmals über 1500 m und schlug sich für ihr Alter vergleichsweise gut.

Miguel startete wegen seines Trainingsrückstandes (Abschlussprüfungen in der Schule) nicht über die 800m Distanz, sondern wickelte spontan auf die 400m Distanz aus. Dafür fehlte ihm ein spezielles Starttraining, so dass er die 400m Strecke in 57,66sec. verhältnismäßig locker beendete.

### **Schüttorf / Lingen, 21./22. Mai 2016**

#### **Cityläufe in Schüttorf und Lingen**

Beim Schüttorfer Citylauf waren Jesse Grassl und Lukas Kues über je 2,5 km sowie Julia Holboer über 5 km am Start. In einem packenden Schlusspurt erreichte Lukas in 9:44min. als Gesamtsieger nur denkbar knapp vor Jesse Grassl (9:44min)

das Ziel. Julia Holboer erreichte über die 5km Distanz eine Zeit von 23:24min. und belegte damit mit deutlichem Vorsprung den 1. Platz in der U 16.

Einen Tag später lief Lukas Kues noch einmal die 2,5km Distanz beim Lingener Citylauf. Lukas wurde Gesamtzweiter in 9:31min. und blieb damit nur 4 Sekunden hinter dem älteren Gesamtsieger.

### **Papenburg, 22. Mai 2016 Buchalla stellt Kreisrekord auf - starke 3000 m Zeiten**

Bei den U18 Bezirksmeisterschaften in Papenburg gingen Josephine Skutta und Finja Buchalla erstmals über die 3000m Distanz an den Start. Beide Athletinnen führten zusammen mit Anna-Sophie Drees aus Löningen das Feld an. Eingangs der letzten Runde versuchte Josephine sich zu lösen, und wurde im Schlusspurt von Finja überholt. Mit ihrer Siegeszeit von 11:03,52 Minuten überbot Finja den bisherigen Kreisrekord (11:10,7) aus dem Jahr 1988 deutlich. Josephine erreichte den 2. Platz in 11:04,52 Minuten.

### **Gildehaus, 27. Mai 2016 Tomke eifert ihrer Schwester Finja nach**

Bei den Kreismeisterschaften über die 800m Distanz drückte insbesondere Tomke Buchalla (U10) ihren Stempel auf. Eingangs der 2. Stadionrunde stürmte Tomke resolut an

die Spitze und siegte unangefochten in 3:11,5min. Einen ebenso überlegenen Sieg feierte Rieke Emmrich (U14). Mit der Siegeszeit von 2:38,1min. blieb sie auch deutlich unter der Qualifikationsnorm (2:42,0) für die Landesmeisterschaften der Altersklasse U16. Gleiches gelang auch Lukas Kües. Er siegte nicht nur in seiner Altersklasse (U14), sondern konnte ebenfalls mit seiner Zeit von 2:32,8min. die geforderte Norm (2:33) für die Altersklasse U16 unterbieten. Finja Buchalla und Josephine Skutta siegten zwar in Ihren Altersklassen, konnten ihre Bestzeiten aber noch nicht signifikant steigern. Dabei verfehlten die beiden Läuferinnen die von Ihrem Trainer vorgegebene Marschroute "unter 2:24min." zu laufen nur denkbar knapp. Siege in ihren Altersklassen konnten ebenfalls Jesse Grassl (U16) und Miguel dos Santos Pena (U18) verbuchen. Julia Holboer (U16) erreichte mit 2:48,5min. den vierten Platz.

### **Wilhelmshaven, 04. bis 05. Juni 2016 - Tolle Platzierungen der LCN-Nachwuchshoffnungen**

Bei den Niedersächsischen Landesmeisterschaften (U18) am 4. und 5. Juni in Wilhelmshaven erzielten unsere beiden Nachwuchsläuferinnen Finja (U18) und Josephine (U16) tolle Laufzeiten und errangen damit gute Platzierungen. Bei leicht windigem aber warmen (29°) Wetter ging es am Samstag über eine Distanz von 1500m. Bis zu 1000m war es

zunächst ein taktisches Rennen, weil niemand die Führung übernehmen wollte. Dann wurde das Tempo von Finja angezogen und im Schlussspurt über die letzten 200m wurde Finja Vierte. Josephine spurtete zum Schluss auf den siebten Platz. Für Finja wurde eine neue Bestzeit von 4:57,76 Minuten und für Josephine 5:04,85min. gemessen.

Am Sonntag startete Josephine über 3000m. Anders als am Vortag be-



gannen die ersten 1500m sehr schnell, danach nahm sie das Tempo etwas heraus, überholte auf der letzten Runde noch eine Konkurrentin und wurde somit Vierte. Die von ihr erreichte Bestzeit von 11:01,89min. bedeutet neuer Kreisrekord. Finja ging über 800m (s. Bild) an den Start. Sie lag erst im hinteren Teilnehmerfeld. Auf den letzten 300m kämpfte sie sich nach vorn und erreichte mit einer starken persönlichen Bestzeit von 2:20,59min. einen sechsten Platz.

### **Berlin, 09. bis 10. Juli 2016 LCN-Lauftalente bei den Norddeutschen U 18 Meisterschaften**

Unter erschwerten Bedingungen starteten vom LCN die gegenwärtig

sehr erfolgreichen Mittelstrecklerinnen Finja Buchalla (U-18) und Josephine Skutta (U-16, höher gestartet) bei den Norddeutschen U-18-Meisterschaften in Berlin. Beide liefen zunächst am Samstag 800m, am Sonntag 1500m. Aufgrund der unglücklichen Renneinteilung durch den Veranstalter, die zu einer ungleichmäßigen Verteilung unserer Athletinnen in den Zeitläufen führte, erreichte Finja das Ziel nach 2:21,90 min (Bestzeit 2.20,59 min.) mit einem 2. Platz. Josephine absolvierte das Rennen mit einer Endzeit von 2:27,35 Minuten (Bestzeit 2:27,25). Am Sonntag war es beim Lauf über 1500m mit 32°C sehr heiß, so dass bei einem Vergleich der Meldezeiten mit den Ergebnissen bei allen Athletinnen aufgrund des Wetters deutliche Leistungseinbußen festgestellt werden konnten. Finja erreichte mit ihrer Zeit von 5:01min. (Bestzeit 4:57,76) den 8. Platz in der U-18 und Josephine mit 5:02min. (Bestzeit 5:00,36) den 10. Platz in der U-18. Am kommenden Wochenende nehmen beide an den Norddeutschen Meisterschaften in Rostock teil.

### **Rostock, 16 bis 17. Juli 2016 Skutta erfüllt Norm, Buchalla verpasst sie knapp**

Nur eine Woche später starten Josephine und Finja erneut bei den Norddeutschen Meisterschaften. Dieses Mal startete Josephine in der U16 und Finja in der U20 Klasse. Nachdem Josephine schon die DLV-Norm für die 3000m Distanz erlau-

fen hatte, benötigte sie noch aufgrund der DLV-Regularien eine weitere Norm aus der Kategorie Sprint oder Wurf. Josephine ging über die 300m Distanz an den Start und konnte mit 45,76sec. die geforderte Zusatznorm (46,0sec.) erfüllen. Am Tag zuvor lief Josephine die 3000m. Das taktisch geprägte Rennen beendete sie mit Platz 7, blieb mit 11:14,85 Minuten jedoch weit von ihrer Bestzeit entfernt. Finja war sowohl für die 800m, als auch für die 1500m Distanz gemeldet. Aufgrund der noch fehlenden DLV-Norm konzentrierte sich Finja jedoch nur auf die 1500m Strecke und lief in der höheren U 20 Klasse als Sechste über die Ziellinie (4:57,04min.). Zur DLV-Norm (4:54,20) reichte es jedoch leider nicht.

### **Bremen, 06. August 2016 Skutta erstmals bei den Deutschen Meisterschaften**



Als beste niedersächsische Vertreterin beendete Josephine Skutta ihr Debüt bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über die 3000m Distanz. In dem 29-köpfigem Startfeld belegte sie mit einer Zeit von 11:13,38min. den 13. Platz. Aufgrund ihrer deutlich besseren Melde-

zeit wurde Josephine in den schnellsten Zeitlauf eingeteilt. Allerdings wurde ihr das hohe Anfangstempo zum Verhängnis. Mit 3:24min. auf dem ersten Kilometer war sie 14 Sekunden schneller als die Vorgabe, die ihr Trainer Birger Wieking mit auf dem Weg gegeben hat. Dadurch fehlte ihr das nötige Stehvermögen auf dem letzten Kilometer. Begleitet wurde Josephine von ihrer Teamkameradin Finja Buchalla und ihrem Trainer.

### **Lingen, 13.August'16: Titel und Bestzeiten bei den Regionsmeisterschaften U14 / U16**

Ein Regionstitel und drei neue persönliche Bestzeiten - das war die Bilanz der vier LCN-Athleten bei den Regionsmeisterschaften der Altersklasse U14 / U16 über die 800m Distanz.

Josephine Skutta (U16) setzte sich auf den letzten 350m vom Feld ab, und siegte überlegen mit persönlicher Bestzeit von 2:24,51min.. Ihre Bestzeit um 5 Sekunden steigern konnte Rieke Emmrich (U14). Sie wurde Vizemeisterin in 2:33,48min. Einen dritten Platz in der Altersklasse W14 erlief sich Julia Holboer. Sie steigerte ihre persönliche Bestleistung ebenfalls um 2 Sekunden (2:46,21min.). Etwas ruhiger ließ es nach längerer Wettkampfpause Lukas Kües angehen. Erst auf den letzten 120m setzte er zum Spurt an und sicherte sich in 2:35,81 min. die Vizemeisterschaft.



### **Delmenhorst, 27.-28. August 2016 Josephine Skutta wird Landesmeisterin über 2000m**

Mit einem tollen Erfolg krönte Josephine Skutta ihren Saisonabschluss in der Bahnleichtathletik. Mit insgesamt vier Athleten war Trainer Birger Wieking zu den Niedersachsenmeisterschaften der U16/ U 20 nach Delmenhorst gereist. Den Anfang am Samstag machten Finja und Josephine. Finja startete eine Altersklasse höher und erlief über die 1500m den 6. Platz in 4:57,68min.



Damit bestätigte Finja einmal mehr ihre konstant guten Leistungen. Für

einen Paukenschlag sorgte Josephine, die über die 2000m Distanz in 6:58,54 nicht nur Landesmeisterin wurde, sondern auch noch eine persönliche Bestzeit und einen neuen Kreisrekord aufstellte (s. Bild). Josephine setzte die Vorgaben ihres Trainers in diesem Rennen zu 100% um, lief bis eingangs der letzten Runde in der Spitzengruppe mit, um sich dann auf den letzten Meter abzusetzen. Am 2. Wettkampftag starteten neben Josephine und Finja erstmals Lukas Kües und Rieke Emmrich (beide noch U14) bei einer Landesmeisterschaft auf der Bahn. Lukas 800m Lauf fand unverständlicherweise in der prallen Mittagssonne statt, so dass Lukas nicht nur mit den älteren Athleten, sondern auch mit der Hitze zu kämpfen hatte. Dennoch lief Lukas in 2:37,49 min. eine gute Zeit. Rieke Emmrich überquerte die Ziellinie mit 2:33,56min. im guten Mittelfeld und verfehlte ihre persönliche Bestzeit nur denkbar knapp. Finja Buchalla (U18) wurde in den schnellsten Zeitlauf



über 800m der U20 gesetzt, hat sich von Beginn an auf Position 4 gesetzt und wurde auch in der Gesamtliste mit 2:21,57 (PB 2:20,59) als vierte ausgewiesen. Am Tag nach ihrem Titelerfolg stürmte Josephine Skutta über die 800m Distanz erneut zu einer neuen persönlichen Bestzeit und zu einem weiteren Kreisrekord (2:22,42) und überquerte als Vizelandesmeisterin hinter Amelie Vedder (SV Germania Twist) die Ziellinie.

### **Lingen, 20. November 2016 13 LCN Athleten starten beim Emslandcross**

Eine erste Standortbestimmung suchten 13 jugendliche Läuferinnen und Läufer aus der Trainingsgruppe von Birger Wieking. Im Lingener Kiesbergwald fand der traditionelle Emslandcross des VfL Lingen statt, der zugleich Ausrichter der U14 Crossregionsmeisterschaften war. Aufgrund der vorangegangenen Regenschauer fanden die Athleten eine teils durchweichte und somit anspruchsvolle Strecke vor. Eine tolle Aufholjagd bot erneut Tomke Buchalla. Lief sie im ersten Drittel der 1100m Strecke noch im Mittelfeld, so führte sie auf den letzten 300m das Feld schon deutlich an. Ihre Schwester Finja (U18) erreichte einen zweiten Platz hinter Anna-Lena Koers von der LAV Meppen. Ebenfalls in der U18 startete Leon Voet und sicherte sich den vierten Platz. Mit Hauke Schots (4.Platz) und Nils Volling (6.Platz) gingen

auch 2 Athleten der U12 an den Start. Für beide war es die erste Teilnahme an einem Crosslauf.

Ebenfalls ihren ersten Crosslauf im LCN Trikot lief Rieke Emmrich. Sie belegte auf der 1800m Distanz einen guten dritten Platz. Lukas Kües konnte sich in einer spannenden Aufholjagd auf den 2. Platz vorarbeiten und sicherte sich damit die Vizemeisterschaft. Die U-14 Mannschaft mit Lukas, Kurt und Eugene erreichte den zweiten Platz. Das



spannendste Duell lieferten sich jedoch Josephine Skutta (2000m Landesmeisterin) und Amelie Vedder (800m Landesmeisterin) von der SV Germania Twist über die 2600m Distanz. Bis kurz vorm Ziel liefen die beiden Talente Seite an Seite, bis sich Amelie nach mehreren Tempoverschärfungen nun doch lösen und als Erste die Ziellinie überqueren konnte. Die U-16 Mannschaft mit Josephine, Julia und Laura erreichte

in der Mannschaftswertung den ersten Platz.

### **Ausblick 2017: Startgemeinschaft "StG Nordhorn/Twist/Meppen"**

Für die kommende Saison wurde mit den Vereinen LAV Meppen und SV Germania Twist die Startgemeinschaft „StG Nordhorn Twist Meppen“ (weibl. Jugend U18/U20) beim Niedersächsischen Leichtathletik-Verband beantragt. Dadurch haben wir mit Amelie Vedder (U18, SV

Germania Twist, mehrfache Landesmeisterin Mittelstrecke) und Anna-Lena Koers (U 20, LAV Meppen, Platz 6 in der Deutschen Bestenliste über 800m in 2:13,31 min eine schnelle Staffel, die im Land evtl. ganz vorne, bzw. auf Deutscher Ebene im vorderen Drittel laufen kann.

Birger Wieking

# Im Einsatz für den Leichtathletik Club Nordhorn

## Erweiterter Vorstand

Fortmann	Ludger	Hopmanns Kamp 17	48531 Nordhorn	Tel.	330088
Niemeyer,	Heinrich	Schwarzwaldstr. 29	48527 Nordhorn	Tel.	2750
Dinkhoff,	Dieter	Seggenweg 11	48531 Nordhorn	Tel.	330343
Beerlink,	Bernhard	Veldhauser Str. 239	48527 Nordhorn	Tel.	32709
Hes,	Klaus	Sonnenteich 16	48527 Nordhorn	Tel.	76541
Berenzen,	Bernhard	Deisterstr. 4	48527 Nordhorn	Tel.	14552
Böttick	Carsten	Zaubernussweg 19a	48531 Nordhorn	Tel.	01739722690
	Gerwin	Am Rakers Kamp 15	48531 Nordhorn	Tel.	37544
Keiser,	Klaus	Grasdorfer Str. 14	48527 Nordhorn	Tel.	8158453 1721703229
Smemann,	Gabriele	Hopmanns Kamp 12	48531 Nordhorn	Tel.	38596
Volken,	Reinhold	Rhönstr. 5	48527 Nordhorn	Tel.	4158
Volken	Reinhold	Rhönstr. 5	48527 Nordhorn	Tel.	4158
Vos	Hermann	Finkenweg 15	48455 Bad Bentheim	Tel.	059246695

## Trainerinnen und Trainer

Alferink	Bernhard	Am Rakers Kamp 25	48529 Nordhorn	Tel.	38456
Bathke,	Thorsten	Order Weg 111	48531 Nordhorn	Tel.	320483
Brand	Fabienne	Hunsrückstr. 7	48527 Nordhorn	Tel.	721270
Engelhardt,	Leo	Zum Wasserwerk 14	48531 Nordhorn	Tel.	35356
Fortmann,	Gabriele	Hopmanns Kamp 17	48531 Nordhorn	Tel.	330088
Gellink,	Holger	Schutenweg 7	48531 Nordhorn	Tel.	4711
Hammo,	Arshad	Gildehauser Weg 32	48529 Nordhorn	Tel.	788157
Heeger,	Sonja	In der Bakelder Mark 44	48531 Nordhorn	Tel.	38321
Jeurink	Andre	Schlieperstr. 2	48527 Nordhorn	Tel.	01731607500
Lübben,	Horst	Buchenstr 165	48531 Nordhorn	Tel.	32982
Münker,	Werner	Ahornstr. 17	48531 Nordhorn	Tel.	36879
Neumuth	Yvonne	In der Bakelder Mark 44	48531 Nordhorn	Tel.	32213
Norder,	Helga	Monikastr. 156	48529 Nordhorn	Tel.	79756
Ottoweß	Nina	Postdamm 90	48527 Nordhorn	Tel.	722397
Pokstefl	Luca	Eduard-Mörrike-Str. 2	48527 Nordhorn	Tel.	77559
Richter,	Werner	Kolberger Str. 288	48529 Nordhorn	Tel.	18407
Silies,	Erika	Augsburger Str. 2 c	48529 Nordhorn	Tel.	15432
Slagelambers,	Johann	Essener Str. 8	48529 Nordhorn	Tel.	16528
Swafink,	Siegfried	Mövenstr. 29	48527 Nordhorn	Tel.	33839
Tiltmann	Willi	Liegnitzer Str. 3	48531 Nordhorn	Tel.	6217
Wassink	Alexand.	Schlachthofstr. 1	48527 Nordhorn	Tel.	304083
Wieking,	Birger	Vechteae 17	48529 Nordhorn	Tel.	01722073370

Stand Dezember 2016

Redaktion und Layout der Ausgabe 2016  
„Informationen aus dem Vereinsleben“:  
Heinrich Niemeyer