

**Liebe Vereinsmitglieder,
Freunde, Unterstützer und
Interessierte des Leicht-
athletik Club Nordhorn
e.V.**



Seit dem Jahre 1999 gibt der LCN seine alljährlich erscheinende Broschüre „Informationen aus dem Vereinsleben“ heraus. In dieser 21. Auflage soll über das vielfältige Vereinsleben des vergangenen Jahres 2019 den Mitgliedern und einer interessierten Öffentlichkeit berichtet werden.

Es gibt viel mitzuteilen über die sportlichen, gesundheitsfördernden und gesellschaftlichen Angebote aus allen Bereichen unseres Vereins. Im Einzelnen wird aus dem Leistungsbereich und den vielen Gesundheits- und Hobbysportlern eine kleine Übersicht über die Tätigkeit ihrer Übungsgruppen gegeben.

Neben dem Rechenschaftsbericht unseres Vorsitzenden Ludger Fortmann sind von den

jeweils unterzeichnenden Autoren Berichte und Fotos von den unterschiedlichen Aktivitäten geliefert worden, sodass ein breites Spektrum an sportlichen Tätigkeiten nachzulesen ist. Auf diese Weise kann wie bereits in den Vorjahren auf eine lang andauernde Berichterstattung der Übungsleiter in der Mitgliederversammlung verzichtet werden.

Weitere Berichte sind in den örtlichen Medien und auf den Internet-Adressen www.lc-nordhorn.de., www.nordhornermeile.de und www.lcn-tri.de zu entnehmen.

Noch eine wichtige Mitteilung: Die alljährliche Mitgliederversammlung ist am Freitag, 10. Januar 2020 ab 18.30 Uhr im Vereinsheim des Sportvereins Sparta an der Querstraße 7.

Der LCN-Vorstand würde sich freuen, wenn zahlreiche Mitglieder erscheinen würden.

Abschließend von mir ein herzlicher Dank an alle Mitwirkenden für das Zustandekommen und Verteilen der Broschüre in den Übungsgruppen.

Nordhorn, im November 2019

Reinhold Volken

Sehr geehrte/r Leser/in,

mit den vorliegenden Berichten setzen wir die bewährte Tradition der vergangenen Jahre fort, einer interessierten Öffentlichkeit das vielfältige Geschehen im Leichtathletik Club vorzustellen.

Das Veröffentlichen dieser Broschüre erfolgt jährlich rechtzeitig vor der Mitgliederversammlung, die wieder zum Beginn des neuen Jahres stattfindet, nämlich am 10. Januar um 19 Uhr, organisiert vom Vorstand. Tagesordnungspunkte werden u.a. kurze Berichte sein sowie die Wahlen zum Vorstand, umrahmt von einem unterhaltsamen Start ins das neue Jahr.

In meinen folgenden Ausführungen werde ich besonderes Augenmerk auf die Entwicklungen und Planungen für das Jahr 2020 legen.

Erfreuliches

Seit 2015 konnten die Mitglieder des LCN nur unter erschwerten Bedingungen trainieren, weil die erforderlichen Sportanlagen wegen unterschiedlichster Umstände nicht oder nur eingeschränkt nutzbar waren. Nach der Schließung der Turnhallen im Schulzentrum Deegfeld wegen der Flüchtlingskrise und der anschlie-

ßenden baulichen und energetischen Sanierung werden wir die Turn- und Schwimmhalle zum Beginn des Jahres 2020 wieder vollständig nutzen können. Die Sanierung der Leichtathletikanlage wurde im letzten Jahr abgeschlossen, so dass im Laufe dieses Jahres wieder ohne Einschränkung trainiert werden konnte.

Außer dem täglichen Sportprogramm im Deegfelder Sportzentrum wurden weitere Veranstaltungen durchgeführt: Wettkämpfe der regionalen Leichtathletik, Sportabzeichenabnahme für Jedermann, die überregionale DOSB-Sportabzeichenaktion und einiges mehr.

Besonderer Dank gilt allen Verantwortlichen der Stadt Nordhorn für diese guten und erfolgreichen Sanierungsmaßnahmen.

Aktuelles

Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung (für 2019 im Januar 2020) werden wir wie in den vergangenen Jahren viele erfolgreiche Sportler/innen ehren. Diese Auszeichnungen können nur vergeben werden, weil die vielfältigen Voraussetzungen in der Sportstadt Nordhorn passen.

Neben dem großen und teilweise außergewöhnlich hohen

Engagement der Trainerinnen und Trainer sind weiterhin unabdingbar die funktionierenden Strukturen in der Stadt und dem Landkreis, u.a.: Sportpolitik, Sportämter, Sportverband, Kreissportbund und weitere Institutionen, die den Sport in vielfältiger Weise unterstützen. Die Nordhorner Meile und der Triathlon wären ohne das Zusammenwirken der regionalen Akteure nicht möglich.

Was aber auch dazugehört sind die unterstützenden Sponsoren, ohne deren finanzielle Aufwendungen sportliche Großveranstaltungen nicht möglich wären. Hierfür sage ich großen Dank im Namen aller Aktiven.

Planungen für 2020:

- Startgemeinschaften mit regionalbeheimateten Vereinen in der Leichtathletik (Läufer/innen und Leichtathleten) sowie im Triathlon
- Organisation von (über-)regionalen Wettkämpfen: Meile, Leichtathletik und Triathlon
- Förderung des Breitensportes, besonders im Fitness- und Gesundheitssport
- und Vieles mehr.

Personelles

Die Mitgliederzahl im LCN liegt nahezu unverändert bei 550, leichte Schwankungen eingeschlossen. Die sportlich Aktiven

trainieren leistungs- und/oder Breitensportlich und erfreuen sich an gemeinsamen Übungs- und Freizeitstunden. Auch in den nächsten Jahren werden Leistungs- und Breitensport wieder gleichermaßen Berücksichtigung finden; dazu gehört die Ausbildung von Mitgliedern zu lizenzierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Neu- und Ersatzbeschaffungen für den Sportbetrieb, Ausbildung von Wettkampfrichtern, Investition in die Leichtathletikanlage usw.

Zu den anstehenden Vorstandswahlen wird sich der Vorstand vollständig zur Wiederwahl stellen. Wer Interesse an der ehrenamtlichen Mitarbeit im Verein hat, darf sich gerne melden; jede/r ist herzlich willkommen.

Ausdrücklicher Dank gilt allen Helfer/innen und Unterstützern im und außerhalb des Vereins, ohne deren Unterstützung die Durchführung vieler Veranstaltungen nicht möglich wäre.

Für das Jahr 2020 wünsche ich Ihnen Gesundheit, Zufriedenheit und viel Freude beim Sport im Leichtathletik Club Nordhorn.

Ludger Fortmann
1. Vorsitzender



Liebe Mitglieder,

da der LCN sich derzeit mit den Möglichkeiten zur notwendigen Anschaffung eines „Bullis“ für die Beförderung unserer Athleten zu den überregionalen Wettkampfstätten beschäftigt, möchten wir euch teilhaben lassen an unseren Überlegungen.

Besonders für die im Leistungssport bis hin zu den Deutschen Meisterschaften extrem erfolgreichen Jugendlichen mit ihrem Trainer Birger Wieking war es in der Vergangenheit nicht immer leicht, geeignete Fahrgelegenheiten zu organisieren. Manchmal konnte ein Bulli eines anderen Vereins oder einer Firma ausgeliehen werden, sehr häufig waren aber auch die Eltern und Trainer gefordert, die z.T. langen und strapaziösen Fahrten mit den jeweiligen Privat-PKWs zu begleiten.

Ebenso für die Fahrten zu den Deutschen der Bahn-Leichtathleten, Landestitelkämpfen oder überregionalen Meisterschaften der Langstreckler und Triathleten ist ein Bulli mehr als willkommen.

Nach reiflichen Überlegungen und diversen Angeboten, kommt aus unserer Sicht nur die Finanzierung eines neuen Fahr-

zeuges in Betracht, da die prozentualen Nachlässe aktuell enorm sind, und alle anderen Varianten wirtschaftlich in die Zukunft gerichtet, keinen Sinn machen. Auch die Möglichkeiten eines sogenannten „crowdfunding“ über hiesige Bankhäuser sind bei uns im Gespräch.

Darüber hinaus werden wir in den kommenden Wochen mit diversen Gönnern, Förderern und Sponsoren ins Gespräch kommen, die uns zusätzlich zu unserem nicht unerheblichen Eigenanteil bei der Anschaffung unterstützen sollen.

Wir sprechen aber auch euch als Mitglieder an, uns bei der Verwirklichung dieser Maßnahme zu helfen und nach Möglichkeit mit einer finanziellen Spende zu unterstützen. Entsprechende Spendenbescheinigungen, die sich steuermindernd auswirken, kann der LCN ausstellen.

Nähere Informationen hierzu sind bei Ludger Fortmann, Dieter Dinkhoff oder Norbert Hosemann zu bekommen.

***Für den Vorstand
Dieter Dinkhoff
2. Vorsitzender***



Leichtathletik der Schülerinnen und Schüler U 12

Jeden Donnerstag trainiert eine gemischte Gruppe von sieben bis 12-jährigen Leichtathleten in der Zeit von 16 bis 17.30 Uhr im Schulzentrum Deegfeld; in den Wintermonaten in der kleinen Sporthalle, im Sommer auf der Leichtathletikanlage.

Schwerpunkte des Trainings bilden die Grundlagen in den Disziplinen Laufen, Springen und Werfen. Am Beginn des Trainings erfolgt nach dem Aufwärmen ein Koordinationstraining, anschließend werden im Hauptteil die leichtathletischen Disziplinen vertieft. Häufig werden im letzten Drittel Gruppenspiele gespielt.

Alle Trainerinnen und Trainer der Leichtathletik erwarten die Bereitschaft an der Teilnahme an Wettkämpfen in der Region; dies betrifft alle Gruppen: von den Jüngsten bis zu den Erwachsenen. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit wie im Fußball, Handball oder Volleyball.

Vor anstehenden Wettkämpfen wird daher gezielt auf diese Anforderungen vorbereitet.

Gabriele Fortmann

Grundschule Stadtlur verteidigt Meistertitel

Elf Grundschulteams am Start der 23. Nordhorner Leichtathletikmeisterschaft

Acht Grundschulen mit elf Teams gingen am 23. März im Euregium an den Start der Nordhorner Leichtathletikmeisterschaft. Zum 23. Mal in ununterbrochener Reihenfolge hatte der LCN kurz vor den Osterferien wieder einmal Kinder der dritten und vierten Klassen zum Dreikampf aus Laufen, Werfen und Springen sowie einem abschließenden Staffelwettbewerb eingeladen. Eine Organisation ohne Fehl und Tadel durch Maßarbeit und kindgerechter Präsentation zeichnete den Veranstalter erneut aus.

Wettkampfleiter Sebastian Collet und sein vielköpfiges Helferteam konnten aus langjähriger Erfahrung schöpfen und lieferten wieder einmal ein gelungenes Sportfest für die Nordhorner Grundschulen ab. Den Umzug aus der, wegen Umbaus gesperrten, Deegfeld-Sporthalle ins Euregium meisterten sie bei einer unge-

wohnten Gestaltung und Aufteilung der Wettkampfflächen mühelos.

51 Mädchen und 65 Jungen gingen fortan an den Start. Moderator Klaus Keiser übernahm die Aufwärmeinheit und gab dann den Startschuss für die jungen Sportler, die getrennt nach Geschlecht und Altersklasse für sich und ihre Schulen Punkte erkämpften. Vor allem aber der abschließende Biathlonwettbewerb verlangte echte Teamarbeit der Kinder und sorgte wie immer für ein umjubeltes Highlight der Veranstaltung. Er sollte neben den erreichten Punkten in den Einzeldisziplinen mitentscheidend für den Gesamtsieg werden und verlangte von den Kindern und auch der Jury ein Höchstmaß an Nerven und Konzentration. Hier mussten die Schulmannschaften per Staffellauf und durch drei Zielwürfe, mit schlechterdings entsprechenden Strafrunden, die Platzierung der Stadtmeisterschaft ermitteln. Wohltuend für alle Beteiligten zollten die zahlreichen Zuschauer auf der Tribüne auch den Pechvögeln anhaltenden Beifall für ihren Einsatz und Kampf.

Die meisten Punkte sammelten wie im Vorjahr die Mädchen und Jungen aus Stadtflur und fügten u.a. neben dem Gewinn der Nordhorner Hallenfußball- und Hallenhandballmeisterschaft so-

wie dem Sieg beim Sportabzeichen-Schulwettbewerb des Landessportbundes 2017 und dem ersten Platz der Mannschaftswertung der Mädchen und Jungen bei der Nordhorner Meile 2018 ihrer Erfolgsbilanz einen weiteren Pokal hinzu. Zweiter wurde die Grundschule Am Roggenkamp vor der Pestalozzischule.

Klaus Keiser nahm die Siegerehrung vor und zeichnete die Gewinner und Platzierten der Einzelwettbewerbe und den Stadtmeister mit Urkunden und Pokal aus. Er lud zur nächsten und dann 24. Meisterschaft ein. Dann werden sicherlich die dieses Mal verhinderten Grundschulen wieder mit an Bord sein.

Lehrerinnen und Lehrer zollten Respekt und großes Lob an den LCN und seine zahlreichen Helferinnen und Helfer vor und hinter der Kulisse für einen unvergesslichen Vormittag. Alle wollen wieder mitmachen im nächsten Jahr bei der ältesten und größten Leichtathletikveranstaltung für Grundschüler im weiten Umkreis.



Der Titelverteidiger Grundschule Stadflur präsentierte sich mit den LCN-Organisatoren Klaus Keiser, ihrem Lehrer Ralf Beitzel und Wett-



kampfleiter Sebastian Collet (hinten v.l.) zum Siegerfoto. Werner Jäckering

Ergebnisse im Dreikampf

Mädchen Klasse 3: 1. Elise Bender (GS Waldschule I/32 Punkte), 2. Ceyda Yücel (GS Südblanke/30 P.), 3. Romy Overkamp (GS Altendorf/29 P.)

Mädchen Klasse 4: 1. Marie Segger (GS Stadflur blau/ 37 P.), 2. Lale Horstkamp (GS Stadflur blau/34 P.), 2. Sarah Giesbers (GS Roggenkamp/34 P.), 2. Jette Schmelnik (GS Stadflur schwarz/34 P.), 3. Lisa Gervink (GS Stadflur schwarz/33 P.)

Jungen Klasse 3: 1. Vincenzo Amato (GS Pestalozzi/39 P.), 2. Leon Pohle (GS Pestalozzi/38 P.), 2. Ferdinand Rieke (GS Altendorf/38 P.), 2. Moritz Spiekermann (GS Montessori II/38 P.), 2. Benedikt Kapfel (GS Marienschule/38 P.), 3. Jano Nordner (GS Stadflur blau/37 P.)

Jungen Klasse 4: 1. Louis Dümmer (GS Stadflur blau/41 P.), 2. Lennart Egbers (GS Roggenkamp/36 P.), 2. Leon Moritz (GS Südblanke/35 P.), 2. Olivier von Janta Lipinski (GS Roggenkamp/35 P.), 3. Henry Wilde (GS Waldschule II/33 P.), 3. Louis Warmuth (GS Südblanke/33 P.)

33. Nordhorner Meile – eine erneute Werbung für den Laufsport

Wie in den Vorjahren war auch in diesem Jahr die 33. Meile am 14. September wieder ein voller Erfolg für den LCN als Veranstalter dieses traditionellen Laufevents in Nordhorner Innenstadt. Bei wie (fast) immer idealen Wetterbedingungen lagen insgesamt



Bestes Laufwetter und tolle Stimmung kennzeichneten die Nordhorner Meile.

Foto: GN/ Uwe Wohlrab

für die sieben Läufe 2.080 Anmeldungen vor, von denen 1.796 das Ziel auf dem Stadtplatz neben der reformierten Kirche am Markt erreichten.

Dazu konnten wir Tausende von Zuschauern an der Laufstrecke und am Zieleinlauf begrüßen: Ein Beweis dafür, welche Bedeutung dieses seit Jahren bekannte sportliche Großereignis im Nordhorner Sportkalender hat.

Das während und nach der Veranstaltung bekanntgewordene Echo bei Teilnehmern und Zuschauern motiviert das LCN-Organisationsteam sowie die vielen Vereinhelferinnen und -helfer und weitere unterstützende Organisationen, auch im nächsten Jahr die 34. Nordhorner Meile wieder sorgfältig vorzubereiten, damit sie dann reibungslos ablaufen wird.

Aus dem umfangreichen Teilnehmerfeld bot sich eine bunte Mischung von aktiven Läufer/innen: Erfahrenen Leistungssportler, Hobbyläufer sowie Einstiegläufer und Laufanfänger liefen mit- und gegeneinander, um die Ersten am Ziel zu sein oder auch, um nur dabei zu sein und Laufspaß zu haben. Das Ziel, Volkslaufcharakter zu erreichen, ist voll aufgegangen.

Aber noch mehr ist hervorzuheben die wieder sehr hohe Teilnehmerzahl bei den vier Schülerläufen mit insgesamt 1.319 Anmeldungen, von denen 1.150 Kin-

der das Ziel erreichten. Die Verantwortlichen des LCN freuen sich sehr über den wiederholten regen Zulauf bei den angebotenen Schülerläufen und bedankt sich erneut für die reibungslose Mitwirkung der Schulen bei der Anmeldung und Betreuung der Kinder.

Zur Statistik der Läufe

<i>gemeldet</i>		<i>im Ziel</i>	
Gesamt		2.080	1.796
1 km Schülerinnen WK U10		337	308
1 km Schüler MK U10		326	274
2 km Schüler/-innen K U12	426	381	
2 km Schüler/innen JU 14/U16	230	187	
2 km Einstiegläufer	38	31	
2 km Einstiegwalker	9	9	
2 km Rollstuhlfahrer	0	0	
5 km Lauf	492	417	
10 km Lauf	222	190	

Da die örtlichen Medien in Wort und Schrift über die Veranstaltung berichteten, will ich hier nur einige Spitzenplätze beschreiben:

Im abschließenden 10-km-Lauf kam es bei den Männern zu einem starken Finale: Der heimische Läufer Gerold Hartger konnte

sich durch einen starken Schlusspurt hauchdünn mit einer Siegerzeit von 32:32 Minuten vor dem starken Niederländer Erik Driesen (32:33 Minuten) zum fünften Mal den Nordhorner Meilenstein sichern. Damit feierte er sein letztes Rennen, weil er bereits davor zum vielfältigen Bedauern des Veranstalters seinen endgültigen Abschied vom aktiven Laufsport angekündigt hatte. Vom LCN kamen Heiner Harink mit 35:10 Minuten und Carsten Böttick mit 35:48 Minuten auf den 4. bzw. 7. Platz in der Top-Ten-Liste.

Schnellste Frau im 10-km-Lauf war Vorjahressiegerin Marie Pröpsting in der Zeit von 38:06 Minuten, deren Großeltern in Nordhorn wohnen. Dritte dieses Laufes wurde Edith Stiepel vom heimischen LCN mit 39:38 Minuten vor der Fünften Imke Sumbeck vom LCN (42:08 Minuten).

Den mit 492 Startern besetzten 5-km-Lauf gewann souverän Routinier Klaus Eckstein (LCN). Er lief nach 16:43 Minuten ins Ziel vor dem Zweitplatzierten Malte Prietz aus Hannover (17:04 Minuten). Schnellste Läuferin war Wiebke Fritz aus Lingen (18:10 Minuten) vor der LCN-Läuferin Rieke Emmerich (20:27) und Jutta Baarlink von der Vechtetalschule (21:14).

Bei den ein oder zwei Kilometer langen Schülerläufen gab es wiederholt harte Kämpfe um die jeweiligen Siegerplätze. Daneben standen noch zeitgleich ein zwei Kilometer langer Lauf für Einstiegläufer/innen und Einstiegswalker/innen auf dem Programm. Leider nahmen wie bisher in den Vorjahren keine Rollstuhlfahrer am Start teil.

Neben dem sportlichen Teil gab es auf dem Stadtplatz ein umfangreiches Rahmenprogramm, angefangen von Musik, begleitet von ausführlichen Informationsdurchsagen und Anfeuerungen durch die Moderatoren. Daneben gab es unterschiedliche Informations- und Verpflegungsstände für die zahlreichen Zuschauer.

Reinhold Volken



Jahresbericht der Triathlonabteilung

Auch im Jahr 2019 konnten einige LCN-Triathleten wieder große Erfolge verbuchen. Vor allem für Maurice Backschat war es



ein sehr erfolgreiches Jahr. Maurice hat bei der Europameisterschaft über die Mitteldistanz im rumänischen Targu Mures triumphiert. Über 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21 km Laufen holte er sich den EM-Titel in der Altersklasse M25 und war zusätzlich schnellster Amateur bei der Europameisterschaft.

Schon das Schwimmen verlief für Maurice trotz Neoprenanzug-Verbot, was das Schwimmen deutlich erschwerte, sehr gut und er stieg nach 29 Minuten mit den ersten Athleten aus dem Wasser. Auf dem anschließenden Radkurs übernahm er bereits zu Be-

ginn die Führung seiner Altersklasse und baute den Vorsprung kontinuierlich aus. So wechselte er mit rund vier Minuten Vorsprung auf die Laufstrecke. Die Laufstrecke führte auf einem fünf Kilometer langen Wendepunkt-Kurs durch

die Altstadt von Becas, was den Aktiven immer wieder einen Überblick über die Konkurrenten und deren Zeitabstände vermittelte. Maurices Ziel war es, sich die Kräfte wegen der Mittagshitze, gut einzuteilen und somit keine Zeit auf die Verfolger zu



verlieren.

Außerdem ging es ihm auch darum, die drei in der Amateur-Gesamtwertung vor ihm liegenden Athleten noch einzuholen. Das gelang ihm bereits nach der Hälfte der Laufstrecke und lief den Gesamtsieg der Amateure ungefährdet ins Ziel.

Einen weiteren EM-Titel konnte Maurice bei der Challenge Almere-Amsterdam über die Ironman-Distanz in seiner Altersklasse M25 gewinnen. Auf der 3,8 Kilometer langen Schwimmstrecke konnte er bereits in der Führungsgruppe mitschwimmen, wo er nach 58 Minuten die Wechselzone erreichte. Anschließend ging es auf die Radstrecke. Die 180 Kilometer fuhr Maurice mit einem Schnitt von mehr als 38 km/h und erreichte mit 4:41:11 Stunden eine der schnellsten Zeiten aller teilnehmenden Amateure.

Mit mehr als zehn Minuten Vorsprung auf seine Verfolger und einem guten Gefühl ging er auf die Laufstrecke. Hier musste er einen ganzen Marathon laufen. Sein Vorsprung wuchs auf knapp 15 Minuten an. Um den EM-Titel nicht mehr zu gefährden, ließ er es auf der zweiten Hälfte der 42-km-Strecke etwas lockerer angehen. Nach 226 Wettkampfkilometern erreichte er das Ziel in einer Zeit von genau neun Stunden und einer Sekunde. Mit seiner Leistung knackte er auch den Uralt-Kreisrekord von Klaus Eckstein.

Weitere Erfolge konnten bei der Sprint-DM in Bremen für den LCN verbucht werden. Fünf Triathleten des LC Nordhorn waren dort am Start. In der Hansestadt wurden die jeweiligen Alters-

klassenmeister über die Sprintdistanz von 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen ermittelt.



Den größten Erfolg des Quintetts verbuchte Klaus Eckstein. In der Altersklasse M 50 gewann er in 1:05:43 Stunden die Bronzemedaille. Nach dem Schwimmen lag er bereits auf Platz 3, aber er verlor auf der Radstrecke zwei Plätze. Mit seiner gewohnten Laufstärke konnte sich Klaus aber den Podiumsplatz zurück erkämpfen.

Ingo Beckemper erreichte in der gleichen Altersklasse nach 1:13:31 Stunden Platz 10. Auch die Ergebnisse der drei weiteren LCN-Athleten konnten sich sehen lassen. Silvia Rode, die auf dem Rad mit schleifenden Bremsen zu kämpfen hatte, wurde in 1:29:30 Stunden Zehnte in der Altersklasse W 50. Heiner Wilmlink kam nach 1:16:47 Stunden auf Platz sieben der AK M 60 ins Ziel. Der jüngste LCN-Triathlet Marvin Beckemper belegte in der AK M 20 Platz 16 in 1:08:03 Stunden.

Ein Highlight war wieder einmal der Nordhorner Triathlon, wo wir auch Mitveranstalter sind. Bei dieser Veranstaltung spielen nicht nur die sportlichen Leistungen eine Rolle, sondern auch die vielen Helfer, die auch der LCN



stellt, sind für einen reibungslosen Ablauf dringend erforderlich.

Letztendlich war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Auch aus sportlicher Sicht konnten sich die Leistungen der LCN-Triathleten sehen lassen. Imke Sumbeck gewann nach langer Verletzungspause souverän die Damenkonkurrenz. Nach dem Schwimmen und Radfahren hatte sie noch einige Konkurrentinnen vor sich, aber mit einer sehr starken Laufleistung überquerte sie mit knapp zwei Minuten Vorsprung als erste die Ziellinie.

Bei der Herrenkonkurrenz entwickelte sich auch ein sehr spannendes Rennen. Der Niederländer Remko Siers drückte auf der Radstrecke mächtig auf das

Gaspedal und ging mit fast einer Minute Vorsprung auf die Laufstrecke. Dahinter machte sich dann ein LCN-Trio mit Klaus Eckstein, Nicholas Lembcke und Marvin Beckemper auf die Verfolgung. Begleitet wurden sie von Milan Monse, der für WASPO Nordhorn startet. Alle vier konnten den führenden Niederländer einholen. An der Spitze entwickelte sich dann ein Zweikampf zwischen den LCN-Triathleten Klaus Eckstein und Nicholas Lembcke. Letztendlich konnte sich unser Routinier Klaus knapp vor Nicholas durchsetzen. Auf Platz drei folgte Milan Monse. Marvin Beckemper belegte den vierten Platz.

Auch bei regionalen Wettkämpfen zeigten einige Triathleten vom LCN sehr gute Leistungen. Nicholas Lemcke gewann beim Triathlon in Steinfurt die Kurzstrecke (1km Schwimmen, 40km Radfahren, 10km Laufen). Imke Sumbeck siegte in Lingen über die Sprintdistanz, Maurice Backschat gewann ebenfalls in Lingen die Mitteldistanz.

Carsten Böttick

Sportabzeichen 2019

Von Mai bis einschließlich Oktober dieses Jahres haben wir wieder jeden Montag von 17 bis 19

Uhr (außer in den Sommerferien) das Sportabzeichen für Jung und Alt abgenommen. Dabei geht es nicht nur um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, sondern auch um jede Menge Spaß.

Dieses Jahr wurden bis jetzt beim LC Nordhorn insgesamt 67 Urkunden verliehen (31 Herren, 25 Damen 11 Kinder). Ganz besonders freuen wir uns dabei über drei Familienurkunden. Zusätzlich wurden einige Mehrkampfabzeichen abgelegt.

In dieser Statistik sind nicht die Sportabzeichenabsolventen des großen DOSB-Sportabzeichentages vom 28. Juni 2019 enthalten.

Bei unserer alljährlichen Ferienpassaktion an den ersten drei Montagen in den Sommerferien erhielten über 30 Kinder und Jugendliche ihr Mehrkampfabzeichen. An dieser Stelle noch einmal ein dickes Dankeschön an unsere Helfer aus dem Verein, die uns dabei unterstützten.

Jedoch vermissen wir aus unserem eigenen Verein, dem LCN, einige neue „mutige“ Teilnehmer. Vielleicht dürfen wir ja im nächsten Jahr auf neue Gesichter hoffen.

Darauf freuen sich
Helga Norder und
Andrea Moeken.

Lake Runners

Mittlerweile leite ich diesen Lauftreff für Laufeinsteiger seit 5 Jahren. Ich blicke zurück auf ein sehr erfolgreiches Jahr mit sehr



motivierten und ehrgeizigen Läufern, aber natürlich auch an den Spaß, gemeinsam etwas für die Gesundheit zu machen.

Menschen, die regelmäßig Sport treiben, zeichnen sich durch Eines aus: Sie kümmern sich um sich selbst! Fit und gesund zu sein – das ist Läufern wichtig.

Wenn du bisher nicht so sportlich warst, steckt dich die Motivation vielleicht an. Und das tut wiederum auch deiner Gesundheit gut.

Wir Lake Runners trainieren immer vom ersten Freitag im April bis zum letzten Freitag im September.



Start ist um 18 Uhr am Vechtesee-Bootsverleih in Nordhorn. Dieses Training bietet viel Abwechslung. Neben Laufen, aktiven Pausen und Kraftausdauer werden auch spezielle Laufeinheiten (Intervalle) durchgeführt, denn es gab auch in diesem Jahr wieder viele Lake Runners, die an Laufveranstaltungen teilnahmen.

Sei auch du 2020 dabei, wenn es bald wieder heißt... „ist schon wieder Freitag!“ Mehr Informationen und Bilder auf Facebook „Sport Sloop-Schöpping“.



*Eure Susanne
Sloop-Schöpping*

Senioren­sport

Funktionsgymnastik am Montag

Jeden Montag von 16 bis 17 Uhr und von 17 bis 18 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle der Ludwig-Povel-Schule (Gerhart-Hauptmann-Realschule) zum Seniorensport.



Die Gymnastikstunde beginnt mit einer Aufwärmung, das Herz-Kreislauftraining. Eine abwechslungsreiche, rückenschonende Wirbelsäulengymnastik mit vielen Gleichgewichtsübungen, stärkt unseren Rücken und erhält unsere Muskelkraft.

Wassergymnastik von 18 bis 19 Uhr!

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

Tanzen für Senioren (Paare)

Gretha und Willi bieten dienstags von 16 bis 17 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Blanke (Klarastraße 29) eine Tanzstunde an. Getanzt werden Standardtänze und lateinamerikanische Tänze. Tanzen fördert die Koordination und die Gedächtnisleistung, aber im Vordergrund stehen die Freude und die Lust am Tanzen.

Wer dieses Angebot ausprobieren möchte, meldet sich gerne bei Gretha und Willi. Tel.: 05921/6217



Walking und Nordic-Walken

Donnerstags um 9 Uhr treffen wir uns am Vechtesee (Bootshaus). Bei jedem Wetter!!

Das flotte Gehen mit oder ohne Stöcke, stärkt Muskeln, Herz und Gelenke. Die Muskulatur von Bauch, Brust, Rücken, Armen und Beinen wird kräftiger, der Blutdruck sinkt durch die gleichmäßige Beanspruchung von Herz und Kreislauf, das Lungenvolumen wird größer. Das steigert die Leistungsfähigkeit und das Immunsystem wird angeregt. Wir laufen zwei (4 km) bis vier (8 km) Runden.

Krafttraining

Jeden Freitag von 8 bis 13 Uhr treffen sich fünf Senioren-Gruppen im Krafraum!

Hier wird fleißig trainiert. Wir haben die Möglichkeit gezielt auf unsere Muskulatur einzugehen, die Kräftigung der Körpermuskulatur nimmt mit ansteigendem Alter einen besonders hohen Stellenwert ein. Um dem Abbau der Muskulatur, entgegenzuwirken ist es notwendig die Muskulatur regelmäßig zu fordern und zu trainieren.

In den Gruppen von 8 bis 9 Uhr und 12 bis 13 Uhr sind noch Plätze frei!

Radtouren mit Marlies



Seit 13 Jahren fahren wir zwei Mal im Monat mit den Rädern durch die schöne Natur der Grafenschaft, durch das Emsland und den Niederlanden. Wir kehren öfters ein, um uns zu stärken. Genauso schön ist es, die Kaffeepause in einer der schönen Hütten zu machen. Die Gemeinschaft ist einmalig und jeder der Zeit hat fährt gerne mit. Neuerdings tragen

wir alle eine Warnweste, zur eigenen Sicherheit.



Sommerausflug nach Leer

Wir sind mit fast 60 Perso-



nen am 1. Juli mit dem Bus nach Leer gefahren. Auf der Hinfahrt gab es ein Frühstück in einem netten Lokal. In Leer haben wir in zwei Gruppen eine Interessante Stadtführung erlebt. Mit der „weißen



Flotte“ lernten wir den Hafen und die Stadt Leer vom Wasser aus kennen. Danach hatte jeder Gelegenheit, auf eigene Faust durch die Stadt zugehen.

Kraftsporttraining des LCN



Die Donnerstagsgruppe des LCN

Wie im letzten Jahr geht auch geht das Jahr 2019 in der Kraftsportgruppe des LCN erfolgreich zu Ende. Bewegung ist gesund und kann viele Altersbeschwerden vorbeugen, regelmäßiges Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf. Muskelkater muss nicht sein und körperliche Schmerzen sind ein Warnsignal. Deshalb läuft bei uns alles in Maßen. Und – was unseren Kraftsport so reizvoll macht – nach jeder Übung wird zwangsläufig eine kurze Pause zur Erholung eingelegt. Hier wird die Zeit zu Gesprächen und zum Gedankenaustausch genutzt. Es herrscht bei uns eine lockere Atmosphäre und der Spaß kommt nicht zu kurz.

Unsere Devise: „Treibe Sport, mach es richtig und fühle dich wohl.“

Die Kraftsportgruppe des LCN trainiert zweimal in der Woche im Krafttrainingsraum des Eu-regiums: montags von 16 bis 17 und donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr.



Die Montagsgruppe des LCN

Leistungsgruppe „Lauf“

Trainer: Birger Wieking

In dieser Gruppe trainieren Mädchen und Jungen im Alter von 14 bis 22 Jahren, die eine Vorliebe für die Mittelstrecken (800m - 5000m), sowie für Cross- und Hindernisläufe entwickelt haben. Der Gruppe gehören bis zu 15 Athleten an, die ausschließlich mit dem Ziel der Teilnahme an den Landes-, Norddeutschen- oder Deutschenmeisterschaften trainieren. Je nach Alter trainieren die Athleten bei jeglichem Wetter zwischen drei- bis sieben Mal pro Woche. Das Sprint- und Intervalltraining

findet zumeist auf der Deegfeldanlage statt, Dauer- und Tempoläufe auf vermessenen Straßen oder im Gelände (z.B. Isterberg, Tillenberge).

Die Athleten nehmen alle aktiv am Wettkampfsport teil und konnten ihre diesjährigen Leistungen im Rahmen von Regions- und Landesmeisterschaften, bis hin zu Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften verbessern. Im Folgenden ein kurzer Überblick über einige Erfolge der Athletinnen und Athleten der Leistungsgruppe in der Saison 2019:

Altersklasse U20

Die beiden langjährigen Leistungsträgerinnen des LC Nordhorn **Finja Buchalla** und **Josephine Skutta** standen bei der diesjährigen Nordhorer Meile vorerst das letzte Mal im Trikot des LCN am Start und wurden im Rahmen einer kleinen Feier verabschiedet. Beide Athletinnen waren maßgeblich an der Entwicklung und am Aufbau der Leistungsgruppe "Lauf" beteiligt.

Während sich Finja für ein Sportstudium an der Universität Münster entschieden hat, zieht es Josephine vorübergehend nach Australien, ehe sie ebenfalls ein Studium der Sportwissenschaften

absolvieren wird. Beide Athletinnen nahmen mehrfach an den deutschen Meisterschaften teil und erliefen zahlreiche Kreisrekorde, Landes- & Vizelandestitel (3x800m, 800m, 1500m, 2000m und 1500m Hindernis) für den LC Nordhorn.



Das Bild zeigt Finja (533) und Josephine (534) mit Ihrem Trainer bei der Nordhorer Meile 2019

Thorben Werner ist im Laufe der Saison als ambitionierter Straßenläufer zur Gruppe hinzugestoßen und steigerte seine 5km-Bestzeit in diesem Jahr um mehr als zwei Minuten auf 18:27 min. Damit gehört er in der Grafschaft zu den Topläufern im Jugendbereich. Im September unterstützte

Thorben zudem die Männermannschaft der „StG Nordhorn Lingen“ bei den DMM-Endkämpfen sowohl über die 5000m Distanz, als auch über die für ihn recht kurze 800m Distanz. Der Einsatz wurde mit dem Gewinn des Landestitels belohnt.

Altersklasse U18

Die aktuell wohl erfolgreichste 800m Läuferin Niedersachsens ist Rieke Emmrich. Mit Ihrer Kreisrekordzeit von 2:13,76min. führt sie nicht nur deutlich die niedersächsische Landesbesten-Liste an, sondern belegt im Bundesranking des DLV den 16. Platz. Nicht anders sieht es über die 1500m Hindernis-Distanz aus, ein deutlicher erster Platz (5:12,03min.) im niedersächsischen Ranking, sowie ein 14. Platz auf Bundesebene.

Im Verlauf der Saison konnte sich die Landeskaderathletin trotz mehrwöchiger Verletzung kontinuierlich über ihre Paradedisziplin der 800m Distanz steigern. Zusätzlich wurde Rieke behutsam auf die 1500m Hindernisdistanz vorbereitet, um ein zweites Standbein vorweisen zu können.

In der aktuellen Saison gewann Rieke sieben Landestitel (800m Halle, 800m, 1500m, 1500m Hindernis, 4x400m, 3x800m, DJMM), die norddeutsche Meisterschaft über 800m und

erreichte im Finale der deutschen Jugendmeisterschaften einen beachtlichen 7. Platz.



Erfolgreich bei den Landesmeisterschaften: Philine (820) und Rieke (rechts)

Gemeinsam mit Teamkameradin **Philine Raether** gewannen beide Athletinnen mit der Startgemeinschaft bei den deutschen Staffelmeisterschaften die Bronzemedaille über 3x800m und nehmen mit Ihrer Zeit von 6:53,39 sogar den ersten Platz im bundesweiten DLV-Ranking über die 3x800m Distanz ein.

Philine belegt mit Ihrer Zeit von 2:15,93 den zweiten Platz im niedersächsischen Ranking der schnellsten 800m Läuferinnen in der U18, auf Bundesebene liegt sie auf Platz 30. Neben ihrem Vizelandestitel über 800m gewann die ebenfalls dem Landeskader angehörende Athletin drei Landestitel (4x400m, 3x800m, DJMM) und

die Bronzemedaille bei den norddeutschen Meisterschaften (800m).

Julia Holboer konnte nach längerer krankheitsbedingter Wettkampfpause ihre Bestzeit über 800m aus dem vergangenen Jahr einstellen. Gleich dreimal verpasste sie jedoch mit dem jeweils vierten Platz über 1500m bei den Norddeutschen Meisterschaften sowie mit dem jeweils vierten Platz über die 800m Distanz bei der U18 und U20 das Siegerpodest. Ebenfalls als Viertplatzierte erreichte sie die Frauenwertung über 5km bei der Nordhorner Meile. Als nominierte Ersatzläuferin war Julia ebenfalls Mitglied des Staffelteams über 3x800m bei den Deutschen Meisterschaften in Wetzlar. Einen erfolgreichen Saisonabschluss feierte Julia mit dem Gewinn ihres ersten Landestitels bei der DJMM in Oldenburg.

Erstmals bei den Norddeutschen Meisterschaften startete **Elisabeth Schöffel**. Als siebte im ersten Vorlauf wurde sie anschließend in der Gesamtwertung auf Rang 15 bei der NDM ausgewiesen. Wie schon im Jahr zuvor lief sie ihre persönliche Bestzeit über 800m allerdings erneut beim Pfingstsportfest in Zeven. Bei 5km Lauf der Nordhorner Meile wurde Elisabeth in der Frauenwertung auf Rang fünf ausgewiesen.

Elisabeth konnte ebenfalls wie Julia mit dem Gewinn ihres ersten Landestitels im Rahmen der DJMM in Oldenburg ihre Saison erfolgreich abschließen.



Erfolgreich bei den norddeutschen Meisterschaften: Julia, Rieke, Philine und Elisabeth

Lukas Kües startete erfolgreich in die Cross Saison und konnte sich bei den Landesmeisterschaften über die verhältnismäßig lange Crossdistanz (3,79km) einen guten Platz im Mittelfeld sichern. Des Weiteren gewann Lukas die Altersklassenwertung der 5 km Distanz beim Schüttorfer Citylauf und erreichte ebenfalls über 5km bei der Nordhorner Meile den 2. Rang in der AK U18. Erstmals startete Lukas über die 1500m Distanz und erreichte eine respektable Zeit von 4:56,73min.

Altersklasse U14/16

Mit **Marlena Knief** und **Charlotte Grimm** haben sich er-

neut zwei Athletinnen aus der Niedergrafschaft dem LCN angeschlossen. Beide Athletinnen konnten sich auf der 800m Distanz im Verlauf der Saison deutlich steigern. Charlotte steigerte sich von 2:46,44 min. auf 2:37,20min. Marlena steigerte sich sogar von 2:48,17min. auf 2:34,46min. Aufgrund ihrer Leistungsentwicklung nahmen beide Athletinnen erstmals an den Niedersächsischen Jugendmeisterschaften über die 800m Distanz teil. Weiterhin erreichten sie zusammen mit **Eliana Wilhelm** bei den niedersächsischen Staffeldmeisterschaften über 3x800m den hervorragenden fünften Rang. Eliana erreichte zudem noch den 2. Platz in der Gesamtwertung der Schülerinnen bei der Nordhorner Meile.



Erfolgreich bei den 3x800m Landesmeisterschaften: Marlena Knief, Eliana Wilhelm und Charlotte Grimm (v.l.) mit ihrem Trainer Birger Wieking

Eine deutliche Leistungssteigerung zeigte **Kurt Hopp**. Kurt

steigerte sich über die 800m-Distanz von 2:47,59 (PB in 2017) auf 2:20,53 min. und durfte somit erstmals bei den Landesmeisterschaften starten. Über 5km steigerte er sich gegenüber dem Vorjahr um 2:24min (!!)

auf 19:00min. Des Weiteren konnte Kurt in allen fünf umliegenden Volksläufen (Bentheim, Schüttorf, Lingen, Emlichheim, Nordhorn) als jeweiliger Altersklassen- und Gesamtsieger die Schülerläufe dominieren und ist somit ein fester Bestandteil der regionalen Straßenlaufszene.



Marlena, Charlotte und Kurt nahmen am 1. September in Braunschweig erstmals an einer LM über 800m teil und stellten sich zum Gruppenfoto. Rieke Emmrich, Kurt Hopp, Marlena Knief, Charlotte Grimm, Julia Holboer und Philine Raether (v.l.).

Ebenfalls auf sich aufmerksam machte **Eugen Koch**. Er steigerte seine Bestzeit über 800m innerhalb eines Jahres von 2:51,10min. auf 2:27,52min.. Beim Bentheimer Waldlauf und bei der Nordhorner Meile lief Eugen direkt

nach seinem Teamkameraden Kurt ins Ziel, beim Emlichheimer Pfungstlauf erreichte er als dritter des Gesamtklassesments das Ziel.

Lucas Thole steigerte sich über die 800m Distanz von 2:41,64min. auf 2:37,53min. und erreichte jeweils im Gesamtklassesment der Schülerläufe beim Bentheimer Waldlauf und der Nordhorner Meile die Plätze vier und fünf.

Erfolgreiche Startgemeinschaft

Von Erfolg gekrönt war die in diesem Jahr neu formierte Startgemeinschaft „StG Nordhorn Meppen Haren“.

Zusammen mit den beiden emsländischen Vereinen TuS Haren und SV Union Meppen konnte der LC Nordhorn ein schlagkräftiges Staffelteam formieren. Rieke Emmrich und Philine Raether (beide LCN) gewannen zusammen mit Nele Heymann (Haren) die Landesmeisterschaften über 3x800m, sowie nur eine



Stunde später zusammen mit Nele und Amelie Vedder (Meppen) die Landesmeisterschaften über die 4x400m Distanz.

Bei den Deutschen Meisterschaften in Wetzlar wurde die Reihenfolge der beteiligten Staffelläuferinnen im Vergleich zu den Landesmeisterschaften nochmals geändert. Über die 3x800m Distanz wurde Rieke als Startläuferin gesetzt, Nele an zweiter Stelle und Philine als sprintstärkere Schlussläuferin. Die Rechnung der Trainer ging auf: Die jungen Athletinnen konnten in einem couragierten Rennen die Bronzemedaille erlaufen. Bemerkenswert dabei ist, dass alle drei Läuferinnen noch dem jüngeren U18 Jahrgang angehören, während das Rennen in der Altersklasse U20 gewertet wurde.



*Bronze über 3x800m bei der DM:
Philine, Rieke & Nele*

Zum Saisonabschluss überraschten die U18-Athletinnen der „StG Nordhorn Meppen Haren“ erneut in der höheren Altersklasse

U20 im Rahmen der DJMM-Endkämpfe. Bei der niedersächsischen Mannschaftsmeisterschaft galt es nicht nur die für die Nordhorn Athletin gewohnten Sprint- und Mittelstreckendistanzen (100m, 800m, 4x100m Staffel) abzudecken, sondern auch um die Durchführung technischer Disziplinen (Weitsprung, Kugelstoß). Das Team der „StG Nordhorn Meppen Haren“ gewann unter Nordhorner Beteiligung von Julia Holboer, Elisabeth Schöffel, Philine Raether und Rieke Emmrich mit genau 300 Punkten Vorsprung souverän den Landestitel.



Das Athleten- und Trainerteam der „StG Nordhorn Meppen Haren“: Landesmeister im DJMM Endkampf 2019

Medaillen in 2019

Insgesamt konnten sich die Athletinnen und Athleten der Trainingsgruppe „Lauf“ in der Hallen- und Freiluftsaison 2019 über folgende Medaillen freuen:

Deutsche Meisterschaften: 2x Bronze

Norddeutsche Meisterschaften:
1x Gold, 1x Bronze

Landesmeisterschaften: 13x Gold, 3x Silber

Ausblick Saison 2020

Für die kommende Saison wird erneut eine Startgemeinschaft mit benachbarten Vereinen angestrebt. Nach jetzigem Stand wird die bestehende erfolgreiche Startgemeinschaft in der Altersklasse WJU 18/20 unter dem Namen „StG Nordhorn Meppen Haren“ weitergeführt. Aufgrund der seitens des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes herbeigeführten Terminkollision zwischen den eigenen Landesmeisterschaften in den Einzeldisziplinen und den Deutschen Staffeldisziplinen ist es derzeit noch ungewiss, ob im Rahmen der Startgemeinschaft nur die Verteidigung der drei Landestitel oder auch die Teilnahme an den Deutschen Staffeldisziplinen angestrebt wird.

Kontakt und weitere Informationen:

Birger Wieking
www.lc-nordhorn.de
birgerwieking@gmail.com



Langstreckler des LCN mit beachtlichen Ergebnissen / Gerold Hartger beendet Leistungssportkarriere bei der „Meile“

Die Langstreckenläufer und Läuferinnen des LCN waren auch in der Saison 2019 extrem erfolgreich. Gleich neun Läufern und einer Läuferin gelang der jeweilige Top ten- Platz in der Niedersächsischen Bestenliste. Dies zeugt von einem besonders erfolgreichen Jahr.

Bereits im März in Lingen konnten sich Gerold Nyhoff, Jan Holboer und Ingo Beckemper den Niedersachsen – Titel über die 10 km auf der Straße in der Mannschaftswertung (M50/55 in 1:53,52 Std.) sichern.

In der Besetzung mit Jörg Amt, Jan Holboer und Ingo Beckemper gelang dann im November über die Halbmarathondistanz (21,1 km) der zweite Platz bei den Landestitelkämpfen in Neuenkirchen/Bramsche.

Ebenso in Niedersachsen ganz weit vorne waren in der vergangenen Saison auch Heiner Harink, Carsten Böttick und Guido Bouwer.

Heiner Harink hat sich über 3000m in 9:58,25 Min. (6. Platz) und 5000m in 16:51,70 (7.Platz) im NLV-Ranking in seiner AK M30 etabliert. Darüber hinaus

hat er bei vielen Straßenlauf -Veranstaltungen mit guten Resultaten glänzt.

Carsten Böttick (Foto) steht mit seiner in Berlin erzielten Marathonzeit (2:54,50 Std.) an dritter Stelle der NLV-Ergebnisliste (M45).



Ebenso in der AK 45 überzeugte Guido Bouwer über 500m mit 17:59,3 Min. (7. Platz). Beim Enschede-Marathon bei z.T. böigen Winden, war er nur knapp über der „imaginären“ 3:00 Std.-Marke geblieben und bewies, dass er hier noch nicht am Leistungslimit angeht.

Klaus Eckstein nimmt über 10 km (M50) in hervorragenden 34:44 Min. die erste Position im Land ein. Auch Berthold Nykamp

(M70) ist im Halbmarathon mit 1:59,13 Std. an Position 10 gelistet. Ebenso Gerold Hartger, (M35) der auf diversen Strecken im Vorderfeld zu finden ist.

Sehr erfolgreich waren unsere Läufer auch bei der 13. Auflage des Emsland – Cups, einer Wertung von sieben diversen Laufveranstaltungen, von denen mindestens vier Läufe über 10 km erfolgreich beendet werden mussten. In der Klasse M30 war Heiner Harink siegreich, Guido Bouwer gewann die AK 45, Ingo Beckemper siegte in der AK 50 und Klaus Barlage gewann die AK 60. Imke Sumbeck wurde über die 5 km Strecke Zweite in der AK 35.

Eine bemerkenswerte Steigerung ihrer persönlichen Bestzeiten auf fast allen Strecken gelang 2019 Edith Stiepel (Foto).



Über 5000m lief sie im Frühjahr 19:57,7 Min. in Gildehaus (Platz 2 in der AK W35 in Niedersachsen) Über 10 km erreichte sie bei der „Meile“ 39:39 Min. (ebenfalls Platz 2 in Niedersachsen)

Besonders hervorzuheben ist aber ihre Zeit vom Berlin-Marathon, wo sie mit 2:59,28 Std. und neuem Kreisrekord brillierte. Hiermit nimmt sie Platz 1 der Niedersächsischen Bestenliste in ihrer Altersklasse mit fast 20 Min. Vorsprung ein.

Im November dann nutzte sie ihre gute Form zum verdienten 1. Niedersachsen-Titel über die Halbmarathondistanz. Mit der erreichten Zeit von 1:27,46 Std. rangiert sie auch hierauf Platz 1 in der NLV-Bestenliste.

Ein kleiner Wermutstropfen (meinerseits) zum Schluss des Berichtes, denn mit Gerold Hartger hat nach seinem Happy End als Spurtsieger bei der Nordhorner Meile, eine der „Gallionsfiguren“ des Langstreckenlaufes in der Grafschaft, seinen Abschied vom aktiven Laufsport verkündet.

In den vergangenen fünfzehn Jahren war Gerold einer der bekanntesten und erfolgreichsten Läufer auf allen Langstrecken in der Grafschaft und weit darüber hinaus. Vielen kleinen und großen

Laufveranstaltungen, sowohl im Emsland, dem Osnabrücker Raum, in NRW oder den benachbarten Niederlanden, hat er über die Jahre hinweg seinen Stempel aufgedrückt.

Seine größten Erfolge waren sicherlich u.a. der Sieg bei den



Norddeutschen Crosslaufmeisterschaften, der Gesamtsieg bei den Niedersachsenmeisterschaften über 10 km im Jahr 2014 in Lingen-Baccum, der vierte Platz bei den Deutschen Meisterschaften auf der Halbmarathondistanz in Hannover in 1:08,52 Std. sowie die vielen Siege bei seinen Heimrennen bei der „Meile“ und dem Emlichheimer Pfluglauf.

Dieter Dinkhoff

Trainingsgruppe Mehrkampf

im Vergleich zum letzten Jahr hat sich die Mehrkampfgruppe etwas dezimiert, wir trainieren derzeit neun Jugendliche im Alter von elf bis 18 Jahren. Zeitliche Engpässe durch die Mitgliedschaft in anderen Vereinen und zunehmende schulische Anforderungen ließen bei einigen ein weiteres Training zu unserer Übungszeit nicht mehr zu. Umso erfreulicher ist, dass sich bei einigen Jugendlichen neben der Breitensportorientierung eine stetig wachsende Ausrichtung zum Leistungssport entwickelt hat. Dieses stellen wir durch eine vermehrte Teilnahme an Wettkämpfen und eine Aufstockung des Trainingspensums, auch in anderen LCN-Trainingsgruppen, fest. Erfreulich sind zudem einige in den Wettkämpfen gezeigten Leistungen in der Saison 2019:

U20

Neben der Abiturvorbereitung konnte sich **Ole Bentz** auf mehrere Wettkämpfe vorbereiten. In Papenburg wurde er Kreismeister über 100m in 11,92s und ebenfalls im Weitsprung in 5,02m. Über die 200m-Strecke sicherte er sich in 25,05s den Vizemeistertitel. Die

800m konnte er beim Bahnlaufmeeting in Rheine in 2:20,71 beenden.

U18

Ihre persönliche Bestleistung über 200m konnte **Finja Eckstein** bei den Kreismeisterschaften in Papenburg mit 32,20s aufstellen. Über die 100m blieb sie mit 15,39s nur knapp hinter ihrer Bestmarke.

U14

Im Wurfbereich konnte in diesem Jahr besonders **Till Braren** überzeugen. Mit 51,00m wurde er im Mai sicherer Kreismeister in Lingen. Bei den Regionsmeisterschaften an gleicher Stelle konnte er seine Leistung mit 56,50m in Juni noch steigern. Nur aufgrund von anmeldetechnischen Schwierigkeiten konnte diese Weite nicht in die NLV-Bestenliste übernommen werden, ansonsten stände diese in der Altersklasse M13 unangefochten an Platz eins.

Besonders überzeugen konnte in diesem Jahr die W13-Athletin **Eliana Wilhelm**. Eine neue persönliche Bestleistung über 800m stellte sie zu Saisonbeginn in Rheine mit 2:48,85 auf. Es folgten zwei Kreismeistertitel in Einzeldisziplinen über Hochsprung (1,30m) und im Weitsprung

(4,61m), sowie ein Vizemeistertitel im 75m-Lauf (10,99s). Im Laufe der Saison konnte sie ihre Leistungen weiter steigern und errang den Regionsmeistertitel mit neuer Bestleistung von 4,65 im Weitsprung. Im Rahmen der Kreismeisterschaften-Mehrkampf in Gildehaus konnte sie nicht nur den Titel im Vierkampf mit 1749 Punkten gewinnen, sondern ihre Leistung im Hochsprung auf 1,44m steigern. Den Einzug in die NLV-Bestenliste schaffte sie mit der 3x800m-Staffel in der höheren Altersklasse W14 zusammen mit Charlotte Grimm und Marlena Knief aus der Leistungsgruppe „Lauf“ in 8:09,93.

Ausblick für die Saison 2020

Für das nächste Jahr nehmen wir uns vor, die Athletinnen und Athleten weiterhin zur Meldung an Wettkämpfen zu animieren. Zur weiteren Förderung der leistungsorientierten Jugendlichen sollen Absprachen mit den Trainerkollegen Birger Wieking und Klaus Keiser erfolgen. Vielleicht springt für den ein oder anderen dadurch eine Startberechtigung für überregionale Meisterschaften heraus.

***Dominic de Lacy Marshall und
Arne Opitz***

***Redaktion und Layout der „Informationen aus dem Vereinsleben 2019:
Werner Jäckering***



Kleine Foto- galerie







Inhalt

Vorwort	1
Bericht des Vorsitzenden	2
In eigener Sache: Problem Bulli	4
Leichtathletik der Schülerinnen und Schüler	5
Grundschulmeisterschaft	5
Nordhorner Meile	7
Triathlon	10
Sportabzeichen	12
Lake Runners	13
Senioren sport	14
Funktionsgymnastik	14
Wassergymnastik	15
Tanzen für Senioren	15
Walking/Nordic-Walking	15
Krafttraining	15
Kraftsportgruppe	15
Radtouren mit Marlies	16
Sommerausflug	16
Leistungsgruppe Lauf	17
Langstreckler	24
Mehrkampfgruppe	26
Kleine Fotogalerie	28