

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



Liebe interessierte Leserschaft!

Schön, dass Sie sich für die Aktivitäten des Leichtathletik Clubs Nordhorn (LCN) aus dem Jahr 2023 interessieren. In Ihren Händen halten Sie die 25. Ausgabe unseres Jahresberichtes oder Sie lesen die gedruckte Ausgabe digital. Trainer, Trainerinnen und Vorstandsmitglieder berichten hier über die im Jahr durchgeführten Aktivitäten im Leistungs- und Breitensport, bei Freizeitaktivitäten und im Fitness- und Gesundheitssport. Zu diesen Informationen aus dem Vereinsleben gehören auch Berichte über die vom LCN durchgeführten Wettkämpfe auf der Leichtathletikanlage, von der in der Innenstadt laufenden „35. Meile“, vom Triathlon am Vechtesee und vielerlei bildhafte Impressionen.

Aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet: lc-nordhorn.de, nordhorner-meile.de und nordhorner-triathlon.de.

*Oktober 2023
Ludger Fortmann*

Bericht des Vorsitzenden

An erster Stelle möchte ich mich bei allen Aktiven im LCN bedanken, die im vergangenen Jahr die unterschiedlichsten Aufgaben übernommen und ehrenamtlich erledigt haben. Das umfasst die Arbeit im Vorstand, das wöchentliche Sportangebot der Trainerinnen und Trainer, den Helfereinsatz bei Sportveranstaltungen, die Arbeitseinsätze und, und, und.

Bedanken möchte ich mich auch bei unseren Sponsoren, ohne deren Unterstützung die sportlichen Großveranstaltungen nicht organisiert werden könnten.

Für das erfolgreiche Gelingen unserer Vereinsaktivitäten erhalten wir auch vielfältige Unterstützung von einigen öffentlichen Einrichtungen wie der Stadt Nordhorn, insbesondere dem Sportamt, von den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Kreissportbundes, des Landkreises, den regionalen und überregionalen Sportverbänden, dem THW, der Polizei

und weitere. Die Zusammenarbeit funktioniert gut und darf gerne in den bestehenden Formen fortgesetzt werden. Danke!

Informieren möchte ich an dieser Stelle über die bevorstehenden Änderungen im Vorstand: Im Juli 1997 wurde ich zum 1. Vorsitzenden gewählt, so dass ich in diesem Jahr das Ehrenamt seit 26,5 Jahren bekleide. Die Vorstandsarbeit ist nicht nur intensiv, sondern machte bisher auch viel Spaß, weil in all den Jahren Vorstandsmitglieder aktiv waren, die sich ihrerseits engagiert haben, der Spaß nicht zu kurz kam und wir Einiges bewegt haben.

Seit einigen Jahren sucht der Vorstand vergeblich eine/n Nachfolger/in, so dass wir beschlossen, den Vorstand umzustrukturieren. Nach mehreren themenbezogenen Vorstandssitzungen und einem Workshop beim Kreissportbund entschieden wir uns, einen Teamvorstand zu bilden. D.h.,

mehrere Vorstandsmitglieder bilden innerhalb des Gesamtvorstandes den „Geschäftsführenden Vorstand“ und verteilen gleichermaßen die bisherigen Aufgaben auf mehrere Personen. Auf der Vorlage mehrerer unterschiedlicher strukturgebender Organisationsformen wählten wir die „Aufbauorganisation“, weil diese Form der bisherigen Entwicklung und Vereinsstruktur am ehesten entsprach.

Der zurzeit noch im Amt befindliche Vorstand kann später, nach Beschluss durch die Mitgliederversammlung (MV) für 2023, aus dem Geschäftsführenden Vorstand und den Beisitzern bestehen. Die Grafik zeigt eine mögliche Lösung.

Auf der nächsten MV müssen wir daher u.a. eine Satzungsänderung beschließen

und anschließend den neuen Vorstand wählen. Ein besonderer Dank an Norbert Hosemann und Klaus Barlage, die auf mehreren Treffen mit dem KSB und juristischer Beratung die Satzungsänderung vorbereitet haben.

Zu den notwendigen Abstimmungen auf der nächsten MV bitten wir daher um breite Beteiligung.

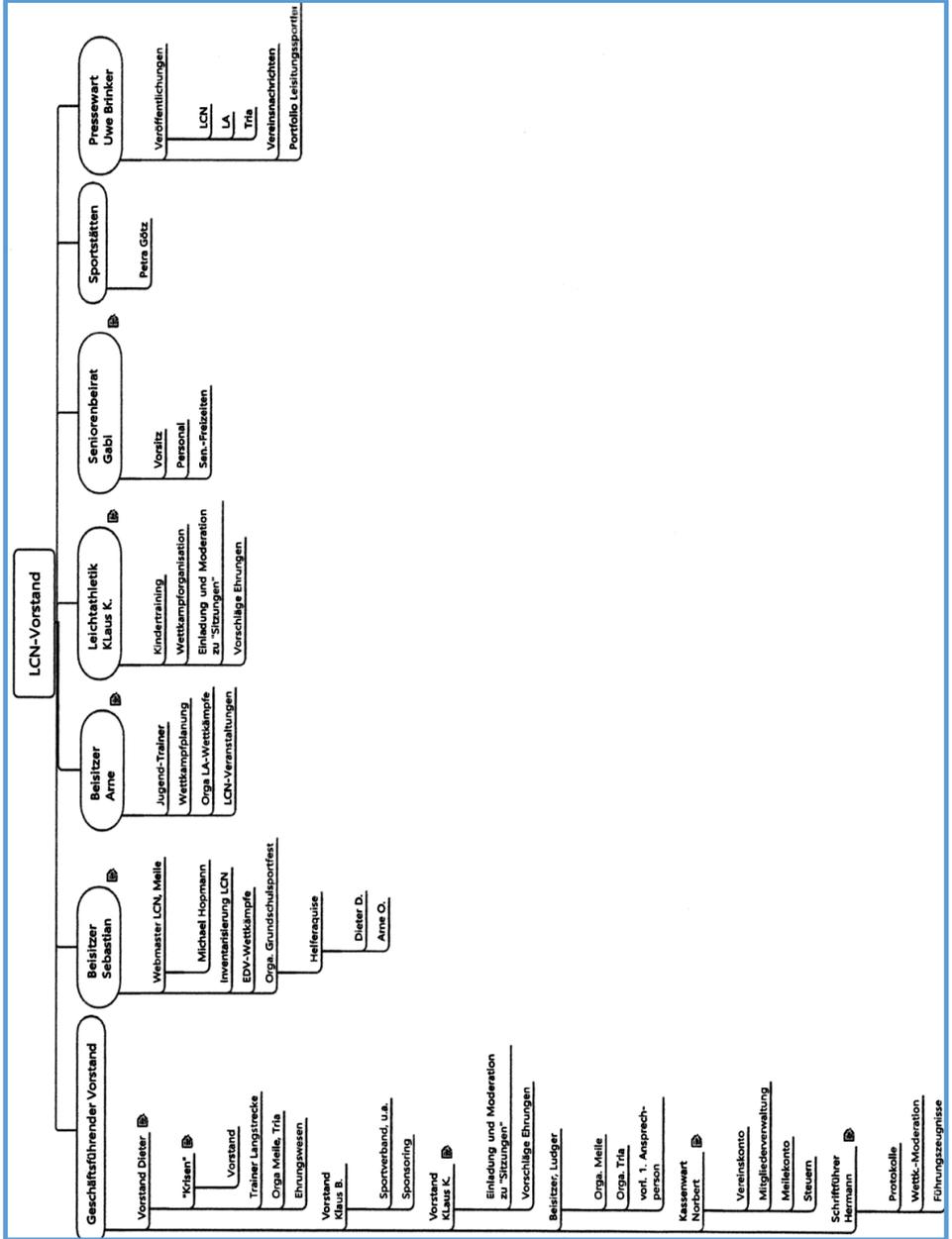
Bleibt gesund und heiter und macht im LCN weiter.



Ludger Fortmann



JAHRESRÜCKBLICK 2023



Silvesterlauf erbringt 1265 Euro



Über das Spendenergebnis beim Silvesterlauf freuten sich (von links): Sandra Schultjan (SV Vorwärts), Dieter Dinkhoff (LCN), Wolfgang und Uschi Vox (Tafel Nordhorn), Silke Wolterink (SV Vorwärts), Klaus Barlage (LCN). Foto: privat

Der erste gemeinsame Silvesterlauf des LCN und des SV Vorwärts hat eine Spendensumme von 1265 Euro erbracht. Der entsprechende Scheck sowie Lebensmittelspenden wurden von den Machern der Veranstaltung nun an Wolfgang und Uschi Vox von der Nordhorner Tafel übergeben. Am Silvestertag waren trotz extrem widrigen Wetters mit anfänglichem Starkregen mehr als 200 Laufbegeisterte

zum Immenweg gekommen, um gemeinsam drei verschiedenen lange Strecken laufend, joggend oder walkend in Angriff zu nehmen. Wie in der Vergangenheit der Silvesterläufe war auch die erste gemeinsame Veranstaltung nicht als sportlicher Wettkampf, sondern als Breitensportveranstaltung für jedermann konzipiert. Ein Startgeld wurde nicht erhoben, sondern für eine freiwillige Spende für die Tafel geworben.

Sylvesterlauf am 31.12.2022



Mädchen und Jungen aus Stadtflur wieder auf dem Siegerplatz



Sie haben im Laufe ihrer Schulgeschichte bereits alle Sporttitel gewonnen: Ob im Fußball auf dem Rasen oder unter dem Hallendach, im Handball, bei den Mannschaftswertungen der Nordhorer Meile, den Gewinn des Schulabzeichenwettbewerbs oder in der Leichtathletik. Das zahlen- und leistungsmäßig überragende Potential der Stadtflurschule bestimmte auch am 18. März in der Deegfeld-Sporthalle die 24. Leichtathletikmeisterschaft der Nordhorer Grundschulen.

Werner Jäckering

Elf Grundschulen mit dreizehn Teams gingen am vergangenen Sonnabendmorgen in der Deegfeld-Sporthalle an den Start der 24. Nordhorer Leichtathletikmeisterschaft. Nach zweijähriger Coronapandemie-Pause hatte der Leichtathletikclub Nordhorn (LCN) wieder einmal Kinder der dritten und vierten Klassen zum Dreikampf aus Laufen, Werfen und Springen sowie einem abschließenden Staffelwettbewerb eingeladen. Eine oft erprobte Organisation vom Feinsten und mit kindgerechter Präsentation

zeichnete den Veranstalter erneut aus.

Die Wettkampfleiter Arne Opitz, Klaus Kaiser, Dennis Dreiskämper und ihr vielköpfiges Helferteam des LCN schlossen nach 2020 nahtlos an und lieferten wieder einmal ein perfekt vorbereitetes und umgesetztes Highlight im sportlichen Schulalltag, das bei den Kindern, Lehrern und den Zuschauern auf der dichtgefüllten Tribüne der Deegfeldsporthalle begeistert aufgenommen

wurde. Dass in diesem Jahr weniger Schulen und damit Kinder in die Wettkampfhalle fanden und an den Start gingen, tat der Begeisterung bei den Mädchen und Jungen und dem Publikum keinen Abbruch.

Moderator Dennis Dreiskämper gab nach einer Aufwärmrunde dann den Startschuss für die jungen Sportlerinnen und Sportler, die getrennt nach Geschlecht und Altersklasse für sich und ihre Schulen Punkte erkämpften.



Das Siegerteam von der Grundschule Stadflur präsentierte sich mit den LCN-Organisatoren Arne Opitz (links), Dennis Dreiskämper und Klaus Keiser (von rechts) sowie (oben von links): Lehrer Ralf Beitzel, Paula Schrovenwever, Emil Eersink, Isiaka Kourouma, Justus Lindenau, Annika Snippe und (unten von links) Ilya Komar, Florian Heck, Marlena Leferink, Matilda Grüß.

Vor allem der abschließende Biathlonwettbewerb sorgte wie immer für ein umjubeltes Highlight. Er verlangte echte Teamarbeit der Kinder und ein Höchstmaß an Nerven und Konzentration. Hier mussten die Schultams per Staffellauf und durch Zielwürfe auf Pylonen, mit schlechterdings entsprechenden Strafrunden, die Platzierung der Stadtmeisterschaft ermitteln. Neben den erreichten Punkten in den Einzeldisziplinen war er dann mitentscheidend für den Gesamtsieg: Wohltuend für alle Beteiligten zollten die zahlreichen Zuschauer auf der Tribüne auch den Letztplatzierten anhaltenden Beifall für ihren Einsatz und Kampf.

Die meisten Punkte sammelten wieder einmal die Mädchen und Jungen aus Stadtfur. Die Vorjahressieger der Montessorischulen aus Klausheide und vom Gildkamp



ndeten dieses Mal auf dem xxx Platz. Zweite wurde die Altendorfer Grundschule vor den Kindern aus Bookholt.

Dennis Dreiskämper nahm die Siegerehrung vor. Er zeichnete die Gewinn- und Platzierten der Einzelwettbewerbe und den Stadtmeister mit Urkunden und Pokal aus und lud zur kleinen Jubiläumsveranstaltung und dann 25. Meisterschaft ein.

Ergebnisse

Einzeldisziplinen

Mädchen Klasse 3: 1. Mia Lambers (GS Maria Montessori 2, 29 Punkte), 2. Emilia Huch (GS Stadtfur schwarz, 28), 2. Celine Mijnders (GS Brandlecht, 28), 3. Marlana Leferink, (GS Stadtfur blau, 27). **Mädchen Klasse 4:** 1. Annika Snippe (GS Stadtfur blau, 36), 2. Romy Wolf (GS Roggenkamp, 34), 3. Selma Rieke (GS Roggenkamp, 33) **P. Jungen Klasse 3:** 1. Isiaka Kourouma (GS Stadtfur blau, 45), 2. Jon Wortel (GS Maria Montessori 2, 41), 3. Justus Lindenau (GS Stadtfur blau, 36). **Jungen Klasse 4:** 1. Tom Peters (GS Stadtfur schwarz, 35), 2. Kyce Ennen (GS Brandlecht, 32), 3. Lucas Köttink (GS Bookholt, 31).

Schulwertung

1. GS Stadtfur I (139 Punkte), 2. GS Altendorf (120), 3. GS Maria Montessori 2 (115), 4. GS Waldschule II (109), 5. GS Bookholt (108), 6. GS Roggenkamp (100), 6. GS Pestalozzi (100), 7. GS Waldschule I (97), 8. GS Stadtfur II (96), 9. GS Brandlecht (95), 10. GS Maria Montessori I (87), 11. GS Blumensiedlung (85).

24. Grundschulcup am 8. März 2023



Lake Runners

Ja, so nennen wir uns: „Lake Runners“ und warum? Wir trainieren von Anfang April bis Ende September immer mittwochs am Vechtesee in Nordhorn und treffen uns zum Lauftraining um 18 Uhr beim Bootsverleih.

Das Training von 45 Minuten ist sehr abwechslungsreich, es gibt Höhen wie die 97 Stufen bei der Alten Weberei oder Tiefen wie Liegestütze sowie Schnelligkeit in Form von Intervallen.

Zum Abschluss wird noch ge-

dehnt und direkt wieder verabredet für die Woche darauf.

Herzlich Willkommen sind alle, die Spaß haben am Laufen, kraftvolle Aktivitäten schätzen und die Trainingsabwechslung lieben.

Sicherlich bist du nun neugierig geworden und bist im April 2024 auch dabei, oder? Informationen gibt es über meine Facebookseite „Sport Sloop Schöpping“

Bis bald und bleibt gesund.

Eure

Susanne Sloop-Schöpping



LCN-Senioren ehren Jubilare

Nach dem überaus positiven Echo im letzten Jahr traf sich in diesem Jahr die Seniorenabteilung am Dorfgemeinschaftshaus in Hesepe zum Sommerfest. Die 1. Vorsitzende, Gabriele Smemann, konnte mehr als 60 Mitglieder begrüßen. Das herrliche Wetter und das leckere Grill-Büfett sorgten für gute Stimmung. In diesem Rahmen wurden erstmals Mitglieder für ihre langjährige Treue geehrt.



Folgende Jubilare erhielten eine Urkunde

10 Jahre: Wiltraud Budde, Edeltraud Dust, Helga Hennekes, Horst Hoppe, Helga Horstmann, Marianne Kleindopf, Swanette Niers, Theo Robben, Ursula Robben, Inge Schulte, Christel Sostmann, Margret Stahl, Anneliese Ströer, Margarete Westenberg

15 Jahre: Manuel Baltazar, Irma Brinkers, Aleida Burke, Berthold Burke, Thekla Di Bartolomeo, Christa Eden, Horst Hensel, Anne Hensel, Ingrid Kern, Karl Lütkes, Ute Olde Daalhuis, Johanna Rüter, Hedwig Vollbrecht, Lisa Ward

20 Jahre: Hannelore Fiedler, Thekla Fiss, Hermann Freese, Helga Hoppe, Gisela Knüver, Else Pohl, Ulrich Schuhmann, Helga Steveker, Franz Stroot, Erika Tabel, Anneliese Vogel,

25 Jahre: Agnes Behr, Christel Buscher, Christel Dankelmann, Agnes Freese, Marie-Luise Klemp, Hermine Schinz, Lothar Schinz, Margarete Seibt, Silies Erika.

30 Jahre: Paul Anders und Eleonore Walkenbach.

Senioren sport beim LCN

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 zur Funktionsgymnastik

Die Gymnastikstunde beginnt mit einer Aufwärmung. Eine abwechslungsreiche, rüchckenschonende Wirbelsäulengymnastik mit vielen

Gleichgewichtsübungen, stärkt unseren Rücken und erhält unsere Muskelkraft. Das Bild zeigt die 16-Uhr-Gruppe. Die Gruppe ist sehr aktiv und fit. Die Teilnehmer kommen regelmäßig, auch im Sommer, wenn es mal sehr warm in der Sporthalle ist. **Sport geht immer!**

Gabi Smemann



Funktionsgymnastik am Donnerstag

Die Donnerstagsgruppe hatte ein sehr gutes Trainingsjahr ohne Unterbrechung durch Corona und konnte ihre Körper ausreichend trainieren. Unsere Gruppe trifft sich von 18 bis 19 Uhr in der der Ludwig-Povel-Schule (Gerhart-Hauptmann-Realschule). Da wir in der Sporthalle eine Auswahl an Material (z.B. Hanteln, Therabänder,

Stäbe, Pilates-Ringe) zur Verfügung haben, kann ich die Stunde abwechslungsreich und Interessant anbieten. Einmal im Jahr zu den Sommerferien bereiten zwei oder drei Personen aus der Gruppe eine Radtour vor. Bis kurz vor der Tour wird nicht verraten, wo es hingeh.

Die Touren werden interessant vorbereitet. Dieses Mal waren wir in Denekamp und Umgebung.

Gabi Smemann



Wassergymnastik von 18 bis 19 Uhr!

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

Tanzen für Paare

Wir treffen uns jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr zum Tanzunterricht für Anfänger. Getanzt werden Standard- und lateinamerikanische Tänze. Die Tanzschritte werden langsam aufgebaut, so dass jeder die Schritte schnell erlernen kann.



Das Tanzen steht zwar im Vordergrund, aber die Geselligkeit, Spaß und Freude werden keinesfalls zu kurz kommen. Wer Interesse hat und es Ausprobieren möchte, kann sich gerne bei uns melden.

Gretha und Willi Tiltmann Tel.:05921/6217

Walking /Nordic-Walken am Vehtesee

Jeden Donnerstag um 9 Uhr trifft sich eine Gruppe (acht bis 10 Pers.) am Bootshaus (Vehtesee) zum Nordic-Wal-ken.

Fast bei jedem Wetter walken wir zwei oder auch vier Runden. Das Tempo ist so ge-wählt, dass wir uns noch locker unterhalten können.

Boulespiel mit Günther

Seit November 2019 bietet die Seniorenabteilung des LCN das Boule-Spiel an. Gespielt wird jeweils mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr – grundsätzlich ganzjährig, außer bei extrem schlechten Wetter- in Frentjens Kuhle.

Der Spaßfaktor steht absolut im Vordergrund; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Außer Freude am Spiel und an Geselligkeit ist nichts mitzubringen – Kugeln stehen zur Verfügung. Aktuell hat sich ein fester Teilnehmerkreis von acht bis

zehn Personen gebildet.

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen, dieses gilt ganz besonders auch für die Frauen.

Anmeldungen sind nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen.



Die Seniorenradler unterwegs

Auch in diesem Jahr waren die Seniorenradler

unterwegs. Gisela Drees-Pattard plante und führte

wieder die schon bewährten und beliebten Montagstouren in den Sommerferien und darüber hinaus noch einige größere Fahrten. einen Strich durch die

Auch wenn uns Petrus einige Male einen Strich durch die Rechnung machte, ging es doch einige Male wieder auf bekannten und bis dahin Gisela organisierte auch



Rechnung machte, ging es doch einige Male wieder auf bekannte Wege durch die Grafschaft und das angrenzende Holland. Die letzte Fahrt, an der mehr als 20 Radler teilnahmen, endete mit einem gemeinsamen gemütlichen Kaffeetrinken.

wieder eine gemeinsame Veranstaltung mit den nicht mehr Aktiven. Bei einem hervorragenden Pfannkuchen- Buffet in der Mehringer Heide gab es reichlich Gelegenheit zum Klönen. Alle freuen sich schon auf die Touren im nächsten Jahr.

Gisela Drees Pattard

Krafttraining

Jeden Freitag von 8 bis 13 Uhr treffen sich fünf Senioren-Gruppen im Krafraum. An den Geräten haben wir die Möglichkeit gezielt auf unsere Muskulatur einzugehen. Die Kräftigung der Muskulatur nimmt mit ansteigendem Alter einen besonders hohen Stellenwert ein. Für viele LCN-Senioren ein fester Termin im Kalender.



Sportabzeichen beim LCN mit Helga Norder und Andrea Moeken

Eine weitere erfolgreiche Sportabzeichen-Saison geht zu Ende bei überwiegend gutem Wetter. Siebzig erfolgreiche Abnahmen konnten die Trainerinnen bislang verzeichnen, darunter elf Kinder und Jugendliche. Besonders erfreulich war, dass auch einige Familienabzeichen ausgestellt werden konnte.

Zudem konnten Mehrkampf- und Laufabzeichen abgenommen werden. Alle drei Termine der Ferienpassaktion an drei Montagnachmittagen mit Abnahme des Mehrkampfabzeichens waren ausgebucht und jedem Kind konnte eine Urkunde überreicht werden.

Ganz großen Dank gilt unseren Helferinnen und Helfern aus der Jugendabteilung bei der Ferienpassaktion.

Im nächsten Jahr sind wieder alle, ob klein oder groß, ob jung oder alt ganz herzlich willkommen: Von Mai bis Oktober treffen wir uns jeden Montag von 17 bis 19 Uhr (außer in den Sommerferien). Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig.

Für Fragen und Anregungen stehen euch Helga Norder und Andrea Moeken gerne zur Verfügung. Danke im Voraus

Andrea Moeken
Tel.: 05921/8509745

Fit und Fun für Frau und Mann

Donnerstags um 18.15 Uhr treffen wir uns in der Deegfeldhalle. Das Angebot richtet sich an alle, die sich auch im Alter fit halten wollen.

Die Funktionsgymnastik versuche ich abwechslungsreich mit

Musik zu gestalten. Durch regelmäßiges Training wird die Kraft und Ausdauer gestärkt, Beweglichkeit, Körperhaltung, Gleichgewicht und Koordination werden verbessert. Ziel ist es, den Körper stark und fit für alle Belastung im Alltagsleben zu machen.

Sonja Heeger

Nordhorner Meile

In seiner 35. Auflage war die Nordhorner Meile wieder ein voller Erfolg!



Alle Fotos der Meile von Udo Wohrab/GN

Riesig war wieder der Ansturm auf die Schülerläufe. Die jungen Läuferinnen und Läufer legten sich mächtig ins Zeug. Das spiegelt

sich bei den Jüngsten auch in den Siegerlisten wider.

Den 5 km Lauf gewann Thorben Werner (Foto links) vom LC Nordhorn wie gewohnt



und souverän bei den Männern in 16:53 Minuten. Der 10 km Hauptlauf erlebte einen neuen Sieger. Und der trug auch das Trikot des LC Nordhorn. Maurice Backschat (Foto rechts) setzte sich ab Kilometer sieben von seinen Konkurrenten ab und feierte mit einer Endzeit von 35:43 Minuten seinen ersten Meilensieg. Knapp hinter Maurice passierte Nicholas Lembke vom LC Nordhorn in

Hannoveranerinnen konnten sich Edith Stiepel (42:06) und Julia Holboer (43:22) vom LC Nordhorn die Plätze zwei und drei sichern.

Alle Rennen wurden durch für die Jahreszeit sehr heiße Temperaturen beeinflusst. „Bei so einem Wetter muss man auf seinen Körper hören“, hatte Dieter Dinkhoff vom Organisationsteam im Vorfeld der Veranstaltung ge-



35:58 Minuten die Ziellinie und stand als Gesamtdritter auf dem Podium.

Bei den Frauen dominierte Marie Pröbsting aus Hannover das Rennen mit einer Zeit von 37:40 Minuten. Hinter der

warnt. Die Aktiven beherzigten den Rat und so konnte nach Rücksprache mit den Verantwortlichen von Malteser Hilfsdienst, Polizei und THW festgestellt werden, dass es keine größeren Schwierigkeiten gab.

Ganz herzlichen Dank den vielen Helferinnen und Helfern vom LC Nordhorn und befreundeten Sportvereinen, die mit dem THW, Malteser Hilfsdienst und der Polizei für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung gesorgt haben.

Laut aktuellen Planungen wird die 36. Nordhorner Meile am 14. September 2024 stattfinden.

Uwe Brinker

Neues aus der Triathlonabteilung

Triathlon ist eine äußerst anspruchsvolle Sportart, die eine hohe Hingabe und Zeitinvestition erfordert. Hierbei müssen Sportler drei verschiedene Ausdauerdisziplinen miteinander koordinieren.

In beeindruckender Weise sind die meisten Triathleten gleichzeitig berufstätig und haben oft auch Kinder – eine echte Herausforderung, die sowohl körperliche Fitness als auch mentale Stärke erfordert.

Der Triathlon umfasst ein breites Spektrum an Distanzen, angefangen bei der Sprintdistanz mit 500 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und 5 Kilometern



Laufen bis hin zur Ironman-Strecke mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,2 Kilometern Laufen. Jede dieser Distanzen stellt einzigartige Anforderungen und Herausforderungen an die Athleten dar, und es ist bewundernswert, wie sie sich auf verschiedenen Ebenen selbst herausfordern.

Für viele Triathleten liegt der Schwerpunkt auf der Verfolgung persönlicher Ziele. Das bedeutet, dass es weniger um den Wettbewerb gegen andere geht, sondern darum, kontinuierlich an sich selbst zu arbeiten und persönliche Grenzen zu überwinden. Um die besonderen Leistungen dieser Athleten näher zu bringen, haben zwei von ihnen Erfahrungsberichte verfasst. Diese Berichte können Einblicke in ihre persönlichen Reisen im Triathlon sowie ihre Fähigkeit, die Herausforderungen des Trainings und des Alltagslebens zu meistern, bieten. Triathleten verdienen zweifellos unsere Anerkennung für ihre unermüdliche Arbeit und Entschlossenheit.

Heiner Harink hat am 25.06.2023 an der Challenge Roth teilgenommen:

„In den letzten Jahren hatte ich mich vielen sportlichen Herausforderungen gestellt, aber ein Langdistanz-Triathlon stand schon lange auf meiner Wunschliste. Endlich konnte ich einen Startplatz für

die Challenge Roth ergattern, eine der ältesten und bekanntesten Langdistanz-Triathlon-Veranstaltungen in Deutschland.

Nach meiner Anreise am Freitag konnte ich bei der Startunterlagenausgabe erste Eindrücke vom Veranstaltungsgelände gewinnen. Am Samstag standen die Wettkampfbesprechung im Stadion und ein Besuch auf der Triathlon Messe auf dem Programm, und ich hatte auch meinen Bike Check-In in Wechselzone 1 am Main-Donau-Kanal in Hilpoltstein erledigt.

Der Sonntag begann schon vor 4 Uhr morgens, und als ich gegen 5 Uhr das Veranstaltungsgelände am Main-Donau-Kanal erreichte, spürte man bereits die aufgeregte Stimmung. Meine Startgruppe war für 7:35 Uhr angesetzt, was mir ausreichend Zeit gab, mich vorzubereiten und den Profis beim Schwimmen und den ersten Wechseln zuzusehen. Kurz bevor meine Gruppe zum Schwimmstart aufgerufen wurde, sah ich bereits die Profi-Triathletinnen, darunter Anne

Haug, aus dem Wasser kommen.

Das Schwimmen auf der 3,8 km langen Wendepunktstrecke im Main-Donau-Kanal verlief gut, da der Wellenstart genügend Platz bot, um meinen Rhythmus zu finden und beizubehalten. Nach dem Schwimmen stieg ich gegen 9 Uhr auf das Rad, um die nächsten Stunden auf der anspruchsvollen Strecke zu verbringen. Etwa nach 40 km wurden wir von den führenden Profis überholt, die ein beeindruckendes Tempo vorlegten. Ungefähr eine Stunde später kam der berühmte Anstieg am Solarer Berg, und das enge Spalier der anfeuernden Zuschauer trieb mich förmlich an. Die Strecke führte erneut am Schwimmstart vorbei, und ich begann meine zweite Radrunde. Die Temperaturen stiegen über 30 °C, aber gelegentliche Wasserkühlungen auf der Kleidung brachten willkommene Erfrischung. Nach etwa 175 km erreichte ich Eckersmühlen, wo ich die Abfahrt in Richtung Wechselzone 2 nehmen durfte, um die letzten Radkilometer zu bewältigen.

Der Wechsel zur Laufstrecke verlief ohne Probleme und so befand ich mich gegen 15 Uhr in einer langen Reihe von Läufern am Main-Donau-Kanal. Die Hitze ließ den Gedanken an eine erneute Schwimmeinheit im Kanal immer wieder aufkommen, aber die vielen Verpflegungs- und Erfrischungsstationen boten ausreichend Möglichkeit zur Abkühlung. In den letzten Stunden auf der Marathonstrecke machte sich die Anstrengung des Tages bemerkbar, und ich musste einige Gehpausen einlegen. Der Streckenverlauf durch den Ort Roth nach Büchenbach und zurück bot noch einmal eine schöne Abwechslung zur Strecke am Kanal.

Schließlich, nach einem langen Tag, erreichte ich endlich den Zielkanal mit der Ehrenrunde durch das Stadion. Direkt hinter der Ziellinie warteten Helfer mit den Finisher-Medaillen und ich war stolz, Teil dieses besonderen Moments zu sein. Die gesamte Veranstaltung war perfekt organisiert. Ich bin den vielen Helfern, Zuschauern und anderen Sportlern unendlich dankbar. Dieses

Wochenende war wirklich ein einmaliges Erlebnis, das ich nicht vergessen werde.“

Harald Schrader hat am 02.07.2023 an der Challenge Walchsee teilgenommen:

„In der Region Kaiserwinkel im österreichischen Ort Walchsee fand die „Challenge Walchsee“ statt. 1,9 km Schwimmen im kristallklaren Walchsee, 90 km Radfahren in zwei Runden bei insgesamt ca. 1100 Höhenmetern und einem abschließenden Halbmarathon in vier Runden um den See. Insbesondere die Radstrecke war aufgrund des in der Nacht vor dem Start einsetzenden Regens auf dem teilweise ruppigen Straßenbelag sehr rutschig. Ich hatte Respekt vor der technisch anspruchsvollen Strecke. Während des abschließenden Halbmarathons um den See kam dann aber sogar noch die Sonne raus. Nach 5:47:51 erreichte ich das Ziel. Damit war ich sehr zufrieden. Insgesamt ein sehr gut organisierter Wettkampf in einer landschaftlich herrlichen Region. Kurze Wege zwischen Start

und Zielbereich erleichterten die Organisation. Insbesondere auf der Laufstrecke verfolgten viele Zuschauer das Rennen. Bei schönerem Wetter wären das sicherlich noch mehr gewesen. Bei den Männern siegte der Lokalmatador Frederic Funk, bei den Damen die Schweizerin Imogen Simmonds.

Ein zweites Highlight des Sportsommers war die Teilnahme am Triathlon in Münster. Bei herrlichem Wetter musste ich zunächst 1,5 km Schwimmen im Hafenbecken. Die nachfolgenden 40 km Radfahren führten die Teilnehmer über die Umgehungsstraße. Landschaftlich nicht so schön, für schnelle Radzeiten aber ideal. Die abschließenden 10 km wurden in zwei Runden auf einer Wendepunktstrecke in Richtung Kanal absolviert. Nach ca. 2:29:00 erreichte ich bei während des Wettkampfes deutlich gestiegenen Temperatur das Ziel. Insgesamt eine sehr gut organisierte und empfehlenswerte Veranstaltung.“

Weitere persönliche Highlights: Eine besondere Geschichte ist das beeindruckende Comeback von unserem Vorsitzenden **Ludger Fortmann**, der gleichzeitig ein begeisterter Triathlet ist. Beim Bärentriathlon in Bad Zwischenahn sicherte er sich den ersten Platz in der Altersklasse AK 65. Es sollte jedoch erwähnt werden, dass in seiner Altersklasse nur zwei Teilnehmer gestartet waren. Dennoch gebührt Ludger Anerkennung für seine Leistung.

Die Triathlon-Begeisterung erstreckt sich auch auf die gesamte Fortmann-Familie.

Ilona nahm an verschiedenen Wettbewerben teil, darunter solche in Bad Zwischenahn und Limmer bei Hannover. Triathlon-Wettbewerbe bedeuten immer einen ganzen Tag oder manchmal sogar ein ganzes Wochenende unterwegs zu sein.

Unsere unangefochtene Nummer 1 ist derzeit **Nicholas**

Lembcke (*Foto: Jürgen Lücken/GN*) besser bekannt als Nico. Er hat mehrere regionale Wettbewerbe gewonnen, darunter den Sprint in Melle, die Olympische Distanz in Steinfurt, den Sprint in Riesenbeck und nicht zuletzt unseren Heimtriathlon am Vechtesee. Sein Höhepunkt war der Titel des deutschen Vizemeisters auf



der Sprintdistanz beim Bremer Triathlon, bei dem er in seiner Altersklasse die Silbermedaille gewann. Er startete dabei zusammen mit **Andre Ruffing**, der einen hervorragenden 8. Platz in seiner Altersklasse AK 35 erreichte.

Die Saison begann für **Andre** eher bescheiden, da er krankheitsbedingt nicht beim Ironman 70.3 im Kraichgau starten konnte. Dies war besonders bedauerlich, da ich extra mit dem Rad in zwei Tagen nach Walldorf gereist bin, um

ihn zu unterstützen. Trotzdem war es ein tolles Wochenende.

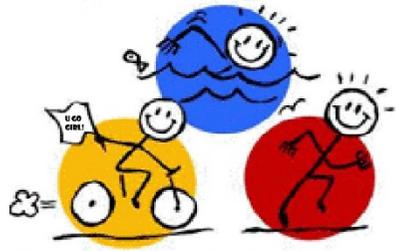
In Nordhorn konnte er ebenfalls nicht antreten, und sein zweiter Ironman in Maas-tricht wurde abgesagt. Glücklicherweise gab es in der zweiten Hälfte der Saison versöhnliche Ergebnisse. Neben dem 8. Platz in Bremen war das High-light seine persönliche Bestzeit über die Olympische Distanz (1,5-40-10). Beim Maschsee-Triathlon erreichte er eine Zeit von 2:03:51 und beeindruckte mit einer Rad-Pace von 40 km/h.

Vechtesee Triathlon

Unser jährliches Vereinshighlight neben der Nordhorner Meile ist der Vechtesee-Triathlon. Dieser Wettkampf zieht jedes Jahr 150 Einzelstarter und knapp 30 Staffeln an; die Teilnahmeplätze sind immer rasch ausgebucht und zeigen erneut ein breites Interesse an dieser Sportart in Nordhorn und dass talentierte Nachwuchssportler heranwachsen.

Unsere Zielsetzung ist es, die Triathlon-Abteilung weiter auszubauen und aktiver zu

gestalten. In Zusammenarbeit mit dem Bootsclub Nordhorn und dem SV Vorwärts Nordhorn organisieren wir den Dreikampf am Vechtesee.



Seit Anfang des Jahres bin ich Mitglied des Organisations-Teams, das zahllose Stunden darauf verwendet, sicherzustellen, dass der Wettkampf reibungslos abläuft.

Am 25.06. hatten wir das Glück, strahlendes Sommerwetter zu genießen mit Temperaturen um die 30 Grad zur Startzeit. Unsere Veranstaltung wurde durch das engagierte Mitwirken von Vereinsmitgliedern und auch den beiden anderen Vereinen ermöglicht.

Bürgermeister Thomas Berling (Foto) gab den Startschuss

am Bootssteg, bevor die Staf-



eln auf die Strecke geschickt wurden. Etwa 45 Minuten später machten sich die 150 Einzelstarter auf die 500 Meter lange Schwimmstrecke. Dank des anhaltenden Sommerwetters war der See angenehm temperiert. Die Radstrecke führte vom Vechtesee in Richtung Parkplatz Tillenberge. Kurz davor gab es einen Wendepunkt und einen weiteren im Bereich der Kreuzung Seeuferstraße/Oorder Weg. Insgesamt mussten die Teilnehmer zweimal in Richtung Tillenberge

fahren, bevor sie die drei Laufunden um den Vechtesee absolvieren.

Den Staffelwettbewerb gewann das Team von WASPO Nordhorn. Angeführt von Schwimmer **Reyk Rüger**, gefolgt vom LCN-Triathleten und WASPO-Radfahrer **Lukas Porthene**, leisteten auch die LCN-Läufer ihren Beitrag. Die Siegerstaffel wurde komplettiert durch **Guido Brouwer**.

Den Einzelwettbewerb gewann Nicholas Lembcke. Bei den Frauen reiste die Siegerin aus Wolfsburg an, was für die überregionale Bekanntheit.

Im nächsten Jahr findet der Triathlon am 16.Juni statt. Notiert euch schon einmal diesen Termin: Wir würden uns erneut über eure Hilfe freuen.

Marcus Götz

Die Leichtathletik bewegt (sich)



Veränderung ist eine Konstante in der Kinder- und Jugendleichtathletik. Nach einem Treffen von Trainerinnen und Trainern der Bahnleichtathletik im Jahr 2017 war der Anspruch aller Beteiligten, ein Kerngeschäft des Leichtathletik Clubs Nordhorn, nämlich die Leichtathletik mit den Stadiondiszipli-

Von Klaus Keiser

nen auf breitere Füße zu stellen, um so sowohl die Leichtathletik als auch die Arbeit im Verein konsequent und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Auf diesem Weg sorgten Hallensperrungen aus unterschiedlichsten Gründen sowie die Pandemie immer wieder für neue Herausforderungen:

Im Bereich der Kinderleichtathletik (Altersklasse U8) sind wir auf der Suche nach weiteren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Nachdem Julia Holboer und Finja Eckstein ihre Ausbildung und ihr Studium aufgenommen haben, übernahm im letzten Jahr Eugene Koch die Verantwortung für die Trainingsgruppe. Nach erfolgreichem Abitur stehen für ihn die Herausforderungen der beruflichen Orientierung auf der Agenda und die Coronalücke sorgt dafür, dass es an Nachwuchs zur Übernahme von Verantwortung fehlt. Eine akute Baustelle, die derzeit bearbeitet wird.

Die Leichtathletik der Schülerinnen und Schüler (Altersklassen U10 und U12) erfreut sich wachsender Beliebtheit. So sind derzeit in den Trainingsgruppen von Klaus Keiser am Mittwoch und am Donnerstag über 45 Kinder aktiv. Unterstützt wird er dabei am Mittwoch von Mia Hoffelner, die in diesem Jahr den Vereinsassistentinnenlehrgang des NLV besuchte.

Auch hier ist das Ziel im kommenden Jahr, zusätzliche

Vereinsassistentinnen und -assistenten sowie Übungsleiterinnen und -leiter auszubilden und das Angebot weiter zu differenzieren.

In der Jugendleichtathletik (Altersklassen U14 und U16) sind die Zahlen der Athletinnen und Athleten trotz Coronalücke mit 31 Athletinnen und Athleten nahezu stabil. Besonders schön ist, dass der LCN für das Training am Mittwoch ihre alten Athletinnen Julia Elbert und Vanessa Kuikstra (geb. Wojitenko) gewinnen konnte. Beide verantworten das Training am Mittwoch. Arne Opitz und Domnic de Lacy Marshall gestalten wie gewohnt das Montagstraining, Arne betreut zusätzlich Athletinnen und Athleten am Freitag. Ziel in diesen Altersklassen ist es, sukzessiv die Teilnehmezahlen bei Wettkämpfen zu erhöhen und die Trainingshäufigkeit und -kontinuität der Athletinnen und Athleten zu verbessern.

Die Trainingsgruppen der Mittelstrecke um Birger Wieking werden langsam erwachsen. Hier blieb der große Sprung im Nachwuchs wie zu

erwarten aus, da beim Übergang der Athletinnen und Athleten aus der Schülerathletik in die Jugendathletik der Fokus erst einmal auf die vielseitigere Entwicklung in den jüngeren Altersklassen (U14) gelegt wird.

Dies macht eine Konzentration auf die Altersklassen ab U16 (zweites Jahr) und U18 möglich, um leistungsorientiert gezielt auf Meisterschaften hinarbeiten zu können sowie Heterogenität in der Trainingsgruppe und somit Komplexität und Aufwand in der Trainingsplanung zu reduzieren. Hier sollen zukünftig mögliche Synergien mit der Langstreckenabteilungen in den Fokus genommen werden und so Potenziale und Kompetenzen zielgenauer gehoben und eingesetzt werden können.

Nachdem Holger Gellink nach rund 20 Jahren Engagement in der Erwachsenenathletik aufgegeben hat, könnte ebenfalls ein ehemaliger LCN-Athlet aus der Vergangenheit reaktiviert werden. Mittwochs leitet Olaf Lübben das Training für die Erwachsenen und kombiniert hier Beweglichkeit und Kräftigung geschickt

mit den Grundlagen der leichtathletischen Disziplinen. Künftiges Ziel soll sein, breitensportlich ambitionierten Erwachsenen eine sehr gute (leicht-)athletische Grundlage mitzugeben, um so z. B. das Sportabzeichen zu machen oder ergänzende Grundlagen für ein leistungsorientiertes Training zu bieten bei stadionnahen Wettkämpfen zu starten zu können.

In Summe bleibt jedoch die dünne „Personaldecke“ eines der Hauptprobleme. Trainings- und Wettkampforganisation kosten viel Zeit, die den ehrenamtlichen von der aktiven Familienzeit abgeht. Je mehr Aufgaben auf geteilten Schultern liegen würden, desto einfacher lassen sie sich bewältigen. Daher gilt als oberste Devise neben der sportlichen Entwicklung auch immer die Entwicklung der Engagements im Verein.

Gerne darf man bei den Trainings erst einmal bei den erfahrenen Trainerinnen und Trainern „so mitlaufen“, bevor man dann einzelne Trainingselemente übernimmt, bis

man schließlich begleitet eigene sportliche Einheiten gestaltet.

Am Ende gibt es dann die Möglichkeit, beim NLV oder beim LSB eine Schulung für eine Trainingslizenz-C zu besuchen. „Kann ich nicht, gibt's nicht – kann ich nicht, heißt will ich nicht.“ Das Engagement im Verein ist eine sehr schöne und gewinnbringende Aufgabe. Ob als Kampfrichter oder Kampfrichterin, Veranstaltungsorganisator-in, Vereinsassistent-in oder Trainer-in, zeigt gerne Interesse, schreibt uns gerne an.

Beim Training der Schülerinnen und Schüler bei Klaus Keiser In beiden Trainingsgruppen sammeln sich derzeit über 40 Athletinnen und Athleten im Alter zwischen sieben und 11 Jahren. Diese bunten und lauten Trainingsgruppen sind voll mit bewegungsfreudigen Kindern, die sich gerne ausprobieren und mit Mut an Aufgaben heranwagen – mal ehrgeizig, mal weniger ehrgeizig.

In der vergangenen Saison haben diese in unterschiedlichsten Zusammensetzungen an Kreismeisterschaften

in der Region teilgenommen. Hier sind die Crosskreismeisterschaften in Lingen, die noch im vergangenen Jahr im Winter stattfanden. Dann die Einzelkreismeisterschaften im April in Nordhorn, die Kreismeisterschaften der Mittelstreckenstaffeln in Haren, die Kreismeisterschaften der Mittelstrecken in Gildehaus, die Kreismeisterschaften in Lingen im Mehrkampf sowie die Kreismeisterschaften der Sprintstaffeln in Nordhorn. Hier ragen immer wieder einzelne Athletinnen und Athleten heraus, die sich mit sehr guten Leistungen immer mal wieder auf dem Siebertreppchen wiederfinden.

Besonders hervorzuheben sind die Nennungen in der **Landesbestenliste des NLV:**

- Rudi Hopp, Theo List, Justus Lindenau und Till Kleinen, die bei der 4x50m Staffel 33,6 Sek. gelaufen sind.
- Till Kleinen, Theo List und Miguel Arens, die die 3x800m Staffel in 10:22,0 laufen konnten.

- Justus Lindenau, Rudi Hopp, Theo List, Ben Groven und Till Kleinen, die in der Mehrkampf-
- Mannschaft 3.594 Punkte erzielten.
- Emma Landwehr, Selma Rieke und Marlene Diederichs, die die 3x800m Staffel in 9:46,3 liefen.
- Emma Landwehr, Selma Rieke, Theresa Bosink, Mara Schön und Matilda Grüß, die in der Mehrkampf-Mannschaft 4.285 Punkte erzielten.

Die Montagsgruppe Leistungstraining

von Dominic de Lacy Marshall und Arne Opitz

Gegen Ende des letzten Jahres führten einige Umstrukturierungsmaßnahmen zur Ausgliederung der U20- und U18-Altersklasse aus der bestehenden Trainingsgruppe. Dafür konnten einige U16-Athletinnen wiederum zu Beginn des Jahres eingebunden werden, neue Athletinnen und Athleten kamen aus den Kindergruppen nach, sodass die Gruppengröße auf zwischenzeitlich erfreuliche 18 Personen angewachsen war.

Das stellte insbesondere das Wintertraining in der

platzmäßig begrenzten kleinen Deegfeldhalle vor einige Herausforderungen. Erfreulicherweise führte der Zuwachs an Sportlerinnen und Sportlern zu Beginn der Saison zu vermehrten Wettkampfteilnahmen insbesondere in der Region (siehe unten).

Beginnend mit dem Monat Juni mussten wir leider feststellen, dass Schule und andere private Aktivitäten deutlich mehr Raum auch bei unseren Athletinnen und Athleten eingenommen haben, worunter die regelmäßige Teilnahme an den

Trainings litt. Nach den Sommerferien mussten wir dann einen starken Einschnitt in den Teilnehmer-zahlen der Gruppe vermelden. Glücklicherweise konnten wir uns wieder aus den Kindergruppen verstärken, so dass die Gruppe Anfang November 2023 aus acht regelmäßig Trainierenden besteht.

Auf folgende Wettkampfteilnahmen aus der Gruppe heraus konnten wir in diesem Jahr erfreulich zurückblicken:

1. Landesmeisterschaft Halle U16 in Hannover 11.02.2023
2. Kreismeisterschaft Einzel Emsland Süd / Grafschaft Bentheim in Nordhorn 22.04.2023
3. Ems-Vechte-Meisterschaft mit Regionsmeisterschaft Lingen 06.05.2023
4. Staffelabend in Haren 24.05.2023
5. Kreismeisterschaft Mehrkampf Emsland Süd/Grafschaft Bentheim in Lingen 24.06.2023

6. Landesoffenes Nachwuchssportfest in Papenburg 17.09.2023
7. Kreismeisterschaft Staffeln Emsland Süd / Grafschaft Bentheim in Nordhorn 20.09.2023

Dabei sollen einige Ergebnisse exemplarisch hervorgehoben werden:

U18

Ihren ersten Wettkampf in bisher unbekannteren Disziplinen konnte **Leni Jansen** in Lingen (3.) absolvieren, bei dem sie im Kugelstoßen und Speerwerfen an den Start ging. Die vier Kilogramm schwere Kugel stieß sie dabei auf 8,32m, was den 6. Platz bedeutete, der Speer landete bei respektablen 22,34m (Platz 5).

U16

Die erste Landesmeisterschaft in der Halle konnte **Leni Spickmann** in der Altersklasse U16 über die 60m in Hannover (1.) bestreiten. Die derzeit für den TuS Gildehaus

startende Athletin nahm seit geraumer Zeit am Training in Nordhorn teil und konnte bei ihrem Debüt über die Distanz nicht nur eine tolle Zeit von 8,26s abliefern, sondern sogar überraschend den Vizemeistertitel erreichen. Bei der Regionsmeisterschaft in Lingen (3.) konnte sie mit 13,74s über die 100m den ersten Platz erringen und im Weitsprung mit 4,39m Platz 5 erreichen.

Beim gleichen Wettkampf lief **Pia Feitsma** in der Altersklassen W15 mit 14,22s eine neue Bestleistung und den Vizemeistertitel entgegen. Mit 4,78m steigerte sie ihre Bestleistung im Weitsprung erheblich und gewann dort die Konkurrenz. **Wanda Reichel** (ebenfalls W15) zeigte mit 4,10m im Weitsprung (Platz 6) und 14,93s über die 100m (Platz 8) ebenfalls achtbare Leistungen.

U14

Bei der heimischen Kreismeisterschaft in Nordhorn

(4.) zeigte sich **Leona Bünge-ler** in guter Form, die hier mit 11,5s über die 75m einen guten 4. Platz erlief. Im Vierkampf der Altersklasse W12 konnte sie in Lingen (5.) mit 1380 Punkten den Vizemeistertitel erringen. Eine neue Bestleistung im Weitsprung zeigte sie am selben Ort einige Wochen vorher (3.) im Weitsprung mit 3,99m.

Ihre Vereinskameradin **Laurena Hoormann** wurde bei der KM in Nordhorn (2.) erste im Ballwurf mit 28,10m. In Lingen (5.) zeigte sie mit 1452 Punkten eine tolle Leistung, was ihr ebenfalls den Vizemeistertitel im Vierkampf der Altersklasse W13 einbrachte. Den Meistertitel über 800m erreichte sie ebenfalls in Lingen (3.) mit 2:39,24min. **Mery Karagossian** konnte mit der 4x75m-Staffel in Nordhorn (7.) und 45,3s einen tollen zweiten Platz erlaufen. Beim gleichen Wettkampf schaffte **Pauline Große-Lögten** nach längerer Verletzungsunterbrechung über die 3x800m nach grandiosem Schlusssport mit 8:28,6 eine tolle Zeit.

Einen starken zweiten Platz sicherte sich **Joris Nykamp** beim Vierkampf in Lingen (5) mit 1390 Punkten, gefolgt von seinem Vereinskameraden **Klaas Wortel** auf Platz 3 mit nur einem Punkt dahinter. Die beiden lieferten sich während des Wettkampfes ein packendes Duell. Im Rahmen dieses Wettkampfes steigerte sich Joris im Hochsprung auf 1,24m. Einen Kreismeistertitel sicherte sich Klaas in Nordhorn (2.) mit dem 200g-Ball mit 37,10m und 4,13m im Weitsprung. Hier konnte er wiederum Joris mit 80cm Vorsprung beim Ballwerfen knapp auf Platz 2 verdrängen. Mit dem Speer hat Joris in dieser Saison seine ersten Wettkampferfahrungen sammeln dürfen, in Papenburg (6.) schaffte er beim Nachwuchssportfest einen respektablen sechsten Platz mit 20,24m.

Deutlich stärker präsentierte er sich hier im 75m-Sprint mit 11,43s und Platz 2. Klaas und Joris treten bei Wettkämpfen jedoch nicht nur gegeneinander an, zusammen mit ihrem Vereinskamerad **Hauke**

Schrovenwever gingen sie über die 3x800m-Distanz in Haren (4.) an den Start und erliefen gemeinsam einen 2. Platz. Ihre dort erlaufene Zeit konnten sie vor heimischer Kulisse beim Staffeltwettkampf in Nordhorn (7.) noch einmal auf 8:28,5 verbessern.

Da einige Athletinnen und Athleten auch in anderen Trainingsgruppen trainieren, möchten wir uns ausdrücklich bei den weiteren Trainerinnen und Trainern für Absprachen zur Wettkampfvorbereitung und das Coaching während der Wettkämpfe bedanken.

Ausblick

Für die nächste Saison möchten wir in der Halle die Grundlagen legen und die Leichtathletik mit ihren Disziplinen weiterhin möglichst vielseitig vermitteln. Auf die starken Leistungen dieser Saison lässt sich weiter aufbauen. Daher empfiehlt es sich, den Kontakt zu den anderen Jugendgruppen zu halten und weiter auszubauen und gemeinsam an Trainings- und Wettkampfplanung

zu arbeiten. Neben unserer eher leistungsorientierten Ausrichtung wollen wir, wie auch bisher, breitensportorientierten

Sportlerinnen und Sportler einen Zugang zur Leichtathletik anbieten.

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

Die Freitagsgruppe im Leistungstraining

von Arne Opitz

Mitte des letzten Jahres durfte ich diese Gruppe von Klaus Keiser übernehmen, der sich seitdem verstärkt dem Kindertraining widmet.

Auch in dieser Trainingsgruppe spiegelten sich die Umstrukturierungsmaßnahmen innerhalb des Vereins wider. Umso erfreulicher ist es, dass die Zahl der Trainierenden sich mittlerweile wieder verdoppelt hat. Der Fokus dieser Gruppe liegt ebenfalls in der Orientierung zum Mehrkampf und ergänzt die anderen beiden Trainingstermine am Montag und Mittwoch im Jugendbereich, sowohl im Leistungs- wie auch im Breiten-sport.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit freien

Hallenkapazitäten und -zeiten haben wir in den Wintermonaten und bei schlechter Witterung in der neuen Sporthalle des EGN unsere Heimat gefunden. Hier fühlen wir uns ziemlich wohl, da wir in der kalten Jahreszeit auch flexibel agieren und die Außenanlagen unkompliziert mitnutzen können ein unschätzbare Vorteil. Leider können in der Halle nur schuleigene Materialien gelagert werden, was oft zu logistischen Herausforderungen führt.

Athletinnen und Athleten trainieren hier größtenteils übergreifend mit den anderen Jugendgruppen und nehmen daraus auch an den bereits erwähnten Wettkämpfen teil. Für diese Gruppe sei exemplarisch **Linus Busch** genannt, der in dieser Saison in der Altersklasse U16 seinen ersten Wettkampf absolviert hat. Bei der Regionsmeisterschaft in Lingen zeigte er mit 15,22 über die

100m und 3,68m im Weitsprung tolle Leistungen.

Für die nächste Saison wäre es wünschenswert, die Gruppengröße etwas ausbauen und den leistungsorientierten Jugendlichen im Verein weiterhin eine verlässliche dritte Trainingszeit anbieten zu können.

***Für die Trainingsgruppe:
Arne Opitz***



Rückblick auf eine erfolgreiche Saison
Der LCN auf der Kurz- und Mittelstrecke



Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke

von Birger Wieking

In dieser Gruppe trainieren Mädchen und Jungen im Alter ab 14 Jahren, die eine Vorliebe für die Mittel- und Langstrecken, sowie für Cross- und Hindernisläufe entwickelt haben. Der Gruppe gehören derzeit zehn Athleten an, die u.a. mit dem Ziel der Teilnahme an den Landes-, Norddeutschen- oder sogar Deutschenmeisterschaften trainieren. Je nach Alter trainieren die Athleten bei jeglichem Wetter zwischen zwei- und 7-mal pro Woche. Das Sprint- & Intervalltraining findet zumeist auf der Deegfeldanlage statt, Dauer- und Tempoläufe auf vermessenen Straßen oder im Gelände (z.B. Isterberg, Tillenberge).

Im Folgenden ein kurzer Überblick über die absolvierten Wettkämpfe, sowie einige exemplarische Erfolge der Athletinnen und Athleten der Laufgruppe in der Saison 2023:

1. Indoor Jump'n'Run in Dortmund, 07.01.23
2. Landesmeisterschaften Halle U20 & U16 in Hannover, 11./12.02.23
3. Landesmeisterschaften Cross in Lingen, 12.03.23
4. Edeka Bahnlauf Meeting in Rheine, 16.04.2023
5. 29. Läufertag in Delmenhorst, 29.04.23
6. Kreismeister- & Regi-onsmeisterschaften Einzel in Lingen, 06.05.23
7. 30. Läuferabend in Gildehaus, 10.05.23
8. Frank Rüdiger Sportfest in Melle, 19.05.23
9. 31. Emlichheimer Pfingstlauf in Emlichheim, 26.05.23
10. 42. Nationales Pfingstsportfest in Zeven, 27./28.05.23

11. Landesmeisterschaften Einzel U20 & U16 in Verden, 10./ 11. 06.23
12. Norddeutsche Meisterschaften U20 & U16 in Hamburg, 24./ 25.06.23
13. Deutsche Jugendmeisterschaften U23 in Göttingen, 01./ 02.07.23
14. Deutsche Jugendmeisterschaften U16 in Stuttgart, 29./ 30.07.23
15. 2. Abendsportfest 2023 in Oldenburg, 16.08.23
16. Abendsportfest in Lingen, 18.08.23
17. Meller Läuferabend in Melle, 25.08.23
18. 35. Nordhorner Meile in Nordhorn, 09.09.23
19. 38. Mühlenlauf in Laar, 16.09.23
20. Lingener Emslandcross in Lingen, 26.11.23
21. Hallensportfest Xmas Run & Jump in Dortmund, 16.12.23

Bestenlisten Platzierungen der Athletinnen und Athleten der Laufgruppe in der Saison 2023:

Deutsche Bestenliste Top 20

(in alphabetischer Reihenfolge)

Emma Lambers

16. 800m 02:17,72

Dirk Wenning

13. 400m 56,41

Landesbestenlistenränge

(in alphabetischer Reihenfolge)

Laurena Hoormann

8. 800m 02:35,42

Eugene Koch

8. 1500m 04:20,47

9. 800m 02:04,82

Emma Lambers

1. 800m 02:17,72

Philine Raether

5. 800m 02:14,66

8. 400m 58,95

Dirk Wenning

2. 400m 56,41

6. 100m 12,96

Dirk Wenning (M 40) steht für Vielseitigkeit. Er steigerte sich beim Läuferabend in Melle in diesem Jahr über die 100m Distanz auf 12,96 sec., eine Woche später beim Pfingstsportfest in Zeven über die 400m Distanz auf 56,41 sec. Mit der

400m Zeit rangiert er in der Deutschen Bestenliste der AK M40 sogar auf Platz 13, läuft aber zeitgleich die 5km Straße in 21:35min., sowie den Münster Marathon in 4:10:14 Stunden.

Oumaima Said Azza (W 12) steigerte ihre persönliche Bestleistung über 800m auf 2:58,76 min. und erreichte damit bei den Regionsmeisterschaften den dritten Rang.

Niklas van Deest (MJU 20) überzeugte bei den Landesmeisterschaften in der Halle nicht nur durch läuferisches Können, sondern auch durch sein faires Verhalten. Aufgrund einer fehlerhaften Anweisung eines Kampfrichters lief Niklas über die 3000m Distanz in der Halle eine Runde zu wenig. Da dadurch andere Teilnehmer eine falsche Platzierung erhielten, gab er sofort beim Kampfgereicht an, dass sich die Rundenzähler vertan hätten und er noch eine Runde mehr hätte laufen müssen. Somit nahm er freiwillig eine Disqualifizierung

in Kauf, damit die anderen Teilnehmer nicht um ihre rechtmäßigen Platzierungen gebracht wurden.

Bei den Niedersächsischen Crosslaufmeisterschaften in Lingen erreichte Niklas den siebten Platz über 3,3km.

Obwohl Niklas sich im Laufe der Saison zunehmend auf die Aufnahmeprüfung für sein Sportstudium konzentrierte, steigerte er seine Bestleistung im Straßenlauf über 5 km, und lief über die 5000m auf der Bahn sogar eine 17:23,33min..

Für **Pauline Große-Lögten** (W13) stand nach längerer Verletzungspause ein behutsames Aufbautraining im Vordergrund. Sie trainiert derzeit sowohl in der Mehrkampfgruppe als auch in der Trainingsgruppe Lauf mit.

Mit **Laurena Hoormann** (W13) trainiert ebenfalls eine vielseitige Athletin sowohl in der Mehrkampf- als auch in der Laufgruppe mit. Aufgrund ihrer guten Leistungen beim Läuferabend in Gildehaus (2:37,80

min.) hatte sich Laurena in der nächst höheren Altersklasse der W14 für die Landesmeisterschaften über 800m in Verden qualifiziert (Quali-Richtwert: 2:38,45 min.). Hier steigerte sie sich in einem bemerkenswerten Rennen, geprägt von einem starken Schlusspurt, nochmals um über zwei Sekunden auf 2:35,42min. und erreichte in der Gesamtwertung den siebten Platz (Vorlauf Platz 3) in der höheren Altersklasse.

Philine Raether (WJU 23) startete nach vier Jahren Wettkampfpause wieder mit dem Leistungssport und konnte schon nach wenigen Monaten Training an ihre alten Leistungen aus dem Jahr 2019 anknüpfen. Über die 400m Distanz steigerte sie sich beim Abendsportfest in Lingen auf 58,95 sec.

Über ihre Parade-Disziplin, den 800m, steigerte sie sich im Rahmen der Landesmeisterschaften in Braunschweig sogar auf starke 2:14,66 min. und belegte

damit in der Frauen Hauptklasse einen wohlverdienten vierten Platz.

Bei der norddeutschen Meisterschaft in Lübeck belegte sie in einer Zeit von 2:14,71 min. in einem couragierten Rennen den sechsten Rang, und bei den Deutschen U23-Meisterschaften verpasste Philine mit einem fünften Platz im Vorlauf nur knapp das Finale.

Nachdem **Emma Lambers** (W 15) aus gesundheitlichen und damit auch trainingsbedingten Gründen auf die Hallensaison verzichtet hat, wurde im Frühjahr der Schwerpunkt auf ein Aufbautraining gelegt. Mit dem Ziel der Qualifikation für die deutschen U16-Meisterschaften im Auge ging es beim ersten Bahnwettkampf der Saison im Rahmen des Edeka-Meetings in Rheine vornehmlich um die Erreichung der B-Norm über 300m. Mit einer persönlichen Bestzeit von 45,12 sec. gelang dieses auf Anhieb. Bei den Landesmeisterschaften in Verden sicherte sich Emma über die 800m Distanz in

2:20,91min. die Vizelandesmeisterschaft und zugleich die Qualifikationsnorm für die deutsche U16-Meisterschaft (2:22,20min.).

Etwas unglücklich über den zweiten Platz bei der Landesmeisterschaft lief Emma nur eine Woche später bei den norddeutschen Meisterschaften in Hamburg ein an Spannung kaum zu überbietendes Rennen und wurde in einer Zeit von 2:21,09min. norddeutsche Meisterin.

In den verbleibenden sechs Wochen bis zur Jugend DM investierte Emma nochmals viel Zeit und Fleiß in das Training um für den Höhepunkt der Saison gerüstet zu sein. Im zweiten der drei Vorläufe sprintete Emma auf den letzten 250m aus der vorletzten Position bis auf Rang drei vor. Dabei steigerte sie ihre persönliche Bestzeit um über zwei Sekunden auf 2:17,72 und verpasste nur knapp den bestehenden Kreisrekord von Rieke Emmrich (2:17,57min.). Aufgrund der vorgegebenen Qualifikationsregularien konnte Emma sich leider trotz einer deutlich schnelleren Zeit im Vergleich

zu den Konkurrentinnen nicht für den Endlauf qualifizieren.

Eugene Koch (U 20) ging bei den niedersächsischen Hallenmeisterschaften über 800m und 1500m an den Start. Am Samstag gewann Eugene seinen Vorlauf über 800m und belegte in der Gesamtwertung den 5. Rang in 2:08,71min. Am Folgetag erreichte Eugene über 1500m sogar den 3. Rang und sicherte sich in 4:34,70 die Bronzemedaille.

In der Freiluftsaison konnte Eugene innerhalb von zwei Tagen gleich zwei persönliche Bestleistungen aufstellen. Beim Pfingstsportfest in Zeven steigerte sich Eugene am Samstag über 1500m um über 5,5 Sekunden auf starke 4:20,47 min. Am zweiten Wettkampftag steigerte Eugene sich über 800m ebenfalls um über 2 Sekunden auf 2:05,77min. Beim zum Saisonende stattfindenden Sportfest in Melle konnte Eugene sich über die 800m nochmals deutlich auf 2:04,82min. steigern.

Zudem steigerte er sich im Vergleich zum Vorjahr über

die 400m Distanz um 2,5 Sekunden auf 56,37sec., sowie im 5km Straßenlauf auf 18:47min. Mit **Sigmar Jonkers** (U14, SCU Emlichheim) und **Silas Schnieders** (U23, vereinslos) stoßen zur neuen Saison zwei

weitere Ausdauerathleten zur Trainingsgruppe Lauf hinzu.

Allen Athletinnen und Athleten auf diesem Wege viel Erfolg für die neue Saison in 2024!

Birger Wieking

Vereinsportassistenten-Ausbildung

Von Mia Hoffelner

Vom 30. September bis zum 3. Oktober 2023 habe ich an der Vereinsassistenten Ausbildung in Clausthal-Zellerfeld teilgenommen. Vor einem Jahr habe ich in Klaus Keisers Kinder-Leichtathletikgruppe als Assistentin angefangen. Seitdem ist es mein Ziel eine C-Trainerlizenz zu bekommen.

Als Voraussetzung für diese Lizenz musste ich die Ausbildung zur Vereinsassistenten (VEA) absolvieren. Während dieser Ausbildung habe ich gelernt, was es bedeutet, Verantwortung innerhalb eines Vereins zu tragen.

Vor der Ausbildung war mir noch vieles unklar. Von den

Leitern Annika Matteredne, Casimir Matteredne, Simon Feist und Felix Antonik wurde mir ausführlich in Theorie-, wie auch Praxisstunden erklärt, wie ein Kindertraining ablaufen sollte. Dass man Kinder weder über- noch unterfordern darf, wie man ein Kind bei einer Verletzung oder in einem Streit behandeln soll, wie ein Verein aufgebaut ist, wie man den Trainer, während der Kindertrainingszeiten am besten unterstützen kann. Ferner welche Fehler gemacht und diese auch wieder korrigiert werden können, welche Aufgabe ich als Vereinsassistenten übernehmen

muss aber auch welche Aufgaben mein Trainer mir eigentlich nur überlassen darf und welche Besonderheiten so ein Kindertraining aufweist.

Insgesamt waren 24 Teilnehmer aus elf verschiedenen, niedersächsischen Vereinen dabei. Als einzige aus meinem Verein hatte ich anfangs Sorge, dass es nicht so wird wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich sollte alleine anreisen, alleine dort übernachten und alleine neue Menschen kennenlernen.



Schlussendlich verlief aber alles sehr gut und der gesamte Aufenthalt während der vier Tage in Clausthal-Zellerfeld war erfolgreich und hat mir Spaß gemacht. Dadurch, dass ich alleine war, ging es schnell Kontakte zu knüpfen und ich habe sogar neue Freundschaften geschlossen.

Mit dem neuen Wissen, was ich mir angereichert habe, fällt es mir jetzt schon leichter,

Kindern Dinge zu erklären und Trainings zu planen.

**Mia Hof-
felner**

Kraftsport beim LCN

Hallo, Sportsfreunde!

Auch 2023 geht in der Kraftsportgruppe erfolgreich zu Ende. Wir konnten ohne Unterbrechung trainieren.

Wir treffen uns montags von 16 bis 17 Uhr und donnerstags von 19 bis 20 Uhr. Unsere Devise lautet wie immer: Treibe Sport! Mach es richtig! Fühle dich dabei wohl!

Werner Münker



Krafttraining der Leistungsgruppe



Liebe Sportfreunde, was für ein großartiges Jahr 2023 bei der Kraftsportgruppe des LCN!

Wir haben uns angestrengt, unsere Muskeln gestählt, unsere Gesundheit gefördert und Spaß gehabt.

Unser Kraftraum ist mit modernen Geräten und motivierenden Trainern ausgestattet. Hier könnt auch ihr etwas für eure Fitness tun.

Krafttraining hat viele Vorteile für eure Gesundheit:

- es erhöht euren Stoffwechsel und hilft euch, Kalorien zu verbrennen,

- es schützt eure Knochen und Gelenke vor Verletzungen,
- es verbessert eure Haltung und euer Selbstbewusstsein und
- es reduziert Stress und fördert die Entspannung.

Das Wichtigste aber ist: Krafttraining macht Spaß! Ihr könnt euch mit anderen austauschen, neue Herausforderungen annehmen und eure Fortschritte feiern. Ob Gerätefitness, Bankdrücken, Kniebeugen oder Bizepscurls (*Armbeugen mit Kurzhanteln*) - hier ist für jeden etwas dabei.

gal ob ihr Anfänger oder Fortgeschrittene seid: Wir haben das passende Programm für euch. Wir laden euch herzlich ein, unseren Krafraum auszuprobieren. Das Training findet montags von 16 bis 17 Uhr und donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr statt. Ihr braucht nur bequeme Kleidung, Sportschuhe

und eine Wasserflasche mitzubringen. Wir freuen uns auf euch!

Euer Krafraum-Team

PS: Unser Motto bleibt wie immer: „Treibe Sport, mach es richtig und fühle dich wohl.“



35. Nordhorner Meile am 9. September 2023



*Von Neuenhaus nach Nordhorn
Hochsprunganlage ab- und aufgebaut*



Langstreckler auch 2023 im Aufwind

Die Langstreckler des LCN waren auch 2023 wieder sehr erfolgreich im Cross, auf der Bahn und im Straßenlauf unterwegs. Bereits im Frühjahr sorgte **Dr. Edgar Lensker** für eine Überraschung bei den Niedersächsischen Meisterschaften im Crosslauf in Lingen: Ohne spezifisches Crosstraining siegte er souverän in seiner Altersklasse M50 und sorgte zusammen mit **Ingo Beckemper** und **Jan Holboer** für den überlegenen Sieg in der Mannschaftswertung.

Im Juni war es dann **Klaus Barlage**, der im 5000m-Lauf zum ersten Male in seiner Langstreckenkarriere, bei Niedersachsenmeisterschaften im Einzelwettbewerb ganz oben auf dem Siegertreppchen landete. In seiner AK M 65 war er mit einer Zeit von 22:57,11 Min. in einem Hitzerennen nicht zu schlagen.

Wie im Vorjahr konnte **Maurice Backschat** ebenfalls bei den Niedersachsenmeisterschaften im Einzel glänzen: Im September in Zeven siegte er in

seiner AK M30 über 400 m in der Zeit von 56,91 sec. Ein zweiter Platz über 1500m gelang ihm in 4:26,13 Min..

Beim Hannover-Marathon, in dem die Deutschen Hochschulmeisterschaften integriert waren, konnte er sich den Titel des Deutschen Hochschulmeisters in der Zeit von 2:42,18 Std. sichern..

Sehr erfolgreich war auch in diesem Jahr wieder **Thorben Werner**. Bei vielen regionalen Straßenlaufveranstaltungen war er am Start. Wie im vergangenen Jahr dominierte er alle 5km-Straßenläufe der Region mit Einzelsiegen, aber auch verbesserten Einzelzeiten. Im 5000m-Bahnlauf im Spätsommer in Melle, konnte er sich als Sieger erstmals mit 15.56,93 Min. unter die 16 Min. Grenze schieben. „Ein Ausflug beim traditionellen Oldenburg Marathon“ im Oktober über die Halbmarathondistanz (21,1 km) brachte ihm in der Zeit von 1:15,11 Std. einen ausgezeichneten sechsten Gesamtrang unter 1000 Läufern ein.

Die Liste der Läuferinnen und Läufer mit beachtlichen Erfolgen könnte hier noch weiter fortgesetzt werden, würde aber aus Platzgründen den Rahmen sprengen.

Somit seien hier nur stellvertretend **Guido Bouwer**, **Nicolas Lembcke**, **Christian**

Radke, **Stefan Würth**, **Berthold Nykamp** und **Edith Stiepel (Foto)** genannt, die sich bei diversen Straßenläufen und regionalen Meisterschaften in vorderen Positionen platzieren konnten.

Dieter Dinkhoff



*Die Lake-Runners
Sport am Vehtesee*



Inhalt

Vorwort	1
Bericht des Vorsitzenden	2
Sylvesterlauf: Spende an die Tafel	5
Collage vom Sylvesterlauf	6
Leichtathletikmeister der Grundschule	7
Collage von der Grundschulmeisterschaft	10
Die Lake Runners	11
LCN ehrt seine Jubilare	12
Senioren sport	13
Funktionsgymnastik am Montag	13
Funktionsgymnastik am Donnerstag	14
Wassergymnastik	15
Tanzen für Paare	15
Walking/Nordic-Walken	16
Boulespiel mit Günther	16
Seniorenradler unterwegs	16
Krafttraining am Freitag	18
Sportabzeichen beim LCN	19
Fit und Fun für Frau und Mann	19
Nordhorner Meile	20
Neues aus der Triathlonabteilung	22
Die Leichtathletik bewegt (sich)	29
Die Montagsgruppe im Leistungstraining	33
Die Freitagsgruppe im Leistungstraining	37

Fotocollage der Mittel- und Langstrecke	39
Die Trainingsgruppe der Mittel- und Langstrecke	40
Vereinssportassistentz-Ausbildung	45
Kraftsport beim LCN	47
Kraftsport der Montags- und Donnerstagsgruppe	48
Fotocollage der Nordhorner Meile	50
Hochsprung: Umzug von Neuenhaus nach Nordhorn	51
Langstreckler im Aufwind	52
Fotocollage der Lake Runners	54
Inhalt	55
Adressen	57



***Redaktion und Layout der „Informationen
aus dem Vereinsleben“ 2023:
Werner Jäckering, w.jaekering@gmail.com***

„Erweiterter“ Vorstand

Stand: 16.10.2023

Ludger Fortmann	Hopmanns Kamp 17	48531	Nordhorn	330088
Dieter Dinkhoff	Seggenweg 11	48531	Nordhorn	330343
Klaus Barlage	Sonnenteich 16	48527	Nordhorn	76541
Hermann Vos	Finkenweg 15	48455	Bad Bentheim	05924 6695
Norbert Hosemann	In der Bakelder Mark 28A	48531	Nordhorn	34571
Klaus Keiser	Deegfelder Weg 8	48531	Nordhorn	8158453
Gabriele Smemann	Hopmanns Kamp 12	48531	Nordhorn	38596
Arne Opitz	Helene-Weber-Str. 6	48527	Nordhorn	9099769
Sebastian Collet	Schaapstr. 8	48531	Nordhorn	015112533111

Trainerinnen und Trainer

Dominic de Lacy Marshall	Querstr. 29a	48527	Nordhorn	017664248687
Julia Elbert	Deegfelder Weg 88	48531	Nordhorn	01727475618
Massala Felski	Parkstr. 19	48529	Nordhorn	015734372915
Markus Götz	Dr.-Stolze-Str. 3	48529	Nordhorn	017697546061
Sonja Heeger	In der Bakelder Mark 44	48531	Nordhorn	38321
Klaus Keiser	Deegfelder Weg 8	48531	Nordhorn	8158453
Bernd Klug	Lindschulteweg 13	48531	Nordhorn	01779176664
Vanessa Kuikstra	Blankering 155	48529	Nordhorn	017621836147
Andrea Moeken	Hohenkörbener Weg 119	48527	Nordhorn	8509745
Werner Münker	Ahornstr. 17	48531	Nordhorn	36879
Helga Norder	Monikastr. 156	48529	Nordhorn	79756
Arne Opitz	Helene-Weber-Str. 6	48527	Nordhorn	9099705
Willi Tiltmann	Liegnitzerstr. 3	48529	Nordhorn	6217
Birger Wieking	De-Vries-Str. 14	48531	Nordhorn	01722073370

Öffentlichkeitsarbeit

Uwe Brinker	Spechtstraße 11	48527	Nordhorn	05921-35651
-------------	-----------------	-------	----------	-------------