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

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde und Förderer des LC Nordhorn,

ein weiteres Jahr voller Herausforderungen, Erfolge und schöner Momente liegt hinter uns.

2024 war für unseren Leichtathletikverein ein Jahr des Wachstums und der Gemeinschaft. Gemeinsam haben wir nicht nur unsere sportlichen Ziele verfolgt, sondern auch Freundschaften geschlossen, Freundschaften vertieft und viele schöne Erinnerungen geschaffen.

Im folgenden Rückblick möchten wir die vielfältigen Aktivitäten und Höhepunkte der einzelnen Abteilungen Revue passieren lassen. Von spannenden Wettkämpfen über beindruckende persönliche Leistungen bis hin zu den vielen Veranstaltungen, die unseren Verein lebendig machen.
Viel Spaß beim Durchblättern dieses Rückblicks.

Uwe Brinker
November 2024

Bericht des Vorsitzenden

In diesem Jahr schreibe ich erstmals nicht als 1. Vorsitzender den Bericht für den Vorstand, sondern als Mitglied des Geschäftsführenden Vorstandes, der im Januar 2024 auf der Mitgliederversammlung gewählt wurde.

Vorausgegangen war eine Satzungsänderung, die die Einrichtung eines teambasierten Vorstandes ermöglichte und in den sechs Mitglieder gewählt wurden. Nach einem Jahr können wir feststellen, dass sich die getroffenen Entscheidungen bewährt haben.

Des Weiteren nehmen an den Vorstandssitzungen, die je nach Themenlage stattfinden, bis zu vier Mitglieder des Erweiterten Vorstandes teil. Im Jahresbericht 2023 veröffentlichten wir die Aufgabenverteilung auf der Grundlage der neuen

Vorstandsstruktur. Bei Interesse dort bitte die Zuordnungen nachlesen. Die Übersicht der Vorstandsmitglieder und der Trainer und Trainerinnen findet sich am Ende dieser Broschüre.

Die aktuelle Lage im LCN stellt sich, wie in den vergangenen Jahren, als solide und gut dar. Dabei beziehe ich mich u.a. auf die konstant gehaltene Zahl von ca. 500 Mitgliedern und die überaus unproblematische finanzielle Situation.

Eine außergewöhnlich positive Entwicklung konnten wir bei den Schülerinnen und Schülern verzeichnen, die sehr aktiv am Training aber auch erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen. Die Triathleten erfreuen sich wieder wachsenden Zuspruches mit vielen erfolgreichen Platzierungen, ebenso wie die Langstreckler (jeweils nachzulesen in den folgenden Berichten).

Breiten- und Fitnesssport, einschließlich der Seniorenabteilung, werden weiterhin gut nachgefragt und dienen den Teilnehmenden nicht nur der Förderung und Erhaltung der Gesundheit, sondern auch einer unterhaltsamen Kommunikation.

Alle im LCN eingesetzten Trainerinnen und Trainer verfügen über eine grundlegende qualifizierte Ausbildung und besitzen eine

gültige Lizenz, die regelmäßig durch den Besuch ergänzender Seminare verlängert wird. Danke für diesen außergewöhnlichen Einsatz.

Einen weiteren Dank möchte ich an die öffentlichen Einrichtungen und die Sponsoren richten, ohne deren finanzielle Zuwendungen und/oder ehrenamtlichen Einsatz Meile und Triathlon nicht zu organisieren wären. Hierzu zähle ich auch die vielen unermüdlichen Unterstützer, die die zahlreich zu organisierenden Wettkämpfe tatkräftig begleiten.

Zwei Themen seien kurz erwähnt, die den Vorstand im letzten Jahr auch beschäftigten, weil Mitglieder des LCN beteiligt sind bzw. waren: **Mountainbiketrails in der Grafschaft** und **Klettern/Bouldern im LCN**.

Zitate aus dem aktuellen Ergebnisprotokoll über Mountainbiketrails:

… Auftraggeber dieser Analyse ist die LAG-Grafschaft Bentheim e.V., die mit diesem Projekt auf die Bedürfnisse der lokalen Bevölkerung reagiert und dazu beitragen möchte eine nachhaltig sinnvolle Lösung für die Region zu schaffen. …

Projektbeschreibung

Mittels einer Machbarkeitsanalyse sollen im Rahmen eines LEADER-Projekts Lösungsansätze gefunden werden, ob und in welcher Form die Entwicklung eines Mountainbike-Angebots für den Landkreis Grafschaft Bentheim sinnvoll ist. Auslöser war der punktuelle illegale Streckenbau von fahrtechnisch interessanten Strecken einiger Mountainbiker. …

Handlungsempfehlungen

Einheimische Biker kennen die vorhandene Wegeinfrastruktur, d.h. auch die schmalen Pfade und sie werden diese auch weiterhin nutzen. Die Entwicklung von Infrastruktur funktioniert bei allen Aktivitäten nur dann nachhaltig, wenn diese Angebote die grundlegenden Bedürfnisse der Zielgruppe(n) befriedigen! Wer wandert z.B. gerne auf asphaltierten Wegen oder fährt den ganzen Tag Rennrad auf vielbefahrenen Straßen?

Für das Mountainbiking bedeutet dies: Ohne Singletrails (schmale Pfade) und fahrtechnische Passagen würden ausgewiesene Strecken nicht angenommen. Werden Bedürfnisse nicht befriedigt, fahren Biker weiterhin auf Wegen, wo man sie nicht sehen möchte. …

Fazit:

Die Chance, mit einem attraktiven Angebot die Mountainbiker nachhaltig zu lenken, sensible Bereiche zu umfahren und Begegnungskonflikte zu verhindern, sollte man nutzen. Dafür bedarf es jedoch streckenbaulicher Maßnahmen: ein bis zwei zentrale Einrichtungen mit Trails um Fahrtechnik zu erlernen und zu verbessern, sowie für jede Gemeinde in die Routen integriert immer wieder Fahrtechnikpassagen. …“

Mein persönliches Fazit: ***Wie die konkrete Weiterentwicklung (Handlungsschritte) aussieht, bleibt offen.***

Zweites Thema Klettern/Bouldern:

Im Jahr 2023 begannen wir mit dem Aufbau einer Kletterabteilung im LCN, die verantwortlich von Lars ter Bahne geleitet wird. Mittlerweile hat sich eine Gruppe aus 12 Teilnehmern gebildet, die sich regelmäßig zum Klettern bzw. Bouldern trifft. Die Nachfrage wächst und vielleicht erhalten wir in absehbarer Zeit in Nordhorn eine „eigene“ Kletterwand. Nähere Information bei Lars bzw. in seinem Bericht in dieser Jahresbroschüre.

Abschließend wünsche ich allen Leserinnen und Lesern ein gesundes neues Jahr und bleiben Sie gesund.

Ludger Fortmann
Für den Vorstand

300 Sportler lassen das Jahr gemeinsam ausklingen

Text: Martin Lüken/GN

Etwa 300 Sportlerinnen und Sportler haben sich am Silvesterlauf 2023 des SV Vorwärts und des Leichtathletik-Clubs beteiligt. Die Gruppe „Gravel Grafschaft“ traf sich bereits eine Stunde vor dem Start und machte sich auf eine etwa 35 Kilometer lange Tour, die am Immenweg endete. Die Mehrzweckhalle des SV Vorwärts war auch für die Läufer, Walker und Handbike-Fahrer der Zielort – und der Startpunkt.

Vorwärts-Vorsitzender Jürgen Menger freute sich über die große Resonanz: *„Hier ist mächtig was los, der Silvesterlauf erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit“,* stellte Menger fest. Er lobte bei der zweiten gemeinsamen Auflage die Kooperation mit dem Leichtathletik-Club. *„Da entwickelt sich eine gute Partnerschaft“*, sagte der SVV-Vorsitzende. Und nach den vergangenen Wochen keineswegs selbstverständlich: Die Aktiven gingen bei gutem Wetter auf die Strecke.

Vertreterinnen des „bunten Kreises“, für den beim Lauf Spenden gesammelt wurden, stellten das Projekt vor. Der „bunte Kreis Grafschaft Bentheim“ setzt sich dafür ein, dass chronisch-, krebs- und schwerstkranken Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und ihren Familien das Leben in ihrer schwierigen Situation gelingt. Nach dem Lauf, der von vielen Helfern begleitet wurde, und der Radtour ließen alle Beteiligten die Veranstaltung und damit auch das Jahr bei Getränken und Würstchen gemeinsam ausklingen.

Stattliche Summe

beim Spendenlauf

Der zweite gemeinsame Silvesterlauf des SV Vorwärts und des Nordhorn Leichtathletik-Clubs (LCN) war mit etwa 300 teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern ein großer Erfolg. Die Aktiven haben aber nicht nur mit ihrer Teilnahme zu einer gelungenen Veranstaltung beigetragen, sie steuerten durch Spenden auch eine stattliche Summe für einen guten Zweck bei. Die Organisatoren beider Vereine konnten jetzt einen Scheck in Höhe von ***1604,38 Euro*** an den so genannten „Bunten Kreis“ überreichen, der in der hiesigen Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Euregio-Klinik ansässig ist und sich in der sozialmedizinischen Nachsorge engagiert. Für chronisch kranke Kinder beziehungsweise Patienten und deren Eltern sowie Familien kann diese Hilfe nach einem stationären Aufenthalt in einer Klinik bei der jeweiligen Krankenkasse beantragt werden.

Ein Team von Fachleuten begleitet die Patienten dabei für einen bestimmten Zeitraum außerhalb der Klinik zusätzlich zur ärztlichen Betreuung und bietet Unterstützung zum Beispiel im administrativen Bereich. Auch weitere Projekte wie der Geschwisterkindertag werden vom „Bunten Kreis“ weiterentwickelt. Die Unterstützung durch das Projekt ist begrenzt und manchmal nicht ausreichend. Für individuelle Besonderheiten benötigt der „Bunte Kreis“ daher immer wieder Spenden.

„Wir danken den Organisatoren und Teilnehmern des Silvesterlaufs von Vorwärts und des LCN sehr für die großzügige Spende“, teilen die Verantwortlichen des „Bunten Kreises“ mit. Der SV Vorwärts hat im Rahmen des Silvesterlaufes auch schon vor der Kooperation mit dem LCN Spenden für den guten Zweck gesammelt.

Die beiden Nordhorner Vereine setzen diese Tradition fort und unterstützen wichtige Projekte oder Organisationen, die vielleicht auch nicht so bekannt sind.

Bei der Spendenübergabe *nach dem Nordhorner Sylvesterlauf waren dabei (von links): Elke Plickert (Vorwärts), Dieter Dinkhoff (LCN) Hilke Breukelmann („Bunter Kreis“), Klaus Barlage (LCN), Sylvia Tyman („Bunter Kreis“), Silke Wolterink, Anke Geesen und Trudi Eersink (alle Vorwärts).* ***Text: Martin Lüken/GN; Foto: Jürgen Lüken, GN***

6. NORDHORNER TRIATHLON

Ein Wettkampf der besonderen Art

Hattrick perfekt: Nicholas Lembcke gelingt dritter Sieg in Folge

Uwe Brinker

Wind, Regen, Kälte und gelegentlich ein paar Sonnenstrahlen am 16. Juni 2024. Das Wetter beim 6. Nordhorner Triathlon stellte

sowohl die Athleten als auch die unermüdlichen Helferinnen und Helfer der veranstaltenden Vereine LC Nordhorn, SV Vorwärts Nordhorn und Bootsclub Nordhorn vor Herausforderungen. Trotz der widrigen Bedingungen traten 29 Staffeln und 120 Einzelstarter/innen an.

Die Schwimmstrecke im 16 Grad-kalten Vechtesee war für die Athleten nicht einfach zu bewältigen. Es war nicht nur die Kälte des

Wassers, die ihnen zu schaffen machte, sondern vor allem der heftige Gegenwind und die Strömung, die auf dem Mittelteil des Dreieckskurses für zusätzliche Schwierigkeiten sorgten. Auch die regennasse Radstrecke forderte ihren Tribut. Vier Stürze zeugten von den tückischen Bedingungen, die die Sportler überwinden mussten.

Trotz der widrigen Umstände zeigte sich auf dem Podium der Männer im Einzelrennen ein gewohntes Bild. Nicholas Lembcke ***(Fotos Jürgen Lüken/GN***), unser Vereinsmitglied, sicherte sich mit einer Gesamtzeit von 1:03:49 Stunden zum dritten Mal in Folge den Sieg. Ihm folgten Remco Siers vom TC Twente und Mark Feldschnieders vom LCN, der mit einer Zeit von 1:08:33 Stunden ebenfalls eine starke Leistung ablieferte.

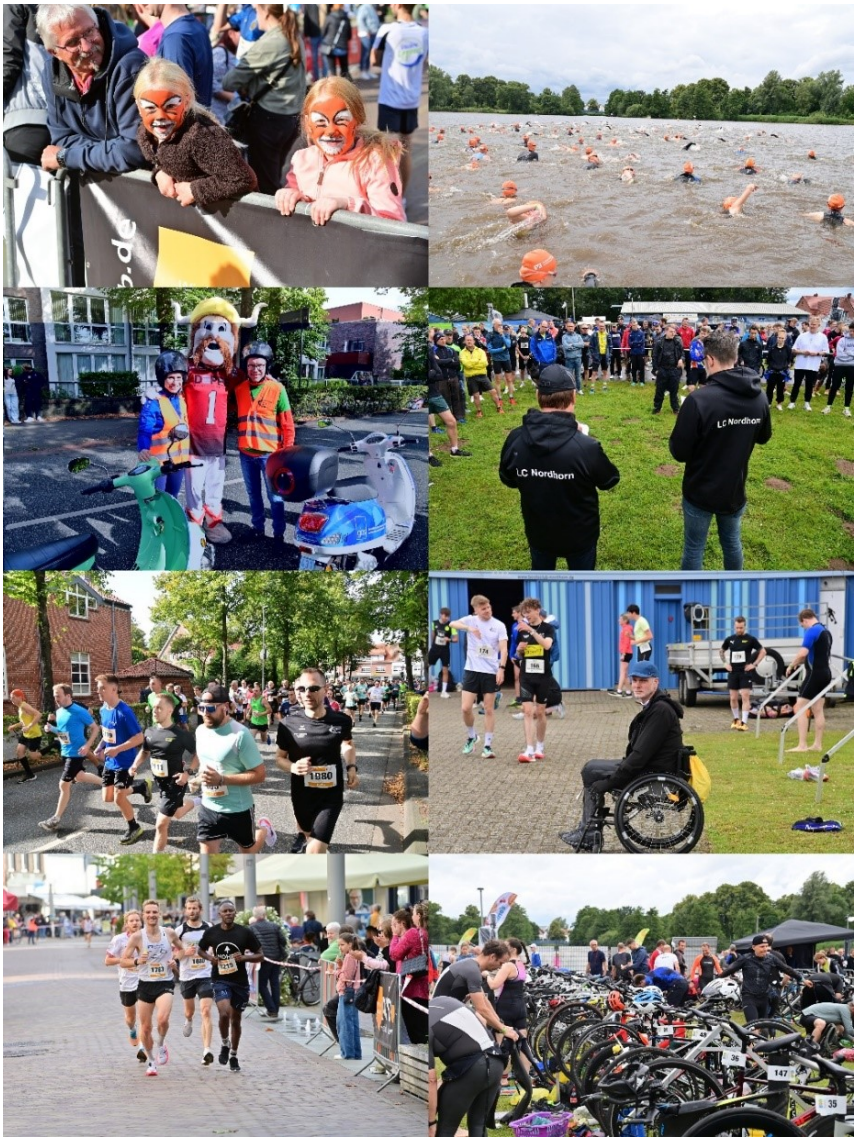
Bei den Frauen triumphierte beim Einzelrennen die auswärtige Athletin Hannah Franck mit einer Gesamtzeit von 1:15:40 Stunden. Sie setzte sich gegen Sabrina Helper von Waspo Nordhorn und

Birte Rahmsdorf, die wie die Siegerin ebenfalls ohne Vereinsangabe antrat, durch. In der Staffelwertung sicherte sich das Team „ReLuTi“ mit Reyk Rüger, Lukas Portheine und Timm Averes Neumann, nach einem spannenden Führungswechsel auf der Laufstrecke, den Sieg in 1:01:57 Stunden.

Berührend war die Geste vieler Einzelstarter, die den Namen ihres Vereins um den Zusatz ***„Team Jörg“*** ergänzten. Sie gedachten damit eines kurz zuvor schwer verunglückten Triathleten, der seinerzeit wegen gravierender Kopfverletzungen in der Klinik in Enschede behandelt wurde.

Ein herzlicher Dank geht an alle Helferinnen und Helfer, die trotz der widrigen Wetterbedingungen unermüdlich im Einsatz waren. Euer Engagement hat auch die 6. Auflage des Nordhorner Triathlon zu einem unvergesslichen Erlebnis für Aktive und Zuschauer gemacht!

Collage vom Triathlon und der Nordhorner Meile



Rückblick der Triathlonabteilung

Andre Ruffing

Im Jahr 2024 ging der Nordhorner Triathlon am Vechtesee in seine 6. Auflage. Bereits nach kurzer Zeit waren sämtliche Einzelstartplätze vergeben. In den einzelnen Wettbewerben starteten fünfzig Staffeln sowie 149 Einzelstarter und -starterinnen über die Distanz von 500 m Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und sechs Kilometer Laufen.

Getreu dem Motto „Blinker links, Gas ist rechts“ hat ***Nicholas Lembcke (Foto)*** auch im Kalenderjahr 2024 wieder überall abgeräumt, wo er an der Startlinie stand. So gewann er die Volksdistanzen in Nordhorn, Laggenbeck, Klazinaveen und Riesenbeck. Darüber

hinaus holte er sich die Landesmeisterschaften in Stuhr in der Altersklasse M40, sowie die Polizeimeisterschaft in Gronau. Damit bestätigte Nicolas seine gute Form aus den vergangenen Jahren. Für 2025 zielt Nicolas erneut auf eine Podiumsplatzierung bei den Deutschen Meisterschaften in Kalkar über die Olympische Distanz.

Ein weiterer Anwärter auf Podiumsplatzierungen war ***Marc Feldschnieders (Foto).*** Mit einer herausragenden Laufleistung sicherte er sich sowohl beim Nordhorner als auch dem Riesenbecker Triathlon den 3. Gesamtplatz.

Beim Wasser-World-Triathlon in Hamburg gelang ihm mit einer Zeit von 2:11 Std. über die Olympische Distanz ein hervorragender 16. Platz in der Gesamtwertung (7. Platz AK40). Nach der Duathlon-Weltmeisterschaft auf Ibiza im vergangenen Jahr startete ***Heiner Wilmink*** im Jahr 2024 nach langer Verletzungspause bei den Triathlon-Weltmeisterschaften der Age Grouper in Torremolinos in der spanischen Region Andalusien. Mit einer Zeit von 1:29 Std. auf der Volksdistanz erreichte er den 40. Platz in der Altersklasse M60. Im kommenden Jahr möchte Heiner in der AK70 überwiegend Duathlon

Wettkämpfe bestreiten wie die Duathlon Weltmeisterschaften in Alsdorf (Mitteldistanz) und Pontevedra (Sprintdistanz) in Spanien.

Philipp Bullwein ist neu in die Grafschaft gezogen und seit dem Jahr 2023 Mitglied in der Triathlonabteilung des LCN. Er finishte am Vechtesee als Vierter in der AK40 (und Gesamtwertung) sowie in Steinfurt auf der Olympischen Distanz als Zweiter in seiner AK (9. overall). Für seinen ehemaligen Heimatverein SCW Triathlon München startete er schon beim Iron-man Frankfurt, der Challenge Roth, dem Ironman 70.3 Kraichgau oder dem Allgäu Triathlon. Für 2025 hat er sich den Ironman Langdistanz in Hamburg vorgenommen.

Martin Schweer, Holger Willering und ***Mathias Hopp (Foto v.l.)*** absolvierten ihre erste Olympische Distanz in Bremen beim Gewoba-City-Triathlon. Bei herrlichem Sommerwetter wurde im und um den Europahafen in der Bremer Innenstadt 1,5 Kilometer geschwommen, 40 Kilometer Rad gefahren und 10 Kilometer gelaufen. Holger

(2:33 Std.), Mathias (2:40 Std.) und Martin (2:50 Std.) waren mit dem Verlauf des Wettkampfes zufrieden.

Markus Götz blickt ebenfalls auf eine langjährige Triathlonkarriere zurück. Zukünftig wird er sich verstärkt dem Radsport widmen. Dem LCN wird Markus als Funktionär erhalten bleiben**.**

Andre Ruffing setzte seine sportliche Entwicklung weiter fort. So belegte er beim Saisonstart in Steinfurt über die Volksdistanz einen 5. Platz, gefolgt von einem 5. Platz beim Triathlon in Nordhorn. Beim Ironman 70.3 Erkner wurde eine persönliche Bestzeit von 4:34 Std. und damit ein insgesamt 173 Platz (25. Platz AK40) von 2000 Startern erreicht. Ein Start beim Ironman 70.3 Luxemburg sowie den Deutschen Meisterschaften über die Olympische Distanz in Münster mussten verletzungs- und coronabedingt abgesagt werden. Eines der Saisonhöhepunkte 2025 wird die Teilnahme an „Bockis Biest“ in Ratzeburg sein.

Nach langjähriger Verletzungspause hat es ***Ludger Fortmann*** im Jahr 2024 ebenfalls wieder an die Startlinien zweier Triathlons in Steinfurt und Münster geschafft. Mit Zeiten von 1:24 Std. und 1:20 Std. über die Volksdistanz belegte er jeweils den 2. Platz in seiner Altersklasse M65. Als wäre er nie weg gewesen! Ludger bereitet sich auf die Teilnahme am Allgäu Triathlon in Immenstadt über die olympische Distanz im Jahr 2025 vor.

Marc Jansen ist nicht nur hervorragend im Verkaufen und in Stand setzen von Haushaltsgeräten, er kann auch Triathlon. So belegte er bei fast jedem seiner Wettkämpfe über die Volksdistanz in Steinfurt und Nordhorn den 1. Platz in seiner Altersklasse M50. In Rheine gelang ihm ein 3. Platz in seiner Altersklasse.

Leider nicht mehr aktiv am Triathlongeschehen beteiligt, informiert ***Klaus Eckstein*** weiterhin die Athleten und Athletinnen des LCN mit wichtigen Informationen rund um die Welt des Triathlons und feuert sie begeistert beim Nordhorner Triathlon an.

Dank Sponsorings ***von Medifit, Holzquadrat*** und ***Nohrd-Arena*** wird die Triathlonabteilung des LCN für die Wettkampfsaison 2025 mit neuen Vereinsshirts ausgestattet.

Die 36. Nordhorner Meile

Ein Lauffest bei strahlendem Wetter

Uwe Brinker

Am Samstag, dem 14. September 2024, erlebte die 36. Nordhorner Meile ein wahres Fest der Laufbegeisterung. Bei strahlendem Sonnenschein und optimalen Bedingungen starteten knapp 2.200 Läuferinnen und Läufer und stellten damit einen neuen Teilnehmerrekord auf. Die Veranstaltung bot spannende Wettkämpfe auf den Strecken über 1 und 2 km der Schülerläufe ***(Alle Fotos: Udo Wohlrab/GN)*** sowie 5 km und 10 km.

Beeindruckend war der Einsatz des Läufernachwuchses in den Schülerläufen. Hier ging es für die insgesamt 1.600 jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur um den Sieg, sondern vor allem um das persönliche Lauferlebnis und die Freude am Sport. Die Begeisterung und der Teamgeist, die auf der Strecke spürbar waren, machten diese Läufe zu einem Erlebnis.

Auf der 10 km-Distanz zeigten die Athleten ihr Können und lieferten sich packende Duelle. Bei den Frauen sicherte sich unsere LCN-Sportlerin ***Edith Stiepel*** (***Foto links)*** mit einer herausragenden Zeit von 39:18 Minuten den begehrten Sieger-Meilenstein. Bei den Männern feierte ***Thorben Werner (Foto unten)*** seinen ersten Sieg bei der Nordhorner Meile und lief

mit einer beeindruckenden Zeit von 33:51 Minuten ins Ziel. ***Nicholas Lembcke***, unser Vereinsmitglied und Top-Triathlet, folgte ihm als Zweitplatzierter in einer souveränen Zeit von 35:10 Minuten.

Die 5 km-Strecke war ebenfalls ein Schauplatz spannender Wettkämpfe. ***Thomas Kuhl (Foto unten, Mitte)*** von den Kaufmännischen Berufsbildenden Schulen des Landkreises überquerte als Erster die Ziellinie in 16:47 Minuten, ge-

Leichtathletik Club Nordhorn

folgt von LCN-Läufer ***Maurice Backschat*** (***links/***16:51 Minuten) und dem Nordhorner ***Hubertus Köster*** (16:54 Minuten).

Bei den Frauen setzte sich ***Katrin Wittmoser (Foto, Mitte)*** vom BV Clusorth-Bramhar mit einer Zeit von

20:10 Minuten durch und durchbrach damit die Phalanx der Grafschafter Läuferinnen ***Josephina Skutta (rechts)*** (21:38 Minuten) und ***Theresa Kirschner*** (22:43 Minuten), die das Podium als Nordhornerinnen abrundeten.

Erstmals haben wir als Veranstalter der Nordhorner Meile mit der auf große Sportveranstaltungen spezialisierten Firma „Runtiming“ zusammengearbeitet. Dank der professionellen Zeitmessung konnten wir den Athleten, Zuschauern und Fans die individuellen Ergebnisse bereits Sekunden nach dem Zieleinlauf online bereitstellen. Diese Innovation trug dazu bei, die Spannung und Vorfreude auf die Ergebnisse noch weiter zu steigern.

Die Nordhorner Meile war wieder ein voller Erfolg! Unser herzlicher Dank geht an die zahlreichen Helfer und Sponsoren, deren Engagement und Unterstützung die 36. Nordhorner Meile zu einem unvergesslichen Erlebnis für Aktive und Zuschauer gemacht haben. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Auflage!

Collage vom Triathlon und der Nordhorner Meile

Floorball beim LCN

Ingo Buscher

Heute wollen wir, die „Floorballer“ des LCN, die Gelegenheit nutzen, uns einmal kurz vorzustellen.

Vor ca. zwölf Jahren hatte ***Harry Vaneiro*** eine Interessengruppe Floorball ins Leben gerufen, die sich tatsächlich bis heute gehalten hat. Einige damalige Gründungsmitglieder sind immer noch dabei!

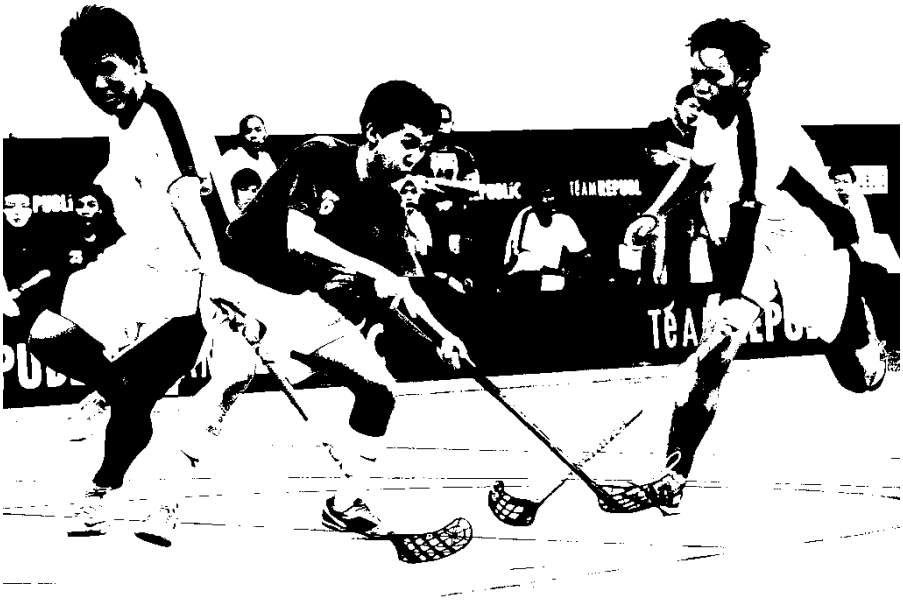
Wir sind damals wie heute ein bunt zusammengewürfelter Haufen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren und treffen uns jeden Donnerstag zum lockeren Spielchen.

Nachdem wir in den Jahren in vielen Hallen trainiert haben, konnten wir mit der Halle der Südblanke-Schule die Halle finden, welche uns unseren Sport optimal ausleben lässt.

Obwohl wir im Kern aus ca. 10 bis 14 Sportlerinnen und Sportlern bestehen, kam es in der Vergangenheit personell immer mal wieder zu Engpässen.

Da wir jedoch nach Auflösung der Leichtathletik-Mittwochsgruppe einige Interessierte dieser Gruppe für unseren Sport gewinnen konnten, finden unsere Trainings nun regelmäβig statt. Nichtsdestotrotz sind wir immer an weiteren Zuwachs interessiert.

Wer Floorball einmal ausprobieren möchte, kann sich gerne bei ***Ingo Buscher*** (0157/31777171) melden oder auch direkt donnerstags um 18:30 Uhr zur Südblanke-Halle kommen!



Sport macht glücklich – besonders in der Gemeinschaft!

Das sehen auch die Lake Runners so!

Wir treffen uns jeden Mittwoch von April bis September um 18 Uhr am Vechtesee, direkt beim Bootsverleih. Unser Training ist vielseitig und bietet mehr als nur einen lockeren Lauf: Neben verschiedenen Laufeinhei-

ten gehören auch Intervalle, Liegestütze, Ausfallschritte, Jumping Jacks und natürlich die berühmten 97 Stufen der Pyramide an der alten Weberei zu unserem Programm.

Neben der Bewegung gibt es bei uns auch immer interessante, lustige und spannende Gespräche. Nach dem Training dehnen wir uns gemeinsam, und am Ende der Saison lassen wir das Jahr mit einem gemütlichen Ausklang und leckerem Essen ausklingen.

Jeder ist herzlich willkommen, besonders Laufeinsteiger! Für mehr Infos besuche einfach meine Facebookseite **„Sport Sloot-Schöpping“**.

Ich freue mich auf euch, wenn es wieder heißt: Ist schon wieder Mittwoch.

Eure Susanne Sloot-Schöpping

Stadtflurkinder gewinnen die Jubiläumsveranstaltung des LCN

Das Siegerteam von der Grundschule Stadtflur *präsentierte sich eingerahmt von Turnierleiter Sebastian Collet (links) und Moderator Dennis Dreiskämper (rechts) mit (von links, stehend) Mika Papenbrock, Enno Kupsch, Marlena Leferink, Emilia Huch, Paul Wefelshütten, Justus Lindenau, Isiaka Kourouma, Sportlehrer Ralf Beitzel, (kniend) Luca Neumann, Matti Cosmann, Marie Brode und Charlotte Lindenau.*

Von Werner Jäckering

Dass das zahlen- und leistungsmäßig überragende Potenzial der Stadtflurschule am vergangenen Sonnabend, 7.März, wieder einmal die Leichtathletikmeisterschaft der Nordhorner Grundschulen dominierte, verwunderte nicht wirklich. Ein weiterer Pokal in

S. 25

der Vitrine des Titelverteidigers belohnte die Mädchen und Jungen des Ausnahmeteams. Zweiter wurde die Grundschule Am Roggenkamp vor der Marienschule und Waldschule.

Anhaltenden Applaus *gab es für Leo Engelhardt (Mitte) bei der Ehrung durch Sebastian Collet (rechts) und Dennis Dreiskämper (links). Seit 1997 hat seine Leichtathletik-Wettkampfreihe nun ein Jubiläum gefeiert.*

Eine besondere Ehrung erfuhr der Gründer der Wettkampfreihe bei der Siegerehrung durch den Organisationsleiter der Stadtmeisterschaft, ***Sebastian Collet***. 1997 hatte ***Leo Engelhardt*** die Anregung vom LCN-Vorsitzenden ***Ludger Fortmann*** angenommen und seither abzüglich der Corona-Pandemie 25 Mal die größte und älteste Grafschafter Leichtathletikveranstaltung für Schulen maßgeblich mit seinem Helferstab durchgeführt. Insgesamt 1000 Helferinnen und Helfer aus allen Abteilungen des LCN standen ihm seither dabei zur Seite, um bislang 3000 Grundschulkindern sportliche Highlights zu bieten.

133 Kinder aus zehn Grundschulen am Start

Zehn Grundschulen mit 133 Kindern in zwölf Teams gingen am vergangenen Sonnabendmorgen in der Deegfeld-Sporthalle an den Start der 25. Nordhorner Leichtathletikmeisterschaft. Der LCN hatte eine Woche vor den Osterferien Kinder der dritten und vierten Klassen zum Dreikampf aus Laufen, Werfen und Springen sowie einem abschließenden Staffelwettbewerb eingeladen. Eine oft erprobte und vorbildliche Organisation mit kindgerechter Präsentation zeichnete den Veranstalter erneut aus.

Die Wettkampfleiter ***Sebastian Collet, Klaus Keiser, Dennis Dreiskämper*** und ihr vielköpfiges Helferteam des LCN lieferten auch in der Jubiläumsveranstaltung erneut 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.

Biathlon-Wettbewerb der umjubelte Höhepunkt

Moderator ***Dennis Dreiskämper*** gab nach einer Aufwärmrunde den Startschuss für die jungen Sportlerinnen und Sportler, die getrennt nach Geschlecht und Altersklasse für sich und ihre Schulen Punkte erkämpften. Vor allem der abschließende Biathlonwettbewerb sorgte wie immer für den umjubelten Höhepunkt der Veranstaltung. Er verlangte echte Teamarbeit der Kinder und ein Höchstmaß an Nerven und Konzentration auch bei den Helferinnen und Helfern des LCN. Hier mussten die Schulmannschaften per Staffellauf und durch drei 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 Pechvögeln und Letztplatzierten anhaltenden Beifall für ihren Einsatz und Kampf.

Zum Jubiläum Erinnerungsmedaille für jedes Kind

Sebastian Collet nahm die Ehrung des Turniergründers Leo Engelhardt vor, Dennis Dreiskämper die Siegerehrung der Gewinner und Platzierten der Einzelwettbewerbe und stattete den Stadtmeister mit Urkunden und Pokal aus. Anlässlich des Jubiläums bekam schließlich jedes teilnehmende Kind eine Erinnerungsmedaille.

Kinder, Eltern und Betreuer waren begeistert und zollten großes Lob an den LCN und seine zahlreichen Helferinnen und Helfer, Lehrerinnen und Lehrern vor und hinter der Kulisse für einen unvergesslichen Vormittag und einer Verpflegung und Versorgung durch die Seniorenabteilung des LCN.

Ergebnisse

Mädchen, Klasse 3: *1. Jana Arendt (GS Marienschule, 38 P.), 1. Paulina Schneider (GS Marienschule, 38), 2. Helene Sandschulten (GS Brandlecht, 33), 2. Gardine Vaal (GS Waldschule, 33), 3. Charlotte Lindenau (GS Stadtflur blau, 29).*

Mädchen, Klasse 4: *1. Femke Strieker (GS Am Roggenkamp, 33 P.), 2. Clara Hüwe (GS Am Roggenkamp, 28), 3. Marlena Leferink (GS Stadtflur blau, 26).*

Jungen, Klasse 3: *1. Maxa Große Veldmann (GS Altendorf, 36), 2. Luca Neumann (GS Stadtflur blau, 35), 3. Enno Kupsch (GS Stadtflur blau, 34).*

Jungen, Klasse 4: *1. Isiaka Kourouma (GS Stadtflur blau, 47), 2. Paulce Wefelshütten (GS Stadtflur blau, 39), 3. Alshbib Abadalah (GS Bookholt, 33).*

Schulwertung: *1. GS Stadtflur blau (145 Punkte), 2. GS Am Roggenkamp (113), 3. GS Marienschule (112), 4. GS Waldschule (105), 5. GS Brandlecht (102), 6. GS Altendorf (100), 6. GS Stadtflur schwarz (100), 7. GS Bookholt (99), 8. GS Pestalozzi (95), 9. GS Maria Montessori Klausheide (88), 10. GS Blumensiedlung (75), 11. GS Maria Montessori Gildkamp (82).*

Das diesjährige Helferteam des LCN: *Cathrin Lindenau, Julia Elbert, Selina Elbert, Malte Nykamp, Werner Pattard, Willi Tiltmann, Günter Klein, Uwe Wartemann, Norbert Hosemann, Arne Opitz, Heinrich Wilmink, Thomas Fischer, Klaus Keiser, Andrea Wortel, Nicholas Lembcke, Christina Lembcke, L. und L. Lembcke, Hartmut Johannink, Hans Jäckering, Dieter Löbens, Olaf Lübben, Renate Löbens, Leo Engelhardt, Mathias Hopp, Gabi Smeemann, Leni Jansen, Dennis Dreiskämper, Juliane Keiser, Axel Friehe, Arne Opitz, Anneliese Blömers, Kordula Hüsken/Klein, Eugene Koch, Werner Jäckering.*

Collage der Stadtmeisterschaft der Grundschulen

Basisarbeit wirkt

So titeln Hartmut Abel und die GN nach dem letzten Wettkampf der Saison, den Crosslaufmeisterschaften in Lingen.

Klaus Keiser

Die gesamte Entwicklung des vergangenen Jahres bestätigt diese kurze Aussage. Das Jahr war für die jungen Athletinnen und Athleten der Altersklassen U10 und U12 voller bemerkenswerter Entwicklungen, welche sich auf die qualitativ hochwertige Basisarbeit des gesamten Vereins zurückführen lässt.

Nicht nur die kontinuierliche Leistungssteigerung einzelner Athletinnen und Athleten war erfreulich, sondern auch die vorbildlichen Leistungen im sozialen Miteinander. Ob bei den Kreismeisterschaften in den Einzeldisziplinen, im Mehrkampf, in den Staffeln, auf den Mittelstrecken und im Crosslauf oder durch herausragende Leistungen für ihre Schulen beim Straßenlauf der Nordhorner Meile – fast alle Kinder in der Leichtathletik konnten glänzen. Es wäre unmöglich, hier alle ausreichend zu würdigen, daher möchte ich den Fokus auf ausgewählte Glanzlichter legen, ohne die Leistungen der Nichtgenannten schmälern zu wollen.

Zuallererst gilt es, noch einmal Danke zu sagen. Ein herzliches Dankeschön an ***Nina Taube*** und ***Kai Rieke***, die zu Beginn des Jahres die Trainingsgruppen der U10 und U12 mit tollen LC Nordhorn T-Shirts ausgestattet haben. Ein großes Dankeschön auch an alle Eltern, die uns im Trainings-

und Wettkampfbetrieb unterstützt haben – das ist keine Selbstverständlichkeit. Ein weiterer Dank geht an das gesamte Trainerteam für die hervorragende Zusammenarbeit.

Einige Namen müssen jedoch explizit hervorgehoben werden. ***Eugene Koch*** hat uns in den letzten Jahren als Trainerassistent und als Trainer der Kindergruppe im Verein massiv unterstützt. Zudem war er als Athlet immer ein Vorbild für andere und verantwortlich für unsere Social-Media-Präsenz. Sein Studium führte ihn nun leider in eine andere Stadt, sodass wir im LC Nordhorn (vorerst) nicht mehr auf seine Expertise zurückgreifen können. Die Kindergruppe wird jetzt von ***Dennis Dreiskämper*** betreut, der die ca. 5 bis 7-Jährigen jeden Dienstag in der Turnhalle Deegfeld trainiert.

Die Arbeit in den Trainingsgruppen der U10 und U12 wird nun von **Ma*rkus Grüß, Jasper Wortel*** und ***Friedrich Lindschulte*** unterstützt, die vorbildliche Arbeit leisten und somit ein wertvoller Zugewinn für die

Basisarbeit des LC Nordhorn sind.

Bei der Leichtathletik-Kreismeisterschaft in Meppen zeigten die Schülerinnen und Schüler ihr Können. ***Jon Wortel***, ein talentierter Athlet der Klasse M11, erreichte im Weitsprung mit 3,50 Metern den zweiten Platz und warf den 80-g-Ball mit einer Weite von 33,50 Metern am weitesten. In der Klasse W11 belegten ***Marlene Diederichs*** und ***Laura Niehaus*** zeitgleich den zweiten Platz über 75 Meter und zeigten auch im Weitsprung beeindruckende Leistungen. Laura Niehaus erreichte mit 3,97 Metern den dritten Platz in einem großen Teilnehmerfeld.

Ein weiteres Highlight des Jahres war die bemerkenswerte Sportsgeist-Aktion von ***Miguel Arens***. Ein Mitbewerber kreuzte aus Versehen im Wettkampf Miguels Laufbahn, behinderte ihn und verhinderte eine sehr gute Platzierung von Miguel. Das Kampfgericht hätte hier den Konkurrenten disqualifizieren müssen. Miguel entschied sich jedoch, gegen eine Disqualifizierung auszusprechen und wiederholte seinen Lauf zu einem späteren Zeitpunkt. Auch wenn er nicht an die Zeit im ersten Lauf anknüpfen konnte, zeigte er hier großen Sportsgeist.

Auch die Staffel um ***Theresa Bosink, Laura Niehaus, Selma Rieke*** und ***Marlene Diederichs*** beeindruckte. Im letzten Wechsel fiel ihnen nach großer Führung der Stab zu Boden. Sie konnten den Stab wieder aufnehmen, verloren jedoch die Führung in ihrem Lauf und kämpften sich dennoch auf Platz 1. Leider waren sie mit ihrem Lauf einem eher langsameren Teilnehmerfeld zugeordnet, trotzdem belegten sie in der Gesamtwertung noch einen hervorragenden Platz 6.

Die Kreistitelkämpfe im Drei- und Vierkampf im

Lingener Emslandstadion waren ein weiterer Höhepunkt. Das LCN-Quintett mit ***Laura Niehaus, Paulina Schneider, Theresa Bosink, Marlene Diederichs*** und ***Laura Bonke*** sammelte insgesamt 5059 Punkte und sicherte sich damit zu Beginn des Jahres den ersten Platz in der NLV-Bestenliste. Leider kamen landesweit ein paar hervorragende Ergebnisse von anderen niedersächsischen Teams hinzu, am Ende belegten sie Platz 8 im Land Niedersachsen.

Besonders Laura Niehaus trug mit ihren Leistungen im Weitsprung maßgeblich zum Erfolg bei. In der jahrgangsjüngeren Klasse W9 ging ***Jara Arendt*** als Siegerin hervor und erzielte im Weitsprung mit 3,51 Metern ihr herausragendes Einzelergebnis.

Auch bei der Leichtathletik-Veranstaltung in Deegfeld zeigte der LCN-Nachwuchs starke Leistungen. Das LCN-Team der weiblichen Kinder U12 mit ***Paulina Schneider, Laura Niehaus*** und ***Marlene Diederichs*** siegte in ihrer Staffel und distanzierte den SV Union Meppen um über 20 Sekunden. Besonders hervorzuheben sind die individuellen Bestleistungen der jungen Athletinnen und Athleten. ***Rudi Hopp*** und ***Jon Wortel*** verbesserten ihre Leistungen im Schlagball, während ***Marlene Diederichs*** und ***Laura Niehaus*** ihre Zeiten über 75 Meter verbesserten.

Ein weiteres bedeutendes Ereignis war die Deutsche Schüler-Mannschaftsmeisterschaft im Sportpark in Dörpen. Die Mädchen des LCN sammelten insgesamt 3.711 Punkte und belegten damit den siebten Platz bei der Bezirksmeisterschaft Weser-Ems. ***Marlene Diederichs*** zählte über 50 Meter in 8,05 Sekunden zu den schnellsten Sprinterinnen und legte den

Grundstein für die 4-x-50-m-Staffel, die mit ***Paulina Schneider, Marlena Leferink*** und ***Theresa Bosink*** die drittschnellste Zeit unter den zehn Teams erzielte. Ihr Weitsprungergebnis von 3,61 Metern erhöhte den Punktestand des LCN um 387 Zähler. Bei den Jungen der Klasse U12 war ***Miguel Arens*** mit einem Weitsprung von 3,75 Metern und Jon Wortel mit einer 800-Meter-Zeit von 3:02,24 Minuten besonders erfolgreich.

ten im Crosslauf. Beim Emsland-Cross in Lingen gab es für die jungen Athleten des LC Nordhorn viele Erfolge zu feiern. Bei den achtjährigen Jungen gewann ***Theo Büscher*** in 4:26 Minuten, gefolgt von ***Vincent Schramm***. In der Altersklasse M9 wurde ***Jannis Rakers*** Zweiter mit einer Zeit von 4:50 Minuten. ***Jon Wortel*** siegte in der Klasse M10 mit 4:02 Minuten, während ***Hannes List*** in der Klasse M11 den zweiten Platz mit 4:20 Minuten be-

Am Ende der Saison standen die Kreismeisterschaf-

legte, dicht gefolgt von ***Tobit Warmbold*** mit 4:24 Minuten.

Auch bei den Mädchen gab es tolle Ergebnisse. ***Malia Zwafink*** belegte in der Klasse W9 den dritten Platz mit 5:07 Minuten.

Marlena Leferink gewann in der Klasse W10 mit 4:27 Minuten, und ***Marlene Diederichs*** wurde in der Klasse W11 Kreisbeste mit einer Zeit von 4:19 Minuten.

Die jungen Sportler wurden von ihren Eltern und Trainern begeistert angefeuert, was für eine großartige Stimmung sorgte.

Es war ein erfolgreicher Tag für den LC Nordhorn und ein tolles Erlebnis für alle Beteiligten.

Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke

(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 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).

Im Folgenden ein kurzer Überblick über die absolvierten Wettkämpfe, sowie einige exemplarische Erfolge der Athletinnen und Athleten der Laufgruppe in der Saison 2024:

1. Landesmeisterschaften Halle Erwachsene und U18 in Hannover, 27./ 28.01.24
2. Norddeutsche Meisterschaften Halle Erwachsene und U20 in Hamburg, 03./ 04.02.24
3. Landesmeisterschaften Halle U20 und U16 in Hannover, 10./ 11.02.24
4. Deutsche Meisterschaften Halle Masters in Dortmund, 02./ 03.03.24
5. Landesmeisterschaften 5km-Straße in Greene, 21.04.24
6. Hamburg Marathon, 28.04.24
7. Frank Rüdiger Sportfest in Melle, 12.05.24

8. 32. Emlichheimer Pfingstlauf in Emlichheim, 17.05.24
9. 43. Nationales Pfingstsportfest in Zeven, 18./19.05.24
10. Nat. Leichtathletik-Meeting in Hannover, 25.05.24
11. 33. Citylauf Lingen, 02.06.24
12. Jum´n´Run Meeting in Dortmund, 08.06.24
13. Landesmeisterschaften Einzel U20 und U16 in Hannover, 08./09.06.24
14. 25. Volksbank Haren Citylauf in Haren, 15.06.24
15. Norddeutsche Meisterschaften Erwachsene und U18 in Rostock, 15./ 16.06.24
16. 1. Ferien-Abendsportfest in Delmenhorst, 28.06.24
17. 18. Raffinerielauf in Salzbergen, 31.08.24
18. Deutsche Jugendmeisterschaften U23 in Mönchengladbach, 05./ 06.07.24
19. 2. Abendsportfest in Oldenburg, 31.07.24
20. 2. Ferien-Abendsportfest in Delmenhorst, 02.08.24
21. 33. Speller Sparkassen-Sommernachtslauf in Spelle, 09.08.24
22. Meller Läuferabend in Melle, 30.08.24
23. 37. Meppener Sparkassen Citylauf in Meppen, 07.09.24
24. Landesmeisterschaften Einzel Erwachsene und U18 in Bremen, 07./08.09.24
25. 36. Nordhorner Meile in Nordhorn, 14.09.24
26. 39. Mühlenlauf in Laar, 21.09.24
27.
28. 13. Heseper Martinslauf in Hesepe, 02.11.24
29. Deutsche Meisterschaften Cross in Hörstel, 23.11.24
30. Lingener Emslandcross in Lingen, 24.11.24
31. Nikolauscross in Meppen, 01.12.24

Bestenlisten Platzierungen der Athletinnen und Athleten der Laufgruppe in der Saison 2024:

Deutsche Bestenliste Top 20
(in alphabetischer Reihenfolge)

Dirk Wenning

2. 400m	54,79
2. 400m Hürden	61,73

Landesbestenlistenränge
(in alphabetischer Reihenfolge)

Laurena Hoormann

9. 2000m	07:53,14

Sigmar Jonker

4. 5km Str.	18:07
5. 3000m	10:13,92

Emma Lambers

6. 800m	02:19,63

Philine Raether

5. 800m	02:13,20
10. 400m	58,98

Dirk Wenning

1. 400m	54,79
2. 400m Hürden	61,73
3. 800m	2:15,69
6. 200m	25,65
7. 100m	12,88

Sigmar Jonker (M14) zeigte 2024 sein großes Talent und feierte zahlreiche Erfolge erstmals im Dress des LC Nordhorn. Bei seinem ersten Start bei den Hallen-Landesmeisterschaften am Olympiastützpunkt Hannover pulverisierte er seine 800m-Bestzeit um über zwei Sekunden auf 2:21,60, bevor er diese in der Freiluftsaison auf starke 2:17,26 steigerte.

Im Straßenlauf über 5km sicherte er sich bei den Landesmeisterschaften die Bronzemedaille in 18:07min. Auch bei den zahlreichen Volks- und Crossläufen bewies Sigmar seine Stärke, oft gegen ältere Konkurrenten. So lief er beim Pfingstlauf in Emlichheim mit einer Zeit von 17:50 Min. auf den dritten Platz im Gesamteinlauf, siegte über 5km in der Altersklassenwertung beim Meppener Citylauf oder dominierte die Konkurrenz beim Heseper Martinslauf. Zum Saisonabschluss krönte er seine Leistungen mit dem Bezirksmeistertitel beim Emsland-Cross in Lingen.

Für seine beeindruckenden Ergebnisse wurde Sigmar beim Kreissportehrentag in der Kategorie "Newcomer" ausgezeichnet.

Genau wie Vereinskamerad Sigmar trat auch ***Laurena Hoormann*** (W14) erstmals bei Hallen-Landestitelkämpfen in Hannover über die 800m Distanz an und verfehlte dabei knapp ihre persönliche Bestzeit. Im Rahmen der Freiluft Meisterschaften steigerte Laurena ihre PB dann doch noch auf 2:34,06min.

Ebenfalls startete ***Emma Lambers*** (WJU18) über 800m bei den niedersächsischen Hallenmeisterschaften. Lange Zeit führte sie hier das Verfolgertrio an, ehe sie eingangs der vierten Runde überrannt und eingekesselt wurde. Dementsprechend verärgert war sie über die Endzeit. Deutlich besser lief es jedoch beim Pfingstsportfest in Zeven, wo aufgrund der Laufein-

teilung immer mit schnellen Rennen und Zeiten gerechnet werden Kann. Mit einer Zeit von 2:19,63 verfehlte Emma nur knapp ihre persönliche Bestzeit.

Niklas van Deest (U23), der mittlerweile in Osnabrück studiert, bleibt dem LC Nordhorn treu und konnte 2024 mit starken Leistungen auf sich aufmerksam machen. Seine Saison begann spontan mit dem Hamburg Marathon, für den er sich lediglich acht Wochen vorbereitete. Trotz einer krankheitsbedingten Trainingsunterbrechung erreichte er das Ziel in respektablen 3:29:03 Stunden.

Auf der 5km-Distanz entwickelte sich Niklas zu einem ernstzunehmenden Konkurrenten in der Region. Er gewann den Pfingstlauf in Emlichheim in starken 17:08min, belegte den dritten Platz beim Lingener Citylauf (17:16min) und dominierte mit klarem Vorsprung das Rennen beim Raffinerielauf in Salzbergen. Mit einer Gesamtzeit von 1:10:25 Stunden aus vier Wertungsläufen sicherte er sich souverän den Gesamtsieg im Emsland-Cup, bei dem er 85 Konkurrenten hinter sich ließ.

Seinen einzigen Bahnwettkampf des Jahres nutzte Niklas ebenfalls erfolgreich: Über 3000m verbesserte er seine persönliche Bestzeit um 14 Sekunden auf 9:43,35 Minuten.

Eugene Koch (U23) zeigte 2024 erneut seine Vielseitigkeit als Mittelstreckenläufer. Über 800m verfehlte er seine persönliche Bestzeit nur um eine Hundertstelsekunde (2:04,82min), während er über 1500m beim Jum'n'Run-Meeting in Dortmund eine neue Bestzeit von 4:17,47min aufstellte – eine Verbesserung um genau drei Sekunden. In der Saisonvorbereitung für das kommende Jahr glänzte Eugene im Oktober´24 zudem mit einer starken 5km-Bestzeit von 17:12min bei einem Wettkampf in Bochum.

Seinen vorerst letzten Auftritt im Trikot des LC Nordhorn hatte Eugene bei den Deutschen Crossmeisterschaften im November in Hörstel, wo er mit einer guten Mittelfeldplatzierung überzeugte. Aufgrund seines Studiums schließt er sich der Mittelstreckengruppe der LG Brillux Münster an. Mit Eugene verliert der LC Nordhorn nicht nur einen starken Läufer, sondern auch einen engagierten Trainer im Jugendbereich.

Der Verein bedankt sich herzlich für seinen Einsatz und wünscht ihm alles Gute für die Zukunft. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen nach seinem Studium!

Philine Raether (U23) hat 2024 trotz ihres Studiums in Köln eindrucksvoll bewiesen, dass sie ihre Leistungen weiterentwickeln kann. Schwerpunktmäßig auf den 800m zu Hause, zeigt sie regelmäßig auch ihr Talent auf den Sprintdistanzen. Zum Saisonauftakt gewann Philine Bronze bei den niedersächsischen Hallenmeisterschaften über 800m und verpasste bei den norddeutschen Meisterschaften in Hamburg als Vierte nur knapp das Podium.

Ein Highlight war ihr Auftritt bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in Duisburg, wo sie mit 2:13,48 Minuten Bronze über 800m holte. Ihre persönliche Bestzeit (2:13,20) stellte sie kurz danach beim Jump'n'Run-Meeting in Dortmund auf. Die Freiluftsaison krönte Philine bei den Landesmeisterschaften in Bremen mit einem sechsten Platz über 400m und einer weiteren Bronzemedaille über 800m.

Dirk Wenning (M45) hat 2024 erneut bewiesen, warum er zu den vielseitigsten Athleten des LC Nordhorn zählt. In diesem Jahr stellte er persönliche Bestzeiten über 100m, 200m, 400m, 400m Hürden und 800m auf. Mit diesen Leistungen sicherte er sich Spitzenplätze in den niedersächsischen und deutschen Bestenlisten.

Zeven mit Birger, Emma, Eugene und Philine

Pfingstlauf mit Sigmar, Birger, Julia und Niklas

Herausragend waren seine Erfolge bei den Meisterschaften: Dirk gewann den Norddeutschen Meistertitel über 400m Hürden und holte bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften im oberbayerischen Erding jeweils die Bronzemedaille über 400m und 400m Hürden.

Malte Nykamp, ebenfalls in der Altersklasse M45 startend, sicherte sich u.a. den Sieg in der Altersklassenwertung beim Emsland-Cross in Lingen.

Der LC Nordhorn gratuliert allen Athletinnen und Athleten auf diesem Wege zu einem beeindruckenden Jahr und wünscht für die kommende Saison 2025 viel Erfolg!

NLV Halle: Philine, Birger und Emma

NLV Halle:
Sigmar und Laurena

NDM Halle: Emma und Philine

Dortmund: Emma, Eugene und Philine

Fotos Udo Wohlrab/GN und privat

Delmenhorst: Sigmar, Eugene, Dirk und Laurena

NLV Bremen: Philine, Dirk, Maurice und Eugene

Grundlagen- und Leistungstraining am Montag, Mittwoch und Freitag

Dominic de Lacy Marshall, Julia Elbert, Vanessa Kuikstra und Arne Opitz

Im Jahr 2024 haben sich die Trainingsgruppen in der mehrkampforientierten Jugendleichtathletik insgesamt positiv entwickelt. Dieses bezieht sich nicht nur auf die Gruppengrößen, sondern ebenso auf die Anzahl der Wettkampfteilnahmen und die Zusammenarbeit der Übungsleiter untereinander.

Mit den Trainingsangeboten montags, mittwochs und freitags bietet sich eine gute Basis, um ab den Altersklassen der U12 ein breites Grundlagentraining anbieten zu können. Erfreulich ist, dass viele AthletInnen mindestens zwei, einige sogar alle drei Trainingsmöglichkeiten in der Woche wahrnehmen. Daraus ist eine starke Leistungsorientierung ersichtlich, was sich unter anderem in den gezeigten Leistungen bei Wettkämpfen widerspiegelt.

Darüber hinaus bieten die Trainingsgruppen eine Heimat für breitensportorientierte Jugendliche, die sich gerne bewegen und das soziale Miteinander in den Gruppen suchen. Pro Woche ermöglichen wir in den drei Gruppen mehr als 50 Trainingsteilnahmen von Sportlern mit einer Altersstruktur von der U12 bis zur U20.

Eine gute Vernetzung der Trainer konnten wir in diesem Jahr durch regelmäßigen Austausch, gemeinsame Saison-, Wettkampfplanungen und -durchführungen sowie Coaching von Athleten aus anderen Trainingsgruppen (unter anderem auch aus der Kindergruppe) erreichen und uns dadurch als Team stärken. Ein Dank geht an Dirk Wenning, der über einen längeren Zeitraum beim Mittwochstraining ausgeholfen hat.

Auf folgende Wettkampfteilnahmen aus den Trainingsgruppen heraus konnten wir in diesem Jahr erfreulich zurückblicken:

1. ***Hansa-Hallensportfest in Bremen, 3.3.2024***
2. ***Regions- und Kreismeisterschaft Langstaffeln mit Nordhorner Bahnwettkämpfen, 27.4.2024***
3. ***Ems-Vechte-Meisterschaft mit Regionsmeisterschaft in Dörpen, 04.05.2024***
4. ***Läuferabend mit Kreismeisterschaften in Haren, 8.5.2024***
5. ***Kreismeisterschaften Mehrkampf in Lingen, 25.5.2024***
6. ***Landes- und Bezirksmeisterschaft Blockwettkampf U16 in Stuhr, 25./26.5.2024***
7. ***Mehrkampf-Sportfest in Oldenburg, 23.6.2024***
8. ***Kreismeisterschaft Einzel und Sprintstaffeln U8-U14 in Meppen, 18.8.2024***
9. ***Regionsmeisterschaft Vierkampf U14/U16, 24. 8.2024***
10. ***Ems-Vechte-Meisterschaft DSMM + Bezirksmeisterschaft DJMM Weser in Dörpen, 1.9.2024***
11. ***Jugendsportfest in Oldenburg, 15.9.2024***

U16

Ihren einzigen Wettkampf absolvierte ***Leni Spickmann*** zu Beginn der Saison in der Halle in Bremen. Nach längerer Trainings- und Wettkampfpause ging es für sie um eine Standortbestimmung. Über 60m erreichte sie in der Altersklasse W15 mit 8,52s das Finale, in dem sie nicht nur Gesamtzweite mit 8,39s wurde, sondern ihre eigene Bestleistung nur um 13 Hundertstel verpasste. Den Weitsprung beendete sie mit 4,18m auf Platz sieben.

U14

In der Altersklasse U14 konnte besonders ***Joris Nykamp*** von sich reden machen. Auch in Bremen am Start konnte er in diesem Wettkampf seine Jahresbestleitung von 4,32m im Weitsprung errei-

chen, hier gewann er die Konkurrenz. Die Marke von 1,28m im Hochsprung verbesserte er im Meppen (10) auf 1,39m und sicherte sich zugleich den Kreismeistertitel. Mit 4,30m gelang ihm dies auch im Weitsprung. Im Blockwettkampf Sprint/Sprung errang er bei der Landesmeisterschaft in Stuhr (6) mit 1961 Punkten Platz zwei.

Eine Zeit von 11,00s über die 60m Hürden brachte Joris in Oldenburg neben einer neuen Bestzeit einen Platz in der niedersächsischen Bestenliste ein. Den Speer konnte er an selben Ort auf 26,10m zu neuer Bestweite werfen. Über die 75m-Sprintdistanz konnte der Nordhorner drei Monate zuvor, ebenfalls in Oldenburg, mit 10,98s seine bisherige Bestmarke berichtigen. Regionsvizemeister wurde Joris mit der 3x800m Staffel in Nordhorn (2). Durch die Aufnahme in den E-Kader im Bereich Mehrkampf wird Joris auch weiterhin in vielen Disziplinen antreten.

Sein Vereinskamerad ***Klaas Wortel*** war gleichermaßen an Staffelerfolg in Nordhorn beteiligt. Hier konnte er zugleich eine neue Bestleistung über 75m mit 11,25s aufstellen. Kreismeister wurde Klaas mit 1358 Punkten im Vierkampf in Lingen. Eine neue Bestleistung mit dem 200g-Ball konnte er in Dörpen mit 39,50m aufstellen und wurde gleichzeitig mit 2:48,49min über die 800m-Distanz doppelter Ems-Vechte-Meister. Vizekreismeister mit gleicher Weite im Ballwurf und über die 75m wurde er darüber hinaus in Meppen (8).

Kontinuierlich in ihren Leistungen steigern konnte sich die W12-Athletin ***Emma Landwehr***. Zu Beginn des Jahres sprintete sie in Bremen über die 60m-Distanz zu einer neuen Bestmarke von 9,05s. Drei fünfte Plätze sicherte sich Emma unter anderem in Dörpen (75m, Hochsprung) sowie in bei der Kreismeisterschaft im Vierkampf in Lingen. Die 800m lief sie in Haren in 3:03,99 min. Zum Ende der Saison konnte Emma von sich überzeugen: Dritte wurde die junge Sportlerin bei den Kreismeisterschaften in Meppen über die 75m in 11,10s. Hier konnte sie auch ihre neue Bestmarke im Hochsprung mit 1,27m aufstellen.

Mehrere neue Bestmarken erreichte Emma bei der Regionsmeisterschaft im Mehrkampf in Osnabrück mit der zweitschnellsten

Zeit von 11,06s über 75m, mit 4,08m im Weitsprung und mit 23,50m im Ballwurf. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 1538 Punkten schaffte Emma darüber hinaus einen hervorragenden dritten Platz im Vierkampf. Im Dreikampf wurde sie Vizemeisterin in der Region mit 1196 Punkten.

Gemeinsam mit Emma in der 75m-Staffel traten in Meppen unter anderem ***Nele Meyer*** und ***Mery Karagossian*** (beide W13) an. Mit 45,51s reihten sie sich auf Platz drei ein. Das erste Mal über die 60m-Distanz war in dieser Saison auch Nele unterwegs, 9,74s zeigt die Zeitnahme dafür in Bremen. Im Rahmen des Mehrkampfes in Lingen konnte Nele eine neue Bestleistung mit 11,68s über die 75m aufstellen und war damit an diesem Tag drittschnellste Sprinterin ihrer Altersklasse. Die Dreikampfwertung beendete sie ebenfalls mit 1105 Punkten auf Platz drei, im Vierkampf wurde sie mit 1380 Punkten Fünfte.

Im Rahmen dieses Wettbewerbes konnte Nele ihre vorherigen Bestleistungen im Weitsprung auf 3,82m und im Ballwurf auf 23,00m berichtigen. In die Urkundenränge schaffte es Mery ebenfalls in Lingen mit achten Plätzen und 1061 Punkten im Vierkampf sowie mit 18,00m im Ballwurf in Meppen.

U12

Besonders in der Altersklasse U12 wurden in diesem Jahr viele tolle Leistungen erreicht. Diese werden in diesem Jahr im Artikel von **Klaus Keiser** Würdigung finden.

Innerhalb des Trainerteams der Jugendleichtathletik sind wir uns einig, dass ein leistungsorientierter Trainingsansatz den langfristigen sportlichen Erfolg der uns anvertrauten Sportler ermöglichen soll. Kurzfristige Erfolge in (oftmals zu) jungen Jahren sind zwar wünschenswert und bedeuten für betreffende Athleten sicherlich positive Effekte, können allerdings zu schwerwiegenden Verletzungen und (psychischen) Überlastungszuständen führen, was ein Karriereende bedeuten kann. Die Weiterentwicklung vorhandener Grundlagen in einem abwechslungsreichen, alters- und gesundheitsangemessenen Rahmen sind dabei die Ziele unserer Arbeit.

Wir freuen uns auf eine neue Saison, in der wir die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik möglichst vielseitig vermitteln wollen. Gute Leistungen dieses Jahres lassen sich ausbauen, vorhandenes Potential weiterentwickeln. Dabei legen wir unseren Fokus weiterhin auf die mehrkampforientierte Ausbildung der jungen Sportlerinnen und Sportler. Die Leichtathletik mit ihren unterschiedlichen Disziplinen bietet hier Raum für vielfältiges und vielseitiges Training. Darüber hinaus sollen durch gezielte und wiederkehrende Maßnahmen Anknüpfungspunkte zum Laufbereich innerhalb des Vereins erfolgen.

Für die Trainingsgruppen
Dominic de Lacy Marshall,

Julia Elbert, Vanessa Kuikstra

und Arne Opitz

Jugendleichtathletik Mehrkampf

Vitamalz
Vitamalz
167
157

106
111
103

LC Hansa Stuhr
151

827
825
811
824
815
807

Langstrecklerinnen und Langstreckler weiter auf Erfolgskurs

Dieter Dinkhoff

Die Saison 2024 war aus Sicht der LCN-Langstreckenläuferinnen und -läufer die bei weitem erfolgreichste der letzten Jahre. Bereits im Frühjahr erzielte **Dr. Edgar Lensker** in Verona beim dortigen Halbmarathon eine Zeit von 1:20,52 Std., die ihn in seiner AK55 Platz 1 in der niedersächsischen Bestenliste einbrachte. In Deutschland rangiert er damit auf dem 8.Platz. Weiter ging es mit den Straßenläufen bei den Niedersachsenmeisterschaften im Frühjahr in Lingen, wo es **Thorben Werner** mit einer ausgezeichneten Zeit von 32:54 Min. gelang, im Gesamtklassement einen 5. Platz zu erzielen. Zusammen mit **Timm Averes-Neumann** (35:10 Min.) und **Nicholas Lembcke** (35:12 Min.) bedeuten dies Platz 4 in der Mannschaftswertung,

Thorben Werner siegt bei fast allen regionalen Läufen, bei denen er antrat, so. z.B. in Emsbüren, Bad Bentheim, Spelle, Meppen und nicht zuletzt über 10 km bei der Nordhorner Meile. Im Halbmarathon, wie auch über 5000m auf der Bahn, konnte er ebenfalls seine Bestzeitenaus dem Vorjahr pulverisieren. (5000m in 15:49Min./21,1 km in 1:12,35 Std.

Für Furore sorgten allerdings in dieser Saison besonders **Edith Stiepe**l und **Jutta Baarlink**. Beide katapultierten sich mit ihren Erfolgen bei Bahn- und Straßenläufen nicht nur in die vorderen Positionen innerhalb der Niedersächsischen, sondern auch innerhalb der Deutschen Bestenlisten ihrer jeweiligen Altersklassen. Hier nur eine kurze Darstellung der besten Zeiten im Ranking:

Edith Stiepel: 5000m Bahn in 19:28Min., 1. Platz in Niedersachsen W40 und 6. Platz in Deutschland
10km Straße in 38:57Min., 2. Platz in Niedersachsen; 21,1km in 1:25,51 Std., 1. Platz in Niedersachsen

Jutta Baarlink (Foto) :10km-Straße in 41:31 Min., 1. Platz in Niedersachsen AK:W50; Marathon in 3:14,09 Std., 1. Platz in Niedersachen und 7. Platz in Deutschland. Auch **Maurice Backschat** war 2024 wieder sehr erfolgreich auf Meisterschaftsebenen bei den Senioren unterwegs.. Hier bewies er seine Vielseitigkeit. Innerhalb seiner AK 30 wurde er Niedersachsenmeister über 400m, 400m Hürden und 1500m.. Bei den Norddeutschen Meisterschaften siegte er über 400 m Hürden sowie über 1500m. **Berthold Nykamp** rangiert mit seiner Halbmarathonzeit von 2:03,23 Std. auf dem 2. Platz der Niedersächsischen Bestenliste der AK75. Bei der 16. Auflage des Emsland-Cups, einer überregionalen Veranstaltung von sieben Straßenlaufwettbewerben, siegt Jutta Baarlink in der Gesamtwertung der Frauen über 10km. Sieger der AK50 wurde hier **Guido Bouwer**, einen 2. Platz erreichte Berthold Nykamp. **Niklas van Deest** siegte in der Gesamtwertung aller Läufe über die 5km Distanz. Viele weitere Erfolge und gute Platzierungen von Bahn-, Straßen- und Crosslaufveranstaltungen rundeten die Saison ab. Hier seien stellvertretend noch einige weitere Protagonisten erwähnt, die in 2024, aber einige bereits schon seit Jahren die „Farben“ des LCN überragen erfolgreich vertreten: **Ingo Beckemper, Jan Holboer, Karl-Heinz Strübbe, Werner Landwehr und Silas Schnieders.**

Jahresrückblick 2024 der Kraftsportgruppe des LCN

Olaf Lübben

Liebe Sportfreunde,

was für ein groβartiges Jahr 2024 liegt hinter uns in der Kraftsportgruppe des LCN! Auch in diesem Jahr haben wir uns angestrengt, unsere Muskeln gestärkt, unsere Gesundheit gefördert und vor allem jede Menge Spaβ gehabt.

Unser Kraftraum ist weiterhin bestens ausgestattet – mit modernen Geräten, engagierten, motivierenden Trainern und brandneuen Freihantelgewichten! Diese bieten noch mehr Möglichkeiten für euer Training und helfen euch, eure Fitness auf das nächste Level zu bringen. Hier habt ihr die perfekte Gelegenheit, etwas für eure Gesundheit zu tun.

Krafttraining bietet viele Vorteile für eure Gesundheit:

- Es steigert den Stoffwechsel und unterstützt euch dabei, Kalorien zu verbrennen.
- Es schützt eure Knochen und Gelenke vor Verletzungen.
- Es verbessert eure Haltung und stärkt euer Selbstbewusstsein.
- Es hilft, Stress abzubauen und fördert die Entspannung.

Das Wichtigste aber bleibt: Krafttraining macht einfach Freude! Ihr könnt euch mit Gleichgesinnten austauschen, neue Herausforderungen annehmen und eure Fortschritte gemeinsam feiern. Egal ob Gerätefitness, Bankdrücken, Kniebeugen oder Bizepscurls – bei uns findet jeder das passende Workout.

Auch 2024 haben wir sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene erfolgreich durch das Jahr begleitet. Jeder von euch konnte von unseren individuell zugeschnittenen Programmen profitieren. Auch im kommenden Jahr laden wir euch herzlich ein, unseren Kraftraum auszuprobieren und euch von der Atmosphäre begeistern zu lassen.

Das Training findet zu den gewohnten Zeiten statt:

- Montags von 16 bis 17 Uhr
- Donnerstags von 19 bis 20:30 Uhr

Alles, was ihr mitbringen müsst, ist bequeme Kleidung, Sportschuhe und eine Wasserflasche. Wir freuen uns darauf, euch auch im neuen Jahr wieder im Kraftraum zu begrüßen!

Euer Kraftraum-Team
PS: Unser Motto bleibt natürlich: „Treibe Sport, mach es richtig und fühle dich wohl."

Mittwochstraining des LCN

Olaf Lübben

Liebe Mitglieder und Fitnessfreunde,

unser beliebtes Mittwochstraining für Erwachsene im LCN bietet das ganze Jahr über ein vielseitiges Programm für alle Fitnesslevels. Ob im Sommer auf dem Deegfeldplatz unter freiem Himmel oder im Winter in der Deegfeldhalle – mittwochs von 18:30 bis 20 Uhr heißt es bei uns: Bewegung, Fitness und Spaß!

Das Training ist so gestaltet, dass alle auf ihre Kosten kommen. Wir bieten eine abwechslungsreiche Mischung aus allgemeiner Fitness, wie Bewegungs- und Kraftübungen, Ausdauertraining und Dehnübungen mit Yoga-Elementen, sowie klassischen Leichtathletikdisziplinen wie Sprint- und Lauftechniken, Wurf- und Sprungübungen. So trainieren wir den gesamten Körper und fördern Technik, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Für alle, die ein sportliches Ziel vor Augen haben, gibt es auch die Möglichkeit, das Sportabzeichen abzulegen. Viele der geforderten Disziplinen sind Teil unseres Programms, und unsere Trainer unterstützen euch, die Anforderungen zu meistern. Das Sportabzeichen ist eine tolle Motivation und ein persönlicher Erfolg, auf den ihr stolz sein könnt.

Wir freuen uns auf neue und bekannte Gesichter! Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen, uns einfach mittwochs zu besuchen und am Training teilzunehmen. Alles, was ihr mitbringen müsst, ist

bequeme Sportkleidung, geeignete Sportschuhe und etwas zu trinken.

Ob für das Sportabzeichen, intensives Training oder einfach zur Förderung der eigenen Fitness - unser Mittwochstraining für Erwachsene bietet das perfekte Umfeld.

Euer Mittwochstraining-Team des LCN

Kraftsporttraining des LCN

Euer Werner Münker

Wie das letzte Jahr geht auch 2024 in der Kraftsportgruppe des LCN erfolgreich zu Ende.

Bewegung ist gesund und kann viele Altersbeschwerden vorbeugen. Genau darum treffen wir uns:

Montags von 16 bis 17 Uhr und donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr.

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

Sportabzeichen beim LCN

Bei immer guter Stimmung, viel Spaß und meist gutem Wetter konnten in diesem Jahr 65 erfolgreiche Sportabzeichen von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern abgenommen werden, davon erfreulicher Weise: sechs Familienurkunden.

An drei Montagnachmittagen in den Sommerferien kamen für die Ferienpassaktion 45 Kinder in die Wettkampfstätten und erhielten bei super Stimmung und unter Anfeuerung der Eltern alle das Mehrkampfabzeichen.

Jeder und jede ab sechs Jahren ist weiterhin herzlich eingeladen, für das Sportabzeichen zu trainieren und es zu erwerben. Es ist keine Vereinszugehörigkeit notwendig.

Ab Mai bis einschließlich Oktober (außer in den Sommerferien) treffen wir uns jeden Montag von 17 bis 19 Uhr auf der Deegfeldanlage. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich: Einfach kommen!

Bei Rückfragen bitte melden unter der Telefonnummer: 05921/8509745 bei den Sportabzeichenprüferinnen Helga Norder und Andrea Moeken.

Danke im Voraus
Andrea Moeken

Seniorensport

LCN-Senioren weiterhin gut aufgestellt

Harmonische Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

Bei der Mitgliederversammlung der Seniorinnen und Senioren des Leichtathletik Clubs Nordhorn (LCN) konnte die 1. Vorsitzende, ***Gabi Smemann***, in ihrem Bericht auf zwei erfolgreiche Jahre der Abteilung zurückblicken, die derzeit 129 Mitglieder zählt.

Gabi Smemann wies noch einmal darauf hin, wie wichtig eine regelmäßige sportliche Betätigung für die Gesundheit im Alter sei. Weiterhin werde ein umfangreiches und vielfältiges Programm angeboten, das ganz auf die Senioren zugeschnitten sei, wie Gymnastik in der Halle, Wassergymnastik, Tanzen, Boule, Nordic Walking und Krafttraining. Im Sommer gäbe es darüber hinaus Gymnastik im Freibad und gemeinsame Radtouren. Die Abteilung freut sich jederzeit über neue Mitglieder. Interessenten können bei Gabi Smemann unter der Telefonnummer 0176 38491627 melden und Schnupperstunden für die verschiedenen Aktivitäten vereinbaren.

Über das Sportliche hinaus gab es auch weitere Aktivitäten wie eine Busfahrt nach Bad Zwischenahn oder eine Radtour mit Kaffeetrinken im Hofcafé Strötker. Zudem wurde erstmals ein Sommerfest mit Grillbuffet veranstaltet, das wegen des großen Zuspruchs künftig jedes Jahr stattfinden soll.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung fanden Neuwahlen statt. Auf eigenen Wunsch und aus Altersgründen schieden die Vorstandsmitglieder ***Irma Brinkers, Aleida Burke, Marlies Klemp*** und ***Hermine Schinz*** sowie die Kassenprüfer ***Gisela Knüwer und Herrmann Freese*** aus. Gabi Smemann bedankte sich ausdrücklich im Namen aller Mitglieder bei den Ausgeschiedenen für ihren jahrelangen Einsatz für die Abteilung.

Der einstimmig neu gewählte Vorstand besteht aus der 1. Vorsitzende Gabriele Smemann, dem 2. Vorsitzender ***Willi Tiltmann***, der Kassenwartin ***Gerlinde Koning***, dem Schriftführer ***Werner Pattard*** und dem Beisitzer ***Günther Klein***. Als neue Kassenprüfer wurden ***Anneliese Blömers und Kordula Hüsken*** gewählt.

Der Seniorenvorstand stellt sich vor *(von rechts nach links): 2. Vorsitzender Willi Tiltmann, Beisitzer Günther Klein, Kassenwartin Gerlinde Koning, 1. Vorsitzende Gabi Smemann und Schriftführer Werner Pattard.*

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, rückenschonende Wirbelsäulengymnastik mit vielen Gleichgewichtsübungen, stärkt unseren Rücken und erhält unsere Muskelkraft.

Gaby Smemann

Das Bild zeigt die 16 Uhr-Gruppe. Das Team ist sehr aktiv und fit. Die Teilnehmer kommen regelmäßig, auch im Sommer, wenn es mal sehr warm in der Sporthalle ist.

Sport geht immer!

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, sodass 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

Krafttraining

Jeden Freitag von 8 bis 13 Uhr treffen sich fünf Senioren-Gruppen im Kraftraum. 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.

Freibadgymnastik von Mai bis September

Bei jedem Wetter treffen wir uns mittwochs um 8.45 Uhr am Freibad. Mit einer kleinen Aufwärmrunde starten wir die Stunde. An der frischen Luft gehen Kräftigungs- und Dehnungsübungen von ganz allein. Wenn die Sonne uns anlacht, macht es besonders viel Spaß.

Wer möchte, kann nach der Gymnastik mit ins Schwimmbecken gehen und an der Wassergymnastik teilnehmen. Gelenkschonende Übungen im Wasser sorgen für ein angenehmes Körpergefühl.

Walking /Nordic-Walken am Vechtesee

Jeden Donnerstag um 9 Uhr trifft sich eine Gruppe (8 bis10 Pers.) am Bootshaus am Vechtesee zum Nordic-Walken.

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

Boule-Spiel 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen: Dies gilt ganz besonders für die Frauen.

Anmeldungen sind nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen.

LCN-Senioren unterwegs

Im Juni fand wieder der traditionelle Jahresausflug der Seniorenabteilung statt. Ziel des mit sechzig gut gelaunten Senioren besetzten Busses, war die Landeshauptstadt Hannover. Eine von einem Stadtführer begleitete Rundfahrt führte an allen wichtigen Sehenswürdigkeiten Hannovers vorbei.

Ein gemeinsamer Spaziergang führte zum Maschsee. Dort wartete bereits ein gläsernes Ausflugsboot. Während der Rundfahrt auf dem See war bei Kaffee und Kuchen Zeit zum Entspannen und Klönen. Am Abend erreichten die Senioren müde, aber mit vielen schönen Eindrücken Nordhorn.

Sommerfest der LCN-Senioren

Schon nach kurzer Zeit ist das Sommerfest der Senioren Anfang September zur Tradition geworden. Mehr als fünfzig Mitglieder trafen sich wie in den vorherigen Jahren im Dorfgemeinschaftshaus in Hesepe zum Grillbuffet.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden mehrere Mitglieder für ihre langjährige Vereinszugehörigkeit geehrt. Eine besondere Ehrung wurde der Vorsitzenden Gabriele Smemann zuteil. Damit wurde ihre mehr als 25jährige Tätigkeit als Übungsleiterin gewürdigt. Da auch in diesem Jahr Petrus mitspielte, war es für alle ein wunderschöner Nachmittag.

Fit und Well, Power auf Dauer

Jeden Montag treffen wir uns um 18 Uhr in der Deegfeldhalle für eine Stunde nur für Frauen des LCN. Gemeinsam machen wir Funktionsgymnastik mit Musik, bei der der Spaß nicht zu kurz kommt. In guter Atmosphäre trainieren wir unsere Ausdauer und Kraft, verbessern unsere Beweglichkeit und stärken unser Gleichgewicht. Ob Einsteigerin oder Fortgeschrittene – jede ist willkommen, um gemeinsam fit zu werden oder zu bleiben und Freude an Bewegung zu haben.

Die Männer-Montagsgruppe

Jeden Montag von 19 bis 20 Uhr trifft sich unsere Männergruppe vom LCN in der Deegfeldhalle zum gemeinsamen Training. In dieser Stunde arbeiten wir an unserer Ausdauer und Kraft, verbessern unser Gleichgewicht und fördern unsere Beweglichkeit. Begleitet von motivierender Musik bleibt der Spaß nicht auf der Strecke und wir tun etwas Gutes für unsere Fitness und Gesundheit. Egal on erfahrener Sportler oder Neueinsteiger – alle sind herzlich willkommen, um sich gemeinsam auszupowern und fit zu bleiben.

Fit und Fun für Frau und Mann

Jeden Donnerstag von 18.15 bis 19.15 Uhr treffen wir uns unter diesem Motto zum gemeinsamen Training in der Deegfeldhalle. In einer gemischten Gruppe aus Männer und Frauen arbeiten wir dabei in entspannter Atmosphäre an unserer Fitness und Gesundheit. Mit Musik, die uns antreibt und motiviert, trainieren wir gezielt unsere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. So wird der ganze Körper aktiviert und mobil gehalten. Ganz egal ob sportlich erfahren oder als Einsteiger - bei uns ist jeder und jede willkommen. Zusammen bleiben wir fit und gesund und genießen das gute Gefühl, etwas für die eigene Gesundheit getan zu haben.

Sonja Heeger

Allerletzte Meldung 2024

Am Sonntag, dem 1.12.2024, lief Edith Stiepel in Valencia (Spanien) den bisher schnellsten Marathon ihrer Karriere. In 2:56,11 Std. finishte sie in einem famosen Rennen und unterbot ihren bisherigen Kreisrekord der Frauen aus dem Jahr 2019 um über drei Minuten. **Diese fabelhafte Zeit bedeutete Platz 10 im Ranking auf Bundesebene in ihrer Altersklasse.**

Inhalt

Vorwort	1
Bericht des Vorsitzenden	2
Sylvesterlauf	5
Spende an den „Bunten Kreis“	6
6. Nordhorner Triathlon	8
Collage Triathlon und Meile	11
Rückblick der Triathlon-Abteilung	12
Nordhorner Meile	16
Collage Triathlon und Meile	20
Floorball	21
Sport macht glücklich	23
Stadtflur gewinnt Grundschulcup	25
Collage des Grundschulcups	30
Basisarbeit wirkt	31
Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke	37
Fotos der Mittel- und Langstrecke	45
Grundlagen- und Leistungstraining	48
Fotos des Grundlagen- und Leistungstraining	53
Langstreckler und Langstrecklerinnen auf Erfolgskurs	55
Kraftsportgruppe	57
Mittwochstraining	58
Kraftsportgruppe des LCN	59
Sportabzeichen	60
Senioren gut aufgestellt	61
Funktionsgymnastik am Montag	63
Tanzen für Paare	64

Krafttraining 65
Freibadgymnastik 66
Walking und Nordic-Walking 67
Boulespiel mit Günther 67
Senioren unterwegs 68
Sommerfest der Senioren 69
Fit und well 70
Männer-Montagsgruppe 70
Fit und Fun. Allerletzte Meldung 71
Inhalt 72
Adressen 74

Leichtathletik Club Nordhorn

Redaktion und Layout der „Informationen aus dem Vereinsleben“ 2024:
Werner Jäckering, w.jaeckering@gmail.com

Adressen

Geschäftsführender Vorstand

Stand: 1.11.2024

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

Erweiterter Vorstand

Gabriele Smemann	Hopmanns Kamp 12	48531	Nordhorn	38596
Arne Opitz	Helene-Weber-Str. 6	48527	Nordhorn	9099769
Sebastian Collet	Schaapstr. 8	48531	Nordhorn	015112533111
Uwe Brinker	Spechtstraβe 11	48527	Nordhorn	05921-35651

Trainerinnen und Trainer

Ingo Buscher	Pfeilkrautweg 6	48531	Nordhorn	0157/31777171
Dominick de Lacy Marshall	Querstr. 29a	48527	Nordhorn	017664248687
Dennis Dreiskämper	Kreusmaate 9	48529	Nordhorn	015229038935
Julia Elbert	Deegfelder Weg 88	48531	Nordhorn	01727475618
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	9099769
Willi Tiltmann	Liegnitzerstr. 3	48529	Nordhorn	6217
Dirk Wenning	Die Breite 21	48531	Nordhorn	8503222
Birger Wieking		48531	Nordhorn	01722073370