

# Leichtathletik Club Nordhorn

Informationen aus dem Vereinsleben

2022



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



---

## Liebe interessierte Leserschaft,

mit dem folgenden Jahresbericht für das Kalenderjahr 2022 legen wir zum 24. Mal Rechenschaft ab: Über unsere sportlichen und sozialen Aktivitäten im Leichtathletik Club Nordhorn, wir informieren nicht nur unsere Mitglieder über die Erfüllung unserer Satzung gemäßen Aufgaben, sondern werben gleichermaßen für den auf die Leichtathletik ausgerichteten Sport.

Wir berichten über die breiten- und leistungsorientierte Leichtathletik, breiten- und leistungsorientierten Triathlon, Fitness- und Seniorsport, Prävention, breiten- und leistungsorientierten Langlauf, Sportabzeichen, soziale Aktivitäten und Vieles mehr.

Aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet: [lc-nordhorn.de](http://lc-nordhorn.de), [nordhorer-meile.de](http://nordhorer-meile.de) und [nordhorer-triathlon.de](http://nordhorer-triathlon.de).

**Ludger Fortmann**

## Bericht des Vorsitzenden

**Zitat aus der Süddeutschen Zeitung** vom 29./30. Oktober 2022, Nr. 250, Seite 6, Politik, Kolumne „Endemie oder Pandemie?“, DPA, Berlin: „Der Präsident der Ständigen Impfkommission (Stiko), Thomas Mertens, hält Corona inzwischen für

eine endemische Virusinfektion. ... Aufgabe werde es bleiben, diejenigen zu schützen, die ein Risiko hätten zu erkranken, durch Impfen oder das Tragen von Masken. ... Nach Ansicht der Bundesregierung hat sich an der Bewertung der Lage nichts geändert. ...“

**S**o ist die Sachlage und aufgrund dieser Situation entschlossen wir uns im Vorstand, nach ausreichender Diskussion, die Mitgliederversammlung (MV) für 2021 nicht im Frühjahr 2022 auszurichten, sondern auf einen späteren Zeitpunkt im Jahr zu verschieben. So entschieden: Die MV findet nun außerplanmäßig, coronabedingt, am 18.11.2022 statt. Zu einer früheren Terminierung sahen wir uns nicht in der Lage, weil die Pandemie, Urlaubszeiten, organisationsintensive Wettkämpfe und anderes keinen früheren Zeitpunkt zuließen.

**Also:** 18.11.2022 MV für 2021 mit nachzuholenden Vorstandswahlen und im ersten Quartal 2023 die MV für 2022 mit außerordentlicher Vorstandswahl, auf der ein neuer Vorsitzender gewählt oder ein Team-Vorstand initiiert wird.

## **Was bescherte uns Corona im weiteren Verlauf des Jahres?**

Bis zur Aufhebung der Kontakt beschränkenden Coronaregeln wurde ein Teil der Übungsstunden online durchgeführt, als hybride Veranstaltungen oder mit ausreichendem Sicherheitsabstand. Unsere Trainerinnen und Trainer verhielten sich wie im Vorjahr sehr kreativ, so dass es zu keinen nennenswerten Ausfällen kam. Hierfür ein großer Dank an die Trainingsleitungen.

Anders die Situation im Krafttraining, das sowohl von Sportlern zur Erhaltung der Gesundheit genutzt wird als auch von Leistungssportlerinnen und -sportlern zum Kraftaufbau. Bedingt durch die Flüchtlingssituation, gepaart mit Corona, musste der Kraftraum für den Sport geschlossen werden. Leider! Hoffen wir auf ein Ende bis Dezember 2022, wie angekündigt.

Leider sahen wir uns im Frühjahr gezwungen, das beliebte Hallensportfest für die Grundschulen abzusagen. Es soll aber im Frühjahr 2023 hoffentlich wieder stattfinden; geplanter Termin: 18.03.2023, Sporthalle Oberschule Deegfeld.

Positiv: Der allgemeine Verlauf der Pandemie mit der Aufhebung der Kontaktbeschränkungen ermöglichte wieder einige Outdoor-Veranstaltungen: Wettkämpfe auf der Leichtathletikanlage, der 4. Nordhorner Triathlon und die 34. Nordhorner Meile.

*(Eine persönliche Anmerkung zur „Meile“: Der Nordhorner Stadtlauf war und ist die älteste Laufveranstaltung in der Grafenschaft, wenn auch manchmal Anderes zu lesen ist. Vor der Meile gab es mindestens 5 Stadtläufe ab Frentjens Kuhle 1969 bis 1973, plus die 35. Meile im nächsten Jahr. Eigentlich könnten wir 40-jähriges Jubiläum feiern.)*

Sehr erfreulich: Auf allen Wettkämpfen konnten wir auf eine gute bis sehr gute Anzahl von Helferinnen, Helfern und Organisationsverantwortlichen zurückgreifen. Nach zwei Jahren Pandemie keine Selbstverständlichkeit und so darf ich einen großen Dank an alle Beteiligten aussprechen. Damit hatten wir in den vorbereitenden Planungen nicht gerechnet.

## Personelles

Und noch einmal: Trotz Corona konnten wir die Mitgliederzahl konstant halten; ca. 530 Mitglieder. Auch die Zahl der Trainerinnen und Trainer veränderte sich nur marginal, so dass wir weiterhin auf eine sehr konstante personelle Situation zurückblicken können. Und, siehe oben: für zukünftige Veranstaltungen können wir auf ausreichende Unterstützung hoffen.

Zu den Änderungen im Vorstand zählt unter anderem, dass **Reinhold Volken** sein Amt als Pressewart aufgegeben hat.



### Zu Reinholds ehrenamtlichem Engagement

Nach einem Impuls des damaligen LCN-Übungsleiters Heinrich Niemeyer tritt Reinhold im Februar 1975 in den LCN ein und betreibt Sport in der „Montagsgruppe“, der er bis heute aktiv angehört.

1978 ist er Mitbegründer des sonntäglichen „LCN-Lauftreffs Tillenberge“, an dem er bis heute joggend teilnimmt.

1987 organisiert er als Mitbegründer den „Nordhorner Stadtlauf“, später die „Nordhorner Meile“, seitdem ist er mitverantwortlich bis zur 33. „Meile“ im Jahre 2019.

Seit den 80-iger Jahren bis 2022 engagiert er sich als Pressewart des LCN mit zahlreichen Veröffentlichungen aus dem LCN-Vereinsleben in der örtlichen Presse.

1986 bis 1991 steht als stellvertretender Vorsitzender zur Verfügung und von 1991 bis 1996 leitet er den Verein als Vorsitzender.

Seit 1996 bis 2019 nimmt er als LCN-Vertreter im Stadt-sportverband Nordhorn und gelegentlich im Kreissportbund an deren Sitzungen teil.

Seit 1999 ist er Mitherausgeber des alljährlich gedruckten Infohefts mit jeweiligen Informationen aus dem LCN-Vereinsleben bis zur 23. Auflage im Jahre 2021.

Im Jahre 2007 beteiligt er sich als Mitherausgeber der 73 Seiten langen Chronik anlässlich des 50-jährigen Bestehens des LCN.

Ein herzlicher Dank an Reinhold für sein langjähriges, vielfältiges und Verantwortung übernehmendes Engagement. Wir werden ihn auf der MV im November gebührend würdigen.

### **Weitere Veränderung im Vorstand:**

**I**m Vorstand beschlossen wir, dass ich das Amt des Vorsitzenden im ersten Quartal niederlegen werde; ganz einfach aus persönlichen Gründen. Seit 1997 leite ich den Verein und mittlerweile, vielleicht auch mit Eintritt in das Rentendasein, schwindet die Motivation für diese spezielle Arbeit. Um einen gelingenden Wechsel an der Spitze des Vereins zu bewerkstelligen, befinden wir uns in beratenden und unterstützenden Gesprächen mit dem Kreissportbund. Wir denken unter anderem in Richtung Teamvorstand. Wie es genau weitergehen wird, zeigt sich in den nächsten Wochen bzw. Monaten.

Wenn ich das Amt abgebe, bleibe ich gerne in der erweiterten Vorstandsarbeit, allerdings nicht mehr an erster Stelle.

Ich wünsche weiterhin reges Interesse beim Lesen unseres Rechenschaftsberichtes und für die Zukunft alles Gute, vor allem aber Gesundheit.

Bleiben Sie gesund und munter.



*Ludger Fortmann*

## Stadtssportverband Nordhorn

Seit einigen Jahren vertrete ich den LCN im Sportverband Nordhorn. Dies ist ein Zusammenschluss Nordhorer Sportvereine. Er vertritt die Vereinsinteressen seiner Mitglieder gegenüber politischen und kommunalen Institutionen und steht in engem Austausch mit dem Kreissportbund Grafschaft Bentheim.

Zweimal jährlich treffen wir uns zur Mitgliederversammlung, an der auch Vertreterinnen und Vertreter aus Verwaltung und Politik teilnehmen, um über aktuelle, den regionalen Sport betreffende Themen zu sprechen.

So standen u.a. folgende Themen auf der Tagesordnung:

- **Hallennutzungstermine** in Zeiten von Corona und Zuwanderung
- **Energiekrise**. Welche Auswirkungen hat dies auf einzelne Vereine? Wie gehen Vereine damit um?

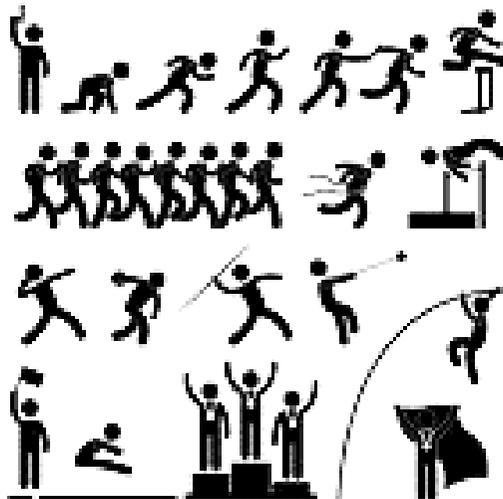
- **Sanierungsmaßnahme Eissporthalle.** Welche Konsequenzen hat dies für andere Vereine?
- **Hinweise zu Förderprogrammen.**

Die unterschiedlichen Meinungen und Positionen werden vom Vorstand des Sportverbandes aufgenommen und in den entsprechenden Ausschüssen kommuniziert.

Im letzten Jahr gab es einen Wechsel im Vorstand. Der bisherige 1. Vorsitzender, Eckhard Wassermann, trat nach über 25-jähriger Tätigkeit nicht mehr zur Wahl an. Er wurde aufgrund seiner Verdienste zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Sein Nachfolger ist Carsten Strathmann.

*Klaus Barlage*

---



## Kinder- und Jugendabteilung

### 3. Riesenbecker Triathlon



**B**eim 3. Riesenbecker Kinder-Triathlon am 29. Mai 2022 freuten sich 79 Kinder im Alter von sieben bis 13 Jahren auf ihren ersten Triathlon. Tom Jansen, 10 Jahre, belegte nach 50m Schwimmen, 2,5 km Radfahren und 400 m Laufen mit einer Zeit von 10:10 min. Platz 1 in der AK10/11

Len Jansen (8) belegte nach 50 m Schwimmen, 2,5 km Radfahren und 400 m Laufen mit einer Zeit von 13:17 min. den 9. Platz der AK8/9.

Fazit von Len und Tom: „Die Radstrecke und das Obst im Ziel waren das Beste und es hat richtig Spaß gemacht“.

*Ludger Fortmann, Marc Jansen*

## Ferienpassaktion

**B**ei der Sommerferienpassaktion an drei Montagnachmittagen erzielten fast 50 Kinder das Mehrkampfabzeichen. Davon viele in der Kategorie Gold, wohl auch deshalb, weil die Anmeldezahlen (durch Corona) begrenzt waren, und wir so viel Zeit hatten, uns individuell um die Kinder zu kümmern.

In diesem Zusammenhang möchten wir uns ganz herzlich bei Kurt, Niklas, Eugene und Lukas bedanken. Sie haben uns und die Kinder mit ihrem Wissen toll unterstützt. DANKE.

Im nächsten Jahr hoffen wir auf viele neue Gesichter, welche sich den Anforderungen des Sportabzeichens stellen wollen.

*Helga Norder und Andrea Moeken*



## Sportabzeichen 2022

**W**ie jedes Jahr von Mai bis einschließlich Oktober (außer Sommerferien) haben wir wieder das Deutsche Sportabzeichen auf der Deegfeldanlage Nordhorn abgenommen.

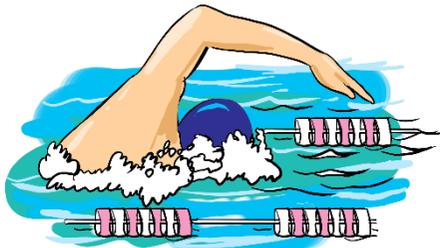
Mit viel Spaß und auch eine Menge Ehrgeiz kämpften Jung und Alt um die Punkte in den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

Insgesamt wurden 72 Urkunden verliehen, davon

17 Kinder/Jugendliche und 55 Erwachsene, sowie einige Laufabzeichen. Ganz besonders freuen wir uns über einige Familienurkunden, die teilweise von 3 Generationen aus einer Familie erreicht wurden.

Wie jedes Jahr stehen aber auch noch ein paar Ergebnisse aus, vor allem der Schwimmnachweis wird oft nur schleppend nachgeholt. Wir warten da noch auf einige Ergebnisse.

*Helga Norder und Andrea Moeken*



## Leistungssport aller Altersklassen



### 34. Auflage der Nordhorner Meile Stimmungsvoll wie vor der Pandemie



*Fotos: Udo Wohlrab/GN*

**D**ie Nordhorner Meile hat sich eindrucksvoll zurückgemeldet:

Nach zweimaliger Corona-Zwangspause nahmen am 10. September 2022 rund 2000 Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen den Laufwettbewerb durch die Nordhorner Innenstadt in Angriff.

Mehr als 1800 Kinder, Jugendliche und Erwachsene hatten sich vorab für einen Start beim 34. Nordhorner Stadtlauf angemeldet. Am Veranstaltungstag kamen bei bestem Läuferwetter noch viele Nachmeldungen dazu.

Besonders groß war nach der Corona-Pause der Ansturm auf die Schüler- und Jugendläufe. Vor allem die Nordhorner Schulen sorgten mit großen Teilnehmerfeldern dafür, dass sich bei den Rennen über ein bzw. zwei Kilometer jeweils ein bunter Bandwurm durch die Innenstadt zog. Zu Spaß und Ehrgeiz auf der Strecke trug auch bei, dass das Sportgeschäft „Intersport Matenaar“ für jeden Teilnehmer 1,50 Euro für die Schulkasse spendierte.

Vom Applaus der vielen Zuschauer am Streckenrand begleitet wurden anschließend auch rund 50 Einsteiger, die sich auf eine zwei Kilometer lange Strecke gemacht hatten.

Im teilnehmerstärksten Hauptlauf über 5 km war der LCN mit Julia Holboer (20:12 Min.) und Thorben Werner (16:55 Min.) sehr stark vertreten. Beide liefen die schnellsten Zeiten!

Im Hauptlauf über zehn Kilometer waren die Frauen des LCN überaus erfolgreich. Edith Stiepel (41:16 Min./Foto Mitte) konnte das Rennen für sich entscheiden und sich zehn Jahre nach ihrem ersten „Meilen“-Erfolg 2012 ganz oben auf das Treppchen stellen. Zweite wurde Imke Sumbeck (41:52 Min./links), gefolgt von Jutta Baarlink (42:40 Min./rechts).

Bei den Männern konnte sich der LCN-Läufer Maurice Backschat (35:03 Min.) als Dritter einen der begehrten „Meilen“-Steine sichern. Er musste sich dem Sieger Erik Driesen (33:03 Min./Foto: unten) und seinem Landsmann Sebastian Pol (34:38 Min.), die einen holländischen Doppelsieg feierten, geschlagen geben. Ganz herzlichen



Dank den vielen LCN-Helferinnen und Helfern, die mit dem THW, dem Malteser Hilfsdienst und der Polizei für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung gesorgt haben.

Laut aktuellen Planungen wird die 35. Nordhorne Meile am 9. September 2023 stattfinden.

***Uwe Brinker***

## 4. Nordhorner Triathlon



***Nicholas Lembcke siegte vor Lukas Porthene und Maurice Backschat***

**S**eit 1990 betreiben Athleten den Triathlonsport im LCN. Die Abteilung besteht aus ca. 40 Aktiven, die sich in unterschiedlichen Konstellatio-

nen zum gemeinsamen Training treffen. Nur die Aktivsten nehmen an Wettkämpfen teil, überwiegend in der Region.

Das Schwimmtraining leitet ein erfahrener Schwimmer von WASPO, in den Wintermonaten montags ab 19 Uhr in der Deegfeld-Schwimmhalle; das Lauftraining erfolgt nach individuellen Absprachen. Es können aber auch die offiziellen Laufzeiten des LCN genutzt werden. Zum Radfahrtraining wird sich häufig mit anderen Radsportgruppen abgesprochen, wie bei Vorwärts, Gravelbike Grafschaft oder Weiße Elf.

Das größte Zusammenkommen geschieht dann jährlich beim Nordhorner Triathlon, in diesem Jahr bei der 4. Ausgabe am Vechtesee. Zusammen mit

dem BCN, SV Vorwärts und der Stadt Nordhorn organisieren wir diese Veranstaltung mit vielen Helfern rund um das Vereinsgelände des Bootsclub. Wer mitmachen

möchte, darf gerne zum Schnuppertraining vorbeischauen. Weitere Infos gibt es im Internet.

**Ludger Fortmann**



**Imke Somberg (hier beim Wechsel aufs Rad) gewann den Wettbewerb der Damen.**

*(Foto: Jüräen Lügen/GN)*



## Ergebnisse des 4. Nordhorner Triathlons

**Männer:** 1. Nicholas Lembcke (LC Nordhorn) 0:59:17 Stunden, 2. Lukas Portheine (Waspo Nordhorn) 1:00:56, 3. Maurice Backschat (LC Nordhorn) 1:01:17, 4. Bart Veuring (Trifactory) 1:01:33, 5. Remko Siers (Triathlonclub Twente) 1:02:12, 6. Mark Feldschnieders (LC Nordhorn) 1:02:39, 7. Thomas Kuhl 1:03:02, 8. Milan Monse (Waspo Nordhorn) 1:04:30, 9. Christoph Sanders (Triathlon Seepferdchen) 1:04:31, 10. Mirco Hüseemann (NOH Runners-TriTeam) 1:04:34.

**Frauen:** 1. Imke Sumbeck (LC Nordhorn) 1:07:19, 2. Inga Hintze (BW Lohne Barracuda) 1:07:27, 3. Lisa Holm (Bohmte) 1:12:50, 4. Mariell Kerk 1:16:42, 5. Nicole Parulewski (HSV Haselünne) 1:18:28, 6. Charlotte Meijers (D.S.T.V. Aloha) 1:18:30, 7. Sabrina Helper (Waspo Nordhorn) 1:19:03, 8. Heike Tenfeld 1:19:21, 9. Femke Veltmann (Getelo) 1:19:33, 10. Nena Lange (FC Schüttorf 09 Badminton) 1:21:19.

**Staffelwettbewerb:** 1. „Durstlöscher“ (Jannes Ennen, Stefan Würth, Niklas van Deest) 1:05:07., 2. „Team Quälix“ (Laurine Wolf, Mathias Werner, Thorben Werner) 1:09:17., 3. „Stiftung Wadentest“ (Jens Jonker, Makus Schneider, Jannik Hollmann) 1:09:36., 4. TriDocs“ (Jens Rüthemann, Michael Linnemann, Johannes Hülsmeier) 1:09:49., 5. SV Esche (Thorsten Busch, Stefan Kerk, Christian Warmer) 1:11:21., 6. „Die Hemis“ (Jana Hemeltjen, Jürgen Hemeltjen, Luisa Hemeltjen) 1:13:40., 7. „Helgi & Pin“ (Helgi Knol, Pin Brouwer, Helgi Knol) 1:16:46., 8. „MHD“ (Heiner Verbeck, Daniel Wenker, Marcel Veenas) 1:18:01., 9. Lebenshilfe Nordhorn (Frederic Boll, Lena Schwebert, Frederic Boll) 1:18:35., 10. SV Velber (Lena Rieger, Kristin Rammelkamp, Jürgen Rammelkamp) 1:19:16.

**Inklusionsstaffel:** Vorwärts Nordhorn I (Peter Olthaus, Frank Klompaker, Martin Olthaus) 1:22:31.



## Langstrecklerinnen und Langstreckler im Erfolgsmodus

Nach zwei Jahren coronabedingter Wettkampfabstinenz konnten etliche Athletinnen und Athleten des LCN auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene wieder positiv auf sich aufmerksam machen.

### Zwei Läufer stachen hier besonders

**hervor:** Zum einen **Maurice Backschat** (Foto: Udo Wohrhab/GN), der sowohl den Schüttorfer Citylauf über 10 Kilometer (36:17 min.), als auch den Bentheimer Waldlauf (36:29 min.) als Gesamtsieger für sich verbuchen konnte. Beim Emlichheimer Pfingstlauf sicherte er sich Rang drei in 34:32 Minuten. Auf der Kunststoffbahn war er im September in Zeven bei den Niedersachsenmeisterschaften besonders erfolgreich. Hier gelang es ihm, an einem Wochenende sowohl die 400 Meter (57,10 sec.), die 1500 Meter (4:20 sec.) und die 5000 Meter (16:27 min.) in seiner Altersklasse M30 zu gewinnen.



Zum anderen **Thorben Werner**, dem das Kunststück gelang, die 5 km-Strecke der Straßen- und Volksläufe in Bad Bentheim (17:24 min.), in Emlichheim (17:20 min.) und bei der Meile (16:55 min.) als Gesamtsieger zu beenden. Ebenso siegte er beim Emstand-Cup bei den Männern über die 5 km-Distanz.

Aber auch viele andere Läuferinnen und Läufer waren in vorderen Positionen in den diversen Ergebnislisten verschiedener Veranstaltungen gelistet.

**Hier ein kleiner Auszug:**

**Edith Stiepel** (W40): Hamburg-Marathon (6.Platz/3:11,49 Stunden); Halbmarathon Uelsen (1. Platz/1:34,40 Std.); Halbmarathon Löningen (2.Platz/1:31,27 Std.); Nordhorner Meile (1.Platz/41:16 min.); Mühlenlauf Laar (1.Platz/40:43 min.).

**Bentheimer Waldlauf über 5 Kilometer**

**Niklas van Dest** (U20): 1.Platz/18:50 min.); **Birger Wieking** (M45): 2. Platz/20:20 min.); **Dirk Wenning** (M40): 1.Platz/20:48 min.)

**Citylauf in Schüttorf über 5 Kilometer**

**Jan Holboer** (M50): 1. Platz/19:02 min.); **Guido Bouwer** (M50): 2. Platz/19:28 min.); **Stefan Würth** (M35): 1. Platz/19:28 min.); **Hermann Vos** (M60): 1. Platz/25:19 min.

**Pfingstlauf in Emlichheim über 10 Kilometer**

**Nicolas Lembcke**: 4. Platz/35:10 min.

**Nordhorner Meile, 5 Kilometer der Frauen**

**Julia Holboer**: 1. Platz/20:12 min.; **10 Kilometer Frauen: Imke Sumbeck** (W35): 1. Platz/41:52 min.), 40:26 min. in Haren); **Jutta Baarlink** (W45): 1. Platz/42:20 min.).

**10 Kilometer Männer**

**Heiner Harink** (M35): 2. Platz/39:10 min.; **Carsten Böttick** (M45): 1. Platz/38:31 min.; **Guido Bouwer** (M50): 3. Platz/38:35 min.).

**B**esonders erfolgreich war auch **Berthold Nykamp** (M75) zum wiederholten Mal in der vergangenen Saison. Sowohl im 5 km-Straßenlauf, wo er sich mit der Zeit von 26:31 Min. an zweiter Stelle der Niedersächsischen Bestenliste positioniert, wie auch über 10 km in 52:24 Min., die den 3. Rang in Niedersachsen bedeuten.

Im Halbmarathon (1:57,59 Std.) sowie im Marathon (4:28,13 Std.) rangiert er landesweit auf dem 1. Platz in der Bestenliste Niedersachsens.

**Klaus Barlage** schaffte es im 5000m-Bahnlauf an die 5. Position der Niedersächsischen Bestenliste der M60 (22.00 Min.).

Bei den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Lönningen vor wenigen Wochen (26.11.) gingen mit **Klaus Eckstein**, **Jan Holboer** und **Ingo Beckemper** in der M50/M55 drei Urgesteine des LCN mit hoffnungsvollen Erwartungen auf eine vordere Platzierung ins Rennen.

Leider musste Klaus Eckstein an zweiter Position liegend in der letzten Runde verletzungsbedingt aussteigen, so dass sowohl für ihn in der Einzelwertung, wie auch für die Mannschaftswertung alle Chancen auf einen Podestplatz hinfällig waren.

*Dieter Dinkhoff*

---

**N**ach all den Aufzählungen sei mir noch eine Veranstaltungsankündigung gestattet: **Am 31.12.2022** findet der erste gemeinsame Silvesterlauf vom LCN und SV Vorwärts Nordhorn statt. Diesem Jahr treffen sich alle Läuferinnen und Läufer, gerne aber auch Walker, Rollstuhlfahrer, Handbiker und andere Aktive **um 12 Uhr auf dem Vorwärts-Gelände am Immenweg.**

Nach der Begrüßung werden verschieden lange Laufstrecken in Richtung Kanal angeboten, allerdings ohne Wettkampfcharakter. Hinterher ist für Essen und Trinken gesorgt.

Beide Vereine möchten gerne um eine freiwillige Spende für die Nordhorner Tafel bitten.

*Dieter Dinkhoff*



**2014: Foto vom 1. Silvesterlauf des LCN**

## Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke

In dieser Gruppe trainieren Mädchen und Jungen ab der Altersklasse U14, die eine Vorliebe für die Mittel- und Langstrecken, sowie für Cross- & Hindernisläufe entwickelt haben. Der Gruppe gehören derzeit 13 Athleten an, die u.a. mit dem Ziel der Teilnahme an den Landes-, Norddeutschen- oder Deutschenmeisterschaften trainieren. Je nach Alter trainieren die Athleten bei jeglichem Wetter zwischen 2- 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 Erfolge der Athletinnen und Athleten der Laufgruppe in der Saison 2022**

1. Landesmeisterschaften Halle U20 & U16 in Hannover, 22./ 23.01.22
2. Edeka Bahnlauf Meeting in Rheine, 24.04.2022
3. OLB Citylauf in Papenburg, 24.04.22
4. Kreismeisterschaften Einzel in Lingen, 07.05.22
5. Frank Rüdiger Sportfest in Melle, 20.05.22
6. 31.Citylauf in Lingen, 22.05.22
7. 41. Nationales Pfingstsportfest in Zeven, 05.06.22
8. Landesmeisterschaften Einzel U20 & U16 in Lingen, 11./ 12. 06.22
9. Norddeutsche Meisterschaften U20 & U16 in Lübeck, 25./ 26.06.22
10. 18. Bentheimer Waldlauf, 02.07.22

11. Laufabend 2022 in Oldenburg, 13.07.22
12. Abendsportfest 2022 in Oldenburg, 24.08.22
13. 16.Raffinerielauf in Salzbergen, 27.08.22
14. 35. Sparkassen Citylauf in Meppen, 03.09.22
15. 34. Nordhorner Meile in Nordhorn, 10.09.22
16. 37. Mühlenlauf in Laar, 17.09.22
17. 1. Herzlaker Lafevent in Herzlake, 17.09.22
18. Landesmeisterschaften Mannschaft in Lingen, 25.09.22
19. Heseper Martinscross in Groß-Hesepe, 05.11.22
20. Lingener Emslandcross in Lingen (BZM), 20.11.22
21. Deutsche Crossmeisterschaften in Löningen, 26.11.22
22. Hallensportfest Xmas Run & Jump in Dortmund,  
17.12.22

## **Bestenlisten-Platzierungen der Athletinnen und Athleten der Laufgruppe in der Saison 2022**

### **Deutsche Bestenliste Top 10**

#### **Emma Lambers (Halle)**

10. 800m 02:25,45

#### **Emma Lambers (Freiluft)**

10. 800m 02:20,31

#### **Dirk Wenning (Freiluft)**

10. 400m 56,61

## **Landesbestenlistenränge**

(in alphabetischer Reihenfolge)

### **Niklas van Deest**

7.	3000m	09:57,68
12.	5km Str.	18:51

### **Eugene Koch**

11.	800m	02:08,05
11.	1500m	04:28,94

### **Lukas Kües**

12.	400m	55,38
-----	------	-------

### **Emma Lambers**

1.	800m	02:20,31
7.	300m	45,37

### **Laurine Wolf**

8.	1500m	05:14,59
----	-------	----------

### **Dirk Wenning**

2.	400m	56,61
2.	800m	02:18,99
8.	5km Str.	20:49

Eine deutliche Leistungssteigerung erzielte **Emma Lambers (W14)** über 300m und 800m. Über 300m lief sie ihre persönliche Bestleistung in Lingen nur eine halbe Stunde nachdem sie dort über 800m an den Start gegangen ist. Sie steigerte sich dabei um fast zwei Sekunden auf der Langsprint-Distanz.

Über 800m steigerte sich Emma um fast acht Sekunden auf 2:20,31min. und führt damit deutlich die Landesbestenliste an!

**U16 Landesmeisterschaften in Lingen mit Madita Lambers (Nr.378)**

Bei ihren ersten Landesmeisterschaften zu Beginn des Jahres holte Emma in der Leichtathletikhalle am Olympiastützpunkt in Hannover überraschenderweise Gold über 800m.

Einen weiteren Landestitel erlief Emma sich in einem packenden Finish bei den Freiluft Landesmeisterschaften ebenfalls über 800m in Lingen (Foto oben).

Ihre persönliche Bestzeit über 800m in 2:20,31 lief Emma im Rahmen der norddeutschen Meisterschaften in Lübeck. Sie sicherte sich in der AK W15 den Norddeutschen Vizetitel, zu Gold fehlte nur eine halbe Sekunde!

Die erzielten Leistungen wurden nicht nur mit Podestplätzen in der Bestenliste des NLV belohnt, sondern auch mit einer Sichtung und erneuten Aufnahme für den E-Kader des Landesverbandes Niedersachsens (NLV).

Mit **Julia Holboer (WJU 23)** verlässt uns aus beruflichen Gründen eine Athletin in Richtung Osnabrück. Julia hat in der vergangenen Saison nicht nur eine Trainingsgruppe im Bereich der Kinderleichtathletik geleitet, sondern hat ebenfalls noch in der Straßenlaufszene auf sich aufmerksam gemacht. So gewann sie die Frauenwertung des 5km Straßenlaufes im Rahmen der 24. Nordhorner Meile mit über 90 Sekunden Vorsprung in einer Gesamtzeit von 20:12 min. Nur eine Woche später gewann sie ebenfalls die Frauenwertung über 5km beim 37. Mühlenlauf in Laar in 19:45.

Erste Erfahrungen im Halbmarathon konnte sie beim 17. Swb-Marathon in Bremen sammeln. In einer hervorragenden Zeit von 1:40:03 erreichte Julia in ihrer Altersklasse sogar den 5. Platz.

Ebenfalls verlassen hat uns aus beruflichen Gründen **Lukas Kües (MJU 20)**, der fürs Studium nach Aachen gezogen ist. Lukas steigerte seine 800m Zeit in diesem Jahr auf 2:11,63. Weiterhin belegte Lukas bei der Nordhorner Meile den dritten Platz in seiner Altersklasse über 5km in 19:39,0 min.

Wir wünschen beiden Athleten viel Erfolg im Berufsleben und freuen uns auf gemeinsame Trainingszeiten in euren Ferien.

**Thorben Werner (U 23)** konnte in dieser Saison seine Bestleistung über 1.500m um 1,5 Sekunden auf 4:22,40 min. steigern. Deutlicher war hingegen die Steigerung auf der 5000m Distanz. Hier steigerte sich Thorben um 20 sec. auf 16:17,82 min.

In der EL-Cup Straßenlaufserie (mind. Teilnahme an vier Straßenrennen) über 5km erreichte Thorben in der Gesamt-

und Altersklassenwertung den ersten Platz. Zusätzlich gewann Thorben die jeweilige Gesamtwertung im 5km Straßenlauf beim Bentheimer Waldlauf, beim 16. Raffinerielauf, bei der 34. Nordhorner Meile, sowie beim OLB Citylauf in Papenburg und dem 25. Meppener Citylauf den 2. Platz. Damit dominierte Thorben wie schon im vergangenen Jahr die Straßenläufe über 5km in der Region.

Ebenfalls erfolgreich im Straßenlauf war **Niklas van Deest (MJU 20)**. Niklas wechselt in der vergangenen Saison von der kurzen Mittelstrecke auf die 5000m Distanz (PB 18:51). Dabei siegte Niklas in der Altersklassenwertung MJU 20 der EL-Cup Serie über 5km, beim Herzlaker Laufevent, bzw. beim Raffinerielauf in Salzbergen belegte Niklas in der jeweiligen Gesamtwertung über 5km die Plätze zwei und drei.

Weiterhin wurde Niklas erneut Vizebezirksmeister beim Linger Emslandcross über 2900m.

Vom Verletzungspech verfolgt war in der vergangenen Saison **Eugene Koch (MJU 20)**. Dennoch konnte Eugene sich auf der 800m Distanz auf 2:08,05 steigern und verfehlte über 400m nur knapp seine PB.

Nach längerer Beschwerdefreiheit meldet sich Eugene im November mit dem Gewinn der Bezirks-cross-Meisterschaften über die Kurzdistanz (2900m) erfolgreich zurück. Zusätzlich engagiert Eugene sich als Übungsleiter in der Kinderleichtathletik!

Die drei zuvor genannten Athleten nahmen zum Abschluss des Jahres auch erstmals an einer Deutschen Cross-Meisterschaft teil. Diese wurde in diesem Jahr in Lönningen aus-

getragen. Während Thorben in der Männerklasse eine Distanz von 4,12 km laufen musste, durften Eugene und Niklas in der MJU 20 über 6,35 km an den Start gehen.

Als Multitalent erweist sich **Dirk Wenning (Senior M 40)**. Sowohl über die 400m Langsprintdistanz (56,61), als auch über die 800m Distanz (02:18,99 min.) belegt Dirk im niedersächsischen Ranking Platz 2. Zusätzlich nimmt Dirk regelmäßig an Straßenläufen über 5km (20:49 min.), sowie an Marathon-Wettbewerben (3:58:11) teil.



**Beim Laufabend in Oldenburg: Niklas van Deest, Thorben Werner, Dirk Wenning und Eugene Koch (v.l.).**

**Laurine Wolf (WJU 20)**, eigentlich mehr bei den Volksläufen auf der Langstrecke unterwegs, steigerte bei ihrem einzigen Bahnrennen in dieser Saison ihre Jahresbestleistung über 1500m um 15 Sekunden auf 5:14, 59min.

Nach mehr als 14 Monaten verletzungsbedingter Wettkampfpause konnte sich **Rieke Emmrich (WJU 20)** im Juli bei ihrem ersten Rennen über 800m im Rahmen der Landesmeisterschaften der Frauen in Göttingen mit einer Zeit von 2:14,19 für die deutschen Meisterschaften (DM Jugend U20 und DM Junioren U23) qualifizieren. Im Finallauf der U20 DM sicherte sie sich mit einer Zeit von 2:11,47min. den 6. Platz. Ihren Lebensmittelpunkt hat Rieke nach über 2 Jahren vom Olympiastützpunkt Hannover wieder zurück in die Grafschaft Bentheim verlegt.

Allen Athletinnen und Athleten auf diesem Wege weiterhin viel Durchhaltevermögen und viel Erfolg für die neue Saison in 2023!

*Birger Wieking*



## Seniorinnen- und Seniorensport

Endlich wieder:  
LCN-Seniorinnen und Senioren unterwegs



**N**ach zweijähriger Corona bedingter Unterbrechung konnte die Seniorensport-Abteilung des LCN endlich wieder ihren traditionellen Jahresausflug machen. 55 gut gelaunte Seniorinnen und Senioren machten sich mit dem Bus auf den Weg zum „Park der Gärten“ in Bad Zwischenahn.

Trotz des nicht immer optimalen Wetters genossen die Teilnehmer den ausgedehnten Rundgang in dem schönen Park. Eine Schifffahrt mit Kaffee und Kuchen auf dem Zwischenahner Meer und ein kleiner Stadtbummel rundeten das Programm ab.

*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 zum Seniorensport.

Die Gymnastikstunde beginnt mit einer Aufwärmung das Herz-Kreislauftraining.

Eine abwechslungsreiche, rüchenschonende Wirbelsäulengymnastik mit vielen Gleichgewichtsübungen stärkt unseren Rücken und erhält unsere Muskelkraft.



**Gabi Smemann**

## Wassergymnastik von 18 bis 19 Uhr

**N**ach 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.

*Gabi Smemann*

## Walking /Nordic-Walken am Vechtesee



**J**eden Donnerstag um 9 Uhr treffen wir uns (acht bis 12 Frauen und Männer) am Bootshaus (Vechtesee) zum Nordic-Walken und Walken. Fast bei jedem Wetter walken wir zwei

oder auch vier Runden um den Vehtesee. Das Tempo ist so gewählt, dass wir uns noch locker unterhalten können. Nordic Walking bringt viel Gutes für Körper und Geist.

*Gabi Smemann*

---

## Tanzen für Paare

**W**ir 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 lernen kann. Das Tanzen steht zwar im Vordergrund, aber es wird auch mal gelacht und erzählt.

Wer Interesse hat und es ausprobieren möchte, kann sich gerne bei uns melden.

*Gretha und Willi Tiltmann*

*Tel.:05921/6217*



## Sommerfest sehr gut angenommen

**Sommerfest statt Weihnachtsfeier:** Am Montag, dem 5.9.22, trafen sich die LCN-Senioren nachmittags auf dem Gelände des Heseper Dorfgemeinschaftshauses, um gemeinsam ein Sommerfest zu feiern. Leider mussten wir in den



letzten zwei Jahren, wegen der hohen Coronazahlen, auf unsere Weihnachtsfeier verzichten. Das Sommerfest wurde vom

Seniorenvorstand vorbereitet. Es gab kühle Getränke und ein Grillmeister hat für uns verschiedene Salate und Grillfleisch zubereitet. Ungefähr sechzig Senioren genossen bei angenehmen Sommertemperatur das Fest und freuten sich in geselliger Runde zu plaudern. Da das Sommerfest so gut angenommen wurde, werden wir es im nächsten Jahr wiederholen.

*Gabi Smemann*



## Die Montagsradler

**N**ach dem guten Zuspruch im Jahr 2021 hat auch in diesem Jahr Gisela Pattard in den Sommerferien kleine Radtouren für den Montag geplant und organisiert. In gemütlichem Tempo wurde auf Strecken von 25 bis 30 km die

Nordhorner Umgebung auf deutscher und holländischer Seite erkundet. Dabei haben die Teilnehmer auch bis dahin unbekannte Wege und Plätze kennen gelernt.

Die aus Gesundheits- oder Altersgründen nicht mehr aktiven Radler der LCN-Senioren wurden auch nicht vergessen. Einige nahmen gerne die Gelegenheit wahr, die früheren Mitstreiter beim „Buchweizenpfannkuchenessen“ in Georgsdorf und dem gemeinsamen Frühstück zum Jahresabschluss, wieder einmal zu treffen.

Es wurde vielfach der Wunsch geäußert, das Montagsradeln auch im nächsten Jahr beizubehalten.

***Gisela Pattard***



## Fit und Fun für Frau und Mann

Jeden Donnerstag um 18:15 Uhr bewegen wir uns eine Stunde, um Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft zu schulen.

Mit Musik und stets neuen Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft fordern wir alle Sinne unseres Gehirns. Unser Ziel ist ein ausgeglichener Muskelapparat und ein gutes Herz-Kreislaufsystem, damit wir noch lange fit bleiben.

## Well und Power, Fit auf Dauer

Trotz Corona haben wir uns auch Anfang dieses Jahres weiterhin mit Zoom-Training über das Internet sportlich bewegt. Zu meiner großen Freude war die Teilnahme sehr groß. So konnten wir Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Nach den Osterferien durften wir uns endlich wieder in der Gruppe auf dem Sportplatz oder in der Halle treffen und bewegen. Da

kam dann auch das Ausdauertraining nicht zu kurz.

Jeden Montag um 18 Uhr schwitzen wir und gehen an unsere Grenzen mit Musik und abwechslungsreicher Gymnastik. Das fördert das Wohlbefinden.

Häufig lasse ich auch neueste Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft einfließen, z.B. Faszientraining und die neuronale Gymnastik, die unser Gehirn ein wenig mehr fordert. Da wir uns

auch in den Ferien zum Sport getroffen haben, bleiben wir beständig auf einem guten Fitnessniveau.

Zufrieden wieder etwas für den eigenen Körper

und für die Gesundheit getan zu haben, gehen alle nach einer intensiven Stunde stolz nach Hause.

*Sonja Heeger*

## Die „Montagsgruppe der Männer“

**M**ontags um 19 Uhr kommen die Männer zusammen zur Funktionsgymnastik.

Auch da mussten wir das Jahr, bedingt durch Corona mit dem Zoom-Training per Internet beginnen. Die Teilnahme war erfreulicherweise groß.

Wir haben unsere Kraft, Beweglichkeit, Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit trainieren können.

Als wir uns nach den Osterferien wieder in der Gemeinschaft bewegen durften, haben wir auch wieder etwas für unsere Ausdauer getan.

Da durch Corona der Sport manchmal ausgefallen war, haben viele mein Angebot in den Ferien weiterzumachen, gern angenommen.

Nicht nur aus diesem Grund, sondern auch wegen der regelmäßigen Teilnahme erfreuen wir uns einer guten Fitness.

*Sonja Heeger*

## Kraftsport beim LCN

**H**allo, Sportsfreunde!

Der Krafraum blieb auch 2022 geschlossen, weil seit März die Räume für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine gebraucht werden. Ich hoffe, dass wir uns bald gesund wiederse-



*Dieses Mal ein Foto aus vergangenen Tagen.*

hen werden.

Allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2023. Unsere Devise lautet nach wie vor: **Treibe Sport! Mach es richtig! Fühle dich dabei wohl!**

Wir treffen uns, wenn wieder möglich, wöchentlich montags von 16 bis 17 Uhr und donnerstags von 19 bis 20 Uhr. **Werner Münker**

## ***Kleine Fotogalerie***



***Kindertraining***



***Start der jüngsten Athleten bei der Nordhorner Meile  
(Foto: Udo Wohlrab/GN)***

# Nordhorner Triathlon

Fotos der Collage: Jürgen Lücken/GN



## ***Kindertriathlon in Riesenbeck***

***Martinscross in Hesepe mit  
Thorben Werner und Niklas  
van Deest***



**Aus Gunnar Wiekings Fotoalbum**







**Redaktion und Layout der „Informationen aus dem Vereinsleben“ 2020:**

**Werner Jäckering, [w.jaekering@gmail.com](mailto:w.jaekering@gmail.com)**

**Bentheimer Waldlauf: Platz 1 über 5 Kilometer für die Mannschaft mit Dirk Wenning, Birger Wieking, Niklas van Deest und Thorben Werner (v.l.)**



**NLV-Ländervergleichskampf Nord mit Madita Lambers (6. v.l.)**



## **Inhalt**

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Bericht des Vorsitzenden</b>	<b>3</b>
<b>Sportverband Nordhorn</b>	<b>7</b>
<b>3. Riesenbecker Kinder-Triathlon</b>	<b>9</b>
<b>Ferienpassaktion</b>	<b>10</b>
<b>Sportabzeichen</b>	<b>11</b>
<b>34. Nordhorner Meile</b>	<b>12</b>
<b>4. Nordhorner Triathlon</b>	<b>15</b>
<b>Langstreckler auf Erfolgskurs</b>	<b>18</b>
<b>Trainingsgruppe der Mittel- und Langstreckler</b>	<b>22</b>
<b>Seniorinnen und Senioren unterwegs</b>	<b>30</b>
<b>Funktionsgymnastik am Montag</b>	<b>31</b>
<b>Wassergymnastik</b>	<b>32</b>
<b>Walking/Nordic-Walken</b>	<b>32</b>
<b>Tanzen für Paare</b>	<b>33</b>
<b>Sommerfest statt Weihnachtsfeier</b>	<b>34</b>
<b>Montagsradler mit Gisela Pattard</b>	<b>35</b>
<b>Fit und Fun für Frau und Mann</b>	<b>37</b>
<b>Well und Power, fit auf Dauer</b>	<b>37</b>
<b>Montagsgruppe der Männer</b>	<b>38</b>
<b>Kraftsport beim LCN</b>	<b>39</b>
<b>Kleine Fotogalerie</b>	<b>40</b>
<b>Inhalt</b>	<b>47</b>
<b>Adressen</b>	<b>48</b>

**„Erweiterter“ Vorstand****Stand: 01.11.2022**

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**

Dominick de Lacy Marshall	Querstr. 29a	48527	Nordhorn	017664248687
Nadine Eckstein	Fanny-Hensel-Str. 3	48527	Nordhorn	994699
Massala Felski	Parkstr. 19	48529	Nordhorn	015734372915
Holger Gellink	Schutenweg 7	48531	Nordhorn	4711/ 01786254848
Holger Große-Lögten	Povelstr. 15	48529	Nordhorn	7139191
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
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 (Langstrecke Lauf)	Spechtstraße 11	48527	Nordhorn	05921-35651
-----------------------------------	-----------------	-------	----------	-------------