

Adressen: Erweiterter Vorstand und Übungsleiter

Stand: 01.11.2018

„Erweiterter“ Vorstand

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
Reinhold Volken	Rhönstr. 5	48527	Nordhorn	4158
Klaus Keiser	Grasdorfer Str. 14	48527	Nordhorn	8158453
Bernhard Beerlink	Veldhauser Str. 239	48527	Nordhorn	32709
Gabriele Smemann	Hopmanns Kamp 12	48531	Nordhorn	38596
Carsten Böttick	Zaubernussweg 19a	48531	Nordhorn	0173 9722690

Trainer/innen

Nachname	Vorname	Straße	PLZ	Ort	Telefon/mobil
Alferink	Bernhard	Am Rakers Kamp 25	48529	NOH	38456
Burke	Berthold	Hamburger Strasse 1	48529	NOH	5287
Collet	Sebastian	Schaapstr. 8	48531	NOH	015112533111
Eckstein	Nadine	Reichenberger Str. 32	48529	NOH	994699
Fortmann	Gabriele	Hopmanns Kamp 17	48531	NOH	330088
Gellink	Holger	Schutenweg 7	48531	NOH	4711/ 017647027367
Große-Lögten	Holger	Povelstr. 15	48529	NOH	7139191
Hammo	Arshad	Gildehauser Weg 32	48529	NOH	788157
Heeger	Sonja	In der Bakelder Mark 44	48531	NOH	38321
Jeurink	Andre	Schlieperstr. 2	48527	NOH	01731607500
Moeken	Andrea	Hohenkörbener Weg 119	48527	NOH	8509745
Münker	Werner	Ahornstr. 17	48531	NOH	36879
Norder	Helga	Monikastr. 156	48529	NOH	79756
Opitz	Arne	Ostpreußenstr. 14	48529	NOH	9099705
Tiltmann	Willi	Liegnitzerstr. 3	48529	NOH	6217
Wassink	Alexander	Schlachthofstr. 1	48527	NOH	304083
Wieking	Birger	De-Vries-Str. 14	48531	NOH	01722073370

Leichtathletik Club Nordhorn
Informationen aus dem Vereinsleben
2018



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



Es ist kaum zu glauben, aber wahr....Die seit dem Jahre 1999 alljährlich erscheinende Broschüre „**Informationen aus dem Vereinsleben 2018**“ vom LCN liegt nunmehr in ihrer 20. Auflage vor. Diese Schrift ist zwar in die Jahre gekommen, aber kann immer noch als wichtiges Bindeglied zwischen den Leistungssportlern und den vielen Gesundheits- und Hobby-sportlern von Jung und Alt, besonders auch den neuen Mitgliedern, dienen.

Die damalige Idee zur Erarbeitung einer Infoschrift soll auch heute noch wie bisher in erster Linie den Zweck erfüllen, den Mitgliedern das vielfältige Vereinsleben mit seinen sportlichen und gesellschaftlichen Angeboten zu beschreiben, die Erfolge seiner Athleten und besonderen Ereignisse darzustellen und eine interessierte Öffentlichkeit über

das inhaltliche Angebot des LCN zu unterrichten.

Bei der Grundkonzeption mit Vorwort, dem Bericht des Vereinsvorsitzenden und einer Vielzahl von Berichten der jeweiligen Übungsleiter/innen aus den verschiedenen Sparten des Vereins soll es bleiben. Aber eine Neuigkeit ist mit dieser Ausgabe erstmals verbunden. Seit Anbeginn vor 20 Jahren hatte Heinrich Niemeyer, Aushängeschild des LCN – siehe GN vom März 2018 – die dankenswerte Aufgabe übernommen, die jeweiligen Berichte zusammenzufassen, sie redaktionell zu ordnen und rechtzeitig zum Dezember eines jeden Jahres für ein grafisch ordentliches und lesbares Heft zu sorgen.

Durch seinen plötzlichen Tod am 27. März 2018 ist ihm das nicht mehr möglich. (*Siehe dazu den Nachruf auf Seite 20*). Erfreulicherweise konnte für diese Aufgabe der redaktionellen Mitarbeit Werner Jäckering, Mitarbeiter der Sportredaktion bei den Grafschafter Nachrichten, gewonnen werden.

Mit den Vorarbeiten für diese Broschüre ist nach Beendigung der sportlichen Hauptsaison Anfang Oktober 2018 begonnen worden, um sie rechtzeitig den LCN-Mitgliedern in den verschiedenen Übungsgruppen auszuhändigen.

Dafür sei ihnen für ihre gelieferten schriftlichen Berichte und Fotos ausdrücklich gedankt. Ich

wünsche den Lesern viel Aufmerksamkeit. Anregungen für die Zukunft sind durchaus erwünscht.

Nordhorn, im November 2018

Reinhold Volken

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie in jedem Jahr zeigt der nun vorliegende Jahresbericht die vielfältigen sportlichen Aktivitäten im Leichtathletik Club Nordhorn. Auch im Jahr 2018 haben die Mitglieder des LCN ihren individuellen Beitrag zu Gesundheit, Prävention und Integration geleistet und dadurch eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe erfüllt. Die breiten-sportlichen Angebote des LCN tragen erheblich zur Lebensqualität der Mitglieder bei und leisten ihren Beitrag für die lokale Bedeutung des Sportes als Standortfaktor.

Der Breitensport mit seinen engagierten Übungsleiterinnen, Übungsleitern und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern unterstützt die gesamte Arbeit in den Leistungsgruppen. Organisatorisch und finanziell fördern sie den trainings- und kostenintensiven Leistungssport. Deren Erfolge überzeugen durch hervorragende Ergebnisse auf regionaler und überregionaler Ebene.

Die guten Platzierungen seiner leistungsorientiert ausgerichteten Sportlerinnen und Sportler, die in der Leichtathletik, im Laufsport und

Triathlon mehrmals wöchentlich trainieren und erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen, werben nicht für den LCN und die jeweilige Sportart, sondern auch für den Ruf Nordhorns als Sportstadt.

Die Stützen dieser Erfolge beruhen auf dem freiwilligen ehrenamtlichen Engagement der Trainer/innen und einer Vielzahl von Mitgliedern, der finanziellen Unterstützung durch die Sponsoren und der Bereitstellung der guten strukturellen Rahmenbedingungen. Allen Beteiligten ist hierfür großer Dank und gebührendes Lob auszusprechen. Die Verantwortlichen im LCN sehen es als Aufgabe und Verpflichtung, die bisherige erfolgreiche Arbeit fortzusetzen und weiterzuentwickeln.

Auch weiterhin werden die vielfältigen Funktionen des Sports im LCN gefördert, wie zum Beispiel die Stärkung der Gesundheit, das Einüben sozialen Verhaltens und die Anerkennung des Leistungsprinzips. Dies erfolgt durch wöchentlich stattfindende Übungsstunden, tägliches Training, Teilnahme an und Austragung von Wettkämpfen, regelmäßige Treffen außerhalb des Übungsbetriebes, Freizeitveranstaltungen sowie die gezielte Fortbildung der lizenzierten Trainerinnen und Trainer.

Im ablaufenden Kalenderjahr verzeichnen wir die herausragenden Erfolge in der Leichtathletik, insbesondere bei den Jugendlichen aber auch bei den Triathleten. Sehr

gut organisiert waren auch die Regi-
onsmeisterschaften der Leichtathle-
tik mit der Wiedereröffnung der
Leichtathletikanlage im Juni, der
Nordhorer Triathlon im Juli als Ge-
meinschaftsveranstaltung mit dem
Bootsclub, SV Vorwärts und der
Stadt als Schirmherr sowie die 32.
„Meile“.

Die Kommunikation im
Verein funktioniert gut, so dass der
Vorstand über alle wesentlichen Be-
lange informiert ist und durch seine
Arbeit die Weichen für die weitere
Entwicklung stellen kann. Die Mit-
glieder des Vorstandes treffen sich in
der Regel zweimonatlich; gegeben-
enfalls auch häufiger oder seltener.

Für das Jahr 2019 wird wie-
der eine Vielzahl besonderer Veran-
staltungen geplant, die an dieser
Stelle nicht erwähnt werden brau-
chen, weil sie im Internet nachgele-
sen werden können: www.lc-nordhorn.de,
www.lc-triathlon.de,
www.nordhorer-triathlon.de und
www.nordhorer-meile.de.



Und wie in den vergangenen
Jahren laden wir wieder im Januar
zur Mitgliederversammlung mit ge-
mütlichem Beisammensein ein:

Einladung
zur ordentlichen Mitgliederver-
sammlung des LC Nordhorn e.V.
am Freitag, 11. Januar 2019
19:00 Uhr,
Sparta Vereinsheim, Nordhorn

Tagesordnung der Mitgliederversammlung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähig-
keit
3. Berichte des Vorstandes und der
Übungsleiter (Rechenschaftsbe-
richt)
4. Bericht des Kassenwartes und der
Kassenprüfer
5. Entlastung
6. Wahl der Kassenprüfer
7. Verschiedenes
(Dauer ca. 30 Minuten)

Ehrungen verdienter ehrenamtlicher
Mitglieder und erfolgreicher Sport-
ler/innen.

Gemeinsamer Imbiss.

*Ludger Fortmann,
1. Vorsitzender*

Kinder-Leichtathletik

Schülerinnen und Schüler
der 7 bis 12-jährigen Altersklasse
trainieren donnerstags von 16 bis
17:30 Uhr die Grundlagen der

Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen. Das Training beginnt mit dem Aufwärmtraining und Koordinationsübungen, im Hauptteil werden die leichtathletischen Disziplinen vertieft und zum Abschluss gemeinschaftsbildende Gruppenspiele gespielt.

In den Sommermonaten findet das Training auf der Leichtathletikanlage des Schulzentrums Deegfeld statt, in den Wintermonaten in der kleinen Turnhalle am gleichen Ort.

Nach der Sanierung der Leichtathletikanlage ist wieder ein uneingeschränktes Freilufttraining möglich, so dass in allen leichtathletischen Disziplinen auch zur Vorbereitung für Wettkämpfe geübt werden kann. Während die ehrgeizigen Schülerinnen und Schüler gerne an Einzelwettbewerben teilnehmen, können die anderen an Teamwettbewerben mitmachen und hier ihre Fähigkeiten zeigen.



Siegerehrung beim Teamwettbewerb der Kinder-Leichtathletik in Gildehaus

Da das Training auch auf Wettkämpfe vorbereitet, sollen alle Kinder an mindestens vier Wettkämpfen teilnehmen.

In den Wintermonaten werden beim Hallentraining schwerpunktmäßig die Kräftigung der Muskulatur durch Stationstraining sowie Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit gefördert. Besondere Beliebtheit erfreut sich hier das abschließende Brennballspiel, an dem alle Teilnehmer mit größtem Ehrgeiz mitspielen.

Gaby Fortmann



Sportabzeichen 2018

In diesem Jahr konnten wir wieder die Deegfeld-Sportanlage nutzen. Mit viel Ehrgeiz und noch mehr Spaß absolvierten insgesamt 98 Personen (70 Erwachsene, 28 Kinder/Jugendliche) die vier Prüfbedingungen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Darunter waren auch vier Familiensportabzeichen. Wir gratulieren hiermit allen Absolventen von den Jüngsten mit sechs Jahren bis zu der ältesten Teilnehmerin mit 89! Jahren ganz herzlich.

Wir möchten noch einmal darauf hinweisen, dass wir von Mai bis Oktober montags von 17 bis 19 Uhr auf der Deegfeldanlage anzutreffen sind. In den Sommerferien ist keine Sportabzeichenabnahme, da

wir dann das Mehrkampfabzeichen für die Ferienpassaktion abnehmen.

Helga Norder und Andrea Moeken



**Treibe Sport, mach es richtig,
fühl dich wohl!**



Die Montagsgruppe der Kraftsportler

Auch im Jahr 2018 war die LCN-Kraftsportgruppe sehr aktiv. Wir treffen uns regelmäßig drei Mal in der Woche, die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos. Wer regelmäßig trainiert, ist auch im hohen Alter noch topfit.

Trainingszeiten: Montags von 16 bis 17 Uhr, donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr und samstags von 14 bis 15.30 Uhr.

Werner Münker



Der LCN begeht 2018 vierzig Jahre Lauftreff Tillenberge

Seit April 1978 startet der LCN-Lauftreff Tillenberge an jedem Sonntag ab 10 Uhr mit seinem Lauftreff am Parkplatz Tillenberge an der Kreisstraße Nordhorn-Engden, um sich unabhängig vom Wetter in der Wald-, Heide- und Feldlandschaft in frischer Luft zu bewegen.

Es lag deshalb in diesem Jahr nahe, den offiziellen Eröffnungstermin in die neue Lauf- und Walkingsaison 2018 am Sonntag, 29. April, mit einer besonderen Aktion zu verknüpfen.



Foto: Jürgen Lüken/©GN

In seinem Grußwort konnte Reinhold Volken über 40 Lauf- und Walkingbegeisterte, unter ihnen seine Ehefrau Hannelies und das Ehepaar Elisabeth und Jochen Heilmann, die von Beginn 1978 mit dabei waren, begrüßen. Er wies darauf hin, dass die Idee, im Jahre 1978 einen regelmäßigen Lauftreff zu bilden, in den ersten Jahren eine sehr große Resonanz gefunden habe, die aber in den letzten Jahren durch die Änderung der Laufgewohnheiten

(heute wird überall und nicht nur außerhalb der Städte gelaufen) nachließ. Der LCN hoffe aber, dass von seinem Bewegungsangebot auch weiterhin viele Bewegungshungrige wie zurzeit mit etwa 30 Läufern und Walkern Gebrauch machen. (GN vom 26.4.2018 und 2.5.2018).

Bevor es dann auf die unterschiedlichen langen Lauftreff- und Walkingstrecken ging, stimmte LCN-Trainer Dieter Dinkhoff die Aktiven mit einigen Übungen auf die Belastung ein. Erwähnenswert ist auch, dass viele Teilnehmer sich seit Jahren kennen, neben der sportlichen Tätigkeit Neuigkeiten austauschen und miteinander Gespräche führen, aber auch für neue Teilnehmer stets aufgeschlossen sind.

Reinhold Volken

32. Nordhorner Meile – mit Rekordbeteiligung bei den Schülerläufen

Im Vergleich zum Vorjahr mit insgesamt 1.927 Anmeldungen und 1.580 Zielankömmlingen verzeichneten die vier Schülerläufe bei der 32. Nordhorner Meile am 8. September 2018 insgesamt 2.115 Meldungen, und davon kamen 1.765 ins Ziel. Wieder eine Steigerung bei den teilnehmenden Schülerinnen und Schüler.

Eine stolze Bilanz für die hiesigen Mädchen und Jungen, für die beteiligten Schulen und letztlich auch für den LCN mit seinem beliebten Sportangebot als langjähriger Veranstalter der Nordhorner Meile seit 1987.

Über die sportlichen Ergebnisse der Schülerläufe berichteten die Graftschafter Nachrichten auf ihrer Schülerseite vom 12. September in Wort und Bild sehr ausführlich. Deshalb kann hier im Detail darauf verzichtet werden.

Beim 10 km-Lauf mit 220 Meldungen verfehlte der dreimalige Sieger von 2016, 2017 und 2018, Stefan Koch vom Osnabrücker TB, nur um 20 Sekunden den seit 1996 bestehenden Streckenrekord des Kenianers Daniel Rono (30:13 Minuten). Er landete vor dem stets rivalisierenden Niederländer Erik Driesen (32:15 Minuten) und dem LCN-Lokalmatador Gerold Hartger, der in einem dramatischen Schlusspurt mit 32:17 Minuten nur ganz knapp auf den dritten Platz verwiesen wurde. Im gleichen Wettbewerb über die 10 km-Distanz entwickelte sich ein packendes Rennen der Erstplatzierten Lisanne Langerijs aus den Niederlanden mit 40:26 Minuten vor Edith Stiepel vom LCN mit 40:38 Minuten und Kerstin Evers von der LG Papenburg (41:08 Minuten).

Den 5 km-Lauf mit 501 Meldungen gewann bei den Männern mit seiner Zeit von 16:53 Minuten Marvin Beckemper vom Waspo

Nordhorn vor dem Zweitplatzierten Ingmar Krannich vom VfL Lingen (17:10 Minuten) und dem nach seiner Sportverletzung wieder erstarken Klaus Eckstein vom heimischen LCN mit einer Zeit von 17:15 Minuten. Bei den Frauen siegte Marie Pröpsting aus Hannover mit einer starken Zeit von 19:22 Minuten.

Neben den vier Schülerläufern und dem 5 km- und 10 km-Lauf starteten noch 15 Einstiegsläufer und 12 Walker sowie drei Rollstuhlfahrer auf die 2 km lange Runde. Bemerkenswert ist vor allem nicht nur die Teilnahme von Topläufern, sondern der Start zahlreicher Anfänger, Erst- und Hobbyläufer in den verschiedenen Läufen, die ohne Anspruch auf einen Platz auf dem Siegertreppchen den Mut und die Anstrengung auf sich genommen hatten, den jeweiligen Parcours zu bewältigen.

Zusammengefasst wird vom Orga-Team des LCN festgestellt, dass es sich gefreut hat

- über die angenehmen Wetterbedingungen für die Teilnehmer und vielen Zuschauer an der Strecke und am Stadtplatz,
- über den erneuten Teilnehmerrekord bei den Schülerläufen,
- dass es dank der vielen LCN-Helfer/innen und mit der Unterstützung durch das THW und den MHD und medizinischen Dienst bei diesem herausragenden Sportereignis in der Nordhorner Innenstadt mit der Organisation in den

verschiedenen Aufgabenbereichen reibungslos geklappt hat,

- über die wiederholt geäußerte Zufriedenheit der Teilnehmer und Zuschauer mit der Veranstaltung,
- über die gute Resonanz und den regen Betrieb beim Rahmenprogramm auf dem Stadtplatz.

In einer Abschlussbesprechung des Organisations-Teams nach der Veranstaltung wurde allseits höchste Zufriedenheit festgestellt und bekanntgegeben, dass die 33. Nordhorner Meile voraussichtlich am Samstag, 14. September 2019, stattfinden wird und bereits jetzt dieser Termin im Nordhorner Sportkalender festgehalten werden sollte.

Reinhold Volken

Lake Runners



Die neueste Langzeitstudie aus Dänemark liest sich wie eine Bestätigung: Exzessives Laufen, heißt es darin, ist völlig ungesund. Für ihre Untersuchung hatten die Kopenhagener Forscher über mehr als ein



Jahrzehnt Daten von 1100 Hobby-Läufern und mehr als 400 Nicht-Joggern gesammelt.

Das Fazit: Gesund ist nur das moderate und langsame Laufen. Wer hingegen jeden Tag wie wild durch den Wald rennt, hat dieselbe hohe Sterblichkeitsrate wie Couch-Potatoes.

Wichtig sei auch das Tempo: nur nicht zu schnell! Man sollte sich noch genüsslich mit dem Laufpartner unterhalten können.

Das Laufen ist eine der effektivsten Möglichkeiten abzunehmen: Pfunde purzeln, der Körper erfährt eine wundersame und angenehme Verwandlung. Lob und Anerkennung sind auf deiner Seite. Statt Kippen, Eis und Schokolade, geht es nun regelmäßig auf die Laufstrecke.

War die Waage jahrelang ein Staubfänger im Keller, wird sie erst zum Schmeichler, dann jedoch vom Warner zum Diktator.

Jeden Freitag von April bis September trainiere ich seit vier Jahren eine solche Laufgruppe. Wir treffen uns um 18 Uhr am Vechtesee, Nordhorn-Bootscenter.

Es kommen jährlich neue Laufeinsteiger hinzu und haben sehr



viel Freude an diesem Sport. Sie lieben die Abwechslungen und Herausforderungen und das anschließende Dehnen.

Den Saisonausklang genießen wir immer gemeinsam beim gemütlichen Dinieren und freuen uns auf den ersten Freitag im April.

Eure

Susanne Sloot-Schöpping



Funktionsgymnastik am Donnerstag

Wir treffen uns an jedem Donnerstag von 18 bis 19 Uhr in der der Ludwig-Povel-Schule (ehemals Gerhart-Hauptmann-Realschule).



Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmtraining, das wir auch gerne bei schönem Wetter draußen am Kanal mit einer Jogging- oder Walkingrunde starten. Danach geht es in die Sporthalle. Durch ausgewählte und rückenfreundliche Kräftigungsübungen wird unsere Muskulatur verbessert. Für einen angenehmen Abschluss sorgen dann Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Gabi Smemann

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 (ehemals Gerhart-Hauptmann-Realschule) zum Seniorensport. Die Gymnastikstunde beginnt als Aufwärmung mit dem

Herz-Kreislauftraining, dann eine abwechslungsreiche, rückschonende Wirbelsäulengymnastik mit vielen Gleichgewichtsübungen, die unseren Rücken stärkt und unsere Muskelkraft erhält.

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, Bällen, Hanteln usw. eine abwechslungsreiche Aquastunde an.

Sommerradtour



Dieses Jahr war Klausheide das Ziel unserer Sommerradtour. Im Restaurant Wolkenlos gab es Kaffee und Kuchen für 62 Teilnehmer.

Walking und Nordic-Walken

Donnerstags um 9 Uhr treffen wir uns am Vechtesee (Boots- haus) und zwar bei jedem Wetter!!



Freibadgymnastik



Von Mai bis September sind wir jeden Mittwoch um 9 Uhr am Freibad!

9 bis 10 Uhr Gymnastik auf der Wiese/10 bis 10.30 Uhr Wassergymnastik im Wellenbecken.

FIT UND WELL, POWER AUF DAUER

Montags um 18 Uhr: Trotz widriger Umstände -die Sporthalle und der Sportplatz wurden renoviert-

bleiben die zahlreichen Teilnehmerinnen dabei und trainieren Kraft und Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht mit Musik und Spaß.

Eine wirklich tolle und sehr fitte Damengruppe!! In der abwechslungsreichen Stunde kommen Übungen zum Einsatz, die nebenbei auch die Körperwahrnehmung schulen, und die Stabilität der Bindegewebsstrukturen steigern. Dies sorgt für eine gesteigerte Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt die Muskulatur vor Verletzungen und hält den Körper in Form.

Die alljährliche Radtour hat immer ein Überraschungsziel. Dort gibt es ein kreatives Picknick- Buffet aus mitgebrachten Köstlichkeiten und war auch dieses Jahr wieder sehr gelungen.

Vielen Dank an Sonja A., Ruth, Martina, Mechthild und Christel, die mich ab und zu vertreten.

FIT UND FUN FÜR FRAU UND MANN

So lautet unser Motto am Donnerstagabend um 18:15 bis 19.15 Uhr.

Seit 20 Jahren trainieren wir unseren Körper effektiv mit zahlreichen Übungen aus der Funktionsgymnastik. Viele sind von Anfang an dabei und erhalten sich so ihre körperliche Fitness, die gerade im Alter immer wichtiger wird. Neue anspruchsvolle Übungen aus dem Bereich des Faszientrainings wurden

mit in die Übungen aufgenommen und werden gerne angenommen.

Gut, dass dies Workout noch bis in den Oktober draußen stattfinden konnte, denn auch hier mussten wir auf die Turnhalle verzichten.

DIE MONTAG-GRUPPE der Männer

Vor einem Jahr habe ich die „Montaggruppe“ Männer übernommen.

Um 19 starten wir mit vielfältigen Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit. Auch das Rhythmusgefühl und die Koordinationsfähigkeit, die bei Alltagsbewegungen immer wieder wichtig ist, werden durch den Einsatz von Musik geschult.

Sicher fiel den Teilnehmern die Umstellung schwer, aber wir haben uns bereits gut aufeinander eingestellt.

Die sommerliche Wetterlage hat es uns ermöglicht, möglichst lange die Außenanlagen zu nutzen. Bis in den Oktober haben wir sogar mit Flutlicht Sport gemacht.



Dadurch wird zusätzlich die Wahrnehmung geschult.

Die Gruppe ist und bleibt hoch motiviert, sich die über Jahrzehnte erarbeitete Fitness zu erhalten. Neben dem anstrengenden gesundheitsfördernden Programm kommt der gesellige Teil nicht zu kurz. Jeweils am Montag nach Rosenmontag trifft sich die Gruppe zu einer „sportlichen Nachbetrachtung“ in geselliger Runde.

Vielen Dank an Berthold, der mich ein paar Mal vertreten hat.

Sonja Heeger

Jahresbericht der Triathlon-Abteilung



Auch im Jahr 2018 konnten einige LCN-Triathleten herausragende Erfolge erzielen. Besonders

hervorzuheben sind die Leistungen von **Heinrich Wilmink (Foto)**.

Anfang Juli wurde er deutscher Meister über die Triathlon-Sprintdistanz (750m Schwimmen, 20km Radfahren, 5km Laufen) in der Altersklasse M60 in Düsseldorf.

Eine gute Ausgangsposition erreichte Heinrich bereits nach der Auftaktdisziplin, dem Schwimmen. Hierbei muss man erwähnen, dass das Schwimmen die große und einzige Schwäche von Heinrich ist. Zusätzlich war das Tragen eines Neoprenanzuges verboten, was eigentlich noch ein Nachteil für ihn ist. Aber durch hartes und gezieltes Training machte er enorme Fortschritte in dieser Disziplin und konnte seinen Rückstand nach dem Schwimmen relativ gering halten.

Anschließend übernahm er dann auch schnell die Führung. Glücklicherweise überquerte er dann als Erster der AK M60 die Ziellinie.

Eine Woche später wurde dieser Erfolg noch getoppt. Es stand die Duathlon-WM in Odense, Dänemark, an. Nach Bronze und Silber bei den Titelkämpfen der letzten beiden Jahre in Australien und Spanien peilte er diesmal die Goldmedaille an. Dieses sollte ihm auch eindrucksvoll gelingen. Er ging über die Duathlon-Sprintdistanz an den Start. Zuerst musste ein 5km-Lauf absolviert werden.

Hier übernahm er sofort die Führung, die aber sehr knapp war. In

der Wechselzone konnte er durch einen schnellen Wechsel seine Führung etwas ausbauen, so dass keiner seiner Konkurrenten ihn auf der 20km langen Radstrecke im Windschatten folgen konnte. Beim abschließenden Lauf über 2,5 km konnte er seine Führung souverän behaupten und holte sich mit über zwei Minuten Vorsprung den Weltmeistertitel im Duathlon in der AK M60.

Einen großen Erfolg feierte auch unser Triathlet **Nicholas Lembecke (Foto)**. Er holte Anfang



September den Landesmeistertitel in der Altersklasse M30 beim Maschsee-Triathlon in Hannover.

Nicholas startete auf der Kurzdistanz, auch bekannt als Olympische Distanz. Hierbei muss eine Strecke von 1,5 km Schwimmen, 40km Radfahren und 10km Laufen zurückgelegt werden. Diese bewältigte er in weniger als zwei Stunden (1:59:29), was neben dem Landesmeistertitel in der AK M30, auch einen sehr guten 3. Platz in der Gesamtwertung bedeutete.

Über die gleiche Distanz gewann Nicholas bereits vier Wochen vorher den Channel-Triathlon in Rheine.



Auch andere Athleten konnten in dieser Saison gute Ergebnisse erzielen. **Daniel Ensink** (Foto) gewann den Sprinttriathlon in Harsewinkel und in Viersen. Marvin Beckemper siegte in Steinfurt und Rheine ebenfalls über die Sprintdistanz.

Große Ziele hatte dieses Jahr auch Maurice Backschat. Zuerst war er bei der Langdistanz WM in Odense, Dänemark, am Start. Nach drei Kilometer Schwimmen, 180km Radfahren und 30 km Laufen erreichte er einen 7. Platz in der Altersklasse der 25 bis 29-Jährigen. Nach dem Vizeweltmeistertitel im letzten Jahr hatte er eine bessere Platzierung angestrebt. Im September war er dann in Südafrika bei der Ironman 70.3 WM an der Startlinie. Hier mussten 1,9km geschwommen, 90km mit dem Rad und 21 km auf der Laufstrecke zurückgelegt werden. Leider erreichte er nur einen für ihn enttäuschenden 33. Platz in seiner Altersklasse M25.

Ein anderer Athlet hatte aber eine etwas längere Strecke zu bewältigen. Harald Schrader war beim größten Langdistanz-Triathlon der Welt am Start, der Challenge Roth. D.h. 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und 42km laufen. Nach 12 Stunden und 31 Minuten erreichte er zufrieden die Ziellinie.

Ein Highlight war natürlich auch der Nordhorner Triathlon. Als Mitveranstalter waren wir an der Organisation beteiligt. Der Wettkampf lief reibungslos und kam bei Athleten und Zuschauer sehr gut an. Sportlich lief es für unsere Triathleten auch sehr gut. Platz 1 ging an Maurice Backschat. Er siegte knapp vor Nicholas Lembcke. Zahlreiche weitere LCN-Athleten haben es in die Top-Ten geschafft.

Langstreckler auch 2018 wieder in der Erfolgspur

Auch in der zu Ende gehenden Saison 2018 waren wieder viele Langstreckenläufer und -läuferinnen sehr erfolgreich im Dress des LCN unterwegs. Zu Beginn der Saison im Februar konnten Gerold Nyhoff, Jörg Amt und Ingo Beckemper den Niedersachsentitel in der Crosslauf-Mannschaftswertung in Lönningen feiern.

Bei den folgenden Meisterschaftswettkämpfen auf Landes- und

Bundesebene, wo der LCN mit seinem starken Team zu den Favoriten gehörte, waren leider verletzungsbedingt einige Akteure wie Klaus Eckstein, Jan Holboer, sowie Jörg Amt außer Gefecht. Somit konnten hier leider nicht die angestrebten Ziele umgesetzt werden.

Dennoch gab es im Verlauf der Saison herausragende Ergebnisse von unterschiedlichen Athletinnen und Athleten. **Gerold Hartger** (Foto) gewann eine Vielzahl von



Läufen, bei denen er an der Startlinie stand. Besonders in den Niederlanden kennt ihn mittlerweile jeder Laufveranstalter. Seine „schlechteste“ Platzierung in der vergangenen Saison war der dritte Rang bei der Nordhorner Meile.

In der Niedersächsischen Bestenliste (kurz NLV-Liste) über 10 km liegt er mit 31:33 Min. wie im vergangenen Jahr wieder an erster Stelle. (Altersklasse M35)

Einen weiteren ersten Platz im Ranking des NLV belegt Berthold Nykamp, dies sowohl im Marathonlauf (M70) in 3:53,18 Std. sowie auf der Halbmarathonstrecke in 1:47,19 Std.

Sehr erfolgreich war in dieser Saison auch wieder **Edith Stiepel** (Foto), die ihre eigenen Bestzeiten über 10 Kilometer mehrfach pulverisierte und mit ihrer Zeit vom Straßenlauf in Nordwalde Ende Oktober (40:19 Min.) ein Ausrufezei-



chen setzte und sich an zweiter Stelle in Niedersachsen (W35) positionierte.

Im Halbmarathonlauf ist sie mit ihrer Zielzeit vom Lauf in Lönningen im Frühjahr (1:29,42 Std.) im NLV-Ranking beste Niedersächsinn.

Weitere vordere Platzierungen in der NLV-Bestenliste: Guido Bouwer: 6. Platz über 10 km (M45) in 36:07 Min.; Jan Holboer: 4. Platz über Halbmarathon (M45) in 1:21,57 Std.; Gerold Nyhoff: 5. Platz über 5000m (M50) in 18:26,2 Min.; Jörg Amt: 4. Platz über Halbmarathon (M50) in 1:21,35 Std. Eine Vielzahl von vorderen Platzierungen und Podestplätzen konnten darüber hinaus von Athletinnen und Athleten wie Jutta Baarlink, Heiner Wilmlink, Marvin Beckemper, Stefan Würth, Guido Bouwer, Frank Veltmaat oder Klaus Barlage errungen werden, um nur einige zu nennen.

Dieter Dinkhoff

Trainingsgruppe Mehrkampf montags 16.30 bis 18 Uhr

Unsere Trainingsgruppe besteht zurzeit aus 13 aktiven Sportlerinnen und Sportlern im Alter von 12 bis 17 Jahren, die hauptsächlich Breitensportorientiertes Training betreiben. Neben einigen interessensbedingten Abgängen haben wir im Jahr 2018 viele altersbedingte Zugänge aus der Trainingsgruppe von Gaby Fortmann erhalten.

Mit den beiden Trainern Dominic de Lacy Marshall und Arne

Opitz arbeiten die Jugendlichen an Grundlagen der Koordination, der allgemeinen Beweglichkeit und der Kondition. Dabei werden die Athleten in verschiedenen Disziplinen ausgebildet, um sie - vor allem in jungem Alter - möglichst vielschichtig an die Wettkampfleichtathletik heranzuführen. Bei entsprechendem Interesse werden vorhandene Stärken durch passende Trainingsmaßnahmen weiter ausgearbeitet und verstärkt trainiert.

Durch die Sanierung der Deegfeldhalle und des Sportplatzes musste die Gruppe im Jahr 2018 mehrfach auf verschiedene andere Sportstätten ausweichen und konnte nicht immer, wie angedacht, eine adäquate Vorbereitung auf die Freiluftsaison vornehmen. Wettkämpfe wurden von den Jugendlichen daher auch nur sporadisch besucht.

Unser Ziel ist es daher, die Hallensaison zu nutzen, um das Training leistungs- und wettkampforientierter zu gestalten. Im Kalenderjahr 2019 wollen wir unsere Athleten verstärkt zu Wettkämpfen begleiten.

*Für die Trainingsgruppe
Dominic de Lacy Marshall und
Arne Opitz*



Leistungsgruppe "Lauf" im LC Nordhorn

In dieser Gruppe trainieren Mädchen und Jungen im Alter von 14 bis 22 Jahren, die eine Vorliebe für die Sprintdistanzen (100m - 400m), sowie für die Mittelstrecken (800m - 5000m) entwickelt haben.

Der Gruppe gehören bis zu zehn Athleten an, die ausschließlich mit dem Ziel der Teilnahme an den Landes-, Norddeutschen- oder Deutschenmeisterschaften trainieren. Je nach Alter trainieren die Athleten bei jeglichem Wetter zwischen vier und sechs 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, Tilenberge).



Das Bild zeigt alle Athleten der Leistungsgruppe bei den diesjährigen Landesmeisterschaften in Papenburg.

Oben v.l.: Philine Raether, Julia Holboer, Finja Buchalla, Josephine Skutta, Elisabeth Schöffel. Vorn: Rieke Emmrich, Lukas Kües und Rene Hellweg.

Die Athleten nehmen alle aktiv am Wettkampfsport teil und konnten ihre diesjährigen Leistungen im Rahmen von Regions- und Landesmeisterschaften, bis hin zu Norddeutschen- und Deutschen Meisterschaften verbessern. Im Folgenden ein kurzer Überblick über einige Erfolge einzelner Athleten der Leistungsgruppe in der Saison 2018:

U20

Aufgrund ihrer Abiturvorbereitung musste **Finja Buchalla** (Foto) das Training ein wenig in den



Hintergrund stellen. Dennoch wurde die NLV-Kaderathletin Landesmeisterin über die 2000m Hindernis Distanz, Vize-Landesmeisterin in der 3x800m Staffel, war Mitglied des

Staffelteams „StG Nordhorn Mep-
pen“ über 3x800m bei den Deut-
schen Meisterschaften in Nürnberg
und erreichte mit ihren Teamkolle-
ginnen im Vorlauf Platz 6.

U18

Ebenfalls Vizelandesmeisterin über
3x800m und Mitglied des Staffelte-
ams über 3x800m bei den Deutschen
Meisterschaften in Nürnberg war **Jo-
sephine Skutta** (Foto). Josephine



war wie Finja Mitglied im Landeska-
der und erreichte bei den Landes-
meisterschaften in der U 18 und der
höheren AK U20 in den Einzeldis-
ziplinen immer gute Platzierungen
im Mittelfeld, bspw. Platz vier bei
den Landesmeisterschaften über die
1500m Hindernisdistanz.

Julia Holboer steigerte in der vergan-
genen Saison fast mit jedem Wett-
kampf Ihre Bestleistungen über
800m und 1500m. So erreichte Sie
bei den Norddeutschen Meister-
schaften in Berlin eine Bestzeit von
4:59,25. Bei den Landesmeister-
schaften der U18 holte Julia sich so-
gar die Bronzemedaille. Auch Julia
war Mitglied des Staffelteams über
3x800m bei den Deutschen Meister-
schaften in Nürnberg und erreichte
mit ihren Teamkolleginnen im Vor-
lauf Platz 6.

Rene Hellweg fühlte sich sowohl auf
den Sprint- als auch auf den 800m
Distanzen wohl. So konnte er in die-
sem Jahr erstmals an den Landes-
meisterschaften über 800m teilneh-
men, und half zugleich noch in der
Männermannschaft der „StG Lingen
Nordhorn“ bei den Landesmeister-
schaften der DMM aus. Hier verpas-
ste die Mannschaft um lediglich
zwei Punkte die Bronzemedaille.

U16

Mit Rieke Emmrich und
Philine Raether sind zwei weitere
LCN-Athletinnen aufgrund ihrer er-
folgreichen Saison in den Landeska-
der des NLV einberufen worden.
Gleichzeitig wurden beide Athletin-
nen (Rieke: 800m, Philine: 300m)
für einen Einsatz beim Länderver-
gleichskampf der norddeutschen
Verbände nominiert.

Für **Rieke Emmrich** (Foto)
kristallisierte sich die 800m-Distanz

in dieser Saison als Paradedisziplin her.



Erfolgreich bei den Deutschen Meisterschaften: Rieke Emmrich und Philine Raether mit ihrem Trainer Birger Wieking

aus. Mit der U-16 Staffel der „StG Nordhorn Haren“ über 3x800m sicherte sie sich ihren ersten Landestitel, ein weiterer Landestitel folgte über die 800m Einzeldistanz. Mit der Siegerzeit von 2:17,57 sicherte sich Rieke einen neuen Kreisrekord und liegt damit in der niedersächsischen Bestenliste auf Rang eins.

Des Weiteren wurde Rieke über die 800m Distanz norddeutsche Vizemeisterin und sicherte sich mit einem spannenden und mutigen Schlusspurt bei den deutschen Ju-

gendmeisterschaften die Bronzemedaille über 800m. In ihrem ersten „Testlauf“ über die 1500m Hindernisdistanz stellte Rieke mit 5:46,41 zudem einen Landesrekord auf, da diese Disziplin im Jahr 2018 erstmals als offizieller Wettbewerb für die AK W15 zugelassen wurde.

Gleich zu Jahresbeginn legte Philine Raether den Grundstein für ihre erfolgreiche Saison. Über 800m holte Philine sich den Vizelandestitel bei den Hallenlandesmeisterschaften, über die „just for fun“ gelaufene 300m Sprintdistanz verpasste sie nur knapp die Bronzemedaille. Zusammen mit der „StG Haren Nordhorn“ sicherte sie sich ebenfalls den Landestitel in der 3x800m Staffel. Im Verlauf der weiteren Saison erreichte Philine über 800m und 300m zwei weitere Vizelandestitel. Über 300m liegt die junge Athletin mit Ihrer Zeit von 42,29 auf Rang zwei im Landesranking und sicherte sich mit dieser Zeit ebenfalls einen neuen Kreisrekord.

Einen weiteren Höhepunkt konnte Philine mit der Endlaufteilnahme bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 800m feiern.

Ebenfalls erstmals bei den Landesmeisterschaften starten durfte Elisabeth Schöffel, die beim Pfingstsportfest in Zeven die geforderte NLV-Norm mit ihrer Zeit von 2:35,36 deutlich um fast 5 Sekunden unterbot. Elisabeth war zusätzlich bei den regionalen Volksläufen auf den Schülerdistanzen erfolgreich

(Bentheimer Waldlauf Platz 2, OLB Citylauf Schüttorf Platz 1, Emlichheimer Pfingstlauf Platz 2, Nordhorer Meile Platz 1).

Lukas Kües schaffte es sogar, alle vier zuvor genannten Volksläufe als jeweiliger Altersklassen- und Gesamtsieger zu dominieren und ist somit ein fester Bestandteil der regionalen Straßenlaufszene. Bei den Landesmeisterschaften startete Lukas sowohl über die Cross- als auch über die 3000m Distanzen und sicherte sich immer Platzierungen im „Top-Ten Bereich“.

Insgesamt konnte sich die Athletinnen und Athleten der Trainingsgruppe „Lauf“ in der Hallen- und Freiluftsaison 2018 über folgende Medaillen freuen:

Deutsche Meisterschaften: 1x Bronze; Norddeutsche Meisterschaften: 1x Silber; Landesmeisterschaften: 4x Gold, 5x Silber, 2x Bronze.

Ausblick Saison 2019

Mit Charlotte Grimm und Marlena Knief werden voraussichtlich gleich zwei 800m Läuferinnen aus der Niedergrafschaft die Leistungsgruppe „Lauf“ beim LC Nordhorn verstärken. Bei ihrem ersten Testlauf über 800m verpasste bspw. die erst 12jährige Charlotte mit ihrer Zeit von 2:46,44 nur um 1,44 Sekunden die 800m-Norm für die Hallenlandesmeisterschaften der höheren Altersklasse W14.

Für die kommende Saison wird erneut eine Startgemeinschaft mit benachbarten Vereinen angestrebt. Nach jetzigem Stand wird eine Startgemeinschaft unter dem Namen „StG Nordhorn Meppen Haren“ gebildet. Ziel wird es sein, dass gleich zwei 3x800m Staffeln der AK WJU 18/20 bei den Deutschen Meisterschaften im Berliner Olympiastadion an den Start gehen können.

Von den bislang sieben startberechtigten Athletinnen stellt der LC Nordhorn gleich fünf Athletinnen.

Birger Wieking

Und nun fast zum Schluss: Die Kindergruppe

Mit viel Begeisterung wurde direkt nach den Ferien die neue Tartanbahn eingeweiht. Nach langer Wartezeit war es nun endlich wieder möglich, alle leichtathletischen Herausforderungen zu üben. Unsere Gruppe wuchs bis zu den Sommerferien konstant bis auf fast 30 Kinder an, so dass klar wurde, dass weitere Trainerunterstützung erforderlich wird.

Aus der LC-Jugendgruppe erklärte sich Pia Wassink bereit, als Co-Trainerin eingesetzt zu werden. Pia hatte im Frühjahr den Jugendleiterkurs (Juleica) absolviert. Seit dem Sommer begleitet sie das Kindertraining jede Woche und vertritt auch, falls das mal erforderlich ist.

Mit den Sommerferien veränderte sich Einiges in der Gruppe. Trainingszeiten anderer Sportaktivitäten kollidierten mit unserem Training, andere wechselten die Schule und wollten nun mit den neuen Freunden neue Sportarten ausprobieren. Einige haben sich umorientiert, dafür haben wir einige neue Kinder hinzugewonnen.



Das allgemeine Wettkampfinteresse beschränkte sich in diesem Jahr auf die Gildehauser Veranstaltungen, an denen jedoch sehr ordentliche Ergebnisse erreicht wurden. Im nächsten Jahr hoffen wir, wieder mehr Wettkampfmotivation erzeugen zu können. Eine Sache haben wir jedoch erreicht: Die Kinder haben Spaß an Bewegung und an leichtathletischen Herausforderungen und sie kommen gern zum Training.

Nadine Eckstein und Pia Wassink



Zwei Aushängeschilder für den LCN und den Nordhorner Sport gestorben: Nachrufe zum Tode von *Heinrich Niemeyer* und *Gerd Witulski*

Im Laufe dieses Jahres musste der LCN den Tod zwei seiner verdienstvollen Sportler beklagen. Es handelt sich um Heinrich Niemeyer und Gerd Witulski. Beide waren durch und durch Jahrzehnte lang Sportler.

Niemeyer war mehr als Läufer und Leichtathlet aktiv, während Witulski zunächst ein hervorragender Fußballer beim SV Eintracht Nordhorn war und später dann bis ins hohe Alter im LCN und dort freiwillig und mit hohem Engagement verschiedene Aufgaben übernahm.

Heinrich Niemeyer war eine der tragenden Säulen im LCN, Mitglied seit 1958, seit Jahren stellvertretender Vereinsvorsitzender bis Anfang 2018.

Er leitete und führte seit Jahrzehnten eine sog. „**Männer-Montagsgruppe**“ (siehe Foto) bis zum Sommer 2017, war 1978 Mitbe-



gründer des „LCN-Lauftreffs Tillenberge“ und dortiger Lauftreffleiter bis 2017, 1987 Mitinitiator der „Nordhorer Meile“ und 19 Jahre lang verantwortlicher Mitgestalter der seit 1999 alljährlich herausgegebenen Broschüre „Informationen aus dem Vereinsleben des LCN“.

Durch eine schwere Erkrankung musste er im vergangenen Jahr seine erfolgreiche aktive sportliche Tätigkeit beenden. Sein angestrebtes Ziel, im letzten Jahr das 50. Mal das Deutsche Sportabzeichen zu erlangen, blieb im dadurch verwehrt. Für uns alle verstarb Heinrich Niemeyer völlig unerwartet am Ende des Tages seines 81. Geburtstages an den Folgen einer Hirnblutung in einer Klinik in Enschede/NL.

Gerd Witulski gehörte in den 50-iger Jahren zur legendären



Foto: Iris Kersten/©GN

Mannschaft von Eintracht Nordhorn, die in die damalige Oberliga Nord

aufstieg und die Massen in die ehemals benannte „Bernhard-Niehues-Kampfbahn“ anzog.

Nach seiner späteren Fußball-Trainerzeit fand er vor 40 Jahren den Zugang zur Leichtathletik und somit zum LCN.

Dort war er mit großem Engagement bis 2007 Sportabzeichenobmann. 39 Mal erfüllte er die Bedingungen zur Erlangung des Deutschen Sportabzeichens. Bedingungen zur Erlangung des Deutschen Sportabzeichens.

Zudem war er ein sehr beliebtes Mitglied in der LCN-Männer-Montagsgruppe“, in der er auch zum Abschluss der jeweiligen Übungsstunde noch zum Fußballspielen anregte und fast regelmäßig beim Duschen mit seiner herrlichen

Zudem war er ein sehr beliebtes Mitglied in der LCN-Männer-Montagsgruppe“, in der er auch zum Abschluss der jeweiligen Übungsstunde noch zum Fußballspielen anregte und fast regelmäßig beim Duschen mit seiner herrlichen Stimme beliebte Lieder sang.

Im Jahre 2005 musste er sich einer langwierigen Hüftoperation unterziehen, von der er sich unter Aufgabe seiner aktiven Laufbahn nicht mehr erholte. Er verstarb am 4. Juli 2018 im Alter von 90 Jahren in einem Pflegeheim in Nordhorn.

Der LCN hat Heinrich Niemeyer und Gerd Witulski für ihre

brachten Leistungen sehr viel zu verdanken. Wir werden sie beide sehr vermissen und weiterhin in guter Erinnerung behalten.

Reinhold Volken

***Redaktion und Layout
der
„Informationen aus dem Vereinsleben 2018“:
Werner Jäckering***



Internet-Adressen:

www.lc-nordhorn.de

www.nordhorner-meile.de

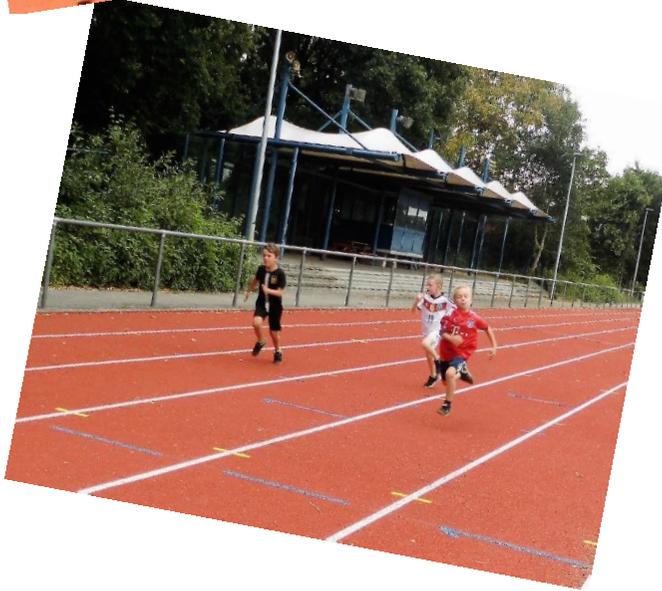
www.lcn-triathlon.de

Kleine Fotogalerie









Inhalt

Vorwort	1
Bericht des Vorsitzenden	2
Kinder-Leichtathletik	3
Sportabzeichen	4
Kraftsportgruppe	5
40 Jahre Lauffreff	5
Nordhorner Meile	6
Lake Runners	7
Funktionsgymnastik	9
Wassergymnastik	9
Sommertour	9
Walking	10
Freibadgymnastik	10
Fit und well	10
Montag-Gruppe	11
Triathlon	11
Langstreckler	13
Trainingsgruppe Mehrkampf	15
Leistungsgruppe Lauf	16
Die Kindergruppe	19
Nachrufe	20
Kleine Fotogalerie	23