

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



Die 19. Auflage der seit dem Jahre 1999 alljährlich erscheinenden Broschüre „**Informationen aus dem Vereinsleben**“ des Jahres 2017 liegt hiermit vor. Sie soll in erster Linie das vielfältige Vereinsleben des LCN den Mitgliedern aus allen Vereinssparten bekanntgeben und soweit wie eben möglich informieren und gleichzeitig einer interessierten Öffentlichkeit über die sportlichen und gesellschaftlichen Angebote unseres Vereins unterrichten. Sie ist, so hoffen wir, damit gleichzeitig ein wichtiges Bindeglied als „Kontakt- und Informationsbörse“ zwischen den Leistungssportlern und den vielen Gesundheits- und Hobbysportlern von Jung und Alt.

Mit der Herstellung der Broschüre ist bereits Anfang Oktober begonnen worden nach Ablauf der sportlichen Hauptsaison, um sie rechtzeitig den LCN-Mitgliedern in den Übungsgruppen auszuhändigen und sie neben der Bekanntgabe des Termins mit Tagesordnung über die nächste

Mitgliederversammlung im neuen Jahr in den GN zu informieren. Damit kann auf eine lang andauernde Berichterstattung der Übungsleiter in der Mitgliederversammlung verzichtet werden.

**Termin: 12.01.2018, 18.30 Uhr
Vereinsheim NS Sparta 09,
Querstr. 7**

Diese Broschüre enthält in lockerer Form, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, in Wort und Bild eine Reihe von Rechenschaftsberichten aus den verschiedenen Sparten des Vereins und soll damit die zahlreichen sportlichen Erfolge seiner Leistungssportler herausstellen, aber auch aus den vielen Übungsgruppen mit ihren vielfältigen sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten berichten. Im Einzelnen verweisen wir dazu auf die Berichterstattung in den örtlichen Medien und auf die Internet-Adressen www.lc-nordhorn.de, www.nordhorner-meile.de und www.lcn-triathlon.de

Abschließend danken wir den unterzeichnenden Autoren aus den verschiedenen Leistungsgruppen für die von ihnen gelieferten Rechenschaftsberichte und Fotos. Wir wünschen uns eine gute Aufmerksamkeit beim Lesen und sind gerne zur Entgegennahme von Anregungen bereit.

Nordhorn, Dezember 2017

Heinrich Niemeyer und Reinhold Volken.

Bericht des Vorsitzenden, Stand 19.11.2017

19.11.1957, Cafe‘ am Rathaus: Leichtathleten der beiden Nordhorner Sportvereine Eintracht und NS Sparta 09 gründen den Leichtathletik Club Nordhorn. Über 60 Leichtathleten schlossen sich dem neuen Verein an. Im 60-igsten Jahr seines Bestehens zählt der LCN 550 Mitglieder, die in mehreren Sparten unterschiedlichsten Sportarten nachgehen können: von Fitness- und Präventions-sport bis hin zum leistungsorientierten Training und der Teilnahme an Wettkämpfen auf regionaler und internationale Bühne.

Im Gründungsjahr und den anschließenden Jahren bestachen insbesondere die Leichtathleten durch hervorragende sportliche Leistungen. Heute sind es die Jugendlichen und die Mehrkämpfer in den Reihen der Leichtathleten, die „Langstreckler“ sowie die Triathleten, die durch vordere Platzierungen auch auf internationalem Parkett auf sich aufmerksam machen.

In den vergangenen 60 Jahren hat sich der LCN zu einem anerkannten und festen Bestandteil in der Nordhorner und Grafschafter Sportwelt entwickelt. Die Leistungen des LCN beruhen auf dem Einsatz der Ehrenamtlichen, die freiwillig und sehr engagiert ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihre freie Zeit und ihre Kompetenzen in den Verein einbringen. Die hieraus resultierenden Leistungen tragen u.a. zur sozialen In-

tegration und Bindung genauso wie zur Gesundheitsförderung, zur Erziehung und Bildung von Menschen bei.



Verleihung GN-Sonderpreis 2017 für die Ausrichtung der Nordhorner Meile

Besonderes Engagement leisten nicht nur die zahlreichen Übungsleiter/innen in ihrem wöchentlich stattfindenden Trainingsangeboten sondern auch die vielen ehrenamtlichen Helfer, deren Unterstützung erst die Sportveranstaltungen des ausrichtenden LCN ermöglichen: 40 Jahre LCN-Lauftreff Tillenberge, über 30 Jahre Nordhorner Meile, für dessen Ausrichtung der LCN in 2017 den GN-Sonderpreis erhielt, über 20 Jahre Leichtathletik-Hallensportfest der Grundschulen, Ausrichtung von regionalen Leichtathletik-Wettkämpfen, Nordhorner Silvesterlauf, Organisation von Charity-Läufen, Neuauflage des Nordhorner Triatlons in Zusammenarbeit mit dem Bootsclub und dem SV Vorwärts und Weiteres. Allen ehrenamtlich engagierten Beteiligten gebührt sehr großer Dank. Ein Dankeswort richte ich auch an die zahlreichen Sponsoren, ohne deren finanzielle Unterstützung, Sportveranstaltungen, die weit über die

Stadtgrenzen hinaus Anerkennung finden, nicht durchgeführt werden könnten. Dies gilt in gleichem Maße für die vielen „Netzwerkpartner“, die den LCN unterstützen: befreundete Vereine, Stadt Nordhorn, Landkreis, Polizei und vielen anderen.

Die Leichtathleten setzten Impulse. Wir verzeichneten ausgezeichnete Ergebnisse in den Leistungsgruppen der Läufer/innen um Birger Wieking sowie bei den Mehrkämpfern um Holger Gellink. Die Trainingsgruppen finden wieder deutlichen Zulauf, und darauf abgestimmt entwickelten die Leichtathletik-Trainer ein neues Konzept für das Leichtathletikangebot im LCN. Im nächsten Jahr werden dann wieder auf der sanierten Leichtathletik-Anlage (überregionale) Wettkämpfe unter der Regie des LCN stattfinden.

Für das Jahr 2018 wünsche ich allen LCN-Mitgliedern Gesundheit und gutes Gelingen für die gesetzten Ziele und Wünsche.

LCN-Lauftreff Tillenberge

40 Jahre besteht der LCN-Lauftreff im nächsten Jahre. 40 Jahre Laufaktivitäten an frischer Luft in der waldreichen Natur der Tillenberge. Jeden Sonntag um 10.00 Uhr, die Wetterlage ist nicht bedeutend, trifft sich nach wie vor eine Gruppe Laufbegeisterter zum Genießen der Bewegung: langsames oder schnelleres Laufen, Gymnastikeinlagen, Nordic-Walking.

Als lockerer Auftakt zur Bewegung in der Gruppe (leistungsgerecht), ergibt sich oft eine angeregte Unterhaltung. Viele Teilnehmer kennen sich seit Jahren: Neuigkeiten austauschen, Lauferwartungen beschreiben, Zipperlein andeuten ev. das Wetter kritisch beäugen.



Radtour aus dem Vorjahr

Die alljährlich anstehende Zusatzveranstaltung musste leider ausfallen. In 2018, also zum Jubiläum, soll jedoch wieder eine entsprechende Begegnung stattfinden. Anregungen dazu sind willkommen.

In eigener Sache: Nach 2018, dann inzwischen 40-jähriger Betreuung des LCN-Lauftreffs Tillenberge, sollte über einen Generationenwechsel nachgedacht werden. Gerne würde ich Betreuung und Organisation in jüngere Hände übergeben. Sollte jemand –natürlich auch weiblich – Interesse haben, diese Aufgabe zu übernehmen, bitte ich um Kontakt.

Heinrich Niemeyer

Die Abteilung der Konditionsstarken – Duathlon/Triathlon 2017

Es war mal wieder ein sehr erfolgreiches Jahr für einige Triathleten vom LCN. Bei der Duathlon Europameisterschaft in Soria, Spanien, waren Heiner Wilmink und Silvia Rode am Start. Heiner gewann dabei sensationell den EM-Titel über die Sprintdistanz in der AK M60. Hierbei musste er eine Strecke von 5 km Laufen, 20 km Radfahren und wieder 2,5 km Laufen bewältigen. Silvia Rode belegte einen guten 9. Platz in der AK W50.

Bei der Triathlon EM über die Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen) in Düsseldorf, kamen alle teilnehmenden LCN Athleten in die Top Ten. Den größten Erfolg holte sich Klaus Eckstein. Er gewann in der AK M50 die Silbermedaille. Nach dem Radfahren lag er noch auf Rang vier, aber aufgrund seiner enormen Laufstärke konnte er noch zwei Konkurrenten überholen, und sich den zweiten Platz erkämpfen. Heiner Wilmink erreichte einen guten 9. Platz. Jedoch stürzte er beim Radfahren, seine Paradedisziplin, was ihn leider einige



Plätze zurückwarf. Bei einem optimalen Verlauf wäre sicherlich ein Podiumsplatz möglich gewesen. Silvia Rode schaffte auch den Sprung in die Top Ten, was das gute Gesamtergebnis des LCN abrundete.

Klaus und Heiner waren auch bei der Triathlon WM in Rotterdam am Start. Klaus entschied sich wieder für die Sprintdistanz (750m/20km/5km). Er verpasste leider nach dem Schwimmen den Anschluss an die Spitzengruppe und verlor beim Radfahren weiterhin etwas Zeit. Beim Laufen setzte er alles auf eine Karte



und konnte sich noch auf den 6. Platz nach vorn arbeiten. Heiner Wilmink ging dieses Mal über die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen/40 km Rad/10 km Laufen) an den Start. Nach dem Schwimmen hatte er einen großen Rückstand und kam an 48. Stelle in seiner AK aus dem Wasser. Dann startete er eine fulminante Aufholjagd und belegte im Ziel einen sehr guten 9. Platz.

Den größten Erfolg feierte aber Klaus Eckstein. Er wurde bei der DM in Köln deutscher Meister über die Sprintdistanz. Klaus stieg als ei-

ner der ersten aus dem Wasser und verlor lediglich zwei Plätze beim Radfahren. An Position drei liegend wechselte er auf die Laufstrecke und konnte nach einem tollen Kampf die beiden vor ihm liegenden Athleten überholen und den DM-Titel in der AK M50 für sich sichern.

Besonders hervorzuheben sind auch die Erfolge von Maurice Backschat. Er startete beim Ironman 70.3 in Otepää, Estland. Hierbei sind 1,5 km im Wasser, 90 km auf dem Rad und 21 km auf der Laufstrecke zurückzulegen. Dort belegte er den dritten Platz in der AK M25, was gleichzeitig den 13. Platz in der Gesamtwertung bedeutete. Bei diesem Wettkampf waren auch Profis am Start. Mit dieser tollen Leistung qualifizierte er sich für die Ironman 70.3 WM 2018 in Südafrika. Maurice hatte aber noch ein weiteres Saisonhighlight. Bei der WM über die Langdistanz im kanadischen Penticton wurde er Vizeweltmeister in seiner AK M25. Er benötigte für drei Kilometer Schwimmen, 120 Kilometer Radfahren und 30 Kilometer Laufen 6:17:27 Stunden.

Eine ganz andere Hürde hatten Daniel Ensink und Markus Götz zu meistern. Sie waren beim Ironman in Hamburg am Start. Hierbei sind die Distanzen von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen zu bewältigen. Für Daniel war es die Premiere auf dieser Distanz. Nach sehr gutem Schwimmen und Radfahren brach er beim Laufen etwas ein. Dennoch finishte er nach

10:14 Stunden, was eine sehr gute Leistung für einen „Rookie“ ist. Markus Götz hat schon mehr Erfahrung auf dieser Distanz. Er teilte sich seine Kräfte solide ein und zeigte keine große Schwäche während des gesamten Wettkampfes. Er finishte kurz hinter Daniel nach 10:25 Stunden.

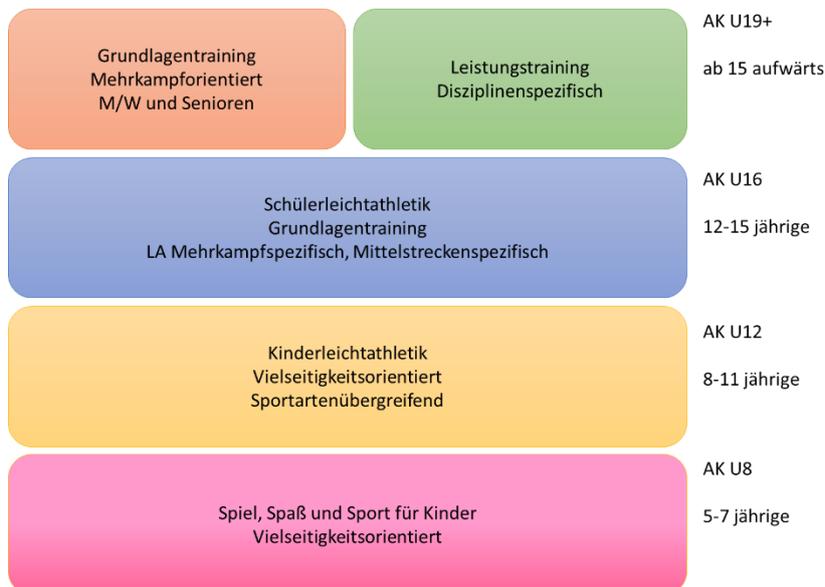
Ein besonderes Highlight war auch der Nordhorner Triathlon, wo wir auch an der Organisation beteiligt waren. Dieser Wettkampf verlief aus sportlicher und organisatorischer Sicht sehr gut für uns. Viele LCN-Athleten waren auf der Strecke als Athlet oder an der Strecke als Helfer beteiligt. Viele LCN Triathleten schafften es in die Top Ten zu kommen. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Marvin Beckemper. Der 18jährige Youngster überholte kurz vor Schluss mit einem fulminanten Endspurt sogar unseren Vorzeigethleten Klaus Eckstein und sicherte sich den 3. Platz in der Gesamtwertung. Über welches enormes Potenzial Marvin verfügt, zeigte er in den darauffolgenden Wochen. Er siegte bei den Wettkämpfen in Rheine und Riesenbeck über die Sprintdistanz.

Des Weiteren haben viele LCN Triathleten für gute Ergebnisse bei regionalen Triathlon-Wettkämpfen gesorgt. U.a. siegte Mark Feldschnieders beim Triathlon an der Thülsfelder Talsperre, Imke Sumbeck beim Nordhorner Triathlon, Klaus Eckstein in Borken und Steinbeck.

Viele Triathleten des LCN profitieren natürlich von unserem Trainer Bernhard Alferink. Beim Schwimmtraining fordert er uns richtig, und er steht uns auch ansonsten mit vielen Tipps und Ratschlägen zur Seite.

Carsten Böttick

Die Leichtathletik bewegt (sich)! Schüler- und Jugendabteilung des LCN mit konstanten Erfolgen und neuen Gesichtern



Die Nordhorner Leichtathleten renovieren und bauen um. Während die Stadt Nordhorn gerade die vom Verein genutzten Sportstätten am Schulzentrum Deegfeld auf den neuesten Stand bringt, ist auch der LCN aktiv, um vielseitigere Trainingsmöglichkeiten zu bieten und sein Angebotsspektrum zu erweitern. Hierzu verstärken auch neue Trainer das erfahrene Team des LCN.

Grundlage der Weiterentwicklungen der Leichtathletikabteilung bilden die regelmäßigen Treffen der Trainerinnen und Trainer, in denen gemeinsame Wünsche, Zielvorstellungen sowie Potenziale besprochen und weiterentwickelt werden. Gleichzeitig schauen die Trainer auf die Empfehlungen des Deutschen Leichtathletikverbandes und auf andere erfolgreiche Vereine, die in den letzten Jahren eine funktionierende Schüler- und Jugendarbeit organisieren konnten. Hieraus ergibt sich eine hierarchisch gestaffelte Untergliederung der Leichtathleten des LCN.

Mit vielen Ideen konnten im letzten Jahr bestehende Trainingsgruppen konstant weiterentwickelt, neue Trainerinnen und Trainer gewonnen sowie neue Trainingsgruppen etabliert werden:

Holger Große-Lögten und **Holger Gellink** bringen jeden Mittwoch die kleinsten Sportler des LCN in Bewegung. Nach dem Motto „Spiel, Spaß und Sport“ sammeln Kinder von 5 – 7 Jahren spielerisch vielseitige Bewegungserfahrungen. Mit Holger Gellink wirft der LCN ein besonderes Pfund in die Waagschale: Der Wurfspezialist des LCN trainiert mittwochs ebenfalls Leichtath-

letik- und Fitnessinteressierte ab 20 Jahren im Schulzentrum Deegfeld.

Gaby Fortmann ist das bekannte Gesicht in der Kinderleichtathletik. Sie trainiert im Schulzentrum Deegfeld mit Schülerinnen und Schülern ab 8 Jahren und führt diese spielerisch an die leichtathletischen Disziplinen heran.

Neu in der Kinderleichtathletik ist **Nadine Eckstein**. Sie ist zwar ebenfalls ein bekanntes Gesicht im LCN, sie unterstützt aber neuerdings auch die Kinderleichtathletik mit ihrem Wissen als Trainerin. Mit ihr dürfen alle Kinder ab 8 Jahren mittwochs im Schulzentrum Deegfeld trainieren.

Zusätzlich wird geplant, dass Nadine Eckstein am Mittwoch ein Training für die Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren in der Sporthalle der Ludwig-Povel-Schule anbietet. Hier wird es bald genaue Informationen geben. Damit unterstützt sie die Trainerriege der Gruppe „Schülerinnen und Schüler“.

Zu dieser Riege gehört schon lange **Alexander Wassink**. Er übernimmt von Birger Wieking die Gruppen im Grundlagentraining der Mittelstrecke. Montags und mittwochs können hier Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren im Deegfeldzentrum ihre Leistungen im Laufen verbessern. Zusätzlich bietet er am Freitag noch eine Trainingseinheit im Floorball in der Halle II der Kreissporthalle an. Floorball ist im deutschen auch unter dem Begriff „Unihockey“ bekannt. Ebenfalls ein altes neues Gesicht ist

Arne Opitz, der vielen auch als „Besenfahrrad“ bei der Nordhorer Meile bekannt ist. Er bietet montags auf dem Sportplatz des Schulzentrum Deegfeld ein Training für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren an. Hier liegen die Trainingsschwerpunkte auf der Vielseitigkeit aller leichtathletischen Disziplinen in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen. Für die Zukunft ist in Arbeit, dass er auch am Freitag ein Trainingsangebot in diesem Bereich zusammenstellt. Hier wird geplant, gemeinsam in der Halle II der Kreissporthalle zu trainieren. Auch hier folgen bald weitere Informationen.

Dominic de Lacy Marshall unterstützt Arne Opitz in der Trainingsgruppe am Montag. Als ehemaliger Sprinter des Osnabrücker Turnerbundes verfügt er über eine Menge Erfahrung in den Bereichen Sprint und Sprung.

Birger Wieking konzentriert sich in Zukunft auf die Spitzensportler der Mittelstrecken. Bei ihm trainieren Athletinnen und Athleten die in den Landeskader des Landes Niedersachsen berufen wurden sowie junge Nachwuchstalente. Damit übergibt er die Verantwortung für seine Athleten des Grundlagentrainings im Mittelstreckenbereich an seinen bisherigen Assistenten Alexander Wassink. Birger Wieking ist mit seinem langjährigen Engagement im Grundlagentraining und im Leistungstraining eine bekannte Konstante auf die man sich auch über das Training hinaus verlassen kann. Ob es um die

Organisation von Veranstaltungen, Zusatzangeboten für seine Athleten, Sponsorengewinnung, die Vereinsbekleidung des LCN oder die T-Shirts bei der „Meile“ geht, Birger setzt sich mit seiner Erfahrung, ganz viel Arbeitszeit und mit viel Freude für den LCN ein.

Neben den kleinsten im LCN, kümmert sich **Holger Gellink** auch um die „Senioren“ in der Leichtathletik. Der Wurfspezialist trainiert mittwochs Leichtathletik- und Fitnessinteressierte ab 20 Jahren im Schulzentrum Deegfeld. Hier stehen Fitness- und Kraftaufbau sowie Spaß an der Bewegung im Vordergrund – und man muss kein Werfer sein, um mitmachen zu dürfen. Mit seinem Witz und seinem Ehrgeiz bewegt er alle Altersgruppen zu Höchstleistungen. Gleichzeitig legt er viel Wert auf die gesellige Konversation.

Leichtathletik im Verein lebt von Athletinnen, Athleten und dem Ehrenamt

Die Leichtathletik ist ein unglaublich vielseitiger Sport. Dies zeigt sich vor allem in den sportlichen Aktivitäten, die der Leichtathletik Club Nordhorn tagtäglich anbietet. Das Aktivwerden, Leistung erbringen und sich messen, aktiv bleiben und das gemeinsame Erleben von Bewegung ist bei uns im Alter von 4- 99 (und noch älter) möglich. Leider hat in der Öffentlichkeit das „Kerngeschäft“ des Leichtathletik Club Nordhorn in den letzten Jahren zunehmend an Attraktivität verloren. In der Bahnleichtath-

letik, mit den Disziplinen des Laufens, Springens und Werfens, klagen die Grafschafter und Emsländer Vereine zunehmend über sinkende Athletenzahlen und zu wenige Helfer. Gründe hierfür sind vielfältig.

Schön wäre es, wenn die Leichtathletik mit seiner Disziplinenvielfalt in der Öffentlichkeit als attraktiver Sport wahrgenommen wird. Dies zu erreichen ist eigentlich einfach: mit den richtigen Helfern. Wegen unserer tiefen Verbundenheit mit der Tradition unseres Vereines wären wir begeistert, wenn alle Vereinsmitglieder und Ehemaligen gemeinsam das Image „unseres“ Sports wieder aufpolieren können. Folgende Punkte liegen uns besonders am Herzen:

Wettkämpfe: Unser Sport lebt vom Wettkampf. Wir trainieren zwar um unsere individuelle Leistungsfähigkeit zu erhöhen oder einfach nur um fit zu bleiben, jedoch gehört der Vergleich im Wettkampf zu unserem Sport dazu. Hierbei geht es nicht darum zu gewinnen oder zu verlieren, sondern tatsächlich im Geiste des olympischen Gedankens „dabei“ zu sein. Die Athletinnen und Athleten erleben im Wettkampf trotz der Konkurrenz in den Disziplinen Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Freundschaft. Wir sind darauf angewiesen, dass möglichst viele Aktive an Wettkämpfen teilnehmen. Also, liebe Sportlerinnen und Sportler, **nehmt an Wettkämpfen teil!**

Hilfe vor und während des Wettkampfes: In vielen Leichtathletikvereinen im Emsland und in der Grafschaft fehlt es an freiwilligen Helferinnen und Helfern. Dies hat dazu geführt, dass zur Teilnahme an einem Wettkampf vorausgesetzt wird, dass man eigene Helfer aus dem Verein mitbringt. Ohne diese dürfen im schlimmsten Fall nicht alle Athleten, die bei einem Wettkampf starten wollen, teilnehmen. Zusätzlich müssen die Athletinnen und Athleten zum Wettkampfort gebracht werden.

Liebe Eltern, es wäre toll, wenn ihr Fahrgemeinschaften organisiert und am Wettkampfort als Helfer zur Verfügung steht. Nur so können wir viele Athleten zu Wettkämpfen schicken.



Morgendliche Trainingseinheit am Lake Michigan vor der Skyline von Chicaco

Eigene Veranstaltungen: Der Leichtathletik Club Nordhorn organisiert tolle Veranstaltungen. Die „Nordhorner Meile“ und der „Nordhorner Triathlon“ sind weit über die Kreisgrenzen hinaus bekannt. Der LCN ist in der öffentlichen Wahrnehmung DER Verein für Ausdauersport. Darin sind wir spitze! Doch Leichtathletik ist mehr als Ausdauersport. Wir würden uns sehr freuen, regelmäßig Wettkampfveranstaltungen auf unserem schönen Sportplatz im Deegfeld zu veranstalten. Hierzu benötigen wir Helferinnen und Helfer, die bereit sind, solche Veranstaltungen zu einem tollen Erlebnis für junge Menschen zu machen. **Liebe Aktive,** wir freuen uns über jede Hand, die mit anpackt. Auch wenn es nur eine Stunde ist. Jedes bisschen hilft.

Öffentlichkeitsarbeit: Die öffentliche Wahrnehmung der Leichtathletik ist geprägt von lokalen Medien und dem Internet mit seinen sozialen Netzwerken. Schöne Bilder und gute Schlagzeilen schaffen Aufmerksamkeit, die wir als Verein und Vertreter „unserer“ Leichtathletik so dringend benötigen. **Liebe Aktive,** wenn ihr Spaß am Fotografieren, am Erstellen und Schneiden von Videos oder am Schreiben von Texten habt, nutzt eure Fähigkeiten um uns zu helfen. Wir brauchen für unsere Homepage und für unsere Auftritte bei Facebook immer wieder tolle Bilder und Berichte von unserem Training oder von der Teilnahme an Wettkämpfen.

Klaus Keiser

Berichte aus den Gruppen

„Minis“ – Spiel, Spaß und Sport mit Holger Große Lögten und Holger Gellink

Seit fast einem Jahr trainieren Holger Große Lögten und Holger Gellink einen wilden Haufen von



fünf- bis siebenjährigen Minis. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund, aber alles mit leichtathletischem Background. Schon jetzt lässt sich sagen, dass dieses Angebot für die Jüngsten unseren Verein mittel- und langfristig enorm bereichern wird. Vor allem hinsichtlich der Bahnleichtathletik. Die Kleinen sind extrem heiß auf Wettkämpfe und konnten durch die vorbildliche Unterstützung ihrer engagierten Eltern schon an einigen Sportfesten erfolgreich und mit viel Spaß teilnehmen.

Holger Gellink

Leichtathletik Schülerinnen und Schüler U 12

Jeden Donnerstag trainiert eine gemischte Gruppe von jungen Leicht-

athleten in der Zeit von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr im Schulzentrum Deegfeld. In den Sommermonaten findet das Übungsprogramm auf der Leichtathletikanlage statt und in den Wintermonaten in der kleinen Turnhalle der Schule.

Schwerpunkte des Trainings bilden das Grundlagen- und Koordinationstraining für die leichtathletischen Disziplinen Laufen, Springen und Werfen. Das Ziel besteht in der Schulung, der Verbesserung und der Weiterentwicklung individueller Fähigkeiten bis hin zur Vorbereitung auf Wettkämpfe; das wären zum Beispiel der Läuferabend in Gildehaus, Einzelwettbewerbe und Mehrkämpfe der Leichtathletik, Kinderleichtathletik und die Teilnahme an der „Nordhorner Meile“.

Gaby Fortmann



Leichtathletik Schülerinnen und Schüler U 12, Übungsleiterwechsel

Im August musste Trainer Nico Neumuth aus beruflichen Gründen seine Mittwochs-Kinder-gruppe für 7-12-Jährige abgeben. Neue Übungsleitern ist seitdem Nadine Eckstein. Die Sportlehrerin freut sich sehr, die sehr bewegungsfreudigen Kinder einmal wöchentlich zu trainieren. Mittlerweile besuchen fast 20 Kinder regelmäßig die Gruppe, die sich auf kindgerecht spielerische Weise in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen auch auf Wettkämpfe vorbereitet. In diesem Jahr haben einige Kinder bereits an den Kreismeisterschaften des LCN in Gildehaus (U10 – U14) sowie am Emsland-Crosslauf in Lingen teilgenommen.

Nadine Eckstein

Jugendtrainingsgruppe - Schwerpunkt Lauf

In dieser Gruppe - Birger Wieking/Alex Wassink) - trainieren Jungen und Mädchen im Alter von 12-22 Jahren, die eine Vorliebe für die Mittelstrecken sowie Cross- und Waldläufe entwickelt haben. Der Gruppe gehören bis zu 30 Athleten an, die je nach Leistungsstufe

zweimal (Freizeitsportler) bis zu sechsmal pro Woche (Leistungssportler / Kaderathleten) bei jegli-



Timo Brüning, Jesper Ickerott und Lennart Bock beim Crosslauf im Kiesbergwald, Lingen.

chem Wetter trainieren. Das Sprint- und Intervalltraining findet zumeist auf der Deegfeldanlage statt, Dauer- und Tempoläufe auf vermessenen Straßen oder im Gelände (z. B. Isterberg, Tillenberge).

Junge LCN-Leichtathleten aus der Laufgruppe



Unterstützung erhält Birger Wieking montags und mittwochs durch Alexander Wassink, sowie mittwochs durch Nadine Eckstein, sodass innerhalb der Gruppe leistungsdifferenzierter trainiert werden kann. Die Trainingsmotivation der Athleten ist hierbei sehr vielfältig. Während einige der Teilnehmer hauptsächlich aus „Spaß am Laufen“ zum Training kommen, nehmen andere aktiv am Wettkampfsport teil und konnten ihre Leistungen im Rahmen von Kreismeisterschaften, Regionsmeisterschaften, Niedersachsenmeisterschaften und sogar Deutschen Meisterschaften verbessern. Mit Finja Buchalla und Josephine Skutta trainieren zudem zwei Nachwuchstalente in der Gruppe, die dem NLV-Nachwuchskader „Lauf“ angehören. Beide zusammen haben in diesem Jahr etliche Landes- und Vizelandestitel für den Verein sammeln können. Im folgendem wird ein chronologischer Überblick über einige Wettkämpfe der vergangenen Saison gegeben:

Dortmund, 08. Januar 2017: Hallensportfest in Dortmund

Dortmund: Beim Dortmunder Hallensportfest in der Helmut-Körnig-Halle starteten einige Nachwuchssportler vom LC Nordhorn über die 800 m Distanz. Neben den anwesenden großen westfälischen Leichtathletikvereinen waren auch viele Teams aus den Niederlanden und Belgien gemeldet, die der Veranstaltung einen internationalen Rahmen verliehen. Dabei konnten die jungen

Athleten wichtige Erfahrungen für die bevorstehenden Hallenlandesmeisterschaften sammeln. Insgesamt haben 198 Vereine ca. 1400 Meldungen abgegeben. Dementsprechend hoch war auch der Andrang bei den 800 m Läufen, sodass immer 12 Läuferinnen und Läufer gleichzeitig auf den vier engen Bahnen nebeneinander platziert wurden. Dadurch waren viele Stürze vorprogrammiert und schnelle Zeiten fast unmöglich. Zum LCN Aufgebot gehörten Finja Buchalla (U18, 2:28,28 Min., 7. Platz), Josephine Skutta (U18, 2:30,84 Min., 11. Platz), Rieke Emmrich (W14, 2:35,30 Min., 4. Platz), Julia Holboer (W15, 2:44,96 Min., 8. Platz), Miguel dos Santos Pena (U18, 2:14,64 Min., 9. Platz), Lukas Kües (M14, 2:36,89 Min., 5. Platz). Erstmals im LCN-Trikot startete Philine Raether, die bei ihrem ersten Bahnwettkampf überhaupt gleich die Qualifikation für die Landeshallenmeisterschaften lief (W14, 2:37,13 Min., 7. Platz).

Nordhorn, 20. Januar 2017 Ehrung für Josephine Skutta



Josephine Skutta, Nachwuchstalent vom Leichtathletik Club Nordhorn,

wurde auf der 20. Sportgala für ihre sportlichen Leistungen geehrt. Die Landesmeisterin über die 2000 m Distanz erreichte bei der GN-Sportlerwahl in der Rubrik „beste Nachwuchssportler des Jahres“ einen beachtlichen dritten Platz hinter Stina Vrielmann (2. Platz, Badminton, TuS Neuenhaus) und Yannick Fratz (1. Platz, Handball, HSG Nordhorn).

Hannover, 20-22. Januar 2017 Rieke Emmrich holt Bronze

Hannover: Bei den Landestitelkämpfen der Landesverbände Bremen und Niedersachsen am Olympiastützpunkt Hannover konnten vier Nachwuchssportler vom LC Nordhorn überzeugen. Dabei sorgten insbesondere die U16 Läuferinnen über die 800 m Distanz für eine Überraschung. Rieke Emmrich sicherte sich in persönlicher Bestzeit von 2:29,83 min unter 18 Konkurrentinnen die Bronzemedaille in der Altersklasse W14. Dabei lag sie im ersten Vorlauf 300 m vorm Ziel noch am Schluss des Feldes, zündete dann aber den Turbo und erkämpfte sich den dritten Platz. Philine Raether (W14) wurde dem zweiten Vorlauf zugeordnet. Auch sie bildete nach 200 m das Schlusslicht, bevor sie sich nach und nach kontinuierlich nach vorne schob. In persönlicher Bestzeit überquerte Philine als Vorlaufzweite in 2:31,06 Min. die Ziellinie und er-



reichte in der Gesamtwertung den fünften Rang.

Während Josephine Skutta (U18) am Freitag über die 1500m Distanz aufgrund der Ehrung bei der Nordhorer Sportgala nicht antreten konnte, erlief Finja Buchalla (U18) in einem anfangs sehr langsamen und taktisch geprägten Rennen in 4:57,04 Min.

den 5. Platz.

Josephine Skutta und Finja Buchalla, Rieke Emmrich und Philine Raether mit ihrem Trainer Birger Wiekig

Über die 800 m Distanz gingen dann mit Finja und Josephine am folgenden Tag gleich zwei Nachwuchssportler an den Start. Finja wurde dem schnelleren Zeitlauf zugeteilt. Sie hat sich von Beginn an in die Spitzengruppe eingeklinkt, ehe sich das Feld in der letzten Runde auseinanderzog. Josephine wurde trotz Protest beim Kampfgericht in einen langsameren Vorlauf eingeteilt, obwohl in dem Lauf zuvor bei Finja noch Startplätze frei waren und sie aufgrund ihrer Meldezeit dort hätte starten können. Vom Start an ging Josephine mit Merle Goltze (Hannover Athletics)

in Führung und sicherte sich in einem packendem Finish Platz 2 im Vorlauf. In der Gesamtwertung wurde Finja auf Platz fünf und Josephine auf Platz sieben ausgewiesen.

Damme, 29. Januar 2017

Bezirkscross – 2 x Gold, 1 x Silber, 1 x Bronze

Damme: Krankheitsbedingt reiste nur eine kleine Gruppe der LCN-Nachwuchsläufer zum Bezirkscross nach Damme an. Die Strecke war insbesondere aufgrund der Witterungsverhältnisse sehr anspruchsvoll, da diese teilweise auch mit Schnee überzogen und sehr glatt war. Lukas Kües (M14) setzte den ersten Glanzpunkt an diesem Tag. Auf der 2550 m Distanz holte er sich in 09:43,33 Min. den Titel und erlief sich einen Vorsprung von 18 Sekunden auf den Zweitplatzierten. Dabei ließ er auch fast die gesamte Konkurrenz der AK M15 hinter sich. Rieke Emmrich (W14) erlief sich in dem gleichen Rennen den Vizetitel in einer Zeit von 11:30,86 min Rieke war nach dem Start in einer Verfolgergruppe, diese wurde jedoch durch einen Streckenposten auf den falschen Weg geleitet, so dass wertvolle Zeit verloren ging. In einem dünn besetzten Startfeld erlief sich Julia Holboer (W15) auf der 2550 m Distanz in einer Zeit von 11:04,05 min ebenfalls den Titel.

Finja Buchalla musste die Crossstrecke auf einer Länge von 3300 m durchlaufen. In dem stark besetzten Feld erlief sie den 3. Platz mit einer

Zeit von 13:52,96 Min. In der AK W20 hätte sie sogar den Titel geholt.

Bergen, 12. Februar 2017

LCN Nachwuchs beim Landescross

Bergen: Zu den Niedersächsischen Landescrossmeisterschaften in Bergen (Kreis Celle) reisten sechs Nachwuchsathleten vom LC Nord-



horn mit ihrem Trainer Birger Wieking an. Der nahezu flache Crossparcour, den es je nach Streckenlänge mehrmals zu durchlaufen galt, erhielt durch Heuballen, Hack-schnitzel sowie Sand- und Schotterpassagen einen entsprechenden Schwierigkeitsgrad. In der U18 erliefen sich Finja Buchalla und Josephine Skutta in einem sehr leistungsstarken Starterfeld mit mehr als 40 Athleten (U18 & U20) den siebten und achten Rang. Die mehrfachen Deutschen Meisterinnen Lisa Vogel-sang (Hildesheim) und Antonio Schiel (Weeningsen) bestimmten an der Spitze den Rennverlauf. Finja und Josephine blieben im Verfolgerfeld und sorgten auf den letzten 500 Metern nochmals für ordentlich

Tempo. In der U16 konnte sich Lukas Kües auf dem 2,42 km langen Parcours in 8:53 Min. den erfreulichen neunten Platz unter den 22 Kontrahenten sichern. Eine Premiere waren die Cross-Titelkämpfe für Rieke Emmrich (Platz 7), Julia Holboer (Platz 11) und Laura Kamphorst (Platz 17). In der Mannschaftswertung belegte das Trio den sechsten Rang.

Gildehaus, 18. Februar 2017 LCN Athleten mischen vorne mit

Gildehaus: Bei den diesjährigen Team-Cross Meisterschaften in Gildehaus, die zugleich als Kreismeisterschaften ausgetragen wurden, waren vier Mannschaften der LCN Jugendlaufgruppe am Start. Im Starterfeld der 12 bis 14-Jährigen mussten insg. 9 x 300 m gelaufen werden, d. h., jeder Läufer musste bei beliebiger Reihenfolge je 3 x 300 m laufen. Von fünf teilnehmenden Mannschaften konnte der LCN sowohl den ersten Platz (LC Nordhorn I - Lucas Kües, Eugene Koch, Elisabeth Schöffel) als auch den zweiten Platz (LC Nordhorn II - Rieke Emmrich, Kurt Hopp, Simon Schöffel) sichern. In der Altersklasse 15-19 Jahre konnten sich ebenfalls zwei LCN-Staffeln die Plätze eins (LC Nordhorn I - Finja Buchalla, Pia Wassink, Leon Voet) und zwei (LC Nordhorn II - Miguel dos Santos Pena, Finja Eckstein, Marius Wassink) sichern.

Löningen, 11. März 2017 Buchalla & Skutta erfüllen die Erwartungen bei der Cross DM



Löningen: Die beiden Mittelstreckenläuferinnen Finja Buchalla und Josephine Skutta starteten bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Löningen. Mit 4,36 km war der anspruchsvolle Crossparcours ungewöhnlich lang, so dass sich im Starterfeld der 63 Teilnehmerinnen mehr bekannte 3000 m und 5000 m Läuferinnen wiederfanden als 800 m oder 1500 m Läuferinnen. Für die beiden Nordhorner 800 m-Läuferinnen war die Cross-DM somit eher als Trainingseinheit im GA2-Bereich angedacht, um sich ein aktuelles "Standing" einzuholen. Dennoch besagte die Zielvorgabe von Trainer Birger Wieking, dass die beiden LCN-Talente Platzierungen im Mittelfeld anstreben sollten. Diese Vorgabe wurde sowohl von Finja Buchalla (18:15 Min., Platz 26) als auch von Josephine Skutta (18:28 Min., Platz 30) umgesetzt.

Zinnowitz, 08. bis 20. April 2017
NLV-Trainingslager

(beide LC Nordhorn) und Amelie Vedder (SV Germania Twist) den begehrten Landestitel in der 3x800m



Zinnowitz: Aufgrund ihrer beständigen Leistungen wurden Finja Buchalla und Josephine Skutta nun schon zum vierten Mal seitens des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes ins Trainingslager nach Usedom (Zinnowitz) an die Ostsee eingeladen. Neben den morgendlichen Auftaktveranstaltungen (lockerer Dauerlauf an der Ostsee) wurden pro Tag 1-2 weitere Trainingseinheiten angesetzt. Die Trainingsinhalte bestanden schwerpunktmäßig aus Sprinteinheiten, sowie schnellen Tempo- und Intervallläufen. Einige dieser Einheiten wurden zusammen mit den Athleten der Bundeskader Mittelstrecke und Hindernis absolviert, die zeitgleich ebenfalls in Zinnowitz ihr Trainingslager abgehalten haben.

Hildesheim, 22. April 2017
Landesmeister über 3x800 m in der WJ U18

Hildesheim: Die "Startgemeinschaft Nordhorn/Twist Meppen" holte sich mit Finja Buchalla, Josephine Skutta



Stolze Landesmeister in der 3x800m-Staffel: Finja Buchalla, Josephine Skutta, Amelie Vedder

Staffel in der WJU 18.

Die Witterungsbedingungen beim Start waren alles andere als motivierend: 8°C, Regen und starke Windböen sorgten für zusätzliche Anstrengungen auf der 800m-Distanz. In der Startaufstellung Finja Buchalla, Josephine Skutta und Amelie Vedder als Schlussläuferin konnten sich die drei jungen Athletinnen mit einer Siegeszeit von 7:14,69 gegen die Favoriten der top besetzten "Startgemeinschaft Lönning-Bothfeld-Sarstedt" in 7:17,58 Minuten durchsetzen. Damit unterbot das Trio die Qualifikationsnorm (7:25,20 min) für die deutschen Meisterschaften am 8. und 9. Juli 2017 in Erfurt um über 10 Sekunden.

Rheine, 30. April 2017

Tomke und Finja Buchalla mit Bestzeit!

Rheine: Am 7. EDEKA Bahn-Lauf in Rheine nahmen erstmals auch Nachwuchsathleten aus der Laufgruppe vom LC Nordhorn teil. Bei idealen Wetterbedingungen startete mit Tomke Buchalla (W10) als erstes die jüngste Läuferin aus der angereichten LCN-Gruppe. Tomke erlief sich über die 800m Distanz nicht nur den 3. Platz, sondern steigerte ihre Bestzeit um vier Sekunden auf 3:07,28 Min. Ebenfalls einen 3. Platz erlief sich ihre Schwester Finja mit neuer Bestzeit von 2:20,57 Min., dabei durchlief sie die 400 m Marke in 1:07 Min..



Von Links nach Rechts: Josephine, Finja, Rieke, Philine, Julia, Pia, vorne im roten Shirt: Tomke

Über einen zweiten und dritten Platz konnten sich Rieke Emmrich (W14, 2:32,42 Min.) und Philine Raether (W14, 2:37,85 Min.) freuen. Dabei wollte Philine aufgrund von musku-

lären Problemen erst gar nicht an den Start gehen. Josephine Skutta (U18) musste auf der 1500m Distanz Lehrgeld zahlen, da sie viel zu schnell angegangen war (an der 300m Marke um 7 Sek. zu schnell) und somit schnell von der führenden Männergruppe abreißen lassen musste. Dennoch erlief sie sich in ihrer Altersklasse den ersten Platz und verpasste mit 5:01,40 Min. ihre Bestzeit nur denkbar knapp.

Julia Holboer sollte erstmals die 3000m Distanz bestreiten. Vom Trainer Birger Wieking erhielt sie die Vorgabe, den Kilometer im 4er Schnitt zu laufen. Mit einer Gesamtzeit von 12:08,1 Min. konnte sie diese Vorgabe auch fast umsetzen.

Papenburg, 07. Mai 2017

Top Platzierungen auf den Sprintstrecken

Papenburg: Die diesjährigen Kreismeisterschaften der NLV-Kreise Emsland und Grafschaft Bentheim fanden in Papenburg statt. Die 800m Läuferinnen Finja Buchalla, Rieke Emmrich und Philine Raether sollten dabei teilweise von ihrer Spezialdisziplin der 800m Distanz abweichen, und auf die Sprintstrecken ausweichen.

Von daher sind Rieke und Philine in der AK W14 erstmals über 100m & 300m an den Start gegangen. Über 100m belegte Philine in 13,83 Sek. den 2. Platz, und Rieke in 13,96 Sek.

den vierten Platz. Über die 300m Distanz konnten Rieke (45,63 Sek.) und Philine (45,75 Sek.) sogar Platz eins und zwei sichern.

Ihre Premiere hatte auch Finja Buchalla (U18) im Sprintbereich. Über die 200m Distanz benötigte sie 27,84 Sek. (3. Platz), die 400m Strecke legte sie kurze Zeit später in 1:02,86 zurück und erreichte ebenfalls den dritten Platz.

Dünn besetzt waren die Teilnehmerfelder über die 3000m Distanz, so dass Lukas Kües (M 14) und Josephine Skutta (U18) kurzerhand auf die 800m Distanz auswichen. Dabei wurde Josephine Skutta in dem eher langsamen Rennen trotz starken Schluss spurts noch zwei Meter vor dem Ziel überholt und auf Platz zwei verwiesen. Ein einsames Rennen lief Lukas Kües, der schnell den Anschluss an dem führenden Läufer verlor und in 2:36,40 Min. den zweiten Platz erlief.

Ebenfalls ein einsames Rennen liefen Julia Holboer (W15, 1. Platz, 2:40,25 Min.), Elisabeth Schöffel (W14, 6. Platz, 2:53,10 Min.) und Pia Wassink (W15, 2. Platz, 2:57,23 Min.) aufgrund der kleinen Teilnehmerfelder und der damit verbundenen großen Leistungsunterschiede.

Gildehaus, 12.Mai 2017

9 Siege für den LCN-Nachwuchs

Gildehaus: 18 aktive Leichtathleten aus der LCN-Jugendlaufgruppe

nahmen am Gildehauser Abendlauf teil, die zugleich Kreismeisterschaften über 800m (U10-U14) und 5000m waren.



Über die 5000m Distanz testete sich erstmals Josephine Skutta. Die Zielvorgabe ihres Trainers Birger Wieking lautete dabei unter der 20 Min. Marke zu bleiben. Mit einer Zeit von 19:37,5 Min. erfüllte sie nicht nur die Vorgabe, sondern sicherte sich auch noch den ersten Platz in ihrer Altersklasse (U18). Kurzfristig um entschieden hatte sich Finja Buchalla (U18). Wollte sie eigentlich ebenfalls auf die 5000m Strecke gehen, entschied sie sich kurzfristig für die 800m Distanz, um gemeinsam mit Wemke Niemann (VFL Lingen) ein schnelles Rennen zu absolvieren. Die ersten 600m absolvierte sie noch in 1:44 Min. und war damit noch auf dem geplanten Kurs von 2:17 Min., jedoch verlangsamte sie auf den letzten 200m das Tempo und überquerte in 2:22,1 Min. als Erste das Ziel.

Ebenfalls einen ersten Platz erliefen sich Leon Voet (U20, 2:27,0 Min.) und Miguel dos Santos Pena (U18,

2:15,1 Min.). In der WJ U16 gingen gleich sechs Nachwuchsathleten an den Start. Während sich in der W15 Julia Holboer auf Platz zwei (2:38,7 Min.) und Pia Wassink auf Platz drei (2:57,9 Min.) durchsetzen konnten, so wurden in der W14 gleich die ersten drei Plätze an Läuferinnen vom LCN vergeben. Dabei lieferten sich Philine Raether (1. Platz, 2:35,3 Min.) und Rieke Emmrich (2. Platz, 2:35,8 Min.) ein denkbar knappes „Kopf an Kopf Rennen“. Elisabeth Schöffel (3. Platz) kam mit einer Zeit von 2:44,4 Min. ins Ziel und verpasste knapp die Qualifikation für die Landesmeisterschaften.

Ebenfalls in der Altersklasse U16 siegte Lukas Kües in neuer persönlicher Bestzeit von 2:28,1 Min. In der Altersklasse MJU 14 gingen abermals sechs LCN-Läufer auf die 800m Distanz. Während in der AK M13 Kurt Hopp in einer Zeit von 2:49,2 Min. (1. Platz), sowie Eugene Koch in 2:56,5 Min. (2. Platz) die Ziellinie überquerte, belegten Phileas Raether (2:54,4 Min.), Hauke Schots (3:03,1 Min.), Simon Schöffel (3:04,0 Min.) und Nils Volling (3:04,4 Min.) die Plätze eins, drei, vier und fünf in der AK M12. Mit Daniel Schöffel (M08, 1. Platz, 3:07,9 Min.) und Tomke Buchalla (W10, 2. Platz, 3:11,2 Min.) standen zwei weitere LCN-Athleten auf dem Siegerpodest.

Schüttorf, 20. Mai 2017

Podestplätze beim Schüttorfer City-Lauf

Schüttorf: Beim Schüttorfer Citylauf konnte sich der LCN Nachwuchs wie in den Jahren zuvor erneut erfolgreich behaupten. So gingen über den 2,5km langen flachen Rundkurs durch die Schüttorfer Innenstadt gleich 6 LCN-Athleten auf Medaillenjagd. Unter den 181 Startern erreichte Lukas Kües (8:55 Min.) als Gesamtzweiter gefolgt von Jesse Grassl (09:16 Min., beide U16) das Ziel. Lukas steigerte seine Zeit im Vergleich zum Vorjahr um 49 Sek. Besondere Anerkennung verdient die Leistung von Daniel Schöffel (U10), der mit seinem 6. Platz in der Gesamtwertung erneut auf sich aufmerksam machte (1. Platz in der U10). Als Zweitplatzierte der U14 erreichte Simon Schöffel kurz nach seinem Bruder das Ziel. In der Frauenwertung sicherten sich Julia Holboer (10:05 Min.) und Elisabeth Schöffel (10:37 Min.) nicht nur die Plätze 2 und 3 in der Altersklasse WU16, sondern jeweils auch in der Gesamtwertung.

Oldenburg, 21. Mai 2017

DM-Qualifikation für Skutta und Buchalla

Oldenburg: Bei den Bezirksmeisterschaften Weser-Ems am vergangenen Sonntag in Oldenburg waren auch einige LCN Athleten der Jugendlaufgruppe vertreten. Bei besten Wetterbedingungen gingen mit Jo-

sophie Skutta (U18) und Rieke Emmrich (U16) gleich zwei LCN-Athletinnen über 1500m an den Start. Josephine fand relativ gut ins Rennen und ist in einer Gruppe mit Amelie Vedder und Karoline Löffel gelaufen. In einem schnellen Rennen steigerte Josephine nicht nur Ihre pers. Bestleistung von 5:01,40 Min. auf 4:51,88 Min., sondern hatte damit auch die geforderte DM-Qualifikationsnorm von 4:54,20 Min. für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm unterboten. Rieke testete erstmals über die 1500m-Distanz und lief im Feld der bis zu 3 Jahre älteren weibl. Jugend in 5:26,09 Min. als achte über die Ziellinie.

Für das anschließende 800m-Rennen war Finja Buchalla (U18) aufgrund der Meldezeiten im Rennen der älteren U20 gemeldet. „Dies hatte taktische Gründe“ so Trainer Birger Wieking, da nicht unbedingt eine Platzierung im Vordergrund stand, sondern eher eine Qualifikationsnorm für die DM. Die Taktik ist aufgegangen, da der U20 Lauf und der Lauf der Frauen zusammengelegt wurden. Finja hat relativ gut ins Rennen gefunden und lief direkt in der Spitzengruppe an dritter Position mit. 100m vorm Ziel setzte die LCN Athletin zum Schusspurt an und überquerte letztlich als Zweite in persönlicher Bestzeit die Ziellinie. Die Zeit von 2:18,15 bedeutete ebenfalls auch für Finja die DM-Norm (2:18,20 Min.).

Lingen, 21.05.17

Kües und Voet erfolgreich beim Citylauf in Lingen

Lingen: Lukas Kües hat nur einen Tag nach seinem Erfolg beim Schüttorfer Citylauf den Schülerlauf beim Citylauf in Lingen überragend dominiert. Der Nachwuchsathlet aus der LCN-Jugendlaufgruppe überholte auf der Hälfte der 2,5 km Distanz den bis dahin führenden Tim Achter (TuS Haren) und lief bis ins Ziel



einen Vorsprung von 54 Sek. heraus. Zeitgleich verbesserte Lukas seinen persönlichen Streckenrekord von 9:31 Min. auf 9:05 Min. Leon Voet ging erneut über die 5km Distanz an den Start und belegte mit einer Zeit von 21:42 Min. den 4. Platz in seiner Altersklasse. Mit der Teilnahme am Lingener Citylauf hat Leon am dritten von vier verpflichtenden Wertungsläufen der EL-Cup Laufserie teilgenommen, und belegt in der Gesamtwertung derzeit den 2. Platz in seiner Altersklasse.

Emlichheim, 02. Juni 2017
Top-Platzierungen für die LCN-
Athleten beim
27. Emlichheimer Pfingstlauf

Emlichheim: Insgesamt 8 Athleten der LCN-Jugendlaufgruppe nahmen an der traditionsreichen Laufveranstaltung durch den Emlichheimer Ortskern teil. Dabei setzten die jungen Athleten mit ihren Top-Platzierungen viele Glanzpunkte.

Mit dem Startschuss um 17:30 Uhr setzten Daniel Schöffel und Tomke Buchalla die ersten Höhepunkte. Über die 1km-Distanz erliefen Daniel (M8, 4:02 Min.) und Tomke (W10, 4:06 Min.) Platz 4 und 6 im Gesamtrang und jeweils den ersten Platz in ihrer Altersklasse. Kurz danach wurden die etwas älteren Läufer auf die 2km Distanz geschickt. Dabei dominierte Lukas Kües (M14, 7:06 Min.) erneut und erlief einen Vorsprung von 42 Sek. zum Zweitplatzierten im Gesamteinlauf. Im gleichen Rennen konnten mit Julia Holboer (W15, Gesamtplatz 6, 08:05 Min.) und Elisabeth Schöffel (W14, Gesamtplatz 10, 08:16 Min.) zwei weitere Altersklassensieger gestellt werden. Pia Wassink (W15) belegte in 8:42 Min. den zweiten Platz in der Altersklasse, sowie Simon Schöffel den 5. Platz mit einer Zeit von 9:06 Min.

Zusammen mit Rieke Emmrich gingen Julia, Elisabeth und Lukas kurze Zeit später nochmals auf die Strecke und nahmen an der 4 x 1000m Staffel der Kategorie "Mixed Schü-

ler/innen" teil. Mit ihrer Staffel "mein Lieblingsteam" vom LC Nordhorn holten sie sich auch hier einen überlegenen Sieg (15:04 Min.) und verwiesen die nachfolgende Staffel um 50 Sek. auf Platz zwei.

Zeven, 04. Juni 2017
Silber und Bronze bei den Landesmeisterschaften über
1500m Hindernis

Zeven: Im Rahmen des internationalen Pfingstsportfestes in Zeven wurden die niedersächsischen Meisterschaften in den Hindernisdisziplinen durchgeführt. Für den LC Nordhorn gingen erstmals Finja Buchalla und Josephine Skutta über die 1500m-Hindernis Distanz an den Start. Da



es in der gesamten Grafschaft keine Hindernisanlage gibt, wurde die Vorbereitung auf die Hindernisüberquerung lediglich an Hürden trainiert. Im Starterfeld von 10 Läuferinnen setzten sich die LCN-Athletinnen direkt mit in die Spitzengruppe. Finja führte die ersten 300m das Feld an, bevor sich die spätere Siegerin Carolin Peuke von

der Eintracht Hildesheim an die Spitze setzte. Finja sicherte sich mit einer Zeit von 5:18,49 nicht nur die Vizemeisterschaft und holte Silber, sondern unterbot die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften um 1,5 Sek. Josephine Skutta erlief in 5:25,03 den Bronzerang. Im Lauf über die 800m ging Rieke Emmrich an den Start. Die U16 Athletin – ebenfalls aus der Trainingsgruppe von Birger Wieking – startete dabei im hochrangig besetzten Feld der U18 Läuferinnen. Der Veranstalter bildete Leistungsgruppen nach Meldezeiten, sodass



Josephine sowohl mit Athleten aus der Männer und Frauenklasse an den Start ging. Dabei kam es ihr sehr gelegen, dass sie in ein schnelleres Rennen eingeteilt wurde und konnte ihr Ziel persönliche Bestzeit zu laufen erfolgreich umsetzen. In 2:28,39 überquerte sie in ihrem Zeitlauf als fünfte die Ziellinie und stellte einen neuen Kreisrekord auf. Insgesamt bedeutete dies in der Gesamtwertung der U18 Athletinnen Platz 12 von 25 für die 14-jährige Athletin.

Nordhorn, 07. Juni 17

Bronzene DLV-Ehrennadel für Skutta

Nordhorn: Für ihre besonderen sportlichen Leistungen wurde Josephine Skutta vom Deutschen Leichtathletik Verband geehrt. Im Kalenderjahr 2016 gelang es ihr über die erstmals gelaufene 3000 Meter Distanz in 11:01,89 Min. einen hervorragenden 23. Platz in der Deutschen Bestenliste zu sichern. Dafür erhielt sie die bronzene Ehrennadel des DLV, die offiziell vom Trainer Birger Wieking überreicht wurde.



Göttingen, 10./11. Juni 2017

Gold, Silber und Bronze bei den U18 Landesmeisterschaften



Göttingen: Mit einem kompletten

Medaillensatz kehrten zwei Nordhorer Nachwuchsathleten von den Landesmeisterschaften in Göttingen zurück. Dabei war am ersten Veranstaltungstag noch ungewiss, ob Finja Buchalla überhaupt starten kann, da sie sich im Schulsport einige Tage zuvor eine Verletzung zugezogen hatte. Dennoch entschieden sich Trainer Birger Wieking und die Athletin nach der Aufwärmphase für einen Start über die 1500m Distanz, allerdings mit der Vorgabe, nach der ersten Runde auszusteigen, sollten die muskulären Probleme zunehmen. Direkt vom Start an machte Buchalla auf der 1500m Distanz Druck und führte das Teilnehmerfeld auf der gesamten Länge an. Dicht gefolgt von ihrer Vereinskameradin Josephine Skutta sprintete Buchalla mit einer Zeit von 4:53,48 Min. ins Ziel. Damit holte sie sich nicht nur den Niedersachsentitel, sondern qualifizierte sich auch für die Deutschen Meisterschaften in Ulm. Ebenfalls im Schlusspurt sicherte sich Josephine Skutta den Vizetitel in einer Zeit von 4:54,27 Min., dicht gefolgt von Johanna Wistokat (TSV Wennigsen).

Am folgenden Tag sicherte sich Finja Buchalla auch noch die Bronzemedaille im 800 m Rennen. Hinter den beiden Führenden Amelie Vedder (SV Germania Twist) und Merle Goltze (Hannover Athletics) setzte sich Finja unter den 21 Teilnehmerinnen auf der Zielgeraden gegen Lena Helmboldt von der LG Nordheide durch.

Schweinfurt, 24. Juni 2017

Internationale U18-Gala

Schweinfurt: Zur internationalen U18-Gala nach Schweinfurt (Bayern) fuhren die beiden LCN-Nachwuchsathleten Finja Buchalla und Josephine Skutta. Dabei konnten die persönlichen Ziele nach neuen Bestzeiten nur teilweise umgesetzt werden. Josephine Skutta steigerte in Ihrem zweiten Hindernisrennen ihre aktuelle Bestzeit um ca. 1,5 Sekunden und überquerte in 5:23,84 Min. als viertplatzierte die Ziellinie. Die erhoffte DM-Qualifikation über die Hindernisdistanz in 5:20 Min. verpasste die Athletin leider dennoch knapp, da sie zu früh den Anschluss an das Führungstrio verlor.

Finja Buchalla ging für den LCN über die 800m Distanz an den Start. Dass die internationale U-18 Gala dabei immer als hochkarätige Veranstaltung einzustufen ist, zeigte abermals das Teilnehmerfeld der 800m-Läuferinnen. Aufgrund ihrer Meldezeit von 2:18,15 wurde Finja als eine der zeitschnellsten Läuferinnen in das dritte Zeitrennen gesetzt, so dass die Chance auf ein schnelles Rennen schon vorbei war.

Finja beendete das Rennen mit 2:21,50 als vierte im Vorlauf und erreichte damit in der Gesamtwertung einen 18. Platz. Gewonnen hat das Rennen die deutsche Nachwuchshoffnung Lena Posniak (LAC Erfurt) in 2:09,31 Min.

Erfurt, 08.-09. Juli 2017

Platz 4 bei der Staffel DM über 3x800m

Erfurt: Mit einem grandiosen Erfolg traten die Athleten der „StG Nordhorn Twist/Meppen“ Finja Buchalla (LC Nordhorn), Amelie Vedder (SV Germania Twist) und Ana-Lena Koers (LAV Meppen) die Heimreise von den Deutschen Stafelmeisterschaften aus Erfurt an. Im ausverkauften Stadion liefen die Athletinnen vor 10.000 Zuschauern ein bravouröses Rennen.



Schon im Vorlauf über 3 x 800m steigerten die Athletinnen in der Startaufstellung Koers, Buchalla, Vedder ihre persönliche Hausmarke auf 6:55,70 Min., was zeitgleich auch den Finaleinzug bedeutete. Während Ana-Lena und Amelie sich in einer sehr guten Form präsentierten, war die Leistung von Finja sehr verhalten, was die beiden Trainer Gerd Janning (Meppen) und Birger Wieking (Nordhorn) dazu veranlassete die Startaufstellung zu überdenken.

Im Finale wurde Finja auf die Startposition gesetzt, gefolgt von Ana-

Lena und der sehr spurtstarken Amelie. Die Entscheidung der Trainer war dabei goldrichtig, Finja konnte in dem sehr hochkarätigen Starterfeld Anschluss halten und den Stafelstab an ihre Teamkollegin Ana-Lena übergeben, die wiederum an die Schlussläuferin Amelie übergab. Die Staffel steigerte ihre Bestmarke erneut und erreichte in 6:47,82 Min. einen beachtlichen 4. Platz.



Mit Blick auf die Ergebnisse der letzten Jahre kann man feststellen, dass der aktuelle Jahrgang ein sehr leistungsstarker Jahrgang ist. Während im letzten Jahr eine Zeit von 6:53,29 Minuten für den Deutschen Meistertitel reichte (2017 6:39,73 Min.) und lediglich vier Staffeln die 7 Minutenmarke geknackt hatten, liefen in diesem Jahr alle zehn Finalisten unter 6:57 Min.

Ulm, 04. - 06. August 2017

Deutsche U18 Jugendmeisterschaften

Ulm: Große Enttäuschungen waren nach Verlassen der Wettkampfstätte in Ulm in den Gesichtern von Finja Buchalla und Josephine Skutta (bei-

de U18) zu erkennen. Während Josephine die DLV-Norm über die 1500m Distanz erreicht hatte, konnte Finja die DLV-Norm gleich in drei Disziplinen vorweisen (800m, 1500m, 1500m Hindernis).

Josephine Skutta lag im Vorlauf über 1500m bis zur 1000m Marke noch im guten Mittelfeld des starken Teilnehmerfeldes. Ein Sturz der vor ihr laufenden Athletin, dass damit verbundenen Abbremsen und wieder Beschleunigen, brachte sie jedoch völlig aus dem Rhythmus, so dass sie ihren Vorlauf mit Platz sieben beendete. Die Zeit von 5:04,60 reichte nicht fürs Finale.

Über 800m erhoffte sich Finja eine Bestätigung ihrer inoffiziellen Stafelzeit aus Erfurt. In dem stark besetzten Teilnehmerfeld, u. a. mit der späteren Deutschen Meisterin Lena Posniak (LAC Erfurt), wurde sofort ein schnelles Tempo angeschlagen, sodass Finja auf den letzten 300m abreißen lassen musste und als Achte in 2:21,27 Min. den Vorlauf beendete.

Am Tag danach startete Finja nochmals über 1500m Hindernis. Auch hier wurde durch die spätere Siegerin und WM Teilnehmerin Josina Papenfuß ein hohes Tempo angeschlagen dem Finja nicht standhalten konnte. Durch einen Strauchler am Wassergraben in der zweiten Runde, sowie einen Sturz in der Schlussrunde kam die junge Athletin aus dem Rhythmus und beendete das Rennen

mit einem zehnten Platz in der Gesamtwertung.

Nicht nur die extremen Wetterbedingungen (sonnig, 35°C) haben den Athleten zugesetzt, auch die derzeitige Trainingssituation trägt seinen Anteil am Abschneiden der Athletinnen bei. So konnten aufgrund der Platzsperrung weder Tempoläufe auf der Bahn, noch ein vernünftiges Hürden- & Hindernistraining durchgeführt werden.

Verden, 02.-03. September 2017 **Robin Kugler überrascht über 800m**

Verden: Mit einem 7-köpfigem Aufgebot reisten die LCN-Läufer zu den U-16 und U-20 Landesmeisterschaften nach Verden an. Erstmals bei einer Einzellandesmeisterschaft starteten Julia Holboer und Robin Kugler. Finja Buchalla und Josephine Skutta starteten im höheren Jahrgang der U20. Über die 1500m Dis-



tanz belegten Finja und Josephine

die Plätze sechs und sieben, über die 800m Distanz Platz zehn und neun. Beiden Athletinnen merkte man die lange und anstrengende Saison an, liefen beide doch weit unter ihren Möglichkeiten.

Erfolgreicher lief es für die U16 Athleten, insbesondere bei Robin Kugler. Trotz Stress und Hektik aufgrund eines langen Staus,



und der damit verbundenen kurzen Vorbereitungszeit von nur 20 Minuten verbesserte der Nachwuchsathlet seine eigene Bestzeit im 800m-Lauf um über 10 Sekunden auf 2:15,45 Min. und entschied den Vorlauf deutlich für sich. In der Gesamtwertung erreichte Robin damit den achten Platz unter den 32 Teilnehmern. Lukas Kües erreichte in der gleichen Altersklasse über die 3000m Distanz einen siebten Platz.

Julia Holboer (W15) lief über 2000m fast Bestzeit und erreichte den 6. Platz. Über 800m sprintete Julia auf den letzten 300m aus der letzten Position heraus an allen Athleten vorbei und gewann den Vorlauf. In der Endabrechnung erreichte sie den achten Rang. Rieke Emmrich (W14) sicherte sich über 2000m im Schlus-

sprint in neuer persönlicher Bestzeit (7:21,34 Min.) den 11. Platz, über die 800m Distanz gewann sie sogar in einem starken Finish den Vorlauf und erreichte den siebten Gesamtplatz von 29 Teilnehmern. Ebenfalls

über die 800m Distanz startete Philine Raether (W14, Gesamtplatz 7) und belegte in dem sehr taktisch geprägten Vorlauf den fünften Rang. Im 100m Sprint belegte sie im Vorlauf Platz vier und steigerte ihre persönliche Bestzeit auf 13,56 Sek..

Lingen, 07. September 2017 **Zwei neue Kreisrekorde für den LCN**

Lingen: Mit fünf Staffeln reisten die LCN Nachwuchsläufer zum Staffelsportfest nach Lingen an. In der MJU 16 belegte die LCN-Staffel in der Besetzung Lukas Kües, Kurt Hopp und Robin Kugler den ersten Rang mit einer Zeit von 7:43,16 Min. über 3x800m. In der MU 14 und WJU 16 traten jeweils gleich zwei LCN-Staffeln in der

Disziplin 3x800m an. In der MU14 belegten die LCN-Staffeln mit Phileas Raether, Lucas Thole und Eugene Koch (LC Nordhorn I, 8:30,29 Min.) den zweiten, bzw. den dritten Platz (LC Nordhorn II, 9:20,59 Min., Nils Volling, Hauke Schots, Simon Schöffel). In der WJU 16 konnten die Nachwuchsläuferinnen sowohl den ersten (LC Nordhorn I, 7:47,36 Min.) als auch den dritten Platz (LC Nordhorn II, 9:52,95 Min.) sichern. Der erste Platz in der WJU 16 mit einer Zeit von 7:47,36 Min. bedeutete für das Staffeltrio um Rieke Emmrich, Julia Holboer und Philine Raether gleichzeitig einen neuen Kreisrekord (alter Kreisrekord: 7:54,2 Min. SCU Emlichheim, 1998).

Beflügelt von ihrem Kreisrekord



meldeten sich Philine Raether und Rieke Emmrich spontan für den 300m Lauf an, der direkt im Anschluss an der Staffel stattgefunden hat. Während Rieke (Platz 2) mit 45,90 Sek. nur knapp ihre Bestzeit verfehlte, konnte Philine (Platz 1) sich nochmals deutlich um über eine Sekunde auf 44,67 Sek. steigern. Damit verbesserte sie ihren eigenen Kreisrekord und belegt in der nieder-

sächsischen Bestenliste den fünften Rang.

Ausblick 2018: Neue Trainingsgruppen und neue Startgemeinschaften

Die Trainingsgruppe „Lauf“ wird ab der kommenden Saison aufgeteilt, da die Gruppengröße teilweise bei 30 Athleten liegt. Um den Ansprüchen aller Athleten sowohl vom Alter als auch vom Leistungsstand gerecht zu werden, wird Alexander Wassink in Zukunft die Breitensportgruppe betreuen, Birger Wieking kümmert sich um die Athleten (U16 und höher) der Leistungssportgruppe, d.mh. Athleten die Landesmeisterschaften und höher starten können.

Für die kommende Saison wurde mit

Die Staffelteilnehmer der Jugendgruppe Lauf

den Vereinen LAV Meppen und SV Union Meppen die Startgemeinschaft „StG Nordhorn Meppen“ (weibl. Jugend U18/U20) beim Niedersächsischen Leichtathletikverband beantragt. Weitere Startgemeinschaften mit Haren und Meppen sind in Planung.

Birger Wieking

Holger Gellink macht es

„This way“

Aufgrund der Hallen- und Platzsper- rung im Deegfeld sind wir auf die Halle der ehemaligen Elisabethschu- le in der Blanke ausgewichen. Dort trainiert z. Z. der harte Kern vor allem im konditionellen Grundlagen- bereich. Obligatorisch sind die große Kanalarunde und das Tabata- Training, ein hochintensives Kraft- Ausdauertraining für Leute, die es ei- lig haben.

Zusammen mit Stefan Würth und Birger Wieking konnte der Trainer Holger Gellink im Leichtathletik- Team der Startgemeinschaft Lingen- Nordhorn in der Klasse M30/M35 einen hervorragenden dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften erreichen. Zudem wurde Holger Niedersachsenmeister im Werfer- Fünfkampf und im Diskuswurf. Der Niedersachsentitel der Männermann- schaft aus dem letzten Jahr konnte leider nicht verteidigt werden, ob- gleich die Mannschaft durch Marvin Beckemper, Miguel dos Santos Pe- na, Julian Moeken und Jörg Amt verstärkt wurde. Ziel für 2018 muss es sein, noch weiter nach vorne zu kommen und den Anteil der LCN- Athleten in beiden Mannschaften zu erhöhen. Geplant ist auch, Senio- renmannschaften in den höheren Al- tersklassen an den Start zu bringen. Dies alles kann nur verwirklicht werden, wenn sämtliche Läufer, Springer und Werfer des Vereins sich aktiv einbringen. Auch Sportler aller Altersklassen aus anderen Ver- einen und Sportarten, die fit sind,

können kurzfristig eingebunden werden. Interessenten können sich direkt an Holger Gellink wenden. Let's go!

Holger Gellink

Funktionsgymnastik am Donners- tag. Jeden Donnerstag von 18.00 - 19.00 Uhr in der Ludwig-Povel- Schule

„Wie langsam du auch läufst – du schlägst alle, die zu Hause bleiben“

Diesen Spruch könnten manche im Kopf haben, die sich jeden Donners- tag von 18 Uhr bis 19 Uhr in der Sporthalle der Ludwig-Povel- Schule zur Funktionsgymnastik treffen. Der Zeitpunkt ist für viele Sportler und Sportlerinnen, von denen einige schon viele Jahre dabei sind, eine feste Größe im Terminkalender.

Es macht immer wieder Spaß, die äußerst abwechslungsreichen Übun- gen unserer Gruppenleiterin Gaby mitzumachen - und es ist eben auch nicht tragisch, wenn das ein oder an- dere nicht so perfekt gelingen will. So wird der Körper immer wieder aufs Neue gefordert durch **Lauf-, Dehn-, Kraft- und Gleichgewichts- übungen** – häufig untermalt mit pas- sender Musik. Aber auch die Ent- spannung kommt nicht zu kurz. Wie vielseitig solch eine Gymnastikstun- de ist, kann nur beurteilen, wer sich regelmäßig auf den Weg macht. Al- so – nicht zu Hause bleiben – es lohnt sich! Auch neue Teilnehmer- Innen sind herzlich willkommen!



Ein Bericht von Hildegard Dwertmann
(Teilnehmerin)

Die „Montaggruppe Männer“

Alter und Sport bedeuten keineswegs Gegensätze. Nein! Der Sport befördert die allgemeine Befindlichkeit, Gesundheit, Kraft und Kraftausdauer, sowie die Geschicklichkeit. Dieser Auffassung sind jedenfalls auch die Teilnehmer in der o.g. Übungsgruppe. 18.45 Uhr, jeweils montags, versuchen die Männer ihrer Auffassung zu entsprechen. Es wird sich bewegt, geübt, geschwitzt und nach einer Stunde, anschließendem Duschen und dem Gedanken, etwas für sich getan zu haben, der Heimweg angetreten. Als Ergebnis regelmäßigen Übens ist der Erwerb des Sportabzeichens zu sehen. Fünf goldene Ehrenabzeichen wurden in diesem Jahr verliehen.

Leider fiel nach den Sommerferien der Übungsleiter unerwartet durch schwere Krankheit aus. Der Übungsbetrieb lief jedoch unter neuer Leitung weiter. Wie sich die Situ-

ation im neuen Jahr darstellen wird, muss die Zeit zeigen.

Heinrich Niemeyer

Heinrich Niemeyer, jahrzehntelanger Übungsleiter der „Montags-Gruppe“

Als „Dienstältester“ seit 1975 in der „Montags-Gruppe“ möchte ich an dieser Stelle eine Würdigung der Verdienste von Heinrich Niemeyer für seine jahrzehntelange Tätigkeit als Übungsleiter dieser Gruppe vornehmen:

Als Mitglied des LCN seit 1958 und stets sportlich Ambitionierter übernahm Hein im Jahre 1983 die sportliche Leitung dieser Gruppe. Sie besteht heute aus 24 Männern im Alter von 53 bis 83 Jahren. In all den Jahren seiner Tätigkeit hat Hein Montag für Montag die jeweiligen Teilnehmer gefordert und die Gelenke,

Muskeln und das Herz-Kreislauf-



System in Bewegung gebracht. Er hat uns kompetente Übungen vorgemacht und von allen erwartet, ebenfalls zielstrebig, leistungsorientiert und nachhaltig mitzuarbeiten. Immer wieder gab es neue und z.T. anspruchsvolle Übungen, so dass es niemals langweilig wurde. Ohne eine Pause wurde jeweils eine Stunde sportlich gearbeitet, auch wenn der eine oder andere gelegentlich innerlich meuterte.



Erst danach konnte in der Umkleidekabine „geklönt“ werden. Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Anlässe dazu gab es alljährlich mit einem gemütlichen Beisammensein in einer Gaststätte nach der Übungsstunde am „Montag nach Rosenmontag“, bei einer sommerlichen Radtour und nach der letzten Übungsstunde vor Weihnachten beim Abschluss in der Kabine.

Zusammengefasst möchte ich im Namen aller Teilnehmer dieser Gruppe feststellen, dass Hein uns Allen ein großes Stück Lebensqualität gegeben hat und uns damit gleichzeitig die Bedeutung des regelmäßigen Sports für die Gesunderhaltung vermittelte. Sein Ausscheiden als Übungsleiter infolge einer schweren Erkrankung im Sommer bedauern wir sehr. Es hat uns unglaublich getroffen. Unser während eines Beisammenseins am 27. März anlässlich seines 80. Geburtstages geäußelter Wunsch, ihn noch länger als Übungsleiter zu behalten, konnte sich wenige Monate später nicht mehr erfüllen. Wir danken Hein für seine Jahrzehnte lange erfolgreiche Tätigkeit als Leiter unserer Gruppe und wünschen ihm für die kommenden Jahre alles erdenklich Gute.

Nachfolgeregelung

Nach den diesjährigen Sommerferien gab es für uns Teilnehmer zwei Neuigkeiten: Zunächst musste eine geordnete Nachfolge in der Übungsleitung gefunden werden. Des Weiteren stand uns die Deegfeld-Sporthalle wegen der Renovierungsarbeiten nicht mehr zur Verfügung, so dass bis auf weiteres provisorisch die Übungsstunden im Forum der Deegfeld-Schule oder bei gutem Wetter auf der Sportanlage stattfinden müssen. Die Personalfrage wegen der Übungsleitung konnte mit der Zusage von Sonja Heeger geklärt werden. Dafür danken wir ihr herzlich. Vertretungsweise war einmal Susanne

Sloot-Schöpping tätig. Alle Teilnehmer unserer Gruppe sind mit dieser Lösung einverstanden und sehr dankbar dafür, dass wir uns weiterhin regelmäßig sportlich betätigen können und unsere Bewegungsfähigkeit damit erhalten oder sogar verbessert wird.

Reinhold Volken

Senioren-sportgruppe am Montag

Ausflug 12.06.2017 Ibbenbüren „Natura-Gart“ – Eine Teilnehmerin berichtet

Frohgelaunt traf sich die Seniorensportgruppe am Montag, 12. Juni 2017. Um 8 Uhr ging es mit 2 Bussen der Firma 'Richters-Reisen' zum Unterwasserpark „Natura Gart“ nach Ibbenbüren. Dort empfing uns gegen 9.30 Uhr Herr Bielefeld, der uns durch den Tag begleitete. Zuerst wurde um 10.00 Uhr das Frühstück vom reichhaltigen Buffet eingenommen. Unsere Neugier wurde dann befriedigt, als wir um 12.00 Uhr in zwei Gruppen (flott oder gemächlich) ca. eine Stunde durch den „Natura Gart“ geführt wurden.

Hauptattraktion waren natürlich die vielen großen und kleineren Becken mit Teichfolien, die zweilagig (Si-

cherheitspolster) auch bei 45° C Kälte und Hitze 50 Jahre standhalten sollen. Um das alles attraktiv zu halten und über das ganze Jahr Besucher anzulocken, werden je nach Saison auch die Bete neu bepflanzt. Man hatte viel Mühe aufgewandt, um diese Anlage schaffen zu können. Um Tauchern gute Erkundungsmöglichkeiten zu geben, wurde ein Labyrinth unter Wasser gebaut, also künstliche Höhlen mit versunkenen Tempeln, um Lust zum Tauchen zu bekommen. Jeder Taucher bekommt einen Plan mit, damit er aus diesem Irrgarten wieder herausfindet. Weiter gab es viele Inseln in einem naturbelassenen Gebiet (idyllisch), so dass heute eine herrliche Wasserlandschaft mit einem Brutgebiet für Vögel entstanden ist.



Nach den Seerosen-Wiesen kamen wir zu den unterirdisch nischenartig angelegten Aquarien, so dass auch die großen Fische viel Freiraum hatten, wie die Riesen-Dorsche. Danach stand der Rest des Nachmittags uns zur freien Verfügung und wir konnten beliebig selbst alles erkunden. Etwas müde nach diesem erlebnis-

reichen Tag waren wir gegen 18 Uhr wieder in Nordhorn.

Wir haben viele Anregungen bekommen, wie auch wir zu Hause unseren Garten gestalten können.



Nordic-Walking

Wir treffen uns bei jedem Wetter um 9.00 Uhr am Vechtesee.

Nach einer Aufwärmung oder Mobilisation geht es mit flotten Schritten los. Nach 2 Runden (4km) um den Vechtesee wird gedehnt, ein Teil der Gruppe geht weiter und wir laufen noch 2 weitere Runden insgesamt (8km). Das flotte Gehen mit Stöcken, stärkt Muskeln, Herz und Gelenke.



Auch in diesem Jahr ließen es sich einige Teilnehmer aus der Nordic-Walking-Gruppe nicht nehmen, bei der Meile mitgelaufen.



LC Nordhorn dritter bei „Sterne des Sports“

Die Seniorenabteilung des LCN gewann beim diesjährigen Wettbewerb „Sterne des Sports“ den dritten Platz von 22 teilnehmenden Vereinen auf Kreisebene.

Mit dem Motto „Alt aber fit“ haben die Senioren diese Platzierung er-

reicht und erhielten dafür ein Preisgeld in Höhe von 500 Euro. Die Vorsitzenden Gabr. Smemann, B. Burke und W. Tiltmann halten ein

großes Angebot für die ältere Generation bereit. Mit Liebe und Herzlichkeit bieten sie den 130 Senioren z. B. Funktionsgymnastik, Aqua fit, Krafttraining, Tanzen, Nordic-Walking und Radtouren an.

Gabi Smemann

Kraftsport im LCN

Wie das letzte Jahr, so geht auch das Jahr 2017 in der Kraftsportgruppe erfolgreich zu Ende. Nach dem Motto: Bewegung ist gesund und kann vielen Altersbeschwerden vorbeugen; regelmäßiges Kraft-Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf.



Es herrscht eine entspannte Arbeitsatmosphäre, Spaß und gute Laune kommen nicht zu kurz. Dreimal wöchentlich besteht Gelegenheit zum Üben mit Hanteln oder an den Maschinen im Krafttrainingsraum des Euregiums:

Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag von 19.00 bis 20.30 Uhr
Samstag von 14.00 bis 15.30 Uhr

Unsere Devise nach wie vor:
Treibe Sport! Mach es richtig!
Fühle dich dabei wohl! Werner Münker

Das Deutsche Sportabzeichen Erwerb 2017

Die Prüfbedingungen für das Deutsche Sportabzeichen sind Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Als Zusatz gilt der Nachweis der Schwimmfähigkeit.

Da die Deegfeldanlage aufgrund von Renovierungsarbeiten gesperrt war, konnten wir leider keine Ferienpassaktion starten. Dennoch haben wir im Jahr 2017 bislang 47 Erwachsenen und 14 Jugendlichen das Deutsche Sportabzeichen verleihen können. Allen Absolventen hier noch einmal unsere herzlichen Glückwünsche.



Ferner konnten wir drei Familien-Sportabzeichen, zwei Mehrkampfabzeichen und ein Laufabzeichen vergeben. Bei acht Sportlern warten wir noch auf eine letzte Übung.

Obwohl wir in diesem Jahr die Deegfeldanlage kaum nutzen konnten, sind wir mit der Teilnehmerzahl zufrieden. Wir laden alle Interessierten für die nächste Saison zum Probetraining ein. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Helga Norder und Andrea Moeken

Mittwochsgruppe Erwachsene

Immer mittwochs, 18.15 bis 20.00 Uhr) außerhalb der Schulferien treffen sich die erwachsenen Bahnleichtathleten (ab 18 Jahre) zu ihrem zentralen Training auf der Deegfeld-Anlage (Sportplatz oder kleine Turnhalle oben, je nach Witterungslage). In dieser Gruppe trainieren sowohl Breiten- als auch Leistungssportler. Angeboten wird alles, was die Leichtathletik im Stadion zu bieten hat: Laufen bis

ausgedehnten Aufwärmprogramm (Laufkoordination und Sprints), bevor wir uns in Disziplingruppen aufteilen. Im Winter trainieren wir häufig in der Halle.

Hier stehen Zirkeltraining, Medizinballtraining, Shuttle-Run, Stabilsationsübungen, Laufparcours und schweißtreibende Spiele (meistens Floorball) auf dem Programm.

Das Gesellige rund um das Training kommt auch nicht zu kurz.



5000m, Sprint, auch Hürdensprint), Wurf - Kugel, Diskus, Speer, Hammer, Gewicht - und Sprung, Hochsprung und Weitsprung.

Meistens beginnen wir mit einem

Die Seniorensportler dieser Gruppe (älter als 35 Jahre) konnten in den letzten Jahren und Jahrzehnten u.a. zahlreiche überregionale Titel sammeln - Niedersachsenmeister,

Niedersachsen-Rekorde, vordere Platzierungen bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften - waren das erfreuliche Ergebnis. Sie gewannen letztes Jahr in der Startgemeinschaft mit dem VfL Lingen die Niedersachsen-meisterschaften und wurden auf Bundesebene Fünfter. Die Athleten dieser Mannschaft trainieren natürlich alle ein bis zwei Tage nach individueller Absprache.

Sowohl Neuanfänger als auch alte Hasen sind in dieser Gruppe willkommen. Jeder trainiert so, wie es sein individuelles Leistungsvermögen zulässt. Denn wir kennen nur einen Gegner:

Den inneren Schweinehund

Entweder kommt man direkt zum Training oder kontaktiert vorher den Trainer Holger Gellink (05921/4711 oder 0176/47027367 oder h.gellink@gmail.com).

„Lake Runners“

Seit mittlerweile drei Jahren, trainiere ich als ÜL, Läufer/Laufeinsteiger!

Es sind durch diese tolle Sport-Truppe, schon viele Läuferfreundschaften entstanden. Jeder nimmt Rücksicht auf andere. Und jeder hat andere Ziele. Angefangen beim Ab-

nehmen, Fitterwerden, Abschalten von Alltag, Vorbereiten auf die Meile oder einfach den Sport in der Gemeinschaft. Denn eins, ist klar: Laufen ist eine der effizientesten Methoden, um den Körper fit zu halten. Schon nach wenigen lockeren Laufseinheiten merkt man, dass sich die Kondition verbessert. Der Ruhepuls sinkt und man ist im Alltag belastbarer...Das Training geht ca. 45 min (6-7 km). Treffpunkt ist jeden Freitag (April-Sept.) um 18 Uhr am Bootscenter/Vechtesee. Die meisten, starteten in diesem Jahr bei der Nordhorner-Meile (5 km) und das mit sensationellen Ergebnissen.



Ach ja...wir nennen uns „Lake Runners“...!



Bis im nächsten Jahr....eure
Susanne Sloot-Schöpping

Auf der Straße und im Gelände Erfolgreiche Saison für die Lang- streckler

Auch in diesem Jahr kann eine Vielzahl von Läufern auf eine überaus erfolgreiche Saison zurückblicken.

Allen voran Klaus Eckstein und Gerold Hartger, die mit beeindruckenden Einzelerfolgen von den Deutschen Crossmeisterschaften - Klaus - und Halbmarathonmeisterschaften - Gerold - auf sich aufmerksam machten.



Aber neben den schon bekannten Protagonisten der vergangenen Jahre, konnten sich eine Reihe von Läufern und Läuferinnen mit beachtlichen Leistungen auf der Straße, im Cross und auf der Bahn in Szene setzen.

Aber der Reihe nach...



Bei den Deutschen Crossmeisterschaften im Februar in Löningen erzielte Klaus Eckstein das beste Einzelergebnis aus Grafschafter Sicht mit seinem 5. Platz bei den M50 Senioren.

Zusammen mit Gerold Nyhoff und Dieter Dinkhoff gelang es, den 5. Platz in der Mannschaftswertung zu erringen.

Ein besseres Mannschaftsergebnis mit dem 4. Platz erzielte die M60 Mannschaft um Heiner Wilmink, Norbert Hunfeld und Ludger Fortmann. Dieses Trio scheiterte nur ganz knapp am Bronzerang. Jörg Amt, Jan Holboer und Ingo Beckemper wurden in ihrer Klasse M45

als achtbeste Mannschaft Deutschlands auf der Langstrecke ausgewiesen.

Auf der Straße und der Bahn gab es etliche Siege, Erfolge und Spitzenplatzierungen zu vermelden, die hier nur in Auszügen dargestellt werden sollen:

Allen voran Gerold Hartger, der im Frühjahr bei den Deutschen Halbmarathon Meisterschaften in Hannover mit seiner Zeit von 1:08,52 Std. den vierten Rang mit neuem Kreisrekord belegte.

Berthold Nykamp erreichte hier in seiner Altersklasse (M70) einen hervorragenden 7. Platz.

Beide stehen mit ihren Leistungen in der NLV Bestenliste jeweils an vorderen Positionen.

Klaus Eckstein rangiert ebenso im Ranking der NLV Bestenliste jeweils über 5000m auf der Bahn (16:31,8 Min.) und im 10 km Straßenlauf (33:58 Min.) in seiner AK mit großem Vorsprung auf dem 1. Platz.

Ebenso sind mit Gerold Nyhoff im Halbmarathon (2. Platz in Niedersachsen in 1:20,31 Std.) und Dr. Edgar Lensker (4. Platz in 1:23,40 Std) sowie Jörg Amt, Jan Holboer und Edith Stiepel weitere Vertreter der LCN Läufer­schar in der NLV Bestenliste vorne vertreten.

Mit Marvin Beckemper hat ein großes Talent sowohl im Triathlon, wie

im Laufbereich in der zurückliegenden Saison für viel Aufmerksamkeit gesorgt. So gelang es ihm, sich in seinem ersten Halbmarathonwettkampf gleich mit einer Zeit von 1:19,52 Std. auf Platz zwei der NLV Bestenliste zu etablieren. Viele erfolgreiche Straßenläufe, Schwimm- und Triathlon Wettkämpfe hat er in der Saison bereits erfolgreich hinter sich gebracht. Wir sind gespannt, wie es hier bei ihm weiter geht, da er sehr behutsam von Vater Ingo aufgebaut wird.

Beachtenswerte Leistungen erbrachten auch unsere LCN Läufer und Läuferinnen bei der EL-Cup Wertung, einem Zusammenschluss der Cityläufe von Papenburg, Haselünne, Lingen, Haren, Spelle, Salzbergen und Meppen.

Hier errangen über 10 km sowohl Edith Stiepel , Guido Bouwer und Marvin Beckemper jeweils in ihren Altersklassen Gesamtsiege. Ingo Beckemper wurde hier Gesamtvierter und Christian Radtke Fünfter.

Über 5 km waren Stefan Würth, (M30) Frank Veltmaat (M50) Norbert Hunfeld (M60) nicht zu schlagen. Ein zweiter Platz in der M35 ging hier an Jens Brinkhaus.

Dieter Dinkhoff

31. Nordhorner Meile Wieder ein Höhepunkt im Nord- horner Sportkalender

Traditionell am jeweiligen 2. Samstag im September, in diesem Jahr am 9. September, von 13 bis 19 Uhr, stand die Nordhorner Innenstadt wieder ganz im Zeichen der LCN-Meile-Veranstaltung. Es ging um die 31. Auflage der größten Freiluftveranstaltung in unserer Region. Sie vereint jeweils Leistungs- und Hobbyläufer, viele Schülerinnen und Schüler, Laufanfänger und –einsteiger, die einmal im Jahr ihre Kräfte in einer öffentlichen Laufveranstaltung vor Tausenden von Zuschauern messen. Es ist dem LCN wieder gelungen, Spitzenläufer und Hobbyathleten zusammen auf die Strecke zu bringen. Damit wollen wir besonders dem Breitensport eine öffentliche Bühne bieten.



Aufgrund der monatelangen Vorbereitungen durch ein LCN-Organisationsteam, unterstützt von zahlreichen Vereinshelferinnen und –helfern und weiteren Organisationen, mit finanzieller Unterstützung einer Reihe von sportfreudigen Fir-

men aus der Region und der Unterstützung durch die Stadt Nordhorn und besonders durch die Mitwirkung der Schulen bei der Anmeldung und Begleitung von insgesamt 1.241 Kindern war diese Großveranstaltung mit knapp 2.000 Aktiven wieder für den LCN ein voller Erfolg.

Aus Organisationsgründen begann die Veranstaltung bereits am Vorabend mit der Entgegennahme von Nach- und Ummeldungen und der Herausgabe von Startunterlagen und Transpondern. Am Veranstaltungsmorgen mussten die letzten Aufbauarbeiten beim Start- und Ziel am Stadtplatz und im ev.-ref. Gemeindehaus vorgenommen werden, so dass ab 14 Uhr reibungslos und pünktlich mit den sieben Laufwettbewerben begonnen werden konnte.

Die Graftschafter Nachrichten titelten ihren Bericht vom 13. September über die vier Schülerläufe mit der Schlagzeile „Schulen sorgen für viel Betrieb“. „Dank der guten Vernetzung mit den Schulen profitieren wir davon“, wie Mitorganisator Dieter Dinkhoff anschließend richtig feststellte. Für diese gute Zusammenarbeit mit den Schulen in der Grafschaft ist der LCN den Verantwortlichen in den Schulen außerordentlich dankbar.

Auf einen Bericht über die sportlichen Ergebnisse der Teilnehmer soll hier verzichtet werden. Darüber

wurde ausführlich in den GN-Ausgaben vom 11. und 13. September in Wort und Bild berichtet. Außerdem sind die Leistungen unter www.nordhorner-meile.de nachzulesen.

Den 10 km langen Hauptlauf gewann bei den Männern Vorjahressieger Stefan Koch (TuSEM Essen) vor dem Niederländer Erik Driesen und den beiden LCN-Läufern Gerold Hartger und Klaus Eckstein. Bei den Frauen wiederholte Kerstin Evers von der LG Papenburg ihre Vorjahressiege von 2015 und 2016. Zweitschnellste Frau war Edith Stiepel vom heimischen LCN.

In einer Nachbesprechung des Orga-Teams am 26. September wurde von allen Beteiligten übereinstimmend festgestellt, dass aufgrund des reibungslosen Verlaufs und des sehr positiven Echos alles dafür getan werden muss, im nächsten September 2018 eine erfolgreiche 32. Meile durchzuführen.

Ein kleiner Rückblick in die Geschichte der Meile

Aufgrund von positiven Erfahrungen von Stadtlaufveranstaltungen

in anderen Orten hatten die damaligen LCN-Verantwortlichen im Jahre 1987 erstmals den Mut, in der Innenstadt von Nordhorn einen Stadtlauf durchzuführen. Gelaufen wurde damals ein 2.750 m langer Jedermann Lauf über eine Laufstrecke am westlichen Vechteseeufer vorbei zum

Frensdorfer Ring und zur Bentheimer Straße und dann durch die Hauptstraße zum Stadtplatz. Dem schloss sich dann ein Schülerlauf über die gleiche Distanz und abschließend der vier Runden lange und 11 km lange Hauptlauf, die Nordhorner Meile, an.

Vielfältige Aufgaben waren auf Anhieb von den Organisatoren zu erledigen (Genehmigung durch die Ordnungsbehörden, Streckensicherung, Sicherstellung der Finanzierung ohne großzügige Sponsoren, Werbung einer Vielzahl von Helfern, manuelle Erfassung und Auswertung der Laufzeiten und Fertigstellung der Urkunden ohne EDV-Hilfen usw.) Die Teilnehmerzahlen schwankten in den ersten Jahren zwischen 300 und 500.

Zum 8. Nordhorner Stadtlauf im Jahre 1994 gab es eine neue Streckenführung, die auch bis heute noch über eine amtlich vermessene Strecke von 2.000 m führt.

Nach und nach erhöhten sich die jeweiligen Teilnehmerzahlen. Erstmals überschritten sie 2003 die 1.000-Marke, und so ging es immer höher hinaus mit bis über 2.000 Anmeldungen. Besonders die Nordhorner Schulen sorgten mit für einen immer größer werdenden Andrang bei den inzwischen festgelegten vier Schülerläufen. Auch das Interesse der Nordhorner Bevölkerung wuchs, auf dem Stadtplatz und im angrenzenden Gemeindehaus vermehrte sich das Rahmenprogramm, begleitet von

Tausenden von Zuschauern, und die bei einigen Anliegern an der Strecke vorhandene Skepsis verschwand. Sehr hilfreich war im Laufe der Zeit die Möglichkeit, EDV-Hilfen in Anspruch zu nehmen. Das erleichterte und beschleunigte die Erfassung und Auswertung der Laufergebnisse. Insgesamt gesehen hat sich in all den Jahren der mühevollen Aufwand gelohnt, und der LCN hat sich mit seiner Meile um den Laufsport in Nordhorn verdient gemacht.

Reinhold Volken

Der LCN besteht 2017 seit nunmehr 60 Jahren,

Jahre ausgefüllt mit zahlreichen Höhepunkten, kleineren Begebenheiten, Aufmerksamkeit erzeugenden Ereignissen. Grund genug, in lockerer Folge, in größerem zeitlichen Abstand, sich zu erinnern. Hier eine weitere Folge, wertfrei, in knapper Darstellung:



Foto der Montaggruppe Männer auf der Außenanlage des Jahnplatzes;

der übrigens eine Hindernisanlage(Wassergraben) hatte

Redaktion und Layout der „Informationen aus dem Vereinsleben „ 2017: Heinrich Niemeyer