

„Erweiterter“ Vorstand

Stand: 01.11.2020

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	Deegfelder Weg 8	48531	Nordhorn	8158453
Bernhard Beerlink	Veldhauser Str. 239	48527	Nordhorn	32709
Gabriele Smemann	Hopmanns Kamp 12	48531	Nordhorn	38596

Trainerinnen und Trainer

Bernhard Alferink	Am Rakers Kamp 25	48529	Nordhorn	38456
Berthold Burke	Hamburger Straße 1	48529	Nordhorn	5287
Sebastian Collet	Schaapstr. 8	48531	Nordhorn	015112533111
Dominic de Lacy Marshall	Querstr. 29a	48527	Nordhorn	017664248687
Nadine Eckstein	Reichenberger Str. 32	48529	Nordhorn	994699
Massala Felski	Parkstr. 19	48529	Nordhorn	015734372915
Gabriele Fortmann	Hopmanns Kamp 17	48531	Nordhorn	330088
Holger Gellink	Schutenweg 7	48531	Nordhorn	4711/ 017647027367
Holger Große-Lögten	Povelstr. 15	48529	Nordhorn	7139191
Sonja Heeger	In der Bakelder Mark 44	48531	Nordhorn	38321
Andre Jeurink	Schlieperstr. 2	48527	Nordhorn	01731607500
Bernd Klug	Lindschulteweg 13	48531	Nordhorn	01779176664
Andrea Moeken	Hohenkörbener Weg 119	48527	Nordhorn	8509745
Werner Münker	Ahornstr. 17	48531	Nordhorn	36879
Helga Norder	Monikastr. 156	48529	Nordhorn	79756
Arne Opitz	Ostpreußenstr. 14	48529	Nordhorn	9099705
Willi Tiltmann	Liegnitzerstr. 3	48529	Nordhorn	6217
Birger Wieking	De-Vries-Str. 14	48531	Nordhorn	01722073370

Liebe Vereinsmitglieder, Freunde, Unterstützer und Interessierte des Leicht- athletik Club Nordhorn e.V.



Es ist in diesem „Corona-Pandemie-Jahr“ seit dem Frühjahr 2020 durch völlig unerwartete weltweite Entwicklungen vieles im Sport und in unserer Gesellschaft anders geworden. Durch eine Fülle von staatlichen Entscheidungen wurde aus Gesundheitsgründen das sportliche und gesellschaftliche Vereinsleben des LCN stark beeinflusst. Viele sonst übliche Aktivitäten der Vereinsgruppen mussten geändert, unterbrochen oder sogar abgesagt werden. Aber eines wird nicht aufgegeben: Auch in diesem Jahr ist wie alljährlich seit 1999 eine Broschüre „Informationen aus dem Vereinsleben“ fertiggestellt worden.

In dieser 22. Auflage soll über das vielfach durch Corona bedingte Vereinsleben den Mitgliedern und einer interessierten Öffentlichkeit berichtet werden.

Wie alljährlich enthält diese Broschüre ein Vorwort, den Jahresbericht unseres Vorsitzenden Ludger Fortmann und eine Vielzahl von Berichten der jeweiligen Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus den verschiedenen Sparten unseres Vereins. Damit soll den Mitgliedern eine Übersicht über das vielfältige Vereinsleben mit sportlichen und gesellschaftlichen Angeboten gegeben werden. Gleichzeitig soll über die sportlichen Aktivitäten und Erfolge einiger Sportlerinnen und Sportler berichtet werden. Ferner sollen unsere Sponsoren, für deren Hilfen und Unterstützungen wir sehr dankbar sind, über unsere Arbeit für die Gesundheit für Jung und Alt, unterrichtet werden.

Weitere Informationen sind in den örtlichen Medien und auf den Internet-Adressen www.lc-nordhorn.de und www.nordhornermeile.de nachzulesen.

Im November 2020 soll die Broschüre fertig sein und dann den LCN-Mitgliedern in den verschiedenen Übungsgruppen ausgehändigt werden. In den Vorjahren enthielt sie jeweils einen Hinweis zur nächsten Mitgliederversammlung mit Tagesordnung im Januar des Folgejahres. Das ist in diesem Jahr nicht möglich, weil noch nicht feststeht, ob und in welcher Form eine Mitgliederversammlung im Januar 2021 stattfinden kann.

Abschließend danke ich allen Mitwirkenden für das Zustandekommen mit anschließendem Verteilen der Broschüre in den Übungsgruppen.

Nordhorn, im Oktober 2020

Reinhold Volken

Liebe Vereinsmitglieder,

wie schon im Vorwort erwähnt, legen wir in diesem Berichtsheft Rechenschaft ab über die im Leichtathletik Club Nordhorn erfolgten Aktivitäten in 2020: über Fitness- und Leistungssport, gesellige Aktivitäten, Informationen zur Vereinsorganisation, personellen Veränderungen und Vieles mehr. Mit der Erstellung dieser Broschüre verkürzen wir in erheblichem Maße die Dauer der jährlich stattfindenden Mitgliederversammlungen und ermöglichen gleichzeitig den einzelnen Verfassern, in der Regel unsere Trainerinnen und Trainern, ihr ehrenamtliches Engagement in gebührender Weise darzustellen. Und dieses gilt auch in einem „Coronajahr“.

Aus gegebenem Anlass möchte ich unseren Trainerinnen

und Trainern großen Dank und Anerkennung aussprechen für ihr Engagement und ihre Kreativität.

Seit 2015 können wir nur noch ansatzweise die städtischen Sportstätten nutzen. Es begann mit der vorsorglichen Sperrung der Deegfeldhalle für die Notaufnahme von Flüchtlingen, kurze Zeit später folgten die baulichen Sanierungsarbeiten an den Deegfeld-Sporthallen und der Leichtathletikanlage. Nachdem wir die renovierten Sportanlagen kurze Zeit uneingeschränkt nutzen konnten, brach die Coronapandemie ein, die jetzt im November den Sportbetrieb ein zweites Mal vollständig zum Erliegen bringt.

Über mittlerweile fünf Jahren „bewegen“ unsere Trainerinnen und Trainern die Aktiven an Ersatzsportstätten, geben Übungsprogramme mit nach Hause oder unterweisen „digital“. Erfreulicherweise halten trotz der Einschränkungen die Mitglieder dem LCN die Treue. Danke!

Corona bedingt durften wir in diesem Jahr weder Wettkämpfe auf der Leichtathletikanlage anbieten, noch konnten wir die „Meile“ und den Nordhorner Triathlon ausrichten. Veranstaltungen, die nicht nur der Öffentlichkeit und dem LCN fehlen, sondern auch zu finanziellen Einbußen in der Ver-

Inhalt

Vorwort	1
Bericht des Vorsitzenden	2
Lauftreff Tillenberge	4
Montis schaffen die Überraschung	5
„Meile“: Enttäuschung über Absage	7
2020: Ein schwieriges Jahr	8
Aus der Trainingsgruppe der Leichtathleten	10
Kindergruppe	14
Unser Trainingsjahr: Die Mittwochsgruppe	14
Leichtathletik für Schülerinnen und Schüler	16
Erst bei Nadine, jetzt bei Massala	17
Mehrkampftraining für Jugendliche	18
Langsprint und Mittelstrecke bei Birger	20
Trainingsgruppe Mehrkampf	28
Landesmeisterschaften Mehrkampf	31
Langläufer durch Corona ausgebremst	35
Sportabzeichen 2020	36
Lake Runners	37
Fit und well, Power auf Dauer	38
Montagsgruppe der Männer	38
Fit und Fun für Frau und Mann	39
Mittwochsgruppe der Erwachsenen	39
Corona-Triathlon	40
Spaß-Triathlon	42
Kleine Fotogalerie	44



einkasse geführt haben. Wir können uns sehr glücklich schätzen, dass die Nutzung der städtischen Sportanlagen und deren Unterhaltung für die Vereine kostenfrei sind. Das ist ein sehr wertvoller Beitrag zur Förderung sozialen und ehrenamtlichen Engagements. Und auch hier sage ich: Danke!

Leichtathletik fördern im Leichtathletik Club: Durch außerordentlichen Einsatz unserer Trainerinnen und Trainer in der Sparte der Leichtathletik konnten die Athletinnen und Athleten erhebliche Leistungssteigerungen verbuchen. Die GN berichteten. Weil die Organisation der gemeinsamen Fahrten zu externen Trainingseinheiten und überregionalen Wettkämpfen nicht mehr leistbar war, haben wir uns dem Vorbild vergleichbarer Vereine angeschlossen und einen „Vereinsbulli“ angeschafft. Ein Neunsitzer mit ausreichendem Platz für Gepäck u.a. Einen erheblichen Teil der Kosten übernahmen Sponsoren und Vereinsmitglieder, wofür alle Beteiligten sehr dankbar sind. Ein werbewirksamer Bericht folgt in „entspannterer“ Zeit.

Vorstandssitzungen fanden in diesem Jahr umständehalber selten statt. Die erforderliche Kommunikation verlief dennoch

reibungslos, wenn auch manchmal recht „unpersönlich-distanziert“.

Beim nächsten Vorstandstreffen werden wir u.a. zwei Fragen zu beraten haben. Wir verfahren wir mit der Einberufung der satzungsgemäß vorgeschriebenen jährlichen Mitgliederversammlung und in welchem Maße erhöhen wir die Mitgliedsbeiträge? Hierzu: 2002 haben wir lediglich von Deutsche Mark in Euro umgerechnet und zum 1. Januar 2008 die Beiträge leicht angehoben. In zwanzig Jahren erfolgte also lediglich eine minimale Erhöhung. In diesem Zeitraum sind aber die Abgaben für die Sportorganisationen und weitere Verwaltungsausgaben deutlich gestiegen. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.

Hoffnungen für 2021: ??

Bleiben Sie gesund!

Ludger Fortmann

1. Vorsitzender



Vom LCN-Lauf- treff Tillenberge

Seit der Laufbewegung in den 70-iger Jahren ist der LCN verantwortlich für den Lauftreff Tillenberge. Sonntags pünktlich um 10 Uhr treffen sich am Parkplatz Tillenberge aktive Läufer, Walker und Wanderer, um in unterschiedlichen Gruppen und Entfernungen durch die Wald-, Heide- und Feldlandschaft im östlichen Teil der Tillenberge, zum Teil bis zur Abgrenzung Nordhorn-Range, zur Gesunderhaltung beizutragen.

Während zu Beginn ab 1978 jeweils über 100 Teilnehmer dabei waren, ist es bis jetzt durch die geänderten Laufgewohnheiten ein Stamm von über 30 Teilnehmern. Viele kennen sich seit Jahrzehnten, aber neue Interessierte sind stets willkommen. Es wird nicht nach Uhrzeiten und ohne Stoppuhr gelaufen, gejoggt oder gewalkt. Freiwilliges Gesundheits-training ist Trumpf.

42 Jahre, Woche für Woche, und ohne Rücksicht auf das Wetter wird gejoggt, gelaufen oder gewalkt. Mitte März 2020 wirkte sich auch bei diesem traditionellen Freizeitangebot des LCN die Corona-Krise aus. Schweren Herzen mussten wir den Lauftreff erstmals

nach 42 Jahren absagen. Gemeinsam mussten wir diese Stunde aufgeben und konnten nur darauf verweisen, dass jeder für sich allein draußen Sport treiben sollte.

Nach der amtlichen Freigabe von Sportaktivitäten im Freien konnte erstmals die staatlicherseits verordnete Zwangspause beendet und mit einem Neuanfang am Pfingstmontag, 1. Juni 2020, mit Billigung des städtischen Sportamtes und des Gesundheitsamtes unter Beachtung von Corona-Bedingungen begonnen werden. Dazu zählen das Verbot von Händeschütteln und Umarmungen, das Gebot von 2m-Abstand und das Tragen von Schutzmasken sowie die Dokumentationspflicht der Anwesenden. Mit Umsicht und Disziplin konnte ab Pfingsten das sonst übliche Lauf- und Walkingprogramm wie gewohnt unter normaler Beteiligung wieder aufgenommen werden.

Reinhold Volken





Montis schaffen die große Überraschung

Dreizehn Grundschulteams am Start der 24. Nordhorner Leichtathletikmeisterschaft

Elf Grundschulen mit dreizehn Teams gingen am Sonnabend, 7. März, in der Deegfeld-Sporthalle an den Start der Nordhorner Leichtathletikmeisterschaft. Es sollte die vorerst letzte Grundschulmeisterschaft sein, folgte doch wenige Tage später aufgrund der Corona-Pandemie eine Massenquarantäne mit der Schließung der Sporthallen und Schulen.

Zum 24. Mal in Folge hatte der LCN Kinder der dritten und vierten Klassen zum Dreikampf aus Laufen, Werfen und Springen sowie einem abschließenden Stafelwettbewerb eingeladen. Eine Organisation vom Feinsten und mit kindgerechter Präsentation zeichnete den Veranstalter erneut aus.

Die Wettkampfleiter Sebastian Collet, Klaus Kaiser, Dennis Dreiskämper und ihr vielköpfiges Helferteam lieferten wieder einmal ein perfekt vorbereitetes und umgesetztes Highlight im sportlichen Schulalltag, das bei

den Kindern, Lehrern und den Zuschauern auf der dichtgefüllten Tribüne der Deegfeldsporthalle begeistert aufgenommen wurde.



145 Mädchen und Jungen gingen an den Start und damit deutlich mehr als im Vorjahr. Moderator Dennis Dreiskämper (Foto) gab nach seiner eloquenten, fachkundigen und vor allem humorvollen Begrüßung den Startschuss für die jungen Sportler, die getrennt nach Geschlecht und Altersklasse für sich und ihre Schulen Punkte erkämpften.

Vor allem der abschließende Biathlonwettbewerb sorgte wie immer für ein umjubeltes Highlight der Veranstaltung. Er verlangte echte Teamarbeit der Kinder und ein Höchstmaß an Nervenstärke und Konzentration. Hier mussten die Schulmannschaften per Staffellauf und durch drei Zielwürfe, mit schlechterdings entsprechenden Strafrunden, die Platzierung der Meisterschaft ermitteln. Neben den erreichten Punkten in den Einzeldisziplinen war er mitentscheidend für den Gesamtsieg: Wohltuend für alle



Die Überraschungssieger von der Maria Montessorischule präsentierten sich mit den LCN-Organisatoren Sebastian Collet und Dennis Dreiskämper sowie ihren Lehrerinnen Heike Temmen und Nora Weyer (hinten v.l.) zum Siegerfoto. Kniend v.l.: Mats Koning, Klaas Wangemann, Kaja Welzel, Marina Pozova, Yara Shugaadin, Leona Büngeler und Ida Naber. Dahinter: Fiete Kruse, Lina Rademacher, Karla Kortmann, Klaas Wortel und Mateusz Andrus.

Beteiligten zollten die zahlreichen Zuschauer auf der Tribüne auch den Pechvögeln anhaltenden Beifall für ihren Einsatz und Kampf.

Die meisten Punkte sammelten überraschend aber hochverdient die Mädchen und Jungen von den Maria Montessorischulen aus Klausheide und vom Gildkamp, die erstmals und sicherlich wohlthuend in der Reihe neben den Abonnementsiegern Platz nehmen konnten und den Underdogs der Wettkampfsreihe Hoffnung auf ähnliche Erfolge machten. Zweite wurde die Grundschule Am Roggenkamp vor den Kindern aus

Altendorf. Danach folgte der Titelverteidiger aus Stadtflur.

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

Kinder, Eltern und begleitende Lehrerinnen und Lehrer zollten großes Lob an den LCN und seine zahlreichen Helferinnen und Helfer vor und hinter der Kulisse für einen unvergesslichen Vormittag und einer Verpflegung und





Versorgung durch die Seniorenabteilung des LCN.

Alle wollen bei der Jubiläumsveranstaltung 2021 wieder mitmachen bei der ältesten und größten Leichtathletikveranstaltung für Grundschüler im weiten Umkreis.

Ergebnisse Einzeldisziplinen

Mädchen Klasse 3: 1. Ida Klesse (GS Waldschule I, 36 P.), 2. Emma Drenthen (GS Blumensiedlung, 25), 2. Nina Pretzlaff (GS Stadtflur schwarz, 25), 3. Enna Raben (GS Stadtflur schwarz, 24). **Mädchen Klasse 4:** 1. Ceyda Yücel (GS Südblanke, 29), 2. Ida ten Wolde (GS Stadtflur schwarz, 24), 2. Paula Malinowski (GS Südblanke, 24), 3. Mia Melsbach (GS Stadtflur blau, 23), 3. Grate Hildrink (GS

Altendorf, 23), Michelle Dreilich (GS Waldschule I, 23).

Jungen Klasse 3: 1. Fiete Kruse (GS Maria Montessori, 44), 2. Ben Felix (GS Stadtflur blau, 35), 2. Malek Fernandez Pinheiro (GS Stadtflur blau, 35), 3. Matz Kohorst (GS Roggenkamp, 34). **Jungen Klasse 4:** 1. Benedikt Kappel (GS Marienschule, 37), 2. Yamen Alsato (GS Brandlecht, 35), 3. Luga Kupsch (GS Stadtflur blau, 34).

Schulwertung

1. Maria Montessori Schule (125 Punkte), 2. GS Roggenkamp (115), 3. GS Altendorf (112), 4. GS Stadtflur I (112), 5. GS Waldschule I (107), 6. GS Waldschule II (105), 7. GS Bookholt (99), 8. GS Südblanke (98), 9. Marienschule (92), 10. GS Pestalozzi (89), 11. GS Blumensiedlung (85), 12. GS Stadtflur II (85), 13. GS Brandlecht (83).



34. Nordhorner Meile: Enttäuschung über Absage

Die zehn Organisationsverantwortlichen des LCN hatten längst mit den umfangreichen Vorarbeiten für einen ordnungsmäßigen und sorgfältigen Ablauf für die am 12. September 2020 vorgesehene 34. Ausgabe der Nordhorner

Meile begonnen. Aufgrund von staatlichen Anordnungen mit erheblichen Einschränkungen bei der Durchführung einer Großveranstaltung wie der Nordhorer Meile mit über 2000 Aktiven sowie Tausenden von Zuschauern an der Strecke war Mitte April 2020 eine neue Situation entstanden.

Das Orga-Team musste daraufhin die geplante traditionelle Veranstaltung absagen. Bei der Fülle der Beteiligten konnte nicht gewährleistet werden, die verfügbaren Abstandsvorschriften und Hygienebedingungen einzuhalten. Der Gesundheitsschutz für alle musste Vorrang haben, auch wenn aus überörtlichen Gründen die Komplettabsage bei den LCN-Verantwortlichen wegen der sehr erfolgreichen Veranstaltungen in den vergangenen Jahren sehr schwer gefallen ist.

Die Absage bedeutete für den LCN und für Nordhorn und Umgebung, dass erstmals seit 1987 völlig unerwartet eine sportliche Großveranstaltung für dieses Jahr entfallen musste. Zwischenzeitlich vorübergehende intensive Überlegungen nach einer alternativen Möglichkeit, unter Beachtung der Corona-Vorschriften doch noch eine Veranstaltung anderer Art durchzuführen, mussten leider verworfen werden.

Wir hoffen, im nächsten Jahr die Startschüsse für die vorgesehenen sieben Läufe bei der

34. Nordhorer Meile nachholen und wieder mit einer starken Unterstützung und vielen Beteiligten rechnen können.

Reinhold Volken

2020: Ein schwieriges Jahr für die Leichtathletik

von Klaus Keiser

Schon zu Beginn des Jahres zeichneten sich die Probleme in der Ferne ab, jedoch begann es für die Trainerinnen, Trainer sowie Athletinnen und Athleten des Leichtathletik Club Nordhorn sehr vielversprechend.

Doch schon im März änderte sich die Dynamik sowohl für die Sportlerinnen und Sportler als auch deren Familien dramatisch. Lockdown, Kontaktsperre, Sperrung der Trainingsstätten, „Home-Schooling“, Digitalisierung und anschließend Unterricht in Teilgruppen erhöhten die Belastungen auf allen Seiten. Hygienekonzepte und deren Umsetzung sowie das Auffangen der aus der Situation neu entstehenden Aufgaben waren und sind nach für alle Beteiligten herausfordernd und kräftezehrend.



Kleine Foto- galerie



Das Trainerinnen- und Trainerteam von links: Gaby Fortmann, Holger Gellink, Finja Eckstein, Birger Wieking, Klaus Keiser, Julia Holboer, Ole Bentz, Dominik de Lacy Marshall, Arne Opitz. Es fehlen Nadine Eckstein und Massala-Daniel Felski

Trotzdem gelang es gemeinsam mit den Athletinnen, Athleten und Eltern eine gute Saison zu gestalten und die Dynamik in unserem Entwicklungsprozess in der Leichtathletikabteilung, die wir Trainerinnen und Trainer im Jahr 2017 angestoßen haben, konsequent weiterzuentwickeln.

Daher freue ich mich sehr, dass **Ole Bentz**, der zu Beginn des Jahres die Ausbildung für seine C-Trainer-Lizenz erfolgreich abgeschlossen hat, direkt auch Verantwortung als Übungsleiter bei uns im Verein übernehmen wollte und nun **Holger Gellink** in der Kindertrainingsgruppe am Mittwoch entlasten kann.

Als TrainerInnenassistentin steht seit Sommer diesen Jahres **Julia Holboer** neben Ole in der Kindergruppe, die mit Ole gemeinsam die Betreuung und die Ausgestaltung des Trainings in der Gruppe verantwortet. Gemeinsam mit **Finja Eckstein**, die schon seit zwei Jahren als TrainerInnenassistentin in der SchülerInnengruppe von **Klaus Keiser** mitarbeitet, absolviert sie derzeit die Ausbildung zur C-Trainerin im Bereich Kinder- und Jugendleichtathletik beim Niedersächsischen Leichtathletikverband in Hannover. Beide planen Mitte des Jahres 2021 den TrainerInnenlehrgang erfolgreich abzuschließen.

Für weitere Unterstützung und Entlastung in unserem Trainerrinnenteam konnten wir **Massala-Daniel Felski** gewinnen. Der A-Trainer ist vor kurzem in die Grafenschaft Bentheim gezogen und unter anderem als Bundestrainer im deutschen Nachwuchskader der Dreispringer aktiv. Er entlastet derzeit **Nadine Eckstein** beim Mehrkampftraining in der Trainingsgruppe für die Jugendlichen am Mittwoch.

Die systematische Verteilung der Aufgaben auf viele Schultern soll weiterhin vorangetrieben werden. Erste positive Veränderungen in der Dynamik der Trainingsgruppen sind zu erkennen. So führt der Aufbau des Trainings vom Kindes- bis ins Erwachsenenalter dazu, dass durch das spielerische Erfahren von Leistungsgrenzen sowie der Entwicklung von Motorik und Kondition der LCN mehr und mehr Erfolge in der Region feiern kann. Davon berichten in diesem Jahresrückblick nachfolgend die Trainierinnen und Trainer.

Ebenfalls ein Indiz für die erfolgreiche Arbeit der Trainerrinnen und Trainer sind die wachsende Anzahl an SchülerInnen im Kinder- und Jugendbereich des Vereins. Aus diesem Grund möchte ich mich herzlich bei allen Trainerrinnen und Trainern für ihr Engagement bedanken.

Unser Team von Trainerrinnen und Trainern samt Trainingstage (Details zu Uhrzeiten und Trainingsorte sind auf der Homepage des LC Nordhorn unter www.lc-nordhorn.de zu erfahren.

Trainingstage

Montag	Dominic de Lacy Marshall und Arne Opitz Birger Wieking
Mittwoch	Julia Holboer und Ole Bentz Finja Eckstein und Klaus Keiser Birger Wieking Massala-Daniel Felski Holger Gellink
Donnerstag	Gaby Fortmann
Freitag	Birger Wieking Klaus Keiser

Berichte aus den Trainingsgruppen der Leichtathletik

Vor allem im Kinder- und Jugendbereich hat sich trotz der langen Phase der Wettkampfunterbrechungen einiges getan. Eine erste Übersicht gibt hier die Auflistungen aller LCN-Erfolge bei Meisterschaften auf nationaler Ebene,



Drei Runden um den See gegen den Uhrzeiger



Nach kurzer Pause gemeinsame Fahrt entlang des Kanals nach Dene-kamp □ Start nach dem Radtunnel □ Hin und zurück sind 13 km □ 2 x die ganze Strecke = 26 km

Redaktion und Layout
der „Informationen aus dem Vereinsleben“ 2020:
Werner Jäckering
w.jaekering@gmail.com

Mit Durchschnittsgeschwindigkeiten zwischen 35 und 41 km/h ging jeder an seine Grenzen und war voll zufrieden mit dem Wettkampferlebnis.

Die Wettkampfform und vor allem das Zeitfahren bei Denekamp wollen wir folgendes Jahre gerne wiederholen, dann vielleicht auf mit mehr Teilnehmern, gerne auch neuen Mitgliedern im LC Nordhorn Triathlon.

Spaß-Triathlon LC Nordhorn



Sonntag 6.9., Startzeit 10 Uhr, Vechtesee, Wettkampf 1: SWIM & RUN

500 m Strecke: Bis zum Steg mit dem Pavillon Zum Sandstrand mit kurzem Ausstieg Wechselzone auf der Wiese

die **Julia Holboer** zusammengestellt hat (Platz 1 bis 6 sind Urkundenränge).



Platz	Athlet/in	Disziplin	Leistung
Deutsche Meisterschaften			
1.	Rieke Emmrich	800m	02:09,9
10.	Rieke Emmrich	800m Halle	02:15,2
Norddeutsche Meisterschaften			
2.	Rieke Emmrich	1500m Halle	04:49,3
3.	Rieke Emmrich	800m Halle	02:13,1
32.	Ole Bentz	60m Halle	7,44
Landesmeisterschaften			
1.	Rieke Emmrich	800m Halle	02:13,1
1.	Rieke Emmrich	1500m Halle	04:46,3
2.	Thorben Werner	3000m	09:28,2
3.	Julia Holboer	1500m	04:57,8
3.	Anna Elisabeth Schöffel	1500m	05:28,1
3.	Kurt Hopp Lukas Kües Eugene Koch	Cross-Mannschaft (je 3,47km)	48 Punkte
4.	Julia Holboer	1500m Halle	05:03,9
4.	Thorben Werner	1500m	04:33,8
5.	Marlena Knief	800m	02:27,9

5.	Eliana Wilhelm Charlotte Grimm Sophie Brüning Emma Bildermann Caroline Krallmann	Vierkampf-Mannschaft	7891 Punkte
6.	Ole Bentz	100m	11,59
6.	Charlotte Grimm	800m	02:29,2
7.	Charlotte Grimm	60m Halle	8,42
8.	Eliana Wilhelm	100m	13,39
9.	Charlotte Grimm	100m	13,53
9.	Kurt Hopp	1500m	04:31,3
10.	Eugene Koch	1500m	04:32,8
11.	Eliana Wilhelm	Vierkampf	1863 Punkte
12.	Ole Bentz	60m Halle	7,41
12.	Lukas Kües	1500m	04:40,7
12.	Kurt Hopp	3,47km Cross	12:41
12.	Eliana Wilhelm	Weitsprung	4,60 (+0,6)
16.	Lukas Kües	3,47km Cross	12:52
16.	Charlotte Grimm	Vierkampf	1809 Punkte
17.	Charlotte Grimm	800m Halle	02:43,9
20.	Eugene Koch	3,47km Cross	13:16,0
35.	Eliana Wilhelm	60m Halle	9,08
35.	Sofie Brüning	Vierkampf	1611 Punkte
45.	Emma Bildermann	Vierkampf	1350 Punkte
47.	Caroline Krallmann	Vierkampf	1258 Punkte

Mit freundlicher Unterstützung des Bootsclub Nordhorn konnten wir um 10 Uhr einen Rundkurs von knapp 500 m unter idealen Bedingungen schwimmen. Danach folgte ein schneller Wechsel in die Laufschuhe und drei Runden um den Vehtesee.



Die Teilnehmer stellten sich abschließend zum Gruppenfoto. Von links: Imke Sumbeck, Nicolas Lembcke, Stefan Würth, Markus Götz, Heiner Wilmlink, Andre Ruffing, Heiner Harink, Marc Jansen und Klaus Eckstein

Wie gewohnt kamen Klaus Eckstein und Nicolas Lembcke als Erste aus dem Wasser. Klaus musste leider verletzungsbedingt in der ersten Runde aussteigen. Nicolas kam mit fast zwei Minuten Vorsprung als Erster über die erste Ziellinie. Danach folgten die anderen Teilnehmer dicht hintereinander.

Nach einer kurzen Pause sind wir dann gemeinsam entlang

des Kanals nach Denekamp gefahren. Der lange und breite Radweg zwischen Denekamp und Oldenzaal war ideal als Zeitfahrstrecke ohne Autoverkehr.

Das Einzelzeitfahren wurde als Jagdrennen gestartet.

Gemäß den Abständen beim „swim & run“ sind wir nacheinander auf die Strecke gegangen, 2 x hin und zurück waren 26 Kilometer mit zwei kleinen Anstiegen nach Oldenzaal.

Shuttle-Run, Stabilisationsübungen, Laufparcours und schweißtreibende Spiele (meistens Floorball) auf dem Programm.

Sportlich gesehen trat nur der Trainer der Mittwochsgruppe



als „letzter Mohikaner“ in Erscheinung. Und dieses beschränkte sich auf einen Werfer-Wettkampf in Lingen. Die Leistungen reichten

zumindest, um sich in den Disziplinen Kugel und Diskus den 1. bzw. 2. Platz in der niedersächsischen Rangliste der Senioren M45 zu sichern. Sowohl Anfänger als auch alte Hasen sind in dieser Gruppe herzlich willkommen. Jeder trainiert so, wie es sein individuelles Leistungsvermögen zulässt.

Entweder kommt man direkt zum Training oder kontaktiert vorher den Trainer **Holger Gellink** unter 05921/4711, 0178/6254848 oder h.gellink@gmail.com, sobald es die Corona-Beschränkungen wieder zulassen.

Corona Triathlon LC Nordhorn

Von Markus Götz

Die Corona Pandemie hat auch im Triathlonsport zum Ausfall aller Wettkämpfe gesorgt. Während es im Fußball wieder voll losgeht, ist die Saison der Triathleten eigentlich beendet und gibt es regional auch keine Amateurwettkämpfe mehr.

Um doch noch etwas Wettkampffeeeling zu erleben, haben eine Triathletin und acht Triathleten des LC Nordhorns am 13. September einen Spaß-Wettkampf selber organisiert. Da das Radfahren vom Vechtesee aus nur schwerlich unter Wettkampfbedingungen durchzuführen ist, haben wir eine autofreie Strecke abseits des Vechtesees gesucht. Daraus entstand die Idee, erst mit einem „swim und run“ zu starten, um danach in einem Einzelradfahren als Jagdrennen den Schnellsten zu ermitteln.

Regionsmeisterschaften			
1.	Emma-Madita Lambers	2000m	7:53,32
1.	Eugene Koch	30000m	10:16,29
Kreismeisterschaften			
1.	Laureena Hoormann	800m	03:02,5
1.	Emma Madita Lambers	800m	02:45,4
1.	Malte Lomöller	Dreikampf	1061 Punkte
1.	Malte Lomöller	Vierkampf	1379 Punkte
1.	Mia Cosmann	Dreikampf	946 Punkte
1.	Pauline Große-Lögten	Dreikampf	961 Punkte
2.	Pia Feitsma	Dreikampf	1073 Punkte
2.	Klaas Wortel	Dreikampf	752 Punkte
2.	Pia Feitsma	Vierkampf	1388 Punkte
3.	Pia Feitsma	800m	03:04,7
3.	Judith Czernohous	Vierkampf	1337 Punkte
3.	Wanda Reichel	Dreikampf	1031 Punkte
4.	Wanda Reichel	800m	03:04,9
4.	Jonte Gellink	Dreikampf	577 Punkte
5.	Wanda Reichel	Vierkampf	1292 Punkte
5.	Judith Czernohous	Dreikampf	1022 Punkte
8.	Fenna von Bardeleben	Dreikampf	685 Punkte
9.	Alina Grün	Dreikampf	735 Punkte

Leichtathletik-Kindergruppe

Von Gaby Fortmann

Das Training der Kinder findet donnerstags in der Zeit zwischen 16 und 17:30 Uhr statt und ist für Schüler und Schülerinnen zwischen sieben und 12 Jahren gedacht, wobei die Altersbegrenzungen aber fließend sind.

In der Sommerzeit wird auf der Leichtathletikanlage und in den Wintermonaten in der kleinen Deegfeldhalle trainiert. Neben dem allgemeinen sehr wichtigen Grundlagen- und Koordinations-training wird auch auf die Teilnahme an Wettkämpfen vorbereitet. Regelmäßig werden in den Übungseinheiten spielerische Elemente aufgenommen, nicht nur zur Auflockerung anstrengender Einheiten, sondern auch um die soziale Komponente zu fördern.

Corona bedingt konnten wir leider an keinen Wettkämpfen teilnehmen, um die wettkampfvorbereitenden Trainingseinheiten unter Beweis zu stellen. Für das kommende Jahr hoffen wir auf ein nigermaßen „normale“ Verhältnisse.

Unser Trainingsjahr

Die Mittwochs-Breitensportgruppe

Von Nadine Eckstein

In diesem Jahr haben wir einige Veränderungen erlebt. Die Mittwochs-Breitensportgruppe der Jugendlichen hat sich im Laufe der letzten Jahre von einer fast reinen Jungengruppe zu einer nun reinen Mädchengruppe umgeformt. Aus den Kindergruppen haben wir Mia, Charlotte und Judith übernommen. Aus dem Schulsport sind Emma und Caroline hinzugekommen.

Finja hat im Laufe des Jahres den Entschluss gefasst, ihre Kompetenzen als Trainer-Assistentin, die sie mit dem Jugendleiterschein erworben hatte, auf die Qualifikation C-Trainer auszuweiten und wird im nächsten Jahr die Lizenz des NLV erwerben.

Durch Corona war die wichtigste Zeit für die Wettkampfvorbereitung leider für den Vereinssport verloren gegangen.

stärken unsere Abwehrkräfte und bleiben so fit für den Alltag.

Mit großer Freude sehe ich die große und regelmäßige Teilnahme der Herren.

Fit und Fun für Frau und Mann

Von Sonja Heeger

Bei dieser Funktionsgymnastik am Donnerstag um 18.15 Uhr in der Deegfeldhalle in gemischter Gruppe werden möglichst viele Muskeln beansprucht

und trainiert. Flexibel und stark zugleich zu sein, das wollen wir mit den Übungen aus den Bereichen Kraft- und Faszientraining erreichen.

Ausdauerübungen lassen uns auch in schwierigen Zeiten länger durchhalten und sorgen für Glücksgefühle.

Meistens draußen - wenn die Halle wiederum gesperrt war - fast immer bei trockenem Wetter (es regnet selten um diese Zeit!) und mit Zwei Metern Abstand stärken wir unser Immunsystem und lassen uns von Corona nicht unterkriegen.

Mittwochsgruppe der Erwachsenen

Von Holger Gellink

Immer mittwochs von 18.15 bis 20 Uhr außerhalb der Schulferien treffen sich die erwachsenen Bahnleichtathleten ab 18 Jahren zu ihrem zentralen Training auf der Deegfeld-Anlage (Sportplatz oder kleine Turnhalle oben, je nach Witterungslage), sofern es die aktuelle Corona-Lage zulässt.

In dieser Gruppe trainieren sowohl Breiten- als auch Leistungssportler. Angeboten wird alles, was die Leichtathletik im Stadion zu bieten hat: Laufen (bis 5 km), Sprint (auch Hürdensprint), Wurf (Kugel, Diskus, Speer, Hammer, Gewicht) und Sprung (Hochsprung und Weitsprung). Meistens beginnen wir mit einem ausgedehnten Aufwärmprogramm (Laufkoordination und Sprints), bevor man sich in Disziplingruppen aufteilt.

Im Winter trainieren wir häufig in der Halle. Hier stehen Zirkeltraining, Medizinballtraining,

Fit und Well, Power auf Dauer

Von Sonja Heeger



Dies ist unser Motto für den Sport für Damen am Montag um 18 Uhr in der Deegfeldhalle. Leider stand uns die Halle in der Corona-Zeit nur sehr unregelmäßig zur Verfügung. Kurzerhand haben wir die Funktionsgymnastik, wie schon so oft (wegen Hallenrenovierung) nach draußen auf den Sportplatz verlegt. Für die Teilnehmerinnen kein großes Problem: Sie kamen in großer Zahl, um an frischer Luft möglichst viele Muskeln zu bewegen und zu kräftigen.

Einen Focus habe ich diesmal auf das Faszientraining in Form von verschiedenen Beweglichkeits- und Gelenkigkeitsübungen gelegt.

Mit Musik und in der tollen Gemeinschaft macht uns der Sport Spaß und fördert unser Wohlbefinden. So übersteht jeder gesund und psychisch fit diese schwierige Pandemie-Zeit.

Die „Montaggruppe“ der Männer

Von Sonja Heeger

Auch wir haben der Coronakrise die Stirn geboten und sind um 19 Uhr - wann immer wir

„durften“ - zusammengekommen, um vielfältige Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination zu trainieren.

Wenn uns die Halle nicht zur Verfügung stand, waren wir draußen auf dem Sportplatz. Bei frischer Luft mit Musik und Spaß bringen wir den Kreislauf auf Trab,



Nichtsdestotrotz haben sich einige Mädchen auch ohne offizielles Training fit gehalten und sind nach der Zeit der Beschränkungen direkt erfolgreich durchgestartet. Mit Klaus` Hilfe konnte eine

erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen in Lingen und Bad Harzburg stattfinden.

Insgesamt finde ich, dass unser Konzept, die Jugendgruppen miteinander zu verknüpfen und die Trainings unabhängig vom Trainer anzubieten, aufzugehen scheint! Ich freue mich für den Verein und für die Gruppe, wenngleich ich mich für die nächsten Monate leider aufgrund privater Herausforderungen zurückziehen muss.

Alles Gute für euch alle!





Leichtathletik für Schülerinnen und Schüler am Mittwoch

von Klaus Keiser

In der Trainingsgruppe der 7 bis 12-jährigen Schülerinnen und Schüler trainieren derzeit 25 AthletInnen bei **Finja Eckstein** und **Klaus Keiser**. Hier steht vor allem die spielerische Entwicklung von Bewegungserfahrungen im Vordergrund. Mit viel Spaß werden koordinative Fertigkeiten ganzheitlich verbessert, viel Blödsinn gemacht und so die Sozialisation für den Sport und die Sozialisation

durch den Sport vorangetrieben. Hier wird das Fundament für die Leichtathletik als Mannschaftssport gelegt, denn Erfolge in der Leichtathletik sind immer abhängig von dem Zusammenhalt in der Gemeinschaft. Zwar ist man im Wettkampf auf sich allein gestellt, jedoch ist alles, was man allein im Wettkampf leistet, die Konsequenz

der gemeinschaftlich gemachten Erfahrungen im Training sowie der Unterstützung von Freunden, Eltern und TrainerInnen.

Als Team aus Trainerin und Trainer sind Finja und ich besonders stolz, dass einige AthletInnen in diesem Jahr ihren ersten Wettkampf bestritten haben oder sogar bei den Kreismeisterschaften im Laufen oder im Mehrkampf tolle Erfolge erzielen konnten.

Bei den Kreismeisterschaften über die 800 m in Gildehaus gelang es so zum Beispiel **Laureena Hoormann** in 3:02,5 zum Kreismeistertitel zu laufen.

Weitere Kreismeistertitel sammelten **Mia Cosman** und **Pauline Große-Lögten** in ihrer jeweiligen Altersklasse im Dreikampf. Pauline schaffte ganze 961

Lauftreff Lake Runners

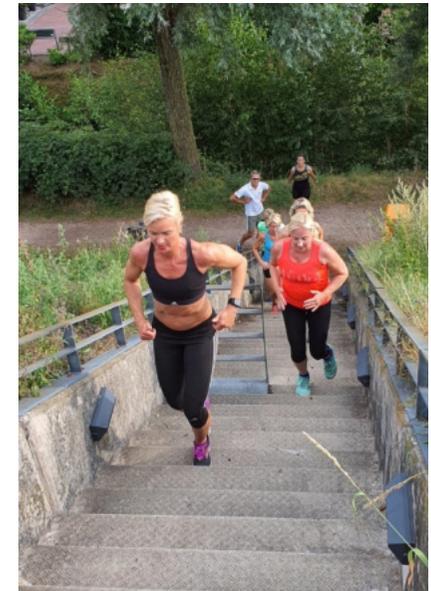
Von Susanne Sloat-Schöpping

Lake Runners, so nennen wir uns. In diesem Jahr fing unser Training erst im Juni an. Allerdings blieb keiner auf dem Sofa während des Lockdowns. Jeder lief als Single oder zu Zweit und hielt sich körperlich fit.



Unser Lauftraining ist sehr abwechslungsreich. Wir machen aktive Pausen und selbst die 97 Stufen der Pyramide stehen auf den Plan.

Das Joggen gilt als Allheilmittel. Und warum ist das so? Ein trainiertes Läuferherz ist widerstandsfähiger und leistungsstärker. Es pumpt viel mehr Blut durch



den Körper und versorgt ihn somit schneller mit Sauerstoff.

Wir sind Lauf-Einsteiger, trainieren jeden Donnerstag von April bis September um 18 Uhr und treffen uns am Bootshaus am Vechtesee.

Folge uns auf Facebook „Sport Sloat-Schöpping“.

Ich freue mich auf euch im Frühjahr; sei auch Du dabei und bleibt alle gesund und munter!

Sportabzeichen 2020

Von **Helga Norder** und
Andrea Moeken

In diesem Jahr begannen wir erst im Juni mit der Sportabzeichenabnahme. Unter Beachtung der Corona-Bedingungen wurden bis Ende Oktober 82 Urkunden verliehen. 23 Kinder und Jugendliche legten in dieser Zeit mit viel Spaß erfolgreich die Bedingungen ab.

Bei den Erwachsenen erreichten 25 Frauen und 37 Männer das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze. Ein herzlicher Glückwunsch geht hiermit noch einmal an alle Teilnehmer, besonders an Willi Tiltmann (71 Jahre), Irma Brinkers (78), Karl Lütkes (85) und Margarete Seibt (91 Jahre!!!)



Außerdem wurden drei Familienabzeichen, zwei Laufabzeichen und einige Mehrkampfabzeichen ausgestellt.

Zwei Firmen beteiligten sich an dem Firmensportabzeichen für betriebliche Gesundheitsförderung mit Aussicht auf tolle Preise.

In den Sommerferien fand bei stets bestem Wetter unsere jährliche Ferienpassaktion statt. Diesmal mit Voranmeldung, Abstand, Hygiene, drei neuen jugendlichen Helfern vom LCN (Dank an Kurt, Niklas und Eugene; die Kids fanden euch toll!!!).

Alle Kinder, Helfer und Eltern waren mit Begeisterung dabei. 36 Mehrkampfabzeichen konnten überreicht werden.

Leider fehlen bei einigen Sportabzeichen noch die Schwimmnachweise (Badeanstalten hatten ja teils geschlossen) und die eine oder andere Kategorie.

Auch im nächsten Jahr stehen wir ab Mai montags von 17 bis 19 Uhr wieder auf der Deegfeldsportanlage parat zur Abnahme der Disziplinen. Darauf freuen wir uns.

Punkte und Mia konnte 946 Punkte verbuchen.

Bei den Jungen gelang es **Klaas Wortel** in seiner Altersklasse beim Dreikampf direkt den Vize-Kreismeister-Titel zu holen und belegte mit einer tollen Punktzahl von 752 Punkten den Silbermedaillen-Rang.

Fenna von Bardleben und **Alina Grün** machten erste Wettkampferfahrungen bei den Kreismeisterschaften im Mehrkampf und konnten direkt Platz 8 und Platz 9 in ihren jeweiligen Altersklassen erzielen.

Finja und ich gratulieren euch herzlich zu diesen Leistungen. Wir hoffen gemeinsam, dass wir in der kommenden Saison mit noch mehr Athletinnen und Athleten auf Wettkämpfe fahren dürfen.

Mittwochstraining: Erst bei Nadine, jetzt bei Massala

von **Klaus Keiser**

Bis zum Ende des Sommers war **Nadine Eckstein** für die AthletInnen der Mehrkampfgruppe am Mittwoch da. Schwerpunkte waren die ganzheitliche athleti-

sche Entwicklung der Jugendlichen. Nadine betreute eine Melange aus AthletInnen, die entweder auch montags oder freitags in den jeweiligen Trainingsgruppen mittrainieren. Wegen terminlicher Überschneidungen war Nadine leider gezwungen, die Gruppe vorerst abzugeben.

Neu im TrainerInnenteam ist **Mas-sala-Daniel Felski**. Der 34-jährige, in Braunschweig geboren und aufgewachsen, studierte an der Sporthochschule in Köln und ist Nationaltrainer für die Dreispringer der Altersklassen U18 und U20. Die Sprünge sind sein „Steckenpferd“ jedoch hat er immer die ganzheitliche Entwicklung der AthletInnen im Blick. Vor kurzem nach Nordhorn gezogen, war er sofort bereit auch eine Trainingsgruppe beim Leichtathletik Club Nordhorn zu übernehmen. Für uns ein Glücksfall.



Von links: **Emma Bildermann, Sofie Brüning, Mia Hofellner, Carolin Krallmann, Judith Czernohaus und Charlotte Büter**

Massala wird die AthletInnen bei den Zielen für das nächste Jahr wertvolle Unterstützung bieten können. Bei den letzten Wettkämpfen konnte viel Potenzial bei den SportlerInnen identifiziert werden: Erhöhung des Sprinttempo, mehr Dynamik und Spritzigkeit im Fußabdruck, Verbesserung der Ganzkörperkraft und der Beweglichkeit wird ein Augenmerk von Massala bei der künftigen Trainingsgestaltung

Des Weiteren möchte Massala den Verein auf vielen Ebenen unterstützen. Der studierte Sportökonom hat schon viele interessante Ideen, wie er sich in den Verein einbringen kann.

Wir danken Nadine für ihr Engagement und hoffen, dass sie bald wieder Zeit für uns „freischaukeln“ kann. Und wir freuen uns „mega“, dass Massala seine Unterstützung für den Verein zugesagt hat. Herzlich Willkommen in deinem neuen Lieblingsverein!



Mehrkampforientiertes Training für Jugendliche am Freitag oder: Ich verstehe nur „mimimimimi“!

von Klaus Keiser

Jeden Freitag trainiert eine Gruppe aus Athletinnen und Athleten im Sommer auf dem Sportplatz Deegfeld und im Winter in der berühmten „Gummizelle“ in der Kreissporthalle. Die in AthletInnen von der Altersklasse U14 bis U20 werden hier – gemeinsam betreut durch die TrainerInnen am Montag und am Mittwoch – auf die Wettkämpfe in den Bereichen Mehrkampf und in den Einzeldisziplinen des Sprints, Sprungs und Wurfs ausgebildet.

Alle AthletInnen trainieren mindestens zweimal in der Woche. Am Freitag versuchen wir gemeinsam über den „leichtathletischen Tellerrand“ zu gucken und machen typisches unterstützendes Training im Winter (Turnen, Intervalle, Krafttraining, Ganzkörperstabilisation, Werfen, Fangen usw.), um dann im Sommer die

dass die Veranstaltung abgesagt werden musste.

Einige Wochen später folgte dann der Corona bedingte Lockdown, in deren Folge fast alle Laufveranstaltungen diesem aus nachvollziehbaren Gründen zum Opfer fielen. Die Läufer und Radfahrer waren zumindest noch in der Lage, ihren Sport alleine oder in ganz kleinen Gruppen mit entsprechendem Abstand im Wald und auf der Straße auszuführen. Dennoch hat es einige Highlights aus Sicht des LCN gegeben:

Noch vor dem Lock down gelang es Dr. Edgar Lensker (M50) in Sevilla beim dortigen Marathon die bemerkenswerte Zeit von 2:53,27 Std. zu erzielen, womit er sich in diesem Jahr an die Spitze der Niedersächsischen Bestenliste in seiner Altersklasse setzte.

Unter ganz anderen Bedingungen hat Ingo Beckemper zwei Wettkämpfe bestritten. Unter scharfen Corona-Regeln hat er sowohl einen Halbmarathon in Bremerhaven wie auch einen Marathon in Cuxhaven absolviert. Hier musste man jeweils seine „angepeilte Zielzeit“ angeben und wurde danach in der Starterreihenfolge platziert. Die ersten paar Hundert Meter mussten mit Maske gelaufen werden. Das gesamte Gelände

war nur für wenige Zuschauer zugelassen, die ebenfalls den Gesicht- und Nasenschutz tragen mussten.

Unter diesen außergewöhnlichen Bedingungen war Ingo Beckemper mit seinen erreichten Zeiten sehr zufrieden. Im Halbmarathon konnte er sich mit 1:26 Std. im Vorderfeld platzieren. Beim Marathon sprang eine Zeit von 3:04,21 Std. heraus, womit er an zweiter Stelle der Niedersächsischen Bestenliste rangiert.

Der einzige Graftschafter Bahnlauf in Gildehaus am 9. September war lange vakant, fand aber dennoch statt.

Hier einige Ergebnisse unserer Läuferinnen und Läufer:
5000 Meter: Imke Sumbeck (W35), Platz 1 in 20:18,0 Minuten;
Maurice Backschat, Platz 2 in 16:51,1 Minuten;
Nicolas Lembecke (M35), Platz 1 in 17:28,4 Min.;
Heiner Harink (M35), Platz 2 in 17:43,4 Min.;
Carsten Böttick (M40), Platz 1 in 18:28,9 Min.;
Guido Bower (M45) Platz 1 in 19:01,6 Min.;
Ingo Beckemper (M50), Platz 1 in 18:50,2 Min.

In der Hoffnung, dass wir alle die Pandemie sowohl gesundheitlich, aber auch gesellschaftlich und psychisch gut überstehen, hoffe ich auf ein besseres, zumindest aber weitgehend „normales“ sportliches Jahr 2021.

m im Kugelstoßen komplettierte sie einen guten Wettkampf, der mit 1350 Punkten Platz 45 bedeutete.

Die Landesmeisterschaft beendete das Team auf **Platz 5** mit **7891 Punkten**. In der niedersächsischen Bestenliste stehen die Mädchen in der Altersklasse U16 damit auf den achten Platz, die deutsche Bestenliste weist das Quintett auf Platz zwölf aus.

Insgesamt zeigten sich die beiden begleitenden Trainer **Arne Opitz** und **Klaus Keiser** mit dem Wettkampfverlauf und den Leistungen sehr zufrieden.

Im Mehrkampf zählt nicht nur jede einzelne Disziplin für sich, die Summe aller Leistungen entscheidet später über die Platzierung. Kleine „Durchhänger“ in einer Disziplin können im Mehrkampf einfacher ausgeglichen werden. Das ist allen Athletinnen gut gelungen.

Für uns standen der Spaß an der Leichtathletik und eine geschlossene Mannschaftsleistung im Vordergrund. Das haben die Mädchen toll gemacht!

Besonders erfreulich waren die gute Stimmung und die gegenseitige Ermunterung. Insbesondere für die drei „Neulinge“ sind die erzielten Leistungen aller Ehren wert.

Für die Wintermonate nehmen wir uns vor, den Wurf- und Stoßbereich intensiver zu trainieren. Die Leistungen sind hier, im Vergleich zu den übrigen Bereichen, eher schwächer und haben noch bessere Platzierungen gekostet.

Wir sind guter Dinge, dass sich die Athletinnen in allen Bereichen weiterentwickeln und wir im nächsten Jahr hoffentlich erneut mit einer tollen Mannschaft an den Start gehen können.

Langläufer durch Sturm und Corona ausgebremst

Von Dieter Dinkhoff

Die Saison 2020 sollte für die Langstreckenläufer des LCN verheißungsvoll beginnen, denn im Februar standen die Niedersächsischen Crossmeisterschaften in Damme auf dem Programm. Einige Aktive, wie Klaus Eckstein, Ingo Beckemper, Jan Holboer oder Jörg Amt gehörten in ihren Altersklassen zu den Top-Favoriten. Am Veranstaltungswochenende tobte jedoch im Emsland und darüber hinaus ein so heftiger Sturm,

ganze Vielfalt der leichtathletischen Disziplinen auszuprobieren und systematisch zu entwickeln. Frei nach dem Motto „Ein guter Leichtathlet muss alles können!“, werden vielseitige Trainingsorte besucht (Meyers Wäldchen, Wald am Rechteich, Rodelberg, Schleuse I und Schleuse II, Calisthenics-Anlage) und die Trainingseinheiten zum Leidwesen der AthletInnen immer auch mit etwas Sporttheorie und Trainingslehre ergänzt.

Da die Athletinnen und Athleten der Gruppe gemeinsam von **Nadine Eckstein**, **Arne Opitz**, **Dominic de Lacy Marshal**, **Birger Wieking** und mir trainiert werden, gilt eine Aufzählung der Leistungen der Athletinnen und Athleten immer als Gemeinschaftsleistung aller TrainerInnen und AthletInnen.



Von links: Linus Busch, Sofie Brüning, Eliana Wilhelm, Ole Bentz, Finja Eckstein, Judith Czernohous, Klaus Keiser, Emma Bildermann, Wanda Reichel und Carolin Krallmann.

Ein Höhepunkt der Saison war mit Sicherheit die Landesmeisterschaftsteilnahme einer Mehrkampfmannschaft zusammengesetzt aus **Eliana Wilhelm**, **Charlotte Grimm**, **Sofie Brüning**, **Emma Bildermann** und **Caroline Krallmann**, die zum großen Teil in einer höheren Altersklasse starteten, dennoch als Mannschaft auf Platz 5 bei den Landesmeisterschaften landeten und in der Deutschen Bestenliste auf Platz 12 stehen. Einen ausführlichen Bericht hierzu hat Arne für uns verfasst.

Ebenfalls hervorzuheben ist **Ole Bentz**, der nicht nur als schneller Sprinter über die 100m in 11,59 Sekunden Sechster bei den Landesmeisterschaften wurde, sondern auch eine eigene Trainingsgruppe anleitet.

Judith Czernohous, **Pia Feitsma** und **Wanda Reichel** trainieren ebenso wie Carolin und Emma die erste Saison bei den „Älteren“ mit und konnten ebenfalls schon bei den Kreismeisterschaften im Mehrkampf mit guten Leistungen überzeugen. So wurde Pia mit 1073 Punkten im Dreikampf zweite knapp vor Wanda, die 1031 Punkte erzielen konnte und damit Dritte wurde. Beide gingen auch bei den 800m Kreismeisterschaften an den Start und kamen fast zeitgleich ins Ziel. Pia wurde in 03:04,7 Dritte und setzte sich mit 2/10 Sekunden vor Wanda durch, die in 3:04,09 Vierte wurde. Judith

gelang im Vierkampf in ihrer Altersklasse Platz 3 bei den Kreismeisterschaften.

Leistungsgruppe Langsprint und Mittelstrecke von Birger Wieking

*von Birger Wieking und
Klaus Keiser*

Besonders fleißig war in dieser Saison - trotz der besonderen Bedingungen der Corona-Pandemie - die Gruppe um unseren Erfolgstrainer Birger Wieking. Die besonderen Herausforderungen und zusätzlichen Belastungen, die sich sowohl für den Trainer als auch für die Athletinnen im Alltag von Schule und Beruf ergaben, machten es nicht leicht, die Saison gut zu bestreiten.

Umso beeindruckender ist vor diesem Hintergrund allein die Anzahl der Wettkämpfe, an denen Birger mit seinen AthletInnen trotz allem teilnehmen konnte:

1. 10. Düsseldorfer Advent-Indoor-Meeting von der ART Düsseldorf, 15.12.19

2. Landesmeisterschaften Halle in Hannover, 17. & 18. & 19.01.20
3. Norddeutsche Meisterschaften Halle in Hannover, 01/02.02.20
4. Landesmeisterschaften Cross in Damme, 09.02.20
5. Deutsche Meisterschaften Halle in Neubrandenburg, 15/16.02.20
6. Qualifikationswettkämpfe am OSP in Hannover, 02.06.20
7. #backontrack Meeting in Dortmund, 11.07.20
8. Gohliser Laufnacht Leipzig, 17.07.20
9. Läufermeeting Melle, 22.07.20
10. Sparkassen Gala in Regensburg, 26.07.20
11. Puma Jump´n`Run Meeting in Dortmund, 15.08.20
12. Lingener Abendsportfest, 22.08.20
13. Meller Läuferabend, 28.08.20
14. Deutsche Meisterschaften in Heilbronn, 05/06.09.20
15. Gildehauser Läuferabend, 09.09.20
16. Landesmeisterschaften U18/U20 Oldenburg, 19/20.09.20
17. Flutlichtsportfest Papenburg, 25.09.20



sprintet sie in 14,35 s zu Gesamt-
platz 32. Mit einer konstanten Leistung von drei Sprüngen über die 4-Meter-Marke überzeugte Sofie im Weitsprung, den sie mit 4,29 m beenden konnte. Beim abschließenden Kugelstoßen machten sich nachlassende Kräfte bemerkbar, 5,10 m standen schlussendlich zu Buche. Tolle 1611 Punkte bedeuteten im Endergebnis Platz 35.

Erst seit kurzem in der Trainingsgruppe - ein Jahr jünger und der erste Wettkampf überhaupt mit dem ersten Wettkampf überhaupt - so stieg **Caroline Krallmann** (Startnummer 9) in den Wettbewerb ein. Mit tollem Elan begann sie den Hochsprung, der ihr eine Höhe von 1,20 m auf das Punktekonto brachte. Noch etwas nervös im Startblock zeigt sie

mit 15,98s über die 100m eine ordentliche Leistung. Im Weitsprung steigerte sie sich in allen Versuchen: 3,81 m konnte sie im letzten Sprung erreichen. Das abschließende Kugelstoßen beendete sie mit 4,11 m. Den ersten Wettkampf überhaupt und die Altersklasse W13 berücksichtigend, erreichte Caroline mit 1258 Punkten und Platz 47 ein achtbares Ergebnis.

Emma Bildermann (Startnummer 5) komplettierte das Quintett des LCN, auch sie absolvierte bei der LM ihren allerersten Wettkampf. Eine klasse Leistung zeigte die Dreizehnjährige im Hochsprung, den sie mit 1,32 m beenden konnte. 16,31 s über die 100 Meter konnte sie ihren Punkten hinzurechnen. Mit 3,57 m im Weitsprung und ordentlichen 5,20

Brüning (13), Caroline Krallmann (13) und Charlotte Grimm (14) ihrer zum Teil zwei Jahre älteren Konkurrenz im Vierkampf. In einem starken Teilnehmerfeld von fünfzig Starterinnen sammelten einige im Team ihre ersten Wettkampferfahrungen.

Unter schwierigen Witterungsbedingung mit nasskalter Luft und böigem Wind, sowie einem eng getakteten Zeitplan, war es für die Athletinnen herausfordernd, die nötige Wettkampfspannung aufrecht zu halten. Umso beachtlicher sind die Leistungen des Teams und der Einzelathletinnen, die den Tag zum Teil mit neuen persönlichen Bestleistungen krönten. Erfreulicherweise konnte das Quintett alle Disziplinen in einer Riege gemeinsam bestreiten.

Eliana Wilhelm (Startnummer 10) fand zu Beginn nicht richtig in den Hochsprungwettkampf und produzierte einige Fehlversuche. 1,40 m ging in die Punktwertung ein, ein Wert, der in der Nähe ihrer persönlichen Bestleistung liegt. Über die 100 m-Distanz zeigte sie ihre starken Sprintfähigkeiten, mit 13,42 Sekunden wurde sie Gesamtvierte dieser Disziplin. Etwas zurückhaltend ging Eliana in den Weitsprung, konnte hier mit 4,57 m eine ordentliche Weite springen. Im Kugelstoßen ging sie, wie ihre Vereinskameradinnen

auch, zum ersten Mal in einen Wettkampf. Im letzten Versuch gelang ihr mit 8,07 m ein guter Stoß. Mit 1863 Punkten erreichte sie Gesamtplatz 11, derzeit Platz 8 in der niedersächsischen Bestenliste.

Ihren ersten Mehrkampf absolvierte die Mittelstrecklerin **Charlotte Grimm** (Startnummer 7). Sie stieg mit einer sauberen Serie von übersprungenen Höhen in den Hochsprung-Wettkampf ein, den sie mit 1,48m und neuer persönlicher Bestleistung auf Platz 10 beendete. Eine deutliche Leistungssteigerung erreichte sie im folgenden 100 m-Sprint, bei dem sie ihre alte Bestmarke um fast eine halbe Sekunde auf 13,47s (Gesamtplatz 5) verbesserte. Bisher hatte Charlotte noch keinen Wettkampf im Weitsprung absolviert, dafür zeigte sie mit 4,29 m eine achtbare Leistung. Im abschließenden Kugelstoßen zeigten sie 6,65 m einen tollen Erfolg. 1809 Punkte bedeuteten am Ende Gesamtplatz 16, einen Eintrag in die Bestenliste verpasste sie nur knapp.

Den erst zweiten Wettkampf absolvierte **Sofie Brüning** (Startnummer 6) mit tollen Leistungen. Im Hochsprung konnte die eine Klasse Höhe von 1,40 m verbuchen, 16cm Steigerung zu ihrer alten Bestmarke. Die 100 Meter

Grob überschlagen bedeutet dies über 10.000 km Fahrt mit dem PKW, und somit allein 100 Stunden Autofahrt, 150 bis 200 Stunden Betreuung von AthletInnen auf Wettkämpfen, mindestens 300 Stunden Training und Trainingsvorbereitung in der letzten Saison. Birger setzte sich folglich jede Woche durchschnittlich zwölf Stunden für die Belange seiner AthletInnen ein und ist damit maßgeblich für die Erfolge des Leichtathletik Club Nordhorn in der vergangenen Saison verantwortlich.

Dies kann nur gelingen, wenn viel Arbeitszeit in die Nacht verlegt wird und die Familie – vor allem repräsentiert durch Birgers Ehefrau Lina - ein Backsystem aufbaut, welches die Fokussierung auf Beruf und Hobby in diesem Maße zulässt. Lina und Birger gebührt daher unser tiefster Respekt, unsere herzlichen Glückwünsche für das gemeinsam Erreichte und unser riesengroßes Dankeschön!

In diesem Rechenschaftsbericht ist leider nur Platz für Episoden oder Ausschnitte des im vergangenen Jahr erreichten, deswegen sollen hier einige Blitzlichter - stellvertretend für die Gesamtleistungen der Athletinnen und Athleten der Leistungsgruppe Langsprint und Mittelstrecke um

Birger Wieking - aufgezeigt werden.

Deutsche Bestenliste Top 10

Rieke Emmrich

- 3. 800m 02:09,9
- 9. 1500m 04:35,6

Landesbestenlistenränge (in alphabetischer Reihenfolge)

Rieke Emmrich

- 1. 800m 02:09,9
- 2. 1500m 04:35,6

Charlotte Grimm

- 1. 300m 44,15
- 6. 800m 02:29,3

Julia Holboer

- 5. 3000m 11:32,1
- 6. 1500m 04:57,9
- 12. 800m 02:27,5

Kurt Hopp

- 5. 1500m 04:31,3
- 8. 1000m 02:56,1

Marlena Knief

- 8. 800m 02:27,9
- 10. 300m 44,75

Eugene Koch

- 4. 1000m 02:54,2
- 8. 3000m 10:16,3

Lukas Kües

- 7. 1000m 2:55,63

Emma Lambers

- 3. 800m 02:35,0
- 3. 2000m 07:53,3

Elisabeth Schöffel

- 13. 1500m 05:19,6

Niklas van Deest

- 9. 1000m 02:59,3

Thorben Werner

- 4. 5000m 17:24,7
- 6. 3000m 09:28,2
- 8. 1000m 02:54,3
- 12. 1500m 04:32,3

Den Saisonhöhepunkt setzte natürlich **Rieke Emmrich** (Foto), die schon im Dezember 2019 beim Indoor-Meeting in Düsseldorf über die 800 m andeutete, dass die kommende Freiluftsaason 2020 viel Potenzial in sich birgt. Lockerer Lauf, hohes Tempo, Übernahme von Führungsverantwortung, Abschluss des Rennens im Alleingang – am Ende standen eine Siegerinnenzeit von 2:13,78 Sekunden auf der Uhr: Neue persönliche Bestzeit und ein Auftakt in die Saison, der vermuten ließ, dass noch mehr zu erwarten sei.

Im Januar wurde Rieke dann eine besondere Ehre zuteil: Bei der Sportgala des Landkreises Graftschaft Bentheim und der Stadt Nordhorn wurde sie zur Sportlerin des Jahres gewählt. Besonders für Individualsportler des Leichtathletik Club Nordhorn ist dies eine besondere Leistung, das wir ein vergleichsweise kleiner Verein sind und keine Mannschaften als Sportsystem haben.

Weiter ging es für die 17-Jährige bei den Landesmeisterschaften in der Halle in Hannover,

wo sie über die 1500m ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit aufstellte: 4:46,34. Neue Titel: Landesmeisterin über die 800m und Landesmeisterin über die 1500m.



Schon zwei Wochen später bestätigte Rieke ihre Form über die Norddeutschen Meisterschaften, bei denen sie zur Vorbereitung auf die Deutschen Hallenmeisterschaften sowohl bei den 1500m als auch bei den 800m-Rennen in der höheren Altersklasse der U20 an den Start ging. Hier gewann Rieke Silber und Bronze!

Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften konnte Rieke

Wettkampf nahmen seine Trainingskameradinnen **Pia Feitsma** und **Wanda Reichel** (beide W12) teil. Pia erreichte im Vierkampf den 9. Platz (1388 Punkte) mit 11,56s über 75m, 3,65m im Weitsprung, 21,00m im Ballwurf und 1,28m im Hochsprung. Mit 11,85s über 75m, 3,72m im Weitsprung, 18,50m im Ballwurf und 1,12m im Hochsprung landete Wanda auf dem 13. Rang (1292 Punkte).

Zuvor hatten beide am Back-on-Track-Meeting in Olfen (9.) teilgenommen und neben 75m und Weitsprung passable 800m-Zeiten aufgestellt. In ihrem Lauf kamen sie fast zeitgleich ins Ziel, Pia in 3:01,72 vor Wanda in 3:01.76.

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

Ausblick für die nächste Saison

Das neue Jahr wird sicherlich noch einige Unwägbarkeiten mit sich bringen, der NLV hat u.a. die Landesmeisterschaften in der Halle für das kommende Jahr abgesagt. Wir werden versuchen,

das Beste aus der Situation zu machen und den Trainingsbetrieb, auch in schwierigen Zeiten, möglichst aufrecht zu erhalten. Weiterhin haben wir die Hoffnung, dass sich ab Mitte des Jahres wieder einige Wettkampfmöglichkeiten ergeben und die AthletInnen sich mit anderen messen können, um die Erfolge ihrer Trainingsarbeit aufgezeigt zu bekommen.

Die Zusammenarbeit mit den anderen Trainerinnen und Trainern des Vereins möchten wir gerne beibehalten und, wenn möglich, ausbauen. Hier hoffen wir auf neuen Input und Synergieeffekte, die sich positiv auf die Jugendlichen auswirken können.

Landesmeisterschaften Mehrkampf

Von Arne Opitz und Klaus Kaiser

Dem Trainerteam des LCN ist es nach längerer Zeit wieder gelungen, eine Mannschaft im Jugendbereich für die Landesmeisterschaften im Mehrkampf aufzustellen. Am Sonnabend, 5. September 2020, trat das Team die Reise nach Bad Harzburg an. In der Altersklasse U16 stellten sich Eliana Wilhelm (14 Jahre), Emma Bildermann (13), Sofie

Pech verfolgt: Durch einen technischen Defekt konnte ihr 60m-Lauf nicht gemessen werden. Aufgrund von starkem Zeitplanverzug mit mehrmaligem Aufwärmen und schwindender Konzentration erlief sie über 200m eine Zeit von 33,29s.

U16

Ihren ersten Wettkampf seit fast drei Jahren bestritt **Leni Jansen**, die neu in die Altersklasse W14 aufstieg. In Olfen (9.) lief sie über die 100 Meter 16,12 Sekunden, den Hochsprung beendete sie auf Platz 9 mit für sie achtbaren 1,29m.

Neu in die Altersklasse W14 rückte ebenfalls **Eliana Wilhelm** auf, die vielfache Leistungssteigerungen im Laufe der Saison verzeichnen konnte. Zum Ende des vergangenen Jahres konnte sie in Düsseldorf (1.) einen tollen Wettkampf im Weitsprung absolvieren und mit einem Sprung auf genau 5,00m eine neue persönliche Bestleistung aufstellen.

Bei den LM in Hannover (2.) nach dem Vorlauf über 60m unglücklich ausgeschieden, konnte sie sich mit 4,70m im Weitsprung über Platz 7 freuen. Beim nächsten Wettkampf in Dortmund (4.) gewann sie in ihre Altersklasse die Weitsprungkonkurrenz und konnte auch über die 60m mit 8,31s alle anderen Konkurrentinnen hinter sich lassen.

Den ersten Wettkampf überhaupt über die 100m-Distanz absolvierte Eliana Mitte des Jahres in Lingen (6.) mit 13,41s und einem tollen zweiten Platz, den sie ebenfalls im Weitsprung mit 4,75m erkämpfen konnte. Wettkampfteilnahmen in Dortmund (8.) und Olfen (9.) brachten weitere zweite Platzierungen über die 100m sowie Platz 3 und eine neue PB mit 1,45m im Hochsprung.

Die abschließenden LM in Hannover (12.) brachten Eliana mit 13,31s eine neue PB über 100m und gleichzeitig einen tollen achten Platz ein, im Weitsprung wurde sie mit 4,60m zwölfte. Mit ihrer 100m-Leistung belegt Eliana derzeit in der niedersächsischen Bestenliste Platz 9, im Vierkampf steht ihr Name derzeit mit 1863 Punkten auf Platz 10. Diese Punktzahl konnte Eliana bei den LM-Mehrkampf in Bad Harzburg (11.) aufstellen.

U14

Neu zur Trainingsgruppe hinzugestoßen ist **Malte Lomöller**, der bei seinem Wettkampfbüß in der Altersklasse M13 direkt einen Kreismeistertitel im 4-Kampf in Lingen (10.) mit 1379 Punkten feiern konnte. Mit 11,38s über 75m, 1,20m im Hochsprung, 3,90m im Weitsprung und 33,50m im Ballwurf konnte er die Konkurrenz hinter sich lassen. Am selben

dann wertvolle Erfahrungen in den Bereichen Taktik und Wettkampfhärte sammeln. Trotz der Topform Riekes führte ein sehr taktisch geprägtes und hart umkämpftes Rennen um den Finaleinzug dazu, dass Rieke die Qualifikation für den Finallauf knapp verpasste. Doch auch hier war schon zu erkennen, dass mehr in Rieke steckt.

Mitten in en Vorbereitung zu den Deutschen Freiluft Meisterschaften sorgte dann SARS-Cov-2 für einen kompletten Stillstand der Sportwelt. Über Monate konnte nur unter eingeschränkten Bedingungen trainiert werden. Dennoch gelang es Rieke, ihr Trainingspensum noch einmal auf 10 Einheiten die Woche zu steigern. Erst Anfang Juni erfolgte im Olympiastützpunkt in Hannover ein erster Testwettkampf, der gleichzeitig auch der Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften galt. Wieder gelang ihr eine neue persönliche Bestleistung, die Einstellung des bestehenden Kreisrekords und die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften.

Beim backontrackmeeting in Dortmund wurde dann noch einmal über die 1500 m die Tempohärte Riekes getestet. Hier bewies sie, dass sie vor allem im Endspurt durch ihre gute Sprintstärke in der Lage ist, aktiv in Zweikämpfe zu

gehen und diese für sich zu entscheiden. Das Ergebnis: neue persönliche Freiluftbestleistung 4:37,21.

Bei den Regionsmeisterschaften in Melle ging sie noch einmal über die 1500m an den Start. Nach Reduzierung der Trainingsumfänge, die für die 1500m spezifisch sind, gelang ihr zwar kein Sieg jedoch immer noch eine Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung und des Kreisrekords der Grafschaft Bentheim auf 4:35,58.

Nach den letzten Wettkampferfahrungen über 1500m und 800m sollte nun die Sparkassen-Gala in Regensburg darüber entscheiden, ob Rieke bei den 1500m oder über die 800m bei den Deutschen Meisterschaften an den Start gehen wird. Alle acht Starterinnen gaben Meldezeiten (bisherige Bestzeiten) für die 800m zwischen 2:10,20 und 2:11,86 an, was auf einen spannenden Wettkampf schließen ließ. Tatsächlich setzte Rieke alles vorher Gelernte vorbildlich um, positionierte sich in dem starken Läuferinnenfeld sehr gut und es gelang ihr am Ende die Deutsche Hallenmeisterin Nele Göhl von der LG Eckental hinter sich zu lassen. Nach dem verpassten Finaleinzug bei den Hallen DM in Neubrandenburg war dies eine tolle Bestätigung für Riekes Trainingsfleiß. Damit war auch klar, dass Rieke bei den Deutschen

Meisterschaften über die 800m an den Start gehen wird.

Dann das Saisonfinale für Rieke: Die Deutschen Meister-



schaften in Heilbronn. Im Finallauf wurde sie zunächst von anderen Athletinnen vorne und hinten flankiert, sodass ihr wenig Platz zum Agieren blieb, nach 200m konnte sie sich jedoch in einer Spitzentruppe mit Nele Göhl und Valerie Koppler vom Rest des Feldes absetzen. Bis zu den 600m überließ Rieke den anderen beiden Athletinnen die Führungsarbeit bis Valeri Koppler massiv das Tempo verschärft.

Rieke und Nele gingen das Tempo mit und ließen nicht abreißen. In der letzten Kurve erwischte

Rieke dann die nicht ganz so günstige Außenlinie neben Valeri. Nele Güll musste ab diesem Punkt abreißen lassen. Im Ausgang der letzten Kurve attackierte Rieke,

Valeri versuchte durch eine erneute Tempoerhöhung abzuwehren. Letzten Endes ermöglichte Riekes Sprinthärte, dass sie Valeri überholen konnte und als erste die Ziellinie überquerte. Neue persönliche Bestleistung: 2:09,93! Neuer Kreisrekord! Neuer Titel: Deutsche Meisterin (U18) über die 800m!

Alle herzlichsten Glückwünsche für diese epische Leistung und ein großes Dankeschön an dich, Rieke, wünscht dir dein Lieblingsverein!

- ✚ 17. bis 19.1.20: Landesmeisterschaften Halle in Hannover
- ✚ 1. und 2.2.20: Norddeutsche Meisterschaften Halle in Hannover
- ✚ 1.3.20: Hallensportfest des DJK SuS Brambauer in Dortmund
- ✚ 4.7.20: Emlandsportfest-Serie Teil 1 in Lingen
- ✚ 11.7.20: Emlandsportfest-Serie Teil 4 in Lingen
- ✚ 22.7.20: Läufermeeting in Melle
- ✚ 15.8.20: PUMA Jump 'n' Run Meeting in Dortmund
- ✚ 29.8.20: Back-on-Track-Meeting in Olfen
- ✚ 4.9.20: Mehrkampfmeisterschaften Grafschaft Bentheim/Emsland in Lingen
- ✚ 5.9.20: Landesmeisterschaften Mehrkampf U16 in Bad Harzburg
- ✚ 12.9.20: Landesmeisterschaften U16 in Hannover
- ✚ 19.9.20: Landesmeisterschaften U20 + U18 in Oldenburg

Ab Mitte des Jahres konnten wir einen Großteil der Strecken mit dem angeschafften Vereinsbulli bewältigen und waren nicht ausschließlich auf private PKW und fahrende Eltern angewiesen.

Erfreulich sind aus unserer Sicht die gezeigten Leistungen,

die bei teilgenommenen Wettkämpfen entstanden:

U20

Seinen großen Fokus auf die 100m-Sprintdistanz legte **Ole Bentz**. Zu Beginn des Jahres trat er bei den LM in Hannover (2.) und den NDM (3.) am selben Ort über die 60m-Distanz an. Mit 7,41s als Vierter und 7,44s als Siebter schied er zwar nach den jeweiligen Vorläufen aus, konnte aber wertvolle Erfahrungen in starken Teilnehmerfeldern sammeln.

Der erste Wettkampf der Saison über die 100m-Distanz bescherte ihm bei ungünstigen Windbedingungen 12,07s. Über gezielte Trainingseinheiten, u.a. zum Startverhalten konnte er über weitere Wettkampfteilnahmen in Melle (7.) mit 11,68s, Dortmund (8.) mit 11,67s seine Bestleistung bei den LM in Oldenburg (13) auf 11,50s deutlich steigern und hier den Endlauf erreichen, bei dem er Platz 7 errang. Mit seiner Zeit verpasste er nur knapp die Aufnahme in die niedersächsische Bestenliste.

U18

Ein wenig durch kleinere Verletzungen geplagt, bestritt **Finja Eckstein** beim Hallensportfest in Dortmund (4.) in der neu renovierten Helmut-Körnig-Halle ihren einzigen Wettkampf der Saison. Doch auch hier war sie vom

Nur fünf Tage später lief er in Papenburg eine weitere Bestzeit über 1000m in 2:56,12.

Bei den Landesmeisterschaften in Oldenburg schafften es **Julia Holboer** und **Elisabeth Schöffel** mit persönlichen Bestleistungen auf das Treppchen zu springen. Julia verbesserte ihre Zeit über die 1500m auf 4:57,89. Die eine Altersklasse niedriger startende Elisabeth wurde mit 5:28,12 ebenfalls Gewinnerin der Bronzemedaille.

Ihre allersten Wettkämpfe in der Leichtathletik bestritten **Laurine Wolf** und **Niklas van Deest**. Laurin gelang gleich ein Achtungserfolg über die 800m. In der Altersklasse U18 belegte Sie beim Flutlichtsportfest in Papenburg in einer Zeit von 2:37,26 Platz 3.

Beim Abendsportfest in Lingen musste sich Niklas über die 800m in 2:24,70 seinem Vereinskameraden **Lukas Kües** geschlagen geben der im selben Lauf mit einer Zeit von 2:21,32 eine neue persönliche Bestleistung aufstellte.

Weitere persönliche Bestleistungen stellte Lukas sowohl bei den Landesmeisterschaften in Oldenburg über 1500m in 4:40,73, sowie in Papenburg über 1000m (2:55,63) auf.

Liebe Athletinnen und Athleten, wir danken euch allen für die

genannten und nicht genannten, großartigen Leistungen sowie für euren Einsatz für unseren Verein!

Trainingsgruppe Mehrkampf

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

Dieses Jahr war ziemlich turbulent, auch für unsere Mehrkampftruppe. Nach einem ordentlichen Start ins Jahr mit erfolgreichen Wettkampfteilnahmen (s.u.), mussten wir längere Zeit mit dem Training pausieren. Dieser Zustand führte auch zu einigen Umstrukturierungen innerhalb der Gruppe, die verkürzte Saison konnten wir mit elf Aktiven bestreiten.

Erfreulich aus Trainersicht ist, dass die Athletinnen und Athleten neben dem Trainingsbetrieb vermehrt an Wettkämpfen teilgenommen haben. Durch die Beschränkungen und Absage vieler Veranstaltungen mussten wir teilweise längere Wegstrecken in Kauf nehmen – die Wettkampferfahrung für die Athletinnen glich dieses jedoch wieder aus. An folgenden Wettkämpfen konnten wir Teilnahmen verbuchen:

🏳️‍🌈 15.12.19: 10. Düsseldorf
Advent-Indoor-Meeting von
der ART Düsseldorf

Charlotte Grimm (Foto) entpuppte sich in der vergangenen Saison als „Schweizer Taschenmesser“ der Leichtathletik. Beim Advent Indoor Meeting 2019 in Düsseldorf geht sie über die 800m,



den Hochsprung und über die 60m an den Start und qualifiziert sich sowohl über die 60m als auch über die 800m für die Landesmeisterschaften in der Halle. Bei den Landestitelkämpfen erreichte sie im Finale einen starken 7. Platz mit einer Zeit von 8,42 sec. über 60m.

Über die 800m-Distanz ging Charlotte auch beim #backontrackmeeting in Dortmund an den Start. Beim Start in einer höheren Altersklasse gelang es ihr eine neue persönliche Bestleistung in 2:36,30 aufzustellen. Etwas später gelang ihr bei den Regionsmeisterschaften in Melle eine erneute deutliche Verbesserung auf 2:32,91 über diese Distanz. Dafür unterbrach Charlotte sogar extra ihren Norderney Urlaub.

Bei ihrem Debut über die 300m-Distanz beim Abendsportfest in Lingen wurde sie zweite in einer Zeit von 44,15 und sprintet damit in ihrer Altersklasse direkt auf Platz 1 der Landesbestenliste.

Bei den Mehrkampf-Landesmeisterschaften in Bad Harzburg bewies Charlotte erneut Ihre Vielfältigkeit und erzielte starke 1809 Punkte.

Bei den Landesmeisterschaften in Hannover ging Charlotte über die 100m und über die 800m an den Start. Über die 100m gelang ihr mit einer Zeit von 13,39 der Einzug in die Zwischenläufe, wo sich dann aber leider nicht verbessern und für das Finale qualifizieren konnte. Die 800m ging sie gewohnt souverän an und beendete den Lauf auf Platz 6 in einer neuen persönlichen Bestleistung von 2:29,28, welche auch gleichzeitig Rang 6 in der Landesbestenliste bedeutet.

Beim Flutlichtsportfest in Papenburg lief sie bei widrigen Witterungsbedingungen in 2:34,00 auf Platz 5 bei den 800m und sogar auf Platz 3 im 100m Sprint in sehr guten 13,48.

Die in der gleichen Altersklasse startende **Marlena Knief** konnte im Laufe der Saison gleich vier persönliche Bestleistungen aufstellen.

Während sie schon im März bei einem Sportfest in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle ihren Zeitlauf über 60m in starken 8,56 gewann (Gesamtergebnis: 4. Platz), folgten drei weitere Bestleistungen bei Sportfesten in Lingen (300m in 44,75), sowie über 100m in Papenburg (13,51). Über die 800m Distanz steigerte Marlena bei den Landesmeisterschaften in Hannover ihre Zeit um fünf Sekunden auf 2:27,92, siegte ihren Vorlauf deutlich und wurde im Gesamtergebnis auf Platz 5 ausgewiesen.

Neu im Kader von Birger ist **Emma Madita Lambers**. Die 12-jährige trainiert seit März in der Leistungsgruppe. Die Hoogstederin fiel schon im Vorfeld durch einige Erfolge bei Volksläufen in der Grafschaft auf. In ihrem allerersten Wettkampf beim Läufermeeting in Melle, die gleichzeitig auch die Regionsmeisterschaften waren

siegte sie direkt über die 800m in 2:41,39. Die entspricht schon der Qualifikationsnorm für die Landesmeisterschaften in der nächsthöheren Altersklasse U16. Vier Wochen später ging sie erneut in Melle an den Start, dieses Mal über die 2000m. Für die fünf Stadionrunden wurde für sie eine sensationelle Zeit von 7:53,32 gemessen, was Platz 3 in der Landesbestenliste bedeutet.

Beim Abendsportfest in Papenburg „legte sie noch eine Schippe drauf“ und „pulverisierte“ einen 32 Jahre alten Kreisrekord ihrer Altersklasse über die 800m förmlich. Während bisher als beste Zeit eine 2:40,9 als Kreisrekord ausgewiesen wurde, gelang es Emma, die 800m in 2:34,96 zu laufen. Die bedeutet für sie Platz 3 in der Niedersächsischen Bestenliste.

In diesem Jahr stellte **Eugene Koch**, der als sechzehnjähriger in der Altersklasse U18 startet ebenfalls vier neue Bestleistungen auf. Erst gelang es ihm in Dortmund die 800m in 2:24,37 zu laufen, was für ihn eine neue persönliche Bestleistung bedeutet. Je länger die Strecken, desto schneller scheint Eugene zu werden.

Über die 3000m ist Eugene bei der Regionsmeister-

schaften in Melle 10:16,29 gelaufen. Dies bedeutet für ihn Platz 8 in der Landesbestenliste.

Ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung erzielte Eugene über die 1500m, die er in Oldenburg in 4:32,83 absolvierte. Noch besser lief es wenig später für ihn in Papenburg über die 1000m. Hier gelang ihm mit einer Zeit von 2:54,20 der Sprung auf Platz 4 in der Landesbestenliste.

Ähnlich gelang es auch **Thorben Werner** (Foto) über



gleich vier Distanzen neue Bestleistungen aufzustellen. Über die 1000m (2:54,26), die 1500m (4:32,30), die 3000m (9:28,24) und

die 5000m (17:24,66) verbesserte sich im Laufe der Saison deutlich.

Bei den Landesmeisterschaften in Oldenburg ging Thorben erstmalig an den Start und holte sich über die 3000m gleich den Vizemeistertitel.

Bei einem Sportfest in Lübeck, bei dem Thorben als einziger Starter des LCN an den Start ging, dominierte er das Läuferfeld und war mehr als 30 Sekunden schneller als der Zweitplatzierte hinter ihm. Dieser Lauf beschert ihm Platz 4 in der Landesbestenliste.

Kurt Hopp, ebenfalls der U18-Altersklasse angehörig konnte aufgrund der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Absage aller Cityläufe seine zahlreichen Erfolge bei den Straßenrennen in diesem Jahr nicht wiederholen. Lediglich der Glashauslauf in Emsbüren konnte im Februar noch gestartet werden. Hier setzte Kurt sich gegen starke Konkurrenz durch und landete in der Gesamtwertung auf den dritten Rang.

Dafür startete Kurt auf der Bahn durch und erzielte zwei neue Bestleistungen auf. Bei den Landesmeisterschaften in Oldenburg steigerte Kurt seine bisherige persönliche Bestleistung (4:40,09, Melle 22.07.20) um über 8 Sekunden auf 4:31,33.