

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



Trotz der immer noch vorhandenen oder gerade wegen der Beeinträchtigungen durch die „Corona-Pandemie“ halten es die Verantwortlichen des LCN für sinnvoll, auch für das abgelaufene Sportjahr 2021 in gewohnter Weise ein Infoheft mit „Informationen aus dem Vereinsleben 2021“ herauszugeben, um über das Vereinsleben die Mitglieder und eine interessierte Öffentlichkeit zu unterrichten. Das soll mit dieser 23. Auflage geschehen.

Aus Gesundheitsgründen ist durch staatliche Entscheidungen und Vorgaben das gesamte sportliche und gesellschaftliche Vereinsleben des LCN in diesem

Jahr erneut wie 2020 stark beeinflusst worden. Wichtige überregionale Veranstaltungen wie die Nordhorer Meile oder der Nordhorer Triathlon mussten abgesagt werden. Die wie üblich im Januar eines jeden Jahres vorgesehene Mitgliederversammlung fiel ebenfalls aus, konnte aber dann am 11. September, dem Tag der abgesagten Meile, nachgeholt werden. Etliche sportliche Aktivitäten mussten wegen der Hallenschließung, des Betretungsverbots des Deegfeld-Sportzentrums und der geschlossenen Hallenbäder durch die Stadt ausfallen. Sogar der LCN-Lauftreff Tillenberge war zeitweise untersagt. Nähere Einzelheiten sind aus den vielfälti-

gen Berichten der Übungsleiterinnen und Übungsleiter der einzelnen Sportgruppen zu entnehmen.

Trotz der oben nur ansatzweise beschriebenen Probleme gibt es in diesem Heft auch über erfreuliche Leistungen von etlichen Aktiven, gefördert durch engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, zu berichten. Auch darüber gibt dieses Heft detaillierte Auskunft. Auch unsere Medien und die Internet-Adresse www.lc-nordhorn.de berichteten darüber.

Diese Broschüre soll im November 2021 fertig sein und wird dann über die Übungsgruppen den LCN-Mitgliedern und einer interessierten Öffentlichkeit ausgehändigt. Bei der Gelegenheit vorab noch ein wichtiger Hinweis: Der Jahresauftakt 2022 mit Mitgliederversammlung und Vorstandswahlen ist am 14. Januar 2022.

Mein Dankeschön an alle Mitwirkenden für ihre Berichte und das Verteilen in den Übungsgruppen verbinde ich mit einer Nachricht, dass ich in der nächsten Mitgliederversammlung von meinem bisherigen Amt als Pressewart des LCN entbunden werden möchte und somit auch an einer Mitwirkung für das nächste Info-Heft nicht mehr zur Verfügung stehe.

Im Übrigen bleibe ich dem LCN, dem ich seit 1975 angehöre, weiterhin gern verbunden.

Nordhorn, im November 2021

Reinhold Volken

Verehrte, interessierte Leserschaft!



Trotz der stets präsenten Pandemie blicken wir auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Hierbei denke ich weniger an die seltenen sportlichen Errungenschaften, wie in den vergangenen Jahren, als vielmehr an die gelungene Weiterführung des organisierten Sports im LCN.

Dies verdanken wir sowohl unseren engagierten Trainerinnen und Trainern, die das Jahr mit Online-Trainingsstunden begannen und damit das Sportprogramm aufrecht erhielten und nach Aufhebung der Corona bedingten Einschränkungen an das gewohnte und beliebte Trainingsprogramm anschlossen.

Dank gebührt auch den verständnisvollen Mitgliedern, die sehr dankbar die alternativen Trainingsmethoden annahmen und dem LCN durch ihre Mitgliedschaft die Treue halten.

Große begleitende Hilfen erfuhren wir durch vielfältige Unterstützungsmaßnahmen seitens des Kreissportbundes, der Stadt, des Landessportbundes und des Landkreises. Unsere Sponsoren, die in den vergangenen Jahren mit ihrer Unterstützung die überregionalen Wettkämpfe, wie den Nordhomer Triathlon und die „Meile“ ermöglichten, werden uns auch im nächsten Jahr die Treue halten. Danke.

In meinem Bericht des Vorjahres verwies ich im letzten Teil auf zwei Probleme: die Durchführung der erforderlichen Mitgliederversammlung und die Anhebung der Mitgliederbeiträge.

Die Mitgliederversammlung konnten wir bei guten Wetterbedingungen unter den geltenden Corona-Verordnungen als Outdoor-Veranstaltung am 11. September (dem ursprünglichen Meile-Termin) auf der Leichtathletikanlage durchführen. Unter dem Tagesordnungspunkt 7 „Antrag zur Anpassung der Mitgliederbeiträge“ wurde die folgende Erhöhung der Mitgliedsbeiträge einstimmig beschlossen:

Anpassung der Mitgliederbeiträge zum 01.01.2022

- Passives Mitglied (Förderer) 6,50 € (bisher--)
- Kinder, Jugendliche (< 18 Jahre) 5,50 € (bisher 4,50 €)
- Erwachsene (> 18 Jahre) 8,00 € (bisher 6,50 €)
- Paare, Familien 14 € (bisher 10 €)

Auf dieser Finanzierungsgrundlage werden die laufenden Kosten gedeckt, so dass die überschüssigen Einnahmen zur Bildung neuer Reserven aufgebaut werden können, die in den vergangenen zwei Jahren aufgebraucht wurden.

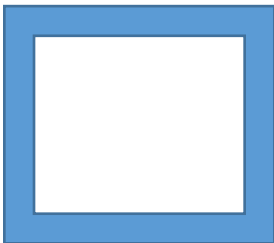
Das Protokoll der Mitgliederversammlung kann auf der Homepage des LCN eingesehen werden.

Die „Coronazahlen“ schnellen wieder dramatisch in die Höhe und es bleibt zu hoffen, dass sich möglichst viele Menschen impfen lassen, damit die Voraussetzungen für den geregelten Sportbetrieb erhalten bleiben und endlich wieder die erfolgreichen Wettkämpfe der vergangenen Jahre fortgesetzt werden können.

Wir hoffen, dass wir am 14. Januar unsere nächste Mitgliederversammlung abhalten werden und die weiteren Veranstaltungen des LCN der vergangenen Jahre wieder aufgenommen werden können. Dazu zählen u.a. der Nordhorner Triathlon am Sonntag, 26. Juni, die 34. Nordhorner Meile am 10. September, Wettkämpfe auf der Leichtathletikanlage und mehr.

Ihnen alles Gute für das neue Jahr und bleiben Sie gesund!

Ludger Fortmann
Vorsitzender



Auf und Ab beim Lauftreff Tillenberge

Die Corona-Pandemie hat den seit 1978 bestehenden LCN-Lauftreff in den Jahren 2020/2021 stark beeinträchtigt. Das aktuelle Sport- und Gesundheitsangebot des LCN litt unter den erheblichen Vorschriften während der Corona-Krise.

Nachdem ab dem 20. März 2020 der Lauftreff voll zum Erliegen kam und damit auch die alljährlich stattfindende offizielle Lauftrefferöffnung am 3. Mai 2020 abgesagt werden musste, durften sich die Aktiven unter Beachtung von strengen Sicherheitsvorschriften (z.B. namentliche Erfassung, Mundschutz und Abstandseinhaltung), ab Juni 2020 wieder treffen. Durch eine weitere Verschärfung der Corona-Vorschriften musste der Betrieb ab Ende Oktober 2020 dann wieder eingestellt werden.

Nach Lockerung der Corona-Vorschriften durfte mit Genehmigung des Gesundheitsamtes der 42. Lauftreff am 4. Juli 2021 wieder eröffnet werden und läuft seit dieser Zeit wie bisher an jedem Sonntagmorgen ab 10 Uhr in den Tillenbergen östlich der Kreis-

straße Nordhorn-Engden. Es bilden sich verschiedene Leistungsgruppen auf unterschiedlich langen Laufstrecken.

Bei dieser Gelegenheit wird darauf hingewiesen, dass der LCN-Lauftreff für jedermann offen steht. Eine LCN-Mitgliedschaft oder Anmeldung ist nicht erforderlich. Ziel ist es, durch moderate Bewegung ohne Leistungsdruck, aber zur Stärkung der Fitness und des körperlichen Wohlbefindens die Teilnehmer/innen gesundheitlich zu fördern.

Reinhold Volken

34. Meile: Erneute Absage

Bereits im letzten Info-Heft 2020 mussten wir sehr enttäuscht dar-

über berichten, dass wir trotz intensiver Bemühungen die für den 12. September 2020 vorgesehene Nordhorner Meile aus Corona-Pandemie-Gründen absagen mussten.

Die staatlichen Anordnungen mit erheblichen Einschränkungen bei der Durchführung einer solchen Großveranstaltung mit über 2000 Aktiven und Tausenden von Zuschauern an der Strecke mussten wegen des vorrangigen Gesundheitsschutzes uns zur Aufgabe unserer bisher erfolgreichen Absicht zwingen. Alternative Überlegungen mussten leider verworfen werden.

Deshalb legten wir bereits seinerzeit einen neuen Durchführungstermin fest, nämlich den 11. September 2021 zum Startschuss der verschobenen 34. Meile. Leider mussten wir diese Absicht im



Ein Bild aus besseren Tagen: Start der Meile 2019

Foto: Udo Wohlrab/GN

Laufe des Sommers erneut verwerfen, weil weiterhin durch Corona-Vorschriften eine ordnungsmäßige Meile nicht gewährleistet werden konnte. Wir bedauern diese erneute Absage sehr, weil wir damit vorübergehend eine erfolgreiche Tradition aufgeben mussten. Wir hoffen auf eine bessere Lage im kommenden Jahr und auf eine auch bis dahin noch anhaltende Begeisterung und Unterstützung für eine weitere Nordhorer Meile.

Reinhold Volken

Sportabzeichen

Trotz Coroneinschränkungen wurde auch dieses Jahr von Mai bis Oktober wieder das Sportabzeichen auf der Deegfeldanlage in Nordhorn abgenommen. Jung und Alt versuchten sich mit viel Spaß bei den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Bis Ende Oktober konnten 63 Sportabzeichen ausgehändigt werden. Bei einigen Absolventen fehlt wie jedes Jahr oft nur noch der Schwimmnachweis.

In den Sommerferien nehmen wir kein Sportabzeichen ab, in dieser Zeit findet die seit Jahren beliebte Ferienpassaktion für das

Mehrkampfabzeichen statt. 45 Kinder konnten sich über die Verleihung dieses Abzeichens in Gold, Silber oder Bronze freuen. An dieser Stelle noch einmal einen herzlichen Dank an unsere Helfer Kurt, Niklas und Eugene.

Für das nächste Jahr hoffen wir auf einige neue Gesichter aus dem Verein, die sich „mutig“ den Anforderungen des Sportabzeichens stellen.

Darauf freuen sich
***Helga Norder und
Andrea Moeken***

Die Kindergruppe

Auch in diesem Jahr war unsere Gruppe mit Kindern im Alter von fünf bis sieben Jahren ein voller Erfolg! Durch die Corona-Pandemie lief leider nicht alles so, wie wir es uns gewünscht hätten – Monatelang hat der Lockdown uns die Hände gebunden. Umso größer war die Freude, als wir endlich mit dem wöchentlichen Training auf dem Deegfeldgelände mit ungefähr 25 Athleten und Athletinnen starten konnten. Den Kindern macht es unglaublich viel Spaß, neue Dinge zu erlernen, miteinander zu spielen und ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu verbessern.

Deshalb war es uns nach der langen Zwangspause sehr wichtig, so vielen Kindern wie möglich einen Platz in unserer Gruppe zu bieten – die Nachfrage wächst! Das freut uns als Trainerinnen natürlich sehr und zeigt uns, wie viel Bewegungsfreude in den Kindern steckt und wie beliebt die vielfältige Leichtathletik ist. Auch macht es uns stolz, dass sich trotz der ge-

nannten Umstände unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen wacker gehalten haben und uns treu geblieben sind. Ein großes Dankeschön dafür! Wir freuen uns auf weitere schöne Trainingsstunden, sowie kleine und große sportliche Erfolge.

Finja Eckstein & Julia Holboer

Leichtathletik-Kindergruppe bei Gaby Fortmann



Die Gruppe besteht aus Schülerinnen und Schülern der acht- bis zwölfjährigen, die aus den Gruppen der jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmern im LCN ihr Leichtathletik-Training fortsetzen und aus Neuzugängen. Da der Schwerpunkt auf der spielerischen Leichtathletik (Koordination, Sprint, Sprung, Wurf, Kontaktspiele u.a.) liegt, finden Neuankömmlinge schnell Aufnahme in diese Gruppe.



Nach Erreichen der „Altersgrenze“ kann in die nächstältere Gruppe gewechselt werden, sodass im Schüler- und Jugendbereich ein leichtathletisches Training von der Krabbelgruppe bis zur/zum Leistungssportler/in möglich ist. Außer der spielerischen Leichtathletik wird im Training auch die Vorbereitung für Wettkämpfe der Leichtathletik geübt,

um Erfahrungen für die Zukunft zu sammeln und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. In den Sommermonaten und bei gutem Wetter findet das Training auf der Leichtathletikanlage statt, in den Wintermonaten in der kleinen Deegfeldhalle. Donnerstags von 16 bis 17/17.30 Uhr.

Lake Runners Training



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. Jeden Mittwoch von April bis September um 18 Uhr ist mein Laufer-Treff am Bootshaus-Vechtesee. Ach ja, wir nennen uns Lake Runners und haben immer viel Spaß, weil es auch immer sehr viel Abwechslung gibt.

Vielleicht sehen wir uns Anfang April 2022. Ich würde mich freuen bis bald.

Eure

Susanne Sloom-Schöpping, Übungsleiterin mit C-Lizenz

Funktions- gymnastik am Montag

Jeden Montag von 16 bis 17 Uhr und von 17 bis 18 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle der Ludwig-Povel-Schule zum Seniorensport. Die Gymnastik-stunde beginnt als Aufwärmung das Herz-Kreislauftraining. Eine abwechslungsreiche, rücken-schonende Wirbelsäulengymnastik mit vielen Gleichgewichtsübungen stärkt unseren Rücken und erhält unsere Muskelkraft.



Wassergymnastik von 18 bis 19 Uhr

Nach der Gymnastik können wir in das anliegende Hallenbad der Ludwig-Povel-Schule. Bei einer angenehmen Wassertemperatur bieten wir mit verschiedenen Geräten wie z.B. Nudeln, Sticks, Bälle, Hanteln usw. eine abwechslungsreiche Aquastunde an.



Freibadgymnastik

Die Freibadgymnastik von Mai bis Mitte September haben wir nach einer langen Unterbrechung sehr genossen und hat uns wieder viel Spaß gemacht. Bei Sonne, Wind oder auch mal Regen trafen wir uns jeden Mittwoch um 9 Uhr vor dem Freibad. Mit verschiedenen Sportgeräten haben wir auf der Wiese im Freibad fleißig trainiert und das Immunsystem gestärkt. Wer wollte, konnte danach noch einige Bahnen schwimmen.



Tanzen für Paare

Wir treffen uns jeden Dienstag von 16.00-17.00 Uhr zum Tanzunterricht für Anfänger. Getanzt werden Standard- und latinamerikanische Tänze. Die Tanzschritte werden langsam aufgebaut, so dass jeder die Schritte schnell lernen kann. Das

Tanzen steht zwar im Vordergrund, aber es wird auch mal gelacht und erzählt. Wer Interesse hat und es ausprobieren möchte, kann sich gerne bei uns melden.

Gretha und Willi Tiltmann,
Tel.: 05921/6217

Krafttraining



Jeden Freitag von 8 bis 13 Uhr treffen sich fünf Senioren-Gruppen im Krafraum. An den Geräten haben wir die Möglichkeit gezielt auf unsere Muskulatur einzugehen. Die Kräftigung der Muskulatur nimmt mit ansteigendem

Alter einen besonders hohen Stellenwert ein. Viele LCN-Senioren gehen regelmäßig und schon viele Jahre zum Kraftsport, wie z.B. **Agnes Freese** (Foto).

Walking/Nordic-Wal- ken am Vechtesee

Jeden Donnerstag um 9 Uhr trifft sich eine Gruppe (8-10 Pers.) am Bootshaus (Vechtesee) zum Nordic-Wal-ken.

Fast bei jedem Wetter wal-ken wir zwei oder auch vier Run- den. Das Tempo ist so gewählt, dass wir uns noch locker unterhal-ten können.



Boule-Spiel mit Günther

Seit November 2019 bietet die Seniorenabteilung des LCN das Boule-Spiel an. Gespielt wird jeweils mittwochs von 15 bis 17 Uhr - grundsätzlich ganzjährig, außer bei extrem schlechten Wetter- auf dem Gelände der Kreissporthalle (Zugang vom Parkplatz). Der Spaßfaktor steht absolut im Vordergrund; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Außer Freude am Spiel und an Geselligkeit ist nichts mitzubringen - Kugeln stehen zur Verfügung. Aktuell hat sich ein fester Teilnehmerkreis von sechs bis acht Personen gebildet. Weitere Teilnehmerinnen und



Teilnehmer sind herzlich willkommen, dieses gilt ganz besonders auch für die Frauen. Anmeldungen sind nicht erforderlich Einfach vorbeikommen.

„Montagsradler“ mit Gisela Pattard

In den Sommerferien haben sich einige LCN-Senioren montags zu einer kleinen Fahrradtour getroffen. In zwei Stunden wurde in und um Nordhorn einiges Neues entdeckt und manches Bekannte wieder entdeckt.



Radtouren mit Marlies

Marlies, die zwei Mal im Monat (meistens samstags) mit



den Fahrrädern durch die Grafschaft, das Emsland oder den Niederlanden radelt, ist nach langer Pause wieder angefangen. Hier auf dem Bild ein Ausflug zum Arboretum Park in De Lutte.

Senioren mit der Polizei unterwegs

Kriminaloberkommissar **Uwe van der Heiden** und Polizeihauptkommissar **Edgar Eden** sind mit uns durch das Nordhorner Stadtgebiet gefahren. Sie haben uns an praktischen Beispielen erläutert, wie wir uns wirksam vor

Einbruch, Diebstahl, anderen Straftaten und Verkehrsunfällen



schützen können. Die Radtour war lehrreich und spannend. Wie man auf dem Bild sieht, waren alle ganz begeistert.

Fit und Well, Power auf Dauer

Dieses Sportjahr war geprägt durch die Corona-Pandemie. Zu Beginn des Jahres durften wir nicht zusammen Sport treiben. Deshalb habe ich mich kurzerhand entschlossen, unsere Gymnastik über das Internet fortzuführen.

25 Minuten Funktionsgymnastik nach festem Schema: Sechs Übungen à 40 sec., -15 sec. Pause-, Wiederholung der sechs Übungen- 15 sec. Pause-, dann sechs neue Übungen, diese wurden ebenfalls wiederholt. Dann noch mal 15 sec. Pause und danach alle 12 Übungen wiederholt.

Eine kurze Dehnungsphase zum Schluss.

Zunächst über die „House-party-App“, da ich aber nur sieben Teilnehmer gleichzeitig darüber erreichen konnte, musste ich dies manchmal vier Mal durchführen, denn der Wunsch, sich zu bewegen, war in der Gruppe ungebrochen groß.

Mit der Zoom-App habe ich dann eine bessere Möglichkeit gefunden. Danke an Sebastian Collet, der mir dabei geholfen hat, mit Kamera und Headphone umzugehen und eine große Gruppe zu bilden. Zoom ist für 35 Minuten kostenlos. Mein Konzept passte genau hinein. Die Teilnahme war großartig.

Ab Juni haben wir uns dann endlich wieder draußen treffen dürfen: Ab September nach Hygienekonzept und 2 G Regel bewegen wir uns von 18 bis 19 Uhr wieder in der Halle mit vielfältigen Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Sonja Heeger

Die „Montaggruppe“ der Männer

Auch die Männer haben sich auf das Internet eingelassen und in der ersten Zeit ab 19 Uhr 35 Minuten Fusionsgymnastik (s.o.) gemacht. Durch die Beschäftigung mit Zoom hat dadurch jeder auch etwas für die geistige Fitness getan.

Seit Juni bringen wir den Kreislauf wieder in der Gruppe auf Trab. Es macht mir immer wieder Freude zu sehen, wie regelmäßig die Teilnehmer mitmachen und sich dadurch zu einer sehr fitten Gruppe entwickelt haben.

Fit und Fun für Frau und Mann

Auch hier hieß es zunächst: Zoom-Sport um 18 Uhr an jedem Donnerstag. Ab Juni dann draußen oder in der Halle ab 18:15 Uhr. Wir haben der Pandemie die Stirn geboten und sind fit geblieben. Das war in dieser schwierigen Zeit nicht einfach. Wir können auf uns stolz sein.

Sonja Heeger

Kraftsport beim LCN

Wie in 2020 war auch das erste Halbjahr 2021 von Corona betroffen. Deshalb musste der Kraftraum geschlossen bleiben. Doch im Juni kam die Nachricht, dass die Sporthallen und der Kraftraum wieder öffnen können.



Die Montagsgruppe

Die Donnerstagsgruppe



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

Wir treffen uns wöchentlich montags von 16 bis 17 Uhr und donnerstags von 19 bis 20 Uhr.

Werner Münker

Die Trainingsgruppe der Schülerinnen und Schüler - eine laute Wand auf dem Deeg- feldplatz

Von Klaus Keiser

Jeden Mittwoch erarbeiten wir spielerisch die grundlegenden Elemente der Leichtathletik und Fitness. Laufen – Springen – Werfen in allen Variationen und bei jedem Wetter sorgen bei den in Spitzenzeiten dreißig Athletinnen und Athleten auf dem Sportplatz für Erschöpfung, Begeisterung und Lautstärke zugleich. Für die acht- bis 12-jährigen Mädchen und Jungen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen in vielfältigen Bewegungsangeboten weiterentwickelt. Das Hauptziel ist natürlich maximaler Spaß an der Bewegung, doch auch die Möglichkeit sich in Wettkämpfen mit anderen zu messen ist ein wesentlicher Bestandteil der leichtathletischen Idee. Mit Eliana Wilhelm und Thorben Werner habe ich Unterstützung mit großer Kompetenz neben mir. Beide sind langjährige Mitglieder im Verein und kennen viele tolle Übungen.

Leider haben wir im vergangenen Jahr nur an wenigen Wettkämpfen teilgenommen, aber dennoch gute Leistungen erzielen können. So hat die Mannschaft der Jungen U12 im Dreikampf im Land Niedersachsen den 15. Platz erreichen können (Hanno Johannink, (2012) - 812; Jonte Gellink, (2012) - 752; Jerrik Ickerott, (2012) – 725; Tom Jansen, (2012) - 610; Max Lindt, (2012) – 462). Den Mädchen U12 gelang sogar der Sprung unter die „Top-10“ mit einem sehr guten Rang 8 in der Mehrkampf Mannschaft (Pauline Große-Lögten, (2010) - 1.115; Laurena Hoormann, (2010) - 1.090; Mia Cosmann, (2011) - 1.008; Eline Verjans, (2011) - 896; Emma Landwehr, (2012) – 847.

Im nächsten Jahr wollen wir versuchen, die Teilnahmen an Mannschafts- und Staffeltwettkämpfen zu intensivieren, um allen zu zeigen, was wir drauf haben.



Sars-Cov 19 geht in die Verlängerung – Wir machen das Beste daraus

Nachdem wir aus einem langen Winterlockdown wieder

und Eliana Wilhelm als VereinsassistentInnen jetzt in der Gruppe der Schülerinnen und Schüler um Klaus Keiser aktiv und beginnen im kommenden Jahr ihre Ausbildung zur Vereinsassistentin und zum C-Trainer beim Niedersächsischen Leichtathletikverband. Se-



das Training aufnehmen konnten, haben wir in diesem Jahr versucht, so gut wie möglich wieder Normalität herzustellen.

Dies gelang uns schließlich auch dadurch, dass wir unsere Aufgaben auf noch mehr Schultern verteilen konnten. So haben Finja Eckstein und Julia Holboer ihre Ausbildung zur C-Trainerin weiter fortgesetzt und die Gruppe der Kinderleichtathletik übernommen. Gleichzeitig sind Thorben Werner

bastian Collet und Arne Opitz sind als zusätzliche Beisitzer in den Vorstand des LCN aufgerückt, um die Belange der Kinder,- Schülerinnen und Schüler und Jugendleichtathletik zu vertreten.

Zudem wurde die Zeit genutzt, um sich weiter fortzubilden: Birger Wieking hat seine B-Trainerlizenz abgeschlossen, Arne Opitz mit der Fortbildung zum C-Trainer Leistungssport-Jugendleichtathletik begonnen und Klaus

Keiser seine C-Trainerlizenz aus dem Jahr 2000 sowie die B-Trainerlizenz aus dem Jahr 2005 noch einmal durch einen Online-Grundkurs und einen 7-tägigen Kompaktlehrgang im Leistungszentrum des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes aufgefrischt.

Die Trainingsgruppen der Kinder sowie der Schülerinnen und Schüler sind temporär an ihren Kapazitätsgrenzen, was uns als Trainerinnen- und Trainerteam dazu veranlasst hat, erst einmal die Aufnahme neuer Kinder auszusetzen, damit wir eine Übergangslösung entwickeln können. Hier hoffen wir in den nächsten Jahren die Engpässe durch weitere Trainingsangebote beheben zu können.

Trotz der stark verkürzten Saison ist es uns gelungen, die Anzahl der Wettkämpfe im Ansatz konstant zu halten, obwohl wir uns als Trainerinnen- und Trainerteam in diesem Jahr mehr vorgenommen hatten. Im kommenden Jahr wollen wir im Bereich der Schülerinnen- und Schülerleichtathletik und der Jugendleichtathletik unser Potenzial voll abschöpfen, was nur mit der Mithilfe der engagierten Eltern unserer Athletinnen und Athleten gelingen kann. Hier an

dieser Stelle ein dickes Dankeschön an alle Eltern für ihr Engagement!

Über die Aktivitäten unserer Trainingsgruppen berichten wie jedes Jahr unsere Trainerinnen und Trainer in den nachfolgenden Beiträgen. Persönlich von mir auch ein herzliches Dankeschön für eure sehr gute Arbeit die tolle Zusammenarbeit mit euch. Ich freue mich darauf, die nächsten Jahre gemeinsam mit euch die Leichtathletik weiter gestalten zu können.

Trainingsgruppe Mehrkampf

Glücklicherweise konnte die Mehrkampfgruppe nach dem schwierigen letzten Jahr in dieser Saison wieder regelmäßig trainieren. Trotzdem machten sich die Auswirkungen der Pandemie und die damit verbundene längere Pause 2020 auch in unserer Gruppe bemerkbar. Neben der durch den NLV abgesagten Hallenmeisterschaften und einer insgesamt geringen Zahl an Wettkampfstarts gab es auch einen größeren Umbruch in der Gruppe. Durch Zuwachs aus den jüngeren Jahrgängen und einigen Wieder- und Neueinsteigern, bereiten sich

inzwischen wieder 12 Athletinnen und Athleten auf die kommende Saison und die Verbesserung ihrer Leistungen vor.

Umso erfreulicher ist es, dass unsere „alten Hasen“ den LCN auch in diesem Jahr auf Wettkampfebene präsentierten und dabei einige tolle Ergebnisse erzielten. An folgenden Events nahmen Athletinnen der Trainingsgruppe teil:

1. Kreismeisterschaft Emsland/Grafschaft Bentheim in Lingen am 26.06.21
2. Norddeutsche Meisterschaften in Berlin-Lichterfelde am 17.07.21
3. Läuferabend in Melle, 27.08.21
4. Vereinswettkampf des LCN in Nordhorn am 01.09.21
- 5) Edeka-Bahnlauf-Meeting in Rheine am 19.09.21
6. 31. Leichtathletik Flutlicht-Abendsporffest in Papenburg am 24.09.21

In ihrem ersten Jahr in .der **U20** ging **Finja Eckstein** in zwei Wettkämpfen an den Start. In Lingen (1) erlief sie im ersten Rennen über 100m seit über zwei Jahren bei einigem Gegenwind eine Zeit von 16,37s. Im Vereinswettkampf (4) auf der heimischen Anlage im

Deegfeld konnte sie ihre persönliche Bestleistung im Weitsprung auf 3,53m steigern.

Auch **Leni Jansen** konnte im zurückliegenden Jahr mit einigen neuen persönlichen Bestmarken aufwarten. In der Altersklasse **U16** startend, beförderte Leni in Nordhorn (4) die 3kg Kugel in ihrem ersten Wettkampf in dieser Disziplin direkt auf ordentliche 7,11m und konnte auch im Weitsprung mit 4,29m glänzen. Nur wenige Wochen später bestätigte Leni in Papenburg (6) ihre positive Entwicklung mit einer Verbesserung ihrer Bestleistung im Hochsprung um 10cm auf nun 1,39m. Auch hier ging sie wieder im Weitsprung an den Start und konnte eine Weite von 3,97m erzielen.

Die wettkampffleißigste Athletin der Gruppe war auch in diesem Jahr einmal mehr **Eliana Wilhelm** (ebenfalls **U16**), die sich gleich sechs Mal dem sportlichen Kräfteressen stellte. Gleich zu Beginn der Saison setzte sie sich in Lingen (1) mit 13,01s über 100m, 15,67s über 80m Hürden, sowie starken 9,47m im Kugelstoßen (3kg) den Maßstab für die folgenden Wettkämpfe.

Höhepunkt der Saison war sicherlich der Start bei den Norddeutschen Meisterschaften in Berlin-Lichterfelde. Mit einer Zeit von

13,01s über die 100m Strecke stellte sie dabei ihre in Lingen gelaufene Bestzeit ein und qualifizierte sich damit für den Zwischenlauf. Mit 13,20s verpasste sie dort allerdings den Finallauf denkbar knapp. Dass Eliana sich nicht allein auf ihre Paradedisziplin beschränken muss, zeigte sie im weiteren Verlauf des Jahres in Melle (3), Nordhorn (4) und Rheine (5), wo sie sich beispielsweise über die 800m von einer Zeit von 2:46,39 auf 2:42,77 steigern konnte, was eine neue persönliche Bestleistung bedeutete. 4,84m im Weitsprung und 9,46m im Kugelstoßen waren ihre weiteren Ergebnisse.

Zum Abschluss der Saison durfte sich Eliana gemeinsam mit dem Trainerteam noch über einen tollen Erfolg freuen, als sie neben 4,58 gesprungenen Metern auch noch ihre Bestzeit über 100m unter der 13-Sekunden-Marke drückte und sich mit einer Zeit von 12,92s für die viele Arbeit in Training belohnte.

Mit der Hoffnung auf mehr Wettkampfmöglichkeiten im neuen Jahr geht die Truppe motiviert und mit Spaß bei der Sache in die Vorbereitung auf die neue Saison. Sollte der Trainingsbetrieb ungehindert fortgesetzt werden können, werden sich die guten Trainingsleistungen für unsere Athleten und

Athletinnen sicherlich schon sehr bald auch in neuen Bestleistungen und Erfolgen bemerkbar machen.

Durch die aktuelle Gruppenzusammensetzung, sowie durch die weiter fortgeführte Zusammenarbeit mit den anderen Mehrkampfgruppen und Trainern des LCN, werden im kommenden Jahr auch besonders Mannschaftswettkämpfe vermehrt in den Fokus gerückt werden können. Daraus ergeben sich für unsere Sportler und Sportlerinnen sicher einige Möglichkeiten, den Verein auch überregional zu vertreten und dabei tolle Erfahrungen zu machen.

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



Langstreckler durch „Corona“ weitgehend ausgebremst

Die Langstreckenläuferinnen und -läufer des LCN hatten Corona bedingt auch im Jahr 2021 das Nachsehen, da auch hier, wie im gesamten gesell-

schaftlichen Leben, viele Veranstaltungen dem Virus zum Opfer fielen und nicht stattfanden.

Alternatives Training im Wasser, auf dem Rad und das Laufen im Wald alleine oder in Corona konformen Kleingruppen waren dann die Mittel der Wahl.

Dennoch kann ich über einige kleine Highlights berichten. So starteten beim Gildehauser Abendlauf im Mai einige Athleten und warteten mit Bestleistungen im 5000m Lauf auf:

Imke Sumbeck steigerte sich auf hervorragende 19:37,0 Minuten und gewann die Frauen Konkurrenz. Zweite wurde ganz knapp dahinter **Edith Stiepel**, die für diese Strecke 19:41,7 Min. benötigte. Beide nehmen mit diesen Zeiten vordere Positionen in der Niedersächsischen Bestenliste ein. Dass zwei Frauen im LC Nordhorn oder der Grafschaft allgemein, über 5000m unter 20:00 Min. laufen können, ist seit 1993 nicht mehr vorgekommen!

Bei den Männern konnten sowohl **Maurice Backschat** und **Thorben Werner** in Gildehaus überzeugen. Maurice war mit der Zeit von 16:29,9 erfolgreich. Zweiter und nur kurz dahinter, folgte Thorben mit einer Zeit von 16:37,1 Min. Dies sind im Kreis Grafschaft

Bentheim die in 2021 besten Zeiten auf dieser Strecke.

Maurice Backschat konnte im Oktober in Uelzen seine Bestzeit im 10 km Straßenlauf bei den Deutschen Meisterschaften auf 34:32 Min. verbessern.

Edith Stiepel war in Lingen-Baccum beim dortigen 10 km Lauf in 40:19 Min. erfolgreich. Ebenso setzte sie im erlesenen Feld des Berlin-Marathons unter extremen Hygienebedingungen mit einer Zeit von 3:10,42 Std. ein Zeichen.

In der Hoffnung, dass wir alle in 2022 wieder weitestgehend unter Normalbedingungen Sport treiben können, lasse ich diese wenigen Zeilen ausklingen!

Dieter Dinkhoff



Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke

Von Birger Wieking



In dieser Gruppe trainieren Mädchen und Jungen im Alter von 14 bis 22 Jahren, die eine Vorliebe für die Mittel- und Langstrecken, sowie für Cross- und Hindernisläufe entwickelt haben. Der Gruppe gehören derzeit nur zwölf Athleten und Athletinnen an, die ausschließlich mit dem Ziel der Teilnahme an den Landes-, Norddeutschen- oder Deutschen Meisterschaften trainieren. Je nach Alter trainieren die Athleten bei jeglichem Wetter zwischen zwei und sieben Mal pro Woche. Das Sprint- und Intervalltraining findet zumeist auf der Deegfeldanlage statt,

Dauer- und Tempoläufe auf vermessenen Straßen oder im Gelände (z.B. Isterberg, Tillenberge).

Auch wenn aufgrund von Corona die Hallen- und Crosssaison für Nichtkaderathleten im Frühjahr abgesagt worden ist und die damit verbundene Trainingsplanung mehrfach komplett umstrukturiert werden musste, konnten die Athleten ihre diesjährigen Leistungen im Rahmen von diversen Laufveranstaltungen teils deutlich verbessern.

Im Folgenden ein kurzer Überblick über die absolvierten Wettkämpfe, sowie einige Erfolge der Athletinnen und Athleten der Leistungsgruppe in der Saison 2021:

1. Landeskader-Testwettkampf in Hannover, 30.01.21
2. Bundeskader-Einladungswettbewerb in Hamburg, 23.01.21
3. Sichtungswettbewerb für Landeskaderathleten in Hannover, 05.05.21
4. 5. Lange Laufnacht in Karlsruhe, 15.05.21
5. Frank Rüdiger Sportfest in Melle, 28.05.21
6. Landesmeisterschaften Einzel in Göttingen, 18., 19. und 20.06.21
7. Kreis- und Bezirksmeisterschaften in Lingen, 26.06.21

8. Summer Games in Bielefeld, 3. und 4.7.21
9. Norddeutsche Meisterschaften U20 und U16 in Berlin, 17. und 18.7.21
10. Meller Läuferabend in Melle, 23.08.21
11. vereinsinterner Testwettkampf in Nordhorn, 01.09.21
12. Norddeutsche Meisterschaften Mä/Fr und U18 in Bremen, 11. und 12.09.21
13. 27. Läuferabend in Gildehaus, 15.09.21
14. 36. Mühlentlauf in Laar, 18.09.21
15. Edeka Bahn Laufmeeting in Rheine, 19.09.21
16. Landesmeisterschaften Mannschaft in Lingen, 19.09.21
17. 28. Läuferabend in Gildehaus, 23.09.21
18. 31. Flutlichtsportfest Papenburg, 24.09.21
19. 4. Offenes LSF-Bahnsportfest, 25.09.21
20. Lingener Emslandcross in Lingen, 21.11.21

Deutsche Bestenliste Top 10

Rieke Emmrich (Halle)

3. 1500m 04:27,35
4. 800m 02:11,18

Landesbestenlistenränge

(in alphabetischer Reihenfolge)

Julia Holboer

6. 1500m 04:52,6
14. 800m 02:23,7

Kurt Hopp

4. 5000m 17:16,1
6. 3000m 09:52,5

Marlena Knief

12. 400m 62,8

Eugene Koch

9. 800m 02:08,5
12. 1500m 04:25,8

Lukas Kües

4. 1000m 02:50,4
15. 400m 54,74

Emma Lambers

2. 800m 02:29,1
3. 2000m 07:31,8

Niklas van Deest

7. 1000m 02:52,1

Thorben Werner

14. 3000m 09:20,8

Als Bundeskaderathletin hatte **Rieke Emmrich**, die seit August 2020 im Sportinternat am Olympiastützpunkt in Hannover wohnt und trainiert, die Möglichkeit, trotz starker Corona Einschränkungen ihr Training in der Leichtathletikhalle fortzusetzen

und an vereinzelten Hallenwettkämpfen teilzunehmen.

So lief sie im Januar aus dem Training heraus beim Einladungswettbewerb für Bundeskaderathleten in Hamburg



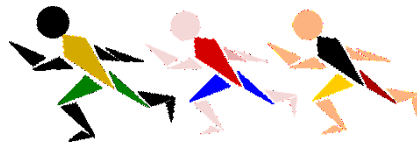
Foto: Rieke 2. v.l., Birger, rechts

eine starke 2:11,18 über 800 Meter. Schon eine Woche später lief Rieke beim Landeskader-Testwettkampf am Olympiastützpunkt in Hannover eine respektable 4:27,35 (1500 Meter) und steigerte ihre Freiluft-PB um über acht Sekunden. Mitten in der Vorbereitung auf die deutschen Hallenmeisterschaften kam dann die DLV-Abgabe: die deutschen Jugendhallenmeisterschaften wurden aufgrund der Pandemie gestrichen.

Das Training wurde umgestellt und es begann nach einer kurzen Regenerationswoche die Vorbereitung auf die Freiluftsaison. Die ersten Testwettkämpfe wurden für Mai angesetzt. Neben

dem NLV-Sichtungswettbewerb (800m in 2:16,12) folgte knapp zwei Wochen später die lange Laufnacht in Karlsruhe. Auch hier blieb Rieke mit 4:39,14 weit unter ihren Möglichkeiten. Schmerzen im Fuß machten sich bemerkbar, und nach einiger Zeit die Schockdiagnose: Ermüdungsbruch!

Rieke pausierte und kämpfte sich schwerpunktmäßig mit alternativen Trainingsprogrammen zurück, so dass sie Ende September auf Einladung des DLV an einer Sichtung im olympischen und paralympischen Trainingszentrum in Kienbaum teilnehmen und eine verhältnismäßig gute Form präsentieren konnte. Der betreuende Bundestrainer Alexander Fromm lud sie daraufhin zum zweiwöchigen Höhentrainingslager nach Kühtai (Österreich) ein.





Hier fand Rieke (Foto) auf 2000m Höhe ideale Trainingsbedingungen vor und konnte weiter an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten.

Auch in der kommenden Saison gehört Rieke weiterhin dem DLV-Bundeskader an!

Die ersten Wettkämpfe, die aufgrund der Pandemie angeboten werden konnten, waren zugleich die Landesmeisterschaften im Einzel in Göttingen. Hier konnte **Julia Holboer** (WJU 20) über 1500m in 4:59,52 schon fast wieder an ihre Bestzeit aus dem Jahr

2020 anknüpfen. Bei den Norddeutschen Meisterschaften in Bremen fand sie in der Frauenklasse perfekte Rennbedingungen, belegte nicht nur den 7.Rang, sondern steigerte ihre PB deutlich auf 4:52,60. Ihre gute Form zeichnete sich schon eine Woche zuvor ab, wo sie bei einem Wettkampf im vereinseigenen Stadion über die 800m Distanz ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit (2:23,7) aufstellte. Beim Mühlenlauf in Laar ging Julia auf die 5km Distanz an den Start. Sie gewann die Frauenwertung im Gesamteinlauf mit einem Vorsprung von über 2:30 Minuten in 19:58min.

Ebenfalls in Göttingen gemeldet war **Elisabeth Schöffel (Foto)**. Sie startete in der WJU 20 sowohl über die 800m, als auch



über die 1500m Distanz und erreichte hier die Plätze 11 und 5. An weiteren Wettkämpfen hat Elisabeth in der laufenden Saison aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen können.

Durch den hohen Trainingsrückstand und aus zeitlichen Gründen hat Elisabeth den Leistungssport beendet und nimmt nur noch gelegentlich am Training der Laufgruppe teil.

Charlotte Grimm (WJU 16) hatte in dieser Saison Pech und kämpfte lange mit einer Verletzung, die sie sich während des Trainings im Lockdown zugezogen hatte. Dennoch nahm sie an vereinzelten Wettkämpfen teil und schrammte gerade auf den Sprintdistanzen (100m und 300m) immer wieder knapp an ihren persönlichen Bestzeiten vorbei. So lief sie in Papenburg über 100m 13,52sec. und erreichte in dem stark besetzten Feld den vierten Rang. In Rheine erreichte sie über 300m eine Zeit von 45,22sec. Da sich Charlotte in der kommenden Saison vermehrt auf die Sprintdistanzen fokussieren wird, trainiert sie zukünftig in der Trainingsgruppe der Mehrkämpfer und Sprinter mit.

Mit **Marlena Knief** (WJU 18) trainiert eine weitere Athletin

im Grenzbereich der Mittelstrecke und des Langsprints. Erstmals ging die Athletin der WJU 18 über die 400m Distanz an den Start und absolvierte die Stadionrunde in 62,8 sec. Über die 800m Distanz ging Marlena gleich mehrfach an den Start und verfehlte dabei ihre Bestzeit mehrfach ganz knapp.

Laurine Wolf (WJU 18) startete in dieser Saison erstmals über die 1500m Distanz und steigerte ihre persönliche Bestzeit mit jedem Wettkampf um mehrere Sekunden, so das als Saisonbestleistung eine 5:28,9 zu verbuchen ist. Zudem wurde Laurine Bezirksmeisterin im Crosslauf über die Mitteldistanz (2900m, 11:15min.) und gewann diesen mit deutlichem Vorsprung.

Ebenfalls eine deutliche Leistungssteigerung erzielte **Emma Lambers** (W13) über 800m und 2000m. Über 800m lief sie ihre persönliche Bestleistung in Rheine in einem gemischten Rennen der Altersklassen W12, W13 und U16. Sie gewann die Gesamtwertung deutlich mit einem Vorsprung von fast 15 Sekunden in 2:28,12min. und steigerte sich dabei um fast sieben Sekunden gegenüber dem Vorjahr.

Noch deutlicher war der Leistungssprung über die 2000m Distanz. Hier steigerte sie sich

beim Meller Läuferabend um fast 22 Sekunden auf 7:31,88min. Die erzielten Leistungen wurden nicht nur mit Podestplätzen in der Bestenliste des NLV belohnt, sondern auch mit einer Sichtung und Aufnahme für den E-Kader des Landesverbandes Niedersachsens (NLV).

Erstmals nahm Emma an einem Crosslauf teil. Bei den Regi-
onsmeisterschaften in Lingen lief Emma in einem gemischten Rennen (männliche/weibliche Jugend 12/13) über 1800m nicht nur in der weiblichen Jugend auf Rang 1, sondern lief im Gesamtfeld an zweiter Position ins Ziel. Damit unterstrich sie einmal mehr ihr Talent.

Thorben Werner (U 23) konnte innerhalb von drei Wochen gleich vier persönliche Bestleistungen aufstellen. Beim Läuferabend in Melle steigerte er seine Bestleistung über 3000m um acht Sekunden auf 9:28,24min. Nur fünf Tage später lief er in Nordhorn die 800m in 2:07,2min. Zwei Wochen später stellte Thorben seine Bestzeit über 5000m ein und steigerte sich um 47 (!!) Sekunden auf 16:37,1 min. Wenige Tage später steigerte Thorben auch noch seine Bestzeit über 1500m um fast neun Sekunden auf 4:23,73min. Zudem konnte Thorben den Mühlenlauf in

Laar über die 5km Distanz als Gesamtzweiter finishen.



Ebenfalls über vier persönliche Saisonbestleistungen freuen konnte sich **Lukas Kües** (MJU 20). Auch hier wurden die Bestleistungen innerhalb weniger Wochen absolviert. Für eine Überraschung sorgte Lukas über die erstmals gelaufene 400m-Distanz. Diese absolvierte der Mittelstreckler in 54,74sec. Über die 800m Distanz steigerte Lucas seine PB um fast 9 Sekunden auf 2:12,7min; ebenfalls konnte Lucas seine Bestzeit über 1000m um über 5sec. auf 2:50,49min. steigern. In der DMM-Mannschaft startete er zudem in der 4x100m Staffel (49,16sec.).

Niklas van Deest (MJU 18, Foto) erwischte in Bielefeld bei den „Summer Games“ perfekte

Rennbedingungen und schraubte seine Bestzeit über 800m um mehr als 11sec. hoch auf 2:13,41min.



Über 1000m konnte er sich ebenfalls um 7 Sekunden auf 2:52,12 steigern und eine Top-Ten Platzierung erreichte er beim Mühlenlauf in Laar über 5km.

Zudem wurde er Vizebezirksmeister beim Lingener Emslandcross über 2900m.

Kurt Hopp (MJU 18) erreichte bei den Norddeutschen Meisterschaften über 3000m einen beachtlichen 6. Rang und verfehlte mit 9:53,11 seine PB nur denkbar knapp. Diese erreichte er jedoch mit einer Leistungssteigerung von

mehr als 9 Sekunden über die 800m Distanz (2:12,7min.).

Erstmals ging Kurt über 5000m (17:16,14min.) an den Start und übertraf hier sein Saisonziel um fast 14 Sekunden. Beim Mühlenlauf in Laar lief Kurt auf Rang drei in der Gesamtwertung über 5km, ebenfalls einen dritten Rang erlief sich Kurt beim Bezirkscross in Lingen.



Foto, v.l.: Marlena Knief, Eugene Kock, Kurt Hopp, Birger Wieking

Mit **Eugene Koch** (MJU 18) startete ein weiterer Mittelstreckler erstmals auf der 400m Distanz (57,86 sec.). Von einer förmlichen Leistungsexplosion kann bei der Entwicklung über die 800m Distanz gesprochen werden.

Hier steigerte sich Eugene im Rahmen der norddeutschen Meisterschaften in Bremen um fast 16 sec. (!!!) auf 2:08,50 min. Eine weitere Steigerung der

PB erreichte Eugene über 1500m. Hier verbesserte er seine eigene Hausmarke um 6 sec. auf 4:25,82min.

Beim Mühlenlauf in Laar überquerte er als Fünfter die Ziellinie. Zudem wurde Eugene mit deutlichem Vorsprung Bezirksmeister im Crosslauf (2900m) und legte damit ebenfalls den Grundstein für den Bezirkstitel in der Mannschaftswertung (**Eugene, Niklas, Kurt**).

Alle zuvor genannten männlichen Athleten waren auch maßgeblich am Gewinn der Landesmeisterschaft (DMM Landesliga Männer) beteiligt!

Es ist erstaunlich, welche Leistungen in dieser Saison vollbracht wurden, obwohl das Training über mehrere Monate alleine absolviert werden musste – Chapeau!

Allen Athletinnen und Athleten auf diesem Wege weiterhin viel Durchhaltevermögen in dieser angespannten Lage und viel Erfolg für die neue Saison in 2022!



Redaktion und Layout
der „Informationen aus dem Ver-
einsleben“ 2021:
Werner Jäckering
w.jaeckering@gmail.com

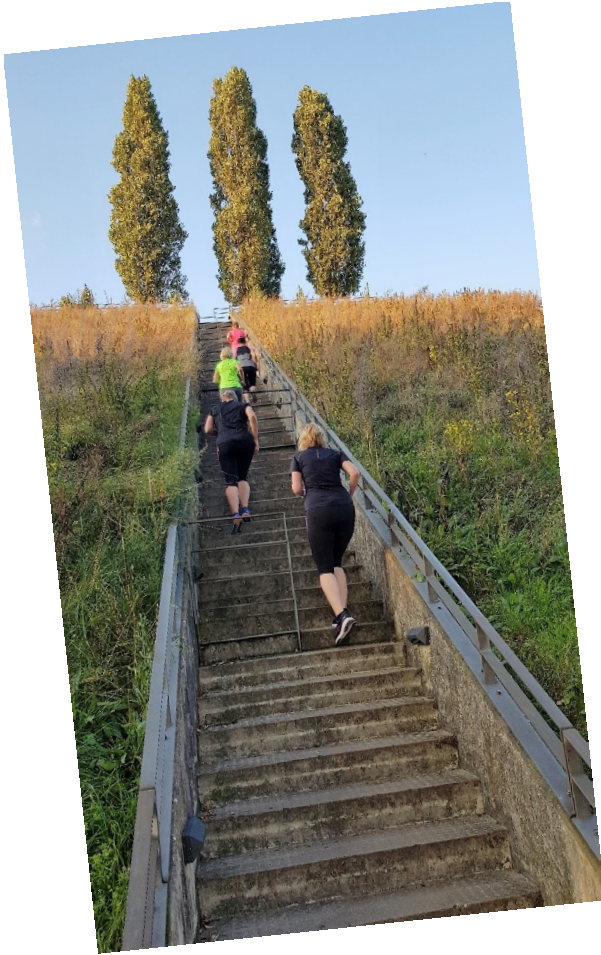
Kleine Fotogalerie

Athleten und Trainer bei den Kreismeisterschaften in Lingen



Norddeutsche Meisterschaften in Bremen





Training der Lake Runners



**Emma Lambers und Birger Wieking:
Kadersichtung am Olympiastützpunkt**



**Emma Lambers beim Edeka-
Meeting in Rheine**



**v.l.: Emma Lambers, Charlotte
Grimm und Eliana Wilhelm beim
Edeka-Meeting in Rheine**

Rieke Emmrich beim DLV-Trainingslager in Kühtai



Summer Games in Bielefeld mit Charlotte Grimm und Marlena Knief (v.l.)



Beim Testwettkampf in Hannover: Rieke und Birger



Eugene Koch und Kurt Hopp beim Mühlenlauf in Laar



Platz 1 für Emma Lambers bei den Cross-Bezirks- und Regionsmeisterschaften in Lingen



***Cross-Bezirks- und Regionsmeisterschaften in Lingen:
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des LCN***

Inhalt

Vorwort	1
Bericht des Vorsitzenden	2
Auf und Ab beim Lauftreff Tillenberge	4
„34. Meile“: Erneute Absage	5
Sportabzeichen	6
Die Kindergruppe	6
Leichtathletik-Kindergruppe bei Gaby Fortmann	7
Lake Runners Training	8
Funktionsgymnastik am Montag	9
Wassergymnastik von 18 bis 19 Uhr	9
Freibadgymnastik, Tanzen für Paare, Krafttraining	10
Walking/Nordic-Walken am Vechtesee	11
Boulespiel mit Günther	11
Montagsradler mit Gisela Pattard	12
Radtouren mit Marlies	12
Senioren mit der Polizei unterwegs	12
Fit und Well, Power auf Dauer	13
Montagsgruppe der Männer	14
Fit und Fun für Frau und Mann	14
Kraftsport beim LCN	14
Trainingsgruppe der Schülerinnen und Schüler	15
Sars-Cov 19 geht in die Verlängerung	16
Trainingsgruppe Mehrkampf	17
Langstreckler durch Corona weitgehend ausgebremst	19
Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke	20
Kleine Fotogalerie	29
Inhalt	35
Adressen	36

„Erweiterter“ Vorstand**Stand: 01.11.2021**

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
Gabriele Smemann	Hopmanns Kamp 12	48531	Nordhorn	38596
Arne Opitz	Helene-Weber-Str. 6	48527	Nordhorn	9099705
Sebastian Collet	Schaapstr. 8	48531	Nordhorn	015112533111

Trainerinnen und Trainer

Bernhard Alferink	Am Rakers Kamp 25	48529	Nordhorn	38456
Dominick de Lacy Marshall	Querstr. 29a	48527	Nordhorn	017664248687
Nadine Eckstein	Fanny-Hensel-Str. 3	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
Bernd Klug	Lindschulteweg 13	48531	Nordhorn	01779176664
Andrea Moeken	Hohenkörbener Weg 119	48527	Nordhorn	8509745
Werner Münker	Ahornstr. 17	48531	Nordhorn	36879
Helga Norder	Monikastr. 156	48529	Nordhorn	79756
Arne Opitz	Helene-Weber-Str. 6	48527	Nordhorn	9099705
Willi Tiltmann	Liegnitzerstr. 3	48529	Nordhorn	6217
Birger Wieking	De-Vries-Str. 14	48531	Nordhorn	01722073370