Leichtathletikfreunde Lüchtringen

Sportbericht 2013

Informationen 2014

60 Schüler von der Kindergartengruppe bis zum 5. Schuljahr haben sich am Mannschafts-Nachwuchszehnkampf in der Turnhalle Lüchtringen beteiligt. Mit großem Eifer waren sie bei der Sache, als es darum ging, zehn Übungsformen des Grundlagentrainings zu absolvieren. Am Ende gab es für jeden Teilnehmer eine eigens für diese Veranstaltung erstellte Urkunde. Einen Pokal gab es für die Athleten, die am häufigsten im Jahr 2013 zum Training kamen und die meisten Wettkämpfe absolvierten. Von links: Jona Schlüter (Kindergarten), Sophie Stork (Klasse 1), Luke Schoppmeier (Klasse 2), Max Winkler (Klasse 3), Moritz Lenz (Klasse 4) und Mara Wiechers (Klasse 5).

Auch der Termin für den kommenden Zehnkampf steht schon fest:

Donnerstag, der 13. November 2014

Wir sind wieder dabei!!

Liebe Leichtathletikfreunde,

aus sportlicher Sicht hatte das vergangene Jahr viel zu bieten. Nathalie Hupp holte sich bei den westfälischen Langstreckenmeisterschaften in Dortmund über 2000 Meter die Vizemeisterschaft und mit 2:20,25 Minuten über 800 Meter beim Sportfest in Osterode platzierte sich die Athletin auf Rang 30 in der Deutschen Bestenliste. Damit konnte Nathalie krankheitsbedingt zwar nicht alle ihre Ziele erreichen, doch greift das Energiebündel in diesem Jahr wieder an.
Tolle Erfolge am Ende der Saison für „drei Musketiere“ bei den westfälischen Crosstitelkämpfen in Oelde. Tim Holtbrügge glänzte über 2100 Meter der Klasse M12 mit einen nicht für möglich gehaltenen zweiten Rang und Bruder Jan sicherte sich im Lauf über 2600 Meter der Klasse M14 mit Rang sieben die verdiente Urkunde. Seine bisher stärkste Leistung bot Konstantin Ummen im Lauf über 4000 Meter der A-Jugend. Mit einem tollen und mutigen Rennen sicherte sich Konstantin in einem stark besetzten Feld mit Rang sieben ebenfalls einen Platz bei der Siegerehrung.

Immer stärker wird auch unser Nachwuchsbereich. Allen voran Giulia Oberste-Berghaus. Die Athletin der Klasse W12 setzte sich mit ihrer starken 800 Meter Zeit von 2:32,39 Minuten auf Rang drei der westfälischen Bestenliste. Aber auch Namen wie Jannes und Noah Hesse, Mara Wiechers, Pauline Rauscher, Felix Winkler und Daniel Reede sorgten bei den Wettkämpfen für vordere Platzierungen. Hinter diesen genannten Athleten folgen aber noch viele weitere Talente. Allein 30 Siege sowie 15 zweite und dritte Plätze bei den Kreismeisterschaftswettbewerben zeigen die Leistungsdichte auf. In der Kreisbestenliste 2013 platzierten sich unsere Schüler 34-mal auf Rang eins, 23-mal auf Rang zwei und 29-mal auf den dritten Rang. Die Übungsleiter- und Leiterinnen Dorte Stork, Carmen Hesse, Tobias Haase und Christopher Surmann haben hier tolle Arbeit geleistet. Natürlich sorgen alle anderen Übungsleiter in den jüngeren Klassen dafür, dass unsere Schüler eine tolle Grundausbildung genießen dürfen

Vergessen wollen wir nicht Jonas Beverungen, der im letzten Jahr mit Rang fünf über 1500 Meter der Männer bei den Deutschen Titelkämpfen in Ulm seine bisherige Laufbahn krönte (siehe Bericht!). Für den TV Wattenscheid ist der Lüchtringer eine feste Größe geworden und findet dort ideale Voraussetzungen für seinen Hochleistungssport.

Erfreulich zu sehen, wie neben den Übungsleitern, den Kampfrichtern und dem Vorstand, viele Mitglieder in der alltäglichen Vereinsarbeit helfen. Ob es der Tischschmuck im LFL-Heim ist (Annette Schneider), die Elektroarbeiten rund um den Sportplatz (Tobias Gädicke und Björn Rydlewski), Das Reinigen des LFL-Heimes (Damenteam), die Organisation der Müllentsorgung (Volker Barth, Jürgen Kulinna) und, und …

Wünsche uns allen viel Freude bei den Leichtathletikfreunden 2014

Euer Hans-Jörg Friedrich

Impressum

Herausgeber	**Leichtathletikfreunde Lüchtringen 1983 e.V.**
Redaktion	**Hans-Jörg Friedrich, Johannesstraße 22**
	37671 Höxter, Tel. 9654118 d. oder 0172 27 78 93 2

Liebe Leichtathletikfreunde,

20 Jahre Vorsitzende der Leichtathletikfreunde: der Versuch einer Bilanz

Der Vorstand:
Kassi und Jürgen Heine, sowie Hans-Peter Müller und Hans-Jörg Friedrich sind seit 1983 ununterbrochen im Vorstand tätig. Seit 1994 sind Bernd Holtkamp und ich dazu gekommen, 2000 Matthias Welsing, Diethelm Schneider und Volker Barth, 2004 Uwe Korte, 2010 Stella Timmermann. In den letzten Jahren konnten wir mit Christopher Surmann, Tobias Haase und Daniel Welsing junge Leute dazu gewinnen.

Die Übungsleiter:
In 10-12 Gruppen werden wöchentlich über 250 Kinder und Erwachsene bewegt. Hierzu sind seit Gründung des Vereins viele qualifizierte Übungsleiter in wechselnder Besetzung für die Leichtathletikfreunde ehrenamtlich (!) tätig.

Erfolge:
1987 deutscher Meistertitel der 3 x 800m Jugend-Staffel mit Nicole Lorkowski, Kerstin Müller und Carmen Fromme. Im Verlauf der Jahre seit Gründung über 100 westfälische Meistertitel. Immer wieder sind auch Athleten aus anderen Ortschaften unter dem Training von Hans-Jörg Friedrich erfolgreich für uns bei Meisterschaften unterwegs.

Aktivitäten:
Radtour, Trainingslager, Kinderkarneval, Kinderzehnkampf, Kampfrichter und Helfer bei den Bundesjugendspielen der Grundschule, Bahneröffnung, Vereinsmeisterschaften, Mittelstreckenabend, Pokalcross und Flutlichtcross seit Jahren feste Größen im Verein, im Dorf und in der Leichtathletikszene.

Baumaßnahmen:
Die Crossstrecke wird seit Vereinsgründung gepflegt, ausgebaut und wurde 2005 mit einer Beleuchtung versehen. Eine Garage wurde errichtet, das LFL-Heim seit 1984 über Jahre erweitert, renoviert, wärmedämmtechnisch saniert und jetzt mit einer Solaranlage nachhaltig ergänzt.
Die Baumaßnahmen sind soweit abgeschlossen, jetzt gilt es alles in Stand zu halten und zu pflegen.

Kontinuität, aber auch Veränderungen mit Augenmaß zeichnen die Leichtathletik-freunde Lüchtringen 1983 e.V. aus. In diesem Sinne auf weitere gute Jahre.

Ihre/Eure
Dr. Regina Beverungen

Lüchtringen, im Januar 2014

Sportbericht der LF Lüchtringen 2013

Die Leichtathletikfreunde Lüchtringen nahmen im Jahr 2013 an Leichtathletik-Veranstaltungen in 30 Orten teil:

Amelunxen, Bad Driburg, Bad Oeynhausen, Baunatal, Beller, Bielefeld, Blomberg, Borgentreich, Brakel, Dortmund, Göttingen, Greene, Hembsen, Holzminden, Höxter, Kalefeld, Kassel, Kollerbeck, Kreuztal, Lüchtringen, Oberaden, Oelde, Osterode, Ovenhausen, Paderborn, Salzkotten, Schieder, Steinheim, Uslar, Warburg.

Vordere Meisterschaftsplatzierungen 2013

	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Platz 5	Platz 6	Platz 7-
Westfalenmeisterschaften		2					5
Ostwestfalenmeisterschaften	3		2	4		1	2
Kreismeisterschaften	30	15	15	18	9	9	30

Westfälische Crossmeisterschaften in Oelde

Toller Erfolg für Tim Holtbrügge (Start Nr.:310) bei den Crosstitelkämpfen in Oelde. Im Lauf der Schüler M12 über 2100 Meter zeigte der junge Athlet eine kämpferische Meisterleistung und sicherte sich hinter Connor Wamser aus Bad Salzuflen den zweiten Platz.

Jugendversammlung 2013

Mit Verleihung der DLV Mehrkampf- und Laufabzeichen

Jahreshauptversammlung 2013

Gut besucht war die Jugend - und Jahreshauptversammlung der Leichtathletikfreunde 2013. Wie immer fand diese Veranstaltung in den Westfalenstuben statt. Der Höhepunkt, gerade für unsere jüngeren Sportler, war die Verleihung der DLV-Mehrkampfabzeichen und die Verleihung der Laufabzeichen. Vorsitzende Frau Dr. Regina Beverungen begrüßte unsere Kampfrichterwartin Stella Timmermann und den seit Jahren amtierenden Schriftführer Roland Hesse.

In der Kreisbestenliste 2013 konnte man sich wie folgt platzieren:

	Platz 1	Platz 2	Platz 3
Männer und Altersklasse	**30**	**12**	**3**
Frauen und Altersklasse	**7**	**5**	**0**
Weibliche Jugend A+ B	**0**	**1**	**0**
Männliche Jugend A +B	**12**	**9**	**9**
Schüler/ Schülerinnen	**34**	**23**	**29**
Gesamt	**83**	**50**	**41**
Alle Platzierungen			**174**

„Ostern ist, wenn die Eier statt im Kühlschrank im Garten liegen“

In folgende Klasse halten die Leichtathletikfreunde Kreisrekorde

Klasse	Anzahl	Klasse	Anzahl	Klasse	Anzahl	Klasse	Anzahl
M65	**/**	**M15**	**4**	**W50**	**1**	**W15**	**10**
M55	**/**	**M14**	**3**	**W45**	**3**	**W14**	**9**
M50	**1**	**M13**	**4**	**W40**	**1**	**W13**	**7**
M45	**2**	**M12**	**4**	**W35**	**5**	**W12**	**4**
M40	**1**	**M11**	**4**	**W30**	**7**	**W11**	**/**
M35	**5**	**M10**	**2**	**Frauen**	**7**	**W10**	**/**
M30	**6**	**M9**	**2**	**WJU20**	**10**	**W9**	**/**
Männer	**4**	**M8**	**3**	**WJU18**	**11**	**W8**	**/**
MJU20	**6**	**M7**	**3**			**W7**	**/**
Jun 23	**6**	**M6**	**1**			**W6**	**/**
		M5	**2**			**W5**	**3**
MJU18	**7**						
Gesamt	**37**	**Gesamt**	**32**	**Gesamt**	**45**	**Gesamt**	**33**

<u>Kreisrekorde insgesamt : 147</u>

In der Deutschen Bestenliste 2013 konnte sich Nathalie Hupp über 800 Meter platzieren

30. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter W15	2:20,25 Minuten

Ein hab ich noch, ein hab ich noch

Endlich haben es Herr und Frau Huber einmal geschafft, einen ruhigen Abend zu zweit **ohne** Kinder zu verbringen. Man sitzt im Theater und genießt das Stück. Für alle Fälle, man weiß ja nie, haben sie der Babysitterin die Telefonnummer vom Theater aufgeschrieben.
Da kommt plötzlich der Portier in die Loge und flüstert Frau Huber ins Ohr:
„Die Babysitterin hat gerade angerufen!“
„Was will sie denn schon wieder wissen?“
„Sie lässt fragen, ob sie der Feuerwehr ein Trinkgeld geben soll.“

Wettkampftermine im Kreis Höxter 2014 und Ostwestfalenmeisterschaften

02. Feb	Pokal-Cross	LF Lüchtringen
09. Feb	OWL-Hallenm. Jugend U16 und U14	Paderborn
16. Feb	OWL-Hallenm. Mä/Fr/ JugendU20/U18	Bielefeld
22. Feb	Hochsprungmeeting	LV Bördeland
02. Mrz	Hallenmeeting	TV Jahn Bad Driburg
29. Mrz	Diemellauf	LG Bauerkamp Warburg
02. Apr	Werfertag	LF Lüchtringen
12. Apr	Volkslauf	TuS Bellersen
13. Apr	Köterberglauf	SV Kollerbeck
01. Mai	Werfertag	HLC Höxter
04. Mai	Bahneröffnung	LF Lüchtringen
14. Mai	Kolpinglauf	Non Stop Ultra Brakel
24. Mai	**Kreismehrkampf mit Langstaffeln**	**HLC Höxter**
1. Jun	OWL- Meisterschaften M/W U16/U14	Gütersloh
08. Jun	Pfingstlauf	SV Kollerbeck
18. Jun	Mittelstreckenabend	LF Lüchtringen
29. Jun	OWL-Meisterschaften Mä/Fr/ Jugend U20/U18	Bielefeld
18. Jul	Volkslauf	TuS Hembsen
01. Aug	Berglauf	TuS Ovenhausen
03. Aug	Volkslauf	TuS Vinsebeck
10. Aug	Brunnenlauf	TV Jahn Bad Driburg
29. Aug	**Kreismittel und Langstreckenmeistersch.**	**LG Bauerkamp Warburg**
07. Sep	Iburg Bergfest	TV Jahn Bad Driburg
27. Sep	Oktoberfestlauf	LG Bauerkamp Warburg
01. Okt	Stundenlauf	LG Bauerkamp Warburg
19. Okt	Waldlauf	TuS Ovenhausen
26.Okt. oder 2.Nov	**Kreiswaldlaufmeisterschaften**	**DJK Adler Brakel und Non Stop Ultra Brakel**
07. Nov	Flutlichtcross	LF Lüchtringen
???	**Kreiseinzelmeisterschaften**	**Bad Driburg ?**

Leicht – ath – le - tik

(Leichtathletik) ist:

„die Kunst, im ständigen Kampf gegen die Uhr, die Schwerkraft und den Wind, den Mut nicht zu verlieren und sich außerdem noch erfolgreich gegen die hartnäckige Konkurrenz durchzusetzen.

In der Westfälischen Bestenliste 2013 konnten sich folgende Athleten der Leichtathletikfreunde platzieren

2. Platz	Anja Kulinna	Kugelstoßen W40	9,31 Meter
3. Platz	Giulia Oberste-Berghaus	800 Meter W12	2:32,39 Minuten
3. Platz	Tim Holtbrügge	800 Meter M12	2:26,27 Minuten
4. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter W15	2:20,25 Minuten
5. Platz	Jan Holtbrügge	2000 Meter M14	6:43,45 Minuten
6. Platz	Simone Siepler	Marathon W40	3:30:38 Stunden
6. Platz	Simone Siepler	3000 Meter W40	12:26,33 Minuten
7. Platz	Simone Siepler	5000 Meter W40	21:39,61 Minuten
7. Platz	Nathalie Hupp	2000 Meter W15	7:00,75 Minuten
9. Platz	Giulia Oberste Berghaus	800 Meter W13	2:32,39 Minuten
10. Platz	Nathalie Hupp	1500 Meter WJU 18	5:06,12 Minuten
12. Platz	Jan Holtbrügge	2000 Meter M15	6:43,45 Minuten
12. Platz	Leoni Ohagen, Julia Missing, Nathalie Hupp	3 x 800 Meter WJU 16	7:53,91 Minuten
12. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter WJU 18	2:20,25 Minuten
13. Platz	Jan Holtbrügge	800 Meter M14	2:17,87 Minuten
14. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter WJU 20	2:20,25 Minuten
15. Platz	Nathalie Hupp	400 Meter WJU 18	62,75 Sekunden
15. Platz	Leoni Ohagen, Julia Missing, Nathalie Hupp	800 Meter WJU 18	7:53,91 Minuten
15. Platz	Jan Holtbrügge	5 Km Straßenlauf M14	19:18 Minuten
16. Platz	Tim Holtbrügge	800 Meter M13	2:26,27 Minuten
18. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter Juniorinnen	2:20,25 Minuten
18. Platz	Konstantin Ummen	3000 Meter MJU 20	9:41,6 Minuten
19. Platz	Nathalie Hupp	300 Meter W15	44,79 Sekunden
19. Platz	Leoni Ohagen, Julia Missing, Nathalie Hupp	3 x 800 Meter WJU 20	7:53,91 Minuten
20. Platz	Nathalie Hupp	1500 MeterJuniorinnen	5:06,12 Minuten

Giulia Oberste-Berghaus

Giulia Oberste-Berghaus – Startnummer 486 – siegte beim Hallensport-fest in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle über 800 Meter der Klasse W12.
In der westfälischen Bestenliste rangiert die gebürtige Albaxerin über 800 Meter auf Rang 3.
Herzlichen Glückwunsch!

Aufgestellte Vereinsrekorde 2013

1	Kugelstoßen M65	6,25 Meter	Jürgen Heine	20.07 Lüchtringen
2	Hochsprung M50	1,25 Meter	Hans-Peter Müller	20.07 Lüchtringen
3	Weitsprung M45	4,78 Meter	Andreas Surmann	20.07 Lüchtringen
4	Hochsprung M35	1,40 Meter	Sebastian Heine	20.07 Lüchtringen
5	5 Km MJU 20	17:44 Minuten	Rene Struck	16.03 Salzkotten
6	300 Meter M14	41,27 Minuten	Jan Holtbrügge	04.08 Uslar
7	800 Meter M14	2:17,87 Minuten	Jan Holtbrügge	07.07 Blomberg
8	Kugel M14	8,16 Meter	Jan Holtbrügge	29.06 Höxter
9	800 Meter M12	2:26,27 Minuten	Tim Holtbrügge	07.07 Blomberg
10	800 Meter M10	3:06,10 Minuten	Kai Hanses	29.05 Höxter
11	800 Meter M9	2:53,46 Minuten	Noah Hesse	29.05 Höxter
12	800 Meter M8	3:07,81 Minuten	Daniel Reede	29.05 Höxter
13	Weitsprung W50	3,09 Meter	Gudrun Christoph	20.07 Lüchtringen
14	Speerwurf W50	15,64 Meter	Dr. Regina Beverungen	20.07 Lüchtringen
15	100 Meter W40	16,3* Sekunden	Nicole Schreiber	20.07 Lüchtringen
16	3000 Meter W40	12:26,33 Minuten	Simone Siepler	15.09 Bad Driburg
17	5000 Meter W40	21:39,68 Minuten	Simone Siepler	19.04 Warburg
18	Marathon W40	3:30:37 Stunden	Simone Siepler	02.06 Salzkotten
19	Weitsprung W40	3,53 Meter	Nicole Schreiber	20.07 Lüchtringen
20	Kugelstoßen W40	9,31 Meter	Anja Kulinna	20.07 Lüchtringen
21	Speerwurf W40	18,04 Meter	Nicole Schreiber	20.07 Lüchtringen
22	800 Meter W12	2:32,39 Minuten	Giulia Oberste-Berghaus	07.07 Blomberg
23	Weitsprung W8	3,21 Meter	Lisa Siepler	09.06 Borgentreich

Jan Holtbrügge ist ein vielseitiger, und ehrgeiziger Athlet, der rund ein Jahr nun beim LF Lüchtringen trainiert Gleich im ersten Jahr verbesserte der Athlet der Klasse M14 vier Vereinsrekorde und den Kreisrekord über 300 Meter. Bei den westfälischen Cross in Oelde holte er sich mit Platz sieben die verdiente Urkunde.

Aufgestellte Kreisrekorde 2013

1	Kugelstoßen Jun.	10,94 Meter	Alexander Knoche	05.05 Höxter
2	800 Meter M 7	3:24,42 Minuten	Jannes Hesse	29.05 Höxter
3	300 Meter M14	41,27 Minuten	Jan Holtbrügge	04.08 Uslar
4	800 Meter M12	2:26,27 Minuten	Tim Holtbrügge	07.07 Blomberg
5	Kugelstoßen W40	9,31 Meter	Anja Kulinna	20.07 Lüchtringen

„Der Kuss ist ein liebenswerter Trick der Natur, ein Gespräch zu unterbrechen, wenn Worte überflüssig werden.“

Ingrid Bergmann

Veranstaltungen LFL 2014

Datum	Veranstaltung	Ort
02. Februar	35. Pokal-Cross	Crosspark Lüchtringen
20. Februar	Kinderkarneval	Turnhalle Lüchtringen
06. April	Kampfrichterfrühstück	Westfalenstuben
12.-19. April	34.Trainingslager	Frielendorf/ Hessen
01. Mai	Radtour	
04. Mai	Bahneröffnung	Weserkampfbahn Höxter
23.Mai	Nachmittag der Begegnung	Grundschule Lüchtringen
18. Juni	Mittelstreckenabend	Weserkampfbahn Höxter
??	Bundesjugendspiele	Sportplatz Lüchtringen
??	DLV- Kinderleichtathletik - Wettkampf	Sportplatz Lüchtringen
??	Vereinsmeisterschaften	Sportplatz Lüchtringen
07. November	10. Flutlicht – Crosslauf	Crosspark Lüchtringen
13. November	Kinder – Zehnkampf	Turnhalle Lüchtringen
15. November	Barbara-Volkslauf	Oberaden

Ein hab ich noch, ein hab ich noch

Montag früh. An der Bushaltestelle herrscht wieder ein fürchterliches Gedränge. Obwohl der Bus schon total überfüllt ist, will ein kleiner Mann noch unbedingt einsteigen. Er drängt und schiebt sich durch die Leute, aber man lässt ihn einfach nicht durch. Doch der kleine Mann gibt nicht auf.

„Sehen Sie denn nicht, dass der Bus schon mehr als voll ist!“, herrscht ihn eine Frau an. Und eine andere meint ärgerlich: „Sie glauben wohl, Sie sind was Besonderes. Können Sie denn nicht den nächsten Bus nehmen?“ „Nein, das geht nicht“, sagt der kleine Mann ganz ruhig.

„Und warum nicht, wenn ich fragen darf?“

„Ich bin der Busfahrer.“

Es ist besser, sich von Erfahrungen als von Zielen leiten zu lassen.

Martin Walser

Vereinsbestenliste 2013

Hallo, liebe Leichtathletikfreunde. Zum ersten Mal präsentieren wir in unserem Sportbericht eine Vereinsbestenliste. Die beste Leistung eines jeden Athleten im vergangenen Jahr ist hier registriert. Die jeweiligen Vereinsrekorde sind immer Fett am Anfang der Disziplin erwähnt. In den Klammern, das Jahr der Rekordleistung.

Männer (Jahrgang 1984 – 1990)

100 Meter	**Thomas Kuma**	**10,7* Sekunden (1988)**
13,4* Sekunden	Oliver Marx	20.07 Lüchtringen
13,5* Sekunden	Christopher Surmann	20.07 Lüchtringen
200 Meter	**Thomas Kuma**	**22,50 Sekunden (1988)**
27,10 Sekunden	Christopher Surmann	29.05 Höxter
5 Km Straße		
23:14 Minuten	Christopher Surmann	16.03 Salzkotten
10 Km	**Carsten Thoma**	**31:07 Minuten (1996)**
38:25 Minuten	Tobias Haase	09.11 Oberaden
Hochsprung	**Edgar Schoppmeier**	**1,80 Meter 1986)**
1,45 Meter	Oliver Marx	20.07 Lüchtringen
1,35 Meter	Christopher Surmann	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Thomas Kuma**	**6,66 Meter (1988)**
4,46 Meter	Oliver Marx	20.07 Lüchtringen
4,43 Meter	Christopher Surmann	20.07 Lüchtringen
4,42 Meter	Jan Schoenen	20.07 Lüchtringen
Dreisprung	**Edgar Schoppmeier**	**13,63 Meter (1988)**
8,85 Meter	Christopher Surmann	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Thomas Schmidt**	**12,11 Meter 1989)**
9,85 Meter	Jan Schoenen	20.07 Lüchtringen
7,46 Meter	Oliver Marx	20.07 Lüchtringen
7,01 Meter	Christopher Surmann	20.07 Lüchtringen
Diskuswurf	**Christian Lüke**	**28,60 Meter (1986)**
16,76 Meter	Christopher Surmann	03.04 Höxter
Sperrwurf	**Christian Lüke**	**47,18 Meter (1989)**
27,96 Meter	Christopher Surmann	20.07 Lüchtringen
26,83 Meter	Oliver Marx	20.07 Lüchtringen

Wir können die Schwerkraft überwinden, aber der Papierkram erdrückt uns.

Wernher von Bra

Junioren U23 (Jahrgang 1991 – 1993)

100 Meter		
12,7* Sekunden	Jan Timmermann	20.07 Lüchtringen
13,5* Sekunden	Jonathan Ummen	20.07 Lüchtringen
Hochsprung		
1,60 Meter	Jonathan Ummen	20.07 Lüchtringen
1,55 Meter	Alexander Knoche	20.07 Lüchtringen
Weitsprung		
5,03 Meter	Alexander Knoche	20.07 Lüchtringen
Dreisprung		
10,49 Meter	Alexander Knoche	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen		
10,94 Meter	Alexander Knoche	05.05 Höxter
Diskuswerfen		
17,99 Meter	Alexander Knoche	03.04 Höxter
Speerwurf		
39,79 Meter	Alexander Knoche	03.04 Höxter
32,54 Meter	Jan Timmermann	20.07 Lüchtringen

Ein hab ich noch, ein hab ich noch

Ein Bus ist angeblich mit zehn Personen besetzt. Als er anhält, steigen elf Personen aus.
Drei Wissenschaftler kommentieren das Geschehen:
Der Biologe: „Anscheinend haben die sich unterwegs vermehrt.“
Der Physiker: „Egal, zehn Prozent Messtoleranz sind immer drin.“
Der Mathematiker: „Wenn jetzt einer einsteigt, ist keiner drin.“

Männer M65 (Jahrgang 1944 – 1948)

Kugelstoßen	**Jürgen Heine**	**6,25 Meter (2013)**
6,25 Meter	Jürgen Heine	20.07 Lüchtringen

Männer M60 (Jahrgang 1949 – 1953)

Kugelstoßen	**Gerd Piepkorn**	**10,54 Meter (2002)**
8,43 Meter	Godehard Christoph	20.07 Lüchtringen

Männer M55 (Jahrgang 1954 – 1958)

Kugelstoßen	**Gerd Piepkorn**	**10,59 Meter1996)**
6,79 Meter	Hans-Jörg Friedrich	20.07 Lüchtringen

Das Lachen hat einen langen Weg. Es sitzt im Zwerchfell und muss, um zum Mund zu gelangen, durch die Seele.

Mirja Boes

Männer M50 (Jahrgang 1959 – 1963)

100 Meter	**Gerd Piepkorn**	**13,83 Sekunden (1995)**
15,1* Sekunden	Hans-Peter Müller	20.07 Lüchtringen
16,6* Sekunden	Wolfgang Mischer	20.07 Lüchtringen
Hochsprung	**Hans-Peter Müller**	**1,25 Meter(2013)**
1,25 Meter	Hans-Peter Müller	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Gerd Piepkorn**	**3,92 Meter (1993)**
3,79 Meter	Hans-Peter Müller	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Gerd Piepkorn**	**10,67 Meter (1993)**
8,46 Meter	Hans-Peter Müller	20.07 Lüchtringen
7,24 Meter	Wolfgang Mischer	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Gerd Piepkorn**	**33,90 Meter (1991)**
26,20 Meter	Hans-Peter Müller	20.07 Lüchtringen
16,41 Meter	Norbert Friedrich	20.07 Lüchtringen

Männer M45 (Jahrgang 1964 – 1968)

100 Meter	**Siegfried König**	**13,80 Sekunden (1992)**
13,9* Sekunden	Andreas Surmann	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Andreas Surmann**	**4,78 Meter (2013)**
4,78 Meter	Andreas Surmann	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Gerd Piepkorn**	**10,71 Meter (1987)**
8,33 Meter	Andreas Surmann	20.07 Lüchtringen
7,75 Meter	Tobias Gädicke	20.07 Lüchtringen

„Wassergraben“

3000 Meter an einem Stück zu laufen und dabei noch Hürden zu überwinden, ist eine echte Strapaze. Aus diesem Grund haben die 3000 Meter-Hindernis-Läufer sich eine „Gratis-Erfrischung“ eingebaut. Alle 400 Meter, also jede Stadionrunde, dürfen sie sich in ein Becken mit kühlem klarem Quellwasser stürzen.

Männer M40 (Jahrgang 1969 – 1973)

100 Meter	**Andreas Surmann**	**13,10 Sekunden (2008)**
13,56 Sekunden	Matthias Hans	05.05 Höxter
200 Meter	**Carl Fahrenholz**	**26,40 Sekunden (2000)**
37,46 Sekunden	Matthias Hans	29.05 Höxter
Weitsprung		
3,20 Meter	Matthias Hans	05.05 Höxter
Kugelstoßen	**Manfred Czybik**	**9,99 Meter (1993)**
5,47 Meter	Matthias Hans	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Matthias Hans**	**10,53 Meter (2013)**
10,53 Meter	Matthias Hans	20.07 Lüchtringen

Männer M35 (Jahrgang 1974 – 1978)

Hochsprung	**Sebastian Heine**	**1,40 Meter (2013)**
1,40 Meter	Sebastian Heine	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Andreas Surmann**	**5,44 Meter (2001)**
4,11 Meter	Sebastian Heine	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen		
7,68 Meter	Sebastian Heine	20.07 Lüchtringen

Männer M30 (Jahrgang 1979 – 1983)

100 Meter	**Carl Fahrenholz**	**11,70 Sekunden (1993)**
14,4* Sekunden	Björn Rydlewski	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Gilbert Schulte**	**5,74 Meter (1992)**
3,32 Meter	Björn Rydlewski	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Gilbert Schulte**	**10,81 Meter (1989)**
7,54 Meter	Björn Rydlewski	20.07 Lüchtringen

Männliche Jugend U20 (Jahrgang 1994 – 1995)

Der gebürtige Kollerbecker Rene Struck ist nicht nur sportlich für unseren Verein eine Bereicherung. Oft sorgt er, wie hier bei der Party im Trainingslager, für eine tolle Stimmung. Die Schüler, wie Jannes Hesse, sind begeistert.
Konstantin Ummen bot bei den westfälischen Cross-Titelkämpfen eine seiner besten Läufe an. Auf dem schweren Geläuf kämpfte sich der Athlet in der Jugendklasse über 4000 Meter auf einen nicht für möglich gehaltenen Urkundenplatz. Der Verein gratuliert herzlichst.

Beurteile einen Menschen lieber nach seinen Handlungen als nach seinen Worten; denn viele handeln schlecht und sprechen vortrefflich.

Matthias Claudius

Männliche Jugend U20 (Jahrgang 1994 – 1995)

100 Meter	**Thomas Kuma**	**10,7* Sekunden (1988)**
12,25 Sekunden	Andrè Hupp	05.05. Höxter
13,0* Sekunden	Konstantin Ummen	20.07 Lüchtringen
14,2* Sekunden	Rene Struck	20.07 Lüchtringen
14,3* Sekunden	Fabian Thieme	20.07 Lüchtringen
800 Meter	**Volker Hildesheim**	**1:52,34 Minuten (1989)**
2:06,37 Minuten	Konstantin Ummen	31.08 Osterode
1500 Meter	**Volker Hildesheim**	**3:59,64 Minuten (1989)**
4:50,06 Minuten	Rene Struck	29.05 Höxter
3000 Meter	**Jonas Beverungen**	**8:44,24 Minuten (2007)**
9:41,6* Minuten	Konstantin Ummen	12.10 Uslar
5 Km Straße	**Rene Struck**	**17:44 Minuten (2013)**
17:44 Minuten	Rene Struck	16.03 Salzkotten
18:02 Minuten	Konstantin Ummen	09.11 Oberaden
10 000 Meter	**Helge Fleischhauer**	**31:25,34 Minuten (1987)**
38:10,7* Minuten	Rene Struck	12.10 Uslar
10 Km Straße	**Jonas Beverungen**	**32:07 Minuten (2009)**
37:13 Minuten	Rene Struck	26.10 Schieder
Hochsprung	**Thomas Schmidt**	**1,70 Meter (1984)**
1,60 Meter	Konstantin Ummen	20.07 Lüchtringen
1,35 Meter	Rene Struck	20.07 Lüchtringen
1,30 Meter	Fabian Thieme	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Thomas Kuma**	**6,66 Meter (1988)**
5,09 Meter	Andrè Hupp	05.05. Höxter
4,24 Meter	Konstantin Ummen	20.07 Lüchtringen
3,85 Meter	Fabian Thieme	20.07 Lüchtringen
3,80 Meter	Rene Struck	20.07 Lüchtringen
Dreisprung	**Edgar Schoppmeier**	**12,21 Meter (1985)**
10,07 Meter	Konstantin Ummen	20.07 Lüchtringen
8,84 Meter	Rene Struck	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Gummar Fleischhauer**	**11,90 Meter (1988)**
9,91 Meter	Fabian Himme	20.07 Lüchtringen
6,95 Meter	Fabian Thieme	20.07 Lüchtringen
6,95 Meter	Konstantin Ummen	20.07 Lüchtringen
6,65 Meter	Rene Struck	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Christian Lüke**	**45,80 Meter (1986)**
26,07 Meter	Konstantin Ummen	20.07 Lüchtringen
17,81 Meter	Rene Struck	20.07 Lüchtringen

Männliche Jugend U18 (Jahrgang 1996 – 1997)

100 Meter	**Benedikt Sauer**	**11,60 Sekunden (1993)**
15,9* Sekunden	Philipp Schneider	20.07 Lüchtringen
16,6* Sekunden	Lukas Schneider	20.07 Lüchtringen
17,0* Sekunden	Felix Schneider	20.07 Lüchtringen
1500 Meter	**Jonas Beverungen**	**4:04,35 Minuten (2007)**
5:19,79 Minuten	Philipp Schneider	29.05 Höxter
5:22,07 Minuten	Lukas Schneider	29.05 Höxter
5:24,65 Minuten	Felix Schneider	29.05 Höxter
3000 Meter	**Jonas Beverungen**	**8:44,24 Minuten (2007)**
11:41,46 Minuten	Philipp Schneider	05.05 Höxter
11:41,96 Minuten	Lukas Schneider	05.05. Höxter
11:56,85 Minuten	Felix Schneider	05.05 Höxter
Weitsprung	**Christian Lüke**	**6,41 Meter (1985)**
3,63 Meter	Philipp Schneider	20.07 Lüchtringen
3,08 Meter	Lukas Schneider	20.07 Lüchtringen
3,02 Meter	Felix Schneider	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Christian Lüke**	**12,10 Meter (1984)**
5,64 Meter	Lukas Schneider	20.07 Lüchtringen
5,61 Meter	Philipp Schneider	20.07 Lüchtringen
5,36 Meter	Felix Schneider	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Christian Lüke**	**45,27 Meter (1984)**
18,65 Meter	Philipp Schneider	20.07 Lüchtringen
17,29 Meter	Felix Schneider	20.07 Lüchtringen
16,34 Meter	Lukas Schneider	20.07 Lüchtringen

Seit dem Kindesalter sind die Drillinge Felix, Lukas und Philipp Schneider erfolgreich beim LFL. Nun sind die drei Musketiere fast erwachsen und bestimmen die Vereinsbestenliste in der Jugendklasse MJU 18. Nathalie Hupp und Celina Schäfer freuen sich mit ihnen.

Schüler M15 (Jahrgang 1998)

800 Meter	**Oliver Schata**	**2:10,35 Minuten (1992)**
2:18,11 Minuten	Tim Thiemann	29.05 Höxter

Schüler M14 (Jahrgang 1999)

100 Meter	**Jonas Fischer**	**12,45 Sekunden (2005)**
12,82 Sekunden	Jan Holtbrügge	29.06 Höxter
300 Meter	**Jan Holtbrügge**	**41,27 Sekunden (2013)**
41,27 Sekunden	Jan Holtbrügge	04.08 Uslar
800 Meter	**Jan Holtbrügge**	**2:17,87 Minuten (2013)**
2:17,87 Minuten	Jan Holtbrügge	07.07 Blomberg
2000 Meter	**Rüdiger Fromme**	**6:36,50 Minuten (1985)**
6:43,45 Minuten	Jan Holtbrügge	04.09 Greene
5 Km Straße	**Jonas Beverungen**	**18:46 Minuten (2003)**
19:18 Minuten	Jan Holtbrügge	09.11 Oberaden
Weitsprung	**Matthias Kleine**	**5,64 Meter (1997)**
4,82 Meter	Jan Holtbrügge	29.06 Höxter
Kugelstoßen	**Jan Holtbrügge**	**8,16 Meter (2013)**
8,16 Meter	Jan Holtbrügge	29.06 Höxter

Schüler M12 (Jahrgang 2001)

75 Meter	**Jonas Fischer**	**10,37 Sekunden (2003)**
11,60 Sekunden	Felix Winkler	05.05 Höxter
13,5* Sekunden	Tim Müller	20.07 Lüchtringen
800 Meter	**Tim Holtbrügge**	**2:26,27 Minuten (213)**
2:26,27 Minuten	Tim Holtbrügge	07.07 Blomberg
2:55,98 Minuten	Felix Winkler	29.05 Höxter
Hochsprung	**Marc Schafer**	**1,42 Meter (1991)**
1,10 Meter	Tim Müller	20.07 Lüchtringen
1,10 Meter	Felix Winkler	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Marc Schafer**	**4,79 Meter (1991)**
3,68 Meter	Felix Winkler	05.05 Uslar
3,13 Meter	Tim Müller	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Philipp Brockschmidt**	**6,31 Meter (2001)**
4,88 Meter	Tim Müller	20.07 Lüchtringen
Ballwurf		
35,50 Meter	Felix Winkler	09.06 Borgentreich
32,50 Meter	Tim Müller	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Sebastian Seidel**	**23,46 Meter (2001)**
14,79 Meter	Tim Müller	20.07 Lüchtringen

Schüler M11 (Jahrgang 2002)

50 Meter	**Steven Weber**	**7,40 Sekunden (1995)**
8,94 Sekunden	Jan Ullrich	05.05. Höxter
4 x 50 Meter		**30,00 (1990)**
33,89 Sekunden	Kai Hanses, Josua Wolf, Noah Hesse, Max Winkler	09.06 Borgentreich
Weitsprung	**Steven Weber**	**4,43 Meter (1995)**
3,19 Meter	Jan Ullrich	05.05 Höxter
Schlagballwurf	**Matthias Geide**	**48,00 Meter (1988)**
24,00 Meter	Jan Ullrich	05.05 Höxter

Schüler M10 (Jahrgang 2003)

50 Meter	**Marc Schafer**	**7,50 Sekunden (1989)**
8,56 Sekunden	Kai Hanses	09.06 Borgentreich
8,93 Sekunden	Josua Wolf	09.06 Borgentreich
9,0* Sekunden	Frederik Meier	20.07 Lüchtringen
800 Meter	**Kai Hanses**	**3:06,10 Minuten (2013)**
3:06,10 Minuten	Kai Hanses	29.05 Höxter
Hochsprung	**Marc Schafer**	**1,28 Meter (1989)**
0,95 Meter	Josua Wolf	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Manuel Franke**	**4,16 Meter (1990)**
3,46 Meter	Kai Hanses	09.06 Borgentreich
3,20 Meter	Josua Wolf	20.07 Lüchtringen
2,88 Meter	Frederik Meier	20.07 Lüchtringen
Schlagballwurf	**Matthias Geide**	**48,00 Meter (1988)**
33,00 Meter	Frederik Meier	20.07 Lüchtringen
32,00 Meter	Josua Wolf	09.06 Borgentreich
26,00 Meter	Kai Hanses	09.06 Borgentreich

Über ein erfolgreiches Jahr für Noah Hesse und Moritz Lenz freuen sich die Übungsleiter Tobias Haase, Dorte Stork, Carmen Hesse und Christopher Surmann.

Noah Hesse stellte über 800 Meter der Klasse M9 in 2:53,46 Minuten einen neuen Vereinsrekord auf.

Schüler M9 (Jahrgang 2004)

50 Meter	**Steven Weber**	**8,00 Sekunden (1993)**
8,54 Sekunden	Noah Hesse	05.05 Höxter
8,5* Sekunden	Matti Reede	20.07 Lüchtringen
9,02 Sekunden	Max Winkler	05.05 Höxter
9,9* Sekunden	Ole Krekeler	20.07 Lüchtringen
10,48 Sekunden	Moritz Lenz	09.06 Borgentreich
800 Meter	**Noah Hesse**	**2:53,46 Minuten (2013)**
2:53,46 Minuten	Noah Hesse	29.05 Höxter
3:19,42 Minuten	Max Winkler	29.05 Höxter
3:35,75 Minuten	Moritz Lenz	29.05 Höxter
4 x 50 Meter		**35,20 Sekunden (2000)**
39,47 Sekunden	Matti Reede, Kai Hanses	
	Moritz Lenz, Elias Rauscher	09.06 Borgentreich
Weitsprung	**Manuel Franke**	**3,96 Meter (1989)**
3,35 Meter	Noah Hesse	15.09 Bad Driburg
3,33 Meter	Matti Reede	20.07 Lüchtringen
2,95 Meter	Max Winkler	20.07 Lüchtringen
2,74 Meter	Ole Krekeler	20.07 Lüchtringen
2,56 Meter	Moritz Lenz	09.06 Borgentreich
Schlagballwurf	**Manuel Franke**	**40,10 Meter (1989)**
30,00 Meter	Noah Hesse	15.09 Bad Driburg
29,50 Meter	Matti Reede	20.07 Lüchtringen
24,00 Meter	Max Winkler	20.07 Lüchtringen
20,50 Meter	Ole Krekeler	20.07 Lüchtringen
18,00 Meter	Moritz Lenz	15.09 Bad Driburg

Ein hab ich noch, ein hab ich noch

Der Privatdetektiv stürzt atemlos in ein Taxi. „Folgen sie den gelben Wagen vor uns!“, zischt er. „Und verlieren sie ihn nicht aus den Augen. Bleiben sie so dicht dran wie möglich!“
„Kein Problem, Chef“, erwidert der Taxifahrer, „der gelbe Wagen schleppt mich gerade ab.“

Schüler M8 (Jahrgang 2005)

50 Meter	**Marc Schafer**	**8,20 Sekunden (1988)**
9,21 Sekunden	Daniel Reede	09.06 Borgentreich
9,38 Sekunden	Benedikt Meier	05.05 Höxter
9,3* Sekunden	Malte Breithaupt	20.07 Lüchtringen
9,67 Sekunden	Elias Rauscher	05.05 Höxter
9,92 Sekunden	Simon Meier	05.05 Höxter
11,5* Sekunden	Max Schäfer	20.07 Lüchtringen
800 Meter	**Daniel Reede**	**3:07,81 Minuten (2013)**
3:07,81 Minuten	Daniel Reede	29.05 Höxter
3:13,24 Minuten	Benedikt Meier	05.05 Höxter

3:24,25 Minuten	Elias Rauscher	29.05 Höxter
3:27,47 Minuten	Malte Breithaupt	05.05 Höxter
3:40,88 Minuten	Simon Meier	05.05 Höxter
Weitsprung	**Steven Weber**	**3,49 Meter (1992)**
2,97 Meter	Daniel Reede	09.06 Borgentreich
2,89 Meter	Simon Meier	05.05 Höxter
2,89 Meter	Benedikt Meier	05.05 Höxter
2,75 Meter	Malte Breithaupt	20.07 Lüchtringen
2,65 Meter	Elias Rauscher	09.06 Borgentreich
2,13 Meter	Max Schäfer	20.07 Lüchtringen
Schlagballwurf	**Jan-Pierre Marschalt**	**34,80 Meter (1989)**
20,00 Meter	Benedikt Meier	20.07 Lüchtringen
19,50 Meter	Malte Breithaupt	05.05 Höxter
19,00 Meter	Max Schäfer	20.07 Lüchtringen
17,00 Meter	Elias Rauscher	09.06 Borgentreich
16,50 Meter	Simon Meier	05.05 Höxter
15,00 Meter	Daniel Reede	09.06 Borgentreich
11,00 Meter	Connor Viehöfer	20.07 Lüchtringen

Schüler M7 (Jahrgang 2006)

50 Meter		
9,70 Sekunden	Mika Geisler	09.06 Borgentreich
9,70 Sekunden	Jannes Hesse	09.06 Borgentreich
10,20 Sekunden	Luke Schoppmeier	05.05 Höxter
11,09 Sekunden	Leon Breithaupt	05.05 Höxter
800 Meter		
3:24,42 Minuten	Jannes Hesse	29.05 Höxter
3:38,35 Minuten	Mika Geisler	29.05 Höxter
3:41,21 Minuten	Luke Schoppmeier	29.05 Höxter
4:00,75 Minuten	Leon Breithaupt	05.05 Höxter
4 x 50 Meter		
41,74 Sekunden	Luke Schoppmeier, Jannes Hesse, Mika Geisler, Cristian Siepler	09.06 Borgentreich
Weitsprung		
2,68 Meter	Jannes Hesse	20.07 Lüchtringen
2,49 Meter	Luke Schoppmeier	09.06 Borgentreich
2,37 Meter	Mika Geisler	05.05 Höxter
2,25 Meter	Leon Breithaupt	05.05 Höxter
Schlagballwurf		
20,00 Meter	Jannes Hesse	20.07 Lüchtringen
16,50 Meter	Mika Geisler	20.07 Lüchtringen
11,50 Meter	Luke Schoppmeier	15.09 Bad Driburg
09,00 Meter	Leon Breithaupt	05.05 Höxter
Dreikampf		

469 Punkte	Jannes Hesse	15.09 Bad Driburg
391 Punkte	Mika Geisler	15.09 Bad Driburg
378 Punkte	Luke Schoppmeier	15.09 Bad Driburg

Freut sich über eine gelungene Saison. Jannes Hesse verbesserte den Kreisrekord über 800 Meter der Klasse M 7 auf 3:24,42 Minuten

Kein Wunder! Seit Jahren nimmt der siebenjährige Schüler mit seiner Familie in den Osterferien am Wochentrainingslager Der LFL teil.

Schüler M6 (Jahrgang 2007)

50 Meter		
10,86 Sekunden	Christian Siepler	09.06 Borgentreich
800 Meter		
3:36,55 Minuten	Christian Siepler	29.05 Höxter
Weitsprung		
2,13 Meter	Christian Siepler	09.06 Borgentreich
Schlagballwurf		
13,00 Meter	Christian Siepler	20.07 Lüchtringen

Frauen W50 (Jahrgang 1959 – 1963)

100 Meter	**Gudrun Christoph**	**17,7 Sekunden (2009)**
18,0* Sekunden	Gudrun Christoph	20.07 Lüchtringen
18,1* Sekunden	Dr. Regina Beverungen	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Gudrun Christoph**	**3,09 Meter (2013)**
3,09 Meter	Gudrun Christoph	20.07 Lüchtringen
2,61 Meter	Dr. Regina Beverungen	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Dr. Regina Beverungen**	**15,64 Meter (2013)**
15,64 Meter	Dr. Regina Beverungen	20.07 Lüchtringen

„Ich war so müde, ich konnte mich nicht mal bis zum Einschlafen wach halten“

Wer in sich geht, darf sich nicht wundern, wenn er dort niemanden antrifft.

Frauen W40 (Jahrgang 1969 – 1973)

100 Meter	**Nicole Schreiber**	**16,3* Sekunden (2013)**
16,3* Sekunden	Nicole Schreiber	20.07 Lüchtringen
3000 Meter	**Simone Siepler**	**12:26,33 Minuten (2013)**
12:26,33 Minuten	Simone Siepler	15.09 Bad Driburg
5000 Meter	**Simone Siepler**	**21:39,68 Minuten (2013)**
21:39,68 Minuten	Simone Siepler	19.04 Warburg
Marathon	**Simone Siepler**	**3:30:37 Stunden (2013)**
3:30:37 Stunden	Simone Siepler	02.06 Salzkotten
Hochsprung	**Dr. Regina Beverungen**	**1,20 Meter (2007)**
1,15 Meter	Karina Hülkenberg	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Nicole Schreiber**	**3,53 Meter (2013)**
3,53 Meter	Nicole Schreiber	20.07 Lüchtringen
3,47 Meter	Karina Hülkenberg	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Anja Kulinna**	**9,31 Meter (2013)**
9,31 Meter	Anja Kulinna	20.07 Lüchtringen
7,03 Meter	Nicole Schreiber	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Nicole Schreiber**	**18,04 Meter (2013)**
18,04 Meter	Nicole Schreiber	20.07 Lüchtringen

Frauen W35 (Jahrgang 1974 – 1978)

100 Meter	**Dr. Regina Beverungen**	**15,8* Sekunden (1998)**
16,0* Sekunden	Dorthe Stork	20.07 Lüchtringen

Ein hab ich noch, ein hab ich noch

Herbert Bolle fährt mit seinem neuen Fahrrad entgegen der Einbahnstraße. Ein Polizist hält ihn an und fragt: „Wie heißt du?“ „Bolle“, antwortet Herbert. „Und dein alter?“ „Der heißt auch Bolle.“

Weibliche Jugend U20 (Jahrgang 1994 – 1995)

200 Meter	**Kerstin Müller**	**25,90 Sekunden (1987)**
29,86 Sekunden	Meike Schakowski	29.05 Höxter

Schülerinnen W15 (Jahrgang 1998)

100 Meter	**Kerstin Müller**	**12,90 Sekunden (1986)**
13,90 Sekunden	Nathalie Hupp	09.06 Borgentreich
14,83 Sekunden	Leoni Ohagen	09.06 Borgentreich
15,23 Sekunden	Julia Missing	09.06 Borgentreich
15,5* Sekunden	Celina Schäfer	20.07 Lüchtringen
300 Meter	**Alexandra Knoke**	**42,79 Sekunden (1992)**

44,79 Sekunden	Nathalie Hupp	04.08 Uslar
47,01 Sekunden	Leoni Ohagen	04.08 Uslar
47,80 Sekunden	Julia Missing	31.08 Osterode
400 Meter	**Kerstin Müller**	**59,20 Sekunden (1986)**
62,75 Sekunden	Nathalie Hupp	29.05 Höxter
68,88 Sekunden	Leoni Ohagen	29.09 Kalefeld
71,19 Sekunden	Julia Missing	29.05 Höxter
800 Meter	**Kerstin Müller**	**2:10,91 Minuten (1986)**
2:20,25 Minuten	Nathalie Hupp	12.06 Osterode
2:30,59 Minuten	Leoni Ohagen	05.05 Höxter
2:35,57 Minuten	Julia Missing	05.05 Höxter
1500 Meter	**Alexandra Knoke**	**4:45,53 Minuten (1992)**
5:06,12 Minuten	Nathalie Hupp	18.05 Baunatal
2000 Meter	**Alexandra Knoke**	**6:39,20 Minuten (1991)**
7:00,75 Minuten	Nathalie Hupp	08.05 Dortmund
5 Km Straße		
22:01 Minuten	Nathalie Hupp	09.11 Oberaden
4 x 100 Meter		**52,70 Sekunden (1984)**
57,41 Sekunden	Nathalie Hupp, Leoni Ohagen, Julia Missing, Kristin Mücka	09.06 Borgentreich
3 x 800 Meter		**7:00,14 Minuten (1985)**
7:53,91 Minuten	Julia Missing, Leoni Ohagen, Nathalie Hupp	29.06 Höxter
Weitsprung	**Christina Schulte**	**4,93 Meter (1995)**
3,28 Meter	Nathalie Hupp	20.07 Lüchtringen
3,75 Meter	Leoni Ohagen	09.06 Borgentreich
3,71 Meter	Julia Missing	09.06 Borgentreich
3,68 Meter	Celina Schäfer	20.07 Lüchtringen
Kugelstoßen	**Cora Fleischhauer**	**8,75 Meter (1989)**
7,21 Meter	Nathalie Hupp	09.06 Borgentreich
7,02 Meter	Celina Schäfer	20.07 Lüchtringen
5,25 Meter	Julia Missing	20.07 Lüchtringen
Speerwurf	**Nicole Lorkowski**	**23,84 Meter (1985)**
14,58 Meter	Nathalie Hupp	20.07 Lüchtringen
13,70 Meter	Celina Schäfer	20.07 Lüchtringen
10,21 Meter	Leoni Ohagen	20.07 Lüchtringen
10,09 Meter	Julia Missing	20.07 Lüchtringen

Nathalie Hupp

Das Jahr 2013 war nicht unbedingt das Jahr von Nathalie Hupp. Krankheitsbedingt konnte sie durch ihren Trainingsrückstand nicht ihre gesteckten Ziele erreichen. Dennoch ließ sie kurzfristig ihre Klasse aufblitzen.
Bei den westfälischen Langstreckenmeisterschaften in Dortmund holte sich das Energiebündel über 2000 Meter in7:00,75 Minuten die Vizemeisterschaft und über 800 Meter lief sie in Osterode mit 2:20,25 Minuten auf Rang dreißig der Deutschen Bestenliste.
„2014 wird mein Jahr“, trainiert Nathalie auf eine gute Saison hin.
Viel Spaß und Erfolg wünschen wir unserer Ausnahmeathletin im Verein.

Schülerinnen W13 (Jahrgang 2000)

75 Meter	**Daniela Czybik**	**10,52 Sekunden (1992)**
11,22 Sekunden	Kristin Mücka	29.06 Höxter
11,26 Sekunden	Sophie Barth	09.06 Borgentreich
800 Meter	**Nathalie Hupp**	**2:22,07 Minuten (2011)**
3:09,32 Minuten	Kristin Mücka	29.05 Höxter
Hochsprung	**Kerstin Müller**	**1,48 Meter (1984)**
1,26 Meter	Sophie Barth	20.07 Lüchtringen
Weitsprung	**Christina Schulte**	**4,93 Meter (1995)**
4,08 Meter	Sophie Barth	20.07 Lüchtringen
3,86 Meter	Kristin Mücka	05.05 Höxter
Kugelstoßen	**Jessica Haase**	**7,57 Meter (2006)**
6,61 Meter	Sophie Barth	20.07 Lüchtringen
5,15 Meter	Kristin Mücka	20.07 Lüchtringen
Ballwurf 200g	**Daniela Czybik**	**39,50 Meter (1992)**
28,00 Meter	Sophie Barth	15.09 Bad Driburg
21,00 Meter	Kristin Mücka	12.10 Uslar
Dreikampf		
1238 Punkte	Sophie Barth	15.09 Bad Driburg
1073 Punkte	Kristin Mücka	15.09 Bad Driburg

Wirklich reich ist ein Mensch nur dann, wenn er das Herz eines geliebten Menschen besitzt

Greta Garbo

Schülerinnen W12 (Jahrgang 2001)

75 Meter	**Simone Schürmann**	**10,80 Sekunden (1984)**
11,40 Sekunden	Giulia Oberste-Berghaus	09.06 Borgentreich
12,12 Sekunden	Amelie Wagner	09.06 Borgentreich
800 Meter	**Giulia Oberste-Berghaus**	**2:32,39 Minuten (2013)**
2:32,39 Minuten	Giulia Oberste-Berghaus	07.07 Blomberg
Weitsprung	**Kerstin Müller**	**4,54 Meter (1983)**
3,65 Meter	Giulia Oberste-Berghaus	05.05 Höxter
3,39 Meter	Amelie Wagner	05.05 Höxter
Ballwurf 200g		
27,00 Meter	Amelie Wagner	09.06 Borgentreich

Schülerinnen W11 (Jahrgang 2002)

50 Meter	**Christina Schulte**	**7,50 Sekunden (1992)**
8,21 Sekunden	Mara Wiechers	29.06 Höxter
8,65 Sekunden	Celina Geisler	05.05 Höxter
8,70 Sekunden	Lenja Ohagen	09.06 Borgentreich
8,94 Sekunden	Merle Nolte	05.05 Höxter
11,5* Sekunden	Laura Neumann	20.07 Lüchtringen
800 Meter	**Stefanie König**	**2:43,20 Minuten (1991)**
2:52,59 Minuten	Mara Wiechers	29.05 Höxter
3:11,50 Minuten	Merle Nolte	29.05 Höxter
3:16,35 Minuten	Celina Geisler	29.05 Höxter
4 x 50 Meter		**31,82 Sekunden (2002)**
33,43 Sekunden	Lina Schoppmeier, Pauline Rauscher, Celina Geisler, Mara Wiechers	09.06 Borgentreich
35,86 Sekunden	Carolin Barth, Lenja Ohagen, Nadine Mücka, Lisa Siepler	09.06 Borgentreich
3 x 800 Meter		**9:20,10 Minuten (2002)**
10:27,89 Minuten	Mara Wiechers, Lina Schoppmeier, Nadine Mücka	29.06 Höxter
Hochsprung	**Nicole Busche**	**1,20 Meter (1994)**
1,10 Meter	Mara Wiechers	20.07 Lüchtringen
Weitsprung Zone	**Melanie Todt**	**4,04 Meter (1994)**
3,50 Meter	Mara Wiechers	05.05 Höxter

3,19 Meter	Merle Nolte	05.05 Höxter
3,02 Meter	Lenja Ohagen	20.07 Lüchtringen
2,93 Meter	Celina Geisler	15.09 Bad Driburg
2,08 Meter	Laura Neumann	20.07 Lüchtringen
Schlagball 80g	**Anja Kulinna**	**38,80 Meter (1984)**
19,50 Meter	Mara Wiechers	20.07 Lüchtringen
18,50 Meter	Celina Geisler	20.07 Lüchtringen
18,00 Meter	Laura Neumann	20.07 Lüchtringen
16,00 Meter	Merle Nolte	05.05 Höxter
15,50 Meter	Lenja Ohagen	20.07 Lüchtringen
Dreikampf	**Corinna Mönnekes**	**1135 Punkte (1989)**
978 Punkte	Mara Wiechers	15.09 Bad Driburg
817 Punkte	Celina Geisler	15.09 Bad Driburg

Lina Schoppmeier
Celina Geisler

Verstehen sich beim Training und im Wettkampf sehr gut.
Hier beim Hallen – Zehnkampf in der Lüchtringer Sporthalle sind beide mit Begeisterung dabei.

Schülerinnen W10 (Jahrgang 2003)

50 Meter	**Christina Schulte**	**7,50 Sekunden (1992)**
8,45 Sekunden	Pauline Rauscher	05.05 Höxter
8,86 Sekunden	Lina Schoppmeier	05.05 Höxter
8,89 Sekunden	Carolin Barth	09.06 Borgentreich
11,7* Sekunden	Lara Büchler	20.07 Lüchtringen
800 Meter	**Stefanie König**	**2:52,00 Minuten (1990)**
2:58,72 Minuten	Pauline Rauscher	19.04 Warburg
3:18,07 Minuten	Lina Schoppmeier	29.05 Höxter
Weitsprung Zone	**Christina Schulte**	**3,71 Meter (2002)**
3,38 Meter	Pauline Rauscher	05.05 Höxter
3,18 Meter	Lina Schoppmeier	05.05 Höxter
3,13 Meter	Carolin Barth	20.07 Lüchtringen
2,11 Meter	Lara Büchler	20.07 Lüchtringen
Schlagball 80g	**Melanie Todt**	**33,50 Meter (1993)**
18,00 Meter	Pauline Rauscher	05.05 Höxter
16,50 Meter	Carolin Barth	20.07 Lüchtringen

15,00 Meter	Lina Schoppmeier	20.07 Lüchtringen
10,00 Meter	Lara Büchler	20.07 Lüchtringen
Dreikampf	**Carmen Kuckuck**	**1088 Punkte (1988)**
913 Punkte	Pauline Rauscher	15.09 Bad Driburg
790 Punkte	Lina Schoppmeier	29.06 Höxter

Pauline Rauscher

Gehört zu den vielen guten Nachwuchs-athletinnen in unserem Verein. Zwar sind die Stärken der immer lächelnden Schülerin im Ausdauerbereich, doch überzeugt die Schülerin durch ihre Vielseitigkeit in allen Disziplinen, wie die oben gezeigte Vereinsbestenliste zeigt.

Schülerinnen W9 (Jahrgang 2004)

50 Meter	**Christina Schulte**	**8,10 Sekunden (1991)**
9,42 Sekunden	Nadine Mücka	15.09 Bad Driburg
Weitsprung Zone	**Carmen Kuckuck**	**3,50 Meter (1987)**
2,93 Meter	Nadine Mücka	15.09 Bad Driburg
Schlagball 80g	**Carmen Linnemann**	**26,50 Meter (1985)**
19,50 Meter	Nadine Mücka	15.09 Bad Driburg
Dreikampf	**Stefanie König**	**916 Punkte (1989)**
821 Punkte	Nadine Mücka	15.09 Bad Driburg

Schülerinnen W8 (Jahrgang 2005)

50 Meter	**Christina Schulte**	**8,40 Sekunden (1990)**
9,39 Sekunden	Lisa Siepler	05.05 Höxter
10,1* Sekunden	Lea Schmitz	20.07 Lüchtringen
11,5* Sekunden	Lea Hülkenberg	20.07 Lüchtringen
800 Meter	**Eva Czornik**	**3:22,73 Minuten (2007)**
3:25,24 Minuten	Lisa Siepler	29.05 Höxter
Weitsprung Zone	**Lisa Siepler**	**3,21 Meter (2013)**
3,21 Meter	Lisa Siepler	09.06 Borgentreich
2,25 Meter	Lea Schmitz	20.07 Lüchtringen
1,98 Meter	Lea Hülkenberg	20.07 Lüchtringen
Schlagball 80g	**Carina Lehne**	**20,50 Meter (1989)**
13,50 Meter	Lisa Siepler	20.07 Lüchtringen
9,50 Meter	Lea Hülkenberg	20.07 Lüchtringen

„Jedermann-Lauf“

Eine Kreuzung aus Volkslauf und Jahrmarkt. Übrigens der einzige Wettbewerb, bei dem Enkel und Opa, Mama und Papa oder Vati und seine Schwiegermutter direkt gegeneinander antreten dürfen. Darin liegt letztendlich auch der Reiz. Meist gewinnt die Schwiegermutter (man lässt sie gewinnen, sonst wird sie böse).

Schülerinnen W7 (Jahrgang 2006)

50 Meter		
11,34 Sekunden	Marie Weber	05.05 Höxter
12,03 Sekunden	Sophia Weißbrich	05.05 Höxter
12,0* Sekunden	Julia Büchler	20.07 Lüchtringen
Weitsprung Zone		
2,11 Meter	Marie Weber	20.07 Lüchtringen
1,70 Meter	Sophia Weißbrich	20.07 Lüchtringen
Schlagball 80g		
6,00 Meter	Sophia Weißbrich	05.05 Höxter
5,50 Meter	Marie Weber	05.05 Höxter
5,50 Meter	Julia Büchler	20.07 Lüchtringen

Ein hab ich noch, ein hab ich noch

Jetzt hat der Lehrer aber endgültig genug von Peters Dummheiten und Frechheiten. Er schreibt einen Brief an Peters Eltern. „Peter!“, brüllt der Vater. „Komm sofort her. Dein Lehrer schreibt, er sei vollkommen außerstande, dir auch nur irgendetwas beizubringen! Das ist einfach unerhört!“
„Finde ich auch“, sagt Peter. „So schlechte Lehrer sollte man entlassen.“

Schülerinnen W6 (Jahrgang 2007)

50 Meter		
10,35 Sekunden	Sophie Stork	09.06 Borgentreich
12,0* Sekunden	Julia Büchler	20.07 Lüchtringen
800 Meter		
4:01,77 Minuten	Sophie Stork	29.05 Höxter
Weitsprung Zone		
2,37 Meter	Sophie Stork	15.09 Bad Driburg
Schlagball 80g		
9,00 Meter	Sophie Stork	09.06 Borgentreich
Dreikampf		
491 Punkte	Sophie Stork	15.09 Bad Driburg

Fragt eine Gans die andere: „Glaubst du an ein Leben nach Weihnachten?“

Cross- und Waldläufe, Volksläufe und Hallensportfeste 2013

Hier sind alle Ergebnisse, die nicht in die Vereinsbestenliste aufgenommen werden können, aufgeführt.

05. Januar Winterlaufserie Holzminden

1. Platz	Rene Struck	10 Km MJU 18	39:24 Minuten
1. Platz	Julia Missing	5 Km W15	27:22 Minuten
1. Platz	Simone Siepler	20 Km W35	1:34:40 Stunden
1. Platz	Svenja Rehr	5 Km W20	25:48 Minuten
2. Platz	Amelie Wagner	5 Km W11	36:23 Minuten
2. Platz	David Beverungen	5 Km M20	19:34 Minuten
3. Platz	Carsten Siepler	5 Km M11	25:52 Minuten
3. Platz	Tobias Haase	5 Km M20	19:39 Minuten
3. Platz	Hans-Jürgen Mischer	10 Km M45	57:42 Minuten
8. Platz	Hans-Georg Düker	5 Km M45	41:47 Minuten
8. Platz	Michael Neumann	10 Km M50	68:07 Minuten

12./13. Januar Winterlaufserie Holzminden

1. Platz	Simone Siepler	20 Km W35	1:34:54 Stunden
1. Platz	Nathalie Hupp	5 Km W15	21:08 Minuten
1. Platz	Rene Struck	10 Km MJU 18	39:28 Minuten
1. Platz	Hans-Jürgen Mischer	10 Km M45	59:44 Minuten
2. Platz	Tobias Gädicke	10 Km M40	43:37 Minuten
2. Platz	Julia Missing	5 Km W15	24:06 Minuten
2. Platz	Konstantin Ummen	10 Km MJU 18	46:22 Minuten
9. Platz	Hans-Georg Düker	5 Km M45	41:25 Minuten

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.

Heidi Kabel

19. Januar Winterlaufserie Holzminden

1. Platz	Simone Siepler	20 Km W35	1:36:53 Stunden
1. Platz	Julia Missing	5 Km W15	24:53 Minuten
1. Platz	Rene Struck	10 Km MJU 18	39:37 Minuten
2. Platz	Svenja Rehr	5 Km W20	26:06 Minuten
2. Platz	Tobias Gädicke	10 Km M40	44:47 Minuten
3. Platz	Carsten Siepler	5 Km M11	26:05 Minuten
5. Platz	Michael Neumann	10 Km M50	66:08 Minuten

06. Februar Pokalcrosslauf in Lüchtringen

1. Platz	Jannes Hesse	430 Meter M7	1:32 Minuten
1. Platz	Sophie Stork	430 Meter W6	1:50 Minuten
1. Platz	Matthias Hans	1400 Meter M40	7:07 Minuten
1. Platz	Nadine Tadajewski	2700 Meter W30	16:54 Minuten
1. Platz	Simone Siepler, Maike Schwiete, Nadine Tadajewski	2700 Meter Frauen Mannschaftswertung	43:40 Minuten
1. Platz	Lisa Siepler	860 Meter W 8	4:07 Minuten
1. Platz	Noah Hesse	860 Meter M9	3:22 Minuten
1. Platz	Elias Rauscher	860 Meter M 8	3:59 Minuten
1. Platz	Noah Hesse, Max Winkler, Elias Rauscher	860 Meter männliche Kinder U10, Mannschaftswertung	11:16 Minuten
1. Platz	Pauline Rauscher	1400 Meter W10	6:24 Minuten

1. Platz	Mara Wiechers, Pauline Rauscher, Mayleen Böth	1400 Meter weibliche Kinder U12, Mannschaftswertung	19:18 Minuten
1. Platz	Yannik Balke, Luca Neumann, Jan Ullrich	1400 Meter männliche Kinder U12, Mannschaftswertung	21:07 Minuten
1. Platz	Giulia Oberste-Berghaus	1400 Meter W12	6:04 Minuten
1. Platz	Konstantin Ummen	2700 Meter MJU 20	9:51 Minuten
1. Platz	Philipp Schneider, Lukas Schneider, Felix Schneider	2700 Meter MJU 18, Mannschaftswertung	36:53 Minuten
1. Platz	Linda Schneider	7900 Meter W20	48:02 Minuten
1. Platz	Rene Struck	7900 Meter MJU 20	30:35 Minuten
2. Platz	Luke Schoppmeier	430 Meter M7	1:38 Minuten
2. Platz	Simone Siepler	2700 Meter W40	12:22 Minuten
2. Platz	Carmen Balke	2700 Meter W35	17:41 Minuten
2. Platz	Nadine Mücka	860 Meter W 9	4:13 Minuten
2. Platz	Max Winkler	860 Meter M 9	3:55 Minuten
2. Platz	Mara Wiechers	1400 Meter W11	6:22 Minuten
2. Platz	Mayleen Böth	1400 Meter W10	6:32 Minuten
2. Platz	Yannik Balke	1400 Meter M11	6:34 Minuten
2. Platz	Felix Winkler	1400 Meter M12	6:34 Minuten
2. Platz	Phillipp Schneider	2700 Meter MJU 18	12:06 Minuten
3. Platz	Mika Geisler	430 Meter M7	1:40 Minuten
2. Platz	Julia Missing	2700 Meter W15	12:49 Minuten
3. Platz	Maike Schwiete	2700 Meter W40	14:24 Minuten
3. Platz	Moritz Lenz	860 Meter M 9	4:06 Minuten
3. Platz	Lina Schoppmeier, Celina Geisler, Elisa Schwiete	1400 Meter weibliche Kinder U12, Mannschaftswertung	22:35 Minuten
3. Platz	Giulia Oberste-Berghaus, Sophie Barth, Kristin Mücka	1400 Meter weibliche Kinder U14, Mannschaftswertung	20:37 Minuten
3. Platz	Lukas Schneider	2700 Meter MJU 18	12:08 Minuten
4. Platz	Luca Neumann	1400 Meter M11	6:52 Minuten
4. Platz	Felix Schneider	2700 Meter MJU 18	12:39 Minuten
4. Platz	Tobias Haase	7900 Meter M20	33:18 Minuten
5. Platz	Celina Geisler	1400 Meter W11	7:27 Minuten
5. Platz	Lina Schoppmeier	1400 Meter W10	7:09 Minuten
5. Platz	Sophie Barth	1400 Meter W13	7:07 Minuten
7. Platz	Elisa Schwiete	1400 Meter W10	7:59 Minuten
7. Platz	Jan Ullrich	1400 Meter M11	7:41 Minuten
7. Platz	Kristin Mücka	1400 Meter W13	7:26 Minuten

Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.

John Ruskin

10. Februar Hallensportfest in Dortmund

1. Platz	Giulia Oberste-Berghaus	800 Meter W12	2:41,49 Minuten
2. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter W15	2:27,96 Minuten
8. Platz	Konstantin Ummen	800 Meter MJU 20	2:05,94 Minuten
19. Platz	Giulia Oberste-Berghaus	60 Meter W12	9,60 Sekunden
22. Platz	Kristin Mücka	800 Meter W13	3:09,18 Minuten
24. Platz	Sophie Barth	Weitsprung W13	3,61 Meter
26. Platz	Sophie Barth	60 Meter W13	9,35 Sekunden
29. Platz	Kristin Mücka	60 Meter W13	9,39 Sekunden
29. Platz	Giulia Oberste-Berghaus	Weitsprung W12	3,10 Meter
30. Platz	Kristin Mücka	Weitsprung W13	3,49 Meter

17. Februar Ostwestfälische Hallenmeisterschaften in Paderborn

3. Platz	Rene Struck	3000 Meter MJU 20	9:43,43 Minuten
3. Platz	Nathalie Hupp	1500 Meter WJU 18	5:06,62 Minuten

24. Februar Ostwestfälische Crossmeisterschaften in Bad Oeynhausen

1. Platz	Rene Struck	6900 Meter MJU 20	25:05 Minuten
1. Platz	Nathalie Hupp, Julia Missing, Leoni Ohagen	2300 Meter WJU 16, Mannschaftswertung	28:15 Minuten
4. Platz	Konstantin Ummen	2300 Meter MJU 20	7:42 Minuten
4. Platz	Nathalie Hupp	2300 Meter W15	8:44 Minuten
6. Platz	Julia Missing	2300 Meter W15	9:29 Minuten
7. Platz	Leoni Ohagen	2300 Meter W15	10:02 Minuten

Viel Spaß hatten wir im letzten Jahr im Wochentrainingslager Oberaula in Hessen. In den kommenden Osterferien fahren wir mit 43 Personen nach Frielendorf (ebenfalls Hessen). Dort hoffen wir auf besseres Wetter als 2013, wo die Minus-temperaturen uns ein wenig beim Training störten.
Foto: Christiane Surmann freute sich in Oberaula auf die wenigen Sonnenstrahlen.

03. März Westfälische Hallenmeisterschaften in Paderborn

10. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter W15	2:31,97 Minuten

10. März Hallensportfest in Dortmund

5. Platz	Pauline Rauscher	800 Meter W10	3:07,50 Minuten
9. Platz	Pauline Rauscher	50 Meter W10	8,72 Sekunden
13. Platz	Mara Wiechers	800 Meter W11	3:05,89 Minuten
14. Platz	Lina Schoppmeier	800 Meter W10	3:26,60 Minuten
17. Platz	Mara Wiechers	50 Meter W11	8,33 Sekunden
20. Platz	Pauline Rauscher	Weitsprung W10	2,86 Meter
20. Platz	Lina Schoppmeier	50 Meter W10	9,47 Sekunden
25. Platz	Lina Schoppmeier	Weitsprung W10	2,40 Meter
29. Platz	Mara Wiechers	Weitsprung W11	3,17 Meter

17. März Ostwestfälische Hallenmeisterschaften in Bielefeld

1. Platz	Nathalie Hupp	800 Meter W15	2:27,26 Minuten
4. Platz	Leoni Ohagen	800 Meter W15	2:35,89 Minuten
7. Platz	Julia Missing	800 Meter W15	2:41,07 Minuten

19. Mai Pfingstlauf in Kollerbeck

1. Platz	Christian Siepler	900 Meter M 6	4:18 Minuten
1. Platz	Rene Struck	10 Km MJU 20	38:11 Minuten
1. Platz	Lisa Siepler	900 Meter W 8	4:16 Minuten
2. Platz	Lina Schoppmeier	900 Meter W10	3:56 Minuten
3. Platz	Mara Wiechers	900 Meter W11	3:47 Minuten
4. Platz	Moritz Lenz	900 Meter M 9	4:21 Minuten

5. Juli Volkslauf in Beller

1. Platz	Rene Struck	8450 Meter MJU 20	32:03 Minuten

19. Juli 3-Dörfer-Lauf in Hembsen

1. Platz	Simone Siepler	18 Km WW40	1:27:59 Stunden
1. Platz	Rene Struck	10 Km MJU 20	39:21 Minuten
1. Platz	Jan Holtbrügge	4,9 Km MJU 16	18:55 Minuten
1. Platz	Nathalie Hupp	4,9 Km WJU 16	20:54 Minuten
2. Platz	Lisa Siepler	1 Km W 8	4:19 Minuten
3. Platz	Julia Missing	4,9 Km WJU 16	23:44 Minuten
4. Platz	Leoni Ohagen	4,9 Km WJU 16	23:44 Minuten
6. Platz	Matthias Hans	4,9 Km M40	26:45 Minuten

08. September Volkslauf in Amelunxen

1. Platz	Simone Siepler	10 Km W40	43:35 Minuten
1. Platz	Christian Siepler	Bambinilauf	

Ein hab ich noch, ein hab ich noch

Ein Maskierter stürzt ins Eisenbahnabteil und ruft: „Geld oder Leben!“ Der Überfallende wird leichenblass und zittert am ganzen Körper. „Ich habe kein Geld!“, sagt er verzweifelt.
„Und warum zittern sie dann so, ha?“, will der Gangster wissen.
„Ich hatte schon befürchtet, dass der Schaffner kommt.“

05. Oktober Kreiscrossmeisterschaften in Brakel

1. Platz	Noah Hesse	980 Meter M9	3:48 Minuten
1. Platz	Daniel Reede	980 Meter M8	4:10 Minuten
1. Platz	Sophie Stork	980 Meter W6	4:31 Minuten
1. Platz	Mira Sander	600 Meter W6	1:10 Minuten
1. Platz	Tobias Haase	4800 Meter M20	17:19 Minuten
1. Platz	Jan Holtbrügge	4800 Meter M14	17:27 Minuten
1. Platz	Simone Siepler	9600 Meter W40	42:18 Minuten
1. Platz	Rene Struck	9600 Meter MJU 20	35:23 Minuten
2. Platz	Elias Rauscher	980 Meter M8	4:25 Minuten
2. Platz	Jannes Hesse	980 Meter M7	4:26 Minuten
2. Platz	Pauline Rauscher	980 Meter W10	3:54 Minuten
3. Platz	Mika Geisler	980 Meter M7	4:59 Minuten
3. Platz	Christopher Surmann	4800 Meter M20	25:18 Minuten
4. Platz	Moritz Lenz	980 Meter M9	4:53 Minuten
4. Platz	Luke Schoppmeier	980 Meter M7	5:04 Minuten
4. Platz	Mara Wiechers	980 Meter W11	3:51 Minuten
5. Platz	Celina Geisler	980 Meter W11	4:14 Minuten
7. Platz	Lina Schoppmeier	980 Meter W10	4:18 Minuten

13. Oktober Herbstwaldlauf in Ovenhausen

1. Platz	Konstantin Ummen	4500 Meter MJU 20	16:32 Minuten
1. Platz	Jan Holtbrügge	4500 Meter M14	16:34 Minuten
2. Platz	Rene Struck	4500 Meter MJU 20	17:21 Minuten

08. November Flutlichtcrosslauf in Lüchtringen

1. Platz	Noah Hesse	1400 Meter M9	5:56 Minuten
1. Platz	Michel Thomalla	1400 Meter M7	6:44 Minuten
1. Platz	Sophie Stork	1400 Meter W6	7:11 Minuten
1. Platz	Nathalie Hupp	2700 Meter W15	11:50 Minuten
1. Platz	Jan Holtbrügge	2700 Meter M14	10:18 Minuten
1. Platz	Nathalie Hupp, Giulia Oberste-Berghaus, Leoni Ohagen	2700 Meter WJU 16 Mannschaftswertung	14 Punkte
1. Platz	Jan Holtbrügge, Tim Holtbrügge, Felix Winkler	2700 Meter MJU 16 Mannschaftswertung	28 Punkte
1. Platz	Konstantin Ummen	4000 Meter MJU 20	14:45 Minuten
2. Platz	Konstantin Ummen, Philipp Schneider, Lukas Schneider	4000 Meter MJU 20 Mannschaftswertung	30 Punkte
2. Platz	Philipp Schneider	4000 Meter MJU 18	17:24 Minuten
2. Platz	Noah Hesse, Michel Thomalla, Jannes Hesse	1400 Meter MK U10 Mannschaftswertung	14 Punkte
2. Platz	Jannes Hesse	1400 Meter M7	6:45 Minuten
2. Platz	Leoni Ohagen	2700 Meter W15	12:48 Minuten
2. Platz	Giulia Oberste-Berghaus	2700 Meter W12	12:13 Minuten
2. Platz	Tim Holtbrügge	2700 Meter M12	11:21 Minuten
2. Platz	Mara Wiechers	2700 Meter W11	13:56 Minuten
2. Platz	Lina Schoppmeier	2700 Meter W10	14:30 Minuten
3. Platz	Lukas Schneider	4000 Meter MJU 18	17:34 Minuten
3. Platz	Max Winkler, Mika Geisler, Lukas Worms	1400 Meter MK U10 Mannschaftswertung	30 Punkte
3. Platz	Mika Geisler	1400 Meter M7	7:02 Minuten
3. Platz	Hans-Jürgen Mischer	7900 Meter M45	48:24 Minuten
3. Platz	Julia Büchler	1400 Meter W7	8:36 Minuten
3. Platz	Julia Missing	2700 Meter W15	12:56 Minuten
3. Platz	Felix Winkler	2700 Meter M12	13:28 Minuten
3. Platz	Celina Geisler	2700 Meter W11	14:44 Minuten
3. Platz	Lara Büchler	2700 Meter W10	22:04 Minuten
3. Platz	Cornelia Holtbrügge	4000 Meter W40	21:19 Minuten
4. Platz	Max Winkler	1400 Meter M9	6:58 Minuten
4. Platz	Lukas Worms	1400 Meter M7	7:10 Minuten
4. Platz	Julia Missing, Mara Wiechers, Lina Schoppmeier	2700 Meter WJU 16 Mannschaftswertung	35 Punkte
4. Platz	Felix Schneider	4000 Meter MJU 18	17:42 Minuten
5. Platz	Luke Schoppmeier	1400 Meter M7	7:32 Minuten
8. Platz	Moritz Lenz	1400 Meter M9	7:33 Minuten

Wir sollten nie aus Furcht handeln, aber wir sollten niemals Furcht haben, zu handeln.

John F. Kennedy

16. November Westfälische Crossmeisterschaften in Oelde

2. Platz	Tim Holtbrügge	2100 Meter M12	8:33 Minuten
7. Platz	Jan Holtbrügge	2600 Meter M14	10:05 Minuten
7. Platz	Konstantin Ummen	4000 Meter MJU 20	14:46 Minuten

23. November Winterlaufserie in Holzminden

1. Platz	Cornelia Holtbrügge	5 Km W40	26:28 Minuten
1. Platz	Alina Thiemann	5 Km WJU 20	28:11 Minuten
1. Platz	Nathalie Hupp	5 Km W15	22:09 Minuten
1. Platz	Tobias Haase	5 Km M20	19:18 Minuten
1. Platz	Jan Holtbrügge	5 Km M15	21:19 Minuten
2. Platz	Tim Thiemann	5 Km M15	21:23 Minuten
4. Platz	Jutta Glas	10 Km W50	64:56 Minuten
7. Platz	Michael Neumann	5 Km M50	34:34 Minuten
7. Platz	Hans-Georg Düker	5 Km M45	41:08 Minuten

30. November Winterlaufserie in Holzminden

1. Platz	Alina Thiemann	5 Km WJU 20	27:24 Minuten
1. Platz	Nathalie Hupp	5Km W15	22:33 Minuten
1. Platz	Tobias Haase	5 Km M20	19:26 Minuten
1. Platz	Konstantin Ummen	5Km MJU 20	19:28 Minuten
1. Platz	Jan Holtbrügge	5Km M15	21:08 Minuten
2. Platz	Cornelia Holtbrügge	5 Km W40	26:31 Minuten
3. Platz	Jutta Glas	10 Km W50	64:59 Minuten
11. Platz	Michael Neumann	5 Km M50	32:17 Minuten
11. Platz	Hans-Jürgen Mischer	10 Km M45	57:12 Minuten

07./08. Dezember Winterlaufserie in Holzminden

1. Platz	Konstantin Ummen	5Km MJU 20	18:58 Minuten
6. Platz	Hans-Georg Düker	5 Km M45	40:30 Minuten
6. Platz	Michael Neumann	5Km M50	31:17 Minuten

Beim Kinderkarneval herrschte nicht nur bei den Kindern eine tolle Stimmung.
Auch die Übungs-leiterinnen kamen auf ihre Kosten.
Vielleicht dachte man insgeheim auch an seine Erlebnisse in der Schülerzeit.
Jedenfalls hatte jeder seinen Spaß

14./15. Dezember Winterlaufserie in Holzminden

1. Platz	Alina Thiemann	5 Km WJU 20	25:44 Minuten
1. Platz	Konstantin Ummen	5 Km MJU 20	20:30 Minuten
2. Platz	Jan Holtbrügge	5 Km M15	22:41 Minuten
2. Platz	Cornelia Holtbrügge	5 Km W40	26:19 Minuten
2. Platz	Wolfgang Räker	10 Km M50	76:54 Minuten
3. Platz	Jutta Glas	10 Km W50	63:22 Minuten
5. Platz	Tim Holtbrügge	5 Km M13	24:44 Minuten

21./22. Dezember Winterlaufserie in Holzminden

1. Platz	Rita Räker	10 Km W50	70:07 Minuten
1. Platz	Alina Thiemann	5 Km WJU 20	25:47Minuten
1. Platz	Cornelia Holtbrügge	5 Km W40	26:48 Minuten
1. Platz	Jan Holtbrügge	5Km 15	22:11 Minuten
3. Platz	Wolfgang Räker	10 Km M50	76:07 Minuten
3. Platz	Jutta Glas	10 Km W50	62:30 Minuten
3. Platz	Wolfgang Räker	10 Km M50	71:55 Minuten
7. Platz	Hans-Georg Düker	5Km M45	41:15 Minuten

DLV – Mehrkampfabzeichen von 61 Athleten absolviert

Im vergangenen Jahr haben 61 Athleten das DLV Mehrkampfabzeichen in Gold, Silber oder Bronze erreicht. Im Sprint, im Weitsprung und im Kugelstoßen oder Ballwurf galt es, so viele Punkte wie möglich zu ergattern. Aus allen drei Disziplinen wurden die Punkte addiert und je nach Punktzahl gab es das goldene, silberne oder bronzene Abzeichen.
Einen herzlichen Dank an dieser Stelle an Uwe Korte –Hönen, der mit viel Arbeit jedes Jahr die Auswertung vornimmt. Schon traditionell sind auch seine extra für das Abzeichen erstellte Urkunde.

Gold	Carolin Barth. Sophie Barth, Malte Breithaupt, Kai Hanses, Noah Hesse, Frederik Meier, Simon Meier, Benedikt Meier, Jan Holtbrügge, Nathalie Hupp, Kristin Mücka, Nadine Mücka, Giulia Oberste-Berghaus, Pauline Rauscher, Daniel Reede, Matti Reede, Lisa Siepler, Andreas Surmann, Amelie Wagner, Mara Wiechers, Max Winkler, Felix Winkler, Josua Wolf
Silber	Celina Geisler, Mika Geisler, Kristian Hanses, Jannes Hesse, Ole Krekeler, Moritz Lenz, Julia Missing, Hans-Peter Müller, Tim Müller, Merle Nolte, Lenja Ohagen, Elias Rauscher, Celina Schäfer, Lina Schoppmeier, Sophie Stork, Michel Thomalla, Jan Ullrich, Konstantin Ummen, Johann Winkler
Bronze	Lea Hülkenberg, Oliver Marx, Laura Neumann, Max Schäfer, Luke Schoppmeier, Nicole Schreiber, Christian Siepler, Christopher Surmann, Marie Weber
Teilnahme	Lara Büchler, Matthias Hans, Lauris Korte, Björn Rydlewski, Felix Schneider, Philipp Schneider, Lukas Schneider, Rene Struck, Sophia Weißbrich

Ungültiger Versuch

Ein ungültiger Versuch wird mit einer roten Fahne angezeigt. Ungültig ist ein Versuch, wenn:
a) der Werfer versehentlich das Sportgerät vergessen hat.
b) der Werfer absichtlich auf Weitenrichter zielt.
c) der Werfer versehentlich den Weitenrichter trifft und dieser trotz sofortiger Behandlung seine Arbeit nicht fortsetzen kann.
d) das Sportgerät keinen deutlichen Abdruck hinterlässt (Krater sind ausdrücklich untersagt)
e) das sportgerät regelwidrig die Sportarena verlässt. Kein Weitenmesser kann verpflichtet werden, außerhalb des Stadions zu arbeiten.

Laufabzeichen 2013

68 Aktive konnten im Jahr **2013** das Laufabzeichen (Laufen ohne Pause) erlaufen. Wie oft ein Athlet das Abzeichen bislang erreicht hat, verrät die Zahl in den Klammern. Allen Teilnehmern sagen wir herzlichen Glückwunsch.

30 Minuten	Torben Achilles (4), Jannes Hesse (2), Noah Hesse (4), Fabian Himme (6), Alexander Knoche (3), Dirk Kulinna (13), Celina Schäfer (4), Philipp Schneider (10), Felix Schneider (10), Lukas Schneider (10), Carsten Siepler (5), Dorte Stork (2), Christopher Surmann (11), Juliane Tharra (7), Tabea Tharra (6), Alina Thiemann (3), Tim Thiemann (4), Lisa Timmermann (9), Stella Timmermann (5), Meike Schakowski (3), Michael Neumann (3), Hans-Georg Düker (2), Christian Siepler (2), Lisa Siepler (2), Lauris Korte-Hönen (1), Anja Mühlen (1), Sophie Stork (1), Tim Holtbrügge (1),
60 Minuten	Volker Barth (13), David Beverungen (15), Dr. Regina Beverungen (12), Jonas Beverungen (17), Gudrun Christoph (8), Tobias Gädicke (7), Denis Gumescheimer (8), Tobias Haase (13), Matthias Hans (8), Carmen Hesse (8), Nathalie Hupp (7), Julia Missing (6), Leoni Ohagen (5), Wolfgang Räker (6), Svenja Rehr (12), Björn Rydlewski (10), Annette Schneider (11), Linda Schneider (9), Sabrina Schulte (9), Andreas Surmann (12), Lina Schoppmeier (1), Michel Thomalla (1), Jutta Glas (1), Cornelia Holtbrügge (1), Jan Holtbrügge (1), Hans-Jürgen Mischer (1)
90 Minuten	Marita Brokmann (6), Sebastian Pretsch (8), Rita Räker (7), Rene Struck(2),
120 Minuten	Sophie Barth (1), Martin Hesse (1), Christine Mainka-Müller (1), Kristin Mücka (1), Hans-Peter Müller (1), Tim Müller (2), Konstantin Ummen (1), Giulia Oberste-Berghaus (1), Henrike Schulz (1),
Marathon	Simone Siepler (5),

90 Minuten Walking Abzeichen 2013

4 Walker konnten dieses Abzeichen erringen:
Judith Weber, Waltraud Sudbrink-Franz, Arno Reinecker, Ilona Vennemann

120 Minuten Walking Abzeichen 2013

2 Walker konnten dieses Abzeichen erringen:
Johanna Heckemüller, Martina Buschatzky

180 Minuten Walking Abzeichen 2013

11 Walker konnten dieses Abzeichen erringen:
Arno Bergmann, Monika Fischer, Monika Hentschel, Jürgen Kulinna, Brigitte Oeleker, Gisela Menzel, Cordula Ferlemann, Walburga Kulinna, Regina Scheiwe, Klaus Linnemann, Wolfgang Räker

Trainingszeiten Winter 2014

Gruppe	Tag	Zeit	Übungsleiter	Treffpunkt
Mutter-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Mittwoch	15:00-16:00	Katrin Hönen Dr. Regina Beverungen	Turnhalle A + B
Kinderturnen in 2 Gruppen 3-5 Jahre	Donnerstag	15:00-16:00	Martina Geisler Luisa Weißbrich Melanie Menzel Tanja Lenz Anja Fischer	Turnhalle A + B
1. + 2. Klasse Leichtathletik	Donnerstag	16:00-17:00	Anja Kulinna Sabine Schiefelbein	Turnhalle A + B
	Montag	17:00-18:00	Tobias Haase	Sportplatz
3. + 4. Klasse Leichtathletik	Montag	17:00-18:00	Carmen Hesse Tobias Haase Dorte Stork	Sportplatz/ Crosspark
	Donnerstag	17:00-18:00	Christopher Surmann	Turnhalle A + B
Schüler / Jugend / Erwachsene	Montag	17:00-19:00	Hans-Jörg Friedrich, Volker Barth	Sportplatz/ Crosspark
	Dienstag	16:45-18:45		Halle Höxter
	Donnerstag	18:00-19:30		Turnhalle A + B
Walking	Montag	9:00-10:30	Katherine Heine, Marita Brokmann	Weserbrücke/ Lange Straße
	Mittwoch	9:00-10:30		
	Freitag	9:00-10:30		
Nordic-Walking	Montag	18:00-19:30	Walburga Kulinna, Jürgen Kulinna, Cordula Ferlemann	Sportplatz/ Crosspark
	Mittwoch	18:00-19:30		
	Samstag	14:30-16:00		
Funktionsgymnastik	Donnerstag	19:30-21:00	Hans-Peter Müller, Christina Mainka-Müller	Turnhalle B neu
Hobby - Basketball	Mittwoch	20:15-21:45	Hans-Peter Müller	Turnhalle A alt
Lauftreff	Mittwoch	19:00-20:00	Uwe Korte, Rita Räker, Gudrun Christoph Marita Brokmann Dr. Regina Beverungen	Sportplatz/ Crosspark

Jonas Beverungen läuft sich in die Deutsche Spitzenklasse

Ein erfolgreiches Jahr war 2013 für Jonas Beverungen, der für den TV Wattenscheid seit Jahren erfolgreich an den Start geht. Mit seinen fünften Platz bei den Deutschen Meisterschaften in Ulm über 1500 Meter der Männer, krönte der Lüchtringer seine bisherige sportliche Laufbahn.
Bereits am 20. Mai beim internationalen Sportfest in Rehlingen lief der Blondschopf über 1500 Meter als viertplatzierter Athlet im B-Lauf 3:50,06 Minuten. Eine Woche später folgte beim internationalen Meeting in Rhede ein 5. Platz über 800 Meter im A-Endlauf. mit 1:53,51 Minuten.
Der sogenannte Laufknoten platzte dann am 12. Juni im niederländischen Nijmwegen. In einem hochklassigen Feld über 1500 Meter lief Jonas mit neuer persönlicher Bestzeit von 3:46,93 Minuten als zweitbester deutscher Athlet auf Rang vierzehn im A-Finale. Die Qualifikation für die Deutschen Titelkämpfe in Ulm war damit gesichert.
In Ulm zeigte Jonas eine taktische Meisterleistung. Rechtzeitig löste er sich mit vier weiteren Athleten 300 Meter vor dem Ziel, mit einem energischen Langsprint, vom übrigen Läuferfeld ab und fightete bis ins Ziel.

Der Lohn: Rang fünf in 3:47,89 Minuten. Wer wollte, konnte diesen Lauf live im Fernsehen verfolgen.
Für 2014 hat sich Jonas viel vorgenommen. Im Januar geht es ins Trainingslager nach Südafrika und kurz vor den Osterferien zur Vorbereitung der Saison zum Training nach Amerika.

Wünschen wir Jonas eine verletzungsfreie und gute Vorbereitung auf die Saison und freuen uns auf weitere gute Ergebnisse des Athleten.

Bildnachlese Trainingslager Oberaula

Bildnachlese Kinderkarneval