

# Leichtathletikfreunde Lüchtringen *Sportbericht 2024*

## *Informationen 2025*

Vereinsmeisterschaften bei tollem Wetter und guter Laune



Bei den Vereinsmeisterschaften 2024 hatten die Sportler und Zuschauer allen Grund zur Freude. Tolles Wetter, gute Stimmung mit guten Leistungen waren Triumpf bei der Veranstaltung

## Liebe Leichtathletikfreunde!

Wie im Jahr 2023 haben unsere Sportler Nils Deppe, Lou Rabehanta und Maximilian Helpenstein unsere Vereinsfarben auch 2024 bei den nationalen Wettkämpfen bestens vertreten. Nils Deppe beeindruckte in seinem ersten Jahr der männlichen Jugend U18 mit großen Erfolgen bei den Westfalenmeisterschaften. Bei den Hallenmeisterschaften in Dortmund wurde er über 400 Meter mit Rang zwei belohnt und über 800 Meter reichte es zur Bronzemedaille. Groß war die Freude über die Nominierung zum Jugend-Hallenländerkampf in Belgien für das westfälische Team. Hier überzeugte Nils mit neuer persönlicher Bestzeit von 51,94 Sekunden und Rang vier.

Eine weitere Westfälische Vizemeisterschaft erkämpfte sich der gebürtige Dalhauser im Juni über 800 Meter auf der Bahn. Höhepunkt der Saison war die Teilnahme bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Mönchengladbach. Mit einer kämpferischen Leistung im Vorlauf über 800 Meter qualifizierte Nils sich für das Finale und wurde hier mit Rang acht belohnt. Mit seiner neuen persönlichen Bestzeit über 400 Meter in 51,39 Sekunden verbesserte er den 38 Jahre alten Kreisrekord von Vereinskamerad Christian Heine aus dem Jahr 1986 (52,53). Im Jahr 2025 wechselt Nils aus schulischer und sportlicher Sicht nach Wattenscheid. Die LF Lühtringen wünschen ihm viel Erfolg.

Rang drei im Juni bei den westfälischen Meisterschaften in Dortmund über 800 Meter und Platz sechs bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in Schloss Neuhaus waren die Jahreshöhepunkte für Lou Rabehanta in der Schülerklasse W14. Mit neuen Vereinsrekord von 21:25 Minuten über 5 Km rundete die Athletin ihr erfolgreiches Jahr ab.

Maximilian Helpenstein (männliche Jugend U18) kam 2024 verletzungsbedingt erst im Herbst zu seinen guten Wettkampfergebnissen. Den Anfang machte er beim Flutlichtcross in Lühtringen, wo er über 7900 Meter mit Rang drei überzeugte. Es folgten Rang sechs bei den Cross-Landesmeisterschaften in Schloss Neuhaus und eine tolle Leistung bei den Deutschen Cross-Meisterschaften in Hörstel-Riesenbeck. Mit Rang 58 unter den 100 Teilnehmern lieferte der gebürtige Brakeler einen tollen Lauf ab.

Feststellen müssen wir aber auch, dass die Teilnahme an Wettkämpfen, gerade im Schülerbereich, erheblich nachgelassen hat. Hier gilt es die Ursachen dafür zu erkennen, ist doch gerade in den sogenannten „kleineren Vereinen“ im Kreis Höxter ein positiver Trend im Wettkampfwesen zu erkennen.

Danke an den Vorstand, an unseren Übungsleitern, der Bauabteilung, den Kampfrichtern und Kampfrichterhelfern, dem Verkaufsteam, den Eltern und Betreuern sowie den zahlreichen Zuschauern bei unseren Veranstaltungen für das schöne 2024.

Wir freuen uns alle auf die kommende Saison 2025.

Viel Spaß beim lesen wünscht Euch Euer



### **Impressum:**

**Herausgeber:** Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

**Redaktion:** Hans-Jörg Friedrich, Johannesstraße 22, 37671 Höxter, Tel: 0173 5703 968

**Mitarbeiter:** Christopher Surmann, Valerie Struck, Marita Brokmann, Hans-Peter Müller, Karl Beverungen, Dr. Regina Beverungen, Dirk Kulinna

## Nils Deppe - Maximilian Helpenstein – Lou Rabehanta Erfolgreich bei Sportfesten, Landes- und Deutschen Meisterschaften



Deutsche Cross in Riesenbeck



Westfalenmeisterschaften Dortmund



Länderkampf in Belgien



Westfälische Halle Dortmund



Sportfest Hannover



Volkslauf Amelunxen



Westfälische Cross Schloss Neuhaus



Volkslauf Warburg

| 800m Männliche Jugend U18 - Vorlauf 1 / 2 |                       |         |
|-------------------------------------------|-----------------------|---------|
| 1                                         | Andor Rik SCHUMANN Q  | 1:57.55 |
| 2                                         | Valentin OBLUPIN Q    | 1:57.97 |
| 3                                         | Jan Emanuel MERHEIM Q | 1:58.18 |
| 4                                         | Jakob SCHMIDT-WEIGAND | 1:58.54 |
| 5                                         | Nils DEPPE            | 1:59.38 |
| 6                                         | Janne SCHOMMLER       | 1:59.67 |

Deutsche Meisterschaften  
Mönchgladbach

### In der Westfälischen Hallen - Bestenliste 2024 konnten sich folgende Sportler der Leichtathletikfreunde unter den besten 20 Athleten platzieren

|           |                        |                   |                 |
|-----------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 3. Platz  | Nils Deppe             | 400 Meter MJU 18  | 51,94 Sekunden  |
| 6. Platz  | Nils Deppe             | 800 Meter MJU 18  | 2:04,22 Minuten |
| 9. Platz  | Nils Deppe             | 400 Meter MJU 20  | 51,94 Sekunden  |
| 13. Platz | Nils Deppe             | 400 Meter MJU 23  | 51,94 Sekunden  |
| 7. Platz  | Maximilian Helpenstein | 1500 Meter MJU 18 | 4:30,28 Minuten |
| 16. Platz | Maximilian Helpenstein | 1500 Meter MJU 20 | 4:30,28 Minuten |
| 13. Platz | Lou Rabehanta          | 800 Meter W14     | 2:35,90 Minuten |

# Sportbericht der LF Lüchtringen 2024

## Die Leichtathletikfreunde Lüchtringen nahmen im Jahr 2024 an Leichtathletik-Veranstaltungen in 33 Orten teil:

Amelunxen, Bad Driburg, Bad Salzuflen, Belle, Bielefeld, Blomberg, Borchon, Brakelsiek, Delbrück, Dortmund, Einbeck, Hannover, Hembsen, Holzminden, Hörstel-Riesenbeck, Höxter, Kollerbeck, Lichtenau, Louvain-la-Neuve, Lüchtringen, Marienloh, Meerhof, Melsungen, Mönchengladbach, Ovenhausen, Paderborn, Salzkotten, Schloß Neuhaus, Stadtallendorf, Uslar, Warburg, Westenholz, Wünnenberg

## In der Westfälischen Bestenliste 2024 konnten sich folgende Sportler der Leichtathletikfreunde unter den besten 30 Athleten platzieren

|           |                        |                     |                 |
|-----------|------------------------|---------------------|-----------------|
| 4. Platz  | Lou Rabehanta          | 800 Meter W14       | 2:26,11 Minuten |
| 5. Platz  | Lou Rabehanta          | 2000 Meter W14      | 7:31,73 Minuten |
| 8. Platz  | Lou Rabehanta          | 2000 Meter W15      | 7:31,73 Minuten |
| 10. Platz | Lou Rabehanta          | 5 Km Straße W14     | 21:25 Minuten   |
| 10. Platz | Lou Rabehanta          | 5 Km Straße W15     | 21:25 Minuten   |
| 10. Platz | Lou Rabehanta          | 800 Meter W15       | 2:26,11 Minuten |
| 20. Platz | Lou Rabehanta          | 800 Meter WJU 18    | 2:26,11 Minuten |
| 23. Platz | Lou Rabehanta          | 5 Km Straße WJU 18  | 21:25 Minuten   |
| 25. Platz | Lou Rabehanta          | 800 Meter WJU 20    | 2:26,11 Minuten |
| 19. Platz | Anna Weißbrich         | 5 Km Straße W14     | 23:00 Minuten   |
| 24. Platz | Anna Weißbrich         | 5 Km Straße W15     | 23:00 Minuten   |
| 2. Platz  | Nils Deppe             | 800 Meter MJU 18    | 1:57,47 Minuten |
| 3. Platz  | Nils Deppe             | 400 Meter MJU 18    | 51,39 Sekunden  |
| 7. Platz  | Nils Deppe             | 800 Meter MJU 20    | 1:57,47 Minuten |
| 12. Platz | Nils Deppe             | 400 Meter MJU 20    | 51,39 Sekunden  |
| 17. Platz | Nils Deppe             | 800 Meter MJU 23    | 1:57,47 Minuten |
| 17. Platz | Nils Deppe             | 400 Meter MJU 23    | 51,39 Sekunden  |
| 23. Platz | Nils Deppe             | 800 Meter Männer    | 1:57,47 Minuten |
| 24. Platz | Nils Deppe             | 100 Meter MJU 18    | 11,82 Sekunden  |
| 25. Platz | Nils Deppe             | 400 Meter Männer    | 51,39 Sekunden  |
| 7. Platz  | Maximilian Helpenstein | 10 Km Straße MJU 18 | 37:29 Minuten   |
| 13. Platz | Maximilian Helpenstein | 10 Km Straße MJU 20 | 37:29 Minuten   |
| 23. Platz | Maximilian Helpenstein | 10 Km Straße MJU 23 | 37:29 Minuten   |

## Aufgestellte Vereinsrekorde 2024

|   |                       |                 |                 |                   |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| 1 | Weitsprung Männer M55 | 3,92 Meter      | Andreas Surmann | 22.06 Lüchtringen |
| 2 | 400 Meter MJU 18      | 52,34 Sekunden  | Nils Deppe      | 19.08 Lüdenscheid |
| 3 | 800 Meter MJU 18      | 1:57,47 Minuten | Nils Deppe      | 25.05 Hannover    |
| 4 | Kugel Frauen W 50     | 7,88 Meter      | Anja Kulinna    | 21.06 Lüchtringen |
| 5 | 5 Km Straße W14       | 21:25 Minuten   | Lou Rabehanta   | 16.03 Salzkotten  |

**In der Deutschen Bestenliste 2024 konnten sich folgende  
Sportler der Leichtathletikfreunde unter den  
besten 50 Athleten platzieren**

|           |                        |                     |                 |
|-----------|------------------------|---------------------|-----------------|
| 17. Platz | Nils Deppe             | 800 Meter MJU 18    | 1:57,47 Minuten |
| 51. Platz | Maximilian Helpenstein | 10 Km Straße MJU 18 | 37:29 Minuten   |

# Vereinsbestenliste 2024

Liebe Leichtathletikfreunde. Zum zwölften Mal präsentieren wir im Sportbericht unsere 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. \* = Handzeitnahme

## Männer (Jahrgang 2001 - 1995)

|                      |                       |                           |
|----------------------|-----------------------|---------------------------|
| <b>Hochsprung</b>    | <b>Thomas Schmidt</b> | <b>1,80 Meter (1986)</b>  |
| 1,60 Meter           | Felix Winkler         | 22.06 Lüchtringen         |
| <b>Kugel 7,26 Kg</b> | <b>Thomas Schmidt</b> | <b>12,11 Meter (1989)</b> |
| 7,61 Meter           | Lukas Schneider       | 21.06 Lüchtringen         |
| 7,55 Meter           | Felix Schneider       | 21.06 Lüchtringen         |
| 7,06 Meter           | Felix Winkler         | 21.06 Lüchtringen         |
| 6,81 Meter           | Philipp Schneider     | 21.06 Lüchtringen         |
| <b>Speer 800 g</b>   | <b>Christian Lüke</b> | <b>47,18 Meter (1989)</b> |
| 34,21 Meter          | Felix Winkler         | 21.06 Lüchtringen         |
| 31,19 Meter          | Philipp Schneider     | 21.06 Lüchtringen         |
| 29,72 Meter          | Lukas Schneider       | 21.06 Lüchtringen         |
| 27,93 Meter          | Felix Schneider       | 21.06 Lüchtringen         |

## Männer M60 (Jahrgang 1960 - 1964)

|                      |                      |                           |
|----------------------|----------------------|---------------------------|
| <b>Kugel 5,00 Kg</b> | <b>Gerd Piepkorn</b> | <b>10,54 Meter (2002)</b> |
| 8,59 Meter           | Hans-Peter Müller    | 21.06 Lüchtringen         |
| <b>Speer 600 g</b>   | <b>Gerd Piepkorn</b> | <b>26,32 Meter (2005)</b> |
| 17,60 Meter          | Hans-Peter Müller    | 21.06 Lüchtringen         |

## Männer M55 (Jahrgang 1965 - 1969)

|                      |                        |                              |
|----------------------|------------------------|------------------------------|
| <b>100 Meter</b>     | <b>Gerd Piepkorn</b>   | <b>13,50 Sekunden (1996)</b> |
| 15,4*                | Andreas Surmann        | 22.06 Lüchtringen            |
| <b>Weitsprung</b>    | <b>Andreas Surmann</b> | <b>3,92 Meter (2024)</b>     |
| 3,92 Meter           | Andreas Surmann        | 22.06 Lüchtringen            |
| <b>Kugel 6,00 Kg</b> | <b>Gerd Piepkorn</b>   | <b>10,59 Meter (1996)</b>    |
| 6,65 Meter           | Volker Barth           | 21.06 Lüchtringen            |
| <b>Speer 800 g</b>   | <b>Gerd Piepkorn</b>   | <b>33,70 Meter (1997)</b>    |
| 14,03 Meter          | Volker Barth           | 21.06 Lüchtringen            |

## Männer M50 (Jahrgang 1970 - 1974)

|                      |                      |                              |
|----------------------|----------------------|------------------------------|
| <b>100 Meter</b>     | <b>Gerd Piepkorn</b> | <b>13,83 Sekunden (1995)</b> |
| 20,97 Sekunden       | Matthias Hans        | 05.05 Höxter                 |
| <b>Weitsprung</b>    | <b>Gerd Piepkorn</b> | <b>3,92 Meter (1993)</b>     |
| 1,84 Meter           | Matthias Hans        | 22.06 Lühtringen             |
| <b>Kugel 6,00 Kg</b> | <b>Gerd Piepkorn</b> | <b>10,67 Meter (1993)</b>    |
| 7,53 Meter           | Martin Hesse         | 21.06 Lühtringen             |
| <b>Speer 800 g</b>   | <b>Gerd Piepkorn</b> | <b>33,90 Meter (1991)</b>    |
| 9,06 Meter           | Matthias Hans        | 21.06 Lühtringen             |

## 08. März Jahreshauptversammlung in der Westfalenstuben



### **Männer M40 (Jahrgang 1980 – 1984)**

|                      |                       |                          |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| <b>Kugel 7,26 Kg</b> | <b>Manfred Czybik</b> | <b>9,99 Meter (1993)</b> |
| 6,70 Meter           | Björn Rydlewski       | 21.06 Lüchtringen        |

### **Männer M35 (Jahrgang 1985 – 1989)**

|                     |                     |                       |
|---------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>Halbmarathon</b> | <b>Dirk Ende</b>    | <b>1:14:37 (1994)</b> |
| 2:18:34 Stunden     | Christopher Surmann | 15.09 Kassel          |

### **Männer M30 (Jahrgang 1990 – 1994)**

|                      |                          |                              |
|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| <b>100 Meter</b>     | <b>Carl Fahrenholz</b>   | <b>11,70 Sekunden (1993)</b> |
| 16,5* Sekunden       | Matthias Heidrich        | 22.06 Lüchtringen            |
| <b>Weitsprung</b>    | <b>Gilbert Schulte</b>   | <b>5,74 Meter (1992)</b>     |
| 2,25 Meter           | Matthias Heidrich        | 22.06 Lüchtringen            |
| <b>Kugel 7,26 Kg</b> | <b>Gilbert Schulte</b>   | <b>10,81 Meter (1989)</b>    |
| 6,66 Meter           | Matthias Heidrich        | 21.06 Lüchtringen            |
| <b>Hochsprung</b>    | <b>Hans-Peter Müller</b> | <b>1,65 Meter (1993)</b>     |
| 1,20 Meter           | Matthias Heidrich        | 22.06 Lüchtringen            |

### **Männliche Jugend U20 (Jahrgang 2005 - 2006)**

|                      |                            |                               |
|----------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>100 Meter</b>     | <b>Thomas Kuma</b>         | <b>10,7* Sekunden (1988)</b>  |
| 12,22 Sekunden       | Adriano Göthert            | 05.05 Höxter                  |
| <b>200 Meter</b>     | <b>Thomas Kuma</b>         | <b>22,5 * Sekunden (1988)</b> |
| 25,99 Sekunden       | Adriano Göthert            | 04.08 Uslar                   |
| <b>3000 Meter</b>    | <b>Jonas Beverungen</b>    | <b>8:46,12 Minuten (2008)</b> |
| 11:38,89 Minuten     | Mika Geisler               | 05.05 Höxter                  |
| <b>5 Km Straße</b>   | <b>Tim Holtbrügge</b>      | <b>16:25 Minuten (2019)</b>   |
| 24:06 Minuten        | Adriano Göthert            | 30.03 Paderborn               |
| <b>Weitsprung</b>    | <b>Christian Lüke</b>      | <b>6,41 Meter (1985)</b>      |
| 5,08 Meter           | Adriano Göthert            | 05.05 Höxter                  |
| <b>Kugel 6,00 Kg</b> | <b>Gunnar Fleischhauer</b> | <b>11,78 Meter (1989)</b>     |
| 7,61 Meter           | Adriano Göthert            | 01.09 Blomberg                |

### **Männliche Jugend U18 (Jahrgang 2007 - 2008)**

|                   |                         |                                |
|-------------------|-------------------------|--------------------------------|
| <b>100 Meter</b>  | <b>Benedikt Sauer</b>   | <b>11,60 Sekunden (1993)</b>   |
| 11,82 Sekunden    | Nils Deppe              | 05.05 Höxter                   |
| <b>400 Meter</b>  | <b>Nils Deppe</b>       | <b>51,39 Sekunden (2024)</b>   |
| 51,39 Sekunden    | Nils Deppe              | 04.05 Hagen                    |
| <b>800 Meter</b>  | <b>Nils Deppe</b>       | <b>1:57,47 Minuten (2024)</b>  |
| 1:57,47 Minuten   | Nils Deppe              | 25.05 Hannover                 |
| <b>5000 Meter</b> | <b>Jonas Beverungen</b> | <b>15:33,75 Minuten (2007)</b> |
| 17:54,0* Minuten  | Maximilian Helpenstein  | 10.09 Schloß Neuhaus           |

| <b>Noch männliche Jugend U18 (Jahrgang 2007-2008)</b> |                         |                             |
|-------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| <b>10 Km Straße</b>                                   | <b>Jonas Beverungen</b> | <b>33:25 Minuten (2007)</b> |
| 37:29 Minuten                                         | Maximilian Helpenstein  | 16.03 Salzkotten            |
| <b>Weitsprung</b>                                     | <b>Christian Lüke</b>   | <b>6,41 Meter (1985)</b>    |
| 5,28 Meter                                            | Nils Deppe              | 05.05 Höxter                |
| <b>Kugel 5,00 Kg</b>                                  | <b>Christian Lüke</b>   | <b>12,10 Meter (1984)</b>   |
| 7,80 Meter                                            | Nils Deppe              | 05.05 Höxter                |

### **Männliche Jugend M14 (Jahrgang 2010)**

|                       |                          |                              |
|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
| <b>100 m</b>          | <b>Jonas Fischer</b>     | <b>12,45 Sekunden (2005)</b> |
| 17,5* Sekunden        | Rüdiger Lenz             | 22.06 Lühtringen             |
| <b>Hochsprung</b>     | <b>Marc Schafer</b>      | <b>1,56 Meter (1993)</b>     |
| 1,10 Meter            | Rüdiger Lenz             | 22.06 Lühtringen             |
| <b>Weitsprung</b>     | <b>Matthias Kleine</b>   | <b>5,64 Meter (1997)</b>     |
| 3,20 Meter            | Rüdiger Lenz             | 22.06 Lühtringen             |
| <b>Kugel 4,00 Kg</b>  | <b>Jan Holtbrügge</b>    | <b>8,16 Meter (2013)</b>     |
| 5,03 Meter            | Rüdiger Lenz             | 21.06 Lühtringen             |
| <b>Ballwurf 200 g</b> | <b>Christian Pretsch</b> | <b>44,00 Meter (1985)</b>    |
| 14,50 Meter           | Rüdiger Lenz             | 22.06 Lühtringen             |

### **Männliche Jugend M12 (Jahrgang 2012)**

|                  |                       |                               |
|------------------|-----------------------|-------------------------------|
| <b>800 Meter</b> | <b>Tim Holtbrügge</b> | <b>2:26,27 Minuten (2013)</b> |
| 3:01,09 Minuten  | Marlon Föst           | 05.05 Höxter                  |

### **Männliche Jugend M8 (Jahrgang 2016)**

|                   |                     |                             |
|-------------------|---------------------|-----------------------------|
| <b>50 Meter</b>   | <b>Steven Weber</b> | <b>8,5* Sekunden (1992)</b> |
| 12,4* Sekunden    | Leo Rinschen        | 22.06 Lühtringen            |
| <b>Weitsprung</b> | <b>Steven Weber</b> | <b>3,49 Meter (1992)</b>    |
| 1,65 Meter        | Leo Rinschen        | 22.06 Lühtringen            |

### **Frauen (Jahrgang 2001 - 1995)**

|                      |                           |                               |
|----------------------|---------------------------|-------------------------------|
| <b>100 Meter</b>     | <b>Kerstin Müller</b>     | <b>12,90 Sekunden (1986)</b>  |
| 18,10 Sekunden       | Sabrina Heidrich          | 05.05 Höxter                  |
| <b>800 Meter</b>     | <b>Alexandra Knoke</b>    | <b>2:13,39 Minuten (1997)</b> |
| 4:35,60 Minuten      | Sabrina Heidrich          | 21.06 Brakel                  |
| <b>5 Km Straße</b>   | <b>Silke Fleischhauer</b> | <b>20:08 Minuten (1990)</b>   |
| 36:45 Minuten        | Sabrina Heidrich          | 30.03 Paderborn               |
| <b>Kugel 4,00 Kg</b> | <b>Anja Kulinna</b>       | <b>9,80 Meter (2001)</b>      |
| 7,08 Meter           | Sabrina Heidrich          | 01.09 Blomberg                |
| <b>Hochsprung</b>    | <b>Kerstin Müller</b>     | <b>1,55 Meter (1985)</b>      |
| 0,90 Meter           | Sabrina Heidrich          | 03.06 Lühtringen              |
| <b>Weitsprung</b>    | <b>Nicole Lorkowski</b>   | <b>5,27 Meter (1986)</b>      |



| <b>Noch Frauen (Jahrgang 2001 – 1995)</b> |                     |                           |
|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| 2,68 Meter                                | Sabrina Heidrich    | 01.09 Blomberg            |
| <b>Speer</b>                              | <b>Anja Kulinna</b> | <b>25,59 Meter (2001)</b> |
| 12,51 Meter                               | Sabirina Heidrich   | 31.08 Höxter              |
| <b>Diskus</b>                             | <b>Anja Kulinna</b> | <b>21,25 Meter (2002)</b> |
| 14,52 Meter                               | Sabrina Heidrich    | 31.08 Höxter              |

### **Frauen W50 (Jahrgang 1970 - 1974)**

|                      |                     |                          |
|----------------------|---------------------|--------------------------|
| <b>Kugel 3,00 Kg</b> | <b>Anja Kulinna</b> | <b>7,88 Meter (2024)</b> |
| 7,88 Meter           | Anja Kulinna        | 21.06 Lühtringen         |

### **Weibliche Jugend W15 (Jahrgang 2009)**

|                   |                          |                              |
|-------------------|--------------------------|------------------------------|
| <b>100 Meter</b>  | <b>Kerstin Müller</b>    | <b>12,90 Sekunden (1986)</b> |
| 14,86 Sekunden    | Nova Schwenke            | 05.05 Höxter                 |
| 14,88 Sekunden    | Paula Henke              | 05.05 Höxter                 |
| <b>Hochsprung</b> | <b>Kerstin Müller</b>    | <b>1,55 Meter (1985)</b>     |
| 1,25 Meter        | Nova Schwenke            | 21.06 Lühtringen             |
| <b>Weitsprung</b> | <b>Christina Schulte</b> | <b>4,93 Meter (1995)</b>     |
| 4,12 Meter        | Nova Schwenke            | 05.05 Höxter                 |
| 3,81 Meter        | Paula Henke              | 05.05 Höxter                 |

### **Weibliche Jugend W14 (Jahrgang 2010)**

|                    |                        |                               |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| <b>100 Meter</b>   | <b>Kerstin Müller</b>  | <b>13,00 Sekunden (1985)</b>  |
| 14,08 Sekunden     | Lou Rabehanta          | 03.06 Lühtringen              |
| 14,79 Sekunden     | Zoe Kraft              | 05.05 Höxter                  |
| 15,81 Sekunden     | Lotte Stork            | 05.05 Höxter                  |
| 16,4*              | Anna Weißbrich         | 22.06 Lühtringen              |
| <b>800 Meter</b>   | <b>Kerstin Müller</b>  | <b>2:14,73 Minuten (1985)</b> |
| 2:26,11 Minuten    | Lou Rabehanta          | 25.05 Hannover                |
| 3:09,90 Minuten    | Lotte Stork            | 05.05 Höxter                  |
| 3:11,82 Minuten    | Zoe Kraft              | 05.05 Höxter                  |
| <b>2000 Meter</b>  | <b>Alexandra Knoke</b> | <b>6:39,20 (1991)</b>         |
| 7:31,73 Minuten    | Lou Rabehanta          | 21.06 Brakel                  |
| <b>5 Km Straße</b> | <b>Lou Rabehanta</b>   | <b>21:25 Minuten (2024)</b>   |
| 21:25 Minuten      | Lou Rabehanta          | 16.03 Salzkotten              |
| 23:00 Minuten      | Anna Weißbrich         | 30.03 Paderborn               |
| 26:24 Minuten      | Lotte Stork            | 30.03 Paderborn               |
| <b>Hochsprung</b>  | <b>Kerstin Müller</b>  | <b>1,55 Meter (1985)</b>      |
| 1,35 Meter         | Anna Weißbrich         | 21.06 Lühtringen              |
| 1,35 Meter         | Lou Rabehanta          | 21.06 Lühtringen              |
| 1,15 Meter         | Lotte Stork            | 21.06 Lühtringen              |
| 1,15 Meter         | Zoe Kraft              | 21.06 Lühtringen              |

| <b>Noch weibliche Jugend W14 (Jahrgang 2010)</b> |                          |                          |
|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Weitsprung</b>                                | <b>Daniela Czybik</b>    | <b>4,85 Meter (1993)</b> |
| 4,33 Meter                                       | Lou Rabehanta            | 05.05 Höxter             |
| 4,02 Meter                                       | Zoe Kraft                | 05.05 Höxter             |
| 3,44 Meter                                       | Anna Weißbrich           | 22.06 Lühtringen         |
| 2,90 Meter                                       | Lotte Stork              | 22.06 Lühtringen         |
| <b>Kugel</b>                                     | <b>Cora Fleischhauer</b> | <b>8,75 Meter (1989)</b> |
| 6,52 Meter                                       | Lou Rabehanta            | 05.05 Höxter             |
| 6,45 Meter                                       | Lotte Stork              | 21.06 Lühtringen         |
| 5,17 Meter                                       | Anna Weißbrich           | 21.06 Lühtringen         |
| <b>Speer 600 g</b>                               | <b>Nicole Lorkowski</b>  | <b>1,15 Meter (1984)</b> |
| 14,74 Meter                                      | Lotte Stork              | 21.06 Lühtringen         |
| 12,61 Meter                                      | Anna Weißbrich           | 21.06 Lühtringen         |

### **Weibliche Jugend W13 (Jahrgang 2011)**

|                       |                          |                              |
|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
| <b>75 Meter</b>       | <b>Daniela Czybik</b>    | <b>10,52 Sekunden (1992)</b> |
| 12,64 Sekunden        | Elisa Henke              | 05.05 Höxter                 |
| <b>Weitsprung</b>     | <b>Christina Schulte</b> | <b>4,93 Meter (1995)</b>     |
| 3,28 Meter            | Elisa Henke              | 05.05 Höxter                 |
| <b>Ballwurf 200 g</b> | <b>Nova Schwenke</b>     | <b>45,50 Meter (2022)</b>    |
| 22,50 Meter           | Elisa Henke              | 05.05 Höxter                 |

### **Schülerinnen W11 (Jahrgang 2013)**

|                            |                          |                               |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>50 Meter</b>            | <b>Christina Schulte</b> | <b>7,6* Sekunden (1993)</b>   |
| 8,84 Sekunden              | Marleen Wasilke          | 05.05 Höxter                  |
| 8,8* Sekunden              | Ronja Lenz               | 22.06 Lühtringen              |
| <b>800 Meter</b>           | <b>Jule Bömelburg</b>    | <b>2:42,82 Minuten (2015)</b> |
| 3:34,20 Minuten            | Marleen Wasilke          | 05.05 Höxter                  |
| <b>Weitsprung Zone</b>     | <b>Lou Rabehanta</b>     | <b>4,27 Meter (2021)</b>      |
| 3,20 Meter                 | Ronja Lenz               | 22.06 Lühtringen              |
| 2,90 Meter                 | Marleen Wasilke          | 05.05 Höxter                  |
| <b>Schlagballwurf 80 g</b> | <b>Anja Kulinna</b>      | <b>38,80 Meter (1984)</b>     |
| 10,50 Meter                | Marleen Wasilke          | 05.05 Höxter                  |

### **Schülerinnen W9 (Jahrgang 2015)**

|                        |                          |                             |
|------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <b>50 Meter</b>        | <b>Christina Schulte</b> | <b>8,10 Sekunden (1991)</b> |
| 8,4* Sekunden          | Nora Thamm               | 22.06 Lühtringen            |
| 8,9* Sekunden          | Marlene Rotermund        | 22.06 Lühtringen            |
| 9,3* Sekunden          | Sina Rinschen            | 22.06 Lühtringen            |
| 9,4* Sekunden          | Iris Siakam              | 22.06 Lühtringen            |
| 9,8* Sekunden          | Amelie Müller            | 22.06 Lühtringen            |
| <b>Weitsprung Zone</b> | <b>Lou Rabehanta</b>     | <b>3,60 Meter (2019)</b>    |
| 3,00 Meter             | Merlene Rotermund        | 22.06 Lühtringen            |
| 2,92 Meter             | Sina Rinschen            | 22.06 Lühtringen            |

| <b>Noch Weitsprung Zone – Schülerinnen W9 (Jahrgang 2015)</b> |               |                  |
|---------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
| 2,90 Meter                                                    | Nora Thamm    | 22.06 Lühtringen |
| 2,55 Meter                                                    | Iris Siakam   | 22.06 Lühtringen |
| 2,44 Meter                                                    | Amelie Müller | 22.06 Lühtringen |

### **Schülerinnen W8 (Jahrgang 2016 und jünger)**

|                        |                          |                               |
|------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>50 Meter</b>        | <b>Christina Schulte</b> | <b>8,40 Sekunden (1990)</b>   |
| 9,43 Sekunden          | Annie Hesse              | 05.05 Höxter                  |
| 10,6* Sekunden         | Nelli Schaperdoth        | 22.06 Lühtringen              |
| 12,4* Sekunden         | Kaya Rinschen            | 22.06 Lühtringen              |
| 12,5* Sekunden         | Annelie Welsing          | 22.06 Lühtringen              |
| 13,5* Sekunden         | Elisa Rotermund          | 22.06 Lühtringen              |
| <b>800 Meter</b>       | <b>Lou Rabehanta</b>     | <b>3:10,31 Minuten (2018)</b> |
| 4:00,14 Minuten        | Annie Hesse              | 05.05 Höxter                  |
| <b>Weitsprung Zone</b> | <b>Lou Rabehanta</b>     | <b>3,35 Meter (2018)</b>      |
| 2,52 Meter             | Annie Hesse              | 05.05 Höxter                  |
| 2,10 Meter             | Nelli Schaperdoth        | 22.06 Lühtringen              |
| 1,65 Meter             | Annelie Welsing          | 22.06 Lühtringen              |
| 1,65 Meter             | Kaya Rinschen            | 22.06 Lühtringen              |
| 1,25 Meter             | Elisa Rotermund          | 22.06 Lühtringen              |
| <b>Schlagball 80g</b>  | <b>Carina Lehne</b>      | <b>20,50 Meter (1989)</b>     |
| 12,50 Meter            | Annie Hesse              | 05.05 Höxter                  |

## **Walking - Gruppe 2024**

Walking – das ideale Ausdauertraining.

Das Walking ist ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining, das sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut eignet. Es trainiert das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Fettverbrennung und kann helfen, Stress abzubauen.

Die **LFL-WALKING-GRUPPE** trifft sich zweimal die Woche – montags und mittwochs um 9:00 Uhr – an der Weserbrücke (Lange Straße). In 2024 waren regelmäßig sieben aktive Walkerinnen bei Wind und Wetter unterwegs.

Rund um Lühtringen gibt es reichlich Wege um zu walken. Meist sind wir eine Stunde lang unterwegs. Zweimal im Jahr treffen wir uns auf ein Frühstück, denn das Gesellige kommt bei uns auch nicht zu kurz.

Interessierte Walker/ innen sind uns jederzeit willkommen!

Liebe Grüße Marita und Kassy

*Marita Brokmann*

## **Bericht Leichtathletikgruppe Jahrgänge 2009 – 2015**

Folgende Jugendliche gehören zu dieser Gruppe:

Lars Hanschke , Zoe Kraft, Ronja und Rüdiger Lenz, Jule Menzel, Lou und Calixte Rabehanta, Nova Schwenke, Lotte Stork, Anna Weißbrich, Marleen Wasilke, Paula und Elisa Henke - alle aus Lüchtringen.

Sina Rinschen, Marleene Rotermund, Mia Steinwachs aus Albaxen und Nora Thamm aus Fürstenberg.

Seit Januar 2024 werden die Kinder der 1. und 2. Schulklasse von Valerie Struck trainiert, dadurch reduzierte sich meine Gruppe ungefähr um die Hälfte. Valeries Einsatz als zusätzliche Übungsleiterin kommt den Gruppen entgegen, aber erleichtert auch die Arbeit des Übungsleiter.

Im Laufe eines Jahres hört immer mal wieder der eine und der andere Jugendliche auf, dafür kommen Andere neu dazu.

Training war in 2024 immer montags auf dem Sportplatz von 17.30 - 19.45 Uhr - egal bei welchem Wetter. Seit 2025 beginnen wir um 17.15 Uhr. In den Ferien ist kein Training.

Im Winter wird ein 2. Training in der Lüchtringer Halle nach den Herbst - bis zu den Osterferien angeboten. Nach den Oster- bis zu den Herbstferien auf dem Sportplatz jeweils 17.00 -18.00 Uhr. Übungsleiter sind Dorte Vennemann und Carmen Hesse.

Im Sommer werden in der Montagsgruppe mehr die technischen Disziplinen wie Sprint, Hürdenlauf, Weit- und Hochsprung, Ballwurf und Speer trainiert. Im Winter wetterbedingt mehr der Langlauf und Langsprint. Bei ganz schlechtem Wetter wird das Training unter dem Glasdach durchgeführt. Koordinationsübungen, Athletik und Seilchenspringen.

Die Stimmung beim Training ist immer gut. Die Sportler haben einfach Spaß miteinander und freuen sich auch aufeinander. „Jung und Alt“ je für sich.

Grundsätzlich nehmen fast alle Jugendlichen an den eigenen Wettkämpfen, wie Flutlicht- und Pokalcross - Lauf, die Bahneröffnung Anfang Mai in der Weserkampfbahn Höxter und die Vereinsmeisterschaften vor den Sommerferien teil. Nicht so beliebt sind Angebote die mit weiten Fahrten verbunden sind und meistens an den Wochenenden stattfinden.

Annähernd 100% Teilnahme herrscht beim Laufabzeichen Die Kinder und Jugendlichen bekommen bei der Jahreshauptversammlung im März ihr Laufabzeichen für 15, 30 oder 60 min als Belohnung.

Unterstützt werde ich seit Jahren bei der Abnahme des Laufabzeichens über eine Stunde von Magarete Henke. Dafür meinen herzlichen Dank.

*Karl Beverungen*

## **Gruppe 1.–2. Klasse Leichtathletik 2024**

Jeden Montag trifft sich die Übungsgruppe der Erst- und Zweitklässler von 17 bis 18 Uhr auf dem Sportplatz zum gemeinsamen Training. Trainerin dieser Übungsgruppe ist Valerie Struck.

Das Training umfasst leichtathletische Disziplinen wie Sprinten, Ballwerfen und Weitsprung. Neben diesen Übungen legen wir auch Wert auf lockere Läufe, Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen. Die spielerischen Elemente im Training sind uns besonders

wichtig, um die Kinder früh für Sport und Bewegung zu begeistern und ihre Beweglichkeit zu fördern.

Spaß und Freude am Laufen und der Leichtathletik stehen bei uns ebenfalls im Vordergrund. Jedes interessierte Kind ist herzlich eingeladen beim Training reinzuschnuppern und mitzumachen.

*Valerie Struck*



### **DLV – Mehrkampfabzeichen 2024 von 15 Athleten absolviert**

Im vergangenen Jahr haben 16 Athleten das DLV Mehrkampfabzeichen in Gold, Silber und 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 Gold- Silber- oder Bronzeabzeichen.

|                     |                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gold</b>         | Ronja Lenz, Sina Rinschen, Lou Rabehanta, Nils Deppe, Annie Hesse, Nora Thamm, Marlene Rotermund                         |
| <b>Silber</b>       | Iris Siakam, Lotte Stork, Anna Weißbrich, Ida Rydlewski, Adriano Göthert, Amelie Müller, Nelli Schaperdoth, Mika Geisler |
| <b>Bronze</b>       | Rüdiger Lenz                                                                                                             |
| <b>Teilgenommen</b> | Sabrina Heidrich, Matthias Heidrich, Leo Rinschen, Annelie Welsing, Elise Rotermund, Kaya Rinschen                       |

## Bericht über die E-Bike Gruppe LF Lüchtringen

In den Monaten April bis Oktober startet jeden Montag um 17 Uhr am LFL Heim unsere E-Bike Runde

Geleitet durch Dirk Moseke und Dirk Kulinna bestreiten wir Fahrten zwischen 15 und 40 Km. Dabei gehen wir auf die Tourenwünsche und Möglichkeiten der einzelnen Mitfahrer ein.

In den kälteren Monaten ab Oktober bis Ende März bieten wir ebenfalls, nach Absprache in unserer WhatsApp Gruppe, über das Wetter und die Straßenverhältnisse, die Montags -Runde an. Die Strecken sind zumeist feste Rad- und Feldwege in den Solling, ins Weserbergland, sowie entlang der Weser.

Nach 60-90 Minuten enden unsere Fahrten und wir machen danach einen Abschlussstopp am LFL Heim. Dort treffen wir auf die Montags Laufgruppe und haben gute Gespräche in geselliger Runde.

Die LFL E-Bike Gruppe freut sich über jeden neuen Mitfahrer! Auch Nichtmitglieder des LFL sind zum Reinschnuppern gern eingeladen unsere tolle Gruppe kennen zu lernen

*Dirk Kulinna*



## Calisthenics

Mittwochs ab 18:30 Uhr und Sonntag ab 11 Uhr trainieren wir an der Calisthenics Station am Sportplatz in Lüchtringen.



Das Training kann jeder mitmachen. Es gibt keine Mindestanforderungen. Frische Luft und Spaß in der Gruppe sind uns ganz wichtig. Wir haben Hilfsmittel wie Zugbänder Hanteln und Gymnastikmatten dabei. Gerne wird die Station am Mittwochabend von einigen Läufern des Lauftreffs genutzt.

Wir haben auch Trecker-Reifen für die Ganzkörper Übung und Treppen für die Kondition vor Ort.

Uwe, Sandra und Hans-Peter trainieren regelmäßig an der

Calisthenics Anlage.

*Hans-Peter Müller*

## *Cross- und Waldläufe, Volksläufe und Hallensportfeste 2024*

### **06. Januar Indoor Jump`n Dortmund**

|           |                        |                  |                 |
|-----------|------------------------|------------------|-----------------|
| 3. Platz  | Nils Deppe             | 800 Meter MJU 18 | 2:05,09 Minuten |
| 5. Platz  | Maximilian Helpenstein | 800 Meter MJU 18 | 2:08,11 Minuten |
| 14. Platz | Lou Rabehanta          | 800 Meter WJU 18 | 2:41,38 Minuten |

### **21. Januar Westfälische Hallenmeisterschaften Dortmund**

|          |            |                  |                 |
|----------|------------|------------------|-----------------|
| 3. Platz | Nils Deppe | 800 Meter MJU 18 | 2:04,22 Minuten |
|----------|------------|------------------|-----------------|

### **27. Januar Westfälische Hallenmeisterschaften Dortmund**

|          |                        |                   |                 |
|----------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 2. Platz | Nils Deppe             | 400 Meter MJU 18  | 52,98 Sekunden  |
| 6. Platz | Maximilian Helpenstein | 1500 Meter MJU 18 | 4:39,80 Minuten |

### **01. Februar Kinderkarneval Grundschule Lüchtringen**



## 04. Februar Pokal - und OWL - Crosslauf Lüchtringen

|           |                                                         |                                           |               |
|-----------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 1. Platz  | Ida Rydlewski                                           | 860 Meter W 8                             | 4:14 Minuten  |
| 1. Platz  | Annabelle Linnenberg, Ida Rydlewski, Rosalie Linnenberg | 860 Meter weibliche Kinder U10 Mannschaft | 9 Punkte      |
| 1. Platz  | Marleen Wasilke                                         | 1400 Meter W11                            | 6:55 Minuten  |
| 1. Platz  | Lou Rabehanta                                           | 2700 Meter W14                            | 12:35 Minuten |
| 1. Platz  | Sabrina Heidrich                                        | 2700 Meter Frauen                         | 19:29 Minuten |
| 1. Platz  | Nils Deppe                                              | 2700 Meter MJU 18                         | 9:24 Minuten  |
| 1. Platz  | Matthias Hans                                           | 2700 Meter M 50                           | 19:24 Minuten |
| 2. Platz  | Annabelle Linnenberg                                    | 860 Meter W 9                             | 4:09 Minuten  |
| 2. Platz  | Elisa Henke                                             | 1400 Meter W13                            | 6:15 Minuten  |
| 2. Platz  | Mika Geisler                                            | 2700 Meter MJU 20                         | 11:03 Minuten |
| 2. Platz  | Celina Geisler                                          | 2700 Meter Frauen U23                     | 19:22 Minuten |
| 3. Platz  | Rosalle Linnenberg                                      | 860 Meter W 9                             | 4:20 Minuten  |
| 3. Platz  | Adriano Göthert                                         | 2700 Meter MJU 20                         | 12:28 Minuten |
| 4. Platz  | Bernd Övermöhle                                         | 7900 Meter M60                            | 51:32 Minuten |
| 4. Platz  | Iris Siakam                                             | 860 Meter W9                              | 4:28 Minuten  |
| 5. Platz  | Matthias Berkemeier                                     | 7900 Meter Männer                         | 32:26 Minuten |
| 6. Platz  | Christian Temme                                         | 7900 Meter M35                            | 40:08 Minuten |
| 9. Platz  | Nelli Schaperdoth                                       | 430 Meter Trimmlauf                       | 2:13 Minuten  |
| 13. Platz | Annelie Welsing                                         | 430 Meter Trimmlauf                       | 2:40 Minuten  |



**Iris Siakam**



**Matthias Berkemeier**



**Nelli Schaperdoth**



**Caitlin Bertram**



**Adriano Göthert**



**Annelie Welsing**



## 04. Februar Pokal - und OWL - Crosslauf Lüchtringen



**Ida Rydlewski**



**Mika Geisler**



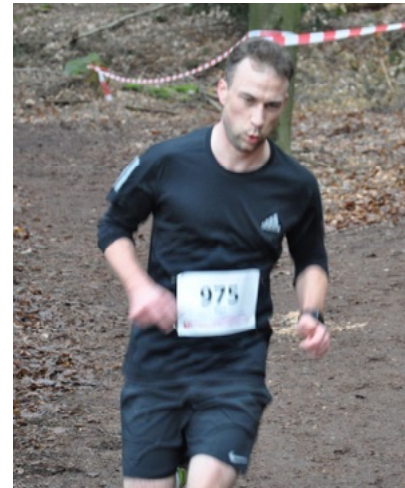
**Leni Böth**



**Marleen Wasilke**



**Annabelle Linnenberg**



**Marc Schädler**



## 10. Februar Hallensportfest Bielefeld

|          |            |                  |                |
|----------|------------|------------------|----------------|
| 2. Platz | Nils Deppe | 200 Meter MJU 18 | 24,33 Sekunden |
| 3. Platz | Nils Deppe | 60 Meter MJU 18  | 7,61 Sekunden  |

## 11. Februar OWL – Hallenmeisterschaften Paderborn

|          |               |               |                |
|----------|---------------|---------------|----------------|
| 3. Platz | Lou Rabehanta | 300 Meter W15 | 47,10 Sekunden |
|----------|---------------|---------------|----------------|

## 24./25 Februar Fortbildung in Lüchtringen

11 Leichtathletikfreunde haben an einem Wochenende im Februar die Basic-Fortbildung Laufen, Walken, Nordic-Walking erfolgreich absolviert.

Samstag und Sonntag morgens um 9 Uhr ging es im LFL-Heim los. Gemeinsam mit verschiedenen Gästen aus OWL wurden bis 18 Uhr wurden verschiedene Inhalte der Trainingstheorie und des Gesundheitsports theoretisch und praktisch auf dem Sportplatz und auf der Crossrunde geübt.

Der erfahrenen Lehrgangleiter und Trainingsexperte Winfried Vonstein vom FLVW (Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen) vermittelte uns die teilweise komplexen Inhalte sehr kurzweilig.

Am frühen Sonntagnachmittag konnten folgende Leichtathletikfreunde ihr Zertifikat in den Händen halten:

Marita Brokmann, Annette Schneider, Petra Slabitzki, Annette Beverungen, Dirk Kulinna, Dirk Moseke, Karl Beverungen, Klaus Grudszak, Luisa Weißbrich, Hans-Peter Müller, Regina Beverungen

*Dr. Regina Beverungen*



## 24. Februar Kreiscrossmeisterschaften Warburg

|          |                         |                   |               |
|----------|-------------------------|-------------------|---------------|
| 1. Platz | Nils Deppe              | 3000 Meter MJU 18 | 11:18 Minuten |
| 1. Platz | Sabrina Heidrich        | 4000 Meter Frauen | 32:08 Minuten |
| 2. Platz | Marlon Föst             | 2000 Meter M12    | 9:47 Minuten  |
| 2. Platz | Bernd Overmöhle         | 8000 Meter M60    | 54:12 Minuten |
| 2. Platz | Adriano Göthert         | 3000 Meter MJU 20 | 14:01 Minuten |
| a.W.     | Maxcimilian Helpenstein | 8000 Meter MJU 18 | 32:39 Minuten |

## 09. März Hallenländerkampf Louvain-la-Neuve

|          |            |                  |                |
|----------|------------|------------------|----------------|
| 4. Platz | Nils Deppe | 400 Meter MJU 18 | 51,94 Sekunden |
|----------|------------|------------------|----------------|

## 15. März Sälzerlauf Salzkotten

|          |                        |              |               |
|----------|------------------------|--------------|---------------|
| 1. Platz | Maximilian Helpenstein | 10 Km MJU 18 | 37:29 Minuten |
| 2. Platz | Lou Rabehanta          | 5 Km WJU 16  | 21:25 Minuten |

## Laufabzeichen 2024

**64** Aktive konnten im Jahr **2024** das Laufabzeichen (Laufen ohne Pause) ablegen. Wie oft ein Athlet das Abzeichen bislang erreicht hat, verrät die Zahl in den Klammern. Allen Teilnehmern sagen wir herzlichen Glückwunsch.

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>30 Minuten</b>  | Annie Hesse (2), Carmen Linnemann (8), Ida Rydlewski (2), Gabriel Welsing (2), Hans-Peter Müller (22), Johannes Panten (6), Iris Siakam Wendi (3), Andreas Surmann (23), Marleen Wasilke (2), Vivienne Cooper (1), Nora Thamm (1), Marlene Rotermund (1), Sina Rinschen (1), Marlon Fost (1), Uwe Korte-Hönen (21), Tobias Stamm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>60 Minuten</b>  | Volker Barth (24), Jonas Beverungen (28), Dr. Regina Beverungen (23), Annette Beverungen (7), Roland Beverungen (8), Martina Brokmann (17), Moritz Helpenstein (3), Ansgar Marx (4), Gudrun Christoph (19), Hans-Georg Düker (9), Klaus Grduszak (3), Jule Menzel (5), Elisa Henke (5), Michael Neumann (6), Martin Hesse (21), Lou Rabehanta (8), Björn Rydlewski (15), Sandra Sablowski (8), Ingrid Scharbach-Pittelkow (7), Lotte Stork (7), Konstantin Ummen (20), Maximilian Helpenstein (5), Annette Schneider (22), Linda Schneider (15), Anna Weißbrich (4), Bernd Övermöhle (4), Evelyn Cooper (1), Jens Cooper (1), Nicole Berger (1), Susanne Cöllegen (1) |
| <b>90 Minuten</b>  | Martin Gellert (4), Birgit Gellert (2), Matthias Hans (3), Adrian Henke (6), Margarete Henke (5), Sebastian Pretsch (13), Rita Räker (12), Wolfgang Räker (8), Sabrina Heidrich (3), Matthias Heidrich (2), , Petra Slabizki (1), Lukas Schneider (2), Philipp Schneider (2), Felix Schneider (2), Felix Winkler (4), Alina Schuster (1), Matthias Berkemeier (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>120 Minuten</b> | Christopher Surmann (1),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 30. März Osterlauf Paderborn

|            |                  |             |               |
|------------|------------------|-------------|---------------|
| 4. Platz   | Anna Weißbrich   | 5 Km WJU 16 | 23:00 Minuten |
| 7. Platz   | Lotte Stork      | 5 Km WJU 16 | 26:24 Minuten |
| 25. Platz  | Adriano Göthert  | 5 Km MJU 20 | 24:06 Minuten |
| 273. Platz | Sabrina Heidrich | 5 Km Frauen | 36:45 Minuten |

## 03. April Werfertag mit SuS Oberaden in Höxter



Bereits zum 19. Mal richten die „Werfer – Oldies“ des befreundeten Vereines SuS Oberaden ihr dreitägiges Trainingslager in Höxter und Lücktringen aus. Immer mittwochs beginnt es mit dem Wettkampf Kugel, Diskus und Speer in Höxter. Die Leichtathletikfreunde stehen hier gerne als Kampfrichter zur Verfügung. Das gemeinsame Abendessen im LFL-Heim gehört ebenfalls zur beliebten Tradition. **2025** freut man sich auf das Jubiläum: „**20 Jahre Trainingslager Weserbergland**“

## 14. April Wildberglauf Amelunxen

|          |                 |             |               |
|----------|-----------------|-------------|---------------|
| 1. Platz | Lou Rabehanta   | 5 Km WJU 16 | 21:40 Minuten |
| 1. Platz | Nils Deppe      | 5 Km MJU 18 | 17:14 Minuten |
| 1. Platz | Adriano Göthert | 5 Km MJU 20 | 24:57 Minuten |
| 6. Platz | Marlon Föst     | 1 Km MJU 14 | 4:05 Minuten  |
| 9. Platz | Matthias Hans   | 5 Km M50    | 31:30 Minuten |



## 23. April Diemellauf Warburg

|          |               |               |               |
|----------|---------------|---------------|---------------|
| 1. Platz | Lou Rabehanta | 5,9 Km WJU 16 | 25:27 Minuten |
|----------|---------------|---------------|---------------|

## 19. Mai Pfingstlauf Kollerbeck

|          |                     |                |                 |
|----------|---------------------|----------------|-----------------|
| 1. Platz | Kurt Özcan          | 20,3 Km Männer | 1:38:26 Stunden |
| 1. Platz | Cornelia Holtbrügge | 10 Km W55      | 57:23 Minuten   |
| 1. Platz | Lou Rabehanta       | 5,7 Km W14     | 25:04 Minuten   |
| 1. Platz | Nils Deppe          | 5,7 Km MJU 18  | 20:11 Minuten   |
| 2. Platz | Matthias Berkemeier | 5,7 Km Männer  | 23:27 Minuten   |
| 2. Platz | Marlon Föst         | 5,7 Km M12     | 30:48 Minuten   |
| 3. Platz | Mika Geisler        | 5,7 Km MJU 20  | 24:54 Minuten   |
| 6. Platz | Christopher Surmann | 5,7 Km M35     | 31:35 Minuten   |
| 6. Platz | Adriano Göthert     | 5,7 Km MJU 20  | 30:49 Minuten   |
| 8. Platz | Matthias Hans       | 5,7 Km M50     | 45:56 Minuten   |
| 9. Platz | Sabrina Heidrich    | 5,7 Km Frauen  | 45:53 Minuten   |



Adriano Göthert



Christopher Surmann



Nils Deppe (rechts)

## 19. Mai Pfingstlauf Kollerbeck



## 08. Juni Gartenpark Lauf Höxter

|          |                     |               |               |
|----------|---------------------|---------------|---------------|
| 1. Platz | Marlon Föst         | 4,9 Km M12    | 23:20 Minuten |
| 2. Platz | Margarete Henke     | 4,9 Km W45    | 24:59 Minuten |
| 2. Platz | Matthias Berkemeier | 4,9 Km Männer | 18:43 Minuten |
| 2. Platz | Sabrina Heidrich    | 4,9 Km Frauen | 37:14 Minuten |
| 3. Platz | Kurt Özcan          | 9,9 Km M45    | 44:44 Minuten |
| 4. Platz | Christopher Surmann | 4,9 Km M35    | 24:37 Minuten |
| 9. Platz | Matthias Hans       | 4,9 Km M50    | 32:06 Minuten |

## 15. Juni Volkslauf Marienloh

|          |                     |             |               |
|----------|---------------------|-------------|---------------|
| 2. Platz | Matthias Berkemeier | 5 Km Männer | 19:27 Minuten |
|----------|---------------------|-------------|---------------|

## 29. Juni Eggelauf Meerhof

|          |                     |               |               |
|----------|---------------------|---------------|---------------|
| 2. Platz | Matthias Berkemeier | 5,3 Km Männer | 21:01 Minuten |
|----------|---------------------|---------------|---------------|

## 19. Juli Drei Dörfer Lauf Hembsen

|          |                     |             |               |
|----------|---------------------|-------------|---------------|
| 4. Platz | Matthias Berkemeier | 5 Km Männer | 20:25 Minuten |
| 5. Platz | Matthias Hans       | 5 km M 50   | 37:05 Minuten |
| 7. Platz | Sabrina Heidrich    | 5 Km Frauen | 40:34 Minuten |

## 11. August Brunnenlauf Bad Driburg

|          |                     |                |               |
|----------|---------------------|----------------|---------------|
| 1. Platz | Marlon Föst         | 4,5 Km M12     | 24:53 Minuten |
| 1. Platz | Matthias Berkemeier | 10,5 Km Männer | 46:37 Minuten |
| 2. Platz | Adriano Göthert     | 4,5 Km MJU 20  | 23:54 Minuten |
| 4. Platz | Sabrina Heidrich    | 4,5 Km Frauen  | 35:22 Minuten |

### 18. August Wöhler Lauf Wünnenberg

|          |                     |              |               |
|----------|---------------------|--------------|---------------|
| 5. Platz | Matthias Berkemeier | 10 Km Männer | 38:58 Minuten |
|----------|---------------------|--------------|---------------|

### 01. September Altenauer Volkslauf Borchten

|          |                     |                     |                 |
|----------|---------------------|---------------------|-----------------|
| 1. Platz | Matthias Berkemeier | Halbmarathon Männer | 1:35:04 Stunden |
|----------|---------------------|---------------------|-----------------|

### 06. September Westenholzer Abendlauf

|          |                     |              |                 |
|----------|---------------------|--------------|-----------------|
| 1. Platz | Matthias Berkemeier | 20 Km Männer | 1:32:27 Stunden |
|----------|---------------------|--------------|-----------------|

### 20. September Katharinenlauf Delbrück

|          |                     |             |               |
|----------|---------------------|-------------|---------------|
| 8. Platz | Matthias Berkemeier | 5 Km Männer | 19:14 Minuten |
|----------|---------------------|-------------|---------------|

### 28. September Oktoberwochen-Volkslauf Warburg

|          |                        |               |               |
|----------|------------------------|---------------|---------------|
| 1. Platz | Lou Rabehanta          | 5 Km W14      | 21:08 Minuten |
| 1. Platz | Maximilian Helpenstein | 9,9 Km MJU 18 | 40:01 Minuten |

### 28. September Volkslauf Lichtenau

|          |                     |             |               |
|----------|---------------------|-------------|---------------|
| 2. Platz | Matthias Berkemeier | 5 Km Männer | 19:51 Minuten |
|----------|---------------------|-------------|---------------|

### 06. Oktober Herbstlauf Ovenhausen

|          |                        |               |                 |
|----------|------------------------|---------------|-----------------|
| 1. Platz | Maximilian Helpenstein | 10 Km MJU 18  | 39:16 Minuten   |
| 1. Platz | Adriano Göthert        | 4,5 Km MJU 20 | 23:04 Minuten   |
| 1. Platz | Moritz Helpenstein     | 4,5 Km M15    | 20:49 Minuten   |
| 2. Platz | Matthias Berkemeier    | 4,5 Km Männer | 17:00 Minuten   |
| 2. Platz | Kurt Özcan             | 20,8 Km M45   | 1:38:12 Stunden |
| 4. Platz | Sabrina Heidrich       | 4,5 Km Frauen | 32:31 Minuten   |
| 6. Platz | Matthias Hans          | 4,5 Km M50    | 32:23 Minuten   |

### 10. November Westfälische Crossmeisterschaften Schloß Neuhaus

|          |                        |                   |               |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|
| 6. Platz | Maximilian Helpenstein | 4000 Meter MJU 18 | 13:47 Minuten |
| 6. Platz | Lou Rabehanta          | 4000 Meter WJU 16 | 17:35 Minuten |

### 12. November Volkslauf Brakelsiek

|          |                     |             |               |
|----------|---------------------|-------------|---------------|
| 1. Platz | Matthias Berkemeier | 5 Km Männer | 19:08 Minuten |
|----------|---------------------|-------------|---------------|

### 3. November Flutlicht-Crosslauf Lüchtringen

|          |                                           |                              |               |
|----------|-------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| 1. Platz | Evelyn Cooper                             | 1400 Meter W 9               | 8:26 Minuten  |
| 1. Platz | Annie Hesse                               | 1400 Meter W 8               | 7:46 Minuten  |
| 1. Platz | Annie Hesse, Ida Rydlewski, Evelyn Cooper | 1400 Meter WKU 10 Mannschaft | 9 Punkte      |
| 1. Platz | Merlin Wasilke                            | 1400 Meter M11               | 6:27 Minuten  |
| 1. Platz | Anna Weißbrich                            | 1400 Meter W14               | 5:45 Minuten  |
| 1. Platz | Moritz Helpenstein                        | 2700 Meter M15               | 12:58 Minuten |
| 1. Platz | Matthias Hans                             | 4000 Meter M 50              | 29:29 Minuten |
| 1. Platz | Maximilian Helpenstein                    | 7900 Meter MJU 18            | 31:05 Minuten |
| 1. Platz | Lou Rabehanta                             | 2700 Meter W14               | 12:03 Minuten |
| 2. Platz | Marleen Wasilke                           | 1400 Meter W11               | 7:02 Minuten  |
| 2. Platz | Amelie Müller                             | 1400 Meter W 9               | 8:37 Minuten  |
| 2. Platz | Amelie Müller, Iris Siakam, Hannah Huchel | 1400 Meter WKU 10 Mannschaft | 20 Punkte     |
| 2. Platz | Ida Rydlewski                             | 1400 Meter W8                | 8:05 Minuten  |
| 2. Platz | Lotte Stork                               | 1400 Meter W14               | 6:23 Minuten  |
| 2. Platz | Marlon Föst                               | 1400 Meter M12               | 6:07 Minuten  |
| 3. Platz | Hannah Huchel                             | 1400 Meter W 8               | 9:22 Minuten  |
| 3. Platz | Jan Holtbrügge                            | 4000 Meter Männer            | 16:46 Minuten |
| 3. Platz | Iris Siakam                               | 1400 Meter W 9               | 9:05 Minuten  |

### 23./24. November Winterlaufserie PSV Holzminden

|          |                     |                        |               |
|----------|---------------------|------------------------|---------------|
| 1. Platz | Matthias Berkemeier | 10 Km Männer Samstag   | 40:43 Minuten |
| 2. Platz | Matthias Berkemeier | 10 Km Männer Sonntag   | 41:52 Minuten |
| 2. Platz | Moritz Helpenstein  | 5 Km Schüler A Sonntag | 23:39 Minuten |

### 23. November Deutsche Cross Hörstel - Riesenbeck

|           |                        |               |               |
|-----------|------------------------|---------------|---------------|
| 58. Platz | Maximilian Helpenstein | 4,3 Km MJU 18 | 14:49 Minuten |
|-----------|------------------------|---------------|---------------|

### 30. November Hallensportfest Melsungen

|          |                  |                 |               |
|----------|------------------|-----------------|---------------|
| 2. Platz | Sabrina Heidrich | Weit Frauen     | 3,04 Meter    |
| 2. Platz | Sabrina Heidrich | Kugel Frauen    | 6,88 Meter    |
| 2. Platz | Sabrina Heidrich | 50 Meter Frauen | 9,7* Sekunden |

### 30.11/ 01.12.Nov./Dez. Winterlaufserie PSV Holzminden

|          |                     |                        |               |
|----------|---------------------|------------------------|---------------|
| 1. Platz | Matthias Berkemeier | 10 Km Männer Samstag   | 38:28 Minuten |
| 2. Platz | Matthias Berkemeier | 10 Km Männer Sonntag   | 42:12 Minuten |
| 2. Platz | Moritz Helpenstein  | 5 Km Schüler A Sonntag | 23:14 Minuten |

### 08. Dezember Hallensportfest Paderborn

|          |                  |                     |                |
|----------|------------------|---------------------|----------------|
| 5. Platz | Sabrina Heidrich | 60 Meter VL. Frauen | 11,29 Sekunden |
| 4. Platz | Sabrina Heidrich | Weit Frauen         | 2,75 Meter     |
| 8. Platz | Sabrina Heidrich | Kugel Frauen        | 7,04 Meter     |

### 08. Dezember Winterlaufserie PSV Holzminden

|          |                    |                |               |
|----------|--------------------|----------------|---------------|
| 2. Platz | Moritz Helpenstein | 5 Km Schüler A | 23:38 Minuten |
|----------|--------------------|----------------|---------------|

### 14. Dezember Winterlaufserie PSV Holzminden

|          |                     |              |               |
|----------|---------------------|--------------|---------------|
| 1. Platz | Matthias Berkemeier | 10 Km Männer | 39:17 Minuten |
|----------|---------------------|--------------|---------------|

### 14. Dezember Hallensportfest Stadtallendorf

|           |                  |                     |                |
|-----------|------------------|---------------------|----------------|
| 5. Platz  | Adriano Göthert  | 60 Meter MJU 20     | 8,01 Sekunden  |
| 5. Platz  | Sabrina Heidrich | 60 Meter VL. Frauen | 11,36 Sekunden |
| 11. Platz | Sabrina Heidrich | Kugel Frauen        | 6,88 Meter     |

### 11. Dezember Abnahme Laufabzeichen Lühtringen



## Veranstaltungen LFL 2025

| <b>Datum</b>                      | <b>Veranstaltung</b>           | <b>Ort</b>                |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Mittwoch, 09. April               | Werfertag mit dem SuS Oberaden | Höxter                    |
| Montag, 01. Mai                   | Radtour – Abfahrt 11:00 Uhr    |                           |
| Sonntag, 04. Mai                  | Bahneröffnung                  | Höxter                    |
| Freitag – Samstag<br>13./14. Juni | Vereinsmeisterschaften         | Lüchtringen<br>Sportplatz |
| Freitag, 07. November             | 20. Flutlicht-Crosslauf        | Lüchtringen               |
| Donnerstag, 27. November          | Kinder – Zehnkampf             | Lüchtringen<br>Turnhalle  |
| Mittwoch, 17. Dezember            | Laufabzeichen-Aktion 18:00 Uhr | Sportplatz                |

## Kreismeisterschaften 2025

| <b>Datum</b>           | <b>Veranstaltung</b>                  | <b>Ort</b>   |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|
| Sonntag, 04. Mai       | Einzelmeisterschaften                 | Höxter (LFL) |
| Mittwoch, 09. Juli     | Mittelstreckenmeisterschaften         | Brakel       |
| Samstag, 20. September | Wurfmeisterschaften                   | Höxter       |
| Samstag, 27. September | Straßenlaufmeisterschaften            | Warburg      |
| Sonntag, 05. Oktober   | Waldlaufmeisterschaften               | Ovenhausen   |
| Freitag, 07. November  | Kreiscrossmeisterschaften             | Lüchtringen  |
| ?                      | Mehrkampfmeisterschaften              | Borgentreich |
| ?                      | Mittelstrecken-Staffelmeisterschaften | Warburg      |
| ?                      | Kurzstrecken-Staffelmeisterschaften   | Borgentreich |

## Vereinsveranstaltungen 2025 im Kreis Höxter

| <b>Datum</b>           | <b>Veranstaltung</b> | <b>Ort</b>  |
|------------------------|----------------------|-------------|
| Freitag, 01. August    | Berglauf             | Ovenhausen  |
| Sonntag, 07. September | I-Burg Bergfest      | Bad Driburg |
| Mittwoch, 01. Oktober  | Stundenlauf          | Warburg     |

## Ostwestfälische Meisterschaften 2025

| <b>Datum</b>         | <b>Veranstaltung</b>          | <b>Ort</b> |
|----------------------|-------------------------------|------------|
| Samstag, 24. Mai     | U16/ U18/ U20/ Männer/ Frauen | Bielefeld  |
| Sonntag, 25. Mai     | U14/ M/W 11                   | Gütersloh  |
| Sa./So., 17./18. Mai | Mehrkampf                     | Blomberg   |
| Freitag, 03. Oktober | Team – Cup                    | Gütersloh  |



## Hochstiftscup 2025

| <b>Datum</b>           | <b>Veranstaltung</b>        | <b>Ort</b>     |
|------------------------|-----------------------------|----------------|
| Samstag, 29. März      | Volkslauf „Diemellauf“      | Warburg        |
| Samstag, 05. April     | Leiberger Volkslauf         | Leiberg        |
| Sonntag, 13. April     | Wildberglauf                | Amelunxen      |
| Samstag, 03. Mai       | Volkslauf                   | Delbrück       |
| Freitag, 09. Mai       | Residenz Abendlauf          | Schloß Neuhaus |
| Samstag, 17. Mai       | Huxarium Gartenpark-Lauf    | Höxter         |
| Freitag, 23. Mai       | Abendlauf                   | Bentfeld       |
| Sonntag, 08. Juni      | Pfingstlauf                 | Kollerbeck     |
| Samstag, 14. Juni      | Volkslauf                   | Marienloh      |
| Samstag, 28. Juni      | Egge Lauf                   | Meerhof        |
| Samstag, 05. Juli      | Volkslauf                   | Buke           |
| Freitag, 18. Juli      | 3-Dörfer-Lauf               | Hembsen        |
| Freitag, 25. Juli      | Volkslauf                   | Wewer          |
| Sonntag, 10. August    | Brunnenlauf                 | Bad Driburg    |
| Sonntag, 17. August    | Lauf Aabach-Talsperre       | Bad Wünnenberg |
| Freitag, 22. August    | Volkslauf                   | Büren          |
| Sonntag, 07. September | Altenaulauf                 | Borchen        |
| Freitag, 12. September | Abendlauf                   | Westenholz     |
| Freitag, 19. September | Katharinenlauf              | Bentfeld       |
| Samstag, 27. September | Wildschütz-Klostermann-Lauf | Lichtenau      |
| Sonntag, 05. Oktober   | Herbstlauf                  | Ovenhausen     |

## Gruppe Funktionsgymnastik



## Klasseneinteilung 2025

| Altersklasse                   | Männlich<br>Abkürzung | Weiblich<br>Abkürzung | Jahrgang    |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| Männer/ Frauen (Hauptklassen)  | M                     | W                     | 1996 - 2005 |
| Junioren U23 / Juniorinnen U23 | MU 23                 | WU 23                 | 2003 - 2005 |
| Masters                        | M30                   | W30                   | 1991 - 1995 |
|                                | M35                   | W35                   | 1986 - 1990 |
|                                | M40                   | W40                   | 1981 - 1985 |
|                                | M45                   | W45                   | 1976 - 1980 |
|                                | M50                   | W50                   | 1971 - 1975 |
|                                | M55                   | W55                   | 1966 - 1970 |
|                                | M60                   | W60                   | 1961 - 1965 |
|                                | M65                   | W65                   | 1956 - 1960 |
|                                | M70                   | W70                   | 1951 - 1955 |
|                                | M75                   | W75                   | 1946 - 1950 |
|                                | M80                   | W80                   | 1941 - 1945 |
|                                | M85                   | W85                   | 1936 - 1940 |
| M90                            | W90                   | 1931 - 1935           |             |
| Jugendliche U20                | MJU20                 | WJU20                 | 2006 - 2007 |
| Jugendliche U18                | MJU18                 | WJU18                 | 2008 - 2009 |
| Jugendliche U16                | MJU16 *               | WJU16 *               | 2010 - 2011 |
|                                | M15                   | W15                   | 2010        |
|                                | M14                   | W14                   | 2011        |
| Jugendliche U14                | MJU14 *               | WJU14 *               | 2012 - 2013 |
|                                | M13                   | W13                   | 2012        |
|                                | M12                   | W12                   | 2013        |
| Kinder U12                     | MKU12 *               | WKU12 *               | 2014 -2015  |
|                                | M11                   | W11                   | 2014        |
|                                | M10                   | W10                   | 2015        |
| Kinder U10                     | MKU10 *               | WKU10 *               | 2016 - 2017 |
|                                | M9                    | W9                    | 2016        |
|                                | M8                    | W8                    | 2017        |

(\*) Die Verwendung der Doppelklassen in der Jugend U16 und jünger erfolgt nur bei Staffeltwettbewerben und anderen zusammengefassten Meisterschaftswertungen, wie z.B. Mannschaftswertungen.

## Trainingszeiten LFL 2025



| Gruppe                                                       | Tag                           | Zeit                                             | Übungsleiter                                                        | Treffpunkt                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Eltern-Kind-Turnen<br/>0-4 Jahre</b>                      | Donnerstag                    | 15.00 - 16.00                                    | Vanessa<br>Hammerschmidt<br>Jessica Nowinski                        | Turnhalle A und B neu                                                      |
| <b>Kinderturnen<br/>4 - 6 Jahre</b>                          | Donnerstag                    | 16.00 - 17.00                                    | Nicole Müller                                                       | Turnhalle A                                                                |
| <b>1. - 2. Klasse<br/>Leichtathletik<br/>3.- 6./7.Klasse</b> | Montag                        | 17.00 – 18.00<br>17.30 – 18.45                   | Valerie Struck<br>Karl Beverungen                                   | Sportplatz                                                                 |
| <b>1. + 2. Klasse</b>                                        | Donnerstag                    | 16.00 - 17.00                                    | Nathalie Hupp                                                       | Turnhalle                                                                  |
| <b>3.+ 6./7. Klasse<br/>Leichtathletik</b>                   | Donnerstag                    | 17.00 – 18.15                                    | Carmen Hesse<br>Dorthe Stork                                        | Turnhalle/Sportplatz                                                       |
| <b>Leistungsgruppe<br/>Leichtathletik</b>                    |                               | nach Absprache                                   | Jörg Friedrich                                                      |                                                                            |
| <b>Walking</b>                                               | Montag<br>Mittwoch            | 9.00 - 10.30                                     | Kassi Heine<br>Marita Brokmann                                      | Weserbrücke,<br>Lange Str.                                                 |
| <b>Nordic-Walking</b>                                        | Samstag<br>Montag<br>Mittwoch | nach Absprache<br>18:00 – 19:30<br>18:00 – 19:30 | Walburga Kulinna<br>Jürgen Kulinna                                  | Sportplatz/Crosspark                                                       |
| <b>Montags-Gruppe</b>                                        | Montag                        | 18.00 – 19.00                                    | Volker Barth                                                        | Sportplatz                                                                 |
| <b>Funktionsgymnastik</b>                                    | Donnerstag                    | 19.00 - 20.00                                    | Ulrike Watermeyer<br>Astrid Struck                                  | Turnhalle                                                                  |
| <b>Lauftreff</b>                                             | Mittwoch<br>Sonntag           | 19.00 - 20.00<br>11.00 - 12.00                   | Uwe Korte<br>Marita Brokmann<br>Klaus Grduszak<br>Annette Schneider | Sportplatz/Crosspark<br>Regina Beverungen<br>Petra Slabitzki<br>Rita Räker |
| <b>Vinyasa-Yoga</b>                                          | Montag                        | 20.20 - 21.20                                    | Luisa Weißbrich                                                     | Turnhalle                                                                  |
| <b>E-Bike Touren</b>                                         | Montag                        | 17:00 - 18:00 Uhr                                | Dirk Kulinna<br>Dirk Moseke                                         | Sportplatz                                                                 |
| <b>Senioren-Gymnastik</b>                                    | Dienstag                      | 16:30 - 17:30                                    | Walburga Kirchhoff                                                  | Turnhalle                                                                  |
| <b>Calisthenics</b>                                          | Mittwoch                      | 18.30                                            | Hans-Peter Müller                                                   | Bewegungspark am<br>Sportplatz                                             |
| <b>Samstags-Gruppe</b>                                       | Samstag                       | Nach Absprache                                   | Sabrina Heidrich<br>Christopher Surmann                             | Sportplatz                                                                 |