

„Schnellläufer“

9/2010

**Postsportverein
Gütersloh**

von 1951 e.V.

Information für Mitglieder der Leichtathletikabteilung im Post SV Gütersloh



**Laufen
Walken**

Leichtathletik



www.post-sv-gt.de
Postsportverein Gütersloh von 1951 e.V.
Leichtathletikabteilung



**city
classics**
2010



1,25 km Mc Donald's-Bambini Run | 2,5 km Sport Weckenbrock-School Run | 5 km SKW-Haus&Grund-Fun Run | 5 km SWG-Team Run | 10 km GT-Info-City Run

run + fun

25 | 09 | 2010 ab 17:45 h

**Leichtathletikabteilung
Post SV Gütersloh
Heribert Flötotto
Schalückstr. 64
33332 Gütersloh**

www.post-sv-gt.de

Tel. 05241-59768

Sparkasse
Gütersloh

city
classics
2010



www.post-sv-gd.de

Postsportverein Gütersloh von 1961 e.V.
Leichtathletikabteilung

Und die Leichtathletikabteilung des Post SV wirkt mit

17:45 Uhr 1,25 km Mc Donald´s-Bambini Run

Der Lauf für unsere Kleinen bis 9 Jahre.

18:00 Uhr 2,5 km Sport Weckenbrock-School Run, Start der Jungen

Die Strecke für Teens von 10 - 15 Jahre.

18:30 Uhr 2,5 km Sport Weckenbrock-School Run, Start der Mädchen

Die Strecke für Teens von 10 - 15 Jahre.

19:00 Uhr 5 km SKW Haus und Grund-Fun Run

Spaß am Laufen für Jedermann.

19:00 Uhr 5 km SWG-Team Run

Teamwork in Gruppen mit 3 Personen.

19:45 Uhr 10 km GT-INFO-City Run

Das Rennen der Zeitenjäger.



www.post-sv-gd.de
Postsportverein Gütersloh von 1961 e.V.
Leichtathletikabteilung



Sparkasse
Gütersloh

city
classics
2010



run + fun

25|09|2010 ab 17:45 h

Eilanfrage von Günter!!!!

Wer nimmt am 09. Oktober 2010 in Coesfeld an den

Westfälischen 10 km. Straßenlaufmeisterschaften
teil. Info bitte schnellstens an Günter. Meldeschluss ist der 27.09.



... gesund & lecker!

Bäckerei+Konditorei
Meier

Inhaber Volker Meier

2x in Ihrer Nähe:
Gertrudenweg 70
33335 Gütersloh
Fon 0 52 41.96 10 247

Sundernstraße 124
33332 Gütersloh
Fon + Fax 0 52 41.7 98 37
baecker-meier@web.de

1. Triathlon

216 Thielemann,
Marie-Luise

1959 W50 2 Post SV Gütersloh 01:28:03

Distanzen:

ca. 0,3 km Schwimmen ca. 20 km Radfahren ca. 5,5 km Laufen

24. Otterndorfer Volksbank-Triathlon Gesamt 267 Teilnehmer

42. von 67 Frauen

Gratulation

Ende August feierte Bruno seinen 70. Geburtstag. Heribert und Hans-Rudolf übermittelten die Glückwünsche des Post SV und überreichten ihm einen Blumenstrauß. Die Laufabteilung gratuliert ihm recht herzlich und wünscht Bruno noch viele sportliche Erfolge in seiner AK.



**Fritzes
Schnellimbiss**

**Wir haben die besondere Würze ...
... aber keine gesalzenen Preise!**

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag: 11.00 - 23.00 Uhr
Sonntag + Feiertag: 16.00 - 23.00 Uhr

www.fritzes-schnellimbiss.de
Am Anger 89 • 33332 Gütersloh • Telefon: 0 52 41- 7 51 49

Gratulation

auch allen Mitgliedern der Leichtathletikabteilung zu den erreichten Zeiten und Platzierungen. Bei verschiedenen Veranstaltungen, Bahnläufe bis Marathon wurden persönliche Bestzeiten und tolle Plätze auf dem „Trepptchen“ erzielt.





ZEITEN/PLÄTZE



13.08.2010 Stadion – Meeting Borgholzhausen

5.000 m

2

Vergin, Stefanie

19:43,38

1

W 35

14.08.2010

33. Lutterlauf Marienfeld

HM

15

Wickord, Hans-Dieter

1:34:16

4

M 50

10 km

30

Jürgens, Frank

46:50

2

M 55

43

Wishart, John

48:50

1

M 65

83

Klingebiel, Hans-Peter

56:57

9

M 50

26

Teismann, Heike

1:01:59

9

W 40

103

Engelhard, Sven

1:07:56

18

M 40

5 km

3

Cwielong, Tobias

18:26

3

M 20

12

Elsner, Rainer

20:46

2

M 45

5

Thielemann, Marie-Luise

24:15

1

W 50

27

Klingebiel, Christiane

31:41

3

W 45

15.08.2010

28. E.ON Volkslauf u.d. Aabachtalsperre

Bad Wünnenberg

HM

4

Vergin, Stefanie

1:34:02,22

1

W 35

10 km

154

Borchmann, Günter

57:10,78

10

M 55

21.08.2010

30. Nürburgringlauf

24,4 km

46

Torneden, Heidi

2:25:28

5

W 50

21.08.2010

32. Burggrafenlauf Oelde-Stromberg

HM

1

Vergin, Stefanie

1:39:35

1

W 35

10 km

39	Borchmann, Günter	1:05:27	3	M 55
51	Engelhard, Sven	1:10:56	10	M 40

04.09.2010 Emssee-Lauf Warendorf**10 km**

2	Torneden, Heidi	50:29	1	W 50
---	-----------------	-------	---	------

04.09.2010 6. Volkslauf St. Vit**10 km**

8	Thielemann, Marie-Luise	48:55	1	W 50
---	-------------------------	-------	---	------

04.09.2010 11. Bleialfer Tunnellauf**10 km**

16	Vergin, Stefanie	42:18	2	W 35
28	Kosfeld, Bernd	44:43	3	M 55
29	Lütgert, Heiner	44:56	4	M45
37	Lütgert, Tanja	46:49	3	W 35
43	Müller, Hans-Rudolf	50:14	5	M 55
50	Niebur, Martin	51:17	4	M 50
64	Klingebiel, Hans-Peter	54:42	5	M 50
76	Borchmann, Günter	57:28	9	M 55
77	Lachmann, Annegret	57:39	2	W 55
83	Flötotto, Heribert	1:00:18	10	M55
91	Kunze, Angelika	1:07:14	4	W 30
94	Klingebiel, Christiane	1:15:10	4	W 45
95	Henkelmann, Rebecca	1:15:10	3	W 20

10 km Tunnelwalking

5	Schnittker, Klaus	1:30:07	1	M
8	Müller, Marga	1:31:20	7	W
9	Lachmann, Klaus	1:31:20	2	M
10	Niebur, Petra	1:32:52	8	W
11	Kosfeld, Gabi	1:32:53	9	W

04.09.2010 4. Gütersloh läuft**9,2 km**

6	Hardebusch, Alfons	34:22	1	M 45
106	Beckmann, Agnes	42:31	3	W 45
242	Flesken, Dagmar	52:11	6	W 50
261	Engelhard, Sven	57:52	52	M 40

4,6 km

4	Cwielong, Tobias	15:56	2	M 20
105	Rehpöhler, Jasmin	23:03	2	W 30
148	Engelhard, Sven	25:13	23	M 40

10.09.2010 7. Westenholzer Abendlauf**HM**

27	Frank Jürgens	1:42:34	2	M 55
----	---------------	---------	---	------

12.09.2010 Münster**M**

179	Alfons Hardebusch	3:13:51	34	M 45
14. F	Stefanie Vergin	3:15:26	4	W 35
Westdeutsche Meisterschaften 5. /2. W 35				
478	Hans-Dieter Wickord	3:31:44	60	M 50
767	Volker Potthast	3:46:23	100	M 50

Bahntraining mit John jeden Montag

Zeitlauf 5000m am 6.9.10

Yannick	19:57	Bernd	20:50	Marie Luise	23:12	Hansi	23:13
Angela	23:16	Agnes	23:19	Jens	23:48	Martin	23:54
Hans-Peter	26:24	Christiane	30:36	Rebecca	33:02		

Trainingswochenende

Vom 26.- 28. November fahren wir wieder ins Trainingslager nach Bad Arolsen-Braunsen am Twistensee. Unterkunft ist wie immer in der Pension Bangert. www.pension-bangert.de Es sind nur noch wenige Plätze frei, die Nachfrage im Vorfeld der Anmeldungen war recht groß. Weitere Infos können bei Heribert oder Günter eingeholt werden. Anmeldungen nehmen die beiden entgegen.

Übrigens, am Samstag den 27.11. findet der **Advent-Wald-Marathon** in B. Arolsen statt.



Typisch Vereinigte IKK: ein starker Partner für Ihre Gesundheit

Sie möchten hoch hinaus? Dann brauchen Sie einen starken Partner, der Ihre Bedürfnisse und Ansprüche in den Vordergrund stellt. Der Vereinigten IKK vertrauen bereits über eine Million Menschen. Sie erhalten Top-Leistungen zu einem attraktiven Beitragssatz. Schaffen Sie sich neue Perspektiven. Die Vereinigte IKK freut sich auf Sie. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Vereinigten IKK in Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41, 33332 Gütersloh.

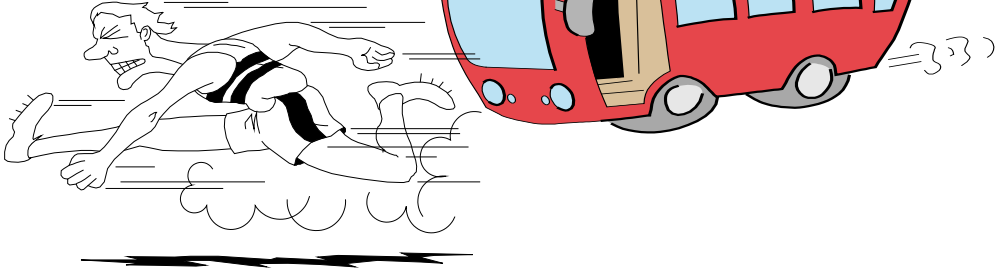
Mehr Infos unter: 0 52 14.9 18-0



www.vereinigte-ikk.de

Trainingswochenende in Prüm/Eifel

vom 3. bis 5. September



Kurz gefasst:

3 Tage tolles Wetter

SUPER Organisation dank Reiseleiter Hansi

STAUFREIE Busfahrt

PRIMA Unterkunft

PÜNKTLICHES Erscheinen der Teilnehmer zu den Trainingseinheiten

KLASSE Ergebnisse beim Bleialfer Tunnellauf

INFORMATIVE Führung durch die Dauner Maare

NETTE Stadtbesichtigung in Prüm

Alles in allem eine **gelungene Sache**

MEINUNG der MITFAHRER **Gern noch einmal!!!!**



Foto: Hans-Peter

Die Hütte steht

Am Clubhaus an der Buxelstrasse wurde in den letzten Tagen das neue Gerätehaus von fleißigen Helfern aus der Leichtathletikabteilung errichtet. Auf diesem Wege noch einmal herzlichen Dank für eure Hilfe.

Es geht aber noch weiter. Die Hütte steht und muss nun noch eingeräumt werden. Hierzu werden wieder viele Hände benötigt. Hansi wird euch in den nächsten Tagen ansprechen, lasst ihn nicht im Stich und meldet euch als Helfer.



**Kompetenz in
Walking, Nordic Walking,
Laufen und Triathlon**

**Olaf's
Laufladen**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 - 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 - 403 10 45
Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr | Sa. 9.30 - 15.00 Uhr | info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de

Volksläufe in der näheren Umgebung (siehe auch Lauf/Walkingkalender)

Samstag 02.10.10 Werther www.lcsolbad.de

Sonntag 07.11.10 Verl

25. September Sparkassen-City-Classics

26.-28.November. Trainingswochenende Braunsen (Bad Arolsen)

31. Dezember Silvesterlauf



Post SV Gütersloh

Leichtathletikabteilung

Montag: Schulzentrum Ost, Sportplatz
18.00 Uhr Laufftreff Leitung: Thomas Beckmann
18.00 Uhr Nordic Walking Leitung: Horst Eppert
18.00 Uhr Bahntraining: John Wishart

Dienstag: am Sportplatz Kamphof
19.00 Uhr Laufftreff Leitung: Thomas Beckmann

Donnerstag: Schulzentrum Ost, Sportplatz
18.00 Uhr Bahntraining: John Wishart
20.00 Uhr Laufftreff **Post SV Clubhaus Buxelstr.**
(Westf. Klinik)
Leitung: Jochen Schröder

Vorstand der Leichtathletikabteilung

1. Vorsitzender: Heribert Flötotto Tel. 05241-59768
stellv. Vorsitzender: Günter Borchmann Tel. 05241-9098448



„Schnellläufer“ erscheint 1 x monatlich Auflage: 150 Stück 27. Jahrgang
natürlich auch im Internet: www.post-sv-gt.de
Mitwirkende: Günter Borchmann, Horst Eppert, Bernd Kosfeld, John Wishart



Jeder Schritt bringt
Sie näher ans Ziel.
Und zu uns.

 Sparkasse
Gütersloh

Wenn sich die Sportler im Wettkampf messen, haben Sie bei uns Ihr Ziel schon erreicht: Wir haben Ihre dringenden Geldangelegenheiten erledigt und manchen Vorsprung herausgeholt. Ob Sparen, Geldanlage oder auch Kredit: Starten Sie am besten gleich zu uns! Wir unternehmen für Sie die erfolgreichen Schritte.

www.sparkasse-guetersloh.de **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**