

„Schnellläufer“

**Postsportverein
Gütersloh
von 1951 e.V.**



März/April.2011

**Laufen
Walken**

Leichtathletik

Information für Mitglieder der Leichtathletikabteilung im Post SV Gütersloh



Ein Teil unsere Sytläufer mit Organisator F.-J. Beilmann (Stehend 4.von rechts)

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

www.post-sv-gt.de

Tel. 05241-59768

Wichtiger Hinweis

Parkordnung am Vereinshaus

Das Parken auf dem Gelände der Westfälischen Klinik ist nur auf den ausgewiesenen Stellflächen/Parkplätzen erlaubt.

Der Post SV wurde von der Klinikleitung informiert, dass ab sofort verschärft auf „Falschparker“ geachtet wird. Ferner ist die Zufahrt zum Clubheim freizuhalten. Hier handelt es sich um einen Feuerwehr- und Rettungsweg.

Fahrradtour

Wie in den letzten Jahren, findet wieder eine Radtour statt. Nachdem es einige Terminprobleme zu bewältigen gab ist nun Einigung getroffen. Wir fahren am Samstag den 9.Juli Richtung Dümmersee. Strecke wie immer ca. 90 km. Sonntag sind wir am frühen Abend zurück in Gütersloh.

Damit die Übernachtungsbetten rechtzeitig reserviert werden können ist jetzt eine schnelle Anmeldung (bis Ostern) bei Heribert, Thomas oder Bernd notwendig.



Vereinsläufe

Hier nochmals der Hinweis auf unsere Vereinsläufe in 2011.

Mittwoch, 22.06. in Sende – 2. Sternchenlauf

Samstag, 03.09. in St. Vit - Benefiz-Lauf

Sonntag, 18.09. in Stukenbrock – 16. Safari-Volkslauf



Die **Jahreshauptversammlung** fand Ende Februar im Vereinsheim an der Buxelstraße statt.

Heribert Flötto berichtete über die Aktivitäten der Leichtathletikabteilung im Jahr 2010. Ausgerichtet wurden der Pfingstlauf, der Stadtlauf sowie der Silvesterlauf. Auf dem sportlichen/geselligen Programm standen die Läuferwochenenden in Braunsen/Bad Arolsen, die Teilnahme am Syltlauf, eine Fahrradtour sowie eine Busfahrt nach Prüm/Eifel. Diverse Läufe in der näheren Umgebung wurden durch die Übernahme der Startgebühren gefördert.

Dem Vorstand wurde einstimmig Entlastung erteilt. Bei den Wahlen wurden die bisherigen Amtsinhaber bestätigt, John Wishart gab aus persönlichen Gründen sein Vorstandsamt auf, leitet aber weiterhin das Bahntraining.

Es folgte die Jubilarehrung. Persönlich konnten Annegret Lachmann (30 Jahre), Jochen Scharminske (25 Jahre), Monika Oberjat, John Wishart, Manfred Westernströer (20 Jahre), Uschi Rückwart (15 Jahre) sowie Stefanie Vergin und Axel Rotthaus (10 Jahre) die Glückwünsche in Empfang nehmen. Unser Ehrenvorsitzender Horst Eppert hielt jeweils eine „launige Ansprache“.

Für besondere sportliche Leistungen wurden Stefanie Vergin, John Wishart und Bruno Pollmüller (Meisterschaften) und Frank Jürgens (50 km, 100 km, 12-Stunden-Läufe) geehrt.

Dann kam das leibliche Wohl zu seinem Recht. Es wurde dann noch eifrig geklönt.



Heribert Flötto, 1. Vorsitzender, ehrt Stefanie Vergin für besondere sportliche Leistungen.



Ehrenvorsitzender Horst Eppert hielt die Laudation zu den zu ehrenden Mitgliedern. Jochen Scharminske wurde für 25- jährige Mitgliedschaft und Annegret Lachmann für 30- jährige Mitgliedschaft geehrt.



Axel Rotthaus und Stefanie Vergin wurden für 10-jährige Mitgliedschaft geehrt.



Manfred Westernströer, Monika Oberjat und John Wishart wurden für 20-jährige Mitgliedschaft geehrt.



Uschi Rückwardt wird für 15-jährige Mitgliedschaft geehrt.



Frank Jürgens wurde für besondere sportliche Leistungen, 50 km-Läufe, 100 km Läufe sowie 12-Stunden.Läufe geehrt.

... 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





ZEITEN/PLÄTZE



30.01.2011 37. Winterlaufserie Hamm

10 km

222	Vergin, Stefanie	40:53	2	W 35
789	Thielemann, Marie-Luise	49:16	14	W 50
892	Torneden, Heidi	50:55	17	W 50
1028	Klingebiel, Hans-Peter	53:41	132	M 50
1212	Engelhard, Sven	59:03	180	M 40
1261	Borchmann, Günter	1:02:51	38	M 60
1263	Henkelmann, Rebecca	1:03:31	32	W 20
1287	Klingebiel, Christiane	1:06:35	55	W 45

13.02.2011 37. Winterlaufserie Hamm

15 km

190	Vergin, Stefanie	1:02:45	1	W 35
413	Elsner, Rainer	1:09:20	84	M 45
692	Thielemann, Marie-Luise	1:16:42	14	W 50
834	Klingebiel, Hans-Peter	1:20:51	112	M 50
1046	Borchmann, Günter	1:34:57	38	M 60
1072	Henkelmann, Rebecca	1:40:10	17	W 20
1077	Klingebiel, Christiane	1:40:55	52	W 45

26.02.2011 19. Baukasten-Marathon Bad Salzufen

26 km

98	Detering, Stefan	2:18:22,3	32	M 40
357	Teismann, Heike	2:57:02,8	26	W 40

18 km

69	Thielemann, Marie-Luise	1:40:34,5	2	W 50
----	-------------------------	-----------	---	------

10 km

318	Klingebiel, Hans-Peter	59:50,1	29	M 50
-----	------------------------	---------	----	------

27.02.2011 37. Winterlaufserie Hamm

HM

183	Vergin, Stefanie	1:32:53	1	W 35
409	Elsner, Rainer	1:41:38	84	M 45
728	Torneden, Heidi	1:55:38	17	W 50
888	Klingebiel, Hans-Peter	2:09:54	115	M 50
960	Henkelmann, Rebecca	2:25:48	15	W 20
961	Klingebiel, Christiane	2:25:49	43	W 45
966	Borchmann, Günter	2:32:00	39	M 60

Einzelwertung 10,0km/15,0km/Halbmarathon

132	Vergin	Stefanie	40:53	1:02:45	1:32:53	3:16:31	1	W 35
624	Klingebiel	Hans-Peter	53:41	1:20:51	2:09:54	4:24:26	87	M 50
699	Henkelmann	Rebecca	1:03:31	1:40:10	2:25:48	5:09:29	9	W HK
700	Borchmann	Günter	1:02:51	1:34:57	2:32:00	5:09:48	29	M 60
702	Klingebiel	Christiane	1:06:35	1:40:55	2:25:49	5:13:19	31	W 45

2010/2011 Winterlaufserie Marienfeld

Vergin, Stefanie	117,5 km
Klingebiel, Hans-Peter	67,5 km
Klingebiel, Christiane	50 km
Henkelmann, Rebecca	50 km
Borchmann, Günter	35 km

06.03.2011 38. Luiseturmlauf Borgholzhausen

HM

142	Teismann, Heike	2:19:36	34	W 40
661	Stiens, Ulrich	2:33:26	91	M 50

12,5 km

3	Vergin, Stefanie	52:35	2	W 35
14	Wishart, John	1:00:49	1	M 65
53	Engelhard, Sven	1:28:17	4	M 40

12.03.2011 16. TUJA- Straßenlauf Münster

HM

118	Borcherding, Horst	1:45:57	14	M 50
-----	--------------------	---------	----	------

12.03.2011 20. Volkslauf Langenberg

11 km

29	Vergin, Stefanie	45:16	1	W 35
32	Wickord, Hans-Dieter	45:46	3	M 50
187	Teismann, Heike	1:02:02	7	W 40
195	Borchmann, Günter	1:04:27	9	M 60
224	Klingebiel, Christiane	1:10:06	13	W 45

5 km

2	Cwielong, Tobias	18:12
30/27. M	Wishart, John	22:48

Duell: Cornelius Borgelt (r.) und Tobias Cwielong dominiert das 5-Kilometer-Rennen.



20.03.2011 30. Syltlauf

33,333 km

3	Vergin, Stefanie	2:31:05	1	W 35
23	Lütgert, Tanja	2:51:57	8	W 40
204	Elsner, Rainer	2:57:12	59	M 45
42	Thielemann, Marie-Luise	3:05:45	3	W 50
55	Beckmann, Agnes	3:09:28	20	W 45
107	Teismann, Heike	3:27:19	17	W 40
421	Schröder, Jochen	3:33:36	29	M 60
456	Stiens, Ulrich	3:41:54	91	M 50
467	Wiethoff, Frank	3:45:13	96	M 50
492	Klingebiel, Hans-Peter	3:53:05	101	M 50

Staffel

44	Christiane Klingebiel, Marcus Stenzel, Vanessa Henkelmann, Rebecca Henkelmann, Angelika Kunze und Günter Borchmann	3:12:22
----	--	---------

27.03.2011**29. Dalkelauf Gütersloh****HM**

9	Cwielong, Tobias	1:21:49	2	M 20
98	Elsner, Rainer	1:41:41	23	M 45
127	Borcherding, Horst	1:45:51	14	M 50
141	Potthast, Volker	1:47:35	7	M 55
175	Mosebach, Friedhelm	1:53:37	11	M 55

10 km

1	Vergin, Stefanie	41:52	1	W 35
21	Papenbreer, Rolf	44:17	1	M 55
29	Luce, Wolfgang	45:48	3	M 55
99	Engelhard, Sven	59:24	18	M 40

5,4 km

29	Hardebusch, Alfons	26:20	4	M 45
	<i>Begleitung seines Sohnes</i>			
39	Klingebiel, Hans-Peter	28:48	3	M 50
49	Henkelmann, Rebecca	32:12	5	W 20
56	Klingebiel, Christiane	33:08	1	W 45

1 km

	Winkler, Jonas	4:10	2	MC
	<i>Mitglied der Tischtennisabt.</i>			

Bericht unseres Pressewartes, Ulrich Stiens;

16 Post SV-ler beim 30. Syltlauf von Hörnum nach List

Am Sonntag, dem 20. März 2011 fand der 30. Syltlauf über 33.333m unter starker Beteiligung der Sportler vom Post SV Gütersloh statt. Organisator Franz-Josef Beilmann vom ausrichtenden Verein Tinnum 66 freute sich als gebürtiger Neuenkirchener (in eigenen Worten „Jetzt Rietberg 2“) besonders über die starke Teilnehmerzahl aus seiner ostwestfälischen Heimat. Und er wurde nicht enttäuscht. Die Platzierungen der Postler erfuhren auch auf der anschließenden Siegerehrung besondere Würdigung. Stefanie Vergin belegte den 3ten Platz der Frauen in der hervorragenden Zeit von 2:31:05,30

Std. und wurde erste ihrer Altersklasse (W 35). Als 23zigste Frau (8. W 40) kam Tanja Lütgert mit 2:51:56,90 ins Ziel. Dritte der AK W 50 wurde Marie-Luise Thielemann mit 3:05:45,00 Std. Diese hervorragenden Zeiten der Damen bedeuteten auch den 2ten Platz in der Mannschaftswertung der Frauen.

Die weiteren Platzierungen der mitgereisten Damen: Agnes Beckmann in 3:09:28,15 Std. als 55 (20. W 45) sowie Heike Teismann mit 3:27:19,20 als 107 (17. W 40).

Auch die Herren beendeten den Lauf, der für sylter Verhältnisse unter hervorragenden Bedingungen (trocken, sonnig, leichter Rückenwind) stattfand, mit guten Platzierungen. Rainer Elsner in 2:57:12,65 (204 / 59. M 45), Jochen Schröder in 3:33:35,95 (421 / 29. M 60), Ulrich Stiens in 3:41:54,10 (456 / 91. M 50), Frank Wiethoff in 3:45:13,15 (467 / 96. M 50) und Hans-Peter Klingebiel mit 3:53:04,60 (492 / 101. M 50).

Erstmals meldete der Post SV auch eine Staffel für den Lauf. Die Staffelläufer/innen Christiane Klingebiel, Rebecca Henkelmann, Vanessa Henkelmann, Angelika Kunze, Marcus Stenzel und Günter Borchmann belegten in der Gesamtzeit von 3:12:22,45 Std. den 44 Platz.

Gesamtteilnehmerzahlen / Ziel: Frauen: 184 Männer: 519 Staffeln: 55 (mit je 6-8 Pers.)



Die Staffel



Ehrung der Altersklasse W 35 (Stefanie Vergin Mitte)



Ehrung der Altersklasse W 50 mit Marie-Luise Thielemann (3. von rechts)



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



Das Marathonprojekt des Post SV Gütersloh



Das Marathonprojekt ist angelaufen. Am Infoabend haben sich zahlreiche interessierter Laufanfänger und Fortgeschrittene im Vereinsheim an der Buxelstraße. eingefunden. Anmeldungen zum Einstieg für 5 km bis hin zur Absicht Hermannslauf bzw. Marathon liegen vor. An den bisherigen Trainingsabenden nahmen zwischen 20 und 30 Läuferinnen und Läufer (AK 20-70) teil.

Weitere Informationen hierzu können im Internet unter www.post-sv-gt.de eingeholt werden. Für Fragen steht Ulrich Stiens (Telefon 0171-2160252) gerne zur Verfügung.



Hermannslauf



17. April 2011
Leichtathletikabteilung des
Post SV Gütersloh

Unsere gemeldeten Teilnehmer:

Beckmann, Agnes
Beckmann, Thomas
Bierbaum, Thomas
Dr. Borchering, Horst
Borchering, Timo
Detering, Stefan
Klingebiel, Hans-Peter
Elsner, Rainer
Luce, Wolfgang
Stiens, Ulrich
Sperling, Klaus
Teckentrup, Dieter
Teismann, Heike
Thielemann, Marie-Luise
Torneden, Heidi
Wiethoff, Frank



Wir treffen uns zum traditionellen Hermannsnachlauf in der Weberei.
Alle aktiven Hermannsläufer, Partner, Kinder und Freunde sind herzlich
willkommen. Ab 17.00 Uhr sind in der Weberei Plätze für den Post SV
reserviert.

Vorbereitung

Wer am Pfingstmontag Zeit und Lust hat an der Organisation des Pfingstlauf-Meetings mitzuwirken, melde sich bitte bei Heribert oder Günter an.

Für den Aufbau am Freitag sind ebenfalls Helfer gern gesehen.

Kurzreise nach Sylt zum 30. Syltlauf (19.03.-21.3. bzw. 23.03.2011)

Samstag, Abfahrt in Gütersloh 6.29 Uhr, unsere riesige Läufer­schar ist bereit und auf geht's, die Reise kann beginnen. Die Zugfahrt verläuft problemlos und da wir gegenseitig aufeinander aufpassen, haben glücklicherweise auch alle die Unterkunft in Westerland erreicht. Nach Zimmerbezug und Erkundung der näheren Umgebung heißt es Platz nehmen im Congress Centrum und anständig Kohlenhydrate bei der Nudelparty zu sich nehmen, denn, die werden wir noch brauchen. Natürlich gibt es hier auch die Startnummern, Staffelnstab und sonstige kleine Nettigkeiten seitens des ausrichtenden Vereins. Abends treffen wir uns zum gemeinsamen Essen, hier werden noch letzte Infos ausgetauscht und Absprachen getätigt und die Vorfriede auf den Lauf steht allen ins Gesicht geschrieben, denn laut Wettervorhersage soll der Lauf bei bestmöglichen Bedingungen stattfinden. Es ist Sonntag, die Einzelläufer, die den kompletten Syltlauf bestreiten, müssen sich schon etwas früher auf den Weg machen, aber das ist nach einem ausgiebigem Frühstück überhaupt kein Problem, alle brennen nur darauf endlich an den Start gehen zu können. Die Staffelläufer Vanessa, Rebecca, Angelika und Günter haben noch etwas Zeit. Christiane, die das erste Stück der Staffel läuft und Marcus, der von seiner Unterkunft neben dem eigenen Laufabschnitt uns netterweise mit dem Auto begleitet und dadurch alles sehr viel angenehmer und komfortabler gestaltet, müssen ebenfalls schon früher los. Die Staffel schafft die 33.333 m in 3:12:22, alle haben ihr Bestes gegeben und die angepeilte Zeit wird deshalb deutlich um 26 Minuten unterboten, eine tolle Leistung bei durchschnittlich rund 5,8 min/km. Bei den Einzelläufern ist erfreulicherweise festzuhalten, dass es alle geschafft haben innerhalb der doch recht knapp bemessenen 4-Stunden-

Zielschluss-Zeit, die nötig waren, um in die Wertung zu kommen, das Ziel erreicht haben. Die schon im Ziel befindlichen Einzel- und Staffelläufer feuern die nach und nach ankommenden Läufer an und verhelfen dem ein oder anderen noch zu einem Zielsprint. Die Strecke ist nicht sooo einfach und kann sich auf einigen Abschnitten schon ganz schön ziehen. Aber alle haben diese Herausforderung wunderbar gemeistert. Super! Hervorheben möchte ich dennoch bei den tollen Zeiten Marie-Luise, mit einer gigantischen Verbesserung von 22 Minuten zum bisher besten Syltlauf und drittem Platz in der Altersklasse und auch Heike, die sich um 15 Minuten verbesserte. Wirklich, toll gemacht! Selbstverständlich gehört hier auch Stefanie mit erwähnt, sie erreicht den dritten Gesamtplatz der Frauen und den ersten Platz in der Altersklasse und das bei ihrer Premiere beim Syltlauf. Weiter so, auch wenn es dafür leider keinen extra Pokal gibt, schade. Im Ziel erhalten alle die verdienten Medaillen und bei der Siegerehrung am Nachmittag Gratulationen und Pokale. Am Abend werden dann die Medaillen stolz beim gemeinsamen Essen präsentiert. Am Montag, dem 21.03., heißt es für den Großteil der Läufer nun Abschied von der uns wieder lieb gewonnenen Insel zu nehmen, für Günter, Stefanie Agnes und mich geht der Urlaub noch ein bisschen weiter und wir nutzen die verbleibende Zeit, um die Insel zu erkunden zu Fuß oder per Rad, wie jeder mag, auf jeden Fall erholen wir uns die restlichen zwei Tage gut. Am Mittwoch geht es dann leider auch für uns vier wieder zurück und, da unser Zug vier Schafe einer Herde ergreift und überrollt und ihnen somit ein plötzliches Ende bereitet, verzögert sich unsere Rückfahrt aufgrund der hinzu gerufenen Polizei und Seelsorger... Wie heißt es doch so schön? Wenn einer eine Reise tut... - es hat sich wieder einmal bestätigt. Kurzum, und ich denke ich spreche da für alle Teilnehmer, es hat allen viel Spaß gemacht, ein wunderschöner Lauf-Kurzurlaub und das bei bestem Wetter - bei strahlend blauem Himmel und Sonne satt, einfach nur zum Genießen. Ich denke, wir werden ihn noch lange in Erinnerung behalten. Abschließend möchte ich einen riesigen Dank, auch im Namen der gesamten Mannschaft, an Uli richten, der die ganze Organisation in die Hand genommen hat und letztlich dazu beigetragen hat, dass alles so hervorragend funktioniert hat. Vielen Dank Uli!

Angelika

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

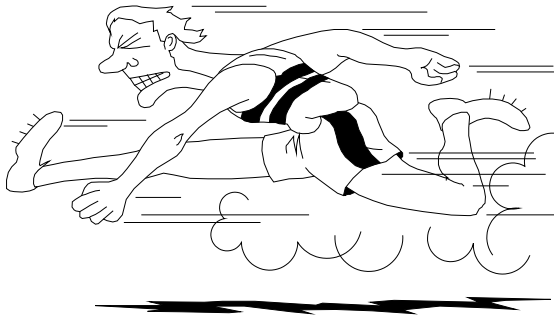
Volksläufe in der näheren Umgebung (siehe auch Lauf/Walkingkalender)

Sonntag 03.04. Brackwede www.sv-brackwede.de
Sonntag 17.04. Hermannslauf
Samstag 07.05. Clarholz www.Victoria-clarholz.de
Freitag 20.05. Gütersloh www.djkguetersloh.de



Termine der Leichtathletikabteilung

13. Juni Pfingstlauf
25.-27.November. Trainingswochenende Braunsen (Bad Arolsen)
31. Dezember Silvesterlauf



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



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

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 Buxelstraße.**
(Westf. Klinik)
Leitung: Jochen Schröder

Vorstand der Leichtathletikabteilung

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



„Schnellläufer“ erscheint 6 x jährlich Auflage: 150 Stück 28. Jahrgang
natürlich auch im Internet: www.post-sv-gt.de
Mitwirkende: Günter Borchmann, 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.**