

„Schnellläufer“

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



Juli/August.2011

**Laufen
Walken**

Leichtathletik

Information für Mitglieder der Leichtathletikabteilung im Post SV Gütersloh



Foto:R.Vornbäumen

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

www.post-sv-gt.de

Tel. 05241-59768

43. Sparkassen-Pfingstlauf-Meeting am 13. Juni 2011

Liebe Läuferinnen und Läufer des Post SV,

mit 315 Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim diesjährigen Sparkassen-Pfingstlauf-Meeting haben wir erstmalig seit Jahren wieder die „magische“ Grenze von 300 Startern in den Hauptläufen über 5 und 10 KM überschritten. Zusätzlich waren noch gut 100 Schülerinnen und Schüler über die 800 und 1.000 Meter sowie der englischen Meile am Start. Das war noch nie da. Wir haben allen Grund, darauf stolz zu sein. Erstmals in der langen Geschichte des Gütersloher Pfingstlaufes wurde die Veranstaltung zusammen mit der Sparkasse Gütersloh durchgeführt. Aufgrund der sehr guten Zusammenarbeit bei den Sparkassen-City-Classics hatte sich die Sparkasse Gütersloh im Frühjahr für eine weitere Zusammenarbeit mit dem Post SV entschieden. Das hat unserer Veranstaltung gut getan, zumal die Sparkasse besonders an den Schulen für unsere Veranstaltung geworben und auch ansonsten sehr gut unterstützt hat. Auf dem Rasen am Schulzentrum Ost tummelten sich bereits am frühen Pfingstmorgen zahlreiche Schüler und absolvierten gemeinsam mit Ihren Lehrer/innen ein umfangreiches Aufwärmprogramm. Das war ein schönes Bild! Die erstmalig aufgestellte Hüpfburg sorgte für zusätzliche Abwechslung.

Auch die heimische Presse hat den Wert unserer Veranstaltung für die heimische Laufszene positiv in den Vor- und Nachberichterstattungen dargestellt. Ich möchte aber besonders euch danken, die ihr euch wie jedes Jahr mit großem Engagement als Helferinnen und Helfer zur Verfügung gestellt habt. Es ist nicht selbstverständlich, dass am Pfingstmontag mehr als 10 Helferinnen und Helfer bereits ab 05:30 Uhr im Einsatz sind. Den Kuchenspendern möchte ich ebenfalls herzlich danken. Der Zuspruch war so groß, dass bereits weit vor Veranstaltungsende alles verzehrt war.

Alles in allem können wir auf eine tolle Veranstaltung zurückblicken. Dafür nochmals mein Dank an Alle.

Auf ein Neues im nächsten Jahr.

Heribert Flötotto
Vorsitzender



Kurznachrichten

Vorabinformation

Am Freitag den 9. September 2011 feiert der Post SV Gütersloh sein 60 jähriges Bestehen. In und am Clubhaus Buxelstraße geht es hoch her. Eine offizielle Einladung durch den Vorstand des Gesamtvereins erfolgt noch mit separater Post. Merkt euch den Termin schon einmal.

Übungsleiterschein

Wer von euch hat Interesse einen Übungsleiterschein zu machen. Lehrgänge finden an einem Wochenende in Kaiserau an der Sportschule statt. Kostenübernahme durch den Verein. Interessierte melden sich bitte bei Heribert oder Günter.

„Wilde Läufe“

In einem Gespräch zwischen Heribert und der Vorsitzenden des KLA für den Kreis Gütersloh, Christiane Offel wurde noch einmal auf die Situation der „Wilden Läufe“ deutlich hingewiesen, das Teilnehmer/innen dieser Veranstaltungen **nicht** durch die Sporthilfe versichert sind.

Deutsche Straßenlaufmeisterschaften in Oelde über 10 km am 10. September 2011

Es ist zwar noch etwas Zeit, auch für die Abgabe der Meldung. Trotzdem wer starten möchte, mich rechtzeitig informieren.

Wer noch keinen Startpass besitzt, mir umgehend einen Antrag zukommen lassen.

Gruß Günter

Parkordnung am Vereinshaus

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

Hallo, liebe Läuferinnen und Läufer,

für den Ergebnisdienst im Schnellläufer und im Internet sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen.

Mailt mir Eure Ergebnisse.

Freundliche Grüße

Günter



Radtour 2011

Auch in diesem Jahr sind die Teilnehmer der zweitägigen Radtour wohlbehalten am Ziel angekommen. Um 8.00 Uhr starteten Hansi, Jochen, Martin, Hans-Peter, Heribert, Thomas, Bernd und Frank an der alten Gaststätte „Zur Linde“ in Isselhorst. Über zahlreiche kleine Nebenstrecken ging es nach Borgholzhausen. Vorbei an der Hase Quelle Richtung Melle wurde das Streckenprofil anspruchsvoller. In Melle angekommen verstärkte Vanessa die Gruppe. Heribert tauschte mit Christiane den fahrbaren Untersatz. Wie vorher besprochen fuhr jetzt Heribert mit H.P. Wohnmobil weiter nach Bad Essen zur nächsten Pause bzw. Treffpunkt. Für die Radfahrer wurde die Strecke nicht leichter. In dem welligen Gelände hatten wir eine schöne langgezogene Steigung. Aber wo es hoch geht, da geht es auch wieder runter. Nachdem wir den Mittellandkanal überquert hatten, strampelten wir, geschoben von leichtem Rückenwind, über Bohmte an den Dümmer. Hier kannte Frank sich aus und führte uns in die Strandbar „Bar Dü Mar“ zur Pause am weißen Strandstrand unter Palmen. Von hier war es nur noch ein Katzensprung bis zu unserer Übernachtungsherberge.

Nachdem wir uns in der Unterkunft frisch gemacht hatten, ging es zum verdienten guten Essen in ein prima Restaurant in Lembruch. Für das Abendprogramm hat dann der Besitzer unserer Unterkunft gesorgt. Auf einer Großleinwand konnten wir uns mit weiteren ca. 120 Gästen das WM-Spiel Deutschland gegen Japan ansehen. Am nächsten Morgen, nach dem Frühstück, haben wir um 9.00 Uhr die Rückfahrt angetreten. Eine ganz andere Strecke. Flach bis Preußisch Oldendorf, eine Steigung auf dem Weser-Lippe Radweg über das Wiehengebirge zum Hücker Moor. Hier haben wir uns ordentlich gestärkt um anschließend auf der Wellness-Radrouten zum Obersee in Schildesche zu gelangen. Kurze Pause. Von hier quer durch die Grünanlagen Bielefelds über Quelle zurück nach Isselhorst zum Ausgangspunkt der Radtour. An beiden Tagen sind wir jeweils 100 km gefahren. Auch wenn Heribert aus gesundheitlichen Gründen sich die Strecke mit Christiane geteilt hat, war es für alle (und auch schon mal der ein oder/und andere kurzzeitig verloren ging) eine schöne Tour.

Fortsetzung in 2012 erwünscht.





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.**

... 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



13.05.2011 24. Residenz-Abendlauf Schloß-Neuhaus

5 km

12

Vergin, Stefanie

19:56,1 3:59 1 W 35

10 km

95

Wishart, John

44:56,4 4:30 1 M 65

211

Thielemann, Marie-Luise

50:23,2 5:02 2 W 50

14.05.2011 6. Gütersloher Halfmarathon

10 km

33

Engelhard, Sven

1:04:16 6:26

15.05.2011 18. Melpomene Straßenlauf Bonn**10 km**

2	Vergin, Stefanie	40:34,9	4:03	1	W 35
102	Borchmann, Günter	56:52,3	5:41	5	M 60

15.05.2011 9. Ahlemer Stadtteil- und Haldenlauf**11 km**

80	Engelhard, Sven	1:08:39	6:14	15	M 40
----	-----------------	---------	------	----	------

20.05.2011 9. Kattenstroth-Lauf Gütersloh**10 km**

28	Elsner, Rainer	43:57	4:24	7	M 45
91	Pollmüller, Bruno	50:43	5:04	1	M 70

5 km

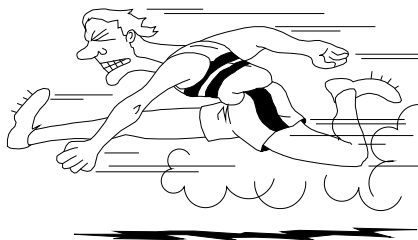
19	Teismann, Heike	27:28	5:30	4	W 40
38	Gerber, Heinz	28:49	5:46	1	M 75

21.05.2011 9. Volksbanken Nightrun Harsewinkel**10 km**

31	Hardebusch, Alfons	39:24	3:56	5	M 45
4	Vergin, Stefanie	41:33	4:09	3	W 35
173	Elsner, Rainer	49:11	4:55	45	M 45
20	Thielemann, Marie-Luise	49:12	4:55	1	W 50
25	Torneden, Heidi	50:12	5:01	2	W 50
229	Schröder, Jochen	55:31	5:33	4	M 60
237	Borchmann, Günter	57:58	5:48	6	M 60
239	Engelhard, Sven	58:32	5:51	53	M 40
74	Henkelmann, Rebecca	1:03:47	6:23	12	W 20

27.05.2011 25. Bentfelder Volks- und Straßenlauf**10 km**

114	Torneden, Heidi	49:43	4:58	1	W 50
-----	------------------------	--------------	-------------	----------	-------------





Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

WIR SCHREIBEN PERSÖNLICHE BERATUNG GROSS!



Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 - 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 - 403 10 45

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

28.05.2011 Offene Westf. Seniorenmeisterschaften Gladbeck	
5.000 m	
	Wishart, John 21:13,46 4:15 3 M 65
1.500 m	
	Vergin, Stefanie 5:41,64 3:48 1 W 35
800 m	
	Vergin, Stefanie 2:54,17 3:38 1 W 35
	Pollmüller, Bruno 3:04,71 3:51 1 M 70
400 m	
	Pollmüller, Bruno 1:17,81 3:15 1 M 70

28.05.2011 13. Isselhorster Nacht	
9,2 km	
35	Hardebusch, Alfons 34:58 3:48 7 M 45
223	Potthast, Volker 41:57 4:34 7 M 55
287	Thielemann, Marie-Luise 43:30 4:44 1 W 50
326	Beckmann, Agnes 44:41 4:51 10 W 45
434	Thielemann, Martin 48:09 5:14 81 M 40
475	Engelhard, Sven 49:36 5:23 87 M 40
476	Schröder, Jochen 49:37 5:24 21 M 60
491	Teismann, Heike 50:13 5:28 42 W 40
504	Stiens, Ulrich 50:40 5:30 9 M 50

28.05.2011 13. Isselhorster Nacht**4,2 km**

119	Beckmann, Katrin	22:32	5:22	1	WSC
120	Beckmann, Kim Eileen	22:32	5:22	9	WSA
133	Gerber, Heinz	22:53	5:27	1	M 75

02.06.2011 1. Friedewalder Volkslauf**10 km**

58	Stiens, Ulrich	55:41	5:34	8	M 50
59	Teismann, Heike	57:40	5:46	4	W 40

02.06.2011 24. Oetinghauser Volkslauf**10 km**

211	Engelhard, Sven	1:00:55	6:05	27	M 40
-----	-----------------	---------	------	----	------

4,2 km

35 / 4. F	Torneden, Heidi	20:36	4:54		W 50
-----------	-----------------	-------	------	--	------

05.06.2011 4. Klingenthal Marathon Salzkotten**HM**

2	Vergin, Stefanie	1:36:05	4:33	1	W 35
13	Beckmann, Agnes	1:55:33	5:29	3	W 45
30	Thielemann, Marie-Luise	2:04:52	5:55	1	W 50
10	Staffel	5:36:30	5:19		

07.06.2011 5. Klosterrun Marienfeld**7,5 km**

20	Hardebusch, Alfons	27:48	3:42	4	M 45
6	Vergin, Stefanie	30:03	4:00	3	W 35
74	Elsner, Rainer	30:51	4:07	14	M 45
191	Klingebiel, Hans-Peter	39:49	5:19	19	M 50
194	Borchmann, Günter	40:42	5:26	5	M 60
71	Henkelmann, Rebecca	44:56	5:59	11	W 20
74	Klingebiel, Christiane	46:25	6:11	16	W 45

KLAUS LACHMANN - RAUMGESTALTUNG

Bodenbeläge - Tapeten - Farben - Sonnenschutz - Insektenschutz - Dekorationen
 Klaus Lachmann Raumgestaltung - Knappweg 23 - 33332 Gütersloh - 0 52 41 - 6 78 00

10.06.2011 Abendsportfest der LG Lemgo**5.000 m**Torneden, Heidi **23:27,5 4:41 1 W 50****10.06.2011 14. Oelder Sparkassen-Citylauf****10 km**

296 Engelhard, Sven 57:06 5:43 44 M 40

13.06.2011 43. Sparkassen- Pfingstlauf-Meeting Gütersloh**10 km**

8 Oberjat, Monika 49:13 4:55 4 W 45

32 Thielemann, Marie-Luise 1:21:19 8:08 6* W 50

5 km

6 Hardebusch, Alfons 18:42 3:44 3 M 45

42 Thielemann, Marie-Luise 43:38 8:44 3* W 50

1.609 m5 **Elsner, Rainer 6:06 3:47 1 M 45**11 **Wishart, John 6:18 3:55 1 M 65****Schlussläufer***18.06.2011 36. Nacht von Borgholzhausen****9,654 km**

43 Hardebusch, Alfons 37:14 3:51 5 M 45

114 **Vergin, Stefanie 40:42 4:13 1 W 35**

120 Elsner, Rainer 41:02 4:15 21 M 45

284 **Thielemann, Marie-Luise 45:39 4:44 1 W 50**

328 Torneden, Heidi 47:20 4:54 4 W 50

523 Borchmann, Günter 53:46 5:34 8 M 60

551 Klingebiel, Hans-Peter 54:59 5:42 39 M 50

601 Henkelmann, Rebecca 59:57 6:13 25 W 20

613 Klingebiel, Christiane 1:02:26 6:28 25 W 45

22.06.2011 2. Sternchenlauf Laufspass Sende**10 km**106 **Wishart, John 46:24 4:38 1 M 65****5 km**

57 Elsner, Rainer 20:36 4:07 7 M 45

88 Detering, Stefan 22:04 4:25 16 M 40

112 **Thielemann, Marie-Luise 23:00 4:36 1 W 50**264 **Gerber, Heinz 28:46 5:45 1 M 75**

KLAUS LACHMANN - RAUMGESTALTUNG

Bodenbeläge - Tapeten - Farben - Sonnenschutz - Insektenschutz - Dekorationen
Klaus Lachmann Raumgestaltung - Knappweg 23 - 33332 Gütersloh - 0 52 41 - 6 78 00

26.06.2011	<u>Deutsche Seniorenmeisterschaften II Ahlen</u>				
5.000 m					
	Vergin, Stefanie	19:57,27	3:59	7	W 35
1.500 m					
	Vergin, Stefanie <i>*Bronzemedaille</i>	5:39,02	3:46	3*	W 35

03.07.2011 5. Gütersloh läuft

9,2 km					
40	Elsner, Rainer	38:08	4:09	10	M 45
85	Luce, Wolfgang	40:35	4:25	5	M 55
180	Beckmann, Agnes	45:02	4:54	4	W 45
194	Niebur, Martin	45:38	4:58	15	M 50
207	Pollmüller, Bruno	46:08	5:01	1	M 70
284	Rehpöhler, Jasmin	51:28	5:36	7	W 30
287	Oberjat, Monika	51:50	5:38	13	W 45
4,6 km					
27	Vergin, Stefanie	18:11	3:57	1	W 35

06.07.2011 Leichtathletik-Abendsportfest 2011 Minden

5.000 m					
20	Wishart, John	21:45,66	4:21		M 65
800 m					
	Wishart, John	2:54,82	3:39	2	M 65

08.07.2011 24. Volks- und Feuerwehrlauf Oesterweg

10 km					
59	Wickord, Hans-Dieter	41:44	4:10	8	M 50
8	Vergin, Stefanie	42:53	4:17	2	W 35
24	Thielemann, Marie-Luise	48:44	4:52	2	W 50
41	Beckmann, Agnes	52:20	5:14	11	W 45

222	Borchmann, Günter	56:25	5:39	7	M	60
232	Thielemann, Martin	58:02	5:48	48	M	40
66	Teismann, Heike	58:30	5:51	17	W	40
239	Klingebiel, Hans-Peter	1:00:02	6:00	30	M	50
246	Engelhard, Sven	1:01:26	6:09	51	M	40
82	Henkelmann, Rebecca	1:07:28	6:45	9	W	20
252	Schröder, Jochen	1:11:09	7:07	11*	M	60
94	Klingebiel, Christiane	1:35:15	9:31	21*	W	45
255	Stiens, Ulrich	1:35:16	9:32	34*	M	50

**WHD-Gruppenbegleitung*

Volksbanken Night Cup 2011

Platz			GPkt.			
Männer						
17.	Hardebusch,	Alfons	62	3.	M	45
124.	Borchmann,	Günter	507	3.	M	60
125.	Klingebiel,	Hans-Peter	508			
Frauen						
4.	Vergin,	Stefanie	13	2.	W	35
15.	Thielemann,	Marie-Luise	53	1.	W	50
50.	Henkelmann,	Rebecca	196	8.	W	20

15.07.2011 Borgholzhausen

1.500 m

9. /1. M65 2937 Wishart, John 5:51,28

5.000 m

18. /7. M45 589 Elsner, Rainer 20:43,55

4. /1. W35 585 Vergin, Stefanie 20:20,26

9. /1. W50 556 Thielemann, Marie-Luise 23:18,39

10. /2. W50 555 Torneden, Heidi 24:10,00

17.07.2011 Rund um Bexterhagen

10 km

69. 172 Engelhard, Sven 1:03:50 6.M40

Das Marathonprojekt des Post SV Gütersloh



Folgende Laufzeiten unserer Projektteilnehmer hat Uli notiert:

01.05.2011 Spexarder Volkslauf 5.000m	
Becker, Markus	00:32:54
Becker, Ulrike	00:34:49
Bewernitz, Katharina	00:30:16
Borchardt, Andrea	00:34:29
Borchardt, Roland	00:27:57
Breimhorst, Michaela	00:30:17
Czyrnick, Roman	00:36:24
Dammasch, Jutta	00:34:29
Dammasch, Walter	00:38:37
Elsner, Marion	00:34:28
Gierhake, Axel	00:28:08
Gurok, Ulrike	00:31:48
Klauke-Rother, Heike	00:27:59
Köhler, Volker	00:25:08
Kunkel, Brunhilde	00:41:49
Kuschel, Falko	00:30:16
Leonard, Sylvia	00:37:47
Neugebauer, Manfred	00:27:31
Rother, Frank	00:24:47
Schröder, Jochen	00:34:30
Schwinn, Markus	00:37:48
Stiens, Ulrich	00:41:50
Vogt, Doris	00:32:50
Vogt, Hans	00:27:34
vonSchweinitz, Alexandra	00:36:23
vonSchweinitz, Wolff	00:30:39
Weger, Susanne	00:30:39

13.06.2011 Pfingstlauf Gütersloh 5.000m	
Rother, Frank	00:25:30
Borchardt, Roland	00:27:14
Kratzsch, Uta	00:29:01
Haming, Hans Joachim	00:29:18
Gierhake, Axel	00:29:26
Czyrnick, Annelie	00:29:56
Czyrnick, Roman	00:30:42
Schlanert, Frank	00:39:15
Held, Alexandra	00:43:31
Kunkel, Brunhilde	00:43:31
02.07.2011 Gütersloh läuft 9.200m	
Haming, Hans Joachim	00:49:58
Czyrnick, Annelie	00:52:58
02.07.2011 Gütersloh läuft 4.600m	
Rother, Frank	00:21:10
Klauke-Rother, Heike	00:24:21
Gierhake, Axel	00:25:05
Kratzsch, Uta	00:25:06
Elsner, Marion	00:31:38
08.07.2011 Feuerwehrlauf Oesterweg 10 km	
Rother, Frank	00:53:24
Haming, Hans Joachim	00:57:52
Borchardt, Roland	00:57:55
Vogt, Hans	00:59:16
Gierhake, Axel	00:59:28
Breimhorst, Michaela	01:01:21
Weger, Susanne	01:05:46
Czyrnick, Roman	01:10:08
Gurok, Ulrike	01:11:02
Vogt, Doris	01:11:07
Borchardt, Andrea	01:15:53
Witte-Hetterscheidt, Anja	01:18:29
Schlanert, Frank	01:18:29
Held, Alexandra	01:24:40
Kunkel, Brunhilde	01:35:12

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



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

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

Samstag 23.07.

Bielefeld www.scb04-26.de

Samstag 27.08.

Marienfeld www.lg-marienfeld.de

Sonntag 11.09.

Bielefeld www.run-and-roll-day.de



Termine der Leichtathletikabteilung

25.-27.November. Trainingswochenende Braunsen (Bad Arolsen)

31. Dezember Silvesterlauf

Vereinsläufe

Samstag, 03.09. in St. Vit - Benefiz-Lauf www.laufenundgutestun.de

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

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

1. 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