

# „Schnellläufer“

Postsportverein  
Gütersloh  
von 1951 e.V.



Mai/Juni.2011

Laufen  
Walken

Leichtathletik

Information für Mitglieder der Leichtathletikabteilung im Post SV Gütersloh

## 43. Gütersloher Sparkassen-Pfingstlauf- Meeting 2011

Pfingstmontag, 13. Juni 2011 - ab 9.30 Uhr  
Sportplatz im Sportzentrum Ost

Post SV Gütersloh –  
Leichtathletik



 Sparkasse  
Gütersloh

Leichtathletikabteilung  
Post SV Gütersloh  
Heribert Flötotto  
Schalückstr. 64  
33332 Gütersloh

[www.post-sv-gt.de](http://www.post-sv-gt.de)

Tel. 05241-59768

# Kurznachrichten

## **Vorbereitung**

Wer am Pfingstmontag Zeit und Lust hat an der Organisation des Pfingstlauf-Meetings mitzuwirken, melde sich bitte bei Heribert, Hansi oder Günter an. Für den Aufbau am Freitag, 10.Juni ab 17.00 Uhr sind ebenfalls Helfer gern gesehen. Helferparty ist wie immer Pfingstmontag im Anschluss der Veranstaltung.

## **Westd. Langstrecken-Meisterschaften Essen-Überruhr,**

5000m, Seniorinnen W35 – Finale

2. 112 Vergin Stefanie 1974 WE Post SV Gütersloh 19:48,88

Steffi ist in ihrer Altersklasse Zweite geworden.

Die äußeren Bedingungen waren gut.

In ihrem Lauf der Altersklassen W 30 – W 40 ist sie 5. geworden.

Steffi ist das Rennen couragiert angegangen, hinten heraus fehlte etwas die Kraft.

## **Hermannslauf**

In diesem Jahr haben wir wieder mit einer größeren Gruppe am Hermannslauf teilgenommen (siehe Ergebnisse).

Bei schönem Wetter war es nicht nur für die Läuferinnen und Läufer eine schweißtreibende Angelegenheit sondern auch für die zahlreichen Zuschauer an der Strecke. Unsere Teilnehmer kamen alle ohne Blessuren ins Ziel und waren mehr oder weniger mit ihren gelaufenen Zeiten zufrieden.

Der Nachlauf in großer Runde fand im Biergarten der Weberei statt. Bei kühlen Getränken, Pizza, Pasta, und Schnitzel wurden die Erlebnisse ausgiebig besprochen. Bilder sind auf [www.post-sv-gt.de](http://www.post-sv-gt.de) (Fotoalbum) zu sehen.

## **Parkordnung am Vereinshaus**

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

## **Trainingslager Braunsen**

Erstmalig in der langen Geschichte der Trainingslager musste das Frühjahrstraining in Braunsen mangels zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden. Zum gleichen Zeitpunkt gab es leider Terminüberschneidungen durch andere Veranstaltungen (z.B. Syltlauf und Feiern).



# **KLAUS LACHMANN - RAUMGESTALTUNG**

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

## **Radtour**

Am 9. und 10. Juli findet unsere Fahrradtour 2011 zum Dümmersee statt. Mitfahrer sind: Martin, Thomas, Jochen, Heribert, Hansi, Hans-Peter, Frank und Bernd. Nachdem im letzten Jahr die Teilnehmerzahl sehr groß war, mussten wir dieses Mal die Aktion wie „Sauerbier“ anbieten, schade.



Alle Versuche, wie Terminverschiebungen usw. haben nichts gebracht. An der Streckenführung kann es nicht liegen. Es ist keine besonders anspruchsvolle Bergstrecke. Wir fahren auch kein Rennen.

Frage an euch alle: Was können wir ändern? Muss es eine Baleareninsel sein, oder seid ihr einfach satt? Habt ihr Vorschläge für nächstes Jahr? Termine? Ziele? Lasst es den Vorstand wissen.

## **Ostwestfälische Meisterschaften 2011 im Marathon und Halbmarathon in Salzkotten am 05.06.2011**

Agnes und Marie-Luise möchten in Salzkotten starten. Wer sonst noch Interesse hat, sollte sich mit Günter kurzschließen. Meldeschluss ist der 25.05.2011. Weitere Infos unter [www.salzkotten-marathon.de](http://www.salzkotten-marathon.de)



# **KLAUS LACHMANN - RAUMGESTALTUNG**

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

# Die Leichtathletikabteilung des Post SV Gütersloh lädt ein zum 43. Gütersloher Sparkassen-Pfingstlauf-Meeting

Pfingstmontag, 13. Juni 2011 in Gütersloh  
Start und Ziel

Sportplatz im Sportzentrum Ost, Nähe Freizeitbad „Welle“

<i>Klasse</i>	<i>Strecke</i>	<i>Start</i>
Alle Klassen	5 km	9.30 Uhr
Alle Klassen	10 km	10.30 Uhr
Walking (alle Klassen)	10 km	10.30 Uhr
*Bahnlauf (Schülerinnen)	800 m	10.35 Uhr
*Bahnlauf (Schüler)	1000 m	10.40 Uhr
1. engl. Meile (ab Jgd. B - M/W)	1609 m	12.00 Uhr

**Start und Ziel:** Sportzentrum Ost (Nähe Freizeitbad „Welle“)

**Vermess.-Protokoll/**

**Datum:** 10.04.2003

**Auszeichnungen:** Urkunden für alle, Pokal für den zeitschnellsten Lauf über 5 km, 10 km und engl. Meile

**Startgeld:** 6 € Erwachsene / 3 € Schüler & Jugendliche  
\* Schüler & Jugendliche 800m und 1000m frei

**Auskunft:** Heribert Flötotto, Tel.: 0 52 41 . 5 97 68  
Günter Borchmann, Tel.: 0 52 41 . 9 09 84 48

**Nachmeldung:** bis 30 Minuten vor Beginn

**Haftung:** Im Rahmen der Sportselbsthilfebedingungen für Volkslaufwettbewerbe

**Internet:** [www.post-sv-gt.de](http://www.post-sv-gt.de)

**Zahlungsweg:** Sparkasse Gütersloh (BLZ: 478 500 65)  
Konto: 1 580 613

## Herzlich willkommen

Als neues altes (passiv) Mitglied begrüßen wir ganz herzlich

*Jochen Scharminske*

der wieder in die aktive Laufszene gewechselt hat.

Wir wünschen ihm eine lange Laufbahn.

Hallo ihr lieben **Syltläufer**  
und die, die es noch werden wollen,

voraussichtlich findet am 16. März 2012 der 31. Syltlauf über 33.333m von Hörnum nach List statt. Der genaue Termin wird durch den ausrichtenden Verein noch bekanntgegeben.

Auf vielfachen Wunsch werde ich wieder die Planung zur Teilnahme an diesem Event in die "Hand" nehmen.

Wie auch schon in den Vorjahren plane ich die Anreise mit der DB für Samstag und die Rückreise für Montag.

Die Übernachtung ist wieder in zentraler Lage von Westerland im "Haus Hässler". Hier beziehen wir die Appartementwohnungen mit 2 bzw. 4 Bett Zimmern, ohne Frühstück.

Die Kosten für die Fahrt betragen **ca. 180 €**(Fahrtkosten 60 €/ Unterkunft 70 €/ Startgebühr 50 €).

Da wir die Startkarten voraussichtlich im Juni bestellen müssen, ist eine frühe Anmeldung erforderlich.

Auch für 2012 plane ich wieder die Bewerbung für eine Staffel (6-8 Läufer/innen). Die Staffel müsste sich dann allerdings um die Transportmöglichkeit zu den Wechsellpunkten selbst kümmern. Ich kann zum heutigen Zeitpunkt nicht davon ausgehen, dass wir wieder einen "Marcus" unter uns haben, der sich und sein Fahrzeug "opfert". An dieser Stelle nochmals **vielen, vielen Dank** an dich Marcus.

Um Planungssicherheit zu erlangen bitte ich um Voranmeldung bis zum 24.05.2011!

Bitte teilt mir auch mit, welche Optionen ich für euch einplanen soll: Nur Startkarte / Staffel / An- Abreise DB oder Selbstfahrer / Übernachtung 2 Nächte / Übernachtung 2 Nächte plus? / Keine Übernachtung, da Selbstbucher

Vorauszahlung 50,00 € bei Anmeldung!

Rückfragen an:

[ulrich.stiens@post-sv-gt.de](mailto:ulrich.stiens@post-sv-gt.de) od. 05241-14356

## Bahntraining mit John

Hallo zusammen,  
ich soll Euch sagen:  
von Mai-September bietet John Wishart wieder für alle  
"Gruppenbahntraining" im **LAZ-Ost** an.

**Montags -ab 2. Mai- immer um 18.00 Uhr.**

Bitte an interessierte Postläufer weitergeben.



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](http://www.sparkasse-guetersloh.de) **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



**Nicht nur bei Spitzensportlern ein Thema: Wie schaffe ich es, auf den Punkt genau meine volle Leistung zu bringen? Die körperlichen Voraussetzungen sind da. Was ich nun brauche, ist meine mentale Kraft. Doch wie ist die zu mobilisieren? Lesen Sie dazu, wie das im Spitzensport gehandhabt wird und vor allem, wie das unsere Leserinnen und Leser bewerkstelligen.**

Da kämpfen sich Menschen durch die marokkanische Wüste. Tag für Tag, Etappe für Etappe, manchmal 20, manchmal 40, manchmal 80 Kilometer an einem Stück. Der Marathon des Sables ist was für hartgesottene Ausdauerfetischisten. So etwas wie der Ironman-Triathlon auf Hawaii: 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und dann noch 42,195 Kilometer laufen.

Außenstehende fragen sich immer aufs Neue: Wie meistern Menschen solche Herausforderungen? Wie halten die das durch? Keine Frage: Ohne gesundheitlich, körperliche Fitness, ohne Training sind derartige Herausforderungen nicht zu bewältigen. Die oben genannten Spitzenleistungen auf keinen Fall. Doch selbst der „ganz normale“ Marathon ist ohne physische Voraussetzungen und entsprechende Trainingsleistungen nicht zu meistern. Dazu gehören Zeit, Organisation, Ausdauer – und ein gutes „Quäl-Talent“.

Motivation lässt sich erlernen Die geistige Fähigkeit – vielleicht besser Zähigkeit –, Spitzenleistung zu erbringen, wird in der Fachliteratur auch als „mental toughness“ bezeichnet. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese mentale Zähigkeit, wie andere Charaktereigenschaften, zu 50 Prozent angeboren ist. Was nichts anderes besagt, dass die übrigen 50 Prozent durch Erziehung, Erfahrung und Engagement entwickelt werden können. Die Fähigkeit, 100 Prozent der geistigen Stärke zum richtigen Zeitpunkt zu mobilisieren, kann also erlernt werden. „Konzentration und Motivation sind Grundbedingungen, um die körperlichen Fähigkeiten freisetzen zu können“, so Professor Dr. Jens Kleinert, Sportpsychologe an der Sporthochschule Köln. Ausdauersportler haben während eines Wettkampfes – sei es nun im extremen Fall, beim Marathon oder beim 30-km-Lauf – mit Schwierigkeiten zu kämpfen, die allein mit körperlicher Leistungsfähigkeit nicht zu bewältigen sind.

Da ist zum Beispiel das Gefühl, keine Kraft mehr zu haben, wenn ein Kontrahent scheinbar leichtfüßig vorbeizieht, da machen sich plötzlich Schmerzen bemerkbar, da schwindet mit jedem Kilometer mehr ein Stück der Selbstsicherheit, die an der Startlinie noch so viel Kraft gab ...

Weitere interessante Artikel in der LAUFZEIT. Am einfachsten im [Online-Abo](#) - Zeitung lesen ohne Papier, erhältlich hier bei [daveno](#).

... 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. Volkslauf "Rund um den Spiegelberg"

**03.04.2011** Brackwede

**20 km**

58	Borcherding, Horst	1:41:40	10	M 50
71	Niebur, Martin	1:44:59	16	M 50

### **03.04.2011 43. Volkslauf Harsewinkel**

#### **HM**

2	<b>Vergin, Stefanie</b>	<b>1:29:06</b>	<b>1</b>	<b>W 35</b>
66	Elsner, Rainer	1:44:00	24	M 45
14	<b>Thielemann, Marie-Luise</b>	<b>1:51:52</b>	<b>1</b>	<b>W 50</b>
22	Teismann, Heike	2:01:11	6	W 40

#### **10 km**

25	<b>Wishart, John</b>	<b>47:17</b>	<b>1</b>	<b>M 65</b>
72	Borchmann, Günter	56:20	4	M 60
75	Engelhard, Sven	58:33	20	M 40

#### **5 km**

35	<b>Gerber, Heinz</b>	<b>27:41</b>	<b>1</b>	<b>M 75</b>
----	----------------------	--------------	----------	-------------

### **09.04.2011 Westd. Langstrecken-Meisterschaften Essen-Überruhr**

#### **5.000 m**

5. Platz in der AK W30 - W40	Vergin, Stefanie	19:48,88	2	W 35
------------------------------------	------------------	----------	---	------

### **10.04.2011 16. Breitenheider Lauf Lage-Müssen**

#### **10 km**

42	Engelhard, Sven	59:48	9	M 40
----	-----------------	-------	---	------



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



## 17.04.2011 40. Hermannslauf Bielefeld

31,1 km

348	Vergin, Stefanie	2:25:42	2	W 35
1918	Wickord, Hans-Dieter	2:40:44	92	M 50
1280	Sperling, Klaus-Jürgen	2:45:50	44	M 55
2484	Borcherding, Horst	2:49:46	174	M 50
1642	Elsner, Rainer	2:50:32	375	M 45
2011	Thielemann, Marie-Luise	2:55:39	13	W 50
2072	Niebur, Martin	2:56:27	254	M 50
2450	Detering, Stefan	3:01:19	496	M 40
2480	Luce, Wolfgang	3:01:47	107	M 55
2710	Torneden, Heidi	3:05:05	28	W 50
3074	Beckmann, Agnes	3:10:02	86	W 45
4001	Teismann, Heike	3:23:10	140	W 40
4109	Borcherding, Timo	3:25:04	38	MJ
4269	Wiethoff, Frank	3:27:25	519	M 50
5263	Stiens, Ulrich	3:54:35	616	M 50
5468	Klingebiel, Hans-Peter	4:08:52	636	M 50

<b>Team Frauen</b>	Stefanie Vergin, Marie-Luise Thielemann, Torneden Heidi, Agnes Beckmann, Heike Teismann	14:59:38	11	von	54
<b>Team mixed Post SV 1</b>	Stefanie Vergin, Hans-Dieter Wickord, Klaus-Jürgen Sperling, Borcherding Horst, Rainer Elsner	13:32:34	76	von	321
<b>Team mixed Post SV 2</b>	Marie-Luise Thielemann, Stefan Detering, Wolfgang Luce, Heidi Torneden, Agnes Beckmann	15:13:52	186	von	321
<b>Team mixed Post SV 3</b>	Heike Teismann, Timo Borcherding, Frank Wiethoff, Ulrich Stiens, Hans-Peter Klingebiel	18:19:06	304	von	321

Anmerkung: Leider war nicht bei allen die Schreibweise des Vereinsnamens identisch.

**17.04.2011 28. Int. Volksl. Rund um d. Allwetterzoo  
Münster**

**10 km**

257 Engelhard, Sven 1:00:41 30 M 40

**23.04.2011 65. Paderborner Osterlauf**

**10 km**

249 Wickord, Hans-Dieter 42:59 7 M 50

1914 Engelhard, Sven 59:30 261 M 40

**30.04.2011 10. Oelder Frühlingslauf**

**10 km**

29 / 1. F Vergin, Stefanie 43:12 1 W 35

113 Engelhard, Sven 1:01:32 21 M 40

**30.04.2011 31. Filder Volkslauf Filderstadt**

**10 km**

369 Borchmann, Günter 59:39 8 M 60

**01.05.2011 28. Spexarder Volkslauf**

**10 km**

44 Elsner, Rainer 42:41 9 M 45

77 Borchering, Horst 46:04 12 M 50

86 Niebur, Martin 46:53 14 M 50

118 **Pollmüller, Bruno** 49:50 1 **M 70**

18 Rehpöhler, Jasmin 53:40 6 W 30

20 Teismann, Heike 54:05 2 W 40

147 Engelhard, Sven 56:20 33 M 40

**5 km**

18 Vergin, Stefanie 19:39 1 W 35

28 Thielemann, Marie-Luise 22:48 1 W 50

32 Thielemann, Martin 23:50 4 M 40

50 **Gerber, Heinz** 26:47 1 **M 75**

59 Müller, Hans-Rudolf 27:59 3 M 60

**07.05.2011 22. Clarholzer Volkslauf**

**10 km**

14 / 1. F Vergin, Stefanie 40:54 1 W 35

34 Wishart, John 45:38 1 M 65

68 Torneden, Heidi 50:59 3 W 50

118 Borchmann, Günter 1:00:32 7 M 60

**5 km**

65 Engelhard, Sven 29:10 46 M40



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](http://www.fritzes-schnellimbiss.de)***

Am Anger 89 • 33332 Gütersloh • Telefon: 0 52 41- 7 51 49

# Das Marathonprojekt des Post SV Gütersloh



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

## 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](http://www.vereinigte-ikk.de)

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

Freitag 20.05.	Gütersloh <a href="http://www.djkguetersloh.de">www.djkguetersloh.de</a>
Samstag 21.05.	Harsewinkel <a href="http://www.nightrun.info">www.nightrun.info</a>
Samstag 28.05.	Isselhorst <a href="http://www.isselhorster-nacht.de">www.isselhorster-nacht.de</a>
Montag 13.06.	Gütersloh <a href="http://www.post-sv-gt.de">www.post-sv-gt.de</a>
Samstag 18.06.	Borgholzhausen <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Mittwoch 22.06.	Sende <a href="http://www.laufspass.swsende.de">www.laufspass.swsende.de</a>
Freitag 08.07.	Versmold-Oesterweg <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>



## Termine der Leichtathletikabteilung

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

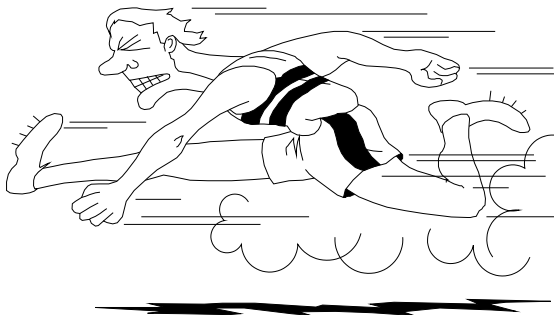
## Vereinsläufe

Hier nochmals der Hinweis auf unsere diesjährigen Vereinsläufe.

Mittwoch, 22.06. in Sende – 2. Sternchenlauf

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

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

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](http://www.post-sv-gt.de)  
Mitwirkende: Günter Borchmann, Bernd Kosfeld, John Wishart

# 43. Gütersloher Sparkassen-Pfingstlauf- Meeting 2011

---

- 800 m Schülerinnen, Bahnlauf
- 1000 m Schüler, Bahnlauf
- 1609 m ab Jugend B – M/W 70, Bahnlauf
- 5 km Lauf
- 10 km Lauf
- 10 km Walking

**Pfingstmontag, 13. Juni 2011 – ab 9.30 Uhr  
Sportplatz im Sportzentrum Ost**

---

**Post SV Gütersloh –  
Leichtathletik**



 **Sparkasse  
Gütersloh**