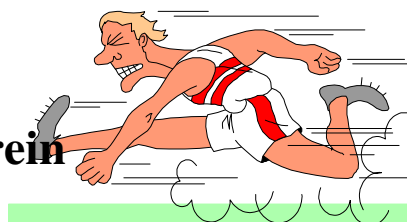


# „Schnellläufer“

Postsportverein  
Gütersloh

von 1951 e.V.

Information für Mitglieder der Leichtathletikabteilung im Post SV Gütersloh



2/2008

Laufen  
Walken

Leichtathletik

**Neue Laufshirts!! Neue Laufshirts!!  
Neue Laufshirts!! Shirts!!**

*Pfingstlauf 2008*

Training unter neuer Leitung!!!

*Radtour durchs Münsterland*

*Trainingswochenende in Braunsen*

Leichtathletikabteilung  
Post SV Gütersloh  
Thomas Beckmann  
Dahlienweg 13  
33330 Gütersloh

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

Tel. 05241-237932

## Einladung zur Jahreshauptversammlung der Leichtathletikabteilung des Post SV Gütersloh

Sehr geehrte Mitglieder,  
der Vorstand der Leichtathletikabteilung lädt Sie herzlich ein  
zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am 04.04.2008 um  
20.00 Uhr im Clubheim des Post SV.

### **Tagesordnungspunkte sind:**

Rückblick 2007

Ausblick 2008

Laufveranstaltungen 2008

Training 2008

Verschiedenes (**Konstruktive Ideen und Vorschläge sind  
ausdrücklich erwünscht**)

Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten, für Essen und  
Trinken ist gesorgt.

Warum um 20:00 Uhr? Damit auch die beruflich stark  
eingebundenen Mitglieder eventuell noch vorher trainieren  
können bzw. entspannt zur Veranstaltung kommen können.  
Bei Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Vielen Dank.

Mit freundlichen Grüßen

Vorsitzender Leichtathletikabteilung  
Post SV Gütersloh

Thomas Beckmann

## **Neue Laufshirts!! Neue Laufshirts!! Neue Laufshirts!! Shirts!!**

Hallo liebe Mitglieder,  
der Vorstand der Leichtathletikabteilung des Post SV Gütersloh möchte auch äußerlich etwas verändern.

Es gibt neue Laufshirts, die auch vom Vorstand gesponsert werden.  
8 Bestellungen von unseren schnellen Damen liegen schon vor, auch schon etwas länger.

So, und damit keiner zu kurz kommt, hier und heute die offizielle Meldung und Aufforderung:

Wer ein fast geschenktes Laufshirt Farbe Grün mit Aufdruck Post SV Gütersloh Leichtathletikabteilung besitzen will, meldet sich bitte bei mir zum Anprobieren oder meldet mir direkt die Größe.

Ich habe die Shirts montags und dienstags beim Training dabei.

Alles unter dem Motto: Wer nicht will, der hat schon.

Also: Auf geht's, Bestellungen werden bis zum 04.03.2008 entgegengenommen.

Danach ist Schluss, da wir nur über eine entsprechende Sammelmeldung bei Olafs Laufladen entsprechende Konditionen bekommen.

Telefon 05241 237932 oder [diebeckmaenner@hotmail.de](mailto:diebeckmaenner@hotmail.de).

Bei Rückfragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Viel Spaß beim Training.

Mit freundlichen Grüßen

1.Vorsitzender der Leichtathletikabteilung  
des Post SV Gütersloh

Thomas Beckmann

## **Training unter neuer Leitung!!!**

Hallo liebe Läuferinnen und Läufer,  
in den letzten Jahren hatte die Leichtathletikabteilung des Post SV immer wieder Trainer und Trainerinnen, die mehr oder weniger engagiert waren.

Die Trainingsbeteiligung, speziell was das Bahntraining betrifft, ist in den letzten Monaten gesunken.

Mir ist schon bewusst, dass die Gesellschaft und im speziellen der Läufer an sich in der heutigen Zeit sehr kritisch und anspruchsvoll geworden ist. Alles unter dem Motto, ich werde ständig für gut oder schlecht befunden am Arbeitsplatz, im Alltag, zu Hause etc.pp, also steht mir das Recht anderen gegenüber auch zu.

Wir, der Vorstand des Post SV Leichtathletikabt. haben jetzt wahrscheinlich eine Lösung gefunden für Eure Ansprüche an das Trainingsumfeld.

### **Eine weibliche Trainerin, die sehr erfolgreich ist und den Spagat zwischen Leistung und Ausgewogenheit/Entspannung geschafft hat.**

Wir würden gerne ein Feedback von Euch bekommen zu diesem Thema.

1. Ja, ein Training unter Claudia Meyer kann ich mir sehr gut vorstellen.
2. Training, inklusive intelligenter Gymnastik animiert mich, auch montags zum Training zu kommen.
3. Danke, das fehlte mir gerade noch, aber ich kann nur freitags, samstags oder mittwochs trainieren.

Bitte mailt oder telefoniert mit Heribert Flötotto oder mir bis zum 28.02. Eure Meinung, und der Vorstand wird alles unternehmen um Euch glücklich zu machen.

Telefon 05241 237932 oder [diebeckmaenner@hotmail.de](mailto:diebeckmaenner@hotmail.de)-

Sollte keine Rückmeldung kommen, stoppen wir das ganze, da das Interesse dann nicht vorhanden ist.

Ihr verkörpert die Leichtathletikabteilung. Ihr bereichert Euch gegenseitig.

Bei Rückfragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Vielen Dank.

1.Vorsitzender der Leichtathletikabteilung  
der Post SV Gütersloh

Thomas Beckmann

## **Pfingstlauf 2008**

**Bitte aufmerksam lesen!!**

### **Dringend intelligentes Personal gesucht.**

Hallo liebe Läuferinnen und Läufer, für den Pfingstlauf am 12.05.2008 werden noch dringend fleißige Hände gesucht.

Bitte meldet Euch bei Heribert Flötto oder mir persönlich oder per Mail möglichst kurzfristig. Über „frisches Blut“ würden wir uns sehr freuen.

Da wir auch in diesem Jahr wieder eine Kuchentheke aufbauen werden, sind Kuchenspenden herzlich willkommen. Auch hier bitte eine formlose verbindliche Anmeldung.

Vielen Dank.

Mit freundlichen Grüßen

1.Vorsitzender der Leichtathletikabteilung  
Post SV Gütersloh      Thomas Beckmann

## **News!News!News!News!News!News! News!News!News!News!News!News!**

Hallo zusammen,

da es in den letzten Wochen Äußerungen bzw. Wünsche gab, die Helferparty am gleichen Tag zu veranstalten, analog zum Silvesterlauf, haben wir kurzfristig darauf reagiert.

Bitte vormerken:

Helferparty Pfingstlauf 2008 direkt im Anschluss. Bitte dringend vormerken.

Natürlich sind die Partner und Kinder auch gerne gesehen. Bei gutem Wetter, Kaffee und Kuchen kann das ein schöner Nachmittag werden.

Da wir hiermit direkt auf Eure Wünsche reagieren, erwarten wir auch eine entsprechende Beteiligung.

Ihr seid der Verein, der Verein spiegelt sich in Euch wieder.  
Vielen Dank.

Mit freundlichen Grüßen

1.Vorsitzender der Leichtathletikabteilung  
Post SV Gütersloh

Thomas Beckmann

### **Trainingswochenende nicht nur für Insider**

Unser nächstes Trainingswochenende findet bekanntlich vom 14.-16. März in Bad Arolsen-Braunsen statt. Es steht nur eine begrenzte Zahl an Plätzen zur Verfügung. Einige sind noch für Euch frei. Die Unterkunft ist günstig und das Frühstück üppig. Die Umgebung am Twistesee bietet viele Lauf- und Walkingmöglichkeiten. Weitere Einzelheiten können bei Heribert Flötto, Thomas Beckmann und Horst Eppert erfragt werden. Und noch ´was zum Schluss, das Wetter soll prima werden. (Quelle wird nicht verraten)

## Diese Nachricht gilt Euch!!

### Radtour durchs Münsterland

Liebe Mitglieder,  
wir haben in den letzten Jahren viele Veranstaltungen angeboten.  
Von der Tagestour an den Dümmersee bis zur 3-Tages-Tour in den Harz. **Jetzt kommt das absolute Highlight.**

Eine Radtour über 2 Tage, von Gütersloh nach Münster und zurück.

Übernachtet wird in Gimfte, einer Schnittstelle von mehreren Radrouten direkt an der Ems. Die Pension wurde schon von mir getestet, das Preis-Leistungsverhältnis stimmt.

Diese Radtour wird auch wieder anteilig gesponsert aus der Einnahmeüberschussseite der Volksläufe.

Der Anspruch an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer ist gering. Die Strecke ist, bis auf Bad Iburg und Umgebung absolut flach. Hinfahrt ca. 100 Kilometer, Rückfahrt ca. 75 Kilometer, also für Jedermann gut zu schaffen. Reisegeschwindigkeit 12 bis 15 KM/H.

Ausdrücklich: Ehepartner sind herzlich willkommen.

Es wird immer Wochenenden geben an denen nicht alle können, daher zwei Vorschläge:

### **Am 14.06. oder am 21.06.2008**

Bitte dringend bei mir melden, welcher Termin zusagt. Doppelmeldungen sind natürlich auch erlaubt.

Anmeldungen für die Radtour bis zum 31.03.2008, bei Heribert Flötotto oder bei mir.

Rückfragen sind natürlich auch erlaubt.

Telefon 05241 237932 oder Mail [diebeckmaenner@hotmail.de](mailto:diebeckmaenner@hotmail.de)

Vielen Dank.

1. Vorsitzender der Leichtathletikabteilung  
des Post SV Gütersloh  
Thomas Beckmann



## Zeiten/Plätze



### **27.01.2008 Sparkassen-Winterlaufserie 2008**

<b>10 km</b>						
219	Vergin Stefanie	40:24	2	W	30	
375	<b>Wishart John</b>	<b>43:08</b>	<b>1</b>	<b>M</b>	<b>65</b>	
1109	Engelhard Sven	54:49	204	M	40	
1256	Borchmann Günter	1:00:43	73	M	55	

### **10.02.2008 Sparkassen-Winterlaufserie 2008 Hamm**

<b>15 km</b>						
130	Vergin Stefanie	59:51	2	W	30	4. Frau
305	<b>Wishart John</b>	<b>1:05:49</b>	<b>1</b>	<b>M</b>	<b>65</b>	
939	Engelhard Sven	1:26:20	174	M	40	
1004	Borchmann Günter	1:32:52	59	M	55	

### **16.02.2008 19. Straßenlauf der LG Lemgo**

<b>10 km</b>						
2. Frau	Vergin, Stefanie	40:04	2.	W	30	
	<b>Wishart, John</b>	<b>42:02</b>	<b>1.</b>	<b>M</b>	<b>65</b>	
	Engelhard, Sven	52:35	12.	M	40	
	Borchmann, Günter	56:20	3.	M	55	

## Internetauftritt Leichtathletikabteilung Post SV Gütersloh

Hallo liebe Mitglieder,  
Euch ist allen bekannt die Leichtathletikabteilung hat einen eigenen Internetauftritt.  
Super gestaltet von unserem Team Hans-Peter Klingebiel, Marie Luise Thielemann und im Besonderen dem Uli Stiens.  
Dieser Internetauftritt lebt von Beiträgen, Geschichten, Tipps und Anekdoten.

### **Darum an dieser Stelle meine ausdrückliche und besondere Bitte an Euch alle:**

Bitte sendet dem Uli Material und Dinge, die das Leben so schreibt. Eigene Erlebnisberichte von Laufveranstaltungen, Trainingseindrücke, Tipps zum Schneller werden, Ernährungsratschläge, interessante Internetadressen übers Laufen, etc.pp. Alles was Euch so einfällt.

Vielen Dank.

Mit freundlichen Grüßen

1. Vorsitzender der Leichtathletikabteilung  
Post SV Gütersloh

Thomas Beckmann

## Verpflegungsstand Ostervorlauf

Volker Potthast hat sich freundlicher weise bereit erklärt im Schopketal den Verpflegungsstand zu betreuen.  
Danke, auch an dieser Stelle.

## Laufveranstaltungen 1. Halbjahr 2008

Liebe Läuferinnen und Läufer,  
der Vorstand der Leichtathletikabteilung des Post SV Gütersloh wird auch in diesem Jahr wieder die Startgebühren unserer Helferinnen und Helfer bei folgenden Laufveranstaltungen übernehmen:

### **Dalkelauf, Harsewinkel, Langenberg und Spexard.**

Wenn Sie dort starten wollen, bitte Name, Jahrgang und Strecke an Horst Eppert, Heribert Flötotto oder Thomas Beckmann melden. Telefonnummern siehe Schnellläufer.  
Die Anmeldungen und Erstattungen der Gebühren erfolgt nur über die Drei genannten.  
Bei Rückfragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.  
Der Vorstand hofft auf zahlreiche Meldungen.

### Termine der Leichtathletikabteilung

14.-16. März	Trainingswochenende Bad Arolsen-Braunsen
24. März	Oster-Hermannslauf-Wanderung-Walking
12. Mai	Pfingstlauf-Meeting Sportzentrum Ost im Anschluss Helferparty
Juni	Radtour nach Gimble
15.-17. August	Busfahrt Prüm (Eifel)
27. September	City-Classics
31. Dezember	Silvesterlauf

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

Samstag 01.03.	Borgholzhausen 14:30	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Samstag 08.03.	Steinhagen ab 15:00	<a href="http://www.cronsbachflitzer.de">www.cronsbachflitzer.de</a>
Samstag 08.03.	Langenberg ab 14:30	<a href="http://www.tv-einigkeittlangenberg.de">www.tv-einigkeittlangenberg.de</a>
Sonntag 06.04.	Harsewinkel 9:30	<a href="http://www.tsg-harsewinkel.de">www.tsg-harsewinkel.de</a>

## Trainingszeiten Post SV Gütersloh-Leichtathletikabteilung

### **Montag: Schulzentrum Ost, Sportplatz**

18.00 Uhr Lauftreff Leitung: Thomas Beckmann

18.00 Uhr Nordic Walking Leitung: Horst Eppert

### **Dienstag: am Sportplatz Kamphof**

19.00 Uhr Lauftreff Leitung: Thomas Beckmann

### **Donnerstag: Schulzentrum Ost, Sportplatz**

18.00 Uhr Bahntraining: John Wishart

19.00 Uhr Lauftreff am **Sportplatz Kamphof**

20.00 Uhr Lauftreff **Post SV Clubhaus Buxelstr.**

**(Westf. Klinik)**

Leitung: Jochen Schröder

## Vorstand der Leichtathletikabteilung

1. Vorsitzender: Thomas Beckmann Tel. 05241-237932

stellv. Vorsitzender: Heribert Flötotto Tel. 05241-59768

Geschäftsführer: Horst Eppert Tel. 05241-73366