

LAUFMAGAZIN

VON WERL NACH SOEST

DEUTSCHLANDS GRÖßTER SILVESTERLAUF

GRÜBWORTE

DER SPARKASSE HELLWEG-LIPPE
UND DEN STÄDten SOEST UND WERL

ALLE INFOS ZUM LAUF

ABLAUF UND TIPPS

**STIFTUNG
„GUTES ERLAUFEN“**
DAS SOZIALE HERZ DES
SPARKASSEN-SILVESTERLAUFS

**STARK FÜR
DIE STRECKE**
PRAKTISCHE TIPPS FÜR EIN
BESSERES LAUFGEFÜHL

**DIE RICHTIGEN
LAUFSCHUHE**
DIE BESTEN STRATEGIEN FÜR
MEHR TEMPO, AUSDAUER
UND LAUFSPAß

FÜR JEDEN GESCHMACK WAS DABEI. WARSTEINER ALKOHOLFREI.





:anlauf
dein ziel. dein lauf. dein event

HERAUSGEBER/IMPRESSUM

Anlauf GmbH

Büro Möhnesee

Seeufer Str. 13
59519 Möhnesee, Deutschland
+49 2921 5995325
info@anlauf.gmbh

ANZEIGEN

Nülicher Tuncer

GRAFIK LAYOUT

Alissa Quade

FOTOS

Jessica Berendes

INHALT

- S. 05** Vorwort Bürgermeister Stadt Werl
- S. 06** Vorwort Bürgermeister Stadt Soest
- S. 08** Vorwort Sparkasse Hellweg-Lippe
- S. 10** Übersicht Start Werl und Ziel Soest
- S. 14** Kinderlauf

- S. 16** Rückblick und Highlights
- S. 19** Tipps und Hinweise für Silvesterläufer/innen
- S. 20** Walker & Nordic Walker
- S. 22** Die Gemütlichen
- S. 24** Stiftung Gutes Erlaufen
- S. 26** Marcus Schiffer - Das 14. Mal dabei
- S. 27** Unsere Startschussgeberin Eva Irrgang
- S. 28** Stark für die Strecke - Praktische Tipps
- S. 30** Motivation - Die passende Methode
- S. 31** Der perfekte Pre Snack
- S. 32** Vorschau der nächsten Läufe mit :anlauf
- S. 34** Spendenübersicht
- S. 36** German Road Races
- S. 38** Die richtigen Laufschuhe
- S. 42** Das Team hinter dem Silvesterlauf

START



BLOCK
bis 55 Minu

BLOCK
bis 60 Min

BLOCK
bis 25 M



VORWORT

BÜRGERMEISTER DER STADT WERL

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Freundinnen und Freunde des Silvesterlaufes,

am Ende eines Jahres passiert etwas Besonderes: Wir alle halten einen Moment inne, blicken zurück – und richten den Blick gleichzeitig nach vorn. Für viele von Ihnen gehört der Silvesterlauf von Werl nach Soest genau zu diesem Moment dazu. Er ist allerdings mehr als ein sportliches Ereignis, ob aktiv beim Laufen, am Streckenrand oder im Start- und Zielbereich: Er ist ein gemeinschaftsstiftendes Event mit einer ganz eigenen sportbegeisternden Stimmung.

Was den Silvesterlauf tatsächlich so einzigartig macht, ist seine Mischung aus Bewegung, Begegnung und Atmosphäre. Viele von Ihnen laufen aus einer eigenen Motivation heraus – ob sportliche Herausforderung, persönlicher Abschluss des Jahres oder einfach die Freude daran, Teil dieses besonderen Gemeinschaftserlebnisses zu sein. Mit jedem Schritt werden Erfahrungen des alten Jahres mitgenommen und teilweise auch „rausgelaufen“ – und gleichzeitig ist es ein Zeichen für das, was im neuen Jahr erreicht werden soll.

Unter dem Motto „Das Beste kommt zum Schluss“ geht's auf die letzte Strecke des Jahres 2025. Wir teilen die letzten Meter des Jahres miteinander, erleben die Energie dieser besonderen Veranstaltung und sehen, wie viel Kraft in Gemeinschaft steckt. Die Strecke am Hellweg mag sich Jahr für Jahr ähneln – doch jede und jeder nimmt sie mit neuen Erlebnissen und Momenten wahr.

Als Bürgermeister der Wallfahrtsstadt Werl erfüllt es mich mit großer Freude, dass der Silvesterlauf nicht nur sportlich begeistert, sondern auch Menschen verbindet und inzwischen längst eine überregionale Größe ist. Viele haben diesen Lauf längst ins Herz geschlossen – wegen seiner besonderen Stimmung, wegen des Miteinanders und wegen der einzigartigen westfälischen Tradition, die wir alle gemeinsam fortführen.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich einen erfolgreichen, motivierenden und erlebnisreichen Lauf. Möge er euch inspirieren – im Sport wie im Leben.

Ich wünsche euch Gesundheit, Glück und Kraft für alles, was ihr euch im kommenden Jahr vornehmt. Starten wir voller Energie und Zuversicht ins neue Jahr 2026 – und genießen diesen besonderen Jahresabschluss.



Ihr

Torben Höbrink
Bürgermeister der Wallfahrtsstadt

VORWORT

BÜRGERMEISTER DER STADT SOEST

**Liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,
liebes Veranstalterteam,**

der **44. Sparkassen-Silvesterlauf** steht bevor, und viele Tausend Menschen fieben schon dem Startschuss entgegen. Sie wollen endlich die Strecke zwischen Werl und Soest unter die Laufschuhe nehmen oder Teil eines Publikums sein, dass die Sportlerinnen und Sportler mit begeisterndem Beifall bis in das Ziel trägt. Denn ein Jahreswechsel ohne Silvesterlauf von Werl nach Soest - das ist für die Fans dieser einzigartigen Sportveranstaltung kein richtiger Silvestertag.

Ich persönlich freue mich ebenfalls sehr auf diesen Tag. Schon mehrfach bin ich die Strecke mitgelaufen - nun darf ich erstmals als neuer Soester Bürgermeister Teil dieses Events sein.

Das größte Sportereignis zum Jahresausklang in Deutschland wäre nicht möglich ohne das gigantische Team, das sich im Vorfeld um die Organisation und dann am Silvestertag selber um einen reibungslosen Ablauf kümmert. Allen Helferinnen und Helfern danke ich von Herzen für diesen Einsatz. Sie machen nicht nur die Sportlerinnen und Sportler und das Publikum glücklich. Sondern auch die sozialen Einrichtungen, die vom Erlös des Tages profitieren. Ich freue mich außerdem, dass so viele Sponsoren, allen voran die Sparkasse Hellweg-Lippe, zu den treuen Unterstützern zählen - Sie alle sind die wertvollen „Möglichmacher“, die wir in unserer Gesellschaft brauchen.

Allen Teilnehmenden, jung und alt, wünsche ich viel Freude auf der Strecke sowie einen erfolgreichen und vor allem verletzungsfreien Zieleinlauf - und den Zuschauerinnen und Zuschauern schöne Stunden beim 44. Sparkassen-Silvesterlauf.



Herzliche Grüße

Marcus Schiffer
Bürgermeister der Stadt Soest





DEUTSCHLANDS GRÖßTER SILVESTERLAUF GEHT DIESES JAHR ZUM 44. MAL AUF DIE STRECKE

**Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Gäste und Zuschauer,**

auch in diesem Jahr starten wir wieder mit voller Energie vom Start in Werl bis zur Zielgerade in Soest – eine Strecke von 15 Kilometern, die jedes Mal neue Geschichten schreibt.

Der Sparkassen-Silvesterlauf ist seit über vier Jahrzehnten fester Bestandteil unserer Region und ein Symbol für Gemeinschaft, Ausdauer und Freude am Sport. 2025 feiern wir bereits das 44. Mal dieses traditionsreiche Event. Als Namensgeber und Hauptsponsor ist die Sparkasse Hellweg-Lippe stolz darauf, euch auf eurem Weg zu begleiten. Wir freuen uns darauf, tausende sportbegeisterte Menschen auf der Strecke zu sehen und gemeinsam eine mitreißende Atmosphäre zu schaffen.

Jeder Schritt, jeder Atemzug und jedes Lächeln trägt dazu bei, dass dieser Lauf zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Als größter Förderer in unserer Region liegt uns das Wohl der Menschen besonders am Herzen. Die Erlöse des Silvesterlaufs fließen jedes Jahr in gemeinnützige und caritative Projekte, die das Leben vieler Menschen bereichern. Ohne das unermüdliche Engagement unserer freiwilligen Helferinnen und Helfer wäre das nicht möglich – ein herzliches Dankeschön an alle, die hinter den Kulissen mit anpacken!

Wir wünschen euch viel Spaß, gute Laune und vor allem viel Erfolg auf euren 15 Kilometern. Genießt die Stimmung, den Zusammenhalt und das Gefühl, Teil einer starken Gemeinschaft zu sein. Auf ein erfolgreiches, gesundes und fröhliches Laufabenteuer – auf dass ihr eure Ziele erreicht und das neue Jahr mit Energie startet!



 **Sparkasse
Hellweg-Lippe**

Herzliche Grüße

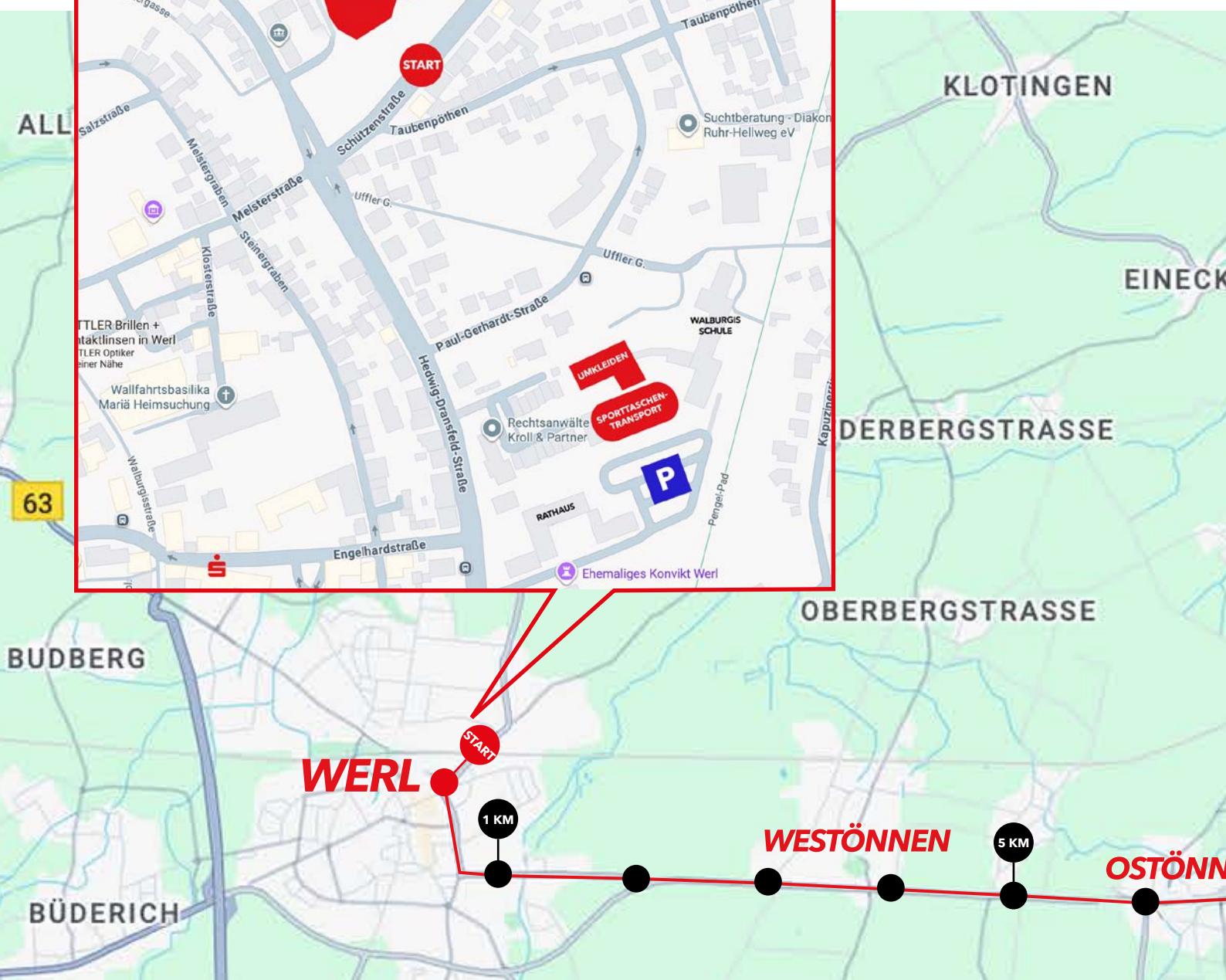
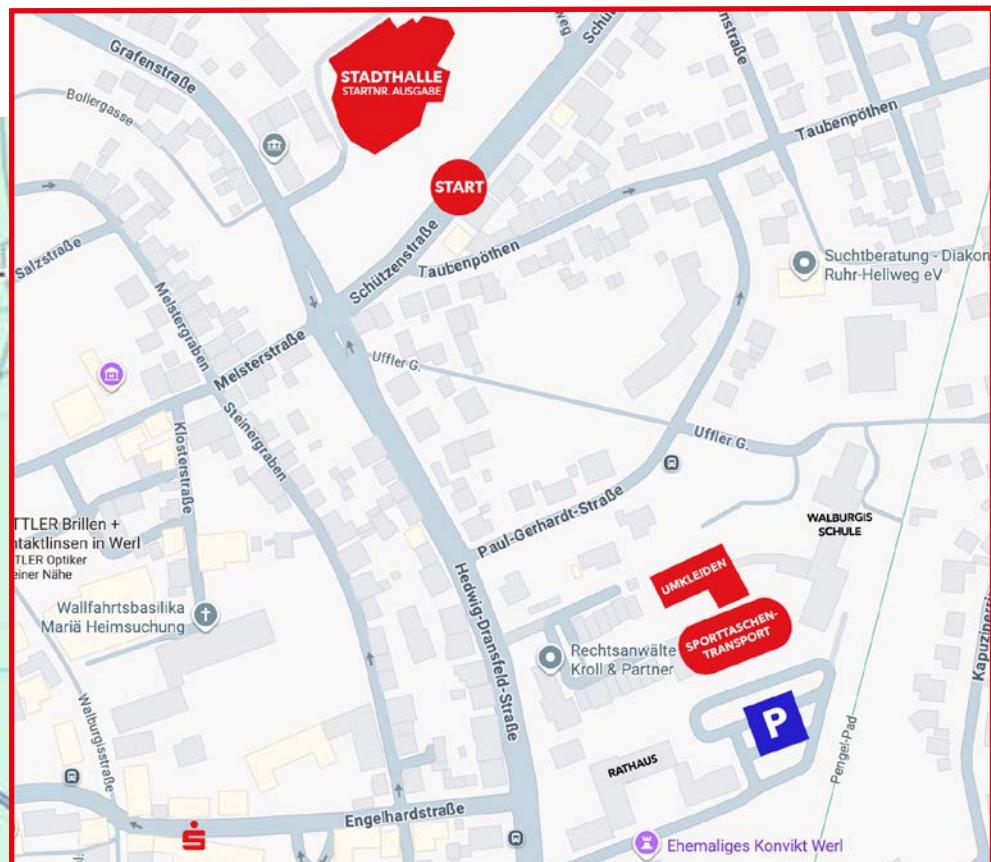
Peter Königkamp

Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Hellweg-Lippe



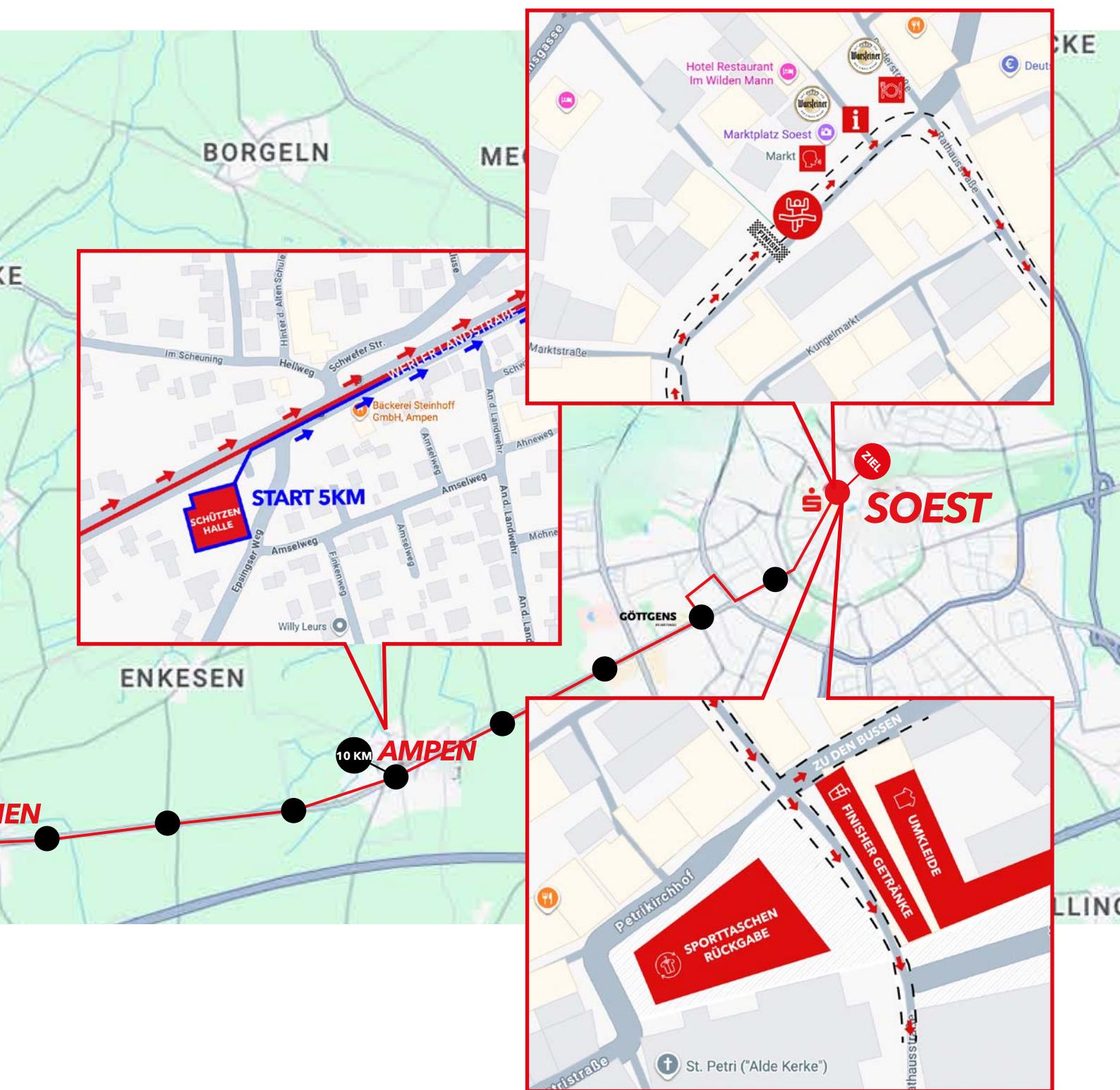
START WERL

STADTHALLE WERL



ZIEL SOEST

MARKTPLATZ SOEST







sub 1:20

sub 1:30

sub 1:10



DER KINDERLAUF

UNSERE MOTIVIERTEN KIDS SORGEN FÜR AUFBRUCHSTIMMUNG!



Wenn die Wanderer von Werl aus auf den Weg nach Soest gestartet sind, gehört der Startbereich ganz den jüngsten Sportlerinnen und Sportlern. Dann heißt es: **Bühne frei für die Kinderläufe!** Diese bei den Grundschulen beliebten Wettbewerbe starten ohne feste Uhrzeit – sie werden direkt vor Ort ausgerufen.

Ab 11:00 Uhr sollten alle Kinder startbereit sein. Die Läufe beginnen im Anschluss an den Start der Walker. Damit es entspannt bleibt, wird empfohlen, die Startnummer spätestens um 10:45 Uhr abzuholen. Den Anfang macht Lauf 1, der Bambinalauf für alle Jahrgänge 2019 und jünger. Auf den 400 Metern dürfen die Eltern in Sportkleidung mitlaufen und anfeuern – ein besonderes Erlebnis für die Kleinsten.

Danach geht es weiter mit den U8-Kindern (Jahrgänge 2017 und 2018), die über rund 800 Meter zeigen, was in ihnen steckt. Die gleiche Strecke erwartet die U10 (Jahrgänge 2015 und 2016) – hier wird's schon richtig flott!

Für die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2009 bis 2014 wartet dann eine spannende Herausforderung: rund 1200 Meter, auf denen sie ihr Tempo und ihre Ausdauer unter Beweis stellen können.

Alle Kinder gehen dabei gemeinsam auf die Strecke – Mädchen und Jungen starten in der Regel zusammen und feuern sich gegenseitig an.

Bei besonders vielen Anmeldungen können die Verantwortlichen der DJK Grün-Weiß Werl vor Ort kurzfristige Anpassungen vornehmen, damit alle fair und sicher starten können.



**DIE JÜNGSTEN SORGEN FÜR DEN
LÄUFERISCHEN AUFTAKT UND
BRINGEN MIT DEN KINDERLÄUFEN
AUFBRUCHSTIMMUNG
RUND UM DIE STADTHALLE.**

RÜCKBLICK UND HIGHLIGHTS

HÖHEPUNKTE AUS VIELEN JAHREN LAUFGESCHICHTE



Mit Abstand schnellster Läufer im Jahr 2019 war der Top-athlet Hendrik Pfeiffer (TV Wattenscheid), der das Rennen in 44:27 Minuten gewann. Der Vorsprung vor dem Zweitplatzierten Habtom Tedros (TG Neuss/48:21) betrug dabei fast vier Minuten.

2024

45:22 Minuten
Tim Wagner (Bunert Wuppertal)

50:47 Minuten
Anna Büttner (LC Paderborn)

2023

45:35 Minuten
Tim Wagner (Bunert Wuppertal)

49:31 Minuten
Laura Hottenrott (PSV Grün Weiß Kassel)

2022

48:08 Minuten
Sascha van Staa (LC Rapid Dortmund)

53:00 Minuten
Kiara Nahen (LC Paderborn)

2021

Beim „Virtuellen Silvesterlauf 2021“ wurde kein Sieger ermittelt.

2020

Beim „Virtuellen Silvesterlauf 2020“ wurde kein Sieger ermittelt.

2019

44:27 Minuten
Hendrik Pfeiffer (TV Wattenscheid)

51:00 Minuten
Laura Hottenrott (TV Wattenscheid)

2018

44:39 Minuten
Amanal Petros (SV Brackwede)

51:45 Minuten
Fabienne Amrhein (MTG Mannheim)

2017

45:51 Minuten
Amanal Petros (SV Brackwede)

53:03 Minuten
Fabienne Amrhein (MTG Mannheim)

2016

47:42 Minuten
Leif Gunkel (LG Olympia Dortmund)

55:02 Minuten
Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)

2015

45:18 Minuten
Eyob Solomun (SG Wenden)

53:19 Minuten
Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)

2014

46:05 Minuten
Thorben Dietz (LG Dorsten)

53:49 Minuten
Annika Gomell (USC Bochum)

2013

47:37 Minuten
Dominik Fabianowski (ASV Köln)

51:54 Minuten
Sabrina Mockenhaupt (LG Siegen)

2012

45:57 Minuten

Thorsten Graw (ASV Duisburg)

55:16 Minuten

Nina Stöcker (LG Ratio Münster)

2011

45:45 Minuten

Dominik Fabianowski (LAZ Puma Troisdorf/Sieg)

53:33 Minuten

Sabrina Mockenhaupt (Wilnsdorf)

2010

46:44 Minuten

Daniel Schmidt (LG Remscheid)

55:36 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2009

48:25 Minuten

Christian Schreiner (LG ASV/DSHS Köln)

55:22 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2008

47:45 Minuten

Lars Haferkamp (TV Refrath)

54:35 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2007

48:03 Minuten

Alexander Brushinski (SG Wenden)

54:35 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2006

46:37 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

55:56 Minuten

Petra Maak (TSV B. Dormagen)

2005

47:13 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

58:27 Minuten

Karin Mester (PSV Brilon)

2004

47:26 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

51:53 Minuten

Eva Maria Stöwer (LG Hochsauerland)

2003

46:55 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

53:56 Minuten

Katharina Schley (VfL Gladbeck)

2002

49:32 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

57:33 Minuten

Kerstin Meisa (ATG Aachen)

2001

46:27 Minuten

Georg Dietrich (LG Braunschweig)

56:56 Minuten

Waltraud Klostermann (SuS Schalke)

2000

47:00 Minuten

Georg Dietrich (LG Braunschweig)

56:32 Minuten

Elke Saalbach (LGO Dortmund)





SPÜRBAR WEICH. SICHTBAR BEIGE.

Ob **Toilettenpapier**, **Küchentücher** oder **Taschentücher** – die Hygienepapiere von mach mit überzeugen mit einer **super weichen und sanften Oberfläche**, die jeden Moment zum Wohlfühlmoment macht. Unsere Produkte sind **ungebleicht** und werden aus **recycelten Kartonagen** hergestellt. So schützen wir gemeinsam wertvolle Ressourcen und sparen Energie sowie Chemikalien. Die natürliche, beige Farbe ist ein echtes Statement für Umweltbewusstsein.

Jetzt nur für kurze Zeit: Die limitierte mach mit Sonderedition. Gewinne zwei Tickets für den Film **WOODWALKERS 2 – ab 29.01.26 im Kino!**



Bestelle jetzt
und sichere dir
die Chance auf
Kinotickets!



machmit_wepa

**mach
mit**
wepa

TIPPS UND HINWEISE FÜR SILVESTERLÄUFER/INNEN

Damit beim Sparkassen-Silvesterlauf alles rund läuft, lohnt es sich, ein paar Dinge im Voraus zu beachten. Der Lauf findet am 31. Dezember statt und das bedeutet: kalte Temperaturen, manchmal sogar Schnee oder Nieselregen. Wer gut vorbereitet ist, kann die besondere Atmosphäre trotzdem in vollen Zügen genießen.



DIE RICHTIGE KLEIDUNG

Wärme dich vor dem Start ausreichend auf und trage atmungsaktive, aber wetterfeste Kleidung. Eine Mütze, Handschuhe und eine leichte Laufjacke können den Unterschied machen, wenn es draußen kalt ist.



VORBEREITUNG IST ALLES

Ein kurzes Training auf der Strecke oder in ähnlichem Gelände hilft, ein Gefühl für Tempo und Rundenlänge zu bekommen. Praktische Tipps für mehr Ausdauer, weniger Verletzungen und ein besseres Laufgefühl auf Seite 28.



DAS ERLEBNIS GENIESSEN

Vergiss nicht, worum es eigentlich geht: Spaß, Bewegung und Gemeinschaft. Der Sparkassen-Silvesterlauf ist ein Lauf voller positiver Energie, leuchtender Gesichter und sportlicher Begeisterung. Egal ob Bestzeit oder entspanntes Mitlaufen - am Ende zählt das Erlebnis.



ANREISE

MIT DEM AUTO:

Über die BAB A44 Dortmund-Kassel wird Werl am besten über die Abfahrt Kreuz Werl-Mitte erreicht. Von dort der A445 bis zur Abfahrt Werl-Zentrum folgen. Aus Richtung Hannover oder Oberhausen die BAB A2 nutzen und die Abfahrt Hamm-Rhynern nehmen. Anschließend über die B63 in Richtung Werl fahren. Der Start befindet sich im Stadtzentrum von Werl.

MIT DER REGIONALBAHN:

Der Bahnhof Werl liegt in unmittelbarer Nähe des Startbereiches und ist bequem zu Fuß erreichbar. Mit der Regionalbahn Linie RB 59 kommt ihr bequem zum Start, die Dauer beträgt ca. 10 Minuten, der Kostenfaktor liegt zwischen 7,00 und 10,00 Euro.

ANREISE MIT BUSSEN:

Firmen und Vereine, die mit Reisebussen anreisen möchten, werden gebeten, sich im Vorfeld per E-Mail info@anlauf.gmbh mit uns in Verbindung zu setzen.

SHUTTLE-BUSSE:

Soest - Werl (über Ampen): Am Veranstaltungstag stehen fünf Shuttle-Busse zur Verfügung. Die Abfahrten erfolgen am Bahnhof Soest zwischen 11:00 Uhr und 11:30 Uhr und bringen die Teilnehmenden direkt zum Start.

Werl - Ampen (für den 5-km-Start): Für den 5-km-Lauf werden zwei Busse eingesetzt. Die Abfahrten finden am Bahnhof Werl um 11:00 Uhr und 11:15 Uhr statt.

Shuttle-Busse nach der Veranstaltung fahren ab 14:15 Uhr direkt über die Dörfer nach Werl und ab 15:30 Uhr fahren die Busse über Ampen nach Werl



SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung findet auf dem Marktplatz in Soest ab 15:15 Uhr statt. Jeder Finisher erhält eine eigene für diese Veranstaltung geprägte Erinnerungsmedaille. Eine Urkunde und Ergebnislisten erhalten Sie über das Internet www.silvesterlauf.com



WALKER & NORDIC WALKER

MIT FREUDE UNTERWEGS

Für viele gehört der Sparkassen-Silvesterlauf längst zu den sportlichen Höhepunkten des Jahres – und das gilt nicht nur für Läuferinnen und Läufer. Auch die Walker und Nordic Walker fieben dem Event jedes Jahr aufs Neue entgegen. Ob auf den 15 Kilometern von Werl oder den fünf Kilometern ab Ampen: Sie sind mit voller Energie und sichtbarer Freude dabei.

Die Stimmung entlang der Strecke, die Unterstützung der Zuschauer und das besondere Miteinander motivieren viele, ihre persönliche Bestzeit anzugreifen. Und natürlich träumen einige auch vom Sprung aufs Podium – inklusive der großen Ehrung auf dem Soester Marktplatz. Ein Moment, der für viele zum unvergesslichen Highlight wird. Doch bei aller Ambition zählt für viele vor allem das gemeinsame Erlebnis: zusammen starten, zusammen ankommen und gemeinsam das Jahr sportlich ausklingen lassen.

Die Walker starten um 12:10 Uhr in Werl, die Nordic Walker folgen um 12:15 Uhr. Der gemeinsame Start in Ampen erfolgt um 13:05 Uhr.





DIE GEMÜTLICHEN

GEMÜTLICH UNTERWEGS - MIT STIMMUNG, SPASS UND SILVESTERLAUNE

Für viele gehört der Sparkassen-Silvesterlauf fest zum Jahresende - allerdings nicht unbedingt als sportlicher Wettkampf. Die Wandernden nehmen's traditionell etwas entspannter: **Mit Sektchen, Bollerwagen, Musik und guter Laune machen sie sich auf den Weg entlang der alten Bundesstraße 1.**

Ob Stammtischrunde, Kegelclub oder ganze Familien - für sie ist der Gang von Werl nach Soest der perfekte Auftakt in die Silvesternacht. Der große Vorteil: Sie können die Strecke in voller Länge genießen und an den liebenvoll aufgebauten Ständen der Dorfgemeinschaften in Westönnen, Ostönnen oder Ampen Halt machen, quatschen, anstoßen und feiern.

Viele lassen den Tag direkt in einem der Streckenorte fröhlich ausklingen - andere ziehen weiter nach Soest, wo am Marktplatz das nächste Kalt- oder Heißgetränk wartet.

Und natürlich die verdiente Medaille, die jeder Teilnehmende in der traditionsreichen Hansestadt stolz in Empfang nimmt.

So wird aus dem Silvesterlauf für die Wandernden nicht nur ein Weg von A nach B, sondern ein geselliger Jahresabschied voller Begegnungen, Stimmung und Vorfreude auf die Nacht.





ZEIT ZU ZWEIT AUF **KRETA** ODER RHODOS & KOS!

 **TUI**

**DIREKT
FLUG!**

**PADERBORN
LIPPSTADT
AIRPORT** 

FRÜH BUCHEN!

STIFTUNG GUTES ERLAUFEN

DAS SOZIALE HERZ DES SPARKASSEN-SILVESTERLAUFS
VON WERL NACH SOEST



Die Stiftung GUTES ERLAUFEN unterstützt Projekte, die Menschen in unserer Region und darüber hinaus zugutekommen. Treuhänderisch verwaltet wird sie von der DS Deutsche Stiftungsagentur GmbH in Neuss, die die Stiftung auch rechtlich nach außen vertritt. Stifter im Sinne der Satzung ist die Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf e. V. aus Soest.

- Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen
- Projekten der Wohlfahrtspflege
- Initiativen für Toleranz, Kultur und internationale Verständigung
- Bürgerschaftlichem Engagement in vielen Bereichen
- sowie weiteren mildtätigen und kirchlichen Aufgaben

WARUM ES DIE STIFTUNG GIBT

Die Stiftung hat ein klares Ziel: Den Silvesterlauf nicht nur sportlich, sondern auch sozial unvergesslich zu machen und seine beeindruckende Spendenkraft dauerhaft zu sichern. Seit Beginn des Charity-Gedankens beim Silvesterlauf konnten bereits über eine Million Euro für gemeinnützige Projekte gesammelt werden. Ein Erfolg, der jedes Jahr Menschen hilft und Hoffnung schenkt.

WIE SIE HELFEN KÖNNEN

Wer die Arbeit der Stiftung unterstützen möchte, kann dies durch eine Spende oder eine Zustiftung tun. Jede Unterstützung - ob groß oder klein - trägt dazu bei, dauerhaft Gutes zu erlaufen.

SPENDENKONTO:

Sparkasse Hellweg-Lippe

IBAN: DE84 4145 0075 0000 0874 37

Bitte bei der Überweisung angeben, ob es sich um eine Spende oder eine Zustiftung handelt.

WAS DIE STIFTUNG FÖRDERT

Die Stiftung verfolgt ausschließlich gemeinnützige, mildtätige und kirchliche Zwecke. Dazu gehört unter anderem die Unterstützung von:

BEGÜNSTIGTE DES LAUFS 2024



KUCHEN-WERKSVERKAUF



JETZT VORBEISCHAUEN!

- Über 200 Artikel
- Baumkuchen, Stollen, Torten, Waffeln, Kuchen u.v.m.
- Brotspezialitäten aus der ältesten Pumpernickelbäckerei der Welt



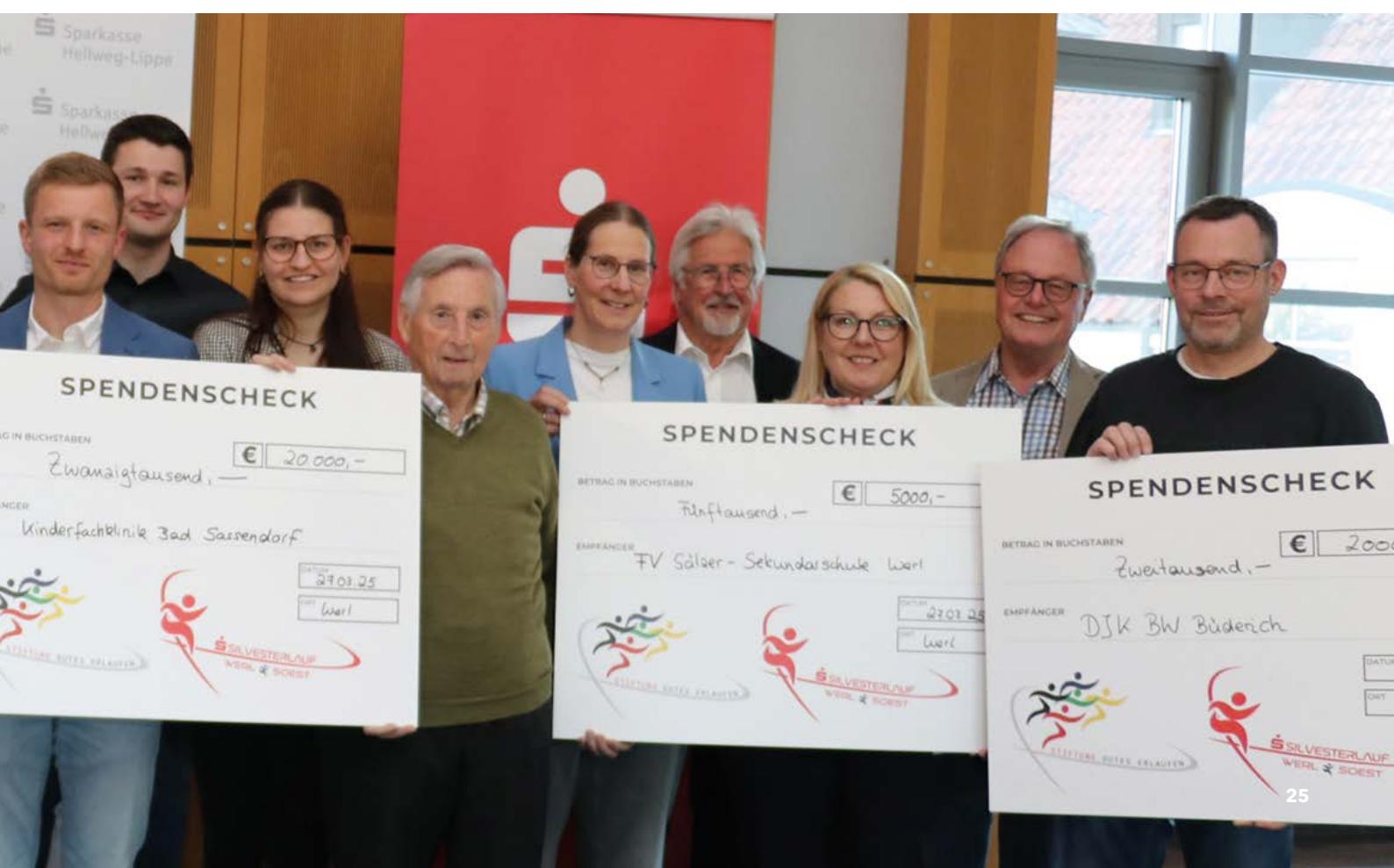
- Wöchentlich wechselnde Sonderangebote
- Günstige A- und B-Ware



Bewirb Dich
jetzt!

Werde ein KuchenMeister
und misch mit!
Für mehr Infos,
scanne den QR-Code.

KuchenMeister Werksverkauf/Campus
Lange Wende 6 | 59494 Soest
www.kuchenmeister.de/karriere



SEIT 14 JAHREN DABEI

MARCUS SCHIFFER ÜBER DEN SILVESTERLAUF UND SEINEN TIPP FÜR NEULINGE

SIE LAUFEN IN DIESEM JAHR BEREITS ZUM 14. MAL MIT - WAS BEDEUTET IHNEN DER SILVESTER- LAUF PERSÖNLICH?

Der Silvesterlauf ist ein traditioneller Bestandteil meines persönlichen Jahres geworden. Die perfekt organisierte Veranstaltung gibt mir sowohl die Möglichkeit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, als auch meine konkreten Ziele im neuen Jahr zu überdenken. Die einzigartige Verbindung zwischen den Läuferinnen und Läufern, dem Publikum sowie dem Organisationsteam in heimatlichen Gefilden setzt dabei zusätzliche Energien frei.

WIE SIEHT IHRE VORBEREITUNG AUF DEN SILVESTERLAUF AUS?

In diesem Jahr verhinderte eine Vielzahl an beruflichen und politischen Veranstaltungen eine angemessene Vorbereitung. Grundsätzlich bemühe ich mich um regelmäßige Laufeinheiten, sei es auf dem Laufband meines Lieblingsfitnessstudios oder in unserer heimischen Börde. Drei Trainingseinheiten in der Woche wären perfekt!

WAS MACHT DEN SILVESTERLAUF FÜR SIE ZU EINEM BESONDEREN EREIGNIS FÜR UNSERE STADT?

Der Silvesterlauf bildet einen einzigartigen Jahresabschluss für unsere Stadt. Die Silvesterfeierlichkeiten beginnen bereits mit der Anreise von Soest nach Werl. Der intensive Kontakt zu den Bürgerinnen und Bürger sowie der Austausch mit der gesamten Sportfamilie wecken die Vorfreude auf die einzigartigen Orte, die Strecke und die Schaulustigen am Wegesrand. Der Zieleinlauf auf dem Soester Marktplatz verstärkt das Gefühl von Verbundenheit und Heimat. Freunde, Bekannte und Gäste erleben ein Soester Fest vor historischer Kulisse. Über die Stadtgrenzen hinaus findet sich kein vergleichbares Sport- und Familienevent. Eine überzeugende Visitenkarte authentischer Soester Veranstaltungskultur.

DER LAUF ZUM JAHRESABSCHLUSS IST AUCH EIN MOMENT DER REFLEXION - WAS GEHT IHNEN DURCH DEN KOPF, WENN SIE AUF DAS VERGANGENE JAHR ZURÜCKBLICKEN?

Das vergangene Jahr war selbstverständlich geprägt von vielen besonderen Erlebnissen für meine fünfköpfige Familie. Gerade im Leben meiner heranwachsenden Kinder vollziehen sich innerhalb eines Jahres unzählige Veränderungen. Das gesunde und fröhliche Leben meiner Familie war zweifelsohne das kostbarste Gut des Jahres 2025. Dies wird sich auch im Jahr 2026 nicht ändern. Neben dem Wohlbefinden meiner Familie darf im zurückliegenden Jahr sicherlich die Wahl zum Bürgermeister unserer Heimatstadt Soest als größtes Geschenk der Bürgerinnen und Bürger an mich persönlich verstanden werden. Während des Laufes werden meine Gedanken sicherlich unzählige Male dankbar um dieses verantwortungsvolle Amt kreisen.

WENN SIE EINEM NEULING EINEN TIPP FÜR SEINEN ERSTEN SILVESTERLAUF GEBEN MÜSSTEN - WELCHER WÄRE DAS?

Eindeutiger Tipp für alle Neulinge: Genießen. Die Atmosphäre, die Organisation, die Menschen motivieren automatisch zu persönlichen Bestzeiten. Ein selbstaufgelegter Leistungsdruck schränkt das einzigartige Erlebnis unseres großartigen Silvesterlaufes unnötig ein.



**MARCUS SCHIFFER,
BÜRGERMEISTER DER
STADT SOEST (SEIT 2025)**

STARTSCHUSSGEBERIN 2025

EVA IRRGANG ÜBER DEN SILVESTERLAUF UND DEN BLICK AUF DAS MITEINANDER

SIE GEBEN IN DIESEM JAHR DEN STARTSCHUSS - WAS BEDEUTET ES IHNEN PERSÖNLICH, DEN SILVESTERLAUF ZU ERÖFFNEN?

Es ist für mich etwas ganz Besonderes, den Startschuss geben zu dürfen. Denn der Silvesterlauf steht nicht nur für sportliche Höchstleistungen, sondern vor allem auch für Gemeinschaft und einen positiven Abschluss des Jahres. Für viele Teilnehmer ist der Silvesterlauf der schönste Lauf der Welt – und wenn ich dort am Start stehe, ist genau dieser Spirit zu spüren.

HAT DER SILVESTERLAUF AUS IHRER SICHT EINE BESONDERE WIRKUNG AUF DEN ZUSAMMENHALT IM KREIS?

Absolut. Der Silvesterlauf bringt Menschen aus allen Altersgruppen und der ganzen Region zusammen – sei es als Läuferin, Läufer, beim Walken und Wandern, als Helferin oder als Zuschauer. Man merkt, dass Sport verbindet. Viele nehmen jedes Jahr teil, treffen bekannte Gesichter, feuern sich gegenseitig an. Dieses Gemeinschaftsgefühl geht weit über den Sport hinaus und tut unserem Kreis gut.

WAS WÜNSCHEN SIE DEN TEILNEHMER/INNEN FÜR DEN DIESJÄHRIGEN LAUF UND DEN START INS NEUE JAHR?

Der Lauf ist ein besonderes Sportereignis, bei dem es für viele nicht in erster Linie um Höchstleistungen geht, sondern darum, aktiv zu sein und gemeinsam mit anderen Freude an der Bewegung zu haben. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern – egal ob sie sehr ambitioniert sind oder einfach nur anzukommen das Ziel ist: Genießen Sie den Lauf, lassen Sie die tolle Atmosphäre auf sich wirken – und kommen Sie gut und gesund ins auf den Soester Marktplatz! Und für das neue Jahr wünsche ich Zuversicht, Gesundheit und viele Momente, in denen man Kraft schöpfen kann – sei es beim Sport, in der Natur oder im Miteinander. Wenn der Silvesterlauf dazu beiträgt, beschwingt und motiviert ins neue Jahr zu starten, dann ist das eine tolle Sache.

IN IHRER LANGJÄHRIGEN TÄTIGKEIT ALS LANDRÄTIN SIND SIE SICHERLICH ZU DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN SPORTVERANSTALTUNGEN EINGELADEN WORDEN. WELCHE SPORTART FANDEN SIE PERSÖNLICH BESONDERS SPANNEND?

Ich habe im Laufe der Jahre unglaublich viele Sportarten kennenlernen dürfen – von traditionellen Vereinswettkämpfen bis hin zu Trendsportarten. Die Vielfalt im Kreis Soest ist wirklich bemerkenswert, deshalb möchte ich keine Sportart besonders herausgreifen. Hervorheben möchte ich allerdings eines: das ehrenamtliche Engagement. Ohne den Einsatz der zahlreichen Ehrenamtlichen wäre unsere Sportlandschaft um einiges ärmer. Und bei aller Professionalität – dafür möchte ich den Organisatoren und Sponsoren sehr herzlich danken – ohne das Ehrenamt gäbe es auch den Silvesterlauf nicht. Deshalb möchte ich allen Ehrenamtlichen, den vielen Helferinnen und Helfern, die dieses herausragende Sportereignis erneut möglich machen, meinen Dank aussprechen.

SIE GEHEN GERNE AM MÖHNESEE WANDERN UND SPAZIEREN. GIBT ES WEITERE SPORTARTEN, DIE SIE BEGEISTERN - ODER EINE SPORTART, DIE SIE UNBEDINGT EINMAL AUSPROBIEREN MÖCHTEN?

Ich bin sehr gerne in der Natur unterwegs, das stimmt. Neben dem Wandern gehe ich mit meiner Enkelin schwimmen und fahre leidenschaftlich gern Rad. Jetzt, wo ich etwas mehr Zeit habe, habe ich mir vorgenommen, Deutschland mit dem Fahrrad zu erkunden.



**EVA IRRGANG,
EHEMALIGE LANDRÄTIN
DES KREISES SOEST
(2007 BIS 2025)**

STARK FÜR DIE STRECKE

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR AUSDAUER, WENIGER VERLETZUNGEN UND EIN BESSERES LAUFGEFÜHL



1. OPTIMALES TEMPO

Viele Läufer/innen starten zu schnell. Dabei zeigt eine Studie der University of Wisconsin, dass das optimale Grundlagentempo etwa 60-70 % der maximalen Herzfrequenz beträgt – ein Bereich, in dem der Körper hauptsächlich Fett als Energiequelle nutzt. Läufer/innen, die konstant in diesem Bereich trainieren, verbessern ihre Ausdauer nachweislich um bis zu 30 % innerhalb von 8 Wochen. Außerdem sinkt das Verletzungsrisiko deutlich, weil Sehnen und Muskeln nicht überlastet werden.



2. REGELMÄßIGKEIT

Kontinuität schlägt Intensität: Untersuchungen zeigen, dass 3-5 Laufeinheiten pro Woche ideal sind, selbst wenn sie kürzer sind. Das Gehirn speichert Bewegungsmuster – je regelmäßiger, desto effizienter. Wer sporadisch trainiert, verschwendet jedes Mal Energie darauf, die Bewegungskoordination neu zu stabilisieren.



3. INTERVALLTRAINING

Bereits 20-30 Sekunden schnelle Abschnitte gefolgt von 40-60 Sekunden lockeren Trab reichen aus, um die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen, die Laktattoleranz zu verbessern und das Maximumstempo um bis zu 5-10 % zu steigern. Besonders spannend: Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung bis zu 24 Stunden nach der Einheit an („Nachbrenneffekt“).





4. DEHNEN

Vor dem Laufen: dynamisches Aufwärmen. Studien zeigen, dass statisches Dehnen vor dem Training die Muskelkraft kurzfristig um bis zu 5 % reduzieren kann. Nach dem Laufen: statisches Dehnen, um die Flexibilität zu verbessern und muskuläre Verhärtungen zu reduzieren. Läufer, die regelmäßig dehnen, haben bis zu 12 % mehr Bewegungsreichweite in Hüfte und Knöchel – ein großer Vorteil für die Laufökonomie.



5. ESSEN UND TRINKEN

Bereits 2 % Flüssigkeitsverlust (z. B. durch Schwitzen) können die Leistungsfähigkeit um 10 % senken. Kohlenhydrate bleiben der wichtigste Treibstoff: Der Körper speichert nur ca. 90 Minuten Energie bei mittlerer Intensität. Danach fällt die Pace deutlich ab („Hungerast“). Für längere Läufe empfehlen Forscher 30-60 g Kohlenhydrate pro Stunde – das steigert die Ausdauer spürbar. Spannend: Ingwer oder Rote Bete können die Durchblutung verbessern und damit die Sauerstoffversorgung der Muskeln erhöhen.



6. REALISTISCHE ZIELE

Ziele wirken wie ein interner Motor: Wer sie schriftlich festhält, erhöht laut Psychologie-Studien die Erfolgswahrscheinlichkeit um 42 %. Laufziele (z. B. 5 km unter 30 Minuten) funktionieren besonders gut, wenn sie: realistisch, messbar, und terminierbar sind. Das Gehirn reagiert auf messbare Fortschritte mit Dopamin-Ausschüttung – die Motivation steigt automatisch. Läufer/innen, die Ziele setzen, bleiben im Schnitt 3x länger am Training als solche ohne klare Vorgaben.



MOTIVATION

WER DIE PASSENDEN METHODEN FÜR SICH ENTDECKT, FINDET IMMER WIEDER NEUEN ANTRIEB FÜR DAS EIGENE TRAINING

SETZE KLARE ZIELE

Definiere klare und realistische Ziele für dein Jogging-Programm. Ob es darum geht, eine bestimmte Distanz zu erreichen, deine Laufgeschwindigkeit zu verbessern oder regelmäßig zu trainieren, klare Ziele helfen dir, fokussiert zu bleiben.

BELOHNE DICH

Belohnung dich selbst für deine Fortschritte beim Joggen. Das kann eine kleine Belohnung nach jedem erfolgreichen Lauf sein oder auch größere Belohnungen für das Erreichen von Meilensteinen. Das Gefühl, sich selbst zu belohnen, kann eine starke Motivation sein, weiterzumachen.

FINDE EINE/N LAUFPARTNER/IN

Suche dir eine/n Laufpartner/in oder eine Laufgruppe, um gemeinsam zu trainieren. Die gegenseitige Unterstützung und Motivation kann einen großen Unterschied machen und es macht einfach mehr Spaß, gemeinsam zu laufen.

VARIIERE DEINE STRECKEN UND ROUTINEN

Vermeide Langeweile, indem du deine Laufstrecken und Trainingsroutinen variiest. Erkunde neue Wege, Laufstrecken und Gelände, um das Joggen interessant zu halten und neue Herausforderungen zu finden.

MUSIK UND PODCASTS

Erstelle eine Playlist mit motivierender Musik oder höre inspirierende Podcasts während des Joggens. Die richtige Musik kann dir einen Energieschub geben und dich dazu motivieren, schneller und weiter zu laufen.

VISUALISIERE DEINE ZIELE

Visualisiere deine Ziele und stelle dir lebhaft vor, wie es sich anfühlt, sie zu erreichen. Visualisierungstechniken können dir helfen, motiviert zu bleiben und den Fokus auf deine Ziele zu behalten.

FEIERE DEINE ERFOLGE

Feiere jeden Erfolg, egal wie klein er auch sein mag. Jeder gelaufene Kilometer ist ein Schritt in die richtige Richtung und verdient Anerkennung. Mach dir bewusst, was du bereits erreicht hast und sei stolz auf deine Fortschritte.

HALTE EIN TRAININGSTAGEBUCH

Führe ein Trainingstagebuch, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Motivation zu steigern. Das Aufzeichnen von Trainingszeiten, Strecken und persönlichen Bestleistungen kann dir helfen, deine Ziele im Auge zu behalten und dich weiterhin zu motivieren.

DENKE POSITIV

Bleibe positiv und konzentriere dich auf die positiven Aspekte des Joggens. Denke daran, wie gut es dir tut, dich zu bewegen, und wie sehr du dich nach einem erfolgreichen Lauf fühlst. Eine positive Einstellung kann einen großen Unterschied machen.

ERINNERE DICH AN DEIN „WARUM“

Erinnere dich immer daran, warum du mit dem Joggen begonnen hast und was dich dazu motiviert hat, weiterzumachen. Ob es um die Verbesserung deiner Gesundheit, die Bewältigung von Stress oder das Erreichen eines persönlichen Ziels geht – dieses „Warum“ trägt dich durch jede Phase und hilft dir, auch an schwierigen Tagen dranzubleiben.“





DER PERFEKTE PRE SNACK

2-3 STUNDEN VOR DEM START

Best Case: Kohlenhydrate + wenig Fett + moderate Proteine. **Denn:** Fett & Ballaststoffe brauchen lange zur Verdauung und können Seitenstechen, Völlegefühl oder unnötigen Magenstress verursachen.

- Banane + 1 TL Mandel- oder Erdnussmus
- Toast/Weißbrot mit Ahornsirup/Agavendicksaft
- Porridge mit (Hafer)milch + Apfemus
- Reiswaffeln mit Marmelade
- Salzcracker + verdünnte Saftschorlen
- 500-600 ml Wasser über die zwei Stunden vorher verteilt – nicht exzessiv auf einmal (Optional: Elektrolyte)

Mini-Hack: Nervös & kein Hunger?
Apfelsaftschorle + 1-2 Reiswaffeln – leicht, schnell, sicher.

MIT :anlauf KOMMEN SIE BEWEGT DURCH DAS NÄCHSTE JAHR!

:anlauf
dein ziel. dein lauf. dein event



**15. AOK-FIRMENLAUF
BAD SALZUFLLEN**
08. Mai 2026

10. AOK-FIRMENLAUF HERFORD
24. Juni 2026

**14. SPARKASSEN-FIRMENLAUF
IM KREIS SOEST**
01. Juli 2026

**23. SIEGERLÄNDER
AOK-FIRMENLAUF**
15. Juli 2026

14. VOLKS BANK SCHÜLERLAUF
15. Juli 2026

6. SEVEN SUMMITS SIEGEN
22. August 2026

12. AOK-FIRMENLAUF BIELEFELD
26. August 2026

12. SPARKASSEN-FIRMENLAUF HSK
02. September 2026

9. SIEGENER WOMEN'S RUN
12. September 2026

19. SVB LICHTERLAUF
27. November 2026

45. SPARKASSEN-SILVESTERLAUF
31. Dezember 2026

Viele weitere Reisen unter www.karrie-tours.de



Hansestadt Hamburg

21.03.2026 ; 09.05.2026 ; 24.10.2026

Lernen Hamburg ist nicht nur die zweitgrößte, sondern auch eine der schönsten Städte Deutschlands. Bei dieser Tagesfahrt entdecken Sie die Hansestadt ganz nach Ihren eigenen Wünschen. Dazu haben Sie von 10:30 bis 19:00 Uhr Zeit.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus (Liegessitze, Klimaanlage, Toilette, Bordküche, DVD Anlage)

Reisepreis: **33,-€/Pers.**



Tagesfahrt Kopenhagen

03.07.-04.07.2026 & 16.10.-18.10.2026

Entdecken Sie das quirlige Kopenhagen, eine Stadt voller Leben, Geschichte und modernem Flair! Begleiten Sie uns auf einer Reise in die dänische Hauptstadt am Meer. Hier erwartet Sie ein ganzer Tag voller unvergesslicher Erlebnisse ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus (Liegessitze, Klimaanlage, Toilette, Bordküche, DVD Anlage)
- Fähre Puttgarden-Rodby und zurück

Reisepreis: **77,-€/Pers.**



Tagesfahrt Amsterdam

14.03.2026 ; 30.05.2026 ; 01.08.2026

Amsterdam ist einzigartig unter den europäischen Metropolen. Im Vergleich 2019 anderen Weltstädten ist Amsterdam recht klein, doch besticht die Stadt mit einer Vielzahl historischer Sehenswürdigkeiten, weltberühmte Museen und besten Einkaufsmöglichkeiten.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus (Liegessitze, Klimaanlage, Toilette, Bordküche, DVD Anlage)

Reisepreis: **44,-€/Pers.**



Tagesfahrt Paris

11.04.-12.04.2026 & 29.08.-30.08.2026

Gönnen Sie sich einen Tag voller Erlebnisse, Entspannung - Urlaub! Sie erreichen Paris gegen 09:00 Uhr morgens und haben den ganzen Tag zur Verfügung, um diese einzigartige Stadt nach Ihren Wünschen zu erkunden. Rückfahrt gegen 21:00 Uhr.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus (Liegessitze, Klimaanlage, Toilette, Bordküche, DVD Anlage)

Reisepreis: **77,-€/Pers.**



Berlin inkl. 4****Hotel

18.07.-19.07.2026 & 12.12.-13.12.2026

"Berlin macht süchtig" - das sagen viele, die das erste Mal die Spreemetropole besucht haben. Verbringen Sie mit uns 2 Tage in Berlin. Ausgangspunkt für Ihre Unternehmungen in der Hauptstadt ist das zentral gelegene 4****Hotel ParkInn Alexanderplatz.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus (Liegessitze, Klimaanlage, Toilette, Bordküche, DVD Anlage)
- Übern./F. im 4*Hotel Park Inn

im DZ nur **111,-€/Pers.**

Reiseprogramm 2026 jetzt online!

www.karrie-tours.de

Gerne senden wir Ihnen auch den aktuellen Reisekatalog zu!

Mit Karrie-Tours Europa entdecken!

Besuchen Sie mit uns die Metropolen Europas. Wie in jedem Jahr bieten wir Ihnen außergewöhnliche Urlaubsreisen zu günstigsten Preisen. Und Tagesreisen zu den beliebtesten Hauptstädten unserer Nachbarländer.



Karrie-Tours GmbH

Am Kümken 6 : 59494 Soest
www.facebook.com/karrietours

SPENDENÜBERSICHT

GEMEINSAM GUTES BEWEGEN

43. SILVESTERLAUF 2024 SPENDENSUMME 74.000€

Gewinner Tim Wagner spendete 1.000€ an das Kinder- und Jugendhospiz Burgholz

Weitere Spenden an:

- Kinderfachklinik Bad Sassendorf der Psychomotorik ua.
- Ugandahilfe Pater Burandi
- Bodelschwingh-Schule Soest
- LAZ Soest e.V.
- Circus San Pedro Piccolino
- DJK Blau-Weiß Büderich
- Ski-Club e.V. Werl
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung Gutes Erlaufen

42. SILVESTERLAUF 2023 SPENDENSUMME 37.550€

Gewinnerin Laura Hottenrott spendete 1.000€ an die Jumpers Sternehaus Kassel

Gewinner Tim Wagner spendete 1.000€ an das Kinder- und Jugendhospiz Burgholz

Weitere Spenden an:

- Ambulanter Hospizdienst Soest/Werl e.V.
- Projekt Afrika Pater Burandi
- BC 70 Soest e. V.
- SV Westfalia Soest e. V.
- Gebrauchshunde SV Herzfeld e. V.
- CVJM Hemmerde e. V.
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

41. SILVESTERLAUF 2022 SPENDENSUMME 35.650€

Gewinnerin Kiara Nahen spendete 1.000€ an das Martinswerk e.V. Dorlar

Gewinner Sascha van Staa spendete 1.000€ an die Diakonie Schwerte

Weitere Spenden an:

- DJK Grün-Weiß Werl
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

40. SILVESTERLAUF 2021 SPENDENSUMME 9.000€

- Stiftung GUTES ERLAUFEN
- LAZ Soest

39. SILVESTERLAUF 2020 SPENDENSUMME 29.000€

- Ambulantes betreutes Wohnen im Kreis Soest
- SV Westfalia Soest e.V.
- Soester Pferdefreunde e.V.
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

38. SILVESTERLAUF 2019 SPENDENSUMME 32.600€

Gewinnerin Laura Hottenrott spendete 1.000€ an die Jumpers - Jugend mit Perspektive
Gewinner Hendrik Pfeiffer spendete 1.000€ an das LAZ Rhede e.V.

Weitere Spenden an:

- Förderverein Norbertschule
- Circuszentrum Balloni
- DLRG Ortsgruppe Soest
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

37. SILVESTERLAUF 2018 SPENDENSUMME 36.400€

Gewinnerin Fabienne Amrhein spendete 1.000€ an das Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebs-Stiftung

Gewinner Amanal Petros spendete 1.000€ an das Kinder- und Jugendhospiz Bethel

Weitere Spenden an:

- Förderverein der Clarenbachschule (Förderschule)
- FV Sälzer- Sekundarschule
- Frauenhaus Soest
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

36. SILVESTERLAUF 2017 SPENDENSUMME 32.100€

- DRK-Wasserwacht Möhnesee/Sozialdienst
- Sozialdienst katholischer Frauen Soest-Warstein-Werl
- Tischtennis-Förderverein Geseke „Senioren für Junioren“
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

35. SILVESTERLAUF 2016 SPENDENSUMME 31.650€

- Kinderfachklinik Bad Sassendorf
- DJK GW Werl
- TuS Jahn Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

34. SILVESTERLAUF 2015 SPENDENSUMME 36.000€

- Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst im Kreis Soest
- Stationäres Hospiz im Kreis Soest
- Notfallseelsorge im Kreis Soest

33. SILVESTERLAUF 2014 SPENDENSUMME 28.500€

- Frauenhilfe Westfalen
- Blindenschule
- Hammer Forum
- Kita Heilig Kreuz Soest

32. SILVESTERLAUF 2013 SPENDENSUMME 44.000€

- Projekt Schule 2000
- Haus Silberstreif (Warstein)
- Kindergarten „Am Wiesengraben“

31. SILVESTERLAUF 2012 SPENDENSUMME 44.000€

- Archemed - Ärzte für Kinder in Not
- THW Soest
- Kindergarten Hultrop

30. SILVESTERLAUF 2011 SPENDENSUMME 30.000€

- Werler Tafel
- DLRG Soest
- Perthes-Werk e.V.

29. SILVESTERLAUF 2010 SPENDENSUMME 31.500€

- Sozialdienst kath. Frauen
- Waldorfkindergarten

28. SILVESTERLAUF 2009 SPENDENSUMME 52.000€

- „Zukunft Hilbeck“
- „Soester Süden“
- Wohnstätte St.Josef Werl

AKTUELLE SPENDENÜBERSICHT

1.620.552 €

EINE SPENDE IST NICHT NUR EIN GESCHENK, SONDERN AUCH EIN AUSDRUCK DER MENSCHLICHKEIT. SIE ZEIGT, DASS WIR FÜR EINANDER DA SIND UND GEMEINSAM EINE BESSERE WELT SCHAFFEN KÖNNEN.



GERMAN ROAD RACES

LIEBER GEMEINSAM ALS EINSAM. DAS GILT NICHT NUR FÜR DIE TEILNEHMENDEN DES SPARKASSEN-SILVESTERLAUFS MIT MEHREREN TAUSEND TEILNEHMERN

Als traditionsreicher Straßenlauf Deutschlands ist der Silvesterlauf mit anderen großen Events bei German Road Races (GRR) e.V., der Stimme des Laufsports angeschlossen. GRR ist die Interessengemeinschaft der Lauf-Veranstalter in Deutschland.

Seit vielen Jahren kümmern sie sich als Dachorganisation um die Belange des Laufsports und können dabei vielbeachtete Erfolge vorweisen. Als Sprachrohr des Laufsports auf der Straße berichten, kommentieren und dokumentieren sie das Geschehen im Laufsport, in der Leichtathletik, der Sportpolitik, der Sportmedizin und weiteren interessanten Themen und erarbeiten dabei auf unterschiedlichen Feldern eigenständige Positionen und Aktivitäten.

Wir freuen uns über Ihr Interesse am Laufsport und den vielen Veranstaltungen, die unsere Mitglieder im Laufe eines Jahres anbieten“, heißt es weiter auf der Homepage von German Road Races. Der Sparkassen-Silvesterlauf befindet sich in guter Gesellschaft.

Zu den Gründungsmitgliedern zählten 1995 die Marathons der deutschen Metropolen, sowie die überregional populären Veranstaltungen wie der Berliner Halbmarathon, der Nürburgringlauf und der Paderborner Osterlauf.

*Alles über den Verbund der größten deutschen Straßenläufe gibt es auf der Homepage:
www.germanroadraces.de*





SAVE THE DATE
05.09.2026

WERLER KURPARK CROSSLAUF

HINDERNISLAUF FÜR GROß & KLEIN



AB ANS LIMIT BEIM 6. KURPARK-CROSSLAUF WERL!

Am **05. September 2026** wird es wild im Werler Kurpark! Bereits zum sechsten Mal heißt es: Laufen, Hindernisse überwinden und gemeinsam staubig, nass und glücklich werden. Der Kurpark-Crosslauf Werl ist das Hindernislauf-Event im Kreis Soest - einzigartig, familienfreundlich und perfekt für Laufbegeisterte jeden Alters.

Ob kleine Abenteurer oder erfahrene Läuferinnen, bei uns ist für alle etwas dabei: Für die jüngsten Heldinnen und Helden geht es mit einer 400-Meter-Strecke los, während die Ausdauer-Asse auf 6,4 Kilometern herausgefordert werden. Dazwischen ist für alle anderen etwas dabei. Und was wäre ein echter Crosslauf ohne jede Menge abwechslungsreiche Hindernisse? Er klimmt hohe Strohballenburgen, wagt euch durch spritzige Wasserbecken, kämpft euch über Reifenrollen und robuste Holzwände - und das ist nur der Anfang. Hier wartet ein Parcours, der garantiert keine Langeweile aufkommen lässt!

WAS UNS BESONDERS MACHT?

Wir setzen auf Teamgeist, Spaß und Abenteuer pur! Die Teilnahmegebühren sind familienfreundlich für ein unvergessliches Erlebnis. Die Veranstaltung wird von der DJK Grün-Weiß Werl e. V. organisiert und bietet eine tolle Mischung aus sportlicher Herausforderung und fröhlicher Gemeinschaft – perfekt für Familien, Freundesgruppen und alle, die Lust auf Action oder eine neue Herausforderung haben.

Sichert euch jetzt euren Startplatz! Alle Infos unter www.kurparkcross-werl.de.

Lasst euch das Laufabenteuer im Werler Kurpark nicht entgehen – es wird episch!





LAUF LOS - ABER RICHTIG

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN LAUFSCHUH

1. PASSFORM & GRÖÙE

Der Schuh sollte bequem sitzen – weder drücken noch zu locker. Nach vorne sollte etwa eine Daumenbreite Platz sein, also zwischen deinem längsten Zeh und der Schuhspitze. Achte auf eine feste Ferse und einen sicheren Mittelfußbereich, damit dein Fuß nicht rutscht. Viele Läufer wählen Laufschuhe etwa eine halbe bis eine ganze Nummer größer als ihre Straßenschuhe – weil sich der Fuß beim Laufen ausdehnt.

3. DÄMPFUNG & „SPRENGUNG“

Die Dämpfung schützt Gelenke und absorbiert Aufprallkräfte – wichtig besonders bei Asphalt oder langen Strecken. Bei der „Sprengung“ (Unterschied von Fersenhöhe zum Vorfuß) gilt: Ein höherer Drop kann Fersenläufern helfen; niedrigere Sprengung begünstigt Mittelfuß- oder Vorfußlauf. Wichtig: Wer den Schuh wechselt, sollte nicht gleich auf ein komplett anderes Konzept umsteigen – das kann Verletzungen begünstigen.

2. LAUFSTIL & FUÙTYP

Manche laufen neutral (Fuß rollt „normal“ ab), andere überpronieren (Fuß knickt nach innen ein), wieder andere unterpronieren/supinieren. Je nachdem brauchst du Neutral-, Stabilitäts- oder Motion-Control-Schuhe. Eine Laufanalyse kann helfen, deinen Typ zu bestimmen – das ist besonders hilfreich, wenn du häufig läufst oder Probleme mit Gelenken hast.

4. SO FINDET DU DEINEN „PERFEKTEN“ SCHUH

Geh zu einem Fachgeschäft und lass ggf. eine Laufanalyse machen – das hilft, deinen Laufstil zu erkennen und ein passendes Modell zu wählen. Probiere mehrere Modelle aus – nicht nur nach Aussehen, sondern mit Fokus auf Passform, Komfort und Gefühl beim Laufen. Kaufe nach Möglichkeit mit den Laufsocken, die du später nutzt – das beeinflusst den Sitz und das Laufgefühl.

**WER WEIT
LAUFEN WILL,
BRAUCHT SCHUHE,
DIE MITZIEHEN.**



1966 – 2026

WIR FEIERN
JUBILÄUM!

60
JAHRE

Echt. Nah.
Für die
Menschen
von hier.



VIEL
ERFOLG

wünschen wir
allen Teilnehmern
des Silvesterlaufs
2025!

MIT SCHWUNG LAUFEN WIR INS
JUBILÄUM!

GANZ NEU ZUHAUSE
ANKOMMEN MIT
UNSEREN TRENDS
UND IDEEN RUND
UMS WOHNEN.

möbel
turflon
werl

Möbel Turflon Werl Klemens Münstermann GmbH & Co. KG • Budberger Str. 25 • 59457 Werl-Büderich • Tel.: 02922/88 80
+++ Aktuelle Angebote finden Sie unter: www.turflon.de +++



Gutes für alle.



EIN GESUNDES
UND FRIEDVOLLES
NEUES JAHR.

DEIN ALDI WÜNSCHT
VIEL ERFOLG UND SPASS
BEIM SILVESTERLAUF.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG
der ALDI SE & Co. KG, Runtestr. 11, 59457 Werl

BEHIND THE RUN

DAS ORGANISATIONS-TEAM DES SPARKASSEN SILVESTERLAUFES:
MIT LEIDENSCHAFT, TEAMGEIST UND JEDER MENGE HERZBLUT DABEI



SEIT WANN BIST DU TEIL DES TEAMS UND WIE BIST DU DAZU GEKOMMEN?

Als kleiner Junge bin ich selbst die Kinderläufe des Silvesterlaufs mitgelaufen. Kurz darauf fing ich an zu helfen - inzwischen unterstütze ich den Silvesterlauf seit rund 15 Jahren, vor allem bei der Startnummernausgabe. Zuständig dafür ist die DJK Werl, in der ich seit meiner Kindheit Mitglied bin. So habe ich schon früh den Startrinnen und Startern ihre Startnummern in die Hand gedrückt.

Irgendwann bin ich den großen Lauf dann selbst einmal mitgelaufen und dachte mir: „Jau – das ist fantastisch, da will ich mehr machen!“ Seit vier Jahren bin ich nun ein aktives Mitglied im engen Organisationskomitee des Silvesterlaufs.

WAS SIND DEINE AUFGABEN IM ORGANISATIONSTEAM DES SILVESTERLAUFS?

Den Gesamtbereich Werl betreue ich gemeinsam mit Timo Wulf – mein Schwerpunkt liegt dabei auf den Abläufen in der Stadthalle, also allem, was dort organisatorisch über die Bühne geht. Und natürlich gehört im Gesamtkomitee auch die Mitarbeit an übergreifenden Aufgaben und grundlegenden Entscheidungen dazu.

WAS IST DIE GRÖßTE HERAUSFORDERUNG BEI DER PLANUNG EINES SILVESTERLAUFS?

Die größte Herausforderung ist für mich, dass der Silvesterlauf überwiegend durch ehrenamtliche Helfer getragen wird. Jedes Jahr genügend Unterstützung zu finden - besonders Nachwuchs aus der jüngeren Generation - ist nicht immer einfach. Zusätzlich beschäftigen uns die aktuellen Rahmenbedingungen wie erhöhte Sicherheitsanforderungen und generell unsichere Planungsbedingungen.

DREI WORTE, DIE DEN SILVESTERLAUF FÜR DICH PERFEKT BESCHREIBEN?

Jahresabschluss. Herzklopfen. Gänsehaut.

Und wenn man dann gegen 14:30 Uhr die ersten Bilder vom Zieleinlauf sieht, weiß man wieder ganz genau, wofür man das alles macht ... Ein großes Dankeschön an das gesamte Team der DJK Werl und des Silvesterlaufs!



JANIS FARENDA

WO PLANUNG, LEIDENSCHAFT UND BEGEISTERUNG DEN SILVESTERLAUF MÖGLICH MACHEN

SEIT WANN BIST DU TEIL DES TEAMS UND WIE BIST DU DAZU GEKOMMEN?

Der Silvesterlauf begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Bereits als kleines Kind stand ich bei den Kinderläufen selbst am Start. Durch diese frühe Verbundenheit und auch durch meinen Verein, in dem ich aktiv bin und der den Lauf damals mit ins Leben gerufen hat, bin ich schon recht früh zum Helfen gekommen und habe viele Jahre die Startnummernausgabe unterstützt.

Mit der Zeit sind meine Aufgaben dort gewachsen, und ich konnte immer mehr Einblicke in die Organisation und den Ablauf hinter den Kulissen gewinnen. Vor etwas mehr als zwei Jahren wurde ich schließlich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, Teil des Organisationsteams zu werden. Diese Entscheidung fiel mir relativ leicht, schließlich kenne ich ja ein Silvester ohne diesen sportlichen Höhepunkt gar nicht.

WAS SIND DEINE AUFGABEN IM ORGANISATIONSTEAM DES SIL- VESTERLAUFS?

Mein Hauptbereich ist der Startbereich in Werl und die Organisation der Kinder- und Schüler/innenläufe. Genauso diese Läufe liegen mir besonders am Herzen, weil dort für mich irgendwie auch alles angefangen hat. Zusätzlich überlege und plane ich gemeinsam mit dem Team über das Jahr verteilt alles, was für die Veranstaltung wichtig ist, von Abläufen bis hin zu neuen Ideen.

WAS IST DIE GRÖßTE HERAUSFOR- DERUNG BEI DER PLANUNG EINES SILVESTERLAUFS?

Die größte Herausforderung ist, die vielen Bereiche so zu koordinieren, dass am Ende alles ineinander greift. Vieles baut aufeinander auf, und wenn man an einer Stelle etwas ändert, betrifft das oft mehrere andere Bereiche. Gleichzeitig möchte man allen gerecht werden, den Läufer/innen, den Helfer/innen und den Zuschauer/innen. Dass am Ende alle mit einem guten Gefühl nach Hause gehen und sich bereits dann auf ein neues Jahr freuen.

DREI WORTE, DIE DEN SILVES- TERLAUF FÜR DICH PERFEKT BE- SCHREIBEN?

Leidenschaft. Jahresabschluss. Gemeinschaftsgefühl.



TIMO WULFF



Unsere Sportförderung

Gemeinsam Zukunft gestalten.

Egal, ob jung oder alt – der Breitensport bietet für alle die Möglichkeit, sich fit zu halten, neue Freundschaften zu knüpfen und die eigene Lebensqualität zu steigern. Wir setzen uns dafür ein, sportliche Talente zu entdecken und den Breiten- sowie Leistungssport in unserer Region zu stärken.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757 - 0

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.



Sparkasse
Hellweg-Lippe