

Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest



Laufen, Walken, Wandern.

www.silvesterlauf.com

31.12.2019



50



SCHMECKT
NÜCHTERN GESAGT
HERBE GUT.



DAS EINZIG WAHRE



Grußwort Sparkasse SoestWerl

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Zuschauer und Gäste,

auch im Jahr 2019 gehen am 31. Dezember bei einem der größten Sportereignisse in der Region Läufer, Walker und Wanderer auf die Strecke von Werl nach Soest.

Beim Sparkassen-Silvesterlauf sind wir gerne, wie bereits seit einigen Jahren, Namensgeber und Hauptsponsor dieser erfolgreichen Traditionsveranstaltung.

Neben der sportlichen Herausforderung erwartet die Läufer eine tolle Atmosphäre und zahlreiche Zuschauer jubeln ihnen auf der Strecke und besonders auch im Ziel auf dem Marktplatz in Soest zu.

Natürlich liegt dem Veranstalter und uns auch der gute Zweck der Aktion am Herzen. Mit den Erlösen aus dem Sparkassen-Silvesterlauf werden jedes Jahr karitative und gemeinnützige Einrichtungen unterstützt. So wird die Arbeit und das gesellschaftliche Engagement der Institutionen belohnt und gewürdigt.

Unser Dank geht auch an die unzähligen freiwilligen Helfer. Ohne deren großartige Unterstützung wäre ein solcher Lauf nicht möglich.

Allen Zuschauern und Sportlern wünschen wir viel Spaß und natürlich viel Erfolg beim 38. Sparkassen-Silvesterlauf.



Michael Supe. - Foto: Sparkasse SoestWerl

Michael Supe
Vorsitzender des Vorstandes
Sparkasse SoestWerl

Inhalt

Grußworte der Bürgermeister aus Soest und Werl
>> Seiten 4 und 5

Pflichttermin zum Jahresende
>> Seite 6

Programm 2019
>> Seite 7

Spendenüberblick 1982 – 2018
>> Seite 8

Von Beginn an dabei - Firma Kuchenmeister
>> Seite 9

Neustart mit Augenmaß
>> Seite 11

Plan Zielbereich
>> Seiten 12/13

Walker mit Freude dabei
>> Seite 15

Möglichkeit zum Austausch
>> Seite 16

Die Sieger der Vorjahre“
>> Seite 17

Anspruchsvolle Logistik
>> Seite 18

Eingespielte Kräfte
>> Seite 20

Das Kapital des Läufers - der Fuß
>> Seite 21

Musikalische Begleitung
>> Seite 22

Nicht nur Silvesterlauf
>> Seiten 24/25

Schecks für den guten Zweck
>> Seiten 26/27

Nachhaltige Gewinnaktion
>> Seiten 28/29

Kinder- und Jugendläufe
>> Seiten 30/31

Laufend durch das Jahr 2020
>> Seiten 32/33

12. Mal Start in Ampen/Impressum
>> Seite 34

Grußwort der Stadt Soest

Sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler,

sehr geehrte Veranstalter, Helferinnen und Helfer,

es gibt wohl kaum einen Ort in Deutschland, der am Silvester-tag so im Zeichen des Sportes steht wie Soest. Der Sparkassen-Silvesterlauf, Deutschlands größte Veranstaltung dieser Art am 31. Dezember jedes Jahres, findet in diesem Jahr zum 38. Mal statt. Tausende von Kindern, Frauen und Männern machen den Silvesterlauf zu jenem Großereignis, das uns alle so begeistert – auf der Strecke genauso wie am Rand der Strecke. Ich begrüße die Teilnehmenden, das Publikum und natürlich alle Helferinnen und Helfer zum Silvesterlauf des Jahres 2019 sehr herzlich und wünsche allen den bestmöglichen Erfolg an diesem Tag!

Unter allen Mitstreitern des Silvesterlaufes möchte ich Herrn Jochen Heringhaus diesmal besonders hervorheben. Er hat unglaubliche 30 Jahre lang das Geschehen in der Zielkurve am Soester Marktplatz moderiert. Bei der 38. Auflage des Laufes

wird er nun den Startschuss in Werl geben. Für diese Verbundenheit und seinen Einsatz beim Silvesterlauf gebührt ihm der Dank aller Fans. Herr Heringhaus steht mit seinem Engagement stellvertretend für die große Schar der ehrenamtlichen Organisatoren, insbesondere für die Förder- und Veranstaltergemeinschaft aus DJK Werl, Marathon Soest und LC Soester Börde. Ohne sie wäre dieses Mega-Event nicht machbar.

Was treibt die Teilnehmenden und die Macher des Silvesterlaufes an? Es ist sicher die Begeisterung der Sportler und des Publikums. Der soziale Gedanke hinter dem Lauf ist aber ebenso wichtig. Mit dem erlaufenen Erlös unterstützt die Stiftung „Gutes Erlaufen“ wichtige Anliegen und Gruppen in unserer Gesellschaft. Dass die Spendensumme aus 38 Jahren nun voraussichtlich die Marke von 1,5 Millionen Euro knackt, ist einfach nur toll. Deshalb wünsche

ich nicht nur dem Silvesterlauf des Jahres 2019 einen tollen Verlauf, sondern der gesamten Familie des Silvesterlaufes von Werl nach Soest auch für die Zukunft ein erfolgreiches „Weiter so!“.



Dr. Eckhard Ruthemeyer

Bürgermeister der Stadt Soest

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'E. Ruthemeyer'.



In Ostönnen ist zwar Soester Gebiet erreicht, aber das Ziel noch lange nicht. – Foto: Stallmeister



Grußwort der Wallfahrtsstadt Werl

Im Namen der Bürgerschaft, des Rates und der Verwaltung der Stadt Werl

begrüße ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum 38. Silvesterlauf von Werl nach Soest.

Als 1982 der Startschuss für den ersten Silvesterlauf fiel und sich eine damals noch verhältnismäßig kleine Schar von 600 Läufern auf den gut 15 Kilometer langen Weg machte, zeichnete sich noch nicht ab, welche großartige Veranstaltung von den Initiatoren damit ins Leben gerufen wurde. Die Zahl der Starter stieg von Jahr zu Jahr an. Inzwischen können sich jährlich rund 7.000 Teilnehmer damit rühmen, am größten Silvesterlauf Deutschlands teilzunehmen.

Der Silvesterlauf ist mittlerweile eine bunte Breitensport-Veranstaltung geworden, die vom durchtrainierten Klasseläufer bis zum Hobbysportler, vom Wanderer oder Walker bis hin zum Rollstuhlfahrer alles in ihren

Bann zieht: „Dabei sein ist alles“. Selbst das Medieninteresse konnte geweckt werden, Rundfunk und Fernsehen berichten regelmäßig über dieses sportliche Großereignis.

Für alle Starter galt und gilt noch immer, dass nicht nur die Erzielung sportlicher Höchstleistungen oder das Aufstellen von persönlichen Rekorden und Bestmarken im Vordergrund steht - auch aus anderer Sicht kann eine beeindruckende Bilanz gezogen werden: Mit dem durch die Startgelder erzielten jährlichen finanziellen Erlös konnten bisher zahlreiche Projekte oder Einrichtungen finanziell gefördert werden, die sich besonders sozialen oder humanitären Aufgaben widmen. Hierfür gilt allen Beteiligten mein besonderer Dank.

Allen aktiven Teilnehmern wünsche ich, dass sich beim Silvesterlauf

2019 die sportlichen Ziele erreichen lassen und hoffe, Sie auch im kommenden Jahr wieder in Werl begrüßen zu können.

Mit allen guten Wünschen für das Jahr 2020,



Ihr Michael Grossmann
Bürgermeister der Stadt Werl

SAVE THE DATE!



TERMINE:

Sparkassen- Firmenlauf Soest: 25.06.2020
Sparkassen- Firmenlauf HSK: 02.09.2020

www.sparkassen-firmenlauf.com

Pflichttermin zum Jahresende

Tausende Aktive und Zuschauer nutzen sportlichen Event zum Jahresausklang

Diner for One, Bleigießen, Sekt oder Böller: Kaum ein Tag im Jahr besitzt wohl so viele Bräuche und Traditionen wie Silvester. In der Soester Börde gehört zu den festen Gepflogenheiten am letzten Tag eines jeden Jahres der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest.

15 Kilometer sind es von der Werler Stadthalle bis zum Soester Marktplatz. Wanderer, Walker und eben Läufer machen sich seit 1982 auf den Weg. Es geht über die ehemalige Bundesstraße 1, die historische Hansestädte verbindet. Auch von Ampen aus wird seit 2008 gestartet. Von dort sind es fünf Kilometer. Das Ziel ist für alle die historische Soester Altstadt, in der tausende Besucher bereits die Feierlichkeiten zum Jahreswechsel einläuten.

Neben den zahlreichen Hobbyläufern, für die der Silvesterlauf häufig der Höhepunkt des eigenen Sportjahres ist, finden auch immer wieder regionale und nationale Topathleten zum Jahresabschluss den Weg in die Soester Börde. Die Sieger der Vorjahre

Fabienne Amrhein (nach Hochzeit Königstein), und Amanal Petros gehören beispielsweise zur absoluten Spitze in Deutschland. Sie können beide den Silvesterlauf-Hattrick mit dem dritten Sieg in Serie vervollständigen. Auch die Zweitplatzierte über 15 Kilometer 2018, Linn Kleine, ist eine Topathletin, die als Jugendliche bereits die fünf Kilometer von Ampen aus mehrmals erfolgreich absolviert hatte.

„Es ist die Mischung, die den Charme ausmacht. Wir sind unseren beiden sportlichen Leitern Laura Lienhart und Andreas Beulertz dankbar, dass sie dank ihrer Kontakte immer wieder gute Leute von der Teilnahme überzeugen“, sagt Silvesterlauf-Organisator Ingo Schaffranka. Zu großem Dank ist Schaffranka auch jedes Jahr den hunderten von Helfern verpflichtet, die es erst ermöglichen, dass der Silvesterlauf zu einem Spektakel wird. Neben den Mitgliedern der Vereine DJK Werl, Marathon Soest und LC Soester Börde, die auch die Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf

bilden, sind zahlreiche weitere ehrenamtliche Helfer im Einsatz.

Im Startbereich in und an der Stadthalle ist die DJK Werl besonders aktiv. Die Schüler und Kinderläufe werden dort organisiert und die Übergabe der Startunterlagen durchgeführt. Die Soester Vereine sind auf dem Gebiet der Kreisstadt im Einsatz. Der Erlös des Laufes kommt wie jedes Jahr dem guten Zweck zu Gute. Die Stiftung Gutes Erlaufen bedenkt dabei wieder soziale Einrichtungen aus der Region und Projekte von Vereinen. .

Gestartet wird in der gewohnten Abfolge. Den Auftakt machen wieder die Wanderer um 11 Uhr. Es folgen ab 11.05 Uhr die Kinder- und Schülerläufe. Die 15-Kilometer-Veranstaltungen im Walking (12.10 Uhr) und Nordic Walking (12.15 Uhr) bilden in Werl die Ouvertüre für den großen Sparkassen-Silvesterlauf über 15 Kilometer, der um 13:30 Uhr startet. Die 5-Kilometer-Veranstaltungen in Ampen starten mit dem Lauf um 13 Uhr Silvesterlauf und dem Walking und Nordic Walking.



Daumen hoch für die Unterstützung während des Silvesterlaufs. – Foto: Stallmeister/Hellweg Solution

Programm 2019

STARTORTE

15-KILOMETER-VERANSTALTUNGEN

"STADTHALLE WERL"

HEDWIG-DRANSFELD-STRASSE, 59457 WERL

5-KILOMETER-VERANSTALTUNGEN

"SCHÜTZENHALLE AMPEN"

EPSINGSER WEG, 59494 SOEST

ZIEL

"MARKTPLATZ", 59494 SOEST

STARTZEITEN:

15-KILOMETER-VERANSTALTUNGEN

11:00 UHR VOLKSWANDERN

12:10 UHR WALKING

12:15 UHR NORDIC WALKING

13:30 UHR SILVESTERLAUF

5-KILOMETER-VERANSTALTUNGEN

13:00 UHR LAUFEN

13:05 UHR WALKING, NORDIC WALKING

15:15 UHR SIEGEREHRUNGEN

ZIELSCHLUSS:

16:30 UHR OFFIZIELLES LAUFENDE



Spendenüberblick 1.409.255 €

2018	34.400€	Förderverein der Clarenbachschule (Förderschule), FV Sälzer- Sekun- dar-Schule, Frauenhaus Soest, Sportvereine aus dem Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN
2017	32.100€	DRK-Wasserwacht Möhnesee/Sozialienst katholischer Frauen Soest-War- stein-Werl, Tischtennis-Förderverein,, Senioren für Junioren Geseke“, Sportvereine aus dem Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN
2016	31.650€	Kinderfachklinik Bad Sassendorf, DJK GW Werl, TuS Jahn Soest Stiftung GUTES ERLAUFEN
2015	36.000€	Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst im Kreis Soest/ Stationäres Hospiz im Kreis Soest/ Notfallseelsorge im Kreis Soest
2014	28.500€	Frauenhilfe Westfalen, Blindenschule, Hammer Forum, Kita Heilig Kreuz Soest
2013	44.000€	Projekt Schule 2000, Haus Silberstreif (Warstein), Kindergarten „Am Wiesengraben“
2012	33.698€	Archemed - Ärzte für Kinder in Not/ THW Soest/ Kindergarten Hultrop
2011	30.000€	Werler Tafel / DLRG Soest / Perthes-Werk e.V.
2010	31.500€	Sozialdienst kath. Frauen/Waldorfkindergarten
2009	52.000€	„Zukunft Hilbeck“/ „Soester Süden“/ Wohnstätte St.Josef Werl
2008	40.000€	Kindergarten „Bunte Welt“/ Caritas Kontaktstelle Nord
2007	40.000€	Kinder-und Jugendhilfe Westuffeln / KiTa Zwergenland, Katrop
2006	50.000€	Mariengymn. Werl/Frauenhaus Soest/MS-Kontaktkreis/Trauergruppe Sommerland
2005	50.000€	DRK Ortsverein Werl/Kindergarten Hultrop
2004	52.000€	Peter-Härtling-Schule Werl/Clarenbach-Schule Soest
2003	46.000€	Soester Tafel / Sozialdienst kath. Frauen
2002	50.000€	Verein Kloster Paradiese Krebshilfe / Klinik für manuelle Therapie
2001	100.000DM	Projekte „denin“ und „Tansania“
2000	70.000 DM	Westf. Schule für Körperbehinderte Werl/Kinderheim Halmeu(Rumänien)
1999	40.000 DM	Kolping-Bildungswerk Werl
1998	100.000DM	Behindertenberatung des Diakonischen Werks HSK
1997	100.000DM	Eritrea-Hilfswerk Werl
1996	85.000 DM	Jugendhilfe Möhnesee
1995	92.000 DM	Caritas-Verband Werl
1994	100.000DM	Jugendhaus Werl-Sönnern
1993	88.500 DM	Riga-Hilfe Soest
1992	106.000DM	Kinderkrebshilfe Wickede
1991	102.900DM	Behinderten-Kinderheim Gotha
1990	67.767 DM	Westfälische Blindenschule Soest
1989	66.500 DM	Frauenselbsthilfe Krebs in NRW
1988	60.832 DM	Weißer Ring
1987	51.028 DM	DRK / Notstandsregion Sidamo (Äthiopien)
1986	40.247 DM	Mariannenhospital Werl
1985	35.147 DM	Deutsches Aussätzigen-Hilfswerk / Lepra-Hilfe Indien
1984	37.000 DM	Franziskaner-Patres Werl / Schulen in Sao Luis (Brasilien)
1983	34.683 DM	Jürgen-Wahn-Stiftung / SOS-Kinderdorf in Indonesien
1982	8.301 DM	Polen-Hilfe



Von Beginn an dabei

Firma Kuchenmeister begleitet den Silvesterlauf seit der ersten Auflage

Es gibt nur noch wenige aktive Läufer, die den Silvesterlauf bei jeder Auflage absolviert haben. Auch die Partner und Förderer haben sich im Laufe der fast 40 Jahre geändert.

Seit Beginn dabei als Unterstützer ist allerdings die Firma Kuchenmeister beziehungsweise die Inhabersfamilie Trockels. Genau wie der Lauf selbst, steigerte sich auch das Engagement von Kuchenmeister. Der heutige Geschäftsführer Hans-Günter Trockels war jahrelang als Helfer für das Rote Kreuz Soest im Einsatz.

Schnell kam die Idee auf, für die Läufer Kuchen zu spenden. Die Zahl der gebackenen Leckereien wuchs mit der Teil-

nehmerzahl. „Am Anfang war die Anzahl der gespendeten Gebäcke noch überschaubar, heute sind wir bei rund 10.000 Stück Kuchen“, berichtet Bianca Dören von der Marketing-Abteilung bei Kuchenmeister.

Heute dürfen sich also alle Läufer über köstliches Backwerk freuen. Wer auf den Geschmack gekommen ist, erhält die Kuchenmeisterprodukte das ganze Jahr im Supermarkt seines Vertrauens oder beim Kuchen-



Zu dritt bedanken sich Ingo Schaffranka (von links), Werner Borgschulze, und Rolf Lohmann (ganz rechts) bei Kuchenmeister Geschäftsführer Hans-Günter Trockels (2.v.rechts). – Foto: Stallmeister

werksverkauf an der Langen Wende 6 in Soest. Hier bietet der traditionsreiche Familienbetrieb von Baumkuchen über Waffeln bis hin zu Brotspezialitäten eine reichhaltige Auswahl an leckeren Backwaren.



Backtradition seit 1884

Backen ist unsere Liebe

Direkt an der A44 Abfahrt Soest-Ost

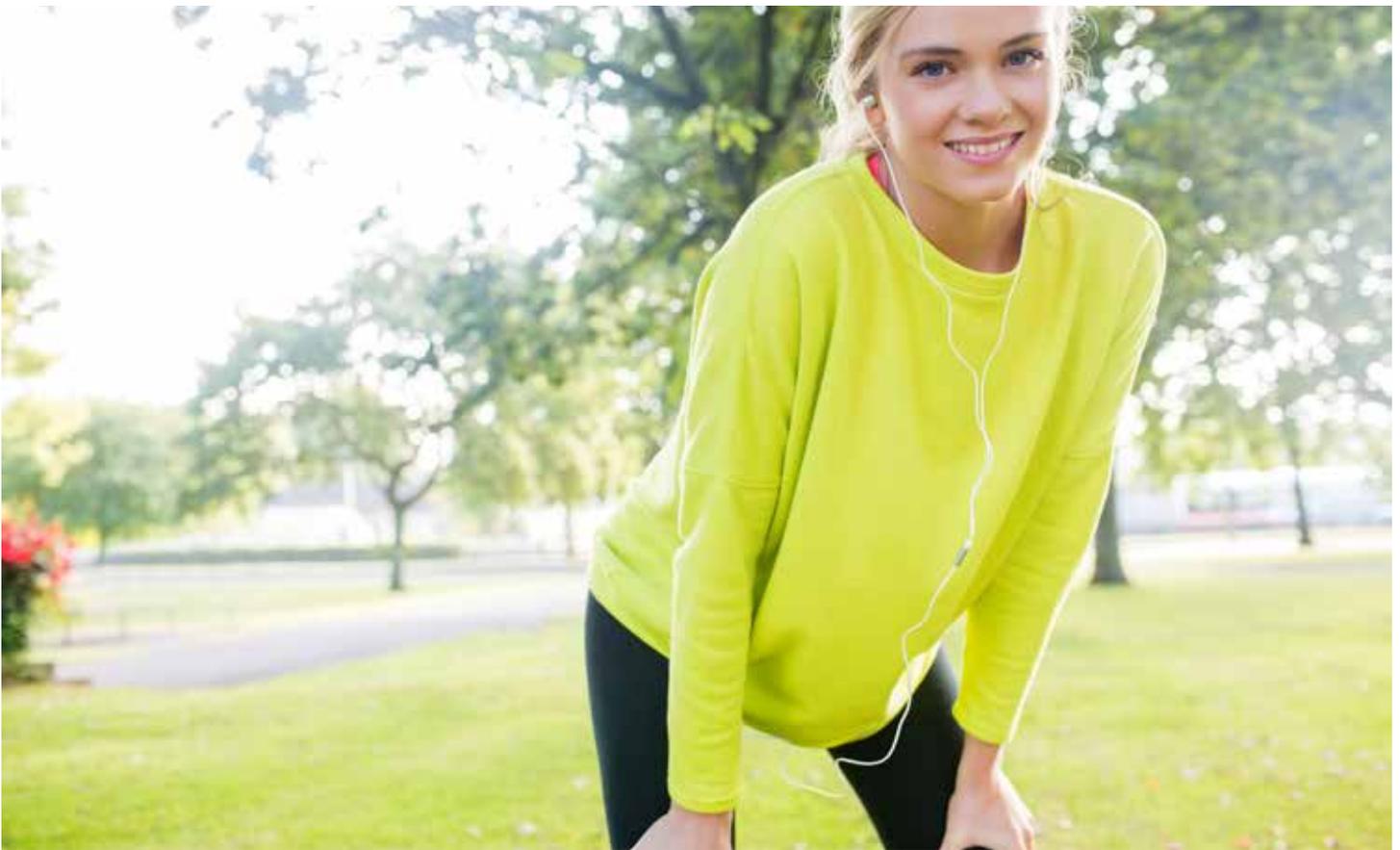
Kuchenwerksverkauf

- 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
- Busparkplatz





Draußen sporteln: Wer ein paar Regeln beachtet, ist schnell wieder in Bestform.- Foto: djd/Jentschura International/thx

Germeta entdecken!

Natürliches Mineralwasser,
reich an wertvollen Mineralien
und Spurenelementen. Germeta Quelle
ist geeignet für eine natriumarme Ernährung
sowie reich an Calcium und Magnesium.

Seit  1679

GERMETA
Die erfrischende Lebensquelle.

Heil- und Mineralquellen Germete GmbH
Am Brunnen 9
D-34414 Warburg-Germete



Neustart mit Augenmaß

Wer nach dem Winter wieder einsteigen möchte, sollte ein paar Tipps beachten und sich ausgewogen ernähren und richtig trinken

Der nächste Sparkassen-Silvesterlauf ist für viele Zuschauer ein großes Ziel. Wer sich innerhalb eines Jahres vorbereiten möchte, sollte neben dem Lauftraining auch auf seiner Ernährung achten. Zum Neustart nach der Winterpause gibt es ein paar Tipps, die helfen, dass Wiedereinsteiger sanft und trotzdem zügig wieder zu alter Form auflaufen können - und sogar noch besser werden, wenn er typische Fehler vermeidet.

Das sind die besten Tipps von Fitness-Experten:

Es heißt Durchstarten mit Augenmaß. „Selbst wenn es noch so verlockend ist, bei den ersten Sonnenstrahlen gleich die lange Laufrunde anzutreten - Freizeitsportler sollten es langsam angehen lassen“, weiß Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura aus Münster. Er berät seit Jahren zahlreiche Top-Athleten dazu, wie sie achtsam mit ihren Ressourcen umgehen und mit naturheilkundlichen Methoden das Beste aus sich herausholen. „Auf keinen Fall

sollte man sich so fordern, dass einem die Luft wegbleibt.“ Tipp: Die ersten Male lieber ohne Musik im Ohr trainieren, sondern bewusst auf den eigenen Atem achten. Der Effekt des sanften Starts: Dem Körper steht genug Sauerstoff zur Verfügung, um die Muskulatur gut zu versorgen. „Dadurch sinkt nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern auch die Gefahr, dass Schmerzen auftreten, weil das Gewebe durch die Belastung übersäuert“, so der Fachmann.

- Den richtigen Treibstoff wählen: Über die Ernährung lässt sich die eigene Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflussen. „Aus naturheilkundlicher Sicht ist ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt für Sportler das A & O“, sagt Roland Jentschura, der unter anderem die Athleten des österreichischen Skiverbandes, aber auch Profi-Radler und Marathonläufer zur Seite steht. Die Balance sei die Grundlage dafür, dass die kleinsten „Motoren“ unseres Körpers, die Zellen, effektiv arbeiten können. Das ließe sich unter anderem dadurch

erreichen, dass man säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Weißmehl, Zucker und Kaffee reduziert. Mineralwasser ist als Getränk empfehlenswert und sollte reichlich

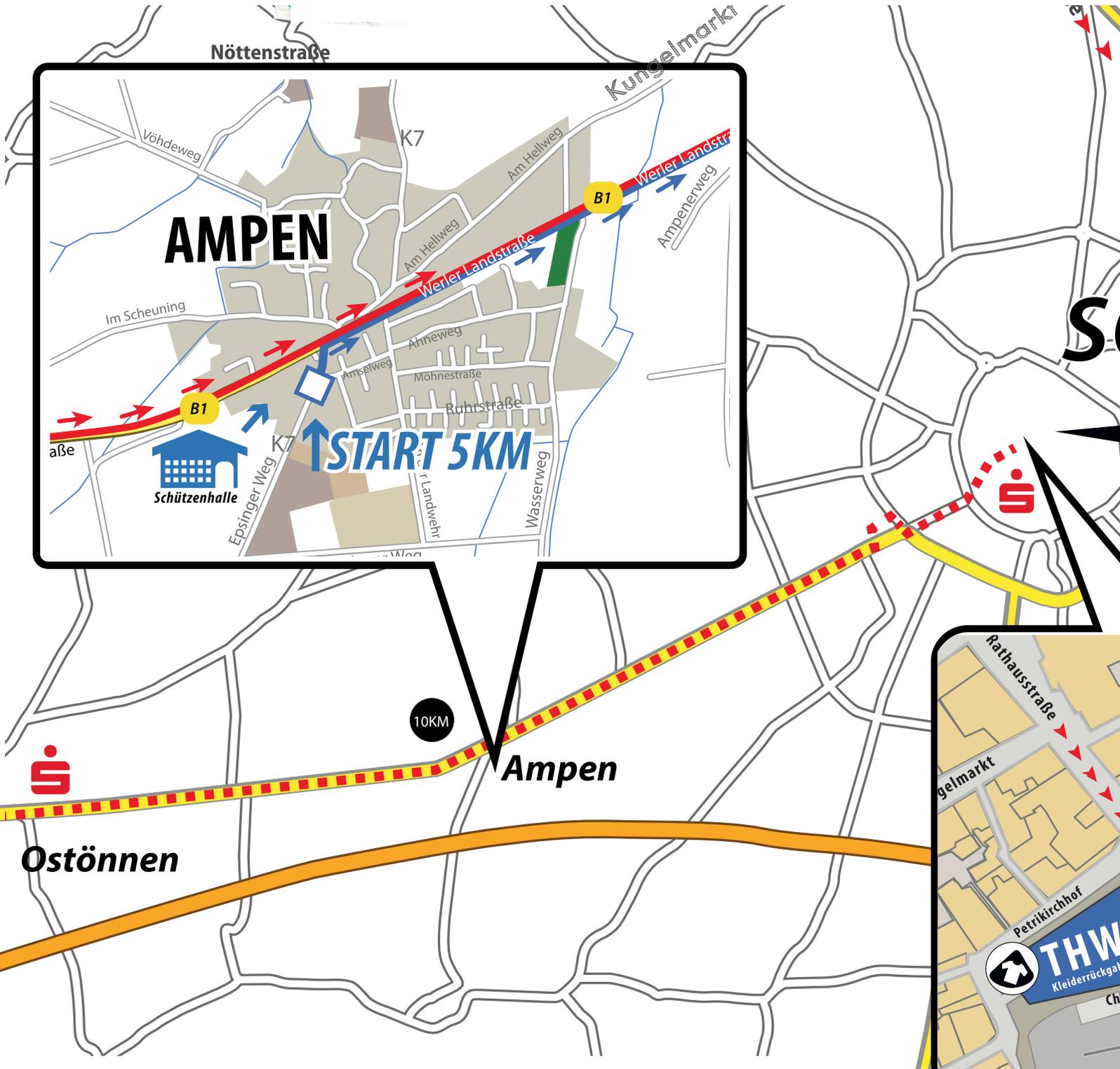
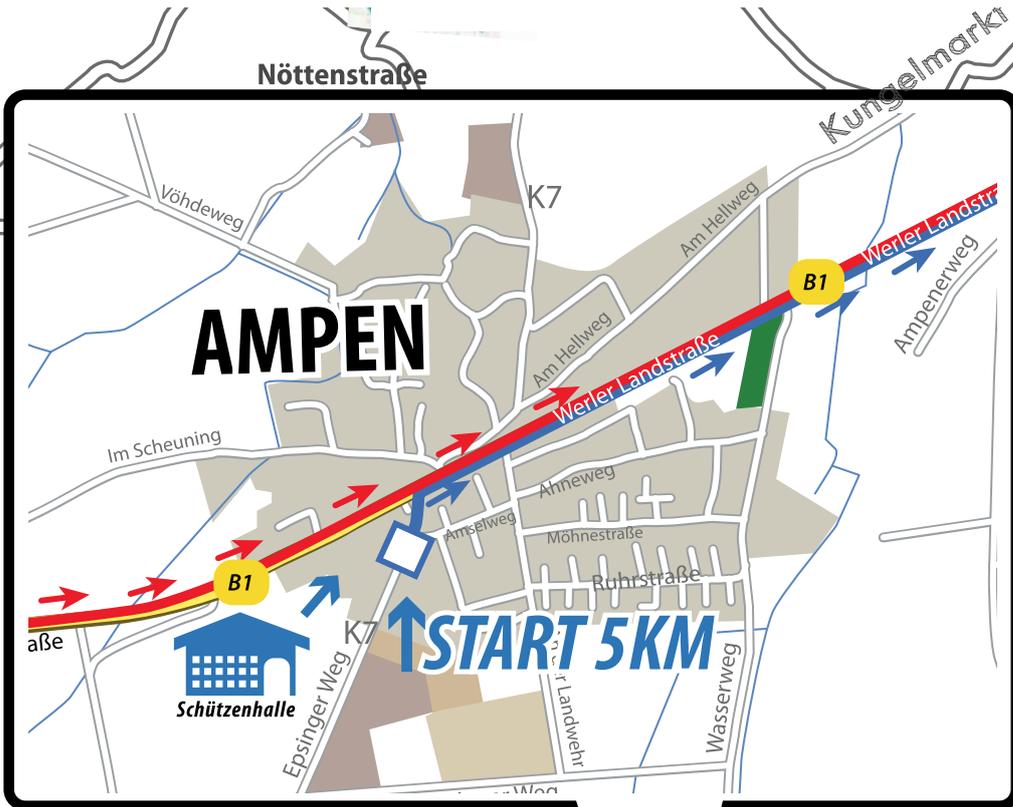
Der Experte erklärt: „Der tägliche Energiebedarf sollte zu 80 Prozent über vitalstoffreiche, basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, hochwertige Öle und Getreide wie Buchweizen und Hirse gedeckt werden.“ Weitere Tipps dazu finden Interessierte auch in der Themenwelt „Basisch erfolgreicher Sport“ unter www.p-jentschura.com.

Schneller regenerieren: Weil bei jeder Art von Work-out Säuren im Gewebe entstehen, ist neben der ausgewogenen Ernährung die Regeneration nach dem Training besonders wichtig. Sie sollte den Körper gezielt dabei unterstützen, Säuren über die Haut auszuscheiden. „Dabei helfen können beispielsweise Bäder mit basischen Körperpflegesalzen, Bürstenmassagen und Saunagänge“, empfiehlt Roland Jentschura. (ps/djd)

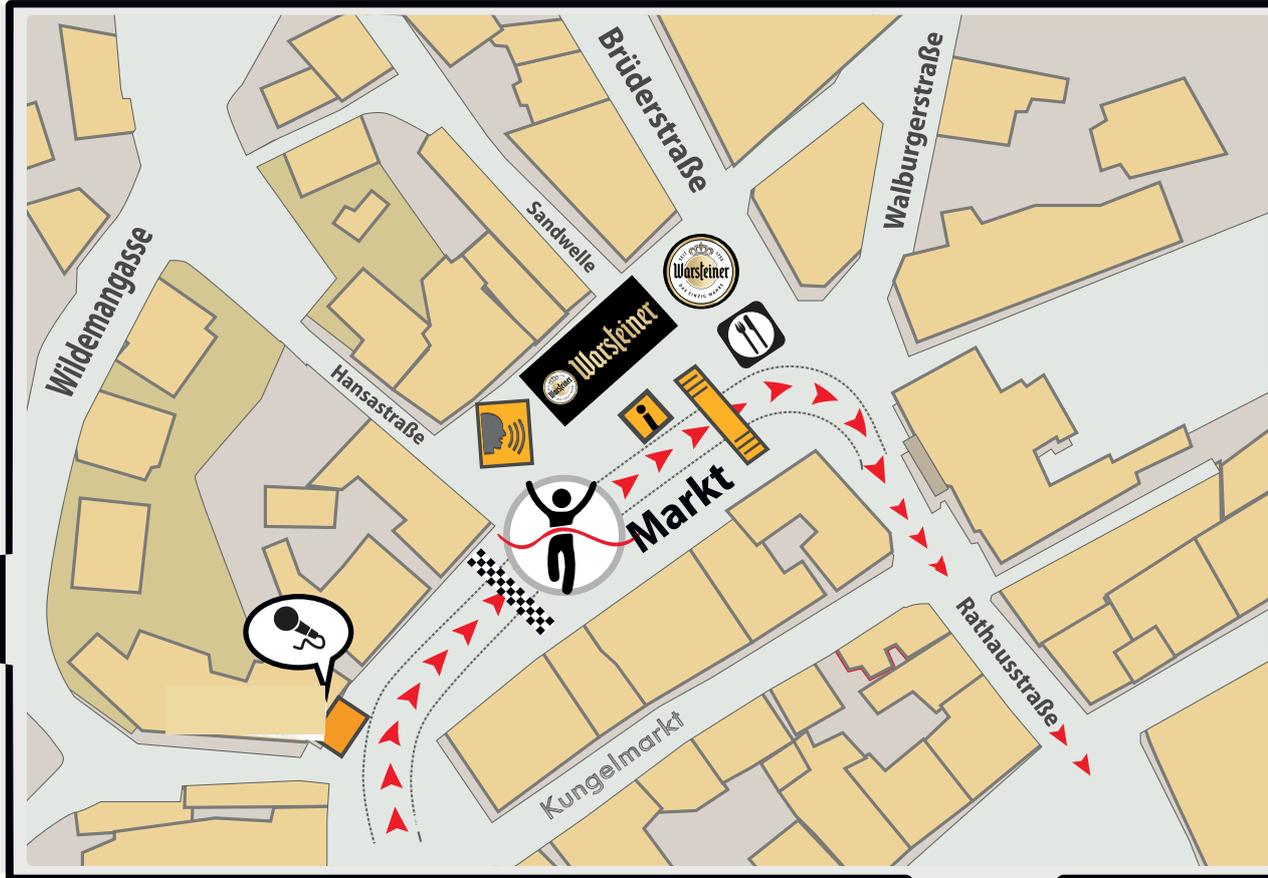




ZI



EL



ZIEL SOEST



ENDLICH ZUHAUSE!

IDEEN UND TRENDS RUND UMS WOHNEN

*Viel Erfolg,
wünschen wir
allen Teilnehmern
des Silvesterlaufs
2019!*



möbel
turflon
werl

Möbel Turflon Werl Klemens Münstermann GmbH & Co. KG
Budberger Str. 25 • 59457 Werl-Büderich • Tel.: 02922 / 888-0
+++ Aktuelle Angebote unter : www.turflon.de +++



Auch die Nordic Walker achten genau auf den Startschuss beim Silvesterlauf. – Foto: Stallmeister

Walker mit Freude dabei

Erlesene und treue Teilnehmer starten in Werl und Ampen

Da kommt der Körper in Schwung. Walking und Nordic Walking sind ideale Sportarten für Leute, die sich gerne an der frischen Luft mit Freude bewegen. Ohne dass die große Zeitenjagd im Vordergrund steht, treffen sich jedes Jahr erlesene und treue Teilnehmer, wie die Eishockeyfans der Iserlohner Roosters zum Walken beim Sparkassen-Silvesterlauf.

Die Walkingbewegung gehört seit Jahren dazu und daher sind die Starts fester Punkt im Programm. Die jeweiligen Wettbewerbe starten vor der Werler Stadthalle um 12.10 Uhr beziehungsweise um 12.15 Uhr. In Ampen haben die Walker auch ihren eigenen Start um 13:05, fünf Minuten hinter dem Läuferfeld. Die Popularität von Walking hat Gründe, denn wenn es um die eigene Fitness nicht mehr



Fans der Iserlohner Roosters walken jedes Jahr mit. – Foto: Stallmeister

ganz so gut bestellt ist, raten Ärzte häufig zum Besuch eines kompetenten Studios. Doch viele Ältere meiden diesen Weg. Sie möchten in der Gruppe im Freien unterwegs sein. Dafür gibt es Wal-

king und Nordic Walking. Beides sind Sportarten, die direkt vor der eigenen Haustür ausgeübt werden können und die beide gehörig die Fitness steigern. Zudem bereiten sie Freude an der Bewegung.





Vor allem der 30. Dezember bietet die Gelegenheit zum ausgiebigen Einkaufsbummel. – Fotos: Hellweg Solution

Möglichkeit zum Austausch

Messe SportLive ist Treffpunkt und Börse zugleich

Die Sport- und Fitnessmesse SportLive in der Werler Stadthalle anlässlich des 38. Sparkassen-Silvesterlaufs geht wieder an zwei Tagen über die Bühne. Diese beiden Tage sind vom Ablauf sehr verschieden. Während am 30. Dezember in der Zeit von 10 Uhr bis 19 Uhr reichlich Zeit für das Abholen der Startunterlagen, Fachgespräche und zum Ausprobieren von Laufkleidung besteht, wird es am 31. Dezember richtig trubelig. Wenn mehrere tausend Läufer ab 9.30 Uhr die Messe besuchen und sich auf ihren Start vorbereiten, geht es in der Stadthalle zu wie in einem Bienenschwarm.

Das Event, das Markus Ritter jedes Jahr auf die Beine stellt, befasst sich mit den Bereichen Sport, Gesundheit und Fitness. Mehrere Fachausteller präsentieren sich, um den Läufern optimale Unterstützung bei der Ausübung ihrer Sportart zu bereiten. So gibt es Tipps zur richtigen Ausrüstung und Ernährung für Sportler oder auch Hinweise

zur Regeneration. Aber auch die Partner des Sparkassen-Silvesterlaufs, wie der Namenssponsor selbst, sind natürlich vor Ort vertreten. Es gibt auch einige Ratgeber in schriftlicher Form als Bücher zum Thema Laufsport. Zudem besteht die Mög-

lichkeit, sich eine Übersicht über die im Jahr 2019 anstehenden Wettbewerbe zu verschaffen. Beispielsweise ist der traditionsreiche Paderborner Osterlauf immer gern gesehener Gast in Werl. Nach dem Lauf ist schließlich auch immer wieder vor dem Lauf.



Die Aussteller freuen sich auf ausführliche Gespräche.



Die Sieger/-innen der Vorjahre

Herren

JAHR ZEIT ATHLET

2018	44:39	Amanal Petros <i>(SV Brackwede)</i>
2017	45:51	Amanal Petros <i>(SV Brackwede)</i>
2016	47:42	Leif Gunkel <i>(LGO Dortmund)</i>
2015	45:18	Eyob Solomun <i>(LGO Dortmund)</i>
2014	46:05	Thorben Dietz <i>(LG Braunschweig)</i>
2013	47:37	Dominik Fabianowski <i>(ASV Köln)</i>
2012	45:57	Thorsten Graw <i>(ASV Duisburg)</i>
2011	45:45	Dominik Fabianowski <i>(LAZ Puma Troisdorf/Sieg)</i>
2010	46:44	Daniel Schmidt <i>(LG Remscheid)</i>
2009	48:25	Christian Schreiner <i>(LG ASV/DSHS Köln)</i>
2008	47:45	Lars Haferkamp <i>(TV Refrath)</i>
2007	48:03	Alexander Brushinski <i>(SG Wenden)</i>
2006	46:37	Ansgar Varnhagen <i>(LGO Dortmund)</i>

Damen

JAHR ZEIT ATHLETIN

2018	51:45	Fabienne Amrhein <i>(Engelhorn sports team/ MTG Mannheim)</i>
2017	53:03	Fabienne Amrhein <i>(Engelhorn sports team/ MTG Mannheim)</i>
2016	55:02	Laura Hottenrott <i>(GSV Eintracht Baunatal)</i>
2015	53:19	Laura Hottenrott <i>(GSV Eintracht Baunatal)</i>
2014	53:49	Annika Gomell <i>(USC Bochum)</i>
2013	51:54	Sabrina Mockenhaupt <i>(LG Sieg)</i>
2012	55:16	Nina Stöcker <i>(LG Ratio Münster)</i>
2011	53:33	Sabrina Mockenhaupt <i>(Wilnsdorf)</i>
2010	55:36	Heike Bienstein <i>(LGO Dortmund)</i>
2009	55:22	Heike Bienstein <i>(LGO Dortmund)</i>
2008	54:35	Heike Bienstein <i>(LGO Dortmund)</i>
2007	54:35	Heike Bienstein <i>(LGO Dortmund)</i>
2006	55:56	Petra Maak <i>(TSV B. Dormagen)</i>



Als Fabienne Amrhein gewann sie den Silvesterlauf. 2019 nahm Fabienne bei der Hochzeit den Nachnamen ihres Mannes Karsten Königstein an, der von Werl nach Soest in knapp einer Stunde lief. - Foto: Stallmeister

Anspruchsvolle Logistik

THW und Speditionsfachleute um Werner Borgschulze arbeiten Hand in Hand

Die Herausforderungen des Sparkassen-Silvesterlaufs bestehen nicht nur für die Teilnehmer. Weil mit dem Beginn in Werl beziehungsweise Ampen und dem Ende in Soest sich Start und Ziel an unterschiedlichen Orten befinden, bedarf es einer eingespielten Logistik. Für einen reibungslosen Transport garantiert zum einen das Technische Hilfswerk Ortsverband Soest (THW), das seit Jahren mit großer Personalstärke den Kleidertransport gewährleistet. Zum anderen sind die Speditionsfachleute um Werner Borgschulze im Einsatz.

Die Logistiker des THW tun ihren Dienst nicht nur in Krisengebieten, sondern sind auch ehrenamtlich im Einsatz, wenn es gilt Großveranstaltungen wie den Silvesterlauf zu unterstützen. Im Ernstfall steht die Versorgung mit Verbrauchsgütern, die Verpflegung,

die Betreuung und die Materialerhaltung an. Beim Silvesterlauf helfen die Frauen und Männer in blau neben dem Kleidertransport auch bei der Verpflegung nach dem Zieleinlauf in Soest.

Neben dem THW sorgen Werner Borgschulze und sein Team für eine reibungslose Abfuhr der Kleidersäcke. Der ehemalige Speditionsunternehmer Borgschulze ist auch mit 82 im Ruhestand für den Silvesterlauf aktiv. Bereits in den Anfangsjahren stellte er seine LKW zur Verfügung. Diese dienten dabei nicht nur zum Transport der Kleidersäcke, sondern auch als Umkleide. „Die Läufer haben sich im LKW auf der Ladefläche umgezogen“, erinnert sich Borgschulze bei der Durchsicht alter Aufnahmen. Besonders gut in Erinnerung ist ihm die Zeit, als er und seine Fahrer, die auch ehrenamtlich unter-

wegs sind, noch auf der Laufstrecke fahren durften: „Das war schon romantisch. Wir waren die letzten Fahrzeuge und die Leute standen schon am Rand und warteten auf die Läufer.“

Neben dem Silvesterlauf engagiert sich Borgschulze auch für die Sportgala, die sich als feierlicher Rahmen für die Scheckübergabe der Begünstigten des Laufs etabliert hat. Hier betreut der agile Rentner („Ich habe bis 77 gearbeitet. Das reicht dann auch“) die Sponsoren, kümmert sich aber auch um Details, wie die Tischdekoration. Borgschulze ist keiner, der sich auf der Couch zurücklehnt. Für den Silvesterlauf war er Ende November 2019 in Tübingen bei der Versammlung der German Road Races, dem Verbund der bedeutendsten Straßenrennen in ganz Deutschland und darüber hinaus.



Werner Borgschulze erinnert sich gerne an die Anfänge des Silvesterlaufs. - Foto: Stallmeister



Michael Kröger (2. von links) ist neuer Sicherheitsbeauftragter des Silvesterlaufs.. - Foto: Stallmeister

Eingespielte Kräfte

Zahlreiche Vereine und Institution sorgen am Veranstaltungstag für einen reibungslosen Ablauf/ Beim Koordinierungstreffen wird sich abgestimmt

Als das sportliche Großevent im Kreis Soest mit mehreren tausend Startern braucht der Sparkassen-Silvesterlauf natürlich eine beachtliche Zahl an Helfern. Bei der Koordinierungsversammlung des Silvesterlaufs 2019 trafen sich die Vertreter der helfenden Institutionen und Vereine im Gebäude des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Soest.

„Same procedure as every year“, war einer der häufigsten Sätze von Veranstalter Ingo Schaffranka, denn neben den Trägervereinen DJK Werl, Marathon Soest und LC Soester Börde der Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf besitzen zahlreiche Vereine bereits seit Jahren ihre festen Aufgaben. Vereine wie der TuS Ampen, Rot-Weiß West-

önnen, der TuS Jahn Soest, der MFFC Soest oder die Handballer des Soester TV haben ihre gewohnten Bereiche. Für Streckensicherung stehen beispielsweise die Judoka des Werler TV zur Verfügung. Neu im Boot sind Fußballer des SV Westfalia Soest, die bei dem Transport der Absperrgitter behilflich sein werden. „Wir freuen uns, dass die Vereine der Region, die ja seit einigen Jahren neben regionalen sozialen Einrichtungen 50 Prozent des Erlöses erhalten und so unterstützen. Wenn weitere Vereine Interesse haben, können sie sich gerne melden. Arbeit gibt es genug“, betonte Schaffranka im Anschluss des Treffens.

Neben den Vereinen sind auch die regionalen Institutionen wie

THW, das DRK oder die DRLG neben den Feuerwehren und der Polizei beim Silvesterlauf im Einsatz. Mit Michael Kröger hat sich daher eine bewährte Kraft gefunden, um als offizieller Sicherheitsbeauftragter des Laufs zu fungieren. Kröger ist Vorsitzender der DLRG Ortsgruppe Soest. Er und seine Mitstreiter begleiten die Veranstaltung seit Jahren. Nun koordiniert er auch die Zusammenarbeit mit der Einsatzleitstelle des Kreis Soest, wenn es zu Notfällen kommt. Dass diese möglichst ausbleiben, hoffen alle Beteiligten. Sie wünschen sich einen geruhsamen und harmonischen Verlauf an Silvester, genau wie beim alljährlichen Koordinierungstreffen als nach einer guten Stunde alle Aufgaben verteilt waren.



Das Kapital des Läufers – der Fuß

Auf dem Weg zum besseren, schnelleren und gesundem Laufen

Pünktlich zum Lafevent des Winters steigt die Freude. Doch beim Lauf drohen auch Gefahren: Wenn es glatt ist, sollte nicht nur der Laufschuh stimmen. Dabei hilft Christian Wortmann mit seinem Unternehmen feetEnergy an der Östingstraße 38 in Hamm.

„Ein passender Schuh ist für einen Läufer ebenso wichtig wie ein sauberer Bewegungsablauf. Durch diesen kann man Verletzungen vorbeugen, aber auch die sportliche Leistung unterstützen“, sagt der Orthopädienschuhmachermeister.

Mit Hilfe seiner Einlagen kann Wortmann über Druck und Zug an verschiedenen Punkten des Fußes die Tätigkeit der Muskeln aktivieren oder – je nach Bedarf – gezielt bremsen. Ziel sei es dabei, die Muskulatur so zu beeinflussen, dass der Körper sich selber

reguliert und ein natürliches Bewegungsmuster entsteht. „Meine Einlagen unterstützen einen anderen Therapieansatz als konventionelle, statische Einlagen“, erläutert der Orthopädienschuhmachermeister. Durch das Tragen der Einlagen werde die stete Wiederholung der richtigen Bewegung trainiert, wodurch ein gesunder Laufstil entstehe. Der Bewegungsapparat des Menschen ist komplex und bei jedem anders ausgebildet.“ Auf der ei-

genen Tartan-Laufbahn wird dafür der Lauf- und Bewegungsstil detailliert analysiert. So werden die Einlagen auf die jeweiligen anatomischen und biomechanischen Bedürfnisse abgestimmt. Der Vorteil dieses Verfahrens:

Es funktioniert bei jedem mobilen Menschen. Egal in welchem Alter, bei welcher Sportart oder auf welchem Leistungsniveau. So half Wortmann auch schon zahlreichen Profisportlern.



Die eigene Laufbahn hilft bei der Analyse. - Foto: Juicy-Pictures.com



feetEnergy Premium Produkte



Sports
Line



Business
Line



Kids
Line



Light
Line



Golf
Line



Comfort
Line

- **Bewegungsanalysen**
- **Schuhreparatur**
- **Schuhpersonalisierung**
- **Orthopädie Schuh Technik**
 - Schuhrichtungen
 - Orthopädische Schuhe
 - Bandagen & Orthesen
 - Spezialschuhe
 - „Volkseinlagen“ (statisch)
 - Kompressionsversorgungen

Östingstraße 38
D - 59063 Hamm

Tel: 02381 / 92 879 55
Fax: 02381 / 92 865 70
info@feetenergy.de
www.feetenergy.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
1. & 3. Samstag
10:00 - 13:00 Uhr





Querflöten begleiteten die Läufer 2018 in Ostönnen. Foto: Stallmeister

Musikalische Begleitung

Klangvolle Unterstützung an allen Punkten des Laufs

Es soll ja Läufer geben, die nur mit Stöpsel im Ohr unterwegs sind. Das schmälert bekanntlich das Lauferlebnis und kann auch gefährlich sein.

Beim Silvesterlauf lohnt es sich sowieso nicht, eine eigene Beschallung zu nutzen. Zum einen verpasst der Athlet dann die Anfeuerung der Zuschauer am Streckenrand. Zum anderen begleiten flotte Rhythmen die Silvesterläufer vom Start bis ins Ziel. In Werl gibt sich tradi-

tionell der Sound of Sauerland aus Iserlohn die Ehre. Bevor es in Soest Richtung Ziel geht, sorgen die Musiker der Samba Piranhas aus Sundern für den nötigen Schwung auf den letzten Laufmetern des Jahres.

Nicht nur für Sportler ist der Sparkassen-Silvesterlauf ein Ereignis, an dem sich Bekannte treffen, die sich ansonsten ein ganzes Jahr selten sehen. Auch einige Musiker nutzen die Gelegenheit, um gemeinsam ihrem Hobby nach-

zugehen. Eine solche Kulisse haben sie schließlich auch selten.

Darunter sind beispielsweise Querflötenspieler und Trommler. Alle Gruppen haben eins gemeinsam, dass sie mit ihren Klängen für Unterstützung sorgen und nochmal ein paar mehr Prozent Motivation aus den Läufern herauskitzeln. Mancher Athlet nutzt die musikalische Untermalung zu einer kleinen Tanzeinlage oder winkt den Musikern einfach freundlich zu.



Sound of Sauerland (links) und Samba Piranhas sind seit Jahren dabei. - Fotos: Stallmeister





Im Vorfeld des Laufs können die Fahrzeuge von Göttgens begutachtet werden. Foto: Stallmeister/Hellweg Solution

JAHRESENDSPURT IM VOLVO AUTOHAUS GÖTTGENS.

ANZEIGE

Heute kaufen - morgen fahren. Hohe Preisvorteile für sofort verfügbare Lagerfahrzeuge und Tageszulassungen.
 U.a. Volvo XC60 mit Sensus Navigation, Einparkhilfe, Bluetooth Freisprecheinrichtung, 18 Zoll und LED Scheinwerfer sind kurzfristig 5 x sofort verfügbar



Ein echter Hingucker: Das Volvo Autohaus an der Werler Landstraße



Care by Volvo: Managerin Jaqueline Wolf -Brenker, Verkäufer Lars Gosmann und Benjamin Nolting bieten zur Zeit sehr attraktive Konditionen auf sofort verfügbare Volvo Fahrzeuge an.



EINSTIEGSTERMIN: SOFORT.



DIREKT VERFÜGBAR – DER VOLVO XC60.

Unsere außergewöhnlich attraktiven Angebote bieten genau das, was Ihnen besonders wichtig ist – schnellstmögliche Zulassung und vorteilhafte Konditionen. Dank unserer großen Auswahl an abholbereiten Premium-Neuwagen haben wir das richtige Fahrzeug für jeden Geschmack. Sie müssen jetzt nur noch eins tun – einsteigen.

Serienmäßig mit:

18"-LEICHTMETALLRÄDER | INFOTAINMENTSYSTEM SENSUS CONNECT | EINPARKHILFE HINTEN

JETZT FÜR

299 €/MONAT¹

BESUCHEN SIE UNS FÜR EIN INDIVIDUELLES ANGEBOT.

Kraftstoffverbrauch Volvo XC60 Momentum D3, 110 kW (150 PS), Hubraum 1969 cm³, in l/100 km: innerorts 5,9, außerorts 4,4, kombiniert 5,0, CO₂-Emissionen kombiniert 131 g/km. (gem. vorgeschriebenem Messverfahren), CO₂-Effizienzklasse: A.

¹Privat-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services – ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den Volvo XC60 Momentum D3, 6-Gang Schallgetriebe, Diesel, Hubraum 1969 cm³, 110 kW (150 PS), **33.678,18 Euro Anschaffungspreis, 10.000 km Gesamtfahrleistung** pro Jahr, **60 Monate Vertragslaufzeit, 0,00 Euro Leasing-Sonderzahlung, monatliche Leasingrate 299,99 Euro, 17.974,20 Euro Gesamtbetrag, 3,93 % effektiver Jahreszins, 3,86 % fester Sollzinssatz p. a., inkl. Überführungskosten und zzgl. Zubehörskosten.** Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das Zweidrittelbeispiel gem. § 6a Abs. 4 PangV dar. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 31.12.2019. Abbildung zeigt Beispielfahrzeug der Baureihe, die dargestellten Ausstattungsmerkmale sind nicht Bestandteil des Angebotes.



Der Inklusionslauf lockte 2019 erstmals Läufer nach Soest. - Foto: Stallmeister

Nicht nur Silvesterlauf

Fördergemeinschaft veranstaltet weitere Events mit Strahlkraft

Die Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Sportagentur Hellweg Solution noch weitere Events mit großer Strahlkraft. Die Veranstaltungen finden im Kreis Soest und darüber hinaus viel Beachtung.

Dazu gehört die Sport- und Benefizgala für den Kreis Soest, die auch 2020 wieder den Rahmen für die Scheckübergabe für die Begünstigten aus dem sozialen und karitativen Bereich bildet. Am 7. März 2020 treffen sich erneut Sportler und Freunde in der Soester Stadthalle, um ihre Leistungen im Jahr 2019 gebührend zu würdigen.

Mit dem ersten Inklusionslauf NRW am Samstag rund um die „von-Vinke-Schule für Blinde und

Sehbehinderte Soest“ und dem „LWL Bildungszentrum Soest“ hat die Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf in Zusammenarbeit mit der Sportagentur Hellweg Solution im Mai 2019 ein einzigartiges Laufevent geschaffen.

Der Erlös des Inklusionslaufes kommt der Stiftung GUTES ERLAUFEN zu Gute. Beim Inklusionslauf handelt es sich um einen Rundenlauf mit idyllischer Streckenführung durch den Soester Westen. Auch bei der **zweiten Auflage des Inklusionslaufs Westfalen am 16. Mai 2020** führt die Strecke wieder entlang des Soestbachs und berührt kaum den Straßenverkehr. Die Runde beträgt 2 Kilometer. Für die Kinder und Jugendlichen gibt es Kurzstrecken von 400 und 900

Metern auf dem LWL-Gelände. Es steht dabei nicht das Ergebnis im Vordergrund, auch wenn viele Teilnehmer sich bei der ersten Auflage voll auspowerten und an ihre Grenzen gingen, um möglichst viele Runden für den guten Zweck abzuspuhlen. Ab der vierten Runde sammelten die Veranstalter einen Euro für die Stiftung Gutes Erlaufen. Startberechtigt für den Inklusionslauf Westfalen ist jede natürliche Person, die die Teilnahmebedingungen des Inklusionslauf NRW akzeptiert hat und im Besitz einer gültigen Startnummer ist. Die Startnummer muss gut sichtbar getragen werden und ist nicht übertragbar.

www.inklusions-lauf.de

www.sportgala-soest.de





Die Sportgala Soest lockt im März Sportler aus dem ganzen Kreis nach Soest. - Foto: Stallmeister

SPORTGALA

07. März
2020

Beginn: 19.00 Uhr
Stadthalle Soest

SHOW SPORT PARTY





...mehr Freude am Wohnen.















Ingo Schaffranka (von links), Fabienne Königstein, Werner Borgschulze überreichen Sonja Müller den Scheck für die Waldpiraten . - Foto: privat

Schecks für den guten Zweck

„Preisgeld“ für die Sieger wurde an soziale Einrichtungen gespendet

Die Philosophie des Sparkassen-Silvesterlaufes bleibt auch nach 38 Jahren unverändert. Der Silvesterlauf ist ein Spendenlauf, der Erlös der Veranstaltung wird an Vereine oder karitative Einrichtungen gespendet.

„Allerdings muss Deutschlands größter Silvesterlauf sich den Entwicklungen in der Laufszene anpassen und auch über den Tellerrand hinausblicken“ erklärt Organisator Ingo Schaffranka. Er sagt weiter: „Daher haben wir zum Silvesterlauf 2018 erstmalig ein „Preisgeld“ von jeweils 1.000 Euro für die Siegerin und den Sieger ausgelobt, dass die Gewinner aber an soziale Projekte spenden müssen.“

Während der Sieger 2018 bei den Männern Amanal Petros bereits

im Mai seine Siegprämie an die Kinder – und Jugendhospiz Bethel in Bielefeld spendete, überreichte Ende November die Siegerin bei den Frauen Fabienne Königstein (geborene Amrhein) ihre Siegprämie an die Waldpiraten in Heidelberg. Dabei handelt es sich um das einzige Natur-Ferienprojekt in Deutschland für an Krebs erkrankte Kinder. Bei den Waldpiraten können die Kinder für ein paar Tage den Klinikalltag hinter sich lassen, neuen Mut finden und einfach einmal „Kind sein“. Sonja Müller, Leiterin des Camps Waldpiraten bedankte sich bei der Silvesterlauf-Siegerin und Werner Borgschulze von der Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf

Bei einer Teilnahme 2019 ist für Königstein und Petros der Hattrick

möglich. Ob die Soester auch 2019 Fabienne Königstein auf dem Marktplatz zujubeln können, war bis kurz vor dem Lauf fraglich offen. Nach einer Verletzung ist die sympathische Heidelbergerin zwar mit dem Training wieder angefangen, ob es jedoch bis zum Silvesterlauf reicht, optimal fit zu sein, war bei Druck noch nicht klar. Ein Fragezeichen stand auch lange hinter Amanal Petros. Der Bielefelder, der seit Jahresbeginn für den TV Wattenscheid startet, lief vor wenigen Wochen in Valencia seinen ersten Marathon und schaffte sofort mit einer unglaublichen Zeit von 2:10:28 die Olympianorm für Tokio 2020. Hier dürfen die Soester sehr gespannt sein, ob einer der besten Läufer Deutschlands nochmal seine Leistungen beim Silvesterlauf präsentieren wird.





Bei dem jeweils zweiten Sieg gab es neben den goldenen Kränzen einen Scheck für den guten Zweck.



KIDS-MUDDER

DER ERSTE HINDERNISLAUF FÜR KINDER



2. AUGUST 2020
WWW.KIDSMUDDER.DE



Die Belegschaft bei Münstermann teilt die Leidenschaft für Sport, wie hier beim Sparkassen-Firmenlauf für den Kreis Soest.- Fotos: Münstermann

Nachhaltige Gewinnaktion

münstermann GmbH verlost ein Multifunktionssystem unter allen Läufern, die ihre Startnummer nach dem Lauf zurückgeben

Als familienfreundlich zertifiziertes Unternehmen aus der Region engagiert sich die münstermann GmbH für den Sport und hat dabei auch immer die Umwelt im Blick. Die Spezialisten für Druck und Dokumenten Management bieten neben Hard- und Softwareprodukten eine Vielzahl an Dienstleistungen im Pre- und Aftersales Bereich an. Für die Teilnehmer des Sparkassen-Silvesterlaufs hat sich die Firma münstermann eine besondere Aktion ausgedacht. Unter allen teilnehmenden Läufern wird ein hochwertiger Multifunktionsdrucker aus dem Hause Kyocera verlost. Dafür muss die Startnummer nach dem Zieleinlauf in Soest in eine bereitgestellte Box gelegt werden. In den Startnummern sind Chips enthalten, die wiederverwertet werden können. Somit tut jeder Teilnehmer der Aktion etwas für die Umwelt.

Von den Startnummern wird eine gezogen, deren Besitzer das kunstvoll gestaltete Gerät gewinnt.

Im Interview erklärt Geschäftsführer Dominik Münstermann unter anderem, was es mit der Aktion auf sich hat und wie das Unternehmen Sport und Umweltschutz fördert.

Mit der Abgabe der Startnummer nimmt der Starter nicht nur an dem Gewinnspiel teil, sondern tut auch nachhaltig etwas für die Umwelt. Welcher Gedanke steckt dahinter?

Dominik Münstermann: „Mit Blick auf die Umwelt versuchen wir ständig unsere Prozesse zu optimieren. Mit dem Einsammeln und der fachgerechten Entsorgung der Startnummern wollen wir einen kleinen Beitrag für den Umweltschutz leisten.“

Bei dem Gewinn handelt sich um ein Unikat. Sie konnten einen renommierten Künstler zur Gestaltung gewinnen. Wer ist dieser Künstler?

Dominik Münstermann: „Wir

haben einen Künstler aus dem Rheinland von unserem Projekt überzeugt. Er ist bekannt für seine Airbrush-Technik und wir haben schon bei anderen Aktionen sehr gut zusammengearbeitet.“

Ihr Unternehmen engagiert sich sehr im Laufsport und als Partner für zahlreiche Sportvereine. Welche Bedeutung hat das Engagement im Sport für Sie?

Dominik Münstermann: „Ein generelles Thema in unserem Haus ist das betriebliche Gesundheitsmanagement. Zur gesundheitlichen Prävention verfolgen wir mehrere Ansätze. Derzeit erkundigen wir uns bei verschiedenen Anbietern nach Möglichkeiten, es unseren Mitarbeitern zu ermöglichen, sich nach oder während der Arbeit mit Sport fit zu halten. Und natürlich nehmen wir jedes Jahr mit den Kollegen und deren Familien am Sparkassen-Firmenlauf am Möhnesee teil.“



Einen wichtigen Stellenwert hat ökologisches Denken in Ihrer Unternehmensphilosophie. Wie stellt sich das konkret dar?

Dominik Münstermann: „Grundsätzlich gilt: **Vermeiden vor Vermindern** vor Kompensieren. Gemeinsam mit unseren Partnern arbeiten wir an Möglichkeiten, unsere Arbeit CO² neutral zu gestalten. Unser Partner Kycera zum Beispiel steht seit vielen Jahren für besonders ressourcenschonende und umweltfreundliche Dokumentenprozesse. Druck- und Kopiersysteme und Toner werden durch Klimaschutzprojekte Co² neutral hergestellt. Des Weiteren haben unsere Kunden die Möglichkeit, Rückführungsboxen für Toner aufzustellen. Die leeren Kartuschen werden abgeholt und wiederverwendet.

In unserem neuen Firmengebäude, das im kommenden Jahr bezogen werden soll, werden wir der



Ingo Schaffranka (links) bedankt sich bei Dominik Münstermann für die Unterstützung beim Silvesterlauf.

Belegschaft durch den Einsatz von speziellen Filteranlagen bestes Trinkwasser zur Verfügung stellen. So müssen keine Flaschen mitgebracht werden und es wird einiges an Verpackungsmüll gespart.

Mit unserer „Job-Rad“ Aktion bieten wir unseren Mitarbeitern die Möglichkeit, sich günstig E-Bikes anzuschaffen. Häufiger mit dem Rad zu fahren schont die Umwelt und hält fit. Für unsere neue

Firmenzentrale haben wir Elektroladesäulen für Kunden und Mitarbeiter eingeplant und hoffen, dass der ein oder andere Mitarbeiter zukünftig häufiger mal mit dem Rad zur Arbeit kommt. Des Weiteren halten wir unsere Mitarbeiter dazu an, Fahrgemeinschaften zu bilden oder bieten an -wenn möglich- im Homeoffice zu arbeiten. Es ist die Summe vieler kleiner Dinge, die unsere Klimabilanz verbessert.“



Dominik Münstermann ist selber gerne aktiv auf der Strecke.



Die Maskottchen Swen und Sparky sorgen für Stimmung. - Foto: Stallmeister



Laufen Sie gut ins neue Jahr!

Ob Sie wandern, walken, laufen oder einfach anfeuern:
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Silvesterlauf 2019.

SW Stadtwerke
Werl GmbH

strom erdgas wasser

www.stadtwerke-werl.de



Kinder und Jugendliche dürfen sich bereits über eine gute Kulisse freuen. - Foto: Stallmeister

Extra-Preis für Schulen

Kinder- und Jugendläufe läuten in Werl den Tag Wettbewerbstag ein

Die ersten Läufer an Silvester sind die Teilnehmer der Kinder- und Jugendläufe. Sie läuten im Vorfeld der Werler Stadthalle den Wettbewerbstag ein. Ab 11.05 Uhr geht es Schlag auf Schlag. Zunächst gehen die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2004 bis 2007 über rund 1400 Meter gemeinsam auf die Strecke. Es folgen die Wettbewerbe der Jahrgänge 2012 und jünger (U8), der Jahrgänge 2010/11 (U10) und der Jahrgänge 2008/2009 (U12) auf altersgerechten Strecken, mit getrennten Starts für Mädchen und Jungs. Organisiert werden die Nachwuchswettbewerbe von der DJK Grün-Weiß Werl.

Das straffe Programm und Rücksicht auf langsamere Kinder, die natürlich auch ins Ziel kommen dürfen. Die Teilnehmer sollten sich also ab 11 Uhr im Startbereich bereit halten. Die Siegerehrungen der ersten Drei jedes Laufes finden direkt nach dem

Zieleinlauf statt. Urkunden für alle anderen gibt es in der Wettkampfgarage am Stadtwerkeparkplatz zeitnah nach dem Lauf. Für die teilnehmerstärkste Schule gibt es einen Extra-Preis. Die Schüler der Walburgis-Grundschule Werl verteidigten 2018

den Stadtwerke-Werl Wanderpokal. Insgesamt hatten sich an der 37. Auflage des Sparkassen-Silvesterlaufes 67 Jungen und Mädchen der Walburgisschule beteiligt. Sie verwiesen dadurch Petrischule und Norbertschule auf die weiteren Plätze.



Die Walburgisschule freute sich erneut über den Preis als teilnehmerstärkste Schule und den dazugehörigen Scheck.



Der Inklusionslauf Westfalen feierte 2019 Premiere. - Foto: Stallmeister

Laufend durch das Jahr 2020

Die Termine für den Kreis Soest und Umgebung

Das Laufjahr 2020 startet in Nordrhein-Westfalen bereits am 1. Januar. Wer es möchte, kann einen Tag nach dem Sparkassen-Silvesterlauf beim 42. Neujahresbenefizienlauf des LSV Porz in Köln auf die Strecke. Für die meisten Starter in Werl ist der Trip ins Rheinland keine Option, aber gut zehn Tage später bieten sich mit dem 37.

Oelder Crosslauf (11. Januar) und dem 35. Bönener Lauf (12. Januar) wieder zwei nahe Events mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

In Sachen Crosslauf sorgt die DJK Werl, einer der Trägervereine des Silvesterlaufs, wieder am 18. Januar für ein Highlight für alle, die gerne durch Gelände und Wald unterwegs sind. Start und Ziel befinden sich im Werler Kurpark. Die längste Strecke beträgt 6,94

Kilometer. Für jüngere Athleten gibt es vom Ausrichter der Kinder- und Jugendläufe an Silvester auch wieder eine reichhaltige Auswahl. Die Kurzstrecke beträgt 1,8 Kilometer. Der 9. Welveraner Crosslauf findet einen Tag später am Sonntag, 19. Januar statt. Ausrichter ist der TV Flerke.

Für viele Läufer ist die Hammer Winterlaufserie ein Muss. Zum 46. Mal findet sie statt. Start- und Ziel befinden sich im Jahnstadion. Termine der Serie sind am 26. Januar (10 Kilometer), 9. Februar (15 Kilometer) und zum Abschluss der Halbmarathon am 23. Februar. Wer in Hamm mitläuft, tut auch etwas für den guten Zweck. 1,- Euro der Startgebühr kommt dem Hospiz in Hamm zugute. Zwischendrin gibt es die Möglichkeit in Soest zu starten. Der LC Soester

Börde organisiert am 15. Februar seinen Wald- und Crosslauf, der zugleich Stadtmeisterschaft ist. Stadtmeister kann nur derjenige Teilnehmer werden, der im Stadtgebiet von Soest lebt oder einem Soester Verein beziehungsweise einer Soester Schule angehört.

Wer in relativer Nähe 2020 einen frühen Marathon absolvieren möchte, kann dies am 29. Februar. In Bad Salzuflen werden aber auch kürzere Strecken angeboten. Im März erwartet die Starter beim 20. Arnsberger Eichholzcup ein welliger Rundkurs über Waldwege durch die Ruhrauen und das namensgebende Eichholz. Das Ruhrtal gibt am 14. März auch dem 45. Ruhrtauf in Fröndenberg die Kulisse. Einen Tag später findet in Freienohl der 38. Freienohler Crosslauf statt. Wer eher die



Weite des Münsterlands schätzt, kann am gleichen Tag, 15. März, in Ahlen-Vorhelm den 28. Straßenlauf rund um die Wibbelkapelle absolvieren. Eine Woche später gibt es am 21. März mit dem 41. Stromberger Burggrafenlauf und dem 28. Sälzerlauf in Salzkotten zwei attraktive Veranstaltungen in der Nähe.

Die DJK Grün-Weiß Werl legt Ende März mit dem 5. Werler Frühlinglauf eine weitere Veranstaltung nach. Der Straßenlauf führt über fünf und zehn Kilometer. Mit zahlreichen Wettbewerben für die Nachwuchsklassen geben die Werler auch wieder Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, sich beim Straßenlauf im Wettkampf zu messen. Der 26. April bietet mit dem 27. Internationalen GE-Volkslauf in Gelsenkirchen und dem 4. Hammer Charity Frühlinglauf gleich zwei Veranstaltungen in Westfalen.

Das Frühjahr ist traditionell mit Läufen gespickt. Im Kreis Soest

lockt beispielsweise der 19. Welveraner Buchenwaldlauf, der am 9. Mai 2020 stattfindet. Am gleichen Tag lockt zum 31. Mal der Hammer Frauenlauf ins alt ehrwürdige Jahnstadion. Einen Tag später geht der 32. Neheimer Citylauf über die Bühne. Der **16. Mai** bietet mit dem **zweiten Inklusionslauf Westfalen** eine ganz besondere Veranstaltung. (**Dazu mehr auf Seite 24**). Am 29. Mai findet im Osten des Kreises Soest der 13. Langeneickener Pflingstlauf statt.

Natürlich zieht es bei milderem Wetter auch ungeübte Sportler in die Natur. Zum gemeinsamen Laufen mit Kollegen eignen sich bestens die Sparkassen-Firmenläufe am 25. Juni für die Region Soest oder am 2. September für den Hochsauerlandkreis. Die Sparkassen sind auch wieder Förderer des Kids Mudder am 2. August auf dem Lake Run-Gelände in Möhnesee-Echtrup. Bei diesem Hindernislauf darf sich der Nachwuchs austoben und in den Schlamm stürzen. Für Erwach-

sene gibt es mit dem Brugarolas Lake Run da gleich eine ganze Serie. Neben der Water Edition/Möhnesee am 23. August ist die OCR-Reihe am 26. April in Winterberg, am 14. Juni nördlich von Bremen und am 11. Oktober im hessischen Trendelburg bei Kassel zu Gast.

Für Freunde anspruchsvoller Höhenprofile bieten der 15. Höinger Heidauf am 20. Juni und der 32. Möhnesee-Pokallauf eine Woche später echte Herausforderungen. Im Herbst folgen innerhalb von zwei Tagen zwei Highlights im Kreis Soest mit dem Intersport Arndt-Citylauf in Lippstadt am 3. Oktober. Direkt nach dem Feiertag laden Verantwortlichen von Marathon Soest zum 30. Soester Stadtlauf ein. Das Jahresende ist dann nah und damit auch die 39. Auflage des Sparkassen-Silvesterlaufs. Weitere Termine für 2020 gibt es im NRW-Laufkalender, der auch für diesen Text als Quelle diente.



Auch beim Sparkassen-Firmenlauf am Möhnesee geht es dynamisch los. - Foto: Stallmeister





In Ampen gehen auch manche Topathleten an den Start. - Foto: Stallmeister

12. Mal Start in Ampen

Die Kurzstrecke über fünf Kilometer hat sich etabliert

Ampen macht das Dutzend voll. Zum zwölften Mal geht es auf die Kurzstrecke des Silvesterlaufs. Die fünf Kilometer-Strecke feierte 2008 ihre Premiere. Sie hat seitdem bereits einige treue Anhänger gewonnen.

So treffen sich beispielsweise ganze Ballsportmannschaften oder Familien, um auf der Hobbyläufer gerechten Strecke einen gemeinsamen, sportlichen Jahresabschluss zu begehen. Aber auch Spitzenathleten wie die dreimalige Siegerin Linn Kleine (2018, 2. über 15 Kilometer) nutzen das Angebot. Um 13 Uhr erfolgt der Startschuss durch den Amper Ortsvorsteher Ulrich Dellbrügger und dann gehen zunächst die Läufer auf die Strecke.

Walker und Nordic Walker folgen dann fünf Minuten später. Hier hat es sich 2017 erstmals bewährt, aufgrund der großen Nachfrage die Felder zu teilen. Von Ampen geht es dann genauso Richtung Soester Marktplatz wie für die Starter in Werl. In Ampen die Schützenhalle Ausgangspunkt. Hier befindet sich die Startnummernvergabe und Anmeldung. Nachmelder sollten wegen der steigenden Beliebtheit früh vor Ort sein.

Auch wenn der Startort also mit Ampen ein anderer ist, das einmalige Einläuferlebnis auf dem Marktplatz in Soest teilen sich die Athleten über 5 Kilometer mit denjenigen, die in Werl auf die Strecke gehen.

HERAUSGEBER
Hellweg Solution UG
Event&Marketing
Seeuferstr. 33
59519 Möhnesee
www.hellwegsolution.de

ANZEIGEN
Ingo Schaffranka, Nülifer
Tuncer

REDAKTIONSLEITUNG
Philip Stallmeister

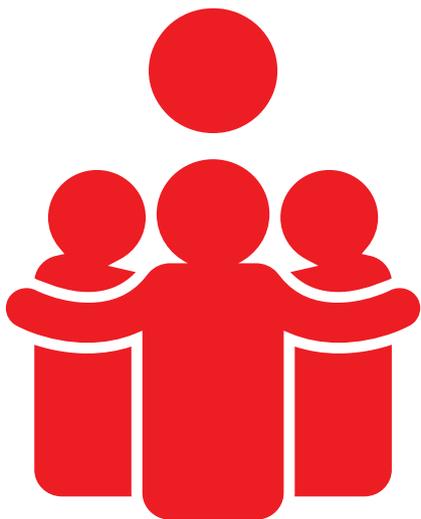
DRUCK
coppypoint Paderborn
Münstermann GmbH

FOTOS
Stallmeister und weitere.





Gemeinsam alles gewachsen.



Gemeinschaft kommt nicht von allein. Gemeinschaft kommt von schaffen. Darum unterstützen wir Sportler, Künstler, Unternehmer vor Ort und all die anderen, die sich für andere stark machen.