

#silvesterhome run

39. Sparkassen Silvesterlauf Werl Soest



ERFRISCHEND
WAHR

MAL WAS ANDERES
ALS IMMER NUR
LIMO TRINKEN?

ABER NATÜRLICH!



DAS EINZIG WAHRE



Grußwort Sparkasse SoestWerl

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe virtuellen Zuschauer und Gäste,

das Jahr 2020 ist ganz anders verlaufen, als wir es alle beim letzten Sparkassen-Silvesterlauf erwartet haben. Seit März sind viele Veranstaltungen ausgefallen oder haben mit Einschränkungen stattgefunden.

Auch der diesjährige Sparkassen-Silvesterlauf findet unter ganz anderen Rahmenbedingungen statt. Ein gemeinsames Laufevent mit mehreren tausend Läufern und einer Menge Zuschauern ist aktuell nicht möglich.

Daher freuen wir uns als Namensgeber und Hauptsponsor, das es 2020 trotz aller Einschränkungen

einen „Silvester Homerun“ gibt.

So wird der Sparkassen-Silvesterlauf zu einem bundes-weiten Spendenlauf für Projekte der Stiftung „Gutes Erlaufen“.

Nur als starke Gemeinschaft meistern wir die aktuellen Herausforderungen. Gemeinschaft kommt nicht von allein, sondern braucht das Engagement aller.

Wir wünschen Ihnen einen schönen „Silvester Homerun“!

Und für das Jahr 2021 wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie: Bleiben Sie gesund! Wir alle hoffen, das der Sparkassen-Silvesterlauf 2021 wieder in der gewohnten Art zwischen Werl und Soest stattfinden kann!



Michael Supe. - Foto: Sparkasse SoestWerl

Michael Supe
Vorsitzender des Vorstandes
Sparkasse SoestWerl

Inhaltsverzeichnis

>>

Seite 3: Grußwort Sparkasse SoestWerl/Inhaltsverzeichnis

>>

Seite 11: Die Sieger der Vorjahre

>>

Seiten 4 und 5: Grußworte der Bürgermeister Soest und Werl

>>

Seiten 12 und 13: Museum für den Laufsport

>>

Seiten 6 und 7: Offener Brief der German Road Races

>>

Seite 15: Das Kapital des Läufers – der Fuß

>>

Seite 8: Spendüberblick

>>

Seite 16: Unterstützung für den Nachwuchs

>>

Seite 9: Von Beginn an dabei - Firma Kuchenmeister

>>

Seite: 17: Hottenrott spendet an Jumpers

>>

Seite 10: Die erste Trailserie in Westfalen

>>

Seite 18: Medaillen für alle Kinder

Grußwort der Stadt Soest

Sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler,

sehr geehrte Veranstalter, Helferinnen und Helfer,

die Erfolgsgeschichte des Silvesterlaufs in Soest wird in diesem Jahr durch die Corona-Krise unterbrochen. Läuferinnen, Läufer und Fans werden sich nicht zum Ausklang des Jahres auf den Straßen zwischen Werl und Soest treffen können. Zusammen mit der gigantisch großen Silvesterlauf-Familie bedaure ich es sehr, dass wir den Jahresausklang diesmal ohne dieses grandiose Ereignis begehen müssen.

Umso mehr möchte ich die Organisatoren unserer beliebten Sportveranstaltung dafür loben, dass Sie in den zurückliegenden Monaten mit immer wieder neuen kreativen Konzepten versucht haben, den Silvesterlauf bestmöglich unter den sich ständig verändernden Schutzregeln doch noch auf die Beine zu stellen. Mit dem Silvester-Homerun können Laufbegeisterte sich nun dezentral und virtuell über die beiden klassischen Distanzen 5 und 15 Kilometer messen.

Die bisher Anmeldezahl von 2000 Teilnehmenden beweist, dass diese Plattform eine richtige Entscheidung ist. Ich finde es klasse, dass auch die Sponsoren, allen voran die Sparkasse SoestWerl, den Silvesterlauf-Homerun wie gewohnt tragen und unterstützen. Deshalb kann die Stiftung Gutes Erlaufen trotz Corona-Krise weiterhin wichtige Einrichtungen, Vereine und Aktionen unterstützen. Herzlichen Dank an alle Beteiligte dafür, dass dies möglich wurde!

Der Startschuss für den Silvesterlauf-Homerun fällt nicht live auf einer Bühne, sondern virtuell am 27. Dezember 2020. Allen Läuferinnen und Läufern, die sich anschließend auf Feldwegen, Laufbahnen oder vielleicht sogar der Original-Strecke zwischen Werl und Soest auf den Weg machen, wünsche ich viel Erfolg und gute Ergebnisse. Bleiben Sie gesund und markieren Sie schon einmal den 31. Dezember des nächsten Jahres

im Kalender, damit wir uns dann wieder wie gewohnt zum großen Sport- und Charity-Event Silvesterlauf in Soest treffen.



Dr. Eckhard Ruthemeyer

Bürgermeister

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'E. Ruthemeyer'.



Der Soester Bürgermeister hofft 2021 wieder einen würdigen Rahmen der Siegerehrung. – Foto: Nitsche



Grußwort der Wallfahrtsstadt

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

gern hätte ich Sie und die Zuschauerinnen und Zuschauer zum Start des 39. Silvesterlaufs in Werl begrüßt. In diesem besonderen Jahr ist vieles anders. Die Pandemie-Situation verhindert in diesem Jahr die Veranstaltung des Silvesterlaufs von Werl nach Soest so wie wir ihn in den letzten Jahren gewohnt waren. Mir und sicher vielen Sportlerinnen und Sportlern, Gästen und Zuschauerinnen und Zuschauern wird der Silvesterlauf als sportliche Großveranstaltung in der Form der letzten Jahre zum Jahresende sehr fehlen.

Umso mehr freue ich mich, dass das Silvesterlaufteam die Möglichkeit eines „Homerun“ entwickelt hat. Aus der Not geboren wurde ein neuer Weg gefunden, den Sport, den guten Zweck und den Schutz aller am Lauf beteiligten zu vereinen.

Die Möglichkeit eines individuellen Silvesterlaufs mit Laufen, Walking, Nordic Walking und Wandern unter Berücksichtigung der Corona-Schutzauflagen bietet die Möglichkeit, sich trotz der Absage der gewohnten Veranstaltung sportlichen Herausforderungen zu stellen und neue eigene Bestmarken zu erreichen. Durch die Anmeldung beim Silvesterlauf ist eine gemeinsame - wenn auch virtuelle - Veranstaltung gegeben. Durch das Startgeld wird auch dieses Jahr die Stiftung GUTES ERLAUFEN unterstützt.

Nicht zuletzt erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Postweg eine Finisher-Medaille als Erinnerung an diesen besonderen Silvesterlauf.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich, dass sich bei ihrem individuellen Silvesterlauf 2020 die sportlichen Ziele erreichen lassen. Insbesondere hoffe ich, Sie im kommenden Jahr wieder in Werl zu einem gemeinsamen Silvesterlauf in der gewohnten Form begrüßen und mit Ihnen die besondere Atmosphäre des Silvesterlaufs in Werl und entlang der Strecke wieder genießen zu können.

Mit allen guten Wünschen für das bevorstehende Jahr 2021 und bleiben Sie gesund

Ihr

Torben Höbrink

Bürgermeister der Stadt Werl



„Nicht den Kopf in den Sand stecken!“

German Road Races appelliert in offenem Brief an den DLV

Sehr geehrter Herr Präsident Kessing, seit März 2020 liegt der gesamte Sport in Deutschland, darunter auch die Leichtathletik mit ihren vielen Laufveranstaltungen, durch die Corona-Pandemie brach.

Und es scheint kein Ende abzusehen sein, obwohl rührige Veranstalter zwischendrin immer wieder Möglichkeiten gefunden haben, im kleineren Rahmen und unter Ausschluss der Öffentlichkeit, Läufe zu organisieren, bis auf wenige Ausnahmen allerdings ausschließlich nur für Elitesportler.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) ruft im DLV-Laufkalender 2020 herausfordernd auf: „Plane jetzt Dein Laufjahr“ und verweist auf eine Palette von fast 3000 „Top-Events“. Doch was ist aus diesen geworden? Werden es nach der großen Flaute im Jahr 2021 null sein? Zumal der DLV für 2021 schon die Erstellung eines gedruckten Terminkalenders aufgegeben hat. Mangels „unklarer“ Perspektive für Laufveranstaltungen, wie auf der DLV-Website zu lesen ist. „Hart getroffen“ ist die Umschreibung, die der DLV für die gesamte Branche und den brachliegenden Laufsport übrig hat.

Nebenbei sei erwähnt, dass 2006 noch 3.559 Läufe im DLV Laufkalender verzeichnet waren. Gerne dürfen wir hier den DLV mit folgender Zielsetzung zitieren: „Heute finden unter dem Dach der DLV-Landesverbände rund dreieinhalb Tausend Lauf-Events (sic) mit über zwei Millionen Teilnehmern im Jahr statt. Der DLV, der autonom für das Laufen und für die weiteren leichtathletischen Disziplinen verantwortlich ist, fördert und entwickelt den Laufsport und sichert über ein breites Angebotsprofil die Rahmenbedingungen und Ressourcen des Laufsports!“

Haben wir uns hier verlesen? Hier ist gewiss zu fragen, wo die Fürsorgepflicht für den Laufsport geblieben

ist. Bis heute ist der DLV (18. November 2020) mit diesem Thema völlig abgetaucht und sich seiner „Fürsorgepflicht“ für die nachweislich über 2 Millionen Teilnehmer und seiner Veranstalter und Vereine entzogen.

Für die Läuferinnen und Läufer „seiner“ Veranstalter und Vereine, die seit März 2020 wegen der behördlichen Einschränkungen nicht veranstalten konnten, hat der DLV bisher kein Wort des Bedauerns oder Erkennens von Schwierigkeiten gefunden. Noch weniger eine Hilfestellung angeboten, was unserer Auffassung seine Pflicht gewesen wäre.

Fakt ist, dass viele Veranstalter und Vereine Gefahr laufen, das Jahr 2020 finanziell nicht zu überstehen. Die Rechnung ist nämlich vielerorts eine einfache: Wenn keine Läufe organisiert werden können, dann fließen auch keine Einnahmen. Ausgaben aber sicherlich, denn Personalkosten und bereits geleistete Ausgaben summieren sich.

Der DLV kassiert seit Jahren die nicht gerade geringen Gebühren von den Veranstaltern. Wofür wurden diese Gelder der „Laufmaut“ bisher verwendet? Dazu schweigt man sich aus, stopft Haushaltslöcher und verwendet die eingenommenen Gelder keineswegs zur Stärkung des Laufbereichs. Transparenz sieht anders aus. Der Laufsport wird als willkommene Einnahmequelle zur Konsolidierung des Verbandsetats genutzt, statt diesen generell für den Laufsport und vor allem für die Entwicklung von Talenten einzusetzen, was die ureigentliche Aufgabe des Verbandes oder seiner LVs eigentlich wäre.

Schon alleine deshalb müsste es im Interesse des DLV liegen, diese günstige Einnahmequelle wieder zum Sprudeln zu bringen. Aber es gibt keine Impulse, weder für Veranstalter noch für Vereine. Es passiert nichts, dafür aber

lautes Wegducken aus Darmstadt.

So konnte nur auf besondere Initiative der GRR-Mitglieder Volksbank Münster Marathon und Generali Köln Marathon letztlich mit dem DLV ein Marathon-Durchführungskonzept umgesetzt werden.

Fakt ist, dass die Läuferinnen und Läufer etwa 2/3 der Mitglieder des Verbandes ausmachen und die Vereine und Organisatoren der Läufe und Sportfeste das Aushängeschild des Dachverbandes sind. In der Pandemie aber hat man sie vergessen, kein Versuch ihnen zu helfen, sie bleiben auf sich allein gestellt. Stattdessen werden erhebliche Anstrengungen unternommen, in Braunschweig sterile Stadionmeisterschaften medial zu gestalten. Eine Vielzahl von Experten war über Wochen damit beschäftigt, ein Hygienekonzept zu erstellen. Hätte nicht Gesa Felicitas Krause massive Kritik über die Nicht-Berücksichtigung von Mittelstrecken im Meisterschaftsprogramm geübt, die Läufe wären außen vor geblieben. Hier wird die fehlende Wertschätzung für die Läufer und Läuferinnen deutlich.

Ohne Not wurden bereits im Juni 2020 die Straßenmeisterschaften abgesagt, eine späte Austragung der Titelkämpfe im Halbmarathon- und Marathon dabei ausgeschlossen. Damit wurde vielen Athleten jegliche Motivation zum intensiven Training genommen, zudem die Chance vertan, in hochkarätigen Läufen eine Leistung zu erzielen, die internationalen Ansprüchen genügt.

Außerdem wurde nichts unternommen, ein Hygienekonzept für Laufveranstaltungen zu entwickeln, das auf die örtlichen Bedingungen angepasst den Gesundheitsämtern zur Genehmigung hätte vorgelegt werden können. Die Laufveranstaltungen sind gewiss in den Städten und Gemeinden die wichtigsten Image- und Sympathie-



träger der Leichtathletik, weil weitaus mehr Menschen daran teilnehmen als bei einem Sportfest im Stadion.

Statt Initiativen zu entwickeln, wie man Behörden oder die Politik auf Landes- und Bundesebene überzeugen kann, dass der Laufsport systemrelevant und der Bevölkerung durch Laufen in der Natur eine Stärkung des Immunsystems und der allgemeinen Fitness ermöglicht, hüllt sich der Dachverband der Leichtathletik weiterhin in großes Schweigen.

Während German Road Races (GRR) als die „Stimme des Laufsports“ in Deutschland mit Politikern und Bundestagsabgeordneten in mehreren Gesprächen versucht, finanzielle Hilfen für Laufsportveranstalter sicherzustellen und die Petition „Rettet unsere Läufe“ einführt, um die Öffentlichkeit zu informieren, dass die gesamte Laufbranche samt ihrer Dienstleister um das Überleben kämpft, sind derartige Aktivitäten seitens des Deutschen Leichtathletik-Verbandes unbekannt.

DLV und die Ländergliederungen zeigen sich zudem kritikresistent und strafen eher die „Vorlauten“ ab. Damit werden natürlich auch viele Progressive abgehalten, sich konstruktiv für die Entwicklung unserer attraktiven Leichtathletik einzubringen.

Stadionferne Veranstaltungen?

Der gesamten Laufsport wird zudem unter dem phantasielosen Fachbegriff „Stadionferne Veranstaltung“ geführt, obwohl viele Läufe im Stadion beginnen und oder dort das Ziel haben. Der Laufsport in seiner Gesamtheit wird dadurch diskriminiert und als ein quasi Nebenprodukt der Leichtathletik im Stadion gesehen. Zu den „Stadionfernen Veranstaltungen“ zählen Marathon, Halbmarathon, Berglauf, Traillaufen, Crosslauf, Ultralauf, Walking, Nordic Walking, Jogging und Wandern u.a.m., um die gesamte Bandbreite zu verdeutlichen.

Wenn hier gemäß der DLV-Statistik 2019 insgesamt 2.157.663 Sport-

ler/-innen bei 3.416 Veranstaltungen beteiligen, dann ist das der Kern der Leichtathletik. Der DLV wird aufgefordert, den realitätsfernen Begriff „Stadionferne Veranstaltungen“ in „Laufsport“ umzubenennen.

Der DLV hat es leider über die Jahre hinweg geschafft, den Crosslauf in die Bedeutungslosigkeit herunterzuwirtschaften, sodass es mit Ausnahme des Darmstadt-Cross keine vorzeigbaren Crossläufe in Deutschland mehr gibt. Es wäre zwingend, dass die Trainer auf Bundes- und Landesebene letztlich mit der Integration des Cross-Country-Laufes in das Programm der Olympischen Spiele verstärkt die Vorzüge eines Trainings im Wald und Gelände propagieren, um letztlich das Leistungsniveau auf der Bahn und der Straße zu verbessern.

Der DLV muss sich schnellstens bemühen, wenn er sich nicht – als größter Fachverband der Welt – international blamieren will, das lange verloren gegangene Terrain aufzuarbeiten, um mittelfristig wieder Anschluss an das Weltniveau zu finden.

German Road Races fordert den DLV auf, den Kopf nicht weiter in den Sand zu stecken und sich vor den aktuellen Gefährdungen zu verstecken. Für den Laufsport sind von der Vielzahl der Verbandsärzte in Zusammenarbeit mit Forschungseinrichtungen konkrete tragfähige Hygienekonzepte zu entwickeln, denn die Pandemie ist sicherlich nicht schon morgen einfach weg.

Laufsport in der frischen Luft muss von den Gesundheitsämtern anders bewertet werden als Konzerte oder Opern in Sälen oder Stadien. Es muss zudem verdeutlicht werden, dass Veranstalter für Zuschauer am Streckenrand eines Halbmarathons oder Marathons nicht haften können, wohl aber für den Start- und Zielbereich, der mit einfachen organisatorischen Mitteln abzusperren ist.

Das bedeutet aber auch, dass es 2021 wieder Deutsche Meisterschaften im Cross- und Berglauf, über 10 km, Halbmarathon und Marathon geben muss.

Der DLV sollte mit Konzepten der Verbandärzte in Verbindung mit den örtlichen Veranstaltern in der Lage sein, diese Meisterschaften zu garantieren, damit sich Athleten und Athletinnen gezielt vorbereiten können.

Es kann nicht im Sinne eines umsichtig agierenden Verbandes sein, dass mangels geeigneter Konzepte Absage auf Absage erfolgt, und dies nicht nur zum Schaden der Leistungsträger, sondern auch für die vielen ambitionierten Freizeitläufer.

Der DLV und die Landesverbände dürfen sich nicht als eine Wagenburg des quasi Unfehlbaren verstehen, sie sind für die Aktiven im Leistungs- und Freizeitsport, für die vielen kleinen, mittleren und großen Veranstalter und für die vielen ehrenamtlichen Helfer da und nicht umgekehrt.

Nur wenn sich die Einstellung der Führungskräfte der Leichtathletik-Verbände auf Bundes- und Landesebene durch Entwicklung neuer Ideen und Aktivitäten ändert, kann die leider zuletzt stärker festzustellende Lethargie und diese Virus-Pandemie überwunden werden.

Es reicht dabei bei weitem nicht, nach Monaten des Schweigens in einer Video-Botschaft die Leichtathleten pauschal aufzufordern, bei Einhaltung von Abstandsgeboten und Kontaktbeschränkungen weiter sportlich aktiv zu bleiben.

Horst Milde
Vorsitzender
German Road Races (GRR) e.V.



Spendenüberblick 1.441.855 €

2019	32.600 €	Förderverein Norbertschule, Circuszentrum Balloni, DLRG Ortsgruppe Soest, Sportvereine aus dem Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN
2018	34.400€	Förderverein der Clarenbachschule (Förderschule), FV Sälzer- Sekundar-Schule, Frauenhaus Soest, Sportvereine aus dem Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN
2017	32.100€	DRK-Wasserwacht Möhnesee/Sozialienst katholischer Frauen Soest-Warstein-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.

Jedes Jahr dürfen sich also alle Läufer über köstliches Backwerk freuen. Auch ohne Zieleinlauf in Soest gibt es die Kuchenmeisterprodukte das ganze Jahr im Supermarkt seines Vertrauens oder beim Kuchenwerksver-



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

kauf 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



25.04.2021
Sauerland-Trail

18.07.2021
Siegerland-Trail

19.09.2021
Ostwestfalen-Trail

**DIE ERSTE
TRAIL-SERIE
IN WESTFALEN**

www.westfalen-trail.de

Die Termine für 2021 stehen. Im April, Juli und September geht es aktiv in die Natur. – Foto: Hellweg Solution

Die erste Trailserie in Westfalen

Westfalen Trail-Reihe startet 2021 zunächst an den drei Standorten Winterberg, Kreuztal und Horn-Bad Meinberg für Läufer und Wanderer auch mit Hund

Von Markus Ritter

Laufen ist In, Wandern sowieso. Nicht erst seit der Corona-Pandemie zieht es die Menschen in die Natur. Zugegeben, bestimmt sind es dadurch einige mehr geworden. Was aber nicht schlimm ist. Die Natur laufend oder wandernd genießen kann so einfach sein. Schuhe und passende Kleidung an, los geht's. Der Duft der Natur, die Ruhe – oder auch der sportliche Wettstreit. Für alle Teilnehmer bietet die neue Westfalen Trailserie das passende Format. Läufer -neudeutsch Trailrunner- starten mit Zeitmesschip, Wanderer hingegen bewältigen das Erlebnis ganz ohne Zeitdruck.

„Trailrunning ist schon lange ein Thema“ wissen die Veranstalter „nur oftmals sind die Strecken eher für solche Leute gemacht die schon ein gewisses Leistungsniveau haben“. Als Beispiel kennt man hier den Zugspitz Ultra Trail oder andere Veranstaltungen in oder an den Alpen.

Das man sich auch in deutschen Mittelgebirgen durchaus fordern kann – diesen Beweis will

die Westfalen Trail Serie antreten. Aber es geht auch langsam.

Im Jahr 2021 wird es an drei Orten Veranstaltungen geben: Im April in Winterberg/Sauerland, im Juli in Kreuztal/Siegerland und im September in Horn-Bad Meinberg/Ostwestfalen. Sowohl für Wanderer wie auch für Läufer stehen jeweils drei Streckenlängen zur Auswahl. Ob nun 10, 20 oder 30 Kilometer. Zwischen 200 und 900 Höhenmetern. Für jeden sollte das passende dabei sein. Und letztendlich steht das Erlebnis in der Natur im Vordergrund. „Wir haben wunderschöne Strecken ausarbeiten können, die Teilnehmer erkunden die Natur vor Ihrer Haustür“ so die Veranstalter. Wieso also bis in die Alpen fahren? Auch wer sich erstmalig in die Berge traut findet an den drei Terminen bestimmt viele Gleichgesinnte, erdet einen doch gerade das Wandern und lässt manchen vielleicht über sich selbst hinauswachsen.

Spaß soll sie machen, die Westfalen Trail Serie. Und wer will, gibt beim Trailrunning Gas. Jeder wie er mag. Und wer hat (und

will) bringt seinen vierbeinigen Freund mit: Hunde sind beim Wandern und Laufen erlaubt, ohne zusätzliche Gebühr. Im Ziel und auf der Strecke erwartet jeden Teilnehmer Verpflegung, im Ziel dann die verdiente Medaille. Und hoffentlich ein nettes Miteinander, wenn es wieder erlaubt ist. Übrigens: Sollten die Veranstaltungen aufgrund von Corona Verordnungen nicht stattfinden erfolgt eine 100%ige Erstattung der Startgebühr. Deshalb bittet der Veranstalter um frühzeitige Anmeldung – Planung ist alles.

Hier gibt es alle Informationen und die Anmeldung: www.westfalen-trail.de



Markus Ritter freut sich auf die Westfalen Trail-Serie. – Foto: Schaffranka

Die Sieger/-innen der Vorjahre

Herren

JAHR	ZEIT	ATHLET
2019	44:28	Hendrik Peiffer (TV Wattenscheid)
2018	44:39	Amanal Petros (SV Brackwede)
2017	45:51	Amanal Petros (SV Brackwede)
2016	47:42	Leif Gunkel (LGO Dortmund)
2015	45:18	Eyob Solomun (SG Wenden)
2014	46:05	Thorben Dietz (LG Braunschweig)
2013	47:37	Dominik Fabianowski (ASV Köln)
2012	45:57	Thorsten Graw (ASV Duisburg)
2011	45:45	Dominik Fabianowski (LAZ Puma Troisdorf/Sieg)
2010	46:44	Daniel Schmidt (LG Remscheid)
2009	48:25	Christian Schreiner (LG ASV/DSHS Köln)
2008	47:45	Lars Haferkamp (TV Refrath)
2007	48:03	Alexander Brushinski (SG Wenden)

Damen

JAHR	ZEIT	ATHLETIN
2019	51:01	Laura Hottenrott (TV Wattenscheid)
2018	51:45	Fabienne Amrhein (Engelhorn sports team/ MTG Mannheim)
2017	53:03	Fabienne Amrhein (Engelhorn sports team/ MTG Mannheim)
2016	55:02	Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)
2015	53:19	Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)
2014	53:49	Annika Gomell (USC Bochum)
2013	51:54	Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg)
2012	55:16	Nina Stöcker (LG Ratio Münster)
2011	53:33	Sabrina Mockenhaupt (Wilnsdorf)
2010	55:36	Heike Bienstein (LGO Dortmund)
2009	55:22	Heike Bienstein (LGO Dortmund)
2008	54:35	Heike Bienstein (LGO Dortmund)
2007	54:35	Heike Bienstein (LGO Dortmund)



Ein gemeinsames Siegerbild wird es 2020 Corona bedingt nicht geben. - Foto: Nitsche

Museum für den Laufsport

In Berlin wird Laufsportgeschichte im Marathoneum lebendig gehalten

Neue persönliche Bestzeit. Den Marathon erstmals unter vier Stunden geschafft oder auch nur eine nette Begegnung mit Mitläufern gehabt. Keine Frage jeder Lauf schreibt seine Geschichten und somit auch Geschichte.

Der Marathon als Königsdisziplin eignet sich dabei natürlich am Besten als historische Fundgrube. So ging ja schon die Entstehung der Disziplin mit dem legendären Lauf des Boten Pheidippides von eben Marathon nach Athen nach der siegreichen Schlacht gegen die Perser 490 vor Christus in die Geschichtsschreibung ein.

Um der Geschichte des Laufens einen würdigen Rahmen zu geben, ergab sich 1994 die ideale Gelegenheit. Die Association of International Marathons (AIMS) übernahm eine Kooperation mit dem Sportmuseum Berlin. Auf

dem 9. Weltkongress der AIMS in Macau wurde dieses mit dem wohlklingenden Namen „AIMS Marathon - Museum of Running“ titulierte. In der griffigen Kurzform Marathoneum hat es sich im Berliner Olympiapark mittlerweile in über 25 Jahren bewährt.

Das „Marathoneum“ umfasst rund 2.500 Plakate, 1.500 T-Shirts, 2.200 Finisher-Medaillen und 1.600 Akkreditierungskarten von Läufen aus der ganzen Welt. In der Bibliothek befinden sich mehr als 95 deutsche und englischsprachige Laufzeitschriften. Der Gesamtbestand der Sammlungen wird auf gut 340 Regalmeter in zwei großen Depoträumen im Sportmuseum Berlin nach museologischen Regeln deponiert und verzeichnet. Dank der Spenden von Sportlern gibt es immer aktuelle Highlights. Zum Beispiel ist die signierte Startnummer von Jemima Jelagat



Sumgong, die den olympischen Marathon 2016 gewann, zu sehen.

Wer sich als Läufer also mal ausführlich mit der Geschichte seines Sport auseinandersetzen möchte, dem ist der bei einem Berlin-Trip der Besuch des Marathoneums zu empfehlen. Auf der Internetseite des Verbundes der German Road Races gibt es zudem immer wieder interessante Berichte über einzelne Exponate aus der großen Sammlung. Corona bedingt ist das Haus derzeit geschlossen.

Online helfen folgende Seiten weiter:

www.germanroadraces.de
www.sportmuseum-berlin.de



In Berlin wird Laufgeschichte im Marathoneum liebevoll dargestellt. - Foto: Steins

Karrie Tours

Sicher reisen in turbulenten Zeiten!

Busreisen 2021 – geht das?

Mit Sorgfalt beobachten wir die dynamische Entwicklung rund um die Ausbreitung der Covid19 Coronavirus Pandemie und prüfen alle Reisen sorgfältig auf die Möglichkeit zur Durchführung – immer unter strikter Beachtung der geltenden Hygienevorschriften und jeweiligen Situation an Ihrem Reiseziel. Dies betrifft alle Bestandteile der Reise, wie die Busfahrt, Hotels, Restaurants, Sehenswürdigkeiten. Immer zeitnah informieren wir die Teilnehmer einer Reise, ob und unter welchen Bedingungen diese stattfinden wird.



Sicherheit während der Reise.

Während unserer Reisen gelten die üblichen Alltags- und Hygieneregeln – Rücksicht nehmen, Abstand einhalten, Körperkontakt vermeiden. Vor jeder Reise wird das Businnere, insbesondere Haltegriffe, Armlehnen und Klapptische, gereinigt und desinfiziert, und zusätzlich setzen wir ein Ozongerät zur Desinfektion über Nacht ein. Während der Fahrt sorgt ein leistungsstarkes Klimasystem unserer Mercedes Reisebusse für einen schnellen Luftaustausch der Innenraumluft im 5 Minutentakt.

Gäste, die in den 14 Tagen vor Abreise Kontakt mit einer SARS-CoV-2-infizierten Person hatten oder Symptome aufweisen, sind von der Beförderung ausgeschlossen. Damit wir nachweisen können, dass diese Grundregel eingehalten wurde, füllen unsere Gäste einen Fragebogen aus und übergeben diesen unterschrieben dem Fahrer unseres Busses vor Reisebeginn. Für die Dauer der Beförderung ist eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Durch eine feste Zuweisung von Sitzplätzen und einer Begrenzung der Teilnehmerzahl kann auch im Reisebus ein Abstand zueinander eingehalten werden.

Das haben wir geplant.

Wir schauen positiv in die Zukunft. Auch die Erfahrungen durch stattgefundene Reisen im Sommer 2020, versprechen wir Ihnen wunderschöne und sichere Reisen im Jahr 2021. Bei uns finden Sie besondere Tagesfahrten und Urlaubsreisen zu vielen Zielen innerhalb Deutschlands aber auch Destinationen in Europa sind für Sie geplant.



Urlaub buchen ohne Risiko, dank 100% Kostenerstattung

In turbulenten Zeiten wie diesen liegt uns nicht nur die Sicherheit, sondern vor allem auch die Zufriedenheit unserer Kunden besonders am Herzen. Deshalb versprechen wir Ihnen eine Buchung ganz ohne finanzielles Risiko. Wir versprechen Ihnen eine 100% Kostenerstattung bei coronabedingten Stornierungen unserer Reisen. Egal zu welchem Zeitpunkt diese Stornierung stattfinden muss, erstatten wir Ihnen Ihre Zahlungen auf Wunsch zurück, oder erstellen Ihnen ein Kundenguthaben über Ihre Zahlungen. Das Guthaben bleibt unbegrenzt bestehen und verfällt NICHT. Nach Ihrer Buchung erhalten Sie von uns eine Reisebestätigung Ihrer Buchung. Etwa 6-4 Wochen vor Ihrer Reise, wenn wir absehen können, dass diese stattfinden wird, erhalten Sie von uns nochmals Informationen und eine Rechnung zu Ihrer Reise. Ihre Zahlung wird also erst 4 Wochen vor Reisebeginn fällig.



Saisonschnäppchen Hamburg

13.03.2021 ; 08.05.2021 ; 10.07.2021 ; 23.10.2021

Lernen Sie 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 18:00 Uhr Zeit.

Reiseleistungen:

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

Reisepreis: 29,-€/Pers.



Berlin inkl. 4****Hotel Park Inn Alexanderplatz

10.04.-11.04.2021 ; 24.07.-25.07.2021 ; 11.12.-12.12.2021

"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 Park Inn Alexanderplatz.

Reiseleistungen:

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

im DZ nur: 99,-€/Pers.

Reiseprogramm 2021 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 Reisezielen in Deutschland und Europa.



Karrie-Tours oHG

Am Kümken 6 : 59494 Soest

www.facebook.com/karrietours

#silvesterhomerun

39. Sparkassen Silvesterlauf Werl Soest

vom 27.12.2020 00:00 Uhr bis 31.12.2020

GÖTTGENS
50 JAHRE WE ARE FAMILY
1970-2020

#silvesterhomerun
39. Sparkassen Silvesterlauf Werl Soest



IN ZUKUNFT LÄUFT'S ELEKTRISCH



WE ARE FAMILY www.goettgens.de

GÖTTGENS
ELEKTRISIERT



Das Kapital des Läufers – der Fuß

Auf dem Weg zum besseren, schnelleren und gesunden Laufen

Pünktlich zum Laufevent 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

- Schuhzurichtungen
- 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





Hendrik Pfeiffer (unten links) reichte den Scheck, den er von Laura Lienhart (unten Mitte) und Andreas Beulertz (unten rechts) erhalten hatte, direkt weiter an die Jugendabteilung des LAZ Rehde. - Foto: privat

Unterstützung für den Nachwuchs

Hendrik Pfeiffer spendete Siegerscheck an die Jugend seines Heimatvereins

Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest ist seit Beginn an ein Lauf für den guten Zweck. Auch die Sieger der 15 Kilometer-Strecke spenden ihre zweckgebundene Siegesprämie an eine Organisation ihrer Wahl. Nahe der niederländischen Grenze überreichten die Sportlichen Leiter des Silvesterlaufs, Laura Lienhart und Andreas Beulertz, den Siegerscheck an Hendrik Pfeiffer in Rhede. Der DLV-Läufer reichte die Prämie von 1.000 Euro direkt weiter an seinen Jugendverein LAZ Rhede.

„Ich widme die Spende gerne der

Jugendabteilung des LAZ Rhede, da ich ohne die Förderung als Jugendlicher nie so weit gekommen wäre. Mein Wunsch ist es, die Jugendarbeit zu unterstützen und ich einfach Danke sagen will“, begründete der Marathonläufer seine Auswahl.

Der Sportwart des LAZ und ehemalige Trainer von Hendrik Pfeiffer, Jürgen Palm, freute sich riesig und sagte: „Der Vorschlag für unsere Nachwuchsatleten 1.000 Euro zu spenden, trifft im LAZ Rhede auf helle Begeisterung.“ Zusammen mit dem 1. Vorsitzenden des Vereins Andreas Böing und

zahlreichen Kindern nahm Palm den Scheck im Rahmen eines Trainings entgegen.

Pfeiffer, der jetzt für den TV Wattenscheid aktiv ist, war nicht nur für den offiziellen Termin der Scheckübergabe im Westmünsterland. In Rhede ging der Topathlet erst 25 Kilometer laufen und erzählte anschließend dem Vereinsnachwuchs ein bisschen aus seinem Trainingsalltag. Unterstützt werden soll mit der Spende die Nachwuchsarbeit des LAZ Rhede, insbesondere das kommende Pfingsttrainingslager der Schülerinnen und Schüler.

Hottenrott spendet an Jumpers

In Nordhessen gegründeter Verein kämpft für Chancengleichheit

„Jumpers – Jugend mit Perspektive“ heißt das Projekt, an das die Silvesterlaufsiegerin 2019, Laura Hottenrott, ihren Siegerscheck von 1.000,- Euro übergab. Die in Hottenrotts nordhessischer Heimat gegründete Initiative möchte in einer Welt, in der viele Kinder in emotionaler und finanzieller Armut aufwachsen und unter fehlender Chancengleichheit und familiären Brüchen leiden, einen entscheidenden Unterschied in deren Entwicklung machen. „Wir engagieren uns dafür, dass sie bedingungslose Liebe erfahren, kaputte Beziehungen heile und positive

Lebensperspektiven möglich werden“, heißt es auf der Jumpers-Internetseite. Laura Hottenrott erklärte ihre Auswahl: „Den Verein habe ich ausgesucht, weil er in Nordhessen gegründet wurde, sich aber deutschlandweit vor allem für Jugendliche mit Migrationshintergrund engagiert.“ In Kassel gab die Spitzenläuferin den Scheck, den sie kurz zuvor von Silvesterlauforganisator Ingo Schaffranka erhalten hatte, direkt weiter. Über die Spende freute sich Jumpers-Gründer Thorsten Riewesell. „Ich habe Thorsten vor zwei Jahren kennengelernt und die Arbeit des Vereins seitdem verfolgt. Nun bin ich dankbar

Jumpers mit der Prämie aus dem Silvesterlauf unterstützen zu können“, sagt Laura Hottenrott.

Die Läuferin ist dankbar, dass sie 2020 wenigstens einen großen Wettkampf bestreiten durfte. Bei den Halbmarathon-Weltmeisterschaften im polnischen Gdynia gewann sie in der persönlichen Bestzeit von 1:10:49 Bronze in der Mannschaftswertung.

Ausführliche Infos zu Jumpers gibt es auf der Homepage:

www.jumpers.de



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



Die Maskottchen Swen und Sparky waren mit Abstand in Werl unterwegs. - Foto: Stallmeister

Medaillen für alle Kinder

Kinder- und Jugendläufe ohne Startgebühr im Jahr 2020

Auch der Nachwuchs geht im Coronajahr 2020 virtuell auf die Strecke. Als langjähriger Partner der Kinderläufe werden die Stadtwerke Werl die Startgebühren für alle Kinder und Jugendlichen übernehmen, die sich beim Sparkassen-Silvesterlauf registrieren und natürlich laufen.

Für den Silvesterlauf-Nachwuchs sind zwei Streckenlängen geplant. Kinder vom Jahrgang 2010 (10 Jahre) oder jünger sollen eine Strecke von rund 600 Meter bis 1000 Meter laufen. Die älteren Kinder beziehungsweise Jugendlichen der Jahrgänge 2006 – 2009 laufen dagegen eine Streckenlänge von 1500 Meter bis 1700 Meter.

„Wir werden die gelaufenen Stre-

cken natürlich nicht kontrollieren und vertrauen Euch. Sobald ihr die Laufschuhe zur Seite gestellt habt, könnt ihr uns über einen Link (den haben wir Euch vorher zugesandt) die gelaufene Zeit zumailen. Wir werden Euch dann zur Belohnung die begehrte SWEN-Medaille zusenden. Daher brauchen wir unbedingt eure Adresse“, erklärt Silvesterlauf-Organisator Ingo Schaffranka das Vorgehen für die Kinderläufe im Jahr 2020.

Die Maskottchen SWEN von den Werler Stadtwerken und Sparky vom Sparkassen-Silvesterlauf haben sich ihre Medaillen schon im Vorfeld verdient. Gerne hätten sie die Kinder wieder an der Stadthalle in Werl begleitet. Im Video seht ihr, wie SWEN und Sparky

unterwegs sind. Dafür müsst ihr einfach den QR-Code scannen :





Wo geht Ihre Wärme hin?

Entdecken Sie die Wärmelecks an Ihrem Haus: mit einer Thermografie-Aufnahme. So können Sie gezielt gegensteuern und wertvolle Heizenergie einsparen. Für Umwelt und Geldbeutel. Buchen Sie jetzt Ihren Thermografie-Termin schon ab 120 Euro. Einfach per Anruf oder E-Mail. Mehr Infos im Web.

Stadtwerke Werl GmbH
Grafenstraße 25 · 59457 Werl
Tel: 02922 / 985 -0, Fax -100
www.stadtwerke-werl.de
info@stadtwerke-werl.de



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

ANZEIGEN

Ingo Schaffranka, Nülfert Tuncer

REDAKTIONSLEITUNG

Philip Stallmeister

GRAFIK/ LAYOUT

Philip Stallmeister

Fotos: Nitsche, Schaffranka, Stallmeister und weitere.



Die Maskottchen freuen sich auf ein Wiedersehen in Werl. - Foto: Stallmeister





Einfach hygienisch bezahlen.



Viele Geschäfte setzen in diesen Tagen verstärkt auf Kartenzahlung. Bezahlen Sie Ihre Einkäufe doch einfach sicher und schnell kontaktlos mit Karte oder mobil mit dem Smartphone.



Sparkassen
im Kreis Soest