

# 40 Jahre Sparkassen- Silvesterlauf

# #40

Dezember 2021



## Jubiläums- Special

So wird Dein  
#silvesterhomerun  
zum Erfolg

Gewinnerin  
Laura Hottenrott



möbel  
**turflon**  
werl  
...mehr Freude am Wohnen.

**wepa**

**GÖTTGENS**  
WE ARE FAMILY





**WENIGER AUSREDEN.  
MEHR AUSDAUER.**

**[#MEHRERFRISCHUNG]**

DAS EINZIG WAHRE



# Grußwort der Sparkasse

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe virtuellen Zuschauer und Gäste,

die letzten beiden Jahre sind ganz anders verlaufen, als wir alle es beim Sparkassen-Silvesterlauf 2019 erwartet haben. Und so sehr wir es auch gehofft haben, das Jahr 2021 hat uns vor weitere Herausforderungen und Hürden gestellt. Das Leben hat sich verändert und der Alltag ist immer noch mit vielen Einschränkungen verbunden. Die Jahre 2020 und 2021 waren für uns alle nicht so, wie wir es uns gewünscht hätten.

Zum zweiten Mal in Folge findet der Sparkassen-Silvesterlauf daher unter ganz anderen Rahmenbedingungen statt. Ein gemeinsames Laufevent mit mehreren tausend Läufern und einer Menge Zuschauern ist auch dieses Jahr nicht möglich. Schön ist, dass es mit dem „Silvester Homerun“, den Sie schon aus dem letzten Jahr kennen, wieder eine Alternative gibt, um dennoch für den guten Zweck zu laufen.

So wird der Sparkassen-Silvesterlauf einmal mehr zu einem bundesweiten 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 2022 wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie: Bleiben Sie gesund! Wir alle hoffen, dass der Sparkassen-Silvesterlauf 2022 wieder in der gewohnten Form zwischen Werl und Soest stattfinden kann!



Michael Supe  
Sparkasse SoestWerl

## #40

Dezember 2021

Grußwort der Stadt Soest	<b>04</b>
Grußwort der Stadt Werl	<b>05</b>
Rückblick auf 40 Jahre Silvesterlauf	<b>06</b>
Erster Silvesterlauf 1982	<b>08</b>
Eindrücke aus den ersten Jahren	<b>10</b>
Transport-Aktion Kleidersäcke	<b>12</b>
Anekdoten aus 40 Jahren Silvesterlauf	<b>13</b>
Spendenübersicht	<b>18</b>
Übergabe der Spenden vom Silvesterlauf 2020	<b>20</b>
Laufraketen e.V - die neue Laufcommunity in Deutschland	<b>22</b>
Sparkasse verlängert Zusammenarbeit	<b>24</b>
Die Sieger*innen der Vorjahre	<b>25</b>
»Von 0 auf 15«	<b>26</b>
Silvesterlauf Medaille 2021	<b>28</b>
So wird Dein #silvesterhomerun zum Erfolg	<b>30</b>
Zehn Tipps für einen erfolgreichen #silvesterhomerun	<b>31</b>
Die Vielseitigkeit der Laura Hottenrott	<b>32</b>
Impressum	<b>33</b>

# Grußwort der Stadt Soest



Sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler,  
sehr geehrte Veranstalter, Helferinnen und Helfer,

mit großem Bedauern haben alle Sportbegeisterten der Region die Nachricht erhalten, dass der Silvesterlauf im zweiten Jahr in Folge coronabedingt nicht „live“ zwischen Soest und Werl auf der alten B1 stattfinden kann. Das ist ein Verlust für die Sportlandschaft unserer Region, zumal diese Entscheidung sehr kurzfristig fallen musste.

In dieser Situation ist es aber gut, dass das Veranstaltungskomitee auf die Erfahrungen des virtuellen Silvesterlaufs 2020 zurückgreifen konnte und dieses Format erneut anbietet. Im vergangenen Jahr ließen sich 6500 Sportlerinnen und Sportler diese Gelegenheit nicht nehmen. Ich wünsche dem 40. Silvesterlauf insofern eine mindestens genauso große Resonanz. Schließlich ist nur der Lauf von Werl nach Soest abgesagt, aber tolle Lauf-

strecken gibt es natürlich weiterhin allerorts. Lobend erwähnen möchte ich das Engagement der Sponsoren, allen voran die Sparkasse Soest-Werl, die den Silvesterlauf auch in dieser virtuellen Version wie gewohnt tragen und unterstützten. Es bleibt dabei, dass die Stiftung „Gutes Erlaufen“ den Sport mit dem wohltätigen Gedanken sehr vorbildlich verknüpft. Allein deshalb ist dem 40. Silvesterlauf und den Läuferinnen und Läufern wieder viel Erfolg zu gönnen.

Außerdem bitte ich alle Fans des Laufes, die normalerweise an der Strecke stehen, anfeuern und jubeln, sich ihre Energie wenn irgend möglich für das nächste Jahr zu bewahren. Ich hoffe, dass wir uns dann endlich wieder live an der Strecke des schönsten Silvesterlaufs wiedersehen können.

Dr. Eckhard Ruthemeyer  
Bürgermeister von Soest

# Grußwort der Stadt Werl



Den 40. Silvesterlauf von Werl nach Soest hätten wir uns alle in der vertrauten Art und Weise gewünscht. Dabei ist schon die 39. Auflage im vergangenen Jahr nur „virtuell“ über die Bühne gegangen. Aber was heißt schon „nur“ virtuell. Der Silvesterlauf „nullt“ in diesem (zweiten) Corona-Jahr – aber er kommt keinesfalls als „Nullnummer“ daher. Innovation, Inspiration und ein innerer Antrieb haben bereits zum Jahreswechsel 2020/21 rund 6500 Menschen dazu motiviert, an der virtuellen Version des größten Sportevents im Kreis Soest teilzunehmen. „#Silvesterhome-run“ lautete das Motto. Zuhause – in der Soester Börde – aber auch überall auf der Welt wurden die Laufschuhe geschnürt und anschließend die Ergebnisse an den Veranstalter gemeldet. Ein jeder Teilnehmende wurde somit zum „Botschafter“ für den größten Silvesterlauf Deutschlands – und für unsere schönen Städte Werl und Soest.

Ja, jede Medaille hat bekanntlich zwei Seiten. Natürlich werden uns auch in diesem Jahr die immer wieder eindrucksvollen und stimmungsvollen Bilder

entlang der ehemaligen „B1“ fehlen. Aber am Ende zählen der sportliche Gedanke und die Vernunft. Wir möchten am liebsten nicht nur von Werl nach Soest, sondern am liebsten dem Ende der Pandemie entgegenlaufen. Umso größer ist die Hoffnung, dass mein Wunsch, mit dem ich bereits das Grußwort im vergangenen Jahr beschloss, Ende 2022 Wirklichkeit werden wird. Eine Rückkehr zur Normalität. Eine Rückkehr zur traditionellen Version. Schlichtweg eine Rückkehr auf die ehemalige „B1“. Um an dieser Stelle noch einmal auf die zwei Seiten einer Medaille zurückzukommen. Die „Jubiläums-Edition“ des beliebten Sammelobjektes darf auch in diesem Jahr nicht fehlen. Und so sollte die „positive Seite“ überwiegen: Sportliche Vorfreude. Vorfreude auf den virtuellen Silvesterlauf. Und noch mehr Vorfreude auf die nächste Auflage.

Mit allen guten Wünschen für unser aller Gesundheit und das bevorstehende Jahr 2022.

Torben Höbrink  
Bürgermeister von Werl

# Rückblick auf 40 Jahre Silvesterlauf

1992



Knapper  
Einlauf, 1990



Rollstuhl- und  
Skifahrer, 1986



Zielkanal, 1984



1994



Zuschauer beim Anfeuern, 1990

# Erster Silvesterlauf 1982

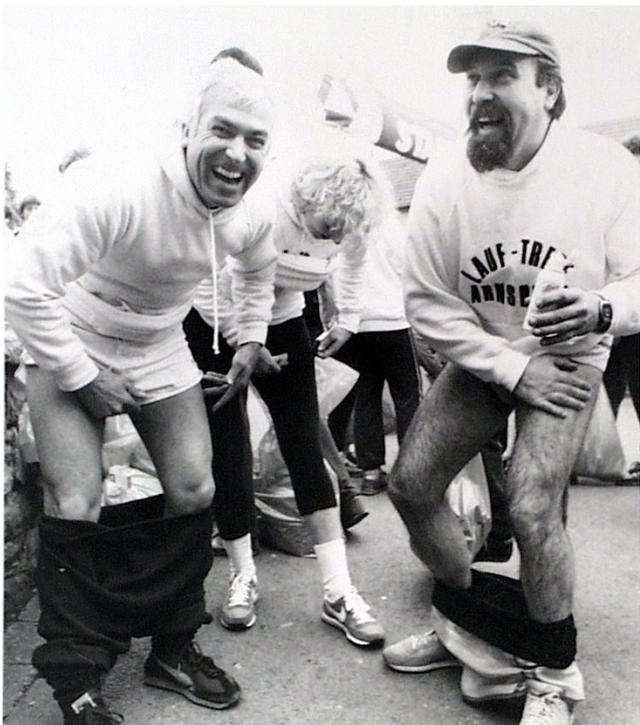




# Eindrücke aus den ersten Jahren



1983



# Transport-Aktion Kleidersäcke



Werner Borgschulze unterstützt den Silvesterlauf seit der dritten Edition ehrenamtlich mit seinem Möbeltransport-Unternehmen.

»Die Läufer haben sich im LKW auf der Ladefläche umgezogen.«

*Werner Borgschulze*

Die Fahrzeuge, die er zur Verfügung stellte, dienten zu Anfang sogar als Umkleidekabine, hauptsächlich aber dem Transport der Kleidersäcke von Werl nach Soest.



Werner Borgschulze (Foto: Stallmeister)

# Anekdoten aus 40 Jahren Silvesterlauf

→ Interview Daphne Braun

Heinz Josef Luig war 1982 Abteilungsleiter bei der DJK Leichtathletik in Werl. Aufgrund seiner Stellung bekam er, seine Frau nahm das Telefonat an, einen Anruf mit der Frage, ob der Verein bereit sei, den Silvesterlauf in Werl zu organisieren.

**» Wenn es für einen guten Zweck ist, macht die DJK mit.«**

*Maria Luig*

In etlichen Vorgesprächen konkretisierten sich die Plänen für den ersten Silvesterlauf immer weiter. Die Anmeldungen für den Lauf wurden in Soest getätigt, genauer gesagt im Büro der Westfalenpost. Da es Komplikationen gab, wurde spontan, einen Tag vor dem Lauf, die Verwaltung der Anmeldungen nach Werl, in den Keller von Heinz Josef Luig verlegt. Dort wurden zu fünft bis nachts vier Uhr die Teilnehmerkärtchen geschrieben.

Zu den Vorbereitungen des Silvesterlaufs gehört auch die Verpflegung der ehrenamtlichen Helfer\*innen. Morgens gegen halb 6 besorgte Heinz Josef Luig 60-70 Brötchen, die er und seine Frau Maria für die ehrenamtlichen Helfer in der Stadthalle schmierten.

Heinz Josef Luig war auch derjenige, der die Startpistole besorgte, es handelt sich um die Wettkampf-Pistole des DJK Vereins.



Heinz Josef Luig und Hertbert Neurath, 1982

# Anekdoten aus 40 Jahren Silvesterlauf

→ Interview Daphne Braun

»An die Nacht vom 31.12. vorm ersten Silvesterlauf erinnere ich mich noch gut, damals saßen wir mit 3-4 Leuten bis spät in die Nacht zusammen und schrieben per Hand die Teilnehmerliste.«

*Ludwig Schröter*

Er ist einer der Männer, die von Beginn an beim Silvesterlauf dabei sind, damals war er Ende 20. Ludwig Schröter verrichtete im Hintergrund viele Aufgaben, die den Lauf jährlich zum Erfolg werden ließen.

Sein Aufgabenschwerpunkt lag zumeist bei Start in Werl – unter anderem im Erstellen der Teilnehmerlisten, der Verwaltung der Anmeldungen und Finanzen des Fördervereins.

Ein Highlight für ihn stellt der 37. Silvesterlauf dar, in diesem Jahr gab er erstmals den Startschuss in Werl ab.

1985 lief er selbst den Lauf mit, was neben den Aufgaben, die erledigt werden müssen, gar nicht so leicht umzusetzen ist.



Ludwig Schröter

»Es ist ein ganz besonderes Gefühl oben auf dem Wagen zu stehen und den Startschuss abzugeben und mit diesem tausende Läufer auf die Reise zu schicken«

Ludwig Schröter

Ein Highlight für ihn stellte der 37. Silvesterlauf dar, in diesem Jahr gab er erstmals den Startschuss in Werl ab.

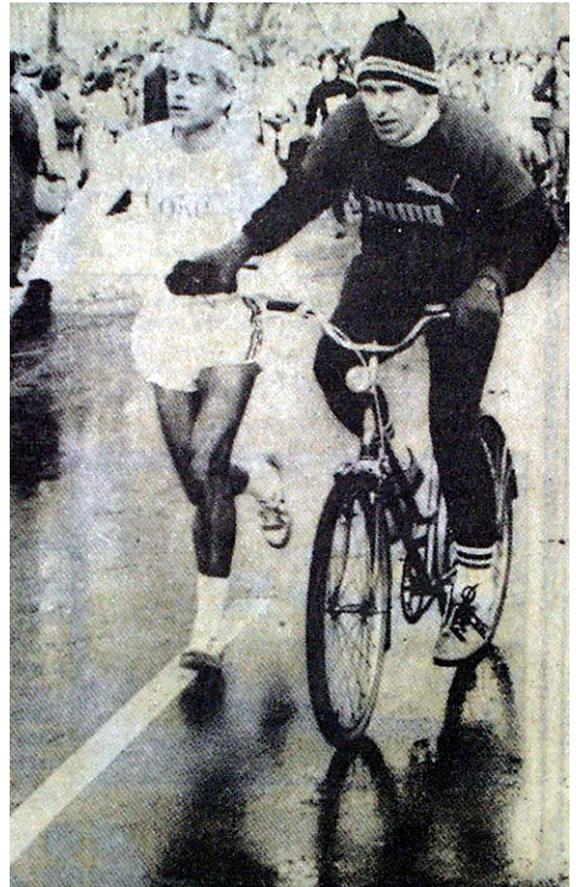
1985 lief er selbst den Lauf mit, was neben den Aufgaben, die erledigt werden müssen, gar nicht so leicht umzusetzen ist.

»Der bedeutendste unter den zahlreichen Sportlern, die unseren Lauf je gestartet haben«

Ludwig Schröter

Rückblickend ist noch ein weiteres Ereignis in die Geschichte des Silvesterlaufs eingegangen und wird von den Mitbegründern mit Freude und Stolz erinnert. Emil Zátopek, die Rennlegende, gab 1985 den Startschuss ab, um das Läuferfeld nach Soest zu schicken.

Für den tschechischen Langstreckenläufer, Weltmeister sowie Olympiasieger, war es wohl eine Herzensangelegenheit, den Startschuss in der Wallfahrtsstadt abzugeben. Nur sechs Jahre später war er wieder am Start in Werl, um die Pistoletten erneut in die Luft zu halten.



Eindrücke vom Lauf 1985



Olympiasieger Emil Zátopek

# Anekdoten aus 40 Jahren Silvesterlauf

→ Interview Daphne Braun

Auch Gert Albrand ist seit der ersten Stunde des Silvesterlaufs mit an Bord.

Als Vorbereitung für den ersten Lauf, bei dem rund 600 Menschen mitliefen, besorgte er eine schreibende Uhr. Es wurde ein Kanal eingerichtet und die Startnummern wurden in der richtigen Reihenfolge auf Brettnägel aufgespießt, um später bei der Auswertung benutzt zu werden. Dieses Konstrukt diente den Mitarbeiter\*innen, die die Urkunden ausstellten.

Im zweiten Jahr liefen bereits zwischen 1000-2000 Läufer\*innen mit, sodass der eine Kanal nicht mehr ausreichte, wodurch das korrekte Festhalten der Zahlen schwieriger wurde. Im darauffolgenden Jahr wurden mehrere Kanäle eingerichtet, so konnten die Läufer\*innen leichter einlaufen.

Auf dem Marktplatz, wo eingelaufen wurde, tummelten sich immer viele Leute, es spielten Musikkapellen umsonst, auch in Werl und an der Strecke wurden die Läufer\*innen mit Musik versorgt.

**» Auch Rolf Lohmann war von Anfang an dabei, er war von der Stadt. Er installierte alle Anschlüsse, Elektrik, Wasseranschlüsse, die Abläufe der Toiletten.«**

*Gert Albrand*

Mit Rolf Lohmann traf sich Gert Albrand jeweils einen Tag vor dem Lauf und gemeinsam sicherten sie die Parkplätze mit Flatterband ab, sodass dort nicht mehr geparkt werden konnte. Dies war wichtig, denn auf diese Weise konnten dort die LWK's vom THW parken, um beispielsweise die Rückgabe der Kleidersäcke abzuwickeln.



„Zielkanäle“ beim Lauf 1995

Im Laufe der Jahre spielten sich die Abläufe immer mehr ein und und auch die Teilnehmerzahlen stiegen an, es wurden fast jedes Jahr mehr. Organisatorisch ausgereizt war die Teilnehmerzahl in einem Jahr Anfang 2000, als die Zahl der Läufer\*innen die 8000er-Marke knackte. Nichtsdestotrotz handelte es sich um eine schöne Anzahl, die sich rund zwei Jahre hielt. Danach sank die Zahl der Teilnehmer\*innen wieder, da andere Städte, wie Münster und Unna begannen, auch einen Silvesterlauf zu veranstalten.

1998 hatten wir beim Silvesterlauf zwei Todesfälle. Es war warmes, mulmiges Wetter, die ehrenamtlichen Helfer des Rotes Kreuzes sagten morgens direkt: „Es ist Kreislaufwetter. Wir haben 5-6 Ärzte mehr geordert, die uns in der Nähe der Strecke zur Verfügung stehen.“

Das Wetter war in jedem Jahr natürlich sehr unterschiedlich. Besonders erinnerungswürdig ist das Jahr 1995, damals war morgens noch überall Eis auf der Strecke, man hätte Schlittschuhe fahren können, Laufen war in jedem Fall nicht möglich. Sportredakteur Horst Tunecke von der Westfalenpost stellte die Frage in den Raum den Lauf abzusagen.

**» Auf keinen Fall sagen wir den Lauf ab. Wenn, dann verschieben wir ihn nur.«**

*Gert Albrand*

Morgens herrschten Temperaturen von -8 Grad, wodurch das Salz nicht wirkte. Alle LWK standen parat und wollten dem Eis entgegenwirken. Nach einer Stunde, zwischen 9 und 10 Uhr, wurde es etwas wärmer und das Eis schmolz durch das Salz, zur Überraschung aller konnten wir den Lauf sogar pünktlich durchführen.

Ein Jahr später steigerte sich die Kälte noch, morgens waren es -13 Grad, mittags waren es schon fast -17 Grad. Das war tragisch, denn die Läufer hatten damit nicht gerechnet. Teilweise hatten sie Erfrierungen, vor allem an den Ohren. Auch Gert Albrand hatte eingefrorene Ohrläppchen, es dauerte ein bis zwei Monate, bis das wieder verheilt war.

**» Die verschwitzten Läufer\*innen kamen mit Eisstücken im Nacken oder weiß überzogenen Bärten an, an denen sogar Eiszapfen hingen.**

**Das Erstaunlichste:  
an den Wimpern hingen  
Eiszapfen von 1-2 cm.«**

*Gert Albrand*

In einem Jahr begann es beim Abbau zu schneien. Es mussten noch halbhohe Gitter abgebaut werden, die in 25 kg-Steinen steckten. Plötzlich waren alle Helfer weg. Es kam ein Bauer mit seinem Anhänger, die Steine mussten aufgeladen werden. „Wir hatten noch nicht mal eine Sackkarre“. Zu dritt luden sie dann 150 Steine à 25 Kilo ein, „An dem Tag war mit mir und Silvester nicht viel los“, erinnert sich Gert Albrand lachend.

# Spendenübersicht

<b>2020</b>	<b>29.000 €</b>	→ Ambulant betreutes Wohnen im Kreis Soest, SV Westfalia Soest e.V., Soester Pferdefreunde e.V., Sportvereine aus dem Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN
<b>2019</b>	<b>32.600 €</b>	→ Förderverein Norbertschule, Circuszentrum Balloni, DLRG Ortsgruppe Soest, Sportvereine aus dem Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN, Laura Hottenrott: 1.000€: Jumpers – Jugend mit Perspektive, Hendrik Pfeiffer: 1.000€: LAZ Rhede e.V.
<b>2018</b>	<b>36.400 €</b>	→ Förderverein der Clarenbachschule, FV Sälzer- Sekundarschule, Frauenhaus Soest, Amanal Petros: 1.000€ an Kinder- und Jugendhospiz Bethel, Fabienne Amrhein: Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung, Sportvereine Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN
<b>2017</b>	<b>32.100 €</b>	→ DRK-Wasserwacht Möhnensee/Sozialdienst katholischer Frauen Soest-Warstein-Werl, Tischtennis-Förderverein „Senioren für Junioren Geseke“, Sportvereine Kreis Soest, Stiftung GUTES ERLAUFEN
<b>2016</b>	<b>31.650 €</b>	→ Kinderfachklinik Bad Sassendorf, DJK GW Werl, TuS Jahn Soest Stiftung GUTES ERLAUFEN
<b>2015</b>	<b>36.000 €</b>	→ Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst im Kreis Soest/ Stationäres Hospiz im Kreis Soest/ Notfallseelsorge im Kreis Soest
<b>2014</b>	<b>28.500 €</b>	→ Frauenhilfe Westfalen, Blindenschule, Hammer Forum, Kita Heilig Kreuz Soest Stationäres Hospiz im Kreis Soest/ Notfallseelsorge im Kreis Soest
<b>2013</b>	<b>44.000 €</b>	→ Projekt Schule 2000, Haus Silberstreif (Warstein), Kindergarten „Am Wiesengraben“
<b>2012</b>	<b>44.000 €</b>	→ Archemed - Ärzte für Kinder in Not/ THW Soest/ Kindergarten Hultrop
<b>2011</b>	<b>30.000 €</b>	→ Werler Tafel / DLRG Soest / Perthes-Werk e.V.
<b>2010</b>	<b>31.500 €</b>	→ Sozialdienst kath. Frauen/Waldorfkindergarten
<b>2009</b>	<b>52.000 €</b>	→ „Zukunft Hilbeck“/ „Soester Süden“/ Wohnstätte St.Josef Werl
<b>2008</b>	<b>40.000 €</b>	→ Kindergarten „Bunte Welt“/ Caritas Kontaktstelle Nord
<b>2007</b>	<b>40.000 €</b>	→ Kinder-und Jugendhilfe Westuffeln / KiTa Zwergenland, Katrop
<b>2006</b>	<b>50.000 €</b>	→ Mariengymn. Werl/Frauenhaus Soest/MS-Kontaktkreis/ Trauergruppe Sommerland
<b>2005</b>	<b>50.000 €</b>	→ DRK Ortsverein Werl/Kindergarten Hultrop
<b>2004</b>	<b>52.000 €</b>	→ Peter-Härtling-Schule Werl/Clarenbach-Schule Soest
<b>2003</b>	<b>46.000 €</b>	→ Soester Tafel / Sozialdienst kath. Frauen
<b>2002</b>	<b>50.000 €</b>	→ Verein Kloster Paradiese Krebshilfe / Klinik für manuelle Therapie

<b>2001</b>	<b>100.000 DM</b>	→ Projekte „Benin“ und „Tansania“
<b>2000</b>	<b>70.000 DM</b>	→ Westf. Schule für Körperbehinderte Werl/Kinderheim Halmeu(Rumänien)
<b>1999</b>	<b>40.000 DM</b>	→ Kolping-Bildungswerk Werl
<b>1998</b>	<b>100.000 DM</b>	→ Behindertenberatung des Diakonischen Werks HSK
<b>1997</b>	<b>100.000 DM</b>	→ Eritrea-Hilfswerk Werl
<b>1996</b>	<b>85.000 DM</b>	→ Jugendhilfe Möhnesee
<b>1995</b>	<b>92.000 DM</b>	→ Caritas-Verband Werl
<b>1994</b>	<b>100.000 DM</b>	→ Jugendhaus Werl-Sönnern
<b>1993</b>	<b>88.500 DM</b>	→ Riga-Hilfe Soest
<b>1992</b>	<b>106.000 DM</b>	→ Kinderkrebshilfe Wickede
<b>1991</b>	<b>102.900 DM</b>	→ Behinderten-Kinderheim Gotha
<b>1990</b>	<b>67.767 DM</b>	→ Westfälische Blindenschule Soest
<b>1989</b>	<b>66.500 DM</b>	→ Frauenselbsthilfe Krebs in NRW
<b>1988</b>	<b>60.832 DM</b>	→ Weißer Ring
<b>1987</b>	<b>51.028 DM</b>	→ DRK / Notstandsregion Sidamo (Äthiopien)
<b>1986</b>	<b>40.247 DM</b>	→ Mariannenhospital Werl
<b>1985</b>	<b>35.147 DM</b>	→ Deutsches Aussätzigen-Hilfswerk / Lepra-Hilfe Indien
<b>1984</b>	<b>37.000 DM</b>	→ Franziskaner-Patres Werl / Schulen in Sao Luis (Brasilien)
<b>1983</b>	<b>34.683 DM</b>	→ Jürgen-Wahn-Stiftung / SOS-Kinderdorf in Indonesien
<b>1982</b>	<b>8.301 DM</b>	→ Polen-Hilfe

# Übergabe der Spenden vom Silvesterlauf 2020

## »Gutes Erlaufen«

ist das Motto beim Silvesterlauf Werl-Soest. Durch die gigantische Teilnehmerzahl beim #silvesterhomerun 2020 konnten Projekte angeschoben werden, die jetzt durch die Begünstigten stolz präsentiert wurden.

Die Einrichtungsleitung vom Ambulant Betreuten Wohnen aus Soest, Heike Krier, berichtete beim Treffen mit den verantwortlichen Vorständen der Sparkasse SoestWerl Michael Supe Klaus

Eickenbusch und den Organisatoren des Silvesterlaufes, Gerd Albrand und Ludwig Schröter von der Anschaffung eines Bullis, die durch die Unterstützung aller Teilnehmenden endlich umgesetzt werden konnte.

Zu Gute kommt der Bulli den Klienten u.a. bei gemeinsamen Freizeitangeboten oder kleineren Umzügen.

**Wir wünschen allzeit gute Fahrt!**



# Nachhaltiges Arbeiten bei Kuchenmeister

Kuchenmeister hat zu Beginn des Jahres auf dem Gelände der „Alten Zuckerfabrik“ in Soest eine neue Produktionshalle mit angeschlossenen Verwaltungsbereich in Betrieb genommen. Das neue Gebäude wurde ganz unter dem Aspekt „Nachhaltigkeit“ erbaut und ist ein Paradebeispiel für viele Branchen.

Im Zuge des Neubaus zog auch die Verwaltung von Kuchenmeister in ein modernes Open Space Büro. Es besticht mit einem weiten Blick über die Soester Kirchtürme und die Soester Börde, ergonomischen und höhenverstellbaren Arbeitsplätzen und einer Lüftung mit 100% Frischluftzufuhr. Durch absorbierende Einrichtungsgegenstände wird die Lautstärke geregelt und konzentriertes Arbeiten gefördert. Eine sinnvolle Anordnung der Betriebsbereiche anhand der firmeninternen Supply Chain erleichtert das teamübergreifende Arbeiten. Das Kuchenmeister-Mitarbeiterrestaurant ermöglicht eine erholsame Mittagspause. Auch an unserem Standort am Coesterweg hat ein neues und modernes Mitarbeiterrestaurant eröffnet.



Als Mitarbeiter\*in in der Produktion sind Sie ein Teil davon, wie unsere Produkte entstehen und sind nah am Herstellungsprozess, sei es im Bereich der Qualitätssicherung, der Verpackung oder der Herstellung selbst. Es besteht Kontakt zu unterschiedlichen Mitarbeitenden aus allen Hierarchieebenen, die in enger Zusammenarbeit und Teamwork unsere Produkte mit Verantwortungs- und Qualitätsbewusstsein kreieren. Unsere innovativen Backverfahren gepaart mit recyclingfähigen Verpackungen runden unseren Produktionsprozess nachhaltig ab.



Wenn Sie mit uns die Backbranche revolutionieren möchten, schauen Sie doch mal bei uns vorbei:





*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

www.kuchenmeister.de



**Wir stellen ein! Alle Informationen und Stellenaussagen finden Sie hier:**



# Laufraketen e.V. - die neue Laufcommunity in Deutschland

Profi- und Freizeitsport als Parallelwelten? Dieses Modell hat für Laufraketen-Initiator Simon Kohler ausgedient. Der neugegründete gemeinnützige Verein Laufraketen e.V. vereint beide Seiten und legt den Grundstein für Deutschlands neue Laufcommunity mit einem besonderen Aufhänger: die gemeinsame Reise nach Paris zu den Olympischen Spielen. Wir wollen der Laufraketen-Community nicht nur die Chance geben hautnah dabei zu sein, wie fünf aussichtseiche Läufer:innen ihren Weg zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris bestreiten, sondern ermöglichen durch exklusive Inhalte auch den Blick hinter die Kulissen bei Trainings- und Wettkampfreisen. Wir wollen ein Umfeld schaffen, in dem sich unsere Community online und offline miteinander vernetzt, wertvolle Tipps für ihr eigenes Training erhält und bei Laufraketen-Events und -Challenges selbst aktiv sein kann.

## Profis hautnah erleben

Flankiert von Social-Media-Präsenzen bei Instagram, Facebook und YouTube sowie der Laufraketen-Webseite steht der kurze Draht in der Laufraketen-Community vom Profi- bis Freizeitläufer im Mittelpunkt. Wir wollen, dass die Community mehr erfährt, als nur die gelaufene Zeit eines Athleten, ihre Persönlichkeit mit allen Ecken und Kanten kennen lernen und gemeinsam Erfolge feiern, wie auch Niederlagen mit bewältigen. Die Wenigstens wissen, was es bedeutet Profiläufer:in zu sein und wie viel Schweiß und Arbeit da hinter steht.

## Neuartiger Förderansatz für den Spitzensport

Die Win-Win-Situation zwischen den freizeitsportlich orientierten Laufraketen und den fünf Olympiaaspiranten komplettiert der revolutionäre Förderansatz des gemeinnützigen Vereins



Laufraketen. Angesichts immer professioneller werdender internationaler Konkurrenz und der damit einhergehenden höheren weltweiten Leistungsdichte ist es bedeutender denn je, einheimische Talente adäquat zu fördern. Die finanzielle und materielle Laufraketenförderung für die fünf Olympiaaspiranten soll ein zusätzlicher Förderbaustein des Laufraketen-Vereins sein. Alle fünf Athlet:innen werden nicht über die finanziell attraktiven Sportförderstellen bei der Bundeswehr und Bundespolizei gefördert und sind häufig neben dem Training noch in einer beruflichen Qualifikationsphase oder müssen durch Nebentätigkeiten Geld verdienen, um über die Runden zu kommen.

## Lauftalente mit Olympiaperspektive

Tanja Spill (25) Anna Gehring (25) Linda Wrede (28) Marc Tortell (24) und Laura Hottenrott (29) (Gewinnerin 2015, 2016, sowie 2019 mit Streckenrekord unsers Silvesterlaufs Werl nach Soest).

Die Laufraketen wollen sich als Institution in der deutschen Förderlandschaft etablieren und ihren Beitrag leisten, den deutschen Laufsport international konkurrenzfähiger zu machen.

Weitere Infos unter:  
[www.laufraketen.de](http://www.laufraketen.de)





# Sparkasse verlängert Zusammenarbeit

Die Erfolgsgeschichte des Sparkassen Silvesterlaufes geht weiter.



Im Rahmen des Pressetermins unterschrieben Sparkassen-Vorstandsmitglied Klaus Eickenbusch und Gert Albrand, Vorsitzender der Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf e.V. den neuen Dreijahresvertrag und bekräftigten Ihre gegenseitige Dankbarkeit.

Auch Leiter Marketing Thomas Schnabel und Ludwig Schröter von der Stiftung „Gutes Erlaufen“ stellten die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in den Vordergrund.

# Die Sieger\*innen der Vorjahre

Damen		Herren		
-		2020	-	
<b>Laura Hottenrott</b> (TV Wattenscheid)	51:01	<b>2019</b>	44:28	<b>Hendrik Peiffer</b> (TV Wattenscheid)
<b>Fabienne Amrhein</b> (Engelhorn sports team/ MTG Mannheim)	51:45	<b>2018</b>	44:39	<b>Amanal Petros</b> (SV Brackwede)
<b>Fabienne Amrhein</b> (Engelhorn sports team/ MTG Mannheim)	53:03	<b>2017</b>	45:51	<b>Amanal Petros</b> (SV Brackwede)
<b>Laura Hottenrott</b> (GSV Eintracht Baunatal)	55:02	<b>2016</b>	47:42	<b>Leif Gunkel</b> (LGO Dortmund)
<b>Laura Hottenrott</b> (GSV Eintracht Baunatal)	53:19	<b>2015</b>	45:18	<b>Eyob Solomun</b> (SG Wenden)
<b>Annika Gomell</b> (USC Bochum)	53:49	<b>2014</b>	46:05	<b>Thorben Dietz</b> (LG Braunschweig)
<b>Sabrina Mockenhaupt</b> (LG Sieg)	51:54	<b>2013</b>	47:37	<b>Dominik Fabianowski</b> (ASV Köln)
<b>Nina Stöcker</b> (LG Ratio Münster)	55:16	<b>2012</b>	45:57	<b>Thorsten Graw</b> (ASV Duisburg)
<b>Sabrina Mockenhaupt</b> (Wilnsdorf)	53:33	<b>2011</b>	45:45	<b>Dominik Fabianowski</b> (LAZ Puma Troisdorf/Sieg)
<b>Heike Bienstein</b> (LGO Dortmund)	55:36	<b>2010</b>	46:44	<b>Daniel Schmidt</b> (LG Remscheid)
<b>Heike Bienstein</b> (LGO Dortmund)	55:22	<b>2009</b>	48:25	<b>Christian Schreiner</b> (LG ASV/DSHS Köln)
<b>Heike Bienstein</b> (LGO Dortmund)	54:35	<b>2008</b>	47:45	<b>Lars Haferkamp</b> (TV Refrath)
<b>Heike Bienstein</b> (LGO Dortmund)	54:35	<b>2007</b>	48:03	<b>Alexander Brushinski</b> (SG Wenden)

# »Von 0 auf 15«

Silvesterlauf und Westfalenpost – diese beiden Wörter stehen für eine besondere Beziehung. Schließlich war es die Westfalenpost, die den Lauf für einen guten Zweck 1982 initiierte und ihn maßgeblich auf dem Weg zur jetzigen Größe begleitete. Dass sich die Zeitung nach etlichen Jahren aus der Organisation zurückzog, änderte nichts an der ausführlichen Berichterstattung über das Kultevent zwischen Werl und Soest am Jahresende.

Für die Zeitung war es deshalb eine Selbstverständlichkeit, im Vorfeld des 40. Silvesterlaufes eine besondere Serie in den Lokalteilen ins Leben zu rufen. „Das Konzept der Serie „Von 0 auf 15 – Wir machen fit für den Silvesterlauf“ war einerseits einfach, andererseits ausgefeilt“, erklärt Falk Blesken vom Lokalsport-Desk der Westfalenpost, „wir haben in unseren Lokalsportteilen im Sauerland, in Menden, in Hagen, in Olpe oder in Schwelm seit Juni jeweils einen oder mehrere Laufanfänger auf ihrem Weg zum Silvesterläufer begleitet, aber nicht nur das.“

Denn Alana Wellershaus, Felina Bornemann, Pia-Sophie Kraus, Dominik Krabbe oder Fabian Henze wurden nicht nur von den jeweiligen Redakteuren begleitet, sondern auch von ausgewiesenen Experten. In den Serienteilen ging es so um die treffende Steigerung des Lauftrainings, um passende Bekleidung oder die Wahl der richtigen Schuhe.

Ernährung war natürlich ebenso ein großes Thema. Dadurch entstanden Serienteile mit großem Service-Charakter nicht nur für Laufsport-Interessierte.

Eins stand für alle Beteiligten auch nach der Absage des „realen“ Laufes schnell fest: Das Projekt „Von 0 auf 15 – Wir machen fit für den Silvesterlauf“ ging wie geplant weiter. „Natürlich machen wir weiter! Die letzten Wochen ziehen wir jetzt auch noch durch“, erklärte zum Beispiel Felina Bornemann.



Foto: Georg Giannakis / Westfalenpost

Redakteurin Linda  
Sonnenberg (re.)  
mit „ihrer“ Athletin  
Alana Wellershaus

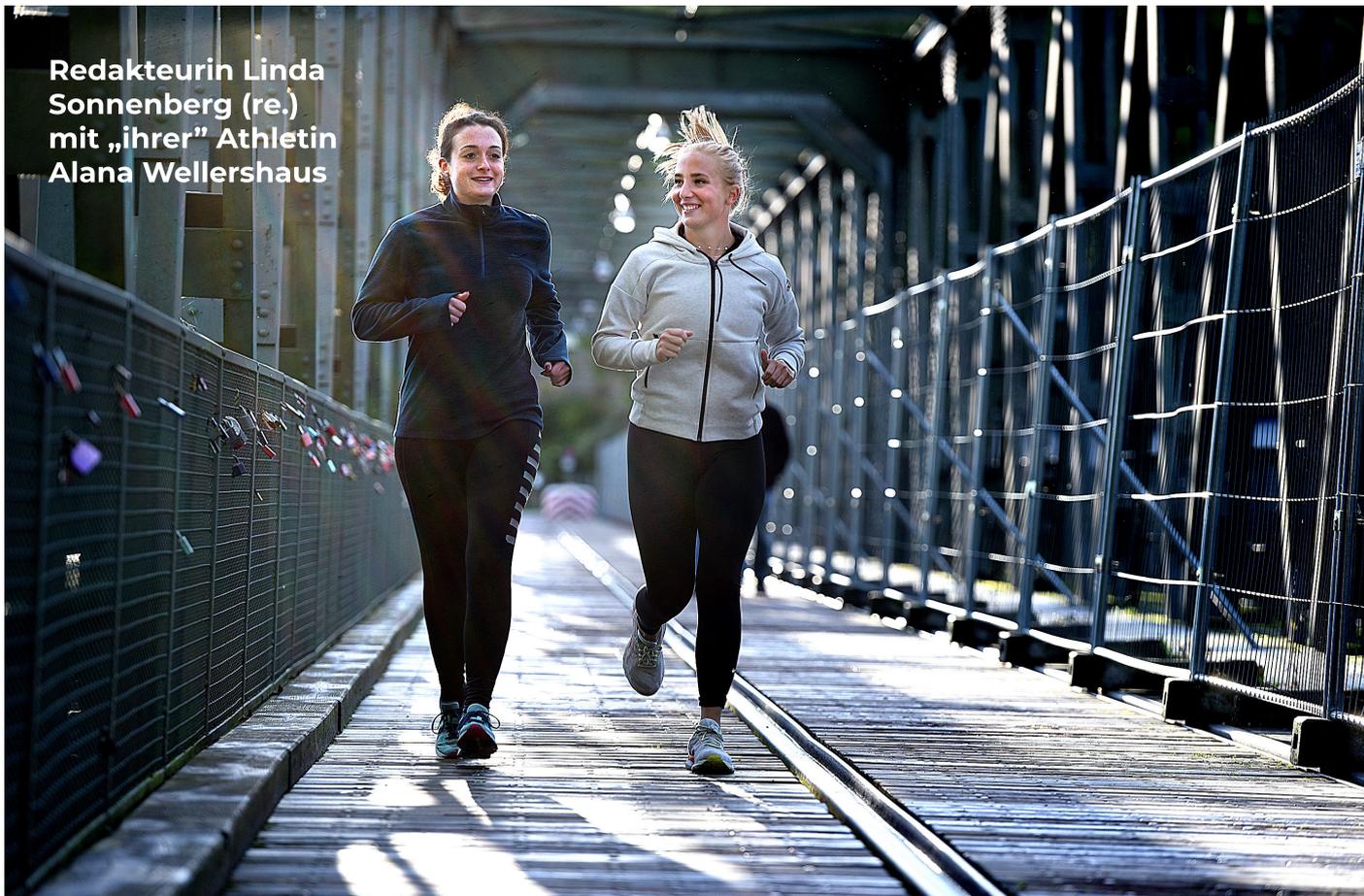


Foto: Michael Kleinrensing/Westfalenpost



Aber die Westfalenpost-Silvesterläufer laufen die 15-Kilometer-Strecke nicht irgendwann und irgendwo virtuell: Am Silvestertag trifft sich die Gruppe am Sorpesee und stellt dort – unter Einhaltung aller Corona-Schutzmaßnahmen – unter Beweis, wie fit alle durch die Vorbereitung im Rahmen der Serie geworden sind. „Das ist zwar nicht der Abschluss, den sich alle gewünscht haben, aber eine schöne Alternative“, sagt Falk Blesken und ergänzt: „Es würde mich nicht wundern, wenn wir den einen oder anderen dann am 31. Dezember 2022 am Start in Werl und später im Ziel in Soest sehen.“

**Felina Bornemann  
und Pia-Sophie  
Kraus während  
des Trainings mit  
Trainer Bernd  
Schiermeister**



# Silvesterlauf Medaille 2021

Die Devise des Silvesterlaufes, die sich mit der Intention der Läufer\*innen deckt, lautet wie jedes Jahr: **Gutes Erlaufen!**

Dabei kommen natürlich auch die Freude und der Sportsgeist zum Tragen und werden schließlich durch die alljährliche **Finisher-Medaille** belohnt.

Auch in diesem Jahr wird es wieder eine besondere Medaille geben. Da sich aus den Umständen auch dieses Jahr wieder ein #silvesterhomerun ergibt, nimmt das Design Bezug zur letztjährigen Medaille. Das Motiv ist bestimmt durch die **40**, um das Jubiläum der 40. Auflage gebührend zu feiern.

Das Besondere: dieses Jahr kehrt eine Tradition wieder zurück, das Motiv der Silvesterlaufstädte. Dieses Jahr steht erneut die Stadt Soest zentral. Um diese besondere Medaille zu erhalten, müsst Ihr euch nur für den Silvesterlauf anmelden und die gewählte Distanz im Zeitraum vom 27.12. bis 31.12. zurücklegen. **Anmeldung unter: [www.silvesterlauf.com](http://www.silvesterlauf.com)**





## Tagesfahrt Amsterdam

12.03.2022 & 14.05.2022  
09.07.2022 & 06.08.2022  
26.11.2022

Bei dieser Tagesfahrt genießen Sie einen vollen Tag in der wunderschönen von Grachten durchzogenen Weltstadt. Zeit in Amsterdam haben Sie von 10:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Reisepreis: **39,-€/Pers.**

Saison  
Schnäppchen  
29,-€/P.



## Tagesfahrt Hamburg

19.03.2022 & 07.05.2022  
30.07.2022 & 29.10.2022

Bei dieser Tagesfahrt entdecken Sie die Hansestadt ganz nach Ihren eigenen Wünschen. Ob Hafentour oder Einkaufsvergnügen an der Laster, von 10:30 bis 18:00 Uhr gehört die Hansestadt Ihnen.

Reisepreis: **29,-€/Pers.**



## Inselbesuch Norderney

29.05.2022  
07.08.2022 & 16.10.2022

Verbringen Sie mit uns einen Tag auf der zweitgrößten Ostfriesischen Insel - Norderney. Bereits die Anreise mit der Fähre (im Preis enthalten) hat ihren besonderen Charme.

Reisepreis: **49,-€/Pers.**

## Ihre Gruppenreise

### Befördern, Planen, Reisen

Der Partner an Ihrer Seite!

Für Sie organisieren wir einfache Beförderungen, Tagesfahrten mit Programm, oder umfangreiche Reisen durch ganz Europa, ganz nach Ihren speziellen Wünschen. Dabei profitieren Sie, wie tausende Gäste vor Ihnen, von unserer 75 jährigen Erfahrung, einer fortschrittlichen Reiseplanung und dem Netzwerk, dass wir über viele Jahre zu unseren Partnern aus der Reisebranche aufgebaut haben.

Wir freuen uns auf Sie!  
02921 - 1 3434



## Berlin – inkl. 4\*\*\*\*Hotel

09.04. – 10.04.2022  
02.07. – 03.07.2022

"Berlin macht süchtig". Kein Wunder, denn die Stadt bietet ihren Gästen nahezu unerschöpfliche Sehenswürdigkeiten. Sie übernachten im zentral gelegenen 4\*\*\*\*Hotel ParkInn direkt am Alexander.

im DZ für: **99,-€/Pers.**



## Minitrip Paris

23.04. – 24.04.2022  
16.07. – 17.07.2022 & weitere

Paris ist sicher eine der schönsten Städte der Welt! Gönnen Sie sich einen ganzen Samstag voller Erlebnisse, Entspannung - Urlaub! Von 09:00 bis 21:00 Uhr haben Sie Zeit die Metropole zu erkunden.

Reisepreis: **69,-€/Pers.**

## mediterranes Märchen Gardasee

04.06. – 07.06.2022

Reisepreis  
im Doppelzimmer  
**349,-€**  
pro Person

### Leistungen

- Fahrt im modernen, vollklimatisierten Reisebus
- 3x Übern./Halbpension im gehobenen Hotel Olimpo, Garda
- 3x Abendessen als 3-Gang-Menü im Rahmen der HP
- 1x Gästegeschäft/nördliche Gardasee
- 1x Besichtigung Marmoranufaktur
- 1x geführte Grappa-Kostprobe mit Olivenöl und Wasser
- 1x Gästegeschäft/südlicher Gardasee
- 1x Besuch Olivenmühle inkl. Probe
- sämtliche Nebenkosten vor Ort

karrie tours

Information & Anmeldung:  
www.karrie-tours.de  
Tel.: 02921 - 1 34 34  
Karrie-Tours - am Kühlen G. - Siewert

## Weltstadt Paris &

## Disneyland

29.07.-31.07.2022

Reisepreis  
im Doppelzimmer  
**219,-€**  
pro Person

### Leistungen

- Fahrt im modernen, vollklimatisierten Reisebus
- 2x Übernachtung/ Frühstück/Spätmittag im 4\*\*\*\*Hotel
- 1x Tageskarte Disneyland® Park Paris
- 1x 1-tägige Bootfahrt auf der Seine
- Transferfahrten laut Programmbeschreibung

karrie tours

Information & Anmeldung:  
www.karrie-tours.de  
Tel.: 02921 - 1 34 34  
Karrie-Tours - am Kühlen G. - Siewert

## 3 Tage im 4\*\*\*\*Hotel Roomz

## Wien

07.10. – 09.10.2022

Reisepreis  
im Doppelzimmer  
**199,-€**  
pro Person

### Leistungen

- Fahrt im modernen, vollklimatisierten Reisebus
- 3x Übernachtung/ Frühstück/Spätmittag im 4\*\*\*\*Hotel
- Hotel Roomz Vienna Friseur
- 1x 2-stündiger geführter Altstadtspaziergang Wien
- 1x Eintritt in den Stephansdom

karrie tours

Information & Anmeldung:  
www.karrie-tours.de  
Tel.: 02921 - 1 34 34  
Karrie-Tours - am Kühlen G. - Siewert

# So wird Dein #silvesterhomerun zum Erfolg



»Wenn ich als Pacemaker einen Lauf finische, bekomme ich Gänsehaut, wenn ich die glücklichen Läufer auf den Punkt über die Ziellinie gebracht habe.«

Detlef Blässe ist Mitglied im CEP PacerTeam – seine Leidenschaft ist es alle Läufer\*innen, die schnellen und etwas langsameren, junge und ältere, Hobbyläufer oder ambitionierte Sportler sicher und zufrieden ins Ziel zu begleiten. Für den #silvesterhomerun gibt er Tipps für einen sportlich erfolgreichen Jahresabschluss. Die Wahl der richtigen Laufgeschwindigkeit ist das A und O: Grundsätzlich ist es ratsam für Läuferinnen und Läufer sich beim Lauf an erfahrene Pacer, die auch gerne als **Zug- und Bremsläufer** bezeichnet werden, zu halten.

Dies gilt für die fünf Kilometer, 15 Kilometer, die Halbmarathon-Distanz genauso wie für die Königsdisziplin, den Marathon. Selbst Laufprofis lassen sich von Pacemakern begleiten und zu Bestzeit führen. Wie der deutsche Name schon treffend beschreibt, ist ein Pacer zu Beginn für das „Bremsen“ der Läufer wichtig, die mit frisch ausgeruhten Beinen und jeder Menge Adrenalin an der Startlinie stehen und sich, sollten sie auf der zurückzulegenden Distanz noch nicht viel Erfahrung haben, mit der Menge mitreißen lassen und das Rennen oft viel zu schnell beginnen. Ein solches Überpacen hat im späteren Verlauf meist zur Folge, dass man die zuvor gewonnenen Sekunden nach hinten raus mit zu langsamen Minuten bezahlt.

Ab einem gewissen Punkt, je nach zu laufender Distanz, kommt dann schließlich die Erschöpfung zum Tragen, die Beine werden schwer und man meint gar, die Distanz nicht finishen zu können. An dieser Stelle kommt der erfahrene und gut trainierte Pacer das zweite Mal zum Einsatz, in dem er die Läufer „zieht“.

Der Übergang ist fließend. Er läuft kontinuierlich und konsequent dieselbe Geschwindigkeit. Anfangs also eher bremsend, später dann aber durch motivierende Worte und weiteren Möglichkeiten des „Entertainments“ unterstützend. Bei gleichbleibendem Tempo zieht er die Läufer zur gewünschten Zeit über die Ziellinie. Für die unerfahrenen Läufer eine große Hilfe, um zufrieden und gut zu finishen. Erfahrene Läufer lassen sich gerne dadurch unterstützen, dass sie sich einfach um nichts, außer um sich selbst und Ihren Laufrhythmus, kümmern müssen.



**Detlef Blässe** (gebürtiger Oberhauser) hat vor einigen Jahren die Liebe zum Laufsport entdeckt. Seither ist er bei unzähligen Läufen in und außerhalb von Deutschland gelaufen. Sein größtes Hobby: Pacen!

# Zehn Tipps für einen erfolgreichen #silvesterhomerun

- 1 Setze dir eine **ambitionierte, aber realistische Zeit** als Ziel. Auch im virtuellen Wettkampf kannst du schneller laufen als im Training, wenn du es drauf anlegst.
- 2 **Laufe nicht zu schnell los!** Versuche ein möglichst gleichmäßiges Tempo zu finden. Persönliche Bestzeiten und Rekorde werden meist gelaufen, wenn die zweite Hälfte schneller gelaufen wird als die erste Hälfte (Negativ-Split).
- 3 Lass dich durch eine\*n Trainingspartner\*in **begleiten**. Das motiviert vor allem auf den letzten Kilometern. Oder du organisierst dir eine Begleitung durch einen Radfahrer.
- 4 **Zieh dich zum virtuellen Wettkampf nicht zu warm an.** Dünne Handschuhe und eine Mützhelfen bei kalten Temperaturen gegen zu starkes Auskühlen. Am Oberkörper ist eine Schicht weniger im Wettkampf manchmal mehr.
- 5 Du hast ein **Wettkampftrikot** oder eine **Lieblingsshirt**. Leg dir diese Sachen für den #silvesterhomerun an die Seite. Auch die ausgedruckte Startnummer kann für das nötige Wettkampffeeeling sorgen.
- 6 **Keine Experimente** bei virtuellen Wettkämpfen: Auch wenn es zu Weihnachten neue Laufschuhe oder Sportsocken gab, bei einem Lauf gegen die Uhr solltest du jedoch auf erprobte Ausrüstung achten. Auch die neue Laufuhr solltest du nicht beim #silvesterhomerun Probe laufen.
- 7 Plane deine **Startzeit** schon am Vortag in den Tagesablauf ein. Bist du eher ein Morgenläufer oder lieber nachmittags unterwegs? Nutze die Chance und laufe zu deiner Lieblingszeit.
- 8 **Aufwärmen** vor dem Wettkampf ist gängige Praxis und sollte daher auch bei einem virtuellen Lauf nicht fehlen.
- 9 Damit du keine unnötigen Stopps und Pausen einlegen musst, ist es ratsam sich die **Laufstrecke vorab zu überlegen**. Eine flache, windgeschützte Laufstrecke möglichst ohne Ampeln und Hauptstraßen helfen dir dabei deinen Laufrhythmus nicht zu verlieren.
- 10 **Gehe ausgeruht an den Start.** Über die Feiertage spricht natürlich nichts gegen ein paar lockere Trainingsläufe. Aber auch trainingsfreie Tage dürfen in der Wettkampfwoche nicht fehlen.

# Die Vielseitigkeit der Laura Hottenrott

»Der Lauf am 31.12. zwischen Soest und Werl ist für mich ein 100%iger Wettkampf, auf den ich mich gezielt vorbereite. Ich möchte schließlich auch gewinnen.«

Die Mischung zwischen Spitzen- und Breitensport zeichnet den Silvesterlauf Werl Soest aus.

Laura Hottenrott gehört eindeutig zu den Spitzensportlerinnen beim Silvesterlauf, sie ist die letzte Gewinnerin des traditionell ausgerichteten Silvesterlaufes im Jahr 2019, bei dem sie einen neuen Streckenrekord für Läuferinnen aufgestellt hat.

Nicht nur die besondere Atmosphäre an der Strecke begeistert die Leistungssportlerin aus Kassel, sondern als Gewinnerin auch noch etwas Gutes tun zu können und selbständig entscheiden zu können, wohin ein Teil des erlaufenen Geldes gehen soll.

„Das Gefühl die 1000 Euro spenden zu können ist toll!“ freut sich die Sportlerin und entscheidet sich bewusst für den Silvesterlauf Werl Soest. Aus ihrer letzten Spende aus dem Jahr 2019 an die „Jumpers – Jugend mit Perspektive“ hat sich mittlerweile ein toller Austausch und Verbindung ergeben. „Aber auch die Zuschauer sind toll, diese besondere Mischung zwischen interessiertem Laufpublikum und Eventpublikum findet man sonst bei keinem Lauf.“

Nach einer Zeit mit Verletzungen und Rückschlägen stand Laura Hottenrott 2015 das erste mal an der Startlinie in Werl. Im Ziel war sie die schnellste Läuferin mit 53:19 Minuten und damit begann eine erfolgreiche Zeit.

Dieses wiederholte sie 2016 und auch im letzten Jahr beim ersten virtuellen Lauf nahm sie teil.

„Normalerweise gehe ich zwei Wochen vor Weihnachten Skilanglaufen, entspanne zu Weihnachten und nach den Feiertagen fange ich mit Speedtraining wieder an. Und dann geht es nach Werl.“

Die Strahlkraft des Silvesterlaufes reicht weit über die Region hinaus, so berichtet Laura Hottenrott, dass sie auch im Laufe des Jahres auf Ihre Teilnahme und die Siege in Soest angesprochen wird. Das Jahr 2021 war schon sehr erfolgreich, mit einer Zeit von 2:28:02 lief sie Olympianorm auf der Marathondistanz.

Im September wurde es mit zwei Siegen innerhalb von wenigen Tagen noch erfolgreicher. Sie gewann unangefochten beim Jungfrau-Marathon in Interlaken auf den Eigergletscher mit 3:27:30 Stunden. Eine Woche später holte sich Laura Hottenrott in Bad Kohlgrub den Titel bei der Berglauf-DM. Mit einer Zeit von 36:48

Minuten legte sie die 7,03 Kilometer lange Strecke, mit 639 Höhenmeter, zurück. Auch sollte es zum Jahresende wieder zum Silvesterlauf in die Region gehen. Die Planungen laufen, auch dieses Jahr wieder virtuell teil zu nehmen.

„Ich hoffe dass wir nächstes Jahr wieder alle gemeinsam an den Start gehen können“, freut sich Laura Hottenrott schon auf die Auflage 2022.



Laura Hottenrott

Wurde im Mai 1992 in Kassel geboren.

Sie studierte an verschiedenen Hochschulen in den USA Biologie, seit Oktober 2016 studiert sie an der Deutschen Sporthochschule in Köln.



## Lauf mit beim großen Kinder-Silvesterlauf.

Sei dabei! Flitz mit und gewinn für deine Klasse den  
Stadtwerke-Werl-Schul-Pokal.

 **Stadtwerke  
Werl GmbH**  
[www.stadtwerke-werl.de](http://www.stadtwerke-werl.de)

### Impressum

#### *Herausgeber*

Hellweg Solution UG  
Event&Marketing  
Seeuferstr. 33  
59519 Möhnesee  
[www.hellwegsolution.de](http://www.hellwegsolution.de)

#### *Anzeigen*

Nülifer Tuncer,  
Ingo Schaffranka

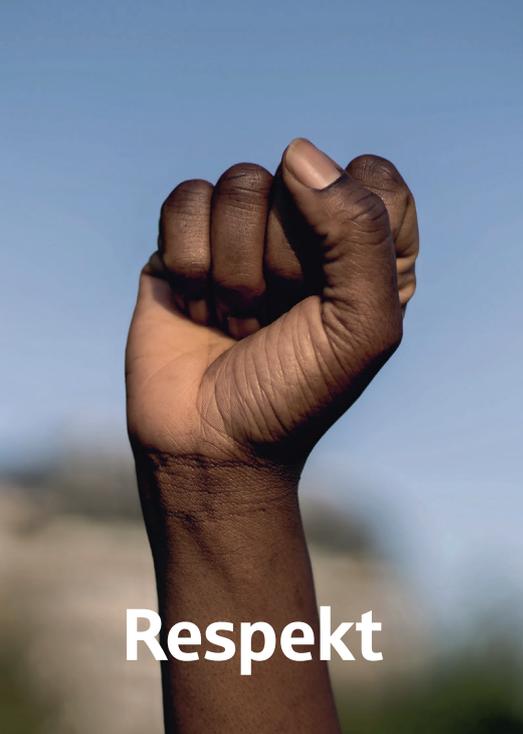
#### *Redaktionsleitung*

Pascal Nowak

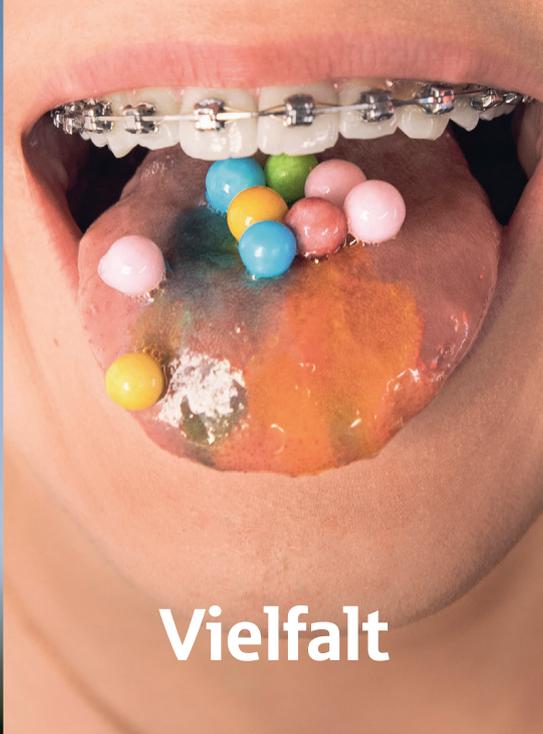
#### *Grafik/Layout*

Daphne Braun

Fotos: Nitsche, Schaffranka,  
Stallmeister und weitere.



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

# Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://sparkasse.de/mehralsgeld)



Sparkasse