

SPARKASSEN **SILVESTERLAUF**



VON WERL NACH SOEST

LAUFEN, WALKEN, WANDERN



31.12.2022

www.silvesterlauf.com





JETZT ZUGREIFEN!

MEHRERFRISCHUNG:
NACH DER ALLJÄHRLICHEN
JOGGINGRUNDE.

DAS EINZIG WAHRE





Grußwort Sparkasse SoestWerl



Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Zuschauer und Gäste,

der Sparkassen-Silvesterlauf ist eines der größten Sportereignisse in der Region. Nachdem der Sparkassen-Silvesterlauf in 2020 und 2021 nur virtuell stattfinden konnte, freuen wir uns nun auf die 41. Auflage des Laufes von Werl nach Soest.

In diesem Jahr können wir wieder vor Ort live dabei sein, wenn tausende Läufer auf die Strecke gehen. Gerne sind die Sparkassen im Kreis Soest, wie bereits seit einigen Jahren, Namensgeber und Hauptsponsor der Traditionsveranstaltung an Silvester.

Neben der sportlichen Herausforderung erwartet die Läufer an der Laufstrecke eine tolle Atmosphäre und zahlreiche Zuschauer jubeln ihnen, 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 auf dem Sparkassen-Silvesterlauf werden Jahr für Jahr gemeinnützige und caritative Einrichtungen gefördert und unterstützt. So freuen sich jedes Jahr heimische Institutionen über die Unterstützung ihrer Arbeit und ihres gesellschaftlichen Engagements.

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 41. Sparkassen-Silvesterlauf.

Grußwort der Stadt Soest



Liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Veranstalter, Helferinnen und
Helfer,

endlich wieder Silvesterlauf live! Nach zwei Jahren coronabedingter Pause an der Strecke von Werl nach Soest kann das größte Sportevent unserer Region wieder stattfinden.

Ich freue mich sehr darüber, dass diese Tradition in ihrem beliebten Format jetzt fortgesetzt werden kann und ich wünsche der 41. Auflage den bestmöglichen Verlauf.

Natürlich war Laufsport auch während der Corona-Pandemie nicht unmöglich, weil man auch alleine unter freiem Himmel laufen kann. Ein Wettkampf in Präsenz, noch dazu mit der einmaligen Atmosphäre entlang der 15 Kilometer des Silvesterlaufs, ist durch solche Formate aber nicht ersetzbar. Insofern hoffe ich, dass die teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler sowie das Publikum den Neustart noch einmal ganz besonders genießen und die tolle Stimmung früherer Jahre mindestens wiederholen.

Den Organisatoren, der großen Helferschar vor Ort sowie den Sponsoren danke ich für die engagierte Arbeit und die Unterstützung. Gut, dass sie dem Silvesterlauf die Treue halten. Zudem wurde aus den Erfahrungen der zurückliegenden beiden Jahre eine virtuelle Form der 5-Kilometer-Disziplin übernommen - der Silvesterlauf entwickelt sich somit auch in schwierigen Zeiten positiv weiter. Das beweist das hervorragende Potenzial dieses Wettkampfs.

Allen Teilnehmenden wünsche ich gute Ergebnisse, einen verletzungsfreien Zieleinlauf, und allen Zuschauerinnen und Zuschauern tolle Stunden.

Dr. Eckhard Ruthemeyer

Grußwort

Der Wallfahrtsstadt Werl

Der Silvesterlauf zwischen Werl und Soest gehört für sehr viele Menschen hier bei uns in der Region zum Jahreswechsel wie der berühmte Fernseh-Sketch „Dinner for One“.

Erinnern sich – ganz genau: „...the same procedure as last year?“ Das große Sportereignis entlang der ehemaligen Bundesstraße 1 war tatsächlich viele Jahre ein solcher „Selbstläufer“. Wie eben die unvergessenen Dialoge zwischen Miss Sophie und ihrem Butler, die Silvester geradezu in „Dauerschleife“ über die Mattscheibe flimmern. Die Corona-Pandemie war es aber letztlich, die eine für den letzten Tag des Jahres traditionell und erwartungsgemäß im heimischen und überregionalen Sportkalender „programmierten“ Silvesterlauf in den beiden Vorjahren nicht ermöglichte.

Zumindest virtuell durften sich die Starter aber die Wander- und Lafschuhe schnüren – und sie haben es sprichwörtlich „sportlich“ genommen. Umso schöner ist es nun aber, dass sich am 31. Dezember 2022 endlich wieder das gewohnte und beliebte „bewegte Bild“ in der Börde entlang der Strecke zwischen Werl und Soest ergeben wird. Tausende Läuferinnen und Läufer auf dem Asphalt der Straßen und nicht weniger Personen als anfeuernde „Streckenposten“ am Wegesrand.



Ja, der Silvesterlauf zwischen Werl und Soest ist in jedem Jahr ein Ereignis, das über die eigentliche sportliche Komponente weit hinausgeht.

Event trifft auf Ehrenamt. Bewegung auf bürgerschaftliches Engagement. Und Sport auf Soziale Unterstützung. Die Stiftung „Gutes Erlaufen“ hat genau wie der Silvesterlauf selbst ein ZIEL – nämlich gemeinnützige Vereine und Organisationen finanziell zu fördern.

Und so dürfen wir uns freuen auf den 41. Silvesterlauf. Genau genommen: „the same procedure as EVERY Year!“. Und doch stets einzigartig und international. Mit allen guten Wünschen für unser aller Gesundheit und das bevorstehende Jahr 2023.

Ihr Torben Höbrink

Bürgermeister Wallfahrtsstadt Werl

„Lauf mit
beim großen
Kinder-
Silvesterlauf.“

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

www.stadtwerke-werl.de



41. Sparkassen Silvesterlauf 2022

41. Sparkassen Silvesterlauf 2022

Veranstaltungstag:

31. Dezember 2022

Standorte:

15-Kilometer-Veranstaltungen

„Stadthalle Werl“, Hedwig-Dransfeld-Straße,
59457 Werl

5-Kilometer-Veranstaltung

„Schützenhalle Ampen“
Epsingserweg, 59494 Soest

Ziel:

„Marktplatz“, 59494 Soest

Startzeiten:

15-Kilometer-Veranstaltung

11:00 Uhr Volkswandern
12:10 Uhr Walking
12:15 Uhr Nordic Walking
13:30 Uhr Sparkassen-Silvesterlauf 15 km

5-Kilometer-Veranstaltung

13:00 Uhr Silvesterlauf 5 km
13:05 Uhr Walking, Nordic Walking

Zielschluss:

15:30 Uhr Aufhebung der Sperrung B1 von
Werl bis Kreuzung B1/Senator-Schwartz-Ring.

16:30 Uhr offizielles Laufende

Organisationsbeitrag

Einzelanmeldung

15 km-Strecke

bis 30.11.2022 18,00 Euro
bis 22.12.2022 20,00 Euro
ab 30.12.2022 25,00 Euro
Wanderer: 10,00 Euro

5 km-Strecke

bis 30.11.2022 12,00 Euro
bis 22.12.2022 15,00 Euro
ab 30.12.2022 18,00 Euro

Jugendlichen bis 18 Jahre

bis 22.12.2022 8,00 Euro
ab 30.12.2022 10,00 Euro

ACHTUNG: GRUPPENTARIF BEACHTEN

15 km-Strecke (Gruppen)

bis 30.11.2022 13,00 Euro
bis 22.12.2022 15,00 Euro

Tritt ein gemeldeter Teilnehmer nicht an, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Organisationsbeitrages. Beim Sparkassen Silvesterlauf handelt es sich um einen karitativen Lauf, so dass der Organisationsbeitrag in die Spendensumme einfließt.

www.silvesterlauf.com





Stiftung hat ehrgeizige Ziele

STIFTUNG GUTES ERLAUFEN Sie ist eine nichtrechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts in der treuhänderischen Verwaltung der DS Deutsche Stiftungsagentur GmbH in Neuss, und wird folglich von dieser im Rechts- und Geschäftsverkehr vertreten. Stifter im Sinne der Satzung ist der Förder- und Veranstaltungsgemeinschaft Silvesterlauf e.V. in Soest. Die Stiftung hat ehrgeizige Ziele! Den Silvesterlauf von Werl nach Soest unsterblich zu machen und die Spendenfähigkeit nachhaltig zu sichern, das sind die Motive der Stiftung GUTES ERLAUFEN. Die Stiftung verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige, mildtätige und kirchliche Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

Der Zweck der Stiftung ist die Förderung

- der Jugend- und Altenhilfe
- des Wohlfahrtswesens, insbesondere der Zwecke der amtlich anerkannten Verbände der freien Wohlfahrtspflege (§ 23 der Umsatzsteuerdurchführungsverordnung), ihrer Unterverbände und ihrer angeschlossenen Einrichtungen und Anstalten
- internationaler Gesinnung, der Toleranz auf allen Gebieten der Kultur und des Völkerverständigungsgedankens
- des bürgerschaftlichen Engagements zugunsten gemeinnütziger, mildtätiger und kirchlicher Zwecke
- mildtätige Zwecke
- kirchlicher Zwecke



Bisher erreichtes Spendenvolumen

1.440.255€

Viele weitere Reisen unter www.karrie-tours.de



Saisonschnäppchen Hamburg

25.03.2023, 03.06.2023 & 21.10.2023

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

Reiseleistungen:

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

Reisepreis: **29,-€/Pers.**



Minitrip London

31.03.-02.04.2023 & 09.06.-11.06.2023

Besuchen Sie mit uns London eines der Top-Reiseziele in Europa. Ob Sie Kultur, Unterhaltung oder hochwertige Einkaufsmöglichkeiten suchen; in London können Sie alles bequem zu Fuß, mit dem Bus oder der U-Bahn erreichen.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus (Liegesitze, Klimaanlage, Toilette, Bordküche, DVD Anlage)
- P&O Fähre Calais-Dover und zurück

im DZ nur: **69,-€/Pers.**



Tagesfahrt Amsterdam

11.03.2023, 15.07.2023 & weitere...

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

Reiseleistungen:

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

Reisepreis: **39,-€/Pers.**



Tagesfahrt Paris

29.04.-30.04.2023 & 26.08.-27.08.2023

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

Reiseleistungen:

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

Reisepreis: **69,-€/Pers.**



Berlin inkl. 4****Hotel

01.07.-02.07.2023 & 09.12.-10.12.2023

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

Reiseleistungen:

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

im DZ nur: **99,-€/Pers.**

Reiseprogramm 2023 jetzt online!

www.karrie-tours.de

Gerne senden wir Ihnen auch den aktuellen Reisekatalog zu!

Mit Karrie-Tours Europa entdecken!

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



Karrie-Tours GmbH

Am Kümken 6 : 59494 Soest

www.facebook.com/karrietours



Kinder- und Jugendliche starten in Werl

Sonderwertung für die Schulen

Mit die ersten Aktiven am Silvestertag sind die Teilnehmer der Kinder- und Jugendläufe. Sie läuten im Vorfeld der Werler Stadthalle die Laufwettbewerbe ein. Kurz nach 11 Uhr unmittelbar nach dem Start der Walker auf die 15 Kilometer Strecke geht es Schlag auf Schlag. Zunächst gehen die Mädchen und Jungen der SchülerInnen U14/U16 der Jahrgänge 2007 bis 2010 gemeinsam auf die Pendelstrecke auf der Schützenstraße in Werl. Es folgen die Wettbewerbe der U8, der U10 und der U12 auf altersgerechten Strecken von 320 Meter für die Bambini und 1060 Meter für die älteren Jahrgänge. 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 bereithalten. Die Siegerehrungen der ersten Drei jedes Laufes finden direkt nach dem Zieleinlauf statt. Urkunden gibt es aber auch für alle anderen. Für die teilnehmerstärkste Schule gibt es einen Extra-Preis. Hier haben sich in der Vergangenheit immer die Schulen aus dem Startort Werl heiße Duelle geliefert.

Werner Borgschulze gibt Startschuss ab

Er ist einer, der den Silvesterlauf seit den Anfangsjahren begleitet. Dabei hat Werner Borgschulze viele Aufgaben geleistet. Nur eins hat der 85-Jährige noch nicht gemacht, den Startschuss für das Laufspektakel abgegeben. Das tut Borgschulze nun bei der 41. Auflage des traditionellen Sportevents von Werl nach Soest. Lange Jahre hat der ehemalige Speditionsunternehmer mit seinen Fahrern dazu beigetragen, dass die umfangreiche Logistik funktioniert. Bereits in den Anfangsjahren stellte er seine LKW zur Verfügung. Diese dienten dabei nicht nur zum Transport der Kleidersäcke,

sondern auch als Umkleide für die Aktiven. „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 unterwegs 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.“

Heute ist er mit seinen 85 Jahren nicht mehr auf der Strecke im Einsatz, Borgschulze hilft dem Silvesterlauf aber immer noch mit seinen zahlreichen Kontakten bei der Vermittlung von Sponsoren und übernimmt repräsentative Aufgaben.



Ich bin jetzt zu Hause.

Viel Erfolg

wünschen wir
allen Teilnehmern
des Silvesterlaufs
2022!



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

möbel
turflon
werl

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



Sieger/innen der Vorjahre

Männer

2019	44:27	Hendrik Pfeiffer (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 (LGO Dortmund)
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)
2006	46:37	Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

Frauen

2019	51:00	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)
2006	55:56	Petra Maak (TSV B. Dormagen)

Hyundai IONIQ 5 - neues Modelljahr setzt auf technische Raffinessen



Seit 2014 finden Sie uns an der Werler Landstraße 34 in Soest.

Das Autohaus Göttgens ist unter dem Motto „Göttgens elektrisiert“ Vorreiter in Sachen Elektromobilität in Soest und der umliegenden Region.

Mit dem innovativen südkoreanischen Automobilhersteller setzt der Familienbetrieb gemeinsam auf ständige Optimierung. Eines der Flaggschiffe in Sachen E-Mobilität ist beispielsweise der Hyundai IONIQ 5. Dieser wird mit der mit Einführung des Modelljahres 2023 umfangreich aufgewertet. Beispielsweise erhöht sich die Kapazität der größeren der beiden angebotenen Antriebsbatterien um fast sieben Prozent. In Kombination mit der effizienteren Batterie verfügen die Top-Modelle somit über mehr Leistung. Eine auf verschiedene Parameter abgestimmte Vorkonditionierung der Hochvoltbatterie optimiert den Ladevorgang. Eine neue Abstimmung des Fahrwerks sorgt für ein spürbar verbessertes Fahrerlebnis und die neue Matt-Lackierung Atlas White bietet eine weitere Möglichkeit zur Individualisierung.

Premium-Wettbewerber. Jüngstes Beispiel sind die überzeugenden Testsiege des Hyundai IONIQ 5 in Ausgaben der renommierten Automagazine Auto Bild und Auto Zeitung.

Neuzulassungen seit seiner Markteinführung in Deutschland und zahlreichen Vergleichstestsiegen der deutschen und internationalen Fachzeitschriften trägt der IONIQ 5 sehr positiv zu unserer Mar-

für batterieelektrische Fahrzeuge entwickelte Electric Global Modular Plattform (E-GMP). Diese Grundausstattung bietet die Möglichkeit, beim Hyundai IONIQ 5 zwischen zwei Batteriegrößen und jeweils Allrad- oder Heckantrieb zu wählen. Hier helfen die Berater bei Göttgens, die passende Batterie je nach Bedarf zu ermitteln. Vor allem die Leistung dieser neuen Batterie überzeugt. In Kombination mit Heckantrieb und 19-Zoll-Rädern beträgt die Reichweite nach WLTP, einem realistischen weltweiten Testverfahren, mehr als 500 Kilometer. Damit ist der E-CUV also ein echtes Powerpaket. Keller sagt weiterhin: „Um unsere Position als Technologieführer



Im Interieur des Hyundai IONIQ 5 verschwimmen die Grenzen zwischen Wohnen und Fahren.



Zeljko Djukic (Filialeiter) freut sich mit seinem Verkaufsteam Dominik Schill (Mitte) und Nicolas Hövel (rechts) auf Ihren Besuch an der Werler Landstraße.

Hyundai IONIQ 5 bestatigte in diesem Jahr einen Trend, der sich schon 2021 abzeichnete: Hyundai Modelle gewinnen regelmäßig renommierte Vergleichstests der Fachpresse – immer häufiger auch gegen deutsche

Kein Wunder also, dass Jürgen Keller Geschäftsführer von Hyundai Motor Deutschland viel Positives über das Fahrzeug zu berichten weiß: „Der IONIQ 5 ist für Hyundai ein echtes Erfolgsmodell. Mit mehr als 14.000

Kenntnisse bei.“ Die Koreaner gehen neue Wege in Sachen Elektromobilität. Der Hyundai IONIQ 5 ist erste Modell der neuen elektrischen Submarke Hyundai IONIQ. Die Basis bildet die von der Hyundai Motor Group speziell

in diesem kontinuierlich wachsenden Wettbewerb auszubauen, wird der IONIQ 5 nun über zahlreiche neue Funktionen und Verbesserungen verfügen.“

Ein weiterer Vorteil, gerade in der momentanen kälteren Jahreszeit, ist das neue Batterieheizsystem, über das der Hyundai IONIQ 5 nun serienmäßig verfügt. Eine neue Funktion zur Vorkonditionierung der Temperatur der Antriebsbatterie verbessert die Ladebedingungen enorm gerade bei kalten Temperaturen. So wird, wenn eine Schnellladestation an navigiert wird, die Batterie bereits während der laufenden Fahrt automatisch auf die ideale Temperatur eingestellt. Bei der Montage der heimischen Ladestation helfen die kompetenten und geschulten Berater im Autohaus Göttgens bei der Vermittlung eines Elektrofachbetriebs. Die Fahrzeuggarantie von insgesamt acht Jahren ohne Kilometerbegrenzung sowie acht Jahre Garantie auf die Hochvoltbatterie bis 160.000 Kilometer sind ein weiterer Grund, sich für den IONIQ 5 zu entscheiden.



Haben ein umfangreiches Zertifizierungsprogramm als Elektromobilitätshändler für Verkauf und Service/Werkstatt absolviert: Zeljko Djukic Filialeiter Hyundai (links), Tommaso Iacoi, Teamleiter Service (Mitte) und Andreas Bernhardt, Werkstattleitung (rechts) präsentieren stolz das Zertifikat.

IONIQ 5.

German Car of the Year 2022.



GCOTY

Fahrzeugabbildung zeigt die UNIQ-Ausstattung und deswegen ggf. aufpreispflichtige Sonderausstattungen gegenüber nächstfolgendem Angebot.

Leasing mtl. für:
279,00 EUR²



Alles im Blick – dank des digitalen Breitformat-Cockpits.



Schnellladen – von 10 % auf 80 % in 18 Minuten.¹

Der neue vollelektrische Hyundai IONIQ 5 definiert Mobilität neu. Freuen Sie sich auf drehmomentstarken Fahrspaß, echtes High-Speed-Laden und ein Interieur, das modernste Technik und nachhaltige Materialien zum einzigartigen Wohlfühlambiente vereint. Entdecken Sie den neuen Hyundai IONIQ 5 jetzt bei uns!

Muster-Angebot für Ihr HYUNDAI Kilometerleasing:
Hyundai IONIQ 5 Elektro (58 kWh), Reduktionsgetriebe, 125 kW (170 PS)

Fahrzeugpreis	43.900,00 EUR
Einmalige Leasingsonderzahlung	8.966,67 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
48 mtl. Raten à	279,00 EUR ²
Gesamtbetrag	21.259,67 EUR
Leasingrate mtl.:	279,00 EUR²

Hyundai IONIQ 5 Elektro (58 kWh), Reduktionsgetriebe, 125 kW (170 PS): Stromverbrauch kombiniert: 16,7 kWh/100 km; elektrische Reichweite bei voller Batterie: 384 km; CO₂-Emission kombiniert: 0 g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+++; Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt. Mehr zum WLTP-Verfahren unter: hyundai.de/wltp.

Autohaus Benjamin Göttgens GmbH
Werler Landstr. 34, 59494 Soest
www.goettgens.de

 **HYUNDAI**

8 JAHRE Garantie*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

¹ Entsprechende Hochleistungs-Ladepunkte vorausgesetzt, kann die Hochvoltbatterie in nur 18 Minuten von 10 % auf 80 % geladen werden. Die Ladezeiten können variieren – in Abhängigkeit von den örtlichen Ladebedingungen (z.B. Art und Zustand der Ladesäule, Batterietemperatur oder Umgebungstemperatur).

² Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung, Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich, Überführungskosten in Höhe von 1099,00 EUR enthalten. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.12.2022.



Gutes für alle.



**EIN GESUNDES
UND FRIEDVOLLES
NEUES JAHR.**

DEIN **ALDI WÜNSCHT
VIEL ERFOLG UND SPASS
BEIM SILVESTERLAUF.**

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG

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

aldi-nord.de



Foto: djdVerlag - Peter-Jentschura - Getty-Images - wundervisuals

Wege aus der Übersäuerung für einen gesunden erfolgreichen Sport

Man muss nicht unbedingt ein Extremkletterer sein, um ihm zu begegnen: dem Muskelkater.

Weder Freizeit- noch Profisportler sind vor den Beschwerden gefeit, die Mikroverletzungen an den Muskelfasern verursachen. In einem gewissen Umfang gehört Muskelkater für viele sogar als auslösender Reiz zur Leistungssteigerung im Sport dazu.

Die Entstehung von Mikroverletzungen weist auf eine Einlagerung von Säuren in den kollagenen Fasern der Muskulatur hin. Nach der Einschätzung des Stoffwechselexperten Roland Jentschura beeinträchtigt diese Übersäuerung die Stabilität der Fasern so weit, dass sie reißen können.

Um keine Verletzungen zu riskieren, sollte die Muskulatur bei extremem Muskelkater erst ausheilen, bevor sie weiter intensiv beansprucht wird.

Übersäuerung führt ins Leistungstief

Für den sportlichen Erfolg ist nicht nur die Intensität des regelmäßigen Trainings entscheidend. Wie der Diplom-Ökotrophologe betont, kommt es bei Sportlern neben Willenskraft und Durchhaltevermögen auch auf Pausen und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt an.

Denn intensives Training bremst das Immunsystem und fördert entzündliche Prozesse. Zudem werden wichtige Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe verbraucht. Unter Belastung werden im Körper zahlreiche Stoffwechselprodukte und Säuren gebildet, die den Organismus schwächen.

Ungesunde Lebensgewohnheiten, einseitige Ernährung und die Einnahme von Schmerzmitteln sowie Stress und Leistungsdruck steigern die Säurebelastung zusätzlich. Darüber gibt es zahlreiche Fachliteratur beispielsweise, wie von Jentschura. In seinem Buch "Power statt 'sauer'

- Unser Säure- Basen-Haushalt entscheidet" legt der Autor dar, wie sich chronische Übersäuerung wie eine Leistungsbremse auswirkt. Darüber hinaus können Entzündungen, Verschleiß und Ermüdungsbrüche auftreten.

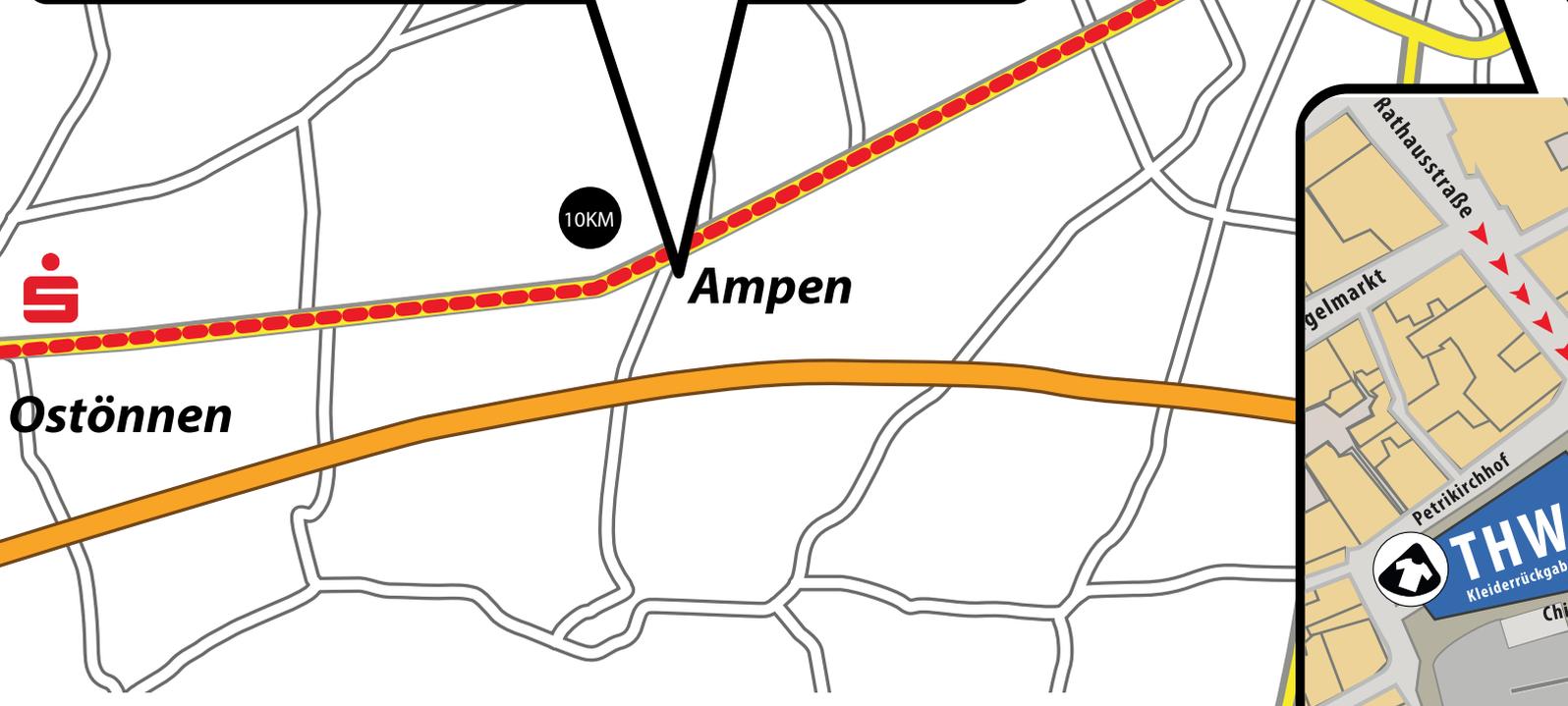
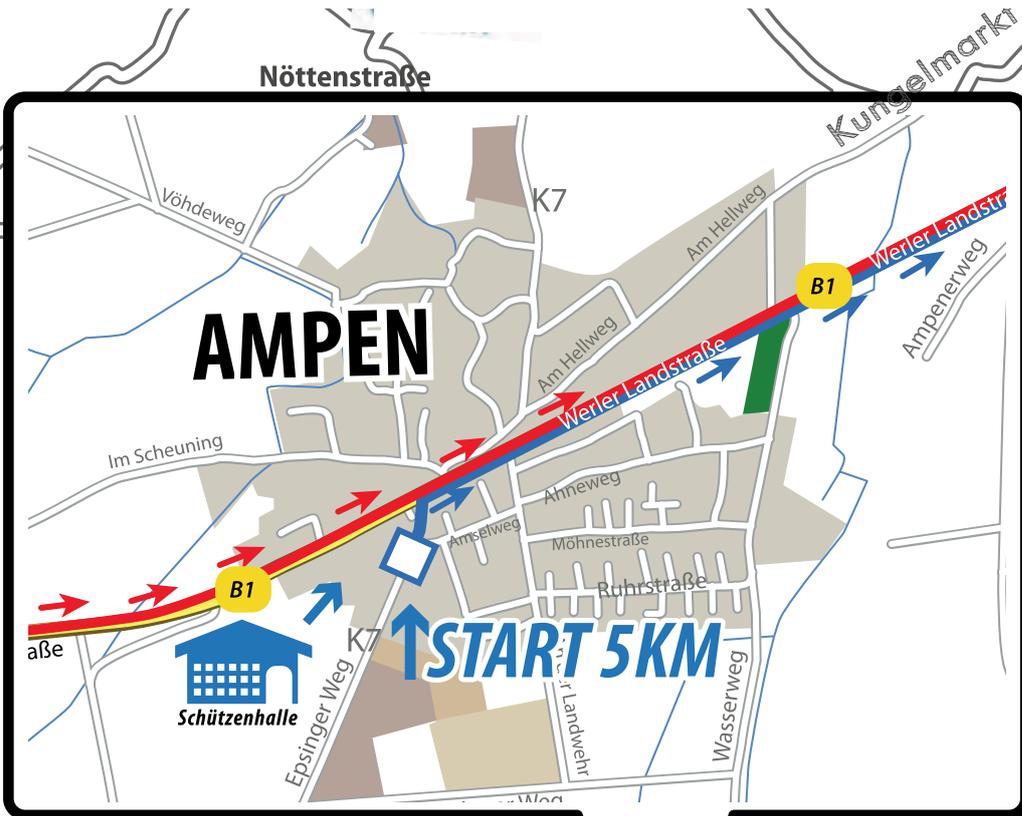
Mit Regeneration zur Bestleistung

Alle sportlich Aktiven vom Profi bis zum Einsteiger, die nicht irgendwann sauer und verletzt hinter ihren Möglichkeiten zurückbleiben möchten, sollten nach der Empfehlung des Buchautors besonders auf ihre Regeneration achten.

Aus der jahrelangen Erfahrung bei der Betreuung von Leistungssportlern leitet Jentschura im ersten Teil drei Leitlinien des gesunden und erfolgreichen Sports ab. Erstens: vor dem Sport basenbildend mineralisieren. Zweitens: nach dem Sport basisch entsäuern. Drittens: kontinuierlich regenerieren. Im zweiten Teil legt er mit praktischen Tipps anschaulich dar, wie sich eine tragfähige Basis für persönliche Bestleistungen, dauerhaften Erfolg und nachhaltige Gesundheit mithilfe der Säure-Basen-Balance erreichen lässt. (djd)



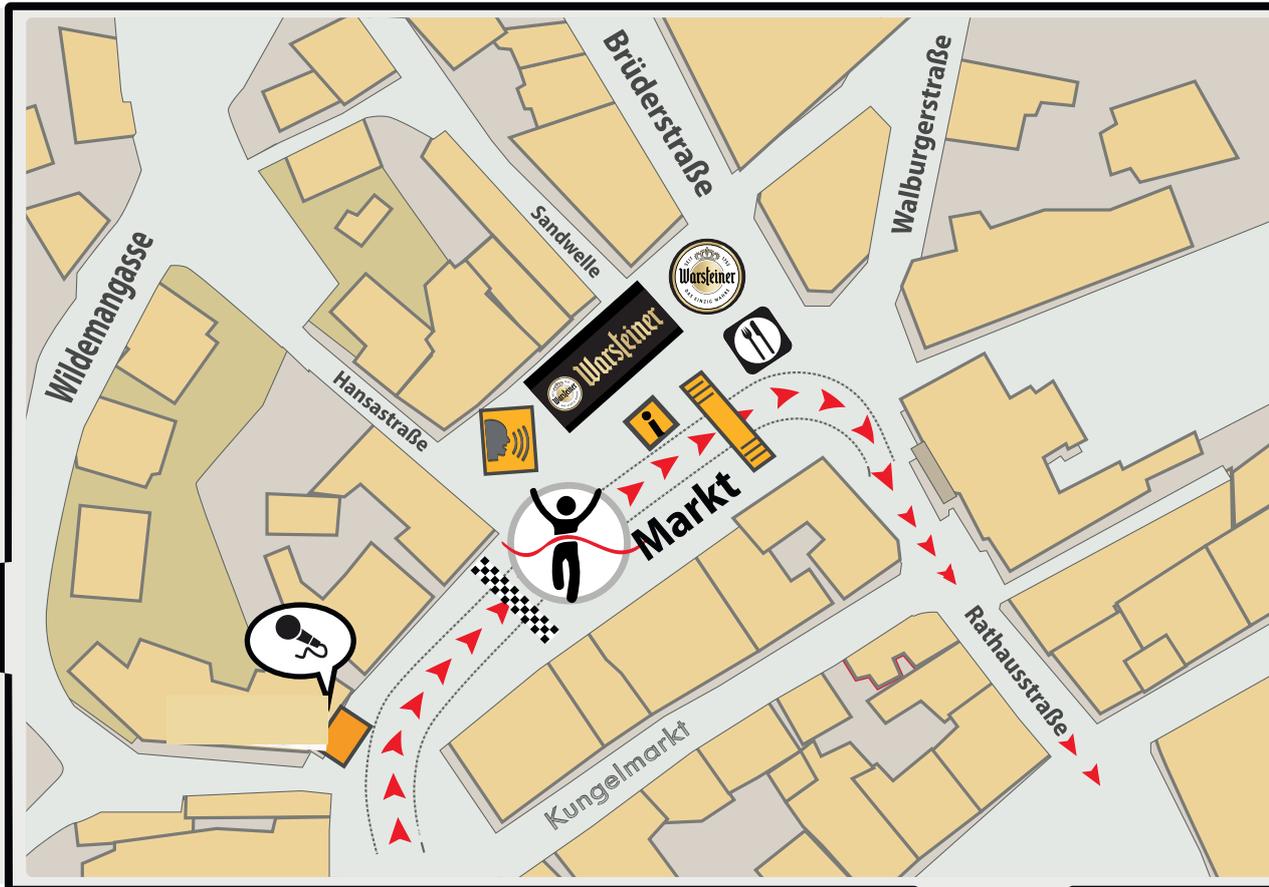
ZI



EL



SOEST



ZIEL SOEST







***Wir wünschen ein frohes Erlaufen
und einen guten Rutsch ins neue Jahr!***



Herausgeber / Impressum

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

Anzeigen:

Ingo Schaffranka
Nülifer Tuncer

Redaktionsleitung

Philip Stallmeister

Grafik Layout

Hellweg Solution UG

Fotos:

Braun - www.Sportfotograf.de
Stallmeister und weitere



Mehr grün steht auch Ihren Geldanlagen gut.

**Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihr
Geld sinnvoll anlegen und
gleichzeitig Nachhaltigkeits-
aspekte berücksichtigen können.**

www.sparkasse-soestwerl.de/mehralsgeld



Sparkasse

Weil's um mehr als Geld geht.