

DAS LAUFMAGAZIN 2023

GUTES ERLAUFEN

SPARKASSEN SILVESTERLAUF



VON WERL NACH SOEST



JETZT ZUGREIFEN!



MEHRERFRISCHUNG:
NACH DER ALLJÄHRLICHEN
JOGGINGRUNDE.

DAS EINZIG WAHRE



Grußwort Sparkasse Hellweg-Lippe

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Zuschauer und Gäste, Deutschlands größter Silvesterlauf geht dieses Jahr zum 42. Mal auf die Strecke von Werl nach Soest.

Ich freue mich, dass wieder viele Tausende Läufer und Läuferinnen dabei sind. Auch die Besucher werden an der Strecke und im Ziel wieder für viel Stimmung sorgen.

Gerne ist die Sparkasse Hellweg-Lippe Namensgeber und Hauptsponsor der Traditionsveranstaltung an Silvester. Die Läufer erwartet an der Laufstrecke eine tolle Atmosphäre und natürlich eine sportliche Herausforderung. Der gute Zweck der Aktion liegt dem Veranstalter und auch uns besonders am Herzen. Mit den Erlösen aus 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 wie jedes Jahr 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 42. Sparkassen-Silvesterlauf.

Jürgen Riepe

Sparkassen Vorstandsvorsitzender



Jürgen Riepe

Sparkassen Vorstandsvorsitzender



Sparkasse
Hellweg-Lippe

Inhalt

dieser Ausgabe

Seite 1 Grußwort des Hauptsponsors

Seite 2 Grußwort der Stadt Soest & Werl

Seite 4 Kinder- & Schülerläufe

Seite 6 Spendenvolumen

Seite 8 Hall of Fame

Seite 10 Lageplan

Seite 12 Die Begünstigten des Silvesterlaufes 2023

Seite 14 Wege aus der Übersäuerung

Seite 16 German Road Races

Seite 18 Läufe 2024 aus der Region

Seite 20 Volker Welzel gibt den Startschuß

Seite 21 Impressionen Silvesterlauf 2022

Seite 23 Die KI schreibt eine Story

Herausgeber / Impressum

Hellweg Solution UG

Event & Marketing

Seeuferstr. 33

59519 Möhnesee

www.hellwegsolution.de

Anzeigen:

Nülifer Tuncer

Redaktionsleitung

Ingo Schaffranka

Grafik Layout

Hellweg Solution UG

Fotos:

Jessica Berendes

Phillp Stallmeister

Grußwort Der Stadt Soest & der Stadt Werl



Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebes Veranstalterteam mit allen Helferinnen und Helfern,

kurz bevor das Jahr zu Ende geht, noch etwas Gutes tun, und zwar einerseits für sich selbst, aber auch für soziale Projekte – diesem Leitmotiv werden 2023 wieder Tausende Sportlerinnen und Sportler beim Silvesterlauf von Werl nach Soest folgen. Ich wünsche diesem Mega-Event schon jetzt einen guten Verlauf und allen Teilnehmenden viel Erfolg sowie viel Freude auf der Strecke.

Der Startschuss zum Silvesterlauf fällt in diesem Jahr zum 42. Male. Herzlichen Glückwunsch deshalb an dieser Stelle dem großartigen Team, das die Veranstaltung Jahr um Jahr vorbereitet und auf der Strecke in einer Form durchführt, bei der sich die Teilnehmenden genauso wohl fühlen wie das Publikum entlang der Strecke. Ich wage zu behaupten, dass es in Soest kaum eine Familie gibt, die sich nicht in irgendeiner Form zum Ende eines Jahres mit dem Silvesterlauf beschäftigt, sei es, weil jemand aus dem Familien- oder Freundeskreis mitmacht oder weil man zum Zuschauen geht. Das macht Soest am Silvestertag zu einer echten Sportmetropole.

Natürlich wünsche ich dem 42. Silvesterlauf auch im Hinblick auf die Empfänger der damit verbundenen Spenden einen möglichst großen Erfolg. In diesem Jahr werden aus dem Erlös die Sportvereine BC 70 Soest und SV Westfalia Soest sowie der Hundesportverein Herzfeld und der CVJM Hemmerde-Lünern unterstützt. Es profitieren also ein kirchlicher Verein, zwei Sportvereine und der Tierschutz. Das Silvesterlauf-Team hat insofern aus meiner Sicht eine ausgewogene, gute Wahl getroffen. Somit bestehen ideale Voraussetzungen für ein tolles Erlebnis auf und an der Strecke.

Dr. Eckhard Ruthemeyer

Bürgermeister Stadt Soest

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Freunde des Silvesterlaufs, manche Pläne werden in diesen Tagen bereits für das kommende Jahr festgezurr.

Für viele sportbegeisterte Menschen heißt es traditionell aber zunächst noch, die Laufschuhe zu schnüren. Denn der Silvesterlauf zwischen Werl und Soest gehört für Sie zum Jahresabschluss einfach dazu. Er ist lieb gewonnenes „Pflichtprogramm“ im persönlichen Kalender.

Im Visier haben die Starterinnen und Starter dabei das eigentliche Ziel, ganz klar. Aber vielleicht auch das eine oder andere Vorhaben im privaten Umfeld, welches Sie symbolisch mit auf die Strecke nehmen. Noch bevor in der Nacht die Sektkorken und das Feuerwerk knallen, erfolgt zum Jahresfinale am Mittag an der Werler Stadthalle zunächst der Startschuss zu DEM Sportevent der Region. Frei nach dem Motto „Das Beste kommt zum Schluss“ begibt sich das Teilnehmerfeld auf die sprichwörtlich „letzten Meter“ des zu Ende gehenden Jahres. Jeder gelaufene oder gewanderte Schritt ein Countdownzähler in Richtung Soest. Und ein Schritt in Richtung 2024.

Als Bürgermeister der Wallfahrtsstadt Werl darf ich an dieser Stelle gerne das - im Pilgerjargon geläufige - Zitat „Der Weg ist das Ziel“ benutzen. Denn alle diejenigen, die den Silvesterlauf in den vergangenen vier Jahrzehnten schon einmal persönlich absolviert haben, wissen nur zu gut, dass der Zauber dieses sportlichen Großereignisses in all seinen Facetten - entlang des Weges - auf der guten alten „B1“ liegt.

Auch für die vielen Fans, die den Sportlern in Werl und Soest - und sehr stark auch in den Ortsteilen - zuzubeln, ist es alljährlich ein Erlebnis, Teil des Spektakels zu sein.

Ich wünsche allen Starterinnen und Startern des 42. Silvesterlaufs 2023 viel Erfolg und einen fairen Wettkampf. Und für 2024 das Erreichen persönlicher Ziele, im Sport wie im Leben - sowie Glück und vor allem Gesundheit.

Ihr Torben Höbrink

Bürgermeister Wallfahrtsstadt Werl

Viele weitere Reisen unter www.karrie-tours.de



Saisonschnäppchen Hamburg

09.03.2024, 09.05.2024, 17.08.2024...

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

22.03.-24.03.2024 & 03.10.-05.10.2024

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

16.03.2024, 08.06.2024, 03.08.2024...

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

27.04.-28.04.2024, 20.07.-21.07.2024...

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

27.07.-28.07.2024 & 14.12.-15.12.2024

"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 2024 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- & Schülerlauf



Die Kinder und Jugendlichen sind kurz nach 11 Uhr die ersten Läufer. Den Auftakt an Silvester machen wieder die ganz jungen Läufer, und zwar die Teilnehmer der Kinder- und Jugendläufe. Sie läuten im Vorfeld der Werler Stadthalle den Wettbewerbstag ein.

Ab 11 Uhr sollten sich die Starter bereithalten. Denn danach geht es auf die Pendelstrecke im Startbereich, wenn die Walker unterwegs Richtung Soest sind.

Zunächst werden die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2008 bis 2011 (SchülerInnen U14/U16) über rund 1680 Meter gemeinsam auf die Strecke. Es folgen die Wettbewerbe der ganz Kleinen, also der Jahrgänge 2018 und jünger (Bambini). Hier werden kindgerechte 320 Meter absolviert, genau wie danach bei den U8 (Jahrgänge 2016/2017). 1060 Meter absolvieren dann die U10 (Jg. 2014 u. 2015) sowie die U12 (Jg. 2012 u. 2013). Die Läufe besitzen keine festen Startzeiten. Es wird empfohlen spätestens um 10:45 die Startnummer abgeholt zu haben.

Organisiert werden die Nachwuchswettbewerbe von der DJK Grün-Weiß Werl. 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 für alle anderen gibt es in der Wettkampfgarage am Stadtwerkparkplatz zeitnah nach dem Lauf. Für die teilnehmerstärkste Schule gibt es einen Extra-Preis.



„Lauf mit
beim großen
Kinder-
Silvesterlauf.“



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



SW Stadtwerke
Werl GmbH

www.stadtwerke-werl.de

ERREICHTES SPENDENVOLUMEN

1982 - 2023

1.509.002,00€



Spendenübersicht 1982 - 2022

41. SILVESTERLAUF 2022

SPENDENSUMME 35.650€

- DJK Grün-Weiß Werl
- Martinswerk e.V. Dorlar
- Diakonie Schwerte
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung Gutes Erlaufen

40. SILVESTERLAUF 2021

SPENDENSUMME 9.000€

- Stiftung Gutes Erlaufen
- LAZ Soest

39. SILVESTERLAUF 2020

SPENDENSUMME 29.000€

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

38. SILVESTERLAUF 2019

SPENDENSUMME 32.600€

- Förderverein Norbertschule
- Circuszentrum Balloni, DLRG Ortsgruppe Soest
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN
- Gewinnerin Laura Hottenrott spendete 1.000€ an die Jumpers
- Gewinner Hendrik Pfeiffer spendete 1.000€ an das LAZ Rhede e.V.

37. SILVESTERLAUF 2018

SPENDENSUMME 36.400€

- Förderverein der Clarenbachschule
- FV Sälzer- Sekundarschule, Frauenhaus Soest
- Gewinner Amanal Petros spendete 1.000€ an das Kinder- und Jugendhospiz Bethel
- Gewinnerin Fabienne Amrhein spendete 1.000€ an das Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung
- Sportvereine aus dem Kreis Soest
- Stiftung GUTES ERLAUFEN

36. SILVESTERLAUF 2017

SPENDENSUMME 32.100€

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

35. SILVESTERLAUF 2016

SPENDENSUMME 31.650€

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

34. SILVESTERLAUF 2015

SPENDENSUMME 36.000€

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

33. SILVESTERLAUF 2014

SPENDENSUMME 28.500€

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

32. SILVESTERLAUF 2013

SPENDENSUMME 44.000€

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

31. SILVESTERLAUF 2012

SPENDENSUMME 44.000€

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

30. SILVESTERLAUF 2011

SPENDENSUMME 30.000€

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

29. SILVESTERLAUF 2010

SPENDENSUMME 31.500€

- Sozialdienst kath. Frauen
- Waldorfkindergarten

28. SILVESTERLAUF 2009

SPENDENSUMME 52.000€

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

27. SILVESTERLAUF 2008

SPENDENSUMME 40.000€

- Kindergarten „Bunte Welt“
- Caritas Kontaktstelle Nord

26. SILVESTERLAUF 2007

SPENDENSUMME 40.000€

- Kinder- und Jugendhilfe Westuffeln
- KiTa Zwergenland, Katrop

25. SILVESTERLAUF 2006

SPENDENSUMME 50.000€

- Mariengymn. Werl
- Frauenhaus Soest
- MS-Kontaktkreis
- Trauergruppe Sommerland

24. SILVESTERLAUF 2005

SPENDENSUMME 50.000€

- DRK Ortsverein Werl
- Kindergarten Hultrop

23. SILVESTERLAUF 2004

SPENDENSUMME 52.000€

- Peter-Härtling-Schule Werl
- Clarenbach-Schule Soest

22. SILVESTERLAUF 2003

SPENDENSUMME 46.000€

- Soester Tafel
- Sozialdienst kath. Frauen

21. SILVESTERLAUF 2002

SPENDENSUMME 50.000€

- Verein Kloster Paradiese Krebshilfe
- Klinik für manuelle Therapie

20. SILVESTERLAUF 2001

SPENDENSUMME 100.000DM

- Projekte „denin“ und „Tansania“

19. SILVESTERLAUF 2000

SPENDENSUMME 70.000DM

- Westf. Schule für Körperbehinderte Werl
- Kinderheim Halmeu (Rumänien)

18. SILVESTERLAUF 1999

SPENDENSUMME 40.000DM

- Kolping-Bildungswerk Werl

17. SILVESTERLAUF 1998

SPENDENSUMME 100.000DM

- Behindertenberatung des Diakonischen Werks HSK

16. SILVESTERLAUF 1997

SPENDENSUMME 100.000DM

- Eritrea-Hilfswerk Werl

15. SILVESTERLAUF 1996

SPENDENSUMME 85.000DM

- Jugendhilfe Möhnesee

14. SILVESTERLAUF 1995

SPENDENSUMME 92.000DM

- Caritas-Verband Werl

13. SILVESTERLAUF 1994

SPENDENSUMME 100.000DM

- Jugendhaus Werl-Sönnern

12. SILVESTERLAUF 1993

SPENDENSUMME 88.500DM

- Riga-Hilfe Soest

11. SILVESTERLAUF 1992

SPENDENSUMME 106.000DM

- Kinderkrebshilfe Wickede

10. SILVESTERLAUF 1991

SPENDENSUMME 102.900DM

- Behinderten-Kinderheim Gotha

09. SILVESTERLAUF 1990

SPENDENSUMME 67.767DM

- Westfälische Blindenschule Soest

08. SILVESTERLAUF 1989

SPENDENSUMME 66.500DM

- Frauenselbsthilfe Krebs in NRW

07. SILVESTERLAUF 1988

SPENDENSUMME 60.832DM

- Weißer Ring

06. SILVESTERLAUF 1987

SPENDENSUMME 51.028DM

- DRK / Notstandsregion Sidamo (Äthiopien)

05. SILVESTERLAUF 1986

SPENDENSUMME 40.247DM

- Mariannenhospital Werl

04. SILVESTERLAUF 1985

SPENDENSUMME 35.147DM

- Deutsches Aussätzigen-Hilfswerk
- Lepra-Hilfe Indien

03. SILVESTERLAUF 1984

SPENDENSUMME 37.000DM

- Franziskaner-Patres Werl
- Schulen in Sao Luis (Brasilien)

02. SILVESTERLAUF 1983

SPENDENSUMME 34.683DM

- Jürgen-Wahn-Stiftung
- SOS-Kinderdorf in Indonesien

01. SILVESTERLAUF 1982

SPENDENSUMME 8.301DM

- Polen-Hilfe

HALL OF FAME



Amanal Petros (SV Brackwede)



Männer

- | | | |
|------|-------|---|
| 2022 | 48:08 | Sascha van Staa (LC Rapid Dortmund) |
| 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 (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) |
| 2006 | 46:37 | Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund) |



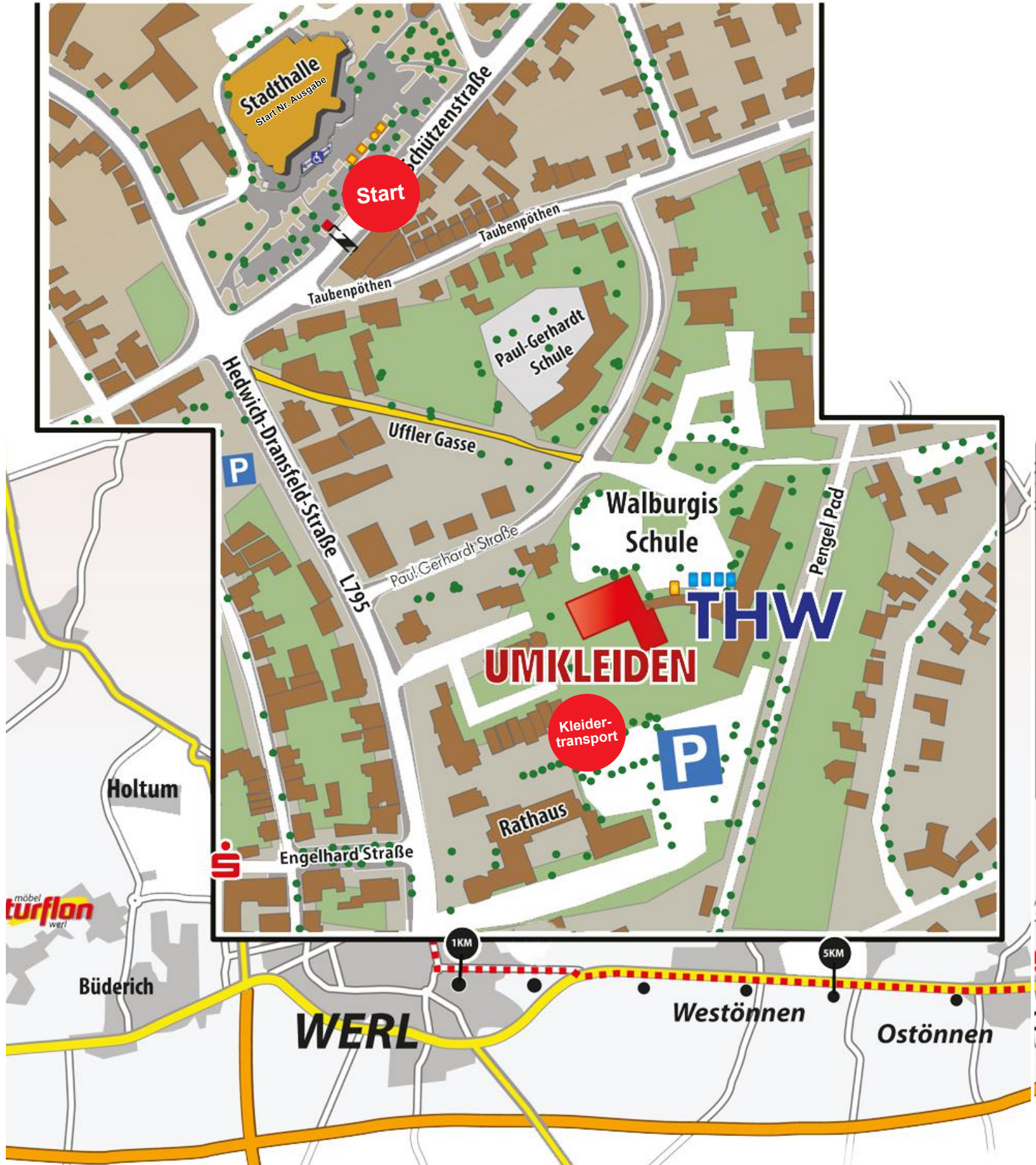
Fabienne Amrhein (MTG Mannheim)

Frauen

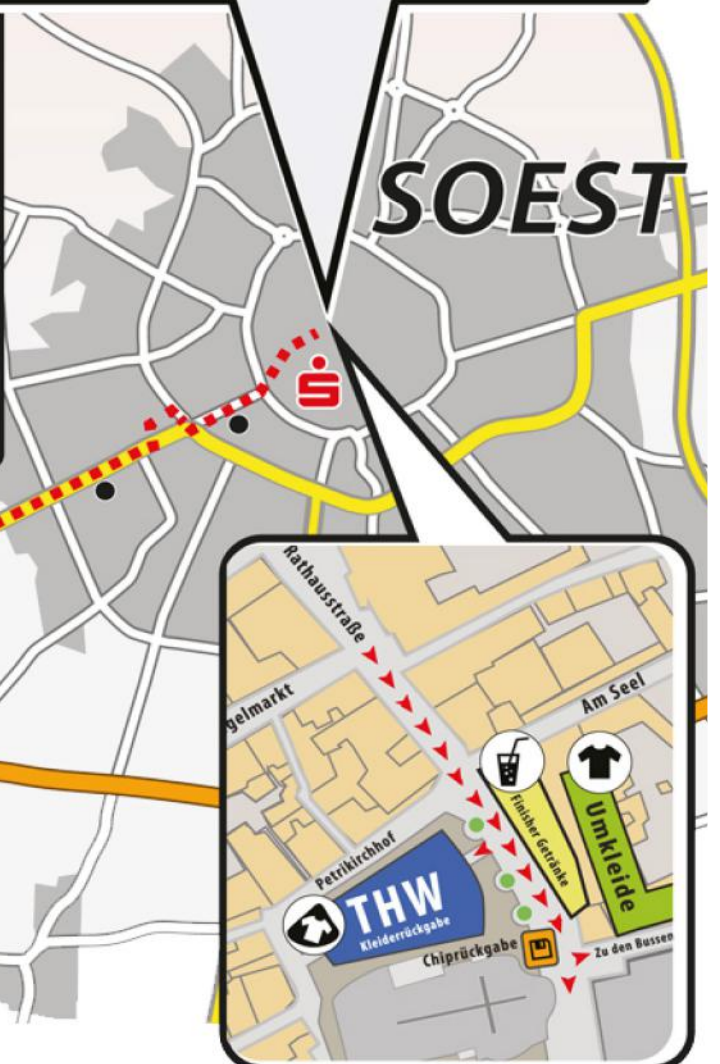
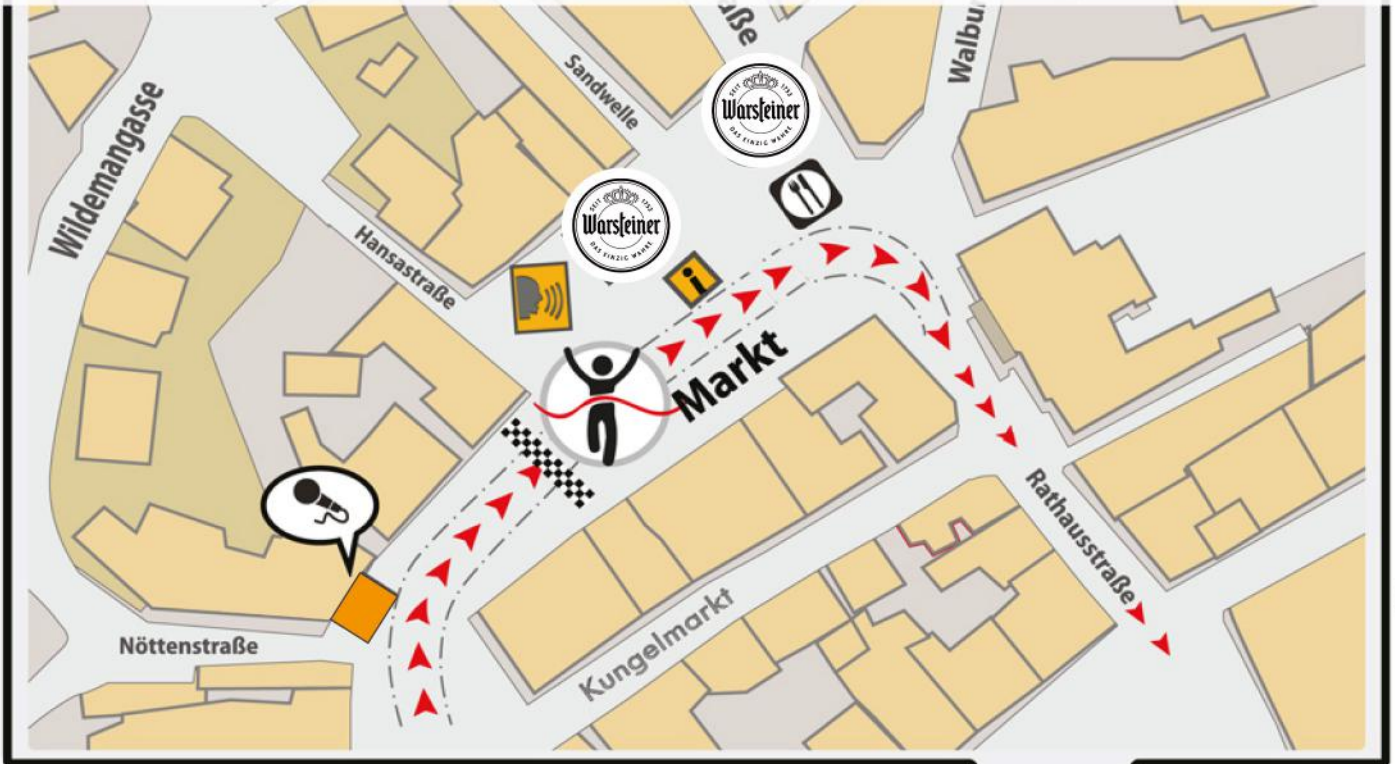


2022	53:00	Kiara Nahen (LC Paderborn)
2019	51:00	Laura Hottenrott (TV Wattenscheid)
2018	51:45	Fabienne Amrhein(MTG Mannheim)
2017	53:03	Fabienne Amrhein (MTG Mannheim)
2016	55:02	Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)
2015	53:19	Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)
2014	53:49	Annika Gomell (USC 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)

START WERL



ZIEL SOEST



Die Begünstigten des Silvesterlaufes 2023

Kreis Soest - Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest steht von Beginn an dafür, dass der Erlös einem guten Zweck zugeführt wird. Auch im Jahr 2023 erreichten die „Stiftung Gutes Erlaufen“ wieder einige Anträge.

Die Begünstigten aus der Region für dieses Jahr stehen nun fest. Zweckgebundene Zuschüsse für ihre Projekte erhalten unter anderem der GHSV Herzfeld, der Ambulante Hospizdienst Soest, der CVJM Hemmerde-Lünern und der BC 70 Soest. So vielfältig wie die Anzahl der Begünstigten sind auch die Projekte, die durch die Stiftung unterstützt werden. Die Soester Basketballer, die seit Jahren zum Gelingen des größten Sportevents im Kreis Soest mit ihrer Mitarbeit im Zielbereich beitragen, haben um einen Beitrag für die Anschaffung eines Schutzbodens als Auslegungsschutz vor der Tribüne gebeten. Dieser Boden ist nötig, um bei den Spielen Publikum zu haben. „Die Zuschauer dürfen sonst nicht die Halle betreten“, heißt in dem Antrag des BC 70 Soest.

Der GHSV Herzfeld ist ein Hundesportverein aus dem Lippetal, der schon seit über 55 Jahren wertvolle Arbeit leistet. Neben dem Gruppen- und Einzeltraining werden die Hunde speziell ausgebildet. Neben dem der klassischen Begleithundeausbildung oder dem Verkehrstraining werden Hunde auch zu Personensucher (Mantrailing) geschult. Für die unterschiedlichen Aufgaben wird eine Geräteausstattung benötigt. Für deren Erwerb hat der GHSV Herzfeld um eine Unterstützung durch die Stiftung Gutes Erlaufen gebeten.

Der Antrag des Hospizes Soest enthält die Bitte für die Förderung bei der Anschaffung für Möbel und eines digitalen Whiteboards in einem neuen Seminar- und Gruppenraum. Der ambulante Hospizdienst im gesamten Kreis Soest umfasst rund 80 Ehrenamtliche, die sich in dem neuen Raum aus- und weiterbilden lassen können. Das Hospiz besteht seit 1995 und begleitet Schwerkranke und



Sterbende Zuhause, im Pflegeheim oder auch im Hospital auf dem letzten Lebensabschnitt.

Vor allem zum Wohl Jugendlicher engagiert sich der CVJM Hemmerde-Lünern in den östlichen, ländlich geprägten Ortsteilen von Unna, also wenige Kilometer westlich von Werl. Die Jugendlichen zeigten sich kreativ und handwerklich geschickt und erstellten aus gespendetem Material Palettenmöbel für den Außenbereich. Für diese Sitzgelegenheiten möchten Sie beim CVJM nun mit Unterstützung der Stiftung nun die passenden Auflagen erwerben. Natürlich werden auch wieder die Vereine und Institutionen, die am letzten Tag des Jahres für einen reibungslosen Ablauf sorgen, unterstützt.

SVW Soest e. V. ist der klassenhöchste Fußballverein im Altkreis Soest und muss jeden Sonntag die Zuschauer- und Teilnehmer-Info sicherstellen (Ergebnisse, Sicherheiten sowie Pressekonferenzen etc.) Hierfür wird eine Musik- und Beschallungsanlage im Jahnstadion Soest beantragt. Aktuell erfolgt eine Ausleihe, welche mit viel Aufwand jeden Sonntag auf- und abgebaut werden muss, diese wiederum ist natürlich jeden Sonntag mit erheblichen Kosten verbunden. Diese Anlage wird im Jahnstadion fest installiert und soll auch dem städtischen Schulsport sowie Nachbarvereinen, die das Stadion mitnutzen, zur Verfügung gestellt werden.

Wer beim 42. Silvesterlauf auch dabei sein möchte und damit im wahrsten Sinne des Wortes „Gutes Erlaufen“ will, kann sich auf der Homepage www.silvesterlauf.com anmelden. (ps)



BC 70 SOEST e.V.





Autohaus Göttgens

Fünf Marken - ein Name



Neuwagen

viele sofort verfügbare Neuwagen unserer Marken Volvo, Seat, Cupra, Suzuki & Hyundai, monatliche attraktive Angebote



Gebrauchtwagen

sofort verfügbar, attraktive Zinskonditionen, Langzeitgarantie möglich, DEKRA-geprüfte Gebrauchtwagen



Firmenwagen

Flottenpartner mit Vollsortiment aus einer Hand, attraktive Angebote zu speziellen Firmenkonditionen



Werkstatt

Reparaturen, Zertifizierungen, HU/AU, Klimaanlage-Service, Ersatzteile, Ersatzwagen, Räder und Reifen, Polestar



Weitere Infos zu unseren Autohäusern und unsere aktuellen Angebote finden Sie hier.





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

Wege aus der Übersäuerung

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)



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

Gemeinsam stark - Silvesterlauf ist Partner im Verbund German Road Races

Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest gehört zu den bekanntesten Straßenläufen in der Republik. Daher ist er seit einigen Jahren im Verband der deutschen Straßenläufe organisiert. German Road Races kümmert sich nicht nur darum, den Straßenläufen eine gemeinsame Stimme im Wettbewerb mit anderen Events zu geben, sondern der Verbund gibt auch ein umfangreiches Magazin heraus.

Auf 132 Seiten erfahren Läufer wertvolle Tipps über ihren Sport und natürlich einen herausragenden Überblick über die 2024 anstehenden großen Straßenläufe in Deutschland und zum Teil darüber hinaus. „Unser Ziel ist, die Darstellung des Straßenlaufes in der Öffentlichkeit zu verbessern und gemeinsame Anliegen zu koordinieren,“ erklärt das Vorstandsgremium der German Road Races (GRR) e.V. Die Geschichte begann am 30. Oktober 1995. An diesem Tag rief der damalige Renndirektor des Berlin-Marathon Horst Milde zusammen mit den Organisatoren der attraktiven Stadtmarathon-Veranstaltungen in Hamburg (Wolfgang Kucklick), Frankfurt (Irmgard Heckelsberger) und München (Michael Schulz-Tholen) die Interessensgemeinschaft der Straßenläufe in Frankfurt ins Leben.

Inzwischen ist die Zahl gehörig gewachsen. Über 100 Events in 100 Orten mit 500.000 Teilnehmenden zählen zu den Mitgliedern der Interessensgemeinschaft. Zu den Gründungsmitgliedern zählten 1995 die renommierten die Marathonläufe in Berlin, Duisburg, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Karlsruhe, München sowie die



namhaften Straßenläufe wie der Berliner Halbmarathon, der Nürburgringlauf und der Paderborner Osterlauf, der sich bereits seit Jahren bei der Messe in der Werler Stadthalle anlässlich des Sparkassen-Silvesterlaufs präsentiert. Dort gibt es auch einige Exemplare des aktuellen Magazins von German Road Races.

GRR: Unsere Ziele – Unser Leitbild (Mission) German Road Races (GRR) e.V. ist eine gemeinnützige und unabhängige Dachorganisation von Organisatoren, Vereinen und natürlichen Personen zur Förderung des Laufsports und der Leichtathletik, um über alle Fragen im Zusammenhang mit Laufsportveranstaltungen mit anderen Organisationen zusammenzuarbeiten und um Wissen und Fachwissen unter den Mitgliedern auszutauschen. Die Organisatoren sind in ihrem Bemühen vereint, den Laufsport zu fördern, und das Bewusstsein der Bevölkerung für den Laufsport zu entwickeln. Das Motto der Organisation lautet: „**WIR SIND LAUFSPORT**“.

GRR ist die Stimme des Laufsports in der

Bundesrepublik Deutschland, basisverbunden durch jahrzehntelange Praxis ihrer Mitglieder, zukunftsorientiert durch Entwicklung und Einsatz von moderner Technik und Know-how. GRR ist eine sportliche Interessenvertretung im nationalen und internationalen Rahmen. GRR – und ihre Mitglieder (Veranstalter) – vertreten die Interessen des Laufsports durch Presse- und Aufklärungsarbeit mithilfe von Vorträgen, Workshops, Symposien, Fachzeitschriften, Internet und Social media. Für Veranstalter bietet GRR Lösungs- und Qualitätskriterien und Regeln zur besseren Organisation an, vermittelt und bietet günstige Vertragsgestaltungen (Rahmenverträge) mit anderen Organisationen. Der Laufsport dient anerkannter Weise der Gesunderhaltung der Bevölkerung. Deswegen sind Training und langfristige Vorbereitung ein großes Anliegen von Veranstaltern, die durch den GRR-Gesundheits-Check gefördert werden, um die Prävention zu verbessern, ebenso gehört die Rehabilitation durch mäßiges Laufen und Walking im weitesten Sinne zu der Basis von Veranstaltungen.

Ökologisch nachhaltig gegenüber der Umwelt zu organisieren ist das Anliegen von GRR und deren Mitglieder. Förderung des Jugend- und Nachwuchssports – auch schon im Kindesalter – als eine Motivationsmaßnahme zu einem lebenslangen Sport – sind die „Basics“ von GRR. Ebenso gehören der Leistungssport mit seiner großen Vorbildfunktion von Läufern und Läuferinnen in der Öffentlichkeit und Medien als „essentials“ für Veranstalter. Nur damit ist der Laufsport in der Zukunft auch überlebensfähig. GRR lehnt Doping jeglicher Art ab und intensiviert den Kampf gegen den Einsatz von nicht legaler Leistungssteigerung auf vielfältiger Weise. Inklusion als ein Menschenrecht bedeutet auch die Teilnahme von behinderten Menschen in jeglicher Form am Laufsport und ist selbstverständlich.

GERMAN ROAD RACES (GRR) e.V. / germanroadraces.de



Läufe 2024 aus der Region

Bönen und Oelde machen den Auftakt

Bei der Sicht auf die Wettkämpfe 2024 in der Region heißt es einmal durchzuatmen. Der Laufkalender des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen weist am ersten Wochenende des Jahres noch keine Veranstaltung auf. Eine Woche später machen die Läufe in Bönen und Oelde den Auftakt.

Am Samstag, 13. Januar, steht zum 39. Mal der Crosslauf in Oelde an. Einen Tag später feiert der Bönener Lauf rund um den Förderturm seine 37. Auflage in der ehemaligen Bergbaugemeinde zwischen Hamm und Unna.

Ein Wochenende später freuen sich die Organisatoren des TV Flerke auf das erste kleine runde Jubiläum beim **10. Welver Crosslauf am Sonntag, 21. Januar.**

Zum Abschluss des ersten Monats im Jahr startet mit dem 10 Kilometerlauf der Hammer Winterlaufserie eine absolute Kultveranstaltung der Szene. **Zum 50. Mal geht es in der Großstadt an der Lippe auf die Strecke. In Hamm folgen dann mit Abstand von jeweils zwei Wochen ein 15 Kilometerlauf (11. Februar) und als krönender Abschluss der Halbmarathon (25. Februar).**

Im März fallen der **22. Arnsberger Eichholzcup (2. März), der 48. Ruhrtallauf in Fröndenberg (9. März), der 39. Freienohler Crosslauf in Meschede-Freienohl (10. März) und natürlich der 8. Werler Frühlingslauf (23. März) ins Auge,** der mit Start und Ziel in Werl-Sönnern ausgerichtet wird von der DJK Werl, einem der drei Trägervereine des Sparkassen-Silvesterlaufs.

Absolut herausragend ist der **Paderborner Osterlauf, der am 30. März zum 76. Mal** ausgetragen wird. Dann werden wieder Sportler über fünf, zehn Kilometer und die Halbmarathondistanz die Liboristadt dominieren. Neben Läufern sind auch Walker und Inliner in Paderborn mit dabei. Der April weist unter anderem den **12. Hennesee Panoramalauf (14. April), den 5. Hammer Charity**

Frühlingslauf (21. April) und den 34. Neheimer Citylauf (28. April) auf. Der Mai ist traditionell



vollgepackt mit Läufen. Beispielsweise gibt es den Ahleener **Haldenlauf und den Maxilauf in Hamm (beide 5. Mai) oder den 35. Hammer Frauenlauf (11. Mai).** Auch im Juni ist die Zahl der Veranstaltungen in Westfalen groß. Zu nennen sind hier der **15. Salzkotten Marathon (2. Juni), der 16. Schwerter Ruhrstadtlauf (7. Juni) oder der 15. Sommerabendlauf "Rund um den Sorpensee" (28. Juni).**

Ruhiger wird es im Juli Wetter- und Ferien bedingt. Hier gibt es einige Veranstaltungen im Münsterland oder näher liegend den **5. Sechs-Stunden-Lauf am Förderturm Bönen (27. Juli).** Im August gibt es wieder mehr an Events. Dabei sticht aus heimischer Sicht der **4. Werler Kurparkcross hervor (24. August).** Der September bietet mit dem **17. Höinger Heidelauf (6. September) und dem 36. Möhne-Pokal-Lauf (14. September)** dann neben vielen anderen Events in Westfalen auch wieder zwei Läufe im Kreis Soest. Im Oktober zieht es die heimische Laufszene am ersten Sonntag des Monats traditionell zum Soester Stadtlauf, der von Marathon Soest, ebenfalls eine der Säulen des Silvesterlaufs, zum 32. Mal am 6. Oktober über die Bühne geht. Als herausragend zu nennen ist in dem Monat noch **der 20. Falke-Rothaarsteigmarathon, der am 19. Oktober Läufer ins Sauerland lockt.**

Im November ist aus heimischer Sicht der **34. Werler Straßenlauf am 16. November** eine ideale Vorbereitung auf das Jahresende, das dann wieder mit dem dann **43. Sparkassen-Silvesterlauf begangen wird.**



UNSERE GREENBOX.

Everyday Tücher von mach mit PURE geben Dir den Mix, den Du verdient hast: softe und pflegende Premiumqualität für Deine Haut und ein Maximum an Nachhaltigkeit. Naturbelassen ungebleicht aus recycelten Kartons. Noch weicher, noch umweltfreundlicher.



Erfahre
mehr über die
mach mit PURE
Revolution



[machmit_wepa](https://www.instagram.com/machmit_wepa)

mach
mit wepa

Der Gewinner von 1983 gibt den diesjährigen Startschuss

Wenn bei der 42. Auflage vom Silvesterlauf Werl Soest der Startschuss fällt, steht auch Volker Welzel wieder am Start. Allerdings hat der Mendener dann das Sportoutfit gegen die Pistole eingetauscht und schickt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Hauptlaufes in Richtung Soest. Für den 62-Jährigen wird es der erste Startschuss, den er abgibt.

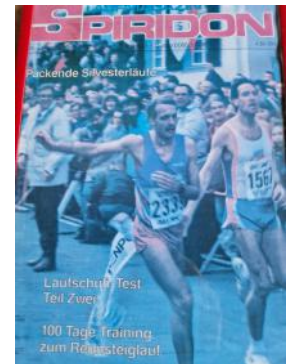
Genau vierzig Jahre ist es dann her, dass Volker Welzel die zweite Auflage des Silvesterlaufes von Werl nach Soest für sich entscheiden konnte. Die Strecke war damals mit 14,6km etwas kürzer, auf den Schlenker durch das Wohngebiet im Soester Westen wurde noch verzichtet. Die Siegerzeit von 43:19Minuten war dennoch sehr respektabel. „In dem Jahr bin ich vorne ziemlich alleine gelaufen“, erinnert sich Welzel rückblickend. Für den Läufer des VfL Platte Heide war der Silvesterlauf der erste Formüberprüfungswettkampf nach zwei Monaten Grundlagentraining im Winter. „Man wollte wissen, wie die Form ist“, schließlich standen zu Beginn des Jahres für den ehemaligen Mittelstreckler die deutschen Hallenmeisterschaften an. „Ich bin sehr gerne in der Halle gelaufen“. Das Besondere für Welzel: „Da sind die Zuschauer so nah dran.“ Und so lobt er auch die Stimmung beim Silvesterlauf: „In Soest herrscht Tour de France-Feeling“. Die ungewohnt lange Silvesterlaufdistanz war für Welzel keine besondere Herausforderung, hat er doch Umfänge bis zu 140 Kilometern in der Woche absolviert.

Dass sich das Wintertraining damals ausgezahlt hat, zeigen die Erfolge. Ab 1981 ging es für ihn mit dem Hochleistungssport los. Welzel startete im Nationaltrikot bei den Hallen-Europameisterschaften über 3000 Meter und wurde später deutscher Meister im Crosslauf (Mittelstrecke). Neben weiteren Cross-Medaillen gab es 1986 eine Bronzemedaille bei den deutschen Meisterschaften über 5000 Meter in Berlin. Es siegte Dieter Baumann (13:45,00) vor Thomas Wessinghage (13:45,31) und eben Welzel (13:45,98) im Schlussspurt. Wolf-Dieter Poschmann wurde damals Sechster.

An weitere Duelle gegen den späteren ZDF-Moderator Poschmann erinnert sich Welzel auch. Beim Stadtlauf auf der hügeligen Strecke in Schwerte-Ergste ließ Poschmann dem noch jungen Welzel zum Ende hin keine Chance und hatte im Ziel direkt einen Tipp für ihn parat: „Man sollte am Berg die Kräfte sparen und lieber oben Gas gegeben“. Dies nahm sich Welzel fortan zu Herzen und revanchierte sich im Folgejahr beim Duell – erfolgreich. Für Silvesterläufer ein wichtiger Hinweis, denn mit zwei Anstiegen am Ortsausgang Werl und in Ostönnen ist auch die Strecke auf der ehemaligen Bundesstraße 1 nicht



Volker Welzel (links) und Alfons Struch 1990



komplett flach. „Die Strecke ist, wenn das Wetter mitspielt, trotz der leichten Hügelchen sehr schnell. Im Grunde kann man dann da schnelle Zeiten laufen“, so Welzel. Das bewies er auch 1990 bei seinem zweiten Sieg. Im Trikot vom TV Wattenscheid kam es allerdings zum knappsten Zieleinlauf der Silvesterlaufgeschichte und am Ende einem geteilten ersten Platz für Welzel und Alfons Struch (LG Lage). „Eigentlich war ich ein bisschen vorne, aber er ist nochmal ran gelaufen.“ Das Zielfoto des Silvesterlaufes schafft es so auf das Titelblatt der Laufzeitung Spiridon – und das existiert heute noch eingerahmt bei Welzel zu Hause.

Mittlerweile lässt Welzel es zwangsweise ruhiger angehen. Seit einer Herzmuskelentzündung 2011 muss er sportliche kürzer treten. „Das war ja schon mein Leben, das Laufen“. Anschließend war es dann überwiegend das Walken was ihn noch in Bewegung gehalten hat. „Man fühlt sich als Leistungssportler unbesiegt, man macht sich keine Gedanken über Gesundheit“ und genau das rät er nun allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. „Das wäre mir ein Anliegen: Wenn man krank ist, sollte man besser nicht laufen“. Der Leichtathletik verbunden ist er weiterhin, früher als Läufer und Trainer – in diesem Jahr dann mit Pistole an der Startlinie.



Sieger Volker Welzel nach seinem Sieg 1983



Backtradition seit 1884

Backen ist unsere Liebe

Wir suchen Sie!



Kuchenwerksverkauf

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



VOLLKORNBÄCKER SEIT 1570

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

Lange Wende 6, 59494 Soest

Fachkräfte oder Azubis -

in den Bereichen:

- Administration
- Produktion & Qualitätsmanagement
- Technik & IT
- Logistik



Coesterweg 31, 59494 Soest

Weitere Informationen unter:
www.kuchenmeister.de/karriere



Echt.Bio.
#ERFRISCHEND DUSSELBST



- ✓ Premiummineralwasser mit Bio-Qualität
- ✓ soziale & ökologische Nachhaltigkeit

WWW.SGS-QUALITAETSSEGEL.DE

IMPRESSIONEN SILVESTERLAUF 2022





Die KI schreibt eine Story



KI ist aktuell in aller Munde, da haben wir vom Silvesterlaufteam unsere Neugier befriedigt, Schlagwörter der KI zur Verfügung gestellt und um einen Artikel über den Silvesterlauf angefragt. Hier das Ergebnis:

Es war der letzte Tag des Jahres 1982, und die Einwohner von Werl waren in bester Laune. Einige abenteuerlustige Freunde hatten beschlossen, die traditionelle Silvesterparty zu umgehen und stattdessen etwas Verrücktes zu unternehmen: Sie planten einen Lauf von Werl nach Soest, um das Jahr auf besonders aktive Weise ausklingen zu lassen.

Die Gruppe bestand aus fünf Freunden unterschiedlichen Alters und Fitnesslevels. Sie hatten ihre Laufschuhe geschnürt, mit glitzernden Silvesterhüten geschmückt, und sich mit Rasseln bewaffnet, um ihren Lauf mit einem festlichen Soundtrack zu begleiten. Das Ziel war es, die etwa 20 Kilometer zwischen den beiden Städten bis Mitternacht zu schaffen.

Der Startschuss fiel um 18 Uhr vor dem Werler Rathaus. Die Freunde stürzten sich mit Enthusiasmus in ihr ungewöhnliches Silvesterabenteuer. Die ersten Kilometer vergingen wie im Flug, begleitet von fröhlichem Gelächter und gelegentlichem Gesänge, während sie durch die beleuchteten Straßen von Werl liefen. Die Passanten staunten über die schräge Truppe und feuerten sie begeistert an.

Als die Gruppe sich auf den Weg nach Soest machte, begannen die Dinge jedoch, etwas skurriler zu werden. Ein Mitglied der Gruppe hatte die geniale Idee, Konfetti-Kanonen mitzubringen, um den Weg nach Soest noch festlicher zu gestalten. Alle paar Kilometer feuerten sie die bunten Konfettisalven ab, was nicht nur für sie selbst, sondern auch für die überraschten Zuschauer und vorbeifahrenden Autofahrer für eine Menge Spaß sorgte.

Mit jeder zurückgelegten Meile wurde die Gruppe kreativer. Sie stolperten durch imaginäre Ziellinien, machten spontane Tanzpausen und fanden sogar einen Weihnachtsmann, der zufällig am Straßenrand stand und sich bereit erklärte, sie ein Stück zu begleiten. Die Gruppe war eine mobile Festlichkeit, die sich langsam aber sicher der Stadt Soest näherte.

Pünktlich um Mitternacht erreichten die Freunde die Altstadt von Soest, begleitet von einem beeindruckenden Feuerwerk am Himmel. Erschöpft, aber mit strahlenden Gesichtern, begrüßten sie das neue Jahr, umgeben von den jubelnden Bewohnern von Soest, die sich fragten, wer diese verrückte Gruppe von Silvesterläufern war.

Die Nacht endete mit einem großen Fest, bei dem die Freunde ihre verrückte Reise von Werl nach Soest feierten. In den folgenden Jahren erzählten sie die Geschichte ihres ungewöhnlichen Silvesterlaufs immer wieder und machten ihn zu einer legendären Tradition unter den Einwohnern von Werl und Soest.

„Eine schöne Geschichte mit ganz wenig wahrem Inhalt, wir sind froh, dass echte Journalisten über Deutschlands größten Silvesterlauf berichten und dabei über die Erfolge von echten Männern und Frauen schreiben.“

Das Silvesterlauf Komitee wünscht einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Ich bin jetzt zu Hause.

Viel Erfolg

wünschen wir
allen Teilnehmern
des Silvesterlaufs
2023!



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 +++



Wir sind vor Ort.

Verantwortung übernehmen.

Seit fast 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet. Mit zahlreichen Initiativen und finanziellen Zuwendungen wurden und werden auch zukünftig soziale Einrichtungen, die Kultur, die Bildungseinrichtungen und der Sport gefördert. Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite.

Mehr Informationen über unser Engagement finden Sie auf www.sparkasse-hellweg-lippe.de.

Wenn's um Geld geht - Sparkasse.



Sparkasse
Hellweg-Lippe