

LAUFMAGAZIN

VON WERL NACH SOEST

DEUTSCHLANDS GRÖSSTER SILVESTERLAUF

GRUSSWORTE

DER SPARKASSE UND DEN STÄDTEN
SOEST UND WERL

ALLE INFOS ZUM LAUF

ÜBERSICHT ZUM ABLAUF

STIFTUNG

GUTES ERLAUFEN

DIE BEGÜNSTIGTEN
STEHEN FEST!

HALL OF FAME

DIE BESTEN LÄUFER
DER LETZTEN 10 JAHRE

JETZT ZUGREIFEN!



MEHRERFRISCHUNG:
NACH DER ALLJÄHRLICHEN
JOGGINGRUNDE.

DAS EINZIG WAHRE





43.  SILVSTERLAUF 2024
WERL  SOEST

INHALT

- S.05 VORWORT BÜRGERMEISTER DER STADT WERL
- S.06 VORWORT BÜRGERMEISTER DER STADT SOEST
- S.08 VORWORT SPARKASSE HELLWEG-LIPPE
- S.09 START & ZIEL
- S.14 DER KINDERLAUF
- S.16 DIE LEGENDÄRE HALL OF FAME
- S.19 STAMMZELLENSPENDER FLORIAN RETTET LEBEN
- S.20 WALKER & NORDIC WALKER
- S.22 DIE GEMÜTLICHEN
- S.24 STIFTUNG GUTES ERLAUFEN
- S.25 DIE BEGÜNSTIGTEN 2024
- S.30 DIE MOTIVATION ZÄHLT
- S.32 GERMAN ROAD RACES
- S.34 SPENDENÜBERSICHT
- S.36 SCHLAF IST DER BOOSTER FÜR UNSERE FITNESS

Herausgeber / Impressum

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

Anzeigen:
Nülifer Tuncer

Redaktionsleitung
Ingo Schaffranka

Grafik Layout
Hellweg Solution UG

Fotos:
Jessica Berendes





VORWORT

DER BÜRGERMEISTER DER STADT WERL

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Freunde des Silvesterlaufs,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, und viele von uns richten bereits den Blick auf das kommende Jahr. Für sportbegeisterte Menschen ist es mittlerweile eine Tradition, den Jahresausklang mit dem Silvesterlauf zwischen Werl und Soest zu feiern – ein fest eingeplantes Ritual im persönlichen Kalender.

Der Silvesterlauf ist für die meisten von uns nicht nur ein sportliches Ziel, sondern auch eine Möglichkeit, das Jahr bewusst abzuschließen. Manche Läuferinnen und Läufer nehmen ihre persönlichen Erfahrungen und Vorsätze symbolisch mit auf die Strecke – ein Schritt für jeden Meilenstein, den das vergangene Jahr mit sich gebracht hat. Passend dazu markiert der Startschuss am Mittag an der Werler Stadthalle den Beginn dieses besonderen Events und damit auch den Übergang ins neue Jahr 2025.

Mit dem Motto „Das Beste kommt zum Schluss“ begleitet uns der Lauf auf den letzten Metern des Jahres. Zusammen laufen wir dem Countdown ins neue Jahr entgegen, motiviert und mit dem Blick nach vorne. Jeder gelaufene Meter ist dabei ein Schritt in Richtung unserer Ziele und Vorsätze für 2025.

Als Bürgermeister der Wallfahrtsstadt Werl freue ich mich besonders, dass dieser Silvesterlauf nicht nur zu einem der größten Sportereignisse in der Region zählt, sondern auch ein Symbol für Zusammenhalt und Gemeinschaft ist. Jahr für Jahr erleben wir entlang der Strecke – und insbesondere auf der legendären „B1“ – die Begeisterung und den besonderen Zauber dieses Laufs, den viele von uns längst ins Herz geschlossen haben.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich einen erfolgreichen 43. Silvesterlauf 2024, viel Freude und einen fairen Wettkampf. Möge der Lauf uns alle inspirieren, unsere Ziele im Sport wie im Leben zu erreichen.

Für das Jahr 2025 wünsche ich euch Gesundheit, Glück und das Erreichen persönlicher Ziele. Lasst uns gemeinsam in ein sportliches und erfolgreiches neues Jahr starten!



Torben Höbrink

Bürgermeister der Wallfahrtsstadt Werl

VORWORT

DER BÜRGERMEISTER DER STADT SOEST

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, liebes Veranstalterteam...

Der Silvesterlauf 2024 – das größte Sportereignis zum Jahresausklang in Deutschland – steht in den Startlöchern, und mit ihm ein Tag voller sportlicher Highlights, Gemeinschaft und guter Zwecke. Dieser Lauf vereint am letzten Tag eines Jahres Menschen aller Altersgruppen und Leistungsstufen – von den Kleinsten bis hin zu den erfahrenen Langstreckenläuferinnen und -läufern, von Hobby-sportlern bis zu ehrgeizigen Athleten.

Mein herzlicher Dank gilt den Hunderten Helferinnen, Helfern und Organisatoren, die mit unglaublichem Engagement und Teamgeist diesen Tag möglich machen. Sie sind die unsichtbaren Heldinnen und Helden hinter den Kulissen, die mit Herzblut für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Die Menschen machen´s möglich – dieser Gedanke, der das Soester Jubiläumsjahr zum 1400-jährigen Bestehen geprägt hat, gilt auch für den Silvesterlauf.

Ein großes Dankeschön geht natürlich an unsere Sponsoren, allen voran die Sparkasse Hellweg-Lippe, die diese Veranstaltung großzügig unterstützen. Mit dem Erlös des Laufs leisten wir gemeinsam einen wertvollen Beitrag an soziale Einrichtungen und zeigen so, dass Sport weit über den persönlichen Erfolg hinausgeht.

Den Teilnehmenden wünsche ich viel Freude und Erfolg auf der Strecke – mögen Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen und unvergessliche Momente erleben! Den Tausenden Zuschauern entlang der Strecke wünsche ich unterhaltsame Stunden voller Spannung und Begeisterung.

Lassen Sie uns gemeinsam das Jahr aktiv und mit viel Freude verabschieden – möge der Silvesterlauf 2024 für uns alle zu einem besonderen Erlebnis werden!



Dr. Eckhard Ruthemeyer

Bürgermeister der Stadt Soest





Deutschlands größter Silvesterlauf geht dieses Jahr zum 43. Mal auf die Strecke **von Werl nach Soest.**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Zuschauer und Gäste, auch dieses Jahr Silvester geht es wieder auf die 15 Kilometer lange Strecke von Werl nach Soest.

Der Sparkassen-Silvesterlauf ist seit vielen Jahren fester Bestandteil in unserer Region, nicht mehr wegzudenken und damit auch eine beliebte Tradition. In diesem Jahr findet der Lauf bereits zum 43. Mal statt.

Ich freue mich auf Tausende Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Auch die Besucherinnen und Besucher werden wie jedes Jahr wieder an der Strecke und im Ziel für viel Stimmung sorgen.

Wie in der Vergangenheit ist auch in diesem Jahr unsere Sparkasse Hellweg-Lippe wieder Namensgeber und Hauptsponsor der Traditionsveranstaltung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwarten an der Strecke eine tolle Atmosphäre und natürlich eine 15 Kilometer lange sportliche Herausforderung.

Unsere Sparkasse Hellweg-Lippe hat in diesem Jahr ihr 200-Jähriges Jubiläum gefeiert. Uns liegen, genau wie dem Veranstalter des Sparkassen-Silvesterlauf, die Menschen in unserer Region besonders am Herzen. Mit den Erlösen aus dem Sparkassen-Silvesterlauf werden Jahr für Jahr gemeinnützige und caritative Einrichtungen gefördert und unterstützt. So wurde und wird über die Jahre viel Gutes in unserer Region getan, was natürlich auch nur mit ganz viel ehrenamtlichem Engagement möglich ist.



Bedanken möchten wir uns wie in jedem Jahr bei den unzähligen freiwilligen Helfern - ohne sie und ihre großartige Unterstützung wäre die Durchführung eines solchen Laufes nicht möglich.

Allen Zuschauerinnen und Zuschauern und natürlich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünschen wir viel Spaß und natürlich viel Erfolg beim 43. Sparkassen-Silvesterlauf.

Peter Königkamp

Vorsitzender des Sparkassen-Vorstandes



42. SILBERLAUF
VON WERL NACH DEST

La

Herzlichen Glückwunsch
1. Frau 15 km
Laufen

GÖTTGENS

42. SIL
VON W

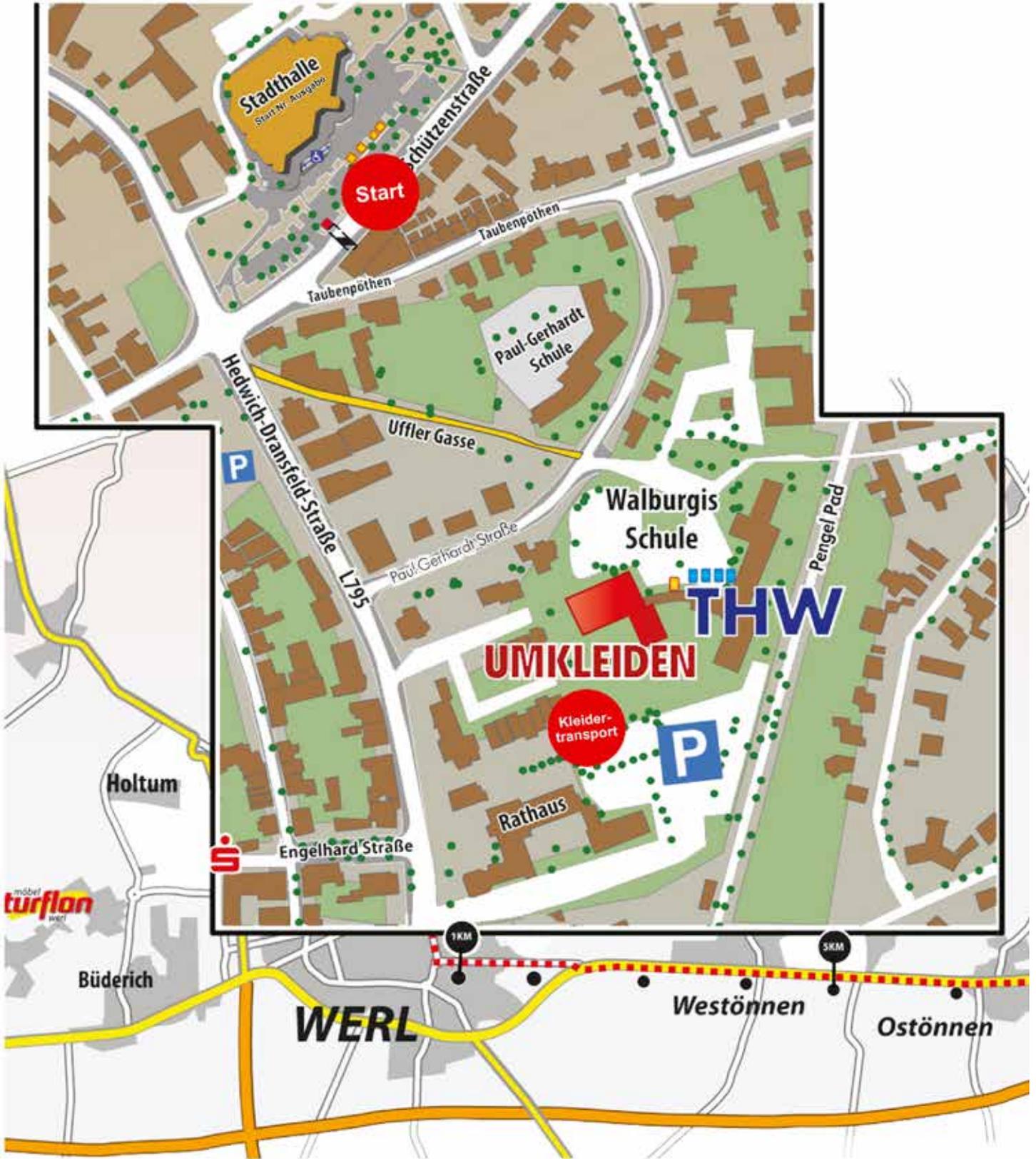
TEAM
SSEL

Herzlichen Glückwunsch
2. Frau 15 km
Laufen

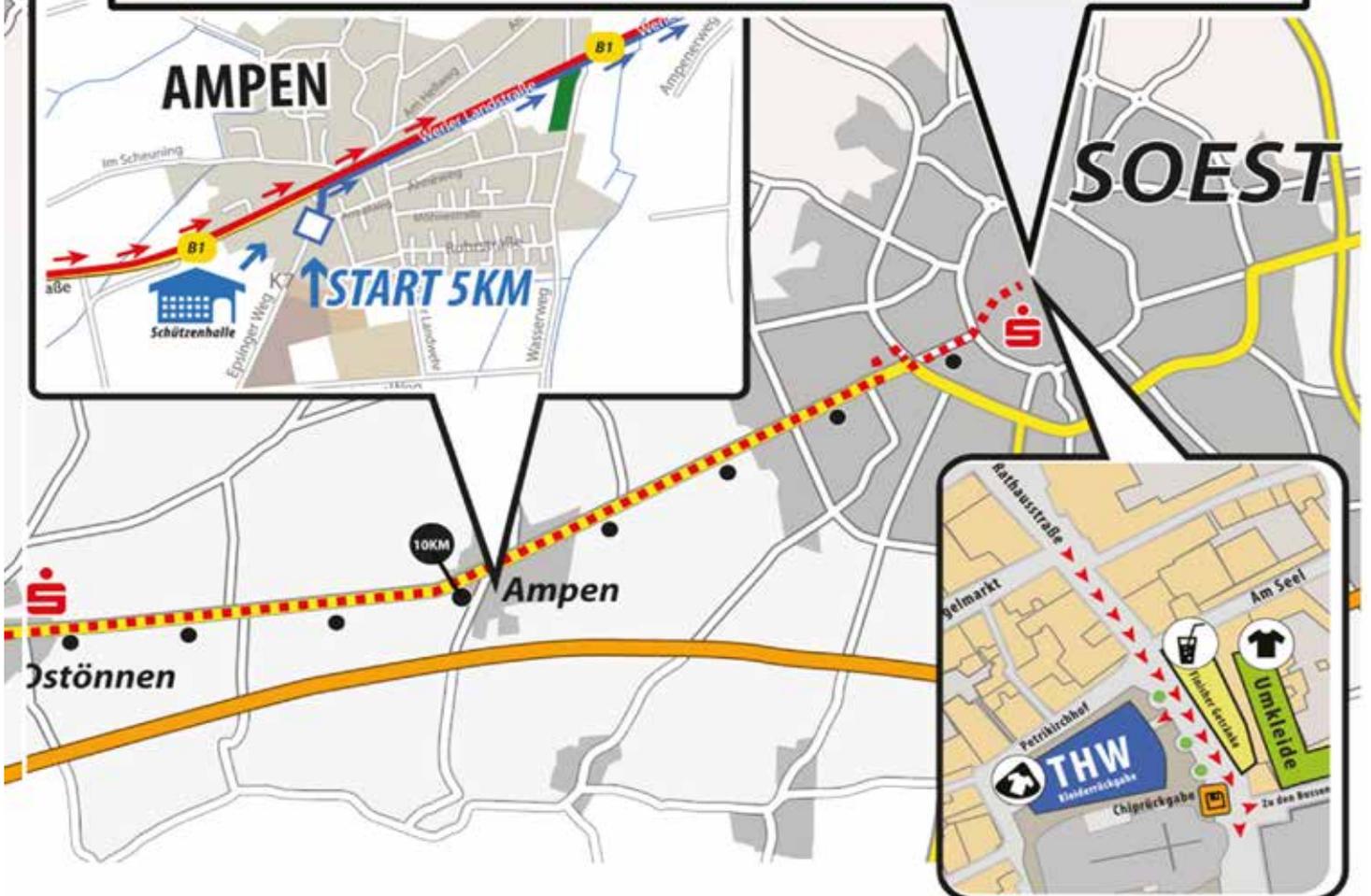
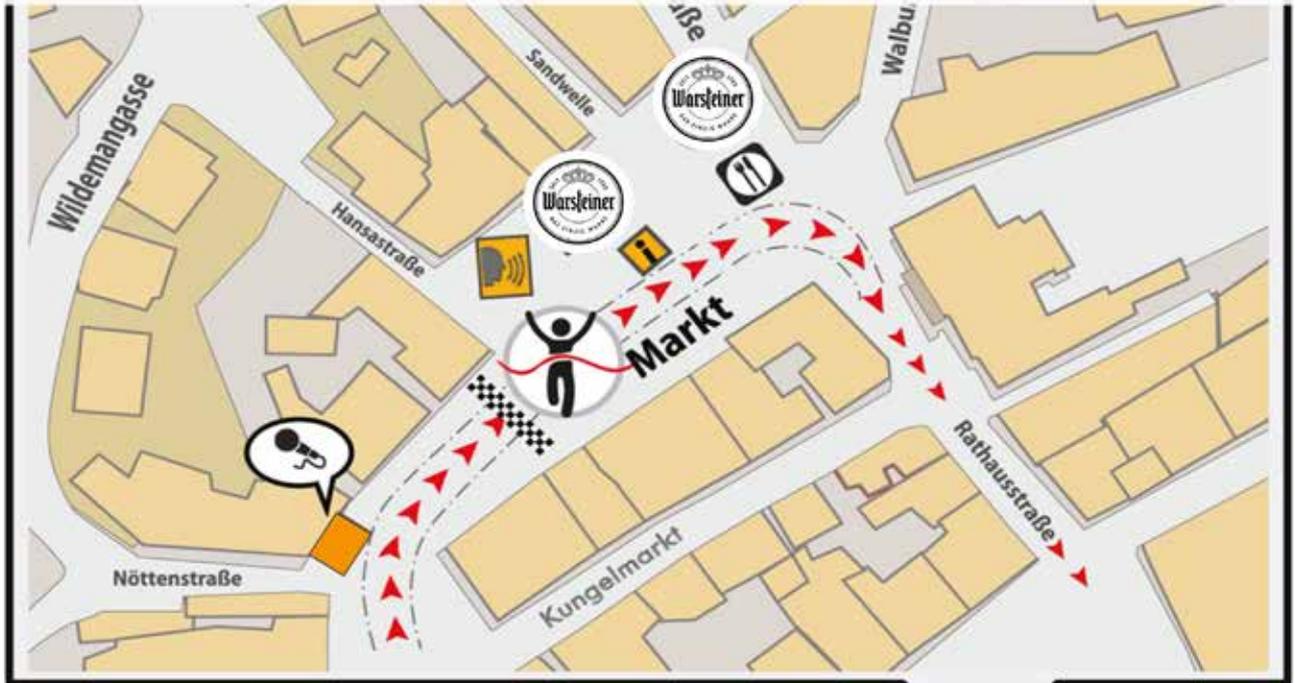
N

2470

START WERL



ZIEL SOEST







DER KINDERLAUF

UNSERE MOTIVierten KIDS SORGEN FÜR AUFBRUCHSTIMMUNG!



Es geht auf die Pendelstrecke im Startbereich, wenn die Wanderer von Werl aus unterwegs Richtung Soest sind. Diese, vor allem bei den Grundschulen beliebten Wettbewerbe, besitzen keine festen Startzeiten. Die Läufe werden ausgerufen.

Ab 11:00 Uhr sollte man sich im Startbereich für den Start bereithalten. Die Läufe folgen auf den Start der Walker. Die Wettbewerbe der Kinder werden nacheinander gestartet. Es wird empfohlen, spätestens um 10:45 Uhr die Startnummer abgeholt zu haben.

Lauf 1 in der Ausschreibung ist der Bambinilauf der Jahrgänge 2019 und jünger. Hier dürfen auf den 400 Metern die Eltern ihre Kinder in Sportbekleidung begleiten. Der U8-Wettbewerb ist für die Jahrgänge 2017 und 2018 und geht über eine Strecke von gut



800 Metern. Die gleiche Distanz wird von den U10ern der Altersklasse 2015 und 2016 absolviert. Gut 1200 Meter sind dann die Länge der Strecke für die Jahrgänge 2009 bis 2014.

Die Mädchen und Jungen gehen bei den Kinderläufen in der Regel gemeinsam auf die Strecke. Änderungen vor Ort können gegebenenfalls bei erhöhten Anmeldezahlen durch die Verantwortlichen der ausrichtenden DJK Grün-Weiß Werl erfolgen.



Die Jüngsten sorgen für den läuferischen Auftakt und bringen mit den Kinderläufen Aufbruchstimmung rundum die Stadthalle.

HALL OF FAME



2023

45:35 Minuten

Tim Wagner (Bunert Wuppertal)

49:31 Minuten

Laura Hottenrott (PSV Grüb Weiß Kassel)

2022

48:08 Minuten

Sascha van Staa (LC Rapid Dortmund)

53:00 Minuten

Kiara Nahen (LC Paderborn)

2021

Beim "Virtuellen Silvesterlauf 2021" wurde kein Sieger ermittelt.

2020

Beim "Virtuellen Silvesterlauf 2020" wurde kein Sieger ermittelt.

2019

44:28 Minuten

Hendrick Pfeiffer (TV Wattenscheid)

51:01 Minuten

Laura Hottenrott (TV Wattenscheid)

2018

44:39 Minuten

Amanal Petros (SV Brackwede)

51:45 Minuten

Fabienne Amrhein (MTG Mannheim)

2017

45:51 Minuten

Amanal Petros (SV Brackwede)

53:03 Minuten

Fabienne Amrhein (MTG Mannheim)

2016

47:42 Minuten

Leif Gunkel (LG Olympia Dortmund)

55:02 Minuten

Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)

2015

45:18 Minuten

Eyob Solomun (SG Wenden)

53:19 Minuten

Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal)

2013

47:37 Minuten

Dominik Fabianowski (ASV Köln)

51:54 Minuten

Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg)

2012

45:57 Minuten

Thorsten Graw (ASV Duisburg)

55:16 Minuten

Nina Stöcker (LG Ratio Münster)

2011

45:45 Minuten

Dominik Fabianowski (LAZ Puma Troisdorf/Sieg)

53:33 Minuten

Sabrina Mockenhaupt (Wilnsdorf)

2010

46:44 Minuten

Daniel Schmidt (LG Remscheid)

55:36 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2009

48:25 Minuten

Christian Schreiner (LG ASV/DSHS Köln)

55:22 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2008

47:45 Minuten

Lars Haferkamp (TV Refrath)

54:35 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2007

48:03 Minuten

Alexander Brushinski (SG Wenden)

54:35 Minuten

Heike Bienstein (LGO Dortmund)

2006

46:37 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

55:56 Minuten

Petra Maak (TSV B. Dormagen)

2005

47:13 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

58:27 Minuten

Karin Mester (PSV Brilon)

2004

47:26 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

51:53 Minuten

Eva Maria Stöwer (LG Hochsauerland)

2003

46:55 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

53:56 Minuten

Katharina Schley (VfL Gladbeck)

2002

49:32 Minuten

Ansgar Varnhagen (LGO Dortmund)

57:33 Minuten

Kerstin Meisa (ATG Aachen)

2001

46:27 Minuten

Georg Diettrich (LG Braunschweig)

56:56 Minuten

Waltraud Klostermann (SuS Schalke)

2000

47:00 Minuten

Georg Diettrich (LG Braunschweig)

56:32 Minuten

Elke Saalbach (LGO Dortmund)



Hyundai KONA

Erfahre__Innovation



Leasing mtl. für:
199,00 EUR³

Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.

Der Hyundai KONA überzeugt mit seinem noch größeren Platzangebot, seinem neuen ikonischen Design, zukunftsweisenden Antriebsoptionen und smarten Technologien, wie dem digitalen Fahrzeugschlüssel^{1,2}, Over-the-Air-Updates, oder der 360°-Kamera¹. Damit ist er so vielseitig, dass er zu jedem Lebensstil passt.

Erfahren Sie den Hyundai KONA.



Digitaler Fahrzeugschlüssel^{1,2}



Volldigitales Cockpit

Muster-Angebot für Ihr HYUNDAI Kilometerleasing:
Hyundai KONA Select 1.6 T-GDI 102 kW (138 PS) Frontantrieb 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe

Einmalige Leasingsonderzahlung	0,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	20.000 km
Leasingrate mtl.:	199,00 EUR³

Hyundai KONA Select 1.6 T-GDI 102 kW (138 PS) Frontantrieb 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 6,3 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 141 g/km; CO₂-Klasse: E.

Autohaus Benjamin Göttgens GmbH
Werler Landstr. 34, 59494 Soest
<https://www.hyundai-partners.de/autohaus-benjamin-goettgens-gmbh-soest>



5 JAHRE **Garantie**
ohne Kilometerlimit*

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

¹ Optional, aufpreispflichtig.

² Kompatibles Smartphone vorausgesetzt.

³ 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. Überführungs- und Zulassungskosten in Höhe von 1199,00 EUR werden bei Lieferung des Fahrzeugs separat in Ansatz gebracht. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.12.2024.



Eine kleine Typisierungsaktion, eine große Wirkung:

Florian, langjähriger Mitorganisator des Silvesterlaufs, konnte durch eine Stammzellspende einem Menschen das **Leben retten.**

Im Sommer dieses Jahres erhielt er von der Stefan-Morsch-Stiftung die Nachricht, dass er als möglicher Stammzellspender in Frage komme. Florian hatte sich – wie rund 70 weitere Teilnehmer – im Dezember 2022 auf der Silvesterlauf-Messe typisieren lassen. „Ich war überrascht“, erzählt Florian. „Damit rechnet man ja nicht.“ „Das stand für mich sofort fest, dass ich spenden würde.“

Seine Stammzellen erreichten schließlich einen 40-jährigen Patienten in den USA, für den die Spende lebensrettend war. Das gesamte Organisationsteam des Silvesterlaufs freut sich über die positive Wirkung der Typisierungsaktionen der letzten beiden Jahre und möchte auch in diesem Jahr weitere Teilnehmer dazu einladen, sich typisieren zu lassen.

Mit einer Typisierung – die nur wenige Minuten dauert – kannst du Teil einer wichtigen Aktion gegen Leukämie und andere schwere Erkrankungen werden. Jeder registrierte Spender bedeutet eine weitere Chance für Betroffene auf ein gesundes Leben. Die Stefan-Morsch-Stiftung, die sich für die Bekämpfung von Leukämie und anderen schweren Erkrankungen einsetzt, ist spezialisiert auf die Vermittlung von Stammzellspendern. Sie organisierten bundesweit Typisierungsaktionen, wie auch beim



Silvesterlauf, um Menschen zu finden, die bereit sind, ihre Stammzellen zu spenden. Schon mit einer einfachen Registrierung per Wangenabstrich kann man sich als Spender registrieren lassen und potenziell ein Leben retten.

In diesem Jahr wird die Stiftung erneut bei der Silvesterlauf-Messe in der Stadthalle in Werl vertreten sein – und das gleich an beiden Tagen des Events. Wer mitmachen möchte, kann sich kostenlos registrieren lassen und mit etwas Glück selbst zum Helden werden. Florians Geschichte zeigt, wie wertvoll und einfach der Einsatz für andere sein kann. Mach mit, lass dich typisieren und gib anderen die Chance auf ein neues Leben!



WALKER & NORDIC WALKER

WALKER UND NORDIC WALKER MIT VIEL ENGAGEMENT

Nicht nur für Läufer ist das sportliche Ende des Jahres mit dem Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest ein Höhepunkt im Veranstaltungskalender. Auch die Walker und Nordic Walker sind entweder auf den 15 Kilometern von Werl oder auf den fünf Kilometern von Ampen unterwegs.

Die Walker und Nordic Walker sind immer mit viel Engagement dabei. Auch sie möchten gerne vor den tausenden Zuschauern nicht nur die obligatorische Teilnehmermedaille erhalten, sondern ihre Bestzeit auf der jeweiligen Distanz erzielen.

Im Idealfall soll für die Walker und Nordic Walker ein Platz auf dem Podium rausspringen, was dann zu der Ehrung auf der großen Bühne auf dem Soester



Marktplatz führt. Ein Ansporn ist dies für die ambitionierten Walker. Viele andere genießen einfach das Gemeinschaftserlebnis.

Die Starts der Walker erfolgen um 12:10 Uhr in Werl, beziehungsweise um 12:15 Uhr für die Nordic Walker, und in Ampen gemeinsam um 13:05 Uhr.

ICH BIN JETZT ZUHAUSE!

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

**VIEL
ERFOLG**

wünschen wir
allen Teilnehmern
des Silvesterlaufs
2024!

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 +++



DIE GEMÜTLICHEN

MIT SEKT, BOLLERWAGEN UND MEDAILLE:
DER SPARKASSEN-SILVESTERLAUF ALS GESELLIGE
TRADITION

Für viele ist der Sparkassen-Silvesterlauf zwar jedes Jahr Pflicht, aber übertrieben sportlich sind sie nicht unbedingt. Sie machen sich doch durchaus schon mal mit Sektchen, Bollerwagen und Bier auf die Strecke entlang der alten Bundesstraße 1.

Die Wanderer läuten vielfach die Feierlichkeiten zum Jahreswechsel mit ihrem Gang von Werl nach Soest ein. Oft sind dies Stammtische, Kegelclubs oder Familien. Für die Wanderer besteht der Vorteil, dass sie die Strecke in voller Gänze mit den Ständen der Dorfgemeinschaften in Westönnen, Ostönnen oder Ampen genießen können.

Manch einer bleibt dann auch direkt vor Ort und begeht in einem der Streckenorte eine Silvesterparty. Andere freuen sich auf ihr Kalt- oder Warmgetränk auf dem Soester Marktplatz und natürlich auf die Medaille, die jeder Teilnehmer bei der Zielankunft in der traditionsreichen Hansestadt erhält.





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

Stiftung hat ehrgeizige Ziele

STIFTUNG GUTES ERLAUFEN

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 Umsatzsteuerverordnung), 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

Getragen durch den Silvesterlauf kann insgesamt auf eine beeindruckende Spendenbilanz verwiesen werden. Das Spendenvolumen dieser Charity-Veranstaltung beträgt über eine Million Euro.

Unser Konto für Spenden und Zustiftungen

Wenn Sie die Stiftung GUTES ERLAUFEN finanziell unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Überweisung auf das nachstehend angegebene Konto.

Sparkasse Soest
IBAN: DE21414500750000087213

Bitte geben Sie bei Ihrer Überweisung an, ob es sich um eine Spende oder um eine Zustiftung handeln soll



Kuchenwerksverkauf



- Über 200 Artikel
- Baumkuchen, Stollen, Torten, Waffeln, Kuchen u.v.m.
- Wöchentlich wechselnde Sonderangebote
- Günstige A- und B-Ware
- Brotspezialitäten aus der ältesten Pumpernickelbäckerei der Welt



Lange Wende 6, 59494 Soest



Werde ein KuchenMeister und starte Deine süße Karriere!

Bewirb Dich jetzt...



in den
folgenden
Bereichen:

Coesterweg 31, 59494 Soest



Begünstigte des Laufs 2024

„Laufend Gutes tun“, lautet auch im Jahr 2024 das Motto des Sparkassen-Silvesterlaufs. Dieses Jahr werden Projekte des Ski-Clubs Werl, von Blau-Weiß Buderich, der Johanniter und des Zirkus San Pedro aus Werl unterstützt.

Die Johanniter baten in ihrem Antrag um die Förderung zur Anbringung einer multimodalen Boulderwand zur ganzheitlichen Förderung der Psychomotorik und des Selbstwirksamkeitserlebens für die Kinder und Jugendlichen, die als Patienten in der Kinderfachklinik betreut werden.

Der Zirkus San Pedro Piccolino bat für seinen jungen Nachwuchsartisten um einen Zuschuss für das erste Werler Zirkusvariété, bei dem Profiakrobaten die begeisterten Werler unterstützten. Für den Werler Skiclub wird der Erwerb der Stühle und Tische des ansprechend renovierten Clubraums unterstützt. Auf Wunsch der Mitglieder soll das in die Jahre gekommene und abgenutzte Mobiliar ausgetauscht werden.



Einen Wunsch setzte Blau-Weiß Buderich auf die Wunschliste: Der Außenanstrich des Vereinsheims soll unterstützt werden. Neben den vier Großspenden wird die Stiftung „Gutes Erlaufen“ auch wieder die Helfer und deren Vereine unterstützen.

Für 2023 fand die Scheckübergabe im Alten Schlachthof in Soest statt. (Foto)



42. SILVESTERLAUF
VON WERBACH SOEST
2052

Rapidos
42. SILVESTERLAUF
VON WERBACH SOEST
3002

SILVESTERLAUF
VON WERBACH SOEST
2644



Spar

adidas
APO RAPID
RapidOs
42. SILVESTERLAUF
VON WEIL NACH SOEST
2320

adidas
APO RAPID
RapidOs
42. SILVESTERLAUF
VON WEIL NACH SOEST
2307



Kommen sich näher:
Paderborn ✈️ Rom

Ab 111€
RETURN
über München

Ab 3h 55m
Reisezeit

Lufthansa

PADERBORN LIPPSTADT AIRPORT 55

TRAUMZIELE GANZ NAH!

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

MOTIVATION

BEIM JOGGEN ZU ERREICHEN KANN EINE BELohnUNG SEIN, ABER ES GIBT EINIGE BEWÄHRTE METHODEN ANZUSPORNEN UND AM BALL ZU BLEIBEN



Setze klare Ziele: Definiere klare und realistische Ziele für dein Jogging-Programm. Ob es darum geht, eine bestimmte Distanz zu erreichen, deine Laufgeschwindigkeit zu verbessern oder regelmäßig zu trainieren, klare Ziele helfen dir, fokussiert zu bleiben.

Belohne dich: Belohne dich selbst für deine Fortschritte beim Joggen. Das kann eine kleine Belohnung nach jedem erfolgreichen Lauf sein oder auch größere Belohnungen für das Erreichen von Meilensteinen. Das Gefühl, sich selbst zu belohnen, kann eine starke Motivation sein, weiterzumachen.

Finde einen Laufpartner: Suche dir einen Laufpartner oder eine Laufgruppe, um gemeinsam zu trainieren. Die gegenseitige Unterstützung und Motivation kann einen großen Unterschied machen und es macht einfach mehr Spaß, gemeinsam zu laufen.

Variiere deine Strecken und Routinen: Vermeide Langeweile, indem du deine Laufstrecken und Trainingsroutinen variierst. Erkunde neue Wege, Laufstrecken und Gelände, um das Joggen interessant zu halten und neue Herausforderungen zu finden.

Musik und Podcasts: Erstelle eine Playlist mit motivierender Musik oder höre inspirierende Podcasts während des Joggens. Die richtige Musik kann dir einen Energieschub geben und dich dazu motivieren, schneller und weiter zu laufen.

Visualisiere deine Ziele: Visualisiere deine Ziele und stelle dir lebhaft vor, wie es sich anfühlt, sie zu erreichen. Visualisierungstechniken können dir helfen, motiviert zu bleiben und den Fokus auf deine Ziele zu behalten.

Feiere deine Erfolge: Feiere jeden Erfolg, egal wie klein er auch sein mag. Jeder gelaufene Kilometer ist ein Schritt in die richtige Richtung und verdient Anerkennung. Mach dir bewusst, was du bereits erreicht hast und sei stolz auf deine Fortschritte.

Halte ein Trainingstagebuch: Führe ein Trainingstagebuch, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Motivation zu steigern. Das Aufzeichnen von Trainingszeiten, Strecken und persönlichen Bestleistungen kann dir helfen, deine Ziele im Auge zu behalten und dich weiterhin zu motivieren.

Denke positiv: Bleibe positiv und konzentriere dich auf die positiven Aspekte des Joggens. Denke daran, wie gut es dir tut, dich zu bewegen, und wie sehr du dich nach einem erfolgreichen Lauf fühlst. Eine positive Einstellung kann einen großen Unterschied machen.

Erinnere dich an dein "Warum": Erinnere dich immer daran, warum du mit dem Joggen begonnen hast und was dich dazu motiviert hat, weiterzumachen. Ob es um die Verbesserung deiner Gesundheit, die Bewältigung von Stress



**RECHTE HERAUSFORDERUNG
METHODEN, UM SICH SELBST**





GERMAN ROAD RACES

GEMEINSAM STARK!

Lieber gemeinsam als einsam. Das gilt nicht nur für die Teilnehmer des Sparkassen-Silvesterlaufs mit mehreren tausend Teilnehmern.

Als traditionsreicher Straßenlauf Deutschlands ist der Silvesterlauf mit anderen großen Events bei German Road Races (GRR) e.V., der Stimme des Laufsports angeschlossen. GRR ist die Interessensgemeinschaft der Lauf-Veranstalter in Deutschland.

Seit vielen Jahren kümmern sie sich als Dachorganisation um die Belange des Laufsports und können dabei vielbeachtete Erfolge vorweisen. Als Sprachrohr des Laufsports auf der Straße berichten, kommentieren und dokumentieren sie das Geschehen im Laufsport, in der Leichtathletik, der Sportpolitik, der Sportmedizin und weiteren interessanten Themen und erarbeiten dabei auf unterschiedlichen Feldern eigenständige Positionen und Aktivitäten.

„Wir freuen uns über Ihr Interesse am Laufsport und den vielen Veranstaltungen, die unsere Mitglieder im Laufe eines Jahres anbieten“, heißt es weiter auf der



Homepage von German Road Races. Der Sparkassen-Silvesterlauf befindet sich in guter Gesellschaft. Zu den Gründungsmitgliedern zählten 1995 die Marathons der deutschen Metropolen, sowie die überregional populären Veranstaltungen wie der Berliner Halbmarathon, der Nürburgringlauf und der Paderborner Osterlauf.

Alles über den Verbund der größten deutschen Straßenläufe gibt es auf der Homepage:

germanroadraces.de

Viele weitere Reisen unter www.karrie-tours.de



Hansestadt Hamburg

01.03.2025 ; 10.05.2025 ; 25.10.2025...

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.**



Tagesfahrt Kopenhagen

18.07.-20.07.2025 & 10.10.-12.10.2025

Entdecken Sie das quirlige Kopenhagen, eine Stadt voller Leben, Geschichte und modernem Flair! Begleiten Sie uns auf einer Reise in die dänische Hauptstadt am Meer. Hier erwartet Sie ein ganzer Tag voller unvergesslicher Erlebnisse ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus (Liegesitze, Klimaanlage, Toilette, Bordküche, DVD Anlage)
- Fähre Puttgarden-Rodby und zurück

Reisepreis: **69,-€/Pers.**



Tagesfahrt Amsterdam

15.03.2025 ; 24.05.2025 ; 02.08.2025...

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

12.04.-13.04.2025 ; 23.08.-24.08.2025...

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

26.07.-27.07.2025 & 13.12.-14.12.2025

"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 2025 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

SPENDENÜBERSICHT

DER LETZTEN 10 JAHRE

42. SILVESTERLAUF 2023

SPENDENSUMME 37.550€

Gewinnerin Laura Hottenrott spendete 1.000€ an das Jumpers Sternehaus Kassel
Gewinner Tim Wagner spendete 1.000€ an das Kinder- und Jugendhospiz Burgholz,

Ambulanter Hospizdienst Soest/Werl e.V.
Projekt Afrika Pater Burandi
BC 70 Soest e. V.
SV Westfalia Soest e. V.
Gebrauchshunde SV Herzfeld e. V.
CVJM Hemmerde e. V.
Sportvereine aus dem Kreis Soest
Stiftung Gutes Erlaufen

41. SILVESTERLAUF 2022

SPENDENSUMME 35.650€

Gewinnerin Kiara Nahen spendete 1.000€ an das Martinswerk e.V. Dorlar
Gewinner Sascha van Staa spendete 1.000€ an die Diakonie Schwerte

DJK Grün-Weiß Werl
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 – Jugend mit Perspektive
Gewinner Hendrik Pfeiffer spendete 1.000€ an das LAZ Rhede e.V.

37. SILVESTERLAUF 2018

SPENDENSUMME 36.400€

Förderverein der Clarenbachschule (Förderschule)
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

AKTUELLE SPENDENÜBERSICHT

1.546.552 €



Eine Spende ist nicht nur ein Geschenk, sondern auch ein Ausdruck der Menschlichkeit. Sie zeigt, dass wir füreinander da sind und gemeinsam eine bessere Welt schaffen können.



Schlaf ist der Booster für unsere Fitness

UNTERSCHÄTZT, ABER ENORM WICHTIG

Erholsamer Schlaf ist essentiell für gute Fitness. Doch wie viele Stunden sind ideal und was macht Schlaf erholsam? Die Schlafroutine ist für unser Regenerationsmanagement enorm wichtig. Qualitativ hochwertiger Schlaf bedeutet ausreichende Dauer, problemloses Einschlafen und durchgehendes Schlafen.

Schlaf und Regeneration

Früher standen in Trainingsplänen nur Lauf- und Krafttrainingseinheiten, heute wissen wir, dass effektive Erholung genauso wichtig ist. Schlaf steht an erster Stelle im Regenerationsprozess – noch vor Maßnahmen wie lockere Bewegung oder Kälte- und Wärmeanwendungen. Schlaf ist überlebenswichtig und legt die Basis für einen gesunden Organismus. Ein- oder Durchschlafstörungen können zu Tagesmüdigkeit und Trainingsunlust führen.

Qualität des Schlafs

Qualitativ hochwertig ist Schlaf, wenn die Dauer stimmt und man ohne Probleme einschläft und durchschläft. Doch wie lange ist lang genug? Die optimale Schlafdauer variiert: Manche sind nach sechs Stunden erholt, andere benötigen neun. Die Norm bewegt sich zwischen sechs und neun Stunden. Zu langer Schlaf ist ebenso kontraproduktiv wie Schlafmangel. Schlafzeiten und -dauer sind individuell und werden durch genetische, hormonelle und Lebensstilfaktoren beeinflusst.

Mythen und Wahrheiten

Es kursieren viele Mythen über Schlaf. Vor Mitternacht zu Bett zu gehen, soll besonders erholsam sein, oder man könne im Schlaf lernen. Tatsächlich spielen Tiefschlafphasen eine entscheidende Rolle für die Erholung und das Lernen. In diesen Phasen wird Erlerntes verankert und automatisiert. Der Slogan „Schlank im Schlaf“ ist eher ein Marketing-Trick, jedoch spielt Schlaf beim Gewichtsmanagement eine Rolle. Schlechter Schlaf kann den Fettaufbau forcieren.

Training und Schlaf

Spätes Training soll den Schlaf stören. Wissenschaftler der ETH Zürich haben jedoch festgestellt, dass moderates Abendtraining das Ein- und Durchschlafen erleichtern kann, während intensive Belastungen direkt vor dem Schlafengehen vermieden werden sollten. Der Selbsttest gibt Auskunft über individuelle Auswirkungen.

Schlaf vor Wettkämpfen

Schlafstörungen vor Wettkämpfen sind verbreitet, aber der Körper kann das kompensieren. Zwei Drittel der Leistungsathleten haben vor Wettkämpfen Schlafstörungen, was jedoch die Leistung nicht beeinträchtigt.

Mehr Laufwissen



+PRÄMIE
im Wert
von ca.
20 Euro!



» GRATIS!

TOP-LAUFSOCKEN
VON WRIGHTSOCK

KOSTEN SONST 19 €!

Das Jahres-Abonnement von LÄUFT. versorgt dich das ganze Jahr mit vielen spannenden Themen rund um dein Hobby. Wer jetzt bestellt, bekommt:

- » zwei Mal pro Jahr LÄUFT. als E-Magazin
- » ständig exklusive Infos auf laufen.de
- » reduziertes Startgeld bei Laufevents
- » Gratis-Trainingspläne

**ab 14,90 €
im Jahr!**



» GRATIS!

LAUFBUCH VON
SABRINA
MOCKENHAUPT

KOSTET SONST 22,90 €!



**Jetzt bestellen auf www.läuft-magazin.de
Und Gratis-Socken oder Gratis-Buch mitnehmen!**



Schlafzyklen

Während des Schlafs durchlaufen wir mehrere Zyklen aus Non-REM- und REM-Phasen:

Einschlafen (Non-REM 1)

Bewusstsein schwindet, Muskeln entspannen sich

Leichtschlaf (Non-REM 2)

Herzfrequenz und Körpertemperatur sinken

Tiefschlaf (Non-REM 3+4)

Maximale Tiefenentspannung, wichtige Phase für Regeneration

Traum Schlaf (REM)

Hohe Gehirnaktivität, neue synaptische Verbindungen werden geknüpft

Diese Zyklen dauern etwa 90 Minuten und wiederholen sich vier- bis sechsmal pro Nacht. Der Tiefschlaf ist entscheidend für muskuläre Reparatur- und Wachstumsprozesse. Bei gestörtem Tiefschlaf leidet die Leistungsfähigkeit und Verletzungsanfälligkeit steigt.

Mittagsschläfchen

Ein Mittagsschlaf ist individuell empfehlenswert und sollte nur bei Bedarf gemacht werden. Er sollte maximal 30 Minuten dauern, um die Tiefschlafphase zu vermeiden. Längere Nickerchen können den Biorhythmus stören und zu einem „chronobiologischen Jet Lag“ führen.

Schlaf ist ein komplexer Prozess, der wesentlich zur Fitness und Gesundheit beiträgt. Individuelle Schlafgewohnheiten und -bedürfnisse sollten berücksichtigt werden, um die bestmögliche Erholung zu gewährleisten.

Zeitmanagement

So integrierst du dein Training perfekt in den Alltag

Zwischen Job, Familie und anderen Pflichten ist es oft schwierig, Zeit für das Laufen zu finden. Mit der richtigen Strategie kannst du das Laufen effektiv in deinen Alltag integrieren.

Der Zeitpunkt deiner Läufe ist entscheidend. Unter der Woche solltest du kürzere Läufe einplanen und längere Einheiten auf das Wochenende verlegen. Am Samstag oder Sonntag stehst du weniger unter Zeitdruck und kannst deinen Tag besser um den Lauf herum organisieren. Zudem hast du am Wochenende mehr Zeit, dich nach dem Training zu erholen und wieder aufzuladen.

Alltagsaufgaben mit dem Laufen verbinden

Versuche, das Laufen sinnvoll in deinen Alltag zu integrieren. Wenn du beispielsweise morgens frische Brötchen und eine Zeitung besorgst, kannst du das am Ende eines Laufes erledigen. So musst du ohnehin aus dem Haus und verbindest gleich mehrere Aufgaben miteinander. Wenn du einen Hund hast, nimm ihn zum Laufen mit. So kombinierst du das Gassigehen mit deinem Training.

Nimm deinen Partner oder deine Kinder zum Laufen mit. Dein Partner kann mitlaufen oder deine Kinder können dich auf dem Fahrrad oder auf Inline-skates begleiten. So bleibt ihr alle aktiv und verbringt gleichzeitig wertvolle Zeit miteinander.

Zeitmanagement verbessern

Die wichtigste Maßnahme ist, nicht in die „Ich-habe-keine-Zeit“-Falle zu tappen. Wer diese Ausrede benutzt, sieht das Laufen oft als lästige Pflicht und



nicht als Möglichkeit zur Entspannung und zum Ausgleich. Betrachte das Laufen als deine persönliche Auszeit im Alltag. Wer das Laufen als wohltuende Pause wahrnimmt, wird den Zeitaufwand nicht als Belastung empfinden.

Der Langeweile keine Chance geben
Auch wenn das Laufen viele positive Aspekte hat, kann es manchmal monoton werden. Mit den folgenden Tipps verhinderst du, dass Langeweile aufkommt:

Trainiere mit Freunden:

Schließe dich einem Lauftreff an. Das Laufen in Gesellschaft kann motivieren und für Abwechslung sorgen. Probiere neue Laufstrecken aus: Wechsle regelmäßig deine Strecken. Neue Umgebungen können das Laufen interessanter machen.

Alternativtraining: Scheue dich nicht vor gelegentlichem Alternativtraining wie Schwimmen oder Radfahren. Diese Aktivitäten können eine gute Abwechslung bieten.

Variiere das Tempo: Intervalltraining oder Sprints können das Training dynamischer gestalten.

Musik oder Hörbücher: Laufe mit deiner Lieblingsmusik im Ohr oder höre Podcasts, Hörspiele oder Radio. Das kann dich ablenken und/oder beflügeln.

Durch diese Maßnahmen wird das Laufen nicht nur zu einer effektiven Fitnessroutine, sondern auch zu einem abwechslungsreichen Teil deines Alltags.





Wir sind vor Ort.

Verantwortung übernehmen.

Seit über 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet. Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757 - 0



Sparkasse
Hellweg-Lippe

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.