

„Schnellläufer“

Mai/Juni 2012

Postsportverein
Gütersloh
von 1951 e.V.



Laufen
Walken

Leichtathletik

Information für Mitglieder der Leichtathletikabteilung im Post SV Gütersloh



43. Pfingstlauf-Meeting 2011. Foto: Markus Nieldner, 849 Muzat Boodaman, 682 Waldemar Esfurth und 917 Kirsten Heckmann

44. Gütersloher Sparkassen- Pfingstlauf-Meeting 2012

Pfingstmontag, 28. Mai 2012
ab 9.30 Uhr Sportplatz
am Sportzentrum Ost



Leichtathletikabteilung
Post SV Gütersloh
Heribert Flötotto
Schalückstr. 64
33332 Gütersloh

www.post-sv-gt.de

Tel. 05241-59768

Pfingstlauf am 28. Mai

Unsere nächste Laufveranstaltung steht vor der Tür. Gesucht werden Helfer und Kuchenspender für den 44. Gütersloher Sparkassen-Pfingstlauf. Listen liegen aus.

Wer am Pfingstmontag Zeit und Lust hat an der Organisation des Pfingstlauf-Meetings mitzuwirken, melde sich bitte bei Heribert, Hansi oder Günter an. Für den Aufbau am Freitag, 25. Mai ab 17.00 Uhr sind ebenfalls Helfer gern gesehen. Helferparty ist wie immer Pfingstmontag im Anschluss der Veranstaltung.

KLAUS LACHMANN - RAUMGESTALTUNG

Bodenbeläge - Tapeten - Farben - Sonnenschutz - Insektenschutz - Dekorationen
Klaus Lachmann Raumgestaltung - Knappweg 23 - 33332 Gütersloh - 0 52 41 - 6 78 00

Mit dem Bus zum Münster-Marathon

Am 09.09.2012 findet in Münster der Marathon statt. Die Dreamer werden dort an den Start gehen. Für diejenigen, die dort mitlaufen wollen (ohne Projektteilnahme) wir es Zeit sich noch zum günstigen Kurs für den Marathon anzumelden. Natürlich können auch Post-Mitglieder hier laufen. Aus diesem Anlass ist ein Bus bestellt worden, in dem auch noch Plätze für Mitläufer, Betreuer und Schlachtenbummler frei sind.

Bis jetzt geplante und vereinbarte Abfahrzeiten von Gütersloh 06:00 Uhr, Marktplatz. Abfahrt von Münster 18:00 Uhr. Die Zeiten können selbstverständlich noch geändert werden.

Genauere Zeiten und Kosten werden demnächst bekanntgegeben.

Rechtzeitige Anmeldungen sind erforderlich und werden von Heribert, Hansi oder Uli entgegengenommen.

Meisterschaften

Am 12. Mai finden in Bad Oeynhausen die offenen Westf. Seniorenmeisterschaften statt. Unseren Teilnehmern Detlef, Bruno und John wünschen wir viel Erfolg.



KLAUS LACHMANN - RAUMGESTALTUNG

Bodenbeläge - Tapeten - Farben - Sonnenschutz - Insektenschutz - Dekorationen
Klaus Lachmann Raumgestaltung - Knappweg 23 - 33332 Gütersloh - 0 52 41 - 6 78 00



**Wir haben die besondere Würze ...
... aber keine gesalzenen Preise!**



Öffnungszeiten:

Montag - Samstag: 11 - 23 Uhr
Sonntag + Feiertag: 16 - 23 Uhr

www.frites-schnellimbiss.de

Am Anger 89 • 33332 Gütersloh • Telefon: 0 52 41- 7 51 49

Radtour 2012

Termin: 16./17. Juni oder 23./24. Juni

Ziel: Brausen im Waldecker Land (Twistese) ca. 100 km

Anmeldung: Bernd oder Heribert bis spätestens 10. Juni

Anmerkung: Es wird kein Ausscheidungsrennen gefahren.

Dennoch ist ein gutes Fahrrad mit mindestens 6-Gangschaltung nicht verkehrt. Die Strecke beinhaltet einige Steigungen.

Noch Fragen?



Steffi Vergin läuft 1:32:15 Stunden Leichtathletik. Bei den deutschen Meisterschaften im Halbmarathon, die bei Wind und auf einem profilierten

Rundkurs im hessischen Griesheim ausgetragen wurden, kam Stephanie Vergin vom Post SV Gütersloh nicht an ihre persönliche Bestzeit heran. Mit 1:32:15 Stunden belegte die 37-Jährige Rang 68 im Feld der 135 Frauen. NW

Wishart Vierter in Lüdenscheid Leichtathletik. Bei den westfälischen Langstreckenmeisterschaften in Lüdenscheid

belegte John Wishart vom Post SV Gütersloh über 10.000 Meter den 4. Platz in der Altersklasse M65. Der 68-Jährige lief die 25 Stadionrunden in 46:45,24 Minuten. Heidi Torneden (52) wurde mit 23:10,2 Minuten Fünfte im 5.000-Meter-Rennen der Klasse W50. NW v3.5.12

Wir gratulieren unseren Teilnehmern an den Meisterschaften

... gesund & lecker!

Bäckerei+Konditorei

Meier

Inhaber Volker Meier

2x in Ihrer Nähe:

Gertrudenweg 70

33335 Gütersloh

Fon 0 52 41. 96 10 247

Sundernstraße 124

33332 Gütersloh

Fon + Fax 0 52 41. 7 98 37

baecker-meier@web.de





Jeder Schritt bringt
Sie näher ans Ziel.
Und zu uns.

 Sparkasse
Gütersloh

Wenn sich die Sportler im Wettkampf messen, haben Sie bei uns Ihr Ziel schon erreicht: Wir haben Ihre dringenden Geldangelegenheiten erledigt und manchen Vorsprung herausgeholt. Ob Sparen, Geldanlage oder auch Kredit: Starten Sie am besten gleich zu uns! Wir unternehmen für Sie die erfolgreichen Schritte.
www.sparkasse-guetersloh.de **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



ZEITEN/PLÄTZE



17.03.2012 20. Sälzerlauf Salzkotten

10 km

61 / 3. F	Vergin, Stefanie	40:05	4:01	1	W 35
162	Wishart, John	46:19	4:38	2	M 65
290	Engelhard, Sven	59:33	5:57	37	M 40

25.03.2012 30. Gütersloher Dalkelauf

HM

32	Wickord, Hans-Dieter	1:30:39	4:18	4	M 50
98	Rother, Frank	1:42:10	4:51	25	M 45
99	Stenzel, Marcus	1:42:17	4:51	12	M 35
148	Niebur, Martin	1:47:34	5:06	22	M 50
149	Potthast, Volker	1:47:34	5:06	6	M 55
150	Mosebacht, Friedhelm	1:47:38	5:06	2	M 60
152	Gierhake, Axel	1:47:52	5:07	23	M 45
177	Beckmann, Agnes	1:50:46	5:15	4	W 45
226	Klingebiel, Hans-Peter	1:59:18	5:39	34	M 50
242	Rehpöhler, Jasmin	2:01:05	5:44	6	W 30
279	Stiens, Ulrich	2:07:55	6:04	46	M 50
282	Teismann, Heike	2:09:03	6:07	10	W 45

10 km

11	Hardebusch, Alfons	39:34	3:57	3	M 45
329	Vergin, Stefanie	41:46	4:11	1	W 35
53	Elsner, Rainer	43:58	4:24	5	M 50
72	Borcherding, Timo	45:40	4:34	13	MHK
103	Borcherding, Horst	48:14	4:49	13	M 50
189	Pollmüller, Bruno	54:02	5:24	1	M 70
202	Lomberg, Stefan	55:15	5:31	15	M 35
231	Engelhard, Sven	59:21	5:56	34	M 40

31.03.2012 16. Langlaufmeeting Oelde**10.000 m**

Wishart, John	45:11,7	4:31	1	M 65
Torneden, Heidi	46:35,3	4:40	1	W 50

01.04.2012 44. Volkslauf Harsewinkel**10 km**

73	Fuchs, Sarah	54:04	5:24	1	WHK
91	Kunze, Angelika	59:26	5:57	3	W 35
92	Engelhard, Sven	59:47	5:59	10	M 40

5 km

36	Schulte-Lindhorst, Ludger	24:55	4:59	3	M 60
----	---------------------------	-------	------	---	------

01.04.2012 32. Berliner Halbmarathon**HM**

4176	Detering, Stefan	1:43:31	4:54	743	M 40
------	------------------	---------	------	-----	------

07.04.2012 66. Paderborner Osterlauf**10 km**

168	Wickord, Hans-Dieter	40:18	4:02	10	M 50
-----	----------------------	-------	------	----	------

5 km

17	Vergin, Stefanie	20:15	4:03	2	W 35
----	------------------	-------	------	---	------

15.04.2012 36. Deutsche Straßenlaufmeisterschaften Griesheim**HM**

326 / 68. F	Vergin, Stefanie	1:32:15	4:22	20	W 35
-------------	------------------	---------	------	----	------

22.04.2012 5. Elbdeichmarathon Tangermünde**10km**

269	Kunze, Angelika	59:54	5:59	11	W 35
-----	-----------------	-------	------	----	------

28.04.2012 Westdt. Langstreckenmeisterschaften Lüdenscheid**10.000 m**

Wishart, John	46:45,24	4:40	4	M 65
---------------	----------	------	---	------

5.000 m

Torneden, Heidi	23:10,20	4:38	5	W 50
-----------------	----------	------	---	------

29.04.2012 41. Hermannslauf Bielefeld**31,1 km**

289/11. F	Vergin, Stefanie	2:25:01	4:40	1	W 35
543	Wickord, Hans-Dieter	2:32:24	4:54	52	M 50
932	Lütgert, Tanja	2:40:47	5:10	9	W 40
1448	Borcherding, Horst	2:49:43	5:27	173	M 50
	zum 25. Mal gefinisht				
1541	Elsner, Rainer	2:50:58	5:30	189	M 50
1676	Bartel, Olaf	2:52:47	5:33	368	M 45
1799	Borcherding, Timo	2:54:31	5:37	168	MHK
2317	Worm, Gerd	3:00:58	5:49	498	M 45
2518	Luce, Wolfgang	3:03:41	5:54	127	M 55
2550	Potthast, Volker	3:04:17	5:56	129	M 55
2643	Beckmann, Thomas	3:05:25	5:58	331	M 50
2845	Gierhake, Axel	3:08:18	6:03	577	M 45
2996	Beckmann, Agnes	3:10:21	6:07	88	W 45
3584	Klingebiel, Hans-Peter	3:18:48	6:24	455	M 50
3767	Rother, Frank	3:21:19	6:28	733	M 45
4129	Thielemann, Marie-Luise	3:26:53	6:39	69	W 50
4210	Schröder, Jochen	3:27:53	6:41	29	M 65
4324	Pollmüller, Bruno	3:30:02	6:45	11	M 70
4460	Teismann, Heike	3:32:39	6:50	162	W 45
4511	Thielemann, Martin	3:33:33	6:52	754	M 40
4684	Rehpöhler, Jasmin	3:37:03	6:59	86	W 30
5130	Lughi, Ulrike	3:49:40	7:23	15	W 60
5264	Stiens, Ulrich	3:54:58	7:33	631	M 50
5553	Henkelmann, Rebecca	4:21:43	8:25	132	W 25
5243	Klingebiel, Christiane	4:21:45	8:25	245	W 45



01.05.2012 29. Spexarder Volkslauf

10 km

5	Hardebusch, Alfons	39:05	3:55	1	M 45
2	Vergin, Stefanie	41:40	4:10	1	W 35
108	Lomberg, Stefan	51:55	5:12	8	M 35
112	Pollmüller, Bruno	52:16	5:14	1	M 70
132	Engelhard, Sven	57:52	5:47	24	M 40
136	Müller, Rebecca	1:00:31	6:03	2	W 30

5 km

27	Bartel, Olaf	23:35	4:43	6	M 45
30	Thielemann, Marie-Luise	24:03	4:49	1	W 50
58	Borchmann, Günter	28:41	5:44	2	M 60
62	Gerber, Heinz	29:42	5:56	1	M 75

29. Spexarder Volkslauf

.....Gütersloher Laufcup. Der war auch für Frauensiegerin Melanie Genrich (34) von der DJK Gütersloh der Grund, mitzulaufen, obwohl ihr noch der Hermannslauf vom Sonntag in den Knochen steckte. Den hatte sie in Oerlinghausen abbrechen müssen. „Ich konnte da einfach nicht mehr und hatte solche Seitenstiche. Da ist der Erfolg hier natürlich auch so etwas wie Frustabbau“, kommentierte Genrich, die in der Laufcup-Wertung nach zwei Siegen allein an der Spitze steht. Angesichts des OWL-Klassikers wertete sie ihre Zeit von 39:51 Minuten denn auch als bessere Trainingseinheit, bei der sie zu keiner Zeit Gefahr lief, von der Zweiten eingeholt zu werden.

Stefanie Vergin vom Post SV Gütersloh (41:40 Min.) hatte allerdings am Sonntag den ganzen Hermann absolviert.

Insofern war es eine starke Leistung, zwei Tage später schon wieder 41:40 Minuten über zehn Kilometer zu laufen.

Dritte wurde die mit 42:48 Minuten Antje Strothmann (LC Solbad), die an der Gütersloher Anne-Frank-Schule als Lehrerin arbeitet

Auszug aus der NW v.03.05.12

05.05.2012 23. Clarholzer Volkslauf

5 km

17.	Olaf Bartel	21:45,6
-----	-------------	---------

10 km

31.	Wishart, John	43:49,2	1.	M65
52.	Torneden, Heidi	46:42,0	1.	W50
78.	Klingebiel, Hans-Peter	53:10,4	10.	M50
87.	Engelhard, Sven	57:57,2	15.	M40

URKUNDE

BIG 25 Berlin



**10 km / Halbmarathon / 25 km
5×5 km-Staffel**

6. Mai 2012



Jochen Schröder

Post SV Gütersloh

belegte beim 25km Einzelwertung Lauf
den 2055. Platz in der Gesamtwertung

den 27. Platz in der AK M65

in 02:26:29 (Nettozeit)

02:27:24 (Bruttozeit)

BIG direkt gesund

Audi
Berlin



asics

KARSTADT sports

**BERLINER
Fliesen**

Lichtenauer
SPORTARTIKEL

tip Berlin

**allectra
läufen**



Die allerletzte Meldung (vor Druck des SL) eingetroffen am 6.Mai
Günter sei DANK

Westfälische Bestenliste 2011

Frauen

10.000 m 11. Stefanie Vergin 42:01,14
HM 20. Stefanie Vergin 1:29:49

W 35 Stefanie Vergin 800 m 1. 2:54,17
1.500 m 1. 5:39,02
3.000 m 2. 11:52,1
5.000 m 2. 19:48,88
10.000 m 2. 42:01,14
10 km 6. 40:53
HM 1. 1:29:49

W 50 5.000 m 6. Marie-Luise Thielemann 23:18,39
7. Heidi Torneden 23:27,50
10.000 m 3. Heidi Torneden 49:50,32

M 65 John Wishart 800 m 3. 2:53,76
1.500 m 6. 5:51,28
5.000 m 6. 21:13,46

M 70 Bruno Pollmüller 400 m 1. 75,40
800 m 3. 2:56,30
1.500 m 3. 6:22,08

M 75 Heinz Gerber 10 Km 3. 56:28

LÖSUNGEN FÜR IHR HAUS.



Linnenbecker

Wo gibt's tolle Ideen fürs Haus?
Die besten Tipps für Hof und
Garten? Na bei uns!



DACH
FASSADE
FENSTER
AUSBAU
UMBAU
BAD
TÜREN
BODEN
GARTEN

Deutsche Senioren-Bestenliste 2011

Hallenbestleistungen

3.000 m

Detlef Meyer 10:41,48 5.3.03 San Sebastian/ESP

Platzierungen 2011

M 65 John Wishart

800 m	28.	2:53,76	10.6. Lemgo
1.500 m	33.	5:51,28	15.7. Borgholzhausen
5.000 m	24.	21:13,46	28.5. Gladbeck

M 70 Bruno Pollmüller

400 m	20.	75,40	30.7. Minden
800 m	15.	2:56,30	29.7. Minden
1.500 m	23.	6:22,08	31.7. Minden

W 35 Stefanie Vergin

800 m	29.	2:54,17	28.5. Gladbeck
1.500 m	15.	5:39,02	26.6. Ahlen
3.000 m	26.	11:52,10	26.3. Oelde
5.000 m	30.	19:48,88	9.4. Essen
10.000 m	14.	42:01,14	17.8. Minden
HM	43.	1:29:49	17.9. Bielefeld

W 50 Heidi Torneden

10.000 m	19.	49:50,32	18.9. Borgholzhausen
----------	-----	----------	----------------------

Die Platzierungen unserer LäuferInnen auf Kreisebene kann folgenden Link entnommen werden:

<http://www.flvw-k34.de/index.php?id=120>



Das Marathonprojekt des Post SV Gütersloh



Marathon beim 30. Dalkelauf 25.03.2012 / HM / 21.098 m

	Zeit	Min/km	Platz	Ak- Platz
Panczyk, Tobias	01:39:40	04:43	85	3
Rother, Frank	01:42:10	04:51	98	25
Gierhake, Axel	01:47:52	05:07	152	23
Dorenkamp, Ralf	01:52:51	05:21	189	48
Wittenburg, Roland	01:53:38	05:23	196	27
Breimhorst, Michaela	01:59:47	05:41	232	5
Rehpöhler, Jasmin	02:01:05	05:44	242	6
Wickern, Susanne	02:02:21	05:48	250	7
Neugebauer, Manfred	02:02:58	05:50	252	4
Müller-Maiweg, Bettina	02:05:58	05:58	267	8
Ahrens, Ute	02:06:53	06:01	273	9
Borchardt, Roland	02:07:31	06:03	278	45
Ströker, Ludger	02:09:17	06:08	284	5
Lughi, Ulrike	02:14:30	06:23	291	1
Kröger, Martin	02:26:28	06:57	313	60

29.04.2012 41. Hermannslauf Bielefeld

	Zeit	Min/km
Panczyk, Tobias	02:48:38	05:25
Worm, Gerd	03:00:58	05:49
Köhler, Volker	03:05:48	05:58
Gierhake, Axel	03:08:18	06:03
Wittenburg, Roland	03:21:17	06:28
Rother, Frank	03:21:19	06:28
Wickern, Susanne	03:25:20	06:36
Breimhorst, Michaela	03:26:54	06:39

Ahrens, Ute		03:26:55	06:39
Dorenkamp, Ralf		03:33:14	06:51
Neugebauer, Manfred		03:33:25	06:52
Thielemann, Martin		03:33:33	06:52
Rehpöhler, Jasmin		03:37:03	06:59
Ströker, Ludger		03:42:24	07:09
Kratsch, Uta		03:46:02	07:16
Lughi, Ulrike		03:49:40	07:23
Czyrnick, Annelie		03:49:53	07:24
Kromminga-Rösler, Eva		03:51:27	07:27
Weger, Susanne		03:51:55	07:27
Weger, Christoph		03:51:55	07:27
Gurok, Ulrike		03:55:03	07:33
Schuchardt, Peter		03:55:40	07:35
Borchardt, Roland		03:57:36	07:38
Czyrnick, Roman		04:06:01	07:55
Henkelmann, Rebecca		04:21:43	08:25
Klingebiel, Christiane		04:21:45	08:25

We have a dream

 POST SV GÜTERSLOH
Das Marathonprojekt

Die TG Lage v. 1862 e.V. lädt zum 13. Mai 2012 herzlich ein:

41. Hörsterberg-Volkslauf

7. Teutoburger-Wald-Marathon

Alle Strecken führen durch den Naturpark Teutoburger Wald
Streckenangebote vom Bambinilauf bis zum Marathon!

Volksläufe in der näheren Umgebung (siehe auch Lauf/Walkingkalender)

- Freitag 11.05. Kattenstrother Stadtteillauf
Montag 28.05. Gütersloh www.post-sv-gt.de
Samstag 02.06. Isselhorst www.isselhorster-nacht.de
Mittwoch 06.06. Schloß Holte-Stukenbrock www.sternchenlauf.de
Samstag 16.06. Borgholzhausen www.lcsolbad.de
Freitag 29.06. Vermold-Oesterweg www.lcsolbad.de

Termine der Leichtathletikabteilung

28. Mai Pflingstlauf-Meeting
Juni 2tägige Fahrradtour nach Braunsen (Bad Arolsen)
27. Oktober 30 Jahre Leichtathletikabteilung
November. Läuferwochenende Braunsen (Bad Arolsen)
31. Dezember Silvesterlauf



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN
PERSÖNLICHE
BERATUNG
GROSS!**



Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 - 403 10 44 | Telefax: 052 41 - 403 10 45

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr - Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

Post SV Gütersloh

Leichtathletikabteilung

Montag: Schulzentrum Ost, Sportplatz
18.00 Uhr Lauftreff Leitung: Thomas Beckmann
18.00 Uhr Nordic Walking Leitung: Horst Eppert
18.00 Uhr Bahntraining: John Wishart

Dienstag: am Sportplatz Kamphof
19.00 Uhr Lauftreff Leitung: Thomas Beckmann

Donnerstag: Schulzentrum Ost, Sportplatz

20.00 Uhr Lauftreff **Post SV Clubhaus Buxelstr.**
(Westf. Klinik)
Leitung: Jochen Schröder

Vorstand der Leichtathletikabteilung

1. Vorsitzender: Heribert Flötotto Tel. 05241-59768
stellv. Vorsitzender: Günter Borchmann Tel. 05241-9098448



„Schnellläufer“ erscheint 6 x jährlich Auflage: 150 Stück 29. Jahrgang
natürlich auch im Internet: www.post-sv-gt.de
Mitwirkende: Günter Borchmann, Bernd Kosfeld,