

## Auswahl von Laufveranstaltungen 2006

Datum	Veranstaltung	Ort
18.03.2006	Westdt. und Westf. Marathonmeisterschaften	Burgsteinfurt
02.04.2006	Rund um die Wibbeltkapelle (5 km / 10 km)	Vorhelm
05.04.2006	Oelder Langtreckenmeisterschaften (Stadion)	Oelde
08.04.2006	Langlauf-Meeting (5000 m / 10000 m) (Stadion)	Oelde
22.04.2006	Oelder Frühlingslauf (4 km / 10 km)	Oelde
30.04.2006	35. Int. Hermannslauf	Bielefeld
06.05.2006	Westdt. Langstaffel-Meisterschaften	Koblenz
12.05.2006	Staffelabend (3x800 m / 3x1000 m) (Stadion)	Oelde
14.05.2006	Westdt. Straßenlaufmeisterschaft (10 km)	Bad Berleburg
25.05.2006	Marathon-Staffel (3x1407 m / 5x8440m)	Beckum
27.05.2006	Wälster Lauf (5 km / 10 km)	Walstedde
04.06.2006	Stadtteil- und Haldenlauf (2,5 km / 10 km)	Ahlen
10.06.2006	Oelder Sparkassen-Citylauf (10 km)	Oelde
23.06.2006	Kleine Kreismeisterschaft (800 m / 1500m) (Stadion)	Oelde
10.09.2006	Volksbank Münster Marathon	Münster
05.11.2006	Westdt. und Westf. Halbmarathonmeisterschaften	Verl

## unsere Ansprechpartner im Laufbereich

Name	Telefon	Trainingsbereich
Erika Botta	02523/940118	Übungsleiterin Lauftreff Wadersloh
Berthold Bussieweke	02522/901668	Leiter Lauftreff Oelde
Alfred Giere	02523/2579	Marathonvorbereitung
Alexej Hartfeld	02522/901709	Übungsleiter Lauftreff Oelde
Michael Hölscher	02522/1266	Übungsleiter Lauftreff Oelde
Bernd Kripzak	02522/961850	Mittel- und Langstrecke Oelde
Gabino Mancera	02522/60809	Übungsleiter Lauftreff Oelde
Werner Rothfeld	02523/7606	Leiter Lauftreff Wadersloh
Ralf Ruppert	02523/2781	Übungsleiter Lauftreff Wadersloh
Klemens Waldikowski	02529/948559	Mittel- und Langstrecke Oelde

Homepage: [www.LGOW.de](http://www.LGOW.de)

Info Winter 2005/2006



Wie wär's mal mit ...  
... laufen?

W  
E  
W  
A  
N  
T  
Y  
O  
U

- Wir bieten:
- vielseitiges Training
- Anfänger- und Hobbygruppen
- leistungsorientiertes Training
- Teamgeist bei Staffeln, Mannschaftswettkämpfen
- schöne Volksläufe
- echte Herausforderungen wie den Hermannslauf oder vielleicht mal ein Marathon?  
.. und vor allem

jede Menge Spaß !!!

W  
E  
G  
E  
T  
Y  
O  
U

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

auch in diesem Jahr bietet die LG Oelde/Wadersloh wieder für jeden Laufbegeisterten das passende Training an. Ganz egal, ob es sich um die gezielte Vorbereitung auf bestimmte Laufereignisse oder die lang gehegte Umsetzung des guten Vorsatzes handelt, endlich mit dem Laufen anzufangen.

Anfänger und Hobbyläufer werden in Oelde von Gabino Mancera betreut. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Die Patenschaft für den Hermannslauf, der in diesem Jahr am 30. April stattfindet, hat mit Berthold Bussieweke ein erfahrener Langläufer übernommen. Das vorbereitende Training findet jeweils donnerstags in Oelde statt. Zwei Trainingseinheiten auf der Originalstrecke sind vorgesehen. Am 04.02.06 wird ein Teilabschnitt von 22 km Länge gelaufen, am 18.03.06 wird dann die gesamte Laufstrecke in Augenschein genommen. Anmeldungen für diese Trainingsfahrten nimmt Berthold Bussieweke unter Tel.: 0 25 22 / 90 16 68 oder e-mail [bussieweke.be@t-online.de](mailto:bussieweke.be@t-online.de) gerne entgegen.

Mit Alfred Giere konnte ein sehr erfahrener Marathonläufer als Pate für den Volksbank Münster-Marathon gewonnen werden. Er findet in diesem Jahr am 10. September statt. Für Informationen und Trainingsangebote rund um das Thema Marathonvorbereitung steht Alfred Giere unter Tel.: 0 25 23 / 25 79 gerne zur Verfügung.

Alle Mitglieder der LG Oelde/Wadersloh und auch alle nicht organisierten Sportlerinnen und Sportler sind zu den Trainingszeiten herzlich willkommen.

Mit freundlichen Grüßen

Klemens Waldikowski

## **Trainingszeiten**

### ***Wadersloh:***

Montag 18.30 Uhr ab Sportheim Winkelstraße  
Mittwoch 18.30 Uhr ab Sportheim Winkelstraße  
Samstag 15.00 Uhr an Sportheim Winkelstraße

### ***Oelde:***

#### **Anfänger und Hobbygruppe**

Donnerstag 17.30 Uhr Jahnstadion  
Sonntag 9.30 Uhr Parkplatz Benningloh

#### **Langlauftraining**

Donnerstag 18.00 Uhr ab Jahnstadion  
Sonntag 9.30 Uhr Parkplatz Benningloh

#### **Mittel- und Langstrecke**

Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr Turnhalle des TMG  
Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr im Jahnstadion  
Freitag 17.30 – 19.00 Uhr Turnhalle der von-Ketteler-Schule  
Samstag 14.00 Uhr ab Freibad Stromberg

#### **Hermannslaufvorbereitung**

Donnerstag 18.00 Uhr ab Jahnstadion  
Trainingseinheit auf der Originalstrecke:

04.02.2006 - 22 km

18.03.2006 - 31,1 km

Fahrgelegenheit wird organisiert, daher vorherige Anmeldung bei Berthold Bussieweke erforderlich

#### **Marathonvorbereitung**

Trainingstermine und alle weiteren Informationen rund um die Vorbereitung auf den Marathonlauf erteilt Alfred Giere. Interessenten können sich jederzeit gerne anschließen.