

Abschluss des Kurses für Laufeinsteiger – „Fit werden und bleiben“



Nach 12 intensiven Wochen wurde der Kurs „Laufeinsteiger 2024“ des SuS Oberaden erfolgreich abgeschlossen. Bei der Abschlussveranstaltung ließen die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer nochmals Revue passieren, wie alles begann und wie außergewöhnlich die Fortschritte in dieser Zeit waren. Beginnend mit einem Laufintervall von 3 Minuten-Pause-3 Minuten bis zum Abschluss mit 1:08 Stunde und 8,6 km, ohne Pause! So wurde am letzten Tag das Ziel, der Seepark in Lünen, erreicht. Ein Ziel das sich vorher viele nur als mögliche Radtour vorstellen konnten. Eine großartige Leistung!

Viele Teilnehmer berichten davon, dass es ihren Lebenswandel positiv verändert habe (Ernährung, Gewicht, tägliche Bewegung).

Zur Motivation gehörte Günther dazu. Günther, der innere

Schweinehund, der oft auf dem Sofa oder im Bett gelassen wurde, während es zum Laufen ging. Mit Stolz kann behauptet werden, dass eine neue Routine etabliert wurde. Eine Routine die zu einem besseren, agilen Lebensgefühl geführt hat.

Natürlich endet das Training nicht mit diesem Kurs. Die Laufeinsteiger werden nun in den Lauftreff des SuS Oberaden integriert und einige wollen auch zusätzliche Angebote wahrnehmen. Ziel könnte der Barbaralauf (10 km) des SuS Oberaden im Dezember sein.

Lauftrainer – Andreas Worch, Johannes Abbruscato und Petra Wallkamp

**SuS Oberaden stark vertreten
beim „Borne to run“-
Spendenlauf in Unna**



Am vergangenen Wochenende fand zum zweiten Mal der „Borne to run“ im Bornekamp Park in Unna statt. Bei bestem Wetter gingen insgesamt 11 SuSler*innen an den Start der unterschiedlichen Zeitläufe. Zur Auswahl standen ein 3-, 6-, 12-, 24- und der 48-Stundenlauf.

Die Gewinne des Spendenlaufes kommen, wie im letzten Jahr, dem ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst und der Tierhilfe Unna zugute.

Auch in diesem Jahr haben die Veranstalter Jan-Philipp Struck und Mario Windelschmidt wiederholt sehr viel Herzblut in die Organisation dieser gelungenen Veranstaltung gesteckt. Besonders gut kam der neue „Borne to run“ Song an, welcher sich schnell zu einem Ohrwurm entwickelte.

In den verschiedenen Zeitläufen erzielten die Läuferinnen und Läufer des SuS Oberaden beeindruckende Leistungen. Yvonne Schneider legte beim 48-Stundenlauf 229,74 Kilometer (118

Runden) zurück und wurde damit dritte Frau (insgesamt).

Im 24-Stundenlauf erreichten Markus Marszalek, Dirk Wittkowski und Janin Böttger jeweils 101,24 Kilometer (52 Runden), während Ilka

Hendrichke 81,77 Kilometer (42 Runden) lief. Dirk Wittkowski und Yvonne Schneider nutzten den Lauf als Vorbereitung für die Deutsche Meisterschaft im 24-Stundenlauf in Bottrop Ende Juli. Markus Marszalek, Ilka Hendrichke und Janin Böttger bereiten sich aktuell auf den 100-Kilometer-Mammutmarsch Ende Juli vor.

Am Samstagmittag starteten Gabriele Fliege beim 6-Stunden-Lauf und Monika Folkerts beim 3-Stunden-Lauf. Innerhalb der 6-Stunden

absolvierte Gabriele Fliege eine Gesamtstrecke von 40,88 Kilometern, 21 Runden. Monika Folkerts lief ganze 9 Runden und legte eine Strecke von 17,52 Kilometern zurück.

Mit jeder Runde überwunden die Teilnehmer*innen ca. 20 Höhenmeter, bei 11 Runden (Halbmarathon Distanz) ca. 220 Höhenmeter.

Das Verpflegungsangebot über das ganze Wochenende ließ keine Wünsche offen. Viele Speisen wurden von den Familienangehörigen der Veranstalter liebevoll zubereitet. Für kurze Verschnaufpausen bestand die Möglichkeit sich mit einem Zelt o.ä. auf den nahegelegenen Wiesen niederzulassen.

Am Sonntagmittag erweiterte sich die Laufgruppe vom SuS Oberaden. In diesem Jahr wurde ein weiterer 6-Stunden-Lauf am Sonntag angeboten, an dem Iris Köppen, Annegret Brigatt, Tobias Senne und Jürgen Gräber teilnahmen. Für Annegret, Iris und Tobias war die gelaufene Strecke von 35,04 Kilometern ihre bisher längste Strecke. Jürgen Gräber umrundete den Bornekamp insgesamt 23-Mal und legte eine Strecke von 44,78 Kilometern zurück.

Insgesamt legten die SuS Oberaden Läufer*innen eine

beeindruckende Gesamtstrecke von 823,53 Kilometern (423 Runden) zurück. Der „Borne to run“ hat sich fest im Jahreskalender etabliert und somit haben sich bereits jetzt acht Läufer*innen vom SuS Oberaden für die Veranstaltung im nächsten Jahr über die Voranmeldung angemeldet.

GSW Wasserwelt und Schwimmvereine veranstalten „Tag des Schwimmbadzeichens“



von links nach rechts: Norman Fabian (Schwimmeister GSW Wasserwelt), Sven Holtsträter (Bädermanager GSW Wasserwelt),

Manuela Knoke (Geschäftsführerin Wasserfreunde TuRa Bergkamen), Carsten Langstein (Centerleiter GSW Wasserwelt), Eva Bülow (Schwimmwartin Schwimmverein Kamen), Yannick Meier (Azubi Fachangestellter für Bäderbetriebe GSW Wasserwelt).

Am Samstag, 15. Juni 2024, veranstaltet die GSW Wasserwelt gemeinsam mit den Wasserfreunden TuraBergkamen, SV Kamen und den DLRG Ortsvereinen Bergkamen und Bönen in allen Bädern erstmalig den Schwimmabzeichentag. Hintergrund ist die bundesweite Initiative „Schwimmabzeichentage“, die in der Woche vom 09. – 16. Juni 2024 deutschlandweit stattfindet und auf mehr Sicherheit im und am Wasser abzielt

An diesem besonderen Tag haben sowohl Kinder als auch Erwachsene die Möglichkeit, ihre Schwimmfähigkeiten unter Beweis zu stellen und Schwimmabzeichen zu erwerben. Die GSW Wasserwelt stellt hierfür kostenlos entsprechende Abzeichen und Urkunden zur Verfügung. Die lokalen Schwimmvereine unterstützen uns tatkräftig, indem sie qualifizierte Übungsleiter bereitstellen, welche die Prüfungen für die Schwimmabzeichen vor Ort abnehmen.

Hier findet der Schwimmabzeichentag am 15.06.2024 statt:

Hallenbad Kamen: 12:00 – 16:00 Uhr

Unterstützung durch den **Schwimmverein Kamen**

Hallenbad Bergkamen: 09:00 – 13:00 Uhr

Unterstützung durch die **DLRG Ortsgruppe Bergkamen** und die **Wasserfreunde TuRa**

Saunabad Bönen: 14:00 – 18:00 Uhr

Unterstützung durch die **DLRG Ortsgruppe Bönen**

Silber- und Goldabzeichen können an diesem Tag ausschließlich in Bergkamen abgenommen werden, da in diesem Hallenbad sowohl 1-m-Sprungbrett als auch 3-m-Turm vorhanden sind.

Die Bedeutung des Schwimmenlernens ist nach der Corona-Pandemie noch dringlicher geworden. Viele Kinder hatten während der Lockdowns und der pandemiebedingten Schließungen von Schwimmbädern nicht die Gelegenheit, regelmäßig Schwimmkurse zu besuchen. Dies hat dazu geführt, dass viele Kinder Nachholbedarf beim Schwimmen haben. Schwimmen ist jedoch nicht nur eine wichtige Freizeitbeschäftigung, sondern auch eine lebenswichtige Fähigkeit, die Sicherheit und Selbstvertrauen im Wasser gewährleistet.

„Wir freuen uns sehr, diese Initiative gemeinsam mit den lokalen Schwimmvereinen umsetzen zu können. Unsere Mission ist es, Schwimmen für alle zugänglich zu machen und gleichzeitig die Sicherheitsstandards im Wasser zu erhöhen. Besonders nach den Herausforderungen der letzten Jahre ist es uns ein Anliegen, Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit zu geben, ihre Schwimmfähigkeiten zu verbessern und wertvolle Abzeichen zu erwerben.“ bekräftigt Carsten Langstein, Centerleiter der GSW Wasserwelt.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, den Tag des Schwimmbadzeichens am 15. Juni in unseren Bädern in Kamen, Bönen und Bergkamen zu besuchen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es gilt der reguläre Eintrittspreis. Abzeichen und Ausweis sind kostenlos. Für das „Seepferdchen“ werden Schwimmkenntnisse vorausgesetzt. Die Abnahme ersetzt keinen Schwimmkurs.

**Fußball-Feriencamp für Kids
von 6 bis 14 Jahren beim SuS**

Oberaden

Auch in diesem Jahr bietet der SuS Oberaden zusammen mit der Fußballschule Grenzland ein Feriencamp für Kids von 6 bis 14 Jahren in der sechsten Ferienwoche vom 12. bis 15. August jeweils von 10 bis 15.30 Uhr an. Der Teilnehmerbeitrag: 139 Euro. Anmeldungen sind unter <https://www.fussballschule-grenzland.com/>.



Fahrradtour des TuS Weddinghofen zum Schloss Westerwinkel

Am Samstag, 22. Juni, lädt der TuS Weddinghofen seine Mitglieder zu einer Fahrradtour zum Schloss Westerkwinkel ein. Der Treffpunkt ist um 11:00 Uhr auf dem Parkplatz der Pfalzscheule in Bergkamen, Weddinghofen (Pfalzstraße 90). Die Strecke beträgt rund 40 km und es besteht in jedem Fall eine Helmpflicht. Getränke für unterwegs sollten selbst mitgebracht werden, für den Abschluss stellt den TuS allerdings zu sportlichen Preisen ein kleines gemeinsames Grillen und kalte Getränke zur Verfügung. Bitte melden Sie sich für die bessere Planung unter info@tus-weddighofen.de an. „Wir freuen uns auf viele Teilnehmer*innen in jedem Alter!“, sagt der TuS

Weitere Informationen über unseren Verein finden Sie auf tus-weddinghofen.de oder kontaktieren Sie uns gerne unter info@tus-weddinghofen.de.

Intensivförderung zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit für die 4. Jahrgänge der Grundschulen

Schwimmen in intensiver Form wird es im Juni für ca. 150 Kinder der Bergkamener Grundschulen geben. Für sie gibt es innerhalb von einer Woche an jedem Tag die Möglichkeit zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit.

Ausgangspunkt dieser Schwimmförderung ist das Programm „Aktionswoche Schwimmen“, das durch das Land NRW initiiert worden ist. Für Bergkamen ist das Ziel, dass Kinder in den 4. Jahrgängen, die im Sommer auf eine weiterführende Schule wechseln, mit einem Schwimmabzeichen in der Hand an ihre neue Schule kommen. Nach der Erfahrung der Pädagogen fehlt oft nur noch ein kleiner Schritt, um die Schwimmfähigkeit nachweisen zu können. Dieser Schritt soll mit der Intensivbetreuung erreicht werden.

Zu Beginn des neuen Schuljahres wird es dann einen Erfahrungsaustausch mit den Bergkamener Grundschulen geben, bei dem eine mögliche Wiederholung der Aktionswoche thematisiert wird.

Los geht es vom 10.06. bis 14.06.24 für die Pfalzsule, die Overberger Schule und die Jahnschule. Die zweite Woche vom

24.06. bis 28.06.24 geht es für die Schillerschule, die Preinschule und die Gerh.-Hauptmann-Schule in das Wasser im Bergkamener Hallenbad.

TuRa-Wasserfreunde: Max Simon wird Südwestfälischer Meister über 200m Rücken



Am 01. und 02.06.24 stellten die Wasserfreunde aus Bergkamen bei den Südwestfälischen Offenen- und Jahrgangsmesterschaften 2024 im Heidebad in Iserlohn erneut ihre Stärke unter Beweis. Trotz widriger Wetterbedingungen zeigten alle Schwimmer*innen beeindruckende Leistungen, indem sie nicht nur die gesetzten Pflichtzeiten unterboten, sondern auch insgesamt 4 Medaillen und zahlreiche neue Bestzeiten verbuchen konnten.

Max Simon (*2012) ragte dabei besonders heraus. Er sicherte sich über 200m Rücken den Titel des Südwestfälischen Meisters in seinem Jahrgang und holte außerdem über 100m Rücken mit einer neuen Bestzeit den zweiten Platz. Ebenfalls auf dem Treppchen standen Laura Cieschowitz (*2008), die mit einer beeindruckenden neuen Bestzeit die Silbermedaille über 200m Schmetterling gewann, und Mira Juds (*2007), die sich über 200m Rücken die Bronzemedaille sicherte.

Neben den Medaillengewinnern zeigten auch Emma Gramse (*2013), Finja-Marie Possovard (*2011), Lisa Marie Ebel (*2006), Nevio Altemeier (*2011), Sarah Großpietsch (*2013) und Smilla Panberg (*2010) großartige Leistungen und erzielten hervorragende neue Bestzeiten, die zum Erfolg des gesamten Teams beitrugen.

Trotz der herausfordernden Bedingungen bewertete Trainer Torsten Juds das Gesamtergebnis positiv. Die Schwimmer*innen bewiesen ihre Fähigkeiten und zeigten, dass sie auch unter schwierigen Umständen ihr Bestes geben können.

**Gute Zeiten beim
Radfahrersprint fürs
Sportabzeichen**



Der Sportabzeichentreff des SuS Oberaden führte am 28. Mai die erste Abnahme in der Disziplin 200m Sprint im Radfahren für das Deutsche Sportabzeichen durch. Bei mittelmäßigem aber trockenem Wetter und mit einem großen Teilnehmerfeld wurden gute Zeiten erreicht.

Der zweite Termin in dieser Disziplin wird am 03.09.2024 durchgeführt. Start ist um 17.30 Uhr bei Fenster Schäfer, Am Alkenbach 17 in Bergkamen

**DFB-Direktor Hannes Wolf
besucht mit seinem Team den
SuS Rünthe**



Hannes Wolf, DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung, hat mit seinem Team die Trainingsphilosophie Deutschland entwickelt. Über 45 Trainer, Co-Trainer und Betreuer des SuS Rünthe lauschten gespannt seinen Ausführungen. Im Anschluss demonstrierte Hannes live bei einer Trainingseinheit mit der B-Jugend, wie diese Philosophie in der Praxis umgesetzt wird.

Für die B-Jugendlichen war es eine außergewöhnliche und aufregende Erfahrung, eine Trainingseinheit unter der Leitung eines ehemaligen Bundesliga-Trainers (VfB Stuttgart, Bayer Leverkusen, Hamburger SV) zu absolvieren. Die Jugendlichen waren total begeistert und gleichzeitig erschöpft von dieser intensiven und spannenden Erfahrung. Es war eine besondere Anerkennung, als Hannes anschließend sagte: „Da sind ja einige Gute dabei!“

Einhellige Meinung war: „Wenn wir nach dieser Philosophie trainieren, werden unsere Spielerinnen und Spieler noch mehr Spaß haben und – was besonders wichtig ist – jede und jeder Einzelne wird sich enorm verbessern!“

„Wir als kleiner Dorfverein schätzen uns SEHR glücklich, dass Hannes durch das Engagement eines Vorstandsmitglieds zu uns gekommen ist. Wenn man Hannes erlebt hat, wie leidenschaftlich

und begeistert er von dieser neuen Form des Trainings berichtet, merkt man sofort: Er brennt dafür! Wir sind voller Dankbarkeit und Begeisterung für diese tolle Erfahrung und blicken noch optimistischer und voller Vorfreude in die Zukunft des SuS!“ erklärt der Vorsitzende Dietmar Wurst.

TuS Weddinghofen setzt Sportabzeichensaison 2024 fort: Bauarbeiten verschoben

Da die geplanten Bauarbeiten verschoben worden sind, kann der TuS Weddinghofen die Sportabzeichensaison 2024 auf dem Sportplatz am Häupenweg fortsetzen. Die Abnehmer*innen sind wie immer donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr vor Ort. Das Sportabzeichen kostet pro Person 3,50€. „Wir freuen uns über viele absolvierte Sportabzeichen in verschiedenen Altersklassen“, erklärt der TuS.

Weitere Informationen erhalten Sie vor Ort, auf der Homepage www.tus-weddinghofen.de oder per Mail unter info@tus-weddinghofen.de.

Termin für die

Radfahrdisziplin des Sportabzeichens

Kein Sportabzeichen ohne die Radfahrdisziplin 200m Sprint (fliegender Start) zum Erlangen des Deutschen Sportabzeichens. Diese findet am Dienstag, 28. Mai, statt. Treffpunkt ist um 17.30 Uhr Am Alkenbach 17 bei Fenster Schäfer in 59192 Bergkamen

Der SuS Oberaden erinnert allerdings daran, dass das Tragen eines Fahrradhelms dringend empfohlen wird. Pedelecs oder E-Bikes sind nicht zugelassen.

Bis zum 01.10.2024 werden weiterhin dienstags in der Zeit von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr die leichtathletischen Prüfungen für das Sportabzeichen von den Prüfer/-innen des SuS Oberaden abgenommen.

Weitere Informationen unter 02306/980160 ab 15.00 Uhr