

Laufeinsteigerkurs 2022 des SuS Oberaden erfolgreich abgeschlossen



Der Laufeinsteigerkurs am Horstmarer See.

Nach einem 12 wöchigem Training konnte der Laufeinsteigerkurs 2022 des SuS Oberaden erfolgreich abgeschlossen werden. Mit dem Schlusstraining hat die Gruppe eine Punktlandung hingelegt.

Versprochen war, nach einem gesundheitsorientierten Training (Ernährung, Kräftigung, Dehnung, Ausdauer), dass die Gruppe am letzten Tag in einer Stunde bis zum Horstmarer See und zurück läuft. Um genau zu sein waren es 1 Stunde, eine Minute und 15 Sekunden für 8,1 km mit 7:33 Minuten pro Kilometer. Respekt.

Dazu muss man wissen, dass das Training in zwei Minuten Intervallen angefangen hatte. Die ersten Trainingseinheiten gingen zweimal um den Ententeich in Oberaden.

Noch größeres Lob verdient das Durchhaltevermögen der Gruppe. Immer wieder motiviert durch Andreas Worch und weiteren Laufbetreuern startete die Gruppe mit 29 Anmeldungen, wovon 22 Läufer das Ziel erreichten. Eine tolle Leistung.

Damit können die Laufeinsteiger nun problemlos in der regulären 3. Gruppe des Lauftreffs mitlaufen: jeden Sonntag um 10:00 Uhr am Sportheim in Oberaden.

Neuer Kunstrasenplatz und die leichtathletischen Anlagen im Römerbergstadion an Vereine übergeben



Bergkamens Bürgermeister Bernd Schäfer hat jetzt, im Beisein verschiedener Firmenvertreter und Vertreter der heimischen Lokalpolitik, den fertiggestellten Kunstrasenplatz und die leichtathletischen Anlagen im Römerbergstadion an die Fußballer und die Leichtathleten des SuS Oberaden übergeben.

Seit Mitte September wurde am Kunstrasenplatz gebaut und seit Mitte Juli wurden die leichtathletischen Anlagen am Rasenplatz durch verschiedene Fachfirmen erneuert.

Im Ergebnis wurden ca. 800.000,00 € verbaut, die dem Schul- und Vereinssport in Oberaden für die nächsten Jahre geeignete Rahmenbedingungen für den Sportbetrieb bieten.



**Bürgermeister übergibt
fertiggestellten
Kunstrasenplatz und
Leichtathletikanlagen des
Römerbergstadions an**

Sportvereine



Bürgermeister Bernd Schäfer.

Bergkamens Bürgermeister Bernd Schäfer wird am Samstag, 29. Oktober 2022, 13.30 Uhr, den fertiggestellten Kunstrasenplatz und am Sonntag, 30. Oktober 2022, 11.00 Uhr, die leichtathletischen Anlagen im Oberadener Römerbergstadion, an die heimischen Sportler übergeben.

Seit dem 12. September waren die Fußballer des SuS auf andere Sportanlagen im Stadtgebiet verteilt und haben dort ihren Trainings- und Spielbetrieb durchgeführt. In Oberaden erwartet sie jetzt ein mit Sand verfüllter Kunstrasenbelag auf dem das reguläre Großspielfeld und 16-m-Räume für Spiele auf einer Platzhälfte aufgebracht worden sind.

Die Leichtathleten des SuS haben ihr Training bereits seit Mitte Juli im Nordbergstadion durchgeführt und können sich nun über einen kompletten Austausch der Kunststoffflächen der Laufbahn und anderer Sportflächen freuen. Neu geschaffen wurden eine zweite Anlaufbahn für den Speerwurf, Sprungbalken für den Dreisprung und ein Einstichkasten für den Stabhochsprung. Auch optisch unterscheidet sich die neue Laufbahn von ihrer Vorgängerin. Die Bahn verfügt jetzt über farbig unterlegte Wechselzonen, die insbesondere für Staffelläufe aufgebracht worden sind.

Bürgermeister Bernd Schäfer bedankt sich insbesondere bei den Bergkamener Vereinen, die Einschränkungen auf den Platzanlagen

mitgetragen haben, um den Oberadener Sportlern Trainings- und Spielmöglichkeiten während den Bauphasen zu ermöglichen. Betroffen davon waren u.a. bis zu 300 Kinder und Jugendliche des SuS.

Die Stadt Bergkamen hat zur Umsetzung der Baumaßnahmen bis zu 800.000,00 € in die Hand genommen. Ein endgültiges Rechnungsergebnis liegt erst nach Vorlage und Prüfung der Schlussrechnungen vor.

„Lebensretter sein“ – Reanimationsschulungen beim SuS Rünthe 08



Die Bilder im EM-Spiel Finnland-Dänemark, in dem der dänische Fußballspieler Christian Eriksen erfolgreich wiederbelebt werden konnte, gingen um die Welt. Der Fall Eriksen zeigt, wie wichtig richtiges und schnelles Handeln im Notfall ist. Für viele Menschen endet solch ein plötzlicher Herzstillstand tödlich. In Deutschland versterben jährlich ca. 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod.

Auch die Fußballer der Walking Football Mannschaft des SuS Rünthe waren am 02.7.22 bei der Westfalenmeisterschaft in Kaiserau Zeuge, wie so etwas passieren kann und wie (überlebens-)wichtig es für den betroffenen Spieler war, dass ihm sofort geholfen werden konnte!



<https://www.sport-kreisunna.de/krombacher-westfalen-cup-ue60-t-urnierabbruch-nach-herzstillstand-eines-spielers-sus-ruenthe-dritter-beim-walking-football/>

Am Mittwoch 19.10.22 wurden 14 r Trainer, Betreuer und Vorstände des SuS Rünthe von Jens Schilling zum „Lebensretter“ geschult.

Von den Trainern der Kleinsten (Mini-Kicker 3-6 Jahre) über Trainer/Betreuer der „Seniorenmannschaft“ bis zum Walking Football (ab 55J aufwärts) war jede Abteilung vertreten. Auch von der Boule-Spielgruppe und vom Vereinsheim-Personal wurde jemand geschult. „So haben wir nun eine breite Auswahl an „Lebensretter“ am Sportplatz. Natürlich ist es am schönsten, wenn das erlernte Wissen nicht benötigt wird!“, erklärt Vereinsvorsitzender Dietmar Wurst

Der SuS Rünthe hat dort die Initiative des FLVW (Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V.) und der Deutschen Herzstiftung aufgegriffen. Damit sich Zuschauer und Spieler,

auch auf der Boulebahn, sicherer fühlen können, will der SuS Rünthe nun einen Defibrillator inkl., Aufbewahrungsschrank anschaffen.

„Wie wir gelernt haben, kommt es im Zweifel auf jede Sekunde an“, so Dietmar Wurst. Dazu werden insgesamt ca. 1.900 € benötigt. Wer auch zum „Lebensretter“ werden möchte, kannst die der Anschaffung eines Defibrillators mit einer Spende unterstützen! SuS Rünthe 08 e. V.

Konto: DE54 4105 1845 0004 0125 71, Kennwort: Defi SuS Rünthe

Erstmals wird in der Eishalle Bergkamen Para-Eishockey gespielt

Am Montag, den 17. Oktober 2022, wird erstmals in Bergkamen Para-Eishockey gespielt. Spieler aus Wiehl, Iserlohn und der Bergkamener Umgebung werden gemeinsam trainieren, das Training findet um 20.45h statt. Interessenten sind herzlich eingeladen.

Was ist Para-Eishockey eigentlich?

Para-Eishockey, ehemals Sledge Hockey, ist eine dem Eishockey ähnliche Behindertensportart und paralympische Disziplin.

Das Spielfeld, die Kleidung und die meisten Spielregeln entsprechen denen des Eishockeys.

Der einzige Unterschied besteht in der Fortbewegung, da sich die Para-Eishockeyspieler nicht auf Schlittschuhen, sondern auf Schlitten bewegen.

Zur Beschleunigung nutzen die Spieler zwei kurze Schläger, die am Ende mit Spikes besetzt sind.

Ein Spiel ist in Drittel von je 15 Minuten unterteilt.

42 Kreismeistertitel und insgesamt 75 Medaillen für die Wasserfreunde TuRa Bergkamen



Die 1. und 2. Mannschaft der erfolgreichen TuRa-Wasserfreunde.

Am vergangenen Wochenende fanden im Werner Solebad die 45. Kreismeisterschaften im Schwimmen statt. Mit einem großen Team von 25 Schwimmer*innen starteten die TuRaner*innen sehr motiviert und sehr gut vorbereitet in den Wettkampf und das mit sehr großem Erfolg, was sich während des Wettkampfes bereits zeigte. So gewannen die Wasserfreunde 42x Gold und

somit 42 Kreismeistertitel. Zudem kamen noch 23x Silber und Vizekreismeistertitel und 10x Bronze dazu. Außerdem erschwammen sich die Kids ebenso wie die Anzahl der Medaillen 75 persönliche Bestzeiten.

Im Einzelnen gewann Lina Fließ (Jg. 2011) alle ihrer acht Einzeldisziplinen und darf sich 8-fache Kreismeisterin über die 50m und 100m Freistil, die 50m, 100m und 200m Rücken als auch die 50m, 100m und 200m Brust nennen. Zudem wurde Lina mit ihrem Mixed-Team Mila Fee Krause, Max Simon und Lina Antonia Gruner Kreismeisterin über die 4x 50m Freistil Staffel und wurde in derselben Besetzung in der 4x 50m Lagen Staffel zweite.



Mila Fee Krause (Jg. 2011) gewann 5x Gold in ihren Einzeldisziplinen und 1x Gold mit der Staffel und ist somit 6x Kreismeisterin. Mila zeigte vor allem über die 50m und 100m Schmetterling mit beeindruckenden Zeiten, wo ihre Stärken liegen. Zudem gewann Mila 2x Silber und 1x Bronze im Einzel und noch 1x Silber in der Lagenstaffel.

Lina und Mila haben in ihrem Jahrgang 2011 in Summe alle Wettkämpfe, die es bei den Kreismeisterschaften gibt, gewonnen und die Goldmedaillen für die Wasserfreunde TuRa Bergkamen geholt!

Lina Antonia Gruner (Jg. 2009) gewann mit nochmals deutlichen Verbesserungen der erst vor einer Woche aufgestellten persönlichen Rekorden 4x Gold im Einzel und 1x mit der Staffel und wurde somit 5x Kreismeisterin. Außerdem erreichte sie 3x Silber im Einzel und 1x Silber mit der Staffel.

Max Simon (Jg. 2012) gewann 6x Gold und wurde über seine Paradestrecke die 50m Freistil und seinem siebten Einzelstart zu Unrecht disqualifiziert. Die Schiedsrichter werteten das Aufbauen der Körperspannung bei dem Kommando „Auf die Plätze“ als zucken. Allerdings darf nach dem Kommando Körperspannung

aufbauen, um den Startsprung nach dem Startsignal durchführen zu können. Da er aber nach dem Aufbau der Körperspannung bis zum Startsignal sich nicht bewegt hat, wurde von seiner Seite her alles richtig gemacht, dennoch wurde er disqualifiziert und wurde so um einen weiteren Kreismeistertitel gebracht und um eine ganz starke Bestzeit von 36,03 Sekunden. Seine Teamkameraden Laura Cieschowitz und Mika Tom Krause wurden auf Grund der gleichen Fehlentscheidung auf dieser Strecke disqualifiziert. Nachdem der Trainer Christian Fließ mit einem der Schiedsrichter gesprochen hat und diesen auf diesen Fehler aufmerksam machte, wurden keine weiteren Disqualifikationen mit dieser Begründung vorgenommen.



Nachwuchsstaffel der Wasserfreunde.

Mika Tom Krause (Jg. 2011) wurde bis auf seine bereits erwähnte Disqualifikation 6x Kreismeister und konnte sich über 5 Strecken deutlich verbessern. Mika half außerdem in einer Staffel aus und gewann mit dieser Silber.

Lisa Marie Ebel (Jg.2006) die noch leicht angeschlagen von einer Erkältung an den Start ging wurde mit zwei Kreismeistertiteln belohnt und konnte zudem über drei Strecken neue Bestzeiten setzen. Zudem gewann sie Silber mit der Staffel der älteren Jahrgänge. Ihre jüngere Schwester Laura Sophie Ebel (Jg. 2008) wurde 2x 2. und erlangte ebenso viele Bestzeiten.

Noah Mo Krause (Jg. 2008) gewann 1x Silber und 1x Bronze im Einzel und 1x Silber mit der Staffel. Laura Cieschowitz bekam 1x Bronze und 1x Silber mit der Staffel. Auf der 50m Freistilstrecke schwamm sie mit Abstand die schnellste Zeit

der aktuellen Wettkampfmannschaft mit 33,3 Sekunden und hätte mit dieser Zeit noch Platz 2 erreicht. Diese wurde ihr aber auf Grund der bereits erwähnten Disqualifikation nicht ermöglicht.

Zudem gewannen noch Lia Schröder (Jg. 2012) 2x Bronze, Smilla Panberg (Jg. 2010) und Finja-Marie Possovard (Jg. 2011) gewannen je 1x Bronze. Finja steigerte sich erneut sehr deutlich über die 50m und 100m Freistil und nährte sich ihren Teamkolleginnen wieder ein Stück.

Somit gewannen wieder alle Teilnehme*innen der 1. Mannschaft mindestens eine Medaille.

Die noch frisch aufgebaute und junge 2. Mannschaft mit ihrem ebenfalls jungen Trainerteam zeigten ebenfalls das sie fleißig trainiert haben und voll motiviert sind und standen der 1. Mannschaft im nichts nach. So gewann Emma Gramse (Jg. 2013) 3x Gold und somit ihre ersten Kreismeistertitel. Ebenfalls dürfen sich Karla Henriette Treese (Jg. 2013), Maylo Behrens (Jg. 2013), Philipp ten Venne (Jg. 2013) und Sarah Großpietsch (Jg. 2013) je über einen Kreismeistertitel freuen. Außerdem gewann Karla noch 2x Silber, Philipp 4x Silber und Sarah 2x Silber und 1x Bronze. Erfolgreich waren auch Ben Luca Spiekermann (Jg. 2013) mit 1x Silber und 1x Bronze und Oleksandr Tsys (Jg. 2012) mit 2x Silber und 2x Bronze.

Auf den Startblock stiegen zudem Liva Yüksesogul (Jg. 2012), Max Nierobisch (Jg. 2010), Jan Luca Goly (Jg. 2010), Henriette Treinies (Jg. 2013) sowie Lilly Burkert (Jg. 2012) und erschwammen sich viele neue Bestzeiten.

Die Trainer der 1. Mannschaft Christian Fließ und Thalia Simon als auch die Trainer der 2. Mannschaft mit Marco Steube, Jana Vonhoff und Maximilian Weiß waren sehr stolz auf die Leistungen ihrer Kids. Auch wenn die 1. und 2. Mannschaft unterschiedliche Trainingsgruppen sind, sieht man aber auch, dass man geschlossen am Beckenrand steht und sich gegenseitig anfeuert, unterstützt und versteht. So ging es dann auch am Samstagabend nach dem 1. Abschnitt in das Vereinsheim zum

gemeinsamen Pizzaessen.

Jetzt geht es erstmal in die Wettkampfpause und Ferien aber in der zweiten Ferienwoche startet das diesjährige Trainingslager, um sich auf die restliche Saison vorzubereiten.

Öffnungszeiten der GSW-Hallenbäder in den Herbstferien

Die Öffnungszeiten der Bäder in Kamen und Bergkamen gestalten sich in den Herbstferien wie folgt:

Wochentag	Hallenbad Bergkamen	Hallenbad Kamen	
Montag, 03.10.2022	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr	
Dienstag, 04.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 14.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr (ab 15:30 Uhr Frauenschwimmen)	
Mittwoch, 05.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 21.00 Uhr	

Donnerstag, 06.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr	
Freitag, 07.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 21.00 Uhr	
Samstag, 08.10.2022	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 18.00 Uhr	
Sonntag, 09.10.2022	08.00 – 18.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr	
Montag, 10.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	14.00 – 21.00 Uhr	
Dienstag, 11.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 14.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr (ab 15:30 Uhr Frauenschwimmen)	
Mittwoch, 12.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 21.00 Uhr	
Donnerstag, 13.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr	
Freitag, 14.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 21.00 Uhr	

Samstag, 15.10.2022	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 18.00 Uhr	
Sonntag, 16.10.2022	08.00 – 18.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr	

Die Öffnungszeiten in Bad und Sauna Bönen ändern sich in den Ferien nicht, am Feiertag (03.10.) gelten die gleichen Zeiten wie sonntags.

TuRa Schwimmer*innen wieder in Topform beim 46. Internationalen Schwimmfest



Das 46. Internationale Schwimmfest der Wasserfreunde TuRa Bergkamen war sowohl für die Schwimmer als auch für die Wasserfreunde als Veranstalter nach der langen Coronapause ein voller Erfolg. Mit 305 Teilnehmern und 1789 Einzelstarts war die Veranstaltung noch einmal deutlich besser besucht als beim

letzten Internationalen Schwimmfest 2019.

Für ein internationales Flair sorgten die befreundeten Schwimmer von Ed-Vo aus den Niederlanden, aus Polen vom UKS G8 Bielany Warszawa Poland sowie ein Schwimmer aus der Ukraine. Des Weiteren war die SG Aumund-Vegesack vom Landesschwimmverband Bremen vertreten.

Aus Nordrhein-Westfalen hatten die TuRaner wieder den Hammer SportClub 2008, den Schwimmverein Kamen 1891, die SF Unna 01/10, die SG Dortmund, SG Gelsenkirchen, die SG Lünen, den SSC Hörde 54/58 e.V, den SSV Meschede, den SV Hagen 1894, den SV Plettenberg 1951 e.V, das SWIM-TEAM TV 1862 Geseke, den TuS Westfalia Hombruch, den TV Werne 03 Wasserfreunde, den VfL Kemminghausen und die Wasserfreunde Finnentrop zu Gast. Zu diesen Vereinen pflegen die Bergkamener eine z.T. langjährige Wettkampffreundschaft.

Auch die Politik war am Sonntag vor Ort und schaute begeistert den Finals zu.

Hier begrüßten die Wasserfreunde TuRa Bergkamen den Bundestagsabgeordneten Oliver Kaczmarek, den 1. Stellvertretenden Landrat Martin Wiggermann, den Bürgermeister der Stadt Bergkamen Bernd Schäfer, die Ratsmitglieder Thomas Heinzel, Silvana Weber und Oliver Schröder. Weitere Gäste waren der Geschäftsführer der GSW Jochen Baudrexel, Dieter Vogt vom StadtSportBund, sowie Lena Passbrich die Jugendwartin vom Hauptverein TuRa Bergkamen.

Auf Grund von Krankheiten konnte nur ein kleines Team der 1. und 2. Mannschaft an den Start gehen, diese waren aber super vorbereitet und bis in die Haarspitzen motiviert.

Allen voran bestätigten wieder Lina Fließ (Jg. 2011) und Max Simon (Jg. 2012) ihr Können und das große Trainingsengagement. Aber auch Lia Schröder (Jg. 2012) und Lina Antonia Gruner (Jg. 2009) zeigten mit vielen neuen und starken Bestzeiten ihre hervorragende Form.

Im einzelnen erschwamm sich Lina Fließ sechs neue Bestzeiten, gewann 1x Bronze über 100m Freistil und 2x Gold über die 100m Brust und 100m Rücken. Über 50m Brust gewann sie den 50m Sprintpokal der Mädchen im Jahrgang 2011 der jedes Jahr für die 11-jährigen Mädchen und Jungen durch die Familie Weppler gesponsort wird. Zudem wurde sie in der Junioren Wertung (Jahrgänge 2010 – 2012) 6. und über 50m Rücken im Juniorenfinale 5. in ihrem Jahrgang war sie dritt schnellste. Max Simon gewann den Pokal für die punktbeste Leistung im Jahrgang 2012 der Jungen über die 50m Freistilstrecke. Zudem gewann er 4x Gold über 100m Lagen, 100m und 200m Freistil als auch über 100m Rücken. Außerdem war er in der Juniorenwertung über die 50m Freistil 4. sowie über Rücken 5. und jedes Mal Jahrgangsschnellster. In Summe erkämpfte sich Max vier neue Bestzeiten.

Lia Schröder verbesserte ihre Zeiten 6x und gewann 1x Silber über 100m Lagen und jeweils 1x Gold über 200m Freistil als auch über 100m Rücken. Zurecht war unsere jüngste Schwimmerin aus der 1. Wettkampfmannschaft stolz auf ihre Medaillen und Bestzeiten und verlies das Bad am Abend mit einem breiten, fröhlichen Grinsen.

Lina Antonia Gruner zeigte das sie sich vor allem auf den Freistil- und Rückenstrecken sehr wohl fühlt und erreichte mit starkem Kampfgeist und biss sehr tolle Bestzeiten. So erreichte sie über die 100m Freistil in 1:13,17 Minuten Platz 3, über 200m Freistil in 2:38,18 Minuten ebenfalls Platz 3, über 400m Freistil in 5:41,34 Sekunden in der offenen Wertung Platz 15, 200m Rücken in 3:02,38 Minuten als auch über 100m Rücken in 1:26,63 Minuten Platz 2.

Ebenfalls sehr erfolgreich waren Elias Noel Kaminski (Jg. 2009) mit vier neuen Bestzeiten und je eine Bronze-, Silber- und Goldmedaille. Lisa Marie Ebel (Jg. 2006) erreichte fünf Bestzeiten und 1x Bronze. Laura Cieschowitz (Jg. 2008) verbesserte sich 4x und Laura Marie Ebel (Jg. 2008) 3x. Lena Slaby (Jg. 2010) startete nur am Samstag konnte über die 100m Lagen aber ebenfalls eine gute Verbesserung erzielen. Ann-Kathrin Teeke (Jg. 2000) startete in der offenen Wertung und

gewann 1x Gold, 2x Silber und 5x Bronze und erreichte 5 neue Bestzeiten. Zudem verbesserte sie den erst von ihr vor einer Woche aufgestellten Vereinsrekord erneut und gewann mit einer Zeit von 31,03 Sekunden das Finale. Ann-Kathrin qualifizierte sich zudem für alle 50m Finals und gewann hier über 50m Schmetterling, Brust und Freistil jeweils Bronze.

Aus der 2. Mannschaft stiegen sechs Kinder auf die Startblöcke. Unter anderem ging Oleksandr Tsys (Jg. 2012) an den Start, der erst seit kurzer Zeit bei uns trainiert und auf unserem Internationalen Schwimmfest die Ukraine vertreten hat. Liva Yüksekogul (Jg. 2012) gewann über 200m Freistil die Bronze Medaille sowie Lilly Burkert (Jg. 2012) über die 200m Brust. Ebenfalls waren Jan Luca Goly (Jg. 2010), Max Nierobisch (Jg. 2010) und Stella Walkenhaus erfolgreich dabei.

Die Trainer der 1. Mannschaft mit Christian Fließ und Thalia Simon sowie das Trainerteam um Marco Steube mit Jana Vonhoff und Maximilian Weiß welches die 2. Mannschaft betreut, waren mit den Leistungen ihrer Athleten*innen sehr zufrieden und freuen sich auf die am kommenden Wochenende stattfindenden Kreismeisterschaften in Werne.

Nach dieser gelungenen Veranstaltung freuen sich die Wasserfreunde schon auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Ein besonderer Dank gilt allen fleißigen Helfern, ohne die dieses schöne Wochenende nicht möglich gewesen wäre.

Lina Fließ holt Silber bei den Südwestfälischen

Kurzbahnmeisterschaften



Lina Fließ

Am vergangenen Wochenende fanden die Südwestfälischen Meisterschaften auf der Kurzbahn im Kamener Hallenbad statt. Von den Wasserfreunden TuRa Bergkamen haben sich hierfür Nevio Altemeier (Jg. 2011) und Lina Fließ (Jg. 2011) qualifiziert. Nevio, der bereits seit mehreren Wochen verletzt ist, konnte leider nicht an den Start gehen. „Wir wünschen ihm auf diesem Weg alle eine gute Besserung und hoffen das er schnellstmöglich das Training wieder aufnehmen kann“, so die Wasserfreunde.

So machte sich Lina zusammen mit ihrem Trainer und Vater Christian Fließ auf den kurzen Weg nach Kamen, um am Samstag über die 50m Brust und am Sonntag über die 50m Freistil ins Wasser zu springen. Leider konnte Lina sich nicht sehr gut vorbereiten, weil sie vorher noch mit einer hartnäckigen Erkältung zu kämpfen hatte. Zudem wurden die Meisterschaften die eigentlich zum Jahresende stattfinden kurzfristig vorgezogen. Dadurch blieb nur eine Woche Training über. Trotzdem war Lina voll motiviert und freute sich das lang ersehnte Ziel erreicht zu haben.

Für die Meisterschaften haben sich über alle Strecken, in Summe fünf Mädchen in Linas Jahrgang qualifiziert, was nochmal

die hohen Ansprüche verdeutlicht.

Über die 50m Brust schwamm Lina ihrer einzigen Konkurrentin leider nur hinterher und konnte nicht an ihren bereits erbrachten Leistungen anknüpfen, was sicherlich auch den Umständen und der Nervosität geschuldet war. Dennoch darf sie sehr stolz auf die Silbermedaille sein!

Über die 50m Freistil ging es dann wesentlich enger zur Sache. Mit nur 0,2 Sekunden über Bestzeit schlug sie in 35,13 Sekunden an. Bis auf Platz 3 war es nur ein Wimpernschlag von 0,7 Sekunden. Was für Lina und ihrem Trainer aber viel wichtiger war, ist das sie an ihre Bestzeit herangekommen ist und sich auf so einem hohen Niveau nicht verstecken muss.

Der nächste Wettkampf für sie und ihrer Mannschaft findet im eigenen Bad statt und die Wasserfreunde TuRa Bergkamen laden zum 46. Internationalen Schwimmfest ein. Eine Woche später geht es dann nach Werne zu den Kreismeisterschaften, bei denen die Wasserfreunde mit einer großen und starken Mannschaft antreten.

Über 30 Läuferinnen und Läufer wollen mit dem SuS Oberaden fit werden



Diesen Sonntag wurde die 5. Laufeinheit des Kurses „Laufesteiger 2022“ des SuS Oberaden absolviert. Weit über 30 Läufer haben sich zusammen gefunden, um in einem 12 wöchigen Training wieder fit zu werden und vor allem fit zu bleiben, denn nach diesem Kurs können die Teilnehmer am regulären Lauftreff des SuS Oberaden teilnehmen.

„Das Versprechen gilt, am Ende des Kurses werden wir mit den Teilnehmern bis zum Horstmarer See laufen und zurück, ohne Pause“, erklärt Andreas Worch. Um das Ziel zu erreichen hat der Kurs ein umfassendes Gesundheitskonzept. Das Thema Ernährung ist ebenso vertreten wie Koordination, Laufstil und Gymnastik.

Eishalle Bergkamen startet am

Freitag in die neue Saison

Die Eishalle Bergkamen geht am kommenden Freitag, 16. September, um 19 Uhr in die Eislauf-Saison 2022/23.



„Trotz steigender Energie- und Lebenshaltungskosten werden wir versuchen, eine reibungslose Eissaison mit Eiskunstlauf, Eishockeyspielen und vielen, teilweise neuen, Events durchzuführen. Die Eintrittspreise bleiben zunächst unverändert“, erklärt der Betreiber Martin Brodde.