Kurs für Laufeinsteiger -"Fit werden und bleiben"



Foto: Lauftreff SuS Oberaden

Der Lauftreff des SuS Oberaden lädt wieder zu einem Kurs für Laufeinsteiger. "Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren haben wir diesen Kurs neu konzipiert und werden viele neue Aspekte einfließen lassen, um alle Teilnehmer zum Erfolg zu führen", so Lauftreffbetreuer Andreas Worch. Los geht es am Sonntag, 29. März, um 10 Uhr am Sportheim an der Preinstraße.

Für diesen Kurs wirbt der Lauftreff mit folgendem Text:

"Kennt Ihr das, die Hose zwickt, das Treppensteigen fällt auch nicht mehr so leicht, es läuft einfach nicht mehr rund. Der Körper braucht Bewegung, aber der innere Schweinehund schickt einen wieder zurück auf die Couch.

Wir wollen Abhilfe schaffen und das dauerhaft.

In einem 12-wöchigen Training werdet Ihr wieder die Fitness erreichen, die Ihr Euch wünscht. Danach laden wir Euch herzlich ein, bei unserem ganzjährigen Lauftreff dabei zu sein.

Wir starten mit sehr kurzen Laufeinheiten, so dass JEDER mitmachen kann.

Wir setzen einen ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Ansatz um, so dass wir nicht nur laufen, sondern auch das Thema Ernährung, Gymnastik, Laufstil und vieles Weitere berücksichtigen.

Die Kursgebühr beträgt 15€ für den gesamten Zeitraum. Wenn Ihr den gesamten Zeitraum dabei seid, gibt es zum Abschluss ein Laufshirt für Euch (vielleicht ja eine Nummer kleiner als jetzt).

Weitere Details werden wir in einer Infoveranstaltung am 12.03.2020 um 19:00 Uhr vorstellen und stehen natürlich für Fragen zur Verfügung.

Auch erfahrende Läufer sind herzlich willkommen und können sich über unsere weiteren Angebote informieren.

Ort: Sportheim Oberaden, Preinstraße 14, 59192 Bergkamen

Der Kurs startet ebenfalls dort, am 29.03.2020 um 10:00 Uhr und danach jeden Sonntag zur gleichen Uhrzeit (29.03. – 21.06.2020).

Für die Urlauber in der Ferienzeit gibt es kleine Hausaufgaben, damit Ihr den Schwung nicht verliert. Wir freuen uns auf Euch! Macht mit, werdet fit

Solltet Ihr vorab schon Fragen haben, könnt Ihr diese gerne an folgende E-Mail schicken:

lauftreff@susoberaden-la.de"

Leichtathleten feiern 10jähriges Bestehen des FLVW Fitnessparks Bergkamen

Die Bergkamener Leichtathletikvereine/abteilungen waren sich vor 10 Jahren
einig, dass man die im Bergkamener
Stadtgebiet vorhandenen Laufstrecken
katalogisiert und miteinander vernetzt.
Auch beim Fußball- und
Leichtathletikverband Westfalen war man
von dieser Idee begeistert und half bei
Erarbeitung von Kartenmaterial und beim
Anschub gemeinsamer Aktionen.



Entstanden ist daraus der FLVW Fitnesspark Bergkamen, in dem sich die Vertreter der Bergkamener Leichtathletikvereine regelmäßig zu Fragen der Leichtathletik austauschen, Ausbildungsmaßnahmen für Übungsleiter planen und einen jährlichen Sternlauf zu einer der Bergkamener Sportanlagen organisieren.

In 2020 feiert die Gemeinschaft der Leichtathleten das 10jährige Bestehen und wird den diesjährigen Sternlauf, der in Mitte, Weddinghofen, Rünthe und Oberaden startet, in der Marina Rünthe enden lassen.

Vor Ort ist dann der TLV Rünthe für die Organisation verantwortlich, der den Läuferinnen und Läufern aus den Bergkamener Stadtteilen einen herzlichen Empfang bereiten wird.

Starkes Auftreten Wasserfreunde beim JuniorenJugendschwimmfest Herringen

der 48. und in



17 Schwimmerinnen und 13 Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen starteten am Sonntag den 9.2. bei den WaSpo Herringen in Hamm. Über einen wahren Medaillenregen und viele persönliche Bestzeiten freuten sich nicht nur die Aktiven, sondern auch Trainer Lucas Polley und Christian Flüß.

Die Wasserfreunde räumten 35 Medaillen ab, davon 15 Gold-, 9 Silber- und 11 Bronzemedaillen.

Im kindgerechten Teil des Wettkampfes nahmen die

Nachwuchstalente der Jahrgänge 2013/2014 teil. Erik Forst (2013) sicherte sich eine Gold- und 2 Silbermedaillen, Philipp ten Vennen (2013) eine Goldmedaille, eine Silbermedaille und 2 Bronzemedaillen und Karla Treese (2013) eine Bronzemedaille. Timo Wortmann (2013) kämpfte sich erfolgreich durch 4 Starts.

Beim 2. Teil des Schwimmfestes gingen die Jahrgänge 2012 – 2000 an den Start. Gold holten sich hier mit persönlichen Bestzeiten Julian Noel Bracht (2006) über 100m Brust, Elias Noel Kaminski (2009) über 100m Lagen, Victoria Reimann (2004) über 100m Brust, 100m Rücken, 100m Freistil und 100m Lagen, Emma Schmucker (2008) über 100m Rücken und 100m Lagen, Max Simon (2012) über 50m Rücken und 50m Freistil und Ann-Kathrin Teeke über 100m Rücken, 100m Schmetterling und 100m Freistil.

Silber gab es für Julian Noel Bracht (2006) über 100m Lagen, Lina-Julie Bracht (2008) über 100m Brust, Elias Noel Kaminski (2009) über 100m Brust, Mila Fee Krause (2011) über 50m Freistil, Emma Schmucker (2008) über 100m Schmetterling und Max Simon (2012) über 50m Brust.

Bronze erkämpften sich Nevio Altemeier (2011) über 50m Rücken, Julian Noel Bracht (2006) über 100m Freistil, Lina-Julie Bracht (2008) über 100m Lagen, Lina Antonia Gruner (2009) über 100m Lagen, Elias Noel Kaminski (2009) über 100m Rücken und 100m Freistil, Emma Schmucker (20028) über 100m Freistil und Lia Schröder (2012) über 50m Freistil.

Tolle persönliche Bestzeiten erzielten außerdem Lysette Grieger (2010) über 50m Brust, David Josef Helal (2009) über 100m Rücken und 100m Freistil, Sofia Helal (2010) über 50m Brust und 50m Rücken, Mika Tom Krause (2011) über 50m Rücken, Mila Fee Krause (2011) über 50m Rücken und 50m Freistil, Justus Panberg (2008) über 100m Brust, Thalia Simon (2006) über 100m Rücken und 100m Lagen und Alicja Tomczak (2009) über 100m Brust.

Ein erfolgreiches Schwimmfest, das auf weitere tolle

Oberadener Handballer wählen Anfang März

Die Handball-Abteilung des SuS Oberaden lädt für Sonntag, 8. März, zur Jahreshauptversammlung ein. Die Veranstaltung findet ab 10 Uhr in der Römerberghalle statt. Neben den Berichten gibt es auch Wahlen, unter

anderem zum 1. Abteilungsleiter, dem 1. Geschäftsführer sowie dem 1. und 2. Kassierer.

Anträge für die Jahreshauptversammlung sollten bis zum 16. Februar beim Geschäftsführer per Post oder Mail (gf@sus-o.de) eingereicht werden, damit auf der Jahreshauptversammlung darüber abgestimmt werden kann.

Auch die Jugend trifft sich Anfang März zur Jahreshauptversammlung. Der Nachwuchs hat den Termin auf Freitag, 6. März 2020, 19 Uhr im Jugendraum festgelegt.

Zu beiden Veranstaltungen freuen sich der Abteilungs- und Jugendvorstand über zahlreiche Besucher.

Medaillenregen für die

Wasserfreunde TuRa Bergkamen beim 44. Hallenschwimmfest des SV Kamen



Am ersten Februarwochenende starteten 16 Schwimmerinnen und 11 Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen beim benachbartem SV Kamen. Sie erschwammen sich 42 Goldmedaillen, 29 Silbermedaillen, 17 Bronzemedaillen und 50 persönliche Bestzeiten.

Stärkster Schwimmer an diesem Wochenende war Alexander Lehmann (2005). Er holte sich 4

Goldmedaillen über 50m Brust, 50m Schmetterling, 100m Brust und 200m Rücken. Außerdem

holte er Silber über 50m Freistil, 100m Freistil und 50m Rücken.

Ann Kathrin Teeke (2000) siegte über 200m Rücken, 50m Rücken, 50m Freistil, 400m Freistil und

holte einmal Silber über 100m Rücken und einmal Bronze über

100m Freistil.

Daniel Lehmann (2003) erkämpfte sich Gold über 200m Brust, 100m Brust, 50m Rücken, 100m

Rücken und Silber über 50m Brust.

Kevin Noah Kaminski (2003) erschwamm sich Gold über 100m Freistil, 100m Schmetterling, 50m

Schmetterling und bekam einmal Silber über 50m Freistil und einmal Bronze über 50m Brust.

Nina Pehle (2005) erhielt eine Silbermedaille über 50m Freistil, 100m Rücken, 50m Rücken und

200m Rücken und eine Bronzemedaille über 100m Freistil.

Noah Mo Krause (2008) und Oliver Sloboda vergoldeten alle ihrer vier Starts. Noah Mo Krause

holte Gold über 100m Rücken, 100m Brust, 200m Freistil und 200m Rücken. Oliver Sloboda holte

Gold über 50m Brust, 200m Brust, 100m Brust und 100m Schmetterling.

Thalia Simon (2006) erkämpfte sich Gold über 50m Freistil und 200m Brust, Silber über 400m

Freistil und Bronze über 100m Freistil.

Anuja Amirthalingam (2003) holte Gold über 100m Brust, Silber über 50m Brust und 50m Freistil

und Bronze über 200m Freistil. Kim Loreen Ptasinski (2001) sicherte sich eine Goldmedaille über

400m Freistil, eine Silbermedaille über 50m Freistil und 100m Freistil und eine Bronzemedaille

über 200m Freistil.

Elias Noel Kaminski (2009) versilberte all seine Starts. Er holte Silber über 100m Freistil, 100m

Brust, 50m Rücken und 200m Freistil.

Lisa Marie Ebel (2006) gewann Gold über 100m Schmetterling, Silber über 50m Schmetterling und

Bronze über 400m Freistil und 50m Freistil.

Mika Tom Krause (2011), Victoria Reimann (2004) und Saskia Nicolei (2003) holten bei all ihren

drei Starts Gold. Mika Tom Krause siegte über 100m Rücken, 100m Freistil.und 50m Rücken,

Saskia Nicolei über 50m Brust, 50m Freistil und 200m Brust und Victoria Reimann über 50m

Brust, 50m Freistil und 100m Brust.

Lina Antonia Gruner (2009) holte sich einen kompletten Medaillensatz. Sie gewann Gold über

200m Rücken, Silber über 200m Freistil und Bronze über 100m Rücken.

Kaan Aydin (2008) bekam Silber über 100m Rücken und 100m Brust und Bronze über 100m

Freistil.

Jana Vonhoff (2004) gewann Silber über 200m Lagen und 100m Rücken und Bronze über 100m

Freistil.

Aksaya Amirthalingam (2011) erschwamm sich Silber über 100m Rücken und 100m Brust und

eine Bronzemedaille über 100m Freistil.

Marco Steube (2003) siegte über 50m Brust und 50m Freistil.

Yannick von der Heide (2009) siegte über 200m Rücken und holte Silber über 100m Rücken.

Lina Julie Bracht (2008) bekam Silber über 100m Rücken und Bronze über 100m Brust.

Lysette Grieger (2010) erkämpfte sich Bronze über 100m Rücken, Smilla Panberg über 100m

Brust und Cieschowitz Laura (2008) über 100m Rücken.

Bei den Staffelwettbewerben siegte die Mannschaft mit Kevin Noah Kaminski, Marco Steube,

Daniel Lehmann und Oliver Sloboda. Die Mannschaft mit Ann Kathrin Teeke, Nina Pehle, Lisa

Marie Ebel und Thalia Simon sicherte sich den 3. Platz.

Alles in Allem konnten die Trainer Katharina Polley und Christian Flüß sehr zufrieden mit den Leistungen ihrer Mannschaft sein.

Schillerschule hat die HallenfußballStadtmeisterschaft der Bergkamener Grundschulen gewonnen

Der Modus "Jeder gegen jeden" hat sich bei den Stadtmeisterschaften der Bergkamener Grundschulen bewährt. So das Fazit der verantwortlichen Trainer und Lehrer, die mit ihren Mannschaften heute in der Friedrichsberghalle vor Ort waren und einen neuen Stadtmeister ausgespielt haben. Alle Mannschaften hatten trotz zu Beginn nicht gewonnener Spiele die Möglichkeit, dass sie in den anderen Spielen punkten konnten

Dabei hatte jede der sieben Bergkamener Grundschulen sechs Spiele auf dem Spielplan, die alle im vorgegebenen Zeitrahmen durchgeführt wurden und die dann im Gesamtergebnis die Schillerschule als neuen Stadtmeister ergaben.

Die Preinschule, die Overberger Schule als Titelverteidiger, die Gerhart-Hauptmann-Schule und die Jahnschule konnten am Turniertag nicht zwingend in den Kampf um die vorderen Plätze eingreifen und mussten der Kettelerschule auf Platz 3, der Pfalzschule auf Platz 2 und der Schillerschule auf Platz 1 den Vortritt lassen.

Die Schillerschule wird damit die Stadt Bergkamen bei den Kreismeisterschaften vertreten, die am 13.05.20 in Unna ausgetragen werden.

Wasserfreunde TuRa Bergkamen: Drei-Lagen-Pokal für Elias-Noel Kaminski und Noah Mo Krause



Die erfolgreichen Wasserfreunde in Witten-Annen.

Am 1. Februar 2020 besuchten die Wasserfreunde TURA Bergkamen das 6. Neujahrsschwimmfest in Witten-Annen. Los ging es mit einem kindgerechten 1. Abschnitt, wo kleine Schwimmer und Schwimmerinnen erste Wettkampfluft schnuppern konnten. Für ihren Einsatz, bekam jedes Kind eine Mitmach-Medaille.

Für die Wasserfreunde Tura Bergkamen startete Philipp ten Venne (Jg. 2013) über 25m Brust, 25m Kraulbeine am Brett und 25 Rücken. Seine tolle Leistung wurde zurecht mit Bronze, Silber & Bronze belohnt.

Im 2. Abschnitt startete Max Simon (Jg. 2012) zum ersten Mal als Mittglied der 2. Wettkampf- Mannschaft und zeigte sein können über 25 Rücken, 25 Brust, 25 Freistil. 3 x Gold, ein gelungener Start, besser geht`s nicht.



Elias-Noel Kaminski und Noah Mo Krause sicherten sich den Drei-Lagen-Pokal.

Elias-Noel Kaminski (Jg. 2009) sicherte sich über 50m Schmetterling, 50m Rücken und 50m Freistil 3 Goldmedaillen und über 50 Brust eine Silbermedaille. Mit dieser tollen Leistung sicherte sich Elias den Drei-Lagen-Pokal (2009). Eine Top Leistung zum Saisonanfang.

Noah Mo Krause (Jg. 2008) erschwamm sich, auf 50m Schmetterling, 50m Rücken und 50m Brust ebenfalls 3 Goldmedaillen und auf 50m Freistil eine Silbermedaille. Auch Noah konnte den begehrten Drei-Lagen-Pokal (2008) in Empfang nehmen. Prima Leistung.

Lina Flüß (Jg. 2011) nahm je eine Goldmedaille über 25m Rücken, 25m Brust und eine Bronzemedaille über 25m Freistil mit nach Hause. Über 25m Schmetterling verpasste sie knapp das Treppchen. Drei neue Bestzeiten, Top!

Auch Nevio Altemeier (Jg. 2011) ging zum ersten Mal für die zweite Wettkampfmannschaft an den Start und sicherte sich 2 Silbermedaillen über 25m Rücken und 25m Brust, sowie eine Bronzemedaille über 25m Freistil. Ein guter Anfang, weiter so.

Mila Fee Krause (Jg. 2011) erkämpfte sich 2. Silbermedaillen über 25m Schmetterling und 25m Freistil. Eine gute Leistung mit neuen Bestzeiten.

Mika Tom Krause (Jg. 2011) bekam für seine 25m Schmetterling-Strecke Silber und für seine 25m Rücken-Strecke Bronze. Weiter so, die Konkurrenz schläft nicht.

Aksaya (Jg. 2011) nahm 1 Bronzemedaille über 25m Schmetterling in Empfang. Über 25m Rücken und 25m Freistil verpasste sie leider das Podest. Trotz allem eine prima Leistung.

Laura Sophie Ebel (Jg.2008), ebenfalls Neuzugang der 2. Wettkampfmannschaft, rutschte mit ihren 4 Starts ebenfalls nur knapp am Podest vorbei. Prima, neue Bestzeiten!

In 50m Rücken und 50m Freistil verpasst leider auch Sofia Helal (Jg. 2010), trotz guter Zeiten, knapp das Treppchen.

In der 5x50m Freistil-Staffel sicherten sich Aksaya Amirthalingam, Elias-Noel Kaminski, Noah Mo Krause, Lina Flüß und Mika Tom Krause den 3 Platz in einer Zeit von 3:33,34 min. Herzlichen Glückwunsch.

Höhepunkt waren die beliebten Schokokuss-Staffeln. Noah Mo Krause, Mika Tom Krause, Aksaya Amirthalingam, Lina Flüß, Mila Fee Krause und Elias-Noel Kaminski verputzten den Schokokuss und erschwammen sich den 3. Platz in einer Zeit von 5:06,97min. Großartig!

Auch Sofia Helal, Lena Slaby, Max Simon, Nevio Altemeier, Laura Sophie Ebel und David Josef Helal konnten den Schokoküssen nicht wiederstehen, verpassten jedoch zum Schluss knapp den 3. Platz. Hauptsache es hat geschmeckt! David Josef Helal, Justus Pannberg, Smilla Panberg und Lena Slaby meisterten ihre Disziplinen ebenfalls mit Bravour und erschwammen sich jeweils Plätze unter den Top 10.

Über einen erfolgreichen Saisonstart mit vielen Bestzeiten, freuten sich besonders die Trainer Katharina und Lucas.

TuS Weddinghofen ehrt treue Mitglieder und bestätigt Knut Bommer als 1. Vorsitzenden



Die Jubilare und der neue Vorstand des TuS Weddinghofen. Foto: Sandra Wiemhoff

Am vergangenen Freitag lud der TuS Weddinghofen 1959 e.V. seine Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung ein. Ab 19 Uhr waren alle Mitglieder des Vereins aufgerufen, in die

Turnhalle der Pfalzschule, zu kommen. Die Mitglieder hatten die Möglichkeit, sich im wichtigsten Gremium des Vereins, über die Aktivitäten, die Finanzen und die Entwicklung des Vereins zu informieren. Knapp 100 Mitglieder folgten dieser Einladung. Auf der Tagesordnung standen neben der Totenehrung, der Ehrung unserer Jubilare auch die Wahlen des Vorstands und die Wahl einer neuen Vereinssatzung an.

16. Mitglieder wurden für langjährige Mitgliedschaft im Verein geehrt.

Für 10. Jahre Mitgliedschaft im TuS Weddinghofen 1959 e.V. wurden geehrt:

Maria Funk, Dagmar Miska, Helmut Gehrke und Lisa Kemper

25. Jahre im Verein sind:

Regina Ehrlich, Gabriele Schmidt, Sabine Freyermuth, Wolfgang Schulz und Karl-Heinrich Holtkötter.

30. Jahre Mitgliedschaft im TuS Weddinghofen 1959 e.V. haben erreicht:

Janine Hoelscher und Muenevver Karaoglu.

Bereits 35. Jahre im TuS Weddinghofen 1959 e.V. ist Claudia Hoffmann und Wolfgang Plewka.

45 Jahre Mitglied im TuS Weddinghofen 1959 e.V. sind: Inge Ramseger und Clara Porsch.

Für 50. Jahre Mitgliedschaft wurde Silke Bommer geehrt.

Vorsitzender Knut Bommer führte durch die Jahreshauptversammlung und gab Einblick in die Entwicklung im vergangenen Jahr 2019. Der Vorstand tagte in dieser Zeit 11 Im Weiteren informierte der Vorstand, während der Sitzung, über die aktuelle Haushaltslage, sowie die Planung für das Jahr 2020. Die sportliche Leiterin und der Fachwart Volleyball informierten über das sportliche Jahr 2019 und das kommende Jahr 2020. Hierbei stach besonders die

Mitgliederentwicklung hervor. 159 neue Mitglieder durfte der TuS willkommen heißen, dem gegenüber standen 81 Austritte. Aktuell hat der TuS Weddinghofen 1959 e.V. 660 Mitglieder (Stand 31.01.2020). Bemerkenswert festzuhalten ist, dass 2/3 davon Weiblich sind. Im Vergleich zum Jahr 2018 verzeichnete der TuS einen gesamt Zuwachs von 78 Mitgliedern. Damit ist der Verein der dritt größte Sportverein in Bergkamen. Knut Bommer hob hervor, dass der TuS der einzige Verein in Bergkamen ist, welcher solch stark wachsende Mitgliederzahlen zu verzeichnen hat. Von den 41 Übungsleitern wurden im vergangenen Jahr 2540 Übungsstunden abgehalten, das ist neuer Vereinsrekord. Fünf neue Angebote lockten neue Teilnehmer in den Verein, darunter: Box dich Fit, Pound® und Senioren Sport. Ein Teil unserer Angebote können am 29. Februar am Workshoptag ausprobiert werden.

Nachdem alle Berichte des Jahrs 2019 gehört wurden, entlastete die Versammlung den Vorstand. Auf der Tagesordnung standen nun die Vorstandswahlen. Neu in den Vorstand wurde Rüdiger Hoffmann als Beisitzer gewählt. Nicola Hoffmann und Thorben Maier scheiden leider aus beruflichen Gründen aus dem Vorstand vorzeitig aus. Wir bedanken uns für die geleistete Arbeit bei den beiden.

Von der Versammlung wiedergewählt wurden: Knut Bommer als 1. Vorsitzender, Heinz Wiese als stellvertretender Kassenwart, Ellen Wiemhoff als Geschäftsführerin, Sabrina Wernau als Frauenturnwartin, Sara Wetter als Schrifftführerin, Ilka Heitmann als Jugendwartin, Jan Wiemhoff als Pressewart, Ewald und Michelle Wetter als Beisitzer.

Nach den Wahlen des Vorstandes stand der wohl interessanteste Tagesordnungspunkt an. Der Vorstand schlug eine neue Vereinssatzung zur Absrimmung vor. Aufgrund von gesetzlichen Änderungen besonders im Bereich des Datenschutzes wurde eine Anpassung notwendig. In enger Absprache mit einem Vereinsberater des Landessportbund (LSB) wurde die Vereinssatzung komplett neu aufgelegt. Der Verein kann so

flexibler in die Zukunft blicken. Knut Bommer erläuterte einige Punkte, welche sich im Vergleich zur bisherigen Satzung ändern. Der Satzungsentwurf wurde von der Jahreshauptversammlung einstimmig angenommen.

Nach dem offiziellen Teil lud der Verein alle anwesenden Mitglieder zum gemütlichen Ausklang in Form eines Essens ein. Der Abend klang so in gemütlicher Atmosphäre und guten Gesprächen aus.

TuRa Wasserfreunde bringen drei Goldmedaillen aus Gladbeck mit



Am vergangenem Wochenende nahmen sechs Schwimmerinnen und sechs Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen am 15. Pflichtzeiten Wettbewerb in Gladbeck teil. Unter der besonderen Kulisse, einer Traglufthalle, erschwammen sich die TuRaner unter starker

Konkurrenz 3 Goldmedaillen, 2 Silbermedaillen, 3 Bronzemedaillen und 30 persönliche Bestzeiten.

Erfolgreichster Schwimmer war Mika Tom Krause (2011). Er gewann Gold über 50m Brust und Silber über 50m Rücken.

Lina Flüß (2011) siegte über 50m Rücken und holte Bronze über 50m Freistil.

Eine Silbermedaille über 200m Freistil sicherte sich Ann-Kathrin Teeke (2000).

Lina Antonia Grüner (2009) holte Bronze über 50m Kraul Beine

und Marco Steube (2006) über 50m Schmetterling.

Elias Kaminski, Noah Mo Krause, Alexander Lehman, Daniel Lehmann, Emma Schmucker und Thalia Simon überzeugten mit vielen persönlichen Bestzeiten.

Die Trainer Christian Flüß und Lucas Polley waren mit den Leistungen ihrer Mannschaft sehr zufrieden.

Anwärterlehrgang I 2020: Schiedsrichterlehrgang startet im März

Der Lehrstab im Kreisschiedsrichterausschuss Unna/Hamm hat den zeitlichen Ablauf des ersten Anwärterlehrganges in 2020 festgelegt.

Vereinsheim RW Unna, Südfriedhof 29, 59423 Unna
Dienstag, 10. März, 19.00 Uhr
Donnerstag, 12. März, 19.00 Uhr
Dienstag, 17. März, 19.00 Uhr
Donnerstag, 19. März, 19.00 Uhr
Dienstag, 24. März, 19.00 Uhr
Donnerstag, 26. März, 19.00 Uhr
Prüfung in Theorie und Praxis im Herderstadion in Unna
Freitag, 27. März 2020, 18.00 Uhr

Anmeldungen gehen mit Angabe der persönlichen Daten per E-Mail an Heiko Rahn, Mitglied im Kreisschiedsrichterausschuss, rahn@srunnahamm.de, mit Angabe der persönlichen,

Schnelle TuRaner am Förderturm in Bönen



v.l.n.r. Christoph Ealden, Linn Vogt und Tim Gaide

Beim 5. Lauf am Förderturm in Bönen sind auch drei junge Athleten von TuRa Bergkamen im Rahmen des 2km- Schülerlaufes erfolgreich ins sportliche Jahr 2020 gestartet.

Bei kühlen Temperaturen und eisigem Wind ist Linn Vogt mit 9:03 Minuten als Dritte in der Altersklasse U14 ins Ziel gelaufen. Knapp 20 Sekunden später kam Christoph Ealden als Vierter bei den 10- und 11-jährigen Jungen über die Ziellinie. Der Konkurrenz der Altersklasse U14 musste sich Tim Gaide stellen. Mit 9:35 Minuten wurde er guter Sechster.