## SuS Oberaden startet in die Sportabzeichensaison 2025

Die Leichtathletikabteilung vom SuS Oberaden eröffnet am Dienstag, den 01.04.2025 bis zum 30.09.2025 die Sportabzeichen-Saison im Römerbergstadion. In der Zeit von 17.30 Uhr — 19.00 Uhr haben interessierte Sportlerinne und Sportler die Möglichkeit, für die Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens zu trainieren. Die Prüfer des Sportabzeichens von SuS Oberaden stehen mit Rat und Tat zur Seite und nehmen die Leistungen der Spezifikation für Alter und Geschlecht ab.

Anbei werden hiermit auch die Außentermine bekannt gegeben

#### Walken 7,5 km (Ausdauer)

13.05.2025 Treffpunkt: 17.15 Uhr Römerbergstadion

26.08.2025 Treffpunkt: 17.15 Uhr Römerbergstadion

#### 200 m Rad (fliegender Start) (Schnelligkeit)

27.05.2025 Treffpunkt: 17.15 Uhr Fenster Schäfer 02.09.2025 Treffpunkt: 17.15 Uhr Fenster Schäfer

#### 20 km Rad (Ausdauer)

04.05.2025 Treffpunkt 9.30 Uhr Römerbergstadion

beziehungsweise

9.50 Uhr am Startpunkt in Kamen-Methler

31.08.2025 Treffpunkt 9.30 Uhr Römerbergstadion beziehungsweise

9.50 Uhr am Startpunkt in Kamen-Methler

# Jahreshauptversammlung beim TC Bergkamen

Der TC Bergkamen lädt zur Jahreshauptsammlung ein. Am 29. März um 13:30 sind alle Mitglieder in das Clubhaus am Häupenweg 27 eingeladen. Es handelt sich um die erste Jahreshauptversammlung, nachdem im November der Zusammenschluss des TV Bergkamen 79 und dem TC Blau Weiß Bergkamen beschlossen wurde.

#### Wegweisende Entscheidungen

Auch in diesem Jahr stehen wegweisende Entscheidungen für die Mitglieder an. Neben der Wahl des Vorstands muss auch die Vereinssatzung geändert werden, um die Wassersportler des Vereins beim Schwimmverband NRW anzumelden. Der Vorstand präsentiert außerdem das Programm für das Jahr 2025, welches unter anderem die Ausrichtung der Jugendkreismeisterschaften und die erstmalige

gemeinsame Ausrichtung der Bergkamener Stadtmeisterschaften von TuRa Bergkamen und dem TC Bergkamen umfasst.

"Ein Wochenende für mich" hieß es für die Leichtathletinnen des SuS Oberaden in der Sportschule

### Kaiserau



Ein ereignisreiches und sportlich intensives Wochenende, organisiert von der Familienbildungsstätte Werne, erlebten die Leichtathletinnen des SuS Oberaden in der Sportschule Kaiserau. Von Freitagabend bis Sonntagmittag tauchten sie unter der fachkundigen Leitung von Wilma Cramer in ein umfangreiches Programm mit viel Spaß und Bewegung.

Mit insgesamt 21 Teilnehmerinnen, 13 davon vom SuS Oberaden, wurde ein umfangreiches Kraft- und Ausdauerprogramm mit verschiedene Trainingseinheiten absolviert, darunter auch intensive Step/Minitrampolin- und verschiedene Hanteleinheiten, die die Teilnehmerinnen zum Schwitzen brachten.

Ein besonderes Highlight war die zweistündige Nordic-Walking-

Einheit, bei der die Athletinnen bei bestem Wetter und nettem Austausch die schöne Umgebung der Sportschule Kaiserau erkundeten. Am Samstagabend stand Entspannung und geselliges Beisammensein im Saunabereich der Sportschule auf dem Programm.

Der SuS Oberaden bedankt sich herzlich bei Wilma Cramer für die Organisation und Durchführung dieses erfolgreichen Wochenendes. Ihre Expertise und ihre motivierende Art trugen maßgeblich zu einem gelungenen Wochenende mit zahlreichen sportlichen und gesellschaftlichen Höhepunkten bei. Die Leichtathletinnen des SuS Oberaden freuen sich bereits jetzt auf das nächste Sportwochenende im kommenden Jahr.

# Spannende Wettkämpfe beim 43. Frühjahrsschwimmfest der Wasserfreunde TuRa Bergkamen



Am 16. März 2025 richteten die Wasserfreunde TuRa Bergkamen zum 43. Mal ihr traditionelles Frühjahrsschwimmfest im heimischen Hallenbad aus. Mit 285 Teilnehmer:innen aus 17 Vereinen, 991 Einzelstarts und 27 Staffelrennen konnte die Veranstaltung erneut ein starkes Meldeergebnis verzeichnen und die Zahlen des Vorjahres noch einmal übertreffen. Neben spannenden Wettkämpfen sorgte das Orga-Team der Wasserfreunde für das leibliche Wohl der Gäste mit Kaffee, Kuchen, Crêpes, Salaten und mehr.

Die Gastgeber zeigten starke Leistungen: Bei 131 Einzel- und 4 Staffelstarts sicherten sich die TuRaner 18 Gold-, 16 Silber- und 10 Bronzemedaillen. Zudem wurden bei über 50% aller Starts persönliche Bestzeiten erzielt. Besonders erfreulich: Vier Jahrgangspokale für die beste Dreikampfwertung gingen an Noah Mo Krause (\*2008, 1097 Punkte), Emma Gramse (\*2013, 875 Punkte), Mila Murray (\*2016, 481 Punkte) und Lasse Treinies (\*2017, 103 Punkte).

Die Medaillen für die Einzelstarts erkämpften sich:

- Jahrgang 2006: Lisa Marie Ebel 1x Bronze (100m Schmetterling)
- Jahrgang 2007: Mira Juds 2x Silber (je 100m Rücken und Schmetterling, 2x Bronze (je 100m Brust und Lagen)
- Jahrgang 2008: Noah Mo Krause 5x Gold (je 100m Lagen, Rücken, Schmetterling, Brust, Freistil)
- Jahrgang 2010: Smilla Panberg 2x Gold (je 100m Rücken und Brust), 2x Bronze (je 100m Lagen und Freistil)
- Jahrgang 2011: Finja-Marie Possovard 1x Silber (100m Rücken), Mila Fee Krause 4x Silber (je 100m Lagen, Freistil, Rücken, Schmetterling) und 1x Bronze (100m Brust), Mika Tom Krause 1x Bronze (100m Rücken), Nevio Altemeier 4x Silber (je 100m Lagen, Rücken, Schmetterling, Freistil)
- Jahrgang 2012: Lia Schröder 1x Bronze (100m Rücken)
- Jahrgang 2013: Emma Gramse 5x Gold (100m Lagen, je 50m Rücken, Brust, Freistil, Schmetterling), Sarah Großpietsch 1x Silber (100m Lagen)
- Jahrgang 2015: Elisa Yüksekogul 1x Gold (50m Schmetterling) und 1x Bronze (50m Freistil), Mila Ellerkmann 2x Gold (je 50m Rücken, Freistil)
- Jahrgang 2016: Mila Murray 2x Gold (je 50m Brust, Freistil) und 2x Silber (100m Lagen, 50m Rücken)
- Jahrgang 2017: Lasse Treinies 1x Gold (50m Freistil), 1x
  Silber (50m Brust), 1x Bronze (50m Rücken)

Neben den Medaillengewinnern gab es außerdem noch viele

Schwimmer:innen, die ihre persönlichen Bestzeiten unterboten: Carlotta Treinies (\*2015), Carolina Quint (\*2017), Isabella Roters (\*2012), Jana Knöfel (\*2016), Johanna Donsbach (\*2015), Johanna Mannel (\*2017), Jonathan Quint (\*2013), Josephine Schmidt (\*2016), Laura Szczecinski (\*2017), Laura Sophie Ebel (\*2008), Lena Slaby (\*2010), Leni Schröder (\*2015), Lia Senz (\*2016), Liva Yüksekogul (\*2012), Marie Schnittker (\*2016), Maximilian Bolt (\*2016) und Merle Böttcher (\*2017).

Auch die 4x50m-Lagenstaffel der Jahrgänge 2007-2012 glänzte mit Silber.

Den Dieter-Vogt-Wanderpokal für die punktbeste Mannschaft sicherte sich in diesem Jahr der SSC Hörde 54/58 e.V. mit 498 Punkten.

Das gesamte Trainerteam zeigte sich äußerst zufrieden mit den Leistungen aller Aktiven — zahlreiche Bestzeiten und Medaillen wurden erzielt, und viele im Training geübte Inhalte erfolgreich umgesetzt. Außerdem lobten sie die grandiose Unterstützung der Teamkollegen und Eltern am Beckenrand. Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle allen Helfer:innen, die maßgeblich zum reibungslosen Ablauf beigetragen haben und ohne deren Einsatz die Ausrichtung eines solchen Schwimmfestes nicht möglich gewesen wäre.

# Knaller-Wochenende für den BSC Bergkamen



Die PARA-Bogensportler des BSC-Bergkamen hatten ein sehr erfolgreiches Wochenende (15.03./16.03.2025). Die diesjährige Deutsche Meisterschaft wurde vom befreundeten Verein in Soest ausgetragen. An zwei Tagen gingen rund 165 gemeldete Starter an den Tag. In den unterschiedlichen Disziplinen, Altersklassen und Behindertenklassen. Besondere Aufmerksamkeit hatten, dass es neben Nichtsehenden auch ID Sportler (Menschen mit Mentaler Beeinträchtigung) erstmals im Programm der PARA Schützen antraten.

Für Bergkamen wurden folgende Platzierungen erreicht, Am Samstag: Marco Breyer Recurve ARST /W2 Senior A und Jan Hessdörfer Recurve ARST /W2 Herren, sowie Claudia Schäfers Compound W1 Damen. Als Mannschaft wurde im Recurve Bronze erreicht mit den Schützen: Marco Breyer, Jan Hessdörfer und Jürgen Runte.

Für Breyer gab es überdies mit den Schützen Ralf Dill-Roth (Leverkusen) und Klaus Thissen (Köln) die Goldmedaille im Landesvergleichswettbewerb.

Dann kam auf dem erfolgreichen Samstag der Sonntag. Bei besten Bedingungen ging in der Disziplin Blankbogen Claudia Schäfers erneut an den Start und legte einen Start-Ziel Sieg hin. Mit den Schützen Klaus Ladener und Frank Losch errang die Mannschaft im Bundesvergleich der Vereinsmannschaften Silber. Zusätzlich im Ländervergleich ging nach NRW mit Schäfers im Team die Silbermedaille.

Im Compoundwettbewerb am Sonntag konnte sich Rolf Dzierzanowski in der Klasse AB Senioren in einem spannenden Match den Silbertitel sichern, fast das gesamte Match hindurch lieferte er sich gegen den später Drittplatzierten ein Kopf an Kopf Rennen, das er am Ende für sich entscheiden konnte.

# SuS Rünthe: Prominente Unterstützung für "Glücklich geht einfach"

Bei der Aktion "Glücklich geht einfach" vom SuS Rünthe und Toni Tuklan geht es nicht nur um das Sammeln von Sportkleidung für Kinder und Vereine in Niagara — es geht um Chancen, Perspektiven und den gemeinsamen Einsatz für den Fußball. Um dieses Engagement weiter auszubauen, fanden jetzt vielversprechende Gespräche zwischen SuS Rünthe, dem Musiker und Mit-Initiator Toni Tuklan und einer echten Fußball-Legende statt: Petra Landers.

Petra Landers: Eine Pionierin des Frauenfußballs

Petra Landers zählt zu den prägenden Persönlichkeiten des deutschen Frauenfußballs. Sie war Teil der ersten deutschen Frauen-Nationalmannschaft, die 1989 Europameisterin wurde. Mit dem SSG 09 Bergisch-Gladbach feierte sie mehrere Titel, darunter den Gewinn des DFB-Pokals. Doch ihre Leidenschaft für den Fußball reicht weit über die eigene Karriere hinaus. Heute engagiert sie sich besonders für die Förderung des Mädchenund Frauenfußballs – auch in Afrika.

Außerdem ist sie Weltrekordhalterin! Sie hat das höchste Fußballspiel der Welt auf dem Kilimanjaro auf eine Höhe von 5715 m bestritten.

#### Kooperation für mehr Fußball-Chancen in Afrika

Im Gespräch mit Toni Tuklan und SuS Rünthe wurde ausgelotet, wie man die "Glücklich geht einfach"-Aktion und Petra Landers' Engagement, Faces of Football, zusammenbringen kann. Ihr Einsatz für Fußballprojekte in Afrika passt perfekt zur Idee, Sportkleidung dorthin zu bringen, wo sie dringend gebraucht wird. Besonders im Fokus: die Förderung von Mädchenfußball in Ländern, in denen Frauen im Sport oft noch vor großen Herausforderungen stehen.

#### Ein starkes Zeichen für den Fußball

Die Initiative "Glücklich geht einfach" hat bereits bewiesen, dass man mit gemeinschaftlichem Engagement viel bewegen kann. Mit über 20.000 gesammelten Sportartikeln hat die Aktion Kindern und Vereinen in Nigeria große Freude bereitet. Nun könnte die Zusammenarbeit mit Petra Landers neue Impulse geben, um nachhaltige Strukturen für den Frauen- und Jugendfußball in Afrika aufzubauen.

Die Gespräche waren vielversprechend – und vielleicht entsteht hier eine Zusammenarbeit, die Fußball-Geschichte schreibt. Denn eins ist sicher: Glückliche faces of football geht einfach.

# Einladung zur Hauptversammlung der Wasserfreunde TuRa Bergkamen

Die Wasserfreunde TuRa Bergkamen laden alle Mitglieder herzlich zur diesjährigen Hauptversammlung ein. Diese findet am Montag, den 31. März 2025, um 20:00 Uhr im "Treffpunkt" an der Lessingstraße (gegenüber dem Hallenbad) statt.

Ein zentraler Punkt der Tagesordnung sind die Neuwahlen des Vorstandes sowie des erweiterten Vorstandes. Die Versammlung bietet zudem eine gute Gelegenheit, sich über die aktuellen Entwicklungen im Verein zu informieren und aktiv an der Gestaltung der Zukunft der Wasserfreunde mitzuwirken.

Der Vorstand freut sich über eine rege Teilnahme und hofft auf zahlreiches Erscheinen der Mitglieder.

Nachwuchs der Wasserfreunde überzeugt beim Internationalen Hörder Schwimmfest



#### 2. Mannschaft der Wasserfreunde.

Die 2. Mannschaft und die Nachwuchsschwimmer:innen der Wasserfreunde TuRa Bergkamen waren am 08. und 09. März 2025 zu Gast beim Internationalen Hörder Schwimmfest. Bei insgesamt 48 Einzelstarts sicherten sich die TuRaner 18 Podestplätze und erzielten bei über 60% aller Starts neue persönliche Bestzeiten.



Der Bergkamener Schwimmnachwuchs.

Für die jüngsten Jahrgänge 2018/2019 gab es an beiden Tagen

einen kindgerechten Wettkampfteil. Hier gingen Bruno Krause, Hannah Alecia Kurka, Karl Weddig, Sophia Kavermann und Alexander Bolt (alle Jahrgang 2018) an den Start. Bruno gewann fünfmal Bronze (je 25m Brust, Rücken, Freistil, Kraul- und Brustbeine) sowie einmal Gold (25m Rückenbeine). Hannah sicherte sich zwei dritte Plätze (je 25m Brust und Kraulbeine). Karl und Sophia freuten sich über Silber über 25m Brust. Alexander verpasste nur knapp das Podium, stellte aber über 25m Rücken eine starke neue Bestzeit auf.

Auch die 2. Mannschaft zeigte neben vielen neuen Bestzeiten beachtliche Leistungen: Elisa Yüksekogul (\*2015) gewann Gold über 100m Schmetterling und Silber über 200m Rücken. Ilana Kumon (\*2016) siegte über 200m Rücken. Lasse Treinies (\*2017) holte Gold über 50m Brust und Bronze über 50m Rücken. Mila Murray (\*2016) wurde Erste über 50m Rücken und sicherte sich Silber über 50m Schmetterling und Brust. Zudem gingen Carlotta Treinies (\*2015), Leni Schröder (\*2015), Mila Ellerkmann (\*2015) und Johanna Donsbach (\*2016) an den Start und konnten wertvolle Wettkampferfahrung sammeln und ihre Zeiten um einiges verbessern.

Die Trainerin Daniela Schröder zeigte sich sehr zufrieden mit den Leistungen ihres jungen Teams und blickt nun mit großer Vorfreude auf den heimischen Wettkampf am kommenden Wochenende im Hallenbad in Bergkamen.

## Fußballturnier an der Realschule Oberaden



Erneut organisierte die Realschule Oberaden ein Fußballturnier für Klassenteams. Bei den Jahrgängen 5/6 setzte sich die Klasse 6c mit fünf Siegen in fünf Spielen durch. Lediglich gegen die 6a gab es ein knappes 1:0. Dahinter reihten sich die Klassen 5c und 5a auf dem Treppchen ein.

Klasse 8c setzte sich ungeschlagen beim Turnier der Jahrgänge 7/8 durch. Ein spannendes Rennen gab es um die Plätze. Dabei setzte sich dei Klasse 7a knapp gegen die 8a durch, obwohl man den direkten Vergleich verloren hatte. Ebenso knapp rutschte die Klasse 7c am Platz 3 vorbei.

Bei den ältesten Schülerinnen und Schülern war das Turnier bis zum letzten Spiel zwischen 10a und 10b offen. Letztlich sichterte sich die 10a in ihrem letzten Jahr die Krone mit einem deutlichen Sieg. Nur zwei Punkte dahinter wurde die Klasse 9b Zweiter.

Besonders erfreulich war, dass Schiedsrichter Kai Demmich mit am gesamten Turniertag mit einer einzigen Zeitstrafe auskam. Ansonsten zeigten sich die Akteure von ihrer besten Seite.

## Fit werden und bleiben -Laufen ohne zu Schnaufen



Du möchtest wieder fit werden und etwas für deine Gesundheit tun? Dann bist du bei unserem neuen Lauftreff des SuS Oberaden genau richtig!

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, dauerhaft.

#### **Unser Angebot:**

- 12-wöchiger Kurs für Laufeinsteiger: Wir starten ganz langsam und bauen dich Schritt für Schritt auf (2-4 Minuten Laufen Pause ....). Jeder kann mitmachen.
- Ganzheitliches Training: Neben dem Laufen legen wir Wert

auf Ernährung, Kräftigung und Dehnung.

 Unterstützung durch erfahrene Trainer: Wir stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

#### Wann und wo?

- Infoveranstaltung: 06.04.2025, 13:00 Uhr, Sportheim Oberaden, Preinstraße 14
- Kursbeginn: 27.04.2025, 10:00 Uhr, ab da jeden Sonntag bis zum 13.07.2025

#### Deine Vorteile:

- Mehr Fitness und Wohlbefinden
- Training in der Gruppe (auch nach dem Kurs)
- Laufshirt bei erfolgreichem Abschluss

Kursgebühr: 30 €

# TuS Weddinghofen ehrte seine Jubilarinnen und Jubilare



Gruppembild mit den Jubilarinnen und Jubilaren. Foto: TuS

Zur Jahreshauptversammlung trafen sich die Mitglieder des TuS Weddinghofen im Alevitischen Kulturzentrum an der Buchfinkenstraße. Erfolgreich wurde das letzte Jahr zusammengefasst, der Ehrencodex des LSB NRW besprochen, Yeliz Kurt als neues Vorstandsmitglied gewählt und einige unserer langjährigen Mitglieder geehrt. Insgesamt gab es 21 Ehrungen für Mitgliedschaften von 10 bis 55 Jahren. Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für die langjährige Treue zum Verein und hoffen, dass diese in Zukunft in gemeinsamer Zusammenarbeit weiter bestehen bleibt.

Darüber hinaus wurden Termine und geplante Veranstaltungen für das aktuelle Jahr vorgestellt, wobei jedes Alter angesprochen werden soll:

- 05.07. Fahrradtour
- 13.09. Wandertag
- 08.05. Sportplatzeröffnung
- 28. & 29.06. Internationales Jugend-Volleyballturnier mit dem SuS Oberaden
- 29.11. Weihnachtsmarkt in Weddinghofen

Zusätzlich möchteder TuS sich bei unseren Kooperationspartnern der Kindergärten Springmäuse und Vorstadtstrolche in Weddinghofen sowie der Interessengemeinschaft Kindertagespflege Unna e.V. für die tolle und hoffentlich langanhaltende Zusammenarbeit bedanken!

Weitere Informationen über den TuS Weddinghofen 1959 e.V., unser Kursangebot und Details über bevorstehende Veranstaltungen finden Sie auf www.tus-weddinghofen.de oder kontaktieren Sie uns gerne unter info@tus-weddinghofen.de.