

1974

Jubiläum

2024



Dein Urlaub!
GANZ NAH.



Ankommen, abschalten, abtauchen!

Dein Urlaub auf 15.000m². Entdecke Wellness,
Entspannung & Erlebnis in Deiner Westfalen Therme.
westfalen-therme.de



Liebe Leserinnen und Leser,

vorweg kurz erwähnt... alles richtig gemacht - Gratulation!
Sie halten die Printausgabe oder die Online-Version der Jubiläumsausgabe in der Hand... sehr gut!

50 Jahre LC Paderborn - alles andere als eine Selbstverständlichkeit! Der LC Paderborn ist eine Erfolgsgeschichte... ja, mit Höhen und Tiefen, aber unsere Erfolgsbilanz zeigt eindrucksvoll, dass der LC Paderborn im Raum OWL, national und international eine Größe in der Leichtathletik ist.

Mit über 1.000 OWL-Meisterschaften, über 100 Deutschen Meistern, zahlreichen Europa- und auch Weltmeistern hat sich der LC Paderborn eindeutig in der deutschen Leichtathletikszene etabliert. Alles keine Selbstverständlichkeit!

Aus diesem Grund stellen wir in dieser Jubiläumszeitschrift die 50 Jahre Vereinsgeschichte auch anders dar. Neben Grußworten aus der Politik und Sport, haben wir bewusst die letzten Jahre mit verschiedenen, in sich abgeschlossenen Kurzartikeln beschrieben. Hierbei konnten wir interessante ehemalige und aktive Athletinnen und Athleten aus der Leichtathletik für Interviews gewinnen, die beschreiben, wie es war/ist und ihre ganz persönliche Sicht auf verschiedene Fragen äußern. Wir präsentieren zwei Erfahrungsberichte, wie die Leichtathletik ein Studium im Ausland ermöglichte und geben „insights“ in das aktuelle Leben zwischen Studium und Training/Wettkampf in Übersee. Und selbstverständlich präsentieren wir die Faszination der einzelnen Leichtathletikdisziplinen.

An dieser Stelle möchte ich meinen Dank an alle Beteiligten ausdrücken, die diese Ausgabe erst ermöglicht haben.

Abschließend wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß beim Lesen und Durchstöbern dieser Ausgabe.

Viele Grüße
Volker Binger
Geschäftsführer LC Paderborn e.V.

PS: In der Ausgabe haben wir die Artikel redaktionell nicht grundsätzlich überarbeitet, um den ursprünglichen Charakter zu bewahren. Auch wenn hier und da nur die maskuline Form der Personen erwähnt wird, dient dies lediglich der besseren Lesbarkeit und richtet sich an alle Geschlechter gleichermaßen.



Stadt Paderborn Der Bürgermeister



**Sehr geehrte Damen und Herren,
lieber Vorstand, liebe Leichtathletik-Mitglieder,**

ich überbringe sehr gern die besten Grüße und Wünsche der Verwaltung, des Rates und der Paderborner Bevölkerung anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des Leichtathletik-Clubs Paderborn e.V.

Angesiedelt im Ahorn-Sportpark ist der LC Paderborn mit seinen knapp 800 Mitgliedern der größte einspartige Leichtathletikclub in OWL und gehört zu den großen Sportvereinen im Kreis Paderborn. Er hat dank kontinuierlicher Nachwuchsförderung in jüngerer Vergangenheit zahlreiche, auch international erfolgreiche, Athletinnen und Athleten hervorgebracht, was auch mich sehr stolz macht. Dabei wurde auch der Breitensport nicht aus den Augen verloren, denn im Kursangebot finden sich für alle Altersklassen attraktive Sportmöglichkeiten.



Vereinsarbeit leistet einen wesentlichen gesellschaftlichen Beitrag bei der Vermittlung von sozialen und demokratischen Grundwerten. Sie fördert aber auch über Generationengrenzen hinweg die Teamfähigkeit, den Gemeinschaftsgeist und die Integration. Im Sportbereich werden zudem Werte wie Leistungsbereitschaft, Disziplin, Erfolgsorientierung und Motivation gelebt, die sich im täglichen Miteinander entwickeln und widerspiegeln. Es freut mich sehr, dass durch die Kooperation mit der Universität Paderborn ein bundesweit anerkanntes Zentrum professioneller Sportförderung aufgebaut werden konnte.

Ich danke dem Vorstand, dem Jugendausschuss und allen aktiven Mitgliedern für ihr Engagement und wünsche weiterhin gutes Gelingen bei der Vereinsarbeit und Nachwuchsförderung.

Mit sportlichem Gruß

Michael Dreier

#GRUSS

**Liebe Mitglieder,
Freunde und Unterstützer des LC Paderborn,**

herzlichen Glückwunsch zum 50. Jubiläum Ihres Leichtathletik-Clubs! Fünf Jahrzehnte voller Sportlichkeit, Gemeinschaft und unzähliger Erfolge – wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Ich freue mich besonders, mit Ihnen gemeinsam auf eine beeindruckende Vereinsgeschichte zurückzublicken. Der LC Paderborn hat in den letzten 50 Jahren wirklich Großartiges geleistet. Sie haben nicht nur Paderborn, sondern auch unsere gesamte Region auf der sportlichen Landkarte ganz nach vorne gebracht. Es ist erstaunlich zu sehen, wie viel Energie und Leidenschaft hier im Verein steckt. Vielleicht liegt es ja daran, dass Sie im Training nie stillstehen – und das meine ich nicht nur metaphorisch! Ob bei der Nachwuchsförderung, dem Leistungssport oder im Breitensport – ihre Begeisterung für den Sport steckt an und zeigt, dass man mit viel Spaß und einem guten Teamgeist alles erreichen kann.

Doch der wahre Erfolg eines Vereins zeigt sich nicht nur in Medaillen und Rekorden. Es ist die Gemeinschaft, die zählt! Die Freundschaften, die hier entstanden sind, die unzähligen Stunden ehrenamtlicher Arbeit und die vielen schönen Momente, die sie gemeinsam erlebt haben. Dafür gebührt allen Mitgliedern, Trainern, Helfenden und natürlich auch den Familien ein riesengroßes Dankeschön!

Ihr Engagement und Ihre Leidenschaft sind der Motor dieses Vereins. Sie zeigen, dass Sport mehr ist als nur körperliche Betätigung. Sport verbindet, motiviert und schafft unvergessliche Erinnerungen. Mit der Kooperation mit der Universität haben Sie in Paderborn ein bundesweit angesehenes Zentrum professioneller Sportförderung geschaffen.

Auf die nächsten 50 Jahre voller Erfolg, Freude und Gemeinschaft! Bleiben Sie weiterhin so aktiv, begeistert und motiviert. Wir sind stolz auf Sie und freuen uns auf viele weitere Jahre mit dem LC Paderborn.

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und weiterhin viel Erfolg!

Mit sportlichen Grüßen,

Christoph Rüter

WORTE



Liebe Leichtathletik-Freunde, liebe Mitglieder des LC Paderborn,

zu Ihrem besonderen Jubiläum gratuliere ich Ihnen von Herzen! 50 Jahre LC Paderborn sind ein echter Grund zur Freude – und ein guter Anlass, einmal danke zu sagen.

Seit einem halben Jahrhundert treibt die Liebe zum Sport und ganz besonders zur Leichtathletik Sie dazu an, auf und neben der Bahn Spitzenleistungen zu bringen. Die enorm große Bedeutung, die Sportvereine wie der LC für unsere Gesellschaft haben, kann gar nicht hoch genug geschätzt werden: Sie vermitteln Werte wie Respekt, Fairness, Leistungsbereitschaft und Zusammenhalt.

Es ist darüber hinaus von unschätzbarem Wert, dass Sie seit 50 Jahren Kinder und Jugendliche beim Sport entdecken lassen, was in ihnen steckt. Viele Bürger in unserem Land haben in diesem Sommer bei der Fußball-, aber auch bei den Leichtathletik-Europameisterschaften mit den deutschen Aufgeboten mitgefiebert. Doch nicht alle sehen, dass jeder dieser Spitzensportler einmal klein angefangen hat. Es ist der kontinuierlichen Nachwuchsförderung von Leuchtturm-Vereinen wie dem LC zu verdanken, dass unser Land international erfolgreiche Athleten hervorbringt.



Danke sagen möchte ich aber nicht nur als Bundestagsabgeordneter, sondern auch als Vorsitzender der Stiftung LEBENSlauf. Ich bin Ihnen überaus dankbar, Sie als Partner an unserer Seite zu haben. Gemeinsam tragen wir dazu bei, Jahr für Jahr vielen Kindern und Jugendlichen neues Selbstwertgefühl schenken. Auch das zeigt: Sport führt Menschen zusammen und eröffnet Chancen.

Für die nächsten 50 Jahre wünsche ich dem LC alles Gute und viel Erfolg!

Ihr Carsten Linnemann

#GRUSS



Es ist schon ein besonderes Ereignis, wenn ein Verein das Fest seines 50-jährigen Bestehens feiert. Für den LC Paderborn gilt dieses sogar in erhöhtem Maße, da er mit seinen rund 800 Mitgliedern der größte reine Leichtathletikverein in Ostwestfalen ist und außerdem zu den großen Sportvereinen im Kreis Paderborn gehört.

Der Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen (FLVW) ist stolz darauf, einen so großen Verein mit seinen sportlichen, leichtathletischen Angeboten in seinem Verbandsgebiet zu wissen. Insbesondere ist es erfreulich, dass die kontinuierliche Nachwuchsförderung in den vergangenen 50 Jahren immer wieder zahlreiche, auch international erfolgreiche Athleten hervorgebracht hat. Eine Aufzählung von Namen und hervorragenden Leistungen würde den Rahmen eines Grußwortes bei Weitem überziehen.

Hervorzuheben ist auch, dass der Verein den Breitensport in all den Jahren nicht aus den Augen verloren hat, sondern für alle Altersklassen attraktive Sportangebote anbietet.

Zudem ist der LC Paderborn ein wichtiger Garant für die Durchführung von großen Leichtathletikveranstaltungen und Meisterschaften mit den herausragenden Möglichkeiten im Ahorn-Sportpark. Die Zusammenarbeit mit dem LC Paderborn bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen ist für den FLVW von einer hohen fachlichen Kompetenz, gegenseitiger Anerkennung und großem Engagement geprägt und sorgt dafür, dass die Veranstaltungen zur großen Zufriedenheit aller Beteiligten abgewickelt werden.

An dieser Stelle möchte ich allen Beteiligten, insbesondere allen ehrenamtlich Tätigen des LC Paderborn danken, die in den 50 Jahren des Bestehens dazu beigetragen haben, dass die Leichtathletik in Paderborn zu einem überaus wertvollen Bestandteil für die Anerkennung dieser Sportart in Westfalen, insbesondere in Ostwestfalen, geworden ist.

Im Namen des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen gratuliere ich dem LC Paderborn ganz herzlich zum 50-jährigen Jubiläum und wünsche dem Verein eine weiterhin glückliche und erfolgreiche Entwicklung in der Leichtathletik.

Peter Westermann
Vizepräsident Leichtathletik

W O R T E

FLVW - Eine Nummer für sich!
Mit 102.656 Aktiven in 539 Vereinen: westfälische Leichtathleten stellen im bundesweiten Vergleich die zweitmeisten Mitglieder
1.100.000 Mitglieder, 2.500 Vereine, 29 Kreise, 2 Sportarten

**Liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Vereinsvertreterinnen und -vertreter,**

im Namen des Kreisverbandes Paderborn im Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen gratuliere ich dem Leichtathletik-Club Paderborn e.V. zu seinem 50-jährigen Gründungsjubiläum recht herzlich.

Jubiläum bedeutet „sich freuen“ und Grund zur Freude haben Vereinsführung und Mitglieder des LC Paderborn, denn 50 Jahre erfolgreiche Vereinsgeschichte zeugen von vorbildlicher Zusammenarbeit, gelungener Kommunikation und gegenseitigem Verstehen.

Der Leichtathletik-Club Paderborn ist nicht nur der einzige einspartige Leichtathletikverein im FLVW Kreis Paderborn, er ist auch aufgrund der zahlreichen sportlichen Erfolge überregional bekannt und erfolgreich bis auf die bundesdeutsche Ebene und sogar bei internationalen Meisterschaften. Die Erfolge vieler Athletinnen und Athleten des Leichtathletik-Club Paderborn zeugen davon.

Die wesentlichsten Bereiche der Vereinsarbeit lassen sich in Nachwuchsförderung, Leistungssport und Breitensport einteilen. „Die Stärkung all dieser Bereiche liegt uns am Herzen“, so das Motto, das ein Blick auf die Internetseite des LC Paderborn offenbart, wobei der Verein aber den Breitensport nicht vernachlässigen will.

Die Geschichte des LC Paderborn ist seit 1984 sehr eng mit dem Ahorn-Sportpark verbunden. Damals war der Wunsch der heimischen Leichtathleten nach einer Leichtathletikhalle, die auch im Winterhalbjahr gute Trainingsbedingungen ermöglichte, sehr groß. Heinz Nixdorf, selbst in seiner Jugend ein Leichtathlet und dieser Sportart sehr verbunden, ermöglichte initiativ und aktiv durch den Bau des Ahorn-Sportpark den Leichtathleten und zahlreichen anderen Sportlern optimale Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten.

Diese sehr guten Voraussetzungen stehen auch dem FLVW als Verband oder dem Leichtathletik-Kreisausschuss (KLA) zur Durchführung von Westfalen- oder Kreismeisterschaften zur Verfügung. Der LC Paderborn unterstützt maßgeblich die Ausrichtung dieser Veranstaltungen durch Aufbau und Equipment für das Wettkampfbüro. Auch die Hilfe, die der KLA immer wieder durch die Mitwirkung der vielen Vereinsmitglieder des LC Paderborn über die Jahre hin erfahren hat, ist enorm.



Werner Dulling, Manfred Löhr, Thomas Finke und Claudia Reichold, um nur einige zu erwähnen, haben die Leichtathletik im FLVW-Kreis Paderborn über viele Jahre hilfreich prägend begleitet.

Wir sind stolz, einen solchen Verein in unserem Kreisgebiet zu haben und gratulieren ganz herzlich zum Jubiläum.

Dietmar Ape
Kreisvorsitzender FLVW Kreis Paderborn.

#GRUSS

Liebe Mitglieder und Freunde des Leichtathletik-Club Paderborn e. V.,

für den KreisSportBund Paderborn gratuliere ich herzlich zu Eurem 50-jährigen Vereinsjubiläum! Ein halbes Jahrhundert voller sportlicher Erfolge, Gemeinschaft und unermüdlichem Einsatz für die Leichtathletik – das ist eine herausragende Leistung, auf die Ihr alle stolz sein könnt.

Seit der Gründung im Jahr 1974 hat der LC Paderborn eine beeindruckende Entwicklung genommen. Der Verein steht heute für eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit, für Spitzenleistungen im Sport und für eine starke Gemeinschaft, die weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist. Ihr habt nicht nur unzählige Athleten gefördert und unterstützt, sondern auch den Geist der Leichtathletik in Paderborn lebendig gehalten und weitergetragen.

Ein Jubiläum wie dieses ist nicht nur ein Anlass, die Vergangenheit zu feiern, sondern auch, um nach vorne zu schauen. Wir sind sicher, dass der LC Paderborn auch in den kommenden Jahren weiterhin eine bedeutende Rolle im Sport spielen und viele weitere Erfolge feiern wird. Eure Arbeit und Euer Engagement sind ein unverzichtbarer Bestandteil des sportlichen Lebens in unserer Region.

Besonders danken möchten wir den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen/Helfern, Trainerinnen/Trainern und Vorstandsmitgliedern, die mit ihrer Leidenschaft und Hingabe den Verein prägen und vorantreiben. Ohne Euch wäre der LC Paderborn nicht das, was er heute ist: ein Ort der Begegnung, der sportlichen Förderung und der Freundschaft.

Wir wünschen Euch ein unvergessliches Jubiläumfest, viele weitere erfolgreiche Jahre und dass Ihr weiterhin so engagiert und begeistert die Leichtathletik im Kreis Paderborn fördert.

Herzliche Grüße vom KreisSportBund Paderborn

Diethelm Krause
Präsident



WORTE

Liebe LC-Familie,

im Namen des Stadtssportverbandes und der gesamten Paderborner Sportfamilie gratuliere ich dem LC Paderborn recht herzlich zum 50-jährigen Jubiläum.

Wer sich in der Freizeit sportlich bewegen will, wohnt in der Sportstadt Paderborn genau richtig. Gut dreiviertel der Paderborner Einwohner treiben regelmäßig Sport. Über 51000 Mitglieder, davon mehr als 16000 Jugendliche, sind in 135 Vereinen aktiv und bilden die große Paderborner Sportfamilie.

Hier wird in allen Sportbereichen Großartiges geleistet und für jeden etwas geboten. Immer wieder entstehen zusätzliche und neue Sportangebote. Die Vereine halten attraktive sportliche Aktivitäten für alle Paderborner Bürgerinnen und Bürger bereit. Sie bieten vielfältige Sportmöglichkeiten für Menschen jeden Alters, verschiedener Herkunft oder verschiedener Nationalität an.

Der LC Paderborn ist ein sehr engagiertes Mitglied dieser funktionierenden Sportfamilie. Viele ehrenamtliche Übungsleiter*innen und Helfer*innen tragen dazu bei, dass der Verein ein umfangreiches Sportangebot zur Verfügung stellt.

Deshalb geht ein besonderer Dank an alle, die den Sport im LC Paderborn ermöglichen und mit dazu beitragen, dass der Sport in Paderborn einen herausragenden Stellenwert hat und sich immer weiterentwickelt.

Aber auch alle jungen und älteren Sportlerinnen und Sportler des Vereins leisten einen wichtigen Beitrag dazu, dass wir mit Stolz sagen können: Der Paderborner Sport ist erstklassig.

Für die Zukunft wünsche ich dem Verein alles Gute und viele erfolgreiche Sportjahre.

Mathias Hornberger
Vorsitzender Stadtssportverband Paderborn e.V.



GRUSS

Sehr geehrte Mitglieder,
Freunde und Unterstützer des LC Paderborns,

zum 50-jährigen Jubiläum möchte ich Ihnen allen im Namen des gesamten Ahorn-Sportpark-Teams von Herzen gratulieren. Es ist ein besonderer Moment, auf ein halbes Jahrhundert mit zahlreichen Erfolgen, Herausforderungen und unvergesslichen Momenten zurückzublicken. Seit der Gründung im Jahr 1974 haben Sie viele Hebel in Bewegung gesetzt, den Leichtathletiksport in Paderborn und darüber hinaus zu fördern und weiterzuentwickeln.

Seit 1984 ist der Ahorn-Sportpark Paderborn Ihre Heimat und ein Ort, der weit mehr als nur eine Trainingsstätte ist. Hier haben Generationen von Athletinnen und Athleten ihre sportlichen Fähigkeiten entwickelt, Freundschaften geschlossen und bemerkenswerte Leistungen erbracht. Der Sportpark bietet der Leichtathletik optimale Bedingungen, um ihre Ziele weiterzuverfolgen und weiterhin auf höchstem Niveau zu trainieren.

Ihr Verein hat in den letzten 50 Jahren zahlreiche Talente hervorgebracht, die nicht nur auf regionaler, sondern auch auf nationaler und internationaler Ebene Erfolge gefeiert haben. Diese Erfolge wären ohne das Engagement und die Leidenschaft der zahlreichen Trainer, Betreuer und natürlich Ihrer Athletinnen und Athleten nicht möglich gewesen. Jeder Einzelne von Ihnen hat seinen Teil dazu beigetragen, den LC Paderborn zu etwas ganz Bedeutendem zu machen: einem Ort der Inspiration, der Gemeinschaft und des sportlichen Ehrgeizes.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch den Förderern und Partnern, die die Verantwortlichen auf dem Weg begleitet haben. Ihre Beiträge und Ihre Unterstützung sind von unschätzbarem Wert und tragen maßgeblich dazu bei, dass verschiedene Veranstaltungen im Ahorn-Sportpark stattfinden.

Bei all den sportlichen Erfolgen darf jedoch nicht vergessen werden, dass der Verein auch eine wichtige soziale Rolle spielt. Der Zusammenhalt, den wir beobachten, die gemeinsamen Veranstaltungen und das gegenseitige Unterstützen in schwierigen Zeiten sind Werte, die den LC Paderborn auszeichnen und die Sie auch in Zukunft hochhalten sollten.

Ich wünsche uns allen ein wundervolles Jubiläumsjahr, gefüllt mit sportlichen Höhepunkten, schönen Erinnerungen und einem starken Gemeinschaftsgefühl. Auf die nächsten 50 Jahre!

Ihr Ralf Pahlsmeier
Ahorn-Sportpark gGmbH



(c) Besim Mazhiqi

W O R T E

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des LC Paderborn,

vor 50 Jahren, am 18.10.1974 wurde der LC Paderborn e.V. gegründet. Seit 40 Jahren ist er im Ahorn-Sportpark beheimatet.

Wie präsent die Gründungszeiten noch immer sind, zeigt sich nicht zuletzt daran, dass es immer noch Gründungsmitglieder und Mitglieder der ersten Stunden gibt, die weiterhin aktiv und mit dem Verein verbunden sind.



So wurden im Vorfeld der Jubiläumsfeierlichkeiten diverse Schubladen, Schränke und Ordner geöffnet, die Bild und Textmaterial aus den Anfängen und der Entwicklung des LC Paderborn hervorbrachten. Ein Auftrag, diese Dokumente in digitaler Form zu erhalten und allen Interessierten zur Verfügung zu stellen.

Während in den Anfangsjahren Erfolge in den Mehrkampfdisziplinen – beginnend mit dem Zehnkampf der Männer in den Folgejahren im Siebenkampf der Frauen - dominant waren, folgte eine Zeit, in der der Sprintbereich mit sehr guten Erfolgen glänzte. Aktuell ist es der Mittel- und Langstreckenbereich, in dem hoffnungsvolle Talente mit Leistungen auf sich aufmerksam machen.

Gebliieben ist in den letzten 40 Jahren die Heimat im Ahorn-Sportpark mit seinen außergewöhnlichen Möglichkeiten für Training und Wettkampf im Sommer wie im Winter. Der Ahorn-Sportpark hat in diesen 40 Jahren unseren Athleten mit ihren Trainern erstklassige Bedingungen geboten, um ihre Fähigkeiten zu entwickeln und ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Auch in Zukunft wird der Ahorn-Sportpark diese wichtige Rolle einnehmen und dabei nicht nur ein Ort des Trainings, sondern auch weiterhin unsere sportliche Heimat sein.

Lassen Sie mich dieses Jubiläum auch nutzen, Dank auszusprechen: Ein Dank den Übungsleitern und Trainern, die mit viel Engagement die Athletinnen und Athleten bestmöglich vorbereitet an den Start bringen, die Nachwuchsathleten ausbilden oder die Breitensportler fit halten. Ebenso ein Dank den zahlreichen, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Nicht zu vergessen ein Dank an die Kampfrichter und engagierten Mitglieder, die für die Durchführung der zahlreichen Wettkämpfe unerlässlich sind. Besonders möchte ich auch den ehemaligen, ehrenamtlich tätigen Vorständen danken, die durch ihre Arbeit den Grundstein gelegt und die Entwicklung des LC Paderborn maßgeblich gestaltet haben.

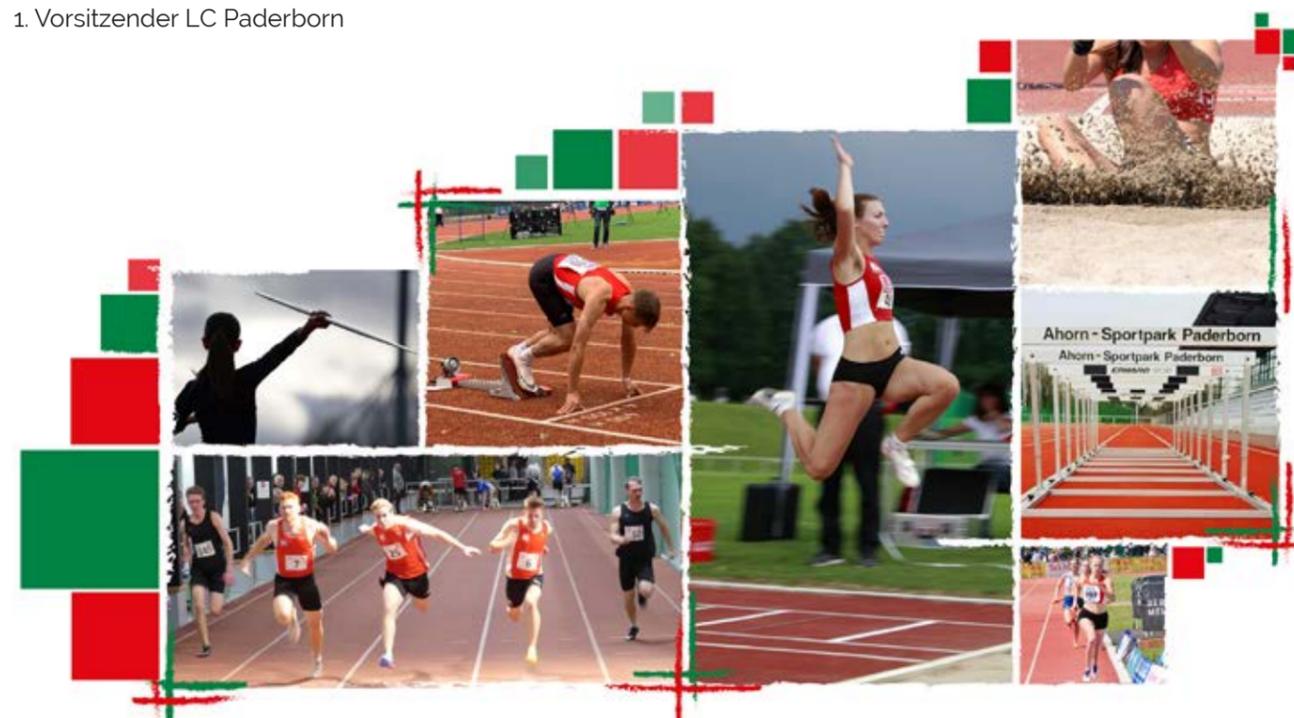
#GRUSS

Ebenso ein Dank an die Sponsoren, Förderer und Unterstützer. Ohne Ihr Engagement wäre das alles nicht möglich!

Die Erfolge der Vergangenheit und die vielen positiven Erlebnisse sind für uns ein Ansporn, den Verein weiterzuentwickeln. Auch unter sich ändernden Rahmenbedingungen möchten wir in Zukunft Spitzensport in Paderborn und OWL anbieten, zahlreichen Sportlern eine Heimat für die Leichtathletik bieten und junge, sportbegeisterte Kinder an diesen faszinierenden Sport heranführen und Talente fördern.

Mehr denn je sind wir auf Ihre fortgesetzte Unterstützung auf diesem Weg in die Zukunft angewiesen. Ihr Engagement und Ihre Mithilfe sind essenziell, um unsere Visionen und Ziele zu verwirklichen. Nur gemeinsam können wir sicherstellen, dass der LC Paderborn auch in den kommenden Jahren als starke Gemeinschaft besteht, in der sowohl Spitzensportler als auch Breitensportler optimale Bedingungen vorfinden. Ihre Beiträge – sei es durch ehrenamtliche Arbeit, finanzielle Unterstützung oder aktive Teilnahme – ermöglichen es uns, unsere Trainings- und Wettkampfangebote stetig zu verbessern, den Nachwuchs zu fördern und ein lebendiges Vereinsleben zu gestalten. Nur mit Ihrer Hilfe können wir die Herausforderungen der Zukunft meistern und weiterhin eine bedeutende Rolle in der Leichtathletik spielen.

Ihr
Hermann Jäger
1. Vorsitzender LC Paderborn



WORTE

Erfolge in 50 Jahren LC

Titelbilanz LC Paderborn

12 Weltmeister
34 Europameister
130 Deutsche Meister
135 Westdeutsche Meister
über 600 Westfalen-Meister
über 1.000 OWL-Meister



weitere Statistiken auf unserer Webseite: www.lcpaderborn.de

So sehen Sieger aus !

25. Masters Weltmeisterschaften in Göteborg, Schweden
Gerd Westphal (M60) ist Weltmeister im Zehnkampf mit 7199 Punkten!
Karin Förster (W75) springt im Weitsprung mit 2,94m zur Bronzemedaille.

Politik

International

- 1974: Rücktritt Nixon wegen der Watergate-Affäre; Gerald Ford wird US-Präsident.
- 1979: Islamische Revolution im Iran, Sturz des Schahs.
- 1980: Beginn des Iran-Irak-Krieges.
- 1981: Ronald Reagan wird US-Präsident; Verschärfung des Kalten Krieges.
- 1982: Falklandkrieg zwischen Großbritannien und Argentinien.

Deutschland

- 1974: Helmut Schmidt wird Bundeskanzler nach dem Rücktritt von Willy Brandt.
- 1977: Deutscher Herbst, Höhepunkt des RAF-Terrorismus.
- 1982: Helmut Kohl wird Bundeskanzler durch konstruktives Misstrauensvotum.

Paderborn

- 1975: Paderborn wird durch kommunale Neugliederung zur Großstadt.
- 1984: Feierlichkeiten zur 1200-Jahr-Feier der Stadt Paderborn.

1974 – 1984

Gesellschaft

International

- 1978: Erstes Retortenbaby (Louise Brown) wird in England geboren.
- 1981: Erkennung und Benennung von AIDS als Krankheit.
- 1984: Erstes Macintosh-ComputermodeLL von Apple wird eingeführt.

Deutschland

- 1974: Eröffnung der ersten McDonald's-Filiale in München.
- 1978: Einführung der Gesundheitsreform in Deutschland.
- 1983: Friedensbewegung protestiert in Bonn gegen Atomwaffenstationierung.

Paderborn

- 1977: Eröffnung des Heinz Nixdorf MuseumsForums.
- 1984: Erstmals modernes Stadtfest "Libori" zur Stärkung der lokalen Kultur.

Sport

International

- 1976: Olympische Spiele in Montreal; Boykott durch einige afrikanische Länder.
- 1980: Olympische Spiele in Moskau, boykottiert von USA und westlichen Staaten.
- 1984: Olympische Spiele in Los Angeles, boykottiert von der Sowjetunion und Ostblock-Staaten.

Deutschland

- 1974: Deutschland gewinnt die Fußball-Weltmeisterschaft im eigenen Land.
- 1982: Deutschland erreicht das Finale der Fußball-Weltmeisterschaft in Spanien.
- 1984: Erstmals Basketball-Bundesliga (BBL) in Deutschland, fördert die Professionalisierung des Sports.

Paderborn

- 1981: Gründung SC Paderborn 07, Fusion: TuS Schloß Neuhaus & 1. FC Paderborn.
- 1970er-1980er: Aufstieg und Erfolg lokaler Sportvereine, insbesondere im Fußball.

Leichtathletik

International

- 1976: Olympische Spiele in Montreal mit deutsche Leichtathleten & Medaillen.
- 1980: Olympische Spiele in Moskau; viele westliche Länder boykottieren, aber DDR-Athleten dominieren.
- 1983: Erstmals Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Helsinki, Finnland.

Deutschland

- 1974-1984: DDR-Leichtathleten erzielen zahlreiche Erfolge bei int. Wettbewerben.
- 1983: Deutsche Athleten gewinnen Medaillen bei der 1. Leichtathletik-WM.

Paderborn

- 1970er-1980er: Ausbau von Leichtathletikanlagen & Förderung des Breitensports. Lokale & regionale Wettbewerbe fördern Talente und den Sport in der Region.

Athleteninterview

Peter Kaufmann

Im Rahmen des 50. Jubiläums des LC Paderborn freuen wir uns, dass wir ein besonderes Interview mit einem echten Original unseres Vereins führen konnten: Peter Kaufmann. Als Athlet prägte Peter, damals noch vor seiner Heirat unter seinem Geburtsnamen Trncic, von 1974 bis 1988 die Wettkampfzeiten des LC maßgeblich und gehört heute zu den Mitgliedern des Vereins der ersten Stunde. Auch nach dem Ende seiner aktiven Wettkampfzeit ist Peter dem Sport treu geblieben und engagiert sich weiterhin intensiv in unserem Verein.

Der gebürtige Paderborner, der mittlerweile seinen Ruhestand in Nordborchen genießt, bleibt körperlich fit und aktiv. Peter ist nach wie vor regelmäßig im LC Paderborn unterwegs. Dort nimmt er an Funktionsgymnastik, Krafttraining und Lauftreffs teil – und das schon seit Jahrzehnten! Auch außerhalb des Vereins bleibt er in Bewegung: Sei es beim Ü60-Walking-Fußball beim SC Grün-Weiß, bei dem das Laufen streng verboten ist, oder bei ausgiebigen Radtouren. Zudem hat Peter sein eigenes kleines Fitnessparadies zuhause eingerichtet, wo er sich regelmäßig fit hält.

Neben all diesen Aktivitäten bleibt ihm auch Zeit für seine Familie, besonders für seine Tochter, die in Düsseldorf lebt. Im folgenden Interview blicken wir gemeinsam mit Peter auf seine Zeit im LC Paderborn zurück.

? Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert, dich diesem Sport zu widmen?

Im Sommer 1973 wollte ich ein paar Runden im Inselbadstadion laufen, also bin ich dort hingefahren. Auf der Bahn trainierten Leichtathleten vom SC Grün-Weiß, die damals in einer LG mit anderen Sportvereinen vereint waren. Ich lief meine Runden auf der Bahn, als mich Jochen Spilker ansprach und fragte, ob ich Interesse hätte, in der Leichtathletik zu trainieren.

Im Winter dann, in der Goerdeler Sporthalle, stand die erste Kraftmaschine der Firma Berg zum Trainieren bereit, was mich weiter reizte. Ich war ehrgeizig und wollte noch besser werden, da es gut lief.

? Kannst du uns von deinem ersten großen Erfolg oder Wettbewerb erzählen, der deine Karriere geprägt hat?

Mein erster Wettkampf, völlig ohne Erfahrung, begann im Winter in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle mit geliehenen Spikes vom Trainer. Ich lief, und es lief gut, obwohl ich noch nie aus einem Startblock gelaufen bin. Die Zeitung berichtete auch positiv darüber... Nun wollte ich mehr.

? Welche Herausforderungen hast du während deiner sportlichen Laufbahn überwunden und wie hast du diese bewältigt?

Viele alte Gewohnheiten mussten zurückgelassen werden; der Schwerpunkt wurde auf das Training gelegt, das um 17 Uhr begann und die ganze Woche hindurch stattfand.





? Welche Rolle spielte der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

Es herrschte eine gute Gemeinschaft innerhalb der Athleten, egal ob Techniker, Sprinter, Mittel- oder Langstreckenläufer. Wir haben zusammen trainiert. Der Verein gab den festen Rahmen vor und war Ansprechpartner, auch in Verbindung mit der Computerfirma Nixdorf.

? Gibt es einen Trainer oder eine Trainerin, der oder die einen besonders großen Einfluss auf deine Karriere hatte? Wenn ja, was hast du von dieser Person gelernt?

Mein erster Trainer war Ulrich Steinacker, ein Stabhochspringer und Trainer, der von Bayer Leverkusen zum LC Paderborn kam. Er brachte mir die Grundlagen für den Sprint bei und entwickelte mich weiter. Die Trennung zu jener Zeit war für mich nicht einfach.

Aufgebaut hat mich dann Kurt Bendlin als mein Trainer mit seiner motivierenden Art und der großen Leidenschaft, mich zu überzeugen. Obwohl ich schon 28 Jahre alt war, brachte er mich noch einmal zu meinen Bestleistungen Anfang der 1980er Jahre.

? Wie hast du deine Trainings- und Wettkampfphasen strukturiert, um dein volles Potenzial zu entfalten?

Da ich mit 30 Jahren schon ein gewisses Alter erreicht hatte – ich bin erst mit 20 Jahren zur Leichtathletik gekommen – musste ich hart trainieren, um Erfolg zu erzielen. Zum Teil habe ich zweimal am Tag trainiert, sowohl in der Gruppe mit den Zehnkämpfern als auch alleine nach Vorgaben von meinem Trainer Kurt Bendlin. Mit ihm verbindet mich sehr viel Positives; er brachte mich noch einmal an meine Leistungsgrenzen heran.

? Kannst du uns von einem besonders emotionalen Moment in deiner sportlichen Laufbahn berichten?

Die erste Deutsche Meisterschaft in Gelsenkirchen 1975 in unserer 4x100m-Staffel, nachdem ich erst ein Jahr so richtig Leichtathletik trainiert hatte. 1982, mit 30 Jahren, erlitt ich vor den Seniorenmeisterschaften einen Muskelfaserriss, der zu einem langen Ausfall führte. Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften 1983 in Schriesheim hatte ich die beste Vorlaufzeit über 100 m. Im Endlauf flog der Startblock jedoch nach hinten weg, und es gab keinen Einspruch. Danach holte ich mir den Sieg über die 200 Meter und wurde über 400 Meter Vizemeister. Über die 100 Meter war ich sehr enttäuscht, aber ich gab nicht auf.

? Was war dein persönliches Highlight in deiner Karriere?

Das ist schwer zu beschreiben. Ich wollte immer schneller werden, aber Alter und Verletzungen haben einiges verhindert. Jede gute Zeit war eine Freude, besonders die Vielzahl der Erfolge bei den Seniorenmeisterschaften in den Jahren 1983, 1984 und 1985 (Männer 30). Jedes Jahr erreichte ich jeweils einen Titel und zwei Vizemeisterschaften in dieser Klasse. Dazu kamen noch die Westfalenmeisterschaften M30 mit Titelgewinnen über 100, 200 und 400 Meter sowie Mannschaftsleistungen in der DMM, Regionalliga und Bundesliga. Auch Kreismeisterschaften bei den Männern über 100 und 400 m in den 1980er Jahren zählen dazu.

Welche Werte oder Lektionen hast du durch den Leichtathletiksport gelernt, die du auch außerhalb des Sports angewendet hast?

Wichtig war die Erfahrung, sich in Grenzbereichen kennenzulernen. Wenn man glaubt, es geht nicht mehr weiter, und es doch gelingt, stellt sich Erfolg ein. Du lernst, auf dich selbst zu hören und dir zu vertrauen. Dieses Prinzip habe ich auch in meinem beruflichen Leben angewandt und konnte so Ausnahmesituationen meistern.

Wie haben sich deiner Meinung nach der Leichtathletiksport und die Wettkampfszene seit deinem Rücktritt entwickelt?

Ich sehe einen Rückgang vom Vereinssport, viele Jugendliche betreiben Trendsportarten, die keine Vereinsbindung erfordert. Daher sollte die Talentsichtung als ein wichtiges Instrument gesehen und durch die Trainer im Verein weiterentwickelt und motiviert werden. Die Rahmenbedingungen, gerade im LC Paderborn, sind durch den Ahorn-Sportpark außergewöhnlich gut.

Leistungssport braucht von den Athleten eine außergewöhnliche Fokussierung auf den Sport mit wenig Ablenkung von außen. Das scheint heute schwerer zu sein. Wenn wir uns anschauen, wer heute Leistung bringt, dann werden es immer Menschen sein, die im Leben nicht satt sind und Ziele aufspüren, um das Innere zu stimulieren. Es braucht etwas in der positiven Begleitung, nicht zwangsläufig alles schon zu haben und um nichts mehr kämpfen zu müssen.

Welchen Rat würdest du heute jungen Athleten und Athletinnen geben?

Das Miteinander im Vereinssport fördert die eigene Persönlichkeit und ist ein wichtiger Baustein im Leben. Schaut auf euch selbst und lernt, eure Stärken und Schwächen einzuschätzen. Bleibt geduldig und verliert das Ziel nicht aus den Augen. Talent ist das eine, Fleiß und Durchhaltevermögen das andere, um im Sport erfolgreich zu sein.

Was wir sonst noch wissen müssen:

Ich glaube, dass der Sport die Verbindung zwischen den Menschen positiv verstärkt. In meiner langen Zeit im LC Paderborn habe ich viel erlebt und überwiegend gute Erfahrungen im zwischenmenschlichen und sportlichen Bereich gemacht. Es gibt sicherlich noch viele Geschichten über Trainingslager im Ausland sowie große und kleine Feiern im privaten und im Vereinskreis, die mehrere Seiten füllen könnten.



Unser Zuhause



Ahorn-Sportpark

Sport | Bewegung | Vielfalt | Paderborn

„Sport für alle und zu jeder Tageszeit“

Der Computerpionier Heinz Nixdorf errichtete auf dem firmeneigenen Gelände in den 1980er Jahren Paderborns größtes multifunktionales Sport- und Bewegungszentrum. „Wir betrachten dies als einen Beitrag zur Humanisierung unseres Lebens. Vielmehr ist es mein Ziel, nicht nur unsere Mitarbeiter zu aktivieren, sondern breite Bevölkerungskreise, um sie elastischer, widerstandsfähiger zu machen, so dass sie Freude daran haben, sich bewegen zu können,“ so Heinz Nixdorf um das Jahr 1983. Mit dem Ahorn-Sportpark entstand ein Ort der vielfältigen Möglichkeiten für Bewegung, Sport und Integration, mitten in Paderborn.

Außergewöhnliche Architektur im Landschaftsschutzgebiet trifft auf Multifunktionalität

Das soziale Miteinander entfaltet sich auf dem 100.000 m² großen Gelände, das sich nur 3,5 km Fußweg vom zentralen Rathaus entfernt im Stadtzentrum Paderborns befindet. Das Herzstück der einmaligen Sportinfrastruktur ist die multifunktionale Sporthalle, die mit mehr als 10.000 m² die besten Voraussetzungen für eine vielfältige Sport- und Freizeitgestaltung bietet. Mit ihrer offenen Konzeption setzt sie seit vierzig Jahren Maßstäbe an Funktionalität und Transparenz. Sie bietet mit vier Ballspielflächen, einem Indoor-Leichtathletik-Sektor, Baseball-Anlagen, Squash-Courts, einer Indoor-Kletterwand, einer modernen Kinderspiellandschaft sowie weiteren Fitness-, Gymnastik-, Physio- und Krafträumen ausreichend Raum für den Bewegungs- und Sportdrang der aktiven Paderborner Bevölkerung. Die architektonische Besonderheit ist die 200-Meter-Hallenrundlaufbahn über den Ballspielflächen im ersten Obergeschoss.

Der Stadion- und Outdoorbereich – eingebettet in die reizvolle Almeaue – ist Anziehungs- und Treffpunkt für Sport- und Bewegungsinteressierte aus allen sozialen Schichten und verschiedenen Altersgruppen. Hier stehen zahlreiche öffentliche und jederzeit nutzbare Anlagen wie ein 1.500 m² großer Fitness- und Bewegungsparcours, drei Kunstrasenplätze, ein Beachvolleyball- und Street-Basketball-Feld, ein 1.500 m² großer Spielplatz, ein Leichtathletikstadion und ein beleuchteter Trimpfad zur Verfügung.

Die Ahorn-Sportpark-Halle ist montags bis freitags von 07:45 Uhr bis 22:00 Uhr und samstags, sonntags sowie an ausgewählten Feiertagen von 09:30 Uhr bis 19:00 Uhr geöffnet. Das Außengelände ist zu jeder Tageszeit frei zugänglich. Auch die Nutzung ist grundsätzlich kostenlos.

Ein Zuhause für die Sportfamilie

Der Ahorn-Sportpark ist nicht nur ein Sportzentrum, sondern ein Zuhause für den Sport und insbesondere für den LC Paderborn. Seit der Eröffnung des Ahorn-Sportparks hat der LC Paderborn hier seine Heimat gefunden. Diese Sportanlage bietet den Athletinnen und Athleten des Vereins optimale Bedingungen für ihren Trainings- und Wettkampfbetrieb. Der LC Paderborn bietet seinen Mitgliedern im Ahorn-Sportpark eine Vielzahl an Angeboten, die auf unterschiedliche Bedürfnisse und sportliche Ambitionen abgestimmt sind. Von der Kinder- und Jugendarbeit über den Breitensport bis hin zum Leistungssport deckt der Verein ein breites Spektrum ab.

Vom Kind bis zum Senior, vom Individualsportler bis zum Mannschaftssportler, vom Breitensportler bis zum Leistungssportler – täglich bewegen sich bis zu 1.500 Menschen im Ahorn-Sportpark. Diese lebendige Atmosphäre fördert nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch den sozialen Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl der Sportlerinnen und Sportler.

Seit 1983 wird der Ahorn-Sportpark von der Ahorn-Sportpark gGmbH verwaltet, einer 100%igen gemeinnützigen Tochtergesellschaft der aus dem Nachlass von Heinz Nixdorf entstandenen Nixdorf-Stiftungen. Durch die Präsenz vor Ort stehen die Verantwortlichen in engem Austausch mit den Sportvereinsvertretern und den verschiedenen Nutzern. Die Hauptamtlichkeit unterstützt somit das ehrenamtliche Engagement zahlreicher Vereinsvertreter, Übungsleiter und Helfer. Eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.



(c) BRAUN media GmbH



Politik

International

1986: Nuklearkatastrophe von Tschernobyl.

1989: Fall der Berliner Mauer, Symbol für das Ende des Kalten Krieges.

1991: Auflösung der Sowjetunion; Ende des Kalten Krieges.

Deutschland

1987: Staatsbesuch von US-Präsident Ronald Reagan in Berlin;

berühmte Aufforderung „Mr. Gorbatschow, tear down this wall!“.

1989: Mauerfall am 9. November, Beginn der deutschen Wiedervereinigung.

1990: Wiedervereinigung Deutschlands am 3. Oktober.

Paderborn

1985: Städtepartnerschaft mit Le Mans in Frankreich.

1993: Eröffnung der Universität Paderborn als eigenständige Hochschule.

Sport

International

1988: Olympische Sommerspiele in Seoul, Südkorea.

1990: Fußball-Weltmeisterschaft in Italien; Deutschland wird Weltmeister.

1992: Olympische Spiele in Barcelona; Teilnahme des gesamtdeutschen Teams.

1994: Fußball-Weltmeisterschaft in den USA; Brasilien gewinnt.

Deutschland

1984: Olympische Sommerspiele in Los Angeles; BRD nimmt teil, DDR boykottiert.

1989: DFB-Nationalmannschaft gewinnt die Frauen-Fußball-Europameisterschaft.

1992: Michael Schumacher gewinnt sein erstes Formel-1-Rennen.

Paderborn

1985: Paderborn wird als Sportstadt gefördert, Einführung neuer Sportprojekte.

1994: Lokale Fußballvereine werden unterstützt für den Amateurfußball.

1984 – 1994

Gesellschaft

International

1985: Veröffentlichung des ersten „Live Aid“-Konzerts.

1990: Einführung des World Wide Web, Beginn der digitalen Revolution.

1992: Veröffentlichung der ersten SMS, Einführung des Mobilfunks.

Deutschland

1991: Beginn der Diskussionen über Migration und Asylpolitik in Deutschland.

1994: Erster gesamtdeutscher Bundestag nach der Wiedervereinigung.

Paderborn

1989: Erweiterung des Heinz Nixdorf MuseumsForums.

1992: Eröffnung des Paderborner Kunstmuseums im Marstallgebäude.

Leichtathletik

International

1984: Olympische Spiele in Los Angeles; Carl Lewis gewinnt vier Goldmedaillen.

1988: Olympische Spiele in Seoul; Ben Johnson verliert Gold wegen Doping.

1993: Erste Leichtathletik-WM nach dem Ende des Kalten Krieges in Stuttgart.

Deutschland

1986: Europameisterschaften in Stuttgart; Erfolge für deutsche Leichtathleten.

1990: Wiedervereinigung der Leichtathletik-Verbände der BRD und DDR.

Paderborn

1980er-1990er: Aufbau und Förderung von Leichtathletik-Clubs und Vereinen.

1992: Organisation regionaler Leichtathletik-Meisterschaften.

1994: Teilnahme lokaler Talente an nationalen Wettkämpfen.

Athleteninterview

Jens Schulze

Im Rahmen unserer Jubiläumszeitschrift zum 50. Geburtstag des LC Paderborn freuen wir uns, ein besonderes Interview mit einem unserer langjährigen Mitglieder präsentieren zu dürfen: Jens Schulze.

Jens war von 1984 bis 1988 als aktiver Athlet für den LC Paderborn tätig und hat in dieser Zeit zahlreiche sportliche Erfolge gefeiert sowie viele prägende Erfahrungen gesammelt.

Nach seiner aktiven Karriere blieb Jens der Leichtathletik treu und arbeitete als Diplom-Sportlehrer bei der Nixdorf Computer AG, die später in die Siemens AG integriert wurde.

Heute lebt er weiterhin in Paderborn und ist in verschiedenen Funktionen in der Leichtathletik tätig. Darüber hinaus legt er großen Wert darauf sich selbst fit zu halten.



? Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert, dich diesem Sport zu widmen?

Ich spielte vorher Fußball, aber entschloss mich mit 13 Jahren, in meiner Geburtsstadt Lübeck dem Leichtathletikverein Phönix Lübeck beizutreten.

? Kannst du uns von deinem ersten großen Erfolg oder Wettbewerb erzählen, der deine Karriere geprägt hat?

In prägender Erinnerung sind für mich die ersten Erfolge im Stabhochsprung. Als Deutscher Jugend- (18 Jahre) und Juniorenmeister (20 Jahre) zeichnete sich aber schon damals ab, dass ich im Zehnkampf größere Möglichkeiten hatte, in die internationale Spitze zu kommen.

? Welche Herausforderungen hast du während deiner sportlichen Laufbahn überwunden und wie hast du diese bewältigt?

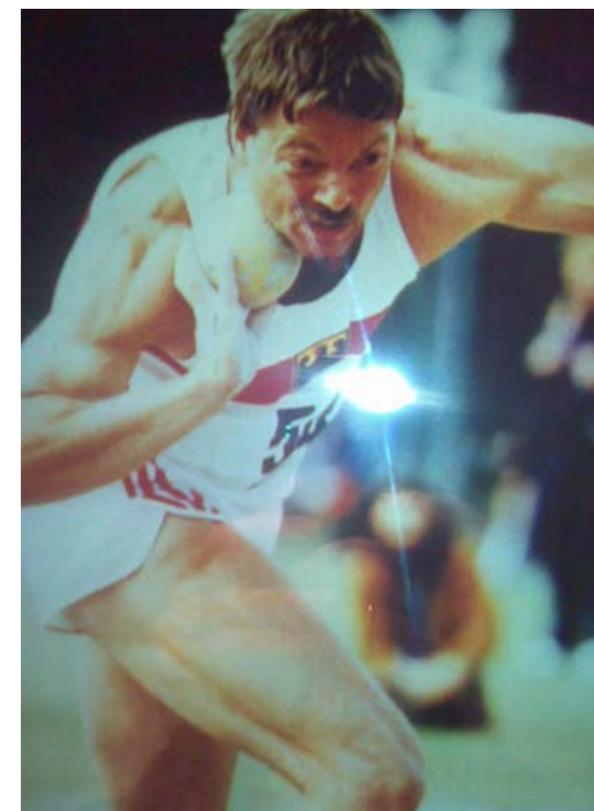
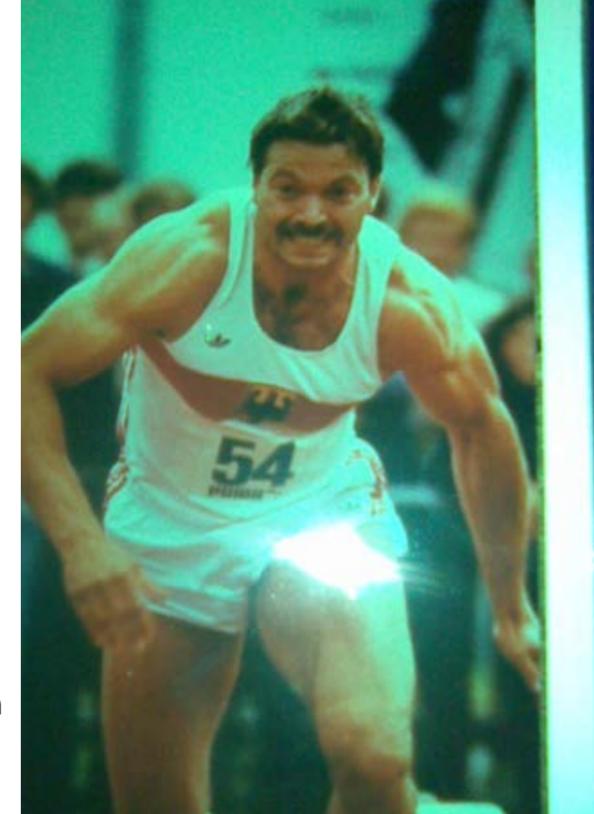
Die größte Enttäuschung in meiner sportlichen Karriere waren die Olympiajahre 1980 und 1984 (mein erstes Jahr im LC Paderborn und mein erstes Jahr in Festanstellung der Nixdorf Computer AG als Diplom-Sportlehrer).

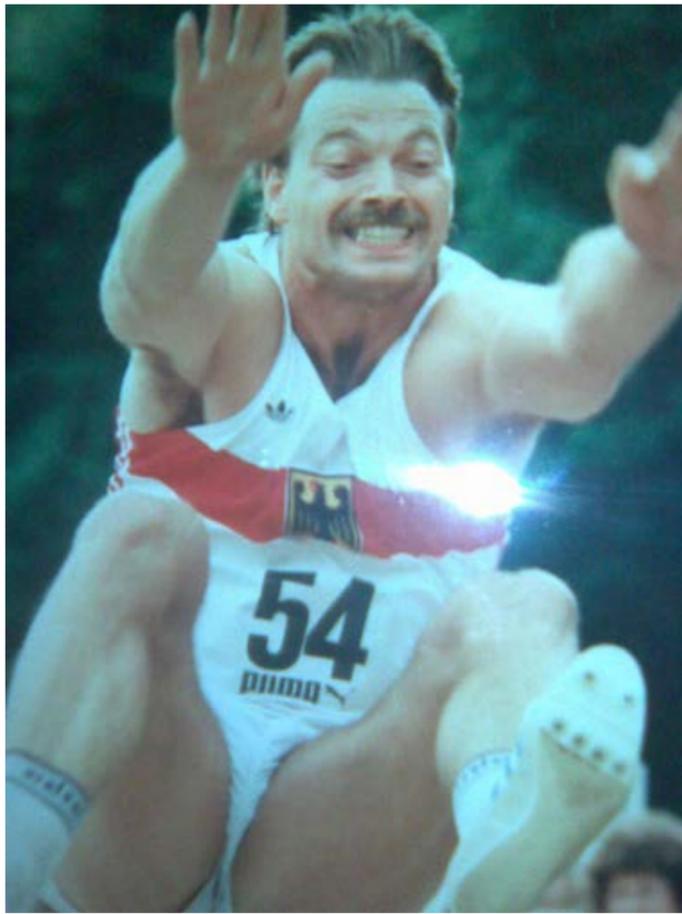
1980 war es die Nicht-Teilnahme durch den Olympia-Boykott in Moskau: Hier traf es meinen Vereinskameraden (vom USC Mainz) und Freund Guido Kratschmer aber noch härter, denn vier Wochen vor den Olympischen Spielen verbesserte er den Weltrekord im Zehnkampf.

1984 (Los Angeles) unterlag ich sportlich bei der Ausscheidung gegen Hingsen, Kratschmer und Wentz und durfte als viertbester Deutscher nicht nach Los Angeles. Ich brauchte eine Zeitlang um diese negativen Erlebnisse zu verarbeiten. Einerseits stellte ich meine Bestleistung auf (8302 Pkt.) und andererseits war mein Olympiatraum schon wieder geplatzt, obwohl nur Daley Thompson (GB) und die drei Deutschen international vor mir lagen, die dann auch die ersten vier Plätze in Los Angeles belegten.

? Welche Rolle spielte der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

Der LC Paderborn spielt insofern eine Rolle, dass ich sportlich meinen besten Zehnkampf in diesem Verein erzielte und meinen Beruf und den Leistungssport noch einige Jahre – natürlich durch die phantastischen und einzigartigen Bedingungen im Ahorn-Sportpark – miteinander verbinden konnte. Außerdem unterstützte uns der Vorstand um Jürgen Wegwart als 1. Vorsitzender des Vereins und als Nixdorfer (TKD-Chef) mit Leidenschaft und Begeisterung und hatte immer „ein Ohr“ für uns Spitzensportler/innen.





? Gibt es einen Trainer oder eine Trainerin, der oder die einen besonders großen Einfluss auf deine Karriere hatte? Wenn ja, was hast du von dieser Person gelernt?

Mein Heimtrainer in Lübeck hat mir das Leichtathletik-ABC beigebracht, aber in Paderborn darf der Name Kurt Bendlin natürlich nicht fehlen. Schon 1976 trainierte ich mit Kurt Bendlin in Malente, wo „Kuddel“ wohnte. In Paderborn hatte Kurt Bendlin maßgeblichen Anteil an dem Aufstieg des LC Paderborn. Er konnte viele junge Nachwuchs-Leichtathleten überzeugen, ihre berufliche Ausbildung bei der Nixdorf Computer AG und ihren Spitzensport im Paderborner Ahorn-Sportpark zu verbinden.

? Wie hast du deine Trainings- und Wettkampfphasen strukturiert, um dein volles Potenzial zu entfalten?

Die Strukturierung der Trainings- und Wettkampfphasen ist im Zehnkampf recht einfach – alles ist natürlich auf den nächsten Zehnkampf ausgerichtet. Drei, maximal vier Zehnkämpfe bestritt ich in der Saison. Da-

zwischen lagen etwa sechs Wochen Training. Die Disziplinen Weitsprung, Stabhochsprung und 110-Meter-Hürden haben den größten Transfer zur Zehnkampfleistung.

? Was war dein persönliches Highlight in deiner Karriere?

Das persönliche Highlight meiner Karriere war sicherlich der Europacupsieg 1983 und in meiner Paderborner Zeit der Deutsche Meistertitel im Zehnkampf 1986 sowie der Erfolg in der Zehnkampf-Mannschaftswertung mit meinen Vereinskameraden Rolf Müller und Stephan Kallenberg, die ebenfalls in dieser Zeit zur nationalen Spitze gehörten.

? Welche Werte oder Lektionen hast du durch den Leichtathletiksport gelernt, die du auch außerhalb des Sports angewendet hast?

Der Leistungssportler sollte bei Niederlagen den Kopf nicht in den Sand stecken! Die sportliche Form ist dynamisch, sagt der Trainingswissenschaftler: Es gibt immer Höhen und Tiefen. Du musst im Spitzensport den richtigen Trainingsplan haben und motiviert ins Training gehen.

? Wie haben sich deiner Meinung nach der Leichtathletiksport und die Wettkampfszene seit deinem Rücktritt entwickelt?

Die Entwicklung der Leichtathletik ist seit Jahren rückläufig. Das beginnt bereits in der Schule. Bei Bundesjugendspielen gibt es keine Wettkämpfe mehr, sondern teilweise nur noch Wettbewerbe – also Leistung ist nicht mehr gefragt. Auch die Olympische Kernsportart Schwimmen hat hier Probleme, denn immer weniger Kinder können schwimmen. Der Stellenwert der Leichtathletik müsste auch von den Medien mehr berücksichtigt werden (nicht nur ausschließlich Fußball), denn sie bildet die Grundlage für fast alle Sportarten. So hatten beispielsweise der Handballer Joachim Deckarm, der Fußballspieler Hans Peter Briegel oder die Tennisspielerin Steffi Graf sehr gute Leichtathletik-Grundlagen, auch wenn sie dann später auf andere Sportarten wechselten.

? Welchen Rat würdest du heute jungen Athleten und Athletinnen geben?

Der Rat an junge Sportler heißt, Spaß an der sportlichen Bewegung haben und die richtigen Ansprechpartner und Trainer finden.

Ich hatte das große Glück im Ahorn-Sportpark einen jungen 14-jährigen Salzkottener Schüler

– Klaus Isekenmeier –

zu begegnen, den ich vom Tennisspieler zu einem Spitzen-Zehnkämpfer (Vize-Weltmeister, U23-Europameister) „formen“ durfte und somit alles noch einmal erlebte, was ich in meiner leistungssportlichen Laufbahn selbst erfahren habe.



ZAHN
MEDIZINISCHES
ZENTRUM

HÜRDENFREI ZU
EINEM STRAHLENDEM
LÄCHELN.



Als zahnmedizinisches Zentrum in Paderborn steht unsere Praxis seit Jahren für Kompetenz und Empathie. Wir vereinen alle Fachbereiche der Zahnmedizin unter einem Dach und bieten unseren Patienten die ganzheitliche Versorgung ihrer Zahngesundheit.

Wir freuen uns auf Euch.



ZM-Z.DE



ÄSTHETIK ERHALT IMPLANTATE LABOR KIEFERORTHOPÄDIE

Mersinweg 26 . 33100 Paderborn . T. 05251 644 00 . info@zm-z.de

Forum Paderborner Spitzensport

**Wir gratulieren dem
LC Paderborn e.V.
zum 50-jährigen
Vereinsbestehen!**

LC ist fester Bestandteil des Paderborner Spitzensports.

Als der Geschäftsführer vom Ahorn-Sportpark, Willi Lenz, im Jahr 2006 die Spitzensportvereine aus Paderborn zu einem Gespräch am "Runden Tisch" einlud, ließen sich die Verantwortlichen vom LC Paderborn nicht lange bitten. Repräsentiert durch den seinerzeit amtierenden 1. Vorsitzenden Dirk Elfert, äußerte der LC sein klares Bekenntnis zum Spitzensport. Im Folgenden wurden zunächst im lockeren Format der sechs mitwirkenden Vereine sportpolitische Themen wie auch ganz handfeste Kooperationen zwischen den Vereinsvorständen besprochen.



Im Jahr 2008 wurde dann erstmals die Struktur eines professionellen Sportinternates thematisiert, welches 2010 mit der Gründung der Forum Paderborner Spitzensport gGmbH als Internatsträger aus der Taufe gehoben wurde.

Das dieses Paderborner Sportinternat heute bis zu 45 junge Leistungssportler aus sechs Sportarten betreut und von der Sportstiftung NRW als Top-Internat in NRW gefördert wird, ist auch ein wichtiger Verdienst des LC Paderborn.

Das Forum Paderborner Spitzensport bedankt sich ganz herzlich für die unzähligen ratschlagenden Stunden, die vielen Tipps, das angenehme und kollegiale Miteinander und letztlich den Mut und die Zuversicht, mit dieser gemeinnützigen Organisation etwas ganz Besonderes für den Spitzensport in Paderborn ins Leben gerufen zu haben.

Als Geschäftsführer der Forum Paderborner Spitzensport gGmbH

Martin Hornberger & J.Uwe Diedam

PIETEC

FEINWERKTECHNIK

Der Systemlieferant für:

- **Blechverarbeitung**
- **Baugruppenfertigung**
- **Zerspanungsteile**
- **Gerätfertigung**

PIETEC Feinwerktechnik GmbH & Co. KG
Graf-Zeppelin-Str. 23 33181 Bad Wünnenberg - **Haaren**

www.pietec.de



Paderborner Vereine gratulieren

SCHNELL TRIFFT AUF LANGSAM

Lilli Schwarzkopf und der Praktikant

Es begab sich im Frühjahr 2008, dass das neugegründete Forum Paderborner Spitzensport bekannter werden wollte. Eine Imagekampagne mit heimischen Spitzensporttreibenden und Nachwuchstalenten sollte dieses forcieren.

Der SC Paderborn 07, damals noch im altherwürdigen Hermann-Löns-Stadion beheimatet, koordinierte das Shooting mit. Praktikant S. hatte die Ehre mit dem Mercedes des Geschäftsführers die LC-Athletin Lilli Schwarzkopf aus ihrem Wohnort Siebenstern abzuholen und in das Fotostudio zu fahren.

Lilli, an Schnelligkeit gewöhnt und vielleicht schon nach ihrer Silbermedaille im Siebenkampf bei der U 23 EM 2005, der Bronze-Medaille bei der EM 2006 mit Zukunftsblick auf ihre Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 2021, zeigte sich überrascht von ihrem Chauffeur. Praktikant S. war bisher nur Schaltwagenfahren gewöhnt und kam mit der Automatik sowie dem fehlenden Kupplungspedal mehr recht als schlecht zurecht. So wurde die Fahrt zu einem besonderen und langwierigen Vergnügen. Die Lacher hatte Praktikant S. später dann auf seiner Seite. Die „Hoppelfahrt“ schadete seinem weiteren Berufsweg allerdings keineswegs. Der damalige Praktikant S. ist heute als SCP07-Abteilungsleiter mehr als erfolgreich.

Anmerkung des Verfassers: Gerne habe ich eine kurze Anekdote für das LC-Jubiläum niedergeschrieben. Selbst war ich ab der Gründungszeit als Jugendlicher beim LC aktiv als Geher sowie Mittel- und Langstreckenläufer mit Erinnerungen an DMM-Erfolge, Westfalenmeister-Titel mit der Crossmannschaft, Deutsche Junioren Meisterschaften über 3000m Hindernis, Trainingslager in Klobenstein/Bozen, Keep-Fit-Wanderungen mit jung und alt, das legendäre 10-Jahres-Fest mit Gunter Gabriel, der einzige persönliche Marathon-Lauf 1989 in Moskau und vieles mehr ... sowie an ganz viele Menschen, die zu Freunden wurden. Leichtathletik ist die Basis fast aller Sportarten. Vielfältig, spannend und mit einem besonderen Emotionsgrad. Ich wünsche dem LC Paderborn für die kommenden 50 Jahre alles Gute und das richtige Rezept, diese schöne Sportart in Paderborn überlebensfähig zu machen.

Euer Martin Hornberger
(Geschäftsführer der SC Paderborn 07 GmbH & Co. KGaA und der Forum Paderborner Spitzensport gGmbH)

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde des Leichtathletik-Clubs Paderborn,

in diesen Herbstwochen 2024 kann Euer Verein ein besonderes Jubiläum feiern. Die Sportfamilie der Leichtathleten blickt auf 50 Jahre Vereinsgeschichte zurück. Ein bemerkenswerter Anlass, zu dem auch wir, die Sportlerinnen und Sportler des 1. Paderborner Schwimmvereins von 1911 e.V., herzlich gratulieren.

Von Beginn an ist das Verhältnis unserer beiden Vereine von Freundschaft, konstruktivem Austausch und gegenseitigem Respekt sowie Anerkennung geprägt. Dies zeigt sich u.a. in den zahlreichen und langjährigen Gesprächen und Meinungsbegegnungen, die bereits unter der Leitung Eurer Vorsitzenden Jürgen Wegwart, Lothar Pongratz und Ulrich Woischner mit unseren damaligen Präsidenten Hansjörg Bodenstab, Rainer Tohermes und Ulrich Kramer stattfanden. Die 2007 begonnene Zusammenarbeit mit insgesamt acht leistungssportorientierten Paderborner Sportvereinen im Forum Paderborner Spitzensport mündete 2010 in die Mitbegründung der gemeinnützigen GmbH, welche die Gründung und Trägerschaft des Sportinternats Paderborn übernahm.

Auch aktive Unterstützung – unabhängig von der Vereinszugehörigkeit – fand statt. So erhielten sich ehemalige LCer von Verletzungen durch Aquafitness und Aquajogging beim PSV-Vereinswassersport. Inga Leiwesmeier, Claudia Tonn und Lilli Schwarzkopf werden sich sicherlich gut daran erinnern.

Und der PSV? Auch wir profitierten: So gewannen wir Mitte der 80er Jahre unseren damaligen Vorsitzenden Hansjörg Bodenstab aus der LC Keep Fit Gruppe für die Arbeit im PSV. Anne und Jürgen Fuest konnten wir für einen Wechsel an die Beckenränder unseres Vereins gewinnen. Dass vor wenigen Jahren unser Deutscher Meister der Masterschwimmer, Patrick Zelichowski, Eure ehemalige Deutsche Meisterin über 200 Meter, Inna Weit, heiratete, ist sicherlich auch ein weiteres positives Zeichen der guten Verbindung unserer beiden Individualsportarten.

Gerne soll es so bleiben, und so wünschen wir PSV'ler unseren Sportfreundinnen und Sportfreunden vom LC alles Gute für eine weiterhin erfolgreiche Zukunft in der Paderborner Sportfamilie.

Für den Paderborner Schwimmverein gratulieren herzlich

Ehrenpräsident Rainer Tohermes und Präsident Christian Kops

Cool Runnings.

Es klingt ein wenig wie die Fortsetzung des 1994 erschienenen Films, in dem 4 Jamaikaner sich im Bob auf die olympischen Winterspiele vorbereiten. Nur in Paderborn sind die Vorzeichen etwas verdreht und das Ende ist wohl noch offen. Auf der Suche nach jungen Talenten stoßen die Us im Jahr 2017 auf den jungen Modelathleten Yuri Alexander Hansen in Berlin. Der in Kuba geborene und erst seit kurzer Zeit in Berlin lebende Hansen hatte als Leichtathlet erst in der Hauptstadt seine Baseballleidenschaft entdeckt und war fast auf Anhieb zum Supertalent aufgestiegen, um dann für die Us im Sportinternat Paderborn weiterentwickelt zu werden. Das Wagnis Paderborn sollte sich schnell lohnen, denn im gleichen Jahr wurde er mit den Us Deutscher U18 Meister. Parallel probierte sich der Jungstar aber auch immer wieder in der Leichtathletik aus. Der Ahorn-Sportpark machte die Wege kurz zum LC. In der Winterpause der Baseballer hat Yuri dann beim LC trainiert und gleich bei Wettkämpfen die ersten Plätze eingefahren. 2018 sicherte sich Juri sofort der Titel des U18 Westfalenmeisterschaft über 200 Meter. Fortan führte er ein Doppelleben als Leichtathlet und Baseballer. Thomas Prange brachte das Kraftpaket dann schließlich mit dem Bobsport in Berührung. 2019 wechselte Hansen dann nach Winterberg und wird seitdem dort als talentierter Bobsportler ausgebildet. Insgesamt zeigt dieses Beispiel sehr schön, wie die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Vereine im Ahorn Sportpark funktionieren kann. Die UNTOUCHABLES haben die Zusammenarbeit mit dem LC Paderborn stets als große Bereicherung empfunden. In diesem Sinne wünschen wir uns noch viele Athleten und Trainer, die diesen Spirit mit Leben füllen und vielleicht gibt es dann ja mal einen gemeinsamen Athleten, demselben Edelmetall diese fantastischen Ahorn-Sportpark noch mehr Glanz in der Öffentlichkeit verleiht.

Glückwünsche vom Volleyball-Regionalkader (VoR)

Alles Gute zum 50. Geburtstag vom jüngsten Mitglied der Leistungssportvereine in Paderborn an einen der ältesten. Der VoR hat in diesem Jahr gerade einmal die Volljährigkeit erreicht. 1974, als der LC gegründet wurde, erlebte Volleyball in Deutschland nach den Olympischen Spielen 1972 in München seinen größten Aufschwung. Viele Vereine gründeten sich in dieser Zeit und unser Sport erlebte seinen ersten großen Boom.

Durch die Ausrichtung unserer beiden Vereine auf den Leistungssport über Paderborn hinaus gibt es immer wieder Überschneidungen. So gibt es beim LC Athleten, die beim VoR Volleyball gespielt haben, wie auch umgekehrt. So haben von den Talenten des LC unter anderem Mittelstrecklerin Lina Hanich oder Kugelstoßerin Romy Griese aus Salzkotten als Kinder auch Volleyball beim Volleyball-Regionalkader gespielt. Unsere Mittelblockerin und Mannschaftsführerin in der Dritten Liga, Cara Beine aus Schwaney, steht im Jahr 2017 mit 12 Jahren mit 7,55 Meter für den LC Paderborn beim Kugelstoßen in der Ergebnisliste. Sie wechselt zur neuen Saison zu Bayer Leverkusen in die Zweite Bundesliga Pro. Ein Verein, der auch in der Leichtathletik einen guten Ruf hat. Spielte dort in der Bundesliga-Mannschaft bis vor einigen Jahren doch eine gewisse Katharina Molitor, ihres Zeichens Sperrwurf-Weltmeisterin 2015 in Peking. Gerade die Wurfdisziplinen scheinen sich also gut mit Volleyball zu vertragen.

Als Paderborner Spitzenvereine im Leistungssport treffen sich VoR und LC auch jedes Jahr beim „Tag der Talente“ (früher „Talentiadé“) und versuchen Kinder aus den Grundschulen für sich zu gewinnen. Wenn man so durch die Ergebnislisten der LC Wettkämpfe blättern fällt so immer wieder Namen ins Auge, die auch bei den Schnuppertrainings im Volleyball aufgeführt sind. Und wenn Kinder und Jugendliche mit einer Vergangenheit beim LC bei uns im Volleyball-Training auftauchen, dann wissen wir, dass sie eine sehr gute Grundausbildung genossen haben. Auch bei der Sportlehrung der Stadt Paderborn treffen sich die Spitzenathleten beider Vereine natürlich regelmäßig. Dem LC wünschen wir alle Gute zum runden Geburtstag und noch viele Erfolge auf nationaler und internationaler Bühne.

Die Squasher und die Leichtathleten, zwei Sportarten, die seit mindestens 1984 eng im Paderborner Ahorn Sportpark verbunden sind. Zusammen mit den später dazugekommenen Baseballern sind die beiden Sportarten das Herz des Ahorn Sportparks in den vergangenen Jahrzehnten gewesen.

Und die lange Reise mit dem Leichtathletik Club über mehr als 40 Jahre war immer von gegenseitigem Respekt und freundschaftlichen Verhalten geprägt. Auch wenn die Vorstände des LC Paderborn in der Vergangenheit schon mal häufiger wechselten, beim PSC gab es nur wenige Veränderungen, so waren die Kontakte der Vorstände untereinander immer gut.

Dazu beigetragen haben nicht nur die jeweiligen Geschäftsführer des Ahorn Sportparks, sondern auch der gemeinsame Wille Spitzensport in Paderborn zu betreiben; in der schönsten Anlage, die man sich vorstellen kann.

Auch beim Forum Paderborner Spitzensport hat man sich regelmäßig ausgetauscht und dort sitzen die Vereine seit Jahren zusammen, entwickelt gemeinsame Strategien und ist freundschaftlich verbunden. Beide Vereine sind aktive Mitglieder des Forums und waren auch bei verschiedenen Veranstaltungen am Start. Sei es auf dem Golfplatz, sei es bei anderen Paderborner Veranstaltungen von Spitzensportvereinen.

Die lange Reise mit dem LC Paderborn dauert mittlerweile 40 Jahre an und ist natürlich noch nicht beendet. Beim Athletik Training sieht man oft gemeinsam Athleten beider Vereine, die sich im Ahorn Sportpark entsprechend bewegen, dies zeigt die kontinuierliche Zusammenarbeit bestens auf. Ein Blick ins Stadion insbesondere in der Sommerzeit zeigt immer wieder die Faszination der Leichtathletik mit allen Facetten.

Dem Leichtathletik Club alles Gute zum Jubiläum, weitere zumindest 50 Jahre Erfolg und wie bislang eine gute, gemeinsame freundschaftliche Zeit in der Paderborner Vorzeigesportanlage Ahorn Sportpark.

Andreas Preising

Für den Vorstand des Paderborner Squash Club eV



Lieber LC Paderborn, lieber Hermann Jäger, im Namen des gesamten Golf Club Paderborner Land e.V. freue ich mich sehr, euch zum runden Jubiläum zu gratulieren.

50 Jahre voller sportlicher Erfolge und einzigartigen Momenten in der Leichtathletik – unsere herzlichen Glückwünsche!

Im vergangenen Jahr hatten wir das Vergnügen unser 40-jähriges Vereinsjubiläum zu feiern, dementsprechend groß ist die Hochachtung vor 50 Jahren LC Paderborn.

Eure Vereinshistorie ist geprägt von einem großartigen Sportangebot für alle Altersklassen und vielen, vielen einzigartigen Erfolgen.

Seit rund 20 Jahren sind wir in unserer Gemeinschaftsinitiative Forum Paderborner Spitzensport verbündet und fördern gemeinsam die Nachwuchssportler unserer Region. Auf diese Partnerschaft können wir alle sehr stolz sein.

Lasst uns auch die nächsten Dekaden gemeinsam den Sport für Jung und Alt, für Leistungs- und Breitensport in unserer Heimat bestmöglich fördern.

Wir wünschen dem Vorstand, allen Mitarbeitern und Trainern, allen ehrenamtlich Tätigen und allen Sportlern und Athleten des LC Paderborn ein bemerkenswert schönes Jubiläumsjahr!

Mit den besten sportlichen Grüßen aus dem Golf Club Paderborner Land e.V.

Präsident Hans-Dieter Hollander

Politik

International

- 1994: Nelson Mandela wird Präsident von Südafrika, Ende der Apartheid.
- 1999: Einführung des Euro als Buchgeld in elf europäischen Ländern.
- 2001: Terroranschläge am 11. September in den USA.
- 2003: Irak-Krieg beginnt mit der Invasion durch die USA und Verbündete.

Deutschland

- 1998: Gerhard Schröder wird Bundeskanzler, Rot-Grüne Koalition beginnt.
- 1999: Umzug der Bundesregierung von Bonn nach Berlin.
- 2002: Einführung des Euro als Bargeld.

Paderborn

- 1996: Universität Paderborn als Volluniversität (Integration der GHS).
- 2003: Paderborn bekommt eine ICE-Strecke.

Sport

International

- 1998: Fußball-Weltmeisterschaft in Frankreich, Frankreich gewinnt.
- 2000: Olympische Spiele in Sydney.
- 2002: Fußball-Weltmeisterschaft in Japan und Südkorea, Brasilien gewinnt.

Deutschland

- 1997: Borussia Dortmund gewinnt die UEFA Champions League.

Paderborn

- 1999: Die Untouchables werden Deutsche Meister im Baseball.
- 2001: SC Paderborn 07 schafft den Aufstieg in die Regionalliga Nord.

1994 – 2004

Gesellschaft

International

- 1994: Genozid in Ruanda mit über 800.000 Toten.
- 1997: Tod von Prinzessin Diana, weltweite Trauer.
- 2000: Dotcom-Blase platzt, Auswirkungen auf die globale Wirtschaft.

Deutschland

- 2000: Einführung der Ökosteuer zur Förderung erneuerbarer Energien.
- 2001: Einführung der Zivilehe für gleichgeschlechtliche Paare (eingetragene Lebenspartnerschaften).

Paderborn

- 1999: Eröffnung des HNF (größtes Computermuseum der Welt).
- 2004: Eröffnung des neuen Einkaufszentrums „Libori-Galerie“ im Stadtzentrum.

Leichtathletik

International

- 1996: Olympische Spiele (Atlanta): Michael Johnson gewinnt Gold (200m & 400m).
- 2000: Marion Jones gewinnt 5 Medaillen bei den Olympischen Spielen (Sydney).
- 2004: H.E. Guerrouj gewinnt 1500m & 5000m bei Olympischen Spielen (Athen).

Deutschland

- 1996: Heike Drechsler gewinnt im Weitsprung bei Olympia (Atlanta).
- 2004: Diskuswerfer Lars Riedel gewinnt Silber bei den Olympischen Spielen (Athen).

Paderborn

- 1995: Ausbau des Paderborner Ahorn-Sportparks, der Leichtathletikanlage.
- Regelmäßige Austragung des Osterlaufes, einer der ältesten Straßenläufe Deutschlands.

Karin Förster



Im Rahmen unserer Jubiläumszeitschrift zum 50. Geburtstag des LC Paderborn freuen wir uns darauf, ein besonderes Interview mit einer herausragenden Sportlerin präsentieren zu dürfen: Karin Förster.

Über Umwege zur Leichtathletik gekommen, hat Karin in ihrer Karriere – die immer noch andauert! – bei zahlreichen nationalen und internationalen Wettbewerben beeindruckende 70 Gold-, 54 Silber- und 31 Bronzemedailles gewonnen.

Neben ihren sportlichen Erfolgen engagiert sich Karin seit vielen Jahren ehrenamtlich im LC Paderborn und nimmt unter anderem Sportabzeichen ab. Mit ihrem unermüdlichen Einsatz und ihrer Begeisterung für den Sport ist sie eine Inspiration für viele. Karin sagt selbst:

„Ich hoffe, dass meine Gesundheit mir erlaubt, noch ein paar Jahre dabei zu sein.“

Es ist immer schön, die mittlerweile guten Bekannten aus aller Welt im Wettkampf wieder zu sehen.“

? Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert, dich diesem Sport zu widmen?

Jemanden wie mich nennt man wohl einen Quereinsteiger: Nachdem ich mit 18 Jahren mit Tischtennis begonnen habe (bis Landesliga), kam anschließend Fußball dazu, dann auch noch Tennis und letztendlich die Volksläufe. Die kurzen Strecken von einem bis fünf Kilometern gefielen mir am besten. In den Jahren von 1976 an habe ich dabei, bis auf wenige Ausnahmen alle gewonnen.

Durch eine Tennis-Mitspielerin bin ich (mit 28 Jahren) zum ersten Mal zum Sportabzeichen gekommen. Nach dem 40ten Sportabzeichen (mit 67 Jahren) habe ich damit aufgehört.

Durch einen Kurgast erfuhr ich (mit 49 Jahren), dass es Senioren-Meisterschaften in Einzeldisziplinen gibt, z.B. 100 Meter und Weitsprung und dass es total schade sei, dass auf dem Dorf die Talente versauern. Unser Übungsleiter musste ihm versprechen, dass ich im nächsten Jahr mit den Westfalenmeisterschaften einsteigen würde. Das war der Beginn einer hoffnungsvollen Karriere...

? Kannst du uns von deinem ersten großen Erfolg oder Wettbewerb erzählen, der deine Karriere geprägt hat?

Nachdem ich mich 1996 bei den Westfälischen Meisterschaften im Weitsprung und über 100 Meter für die Deutschen Meisterschaften qualifizierte, dachte ich, ich müsste nach Leinefelde bei Kassel reisen ... es ging jedoch bis in den Stuttgarter Raum nach Leinfelden-Echterdingen. Nachts um 00:00 Uhr dort angekommen, versuchte ich auf Liegen-Auflagen im Kofferraum etwas zu schlafen – Fehlanzeige, denn ich war viel zu aufgeregt. Am nächsten Vormittag ging es für mich mit leerem Magen zum Weitsprung. Bis zum fünften Sprung lag ich noch auf Platz zwei, im letzten wurde ich um nur einen Zentimeter übertroffen und landete auf dem dritten Platz! Sowas hätte ich mir ja nie träumen lassen.

Der Ordnung halber sei erwähnt, dass ich stolz war, im 100 Meter Lauf in den Endlauf gekommen zu sein. Ich hatte ja nur meine Spikes, mit denen ich auf Asche lief, mit festen langen Dornen. Dort gab es Tartan und ich stolperte mit den langen Nägeln eine Sekunde langsamer als auf Asche ins Ziel. Trotzdem wurde ich schon fest eingeplant beim Länderkampf dabei zu sein. Dieser erste Einsatz hat mich total motiviert. „Da geht noch was!!!“, dachte ich.





? Welche Rolle spielte der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

Der Verein gab mir die Möglichkeit, zu jeder Jahreszeit wetterunabhängig zu trainieren. Ich lernte dort außerdem Marlies Brünemeier und Lothar Pongratz kennen, mit denen ich freundschaftlich verbunden war.

? Gibt es einen Trainer oder eine Trainerin, der oder die einen besonders großen Einfluss auf deine Karriere hatte? Wenn ja, was hast du von dieser Person gelernt?

Durch Alex Bade, der mich bei seinen Jugendlichen hat mittrainieren lassen, lernte ich Grundlagen der Leichtathletik. Reinhold Schwarzkopf hat mich dann zu den Rekorden im Stabhochsprung gebracht. Seit vielen Jahren steckt außerdem Gerd Westphal großes Vertrauen in mich als Athletin und treibt mich weiter im Training an. Durch sie habe ich gelernt, nie aufzugeben und immer weiter zu kämpfen.

? Wie hast du deine Trainings- und Wettkampfphasen strukturiert, um dein volles Potenzial zu entfalten?

Nachdem ich für das Sportabzeichen von Mai bis Ende September einmal in der Woche auf dem Platz war, konnte ich, seit meinem Eintritt Ende 1996 in den LC, ganzjährig trainieren. Das erfolgte zunächst nach Lust und Laune, doch dann trainierte ich 3 – 4x die Woche:

- 1x mit der Gruppe,
- 1x Krafraum,
- 1x Disziplinspezifisch.

Einen Tag Pause zwischen den Einheiten braucht man als Senior(in) schon.

? Kannst du uns von einem besonders emotionalen Moment in deiner sportlichen Laufbahn berichten?

Die Weltrekorde, die wir mit der Deutschen Staffel gelaufen sind, waren immer Highlights, davon gab es ja einige.

? Was war dein persönliches Highlight in deiner Karriere?

Die „Gänsehaut-Momente“ habe ich beim Stabhochsprung erlebt, bei der Hallen-WM 2002 im Glaspalast in Sindelfingen. Da habe ich 2x den Stabhochsprung-Weltrekord in meiner Altersklasse überboten und jedes Mal flammte in roten Lettern an der großen Anzeigetafel, verbunden mit einem Tusch: WELTREKORD auf.

? Welche Werte oder Lektionen hast du durch den Leichtathletiksport gelernt, die du auch außerhalb des Sports angewendet hast?

Ich habe gelernt, dass man nie aufgeben darf und weiterkämpfen muss. Am Ende hat es sich immer gelohnt!

? Welchen Rat würdest du heute jungen Athleten und Athletinnen geben?

Nicht unbedingt an den anderen orientieren, schon in alle Richtungen schauen, doch sich eigentlich an sich selbst orientieren. Die Ziele nicht zu hoch stecken. Wenn ein Ziel erreicht ist, das nächste Ziel setzen.



PLAN BEE
architekten

Partnerschaft mbB Bee & Reckeweg



www.planbee-architekten.de



LC international

Insights *by Romi Griese* Leichtathletik | Ausland | Erfahrung ... und noch viel mehr!



1

Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert?

Ich habe mit 7 Jahren mit Leichtathletik beim VfB Salzkotten begonnen, um Spaß am Sport zu haben und Zeit mit meinen Freunden zu verbringen. Anfangs war es „nur“ ein Hobby, schnell wurde mehr als das. Trainer erkannten mein Potential, kleine Erfolge wie Ostwestfalen-, oder Westfalenmeistertitel und die Aufnahme in den NRW-Kader haben mich motiviert, den Sport professioneller zu betreiben und zu sehen, wie weit er mich bringen kann.

Was sind deine Lieblingsdisziplinen und deine bisher größten Erfolge?

Meine Disziplin ist der Diskuswurf, wobei ich in den USA sowohl für Speerwurf als auch für Kugelstoßen antrete. Meine bisher größten Erfolge sind die Teilnahmen an den Deutschen U18- und U20-Meisterschaften mit einem fünften Platz bei den U18-DM 2022.

3

Welche Rolle spielt der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

Ich bin zwar noch nicht so lange Mitglied beim LC Paderborn, jedoch spielt der Verein, gerade mein Trainer André Meyer, eine große Rolle in meiner sportlichen Entwicklung. Mit seiner Hilfe und den guten Grundlagen, die ich mir schon bei meinem alten Verein erarbeitet habe, habe ich es geschafft an den Deutschen Jugendmeisterschaften teilzunehmen. Die U18-DM in Ulm ist eine ganz besondere Erinnerung für mich, da es sowohl meine erste DM als Athlet als auch Andrés erste DM als Trainer war.

Wie kam es zur Idee USA und warum bist du diesen Schritt gegangen?

Die Idee kam auf, als die Sportstipendien-Agentur Scholarbook auf mich zukam und mir eine Chance auf ein Sportstipendium in den USA offerierte. Zu dem Zeitpunkt war ich in der 10. Klasse. Klar war, dass ich meinen Sport auf Leistungsniveau weiterführen wollte, jedoch ist das in Deutschland sehr schwierig. Mit einem Sportstipendium in den USA zu studieren und Sport zu treiben, wäre für mich die perfekte Lösung.

4

5

Welche Ziele hast du in den USA?

In meiner Zeit in den USA plane ich, einen akademischen Abschluss zu erhalten und mich sportlich weiterzuentwickeln. Ich bin mir sicher, dass die Zeit mich sehr prägen wird und ich mich mein ganzes Leben an diese Reise zurückerinnere.

6

An welche Universität bist du gegangen und warum diese?

Ich studiere derzeit an der Texas A&M University Commerce. Ein netter Coach, ein super Klima zum Draußen trainieren und ein gutes Stipendienangebot haben mich von der Uni überzeugt. Außerdem hat die Uni ein starkes Leichtathletikteam und tritt in der NCAA Division 1 an.

Wie sieht dein Alltag dort aus?

Mein Tag beginnt um 6:45 Uhr mit einem einstündigen Krafttraining zusammen mit meinem Wurfteam. Danach geht es zum Frühstück und zu den Vorlesungen. Nach dem Mittagessen geht es um 14 Uhr zur zweiten Trainingseinheit, welche draußen auf dem Wurfplatz stattfindet. Anschließend steht Regeneration an. Dazu gibt es einen extra Regenerationsraum mit Physios, die den Athleten zur Verfügung stehen und anderem Regenerationsequipment wie Eisbädern und Recovery-Boots. Danach geht es entweder zu weiteren Vorlesungen oder an den Laptop, um Uni-Inhalte nachzuarbeiten und Hausaufgaben zu erledigen. Wenn dann noch Zeit bleibt, treffe ich mich gerne mit Freunden und lerne die sehr außergewöhnliche, texanische Kultur näher kennen.

Nach dem Abendessen um 19 Uhr packe ich meine Sachen für den nächsten Tag und gehe früh ins Bett, um so gut wie möglich für die nächste Trainingseinheit zu regenerieren. Da sich alle Gebäude auf einem Campus befinden, ist alles in maximal 15 Minuten zu Fuß zu erreichen.

8

In drei Sätzen: Was ist anders als in Deutschland?

1. Die Begeisterung für den Sport mit enormer finanzieller Unterstützung auch für Randsportarten.
2. Der Teamspirit und Support innerhalb eines Teams
3. Die Esskultur mit vielen Fastfood-Restaurants und frittierten Gerichten

Gibt es Unterschiede im Training und in den Wettkämpfen?

Definitiv! Die Wettkämpfe in den USA sind viel größer und professioneller aufgezogen. Die typischen „Dorfwettkämpfe“, wie wir sie hier kennen, gibt es dort zumindest auf College Niveau nicht. Man reist immer mit dem ganzen Team (ca. 50-70 Personen) und fährt teilweise 7 Stunden zum Wettkampf. Aufgrund der langen Fahrt und den meist mehrtägigen Wettkämpfen, sind Hotelübernachtungen bei jedem Wettkampf nötig. Des Weiteren unterscheidet sich das Wettkampf-System von dem System hier. In den USA sammelt man Punkte für das Team, indem man in mehreren Disziplinen antritt und einen guten Platz belegt. Das Training ähnelt dem Training in Deutschland sehr, jedoch wird in den USA mehr Wert auf Krafttraining gelegt. In Deutschland ist das regelmäßige Krafttraining nicht immer in die Trainingspläne eingebaut, wobei Athleten in den USA mit speziellen Krafttrainern zu bestimmten Zeiten zusammenarbeiten.

9

4

7



10 **An welchen Wettkämpfen nimmst du teil?**
In der Outdoor Season habe ich an ca. 7 Wettkämpfen teilgenommen und habe mit den Conference Championships als Highlight meine Saison dort abgeschlossen. Eine Conference ist wie eine Liga, in der man gegen bestimmte Unis antritt.

11 **Stehst du noch mit dem LC Paderborn in Kontakt?**
Ja, ich bin während meiner Zeit in Texas dauerhaft mit meinem LC-Trainer André Meyer in Kontakt. Wir tauschen uns regelmäßig über Trainingsinhalte aus und ich gebe ihm Updates nach meinen Wettkämpfen. Dieser Austausch ist auch wichtig, da der Übergang von der College Season in den USA zur deutschen Saison im Sommer so nahtlos wie möglich sein soll. Dazu muss André natürlich wissen, was ich drüben so gemacht habe und woran wir im Sommer noch arbeiten können.

12 **Was kommt nach der USA- beruflich und privat?**
Das steht für mich noch etwas in den Sternen. Mein Ziel ist es erstmal zu sehen, wie weit mich der Sport bringen kann und was ich in den nächsten Jahren noch erreichen kann. Beruflich würde ich gerne in Richtung Medizin gehen, jedoch wird sich mein genauer Weg erst in den nächsten Jahren herausstellen.

13 **Würdest du es noch einmal so machen und in die USA gehen?**
AUF JEDEN FALL! Ich würde den Schritt in die USA zu gehen zum jetzigen Zeitpunkt sogar als beste Entscheidung meines Lebens bezeichnen. Allein das eine Jahr, das ich schon in Texas verbracht habe, hat mich persönlich und sportlich enorm weitergebracht. An die Zeit, die ich dort verbringe, werde ich mich mein ganzes Leben zurückerrinnern und die Erfahrungen, die ich dort mache, werden mich für immer prägen. Ich persönlich hätte es mir nach meinem Abitur nicht vorstellen können hier in Paderborn zu studieren, da ich erstmal hier raus und ein bisschen was anderes sehen wollte. Die Möglichkeit, im Ausland zu studieren und meinen Sport dort auf hohem Niveau weiterzuführen, kam perfekt.

14 **Kannst du es anderen Sportlerinnen und Sportlern weiterempfehlen?**
Grundsätzlich ja, das kommt aber immer auf die Person an. Vielen fällt es schwer, direkt nach der Schule so weit von Familie und Freunden wegzuziehen. Dazu kommen eine andere Sprache und eine neue Umgebung. Das alles zusammen kann natürlich zuerst sehr überwältigend sein, daher ist so ein großer Schritt nur möglich, wenn man selbst zu 100% davon überzeugt ist. Wenn du aber sagst, dass sich das alles ganz cool

anhört und die zeitweise weite Entfernung von deiner Familie kein Problem für dich ist, dann würde ich sagen:

GO FOR IT!



Dein lokaler Online Shop für Training & Recovery.

www.sportrolls.de



LC international

Insights *by Lina Hanich*

Leichtathletik | Ausland | Erfahrung
... und noch viel mehr!



1

Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert?

Mit sieben Jahren haben meine Eltern mich bei der Leichtathletik beim LC Paderborn angemeldet, da sie von der modernen Ausstattung des Ahorn-Sportparks begeistert waren. Leichtathletik ist ein vielseitiger Sport, der sowohl drinnen als auch draußen ausgeübt werden kann. Besonders motiviert hat mich schon damals, meine Freunde beim Training zu sehen und gemeinsam Sport zu treiben.

Die Trainingseinheiten waren spielerisch gestaltet, was den Spaßfaktor erhöhte. Bei meinen ersten Wettkämpfen stellte ich fest, dass ich Talent habe und gegen meine Konkurrenz gewinnen konnte. Dieser Erfolg machte mich hungrig auf mehr und stärkte meine Leidenschaft für die Leichtathletik.

2

Was sind deine Lieblingsdisziplinen und deine bisher größten Erfolge?

Seit meinem 10. Lebensjahr ist die 800-Meter-Distanz meine Lieblingsdisziplin, die ich schon damals unter drei Minuten laufen konnte. Mein Trainer, Tim Rabe, erkannte mein großes Potenzial und nahm mich in seine Mittel- und Langstreckengruppe auf. Bereits mit 15 Jahren erzielte ich eine Zeit von 2:12 Minuten und konnte bei den Deutschen Meisterschaften vorne mitmischen. Nach meiner ersten Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften in der U16 wurde ich in den nationalen Nachwuchskader aufgenommen. Dieses Jahr 2024 konnte ich Bestzeiten in der 800m Distanz in 2:06,62 Minuten und 400m in 55,78 Sekunden verzeichnen.

3

Welche Rolle spielt der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

Von klein auf hatte ich das große Glück, mit motivierenden Trainern des LC's zusammenzuarbeiten, die eine gute Balance zwischen Spaß und Leistung vermittelten. Der Verein hat eine große Bedeutung für mich, da ich dort gelernt habe, was es bedeutet, eine Leidenschaft für den Sport zu entwickeln und gleichzeitig hart für den Erfolg zu arbeiten. Zu meinen Lieblings-Erinnerungen zählen die unzähligen Sommertage im Training, Einheiten mit meinen Freunden, Trainingslager auf Texel und erfolgreiche Wettkämpfe. Diese Erlebnisse haben meine sportliche Entwicklung entscheidend geprägt.



4

Wie kam es zur Idee USA und warum bist du diesen Schritt gegangen?

Als ich 16 Jahre alt war, wurde ich von der Stipendienvermittlungagentur Scholarbook über Instagram kontaktiert. Bis dahin hatte ich noch nicht von der Möglichkeit gehört, in den USA zu studieren und gleichzeitig meinen Leistungssport mit einem Stipendium fortzuführen. Bei einem vereinbarten Termin wurde mir erklärt, dass ich sogar die Chance hätte, an einer Division 1 Universität ein Vollstipendium zu erhalten, basierend auf den Leistungen, die ich bereits mit 15 Jahren erbracht hatte. Diese Aussicht weckte in mir die Idee, in die USA zu gehen. Die Kombination aus hochklassiger akademischer Ausbildung und der Möglichkeit, meinen Sport auf hohem Niveau weiter zu betreiben, war äußerst verlockend.

5

Welche Ziele hast du in den USA?

Mein Ziel ist es, wertvolle berufliche Kontakte für meine Zukunft zu knüpfen und meine athletischen Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Ich möchte international an Wettkämpfen teilnehmen und meine Leistungen stetig verbessern. Für das nächste Jahr habe ich mir vorgenommen, die 800 Meter unter 2:04 zu laufen.

6

An welche Universität bist du gegangen und warum diese?

Ich habe mich für die Academy of Art University entschieden, da sie im Herzen von San Francisco liegt. Das Klima in Kalifornien gefällt mir sehr und die Universität bot mir die Möglichkeit, Marketing zu studieren. Meine oberste Priorität war es, in eine Großstadt wie New York, Los Angeles oder San Francisco zu ziehen, da mich diese Städte am meisten an Amerika fasziniert haben.

7

Wie sieht dein Alltag dort aus?

Um 6 Uhr Morgens haben wir Training mit dem Team, gefolgt von Krafttraining und Physiotherapie. Nach dem Mittagessen gehe ich nachmittags zur Uni. Danach treffe ich mich mit meinen Freunden und wir machen zusammen Hausaufgaben. Abends essen wir gemeinsam in unserer Unterkunft zu Abend.

8

Kurz und knapp - in drei Sätzen: Was ist anders als in Deutschland?

Leistungssport parallel zum Studium wird in den USA stärker gefördert. Das Schulsystem ist anders und das Lernen ist praktischer gestaltet. Die Coaches legen großen Wert auf den Teamaspekt, was den Sport noch bereichernder macht.



9

Gibt es Unterschiede im Training und in den Wettkämpfen?

Das Training ist intensiv und nicht so individualisiert wie in Deutschland. Die Wettkämpfe sind im ganzen Land verteilt, und manchmal fliegen wir dreimal im Monat an die Ostküste, um gegen starke Konkurrenz anzutreten. Die Wettkämpfe sind meist sehr gut organisiert und die Stimmung ist jedes Mal fantastisch. Innerhalb von dreieinhalb Jahren an der Universität konnte ich so 18 Staaten in Amerika bereisen – ein echtes Privileg.

10

An welchen Wettkämpfen nimmst du teil?

Internationale Wettkämpfe wie das Bryan Clay Invitational in Azusa, Los Angeles, die Texas Relays in Austin, Texas, und das Fastrack Last Chance in New York sind Highlights meiner Saison. Der absolute Höhepunkt sind jedoch immer die NCAA Championships, sowohl indoor als auch outdoor, bei denen es darum geht, All-American zu werden.

11

Stehst du noch mit dem LC Paderborn in Kontakt?

Ja, ich stehe vor allem noch mit meinem Trainer Tim Rabe in Kontakt. Wir tauschen uns regelmäßig über mein Training, Wettkämpfe und Zukunftspläne aus. Mit dem LC stehe ich in Kontakt, da ich jedes Jahr im Sommer an den Deutschen Meisterschaften teilnehme, welches der Höhepunkt der Saison in Deutschland ist.

12

Was kommt nach der USA – beruflich und privat?

Zunächst mache ich noch meinen Master in den USA. Danach ist es mein Ziel, einen Job im Marketing zu finden, den ich auch teilweise remote ausführen kann, um weiterhin nach Europa reisen zu können. Außerdem habe ich noch große Ziele im Leistungssport und möchte diesen auf jeden Fall weiter ausführen.

13

Würdest du es noch einmal so machen und in den USA gehen?

Auf jeden Fall, ich habe so viel dazu gelernt, bin dort erwachsen geworden, habe eine zweite Sprache gelernt und eine ganz andere Kultur kennengelernt. Insgesamt bin ich unendlich dankbar für diese Möglichkeit und würde es jederzeit wieder machen und auch weiterempfehlen. Mit einem international anerkannten Bachelor-Abschluss hat man eine gewisse Sicherheit und es stehen einem in der Zukunft international die Türen offen.



Disziplinen:

- 800m primär
- 400m
- 4x400m
- 1500m

Bestleistungen:

- 800m: 2:06,62 min.
- 400m: 55,78 sek.
- 4x400m: 3:37,32 min.
- 1500m: 4:31 min.



A & O
Gebäudeservice

Unser Neuzugang



Gestatten? Ich bin Speedy

Speedy ist das neue Maskottchen des LC Paderborns. Seit Juni ist er Teil der LC-Familie und begeistert gleich von Anfang an Groß und Klein. Seine fröhliche und motivierende Art haben die Kinder (und auch die Erwachsenen) direkt ins Herz geschlossen.

vhs Volkshochschule
Paderborn

Speedy stellt eines unserer drei Vereinstiere dar: Affe, Känguru und Leopard. Die Wahl fiel zum Schluß auf den Affen. Der Affe kann Laufen, Springen und Werfen... und vereint so die drei Grunddisziplinen der Leichtathletik. Speedy ist bereit, den LC Paderborn immer zu unterstützen, jede Menge Spaß zu verbreiten und Freundschaften zu schließen. Vor einigen Wochen wanderte unser neues Maskottchen zum ersten Mal durch den Ahorn-Sportpark, so dass alle Kinder sofort begeistert von ihm waren. So wie auch hier beim Radio Hochstift-Ferienfinale 2024 im Ahorn-Sportpark zu sehen!



Wie kam es zum Namen?

Für den richtigen Namen wurde eine Blitzumfrage im LC Paderborn gestartet. Abstimmen konnten alle - das Ergebnis der Umfrage war eindeutig: **Speedy**.

Politik

International

2004: EU-Osterweiterung, zehn neue Mitgliedstaaten, vor allem aus Osteuropa.
2008: Barack Obama wird als erster afroamerikanischer Präsident der USA.
2010: Beginn des Arabischen Frühlings, Protestwellen in arabischen Ländern.
2014: Krim-Krise, Annexion der Krim durch Russland.

Deutschland

2005: Angela Merkel wird Bundeskanzlerin, Beginn der ersten Großen Koalition.
2009: Einführung des Bürgergelds als neue Sozialleistung (vorher Hartz IV).
2011: Bundesregierung beschließt Atomausstieg nach Fukushima-Katastrophe.

Paderborn

2006: Paderborn erhält den Status einer Großstadt (> 100.000-Einwohner).
2013: Die Paderborner Hochwasserschutzmaßnahmen werden verstärkt.

2004 – 2014

Gesellschaft

International

2004: Tsunami im Indischen Ozean fordert ca. 230.000 Menschenleben.
2008: Finanzkrise führt zu weltweiten Rezessionen.
2011: Tötung von Osama bin Laden durch US-Spezialeinheiten in Pakistan.

Deutschland

2006: Eröffnung des Berliner Hauptbahnhofs, größter Kreuzungsbahnhof Europas.
2010: Stuttgart 21 Proteste gegen den umstrittenen Bahnhofsumbau.
2014: Deutschland führt eine Frauenquote für Führungspositionen ein.

Paderborn

2007: Eröffnung des Lippesee-Bades, ein neues Freizeit- und Erholungszentrum.
2012: Paderborner Dom wird umfassend renoviert, Start der Restaurierung.

Sport

International

2008: Olympische Spiele in Peking, beeindruckende Eröffnungszeremonie.
2010: Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika, Spanien gewinnt erstmals.
2012: Olympische Spiele in London, großer Erfolg für die britische Mannschaft.

Deutschland

2006: Deutschland ist Gastgeber der Fußball-Weltmeisterschaft.
2013: Bayern München gewinnt das Triple (Bundesliga, DFB-Pokal und Champions League).
2014: Deutschland gewinnt die Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien.

Paderborn

2009: SC Paderborn 07 steigt in die 2. Bundesliga auf.
2014: SC Paderborn 07 steigt erstmals in die Bundesliga auf.

Leichtathletik

International

2008: Usain Bolt bricht Weltrekorde über 100m und 200m bei Olympia in Peking.
2012: Mo Farah gewinnt Gold über 5000m und 10.000m bei Olympia (London).
2014: Weltmeisterschaften in der Leichtathletik, Usain Bolt bleibt dominant.

Deutschland

2009: Ariane Friedrich gewinnt Gold im Hochsprung bei den Leichtathletik-EM.
2012: Robert Harting gewinnt Gold im Diskuswurf bei Olympia in London.
2013: Raphael Holzdeppe gewinnt Gold im Stabhochsprung bei der WM in Moskau.

Paderborn

Paderborner Osterlauf bleibt ein fester Bestandteil des lokalen Sportkalenders.
Ahorn-Sportpark wird weiterhin für Leichtathletikwettbewerbe genutzt.

Claudia Tonn-Mervo

Claudia Tonn-Mervo war eine der herausragendsten Athletinnen des LC-Paderborn und hat eine beeindruckende Karriere im Siebenkampf hinter sich. Ihre sportlichen Erfolge umfassen bemerkenswerte Leistungen. Allen voran die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2004 in Athen! Ihre persönliche Bestleistung im Siebenkampf erzielte sie 2006 beim Mehrkampf-Meeting in Ratingen mit beeindruckenden 6373 Punkten. Außerdem konnte Claudia mit ihrer Sprungkraft im Weitsprung (PB 6,75 Meter) überzeugen und wurde 2006 in der Halle sogar Deutsche Meisterin.

Im Oktober 2009 beendete Claudia ihre erfolgreiche Leichtathletik-Karriere und widmete sich neuen Herausforderungen. Direkt im Anschluss, von November 2009 bis März 2010, schrieb sie ihre Masterarbeit im Bereich „Public Health“ und schloss ihr Studium an der Universität Bielefeld ab. Im April 2010 startete sie ihre berufliche Laufbahn als Vertragsverhandlerin bei einer großen gesetzlichen Krankenkasse in Düsseldorf. Nach sechs Jahren wechselte Claudia in die Medizintechnik-Branche und spezialisierte sich auf die kardiologische Notfallmedizin. Heute leitet sie den Sales-Bereich für die DACH-Region (Deutschland, Österreich, Schweiz) für Kostenträger.

Privat hat Claudia in verschiedenen Städten gelebt, darunter Köln und Düsseldorf, und wohnt aktuell in Kempen am schönen Niederrhein. Sie ist mit einem „Sportverrückten“ verheiratet und bleibt auch in ihrer Freizeit sportlich aktiv, insbesondere durch Joggen und Crossfit. Zudem ist sie beruflich und privat viel auf Reisen.



? Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert, dich diesem Sport zu widmen?

Den ersten Kontakt zur Leichtathletik habe ich meinen Eltern zu verdanken. Sie haben meine Geschwister und mich im Alter von ca. 5 Jahren bei einem Leichtathletik-Verein in unserer damaligen Heimat angemeldet, in dem wir die verschiedenen Disziplinen kennenlernen und erste positive Erfahrungen machen konnten. Die Bewegung, die Vielfalt und das Training in der Gruppe hat mir von Anfang an viel Spaß gemacht.

Nach unserem Umzug nach Blomberg haben meine Geschwister und ich über die Leichtathletik-AG der Grundschule den Weg zur LG Lippe-Süd gefunden. Hier haben wir begonnen, strukturiert zu trainieren. Mein Trainer, die familiäre Atmosphäre im Verein, meine Trainingsgruppe, in denen ich Freunde gefunden habe, sowie die ersten Wettkampferfolge haben mich dazu gebracht, immer weiter zu machen.

? Kannst du uns von deinem ersten großen Erfolg oder Wettbewerb erzählen, der deine Karriere geprägt hat?

Der erste große Wettbewerb, der mich in meinen jungen Jahren sehr geprägt hat, war der Schulwettkampf „Jugend trainiert für Olympia“. Die Teilnahme am Bundesfinale im Berliner Olympiastadion war unglaublich beeindruckend und motivierend für mich. Darüber hinaus war der Westdeutsche Meistertitel mit unserer 4x100-Meter-Zwillingsstaffel (Tonn/Tonn/Thumann/Thumann) ein emotionales Highlight.

? Welche Herausforderungen hast du während deiner sportlichen Laufbahn überwunden und wie hast du diese bewältigt?

Die wirklich großen Herausforderungen waren rückblickend die Vereinbarkeit der schulischen und insbesondere beruflichen Ausbildung mit dem Leistungssport sowie einige Verletzungen, die mich heimgesucht haben. Auch der steigende Erfolgsdruck, den ich im Laufe meiner Karriere wahrgenommen habe, war eine Herausforderung, mit der ich lernen musste umzugehen.



Bei der Bewältigung dieser Herausforderungen hat mir mein Umfeld sehr geholfen, für das ich auch heute noch unendlich dankbar bin. Insbesondere meine Familie und Freunde haben mich jederzeit bedingungslos unterstützt und viel Verständnis für meinen Leistungssport gezeigt. Auch in der Schule und Universität sowie bei meinem Arbeitgeber in der Physiotherapie Kunze-Krüger & Partner in Paderborn habe ich jederzeit eine große Unterstützung durch Flexibilität und Freiheit in meiner Arbeitsgestaltung /-organisation erfahren.

... und zu guter Letzt haben mein großer Ehrgeiz und meine positive Einstellung mich immer weiter vorangetrieben und nie aufgeben lassen.

? Welche Rolle spielte der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

Grundsätzlich habe ich zwei Vereine, denen ich unter anderem meine besondere Karriere zu verdanken habe. Bei der LG Lippe-Süd in Blomberg bin ich „groß“ geworden und mit der Unterstützung des LC Paderborn konnte ich meine bedeutendsten Erfolge feiern.

Der LC Paderborn war für mich immer mehr als nur ein Vereinslogo auf meinem Trikot. Für mich waren die Menschen, die sich im Verein engagiert haben wie eine zweite Familie, mit

denen ich unglaublich viel Zeit verbracht habe. Der LC Paderborn ermöglichte mir optimale Rahmenbedingungen für meinen Leistungssport. Wir haben zusammen Erfolge gefeiert und herausfordernde Zeiten gemeinsam durchgestanden. Dafür bin ich sehr dankbar!

Besonders schön in Erinnerung habe ich grundsätzlich meine Trainingszeiten im Ahorn-Sportpark. Der Ahorn-Sportpark war ebenfalls mein zweites zu Hause, wo ich jederzeit offene und freundliche Menschen mit der gleichen Leidenschaft für Sport und Bewegung getroffen habe. Unvergesslich war natürlich der Empfang im Ahorn-Sportpark nach den Olympischen Spielen in Athen 2004!

? Gibt es einen Trainer oder eine Trainerin, der oder die einen besonders großen Einfluss auf deine Karriere hatte? Wenn ja, was hast du von dieser Person gelernt?

In meiner Karriere haben mich insgesamt drei Trainer für eine begrenzte Zeit begleitet und geprägt. Sie alle haben einen großen Anteil an meinen Erfolgen. Mein erster Trainer, Herbert Rathjen in der LG Lippe-Süd, der in mir den Spaß und die Leidenschaft an der Leichtathletik geweckt hat und mich in jungen Jahren behutsam an das Training- und Wettkampfgeschehen herangeführt hat.

Reinhold Schwarzkopf, der mir die Härte und Disziplin gelehrt hat, um mich im nationalen und internationalen Wettbewerb zu behaupten. Und Uwe Florczak, der mir das Vertrauen in meine Fähigkeiten und Leistungen beigebracht hat und mich immer wieder in meinen Zielen bestärkt und unterstützt hat.

? Wie hast du deine Trainings- und Wettkampfphasen strukturiert, um dein volles Potenzial zu entfalten?

Ganz ehrlich gesagt hat sich mein Trainer immer um die Planung und Strukturierung meiner Trainings- und Wettkampfphasen gekümmert. Damit hatte ich wenig am Hut. :-)





„Mein Job“ war es, mich zwischen den Trainings- und Wettkampfzeiten bestmöglich zu regenerieren, um die geplanten Umfänge im Training verletzungsfrei und vollständig absolvieren zu können, um die bestmögliche Wettkampfleistung zu erzielen.

? Kannst du uns von einem besonders emotionalen Moment in deiner sportlichen Laufbahn berichten?

Oh je! Rückblickend fällt es mir schwer, nur über einen besonders emotionalen Moment zu berichten. Die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2004 in Athen beim Internationalen Mehrkampfmeeting in Ratingen war mit Sicherheit einer der TOP 3. Die Qualifikation war für viele überraschend und hat mein gesamtes Umfeld und mich in einen mehrwöchigen, sehr glücklichen Ausnahmezustand versetzt.

? Was war dein persönliches Highlight in deiner Karriere?

Die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2004 in Athen war natürlich ein großes persönliches Highlight in meiner Karriere. Die ganze Vorbereitung, die Einkleidung, die mediale Aufmerksamkeit, das Team, die Anreise, das Olympische

Dorf zusammen mit allen Weltstars des Sports, die Mensa, das ausverkaufte Olympiastadion, der zweitägige Wettkampf, die anderen Sportwettbewerbe vor Ort, die Abschlussfeier, der Empfang und vieles, vieles mehr machen mich heute noch sehr emotional wenn ich daran denke. Ich bin heute unglaublich glücklich und dankbar, dass ich das erleben durfte!

? Welche Werte oder Lektionen hast du durch den Leichtathletiksport gelernt, die du auch außerhalb des Sports angewendet hast?

Die Zeit im Leistungssport war für mich eine sehr gute „Lebensschule“. Ich habe gelernt, dass sich Fleiß und Engagement immer auszahlen. Durchhaltevermögen und Disziplin sind unerlässlich, um sich immer wieder aufs Neue zu motivieren, mich von Niederlagen und Rückschlägen nicht abschrecken zu lassen und meine Ziele zu verfolgen. Darüber hinaus sind FairPlay, Toleranz, Verlässlichkeit und Teamgeist Werte, mit denen ich mich auch außerhalb des Sports identifiziere.

? Wie haben sich deiner Meinung nach der Leichtathletiksport und die Wettkampfszene seit deinem Rücktritt entwickelt?

Die Leichtathletik ist für mich als olympische Kernsportart immer noch eine der schönsten Sportarten. ... auch als Zuschauerin. Und dennoch nehme ich wahr, dass die Sicherstellung des Nachwuchts große Herausforderungen darstellt. Dies hat meiner Meinung nach vielfältige Gründe wie z. B. längere Schultage, weniger Trainer, Konkurrenz von „modernen“ Sportarten etc.

Trotz alledem bin ich glücklich und optimistisch, dass es weiterhin deutsche LeichtathletInnen gibt, die mutig genug sind, den Weg des Leistungssports zu bestreiten. Das zeigt sich daran, dass die deutsche Leichtathletik immer mal wieder Top-Athleten hervorbringt, die auch international wettbewerbsfähig sind.

? Welchen Rat würdest du heute jungen Athleten und Athletinnen geben?

Die wahre Essenz des Erfolgs liegt darin, an sich selbst und seine Fähigkeiten zu glauben, selbst wenn die Hürden unüberwindbar erscheinen. Es geht nicht darum zu gewinnen, sondern darum, seinen Zielen zu vertrauen und den Mut zu haben, ihnen zu folgen und dafür zu kämpfen.

? Was wir sonst noch wissen müssen:

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH UND ALLES, ALLES LIEBE ZUM

50. JUBILÄUM!!!

Ich bin stolz, ein Teil eurer Geschichte zu sein und sage:

DANKE FÜR ALLES!



50 Jahre Engagement für die Leichtathletik, tolle Erfolge und unvergesslicher Momente – Herzlichen Glückwunsch, LC Paderborn!

Seit 1984 ist der Ahorn-Sportpark die sportliche Heimat des Leichtathletik-Vereins. Wir gratulieren recht herzlich zum Jubiläum und freuen uns auf die weitere gemeinsame Zukunft.

www.ahorn-sportpark.de



Ohne sie läuft niemand

Kampfrichter

Aus dem Nähkästchen geplaudert...

? Was machen Kampfrichter eigentlich?

Wer fleißig trainiert, möchte sich in Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf mit anderen Athleten messen. Da kommen wir Kampfrichter ins Spiel! Wir überwachen die Wettkämpfe und stellen sicher, dass die Regeln eingehalten werden. Und das sind ganz schön viele. Wir führen das Wettkampfprotokoll und wissen, wie Weitsprung, Hochsprung, Ball- und Speerwurf oder Kugelstoßen ablaufen und worauf man bei den verschiedenen Läufen achten muss. Wo stehen z.B. die Hürden eines 110m Hürdenlaufs oder wann liegt ein Fehlstart vor? Wir sind verantwortlich für die Bewertung der Leistungen und richten die Wettkampfbedingungen so ein, dass alle Athleten ihre Ergebnisse unter vergleichbaren Bedingungen erzielen. Ganz wichtig: Kampfrichter sind immer unparteiisch!

? Aber wer ist die Person mit den Fahnen?

Jeder Athlet kennt ihn - den Obmann. Oder besser gesagt denjenigen, der die weiße oder rote Fahne hebt. Ob ein Versuch gültig oder ungültig ist, wird durch eben diese Fahnen angezeigt. Der Obmann zeigt mit rot oder weiß auch an, ob eine Anlage gesperrt oder für den nächsten Versuch freigegeben wird. Das dient der Sicherheit der Athleten. Der Obmann ist aber auch der Chef des Kampfgerichts an einer Wettkampfanlage. Er organisiert die Arbeit seiner Kampfrichter z.B. beim Weitsprung, so dass der Wettkampf regelgerecht und zügig abläuft und richtet im Vorfeld die Anlage ein.

? Und wer ist die Person mit der roten, gelben oder grünen Armbinde?

Schiedsrichter machen bei gut laufenden Wettkämpfen eigentlich nichts - na ja, stimmt nicht ganz: Sie unterstützen gezielt die Obleute, Kampfrichter und das Umfeld darum, damit die Wettkämpfe möglichst ohne Komplikationen ablaufen. Treten dann doch mal Komplikationen auf, entscheiden sie, wie weiter zu verfahren ist. Schiedsrichter haben ein ausgezeichnetes Regelwissen und können dann darauf aufbauend auch Sachverhalte regeln, die in den Wettkampfbestimmungen nicht eindeutig festgelegt sind. Ab und zu müssen Sie auch mal Konflikte schlichten oder Fehler bereinigen, die im Ablauf eines Wettkampfes passieren können.

? Soweit so gut - aber wie wird man Kampfrichter?

Wer Kampfrichter werden möchte, nimmt zunächst an einer Grundausbildung teil, die in der Regel an einem Wochenende stattfindet. Diese hat zum Ziel das notwendige Handwerkszeug, in Theorie und Praxis für die Arbeit an den Wettkampfanlagen zu vermitteln. Danach heißt es „learning by doing“ in der Praxis und hinein ins Wettkampfgeschehen. Mit Hilfe erfahrener Kampfrichter wird das theoretisch erworbene Wissen erst richtig gefestigt.



Unsere Werte

Die nachfolgende Übersicht von Werten unterstützt unseren Verein in dem Ziel, eine positive und gesunde Vereinsphilosophie auf- und auszubauen.

Die Darstellung stellt dabei eine Ergänzung des §4 "Grundsätze der Tätigkeit" der Satzung des Leichtathletik-Club Paderborn e.V. da.

1. Teamgeist

Im Leichtathletik-Verein ist der Teamgeist von großer Bedeutung. Obwohl die Disziplinen oft individuelle Leistungen erfordern, wird Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung gefördert, um das Beste aus jedem Einzelnen herauszuholen.

2. Fairness

Fairness bedeutet, die Regeln zu respektieren und ehrlich zu sein, sowohl im Wettkampf als auch im Training. Respekt vor Mitstreitern und ein fairer Umgang sind essenziell für den sportlichen Erfolg und ein harmonisches Miteinander.

3. Disziplin

Disziplin ist der Schlüssel zum Erfolg in der Leichtathletik. Regelmäßiges und intensives Training, die Einhaltung von Trainingsplänen und die Fähigkeit, sich auf Ziele zu konzentrieren, sind unerlässlich, um Höchstleistungen zu erzielen.

4. Toleranz

Der Verein setzt sich für ein respektvolles Miteinander ein. Unterschiedliche Meinungen, Hintergründe und Kulturen werden akzeptiert und wertgeschätzt. Jeder soll sich willkommen und akzeptiert fühlen, unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder religiöser Zugehörigkeit.

5. Dopingfreier Sport

Der Verein verpflichtet sich zu einem dopingfreien Sport. Ehrliche und natürliche Leistungen werden gefördert, und jegliche Form von Leistungsmanipulation wird strikt abgelehnt. Gesundheit und Integrität der Athleten stehen an erster Stelle.

6. Gesundheit und Wohlbefinden

Die körperliche und mentale Gesundheit der Athleten hat höchste Priorität. Der Verein fördert eine gesunde Lebensweise, ausgewogene Ernährung und eine Balance zwischen Training und Erholung, um das Wohlbefinden zu maximieren.

7. Freude am Sport

Trotz aller Anstrengungen und Wettkampfziele steht die Freude am Sport im Mittelpunkt. Der Spaß und die Leidenschaft für die Leichtathletik motivieren die Athleten und schaffen eine positive und inspirierende Atmosphäre im Verein.

8. Leistungsorientierung

Leistungsorientierung im Sport ist neben der Leidenschaft das, was die Athleten antreibt. Dieser Fokus und diese Begeisterung ist ansteckend und motiviert nicht nur die Athleten selbst, sondern auch die Trainer, Betreuer und alle Vereinsmitglieder.

9. Ehren- und Verhaltenskodex

Ergänzung zu den aufgeführten Werten (1. bis 8.) wird in Rücksprachen mit Athleten, mit Trainern und Übungsleitern der Ehren- und Verhaltenskodex durchgesprochen. Dieser Kodex präzisiert die Werte und drückt explizit die Verbindlichkeit aus: Was kann und was wird erwartet für ein offenes, förderliches und konstruktives Miteinander?

10. Ehrenamt

Wie viele andere Sportvereine sind wir auf ehrenamtliche Mitarbeit angewiesen. Wertschätzung für das Engagement der Mitglieder und die Förderung von ehrenamtlicher Arbeit sind daher zentrale Werte, um unseren Vereinsbetrieb aufrechtzuerhalten.

Diese Werte bilden die Grundlage für eine gesunde, respektvolle und erfolgreiche Vereinsgemeinschaft und tragen dazu bei, dass sich alle Mitglieder bei uns wohlfühlen und ihre sportlichen Ziele erreichen können.

HINTERGRUND

Die Werte unseres Vereins beschreiben die grundlegenden Prinzipien und Überzeugungen, die die Kultur, das Verhalten und die Entscheidungen innerhalb des Vereins prägen. Sie dienen als Leitfaden dafür, wie Mitglieder miteinander und mit Außenstehenden umgehen sollten und was im Vereinsleben als wichtig erachtet wird. Konkret beschreiben die Werte unseres Vereins:

Identität und Zweck: Sie geben Auskunft darüber, wofür der Verein steht und was er erreichen möchte.

Verhaltensnormen: Sie legen fest, welches Verhalten von den Mitgliedern erwartet wird. Sie helfen ein positives und produktives Umfeld zu schaffen.

Gemeinschaftsgefühl: Sie fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Zusammenhalts unter den Mitgliedern. Gemeinsame Werte stärken das Wir-Gefühl und die Motivation, gemeinsam auf Ziele hinzuarbeiten.

Entscheidungsfindung: Werte dienen als Orientierungshilfe bei Entscheidungen. Sie helfen dem Verein und seinen Führungskräften, klare und konsistente Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit den Grundsätzen des Vereins stehen.

Reputation und Außenwirkung: Die Werte beeinflussen, wie der Verein von außen wahrgenommen wird. Ein Verein, der z.B. auf Fairness und Nachhaltigkeit setzt, wird als vertrauenswürdig und verantwortungsbewusst angesehen.

Zusammengefasst bieten die Werte unseres Vereins eine klare Richtung und ein gemeinsames Verständnis für das, was wichtig ist und wie Ziele erreicht werden sollen.

50 Jahre LC Paderborn
Wir gratulieren zu dieser Leistung!



Steuerberater
von Cysewski
Siegel
Kerkhoff

Partnerschaftsgesellschaft mbB
www.csk-steuerberater.de

Politik

International

- 2016: Brexit-Referendum in Großbritannien.
- 2020: Joe Biden wird zum Präsidenten der USA gewählt.
- 2022: Russlands Invasion in der Ukraine führt zu globalen Spannungen.

Deutschland

- 2015: Angela Merkel öffnet die Grenzen für Flüchtlinge (Flüchtlingskrise).
- 2021: Olaf Scholz wird Bundeskanzler, Ende der Ära Merkel nach 16 Jahren.
- 2023: Deutschland verschärft Klimaschutzmaßnahmen wegen Pariser Abkommen.

Paderborn

- 2015: Eröffnung des neuen Stadtmuseums Paderborn im Adam-und-Eva-Haus.
- 2019: Fertigstellung und Eröffnung des neuen Paderborner Rathauses.

Sport

International

- 2016: Olympische Spiele in Rio de Janeiro, erstmals in Südamerika.
- 2018: Fußball-Weltmeisterschaft in Russland, Frankreich wird Weltmeister.
- 2022: Olympische Winterspiele in Peking und Fußball-Weltmeisterschaft in Katar.

Deutschland

- 2016: Deutsche Fußballnationalmannschaft erreicht das Halbfinale der EM.
- 2019: Bayern München gewinnt die siebte Meisterschaft in Folge.
- 2022: Frauenfußball-EM, deutsche Nationalmannschaft erreicht das Finale.

Paderborn

- 2019: SC Paderborn 07 steigt erneut in die Bundesliga auf.
- 2020: SC Paderborn 07 steigt nach einer Saison in der Bundesliga ab.

2014 – 2024

Gesellschaft

International

- 2018: „Fridays for Future“-Bewegung, inspiriert durch Greta Thunberg.
- 2020: Ausbruch der COVID-19-Pandemie führt weltweit zu Lockdowns.
- 2020-2021: Black Lives Matter-Proteste nach dem Tod von George Floyd.

Deutschland

- 2017: Einführung der Ehe für alle, auch für gleichgeschlechtliche Ehen.
- 2021: Flutkatastrophe im Ahrtal.
- 2024: Digitalisierung und Ausbau von Glasfaser- und 5G-Netzen.

Paderborn

- 2016: Eröffnung des neuen Kulturforums „Am Abdinghof“.
- 2021: Erweiterung des Nahverkehrsnetzes zu umliegenden Gemeinden.

Leichtathletik

International

- 2016: Usain Bolt gewinnt bei Olympia in Rio Gold über 100m, 200m und 4x100m.
- 2021: Olympia in Tokio: Karsten Warholm bricht Weltrekord über 400m Hürden.
- 2023: Weltmeisterschaften in Budapest, neue Talente treten in Erscheinung.

Deutschland

- 2018: Gina Lückenkemper gewinnt Silber über 100m bei den EM in Berlin.
- 2021: Johannes Vetter zählt zu den besten Speerwerfern der Welt.
- 2022: Malaika Mihambo gewinnt Gold im Weitsprung bei der EM in München.

Paderborn

- Paderborner Osterlauf zieht nationale und internationale Läufer an.
- Nutzung des Ahorn-Sportparks für Trainingslager und Wettkämpfe.

Athleteninterview

Inna Weit

Wenn man an die erfolgreichsten Athleten und Athletinnen des LC Paderborn denkt, geht kein Weg an Inna Weit vorbei.

Sie zählt zu den erfolgreichsten Sprinterinnen der Vereinsgeschichte und war bis zu ihrem Karriereende 2017 eine beeindruckende Athletin, die sowohl auf nationaler als auch internationaler Bühne glänzen konnte.

Ihre Karriere ist geprägt von zahlreichen Erfolgen, darunter mehrere Deutsche Meistertitel und weitere Medaillen über verschiedene Distanzen. Paderborns Sportlerin des Jahres 2012 glänzte nicht nur auf der nationalen Leichtathletik-Bühne, sondern auch international. So qualifizierte sie sich über die 200 Meter für die Europameisterschaft in Helsinki und lief hier bis ins Halbfinale. Ein Jahr später ging es für sie zur Weltmeisterschaft nach Moskau, wo sie mit Yasmin Kwadwo, Tatjana Pinto und Verena Sailer mit der 4x100m-Staffel zu einem fulminanten vierten Platz sprintete.

Die ausgebildete Physiotherapeutin schaffte es stets, dem Spagat zwischen Berufsleben und Sprintalltag standzuhalten und war aus dem Vereinsleben nicht mehr wegzudenken. Bis heute ist sie der Stadt und auch dem Sport im Allgemeinen treu geblieben.

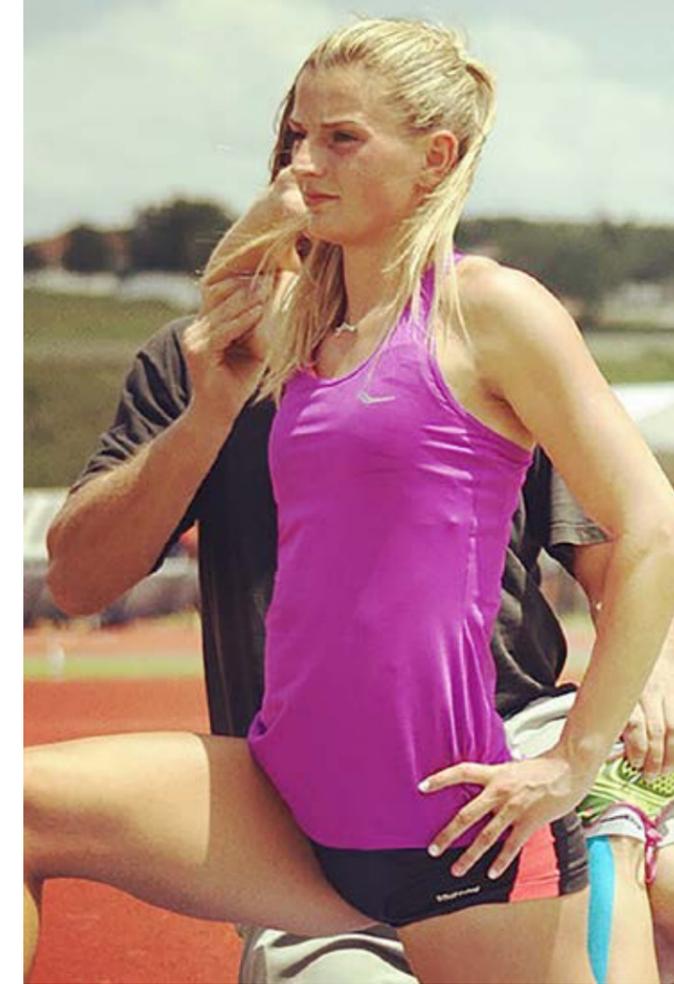
? Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert, dich diesem Sport zu widmen?

Ich bin durch die Bundesjugendspiele zur Leichtathletik gekommen. Hier habe ich in der dritten Klasse besser abgeschnitten als so mancher Viertklässler und daraufhin bin ich einfach bei meinen Freundinnen mal mit zum Training beim TSV Schloß Neuhaus gegangen. Hier hat alles angefangen, bis ich dann später zum LC Paderborn gewechselt bin.

? Kannst du uns von deinem ersten großen Erfolg oder Wettbewerb erzählen, der deine Karriere geprägt hat?

Mein größter Erfolg war definitiv die Deutsche Meisterschaft 2012 in Bochum-Wattenscheid, wo ich die 200 Meter gewann.

Das war für mich in dem Moment das Allergrößte und der erste Meistertitel ist sicherlich immer etwas ganz besonderes. Es ist für mich außerdem eine besonders schöne Erinnerung, da zwar mein Vater arbeitsbedingt nicht da sein konnte, aber meine Mutter. Der Gedanke, dass meine Mutter bei meinem ersten Meistertitel dabei sein konnte, der ist besonders schön für mich.





? Welche Herausforderungen hast du während deiner sportlichen Laufbahn überwunden und wie hast du diese bewältigt?

Die größte Herausforderung war für mich sicherlich, als meine Mutter an Krebs erkrankte. Ich musste ab diesem Moment den Leistungssport, der zu diesem Zeitpunkt mein Beruf war, und die Krankheit meiner Mutter mit regelmäßigen Krankenhausbesuchen und der allgemeinen Unterstützung ihr gegenüber verbinden. Gleichzeitig haben alle erwartet, dass alles im Sport weiter funktioniert wie bisher, wobei Leistungssport als Beruf nicht mit einem alltäglichen Job vergleichbar ist. Beim Sport musst du fokussieren, da du nur diese gewissen Momente hast. Ich glaube es wäre noch einmal etwas anders, wenn jemand aus der Familie krank geworden wäre und ich einfach als Physiotherapeutin gearbeitet hätte. Hier hätte ich mit gutem Gewissen meiner täglichen Arbeit nachgehen können, aber wenn der Leistungssport dein Beruf ist, muss alles bis auf 100 Prozent funktionieren.

? Welche Rolle spielte der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

In der fünften oder sechsten Klasse bin ich zum LC Paderborn gewechselt und verbinde mit dem Verein eigentlich alles. Hier habe ich meine ersten Erfolge gefeiert und habe auch im LC-Trikot meine Karriere beendet und ich bin allen Wegbegleitern sehr dankbar, die mich dabei unterstützt haben.

? Gibt es einen Trainer oder eine Trainerin, der oder die einen besonders großen Einfluss auf deine Karriere hatte? Wenn ja, was hast du von dieser Person gelernt?

Ja, als Trainer natürlich Thomas Prange. Ihm bin ich alle Jahre als Trainer sehr treu geblieben und bin ihm zutiefst dankbar, dass wir gemeinsam einen so guten Weg eingeschlagen haben. Ich glaube, da sind von uns beiden ein paar Träume in Erfüllung gegangen. Was jedoch sehr schade war, war, dass es mit der Olympiateilnahme damals aus verschiedenen Gründen und Rückschlägen nicht geklappt hat.



? Wie hast du deine Trainings- und Wettkampfphasen strukturiert, um dein volles Potenzial entfalten zu können?

Bevor Leichtathletik bzw. Sprinterin mein Job war und ich als Physiotherapeutin gearbeitet habe und zuvor meine Ausbildung absolviert habe - man muss ja auch erst einmal dahin kommen, dass der Sport dein Beruf sein kann - war alles mega getaktet. Ich bin sowieso ein sehr organisierter und strukturierter Mensch, anders würde das gar nicht funktionieren. Ich habe viele Geburtstage und Familienfeiern verpasst, weil alles auf die Leichtathletik ausgelegt war. Das stand immer ganz oben auf meiner Prioritätenliste, darauf zielte alles ab, auch das Essen und wann ich schlafen gegangen bin. Anders geht das halt einfach nicht, wenn man Sport auf einem hohen Niveau betreiben will.

? Kannst du uns von einem besonders emotionalen Moment in deiner sportlichen Laufbahn berichten?

Den besonders schönen Moment haben wir ja bereits genannt mit meinem Deutschen Meistertitel 2012, daher würde ich von einem besonders negativen Moment erzählen.

Ich werde nie vergessen, wie mein damaliger Bundestrainer Thomas Krämer nach der Deutschen Meisterschaft 2012, wo ich Vierte über die 100 Meter geworden bin und die 200 Meter gewann, zu mir kam und sagte „zur Europameisterschaft nehme ich dich mit“ und mir dann auf dem Weg zum EM-Halbfinale sagte, dass ich mein letztes Rennen der Saison genießen soll, da er mich für Olympia nicht nominieren würde.

Mit diesem Gedanken und purer Enttäuschung bin ich dann in mein Halbfinale gegangen, weil ich die Entscheidung nicht nachvollziehen konnte. Es wurden Athletinnen nominiert, die das DM-Finale nicht erreichten und ich habe mich gut bewiesen. Das war ein sehr bitterer Schlag für mich.

? Was war dein persönliches Highlight in deiner Karriere?

Ein besonderes Highlight waren wohl die World Relays auf den Bahamas. Ich war zwar bei einer EM und WM, aber die World Relays waren einfach mega. Auf den Bahamas ist Leichtathletik eine Nationalsportart und die haben das geliebt, das Stadion war voll, es war einfach ein riesengroßes Leichtathletik-Fest und es war einfach traumhaft. So kennen wir das in Deutschland gar nicht. Wie viel Emotion die Zuschauer mit auf die Bahn gebracht haben, das war einfach unfassbar.



FOREVER. FASTER.



JOYCE HÜBNER
läuft im neuen

DEVIATE 3
FEEL FASTER

ERHÄLTlich BEI

LEX LAUFEXPERTEN
LAUFLADEN ENDSPIRT
IN PADERBORN UND DETMOLD



? Welche Werte oder Lektionen hast du durch den Leichtathletiksport gelernt, die du auch außerhalb des Sports angewendet hast?

Als Lektion habe ich definitiv gelernt, strukturiert zu sein und „dass der Motor laufen muss“. Das macht auch immer noch den größten Teil meiner Persönlichkeit aus und dass ich immer noch sehr zielstrebig bin, habe ich bestimmt durch die vielen Jahre in der Leichtathletik verinnerlicht und kann das auch nicht immer ablegen, auch in Momenten, wo es für mein Umfeld vielleicht besser wäre, wenn ich etwas entspannter bin.

? Welchen Rat würdest du heute jungen Athleten und Athletinnen geben?

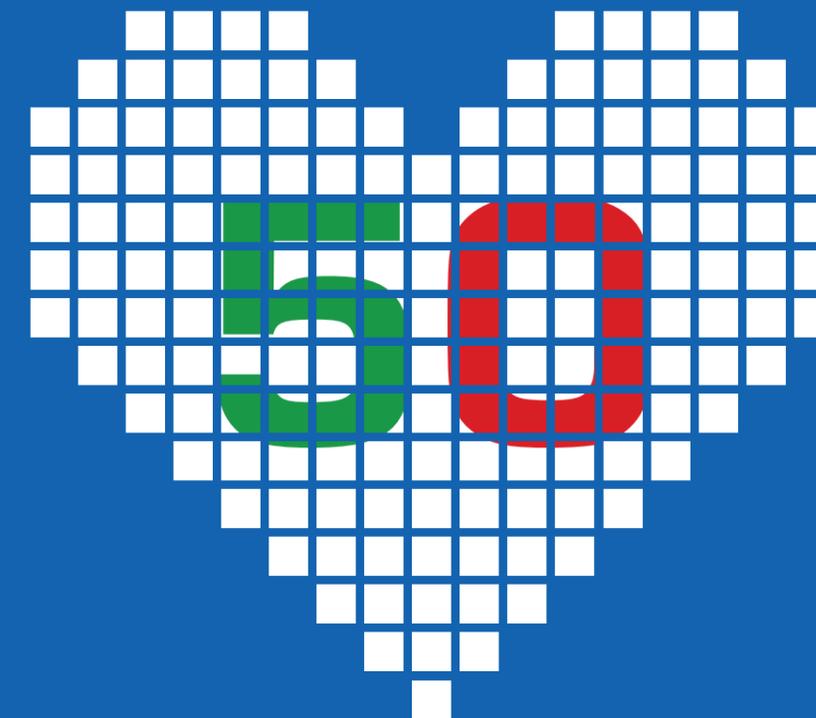
Jungen Athleten und Athletinnen würde ich definitiv sagen, dass sie ihre Ziele im Visier behalten sollen. Träume kann man haben, aber erfüllen kann man sie nur, wenn man daran arbeitet und bereit ist dafür viel zu geben. Selber an sich glauben und an sich arbeiten und auch bereit sein, an sich zu arbeiten und sich auch zu quälen, denn nichts fällt vom Himmel. Das ist wichtig und ich glaube, dass das heute etwas verloren geht. Wir haben zwar Wünsche und Träume, aber wenige sind bereit, alles dafür zu geben. Das musst du aber, sonst kommst du nicht weit nach oben.

Aber ein weiterer Tipp ist auch, auf seinen Körper zu hören. Wenn man merkt, dass irgendetwas nicht mehr geht, dann muss man auch mal die Bremse ziehen.

? Was wir sonst noch wissen müssen:

Ich bin mittlerweile glückliche Mama von einem wunderbaren zweijährigen Sohn, wohne immer noch mit meinem Ehemann in Paderborn und hier werden wir auch hoffentlich alle zusammen alt. Und ich wünsche dem LC weiterhin alles Gute und viele tolle Talente, die ihren Weg machen und den Verein weiterhin stolz machen.

Ich bedanke mich in diesem Sinne auch noch einmal bei allen Beteiligten vom LC, die mich auf meinem Weg begleitet haben.



50 Jahre Leidenschaft, Erfolg und Gemeinschaft

Herzlichen Glückwunsch, LC Paderborn!

Mit überragenden sportlichen Leistungen und einer beeindruckenden Vereinsgeschichte habt ihr nicht nur Paderborn, sondern auch OWL und ganz Deutschland auf die sportliche Landkarte gesetzt. Eure Erfolge – von Weltmeistertiteln bis hin zu unzähligen nationalen Triumphen –

sind ein Beweis für eure Leidenschaft und den unermüdlichen Einsatz.

Wir freuen uns, zu diesem besonderen Meilenstein gratulieren zu dürfen – und wünschen viel Erfolg und Begeisterung für die kommenden Jahre!

Paderborn überzeugt.

www.paderborn-ueberzeugt.de

Unser Engagement
für Kultur & Sport
in Paderborn



Athleteninterview

Keshia Beverly Kwadwo

Keshia Kwadwo ist eine der Spitzen-Athletinnen des LC Paderborn, dem sie seit 2020 angehört. Die talentierte Sprinterin hat sich in der deutschen Leichtathletikszene bereits früh einen Namen gemacht und kann auf eine beeindruckende Karriere zurückblicken.

Keshia hat ihre Schnelligkeit bei zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen unter Beweis gestellt. Bereits 2016 konnte sie bei der U18-Europameisterschaft Gold über die 100 Meter gewinnen, bevor sie die wenige Tage später als Teil der 4x100m-Staffel bei der U20-Weltmeisterschaft im polnischen Bydgoszcz zu Bronze sprintete. Viele weitere Erfolge, vor allem auch mit den Deutschen Sprintstaffeln, sollten folgen.

Neben ihren sportlichen Erfolgen beeindruckt die Polizistin durch ihre Disziplin und Leidenschaft für den Sport und widmet sich mit Leidenschaft auch ihren weiteren Hobbys wie Backen und Fotografieren.

? Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert, dich diesem Sport zu widmen?

Zur Leichtathletik bin ich durch meine Schwester (Yasmin Kwadwo) gekommen. Damals war es beim TV Wattenscheid 01 sehr schwierig ohne Leistungsnachweis in den Verein einzutreten, als Geschwisterkind hingegen war es einfacher.

? Kannst du uns von deinem ersten großen Erfolg oder Wettbewerb erzählen, der deine Karriere geprägt hat?

Geprägt hat mich die Deutsche Jugendmeisterschaft der U16 im Jahr 2014 in Köln, das war damals der Startschuss meiner Karriere.

? Welche Herausforderungen hast du während deiner sportlichen Laufbahn überwunden und wie hast du diese bewältigt?

Die größte Herausforderung war es dem Leistungsdruck und den Erwartungen des Verbandes gerecht zu werden. Man hat nicht viel Zeit sich aus dem Jugendbereich in die Aktiven-Klasse zu entwickeln.

? Welche Rolle spielte der Verein in deiner sportlichen Entwicklung und welche besonderen Erinnerungen verbindest du damit?

Der Verein spielt eine enorm große Rolle. Vor allem in der Corona-Zeit, in der viele Sponsoren wegfielen, waren wenig bis gar keine Kürzungen in jeglicher Hinsicht des Vereins zu spüren.

? Gibt es einen Trainer oder eine Trainerin, der oder die einen besonders großen Einfluss auf deine Karriere hatte? Wenn ja, was hast du von dieser Person gelernt?

Mein damaliger Trainer Slawomir Filipowski (TV Wattenscheid 01), der leider in diesem Jahr sehr überraschend verstorben ist, hat den Grundstein meiner Karriere gelegt. Außerdem viel gelernt habe ich von Hans-Jörg Thomaskamp (TSV Bayer 04 Leverkusen). Unter anderem konnte ich mir von ihm abschauen, dass man seinen eigenen Weg gehen muss und sich nicht durch das Gerede der anderen Menschen verunsichern lässt.

? Kannst du uns von einem besonders emotionalen Moment in deiner sportlichen Laufbahn berichten?

Der emotionalste Erfolg war die folgende U18-Europameisterschaft in Georgien. Zu dem Zeitpunkt war ich die erste U18-Sprinterin jemals, die diesen Titel gewinnen konnte.* (*Anm. der Redaktion: Bei der U18-Europameisterschaft in Tiflis, Georgien, gewann Keshia in einer Zeit von 11,82 Sekunden Gold über die 100 Meter.)

? Welche Werte oder Lektionen hast du durch den Leichtathletiksport gelernt, die du auch außerhalb des Sports angewendet hast?

Ganz klar: Struktur! Vorbereitung ist tatsächlich das halbe Leben.

? Welchen Rat würdest du heute jungen Athleten und Athletinnen geben?

1. Versuche möglichst lange Spaß und Freude an der Sportart zu haben, dann kommt der Erfolg von ganz alleine.
2. Wenn die Möglichkeit besteht, an eine renommierte Universität in den USA zu gehen, schlage die Möglichkeit nicht aus.



Politik

International

2024: US-Präsidentenwahlen finden im Herbst statt.

Kommende Jahre: Weiterhin Spannungen zwischen den USA und China sowie geopolitische Herausforderungen durch den Ukraine-Konflikt und die Beziehungen zu Russland.

2024: Fortführung der Klimapolitik und internationaler Klimagipfel.

Deutschland

2024: Deutschland führt die EU-Ratspräsidentschaft.

Kommende Jahre: Fortgesetzte Energiewende, Ausbau erneuerbarer Energien, und Maßnahmen gegen den Fachkräftemangel.

Paderborn

Wahlen mit Themen: Stadtentwicklung, Verkehrsplanung, Wohnungsbau.

Kommende Jahre: Weitere Investitionen in Bildung & Ausbau von Smart-City.

2024 - ...

Gesellschaft

International

2024: Anhaltende Debatten über Datenschutz, KI und...

Kommende Jahre: Veränderungen durch die Auswirkungen des Klimawandels, Migration und Anpassungsstrategien.

Deutschland

2024: Neue Arbeitsmodelle & Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Kommende Jahre: Bevölkerungsalterung und Reformen im Rentensystem, Fokus auf Pflege und Gesundheitssystem.

Paderborn

2024: Ausbau von Freizeit- und Kulturangeboten, um attraktiver zu werden.

Kommende Jahre: Stärkung der sozialen Infrastruktur.

Sport

International

2024: Olympische Sommerspiele in Paris, neue Sportarten im Programm.

Kommende Jahre: FIFA-Weltmeisterschaft 2026 in Nordamerika.

Deutschland

2024: Deutschland richtet die UEFA-Europameisterschaft aus.

Kommende Jahre: Investitionen in Sportinfrastruktur & Förderung von Talenten.

2024: Weiterer Erfolg deutscher Athleten bei internationalen Wettkämpfen, insbesondere in Fußball und Wintersportarten.

Paderborn

2024: SC Paderborn 07 hat Aufstiegsambitionen.

Kommende Jahre: Förderung des Breitensports und Ausbau der Sportanlagen, um mehr Jugendliche zum Sport zu motivieren.

Leichtathletik

International

2024: Leichtathletik-Wettkämpfe bei Olympia in Paris, neue Weltrekorde.

Kommende Jahre: Aufstrebende Talente aus Afrika und Asien prägen die Leichtathletik-Szene, Fokus auf nachhaltige Veranstaltungen.

2025: Weltmeisterschaften in Tokio.

Deutschland

2024: Aufsteigende Tendenz bei den deutschen Leistungen bei Olympia in Paris.

Kommende Jahre: Stärkere Förderung des Leichtathletik-Nachwuchses und Investitionen in Trainingszentren.

Paderborn

2024: Paderborner Osterlauf bleibt ein wichtiges Event im Kalender

Kiara Nahen

Kiara Nahen hat den erfolgreichen Übergang von einer vielversprechenden Nachwuchsathletin zur leistungsstarken Junioren- und Aktiven-Athletin gemeistert. Als Mitglied des LC Paderborn hat sie sich durch harte Arbeit und beeindruckende Leistungen einen festen Platz in der deutschen Leichtathletik erarbeitet.

Die ausgebildete Physiotherapeutin gehört dem Perspektivkader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) für den Marathon an, was ihr Potenzial auf der Langstrecke unterstreicht. Besonders beeindruckend ist ihre Bestzeit im Halbmarathon von 1:14 Stunden.

Ihre nationalen Erfolge sprechen für sich: 2024 belegte Kiara den dritten Platz bei den Deutschen U23-Meisterschaften über 10.000 Meter. Bereits 2023 konnte sie bei der U23-DM über 10 Kilometer auf der Straße ebenfalls die Bronzemedaille gewinnen. 2022 sicherte sie sich den zweiten Platz über 5.000 Meter bei den Deutschen U23-Meisterschaften.

Für ihre herausragenden Erfolge im Sportjahr 2023 wurde Kiara im Januar im Rahmen des Paderborner Sportlerballs als Nachwuchssportlerin des Jahres der Stadt Paderborn ausgezeichnet. Ihr Ehrgeiz, ihre Disziplin und ihre beeindruckenden Resultate zeigen, dass sie auf dem besten Weg ist, sich auch auf den längeren Distanzen einen Namen zu machen. Der LC Paderborn ist stolz, eine Athletin wie Kiara Nahen in seinen Reihen zu haben und freut sich darauf, ihre weiteren sportlichen Erfolge zu begleiten.

? Seit wann bist du Mitglied beim LC Paderborn?
Ich bin seit 2017 Mitglied beim LC Paderborn.

? Wie bist du zur Leichtathletik gekommen und was hat dich dazu motiviert, in unserem Verein zu trainieren?

Ich war schon von klein auf in einer Leichtathletikgruppe und habe durch Volksläufe, an denen meine Eltern und Geschwister regelmäßig teilgenommen haben, meine Freude fürs Laufen gefunden. 2017 ist mein Trainer Tim Rabe auf mich zugekommen und letztendlich hat mich die gut besetzte Trainingsgruppe beim LC, in der viele dieselbe Leidenschaft teilen und mein Trainer, der sich individuell auf jede Athletin anpasst, dann überzeugt den Verein zu wechseln.

? Welche Rolle spielt der Verein in deinem sportlichen und persönlichen Leben?
Der Verein spielt vor allem in meinem sportlichen Leben eine große Rolle. Durch meine Entfernung von Paderborn durch meinen Umzug vor knapp vier Jahren sind die seltenen gemeinsamen Trainings mit der Trainingsgruppe umso wertvoller. Schön ist natürlich auch, dass ich durch den Verein viele tolle Leute kennen lernen konnte.

? Wie sieht ein typischer Trainingstag bei dir aus und wie bereitest du dich auf Wettkämpfe vor?

Einen typischen Trainingstag kann ich gar nicht genau beschreiben, da jeder Tag etwas anders aussieht durch unterschiedliche Trainingseinheiten und Tage, an denen ich arbeite und Tage, an denen ich frei habe. Ein typischer Trainingstag wäre aber z.B. ein Doppel-Schwellen-

tag an einem freien Arbeitstag. Dabei steht nach dem Frühstück die erste Einheit morgens an. Anschließend heißt es, so schnell wie möglich die Energiespeicher wieder aufzufüllen, das Training nachzubereiten und mich somit schon wieder auf die 2. Einheit am Nachmittag vorzubereiten. Dazu gehört z.B. Physiotherapie, Lymphomat, Kochen, Mittagsschlaf usw. und anschließend geht es dann schon wieder zur 2. Einheit.

? Was sind deine kurz- und langfristigen Ziele im Sport und wie planst du, diese zu erreichen?

Mein langfristiges Ziel ist auf jeden Fall eine Teilnahme an internationalen Meisterschaften im Frauenbereich. Außerdem möchte ich auf die Marathon-Strecke hochwechseln und dort bei den Frauen in Deutschland irgendwann vorne mitlaufen können.

? Gab es einen besonderen Moment oder Erfolg in deiner Karriere, auf den du besonders stolz bist?

Mein erster Halbmarathon 2020, an den ich ohne Erwartungen drangegangen bin und eine eigentlich unerwartet gute Zeit für den damaligen Stand gelaufen bin und damit unerwartet meine erste Medaille bei Deutschen Meisterschaften gewinnen konnte. Diesen Wettkampf habe ich sehr positiv in Erinnerung. Bei meinem 2. Halbmarathon in





Amsterdam konnte ich meine Zielzeit dann extrem steigern und wurde somit in den Bundeskader aufgenommen, was mir ermöglicht hat mehr Fokus und Zeit auf das Training zu legen und dadurch für mich auch ein besonderer Erfolg war.

? Wie unterstützt dich der Verein in deiner Entwicklung und welche speziellen Angebote nutzt du am liebsten?

Der Verein ermöglicht mir durch finanzielle Unterstützungen, dass ich Wettkämpfe nicht nur in der Umgebung wahrnehmen kann, sondern gut besetzte mit Rennen mit besonderer Atmosphäre aufsuchen kann, um das bestmögliche an Leistung herauszuholen, wofür ich sehr dankbar bin. Sehr angenehm ist auch, dass bei vielen Wettkämpfen auch Vereinskollegen und -kolleginnen teilnehmen und man auf deren Unterstützung zählen kann.

? Welche Herausforderungen hast du als Nachwuchsathlet erlebt und wie hast du sie gemeistert?

Schwierig war die Vereinbarung von Ausbildung und Leistungssport die letzten drei Jahre. Besonders zum Ende wurde dieses extrem zeitintensiv und anstrengend. Geholfen hat es seine Ziele nie aus den Augen zu verlieren und den Spaß am Laufen beizubehalten.

? Wie vereinbarst du Training, Schule/ Studium/Ausbildung und Freizeit?

Um den Fokus mehr auf den Sport zu legen, arbeite ich nur in Teilzeit als Physiotherapeutin. So kann ich natürlich die Quantität des Trainings hochfahren, genauso aber die Qualität um genug Zeit für Regeneration und Co. zu haben. Ich bin sehr glücklich, dass ich dabei die Unterstützung von sportlicher Seite habe, um dieses zu ermöglichen.

? Hast du Vorbilder im Sport, die dich inspirieren, und warum?

Ich habe nicht eine einzige Person, die mir als Vorbild dient. Gerne aber verfolge ich verschiedene Läuferinnen und lasse mich von diesen motivieren.

? Was sind deine Pläne und Ziele außerhalb des Sports? Denkst du, dass der Sport dir dabei helfen kann, diese zu erreichen?

Meine Ziele außerhalb des Sports sind es vor allem mich auch in meinem Beruf, der Physiotherapie, weiterzubilden.

? Was wünscht ihr euch für die Zukunft des Vereins?

Für den Verein wünsche ich mir, dass wir viele neue junge Athleten und Athletinnen für den Sport begeistern können durch ein vielfältiges Angebot, erfolgreiche Vorbilder und insbesondere auch durch individuelle Förderungen.



Athleteninterview

Luis Butterwege

Luis Butterwege ist ein echtes Eigengewächs des LC Paderborn und hat über viele Jahre hinweg die Nachwuchsabteilungen unseres Vereins durchlaufen. Seit seinem Wechsel in die Trainingsgruppe von Christian Scharf hat er sich zu einem herausragenden Mittelstrecken-Spezialisten entwickelt.

Sein Talent stellte er eindrucksvoll unter Beweis, als er 2022 bei den Deutschen U16-Meisterschaften in Bremen seine erste DM-Medaille gewann und sich Silber über die 3.000 Meter sicherte.

Luis ist aktuell Teil des Nachwuchskader 2 des Deutschen Leichtathletik Verbandes für den Bereich Langstrecke und beweist damit, dass er zu den vielversprechendsten jungen Athleten Deutschlands gehört. Neben seiner sportlichen Karriere ist Luis Schüler und meistert so erfolgreich den Spagat zwischen Schule und Spitzensport.



? Seit wann bist du Mitglied im LC Paderborn?

Ich bin seit ungefähr 8 Jahren beim LC.

? Wie bist du zum Leichtathletiksport gekommen und was hat dich dazu motiviert, in unserem Verein zu trainieren?

Meine älteren Geschwister haben bereits vor mir beim LC Paderborn trainiert, deswegen haben mich meine Eltern auch irgendwann angemeldet.

? Welche Rolle spielt der Verein in deinem sportlichen und persönlichen Leben?

Der LC spielt eine sehr wichtige Rolle in meinem Leben da ich ohne den LC nicht zur Leichtathletik gekommen wäre.

? Wie sieht ein typischer Trainingstag bei dir aus und wie bereitest du dich auf Wettkämpfe vor?

Meistens gehe ich einfach 10-15 Kilometer locker im Wald laufen. Ich mache aber auch Krafttraining und Tempoläufe. Vor Wettkämpfen wird das Training dann meistens leichter, damit ich dann auf den Punkt richtig fit bin.

? Was sind deine Ziele im Sport und wie planst du, diese zu erreichen?

Langfristig will ich, wie die meisten Leistungssportler natürlich, zu Olympia. Aber dieses Jahr sind meine Ziele erstmal mich für die U18-Europameisterschaft in der Slowakei zu qualifizieren und bei der Deutschen U18-Meisterschaft eine Medaille zu gewinnen.

(Das Interview wurde vor dem Ende der Sommersaison 2024 geführt. Bei den Deutschen U18-Meisterschaften gewann Luis über die 3.000 Meter und die 1.500 Meter Silber. Eine Qualifikation für die U18-EM blieb leider aus.)

? Gab es einen besonderen Moment oder Erfolg, auf den du besonders stolz bist?

Ja, vor zwei Jahren, als ich in Bremen überraschend den Vizetitel bei der Deutschen U16-Meisterschaft gewonnen habe. Das werde ich nie vergessen.

? Wie unterstützt dich der Verein in deiner Entwicklung und welche speziellen Angebote nutzt du am liebsten?

Durch den Verein kann ich die super Trainingsbedingungen im Ahorn-Sportpark nutzen. Außerdem habe ich die Möglichkeit Physio-Termine in Anspruch zu nehmen, was sehr wichtig zum Vorbeugen von Verletzungen ist.

? Welche Herausforderungen hast du als Nachwuchsathlet erlebt und wie hast du sie gemeistert?

In den letzten beiden Wintern war meine Vorbereitung sehr von Erkältungen geplagt. Wodurch ich erst spät in Form gekommen bin. Das ist natürlich sehr frustrierend. Ich bin aber drangeblieben, was sich ja gelohnt hat.

? Wie vereinbarst du Training, Schule/Studium und Freizeit?

Ich trainiere acht Mal die Woche und muss auch noch was für die Schule machen. Das funktioniert aber gut, da viele Trainingseinheiten nicht so lange dauern. Viele andere Aktivitäten habe ich aber nicht, da das meiner Regeneration schaden würde.

? Hast du Vorbilder im Sport, die dich inspirieren, und warum?

Mein größtes Vorbild ist George Mills aus Großbritannien. Er ist wahrscheinlich der professionellste Sportler, den es gibt und ich kann sehr viel von ihm lernen.

? Was sind deine Pläne und Ziele außerhalb des Sports? Denkst du, dass der Sport dir dabei helfen kann, diese zu erreichen?

Ich will auf jeden Fall Abitur machen um gut abgesichert zu sein. Ansonsten will ich mich aber voll auf den Sport konzentrieren.

? Was wünschst du dir für die Zukunft des Vereins?

Viele tolle Erfolge und Titel



Der Sport von morgen

Dr. Ralf Buckwitz



Sport im gesellschaftlichen Wandel – Chancen für den Leichtathletikverein



Der Sport in Deutschland steht im Kontext eines umfassenden gesellschaftlichen Wandels, geprägt durch globale Megatrends als auch dem Wandel des Bildungssystems.

In der Gegenwart bietet der Sport jungen Menschen das Erleben von Aktivität und Entspannung, Kontakt und Zugehörigkeit, Körperlichkeit und Erfolg. Zukünftig sollen das Erlernen und Aneignen motorischer Kompetenzen, Selbstkompetenzen und sozialer Kompetenzen im Mittelpunkt stehen (Neuber, Dahl & Salomon, 2012).

Einer der zentralen Aspekte dieses Wandels ist die zunehmende Bedeutung der Ganztagesbetreuung in Schulen. Mit der Ausweitung der Ganztagschulen wird die Betreuung von Kindern und Jugendlichen über den gesamten Tag hinweg gewährleistet, was eine tiefgreifende Veränderung im Alltag der jungen Generation mit sich bringt. Dies hat direkte Auswirkungen auf die Rolle von Sportvereinen.

Die Ganztagesbetreuung bietet einerseits Chancen für Vereine, da sie eng mit Schulen kooperieren können, um sportliche Aktivitäten in den Schulalltag zu integrieren. Vereine haben die Möglichkeit, ergänzende Sportangebote anzubieten und Kinder und Jugendliche direkt im schulischen Umfeld anzusprechen. Gerade in einer Zeit, in der Bewegungsmangel und die Digitalisierung das Aufwachsen prägen, können Sportvereine eine wichtige Rolle spielen, um Bewegung und soziale Interaktion zu fördern.

Sportvereine eine wichtige Rolle spielen, um Bewegung und soziale Interaktion zu fördern.

Andererseits stellt diese Entwicklung auch Herausforderungen dar. Die Vereinsangebote müssen in die oft sehr strukturierten Tagesabläufe der Ganztagschulen integriert werden, was eine enge Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen erfordert. Hierbei ist Flexibilität gefragt.

Leistungs- und Bildungsdruck



Neuber, Dahl & Salomon, 2012

Über sich selbst sagt er...

Ich war sehr viele Jahre am Olympiastützpunkt Berlin tätig als Trainingswissenschaftler und als Bereichsleiter für die Trainingswissenschaft.

In dieser Zeit lag ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit in der Betreuung der LA-Nationalmannschaft im Sprint.

Zwischen 2020 und 2021 war ich als Akademiedirektor beim DLV tätig, ab 2021 als Vorstand Sportentwicklung.



Entgrenzung von Bildung

Lokale Bildungslandschaften

Außerschulische Lernorte

WANDEL DES BILDUNGSSYSTEMS

Ganztagschule

Verdichtung des Schultags

Verstetigung sozialer Ungleichheiten

Ausweitung des öffentlichen Erziehungs- und Bildungsauftrags

da feste Trainingszeiten möglicherweise nicht mehr mit dem Ganztagsprogramm vereinbar sind. Zudem müssen Vereine sicherstellen, dass ihre Angebote sowohl sportlich als auch pädagogisch hochwertig sind, um den Bildungsauftrag der Ganztagesbetreuung zu unterstützen.

Ein weiteres Problem ist, dass durch die Ganztagesbetreuung oft weniger Zeit für traditionell nachmittägliche Vereinsaktivitäten bleibt. Daher müssen Sportvereine ihre Angebote zunehmend in den Schulalltag integrieren oder außerhalb der regulären Schulzeiten flexible Modelle anbieten

Hier zeigt sich die Bedeutung der Professionalisierung der Vereinsstrukturen und der Schaffung von Kooperationen mit Bildungseinrichtungen. Der Qualifikation von Übungsleitern und Trainern kommt hierbei eine herausgehobene Rolle zu.

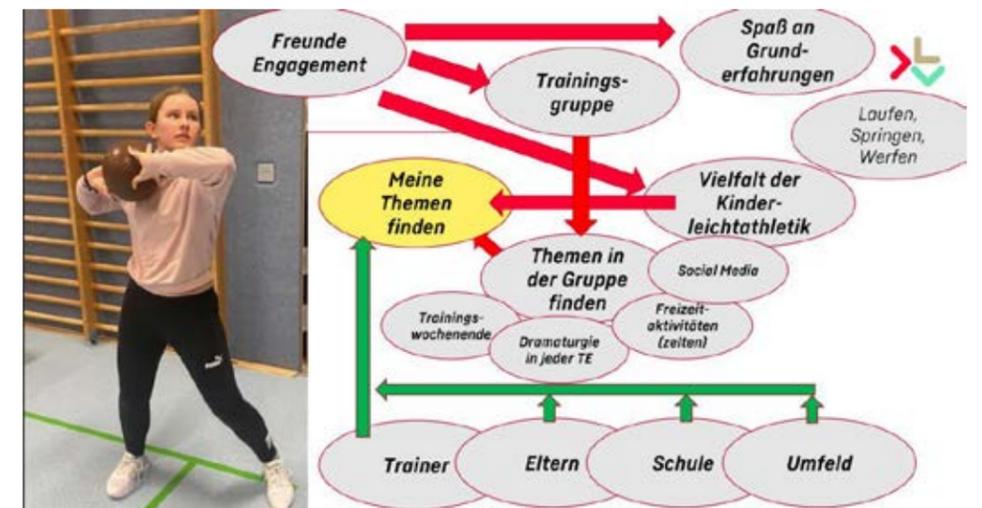
Insgesamt bietet die verlässliche Ganztagesbetreuung den Sportvereinen die Möglichkeit, sich als wichtige Akteure in der Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen zu etablieren, indem sie Bewegungsangebote bereitstellen, die über den reinen Leistungssport hinausgehen und soziale, gesundheitliche und pädagogische Ziele verfolgen.

Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen in Gegenwart und Zukunft

Die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen verändern sich parallel zu den gesellschaftlichen Trends. Das Postulat, dass Bildung, Fleiß und Leistung für heutige Kinder und Jugendliche nur noch eine untergeordnete Rolle besitzen und das Genießen des Lebens im Vordergrund steht, gilt es zu hinterfragen bzw. den scheinbaren Widerspruch aufzulösen.

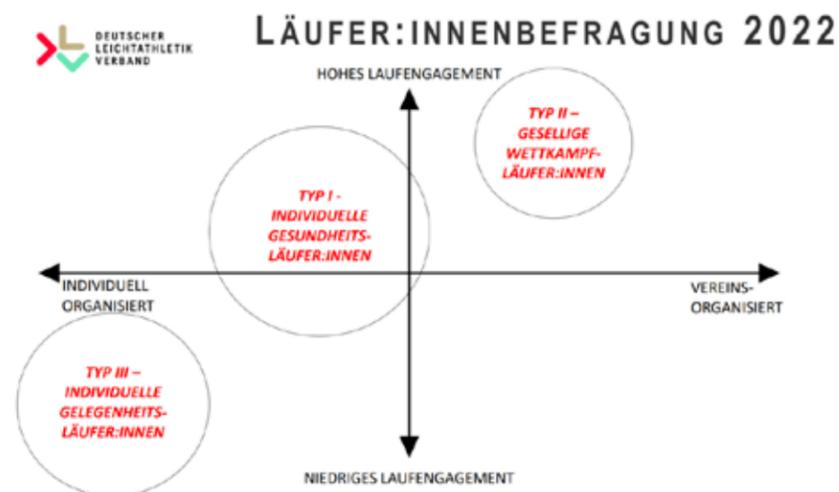
Junge Menschen suchen im Sport nicht nur nach körperlicher Betätigung, sondern auch nach Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung und Stressbewältigung. Der Fokus verlagert sich zunehmend von wettkampforientierten Angeboten hin zu flexiblen, individuell gestaltbaren Aktivitäten, die Gesundheit und Achtsamkeit in den Vordergrund stellen.

Die Rolle der Sportvereine in der Förderung sozialer Kompetenzen und in der Prävention von sozialen Ungleichheiten bleibt jedoch weiterhin von großer Bedeutung bzw. steigt weiter an. Für das tägliche Training im Verein bedeutet dies, dass die Kinderleichtathletik geprägt sein muss von Freude und Engagement, Selbsterfahrung und sozialer Interaktion. Die Kinder und Jugendlichen sollten den Übungs- und Trainingsprozess stärker mitbestimmen, der Übungsleiter/Trainer stärker begleitend bzw. moderierend tätig sein (siehe rechts: Bedingungsgefüge für ein erfolgreiches Training im Verein; Lange, H.: Zukunft der Leichtathletik, 2024)



20 Millionen Läuferinnen und Läufer – eine lohnende Zielgruppe für den Verein

Die geschätzten 20 Millionen Läuferinnen und Läufer in Deutschland haben nur eine geringe Vereinsbindung und bieten somit ein enormes Potenzial für die Leichtathletikvereine. Eine Befragung in 2022 (Konjer, M.) hat 3 unterschiedliche Läuferfertiypen identifizieren können.



Die größte Gruppe stellen die **individuellen Gesundheitsläufer** dar, die stark an gesundheits-orientierten Angeboten interessiert sind. Topmotive sind **Mentale Fitness, Gesundheit, Flexibilität, Körperliche Fitness und Natur**. Diese Gruppe, die oft ökonomisch gut aufgestellt ist und Laufen als ihre Hauptsportart betrachtet, bietet ein großes Mitgliederpotenzial für die Vereine. Allerdings müssen die Vereine flexiblere und modernere Trainingskonzepte anbieten, um auch jüngere, leistungsorientierte und gesellige Wettkampfläufer anzusprechen.

Als eine weitere Gruppe (ca. 25% der Befragten) konnten die **geselligen Wettkampfläufer/innen** bestimmt werden. Die Mitglieder dieser Gruppe sind jung und leistungsorientiert. Die Topmotive sind **Leistung, Geselligkeit, Natur, Flexibilität und Stressabbau**. Trotzdem ist nur die Hälfte von ihnen in Vereinen organisiert.

Beim 3. Typus handelt es sich um **individuelle Gelegenheitsläufer/innen** (ca. 31% der Befragten). Diese Gruppe besitzt nur ein geringes Potential für Leichtathletikvereine. Topmotive dieser Läufer/innen sind **Gewichtsregulierung, Gesundheit, körperliche Fitness, Stressabbau und Leistung**.

Schlussfolgerungen

Für die Leichtathletikvereine ist es in der Zukunft entscheidend, auf den gesellschaftlichen Wandel zu reagieren. Dazu gehört die Anpassung der Angebote an die sich ändernden Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen sowie eine stärkere Einbindung der Laufszene in die Vereine. Die verlässliche Ganztagsbetreuung in Schulen bietet Chancen, birgt aber auch Risiken.

Um den Anforderungen gerecht zu werden ist eine Professionalisierung der Vereinsstrukturen und die Modernisierung der Kommunikation und Trainingsangebote notwendig. Um den scheinbaren Widerspruch zwischen Professionalisierung und Ehrenamt aufzulösen, müssen Sportvereine eine Balance zwischen beiden Ansätzen finden. Ein effektiver Weg besteht darin, die Aufgaben klar zu trennen: Hauptamtliche übernehmen die Aufgaben, die ein hohes Maß an Fachwissen, Kontinuität und Professionalität erfordern, während Ehrenamtliche in Bereichen eingesetzt werden, die flexible, zeitlich begrenzte oder unterstützende Tätigkeiten betreffen.

Im Gesamtprozess spielt die Digitalisierung eine zentrale Rolle, sowohl in der Ansprache neuer Mitglieder als auch in der Organisation des Sportbetriebs. Hierbei kann die oben beschriebene projektbezogene Einbindung junger Menschen ein guter Lösungsansatz darstellen.

Vereine, die sich diesen Herausforderungen stellen, können nicht nur ihre Mitgliederzahlen stabilisieren, sondern auch neue Zielgruppen erschließen und langfristig erfolgreich bleiben.



Bad Driburger

NATURPARKQUELLEN



Natürliche Power für deinen Lauf!
Unser Mineralwasser, dein Durstlöscher.



www.bad-driburger.de



Ein Blick in die Zukunft

LC-Strategie

Der LC Paderborn steht seit fünf Jahrzehnten für sportlichen Erfolg und Engagement in der deutschen Leichtathletik.

Wie muss der Verein sich entwickeln, um weiterhin erfolgreich und attraktiv für seine Mitglieder zu sein?

Unser Ziel ist es, den LC Paderborn dauerhaft und nachhaltig an der Spitze der deutschen Leichtathletik zu positionieren. Der Maßstab hierfür ist die regelmäßige Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften mit dem Erreichen der Endkämpfe in den Jugendklassen (U16 – U23) und bei den Aktiven.

Um dies zu erreichen, wollen wir die **Professionalisierung** verstärken und die **Talentsichtung** und **-förderung** intensivieren. Die stärkere Professionalisierung umfasst sowohl die Verbesserung der organisatorischen und administrativen **Vereinsstrukturen** als auch die Weiterentwicklung der **Trainingsstrukturen**, die auch die Förderung und Weiterbildung der Trainer beinhaltet. Ziel ist es, den Athleten eine **individuelle und leistungsorientierte Betreuung** zu ermöglichen, die ihnen hilft, ihr volles Potenzial zu entwickeln und auszuschöpfen. Für die Professionalisierung der Strukturen des LC Paderborn ist es zwingend erforderlich, verstärkt auf **hauptamtliche Kräfte** in entscheidenden Bereichen zu setzen, die das Ehrenamt ergänzen.

Die Finanzierung dieser Professionalisierungsmaßnahmen wollen wir über verschiedene Maßnahmen erreichen. Ein wichtiger Baustein hierfür ist die **Ausrichtung von Wettkämpfen**, die die Gewinnung von **Sponsoren** unterstützt und **Marketingmaßnahmen** ermöglicht. Diese Wettkämpfe werden nicht nur sportliche Highlights setzen und eine Plattform für Marketingmaßnahmen bieten, sondern auch Einnahmen generieren. Die gezielte Gewinnung von Sponsoren bildet eine tragende Säule der Finanzierung. Dabei werden auch maßgeschneiderte Angebote entwickelt, die besonders auf die Bedürfnisse und Interessen von Firmen ausgerichtet sind und auch die Sportler einbeziehen.

In einem weiteren Schwerpunkt legen wir großen Wert auf die **Talentidentifizierung** und **Nachwuchsförderung**. Wir möchten potenzielle Talente bereits in jungen Jahren erkennen und gezielt fördern. Durch unsere systematische Nachwuchsarbeit und spezielle Förderprogramme stellen wir sicher, dass auch in Zukunft leistungsstarke Athleten aus unseren Reihen hervorgehen und in den Spitzenwettbewerben erfolgreich sind.

Wir konzentrieren uns dabei auf die **Disziplinbereiche Sprint, Sprung, Mittel- und Langstrecke sowie Wurf**. In allen Laufdisziplinen streben wir eine Leistungsbreite an, die es ermöglicht, mit **Staffeln** in den jeweiligen Altersklassen vertreten zu sein.

Wir evaluieren das **Nachwuchsförderungskonzept** kontinuierlich und passen unsere Trainingsmethoden und -strategien an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und die sportlichen Entwicklungen in der Leichtathletik an. So stellen wir sicher, dass die Ausbildung der jungen Athleten stets auf dem neuesten Stand ist, sie sich altersgerecht entwickeln und sie bestmöglich auf nationale und internationale Wettbewerbe vorbereitet sind.

Bereits **ab der Altersklasse U8 beginnt eine umfassende Ausbildung**, die sich an den **Konzepten des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV)** orientiert. Diese Ausbildung legt den Grundstein für eine fundierte sportliche Entwicklung und sorgt dafür, dass die Kinder von Anfang an die richtigen Techniken und Grundlagen erlernen. Für diese Altersstufe gibt es verschiedene Sichtungmaßnahmen, die wir in Zusammenarbeit mit den Grundschulen und verschiedenen Initiativen von Kreis und Stadt Paderborn gestalten.

In den Altersklassen bis U14 wird eine breite, übergreifende Ausbildung angeboten. Diese Phase dient dazu, die athletischen **Grundlagen zu festigen und die Vielseitigkeit der jungen Sportler zu fördern, bevor eine Spezialisierung auf bestimmte Disziplinen** erfolgt.

Ab der Altersklasse **U16 beginnt die gezielte Spezialisierung**. Die Athleten werden in den Disziplinen gefördert, die ihren individuellen Stärken entsprechen. Dies ermöglicht es ihnen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und sich auf nationaler Ebene zu profilieren.

Die **gezielte Identifizierung und Gewinnung von disziplinspezifischen Talenten** beginnt in der Altersklasse U14. In Zusammenarbeit mit Sportschulen und durch gezielte Talentsichtungsmaßnahmen bei Sportwettkämpfen werden besonders talentierte Athleten frühzeitig erkannt und gezielt gefördert. Darüber hinaus tragen eigens für diesen Zweck veranstaltete Wettbewerbe dazu bei, die besten Athleten einer Jahrgangsguppe zu identifizieren.

Der LC Paderborn kann auf beachtliche Erfolge seiner Altersklassen-Athleten aus der Senioren-Trainingsgruppe zurückblicken. Diese Athleten haben in ihrer jeweiligen Altersklasse bemerkenswerte Leistungen erbracht und damit **den Verein auf nationaler und internationaler Ebene erfolgreich vertreten**. An diese Erfolge wollen wir weiterhin anknüpfen.

Der LC Paderborn hat in der Vergangenheit **regelmäßig eine Vielzahl an Wettkämpfen ausgerichtet**. Dazu zählen Qualifikationwettkämpfe, bei denen sich Athleten für Meisterschaftswettbewerbe qualifizieren konnten sowie Meisterschaften bis hin zur Ebene der Landesmeisterschaften. Zusätzlich hat der Verein auch Sportfeste veranstaltet, die sportliche und gemeinschaftliche Aspekte in den Vordergrund stellten.

In Zukunft planen wir, vermehrt **Wettkämpfe mit Eventcharakter** zu organisieren. Diese Veranstaltungen werden sich auf eine oder wenige Disziplinen konzentrieren und ermöglichen dadurch einen gezielten Vergleich auf hohem sportlichem Niveau.



Solche Events erlauben es uns auch, flexiblere Sponsorenmaßnahmen zu ergreifen und bieten eine attraktive Plattform für Sponsoren, sich zu engagieren. Mit diesem Konzept passen wir uns dem aktuellen „Zeitgeist“ an und sprechen sowohl Athleten als auch Zuschauer mit einem modernen, erlebnisorientierten Veranstaltungsformat an. Beispiele hierfür sind die Nacht der Bestzeiten und das Winterwurf-Meeting.

Die für die Durchführung der Wettkämpfe essenzielle Gruppe der **Kampfrichter** wollen wir durch **regelmäßige Schulungen weiterbilden und Nachwuchskräfte gewinnen.**



Aber nicht nur die wettkampforientierten Mitglieder sollen sich im LC Paderborn gut aufgehoben fühlen. Wir stellen ein breites Spektrum an Angeboten bereit, die den Bedürfnissen unterschiedlicher Zielgruppen gerecht werden. Insbesondere im Bereich des **Fitnesssports** bieten wir zahlreiche **Programme** an, **die sich an alle Altersklassen richten.** Diese Kurse sind darauf ausgelegt, die körperliche Fitness zu fördern und die Gesundheit zu erhalten, unabhängig von der bisherigen sportlichen Erfahrung der Teilnehmer.

Zusätzlich zum wettkampforientierten Training bieten wir auch Leichtathletik-Training ohne Wettkampfteilnahme an. Diese Angebote richten sich an Personen, die Freude an der Bewegung und der sportlichen Betätigung in den leichtathletischen Disziplinen haben, jedoch nicht an Wettkämpfen teilnehmen möchten. Dadurch stellen wir sicher, dass jeder, unabhängig von seinen sportlichen Ambitionen, ein passendes Angebot findet.

Allen Mitgliedern bieten wir die Möglichkeit, einmal im Jahr das Sportabzeichen abzulegen.

Wir möchten ein **lebhaftes und aktives Vereinsleben** fördern, das von gegenseitiger **Wertschätzung** und einer familiären Atmosphäre geprägt ist. Die Mitglieder sollen sich hier gut aufgehoben fühlen und in eine Gemeinschaft eingebunden sein, die den **sportlichen und sozialen Austausch** fördert. Die offizielle Homepage, regelmäßige Newsletter und die Präsenz in den sozialen Medien nutzen wir, um Neuigkeiten, Veranstaltungen und wichtige Informationen auszutauschen.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der **Gewinnung von Neumitgliedern.** Wir möchten neue Interessierte für den Verein mit seinen Sportangeboten begeistern und langfristig binden.

Die aufgezeigten Maßnahmen beschreiben einen aussichtsreichen Weg, langfristig erfolgreich zu bleiben, der jedoch nur unter Einbeziehung der aktiven Vereinsmitglieder und durch außerordentliches ehrenamtliches Engagement initiiert und mit der Hilfe von Hauptamtlichen umgesetzt werden kann.

Herzklopfen ist bei uns garantiert...



LEX LAUFEXPERTEN

LAUFLADEN ENDSPURT

Herzlichen Glückwunsch zum 50. Geburtstag!

Wir bedanken uns für die tolle Zusammenarbeit.

DETMOLD - ROSENTAL 5

PADERBORN - KAMP 30 | ‚LIBORI GALERIE‘

www.laufladen-endspurt.de



Unser

Sport



Übungsgruppen U8 und U10

Die Profis von übermorgen

Wir als Verein sind stolz darauf, die Kinder in den Gruppen U8 und U10 für die Leichtathletik zu begeistern und ihnen die Disziplinen der Kinderleichtathletik beizubringen.

Das Training

Unser Training findet zweimal pro Woche statt und an einigen Wochenenden nehmen wir an Kinderleichtathletik-Wettkämpfen teil.

Unser Training beginnt meistens mit dem Lauf-ABC, Koordinationsübungen oder einem kleinen Aufwärmspiel. Danach dehnen wir uns gemeinsam im Kreis, um Verletzungen vorzubeugen und gut aufgewärmt zu sein. Anschließend führen wir verschiedene Übungen und Spiele durch, die auf die Disziplinen der Kinderleichtathletik vorbereiten. Dazu gehören Memory- oder Uno-Staffeln, Hindernisläufe, Zielwürfe oder Sprünge in die Weitsprungsgrube.

Vielfältige Bewegungsschulung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Trainings. Um Abwechslung zu bieten, verwenden wir häufig Kartenspiele und nutzen viele kleine Sportgeräte wie Kinderhürden, Bälle, Säckchen, Reifen oder Seile. Jedes Training endet mit einem Abschlussspiel, oft Zombieball, Chinesische Mauer oder Plumpsack.

Das Trainerteam

Unser engagiertes Trainerteam spielt eine entscheidende Rolle in der Ausbildung und Motivation der Kinder. Die Trainer sorgen nicht nur für ein abwechslungsreiches und sicheres Training, sondern unterstützen die Kinder auch dabei, sich stetig zu verbessern und ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Sie fördern den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe und sind stets Ansprechpartner für die Anliegen der Kinder. Häufig besuchen die U8 und U10 auch Kinderleichtathletik-Wettkämpfe.

Der DLV sagt über die Kinderleichtathletik (s. unten):



Unsere Intention als Verein

Wir als Verein unterstützen diese Ziele vollkommen, da wir ebenfalls möchten, dass die Kinder lange Freude an der Leichtathletik haben. „Kinder suchen Herausforderungen, gieren nach Anerkennung von Gleichaltrigen und Erwachsenen, wollen sich immer wieder neu beweisen und suchen auch im Sport den Leistungsvergleich – und ihren Spaß. Der Reiz in der Kinderleichtathletik ist das Miteinander und Gegeneinander in einem. Von Interesse sind ihnen dabei die eigene Leistung, die Leistung von Freunden und anderen Teammitgliedern sowie der Leistungsvergleich mit den anderen Teams.“ Diese Aspekte fördern wir in unserem Training und bei Wettkämpfen.

Wettkämpfe

Vor jedem Wettkampf treffen sich die U8 und U10 und wärmen sich gemeinsam mit kurzen Spielen, einem Lauf-ABC, Koordinationsübungen und einem Sprung-ABC auf. Danach meistern die Kinder gemeinsam als Gruppe die einzelnen Disziplinen der Kinderleichtathletik. Im vergangenen Jahr nahmen die Kinder an Disziplinen wie Medizinballstoß, Hoch- und Weitsprung, Hindernisstaffel, Transportlauf und Biathlon-Staffel teil.

Vereinsgefühl

Um das Vereinsgefühl zu stärken, planen wir neben dem allgemeinen Training einige kleine Aktionen für die U8 und die U10. Im letzten Winter fand zum Beispiel ein Adventstraining statt, bei dem die Gruppen gemeinsam an kleinen Spielen teilnahmen. Es wurden weihnachtliche Spiele angeboten und zum Abschluss Kinderpunsch und Plätzchen verteilt. In diesem Frühling organisierten wir einen freiwilligen Familienwettkampf für die U8 und U10, der als Probedurchlauf für das im September anstehende Familiensportfest zum 50-jährigen Jubiläum diente. Hier traten die Kinder gemeinsam mit einem Familienmitglied an und meisterten einige Disziplinen der Kinderleichtathletik.

Die Kinder in den Gruppen U8 und U10 kommen immer mit viel Motivation und Freude zum Training. Sie feuern sich gegenseitig an, akzeptieren auch mal einen Misserfolg und zeigen schon im jungen Alter einen starken Zusammenhalt. Ihr Vereinsgefühl ist groß, und sie nehmen gern an Aktivitäten neben dem Training oder an Wettkämpfen teil.



„Mit eigens für die Kinder entwickelten und erprobten Lauf-, Sprung- und Wurfprogrammen wollen wir die Kinder für die Leichtathletik gewinnen, an die Leichtathletik binden und möglichst lange im Verein halten.“

Wir freuen uns über jedes Mitglied in den Gruppen und sind froh, die Kinder für die Leichtathletik begeistern zu können.

Übungsgruppen U12 & U14

Als Team über die Ziellinie

Wir, die U12 und die U14, setzen uns das Ziel, die Athletinnen und Athleten bestmöglich zu fördern. Das Training bei uns spiegelt die Balance zwischen Spaß an der Leichtathletik auf der einen Seite und der Maximierung des Leistungspotenzials aller unserer Sportlerinnen und Sportler auf der anderen Seite wider.

Das Training

Eine klassische Trainingseinheit in unseren Gruppen beginnt mit einem Aufwärmspiel oder lockerem Einlaufen. Danach folgen statische und dynamische Dehnübungen, die die Kinder meist schon eigenständig anleiten, gefolgt von der Laufkoordination. Diese ist wichtig, um den Körper auf die disziplinspezifischen Belastungen vorzubereiten. Die bekanntesten Übungen hierfür sind zum Beispiel Fußgelenksarbeit und Hopslerlauf.

Das Trainerteam

Als Trainerinnen und Trainer achten wir hierbei allzeit auf eine korrekte und saubere Bewegungsausführung und geben Verbesserungsvorschläge und Tipps. Anschließend werden die einzelnen Disziplinen für zukünftige Wettkämpfe trainiert. Zum Abschluss des Trainings wird meistens noch ein Spiel gespielt wie zum Beispiel Zombieball, Völkerball oder „Drei ist einer zu viel“. Es sind die besonderen Momente wie Bestleistungen im Wettkampf oder das Erleben eines Lernfortschrittes im Training, die die gemeinsame Zeit und den Sport in den Gruppen für die Athletinnen und Athleten und für uns Trainerinnen und Trainer einzigartig macht.

Disziplinvielfalt

Die Disziplinvielfalt in der Leichtathletik, die wir beim LC früh fördern, bietet allen Athletinnen und Athleten die Chance, sich facettenreich zu entwickeln. Dabei unterstützen wir die Athletinnen und Athleten darin, sich auf ihre favorisierte Disziplin zu konzentrieren, während sie sich gleichzeitig vielseitig sportlich entfalten können.

Teamgeist

Die U12/U14 trainiert, um sich bei Wettkämpfen neuen Herausforderung zu stellen, stärker zu sein als die Konkurrenz und die eigene Trainingsleistung zu überbieten. Niemand kann alles allein erreichen, daher wird der Teamgeist bei uns großgeschrieben. Der große Jubel, das gegenseitige Trösten und natürlich das gemeinsame Anfeuern gehören bei uns dazu. Alle sind Teil dieser Sportgemeinschaft!

Wettkämpfe aller Art sind über die Saison hinweg der Ansporn für die Athletinnen und Athleten, denn vom kleinen Abendsportfest bis zur Deutschen Jugendmannschaftsmeisterschaft sind sie für alle der Höhepunkt, an dem sie sich beweisen können/wollen und auf den sie hintrainieren.

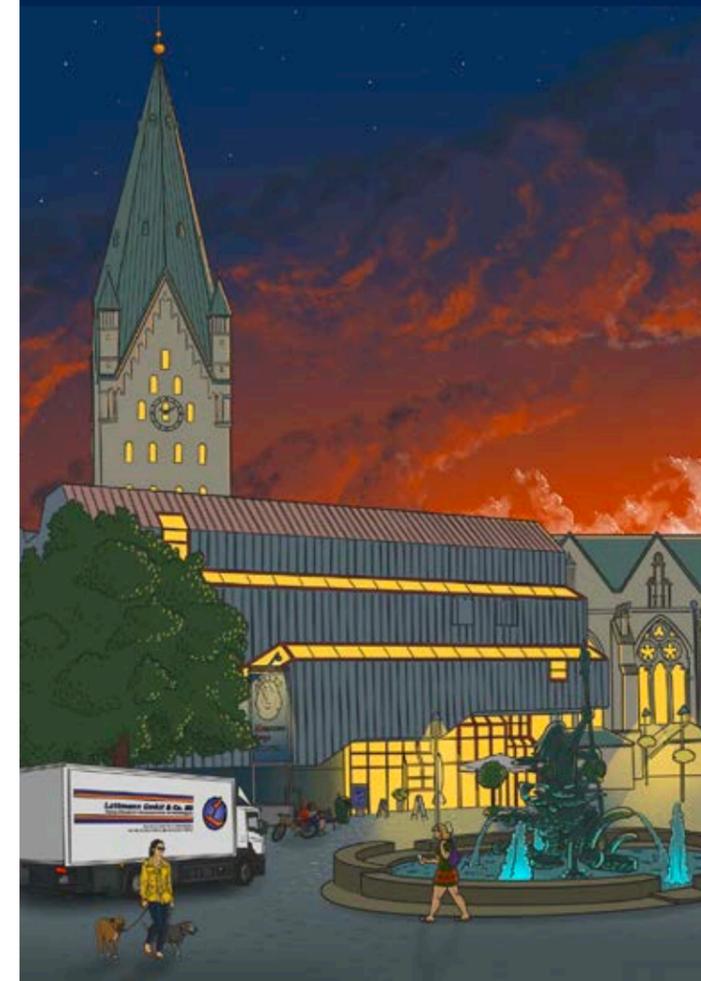


REINIGUNGSBEDARF & HYGIENEPAPIERE



Lottmann GmbH & Co. KG
Borchener Straße 330
D-33106 Paderborn

Telefon: 05251 / 77905-0
service@lottmann-paderborn.de
www.lottmann-paderborn.de



Faszination Sprint und Sprung

Spannend an der **Disziplingruppe Sprint/Sprung** ist die Vielseitigkeit und nicht nur geradeaus laufen.

Koordination, Rhythmusgefühl, Reaktion, Schnelligkeit und Sprungkraft ist in meiner Gruppe gefragt, und wer das kann und will, sollte dann auch mitmachen!

Für den Sprint und Hürdensprint benötigt man folgendes:

Sprintausdauer, Schnelligkeit, Rhythmusgefühl, Technik und die Reaktion ist auch ein wichtiges Merkmal. Bewegungsabläufe sollte man beherrschen.

Allgemeine Kraft und Schnellkraft sind ein wichtiger Faktor. Das gleiche trifft auch für den **Weit-, Drei- und Hochsprung** zu.

Beim **Sprint** sind folgende Punkte wichtig: Technisch sauber laufen, gut aus dem Block kommen, während des Sprintens nicht zu verkrampfen und locker bleiben:

Bei den **Hürden** ist eine saubere Hürdentechnik wichtig, schnell zwischen den Hürden zu sein - und das auch noch sehr konzentriert.

Beim **Sprung Weit, Drei oder Hoch** ist der Anlauf wichtig, dann der Absprung vom Brett oder vor der Hochsprunglatte. Beim Weit- und Dreisprung zählt dazu eine gute Durchführung des Sprunges, ob Schritt oder Laufsprung mit anschließender Landung. Beim Hochsprung eine saubere Lattenüberquerung.



Michael Gaentzsch

Aufbaugruppe
Sprint / Sprung

Diese **Trainingsabläufe** gibt es in meiner Gruppe: Einlaufen, Gymnastik und Koordination gehören immer dazu. Danach folgt eine Einheit allgemeine Kraft und Sprünge oder Tempoläufe, Sprints und Technikschiulung.

Beim Hürdentraining: Hürdentechnik oder Hürdenüberquerung mit vielen Hürden. Beim Sprung: Anlaufschulung, Steigesprünge oder Wettkampfsprünge aus dem langen Anlauf.

Meine Leistungsbilanz als Trainer kann sich durchaus sehen lassen und darauf bin ich auch stolz!

Von vielen Westf. oder NRW-Titeln bis zu den Deutschen Jugendmeisterschaften und Juniorenmeisterschaften, bei denen es Titel und vordere Platzierungen gab.

Teilnahme an Länderkämpfen, Hallen-Europameisterschaften und Hallenweltmeisterschaften, 6. Platz bei den U18-Weltmeisterschaften über die 100mH.

Bei den technischen Ausführungen wird mit Videounterstützung oder Beispielen gearbeitet. Darüber hinaus zählen die Wettkämpfe, von einfachen bis zu höherwertigen. Wichtig ist:

Die Athletinnen und Athleten müssen das Ziel haben, etwas erreichen zu wollen.

Faszination Sprint

Alle vier Jahre sitzen Millionen von Zuschauern vor ihren Bildschirmen und schauen die 100m-Finals der Olympischen Spiel der Männer und Frauen. Alle warten gespannt darauf, wer wohl die schnellsten Menschen auf diesem Planeten sind!

Diese Faszination teilen wir auch beim LC Paderborn.

Wieso rennt ein Athlet schneller als der andere? Worin besteht eigentlich der Unterschied zwischen einem schon sehr guten 10.30 Sek.-Sprinter und dem aktuellen Olympiasieger, der 9.81 Sek. für die 100m-Strecke benötigte? Der Olympiasieger wird ungefähr einen Vorsprung von 5m auf der Ziellinie haben. **Wie hat er das geschafft?**

Auf diese und weitere Fragen haben unsere LC-Trainer wissenschaftlich fundierte Antworten.

Der **Sprint** war in den letzten Jahren eine der **erfolgreichsten Disziplinen im LC Paderborn**. Sieben Mal standen LC-Athleteninnen bei Deutschen Meisterschaften im 60m-, 100m- und 200m-Sprint ganz oben auf dem Siebertreppchen. Auch in der 4 x 100m-Staffel wurden Medaillen gewonnen. Weiterhin gab es Medaillen für Deutschland bei der Staffel-WM mit Athletinnen vom LC Paderborn. Mehrmals nahmen Athleten/innen an Olympischen Spielen teil.

Auch im Jugendbereich können wir zahlreiche Erfolge in den Sprintdisziplinen aufweisen.

Wer den **Sprint wirklich leistungsorientiert betreiben** möchte, ist im **LC Paderborn perfekt** aufgehoben. Der **Ahorn-Sportpark** bietet die **notwendigen Rahmenbedingungen, um Top-Leistungen** zu entwickeln.

Thomas Prange

Leistungsgruppe
Sprint / Sprung

Faszination Laufen (Mittel-/Langstrecke)

"Wenn ich mich an den Start stelle, durchflutet mich ein Gefühl der Vorfreude und Anspannung. Der Duft nach frisch gemähtem Gras und die Geräusche der Zuschauer erfüllen die Luft. Ich spüre die Energie, die sich in mir aufbaut, während ich mich auf die kommenden Runden vorbereite.

Im Kopf bin ich zuvor die wichtigsten Punkte im Rennen durchgegangen, habe mir die taktischen Möglichkeiten zurechtgelegt und die Stärken meiner Gegner analysiert. Doch jetzt, da der Moment gekommen ist, all das in die Tat umzusetzen, fühle ich eine Mischung aus Nervosität und Entschlossenheit.

Die Stimmen der Zuschauer verschwimmen zu einem einzigen, mächtigen Rauschen, das mich antreibt. Mein Blick ist konzentriert auf die Bahn gerichtet, während ich meine Muskeln lockere und mich mental auf das bevorstehende Rennen einstelle. Jeder Atemzug füllt meine Lungen mit frischer Luft, jede Bewegung meiner Beine bereitet mich auf den Start vor.

Der Startschuss erklingt, und ich stoße mich kraftvoll vom Boden ab. In den ersten Metern spüre ich die explosive Kraft, die meine Muskeln antreibt. Für diesen Moment habe ich trainiert, habe endlose Kilometer abgespult, alleine bei regnerischem Wetter, mich mit Freunden gemeinsam durch harte Intervalle gequält, in der Gruppe bei sommerlichen Temperaturen gemerkt, wie bei den Steigerungen die Beine vor Kraft strotzen.

Doch schon bald weicht die anfängliche Geschwindigkeit einem rhythmischen Tempo, das ich über die Distanz hinweg aufrechterhalten muss. Der Lauf ist ein Balanceakt zwischen Geschwindigkeit und Ausdauer, zwischen Schnelligkeit und Taktik.

Die Anspannung steigt, bevor ich in die Schlussrunde gehe. Ich bin immer noch vorne dran. Wenn ich das jetzt durchhalte, kann das eine neue Bestzeit werden. Meine Beine brennen mittlerweile. Das Laktat steigt mir nicht nur in Beine und Arme, sondern lässt auch meine Gedanken sehr einfach werden: Dranbleiben! - nicht nachlassen! - dranbleiben! - vorbeeeeeee! - ziiiiiiiiiih!

Und dann, wenn ich die Ziellinie überquere, spüre ich ein überwältigendes Gefühl der Erfüllung: Alles fällt ab: Schmerz, Anspannung, Zweifel. Wärme ergreift den ganzen Körper und ich höre nur noch meinen Atem und Herzschlag.



Ein paar Momente später nehme ich langsam die Glückwünsche der Konkurrenten, meiner Teamkameraden und meiner Familie wahr. Ich beglückwünsche die Leistungen der anderen und drücke mit einem Griff auf die Schulter meinen Trost aus für diejenigen, bei denen sich im heutigen Rennen nicht alle Hoffnungen erfüllten.

Und ich weiß: "DAS ist Laufen!"

Trainingsgruppe Michael Krusemark:

Aktuelle Athletinnen und Athleten:

U.a. Jannick Bastian (MHK – 5000m bis Marathon), Jana Hoffmann (WHK – 200m, 400m), Marc Leineke (MHK – 800m), Elias Loleit (MJU18 – 1500m / 3000m), Robin Nikolai (MHK – 800m), Suri Leonie Stirnberg (WJU18 – 800m), Franziska Stüker (WJU18 – 400m H, 400m), Kian Thomas (MJU23 – 5000m), Nele Weike (WHK 5000m), Lea Weike (WHK – 1500m)

Ehemalige Athleten / Erfolge:

3. Platz Olympische Jugendspiele in Nanjing – 800m Mareen Kalis – 2014
3. Platz European Youth Olympic Trials in Baku / Aserbaidschan – 800m Mareen Kalis – 2014
3. Platz U20-Cross-Europameisterschaften Nationalmannschaft in Belgrad / Serbien, Tatjana Schulte – 2013
7. Platz U18-Weltmeisterschaft in Donetsk / Ukraine – 800m, Mareen Kalis – 2013
11. Platz U23-Europameisterschaft in Bydgoszcz – 10.000m, Tatjana Schulte – 2017

Diverse Medaillen und Teilnahmen bei Deutschen Meisterschaften, Deutschen Junioren- und Deutschen Jugendmeisterschaften.
Diverse Westdeutsche / NRW- und Westfälische Meistertitel und vordere Platzierungen.

Trainingsgruppe Tim Rabe:

Aktuelle Athletinnen und Athleten:

U.a. Kiara Nahen (U23 - Halbmarathon), Anna Büttner (WHK - 10 000m), Theresa Weber (WJU20 - 5 000m), Gesine Wiegers (WJU20 - 5 000m), Henrike Henkenmeier (W14 - 3000m), Lynn Holtmann (W14 - 3000m)

PRAXIS FÜR
**Physiotherapie
& Gesundheit**

„Alles was du brauchst sind zwei weitere Hände
- eine Person Deines Vertrauens.“

Bei unserer therapeutischen Tätigkeit geht es vor allem darum, mit individuellen Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu sorgen. Moderne Technik, ein geschultes Team, regelmäßige Fortbildungen und der Blick auf aktuelle Behandlungsmethoden sind für uns dabei eine Selbstverständlichkeit. Abgerundet wird unser Profil durch jahrelange Erfahrung im Leistungssport wie dem LC Paderborn: Leichtathletik-Club Paderborn e.V. und dem UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V.



☎ 05251 8785-453 ✉ info@physio-pb.de 🌐 www.physio-pb.de @physiotherapietabel

Trainingsgruppe Christian Scharf:

Aktuelle Athletinnen und Athleten:

U.a. Pierre Danelak (M35 - 2:28,54h Marathon 2024), Erik Peters (M30 - 2. Platz Hermannslauf 2024), Marcel Holz (MHK - 800m 1:51,68min 2021), Julian Borgelt (MHK - 5 000m 14:57,72min 2024), Samuel Vorderwülbecke (MHK - 800m 1:54,85min 2023), Robert Rutz (MJU20 - 800m 2. Platz Deutsche Jugendhallenmeisterschaften U20, 2024 - Trainer Dr. Guido Kaulmann), Joel Radin (MJU20 - 800m 1:55,71min 2023), Luis Butterwegge (MJU18 - 2. Platz Deutsche Jugendmeisterschaften U18 3000m und 1500m), Luca Fraune (MJU16 - 11. Platz Deutsche Jugendmeisterschaften U16 3000m), Fiete Timm (MJU16 - 16. Platz Deutsche Jugendmeisterschaften U16 3000m)

Ehemalige Athleten / Erfolge:

2016 3. Platz Deutsche U16-Meisterschaften 800m
Simon Lohmann
2017 4. Platz Deutsche U16-Meisterschaften 3000m
Leonhard Scheike

Faszination Mehrkampf

Laufen, Springen, Werfen – wir nehmen gerne von jedem etwas – auf eine Disziplin festlegen, das ist nichts für uns!

Angefangen vom klassischen 3-/4-Kampf mit 100m, Weitsprung, Kugelstoßen und Hochsprung über Blockwettkämpfe in der Altersklasse U16 suchen wir im Siebenkampf und Neun-/Zehnkampf unsere Herausforderung.

Spannend für uns sind die zahlreichen Disziplinen, die es im Training und Wettkampf zu absolvieren gilt – besonders wenn es dann im 7-/ 10-Kampf heißt, über zwei volle Wettkampftage unser Können zu zeigen.

In solch besonderen Wettkampfsituationen sind wir ein eingespieltes Team – wir unterstützen uns gegenseitig, freuen uns, wenn es gut läuft, stecken schwächere Leistungen schnell weg und konzentrieren uns auf die nächste Disziplin.

Susanne Müller- Krusemark
Mehrkampf
Aufbau/Leistungsgruppe

Erfolgreiche Athletinnen und Athleten

Stefanie Sauerland HOCHSPRUNG:
 Bestleistung 1,80m
 2003 - 2. Pl. DM U18
 2006 - 2. Pl. DM U20, 3 Pl. DM U23

Johann Gerok KUGELSTOßEN:
 Bestleistung 17,79m
 Mehrfache Teilnehmer bei den DM und mehrfacher Westdeutscher Meister.

Domenique Gürth HOCHSPRUNG:
 Bestleistung 1,99m
 2007 - 1. Pl. U20 Clarholz
 1. Pl. U20 Nat. Wettkampf Unna

Wladimir Diesendorf
Oksana Yaroshina
Leistungsgruppe
Mehrkampf

Die Bilanz - kurz und bündig

Seit dem Jahr 2000 haben die Athletinnen und Athleten dieser Gruppe im Mehrkampf bei Deutschen Meisterschaften insgesamt neun Medaillen gewonnen (von U16 bis Aktiven-Klasse).

- # Simon Büthe Westfälischer Rekord im 9-Kampf U16.
- # André Karasch Westfälischer Rekord Zehnkampf U18.
- # Jacob Minah hat in der Gruppe ca. 2 Jahren Aufbau/Training absolviert und ist mehrfacher Deutscher Meister in Zehnkampf geworden.

Tagesaktuell

Die Mehrkampfgruppe trainiert als eine gemischte Gruppe mit der Altersspanne U16 bis Erwachsene an vier bis fünf Tagen in der Woche für mindestens zwei Stunden. Dabei werden folgende Disziplinen fokussiert: Blockmehrkampf, Siebenkampf, Hochsprung, Hürdenlauf, Sprint, 400m-Hürden. Für die nahe Zukunft ist eine Staffel 4x100m W U16 in Vorbereitung. Einmal im Jahr (Osterferien) fährt die Gruppe ins Trainingslager.

Als integraler Bestandteil des Teambuildings in der Gruppe wird Privatleben und Freizeit in mehreren Jahren zusammen erlebt. Selbstverständlich sind es Athletinnen und Athleten, aber im Mittelpunkt steht der Mensch mit all seinen Belangen.

Die Trainer

Beide Trainer der Gruppe sind wettkampferfahren, hochqualifiziert und Diplom-Sportlehrer. Außerdem besitzen beide eine Trainerlizenz A in der Leichtathletik.

Stundenplan Mehrkampfs

	3-/4-Kampf	Block-Sprint / Sprung	Block Lauf	Block Wurf	7-Kampf	9-/ 10-Kampf
Tag 1	100m Weit Kugel Hoch	100m 80m Hü Weit Hoch Speer	100m 80m Hü 2000m Weit Ballwurf	100m 80m Hü Weit Kugel Diskus	100m Hü/ 80m Hü ** Hoch Kugel 100m ** 200m	100m Weit Kugel Hoch 400m *
Tag 2					Weit Speer 800m	110m Hü 80m Hü ** Diskus Stabhoch Speer 1500m 1000m **

* Disziplin nicht in der U16 gültig
 ** Ersatzdisziplin für U16



DEINE FAHRSCHULE

ALEXANDRA REKER
 Fahrlehrerin aller Klassen
 Fahrlehrer Ausbilderin
 Moderatorin



SENNELAGER | ELSSEN
 E-Mail info@car-toon.de
 Telefon 0 52 54 - 935 0970
 Mobil 0173 - 27 71 855

CAR-TOON



WWW.CAR-TOON.DE

Faszination Mehrkampf

- „Ich kann das nicht mehr!“
- „Ich werde ja eh immer schlechter!“
- „Meine Leistungen sind ja peinlich!“
- „Das Verletzungsrisiko ist mir zu hoch!“
- „Hab keine Zeit!“
- „Das brauche ich in meinem Alter nicht mehr!“
- „Jetzt ist es zu spät dafür!“
- „Kann mich nicht aufraffen!“
- „Leistungssport zu Ende! Was nun?“
- „Ich kann 3 Meter weit springen! Ist das gut?“

Die Lösungen auf alle diese Aussagen und Fragen ist die Senioren-Mehrkampfgruppe des LC Paderborn

„Muskeln kennen kein Alter!“

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination lassen sich auch im Alter trainieren und entwickeln. Das haben wissenschaftliche Studien zweifelsfrei nachgewiesen.

- # Auch der Körper älterer Menschen reagiert auf angepasste Trainingsreize
- # „Fit bis ins hohe Alter“ ist das Ziel und beugt klassischem Altersleiden vor

„Es ist nie zu spät, um zu beginnen“ – die Regelmäßigkeit macht's

Kontinuierliches Training ist dabei der Schlüssel zum Erfolg und beugt Krankheiten und Verletzungen vor. Auch Späteinsteiger erreichen zum Teil noch beachtliche Leistungen, wie man an vielen Beispielen aus den Reihen des LC Paderborn sehen kann.

„Schweinehund überwinden“ (- das betrifft uns alle)

Sport in der Gruppe mit netten Leuten an festen Tagen hilft dabei, sich aufzuraffen. Lässt dir Familie oder Beruf wieder „Luft zum Atmen“? Dann ist das der ideale Zeitpunkt für einen Ein-/Wiedereinstieg.

„Sportliche Leistungen sind nie schlecht oder peinlich“

Durch Änderung des Blickwinkels und der Perspektive kann man das wieder ganz anders sehen. Es kommt darauf an, realistische persönliche Ziele zu setzen und daran zu arbeiten. Die Motivation dafür kann durch ältere oder jüngere Vorbilder in der Trainingsgruppe gestärkt werden.

„Soziale Kontakte mit Gleichgesinnten“

In der Gruppe fällt es leichter, sich zu motivieren und zum Training zu gehen. Mit gemeinsamen Events stärken wir das Gemeinschaftsgefühl (z.B. fahren wir gemeinsam zu Wettkämpfen oder besuchen große Sportevents (WM oder EM) in der Nähe). Reden und Lachen beim Training: gerne!

„Die Kunst, Beruf, Familie und Sport zu verbinden“

- # Regelmäßig 1 x pro Woche in der Gruppe (einmal sollte jeder schaffen)
- # Nach Feierabend (wir beginnen erst um 18:30h)
- # „Jeder kann, keiner muss!“ (Zwang gibt es bei uns nicht!). Wer weniger machen will oder früher weg muss: kein Problem!



VORWERK

WILLST DU ALLES BESSERWISCHEN?

Besserwischer deines Vertrauens

Charlotte Wolter
Für dich da in Elsen, Sande Paderborn
01728125243
Charlotte.Wolter@kobold-kundenberater.de

NEU: MIT BOOST-FUNKTION!

Kostenloser Service, Originale Filtertüten, sowie Verbrauchsmaterial habe ich für sie da!

„Fortschreitende Abnahme der Leistung im Alter – warum dann noch trainieren?“

Senioren-Athleten vergleichen sich nur mit den Athleten derselben Altersgruppe (z.B. Männlich 55 – 59 Jahre = M55). So kann sich jeder die Frage selbst beantworten: „Bin ich gut oder nicht so gut?“

Nimmt denn die Leistung wirklich ab? Nein, nur die gemessenen Werte gehen langsam zurück (ca. 2% pro Jahr). Jeder gibt im Wettkampf 100% und damit die maximal mögliche Leistung. Um das sichtbar zu machen, hat der Internationale Leichtathletikverband ein Altersfaktoren-System eingeführt:

- # Jede Altersklasse hat pro Disziplin ihre spezifischen Altersfaktoren, mit denen die gemessene Leistung verrechnet wird
- # Leistungen sind damit über alle Altersklassen hinweg vergleichbar

Zum Beispiel: Weitsprung 5,50m in M55 entspricht 7,17m bei den Männern (Faktor: 1.3051). Beide Athleten haben die gleiche Leistung in Bezug auf den Weltrekord der jeweiligen Altersklasse erbracht und bekommen somit die gleichen Punkte im Zehnkampf. Das bedeutet auch:

- 8000 Punkte im Zehnkampf M55 = Weltklasse
- 8000 Punkte im Zehnkampf Männer = Weltklasse

„Jedermann – nationale und internationale Meisterschaften – individuelle Ziele“

Bei uns trainieren sehr gemischte Gruppen mit unterschiedlichen Zielen gemeinsam. Jeder so, wie er will:

- # Keine Wettkämpfe (nur Spaß an der Leichtathletik)
- # Sportabzeichen
- # Wettkämpfe (auch speziell für Senioren)
- # Meisterschaften (national und international)

„Zehnkampf im Fernsehen sieht cool aus! Kann ich das auch?“

Bei uns kann man den Zehnkampf probieren, auch ohne Erfahrung. Das Training deckt das ganze Spektrum der Disziplinen ab. Die Jedermann-Zehnkampf-Serie des DLV bietet dann die Möglichkeit einen richtigen Zehnkampf durchzuführen. Traditionell fahren wir im September zum Jedermann-Zehnkampf nach Bad Nauheim und im Winter zum Jedermann-Hallensiebenkampf nach Berlin.

„Leistungssport muss nicht mit 35 Jahren beendet sein!“

Faszination Mehrkampf

Es gibt in Deutschland und auf der ganzen Welt ein hochklassiges Angebot an Wettkämpfen. Speziell für das Alter Ü35 gibt es, beginnend bei den Westfälischen-, über Deutsche- bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften, wo man sich mit den besten Leichtathleten der selben Altersklasse messen kann.

Gerade die Senioren-Athleten des LC Paderborn konnten in der Vergangenheit viele erstklassige Leistungen in den verschiedenen Altersklassen erzielen:

- # Weltmeister, Europameister, Deutscher Meister
- # Weltrekorde, Europarekorde, Deutsche Rekorde

„Wie sieht die Trainingsgruppe der Senioren aus und wie trainieren die da?“

- # Trainingsgruppe: Senioren-Mehrkampf
- # Ü35 (manchmal auch jünger) bis > 80 Jahre
- # Gruppe existiert seit fast 30 Jahren. Entstanden aus den Jedermann-Zehnkämpfen
- # Männer + Frauen aller Altersgruppen trainieren gemeinsam
 - # Gezieltes und geplantes Training mit Trainer
- # Fokus liegt auf den Disziplinen des Mehrkampfes
- # Unterschiedliche Trainingsgestaltung, je nach Alter und Anspruch
- # Professionelle Bedingungen im Ahorn-Sportpark (ganzjährig)
- # Unsere Devise: „miteinander voneinander lernen“
- # Interessierte sollten keine absoluten Anfänger sein – Basis muss vorhanden sein
 - # Probetraining möglich



Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft.

Wir gratulieren dem LC Paderborn zum Jubiläum und wünschen für die Zukunft alles Gute!

sparkasse-pdh.de

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse
Paderborn-Detmold-Höxter



Training

„Jeder macht so viel und so lange, wie er will (kann)!“

Unser grundsätzlicher Trainingsplan läuft nach folgendem Schema ab:

- # Aufwärmen, Dehnen und Stabis, Lauf-ABC
- # Block 1: Lauf (Sprint, Hürden, Ausdauer, Tempoläufe)
- # Block 2: Sprung (Weitsprung, Hochsprung, Sprungkraft, (Stabhochsprung))
- # Block 3: Wurf (Kugel, Diskus, Speer)

Periodisierung der Trainings im Jahresverlauf

- # Oktober bis Dezember – Grundlegendes Basistraining
- # Januar bis März – spezifische Vorbereitung auf Hallen-Wettkämpfe
- # April bis September – Basis- und Techniktraining für Wettkämpfe im Stadion

Interesse geweckt? Dann los!

Ausreichend Grund zur Freude war die Goldmedaille für die Sprint-Damen von links nach rechts: Arns, Byner, Zwiener, und Geers in der 4x200m-Staffel der W50. Erst im Februar hatte das Staffel-Quartett erfolgreich den Deutschen Staffelrekord über 4x200m in Bielefeld geknackt; jetzt holten sie sich auch den Titel der Deutschen Meisterinnen in 2.01,57 Minuten.

Faszination Wurf

Waiting for the Big Throw

Die Kunst des Werfens besteht darin, in wenigen Sekunden Kraft, Koordination und Technik zu vereinen, um das Wurfgerät optimal zu beschleunigen. Die komplexen technischen Anforderungen des Werfens machen diese Disziplinen zu einer lebenslangen Herausforderung. Die Athletinnen und Athleten wissen, dass jeder Versuch eine neue Chance ist, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und glauben daran, dass der nächste Wurf ihr bester sein wird. Sie warten auf den großen Wurf - „Waiting for the Big Throw“.

Der unvergessliche Moment, in dem das Wurfgerät die Hand verlässt und die Spannung auf dem Höhepunkt ist, fesselt nicht nur die Athletinnen und Athleten und Trainer, sondern auch die Zuschauer. Die Zeit scheint stillzustehen, während das Wurfgerät durch die Luft segelt und als ein kleiner Punkt am Himmel verschwindet.

„Waiting for the Big Throw“ ist mehr als nur ein Motto; es ist die Essenz dessen, was diese Athletinnen und Athleten antreibt. Es ist der Traum, der sie durch jedes Training und jeden Wettkampf begleitet, die Vision, die sie vor Augen haben, wenn sie sich auf ihren nächsten Versuch vorbereiten. Es ist das ständige Streben nach Perfektion, das sie zu den Bestleistungen bringt, die sie immer wieder aufs Neue anstreben.

Eine Reise voller Herausforderungen

Unser Training ist darauf ausgerichtet, Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg zu Erfolgen zu begleiten. Es ist eine Reise, die von Entschlossenheit, Hingabe und Geduld geprägt ist - voller Herausforderungen, Erfolgen und unvergesslichen Momenten.

In unserer Wurfgruppe finden Athletinnen und Athleten eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Gemeinsam trainieren wir engagiert, feiern Erfolge und überwinden zusammen Herausforderungen. Das Feilen an der perfekten Technik, das richtige Maß an Be- und Entlastung und der Umgang mit Verletzungen und Rückschlägen sind nur einige der Herausforderungen. In unserer Trainingsgruppe finden Athletinnen und Athleten eine starke Gemeinschaft, die sie unterstützt, motiviert und inspiriert – in schwierigen Momenten und in Momenten des Erfolgs.

Die Rolle der Trainer

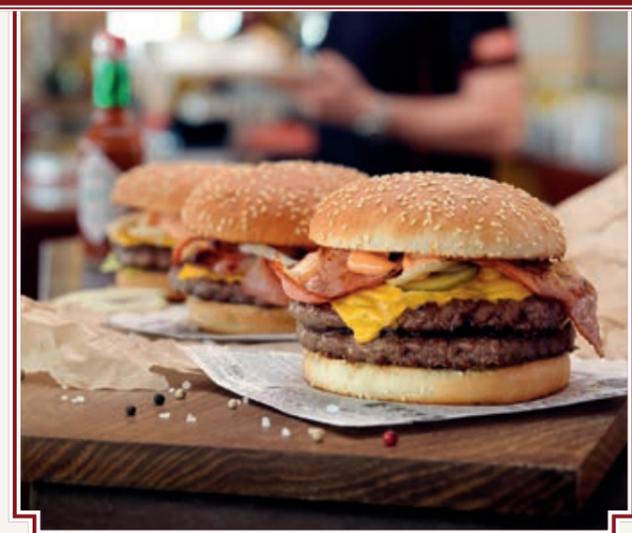
In den Trainingseinheiten sind die Trainer Mentoren, die mit ihrem Fachwissen und ihrer jahrelangen Erfahrung lehren und formen. Mit Hingabe sorgen sie dafür, dass ihre Athletinnen und Athleten auf den Punkt topfit sind. Sie kennen die individuellen Stärken und Schwächen jedes Einzelnen und wissen, wie sie ihr Potential maximieren können. Jeder Wurf, jeder Stoß, jeder Meter im Wettkampf erfüllt sie mit Stolz und zeigt das Ergebnis der gemeinsamen Arbeit. Sie sind die größten Fans, die bei jedem Wettkampf anfeuern und den „großen Wurf“ bejubeln. Kurz gesagt, die Trainer sind unverzichtbare Wegbegleiter auf der Reise voller Herausforderungen. Ihre Rolle geht weit über das rein Technische hinaus – sie sind diejenigen, die aufbauen, herausfordern und die Athletinnen und Athleten zu besseren Sportlerinnen und Sportlern und Menschen machen möchten. Ein großes Ziel - keine Frage, aber es lohnt sich, sich dafür immer wieder aufs Neue einzusetzen.



Die ultimative Bühne

Wettkämpfe sind die ultimative Bühne, auf der die Fähigkeiten unter Beweis gestellt werden und gleichzeitig bieten sie für die Athletinnen und Athleten die einmalige Chance, sich selbst zu beweisen. Während Athletinnen und Athleten im Stadion einen Moment der Nervosität und der Konzentration erleben, fiebern Trainer stärker mit, als ihre Athletinnen und Athleten es sich vorstellen können. Während sie äußerlich Ruhe bewahren, um für die Athletinnen und Athleten „der Fels in der Brandung“ zu sein, kämpfen sie innerlich mit den gleichen nervenzerreißenden Momenten wie die Athletinnen und Athleten - jede Bewegung, jeder Wurf ist für sie genauso aufregend und nervenaufreibend wie für die Aktiven selbst. Denn für die Trainer geht es nicht nur um Siege und Medaillen, sondern vor allem um das Wachstum und die Entwicklung ihrer Schützlinge – eine Verantwortung, die sie mit Leidenschaft und Hingabe tragen.

DIE WOHL BESTEN BURGER DER STADT



Borchener Str. 320 | 33106 Paderborn
www.roadhouse-diner.de



Markt 9 | 33098 Paderborn
www.roadhouse-downtown.de

Faszination Breitensport

Neben der Nachwuchsförderung und dem Leistungstraining hat der LC Paderborn den Breitensport fest im Visier. Er dient hauptsächlich der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß am Sport. Unser Breitensportangebot bietet Sportmöglichkeiten für alle Generationen.

	Trainer	Inhalte	Zeiten	Treffpunkt
Frauenfitness	Luise Lindhauer	Bauch, Beine und Po	Mo. 9:15 - 10:30 Uhr	Gymnastikraum 1
Funktionsgymnastik ab 16 Jahre	Sebastian Kleineheismann	Allg. funktionelle Gymnastik	Mo. 18:45 - 19:45 Uhr	Tanzfläche
Wirbelsäulengymnastik	Luise Lindhauer	Kräftigung der Rückenmuskulatur u. Bauchmuskeln, mit kleinen Geräten wie: Hanteln, Therabändern und Schaumgummibällen	Di. 16:00 - 17:00 Uhr	Tanzfläche
Allgemeine Leichtathletik ab 14 Jahre	Karsten Lenz	Training in allen Bereichen der Leichtathletik	Di. 17:30 - 19:00 Uhr	Sommer: im Stadion Winter: im LA-Sektor
LC Fit Ü55	Ulrich Woischner	Der Kurs „LC Fit Ü55“ ist geeignet für Teilnehmer Ü55. Durch abwechslungsreiche Übungen und unterschiedliche Techniken wird ein Mix aus Stretching, Ganzkörpertraining, rehaspezifischen Übungen, Funktionsgymnastik und Entspannungsübungen mit und ohne Musik angeboten. Der individuelle Fitnesszustand jeder Teilnehmerin/jedes Teilnehmers wird berücksichtigt und es werden Individualkorrekturen bei den Übungen vorgenommen.	Di. 19:30 - 20:30 Uhr	Multifunktionsraum
Krafttraining ab 18 Jahre	Sebastian Kleineheismann	Kräftigung spezieller Muskelgruppen nach Bedarf (Arme, Beine oder z.B. Nackenmuskulatur, Bauch- und Rückenmuskulatur)	Mi. 19:45 - 21:30 Uhr	Kraftraum im 1. Stock
LC Fit ab 16 Jahre	Heike Wengenmaier	Der Kurs „LC-Fit“ ist geeignet für Teilnehmer ab 16 Jahren und bietet Fitness für (Wieder-)Einsteiger. Angeboten wird ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Der Kurs bietet eine abwechslungsreiche Auswahl an Übungen zur gezielten Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dabei wird auf den individuellen Fitnesszustand jedes Teilnehmers eingegangen und die Übungen werden bei Bedarf korrigiert	Mi. 20:10 - 21:10 Uhr	Multifunktionsraum
Volleyball ab 20 Jahre	Rolf Enners	Wir sind Hobbyspieler, setzen bei uns aber Basiskenntnisse voraus, denn es wird versucht nach speziellen Spielsystemen zu spielen, um die individuellen Stärken der einzelnen Mitspieler auszunutzen. Wir sind eine Mixed-Mannschaft, was die Anwesenheit und Beteiligung von mindestens 3 Frauen in einer Mannschaft im Turnierbetrieb erforderlich macht.	Mi. 20:15 - 21:30 Uhr	Ballspielfläche 1
Badminton	/		Mi. 20:15 - 21:30 Uhr	Ballspielfläche 2

	Trainer	Inhalte	Zeiten	Treffpunkt
Effektives Rücken- und Bauchtraining	Irina Nehm	Der Kurs „Effektives Rücken- und Bauchtraining“ ist geeignet für Teilnehmer jeden Alters und aller Fitnesslevel. In diesem Kurs mit abwechslungsreichen Übungen und unterschiedlichen Techniken kräftigen und dehnen wir die Rücken- und Bauchmuskulatur und sorgen für mehr Beweglichkeit, für eine positive Körperwahrnehmung und eine Steigerung des Wohlbefindens.	Do. 17:00 - 18:00 Uhr	Gymnastikraum 3
Vital und Fit	Irina Nehm	Vital und Fit - der ganzheitliche Fitnesskurs des LC Paderborn: Wer möchte nicht gerne im Alltag fit und leistungsfähig sein? Mal schnell die Treppe hoch, ohne außer Atmen zu kommen? Oder mit Schwung die Getränkekiste ins Auto stellen? Gesund und Fit sein und bleiben, das ist das Ziel von Vital & Fit - dem ganzheitlichen Fitnesskurs des LC Paderborn. Warum ganzheitlich? Im Gegensatz zu anderen Kursen, die nur Ausdauer und/oder Kraft beinhalten, trainieren Sie in diesem Kurs neben der Kraft und Ausdauer auch die Beweglichkeit und Koordination. Also Fähigkeiten, die im Alltag unverzichtbar sind. Vital & Fit - es erwartet Sie ein Kurs mit einem abwechslungsreichen Spektrum von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit geeigneten Trainingsmitteln, dazu aktive Entspannung und Regeneration. Mitmachen kann jeder, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen.	Do. 18:10 - 19:10 Uhr	Tanzfläche
Sportabzeichen	Karin Förster	Training und Abnahme des Sportabzeichens	Fr. 18:00 - 20:30 Uhr (Mai-September)	Stadion



LC Paderborn

**bedankt sich herzlich
bei allen Unterstützern**

Ahorn-Sportpark
A&O Gebäudeservice
Bad Driburger Naturparkquellen
Cartoon Fahrschule
Fleischerei Paul Schröder
Laufladen Endspurt
Steuerberater von Cysewski, Siegel, Kerkhoff
Lottmann GmbH
Paderborn überzeugt e.V.
Praxis für Physiotherapie & Gesundheit Stabel
PIETEC Feinwerktechnik GmbH & Co. KG
Plan Bee architekten
PUMA
Roadhouse Paderborn
Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter
Verbundvolksbank OWL
Volkshochschule Paderborn
Werneke Sportcoaching
Westfalen Stiftung
Westfalen Weser Netz GmbH
Westfalen-Therme
Charlotte Wolter, VORWERK Koboldreinigungsgeräte
Zahnmedizinisches Zentrum

und weiteren



Qualität seit 1926

Friedrichstraße 19
33175 Bad Lippspringe

05252 5802

www.schroederfleisch.de
info@schroederfleisch.de



Paul Schröder
Fleischerei & Catering

LC Paderborn e.V.
Ahornallee 20
33106 Paderborn
www.lcpaderborn.de

