

35.

Nordhorner MEILE

**SAMSTAG, 09. SEPTEMBER 2023
AB 13:00 UHR**



**START + ZIEL:
KIRCHE AM MARKT**

**Laufstrecken:
1/2/5/10 km**



**weitere
Infos**



Veranstalter: Leichtathletik Club Nordhorn · Anmeldungen: www.nordhorner-meile.de

35. "Nordhorner Meile" am 09.09.2023

Das Programm

Wir sind
mittendrin.

nvb
einfach gut versorgt

Veranstalter: Leichtathletik Club Nordhorn (LCN)

Start & Ziel: Stadtplatz an der Marktkirche

Zeitmessung: Einweg-Transponder (Brutto-Zeit)

Infos & Onlineanmeldung: www.nordhorner-meile.de

Zeitplan:

Freitag, 08.09.22: Gemeindehaus am Markt:
17:30 bis 19:00 Uhr Startnummernausgabe,
Ummeldungen/Nachmeldungen

Samstag, 09.09.22: ab 13:00 Uhr Ausgabe der Startunterlagen im Gemeindehaus
am Markt/Beginn des Rahmenprogrammes

Lauf 1: Schülerinnenlauf 1 km **Start 14:00 Uhr**
1 kleine Runde
weibliche Kinder WK U10 (Jahrgang 2014 und jünger)

Lauf 2: Schülerlauf 1 km **Start 14:25 Uhr**
1 kleine Runde
männliche Kinder MK U10 (Jahrgang 2014 und jünger)

Lauf 3: Schüler- und Schülerinnenlauf 2 km **Start 14:50 Uhr**
1 große Runde
weibl. und männl. Kinder WK/MK U12 (Jahrgang 2013/2012)

Lauf 4: Schüler- und Schülerinnenlauf 2 km **Start 15:15 Uhr**
1 große Runde
Jugend WJ/MJ U14 (Jahrgänge 2011/2010)
Jugend WJ/MJ U16 (Jahrgänge 2009/2008)

Lauf 5: Rolli-, Einsteigerlauf & Walking 2 km **Start 15:35 Uhr**
2 kleine Runden, Rolli-Lauf mit Wertung,
Einsteigerlauf & Walking ohne Wertung

Lauf 6: 5 km-Lauf **Start 16:15 Uhr**
1 kleine + 2 große Runden, ohne Altersklassenwertung,
Club- und Firmenmannschaften können Mannschaften
melden (mind. 5 TN), Teilnehmerlimit: 300

Lauf 7: Nordhorner Meile 10 km **Start 17:00 Uhr**
5 große Runden, DLV-vermessen,
Jugend, Frauen/Männer WJ/MJ U18 bis M/W70



nvb.de

Nüssler

| Lichtwerbung | Lackierung | Arbeitsbühnen | Digitaldruck

Schneller ans Ziel



Nüssler Werbung GmbH | Alfred-Mozer-Straße 11 | D-48527 Nordhorn
Telefon +49 (0) 5921 8841-0 | info@nuessler.com | www.nuessler.com



KRAFT, AUSDAUER, LEISTUNGSVERMÖGEN ...

... das ist nicht nur beim Zehn-Kilometer-Lauf auf der „Nordhorner Meile“ gefragt, sondern auch in der handwerklichen Ausbildung. Auf dem Weg zum Gesellen warten spannende Herausforderungen auf Dich. Die Ausbildung in einem Graftschafter Handwerks- und Innungsbetrieb ist alles, nur nicht langweilig. Das Graftschafter Handwerk bietet verschiedene Ausbildungsberufe, coole Arbeitgeber, vielfältige Aufgaben, innovative Techniken und vor allen Dingen Jobs mit echter Zukunftsgarantie!

Neugierig? Dann ruf
doch einfach mal an!



**Kreishandwerkerschaft
Graftschaft Bentheim**

☎ 05921-8963-0

📍 Harm-Hindrik-Str. 2 · 48527 Nordhorn
✉ handwerk@grafschafterhandwerk.de
🌐 www.grafschafterhandwerk.de
📘 www.facebook.com/grafschafterhandwerk

DAS HANDEWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

Die Ausschreibung

Siegerehrungen: 15:00 Uhr für Schülerläufe 1 und 2 auf der Außenbühne
16:15 Uhr für Schülerlauf 3 und 4 auf der Außenbühne
18:15 Uhr für Rolli-Lauf auf der Außenbühne
18:20 Uhr für 5 km Platz 1-3 auf der Außenbühne
18:30 Uhr für 10 km Platz 1-6 auf der Außenbühne
18:45 Uhr für 10 km (Altersklassen) und Mannschaften/Teams im Gemeindehaus

Auszeichnungen: Meilensteine des Natursteinwerks Monser für Platz 1-3 über 10 km. Zusätzlich werden beim 10 km-Lauf wie auch beim Schülerlauf die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse mit Auszeichnungen und Urkunden bedacht (Uhrzeiten siehe oben). Für alle Teilnehmer des Einsteigerlaufes und Walkings gibt es Medaillen.

Teamwertung: Bei allen Läufen wird eine Teamwertung (z. B. Schule, Klasse, Nachbarschaft, Betrieb, Verein), außer Lauf 5, durchgeführt; Zeitaddition der fünf schnellsten Läufer eines Teams (Frauen und Männer gemischt). In die Teamwertung gehen die Zeiten aller Läufer mit dem **selben Teamnamen** ein. Formulare für Sammelmeldungen finden Sie online und können somit direkt ausgedruckt werden!

Ergebnislisten: Im Internet unter www.nordhorner-meile.de

Organisationsbeitrag: 1 km- und 2 km-Schülerläufe 5 Euro
Rolli-, Einsteigerlauf & Walking 5 Euro
5 km-Lauf 7 Euro
10 km „Nordhorner Meile“ 10 Euro
Nachmeldegebühr (nach 30.08.2023) 3 Euro
Sofort-Urkunden 1 Euro

Anmeldungen: **Online-Anmeldungen unter: www.nordhorner-meile.de**
Nachmeldegebühr (nach 30.08.2023) 3,00 €.

Auskünfte für Niederländische Läufer/innen:
Jenneke Delhaas-Gutzzeit, E-Mail: gutzzeit-delhaas@gmx.de

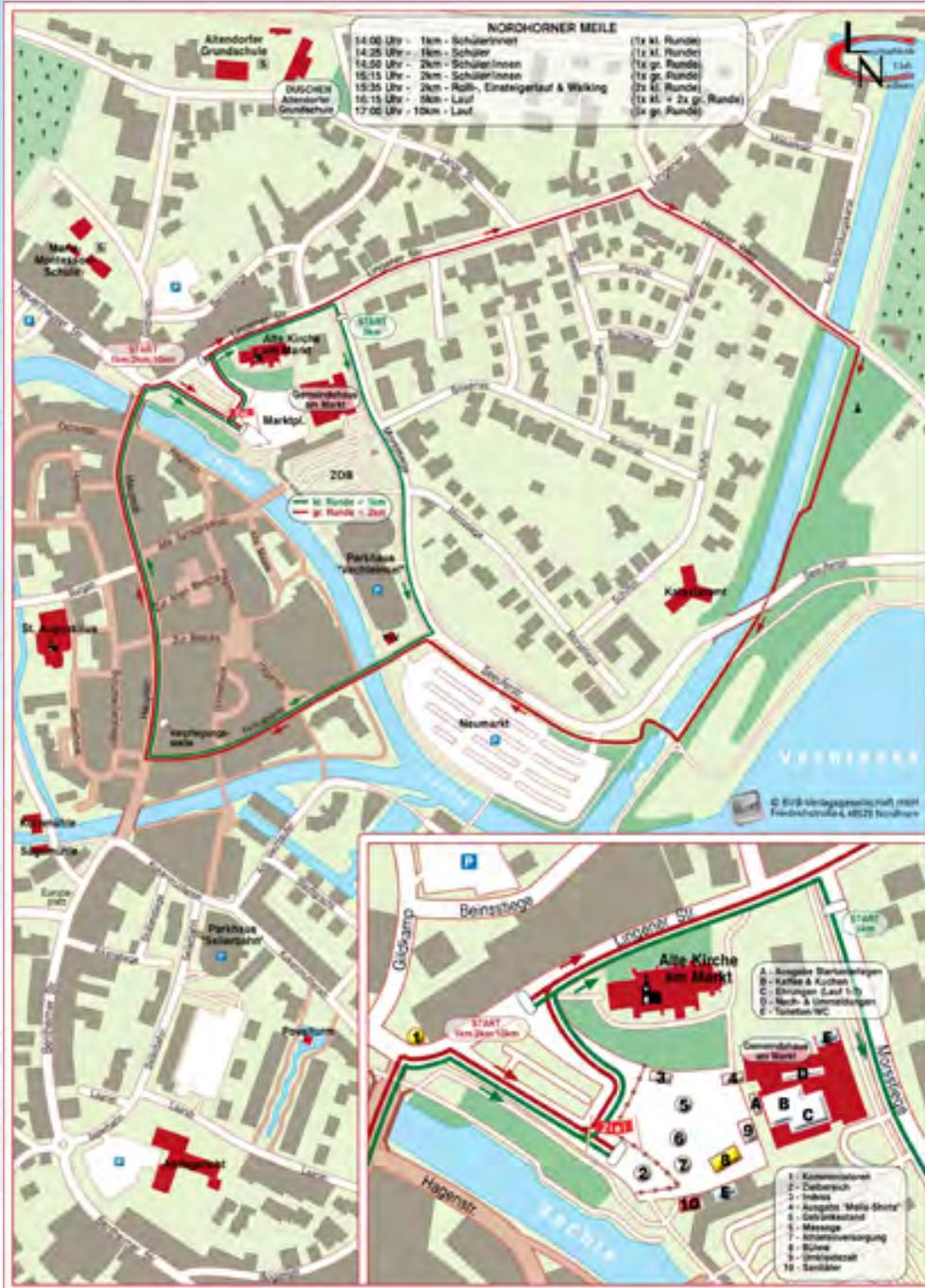
Umkleiden: Umkleidemöglichkeiten in begrenztem Umfang im Gemeindehaus und auf dem Stadtplatz.
Duschmöglichkeiten in der Altendorfer Schule, Lange Straße 73

Nicht gestattet: Um Behinderungen anderer Teilnehmer auszuschließen, ist das Mitführen von Laufkinderwagen (Babyjogger) und von Vierbeinern nicht gestattet. Aus Sicherheitsgründen ist laute Musik über Kopfhörer nicht gestattet. Bei den Schülerläufen 3 und 4 soll auf die Begleitung Erwachsener verzichtet werden.

Auskünfte: Dringende Rückfragen unter l.fortmann@ewetel.net



Der Streckenplan



Kompetenz, die fit macht!

Damit Sie lange Spaß am Laufen haben ...

... und Überlastungsproblemen vorbeugen können, sollten Sie wissen, wo Ihre Schwachstellen sind. Wer läuft, braucht ein gutes Muskelkorsett. Wir haben die Möglichkeit, mit unserem Mess- und Analysesystem Ihre Rumpfmuskeln zu testen und zu trainieren.

Rücken-Erfolgs-Training (RET)

Wir sind Ihr Spezialist für Rückenprobleme

Wenn Verspannungen und Rücken-/Nackenschmerzen zu Ihrem Alltag gehören, sollten Sie etwas ändern. Wir haben für Sie ein spezielles Rücken-Erfolgs-Training entwickelt.

Lactat-Check

Damit Sie optimal trainieren und Ihre Ziele erreichen!



Sport-Reha

Besuchen Sie uns in den neuen Räumlichkeiten!

medifit

Ihr Gesundheitszentrum

Buschkamp 3 • 48527 Nordhorn

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.medifit-nordhorn.de oder rufen Sie uns an unter Tel. 05921/307370

1 Konzept – 3 Standorte



THERAPIEZENTRUM

Hermann

Therapiezentrum Simone Hermann

Stadtring 43 • 48527 Nordhorn • Tel. 05921 74569
info@therapiezentrum-hermann.de • www.therapiezentrum-hermann.de

- Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Funktionelles Gruppentraining
- Kiefergelenktherapie



PHYSIOFIT

Hermann

Physiofit Hermann

Kokenmühlenstraße 17 • 48529 Nordhorn • Tel. 05921 77378
info@physiofit-hermann.de • www.physiofit-hermann.de

- Physiotherapie
- Rehasport
- Funktionelles Training
- Funktionstraining



EUREGIOPRAXIS

Euregiopraxis Welzel-Hermann-Richterink

Nino-Allee 10 • 48529 Nordhorn • Tel. 05921 6885
info@euregiopraxis.de • www.euregiopraxis.de

- Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Osteopathie
- Funktionelles Gruppentraining
- Kinder- und Säuglingstherapie



Der Aufkleber mit der Startnummer ist jetzt komplett zu sehen.

Der weiße Aufkleber darf sich **nicht** unter dem Schnürsenkeln befinden.



Nun das Klebeband öffnen und die beiden Enden zusammenkleben.



Das Ende ohne Schaumgummi bis zur Hälfte unter die ersten zwei Schnürsenkel (Klettverschluss) schieben.



Jeder Läufer erhält seinen Zeitnahmetransponder. Die Startnummer ist hierbei zugleich die Transpondernummer.



Achtung: Den Transponder bitte nicht knicken!

Viel Spaß

bei der Nordhorner Meile!



www.grafschafter-autozentrale.de

Graftschafter Autozentrale Heinrich Krüp GmbH

Bentheimer Straße 243-245, 48529 Nordhorn, Tel. +49 59213060

Ringer Straße 51, 49824 Emlichheim, Tel. +49 5943 93930

Lauf 5: Rolli-Lauf



Rolli-Lauf, Einsteigerlauf und Walking, Nordhorner MEILE 2023

Im Programm des Nordhorner Stadtlaufs bietet der LC Nordhorn einen Lauf für Rolli-Fahrer und einen Einsteigerlauf für Laufanfänger an. Im gleichen Lauf können Walker/innen ihre Runden drehen.

Für alle Teilnehmer gilt eine Strecke von: 2 km (2 kleine Runden)!

Start: 15:35 Uhr

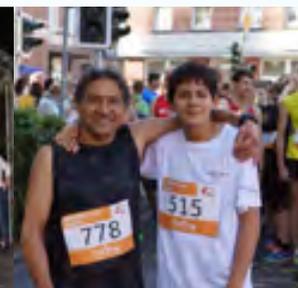
Meldung: Onlineanmeldung unter www.nordhorner-meile.de

Organisationsbeitrag: 5,- je Starter

Kontaktperson: Martin Olthaus, Tel: 05921/784332 oder 0173/3641477

Siegerehrung: Medaille für jede/n Teilnehmer/in
Rolli-Lauf: Geehrt werden die drei Zeitschnellsten

Zeitmessung: Einweg-Transponder, der am Schuh befestigt wird.
Direktes Anbringen am Rahmen des Rollis ist zu vermeiden.





ALTE WEBEREI

KULTURZENTRUM NORDHORN

Kultur | Partizipation | Veranstaltungen | Vermietung

Die Siegerliste

Männer

1994:	Barathon, Mark	Kenia
1995:	Barathon, Mark	Kenia
1996:	Rono, Daniel	Kenia
1997:	Voortman, Gerrit	HAC Hoogeveen/NL
1998:	Strotmann, Matthias	SV Holte
1999:	Eckstein, Klaus	LC Nordhorn
2000:	Strotmann, Matthias	LG Braunschweig
2001:	Eckstein, Klaus	LC Nordhorn
2002:	Meyer, Manuel	TV Wattenscheid
2003:	Strothmann, Dirk	Solbad Ravensberg
2004:	Strotmann, Matthias	LG Braunschweig
2005:	Zblewski, Leszek	Polen
2006:	Meyer, Manuel	TV Wattenscheid
2007:	Strotmann, Matthias	LG Braunschweig
2008:	Hartger, Gerold	LC Nordhorn
2009:	Meyer, Manuel	TV Wattenscheid
2010:	Meyer, Manuel	TV Wattenscheid
2011:	Meyer, Manuel	TV Wattenscheid
2012:	Hartger, Gerold	LC Nordhorn
2013:	Hartger, Gerold	LC Nordhorn
2014:	Hartger, Gerold	LC Nordhorn
2015:	Pehrs, Florian	LG Braunschweig
2016:	Koch, Stefan	TUSEM Essen
2017:	Koch, Stefan	TUSEM Essen
2018:	Koch, Stefan	Osnabrücker TB
2019:	Hartger, Gerold	LC Nordhorn
2022:	Driesen, Erik	NOP

Frauen

Leferink, Jutta	LC Nordhorn
Edwards, Sandra	Großbritannien
Kiplagat, Lornah	Kenia
Karsch, Jutta	OFV Osterkappeln
Karsch, Jutta	OFV Osterkappeln
Koopmann, Reinhild	SV Haselünne
Koopmann, Reinhild	SV Haselünne
Karsch, Jutta	SC Herringhausen
Karsch, Jutta	SC Herringhausen
Strothmann, Antje	Solbad Ravensbg
Kahmann, Kerstin	OFV Osterkappeln
Szyka, Beata	Polen
Vedder, Elke	SV Germania Twist
Schwennen, Cornelia	Conc. Emsbüren
Prigge, Ingrid	LAAC Twente/NL
Schwennen, Cornelia	Conc. Emsbüren
Kulgemeyer, Christin	TV Georgsmarienhütte
Hugenberg, Jutta	LC Nordhorn
Stiepel, Edith	LC Nordhorn
Evers, Kerstin	LG Papenburg-Aschendorf
Lokar, Claudia	SuS Olfen
Evers, Kerstin	LG Papenburg-Aschendorf
Evers, Kerstin	LG Papenburg-Aschendorf
Evers, Kerstin	LG Papenburg-Aschendorf
Langerijs, Lisanne	De Sperwers
Pröpsting, Marie	VfL Eintracht Hannover
Stiepel, Edith	LC Nordhorn

Ewige Bestenliste der fünf schnellsten Meile-Läufer über 10 km:

1996:	Rono, Daniel / Kenia	30:13	1996:	Kiplagat, Lornah / Kenia	35:45
	(Streckenrekord Männer)			(Streckenrekord Frauen)	
2018:	Koch, Stefan / Osnabrücker TB	30:33	2008:	Prigge, Ingrid / NL	36:31
1994:	Barathon, Mark / Kenia	30:33	1997:	Karsch, Jutta / Osterkappeln	36:47
1996:	Mati, Joseph / Kenia	30:35	1996:	Bell, Annette / GB	37:09
1996:	Voortmann, Gerrit / NL	31:14	2005:	Szyka, Beata / Polen	37:16
2002:	Meyer, Manuel / TV Wattenscheid	31:15	1998:	Karsch, Jutta / Osterkappeln	37:19

Schülerinnen, Schüler- und Jugendtraining im Leichtathletik Club Nordhorn



Grundlagentraining, Motorische Fertigkeiten M/W und Senioren	Leistungstraining, Disziplinenspezifische	AK 1950+ ab 15 aufwärts
Leistungstraining für Jugendliche Grundlagentraining, Leichtathletik, Fußball, Langlaufen, und Motorsportwettkämpfe		AK 1950 12-15 jährige
Leichtathletik für Schwestern und Schüler, VHS, VHS, Fußball, Langlaufen, Motorsportwettkämpfe		AK 1952 8-11 jährige
Jugend, Sport und Freizeit für Kinder, VHS, VHS, Fußball, Langlaufen		AK 1950 5-7 jährige

Die Organisation des Trainings im Leichtathletik Club Nordhorn beginnt schon bei den Kindern und den Schülerinnen und Schülern, wie in der Grafik rechts dargestellt.

Im Kinder- und Schülertraining führen wir die Kinder spielerisch an die wesentlichen Grundlagen der Leichtathletik heran. Laufen, Springen und Werfen spielen hier zentrale Rollen einer ganzheitlichen Bewegungsentwicklung.

Ergänzt durch turnerische oder durch ausdauernde Trainingselemente werden die grundlegenden koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult und gefördert.

Beginnen darf man bei uns ab dem Alter von 4-5 Jahren bei Julia und Finja.

Die 8-jährigen Schülerinnen und Schüler trainieren mittwochs bei Klaus oder am Donnerstag bei Gaby.

Im Jugendtraining bereiten wir für die klassischen Wettkampfdisziplinen im Leichtathletikstadion vor.

Technik, Kraft und Ausdauer für die einzelnen Disziplinen des Laufens, Springens und Werfens werden hier zielgerichtet von unseren Trainerinnen und Trainern aufgebaut. Hierzu gehören auch Kraft- und Athletiktraining. Im Jugendtraining können sich die Jugendlichen bei uns aussuchen, wie häufig in der Woche sie bei unseren Trainern Arne Opitz, Dominic de Lacy Marshall, Massala-Daniel Felski, Birger Wieking oder Klaus Keiser trainieren möchten. Jeder Trainer legt eigene Schwerpunkte, sodass eine Vielseitige und ganzheitliche athletische Ausbildung erfolgt, die auch für andere Sportarten elementar ist.

Aktuelle Trainingszeiten unter www.lc-nordhorn.de



Werbung, die anzieht...

- #Trikots
- #Laufshirts
- #Pokale
- #Werbeartikel
- #Druck
- #Flock
- #Jacken
- #Softshell
- #Druckerei
- #Arbeitskleidung
- #NOH-Meile
- #RWE-Triathlon
- #Schüttorfer-
- Stadtlauf
- #Logo
- #Facebook
- #Instagram
- #Xing



Veldboer
Werbeartikel
GmbH & Co. KG

Espenweg 46 • 48531 Nordhorn
Tel. 05921 / 81 99 00-0 • Fax 05921 / 81 99 00-9
www.V-Werbeartikel.de • info@V-Werbeartikel.de
www.facebook.com/werbeartikel.veldboer

Werbung, die anzieht...

V-WERBEARTIKEL.DE



Durchstarten mit Teamgeist.

Weil Sport uns alle verbindet

engagiert sich die Sparkasse
Nordhorn ganz besonders in
diesem Bereich.

Ob alt oder jung, Hobby- oder
Leistungssportler:in, Menschen
mit oder ohne Behinderung: Wir
bringen mehr Bewegung in die
Grafschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Grafschaft Bentheim
zu Nordhorn