

# *Spiridoner*

**Unabhängig      unbestechlich      unbezahlbar**

---

**Vereinszeitung des Spiridon - Clubs Bad Oldesloe**

---

**Bad Oldesloe, 07.04.2012**

Liebe Spiridonis,

„was gibt's Neues?“ ... (Wem kommt das bekannt vor ???... )

Der **34.Travelauf** ist das frischeste Ereignis. Professionell vorbereitet und durchgeführt von *Erich* und *Andrea Steenbeck* lief alles wie am Schnürchen. Mit gut 400 Aktiven war die Anzahl der Teilnehmer ungefähr so hoch wie in den letzten Jahren. Es gibt ja mehrere Konkurrenzveranstaltungen am gleichen Wochenende, aber auch viele Läufer, die immer wieder Spiridons Angebot vorziehen. Kann ich gut nachvollziehen! Auch die vielen Helfer erwähne ich hier wieder gerne. Ihr habt das toll gemacht! Ganz viele Gäste waren begeistert, wie nett und hilfsbereit Ihr alle seid. Ein Vorschlag an die diesmal nicht Dagewesenen: schaut euch doch wenigstens einmal die nächste Veranstaltung an: der Poggensee-Triathlon findet am 1. Juli statt. Die Schüler-Meile war mit ca. 200 Anmeldungen so voll besetzt wie noch nie. Wir hatten uns schon in der Nacht zuvor Gedanken gemacht, ob wir bei diesen Mengen akut etwas beim Ablauf ändern sollten. Schließlich haben wir doch alle mit einem einzigen Start auf die Piste geschickt und ein paar mehr erwachsene „Dompteure“ dazu getan. Es ging gut! Die Ergebnisse könnt Ihr unter <[www.spiridon-oldesloe.de](http://www.spiridon-oldesloe.de)> nachlesen.

Zu einem schönen Fest gehört ja neben dem Laufen auf alle Fälle auch immer ein gutes Essen. Ganz wesentlich zum Gelingen beigetragen haben unsere fleißigen **Kuchenbäcker**. Ihr habt ja wirklich tolle Werke abgeliefert! *Uta Theißen, Karin Baade, Sylvia Wriedt und Christiane Schönig* hatten im Vereinshaus ein Buffet aufgebaut. Sie konnten den Ansturm kaum bewältigen. Herzlichen Dank allen Spendern. Unterm Strich habt Ihr durch den Verkauf des Kuchens nicht nur zum Erfolg der Veranstaltung mit beigetragen, sondern auch eine ordentliche Summe in die Vereinskasse gespült ( über 200 € ! ). Uta bedankt sich noch einmal herzlich, dass sie beim „Betteln“ um Kuchenbeiträge doch nur wenig Absagen einstecken musste.

Unsere **Jahreshauptversammlung** fand am 19. Februar statt. Dietrich Ehlert berichtete über einen erfreulichen Verlauf des Jahres 2011. Die Hälfte des Vorstandes stand zur Wahl an. Die bisherigen Amtsinhaber hatten wieder kandidiert und wurden alle wiedergewählt. ( *Dietrich Ehlert 1. Vorsitzender, Petra Harbort Schriftwartin, Angelika Koeppler-Neas Sportwartin, Susanne Sander Ersatzkassenprüferin* ). Die andere Hälfte des Vorstandes darf noch ein Jahr weitermachen und steht im nächsten Jahr zur Disposition. Wer kandidieren möchte, kann sich also schon einmal warm laufen. Die Gesamtzahl der Mitglieder, um die 400, bleibt in etwa konstant. Erfreulich sind auch viele Neuzugänge. Wir bleiben ein attraktiver Verein.

Die **Wettkampfergebnisse** der Aktiven könnt ihr in der Statistik, erstellt von *Rolf Immelmann*, nachlesen. Wer jetzt auch Wettkampf-Lust bekommt, sich vielleicht aber nicht so recht traut, dem empfehle ich das **Lauftraining** von *Bernd Rowlin*, ganzjährig mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr im Kurparkstadion. Bernd hat ein abwechslungsreiches Programm, Erfahrungsaustausch und Tipps von alten Hasen gibt es gratis dazu. Bernd bietet jetzt im Sommer donnerstags (wieder Kurpark, 18.00 Uhr) auch ein **Krafttraining an**. Das ist sicher eine gute Sache, damit Muskeln nicht nur in den Beinen sprießen. Darüber hinaus dient es auch der Verletzungsprophylaxe. Bitte vorher telefonisch anmelden (04531/5344). Wer den inneren Schweinehund besiegt hat und jetzt endlich mal „was tun“ will, dem kann ich den **Lauftreff für Anfänger** von *Rolf Franke* wärmstens an Herz legen. Jeden Dienstag, Start am Kurparkstadion von 18.00 bis 19.30 Uhr werden hier auch schüchterne Neueinsteiger liebevoll aufgenommen. Es ist beruhigend, man kann auch in der Gruppe bleiben, wenn man das Laufen hier gelernt hat und nicht mehr neu ist. Für weitere sportliche Angebote ein Tipp: Schaut mal in unsere Homepage [www.spiridon-oldesloe.de](http://www.spiridon-oldesloe.de) oder einfach in unseren Flyer.

Ans Herz legen möchte ich euch noch das **Sportabzeichentraining**. In den Sommermonaten Mai bis September (außer in den Sommerferien) könnt ihr die begehrte Trophäe erwerben. Jeden Mittwoch von 18.30 bis 20.00 Uhr erwarten euch *Hans Otto Dietrich* und seine Mannen im Kurparkstadion. Dank seiner Vorbereitung und Mithilfe habe sogar ich die Sprungreife erworben... also los!

Die beiden nächsten von unserem Verein ausgerichteten Veranstaltungen stehen vor der Tür, Termine schon einmal vormerken, mitunter verstreicht die Zeit bis dahin ja ganz schnell.: Der **Poggensee-Triathlon am 1. Juli**, der **Stadtlauf am 18 August**. Appelle an Helfer und Zuschauer erspare ich mir diesmal und verweise an das Spiridoner-Archiv. Der Stadtlauf wird dieses Jahr übrigens etwas aufgepeppt. *Volker Evers* und *Bernd Klawikowski* haben ein umfangreiches Rahmenprogramm in Arbeit!

Auch andere Vereine richten **Wettkämpfe** aus. Hier könnt ihr ohne Gestellung eines Ersatzhelfers und ohne Schuldgefühle hemmungslos teilnehmen. Exemplarisch möchte ich die Landesmeisterschaften nennen: Straße 10 km am 22.4. in Scharbeutz, Langstaffeln am 5.5. in Bad Oldesloe (bei Dieter Ehlert oder mir Genaueres erfragen), Bahn 10.000 m am 13.5. in Flensburg, Halbmarathon am 21.10. in Büdelsdorf, Cross am 9.12. in Mölln. Weitere Termine unter [www.shlv.de](http://www.shlv.de) oder unter [www.stgk.de](http://www.stgk.de) . Vormerken solltet ihr euch den Fischbek-Lauf, ganz vor der Haustür und liebevoll gestaltet am 9.9.! Wer hat Lust, einmal einen Triathlon zu probieren, zum Beispiel in Lübeck am 12.5., in Eutin am 24.6., in Kiel am 12.8. und/oder in Ratzeburg am 26.8.? Neugierige können gerne bei mir nachfragen. Landes- und Kreismeisterschaften müssen über Angelika Koeppler-Neas gemeldet werden. [leistungssport@spiridon-oldesloe.de](mailto:leistungssport@spiridon-oldesloe.de) . Für Fahrgemeinschaften..., einfach mal rumfragen!

Unsere Jugendabteilung unter der Obhut von *Andreas Vetter* ist übrigens sehr erfolgreich! Es sind schon erstaunliche Geschwindigkeiten, die unser Nachwuchs so läuft. Ich kann das ganz gut beurteilen, da ich sie oft von der Rückseite sehe! Der Jugendwart ist aber auch ein gutes Vorbild, hat er doch beim Travelauf den Halbmarathon gewonnen! Die DLV-Bestennadel in Bronze erhielt *Nils Grigoleit* für seine Leistungen im Straßenlauf über 5 km und auf der Bahn 3000 m, herzlichen Glückwunsch Nils!

So, jetzt langt's. Ich gehe noch ein bisschen Laufen, wünsche euch viel Freude beim Sport und eine schöne Sommersaison möglichst frei von Verletzungen!

Euer Fritz Dieterich