

HochGLANZ

Werbemagazin

64. Paderborner Osterlauf

DAS
SPORT-
EVENT DES
JAHRES!

3. April 2010

Alle Infos zum Programm im Magazin!



VORWORT:

WOLFGANG
KRENZ

PETER
HORAK

- > KOMPLETTES RAHMENPROGRAMM
- > ALLE INFOS ZU DEN LÄUFEN
- > STRECKENPLAN UND PROFIL
- > INFOS ZUR SPORT & FREIZEITMESSE

Alle Infos
zum Lauf
und mehr...



Kraft & Ausdauer sind unsere Stärke!

HIMMEL
S
REICH

Wolfgang Krenz



Peter Horak



Faszination Osterlauf

Liebe HochGLANZ-Leserinnen und Leser,

Sie halten gerade die dritte Ausgabe des „Stadtmagazins für das schönere Paderborn“ in den Händen. Ein neues HochGLANZ-Medium über das Leben in Paderborn und seinen schönsten Facetten.

Mit Hochglanz hat im vergangenen Jahr auch das neue Organisations-Team des Paderborner Osterlaufes seine Feuertaufe bestanden.

Mit dem Ziel: „Nichts Großes ist je ohne Begeisterung geschaffen worden“ sind wir an den Start gegangen. 8.113 Osterläufer haben uns mit einem neuen Teilnehmerrekord belohnt. Tausende von Zuschauern bildeten eine mitreißende Kulisse rund um die Laufstrecke.

Am 3. April 2010 startet der Paderborner Osterlauf (Für alle, die es noch nicht wussten: Die älteste Straßenlaufveranstaltung Deutschlands) in seine 64. Runde.

Mit unserem Hauptsponsor, der E.ON Westfalen Weser Vertrieb erwartet ein spektakulärer Mix aus Spitzen- und Freizeitsport.

Drehkreuz des Events wird wieder das Sportzentrum Maspornplatz sein.

Erleben Sie an diesem Tag Spitzenathleten der Laufsportszene. Irina Mikitenko, Deutschlands erfolgreichste Weltklasse-Langstreckenläuferin ist wieder am Start und nutzt die Gelegenheit, sich in Paderborn auf ihre Titelverteidigung beim London Marathon vorzubereiten.

Daneben erwarten Sie pfeilschnelle Läuferinnen und Läufer vom schwarzen Kontinent im Rennen mit ihren europäischen Mitkonkurrenten.

Weiterhin werden zahlreiche Ostwestfälische TOP-Athleten den Osterlauf nutzen, ihren Leis-

tungsstand auf den Prüfstein zu stellen und ihre Bestmarken zu verbessern.

Begeisterung wird der Osterlauf aber auch wieder bei den tausenden von Freizeitsportlern auslösen.

Ob 5 km, 10 km, oder die Halbmarathondistanz. Beim Osterlauf ist für jeden etwas dabei.

Rasant wird es wieder bei den Inlineskatern zugehen, wenn sie mit atemberaubender Geschwindigkeit über den Asphalt „rollen“.

Hunderte von Bambinis fiebern bereits jetzt ihrem Start entgegen um ihren großen Vorbildern nachzueifern.

Auch 2010 erwarten Sie in unserem Osterpark zahlreiche Attraktionen und die Sport- und Freizeitmesse im Sportzentrum Maspornplatz bietet Gelegenheit, sich über alles rund um das Laufen zu informieren.

Die Mischung aus Spitzen- und Breitensport macht den besonderen Flair beim Paderborner Osterlauf aus. Das ist unser Markenzeichen.

Der SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn, die Paderborner Osterlauf GmbH und die Stadt Paderborn als Mitveranstalter freuen sich, Sie alle am Karsamstag am Start begrüßen zu können. Seien Sie dabei!

Ihr

[Wolfgang Krenz](#)
Präsident SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn

[Peter Horak](#)
Geschäftsführer Paderborner Osterlauf GmbH

Wissenswertes um den Osterlauf



- **Start und Ziel: Sportzentrum Maspornplatz, Paderborn**
- **Start and Finish: Sports Center Maspornplatz, Paderborn**

• Wettbewerbe

- 11:30 Uhr: Sparkasse Paderborn Bambini-Lauf für Grundschulkind (ca. 1,5 km)**
- 11:35 Uhr: 5 km Paderborn Lipstadt Airport Fit and Fun Lauf**
- 11:45 Uhr: Walking/Nordic Walking (5 km)**
- 12:45 Uhr: Sparkasse Paderborn Bambini-Lauf für Kindergartenkinder (ca. 1 km)**
- 12:47 Uhr: dSPACE Handbike-Race (10 km)**
- 12:50 Uhr: Paderborn überzeugt 10 km Straßenlauf (Jahrgang 2000 und älter)**
- 14:00 Uhr: Inline-Skating Halbmarathon (Jahrgang 1996 und älter)**
- 15:00 Uhr: Klingenthal Sport Halbmarathon (Jahrgang 1994 und älter)**
(Zielschluss: 17:45 Uhr)

• Zeitnahme

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich mit dem ChampionChip. Auskünfte erteilt: Mika Timing GmbH, Strundepark, Kürtener Str. 11b, 51465 Bergisch Gladbach, Tel.: 0 22 02/24 01-113, Fax: 0 22 02/24 01-29
E-Mail: championchip@mikatiming.de
Internet: <http://www.mikatiming.de>

Entweder

- **Sie mieten den Chip für 28 EUR** und erhalten nach dem Lauf 25 EUR zurück. Sollte der Chip nicht am Lauftag zurückgegeben werden, wird das Pfandgeld als Kaufpreis angerechnet. Dieser Chip kann weltweit bei fast allen Straßenlaufveranstaltungen eingesetzt werden oder

- **Sie tragen Ihren eigenen Chip**, den Sie bereits besitzen, und zahlen nur den Organisationsbeitrag. Ohne Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!

• Durchführungsbestimmungen/ Klassen/Wertung

Alle Läufe werden nach den IAAF- u. Leichtathletik-Bestimmungen (IWB) des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und bei den Frauen und Männern (10 km und Halbmarathon) als Einzel- und Mannschaftswertung durchgeführt. Die Klasseneinteilung erfolgt lt. DLO Wertung nach Jahrgangsklassen. Die Mannschaftswertung erfolgt durch Zeitaddition für je drei Läufer bzw. Läuferinnen eines Vereins in der Reihenfolge des Einlaufs. Alle Klassen werden gemeinsam gewertet.

• Laufstrecke

Die gesamten Strecken führen über asphaltierte Straßen (Rundkurs): 5 km, 10 km, Walking/Nordic Walking: 1 Runde Halbmarathon und Inline-Skating: 2 Runden (Änderungen vorbehalten!)
Wasserstellen und eine ausreichende Zielverpflegung sind eingerichtet, 3 Verpflegungsstellen beim 10 km und HM-Lauf. Die Strecken sind nach IAAF/AIMS offiziell vermessen.

• Auszeichnungen/Siegerehrung

Alle Teilnehmer erhalten eine eigens für diese Veranstaltung geprägte Medaille. Alle Finisher (auch die Altersklassensieger) haben die Möglichkeit, sich eine Soforturkunde ausstellen zu lassen. Urkunden sind auch im Internet abruf- und ausdrückbar.

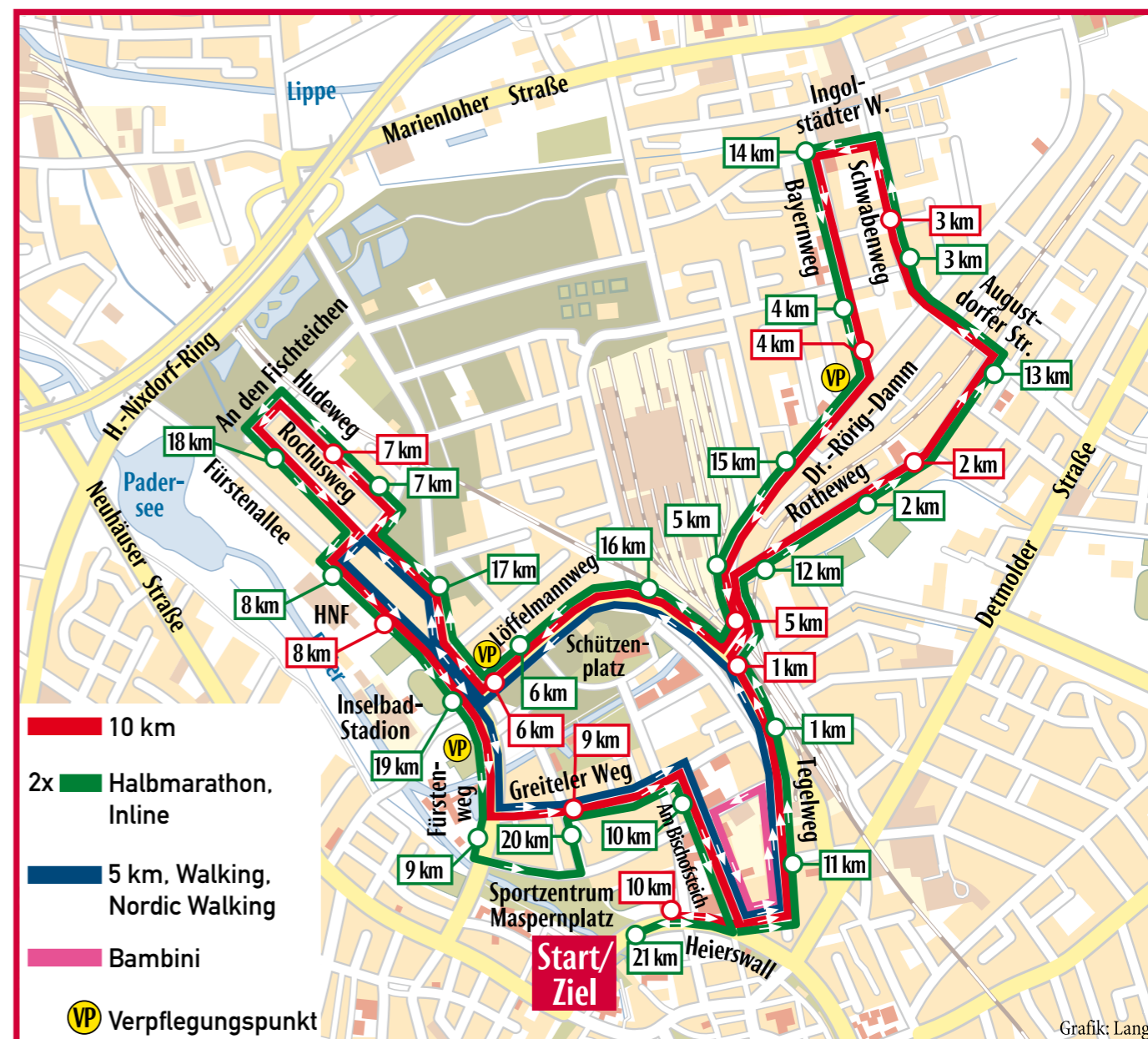
Alle Siegerehrungen für die Siegerinnen und Sieger (Platz 1-6 jeweils nach Einlauf) werden direkt im Anschluss an den jeweiligen Wettbewerb durchgeführt.

Firmenwertung: Ausschreibungs- und Anmeldeunterlagen für die gesonderte Firmenwertung (nur 5 km und 10 km) finden Sie im Internet.

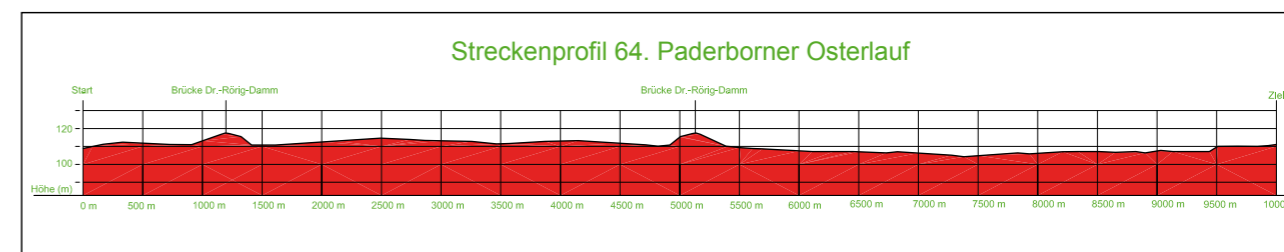
• Online-Anmeldung

Online-Anmeldung sind im Internet unter www.paderborner-osterlauf.de bis zum 30. März möglich. Nach diesem Termin sind nur noch Nachmeldungen am Veranstaltungstag möglich. Es kann nur mit Scheck oder Einzugsermächtigung bezahlt werden.

Paderborner Osterlauf 2010 - Streckenplan



Änderungen vorbehalten



• Startunterlagen

Startnummernausgabe im Sportzentrum Maspornplatz: Karfreitag von 10 bis 13 Uhr und 17 bis 20 Uhr; Karsamstag ab 9:30 Uhr. Startnummern können auch vom 17. bis zum 30. März 2010 beim Sportamt der Stadt Paderborn, Pontanusstr. 55 (Technisches Rathaus), Paderborn, abgeholt werden.

• Nachmeldungen

Nachmeldungen im Sportzentrum Maspornplatz: Karfreitag von 10 Uhr bis 13 Uhr und 17 bis 20 Uhr; Karsamstag von 9:30 Uhr bis 12 Uhr.

• Allgemeine Hinweise

Die Startnummern müssen in voller Größe gut sichtbar auf der Brust getragen werden. Alle Teilnehmer, die die offizielle Startnummer des 64. Paderborner Osterlaufes in irgendeiner Weise verändern, insbesondere den Werbeeindruck unkenntlich machen, werden disqualifiziert.

• Umkleide- und Duschkmöglichkeiten

(auch für Rollstuhlfahrer) befinden sich direkt im Sportzentrum Maspornplatz. Kleiderabgabe im Schulzentrum gegenüber dem Sportzentrum Maspornplatz. Alle Teilnehmer können im Anschluss an die Wettbewerbe gegen Vorlage der Startnummer kostenlos in der „Schwimmoper“ duschen (Einlass bis 17:30 Uhr).

Sparkasse Paderborn Bambini-Läufe

Die Sparkasse Paderborn präsentiert die 14. Paderborner Bambini-Läufe im Rahmen des Paderborner Osterlaufes für Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2000 und jünger. Die Läufe werden in zwei Altersstufen durchgeführt:

• Bambini-Lauf für Grundschulkinder

Streckenlänge: ca. 1,5 km
Startzeit: 11:30 Uhr
Keine Begleitung durch die Eltern!



• Bambini-Lauf für Kindergartenkinder

Streckenlänge: ca. 1 km
Startzeit: 12:45 Uhr
Eltern in Sportkleidung dürfen die Kinder begleiten!
Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnahmeurkunde und eine Medaille. Es erfolgt keine Zeitnahme und keine Wertung. Es wird kein Startgeld erhoben.
Die Startaufstellung erfolgt auf der Paderkampfbahn neben dem Sportzentrum Maspornplatz. Dort befindet sich auch der Eltern-Kind-Treffpunkt vor und nach den Läufen und ein umfangreiches Rahmen- und Unterhaltungsprogramm.

Inline-Skating Halbmarathon

14. Paderborner Inline-Skating-Wettbewerb mit offizieller Zeitmessung durch den ChampionChip. Die Wertung erfolgt in den Klassen männliche Jugend/weibliche Jugend, Männer/Frauen.
DRIV lizenziertes C-Wertungsrennen.
Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille. Ohne Schutzkleidung und Helm ist ein Start nicht möglich! Es besteht kein Anspruch auf Erstattung des Startgelds.
Auf Hindernisse, wie z. B. Gulli-, Kanaldeckel und Aufpflasterungen ist zu achten!
Die Siegerehrungen für die Erstplatzierten (Männer und Frauen Platz 1-3) erfolgen im Anschluss an den Wettbewerb. Die 1. Runde muss in max. 45 min. absolviert sein.

Walking/Nordic Walking

Die Teilnehmer starten gemeinsam. Die Auswertung erfolgt in alphabetischer Reihenfolge. Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich durch den ChampionChip. Es erfolgt keine Siegerehrung.

Das Rahmenprogramm:

- Pasta-Party am Karfreitag ab 18 Uhr im Schützenhof am Schützenplatz
- Sport- und Fitnessmesse am Karsamstag von 9 Uhr bis 19 Uhr im Sportzentrum Maspornplatz
- Osterpark
- Osterlauf-Cafeteria
- Fotoaufnahmen bestellbar. Details auf der Homepage.



Die Erfolgsgeschichte des Paderborner Osterlaufes

Wir schreiben das Jahr 1947. Die damaligen Väter des Paderborner Osterlaufes hätten kaum gedacht, dass ihre Vision, kurz nach den Wirren des 2. Weltkrieges eine Laufveranstaltung rund um Paderborn zu veranstalten, heute Deutschlands City Lauf Nummer 1 ist und stolz den Titel "älteste Deutsche Straßenlaufveranstaltung" trägt. Am 20. April 1947 konnten Heinrich Vockel, Hans Wienold und Otto Sziedat stolz die Geburt ihres Sprösslings verkünden. Der erste Paderborner Osterlauf war geboren und führte die Läuferinnen und Läufer vom Westerntor über die Promenade rund um die Stadt (der heutige innere Ring) zurück ins Ziel, ans Westerntor. Die Streckenlänge betrug damals 3,35 km.

Ostern 1952 konnte das Kind schon richtig laufen und was lag näher, in ein größeres Haus umzuziehen. Mit vielen Mühen und Anstrengungen hatte die Paderborner Bevölkerung ihr Inselbadstadion wieder bewohnbar gemacht und der Osterlauf hatte somit eine neue Heimat gefunden. Nationale Gäste kamen zu Besuch und es fiel der Startschuss zum 1. Nationalen Osterlauf mit Start und Ziel im Inselbadstadion. Bis 1987 entwickelte sich der Sprößling hervorragend. Start und Ziel

war immer noch im Inselbadstadion, aber die Ausflüge wurden größer und größer, denn die Läuferinnen und Läufer absolvierten unterschiedlich lange Routen und Strecken. Nach und nach erfolgte die Vereinheitlichung in der Streckenführung und-länge auf 25 km und es wurde die amtliche Vermessung eingeführt. Da nunmehr, die Leistungen auch offiziell anerkannt wurden, lockte der Paderborner Osterlauf auch Topathleten aus dem Ausland nach Paderborn. Und noch ein besonderes Schmaerl gibt es zu berichten: 1975 gewann Wolf-Dieter Poschmann den 25-km-Lauf der Männer. Und mit der Aufnahme der Veranstaltung in den "Internationalen Straßenlaufkalender" wurden auch erstmals Dopingkontrollen eingeführt. 1977, im Jahr der 1.200-Jahr Feier der Stadt Paderborn war der SC Grün-Weiß u.a. auch Ausrichter der ersten Deutschen Meisterschaft im 25-km-Lauf.

1988 bis heute

1988 erwies sich das Inselbadstadion als zu klein. Die ständig anwachsenden Teilnehmerzahlen machten einen erneuten Umzug erforderlich. Start und Ziel wurden zum Sportzentrum Maspornplatz in den innerstädtischen Bereich verlegt.



Höchste Zeit für Tapetenwechsel!

Erleben Sie exklusive und außergewöhnliche Tapeten, Böden und Wandputze in unserer Ausstellung.

Täglich von 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung

Wir sind Mitglied der Handwerker-Kooperation „Paderhaus“

EmellInternational / artemell.com



Malermeister AHLE GmbH
Friedrich-List-Straße 6
33100 Paderborn

Telefon 0 52 51 / 152 99 - 0
Web www.malermeister-ahle.de
Mail info@malermeister-ahle.de

1990 erlebte die Läufermesse im Sportzentrum Maspornplatz ihre Feuertaufe, 1993 wurde der erste Halbmarathon mit ins Programm aufgenommen und ab 1994 erfolgte die Zeitmessung über den Real-Time-Champion-Chip (für die damaligen Verhältnisse ein absolutes Novum).

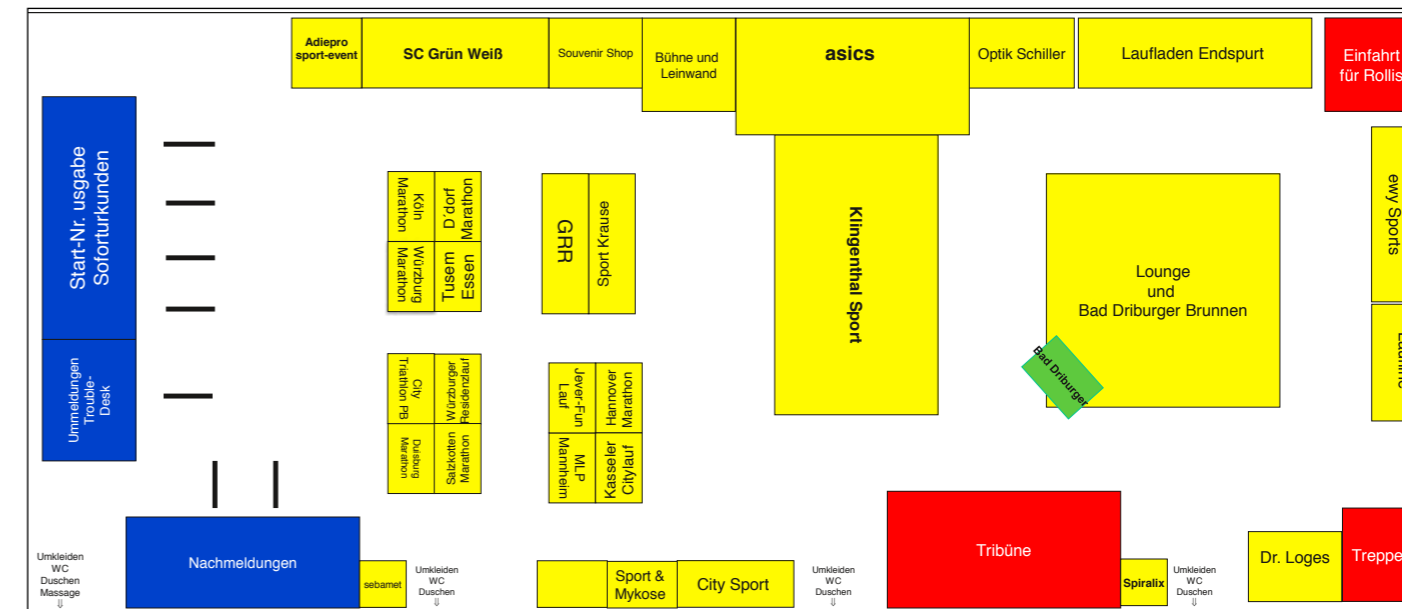
In den nachfolgenden Jahren purzelten die Teilnehmerkorde, der Osterlauf wurde größer und größer. Der 5-km "Fit-and-Fun" Lauf und die Nordic Walker hielten Einzug, Tausende von Kiddy's erfreuen sich an den Bambini Läufen und auch die Hand Biker begeistern sich an dem Wettkampfgeschehen.

Was aber wäre der Osterlauf ohne seine Gründungsväter im Jahre 1947. Karl Johannwerner (langjähriger Präsident des SC Grün-Weiß und heutiger Ehrenpräsident) trat 1970 das Erbe an und legte mit den Grundstein für Deutschlands

City Lauf Nummer 1. Im März 1975 erfolgte wiederum eine Wachablösung und Horst Wiczynski startete seine Osterlauf Organisator Karriere. 33 Jahre führte und brachte er den Osterlauf zu dem was er heute ist. Eine fantastische Großveranstaltung, gepaart mit internationalen Top Läufern, tausenden von begeisterten Freizeitläufern und familiärem Flair.

2008 erfolgte ein Umbruch in der Organisationsstruktur. Der SC Grün-Weiß Paderborn gründete die Paderborner Osterlauf GmbH, ist 100%iger Gesellschafter dieser GmbH und konnte mit Peter Horak einen versierten Fachmann der Läuferzene als Geschäftsführer gewinnen.

Wenn im Jahre 1947 nur 124 Teilnehmer/Innen dabei waren, sind es heute Tausende von Laufsportfans, die den Weg nach Paderborn finden und jedes Jahr gerne wieder in die Sportstadt Paderborn zurück kommen. << Thomas Lippe



Die Sport- und Freizeitmesse

Die Sport- und Fitnessmesse zum 64. Paderborner Osterlauf öffnet am 3. April 2010 um 9 Uhr ihre Pforten. Über 30 Aussteller haben die Organisatoren in diesem Jahr wieder gewinnen können, um sich beim Osterlauf 2010 auf einer Fläche von über 1.800 m² zu präsentieren.

Man findet hier vieles rund ums Laufen, Walken und Reisen im Sportbereich. Einige Aussteller halten für die Besucher Messepreise und das Neueste an Sportschuhen, Sportbekleidung, Sportlernahrung und Sportausrüstung bereit.

Abgerundet wird das Angebot von einem Rahmenprogramm auf der Bühne, das wie auch im letzten Jahr schon von Frank Urbisch mit knackigen Kommentaren moderiert wird. Damit man vom Paderborner Osterlauf selbst nichts verpasst, wird eine Live-Übertragung der Läufe auf der Großleinwand in der Halle zu sehen sein.

Aussteller, Sportler, Funktionäre und Organisatoren werden als Interviewpartner zur Verfügung stehen, um über ihre Stände und Funktionen zu berichten und Auskunft zu den Produkten und Aufgaben geben zu können.

Die Messe wird am Karsamstag von 9 Uhr bis 18 Uhr geöffnet sein und der Eintritt ist frei. „Nutzen Sie das vielfältige Angebot der Messe und bummeln Sie in aller Ruhe durch das Sportzentrum Maspornplatz oder durch den Osterpark vor der Halle.“ <<



Das Angebot zum Thema Sport ist wahnsinnig vielseitig



Bürgermeister Heinz Paus freut sich über die rege Beteiligung.



Osterpark 2010 – Run & Fun

Run & Fun – das Rahmenprogramm des Paderborner Osterlaufes, in dem der Osterpark eine ganz große Rolle spielt, steht ganz unter diesem Motto.

Eine der hochkarätigsten Sportveranstaltungen in Paderborn wird nunmehr zum zweiten Mal durch den Osterpark bereichert. Örtlich angelegt auf dem Schulhof der Kreisschulen neben dem Sportzentrum Maspelnplatz und im Umfeld hat der Osterpark bei der Premiere in 2009 Jung und Alt begeistert. Auch 2010 wird bei hoffentlich gutem Wetter die Begleitveranstaltung zum Osterlauf viele Besucher locken. Auf dem Schulhof gibt es kulinarische Leckereien und Getränke, darunter auch einen Cocktailstand vom Residenz Club + Lounge Paderborn, bei dem Läufer und Nichtläufer sich mit vitaminreichen Fruchtmischungen stärken können.

Die Schlosswerkstätten Paderborn verkaufen wie auch im letzten Jahr für einen guten Zweck wieder köstliche Waffeln. Der Erlös kommt Selbstbehauptungskursen für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung zugute. Unterhaltung für die ganze Familie wird in Form von Musik, Tanzvorführungen und anderen Programmeinlagen geboten. Highlights sind sicher auch der ausgestellte Hubschrauber des Flughafens Paderborn-Lippstadt und ein pfeilschneller Rennwagen des UPBRacing Teams der Universität Paderborn (Foto). Dieser wird sowohl im Osterpark ausgestellt als auch auf der Strecke im Start- und Zielbereich für Furore sorgen. Eingehetzt wird immer wieder durch die Trommelwirbel der „Querschlä-

ger“, die auch im letzten Jahr schon so manche Besucher zum spontanen südamerikanischen Tanz animieren konnten. Auch für aktive Athleten, nämlich die Handbiker, bietet der Osterpark einen Standort. dSPACE, Sponsor des Handbikerennens, hat hier ein Zelt, in dem nicht nur die Handbiker mit Kaffee und Kuchen versorgt werden und außerdem die Gelegenheit haben, sich zu treffen und auszutauschen. E.ON Westfalen Weser Vertrieb wird den Osterpark mit dem schon aus dem letzten Jahr bekannten E.ON EnergieSparMobil bereichern. Hier haben alle Besucher die Möglichkeit, sich über das ökologisch und ökonomisch topaktuelle Thema „Energiesparen“ zu informieren. Mit einem entsprechenden KinderMobil und weiteren Aktionen für Kinder wird E.ON auf der Paderkampfbahn, dem Treffpunkt für die Bambini-Läufe, präsent sein.

Der Osterpark bietet Angehörigen genug Möglichkeiten sich aufzuhalten, zu stöbern, zu essen, mitzumachen und zu schauen, während das Familienmitglied bemüht ist, in einem der Läufe eine Medaille zu gewinnen. Aber auch Messebesucher und Läufer selbst sind herzlich willkommen, sich vor oder nach dem Lauf im Osterpark zu entspannen. Zuschauer und Gäste dürfen sich hier gerne für die nächsten Anfeuerungsrufe stärken, oder einfach nur so die sportlich-familiäre Atmosphäre beim Osterpark genießen. <<



SC Grün-Weiß Paderborn



Für Jeden etwas dabei!

Der Großverein mit 3500 Mitgliedern bietet ein umfangreiches Sport- und Bewegungsprogramm. Neben den traditionellen Sportarten wie Basketball, Billard, Bowling, Bogensport, Fußball, Handball, Hockey, Judo, Ju-Jitsu, Karate, Leichtathletik, Rasenkraftsport, Tanzen, Tennis (TC Grün-Weiß Paderborn), Tischtennis, Turnen und Volleyball besteht auch ein breites Angebot im Bereich des Senioren- und Kindersports. Im Kindersport reicht das Angebot vom Eltern-Kind-Turnen für die Kleinsten, über die Powermäuse als sportpädagogisches Angebot für Vorkindergartenkinder, bis hin zur Kindersportschule (KiSS), sowie Fitness speziell für Jugendliche. Im großen Bereich des Gesundheits- und Rehabilitationssports stehen qualifizierte Übungsleiter mit einem umfangreichen Kursangebot zur Verfügung. Das Gesundheits-, Reha- und Fitnesszentrum mediFit des SC-Grün-Weiß ist ein sehr beliebter Treffpunkt für Sportbegeisterte – und die, die es werden möchten. Trainingsmöglichkeiten gibt es auf zwei großen Fitnessflächen, in drei Gymnastikräumen und einer Sporthalle.

Das mediFit ist an sieben Tagen in der Woche geöffnet. Leiterin Carolin Juretko: „Unser Ziel ist es, durch gesundheitsorientiertes und individuell ausgerichtetes Training Risiken vorzubeugen und gegebenenfalls bestehenden entgegenzuwirken. Bei spezifischen Krankheitsbildern bietet unser umfangreiches Angebot im Rehabilitationbereich in enger Zusammenarbeit mit mediReha, unserer Physiotherapie, eine optimale Betreuung.“ Das Mitglied steht als Mensch im Mittelpunkt und wird bei der Entscheidung, fit und vital zu leben, von einem qualifizierten Team unterstützt. Die Mitarbeiter sorgen dafür, dass sich jeder gut aufgehoben

fühlt und seinen Körper gesundheitsorientiert, effektiv und ganzheitlich trainiert. Nähere Auskünfte über Trainingszeiten und Mitgliedsbeiträge gibt es unter **Tel. 0 52 51/3 90 96 70**.

Neue Kurse nach den Osterferien

Ab dem 12. April beginnt ein neuer Abschnitt unseres Kursprogramms „Fit und Gesund“ im Gesundheits-, Reha- und Fitnesszentrum mediFit. Viele Kurse, die von Krankenkassen bezuschusst werden, beginnen neu, z.B. Fit und Aktiv, montags, 8 Uhr; Fit und in Form (Nordic Walking), donnerstags, 18.15 Uhr, Aquagym, mittwochs, 19.50 und 20.30 Uhr. Außerdem: Yoga für Einsteiger. Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie für Körper und Geist! Auch in laufende Kurse, angefangen von Bauch-Beine-Po über Aerobic, Thai-Aerobic, Kick-Box-Workout und Step-Aerobic bis hin zu Pilates, besteht jederzeit die Möglichkeit einzusteigen.

Laufen im SC Grün-Weiß Paderborn

Im Ausdauerbereich werden folgende Kurse angeboten: **Laufen leicht gemacht (für Einsteiger), dienstags, 19 Uhr und donnerstags, 18.30 Uhr; Fit für den Osterlauf, mittwochs, 18 Uhr (bis Osterlauf, danach Lauf -Lust); Lauf-Feuer, donnerstags, 19 Uhr.** Anmeldung und nähere Informationen in der Geschäftsstelle des SC Grün-Weiß Paderborn, Schützenplatz 3, Tel. 0 52 51/39 09 670. Das aktuelle Programmheft liegt an der Rezeption des mediFit aus und ist außerdem unter: www.gw-pb.de herunterzuladen. <<



Foto: Phil (links) und Luke Berthold fiebern bereits jetzt dem Osterlauf entgegen.

Zwei Jungs im Lauffieber

Die beiden sportbegeisterten Brüder Luke und Phil Berthold sind schon in großer Vorfreude auf den 64. Paderborner Osterlauf 2010.

Der 8-jährige Luke läuft bereits zum zweiten Mal bei dem von E.ON Westfalen Weser Vertrieb präsentierten Straßenlauf mit.

Im letzten Jahr lief er noch die Kurzstrecke des Bambini-Laufes ; in diesem Jahr geht er bei dem 5 km Fit and Fun Lauf an den Start. Beim 6 km langen Nikolauslauf im vorigen Jahr ist er mit 8 Jahren der mit Abstand jüngste Läufer gewesen. Ohne jemals zuvor eine so lange Strecke gelaufen zu sein beziehungsweise dafür trainiert zu haben, erreichte er das Ziel mit einer Laufzeit von 34,14 Minuten.

Der Drittklässler ist zudem seit 3 Jahren passionierter Fußballspieler bei Tura Elsen und hat schon ganze 87 Tore geschossen. Luke's Bruder Phil läuft in diesem Jahr zum ersten Mal beim Bambini-Lauf des Paderborner Osterlaufes mit. Der 6-Jährige geht in den Kindergarten in der Römerstraße in Elsen. Dieser Bewegungskinder-garten wurde im Oktober 2004 in Zusammenarbeit mit der Stadt Paderborn und der Deutschen Olym-

pischen Gesellschaft als Projektträger eingerichtet und unterstützt die frühzeitige Bewegungsförderung.

Beiden Jungs wünscht das Osterlauf-Team einen tollen Tag und viel Spaß rund um den Paderborner Osterlauf!



Herman Reichold:

Der Künstler und sein Motiv...

Der Paderborner Künstler Herman Reichold macht uns und den vielen Teilnehmern nun schon seit mehreren Jahren mit seinen humorvollen Motiven zum Osterlauf eine große Freude. Er selbst ist zwar eher ein begeisterter Radfahrer aber trotzdem sieht er es jedes Jahr als Herausforderung an, dem Osterlauf ein Motiv seiner Heimat zu widmen. Es sind mittlerweile echte Sammlerstücke und manch einer rühmt sich alle bisher gesammelt zu haben. Immer wieder bekommen wir erzählt, dass unsere Shirts bei vielen Veranstaltungen in ganz Europa gesehen werden. Das ist die beste Werbung für alle Beteiligten.

Herman selbst gehört mit seinen über 130 Ausstellungen in ganz Europa und seinen Ritzenhoff-Designs längst zu den bekannten Künstlern in Deutschland. An dieser Stelle kommentiert Herman seine Motive für uns: „Bei der Motivauswahl zum Osterlauf bin ich stets bemüht aus dem Fundus der Stadt zu schöpfen. Hase, Dom, Pfau und 3-Hasenfenster sind deshalb die Elemente aus denen sich meist die Motive ergeben.“

Einige der Motive der letzten Jahre haben wir hier für Sie zusammen getragen...

Mehr zu Herman finden Sie unter „www.kuenstler-herman.de“.



Künstler Herman Reichold



'10



'09



'08



'07



'06



'05

