



# 20 Jahre

## Turbo-Schnecken

### Lüdenscheid e. V.



Das große Sport-Event  
4. September 2010  
Nattenberg-Stadion



# Gruß der Stadt Lüdenscheid

Die **Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.** können in diesem Jahr auf ein 20-jähriges Bestehen der Laufabteilung und auf ein 10-jähriges Bestehen als Verein zurückblicken. Dieser runde Geburtstag soll mit einem großen Sportfest am Nattenberg im September gebührend gefeiert werden, für das ich gern die Schirmherrschaft übernommen habe.

Im Namen des Rates und der Verwaltung der Stadt Lüdenscheid – und auch persönlich – übermittele ich den „Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.“ zu diesem Jubiläum meine Glückwünsche.

Unter dem Motto „Herunter vom Sofa, hinein in die Laufschuhe“ ist damals eine kleine Gruppe von 30 Sportbegeisterten angefangen, heute zählt der Verein mehr als 2.000 Mitglieder und nimmt damit einen wichtigen Raum im gesellschaftlichen Leben unserer Stadt ein. Die „Schnecken“ sind mit ihren Angeboten besonders dem Breitensport verbunden: Laufen, Nordic-Walking, Radfahren, Inline-Skating gehören ebenso zu den Sportangeboten wie Gymnastik, Badminton, Erlebniswandern sowie Gesundheits- und Präventionskurse. Bewegung ist Trumpf bei den Turbo-Schnecken, und zwar für alle Altersgruppen vom Kleinkind bis zum Senior.

In einer Zeit, in der zunehmend durch Computer und Medienkonsum die Gefahr wächst, an Bewegungsmangel zu leiden und den Kontakt zu anderen Menschen zu vernachlässigen, ist eine aktive Freizeitgestaltung mit Gleichgesinnten - und ohne den Druck, Spitzenleistungen erbringen zu müssen - besonders wertvoll. Die Turbo-Schnecken bieten dafür sehr gute Möglichkeiten durch Sportangebote für jede Altersklasse und fördern damit Fitness und Gesundheit. Eine enge Zusammenarbeit mit der AOK und dem Krankenhaus für Sportverletzte in Hellersen unterstützt die gesundheitsspezifischen Gesichtspunkte des Breitensports.

Ich wünsche den **Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.** eine erfolgreiche sportliche Zukunft, der geplanten Jubiläumsveranstaltung einen guten Verlauf sowie den Mitgliedern, Gästen und Freunden des Vereines erinnerungsreiche Stunden der Gemeinsamkeit.



Dieter Dzewas  
Bürgermeister

# Ein paar Worte der 1. Vorsitzenden

## 20 Jahre Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. ...

Eine Idee (ich wollte nur mit ein paar Leuten laufen), die erfolgreich in die Tat umgesetzt wurde. Alles begann im Nattenberg-Stadion...Am 9.8.1990 organisierte ich einen Lauftreff für Anfänger über die AOK. Das Motto: Herunter vom Sofa, hinein in die Laufschuhe. Aus anfangs nur 30 Mitgliedern des Anfängerkurses, die sich den lustigen Namen "Turboschnecken" gaben, wurden schnell mehr und mehr Ausdauersport-Begeisterte. Ein Jahr später erfolgte mit 10 Mitgliedern der Anschluss an den Verein Rot-Weiß Lüdenscheid. Bedingt durch die regelmäßig veranstalteten Anfängerkurse kamen immer mehr Turboschnecken zusammen. Nicht nur die Begeisterung, nach nur 10 Wochen eine Stunde ununterbrochen laufen zu können, schweißte die Sportgemeinschaft zusammen. Auch das gemeinsame Treffen, die Aufwärmgymnastik mit Musik, Laufen und Walken mit anderen netten Leuten, Radtouren, Wanderungen, ja sogar gemeinsam organisierte Teilnahmen an regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen, fanden viel Anklang unter der Läuferchar.

Ein erster Höhepunkt war 1995 die Großveranstaltung „Run & Fun“ mit über 3.000 Teilnehmern, die im Nattenberg-Stadion unter der Organisation des Deutschen Leichtathletikverbandes und den Turboschnecken stattfand.

Nach zehn Jahren der Gemeinsamkeit mit Rot-Weiß Lüdenscheid entschlossen wir uns, eigene Wege zu gehen und gründeten am 12.11.2000 den neuen Verein **Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.**

Die Turbo-Schnecken sind heute ein moderner Breitensportverein. 70 fachlich sehr gut ausgebildete Übungsleiter/innen, Lauf- und Walking-Instructoren bewegen mehr als 2.000 Mitglieder aus dem gesamten Märkischen Kreis.

An 7 Tagen in der Woche besteht die Möglichkeit, an Angeboten von A wie Aqua-Fitness bis W wie Walking teilzunehmen. Zwischen A und W liegen dann noch Badminton, Rückenschule, Inline-Skating, Radfahren, Laufen, Hip-Hop für Kids, Mutter-Kind-Turnen, Mountainbike, Fitness-Gymnastik, Nordic-Walking, Pilates, Beckenbodengymnastik, Seniorengymnastik, Entspannung und viele andere Sportarten.

Alles in allem bieten die Turbo-Schnecken viel Spaß und Vergnügen mit einer gelungenen interessanten Mixtur aus Freizeit- und Breitensportangeboten.



Kommt und macht mit bei den zahlreichen Wettkämpfen und den vielen Möglichkeiten, die sportlichen Facetten des Vereins kennen zu lernen.

Feiert mit uns 20 Jahre Turbo-Schnecken Lüdenscheid.

Brigitte Klein  
1. Vorsitzende

# Lauf- und Walking-Wettbewerbe

## ■ Wettbewerbe auf einen Blick:

14:00 Uhr	Halbmarathon Walking/Nordic Walking
14:15 Uhr	Bambinilauf, 400 m
14:35 Uhr	Schülerlauf C/D, 1.000 m (nur Jahrgänge 1999 -2002)
15:00 Uhr	Halbmarathon Laufen
15:15 Uhr	Schülerlauf A/B, 2.000 m (nur Jahrgänge 1995 -1998)
16:00 Uhr	Jedermann-Lauf, 5.000 m Laufen
16:00 Uhr	Jedermann-Lauf, 5.000 m Walking/Nordic Walking
16:00 Uhr	10.000 m Laufen
16:00 Uhr	10.000 m Walking/Nordic-Walking

**Start und Ziel:** Nattenberg-Stadion Lüdenscheid. Eine detaillierte Streckenbeschreibung befindet sich auf unserer Homepage:  
[www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)

Anfahrtbeschreibungen zum Nattenberg-Stadion beachten.  
Parkplätze stehen am Familienbad Nattenberg zur Verfügung.  
Es kann nicht am Haupteingang des Stadions geparkt werden!

<b>Startgebühren</b>	Erwachsene 5.000 m	EUR 6,-
	Erwachsene 10.000 m	EUR 8,-
	Erwachsene Halbmarathon	EUR 12,-
	Schüler/Jugendliche	EUR 4,-
	Bambinis	EUR 2,-

Auf Wunsch Jubiläums-T-Shirt für Voranmelder zum Preis von EUR 10,-.  
Bitte die gewünschte Größe bei der Online-Anmeldung angeben.

**Zahlungsweise:** Das Startgeld bei Voranmeldung und die Kosten für das T-Shirt können ausschließlich durch Erteilung einer Ermächtigung zum Lastschriftzug entrichtet werden. Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt, die Abbuchung vom Konto gilt als Bestätigung. Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes.

**Zeitmessung:** Die Zeitmessung erfolgt elektronisch mit Schuh-Transpondern durch die Firma GID

**Ergebnisse:** Im Internet unter [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)  
oder per Post gegen EUR 2,50 Gebühr

**Anmeldungen:** Björn Diergardt,  
Heedfelder Straße 119, 58509 Lüdenscheid  
E-Mail: [diergardt@turbo-schnecken.com](mailto:diergardt@turbo-schnecken.com)  
Fax: 0 23 51 105-109

**Online:** [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)

**Meldeschluss:** 02. September 2010 (für personalisierte Startnummer und Jubiläums-T-Shirt ist Meldung bis zum 22. August erforderlich!)

**Ausgabe der Startunterlagen:** ab 12.30 Uhr im Nattenberg-Stadion (hinter der Tribüne)

**Nachmeldungen:** bis 1 Std. vor dem jeweiligen Start

**Nachmeldegebühr:** EUR 3,- (außer Bambini-Lauf)

**Duschen & Umkleiden:** Im Nattenberg-Stadion vorhanden.

**Sanitätsdienst:** Auf der Strecke und im Stadion durch das DRK Lüdenscheid

**Wettkampfbestimmungen:** Die Läufe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen des DLV/DLO durchgeführt.

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art. Änderungen im Ablauf der Veranstaltung, insbesondere organisatorischer und witterungsbedingter Art behält sich der Veranstalter (Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.) vor. Bei Nichtantreten, Ausfall der Veranstaltung oder Unterbrechung durch höhere Gewalt, haben die Teilnehmer keinen Anspruch auf Rückerstattung der Startgebühr.

➔ Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, dass er für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert hat und körperlich gesund ist. Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass die von ihm gemachten Fotos und Filmaufnahmen ohne Vergütungsanspruch seinerseits genutzt und weitergegeben werden dürfen.

### **Siegerehrungen:**

Bambini- und Schülerläufe ca. 15:45 Uhr

Alle anderen Wettbewerbe ab 18:00 Uhr

**Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer erhält eine Medaille sowie eine Urkunde zum Online-Ausdruck.

Schnellste Schülerin/schnellster Schüler sowie schnellste

Läuferin/schnellster Läufer (Hauptlauf) erhält ein Präsent.

Die Gesamtsieger aus jedem Wertungslauf erhalten einen Pokal.

Ablauf der Walking-Wettbewerbe gemäß den Empfehlungen des FLVW (keine Rangfolgen oder Klassenwertungen).

Es erfolgt eine Verlosung von fünf Preisen für diese Teilnehmer.

### **Verpflegung:**

Wasser, Tee und Apfelschorle

für alle Teilnehmer (AOK).

Beim Halbmarathon zusätzlich Bananen



# Kulinarisches

**Zum Energieauftanken stehen an der Turbo-Schnecken-Futtermeile bereit:**

- ▶ Das große Turbo-Kuchenbüfett
- ▶ Unsere fantastischen Waffeln
- ▶ Gesunde Leckereien, wie z. B. Quarkspeisen
- ▶ Pfannenkartoffeln mit selbst gemachten Dipps
- ▶ allerlei weitere leckere Kleinigkeiten
- ▶ Vital- und Kaffeebar



# Aktionen der Partner

Unsere Partner bieten vielfältige Angebote an ihren Ständen, sei es zum Mitmachen oder einfach zur Information. Folgende Partner finden Sie auf dem Schneckenfest:

- ▶ **AOK Märkischer Kreis**
- ▶ **Chapeau Claque**
- ▶ **Deutsche Bank**
- ▶ **Faszination Haare**
- ▶ **Gardinen Zimmer**
- ▶ **Kattwinkel Reisen**
- ▶ **Lüdenscheider Nachrichten**
- ▶ **Mercure Hotel**
- ▶ **Mrs. Sporty**
- ▶ **Pfeffer & Co**
- ▶ **Radsportladen Kasper**
- ▶ **Rheinland Versicherung**
- ▶ **Sanitär Heizung Solar Peter Jacob**
- ▶ **Schmidt - Leben - Wohnen (Fiduwa)**
- ▶ **Sport Kubelt**
- ▶ **Sportmedizin Hellersen**
- ▶ **Staberg-Apotheke**
- ▶ **Touristikbüro Wilder Kaiser**
- ▶ **VW - Audi - SKODA - SEAT**



Außerdem dabei:

- ▶ **Laufschuhfirma Brooks - Testmobil**
- ▶ **Firma Foodpower, sensomotorische Einlagen**
- ▶ **Aktion Schweinehund des Landessportbundes**
- ▶ **Mobile Kneippanlage, Kooperation mit dem Kneipp-Landesverband Essen**
- ▶ **Fußball- und Leichtathletikverband**

*Änderungen vorbehalten*

## ■ 1. TSL-Bergland-Inline-Skate-Meeting Lüdenscheid Nattenberg-Stadion

### ➔ NRW - Wertungsrennen des RIV YoungsterCups 2010

Gefahren werden Bergsprints, Rollgewandtheitsläufe und Langstrecken auf einem Rundkurs von ca. 750 m Gesamtlänge. Die Strecke besteht aus einem kleinen Abschnitt Verbundsteinpflaster, ist sonst asphaltiert mit Steigungs- und Gefälleabschnitten.

**Einlaufen:** Samstag 04.09.2010, ab 12:30 Uhr

**Wettkampfbeginn:** Samstag 04.09.2010, 13:30 Uhr

### Klasseneinteilung 2010

Juniorenklasse A	1993 – 1994
Juniorenklasse B	1995 – 1996
Jugendklasse	1997 – 1998
Schülerklasse A	1999 – 2000
Schülerklasse B	2001 – 2002
Schülerklasse C	2003 und jünger

### Wettkampfklassen und Strecken

Juniorenklasse A/B

Damen und Herren, 14,5 Runden, ca.11,0 km

Jugendklasse

Damen und Herren, 30 m Berg

Sprintausscheidung + RGL + 2,5 Runde, ca. 2 km

Schülerklasse A

Damen und Herren, 30 m Berg

Sprintausscheidung + RGL + 1,5 Runden, ca.1 km

Schülerklasse B

Damen und Herren, 30 m Berg

Sprintausscheidung + RGL + 500 m

Schülerklasse C

Damen und Herren, 30 m Berg

Sprintausscheidung + RGL + 200 m

Hauptklasse Breitensport Jedermann

Damen und Herren, 4,5 Runden, ca. 3,5 km

Sprintausscheidung + RGL + 200 m

### Anmeldung und Ausschreibung

unter: [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)





# Breitensport

## ■ **Kommen – Sehen – Mitmachen\***

(Sportoutfit mitbringen!)

**Body Form und Fit** 14:15 - 14:30  
mit Jutta Höschler Rasenplatz/Stadion

**Geh- und Laufschule** 14:15 - 14:30  
mit Gabi Marré Rasenplatz/Stadion

**Step-Aerobic** 14:40 - 14:55  
mit Carmen Denke Rasenplatz/Stadion

**Rückentraining** 14:40 - 14:55  
mit Claudia Korte Rasenplatz/Stadion

**Flexibar** 15:15 - 15:30  
mit Kathleen Lehwald Rasenplatz/Stadion

**Hip Hop Dance** 15:15 - 15:30  
mit Sandra Köster Rasenplatz/Stadion

**Happy Hour Frauenpower** 15:40 - 15:55  
mit Sabine Galleman Rasenplatz/Stadion

**Senioren-Gymnastik** 15:40 - 15:55  
mit Christa Timm Rasenplatz/Stadion

**Qi-Gong Entspannungstechnik** 16:15 - 16:45  
mit Dorothee Boppert Rasenplatz/Stadion

**Krafttraining mit Tubes** 16:15 - 16:45  
mit Holger Korte Rasenplatz/Stadion

**3 000 Schritte-Aktion** des 16:30 - 17:00  
Bundesministeriums für Gesundheit Treffpunkt Bühne  
mit Karin Wodczika  
(Schrittzähler werden verlost)

**Schnupperkurs Reaktiv-Training** 15:30 - 15:50  
(Walking/Running) 16:30 - 16:50  
mit Personal-Trainer Andreas Baron Treffpunkt Bühne

**Aktionsprogramm für Kinder** Treffpunkt: Bühne  
Schatzsuche unter dem Motto „Piraten“  
(Verkleidung ist gewünscht)  
Die Jugendfeuerwehr Lüdenscheid stellt sich vor  
Turbo-Quiz,  
Verschiedene Mitmach-Aktionen

*\*Änderungen des  
Breitensportprogramms  
vorbehalten*



# Biking & Hiking

## ■ Mountainbike-Tour

Wir bieten zwei Mountainbike-Touren an, die von ausgebildeten Tour-Guides geführt werden (kein Wettbewerb).

**Tour 1** Start um 10.30 Uhr ab Nattenberg-Stadion (Dauer ca. 2 Std.)

**Tour 2** Start um 14.30 Uhr ab Nattenberg-Stadion (Dauer ca. 2 Std.)

**Unkostenbeitrag:** EUR 5,00

(davon EUR 3,- Spende an den Naturschutzbund)

Begrenzte Teilnehmerzahl, je Tour max. 20 Personen

Voranmeldung erforderlich!

Helmpflicht! Ab 14 Jahren (Bis 18 J. in Begleitung eines Erwachsenen)

Jeder Teilnehmer erhält eine Erinnerungsmedaille.

Schaut auch beim Infostand der Abteilung Mountainbike/Radfahren vorbei. Hier findet Ihr

Informationen rund ums Radfahren

Kostenloser Bike-Check

Schlauchwechsel-Wettbewerb

Geschicklichkeitsparcours für die Kids

Biker-Flohmarkt

## ■ Naturkundliche Wanderung

in Kooperation mit dem Naturschutzzentrum Märkischer Kreis

**Treffpunkt:** Schloss Neuenhof, Neuenhofer Str., Lüdenscheid

**Startzeit:** 11:00 Uhr

**Leitung:** Walter Heine (fachkundiger Wanderwart)

**Ziel:** Stadion Nattenberg

**Dauer:** ca. 3 Stunden

**Unkostenbeitrag:** EUR 5,- (davon EUR 3,- Spende an den Naturschutzbund)

Jeder Teilnehmer erhält als Erinnerung eine Medaille. Für die Wanderung wird das Tragen von festem Schuhwerk empfohlen.

Wer mit dem Auto kommt, benutzt den Wanderparkplatz „Bunte-Brücke“.

### **Beschreibung:**

Vom Startpunkt (Schloss Neuenhof) aus führt der Weg in das Naturschutzgebiet Stilleking. Es wird vorwiegend durch große Weideflächen und Heidevegetation geprägt und ist Rückzugsraum für viele gefährdete Tier- und Pflanzenarten. Die imposanten Heckrinder sind die Namensgeber der "Ochsentour". Die Runde um das Naturschutzgebiet ist ca. 6 km lang. Während der Wanderung werden Informationen zur Flora, Fauna und zur Entstehung des Naturschutzgebietes Stilleking vermittelt.

Ein Abstecher zur Gerichtslinde ist auf der Runde mit eingeplant. Dort wurden zum Beispiel Streitigkeiten zwischen dem Lehnsherren und seinen Vasallen, Unstimmigkeiten, die aus Kauf oder Erbfolge entstanden waren und Anträge auf Übergabe frei gewordener Lehen an neue Bewerber geklärt.

Das Ziel der Wanderung ist das Stadion am Nattenberg, dort steht dann zum Abschluss die Stärkung am reichhaltig sortiertem „Turbo-Schnecken-Büfett“ auf dem Programm.

Wer möchte, kann dort auch die Läufer, Walker, Nordic-Walker und Skater anfeuern oder auch bei den Mitmachangeboten unsere Kursangebote ausprobieren.

**Startnummer** \_\_\_\_\_ (wird ausgefüllt)

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort

\_\_\_\_\_  
Mein Verein

\_\_\_\_\_  
Geschlecht/Jahrgang

\_\_\_\_\_  
E-Mail / Telefon

## Wettbewerbe:

- 0  Halbmarathon Walking /Nordic Walking
- 1  Bambinilauf, 400 m
- 2  Schülerlauf C/D, 1.000 m (nur Jahrgänge 1999 -2002)
- 3  Halbmarathon Laufen
- 4  Schülerlauf A/B, 2.000 m (nur Jahrgänge 1995 -1998)
- 5  Jedermann-Lauf, 5.000 m Laufen
- 6  Jedermann-Lauf, 5.000 m Walking / Nordic Walking
- 7  10.000 m Laufen
- 8  10.000 m Walking/Nordic Walking

## Zusatzangebote:

- 9  Erlebniswanderung, 11:00 Uhr
- 10  Mountainbike-Tour, 10:30 Uhr (geführt, kein Wettbewerb!)
- 11  Mountainbike-Tour ,14:30 Uhr (geführt, kein Wettbewerb!)

## Meldeschluss: 02. September 2010

➔ Für personalisierte Startnummer und Voranmelder T-Shirt ist eine Meldung bis zum 22. August erforderlich!

➔ Für die Skate-Wettbewerbe bitte die separate Ausschreibung beachten!

# Anmelde-Coupon

**Björn Diergardt  
Heedfelder Straße 119**

**58509 Lüdenscheid**

Coupon passt in einen Fenster-Briefumschlag!

