



Braunschweiger Laufclub

Individuelle Leistungsförderung im Laufsport



Braunschweiger Laufclub

Überregionale Nachwuchs- und Spitzensportförderung



Gegründet wurden der BLC 2019 als Verein zur Förderung von Nachwuchslauftalenten.

Aus einem Umfeld von ca. 80 km reisen seitdem ambitionierte Läuferinnen und Läufer des Altersbereichs U8 bis U20 zu bis zu drei wöchentlichen Trainingseinheiten nach Braunschweig-Rüningen an.

Auf der Bezirkssportanlage bieten vier Trainer auf die jeweiligen Altersgruppen zugeschnittene Gruppentrainingseinheiten an. Je nach Alter, Willen und Begabung gibt es zusätzliche Heimtrainingspläne.

In den Ferien reisen die Jugendlichen in gemeinsame Trainingscamps.

Regionale und überregionale Wettkämpfe - Meisterschaften, Stadtläufe etc. werden bis zu 4x im Monat im Team besucht.

Besonders talentierte Athleten trainieren zusätzlich im Landes- und Bundeskader.

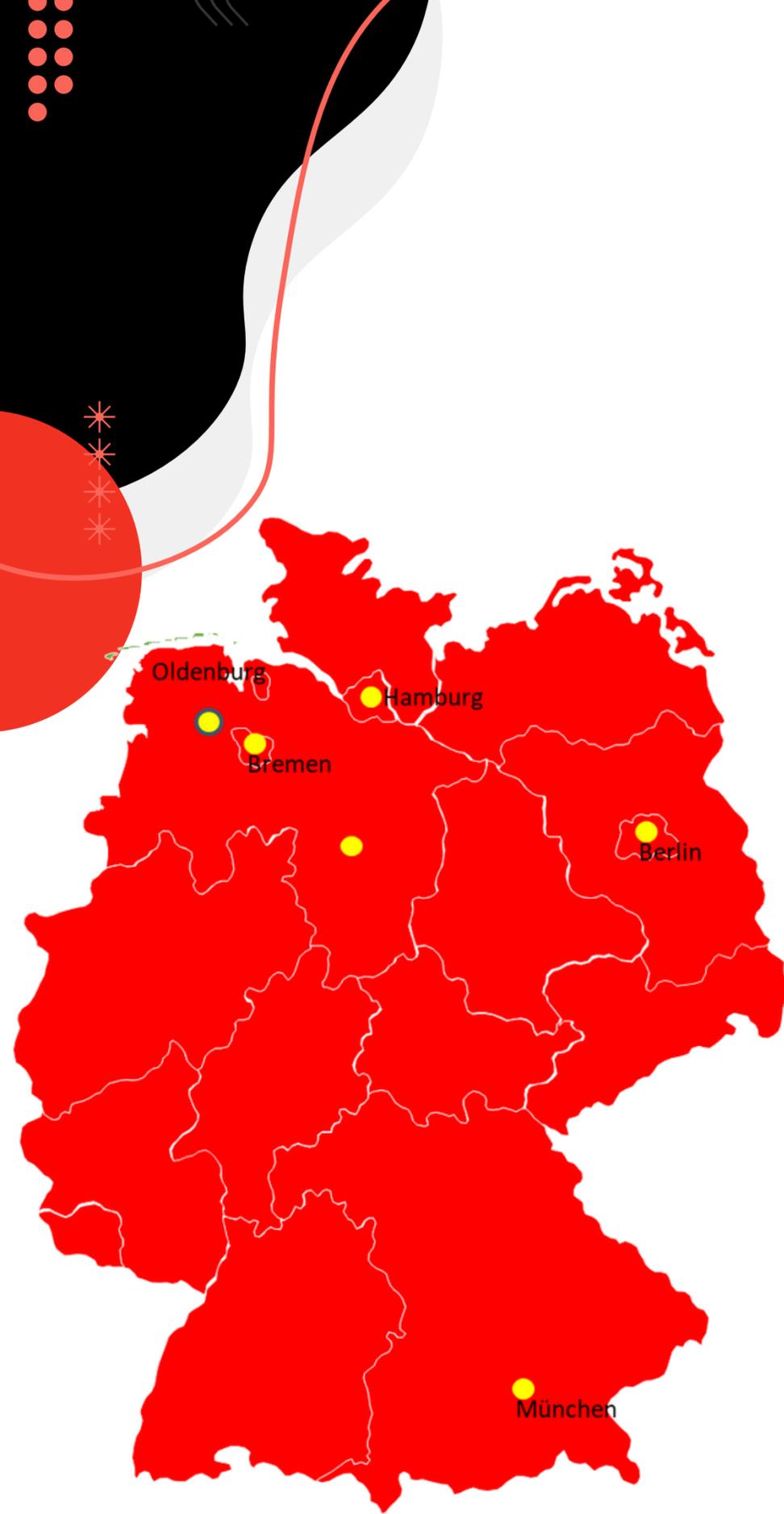


Ab 2020 entwickelte sich der Verein weiter. Es schlossen sich immer mehr Erwachsene ehrgeizige und häufig auch sehr erfolgreiche Athleten dem Verein an.

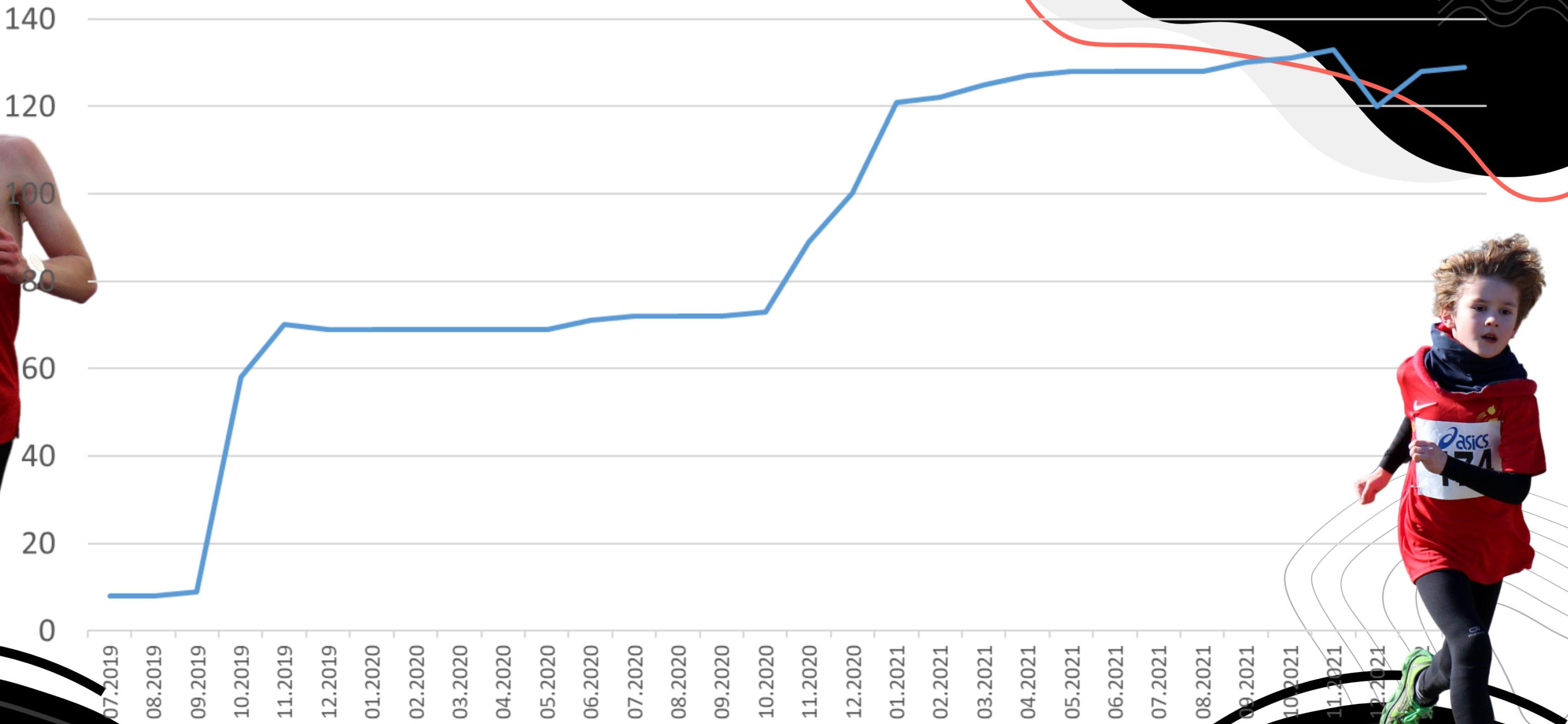
Durch diese Entwicklung war es möglich einen Trainer speziell für diese Altersgruppe anzustellen. Andreas Kuhlen entwickelt individuelle Trainingspläne für Läuferinnen und Läufer, um diese an ihre sportlichen Höchstleistungen heranzuführen.

Die Athleten kommen aus einem großen Einzugsbereich, der sich z.B. bis Süddeutschland erstreckt. Neben Braunschweig gibt es einen weiteren Schwerpunkt in Hannover. Die Läuferinnen und Läufer trainieren allein oder häufig auch selbstorganisiert in Gruppen und reisen in gemeinsame Trainingscamps z.B. nach Monte Grodo. Verschiedene Athleten sind auch Teil des Landeskaders. Die große Athleten- und Leistungsdichte führt zu zahlreichen Mannschaftstiteln auf nationaler Ebene.

Sowohl bei der Jugend als auch bei den Erwachsenen ist diese Spezialisierung auf das Laufen durchaus erfolgreich. Zahlreiche Titel bei Bezirks-, Landes-, Norddeutschen- und Deutschen-Meisterschaften sprechen für ein erfolgreiches Konzept.



Mitgliederentwicklung



Erfolge zwischen Juni 2021 bis Mai 2022



Datum	Meisterschaft	Ort	Altersklasse	Name	Strecke	Platzierung
18.-20.06.2021	Landesmeisterschaften Niedersachsen	Göttingen	M14	Leon-Amon Oppermann	800 Meter	Platz 3
			M14	Tilman Siems	3.000 Meter	Platz 1
			U18	Tim Kalies	800m + 1.500m	Platz 1 + Platz 1
			MHK	David Brecht	5.000 Meter	Platz 1
			W15	Anna Malena Wolff López	2.000 Meter	Platz 1
03.-04.07.2021	Landesmeisterschaften Niedersachsen	Papenburg	U20	Leon Magnus Iffner	5.000 Meter	Platz 1
			U20	Leon Magnus Iffner, Tobias Lübeß, Moritz Fellner	3*1.000 Meter	Platz 1
			MHK	Mattia Guglielmi	10.000 Meter	Platz 1
			MHK	David Brecht	10.000 Meter	Platz 2
			M40	Dominik Schrader	10.000 Meter	Platz 1
			WHK	Karianne Nölken	10.000 Meter	Platz 2
			WHK	Ann-Kathrin Schmidt	7-Kampf	Platz 2
17.07.2021	Norddeutsche Meisterschaften	Berlin	U16	Anna Malena Wolff López	3.000 Meter	Platz 1
30.07.-01.08.2021	Deutsche Meisterschaften	Rostock	U18	Tim Kalies	1.500 Meter	Platz 1
04.09.2021	Deutsche Meisterschaften	Hannover	W15	Anna Malena Wolff López	3.000 Meter	Platz 4
11.09.2021	Vergleichswettkampf Norddeutsche Verbände	Flensburg	U16	Anna Malena Wolff López	3.000 Meter	Platz 2
11.-12.09.2021	Deutsche Meisterschaften	Baunatal	M35	Andreas Kuhlen	1.500m + 5.000m	Platz 1 + Platz 1
			M40	Dominik Schrader	1.500m + 5.000m	Platz 3 + Platz 3
18.09.2021	Deutsche Meisterschaften	Bad Kohlgrub	M35	Dominik Schrader	Berglauf	Platz 3
25.09.2021	Landesmeisterschaften Niedersachsen	Uelzen	MHK	David Brecht	10km	Platz 3
			M40	Dominik Schrader	10km	Platz 1
26.09.2021	Landesmeisterschaften Niedersachsen	Hamel	Hauptklasse	Ann-Kathrin Schmidt	5-Kampf	Platz 1
17.10.2021	Deutsche Meisterschaften Halbmarathon	Hamburg	M40	Dominik Schrader	Halbmarathon	Platz 2
			M40	Dominik Schrader, Thomas Bruns, David Fellner	Halbmarathon Mannschaftswertung	Platz 1
31.10.2021	Deutsche Meisterschaften Straßenlauf	Uelzen	M40	Dominik Schrader, Thomas Bruns, Piotr Giemza	10km Mannschaftswertung	Platz 1
			M35	Andreas Kuhlen, Steffen Lang, Andre Gerlach	10km Mannschaftswertung	Platz 2
11.09.2021	Vergleichswettkampf Norddeutsche Verbände	Flensburg	U16	Anna Malena Wolff López	3.000 Meter	Platz 2
18.09.2021	Deutsche Meisterschaften	Bad Kohlgrub	M35	Dominik Schrader	Berglauf	Platz 3
			M40	Dominik Schrader	10km	Platz 2

Datum	Meisterschaft	Ort	Altersklasse	Name	Strecke	Platzierung
18.12.2021	Deutsche Meisterschaften Crosslauf	Sonsbeck	M35	Andreas Kuhlen	Cross Mittelstrecke	Platz 2
			M35	Dominik Schrader, Andreas Kuhlen, Steffen Land	Cross Mittelstrecke Mannschaftswertung	Platz 1
22. -23.01.2022	Landesmeisterschaften Niedersachsen, Halle	Hannover	U20	Tim Kalies	1500m	Platz 1
			M15	Len-Amon Oppermann	800m	Platz 1
			M15	Tilman Siems	3.000m	Platz 1
05.-06.02.2022	Landesmeisterschaften Niedersachsen, Halle	Hannover	Männer	Tim Kalies	1500m	Platz 1
13.02.2022	Landesmeisterschaften Cross	Bergen	U16	Alia Sophie Franke, Milana Bornhardt, Josefine Ahl	Cross	Platz 2
			M15	Len-Amon Oppermann	Cross	Platz 2
			U16	Len-Amon Oppermann, Tilmann Siems, Jan Giemza	Cross	Platz 1
			M30	René Menzel	Cross kurz	Platz 1
			Männer	David Brecht	Cross kurz	Platz 1
			Männer	Nicolai Richers	Cross kurz	Platz 2
			M30	Mattia Guglielmi	Cross kurz	Platz 2
			Männer	Jonas Marx	Cross kurz	Platz 3
			U23	Leon-Magnus Iffner	Cross kurz	Platz 3
			Männer	René Menzel, David Brecht, Nicolai Richers	Cross kurz	Platz 1
			U18	Moritz Fellner	Cross	Platz 1
			U18	Liv Ida Strauch	Cross	Platz 3
			U23	Katharina Saathoff	Cross kurz	Platz 2
			Frauen	Karianne Nölken	Cross kurz	Platz 2
			W30	Carmen Otten	Cross kurz	Platz 3
			M30	Raoul Jankoski	Cross lang	Platz 1
			Männer	Silas Bergmann	Cross lang	Platz 1
			Männer	Nicolai Richers	Cross lang	Platz 2
			M30	René Menzel	Cross lang	Platz 2
			M30	Mattia Guglielmi	Cross lang	Platz 3
20.02.2022	Deutsche Meisterschaften, Halle	Sindelfingen	U20	Tim Kalies	1500m	Platz 1
27.02.2022	Deutsche Meisterschaften, Straße	Ubstadt-Weiher	Männer	Tim Schwippel	100km	Platz 2
01.05.2022	Deutsche Meisterschaften, Straße	Wolfenbüttel	Männer	Raoul Jankoski	50km	Platz 2
			M40	Dominik Schrader	50km	Platz 2
			Männer	Raoul Jankoski, René Menzel, Dominik Schrader	50km	Platz 1



1. Vorsitzender



- **Sven Siems**
- Jh. 1970, verheiratet, 3 Kinder
- 2019 - Gründungsmitglied
- Sohn seit 5 Jahren dabei

2. Vorsitzende



- **Heike Strauch**
- Jh. 1973, verheiratet, 2 Kinder
- 2019 - Gründungsmitglied
- Töchter seit über 6 Jahren dabei

Sportlicher Leiter



- **Andreas Kuhlen**
- Jh. 1983, 1 Sohn
- seit Januar 2021 beim BLC
- Athlet
- A-Trainer Leichtathletik Lauf (DLV)

Kassenwart



- **Martin Michels**
- Jh. 1979, verheiratet, 1 Tochter
- seit April 2021 beim BLC
- Athlet
- demnächst C-Trainer Leichtathletik (DLV)



Unsere Trainer und Trainingszeiten



Andreas Kuhlen
@kuhlenandreas
#coachkuhlen



Dennis Wittkuhn
@d.wittkuhn



Ann-Kathrin Schmidt
@annii_schmidt



Sven Meinen
@svenmeine



Liv Grete Ahl
@liv.grt



Silas Bergmann
@silasbergmann

E-Gruppe - ab U23

selbst organisiert mit Trainingsplänen von Andreas Kuhlen
in variablen Gruppen mit Silas Bergmann, Rene Menzel und Martin Michels

A-Gruppe - U18 bis U23:

- Montag: 18:00 bis 19:30 Uhr bei Dennis Wittkuhn
- Mittwoch: 18:00 bis 20:00 Uhr bei Sven Meinen

B-Gruppe - U14 bis U16:

- Montag: 18:00 bis 19:30 Uhr bei Dennis Wittkuhn
- Mittwoch: 18:00 bis 19:30 Uhr bei Ann-Kathrin Schmidt
- Freitag: 16.30 bis 18:00 Uhr bei Dennis Wittkuhn

C-Gruppe - U12 und jünger:

- Montag: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr bei Liv Grete Ahl
- Mittwoch: 16:30 bis 18:00 Uhr bei Liv Ida Strauch



Rene Menzel
@rd_menzel



Liv Ida Strauch
@liviiii_lein

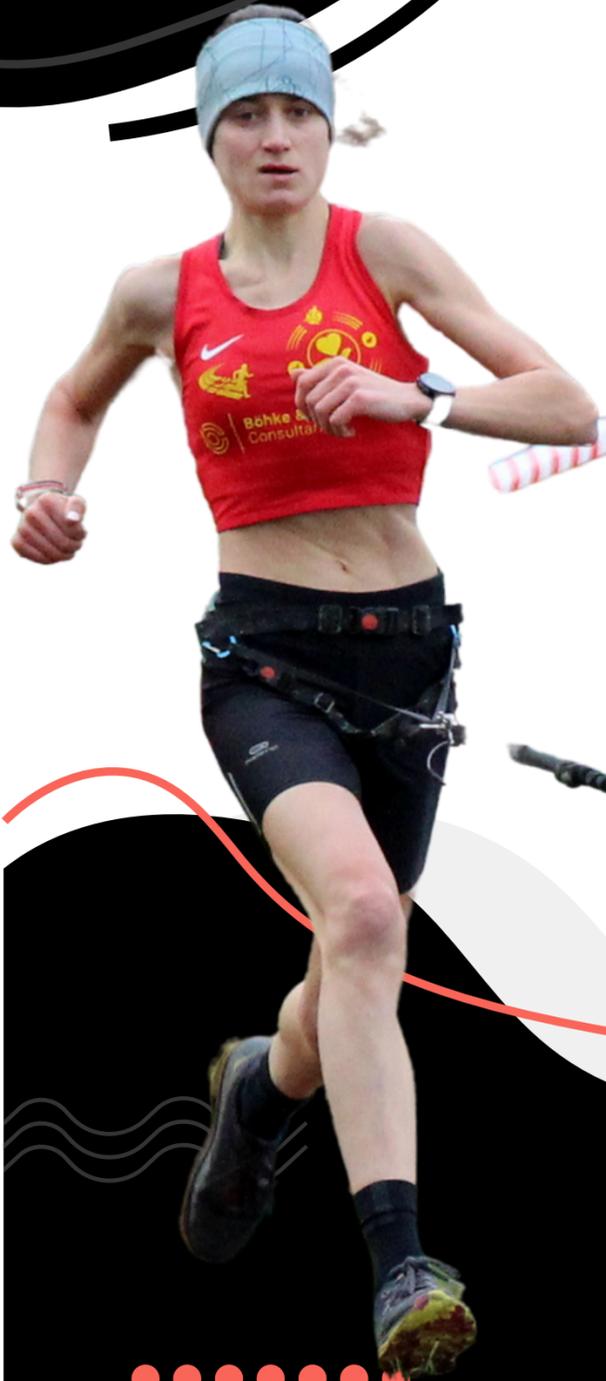


Martin A. Michels
@m.a.michels

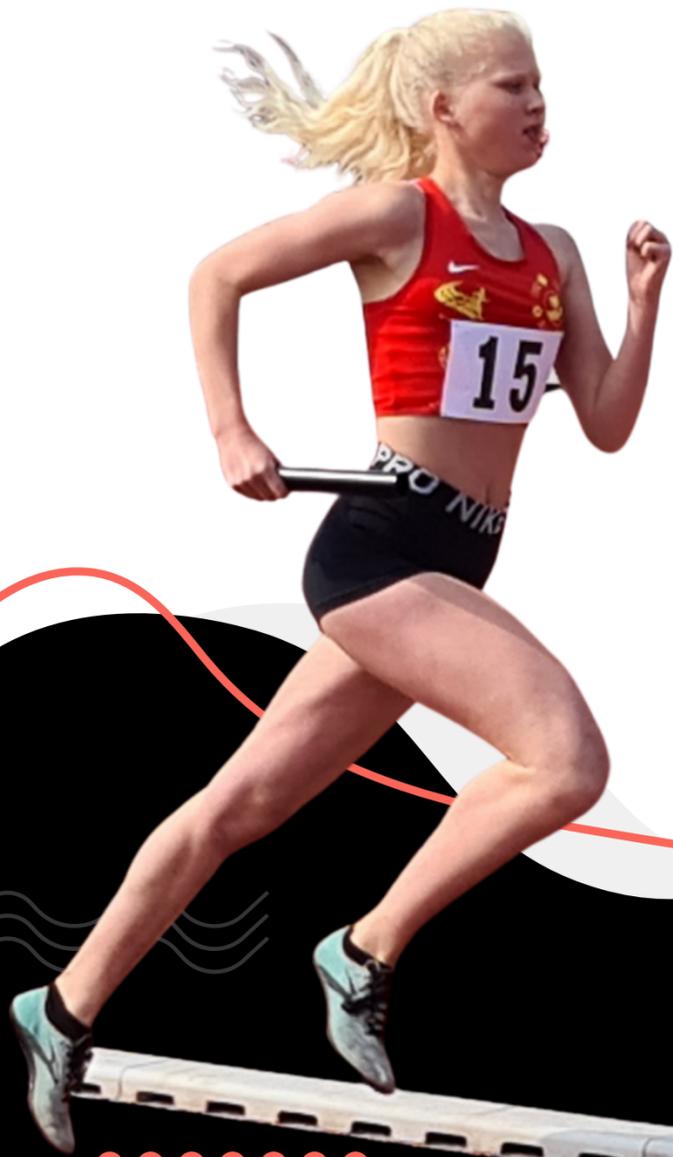
Canicross und Mehrkampf

Neben der Laufenthusiasten haben auch eine größere Zahl an Canicrossern ihre Heimat im Braunschweiger Laufclub gefunden. Einige nationale Titel konnten diese Athleten bereits erringen.

Einige Mitglieder des BLC starten nicht nur bei Cross- und Volksläufen sondern auch im Mehrkampf und erringen dort große Erfolge.



263

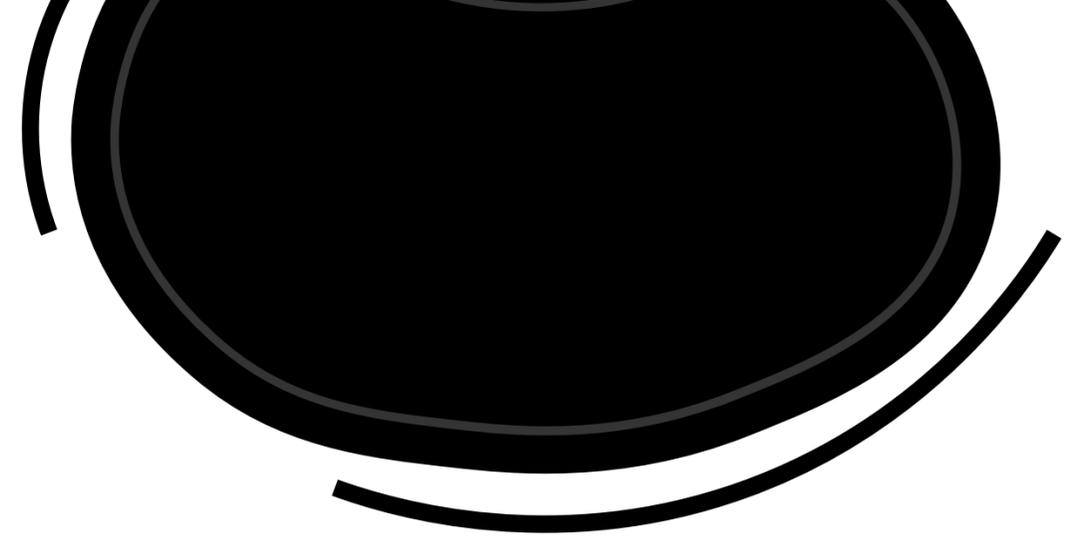


Letzte 90 Tage ▾ 4. Feb. - 4. Mai

Insights-Überblick

Du hast **+69,6%** mehr Konten erreicht als im Zeitraum 6. Nov. - 3. Feb.

Erreichte Konten	4.607	>
	+69,6%	
Konten, die interagiert haben	810	>
	+35,6%	
Gesamtzahl der Follower	771	>
	+12,3%	



Braunschweiger Laufclub
Überregionale Nachwuchs- und Spitzensportförderung



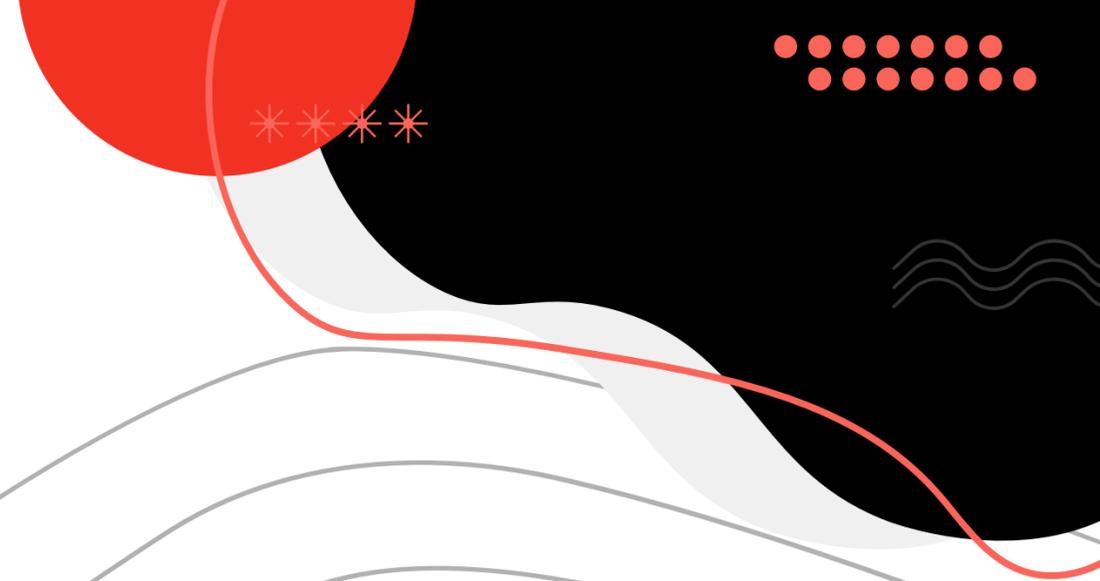
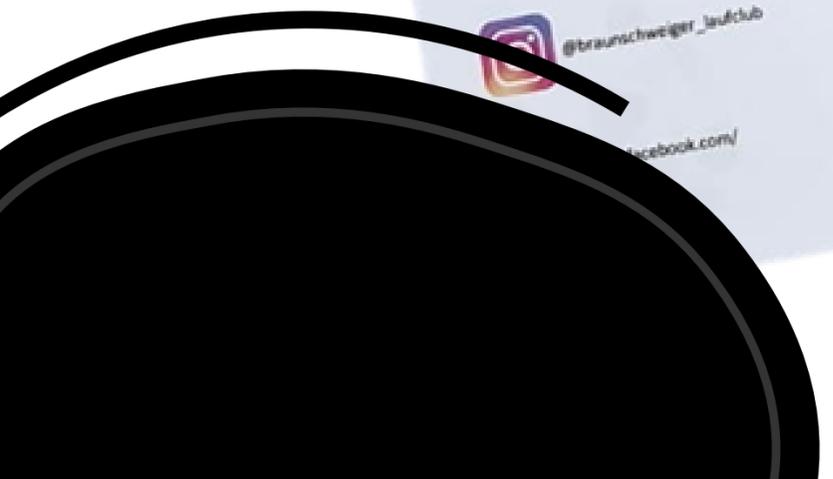

Lust auf Laufen? Werde Teil unseres Teams!
Trainiere im **BLC** mit vielen Gleichgesinnten.
Komm am **11. Oktober 2021, 17:00 Uhr**
zum **Schnuppertraining**.
Bezirkssportanlage Rünigen
Leiferder Weg 1, 38122 Braunschweig
Um kurze Anmeldung wird gebeten:
info@braunschweiger-laufclub.com

Wir treffen sich laufbegeisterte Personen aus der Region Braunschweig.
Hier trainieren zwei- bis dreimal gemeinsam zumeist in der Bezirkssportanlage in altersspezifischen Gruppen.
Die Kinder und Jugendlichen des BLC (U12 und jünger) trainieren zweimal pro Woche (Dienstag und Mittwoch). Hier werden die Kinder mit verschiedenen Laufarten herangeführt.
Die Trainings- und Wettkampfaufbau bis hin zu Wettkämpfen werden durch einen zielgerichteten Trainingsaufbau bis hin zu Wettkämpfen optimal gefördert.
Alters- und Leistungsklassen werden in verschiedenen Leistungsgruppen ergänzt spezifiziert.

Böhke & Compagnie
Consultants

www.braunschweiger-laufclub.com
[@braunschweiger_laufclub](https://www.instagram.com/braunschweiger_laufclub)
[facebook.com/braunschweigerlaufclub](https://www.facebook.com/braunschweigerlaufclub)





Unsere derzeitigen Sponsoren

ViPiBaX – Innovationen für Tiergesundheit

<https://vipibax.de>



Böhke & Compagnie Consultants KG

<https://www.boehke.de/>



Böhke & Compagnie
Consultants



Sponsoring

Werden Sie ein weiterer Partner an unserer Seite.

Unterstützen Sie uns und unsere Athleten.

Lassen Sie uns Ihre Marke verbreiten.

Wir bieten Ihnen Platz auf unserer Homepage. Gern präsentieren wir Sie auf unserem Instagramprofil.
Noch ist Platz für Ihr Logo auf unseren Trikots.

Ihre Laufenthusiasten des Braunschweiger Laufclubs

