ENDSPURT

Ausgabe 3/11 Sept. - Dezember

LAUF TEAM UNNA

Geht dem Laufboom die Puste aus?

Es ist nicht erst seit dem 4. Sparkassen-City-Lauf in Unna zu beobachten, dass die Wettkampflust schwindet. Beim Verband, dem Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen (FLVW), mit Sitz in Kamen-Kaiserau, ist das schon bewusst geworden. Dies wurde auch anlässlich der am 16. Juli in Kaiserau stattgefundene Lauftagung thematisiert. Gegenüber dem Jahr 2009 ging die Teilnahme an den beim Verband gemeldeten Straßen- und Volksläufen um etwas mehr als 10 000 Teilnehmer zurück. Bei 143.788 Läuferinnen und Läufern, die in Westfalen für 2010 registriert wurden, ist das augenscheinlich nicht viel. Aber bezogen auf die Summe der 328 Einzelveranstaltungen, bleibt da für die einzelne Veranstaltung nicht viel übrig.

„Will sich denn keiner mehr kaputtmachen?“, wie es ein Verbandsvertreter formulierte. Jedenfalls liegen die Boom-Jahre im Laufbereich hinter uns. Auch im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) sei zu beobachten, dass sich die Zahlen auf dem Laufsektor z.Zt. nicht weiter nach oben bewegen.

„Ja zählt denn nur noch der Eventcharakter?“ Was haben wir nicht, teils naserümpfend, den Kopf geschüttelt angesichts der wachsenden Teilnehmerzahlen beim AOK-Firmenlauf in Unna. Bratwurst essen und noch ein Bier, und das möglichst noch kurz vor dem Start. Was hat das mit Sport zu tun? Und dennoch: weit über 5.000 Läufer und Läuferinnen waren am Start. Gerade mal 300 Teilnehmer wagten sich beim 4. Sparkassen-City-Lauf am 16.7. noch auf die Strecke. Dafür ist der Aufwand, den die über 75 ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen aufbrachten, entschieden zu groß. Und von mehreren Seiten kriegten wir die Beobachtung mitgeteilt, Passanten hätten sich einen Spaß daraus gemacht, die engagierten Sportler zu belästigen. Streckenposten wurden von diversen Autofahrern nicht ernst genommen. Dass zu allem Überfluß noch die behördlichen Auflagen wegen möglicher Panik und Sicherheitsbedenken enorm gestiegen sind, setzt allem noch die Krone auf. Das sind Auswirkungen der Love-Parade in Duisburg,

Jedenfalls findet nach dem bisherigen Konzept kein 5. Sparkassen-City-Lauf in Unna mehr statt.

F. W.

Marit Bergmann 2. Gesamtsiegerin beim 10. EWE-Nordseelauf

(Basierend auf einem Interview mit Marit und Heinz)

Was sich Heinz Lammert (74) und Marit Bergmann (19) beim 10. EWE Nordseelauf zumuteten, nimmt schon mehr als touristische Ausmaße an: 8 Etappen mit insgesamt 76,5 km Länge, zumeist auf den ostfriesischen Inseln, haben sie im Sommer in insgesamt 9 Tagen zurückgelegt. Heinz Lammert nahm bereits zum 4. Mal an diesem in ganz Norddeutschland populären Landschaftslauf teil. Marit, die in Begleitung ihrer Mutter angereist war, gestaltete so ihren verdienten Nordsee-Urlaub, nachdem sie erfolgreich ihre Abschlussprüfung zur Bürokauffrau bestanden hatte. Es war zwar im Laufe der letzten drei Jahre ihre zweite Teilnahme, jedoch errang sie jetzt, zu aller Überraschung, als jüngste Teilnehmerin überhaupt Platz 2 in der Frauenwertung. Ganze 5:29:16 Std. verzeichnete am Schlusstag in Cuxhaven das Protokoll für sie.

Marit Bergmann und Heinz Lammert (Lauf Team Unna) in ihren frisch erworbenen Lauf-T-Shirts vom EWE-Nordseelauf

„Gegen die Gesamtsiegerin Madlen Muschert, von ART Düsseldorf, und einige ihrer Vereinskolleginnen war schlecht anzukommen. Aber die waren ja auch alle älter als ich“, so Marit Bergmann stolz. Dennoch trotzte sie ihrer unmittelbaren Konkurrentin einen Etappensieg ab: auf Norderney über 6,7 Kilometer. Ansonsten kam sie 6 mal Platz 2 und auf der ersten Etappe zwischen Norden und Norddeich (10,8 km) auf Platz 3.

Beide Unnaer Teilnehmer waren sich einig, dass die drei Inselläufe auf Juist, Norderney und Baltrum am schönsten waren. Die fünf auf dem Festland gestalteten Etappen waren teils von großer Hitze - mit 34° C war es in Bensersiel nahezu unerträglich heiß – aber auch von Regen und Sturm, wie z.B. am letzten Tag in

Cuxhaven, geprägt. „Eigentlich waren am Schlusstag wieder die legendären 12 Kilometer von Neuwerk nach Cuxhaven durchs Wattenmeer vorgesehen“, so Heinz Lammert. „Aber wegen stark aufkommender Winde, teils mit Sturmcharakter, konnten in Neuwerk die Schiffe nicht anlegen.“ So wurde für die Abschlussveranstaltung am 2. Juli, notdürftig eine 8 km lange Laufstrecke auf dem Festland abgesteckt, die aber auch teilweise durchs Watt führte und entsprechend anstrengend war.

Unter den insgesamt 360 Tourenläufern, die sich die ganze Serie vornahmen, belegte Heinz Lammert in der Männerwertung den 134. Platz und Platz 6 in seiner Altersklasse M70. Insgesamt wurden für ihn 8:18:42 Std. reine Laufzeit registriert. Wie er beobachten konnte, waren da auch „noch ganz grelle 75- und 80-jährige Läufer am Start.“ Das machte sich besonders immer wieder im Starterfeld von mitunter mehr als 600 Läufern und Läuferinnen bemerkbar. „Kleinere Rempeleien und knuffige Ellenbogenstöße waren da schon an der Tagesordnung, aber ich habe mich daran nicht gestört. Für mich galt es, gesund anzukommen.“, so Heinz L. Die Veranstalter hatten es organisatorisch zum ersten Mal mit mehr als 1 000 Voranmeldungen zu tun. Und damit stoßen die Organisatoren an die Grenze des Machbaren. Für die unterschiedlich langen 8 Etappen zwischen 6,3 km (auf Juist) und 13,4 km (in Bensersiel) gibt es im nächsten Jahr zum ersten Mal eine Beschränkung. „Und wer vom Lauf Team dabei sein will, soll sich vertrauensvoll an uns wenden: Wir sind - wenn es die Gesundheit zulässt - wieder dabei“, waren sich beide LTU-ler einig.

City-Fernseh

CITY TV

HASCHKE und BERLIN

Ihre Profis für Bild und Ton

Unna, Massener Str.94 Tel.21660

Beratung - Verkauf
Meisterservice

Fernseh – Technik

Telefon – Technik

Computer – Technik

Handy – Technik

Ihre Profis
für Bild und Ton

Laufsport verbindet

Wir sind 5 portugiesische aktive Frauen, die Spaß an der Bewegung haben. Nachdem sich unsere Schwimmgruppe aufgelöst hatte, musste etwas Neues her. Nach viel hin und her hatten wir uns dann fürs Laufen entschieden. Von der Zeit her passte es auch sehr gut, denn der neue Anfängerkurs vom Lauf Team stand schon in den Startlöchern. Es begann für uns alle am 6. März dieses Jahres. Ein sehr kalter Sonntag. Wir, das heißt Emilia, Helena, Isabel, Bela und Ana waren dennoch viel zu warm angezogen - typischer Anfängerfehler – und waren gespannt auf unseren ersten Trainingstag. Michael Mannheim und Lukas Eckhoff wurden uns als unsere künftigen neuen Trainer vorgestellt. Nach einer Einweisung und der Aufwärmgymnastik ging es auch schon los.

Es war zunächst sehr anstrengend, und mittendrin kam mir immer der Gedanke aufzuhören. Aber unsere Trainer und manch alter Hase aus dem Verein haben uns immer wieder motiviert.

Dann kam der Zeitpunkt, wo die Laufgruppe sich aufgeteilt hat. Da Emilia und ich nicht die schnellsten waren, bekamen wir einen (personal) Trainer zugeteilt, der uns bis zum Schluss begleitet hat. „Lukas, danke für deine unendliche Geduld. Es war nicht umsonst.“

Am 29. Mai war es dann soweit: eine ganze Stunde Dauerlauf, das hätten wir am Anfang nie für möglich gehalten. Und das Beste daran, es macht uns weiterhin viel Spaß. Ich kann mich noch genau an die Worte von Michael Mannheim erinnern, als er mir die Urkunde überreichte: „Ana, du bist nicht die schnellste, aber die lustigste.“

Während dieser Zeit haben wir Freude am Laufsport gefunden und sind alle - mit ein paar Kilos weniger auf den Rippen - dabei geblieben. Der eine oder andere Ehemann war so angetan von der Begeisterung seiner Frau, dass er inzwischen auch das Laufen für sich entdeckt hat und in den Verein eingetreten ist.

Mittlerweile ist unsere portugiesische Gruppe gewachsen, mit Tendenz nach oben. Das war aber auch nur möglich, weil die Menschen beim Lauf Team Unna uns ohne Vorbehalte aufgenommen haben. Inzwischen sind auch schon Freundschaften entstanden. Wir fühlen uns sehr wohl und freuen uns, ein Teil des Lauf Teams zu sein.

Ana da Silva

Voll integriert beim Frauenlauf in Hamm 2011

Frisuren im Stil der Zeit

fragen Sie Ihren Friseur
Salon Karlsohn

Südfeld 94
59174 Kamen-Heeren
Tel. 0 23 07 / 4 01 93

Über Ihren Besuch freuen sich:
Heiner und Ulrike Karlsohn

Für Sie gelesen!

Der größte Wettlauf der Geschichte

Auf wahrer Begebenheit beruht, was der schottische Autor und ehemalige Olympiasieger im Dreisprung Tom McNab in seinem Roman „Trans Amerika“ beschreibt. Auf 568 Seiten knüpft der Roman an einen Lauf quer durch die USA an. Der als „C. C. Pyle’s International Transcontinental Footrace“ historisch nachweisbare Ausdauerlauf gilt als das bisher legendärste Langstreckenrennen der Welt. Über eine Distanz von 5062 km durch 13 US-Staaten quälten sich in den Jahren 1928 und 1929 jeweils hunderte von Läufern. Ganz im Zeichen der einsetzenden Weltwirtschaftskrise setzten sie alles dran, um die begehrten Preisgelder zu ergattern. Von den 199 „Bunioneers“ genannten Startern - übrigens ausschließlich Männer - erreichten beim allerersten Lauf am 28.5.1928 lediglich 55 Läufer das Ziel in New Yorks Madison Square Garden. Der erste (echte) Sieger, ein Cherokee-Indianer, finishte gegen internationale Konkurrenz nach 573 Std., 4 Minuten und 34 Sekunden. Seine Durchschnittsgeschwindigkeit betrug 6 Meilen, d.h. 9,2 km je Std. Und es ist die innere Einstellung der Läufer, ihre Motivation, die Tom McNab zum Thema seines Romans macht. Schließlich ging es in jenen entbehrungsreichen Zeiten um 25.000 $ für den Sieg, und immerhin noch 10.000 $ für den 2. Platz.

In dem fiktiven Rennen, das er ins Jahr 1931 verlegt, lässt der Autor in seiner Erzählung eine Reihe von Originalen an den Start gehen: der Geschäftsmann und Organisator des Rennens Charles F. Flanagan, der u.a. mit skurrilen Wetten und einem großen Vorrat an Whiskey auf sich aufmerksam macht. Hugh McPhail, ein schottischer Arbeiter und Gewerkschafter, der als Gewerkschafter seinen Arbeitsplatz verloren hat und sich mit Lord Thurleigh, einem reichen britischen Adeligen, fetzt. Doc Cole, der alte Haudegen, der sich noch einmal an diesem vor dem Hintergrund der realen Verhältnisse der Weltwirtschaftskrise stattfindenden Rennen beteiligen will, um zu beweisen, dass er immer noch zu den besten Läufern der Welt gehört. Die anderen Beteiligten bilden nicht nur Staffage. Nein, es geht McNab u.a. auch um die damals geführte Diskussion über sporttreibende Frauen. So stellt er den lediglich im Roman am Start befindlichen 121 Frauen eine stattliche Anzahl von Anstandsdamen zur Verfügung. Dadurch erhält seine Erzählung noch zusätzliche Würze bzw. gibt Einblick in die damals an Prüderie grenzende Situationsbe-

schreibung von Frauen und ihre ungleichen Chancen in der Gesellschaft.

Mit Beschreibungen der verschiedensten Landschaften der USA, der zu durchlaufenden Klimazonen, über Berge, Wüsten und Steppen, geht das so weiter. Das sozialkritische Element, d.h. der Gegensatz zwischen den - laufenden - Habenichtsen und skrupellosen Geschäftemachern, kriegt hier weiten Raum und öffnet einem zusätzlich den Blick für Amerika als das „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“. Geschickt werden in dieser Erzählung zudem Themen verknüpft, die auch heute noch gelten: die Einnahme von Dopingmitteln und den Konflikt zwischen Amateuren und Profisportlern.

Ein wirklich lesenswertes Buch, nicht nur für Langstreckenläufer. Das letzte Kapitel setzt übrigens genau bei allen an, die schon mal einen Marathon gelaufen sind. Hier ist an Spannung nicht zu überbieten, wie die unterschiedlichen Typen - und an deren Seite die einzige übrig gebliebene Frau - sich abrackern müssen für gesellschaftliche Anerkennung ... und den Sieg.

Und „Einfach toll zu lesen“, so jedenfalls bemerkt E. Heidenreich im Klappentext.

F.W.

Tom McNab
„Trans-Amerika“
aus dem Englischen von Verena Koskull, 568 Seiten, 11,95 € (Aufbau-Verlag)

(Foto: W. Leitner)

Impressum:	Herausgeber:	Lauf Team Unna 1997 e.V.
	Redaktion:	Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
	Layout:	Heiko Henkel
	Druck:	Druckerei Sauerland, 59174 Kamen, Märkische Str. 28
	Auflage	350

Unsere Geburtstags-„Kinder"

September

Volker Greis	*1.*
Irmgard Mross	*1.*
Monika Wilhelm	*2.*
Uli Jauer	*6.*
Uwe Kowallek	*10.*
Vitor da Silva	*11.*
Christian Hahnen	*14.*
Martina Zimmer	*21.*
Maria Büse-Dallmann	*23.*
Michelle Schroeder	*25.*

Oktober

Cornelia Vallino	*2.*
Maike Wilts	*2.*
Annegret Wessmann	*4.*
Agnes Matzeit	*5.*
Peter Thomas	*5.*
Anja Rosin	*6.*
Ulrich Kaifer	*11.*
Lea Delbrügger	*16.*
Martina Kallweit	*18.*
Karin Potthoff	*19.*
Sabine Zacharias	*19.*
Monika Arndt	*20.*
Kristina Bergmann	*23.*
Gerhard Ziencyk	*23.*
Brigitte Flachmann	*24.*
Suliko Berndt	*24.*
Rainer Müller	*28.*

November

Michael Bothe	*2.*
Bärbel Harting	*2.*
Marie Kämper	*3.*
Ursula Debie	*4.*
Michael Schubert	*4.*
Harald Schultz	*6.*
Annette Ebert-Tilly	*9.*
Petra Kröner	*9.*
Matthias Dempe	*11.*
Julia Thiemann	*12.*
Ramona Wessmann	*16.*
Karin Standop	*17.*
Ralf Lenz	*21.*
Karin Vogel	*23.*
Claudia Enners-Dauber	*24.*
Brigitte Flachmann	*24.*
Marianne König	*27.*
Ursula Paas	*28.*
Günther Gelmetti	*29.*

Dezember

Wolfgang Kunze	*2.*
Ralf Brockmann	*3.*
Ana da Silva	*4.*
Udo Meibeck	*5.*
Karina Wessmann	*5.*
Lukas Eckhoff	*7.*
Wolfgang Leitner	*10.*
Martina Schultz	*11.*
Christian Köhler	*12.*
Gerd Wiemann	*12.*
Barbara Messner	*14.*
Claudia Sommer	*15.*
Ingrid Clasvogt	*21.*
Horst Basilowski	*22.*
Erika Kaiser	*22.*
Siegfried Kiehl	*22.*
Christian Köhler	*22.*
Elisabeth Leitner	*23.*
Christa Weber	*23.*
Birte Schneider	*24.*
Ursula Wiemann-Lönne	*30.*

Hinweise auf Laufveranstaltungen und Vereinsgeschehen befinden sich im Heft und auf der Hompage www.laufteamunna.de

Wer lief Wo?

27.05. Schwerte	**5 km**	
Carsten Lüdke	18:34	4.MHK /pBz
05.06. Salzkotten	**Marathon**	
Markus Sembach	5:53:39	
11.06. Werne	**5 km**	
Klaus Pick	20:20	3.M45 /pBz
11.06. Möhneseelauf	**15 km**	
Karin Kursawe	1:21:38	4.W50
13.06. DO-Kirchlinde	**10 km**	
Christian Hahnen	45:15	
Roland Goedecke	46:34	2.M65
Franz-J. Wiemann	48:41	3.M65
Anita Basilowski	52:15	3.W55
Anja Rosin	53:16	6.W40
17.06. Oelde	**10 km**	
Norbert Kalkbrenner	55:13	8.M55
23.06. Olfen	**10 km**	
Roland Goedecke	45:38	3.M65
25.06. DU-Huckingen	**5 km**	
Sebastian Kluge	19:51	3.MHK
01.07. Marburg	**Marathon**	
Markus Sembach	5:31:08	
01.07. Fröndenberg	**5 km**	
Carsten Lüdke	21:57	3.MHK
Roland Goedecke	22:23	1.M65
Helena Coimbra	26:57	2.W35
Gisela Schoebe	27:34	1.W70
Isabella Pereira	29:51	6.W45
	10 km	
Uli Jauer	38:30	1.M50 6.ges
Carsten Lüdke	38:48	2.MHK 7.ges
Christian Hahnen	44:52	10.M40 pBz
Angelika Friedemann	48:27	1.W55
Franz-J. Wiemann	51:51	2.M65
Georg Frese	51:53	4.M50 pBz
Cornelia Neumann	52:34	3.W45 pBz
Angelika Nowak	52:35	2.WHK pBz
Anja Rosin	53:24	3.W40
Uwe Friedemann	57:43	3.M65
Christina Heinsius	59:11	4.W45
Uwe Beer	1:02:47	2.M70
	15 km	
Hans-J. Behrends	1:08:54	1.M50
03.07. Münster	**10 km**	
Klaus Pick	42:45	pBz
Regina Hahne	57:04	pBz
25.06.-02.07. Nordseelauf	**76,5 km**	
Marit Bergmann	5:29:16	2.Frau 2.ges
Heinz Lammert	8:18:42	6.M70
08.07. Amecke-Sorpesee	**15,6 km**	
Klaus Pick		
Carsten Lüdke		
Christian Hahnen		
Angelika Friedemann		
Vitor da Silva		
Uwe Friedemann		
Anja Rosin (?)		
16.07. Unna	**10 km**	
Volker Greis	38:12	3.M40
Marit Bergmann	41:51	1.WJA pBz
Sebastian Kluge	42:35	5.MHK
Klaus Pick	44:15	3.M45
	4 x 5km-Staffel	
Marvin Dempe, Paulina Neugebauer, Till Schaefer, Michelle Schroeder	1:39:43	2. Pl. mixed

Arlindo Coimbra,	1:45:57	3. Pl.
Helena Coimbra,		mixed
Isabel Perreira, Vitor da Silva		
Gerhard Zienczyk,	1:55:42	
Christian Kilian,		
Michael Pagenkämper, Gisela Schoebe		
Markus Sembach,	1:56:26	
Michaela Stüber, Uwe Friedemann,		
Angelika Nowak		

30.07. Bad Pyrmont — Marathon

Markus Sembach	5:25:49	

06.08. Menden — 20 km

Karin Kursawe	1:52:09	2.W50
Anja Rosin	2:01:59	8.W40

13.08. Nordkirchen Halbmarathon

Christian Hahnen	1:38:02	pBz
Franz-J. Wiemann	1:50:53	2.M65
Anita Basilowski	1:51:27	1.W55

14.08. Monschau/Eifel — Marathon

Uli Jauer	3:48:08	13.M50
Markus Sembach	5:09:30	

14.08. Menden — Crosstriathlon

Anja Miedtank	2:13:53	5.TW40
Lukas Eckhoff	1:19:24	1. Jun.
Uli Jauer	1:28:10	4.TM50

28.08. Goldenstedt — Marathon

Markus Sembach	5:19:45	

04.09. Bergk.-Rünthe — 5 km

Volker Greis	18:01	1.M40
		2.ges.
Petra Wiercke-Kalkbrenner	28:28	1.W55
	10 km	
Volker Greis	40:39	1.M40
		3.ges.
Carsten Lüdke	41:30	2.MHK
		5.ges..
Hans-J. Behrends	46:30	2.M50
Klaus Pick	46:31	7.M45
Roland Goedecke	46:59	1.M65
Georg Frese	52:26	6.M50

11.09. Lippstadt — 10 km

Petra Wiercke-Kalkbrenner	1:01:50	1.W55

12.09. Münster — Marathon

Markus Sembach	4:57:21	

18.09. Uentroper Herbstlauf — 10km

Vitor da Silva	44:35	5.M45
Roland Goedecke	1:46:12	1.M65

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Arlindo Coimbra — **Helena Coimbra**
Ana da Silva — **Noelia Figueira**
Georg Frese — **Silvia Hoff**
Ulrich Loer — **Emilia Pinto Coello Lamas**
Uwe Rüping — **Eike Tracz**
Petra Wiercke-Kalkbrenner

„Wer die mentale Stärke hat, schafft den Marathon.“

Ich stelle ausnahmsweise mal ein Zitat als Überschrift auf diese Seite. Wer die Internetseite von Achim Achilles noch nicht kennt, sollte sie mal anklicken.(www.achim-achilles.de) Es lohnt sich. Gut gegliedert in Rubriken wie Läuferliste, Läuferblogs, Lauftools und etliche andere mehr macht diese Seite einem das Laufen erst richtig schmackhaft, oder aber: Man wird auch rechtzeitig gewarnt.

So stellt die Seite z.B. jetzt, aktuell zur Zeit der Herbstmarathonläufe, ernst gemeinte Empfehlungen in den Vordergrund. In einem längeren Interview mit Lutz Graumann, dem Autor des Buches **Get Fit to Run** (bei Amazon für 19.90 €), heißt es „Wer die mentale Stärke hat, schafft den Marathon.“ Ebenso wird aber auch davon abgeraten, gebündelt in der Feststellung: Nicht jeder Läufer ist für den Marathon geeignet.

Immer wieder werden auch Empfehlungen zum richtigen Trinken ausgesprochen. Wer es im Training nicht geübt hat, fällt bei seinem ersten Marathon eventuell damit auf die Nase. Schon ein nicht auf Ausdauersport eingestellter Mensch braucht etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Da wir uns selbst bei hohen Temperaturen oder auch durch das (Ausdauer-)Training ins Schwitzen bringen, sind auch schon mal zwischen 2 bis 3 Liter nötig. Als ein wichtiger Indikator gelten Gewichtsschwankungen: So lässt die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) in Berlin über die Medien folgenden Grundsatz verbreiten: Leichte Schwankungen sind (zwar) in Ordnung, solange sie unter einem Prozent liegen. Wer sich aber hohen Strapazen aussetzt, muss unbedingt den Flüssigkeitsverlust, der durch vergleichendes Wiegen am Abend (vorher) und am Morgen (nach dem anstrengen Lauf) festgestellt wird, ausgleichen.

Also ist es nicht ausreichend zu sagen: ich habe aber keinen Durst. Das sagt unsere Oma auch immer! Aber beim bewusst lebenden Sportler/in ist mehr Vernunft angesagt.

Soviel zur Gesundheit ... und zur richtigen Vorbereitung auf den Marathon.

F.W.

Was macht eigentlich ...?

Ute Bergmann Nicht nur, dass Marit beim 14. EWE Nordseelauf so erfolgreich war. Nein, auch Ute, ihre Mutter, beteiligte sich an der Tourenwertung und hat ebenfalls alle 8 Etappen mit Bravour gemeistert. Der Mutter-Tochter-Urlaub an der Nordsee war allerdings nicht eine reine Familiensache. Auch Dörte Düllberg, ebenfalls Lauf-Team-Mitglied, nahm an vier Etappen dieses exklusiven Laufes teil. Für einen - *nachträglichen – Glückwunsch ist ja immer noch Zeit.*

Petra Delbrügger Nach schmerzlicher Knieoperation (2009) sah es zunächst gar nicht so gut aus. Aber die Reha und ihr starker Wille zeigen nun endlich erste Erfolge: sie ist schon wieder fit für Ein-Stunden-Läufe (und etwas mehr). Möchte in Dresden, am 23.10., einen 10-km-Lauf machen.

Gutes Gelingen!

Ute Bader-Kruck und **Gerd Kruck** Es ist zwar etwas stiller geworden um die beiden, zumindest haben sie das Laufen reduziert. Allerdings haben sie für sich ein weiteres Hobby entdeckt: Squaredance. Das ist ein amerikanischer Volkstanz und wird im

Quadrat mit 8 Leuten getanzt. Die Tanzfiguren werden durch einen so gen. Caller zugerufen und dann von den Tänzern spontan umgesetzt. Dadurch werden das Reaktionsvermögen und die Konzentration geschult. Musik und Spaß stehen dabei im Vordergrund. Unter www.donkey-dancers-unna.de können sich Interessierte über den im Jahr 2010 eigens gegründeten neuen Verein, deren Präsident Gerd Kruck ist, schlau machen.

Weiterhin viel Spaß dabei!

Christine Henkel Blickt nach überstandener Hüftoperation auch sportlich wieder nach vorn. Dank ihres Ehrgeizes und viel Walking im Bornekamp schaffte Sie mit Bravour die Alpenüberquerung

Alle Achtung!

Gisela Michalczyk Eine langwierigere Hüftoperation im Frühsommer 2010 hat sie zwar zurückgeworfen. Aber mit dem Laufen hat sie es schon wieder versucht. Fahrradfahren macht ihr sowieso nichts mehr aus. Bei der Vereinsradtour am 2.10. ist sie auf jeden Fall dabei ... und freut sich schon auf ein Wiedersehen mit den anderen.

Weiterhin alles Gute!

Gisela Schoebe Unserer soeben frisch gekürten Deutschen Meisterin im Hundesport - dafür trainiert sie ja bei uns mit – gebührt Hochachtung. Beim abschließenden Wettkampf vom Deutschen Sporthundeverband (DHV) am 28.August in Weeze am Niederrhein belegte sie erneut Platz 1 ihrer Altersklasse. Die gestoppten 24:24 min. über 5.000 m auf exakt vermessener Geländestrecke sind für ihre Altersklasse schon äußerst bemerkenswert. Aber hier zählt ja auch der Hund, und Bico - so sein Name – gehorcht ihr aufs Wort: sonst wären auch diese fantastischen Laufzeiten nicht möglich.

Wir gratulieren beiden!

Markus Sembach Er befindet sich auf bestem Wege zur Erreichung des selbst gesteckten Ziels, in den 100-Marathon-Club, eine Unterabteilung des Ultra-Verbandes, aufgenommen zu werden. In Münster, beim Jubiläumsmarathon am 11.9., hat er bereits den 14. Marathonlauf in diesem Jahr absolviert. Alle Achtung! Das erhöht sein Konto auf nunmehr 63 durchgestandene Marathonläufe. Kleine Besonderheit in Münster: erstmalig seit längerer Zeit lief er wieder unter 5 Stunden. Gestoppt wurde er in 4:47:21 (Platz 1851 unter 2 424 Teilnehmern).

Unseren herzlichsten Glückwunsch!

24. September	**Interkulturelle Wochen in Unna** Ort: ZIB, Präsentation des Vereins zw. 11 Uhr und 16.30 Uhr
28. September	**5 km – Stadionlauf in Kamen** Nähere Einzelheiten: s. Aushang im Schaukasten
28. September	**5 km – Stadionlauf in Kamen** Nähere Einzelheiten: s. Aushang im Schaukasten
02. Oktober	**Vereins-Radtour** Veranstaltungsdurchführung: durch Michael Mannheim Informationen über E-mail und Aushang im Kasten; Beginn: 9.00 Uhr
09. Oktober	**14. Intern. Hellweglauf Unna** 5 km Start: 12:10 Uhr 10 km Start: 11:00 Uhr HM Start: 11.:05 Uhr Lauf der Hellwegserie, Anmeldung: zentral durch Angelika Friedemann/Uwe Friedemann; Startgebühren werden vom Verein übernommen
21. – 24. Oktober	**Fahrt nach Dresden** Wettkämpfe über Minimarathon (4,2 km), 10 km, HM und Marathon Die Planung und Unterbringung der gemeldeten 42 Teilnehmer ist soweit abgeschlossen. www.dresden-marathon.de
05. November	**23. Westerwinkellauf** 5 km Start: 14:30, 10 km Start:15:30 Uhr
06. November	**19. Verler Halbmarathon** 5 km Start: 12:10 Uhr - 10 kmStart: 12 Uhr Halbmarathon Start: 13:15 Uhr

	Anmeldung unter **www.verler-volkslauf.de** E-mail: oe@hvs-hausverwaltung.de
12. November	**Barbara-Runde / Oberaden**
	10 km - Start: 14.30 Uhr, Lauf der Hellwegserie Anmeldung: erfolgt zentral, Hinweis: Lauf zur Wertung der vereinsinternen Meisterschaft
19. November	**23. Werler Straßenlauf**
	5 km Start: 14:30 10 km Start: 14:40 Uhr Anmeldung unter **www.djk-werl.de**
27.November.	**Traditionelle Weihnachtsfeier**
-	gemütliches Beisammensein im Vereinsheim des Kleingartenvereins Kastanienhain / Beginn: 15 Uhr

Alpenüberquerung 2011

… und danach der verdiente Lohn! (Foto: D. Ziems)

FOKUS

Innovative Energie-Systeme

Solar und mehr …

Gut, wenn man jetzt einen Partner hat, der schon lange im Geschäft ist

Photovoltaik - Solaranlagen - Heizungssysteme

Gerne beraten wir Sie unverbindlich in allen Fragen moderner effizienter Heizsysteme und Solartechnik

FOKUS Energie-Systeme - Rensingstraße 11 - 44807 Bochum
TEL 0234 / 540 92 10 - www.fokus-energie-systeme.de
Manfred Thiemann - Am Rodbusch 11 - 58730 Ostbüren