ENDSPURT

Ausgabe 1/12 Januar -April

LAUF TEAM UNNA

„Besser zu zweit“

So lautet, auf eine Kurzformel gebracht, die Empfehlung vom Deutschen Sportärztebund. In der dunklen Jahreszeit falle es nämlich vielen Freizeitsportlern schwer, sich aufzuraffen und der lieb gewordenen Sportart nachzugehen. Dies war als Meldung unlängst nachzulesen im HA vom 14.12.2011. Demgemäß erhöht eine feste Verabredung die Motivation zur Ausübung des gemeinsam betriebenen Sports erheblich. Selbst wenn man Angehörigen und Bekannten vom erfolgreich abgeschlossenen Training erzählen kann, wirke dies auf andere bereits motivationssteigernd.

Also bisher alles richtig gemacht?

Beim Laufsport im Bornekamp - auch jetzt im Winter - ist es uns eigentlich immer schon so ergangen. Es macht eben mehr Spaß, zu zweit oder in einer Gruppe zu trainieren. Feste Trainingszeiten, wie sie ein Laufsportverein bietet, sind da äußerst nützlich. Berücksichtigt man dann auch noch die geschmälerten Sicherheitsbedenken - die Gewährung von Versicherungsschutz sowie Schutz in der Dunkelheit bei entsprechender Kleidung mit reflektierenden Streifen -, dann kann man nur zu Absprachen, wie ein Verein sie bietet, raten.

Zudem empfehlen die Fachleute vom Sportärztebund den Wechsel der Sportarten. Das vermeide „Langeweile und auch die einseitige Belastung von Muskeln und Gelenken“. Im Winter also ruhig mal in den Kraftraum wechseln. „Ein stabiler Rücken schafft Entzücken“, kann man verkürzt sagen. Und dass wir Läufer die Rumpf- und Rückenmuskulatur stark vernachlässigen - eben wegen der einseitigen Belastung - hat sich bei vielen von uns noch nicht so richtig herumgesprochen. Pilates und Spinning sind hierfür erfolgversprechende Kurse.

Eine positive Beobachtung: 12 Lauf Team Mitglieder tummeln sich inzwischen in derselben „Muckibude“ im Medical Center I, wo auch ich schon seit 6 Jahren Mitglied bin. Ohne jetzt einseitig Werbung für diese zu betreiben, sagen sich alle: es lohnt sich. Die nette Atmosphäre, gute Trainingsempfehlungen und Tipps von professionellen Betreuern bis hin zur Erstellung individueller Trainingspläne für Langstreckenläufe, das sind die Gegenleistungen für das Geld. Im Preis inbegriffen ist zudem die Teilnahme an diversen Kursangeboten.

Und ehrlich gesagt: das Laufband kann zwar die Atmosphäre draußen in der Natur nicht ersetzen, aber muss ich mich immer dem Regen und der Kälte aussetzen?

Es lohnt sich, darüber einmal nachzudenken.

F.W.

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Laura da Silva **Isabel Pereira**

Anja Schubert

Portrait: **Uli Jauer**

Selbst gestandene Straßenläufer suchen irgendwann in ihrem Läuferleben nach ganz speziellen Herausforderungen. Mal geht es darum sich zu beweisen. Also geht man an das ganz persönliche Limit. Andere haben vielleicht auch nur Spaß an der Natur und an der Bewegung. Es gibt also eine Fülle von zusätzlichen Motiven, die uns Läufer schon mal dazu bewegen können, mal über sich hinauszugehen.

Solche oder ähnliche Überlegungen beschäftig(t)en auch wohl Uli Jauer, als er sich im abgelaufenen Jahr erstmalig für einen Alpinlauf entschied, dem K78 in Davos, ausgetragen Ende Juli 2011. So sah seine Jahresplanung vor, dass alle anderen Läufe diesem Ziel unterzuordnen seien.

In der Regel geht Uli seine Marathonläufe - ganz im Gegensatz zu Markus Sembach - gezielt schnell an. Jedoch bleibt die Tagesform ausschlaggebend dafür, welche Zielzeit er erreicht. So erging es ihm beim Steinfurt Marathon (3:48 Std.) Mitte März und beim Mendener Marathon Ende Mai. Beim letzteren ging er zusammen mit Anja Miedtank an den Start und schnitt mit gestoppten 3:40 Std. noch recht gut ab. Ein Frustlauf? Denn eigentlich war ja an demselben Wochenende seine und Anjas Beteiligung am Rennsteiglauf vorgesehen, ein Lauf zur Vorbereitung auf den Alpinlauf.

Dann näherte sich der Höhepunkt, der Swiss-Alpin Marathon K78, schon fast zu schnell, wie Uli später zugab. Wohl eher aus Respekt vor der gewaltigen Distanz von 78 Kilometern denn vor der Einsicht, einen aktuellen Trainingsrückstand zu haben, entschied er sich kurzfristig „nur“ für den K42. Und das sind (auch) immerhin 42 Laufkilometer im Hochgebirge!

Zunächst genoss er die Stimmung unter den angereisten Marathonläufern, darunter etliche mit internationaler Reputation. Dennoch, die Arbeit am Starttag in Bergün (1365 m) stand ja noch bevor. „Und allein der K42 hatte es schon in sich“, wie er sich im Nachhinein eingestehen musste. War die Stimmung beim Start in Bergün auf 1365 m Höhe anfangs noch sehr gut, was wohl hauptsächlich an den (noch) günstigen Temperaturen lag, so kippte sie schon langsam, bis man zur Ketschhütte auf 2632 Meter ankam. Unerwartet steil ging es „über Geröllfelder und Gesteinsbrocken hinweg“, und dann wieder bergab, wie er mitteilte. Schließlich die endlose Menschenkette, die sich den Sertigpass hinauf bis auf 2 900 Metern Höhe quälen musste. „Und hier war bei nur noch 3 Grad, Nebel und eiskaltem Regen Schluss mit lustig“, wie er sagte. Auf die richtige Kleidung kam es jetzt an. Und an die hatte er so gerade noch gedacht: Der dünne Windbreaker hat ihn vor einer Unterkühlung geschützt. Dennoch, rührend unterstützt und versorgt von den Verantwortlichen, immer ausreichend verpflegt, überstanden nahezu alle 1 150 Läufer und Läuferinnen auch diese Strapaze. Als es dann erneut über Stock und Stein zurück ins Tal in Richtung Davos ging, war ganz besonders erhöhte Aufmerksamkeit angesagt. „Ein Fehltritt, und du bist raus!“, kommentierte er.

Entschädigt wurden alle Marathonis, die K78-Teilnehmer und auch die Teilnehmer am C30-Lauf (30 km) im Ziel in Davos, wo sie von einer großen Menschenkulisse erwartet wurden. Die Zeit von 5:42 Std. ist für Uli Jauer total irrelevant. Was zählte, war die neue Erfahrung und die besondere Atmosphäre. „Schon das allein ist ein Grund, noch einmal hierher zu fahren!“

Seine Teilnahme am 14. Monschau-Marathon in der Eifel im August - bei äußerst regnerischem Wetter – war denn nur noch ein „Auslaufen“.

Zum Glück etwas besser erging es ihm wieder bei seinem 5. Marathon in diesem Jahr, dem Lauf „Rund um den Baldeneysee“ in Essen am 9.10.2011. Zugleich diente dieser Lauf als Meisterschaftslauf zur Ermittlung der westdeutschen Marathonmeister. Auf Position 8 unter 14 Beteiligten seiner Altersklasse M50 fand er sich wieder. Die gestoppte Zeit: 3:28:44 Stunden. Und, wie mehrfach berichtet, gelang an diesem Tag Anja Miedtank, die dort ebenfalls angetreten war, ihr Meisterstück: mit neuem Vereinsrekord (3:06:59) und als westdeutsche Vizemeisterin kehrte sie zurück.

„Das war ein sehr ereignisreiches Jahr“, wie er sich selber eingesteht. „Ab Mitte Oktober lass ich es dann etwas ruhiger angehen.“ Viele persönliche Dinge sind ihm dann wohl wichtiger.

Basierend auf einem Gespräch mit Uli Jauer.

Aufeinander zugelaufen

Als Frischgetraute grüßen Michael und Anja Schubert (11.11.11)

Unsere Geburtstags-„Kinder"

Januar

Olaf Ernst	*03.*
Peter Debie	*05.*
Wilhelm König	*05.*
Nicola Herschke	*06.*
Maximilian Monning	*08.*
Tatjana Schäfer	*12.*
Dieter Ziems	*12.*
Olaf Schade	*13.*
Karl-Heinz Danielmeier	*15.*
Ubbo Lüschen	*15.*
Barbara Zahar	*16.*
Jutta Ziems	*16.*
Pieter Van den Akker	*19.*
Karl-Dieter Flormann	*21.*
Donna Junk	*24.*
Diana Kämper	*24.*
Martina Kluge	*25.*
Frank Hawer	*27.*
Sandra Kuhne	*28.*

Februar

Ulrich Wimper	*02.*
Stefanie Rehling	*05.*
Christine Henkel	*06.*
Heike Resche	*06.*
Ute Wass	*06.*
Klaus Pick	*07.*
Marc Debie	*12.*
Georg Frese	*12.*
Tim Bönig	*21.*
Jürgen Bartling	*22.*
Gudrun Mannheim	*22.*
Uwe Schneider	*22.*
Petra Beste	*23.*
Thomas Dauber	*26.*
Heike Güse	*27.*
Julia Kröner	*27.*
Torsten Schröder	*28.*

März

Angelika Nowak	*01.*
Monika Busse	*03.*
Rüdiger Schmitz	*05.*
Daniela Michalczyk	*07.*
Petra Delbrügger	*10.*
Ralf Effmerz	*11.*
Anja Miedtank	*12.*
Elvira Krähling	*13.*
Reinhard Wass	*15.*
Ute Bergmann	*21.*
Martina Hering	*27.*
Marion Vortmann	*27.*
Cornelia Mashiter	*29.*
Anke Ostertag	*30.*

April

Hans-Uwe Breer	*01.*
Antonia Engemann	*01.*
Christine Kretschmer	*02.*
Arnulf Bergmann	*05.*
Karin Kursawe	*06.*
Heiko Henkel	*08.*
Bettina Pahmeier	*08.*
Marcel Wessmann	*08.*
Martin Gelfuß	*09.*
Jörg Köhlert	*09.*
Isabel Pereira	*10.*
Markus Sembach	*10.*
Markus Fröhleke	*15.*
Carsten Lüdke	*17.*
Robert Venker	*17.*
Helena Coimbra	*18.*
Norbert Kalkbrenner	*18.*
Florijan Faller	*20.*
Gisela Schoebe	*20.*
Angelika Friedemann	*22.*
Christian Kilian	*24.*
Artur Helios	*25.*
Michael Mannheim	*28.*

Eine gelungene Vereinsfahrt

Das Interesse an der Vereinsfahrt nach Dresden war groß. Das machte sich schon im Vorfeld bemerkbar, als die Registrierung im Frühsommer anfing. Auch wenn noch kurz vor Reiseantritt am 21. Oktober die ein oder andere Absage die Organisation etwas erschwerte, so waren die mitgereisten 40 Teilnehmer, davon 29 im Bus und 11 im PKW, äußerst zufrieden. Die schöne und reibungslose Anfahrt bei strahlendem Wetter tat ihr übriges dazu. Die plötzliche Morgenkühle während der Stadtführung am Samstagmorgen überraschte ein wenig. Nun, wir können nicht auch noch das Wetter beeinflussen. Äußerst lehrreich, wenn auch ein wenig zu langatmig, führte uns die Stadtführerin an allen wichtigen Sehenswürdigkeiten Dresdens vorbei. Wer sich dann noch nachmittags zu der Gruppenführung im Grünen Gewölbe einfand - es blieben noch 18 Teilnehmer übrig -, hat es beileibe nicht bereut.

Wieder überraschend große Kälte am Sonntagmorgen: zur Frühstückszeit nur 2° plus, und als es um 10 Uhr an den Start ging, allenfalls 5° C. Jetzt ging es darum: kurze oder lange Hose? T-Shirt oder langärmeliges Laufhemd? Aber alle waren gut darauf eingestellt. Schließlich lassen die Ergebnisse ja auch keinen anderen Schluss zu. Erfreulich die ersten Versuche einiger unser Läufer/innen auf den drei angebotenen Teildisziplinen: mit im 10-km Feld Gabi Faller, Diana Kämper und Anja Wehrschmidt. An die HM-Distanz wagten sich erstmalig Nicola Herschke und Michaela Stüber. Im Marathon, der die längste Vorbereitung nötig machte, zwei Überraschungen: Marit Bergmann (super Zeit!) und Klaus Pick (überzeugend gute Leistung!)

Ach Quatsch: alle Leistungen waren überzeugend. Der Abschlussabend im Sophienkeller mit den eingestreuten bühnenreifen Darbietungen der lokalen Schauspieler und Sänger entschädigte denn auch für die erlittene Kälte am Tage. Der besondere Spaßcharakter dieses gemeinsamen Abendessens wird allen noch lange in Erinnerung bleiben. Und das schweißt uns ebenfalls zusammen, nicht nur das Laufen.

Selbst der angehängte Montag - die Museen waren natürlich alle geschlossen – bot denn noch so einiges: ob ein Gang zur Frauenkirche mit Besteigung - und das trotz des Muskelkaters -, oder ein letzter Bummel durch die nun fast leere Innenstadt. Gefragt waren beim Shoppingbummel Dresdener Christstollen. Kurz und gut: alles war vom feinsten!

Und wieder eine reibungslose Rückfahrt mit Ankunft um 19 Uhr in Unna. Eine wiederholungsreife Gruppenfahrt! Wohin geht ‘s das nächste Mal?

F.W.

Beliebte Fitnessmythen

Mythos 1

Jeder kann ganz leicht fit werden

Fakt ist: Manche Fitnessmagazine und –bücher suggerieren, dass es ganz leicht ist, seinen Körper zu verändern. Stimmt leider nicht. Zu 60 Prozent sind Körperbau und Gewicht genetisch bestimmt. Eine Langzeitstudie des Physiologen Claude Bouchard ergab, dass rund zehn Prozent der Bevölkerung besonders gut auf Training reagieren („high responders“), sie bauen schnell Kondition und Kraft auf - geborene Sportler. Aber weitere zehn Prozent („non-responders“) reagieren überhaupt nicht auf Fitnesstraining, werden nicht schneller, stärker oder ausdauernder, egal wie hart sie trainieren.

Mythos 2

Sanfte Fitness reicht völlig aus

Fakt ist: Ein bisschen Walking oder ein paar Minuten Gymnastik pro Tag – angeblich muss man gar nicht viel tun. Leider ist es nicht ganz so leicht. Wer seine Kondition verbessern oder abnehmen will, hat mehr nötig. Eine halbe Stunde Walking verbraucht im Schnitt 150 Kalorien. Um ein Pfund Fett abzubauen, muss man 3500 Kalorien verbrennen. Wer also fünfmal die Woche täglich eine halbe Stunde Walking betreibt, verliert ein Pfund im Monat – das kling enttäuschend wenig. „Die meisten unterschätzen, wie viel Sport sie machen müssen, um abzunehmen“, sagt Ron Sigal, Mediziner an der Universität Ottawa. Ohne regelmäßiges Training und bewusste Ernährung geht es leider nicht. Als effektive Vorsorge für Herz und Kreislauf reicht allerdings schon ein Minimaltraining, das Kenneth Cooper, der Erfinder von Aerobic, auf den Weg brachte: dreimal wöchentlich drei Kilometer in 40 Minuten gehen. Wenn Sie abnehmen wollen, ist ein Pfund Gewichtsverlust pro Woche ein gesundes Ziel. Das bedeutet, dass Sie jeden Tag 500 Kalorien einsparen müssen, am besten 250 durch Essen und 250 durch Bewegung – täglich ca. 45 Minuten durch schnelles Gehen oder 30 Minuten langsames Joggen oder 30 Minuten Schwimmen oder zehn Kilometer Rad fahren. Übrigens: Die meisten Menschen überschätzen auch den tatsächlichen Kalorienverbrauch.

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
Fotos	Peter Debie, Klaus Kuhne, Franz Wiemann

Mythos 3

Man muss mindestens 30 Minuten trainieren, bevor der Körper anfängt Fett zu verbrennen

Fakt ist: Das ist so nicht richtig. Tatsache ist, dass die Effizienz der Fettverbrennung von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Hauptsächlich hängt das vom Fitnesslevel des Einzelnen ab. Je trainierter Sie sind, umso besser kann Ihr Körper Fett verbrennen. Wichtig auch zu wissen: dass jede Art von körperlicher Bewegung Einfluss auf die Fettverbrennung hat. Also, wann immer Sie sich bewegen, es lohnt sich, weil der Stoffwechsel angekurbelt wird!

Quelle: NATURE + fitness – Heft Oktober / November 2010 (Sonderheft Rheinland-Pfalz)

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

Wer lief Wo?

12.09. Münster **Marathon**

Markus Sembach	4:57:21	

18.09. Uentroper Herbstlauf 10 km

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

25.09. Herten-Bertlich Marathon

Markus Sembach	4:36:39	10.M45

02.10. Köln Marathon

Christine Kretschmer	5:18:??	

03.10. Balve / 9. Radio MK-Lauf10 km

Anja Miedtank	41:40	
		1.W40
		2.ges

.

03.10. Welver 10 km

Arlindo Coimbra	42:54	1.M40
Vitor da Silva	42:54	3.M45
Roland Goedecke	44:30	1.M65
	Marathon	
Markus Sembach	5:40:03	

08.10. Bergkamen Marathon

Petra Wiercke-Kalkbrenner	5:59:40	
Markus Sembach	5:59:40	

09.10. Essen Marathon

Anja Miedtank	3:06:59	1.W40
	Westdt. Vizemeisterin	
Uli Jauer	3:28:44	8.M50

09.10. Unna Lünern 5 km

Frank Hawer	29:29	7.M45
Anja Wehrschmidt	31:46	7.W35
Diana Kämper	32:11	7.W45
	10 km	
Vitor da Silva	43:53	7.M45
Roland Goedecke	45:52	2.M65
Georg Frese	51:00	7.M50
Cornelia Neumann	51:29	1.W45
Rainer Kluge	53:42	10.M50
Michael Pagenkemper	53:45	11.M50
Uwe Friedemann	57:53	5.M65
Raimund Mause	58:01	12.M50
Marie Kämper	59:07	1.WJB
Isabel Pereira	1:00:14	
	10.W45	
Martina Kluge	1:00:15	5.W50
	Halbmarathon	
Conny Mashiter	1:47:49	2.W50
Franz-J. Wiemann	1:59:09	1.M65
Anja Rosin	2:00:48	5.W40
Markus Sembach	2:10:08	10.M45

15.10. Lengerich/Teutolauf 29 km

Christian Hahnen	2:41:15	

23.10. Dresden Marathon

Marit Bergmann	3:26:26	2.WJA
		25.ges
Klaus Pick	3:31:51	
Angelika Friedemann	3:44:18	3.W55
Michael Schubert	3:45:46	
Martin Gelfuß	3:51:00	
Franz-J. Wiemann	3:52:31	2.M65
	Halbmarathon	
Vitor da Silva	1:37:39	
Conny Mashiter	1:38:00	3.W50
		pBz
Conny Neumann	2:03:39	pBz
Uwe Friedemann	2:04:41	
Andreas Böse	2:04:43	
Angelika Nowak	2:05:09	pBz
Michaela Stüber	2:16:28	
Elisabeth Leiter	2:17:07	
Gerhard Zienczyk	2:21:12	
Nicola Herschke	2:30:08	
U. Lönne-Wiemann	2:32:18	
	10 km	
Wolfgang Leitner	48:44	
Rainer Kluge	49:02	
Petra Delbrügger	50:39	
Florijan Faller	58:53	PBz
Gabi Faller	1:01:52	
Martina Kluge	1:02:10	
Christine Kretschmer	1:03:39	
Marie Kämper	1:05:31	
Anja Wehrschmidt	1:07:28	

Diana Kämper	1:09:29	
30.10. Remscheid	**Halbmarathon**	
Christian Kilian	2:11:36	

06.11. Verl	**Halbmarathon**	
Uwe Rüping	1:44:06	30.M45

12.11. Oberaden Barbararunde 10 km

	Frauen	
Marit Bergmann	40:27	1.WJA
		3.ges
		pBz
Conny Mashiter	45:36	2.W50
		pBz
Agnes Matzeit	49:59	7.W40
Petra Delbrügger	51:11	6.W50
Susanne Döneke	51:13	4.W45
Anja Rosin	51:17	9.W40
Cornelia Neumann	51:29	8.W45
Anja Schubert	56:17	
Gisela Schoebe	57:41	1.W70
Marie Kämper	1:00:37	1.WJB
Eike Tracz	1:03:05	
Martina Kluge	1:03:55	
Isabel Pereira	1:04:25	
	Männer:	
Lukas Eckhoff	40:26	1.MJA
Sebastian Kluge	41:17	7.MHK
Klaus Pick	42:58	10.M45
Vitor da Silva	43:01	pBz
Martin Gelfuß	43:46	
Hans-J. Behrends	44:18	3.M50
Michael Schubert	46:43	
Uwe Rüping	46:46	
Franz-J. Wiemann	49:32	6.M65
Georg Frese	49:50	
Peter Debie	50:24	
Rainer Kluge	51:12	
Wolfgang Kunze	54:58	2.M70
Uwe Friedemann	57:06	

20.11. Sorpesee	**15 km**	
Vitor da Silva	1:06:54	pBz
		28.ges
Uwe Rüping	1:09:43	47.ges
Karin Kursawe	1:19:07	15 ges.

26.11. U.-Königsborn	**Crossläufe**	
	2.160m	
Lukas Eckhoff	07:27	1.MJA
	5 km	
Marit Bergmann	19:52	2.WHK
Lukas Eckhoff	20:02	4.MHK
Vitor da Silva	20:54	1.M45
Franz-J. Wiemann	24:10	1.M65
Anja Rosin	24:30	3.W40
	10 km	
Marit Bergmann	42:09	1.WHK
Uwe Rüping	46:12	3.M45

04.12 Hamm	**10 km**	
Anja Rosin	51:12	5.W40

31.12. Werl - Soest	**15 km**	
	Frauen	
Marit Bergmann	1:01:04	1.WJA
Anja Rosin	1:20:43	
Cornelia Neumann	1:21:55	
Karin Kursawe	1:22:36	
Beate Lüschen	1:23:00	
	12.W50	
Sandra Kuhne	1:28:01	
Daniela Michalczyk	1:28:40	
Michaela Stüber	1:31:01	
Christina Heinsius	1:33:20	
	Männer	
Arnulf Bergmann	1:03:48	
Klaus Pick	1:05:16	
Vitor da Silva	1:07:56	
Uwe Rüping	1:09:53	
Lukas Eckhoff	1:14:46	
Peter Debie	1:19:43	
Ubbo Lüschen	1:23:05	
Michael Pagenkämper	1:24:49	
Thoms Rosin	1:24:59	
Christian Kilian	1:27:06	
Gerhard Zienczyk	1:34:58	

Silvesterläufe

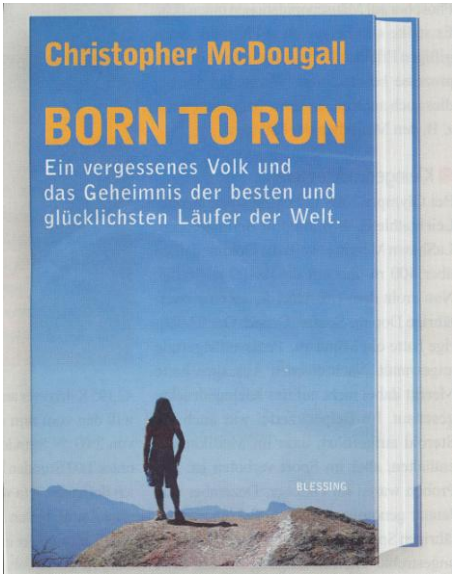
2011

Unna und Werl - Soest

Für Sie gelesen!

Unter dem Titel **Born To Run** beschreibt Christopher McDougall, Autor des faszinierenden Romans „Transamerika Run“, ein vergessenes mittelamerikanisches Volk, welches durch seine Ursprünglichkeit und seine Faszination für das Laufen bekannt ist. Eigentlich ist dieser Titel auch für Leser interessant, die sich für anthropoligische Studien begeistern können. Denn es gelingt dem Verfasser, uns das „Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt“ zu enträtseln und gleichzeitig auf die Gefährdung hinzuweisen, die solche vergessene und von der Zivilisation bedrohte Völker ausgesetzt sind.

Dies ist eine Mischung aus Abenteuergeschichte und Lifestyle, angereichert mit Erkenntnissen und „Thesen und zur Sportschuhindustrie und der Beschreibung von verrückten Typen“, schreibt die Frankfurter Allgemeine Zeitung.



„Ich wollte das letzte Geheimnis des modernen Sports lüften, und entdeckte die alte Weisheit wieder: Wir sind alle zum Laufen geboren.“ (Christopher McDougall)

Nun ist zwar die Weihnachtszeit und damit die Idee, jemandem ein Buch zu schenken, vorbei. Aber der ein oder andere Geschenkgutschein liegt sicherlich noch unangerührt zu Hause. Und die Investition in diese 19,95 € lohnen sich. (Blessing Verlag). Auf der Seite www.blessing-verlag.de wird die Möglichkeit zu einer Leseprobe angeboten von Frauen und ihre unglechen Chancen in der Gesellschaft.

F.W.

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

Portrait: **Christian Kilian**

Der Versuch ein vollständiges Portrait zu erstellen, wäre an dieser Stelle vermessen. Jedoch sollte hier nicht unerwähnt bleiben, dass er neben Christian Hahnen, der im letzten Jahr ebenfalls seine Liebe für Bergläufe entdeckt hat, sich jetzt in die immer größer werdende Gruppe von LTU-Mitgliedern einreihen kann, die diese (Berg-)Strapazen auf sich nehmen. Denn seit seiner erfolgreichen Teilnahme am Halbmarathon-Röntgenlauf im Oktober kommt Christian K. jetzt richtig ins Schwärmen. „So lange meine beruflich angespannte Situation es zulässt, gehe ich jetzt hinaus zum Training“, sagt er. Waren für den Röntgenlauf doch 5 bis 6 Wochen durchgehend längere Läufe nötig, auch strapaziöse so wie die Kellerkopfrunde u.s.w., so gelang ihm dadurch eine durchaus richtige Selbsteinschätzung. „Mit einer Zeit so um 2 Std. 20 Minuten musste ich rechnen.“ Aber es kam überraschend besser: nach 2:11:36 blieb für ihn die Uhr in Remscheid stehen. Und um noch einen für die neue Laufbegeisterung draufzulegen, startete Christian jetzt zum ersten Mal beim Silvesterlauf Werl – Soest. Alle Achtung! Das verdient Nachahmung.

F.W.

Markus Sembach teilt übrigens mit, dass er es im zurückliegenden Jahr auf

17 Marathonläufe gebracht hat!

Darunter 4 Bergläufe.

Sein Ziel, die 100 vollzumachen naht.

Unser Glückwunsch

www.GK-Liegenschaften.de

- Verkauf + Vermietung von Immobilien
- Erstellung von Verkehrswertgutachten

GK Liegenschaften Gerhard Kruck

59423 Unna Am Kastanienhof 73 Tel. 02303-330040

GK-Liegenschaften@t-online.de

Glosse:

„Bewegt älter werden“ - so titelt die Verbandszeitschrift des LSB Duisburg Wir im Sport (Heft Dez. 11 / Jan. 12) seinen Leitartikel. Man hat also den demografischen Faktor erkannt, und auch in Sportvereinen greift er um sich: überall wird über fehlenden Nachwuchs geklagt. Also nimmt man sich „der Alten“ an. Und im Lauf Team ist der (Über-)Alterungsprozess nicht zu übersehen. Dennoch schaffen wir es jährlich immer wieder, uns durch die erfolgreichen Laufanfängerkurse - der nächste startet wieder am 4. März 2012 - ein wenig zu verjüngen.

Von einer unglaublichen Leistung berichtet die Allgemeine Frankfurter Sonntagszeitung (Ausgabe vom 24./25.12.2011) auf Seite 23. Da ist von einem 100-

jährigen Inder die Rede, namens Fauja Singh, der immer noch Marathon läuft. Seinen ersten überhaupt hat er bestritten, als er schon 89 Jahre alt war. Mit einer Zeit von 5:40 Std. erstritt er sich 2003 den Weltrekord für 90-jährige! Jetzt kam der 1911 geborene Inder nach rund achteinhalb Stunden Laufzeit ins Ziel.

Man nennt ihn den „Tornado mit Turban“, und er ist in Nordamerika, wo immer er auftaucht, zum Liebling der Läuferszene aufgestiegen. Der „kerngesunde Methusalem“ betrachte „Jogging als sein Lebenselixier“, so berichtet die Frankfurter. „Immer noch joggt der leichtgewichtige Vegetarier, Nichtraucher und Antialkoholiker täglich gut zehn Kilometer.“

Nun muss der Mann für uns Westeuropäer kein Vorbild sein. Ich halt’s lieber mit der Devise:

„Wir werden zwar nicht unbedingt älter, aber dafür sterben wir gesünder!“

F.W

Unsere Mannschaft bei der Barbara-Runde am 12.11.2011.
Unter Beteiligung der Frischgetrauten Anja und Michael

.

08.01.2012	**27. Bönener Straßen- u. Volkslauf**
	10 km (Start: 11:00 Uhr) Lauf der Hellwegserie Anmeldung: bei Angelika Friedemann (per E-mail oder Tel. 96 85 28)
29.01. – 26.02.	**Start der 38. Winterlaufserie in Hamm**
29.01. 12.02. 26.02.	10 km (Start: 11:00 Uhr, A-Lauf, 12:15 Uhr B-Lauf) 15 km (Start: 11:00 Uhr) HM (Start: 11:00 Uhr) Individuelle Anmeldung lg-hamm@t-online.de, www.osc-hamm.de
12.02.	**Bertlicher Straßenläufe**
	- diverse Streckenführungen im Angebot Info unter: www.sus-bertlich.de
18.02.	**37. Ruhrtallauf / Fröndenberg**
	5 km (Start: 14 Uhr) - 10 km (Start: 15 Uhr) Lauf der Hellwegserie, Anmeldung: bei Angelika Friedemann (per E-mail oder Tel. 96 85 28)
27.02.	**Jahreshauptversammlung**
	19:30 Uhr, Ort: Gaststätte Klüting, Unna Einladungen erfolgen demnächst
04.03.	**Beginn Laufanfängerkurs**
	dreimal wöchentlich: Die. + Do. (18 Uhr) Sonntag (9.30 Uhr), Anmeldungen: Telef. bei M. Mannheim(02303 – 887298) – oder F. Wiemann (02303 – 14259)
17.03.	**20.Sälzerlauf (Volks- und Straßenlauf)**
	5 km (Start:14:10 Uhr) -10 km (Start: 15 Uhr) Hinweis: Lauf zur Westdt. Meisterschaft über 10 km (Anmeldung dazu nur über Vereinssportwart/in)

24.03.	**19. Frühjahrslauf im Höschpark / DO** 10.000 m (1 kl. + 6 große Runden / Start: 15.15 Uhr), Veranstalter/Anmeldung: E-mail: Zimmer-gh@t-online.de
01.05.	**Kamen-Kaiserau** Der 10km-Lauf wird als Lauf zur diesjährigen Kreismeisterschaft gewertet. Lauf der Hellwegserie zentrale Anmeldung: s.o.
07.06	**Sommerfest und 15-jähriges Vereinsjubiläum** Ort: Kastanienhain (Kleingartenanlage) Nähere Einzelheiten folgen
26.06.	**SuS Oberaden – Romerbergstadion** 10 000 m-Lauf (Tartanbahn) – Start: 18:30 Uhr-Austragung als kreisoffene Vereinsveranstaltung

Glühweinlauf am 18.12.2011

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