



LAUF TEAM UNNA

Wer alles kann, kann auch alles lassen

Unter dieses Motto sei einmal dieses Heft gestellt. Es geht um „dicke Bäuche“ und was das Ganze mit unserem Hobby, dem Laufsport, zu tun hat. Schon mal darüber nachgedacht, dass es auch der dicke Bauch sein könnte, der dich beim Laufen beeinträchtigt? Wir schieben Ausfälle gerne auf eine längere Trainingspause zurück, ob sie nun krankheitsbedingt oder wie auch immer entstanden ist. Gewichtsprobleme belasten uns immer wieder im Verlauf des Jahres. Und die guten Vorsätze für das gerade erst 3 Monate alte Jahr sind vielleicht schon wieder vergessen. Der ein oder andere jammert unter Umständen gar der vergeblich durchgeföhrten Abmagerungskur, sprich der Diät nach. Außer dem YoYo-Effekt hat der nämlich nichts gebracht.



Wilhelm Busch

ursächlich auf den zu großen Körperumfang zurückzuführen sind. Um dicke Bäuche, den Trainingszustand und Trainingsempfehlungen geht es insgesamt in diesem Heft.

Jedenfalls: Viel Spaß beim Lesen.

Die Binsenweisheit, dass sich mit einem dicken Bauch nicht gut laufen lässt, braucht hier nicht zum x-ten Mal durchgekaut zu werden. Das alte Gewicht wieder zu erreichen, ist zudem leichter gesagt als getan! Unser Ernährungsbewusstsein gehört zwischendurch immer wieder einmal auf „den Prüfstand“ gehoben. Vielleicht wurde die gerade verstrichene Fasenzeit genutzt, um einmal abzuspecken. Wohl ahnend, dass eine Menge Sportverletzungen

Franz



Rückblick auf Hammer Serie

Wann hat es das zuletzt gegeben, diese geschlossene Mannschaftsleistung bei der Hammer Serie? Alle 13 Teilnehmer unseres Vereins haben vom ersten bis zum letzten Wettkampftag durchgehalten. Dagegen gab es in zurückliegenden Jahren des Öfteren Einzelteilnehmer für nur einen Wettkampf, aber auch schon mal krankheitsbedingte Ausfälle.



Alle erreichten Platzierungen (s. Ergebnisse, S. 16) können sich wirklich sehen lassen. Was die Mannschaftswertung anbelangt, muss man allerdings weit zurück in die Ergebnislisten von 1997 bis 1999 schauen, um Vergleichbares festzustellen. Lediglich eine Frauenmannschaft in gleichbleibender Besetzung, damals mit Birgit Schönherr, Angelika Kunze und Bettina Reisige-Muhr, hat es 1998 geschafft, sich ganz vorne zu platzieren: Platz 1 der Damen in der Mannschaftswertung war die Krönung. Vergleichbar gute - teils auch schnellere - Einzelergebnisse konnten von den Männern zwar erzielt werden, so z.B. durch Bernd Kussel (32:19), Andreas Kunze (33:37) und Dirk Pfeffer (33:12) im 10km-Lauf des Jahres 1999. Jedoch gelang es ihnen in dem o. g. Zeitraum lediglich nach einzelnen Wettkämpfen - weislich als Mannschaft ganz vorne zu

gen immer unterschiedlicher Besetzung! - platzieren.

Herauszuhaben sind in diesem Jahr auch die vier vergebenen Kreismeistertitel im Halbmarathon: Michel Korte (M 35), Volker Greis (M 45), Ingmar Uhrich (M 50) und Conny Mashiter (W 55), gefolgt von den drei Zweitplatzierungen durch Lukas Eckhoff (M 20), Siegfried Teichmann (M 50) und Angelika Friedemann (W 60). Zwei weitere Drittplatzierungen schlossen den guten Tag in Hamm ab: Uwe Rüping (M 50) und Erland Freienstein (M 70). Statistischen Wert hat zusätzlich



noch die Serienwertung selber, denn in Hamm werden Ehrungen für die ersten sechs Plätze vergeben. Hier stechen natürlich erneut hervor: Michel Korte, sechster Platz im Gesamtfeld und 1. Platz M35 (2:46:11 Std. Gesamtzeit), Volker Greis, siebter Platz gesamt und 2. Platz M45 (2:53:31) und, last but not least, Lukas Eckhoff, der als dreißigster insgesamt und in der Serienwertung mit dem 6. Platz M20 (3:04:03) abschloss. Dann folgen bei den Frauen Conny Mashiter, registriert als 276. im Gesamtfeld der Frauen und auf Platz 2 W55 (3:47:05). Ihr folgt Angelika Friedemann mit Platz 5 der AK W60 (4:21:51). „Je oller je doller“ wird sich Erland Freienstein gesagt haben: Platz 4 der AK M70 hat er in der Gesamtzeit von 4:24:28 Std. erreicht. Pech für Ingmar Uhrich, der mit dem undankbaren „7.“ Platz in der Gesamtwertung der AK M50 (3:09:55) das Treppchen nur um 18 Sekunden verfehlte.

Um diese Leistungen in Gänze beurteilen zu können, sei noch festgestellt, dass in diesem Jahr insgesamt 551 Teilnehmer alle drei Wettkämpfe durchgestanden haben, darunter als teilnehmerstärkste Gruppen wieder bei den Herren AK M45 und AK M50. Allein an den beiden Läufen über 10 km waren mehr als 1 100 Teilnehmer/innen am Start. Insgesamt bedeutet das zwar nicht Teilnehmerrekord für die Annalen der Hammer Serie, die jetzt zum 42. Mal durchgeführt wurde. Sie hat sich inzwischen aber als eine der ältesten Laufserien in Deutschland entpuppt, mit sehr hohem Stellenwert für unsere Region.

F.W.





Übergewichtsprobleme und Body-Mass-Index

Ein paar Pfunde zu viel müssen noch nicht krank machen, wenn man sich genügend bewegt und ausgewogen ernährt. Hauptsache, man fällt nicht auf die Versprechungen solcher Lebensmittel mit dem Aufdruck "Fit" oder "Fitness" herein, weil man sich vielleicht einbildet dadurch abzunehmen. Von Diäten ganz zu schweigen: Der Yoyo-Effekt lässt grüßen! Es ist für uns Bewegung Treibende allerdings unerlässlich, des Öfteren auf den Body-Mass-Index zu achten. Er gibt uns verlässliche Auskunft über das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße, sollten wir das Übergewicht im Bauchbereich bekämpfen wollen.

Die Bemühung, sich im Frühjahr und Sommersommer daran zu machen, den winterlichen Rettungsring verschwinden zu lassen, sollte allerdings nicht allein mit dem Blick auf die erwünschte Bikinifigur zu tun haben. Schon seit Jahren weisen Ärzte darauf hin, wie wichtig es ist, die inneren Organe, wie Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm, nicht unter einer zu fetten Hautschicht verschwinden zu lassen. Die Natur hat das zwar für Überlebenszwecke in Notzeiten so eingerichtet, dennoch sollten Sport Treibende einen kritischen Punkt des nachweislichen Fettanteils an unserer „Gürtellinie“ nicht überschreiten. Denn eben genau dort werden viele Substanzen ausgeschüttet, die die Insulinresistenz entweder fördern oder bremsen. Für die Risikoeinschätzung beim Laufen kann es daher sehr sinnvoll sein, zusätzlich noch den Bauchumfang zu kontrollieren. Laut der Website von Diabetes Deutschland gilt für Frauen eine Gefährdung ab 80 cm Bauchumfang, ab 88 cm tritt sogar eine deutliche Gefährdung ein. Für Männer gelten diese Angaben: bis 94 cm Bauchumfang gibt es keine Probleme, ab 102 cm liegt allerdings schon eine deutliche Gefährdung vor.

Keine Angst: Adipositas brauchen wir Läufer deswegen nicht zu befürchten, so lange wir uns ausreichend bewegen, ob wir nun Laufen, Walken, Fahrrad fahren oder auch mal Schwimmen gehen. Dann spricht auch - zur Abwechslung - nichts gegen das kühle Bierchen nach dem Sport. Allerdings wer auf den Gang zu McDonald's nicht verzichten kann, hat irgendetwas nicht verstanden.

Verfahren wir doch nach folgendem Prinzip: Alles in Maßen zu sich nehmen. Und das schließt auch das Training mit ein, sagen selbst Sportmediziner.

Franz W.

Impressum:	Herausgeber: Lauf Team Unna 1997 e.V.
Redaktion:	Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
Layout:	Heiko Henkel
Druck:	Druckerei Bresser, 59423 Unna, Klosterstr. 45
Auflage	350
Fotos	Uwe Friedemann, Stephanie Schmelzer, Franz Wiemann



Unsere Triathleten im Verein

Die Jahreshauptversammlung gab erstmalig den Mitgliedern, die im Sommer Triathlon Wettkämpfe bestreiten, Gelegenheit ihre Aktivitäten vorzustellen. Vorausgeschickt werden muss die Feststellung, dass das Lauf Team Unna seit fast einem Jahr im NRW-Triathlonverband (NRW-TV) in Köln registriert ist. Ihre Sprecher bei der Versammlung, Tobias Thielmann und Michael Theil, schilderten ihre Trainingsmöglichkeiten und erzählten von unterschiedlichen Wettkämpfen des Vorjahres. Sie legten viel Wert darauf, auch anderen Interessenten im Verein Mut zu machen, sich zumindest einmal an einem Schnupper-Triathlon (200 m Schwimmen, 7,5 km Radfahren, 2,5 km Laufen) zu beteiligen. Nächstmöglicher Termin: am 18.6. in Kamen. Zusätzlich forderten sie die Anwesenden auf, sich beim Schwimmtraining im Winter in der Halle am Bergenkamp und im Sommer im Bornekampbad einzufinden.



Hier nähere Ausführungen zu ihrem Sport:

Insgesamt gehen wir, d.h. die 7 Vereinsmitglieder, verschiedenen Distanzen an. Es handelt sich um die offiziellen Wettkampfdistanzen, die sehr stark voneinander variieren können. Der Veranstalter entscheidet zwischen

- Sprintdistanz** (Volks- oder auch Breitensportdistanz): 500- 750m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufstrecke;
- Kurzdistanz** oder auch Olympische Distanz: 1000-1500m Schwimmen, 40km Radfahren und 10km Laufstrecke;
- Mitteldistanz** (Halfironman oder auch Ironman 70.3): 1900m Schwimmen, 80-90km Radfahren und 21km Laufstrecke;
- Langdistanz**, oder auch Ironman 140.6 genannt: Die Ziffer 140.6 bezieht sich auf die Gesamtlänge der Distanzen in Meilen gemessen. 140.6 Meilen entspricht 226 km .

Der zuletzt Genannte ist eine ganz besondere Herausforderung, denn hier kommen zusammen:

3,8 km mal eben so zum Einschwimmen, dann *chillige 180 km* auf dem Rad und zum Schluss noch ein voller Marathon über **42,195 km** zum Auslaufen. Wenn du



den Ironman gefinisht hast, über die Ziellinie läufst und der Sprecher ruft deinen Namen auf und sagt dann: "...*you are an Ironman!*!" ... Einen schöneren Moment in einem Sportlerleben gibt es kaum.

Jetzt zu unseren Triathleten im Verein:

Lukas Eickhoff ist unser Youngster. Er ist auf den Sprintdistanzen zuhause und mischt ganz vorne das Athletenfeld mit grandioser Leistung ordentlich auf. Teilnahme in Kamen, Hagen, Düsseldorf und Gütersloh.

Tobias Thielmann hat schon einige Kurz- und auch Mitteldistanzen, auch Olympische Distanz bewältigt. Die Einsatzorte waren u.a. Füchtorf (Warendorf), Kamen, Sassenberg, Dortmund, Hückeswagen und Verl.

Hans-Joachim Behrdends hat bisher erst einmal teilgenommen: er hat den OSTSEEMAN in Glücksburg hervorragend gefinisht.

Uwe Rüping ist Standby Triathlet. Ob er ist schon mehrmals am Möhnesee auf der Sprintdistanz angetreten. Er ist ein hervorragender Schwimmer - neben seinen hervorragenden Laufeigenschaften natürlich.

Volker Greis hat schon so einige Distanzen gefinisht. Von der Kurzdistanz bis hin zum Ironman. Konzentriert sich z. Zt. nur aufs Laufen

Rolf Dieter Lingstädt ist unser "alter Hase". Er hat schon einige Male die Langdistanz, den **OSTSEEMAN** in Glücksburg (Schleswig-Holstein) gefinisht. Beim Ironman auf Mallorca war er auch 2x beteiligt. Beim 2. Start wurde er in seiner Altersklasse Achter.

Ich, **Michael Theil**, bin eigentlich auf jeder Distanz zuhause. Wobei mir die längeren Distanzen ehr liegen, so ab der Mitteldistanz.

Ich habe vor etwas mehr als drei Jahren mit dem Triathlon begonnen und habe schon so einige Wettkämpfe hinter mich gebracht, in der Mehrzahl die Olympische Distanz: 3x International in Hamburg, 3x in Köln, 2x in Gütersloh und 3x in Kamen. Dazu kommen die Mitteldistanzen in Wilhelmshaven und Düren. Letztes Jahr bin ich für das Lauf Team Unna in Kroatien beim **Ironman 70.3** gestartet und habe in 4:44:08 hr gefinisht.

Für das Lauf Team Unna bin ich im Jahr 2014 zusammen mit Volker Greis und Rolf-Dieter Lingstädt – er war damals noch nicht im Lauf Team organisiert - gemeinsam beim **Ironman 140.6** auf Mallorca gestartet und habe erfolgreich in 11:55 hr gefinisht. Ich war überglücklich ob des Erfolges.

Michael Theil

Unsere Geburtstags-„Kinder“



April

Hans-Uwe Breer	1.
Christine Kretschmer	2.
Maike Dege	3.
Anette Groß	5.
Bernd Richter	5.
Marcus Liebig	6.
Heiko Henkel	8.
Marcel Wessmann	8.
Meike Dege	9.
Martin Gelfuß	9.
Jörg Köhlert	9.
Markus Sembach	10.
Alessandro Stockem	13.
Markus Fröhleke	15.
Carsten Lüdke	17.
Norbert Kalkbrenner	18.
Florijan Faller	20.
Elke Robben	20.
Gisela Schoebe	20.
Angelika Friedemann	22.
Gregor Kausträter	22.
Christian Kilian	24.
Andreas Amberger	25.
Artur Helios	25.
Michael Mannheim	28.

Mai

Wolfgang Holthaus	3.
Olaf Braun	5.
Nina Merle	11.
Brigitte Mittrop	11.
Carsten Seiffert	12.
Hans Joachim Siebenhühner	13.
Heidrun Schrot	15.
David Roschenski	17.
Marit Bergmann	18.
Peter Spink	18.
Harry Bollen	20.
Anette Cramer	20.
Wolfgang Berlin	21.

Annette Schmidt

Elke Peeck	24.
Daniel Matlok	25.
Monika Kaminsky	27.
Michael Wrede	28.
Annette Kilian	29.

Juni

Silke Pogunthe	7.
Anja Wehrschmidt	11.
Anita Basilowski	14.
Emilia Pinto	14.
Axel Vogt	15.
Andreas Böse	16.
Karsten Kallweit	17.
Gabriele Faller	18.
Monika Bonin	20.
Regina Katzenberg	20.
Tanja Sengotta	21.
Stefan Goecke	27.
Thomas Rosin	27.
Yasmin Engel	27.
Tim Fabian Popp	27.
Kai Schmelzer	27.
Mario Windelschmidt	28.
Antonio Figueira	30.
Erland Freienstein	30.
Michael Pagenkemper	30.

Juli

Regina Hahne	2.
Cornelia Neumann	5.
Elisabeth Staar	5.
Franz- J. Wiemann	5.
Uwe Friedemann	10.
Sebastian Kluge	10.
Eike Tracz	11.
Fabian Zienczyk	12.
Sandra Krause	14.
Horst Tümmler	16.
Hans-Joachim Behrends	17.



<i>Antje Thielmann</i>	17.	<i>Rolf-Dieter Lingstädt</i>	22.
<i>Raimund Mause</i>	17.	<i>Alexander Hauff</i>	24.
<i>Birgit Von Wenserski</i>	19.	<i>Michaela Stüber</i>	25.
<i>Alexander Amberger</i>	21.		
<i>Alexandra Richter</i>	21.		

Starke Resonanz auf Laufanfängerkurs:

Das Angebot zeugt von Konsistenz: bereits zum 24. Mal bietet das Lauf Team Unna den alljährlich im März beginnenden Laufanfängerkurs an, der dann die Teilnehmer von „0 auf 60“ bringt, wie es immer so schön heißt. In langsamem Schritten, von minutenlangen Laufintervallen begleitet, lernen die Teilnehmer, sich schonend auf immer größere Laufumfänge vorzubereiten. Am Ende steht dann - nach 12 Wochen Dauer - ein einstündiger Dauerlauf im gemäßigten Tempo im Bornekamp an. Beteiligte Frauen können auch dieses Mal wieder am Frauenlauf auf der 5km-Wettkampfstrecke teilnehmen. Termin: Samstag, 7. Mai 2016.

Die Aushändigung des DLV-Laufabzeichens sowie die Überreichung einer Urkunde wird dann in einer kleinen Zeremonie am 22. Mai gefeiert. Schon zum 5. Mal steht der Kurs unter der Leitung von Michael Mannheim und seinem Team. Ausgeschieden aus diesem Team sind zuletzt Raimund Mause und Markus Sembach, dafür neu hinzugekommen ist Hans-J. Siebenhühner, selbst noch erfolgreicher Teilnehmer des Kurses vor 2 Jahren.





Laufen auf der Finnenbahn

Unser Laufsport lebt von immer wieder neuen Trainingsanreizen. Dazu kann auch ein wechselnder (Lauf-)Untergrund gehören. Wir wissen, dass beim Tempo-Dauerlauf das bis zu Vierfache des Körpergewichts auf unseren Gelenken lastet. Das ist allerdings kein Grund, diese wohl härteste Trainingseinheit in unserem Repertoire zu unterlassen. Schließlich erweist er sich als gutes Training für die Wettkampfhärte.

Ergänzend dazu, und damit ebenfalls zur Kräftigung der Wadenmuskulatur und auch zur Festigung der Bänder und Sehnen beitragend, kann auch das Training auf der so genannte Finnenbahn gezählt werden. Dies ist eine speziell angelegte Strecke, die - vom Grundgedanken her - der Vorbereitung für den Crosslauf dient. Gelegentlich nutzen auch Biker gerne solche Strecken. Die Besonderheit der Finnenbahn ist der weiche, etwa 10 Zentimeter dicke Bodenbelag, bestehend aus Sägemehl, Sägespänen, Holzschnitzeln, Baumrinden oder Rindenmulch, die alle zusammen die Bedingungen des Waldbodens simulieren. Der Untergrund solcher Bahnen besteht zumeist aus einer Drainageschicht aus Sand, Kies oder Schotter. Keine Angst also vor nassen Füßen.

Diese von finnischen Läufern - daher der Name (auch: Finn-Bahn!) - entwickelte Ausdauerstrecke bietet sich als besonders gelenkschonende Alternative an. Der Auftritt beim Laufen wird abgefedert und die Gelenke werden geschont. Andererseits erfordert das den verstärkten Einsatz der Wadenmuskulatur. Finnenbahnen sind immer als Rundkurs angelegt, und solch eine mit einer Länge von ziemlich exakt 300 m befindet sich auch in Unna. Der Zugang ist offen, man muss nur mal die Anfahrt nach Unna-Massen (Sonnenschule) in Kauf nehmen. Die Bahn ist gerade erst vor knapp zwei Jahren eröffnet worden und steht jedem Sportler zur Verfügung. Und wer will: gleich nebenan schließt sich eine verhältnismäßig einfache, idyllisch gelegene und für Ortskundige eher als Rad- und Wanderweg bekannte Strecke an, die allerdings wieder aus Asphalt besteht, teilweise unterbrochen durch Feldwegboden und Schotter. Ihre Gesamtlänge beträgt zwischen 2 und 2,5 km.

Was spricht also mal gegen die Verlegung des Trainings vom Bornekamp hin zur Sonnenschule?

F.W.



FOKUS Energie-Systeme



Gut wenn man einen Partner hat ...

Die Firma FOKUS Energie-Systeme hat seit 1992 Erfahrungen im Bereich der regenerativen und rationellen Energieanwendung. Gemeinsam mit Herstellern für Solar- und Heizungstechnik wurden Systembausätze entwickelt und mit der 1997 gegründeten Firma FOKUS Energie-Systeme im Ein- und Mehrfamilien-Hausbereich aber auch im Kleingewerbe umgesetzt.

... der schon lange im Geschäft ist!



FOKUS Energie-Systeme - Rensingstraße 11 - 44807 BO-Riemke
Tel. 0234 - 540 92 10 www.fokus-energie-systeme.de
Manfred Thiemann - Am Rodbusch 11 - 58730 Fröndenberg-Ostbüren



Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Andreas Amberger

Kai Haverkamp

Rolf-Dieter Lingstädt

Thomas Popp

Burkhard Schulte

Alessandro Stockem

Yasmin Engel

Michel Korte

Annika Popp

Tim Fabian Popp

Elisabeth Staar

6-Stundenlauf in Münster

Wer sich in Kreisen des Deutschen Ultraverbandes (DUV) bewegt, für den hat das Laufen eine andere Dimension. Anders kann man sich nicht erklären, warum man unbedingt 6 Stunden hintereinander laufen will. Also was für „schräge Köpfe“ sind das denn“?, mag sich so mancher Nichtsportler fragen. Von wegen „Schräge Köpfe“! Das würde nämlich dem Ehrgeiz und Trainingseifer, dem sich diese Extremläufer unterwerfen, nicht gerecht.

So machten sich zuletzt auch 10 Aktive unseres Vereins auf nach Münster, wo am 12. März in bereits 7. Auflage ein 6-Stunden-Laufs stattfand. Wie Angelika Friedemann es ausdrückte: „Mal etwas gänzlich Neues ausprobieren.“ Genau das sei ihre Absicht, und sie traf damit den Nagel auf den Kopf. Alle dort versammelten, willensstarken Läufer und Läuferinne haben denkwürdige Leistungen auf den klassischen Laufstrecken längst hinter sich gebracht. Nun des Laufens immer noch nicht überdrüssig, wird halt etwas anderes ausprobiert. Die Belastungsgrenze ein wenig nach oben zu schieben, ist ja schließlich nicht verboten. Nur muss halt ein jeder seine Grenzen für sich selber festlegen.

Kurz und gut: Angetreten waren nach langen Wochen der Vorbereitungen - der eine mehr, der andere weniger - 10 Vereinsmitglieder, um die 2,1 km lange Strecke mit viel Kopfsteinpflaster(!) x-malig zu umrunden. (Namen und Ergebnisse: s. S. 17)



Schön zu wissen, dass in Münster mal eben so nebenbei noch zwei Weltrekorde gepurzelt sind: die Münsteraner Veranstaltung fand die weltweit bisher stärkste Resonanz unter allen 6-Stunden-Läufen, die je in der Welt stattfanden. Zudem kann sich der Veranstalter nun rühmen, mit 359 Läufern/innen den bisher in Japan gehaltenen Weltrekord bezüglich der Anzahl der Teilnehmer, die eine über den klassischen Marathon (42,195 km) hinausgehende Strecke absolviert haben, um neun Teilnehmer hochgeschraubt zu haben. Das Guinessbuch der Rekorde ist dankbares Publikationsorgan für solche zunächst abstrus erscheinenden Höchstleistungen. Und um das Ganze nun noch zu toppen: In Iserlohn startet demnächst wieder der 24-Std.-Lauf „Rund um den Seilersee“. Wer wird wieder dabei sein? Mindestens drei der oben erwähnten Personen.

Bleibt noch festzuhalten, dass alle Beteiligten die Organisation in Münster, incl. der angebotenen Speisen vor dem Lauf und hinterher, in höchsten Tönen gelobt haben. *„Die 20 € Startgebühr können eigentlich kaum besser angelegt sein,“* so formulierte es einer der knapp 700 Finisher.





Die zehn Gebote des Laufens

Das gesamte Laufwissen kann man in zehn Gebote zusammenfassen. Wichtig ist dabei besonders die Wertigkeit der einzelnen Punkte und die Reihenfolge, wo der Hebel anzusetzen ist. Wer mehr als zwei dieser Gebote ungenügend erfüllt, kann sein individuelles Leistungspotenzial nicht erreichen. Die Gebote sind unabhängig vom Geschlecht und vom Alter.

(Von Manfred Steffny)

I Du sollst Dich beim Training ausreichend auf- und abwärmen!

Muskeln und Organe müssen allmählich an die Belastung angepasst werden, dazu sind mindestens 10 min erforderlich. Oft hat man erst nach 30 bis 40 min das Gefühl, wohlig unter Volldampf zu laufen und dass die Trainingswirkung einsetzt. Genauso wichtig ist es, dass die Belastung abklingen muss. Der Puls kann sich so beruhigen und das Nachschwitzen wird nicht als unangenehm empfunden.

TODSÜNDE: 40 min aus dem Haus raus „kloppen“ bis zurück vor die Haustür.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nach dem Training nicht auslaufen, nur duschen.

II Du sollst Deine Ausdauer verbessern!

Egal in welchem Tempo, jeder Schritt ist wirkungsvoll. Langsames, längeres Laufen wirkt als homöopathische Dosis für alle Systeme, schnellere Dauerläufe sprechen Muskulatur und Organe stärker an. Die rechte Mischung macht es. Für Schritt- und Rhythmuswechsel beim Gefühl der Gleichmäßigkeit sorgt der Bodenwechsel: Straße, Waldboden, Sand und Gras als Untergrund, auch schon mal die Laufbahn. Dauer: für Marathon 1 – 3 St., für 10 km 45 bis 90 Minuten.

TODSÜNDE: Nur scharfes Intervalltraining machen.

LÄSSLICHE SÜNDE: In der Trainingsgruppe jedem Tempo folgen.

III Du sollst Dein Körpergewicht regulieren!

Junge Männer haben einen durchschnittlichen Fettanteil von 15-18%, junge Frauen von 25-30%. Wer über diesen Werten liegt, sollte abspecken. Bei gut trainierten Langstreckenläufern liegen die Werte unter 10 bzw. 20%, in der Weltelite darunter. Der Body Mass Index (BMI) sollte für Marathon- wettkämpfer unbedingt unter 25 liegen, bei Männern idealerweise um 20 und bei Frauen zwischen 18 und 20. Umgekehrt gelten Werte unter 18 bei Männern und unter 17 bei Frauen als untergewichtig und leistungsmindernd mit negativen Folgen für zunächst den Stoffwechsel bis hin zu Ermüdungsbrüchen, bei Frauen einhergehend mit Menstruationsbeschwerden.

TODSÜNDE: Niemals auf die Waage stellen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Unkontrollierte Zwischenmahlzeiten.



IV Du sollst Verletzungen vermeiden!

Wer ein scharfes Training mit Verspannungen, Muskelkater oder Schmerzen als Folgen der letzten Belastung beginnt, gefährdet sich. Ein harter bzw. ein leichterer Trainingstag oder ein Ruhetag sollten sich abwechseln. Belastung und Entlastung müssen in Balance sein, um eine stetige Entwicklung zu ermöglichen. Dazu gehören auch Aktivitäten wie Gymnastik, Sauna, Massagen und Aquajogging sowie der jeweiligen Anforderung gewachsene Laufschuhe.

TODSÜNDE: Kaputes oder ungenügendes Schuhmaterial

LÄSSLICHE SÜNDE: Gymnastik vergessen.

V Du sollst Dich gesund ernähren und kleiden!

Slow Food statt Fast Food, nachhaltige Kost, vollwertig aber ohne vegetarisches Diktat, kohlenhydratreich, aber keine Pudding-Diät, fettarm, aber nicht ohne hochwertige Pflanzenöle, das sind die Stichworte.

In unseren gemäßigten, regenreichen Zonen spielt eine funktionelle Kleidung eine Rolle. Wer stundenlang läuft, sollte seinen Körper ebenso vor Nässe und Kälte wie auch vor Wärme schützen.

TODSÜNDE: Fettes Essen mit Alkohol und Zigaretten runterspülen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Bestzeit mit ein paar Bier feiern.

(wird fortgesetzt)

LCD • TV • Hifi • SAT • Multimedia • Handy • PC • Netzwerk • Hausgeräte



Egal wo Sie ihr „Problem“ gekauft haben, wir helfen Ihnen weiter.

Neu !! Reparatur und Verkauf von Kaffeevollautomaten

www.HaschkeBerlin.de
Unna - Falkstr.1 Hotline 02303-21660

 **telering**
Ihr Spezialist mit Fachkompetenz

Wer lief Wo?



31.12.	Werl - Soest	15 km	Amberger, Dominik	10:10
			Amberger, Alexander	10:22
Frauen:				
Bergmann, Marit	1:10:12	12.WHK		10 km
Mashiter, Conny	1:12:48	3.W55		
Pyritz, Sarah	1:16:33		Frauen:	
Matzeit, Agnes	1:18:03	pBz	Mashiter, Conny	0:47:31 2.W55
Hiddemann, Kornelia	1:18:29	4.W60/	Matzeit, Agnes	0:50:04 5.W45
		pBz	Pyritz, Sarah	0:50:17 5.WHK
Delbrügger, Petra	1:19:17	17.W50	Hiddemann, Kornelia	0:52:23 1.W60
Neumann, Conny	1:21:10	pBz	Neumann, Conny	0:52:26 6.W50
Richter, Alexandra	1:21:10		Friedemann, Angelika	0:54:04 3.W60
Friedemann, Angelika	1:21:41	7.W60	von Wenserski, Birgit	0:57:03 13.W45
Thielmann, Antje	1:32:08		Thielmann, Antje	0:58:37 7.W35
Wiercke-Kalkbrenner, Petra	1:32:35	17.W60	Groß, Anette	1:01:44 13.W50
Pereira, Isabel	1:33:31		Pereira, Isabel	1:02:02 14.W50
Schäfer, Tatjana	1:35:45		Schmelzer, Stephanie	1:02:22 12.W35
Schmelzer, Stephanie	1:35:45		Golek, Miriam	1:03:21 14.W40
Schmidt, Annette	1:35:45		Tracz, Eike	1:03:27 19.W45
Kämper, Marie	1:36:08		Kämper, Marie	1:04:19 13.WHK
Rosin, Anja	1:41:19		Stüber, Michaela	1:05:42 21.W45
			Kämper, Diana	1:11:29 19.W50
Männer:				
Eckhoff, Lukas	56:08	18.MHK/	Männer:	
		VR + pBz	Greis, Volker	0:36:34 2.M45
Uhrich, Ingmar	1:03:34	19.M50	Eckhoff, Lukas	0:37:03 2.M/pBz
		pBz	Dempe, Mathias	0:39:14 6.M45
Teichmann, Siegfried	1:04:57	pBz	Uhrich, Ingmar	0:41:15 3.M50
Gelfuß, Martin	1:12:47		Rüping, Uwe	0:44:10 12.M50
Kaes, Markus	1:16:11	pBz	Schmelzer, Kai	0:44:31 15.M35
Siebenhühner, Hans	1:17:05	pBz	Teichmann, Siegfried	0:44:47 15.M50
Schultz, Harald	1:18:13		Hahnen, Christian	0:45:50 31.M45
Möhleke, Manuel	1:18:49		Amberger, Andreas	0:46:35 21.M50
Kausträter, Gregor	1:19:07	pBz	Gelfuß, Martin	47:31 23.M50
Rosin, Thomas	1:19:37	pBz	Gruske, Michael	49:22 16.M60
Rüping, Uwe	1:21:09		Sacher, Martin	50:06 36.M50
Sacher, Martin	1:21:09	pBz	Siebenhühner, Hans-J.	51:02 20.M60
Kalkbrenner, Norbert	1:23:09		Möhleke, Manuel	51:18 32.M40
Richter, Bernd	1:27:56		Richter, Bernd	53:15 62.M45
Freienstein, Erland	1:33:07	11.M70	Freienstein, Erland	57:44 3.M70
Friedemann, Uwe	1:35:46	14.M70	Kilian, Christian	58:24 41.M40
Schmelzer, Kai	1:35:46		Zienczyk, Gerhard	58:40 29.M60
Goedecke, Roland	1:37:49	16.M70	Soldanski, Christoph	1:01:03 72.M45
		5 km	Sembach, Markus	1:01:45 61.M50
Bönig, Claudia	35:18		Friedemann, Uwe	1:01:56 4.M70
	2016			
10.01.	Bönen	2 km	31.01. Hamm (Hammer Serie)	10 km
			Eckhoff, Lukas	36:43 13.M20/
				pBz



Greis, Volker	39:05	18.M45		10. ges
Uhrich, Ingmar	40:18	12.M50	Uhrich, Ingmar	1:28:34 9.M50
Teichmann, Siegfried	42:53	31.M50	Eckhoff, Lukas	1:30:46 10.M20
Schmelzer, Kai	43:51	24.M35	Teichmann, Siegfried	1:33:35 19.M50
Rüping, Uwe	44:21	48.M50	Rüping, Uwe	1:35:04 27.M50
Hahnen, Christian	45:08	70.M45	Hahnen, Christian	1:35:24 39.M45
Gelfuß, Martin	45:49	60.M60	Schmelzer, Kai	1:35:38 19.M35
Mashiter, Conny	47:36	2.W55	Gruske, Michael	1:44:51 13.M60
Gruske, Michael	48:18	19.M60	Mashiter, Conny	1:45:50 2.W55
Freienstein, Erland	56:05	4.M70	Gelfuß, Martin	1:46:30 70.M50
Friedemann, Angelika	56:13	7.W60	Friedemann, Angelika	2:00:02 5.W60
14.02. Hamm (Hammer Serie)	15 km		Freienstein, Erland	2:01:53 5.M70
Korte, Michel	53:27	1.M35/		
		7. ges		
Greis, Volker	55:28	2.M45/	Mannsch.-Wertung	
		13. ges	Korte - Greis - Eckhoff	8:43:45 2.Pl.
Eckhoff, Lukas	56:34	8.M20/		
		18. ges		
Uhrich, Ingmar	1:01:03	8.M50/	05.03.	Berlin 50 km DM
		pBz		
Teichmann, Siegfried	1:05:59	23.M50/	Greis, Volker	3:23:39 1.M45/
		pBz		10. ges
Schmelzer, Kai	1:06:30	21.M35		
Rüping, Uwe	1:06:44	30.M50		
Hahnen, Christian	1:09:20	54.M45		
Gelfuß, Martin	1:10:36	51.M50		
Mashiter, Conny	1:13:39	2.W55		
Gruske, Michael	1:15:07	15.M60		
Friedemann, Angelika	1:25:36	7.W60		
Freienstein, Erland	1:26:30	5.M70		
14.02.	Bertlich	30 km		
Kausräter, Gregor	2:53:52	9.M45		
Schroeder, Gerhard	2:56:50	11.M45		
Möhleke, Manuel	2:58:10	7.M40		
27.02.	Kiel	10 km		
Bonin, Monika	52:33	1.W65		
Sembach, Markus	Marburg	30 km		
		3:13:49	13.M50	
Amberger, Andreas	Bad Salzuflen	34 km		
		3:32:37	12.W50	
28.02.Hamm	(Hammer Serie)	HM	06.03.	Leverkusen
Korte, Michel	1:17:34	1.M35/	Amberger, Alexander	29:30 20.MJU14
		7. ges	Amberger, Dominik	29:47 21.MJU14
Greis, Volker	1:18:58	2.M45/	Amberger, Andreas	29:48
			Amberger, Andreas	10 km
				45:59 49.M50





12.03. Fröndenberg (Hellwegserie)		5 km			
Eckhoff, Lukas	17:14	2.M/4ges	Jauer, Uli	53;150 km	17.M55
		/pBz	Friedemann, Angelika	48,898 km	2.W60
Bonin, Monika	25:52	1.W65	Sembach, Markus	48,374 km	48.M50
Kalkbrenner, Norbert	26:04	3.M60	Hahnen, Christian	46,772 km	53.M45
von Wenserski, Birgit	26:06	1.W45	Rüping, Uwe	46,772 km	53.M50
Matos, Elsa	27:12	2.W45	Teichmann, Siegfried	46,772 km	56.M50
Groß, Anette	28:39	4.W50	Behrendt, Hans-J.	42,520 km	39.M55
Wiemann, Franz-J.	30:03	1.M70	Thielmann, Antje	34,016 km	15.W35
Schoebe, Gisela	31:40	1.W75			
		10 km	13.03. Syltlauf Hörnum	33,3 km	
Korte, Michel	34:40	1.M35/2. ges	Kausträter, Gregor	3:19:35	85.M45
Coimbra, Arlindo	40:44	3.M45	Schroeder, Gerhard	3:19:35	86.M45
Schmelzer, Kai	41:34	3.M35	Freienstein, Erland	3:35:58	6.M70
Goedecke, Roland	52:09	3.M70			
Münster 6-Std.-Lauf		19.03. Dortmund	10 km		
Uhrich, Ingmar	63,780 km	9.M50	Korte, Michel	34.50	1.M35/pBz
Amberger, Andreas	59,948 km	19.M50			
		20.03. Venlo (NL) Halbmarathon			
		Korte, Michel	1:17:17	pBz	
		Schulte, Burkhard	2:12:34		



Unsere Laufgruppe in Bönen beim 1. Lauf am Förderturm



- 03.04.** **4. AWO-Halbmarathon**
Ort: Dortmund-Asseln
5 km - 10 km - HM alle Starts: 10:00 Uhr
zentrale Anmeldung über Sportwart/in
- 16.04.** **Westdt. Straßenlaufmeisterschaften Mülheim / Mosel**
zentrale Anmeldung über Sportwart/in
- 01.05.** **Kamen-Kaiserau (Hellwegserie)**
5 km - 10 km Start: 09:45 Uhr
HM Start: 09:30 Uhr
zentrale Anmeldung über Sportwart/in
- 05.05.** **Beckumer Marathonstaffel**
5 Beteiligte / Strecke á 8,4 km
Start: 09:30 Uhr
www.marathonstaffel.de
- 07.05.** **27. Hammer-Frauenlauf**
5 km – 10 km Start: 15:00 Uhr
Anmeldung über Michael Mannheim
- 08.05.** **10. Windhagen-Marathon (Westerwald)**
5km – Minimarathon (10,6km) Start: 09:30 Uhr
HM - Marathon - Beide Starts: 09:00 Uhr
www.windhagen-marathon.de
- 22.05.** **Beendigung des Anfängerkurses**
kleine Feier im Bornekamp
- 26.05.** **Interne Meisterschaften und Sommerfest**
Laufstrecke: 10 km
vorherige Anmeldung beim Vorstand erwünscht
- 05.06.** **Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg**
HM Start: 09:10 - Marathon Start: 09:30 Uhr
Staffel-Marathon Start: 09:50 Uhr
www.rhein-ruhr-marathon.de



-
- 11.06.** **19. Oelder-Sparkassen-Citylauf**
5 km Start: 16:00 Uhr - 10 km Start: 17:15 Uhr
www.oeldersparkassencitylauf.de
- 18.06.** **Sparkassen-Triathlon Kamen**
mit Schnuppertriathlon:
200 m Schwimmen - 7,5 km Rad – 2,5 km Laufen
- 01.07.** **9. Sommerabendlauf „Rund um den Sorpesee“**
15 km Start: 18:30 Uhr
- 03.07.** **10. ZfS-Münster City Run**
10 km Start: 19:30 Uhr
www.zfs-muenster-city-run.de
-

Frisuren im Stil der Zeit!

Salon Karlsohn

Ihr Meisterfriseur

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

Über Ihren Besuch freuen sich
Ulrike und Heiner Karlsohn





Jetzt mit Energie-sparbuch!

E-Bike

weiße Ware

LED

Alles im GRÜNEN Bereich

Förderprogramme der Stadtwerke nutzen – dann läuft's!

www.sw-unna.de

© www.iStockphoto.com/Mestock/images



Danke Stadtwerke!