



Ausgabe 2/16 Juli – Oktober 16

LAUF TEAM UNNA



## „Was Sportmode heutzutage alles können muss“

Nun ist er also wieder da: der Sommer. Gut gemeinte Ratschläge zur Aufrechterhaltung der Fitness im Allgemeinen und zur Herstellung einer passablen Bikini-Strandfigur im Besonderen wurden uns zuhauf gegeben. Jedoch fiel mir die oben zitierte Überschrift beim Durchblättern meiner Tageszeitung in die Augen. Es ging inhaltlich zwar um das bevorstehende, zu erwartende schöne Sommerwetter, von einem notwendigen Work-Out des Körpers und der passenden Strandbekleidung dazu war die Rede. Neue Modetrends in der Sportbekleidung wurden vorgestellt und angeblich so wichtige Dinge wie Tragekomfort, Tragegefühl und so weiter wurden thematisiert. Die Sportmode-Designerin Katrin Eiermann vom Netzwerk deutscher Mode- und Textil-Designer (VDMD) wurde zitiert, weil sie insbesondere die Farben, die uns psychologisch unterstützen sollen, hervorhob. Aus sicherheitstechnischen Gründen gebe es eine Farbvielfalt, sodass neben den üblichen Pastell- und Erdtönen „immer mehrere Welten (von Farben, sic) nebeneinander“ her existierten.

Bei all den gut gemeinten Tipps fragte ich mich - wohlweislich die Überschrift immer im Kopf behaltend - ob denn nicht auch im Umkehrschluss gefragt werden kann: Macht denn nun die Kleidung den Meister oder ist es die sportliche Betätigung derer, die sie tragen? Unterwerfen wir uns Modediktaten oder Trainingsplänen?

Von beidem das rechte Mittelmaß - und wir kommen gut durch den Sommer, denke ich.

In diesem Sinne: Viel Spaß bei Spiel und Sport in den kommenden Wochen und Monaten!

**Franz**





## Was macht eigentlich der Vorstand?

Das wird sich der ein oder andere gelegentlich schon mal gefragt haben: Wie ist der Vorstand zusammengesetzt? Wer sitzt eigentlich im Vorstand und welche Aufgaben sind von ihm zu bewältigen?

Zurzeit sind 12 gewählte Vertreter im Vorstand tätig. Das klingt nach recht viel, zumal jeder weiß, dass gemäß deutschem Vereinsrecht schon drei Personen ausreichen, um einen Verein zu führen: Vorsitzender, Kassenwart und Schriftführer. Damit kommen wir aber nicht hin, zu viele unterschiedliche Aufgaben sind zu erfüllen. Zudem sind all diese 12 Vereinsmitglieder familiär und/oder beruflich – eingebunden, der eine mehr, der andere weniger. Eine Menge Arbeit entfällt auf die gewählten Beisitzer, als da zum Beispiel wären: Conny Neumann, zuständig für Sportbekleidung; Uwe Rüping pflegt die Website; den Job des bzw. der Sportwarts/in teilen sich Angelika und Uwe Friedemann und als Statistiker ist Norbert Kalkbrenner tätig. Michael Mannheim hat die Kursbetreuung in der Hand und bringt sich zudem noch als Eventmanager ein. Wir alle profitieren davon, dass dieses bisher gut eingespielte Team „den Laden aufrecht hält“.

Im Februar nächsten Jahres stehen wichtige Neuwahlen an. Der ein oder andere Posten ist neu zu vergeben, ja große Teile der Vorstandsspitze stehen zur Disposition. Darum sollen in diesem und im darauffolgenden Endspurt einmal die unterschiedlichen Bereiche und Aufgaben vorgestellt werden. Im Vorstand haben wir, jetzt ganz aktuell, diese Aufgaben neu strukturiert, um die Bereiche einzelner Leistungsträger zu erleichtern bzw. Zuständigkeiten neu zu definieren. Wir möchten euch einen Einblick in die Aufgaben des Vorstands geben und somit Transparenz schaffen. Vorstandsarbeit ist Teamarbeit. Wir versprechen uns natürlich auch davon, dass sich mal neue Gesichter im Vorstand finden lassen, dass sich andere Personen einfinden, um diese vielfältigen Aufgaben im Wechsel zu meistern. Denn sind wir uns doch einig: es ist möglich, zwei Dinge miteinander zu verbinden

- (a) einerseits Sport zu treiben, und
- (b) sich im Verein zu engagieren.

Die bisher schon geleistete Arbeit fiel deswegen gut aus, weil sich die Verteilung der Aufgaben auf mehrere Schultern bewährt hat. Auch gelegentliche, spontan vorgetragene Hilfsangebote eurerseits kommen gut an, wie z.B. beim Stadtradeln etc. Um dem Verein neue Impulse zu geben, würden wir uns sehr darüber freuen, wenn sich auch mal andere zur Verfügung stellen und längerfristig eine verantwortungsvolle Aufgabe im Verein übernehmen wollen. Denn eins steht fest: Engagement macht auch Spaß.

***Der Vorstand***



## **Aufgabenbeschreibung des Vorstandes (Teil 1)**

### **1. Erste(r) Vorsitzende(r)**

- Führung des Vereins nach innen und nach außen, d.h. er vertritt den Verein im Rahmen des geltenden Vereinsrechts in allen die Satzung betreffenden Bereiche.
- Er betreibt die Kontrolle und die Koordination der Vorstandsarbeit
- Leitung von Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen
- Repräsentation nach außen (versch. Ansprechpartner, wie z.B. Sponsoren, Verbände)
- Erledigung bereichsbezogener Korrespondenz mit entsprechender Aktenführung
- wird vertreten durch 2. Vorsitzende/n

### **2. Zweite(r) Vorsitzende(r)**

- Vertretung des 1. Vorsitzenden in seiner Abwesenheit
- Führen von Gesprächen mit Sponsoren zusammen mit dem 1. Vorsitzenden

### **3. Sportwart/in**

- Erfassung bzw. Aufzeichnung von Wettkampf-Teilnehmern und Meldung an Laufveranstalter
- Förderung zur Teilnahme an regionalen Laufveranstaltungen (Straßenlaufwettkämpfe)
- Erfassung und Meldung der Teilnehmer für Meisterschaften ab dem Level Westfälische Meisterschaften und stellt sicher, dass für derartige Veranstaltungen rechtzeitig die Startpässe beantragt werden
- Anregungen zur Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern (Anfängerkurs etc.)
- Ermittlung der jährlichen Vereinsmeister nach den vom Vorstand zuvor festgelegten Bewertungskriterien
- Trainingsanregungen geben und gegebenenfalls in Abstimmung mit dem Vorstand Laufseminare einrichten
- Organisiert zusammen mit dem Übungsleiter Anfängerkurse und regelt die Bezahlung der Kursgebühren einvernehmlich mit dem/der Kassenwart(in)

### **4. Statistiker**

- Erstellung aktueller Bestenlisten für vereinsinterne Zwecke (Homepage, etc.)
- Jahresbestzeiten auflisten unter Beachtung ständiger Aktualisierung
- Erstellung des Jahresberichtsheftes „Bestzeiten“
- Koordination dieser Veröffentlichung mit Redaktion „Endspurt“
- Meldung von Laufergebnissen an den FLVW zwecks Erfassung in der Kreisbestenliste und in der westfälischen Bestenliste



## Einmal den Rennsteig laufen ...

Eine wahre Läuferseele, so wird im Thüringischen erzählt, muss mindestens einmal im Leben den Rennsteiglauf mitmachen. Unter Eingeweihten ist er eher als GutsMuths Lauf bekannt, benannt nach dem Pädagogen Johann Christoph GutsMuth. Erstmals wurde dieser Lauf im Mai 1973 von nur vier studentischen Teilnehmern auf einer 100km-Strecke bewältigt. Seit 1975 trägt er den Charakter eines offiziell ausgeschriebenen Wettkampfes und fand schon zu DDR-Zeiten internationale Beachtung.



Man kann am Lauf, der als härtester Landschaftscrosslauf in Europa gilt, als Wanderer oder Walker teilnehmen und, selbstredend, auch als Läufer. Die Strecken teilen sich in drei Disziplinen auf: den Halbmarathon (21,095 km), Marathon (42,195

km) und den Supermarathon (72,7 km). Auf diesen drei Streckenabschnitten mit jeweils unterschiedlichen Startplätzen messen sich die Sportbegeisterten immer wieder am dritten Samstag im Mai. Dieses Jahr schon in der 44. Auflage.

Und weil es so schön ist, das Thüringer Land auf diese Weise möglichst noch bei Sonnenschein kennenzulernen, wird jeder erfolgreiche Teilnehmer beim Zieleinlauf in Schmiedefeld frenetisch begrüßt. Anschließend wird auch noch vor Ort kräftig gefeiert und im Zelt wird das Rennsteiglied angestimmt. Noch interessant zu wissen, dass das Ganze auch touristisch für das Land Thüringen relevant ist: Neben dem Biathlon-Weltcup im Januar ist dieser Lauf zu einem weiteren Wirtschaftsfaktor in der Region geworden. Zusätzlich zu den 18 347 vorangemeldeten Wanderern und Läufern (Stand vom 19.06.2016) wurden in diesem Jahr noch ca. 70 000 Gäste erwartet, sodass schätzungsweise drei Millionen Euro in der Region verbleiben. So jedenfalls schätzte schon im Vorfeld der Präsident des Rennsteiglaufvereins Jürgen Lange (Erfurt) es ein. Und noch eine weitere Besonderheit ist aus seinem Munde zu erfahren: Der Rennsteiglauf wurde 2015 erneut zum beliebtesten



Marathon Europas gewählt. Er führt das auf die besondere Entstehungsgeschichte als „Graswurzelbewegung“ zurück. „Der Lauf wurde nicht von Funktionären, sondern von Studenten erfunden. Er hat sich erfolgreich über die Wende gerettet.“ Und später wäre, so Langes weitere Ausführungen in der Thüringer Allgemeine vom 19. Mai 2016, mit der Entscheidung, den Halbmarathon (zuletzt mit weit über 8 000 Teilnehmern) einzuführen, „... *genau die richtige Entscheidung* getroffen worden“.

Zum Glück spielte dieses Mal auch das Wetter mit: erstmalig seit langen gab es nicht mehr das berühmtenberühmte Rennsteig-Wetter mit unendlichen Regenmassen und Unwetter-ähnlichen Kapiolen. Trockenheit und erträgliche Lauf-Temperaturen mit Temperaturunterschieden zw. 6° C morgens um 6 Uhr beim Start und nahezu 20° C im Ziel. Dass man die lange und gebirgige Strecke, die vor Ort auch als „Lange Kante“ bezeichnet wird, nicht ohne einen gewissen Trainingseifer wegstecken kann, haben jetzt unsere fünf aus Unna Angereisten, darunter vier Mitglieder vom Lauf Team Unna, am eigenen Leibe zu spüren bekommen. Es sind nämlich exakt 1 820 Meter Anstiegshöhe zu bewältigen. Nicht allein die Differenz der Höhen zwischen dem

Startort Eisenach, auf 215 m NN gelegen, und Schmiedefeld, dem Zielort auf 711m Höhe gelegen, erklärt diese Angabe. Mehrere Anstiege zwischendurch, aber auch wiederum starke Gefällstrecken machen sich bemerkbar, so etwa am Oberen Beerberg (830 m) und am Großen Inselsberg (916 m), um nur die zwei höchsten Erhebungen zu nennen. So scheint das walddreiche Gelände zwar den Lungenflügeln aller Beteiligten gut zu tun, alle Strecken haben aber auch ihre Tücken: es besteht Stolper- und Rutschgefahr, wie z.B. Uwe Rüping bei Kilometer 59 bitter erfahren musste. Im dem großen Starterfeld von nahezu 18 000 vorangemeldeten Gesamtteilnehmern - inklusive Jugendläufen über 4,8 und 9,6 km - befanden sich dieses Mal etwa 2 400 Ultra-Läufer. Alle bestätigen, so wie auch die Debütanten Christian Hahnen, Uwe Rüping und Frank Steinbach, dass ein monatelanges Vorbereitungstraining nötig ist. Und das alles unter der Gewissheit, dass der Lauf kein „Zuckerschlecken“ werden wird.

Die meiste Erfahrung unter den 5 aus dem Kreis Unna Gestarteten brachte dieses Mal Ingmar Uhrich mit. Bei seiner fünften Teilnahme - davon bisher dreimal die Ultrastrecke bewältigt - schnitt er als Tages-schnellster ab und finishte in 7:46:38 Std. (73. Platz M50). Unter den Neu-



lingen gestaltete sich - trotz des bitteren Sturzes im Wald - der Tag für Uwe Rüping (8:20:42 Std / 142. Platz M50) noch am besten. Sein Trainingspartner Christian (8:53:55 Std / 239. M45) und der schon um mehrere Rennsteigläufe erfahrene Andreas Amberger (224. M50) liefen zeitgleich ins Ziel ein.



*Christian Hahnen, Ingmar Uhrich, Uwe Rüping, Frank Steinbach u. Andreas Amberger*

Beide hatten unterwegs leider mit argen muskulären Problemen zu kämpfen. Frank Steinbach, ebenfalls Debütant, aus Kamen stammend und

bisher vereinslos, finishte als Zweitschnellster der 5 aus dem hiesigen Kreis und wurde in 8:08:25 auf Platz 118 der AK M50 registriert.

Urplötzlich liefen mir noch drei weitere Bewohner des Kreises Unna vor die Kamera, die ich im Zielbereich für etwa drei Stunden im Anschlag hatte.

Unter ihnen das Urgestein des Laufens Johannes Grasse vom SV Frömern. Als einer der ältesten Teilnehmer beim Halbmarathon finishte er in 3:23:26 Std. (12. Platz M80). Jürgen Strathoff vom Fröndenberger Habbeskamp, seit Jahrzehnten schon Vielstarter bei ultralangen Läufen, finishte auf der langen Strecke in 8:05:37 Std. (46. Platz M55). Und aus den Anfangsjahren des Lauf Teams her noch bekannt sein dürfte vielen Andreas Look, der jetzt in Marburg wohnt und dem Langstreckenlauf weiterhin die Treue hält. Etwas vom Pech verfolgt, da er verletzungsbedingt nicht an den Start gehen konnte, war Gerard van den Elzen von den Unnaer Laufsportfreunden. Er wollte sich allerdings das Gruppenerlebnis mit den Unnaer Läufern nicht entgehen lassen und war trotzdem mit nach Thüringen gereist.

**F.W.**





## August

Anja Schubert	1.
Annette Halfmann	2.
Dirk Fehring	3.
Ulrich Loer	3.
Ute Ernst-Zmiewski	5.
Dörte Düllberg	7.
Katrin Liebig	7.
Dagmar Meibeck	8.
Ingmar Uhrich	9.
Roland Goedecke	10.
Christoph Winter	11.
Susanne Döneke	13.
Beate Lüschen	21.
Sabrina Ehlers	23.
Kristina Redix	24.
Claudia Bönig	26.
Manfred Thiemann	28.
Christina Elsenbruch	29.

## September

Volker Greis	1.
Monika Wilhelm	2.
Uli Jauer	6.
Karl Schöbel	6.
Vitor da Silva	11.
Christian Hahnen	14.
Martina Kremerskothen	17.
Maria Büse-Dallmann	23.
Miriam Golek	24.
Gerhard Schroeder	25.
Michelle Schroeder	25.
Uwe Rüping	27.
Stefanie Bluhm	28.

## Oktober

Maiko Wilts	2.
Annegret Wessmann	4.
Agnes Matzeit	5.
Thomas Popp	5.

Peter Thomas	5.
Anja Rosin	6.
Christian Sengotta	9.
Maik Jann	10.
Sabine Klobes	10.
Lea Delbrügger	16.
Martina Kallweit	18.
Vera Fecke	19.
Karin Potthoff	19.
Sabine Zacharias	19.
Monika Arndt	20.
Kirsten Henkel	22.
Tobias Thielmann	23.
Gerhard Ziencyk	23.
Suliko Schröder-Berndt	24.

## Feiert Ihr Haus jetzt silberne Hochzeit?

### Eigenheim-Modernisierung vom Feinsten

Dachausbauten, Gauben, Quergiebel, Balkone,  
Dachterrassen, Dachflächensanierung, Umbauten,  
Anbauten, Wärmedämmungen

- Komplettangebot zum Festpreis für alle handwerklichen Leistungen
- Perfekte Staubabdeckung zu Wohnbereichen
- Sorgfältiges Auslegen aller Laufzonen
- Stressfreier Ablauf, kurze Bauzeit
- Bauleitung für alle Handwerker
- Pfliffige gestalterische Ideen
- Schlüssel Fertig organisiert

Ihre Wohnträume sind bei uns in den besten Händen.  
Sparen Sie Zeit, Geld und Nerven!  
Rufen Sie an 02303 254560

**EINER. ALLES. SAUBER.®**

Ihr Modernisierer

**Wiese Dachtechnik GmbH & Co.KG**

Morgenstraße 26

59423 Unna

Tel: 02303 254560

[www.einer-alles-sauber.de](http://www.einer-alles-sauber.de)



Die Männer vom Fach  
Frank Wiese und  
Holger-Joachim Wiese



## Frauenlauf in Hamm

Es war zur Abwechslung mal wieder einer jener schwül-warmen Tage, die man sich zum Muttertag mal gerne wünscht. Aber Laufen? Einen Tag zuvor, bei solchen Bedingungen? Na ja, alle Beteiligten haben sich ja mit der 5km-Strecke begnügt. Umso überraschender war es natürlich, dass gleich 9 Neulinge und eine Wiedereinsteigerin aus dem Anfängerkurs unter uns weilten. Das macht alleine schon Mut!



### 5 Km Ergebnisse

Platz Gesamt	Name	Zeit Netto	Zeit Brutto	Platz AK	
5	Mashiter, Cornelia	24:43	24:44	2	W 55
9	Neumann, Conny	25:36	25:43	2	W 50
12	Friedemann, Angelika	26:11	26:14	1	W 60
13	Hiddemann, Kornelia	26:25	26:27	2	W 60
14	Klos, Stefanie	26:59	27:06	1	W 30
16	Bonin, Monika	27:16	27:21	1	W 65





17	Matos, Elsa	27:27	27:35	1	W 45
22	Oberstein, Bärbel	28:41	28:48	4	W 50
26	Pereira, Isabel	29:07	29:13	5	W 50
31	Wiercke-Kalkbrenner, Petra	29:44	29:49	3	W 60
33	Wrobel, Michaela	30:07	30:13	3	W 45
39	Rosin, Anja	30:41	30:48	5	W 45
44	Proll, Kirsten	31:38	31:45	6	W 35
45	Staar, Elisabeth	31:38	31:46	8	W 50
46	Pothoff, Karin	32:08	32:22	9	W 50
47	Kursawe, Karin	32:08	32:23	4	W 55
55	Matos, Fani	33:10	33:19	12	W 20
56	Matos, Tania	33:10	33:19	13	W 20
57	Heinsius, Christina	33:20	33:34	11	W 50
59	Sengotta, Tanja	33:36	33:49	14	W 40
65	Leitner, Elisabeth	34:08	34:14	5	W 60
73	Schmelzer, Stephanie	35:39	35:52	7	W 35
74	Krause, Sandra	35:40	35:53	8	W 35
75	Franke, Cathrin	35:38	35:53	7	W 40
78	Tracz, Elke	36:02	36:09	12	W 45
79	Bluhm, Steffi	36:02	36:09	13	W 45
86	Dlugosch, Johanna	37:54	38:06	7	W 30
87	Groß, Anette	37:54	38:07	16	W 50
91	Oppitz, Birgit	38:05	38:17	18	W 50
93	Freidank, Christine	38:16	38:28	19	W 50
94	Basilowski, Anita	38:14	38:28	8	W 60
96	Wessmann, Annegret	38:51	38:56	21	W 50
103	Kämper, Diana	40:21	40:37	22	W 50

***Herzlichen Glückwünschen allen Mitstreiterinnen***

<b>Impressum:</b>	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	Gerard van den Elzen, Alex Richter, Ulla Lönne-Wiemann, Franz Wiemann



## *Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder*

**Anke Blaut**  
**Gabriele Droste**  
**Cathrin Franke**  
**Maik Jann**  
**Andreas Köhring**  
**Leon Richter**

**Stefanie Bluhm**  
**Keyla Ferrera**  
**Kai Haverkamp**  
**Axel Knicker**  
**Andreas Milk**  
**Mirja Schömann**

## **Rhein-Ruhr Marathon in Duisburg**



Endlich waren mal wieder mehrere Läufer und Läuferinnen aus unserem Verein beim Rhein-Ruhr Marathon in vertreten. Die Ergebnisse sind unter „Wer lief Wo?“ nachzusehen. Hier eine paar Eindrücke, wie sie uns Birgit von Wenserski schilderte.

Sambatänzerinnen um uns, Sambatrommeln und Hitze wie in Brasilien - wir sind aber zum Halbmarathon und Marathon nach Duisburg gefahren. Im Vorfeld erwünscht wären 13° C und Nieselregen gewesen. Das ging

nicht in Erfüllung, also machten wir das Beste daraus. Die Devise lautete: Ankommen, sich gut führen und viel, viel trinken (Und das nicht erst im Ziel!). Die Stimmung war super, den Lauf haben alle angesichts der hohen Temperaturen gut überstanden. Wir freuten uns über die Top-Organisation mit Wasserstellen alle 3,5 km. Anwohner auf der Strecke spendeten uns Gartenduschen zur Abkühlung. Erst recht der Einlauf ins Wedau-Stadion: ein tolles Gefühl.

Resümee: Rundumsorglos-Paket - soll heißen: wir kommen wieder!

***Birgit***



## Ingmar Uhrichs ehrgeizigen Saisonziele

Im Zusammenhang mit Bergläufen erscheint immer wieder sein Name: Ingmar Uhrich. Seine Schilderungen vom Treppenlauf in Radebeul (Sachsen) sollen hier einmal dem Zweck dienen, den Lesern zu zeigen, welch sorgfältiges Vorbereitungsprogramm er durchzieht, um immer wieder diesen hohen Leistungen abrufen zu können.

Hier kurz die Daten und ein paar Eindrücke zum Lauf selber.

**Wann:** 16.4. – 17.4.2016

**Wo:** Radebeul: Weinberg – Spitzhaustreppe

**Was:** 12. Mount Everest Treppenlauf Radebeul = 1. Wertung 100 Runden  
2. Wertung 24 Stunden

**Wie:** Wertung 100 Runden: 18:49:26 Stunden = Platz 8  
Männer (84,390 Kilometer + 8848 Höhenmeter)

Wertung 24 Std.: 105 Runden = Beendet nach 20:25:29 Stunden  
= Platz 7 Männer (88,61 Kilometer + 9290 Höhenmeter)



Es waren bei den sogenannten Alleingängern 50 Männer und 8 Frauen am Start, geschafft haben die 100 Runden 29 Männer und 5 Frauen. In diesem Jahr war der Lauf sehr international aufgestellt, es waren Teilnehmer aus der Schweiz, Österreich, Holland, Italien, Frankreich, Großbritannien dabei und ein Deutscher, der in Australien lebt. Der Rest der Läufer kam aus dem ganzen Bundesgebiet, so z.B. aus Kiel.

Der Lauf wird im Zeitraum von 16.00 Uhr bis 16.00 Uhr am nächsten Tag durchgeführt. Direkt neben dem Start/Zielbereich waren ein Versorgungszelt, ein Aufenthaltszelt und ein Massagezelt aufgebaut. Somit war eine Rundumversorgung gewährleistet. Die Organisation war insgesamt perfekt und die Läufer konnten bei jedem Durchlauf der Zeiterfassung direkt auf die Getränke und kleine Snacks zugreifen.

Das Wetter wurde als sehr durchwachsen angekündigt, hielt sich aber bis 3 Uhr nachts für Läufer im Idealbereich. Dann erst setzte Nieselregen ein, der später in stärkeren Dauerregen überging. Da mir Regen beim Laufen grundsätzlich nichts ausmacht und ich in meiner Sporttasche insgesamt 5 !!!! Laufjacken zum Wech-



seln dabei hatte, war das unproblematisch. Immerhin 3 der Jacken kamen auch zum Einsatz.

Lästig war lediglich, dass die Handschuhe (nur für die rechte Hand), die die Läufer zum Großteil tragen, sich komplett mit kaltem Wasser vollgesogen haben und man auf das permanente Abstützen der rechten Hand auf dem Geländer beim Herunterlaufen verzichten musste.

Ich hatte den Lauf im letzten Jahr schon einmal absolviert und wusste daher genau, was auf mich zukommen würde. Mein Minimalziel war die 100 Runden unter 20 Stunden zu schaffen, um dann noch mindestens eine Runde draufzupacken. Dieses Jahr hatte ich das Vorbereitungstraining etwas umgestellt und durch fünf Straßenlaufwettkämpfe - alle zwischen 10km und 21,1 km - nach langer Zeit mal wieder Tempo ins Training reingebracht. Zudem hatte ich meine Aufenthalte auf der Treppe der Bergkamener Halde „Gutes Holz“ ausgeweitet und war sogar ein Wochenende extra nach Kassel-Wilhelmshöhe in den Bergpark gereist, um die 400 Stufen Treppe dort intensiv zu nutzen.

Zwei Wochen vor Radebeul, also nach meiner Teilnahme beim AWO Lauf in Dortmund, war ich körperlich total platt und fing an mir Sorgen zu machen. Da ich über soziale Medien das Vorbereitungstraining von anderen Teilnehmern verfolgen konnte, wurde ich schon leicht panisch. Da wurde noch fleißig weitergebolzt und ich lag schon regenerativ auf der Couch.

Letztendlich lief es aber, rückblickend betrachtet, sehr gut für mich. Nach 7 Stunden und 40 absolvierten Runden begann ich zu rechnen. Und die Rechnung ergab, dass ich bei einem Rundenschnitt von unter 12 Minuten auf eine Zeit von unter 19 Stunden kommen werde. Das Ziel war somit noch (!) 12 Stunden entfernt und es war zu dem Zeitpunkt noch unvorstellbar, das alles durchzuhalten. Da ich insgesamt nur zwei kurze 8-minütigen Pausen gemacht habe, wurde das aber nach 80 Runden langsam realistisch. Nach einer längeren Krise in der Nacht, in der die Zeiten sich plötzlich über 12 Min. eingependelt hatten, konnte ich mich wieder motivieren und die Zeiten auf unter 12 Min. drücken.

Ab Runde 90 war für mich klar, dass ich unter 19 Stunden bleiben würde und ich konnte sogar noch etwas zulegen. Die letzte Runde hat mich dann so motiviert, dass ich meine drittschnellste Zeit in 8.15 Min. gelaufen bin und noch auf Platz 8 vorrücken konnte.

Danach konnte ich dann noch mit einem Dauergrinsen im Gesicht fünf gemütliche Runden drauflegen und somit in der 24 Stundenwertung den 7. Platz belegen.



Theoretisch hatte ich dann noch Zeit um dreieinhalb Stunden weiterzumachen. Die Luft war aber bei mir komplett raus und ich habe dann nach 20 ½ Stunden Schluss gemacht.

Insgesamt war dieser ungewöhnliche Lauf schon eine extreme Herausforderung und auch zwischendurch von einer langen Krise begleitet. Die Frage „Was mache ich hier eigentlich?“ hat mich mindestens 70 quälende Runden begleitet.

Ob ich den Lauf noch einmal mache??? Die Frage kann ich momentan noch nicht beantworten. Während des Laufes konnte ich sie mit einem klaren NEIN beantworten, da auch die Vorbereitung extrem anstrengend war und ich da schon Überlegungen dahingehend angestellt hatte, dass ich mich ja auch auf „gemütliche“ 50 KM Bergultras beschränken könnte. Da ist die Vorbereitung viel weniger anstrengend, die Läufe sind nach 6 bis 10 Stunden vorbei, so wie in Münster am 6. März d. Jahres. Andererseits würde mir so eine völlig abgedrehte Veranstaltung mit vielen „positiv Verrückten“ Läufern wohl auch fehlen.

Da die Alleingänger sich über fast 24 Stunden permanent begegnen, baut man im Vergleich zu anderen Streckenläufen zu fast allen Teilnehmer eine Beziehung auf, sei es durch ein Gespräch auf einer gemeinsamen Runde oder auch nur ein Lächeln im Vorbeilaufen.

### **Weitere Pläne für dieses Jahr:**

Folgendes ist bei mir bereits gebucht oder geplant:

#### Alpine Läufe:

<b>Zugspitzultra</b>	über 100 KM am 18.6. 2016 - schon gebucht
<b>Matterhorn Ultracks</b>	am 20.8. = 46 KM + 3000 HM in Zermatt - fest eingeplant

#### Nicht Alpin:

<b>Rennsteig</b>	am 21.5. - alles gebucht (s. Wer lief Wo?, S. 16)
<b>Hochbunkermarathon</b>	(mit 1350 HM) am 17.7.16 in Hamburg
<b>Berlin-Marathon</b>	am 25.9. - alles gebucht
<b>Brocken Marathon</b>	am 8.10. – (in Planung)
<b>Saarschleifenultra</b>	in Saarbrücken am 30.10. über 50 KM + 2000 HM - fix geplant

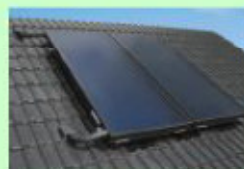
***Ingmar Uhrich***

**Hinweise auf Laufveranstaltungen und unser Vereinsgeschehen befinden sich auf der Homepage <http://www.laufteamunna.de>**





# 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](http://www.fokus-energie-systeme.de)  
Manfred Thiemann - Am Rodbusch 11 - 58730 Fröndenberg-Ostbüren



# Wer lief Wo?



## 02.04. Nürnberg 6-hr-Lauf DM

Greis, Volker 80,571 km 2.M45/  
9.ges

## 03.04. DO-Asseln – AWO-Lauf 5 km

Eckhoff, Lukas 0:17:30 1.M/1.g  
Hiddemann, Kornelia 0:25:20 1.W60  
Amberger, Dominik 0:29:16 2.MU13  
Wiemann, Franz-J. 0:29:30 1.M70  
Amberger, Alexander 0:29:31 1.MU12  
Hielscher, Sabine 0:30:57 2.W55  
Match-Harhoff, Chr. 0:31:19 4.W45  
Mause, Raimund 0:31:19 3.M55  
Leitner, Elisabeth 0:31:57 5.W60

## 10 km

Lüdke, Carsten 0:45:30 5.M30  
Kaes, Markus 0:50:12 14.M45  
Richter, Alex 0:50:33 1.W45  
Lüschen, Ubbo 0:51:41 1.M65  
von Wenserski, Birgit 0:53:58 3.W45  
Richter, Bernd 0:54:43 23.M45  
Kilian, Christian 0:58:02 19.M40  
Zienczyk, Gerhard 0:58:04 6.M60  
Robben, Elke 0:58:09 1.W55  
Klobes, Sabine 0:58:28 2.W50  
Groß, Anette 0:59:00 3.W50  
Oberstein, Bärbel 0:59:15 4.W50  
Böse, Andreas 0:59:25 9.M55  
Friedemann, Uwe 0:59:27 1.M70  
Rosin, Anja 1:00:36 8.W45  
Schmelzer, Stephanie 1:02:12 6.W35  
Tracz, Eike 1:03:04 11.W45  
Pereira, Isabel 1:05:33 8.W50  
Schoebe, Gisela 1:07:37 1.W75

## Halbmarathon

Uhrich, Ingmar 1:29:54 1.M50  
Coimbra, Arlindo 1:32:32 3.M45  
Schmelzer, Kai 1:36:38 6.M35  
Teichmann, Siegfried 1:39:11 4.M50  
Rüping, Uwe 1:39:39 5.M50  
Peters, Ingo 1:43:43 8.M35  
Sacher, Martin 1:48:42 12.M50  
Amberger, Andreas 1:50:20 13.M50  
Hahnen, Christian 1:50:26 11.M45  
Behrendt, Hans-J. 1:52:02 4.M55  
Gelfuß, Martin 1:52:48 16.M50

Mashiter, Conny 1:52:49 2.W55  
Neumann, Conny 1:55:31 1.W50  
Bonin, Monika 1:55:50 1.W65  
Friedemann, Angelika 1:58:56 1.W60  
Freienstein, Erland 2:05:22 1.M70  
Sembach, Markus 2:05:39 21.M50

## Walking: 5 km

Pinto, Emilia 0:45:38 2.W60

## 09.04. Solingen 100 km

Amberger, Andreas ohne Zeitmessung

## 10.04. Rotterdam Marathon

Bergmann, Marit 3:27:58 72.WHK

## Hannover Marathon

W.-Kalkbrenner, Petra 5:05:52 12.W60

## Halbmarathon

Kalkbrenner, Norbert 2:03:19 113.M60

## Bockenheim - Dt. Weinstraße Marathon

Sembach, Markus 5:20:31 151.M50

## 16.04. Bergkamen Panorama Marathon

Hahnen, Christian 5:51:14 1.M45/  
(10 Rd./53 km) 2. ges  
Rüping, Uwe 5:51:14 (dito) 1.M50/  
(10 Rd./53 km) 3. ges  
Richter, Alexandra 3:26:08 1.W45  
(6 Rd. / 31,8 km)  
Amberger, Andreas 3:41:14 3.M50  
(6 Rd. / 31,8 km)  
von Wenserski, Birgit 3:13:48 3.W40  
(5 Rd. / 26,5 km)  
Richter, Bernd 2:38:35 1.M45  
(4 Rd. / 21,1 km)  
Sembach, Markus 2:38:45 2.M50  
(4 Rd. / 21,1 km)  
Amberger, Alexander 1:52:20 1.MH  
(3 Rd. / 15,9 km) U12

## 16./17.04. Radebeul / Sachsen

## Treppenmarathon

Uhrich, Ingmar 100 Rd. 84.39 km 8848 HM  
(105 Rd. 88,61 km / 9290 HM) 8. PlatzM

## 30.04. Moers 5 km

Milk, Andreas 0:22:26 9.M50

## Nordkirchen 10 km

Freienstein, Erland 0:53:57 1.M70



<b>01.05.</b>	<b>Kamen 5 km</b>	A. Friedemann	44:23	
Eckhoff, Lukas	0:18:07 1.M/	<i>Unna I</i>		4:13:09
	1.ges	M. Bonin	43:34	22. Platz mixed
Amberger, Andreas	0:21:12 2.M50	A. Groß	51:02	
Richter, Alexandra	0:24:14 1.W45/	M. Golek	51:16	
	pBz	St. Schmelzer	52:15	
von Wenserski, Birgit	0:26:35 2.W45	U. Friedemann	55:02	
Richter, Leon	0:26:41 3.MJU16			
Pereira, Isabel	0:28:51 1.W50	<b>Kalkbrenner, Norbert</b>	0:31:20	22.P.M/
Groß, Anette	0:28:56 2.W50			ges.
Mittmann, Carsten	0:28:56 9.M40	W.-Kalkbrenner, Petra	0:34:46	13.P.F/
Amberger, Alexander	0:28:59 5.MJU12/			ges.
	pBz			
Amberger, Dominik	0:29:49 4.MJU14	<b>Gelfuß, Martin</b>	2:02:59	14.M50
Schoebe, Gisela	0:30:22 1.W75	<b>Mashiter, Conny</b>	2:02:59	1.W55
	<b>10 km</b>			
Lüdke, Carsten	0:42:35 4.M30	<b>08.05. Buschhütten / Siegen</b>		
Milk, Andreas	0:44:22 6.M50	<b>Triathlon (Kurzdistanz)</b>		
Lingstädt, Rolf	0:48:14 3.M60	Eckhoff, Lukas	brutto	2:19:10
Siebenhühner, Hans-J.	0:49:44 6.M60			11.M20
Pyritz, Sarah	0:50:16 2.W	Schwimmen: 1000 m	19:58	
Klobes, Andi	0:52:56 23.M45	Fahrrad: 41,9 km	1:13:21	
Friedemann, Angelika	0:54:25 1.W60	Laufen: 9,54 km	45:52	
Matos, Elsa	0:54:32 7.W45/			
	pBz	<b>11.05. Dortmund - Campuslauf 5 km</b>		
Jann, Maik	0:57:16 18.M40	Hiddemann, Kornelia	0:26:35	1.W60
	<b>Halbmarathon</b>	<b>15.05. Riga / Lettland Halbmarathon</b>		
Kluge, Sebastian	1:27:24 1.M30	Schulte, Burkhard	2:23:35	95.M50
Uhrich, Ingmar	1:27:52 1.M50/			
	pBz			
Coimbra, Arlindo	1:29:29 4.M45	<b>21.05. Schmiedefeld / Thüringen</b>		
Schmelzer, Kai	1:30:28 2.M35/	<b>Supermarathon 72,7 km</b>		
	pBz	Uhrich, Ingmar	7:46:38	73.M50
Teichmann, Siegfried	1:32:09 4.M50/	Rüping, Uwe	8:20:42	142.M50
	pBz	Amberger, Andreas	8:53:55	224.M50
Gruske, Michael	1:43:06 1.M60	Hahnen, Christian	8:53:55	239.M45
Freienstein, Erland	2:00:54 1.M70			
		<b>Welter 10 km</b>		
		Teichmann, Siegfried	0:43:01	3.M50
<b>Bayreuth 10,5 km (1/4-Marathon)</b>		<b>22.05. Gelsenkirchen Marathon</b>		
Bonin, Monika	0:54:58 1.W65	Kausträter, Gregor	4:20:28	68.M45
<b>05.05. Beckum Marathonstaffel</b>		Schröder, Gerhard	4:47:18	93.M45
<i>Unna II</i>	3:23:33			
Ch. Hahnen	36:45 8. Platz mixed			
U. Rüping	36:57	<b>10km</b>		
H.J. Siebenhühner	42:25	Kalkbrenner, Norbert	0:57:44	1.M60
C. Neumann	43:03	Wiercke-Kalkbrenner, Petra	1:01:39	1.W60



**Menden Marathon**  
Jauer, Uli 4:15:24 2.M55

**Kiel - Fischhallenlauf 10 km**  
Bonin, Monika 0:54:35 1.W65  
**28.05. Bödefeld 42,2 km**  
Sembach, Markus 5:49:26 12.M50

**29.05. Soest - Klosterlauf 5 km**  
Pyritz, Sarah 0:24:29 1.W/  
6.F ges.  
Klobes, Andreas 0:25:36 7.M45  
Hiddemann, Kornelia 0:25:56 1.W60  
Robben, Elke 0:27:37 1.W55  
Pereira, Isabel 0:28:22 3.W50/  
pBz  
Mittmann, Carsten 0:28:34 8.M40  
Klobes, Sabine 0:28:37 4.W40  
Wrobel, Michaela 0:29:00 3.W45/  
pBz

Golek, Miriam 0:29:04 2.W40/  
pBz  
Wiemann, Franz-J. 0:29:04 1.M70  
Groß, Anette 0:29:05 5.W50  
Schmelzer, Stephanie 0:30:01 6.W35/  
pBz  
Starr, Elisabeth 0:30:36 7.W45  
Tracz, Eike 0:30:36 5.W45  
Schäfer, Tatjana 0:32:06 6.W45  
Bluhm, Steffi 0:32:21 7.W45  
Rosin, Anja 0:33:13 8.W45  
Meckfessel, Dieter 0:33:15 2.M65  
Franke, Cathrin 0:34:23 6.W40

**10 km**  
Bonin, Monika 0:53:09 1.W65  
Friedemann, Angelika 0:53:09 1.W60  
Neumann, Conny 0:53:09 3.W50  
Sacher, Martin 0:53:09 9.M50

**Airport Weeze 12 km**  
Schmelzer, Kai ohne Zeitnahme

**05.06. Duisburg / Ruhr-Marathon**  
**Halbmarathon**  
Richter, Alexandra 1:53:06 17.W45  
Siebenhühner, Hans-J. 1:56:56 18.M60

Richter, Bernd 1:57:19 149.M45  
von Wenserski 2:05:30 45.W45

**Marathon**  
Teichmann, Siegfried 3:49:14 28.M50  
Gruske, Michael 4:24:56 17.M60

**Dorsten Triathlon**  
**500 m Schw., 17,6 km Rad, 5,6 km Laufen**  
Eckhoff, Lukas 1:05:11 7.ges  
Thielmann, Tobias 1:17:37 50.ges

**11.06. Werne - Stadtlauf**  
**1.220 m**  
Amberger, Alexander 05:27 33.MU12  
Amberger, Dominik 05:32 19.MU14  
**5 km**  
Mittmann, Carsten 0:27:40 15.M40  
pBz

**10 km**  
Amberger, Andreas 0:46:32 3.M50  
Hiddemann, Kornelia 0:53:22 1.W60  
Jann, Maik 0:55:59 6.M40

**12.06. Borken - Citylauf 10 km**  
Kausträter, Gregor 0:49:35 19.M45

**Sundern 900 m**  
Amberger, Alexander 0:04:51 5.MJU12

**1,7 km**  
Amberger, Dominik 0:10:26 5.MJU14

**Halbmarathon**  
Amberger, Andreas 2:04:52 28.M50

**Kamen Breitensporttriathlon**  
Eckhoff, Lukas 1:12:23 3.M20  
500 m Schwimmen 9:46  
24 km Rad 42:15  
5 km Laufen 20:23  
Schmelzer, Kai 1:22:55 7.M35  
500 m Schwimmen 12:10  
24 km Rad 46:29  
5 km Laufen 24:18

**Kurztriathlon**  
Lingstädt, Rolf-Dieter 2:29:37 1.M60  
1000 m Schwimmen 21:01  
40,7 km Rad 1:15:31  
10 km Laufen 0:53:06  
Behrends, Hans-J. 2:36:30 6.M55



1000 m Schwimmen 21:30  
40,7 km Rad 1:20:21  
10 km Laufen 54:40

# 15. – 18.06. Nordseelauf 4 Etappen

Milk, Andreas  
Juist-10km 50:14  
Wangerooge-9,42 km 43:26  
Spiekeroog-12 km 1:02:30  
Borkum-10,9 km 52:17

# 18.06. Grainau - Zugspitztrail 100km 5412 HM

Uhrich, Ingmar 21:31:59 29.M50

# Attendorn - Biggensee Marathon

Sembach, Markus 5:40:29 14.M50

# 22.06. Münster - Campusrun 5 km

Milk, Andreas 0:21:55 3.M50



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



## Vereinsmeisterschaften 2016



*Start der AK W60 und M60*

<i>Start-Nr.</i>	<i>Bruttozeit</i>	<i>Name</i>	<i>Einlauf / Reihenfolge</i>	<i>Nettozeit</i>
286	48:05	Coimbra, Arlindo (M 45)	1.M	40:35
279	49:54	Rüping, Uwe (M 50)	2.M	43:54
284	50:03	Milk, Andreas (M 50)	3.M	44:03
294	51:36	Eckhoff, Lukas (M 20)	4.M	39:36
624	54:41	Mashiter, Conny (W 55)	1.F	50:11
627	56:17	Döneke, Susanne (W 50)	2.F	50:17
620	57:10	Friedemann, Angelika (W 60)	3.F	54:10
629	57:27	Richter, Alex (W 45)	4.F	49:57





Beim Lesen dieser Ergebnisliste kann natürlich wieder leichte Verwirrung ausgelöst werden: Wie soll man das denn verstehen? Lukas Eckhoff (0:39:36 min) läuft am schnellsten, belegt aber nur Platz 4 bei den Männern? Und ein Neuer - hier Andreas Milk – belegt auf Anhieb den 3. Platz? Und bei den Frauen liegt Alex Richter trotz der besseren Zeit ebenfalls nur auf dem 4. Platz?

Na ja, wir haben erneut einen Bonus bzw. Malus festgelegt, sodass die durchschnittlich Älteren 1 ½ Minuten Zeitvorsprung vor der nächst-folgenden Altersklasse erhielten. So musste der „arme“ Lukas exakt 12 Minuten Vorsprung gegenüber der ältesten Männer/Frauengruppe versuchen wieder gutzumachen. Und fast wäre es ihm ja auch gelungen(!). Aber freuen wir uns auf die so ermittelten Sieger. Arlindo Coimbra war dieses Mal nicht einzuholen. Und die Stimmung bei der Preisverleihung nachmittags beim Sommerfest im Kastanienhain war denn auch großartig. Nicht zuletzt auch wegen des überraschend guten Wetters. Es wurde kräftig getrunken, viel gelacht, Ideen ausgetauscht und erzählt. Friedlicher konnte es nicht zugehen: die Bilder zeugen davon.



*Ehrung der Meister beim Sommerfest*





- 08.07. 30. Roruper Abendlauf / Dülmen**  
3 km (18:10) - 10 km (19:10) - HM (19:00)  
[www.rorup.net/lauftreff](http://www.rorup.net/lauftreff)  
Mail: [lauftreff@rorup.net](mailto:lauftreff@rorup.net)
- 10.07. 9. ALLEE-CENTER Parkhaus-Lauf Hamm**  
4,8 km Start: 10:00 - 9,6 km Start: 12:30 Uhr  
[www.parkhauslauf.com](http://www.parkhauslauf.com)
- 23.07. 21. Rinkeroder Volkslauf**  
6 km-Jedermannlauf Start: 16:40 Uhr  
10 km-Jedermannlauf Start: 17:50 Uhr  
Halbmarathon Start: 18:10 Uhr  
[www.sportverein-rinkerode.de](http://www.sportverein-rinkerode.de)
- 06.08. 8. Nordkirchener Halbmarathon**  
Start: 18:00 Uhr [www.fc-nordkirchen.de](http://www.fc-nordkirchen.de)
- 13.08. 3. Dülmener Wasserlauf**  
5 km Start: 16:45 - 10 km Start: 17:30 Uhr  
[www.tsg-duelmen.de](http://www.tsg-duelmen.de) Mail: [orgateam-tsg@web.de](mailto:orgateam-tsg@web.de)
- 14.08. 40. MonschauMarathon**  
Starts (auch M.-Staffel) über 42,2 km (08:00 Uhr)  
und Ultra-Marathon über 56 km (06:05 Uhr)  
[www.monschau-marathon.de](http://www.monschau-marathon.de)
- 20.08. 32. Josef Kaderhandt-Waldlauf Menden**  
7,8 km Start: 14:30 - 20 km Start: 15:30 Uhr  
[www.marathonclubmenden.net](http://www.marathonclubmenden.net)
- 03.09. 32. Bergkamener Volkslauf**  
5 km Start: 15:00 Uhr - 10 km Start: 16:00 Uhr  
*Hellwegserie* - Zentrale Anmeldung bei Sportwart/in
- 04.09. Stadtwerke Bochum Halbmarathon**  
Halbmarathon Start: 09:00 Uhr  
10 km Start: 10:00 Uhr [www.stadtwerke-halbmarathon.de](http://www.stadtwerke-halbmarathon.de)



## **„Läuft“ - wir sehen uns dann 2066**

Seinen 50. Geburtstag am 20.6. nahm unser Neumitglied Andreas Milk zum Anlass, um sich Gedanken zu machen zum Verlauf seiner „Laufkarriere“, wie er es persönlich nennt. Gleichzeitig wagt er einen Ausblick auf seinen - fiktiven - 100. Geburtstag. Hier seine Gedanken anlässlich eines runden Geburtstages.

Vielleicht hält mich das Laufen ja so fit, dass ich mein 50-jähriges Vereinsjubiläum im Lauf Team Unna noch erlebe? Ich wäre dann fast 100. Hm. Könnte knapp werden. Schade, dass ich so ein Spätzünder bin. Ohne Scherz: Könnte ich mein Leben noch einmal leben - ich würde als Jugendllicher zu laufen anfangen. (Und natürlich flott ins Lauf Team eintreten.)

Rückblende: Frühjahr 2009. Laufen? Kein Thema für mich. Bewegung genug hab ich ja durchs Radeln von meiner Wohnung (Kamen) zum Arbeitsplatz (Unna). Das muss reichen. Verschwitzt durch die Gegend rennen - nicht mein Fall. Wenn bloß die Kollegen nicht gewesen wären.

Der AOK-Firmenlauf stand an, und die Herrschaften bestanden darauf, dass ich mit ihnen an der Startlinie stehe. Und - gemein! - nach dem Startschuss nicht einfach zur Seite ausschere und mich in den Biergarten setze, sondern mit ihnen die fünf Kilometer durch den Bornekamp absolviere. Fies, so ein Gruppendruck.

Um nicht auf halber Strecke zu kollabieren, startete ich einige Wochen vor dem großen Tag mein privates kleines Training am Kamener Galgenberg. Das Ziel: fünf Minuten am Stück. Es klappte überraschend gut. Das tägliche Radfahren hatte daran sicher seinen Anteil. Geraucht habe ich auch nie. Ein Pummelchen bin ich sowieso nicht gerade, eher Teil der Hungerhakenfraktion. Ein befreundeter Physiotherapeut meinte, ich brächte ideale Voraussetzungen fürs Laufen mit. Vielleicht eine fiese Falle, um einen neuen Patienten zu kriegen...? Ach Quatsch. Ich lief los. Und es lief. Es lief phantastisch.

Die Strecken wurden allmählich länger. Es fühlte sich gut an: die Bewegung an sich. Die Freude an der wachsenden Kondition. Das Besiegen des inneren Schweinehundes. Und – reichlich paradox – die Erkenntnis, dass schweißtreibendes Tun Erholung sein kann. Ob Stress im Job oder zwei Gläser Bier zu viel am Vorabend – ein paar Kilometer die Seseke entlang, schon ist der Kopf klarer, die Stimmung besser. Andere schlucken Pillen dafür.

Inzwischen habe ich einige Dutzend Wettkämpfe hinter mir – Premiere war am 1. Mai 2010 in Kamen-Methler, Heimspiel über zehn Kilometer. Marathon-Debüt



im Frühjahr 2015 in Düsseldorf. In Berlin, München, Hamburg, Dresden und an der Nordsee bin ich in den sechs Jahren gerannt – und auch in Bochum, Dortmund, Fröndenberg. Ob ich ohne mein Frischluft hobby so viel rum gekommen wäre? Ach was.

Unmengen von Bildern sind in meinem Kopf und auf meiner Facebookseite hängen geblieben. Obwohl ich Trainingschaot bin, wurden die Zeiten besser. Und immer wieder tauchte vor mir das Blau-Weiß des Lauf Teams Unna an der Strecke auf. Bei Läufen in unserer Region sowieso – aber selbst am Ostermontag 2016 in einem ostfriesischen Örtchen namens Marienhaf, zwischen Emden und Norddeich. Es hilft nix – irgendwer aus dem LTU mischt immer mit. Und einer steht (fast) immer dabei und fotografiert, wenn er nicht selbst mitläuft: mein alter Englischlehrer Franz Wiemann. Der ist nicht bloß eine Autoritätsperson aus der Zeit meiner Jugend, sondern auch immer so nett, mich abzulichten und mir per Mail das Resultat zu schicken. Rhetorische Frage an dieser Stelle: Was blieb mir anderes übrig, als die Mitgliedschaft im Lauf Team Unna zu beantragen? - Genau.

In diesem Sinne: Schön, bei euch zu sein. Bis bald – an der Startlinie, am Getränkestand hinterm Ziel, auf der Party zur Jubilar-Ehrung im Jahr 2066.

*Andreas Milk*

## **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





Bären  
APOTHEKE



# VORFREUDE

auf Ihre Gesundheit!



Freuen Sie sich auf einen erholsamen Sommer und auf Ihre Vitalität. Bei allen Fragen rund um Ihr Wohlbefinden sprechen Sie uns an: Wir helfen nicht nur bei Krankheit sondern antworten auch auf Gesundheitsfragen.



Bären  
APOTHEKE

Bärenapotheke Königsborn · Zechenstr. 8 · 59425 Unna-Königsborn · 02303 967210  
[www.baerenapotheke-koenigsborn.de](http://www.baerenapotheke-koenigsborn.de)