



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 (VMDM) 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 existieren.

Bei all den gut gemeinten Tipps fragte ich mich - wohlweißlich 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 Sportwerts/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. Vorstandarbeit 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 Vorstandssarbeit
- 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 Mund 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 berühmt-berüchtigte Rennsteig-Wetter mit unendlichen Regenmassen und Unwetter-ähnlichen Kapriolen. 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 Anstieghöhe zu bewältigen. Nicht allein die Differenz der Höhen zwischen dem

Startort Eisenach, auf 215 m NN gelegen, und Schmiedefeld, dem Zielpunkt 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 waldreiche 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 - inclusive 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) ließen 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 Zweit-schnellster 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 Habbeskampf, 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.

Unsere Geburtstags-, „Kinder“



August

Anja Schubert	1.
Annette Halfmann	2.
Dirk Fehring	3.
Ulrich Loer	3.
Ute Ernst-Zmiewski	5.
Dörte Düllberg	7.
Katrin Liebig	7.
Dagmar Meibbeck	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

Maike 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 Staubabdichtung zu Wohnbereichen
- Sonstiges Auslegen aller Laufzonen
- Stressfreier Ablauf, kurze Bauzeit
- Bauleitung für alle Handwerker
- Pfiffige gestalterische Ideen
- Schlüssel fertig organisiert

Ihre Wohnräume 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



Die Männer vom Fach
Frank Heise 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 begnügen. 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

<i>Platz Gesamt</i>	<i>Name</i>	<i>Zeit Netto</i>	<i>Zeit Brutto</i>	<i>Platz AK</i>	
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

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	Gerard van den Elzen, Alex Richter, Ulla Lönne-Wiemann, Franz Wiemann



Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Anke Blaut	Stefanie Bluhm
Gabriele Droste	Keyla Ferrera
Cathrin Franke	Kai Haverkamp
Maik Jann	Axel Knicker
Andreas Köhring	Andreas Milk
Leon Richter	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?“ nachzusahen. 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 Schilde rungen 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:

Zugspitzultra über 100 KM am 18.6. 2016 - schon gebucht
Matterhorn Ultraks am 20.8. = 46 KM + 3000 HM in Zermatt - fest eingeplant

Nicht Alpin:

Rennsteig	am 21.5. - alles gebucht (s. Wer lief Wo?, S. 16)
Hochbunkermarathon	(mit 1350 HM) am 17.7.16 in Hamburg
Berlin-Marathon	am 25.9. - alles gebucht
Brocken Marathon	am 8.10. - (in Planung)
Saarschleifenultra	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
Manfred Thiemann - Am Rodbusch 11 - 58730 Fröndenberg-Ostbüren

Wer lief Wo?



02.04.	Nürnberg 6-hr-Lauf DM			Mashiter, Conny	1:52:49	2.W55
Greis, Volker	80,571 km	2.M45/	9.ges	Neumann, Conny	1:55:31	1.W50
				Bonin, Monika	1:55:50	1.W65
				Friedemann, Angelika	1:58:56	1.W60
03.04. DO-Asseln – AWO-Lauf	5 km			Freienstein, Erland	2:05:22	1.M70
Eckhoff, Lukas	0:17:30	1.M/1.g		Sembach, Markus	2:05:39	21.M50
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				
Matich-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 Wenerski, 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				
			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		



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



		Menden Marathon			
Jauer, Uli		4:15:24	2.M55	Richter, Bernd von Wenerski	1:57:19 149.M45 2:05:30 45.W45
Kiel - Fischhallenlauf		10 km		Marathon	
Bonin, Monika		0:54:35	1.W65	Teichmann, Siegfried	3:49:14 28.M50
28.05.		Bödefeld	42,2 km	Gruske, Michael	4:24:56 17.M60
Sembach, Markus		5:49:26	12.M50	Dorsten Triathlon	
29.05.		Soest - Klosterlauf	5 km	<i>500 m Schw., 17,6 km Rad, 5,6 km Laufen</i>	
Pyritz, Sarah		0:24:29	1.W/ 6.F ges.	Eckhoff, Lukas	1:05:11 7.ges
Klobes, Andreas		0:25:36	7.M45	Thielmann, Tobias	1:17:37 50.ges
Hiddemann, Kornelia		0:25:56	1.W60	11.06. Werne - Stadtauf	
Robben, Elke		0:27:37	1.W55	Amberger, Alexander	05:27 33.MU12
Pereira, Isabel		0:28:22	3.W50/ pBz	Amberger, Dominik	05:32 19.MU14
Mittmann, Carsten		0:28:34	8.M40	5 km	
Klobes, Sabine		0:28:37	4.W40	Mittmann, Carsten	0:27:40 15.M40 pBz
Wrobel, Michaela		0:29:00	3.W45/ pBz	10 km	
Golek, Miriam		0:29:04	2.W40/ pBz	Amberger, Andreas	0:46:32 3.M50
Wiemann, Franz-J.		0:29:04	1.M70	Hiddemann, Kornelia	0:53:22 1.W60
Groß, Anette		0:29:05	5.W50	Jann, Maik	0:55:59 6.M40
Schmelzer, Stephanie		0:30:01	6.W35/ pBz	12.06. Borken - Citylauf	
Starr, Elisabeth		0:30:36	7.W45	Kausträter, Gregor	0:49:35 19.M45
Tracz, Eike		0:30:36	5.W45	Sundern	
Schäfer, Tatjana		0:32:06	6.W45	Amberger, Alexander	0:04:51 5.MJU12
Bluhm, Steffi		0:32:21	7.W45	1,7 km	
Rosin, Anja		0:33:13	8.W45	Amberger, Dominik	0:10:26 5.MJU14
Meckfessel, Dieter		0:33:15	2.M65	Halbmarathon	
Franke, Cathrin		0:34:23	6.W40	Amberger, Andreas	2:04:52 28.M50
		10 km		Kamen Breitensporttriathlon	
Bonin, Monika		0:53:09	1.W65	Eckhoff, Lukas	1:12:23 3.M20
Friedemann, Angelika		0:53:09	1.W60	500 m Schwimmen	9:46
Neumann, Conny		0:53:09	3.W50	24 km Rad	42:15
Sacher, Martin		0:53:09	9.M50	5 km Laufen	20:23
Airport Weeze		12 km		Schmelzer, Kai	1:22:55 7.M35
Schmelzer, Kai		ohne Zeitnahme		500 m Schwimmen	12:10
05.06. Duisburg / Ruhr-Marathon		Halbmarathon		24 km Rad	46:29
Richter, Alexandra		1:53:06	17.W45	5 km Laufen	24:18
Siebenhühner, Hans-J.		1:56:56	18.M60	Kurztriathlon	
Lingstädter, Rolf-Dieter				Lingstädter, 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

18.06. **Grainau - Zugspitztrail 100km**
5412 HM
Uhrich, Ingmar 21:31:59 29.M50

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

Attendorn - Biggesee 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



Vereinsmeisterschaften 2016



Start der AK W60 und M60

Start-Nr.	Bruttozeit	Name	Einlauf / Reihenfolge	Netto-zeit
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
Mail: 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
- 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
- 06.08.** **8. Nordkirchener Halbmarathon**
Start: 18:00 Uhr www.fc-nordkirchen.de
- 13.08.** **3. Dülmener Wasserlauf**
5 km Start: 16:45 - 10 km Start: 17:30 Uhr
www.tsg-duelmen.de Mail: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-rarathon.de
- 20.08.** **32. Josef Kaderhandt-Walddlauf Menden**
7,8 km Start: 14:30 - 20 km Start: 15:30 Uhr
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



„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 Jugendlicher 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 Frischlufthobby 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 Marienhafe, 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

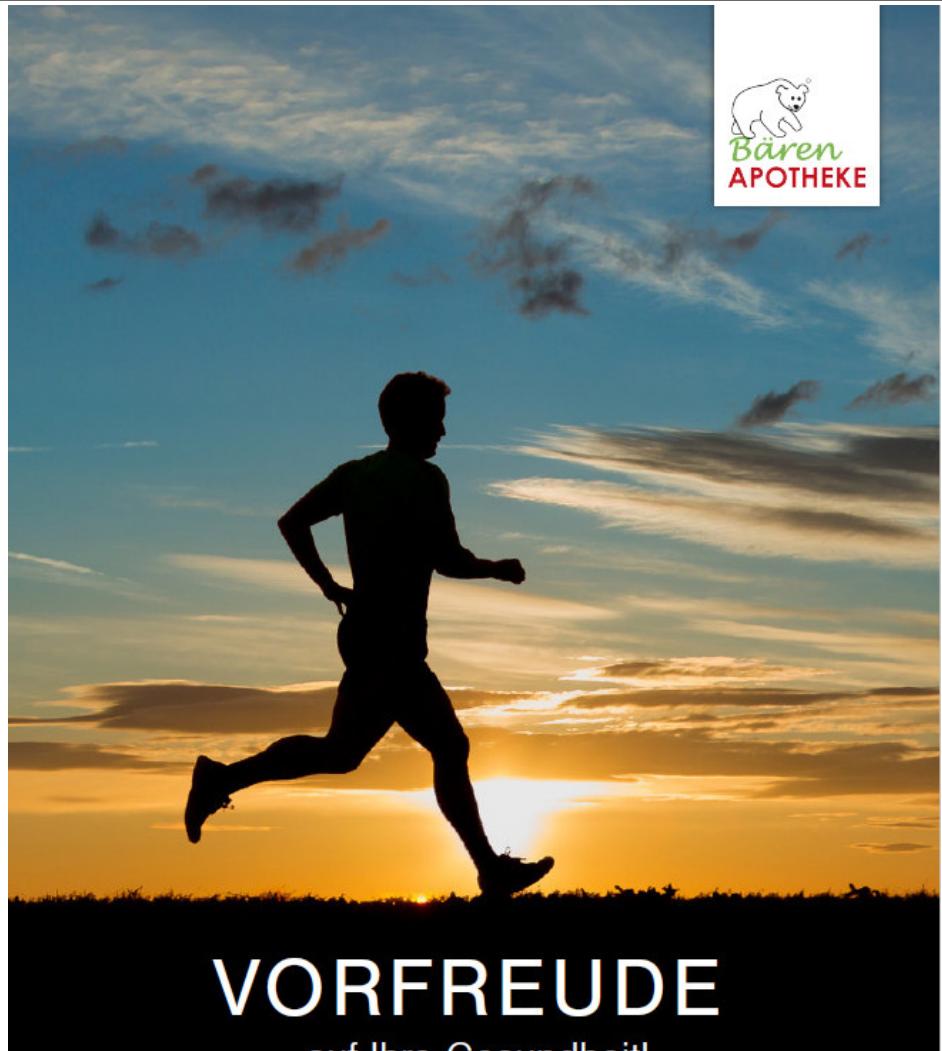
Südfeld 94

59174 Kamen-Heeren

Tel. 0 23 07 / 4 01 93

Über Ihren Besuch freuen sich
Ulrike und Heiner Karlsohn





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.



Bärenapotheke Königsborn · Zechenstr. 8 · 59425 Unna-Königsborn · 02303 967210
www.bärenapotheke-königsborn.de