ENDSPURT

Ausgabe 2/17 Juni - September

Sonderausgabe
zum 20-jährigen Vereinsjubiläum

LAUF TEAM UNNA

Zum Inhalt

- 20 Jahre Vereinsentwicklung – ein Rückblick
- Laufseminar
- Trainingshinweise
- Laufberichte

Liebe Mitglieder und Freunde des Lauf Team Unna 1997 e.V.,
sehr geehrte Damen und Herren,

das Lauf Team Unna 1997 e.V. feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Zu diesem besonderen Ereignis gratuliere ich im Namen der Unnaer Bürgerschaft, des Rates und Verwaltung der Kreisstadt Unna wie auch persönlich ganz herzlich.

Mit 20 Jahren Geschichte gehört Ihr Verein zu den jüngeren in der Unnaer Sportlandschaft. Trotzdem leistet das Lauf Team Unna 1997 e.V. seit seiner Gründung einen überaus wertvollen Beitrag für den Sport in unserer Stadt. Bemerkenswert ist die harmonische Verbindung, die hier Breiten– und Leistungssport eingehen. So hat man die Gelegenheit ohne Wettkampf- oder Konkurrenzdruck seinem Hobby, dem Laufen in der Gemeinschaft Gleichgesinnter nachzugehen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Gleichzeitig haben die Mitglieder des Lauf Team Unna 1997 e.V. auch beachtliche sportliche Erfolge aufzuweisen.

Nicht zuletzt war das Lauf Team Unna 1997 e.V. auch immer ein verlässlicher Veranstalter und Partner für spannende Laufveranstaltungen, wie den Stadtmarathon oder den Citylauf.

An dieser Stelle möchte ich deshalb allen, die sich in den vergangenen Jahren in Unna mit großem ehrenamtlichen Engagement und Hingabe für die Belange des Lauf Team Unna 1997 e.V. gewirkt haben, meinen Dank aussprechen.

Ich wünsche dem Lauf Team Unna 1997 e.V. für die Zukunft eine weiterhin erfolgreiche Entwicklung, Beständigkeit und alles Gute!

Ihr

Grußwort des 1.Vorsitzenden

Zu unserem 20-jährigem Vereinsjubiläum darf ich unsere Mitglieder, Freunde, Sponsoren und die Leser der Vereinszeitschrift Endspurt herzlich grüßen.

Rückblickend auf 20 Jahre Vereinsgeschehen; können wir stolz sein, so viel auf die Beine gestellt zu haben. Die **40** Gründungsmitglieder haben vor 20 Jahren sehr viel Mut bewiesen, ihr Geschick eigenständig in die Hände zu nehmen. Sie wollten gemeinsam ihrem Hobby, dem Laufen, neuen Auftrieb geben. Im Laufe der Jahre konnten viele Meistertitel und Ehrungen erzielt werden.

Inzwischen ist der Verein mit seinen nahezu **250** Mitgliedern sehr gut im Unnaer Sportgeschehen verankert. Wir gehören inzwischen auch dem Triathlonverband an. In den zurück-liegenden Jahren engagierte sich der Verein vermehrt auch bei Spendenläufen und tritt selber als Veranstalter für gemeinnütziges Sponsoring auf. In naher Zukunft ist auch die Einbindung einer am Walking interessierten Gruppe in Planung. Die Beteiligung beim Unnaer Stadtradeln zählt ebenfalls zu einer der neu hinzu gekommenen Sporterfahrungen. Darüber hinaus beteiligen sich Mitglieder des Lauf Teams seit vielen Jahren integrativ, so zum Beispiel im Rahmen der Interkulturellen Wochen in Unna.

An dieser Stelle möchte ich allen Dank sagen, die mit viel Ausdauer, mit ihrer Ideenvielfalt und Engagement zu einem regen Vereinsleben beigetragen haben. Wünschen wir uns doch, auch über die nächsten 20 Jahre hinaus noch viele Beiträge zur Gesunderhaltung und Gemeinschaft leisten zu können. Nicht zuletzt sind in der Vergangenheit nahezu eintausend vom Laufsport begeisterte Bewohner des Kreises mit viel Leidenschaft unserem Sport näher gebracht worden.

Ich wünsche und hoffe, dass die Beiträge in dieser Ausgabe unseres Vereinshefts allen Lesern einen unterhaltenden Einblick in die Vergangenheit und die aktuellen Geschehnisse des Vereins Lauf Team Unna gewähren.

Wie alles begann

Nach 20 Jahren ist es schon mal an der Zeit, in den Annalen zu blättern, um zu Papier zu bringen wie alles mit dem Lauf Team Unna begann. Das Gründungsjahr 1997 ist im Namenszug offiziell mit eingebunden:

Lauf Team Unna 1997 e.V.

Damals gab es in der Langlaufabteilung des TV Unna eine hoch motivierte und an mehr Leistung orientierte etwa 40-köpfige Gruppe, die gerne eigene Wege gehen wollte. Die Trennung vom Mutterverein erfolgte - nach hitzigen internen Diskussionen - ziemlich schnell, die Idee zur Neugründung eines Vereins ging vor allen Dingen von Dr. Christoph Wenzel aus, dem damaligen Vorstandsmitglied und Sportwart der Langlaufabteilung. Jetzt hieß es, sich mit den Voraussetzungen einer Vereinsgründung vertraut zu machen. Also mit Satzungs- und Verbandsfragen, der Höhe von Mitgliedsbeiträgen und solchen Dingen wie einer Vereins- bzw. Geschäftsordnung zu beschäftigen. Die für den 25.06.1997 anberaumte Gründungsversammlung wurde von 40 Interessenten besucht, wovon noch heute 9 dem Verein angehören. Endlich kam die Sache ins Rollen. 60 DM Jahresbeitrag und 120 DM als Familienbeitrag wurden beschlossen. Bereits am 3. Juli d.J. schickte der Versammlungsleiter und nominierte Sportwart Christoph Wenzel einen Antrag auf Aufnahme in die Fachschaft Leichtathletik des FLVW in Kamen ab.

Für weitere Entscheidungen war ab sofort der neu gewählte 1. Vorsitzende Andreas Kunze zuständig, der zusammen mit Doris Meuwis als seiner Stellvertreterin die Vereinsspitze bildete. Mit einer eigenen Vereinskennziffer wurden wir alsbald vom Verband geführt. Mit Post vom 11. November 1997 war dann auch die Registrierung im Vereinsregister beim Amtsgericht bestätigt worden. Dort werden wir seitdem als gemeinnützig anerkannter Verein geführt. Hinzuzufügen wäre noch, dass der neu gegründete Verein beim Deutschen Leichtathletik-Verband Ende März 1998 die „Anmeldung eines Neuen Lauftreffs" beantragte. Seitdem ist es beim Treffpunkt am 1. Teich im Bornekamp geblieben. Schon bald wurde dort ein Schaukasten für Bekanntmachungen installiert. Über alle Aktivitäten wurde anfangs in Vereinssitzungen diskutiert, die einmal monatlich im Cafè Schulte stattfanden. Kurze Zeit später

wurde daraus ein Stammtisch, der allerdings nur wenige Jahre später mangels Teilnahme wieder einschlief. Stattdessen führte man ab sofort regelmäßig Vorstandssitzungen durch.

Rasant ging die Vereinsentwicklung weiter. Rein sportlich betrachtet versuchten wir schon früh bei Volksläufen in Erscheinung zu treten. Noch im Gründungsjahr werden, alles protokollarisch festgehalten, solche Laufveranstaltungen wie der Hellweglauf in Lünern (19.10.1997), am 8.11.1997 ein Wettkampf für Halbmarathonstaffeln in Haltern-Sythen, die Barbararunde in Oberaden (22.11.1997) sowie der Kurparklauf in Unna (06.12.1997) wahrgenommen. Der Silvesterlauf Werl – Soest war für viele von uns, neben dem Silvesterlauf im Bornekamp, eine Art Ehrensache. Ging es doch immerhin um den guten Zweck. Im darauf folgenden Jahr tragen die Läufer und Läuferinnen erstmalig das neue blau-weiße Outfit mit der Beflockung LAUF TEAM UNNA. Starke Neuzugänge wurden in den ersten beiden Jahren registriert. So konnte Christoph Wenzel gleich im ersten Jahr 49 Starterpässe beim Verband beantragen. Vermehrt werden Wettkämpfe in unmittelbarer Umgebung aufgesucht, so u.a. der Glückauf-Halbmarathon in Unna und der Ruhrtallauf in Fröndenberg. Eine herausragende Laufveranstaltung, der vom LG Deiringsen ausgetragene Stadtpark-Staffellauf über 50 Kilometer in Soest reizt fünf Teams aus Unna: - 3 Männer- und 2 Frauenmannschaften. In der Besetzung Angelika Kunze, Bettina Reisige-Muhr, Anita Basilowski, Ute Waas und Angelika Lüdke gelingt ihr in 3:56:38 sogar der Sieg unter den 7 Frauenstaffeln.

Elf Teilnehmer zog Anfang Juni 1998 der Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg in den Bann. Als Tagesschnellster wurde Reinhard Waas in 3:06:17 Std. (Platz 23) registriert, von dem es ein Foto gibt, das ihn kurz vorm Überholen des Popmusikers Joey Kelly zeigt

m Unna mit neuen Bestzeiten

Das war Musik drin: Reinhard Waas (Nr. 234) bei der Marath
DM in Duisburg neben Joey Kelly (vorne). (Bild: L

Auch an läuferischen Nachwuchs ist früh gedacht: einer Pressenotiz vom 4. März 2001 ist zu entnehmen, dass der neue Verein bereits seinen siebten Anfängerkurs ankündigt.

Erste nationale und regionale Erfolge

MARATHON IN ZAHLEN

Deutsche Meisterschaften

1. Freigang (LC Cottbus) 2:12:58, 2. Fietz (LG Ratio Münster) 2:13:51, 3. Schinkoreit (LC Cottbus) 2:19:15, 4. Karraß (Sport Club Charlotte) 2:19:39, 5. Langfeld (Korschenbroicher LC) 2:20:02, 6. Wohllebe (TV Waldstraße) 2:20:51, 7. Benecke (TSG Bergedorf) 2:22:03, 8. Hass (LAC Quelle Fürth) 2:22:43, 9. Boukechab (LAC Quelle Fürth)2:22:45, 10. Czaja (SV Saar)2:23:29, 11. Loch (LAC Quelle Fürth) 2:23:47, 12.Bahn (LG Bonn Troisdorf)2:24:53, 13. Kapitze (LG Bäderkreis) 2:25:47, 14. Huth (LG Braunschweig) 2:26:27, 15. Braukmann (LG Kindelsberg Kreuz) 2:26:42, 16. Ernst (SVO LA Germaringen) 2:27:27, 17. Staiger (LG Bäderkreis) 2:27:46, 18. Wunderlich (LG Kindelsberg Kreuz) 2:28:08, 19. Hahn (THW Kiel) 2:28:45, 20. Braun (TV Geiselhöring) 2:28:57, 21. Frei (TUS Lörrach) 2:29:34, 22. Wolf (TV Wetter)2:30:01, 23. Weber (LG Lemgo) 2:30:22, 24.Wieland (SC Baden-Baden)2:30:57, 25. Köhler (LG Kernen) 2:31:30, 26. Schneble (TV Gallingen) 2:31:38, 27. Maier (USC Freiburg) 2:32:14, 28.Tausch (LG Bernkastel) 2:32:45, 29. Tofaute (LGV Marathon Gießen) 2:33:03, 30. Frank (Telekom Post SG Köln) 2:33:23, 31. Müller (LG Seesen) 2:34:00, 32. Gasch (SG Adelsberg) 2:34:27, 33. Hooß (LTF Marpingen) 2:34:48, 34. Helber (TG Viktoria Augsburg) 2:34:55, 35. Marenholz (Tus Griesheim)2:34:59, 36. Hasler (SV Böblingen) 2:35:11, 37. Pfeffer (Lauf Team Unna) 2:35:14, 38. Borgers (LG Lemgo9 2:35:16, 39. Adamietz (LG Bernkastel) 2:35:26.

Der Verein unterschied anfangs für einige Jahre deutlich zwischen Leistungs- und Breitensport. So trat Christine Henkel schon bald als gewählte Breitensportwartin neben R. Waas als Wart für den Spitzensport auf. Wer an Meisterschaftsläufen interessiert war, beantragte über ihn einen Startpass. In dem Gefolge wurde Dirk Pfeffers erfolgreiche Platzierung als 37. Mann (2:35:14 Std.) bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Frankfurt ein Kracher. Das fand sogar sogar Erwähnung im Sportteil in der Frankfurter Rundschau vom 26.10.1998.

Der Verein wuchs und wuchs, mit Etienne Schaaf wurde am 09.12.1998 das einhundertste Mitglied gezählt. Die pflichtgemäße Bestandserhebung beim Verband ergab für 1999 einen Mitgliedsbestand von 112 Personen: 61 männlich und 51 weiblich. Nur 1 Jahr später bereits wurde Harald Schultz als das 150. Mitglied im Verein begrüßt.

Weiterhin machen Neuzugänge von sehr guten Läufern den Verein stark. So z.B. durch den Werner Läufer Bernd Kussel, der im Bezirk Westfalen laufend für neue Bestzeiten auf den klassischen Straßenlaufstrecken (10km, Halbmarathon und Marathon) sorgte. Zusammen mit Andreas Kunze und Dirk Pfeffer

erreichten die drei schon mal die ein oder andere vordere Platzierung in der Mannschaftswertung, z.B. bei der Hammer Serie und den Deutschen Marathonmeisterschaften der Jahre 1998 und 1999. Mit Birgit Schönherr-Hölscher, noch heute in Kreisen der Ultralanglaufszene sportlich aktiv, trat ebenfalls 1998 ein neues Gesicht im Verein in Erscheinung. Nicht nur trug Birgit sich als Siegerin beim 2. Unna-Stadtmarathon ein, später noch bestritt sie als Ultra-Langläuferin Wettkämpfe bis hinauf auf europäischer Ebene. Noch heute gelten bei den Frauen 6 ihrer ursprünglich 9 Vereinsrekorde.

TUI TRAVEL Star

Reisebüro Bratkus
Wasserstraße 14
59423 Unna
Tel. 02303 12626
Fax 02303 2450
info@bratkus.de
www.bratkus.de

Für die Überraschung in Unna sorgte im Frühjahr 2000 ganz unerwartet die Gründung eines weiteren reinen Laufsportvereins: Der neu gegründete Verein Laufsportfreunde Unna 2000 e.V. bereicherte die Stadt um einen weiteren Leichtathletik treibenden Verein. Jetzt waren es plötzlich vier. Unsere Bemühungen, diese sich ebenfalls vom TV Unna trennende Langläuferschar zum Lauf Team herüberzuziehen, fruchteten nicht. Daraufhin entwickelten sich ziemlich spannende Wettkampfjahre. Frei nach dem Motto, mal sehen wer am Ende die Nase vorn hat. Jahrelang wurden - hinter vorgehaltener Hand - die einzelnen Ergebnisse, sprich Lauferfolge in Titeln, Zeiten und Metern ausgedrückt, miteinander verglichen. Teilweise kam im Gespräch untereinander das Gerede vom Vergleich der „Masse" zur "Klasse" auf. Als ein Ausdruck dafür könnte zum Beispiel die Beteiligung von 55 (!) registrierten LTU-Mitgliedern

beim Lauf „Rund um Flierich" am 14. Januar 2001 herhalten. Ein bisher nie wieder erreichter interner Rekord. Reinhard Waas (38:26 / 8. M50) und Arnulf Bergmann (38:39 / 12. M35) trugen sich damals als die Tagesschnellsten vom Lauf Team in die Siegerliste des 10km-Laufs ein.

Reiselust und neue Laufereignisse

Schon früh stellte sich die Bereitschaft ein, sich für die großen Stadtmarathon-Veranstaltungen in Berlin, Hamburg, Duisburg, Essen, Köln und Mainz gemeinsam vorzubereiten und auch gemeinsam hinzufahren.

Generalprobe zum Stadtmarathon

Öffentliches Training

Am Sonntag (30. Juli) wird das Lauf Team Unna ein öffentliches Training zur Erprobung der Strecke anbieten, die aus Anlass des ersten Unna Stadt-Marathons (27. August) ausgemessen worden ist.

Ein Artikel im Hellweger Anzeiger vom März 2000 machte damals sogar das WDR-Fernsehteam vom Landesstudio Dortmund auf Unnas Laufszene aufmerksam: 12 Frauen aus unserem Verein, darunter sieben Debütantinnen, bereiteten sich gleichzeitig auf einen Marathon im Frühjahr bzw. Frühsommer vor. Sieben traten am 16. April in Hamburg an und die anderen verteilten sich auf die Stadtläufe in Duisburg (Rhein-Ruhr-Marathon) oder Köln Ende September.

Nach zweijähriger Übergangszeit löste Dieter Ziems, in der Jahreshauptversammlung vom 15. Januar 2001 zum neuen Ersten Vorsitzenden gewählt, Petra Pfeffer ab. Franz-J. Wiemann, Pressewart, stellte sich als sein Stellvertreter zur Verfügung. Zum Kassenwart wurde erstmalig Uwe Friedemann gewählt. In diesem neu zusammengesetzten Vorstand wurde darüber diskutiert, ob nicht für Unna ein neuer sportlicher Höhepunkt zu schaffen sei. So kam es im Sommer 1999 zu ersten Vorüberlegungen, es mal mit der Durchführung eines Stadtmarathons zu versuchen. Ausgeklügelt nach dem Prinzip des Bastelmarathons, galt es eine Innenstadtrunde von 2 195 m plus mehrerer zusätzlicher Außenrunde(n) mit einer Länge von 8 km zu bewältigen. Urkunden wurden ausgestellt für die gesamte Strecke von exakt 42,195 km als auch für Teilerfolge. Daher rührt der Begriff „Bastelmarathon". Sehr aufschlussreich für die Verantwortlichen das Interesse für die Marathonstaffel: Im besten Jahr 2004, was gleichzeitig auch die Schlussveranstaltung einer Serie von 5 Stadtmara-

thons wurde, gingen 105 gemeldete Staffeln an den Start. Damals galt diese Veranstaltung als größte Staffellauf-Veranstaltung dieser Prägung in NRW. Gemeinsames Reisen geschah häufig auch per Bus, vor allen Dingen zu den geselligen Höhepunkten: Vereinsfahrten, verbunden mit Wanderungen und Besichtigungen im Sauerland und Weserberg Land, fanden statt. Wettkampforte wie Stukenbrock (Safari-Volkslauf), Harsewinkel, Paderborn mit seinem traditionellen Osterlauf und Enschede (Holland) wurden häufig angesteuert. Zum Ziel wurde auch der Hermannslauf mit seiner 31 km langen, bergigen Laufstrecke im Teutoburger Wald. Internationale Reisen schlossen sich an. Vereinzelt buchten kleinere Gruppen Flugreisen nach Mallorca, Portugal und Zypern, wobei eine Woche Urlaub mit einem Marathonlauf verbunden wurde. So ging beispielsweise das Ehepaar Basilowski - als Höhepunkt ihrer Silberhochzeit - im November 2000 auf Reisen zum New York-Marathon. Zwischendurch konnte das Lauf Team Mitte September 2004 die Unnaer Laufszene dazu gewinnen, sich an einem gemeinsamen Erinnerungslauf zum 30-jährigen Bestehen des Lauftreffs im Bornekamp zu beteiligen. Zwischen 80 und 90 Beteiligte reihten sich ein.

2007 deutete sich ein Wechsel an der Vereinsspitze an. Dieter Ziems trat nicht mehr an und Franz-J. Wiemann, bisheriger Stellvertreter, wurde auf der Jahreshauptversammlung vom 12. Februar 2007 zum neuen Vorsitzenden gewählt. Martin Gelfuß wurde einstimmig zu seinem Stellvertreter gewählt. Ganze 10 Jahre lang - lediglich unterbrochen von zwei Wechseln zwischendurch im Amt des Stellvertreters und Schriftführers - sollte die Vorstandsspitze so bestehen

bleiben. Und unter dieser Ägide entwickelte sich ab dem Jahr 2008 der Unnaer Citylauf als ein weiteres innerstädtisches Lauf-Event. Jedoch wurde diese Aufgabe nicht vom Lauf Team allein gestemmt. In schöner Harmonie beteiligten sich auch die drei anderenUnnaer Leichtathletikvereine TV Unna, Rot-Weiß Unna und die Laufsportfreunde Unna daran. Es kam – leider – nur zu vier aufeinander folgenden Veranstaltungen. Infolge immer höher werdender städtischer Auflagen und gesteigerter Sicherheitsauflagen vom Verband - man stand ganz unter dem Eindruck der Vorfälle bei der Duisburger Loveparade vom Juli 2010 mit seinen 21 Todesopfern - wurde dieser Wettkampf im Jahr 2011 letztmalig durchgeführt.

Neuere Trends: Berg- und Extremläufe

Schon eigentlich seit einigen Jahren war im Lauf Team ein relativ neuer Trend zu beobachten: Weg von den klassischen Straßenlaufdisziplinen, hin zu mehr Läufen mit Event-Charakter. Plötzlich lagen Frauenläufe (Ladies Run), Bergläufe und Extremläufe - und mitunter noch ganz andere pure Adrenalin-Aktivitäten - im Trend. Solche Läufe wie der Fisherman's Friends (Nürburgring), der Lake Run (Möhnesee) und MudRun oder Tough Mudder in Arnsberg waren urplötzlich angesagt. Und nicht zuletzt durch Ingmar Uhrichs Eintritt in den Verein und seine Vorbildfunktion als alpiner Bergläufer war vermehrt eine neue Begeisterung für Bergläufe entstanden. Die bisherigen vier, wechselweise auch fünf vom Rennsteiglauf in Thüringen begeisterten Teilnehmer um Uli Jauer herum, kriegten „Zuwachs". Man fuhr zu solch klassischen Bergläufen wie dem Roothaarsteig-Marathon, zum Röntgenlauf in Remscheid und natürlich weiterhin zum Rennsteiglauf.

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.bärenapotheke-königsborn.de

Die ganz Verwegenen beteiligten sich am Zugspitz-Trail in Garmisch-Partenkirchen, um nur diese paar klassischen Bergwertungen zu nennen. Noch auffälliger die Begeisterung für 6-Std.- und 12-Stundenläufe, 100km-Läufe und gar 100 Meilenläufe, wie zuletzt durch Andreas Amberger im Jahr 2016 geschehen. Seit zwei Jahren existiert im Verein eine Initiative von 6 Triathleten, die sich im Sommer beim Kurztriathlon oder der Olympischen Disziplin beweisen. Das Team um Volker Greis und Michael Theil, die beide sogar auf Ironman-Erfahrung zurückblicken können, erweiterte sich. Neuerdings ist das Lauf Team auch als Mitglied des NRW-Triathlonverbandes registriert. Unterschiedliche Aktivitäten führten häufig zur Präsenz von Vereinsmitgliedern bei der Stadtgala, der städt. Sportlerehrung. Stellvertretend dafür soll an dieser Stelle Conny Mashiter genannt werden, die zuletzt im Jahr 2016 den NRW-Meisterschaftstitel als AK-Siegerin im Halbmarathon errungen hatte.

Nicht alle Aktivitäten, Rekorde und Namen können hier Erwähnung finden. Diese Ausführungen stehen stellvertretend für alles, was sich so in den vergangenen 20 Jahren getan hat.

Natürlich sollen die inzwischen verstorbenen vier Mitglieder nicht vergessen werden, unter ihnen der nicht nur sportlich sehr aktive Wolfgang Kunze.

Abschließend noch ein Satz zur zuletzt durchgeführten Bestandserhebung für das Jahr 2016: sie ergab einen Mitgliederbestand von 243 Personen, mit einem leichten Plus bei den weiblichen Mitgliedern. Der Zuwachs hält weiterhin an, und wir werden sehen, wie viele Neue bei der diesjährigen Vereinsfeier am 8. Juli 2017, die als Jubiläumsfeier ablaufen wird, gezählt werden können.

F.W.

Laufseminar – ein Tag mit wertvollen Erkenntnissen

Den knapp 30 Teilnehmern am Seminartag zum Thema Laufen und Trainingsgewohnheiten, durchgeführt am 25. Februar, standen die Erwartungen ins Gesicht geschrieben. Und als dann alle drei Einzelaspekte - vorbereitende gymnastische Übungen, ein Vortrag über biodynamische Vorgänge in Fuß und Bein sowie trainingspraktische Tipps - abgegolten waren, hörte man des Öfteren: Warum machen wir so etwas nicht regelmäßig?

Im Einzelnen: Monika Olszewski, Trainerin und als Lehrerin für Pilates spezialisiert, führte in einer über 90 Minuten dauernden Sitzung sehr ausführlich in Erkenntnisse des so genannten Coretrainings ein. Nicht umsonst hatte ein jeder seine Iso-Matte mitgebracht, von der auch reichlich Gebrauch gemacht wurde. Mit ruhigen Worten vermittelte sie uns Erkenntnisse aus dem Pilates-Programm, die der Stabilisierung aber auch der Mobilität der häufig gerade von Läufern vernachlässigten Rückenmuskulatur zugutekommen. Im Liegen wurde dabei so manche schweißtreibende Übung durchgeführt, die so einigen von uns schnell die Grenzen ihrer individuellen Gelenkigkeit bewusst machte. Welche Kraft allein vom Core des Körpers, also dem Becken- und Rückenwirbelbereich ausgeht, und der damit für eine Stabilität des Körpers während unserer Laufbewegungen sorgt, wurde uns schnell klar. Mit vielen kommentierenden Worten, aber auch durchsetzt mit viel Humor, gelang es ihr, den Willen und die Bereitschaft zu erzeugen, ihre Worte ernst zu nehmen und die Übungen durchzuführen. Na, mal sehen, wer demnächst ein Fitness-Studio aufsucht, um sich dieser neuen Herausforderung des begleitenden Trainings zu stellen.

Nahezu ideal dazu ergänzten sich die Worte von Christian Wortmann, gelernter Orthopädieschuhmachermeister aus Hamm und Spezialist für sensomotorische Schuh-Einlagen. Seine fast einstündigen Ausführungen zu vorliegenden Studien der unterschiedlichen Gang- und Belastungsarten im Alltag wie auch im Sport, wurden begierig aufgenommen. So zeigte er uns, wie unter Zuhilfenahme modernster Techniken unter quasi labortechnischen Bedingungen der individuelle Laufstil analysiert werden kann. Und unter Berücksichtigung der auf den Körper einwirkenden Kräfte und Hebelgesetze konnte er sehr gut verdeutlichen, welche Verletzungsgefahren beim Laufen möglich sind. Die hauptsächliche Unterscheidung in die beiden

Gruppen der Vorderfußläufer und Rückfuß-läufer und sich daraus ergebende Rückschlüsse für unser Training wurden sehr gut verdeutlicht. Die abschließende Beurteilung unseres wichtigsten Sportgeräts, die Laufschuhe, die wir tragen, öffnete so manchem die Augen. Nicht allein das modische Outfit sollte zählen, sondern die Beschaffenheit des Sohlenmaterials, der Schuhe und die Wirkung getragener Einlegesohlen der Schuhhersteller bis hin zu orthopädischen Einlagen sollten im Vordergrund stehen. Besonders aber die Wirkungen dieser drei Faktoren aufeinander. Unbenommen wichtig war ihm, dass vom Orthopäden verschriebene Einlegesohlen nicht allein der Weisheit Schluss sind: Vorbeugende Maßnahmen im Training seien ebenso zu beachten. Viele Fragen schlossen sich seinen Worten an.

Weitere Details zu Christian Wortmanns Arbeit finden Sie in einem separateren Artikel auf nachfolgenden Seite.

Als neues Vereinsmitglied stellte sich Thomas Popp, Lehrer und ausgebildeter LA-Trainer, vor. In seinen sich anschließenden Ausführungen gab er etwa 40 Minuten lang wertvolle Tipps zur Trainingsgestaltung. Er traf die wesentliche Unterscheidung nach Trainingsmethoden für leistungsorientierte Läufer und das Laufen im Hobby-Bereich. Einen Schwerpunkt legte er dabei auf die beiden Begriffe extensives und intensives Intervalltraining. Er warnte gleichzeitig davor, dass beide Wege zur Erzielung höherer Leistungen auch Möglichkeiten des Übertreibens in sich tragen.

Traininglehre

In unregelmäßiger Reihenfolge sind in zurückliegenden Exemplaren des Endspurts Trainingshinweise bzw. Tipps und/oder Anleitungen zum richtigen Lauftraining abgedruckt worden. Das soll hier fortgesetzt werden, indem erneut auf die Quelle verwiesen wird: Die Website http://www.trainingsworld.de erweist sich hier als wahre Fundgrube. Mit Genehmigung derselben drucken wir hier diesen Artikel ab. Zudem ergänzt sich hiermit der von Thomas Popp eingebrachte Vortrag anlässlich unseres Seminartages Ende Februar 2017.

Der Trainingsaufbau erscheint oftmals im Kern gar nicht so kompliziert. Es gibt kurzfristige und langfristige Ziele und es gibt unterschiedliche motorische Beanspruchungsformen, die verbessert werden sollen. Kraft und Ausdauer, Mobilität und Stabilität.

Alles hängt dabei mit allem zusammen und Vieles beeinflusst sich gegenseitig. Wie genau diese Komplexität im Training praktisch umgesetzt werden kann, wirft viele Fragen auf.

Das Training richtig planen!

Training zu planen ist viel komplizierter, als es am Anfang erscheint! Sie wollen vielleicht an einem bestimmten Wettkampf glänzen und versuchen, auf den Punkt fit zu werden. Wie wichtig sind für dieses Ziel die verschiedenen motorischen Beanspruchungsformen.

Kraft- und Ausdauertraining richtig dosieren

Kraft und Ausdauer mögen sich gegenseitig nicht so sehr: wer viel Ausdauer trainiert, wird Kraft nicht optimal aufbauen können. Zudem spielen bei der Trainingsplanung auch zeitliche Komponenten eine große Rolle! Wie oft können Sie in einer Woche trainieren - und wie lange? Jede Belastungsform interagiert mit einer anderen.

Diese Fragen sollten Sie beachten

Viele Fragen stellen sich, wenn Sie über Ihr Training oder das Ihrer Sportler nachdenken:

- Wie intensiv kann ich trainieren?
- Wann darf ich intensiv trainieren?
- Wie viele Intervalle machen Sinn?
- Wann Kraft und wann Ausdauer trainieren?
- Sprint und Schnelligkeit verbessern - aber wie?
- Wie verhält es sich beim Leistungssportler, Freizeitsportler oder Jedermann?

Leistungssport und Freizeitsport

Wenn es Ihnen darum geht auf einen bestimmten Wettkampf hinzutrainieren, wird das Planen des Trainings noch komplizierter.

Während Radfahrer und Läufer eine Vielzahl an Wettkämpfen bestreiten, sind Triathleten eher darauf angewiesen, bei wenigen ausgewählten Rennen in Bestform anzutreten. Fußballer hingegen sollten über die komplette Saison möglichst fit sein - im Herbst und Winter ebenso, wie im Frühjahr und im Sommer. Das ist der höheren Belastung durch die Wettkampflänge wie zum Beispiel bei Mittel- oder Langdistanzen geschuldet, liegt aber auch an der Belastungsintensität bei Sprint- oder olympischen Distanzen. Straßenradfahrer dagegen kommen selbst auf Senioren- oder Amateurniveau auf bis zu 40 Renntage pro Jahr – für Triathleten, die Höchstleistungen bringen wollen unmöglich.

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	500
	Fotos	Uwe Rüping, Kai Schmelzer, Ulla Lönne-Wiemann, Franz Wiemann

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

Ein Marathon unter Tage

Wann: Sonntag, 12.02.2017
Wo: Merkers / Bergwerk in Thüringen
Was: Kristall Marathon, 500 M. unter Tage /42,2 KM + 750 HM = 13 Runden
Ergebnis: Uwe: 03:58:22 Std. + Platz 49 Gesamt + Platz 6 AK M 50
Ingmar: 03:39:51 Std. + Platz 21 Gesamt + Platz 1 AK M 55
Pflichtausrüstung: Helm + Stirn- oder Handlampe
Temperatur: ca. 20 ° unter Tage
ca.– 2 ° über Tage

Die Marathon Startzeit war für 11.00 Uhr angesetzt, ab 8.00 Uhr konnte man nach Abholung der Startunterlagen in einer Seilfahrt herunterfahren: Dies wurde mit einem Doppelkorb mit jeweils ca. 25 Personen bewerkstelligt. Unten angekommen, wurde erstmal der Schutzheiligen der Bergleute, der "Heiligen Barbara" gehuldigt, bevor es dann mit LKWs in gefühlt 10 minütiger rasanter Fahrt zur riesigen Eventhalle mit dem Start- und Zielbereich ging. Die LKWs konnten ca. 25 Personen befördern und es war sehr ratsam während der Fahrt nicht aufzustehen, da der Abstand zur Decke erschreckend gering war.

In der Eventhalle sammelten sich dann alle 500 Läufer/-innen und Begleitpersonen, insgesamt vermutlich ca. 800 Personen. Und es war immer noch ausreichend Platz. Im selben Bereich finden auch regelmäßig Konzerte statt und der Halle wird eine sehr gute Akustik bescheinigt.

Für den Marathon waren 13 Runden à 3,25 KM + ca. 60 HM zu absolvieren. Dabei ging es ständig bergauf + bergab und die Steigungen bzw. das Gefälle konnten schon mal bis zu 15% erreichen. Die Strecke war zwar etwas schummrig, aber ausreichend ausgeleuchtet.

Als angenehm empfanden wir die ca. 20 ° Raumtemperaturen, insgesamt waren die Laufbedingungen sehr erträglich. So war es, zum Beispiel, weniger staubig als erwartet und die

salzhaltige Luft war auch gut zu verkraften. Da es sehr trocken war, wurde empfohlen viel zu trinken. Dem konnte man an zwei Verpflegungsständen gut nachkommen, und bei „nur“ 3,25 km pro Runde war das eine sehr komfortable Situation.

Sowohl Uwe als auch ich waren trotz der frühen Saisonphase schon gut in Form und konnten trotz der ungewohnten Umgebung beide unter 4 Stunden bleiben und in der AK gute Plätze belegen.

Die Rückfahrt wurde nach dem Lauf dann wieder per LKW angetreten, an jeder Station wurden die Nummern abgehakt und durchgezählt, damit auch niemand unten verloren geht. Da das Wegenetz dort unten unglaubliche 4000 KM beträgt, erschien uns das als eine sehr sinnvolle Maßnahme. Wir haben nur einen minimalen Abschnitt dieses eindrucksvollen Bergwerks gesehen und belaufen, haben damit aber einen minimalen Einblick in diese unfassbare Dimensionen unterTage bekommen. Andrea und Acki, unsere Begleitpersonen/Supporter, konnten während des Laufs noch die eindrucksvolle Kristallgrotte besuchen, wohin es ebenfalls per LKW ging.

Fazit: Solch einen Lauf kann man mal machen!!! Es ist schon ein einmaliges Lauferlebnis und sollte in keiner Vita eines ambitionierten Marathonsammlers fehlen.

Ingmar Uhrich u. Uwe Rüping

Starten Sie durch!

für die nötige Energie sorgen wir.

Foto:www.fotolia.de/amridesign

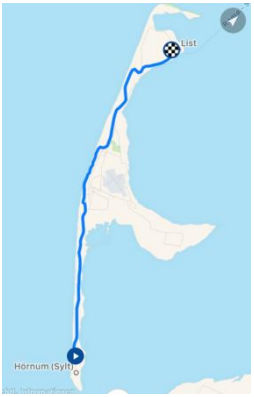
24 Stunden für Sie auf Draht ☎ 02303 2001-0

Stadtwerke Unna

Unsere Energie.

www.sw-unna.de

Der Syltlauf



ist ein traditionsreicher Lauf der jährlich im März in der malerischen Natur der nördlichsten deutschen Insel stattfindet. Der Termin bringt es mit sich, daß der Lauf perfekt in die Marathonvorbereitung der Laufveranstaltungen im Frühjahr paßt. Zudem hat das Laufen in der grandiosen Natur –trotz der Anstrengungen- Suchtpotential.
So dachten wohl auch über eintausend Läufer, die auch in diesem Jahr wieder in den hohen Norden reisten.

Im Gegensatz zu anderen Laufveranstaltungen legt der Veranstalter Wert auf ein familiäres Umfeld und Tradition. Traditionell auch das Anmeldeverfahren: Die funktioniert auch in Zeiten des Internets bei diesem Lauf nur postalisch und jeder Teilnehmer erhält eine handsignierte Postkarte des Veranstalters (der nach eigenen Angaben die langen dunklen Winterabenden mit den Pflegen von Listen und dem Ausfüllen von Postkarten verbringt) als Bestätigung. Die Startnummer sowie Gutscheine für Getränke und die obligatorische Portion Nudeln gibt es dann auch nur gegen Vorlage dieser Postkarte am Samstag vor dem Lauf in dem gut gefüllten Congress Center in Westerland.

Das Wetter am Samstag vor dem Lauf ist sonnig und angenehm kühl. Allerdings gibt der Wind Grund zur Sorge: Wind aus NW, Stärke 6. Sorge deshalb, weil der Lauf von Hörnum ganz im Süden über 33,333km Richtung Nord verläuft. Das Ziel befindet sich in List. Sorge auch, weil nach 4h der nicht verhandelbare Zielschluß ist und man nicht mehr in die Wertung kommt. Erleichterung dann am Sonntag: Wind aus Süd, Stärke 4, dafür allerdings Dauerregen.

Am Start suchen die Läufer so lange wie möglich Schutz vor Kälte und Regen in einer inzwischen leerstehenden Jugendherberge. Dort herrscht eine merkwürdige Stimmung. Dicht gedrängt bestimmen die üblichen Läuferrituale die Szene und die Zeit scheint zu stehen. Der Start erfolgt dann endlich um punkt 100Uhr durch den Rennleiter und Chef-Organisator

Franz Beilmann. Wie auch im Jahr zuvor mahnt er, das Rennen nicht zu schnell anzugehen: „Ich habe schon gestandenen Marathonläufer in den Lister Dünen weinen sehen“. Die Strecke verläuft über vollständig flache und asphaltierte Radwege parallel zur Straße von Hörnum über Rantum bis auf die Westerländer Promenade bei km 15. Trotz des Regens finden sich erstaunlich viele Zuschauer ein, die der Kälte trotzen. Über Wenningstedt geht es am Dorfteich vorbei in Richtung Kampen wo sich die Lister Dünen vor den Läufern ausbreiten. Spätesten jetzt wird den Läufern klar, was mit der Mahnung am Start gemeint war. Die Lister Dünen ziehen sich und man zählt die Kilometer bis zum Ortseingang in List. Ab km 28 wird es dann richtig zäh: Der Wind hat gedreht und kommt nun von vorn. Endlich: Die Straße ist in Sicht (km 30). Von dort geht es 3km lang eine leichte Steigung hoch, die nicht enden will. Die Beine Beine sind sauer gelaufen und es geht einfach nicht schneller. Die letzten 333m verlaufen dann extrem unspektakulär zum Ziel in einer Seitenstraße. Geschafft! Und jetzt schon ist klar: In 2018 wieder! ***Gregor Kausträter***

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

EINER.ALLES.SAUBER
Ihr Modernisierer
www.einer-sauber-alles.de

WIESE
DACHTECHNIK

Ihr Dachdecker-Meisterbetrieb für zuverlässige Handwerksleistung

Wiese Dachtechnik GmbH & Co.KG
59423 Unna - Morgenstraße 26,
Tel.: 02303 254560

Juni

Andreas Milk	*4.*
Frank Orthaus	*5.*
Silke Poguntke	*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.*
Bärbel Oberstein	*22.*
Stefan Goecke	*27.*
Thomas Rosin	*27.*
Yasmin Engel	*27.*
Tim Fabian Popp	*27.*
Kai Schmelzer	*27.*
Cathrin Franke	*28.*
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.*
Kirsten Proll	*14.*
Horst Tümmler	*16.*
Hans-J. Behrends	*17.*
Antje Thielmann	*17.*
Raimund Mause	*17.*
Birgit von Wenserski	*19.*
Alexander Amberger	*21.*
Axel Knicker	*21.*
Alexandra Richter	*21.*
Rolf-Dieter Lingstädt	*22.*
Alexander Hauff	*24.*
Michaela Stüber	*25.*

August

Schubert Anja	*1.*
Annette Halfmann	*2.*
Dirk Fehring	*3.*
Ulrich Loer	*3.*
Lukas Nowak	*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.*
Johanna Dlugosch	*16.*
Kristina Redix	*24.*
Claudia Bönig	*26.*
Thiemann Manfred	*28.*
Elsenbruch Christina	*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.*
Uwe Rüping	*27.*
Stefanie Bluhm	*28.*
Sandra Kluge	*29.*

Wer lief Wo?

12.02. Merkers (Thür.) Untertage-Marathon

Uhrich, Ingmar	3:39:49	1.M55
Rüping, Uwe	3:58:22	6.M50

Hamm - Winterlaufserie 15 km

Eckhoff, Lukas	57:33	20.M
Schmelzer, Kai	1:04:49	8.M35
Teichmann, Siegfried	1:07:45	36.M50
Milk, Andreas	1:09:02	47.M50
Thielmann, Tobias	1:18:12	31.M30

18.02. Süchteln -Marathon/450 HM

Sembach, Markus	5:26:20	

Dortmund – Kioskmarathon 400 HM

Hahnen, Christian	4:48:16	
Rüping, Uwe	4:48:16	

25.02. Bergkamen - Dorndellenlauf

Amberger, Andreas	3:48:43	35,4 km
Hahnen, Christian	4:24:24	42,48 km
Richter, Alexandra	5:09:21	42,48 km
von Wenserski, Birgit	5:09:21	42,48 km
Sembach, Markus	5:46:00	49,56 km

Kiel - Famila-Marathon 10 km

Bonin, Monika	52:44	1.W65

26.02. Hamm – Winterlaufserie HM

Eckhoff, Lukas	1:26:04	21.M
Coimbra, Arlindo	1:29:49	17.M45
Schmelzer, Kai	1:35:46	16.M35
Haverkamp, Kai	1:41:51	40.M45
Rüping, Uwe	1:43:59	59.M50
Thielmann, Tobias	1:54:34	36.M30
Friedemann, Angelika	2:06:26	1.W65

04.03. Bergkamen – Dorndellenlauf 42,48 km

Richter, Alexandra	5:29:42	
von Wenserski, Birgit	5:29:42	

Marburg – Lahntallauf Marathon

Sembach, Markus	5:01:54	10.M55

05.03. Malta- Halbmarathon

Bonin, Monika	1:53:34	1.W65

11.03. Münster 6h-Lauf

Uhrich, Ingmar	62,584 km	12.M55
Hahnen, Christian	60,431 km	18.M50
Behrends, Hans-Joachim	54,001 km	20.M60
Richter, Alexandra	53,918 km	18.W45
von Wenserski, Birgit	50,261 km	25.W45
Friedemann, Angelika	48,915 km	3.W65
Richter, Bernd	46,718 km	82.M50
Rüping, Uwe	44,915 km	88.M50
Thielmann, Tobias	44,915 km	21.M30
Amberger, Andreas	39,918 km	96.M50
Thielmann, Antje	30,136km	26.W35

Fröndenberg 5 km

Eckhoff, Lukas	17:13	2.M/4.ges.
Mahltig, Dirk	18:39	2.M45
Katzenberg, Frank	23:20	5.M45/pBz
Frese, Georg	23:31	6.M45/pBz
Mashiter, Conny	23:51	2.W55
Wiemann, Franz	28:14	1.M70
Schoebe, Gisela	33:10	1.W75
Breer, Uwe	35:43	3.M75

10 km

Eckhoff, Lukas	38:14	2.M/4.ges
Coimbra, Arlindo	38:55	2.M45
Haverkamp, Kai	43:18	7.M45
Schmelzer, Kai	47:19	2.M35
Lingstädt, Rolf	47:38	5.M60
Kaes, Markus	47:43	12.M45/ pBz
Pyritz, Sandra	48:31	2.W/pBz
Siebenhühner, Hans-J.	49:59	6.M60/pBz
Jann, Maik	51:28	13.M40/pBz
Koch, Marco	51:49	14.M40
Fecke, Vera	51:52	4.W50
Völz, Daniel	54:45	19.M45
Stockem, Alessandro	59:20	8.M
Freienstein, Erland	1:04:08	2.M70

18.03. Münster-Westf. Meisterschaft 10 km

Bonin, Monika	53:26	1.W65

19.03. Bergisch-Gladbach Halbmarathon

Eckhoff, Lukas	1:26:36	5. M

Marathon

Windelschmidt, Mario	4:17:41	25.M40

Syltlauf 33,3 km

Kausträter, Georg	3:119	60.M45
Schroeder, Gerhard	3:18:46	75.M45

26.03. Werl - Frühlingslauf 10 km

Haverkamp, Kai	42:27	3.M45
Robben, Elke	55:37	3.W55
Böse, Andreas	58:32	4.M55
Pereira, Isabel	58:32	5.W55

01.04. Emden - Berglauf 4700 m

Milk, Andreas	239	3.M50

Solingen-Bergbahnlauf 5 km

Amberger, Alexander	300	

10 km

Amberger, Andreas	58:31	

02.04. Meschede - Panoramalauf 10 km

Kalkbrenner, Norbert	55:48	3.M65
Stockem, Alessandro	56:46	9. M
W.-Kalkbrenner, Petra	1:01:31	3.W60

17,5 km/480 Hm

Rüping, Uwe	1:27:48	11.M50
Neumann, Conny	1:46:40	2.W55
Delbrügger, Petra	1:46:41	3.W55
Friedemann, Angelika	1:46:41	1.W65

08.04. Solingen 100 km

Amberger, Andreas	12:41:00	

09.04. Hannover –DM Halbmarathon

Bonin, Monika	1:54:45	5.W65

Tangermünde-Elbdeich-Halbmarathon

Hahnen, Frauke	2:53:24	35.W50
Hahnen, Christian	2:53:25	94.M50

Papenburg 10 km

Milk, Andreas	44:21	8.M50

15.04.Bergkamen – Dorndellenlauf 42,48 km

Amberger, Andreas	4:27:40	
Richter, Alexandra	5:28:25	
Richter, Bernd	5:28:25	
Sembach, Markus	5:28:25	

Paderborn – Osterlauf Halbmarathon

Siebenhühner, Hans-J.	1:48:24	15.M60 / pBz

22.04. Bergkamen -7,2 km Rd.

Amberger, Andreas	1:55:55	21,6 km
Hahnen, Christian	2:02:52	21,6 km
Richter, Alexandra	5:17:00	42,6 km
von Wenserski, Birgit	5:36:28	42,6 km
Richter, Bernd	5:36:28	42,6 km
Sembach, Markus	5:36:28	42,6 km

22./23.04. Radebeul - Treppenlauf

85,2km / 8937Hm

Uhrich, Ingmar	215:11	11. ges.

23.04.17 Dortmund - AWO-Lauf 5 km

Eckhoff, Lukas	18:21	3. M
Thielmann, Tobias	23:07	5.M30
Kalkbrenner, Norbert	26:27	1.M65
Thielmann, Antje	28:39	1.W35
W.-Kalkbrenner, Petra	28:52	2.W60
Hielscher, Sabine	31:42	1.W55
Kluge, Sandra	31:43	3.W40
Matich-Harhoff, Christiane	33:50	7.W45
Vits, Wolfgang	34:28	9.M50
Fischer, Anna	35:23	9.W30
Mittmann, Carsten	35:24	3.M40
Amberger, Alexander	36:01	2.MJ U13
Lüdke, Carsten	36:11	10.M30

10 km

Dempe, Matthias	38:29	2.M45
Koch, Marco	52:47	10.M40
Kilian, Christian	56:00	o. Wtg
Groß, Anette	57:15	3.W50/pBz
Wiemann, Franz-J.	57:54	1.M70
Pereira, Isabel	58:13	2.W55
Zienczyk, Gerhard	1:032	5.M60

Halbmarathon

Schmelzer, Kai	1:33:00	3.M35
Teichmann, Siegfried	1:400	5.M50
Amberger, Andreas	1:42:02	6.M50
Rüping, Uwe	1:46:12	8.M50
Kaes, Markus	1:53:09	9.M45/pBz
Matzeit, Agnes	1:53:09	1.W45
Pyritz, Sarah	1:53:09	6. W
Jann, Maik	1:53:09	16.M40
Siebenhühner, Hans-J.	1:53:09	2.M60
Friedemann, Angelika	1:58:24	1.W65
Neumann, Conny	1:58:25	3.W55

Hamburg – Haspa-Mar. Marathon

Kausträter, Gregor	4:08:55	1148. M45
Schroeder, Gerhard	4:31:17	1392. M45
Gruske, Michael	3:45:33	56. M60
Fecke, Vera	4:21:20	191. W50

29.04.-30.04. Iserlohn 24-Std.-Lauf

Amberger, Andreas	123,257 km	6.M50

12-Std.-Lauf

Rüping, Uwe	80,668 km	3.M50
Haverkamp, Kai	60,777 km	4.M45

6-Std.-Lauf

Windelschmidt, Mario	56,414 km	3.M40
Richter, Alex	54,583 km	1.W45
Richter, Bernd	46,473 km	4.M50
von Wenserski, Birgit	45,322 km	5.W45

30.04. Düsseldorf Marathon

Eckhoff, Lukas	3:29:05	54.M20

Dresden-Oberelbe.Halbmarathon

Bonin, Monika	1:52:48	1.W65

01.05. Kamen 5 km

Lüdke, Carsten	22:13	3.M30
Kalkbrenner, Norbert	25:56	3.M65
Hiddemann, Kornelia	27:05	1.W60
W.-Kalkbrenner, Petra	28:33	2.W60
Pereira, Isabel	29:00	2.W55
Friedemann, Uwe	29:51	3.M70
Kluge, Sandra	327	3.W40
Meckfessel, Dieter	336	4.M65
Pickup, Kristopher	31:31	6.M30
Mittmann, Carsten	33:56	4.M40
Fischer, Anna	33:56	3.W30

10 km

Schmelzer, Kai	43:06	1.M35
Milk, Andreas	45:13	3.M50
Köring, Andreas	54:14	7.M55
Friedemann, Angelika	54:23	1.W65
Zienczyk, Gerhard	1:02:07	7.M60

Halbmarathon

Mashiter, Cornelia	1:47:35	2.W55
Gelfuß, Martin	1:54:19	2.M55
Thielmann, Tobias	1:55:46	7.M30

06.05. Eisleben 10 km

Bonin, Monika	53:27	1.W65

Bergkamen Hm

Sembach, Markus	2:29:35	21,24 km

07.05. Bochum–Kemnader See 10 km

Kausträter, Gregor	48:51	21.M45/ pBz
Schroeder, Gerhard	530	25.M45.

Versmold Triathlon

Thielmann, Tobias	1:24:07	8.M30
Schwimmen:(500m):	11:26	
Rad (21,1km):	49:38	
Lauf (5km):	23:04	

13.05. Lage (Teuto) Marathon

Sembach, Markus	5:34:20	12.M55

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Johanna Dlugosch
Marco Koch
Kristopher Pickup
Anna Fischer
Bärbel Lemberger
Daniel Völz

Lass uns doodeln

Ach, was war das noch schön, als man sich früher im Lauf Team auf mündliche Absprachen und auf Aushänge im Schaukasten verlassen konnte. Vor gut 20 Jahren waren zwar schon längst Handys in Umlauf. Selbst das erste Smartphone erschien im Jahr 1996 auf dem Markt. Aber wer hatte schon eins? Viel lieber verließ man sich im Verein auf die mündlichen Absprachen. Zum Beispiel, um sich unabhängig von den gemeinsamen Trainingsterminen dienstags, donnerstags (18 Uhr) und am Sonntagmorgen (9.30 Uhr) zwischendurch noch mal zum Laufen zu verabreden. Auch für Anderes war auf die mündliche Zusage – oder aufs Telefonieren - so ziemlich Verlass. Das klingt jetzt vielleicht so, als hätten wir vor gut 20 Jahren gerade mal die Ebene verlassen, als man sich noch mit Rauchzeichen verständigte. Nein, zentral stand für alle fest, was im Schaukasten hängt ist Gesetz! Das hat zentrale Aussagekraft für alle Vereinsmitglieder! Frei nach dem Motto: „Hat doch im Schaukasten ausgehangen!“

Am 1. Teich im Bornekamp aufgestellt, hat er seine Funktion eigentlich ganz gut erfüllt. Die Aushänge wurden auch gelesen, die Infos gegebenenfalls mündlich weitergegeben. Und damit hatte es sich. Heute stehen uns neben dem Schaukasten und den Ankündigungen in der Presse noch mehrere Kanäle zur Übermittlung von Informationen zur Verfügung: Termine auf der Homepage werden immer wieder aktualisiert, zentrale E-Mails werden versandt, es haben sich kleinere WhattsApp-Gruppen gebildet, und ganz neu ist jetzt die Steuerung über Doodle. Seit dem Spätherbst 2016 nutzen wir jetzt auch diesen Weg, um uns für Veranstaltungen zentral anzumelden. Ist einmal der Zugang zum entsprechenden Link gewährt, kann solch ein Vorgang von jedem Mitglied wahrgenommen werden. Der Terminplanung sind somit viele Türen und Tore geöffnet. Das Führen lästiger Listen ist fast nicht mehr nötig. Wer die Doodle-Anmeldung nutzt, kann sogar einen Kurzkommentar hinterlegen.

Sind wir aber deswegen wirklich zuverlässiger geworden? Wird auch wirklich alles gelesen, was über die Netzwerke verbreitet wird? Ich hab‘ da so manchmal meine Zweifel!

Was war das Leben doch noch schön, ohne diese - mitunter auch lästige – Vernetzung. Immer muss man dranbleiben, bildet man sich schnell ein. Sonst kriegt man nicht alles mit. Wie wär’s mal mit Abschalten!?

Im wahrsten Sinn des Wortes.

F. W.

Falsch gelaufen

Beim Marathon in Bremen starten die 10-km-Läufer immer als Erste, 10 Minuten später die Marathonis, während nach einer Pause die Halbmarathon-Läufer als Letzte loslaufen.

Ich war wegen eines verletzungsbedingten Trainingsrückstands nur einen 10-km-Wettkampf gelaufen und wartete danach frisch geduscht am Zielkanal auf meine Frau Petra, die auf der 42-km-Strecke unterwegs war. Neben mir stand ein älterer Läufer, vermutlich meine Altersklasse, mit dem ich sehr schnell ins Gespräch kam.

Er berichtete, dass er unweit von Bremen, in Stuhr, wohne und da an diesem Morgen strahlender Sonnenschein war, habe er sich spontan entschlossen, wieder mal einen Marathon zu laufen. Und offensichtlich ist es an Wettkampftagen nicht so einfach, einen Parkplatz in der Bremer Innenstadt zu finden, denn er konnte sich erst im letzten Augenblick nachmelden.

„Und dann, " so erzählte er weiter, „bin ich sofort zum Marktplatz an den Start gegangen. Dort wartete bereits eine Vielzahl von Läufern und ich habe mich – wie ich es immer tue – im vorderen Drittel des Starterfelds eingereiht. Kurz darauf ging es ab. Die liefen los wie die Wilden – und ich mit ! Nach circa 2 Kilometern rief ich: Seid Ihr verrückt? Dieses Wahnsinnstempo haltet ihr doch keine weiteren 40 Kilometer durch!" Daraufhin drehte sich ein Läufer vor ihm um und rief zurück: „Wieso 40? Dies ist der Zehner! Keine 8 Kilometer mehr und wir sind im Ziel!"

Norbert Kalkbrenner

Anfängerkurse im Lauf Team

Nicht dass sich einer zu kurz gekommen fühlt: Dies ist (noch) nicht der 25. Anfängerkurs, der gerade läuft. Das Jubiläum steht aber im nächsten Jahr bevor. Gleich von Anfang an boten wir im Lauf Team an, Bürgern aus Unna und der näheren Umgebung „das Laufen beizubringen“. Anfangs fanden sogar zwei Kurse pro Jahr statt: einer im Frühjahr und einer im Herbst. Später tauchte das sehr zutreffende Motto auf: „Von Null auf 60 - Minuten Dauerlauf“.

Abwechselnd traten folgende Laufkursleiter auf: Christine Henkel, Gerd Heising, Dieter Flormann, Wolfgang Kunze und Uwe Friedemann, Michael Mannheim, - gleich 6 Jahre nacheinander (!) Und jetzt erneut Uwe Friedemann. Um die Helfer nicht zu vergessen, hier ihre Namen: Lukas Eckhoff, Raimund Mause, Anja Rosin, Markus Sembach, Hans Siebenhühner, Ehepaar Kalkbrenner und - jetzt aktuell - Kai Schmelzer. Fast alle wurden zuvor vom Verband FLVW (Kamen-Kaiserau) in Kursen mit dem Namen BASICI und BASIC II ausgebildet. Natürlich ist es nicht immer bei allen Teilnehmern „glücklich“ zu Ende gegangen. Aussteiger, Wiedereinsteiger und Walker wurden aus ihnen. Aber im Sinne von Nachwuchsförderung konnte über diesen Weg so manches Lauftalent entdeckt werden, hat so mancher ein neues Hobby gefunden. Es entwickelten sich Freundschaften, längere Treue zum Verein schien geboten. Wenn man mal ausrechnen will, wie viele Teilnehmer sich insgesamt an den Kursen im Bornekamp beteiligt haben, kommt man schnell an eine Zahl von (nahezu) Tausend Läuferinnen und Läufer.

Spendenläufe in der Region

Laufen tut gut – und manchmal lässt sich sogar noch was Gutes damit tun: Einige Laufveranstaltungen in unserer Region haben einen wohltätigen Nebeneffekt. Der Unnaer Silvesterlauf ist ein Beispiel dafür. Aber wer das Laufen mit einer guten Tat verbinden möchte, braucht nicht erst bis zum Jahresende zu warten.

Vom 30. Juni auf den 01. Juli „geht es rund“, und das im buchstäblichen Sinne. Beim BIG-24H-Lauf im Dortmunder Stadion „Rote Erde“ sind in den vergangenen Jahren schon etliche Tausender zusammen gekommen. Man kann so viele Runden laufen, wie man gerade aushält. Der ausgelegte Flyer nennt gleich mehrere Spendenempfänger, wie zum Beispiel das Projekt „Mittagessen“ vom Stern im Norden e.V. Zu allen Fragen gibt der Veranstalter, die **BIG direkt gesund**, als Kontakt Herrn Stefan Ernst an. Zu erreichen unter ***stefan.ernst@big-direkt.de*** oder telefonisch unter 0231. 5557-1142 Um 15 Uhr ertönt dort der Startschuss. Pro gelaufene Runde verspricht jeder Läufer 50 Cent zu spenden.

Nur einen Tag später geht’s gleich weiter im ostwestfälischen Bünde, wo ebenfalls für 24 Stunden vom 1. auf den 2. Juli das Motto lautet: „Mit Else läuft's!“ Die Else ist ein Flüsschen mitten durch die Stadt. Drum herum verläuft eine 2,2 Kilometer lange Strecke. Und die soll zwischen Samstag, 15 Uhr, und Sonntag, 15 Uhr, so oft es beliebt absolviert werden. Die Teilnehmer zahlen eine Startgebühr und können obendrein ihre Runden von finanzkräftigen Menschen sponsern lassen. Nutznießer: die „Aktion Lichtblicke“ von Lokalradios (Antenne Unna), Caritas und Diakonie. Sie unterstützt Menschen in NRW, die unverschuldet in Not geraten sind. Infos: ***www.24std-buen.de*.**

Ähnlich flexibel wie der Lauf in Bünde: Der Münsterland-Sternlauf am 29. Juli (Samstag) für die Kinderkrebshilfe Münster. Ziel ist am frühen Abend der Leonardo-Campus der Universität. Verschiedene Routen aus allen Himmelsrichtungen führen dort hin. Einstiegs- und Ausstiegspunkt sind frei wählbar; die Startgebühr ist es auch. Ein paar lockere Kilometer lassen sich ebenso mitlaufen wie ein ausgewachsener „Ultra“ über rund 70 Kilometer. Alles Weitere unter www.muensterland-sternlauf.de.

Und noch ein Blick in Richtung Herbst. In Schwerte ist am Sonntag, 17. September, der Hospizlauf. 800 Meter durch die Innenstadt, beliebig oft, rundenweise gesponsert oder selbstfinanziert. Infos: www.schwerter-hospizlauf.de.

So. Dann rennt mal los und tut Gutes. Und redet auch ruhig mit anderen darüber!

Andreas Milk

Ergebnisse des Hammer Frauenlaufs (13.05.2017)

Mashiter, Cornelia	24:37	1.	W 55
Hiddemann, Kornelia	27:17	3.	W 60
Klobes, Sabine	29:02	4.	W 50
Wiercke-Kalkbrenner, Petra	29:19	4.	W 60
Schmidt, Anette	29:14	3.	W 55
Oberstein, Bärbel	29:21	7.	W 50
Gurlitt, Maike	30:32	3.	W 40
Thielmann, Antje	30:39	2.	W 35
Kluge, Sandra	30:40	5.	W 40
Nowak, Angelika	31:04	3.	W 35
Neumann, Cornelia	31:05	6.	W 55
Stüber, Michaela	32:13	7.	W 45
Svenson, Sabine	32:16	11.	W 50
Gutzeit, Andrea	33:02	10.	W 45
Starr, Elisabeth	33:01	12.	W 50
Leitner, Elisabeth	33:39	7.	W 60
Latsch, Lydia	34:05	11.	W 45
Kayser, Reinhild	34:06	8.	W 60
Groß, Anette	34:07	13.	W 50
Preuss, Brigitte	34:09	9.	W 55

Schoebe, Gisela	34:26	1.	W 75
Kulik, Monika	34:30	6.	W 30
Blum, Steffi	34:47	12.	W 45
Hamer, Sabine	35:46	7.	W 30
Lemberger, Bärbel	35:51	17.	W 50
Fischer, Anna	35:49	8.	W 30
Franke. Cathrin	36:03	9.	W 40
Zey, Silvia	36:13	19.	W 50
Pereira, Isabel	36:13	11.	W 55
Golek, Mirijam	36:28	15.	W 45
Dlugosch, Johanna	36:28	9.	W 30

Das 20-jährige Bestehen unseres Vereins wird begangen im Rahmen des Sommerfestes am

08. Juli 2017, 18.00 Uhr

Festhalle Fa. Deifuhs (Unna-Massen, Nordstr. 41)
(Einlaß ab 17:30 Uhr, Ende ca. 24:00 Uhr)

Karten erhältlich für 7,50 € ab dem 15. Mai bis 30. Juni 2017 bei folgenden Vereinsmitgliedern: Uwe Friedemann, Miriam Golek, Norbert Kalkbrenner, Cornelia Neumann, Hans-J. Siebenhühner und Kai Schmelzer

Das Programm bietet:: Büfett, Tanz (DJ), Bildershow, Verlosung

Bringt viel Spaß und gute Laune mit:

Viel Vergnügen wünschen seitens des ENDSPURT - Teams
Franz W. und Heiko H.

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

Lauf Team Unna
20975

Wenn die Raupen wüssten, was einmal sein wird wenn sie erst Schmetterlinge sind,
sie würden ganz anders leben: froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller.
Der Tod ist nicht das Letzte.

H. Böll

das bestattungshaus

Schulte · Pehl · Sitzkarek

Pehl
59065 **Hamm**
Bockumer Weg 88
Tel. 02381 - 671000

Schulte
59065 **Hamm**
Antonistr. 18
Tel. 02381 - 914598

Stammhaus
59199 **Bönen**
Bahnhofstr. 263
Tel. 02383 - 911733 3

Martin Schulte GmbH
Geschäftsführer: Martin Schulte

Sitzkarek-Schulte
59423 **Unna**
Obere-Husemann-Str. 13
Tel. 02303 - 592722

Schulte
59425 **Unna**
Friedrich-Ebert-Str. 89
Tel. 02303 - 770361

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
BESTATTERMEISTER

aeternitas

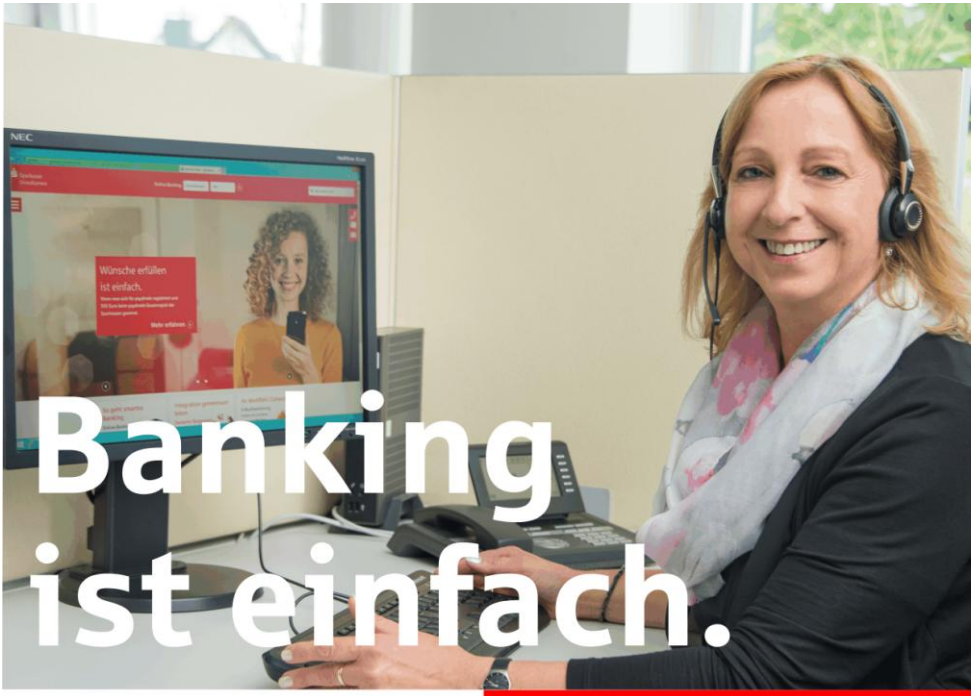
Mitglied im Verband Dienstleistender Thanatologen und
im Bestatterverband Nordrhein-Westfalen e.V.

LGA InterCert
Zertifiziertes QM-System DIN EN ISO 9001:2008

www.das-bestattungshaus24.de - info@das-bestattungshaus24.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/bestattungshaus.schulte

0716



Wenn man Finanzgeschäfte jederzeit und überall erledigen kann – auch bequem per Telefon.

Schnell, freundlich und zuverlässig – Ihr telefonischer Kundenservice
☎ 02303 - 104 0

sparkasse-unnakamen.de

Sparkasse UnnaKamen