



Vom Laufen zum Walken - oder umgekehrt?

Perspektiven im Breitensport gibt es genug, auch im Lauf Team. So zeigte sich für die bisherige Entwicklung im Verein in diesem Jahr, dass immer häufiger auch andere Terrains abgegrast werden. Und das reicht vom Walken, als Ersatzsportart für „kranke“ Gelenke, bis zum Ironman, sicherlich die Herausforderung an sich. Dazwischen liegen so allerlei Aktivitäten, die auch im Lauf Team zusehends an Attraktivität gewinnen. Ob das nun weiterhin die Beteiligung an den klassischen Straßenläufen sind, die begeisterte Teilnahme am Rennsteiglauf oder gar die Hinorientierung zu mehr Fahrradtouren. So kommt jeder auf seine Kosten, getreu dem Motto: Beweg' dich redlich und bleib gesund.

Zudem orientieren wir derzeit unsere aktiven Läufer auf die Beteiligung an den Westfal. und Westdeutschen Meisterschaften im Halbmarathon in Verl (05.11.06)

Auch von einem schönen Ausflug nach Willingen, durchgeführt am



6. August, berichtet dieses Heft. Mehr zu den unterschiedlichsten Aktivitäten auf den folgenden Seiten. Und ...

viel Spaß beim Lesen.



Schon mal Menden Marathon gelaufen...?

Viele der Antworten, die man zu hören bekommt, lauten: „Im Juni einen Marathon laufen, ist doch viel zu heiß“ oder „In Menden, da sind mir zu viele Hügel“ oder „Zwei Runden einsam durch die Felder? Nein danke!“

Stimmt alles und doch habe ich mich zum 5. mal in Menden zum Marathon angemeldet. Sonntag Morgen gegen 6:45 Uhr: Das Auto steht 15m vom Start und 40m vom Ziel entfernt und bei der Meldestelle im Rathaus sind gerade einmal acht Läufer, die ihre Startunterlagen abholen. Ich zahle 20 Euro und wundere mich, denn in der Ausschreibung standen 5 Euro Nachmeldegebühr. Nachdem ich meine Startnummer am Shirt befestigt habe und eine kleine Runde zum warm Laufen mit Ralf Brockmann beendet habe, kann es nun los gehen. Um 8 Uhr fällt der Startschuss und ca. 160 Läufer gehen bei noch angenehmen Temperaturen auf die Strecke. Zuerst zweimal durch die kühle Innenstadt von Menden und dann geht es raus aus der Stadt Richtung Fröndenberg. Nach 6 km der erste Verpflegungsstand mit der mir bekannten Betreuung, die schon vor der Station fragt, welche Getränke man haben möchte und der Becher wird dann umgehend gereicht. Nach km 8 geht es zum erstenmal in die „Schwittener Felder“, eine 10 km Runde, die einige Straßenwellen hat, und da es eine Art „Wendepunkt-Strecke“ ist, kann man gut erkennen wie viele Läufer vor einem laufen.

Kapital bilden mit Ihrer Unfallversicherung.



Torsten Schröder
Hauptvertretung
der Allianz
Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
t.schroeder@allianz.de

Die clevere Lösung: Sie schützen sich gegen die hohen Kosten, die ein Unfall verursachen kann, und bekommen am Ende Ihre Beiträge zurück. Unabhängig davon, ob Sie einen Unfall hatten. Wie das geht, erklären wir Ihnen gern.

Hoffentlich Allianz



Dr. Suliko Berndt
Hauptvertretung
der Allianz
Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
suliko.berndt@allianz.de



Mein Magen, der mir schon einige Zeit sagt, dass er heute nicht laufen möchte, bringt mich dazu, dass ich eine Pause hinter einem Busch einlegen muss. Am Ausgang der ersten Runde durch die Felder erwarten mich meine Frau mit Lissi und Wolfgang; ein gutes Gefühl, denn Zuschauer sind kaum an der Strecke, aber das ist in Menden ja immer so. Bei km 20 kommt zum ersten mal der Gedanke einfach den Lauf abzubrechen und meinem Magen ein kühles Bier zu spendieren. Doch nachdem an der Hönnebrücke noch mehr Vereinskameraden Spalier standen, musste ich wohl oder übel meinen Kampf gegen Magen und Sonne weiter führen. Die zweite Runde durch die „Schwittener Felder“ beginnt bei km 27 . Bei nun schon fast 30 Grad und knalliger Sonne sind die 4 Verpflegungsstände auf 10 km eine tolle Sache und ich nehme mir Zeit um Wasser, Cola und Salzstangen aufzunehmen.

Zum Ende der Runde sind dann nochmal alle angeradelten Laufmitglieder an der Strecke: „ein tolles Gefühl !“. Die noch verbleibenden Laufkilometer sind auch irgendwann geschafft und im Ziel sind alle Strapazen schnell vergessen. Nach einem kühlen Bier und den Glückwünschen der im Zielraum Anwesenden, geht diese Laufveranstaltung für mich zu Ende.

Die Zeit, die auf meiner Urkunde mit

4:35:39 und dem 6. Platz M60 steht, ist nicht gerade toll. Aber ich wollte ja auch den Menden Marathon laufen und keine Bestzeit erzielen.

Der Mendener Marathon ist eine kleine aber feine Laufveranstaltung, die mir auch beim 5. mal trotz Magenproblemen und Sonne gut gefallen hat. Wahrscheinlich laufe ich im nächstes Jahr wieder und frage den einen oder anderen „Schon mal Menden Marathon gelaufen...?“



Dieter Flormanns „Ausgleichsport“



Zwei neue Ironman – Teilnehmer im Verein

Uwe Grewe und Volker Greis reihten sich erfolgreich ein bei den deutschen Ironman-Wettkampfteilnehmern. Beiden gebührt die Ehre, diese Strapazen von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und anschließendem Lauf über die volle Marathondistanz mit Bravour überstanden zu haben. Uwe Grewe (M40) beteiligte sich am 2. Juli 2006 am Quelle Challenge Ironman in Roth. Trotz aufkommender Hitze mit Temperaturen bis zu 27° Celsius hielt er sehr gut durch und finishte mit einer gestoppten Endzeit von 11:17 Stunden. Dies brachte ihm Platz 800 ein unter den 2.160 im Ziel befindlichen Triathleten.

Volker Greis, erst seit neuestem auch im Lauf Team, startete beim Ironman in Frankfurt für die Wittener Triathleten, wo ihm trotz brütender Hitze am Veranstaltungstag, dem 23. Juli 2006, eine hervorragende Platzierung ganz vorne gelang mit Platz 213 in einem Gesamtfeld von mehr als 2.200 Teilnehmern. Zudem erbrachte die gestoppte Endzeit von 10:06 Std. Platz 56 der AK M35.

Zusammen mit Martin Delbrügge, für Kaiserau startend, trainieren im Lauf Team damit drei Triathleten auf Liganiveau. Ebenfalls Triathlon-Erfahrung sammelten bereits Suliko Berndt, Michael Döneke, Martin Gelfuß, Frank Hawer, Manfred Thiemann und seit Neuestem (13.08.06) Annegret Wessmann.

Gelungener Wanderspaß im Sauerland

Trotz aller Skepsis hielt das Wetter und so konnten sich am 6. August knapp 50 Mitglieder und Freunde vom Lauf Team auf den Weg nach Willingen machen, Ziel des diesjährigen Sommerausflugs. Eine leichte Bergwanderung auf den Ettelsberg, die Besteigung des gleichnamigen Aussichtsturmes sowie ein Picknick im Wald bildeten den ersten Teil des Tages.

Die Rückwanderung, vorbei an einer Kaffeewirtschaft und einer Glasbläserei, führte zum abschließenden „Highlight“, der Benutzung der Sommerrodelbahn. So einige „Joyriders“ konnten nicht genug bekommen und wurden zu großen Kindern. Leider war Überholen - wie es Läufer so gerne lieben - nicht möglich. Für ausreichend Wegzehrung sorgte jeder selber, für Getränke hatten dankenswerterweise Anita und Horst Basilowski gesorgt.



Unsere Termine und (Lauf-) Veranstaltungen

- 18. –20.August** **Laufwochenende in Altastenberg**
Ort/Hotel: Bildungszentrum der Arbeiterwohlfahrt
- 26.August** **28. Burggrafenlauf in Stromberg (Oelde)**
5 km (Start: 14.30) - 10 km (Start: 15:15)
Halb-Marathon (Start: 15:15 Uhr)
- 26.August** **Langstreckenlauf um den Köterberg**
landschaftlich sehr schön geführter Berglauf über
13 km (Start: 15 Uhr) oder 27,5 km (Start: 15 Uhr)
- 27.August** **5. Seilensee Cup - Iserlohn**
Halbmarathon: Start: 10 Uhr . 5 km: Start: 10:10 Uhr
- 10.September** **5. Volksbank-Marathon Münster**
Start: 9 Uhr (vor dem Schloss / Hindenburgplatz)
- 10.September** **22. Bergkamener Volkslauf**
5 km (9.30 Uhr) - 10 km (10.15 Uhr)
- 17.September** **5. Uentroper Herbstlauf**
5 km (Start: 9:45 Uhr) - 10 km (Start: 10:45 Uhr)
- 17.September** **1. Lippstädter Frauenlauf (10 km)**
Start: 10 Uhr // 11 Uhr: 7 km Walking / Nordic Walking
- 24.September** **Bertlicher Straßenläufe**
- 08. Oktober** **“Rund um Lünern”**
5 km / 10 km und Halbmarathon
Anmerkung: zentrale Anmeldung geplant
Der Verein trägt die Startgebühren
- 21.Oktober** **20. Lembecker Marathonstaffel**
(je 4 Läufer/innen bilden eine Marathonstaffel)
Interessenten bitte melden bei: Dieter Flormann
- 05.November** **14. Verler Halbmarathon (Krs. Gütersloh)**
gleichzeitig Austragung der Westdt. Meisterschaft und
Westfalenmeisterschaft in Planung: vereinsinterne Anmel-
dung (näheres über Dieter Flormann)
Start: 10 km 12Uhr /Halbmarathon: 13:15 Uhr
- 18.November** **21. Barbara-Runde**
10 km (Start: 14:30 Uhr)



Lauftraining für Bico

Gisela Schoebe

Deutsche Meisterin (W61)

Nicht dass wir jetzt auf den „Hund gekommen wären“, wie man so schön sagt. Aber was Gisela Schoebe (W 65), seit jüngster Zeit bei uns im Lauftraining, geschafft hat, macht ihr so schnell keiner nach. Unlängst kehrte sie als Deutsche Meisterin im Hundesport zurück.



Nur eine Woche nach ihrem ersten Straßenwettkampf in Fröndenberg, wo sie am 14. Juli über 5 km mit 26:36 einen neuen Vereinsrekord der AK W65 für das Lauf Team aufstellte, zeigte sie nun ihren wahren Sportsgeist aus Anlass der Deutschen Meister-

schaft im Geländelauf für Hunde. Die am am 13. August 2006 vom Deutschen Verband für Gebrauchshunde (DVG) in Visselhövede durchgeführte DM bot unter mehreren Disziplinen für Hundesport auch einen Geländelauf über 5 km an, den Gisela Schoebe (hier Platz 1 der AK W 61) locker in 26:14 min. gewann.

Damit ist sie diesjährige Titelträgerin der Deutschen Meisterschaften innerhalb des DVG, dem auch der Hundesportverein Holzwickede (HSV) angehört.

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Wolfgang Bender

Volker Greis

Gudrun Mannheim

Michael Mannheim

Karin Standop

Marion Vortmann



Westdeutsche und Westf. Meisterschaften: über 10 km

Erster Platz in der Mannschaftswertung Damen der AK W50

Mit drei Damen angereist, hatten Ute Bader-Kruck (6. Platz / 45:08), Angelika Friedemann (7. Platz / 47:43) und Anita Basilowski (8. Platz / 49:15) alle guten Aussichten auf eine vordere Platzierung in Bad Berleburg. Dort wurden am 14. Mai 2006 die Westdeutschen und westfälischen Meisterschaften im Straßenlauf über 10 km ausgetragen. Ihr Erfolg vom letzten Jahr konnte wiederholt werden: erneut kehrte das Team als erstplatzierte Mannschaft der zusammengelegten Altersklassen W50/W55 zurück. Ihre Gesamtzeit betrug 2:22:06 Stunden.



... und läuft und läuft und läuft

Das Lauf Team Unna begibt sich auf Fahrt zu einem Trainingswochenende im August. Vom Freitagnachmittag, 18.8. (ca. 16 Uhr) bis zum darauf folgenden Sonntagnachmittag wird den 25 Teilnehmern eine bunte Mischung aus Motivationstraining, Lauferlebnisse mit Vortrag und geselligem Beisammensein geboten.

Seit kurzem steht das Rahmenprogramm für das in Altastenberg (Winterberg) stattfindende Wochenende fest, wobei sicher so ziemlich jeder auf seine Kosten kommen kann. Stefanie Brause, Mitarbeiterin der Coach-Akademie, wird zum Thema „Mentaltraining für Sportler“ referieren, um Anfängern und selbst noch gestandenen Läufern etwas zum „Effektiven Arbeiten mit dem inneren Schweinehund“ zu berichten. Einen sportmedizinischen Beitrag zum Thema „Marathon“ wird Suliko Berndt, selbst erfahrene Langstreckenläuferin, leisten. Drittens wird Christine Kretschmer, ausgebildete Lauftherapeutin, eine spezielle Gymnastik anbieten. Alle sind sich einig, dass es einen internen Austausch zur Deckung unserer gesellschaftspolitischen Verantwortung geben sollte. Soll heißen: wir organisieren vor Ort eine Teilnehmerparty.

Viel Spaß wünschen wir allen Teilnehmern.



Unsere Geburtstags-, „Kinder“

August

<i>Dirk Fehring</i>	03.	<i>Annika Trowe</i>	13.
<i>Ute Ernst-Zmiewski</i>	05.	<i>Lea Delbrügger</i>	16.
<i>Dagmar Meibeck</i>	08.	<i>Martina Kallweit</i>	18.
<i>Roland Goedecke</i>	10.	<i>Sabine Zacharias</i>	19.
<i>Inge Flormann</i>	13.	<i>Karin Potthoff</i>	19.
<i>Susanne Döneke</i>	13.	<i>Annette Dorn</i>	21.
<i>Gerd Kruck</i>	14.	<i>Kristina Bergmann</i>	23.
<i>Rainer Langanke</i>	17.	<i>Gerhard Zienczyk</i>	23.
<i>Ute Bader-Kruck</i>	19.	<i>Suliko Berndt</i>	24.
<i>Beate Lüschen</i>	21.	<i>Peter Völz</i>	28.
<i>Jürgen Wierike</i>	22.	<i>Rainer Müller</i>	28.
<i>Etienne Schaaf</i>	23.	<i>Jürgen Topp</i>	30.
<i>Kristina Redix</i>	24.		
<i>Wolfgang Schicht</i>	27.		
<i>Manfred Thiemann</i>	28.		

September

<i>Monika Wilhelm</i>	02.	<i>Bärbel Harting</i>	02.
<i>Daniela Horstmann</i>	06.	<i>Michael Bothe</i>	02.
<i>Tobias Zajac</i>	15.	<i>Ursula Debie</i>	04.
<i>Martina Zimmer</i>	21.	<i>Michael Schubert</i>	04.
<i>Karsten Kroner</i>	26.	<i>Harald Schultz</i>	06.
<i>Hildegard Erbel</i>	27.	<i>Annette Ebert-Tilly</i>	09.
<i>Norbert Linde</i>	29.	<i>Petra Kröner</i>	09/

Oktober

<i>Wolfgang Kröner</i>	01.	<i>Julia Thiemann</i>	12.
<i>Cornelia Vallino</i>	02.	<i>Karin Standopp</i>	17.
<i>Maike Wilts</i>	02.	<i>Karin Vogel</i>	23.
<i>Annegret Wessmann</i>	04.	<i>Claudia Enners-Dauber</i>	24.
<i>Agnes Matzeit</i>	05.	<i>Marianne König</i>	27.
<i>Ursula Waeller-Overwaul</i>	06.	<i>Ursula Paas</i>	28.
<i>Anja Rosin</i>	06.	<i>Günther Gelmetti</i>	29.
<i>Ulrich Kaifer</i>	11.	<i>Erika Beltermann</i>	30.



19.03. Sylt Syltlauf: 33 333 m
Suliko Berndt 03:03:59
Torsten Schröder 03:03:59

Michael Bothe 01:44:21 p.Bz.
Ubbo Lüschen 01:45:01 5.M55
K.-Dieter Flormann 01:57:55 5.M60

19.03. Mallorca Halbmarathon
Wilhelm König
Marianne König

02.04. Ahlen-Vorhelm 10 km
Elisabeth Leitner 00:57:32 2.W50
Marianne König 01:02:14 1.W60
Wilhelm König 00:45:21 2.M65

02.04. Ahlen 10 km
Elisabeth Leitner 00:57:32 3.W50
Marianne König 01:02:14 3.W60
Wilhelm König 00:42:51 2.M65

08.04. Bochum - UNI-Run Halbmarathon
K.Dieter Flormann 02:00:57 1.M60

02.04. Harsewinkel 5 km
Christine Henkel 00:29:19 1.W50
Sarah Linde 00:32:25 3.WSB
Franz-J. Wiemann 00:24:02 1.M60

09.04. Köln-Züdorf 10 km
Gerd Kruck 00:45:37
Ute Bader-Kruck 00:45:56
Siegfried Kiehl 00:53:30

10 km
Susanne Döneke 00:46:51 p.Bz.
Anita Basilowski 00:48:40
Annegret Wessmann 01:00:01 p.Bz.
Michael Döneke 00:38:35 3.M40
Günther Gelmetti 00:43:57 4.M45
Heiko Henkel 00:45:06 5.M50
Christian Kilian 00:49:22 6.M30
Dirk Fehring 00:51:05
Uwe Friedemann 00:54:09 3.M60
Norbert Linde 00:56:40

15.04. Paderborn 10 km
Julia Thiemann 00:45:58
Ralf Brockmann 00:44:08

Halbmarathon
Damen:
Suliko Berndt 01:39:22 2.W40
Angelika Friedemann 01:42:31 5.W50
Cornelia Mashiter 01:42:53 1.W45
Julia Thiemann 01:44:20 3.W35
Anja Rosin 01:44:34 4.W35
Beate Lüschen 01:45:50 7.W50
Karin Heyser 01:55:02 3.W45

Halbmarathon
Susanne Döneke 01:43:44 p.BZ
Michael Döneke 01:26:07 p.BZ
Manfred Thiemann 01:43:45

Herren:
Martin Delbrügge 01:23:35 8.M35
Martin Gelfuß 01:27:56 p.Bz.
Ralf Brockmann 01:35:38 p.BZ.
Manfred Thiemann 01:37:31
Torsten Schröder 01:39:20
Haralkd Schultz 01:42:31

15.04. Steinbeck 10 km
Gerd Kruck 00:45:39
Ute Bader-Kruck 00:45:49 1.W50
Siegfried Kiehl 00:55:07 6.M55

Halbmarathon
Karl-Dieter Flormann 01:58:37 2.M60

23.04. Leipzig Marathon
Angelika Friedemann 03:41:44 2.W50
Cornelia Mashiter 04:20:23
Martin Gelfuß 04:20:23

23.04. Hamburg Marathon
Petra Delbrügge 03:37:03
Robert Venker 04:31:46

30.04. Duisburg Marathon
Kristina Redix 03:41:22 6.W20



30.04. Bielefeld	Hermannslauf 31,1 km	Ralf Brockmann	1:35:49
Suliko Berndt	02:44:56	Wilhelm König	1:37:54
Torsten Schröder	02:44:57	V.Krs.M.	
01.05. Kamen	5 km	Michael Schubert	1:40:45 p.BZ
Frank Hawer	19:54 1.M40	Dieter Flormann	1:57:22
Siegfried Kiehl	26:17 4.M55	Rainer Müller	1:58:15 p.BZ
Kristina Redix	28:13 2.W20	Hubert Janowski	1:58:15 Krs.M.
	10 km	Christian Kilian	2:00:19
Rainer Kluge	53:48	Franz-J. Wiemann	2:03:27
Norbert Linde	59:23	Siegfried Kiehl	2:04:38
	Halbmarathon	Thomas Dauber	2:05:15 p.BZ
Martin Delbrügge	1:25:44 2.M35	Peter Thomas	2:09:25
Uwe Grewe	01:33:54 4.M40	Wolfgang Schicht	2:11:17
Hubert Janowski	01:58:49 1.M70	Michael Pagenkemper	2:11:18
		Karl-HeinzDanielmeier	2:11:54
		Halbmarathon - Damen	
07.05. Düsseldorf	Marathon	Anja Rosin	1:43:47 4.W35
Beate Lüschen	03:57:18	Karin Heyser	1:53:43 6.W45
Susanne Döneke	04:05:56	Elisabeth Leitner	2:03:01 6.W50
		Bettina Reich	2:09:19
Martin Gelfuß	03:31:19	Claudia Enners-Dauber	2:09:58 p.BZ
Ubbo Lüschen	04:12:00	Ute Ernst-Zmiewski	2:11:55
Manfred Thiemann	04:12:27		
07.05. Ennepe	Ennepetallauf 5km	14.05. Bad Berleburg 10 km Westdt./Westf. Meisterschaften	
Ute Bader-Kruck	22:15 1.W50	Ute Bader-Kruck	45:08 6.W50
Siegfried Kiehl	26:19 1.M55	Angelika Friedemann	47:43 7.W50
		Anita Basilowski	49:15 8.W50
14.05. Unna-Königsborn	10 km	<i>1. Platz Mannsch. W50</i>	2:22:06
Petra Delbrügge	44:45 2.W45	20.05. ThüringenRennsteig-Lauf 72,7 km	
Cornelia Mashiter	47:32 3.W45	Suliko Berndt	8:50:26
Brigitte Mittrop	53:40 5.W45	Torsten Schröder	8:50:26
Petra Kröner	58:02		
Marianna König	59:08 2.W60	27.05. Luxembourg	Marathon
Annegret Wessmann	59:22 7.W40	Anja Rosin	4:03:07
Peter Sprink	39:08 2.M40		Halbmarathon
Frank Hawer	42:07 5.M40	Franz-J. Wiemann	1:53:10 6.M60
Jürgen Wohlan	55:09	Karin Heyser	2:03:46
Uwe Friedemann	55:13 5.M60		
Wolfgang Holthaus	59:00	03.06. Herdecke	10 km
	Halbmarathon - Herren	Hubert Janowski	55:48 5.M70
Martin Delbrügge	1:25:06		
Arnulf Bergmann	1:25:19 Krs.M.	05.06. DO-KirchlindeHalbmarathon	
Günther Gelmetti	1:34:34	Hubert Janowski	2:00:10 3.M70



10.06. Werner Stadtlaf 10 km
Frank Hawer 43:34 7.M40
Hubert Janowski 58:28 1.M70

18.06. Menden Marathon
Ralf Brockmann 3:42:28 10.M45
Dieter Flormann 4:35:39 6.M60

18.06. Koblenz Mittelrhein-HM
Ute Bader-Kruck 1:50:14 7.W50
Siegfried Kiehl 2:19:39

02.07. Roth Ironman/Marathon
Uwe Grewe ges. 11:17:00
Mar.: 4:24 Std.

14.07. Fröndenberg 5 km
Frank Hawer 19:29 3.M40
Gisela Schoebe 26:36 1.W65
Lissy Leitner 27:05 1.W50

10 km
Dieter Flormann 51:24 1.M60
Hubert Janowski 55:14 1.M70

15.07. Norderney 10 km
Karin Standop 56:43

20.07 Paris Halbmarathon
Suliko Berndt 01:45:46 4.W40
Torsten Schröder 01:45:46

5.000 m
Torsten Schröder 22:48

3.000 m
Suliko Berndt 12:29

23.07 Frankfurt Ironman/Marathon
Volker Greis ges. 10:06:09
Mar.: 03:42:25

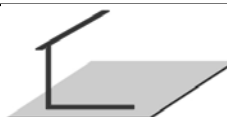
05.08. Menden 20 km
Suliko Berndt 01:38:38 4.W40
Torsten Schröder 01:39:49
Hubert Janowski 02:03:42 2.M70

13.08. Menden Crosstriathlon
Annegret Wessmann 02:08:05 (gesamt)

**ULRICH
WIMPER**

Diplom Sachverständiger (DIA)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken,
Mieten und Pachten
**Fachwirt in der Grundstücks- und
Wohnungswirtschaft**

Holzener Dorfstraße 21
58708 Menden
Fon: 0 23 73 . 94 81 45
Fax: 0 23 73 . 17 84 08
www.ulrich-wimper.de
mail@ulrich-wimper.de



Immobilien

- Bewertung
- Beratung
- Betreuung
- Vermittlung
- Verwaltung
- Kooperationspartner



Unna · Massener Straße 15

Tel. 0 23 03 / 30 06 16 · Fax 0 23 03 / 30 06 14
Internet: www.bunert.de · E-mail: unna@bunert.de



- Laufschuhe (Laufband-Videoanalyse)
- Walkingschuhe (Laufband-Videoanalyse)
- Nordic-Walking Ausrüstung
- Funktionelle Lauftextilien
- Bücher, Zeitschriften, Zubehör
- Uhren, Herzfrequenzmesser

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.30 - 13.00 Uhr und 15.00 - 19.00 Uhr
Sa. 10.00 - 14.30 Uhr

Impressum: Herausgeber: Lauf Team Unna 1997 e.V.
Redaktion: Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
Layout: Heiko Henkel
Druck: Stadtdruckerei Unna
Auflage 350