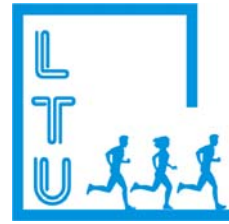




LAUF TEAM UNNA

Ausgabe 03/06 Dezember - Febr.



### **Ein erfolgreiches Jahr geht zu Ende**

Auch im 9. Jahr seines Bestehens kann das Lauf Team erneut auf ein erfolgreiches Wettkampfsjahr zurückblicken. Ob dies nun die hervorragenden Platzierungen in der Mannschaftswertung bei den Westdeutschen Meisterschaften / Westfalenmeisterschaften betrifft oder andere Leistungen: immer mischte das Lauf Team weit vorn bis zu den mittleren Platzierungen mit.

Jedoch auch andere Aktivitäten, die mehr geselligen, finden immer mehr Anklang. Langeweile kommt im Verein so ganz gewiss nicht auf, hat man den Eindruck angesichts der Verschiedenartigkeit.

Sie reichen von sportlichen Leistungen, dem freiwilligen Trainereinsatz von Uwe Friedemann, der erstmaligen Durchführung eines Laufseminars, über Fahrradtouren, Wanderwoche in den Alpen bis zum Skilanglaufangebot. Kurzum: für jeden bot sich etwas an. Sportliche und ge-

sellige Ereignisse hielten sich dabei ungefähr die Waage, und dafür zeichnet letztendlich der Vorstand verantwortlich. Selbst solche spontanen Aktivitäten, wie z.B. ein Besuch des Dortmunder Weihnachtsmarktes, verdienen Erwähnung. Für 30 Euro Jahresbeitrag wird im Laufe eines Jahres ganz schön viel geboten. - Das soll nicht heißen, dass nun höhere Beiträge drohen!

Für das zehnte Jahr seit der Vereinsgründung im Jahr 1997 kündigen sich schon neue Highlights an: ein Jubiläumslauf soll stattfinden, ein aufwendiges Sommerfest mit Tanz, neue Trainingsgruppen werden für den Halbmarathon und Marathonlauf in Bonn am 22. April 2007 zusammengestellt ... und, und, und.

Aber bringen wir erst einmal das alte Jahr zu Ende mit unserer Beteiligung bei den Silvesterläufen in Unna, Werl-Soest, Münster und anderswo.

**In diesem Sinne wünscht der Vorstand schon einmal ein Frohes Fest sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2007.**



## Das Wandern ist ... Lust!

Alle erklärten mich für verrückt, als wir am Gipfelkreuz des Brechhorns saßen, auf den alles überragenden Berg uns gegenüber blickten, und ich ankündigte: und Morgen gehen wir auf diesen Berg! Wir, das ist eine kleine Gruppe aus dem Lauf Team Unna, die sich seit einigen Jahren regelmäßig im Herbst aufmacht, um in den Alpen einen Wanderurlaub zu verbringen. In diesem Jahr entschieden wir uns für Brixen im Thale.

Schon zu Hause hatte ich per Internet einige Wanderungen für uns ausgesucht, wobei der Große Rettenstein für „geübte Wanderer“ kein Problem sein sollte. Als ich jedoch angesichts der schroffen Felsformation den Wandervorschlag für den nächsten Tag machte, überkamen mich jedoch leise Zweifel. Nachdem ich aber mit unserer Wirtin gesprochen hatte, stand der Entschluss fest: wir gehen auf den Großen Rettenstein – immerhin annähernd 2500 m.

Um den Anmarsch etwas zu verkürzen, fuhren wir mit dem Pkw noch ein Stück einer Mautstraße bis zum Ausgangspunkt unserer Wanderung. Und es ging sogleich mit einer beeindruckenden Steigerei los. Schon nach kurzer Zeit lief der Schweiß in

Strömen, zumal das Wetter super war. Nach rund 1 Stunde machten wir die erste Pause und wir näherten uns unserem Ziel durch ein wunderschönes enges Tal, welches allerdings stetig anstieg und uns wieder reichlich schwitzen ließ. Nachdem sich das Tal weitete konnten wir den ersten Blick auf „unseren“ Berg werfen, der von hier im schönen Sonnenlicht gar nicht so schwierig aussah.

Aber nachdem wir uns an den eigentlichen Aufstieg gemacht hatten, merkten wir doch sehr schnell, dass der Berg es in sich hatte. In Serpentinengängen ging es durch Geröll steil bergan. Eine kleine Abwechslung boten uns die Murmeltiere, die wir zunächst nur pfeifen hörten, aber bei genauem Hinsehen konnten wir sie erkennen, wie sie zwischen den Felsen auf Nahrungssuche waren.

Nachdem wir endlich das Geröllfeld hinter uns lassen konnten, ging es richtig in den Fels. Das hieß, Wanderstöcke am Rucksack festbinden, um uns an den Felsen auch festhalten zu können. Erste Zweifel kamen auf, ob wir denn weitergehen sollten, aber der Ehrgeiz hatte uns doch gepackt. Erst kurz vor dem Gipfel entschieden sich 3 von uns, lieber dort zu warten und von dort die Aussicht zu genießen.



Wir anderen kletterten, wahrlich wie müde Bergziegen, die letzten Meter und standen nach rund 1300 Höhenmetern endlich auf dem Gipfel. Dort oben vergisst man wirklich alle Mühen, die der Aufstieg kostete und wir genossen für einen kurzen Moment eine phantastische Aussicht und das Gefühl, einen wirklichen Berg bezwungen zu haben.

Der Rückweg war zwar nicht ganz so schweißtreibend, jedoch ging er mächtig in die Oberschenkel. Aber beim Blick zurück auf unseren Berg waren wir doch sehr stolz und zufrieden. Noch bis in den späten Abend wurden immer wieder von jedem erzählt, wie er persönlich mit diesem kleinen Abenteuer umgegangen ist.

**Dieter Ziems**



Die Aktiven - noch vor der Anstrengung!



## Unsere Geburtstags-, „Kinder“

### Dezember

<i>Wolfgang Kunze</i>	2
<i>Georg Dahlmann</i>	3
<i>Ralf Brockmann</i>	3
<i>Jürgen Lipinski</i>	4.
<i>Udo Meibeck</i>	5.
<i>Wolfgang Leitner</i>	10
<i>Martina Schultz</i>	11
<i>Gerd Wiemann</i>	12
<i>Barbara Messner</i>	14
<i>Claudia Sommer</i>	15
<i>Ingrid Clasvogt</i>	21
<i>Siegfried Kiehl</i>	22
<i>Horst Basiloiwski</i>	22.
<i>Erika Kaiser</i>	22.
<i>Christa Weber</i>	23.
<i>Elisabeth Leitner</i>	23.
<i>Birte Schneider</i>	24.
<i>Ursula Lönne-Wiemann</i>	30.

### Februar

<i>Ulrich Wimper</i>	2.
<i>Stefanie Rehling</i>	5.
<i>Ute Wass</i>	6.
<i>Christine Henkel</i>	6.
<i>Heike Resche</i>	6.
<i>Frank Rott peter</i>	9.
<i>Dirk Müller-Kotsch</i>	10.
<i>Christa Voss-Brendjes</i>	13.
<i>Bettina Reiffer-Wiesel</i>	15.
<i>Rita Biermann</i>	21.
<i>Jürgen Bartling</i>	22.
<i>Uwe Schneider</i>	22.
<i>Gudrun Mannheim</i>	22
<i>Thomas Dauber</i>	26.
<i>Heike Güse</i>	27.
<i>Torsten Schröder</i>	28.

### Januar

<i>Hubert Janowski</i>	5.
<i>Wilhelm König</i>	5.
<i>Maxi Monning</i>	8.
<i>Dieter Ziems</i>	12.
<i>Nicole Schröder</i>	13.
<i>Olaf Schade</i>	13.
<i>Martin Bürger</i>	13.
<i>Karl-Heinz Danielmeier</i>	15.
<i>Ubbo Lüschen</i>	15.
<i>Jutta Ziems</i>	16.
<i>Angelika Kunze</i>	18.
<i>Pieter Van den Akker</i>	19.
<i>Dieter Flormann</i>	21.
<i>Martina Kluge</i>	25.
<i>Frank Hawer</i>	27.
<i>Sandra Kuhne</i>	28.

### März

<i>Monika Busse</i>	1.
<i>Rüdiger Schmitz</i>	5.
<i>Therese Leichtfuß</i>	7.
<i>Daniela Michalczyk</i>	7.
<i>Gabriele Lipinski</i>	10.
<i>Petra Delbrügger</i>	10.
<i>Ralf Effmerz</i>	11.
<i>Elvira Krähling</i>	13.
<i>Reinhard Wass</i>	15.
<i>Ute Bergmann</i>	21.
<i>Anna-Lena Zmiewski</i>	22.
<i>Sarah Linde</i>	25.
<i>Marion Vortmann</i>	27.
<i>Cornelia Mashiter</i>	29.
<i>Gerhard Ebmeier</i>	29.
<i>Anke Ostertag</i>	30.



### ***Lauf Team Unna bei Unnaer SportGala vertreten***

Aus Anlass der diesjährigen Sportlerehrung der Stadt Unna am 17.11. war das Lauf Team Unna mit 4 Mannschaften sowie in zwei Einzelwertungen vertreten.

- ❖ Westdeutschen Meisterschaften (gleichzeitig: Westfalenmeisterschaften) über 10 km in Bad Berleburg (14.5.) vertreten durch: Ute Bader-Kruck, Angelika Friedemann und Anita Basilowski (Platz 1 der AK W50 / in 2:22:06)
- ❖ Westdeutsche Meisterschaften (gleichzeitig: Westfalenmeisterschaften) im Halbmarathon in Verl (5.11.) vertreten durch: Angelika Friedemann, Lissy Leitner und Christa Weber (Platz 2 der AK W50 + / in 6:03:27)
- ❖ (wie oben) vertreten durch: Roland Goedecke, Dieter Flormann und Hubert Janowski (Platz 3 der AK M60 + / in 5:39:30)
- ❖ (wie oben) vertreten durch: Petra Delbrügger, Angelika Kunze und Conny Mashiter (Platz 3 der AK W40/45 / in 5:11:50)
- ❖ Einzelwertung Halbmarathon durch: Angelika Friedemann (6. Platz W50 / in 1:42:37)
- ❖ Einzelwertung 10km-Straßenlauf durch: Ute Bader-Kruck (6. Platz W50 / in 45:08)







Gerhard Ebmeier	01:36:31	pBZ
Torsten Schröder	01:36:40	
Dieter Ziems	01:39:43	
Michael Schubert	01:40:03	pBZ
Roland Goedecke	01:40:10	
Günther Gelmetti	01:40:21	
Harald Schultz	01:42:37	
Robert Venker	01:46:30	pBZ
Manfred Thiemann	01:57:24	
K.-Dieter Flormann	01:57:55	
Michael Mannheim	01:59:54	
Dirk Fehring	02:00:33	
Hubert Janowski	02:01:25	7.M70
Uwe Friedemann	02:15:52	

**Damen**

Suliko Berndt	01:36:46	
Petra Delbrügger	01:38:37	pBZ
Angelika Friedemann	01:42:37	6.W50
Angelika Kunze	01:46:35	7.W40
Cornelia Mashiter	01:46:38	pBZ
Elisabeth Leitner	02:06:37	

Annette Ebert-Tilly	02:12:58	
Gudrun Mannheim	02:13:04	
Karin Heyser	02:13:05	
Christa Weber	02:14:13	6.W55
Jutta Ziems	02:15:52	
Ingrid Flormann	02:17:43	
Annegret Wessmann	02:27:53	

**Mannschaften**

Petra Delbrügger - Angelika		
Kunze Conny Mashiter	05:11:50	3.W40 /45

Angelika Friedemann, Lissy		
Leitner, Christa Weber	06:03:27	2.W50+

Roland Goedecke - Dieter		
Flormann, Hubert Janowski	05:39:30	3.M60+

**10 km**

Franz-J. Wiemann	00:47:56	1.M60
Martina Kallweit	01:03:00	

**11.11. Werl 10 km**

Hubert Janowski	00:55:47	1.M70
-----------------	----------	-------

## 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



## Lehrreiches Wochenende in Altastenberg

Eine gute Mischung aus sportlicher Betätigung, lehrreichen Vorträgen und Spaß und Unterhaltung am Rande genossen die 26 Teilnehmer am erstmalig durchgeführten Laufseminar in Altastenberg/Sauerland. Der einleitende Vortrag von Stefanie Brause, Referentin der Coach-Akademie Dortmund, sollte eher zum Nachdenken anregen. Tipps zur Überwindung von Unlustgefühlen und Trainingsmängeln, die einen vor einem Marathon befallen, wusste

„Wie trainiere wusstest du?“, aussage ihres werden. Am noch über „Jemuckl“ geredet. sportliche Seite vorbereitung darauf Suliko



ausgebildete Medizinerin und selbst leidenschaftliche Langstreckenläuferin im Lauf Team. Die Vorstellung von Trainingsplänen, die Einteilung des Trainings in notwendige Phasen der Hochbelastung und Niedrigbelastung sowie eine Unmenge an Informationen zu Stoffwechselprozessen, die während des Laufens und unmittelbar nachher im Körper vorgehen, bildeten den hauptsächlichen Gegenstand ihres lockeren Vortrags.

Eine ideale Ergänzung zum reinen Laufsport bildete die Art der Gymnastik, die Christine Kretschmer, ausgebildete Lauftherapeutin im Verein, anbot. Solche Grundfragen wie, „Was trägt zur Entspannung bei?“, „Wie behandeln wir unsere Füße richtig?“ sowie gruppenspezifische Auflockerungsübungen waren Thema ihrer Ausführungen. Der Applaus der Teilnehmer dankte es den drei Referentinnen. Ausgleich für die teilweise recht strapaziösen Trainingsläufe - bis hinauf auf den Kahlen Asten (841 m) - versprach der abendliche Spaßfaktor in der hauseigenen Kneipe der AWO-Bildungseinrichtung in Altastenberg.



## Die 10 häufigsten Trainingsfehler von Ausdauersportlern

1. Die Trainingsintensität im Bereich der Grundlagenausdauer 1 (GA1) ist zu hoch.
2. Das Training ist nicht richtig proportioniert. Der Umfang in den Bereichen Grundlagenausdauer 2 (GA2) und wettkampfspezifischer Ausdauer (WSA) ist zu hoch.
3. Die Trainingssteuerung wird von unzureichender Leistungsdiagnostik abgeleitet, daher ist der Trainingsplan nicht individuell und am Trainingszustand des Sportlers orientiert ausgearbeitet.
4. Die Trainingsbelastung steigt im Trainingsjahr nicht an: es wird keine Zyklisierung durchgeführt.
5. Der Abstand zwischen Belastungsgipfel und Leistungshöhepunkt ist zu groß. Das sog. Tapering (Auf-den-Tag-fit-sein) gelingt nicht.
6. Die Belastungsspitzen im Training liegen zu dicht beieinander (< 2 Wochen) oder zu weit auseinander (> 2 Monate)
7. Zu hohe Gleichförmigkeit des Trainings in Bezug auf Strecke, Geschwindigkeit, Tageszeit etc.
8. Belastungs-Entlastungs-Zeiträume werden nicht eingehalten.
9. Das Training wird bei gesundheitlicher Beeinträchtigung oder Schmerzen fortgesetzt, anstatt erforderliche Maßnahmen einzuleiten (Arzt, Trainingsreduktion, Physiotherapie)
10. Regenerationsphasen nach Wettkämpfen werden nicht eingehalten. Wettkampfserien werden ohne das notwendige Zwischenwettkampf („Rekom“-)Training durchgeführt

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



---

## Unsere Termine und Laufveranstaltungen

- |                        |  |
|------------------------|--|
| <b>18. November</b>    | <b>21. Barbara-Runde in Oberaden</b><br>10 km (Start: 14.30 Uhr)   |
| <b>02. Dezember</b>    | <b>23. Nikolauslauf „Um den Hengsteysee“</b><br>9,6 km (Start: 14 Uhr)   |
| <b>03. Dezember</b>    | <b>Weihnachtsfeier im Kastanienhof</b><br>vereinsinterne Feier: Beginn: 15 Uhr)  |
| <b>10. Dezember</b>    | <b>33. Nikolauslauf in Hamm</b><br>10 km (Start: 10 Uhr)   |
| <b>31. Dezember</b>    | <b>Silvesterlauf „Werl – Soest“</b><br>15 km (Start: 13.30 Uhr)  |
| <b>31. Dezember</b>    | <b>Silvesterlauf im Bornekamp</b><br>„Wir laufen für einen guten Zweck“<br>(evtl.) zentrale Anmeldung über Uwe Friedemann  |
| <b>14. Januar 2007</b> | <b>22. Bönener Lauf „Rund um Flierich“</b><br>10 km (Start: 11 Uhr)<br>zentrale Anmeldung: weiteren Aushang im Schaukasten beachten  |
| <b>28. Januar</b>      | <b>Beginn der „Hammer Serie“ 2007</b><br>10 km (Start: Lauf A um 11.00 Uhr / Lauf B um 12.15 Uhr)<br>15 km am: 11.02. (Start: 11 Uhr)<br>21,1 km am 25.02. (Start: 11 Uhr) |
| <b>10. März</b>        | <b>12. LSF-Straßenlauf in Münster</b><br>5 km (Start: 11.55 Uhr)<br>10 km (Start: 12.40 Uhr)<br>21,1 km (Start: 14.00 Uhr)   |
| <b>07. April</b>       | <b>61. Paderborner Osterlauf</b>   |
| <b>22. April</b>       | <b>Bonner Halbmarathon und Marathon</b><br>(geplant): vereinsinterne Anmeldung (Busfahrt)<br>Beteiligung an beiden Läufen  |



**Frohe Weihnachten**



## 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



innovative Energie-Systeme

## Photovoltaik im Jahr 2007

**Gut, wenn man  
jetzt einen Partner hat,  
der schon lange im Geschäft ist**

**In einem persönlichen Gespräch und mit den Daten der Maße und Lage Ihres Daches sagen wir Ihnen, wie Ihre persönliche Erfolgsbilanz bis zum Jahre 2027 und darüber hinaus aussehen kann.**



**5 Megawatt bei unseren Kunden produzieren im Jahr  
4.200 Megawattstunden sauberen Strom**

**FOKUS Energie-Systeme - Rensingstraße 11 - 44807 Bochum**