

# ENDSPURT

## LAUF TEAM UNNA

Herbst / Winter 2019



*Liebe Läufer und Laufkolleginnen,*

hier haltet Ihr den neuen Endspurt in den Händen. Ein neuer Endspurt – und gleichzeitig ein alter, denn das Konzept soll im Prinzip unverändert bleiben.

Nachdem das Team des alten Endspurts seinen Abschied nahm, haben wir überlegt wie es weitergehen kann. Im Vorstand und unter den Aktiven waren wir uns schnell einig, dass es den Endspurt weitergeben soll. Inhaltlich sollen dabei alle Bereiche unseres Vereins sichtbar werden. Und es soll jeder und jede zu Wort kommen können. Wer etwas zu den Themen Laufen, Triathlon, Walken, Sport im Allgemeinen beitragen oder den anderen im Verein mitteilen mag, kann sich gern beim Redaktionsteam melden.

Euch erwartet im neuen Heft eine bunte Mischung aus Artikeln über Wettkämpfe, Platzierungen, Lauftechnik bis hin zu Rezepten und Rätseln.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch  
*das Redaktionsteam und die Autoren*

## Aus dem Verein

---

Liebe Läufer\*innen, liebe Walker\*innen, liebe Triathleten\*innen,

die gute Nachricht: der Endspurt bleibt bestehen! Es wird ihn wie gewohnt in einer gedruckten und in einer online-Version geben. Auch die Optik bleibt unverändert. Dies beschlossen die Teilnehmer\*innen der Kick-off Veranstaltung im September.

Denn mal ehrlich: Warum sollte man etwas ändern, was gut ist? Meist führt dies zu „Verschlimmbesserungen“. Nein, der Endspurt war gut, sowohl in seiner Optik, seinem Umfang und seinem Inhalt. Auch ist er ein Alleinstellungsmerkmal des Lauf Teams Unna, um das uns manch anderer Verein beneidet. An dieser Stelle ein herzliches und dickes Dankeschön an Franz-Josef Wiemann und Heiko Henkel für die jahrelange und unermüdliche Arbeit am Endspurt!

Da niemand von uns alleine das leisten kann, was ihr geleistet habt, ist dieses Vorwort weniger ein Vorwort als ein Apell. Ein Appell an alle Mitglieder\*innen, sich aktiv am Endspurt zu beteiligen und somit sein Fortbestehen zu sichern: BITTE SCHREIBT!

Es wurde extra eine E-Mail-Adresse eingerichtet, um die Übersendung von Artikeln möglichst einfach zu machen; sie lautet: [Redaktion-Endspurt@lauf-teamunna.de](mailto:Redaktion-Endspurt@lauf-teamunna.de)

Dahinter verbergen sich drei fleißige Endspurt-Redakteure, die sich über eure E-Mails freuen und diese in die Endspurt-Form bringen.

Schreib, was dir unter den Nägeln brennt, was du Tolles erlebt hast oder was du immer schon mal im Endspurt lesen wolltest! Du hast es in der Hand!

Der Endspurt ist offen für alles, was euch interessiert. Natürlich für Laufberichte, aber bei Bedarf auch für neue Rubriken. Wenn du also eine tolle Trainingstrecke, ein leckeres Rezept für Sportler oder einen Läuferwitz kennst, her damit!

Du möchtest das Playmobil deiner Kinder verkaufen oder eine Tauschbörse für z. B. Laufbekleidung anbieten? Schick es dem Endspurt, denn dann gibt es die Rubrik „schwarzes Brett“.

Es soll künftig auch eine Rubrik für Walker\*innen und Triathleten\*innen geben - fülle sie mit Leben!

Nun hab' ich genug geschrieben. Jetzt seid Ihr damit an der Reihe!

Bis dahin

*Maike Gurlitt*

## Auch im Kreisvergleich erfolgreich!

---

Trainingsfleiß ist eine wesentliche Voraussetzung für gute Wettkampfergebnisse. Und wenn diese Wettkampfergebnisse auf einer vom Leichtathletikverband vermessenen Strecke erzielt wurden, werden sie bei der Erstellung der Bestenliste des Westfälischen Fußball- und Leichtathletikverbandes Kreis 32 Unna-Hamm mit berücksichtigt ([http://www.flvw-k32-unna-hamm.de/images/stories/Kreis\\_Sonstiges/Bestenliste2018.pdf](http://www.flvw-k32-unna-hamm.de/images/stories/Kreis_Sonstiges/Bestenliste2018.pdf)).

Schon bei einer flüchtigen Durchsicht der Straßenlaufergebnisse des Vorjahres fällt auf, dass das Lauf Team Unna hier sehr häufig vertreten ist. 49 Läuferinnen und 53 Läufer unseres Vereins konnten sich ebenso für eine Eintra-

gung qualifizieren wie auch unsere beiden erfolgreichen Staffeln bei der Westfälischen Halbmarathonmeisterschaft in Gütersloh. Insgesamt kommen wir auf 207 Platzierungen, davon 63 erste Plätze. Cornelia Mashiter und Siegfried Nauy konnten dabei allein jeweils 4 Erstplatzierungen erzielen. Eine Nennung in der Westfälischen Bestenliste, in der die besten Ergebnisse des westfälischen Leichtathletikverbandes verzeichnet sind, fand Roland Gedecke (10 km) als einziger Läufer unseres Vereins. Bei den Läuferinnen sind neben Cornelia Mashiter (10 km) auch Monika Bonin und Angelika Friedemann (beide über 10 km und im Halbmarathon) dabei.

*(Norbert Kalkbrenner)*



## Terminvorschau

31.12.2019 Werl	Silvesterlauf von Werl nach Soest (Bus ab Unna)	5 km, 15 km
05.01.2020 Bilmerich	Neujahrsempfang und Spendenlauf	
12.01.2020 Bönen	Lauf am Förderturm	10 km, 10 km W/NW
14.03.2020 Fröndenberg	Ruhrtallauf 2020	5km, 5km W/NW, 10km
29.03.2020 Venlo	Venloop 2020, siehe <a href="http://www.venloop.de">www.venloop.de</a>	5, 10, HM
04.04.2020 Düsseldorf	Karl-Heinz-Hahn Walk	7,5 km, 10 km nur W/NW
13.04.2020 Remscheid	Lenneper Osterlauf	5, 10, HM auch 10 W/NW
19.04.2020 Dortmund	AWO-Lauf 2020	5, 10, HM auch W/NW
25.04.2020 Essen	Überruhrer Walking	5 km, 10 km nur W/NW
01.05.2020 Kamen	Volks- und Straßenlauf	5, 10, HM auch W/NW
09.05.2020 Hamm	Hammer Frauenlauf	5 km, 10 km auch W/NW
14.05.2020 Unna	AOK Firmenlauf	5,5 km auch W
15.05.2020 Schwerte	Ruhrstadtlauf	5, 7,5 W/NW, 10
16.05.2020 Herdecke	Herdecker City-Lauf	5 km W/NW, 5 km, 10 km
01.06.2020 Dortmund	Friedenslauf	5, 10, 10 W/NW, HM
01.08.2020 Köln	Women's Run Köln	5 km, 8 km, auch W
23.08.2020 Castrop-Raux.	Charitylauf Castrop-Rauxel (auch mit 6 Pfoten ☺)	5 km, 5 km W, 6 km Hindernis, 10 km
13.09.2020 Oberhausen	Walking Day 2020	5, 7,5, 10, 15, HM nur W/NW
04.10.2020 Bremen	Vereinsfahrt zum Bremen-Marathon	10 km, HM, M

## Triathlon-News

---

Die aktiven Triathleten des Lauf Teams Unna befinden sich derzeit in der Off-Season. Es wird schon sehr eifrig an der neuen Saisonplanung 2020 gearbeitet. Vorher sollte jedoch ein Rückblick auf die vergangene Saison erlaubt sein. Viele erfolgreiche Wettkämpfe auf den verschiedensten Distanzen wurden bewältigt. So lässt sich hier zusammenfassen, dass die Triathleten ein erfolgreiches Jahr 2019 hatten.

Michael Theil, Rolf-Dieter Lingstädt, Kai Schmelzer, Tobias Thielmann und Daniel Kusche haben sämtliche Facetten, die den Sport so interessant machen kennengelernt. Hier darf zum Beispiel gerne auf den **PSD Triathlon** in Dortmund verwiesen werden. Eine sprichwörtliche Hitzeschlacht, die dem Athleten und dem Material alles abverlangte. Die Wassertemperatur lag bei über 27 °C, in der prallen Sonne wird es weit über 40 °C gewesen sein. Es war einer der heißesten Tage im Kalenderjahr 2019!



Zu erwähnen ist auch, dass Marit Bergmann erfolgreich ihren ersten Triathlon gemeistert hat. Herzlichen Glückwunsch!!! Marit hat es hat sehr viel Spaß gemacht und es somit nicht verwunderlich, dass derartiges wiederholt werden soll.

## Triathlon Ausblick 2020

---

Zu der wichtigsten Neuigkeit in der kommenden Saison darf verkündet werden, dass die Triathleten sich entschlossen haben am **Liga-Betrieb** teilzunehmen. Der Unterschied zu den bisherigen Starts zeigt sich in der **Mannschaftswertung** und den höheren Anforderungen an den Wettbewerb. Bei den bisherigen Starts waren die Triathleten als *Einzelstarter* unterwegs und wurden dementsprechend gewertet. Die nun zentralen Termine machen eine gemeinsame Vorbereitung erheblich einfacher. Zudem sollen mit der Mannschaft die vereinslosen Triathleten, aber auch solche die es ausprobieren wollen, angesprochen werden. Es sei abschließend noch erwähnt, dass die Triathleten im Rahmen der Liga-Mannschaft sich darüber freuen, dass Anja und Frank Orthaus ebenfalls die Mannschaft unterstützen wollen.



**Noch ein wichtiger Hinweis für alles Interessierten:  
Solltet ihr Interesse am Triathlon haben oder Unterstützung bei einer Disziplin brauchen, dann spricht uns bitte an!**

## Laufen statt Saufen – das etwas andere Oktoberfest



Ende September werden sie überall gefeiert – die Oktoberfeste. Einmalig jedoch scheint mir der Oktoberfest-Run zu sein, welcher erstmalig am 29.09. in Hagen stattfand.

Die Ausschreibung machte neugierig – Lauf um den Hengsteysee, Funktionsshirt in Dirndl-, bzw. Lederhosenoptik, Lebkuchenherz als Medaille, Oktoberfest nach dem Lauf mit Weißwurst, Kartoffelsalat, Brezeln, Getränken und Blaskapelle? Hört sich sehr gut an! Das fanden insgesamt 21 Mitglieder des Laufteams Unna, darunter zwei Kinder, welche bei dem Schülerlauf über 1,5 km an den Start gingen. Die Erwachsenen teilten sich auf die beiden angebotenen Streckenlängen auf: Es gab einen 6,7 km langen Lauf (eine Runde um den See) und einen 13 km langen Lauf (zwei Runden um den See).

Die Laufstrecke um den See war wunderschön: Schwäne, Enten,

ein Seeschlösschen und über allem thronend die Hohensyburg – eine perfekte Kulisse für diesen Sonntagslauf bei leider wechselhaftem Wetter. Direkt neben dem See liegt ein Freibad, dessen Gelände als Start- und Zielbereich, Umkleide und für das anschließende Oktoberfest genutzt wurde. Eine perfekte Lokation für diesen Lauf.

Und da wir uns vorher schon entschieden hatten hier keine Bestzeiten laufen zu wollen, sind wir die Strecken überwiegend gemeinsam und gemütlich gelaufen. Dies brachte uns (außer den Kindern Julian und Jasmina Gebauer, welche beim Schülerlauf die 1. Plätze belegten) zwar keine ersten Plätze ein, dafür aber ein schönes Gemeinschaftserlebnis, welches durch das anschließende Oktoberfest bei guter Stimmung, leckerem Essen und witziger Unterhaltung durch die Blaskapelle abgerundet wurde.

Lediglich die Teilnehmerzahl mit insgesamt 160 Läufern war etwas mager, ob es daran lag, dass dieser Lauf erstmalig stattfand, oder daran, dass die Strecke nicht amtlich vermessen war? Oder lag es an den vielen alternativen Läufen an

diesem Wochenende? Ich weiß es nicht. Was ich aber weiß ist, dass es eine sehr gelungene Veranstaltung war und ich mir eine Wiederholung im nächsten Jahr wünschen würde! *(Maike Gurlitt)*

## **Frauenwanderung entlang des 3-Türme-Weges in Hagen**

Am 07.09.19 fand sich eine kleine, aber feine Gruppe, bestehend aus Anette Groß, Conny Neumann, Eike Tracz, Kornelia Hiddemann, Anke Gebauer, Frauke Hahnen, Petra Wiercke-Kalkbrenner und Tanja Sengotta zusammen, um gemeinsam mal nicht zu laufen, sondern entlang des 12 km langen 3-Türme-Weges in Hagen zu wandern.

Die Strecke hatte Anette Groß gewohnt sorgfältig ausgewählt, so dass die Wanderung, nicht zuletzt auch aufgrund des schon traditionellen "Wege-Sekts", von allen sehr genossen wurde.

Der 3-Türme-Weg ist ein sogenannter Premiumweg. Diese Bezeichnung verdienen nur ganz besondere Wanderwege, die besondere Merkmale aufweisen. Beim 3-Türme-Weg ist dieses Merkmal das besondere Aufeinandertreffen von Natur, kulturellen und industriellen Highlights, auch abseits des Weges. Natürlich durfte zum Schluss auch ein gutes Stück Kuchen nicht fehlen, bevor zum Abschluss der letzte der 3 Türme bestiegen wurde, der einen schönen Blick über Hagen bot. *(Tanja Sengotta)*



## Berlin-Marathon 2019

---

Am 29.9. bin ich in Berlin den Marathon gelaufen. Die Zeit war 5:03 Std. Für den Marathon habe ich sechs Monate vorher trainiert. In den Wochen, in denen 30 km angesagt waren, bin ich fünfmal die Woche gelaufen. Ansonsten trainierte ich viermal die Woche.

Mein Problem war mein Gewicht. Bei Beginn meines Plans wog ich 70 kg. Die ersten beiden Dreißiger fielen mir besonders schwer. Ab dem dritten Dreißiger ging es schon besser. Was ich total lieb fand war, dass Tatjana, Annette S., Elke, Andreas, Antje, Sabine, Isabel und auch Franz mich bei den langen Läufen zum Teil begleiteten. Das lenkte ab und fiel dann nicht so schwer.

Bis zum Marathon habe ich 10,3 kg abgenommen. Hipp, hipp hurra! Ich wog und wiege unter 60 kg. Aber für einen Marathon noch zu viel. Meine Familie und ich fuhren am 28.9. nach Berlin. Wir wohnten im Müggelseehotel. Am Flughafen Tempelhof holten wir unsere Startnummern ab. Das war komplizierter als wir dachten, da wir dreimal kontrolliert wurden. Meinen Sohn Clemens wollten sie erst nicht durchlassen. Aber Thomas meckerte, dass ein Kind von sieben Jahren wohl kaum eine Gefahr sei....., lächerlich. Bei der dritten Kontrolle bekamen wir alle ein Armband. Die

Startnummern bekamen wir dann recht schnell. Ohne die Armbänder wären ich oder jeder andere Läufer nicht in den Startbereich/-block gekommen.



Wie gesagt ich kam nur mit dem Armband durch die Schleuse in den Start- Zielbereich (Straße des 17. Juni) die Kleiderabgabe verlief reibungslos. Aber ....., wie das so ist, ich musste zur Toilette und habe eine Dreiviertelstunde warten müssen und war somit erst eine viertel Stunde vorher am Start. Auf der Leinwand konnten wir sehen wie der Aufräumdienst die weggeschmissenen Sachen aufsammlte und um 10 Uhr rum ging es endlich los. Bis zur ersten Getränkestelle lief ich mit einer Gruppe, die eine Läuferin begleit-

tete, welche ihren ersten Marathon lief. Das war so meine Zeit, die die Damen so liefen.

Aber bei der ersten Getränkestelle war so ein Gewusel, dass ich dann bei zwei politisch motivierten Läufern gelandet bin. Ich hörte mir das eine Weile an und orientierte mich dann woanders hin. Ich hörte Fußballbegeisterten oder Leuten, die alles besser wussten, zu. Aber das nervte auch. Man hört und sieht ja so alles. Läufer mit Flip-Flops oder so ein Feuerwehrmann mit voller Montur - Sehr, sehr gewichtig (Hut ab) - sowie Läufer, die schon nach sechs Kilometern gingen.

An der vierten Getränkestelle wurde ich gefragt ob es noch den 100 km Lauf in Unna gibt (also so ganz vergessen ist der Lauf nicht). Zwischendurch regnete es mal mehr, mal weniger. Leider lief ich nicht immer in einer Mensentraube und musste feststellen, dass der Wind recht kalt war. Auch die großen Pfützen habe ich nicht immer gesehen und bin natürlich voll hinein gelaufen, was sehr unangenehm war. Hingegen sehr angenehm war die Unterstützung durch das zahlreiche Publikum. Die Zuschauer feuerten uns, beispielsweise begleitet von Samba-Bands, unermüdlich an.

Bei Kilometer 28-34 hatte ich ein Hängerchen. Da lief ich ein

Tempo von bis zu 7:28 min / km. Ab Kilometer 35 hat es mich gepackt und ich lief ein Tempo zwischen 6:39 und 6:45 min / km, weil sich zwei Damen unterhielten und meinten, das Tempo wäre gut für unter fünf Stunden.

Naja! Und wie das so ist, habe ich laut meiner Uhr den Marathon bei 4:55 Stunden fertig!? Aber da war noch kein Ziel!?. Also rannte ich so gut ich konnte weiter Bis meine Uhr mir 43 km in 5:03 anzeigte. Ein Mitläufer erklärte mir, ich wäre nicht genau entlang der blauen Linie gelaufen. Also muss ich wohl Zick- Zack gelaufen sein. Aber egal, denn ich bin gelaufen und es war ein unfassbar tolles Gefühl, durch das Brandenburger Tor, quasi durch ein Stück Geschichte, zu laufen.

Das Übliche nach dem Marathon war, dass meine Beine tierisch schmerzten. Und bei der Umkleide bekam ich natürlich auch einen Krampf. Drei Tage benötigte ich, um mich davon zu erholen und bis jetzt sind 13,7 km noch das Längste, was ich schön locker und flockig laufen kann. Ach, und ein weiteres Kilo habe ich nach dem Lauf auch noch abgenommen.

*(Anja Rosin)*

## Women's Run Köln

---

Am 03.08.2019 war Köln, einmal mehr, besonders pink: Der Womens Run stand auf dem Programm! Die 8 km-Laufstrecke nahmen sich Sabine Materna und Tanja Sengotta vor. Kornelia Hiddemann und Anette Cramer bewältigten dieselbe Strecke als Walkerinnen.



Wie auf den Fotos gut zu erkennen, stand bei diesem Lauf weniger die Zeit, als vielmehr das gemeinsame Lauferlebnis im Vordergrund. Besonders schön, wie jedes Jahr, der Moment, wenn man gut leserlich beschriftet mitten durch die Feiernden in der Kölner Altstadt läuft und dann sogar mit Namen angefeuert wird.

Ein Lauf, der jedes Jahr aufs Neue schön ist! *(Tanja Sengotta)*

## Vienna Night Run

---

Am 24.09.2019 nahm ich zum 2. Mal am *Vienna Night Run* in meiner Lieblingsstadt Wien teil. Schon letztes Jahr war ich sehr beeindruckt von der Tatsache, dass ein 5 km Lauf knapp 20.000 Teilnehmer anziehen kann. Die Megastimmung und das wahnsinnig schöne Flair von Wien taten ein

Übriges, so dass ich in diesem Jahr wieder teilnahm.

Der Start erfolgte in 4 Wellen - meine startete um 20:55 Uhr. Es war natürlich schon dunkel und so führte mich die Strecke vorbei an all den beleuchteten Prachtbauten, die es rund um die Ringstraße gibt:

Start am Burgtheater / Rathaus:



Es lohnte sich also, während des Laufes immer mal nach links und rechts zu schauen.

Vorbei an der Universität:



Die Staatsoper:



Das Ziel am Parlament:



Wie immer bei diesem Lauf ist auch die tolle Stimmung am Rande der Strecke hervorzuheben. Wiener und Touristen feuerten die Läufer gleichermaßen lautstark an.

Es war bei 20.000 Teilnehmern kein Bestzeitenlauf, aber mit 28:19 min war ich im Ziel mehr als zufrieden und bin am 22.09.2020 bestimmt wieder am Start! (Tanja Sengotta)

## Sportlerplätzchen

---

### Zutaten:

4 Putensteaks

2 Eier

Salz, Pfeffer

4 EL Cornflakes

1 EL Haferflocken

2 TL brauner Zucker

1 Msp. Zimt

100 g Mehl

Rapsöl

Die Putensteaks leicht klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen, Cornflakes zerdrücken, dann mit Haferflocken, Zimt und Zucker mischen. Putenschnitzel erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Cornflakes-Mischung wenden. Bei mittlerer Hitze in Rapsöl braten. (Tanja Sengotta)

## 36. Lauf „Durch die Warmer Löhn“

Fröndenberg, 14.09.2019

<b>Bambiniläufe</b>	<b>250 m</b>	<b>Platz</b>	<b>M/W AK</b>
Haverkamp, Mattis	2:19 min		2. M4
<b>Straßenläufe</b>	<b>5 km</b>		
Eckhoff, Lukas	17:25,5	<b>1</b>	<b>1. MHK</b>
Mahlting, Dirk	19:49,0	7	<b>1. M45</b>
Gains, Janine	25:29,6	33	<b>1. W30</b>
Zienczyk, Gerd	29:41,8	43	2. M60
Just-Klusenwirth, Miriam	32:09,1	44	3. W45
Barkschat, Yvonne	33:14,4	45	<b>1. W50</b>
Gains, Leela	33:49,7	47	2. W11
Schoebe, Gisela	38:16,1	49	<b>1. W75</b>
	<b>10 km</b>		
Haverkamp, Kai	41:10,2	7	<b>1. M45</b>
Schmelzer, Kai	41:31,7	8	<b>1. M40</b>
Freienstein, Erland	55:58,6	41	<b>1. M75</b>
Wiemann, Franz-J.	58:47,7	45	2. M70
Gains, Janine	1:04:50,3	49	4. W30



(Bild Franz Wiemann)

## Lauf Team Unna auf Entdeckungslauf in Bochum

---

Schon mehrfach nahmen Mitglieder des Lauf Teams Unna am Urbantrail Dortmund teil, daher sollte es in diesem Jahr ein uns noch unbekannter Urbantrail sein. Ein Urbantrail ist ein Lauf, bei dem es nicht um Bestzeiten geht, sondern darum, gemeinsam eine Stadt und ihre Gebäude zu entdecken. Die Wahl fiel in diesem Jahr auf Bochum.

Die online vorab bekannt gegebenen zu durchlaufenden Gebäude waren vielversprechend. Reizvoll fanden wir besonders den Starlight Express, das Planetarium und das Ruhrstadion. Aber auch die Stationen Tierpark, Schauspielhaus und zwei Kneipen im Bermuda Dreieck klangen interessant.



Einfach mal während des Laufens duschen ...

Und wir wurden nicht enttäuscht: Wer kann schon von sich sagen, dass er auf den „Schienen“ des Starlight Express‘ gelaufen ist, oder hinter die Kulissen des Schauspielhauses gucken durfte. Oder wer hat schon auf der Ersatzbank des VfL Bochum gegessen?

Und es gab auch Gänsehautmomente, wo man am wenigsten damit rechnet: In der Technischen Hochschule Georg Agricola fanden wir uns umgeben von Bergbaugeschichte. Spontan stimmten wir das Steigerlied an, was sofort von zig Läufern um uns herum aufgegriffen wurde. So schallte von den Wänden bald ein vielstimmiges „Glück auf“ zurück.

Immer wieder trafen wir auf überraschende Stationen: Zwischendurch eine Runde Tischtennis oder Frisbee? Warum nicht? Ein (alkoholfreies) Radler in der zu durchlaufenden Kneipe? Her damit! Arm in Arm mit Waldorf und Statler aus der Muppet Show oder mit Storm Troopern aus Star Wars? Kein Problem! Mit Fingerfarben-Handabdrücken die Wände der IHK verschönern? Machen wir!



... oder auf der „Besetzungscouch“ des VfL Bochum platznehmen ...



... oder zwischendurch mit netten Herren kuscheln.

Die Strecke war 13 km lang, insgesamt 19 Stationen waren zu durchlaufen. Wir sind diese, getreu unserem Vereinsmotto, zusammen gelaufen und gemeinsam, nach gut 2 Stunden, angekommen. Abgerundet wurde das Erlebnis im Zielbereich mit Verpflegung und Medaillen.

Wir können den Urbantrail, den es in vielen deutschen Städten gibt, uneingeschränkt weiterempfehlen. Schöner kann man eine Stadt nicht kennenlernen! All das und noch viel mehr ist ein Urbantrail. Der Termin für 2020 steht auch schon fest: 21.06.2020

*(Maike Gurlitt)*

## Impressum

---

**Laufteam Unna 1997 e.V.**

<http://www.laufteamunna.de>

Vorsitzender: Gerhard Ziencyk (v.i.S.d.P.)

Kontakt: Am Dorfkamp 5, 59427 Unna.

Redaktion: Thomas Nagel, Tobias Thielmann, Ingmar Uhrich

Beiträge / Fotos: T. Sengotta, F.J. Wiemann, N. Kalkbrenner, M. Gurlitt, Anja Rosin

Druck: Bresser OHG, Unna

Auflage: 300 Exemplare

Nach einzelnen Walking-Erfolgen schon 2018 wurde in der Jahreshauptversammlung im Februar 2019 die Walking-Gruppe gegründet. Von Anfang an waren Anette Cramer, Kornelia Hiddemann und Silvia Zey sowie Rolf Stüwe dabei. Später kamen noch andere Kolleginnen dazu.

Zunächst konnten wir uns über Erfolge in Fröndenberg im März, in Kamen-Kaiserau Anfang Mai und in Schwerte im Juni freuen. Später wurden wir als Gruppe durch die Hitzewelle und durch etliche Verletzungen zurückgeworfen.



Unser Konzept besteht darin, zunächst Ausdauer aufzubauen, dabei als Technik Power Walking einzuüben. Wer mag, kann Stöcke nutzen. Schneller geht es aber ohne diese. Zunächst üben wir dabei nur kurze Strecken („ums Öhrchen“), später etwas längere Strecken (die Schulrunde, oder auch bis zum Schloss). Passend dazu nehmen wir im Frühjahr an Wettkämpfen über kurze Strecken teil,

später auch an längeren. Ein besonderes Erlebnis ist dann auch ein reiner Walking-Wettkampf wie der Walking Day Oberhausen.

Wir treffen uns grundsätzlich am Sonntag morgens und am Dienstag abends. Wegen der längeren Zeit für das Training fangen wir morgens früher an als die Läufer, wir treffen uns Sonntags im Moment um 9 Uhr (im Sommer auch früher). Dies hat sich im Vorjahr als gut erweisen, da man sonst in die Mittagshitze gerät.

Die Gruppe ist für alle Vereinsmitglieder offen, besonders auch für inzwischen nicht mehr aktive Läufer und Läuferinnen, die sich wieder mehr bewegen und fit halten wollen. Aber auch wem es nur um den Spaß geht, der ist herzlich willkommen. Walken ist ein hervorragender Weg, sich auch dann fit zu halten, wenn das Laufen nicht mehr geht. Man kann es ganz nach den eigenen Fähigkeiten und Wünschen ausüben: Eher als Ausgleichssport, aber auch anspruchsvoller als Wettkampfsport.

Wer noch mitmachen möchte:  
Ruft an oder schickt mir eine E-Mail ☺  
(Thomas Nagel)

## Bücher

### Das Geständnis

Ich gestehe, ich bin eine Leseratte. Und als solche ein absoluter Fan der hiesigen Stadtbücherei. Wäre die Bücherei aufgrund ihrer Architektur nicht im Sommer so heiß, würde ich ernsthaft in Erwägung ziehen, dort einzuziehen. Für 20 € Jahresbeitrag bekomme ich alles, was das Leserattenherz begehrt. Krimi, Thriller, Backbuch, Sachbuch, Zeitschriften und noch für die Kinder das neueste Spiel des Jahres und eine CD. Schon ist meine Büchertüte voll. Und über die „Onleihe“ leihe ich mir den neuen Stern, Spiegel oder sonstiges kostenlos aufs Tablet.

Aber wusstet ihr, dass die Bücherei auch einen ordentlichen Vorrat an Büchern für Laufbegeisterte bereithält? Ich habe euch mal eine Auswahl der vorhandenen Bücher mit Kurzbeschreibung der Bücherei aufgelistet, vielleicht zieht es den Einen oder die Andere ja mal dorthin?



#### **Paul Hobrough: schmerzfrei Laufen: richtig trainieren: Verletzungen erfolgreich behandeln**

Ratgeber zur Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen beim Laufsport. Mit Kräftigungs- und Konditionsübungen zur Prophylaxe. Für Läufer aller Leistungsklassen

#### **Kuno Hottenrott ; Martin Zülch: Ausdauertrainer Laufen / Training mit System**

Ausdauerprogramme für das Laufen werden hier leichtverständlich und sehr anschaulich präsentiert.

**Wenke Kujala, Nicole Leder und Ines Bellinger: Triathlon, das Einsteigerbuch für Frauen**

Triathlon: Schwimmen, Radfahren, Laufen. Wer denkt da nicht an Ironman, absolute Fitness, unzählige Kilometer, tiefste Erschöpfung, Schweiß und Tränen – kurz: Ziele, die für viele nicht realistisch oder erstrebenswert scheinen? Dass Triathlon aber auch ganz anders sein kann, zeigen die Autorinnen mit diesem Buch.

**Sven Lorig: Lässig laufen oder: warum Fitness keine Folter braucht**

TV-Moderator Lorig, der seit über 15 Jahren regelmäßig läuft, erzählt von seinen Erfolgen, seinen Pannen und gibt Tipps zu Ausrüstung, Training, Motivation, Ernährung, Wettkampfvorbereitung.

**Jeff Galloway: Laufen, ein Leben lang**

Ratgeber für Senioren, die mit der sanften "Galloway-Run-Walk-Run-Methode" ein Leben lang erfolgreich und weitgehend beschwerdefrei laufen können.

**Matthias Marquardt: Die Laufbibel/ Einführung in das gesunde Laufen**

Ob entspanntes Laufen bis 5 km oder gezieltes Training für einen Marathon: Mit dem ganzheitlichen "natural-running-Trainingsystem" wird gesundes, erfolgreiches Laufen gewährleistet.

**Ulrich Pramann: Laufen**

Betrachtungen über das Vergnügen beim Laufen, über joggerfeindliche Hunde oder die Qual der Wahl der Laufschuhe.

**Klaus Ruscher ; Rita Seitz ; Julia Böttger: Marathon-das Wettkampfbuch ; Special: Trailrunning und Berglauf**

Informationen zum Laufen und zur Marathonvorbereitung, zu Berglauf/Trailrunning. Mit Tipps zu Trainingsgestaltung, Krafttraining, Wettkampf, Sportpsychologie und Ausrüstung sowie Lauf-ABC.

**Thomas Wessinghage: Richtig gut Laufen-zur Bestform mit dem Weltklasseläufer, Arzt und Coach**

Ob Freizeit- oder Wettkampfsportler: Der Ratgeber informiert nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen über gezieltes Training, Wettkampfvorbereitung, leistungsgerechte Ernährung, Regeneration und Ausgleichssport.

**Willi Prokop: Die Running-Willi-Methode / Wer läuft, gewinnt**

Running Willi stellt seine spezielle Laufmethode vor, die keine Trainingslangweile aufkommen lässt und ein Sportwissenschaftler beschreibt die gesundheitlichen Aspekte.

## Joey Kelly: Hysterie des Körpers- der Lauf meines Lebens

Joey Kelly, bekannt als Mitglied der erfolgreichen Band "Kelly Family" und leidenschaftlicher Sportler, erzählt von seinem Lauf quer durch Deutschland, von Wilhelmshaven bis auf die Zugspitze innerhalb von 17 Tagen und 23 Stunden.

## Thor Gotaas: Laufen: von den Wettkämpfen der Antike zu den Städtemarathons von heute

Diese universale Kulturgeschichte des Laufens und Laufsports genügt wissenschaftlichen Ansprüchen und ist zugleich unterhaltsam und allgemein verständlich.

...und Walkingbücher gibt es auch!

Dies ist keine abschließende Aufzählung. Ihr findet die Bücher in der ersten Etage der Bücherei. Und, je häufiger Bücher einer Rubrik ausgeliehen werden, desto eher ist die Bücherei bereit, neue Bücher dieser Rubrik anzuschaffen. Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch Maike Gurlitt

## Rätsel

1. beliebter Ort fürs Sommerfest  
2. wo ist die Halde  
3. Laufen, Schwimmen, Radfahren  
4. unser Treffpunkt  
5. Im März beginnt der  
6. Vor dem Laufen sollte man sich  
7. nach dem Laufen sollte man sich  
8. Vereinsname  
9. Anzahl der Trainingstage  
10. Organ des Vereins  
11. Ort des Wintertrainings  
12. Maßeinheit: min./km

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator  
<https://www.xwords-generator.de/de>



Stadtwerke  
Unna

Unsere Energie.

Das EnergieDach für Unna

# Unsere Solaranlage für Ihr Eigenheim

[www.stadtwerke-unna.de](http://www.stadtwerke-unna.de)