LAUF TEAM UNNA

Endspurt

2/2023

- Lauf Team Unna in Berlin
- Ultratrott vs Schnelligkeit
- Der 50er GuthsMuth Rennsteig uvm. …..

Nicht am Ziel wird der Mensch groß,

sondern auf dem Weg dorthin

Liebe Mitglieder,

wenn Ihr diese neue Ausgabe des Endspurt in Händen haltet, schwelgen wir schon in Erinnerungen über unseren diesjährigen Vereinsausflug, die Kanutour auf der Lippe.

Wo könnte unsere Vereinsfahrt nächstes Jahr hingehen? Welche Inhalte wünscht Ihr Euch im Endspurt? Was machen wir im Winter in der Katharinenschule? An welchen Wettkämpfen und Laufveranstaltungen möchtet Ihr teilnehmen?

An dieser Stelle möchte ich Euch zur aktiven Teilnahme motivieren und animieren. Ich freue mich jetzt schon auf Eure Vorschläge und Ideen.

Am 24.09.23 laden wir Euch zu unserer Vereinsmeisterschaft ein. Wir starten, wie in den letzten Jahren, um 11:00 Uhr am Gemeindehaus in Unna-Billmerich. Es gibt eine 5 km und eine 10 km-Strecke für die Walker und Läufer. Vereinsmeister ist, wer seine angegebene Zeit am genauesten erreicht. Und wie immer sind Handys, Laufuhren oder andere Hilfsmittel nicht zugelassen. Nach dem Lauf wird es Bratwürstchen vom Grill geben. Wir freuen uns über Eure Salatspenden. Die Veranstaltung endet um 14:00 Uhr. Es wäre schön, wenn Ihr Euch zum etwas anderen Wettstreit einfinden würdet.

Hinweisen möchte ich Euch auch auf unsere „Gemeinsam laufen- Gemeinsam ankommen“ Läufe. Die Läufe finden immer an jedem 1. Sonntag im Monat statt. Mir ist es sehr wichtig, dass alle Mitglieder hier teilnehmen können. Egal ob Walker, Läufer oder Triathleten. Wenn Ihr Vorschläge oder Wünsche habt, sprecht uns einfach direkt an. Konstruktive Kritik ist immer willkommen.

Im Winter wollen wir wieder ein gemeinsames Training in der Katharinenschule anbieten. Hier sind wir im Gespräch mit verschiedenen Personen. Aber auch hier möchte ich Euch aufrufen, Eure Wünsche und Ideen an uns heranzutragen. Was möchtet Ihr?

Unsere Autor:innen haben auch in dieser Ausgabe des Endspurt zahlreiche spannende und unterhaltsame Beitrage für Euch geschrieben. Ein großes Dankeschön an das Redaktions-Team!

Gerne wiederhole ich auch dieses Mal meinen Appell aus dem letzten Editorial:

Sollte Euch der Endspurt auch gefallen, lasst es das Redaktions-Team wissen. Sie freuen sich bestimmt über Euer Lob, aber auch über Eure Kritik. Wenn Ihr auch einen Beitrag für den Endspurt schreiben möchtet, würden wir uns sehr darüber freuen. Ihr habt Themenvorschläge oder kennt jemanden, der Artikel schreiben möchte? Die Namen der Redaktionsmitglieder findet Ihr wie immer auf der letzten Seite der Endspurt-Ausgabe. Sprecht uns einfach direkt an. Alternativ könnt Ihr die Redaktion des Endspurt auch per Mail kontaktieren. redaktion-endspurt@laufteamunna.de

Viel Spaß beim Lesen des neuen Endspurts!

Bleibt gesund und aktiv!

Gerd Zienczyk
1.Vorsitzender

Vereinsfahrt zum S 25 in Berlin

oder: die lustige „raus, raus, raus, rein, rein, rein"-Fahrt

Am 12. Mai war es soweit. 17 Landeier -äh Vereinsmitglieder- machten sich auf den Weg in die große Hauptstadt. Standesgemäß reiste die Reisegruppe per ICE am Freitagabend an, um für zwei Nächte in einem guten Mittelklassehotel in Charlottenburg zu residieren.

Das Hotel war von Familie Schmelzer nicht nur wegen seiner Lage gut gewählt, sondern auch, weil es mit einem perfekten Frühstück überzeugen konnte und mit einer außergewöhnlichen Kulanz glänzte: so konnten wir z. B. zwei Zimmer behalten, um nachmittags, nach dem Lauf, duschen zu können.

Am Freitagabend, bei später Ankunft im Hotel, reichte unsere Kraft nur noch für einen Absacker in der Hotelbar.

Aber am Samstag, frisch ausgeruht und frühstücksgestärkt, waren wir bereit, die große Stadt zu erobern.

Zum Glück hatten wir mit Miriam, Martin und Thorsten drei orts- und bahnkundige Mitreisende, die immer wussten, welche Bahn in welche Richtung zu nehmen war und uns sicher durch den Großstadtdschungel lotsten. Wir mussten nur wie Lemminge folgen. Und sollte das ausnahmsweise mal nicht klappen, wurde die ganze Bande mit einem vielstimmigen „raus, raus, raus“ wieder aus der Bahn gescheucht, um mit einem lauten „rein, rein, rein“ in die richtige Bahn gegenüber zu spurten. U-Bahn Wartezeiten verkürzten wir durchaus mal mit Gesang, so entstand spontan ein „Glück lauf, Glück lauf“, natürlich zur Melodie des Steigerliedes.

Viele Programmpunkte standen nicht auf dem Plan, wir ließen uns bei bestem Wetter einfach von Biergarten zu Biergarten treiben, bewunderten unterwegs die Sehenswürdigkeiten, um um 16.00 Uhr pünktlich an Bord unseres Rundfahrtschiffes einzutreffen. Leider zu

pünktlich, es waren nur noch Plätze unter Deck frei. Dennoch konnte man ausreichend die Sehenswürdigkeiten vom Wasser aus bestaunen. Um 19 Uhr hatten wir einen Tisch bei einem wirklich guten Italiener. Nudeln sollen ja gut sein vor einem Lauf. Wir verschwanden relativ früh im Bett, wir mussten schließlich früh raus am nächsten Tag. Beim Frühstück am Sonntag, schon perfekt gestylt in Laufkleidung, war die Aufregung und Vorfreude mit Händen greifbar. Gut gelaunt machten wir uns, wie rund 8.500 weitere Teilnehmer, als blaue Wand auf den Weg zum Olympiastadion.

Und da wir bei (fast) allen Disziplinen vertreten waren (nur einen Halbmarathon wollte niemand laufen), bietet es sich an, verschiedene Autor*innen zu Wort kommen zu lassen: (Maike Gurlitt)

In 5 Kilometern zur blauen Bahn *von Sylvia Schlotmann*

Da ist sie ja! Die blaue Bahn im Olympiastadion. Wie oft saß ich schon auf den Rängen dieser imposanten Sportstätte und habe mit Hochspannung etliche Leichtathletik-Veranstaltungen als Zuschauer miterlebt.

Aber selber einmal auf dem blauen Band laufen – diese Chance wollte ich mir nicht entgehen lassen! Endlich war´s soweit: Nach einem kleinen Warm-up standen Miriam, Uwe und ich im Startbereich des 5 Kilometer-Laufes. Bevor die letzten 10 Sekunden runter gezählt wurden, teilte uns Uwe noch seine persönliche Bestzeit – um die 18 Minuten mit – Miriam, ebenfalls eine erfahrene Läuferin, wollte zusammen mit Uwe ins Ziel einlaufen. Aber um Bestzeiten ging es hier eh nicht! Entscheidend war dieses Drumherum. UPS... 3,2,1... durch den Startschuss wurde ich aus meinen Gedanken gerissen, die knapp 500 Läufer setzten sich in Bewegung und nach dem ersten Gewusel an der Startlinie kam die erste Kurve mit Steigung und Kopfsteinpflaster!

Hier kam mir sofort die Stimme unseres Lauftrainers, Carsten vom Bornekamp-Lauftraining des Vorjahres, in den Sinn: Wie gut es doch ist, wenn man die Steigungen im Bornekamp trainiert. Danke dafür, Carsten! Du hast ja so Recht! Aber ich fühle mich gut und laufe an jüngeren Teilnehmern vorbei, die wohl keinen Lauftrainer wie Carsten hatten. Unterwegs komme ich ins Gespräch mit einem Austausch-Studenten aus Australien, der hier auf Europatour ein sportliches Highlight gesetzt hat. Aber er muss weiter und ich lasse ihn an mir vorbeiziehen. Alle sind hier happy,

freuen sich schon auf den Zieleinlauf im Olympiastadion.

Die Streckenposten winken uns zu und wir bedanken uns für ihr Engagement und winken zurück. Soviel Zeit muss sein! Laufen wir hier doch nicht um Medaillen... - doch; Jeder bekommt eine im Zielbereich. Aber so weit sind wir ja noch nicht. Bei Kilometer vier sehe ich vor mir 2 Läuferinnen mit der Rückenaufschrift: die Turbo-Schnecken. Mein Kampfgeist ist geweckt. Die Schnecken gilt es, einzuholen. Langsam, sehr langsam

nähere ich mich und hab die Damen letztendlich überholt. Das beflügelt mich.

Wir nähern uns dem Olympiastadion. Über eine langgezogene Rampe, die zunehmend steiler wird (dieses Mal zum Glück bergab), geht's ab in einen Tunnel unterhalb des Stadions. Plötzlich höre ich laute Tritte hinter mir. Eine Läuferin mit rotem Shirt scheint mühelos an mir vorbei zu fliegen. Das ist meine Chance. Endspurt – geht es mir durch den Kopf! Das blaue Band scheint in Reichweite... Ich ziehe mit an und wir donnern den Tunnel hinab. In der nächsten Kurve werden wir von lauten Trommeln und jubelnden Menschen angefeuert. Wie MEGA ist das denn! Ich bin echt begeistert! Und dann liegt sie vor uns – die blaue Bahn des Olympiastadions! Ich bin hingerissen und werde mitgerissen von den vielen Läufern, die auch ins Stadion drängen.

Kinder mit Cheerleader Pompons und eine begeisterte Menschenmenge begrüßen uns. Was für ein Erlebnis! Die Zuschauer hört man hier echt gut. Da wir, anders herum, als die Leichtathleten ins Stadion einlaufen, haben wir bis zur Ziellinie noch ein paar Meter vor uns und mir wird klar, dass hier schon etliche Rekorde aufgestellt wurden. Vielleicht lief genau auf dieser Bahn Usain Bolt, den ich hier bereits live erleben durfte. Ich sehe vor mir das rote Shirt meiner persönlichen Pacemakerin und wir biegen gemeinsam mit etlichen Läufern auf die Ziellinie ab. Und dann ist es geschafft. Das Maskottchen hält uns die Hand zum Abklatschen hin und wir überschreiten das Ziel. Wir lassen uns feiern und werden von wildfremden Menschen beglückwünscht. Ein riesen Zusammenhalt. Jeder freut sich für jeden. Ich werde von einer surrenden Menschenmenge die Stufen zum Verpflegungsstand (Wasser! Ich brauche Wasser!!) mitgezogen. Miriam und Uwe kommen auch gut gelaunt ins Ziel. Laufen macht glücklich und den Kopf frei!
Daran ist wirklich etwas Wahres!

Mit einem breiten Grinsen auf dem Gesicht sitze ich daher etwas erschöpft aber stolz wie Oscar auf der Tribüne und begrüße mit den Anderen zusammen die Läuferschar, die auch noch mehr als 2 Stunden nach uns und den viel längeren

Laufdistanzen von 10 und 25 Kilometern das blaue Band erreicht.

Schier endlos ziehen die Läufer und Läuferinnen ins Stadion ein und sie alle sind Gewinner und werden auch so von den Zuschauern gefeiert!

Frei nach einem Zitat von Usain Bolt:

„Es kann nicht jeder der schnellste Mensch der Welt werden.

Viel Spaß beim Trainieren – ich bleibe auch dran…

Der 10 km Lauf *von Martin Niessner*

Für 08.00 Uhr war der Abmarsch der LTU-Truppe zum Olympiastadion geplant. Nach leichtem Frühstück ging es zur U-Bahn Station Mierendorffplatz, um mit einem Umstieg zum Start zu gelangen. Noch nicht ganz konzentriert gerieten wir in der U 7 zunächst in die falsche Richtung, bemerkten aber den Irrtum noch rechtzeitig und flohen aus der „falschen“ U-Bahn. Jetzt waren alle hellwach.

Die U-Bahn war voll besetzt mit Läufern und am Bahnhof angekommen, machten wir uns auf die letzten Meter zum Stadion. Nachdem um 09.30 Uhr die 5 km starteten, war für 10.00 Uhr der Startschuss für die 10 u. 25 km angesagt. Für mich sollten es heute 10 km werden, nach zweimaliger Teilnahme am Berlin-Marathon im „ersten Läuferleben“ jetzt eher die altersgerechte Strecke. Besonders reizvoll dabei schon am Start der Gedanke an den Einlauf in das Olympiastadion.

Pünktlich um 10.00 Uhr dann der Startschuss, doch wie bei allen Läufen zunächst im Gänsemarsch über die Zeitnahmematte. Dann lag die lange Gerade Richtung Westend vor uns. In gemäßigtem Tempo ging es auf die ersten Kilometer. Am U-Bhf. Westend dann rechts ab und wieder wartete ein schier endlose Gerade. Am Theodor-Heuss-Platz dann eine leichte Rechtskurve und vorbei am Haus des Rundfunks ging auf der Kantstraße. Wieder schnurgerade und man konnte den Wendepunkt erahnen. Als ich noch Richtung Wende unterwegs war, kam mir die flotte Damen-Truppe des Lauf-Teams fit und mit aufmunterndem Gruß entgegen. Ich kämpfte mich weiter zum Wendepunkt

und kurz danach zur Wasserstation. Jetzt merkte man doch langsam die Wärme und wo es auf dem Hinweg unmerklich bergab ging, hieß es nun langsam aber stetig leicht bergan. Nach ca. 9 km leuchteten dann die 5 Ringe am Eingangstor des Stadions.

Nochmal die Kräfte mobilisieren, das Ziel schien greifbar nahe. Vor dem Eingang zum Stadion noch einmal rechts ab um das halbe Stadion, hinein in den Tunnel und dann konnte man sie sehen: die Blaue Bahn.

Da wo schon Usain Bolt oder Gina Lückenkemper sprinteten.

Jetzt war nur noch genießen angesagt und der Blick auf die Laufteam-Supporter in der Ostkurve gab noch einmal Zusatzelan. Nur noch über die Ziellinie. Geschafft.

Leider konnte man das Erlebnis im Innenraum nicht lange genießen, denn die Helfer wiesen freundlich aber bestimmt zur Ausgangstreppe. Nochmal bergauf mit müden Muskeln, doch oben wartete Speis und Trank. Frisch gestärkt konnten wir dann auch die 25 km-Truppe in Empfang nehmen und machten uns zügig auf den Heimweg.

Alles in allem, trotz leichter Widrigkeiten (Bahnstreik) ein sonniges und gelungenes Berlin-Wochenende und ein grandioses Lauferlebnis.

Der 25 km Lauf *von Maike Gurlitt*

Von weitem sichtbar und sehr beeindruckend empfangen uns die 5 olympischen Ringe. Im Stadion fällt natürlich sofort die blaue Tartanbahn auf, farblich passend zu unseren Shirts. Und die riesengroße Feuerschale. Der Gedanke, dass hierin das olympische Feuer brannte, ist ergreifend. Der Startbereich vor dem Stadion summt wie ein Bienenkorb. Bei manchem Läufer sehe ich Tränen der Rührung in den Augen. Dann geht es los. Connie, Angelika, Steffi, Andreas und ich haben uns entschieden, keine Bestzeiten zu laufen, sondern zusammen zu laufen, gemeinsam ins Ziel zu kommen und die Sehenswürdigkeiten unterwegs gebührend zu bewundern, zumal 25 km für uns eh eine herausfordernde Distanz ist.

Gesagt, getan, der Startschuss fällt. Gemütlich traben wir mit der Menge aus unserem Startblock mit. Anfangs ist es schwierig, in dem Trubel zusammen zu bleiben. Je mehr sich das Feld entzerrt, desto leichter wird es. Und das Feld entzerrt sich überraschend schnell, da während des Laufes die gesamte Strecke gesperrt ist und wir die volle Straßenbreite ausnutzen können.

Wir erreichen die Straße des 17. Junis. Quasi am Horizont, ganz klein, taucht die Siegessäule auf. Gefühlt dauert es ewig, bis sie größer wird und wir schließlich, mittig im vierspurigen Verkehrskreisel, an ihr vorbei laufen.

Kurz drauf biegen die Halbmarathonläufer rechts ab, ihre Strecke führt sie nicht durchs Brandenburger Tor. Für mich wäre dies undenkbar: die Möglichkeit, durchs Brandenburger Tor zu laufen, nicht zu nutzen? No way, das ist mein Laufhighlight und mein persönlicher Gänsehautmoment.

Wir laufen an der Gedächtniskirche vorbei, die wir tags zuvor noch von innen besichtigt haben.
Wir sind auf dem Kurfürstendamm. Jetzt erst fällt mir auf, dass wir gar nicht shoppen waren. Sorry, Sohnemann, kein Hard Rock Café Shirt für dich, diesmal.

Im Botschaftsviertel sind gefühlt hunderte Kameras auf uns gerichtet, jedoch nicht von den leider wenig vorhandenen Zuschauern, sondern von den streng bewachten Gebäuden.

Nun dauert es nicht mehr lange, bis wir das Olympiastadion sehen und durch einen Tunnel wieder einlaufen. Wir dürfen noch eine ganze Runde über den blauen Tartan laufen, bevor wir alle gemeinsam und Hand in Hand die Ziellinie überqueren. Die unfassbar lange Treppe zur Zielverpflegung ist eine echte Herausforderung. Nach der für mich ungewohnten Distanz halte ich mich lieber am Geländer fest, die Beine sind etwas wie Gummi.

Die Zielverpflegung ist in Ordnung, verschiedene Säfte, Obst, Kekse.

Verbesserungsbedarf gibt es aber bei der Streckenverpflegung. Ausschließlich Wasser bei warmen Wetter und 25 km ist ein bisschen mager. Und dann noch nicht mal an jeder Station: „Nee, hier gips keen

Wasser, dit is für den Rückweg“, wurde mir mit Berliner Kodderschnauze an VP 2 mitgeteilt. „Alta, ich hap abba getz Duäs“ konterte ich in meinem besten

Ruhrpott-Hochdeutsch. Genützt hat

es nix, Wasser bekam ich nicht.

Ebenfalls Verbesserungsbedarf gibt es bei der deutschen Bahn, die streikbedingt unsere Rückfahrt erst stornierte, dann doch wieder anbot, um letztendlich doch nicht zu fahren. Zum Glück hatten wir vorsichtshalber auch bei Flixtrain Tickets gebucht. Und so kamen wir pünktlich, glücklich und erschöpft am späten Sonntagabend in Unna an.

Alles in allem eine gelungene Vereinsfahrt, beim nächsten Mal bin ich gerne wieder dabei

Ultratrott vs. Schnelligkeit

Christian hatte da mal eine Idee! Wir schrieben das Jahr 2022, Christian, Uwe und ich trotteten bei irgendeinem Ultra vor uns hin, als er plötzlich und ohne Vorwarnung sagte, er wolle noch mal seine Marathonbestzeit angreifen und da sei Hamburg im April 2023 der ideale Lauf.

Erste Reaktion, irritiertes und entsetztes Schweigen und dann meine Antwort, offensichtlich ohne feststellbare Hirnaktivität: Ja kann man machen, bin dabei. Auch Uwe erwähnte, dass man in Hamburg ja mal laufen könne, bei Christians und meinen Fantastereien bzgl. 3.15 Stunden hielt er sich aber schlauerweise raus!

Mein letzter gezielter Versuch, eine schnelle Marathonzeit zu erreichen, war 2012 und danach bin ich letztmals 2016 in Berlin, allerdings ohne gezieltes Training, einen Stadtmarathon unter 3.30 Stunden gelaufen.

Nach 7 Jahren Ultratrott nun also noch mal ein Angriff auf die Zeit und es sollte Hamburg werden. Da bin ich schon mal unter 3:15 Stunden gelaufen, das war allerdings 2006 und somit als Referenzwert nicht mehr ernst zu nehmen.

Im Laufe des Jahres hatten wir bei unseren gemeinsamen Ultraläufen ausreichend Zeit, immer wieder mal über Hamburg zu sprechen und so langsam die Pläne zu konkretisieren. Christian und ich blieben bei den verkündeten sub 3:15 und Uwe wollte sub 3:30 laufen. Für Beide wäre es eine neue Bestzeit, realistischerweise habe ich gar nicht erst versucht, meine Bestzeit von 2008 anzustreben, aber 3:15 hielt ich doch noch für machbar.

Warmstehen beim Paderborner Osterlauf = Wettkampftest für Hamburg

Voller Optimismus meldeten wir uns an und Christian reservierte schon mal ein passendes Hotel. An den Hotelpreisen konnten wir schon sehr gut erkennen, dass das ein Großereignis in Hamburg ist, das Angebot war schon ausgedünnt und sehr teuer. Auch Trainingspläne wurden schon recherchiert und überplant.

Etwas hinderlich war unsere bereits erfolgte Anmeldung für den Grüngürtelultralauf im Januar 23 in Köln. Ein Ultralauf als Auftakt für eine Tempotrainingsphase? Kann man so machen, klingt aber nicht wirklich klug und zielführend. Aber angemeldet ist angemeldet und somit war klar, wir starten. Uwe und ich waren der Meinung, dann kann der Silvestermarathon von Frank Pachura, eine Woche vor dem Grüngürtel auch nicht mehr schaden. Unsere nicht überprüfte Theorie war, dass wir dann zumindest bzgl. der langen Läufe schon mal so halbwegs safe sind.

Dirk immer in der Nähe

Christian „drückte“ sich zwar vor dem Silvestermarathon, fiel aber bei Garmin Connect durch einen Frühstart beim Intervall- und Tempotraining im Dezember auf. Durch unsere Connect Verknüpfung ist das Training der Anderen transparent und was soll ich sagen: das baut Druck auf! Sofort stellte sich bei mir die Frage: „Soll ich auch schon damit starten?“ oder halte ich mich an meinen auf Ende Januar getimten Trainingsstart für Hamburg.

Kurz nach dem Grüngürtel Ultra kamen dann schlechte Nachrichten von Christian, die Leiste streikte! An Training war erst mal gar nicht zu denken und schon gar nicht an Tempo. Jeder Versuch wieder neu einzusteigen, scheiterte sofort und schnell war klar, das Ziel musste umformuliert werden und hieß nicht mehr „Bestzeit“, sondern „dabei sein ist alles“! Und es wurde im Laufe der Wochen nicht besser, somit war sogar der Start in Frage gestellt.

Kurz vor dem Ziel

Uwe und ich hatten uns ein strammes Programm auferlegt, bestehend aus wöchentlichen Intervallen, Tempodauerläufen und natürlich dem Grundlagentraining, dazu kam geplant die Hammer Serie mit 10/15/21,1 KM und ungeplant alle 2 Wochen ein weiterer Wettkampf. Frei nach dem Motto „viel hilft viel“ haben wir uns noch 10 KM in Fröndenberg, 21,1

KM in Venlo und 21,1 KM beim Paderborner Osterlauf aufgehalst.

Der Tag davor auf der Marathon -Messe

Schnell waren Uwe und ich uns nach den ersten Tempotrainingswochen einig! „Was für ein übler Stress“! Nach einigen Jahren im gemütlichen Ultramodus war der Körper plötzlich wieder ganz anders gefordert und reagierte ziemlich beleidigt. Nach den Wettkämpfen überfiel uns ein Zustand völliger Erschöpfung und warum hatten wir nach einem Halbmarathon einen übleren Muskelkater als nach einem 100 Kilometerlauf???

Zum Glück hatten wir zum Frustabbau einen Schuldigen! CHRISTIAN!!! Nach jedem Lauf wurde noch mal eingehend die Schuldfrage geklärt und eindeutig beantwortet. Leider konnten wir ihn nur in Abwesenheit beschimpfen, verletzungsbedingt glänzte er ja durch Abwesenheit.

Da wir Beide gut durch die Intervalle gekommen sind und auch die Wettkämpfe mit den geplanten Zielzeiten gelaufen werden konnten, stellte sich dann doch eine gewisse Zufriedenheit und auch ein wenig Stolz ein. Es geht doch noch!

Kurz vor dem Start, noch sehen alle entspannt aus!

Hamburg konnte kommen, wir waren bereit! Und nicht allein, auch Kai Schmelzer, Kai Haverkamp, Carsten Mittmann und Dirk Lehmann wollten sich das Spektakel mit 12000 Läufer*innen nicht entgehen lassen. Bei Christian war klar, es geht nur ums schmerzfreie Überleben, Carsten wollte bei seinem zweiten Marathon unter 4 Stunden performen, Uwe wie geplant mit 3.30 anlanden und ich war trotz Christians Ausfall mit der Zielzeit sub 3.15 nicht allein.

Beide Kai`s und Dirk wollten ebenfalls in diesem Bereich laufen. Somit ging ich davon aus, unterwegs in guter Gesellschaft zu sein und erhoffte mir moralische Unterstützung. Und dann das!!! Während ich mich an die 3.15 Pacemaker klemmte, war Kai Haverkamp nach einem Kilometer nach vorne verschwunden, Dirk lief erst mal defensiv und fiel nach hinten raus und Kai Schmelzer musste einen Block hinter uns starten. F:ck, also war ich erstmal doch allein unterwegs, allerdings lief Kai S. schon nach wenigen Minuten auf mich auf und nach einem kurzen Austausch geschwind an mir vorbei, doch dann kam die Rettung in Gestalt von Dirk. Er hatte sich von der defensiven Variante verabschiedet und lief jetzt lässig im 3.15 Umfeld.

Bereits im Vorfeld hatten wir die Taktik, „bis ca. KM 28 mit den Pacemakern laufen und dann alles raushauen was noch geht“, besprochen.

Im Idealfall sollte es bei mir nämlich in den Bereich unter 3:11:50 gehen, das wäre der M60 LTU Vereinsrekord.

Kai, locker unterwegs

Instinktiv merkte ich aber unterwegs, dass es sehr schwer werden würde auf den letzten 14 Kilometern noch über 3 Minuten gut zu machen. So zogen Dirk und ich schon weit vor den Landungsbrücken bei KM 11 das Tempo immer mehr an und setzten uns vor die Pacemaker.

Verfolgt von den Pacemakern

Zwischenzeitlich hatten wir 2 bis 3 Minuten Vorsprung rausgeholt und wechselten uns bis kurz vor der 30 Kilometermarke super in der Führungsarbeit ab. Und dann begann bei mir der Marathon, welch eine Überraschung!!!

Lief es bis jetzt schon fast zu gut, kam ich nicht mehr hinter Dirk her. Bis dahin waren unsere KM-Zeiten immer knapp unter 4:30 und schleichend ging es bei mir dann immer mehr Richtung 4:37. Das war genau der Schnitt für die 3:15, aber eben nicht für den Vereinsrekord.

Da ich aber mittlerweile auf der letzten Rille lief, konnte ich mich auch nicht mehr gegen die Verlangsamung wehren. Der Zeitpuffer sollte aber zumindest für die 3:15 reichen und alles andere war mir mittlerweile egal.

Kai, locker unterwegs

Und dann kam der Schock! Bei ca. KM 35 hörte ich plötzlich eine bedrohliche Büffelherde hinter mir trampeln, da einer meiner Laufgrundsätze lautet: „Im Wettkampf schaue ich nicht nach hinten!“, wusste ich nicht was da los ist, erst als ein Moderator rief: „ da kommen die 3.15 Läufer“, dachte ich „so ein Schei…., jetzt wirst Du von der Herde geschluckt und nach hinten ausgespuckt und landest demoralisiert mit 3:20 im Ziel.

Aber jetzt war mein Kampfgeist geweckt und ich wollte auf keinen Fall in der Gruppe verschwinden.

Carsten lässig und elegant

Bei ca. KM 37 tauchte dann Dirk plötzlich wieder vor mir auf, wir wünschten uns noch kurz alles Gute und dann war ich auch schon vorbei. Da Dirk ein Kämpfer ist, war klar, dass er nicht abreißen lässt und bis zum Ziel im Umfeld bleibt. 2 bis 3 Kilometer vor dem Ziel dann noch eine Überraschung, plötzlich kam Kai Haverkamp in mein Blickfeld und er ging! Das sah erstmal nicht gut aus, als ich aber fast aufgeschlossen hatte fing er wieder an zu laufen und nach einem aufmunternden zunicken liefen wir dann Schulter an Schulter Richtung Ziel und konnten uns dann sogar noch ein paar Sekunden von den Pacemakern absetzen. Bis Hamburg war ich der Meinung, ein Zielsprint geht immer!

So konnte ich mich noch gut an den 100 KM Lauf WHEW im letzten Jahr erinnern, als Uwe und ich dem Ziel gefühlt entgegenflogen, um noch unter 12 Stunden anzukommen. Und in Hamburg? NICHTS!

Ich lief absolut auf der letzten Rille und bis auf eine kleine Tempoerhöhung war nichts mehr drin. Aber immerhin haben Kai und ich uns noch gegenseitig so gepusht, dass wir unter 3:13 geblieben sind.

Glückliche Finisher

Dann stand auch schon direkt im Ziel Kai Schmelzer rum, er war über 2 Minuten vor uns und hatte noch keine Ambitionen gehabt, sich weiter zu bewegen.

Auch er wusste zu berichten, dass er am Ende einen sehr harten Kampf auszufechten hatte. Mit einer 3:13 gesellte sich dann auch zügig Dirk dazu und wir bewegten uns so langsam mit gequältem Gesichtsausdruck zu den Medaillen und der Verpflegungshalle.

Uwe, verlassen von den Pacemakern

Da es immer voller wurde verfehlten wir dann Uwe, Carsten und Dirk nach deren Zieleinlauf und wir trafen uns erst viel später am Meeting Point außerhalb des Athletenbereichs alle wieder. Uwe konnte berichten, dass er den beiden 3.30 Pacemakern zum Opfer gefallen ist. Einer der beiden ist viel zu schnell losgeprescht und der andere etwas unmotiviert bei KM 10 ausgestiegen. Uwe musste daraufhin dem anderen zu schnell hinterherjagen und als er aufgeholt hatte, ist der Pacemaker weiterhin deutlich zu schnell und nicht konstant gelaufen. Uwe musste deshalb abreißen lassen und konnte die 3.30 nicht halten. Carsten erging es besser und er konnte sich spektakulär um über eine Stunde verbessern. Christian hat durchgehalten und fast untrainiert, eine dafür sehr gute Zeit hingelegt.

Christian auch untrainiert gut

Fazit: Es wurde zwar nicht mit dem Vereinsrekord M60, aber das war ja nur das Sekundärziel, somit stellte sich auf Grund des erreichten sub 3:15 Ziels doch eine Zufriedenheit ein. Christian will es im Herbst noch mal probieren und startet am Baldeneysee. Uwe und ich sind auch schon angemeldet! Die beiden Kai`s haben ihr Hauptziel, die Langdistanz bei der Challenge Roth erfolgreich erreicht, Dirk will es am 1.10. in Köln noch mal so richtig wissen. **Läuft also!**

Ingmar Uhrich

B2run 2023 *von Uwe Rüping*

Am 16.05.2023 war es für mich endlich so weit: „das erste Mal an der Startlinie beim B2run“, bei der Veranstaltung im Jahr 2020 war ich nur virtuell dabei. Im letzten Jahr (2022) konnte ich urlaubsbedingt nicht teilnehmen.

Der Lauf war für mich eine Premiere 😊: die kürzeste Strecke, die ich jemals in einem Wettkampf gelaufen bin. Bei meinen „normalen Läufen“ bin ich meistens um die 42,2 km oder auch bis zu 100 Meilen (è 161 km) unterwegs. Und falls Ihr Euch jetzt fragt, wie lange man dafür braucht, das ist in ca. 23 Stunden erledigt.
Vor dem B2run habe ich für den „Hamburg-Marathon“ trainiert, dazu hatte ich einen 12 Wochen Trainingsplan mit einer Zielzeit von 3:30 Stunden.

Nun zum B2run am 16.05.2023 in Dortmund:
Wir waren mit weiteren 8.800 anderen Startern an der Startlinie, unsere Teamstärke belief sich auf 34 Starter, darunter waren auch 2 Läuferinnen und 1 Läufer aus unserer englischen Niederlassung,

das sind 4 Starter mehr als im Vorjahr.

Der Wettergott meinte es gut mit den meisten Läufern von unserem Team, nur Peter Angersbach, der als Nordic-Walker ganz zum Schluss des Starterfeldes starten musste, bekam einen ordentlichen Regenschauer ab.

Die Streckenlänge des B2run beträgt 5,5 km und hat mit 56 ansteigenden Höhenmetern doch einen gewissen anstrengenden Charakter. Nach ca. 2 km steht eines der Highlights der Strecke an, eine Runde durch den „Signal Iduna Park“ (Westfalenstadion).

Die erlaufenen Ergebnisse können sich sehen lassen, bei den Teamwertungen haben wir Topplatzierungen erzielt:

Bei den Frauen hat das Team um Vanessa Gorka den 51. Platz belegt von 389 Teams, bei den Männern haben wir den 56. Platz belegt von 655 Teams.
In der Mixed Wertung belegen wir den 64. Platz von 760 Teams.

Nachdem alle Läufer und Läuferinnen den Lauf beendet hatten, haben wir uns wieder am Pavillon getroffen und haben den Lauf bei einem kleinen Snack und einem kühlen Getränk noch einmal Revue passieren lassen.

Ich kann dieses Event nur allen empfehlen, es hat riesigen Spaß gemacht und es ist perfekt organisiert, ich hoffe, dass sich für das nächste Jahr noch ein paar mehr Läufer dafür aus unseren Reihen finden lassen.

Firmenläufe, hier: B2run Dortmund *von Maike Gurlitt*

Firmenläufe gibt es viele, meist gesponsort bzw. ausgerichtet von Krankenkassen. Die AOK bietet welche an, TKK und viactiv sind dabei und eben die DAK mit dem B2run. Bis Mai 2023 kannte ich nur die AOK-Firmenläufe, in Hamm bin ich gelaufen, solange ich in Hamm gearbeitet habe. In Unna habe ich teilgenommen, mangels eigener Arbeitsstelle als „Praktikantin“ bei Tanjas Arbeitgeber. Und dieses Jahr nun erstmalig ein B2run in Dortmund. Dieser fand

2023 zum 12. Mal in Dortmund statt und verzeichnete knapp 9.000 Teilnehmende.

Ich arbeite in einem wirklich großartigen Team, meine Kolleginnen und Kollegen zeichnen sich u. a. aus durch ihre Warmherzigkeit, ihr Empathievermögen und ihren Teamgeist, aber wir arbeiten halt nicht im Sportamt, sprich: nicht jeder von ihnen macht regelmäßig Sport. Daher machte sich der eine oder die andere Sorgen, die Strecke nicht zu schaffen. Wir beruhigten uns gegenseitig und versprachen uns: egal, was passiert, wir bleiben zusammen. Zu fünft machten wir uns nach getaner Arbeit auf den Weg.

Start und Ziel sind im Westfalenpark, die Strecke führt durch das Stadion, vorbei an den Westfalenhallen und dem Florian. Die DAK sorgt für Liegestühle, DJ und Zelte. Die Arbeitgeber bestücken die Zelte mit Verpflegung und verwöhnen dort ihre Mitarbeitenden. Unser Zelt war prall gefüllt mit Kuchen, Obst, Brezeln, Getränken… Für meine Arbeitgeberin starteten mehr als 1.000 Leute. Ich hatte daher Sorge, dass nicht mehr genug Kuchen da sein könnte, wenn wir im Ziel einlaufen, darum hab ich sicherheitshalber erstmalig vor dem Start Kuchen gegessen.

Tolle Musik, großartige Stimmung, gute Laune, coole Firmenshirts, wohin man blickt. Der Startschuss fällt. Wir treffen unterwegs auch Vereinsmitglieder, Lukas Eckhoff, Andrea Gutzeit und Uwe Rüping, zum Beispiel

Wir traben, laufen, gehen, lachen, fotografieren, filmen, blödeln rum, bewundern das Fußballstadion von innen und außen, nassgeregnet bis auf die Unterhose, tolle 5,5 km lang, die viel zu schnell rum sind.

Im Ziel sind alle glücklich und stolz, dabei gewesen zu sein und es geschafft zu haben. Nun schnell zum Kuchen, once again! Puh, es ist noch was da!

Die Afterrun-Party lassen wir schweren Herzens sausen, es ist uns einfach zu kalt nach dem Schauer. Schade, denn die Musik, Liegestühle und chillige Atmosphäre laden eigentlich zum Verweilen ein.

Gern nächstes Jahr wieder, dann bei hoffentlich besserem Wetter!

(Maike Gurlitt)

Petra Kalkbrenner im Gespräch mit Karin Vogel

Karin, bei unserer letzten Jahreshauptversammlung bist Du für Deine 25jährige Mitgliedschaft geehrt worden. Wie bist Du zum Laufsport und zum Lauf Team gekommen?

Ich war schon immer sportlich interessiert und im Jahr meines Umzuges in die Unnaer Südstadt, das war 1997, wurde das Lauf Team Unna gegründet. Zu dem Zeitpunkt wurde ein Anfängerkurs angeboten, zu dem ich mich dann angemeldet habe.

Aber Deine Laufkarriere dauerte nicht lange?

Ja, das stimmt. Aufgrund einer durch das Laufen verursachten Fehlbelastung der Wirbelsäule kam es zu einer schmerzhaften Nervenwurzelentzündung im Lendenwirbelbereich, die mir das Laufen unmöglich machte. Oft habe ich in der Vergangenheit versucht, den Laufsport wieder aufzunehmen, aber immer wieder mit demselben Resultat. Neben dem Besuch von Fitnessstudios konnte ich aber andere Sportarten wie Tennis, Squash, Badminton, Schwimmen und Walken problemlos ausüben. Dem Lauf Team bin ich jedoch in all den Jahren treu geblieben.
So habe ich z.B. für den im Jahr 2000 stattgefundenen Stadtmarathon den Flyer entworfen.

Und jetzt walkst Du?

Ja, ich walke schon seit vielen Jahren und habe immer nach einer Möglichkeit Ausschau gehalten, mich einer Walkinggruppe anzuschließen. Dann wurde ich von Michaela Schulte auf die neue Walkinggruppe aufmerksam gemacht und somit habe ich mich dem gemeinsamen Training seit April diesen Jahres angeschlossen. Die Gruppe ist z. Zt. noch klein, aber wir hoffen, dass durch das Angebot eines Anfängerkurses das Interesse bei einigen geweckt werden kann und wir uns somit vergrößern. Auf jeden Fall bereitet es mehr Spaß in einer Gruppe zu walken als allein.
Darüber hinaus ist Nordic Walking sehr effektiv, denn es handelt sich hierbei nicht nur um ein Herz- Kreislauftraining, sondern es werden auch 90 % der gesamten Muskulatur trainiert, so dass man hier von einem Ganzkörpertrainung sprechen kann.

Den Mitgliedern unseres Vereins bist Du auch als Trainerin unseres Kurses „Ganzkörpergymnastik mit Musik“ bekannt. Wie hast Du Dich als Kursleiterin qualifiziert?

An dieser Stelle möchte ich kurz erwähnen, dass ich ursprünglich aus einer völlig anderen Branche komme. Zuvor ich bei der Ruhrkohle AG im Bereich Betriebswirtschaft/Controlling der Hauptverwaltung gearbeitet. Aufgrund des Auslaufens des deutschen Steinkohlenbergbaus konnte ich schon mit 53 Jahren in den Vorruhestand gehen. Dies nahm ich zum Anlass, mich meinen Hobbys verstärkt zuzuwenden, dazu zählte das Reisen und der Sport.

2015 habe ich dann eine Ausbildung als Übungsleiterin im Breitensport (ÜL C) absolviert. Darauf aufbauend folgte 2016 mit dem Erwerb des ÜL B die Qualifizierung zur Präventionstrainerin. Dieses Zertifikat berechtigt mich, Präventionskurse anzubieten, deren Kosten von den Krankenkassen übernommen werden.
Zu einem gesunden Lebensstil gehört jedoch nicht nur Bewegung sondern auch Entspannung. So habe ich 2017 im Bereich der Entspannungstechniken AT (Autogenes Traing) und PMR (Progressive Muskelrelaxaxion) noch eine Ausbildung zur

Entspannungspädagogin und - therapeutin angeschlossen. Diese zertifizierte Qualifikation berechtigt mich, Seminare in diesen Bereichen zu leiten.
Über mehrere Jahre habe ich sowohl im Breitensport als auch im Präventionsbereich Kurse für verschiedene Einrichtungen gegeben. Durch Corona hat sich jedoch vieles verändert. So möchte ich nicht mehr, so stark wie in der Vergangenheit, an Termine gebunden sein, um meine Freizeit flexibler gestalten zu können. Aus diesem Grund gebe ich nur noch vereinzelt Sportstunden, wie z.B. für das Lauf Team.

Wie fit fandest Du die Teilnehmer unseres Gymnastikkurses?

Mir fiel auf, dass bei den Läufern in erster Linie die Ausdauer und die Kraft in den Beinen vorhanden ist, wohingegen in den Bereichen Koordination und Beweglichkeit noch Luft nach oben ist.

Wirst Du denn im Herbst oder Winter wieder einen Kurs für uns halten?

Ja, hierfür habe ich Gerd bereits meine Zusage gegeben. Ich würde das Training dann systematisch aufbauen, so dass ich in der ersten Stunde den Schwerpunkt auf die Dehnbarkeit der Sehnen, Bänder und der Muskulatur legen würde. Selbstverständlich gehören die Fazien auch dazu. Dieses Training fördert die Beweglichkeit. In den darauf folgenden Stunden wird die Tiefenmuskulatur, die maßgeblich für die Stabilisierung unseres Körpers ist und die große Muskulatur, die für die Kraft steht, trainiert.

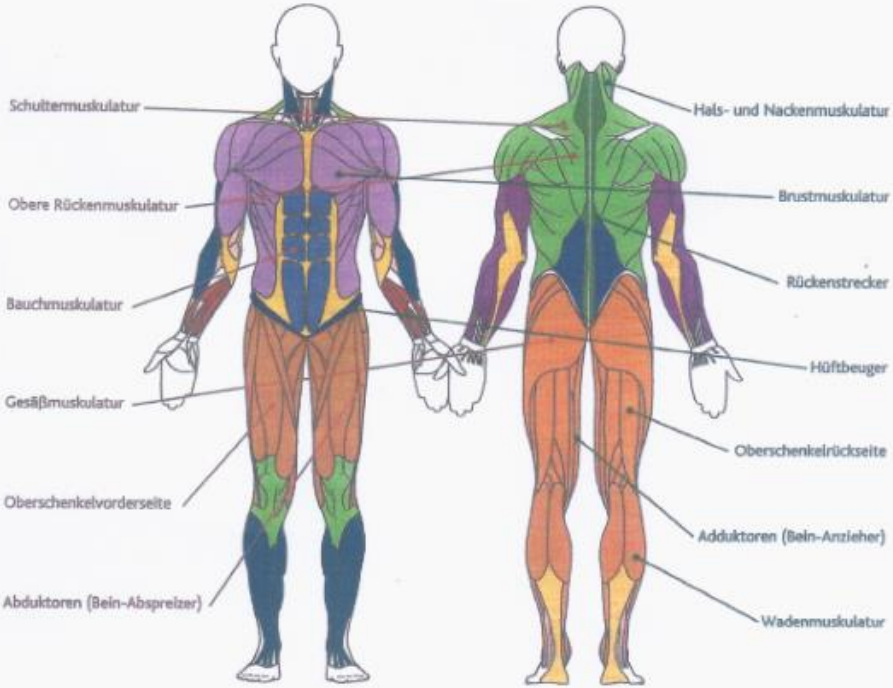
Karin, es werden wieder viele Teilnehmer Deinen Kurs besuchen. Ich freue mich schon darauf!

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Muskelverkürzung und -abschwächung

Muskeln, die zur Abschwächung neigen

Muskeln, die zur Verkürzung neigen



INFO

Die Tücken der Technik

neue Disziplin: Uhrenweitwurf

Wer kennt es nicht: das Ärgernis, wenn die Smartwatch den Lauf nicht richtig aufgezeichnet hat? Umständliches Nacherfassen, ohne Kartenaufzeichnung, pace und Höhenmeter ist die Folge. Kaum auszudenken, wenn dies bei einem Wettkampf geschieht, noch dazu, wenn man eine richtig gute Performance abgeliefert hat!

So geschehen kürzlich bei einem Triathlon in Roth. Und während der Unglücksrabe grade bei einem Lauf im Bornekamp von seinem Pech berichtete, setzt seine Uhr erneut aus. Das war zu viel! Die Uhr flog im hohen Bogen ins Maisfeld, welcher schon knietief gewachsen war.

Kurzer Schock für alle, kurzes Besinnen des Uhrenbesitzers. Und schon ging die gemeinsame Suchaktion im Feld los. Nach einigen bangen Minuten wurde der zwar hochpreisige, aber unzuverlässige Zeitmesser gefunden. Über sein weiteres Schicksal ist nichts bekannt. (Maike Gurlitt)

Colour Obstacle Rush Dortmund

von Tanja Sengotta und Maike Gurlitt

So, lange genug haben wir unseren Sport mit der gebotenen Ernsthaftigkeit betrieben und sind den Bornekamp rauf und runter gelaufen. Es wurde Zeit, mal wieder die rosafarbenen Tutus auszupacken und über Hindernisse zu hüpfen. Da kam der Colour Obstacle Rush auf der Rennbahn in Dortmund genau richtig. Und mit 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war unsere Gruppe auch nicht gerade klein.

Vor dem Start sahen wir in unseren noch sauberen Shirts und rosa Röckchen geradezu niedlich aus. Spiegelnde Sonnenbrillen und coole Bandanas komplettierten unser Outfit, das aber schon vor dem Start von einem ergiebigen Regenguss leicht ruiniert wurde. Aber das war erst der Anfang!

Wir bogen auf die Rennbahn ein und dort warteten einige luftgefüllte, mittlerweile sehr rutschige Hindernisse, die es zu überwinden galt. Pfützen baden inklusive. Und natürlich wurde man nach jedem bewältigten Hindernis mit einer nicht geringen Menge Farbe eingepudert. Geradezu paniert. Das feine Farbpulver bahnte sich seinen Weg in Nase, Mund, Ohren und wer weiß noch, wohin. Wir überlegten ernsthaft, ob nun auch Lungen und Bronchien bunt sind. Und in welcher Farbe pupsen eigentlich Einhörner….? Und wie würde ein Corona-Test aussehen, wenn wir uns

nun ein Stäbchen in die Nase…naja, egal!

Überflüssig zu erwähnen, dass wir nach jedem Hindernis nasser, bunter und dreckiger wurden. Aber eben auch ziemlich viel Spaß hatten!

Kurz vor dem Ziel: Bestlaune!

Und viel zu schnell war der Lauf auch schon wieder vorbei. Die vielen Foodtrucks ließen wir aber links liegen, sie überzeugten preislich nicht und außerdem wurde uns nun, pudelnass wie wir waren, doch etwas kalt.

Rasch noch die Autositze abgedeckt, so gut es ging, und dann schnell nach Hause unter die warme Dusche.

Kurz noch überlegt, ob man besser die Stadtwerke informieren sollte, dass gleich merkwürdige Farben im Kanal auftauchen werden, aber es ging wohl auch so in Ordnung.

Die Farbe ging auch ziemlich gut vom Körper ab, nur das blau zeigt sich hartnäckig….die eine oder andere Schlumpf-Stelle haben wir am Tag danach noch am Körper.

Fazit: Hat total Spaß gemacht!

Der 50.GuthsMuth Rennsteiglauf

Diesmal stand der 50. GuthsMuths Rennsteiglauf auf unserem Programm. Der Rennsteig mit bis zu 16.000 Laufbegeisterten gehört laut Ausschreibung zu den schönsten Landschaftsläufe Europas. Bestätigt wurde das von Lauffreunden, die beim GuthsMuths bereits gestartet sind. Und das wollten wir, Detlef und ich, nun endlich auch.

Wir konnten aus 8 Strecken auswählen. Da ist für jeden das Richtige dabei.

10,2 km	Heichelheimer Kloßlauf
4,2 km	Crosslauf für Menschen mit Behinderung, Laufgruppen, Schulklassen, Firmen und für Jedermann
17,4 km	Nordic Walking Tour
17,6 km	Wanderung
21,4 km	Halbmarathon
42,4 km	Marathon (Ausstieg am Dreiherrenstein (Kilometer 33,4) mit Zeitnahme und Teilnahmewertung möglich
42,4 km	Marathon-Wanderung (Ausstieg am Dreiherrenstein (Kilometer 33,4) mit Zeitnahme und Teilnahmewertung möglich
73,9 km	Supermarathon (Ausstieg am Grenzadler (Kilometer 54,7) mit Zeitnahme und Teilnahmewertung möglich)

Gestartet wird an unterschiedlichen Orten. In Eisenach, in Neuhaus oder in Oberhof…..! Alle Strecken enden am selben Ziel, dem schönsten Ziel der Welt: Schmiedefeld.
Angefangen mit einer mega Party am Vorabend bis zum Hin- und Rücktransport mit den Bussen, es ist alles perfekt organisiert.
Genaue Infos gibt es hier:

https://www.rennsteiglauf.de/

Der Rennsteig

Höhenweg des Thüringer- und Frankenwaldes:

Vom Mittellauf der Werra oder besser von Hörschel (bei Eisenach) bis zum Oberlauf der Saale bei Blankenstein verläuft der Rennsteig als Höhenweg über den Kamm des Thüringer Waldes und des Thüringer Schiefergebirges sowie teilweise durch den nördlichen Frankenwald. Auf 169,3 km kann der Rennsteigwanderer die Natur und Geschichte dieser einzigartigen Landschaft erleben.

Detlef und ich haben uns für den Marathon entschieden und stehen nun in Neuhaus am Start. Mit uns 3.500 weitere Läufer und Läuferinnen. Das ist Teilnehmerrekord. Am Start ist ausgelassene Partystimmung. Da wird getanzt und nach der Melodie des Schneewalzers geschunkelt. Während wir noch schunkeln, startet der Countdown. Wir zählen rückwärts
10, 9, 8…..1 und dann der Startschuss und es geht los.
Es geht natürlich unmittelbar nach oben. Aber das stört nicht. Wir haben Zeit und die werden wir uns auch nehmen. Und so gehen wir die erste Steigung. So werde ich das bis zum Ziel machen.

Die Berge aufwärts gehe ich, die Berge abwärts laufe ich.
Ich genieße die großartigen Ausblicke über das Thüringer Gebirge. Schnell bin ich nicht unterwegs, dafür ist es hier einfach viel zu schön und es gibt so viel zu sehen.
Wälder, Wiesen und schöne kleine Ortschaften wechseln sich ab, und immer wieder stehen Menschen am Rande und feuern uns an. Die Stimmung am Wegesrand ist mega.
Bald kommt der erste VP.
Die VPs sind zahlreich und gut bestückt, da ist für jeden was zum Stärken dabei.
Und weiter geht's Richtung Schmiedefeld.
Ich laufe auf Waldwegen, Asphalt, Pfaden und Trails.
Bis zum Ziel kann ich mich für die Strecke begeistern.
Nach 6 Stunden komme ich in Schmiedefeld an. Noch einmal den Berg nach oben, wie auch sonst, um den Festplatz herum und ab durchs Ziel.
Der Rennsteig ist ein schöner abwechslungsreicher Landschaftslauf.
Man kann ihn ambitioniert laufen oder, so wie wir, in aller Ruhe. Die Zeiten von 8 Stunden sind großzügig ausgerichtet.
Nächstes Jahr steht der Rennsteig auf jeden Fall wieder auf unserem Programm, und dann vielleicht der Supermarathon, mal schauen.

Gabriele Droste

Börde-Brücke-Ultramarathon

Pilgern oder auch Wandern ist voll im Trend und sich eine Auszeit zu nehmen, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Eine neue und sehr schöne Möglichkeit dafür ist der im Jahr 2022 neu angelegte Pilger- und Wanderweg zwischen Soest und Werl. Auf einer Strecke von 23,5 km kann man die Soester Börde dabei hautnah erleben. Start- und Endpunkt sind die beiden großen Kirchen: in Soest die Wiesenkirche und in Werl die Wallfahrtsbasilika. Mehr zum Börde-Brücke-Wander- und Pilgerweg findet ihr in Kürze auf www.boerde-bruecke.de.

Zusammen mit unserem Kumpel Günter haben wir uns überlegt, dass wir den 23,5 km langen Pilgerweg hin und her laufen und daraus einen schönen Ultramarathon machen können. Und vielleicht findet der ein oder andere ja unterwegs die Antworten auf die oben gestellten Fragen. gesagt… getan… Hier ist er nun: der **Börde-Brücke-Ultramarathon (BBUM)**

zwischen Soest und Werl.

Der Börde-Brücke-Ultramarathon startet an der Wiesenkirche in Soest. Von hier aus folgen wir dem 23,5 km langen Pilgerweg bis zur Wallfahrtsbasilika in

Werl. Wie es sich für Pilger gehört, in Eigenverantwortung und mit Trinkrucksack und Eigenverpflegung „am Mann“. Natürlich streift der Pilgerweg alle Kirchen zwischen Soest und Werl, an denen wir eine kurze Besinnungspause einlegen können. Nach einer kurzen Pause in Werl geht es dann auf dem gleichen Weg wieder zurück nach Soest, wo wir dann an der Wiesenkirche nach insgesamt 47 km unseren Ultramarathon finishen. Natürlich könnt ihr auch nur eine der beiden Strecken mitlaufen. Dann müsst ihr nur die Hin- oder Rückfahrt selbst regeln oder eine der beiden Strecken mit der Bahn fahren.

Bericht zum Pilgern auf der Börde Brücke

Am 11. Juni 2023 fand nun unser erster BBUM statt: der **1. Börde Brücke Ultramarathon**. Wir, das sind Günter, Kerstin und Frank, haben uns sehr gefreut, dass trotz des sehr heißen Wetters 14 BUMM-Läufer an den Start gingen. Apropos Start… so einen besonderen und außergewöhnlichen Start haben wir noch nicht erlebt. Wir standen in der Soester Wiesenkirche vor dem Altar und als das für uns extra aktivierte Glockengeläut begann, startete auch unser Ultra. Bei mehr als 30 Grad pilgerten wir dann in Richtung Werl. Unterwegs streiften wir alle zwischen Soest und Werl liegenden Kirchen oder Klöster. Ein besonderer Moment war die spontane Führung in der St. Andreas Kirche in Ostönnen. Die dortige gotisch-barocke Orgel gehört zu den ältesten spielbaren Orgeln der Welt. Wahrscheinlich ist sie sogar die älteste. So genau ist das heute nicht mehr nachzuvollziehen. Eigentlich stand vor der Kirche eins unserer VP-Autos. Plötzlich stand der Pastor neben uns und fragte: „Was seid ihr denn für ‘n bunter Haufen?“. Als wir erklärten, dass wir laufende Pilger sind, bekamen wir eine ganz ausführliche Führung in der Kirche mit Darstellung der Geschichte der berühmten Orgel. Dafür ganz lieben Dank nach Ostönnen.

Weiter ging es in Richtung Werl zur Wallfahrtsbasilika. Auch hier besichtigten wir die Kirche und den Kreuzwegpark und genossen ein leckeres Eis im Schatten des Kirchenvorplatzes. Anschließend stärkten wir uns an unserem zweiten VP-Auto und dann ging es schon wieder den gleichen Weg zurück. Es war sooo heiß auf der Strecke in den Feldern. Wir nutzen jede Möglichkeit der Abkühlung. Selbst Bäche und Teiche wurden gestürmt.

Als wir wieder in Soest ankamen, genossen wir unser Pilger-Finisherbier im Schatten der Wiesenkirche und saßen noch anderthalb Stunden zusammen. Es war ein anstrengender, aber wunderschöner Pilgertag. Danke, dass ihr ihn mit uns zusammen erlebt habt. Wir drei haben im Auto nachher noch über den BBUM 2 gesprochen… wir freuen uns schon darauf. Vielleicht dann mit ein paar Grad Hitze weniger. Aber eigentlich war das gestern schon richtig Jakobsweg-Feeling. Mit Nordspanien konnten wir wettertechnisch auf jeden Fall gut mithalten.

Texte und Fotos von Frank Pachura

https://laufen-in-dortmund.de

Pilger-Marathon auf „Börde Brücke“

LEICHTATHLETIK Pachuras und Zipplies und Co. starten in der Wiesenkirche

VON THOMAS MÜLLER

Soest/Werl – So schnell hat sicherlich noch niemand den neuen Pilgerweg zwischen Soest und Werl absolviert – und vor allem auch noch wieder zurück. 15 Läufer starteten am Sonntagmorgen in der Wiesenkirche laufend auf den neuen 23,5 Kilometer langen Pilgerweg, die „Börde Brücke“. „Und das bei Glockengeläut, der Küster hat uns damit auf den Weg geschickt“, berichtet Frank Pachura, der einmal mehr Initiator dieses besonderen Laufs war; gemeinsam mit seiner Frau Kerstin und Günter Zipplies hatte er zu diesem Event eingeladen.

In früheren Zeiten pilgerten die Menschen fast ausschließlich aus religiösen Motiven. Heutzutage geht es auch darum, den Alltagsstress zu vergessen und den Kopf freizubekommen. Und auch diese sportliche Wallfahrt sorgte auch für die ein oder andere Grenzerfahrung bei „nordspanischen Temperaturen“, wie sie Frank Pachura bezeichnete – und die den Läufern auf viel offener Strecke mit wenig kühlendem Wind viel abverlangte. Einer Läuferin zu viel: Sie absolvierte nur die halbe Strecke bis zur Wallfahrtsbasilika in Werl – für sie war nach 23,5 Kilometern Schluss.

Doch auch auf dem Hinweg gab es für sie schon etwas zu erleben. An der St. Andreas-Kirche in Ostönnen war eigentlich nur ein Verpflegungspunkt. „Dort wartete ein Auto mit Verpflegung auf uns. Doch als wir da waren, war gerade der Gottesdienst zu Ende. Pfarrer Volker Kluft hat uns entdeckt und uns spontan einen Vortrag über die Kirche und über Europas älteste bespielbare Orgel gegeben. Das war ein schönes Erlebnis und passte gut zum Lauf“, berichtet Pachura.

> **„Es gibt im Kreis Soest richtig viele öffentliche Gewässer. Die haben wir genutzt, um uns abzukühlen.**
>
> Frank Pachura stieg komplett in einen Teich in Ampen.

Neben St. Andreas bot die Laufstrecke auf dem Pilgerweg naturgemäß weitere Kirchen in Soest und Werl, an denen die Läufer kurze Besinnungspausen einlegten. Bei der brütenden Hitze waren die auch nötig – und auch die „kurze Pause“ in Werl dauerte schließlich eine Stunde. „Wir haben uns in der Basilika abgekühlt, ein Eis gegessen und uns noch am Kiosk mit Getränken eingedeckt“, erzählt Pachura von der Halbzeit, ehe es zurück zu Wiesenkirche ging.

Und wie schon auf dem Hinweg legte die Laufgruppe die ein oder andere Rast ein – und das auf der Pilgerweg nicht nur an christlichen Wegmarken, sondern auch an natürlichen. „Es gibt im Kreis Soest richtig viele öffentliche Gewässer. Die haben wir genutzt, um uns abzukühlen“, erzählt Pachura. In einen Teich in Ampen stieg er gleich komplett, um sich herunterzukühlen.

Zurück an der Wiesenkirche war die Gruppe nach insgesamt 7:46 Stunden; dort hatten Zipplies und die Pachuras eine kleine Belohnung für die Läufer vorbereitet – neben den obligatorischen Radlern, alkoholfreien Weißbieren und anderen Verpflegungen gab es ein „Paderborner Pilgerbier“ als Medaille.

Die Aktion ist so gut angekommen, dass noch am Abend des Laufs eine Neuauflage für das kommende Jahr geplant wurde, dann mit besonderen „Startnummern“. „Darauf soll nur der Name stehen. Und rundherum kann man die Pilger-Stempel der einzelnen Stationen sammeln“, planen die drei Veranstalter.

Kerstin und Frank Pachura sowie Günter Zipplies laufen beim Start in der Wiesenkirche vorweg. FOTO: DAHM

Die „Pilger-Marathonies“ in der Wiesenkirche. FOTO: DAHM

Stadtwerke Unna

Unsere Energie.

Glasfaser + glaspower

Schnellstes Internet für Ihr Zuhause

- ✓ Glasfaseranschluss direkt bis ins Haus
- ✓ Highspeed-Internet (bis zu 1.000 Mbit/s)
- ✓ Telefon mit bester Sprachqualität
- ✓ Hochauflösendes Fernsehen

Internet + Telefon + HDTV

Jetzt Verfügbarkeitscheck machen:
www.sw-unna.de/lichtschnell-surfen

glaspower

www.stadtwerke-unna.de

Super schnelles und fluffiges Vollkornbrot

Zutaten für 1 Brot:

500 ml Wasser
½ Würfel Frischhefe
300g Dinkelvollkornmehl (alternativ Dinkelmehl 630)
200 g Weizenvollkornmehl
1 El kernige Haferflocken
5 El Essig (Balsamico u./o. Apfelessig)
150 g Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Kernmischung, gehackte Walnüsse)
3 El Leinsamen oder 2 EL Chiasamen (eventuell)
1 Tl Honig
1 Tl Salz

Zubereitung:

Die Hefe im warmen Wasser auflösen, Mehl, Salz, Honig und Essig dazu geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zum Schluss die Kerne

unterkneten.
Eine Kastenform ölen, mit Mehl ausstreuen und den Teig einfüllen.
Nach Belieben mit einigen Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen bestreuen und das Brot im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft ca. 1 Stunde backen.
Brot aus der Form nehmen und für 10 Minuten mit der Restwärme im Ofen lassen.

(Foto Chefkoch)

Das Brot kann mit getrockneten Kräutern und Schafskäse (gesunde Variante) oder mageren Speck und Cheddarkäse (weniger gesunde Variante aber sehr lecker) in Muffinformen gefüllt und als Partybrot serviert werden.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit: ca. 1 Stunde

Viel Spaß und guten Appetit wünscht
Verena Lochen von Team Fitness

Triathlon bei sonnigem Wetter in Drensteinfurt

Erster Liga-Start in der Landesliga Nord sowie Teilnahme an der Sprintdistanz

2023 nahmen Sonja Hentschel, Kai Haverkamp, Tobias Thielmann, Andreas Amberger (Team in der Liga) sowie Stephanie und Kai Schmelzer, Carsten Mittmann und ich (Sprintdistanz) bei herrlichem Wetter am Triathlon in Drensteinfurt teil.

Pünktlich um 12 Uhr haben wir uns alle bei der Startunterlagenausgabe getroffen. Dort bekamen wir einen Umschlag u. a. mit Aufklebern für das Fahrrad und den Helm sowie den Startnummern. Nachdem wir ordentlich die Aufkleber auf unsere Fahrräder geklebt und auch die Helme mit dem Aufkleber versehen hatten, ging es auch schon in den Check in. Dort wurde dann nochmal geprüft, ob auch alles seine Richtigkeit hat. Schnell hatten wir in der Wechselzone unseren Platz gefunden und konnten alles vorbereiten, damit der Wechsel auch schnell und reibungslos klappt. Fahrrad auf die Stange hängen, Helm und Startnummernband auf den

Lenker legen, Rennradschuhe aufs Handtuch platzieren sowie Laufschuhe daneben. Nun musste man sich merken, wo man sein Fahrrad abgestellt hatte (bei mir war es einfach, 3. Reihe, 2. Fahrrad) und sich die Wege einprägen (wo komme ich aus dem Wasser raus, wo fahre ich mit dem Fahrrad raus und wo ist der Anfang und das Ende der Laufstrecke). Nachdem wir uns das Wesentliche gemerkt hatten, machten wir noch ein paar Fotos von uns. Dann diskutierten wir noch die Frage, ob eine Badekappe vom Veranstalter gestellt wird oder wir unsere eigene benötigten. Nach langem hin und her und unterschiedlichen Auskünften war es dann so, dass wir unsere eigenen Badekappen aufsetzen mussten.

Dann ging es auch schon für die Ligastarter zur Wettkampfbesprechung. Der Start ins Freibad erfolgte im 5 Sekunden Takt und die meisten Teilnehmer sind mit einem Köpper reingesprungen. Da ich dies schon bei youtube (bei einem Video aus Drensteinfurt vom letzten Jahr) gesehen hatte, sprach ich sofort Kai darauf an, da ich mich nicht mehr erinnern konnte, mit wieviel Jahren ich das letzte Mal einen Köpper gemacht habe. So trafen wir uns an einem Wochenende und Kai erklärte uns, worauf man dabei achten musste. Vielen Dank dafür, Kai. Auch gab er uns den Tipp, falls die Schwimmbrille während des Köppers verrutscht, sich schnell auf den Rücken zu drehen und die Brille wieder zu richten und dann weiterzuschwimmen.

Nachdem Sonja, Tobias, Kai und Andreas im Wasser waren, mussten wir Teilnehmer der Sprintdistanz uns langsam vorbereiten. Der Start erfolgte zwanzig Minuten später. Es waren für uns alle 400 Meter zu bewältigen. Es

wurde auf Bahn 1 gestartet und man schwamm dann von Bahn zu Bahn, bis man auf Bahn 8 ankam. Da eine Bahn 50 Meter lang war, kam man so auf die entsprechenden 400 Meter. Ich empfand es als ein bisschen chaotisch, waren wir doch viele Teilnehmer im Wasser und so kam es gerade am Anfang auch zu Gedränge. Letztendlich haben wir uns aber alle gut durchgekämpft und waren mit unseren Leistungen zufrieden.

Schnell aus dem Wasser raus, ging es zum Fahrrad. Ich hatte mir 3. Reihe 2. Fahrrad auch während des Wettkampfes gut merken können und habe es schnell wiedergefunden. Bei uns allen hat der Wechsel gut geklappt. Schnell Fahrradschuhe anziehen, Helm aufsetzen, Startnummernband hinten umbinden, Fahrrad von der Stange holen, über die Wiese laufen und ab einer

rot markierten Linie auf der Straße darf man dann losfahren. Nun waren 2 Runden mit jeweils 10 km, also insgesamt 20 km zu bewältigen. Bei der Radstrecke waren einige enge Kurven dabei, aber die Abstände

waren immer groß genug, so dass es zu keiner brenzlichen Situation gekommen ist und alle sich fair verhalten haben. Ich fand es sehr schön, dass wir uns teilweise gegenseitig gesehen haben und wir uns ein bisschen anfeuern konnten. Nach den gefahrenen zwei Runden ging es dann wieder in die Wechselzone und rein in die Laufschuhe und ich dachte mir, die 5 km schaffst du jetzt auch noch. Zwar schon mit müden Beinen und inzwischen doch sehr schwül warmen Temperaturen, waren auch bei der Laufstrecke zwei Runden zu absolvieren. Das haben wir aber auch alle geschafft und sind strahlend und

glücklich ins Ziel gelaufen.

Es war ein super Team, es hat mir und ich glaube uns allen, richtig viel Spaß gemacht und ich freue mich schon jetzt auf den nächsten Triathlon. Swim, Run, Bike !!!

Antje Thielmann hat wieder während des Wettkampfes tolle Fotos von uns allen gemacht. Auch hierfür recht herzlichen Dank.

Folgende Ergebnisse konnten wir erreichen

Swim (400 Meter)	**Run (5 km)**	**Bike (20 km)**	**Gesamt**
Kai Haverkamp			
00:09:29	00:34:06	00:18:34	01:02:09
Tobias Thielmann			
00:08:41	00:36:53	00:20:40	01:06:15
Sonja Hentschel			
00:06:59	00:39:53	00:23:47	01:10:39
Andreas Amberger			
00:09:48	00:43:36	00:25:13	01:18:37

Dies bedeutete den 17. Platz in der Landesliga Nord von 21 Mannschaften.

Swim (400 Meter)	**Run (5 km)**	**Bike (20 km)**	**Gesamt**
Kai Schmelzer			
00:08:23	00:37:00	00:17:45	01:03:09
Carsten Mittmann			
00:09:13	00:37:42	00:21:02	01:07:56
Stephanie Schmelzer			
00:10:33	00:41:57	00:24:04	01:16:38
Anke Blaut			
00:08:56	00:45:16	00:25:30	01:19:42

In seiner Altersklasse belegte Kai den 1. Platz. Carsten, Stephanie und ich freuten uns jeweils über den 3. Platz in unserer AK.

Anke Blaut

Fotos. Antje Tiehlmann

Triathlon „Erlebniswelt“ Roth

In der Zeit vom 22.06.23 bis 26.06.23 fand die Challenge Roth statt und bedeutete einen Ausnahmezustand für die Stadt und den Landkreis.
Meine Wenigkeit kann dies nur bestätigen, denn in diesem Jahr konnte ich diese Challenge auf der Langdistanz als Athlet genießen und das Rahmenprogramm in den Tagen zuvor.

Da dieses Event einen sehr hohen Beliebtheitsgrad besitzt, öffnet das Online-Anmeldeportal bereits ca. eine Woche nach dem Wettkampfwochenende. Wenn es so weit ist, muss man blitzschnell (ca. 20 Sek.) sein und versuchen, seine Daten für einen Startplatz einzugeben.
Wenn man die Bestätigung für eine Teilnahme erhalten hat und dementsprechend angemeldet ist, wird man über das ganze Jahr hinweg

mit Infos, Videos und Interviews versorgt. Dabei merkt man, dass diese Organisation förmlich „brennt“, um dir ein unvergessliches Erlebnis an dem Wochenende zu bieten.

Nebenbei muss man sich einen Trainingsplan ausdenken und versuchen umzusetzen, um die Distanz von 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einen abschließenden Marathon zu bestehen. Man hat ab diesen Zeitpunkt ca. 11 Monate Zeit, aber man glaubt nicht, wie schnell diese vergehen können.

Am Donnerstag eröffnet das Event mit der Vorstellung und Interviews einzelner Profiathleten-/innen und der Messe, welche über das ganze Eventwochenende bis Montag geöffnet bleibt.

Donnerstagsabend kann man die Laufmuskulatur aktivieren bei dem angebotenen „Night Run“ vom Marktplatz Hilpoltstein nach Roth zum Messegelände. Dieser Lauf wird geleitet und organisiert von einem lokalen Triathlon Verein und die Streckenlänge beträgt ca. 14 Kilometer. An diesem Wochenende spürt man wirklich, dass ein Jahreshighlight im Ort stattfindet. Da es nicht nur auf dem Messegelände förmlich nach Triathlonluft riecht, sondern auch im Ort und Umkreis sind alle Leute begeistert und versuchen allen gerecht zu werden für ein tolles Erlebnis.

Freitags hat man sehr viel Zeit, die Messe zu besuchen und man trifft auch ein wenig Prominenz, von der man nicht nur ein Autogramm ergattern kann, sondern auch noch das eine oder andere Wort austauschen kann. Echt „coole Typen“!

Am Samstag sollte man sich schon mit vielen Wegen vertraut gemacht haben, da die Vorbereitungen für das Rennen auf der Zielgeraden sind.

Der Radcheck-in findet in der Wechselzone 1 in Hilpoltstein statt und man kann sich die Räder der Konkurrenz und natürlich der Elite anschauen. Im Hintergrund hört man Interviews von Profiathleten/-innen, welche auch gerade Ihr Zeitfahrgerät geparkt haben. Die Aufregung und Nervosität steigen vor dem nächsten Tag umso mehr an.

Sonntag ist es dann so weit. Nach einer kurzen Nacht begibt man sich um 04:00 Uhr auf den Weg Richtung Hilpoltstein zur Wechselzone 1, um die letzten Vorbereitungen zu erledigen, bevor diese um kurz nach 5 Uhr schließt. Punkt 07:00 Uhr wird das Elitefeld der Männer mit einem Kanonenschuss auf die Schwimmstrecke geschickt. Wenige Minuten später folgt der zweite Knall und die Elite-Frauen starten. Spätestens jetzt weiß in der Region jeder Anwohner Bescheid, dass die Schlafenszeit vorbei ist. Man kann es nicht beschreiben, wie viele begeisterte Zuschauer schon um diese Uhrzeit an der Schwimmstrecke stehen und für Stimmung sorgen!

Im Anschluss werden dann die knapp 3000 „Agegrouper“ aufgeteilt in Startgruppen im Abstand von 5 Minuten und erneuten Kanonenschüssen ins Rennen geschickt.
Jetzt heißt es 3,8 Kilometer schwimmen im Kanal, welche man echt genießen kann, wenn man zu den Uferseiten schaut und die Menge der anfeuernden Zuschauer sieht.

Zurück in der Wechselzone 1 heißt es Neopren-Anzug ausziehen, ab durch die Wechselzone zu seinem geparkten Fahrrad, Helm aufsetzen und 180 Kilometer in die Pedale treten.

Man wird es kaum glauben, aber selbst auf der Strecke ist überall etwas los, wenn man durch die Ortschaften fährt, wird man von Zuschauern angefeuert und motiviert. Das Highlight auf der Runde ist der Solarer Berg, dort fährt man durch einen Kanal von Zuschauern, wo überholen nur bedingt möglich ist und man kommt sich vor wie auf einer „Tour de France“ Etappe.

Nach zwei Runden hat man es dann endlich geschafft und man kann sich auf den abschließenden Marathon freuen. Nach dem Wechsel in die Laufschuhe verläuft die Strecke über 20 km am Kanal entlang, nach zwei Wendepunkten läuft man in den Ortskern von Roth, wo man schon mal den Zielbereich und dessen Stimmung spüren kann.

Allerdings hat man an diesem Punkt noch mehr als 15 km zu absolvieren und es geht aus Roth raus, Richtung Büchelberg. Wie der Ortsname schon besagt, es geht jetzt bergauf, über mehrere Kilometer, und man sieht viele Athleten/-innen welche dieser Steigung Tribut zollen müssen. Aber, wo es bergauf geht, geht es auch wieder runter. In Büchelberg angekommen läuft man um einen kleinen Fischweiher und es geht den gleichen Berg wieder runter, zurück Richtung Roth.

Wenn man den Ortskern erreicht hat und zum Stadionbereich einbiegt, vergisst man all die Strapazen, welche man in der Vorbereitung und während des Rennens erlitten hat. Sobald man das Stadion und den Zielkanal betritt, ist man absolut überwältigt, was diese Veranstaltung betrifft.

Dieses Jahr erwartete uns im Zielbereich eine totale Überraschung. Der dreimalige Weltmeister Jan Frodeno stand vor einem, um zu gratulieren und hängte zusammen mit der Roth-Rekordhalterin Chrissie Wellington allen Finishern die Medaillen um den Hals.
Im Nachzielbereich wurden einem neben einer super Verpflegung auch noch Massagen und Regenerationsmöglichkeiten angeboten. Ab 23 Uhr startete die Afterparty mit Empfang des/r letzten Athleten/-in bei einer spektakulären Lasershow. Alles in allem ein super toller, langer, emotionaler Tag!

Fazit „Roth muss man einfach mal machen und erleben“, selbst als Zuschauer/Begleiter.
Kai Schmelzer

Lauf Team unterwegs – Triathleten								
	Schwimmen		**Rad**		**Laufen**		**Gesamt**	**AK**
	km	**Zeit**	**km**	**Zeit**	**km**	**Zeit**		
02.04.2023	**Hünsborn**							
Schmelzer, K.	-	-	20	01:18:35	9	00:44:04	02:05:47	M 45
07.05.2023	**Buschhütten**							
Schmelzer, K.	0,5	00:12:38	26	00:51:32	5,3	00:34:40	01:38:49	W 40
Schmelzer, S.	1	00:21:27	41,9	01:10:49	9,5	00:45:08	02:17:23	M 45
Mittmann, C.	1	00:21:01	41,9	01:14:46	9,5	00:54:18	02:30:04	M 45
Kusche, D.	1	00:18:45	41,9	01:17:59	9,5	00:54:37	02:31:20	M 45
Thielmann, T.	1	00:22:42	41,9	01:15:03	9,5	00:54:04	02:31:49	M 35
21.05.2023	**Drensteinfurt**							
Haverkamp, K.	0,4	00:09:29	20	00:34:06	5	00:18:34	01:02:09	M 50
Thielmann, T.	0,4	00:08:41	20	00:36:53	5	00:20:40	01:06:15	M 35
Hentschel, S.	0,4	00:06:59	20	00:39:53	5	00:23:37	01:10:39	W 40
Amberger, A.	0,4	00:09:48	20	00:43:36	5	00:25:13	01:18:37	M 55
Schmelzer, K.	0,4	00:08:23	20	00:37:00	5	00:17:45	01:03:09	M 45
Mittmann, C.	0,4	00:11:14	20	00:37:42	5	00:21:02	01:07:56	M 45
Schmelzer, S.	0,4	00:10:33	20	00:41:57	5	00:24:04	01:16:34	W 40
Blaut, A.	0,4	00:08:56	20	00:45:16	5	00:25:30	01:19:42	W 45
27.05.2023	**Freilingen**							
Amberger, A.	0,5	00:14:54	20	00:43:18	5	00:25:21	01:29:24	M 55
18.06.2023	**Bielefeld**							
Schmelzer, S.	0;5	00:15:28	20	00:41:44	5	00:30:16	01:27:28	W 40
Blaut, A.	0;5	00:13:26	20	00:45:39	5	00:32:11	01:31:16	W 45
18.06.2023	**Steinbeck**							
Schmelzer, K.	1,5	00:32:59	40	01:18:54	10	00:45:39	02:37:32	M 45
Haverkamp, K.	1,5	00:32:36	40	01:17:14	10	00:51:28	02:41:19	M 50
Kusche, D.	1,5	00:27:00	40	01:28:07	10	00:57:17	02:52:24	M 45
Hentschel, S.	1,5	00:26:56	40	01:31:50	10	01:04:46	03:05:33	W 40
24.06.2023	**Freilingen**							
Amberger, A.	0,75	00:21:13	25	01:13:43	5	00:30:53	02:11:00	M 55
Mittmann, C.	1,5	00:37:37	45	01:58:23	10	01:00:43	03:42:02	M 45
25.06.2023	**Roth**							
Schmelzer, K.	3,8	01:26:44	180	06:00:33	42,2	03:40:40	11:17:25	M 45
01.07.2023	**Verl**							
Thielmann, T.	1,5	00:35:04	49	01:10:01	10	01:17:14	03:06:46	M 35

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. **Mehr auf www.sparkasse-unnakamen.de**

Sparkasse UnnaKamen

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

11.03.2023	***1,20 km***	***Fröndenberg***	***22.04.2023 (W)***	***30,00 km***	***Duisburg***
Haverkamp, M.	00:05:19	MU 8	*Sembach, M*	*05:31:00*	*M 60*
11.03.2023	***5,00 km***	***Fröndenberg***	*Sembach, A.*	*05:31:00*	*W 60*
Schmelzer, S.	*00:25:13*	*W 40*	*Friedemann, A.*	*05:46:00*	*W 70*
Schlotmann, S.	*00:29:53*	*W 50*	*Friedemann, U.*	*05:46:00*	*M 75*
11.03.2023	***10,00 km***	***Fröndenberg***	*Frese, G.*	*05:46:00*	*M 60*
Schmelzer, K.	*00:39:50*	*M 45*	*Gutzeit,, A.*	*05:46:00*	*M 55*
Haverkamp, K.	*00:41:18*	*M 50*	*Droste, G.*	*06:17:00*	*W 50*
Uhrich, I.	*00:42:22*	*M 60*	*Droste, Det.*	*06:17:00*	*M 55*
Rüping, U.	*00:47:44*	*M 55*	***23.04.2023***	***21,10 km***	***Hamburg***
26.03.2023	***10,00 km***	***Venlo/NL***	*Eckhoff, L.*	01:21:17	*M 30*
Schömann, M.	*01:17:52*	*W 45*	***23.04.2023***	***42,20 km***	***Hamburg***
Bönig, C.	*01:18:26*	*W 55*	*Schmelzer, K.*	*03:13:39*	*M 45*
Droste, Det.	*01:26:08*	*M 55*	*Haverkamp, K.*	*03:14:19*	*M 50*
Droste, G.	*01:26:09*	*W 50*	*Uhrich, I.*	*03:14:19*	*M 60*
Franke, C.	*01:30:50*	*W 45*	*Rüping, U.*	*03:54:21*	*M 55*
26.03.2023	***21,10 km***	***Venlo/NL***	*Mittmann, C.*	*04:06:47*	*M 45*
Bergmann, M.	*01:20:20*	*W 30*	*Hahnen, C.*	*04:41:02*	*M 55*
Eckhoff, L.	*01:22:24*	*M 30*	***23.04.2023***	***10,00 km***	**Tangermünde**
Uhrich, I.	*01:31:18*	*M 60*	*Emmerich, S.*	*01:09:22*	*W 50*
Haverkamp, K.	*01:31:47*	*M 50*	***29.4.2023 (W)***	***50.00 km***	***Wipperfürth***
Rüping. U.	*01:55:14*	*M 55*	*Sembach, A.*	*10:31:36*	*W 60*
Mittmann, C.	*01:59:38*	*M 45*	*Sembach, M.*	*10:31:37*	*M 60*
27.03.2023	***45,00 km***	***Osburg***	***30.04.2023***	***10,00 km***	***Dresden***
Amberger, A.	*08:00:00*	*M 55*	*Bonin, M.*	*00:56:02*	*W 70*
08.04.2023	***21,10 km***	***Ruppichteroth***	***01.05.2023***	***0,80 km***	***Kamen***
Nauy, S.	*01:42:50*	*M 35*	*Weidner, L.*	*00:03:09*	*U 14*
08.04.2023	***10,00 km***	***Paderborn***	*Weidner, B.*	*00:03:28*	*U 10*
Milk, A.	*00:50:08*	*M 55*	***01.05.2023***	***5,00 km***	***Kamen***
08.04.2023	***21,10 km***	***Paderborn***	*Eckhoff, L.*	*00:18:03*	*M 30*
Schmelzer, K.	*01:28:21*	*M 45*	*Weidner, L.*	*00:26:42*	*U 14*
Uhrich, I.	*01:29:45*	*M 55*	*Weidner, N*	*00:28:08*	*U 12*
Haverkamp, K.	*01:29:47*	*M 60*	*Weidner, M.*	*00:28:31*	*U 16*
Rüping, U.	*01:43:57*	*M 50*	*Lenz, S.*	*00:30:41*	*W 30*
Hahnen, C.	*01:55:32*	*M 55*	*Thielmann, A.*	*00:31:00*	*W 40*
14.04.2023	***170,00 km***	***Dietfurt***	*Almeida, I,*	*00:31:41*	*W 55*
Amberger, A.	*36:39:00*	*M 55*	*Schäfer, T.*	*00:31:42*	*W 50*

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker					
01.05.2023	**5,00 km**	**Kamen**	**14.05.2023**	**5,00 km**	**Berlin**
Svensson, S.	00:31:58	W 55	Schlotmann, S.	00:30:32	W 50
Zienczyk, G.	00:35:57	M 65	Golek, M.	00:40:45	W 50
Niessner, M.	00:35:57	M 60	Friedemann, U.	00:40:45	M 75
01.05.2023	**10,00 km**	**Kamen**	**14.05.2023**	**10,00 km**	**Berlin**
Bergmann, M.	00:38:16	W 30	Robben, E.	01:05:49	W 60
Milk. A.	00:50:02	M 55	Schmidt, A.	01:08:03	W 60
Thielmann, T	00:54:07	M 35	Gebauer, A.	01:08:04	W 50
01.05.2023	**21,10 km**	**Kamen**	Schäfer, T.	01:08:47	W 50
Uhrich, I.	01:34:50	M 60	Almeida, I.	01:08:48	W 60
Teichmann, S.	01:41:42	M 55	Gutzeit, A.	01:13:12	W 55
Rüping, U.	01:45:36	M 55	Niessner, M.	01:24:23	M 60
Gutzeit, A.	01:58:16	M 55	**14.05.2023**	**25,00 km**	**Berlin**
Gurlitt, M.	02:05:18	W 50	Friedemann, A.	02:44:26	W 70
Neumann, C.	02:08:10	W 60	Schmelzer, S.	02:44:27	W 40
Friedemann, A.	02:13:22	W 70	Gutzeit, A.	02:44:27	M 55
Hahnen, C.	02:13:23	M 55	Gurlitt, M	02:44:27	W 50
01.05.2023 (W)	**10,00 km**	**Kamen**	Neumann, C.	02:44:27	W 60
Friedemann, U.	01:34:04	M 75	**18.05.2023**	**10,00 km**	**Friedewalde**
06.05.2023	**21,58 km**	**Rüthen**	Lehmann, D.	00:40:52	M 50
Hahnen, C.	02:53:00	M 55	**20.05.2023 (W)**	**14,00 km**	**Bödefeld**
Uhrich, I.	02:53:00	M 60	Friedemann, U.	02:27:34	M 75
Rüping, U.	02:53:00	M 55	**20.05.2023 (W)**	**21,00 km**	**Bödefeld**
07.05.2023	**10,00 km**	**Hamm**	Neumann, C.	03:14:54	W 60
Milk, A.	00:49:59	M 55	Gutzeit, A.	03:14:54	M 55
07.05.2023	**42,20 km**	**Mainz**	Frese, G.	03:14:54	M 60
Lehmann, D	03:23:16	M 50	Friedemann, A.	03:27:05	W 70
13.05.2023	**42,40 km**	**Eisenach**	Schimschar, J.	04:24:40	W 40
Droste, G.	06:14:24	W 50	Schiller, S.	04:24:40	W 45
Droste, Det.	07:35:29	M 55	Just-Klusenwirth, M.	04:24:41	W 50
13.05.2023	**73,80 km**	**Eisenach**	Sengotta, T.	04:24:41	W 45
Uhrich, I.	08:15:11	M 60	Gutzeit, A.	04:24:42	W 55
13.05.2023	**5,00 km**	**Hamm**	**20.05.2023 (W)**	**42,00 km**	**Bödefeld**
Bonin, M.	00:29:08	W 70	Sembach, M.	08:13:45	M 60
Blaut, A.	00:31:22	WU 18	Sembach, A.	08:13:45	W 60
Thielmann, A.	00:42:25	W 40	**21.05.2023**	**10,00 km**	**Düsseldorf**
Kinne, B.	00:42:25	W 45	Milk, A.	00:52:06	M 55

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker					
27.05.2023	***7,00 km***	***Balve***	***09.06.2023***	***8,30 km***	***Schieder***
Thielmann, A .	*00:50:08*	*W 40*	*Nauy, S.*	*00:40:33*	*M 35*
Almeida, I.	*00:50:28*	*W 60*	***10.06.2023***	***21,10 km***	***Düsseldorf***
03.06.2023	***14,00 km***	***Welver***	*Nauy, S.*	*01:50:00*	*M 35*
Schmelzer, K.	*01:00:00*	*M 45*	***10.06.2023***	***10,00 km***	***Oelde***
03.06.2023	***13,60 km***	***Welver***	*Nauy, S.*	*00:54:29*	*M 35*
Haverkamp, K,	*01:00:00*	*M 45*	***11.06.2023***	***21,10 km***	***Duisburg***
03.06.2023	***10,40 km***	***Welver***	*Nauy, S.*	*01:58:16*	*M 35*
Schmelzer, S.	*01:00:00*	*W 40*	***11.06.2023***	***47,10 km***	***Soest***
03.06.2023	***21,41 km***	***Unna***	*Rüping, U.*	06:36:45	*M 55*
Thielmann, T	*02:55:36*	*W 40*	***11.06.2023***	***53,80 km***	***Imst/A***
03.06.2023	***17,52 km***	***Unna***	*Uhrich, I.*	*09:54:16*	*M 60*
W.-Kalkbrenner,P.	*02:38:07*	*W 65*	***13.06.23***	***5,00 km***	***Dortmund***
Kalkbrenner, N.	*02:42:27*	*M 70*	*Niessner, M.*	*00:41:31*	*M 60*
03.06.2023	***54,51 km***	***Unna***	***16.06.2023***	***10,00 km***	**Monheim**
Uhrich, I.	*05:51:48*	*M 60*	*Nauy, S.*	*00:50:05*	*M 35*
03.06.2023	***50,62 km***	***Unna***	***17.06.2023***	***106,30 km***	***Salzburg/A***
Rüping, U.	*05:44:27*	*M 55*	*Uhrich, I.*	*18:26:03*	*M 60*
03.06.2023	***46,72 km***	***Unna***	***18.06.2023***	***21,00 km***	***Leverkusen***
Hahnen, C.	*05:43:30*	*M 55*	*Nauy, S.*	*01:49:59*	*M 35*
03.06.2023	***38,94 km***	***Unna***	***24.06.2023***	***10,00 km***	***Hennef***
Richter, A.	*05:54:50*	*W 55*	*Milk, A.*	*00:55:57*	*M 55*
Wensersk, v., B.	*05:54:50*	*W 50*	***24.06.2023 (W)***	***50.00 km***	***Mittersill/A***
03.06.2023	***38,94 km***	***Unna***	*Droste, G.*	*11:28:03*	*W 55*
Bönig, C.	*05:52:39*	*W 55*	*Droste, Det.*	*11:28:03*	*M 60*
04.06.2023	***112,92 km***	***Unna***	***01.07.2023***	***10,00 km***	***Schwerin***
Amberger, A.	*45:11:19*	*M 55*	*Bonin, M.*	*00:59:02*	*W 70*
07.06.2023	***5,00 km***	***Alpen***	***22.07.2023 (W)***	***50.00 km***	***Duisburg***
Nauy, S.	*00:22:24*	*M 30*	*Sembach, A.*	*10:52:00*	*W 60*
08.06.2023 (Staffel)	***16,40 km***	***Dortmund***	*Sembach, M.*	*10:52:00*	*M 60*
Kalkbrenner, N. +		*M 70*			
W.-Kalkbrenner,P.	*02:01:40*	*W 65*			
08.06.2023	***21,10 km***	***Moers***	***W = Walking/Nordic Walking***		
Nauy, S.	*01:41:11*	*M 30*			
08.06.2023	***5,00 km***	***Solingen***			
Nauy, S.	*00:25:56*	*M 30*			

Dieses Mal wollen wir Euch die beiden kreativen Köpfe vorstellen, die sich hinter der Rubrik „Auf ein Ründchen mit…“ verbergen und in jeder Ausgabe des Endspurts eine Läuferin oder einen Läufer interviewen. Deshalb hier…

Maike Gurlitt und
Tanja Sengotta!

Wer seid Ihr?

Ich bin Maike Gurlitt, 50 Jahre alt (hätten wir dieses Kreuzverhör nicht ein halbes Jahr eher machen können? Liest sich so alt!) und ich komme gebürtig aus Hamm. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder, meine Tochter ist 19 und mein Sohn 15 Jahre alt. Wir haben zwei Kater, die uns beide zugelaufen sind.

Und ich bin Tanja Sengotta, 49 Jahre alt und komme aus Unna. Ich bin verheiratet, habe einen 17-jährigen Sohn und bin Assistentin eines zauberhaften Hundes, den wir aus dem Tierschutz zu uns genommen haben.

Wie seid Ihr zum Laufen gekommen und wie lange seid Ihr schon dabei?

Wir haben uns damals im Anfängerkurs kennengelernt, das war 2017. Seitdem sind wir Mitglieder im Lauf Team. Gemeinsam helfen wir mit, den Endspurt zu gestalten. Tanja ist auch 2. Pressewartin des Vereins.

Wie lässt sich das mit Euren Berufen vereinbaren, was macht Ihr?

Tanja: Ich bin Handelsfachwirtin und bei einem Ingenieurbüro für Bauplanung in Unna als Assistentin beschäftigt. Wir erstellen z.B. Hochbaustatiken, Brandschutzkonzepte, Energieausweise und Wärmschutzberechnungen. Gelernt habe ich aber Reiseverkehrskauffrau und war viele Jahre bei Eurowings beschäftigt. Außerdem schreibe ich freiberuflich gelegentlich Artikel für den Hellweger Anzeiger.

Maike: Ich bin Dipl.-Verwaltungswirtin und im Jugendamt der Stadt Dortmund im Bereich Innenrevision tätig. Vorher war ich lange bei der Stadt Hamm beschäftigt, nach dem Studium dort auch im Jugendamt eingesetzt und meine erste Ausbildung hab ich beim Kreis Unna gemacht und hab danach dort ebenfalls im Jugendamt gearbeitet. Ist halt mein Lieblingsamt.

Wenn man Euch nicht kennt, woran erkennt man Euch?

Wo wir sind, ist meistens gute Laune. Wir lachen sehr viel zusammen, knipsen viele Fotos und machen auch gerne ungewöhnliche Läufe mit, bei denen man Tutus trägt oder sich mit Farbe beschmeißen lässt. Wir haben den gleichen, etwas schwarzen Humor und ergänzen uns toll, z. B. was schräge Ideen anbelangt.

Was gefällt Euch am Lauf Team besonders?

Tanja: Es ist schön, dass für jeden das Passende angeboten wird. Und dass es viele gemeinsame Unternehmungen gibt, wie z.B. den Miteinander-Lauf. Klasse war auch die Adventsaktion während der Coronazeit. Da haben wir sehr viel Spaß zusammen gehabt.

Maike: Mir gefällt besonders die Gemeinschaft, das Laufen in der Gruppe. Und die gegenseitige Unterstützung, z. B. bei Wettkampfvorbereitung. Und nicht zuletzt der Endspurt, mit einer Vereinszeitung haben wir schon ein Alleinstellungsmerkmal.

Was war bisher Euer schönster Lauf?

Tanja: Ich werde immer sehr gerne an unseren gemeinsamen Halbmarathon in Wien zurückdenken. Wir hatten zusammen mit Andrea eine gemütliche Wohnung und der Vienna City Marathon war mit seinen 20.000 Läufern schon immer ein großer Traum von mir. 1 Jahr zuvor hatte ich ihn bereits mit

Michaela, Angelika und Gerd als Staffel gelaufen. Nun sollte der Halbmarathon folgen. Maike war natürlich eine ganze Ecke schneller als ich, aber es war trotzdem ein tolles Erlebnis. Vor dem Start haben wir in der Superheldinnen-Pose ein Foto geschossen, aber das zweite Foto zeigt, wie wir uns wirklich gefühlt haben.

Maike: Da stimme ich zu, Wien war toll! Mir hat aber auch die diesjährige Vereinsfahrt nach Berlin supergut gefallen (s. Bericht in diesem Heft).

Was war Euer schlimmster Lauf?

Tanja: Das war damals in Fröndenberg im Warmen Löhn. Starkregen waagerecht von vorne, dazu Wind aus der Hölle….ich war kurz vor, einfach mittendrin nach Hause zu fahren.

Maike: Da bin ich heute noch froh, dass ich an dem Tag nur 5 km gelaufen bin und nicht noch auf eine zweite Runde musste. Furchtbar. Aber gutes Kuchenbuffet. Aber auch den Venloop letztes Jahr fand ich heftig, viel zu heiß, obwohl ich diesen Lauf sonst heiß und innig liebe. Dieses Jahr war ich erstmalig in Venlo nicht dabei. Hab da wohl was noch nicht verarbeitet….

Bleibt bei dem ganzen Training noch Zeit für Urlaub?

Tanja: Dadurch, dass wir seit 3 Jahren den Hund haben, erkunden wir derzeit Deutschlands Küsten. Besonders begeistert waren wir vom Darß in Mecklenburg, tolle Strände soweit das Auge reicht und eine total entspannte Atmosphäre. Fasziniert war ich aber auch von Irland, wo mein Sohn 1 Jahr gelebt hat. Ein absolut cooles und wunderschönes Land mit meganetten Menschen! Und natürlich meine 2. Heimat Wien, da bin ich jedes Jahr mindestens 1x.

Maike: Unbedingt! Dieses Jahr habe ich meine Tochter in Israel besucht und hab erstmalig eine Kreuzfahrt gemacht. Und im Herbst geht es noch eine Woche in den Schwarzwald. Total gern bin ich grundsätzlich in Spanien, Andalusien gefällt mir besonders gut.

Camping oder Hotel?

Maike und Tanja gleichermaßen: Hotel! Oder Ferienwohnung!

Nennt uns nun bitte einmal jeweils 5 Dinge, die Ihr nicht mögt!

Tanja: Sülze, Unpünktlichkeit, Stress, Tee und wenn andere ihre Probleme zu meinen machen.

Maike: Lug, Betrug und Egomanen. Selbstdarsteller und Steckrüben.

Auf was könnt Ihr nicht verzichten?

Tanja: Meine Familie, meinen Hund und mein Handy.

Maike: Familie, Katzen, Kaffee. FKK also….

Für was würdet Ihr mitten in der Nacht aufstehen?

Tanja: Um einen Flug nach Wien zu erwischen.

Maike: Familie und Freunde. Und wenn die Katzen raus wollen. Leider wollen sie selten gleichzeitig raus….

Ihr könntet eine Berühmtheit treffen. Wer wäre das?

Tanja: Ich würde gerne Helmut Schmidt treffen. Und ihm einfach nur zuhören.

Maike: Ich hätte gern die Queen und Johnny Cash getroffen. Gern auch gemeinsam.

Und wenn Euer Leben verfilmt werden würde, wer würde Euch spielen?

Tanja: Die Maike könnte sehr gut von Goldie Hawn in ihrer jüngeren, unoperierten Version gespielt werden. Beide haben so ein ansteckendes Lachen!

(Goldie Hawn alias Maike)

(Andrea Grießmann alias Tanja)

Maike: Gehen auch Moderatorinnen? Dann könnte Andrea Grießmann vom WDR die Tanja spielen. Die ist genauso abenteuerlustig und frech. Und die Optik passt auch, finde ich.

Thema Schule: Was war Euer liebstes Fach?

Tanja: Englisch und Kunst.

Maike: Deutsch und Musik.

Und welches Fach habt Ihr gehasst?

Tanja: Mathe und alles, was auch nur im Entferntesten mit Naturwissenschaften zu tun hatte. Da war ich komplett talentfrei.

Maike: Mathe und Latein.

Nun bekommt Ihr 2 Begriffe zur Auswahl, entscheidet abwechselnd schnell und begründet Eure Wahl!

Kaffee oder Tee?

Tanja: Kaffee. In Tee würde ich nur Sitzbäder machen.

Maike: Kaffee. Aber nur, wenn ich nicht wieder statt Kaffeebohnen das Katzenfutter mahle….

Wind oder Regen?

Tanja: Regen. Wind nervt mich völlig.

Maike: Wind. Beim Laufen am liebsten Rückenwind.

Meer oder Berge?

Tanja: Beides. Alles zu seiner Zeit.

Maike: Meer. Eindeutig.

Rock oder Klassik?

Tanja: Rock! Unbedingt. Und laut!

Maike: Rock.

Wurst oder Käse?

Tanja: Käse. Mein Fleischkonsum ist überschaubar.

Maike: Wurst. Leberwurst, mit Rucola und Tomate.

Schokolade oder Chips?

Maike und Tanja: Schokolade!

Italiener oder Chinese?

Tanja: Italiener. Solange dort keine italienische Musik gespielt wird, die macht mich nämlich wahnsinnig.

Maike: Am liebsten Tapas!

Rock oder Jeans?

Tanja: Gerne Röcke. Und Kleider. Und Laufröcke.

Maike: Jeans, im Sommer Röcke.

Fahrrad oder Auto?

Tanja: Früher Auto. Seit neuestem eher Fahrrad. Ich besitze ein wunderschönes E-Bike, das ich hege und pflege.

Maike: Ich brauche beides.

Fernseher oder Buch?

Maike: Buch, eindeutig. Ich bin beste Kundin der Bücherei und der onleihe.

Tanja: Aus Zeitgründen nehme ich derzeit nur Bücher in die Hand, wenn der Schrank schief steht. Nehme mir aber immer wieder vor, mehr zu lesen.

Vielen Dank, dass wir uns vorstellen durften!

Wer möchte auch gerne bei einem „Ründchen“ interviewt werden??? Wir sind überzeugt davon, dass es viele interessante Persönlichkeiten in unserem Verein gibt, die es sich lohnt, näher kennenzulernen. Bitte meldet Euch beim Redaktionsteam oder gebt uns einen Hinweis! Wir sind gespannt auf Euch!!!

Tanja Sengotta und Maike Gurlitt

Lauf Team Unna im Urlaub

Impressum
© Lauf Team Unna 1997 e.V. http://www.laufteamunna.de alle Rechte vorbehalten
Nachdruck nur mit Erlaubnis des Vorstands
Vorsitzender: Gerhard Zienczyk (v.i.S.d.P.)
Kontakt: Am Dorfkamp 5, 59427 Unna.
Redaktion:, I. Uhrich, T. Sengotta
Beiträge / Fotos: M. Gurlitt, N. Kalkbrenner, T. Sengotta, G. Droste, G. G.Zienczyk, I. Uhrich ,A.Blaut, M.Niessner, P. Kalkbrenner, K. Vogel
Weitere Fotos: Druck: Bresser OHG, Unna. Auflage: 250 Exemplare

www.ukbs.de

UKBS
Ihr guter Nachbar

Auf der Zielgeraden...

...zum neuen Zuhause!
Wir haben die richtige Wohnung dafür.

Unnaer Kreis-Bau- und
Siedlungsgesellschaft mbH
Friedrich-Ebert-Straße 32 • 59425 Unna
Tel.: 02303 2827-0 • E-Mail: info@ukbs.de
ukbs_unna

- ✓ fast 3.000 Wohnungen
- ✓ passender Wohnraum für Familien, Paare, Singles und Senioren
- ✓ gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- ✓ umfangreiche Serviceleistungen

Stadtwerke Unna

Unsere Energie.

Gemeinsam für mehr

KLIMASCHUTZ VOR ORT

- ✓ 100 % Ökostrom ohne Aufpreis
- ✓ Innovative & nachhaltige Produkte
- ✓ Partner für Elektromobilität
- ✓ Ausbau erneuerbarer Energien
- ✓ Betrieblicher Umweltschutz seit 1996