LAUF TEAM UNNA

Endspurt

3/2023

- Mein erster Halbmarathon
- Kanutour
- Vereinsmeisterschaft uvm. .....

Wer glaubt, keine Zeit für körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	3
VORWORT	4
MEIN ERSTER HALBMARATHON	6
SAFETY FIRST	9
HOHENBUSCHEI-LAUF 2023	12
LTU-VEREINSAUSFLUG EINE BILDERREISE	14
O-TON	23
MEIN FECHT-WORKSHOP	24
FRAUENWANDERUNG 2023	27
LTU – VEREINSMEISTERSCHAFT – ANDERS ALS ANDERE!	30
AUF IN DIE BERGE: UPDATE SOMMER 2023	38
PRODUKTTEST: SHAKTIMAT	47
DIE WALKINGGRUPPE DES LAUF TEAM UNNA	49
GUTE FETTE – SCHLECHTE FETTE – DAS LTU LERNT DAZU!	50
PLÄTZCHENREZEPT DES JAHRES: LINZER TÖRTCHEN	52

Vorwort

Liebe Mitglieder,

das Jahr 2023 neigt sich dem Ende entgegen. Für viele ist die Adventszeit mit Hektik und Trubel verbunden. Aber auch in dieser Zeit sollten wir auf unsere Freunde und Angehörigen – und natürlich auch auf uns- einen achtsamen Blick werfen. Vieles was manchmal wichtig erscheint, ist es oft nicht. Oft sind es die kleinen Dinge, die unseren Alltag und das Miteinander schön machen.

Ein nettes Gespräch, ein schöner Sonnenaufgang, ein schönes Essen mit Freunden oder ein Lauf mit netten Menschen. Diese positiven Momente, die man bewusst erlebt, machen den Unterschied und geben uns Kraft für den Alltag. Hier spielt der Sport in der Gemeinschaft eine wichtige Rolle.

Miteinander laufen, gemeinsam ankommen.

Was scheinbar so banal daher kommt, ist für mich -und mit Sicherheit auch für Euch- ganz wesentlich in diesen Zeiten. Dinge gemeinsam zu erfahren und zu erleben, schaffen Zufriedenheit, den erforderlichen Ausgleich und bereichern unseren Alltag. Und wenn dies auch noch mit sportlichen Erfolgen belohnt wird- Mensch was willst Du mehr!

Die Mitgliedschaft im Lauf Team Unna ist ein solches Angebot, dass Ihr intensiv nutzen solltet. Unsere gemeinsamen Aktivitäten sind mir ein wichtiges Anliegen. Ob wir gemeinsam an einem Wettkampf teilnehmen, gemeinsam trainieren oder mal einen schönen Vereinsausflug machen, all dies sind wichtige Bestandteile unseres Vereinslebens.

Macht mit! Bringt Euch ein und gestaltet das Vereinsleben mit. Ihr seid das Lauf Team Unna!

Euch und Euren Lieben wünsche ich an dieser Stelle im Namen des ganzen Vorstands und der Redaktion des Endspurt eine frohe und gesunde Weihnacht und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Bleibt gesund und zuversichtlich!

Gerd Zienczyk

1. Vorsitzender

Mein erster Halbmarathon

Mein Name ist Caroline Frese, ich laufe seit letztem Herbst und bin am 22.10.2023 meinen ersten offiziellen Halbmarathon gelaufen.
Wir haben uns mit einer großartigen und lustigen Gruppe unter der Leitung von Uwe Rüping ca. 10 Wochen lang auf einen Halbmarathon vorbereitet.

Der Rest der Truppe lief schon Anfang Oktober in Dortmund oder Köln. Zu der Zeit war ich jedoch auf Kreta im Urlaub und konnte daher nicht mitlaufen. Ich wollte aber trotzdem den Trainingsplan mit einem erfolgreichen Lauf beenden. So machte ich mich im Internet auf die Suche nach einem Halbmarathon Ende Oktober und fand der Rhein City Run von Düsseldorf nach Duisburg. Ohne lange zu zögern habe ich mich angemeldet.

Wir haben fleißig weitertrainiert und eine Woche vor dem Start erreichte mich die Startnummer per Post.

Nach einer kurzen Nacht ging es dann am Wettkampftag müde und etwas aufgeregt los. Mit einem Kaffee und Frühstück im Gepäck fuhr um kurz vor 7 der Zug am Bahnhof Kamen Richtung Düsseldorf Hauptbahnhof für mich ab. Die Startnummer hat jeden Teilnehmer zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel berechtigt. Mit der Zeit füllte

sich der Zug mit immer mehr Läufern und am Hauptbahnhof angekommen musste man nur noch der Masse an Läufern folgen, um zum richtigen S Bahn Gleis zu gelangen. Nach einer kurzen S Bahn Fahrt bin ich dann an der Theodor-Heuss-Brücke direkt am Rhein angekommen. Ich habe mich etwas aufgewärmt und haben dann meine Kleidung und meinen Rucksack bei der Kleiderabgabe abgegeben. Da der Lauf ein One Way Run von Düsseldorf nach Duisburg war, wurde die Kleidung vom Veranstalter mithilfe von LKWs zum Ziel transportiert.

Für mich und 4300 weitere Läufer hieß es dann „ab an die Startlinie“, bevor um 09:30 Uhr der Startschuss fiel. Mein Plan war es, bei dem 2 h Pacemaker mitzulaufen. Leider haben sich die Pacemaker erst kurz vor dem Start in das Starterfeld gestellt und daher hatte ich keine Chance mehr zum 2 Stunden Pacemaker zu gelangen. Ich stand eher auf der Höhe des 2:15 Pacemakers. Trotzdem habe ich mich an meinen Plan gehalten und bin mit einer gleichmäßigen Pace von 5:35 min pro Kilometer losgelaufen.

Die ersten Kilometer führten an der Rheinpromenade entlang, bis wir recht zügig auf einen Radweg gelangten, der neben dem Rhein verläuft. Entlang der doch recht einsamen Strecke gab es insgesamt 3 Verpflegungspunkte, an denen Wasser, Isodrinks und Bananen gereicht wurden. Ich konnte mein Tempo gut halten, sodass ich bei KM 8 den 2 Stunden Pacemaker eingeholt und schließlich überholt habe.

Bei Kilometer 17 entfernten wir uns vom Rhein und bogen Richtung Duisburg ab. Ich habe gemerkt, dass ich mein Tempo von 5:30 pro Kilometer gut halten konnte. Daher habe ich den letzten beiden Kilometern noch versucht, etwas schneller zu laufen.

Schlussendlich bin ich mit einer Zeit von 01:55:30 ins Ziel gekommen. Ich habe also meine Zielzeit von zwei Stunden unterboten. Ich kam als insgesamt 229. von 920 Frauen ins Ziel und erreichte in meiner Altersklasse den 85. Platz von 314 Starterinnen.

Nachdem ich meine Medaille bekommen habe, gab es im Ziel noch Obst, Wasser, Apfelschorle und alkoholfreies Bier. Glücklich und kaputt habe ich dann noch meine Klamotten und mein Finisher Shirt abgeholt.

Nachdem ich mit der Bahn wieder zuhause ankam, wurde ich noch mit frisch gebackenen Waffeln überrascht.

Alles in Allem war es ein super erster Wettkampf für mich, der sicher nicht mein letzter bleiben wird.

(Caroline Frese)

Safety first

Das Erste Mal eine Staffel beim Triathlon

Bei Regen zu laufen ist für uns normal. Das machen wir regelmäßig. Aber Rennrad fahren bei Regen? Nein, das kommt bei Anke und mir nicht vor. Dafür warten wir die trockenen Trainingstage ab. Und genau das sollte sich beim Triathlon in Dortmund nun rächen. Die Wettervorhersage versprach schon die ganze Woche für Sonntagmorgen Regen.

Anke und ich waren uns sehr unsicher ob wir starten sollen, da wir null Erfahrung auf dem Rennrad bei nassen Straßen haben, und beim Rennen die Erfahrungen zu sammeln fanden wir sehr leichtsinnig.
Okay, erst einmal hinfahren und schauen.

Sonntagmorgen regnete es nicht, es goss in Strömen und das Wasser stand auf der Straße. Anke, Andreas und ich standen am Phönix See und überlegten, was zu tun ist. Nachdem der Regen an Intensität noch zunahm, nahm ich meine Startnummer und gab sie dem Veranstalter zurück.
Genau in dem Moment hatte Anke die super Idee, eine Staffel zu bilden. Der Veranstalter war sofort damit einverstanden uns umzumelden und fand es super, dass wir doch starten würden.

Und so starteten wir doch noch beim:
PSD Bank-Triathlon Dortmund 2023!

Anke:	750m	Schwimmen
Andreas:	20 km	Rad (auch im Regen 😉)
Gabi :	5 km	Laufen

Nun mussten wir uns nur noch um die Organisation kümmern. Wo und wie übergibt Anke an Andreas, und wie übergibt Andreas an mich?
Das war schnell in Erfahrung gebracht.

Anke schwimmt zur Startleine, schwimmt 750 m, steigt dann über die Rampe aus dem Wasser läuft zu den Stufen, auf denen Andreas wartet, klatscht ab, Andreas wendet sich nach rechts, erst parallel an der Absperrung vorbei und dann links, links in die Wechselzone, zum Rad, durch die Wechselzone das Rad schiebend, dann rechts, und hinter der Zeitmatte aufsitzen und losradeln, 3 Runden.
Nun soll ich mich auf die Stufen begeben und auf Andreas warten. In der Zeit soll Anke mir ihren Zeitmesser-Chip geben.

Nach drei Runden schiebt Andreas das Rad in die Wechselzone stellt es dort ab, läuft durch die Wechselzone rechts, rechts zu mir und gibt mir die Startnummer. Ich laufe nun links heraus auf die Laufstrecke, aber nicht auf die blaue linke Zeitmatte, sondern auf die blaue rechte, laufe ca. 1200 m bis zum Wendepunkt, komme zurück laufe nun über die andere blaue Zeitmatte, mache eine 180 Grad Wende, laufe nun noch einmal über die andere Zeitmatte und wieder zu der 1200 m entfernten

Wendemarke, komme zurück und laufe noch einmal über die blaue Matte und dann geradeaus zum Ziel über die letzte Matte.
So die Beschreibung:

Äääääääääääähhhhhhhhhh???????……..nochmal!
Also…… Anke schwimmt zur Startleine, schwimmt 750 m, steigt……!
Am Schluss war es gar nicht so kompliziert. Einfach nur den andern hinterher. Dann passt das schon.

Und dann kam die Sonne doch noch raus, und auch wenn die Straßen schnell abtrockneten, waren wir mit unserer Entscheidung sehr zufrieden, denn auf der Strecke kam es zu einigen leichten Stürzen.

Trotz großem Andrang schwamm Anke flink die 750 m, kletterte aus dem Wasser, lief zu Andreas und klatschte ab. Schnell saß Andreas auf seinem Rennrad und durchradelte die 3 Runden in einer sehr guten Zeit. Rasch war er zurück und übergab mir die Startnummer, und ohne mich zu verlaufen überquerte ich alle Zeitmatten ordnungsgemäß.
Am Schluss sprang für uns der 32. Platz gesamt und der 19. Platz in der Mix- Staffel raus, womit wir super zufrieden waren. Also Staffel können wir und wir wollen das auf jeden Fall wiederholen.
Da ergeben sich ganz neue Möglichkeiten.

Gabriele Droste

Hohenbuschei-Lauf 2023

Am 22. Oktober fand die 4. Auflage des Hohenbuschei-Laufes statt.

Der Lauf in Dortmund-Brackel hat zwei Besonderheiten: zum einen wird er von einer Siedlungsgemeinschaft eines Neubaugebietes organisiert und zum anderen ist es ein Rundenlauf, bei der man bei jeder Runde neu entscheiden kann, ob man weiterläuft oder nicht. Hauptsache, man tritt die nächste Runde vor Ablauf von zwei Stunden an.

Der Lauf erfreut sich zunehmender Beliebtheit, dieses Jahr haben bereits mehr als 200 Laufbegeisterte teilgenommen, 28 davon allein vom Lauf Team Unna.

Von den 200 Leuten haben 80 eine einzelne Runde von gut 5 km absolviert, 2 Läufer haben sogar 6 Runden geschafft. Das sind laut Ausschreibung 30 km. Da eine Runde aber tatsächlich 5,2 km lang war, sind es sogar über 31 km. Und einer dieser Läufer war „unser“ Kai Haverkamp, herzlichen Glückwunsch, Kai!

Andreas und ich schafften es, mit einem kleinen „Endspurt“ kurz vor Ablauf der Zwei-Stunden-Frist in die 5. Runde zu starten. Was wir erst während des Laufes erfahren hatten, es gab noch eine weitere Einschränkung: die letzte Runde muss, um gewertet zu werden, vor Ablauf von 2 Stunden und 30 Minuten beendet sein. Das stellte sich für mich (nicht für Andreas) als sehr herausfordernd dar: Wann lauf ich denn mal 26 km? Und dann auf Zeit! Mit einer Zeit von 2:28:38 taumelte ich über die Ziellinie, als einzige Frau, die 5 Runden gelaufen war. Erschöpft, ungläubig und glücklich nahm ich an der Siegerehrung teil und freute mich über einen Bunert-Gutschein.

(Maike Gurlitt)

LTU-Vereinsausflug
Eine Bilderreise

KANU
DEPPE

DEPPE

KANU
DEPP

Galaxy A32 5G

Galaxy A32 5G

WWF
Wir haben
die Schnauze voll.
Hilf unseren Meeren mit deiner Spende:
wwf.de/plastikflut
STOPP DIE
PLASTIK
FLUT
Der WWF arbeitet weltweit mit Menschen, Unternehmen und Politik zusammen, um die Vermüllung der Meere zu stoppen.
Hilf mit deiner Spende! WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22

Galaxy A32 5G

Galaxy A32 5G

Getränkerückgabe
Garderobe
Toiletten

SCHANKWIRTSCHAFT
Loesmann
AUF DER HEIDE

Loesmann

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

O-Ton

Wie auch immer wir auf unsere Gesprächsthemen während des Laufens kommen….neulich ging es um anbaggern oder angebaggert werden von jüngeren Personen.

Hierzu äußerte sich eine weibliche Person, die anonym bleiben möchte…

G. D. aus Unna-Billmerich: Ich habe überhaupt kein Interesse daran, jüngere Männer anzubaggern. Ich habe nur ein Interesse daran, sie auf der Laufstrecke zu überholen!

In diesem Sinne: keep on running!

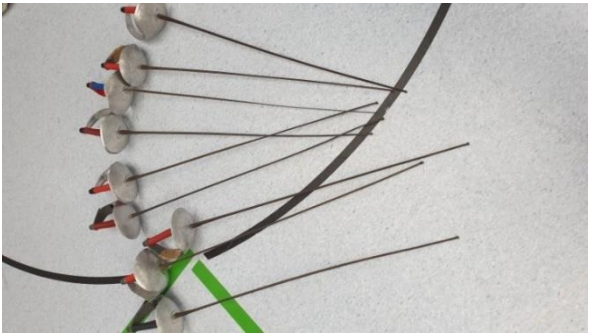
Mein Fecht-Workshop

Ich bewundere jede/n von euch, der neben dem Laufen noch weiteren Sport betreibt, sei es Fitnessstudio, Tanzen, Pilates, Unterwasserhockey, was auch immer. Ich kann mich einfach nicht zu mehr als drei Mal laufen die Woche aufraffen bzw. krieg im Terminplan nicht mehr unter.

Aber neulich erreichte mich ein Mailangebot der VHS Dortmund: ein Fechtworkshop! Mein Interesse war geweckt. Und hat man mit einer Tochter nicht immer mal etwas „auszufechten“? Ganz klar, das ist ein perfektes Mutter-Tochter-Event! Ich melde uns an, der Anbieter ist der TSC Dortmund. Unser Trainer ist Wojtek, ein sehr sympathischer Holländer mit mehrfachem Titelgewinn und Talent zum Erklären.

Der dreistündige Kurs startet mit einer kurzen Theorieeinheit: Florett, Degen, Säbel, was ist der Unterschied, wie wird womit gefochten? Wie lange? Wie gewinnt man? Was sind die Spielregeln?

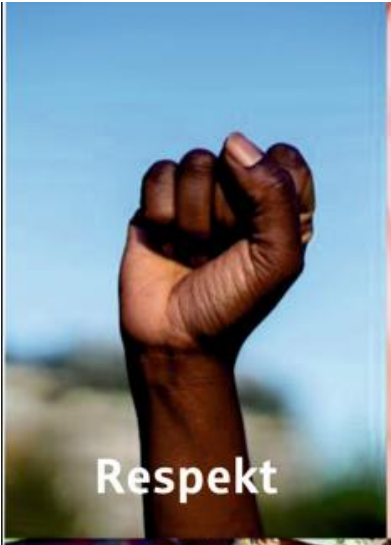
Für jede der drei Disziplinen gelten andere Spielregeln, mal hat man Angriffsrechte, mal nicht, mal zählen Rückentreffer, mal darf man auch auf den Kopf zielen, mal nicht.



Bevor es zu kompliziert wird, geht es in die Praxis. Zunächst mit Plastikwaffen und noch ungeschützt, dann gehen wir über zu den „echten Waffen“, gut geschützt durch Maske und Handschuh. Bekleidet mit einem übergroßen Babybody, im Schnitt zu knöpfen, keine Ahnung, wie das Ding heißt. Vermutlich einfach Fechtanzug.

Wir üben mit wechselnden Partnern. Manch einer drischt so wild drauflos, dass ich mir einen gepolsterten Ganzkörperschutzanzug wünsche, manch andere weicht immer nur aus. Am schwierigsten ist es, gegen einen Linkshänder zu fechten. Und am besten klappt es mit der eigenen Tochter. Das macht richtig Spaß, ist aber auch echt anstrengend auf Dauer, der Arm wird lahm, die Konzentration lässt nach.

Am Ende sind wir durchgeschwitzt, aber sehr zufrieden. Und würde das Fechtanfängertraining des TSC Dortmund für Erwachsene nicht mit meinem Lauftraining am Donnerstag kollidieren….wer weiß, vielleicht wäre ich dabei. Auf jeden Fall lohnt es sich, ab und zu einfach mal was Neues auszuprobieren! (Maike Gurlitt



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

Frauenwanderung 2023

Am 05. August war es wieder so weit, 17 Frauen und 2 Hunde machten sich auf den Weg zur Frauenwanderung. Dieses Mal ging es 12 Kilometer rund um Voßwinkel.

Startpunkt war die St. Urbanus-Kirche direkt in Voßwinkel.

In den letzten Tagen vor der Wanderung hatte ich immer wieder gebannt auf die Wettervorhersagen geschaut, würden wir gehen können oder würde uns irgendeine Unwetterwarnung einen Strich durch die Rechnung machen? Aber der Wettergott hatte ein Einsehen mit den Frauen vom Lauf Team. Die Sonne kam heraus und schon nach wenigen Kilometern wurden die ersten Hosenbeine abgezippt. Dies war dann

auch der richtige Zeitpunkt für einen Trinkstopp für die beiden Hunde, die super miteinander klarkamen.

Die Runde ging abwechslungsreich durch kleine Siedlungen, Felder und Wald. Nach der Hälfte der Strecke warteten die Lauf Team Männer Norbert, Uwe und Markus mit einer Überraschung auf uns Frauen. Mitten im Wald hatten sie für uns einen Verpflegungsstand mit Kaffee und Kuchen aufgebaut. Und hier wartete dann auch die obligatorische Magnumflasche Sekt auf uns. Vielen Dank ihr Drei für die gelungene Überraschung.

So gestärkt ging es auf die zweite Hälfte der Strecke. Wir waren an diesem Samstag übrigens nicht die einzige Wandergruppe im Voßwinkeler Wald, es fand zeitgleich ein Schnadegang statt, ein seit Jahrhunderten bestehender Brauch der Grenzbegehung.

Auf dem letzten Stück der Wanderung musste dann noch ein kleiner Bach überquert werden, was mit gegenseitiger Hilfe gut gelang. Die Hunde hatten es da einfacher, sie hatten keine Angst vor nassen Pfoten.

Als wir gerade wieder am Parkplatz angekommen waren, fielen die ersten Regentropfen; das nenne ich mal Timing.

Vielen Dank an alle fürs Dabei sein und die gute Laune. Bis zum nächsten Mal.

Anette Sembach

LTU – Vereinsmeisterschaft – anders als andere!

Die Vereinsmeisterschaft war häufig ein Diskussionspunkt bei unseren Jahreshauptversammlungen. Nachdem das Lauf Team keine eigenen Wettkämpfe mehr durchgeführt hat, war der zeitschnellste LTU-Läufer bei der Barbararunde in Oberaden immer automatisch unser Vereinsmeister. Die Kritik hieran lautete zum einem, dass gerade die Läufer, die bei Wettkämpfen immer vorn dabei sind, auch noch Vereinsmeister werden. Aber auch, dass wir als großer und erfolgreicher Verein die Hilfe eines anderen Clubs brauchen, um einen Vereinsmeister zu ermitteln, wurde beanstandet. Zu Recht!

Wir haben dann im Bornekamp seit 2014 als Vereinsmeisterschaft den "Malus-Lauf" durchgeführt, bei dem - unterteilt nach Altersklassen -

ältere Läufer als erste gestartet sind. Es ist uns hierbei nicht immer gelungen, die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Altersklassen möglichst gerecht zu bestimmen: War der Abstand zu kurz, überholten die jüngeren, meist schnelleren Läufer die erst kurz vor ihnen gestarteten älteren. Bei zu langen zeitlichen Abständen kam es vor, dass jüngere Teilnehmer erst starten konnten, als die älteren bereits mehr als die Hälfte der Strecke absolviert hatten.

Die Vereinsmeisterschaft in der jetzigen Form ist in erster Linie unserem 1. Vorsitzenden Gerd Zienczyk zu verdanken. Er beauftragte 2018 eine Arbeitsgruppe, bestehend aus Miriam Golek, Angelika Friedemann, Uwe Friedemann, Uwe Rüping und Norbert Kalkbrenner, eine neue Form der Vereinsmeisterschaft zu entwickeln. Wir haben damals das Rad nicht neu erfunden, sondern haben den von den Lauffreunden Bönen schon seit vielen Jahren vorgenommenen "Schätzlauf" modifiziert.

In den Folgejahren gab es nur eine Änderung. Während ursprünglich 2 Vereinsmeister (5 und 10 km) geehrt wurde, haben wir jetzt nur einen Meister, unabhängig von der gelaufenen Distanz. Und so hat unsere Vereinsmeisterschaft seit 2018 den Ablauf, den Ihr heute kennt. Es gewinnen nicht die schnellsten Läufer und Läuferinnen, sondern diejenigen, welche ihre Laufzeit am besten einschätzen können. Gelaufen wird entweder eine

Distanz von 5 km (1 Runde) oder 10 km (2 Runden). Bei der Entgegennahme der Startnummer teilt jeder Starter mit, in welcher Zeit (Planzeit) er die von ihm gewählte Distanz laufen will.

5 km und 10 km-Läufer starten gemeinsam. Niemand hat eine Uhr, ein Handy oder ein anderes zur Zeitmessung geeignetes Gerät bei sich. Jeder läuft möglichst in der von ihm geplanten Zeit, so schnell er will (und kann). Im Ziel wird die tatsächliche Zeit (Istzeit) gestoppt. Vereinsmeister und Vereinsmeisterin werden die Läufer, bei denen die Differenz zwischen Plan- und Istzeit am geringsten ist.

Das Schöne an diesem Modus: Es kann wirklich jeder Vereinsmeister werden! Egal, ob frisch aus dem Anfängerkurs oder Triathlet. Das ist fair und spiegelt unser Vereinsmotto „Gemeinsam laufen – zusammen ankommen“ gut wieder. Und so hoffen wir auch im nächsten Jahr auf eine rege Beteiligung! Denn die Bratwurst danach schmeckt nicht nur Lauf Team-Fan Maggie, sondern auch allen anderen.

Norbert Kalkbrenner / Tanja Sengotta

Lauf Team Unna

Miteinander laufen, gemeinsam ankommen

Viel mehr als Laufen. Wir stellen uns vor.

Ihr findet uns:
Dienstag und Donnerstag
um 18:00 Uhr
und Sonntag
um 9:30 Uhr
im Bornekamp am ersten Teich.
kontakt@laufteamunna.de
www.laufteamunna.de

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

29.07.2023	***55,21 km***	***Bönen***
Uhrich, I.	06:00:00	M 60
29.07.2023	***47,61 km***	***Bönen***
Rüping, U.	*06:00:00*	*M 55*
29.07.2023	***42,27 km***	***Bönen***
Amberger, A.	*06:00:00*	*M 55*
29.07.2023	***40,89 km***	***Bönen***
Wenserki, v., B.	*06:00:00*	*W 50*
Richter, A.	*06:00:00*	*W 55*
29.07.2023	***37,98 km***	***Bönen***
Bönig, C.	*06:00:00*	*W 55*
29.07.2023	***37,18 km***	***Bönen***
Thielmann, A.	*06:00:00*	*W 40*
29.7.2023 (W)	***30,82 km***	***Bönen***
Sembach, A.	*06:00:00*	*W 60*
Sembach, M.	*06:00:00*	*M 60*
12.08.2023	***9,00 km***	***Dorsten***
Wiercke-		
Kalkbrenner, P.	*01:18:27*	*W 65*
12.08.2023	***10,00 km***	***Dorsten***
Kalkbrenner, N.	*01:18:30*	*M 70*
12.08.2023	***15,00 km***	***Dorsten***
Milk, A.	*01:27:14*	*M 55*
13.08.2023	***42,20 km***	***Monschau***
Droste, Det.	*07:09:38*	*M 60*
Droste, G.	*05:09:32*	*W 55*
13.08.2023	***42,20 km***	***Lippetal***
Rüping, U.	*05:15:30*	*M 55*
13.08.2023	***5,00 km***	***Essen***
Milk, A.	*00:24:17*	*M 55*
19.08.2023	***21,20 km***	***Coesfeld***
Uhrich, I.	*02:47:37*	*M 60*
Hahnen, C.	*02:47:37*	*M 55*
Rüping, U.	*02:47:37*	*M 55*
20.08.2023	***5,00 km***	***Dortmund***
Rohde. K.	*00:27:56*	*M 55*

20.08.2023	***10,00 km***	***Dortmund***
Westf. Meisterschaft		
Milk, A.	*00:49:17*	*M 55*
Gutzeit, A.	*00:49:23*	*M 55*
Gurlitt, M	*00:52:46*	*W 50*
Kowallek, U	*00:53:11*	*M 55*
Droste, G.	*00:53:31*	*W 50*
Matzeit, A.	*00:54:56*	*W 55*
Neumann, C.	*00:57:19*	*W 60*
Friedemann, A.	*01:00:24*	*W 70*
26.08.2023	***21,10 km***	***Minden***
Nauy, S.	*01:49:37*	*M 35*
02.09.2023	***6,00 km***	***Rheda***
Milk, A.	*00:29:39*	*M 55*
02.09.2023 (W)	***56.00 km***	***Duisburg***
Droste, Det.	*11:18:23*	*M 60*
02.09.2023	***5,00 km***	***Schwerin***
Bonin, M.	*00:29:43*	*W 70*
03.09.2023	***10,00 km***	***Bochum***
Milk, A.	*00:49:43*	*M 55*
03.09.2023	***42,20 km***	***Münster***
Rüping, U.	*04:05:04*	*M 55*
Hahnen	*04:17:10*	*M 55*
09.09.2023	***15,00 km***	***Gastein/A***
Droste, G.	*02:22:16*	*W 50*
Droste, Dev.	*02:22:16*	*M 30*
Droste, Det.	*02:57:04*	*M 55*
09.09.2023	***50.00 km***	***Mayrhofen/A***
Uhrich, I.	*09:24:49*	*M 60*
10.09.2023	***10,00 km***	***Hattingen***
Milk, A.	*00:52:14*	*M 55*
10.09.2023	***21,10 km***	***Plettenberg***
Nauy, S.	*02:10:32*	*M 35*
15.09.2023	***5,00 km***	***Lüdinghausen***
Schmelzer, K.	*00:19:21*	*M 45*
Haverkamp, K.	*00:20:24*	*M 50*

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

16.09.2023	**5,00 km**	**Köln**
Milk, A.	00:25:12	M 55
16.09.2023	**5,40 km**	**Bergkamen**
Thielmann, A.	00:43:20	W 40
16.09.2023	**21.60 km**	**Bergkamen**
Thielmann, T.	02:27:57	M 35
Amberger, A.	02:42:08	M 55
Wenserski, v., C.	03:01:57	M 55
16.09.2023	**32,40 km**	**Bergkamen**
Wenserki, v., B.	05:09:32	W 50
Richter, A.	05:09:32	W 55
16.09.2023	**43,20 km**	**Bergkamen**
Uhrich, I.	05:11:11	M 60
Rüping, U.	05:11:11	M 55
Hahnen, C.	05:13:58	M 55
23.09.2023	**1,50 km**	**Dortmund**
Hentschel, T.	00:06:34	MU 10
23.09.2023	**5,00 km**	**Dortmund**
Milk, A.	00:24:51	M 55
24.09.2023	**42,20 km**	**Berlin**
Haverkamp, K,	03:11:41	M 50
30.09.2023	**21,10 km**	**Warburg**
Nauy, S.	01:47:49	M 35
01.10.2023	**4,00 km**	**Soest**
Milk, A.	00:19:56	M 55
01.10.2023	**21,10 km**	**Köln**
Delbrügger-		
Holtmann, L.	01:55:24	W
Schmelzer, S.	01:55:56	W 40
Delbrügger, P.	01:57:47	W 60
Neumann, C.	01:57:47	W 60
Schmelzer, K.	02:00:16	M 45
Friedemann, A.	02:08:03	W 70
Kusche, D,	02:14:23	M 45
01.10.2023	**42,20 km**	**Köln**
Lehmann, D.	03:29:09	M 50
Flory, S.	04:23:21	M 55

03.10.2023	**21,10 km**	**Dortmund**
Schmelzer, K.	01:30:09	M 45
Eckhoff, L.	01:30:21	M 30
Uhrich, I.	01:45:42	M 60
Mittmann, C.	01:49:17	M 45
Gutzeit, A.	01:50:46	M 55
Hahnen, C.	01:50:48	M 55
Gurlitt, M.	01:53:37	W 50
Rüping, U.	01:53:37	M 55
Rohde, K.	01:58:30	M 55
Kowallek, U.	01:58:43	M 55
Thielmann, T.	02:00:10	M 35
Droste, Dev.	02:00:19	M
Droste, G.	02:00:21	W 50
Blaut, A.	02:08:29	W 45
7.10.2023 (W)	**30.00 km**	**Dortmund**
Droste, Det.	05:00:41	M 55
Droste, G.	05:44:47	W 50
Sembach, A.	06:09:00	W 60
Sembach, M.	06:09:00	M 60
15.10.2023	**42,20 km**	**Essen**
Uhrich, I.	03:27:54	M 60
Hahnen, C.	03:47:17	M 55
Rüping, U.	03:47:22	M 55
21:10.23 (W)	**22,60 km**	**Fleckenberg**
Droste, Det.	03:45:07	M 55
21.10.2023	**42,20 km**	**Fleckenberg**
Hahnen, C.	04:30:39	M 55
Rüping, U.	04:30:41	M 55
Droste, G.	04:53:31	W 50
22.10.2023	**42,20 km**	**Dresden**
Lehmann, D.	03:28:12	M 50
22.10.2023	**21,10 km**	**Duisburg**
Frese, C.	01:55:30	W

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

22.10.2023	**5,00 km**	**Dortmund**
Thielmann, A.	00:34:33	W 40
Just-		
Klusenwirth, M.	00:36:02	W 50
Zienczyk, G.	00:41:37	M 65
Niessner, M.	00:41:38	M 60
22.10.2023	**10,00 km**	**Dortmund**
Schäfer, T.	01:10:54	W 50
Schimschar, J.	01:13:29	W 50
Lenz, S.	01:13:29	W 30
Gutzeit, A.	01:13:31	W 55
22.10.2023	**15,00 km**	**Dortmund**
Frese. G.	01:38:09	M 60
Blaut, A.	01:32:00	W 45
Neumann C.	01:32:01	W 60
Friedemann, A.	01:34:41	W 70
Sembach, M.	01:49:54	M 60
22.10.2023	**20,00 km**	**Dortmund**
Teichmann, S.	01:39:24	M 55
Kowallek. U.	02:00:37	M 55
Matzeit, A.	02:00:37	W 55
22.10.2023	**25,00 km**	**Dortmund**
Thielmann, T.	02:26:19	M 35
Flory, S.	02:26:51	M 55
Gutzeit, A.	02:26:53	M 55
Gurlitt, M.	02:28:38	W 50
22.10.2023	**30,00 km**	**Dortmund**
Haverkamp, K,	02:24:12	M 50
22.10.2023 (W)	**5,00 km**	**Dortmund**
Stüwe, R.	00:48:22	M 65
Vogel, K.	00:43:40	W 70
Oberstein, B.	00:43:40	W 55
Preuss, B.	00:44:09	W 65

22.10.23 (W)	**10,00 km**	**Dortmund**
Sembach, A.	01:33:09	W 60
Brune, A.	01:36:18	W 60
Friedemann, U.	01:36:19	M 75
29.10.23	**21,25 km**	**Remscheid**
Amberger, A.	02:28:38	M 55
04.11.2023	**21,10 km**	**Mülheim/R**
Nauy, S.	01:35:02	M 35
04.11.2023 (W)	**55,00 km**	**Berlin**
Droste, G.	12:25:53	W 50
Droste, Det.	12:25:53	M 55
05.11.2023	**6,50 km**	**Bottrop**
Thielmann, A.	00:41:43	W 40
05.11.2023	**25,00 km**	**Bottrop**
Schmelzer, K.	01:48:23	M 45
Haverkamp, K.	01:52:32	M 50
Nauy, S.	02:16:43	M 35
Thielmann, T.	02:17:51	M 35
Schmelzer, S	02:23:03	W 40
Flory, S.	02:42:35	M 55
18.11.2023	**5,00 km**	**Werl**
Droste, G,.	00:24:35	W 50
Sengotta, T.	00:30:27	W 45
18.11.2023	**10,00 km**	**Essen**
Nauy, S.	00:42:40	M 35

(W) = Walking/Nordic-Walking

Lauf Team unterwegs – Triathleten

	Schwimmen		Rad		Laufen		Gesamt	AK
	km	Zeit	km	Zeit	km	Zeit		
06.08.2023	**Sassenberg**							
Kusche, D.	0,70	00:11:39	23,0	00:39:07	5,0	00:25:10	01:20:46	M 45
Mittmann, C.	1,50	00:34:09	44,0	01:17:46	10,0	00:52:17	02:50:11	M 45
Thielmann, T.	1,50	00:32:18	44,0	01:20:33	10,0	00:58:41	02:50:36	M 35
Schmelzer, K.	1,70	00:37:15	67,0	01:58:39	15,0	01:07:42	03:48:44	M 45
27.08.2023	**Riesenbeck**							
Schmelzer. K.	1,50	00:34:08	40,0	01:12:28	10,0	00:42:16	02:32:39	M 45
Haverkamp, K.	1,50	00:36:48	40,0	01:11:15	10,0	00:43:33	02:34:29	M 50
Kusche, D.	1,50	00:26:36	40,0	01:18:25	10,0	00:48:34	02:37:12	M 45
Thielmann, T.	1,50	00:32:46	40,0	01:16:59	10,0	00:46:53	02:40:03	M 35
27.08.2023	**Dortmund**	**Staffel**						
Blaut, A.	0;75	00:17:39						W 45
Amberger, A.			20,0	00:42:15				M 55
Droste, G.					5,0	00:24:18	01:24:12	W 55
03.09.2023	**Versmold**							
Schmelzer, K.	0,50	00:09:46	20,0	00:32:21	5,0	00:20:28	01:06:57	M 45
Kusche, D.	0,50	00:09:15	20,0	00:32:52	5,0	00:23:03	01:09:28	M 45
Mittmann, C.	0,50	00:11:29	20,0	00:33:26	5,0	00:24:00	01:13:30	M 45
Schmelzer, S.	0,50	00:12:57	20,0	00:36:47	5,0	00:27:53	01:22:19	W 40
09.09.2023	**Amsterdam/NL**							
Thielmann, T.	1,90	00:41:58	95,0	03:03:49	21,1	02:38:23	06:35:17	M 35
Lingstädt, R.	1,90	00:42:31	95,0	03:03:58	21,1	03:14:09	07:14:54	M 65
10.09.2023	**Wesel**							
Amberger, A.	0,50	00:12:57	18,0	00:40:32	5,0	00:32:31	01:26:02	M 55
Blaut, A.	0,50	00:11:59	18,0	00:41:32	5,0	00:37:15	01:30:47	W 45
17.09.2023	**Minden**							
Schmelzer, S.	0,50	00:13:46	20,0	00:43:13	5,0	00:26:26	01:23:27	W 40

Auf in die Berge: Update Sommer 2023

Nachdem die ersten 4 Monate 2023 vom Tempotraining für den Hamburg Marathon geprägt waren, galt es direkt danach auf Höhenmeter umzuschalten. Schließlich stand 3 Wochen später bereits der Rennsteig Supermarathon mit immerhin 1800 HM an und wiederum 3 Wochen danach war ich für 2 spannende Alpenultras angemeldet.

Meine aktuelle Variante ist, eine Woche Einwandern, dann der erste Start bei einem Bergultra und eine Woche später der zweite Start. Das hat sich sehr gut bewährt, durchs Wandern vorab ist die Muskulatur fit für den ersten Lauf und beim zweiten Lauf geht dann alles um so leichter.

Meine alte Variante war da etwas schmerzhafter, hinfahren und einen Ultra laufen und eine oder 2 Wochen später den zweiten. Das Ergebnis nach dem ersten Lauf war, dass ich 3 Tage nicht mehr bergab laufen konnte und die Wanderungen doch arg beeinträchtigt waren.

Meinen ersten Alpenurlaub 2023 hatte ich für Anfang Juni geplant und nach längeren Überlegungen hatte ich mich für den Tschirgant Sky Run in Imst und den Mozart 100 in Salzburg entschieden. Beim Tschirgant haben mich die Bilder überzeugt, da war ein unendlich langer Grat zwischen dem Tschirgant und einem Nachbarberg zu sehen, beide Berge mit einer Höhe von über 2000 Metern gesegnet und auf diesem schmalen Grat waren Läufer*innen unterwegs. Rechts und links geht es tief runter! Mit 54 KM und ca. 3300 HM war der Lauf genau mein Beuteschema.

Der Mozart 100 war eine Verlegenheitslösung, eigentlich wollte ich nach 7 Jahren Pause mal wieder beim Zugspitzultratrail starten und hatte schon mit der Planung begonnen. Als dann die Anmeldung geöffnet wurde, stellte ich mit Widerwillen fest, dass der Start auf 22.00 Uhr gelegt wurde und das im Vorjahr schon völlig veränderte Konzept wieder komplett umgeworfen wurde. Waren es am Anfang 101 KM, so

stehen mittlerweile 111 KM zu Buche...

Mit spätabendlichen Startzeiten habe ich große Probleme, da hat man schon den ganzen Tag in den Beinen, vorschlafen klappt nicht und meine Motivation ist im Keller. Zudem platzte durch die Verlängerung mein Plan den ZUT mal unter 20 Stunden zu laufen. Da es aber unbedingt mal wieder ein alpiner Hunderter werden sollte, blieb plötzlich nur noch der Mozart 100 übrig. Eigentlich kam der für mich nicht mehr in Frage, seitdem der Lauf vom UTMB Konzern „geschluckt“ wurde und mittlerweile der noch größere „Iron Man Konzern“ UTMB aufgekauft hat. Immer mehr Ultratrailläufe werden von UTMB übernommen und das garantiert hohe Preise und eine extrem kommerzielle Veranstaltung. Zudem kommen da ganz andere Trailläufer*innen als bei den familiären kleinen Veranstaltungen. Fast alle sind nur wegen der so genannten „Running Stones“ am Start, die benötigt man, um in Chamonix beim original UTMB in die Startplatzverlosung zu kommen.

Nach einer Woche Wandern mit ein paar Tausend Höhenmetern ging es also nach Imst, das Wetter war wie so oft bei den letzten Bergultras ganz auf meiner Seite. Also sehr warm bis ziemlich heiß. So ist es mir lieber als über 2000 Meter bei Nieselregen zu erfrieren.

Wie immer in den Bergen ging es sehr früh los und war noch ziemlich erfrischend, das legte sich aber schnell. Nach ein paar Kilometern zügigen Einlaufens wurde es sofort knackig, laut Höhenprofil ging es innerhalb der ersten 13 KM von 749 M auf den Tschirgant mit 2370 M. Das sind 1621 HM am Stück steil hoch. Positiv gesehen hat man auf dem ersten Viertel der Strecke schon die Hälfte der Höhenmeter verarbeitet! Das klingt doch schon mal ziemlich gut.

Direkt hinter dem Gipfel kam dann schon der absolute Höhepunkt, der bereits erwähnte schmale Grat, laut Karte ca. 5 – 6 KM, bis man dann etwas tiefer auf dem Simmering 2096 M landet. Das Ganze mit Sonne und zum Teil unter einem liegenden Wolken. Traumhaft schön!

Kurz vor dem Simmering lief ich auf Stefan auf. Da wir dasselbe Tempo hatten, kamen wir ins Gespräch und unabgesprochen blieben wir dann bis zum Schluss zusammen.

Wenn man Glück hat und jemanden findet, mit dem es passt, vergeht die Zeit gefühlt viel schneller und man kann stundenlang miteinander schwätzen. Nach dem ersten großen Highlight, der Gratpassage, wurden auf einen Schlag die eingesammelten Höhenmeter wieder verbrannt und es ging über eine Stunde nur noch runter. Das ist der ultimative Oberschenkeltest und wer den nicht besteht, der leidet und bekommt immer mehr Probleme und die nächsten Tage werden vom Gangbild doch sehr unrund. Da Stefan genauso gut wie ich vorbereitet war, „ballerten“ wir beide den Berg runter und nur die „technische“ Strecke verhinderte ein noch höheres Tempo. Technische Strecke bedeutet in den Alpen: Es ist hochalpin oder sehr geröllhaltig und als gelernter „Flachlandtiroler“ ist man da den Einheimischen doch deutlich unterlegen. Da jeder Fehltritt sehr teuer werden kann, gilt es immer hoch konzentriert und vorausschauend zu laufen. Teuer bedeutet in dem Fall, finaler Wettkampf oder sturzbedingte orthopädische Schäden, bzw. blutige Knie oder Ellenbogen.

Bei uns ging aber alles gut und somit stand dann nach einem längeren Päuschen an der Labestation, so nennen die Österreicher einen Verpflegungsstand, der nächste heftige Aufstieg bevor. Da wir durch die Sonne schon gut geröstet waren, wurde es dann auch so langsam zäh und wir fieberten dem Ende entgegen.

Da ich mir wie üblich die Strecke mal wieder nicht so genau angeschaut habe, wusste ich nicht, was da noch auf mich zukommt. Gehofft hatte ich auf ein gut laufbares Schlussstück mit lässigem eleganten Zielsprint. Irgendwo hatte ich noch von dem Höhepunkt Rosengartenschlucht gelesen und dachte, da läuft man kurz dran vorbei und hat noch mal was für die Optik! Von wegen, die letzten Kilometer führten fast komplett durch die Schlucht und es ging steil bergab und war nicht geteert. So ein Mist, das tat richtig weh und Stefan und ich interessierten uns in dem Moment auch nicht mehr so sehr für die schöne Optik. Unser Ziel noch unter 10 Stunden anzukommen war dadurch gefährdet, zum Glück ging es dann im Imst doch noch mal über Asphalt und wir konnten etwas Gas geben und sind dann glücklich lächelnd mit 9:55.16 Std. ins Ziel gelaufen.

Ein paar Tage später bin ich dann nach Salzburg umgezogen. Schon direkt nach dem Tschirgant Run fing die Nervosität an, denn plötzlich kamen mir die 22 Stunden Zeitlimit sehr eng vor und es stellte sich die

Frage: „Schaffe ich das überhaupt.“ Meine 4 alpinen 100er lagen im Bereich von 20,5 bis 22 Stunden, das war allerdings vor über 6 Jahren und auch wenn ich das verleugne, ich bin nicht schneller geworden.

Zudem war die Strecke noch 5 KM länger als der ZUT und beim Tschirgant zwickte das Knie immer mal wieder, also war ich leicht im Stressmodus. Zur Unterstützung war Martin, ein Freund aus Unna „eingeflogen“, bzw. mit der Bahn angereist, da kann man von fliegen ja nicht direkt sprechen. Immerhin betrug die Verspätung nur eine Stunde, also für die Bahn ziemlich pünktlich. Am Vortag wollte ich es gemütlich angehen lassen, wir hatten uns eine kleine Burgbesichtigung vorgenommen, allerdings bin ich natürlich ungewollt dann doch zu viel rumgelaufen.

Beim Start morgens um 5.00 Uhr war das aber alles vergessen, ganz bewusst bin ich fast als letzter von 700 Läufer*innen gestartet. Schon bei Durchsicht der Startliste sah ich, dass der Lauf sehr international aufgestellt war, und das bestätigte sich dann im Startareal. Wenige Österreicher, noch weniger Deutsche und laut Veranstalter fast 70 Nationen vor Ort. So waren Fahnen aus Argentinien, Kolumbien, Asien usw. zu sehen. Einfach unterwegs mal jemanden auf Deutsch anzuquatschen war also eher nicht so erfolgsversprechend. Dazu kommt, dass ich schon die meisten österreichischen Dialekte nicht wirklich verstehe und da das Starterfeld der Deutschen klein war, drohte ein einsamer Lauf. Aber ich war ja nicht zum Quatschen so weit gereist.

Nach dem Start konnte man es erstmal gut 7 KM flach rollen lassen, bevor man gegen den Berg prallte, waren es dann nur noch 99 KM Reststrecke, das hörte sich doch schon mal viel besser an. Das Feld war aber immer noch sehr dicht beieinander und so ging es nur im Gänsemarsch den schmalen Trail nach oben. Bis zur ersten Labestation nach ca. 12 KM lief es aber insgesamt doch recht flüssig und ich hatte auf die Cut Off Zeit ca. 30 Minuten rausgeholt. Das schien mir immer noch recht knapp, aber von VP zu VP vergrößerte sich der Zeitpuffer und die Cut Off Zeit verlor ihren Schrecken.

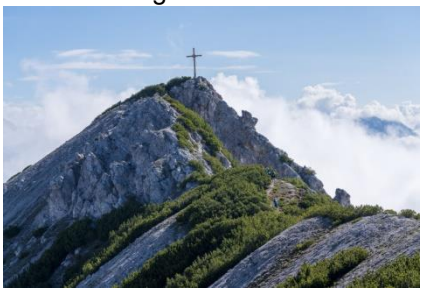
Dann kam auch schon einer der absoluten Höhepunkte des Laufes, und zwar erklommen wir das Zwölferhorn. Das ist mit 1522 M zwar im Vergleich zum Tschirgant nicht allzu hoch, allerdings mit einer wunderbaren Aussicht gesegnet. Unter mir lagen der Wolfgangsee und der Mondsee usw. Etwas hektisch holte ich das Handy zwecks Fotoshooting aus dem Laufgürtel, machte schnell ein paar Fotos und fühlte mich dann schon vom Wettkampfmodus mitgerissen.

Irgendwann danach ist mir das Handy unbemerkt aus dem Laufgürtel gerutscht und das sorgte für einige heitere Stunden. Umdrehen und suchen war nicht lohnenswert, da ich erst Stunden nach der letzten Benutzung den Verlust bemerkte. Mit der Gewissheit an der Situation nichts ändern zu können lief ich einfach weiter und akzeptierte es. Zum Glück hat ein nachfolgender Läufer es gefunden und es wurde mir einen Tag später vom Veranstalter übergeben, das war fast so schön wie der Zieleinlauf. Was mittlerweile an dem Teil hängt, wurde mir in den Stunden ohne Handy mehr als bewusst.

Immerhin hatte ich mittlerweile auf die Cut off Zeit ein paar Stunden rausgeholt, denn trotz alpinen Geländes erwies sich die Strecke als sehr gut laufbar und ich war auch gut in Form. Als es runter zum Fuschler See ging, ärgerte ich mich kurz über die nicht mögliche Fotosession, denn es war wunderschön und die Sonne strahlte. Bei ständigem Seeblick umrundeten wir ihn fast komplett, bis es dann wieder nach oben ging. Leicht neidisch blickte ich auf das Badevolk, aber für einen Duathlon hatte ich keine Zeit und nass war ich auch schon vom Schwitzen mehr als genug.

Nach der vorletzten Labestation war dann von der Sonne nichts mehr zu sehen und es ging in einen Wald und wurde immer finsterer. Also wurde es Zeit für die Stirnlampe. Das Thema alpiner Lauf und Stirnlampe ist bei mir etwas angstbesetzt, denn bei allen 4 vorherigen nachtaktiven Läufen in den Bergen haben mich diverse Stirnlampen im Stich gelassen und zum Teil in sehr heikle Situationen

gebracht. Um das zu vermeiden, hatte ich mir eine Lupine zugelegt und wurde nicht enttäuscht. Das Laufen im Dunkeln im hochalpinen Bereich ist etwas ganz Besonderes und die Atmosphäre unvergleichlich. Immer wieder tauchen Lichterketten oder Lichtpunkte in der Nacht auf und man weiß nie mit wem man unterwegs ist, denn das Umwenden zu den Anderen ist ein absolutes no go. Derjenige würde erstmal geblendet nichts mehr sehen und möglicherweise dadurch in Gefahr geraten abzustürzen.



Bei schon etwas über 100 KM wurden wir dann vom Trail in Salzburg „rausgeschmissen“, was für ein Kontrast. Partyvolk, Autos und Lichtverschmutzung. Ein Blick auf die Uhr sagte mir, da fehlt noch etwas. Das Etwas bestand noch aus ca. 5 Restkilometern und 350 Höhenmeter waren auch noch offen. Eigentlich war man schon fast im Ziel, der leicht sadistisch veranlagte Veranstalter hatte aber noch den Kapuzinerberg in den Weg gestellt. Ich war zwar noch gut unterwegs, allerdings war die Motivation in dem Moment dann doch nicht mehr so groß. Bis ich am Fuß des Berges die letzte Labestation verließ und unerwartet am Fuß einer langen Treppe stand!

Plötzlich war ich total elektrisiert und voll im Wettkampfmodus. Ich liebe Treppenlaufen, egal ob hoch oder runter und das wurde mir beides auf dem Kapuzinerberg im Übermaß geboten. Als alle im Umfeld stöhnten, schoss (gefühlter Wert) ich die Treppe hoch und überholte viele Läufer, an denen ich mich vorher erfolglos abgearbeitet hatte. Runter flog ich regelrecht (gefühlter Wert) über die Treppen, sammelte noch ein paar Läufer ein und wurde bis ins Ziel nicht mehr überholt.

Überglücklich überquerte ich nach 18:26 Stunden, deutlich unter dem Cut off die Ziellinie. Da machte es mir auch nichts aus, dass ich vergessen hatte die Stirnlampe

auszumachen und ich den Zieleinlauf für den Fotografen noch mal absolvieren musste. Mit Platz 299 war ich äußerst zufrieden, und dann noch Platz 1 in der AK M60. Und das in den Alpen, wie konnte das denn passieren? Die Erklärung ist recht einfach, wenn ich bei kleinen Bergultras starte, sind fast nur Einheimische am Start, da bin ich i. d. R. dann im hinteren Drittel platziert und in der AK ist das Treppchen schon belegt. Anders bei den großen kommerziellen Alpenultra wie ZUT und eben Mozart 100 usw. Da lassen sich kaum Einheimische blicken und ein Großteil der Starter aus der ganzen Welt, lebt anscheinend auch eher im Flachland.

Nach Salzburg war ich total ausgepowert und hatte eine ausgeprägte Laufunlust zu bekämpfen. Dem fiel auch der nächste geplante Bergmarathon zum Opfer, es sollte der Torlauf Dachstein werden, allerdings ergoss sich in den ersten Urlaubstagen eine wahre Flutwelle über Österreich und die 120 KM-Anreise mit Serpentinenanteil machten es auch nicht besser. Somit blieb dann der Mayrhofen Ultraks mit der 50 KM + 3200 HM übrig. Da hatte ich im Vorfeld schon mal das einzig vernünftige und noch bezahlbare Hotel gebucht und es stellte sich raus: ALLES richtig gemacht. Das Hotel war nur 150 Meter vom Start entfernt und da mir selbst das als sehr weit weg erschien, plante ich eine „Anreise“ mit dem Faltrad. Da der Start erst moderat für 8.15 Uhr festgelegt war, saß ich noch gemütlich beim Frühstück, als Familie Droste ein paar Täler weiter schon bei den Adidas Infinite Trails auf die Strecke gescheucht wurde. Immerhin habe ich es geschafft, trotz des üppigen Zeitfenster, mich nicht wie sonst so oft vollzufressen und die ersten 30 KM mit dickem Bauch über die Strecke zu eiern. Der Regen vom Urlaubsbeginn war längst seit Tagen von herrlichem Sonnenschein verscheucht worden und es sollte ein herrlicher Lauftag werden.

Mit nur zweimal Verlaufen (Grrrrrr….) und entsprechend mehr Metern arbeitete ich mich schon bei KM 20 dem Höhepunkt entgegen, dem Rastkogel. Etwas unklar war,

ob der Berg bezwungen wird. Unterwegs sah es so aus und mit 2770 M hätte es sich ganz gut in der Laufvita gemacht, allerdings bogen wir dann doch 70 HM vor dem Gipfel nach rechts ab und das war wohl auch ganz gut so, denn das Gelände war schon vorher ziemlich herausfordernd geworden und mir fehlte die Fantasie, wie da eine Horde von Läufern hochkraxeln sollte.

Bis dahin hatten wir schon wieder ganz ordentlich Höhenmeter angesammelt und gefühlt ging es schon wieder ans Auslaufen, bei 30 Restkilometer eine etwas optimistische Annahme aber vom Feeling her war es ein Supergefühl. Am liebsten laufe ich zwar alpine Trails, allerdings bin ich ja auch bekennender Allesläufer und kein Trailpurist. Am Ende eines langen alpinen Ultras laufe ich sehr gerne auch mal lange auf Asphalt, das tut dann grade bergab nicht mehr so weh und man kann noch ein wenig Tempo machen und was soll ich sagen, das wurde mir auf den letzten 10 Kilometern freundlicherweise ausreichend geboten! Kilometerlang ging es auf Asphalt steil bergab, wie geil war das denn. Normalerweise rasen die Einheimischen im hochalpinen Gelände an mir vorbei, diesmal war es umgedreht und der Vorteil drehte sich zu meinen Gunsten um.

Als dann auch noch Treppenstufen kamen war das Glück perfekt, ich musste nur noch ein paar „Widerständler“ aus dem Weg „rammen“ und dann ging es auch

schon zum Schaulaufen auf die letzten KM durch die Fußgängerzone in Mayrhofen, dort konnte ich mit meinem Schlussspurt die Champagner, Hugo, Latte usw. schlürfenden Yuppies noch zum Anfeuern bewegen und schon war das Ziel erreicht. Länger als 10 Stunden hätte ich nicht benötigen dürfen, denn dann wäre mein Abendessen im Hotel gefährdet, mit 9.24 Stunden konnte ich es also recht lässig angehen und auch eine ausführliche Dusche war noch drin.

Ingmar Uhrich

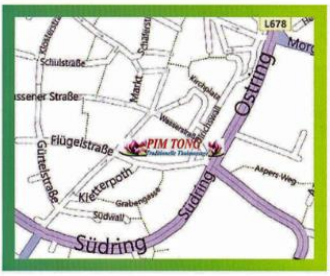
PIM TONG
Traditionelle Thaimassage

Unser Angebot:

Thaimassage
Aromatische Ölmassage
Fußreflexzonenmassage
Handreflexzonenmassage
Gesichtsmassage
Kräutermassage
Hot Stone Massage
Massage für Schwangere und Kinder

PIM TONG
Traditionelle Thaimassage
Wasserstr. 15
59423 Unna
Tel.: 02303 - 4907329
Inh.: Pattama Schulz
www.pimtong-thaimassage.de

So finden Sie uns:



Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9.00 - 19.00 Uhr
Sa 9.00 - 16.00 Uhr

Produkttest: Shaktimat

Als Uwe während eines Laufs erzählte, er hätte eine halbe Stunde gemütlich auf der Shaktimat gelegen und wie gut es ihm getan habe, dachte ich kurz darüber nach, was seine Frau dazu wohl sagen möge….

Aber, wie gesagt, nur kurz. Im nächsten Satz erzählte er, dass seine Shaktimat tausende spitzer Dornen habe und ich war angemessen verwirrt. Was kann das sein, das bestimmt weh tut und gleichzeitig gut tut? Uwe löste das Rätsel: eine Shaktimat ist eine Akupressurmatte! Ich sortierte die Bilder in meinem Kopf neu und war neugierig:

Wie sieht das Ding aus und was bringt das? Eine Internetrecherche ergab: Die Akupressurmatte ist eine meist etwa handtuchgroße Matte, die mit spitzen Noppen aus Hartplastik bestückt ist. Rund 4.000 Spitzen für Fortgeschrittene, gut 8.000 Spitzen für Anfänger. Quasi ein neuzeitliches Fakirbrett mit unterschiedlichen „Schwierigkeitsgraden“. Akupressurmatten werden für Akupressurbehandlungen verwendet und sollen z. B. Schmerzen lindern, die Durchblutung fördern und die sportliche Regeneration fördern.

Zugegeben, ich war angefixt und

wollte das Ding mal ausprobieren. War aber nicht bereit, die knapp 70 € für das Original auszugeben. Gut, dass es kurz drauf ein passendes Angebot im Discounter gab. Eine

No-Name-Shaktimat in verschiedenen Varianten, mit Nackenkissen, für 15 €. Die Matte meiner Wahl hat 210 Felder mit je 33 Spitzen, also mit knapp 7.000 Spitzen vermutlich für ambitionierte Anfänger. Die Matte hat noch einen Extra“bereich“ für Fußreflexzonenmassage und das Nackenkissen hat ebenfalls Spitzen.

Den ersten Versuch „wage“ ich auf der Matratze meines Bettes. Im T-Shirt lege ich mich auf die Matte. Scheint ähnlich viel zu bringen wie Reanimation auf einer Matratze: nämlich nix, die Matratze gibt zu sehr nach, als dass ich viel merken würde. Schreit nach einem Versuch auf dem Boden. Und siehe da, es klappt. Sprich: es tut weh! Ich halte durch und nach einiger Zeit wird der Rücken wohlig warm und kribbelig. Es ist durchaus angenehm. Am nächsten Tag die Steigerung: ohne T-Shirt. Es tut mehr weh und dauert länger, bis es angenehm wird. An den Fußbereich traue ich mich erst am dritten Tag, da ich extrem kitzelig bin, aber siehe da: barfuß draufstellen und wohlfühlen. An den Füßen gefällt es mir tatsächlich am besten, jeden Morgen gehe ich von da an ein paar Minuten barfuß auf die Matte, das macht mich richtig wach!

Inzwischen lege ich mich alle paar Tage für ca. 15 bis 20 Minuten auf die Matte und nutze auch das Nackenkissen und ich bin sicher, dass meine Rückenverspannungen weniger geworden sind. Ganz bestimmt besser geworden sind meine Nacken- und Schulterschmerzen. Aber auch einfach nur mal rumliegen und nixtun tut gut. Natürlich kann man sich auch bäuchlings drauflegen oder seitlich, aber das hab ich noch nicht versucht. Von mir gibt es eine klare Empfehlung für die Shaktimat.

Aber auch einen Warnhinweis: Schwangere, Epileptiker, Personen mit Blutgerinnungsstörungen oder Hautkrankheiten, etc. sollten die Matte nicht verwenden!

(Maike Gurlitt

Die Walkinggruppe des Lauf Team Unna

trainiert für den Mammutmarsch in Duisburg

Die Walkinggruppe des Lauf Team Unna hat sich ein spannendes Ziel gesetzt: die Teilnahme am 30-Kilometer Mammutmarsch in Duisburg Ende April 2024. Dafür werden die Kilometer bei den sonntäglichen Trainingseinheiten, derzeit zwischen fünfzehn und zwanzig, nach und nach gesteigert und die Streckenführung immer wieder variiert.

Dienstags und donnerstags stehen im Bornekamp zwischen acht und zehn Kilometer auf dem Plan. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Walken. Wer jetzt denkt, das wollte ich doch auch schon immer mal machen, ist herzlich eingeladen am Training teilzunehmen. Übrigens egal ob mit oder ohne Walkingstöcke.

Die Walkinggruppe trifft sich dienstags und donnerstags um 18 Uhr und sonntags um 09:30 Uhr im Bornekamp vor dem Schaukasten des Lauf Team Unna am ersten Teich.

Gute Fette – schlechte Fette – Das LTU lernt dazu!

von Tanja Sengotta

Isst man nun die Kohlehydrate morgens oder abends? Welche Nuss ist die beste und was ist von Kaffee auf nüchternen Magen zu halten? Diese und viele andere Fragen waren Thema beim Ernährungsseminar, zu dem sich eine ganze Menge Mitglieder am 14.11.23 bei Team Fitness in Unna versammelten.

Verena Lochen führte uns sachkundig und sehr lebhaft durch die Thematik. Dass Sport dem Körper zuträglich ist…ok, das war für uns alle jetzt nicht so wahnsinnig neu. Auch, dass man sich mit Alkohol etwas zurückhalten sollte, ist nachvollziehbar. Aber wo finden sich versteckte Fette und welche Gefahren lauern, wenn man zu wenig trinkt?

Ein „Aha-Erlebnis“ reihte sich an das andere. Pistazien sind also die besten Nüsse und backen geht am besten und gesündesten mit Dinkelmehl – das lässt sich ja leicht in den Alltag integrieren. Selber Brot backen oder Sauerteig ansetzen, dazu braucht es schon etwas mehr. Aber es ist möglich und mit den praxistauglichen Tipps von Verena waren wir am Ende des Seminars gut informiert und mit neuen Denkansätzen ausgestattet.

Verena Lochen

Plätzchenrezept des Jahres: Linzer Törtchen

Linzer Torte ist eine meiner Lieblingstorten. Gelingt mir nur nie. Das dekorative Gittermuster aus Teig auf der Torte sieht bei mir schlimmer aus, als alles, was ich als Dreijährige im Sandkasten produziert habe. Und dass die Torte erst nach vier Tagen kühlstellen richtig gut schmeckt, grenzt an Quälerei. Wer hält das aus? Umso glücklicher war ich, als ich kürzlich ein Rezept für „Linzer Törtchen“, Weihnachtsplätzchen, sah. Keine Dekoration erforderlich, keine Wartezeit, bis sie schmecken, sehr einfache Zubereitung.

Ich habe sie gebacken und meinen Laufbuddies nach einem langen Lauf an der Ruhrklippe als Zielverpflegung angeboten. Gut, vielleicht hätten sie nach 25 km vor lauter Hunger auch Kompost gegessen, aber sie versicherten glaubhaft und überzeugend, dass die Plätzchen echt lecker schmecken, daher hier für euch das Rezept….

Die Versuchskaninchen….

Zutaten:

140 g	Butter, weiche
140 g	Zucker
2	Eigelb
200 g	gemahlene Mandeln
100 g	Mehl
1 TL	Zimt
200-250 g	Himbeermarmelade, ohne Kerne

Zubereitung:

Die Butter und den Zucker 5 min (ja, wirklich!) cremig aufschlagen, die Eigelbe hinzugeben und 1 Minute unterrühren. Mandeln, Mehl und Zimtpulver mischen und sorgfältig unterrühren. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Marmelade kurz aufkochen, dadurch wird sie nach dem Backen fester.

Aus dem Teig Kugeln formen, bei mir werden es mal 30, mal 60 Kugeln, das ist egal, hat aber Einfluss auf die Backdauer.In jede Kugel mit dem Ende eines Kochlöffels eine Mulde in die Mitte drücken und die Marmelade in den Mulden verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 20 Minuten backen, wenn ihr ca. 30 Plätzchen habt.Bei 60 Plätzchen nehmt ihr am besten zwei Backbleche und verkürzt die Backdauer je Blech auf 15 Minuten. Achtung, fest werden sie erst nach dem Auskühlen.

Angeblich halten sich die Plätzchen 3 Wochen in einer Blechdose. Sehr lustig, bei wem halten denn Plätzchen drei Wochen?Das Eiweiß bitte nicht wegwerfen….könnt ihr noch gut Baiser, Kokosmakronen oder Zuckerguss draus machen, notfalls auch einfrieren.

Guten Appetit! (Maike Gurlitt)

LAUF TEAM UNNA 1997 e.V.

Ihr möchtet eine Anzeige im Endspurt schalten? Gute Idee!

Wie viel kostet es eine Anzeige im Endspurt zu inserieren?

Halbseitig, schwarz-weiß, Innenteil	30,00 Euro
Halbseitig, bunt, Innenteil	50,00 Euro
Ganzseitig, bunt, Innenteil	100,00 Euro
Ganzseitig, bunt, innere Umschlagseite	125,00 Euro (UKBS)
Ganzseitig, bunt, äußere Umschlagseite (Rückseite)	150,00 Euro.(Stadtwerke Unna)

Dauerinserenten erhalten einen Nachlass von 20%.

Die vorletzte -und letzte Seite sind bereits an die UKBS und die Stadtwerke als Dauerkunden vergeben.

Wenn Ihr einmal im Endspurt Stöbern möchtet gelangt Ihr hier zu unseren Onlineausgaben.

https://www.laufteamunna.de/

Der Endspurt erscheint in der Regel 3-mal pro Jahr.

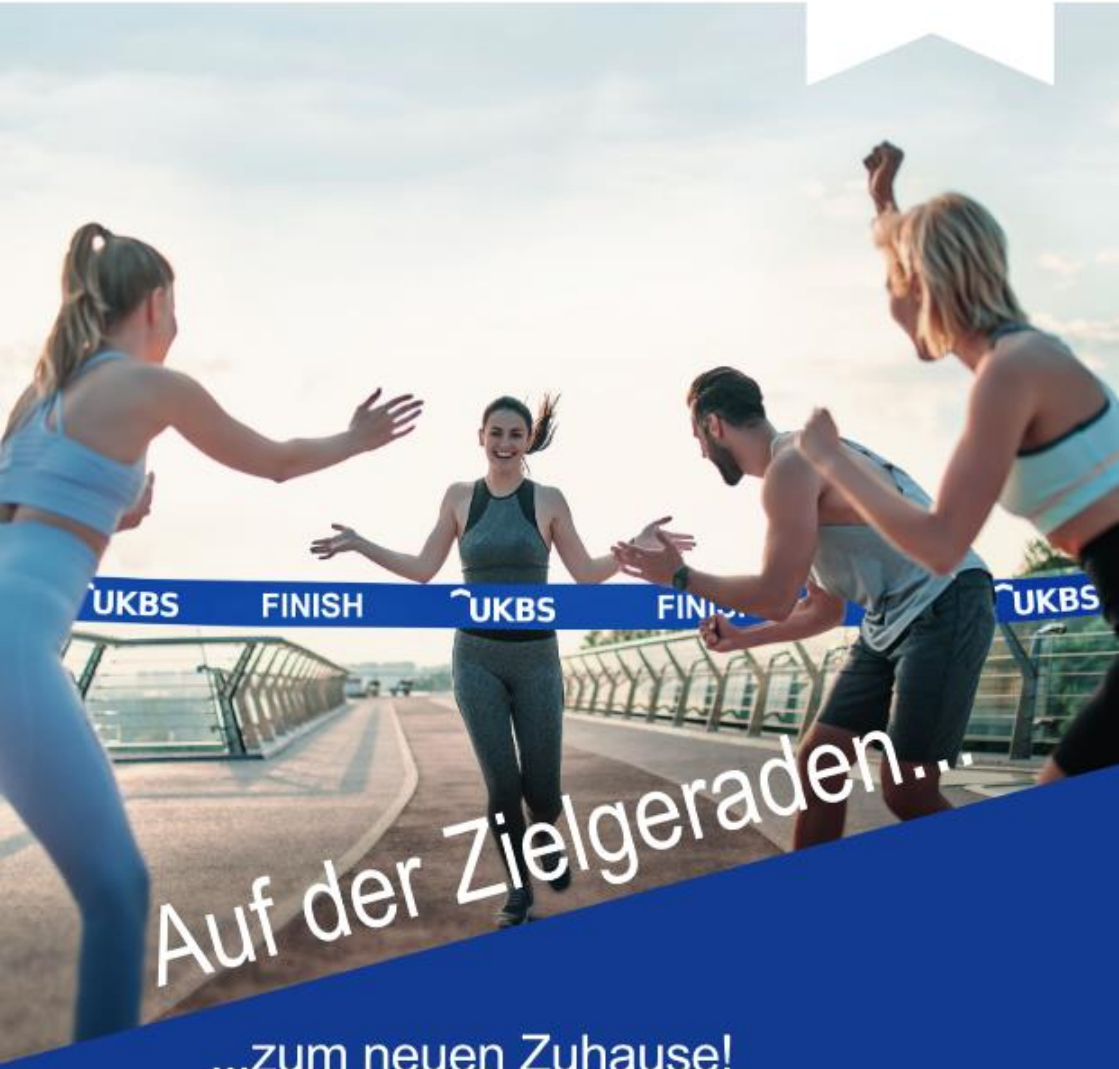
Ihr habt noch Fragen? Schreibt einfach eine Mail an:

Kontakt@laufteamunna.de

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. Zienczyk, I. Uhrich, C.Frese,A.Sembach, I.Uhrich
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

www.stadtwerke-unna.de