



Endspurt

1/2025



- ✚ Hammer Winterlaufserie 2025
- ✚ Lauf Team International
- ✚ Hawaii - Trip

Fröndenberg März 2025



Inhalt:

Inhalt:.....	2
Vorwort.....	5
Liebe Mitglieder,	5
Laufend Gutes tun – unser Spendenlauf!	7
Lauf Team International.....	9
So sieht unsere Hitliste aus:	9
Kilometer für Kinder.....	10
Hawaii - Trip.....	11
Hammer Winterlaufserie 2025	17
Und hier unsere Serien-Ergebnisse:	18
Immersives Yoga bei Phoenix des Lumière	21
Druckereibesichtigung des Hellweger Anzeigers	24
Eine Runde um den See.....	27
„Wettkampffreie“ Seeumrundungen:.....	27
Seeumrundungen mit Wettkampf:.....	28
Lauf Team Unna unterwegs.....	34
IRON LAKE CHALLENGE	38
Halturner Stausee.....	38
Baldeneysee.....	40
Wuppertalsperre	41
Vom 05. Mai bis 24. Mai 2025.....	43
Stadtradeln in Unna	43
Findet Ihr alle Wörter im Buchstabensalat?	44
Editorial Endspurt	46



„Oft höre ich jemanden sagen, ich bin kein richtiger Läufer. Wir alle sind richtige Läufer – einige laufen bloß schneller als andere. Ich habe noch nie einen falschen Läufer gesehen.“ «

Vorwort

Liebe Mitglieder,

das Wintertraining in der Katharinenschule hat uns fit und schwungvoll durch die dunkle Jahreszeit gebracht. So konnten wir gut vorbereitet in die neue Saison starten. Von mir ein herzliches Dankeschön an unsere hervorragenden Übungsleiter:innen – Lisa Schulte, Carsten Mittmann, Claudia Hemmerich und Gabi Späh!

Der Anfängerkurs ist am 9. März gestartet. Andreas Amberger und sein Helferteam sind bereits seit einigen Wochen mit den neuen Läufer:innen aktiv. Schön wäre es, wenn einige von ihnen Freude am Laufen finden und – idealerweise – unserem Verein beitreten.

Unsere Übungsleiter Elke und Frank Fein sind Euch wohlbekannt. In diesem Jahr bieten wir gemeinsam erstmals einen Nordic-Walking-Präventionskurs an. Dieser Kurs ist vom DOSB sowie von vielen Krankenkassen anerkannt. Nach erfolgreicher Teilnahme werden die Kosten in der Regel vollständig erstattet.

Ich wünsche Euch eine aktive, erfolgreiche und schöne Saison 2025!

Gerd Ziencyk

1. Vorsitzender



Wir unterstützen
den



**Ambulanten
Kinder- und**

**Jugendhospizdienst
Kreis Unna**

**BEGLEITUNG AUF DEM LEBENSWEG
VON LEBENSVERKÜRZEND ERKRANKTEN**

**KINDERN /
JUNGEN MENSCHEN
& IHREN FAMILIEN**



Laufend Gutes tun – unser Spendenlauf!

Es gibt Dinge, die sind uns einfach wichtig. Eins davon ist unser jährlicher Spendenlauf. Mit diesem Lauf unterstützen wir zum wiederholten Male den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst im Kreis Unna.

Über 40 Teilnehmer konnten wir im letzten Dezember wieder begrüßen, die sagenhafte 685,00 € erliefen, die vom Verein auf 750,00 € aufgerundet wurden.



Noch vor Weihnachten erfolgte dann die Scheckübergabe an den Hospizdienst. Ein sehr schönes Weihnachtsgeschenk für eine äußerst wichtige Arbeit.



Ihr möchtet den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst auch zwischendurch mit einer Spende unterstützen oder Euch über die Arbeit des Vereins informieren? Auf

www.dkhv.de

findet Ihr alle wichtigen Informationen! Schaut mal rein! Wir freuen uns schon auf den nächsten Spendenlauf!

Tanja Sengotta!

Lauf Team International

Es vergeht kaum ein Wochenende, an dem nicht irgendwo zwischen Sylt und Berchtesgaden mindestens ein Läufer unseres Vereins bei einem Wettkampf am Start steht. Aber wusstet Ihr, dass wir allein in den letzten 15 Jahren 221mal an Sportveranstaltungen im Ausland teilgenommen haben?

Absoluter Spitzenreiter unserer "Auslandsaktivitäten" sind die Niederlande und hier besonders der Venloop. Seit Jahren starten regelmäßig Sportler aus Unna in Venlo und genießen die außergewöhnliche Atmosphäre dieses Laufes. Vielen von uns sind aber auch Gruppenfahrten nach Portugal, Island oder wie im letzten Jahr nach Mallorca in bester Erinnerung. Und zwei Namen springen bei Durchsicht unserer Auslandsstatistik sofort ins Auge. Das ist zum einen Ingmar Uhrich, der jedes Jahr tausende an Höhenmetern in den österreichischen Alpen bewältigt; und es ist Monika Bonin, die durch ihre Teilnahmen an mehreren Welt- und Europameisterschaften der Senioren Europa von

So sieht unsere Hitliste aus:

➤ Niederlande		106 Starts
➤ Österreich		38 Starts
➤ Spanien		17 Starts
➤ Portugal		16 Starts
➤ Schweiz		11 Starts
➤ Island		10 Starts
➤ Zypern, Dänemark	jeweils	3 Starts
➤ Frankreich, Italien, Marokko, Polen	jeweils	2 Starts
➤ Finnland, Großbritannien, Israel, Lettland, Malta, Schweden, Tschechien, Türkei, USA	jeweils	1 Start

Portugal bis Finnland kennenlernte und sich dabei jedes Mal sehr gut platzieren konnte.

Mein Tipp: Vergesst bei Eurer nächsten Ferienreise Eure Lafschuhe und das blaue Shirt nicht! Vielleicht findet ein interessanter Lauf in der Nähe Eures Urlaubsziels statt.

Norbert Kalkbrenner

Kilometer für Kinder

Das "Netzwerk sozial - Kilometer für Kinder" unterstützt Familien, die durch Krankheit oder andere widrige Umstände in Not geraten sind. Einige unserer Mitglieder - auch ich - spenden jährlich für diese gute Sache jeweils 1 Cent je Fahrrad-km und 5 Cent für jeden gelaufenen km. Weitere Informationen im Internet: <http://www.netzwerk-sozial.de> oder auf Strava.

Norbert Kalkbrenner



Hawaii - Trip



Lange hatten wir darüber gesprochen, doch so richtig fassbar war es nicht, unser Versprechen einlösen zu können. Dieses Versprechen lautete: Sollte Jannick die Quali für die Ironman-WM auf Hawaii schaffen, dann sind wir alle dabei -quasi ein Familien-Ausflug-. Nach der erreichten Quali dann zunächst eine Hiobsbotschaft. Ironman splittet die WM für Frauen und Männer zwischen Hawaii und Nizza. Für einen

echten Triathleten aber ist Hawaii der „Place to be“, so wie Wimbledon für Tennisspieler oder Kitzbühel für Skiläufer. Mit ein bisschen Trickserie gelang es, einen Startplatz für 2024 auf Hawaii zu erhalten.

18.10.2024: Um 03.00 Uhr stand unser Shuttle parat, um uns zum Flughafen Düsseldorf zu bringen. Von dort ging es zunächst nach Amsterdam, um dann den Flug über den Atlantik und den nordamerikanischen Kontinent nach Seattle an der Pazifikküste zu erleben. Nach knapp 10 Stunden mit wenig Beinfreiheit, dann wieder festen Boden unter den Füßen. So richtig willkommen fühlte man sich bei der Einreisekontrolle in die USA nicht, aber das Stichwort Ironman hellte die Miene der Zollbeamten schnell auf. Einen ersten Eindruck über die Preise in den USA bekam ich, als ich für ein Bier am Airport Seattle den Schnäppchenpreis von 15 \$ zahlen durfte. (Kurswert zum € ca. 1:1). „Man gönnt sich ja sonst nichts“.



Kona auf Big Island vor uns. Gegen 18.00 Uhr Ortszeit waren wir dann sicher in Kona gelandet.

Unsere Unterkunft in einem Apartment in einem Ferien-Ressort nahe Kona ließ nichts zu wünschen übrig. Zwischen Palmen und Strand könnte man gut chillen bzw. sich für den Wettkampf akklimatisieren. Hatte ich in Seattle schon einen Preis-Schock erhalten, so wurde das im Supermarkt noch einmal getoppt. Ein erster Einkauf für Grundbedürfnisse zum Frühstück und weiteres kostete uns lockere 300,- \$!

Wir wähten uns schon fast am Ziel, aber von Seattle aus lagen weitere 6 Stunden Flug bis nach



Die erste Woche stand dann im Zeichen von lockerem Aufwärmtraining bzw. für uns zum Relaxen an Pool und Strand. Die Farben des Laufteams konnte ich beim Underpants-Run präsentieren -ein Lauf für alle über 2,5 km über die Strandpromenade-. Bei 28 Grad und 80 % Luftfeuchtigkeit fühlt man sich aber fast wie nach einem Marathon. Beeindruckend auch die Nationenparade für alle Fans und Aktiven. Friedliche, fröhliche Stimmung, wie man sie sich nur wünschen kann, an einem herrlichen Flecken Erde.



Die Atmosphäre auf Hawaii trägt dazu entscheidend bei. Freundliche, offene Menschen überall, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme im



Straßenverkehr -einiges, was hier auch passen würde-.

25.10.2024: Wieder ist um 03.00 Uhr die Nacht vorbei, denn ein echter Ironman braucht zeitig sein Frühstück mit Nutella und Bananenbrot. Nach kurzer Anreise dann um 06.30 Uhr Start der Agegrouper Ü 30. 3,8 km durch die Bucht. Das tags zuvor dort ein Hai gesichtet wurde, schien keinen zu stören. Nach ca. 1.10 Std. aus dem Wasser und aufs Rad. 180 km auf und ab durch Wüste und Lavafelder -es gibt sicher schönere Strecken-. Weitere 5 ½ Stunden später dann auf zur letzten Etappe. Marathon bei schwülwarmen knapp 30 Grad. Wir platzierten uns zunächst ca. 800 m vor dem Ziel, von wo aus wir noch den Sieg von Patrick Lange nach toller Aufholjagd bejubeln konnten. Jetzt hieß es warten und nach ca. 10 Std. 9 min. konnten wir Jannick auf der Zielgerade des Alii-Drive noch zum Jubel die deutsche Flagge überreichen. Dann klang auch die Stimme des Sprechers für ihn: You are an Ironman!“ Wer jetzt glücklicher war -die Familie, froh, dass der Junge heil im Ziel war, oder der Sportler selbst - stolz auf seine Leistung- mag



dahingestellt bleiben. Nach einer weiteren Stunde konnten wir dann den Ironman in Empfang nehmen



-etwas betrübt, dass die 10 Std. nicht geknackt wurden, doch das war zwei kleinen Radpannen geschuldet, die zusammen ca. 15 min. gekostet haben-. Um ca. 00.00 Uhr dann zurück im Apartment und auch die „Supporter“ hatten nach einem 20-Stunden-Tag ihr Pensum erfüllt.

Nach einem Relax-Tag nach dem Wettkampf konnten wir uns in der zweiten Woche den Highlights auf Big Island -der Insel voller Gegensätze- widmen. Riesige Meeresschildkröten am Black Sand Beach -fast zum Anfassen-, schnorcheln in der kristallklaren James Cook-Bucht, umgeben von Fisch-Schwärmen in paradiesischen Farben, wandern über endlose erloschene Vulkan-Krater oder abseits der Touristenströme, Märkte voller exotischer Früchte und hawaiianisches „Hang-Loose-Feeling“ in Hilo an der Ostküste der Insel genießen. In eine nahezu andere Welt führte uns die Tour auf den Mauna Kea -höchster Berg der Insel mit ca. 4.000 m über dem Meer. Vor der letzten Etappe auf den Gipfel sind in ca.

3.000 m für jeden Besucher erst einmal 30 min. Pause zur Gewöhnung an die Höhe angesagt. Dann geht es per Allrad-Jeep hinauf. Oben angekommen ist es ratsam, warme Bekleidung dabei zu haben – im Gegensatz zur Küstenregion mit 25 Grad oben eine Temperatur knapp über 0. Der Sonnenuntergang auf dem Gipfel ließ aber die Kälte vergessen. Nach dieser Woche voller unvergleichbarer Erlebnisse hieß es für uns Abschied nehmen. Abflug, Samstag 18.00 Uhr – Ortszeit.

Ankunft in Frankfurt Montag, 09.30 Uhr. Am Mittag zu Hause führte uns der Weg zuerst zum Bäcker. Nach Tagen mit „Genuss“ von pappigem Weißbrot konnten wir unseren Heißhunger mit knusprigem Brot und Körnerbrötchen stillen.

Alles in allem bleiben -trotz aller Reisestrapazen- herrliche Erlebnisse und Eindrücke auf der anderen Seite des Globus und Freude und Erleichterung über die Leistung unseres Sohns.

(Martin Niessner)

Ihre Reise-Experten seit 1991



Reisebüro
am Markt GmbH
Karl-Heinz Korte

Markt 14 · 59423 Unna
Tel. 02303-2663
info@reisebuero-korte.de
reisebuero-korte.de





Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

**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**

Hammer Winterlaufserie 2025

Jedes Jahr Ende Januar startet die Hammer Winterlaufserie, dieses Jahr bereits zum 51. Mal. Alle zwei Wochen findet ein Lauf statt, erst 10 km, dann 15 und zur Krönung der Halbmarathon.

Die Laufserie ist doppelt herausfordernd: Schwierig bis nahezu unmöglich ist es, zu dieser Jahreszeit 6 Wochen durchgehend gesund zu bleiben.

Und die dichte Folge der Läufe ist auch nicht einfach, man hat kaum Zeit, sich wirklich zu erholen. Quasi kaum durchs Ziel gelaufen, steht man schon wieder am Start. Und der Umstand, dass man Teile der Strecke mehrfach läuft, ist für den Kopf belastend, zumindest für meinen. Auch das Wetter ist zu dieser Jahreszeit auch nicht immer läuferfreundlich....

Ihr merkt: die Serie steckt mir noch in den Knochen, aber ich bin stolz und glücklich, sie in diesem Jahr erstmalig komplett gefinished zu haben.



Und nun genug gejamert, denn eigentlich gibt es nur Gutes zu berichten von der Serie: Da wären z. B. die perfekte Organisation durch den Verein „OSC 01 Hamm“ und vielen Helferinnen und Helfern.

Die ideale Lokation für so einen Lauf, das Jahnstadion, mit großem Zelt zum essen, aufwärmen, rumlungern, auf Siegerehrung warten, etc., ist auch erwähnenswert. Und wer mag, hüpfert anschließend noch im Maximare ins Wasser. Zum reduzierten Preis für Serienteilnehmer!

Dann das nicht enden wollende Kuchenbuffet, eine Riesenauswahl zu anständigen Preisen, tablettweise tragen auch „Unbeteiligte“ den Kuchen nach Hause! Belegte Brötchen, Bratwurst, etc., alles da, was das Läuferherz begehrt nach einem anstrengenden Lauf!

Das Lauf Team Unna ist, wie gewohnt, gut vertreten bei der Laufserie und heimst auch einige Pokale ein, Marit Lindemann wird als 2. Frau von allen und 1. ihrer Altersklasse auf dem Podium bejubelt und erhält eine wohlverdiente Prämie und einen Startplatz für den Maxilauf im Mai. Und da bis zum 6. Platz der Altersklasse geehrt wird, werden auch Kai Haverkamp, Agnes Matzeit, Ingmar Urich und ich mit hübschen Pokalen geehrt.

Und hier unsere Serien-Ergebnisse:

Platz m/w	StartNr	Name	Jhrg	Verein	10 km netto	15 km netto	HM netto	Netto gesamt	Brutto gesamt	AK Platz
MÄNNER										
16.	908	Eckhoff, Lukas	1992	Lauf Team Unna	35:50	56:26	1:21:45	2:54:01	2:54:08	7. M30
43.	2353	Schmetzer, Kai	1978	Lauf Team Unna	39:42	1:00:36	1:30:52	3:11:10	3:11:32	7. M45
59.	1616	Haverkamp, Kai	1971	Lauf Team Unna	41:09	1:03:56	1:32:30	3:17:35	3:18:00	6. M50
87.	2490	Urich, Ingmar	1962	Lauf Team Unna	41:34	1:08:52	1:35:36	3:26:02	3:26:38	5. M60
178.	2322	Rüping, Uwe	1964	Lauf Team Unna	48:03	1:14:43	1:54:19	3:57:05	3:57:55	17. M60
192.	604	Büker, Klaus	1958	Lauf Team Unna	52:37	1:17:28	1:52:03	4:02:08	4:03:08	9. M65
224.	2602	Zillmann, Uwe	1965	Lauf Team Unna	52:52	1:22:41	1:58:47	4:14:20	4:15:13	24. M60
FRAUEN										
2.	13	Lindemann, Marit	1992	Lauf Team Unna	35:40	54:29	1:22:43	2:52:52	2:52:57	1. W30
41.	1131	Frese, Caroline	1996	Lauf Team Unna	49:46	1:14:37	1:45:27	3:49:50	3:50:40	8. W
55.	2117	Matzeit, Agnes	1968	Lauf Team Unna	49:38	1:16:28	1:55:15	4:01:21	4:02:14	5. W55
57.	1464	Gurlitt, Maika	1973	Lauf Team Unna	50:07	1:16:56	1:54:54	4:01:57	4:02:50	5. W50
80.	2354	Schmetzer, Stephanie	1980	Lauf Team Unna	54:27	1:21:44	1:59:47	4:15:58	4:16:50	12. W45

Zusätzlich liefen Christoph Koch (1:31:22/1:31:35) und Christian Hahnen (1:42:57/1:43:17) den Halbmarathon.



Das Foto zeigt die Teilnehmenden kurz vor dem Start des Halbmarathons.

(Maike Gurlitt)

Für Draufgänger und drauf Geher.

Für jeden Fuß die richtige Pflege.



Ihre
Spezialistin für
Spangenbergung
und **eingewachsene**
Fußnägel in
Unna!



Podologische Praxis
Beate Suttrop

staatl. geprüfte med. Fußpflege · alle Kassen & Privat

Holbeinstraße 10a · 59423 Unna
Arztehaus am Ev. Krankenhaus

Tel. 0 23 03 / 98 63 99
www.podologie-unna.de

Allpresan[®]
Gut zu Fuß

Immersives Yoga bei Phoenix des Lumière

Die im Winter beim Yoga-Training von Gaby Späh immer gut besuchte Turnhalle lässt es bereits vermuten: die LTU-Mitglieder machen gerne Yoga. Und auch auf Strava findet man viele absolvierte Trainingseinheiten, die dies bestätigen. Yoga ist halt der perfekte Ausgleichssport für Läuferinnen und Läufer.



Auch sind viele Mitglieder durchaus kulturinteressiert und besuchten z. B. schon mal die wechselnden Ausstellungen von Phoenix des Lumière auf Phoenix-West. So gab es dort bereits immersive Ausstellungen von Dalí & Gaudí, Hundertwasser & Klimt, Unterwasserwelten & Ägypten und diverse Sondershows zu sehen.

Und wenn ihr euch jetzt fragt: Was zum Teufel schreibt die Gurlitt da schon wieder für einen Mist, was hat denn jetzt bitte Yoga mit Kunst & Kultur zu tun???

Auf Phoenix-West zumindest jede Menge!

Tanja hat nämlich herausgefunden, dass man bei Phoenix des Lumière Yoga machen kann, während die jeweils aktuelle Show läuft. Dazu musste sie Andrea und mich nicht lange überreden! Wir buchten Tickets, rafften unsere Yogamatte, Handtuch und Getränk zusammen (bitte lasst den Besen zu Hause, ihr könntet schräg angeschaut werden!) und schon ging es los.

Eine sympathische Yogatrainerin praktiziert mit uns Strala-Yoga. Strala Yoga bietet den Rahmen, yogischen Flow und Bewegung und Meditation auf vielfältige Art und Weise zu üben und zu erfahren. Die Praxis bedient sich den Grundprinzipien von Yoga, Tai-Chi und Natural Movement.



Währenddessen läuft um uns herum die aktuelle Show „Im Reich der Pharaonen“.

Da alle sitzen, und nur 120 Tickets verkauft werden, kann man die Show richtig gut sehen, anstatt wie sonst viele menschliche Silhouetten zwischen sich und der Show zu haben.

Manche Menschen beteiligen sich gar nicht am Yoga und gucken nur die eindrucksvolle Show an, was aber auch völlig in Ordnung ist. Wie immer beim Yoga halt: wie man kann und mag!

Ihr könnt es auch ausprobieren: Termine gibt es ca. 14-tägig, Dauer 1 Stunde, Preis 32 € je Karte. Zwar sind die Karten nicht grade günstig, aber es lohnt sich in jedem Fall! Und zum Abschluss gibt es noch ein nettes kleines give away.

Buchen könnt ihr auf der Homepage www.phoenix-lumieres.com. Viel Spaß!

(Maike Gurlitt)

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 Ulm
Tel.: 02303 - 4907329
Inh.: Pattama Schulz
www.pimtung-thaimassage.de

So finden Sie uns:

Öffnungszeiten:

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

Druckereibesichtigung des Hellweger Anzeigers

Im Januar hat Karin Vogel ein besonderes Angebot für uns aufgetan und organisiert: eine Druckereibesichtigung des Hellweger Anzeigers in Dortmund-Dorstfeld, inklusive Bustransfer, Verpflegung und Gespräch mit dem Chefredakteur.

Sowas mag ich ja unglaublich gern, immer, wenn sich solche Gelegenheiten bieten, greife ich zu, da es enorm den eigenen Horizont erweitert.

Und so bin ich bereits in den Genuss von Grubenfahrten, Stahlwerkbesichtigungen, Autowerksbesichtigungen, Knastführungen, usw. gekommen. Auch als die Kinder klein waren, habe ich sie regelmäßig zum „WDR-Maus-Türöffner-Tag“ geschleppt, der immer am 3. Oktober stattfindet und großartige kindgerechte Einblicke in verschiedenste Betriebe bietet, vom Bestattungshaus über Wasserrettung bis Flughafen,



(nicht über unbekannte Gesichter wundern: es nahmen auch noch „Laufteam-Fremde“ an der Führung teil, Bildquelle: Hellweger Anzeiger)

Polizei und Glasbläserei ist alles dabei, einfach mal mit Kindern oder Enkeln anmelden: www.wdrmaus.de/tuer_oeffner_tag. Hier haben wir zum Beispiel mal hinter die Kulissen eines großen Kinobetriebs geschaut und gelernt, wie eigentlich der Film auf die Leinwand kommt und wie man richtig gutes Popcorn macht, inklusive Popcorn bis zum Umfallen.

Daher habe ich mich sofort bei Karin angemeldet und einen richtig interessanten Nachmittag gehabt! Der Chefredakteur, Matthias Langrock, hatte viel Zeit für uns und berichtete von Tagesabläufen bei einer Zeitung, aber auch von heutigen Sorgen und Nöten der Zeitungsbranche und beantwortete geduldig all unsere Fragen.

Auch die anschließende Führung, welche von einem sympathischen männlich/weiblichen Duo geleitet wurde, machte richtig Spaß: Ehemalige, bereits verrentete Zeitungsmitarbeiter, die das Geschäft von der Pike auf kannten, sich gegenseitig humorvoll die Bälle zuspielten und uns sicher durch die Anlagen und zentnerschweren Papierrollen lotsten. Die hochmodernen Druckmaschinen, das geschickte Zusammenspiel von Technologie und Handwerkskunst sowie das Engagement der erfahrenen Druckereimitarbeiter machen diesen Prozess zu etwas ganz Besonderem. Vom Einrichten der Druckmaschinen über das Mischen der Farben bis hin zum eigentlichen Druck – wir durften hautnah miterleben, wie aus einer digitalen Vorlage ein greifbares Produkt entsteht.

Mein Fazit: es lohnt sich! Und vielen Dank für Idee und Umsetzung, Karin! Und wer dies auch mal erleben möchte und Abonnent ist, wende sich einfach mal an das Serviceteam des Hellweger Anzeigers: unter Tel. (02303) 20 20 oder per E-Mail an service@hellwegeranzeiger.de.

(Maike Gurlitt)



Kontakt:
Kälte-Kollwitz-Ring 30a
59423 Unna
Telefon: 02303 / 55 39 84 - 0
Fax: 02303 / 55 39 84 - 999



Buschgruppe

Gemeinsam für den Menschen da!

Wir sind dabei!

AOK-Firmen-
 **LAUF**

Seit über 20 Jahren bieten wir als Familienunternehmen im Kreis Unna Pflege und Betreuung im Alltag.

Unser Ziel ist es, Ihnen mit unseren Angeboten in jeder Situation Hilfe und Unterstützung zu bieten, damit Sie selbstständig Ihren Alltag gestalten können.

Eine Runde um den See

Wasser hat Menschen schon immer angezogen, so siedelten sie bevorzugt an Flüssen, Seen oder dem Meer. Selbst in Unna hat es vor ein paar Jahrhunderten deutlich mehr Wasser als heute gegeben. Bei einer Stadtführung bestaunte ich ein Foto mit der Stadtmauer, welche von Wasser umgeben war.

Heutzutage wird bevorzugt am Meer geurlaubt, zur Not tut es auch ein See oder ein Fluss in der Nähe. Auch ich fühle mich von Wasser angezogen, auch wenn ich bevorzugt in die Berge fahre. Irgendwann ist mir aufgefallen, dass ich sofort angefixt bin, wenn Läufe in Verbindung mit Wasser stehen.



Möhnesee: Iron Lake Challenge

Vor nicht allzu langer Zeit tauchte in den Sozialen Medien die „Iron Lake Challenge NRW“ auf. Sowas triggert mich sofort, allerdings hapert es ziemlich an der Umsetzung. Für so etwas brauche ich immer einen Wettkampf, Unsere Walker*innen lassen sich von einem fehlenden Wettkampf nicht abhalten und so nahm ich wahr, dass schon Teil 4 der Iron Lake Challenge an der Wuppertalsperre abgearbeitet wurde.

„Wettkampffreie“ Seeumrundungen:

Da fällt mir als erstes der größte deutsche See, der Bodensee ein. Soweit mir bekannt, gibt es keinen Wettkampf mit Umrundung, das ist bei 273 km Umfang auch verständlich. Zumindest gibt es dort den 3-Länder Marathon mit viel Seeberührung. Der größte See in Niedersachsen ist ein Meer, und zwar das Steinhuder Meer. Die Umrundung ist ca. 32 km lang und ich habe es schon 2 x als Trainingslauf getestet und für sehr schön befunden. Das bietet sich für mich immer auf dem

Rückweg aus dem Norden an, alternativ umründe ich auch gerne mal den Dümmer See. Der ist mit ca. 18 km deutlich kürzer und entspannter zu laufen, aber auch sehr schön. Vor kurzem getestet und auch für sehr gut befunden ist das Zwischenahner Meer und mit 10 km auch nicht ganz so herausfordernd.

In der Nähe kann man sich zur Abwechslung mal eine Runde um den Hengstey- oder Hartkortsee gönnen und auch der Möhnesee ist nicht weit, wenn man alle Brücken ignoriert und jede Schleife mitnimmt, kommen da auch fast 40 km zusammen.



Strecke Wörtherseeultra-trail

Auch in Großstädten gibt es nette Seerunden. In Hannover umlaufe ich gerne den Maschsee, mit ca. 6 km keine große Herausforderung. In Münster bietet sich der Aasee

an, eher noch etwas kürzer und sehr belebt. In Hamburg kann man super eine 7,4 km Außenalsterrunde drehen, dort gibt es sogar einen Wettkampf 24/7 lauffähig. Mit einer App und fixen Zeitmesspunkten kann man solo gegen andere Läufer*innen antreten und sich im Netz vergleichen. Bestzeiten sind dort allerdings nur nachts oder bei Dauerregen möglich, aufgrund der Menschenmassen kann man dort ansonsten seine Koordination im Slalom laufen trainieren. Das konnte ich an einem Wochenende im Februar gerade noch aus der Ferne als Radler beobachten. Mit dem Fahrrad ist man nur Zaungast daneben auf der Straße.

Seeumrundungen mit Wettkampf:

Klein aber fein und ganz in der Nähe ist der Phönixsee, er kann sogar mit 2 Wettkämpfen aufwarten. Da wäre zum ersten der Neujahreslauf, in 90 Minuten kann man so oft um den See laufen, wie man möchte/schafft. Dieses Jahr waren wir mit 12 Läufer*innen vom Verein vertreten und durften unsere Standfestigkeit auf rutschigem Schneeboden testen.

Nicht alle bestanden diesen Test erfolgreich! Augen auf bei der Schuhwahl, nicht immer sind die Speedmodelle erste Wahl! Als weiteren Lauf gibt es seit vielen Jahren den Phönixseehalbmarathon. Da sind wir zahlenmäßig immer stark vertreten, der See wird dabei sehr großzügig umrundet. Auch nicht weit entfernt ist der Sorpesee, dort gibt dieses Jahr bereits zum 16. mal den Sommerabendlauf „Rund um den Sorpesee“. Den habe ich noch nicht getestet, allerdings haben Christian, Uwe und ich 2021 am Homas (Historischer Olympia Marathon) von der LG Ultralauf teilgenommen. Das war eine einmalige Veranstaltung und wir durften gleich 3 x um den See laufen und hatten am Ende 45,9 km auf dem Tacho.

Etwas weiter weg, aber noch in NRW, gibt es einen Halbmarathon um die Aabachtalsperre, da habe ich 2006 einmal teilgenommen und war ganz überrascht, dass es den Lauf immer noch gibt. Der ist in den letzten Jahren immer außerhalb meines Radars gewesen. Zumindest habe ich den Lauf als schön in Erinnerung.

Ganz frisch ist die Erinnerung noch an den Baldeneysee Marathon Essen. Da sind Christian, Uwe und ich 2023 gestartet, da eine Umrundung nicht ausreicht, durften wir 2 x ran + Extraschleife. Einmal drumherum ergibt nämlich nur 17 km. Mindestens 1/3 von uns war schon von der vorgeschalteten Extrarunde genervt, dazu kam noch, dass die 3.45 Zugläufer im Startstau hängen geblieben sind und wir orientierungslos vor uns hin eierten. Das Problem löste sich, indem wir einfach schneller liefen.

Keine Sonnenbrandgefahr besteht beim schönen Rurseemarathon, der findet immer Anfang November statt und da kann es schon mal eher feucht und schattig werden. Man ist da immer in Seenähe, es sei denn, man wählt die Ultravariante, da geht es auch ein wenig in die umliegenden Büsche und Berge. Den Lauf habe ich in der Kategorie „kann man mal wieder machen“, einsortiert.

In der Kategorie „kann man nicht mehr machen“, ist leider der Bleilochtalsperre Ultratrail in Thüringen gelandet. Da habe ich 2018 die 48-km-Variante getestet

und für sehr schön befunden. Als ich den Lauf für dieses Jahr wieder auf dem Schirm hatte, musste ich feststellen, dass er nicht mehr stattfindet. Bevor ich dort gestartet bin, kannte ich die Talsperre gar nicht und wurde vor Ort darauf hingewiesen, dass es die größte Talsperre Deutschlands ist.

Einen längeren Artikel hatte ich im Endspurt bereits über den Schweriner Seentrail geschrieben. Motto: Schöner kann man nicht laufen. Das werde ich dieses Jahr Ende März noch mal überprüfen. Im Flachland kenne ich keinen schöneren Trail und die 61 km sind reiner Genuss.



Zieleinlauf Seentrail

Schweriner

Möglicherweise wäre eine Müritzseemrundung noch schöner geworden, allerdings sind

Uwe, Christian und ich daran gescheitert, dies zu überprüfen. Das lag aber nicht an uns, sondern am Veranstalter. Als wir uns für einen Start mit Urlaubsvariante drumherum entschieden hatten, wurde der Lauf zur Ruhe gebettet. Damit mir das beim Plauer See nicht auch passiert, will ich dort möglichst noch in diesem Jahr starten. Da hat man immerhin 2 Chancen beim Fishermanstrail, die Winteredition im März und die Sommeredition im September. Da ist man mit 58 km dabei und laut Karte ist die Streckenführung zum Großteil extrem nah am See und ich hoffe auf ein ähnlich tolles Trailerlebnis wie am Schweriner See.

Einen Hochgenuss verspricht auch der Ratzeburger Adventslauf, wenig überraschend findet er im Dezember statt, das könnte den Genuss zwar wetterbedingt etwas schmälern, allerdings ist die Strecke sehr schön und man umrundet dabei den Ratzeburger See. Den Wettkampf habe ich bislang noch nicht absolviert, allerdings bin ich schon 3 mal im Training um den See gelaufen. Der Adventslauf ist mit 26 km ausgeschrieben und ich frage mich seit Jahren, warum ich

immer über 30 km auf der Uhr hatte. Die Einheimischen kennen wohl eine Abkürzung.



Reschensee

Auf in den bergigen Süden: In Südtirol ist der Reschenseelauf sehr bekannt und gehypt. Reschensee? Da war doch was! Genau, und zwar ist das der See, aus dem die Kirchturmspitze rausragt. Der Lauf ist mir mit 15,1 km zu kurz, um extra dafür anzureisen. Schön ist es aber mit Sicherheit. In diesem Jahr findet die Veranstaltung zum 25. Mal statt und der Start ist ausnahmsweise nachts mit voller Beleuchtung. Auf der Durchreise von der Schweiz nach Bozen habe ich da mal einen Stopp eingelegt und bin die Seerunde geradelt. Prädikat wunderschön. Der Kirche stehe ich grundsätzlich nicht so nahe, eher ganz im Gegenteil, allerdings kann ich die Bauwerke schon würdigen und so eine

abgesoffene Kirche hat rein optisch schon etwas für sich.

In der Schweiz habe ich bislang noch keine Seeumrundung hinbekommen, immerhin habe ich beim Marathon in Luzern sehr viel Kontakt zum Vierwaldstätter See gehabt, allerdings ziemlich genussfrei. Die ersten Austragungen waren alle sonnenüberflutet und ich habe ausgerechnet die Winteredition mit Schnee erwischt. Aber auch so konnte ich vor Kälte zitternd, die Schönheit der Stadt und Umgebung erkennen. Auch beim Jungfrau Marathon hat man eine kurze Berührung mit dem Briener See, ebenfalls wunderschön. Noch auf der „will ich mal machen“ Liste steht der Zürichseetrail. Der ist mit 100 km gelistet und führt großzügig über die rumliegenden Berge um den See. Immer wenn der Lauf bei mir wieder aufploppt, ist er schon ausgebucht.

Auch in Österreich gibt es viele tolle Seen. Anfang September findet immer den Achenseelauf statt, mit 22 km etwas länger als ein Halbmarathon und wunderschön. Den habe ich 2 x mitgemacht, auf der ersten Hälfte

Mehr Fitness, Muskelkraft und Gesundheit

Starte jetzt!



Bis zu
100 % von
den gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst

UNSERE PRÄVENTIONSKURSE:

- Endlich rauchfrei
- myintense⊕ Abnehmkurs
- milo Mehr Muskelkraft
- myfitness Endlich fit

TEAM

Fitness GmbH

★★★★★ Premium-Club

Hansastraße 78c · 59425 Unna · www.team-fitness.de
Tel.: 02303 902950 · info@team-fitness.de

(Anzeige und Bild Rubensverlag)



Immer schön: Berge + See

kann man flach und auf ebenen Grund noch Vollgas geben, die zweite Hälfte wird dann etwas bergig und leicht alpin. Zum Teil ist es so eng, dass Gänsemarsch angesagt ist, und das war es dann mit dem Tempo. Das ist aber auf alle Fälle der schönere Teil.

Auch der Wörthersee darf hier nicht fehlen, da gibt es eine Halbmarathongroßveranstaltung, bei der umrundet man den See zumindest zur Hälfte. Ganz drumherum führt der Wörtherseetrail, den habe ich 2011 mitgemacht. Mit 57 km und

viel Bergwertung dabei, ist er mir noch gut in Erinnerung.

Dann gibt es noch den Wolfgangseelauf, bei der Umrundung läuft man die Klassik-Variante mit 27 km, seit vielen Jahren gibt es auch noch die Marathon-Variante mit einem extra Anlauf zum See. Da war ich noch nicht am Start, allerdings habe ich beim Mozart 100 2023 diverse Seen im Salzkammergut großzügig umrundet, z.B. den Mondsee und auch am Wolfgangsee war ich viele Kilometer unterwegs. Am schönsten war aber der Blick von oben auf die unter einem liegenden Seen.

Falls Ihr noch einen unwiderstehlichen Tipp bzgl. einer Seeumrundung habt, immer her damit.

Ingmar Uhrich

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

03.11.2024	42,20 km	Istanbul / TR			
Büker, K.	04:43:11	M	65		
16.11.2024	0,85 km	Werl			
Hentschel, T.	00:03:16	MK	U 10		
16.11.2024	5,00 km	Werl			
Koch, C.	00:18:24	M	40		
Mahltig, D.	00:19:12	M	50		
Hentschel, S.	00:27:00	W	40		
08.12.2024	5,00 km	Bergkamen			
Mahltig, D.	00:19:34	M	50		
Schmelzer, K.	00:19:59	M	45		
08.12.2024	10,00 km	Bergkamen			
Koch, C.	00:39:32	M	40		
Uhrich, I.	00:43:18	M	60		
Hahnen, C.	00:47:53	M	55		
Rüping, U.	00:48:19	M	60		
15.12.2024	10,00 km	Hamm			
Haverkamp, K.	00:42:12	M	50		
21.12.2024	20,00 km	Wuppertal			
Sembach, A.	05:19:07	W	W60		
Brune, A.	05:19:07	W	W60		
31.12.2024	5,00 km	Soest			
Niessner, M.	00:38:38	M	60		
31.12.2024	15,00 km	Soest			
Eckhoff, L.	00:56:00	M	30		
Koch, C.	00:59:04	M	40		
Schmelzer, K.	01:01:12	M	45		
Haverkamp, K.	01:04:55	M	50		
Matzeit, A.	01:17:59	W	55		
Gurlitt, M.	01:18:01	W	50		
Mittmann, C.	01:20:14	M	45		
Uhrich, I.	01:24:05	M	60		
Rüping, U.	01:24:06	M	60		
Kowallek, U.	01:25:52	M	60		
Neumann, C.	01:27:02	W	60		
Schmelzer, S.	01:27:02	W	40		
Oberstein, B.	02:00:11	W	W60		
31.12.2024	28,00 km	Werl			
Uhrich, I.	03:14:30	M	60		
Rüping, U.	03:14:30	M	60		
05.01.2025	6,50 km	Dortmund			
Rüping, U.	00:36:37	M	60		
Amberger, A.	00:43:37	M	60		
Nolte, B.	00:43:38	W	60		
Rogmann, U.	00:44:24	W	W55		
Schäfer, T.	00:44:42	W	W50		
Bönig, C.	00:55:34	W	W55		
05.01.2025	13,00 km	Dortmund			
Zillmann, U.	01:18:37	M	60		
Kowallek, U.	01:21:45	M	60		
05.01.2025	16,25 km	Dortmund			
Hahnen, C.	01:28:19	M	55		
Matzeit, A.	01:37:23	W	55		
Gurlitt, M.	01:37:24	W	50		
05.01.2025	19,50 km	Dortmund			
Uhrich, I.	01:37:07	M	60		
11.01.2025	8,30 km	Oelde			
Haverkamp, K.	00:41:50	M	50		
12.01.2025	5,00 km	Bönen			
Mahltig, D.	00:18:47	M	55		
Amberger, A.	00:27:45	M	60		
Kämper, D.	00:34:06	W	60		
Droste, Det.	00:34:43	M	55		
Ziencyk, G.	00:38:28	M	65		
Niessner, M.	00:38:28	M	60		
12.01.2025	10,00 km	Bönen			
Eckhoff, L.	00:37:20	M	30		
Frese, C.	00:51:04	W			
Zillmann, U.	00:52:55	M	60		
12.01.2025	63,30 km	Köln			
Uhrich, I.	06:43:03	M	60		
Hahnen, C.	06:43:04	M	55		
19.01.2025	13,00 km	Welver			
Haverkamp, K.	01:06:18	M	50		

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

26.01.2025 10,00 km Hamm

Lindemann, M.	00:35:40	W 30
Eckhoff, L.	00:35:50	M 30
Schmelzer, K.	00:39:42	M 45
Haverkamp, K.	00:41:09	M 50
Uhrich, I.	00:41:34	M 60
Rüping, U.	00:48:03	M 60
Matzeit, A.	00:49:38	W 55
Frese, C.	00:49:46	W
Gurlitt, M.	00:50:07	W 50
Büker, K.	00:52:37	M 65
Zillmann, U.	00:52:52	M 60
Schmelzer, S.	00:54:27	W 45

08.02.2025 42,48 km Elmshorn

Sembach, A.	06:55:45	W W 60
Sembach, M.	06:55:45	W M 60

08.02.2025 42,20 km Hamm

Uhrich, I.	05:16:00	M 60
Hahnen, C.	05:16:00	M 55

09.02.2025 15,00 km Hamm

Lindemann, M.	00:54:29	W 30
Eckhoff, L.	00:56:26	M 30
Schmelzer, K.	01:00:36	M 45
Haverkamp, K.	01:03:56	M 50
Uhrich, I.	01:08:52	M 60
Frese, C.	01:14:37	W
Rüping, U.	01:14:43	M 60
Matzeit, A.	01:16:28	W 55
Gurlitt, M.	01:16:56	W 50
Büker, K.	01:17:28	M 65
Schmelzer, S.	01:21:44	W 45
Zillmann, U.	01:22:41	M 60

15.02.2025 51,00 km Hamburg

Uhrich, I.	05:04:20	M 60
------------	----------	------

22.02.2025 42,20 km Welver

Hahnen, C.	05:06:00	M 55
Uhrich, I.	05:06:00	M 60

23.02.2025 21,10 km Hamm

Eckhoff, L.	01:21:45	M 30
Lindemann, M.	01:22:43	W 30
Schmelzer, K.	01:30:52	M 45
Koch, C.	01:31:22	M 45
Haverkamp, K.	01:32:30	M 50
Uhrich, I.	01:35:36	M 60
Hahnen, C.	01:42:57	M 55
Frese, C.	01:45:27	W
Büker, K.	01:52:03	M 65
Rüping, U.	01:54:19	M 60
Gurlitt, M.	01:54:54	W 50
Matzeit, A.	01:55:15	W 55
Zillmann, U.	01:58:47	M 60
Schmelzer, S.	01:59:47	W 45

01.03.2025 42,80 km Warendorf

Hahnen, C.	04:43:50	M 55
------------	----------	------



W= Walking/Nordic Walking



KLIMA PRO TESTAKTION

› TESTE DIE
KÖNIGSKLASSE DES
KLIMAMANAGEMENTS!

Komm zwischen dem 6.12.2024 und dem 31.1.2025 in den Skinfit Showroom Unna und hol dir den KLIMA Pro Klassiker **1201 KLIMA Pro T-Shirt** zum einzigartigen Sonderpreis und **teste es bis zu 30 Tage lang!** Überzeugt dich die einzigartige Funktion nicht, kannst du das getragene Produkt ohne Angabe von Gründen 30 Tage ab Kaufdatum retournieren.



KLIMA PRO T-SHIRT

1201

€ 42 (statt € 60)

› SKINFIT SHOWROOM UNNA

Massenerstraße 130 | 59423 Unna

[SKINFIT.EU/MATERIALIEN-KLIMAPRO](https://www.skinfit.eu/materialien-klimapro)

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker Top 20 Wettkampfkilometer 2025

1.	<i>Uhrich, Ingmar</i>	264,30 km	8 Läufe
2.	<i>Hahnen, Christian</i>	227,85 km	6 Läufe
3.	<i>Zillmann, Uwe</i>	69,10 km	5 Läufe
4.	<i>Haverkamp, Kai</i>	67,40 km	5 Läufe
5.	<i>Gurlit, Maike</i>	62,35 km	4 Läufe
6.	<i>Matzeit, Agnes</i>	62,35 km	4 Läufe
7.	<i>Eckhoff, Lukas</i>	56,10 km	4 Läufe
8.	<i>Frese, Caroline</i>	56,10 km	4 Läufe
9.	<i>Rüping, Uwe</i>	52,60 km	4 Läufe
10.	<i>Büker, Klaus-Peter</i>	46,10 km	3 Läufe
11.	<i>Lindemann, Marit</i>	46,10 km	3 Läufe
12.	<i>Schmelzer, Kai</i>	46,10 km	3 Läufe
13.	<i>Schmelzer, Stephanie</i>	46,10 km	3 Läufe
14.	<i>Sembach, Anette</i>	42,48 km	1 Lauf
15.	<i>Sembach, Markus</i>	42,48 km	1 Lauf
16.	<i>Koch, Christoph</i>	21,10 km	1 Lauf
17.	<i>Kowallek, Uwe</i>	13,00 km	1 Lauf
18.	<i>Amberger, Andreas</i>	11,50 km	2 Läufe
19.	<i>Bönig, Claudia</i>	6,50 km	1 Lauf
20.	<i>Nolte, Bianca</i>	6,50 km	1 Lauf



*Insgesamt wurden seit dem
1. Januar 2025 von 27 Läufern
und Walkern 1284 km in 71
Wettkämpfen absolviert*



Die 10 größten Talsperren in NRW

1. Möhnetalsperre (Möhnesee)
2. Biggesee
3. Ruhrtalsperre (Ruhrtalstausee)
4. Große Dhünntalsperre
5. **Sorpesee (geschafft!!)**
6. **Halterner Stausee (geschafft!!)**
7. **Baldeneysee (geschafft!!)**
8. Urftsee
9. **Wuppertalsperre (geschafft!!)**
10. Wiehtalsperre

Wie im letzten ENDSPURT schon angekündigt, setzen wir die kleine Doku über die Eroberung der 10 größten Talsperren in NRW, im Rahmen des IRON LAKE CHALLENGE Programms, fort.

Nachdem wir im August des vergangenen Jahres mit der Umrundung der Sorpe Talsperre gestartet sind, haben wir mit dem Halterner Stausee, dem Baldeneysee und der Wuppertalsperre 3 weitere Stauseen umrundet.

Halterner Stausee

Mit dem Halterner Stausee setzten wir die Serie am 10.11.2024 fort. Bei einer Länge von 8,5 km handelte es sich um den kleinsten zu umrundenden See. Wir trafen uns um 14 Uhr auf einem Parkplatz in Haltern. Der Tag zeigte sich, entsprechend der Jahreszeit, trübe und verhangen. Ein typischer Herbsttag, wie man ihn im November erwarten darf. Das Wetter entsprach jedoch nicht unserer Stimmung, im Gegenteil, wir freuten uns auf die gemeinsame Wanderung und die Entdeckung des

Sees. Dabei lag der See, bei herbstlicher Stimmung, ruhig vor uns.....geradezu meditativ und entspannend! Wir genossen den Anblick und das am Ufer bunt gefärbte Laub der Bäume. Ein Jahr geht dem Ende zu und die Natur verabschiedet sich in den Winterschlaf. Diese Impressionen haben uns auf dem Rückweg nach Hause noch lange begleitet! Alle Jahreszeiten haben ihren Reiz!



Baldeneysee

Mit der Umrundung des Baldeneysees am 19.1.2025 haben wir unser Vorhaben im neuen Jahr fortgesetzt! Mit einer Länge von rd. 16 km hatte sich, im Vergleich zum Halterner Stausee, die Strecke fast verdoppelt. Nicht nur die Strecke hatte sich erhöht, nein, auch die Teilnehmerzahl von 10 auf 15 Walker! Darüber haben wir uns natürlich sehr gefreut!!



Diesmal hatte sich ein Teil der Gruppe zur Bildung von Fahrgemeinschaften im Bornekamp getroffen, während ein anderer Teil direkt zum Baldeneysee fuhr.

Es war ein winterlicher, wunderschöner Tag bei minus 5 Grad. Der See lag wie verzaubert und mystisch vor uns. Strahlend blauer Himmel, teilweise noch Nebelfelder über dem See und vereiste, in weißem Kleid gehüllte Bäume und Sträucher. Die Stimmung in der Gruppe war dem Wetter folgend, positiv, hell und freundlich! Wieder ein gelungener Tag, der nicht besser hätte sein können.

Wuppertalsperre

Fertig ist der 3. Streich und der 4. folgt sogleich!

Das nächste Vorhaben ließ nicht lange auf sich warten! Am 16.2.2025 stand die Wuppertalsperre auf dem Plan unserer kompetenten Wanderführerin Anette Sembach. Dies sei an dieser Stelle einmal erwähnt, denn sie arbeitet alle Touren sorgfältig und mit großer Gewissenhaftigkeit aus! Und das Wichtigste: Sie verfolgt die Umsetzung unseres Projekts konsequent!! Vielen Dank dafür!!



Nun aber wieder zu unserer aktuellen Seeumkreisung! Mit der Wuppertalsperre hat sich die km Zahl gegenüber der beiden vorausgegangenen Talsperren zwar erhöht, lag aber mit 21 km und einem Höhenprofil von 290 m im Bereich der Sorpetalsperre, die wir als erstes umwandert hatten.

Es hat sich um eine abwechslungsreiche Strecke gehandelt, die für einige von uns die bisher schönste in dieser Serie war. Auch dieser Tag war sonnendurchflutet, aber es pfiff ein eisiger Wind, die Hände waren kalt und die Walkingstöcke sowie Handys gefroren in den Händen.

Ich glaube sagen zu können, dass sich alle anschließend auf die wärmende Sitzheizung im Auto gefreut haben.

Karin Vogel

Tschüss, bis zum nächsten Endspurt!
Vielleicht sehen wir uns aber auch vorher, bei
einem unserer kommenden
IRON LAKE CHALLENGE
Abenteuer!

Vom 05. Mai bis 24. Mai 2025

Stadtradeln in Unna

Bald ist es schon wieder soweit! Vom 05. Mai bis 24. Mai 2025 findet in Unna das Stadtradeln statt. Das Lauf Team ist auch in diesem Jahr wieder dabei. Nachdem wir zusammen im letzten Jahr in nur drei Wochen fast 9.000 km erstrampelt haben, wollen wir diesmal versuchen, die 10.000 zu knacken!

Dazu brauchen wir Euch alle! Egal, ob auf einem Renn-, Holland-, Bonanza- oder Trekkingrad, Mountain-, Gravel- oder E-Bike, gleichgültig, ob organisierte Gruppenfahrt, kurzer Sprint auf zwei Rädern oder gemütliche Familientour – jeder Kilometer zählt. Meldet Euch bitte unter www.stadtradeln.de/unna an und gebt als Gruppe „LTU - Lauf Team Unna“ ein. Natürlich können auch Eure Familienangehörige und Freunde, auch wenn sie nicht LTU- Mitglieder sind, mit uns starten. Die Teilnahme am Stadtradeln ist kostenfrei.

Ich bin dabei! Ihr sicherlich auch!

Norbert Kalkbrenner



Findet Ihr alle Wörter im Buchstabensalat?

F	V	B	D	L	O	U	Z	N	M	V	Z	X	Y	S	A	P	U	L	S	U	H	R	K	E	W	Q	L	P	F
A	A	E	W	C	Y	X	B	N	J	K	L	Z	B	D	E	T	R	G	B	H	J	K	U	I	L	O	N	V	C
Q	W	S	S	F	R	Z	N	B	B	G	T	E	R	J	J	K	L	Z	O	P	M	V	Y	A	Q	E	R	T	T
L	H	T	T	V	B	E	E	D	C	V	B	G	E	R	T	K	L	T	H	T	R	V	B	N	M	L	O	O	L
M	X	Z	X	E	F	G	K	Z	T	R	F	V	I	K	L	I	V	O	R	S	T	A	N	D	R	D	C	F	H
G	R	E	I	K	I	K	B	O	J	K	I	I	T	C	F	R	D	H	K	P	B	M	B	G	X	C	V	F	R
D	F	I	Q	G	B	N	M	H	R	F	L	K	E	Z	U	I	P	O	I	I	U	B	V	N	Z	T	N	T	M
M	D	T	E	G	B	G	H	J	Z	D	U	U	N	T	G	B	G	F	D	E	N	L	I	K	A	U	H	N	J
G	F	T	R	F	R	D	S	M	O	L	U	T	S	F	E	T	Z	U	I	I	N	N	B	G	M	C	X	D	E
P	S	K	O	O	R	B	C	Y	X	E	R	T	P	M	N	J	Z	H	T	F	A	F	R	T	U	E	R	F	R
K	V	B	T	G	K	L	I	E	W	S	W	S	O	V	C	J	B	O	L	L	I	H	Z	T	P	Z	T	F	M
F	C	G	V	G	V	G	U	J	I	K	I	M	R	O	J	K	L	N	H	G	R	E	W	Q	F	R	G	V	R
J	N	B	E	R	F	O	L	G	C	V	Z	T	T	O	K	J	U	B	D	E	I	L	G	T	I	M	Z	R	E
N	M	N	I	J	I	H	Z	G	I	N	L	R	J	V	B	N	M	V	F	C	F	H	V	F	D	X	F	K	T
F	T	R	F	R	D	S	M	O	L	U	T	I	M	N	H	T	O	P	J	H	H	V	C	B	M	N	I	T	I
P	J	G	H	J	F	Q	W	C	Y	A	M	A	R	A	T	H	O	N	A	L	U	H	J	K	N	L	G	F	M
U	G	V	C	Y	D	W	A	S	R	F	U	T	L	P	O	J	N	B	Z	G	V	F	H	V	H	J	B	H	O
P	U	Z	T	V	I	G	F	D	H	B	H	L	K	U	B	V	C	D	A	A	C	V	B	I	L	K	U	L	
K	J	H	G	B	S	X	C	Z	T	E	L	L	U	H	U	U	R	K	U	N	D	E	L	M	J	B	C	I	
E	Q	E	R	P	T	U	J	H	J	N	H	E	C	V	H	B	G	I	M	B	M	P	L	I	G	V	H	W	K
R	E	W	Q	D	A	G	V	C	B	N	K	T	K	I	U	H	J	B	R	A	A	P	L	E	G	H	V	G	B
P	H	B	V	E	N	R	E	U	G	B	Y	E	I	J	N	B	H	V	C	F	H	K	J	U	T	I	U	Z	V
Z	U	V	X	Y	Z	G	T	B	K	H	Z	N	G	J	U	Z	U	H	V	C	D	D	R	F	T	A	P	O	P
E	Q	E	R	P	T	U	J	H	J	N	H	E	C	V	H	B	G	I	M	B	M	P	L	I	R	Z	P	Z	B
J	U	H	B	N	H	G	X	T	R	A	I	N	I	N	G	U	J	Z	T	G	H	J	J	G	U	Q	E	P	W
E	Q	E	R	P	T	U	J	H	J	N	H	E	C	V	H	B	G	I	M	B	M	P	L	I	P	E	I	E	E
D	W	T	E	R	T	J	B	N	J	U	K	I	U	Z	T	R	E	X	B	N	M	J	U	K	S	U	Z	B	Z
W	I	N	T	E	R	L	A	U	F	S	E	R	I	E	L	O	I	U	V	B	N	M	H	T	D	X	D	F	E
E	Q	E	R	P	T	U	J	H	J	N	H	E	C	V	H	B	G	I	M	B	M	P	L	I	N	U	B	C	W
M	N	J	A	J	A	U	H	N	H	Z	T	G	N	I	K	L	A	W	G	H	J	K	B	H	E	V	X	T	E

Pulsuhr

Winterlaufserie

Kilometer

Training

Brooks

Triathleten

Rekord

Mitglied

Marathon

Vorstand

Walking

Erfolg

Unna

Puma

Urkunde

Breitensport

Distanz

Bestzeit

Etappe

Endspurt



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



Editorial Endspurt

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.

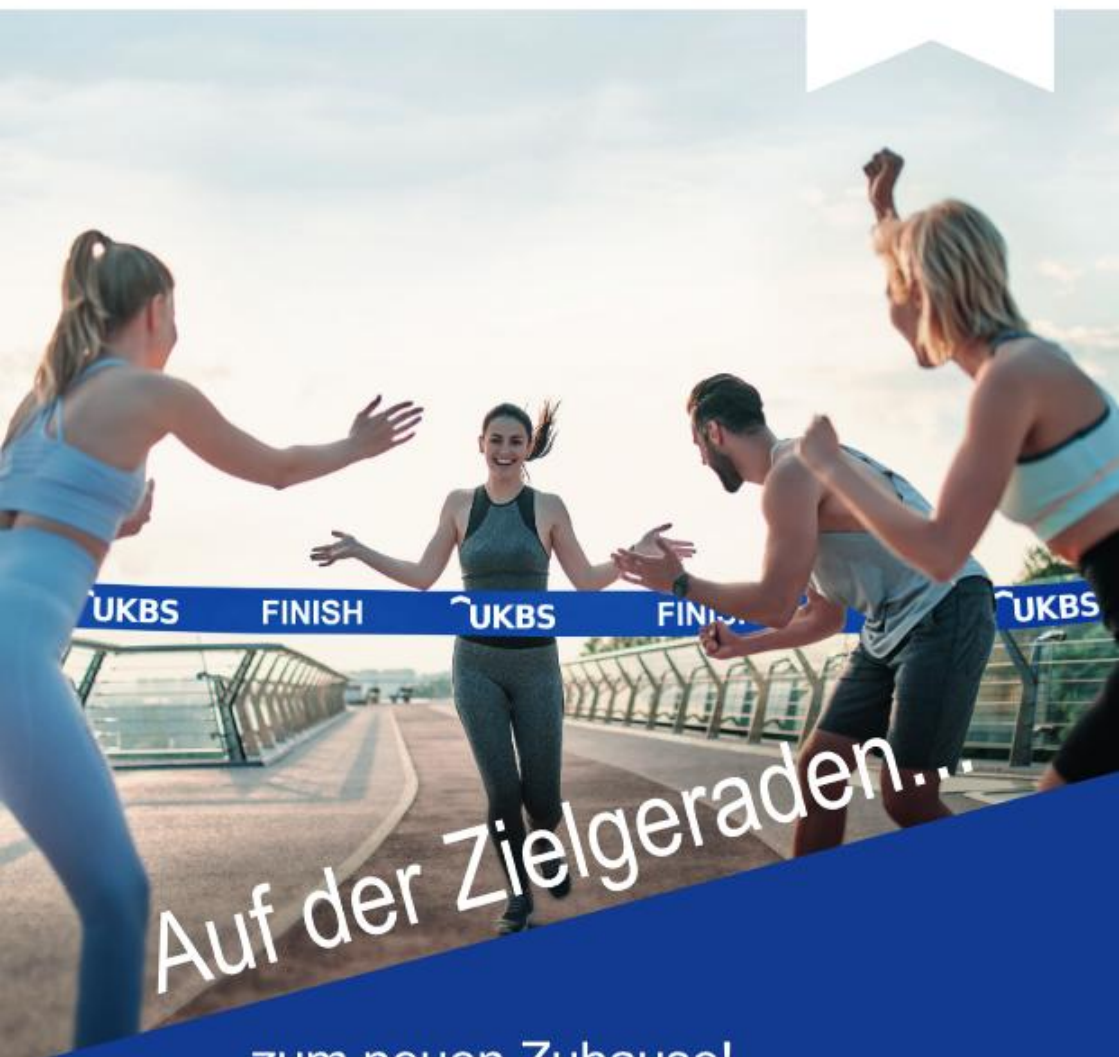
Redaktion:., I. Uhrich, T. Sengotta

Mediengestalterin: G. Droste

Beiträge / Fotos: M. Gurlitt, N. Kalkbrenner, T. Sengotta, G.. Zienczyk, I. Uhrich, I.Uhrich, M.Niessner, K. Vogel

Weitere Fotos: Rubensverlag

Druck: Bresser OHG, Unna. Auflage: 250 Exemplare



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