



Auf in die neue Saison

Nun ist sie wieder gestartet: die neue Laufsaison 2009. Wir sind sicher alle mit guten Vorsätzen ins neue Jahr „gerutscht“.

Allen Erwartungen kann man nicht gerecht werden, aber wollen doch mal sehen, welche Erfolge sich einstellen. Stellen wir die Erwartungen nur nicht zu hoch: Wir sind alle nur Amateure. Und wollen auch als solche beurteilt werden.

Aus sportlicher Sicht erfreulich ist, wie sich unsere Teilnehmer am 11. Januar in Bönen-Flierich geschlagen haben: vier mal Platz 1, je zwei mal Platz 2 und 3. Insbesondere gilt dies für drei Nachwuchskräfte, die sich dem Lauf Team angeschlossen haben. (Mehr dazu im Innenteil)



Immer den Blick nach vorne gerichtet soll hier auf zwei Ereignisse im kommenden

Jahr hingewiesen werden: der 2. Sparkassen-City-Lauf am 14. Juni, für den das Lauf Team wieder die durchführende Organisation übernimmt. Zum anderen ist das die erneute Durchführung eines Laufseminars im August (21. – 23. August 2009). Die Planung für Altastenberg, dem Ort des Laufseminars, nimmt so langsam Gestalt an und die Anmeldungen laufen zur Zeit schon. (Nähere Informationen auch dazu im Innenteil des Heftes)

In diesem Sinne: einen guten Start ins sportliche Jahr 2009




F.W.



Training für Nachwuchsläufer

„Wenn der Vater mit dem Sohne ...“, ist ein geflügeltes Sprichwort. Doch niemand hat sich wohl bisher Gedanken gemacht um die Variante „Wenn der Vater mit der Tochter ...“. Den familiären Läufer Nachwuchs zu trainieren, ist nämlich nicht jedem vergönnt. Seit einiger Zeit trifft dies auf Arnulf Bergmann (46) zu. Tochter Marit tritt begeistert in „Vaters Fußstapfen“ und versucht es ihm gleich zu tun. Und nicht genug damit: auch um zwei Lauftalente aus befreundeten Familien kümmert sich Arnulf Bergmann noch, dessen persönliche Bestzeiten über 5 km, 10 km, 15 km (Spezialität: Werl-Soest) und Halbmarathon bei den meisten Lesern wohl ein großes Raunen auslöst.

Die laufbegeisterte Tochter Marit (16) machte zuletzt gleich zweimal von sich hören. Dank intensiven Trainingsfleißes stand sie beim traditionellen Winterlauf „Rund um Flierich“ am 11.1. über 10 km auf dem Siegetreppchen. In gestoppten 44:12 min. belegte sie Platz 1 der weiblichen Jugend B (WJB). Nur 12 Tage zuvor war ihr dies schon einmal gelungen, als ihre sehr hoch zu bewertende Leistung beim Silvesterlauf Werl - Soest in gestoppten 1:08:01 ebenfalls mit Platz 1 ihrer Altersklasse honoriert wurde. Und dabei verwies sie noch 26 andere Mitstreiterinnen auf die Plätze. All dies in Begleitung ihres Vaters. „Ich möchte dieses Jahr noch mehrere Wettkämpfe bestreiten. Mir macht es Riesenspaß“, so Marit wörtlich.

| | | |
|---|--|--|
| Kapital bilden mit Ihrer Unfallversicherung. | | |
|  | Die clevere Lösung: Sie schützen sich gegen die hohen Kosten, die ein Unfall verursachen kann, und bekommen am Ende Ihre Beiträge zurück. Unabhängig davon, ob Sie einen Unfall hatten. Wie das geht, erklären wir Ihnen gern. |  |
| Torsten Schröder Hauptvertretung der Allianz Brückstraße 23 58239 Schwerte Telefon (0 23 04) 91 09 60 t.schroeder@allianz.de | Hoffentlich Allianz  | Dr. Suliko Berndt Hauptvertretung der Allianz Brückstraße 23 58239 Schwerte Telefon (0 23 04) 91 09 60 suliko.berndt@allianz.de |



Die beiden weiteren Nachwuchstalente, Freunde der Familie, hat Arnulf Bergmann ebenfalls unter seine Fittiche genommen. So erreichte Lukas Eckhoff (16 / Jg. 1992) in Flierich in fantastischen 41:53 das Ziel (1. Platz MJB), während Linus Emmerich (15 / Jg. 1994) mit guten 47:21 (Platz 1 MSA) ebenfalls das Siebertreppchen besteigen durfte. „Am liebsten wäre er, ganz im Rhythmus der Musik von seinem iPod, noch weiter gelaufen,“ so Arnulf B. „Er hat noch mehr Potential drin.“

Man darf gespannt sein, zu welchen Leistungen im bevorstehenden Jahr dieses junge Trio noch fähig sein wird. Wenigstens gibt sich Arnulf Bergmann alle erdenkliche Mühe, seine Faszination für den Laufsport auf den Nachwuchs zu übertragen. Man kann nur gratulieren zu den bisher erreichten Ergebnissen.



Foto: Wagner (HA)



Unsere Geburtstags-, „Kinder“

Februar

| | |
|------------------------|-----|
| Ulrich Wimper | 2. |
| Stefanie Rehling | 5. |
| Ute Wass | 6. |
| Christine Henkel | 6. |
| Heike Resche | 6. |
| Frank Rottpeter | 9. |
| Christa Voss-Brendjes | 13. |
| Bettina Reiffer-Wiesel | 15. |
| Jürgen Bartling | 22. |
| Uwe Schneider | 22. |
| Gudrun Mannheim | 22. |
| Petra Beste | 23. |
| Thomas Dauber | 26. |
| Heike Güse | 27. |
| Torsten Schröder | 28. |

März

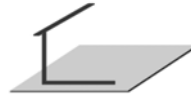
| | |
|--------------------|-----|
| Monika Busse | 3. |
| Rüdiger Schmitz | 5. |
| Daniela Michalczyk | 7. |
| Gabriele Lipinski | 10. |
| Petra Delbrügger | 10. |
| Ralf Effmerz | 11. |
| Elvira Krähling | 13. |
| Reinhard Wass | 15. |

| | |
|--------------------|-----|
| Ute Bergmann | 21. |
| Anna-Lena Zmiewski | 22. |
| Marion Vortmann | 27. |
| Cornelia Mashiter | 29. |
| Anke Ostertag | 30. |

April

| | |
|------------------------|-----|
| Christine Kretschmer | 2. |
| Antonia Engemann | 2. |
| Arnulf Bergmann | 5. |
| Karin Heyser | 6. |
| Heiko Henkel | 8. |
| Bettina Pahmeier | 8. |
| Martin Gelfuß | 9. |
| Jörg Köhlert | 9. |
| Jutta Miehe | 12. |
| Markus Fröhleke | 15. |
| Robert Venker | 17. |
| Gisela Schoebe | 20. |
| Sabine Hecker | 20. |
| Angelika Friedemann | 22. |
| Christian Kilian | 24. |
| Artur Helios | 25. |
| Andrea Sauer-Schnieber | 28. |
| Michael Mannheim | 28. |

Immobilien...



- Wertgutachten
- Verkauf
- Verwaltung
- Beratung

Ulrich Wimper

Fon: 0 2373 – 94 81 45

Fax: 0 2373 – 17 84 08

www.ulrich-wimper.de

mail@ulrich-wimper.de

Diplom Sachverständiger (DIA) für die
Bewertung von bebauten und unbebauten
Grundstücken, Mieten und Pachten.



Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Peter Debie

Lukas Eckhoff

Matthias Dempe

Annette Halfmann

Glosse

„**Zur Belohnung gibt es Sex**“. So betitelte der Hellweger Anzeiger vom 17.1.2009 einen Artikel über den Brieftaubensport. Nicht Doping sondern ganz andere Tricks werden hier genutzt: Brieftauben würden häufigst kurz vor ihren Starts für 10 Minuten noch mal eben ihren Partnern zugesellt, so nachzulesen im HA. Zuvor allerdings mussten die Taubenpaare „die ganze Woche nach Geschlechtern getrennt“ verbringen.

Das kennen wir doch irgendwoher. Eine nicht ganz ernst zu nehmende Marathonweisheit lautet: 6 Monate vor dem Marathon keinen Sex und erst recht nicht 6 Monate nachher.

Hier irrt die Weisheit. Nach dieser relativ kurzen Begegnung werden die Brieftauben auf die Strecke geschickt. Im Glauben, ihr (Sex-)Partner befinde sich zu Hause, beeilen sie sich dann umso mehr ..., und erreichen somit häufig gute Platzierungen. Was sie sich aber nicht bewusst machen (können), ist die Tatsache, dass ihr Partner im selben Rennen mitfliegt, mit dem sie noch kurz vorher „aus Gnädigkeit“ turteln durften.

Uff! Das muss man sich erst einmal vor Augen führen. Auch wir hoffen, dass unser Partner uns im Ziel erwartet und uns eine Belohnung winkt.

Die menschliche Denkleistung unterstellt, dass das ein erhofftes Ende nimmt. Hauptsache der Lohn stimmt!. „Sind dann beide wieder zuhause,“ so fährt der HA fort, „dürfen sie sich endlich länger sehen - eine oder auch mehrere Stunden.“ Wenn das denn keine Motivation ist!?

F.W.

| | | |
|-------------------|--------------|---|
| Impressum: | Herausgeber: | Lauf Team Unna 1997 e.V. |
| | Redaktion: | Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes) |
| | Layout: | Heiko Henkel |
| | Druck: | Stadtdruckerei Unna |
| | Auflage | 300 |



Wer lief Wo?

| | | | | |
|------------------------|---------------------|------------------|--------------------------|---------------|
| 26.10. Hamm | 10 km | | 07.12. Hamm | 10 km |
| Roland Goedecke | 46:47 | 6.M65 | Uli Jauer | 39:06 4.M45 |
| Hubert Janowski | 56:57 | 1.M70 | Suliko Berndt | 43:36 3.W45 |
| | | | Roland Goedecke | 46:42 1.M65 |
| 08.11. Werl | 10 km | | 31.12. Werl-Soest | 15 km |
| Hubert Janowski | 56:50 | 1.M70 | Volker Greis | 54:58 6.M35 |
| 15.11. Oberaden | 10 km | | Uli Jauer | 1:01:13 |
| Damen: | | | Heike Resche | 1:06:27 6.W40 |
| Petra Delbrügger | 46:24 | 3.W45 | Marit Bergmann | 1:08:01 1.JuB |
| Suliko Berndt | 46:25 | 4.W45 | Arnulf Bergmann | 1:08:01 |
| Conny Mashiter | 47:17 | 1.W50 | Roland Goedecke | 1:09:43 4.M65 |
| Angelika Friedemann | 47:58 | 2.W55 | Suliko Berndt | 1:11:38 |
| Susanne Döneke | 48:05 | 4.W40 | Torsten Schröder | 1:11:38 |
| Agnes Matzeit | 50:16 | 5.W40 | Harald Schultz | 1:15:43 |
| Gisela Schoebe | 55:07 | 1.W65 | Anja Rosin | 1:21:13 |
| Karin Heyser | 55:36 | | Hubert Janowski | 1:23:13 4.M70 |
| Martina Kluge | 1:02:38 | | Andreas Böse | 1:34:12 |
| Herren: | | | Claudia Bönig | 1:42:46 |
| Volker Greis | 36:23 | 1.M35 | Christine Kretschmer | 1:43:11 |
| Matthias Dempe | 39:22 | 3.M40 | | |
| Michael Döneke | 41:12 | 4.M45 | 11.01. Bönen | 10 km |
| Martin Gelfuß | 42:20 | 4.M40 | Volker Greis | 35:36 3.ges./ |
| Ralf Lenz | 43:13 | 6.M45 | | 1.M35 |
| Torsten Schröder | 44:07 | | Uli Jauer | 39:40 1.M50 |
| Michael Schubert | 44:20 | | Marit Bergmann | 44:12 1.WJB |
| Günther Gelmetti | 44:42 | | Arnulf Bergmann | 44:13 |
| Rainer Kluge | 47:45 | | Ralf Brockmann | 45:10 |
| Wolfgang Kunze | 50:03 | 5.M65 | Roland Goedecke | 45:33 2.M65 |
| Roland Goedecke | 53:45 | | Günther Gelmetti | 45:52 |
| Franz-J. Wiemann | 55:07 | | Ralf Lenz | 46:16 |
| Uwe Friedemann | 57:04 | | Petra Delbrügger | 48:38 1.W45 |
| Heinz Lammert | 57:43 | 5.M70 | Peter Debie | 49:07 |
| Hubert Janowski | 57:45 | 6.M70 | Rainer Müller | 49:18 |
| | | | Wolfgang Kunze | 50:56 5.M65 |
| 29.11. Unna | 10 km | | Anja Rosin | 51:30 2.W35 |
| Volker Greis | 37:18 | 3.ges/ 1.M35 | Karin Heyser | 51:55 3.W45 |
| | | | Franz-J. Wiemann | 51:55 |
| 30.11. Bertlich | Halbmarathon | | Uwe Friedemann | 59:34 |
| Matthias Demke | 1:27:52 | 5.ges./ 2.M40 | Annegret Wessmann | 1:07:04 |
| | | | Angelika Friedemann | 1:09:09 |
| | | | Ursula Debie | 1:09:36 |

Interessantes und Aktuelles auch unter www.laufteamunna.de



Anmeldungen für Altastenberg (21.-23.08.009)

Wie schon längere Zeit vom Vorstand beschlossen, führt das Lauf Team im Sommer wieder ein Laufseminar durch.

Gemessen an den Erfahrungen aus dem Jahr 2006 was das eine runde Sache. Das dosierte Lauftraining, interessante Vorträge, die begleitende Gymnastik, gute Verpflegung ... und abends die gemütlichen Runden. All das ist den Teilnehmern des ersten Laufseminars sehr positiv in Erinnerung geblieben.

Hier die Einzelheiten für eine Anmeldung:

Reserviert sind Belegbetten für 33 Personen (1 Einzelzimmer, 8 Doppelzimmer, 4 Dreibettzimmer und zwei Ferienwohnungen für 3 Personen und zwei Ferienwohnungen für je 2 Personen).

Die Einzelpreise für Erwachsene mit Vollverpflegung betragen:

- a) im Einzelzimmer 58,-- €
- b) im Doppelzimmer 47,-- €
- c) im Dreibettzimmer 41,-- €

Die Ferienwohnungen werden ohne Verpflegung angeboten, können aber auf Wunsch ebenfalls auf Vollverpflegung umgestellt werden. Sie kosten bei 3 Personen Belegung insgesamt 53,-- € und bei 2 Personen Belegung insgesamt 43,-- €. Die Ferienwohnungen wären ideal für Teilnehmer mit Kind.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung (Franz W., Tel. 1 42 59). Ansonsten sei auf die Jahreshauptversammlung am 16.2. verwiesen. Ab dann können verbindliche Anmeldungen erfolgen, wobei gleichzeitig die Anzahlung in Höhe eines Tagessatzes für Vollpension fällig wird.

**Dafür lohnt schon das
Laufseminar**





Unsere Termine und Laufveranstaltungen

| | |
|--------------------|--|
| 25. Januar | 35. Winterlaufserie Hamm 2009 - 10 km-Lauf mjgd / Männer bis M 40 (Start: 11:00 Uhr) - wjgd / Frauen und ab M40 (Start: 12:15 Uhr) |
| 08.02. | 15-km-Lauf: (Start: 11:00 Uhr) |
| 22.02 | Halbmarathon (Start: 11:00 Uhr) |
| 14. Februar | 34. Ruhrtaulauf in Fröndenberg 5 km (Start: 14 Uhr) - 10 km (Start: 15 Uhr) |
| 16. Februar | Jahreshauptversammlung 2009 Gaststätte Breucker (Iserlohner Straße) Beginn: 19.30 Uhr |
| 29. März | 17. Wickedder Ruhrauenlauf (ehem. „Erbkelauf“) 5 km (Start: 11 Uhr) – 10 km (Start: 12 Uhr) |

Frisuren im Stil der Zeit

fragen Sie Ihren Friseur
Salon Karlsohn

Südfeld 94

59174 Kamen-Heeren

Tel. 0 23 07 / 4 01 93

Über Ihren Besuch freuen sich:

Heiner und Ulrike Karlsohn



- 05. April** **41. Int. Volkslauf Harsewinkel**
5 km (Start: 9:30 Uhr)
10 km (Start: 9:45 Uhr)
Halbmarathon (Start: 10:00 Uhr)
Hinweis:
Der Verein übernimmt wieder die Startgebühren.
- 11. April** **63. Paderborner Osterlauf**
5 km (Start: 11:50 Uhr)
10 km (Start: 12:50 Uhr)
Halbmarathon (Start: 15:00 Uhr)
- 25. April** **2. Seilersee - Benefiz – Lauf**
Charity-Teams bestehen aus 10 Läufern.
Nähere Einzelheiten auf der Jahreshauptversammlung oder unter: www.24hlauf-seilersee.de
- 14. Juni** **2. Sparkassen-City-Lauf**
1 km Schülerlauf (Start: 10:45 Uhr)
10 km (Start: 9:30 Uhr)
Halbmarathon-Staffel (3 x 7 km) (Start: 11:15 Uhr)
- | | |
|---|--|
| 21. August – 23. August 2009 | Laufseminar in Altastenberg (Hochsauerland) in Planung: 2 Übernachtungen mit Vollpension: - Trainingseinheiten mit Betreuung - Seminar(e) / Vorträge - abends gemütliches Beisammensein verbindliche Anmeldung ab der Jahreshauptversammlung am 16. Februar 2009 |
|---|--|
- 11. Oktober** **12. Int. Hellweg-Lauf Unna-Lünern**
Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren
- 14. November** **25. Barbara-Runde / Oberaden**
Hinweis:
Der Verein übernimmt die Startgebühren



Hinweis auf Teilnahme an Westdeutschen und Westfälischen Meisterschaften

Unserer Homepage sind nähere Angaben zur Beteiligung an Meisterschaften zu entnehmen. Noch sind vom Verband in Kaiserau nicht alle Termine endgültig vergeben (z. B. Kreismeisterschaften). Auf folgende 3 Termine möchten wir jedoch vorab schon hinweisen:

- 07. März.** **10 km**
in Bentfeld (Krs. Paderborn) www.bentfelderabendlauf.de
- 06. September** **Halbmarathon**
in Oelde www.lv-oelde.de
- 11. Oktober.** **Marathon**
in Essen (Baldeyensee) www.essen-marathon.de

Anmeldungen zur Teilnahme an Meisterschaftsläufen müssen allerdings über den Verein erfolgen (Ansprechpartnerin: Suliko Berndt)



Petra Delbrügger und Karin Heiser auf dem Siegerpodest in Flierich am 11.01.09



Die Laufzeit beträgt 1200 km

Auf dem Höhepunkt des Winters kommen so die körperlichen Beschwerden: bin ich zu dick? (Schon wieder zu viel auf den Rippen?) Warum habe ich Weihnachten und Silvester wieder so zugeschlagen? Schon alleine deswegen die vielen guten Vorsätze fürs neue Jahr.

Joggen kann da als Ausgleich helfen. (Ist eine Binsenweisheit). Also beginnt für viele die Umsetzung der Vorsätze mit dem Kauf neuer Laufschuhe. Jedoch welcher Schuh passt zu mir? Bei dem Haufen Geld - so zwischen 95 und 150 €- will man schließlich nicht die Katze im Sack kaufen.

Der Kauf beginnt mit der Suche nach dem richtigen Laden. Hoppla, Laden? Gab's da nicht das Internet? „ Da die Auswahl an Laufschuhen unermesslich ist, ist der Fachhandel die einzige Empfehlung“, sagt Uli Becker-Wiedemann vom Magazin „Running“. Schon der eingehenden Beratung wegen. (Wir sind zwar alle zu Schnäppchenjägern geworden, jedoch geht auch vieles gegen den Strich). Denn unter Umständen bittet der Fachberater darum, sich die Schuhe an den Füßen des Kunden anschauen zu dürfen. In der Regel gibt es sogar noch eine Laufbandanalyse.

All die Fußfehlstellungen, verbunden mit Begriffen wie Pronation (Senkfuß) und Supination, können aus fachlicher Sicht viel besser festgestellt und korrigiert werden. Bei Überpronation beispielsweise ist eine ganz spezielle Stütze erforderlich. (All diesen Dingen ist der Fachhandel auf der Spur.) Selbst die Art der Schnürung kann entscheidend sein, damit nicht zu viel Druck auf den Spann und Knöchel entsteht. „Drückt der Schuh irgendwo, sollte man den Schuh nicht nehmen“, so Becker-Wiedemann. Was mache ich aber bei einem per Ebay gekauften Schuh?

Kleiner Tipp am Rande: Lauf-Teammitglieder erhalten bei Runners Point im Allee-Center Hamm nicht nur gute Beratung, es gibt auch noch Rabatt. Nur den Namen angeben: jeder ist dort registriert.



Solar und mehr ...

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



Photovoltaik – Solaranlagen – Heizungssysteme

Gerne beraten wir Sie unverbindlich in allen Fragen moderner effizienter Heizsysteme und Solartechnik

FOKUS Energie-Systeme – Rensingstraße 11 – 44807 Bochum
TEL 0234 / 540 92 10 – www.fokus-energie-systeme.de
Manfred Thiemann – Am Rodbusch 11 – 58730 Ostbüren