ENDSPURT

Ausgabe 3/12 September - Dezember

LAUF TEAM UNNA

Sommerzeit gleich Partyzeit?

Uns Läufer beschäftigen im Sommer gleich mehrere Dinge. Etwa, wie halte ich meine Form aufrecht, trotz des schwül-warmen Wetters? Gehe ich zu der Geburtstagsparty von Gregor und Anja, oder ist der Trainingslauf wichtiger? Wie lässt sich das alles mit den vielen Einladungen zum Grillen vereinbaren?

Es gibt allzu viele Versuchungen, mal den Schlendrian herauszukehren. Den inneren Schweinehund bekämpft man ja schließlich schon in den anderen Monaten erfolgreich. Gut, all diese Sorgen haben andere Leute nicht.

Da passt der gut gemeinte Rat, den DIE ZEIT (Ausgabe: 31.Mai 2012) unter der Rubrik „Stimmt's-Fragen" ihren Lesern mitteilte. Man ging der Frage nach, ob es ungesund sei, im Gehen zu essen. Unserem Körper sei es ziemlich egal, in welcher Körperposition er seine Nahrung aufnimmt. Aus dem Geschichtsunterricht weiß man schließlich noch, dass die Römer die liegende Position bevorzugten.

Gewarnt wird in dem Artikel allerdings davor, das Essen (nur) als Nebenbei-Sache zu behandeln. Die Italiener und die Japaner etwa finden es ganz verpönt, im Gehen zu essen. Wer nämlich das Unterwegs essen bevorzugt, isst zwar schneller, „schaufelt aber die Nahrung gedankenlos in sich hinein", heißt es da. Dem Magen würde nicht genug Zeit gegeben, ans Hirn zu melden: „Ich bin satt, hör auf, mich weiter voll zu stopfen!" Quintessenz aus dieser (Un-)Art der Nahrungsaufnahme sei es, dass sie zu „ungesunden und dick machenden Verhaltensweisen" führe.

Was hindert uns also daran, doch zu Heiner und Anjas Party zu gehen und - im Sitzen natürlich – ganz entspannt die Grillparty zu genießen, gutes Wetter vorausgesetzt!!. Wissen wir doch, dass die Party eher eine Belohnung ist. Denn gelaufen wurde schon vorher!

Also, viel Vergnügen bei noch ausstehenden Grillabenden in diesem (Rest-) Sommer! ***F.W.***

Interne Vereinsmeisterschaften 2012

Anlässlich des 15-jährigen Bestehens unseres Vereins nahmen wir am 7.6. gleich zwei Dinge wahr. Erstens, morgens die sportliche Betätigung zur Ermittlung der vereinsinternen Meister, und, zweitens, die Durchführung des schon traditionellen Sommerfestes am Nachmittag. Von einem Team aus mehreren Helfern vorbereitet, konnten sich die Vereinsmitglieder freiwillig der Herausforderung stellen, im Bornekamp über 10 km anzutreten. Etwas mehr als 30 Mitglieder stellten sich dem Kampfrichtern Markus Sembach, Rainer Kluge und Ulla Lönne-Wiemann, und warteten ihren „individuellen" Startschuss ab. Individuell deswegen, weil das Event nach dem Prinzip des Handicaplaufs – im Biathlon auch „Jagdrennen" genannt – durchgeführt werden sollte. Mit einem altersgerechten Bonus versehen liefen die Teilnehmer ab 9.30 Uhr los. Skeptisch fragte Günther Gelmetti, wie lang die Strecke sei und wie sie vermessen worden sei. „Die 10 km hat Uwe F. mit seiner GPS-Uhr vermessen", klärte ihn Franz auf. Die Rechnung für die Bonus-Ermittlung wurde im Vorfeld von Martina Kluge angestellt, sodass ein jeder gemäß seiner Altersklassenzugehörigkeit starten konnte. Nachdem dies auch G. Gelmetti kapiert hatte, meldete er sich ebenfalls spontan an. „Je jünger also der / die Teilnehmer(in), desto später wird er / sie auf die Strecke losgeschickt", so ähnlich lautete die Faustformel. Gestartet wurde in Minutenabständen. Kurz: das Handicap bestand für die Teilnehmer in dem rechnerisch ermittelten Vorsprung der Älteren. Erstmalig konnte somit in der Reihenfolge des Einlaufs – ebenfalls in Minutenfolge - ermittelt werden, wer die Glücklichen sind. Dies waren: Angelika Friedemann (1. Platz), Marit Bergmann (2. Platz) und Conny Neumann (3. Platz) als schnellste Frauen, sowie Michael Theil (1. Platz), Uli Jauer (2. Plaz) und Vitor da Silva (3.), die bei den Männern die Tagesschnellsten waren. Unter dem Jubel der Anwesenden wurde jeder mit einer Welle im Ziel am Schaukasten begrüßt.

Das Sommerfest, das nochmals in den Räumlichkeiten der Kleingartenanlage im Kastanienhain gefeiert wurde, lockte wohl gerade auch wegen des unerwartet guten Sommerwetters nahezu 80 Gäste an. Der fröhliche Umtrunk bei Gegrilltem - u.a. Sardinen, die unsere dem Verein angehörenden Portugiesen mitbrachten - schloss denn auch noch mit einer Tombola mit zahlreichen nützlichen Gewinnen ab. Ulla Debie hatte diese Idee dem Vorstand wohl schon ein halbes Jahr zuvor vorgeschlagen. Schnell waren mehr als 30 passende als auch und „unpassende“ Artikel zusammen getragen. Der Losverkauf und anschließende Zusatzspenden brachten einen Erlös in Höhe von exakt 200 € ein. Das Geld wurde anschließend an Marit Bergmann übergeben (Foto). Sie nahm die Spende stellvertretend für ihren Vater Arnulf Bergmann an, der sich als Kassierer im Verein „Aktion für Kinder in Unna e.V.“ betätigt. So hatte dieses Fest nicht nur den geselligen Charakter mit viel Bier, prächtiger Stimmung und Eitel-Sonnenschein, sondern auch der sozial-karitativen Seite im Verein wurde erneut zum Durchbruch verholfen.

F.W.

1.	Angelika Friedemann	(W60)	Michael Theil	(M45)
2.	Marit Bergmann	(W20)	Uli Jauer	(M50)
3.	Conny Neumann	(W50)	Vitor da Silva	(M45)
4.	Karin Kursawe	(W50)	Uwe Rüping	(M45)
5.	Susanne Döneke	(W45)	Arlindo Coimbra	(M40)
6.	Beate Lüschen	(W55)	Peter Debie	(M50)
7.	Christina Heinsius	(W45)	Günther Gelmetti	(M50)
8.	Petra W.-Kalkbrenner	(W55)	Geor Frese	(M50)
9.	Michaela Stüber	(W40)	Norbert Kalkbrenner	(M60)
10.	Isabel Pereira	(W50)	Florijan Faller	(M55)
11.	Helena Coimbra	(W35)	Uwe Friedemann	(M65)
12.	Gabi Faller	(W50)	Franz-J. Wiemann	(M65)
13.	Martina Kluge	(W50)	Hans-Uwe Breer	(M70)
14.	Diana Kämper	(W45)	Karl-H. Danielmeier	(M70)
15.			Michael Pagenkemper	(M50)
16.			Gerd Zienczyk	(M55)
17.			Christian Kilian	(M35)

Unsere Geburtstags-„Kinder"

September

Volker Greis	*01.*
Irmgard Mross	*01.*
Monika Wilhelm	*02.*
Uli Jauer	*06.*
Karl Schöbel	*06.*
Uwe Kowallek	*10.*
Vitor Da Silva	*11.*
Romy Heikhaus	*11.*
Christian Hahnen	*14.*
Martina Zimmer	*21.*
Maria Büse-Dallmann	*23.*
Miriam Golek	*24.*
Michelle Schroeder	*25.*
Uwe Rüping	*27.*

Oktober

Cornelia Vallino	*2.*
Maike Wilts	*2.*
Annegret Wessmann	*4.*
Agnes Matzeit	*5.*
Peter Thomas	*5.*
Anja Rosin	*6.*
Ulrich Kaifer	*11.*
Lea Delbrügger	*16.*
Martina Kallweit	*18.*
Karin Potthoff	*19.*
Sabine Zacharias	*19.*
Monika Arndt	*20.*
Kristina Bergmann	*23.*
Gerhard Ziencyk	*23.*
Suliko Berndt	*24.*
Brigitte Flachmann	*24.*
Rainer Müller	*28.*

November

Michael Bothe	*2.*
Bärbel Harting	*2.*
Marie Kämper	*3.*
Ursula Debie	*4.*
Michael Schubert	*4.*
Harald Schultz	*6.*
Annette Ebert-Tilly	*9.*
Petra Kröner	*9.*
Matthias Dempe	*11.*
Julia Thiemann	*12.*
Marie Theres Metzger	*14.*
Ramona Wessmann	*16.*
Frank Katzenberg	*17.*
Karin Standop	*17.*
Ralf Lenz	*21.*
Karin Vogel	*23.*
Claudia Enners-Dauber	*24.*
Marianne König	*27.*
Ursula Paas	*28.*
Günther Gelmetti	*29.*

Dezember

Wolfgang Kunze	*2.*
Ralf Brockmann	*3.*
Ana da Silva	*4.*
Udo Meibeck	*5.*
Karina Wessmann	*5.*
Lukas Eckhoff	*7.*
Wolfgang Leitner	*10.*
Martina Schultz	*11.*
Christian Köhler	*12.*
Gerd Wiemann	*12.*
Claudia Sommer	*15.*
Horst Basilowski	*22.*
Erika Kaiser	*22.*
Siegfried Kiehl	*22.*
Christian Köhler	*22.*
Elisabeth Leitner	*23.*
Christa Weber	*23.*
Birte Schneider	*24.*
Heike Domres	*30.*
Sophie Domres	*30.*
Ursula Lönne-Wiemann	*30.*

HS
DER HOSEN-SPEZIALIST
FÜR DAMEN & HERREN
Riesen Auswahl
Top Beratung
Exclusiver Service
HS
Wasserstraße 5
59423 Unna (Nähe Markt)
Tel.: 02303-160 51

Michael Theil: Superleistung und neuer Vereinsrekord

Von einer Superleistung zeugt Michael Theils Beteiligung am Rotterdam Marathon am 7.4.2012.

Seine gestoppte Zeit von 2:56:43 bedeutet neben neuer persönlicher Bestzeit auch neuer Vereinsrekord der AK M45. Sein Stolz schwingt natürlich mit, als er uns in einer E-Mail folgendes mitteilte:

Es passte einfach alles an diesem Tag. Leider musste ich von Startblock „D“ starten, was also nicht ganz so toll war. Ich musste mich durch das Lauffeld vor mir pflügen. Laut der Statistik vom Marathonveranstalter konnte ich zunächst nur ein Tempo von 13 km/h laufen. Für die ersten 5 km habe ich so über 23 Minuten benötigt. Aber dann, ab Kilometer 8 – 10 etwa konnte ich dann frei laufen. Von Kilometer zu Kilometer fühlte ich mich immer besser. Endlich konnte ich mein Tempo so laufen, wie ich es auch trainiert hatte. Als ich dann zum Halbmarathonpunkt kam, war ich positiv erstaunt. Die Zeitmessung war 1:29:39 und ich fühlte mich immer noch fit. Bei Kilometer 30 bin ich dann an Läufern vorbeigekommen, die entweder aufgegeben haben oder mit Krämpfen kämpften. Da kam mir das Bild vom letzten Jahr wieder vor Augen, als ich mich in Hamburg und Münster in derselben Situation befand. Aber nein: dieses Mal nicht! Trotz Gegenwind konnte ich dann noch mein Tempo ausbauen und auch halten. Ab der 32-Kilometermarke fing ich dann an zu rechnen. Wenn ich einbreche, wie langsam kann / darf ich werden, damit ich dennoch unter 3 Stunden bleibe? Bei jeder weiteren Kilometermarke ein Blick auf die Uhr ... und rechnen(!)

Die letzten Kilometer hatte ich dann einen Läufer aus Holland an meiner Seite. Gemeinsam haben wir dann die letzten Kilometer bestritten. Keine Krämpfe, und der Mann mit dem Hammer kam auch nicht.

Jeder Schritt fühlte sich so leicht an. Somit war ich dann nach 2:56:43 h im Ziel. Als ich die Ziellinie überquerte, hatte ich dann dieses unbeschreibliche Glücksgefühl. Meine Zielzeit habe ich getoppt und eine Glücksträne ist mir heruntergelaufen.

So macht das Laufen Spaß.

Im Lauf Team laufen und trainieren hat mich ein Stück zu meinem Ziel getragen.

M.T.

Ingmar Uhrich und seine Extremläufe

Unser Neumitglied Ingmar Uhrich, dieses Jahr erstmalig in der AK M50 registriert, bereichert die schillernde Breite von Typen in unserem Verein. Er liebt die extrem harten Bergläufe in den Alpen. Mehrere Vorbereitungsmarathonläufe im Jahr macht er, um dann im Sommer ein bis zwei alpine Marathons zu meistern. Das sind schon sehr hohe Ansprüche. Dank eines effektiv gestalteten Lauftrainings, gekoppelt mit Krafttraining im AKTIV, wozu Steffi Schuchtmann ihm die Pläne erstellt, gelingt ihm das auch alles. Und das schon seit Jahren.

Inzwischen ist er den K78 in Davos (Schweiz) am letzten Juliwochenende schon zum zweiten Mal gelaufen. Seine Zeit auf dieser knapp 80-km langen Strecke war 9:26:31 Stunden. Der erste von den 3 geplanten alpinen Bergläufen fand am letzten Juniwochenende in den Alpen statt. 5:54:41 Stunden benötigte er für den Graubünden Marathon (Schweiz).

Hier berichtet er selbst in einer E-Mail: „*Laut Eigenwerbung ist es der härteste Marathon der Welt. Ob es so ist, kann ich nicht beurteilen. Allerdings habe ich bei einem Marathon noch nie mehr Höhenmeter bezwingen müssen. Da ich ohne Zeitziel gelaufen bin und mich von*

Anfang an gebremst habe, fand ich den Lauf eigentlich erst auf den letzten 3 Kilometern richtig hart. Da waren noch ca. 450 HM zu bezwingen und es war extrem steil. Ab Kilometer 31 war es grundsätzlich eine Wanderung, und ich konnte höchstens noch 500 Meter davon laufend zurücklegen.“

Hier verwirklicht sich einer, der sich ganz dem Laufen unter extremeren Gesichtspunkten verschrieben hat. Wie man sieht, unsere Läufer wie Uli Jauer, Michael Theil und Markus Sembach bekommen Gesellschaft!

Laufen für die gute Sache

In den Dienst der guten Sache stellten 6 Mitglieder vom Lauf Team ihre Laufbereitschaft. Und das ausgerechnet, als unsere Fußballnationalmannschaft gegen Griechenland das 4:2 erzielte. Im Stadion Rote Erde, wo natürlich über Public Viewing alle Bewegungen und Spielzüge auch akustisch mit verfolgt werden konnten, kam so für die Beteiligten keine Langeweile auf. Zu der Gruppe um Christine Kretschmar und Lissy Leitner (s. Foto) gehörten noch Ulla L.-Wiemann, Wolfgang Leitner und Franz Wiemann. Ebenfalls dort gestartet ist Michaela Stüber, die von ihrem Arbeitgeber IKEA gesponsert wurde. Der Erlös dieses 24-Stundenlaufes am 22.6. ging an einen Dortmunder Verein für an Krebs erkrankte Kinder.

Impressum:	Herausgeber:	Lauf Team Unna 1997 e.V.
	Redaktion:	Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
	Layout:	Heiko Henkel
	Druck:	Druckerei Sauerland, 59174 Kamen, Märkische Str. 28
	Auflage	300
	Fotos	Thomas Rosin, Franz Wiemann, Michael Tracz, Ulla L.-Wiemann

Hinweise auf Laufveranstaltungen und unser Vereinsgeschehen befinden sich im Heft und auf der Homepage www.laufteamunna.de

Unser Mannschaft in Fröndenberg am 29.06.12

Stadtwerke Unna

Unsere Energie.

START

ZUR

VEREINS-

MEISTERSCHAFT

UND

ZUM

SOMMERFEST

Liegt's am Vornamen?

„Gemeinsam macht stark“, so lautet ein geflügeltes Wort. Aber gilt das auch für das Tragen ein- und derselben Vornamen? Jedenfalls ist es schon komisch zu registrieren, dass sich neuerdings gleich drei laufstarke Connys (bzw. eine Kornelia) im Verein hervortun. Natürlich finden sich in allen Gruppierungen zufällig bestimmte Namen doppelt oder mehrfach. Wie viele Monikas, Giselas und Ullas, sowie Michaels, Uwes und Wolfgangs auf der anderen Seite sich da so häufen können, ist etwas verwunderlich. Dass es sich häufig dabei um trendige Vornamen handelt, die die Eltern ihren Kindern mitgegeben haben, liegt auch auf der Hand. Hat hier also in diesem Fall etwa die Schauspielerin Conny Froboes herhalten müssen? Die drei mit (weiblichen) Vornamen CONNY, die ich dazu befragt habe, weisen das, bis auf eine Ausnahme, gleich von sich. Und unser Neumitglied Kornelia Hiddemann - allerdings mit „K“ geschrieben - ist nun die dritte im Bunde zusammen mit Conny Mashiter und Conny Neumann.

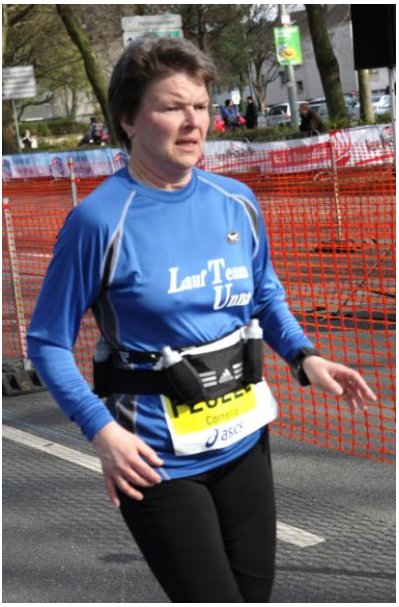
Was ist aber den drei Sportlerinnen gemeinsam? Seitdem der BVB Dortmund das Stadtwappen um den Vermerk „Double-Stadt“ bereichert hat, spricht man vom „Sieger-Gen“. Vorher nie von gehört. Aber genau das scheint auch das Genom dieser drei genannten Damen im Lauf Team zu bereichern. Betrachtet man sich nämlich ihre Laufleistungen der letzten Zeit, kann sich dieser Eindruck schon verstärken. Allerdings, so schränkt **Kornelia Hiddemann** (W55) ein, würde ich so weit nicht gehen.

5 km 26:50 Fröndenberg / 29.6.2012

„Ich empfinde Laufen als Befreiung nach einem harten Arbeitstag!“ Perfekter kann man es eigentlich nicht formulieren. Als sie zu Anfang des Jahres den in der Presse erschienenen Artikel zum diesjährigen Laufanfängerkurs las, sagte sie sich: *„Das ist es!“.* Denn nach längerer, wegen Rückenbeschwerden eingelegter Unterbrechung ihres Bewegungssports in einer Walking-Gruppe, war etwas Neues angesagt. Und bisher hat ihr das sehr gut getan. Sie findet die Stimmung und die Aufnahme im Team prima, und hat immer Michael Mannheims Anweisungen im Verlaufe des Kurses genau befolgt. Inzwischen weiß sie, dass es auch schnell(-er) geht. Ihre 5km-Leistung hat sie erst kürzlich noch toppen können: von 29:32, gelaufen beim Frauenlauf am 12.5. in Hamm, konnte sie sich zuletzt beim Lauf „Durch die Warmer Löhn“ in Fröndenberg am 29.6.2012 gleich um nahezu drei Minuten steigern: 26:50 min und Platz 1 ihrer AK W55.

5 km	22:24	Fröndenberg / 19.2.2011
10 km	45:36	Bergkamen / 12.11.2011
15 km	1:11:57	Hamm / 12.2.2012
HM	1:38:00	Dresden / 23.10.2011

Wozu Beständigkeit, Trainingsfleiß und der Wille, sich im Team einzubringen, führen, haben schon lange vor ihr **Conny Mashiter** (W55) und **Conny Neumann** (W50) bewiesen - letztere erst seit gut 2 Jahren bei uns läuferisch aktiv.



Zum Schluss nun Conny Neumanns aktuellen Bestleistungen, die der von mir gemachten Beobachtung ein wenig Nahrung geben sollen:

5 km	25:28	Hamm / 12.5.2012
10 km	51:29	Unna-Lünern / 9.10.2011
15 km	1:21:55	Werl-Soest / 31.12.2011
HM	1:56:39	Paderborn / 7.4.2012

F.W

Glosse: „Schwieriger Dialog“

Unter dieser Überschrift veröffentlichte die Laufzeitschrift SPIRIDON (Heft März-3/2012) folgenden Dialog (geschehen im Köln-Hildener Stadtwald, aber denkbar überall):

„Gleich kommen hier Läufer, könnten Sie bitte den Weg etwas freimachen?“

„Das wissen wir, überall sind Läufer“, sagte die Walkerin.

„Die mit Nummern nehmen an einem Wettkampf teil.“

„Früher habe ich auch an Wettkämpfen teilgenommen. Aber die hier laufen ja zu viert nebeneinander, die können auch hintereinander laufen“, fuchtelte sie mit dem Stock.

„Dann bitte erst mal Sie. Und passen Sie mit den Stöcken auf, dass Sie niemanden aufspießen. Sie haben ja Zeit, bei den Läufern kommt es auf Sekunden an.“

„Was heißt das? Wir haben auch keine Zeit. Mein Mann wartet mit dem Essen!“

(Die jüngere Frau (Tochter?) sagte nichts dazu und sah mich mit leidender Miene an. So schwieg ich auch. Ich wollte noch sagen: Man sollte nicht nur Respekt vor dem Alter haben, sondern auch vor einer Leistung ... Wäre wohl zwecklos gewesen.)

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Heike Domres	**Sophie Domres**
Christina Elsenbruch	**Michael Elsenbruch**
Anke Gebauer	**Miriam Golek**
Anette Groß	**Romy Heikhaus**
Kornelia Hiddemann	**Frank Katzenberg**
Regina Katzenberg	**Marie Theres Metzger**
Heidi Lebsa	**Norbert Lebsa**
Karl Schöbel	**Maike Schröer**

Ingmar Uhrich

„Schlecht gelaufen!“

Man kennt ja Uli Jauer und seine gelegentlich etwas unkomplizierte und ungestüme Art. So auch dieses Mal bei seinen Bemühungen, sich am Attendorner Marathon zu beteiligen.

Anfang Juli machte er sich schlau, wohl aus dem Verlangen heraus, sich mal wieder bei einem Marathon so richtig austoben zu können. Tatentschlossen öffnete er die Homepage vom ausrichtenden Verein am Biggesee, klickte die vermeintlich richtige Seite an und erfährt: Samstagnachmittag, Start um 16 Uhr.

Er machte sich auf den Weg, und beim Näherkommen sah er schon: Die laufen ja bereits! Pech gehabt, denn er hatte die Veranstaltungsinfo zum Lauf vom Vorjahr angeklickt, statt sich die Ausschreibung für den 2012-er Termin durchzulesen. Da stand nämlich: der Start wurde aus ganz bestimmten Gründen um 2 Stunden vorverlegt!!

So musste er unverrichteter Dinge wieder nach Hause fahren.

Nur, nach etwa 10 Tagen erreichte ihn Post von der Kreis-Polizeibehörde. In seinem Übereifer war er auch noch zu schnell gefahren ... und prompt geblitzt worden. Zum Trost: das Beweisfoto zeigt ihn immerhin in Laufkleidung.

Wenn das man keine Werbung fürs Lauf Team ist!

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

Selten großes Echo

Auf große Resonanz stieß der diesjährige Lauf-Anfängerkurs, geleitet von Michael Mannheim und Lukas Eckhoff (wir berichteten im letzten Endspurt 2 – 2012). Im Bild präsentieren sich 22 der insgesamt 32 Teilnehmer, die das Laufabzeichen erwerben konnten. In einer kleinen Zeremonie konnte am Sonntagmorgen, dem 20. Mai, an die 22 Anwesenden das Abzeichen übergeben werden, nachdem sie zuvor eine Stunde Dauerlauf ohne große Schwierigkeiten gemeistert hatten. Großartige Kulisse bildeten die zahlreichen anwesenden Vereinsmitglieder. Gefeiert wurde anschließend mit Kuchen, Sekt und Kaffee. „Das motiviert mich ungemein, jetzt will ich auch weitermachen," so eine Beteiligte. Und dass die Neuen (s. Kasten „Wir begrüßen die neuen ...") sich wohlfühlen, dafür sorgen schon seit Wochen mehrere der „gestandenen" Läufer und Läuferinnen, die immer wieder dafür sorgen, dass bei den Trainingsstunden dienstags, donnerstags (18 Uhr) und am Sonntagmorgen (9.30 Uhr) auch niemand stehen bleibt. Die Integration klappt auch an dieser Stelle sehr gut.

www.GK-Liegenschaften.de

- Verkauf + Vermietung von Immobilien
- Erstellung von Verkehrswertgutachten

GK Liegenschaften Gerhard Kruck

59423 Unna Am Kastanienhof 73 Tel. 02303-330040

GK-Liegenschaften@t-online.de

In eigener Sache

Seit zehn Jahren begleitet Euch und unser Vereinsleben jetzt schon dieses Heftchen, genannt „Endspurt“. Gewisse Dinge werden schnell für bare Münze genommen, über die Wirkung desselben ist man sich nicht immer im Klaren. Zusammen mit Heiko Henkels sachdienlicher Hilfe in Sachen Umbruch (am Computer), konnten so im Schnitt drei bis vier Hefte jährlich erscheinen. Natürlich kann das Heft auch online auf unserer Homepage gelesen werden.

Schön wäre es allerdings, wenn häufiger Beiträge aus Euren Reihen eingereicht werden. Warum immer uns beiden überlassen, was berichtenswert ist? Nur etwa zehn Prozent alles geschriebenen bzw. bisher veröffentlichten Materials kam aus Euren Reihen. Ich persönlich kenne zwei ähnlich gestaltete Vereinshefte, u.a. die „Zwischenzeit“ der Laufsportfreunde Münster, worin häufig mehr persönlich gefärbte, und daher mehr authentische Berichte nachzulesen sind. Nur Mut! Auf Eure Mithilfe wären wir gerne angewiesen. ***Franz und Heiko***

Wer lief Wo?

28.04. Ingolstadt Halbmarathon

Franz-J. Wiemann	2:05:12	2.M65

28.04. Harzquerung 51 km

Markus Sembach	7:53:33	

30.04. Nordkirchen 5 km

Lukas Eckhoff	18:47	6.MHK

01.05. Kamen 5 km

Dieter Ziems	23:45	1.M60
Petra W.-Kalkbrenner	28:34	1.W55
	10 km	
Arlindo Coimbra	40:16	5.M40
Klaus Pick	42:13	1.M45 pBz
Marit Bergmann	42:50	1.U23W
Uwe Rüping	45:51	10.M45
Peter Debie	50:01	8.M50
Angelika Friedemann	50:08	2.W60
Georg Frese	51:09	9.M50
Conny Neumann	52:10	4.W50
Andreas Böse	54:36	12.M50
Norbert Kalkbrenner	55:46	17.M55
Uwe Friedemann	57:35	5.M65
Daniela Michalczyk	58:48	3.W30
Michaela Stüber	1:02:22	10.W40
Eike Tracz	1:03:31	12.W40
Gerd Zienczyk	1:04:37	20.M55
Heinz Lammert	1:06:28	1.M75
Martina Kluge	1:07:08	9.W50
	Halbmarathon	
Volker Greis	1:26:30	2.M40/ 2.Mges
Michael Theil	1:28:32	2.M45/ 5.Mges
Sebastian Kluge	1:35:10	3.MHK/ 13.Mges

03.05. DortmundAOK-Firmenlauf / 6,5 km

Petra W.-Kalkbrenner	37:21	78.

12.05. EisenachRennsteig: 72,7 km

Ingmar Uhrich	6:53:33	
Anja Miedtank	7:18:57	10.W40
Markus Sembach	**11:26:43**	

12.05. Hamm Frauenlauf 5 km

Conny Neumann	25:28	1.W50/ pBz
Michaela Stüber	28:15	3.W40/ pBz
Petra W.-Kalkbrenner	28:23	3.W55
Kornelia Hiddemann	28:32	4.W55
Eike Tracz	28:55	4.W40/ pBz
Isabel Pereira	29:07	4.W50
Christina Heinsius	29:08	9.W45
Sophie Domres	29:19	1.WJU18
Maria Wiemann	29:20	2.WJU18
Beatrix Wiemann	29:29	10.W45
Susanne Vieler-Ernst	31:12	9.W50
Miriam Golek	31:41	6.W40
Gisela Michalczyk	32:18	3.W60
Martina Kallweit	32:55	
Elke Peeck	32:56	
Ulla Debie	33:01	
Donna Junk	33:08	10.W40
Martina Kluge	33:10	
Heike Domres	33:13	
Gudrun Mannheim	33:23	
Emilia Pinto	35:09	
Diana Kämper	35:09	

20.05. Duisburg Halbmarathon

Klaus Pick	1:33:13	23.M45

28.05. Dortmund 10 km

Uwe Rüping	47:23	

07.06. Unna 10 km

Vereinsmeisterschaften

07.06.	Olfen	5 km
Klaus Pick	20:16	3.M45
		10 km
Roland Goedecke	50:29	1.M70

09.06. Möhnesee-Pokal 15 km

Vitor da Silva	1:10:31	8.M45

09.06. Biel (Schweiz) 100 km

Markus Sembach	16:39:47	

24.06. Dolberg	**5 km**	
Norbert Kalkbrenner	25:52	3.M60
Petra W.-Kalkbrenner	28:33	4.W55
29.06. Marburg	**Marathon**	
Markus Sembach	5:30:39	20.M50
29.06. Fröndenberg	**5 km**	
Kornelia Hiddemann	26:50	1.W55/
Helena Coimbra	27:37	2.W35
Nico Tracz	28:55	2.MJB
Eike Tracz	29:10	5.W40
Gisela Schoebe	29:18	1.W70
Isabell Pereira	29:53	2.W50
Uwe Breer	30:59	2.M70
Anette Groß	31:00	10.W45
Dona Junk	32:25	6.W40
Noelia Figueira	35:57	3.W50
Emilia Pinto	36:27	2.W55
		10 km
Arlindo Coimbra	39:56	3.M40/ pBz
Uli Jauer	40:00	1.M50
Michael Theil	40:10	1.M45
Hans-J. Behrends	50 :45	2.M55
Georg Frese	50 :52	5.M50
Conny Neumann	52:53	4.W50
Angelika Friedemann	53:24	1.W60
Norbert Kalkbrenner	55:09	7.M60
Michaela Stüber	58:13	2.W40/ pBz
Uwe Friedemann	59:00	1.M65
Petra W.-Kalkbrenner	1:03:00	1.W55
	15 km	
Marit Bergmann	1:13:05	1.W20
22.07. Münster	**10 km**	
Klaus Pick	42:14	
28.07. Bremen (Lilienthal)		
	Doppelmarathon	
Markus Sembach	3:55:00	vorm. 1.M50)
Markus Sembach	4:35:00	nachm
28.07.Rinkerode	**10 km**	
Conny Mashiter	49:19	2.W50
Martin Gelfuß	46:00	7.M50
29-07- Schlickeralmlauf/Ö 11,5 km		
Uwe Rüping	1.44:00	14.M45

City-Fernseh

Unna, Massener Str.94 Tel.21660

Beratung - Verkauf
Meisterservice

Fernseh – Technik

Telefon – Technik

Computer – Technik

Handy – Technik

Ihre Profis
für Bild und Ton

04.08.	**Josef Kaderhandt-Waldlauf / Menden** 7,8 km (Start: 14:30 Uhr) 20 km (Start: 15:30 Uhr) www.marathonclubmenden.net
11.08.	**4. Nordkirchener Halbmarathon** Start: 18:00 Uhr www.fc-nordkirchen.de
16.09.	**17. Safari-Volkslauf** **(Schloß Holte-Stukenbrock)** 10 km (Start: 10:45 Uhr) HM (Start: 10:30 Uhr) Meldung unter: www.fc-stukenbrock.de
23.09.	**Westdt. Meisterschaften (Halbmarathon)** **Traben-Trarbach (Mosel)** Anmeldung über den Verein bei Sportwartin A. Friedemann (Aushang im Schaukasten)
03.10.	**LTU – Wandertag** (in Planung) Hinweis: wird evtl. um 4 Tage auf So., 7.10., verschoben (Nähere Informationen folgen)
03.10.	**1. Sparkassen PHOENIX Halbmarathon** 21.1 km (Start: 10 Uhr) www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de
14.10.	**Deutsche Marathonmeisterschaften** München: incl. Wettkämpfe über 10 km und HM Vereinsfahrt (in Planung)
14.10.	**15. Int. Hellweg Lauf Unna** **5** km (12:05) - 10 km (11:00) HM (11:05 Uhr)

FOKUS

Innovative Energie-Systeme

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