ENDSPURT

Ausgabe 3/13 Oktober. – Dez. 13

LAUF TEAM UNNA

Blick nach vorn!

Puh, was ein ungewöhnlich heißer Sommer. Schwimmen war eher angesagt als Laufen. Und der Hit *Wann wird es endlich wieder Sommer?* war auch nicht mehr so oft im Radio zu hören. Unter so großer Hitze leidet natürlich die Wettkampfbereitschaft. Selten haben wir uns bei den Sommer-Wettkämpfen in der näheren Umgebung so rar gemacht. Ob Mitte Juli beim Sorpesee-Abendlauf, im Dortmunder Fredenbaum oder beim Mendener Kaderhandt Gedächtnislauf über 20 km, immer fehlte ein größeres Kontingent. Selbst der attraktive Halbmarathon in Nordkirchen (Mitte August) fand bei unseren Läufern nur geringes Echo.

Natürlich! Dann lagen ja auch noch die Großen Ferien mitten in der schönsten Phase des Sommers. Wer hätte da nicht die Laufschuhe gegen Badesachen, die Tartanbahn gegen den Swimming-Pool ausgetauscht?

Nun aber geht der Blick nach vorn.

Was liegt an? Im Herbst steuern wir gleich zwei bis drei Höhepunkten entgegen. Der Sterntalerlauf am 29. September in Herdecke, ein Lauf für einen guten Zweck, liegt gerade hinter uns. Ernster geht es da schon zur Sache beim 2. Phoenixsee-Halbmarathon. Zwölf Lauf Team-Mitglieder sind gemeldet, zusätzlich zwei Staffeln. Die zeitgleiche Vereinsradtour führt nach Dortmund, um vor Ort unsere Teilnehmer anzufeuern. 30 Teilnehmer machen sich am 5./6. Oktober nach Bremen auf die Reise zum 9.swb-Marathon. Angelika Friedemann (Marathonteilnehmerin) plus 14 Halbmarathonläufer gehen an den Start. Ebenfalls starten mehrere 10km-Läufer. Und drei Läufer zieht es Ende Oktober nach Frankreich, wo sie erstmalig beim Seine-Eure Marathon in Louviers (Normandie), Partnerstadt von Holzwickede, antreten wollen. So erhöht sich langsam die Zahl derer, die in diesem Jahr noch die Königsdisziplin, den Marathon, laufen.

Keine Sorge: Wir kommen wieder! ***F.W.***

Berglaufen mit Genuss?
Hitzelauf im kühlen Wald

Das fehlte gerade noch: fünf Tage vor dem Start beim Kaderhandt-Gedächtnislauf in der Waldemei, ein recht strapaziöser Waldlauf in Menden am 3. August, brannte die Sonne unbarmherzig hernieder: Tagelang zwischen 30 und 36° Celsius!

Zum Glück kam in der Nacht vor dem Start die Abkühlung in Form heftiger Regenfälle und eines Gewitters. Immerhin sind in dem waldreichen Gelände 20 Kilometer Berglauf zu bewältigen.

Am Samstagmorgen erst treffe ich endgültig die Entscheidung: Nur noch 22° C sind es an meinem Gartenhaus gemessen. Jetzt wird die Sporttasche gepackt ... und Uli Jauer holt mich gegen 14 Uhr ab.

Im Gespräch unterwegs erfahre ich, warum er dort starten will: „Ich bin dort früher öfter mal gelaufen. Ist jetzt wohl schon 4 bis 5 Jahre her! Und damals mit Heike, die gleich bei ihrer ersten Teilnahme die Frauenwertung gewonnen hat. Das waren noch Zeiten."

„Und was ist Deine Bestzeit dort gewesen?", erkundige ich mich, um alles besser taxieren zu können. „So um 1 Std. 28 Minuten" erinnert Uli sich.

Donnerwetter! Das ist ja mal ne Messlatte, denke ich.

Gesagt, getan! Die Anmeldung erfolgt unkompliziert, und keine 45 Minuten später stehen wir schon mitten im Wald. „Hier hat es die ganze Nacht geschüttet", sagt einer. „Und warum ist es dann immer noch so trocken?" - „Sei froh, dass es nicht mehr so heiß ist", kommt die Antwort. Und tatsächlich: gefühlte 22°C im Wald, und außerhalb auch nur so 25 bis 26 Grad.

Zehn Grad Unterschied zu den vorherigen Tagen.

Der Startschuss fällt. Nicht ganz 100 Läufer und Läuferinnen traben los. Meine Kalkulation: je Runde (6 km) so zwischen 35 und 40 Minuten laufen. Und dann noch 2 Kilometer aus dem Wald heraus - nur bergab hinein ins Ziel im Stadion. Hauptsache ankommen. Und: In 2 Stunden wäre das Ding erledigt.

Aber habe ich überhaupt für Bergläufe trainiert? Eigentlich gar nicht, stelle ich schon bald fest. Der erste Anstieg nach etwa 1,5 Kilometern ist ganz schön an-

strengend, und das in der prallen Sonne. Die erste Wasserstelle liegt oben auf dem so ziemlich höchsten Punkt dieser Strecke, etwa bei Kilometer 2,5. Den Trinkbecher in der Hand gehe ich langsam weiter und leere ihn. Dann ein Wahnsinns-Streckenabschnitt nur bergab. Halt! Denk zurück an den Hermannslauf: Man kann alles falsch machen, wenn man bergab zu schnell wird. Dann gibt es nochmals Wasser kurz vor der 5km-Markierung. Unerwartet geht's links wieder in den Wald hinein: ein steiles Stück bergan, geschätzte 20 Höhenmeter Unterschied auf nur 250 Metern. Ich stapfe äußerst langsam zu Fuß hoch, und das freiwillig. Und dennoch geht - zumindest bis dahin – meine Rechnung auf. Wieder am Startbanner angelangt stelle ich fest: Erste Runde in exakt 36 Minuten.

Gleich beim nächsten Anstieg - wieder in der prallen Sonne – streikt meine Oberschenkelmuskulatur. Ich beschließe zu gehen, einhundert, nicht ganz zweihundert Meter. Den nächsten Anstieg bis zur Wasserstelle schaffe ich so gerade. „Wasser" – Welch eine Wohltat hier mitten im Wald. Und wieder mehr als 2 km bergab: ich gewinne zu viel an Fahrt, will wieder gutmachen, was durchs Gehen verloren gegangen ist. Auf dem Boden taucht eine 10km-Markierung auf: nach meiner Uhr ca. 53 Minuten. „Viel zu schnell", denke ich. Plötzlich tauchen bekannte Gesichter vor mir auf: Frank Hawer mit seiner Heike und Kind sind für lange Zeit die einzigen Zuschauer (Danke für die Bilder, Frank).

Und dann noch der vermaledeite Anstieg bei Kilometer 11. Erneut gehe ich! Und überprüfe meine Zeit für die zweite Runde beim Durchlaufen des Startbereichs: etwas über 38 Minuten. Noch liege ich zu gut (!) im Soll. Aber die dritte Runde ist eine einzige Quälerei: bei jedem Anstieg - und davon gibt es auf dieser 6km-Runde immerhin vier - nehme ich etwas heraus. Schließlich entscheide ich mich immer häufiger fürs Gehen. Die Muskulatur meiner Oberschenkel war da-

rauf nicht vorbereitet, wenn auch die Ausdauer gut ist. Und, zu meiner Überraschung, der Wille durchzuhalten, ist auch da. Na ja, nach meiner Stoppuhr waren das jetzt etwas mehr als 44 Minuten (!) für die dritte Runde.

Ob das reicht für die restlichen 2 Kilometer? Ich beginne zu rechnen, will doch weiterhin unter 2 Std. ins Ziel gelangen.

Zum Glück geht's jetzt nur noch bergab, zwar aus dem schattigen Wald heraus, aber die Schwerkraft hilft mit. Kurz vor Erreichen des Ziels im Stadion höre ich Schritte. Wer will mich denn da noch überholen? Ich hatte mich in Gedanken schon damit abgefunden, als Letzter ins Stadion einzulaufen. Ein Franzose, Normanne, ein Hühne von Kerl, will es wissen ... und nimmt mir noch 12 Sekunden ab. Meine Uhr zeigt 1 Std. und etwa 57 ½ Minuten an. Im Ziel steht Uli schon, frisch geduscht mit einer Pulle Bier in der Hand. Als ich ihn so etwas verlegen nach seiner Zeit frage - ich schätze so 1:42 Std. - guckt er mich leicht empört an: „Franz, dafür bin ich nicht hierhergekommen. Eine 1:37-er Zeit." - „Mein Glückwunsch, Uli" sage ich. Noch gemeinsam eine Flasche Bier, mit Bratwurst, und die Welt ist wieder in Ordnung. Aufs Siegertreppchen wird er auch noch gerufen, als 2. seiner AK M50. Ich belege den berühmten 4. Platz: Die drei 65-Jährigen vor mir waren Welten entfernt, alle so um die 1 Stunde 40 bis 1:50 herum.

Aber nach mir trudeln noch 8 weitere Läufer ein!! Auch so hat man seinen Stolz!

Gut gelaunt verlassen wir Menden wieder. Die Ergebnisse vom 1. Fußballbundesligaspieltag hören wir im Autoradio. Aber das interessiert nur am Rande - Hauptsache, der BVB hat gewonnen! Nächstes Jahr findet der Lauf zum 30. Mal statt. „Dann sollten wir aber mit mehreren Teilnehmern vom Lauf Team antreten", sind wir uns einig.

F.W.

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.*
Elsa Matos	*20.*
Ralf Lenz	*21.*
Michael Gruske	*22.*
Karin Vogel	*23.*
Claudia Enners-Dauber	*24.*
Günther Gelmetti	*29.*

Dezember

Wolfgang Kunze	*2.*
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.*
Lars Goecke	*17.*
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.*
Beatrix Wiemann	*30.*
Maria Wiemann	*30.*

Hinweise auf Laufveranstaltungen und unser Vereinsgeschehen befinden sich auch auf der Homepage http://www.laufteamunna.de

„Laufen ohne Beschwerden“

Wer will das nicht? Und so lautet denn auch ein gleichlautender Buchtitel, herausgegeben von Dr. Thomas Prochnow und den beiden Co-Autoren Dr. Wolfgang Bringmann und Caro Hammer. Prochnow selbst ist kein Unbekannter. Als Sportwissenschaftler, Facharzt für Sportmedizin und Ex-Marathon-Nationaltrainer weiß er, wovon er redet. Die von ihm trainierten Langläufer, u.a. Stephan Freigang, Dirk Nürnberger, Benjamin Lindner und Andreas Eskau (z.B. Goldmedaillen-Gewinner in Peking 2008 beim paralympischen Straßenrennen), beherrschten lange Zeit die nationale und internationale Szene. Caro Hammer, die Co-Autorin, zeichnete sich ebenfalls als langjährige Marathonläuferin aus.

Was zeichnet nun aber das Buch aus? Alles über Vorbeugungen, Verletzungen sowie Therapie und Rehabilitation, diese drei der Hauptthemen werden sehr anschaulich und mit vielen Fotos und Abbildungen belegt behandelt.

Auch als ebook zur Hälfte des Buchpreises zu haben unter:

ebook-00162 (19,95 €).
Näheres zudem unter www.las-verlag.com

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

Erfahrungen mit dem Hund

Gisela wurde krank. Und Wolf, ihr Mann, kann mit Bico zwar Gassi gehen, aber nicht rennen. Schließlich ist Bico ein Hund mit leichtathletischen Qualitäten. Zusammen mit Gisela bestreitet er Hunderennen über maximal 5 km im Tournier-Hundesport. Und welche Zeiten erreicht das Gespann? „Auf fünf Kilometer immer so zwischen 24 und 28 Minuten“, lautet Giselas Auskunft. – Na ja, das ist deutlich unter 6 Min je Kilometer.

Nun ist guter Rat teuer: Wer trainiert mit Bico, solange Gisela ausfällt? „Fragen wir doch mal den Franz. Der kann noch ’ne zusätzliche Laufeinheit verkraften“, ist Giselas Idee. Gesagt, getan! Ich nehme den Hund, so etwa jeden zweiten Tag, mitten in der heißesten Phase des Sommers. Frühmorgens schon, wo die Hitze noch so gerade auszuhalten ist. Doch was macht der Hund? Er ist irritiert. Will gar nicht so richtig laufen. Zeitung lesen - so die Hundesprache – ist angesagt. Nie komme ich unter ein 7:30er -Tempo bis 8 Minuten je Kilometer. Da hat mir Gisela aber ’was ganz anderes erzählt.

Ist das noch der Bico, den man von Hundesport kennt?

Aus dem Krankenhaus gibt Gisela so ihre Anweisungen: Es reicht ja schon, wenn der Hund bewegt wird. Soll ja schließlich wieder an Wettkämpfen teilnehmen. „Vielleicht probierst Du es mal mit Leckerchen, Franz“. Macht den Hund aber auch nicht schneller, höchstens gieriger. Soll ich mir jetzt etwa auch noch Giselas Laufbekleidung anziehen? Was Crossover in der Musik ist, weiß ich ja. Aber jetzt auch noch Crossdressing? – Nein, danke!

Und dann passiert’s eines Tages. Ich jogge gerade mit Frank bei Familie Schoebe vor der Haustür her. Zufällig geht Wolf mit Bico Gassi. Der Hund erblickt mich, erkennt mich ... und will mit Wolf nicht mehr so richtig weitergehen. Denn er merkt: Der da kann ja wirklich laufen!

Gisela, inzwischen aus dem Krankenhaus entlassen, rät zudem doch lieber das andere Halsband zu nehmen. Das

hat nämlich ein richtiges Laufgeschirr. Aber wie reagiert Bico? Plötzlich läuft er! Endlich! Im gefühlten 6-er Tempo. Und das nicht nur für ein Leckerchen. Soll heißen: er fühlt sich jetzt bestens „angezogen“ in seinem Laufdress.

Ist das nun Konditionierung oder Eigensinn?

Auch Hunde haben so ihren Kopf!

Auch wir waren beim Tag der Integration (28.09.13) im ZIB vertreten

Stadtwerke Unna

Unsere Energie.

Neue Laufserie in NRW

Quasi einer Aufwertung des immer beliebter werdenden Halbmarathons kommt der **„Dextro Energy Revier Cup 2013“** gleich. Und da er jetzt mit dem gerade beendeten Phönixsee-Halbmarathon (3.10.) abschließt, sollte man sich - bei Interesse - auf das neue Jahr konzentrieren. Gleich drei Halbmarathon-Starts machen diese Serie aus: Halbmarathon im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons (01.06.2014) in Duisburg, Start beim Stadtwerke Halbmarathon in Bochum (07.09.2014) und, wie gesagt, dann wieder beim Phönixsee-Halbmarathon am 3.10.2014 in Dortmund.

Wer zu allen drei gemeldet ist - eine eigene Anmeldung für die Cupwertung ist nicht erforderlich -, kommt automatisch in die Wertung. Mit ca. 70 € Startgebühren für alle drei Veranstaltungen ist man dabei.
Also, aufgepasst: Studiert schon mal den Laufkalender 2014, und kreuzt euch diese drei Termine rot an!

LCD • LED • Plasma • Hifi • SAT • Multimedia • Handy • PC • Haushaltsgeräte

CITY TV
HASCHKE und BERLIN
Ihre Profis für Bild und Ton.

Egal wo Sie Ihr „Problem“ gekauft haben,
wir helfen Ihnen weiter.

Monatsaktion !

Reparatur-Analyse aller Marken
in unserer
Meisterwerkstatt ... ab 10€

Haschke & Berlin www.HaschkeBerlin.de
Unna - Falkstr.1 Service - Hotline 02303-21660
telering
Ihr Spezialist mit Fachkompetenz

Wer lief Wo?

22.06.	**Höingen/Krs. Soest**	**10 km**
Lars Goecke	37:35	1.MU 18
		3.ges
	Vereinsrekord	

22.06.	**Garmisch-Partenkirchen**	**68,5km**
Ingmar Uhrich	11:24:25	10.M
		50-59

25.07.	**Möhnesee**	**6 km**
Maria Wiemann	28:13	3.MJB
Beatrix Wiemann	28:13	6.W45
		15 km
Lukas Eckhoff	1:03:02	7.MHK
Christian Hahnen	1:06:53	
Uwe Rüping	1:07:25	
Norbert Kalkbrenner	1:19:07	10.M60
Karin Kursawe	1:26:47	
P. Wiercke-Kalkbrenner	1:27:15	13.W55
Peter Salzbrunn	1:29:28	

29.06.	**Löningen Marathon**	
Markus Sembach	5:07:56	21.M50
M.-Staffel		
A Christina Elsenbruch		
Beate Lüschen		
Ubbo Lüschen		
Romy Heikhaus	3:38:53	36. Pl.
B Uwe Friedemann		
Miriam Golek		
Regina Katzenberg		
Anette Groß	4:24:41	78. Pl.
	Halbmarathon	
Arlindo Coimbra	1:27:18	3.M40
Marit Bergmann	1:39:02	3.W20/
		12. Fr.ges
Uwe Rüping	1:41:41	
Martin Sacher	1:52:04	
Conny Neumann	1:53:04	
Frank Katzenberg	1:53:36	
Angelika Friedemann	1:53:42	3.W60
		10 km
Anita Basilowski	50:40	2.W55/
		13.Frauen ges
Monika Bonin	54:50	1.W60
Gerhard Zienzcyk	59:00	
Helena Coimbra	59:17	11.W35
Heike Domres	1:02:51	10.W50
Raimund Mause	1:02:51	
Michael Mannheim	1:02:51	
Silke Pogunthe	1:05:58	
Isabel Pereira	1:05:58	
Anja Wehrschmidt	1:07:08	
Diana Kämper	1:16:21	

30.06.	**Düsseldorf Kurztriathlon**	
Lukas Eckhoff	1:06:06/20.M20	
750 m Schwimmen,		
19,6 km Radfahren,		
4,8 km Laufen		

05.07	**Fröndenberg**	**5 km**
Lars Goecke	17:22	1.MJU18
Lukas Eckhoff	17:52	1.M20/
		pBz
Helena Coimbra	26:46	1.W35/
		pBz
Martina Hering	26:49	7.W45
Alexandra Richter	27:20	8.W45
Birgit Von Wenserski	29:44	4.W40
Emilia Pinto	37:35	1.W55
		10 km
Arlindo Coimbra	38:46	4.M40/
		8.ges
Christian Hahnen	43:10	4.M45
Uwe Rüping	48:08	12.M45
Georg Frese	49:09	9.M50
Axel Vogt	52:19	
Kornelia Hiddemann	54:09	1.W55
Gisela Schoebe	1:00:07	1.W70
Uwe Breer	1:00:13	3.M70

06.07.	**Thüringer Ultra 50 km-Lauf**	
Markus Sembach	8:13:59	

12.07.	**Sorpesee**	**15,6 km**
Monika Bonin	1:24:52	3.W60
03.08.	Menden	20 km
Uli Jauer	1:35:49	2.M50
Franz-J. Wiemann	1:57:25	4.M65

10.08.	**Nordkirchen Halbmarathon**	
Michael Gruske	1:41:00	4.M55

10.08. **Köln Women's Run: 8 km**

Monika Bonin	41:34	2.W60

10.08. **Hamburg Women's Run: 8,4km**

Kornelia Hiddemann	47:11	2.W55

18.08. **Hiltrup Halbmarathon**

Norbert Kalkbrenner	2:01:41	4.M60
Petra W.-Kalkbrenner	2:17:59	2.W55

25.08. **Menden Cross-Triathlon**

Lukas Eckhoff	1:21:23 500 m Schwimmen / 15 km Rad 6 km Laufen	3.M20/ 12.ges

31.08. **Herdorf (Sieg) 6-Std.-Lauf**

Petra W.-Kalkbrenner	47 km	1. Fr.
Norbert Kalkbrenner	47 km	8. Män.
Markus Sembach	46 km	9. Män.

Möhnesee Lake-Run: 15 km

Georg Frese	2:00:16	65.
Frank Katzenberg	2:05:47	82.

01.09. **Bergk.-Rünthe** **10 km**

Monika Bonin	52:56	1.W60
Kornelia Hiddemann	53:37	1.W55

Saarschleife Marathon

Ingmar Uhrich	3:18:10	4.M50/ 22.ges

08.09. **Münster Marathon**

Michael Gruske	3:35:48	31.M55/ pBz

Kiel Kiel-Lauf: 10,5 km

Monika Bonin	56:27	1.W60

15.09. **Hamm-Uentrop** **10 km**

Krs.-Meistersch

Roland Goedecke	48:45 pBz/ Vereinsrekord	2.M70/

22.09. **Kempten DM Ultratrail 51,8 km**

Ingmar Uhrich	4:49:22	9.M50

Im Ziel beim 13. Sterntalerlauf in Herdecke am 29.09.13

Trainingstipp:

„Seitdem ich langsamer laufe, werde ich schneller“

Dieser weise Spruch wird Dieter Baumann zugeschrieben. Er soll ihn, schon lange bevor er seinen ersten erfolgreichen Marathon im Jahre 2007 absolviert hat, einmal als Trainingweisheit geäußert haben Und da ist natürlich auch etwas dran. In der Mehrzahl vernachlässigen wir den Regenerationslauf (REKOM) bzw. wissen nicht, was unsere optimale Geschwindigkeit beim normalen Dauerlauf ist. Immer steht - scheinbar - der Beweis der absoluten Schnelligkeit im Vordergrund, ob beim Training oder im Wettkampf. Was sich medizinisch alles im Körper so abspielt, bekommen wir zumeist erst dann mit, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Soll heißen: wenn urplötzlich eine Bronchitis ausbricht, wenn sich ein Muskelfaserriss einstellt, etc. Im noch laufenden Jahr waren in unserem Verein ziemlich viele Ausfälle - sowohl im Training als auch kurz bevor Wettkämpfen - zu beklagen.

Dabei soll das Erlebnis unsere Handlung bestimmen, und nicht die Krankheit. Achten wir mal auf die Kinder. Die haben scheinbar alle den Bewegungsvirus in sich. Gut, den haben wir Läufer noch ins Alter herübergerettet. Aber wo sind, bitte schön, die Grenzen?

Wer gibt denn ausreichend Auskunft darüber, was angesagt ist? Wer noch immer nicht die Website von Dr. Achilles aufgemacht hat: Jetzt ist es an der Zeit. Macht Euch schlau unter

www.achim-achilles.de

noch bevor die ersten Wehwehchen des Winters auftreten. Der Winterspeck kommt schon ganz von selbst. Und ob es allein mit der Beibehaltung des Body-Maß-Index getan ist, ist nicht der Weisheit letzter Schluss. Ganz aktuell jetzt, so kurz bevor die Kälte einsetzt, besteht die zunehmende Gefahr einer Muskelzerrung. Wir wollen ja schließlich alle gesund Weihnachten erleben. ***F.W.***

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	Frank Hawer, Uli Jauer, Ulla L.-Wiemann, F. Wiemann, Gerd Zienczyk

Bekleidung-Tipps

Für uns Männer eher kein Problem, aber für Läuferinnen kann das von elementarer Bedeutung sein: „Welcher Sport-BH ist für mich geeignet?“ So etwa fragen sich sicherlich manche von unseren Leserinnen. Zwischen 1 und 1,5 kg zusätzlicher Masse muss da eingebunden sein. Ärzte warnen vor Dauerschäden an den Brustwirbeln und beteiligten Muskelpartien des Rückens, wenn nicht mit entsprechenden Sport-BH’s vorgebeugt wird. Uns liegt ein Testbericht des Magazins RUNNING vor, der bei Conny Neumann eingesehen werden kann. Modelle von sechs verschiedenen Herstellern werden da begutachtet. Die Preise schwanken zwischen knapp 50 und knapp 70 €.

Also: Bei Nachfragen Kontakt zu Conny (Tel. 02303 – 50949) aufnehmen.

Conny nimmt ganz aktuell Bestellungen für einen preisgünstigen (17,95 €) Windbreaker der Fa. Tyron mit reflektierendem Obermaterial entgegen.

Noch ein weiterer Hinweis. Unsere Vereinslaufbekleidung wird in naher Zukunft auf einen einheitlichen und neueren Stand gebracht. Ins Gespräch gekommen ist dabei die Marke ERIMA, die wir über ***runnerspoint*** in Dortmund beziehen werden.

Bei Conny Neumann ist inzwischen eine Probelieferung mit mehreren Musterstücken - für Damen und Herren – eingetroffen. Diese können zwecks Begutachtung verschiedentlich eingesehen oder auch anprobiert werden, hauptsächlich bei den Lauftreff-Terminen im Bornekamp. Zum Jahresende hin wird dann wohl eine ganz ansehnliche Bestellung

zusammenkommen, der uns die Türen öffnet zu einem Kooperationsvertrag mit ***runnerspoint*** Dortmund.

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Monika Kaminsky	**Elsa Matos**
Almut Ostrizinski	**Elke Robben**
Beatrix Wiemann	**Maria Wiemann**

Uli Jauer auf Abwegen?

Fast auf den Tag genau zu seinem Geburtstag gönnte Uli Jauer sich ein automobiles Wochenende. Er löste den Gutschein ein, den er anlässlich der Prämierung als Vereinsmeister beim Sommerfest im Kastanienhain erhalten hatte.

Ei, wo laufen sie denn?

Für Extra Einheiten hervorragend geeignet: das Herderstadion. Hier vorgemacht von Anja und Thomas Rosin, die ganz spontan Anfang September zum „leichten“ Intervalltraining auf die Tartanbahn einluden. Inzwischen wird dort unter Anleitung von Anja und mitunter auch von Raimund Mause je nach Absprache trainiert. Zwischen 8 und 10 Teilnehmern/innen nehmen daran teil. Über den Wert solcher Trainingseinheiten brauchen wir hier nicht viele Worte verlieren, denn: Offensichtlich hat es allen Beteiligten viel Spaß gemacht!

03.10.	**2. SparkassenPhoenixHalbmarathon** Startzeit: 10:30 Uhr info@sparkassen-phoenix-halbmarathon.de Vereinsradtour zum Phoenixsee-Halbmarathon Treffpunkt: 08:45 am Schaukasten, Abf. 09:00 Uhr Rückfahrt: nach Absprache
5./6.10.	**Vereinsfahrt zum SWB-Marathon Bremen** Bahnfahrt Unna ab: 7:43 Uhr Rückkehr Unna an 22:13 Uhr *Alle Teilnehmer sind per E-Mail informiert*
13.10.	**16. Int. Hellweglauf Unna – Lünern** 5 km (Start: 12:10 Uhr) - 10 km (11:00 Uhr) HM (Start: 11:30 Uhr) *Lauf der Hellwegserie, Zentrale Anmeldung bei Angelika Friedemann*
19.10.	**18. Teutoburger Waldlauf** 29 km (Start: 13:50) - 12,2 km (Start: 14:10 Uhr) Anm: info@teutolauf.de, www.teutolauf.de
02.11.	**25. Westerwinkellauf** 5 km (Start: 14:20) - 10 km (Start: 15:30 Uhr) s. Laufkalender S. 88, www.svh-herbern.de
03.11.	**1. Gütersloher DJK-Halbmarathon** 5 km (12:00 Uhr) - 10 km (12:05) - HM (13:15) www.djkguetersloh.de
09.11.	**29. Barbara-Runde / Oberaden** **10 km (Start: 14:00 Uhr)** *Lauf der Hellwegserie, Zentrale Anmeldung bei Angelika Friedemann*
16.11.	**25. Werler Straßenlauf** 5 km (Start: 14:30 Uhr) - 10 km (Start: 14:40 Uhr) djk-werl-langlauf@t-online.de, www.djk-werl.de
23.11.	**23. Blumensaat Gedächtnislauf / Essen** 10 km (Start: 12:30) - 10 km (Start: 15:00 Uhr)
08.12.	**2. Advent: interne Weihnachtsfeier** Beginn: 15:30 Uhr *Räumlichkeiten werden noch bekannt gegeben*

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