

LAUF TEAM UNNA

Fitness, Freunde und Freude

Wenn diese drei Grundbedingungen stimmen, so Ernst Gehmacher, Prof. für Sozialforschung, würde sich das Glück einstellen. Aus diesem Satz können wir als Läufer eine Menge beziehen, hat sich doch ein jeder schon mal die Frage gestellt: Warum laufen wir eigentlich? An erster Stelle steht zumeist der Wunsch nach Fitness. Zudem trifft jeder, der fleißig trainiert und alles in Maßen angehen lässt, auf Gleichgesinnte. Vielleicht werden es neue Freunde. Wie intensiv später die Beziehung untereinander wird, definiert sich nicht allein über das Laufen. Dazu gehören noch andere Dinge wie, zum Beispiel, Vertrauen, Zuverlässigkeit, Stütze zu sein im Notfall, etc.



Freude stellt sich wohl von selbst ein, nämlich Freude darüber, etwas gemeinsam geschafft zu haben. In der Geselligkeit der Laufgruppe ist der Spaß spürbarer. Eine abgeschlossene Laufeinheit verschafft zudem Ausgleich für Stress im Alltag. Man baut Frustrationen ab, egal wodurch sie hervorgerufen sind. Dann ist da der Ideenaustausch zwischen Gleichgesinnten. Er kann wiederum zu anderen Aktivitäten führen, sodass ein noch engerer Zusammenhalt entsteht. Als soziale Wesen benötigen wir beides: Freunde und Freude. Darin unterscheiden wir uns als Läufer von keiner anderen sozialen Gruppe. So entsteht ein Team: LAUF TEAM UNNA. Und das Laufen FREUDE macht beweist wohl das Foto. **F.W.**



Bericht vom Frankfurt-Marathon

Ich bin am letzten Oktoberwochenende beim Frankfurt-Marathon gestartet und habe dort die Vereinsfarben recht gut vertreten . Jedoch, so bilde ich mir ein, nicht optimal. Dieser Marathon eine tolle und gut organisierte Veranstaltung, angefangen von der Startnummernausgabe mit riesiger Messe, dem Zieleinlauf in der Festhalle bis hin zur Kleiderausgabe im Ziel und der anschließenden warmen Dusche.

Leider lief am Marathontag nicht alles so optimal für mich und auch für viele andere Läufer nicht. Etwa 70 Minuten vor dem Start Abgabe des Kleiderbeutels in der riesigen Halle auf der 1. Etage des Messegeländes. Das klappte ja super. Noch einmal alles kontrolliert: Kleidung sitzt, Pulsmesser optimal eingestellt (i.d. Displayanzeige: erste Zeile Geschwindigkeit min/km, zweite Zeile Stoppuhr, dritte Zeile Herzschlagfrequenz BPM). Der Brustgurt sitzt und ist eingeschaltet, Schuhe zur Sicherheit mit Schnellschnürbändern geschnürt, Championchip befestigt, Bauchtasche mit 5 Gelbeuteln gefüllt, angelegt. Die Schirmmütze noch einstellen, sodass sie nicht verrutschen kann und drückt.

Dann kann es ja endlich losgehen!!!!

Das Kommando ertönt: TEN, NINE, EIGHT, TWO, ONE START!!!!
Ab geht die Post.

Jetzt war die Zeit gekommen um zu sehen, ob das wochenlange Training Früchte tragen konnte. Die Jagd auf die neue persönliche Bestzeit (alte Bestzeit: 2 Std.56 Minuten!) kann beginnen. Über eine Minute hat es allerdings schon gedauert, bis ich nach dem Startschuss die Startlinie überqueren konnte. Wie immer hatten sich einige langsamere Mitstreiter in den ersten Startblock (Zielzeit: schneller als 3:15 Std.) gestellt und gingen das Rennen entsprechend gemütlich an. Schade für die, die schneller laufen wollten, aber nicht konnten.

Na ja, egal. Ich musste halt da durch, so wie die anderen Schnellen auch. Schon nach 10 km und einer versuchten Aufholjagd ist mir die Hoffnung auf eine neue persönliche Bestzeit genommen. Die Stoppuhr zeigt inzwischen 42:37 min. an. Das kannst Du nicht mehr aufholen, ging es mir durch den Kopf.

Aber ich habe nicht aufgegeben. Von Kilometer 10 bis 20 konnte ich dann mein Tempo auf 4:08 – 4:09 min je Kilometer steigern. Es lief! Von da an ging der Wetterwahnsinn erst richtig los. Es fing an zu regnen, und das ist noch milde be-

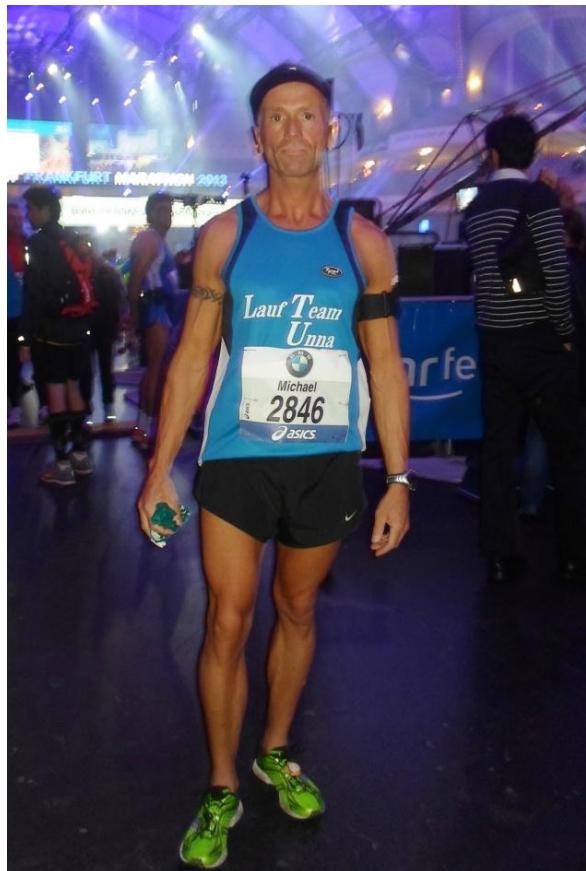


schrieben. Es schüttete regelrecht! Und mit dem Regen kam der starke Wind auf, buchstäblich aus allen Himmelsrichtungen. Und „gefühlt“, wie fast immer, von vorne. Die Laufstrecke wurde teilweise nass und somit auch extrem glatt.

Ich stemme mich gegen die Naturgewalten. Doch von Kilometer zu Kilometer gehen mir die Wetterkapriolen an die Substanz und ich muss stark Federn lassen. Auf den ersten Kilometern habe ich an den Getränkestationen immer einen Becher mit Wasser genommen, einen Schluck getrunken und das restliche Wasser zur Kühlung über den Kopf gegossen. Das war jetzt nicht mehr nötig!

Zwischendurch erreichen mich Stimmen von Zuschauern, die die vorbeilaufende Meute anfeuern. Eine Frau rief dann auch mal meinen Namen: „Michael, das sieht gut aus! Weiter so!“ Wenn die gute Frau gewusst hätte, wie ich mich fühle: Persönliche Bestzeit abschreiben, Wetterkapriolen erdulden und überall am Körper nass! Das einzige, was mir erspart blieb, waren die Schmerzen. Keine Wehwehchen, kein Ziehen oder Drücken in den Knochen. Kein Muskel hat zu gemacht.

Nun aber nochmal: Zeitkontrolle auf meiner Uhr, und ich stelle fest: unter 3 Stunden zu finishen, war noch drin. Die letzten Kraftreserven werden aktiviert und nochmals alles gegeben. Endlich biege ich in die Straße ein, welche zur Festhalle, dem Ziel, führt. Nur noch ca. 1200 Meter, aber mit Gegenwind. Ich habe nur noch die Uhr vor Augen. Rennen, was meine Beine hergeben, heißt es jetzt.





Dann links abgebogen, runter von der Straße und rein in die Festhalle, und drauf auf den roten Teppich. Lichtspektakel, wummernde Musik und hunderte von Zuschauern, die jeden Läufer bis ins Ziel anfeuern. Einfach toll!!

Dann vor mir die Ziellinie und ich sehe die Brutto-Uhr. Selbst eine Brutto-Zeit von unter drei Std. ist erkennbar. Alle Läufer genießen den Zieleinlauf, das Bad in der jubelnden Zuschauermenge. Die Ziellinie wird überquert, und: Geschafft! Bei einer Nettozeit von 2:58:14 (brutto 2:59:51) bleibt die Uhr stehen. Ging doch ganz gut. Somit bin ich unter 1848 Läufern allein in meiner Altersklasse M 45 noch 66. geworden. Und unter insgesamt 8871 männlichen Teilnehmern der 591. im Ziel erfasste Läufer.

Das Wetter hat allen zugesetzt, somit war der erste im Ziel, der Kenianer Vincent Kipruto mit 2:06:15 Std. auch 2 Minuten hinter dem Streckenrekord geblieben.

Kleiderbeutel abgeholt, warm geduscht ... und dann noch einmal in die Festhalle, um das Spektakel zu genießen.

Es war einfach toll!

Michael Theil

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

Unsere Geburtstags-„Kinder“



Januar

<i>Olaf Ernst</i>	3.
<i>Nicola Herschke</i>	6.
<i>Maximilian Monning</i>	8.
<i>Tatjana Schäfer</i>	12.
<i>Dieter Ziems</i>	12.
<i>Olaf Schade</i>	13.
<i>Nicole Schröder</i>	13.
<i>Karl-Heinz Danielmeier</i>	15.
<i>Ubbo Lüschen</i>	15.
<i>Barbara Zahar</i>	16.
<i>Karl-Dieter Flormann</i>	21.
<i>Donna Junk</i>	24.
<i>Diana Kämper</i>	24.
<i>Martina Kluge</i>	25.
<i>Frank Hawer</i>	27.
<i>Sandra Kuhne</i>	28.
<i>Alina Meibeck</i>	29.

Kerstin Gerke

<i>Rüdiger Schmitz</i>	5.
<i>Daniela Michalczyk</i>	7.
<i>Petra Delbrügger</i>	10.
<i>Anke Gebauer</i>	11.
<i>Anja Miedtank</i>	12.
<i>Elvira Krähling</i>	13.
<i>Reinhard Wass</i>	15.
<i>Maike Schröer</i>	17.
<i>Ute Bergmann</i>	21.
<i>Martina Hering</i>	27.
<i>Marion Vortmann</i>	27.
<i>Kornelia Hiddemann</i>	29.
<i>Cornelia Mashiter</i>	29.

Februar

<i>Ulrich Wimper</i>	2.
<i>Stefanie Rehling</i>	5.
<i>Christine Henkel</i>	6.
<i>Heike Resche</i>	6.
<i>Ute Wass</i>	6.
<i>Marc Debie</i>	12.
<i>Georg Frese</i>	12.
<i>Dieter Meckfessel</i>	15.
<i>Tim Bönig</i>	21.
<i>Gudrun Mannheim</i>	22.
<i>Uwe Schneider</i>	22.
<i>Petra Beste</i>	23.
<i>Thomas Dauber</i>	26.
<i>Julia Kröner</i>	27.
<i>Torsten Schröder</i>	28.

April

<i>Hans-Uwe Breer</i>	1.
<i>Christine Kretschmer</i>	2.
<i>Anette Groß</i>	5.
<i>Arnulf Bergmann</i>	5.
<i>Karin Kursawe</i>	6.
<i>Heiko Henkel</i>	8.
<i>Bettina Pahmeier</i>	8.
<i>Marcel Wessmann</i>	8.
<i>Martin Gelfuß</i>	9.
<i>Jörg Köhlert</i>	9.
<i>Markus Sembach</i>	10.
<i>Markus Fröhleke</i>	15.
<i>Carsten Lüdke</i>	17.
<i>Robert Venker</i>	17.
<i>Norbert Kalkbrenner</i>	18.
<i>Florijan Faller</i>	20.
<i>Elke Robben</i>	20.
<i>Gisela Schoebe</i>	20.
<i>Angelika Friedemann</i>	22.
<i>Christian Kilian</i>	24.
<i>Artur Helios</i>	25.
<i>Michael Mannheim</i>	28.

März

<i>Angelika Nowak</i>	1.
<i>Michael Theil</i>	2.
<i>Monika Busse</i>	3.



Richtig Husten will gelernt sein

So übertitelte der Hellweger Anzeiger auf seiner allwöchentlich geschalteten Gesundheitsseite am 28.10. einen Text über winterliche Erkältungen. Nun brauchen wir - z.Zt. wenigstens noch nicht – nicht unbedingt Angst haben, dass uns Läufern und Läuferinnen die kalte Luft zu sehr zusetzt. Dennoch sollte der Tipp ernst genommen werden. Denn „Richtig Husten“ bedeutet „zärtlich husten“. Wie dass denn?, so fragt man sich. Der unproduktive Husten ist quälend, erst beim produktiven Husten löst sich der Schleim, so Michael Barczok, Vorstandsmitglied im Bundesverband der Pneumologen. Deshalb sollten Betroffene ihn nicht mit Hustendämpfern behandeln. Und noch eins: Wussten Sie schon, dass die im Rachenraum befindlichen Schleimhäute Nervenbahnen enthalten? Und wenn die durch einen trockenen Reizhusten Risse erhalten, also auch durch zu viel kalten Gegenwind beim Laufen mit offenem Mund, dann sind die tiefer liegenden Atemorgane, unsere Bronchien, erst richtig in Mitleidenschaft gezogen.

Tipp: der „Hustengeplagte bildet mit der linken Hand eine Faust, in die er sanft hineinhustet“, erklärt Barczok. Es bilde sich eine kleine Luftbarriere bis in die Bronchien hinunter. Diese schützt die Bronchien, was beim trockenen Reizhusten nicht der Fall ist.

Viel trinken ist also angesagt, also eine Befeuchtung der Schleimhäute. Und das gelingt noch besser durch das Inhalieren oder Gurgeln einer Salzlösung.





Beendigung einer Spaßsport-Karriere

Mitte Dezember 2013 konnte man über den 24-jährigen Lehramtsstudenten Dennis Bettin lesen, dass er gleich nach seinem fünften Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde seine Spaßsportkarriere beenden wolle. Was stand auf dem Plan für seinen 5. Versuch? Ein neuer Weltrekord im 24-Stunden-Schneeschuhlaufen! Und es ist ihm tatsächlich gelungen! Noch eine Viertelstunde vor Ablauf der 24 Stunden hatte er erst die alte Marke von 94,42 Kilometern erreicht. In der noch verbleibenden Zeit schaffte er dann noch exakt einen Kilometer auf Schneeschuhen.

Alle Achtung, dachte ich mir! Da gibt es also immer noch etwas Neues in unserem Lauf- und Breitensport. Gewöhnlich liest man von Rekorden im Marathon-Rückwärts-Laufen, von Wettkämpfen in Straßentunnels, von Treppen-Läufen in Parkhäusern und Hochhäusern und sogar von unterirdischen Läufen in superschwül-warmen Bergwerksstollen.

Aber diese enorme Leistung über etwas mehr als 95 Kilometer muss erst einmal getoppt werden. Das Wetter im schwäbischen Bolsterlang, wo auf einem 350 m langen Rundkurs gestartet wurde, spielte mit. Es musste nicht einmal mit künstlichem Schnee nachgeholfen werden. Der

Eintrag in dieses Rekordbuch wird kommen.

Aber wieso beendet der jetzt seine Spaßsportkarriere, fragte ich mich? So auf dem Höhepunkt des (sportlichen) Lebens. Jeder Profifußballer sahnt doch dann erst einmal so richtig ab. Die Erklärung für diesen Entschluss war einfach: er war mit seinen bisherigen außergewöhnlichen Erfolgen auf Sponsoren gestoßen ... und damit ein Profi-Sportler geworden. Glaubt er denn wirklich, dass ihm im Schuldienst, für den er sich ja mit einem Universitätsabschluss erst noch bewähren muss, mehr Meriten winken?

Ich habe da so meine Zweifel, und hülle mich in betretenes Schweigen. Vielleicht hüllt sich demnächst jeder in Schweigen, wenn er mit stolzgeschwellter Brust endlich die 10km-Strecke in unter einer Stunde geschafft hat. Wen interessiert's? Am nächsten Tag muss man sowieso wieder arbeiten gehen. Und da steht keiner am Rande und winkt mit dem Scheckbuch.

Welche Leistung ist nun vergleichbar? Die des Weltrekordes oder die des persönlichen Rekordes?

Hand aufs Herz: Jeder Teilnehmer gewinnt, oder? **F.W.**

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Vera Fecke

Kai Schmelzer

Mario Windelschmit



Hellweg-Serie 2014

Helena macht's vor. Die Beteiligung an der Hellwegserie im vergangenen Jahr brachte ihr nicht nur gute Platzierungen ein. Nein, bei der abschließenden Veranstaltung am Tag des Kurparklaufs am 22.11.2013 gewann sie 50 €, als Geldpreis von der Sparkasse UnnaKamen ausgelost.

Wenn das kein Ansporn für 2014 ist!!!



Haschke & Berlin

*Beratung · Verkauf
Meisterservice*

Hifi · Fernseh ·

Telefon · Handy ·

PC · Computertechnik

Massener Str. 94, Ecke Falkstraße

59423 Unna

Tel. 02303/21660 Fax: 02303/22794

Wer lief Wo?



03.10.	Phoenixseelauf Halbmarathon		Andreas Böse	2:16:06
Christian Hahnen	1:38:38	pBz		10 km
Vitor da Silva	1:45:31		Thomas Rosin	49:46
Anita Basilowski	1:50:56	2.W55	Kornelia Hiddemann	52:27
Michael Schubert	1:51:08			5.W55/pBz
Ubbo Lüschen	1:53:28	8.M60	Gabi Faller	58:01
Susanne Döneke	1:53:58		Florian Faller	58:01
	13.W45		Uwe Friedemann	59:06
Michael Mannheim	1:55:37		Anja Rosin	1:01:40
Alexandra Richter	2:02:28		Tatjana Schäfer	1:01:40
Carsten Marschewski	2:04:24			
Birgit von Wenserski	2:09:04			
A Gerhard Zienczyk	1:57:25	Mixed		
22. Platz			13.10.	Köln Halbmarathon
Anja Schubert			Uwe Rüping	1:41:31
Christian Kilian				195.
B Isabel Pereira	2:08:17	Frauen		M45
24. Platz				
Anette Groß			13.10.	Essen-Baldeneysee Marathon
Eike Tracz			Petra W.-Kalkbrenner	4:46:24
03.10. Hamburg Köhlbrandbrückenlauf:12 km				10.W55
Monika Bonin	1:06:23	4.W60		
03.10.	Welver (5-Dörfer-Lauf)		13.10.	Unna-Lünern 5 km
	Grp.-Marathon		Lars Goecke	17:33
Markus Sembach	5:10:58			1.MJU18
06.10.	Bremen Marathon			2.ges
Angelika Friedemann	4:00:18	1.W60	Conny Mashiter	22:22
Frauen	Halbmarathon		Nico Tracz	26:35
Conny Mashiter	1:42:14	1.W55	Uwe Friedemann	27:36
Petra Delbrügger	1:47:36		Daniela Michalczyk	28:07
	12.W50		Eike Tracz	28:28
Conny Neumann	1:54:45		Isabel Pereira	28:43
Monika Bonin	1:56:10	5.W60	Anette Groß	28:45
Männer	Halbmarathon		Marie Kämper	29:27
Michael Gruske	1:40:28	pBz	Gisela Michalczyk	29:55
Martin Gelfuß	1:43:37		Diana Kämper	33:49
Martin Sacher	1:48:16			10 km
Georg Frese	1:49:30		Georg Frese	48:15
Frank Katzenberg	1:53:16	pBz	Petra Delbrügger	48:51
Ubbo Lüschen	1:54:32		Roland Goedecke	48:52
Franz-J. Wiemann	1:59:14		Michael Mannheim	51:33
Gerhard Zienczyk	2:02:56	pBz	Conny Neumann	52:41
			Kornelia Hiddemann	53:42
			Christina Elsenbruch	54:02
			Helena Coimbra	55:02
			Lukas Nowak	55:49
			Elsa Matos	56:44
				Halbmarathon
			Arlindo Coimbra	1:27:38
				2.M40
				9.ges
			Hans-J. Behrend	1:50:46
				3.M55



20.10.	Val-de-Reuil (Fr) Marathon		Michael Theil	39:33
Franz-J. Wiemann		5:09:35		3.M45/13.ges
	19.Veteran		Christian Hahnen	43:20 9.M45
	3 Ü60		H.-Joachim Behrends	47:23 4.M55
27.10.	Frankfurt Marathon		Roland Goedecke	49:46 2.M70
Michael Theil		2:58:14 66.M45	Franz-J. Wiemann	53:30 3.M65
27.10. Remscheid (Röntgenlauf) Marathon			Andreas Böse	58:29
Markus Sembach		5:58:18		12.M50
	Halbmarathon		Dieter Meckfessel	58:30 9.M60
Uwe Rüping		1:54:53 62.M45	Uwe Friedemann	59:26 4.M65
			Uwe Breer	1:06:16 5.M70
27.10.	Heidelberg Trail-Marathon			Walking
Ingmar Uhrich		4:15:18 16.M50	Christine Henkel	1:36:44 7.W55
02.11.	Westerwinkel 10 km		09.11.	Steinfurt Crossmarathon
Ars Goecke		36:36 1.MJU18	Windelschmidt, Mario	4:15:20 4.M35
		6.ges		
03.11.	Gütersloh Halbmarathon		10.11.	Bottrop 50 km
Andreas Böse		2:13:19	Markus Sembach	5:49:38
Dieter Meckfessel		2:13:19 12.M60		
Markus Sembach		2:13:19	16.11.	Werl 10 km
	Bergkamen 5 km		Hans-J. Behrends	48:28 8.M55
Michael Gruske		22:25 19.Pl.	23.11.Unna-Königsborn Kuparklauf: 5 km	
Frauen	10 km		Michael Theil	19:11 1.M45
Conny Mashiter		47:08 1.W55		5.ges
Petra Delbrügger		49:24 3.W50	Michael Gruske	22:29 3.M55
Agnes Matzeit		49:58 3.W45	Helena Coimbra	26:04 3.W35
Anita Basilowski		50:10 3.W55	Elsa Matos	26:29 1.W40
Romy Heikhaus		50:43 3.W40		10 km
Susanne Döneke		50:52 5.W45	Michael Theil	40:18 2.M45
Angelika Friedemann		52:14 2.W60		4.ges
Conny Neumann		53:12 6.W60	Romy Heikhaus	52:14 1.W35
Alexandra Richter		53:16 7.W45	06.12.Wiedenbrück Christkindllauf 10 km	
Christina Elsenbruch		53:29 8.W45	Christina Elsenbruch	56:28
Monika Bonin		53:43 3.W60	Michael Mannheim	57:53
Birgit von Wenserski		56:24 9.W40	Robert Venker	59:56
Helena Coimbra		56:52 6.W35	Martina Kallweit	1:05:34
Elsa Matos		57:08 11.W40		
Eike Tracz		59:50 13.W45	07.12.	Everswinkel 7,5km
Bärbel Oberstein		1:01:08 14.W45	Norbert Kalkbrenner	40:07 5.M50
Isabel Pereira		1:02:28 10.W50	Petra W.-Kalkbrenner	42:27 4.W55
Anja Rosin		1:02:28 15.W40	31.12.	Werl-Soest 15 km
Gisela Schoebe		1:07:39 1.W70	Frauen:	
Männer	10 km		Marit Bergmann	1:07:50 9.WHK
				26.Frau
			Monika Bonin	1:21:50 4.W60
			Conny Neumann	1:23:05



Vera Fecke	1:22:29		Michael Gruske	1:10:54
Angelika Friedemann	1:23:06	5.W60	Uwe Rüping	1:11:11
Alexandra Richter	1:23:06		Roland Goedecke	1:14:56 2.M70
Karin Kursawe	1:24:40		Harald Schultz	1:14:57
Birgit von Wenserski	1:26:58		Thomas Rosin	1:19:37
Petra W.-Kalkbrenner	1:31:06		Georg Frese	1:23:02
Anja Rosin	1:37:37		Frank Katzenberg	1:23:02
Tatjana Schäfer	1:37:37		Martin Sacher	1:23:02
Claudia Bönig	1:37:37		Andreas Böse	1:29:40
Bärbel Oberstein	1:37:38		Norbert Kalkbrenner	1:30:16
Christine Kretschmer	1:47:06		Uwe Friedemann	1:37:38
Männer:				
Lukas Eckhoff	1:06:35		05.01.14 Dortmund - Neujahrslauf 13 km	
Arnulf Bergmann	1:07:57		Norbert Kalkbrenner	1:13:12 4.M60
Kai Schmelzer	1:10:10		Petra W.-Kalkbrenner	1:13:30 1.W60



Vor dem Start in Werl



Film-Tipp

Mal etwas anderes: statt eines Buchtipps mal ein Hinweis auf einen sehenswerten Film. Uns ist Dieter Hallervorden allenfalls als Ulknudel bzw. kommerziell auch sehr erfolgreicher Entertainer bekannt. In dem Film „Sein letztes Rennen“ allerdings spielt er die Rolle des ehemaligen Marathon-Champions Paul Averhoff, der, inzwischen in die Jahre gekommen, es noch einmal versuchen will. Und das ist eine ganz rührende Filmstory geworden, mit allen Nuancen, die ein Dieter Hallervorden so aufzubringen in der Lage ist: humorvoll, emotional, ernsthaft und kritisch zugleich. Anlass für diesen Film ist ein Reflex auf den demografischen Wandel und die Sichtweise, wie sehr Freizeit-Aktivitäten älterer Menschen eingeschränkt werden ... oder eben auch nicht(!). Und der Schauspieler selbst gibt an, dass dies wohl sein bester Film überhaupt geworden sei, weil er sich so gut in die Rolle des Marathonhelden hineindenken konnte.

Die Geschichte, so viel sei verraten, basiert auf einem Erlebnis des gealterten Marathonläufers Paul Averhoff, der inzwischen im Altersheim lebt. Aber diesem Alltag will er entfliehen, und um es sich noch einmal zu beweisen, nimmt er die letztmalige Teilnahme an einem Marathonlauf in Angriff. Ausgewählt wurde für den Film der Berlin-Marathon 2013, in dem Hallervorden - inzwischen selbst 78 Jahre alt - tatsächlich die Distanz des Halbmarathons bewältigt. Und das hat gereicht für die wesentlichen Filmszenen.

Der Film hatte bereits seinen Kinostart am 13. Oktober 2013. Ist aber als DVD oder in Programmkinos immer noch zu sehen.

Sehen Sie auch nach im Internet unter: www.sein-letztes-rennen.de

Es ist ein Film mit „Hirn, Herz und Gemüt“, wie der Hauptdarsteller D. Hallervorden selbst sagt.

(entnommen: *Gesundheit konkret*, Heft 4 / 2013)

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: Michael Neumann, Ulla L.-Wiemann, F. Wiemann
-------------------	--



Lauftipps

Nun werden sie wieder zuhauf erteilt, die Tipps für Läufer. Im Winter mehr denn je. Im Dezemberheft der Runner's World auf Seite 22 heißt es zum Beispiel bezüglich der Kälte:

- (1) Warm anziehen. Warm, aber auch nicht zu warm, lautet die Devise. Als Faustformel gilt: Kleiden sie sich so, als wäre es etwa zehn Grad wärmer und Sie würden spazieren gehen.
- (2) Windschlau. Fünf Grad Celsius können sich bei einer Windstärke von 15 Kilometern pro Stunde wie minus ein Grad anfühlen, der sogenannte Windchill-Effekt. Tragen Sie deshalb winddichte Kleidung. Und starten Sie besser gegen den Wind.
- (3) Aufwärmen. Lockeres Einlaufen, dynamisches Stretching oder Hampelmann-Sprünge - wärmen Sie sich etwa zehn Minuten vor dem Start auf, um den Körper schon mal auf Betriebstemperatur zu bringen.

Ganz von der Hand zu weisen sind solche Tipps nicht. Jedoch bringt ein jeder so seine eigenen Erfahrungen mit. Sich warm anzuziehen ist auch als Anziehen nach dem Zwiebelprinzip bekannt. Ablegen kann man unterwegs immer noch etwas. Nur: Wo legt man die Kleidungsstücke derweil hin?

Punkt 2 ist äußerst ernst zu nehmen. Denn wie oft bläst uns im Winter im Bornekamp auf dem Rückweg, aus Bilmerich heraus laufend, ein kalter Ostwind entgegen. Und da man dann in der Regel schon so einige Kilometer hinter sich hat und der Körper verschwitzt ist, ist nichts unangenehmer als der plötzliche kalte Gegenwind. Hier hilft ein Ventilationssystem in der Jacke, auch Windbreaker genannt. Zudem verfügen nicht alle über ein intaktes Immunsystem.

Das Aufwärmtraining vor dem Lauf ist in den vergangenen Jahren etwas vernachlässigt worden. Vielleicht aus Trägheit. Oder haben uns die inzwischen erfolgten vielen wissenschaftlichen Veröffentlichungen so verunsichert? Die alte Faustformel „Je länger die (Wettkampf-)Strecke desto kürzer die Notwendigkeit sich warmzulaufen“ gilt immer noch. Dann eilt es aber, das inzwischen leicht nass gewordene Oberteil auszuziehen. Eben das Zwiebelprinzip befolgen.

In diesem Sinne: Einen guten Lauf für die restlichen kalten Wochen und Monate wünscht euch

Das Redaktionsteam.



Portraits:

Alexandra Richter Sie ist seit dem Frühsommer neu im Verein, und hatte zuvor gemeinsam mit ihrer Freundin Birgit den Laufanfängerkurs 2013 erfolgreich abgeschlossen. Während des Kurses erkundigten sich beide wohl eher aus Spaß – nach einem Halbmarathon. Dazu wurde ihnen von Uwe ein Trainingsplan erstellt. Die Tipps und Ratschläge wurden gerne umgesetzt, und am 3. Oktober war es dann soweit: der 2. Phoenixseelauf in Dortmund-Hörde wurde der erste Halbmarathon. Und



mit Unterstützung der eigens mit angereisten Fankulisse wurde der auch sehr gut überstanden. Die für Alex gelaufene Zeit: 2:02:28 Std. „Der Lauf war einfach super“, wie sie selbst sagt.

Der nächste Wettkampf, die Barbara-Runde in Oberaden wird mit hilfreicher Unterstützung von Conny Neumann, Monika Bonin und Franz Wiemann gelaufen. Dass verhinderte, dass sie sich vorzeitig verheizt ... und am Ende vielleicht noch einge-

brochen wäre. Dank der „Bremser“ erreicht sie eine gute Zeit von 53:15 min.

Damit nicht genug. Der nächste Lauf, der Alex in Erinnerung ist, ist die 15km-lange Strecke Werl-Soest. „Es war ein tolles Gefühl, locker mit den anderen vom Lauf Team ins Ziel einzulaufen“, wie sie selbst feststellt.

Zusammen mit Birgit von Wenserski trainiert sie immer sehr fleißig, hat in ihr eine zuverlässige Laufpartnerin gefunden, und ist für viele Anregungen offen. Weiter so!

Birgit von Wenserski Zusammen mit Alex nahm auch Birgit am letzjährigen Anfängerkurs teil. Schon während des Kurses fragte sie sich öfter, welchen Aufwand es wohl bedeuten würde, mal für einen Halbmarathon zu trainieren. Michael Mannheim konnte beide nicht bremsen, gab ihnen aber schon mal wertvolle Tipps. Letztendlich gab Uwes Plan den Ausschlag. Aber zuvor musste im Sommer der 5km-Lauf in Fröndenberg angegangen werden sowie einige Trainingsläufe über 10 km.

Am 3. Oktober ging's zusammen mit noch 12 anderen Teilnehmern vom Lauf Team zum Phoenixseelauf. „Das war ein tolles Gefühl“, wie sie selber beschreibt. Die Zeit - gestoppte 2:09:?? – war für sie (noch) nebensächlich. Weiter auf dem Plan stand



dann die Barbararunde (11.11.2013) sowie der Silvesterlauf Werl-Soest.a)

Das Laufen überhaupt erst einmal anzufangen, fand sie schon eine ganz tolle Idee. Und dass die Stimmung im Verein stimmt, beflogt sie erst recht, angefangen mit der kleinen Feier nach Abschluss des Anfängerkurses, der Begleitung und Betreuung bei allen Läufen und Wettkämpfen, der Weihnachtsfeier und dem Spendenlauf.

Es macht ihr einfach viel Spaß.

Dieter Meckfessel Nicht ganz neu im Geschäft, was das Laufen angeht. Über bisherige Versuche, so zwischen 6 und 7 km, war Dieter nie hinausgekommen. Bis er in der Tagesszeitung von dem Laufkurs für Anfänger 2013 las. Den Start - ein regnerischer Tag war der 15. März 2013 - wird er nie vergessen. Denn die Knochen - er ist inzwischen 63 Jahre alt - wirkten „eingerostet“, wie er sich selber eingestand. Mit zunehmender Dauer des Trainings, unter Michaels und Mausis Leitung, merkte er, dass ihm das Laufen Spaß macht und dass es seiner Gesundheit gut tut. Stolz absolvierte Dieter am 1. Mai in Kaiserau den ersten 10km-Lauf. Sein Trainer Michael fand das zwar nicht so toll, aber die zu Buche stehenden 64 Minuten, 3 Jahre vorher gelaufen, wollte er schon knacken. Und es gelang ihm auch in guten 59:07 min.

F.W

„Dann wurde mir Markus Sembach zur Seite gestellt“, so Dieter, und von da an lief er ruhiger. Eine echte Herausforderung wurde der Halbmarathon in Gütersloh am 3. November: Darauf hatte er sich mit Markus Sembach vorbereitet - und einige Male trainierte er auch mit Birgit und Alexandra. Am Ende war er auch ganz glücklich, dass er zusammen mit Markus und Andreas Böse den ersten HM so prima hingekriegt hat: gemeinsam liefen sie nach 2:13:19 Std ins Ziel ein.



Leider war der Silvesterlauf nicht sein Tag: in Werl – Soest mit Erkältung am Start, das war nicht gut. Zum Glück hatten Petra W.-Kalkbrenner und ihr Mann Norbert ein wachsames Auge, und kümmerten sich um ihn, als er schwächelte.

Hut ab vor allen drei!



Für Sie gelesen (Zwischenzeit, LSF Münster, Heft 2/2013

BeiLäufig

Geht es Euch auch so? Man läuft an einer Familie vorbei und die Eltern warnen das Kind: „Vorsicht, ein Jogger!“ Arrggh! Am liebsten würde ich dann immer entgegnen: „Ich bin Läufer und kein Jogger!“ Einem Badminton-Spieler sagt man ja auch nicht, er würde Federball spielen. Worin unterscheidet sich denn nun der Läufer vom Jogger? Eines ist sicher, mit der gelaufenen Distanz hängt es sicher nicht zusammen, sonst hieß es ja Mittelstreckenjogger. Aber auch die Geschwindigkeit ist sicher kein Anhaltspunkt. Auch mit 8 min/km kann man noch Läufer sein.

Kann man Jogger schon auf der Strecke von Läufern unterscheiden? Ich meine ja. Es sind einerseits die Klamotten (kurze Hose im Winter oder dicke Jacke bei 20° C), aber auch die Art des Laufens. Ich kann's nicht erklären, man sieht es einfach.

Als Unterscheidung las ich mal, dass ein Läufer auch bei Regen und Schnee seine Schuhe schnürt und auf die Piste geht. Das brachte mich auf die Idee zu weiteren Unterscheidungsmerkmalen. Ich denke, dass Ihr alle euch als Läufer versteht. Sollte dennoch eines der folgenden nicht auf Euch zutreffen, bitte ich schon mal um Entschuldigung. Es soll ja nur ein Spaß sein:

Läufer...

haben eine Sportuhr (meistens mit GPS oder Pulsmessung), führen akribisch über ihre Läufe Statistik, haben wenigstens schon einmal an einem Wettkampf teilgenommen, trainieren auch mal um 6:00 Uhr morgens oder um 22:00 Uhr abends, wenn es sein muss,

vergleichen ihre Zeiten mit früheren Läufen und vor allem mit denen ihrer Lauffreunde,

waschen ihre Laufsachen nur mit Feinwaschmittel, ihre Laufschuhe aber nie,

laufen auch schon mal bei 25° C in Italien oder bergauf und bergab im Österreichurlaub,

kennen nicht Glatteis, dafür aber Schneeketten für Laufschuhe, haben auf Dienstreisen immer ein paar Laufsachen und -schuhe dabei, freuen sich, mit Freunden laufen zu können, trainieren aber trotzdem jederzeit auch alleine,

verpassen auch mal Omas Siebzigsten, weil noch ein Trainingslauf ansteht.

Fallen Euch noch weitere Merkmale ein, dann schickt sie mir. Wenn genug zusammen kommt, veröffentlichen wir sie in der nächsten Zwischenzeit.

In diesem Sinne, lasst es laufen...

> Markus van der Velde



Weihnachtsfeier mit Tombola



Für den guten Zweck



Spendenlauf im Herderstadion



-
- 25.01.** **Neujahrsempfang in der Lindenbrauerei**
Ab 19.30 Uhr in der Club-Lounge (Sudhaus)
*Anmeldung(bis 19.01.) bei: Florijan Faller,
Florijan-faller@web.de*
- 26.01.** **40. Winterlaufserie / Hamm**
10 km Männer U14 – M45: 11.00 Uhr
Männer M50+/Frauen ab U14: 12.15 Uhr
- 09.02.** 15 km - Start: 11.00 Uhr
- 23.02.** HM - Start: 11.00 Uhr
Anmeldung: lg-hamm@t-online.de
bzw.www.lg-hamm.de
- 24.02.** **Jahreshauptversammlung**
Ort: Café Bellevue (Massener Str. 130)
Beginn: 19.30 Uhr
- 08.03.** **39. Ruhrtallauf / Fröndenberg**
5 km (Start: 14 Uhr) – 10 km (Start: 15 Uhr)
Hellwegserie *Anmeldung: Uwe und Angelika Friedemann*
- 09.03.** **Beginn Anfängerkurs 2014**
Treffpunkt: Schaukasten (Bornekamp)
*Anmeldung telef. bei: Michael Mannheim (887298) oder:
Franz Wiemann (14259)*
- 16.03.** **Königsforst - Marathon**
Marathon - HM - 5km und 10km Ort: Bensberg
(Berg. Land) *Gruppenfahrt (nach Absprache)*
www.koenigsforst-marathon.de
- 22.03.** **Stromberger Burggrafenlauf**
HM Burggrafenlauf – Start: 14.30 Uhr
10 km - Start: 14.45 Uhr - 5 km – Start: 14.45 Uhr
*Auskünfte/Anmeldung: E-Mail s.kallaene@LV-Oelde.de,
www.lv-oelde.de*
- 19.04.** **68. Paderborner Osterlauf**



5 km (11:20 Uhr) – 10 km (12:50 Uhr)
Halbmarathon (15:00 Uhr)
Individuelle Anmeldung www.paderborner-osterlauf.de
PKW-Anfahrt (Carpools bilden)

01.05.

47. Kamener Volks- u. Straßenlauf

5 km - 10 km - HM (alle Starts: 9:30 Uhr)
Hellwegserie Anmeldung: Uwe und Angelika Friedemann

30.05. – 01.06.

11. Pro Potsdam Schlösserlauf

10 km und Halbmarathon
Vereinsfahrt (in Vorbereitung) *Informationen beim Vorstand*
www.potsdam-schloesserlauf.de

Hinweise auf Laufveranstaltungen und unser Vereinsgeschehen

befinden sich auch auf der Homepage <http://www.laufteamunna.de>





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