ENDSPURT

Ausgabe 2/15 Mai – August 15

LAUF TEAM UNNA

In der Ruhe liegt die Kraft

Das waren sinngemäß die Worte des Referenten Thomas Popp, die er - auf einen Punkt gebracht - bei unserem Seminartag Ende Februar an uns richtete. Er riet zur Mäßigung, zum kontrollierten Training mit „nur“ wenigen Höhepunkten im Jahr. *„Der Körper verlangt nach Ruhe“,* so seine Worte. Man solle im Herbst, zum Beispiel nach Beendigung der Hellwegserie, nicht gleich wieder an die Winterlaufserie in Hamm denken. *„Gönnt dem Körper die Ruhe, die er benötigt! – Auf Anspannung folgt Entspannung!“* Und Recht hat er damit, denn: Jeder Lauf, jede muskuläre Anspannung bedeutet auch eine - relative - Zerstörung der Muskelstruktur, die uns fürs Laufen zur Verfügung steht. Das muss man sich erst einmal bewusst machen. Sportmediziner und Ernährungswissenschaftler geben uns zu bedenken, welche Stoffwechselprozesse sich im Körper abspielen, wenn wir Leistung abrufen. Und erst recht dann, wenn wir dafür gar nicht richtig trainiert haben.

Also: **Mehr Mut zur Pause**. Diese Message kam an. Nicht den Trainingsweltmeister spielen, sich verausgaben bis an die physische Grenze der Belastbarkeit. Das Krankenlager in unserem Verein ist zurzeit beträchtlich groß. Auch wegen gewisser Überforderungen im Wettkampfgeschehen. Die unterschiedlichen Arten des Trainings sind immer wieder neue Anreize für den Körper, auf die er sich jedes Mal neu einstellen muss. Es war mal gut, diese Worte aus kompetentem Munde zu hören.

Dennoch: einen schönen Wettkampfsommer wünscht Euch das Redaktionsteam

Franz und Heiko

Präventives Handeln

Der zurzeit laufende 21. Anfängerkurs in unserer Vereinsgeschichte, der unter der Betreuung von Michael Mannheim und seinem Team, könnte unter das Motto gestellt werden „Los, bewegt Euch!“

Anfängerkurs 2015 mit Michael Mannheim

Denn so oder ähnlich lautet auch das Motto der Krankenversicherungen, wenn sie ihre Mitglieder dazu auffordern, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Und sie überwachen dabei zunehmend mehr jeden Schritt. 80 Prozent der Deutschen besitzen ein Fahrrad. Sie legen damit bevorzugt Strecken unter fünf Kilometer zurück. Und Füße? Nur minimal ist der Anteil in der Bevölkerung, der nicht mehr über zwei gesunde Beine verfügt. Und dennoch: statistisch betrachtet bewegt sich der Durchschnittsbürger - wenn er sich denn schon mal bewegt! – pro Geh-Vorgang, den uns das Gehirn „befiehlt“, nicht mehr als 400 Meter. Darüber hinaus nehmen die meisten gern das Auto. Gehen ist in der Regel zu beschwerlich geworden. Gut, man könnte dem entgegnen, dass die Radfahrindustrie einen Fahrrad-Boom unterstützt, der ja auch wieder ausgleichend wirkt. Aber wir verlernen das Laufen. Und dass die Krankenkassen immer mehr dazu übergehen, ihre Mit-

glieder zu belohnen, denen daran gelegen ist, gesund zu leben, ist ja auch nachvollziehbar.

Ob nun mit Hilfe von Fitnessbändern, die uns Daten aufs Smartphone übertragen oder nicht: Jeder kann auf seine Art Sport treiben. Die gespeicherten Daten nehmen die Versicherungen gerne entgegen. Ob nun eine „von der Barmer Ersatzkasse unterstützte App namens FitzGo“, oder ob das per Rechner geführte Lauftagebuch Aufschluss über die Bewegung pro Tag gibt: Dies sind erste vorsichtige Versuche der Versicherungen. „In Zukunft zahlen Menschen, die nachweisen, dass sie gesünder leben, auch weniger für ihre Krankenkassenversicherung“, so schrieb die FASZ am 18.01.2015. Auch die privaten Krankenversicherungen ziehen nach. Im Zusammenhang mit einer von AXA entwickeltem App, welche im Zusammenhang mit Samsung und der Uhr Samsung Gear die Gesundheitsdaten aufzeichnet, sammeln sie Daten. Private Krankenkassen können wohl dank ihrer stärker differenzierenden Tarife bedeutend höhere Bonuspunkte vergeben. Hier soll nicht näher auf die gesetzgeberisch konstruierte Unterscheidung zwischen privat Krankenversicherten und den gesetzlich Versicherten eingegangen werden. Nur, es lohnt sich, bei der eigenen Kasse nachzufragen. Und wir vom Lauf Team zertifizieren den am Laufkurs Beteiligten per Urkunde - und auf Wunsch auch mit Stempel in ihrem Bonusheft – ihre Laufbereitschaft. Termin: Sonntag, 31. Mai 2015, der Tag der **Laufabzeichenabnahme**.

Mai

Angela Schroeder	*2.*
Wolfgang Holthaus	*3.*
Olaf Braun	*5.*
Nina Merle	*11.*
Brigitte Mittrop	*11.*
Carsten Seiffert	*12.*
Siebenhühner	*13.*
Heidrun Schrot	*15.*
David Roschenski	*17.*
Marit Bergmann	*18.*
Peter Spink	*18.*
Harry Bollen	*20.*
Anette Cramer	*20.*
Wolfgang Berlin	*21.*
Annette Schmidt	*21.*
Elke Peeck	*24.*
Daniel Matlok	*25.*
Monika Kaminsky	*27.*
Mona Latos	*28.*
Michael Wrede	*28.*
Annette Kilian	*29.*

Juni

Silke Pogunthe	*7.*
Anja Wehrschmidt	*11.*
Tanja Pfautsch	*12.*
Anita Basilowski	*14.*
Emilia Pinto	*14.*
Axel Vogt	*15.*
Andreas Böse	*16.*
Karsten Kallweit	*17.*
Gabriele Faller	*18.*
Monika Bonin	*20.*
Regina Katzenberg	*20.*
Stefan Goecke	*27.*
Thomas Rosin	*27.*
Kai Schmelzer	*27.*
Mario Windelschmidt	*28.*
Pia Delbrügger	*30.*
Antonio Figueira	*30.*
Michael Pagenkemper	*30.*

Juli

Regina Hahne	*2.*
Cornelia Neumann	*5.*
Franz- J. Wiemann	*5.*
Uwe Friedemann	*10.*
Sebastian Kluge	*10.*
Eike Tracz	*11.*
Fabian Zienczyk	*12.*
Horst Tümmler	*16.*
Hans-Joachim Behrends	*17.*
Antje Grosch	*17.*
Raimund Mause	*17.*
Gisela Michalczyk	*17.*
Birgit Von Wenserski	*19.*
Alexandra Richter	*21.*
Michaela Stüber	*25.*

August

Anja Schubert	*1.*
Annette Halfmann	*2.*
Dirk Fehring	*3.*
Ulrich Loer	*3.*
Lukas Nowak	*3.*
Ute Ernst-Zmiewski	*5.*
Dörte Düllberg	*7.*
Katrin Liebig	*7.*
Dagmar Meibeck	*8.*
Ingmar Uhrich	*9.*
Roland Goedecke	*10.*
Christoph Winter	*11.*
Susanne Döneke	*13.*
Rainer Kluge	*21.*
Beate Lüschen	*21.*
Etienne Schaaf	*23.*
Kristina Redix	*24.*
Claudia Bönig	*26.*
Manfred Thiemann	*28.*
Christina Elsenbruch	*29.*

Flut der Bestleistungen in Fröndenberg

Es ist immer wieder schön, in Fröndenberg an den Start zu gehen. So auch dieses Mal, als am 14. März zum 40. Ruhrtallauf, dem zweiten Lauf der Hellwegserie, eingeladen wurde. Zum Glück war dieses Mal der Wind - ganz im Gegensatz zum Lauf in Bönen-Flierich Anfang Januar – nicht der entscheidende Faktor. Wenngleich auch das Wetter in Fröndenberg nicht gerade ideal war.

Dennoch überzeugten wir mit dem nicht zu übersehenden Teilnehmerfeld von 21 Läufern und Läuferinnen durch ausgesprochen gute Leistungen: Es gab 7 Erstplatzierungen, 6 neue persönliche Bestleistungen … und gleich drei neue Vereinsrekorde wurden aufgestellt.

Wann hat es das in dieser Dichte schon einmal gegeben? So konnte sich Arlindo Coimbra beruhigt zurücklehnen: In Flierich noch vom Winde geradezu verweht und mit einer Zeit von 40:22 min gestoppt, überzeugte er beim Ruhrtallauf mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 37:56. Äußerst zufrieden wirkte er und genoss die Zustimmung seiner anwesenden Fans.

Nicht zu verachten der für die Altersklasse M75 erstmalig aufgestellte Vereinsrekord durch Uwe Breer. Mit der gestoppten Zeit von 30:30 min über 5 km konnte er sich gleich in der internen Liste der Vereinsrekorde verewigen. Die Ironie dabei: er war bei diesem Lauf lediglich „Dritter“ in seiner Altersklasse! Was kommt da NOCH auf uns Senioren zu?

Lukas Eckhoff verbesserte Sebastian Kluges Leistung über 5 km um 20 Sekunden, und die alte Bestmarke war gerade mal etwas mehr als ein Jahr alt. Ebenfalls um 20 Sekunden verbessern konnte Anita Basilowski den bisherigen Vereinsrekord der AK W60 über 5 km. Und auch aus Anja Rosins Läufergruppe gibt es Positives zu melden: Michaela Wrobel, Markus Kaes und Dieter Meckfessel konnten sich auf der 10km-Strecke deutlich steigern.

All diesen „glücklichen“ Gewinnern gelten unsere herzlichen Glückwünsche.

Man sieht: Die Hellwegserie hat es eben in sich. Das kann gar nicht genug betont werden. Zudem winken ja auch nicht ganz unattraktive Preise, wenn man beim letzten Lauf der Serie - auch dieses Mal wieder der Kurparklauf am 28.11.2015 - anwesend ist und seine gestempelte Karte abgibt.

F.W.

büttner pr
Text & Konzept

läuft.

briefkasten@buettner-pr.de
www.buettner-pr.de

Monika Bonin kehrte mit einer neuen persönlichen Bestzeit im Halbmarathon zurück. Ende Januar begab sie sich auf eine mehrtätige Laufreise nach Marokko, in deren Mittelpunkt die Beteiligung am Internationalen Marrakesch-Marathon stand. Auf der 21,1 km langen HM-Distanz finishte sie in 1:53:42 Std. und belegte unter den 750 Teilnehmerinnen aus aller Welt - überwiegend aus nordafrikanischen Ländern und aus Südeuropa - als zweitbeste deutsche Teilnehmerin Platz 115. Herzlichen Glückwunsch seitens der Redaktion.

Anja Miedtank und **Volker Greis** zeigten sich bestens vorbereitet bei dem vom Ultra-Verband organisierten Lauf der Deutschen Meisterschaft über 50 km. Die Strecke in Marburg lag ihnen offensichtlich sehr. Und bei den guten Rahmenbedingungen (Temperaturen, Windstille und Organisation) belegte Volker in 3:18:12 Std. den ersten Platz in der AK M45, in der er seit Januar 2015 erstmalig registriert wird. In dem großen Teilnehmerfeld von 220 im Ziel erfassten Läufern legte er einen beeindruckenden 9. Platz. Anja verfehlte als Viertplatzierte ihrer AK W40 das Treppchen nur knapp, konnte aber mit 4:10:21Platz durchaus überzeugen. Beide scheinen damit gut gerüstet für die am 11. April gemeldete Teilnahme an dem vom DLV ausgeschriebenen Lauf zur Ermittlung der deutschen Meister über 100 km. Auch ihnen gelten unsere Glückwünsche, und drücken wir ihnen die Daumen für die bevorstehende Meisterschaft im badischen St. Leon-Rot.

Erstmalig als Erstplatzierter beendete **Roland Goedecke** die Hammer Serie. In dem etwas ausgedünnten Feld der Altersklasse M70 zeigte er in allen drei Läufen konstante Leistungen. Zugleich wurde er als Kreismeister im 10km-Lauf, der ebenfalls in Hamm ausgetragenen wurde, mit einer Urkunde geehrt. Auch ihm gelten unsere Glückwünsche.

Laufergebnisse bitte an folgende E-Mail: u.rueping@t-online.de

➢ Verstärkt durch lange Streckenläufe bereiten sich zur Zeit **Christian Hahnen**, **Uwe Rüping** und **Tobias Thielmann** auf den Iserlohner Stadtwerkelauf am 25./26.4. vor. Ihnen steht die Wahl zwischen 12 und 24 Stunden Dauerlauf, die bei der Anmeldung angegeben werden müssen. Wünschen wir den drei Lauf-Team-Vertretern viel Glück und Erfolg bei diesem Lauf immer rund um den Seilersee auf dem 1,7 km langen Rundkurs.

➢ Vom Pech verfolgt bzw. krankheitsbedingt fallen so früh in diesem noch jungen Wettkampfjahr gleich mehrere Läufer aus. Unter ihnen unsere beiden noch jungen Lauftalente **Mario Windelschmidt** und **Kai Schmelzer**. Mario plagt sich mit einer Fraktur im Sprunggelenk herum, die ihn mindestens für ein Vierteljahr aus der Bahn wirft. Und Kai hat sich bei einem Motorradunfall am linken Knie eine Verletzung der Außenbänder zugezogen.

➢ **Georg Frese** laboriert zurzeit an einem Bandscheibenvorfall und zusätzlich plagen ihn jetzt Schmerzen am Kniegelenk, sodass er für längere Zeit für hohe Belastungen ausfällt. Ähnliches gilt für **Frank Katzenberg**. Aber optimistisch, wie beide nun mal sind, hoffen sie darauf, später im Jahr eine Chance zu haben und sich auf der 5 und 10 km-Stecke erneut messen zu können.

➢ Zuletzt traf noch die Nachricht ein, dass **Susanne Marschewski** sich eine Operation an der Schilddrüse unterziehen musste.

Wünschen wir den Betroffenen, und hier insbesondere **Wolfgang Kunze,** von dieser Stelle aus alles Gute und rasche Genesung.

Frisuren im Stil der Zeit

fragen Sie Ihren Friseur
Salon Karlsohn

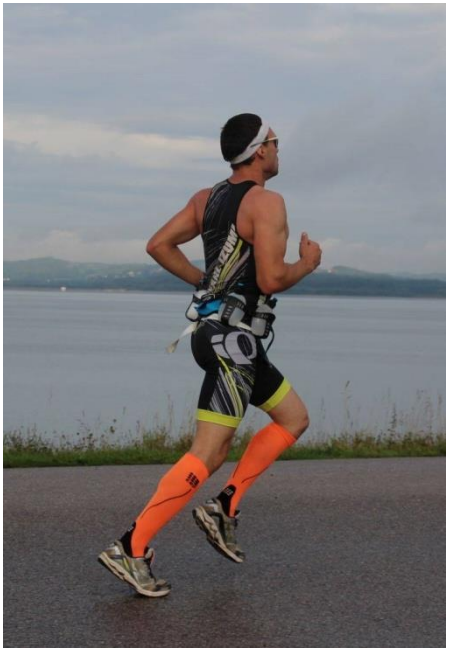
Südfeld 94
59174 Kamen-Heeren
Tel. 0 23 07 / 4 01 93

Über Ihren Besuch freuen sich:

Heiner und Ulrike Karlsohn

Wie der Mensch zum Läufer wurde

So überschrieb das GEO-Magazin im Heft 05 (Mai 2014) einen längeren und sehr wissenswerten Artikel, der sich über die „lebenswichtige Bedeutung der Bewegung“ ausließ. Wer also etwas mehr wissen wollte bei dem Drang, zum perfekten Jogger zu werden, der fand hier reichlich Lesestoff. Schon in einem zurückliegenden Endspurt-Heft (Nr. 4 - 2014) habe ich auf die Evolutionsmedizin verwiesen, nach deren Erkenntnissen der moderne Mensch sich ziemlich ungesund ernährt. Auch im GEO-Magazin wird wieder in einem Rückgriff auf die Evolutionsgeschichte nachzuweisen versucht, inwiefern unsere Skelett, die Muskeln und Sehnen uns quasi dazu prädestiniert haben, die besten Läufer - nicht die Schnellsten! - in der Natur zu sein.



Dabei beginnt die Geschichte des „besten Dauerläufers der Welt“ schon vor gut zwei Millionen Jahren. Und wo? In Ostafrika natürlich, der Wiege der Menschheit. Ausgestattet mit einem „üppigen Hintern“, so wird in dem Artikel z.B. kolportiert, dessen Muskelpaket „den Torso bei rasanter Bewegung in der stabilen Senkrechten“ hält, sowie einer Fußmuskulatur, die in dem Artikel als „Meisterwerk der Evolution“ bezeichnet wird, sei der Homo Sapiens geradezu prädestiniert gewesen, es mit dem zu jagenden Wild aufzunehmen. Ein weiterer Riesenvorteil des Frühmenschen: er kann Schwitzen, während alle Tiere sich nur durch Hecheln Kühlung zuführen können. Soll heißen: die Hitzejagd war spätestens nach 20 Minuten Jagd vorbei, das Wild am Ende seiner Kräfte. Hinzu kommt noch ein sensibles Gleichgewichtsorgan im Innenohr, kenntlich an zwei Hohlräumen im Schädel, sowie ein starkes Nackenband, das u.a. den Schädel senkrecht auf dem Atlas hält.

Was nützt uns also dieses Wissen? Sollen wir zurück zur Natur und alle Segnungen der Zivilisation ignorieren? Denn es sind ja, wie ein jeder weiß, diese Segnungen, die uns solche unangenehmen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes,

Rückenbeschwerden und Herz- und Kreislaufbeschwerden, um nur einige zu nennen, beschert haben. Man kann nur einen Appell loslassen: diese „Qualitäten“ zu pflegen heißt rechtzeitig vorzusorgen. Auf sich abzeichnende Schwächen rechtzeitig zu hören, sie wahrzunehmen … und notfalls rechtzeitig eine Pause einlegen. Wer will sich aber schon aufspielen und uns ermahnen, nur ja keine Fehler zu machen? Wie gerne sagen wir uns, man ist ja erwachsen. Ein jeder ist für sich verantwortlich. Der Vortrag von Dr. Jan Mende, den er gehalten hat anlässlich des Seminartages am 28.2., konnte uns ein wenig nachdenklich machen. Verletzungen frühzeitig zu erkennen … und ernst zu nehmen: **Das war die Botschaft**.

F.W.

Sport ist gesund, weil …

- **… er die Durchblutung anregt** (geringeres Risiko für Durchblutungsstörungen)
- **… den Fettabbau unterstützt** (geringeres Risiko für Übergewicht)
- **… das Immunsystem aktiviert** (geringeres Risiko für Infektionskrankheiten)
- **… das Herz Trainiert** (geringeres Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen)
- **… und Spaß macht** (geringeres Risiko für Depressionen)

Fazit: Bleib dran … und gib nicht vorzeitig auf!

Impressum:

Herausgeber:	Lauf Team Unna 1997 e.V.
Redaktion:	Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
Layout:	Heiko Henkel
Druck:	Druckerei Bresser, 59423 Unna, Klosterstr. 45
Auflage	350
Fotos	Volker Greis, Conny Mashiter, Franz Wiemann

31.12.14	**Werl-Soest**	**15km**
Greis, Volker	0:53:02	2.M40/ 17.ges 1.M55
Jauer, Uli	1:01:17	
Schmelzer, Kai	1:06:40	
Dempe, Mathias	1:07:21	
Teichmann, Siegfried	1:08:06	
Eckhoff, Lukas	1:12:18	
Gelmetti, Günther	1:15:39	
Rüping, Uwe	1:15:58	
Schultz, Harald	1:18:43	
Thielmann, Tobias	1:21:42	
Siebenhühner, H.-Joachim	1:22:18	
Hahnen, Christian	1:22:32	
Rosin, Thomas	1:23:11	
Möhleke, Manuel	1:23:58	
Frese, Georg	1:24:21	
Katzenberg, Frank	1:24:21	
Kausträter, Gregor	1:24:36	
Schroeder, Gerhard	1:25:21	
Kalkbrenner, Norbert	1:31:02	
Böse, Andreas	1:32:06	
Kaes, Markus	1:37:08	
Meckfessel, Dieter	1:37:26	
Friedemann, Uwe	1:38:12	
Goedecke, Roland	1:39:47	
Frauen:		
Bergmann, Marit	1:16:04	
Bonin, Monika	1:19:56	
Matzeit, Agnes	1:20:56	
Richter, Alexandra	1:20:57	
Friedemann, Angelika	1:21:39	
Hiddemann, Kornelia	1:23:43	
Neumann, Conny	1:24:23	
Möhleke, Sandra	1:24:32	
Wiercke-Kalkbrenner, Petra	1:31:02	
Pyritz, Sarah	1:31:03	
Wrobel, Michaela	1:31:03	
Resche, Saskia	1:31:12	
Golek, Miriam	1:34:58	
Schäfer, Tatjana	1:37:07	
Oberstein, Bärbel	1:37:08	
Neumann, Silvia	1:38:01	
Stueber, Michaela	1:38:01	
Marschewski, Susanne	1:38:02	
Schmidt, Anette	1:38:02	
Rosin, Anja	1:38:05	

04.01.2015	**Welver - Crosslauf**	**2350m**
Volker Greis	09:25	1.M45/ 6.ges
		7050 m
Volker Greis	0:28:53	1.M45/ 2.ges
Martin Gelfuß	0:39:54	7.M50
Conny Mashiter	0.41:11	2.W55/ 2.ges

DO 2. Phoenixsee-Naujahrsl		**13 km**
1:10:49	1.W40	
1:11:49	5.W50	

11.01.	**Bönen-Flierich**	**10 km**
Männer		
Greis, Volker	35:44	1.M45/ 4.ges
Eckhoff, Lukas	39:59	2.MHK
Coimbra, Arlindo	40:22	1.M40
Jauer, Uli	40:52	3.M55
Dempe, Matthias	42:04	
Schmelzer, Kai	43:29	
Hahnen, Christian	44:39	
Teichmann, Siegfried	46:00	
Rüping, Uwe	46:22	
Gelfuß, Martin	51:15	
Rosin, Thomas	53:24	
Möhleke, Manuel	53:50	
Sacher, Martin	55:01	
Lüdke, Carsten	55:05	
Siebenhühner, Hans-J.	57:41	
Kaes, Markus	58:00	
Meckfessel, Dieter	1:02:47	
Friedemann, Uwe	1:03:01	
Thielmann, Sebastian	1:07:16	
Frauen:		
Mashiter, Conny	49:26	
Richter, Alexandra	53:07	
Basilowski, Anita	54:21	2.W60
Friedemann, Angelika	54:47	3.W60
Möhleke, Sandra	55:04	
Neumann, Conny	54:59	
Hiddemann, Kornelia	55:29	
Matos, Elsa	57:25	

Rosin, Anja	1:02:58	
Kämper, Marie	1:06:40	

17.01.	**Halterner See**	**10 km**
Mashiter, Conny	49:08	2.W55
Gelfuss, Martin	49:34	

25.01.	**Hammer Serie**	**10 km**
Coimbra, Arlindo	40:20	
Eckhoff, Lukas	41:15	
Schmelzer, Kai	43:07	
Miedtank, Anja	43:15	2.W40
Rüping, Uwe	47:10	
Goedecke, Roland	52:02	2.M70
Thielmann, Tobias	54:27	
Schroeder, Gerhard	55:04	
Kausträter, Gregor	56:34	
Resche, Saskia	59:54	

25.01.	**Phoenix West JAM Runde á 3,2 km**	
Hahnen, Christian	14 Runden	44,8 km
Wiercke-Kalkbrenner, Petra	7 Runden	22,4 km
Kalkbrenner, Norbert	7 Runden	22,4 km
Rüping, Uwe	6 Runden	19,2 km

25.01.	**Marrakesch Halbmarathon**	
Bonin, Monika	1:53:42	115.Plz/ ges/pBz

08.02.	**Hammer Serie**	**15 km**
Coimbra, Arlindo	59:42	
Schmelzer, Kai	1:05:43	
Rüping, Uwe	1:08:59	
Goedecke, Roland	1:16:17	1.M70
Thielmann, Tobias	1:21:49	
Schroeder, Gerhard	1:23:10	
Kausträter, Gregor	1:23:27	

15.02.	**Bertlich**	**10 km**
Kausträter, Gregor	52:54	

22.02.	**Hammer Serie Halbmarathon**	
Coimbra, Arlindo	1:27:22	
Schmelzer, Kai	1:33:31	
Teichmann, Siegfried	1:35:33	
Goedecke, Roland	1:51:53	2.M70
Siebenhühner, Hans.-J.	1:59:09	
Kausträter, Georg	2:00:29	
Schroeder, Gerhard	2:04:11	

28.01.	**Winterlaufserie Duisburg**	**10 km**
Kluge, Sebastian	38:52	9.MHK

28.02.		**15 km**
Kluge, Sebastian	58:53	8.MHK/ pBz

28.02.	**Dt.Ultra-M / Marburg**	**50 km**
Greis, Volker	3:18:12	1.M45/ 9.ges
Miedtank, Anja	4:10:21	4.W40

01.03.	**Famila Kiel-MarathonHalbmarathon**	
Bonin, Monika	1:57:58	1.W65

14.03.	**Fröndenberg**	**5 km**
Eckhoff, Lukas	17:21	2.M/2.ges
Schmelzer, Kai	19:53	1.M35
Mende, Julian N.	22:48	
Mashiter, Conny	23:01	2.W55
Basilowski, Anita	25:00	1.W60
Kalkbrenner, Norbert	25:06	3.M60
Hiddemann, Kornelia	25:10	2.W60
W.-Kalkbrenner, Petra	26:59	3.W60
Wiemann, Franz	27:20	1.M65
Friedemann, Uwe	28:46	1.M70
Neumann, Silke	29:47	
Breer, Uwe	30:30	3.M75
Schoebe, Gisela	30:50	1.W70
		10 km
Coimbra, Arlindo	37:56	1.M40/ pBz
Teichmann, Siegfried	42:59	
Lüdke, Carsten	43:32	3.M30
Friedemann, Angelika	52:20	1.W60
Kaes, Markus	54:48	pBz
Wrobel, Michaela	56:39	pBz
Meckfessel, Dieter	58:43	3.M65/ pBz
Rosin, Anja	1:02:14	

5.03.	**Münster**	**6h-Lauf**
Uhrich, Ingmar	61,524 km (6h)	
Rüping, Uwe	45,090 km (4 1/2h)	
Hahnen, Christian	42,585 km (4 1/2h)	
Thielmann, Tobias	32,565 km (3 1/2h)	

28.03.	**Winterlaufserie Duisburg**	**HM**
Kluge, Sebastian	1:23:47	6.MHK

Letzte Nachrichten

Gerade noch frisch hereingekommen: die Resultate vom Kieler Hochbrückenlauf am 29.März, an dem sich **Monika Bonin**, **Conny Mashiter** und **Martin Gelfuß** beteiligten. Das regnerische und sehr windige Wetter konnte den drei Lauf-Team-Vertretern den Spaß nicht verderben. Auf der kürzeren Strecke über 16,5 km erlief sich Monika den 1. Platz ihrer neuen AK W65. Sie finishte in 1:33:15 Std. und belegte den 35. Platz im Gesamtfeld. Bei der 28,5 km langen Strecke galt es die beiden jeweils 48 m hohen Brückenbauwerke über den Nordostseekanal zu überwinden. Dies meisterte Conny in 2:36:56 Std. (2.W55 / Platz 266 ges), knapp drei Minuten vor ihrem Ehepartner Martin (60.M50 / Platz 306 ges), der 2:39:47 Std. benötigte. Beide Läufe gelten in Schleswig-Holstein als sehr attraktiv und zogen dieses Mal mehr als 1 400 Läuferinnen und Läufer an.

Erstmalig wird in Unna auf dem Gelände der Hochschule in Massen ein **Campusrun** gestartet. Wir überlassen es jedem Läufer selbst, ob er dort am Sonntag, 26.04.2015, um 12.30 Uhr starten will oder nicht. Es können sich auch 6 Läufer/innen für eine Staffel anmelden. Näheres nachzulesen unter www.campusrun-unna.de

Das Lauf Team wird sich auch in diesem Jahr wieder aktiv beteiligen an der Aktion **Stadtradeln 2015 - Radeln für ein gutes Klima**

Die Aktion findet statt im Zeitraum vom 23. Mai 2015 bis zum 12. Juni 2015 und wird auch dieses Mal wieder - ganz im Sinne des Vorstandes - gesteuert von Florijan Faller. Der Verein ist bereits auf der von der Stadt eingerichteten Website gemeldet. Und als interessierte Vereinsmitglieder findet Ihr auch auf unserer Homepage einen entsprechenden Hinweis.

Unsere **Vereinsfahrt zur Unnaer Partnerstadt Döbeln** vom 18. bis 20.09.2015 nimmt so langsam Konturen an. Auf etwa 25 bis 28 Interessenten wird sich die Gruppenstärke einpendeln. Unterkünfte sind besorgt, ein Rahmenprogramm für die Stadt Meißen mit einem geführten Rundgang durch die Altstadt sowie einer Besichtigung der weltberühmten Porzellanmanufaktur im HAUS MEISSEN steht. Zwischen drei Wettkämpfen über 5km, 10km und Halbmarathon, die am Sonntag, dem 20.09.2015 (Start10 Uhr) stattfinden, können die Fahrtteilnehmer wählen.

Ehrungen bei der Jahreshauptversammlung 2015

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Antje Grosch **Saskia Resche**

Carsten Seiffert

12.04. **4. AWO-Halbmarathon**

5 km - 10 km / HM - 10:00 Uhr www.awo-asseln.de

26.04. **Campusrun – Unna**

1,4 km-Runde – 75 min **Dauerlauf** *(s. Vereinsinfo/E-Mail)*

25./26.04. **Iserlohner Stadtwerkelauf**

Ultra-Lauf 12 oder 24 Std
www.Seilersee.weigelt-sportpartner.de

01.05. **Kamener Volkslauf**

5 km - 10 km - Halbmarathon (*Hellwegserie)*

09.05. **Internationaler Frauenlauf Hamm**

5 km u. 10 km (*Meldung über Michael Mannheim)*

16.05. **14. Welveraner Buchenwaldlauf**

5 km - 10 km http://www.buchenwald.de/

31.05. **31. Menden-Marathon**

Marathon – Hm Start: 08:00 Uhr – 09.00 Uhr
www.marathonclubmenden.net

04.06. **Interner Meisterschaftslauf** *(nähere Infos folgen)*

- vormittags: Lauf über 10 km (Bornekamp)
- abends : Sommerfest (17.30 bis 21 Uhr)

07.06. **8. Salzkotten Marathon**

Marathon, Halbmarathon und 10 km
alle Starts um 10:00 Uhr
www.salzkotten-marathon.de *(Laufkalender S. 44/45)*

12.06. **9. Schwerter Ruhrstadtlauf**

5 km - 7,5 km – 10 km www.ruhrstadtlauf.de

19.06. **8. Sommerabendlauf Sorpesee**

15,6 km - Start: 18.30 Uhr *(Laufkalender S. 48)*

20.06. **Höinger Heidelauf – Ense**

9 km-Strecke– Start: 18:00 Uhr www.hoeingser-sv.com

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