



LAUF TEAM UNNA



### **Sport und Politik**

Das geht nicht immer gut. Zu sehr ist nach 20 Jahren Mauerfall noch der ideologisch gefärbte Staatsamateur des Ostblocks in Erinnerung. Solange er denn Medaillen errang. Sonst wurde - natürlich staatlich sanktioniert - mit Dopingmitteln aller Art nachgeholfen.

Eine aktuellere Sorge der Politik bereiten uns zur Zeit die bundesrepublikanischen Freizeitaktivitäten neonazistischer Couleur. Nicht nur, dass die Langeweile arbeitsloser und orientierungsloser Jugendlicher mehr und mehr von Strömungen rassenfeindlicher Lager ausgenutzt werden. Auch das zusehends rohere und aggressivere Auftreten in der Öffentlichkeit löst bei den Behörden und in der Öffentlichkeit zusehends Bedenken aus. Die Stadt Unna ist in jüngster Zeit mehr und mehr von Wandschmierereien mit rechtsradikalen Inhalten und Insignien verunziert worden. Ja selbst vor Sachbeschädigungen wird nicht halt gemacht. Eine wache Presse in Unna berichtet(e) darüber. Wer politisch bei den Wahlen nichts hinzugewinnt, versucht's eben auf die illegale, am unteren Rand der Legalität sich befindliche Art und Weise.

So setzt jetzt der LandesSportBund (LSB) in Duisburg ein Zeichen und empfiehlt den Vereinen, zusätzlich zu ihren sowieso schon in der Satzung formulierten Leitzielen den Vermerk aufzunehmen, dass der Verein für rassenintegrative Ziele eintritt und andere, die Menschenrechte verachtenden Tendenzen ablehnt. Darum taucht unter anderem auch dieser Punkt bei der Einladung zu unserer außerordentlichen Mitgliederversammlung am 19. August auf.

**F.W.**



## Unschlagbares Damentrio

Mit Anja Miedtank (W35), Heike Resche (W40) sowie Suliko Berndt (W45) belegten bei der 25. Auflage des Menden-Marathons am 7. Juni drei Mitglieder vom Lauf Team jeweils Platz 1 ihrer Altersklasse. Und damit war ihnen auch der 1. Platz in der Mannschaftswertung der Frauen nicht mehr zu nehmen. Anja Miedtank bestritt ihren ersten Wettkampf für das Lauf Team und war für die aus Unna per Rad angereisten Fans zunächst gar nicht als Vereinsmitglied zu identifizieren, denn sie trug keine Vereinsfarben. Noch bei Kilometer 17 und 29 lag sie nur wenige hundert Meter vor Heike Resche in Führung. Schon spornten wir Fans Heike an, um ihr Mut zu machen und die Führende noch einzuholen. Erst später, etwa bei Kilometer 34, klärte Heike uns auf: „Das da vorn ist meine beste (Lauf-)Freundin ... und die läuft übrigens auch fürs Lauf Team“. So langsam fiel bei uns der Groschen, und Uwe Friedemann äußerte als Erster die Vermutung, dass es sich ja wohl nur um Anja handeln könnte.

Trotz des iPods im Ohr war für Anja der Beifall im Ziel nicht überhörbar, als sie nach exakt 3:18:56 Std. als erste Frau ins Ziel stürmte. Nur mit einer Sekunde Abstand folgte ihr Heike Resche, die Vorjahressiegerin

in Menden. Den Triumph komplettierte Suliko Berndt als dritte Frau im Ziel in gestoppten 3:33:52, und das nur drei Wochen nach dem strapaziösen Rennsteig-Lauf über die volle Distanz von 72,3 km.



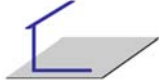
Den gestarteten Herren vom Lauf Team erging es nicht schlechter. Für einen Platz auf dem Siegerpodest, ebenfalls nur drei Wochen nach der Teilnahme am Rennsteiglauf, reichte es für Uli Jauer (M50). Mit neuer persönlichen Bestzeit von 3:19:23 im Ziel und Platz 2 seiner AK sagte er freudestrahlend: „Die äußeren Bedingungen mit etwas nasskalten Temperaturen zu Beginn und später



nur leicht zunehmender Wärme waren optimal. Meine Verbesserung der persönlichen Bestleistung um mehr als 6 Minuten macht mich richtig glücklich“. Torsten Schröder, als Kämpfertyp und Vielstarter im Verein bekannt, zeigte mit

3:30:34 (Platz 7 der AK ebenfalls eine überzeugende Leistung. Auch er steckte die Strapazen des Rennsteiglafs und des Menden-Marathons ohne zu Murren weg.

**F.W**



**I M M O B I L I E N  
A N A L Y S E & B E W E R T U N G**

---

**ULRICH WIMPER**

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

***Immobilienbewerter (IfS)***  
*Wohnungsfachwirt (IHK)*

**S a c h v e r s t ä n d i g e n b ü r o**

- ***Verkehrswertgutachten***
- ***Beleihungswertgutachten***
- ***Marktwerteinschätzungen***
- ***SWOT-Analysen***
- ***Immobilienvermittlungen***

**T + 49 (0) 23 73 - 94 81 45**  
**F + 49 (0) 23 73 - 17 84 08**  
**M + 49 (0) 179 - 78 24 138**

mail@ulrich-wimper.de • www.ulrich-wimper.de  
Holzener Dorfstraße 21 • 58708 Menden



**August**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Annetter Halfmann  | 2.  |
| Dirk Fehring       | 3.  |
| Ute Ernst-Zmiewski | 5.  |
| Susanne Kirchhoff  | 7.  |
| Dagmar Meibeck     | 8.  |
| Roland Goedecke    | 10. |
| Wolfgang Bender    | 13. |
| Ingrid Flormann    | 13. |
| Susanne Döneke     | 13. |
| Gerd Kruck         | 14. |
| Ute Bader-Kruck    | 19. |
| Beate Lüschen      | 21. |
| Rainer Kluge       | 21. |
| Etienne Schaaf     | 23. |
| Kristina Redix     | 24. |
| Claudia Bönig      | 26. |
| Wolfgang Schicht   | 27. |
| Manfred Thiemann   | 28. |

**September**

|                |    |
|----------------|----|
| Volker Greis   | 1. |
| Monika Wilhelm | 2. |
| Uli Jauer      | 6. |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Vitor da Silva      | 11. |
| Christian Hahnen    | 14. |
| Martina Zimmer      | 21. |
| Maria Büse-Dallmann | 23. |
| Karsten Kroner      | 26. |
| Hildegard Erbel     | 27. |

**Oktober**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Cornelio Vallino        | 2.  |
| Maike Wilts             | 2.  |
| Annegret Wessmann       | 4.  |
| Peter Thomas            | 5.  |
| Agnes Matzeit           | 5.  |
| Ursula Waeller-Overwaul | 6.  |
| Anja Rosin              | 6.  |
| Ulrich Kaifer           | 11. |
| Lea Delbrügger          | 16. |
| Martina Kallweit        | 18. |
| Sabine Zacharias        | 19. |
| Karin Potthoff          | 19. |
| Kristina Bergmann       | 23. |
| Gerhard Zienczyk        | 23. |
| Suliko Berndt           | 24. |
| Rainer Müller           | 28. |

---

**Glosse**

Faulenzen ist angesagt, wenn die Sonne einem auf den Pelz brennt. Eine uralte Volksweisheit, angeblich. Mitnichten, ihr durchtrainierten Langläufer und Hobbyläufer. Neuesten Forschungen des Instituts für Neuroinformatik in Bochum zufolge haben Forscher herausgefunden, dass „Wer sich nicht bewegt, sein Gehirn schrumpfen lässt.“ Ihre Erkenntnis beruht darauf, dass, wenn „eine Hand zu lange nicht zum Greifen oder Tasten gebraucht wird, verkleinert sich im Gehirn die Region, die den Tastsinn steuert.“ Werden aber die Muskeln erneut aktiviert, würde diese Hirnzelle wieder erweitert. Fragt sich also, welche Muskeln wir bei großer Hitze am liebsten betätigen., den Griff zum kühlen Bierglas oder den Griff zu unseren Laufschuhen. Dürfte eigentlich klar sein, oder?

Fazit: Wer schlau sein will, sollte die Hängematte auch mal (wieder) verlassen!



## Langdistanz mit Bestzeit

Volker Greis überraschte sich selbst mit einer neuen Bestzeit beim Triathlon Quelle Challenge Roth, der am 12. Juli ausgetragen wurde. Im 6. Anlauf über die Langdistanz, blieb er erstmalig unter 10 Std. Zielzeit. Die um 7 Uhr morgens gestartete Schwimmdistanz über 3,8 km, nach eigenen Angaben seine schwächste Disziplin, beendete er nach 1:08:35 Std.. Per Rad waren dann 180 km zu bewältigen, und die musste es dann bringen. Aber zu seinem großen Pech fiel in der zweiten Hälfte die Pulsuhr aus: Batterieausfall. Er vertraute allein seinem Gefühl und fuhr die zweite Runde prompt schneller als die erste und beendete nach 5:11:33 die Radstrecke.

Auch die volle Marathondistanz über 42,2 km ging er zunächst ohne Zeitkontrolle an. Später aber, ab der 2. Runde, gesellte sich ein Mitstreiter aus Bonn dazu. Mit Hilfe dessen Uhr bestritten sie gemeinsam ein Durchschnittstempo je Kilometer von 4:54 min., was beiden eine Zielzeit von deutlich unter 3:30 einbrachte.

Volkers Marathonzeit von 3:26:56 Std. addierte sich, zusätzlich zu den anderen Disziplinen und den „wertvollen“ Minuten und Sekunden in den Wechselzonen, zu einer Endzeit von 9:56:32 auf. Damit belegte er

Platz 95 der AK M35 (349. Platz insgesamt) und Volker war ersichtlich stolz auf die neue persönliche Bestzeit. Er selbst führte diese Leistung, die trotz längerer Zeit ohne regulärem Training im Februar, März und April zustande kam, auf das ruhige Anfangstempo in allen drei Disziplinen zurück. „Meine eigene Einschätzung lag bei etwa 10 Std. 30 Minuten als Endzeit. Dass ich mich immer noch im zweiten Teil



der Radfahrstrecke und des Marathons steigern konnte, wusste ich ja“.



Als nächstes großes Ziel steuert er zusammen mit zwei Vereinskollegen vom SC Wiking Herne im Mai 2010 den Ironman auf Lanzarote an. „Den muss man einfach mal mitmachen, obgleich er als einer der härtesten der Welt gilt. Und die Strecke(n) kenne ich immerhin schon von einem Trainingslager im letzten Jahr,“ sagte er.

Noch eine Herzensangelegenheit möchte Volker loswerden: „Ich möchte Gott danken - und wem

auch sonst - für eine tolle und verständnisvolle Familie und für gute Mediziner (Hems Bungenberg von Physiomed Dortmund und Christoph Schmidt). Danken möchte ich speziell dafür, dass Hems mich im Vorfeld ruhig und ganz gelassen gemacht hat. Sport und sportliche Erfolge sind zwar eine tolle Sache, aber Gesundheit und ein intaktes Umfeld umso wertvoller. Ohne ein gewisses Gottvertrauen wäre mir das alles nicht vergönnt gewesen.“

## *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***

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

**Christian Hahnen**

**David Roschenski**



### Fröhliches Lafevent an der Nordsee

Unter dem Namen „Unnaer Laufmaschinen“ fanden sich 13 Unnaer Frauen zusammen, um mehrere Etappen des EWE-Nordseelaufs 2009 zu bestreiten., darunter fünf Beteiligte vom Lauf Team Unna. Ob es sie nun des „warmen“ Sommerwetters wegen an die frische Luft im Norden trieb oder einfach der Spaß am Laufen, feststeht, es war für alle ein Riesending. So berichten beispielsweise Monika Wilhelm, Dörte Düllberg, Susanne Voss und Ute Bergmann, die alle in Unna gemeinsam ihr Lauftraining bestreiten, nur Positives von diesem Lauf. Ab der 5. Etappe mit dem Start auf Spiekeroog am 18.6. war man dabei und teilte gemeinsam mit den anderen Frauen Freud und Leid.



Das Wetter spielte mit und so stand beim Start eher der Spaß im Vordergrund: gerüstet mit einem eifrigst entworfenen eigenen T-Shirt „Unnaer Laufmaschinen“ und versehen mit dem Logo des gemeinsamen Sponsors ERDINGER. „Im Ziel wurde immer darauf gewartet“, so Monika Wilhelm, „bis alle „Laufmaschinen“ unter großem Jubel und mit einer Welle begrüßt, eintrafen.“ Vom Moderator gefragt, ob sie denn auch am darauf folgenden Tag dabei sein würden, konnten sie dies nur bestätigen. Und so war für drei Tage, bis zum endgültigen Zieleinlauf bei der 7. Etappe am 20.6. in Cuxhaven, immer für gute Stimmung gesorgt.



Jeder Lauf begann mit einer Aufwärmgymnastik, begleitet von guter und lauter Musik. Vor dem Start wurde von allen Teilnehmern die Hymne: An der Nordseeküste, am plattdeutschen Strand, . . . gesungen. Auch da traten die Stimmen der Laufmaschen besonders hervor.

Dass die Läuferwelt bekanntlich klein ist, erlebten wir auf der Insel Neuwerk. In der Zeit bis zum Start kam man mit vielen Läufern ins Gespräch, so auch mit Hannelore und Reinhard aus Berlin, die viele Grüße ans Lauf Team ausrichten, besonders an Anita und Horst Basilowski, mit denen sie einmal gemeinsam einen Halbmarathon im türkischen Antalya bestritten hatten.

Für die Schlussetappe am Samstag machte sich zudem noch Arnulf Bergmann mit Tochter Marit auf den Weg. Aus der Sicht von Arnulf Bergmann waren das zwar die nasesten und rutschigsten 12,5 Kilometer, die er je gelaufen ist, aber Zeit- und Zielvorgaben waren eh irrelevant. Und dennoch bestritten sie – immer gemeinsam laufend - auf der von der Insel Neuwerk durch das Wattenmeer auf Cuxhaven zuführenden Strecke einen recht erfolgreichen Lauf. Sie managten diesen Zick-Zack-Kurs durch weite Teile des Wattenmeers in ausgezeichneten 56 Minuten, obwohl

ihnen das schwierigste Stück noch kurz vor dem Ziel in Cuxhaven bevorstand. „Statt gleich aufs Festland zu dürfen, führten die letzten 2 Kilometer erneut durch Watt und Schlick,“ so A. Bergmann. „Dies kostete die meiste Kraft.“ Aber bei knapp 15 Grad warmem Nordseewasser wechselten sich Frust und Spaß am Laufen gegenseitig ab.



Für alle waren die gestoppten Zeiten zweitrangig. Allerdings belegte Marit Bergmann nach 56:45 Min. Platz 2 der Frauen insgesamt (Platz 1 wJgdB), während Arnulf Bergmann fast zeitgleich mit 56:48 gestoppt wurde (Platz 33 aller Männer) und auf Platz 35 insgesamt kam. Kein





Wunder, dass diese Leistung zustanden kam: Sie hatten sich ja schließlich auf nur eine Etappe zu konzentrieren, während die Unnaer Laufmaschinen deren drei mit Erfolg gemeistert haben. Alle Laufmaschinen kamen unter großem Jubel ins Ziel. Eine herzliche und sehr stimmungsvolle Siegerehrung stand nun noch an.

Der Abend klang mit einer großen Party aus. In einem großen Zelt direkt am Strand wurde noch lange gefeiert und bereits Pläne für das kommende Jahr geschmiedet . . denn „Nach dem Lauf ist vor dem Lauf.“

**Monika Wilhelm u. Ute Bergmann**

### Kapital bilden mit Ihrer Unfallversicherung.



**Torsten Schröder**  
Hauptvertretung  
der Allianz  
Brückstraße 23  
58239 Schwerte  
Telefon (0 23 04) 91 09 60  
t.schroeder@allianz.de

Die clevere Lösung: Sie schützen sich gegen die hohen Kosten, die ein Unfall verursachen kann, und bekommen am Ende Ihre Beiträge zurück. Unabhängig davon, ob Sie einen Unfall hatten. Wie das geht, erklären wir Ihnen gern.

**Hoffentlich Allianz**



**Dr. Suliko Berndt**  
Hauptvertretung  
der Allianz  
Brückstraße 23  
58239 Schwerte  
Telefon (0 23 04) 91 09 60  
suliko.berndt@allianz.de

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



## Wer lief Wo?

---

|  |                      |                 |   |                     |                  |
|--|----------------------|-----------------|---|---------------------|------------------|
| <b>05.04. Harsewinkel Halbmarathon</b> |                      |                 | <b>16.05. Welper</b>                      | <b>10 km</b>        |                  |
| Volker Greis                           | 1:19:55              | 1.M35           | Lukas Eckhoff                             | 39:34               | 1.mJB            |
|  |                      |                 | Arnulf Bergmann                           | 40:29               | 5.M45            |
| <b>20.04. Leipzig</b>                  | <b>Marathon</b>      |                 | Vitor da Silva                            | 42:59               | 6.M45            |
| Volker Greis                           | 2:56:36              | 6.M35           | Roland Goedecke                           | 45:03               | 1.M65            |
| <b>26.04. Hamburg</b>                  | <b>Marathon</b>      |                 | <b>17.05. Dortmund-Essen Halbmarathon</b> |                     |                  |
| Olaf Ernst                             | 4:55:50              |                 | Ubbo Lüschen                              | 1:52:41             |                  |
| <b>26.04. Ahlen</b>                    | <b>5 km</b>          |                 | Beate Lüschen                             | 1:56:03             |                  |
| Lukas Eckhoff                          | 19:32                | 6.ges/<br>1.mJB | Agnes Matzeit                             | 2:00:51             |                  |
|  |                      |                 | Gerhard Ziencyk                           | 2:09:30             |                  |
| <b>26.04. Hermannslauf</b>             | <b>31,1 km</b>       |                 | <b>27.05. Dortmund</b>                    | <b>10 km</b>        |                  |
| Uli Jauer                              | 2:40:21              |                 | Matthias Dempe                            | 39:51               | 1.M40            |
| Torsten Schröder                       | 2:40:59              |                 | <b>01.06. DO-Kirchlind</b>                | <b>10 km</b>        |                  |
| Suliko Berndt                          | 2:41:21              | 9.W45           | Roland Goedecke                           | 45:33               | 2.M65            |
| Robert Venker                          | 3:15:52              |                 | Franz-J. Wiemann                          | 49:32               | 2.M60            |
| <b>01.05. Kamen-Methler</b>            | <b>10 km</b>         |                 |   | <b>Halbmarathon</b> |                  |
| Vitor da Silva                         | 44:30                | 7.M45           | Vitor da Silva                            | 1:38:28             | 9.M45            |
| Roland Goedecke                        | 45:56                | 3.M65           | <b>07.06. Menden</b>                      | <b>Marathon</b>     |                  |
| Conny Mashiter                         | 47:44                | 3.W50           | Anja Miedtank                             | 3:18:56             | 1.W35/<br>1.ges. |
| Franz-J. Wiemann                       | 48:12                | 5.M60           | Heike Resche                              | 3:18:57             | 1.W40/<br>2.ges. |
| Gisela Schoebe                         | 54:41                | 1.W65           | Suliko Berndt                             | 3:33:52             | 1.W45/<br>3.ges. |
|  |                      |                 | Uli Jauer                                 | 3:19:23             | 2.M50            |
|  |                      |                 | Torsten Schröder                          | 3:30:34             | 7.M45            |
|  | <b>Halbmarathon</b>  |                 | <b>11.06. Olfen</b>                       | <b>10 km</b>        |                  |
| Günther Gelmetti                       | 1:40:47              | 4.M50           | Roland Goedecke                           | 44:44               | 1.M65            |
| Martin Gelfuß                          | 1:41:39              |                 | Hubert Janowski                           | 58:40               | 2.M70            |
| Rainer Kluge                           | 1:55:19              | 10.M50          | <b>13.06. Möhnensee</b>                   | <b>30 km</b>        |                  |
| Hubert Janowski                        | 2:13:52              | 2.M70           | Karin Heyser                              | 3:01:42             | 1.W45            |
| <b>09.05. Hamm (Frauenlauf)</b>        | <b>5 km</b>          |                 | <b>14.06. Unna-Citylauf</b>               | <b>10 km</b>        |                  |
| Annegret Wessmann                      | 29:33                |                 | Volker Greis                              | 36:41               | 1.M35/<br>3.ges. |
|  |                      |                 | Uli Jauer                                 | 40:09               | 1.M50            |
| Karin Heyser                           | 49:28                |                 | Matthias Dempe                            | 40:50               | 1.M40            |
| Angelika Friedemann                    | 50:42                |                 | Ralf Lenz                                 | 49:22               |                  |
| Anja Rosin                             | 52:29                |                 |   |                     |                  |
| <b>16.05. Thüringen</b>                | <b>Rennsteiglauf</b> |                 |   |                     |                  |
|  | <b>72,3 km</b>       |                 |   |                     |                  |
| Uli Jauer                              | 8:28:45              |                 |   |                     |                  |
| Torsten Schröder                       | 8:28:45              |                 |   |                     |                  |
| Suliko Berndt                          | 8:28:45              |                 |   |                     |                  |



|                                   |                   |        |   |              |                  |
|-----------------------------------|-------------------|--------|---|--------------|------------------|
| <b>18./19./20.06. Nordseelauf</b> |                   |        |   |              |                  |
| Ute Bergmann                      | 12 km - 1:15:34   |        | Uli Jauer                               | 1:07:02      | 6.ges. 4.M50     |
|                                   | 10 km - 1:02:14   |        | Heike Resche                            | 1:07:48      | 2.W40/<br>3.ges. |
|                                   | 12,5 km - 1:20:59 |        |   |              |                  |
| Monika Wilhelm                    | 12 km - 1:21:04   |        | Vitor da Silva                          | 1:10:05      |                  |
|                                   | 10 km - 1:08:20   |        | Martin Gelfuß                           | 1:11:06      |                  |
|                                   | 12,5 km - 1:28:28 |        | Torsten Schröder                        | 1:11:33      |                  |
|                                   |                   |        | Suliko Berndt                           | 1:15:18      | 1.W45            |
| <b>20.06. Nordseelauf</b>         | <b>12,5 km</b>    |        | Reinhard Wass                           | 1:16:44      | 6.M55            |
| Marit Bergmann                    | 56:45             | 1.wJB  | Conny Mashiter                          | 1:18:26      | 2.W50            |
| Arnulf Bergmann                   | 56:48             |        |   |              |                  |
|                                   |                   |        | <b>28.06. Willingen</b>                 | <b>10 km</b> |                  |
| <b>26.06. Fröndenberg</b>         | <b>10 km</b>      |        | Harald Schultz                          | 58:45        |                  |
| Lukas Eckhoff                     | 46:09             | 1mJB   |   |              |                  |
| Marit Bergmann                    | 46:13             | 1.wJB  | <b>12.06. RothLangdistanz-Triathlon</b> |              |                  |
| Gisela Schoebe                    | 56:21             | 1.W65  | Volker Greis                            |              |                  |
| Hubert Janowski                   | 1:03:29           | 3.M70  | Schwimmen (3,8 km)                      | 1:08:35      |                  |
|                                   |                   |        | Rad (180 km):                           | 5:11:33      |                  |
| <b>26.06. Sundern-Amecke</b>      | <b>15,6 km</b>    |        | Marathon (42,2 km):                     | 3:26:56      |                  |
| Volker Greis                      | 58:48             | 3.M35/ |   |              |                  |



Ein starkes Team am Sorpesee



## In eigener Sache

Seit fünf Jahren schon begleitet Euch der „Endspurt“, meldet Ergebnisse und Zahlen, nennt die anstehenden Geburtstage, berichtet über außergewöhnliche Lauferlebnisse (Rennsteiglauf, Fisherman's Friend-Lauf, etc.), erinnert uns an Termine und Veranstaltungen, die wir - möglichst – gemeinsam wahrnehmen wollen. Nun gibt es die gleiche Ausgabe ja auch elektronisch. Und nicht wenige Leser geben mir inzwischen zu erkennen, dass sie das gedruckte Exemplar gar nicht mehr unbedingt haben wollen. Nach dem Motto: „Hab' ich schon im Internet gelesen.“

Wollen wir das? Uns dem Trend der „buchlosen“ Zeit anschließen? Künftig das Elektronik-Buch, soll heißen den Laptop, auf dem Schoß, und das war's? Entwickeln wir uns zu kommunikationslosen Eremiten, die die Begebenheiten und Ereignisse nur noch im stillen Kämmerlein für sich rezipieren, statt sich mit anderen darüber auszutauschen? Wäre schade.

Ein etwas lahmendes Interesse merkt man daran, wie wenig Artikel zur Veröffentlichung eingereicht werden, z.B. Artikel von Radtouren und Wanderungen, etc. Neben dem Laufen gibt es inzwischen so viele andere Aktivitäten und ereignisreiche Dinge, woran auch der ein oder andere teilhaben könnte. Ich rege darum etwas mehr Rückmeldung an, sei es telefonisch, mündlich oder per E-Mail. Denn sonst weiß man nicht, wofür wir den ganzen Aufwand treiben. **F.W.**



**Gute Stimmung beim Sommerfest im Garten von Familie Mannheim**



- 01. August**                      **5. MCM 20 km-Waldlauf**  
Menden, Sauerland - (Start: 14:30 Uhr)
- 08. August**                      **Dortmunder Sparkassenlauf (Fredenbaum)**  
5 km Jedermannlauf (Start: 14:45 Uhr) -  
10 km (Start: 15:30 Uhr)  
Halbmarathon (Start: 16:45 Uhr)
- 19. August**                      **Außerordentliche Mitgliederversammlung**  
Ort: Kolpinghaus Unna, Klosterstr. 77  
(Großer Saal), Beginn: 19.30 Uhr
- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>30. August</b> | <b>Vereinsinterne Radtour</b><br>Start: 10 Uhr im Bornekamp<br>Treffpunkt Schaukasten<br>Ziel: Kettenschmiedemuseum in<br>Fröndenberg (Museumsführung)<br>Zabelrunde – Wickede/Ruhr.<br>Anschließend (ab ca. 17 Uhr)<br>Grillen und Umtrunk in den Räumlichkeiten des<br>Bürgerschützenvereins im Bornekamp |
|-------------------|---|
- 06. September**                      **Westdt. und westfälische Meisterschaften im**  
Halbmarathon  
Ort: Oelde (nähere Angaben im Kästchen, unten)
- 13. September**                      **25. Dortmunder Citylauf**  
5 km (Start: 13.50)  
10 km B-Lauf: Männer/Frauen über 50 min  
(Start 14.55)  
10 km A-Lauf: Männer/Frauen unter 50 min.  
(Start: 16.25 Uhr)
- 20. September**                      **25. (Jubiläums)Lauf „Rund um den Wasser-**  
**turm“ - Scharnhorst**  
10 km (Start: 10 Uhr)  
5 km (Start: 10:10 Uhr)  
HM (Start: 12:30 Uhr)



- 20. September**      **9. Sterntaler-Lauf in Herdecke**  
▶ „Laufen zugunsten schwerkranker Kinder“  
Streckenlänge: 8,5 – 9 km  
(Nähere Informationen per zentraler E-mail und auf der Mitgliederversammlung am 19.8.)
- 11. Oktober**      **12. Int. Hellweg-Lauf Unna-Lünern**  
Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren
- 11. Oktober**      **47.RWE-Marathon „Rund um den Baldenensee“**  
(Anmeldung privat als auch über den Verband bei geplanter Teilnahme an Westdt./Westf. Marathonmeisterschaften; s. Kästchen unten)  
Start: 10 Uhr
- 14. November**      **25. Barbara-Runde / Oberaden**  
10 km (Start: 14:30 Uhr)  
Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren

### **Westdeutsche und Westfälische Meisterschaften**

- 06. September**      **Halbmarathon in Oelde** [www.lv-oelde.de](http://www.lv-oelde.de)  
**11. Oktober**      **Marathon in Essen (Baldeneysee)**  
[www.essen-marathon.de](http://www.essen-marathon.de)

*Anmeldungen nur über den Verein: Kontakt über Suliko Berndt*  
[sulikoberndt@aol.com](mailto:sulikoberndt@aol.com)

Interessantes und Aktuelles auch unter [www.laufteamunna.de](http://www.laufteamunna.de)



## Eindrücke vom Sparkassen-City-Lauf am 14.06.09





**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](http://www.fokus-energie-systeme.de)

Manfred Thiemann – Am Rodbusch 11 – 58730 Ostbüren