ENDSPURT

Ausgabe 2/13 Juli – September 13

LAUF TEAM UNNA

„Sommer-Fit“

So oder ähnlich lauten die Werbesprüche, mit denen Fitness-Studios und andere Kursanbieter uns Verheißungen machen, wie wir den Sommer am besten meistern. Da wird von Bikini-Figuren, von vorgebräunter Haut und anderen Dingen geschwärmt. Salat-Diäten und auch taugliche Grillrezepte für Sportler erleben eine wahre Hochkonjunktur.

Der Fitnesswahn schlägt um sich, könnte man dabei denken. Dabei ist der Sommer doch eher eine Zeit des Genießens. Dem US-Schriftsteller Mark Twain wird folgender Spruch in den Mund gelegt:

„Der Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist,
um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war!“

Klingt nach einem Aufruf zum Müßiggang - aber übers ganze (!) Jahr verteilt.

Na Ja! Ironie beiseite. Über den bisher verregneten metereologischen Teil dieses Frühjahrs bzw. Frühsommers zu jammern, wäre jetzt auch nicht angebracht. Wer fit bleiben will, teilt sich das schon richtig ein. Angesichts (noch!) zu erwartender Temperaturanstiege gilt für uns Läufer hauptsächlich eins: Angepasst trainieren, essen ... und trinken. Damit ist nicht die Bereicherung des Alkoholspiegels gemeint, sondern die Flüssigkeitsaufnahme während der Ausübung unseres Sports. Auch das will antrainiert sein!

Noch einen schönen Sommer wünscht

das ***Endspurt-Team.***

Stadtwerke Unna
Unsere Energie.
Mindestens 500 € Förderung sichern!*
Anschlussförderung:
Jetzt mit Erdgas richtig sparen!
Wir fördern die Umstellung Ihrer jetzigen Heizung auf Erdgas bei Abschluss eines Erdgasliefervertrags mit einer Laufzeit mindestens bis zum 31.12.2013.
Informieren Sie sich direkt bei uns!
Telefon: 02303 2001-180
E-Mail: office@sw-unna.de
*Der Fördertopf ist begrenzt.
☎ 02303 2001-0 • www.sw-unna.de
www.fotolia.de/Karin & Uwe Annas

Prima durchgehalten.

Frauenlauf 2013

Entgegen allen Wetterprognosen wechselte das Wetter urplötzlich. Frohgemut waren alle 38 Teilnehmerinnen angereist, ... und dann so was! Der pünktlich zum Start einsetzende Regen schien dennoch keinem etwas ausgemacht zu haben. Die vielen Fotos beweisen es: Mit einem Lächeln auf den Lippen sind die meisten ins Ziel gespurtet. Alle Achtung! Aber dank der Motivationskraft von Michael Mannheim sind überhaupt erstmalig mehr als 35 dort in Hamm angetreten. Und davon 17 Frauen aus dem Anfängerkurs. Alle Achtung! Dank auch an die vielen anderen Frauen, die als Begleitung für die „Neuen“ mitgereist waren.

Na ja, der Scheck als Anerkennung für die stärkste vorangemeldete Gruppe wird ja wohl noch irgendwann mal „verbraten“. Die Ideen dafür sprudeln schon.

Insgesamt kann man die erfreulichen Ergebnisse des Einlaufs über 5 km bzw. 10 km auf Seite 15 nachlesen. Allen Beteiligten noch nachträglich auch von dieser Seite einen herzlichen Glückwunsch!

Laufabzeichenabnahme

Schlimmer konnte es für die Teilnehmer des Anfängerkurses gar nicht kommen: Strömender Regen am letzten Sonntag im Mai, als die Abnahme des DLV-Laufabzeichens bevorstand. Aber alle nahmen es mit Humor und wollten sich unbedingt beweisen, wofür sie in den vergangen 12 Wochen unter der Leitung von Michael Mannheim und seinen drei Helfern Raimund Mause, Anja Rosin und Markus Sembach so fleißig trainiert hatten.

Fröhlicher Ausklang

Diese Strapazen sind nun endgültig vorbei. Bewundernswert, wie neben den 34 angetretenen Kursteilnehmern noch 4 weitere Interessenten dazu stießen, um die 60 Minuten Dauerlauf zu absolvieren. Unter großem Beifall etlicher anwesender Läufer und Zuschauer aus dem Verein, wurden die Einlaufenden mit einer Welle begrüßt. Anschließend verzog man sich, um wenigstens etwas Trockenheit zu haben, unter die Autobahnbrücke im Bornekamp. Dort überreichten dann M. Mannheim und G. Zienczyk (2. Vorsitzender), begleitet von humorvollen und aufbauenden Worten, den nahezu 40 erfolgreichen Teilnehmern die DLV-Urkunden. Anschließend wurde noch ein wenig gefeiert: Trotz der relativen Kälte von höchstens 8 Grad Celsius blieben fast alle etwas länger und genossen ihren Erfolg bei Sekt, Kaffee und Kuchen.

Im Portrait

Michael Theil

Gleich zwei neue persönliche Bestleistungen in dem noch jungen Wettkampfjahr kann Michael verbuchen. In Wien erzielte er am 14. April die fantastische Marathonzeit von 2:56:03 und konnte sich damit um etwa eine halbe Minute verbessern. *„Es verlief nicht immer nach Plan,“* wie er selbst mitteilt. *„Erst in der zweiten Hälfte kam ich so richtig in Schwung und konnte kontinuierlich durchlaufen.“*

Und dann die neue 10-er Bestzeit vom 1. Mai in Kaiserau. Hier blieb er abermals unter 39 Minuten in gestoppten 38:38,38 min und verbesserte seine alte Bestleistung und den bestehenden Vereinsrekord für AK M45 um 5 Sekunden. Herzlichen Glückwunsch.

Volker Greis

In seinem ersten 100km-Lauf, ausgetragen im brandenburgischen Kienbaum am 13. April, legte er gleich eine fantastische Zeit hin. *„Ich hatte anfangs doch wieder die alten Rückenbeschwerden, von denen ich glaubte, dass die Therapie genutzt hatte.“* Aber er biss sich durch und konnte sich so zwischen Kilometer 48 und 50 wieder fangen. Dann lief er ziemlich unverkrampft nach 8 Std. 34:51 min ins Ziel. Mit Platz 18 im Gesamtfeld von 84 Teilnehmern - darunter 14 allein in seiner Altersklasse M 40 (6. Platz) - schnitt er bei dieser Deutschen Meisterschaft des Ultra-Verbandes hervorragend ab.

Markus Sembach

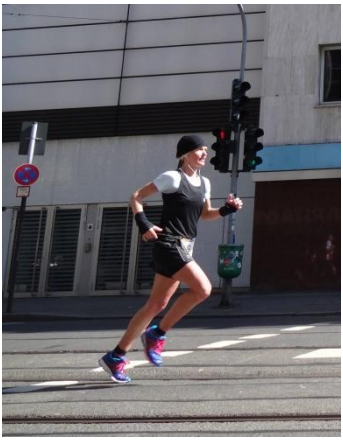
Immer höher schraubten ihn die Treppenstufen im sächsischen Radebeul, wo Markus sich einen Lauf der ganz besonderen Anforderung „gönnte“. Es war dies die 7. Austragung des so genannten Sächsischen Mont Everst-Treppenlaufs. Es galt, die exakt 88,5 m Höhenunterschied der mitten im Weinberg gelegenen Spitzhaustreppe mehrmals herauf- und wieder herunterzulaufen. Nach 11:36 Std. und 42-maliger Strapaze auf dem Rundkurs von 843,50 Metern Länge beendete er das Rennen und legte insgesamt 35,444 km zurück.

Wer dagegen mindestens 100 Runden absolvierte, wäre rechnerisch auf exakt 8 848 Höhenmeter, die Höhe des Mont Everest, gekommen.

Das haben immmerhin 10 Läufer bei diesem „verrückten“ Wettkampf geschafft.

Zusammen mit dem Bödefelder Hollenlauf (Rothaarsteig), den Markus Anfang Mai absolviert hat, kommt er jetzt auf insgesamt 80 Marathonläufe, inklusive diverser Ultra-Laufstrecken. „*Beim 100-sten gibt es eine kleine Party“,* schwört er sich.

Anja Miedtank



Nahezu zwei Jahre Wettkampfenthaltsamkeit - und gleich mischte sie wieder ganz vorne mit: Unter den exakt 500 weiblichen Finishern beim Düsseldorfer Marathon (28. 4.) spurtete sie auf Platz 19. Und mit 3 Std. 13:49 min legte sie gleich wieder eine überzeugende Laufleistung hin, die ihr innerhalb der AK W40 noch Platz 6 einbrachte. Eine Knieverletzung zwingt sie jetzt leider zu einer Wettkampfpause, wodurch bedingt ihr Start am 9. Juni in Duisburg bei der Westdeutschen Marathon-Meisterschaft ausfällt.

Sebastian Kluge

Ebenfalls in Düsseldorf am Start war Sebastian, wo er seinen ersten Marathon absolvierte. *„Das harte Wintertraining in Duisburg hat ja was gebracht,“* wie er sich eingesteht.

Der Doktorand für Nano-Technologie wohnt vor Ort und arbeitet als Mitarbeiter der Uni Duisburg. Mit 3 Std. 27:12 min blieb er deutlich unterhalb der 3 ½ Stunden-Grenze und belohnte sich mit Platz 62 in der sehr stark vertretenen Altersklasse M 20.

Christina Elsenbruch

Alle Achtung! Dem Anfängerkurs im Jahr 2012 kaum enteilt, hat sie fast den ganzen Winter über durchtrainiert. *„Im Bornekamp findet man immer ein paar gleich Schnelle, mit denen man zusammen trainieren kann“*, so ihre Beobachtung. Beliebteste Trainingspartnerin scheint Romy Heikhaus zu sein, mit der sie auch schon gemeinsam mehrere Wettkämpfe bestritten hat. Ausgestattet also „nur“ mit dem DLV-Laufabzeichen als Grundstein, hat sie sich inzwischen achtbare Zeiten auf der 5 und 10 km-Strecke erlaufen. Zuletzt beim Frauenlauf in Hamm, wo sie als einzige Unnaer Läuferin neben Kornelia Hiddemann (55:42 / 1. W55) ihren vierten 10-er bestritten hat. Die für sie gestoppte Bruttozeit von 53:57 min und Platz 2 ihrer AK W45 belegt die aufsteigende Form.

Arlindo Coimbra

„Franz, das war heute nicht schnell!“. So in etwa verteidigt er sich immer wieder, wenn man ihn darauf anspricht, warum er es im Training nicht auch mal langsam angehen lassen will. Immer ist er unter Dampf!

Aber auch so kommt Arlindo auf Höchstleistungen, wie zuletzt wieder bewiesen beim Halbmarathon in Kaiserau am 1. Mai. Neue persönliche Bestzeit in 1:26:01 Std. (3. M40 / 6. Mann insgesamt). Selbst beim AOK-Firmenlauf Mitte Mai ließ er es sich nicht nehmen, zusammen mit 3 Zeitgleichen als Erster auf dem Rathausvorplatz einzutreffen

F.W.

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

Juli

Regina Hahne	*2.*
Cornelia Neumann	*5.*
Franz- J. Wiemann	*5.*
Uwe Friedemann	*10.*
Sebastian Kluge	*10.*
Brigitte Sonnenschein	*11.*
Eike Tracz	*11.*
Fabian Zienczyk	*12.*
Horst Tümmler	*16.*
Hans-Joachim Behrends	*17.*
Raimund Mause	*17.*
Gisela Michalczyk	*17.*
Birgit Von Wenserski	*19.*
Susanne Morschewski	*20.*
Alexandra Richter	*21.*
Michaela Stüber	*25.*

August

Annette Halfmann	*2.*
Dirk Fehring	*3.*
Ulrich Loer	*3.*
Lukas Nowak	*3.*
Ute Ernst-Zmiewski	*5.*
Dörte Düllberg	*7.*
Dagmar Meibeck	*8.*
Ingmar Uhrich	*9.*
Roland Goedecke	*10.*
Christoph Winter	*11.*
Susanne Döneke	*13.*
Gerd Kruck	*14.*
Ute Bader-Kruck	*19.*
Rainer Kluge	*21.*
Beate Lüschen	*21.*
Etienne Schaaf	*23.*
Kristina Redix	*24.*
Claudia Bönig	*26.*
Manfred Thiemann	*28.*
Christina Elsenbruch	*29.*

September

Volker Greis	*1.*
Irmgard Mross	*1.*
Monika Wilhelm	*2.*
Uli Jauer	*6.*
Karl Schöbel	*6.*
Uwe Kowallek	*10.*
Vitor da Silva	*11.*
Romy Heikhaus	*11.*
Christian Hahnen	*14.*
Martina Kremerskothen	*17.*
Julia Morschewski	*20.*
Maria Büse-Dallmann	*23.*
Miriam Golek	*24.*
Michelle Schroeder	*25.*
Uwe Rüping	*27.*

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Kerstin Gerke	**Martina Kremerskothen**
Julia Marschewski	**Susanne Marschewski**
Daniel Matlok	**Dieter Meckfessel**
Silvia Neumann	**Silke Pogunthe**
Alexandra Richter	**Peter Salzbrunn**
Annette Schmidt	**Brigitte Schwarz**
Magdalena Stojakovic	**Birgit von Wenserski**

Topfit am Start

Wie das ideale Wettkampfgewicht für Ausdauersportler erhalten werden kann, das verrät, so steht's wenigstens im Klappentext, das Buch: Topfit am Start

Der so genannte Matt Fitzgeralds 5-Punkte-Ernährungsplan soll uns dabei helfen. Als Ernährungsspezialist und vielfacher Buchautor erläutert Fitzgerald, wie Ausdauersportler ihre Ernährung optimieren können. Im einzelnen wird eingegangen auf:

- Steigerung der Lebensmittelqualität
- Sinnvolle Zusammenstellung der Energiequellen
- die Wahl des richtigen Zeitpunkts für die Nahrungsaufnahme
- ein geschicktes „Management" des Appetits, und
- Optimierung des Trainings

Wer weiß denn schon, welchen Einfluss der Zeitpunkt des Essens darauf hat, ob die gewünschte Menge an Kalorien im unmittelbaren Wettkampfzeitpunkt auch verfügbar ist? Warum vermeiden wir z.B. Starts am Abend? Auch dem kann mittels angepasstem Ernährungsplan entgegengewirkt werden.

Delius-Klasing-Verlag, 184 S. 18 Euro; ISBN 978 – 3 – 7688 – 3583 – 1

Der Bach war der Weg

Zu einem Extremlauf in den Höhen des nördlichen Schwarzwaldes wurde, quasi unvorhergesehen, der "Black Forrest Trail Maniak" Lauf am 1. + 2.6.2013, den sich Ingmar Uhrich in sein Laufprogramm eingebaut hatte. Dass die Unbilden des Super-Regenwetters in Süddeutschland auch dort ihre Spuren hinterlassen hatten, wird in seinem Bericht überdeutlich.

„Dieser bislang als Schwarzwald Panoramalauf bekannte Berglauf sah für Samstag zunächst eine Laufstrecke über 58 km (inklusive 2000 Höhenmeter) vor. Am darauf folgenden Sonntag wollte ich dann testen, ob ich nach so einem Berglauf noch in der Lage bin, am nächsten Tag noch mal zu starten. Denn mit 28 km und weiteren 1350 Höhenmetern gab es eine abgespeckte Variante zum "Auslaufen". Schon Mitte der Woche vor dem Start zeichnete sich ab, dass der Lauf am Samstag auf keinen Fall ein Schönwetterlauf werden würde. Bereits am Freitag regnete es den ganzen Tag über, und dies änderte sich auch am 1. Lauftag nicht.

Vor dem Start war ich zwar noch ziemlich genervt von der Situation, aber je länger ich unterwegs war, umso spannender und schöner wurde der Lauf. Bergab gab es einige längere Passagen, in denen wir in einem von der Natur wegen Überflutung neu geschaffenen Bachbett neben dem eigentlichen Bach herliefen, bzw. durch Schlammgebiete unterwegs waren. Nachdem ziemlich schnell klar war, dass an dem Tag nichts trocken bleiben würde, bin ich auch entsprechend hemmungslos in jede Pfütze bzw. jedes Schlammloch getreten. Zudem kamen noch zwei nicht eingeplante Schlammbäder und zwei Bachüberquerungen hinzu, bei denen man aufpassen musste, dass die Richtung nicht plötzlich in Richtung der Strömung verlief. Das hat unglaublich viel Spaß gemacht und war einer meiner schönsten Läufe.

Am Sonntag sollte dann der Test folgen, ob ich nach 58 km noch in der Lage sein werde, einen zweiten Lauf - mal eben „nur“ über 28 km - vernünftig zu absolvieren. Das war für mich am Samstagabend überhaupt noch nicht vorstellbar, und ich hatte damit gerechnet, nur noch wandern aber nicht mehr laufen zu können. Zu meiner Überraschung merkte ich aber kurz nach dem Start schon, dass ich den Muskelkater in den Oberschenkeln ausblenden und das Tempo vom Vortag sogar noch etwas anziehen konnte. Diesmal war das Wetter erheblich besser, und die

Sonne ließ sich sogar mal blicken. Nach der Schlammschlacht vom Samstag war mir ein trockener Lauf dann doch lieber.

Etwas unerwartet bin ich in meiner Altersklasse M50 sogar als dritter auf das Treppchen gekommen. Von den ca. 120 gestarteten Männern bin ich in der Doppelwertung der beiden Läufe insgesamt auf Platz 22 gelandet. Da ich am Tag zuvor, um Kräfte für den 2. Tag zu sparen, eher zurückhaltend gelaufen war, hat mich das Ergebnis schon sehr überrascht und erfreut. Die Gesamtzeit betrug 9:42:43. Für den Einzellauf über die 58km-Strecke habe ich 6:42 benötigt.

Beim Zieleinlauf wurde ich - für mich sehr überraschend - wie folgt angekündigt: *„Jetzt kommt Ingmar Uhrich vom Lauf Team Unna, einem für seine Ultraläufer bekannten Verein!“* Um da mal nachzuhaken war ich allerdings zu kaputt, denn nach dem 2. Lauf hatte sich der Muskelkater dann doch wieder äußerst stark bemerkbar gemacht. Und meine Hoffnung, dass ich ihn "rausgelaufen" hatte, erfüllte sich nicht.

Sehr spannend für mich war es, die Traillaufszene wahrzunehmen. Die Teilnehmer unterscheiden sich doch erheblich von den Läufern eines Stadtmarathons und sind oftmals sehr (positiv) „schräg“. Ich mag aber beide Varianten und werde immer wieder mal zwischen diesen Alternativen wechseln.“ ***Ingmar Uhrich***

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

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

Vereinsinterne Meister 2013

	Frauen		Männer	
1.	Angelika Friedemann	W60	Uli Jauer	M50
2.	Gisela Schoebe	W70	Arlindo Coimbra	M40
3.	Conny Mashiter	W55	Uwe Rüping	M45
4.	Anita Basilowski	W55	Franz-J. Wiemann	M65
5.	Kornelia Hiddemann	W55	Michael Gruske	M55
6.	Conny Neumann	W50	Martin Gelfuß	M50
7.	Agnes Matzeit	W45	Uwe Breer	M70
8.	Susanne Döneke	W45	Georg Frese	M50
9.	Christina Elsenbruch	W45	Ubbo Lüschen	M60
10.	Romy Heikhaus	W35	Frank Katzenberg	M45
11.	Petra W.-Kalkbrenner	W55	Martin Sacher	M45
12.	Anette Groß	W50	Norbert Kalkbrenner	M60
13.	Isabel Pereira	W50	Uwe Friedemann	M65
14.	Eike Tracz	W45	Günther Gelmetti	M50
15.	Noélia Figueira	W50	Andreas Böse	M50
16.	Regina Katzenberg	W45	Christian Kilian	M45
17.	Elsa Matos	W40	Gerd Zienczyk	M55
18.	Anke Gebauer	W40	Dieter Meckfessel	M60
19.	Miriam Golek	W40	Michael Mannheim	M50
20.	Anja Rosin	W40	Markus Fröleke	M55
21.	Tatjana Schäfer	W45		

Wer lief Wo?

10.03.	**Soest (Frauenlauf)**	**10 km**
Petra Wiercke-Kalkbrenner	57:54	2.W55
24.03.	**Wickede/Ruhr**	**5 km**
Norbert Kalkbrenner	26:25	1.M60
Petra Wiercke-Kalkbrenner	28:21	1.W55
30.03.	**Paderborn**	**10 km**
Franz-J. Wiemann	50:43	8.M65
Frank Katzenberg	50:55	pBz
Christine Kretschmer	1:04:57	13.W60
		Halbmarathon
Michael Gruske	1:41:02	17.M55
		pBz
01.04.	**Duisburg**	**10 km**
Sebastian Kluge	37:22	2.M
		2.ges.
04.04.	**Bonn-Beuel**	**5 km**
Norbert Kalkbrenner	27:05	1.M60
Petra Wiercke-Kalkbrenner	28:22	1.W55
06.04.	**Bergkamen Marathon**	
Markus Sembach	5:20:30	6. Platz
07.04.	**DO-Asseln Halbmarathon**	
Uli Jauer	1:29:03	2.M50
		14.ges.
Uwe Rüping	1:40:47	11.M45
Angelika Friedemann	1:48:03	1.W60
		5. ges.
Franz-J. Wiemann	1:50:57	2.M65
		5 km
Uwe Friedemann	27:50	1.M65
13.04.	**Kienbaum / BR**	**100 km**
Volker Greis	8:34:51	6.M40
		18.ges
14.04.	**Wien (Öst) Marathon**	
Michael Theil	2:56:03	pBz
20./21.04.	**Radebeul / Sa Treppenlauf**	
Markus Sembach	11:36:31 Std.	35 444 m
21.04.	**Tangermünde Halbmarathon**	
Monika Bonin	1:57:52	2.W60
		Hamburg Marathon
Uli Jauer	3:31:56	268.M50
28.04.	**Detmold Hermannslauf: 31,1km**	
Uwe Rüping	2:51:26	395.M45
Michael Gruske	2:51:37	83.M55
	Düsseldorf Marathon	
Anja Miedtank	3:13:49	6.W40
		19.ges
Sebastian Kluge	3:27:12	62.M20
01.05.	**Kamen**	**5 km**
Lukas Eckhoff	18:50	1.MU23
		4.M ges
Franz-J. Wiemann	24:10	2.M65
Beate Lüschen	24:54	1.W55
Kornelia Hiddemann	25:23	2.W55
Helena Coimbra	26:48	3.W35
Gisela Schoebe	28:24	1.W70
Uwe Breer	29:08	2.M70
Isabel Pereira	29:29	1.W50
Michaela Stüber	29:44	5.W45
Elisabeth Leitner	30:59	5.W55
Wolfgang Leitner	30:59	2.M60
Marie Kämper	31:17	2.WJU20
Diana Kämper	34:01	4.W50
		10 km
Michael Theil	38:38	1.M45
		6.M ges/pBz
Christian Hahnen	43:58	10.M45
Marit Bergmann	44:41	1.WJU23
		3.F ges
Hans-J. Behrends	45:37	2.M55
Uwe Rüping	45:57	
Angelika Friedemann	49:31	1.W60
Georg Frese	49:49	
Frank Katzenberg	49:55	
Martin Sacher	50:30	
Ubbo Lüschen	50:33	5.M60
Axel Voigt	50:40	
Romy Heikhaus	51:20	3.W40
Conny Neumann	51:36	
Anita Basilowski	51:46	3.W55
Monika Bonin	52:59	3.W60
Christina Elsenbruch	53:08	4.W45
Uwe Friedemann	56:13	2.M65
Dieter Meckfessel	59:07	7.M60
	Halbmarathon	
Arlindo Coimbra	1:26:01	3.M40
		6.M ges pBz

04.05. NürburgringStrongmanrun: 20 km

Georg Frese	3:15:39	

05.05. Hannover TUI Marathon

Ingmar Uhrich	3:22:25	19.M50

05.05. Bochum 10 km

Michael Gruske	59:29	17.M55

11.05. Hamm Frauenlauf 5 km

Helena Coimbra	26:46 (br)	1.W35
Beatrix Wiemann	27:13	5.W45
Maria Wiemann	27:35	1.WJU18
Petra W.-Kalkbrenner	27:52	2.W55
Gisela Schoebe	28:35	1.W70
Martina Hering	28:44	8.W45
Alexandra Richter	28:56	10.W45
Karin Potthoff	28:57	11.W45
Christina Heinsius	29:07	12.W45
Michaela Stüber	29:54	14.W45
Sandra Kuhne	29:58	2.W35
Miriam Golek	30:09	5.W40
Isabel Pereira	30:22	2.W50
Martina Kallweit	30:38	3.W50
Anette Gross	30:39	4.W50
Eike Tracz	30:44	16.W45
Tatjana Schäfer	30:47	8.W40
Regina Katzenberg	31:09	17.W45
Gisela Michalczyk	31:20	2.W60
Heike Domres	31 :41	5.W50
Silke Pokantke	31:41	22.W45
Kerstin Gerke	31:48	11.W40
Marie-Theres Metzger	31:53	6.W50
Noelia Figuerira	32:07	8.W50
Elsa Matos	32:15	13.W40
Magdalena Stojakovic	33:05	6.W35
Almut Ostrzinski	33:06	27.W45
Silvia Neumann	34:40	30.W45
Annette Schmidt	34:41	10.W50
Diana Kämper	34:42	11.W50
Susanne Marschewski	34:44	12.W50
Anita Basilowski	34:45	8.W55
Monika Kaminsky	35:00	31.W45
Julia Marschewski	35:28	8.W20
Anja Rosin	35:33	20.W40
Emilia Pinto	35:34	9.W55

10 km

Christina Elsenbruch	53:57 (br)	2.W45
Kornelia Hiddemann	55:42	1.W55

11.05. Bödefeld 14 km

Peter Salzbrunn	1:29:54	4.M40
Ulrich Loer	1:43:25	3.M30

101 km

Markus Sembach	15:28:34	21.M50

15.05. Dortmund Campuslauf: 5 km

Frank Katzenberg	24:44	
Franz-J. Wiemann	25:45	

18.05. Welver 10 km

Roland Goedecke	49:20	2.M70
Monika Bonin	54:18	2.W60

25.05. Drensteinfurt 5 km

Norbert Kalkbrenner	25:21	2.M60

Kiel 10 km

Monika Bonin	52:56	1.W60

26.05. Hagen Triathlon

Lukas Eckhoff	1:19:35	3.M20
500 m Schwimmen:	9:58	30.ges
23 km Radfahren:	50:26	
5 km Laufen:	19:11	

Menden Halbmarathon

Uwe Rüping	1:39:38	7.M45
		pBz

01.06. u. 02.06. Black Forest Trail 58,7 km

Ingmar Uhrich	6:42	3.M50
		22.ges

(Doppelstart) + 28 km

	9:42:43 (gesamt)	3.M50
		22.M.ges

02.06. Potsdam Halbmarathon

Monika Bonin	1:57:04	3.W60

Gelsenkirchen 10km

Norbert Kalkbrenner	53:20	1.M60
Petra W.-Kalkbrenner	58:02	1.W55

07.06. Schwerte 5 km

Lukas Eckhoff	18:33	1.MU23
		2.ges

08.06. Möhnesee 15 km

Georg Frese	1:26:27	7.M50

Alles richtig gemacht?

Wie wir uns fit halten für den Alltag, entscheidet ein jeder für sich selbst. Der eine schwört auf Betätigung in einer Ballsportart in einer Mannschaft, wieder andere bevorzugen eine individuelle Sportart wie Laufen, Leichtathletik, oder suchen den Kraftraum auf. Wer beruflich eng eingebunden ist, bevorzugt sicher Letzteres. Kann er doch für sich entscheiden wann, wie oft bzw. regelmäßig er/sie der Sportart nachgeht.

Der Trend für gut gemeinte Alltagstipps - auch gegen das Altern (modisch: Anti-Ageing genannt) - ist unverkennbar. Was macht man z.B. falsch, wenn man sich im Garten betätigt?

„Fitnesstraining hinterm Gartenzaun“, so betitelte die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung vom 5. Mai 2013 einen Artikel, in dem sich der Münsteraner Sportmediziner Klaus Völker auslässt, wie sehr verletzungsgefährdend Gartenarbeit sein kann. Und hier - wer hätte es anders erwartet - zeigt er bekannte Parallelen auf: *„Gartenarbeit tut Körper und Seele gut.“* Ersetze im Folgenden gewisse Wörter durch (sportliche) Bewegung, und wir verstehn's. Er warnt insbesondere vor dem Eintrittsalter der weit über Dreißigjährigen. *„Wer nicht häufig im Garten werkelt ... und dazu noch z.B. unter Bluthochdruck leidet, sollte (...) mit seinem Hausarzt sprechen“*, empfiehlt er. *„Wie zu jedem Sportprogramm auch eine Aufwärmphase gehört“* ... so *„auch im Garten“*. Denn: *„Besonders beansprucht werden bei der Gartenarbeit Rücken, Knie- Hand- und Ellenbogengelenke.“* Nun gut, uns Läufern schmerzen nicht unbedingt die Ellbogengelenke, aber alles andere trifft zu.

Also alles bisher richtig gemacht? Unser Laufsport als beste Vorbereitung auf die Gartenarbeit? Nur, wer keinen Garten hat, betreibt seinen Sport also als Selbstläufer? Wenn Sie demnächst ihren Nachbarn mit Spaten in der Hand - als Hantel-Ersatz - Kniebeugen machen sehen, wissen Sie Bescheid: er beugt vor.

Die letzte Parallele bezieht sich auf die Häufigkeit: *„Als Gesundheitstraining oder Sport zählt sie aber nur, wenn man mehrmals in der Woche mindestens eine halbe Stunde im Garten arbeitet.“* - Alles machen wir genau so! Also: Her mit dem Spaten. Ist billiger als jeder Tarif in der Muckibude!

Abnehmen für die Idealfigur

Oder: Endlich Sommer-Fit?

Immer wieder fragen wir uns: Warum machen wir das eigentlich dreimal die Woche? Laufen, um sich gesund zu erhalten? Um die Idealfigur für den Sommer zur kriegen? All solche Überlegungen sollte man gelegentlich mal auch wissenschaftlich hinterfragen. So haben jetzt niederländische Forscher eine Studie veröffentlicht, wie die FAS vom 14.4.2013 schreibt, die uns vielleicht weiterhilft. Die Forscher glauben nämlich zu wissen, welche Risiken die so genannte „Apfel-Figur“ in sich birgt. Sie brächte - neben dem nicht gerade schmeichelhaften Aussehen(!) - auch noch ein erhöhtes Risiko für Nierenversagen mit sich. Eine Analyse von dreihundert normalgewichtigen Frauen und Männern habe zutage gebracht, dass „ *... der üppige Bauch, Hauptmerkmal der Apfel-Figur, selbst bei gesunden Menschen zu einem geringeren Blutfluss und somit zu einer Unterfunktion der Nieren“* führe. Verteilt sich das Körperfett dagegen „mehr auf den Hüften und Hintern“, besteht angeblich kein solches Risiko. Zudem folgen wir mehrheitlich schon längst dem Prinzip: Mehr Bewegung und am Essen zielgerichtet einsparen. Das ist der ultimative Tipp zum Abnehmen.

Fazit: Wenn sich beim Grillen schon mal Fettpölsterchen anlegen, dann ist es nicht unbedingt wichtig zu wissen, ***ob*** sie sich anlegen, sondern ***wo*** sie sich anlegen.

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	Klaus Kuhne, Thomas Rosin, Ulla L.-Wiemann, F. Wiemann

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

Fotostrecke Sommerfest

05. Juli	**30. Lauf durch den Warmer Löhn Fröndenberg** 5 km (Start: 18:45) - 10 km (Start: 19:30 Uhr) *Lauf der Hellwegserie*
07. Juli	**Brooks Münster City Run** 10 km (Start: 19:30 Uhr) *www.brooks-muenster-city-run.de*
12. Juli	**27. Roruper Abendlauf / Dülmen-Rorup** Halbmarathon (19 Uhr) - 10 km (Start: 19:10) *www.rorup.net/lauftreff* E.Mail: lauftreff@rorup.net
12. Juli	**6. Sommerabendlauf „Rund um den Sorpesee“** 15,6 km *www.susgwamecke.de* E-Mail: berghoff-egbert@web.de
03. August	**29. Josef Kaderhandt-Waldlauf** 7,8 km (Start: 14:30) - 20 km (Start: 15:30 Uhr) *www.marathonclubmenden.net*
10. August	**5. Nordkirchener Halbmarathon** HM-Start: 18:00 Uhr *www.fc-nordkirchen.de*
01. September	**Bergkamener Volkslauf** 5 km - 10 km *Lauf der Hellwegserie*
15. September	**12. Uentroper Herbstlauf - Kreismeisterschaften über 10 km** 5km (Start: 9:45) - 10 km (Start: 10:45 Uhr) *www.tus-uentrop.de* E-Mail: lauftreff-geithe@tus-uentrop.de
29.09.	**Herdecker Sterntalerlauf** 9 km Volkslauf (ohne Zeitnahme) *www.sterntaler-lauf.de*

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