



Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde

Wieviel Marathon braucht der Mensch?

Seit Emil Zatopeks Worte gefallen sind „Fisch schwimmt, Vogel fliegt und Mensch läuft“, hat sich das Abrackern auf immer längeren Strecken auch bis in den Breitensport hinein als Abwechslung zum Alltagsstress erwiesen. Immer mehr Menschen wollen Marathon laufen. Die Zeit ist vorbei, da Marathon etwas für asketische Ausdauertypen war.

Der Marathonboom, der den großen Metropolen imageträchtige Werbung verschafft, scheint ungebrochen. Lediglich das Leistungsgefüge hat sich seitdem erheblich verschoben, worauf Experten immer wieder hinweisen. Noch vor etwa 15 bis 20 Jahren beendeten zw. 17 und 20 Prozent der Starter einen Marathon unterhalb der 3-Stundengrenze. In jüngeren Jahren hat sich das total verschoben. Ob in Köln, Berlin, Hamburg oder Münster, mehr als 2 bis 4 Prozent 3-Stundenläufer gibt es nicht. Ein Rechenbeispiel vom Berlin-Marathon (2005): Eine festgelegte Zielschlusszeit von 6:15 Std. bedeutet einen Kilometerschnitt von 8:55 min/km. Da scheint die Frage nach dem sportlichen Reiz solcher Zeiten berechtigt. Für

Außenstehende sieht das fast nach einem Ausdauerspaziergang aus. Bergen doch solche Zielschlusszeiten zusätzlich die Gefahr, dass sich immer mehr nur unzureichend vorbereitete Läufer/innen auf diese Strecke wagen. Übertriebener Ehrgeiz? Fitness-Sucht? Es ist an der Zeit sich bewusster nicht nur mit den Freuden des Laufens, sondern auch mit den möglichen Risiken auseinandersetzen.

Horchen wir also jetzt zu Beginn der Winterwettkämpfe (Barbara-Runde, Nikolauslauf, Silvesterlauf Werl-Soest, „Hammer Serie“, etc.) etwas mehr in den Körper hinein. Billigend eine Herzmuskelentzündung in Kauf zu nehmen, kann ja wohl nicht angehen. In Frankreich beispielsweise ist es vorgeschrieben, vor dem Start bei einem Marathon oder Halbmarathon einen Gesundheitsnachweis zu erbringen. Vor dem Fall der Mauer war dies auch beim Rennsteiglauf vorgeschrieben. Mit der „neuen Freiheit“ wurde auch diese Barriere beseitigt.

In diesem Sinne: Seien wir vernünftig - auch in den letzten Wochen des Jahres und im kommenden Jahr.

Euer Vorstand



Über Stock und Stein

Sich zu einer Sache überreden lassen, von der man zunächst nur halb überzeugt ist, ist nicht Jedermanns Sache. Sie aber dann trotzdem durchzustehen, egal, welche Strapazen damit verbunden sind, dazu gehört schon ein gehörige Portion Mut. So oder ähnlich muss es Martin Gelfuß und Manfred Thiemann ergangen sein, als Uwe Grewe, in Kreisen von Ultra-Läufern nicht mehr ganz unbekannt, sie überredete, sich einmal an eine längere Strecke als die Marathondistanz von 42,195 km heranzuwagen. Beim Röntgenlauf in Remscheid, der am letzten



Sonntag im Oktober in 5. Auflage durchgeführt wurde, standen gleich 63,3 km auf dem Programm. Nur dank der ausgezeichneten Witterungsbedingungen und der Unterstützung mit angereister Ehepartner und Freunde waren neben dem „alten Hasen“ Uwe auch die beiden „Neulinge“ motiviert, bis zum „bitteren Schluss“ durchzuhalten. Froh über ihre erbrachte Leistung auf dieser „teuflich anforderungsreichen“ Strecke waren alle drei: Uwe Grewe (Platz 22 der AK M35 – 78. Läufer im Ziel unter insgesamt 368 Teiln.) in netto 6:07:52 Std., Martin Gelfuß (32. Platz M40 – 118. Teiln. insgesamt) in 6:30:35 und Manfred Thiemann (39. Platz M40 - 169. Teilnehmer insgesamt) in 6:45:57.



Im Verein ist Sport am schönsten...

Leider musste ich im gesamten Jahr 2004 wegen der Pflegebedürftigkeit meiner Eltern mein Lauftraining stark einschränken. Die Folge war, mein Leistungsvermögen sank rapide. Schließlich befand ich mich in einem ziemlichem Dilemma: meine alte, angestammte Gruppe war mir, im wahrsten Sinne des Wortes, „davon gelaufen“. Außerdem will man ja auch nicht immer als „Bremsack“ hinten dran hängen. Schließlich mochte ich gar nicht mehr zum Training gehen, meine Motivation war im Keller und ich wollte schon ganz mit dem Laufsport aufhören. Kurz: Frust pur!



Zu meinem Glück ermunterte mich im Frühjahr 2005 Ulla Lönne-Wiemann, wieder regelmäßig zum Lauftreff zu kommen. Originalton Ulla: „Ich laufe mit dir!“. Sie blieb wirklich während des Laufens an meiner Seite, passte sich



meinem Tempo an und baute mich immer wieder auf. Schon nach kurzer Zeit verabredeten wir uns auch samstags, um längere Strecken zu trainieren, denn meine Kondition wurde besser und besser. Im September bewältigten wir dann sogar einen Halbmarathon: in Stukenbrock.

Darüber bin ich sehr glücklich und möchte mich ganz besonders bei Ulla, Inge Flormann, Martina Kallweit und Christine Kretschmar bedanken. Geduldig haben sie mich den ganzen Sommer über durch den Bornekamp bis zum Kellerkopf und zurück „geschleppt“, und mir die Einsicht zurückgegeben, dass Sport im Lauf Team Unna doch am schönsten ist ... und wir tatsächlich ein Team sind.

Danke Mädels, ihr seid Spitze!

Jutta Ziems

Das fehlte noch

Nach der Maus der Mensch: es genügen zwei veränderter Gene, um aus normalen Mäusen Marathon-Mäuse zu machen. Die transgenen Nager, die US-Wissenschaftler hergestellt hatten, rannten auf Laufbändern eine Stunde länger als die Kontrollmäuse.

Diese Super-Mäuse bildeten nach dem Eingriff jede Menge neue Muskelfasern vom Typ I, so wie sie Langstreckenläufer besitzen. Und nicht nur das: Sie haben auch eine tolle Figur, schwärmten die Forscher. Und alles ohne Training.

Warum also sollte dies Zweibeinern vorenthalten bleiben? Nach Presseberichten arbeiten bereits australische Wissenschaftler daran, mit Hilfe der Gentechnik Designer-Athleten herzustellen. So möchte sich das Land in Zukunft sportliche Erfolge sichern. Das Projekt sei bereits von der Ethikkommission der Regierung abgesegnet. Deren Chef, David Weisbrot, sagte einer Zeitung: „Fortschritte sind nützlich, um die nächsten Superstars hervorzubringen.“

Sein Argument für transgene Spitzensportler: Man nutze den technischen Fortschritt ja auch, um zum Beispiel Tennisschläger besser oder Segelschiffe schneller zu machen. Logisch. Wenn Dir also demnächst ein Läufer mit auffällig langem Schwanz übern Weg läuft, ganz cool bleiben: der ist geklont.

(Quelle: WAZ – Wochenende; April 2005)



Wanderung an der Verse- und Fürwiggetalsperre



Ute und Reinhard Wass hatten den Plan, und eine ganze Menge Lauf- und Wanderfreunde hatten Lust mitzumachen: eine Herbstwanderung bei wunderschönem Wetter - und für ganz Romantische mit partieller Sonnenfinsternis. Und das alles am „Tag der Dt. Einheit“ (3.Oktober). Na denn, auf eine gute Wiederholung im nächsten Jahr.



... und für Verpflegung war auch gesorgt!



Wer lief wo?

28.08. Wegberg 10 km / Westd. M.

Anita Basilowski	00:48:33	4. W50
Angelika Friedemann	00:48:35	5. W50
Ute Wass	00:53:19	8. W50

28.08. Iserlohn Halbmarathon

Harald Schultz	01:47:55	
Franz-J. Wiemann	01:49:48	4. M55
Uwe Friedemann	01:58:21	3. M60
Dieter Flormann	02:01:42	4. M60

11.09. Münster

Marathon

- Damen -

Kristina Redix	03:38:16	
Suliko Berndt	03:49:34	
Anja Rosin	03:54:48	

- Herren -

Michael Döneke	03:20:48	
Martin Gelfuß	03:24:09	
Wolfgang Kunze	03:29:30	
Martin Bürger	03:30:44	
Uwe Grewe	03:33:03	
Ralf Brockmann	03:33:20	
Franz-J. Wiemann	03:36:24	
Artur Helios	03:41:06	
Harry Bollen	03:45:17	
Gerhard Epmeier	03:48:03	
Torsten Schröder	03:49:35	
Hubert Janowski	04:26:17	

18.09. Dortmund Citylauf / 10km

Manfred Thiemann	43:37	
Julia Thiemann	58:31	

18.09. Stukenbrock

5 km

Reinhard Wass	20:48	
Ute Wass	25:20	
Sarah Linde	34:20	

10 km

Frank Hawer	39:52	5. M40
Roland Goedecke	43:21	1. M60
Wolfgang Kunze	45:33	2. M65

Franz-J. Wiemann	50:00	1.M55
Jubert Janowski	50:28	3.M70

Christian Kilian	50:53	
Norbert Linde	56:12	

Uwe Friedemann	57:12	6.M60
Michael Pagenkemper	01:01:12	

Wolfgang Schicht	01:01:12	
Jürgen Topp	01:02:01	

Gerd Zienczyk	01:02:30	
Maike Wilts	01:03:30	5.W45

Halbmarathon

Dieter Ziems	01:37:51	4.M55
Harald Schultz	01:39:18	

Robert Venker	01:42:13	
Angelika Friedemann	01:48:18	2.W50

Horst Basilowski	01:56:12	
Dieter Flormann	01:59:26	4.M60

Elisabeth Leitner	01:59:27	4.W50
Wolfgang Leitner	01:59:53	

Martina Kallweit	02:11:51	5.W40
Sabine Hecker	02:13:30	

Jutta Ziems	02:17:15	2.W55
Inge Flormann	02:17:30	

Ulla Lönne- Wiemann	02:20:21	3.W55
---------------------	----------	-------

25.09. Berlin

Marathon

Petra Delbrügger	03:49:32	
------------------	----------	--

25.09. Lünen

Hanse-Lauf/10 km

Hubert Janowski	51:24	1.M70
-----------------	-------	-------

25.09. Kufstein/Tirol (A) Marathon

Horst Basilowski	03:51:43	2.M50
------------------	----------	-------

Halbmarathon

Anita Basilowski	01:47:57	2.W50
------------------	----------	-------

02.10. Beckum

10 km

Frank Hawer	40:12	5.M40
-------------	-------	-------

02.10. Bestwig

Marathon

Martin Gelfuß	03:56:31	13. ges.
---------------	----------	----------

Manfred Thiemann	04:04:13	16 ges.
------------------	----------	---------

Halbmarathon

Conny Mashiter	01:53:07	1.W45
----------------	----------	-------



02.10. Soest	10 km	30.10. Frankfurt	Marathon
Gerhard Epmeier	44:48	Harald Schultz	03:38:46 (netto)
Hubert Janowski	50:12 1.M70	Dieter Ziems	03:42:08
		Robert Venker	04:38:01
09.10. Unna-Lünern	5 km	30.10. Remscheid	Ultra: 63,3 km
Ute Bader-Kruck	23:50 1.W45	Uwe Grewe	06:07:52 (netto)
Gerd Kruck	23:52 5.M45	Martin Gelfuß	06:30:35
Gisela Michalczyk	29:27 3.W50	Manfred Thiemann	06:45:57
	10 km	06.11. Verl	Halbmarathon
Peter Spink	39:24 1.M35	Dieter Flormann	01:53:24
Roland Goedecke	43:05 1.M60	12.11. Werl	10 km
Franz-J. Wiemann	44:46 1.M55	Roland Goedecke	43:43 3. M60
Dieter Rebbert	48:43	Anja Rosin	47:27 4. W35
Angelika Friedemann	49:04 2.W50	Franz Wiemann	47:28
Sebastian Kluge	49:16 1.MJA	Karin Heyser	50:48 3. W45
Susanne Döneke	49:18 3.W40		
Uwe Friedemann	50:26		
Agnes Matzeit	52:24 4.WHK		
Karin Heyser	52:56 4.W40		
Michael Pagenkämper	57:39		
Tanja Pfautsch	58:05 1.WJA		
Martina Kluge	1:01:22		
Monika Wilhelm	01:01:31		
	Halbmarathon		
Hubert Janowski	1:57:37 1.M70		
09.10. Essen	Marathon		
Martin Delbrügge	03:05:56		
15.10. Schmallenberg	Halbmarathon		
Frank Hawer	01:45:51 6.M40		
29.10. Unna-Hemmerde	Cross: 5,1 km		
Frank Hawer	18:13		
Mike Krieger	19:56		
Siegfried Kiehl	26:36		
30.10. Hamm	10 km		
Roland Goedecke	43:15 2. M60		
Gerd Kruck	44:32		
Dieter Flormann	52:26		
Hubert Janowski	54:28 1. M70		
Inge Flormann	58:25 6. W50		
Christine Henkel	58:32 5. W45		
Heinz Lammers	59:49		

Wir begrüßen unsere neuen
Mitglieder

Suliko Berndt

Gerhard Epmeier

Dirk Fehrin

Wolfgang Holthaus

Annegret Wessmann

Gerhard Ziencykg



Unsere Champions



1. Platz W 50 (Mannschaft) Westdeutsche Meisterschaft über 10 km



1. Platz M 65 Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Münster



Weitere Champions

Unsere Kreismeister über 10 km

Christine Henkel	1. W 45
Roland Goedecke	1. M 60
Hubert Janowski	1. M 70

<i>Meuwis, Rudy</i>	16.12.
<i>Clasvogt, Ingrid</i>	21.12.
<i>Kiehl, Siegfried</i>	22.12.
<i>Basilowski, Horst</i>	22.12.
<i>Kaiser, Erika</i>	22.12.
<i>Weber, Christa</i>	23.12.
<i>Leitner, Elisabeth</i>	23.12.
<i>Schneider, Birte</i>	24.12.
<i>Lönne-Wiemann, Ursula</i>	30.12.

Unsere Geburtstags- „Kinder“

November

<i>Harting, Bärbel</i>	2.11.
<i>Debie, Ursula</i>	4.11.
<i>Schubert, Michael</i>	4.11.
<i>Schultz, Harald</i>	6.11.
<i>Ebert-Tilly, Annette</i>	9.11.
<i>Kröner, Petra</i>	9.11.
<i>Thiemann, Julia</i>	12.11.
<i>Vogel, Karin</i>	23.11.
<i>Enners-Dauber, Claudia</i>	24.11.
<i>König, Marianne</i>	27.11.
<i>Paas, Ursula</i>	28.11.
<i>Gelmetti, Günther</i>	29.11.
<i>Beltermann, Erika</i>	30.11.

Dezember

<i>Kunze, Wolfgang</i>	2.12.
<i>Dahlmann, Georg</i>	3.12.
<i>Brockmann, Ralf</i>	3.12.
<i>Meibeck, Udo</i>	5.12.
<i>Leitner, Wolfgang</i>	10.12.
<i>Schultz, Martina</i>	11.12.
<i>Wiemann, Gerd</i>	12.12.
<i>Messner, Barbara</i>	14.12.
<i>Sommer, Claudia</i>	15.12.

Januar

<i>Janowski, Hubert</i>	5.1.
<i>König, Wilhelm</i>	5.1.
<i>Monning, Maximilian</i>	8.1.
<i>Ziems, Dieter</i>	12.1.
<i>Schröder, Nicole</i>	13.1.
<i>Bürger, Martin</i>	13.1.
<i>Danielmeier, Karl-Heinz</i>	15.1.
<i>Lüschen, Ubbo</i>	15.1.
<i>Ziems, Jutta</i>	16.1.
<i>Kunze, Angelika</i>	18.1.
<i>Van den Akker, Pieter</i>	19.1.
<i>Flormann, Karl-Dieter</i>	21.1.
<i>Kluge, Martina</i>	25.1.
<i>Hawer, Frank</i>	27.1.
<i>Afhüppe, Nora</i>	27.1.

Februar

<i>Wimper, Ulrich</i>	2.2.
<i>Wass, Ute</i>	6.2.
<i>Henkel, Christine</i>	6.2.
<i>Rottpeter, Frank</i>	9.2.
<i>Müller-Kotsch, Dirk</i>	10.2.
<i>Voss-Brendjes, Christa</i>	13.2.
<i>Reiffer-Wiesel, Bettina</i>	15.2.
<i>Biermann, Rita</i>	21.2.
<i>Bartling, Jürgen</i>	22.2.
<i>Schneider, Uwe</i>	22.2.
<i>Dauber, Thomas</i>	26.2.
<i>Schröder, Torsten</i>	28.2.



Frohe Weihnachten

**wünschen wir allen Unnaer Läufern und
Läuferinnen sowie Walkern und
Spaziergängern, die uns im Bornekamp täglich begegnen.**

**Frohes Weihnachtsfest –
und ein Gutes Neues Jahr**

...

... und wir würden uns im nächsten Jahr freuen,
wenn wir von Euch noch mehr Beiträge
für den „Endspurt“ bekommen würden.



Unsere Termine und (Lauf-) Veranstaltungen

- 26. November** **16. Blumensaat-Gedächtnislauf / Essen (Kupferdreh)**
Start: 13 Uhr (10-km-Straßenlauf) - 14.20 Uhr (Halbmarathon)
- 27. November** **Weihnachtsfeier mit „Advents-Kaffee-Trinken“
und „Bildershow“.**
Ort: Kastanienhain (ab 15 Uhr)
- 10. Dezember** **Fahrt zum Dortmunder Weihnachtsmarkt (per Bahn)**
- 09. Dezember** **2. Ahlener Winter-Citylauf**
(4,5 Innenstadtrunden) 10 km - Start: 20.30 Uhr
- 11. Dezember 32.** **Nikolauslauf – Hamm**
10 km-Lauf Start: 11:15 Uhr
Jedermann - Lauf (5 km) - Start: 10:00 Uhr
- 31. Dezember** **Silvesterlauf Werl – Soest (Start: 13.30 Uhr)**
und Sponsorlauf des
TV Unna im Bornekamp (Start: 13.00 Uhr)
- 08. Januar 2006 21.** **Lauf „Rund um Flierich“**
10 km (Start: 11 Uhr) - Zentrale Anmeldung erfolgt / Startgebühren werden vom Verein getragen.
- 29. Januar 2006** **Beginn der Laufserie Hamm 2006**
10 km (Start: 11 Uhr Männer bis AK M40
12.15 Uhr wbl. AK und Männer ab 45)
- 13. Februar** **2006 Jahreshauptversammlung**
Gaststätte „Deutsches Haus“ - Friedr.-Ebert-Straße (19.30 Uhr)
- 11. März 2006** **11. LSF-Straßenlauf Münster**
5 km - Start: 11.55 Uhr - 10 km - Start: 12.40 Uhr
- 18. März 2006** **23. Steinfurt Marathon**
(Start: 13.45 Uhr)
- 15. April 2006 60.** **Internationaler Paderborner Osterlauf**
5 km (Start: 11.55)
10 km (12.45)
Halbmarathon (15 Uhr)



Unna · Massener Straße 15

Tel. 0 23 03 / 30 06 16 · Fax 0 23 03 / 30 06 14
Internet: www.bunert.de · E-mail: unna@bunert.de



- Laufschuhe (Laufband-Videoanalyse)
- Walkingschuhe (Laufband-Videoanalyse)
- Nordic-Walking Ausrüstung
- Funktionelle Lauftextilien
- Bücher, Zeitschriften, Zubehör
- Uhren, Herzfrequenzmesser

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 9.30 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr
Fr. 9.30 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

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