

Gelungener Start in die Saison 2006

Der Klassiker „Rund um Flierich“ über 10 km am 8. Januar war nur der Einstand ins Neue Jahr 2006. Nach den überstandenen Strapazen des Wintertrainings stehen den Läufern und Läuferinnen unseres Vereins noch ungleich größere Herausforderungen bevor. Ein Großteil unserer Aktiven



befindet sich z. Zt. in der unmittelbaren Halbmarathon- bzw. Marathonvorbereitung. Die vereinsinterne Gruppenfahrt nach Harsewinkel (2. April) dient z.B. der unmittelbaren Leistungsmessung für diverse Wettkämpfe im April und Mai.; Marathonläufe am 23. April in Hamburg und Leipzig, am 7. Mai in Düsseldorf, 27. Mai in Luxemburg und, last not least, am 18. Juni in Menden. Bei weiteren Breitensportereignissen wie in Königsborn (14. Mai) und bei der Beckumer Marathonstaffel (25. Mai) wird das Lauf Team ebenfalls vertreten sein.



Anlässlich der Jahreshauptversammlung nahm der Vorsitzende Dieter Ziems die Ehrungen der vereinsinternen Meister vor. Geehrt wurden besondere Leistungen in der jeweiligen Altersklasse der Leistungsträger auf folgenden Laufstrecken: 10 km, Halbmarathon und Marathon. Zusätzlich wurden 3 Mitglieder für ihre hohe Zahl der im Jahre 2005 zurückgelegten Wettkampfkilometer geehrt.

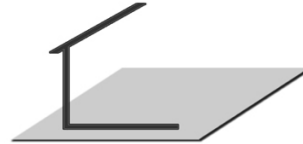
ULRICH WIMPER

Diplom Sachverständiger (DIA)

für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, Mieten und Pachten

Fachwirt in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft

Holzener Dorfstraße 21
58708 Menden
Fon: 0 23 73 . 94 81 45
Fax: 0 23 73 . 17 84 08
www.ulrich-wimper.de
mail@ulrich-wimper.de



Immobilien

- Bewertung
- Beratung
- Betreuung
- Vermittlung
- Verwaltung
- Kooperationspartner



Laufanfängerkurs unter der Leitung von Christine Henkel

Zum 10. Mal in ununterbrochener Reihenfolge bot das Lauf Team interessierten Unnaer Breitensportlern Training zur Erlangung des Laufabzeichens am Sonntag, 27. Mai, an.

Versicherungsschutz für Vereinsmitglieder

Aus aktuellem Anlass weist der Vorstand seine Mitglieder noch einmal darauf hin, dass im Falle einer Sportverletzung - hervorgerufen durch eine Verletzung, die während unserer Trainingseinheiten auftritt - sofort eine Schadensmeldung an Dieter Ziems (1. Vorsitzender) erfolgen muss. Es wird gegebenenfalls eine „Sport-Schadensmeldung“ bei unserer Versicherung eingereicht. Nur bei schneller Schadensmeldung können Ansprüche geltend gemacht werden. (Näheres: D. Ziems, Tel.: 0 23 03 / 5 01 94)



Laufen als Gesundheitsprävention.

von Christine Kretschmer

Vom vagen Vorsatz zur festen Gewohnheit!

Die guten Vorsätze sich mehr zu bewegen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun sind längst gefasst. Der Winterspeck muss weg. Aber wenn ich die ambitionierten Wettkampfläufer in windes Eile durch den Wald rennen sehe, schmelzen meine Vorsätze wie Eis in der Sonne. Mir kommen Zweifel, kann ich durch Laufen wirklich etwas für mein Wohlbefinden tun, macht Laufen wirklich Sinn?

Die Frage nach dem Sinn des Laufens beantwortete Prof. Dr. med. Uhlenbrock, ein bekannter Kölner Immunologe, wie folgt: Der Sinn des Laufens besteht darin, laufend nach dem Sinn zu suchen. Eine bessere Hirndurchblutung hilft dabei. Neben dem Spaß an dieser Freude sind zusätzliche Motivationen: Keine Gewichtsprobleme, kein hoher Blutdruck und psychisches Wohlbefinden. Laufen dient der Prävention. Laufen ist die einzige Therapie die nichts kostet, außer Zeit! Eine Ich-AG der AOK : Alles ohne Kosten!(Zitat)

Der Paderborner Universitätsprofessor Dr. Alexander Weber machte schon in den 80ziger Jahren selbst die Erfahrung, dass sich der regelmäßig durch-

geführte langsame Dauerlauf nicht nur positiv auf das Herzkreislaufsystem auswirkt, sondern auch ganz erheblich zum seelischen Wohlbefinden beiträgt. Diese Erfahrung veranlassten ihn, mit seinen Studenten die gesundheitlichen Auswirkungen des Laufens wissenschaftlich zu untersuchen. Bei den Kursteilnehmern verbesserten sich nach 12 Wochen:

- | | |
|--|---------|
| - Müdigkeit /Vitalitätsschwäche | bei 75% |
| - Probleme mit dem Körpergewicht | 20% |
| - Nervosität/Unruhe | 48% |
| - Stimmungsschwankungen /Depressionen. | 25% |
| - Rückenschmerzen | 26% |

„Wo bleibe ich gesund?“

In diesem Internetportal finden Sie gesundheitsorientierte Vereinsangebote in Ihrer Nähe, die das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT tragen. Viele weitere Tipps rund um den gesunden Sport finden Sie unter www.sportprogesundheit.de

www.sportprogesundheit.de

sportprogesundheit



Durch diese Erkenntnisse bestärkt, entwickelte Prof. Dr. Alexander Weber das Paderborner Modell der Lauftherapie. Das Modell der Lauftherapie ist einfach. Die Belastung erfolgt im Zyklus von Geh- und Laufintervallen. Sanft und langsam wird die Belastung in 12 Wochen zum definierten Ziel hin, 30 Minuten langsam Laufen, gesteigert. Ziele ist es:

1. die körperliche Fitness zu steigern,
2. Stärkung des Wohlfühls
3. Stress abbauen und lernen, ihn zu kontrollieren
4. Freude an der Ausdauernden Bewegung zu finden
5. Neue soziale Kontakte knüpfen; Gemeinschaft in der Gruppe erfahren

Prof. Dr. Alexander Weber gründete das Deutsche Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe. Durch die seit Jahren dort durchgeführten Lauftherapiekurse fanden viele Menschen den Zugang zum Laufen. Mit dem langsamen Dauerlauf haben wir ein wirksames Therapeutikum, das wohldosiert angewandt, preiswert und ohne Nebenwirkungen ist.

Warum nicht einfach ausprobieren? Der Frühling lockt in die Natur! Außerdem macht laufen und sich bewegen viel Spaß, es kann von Jedermann erlernt werden und man trifft nette Leute. Allen Laufeinsteigern viel Erfolg.

Wer mehr über die vielen gesundheitlichen Aspekte des Laufens erfahren, möchte, dem empfehle ich zur Vertiefung das Buch: „Hilf dir selbst Laufe!“ Alexander Weber (Hrsg.) Junfermann Verlag Paderborn

Ulrich Bartmann „Laufen und Joggen.“. Mit Schwung zu mehr Ausgeglichenheit und mehr Selbstbewusstsein (Georg Thieme Verlag)Stuttgart.

Literaturhinweis:

Hilf dir selbst Laufe! Das Paderborner Modell der Lauftherapie(Alexander Weber(Hrsg.))

Warum Cooper Aerobics erfand 11 große Theoretiker der Lauf Gesundheit (Prof. Dr. Alexander Weber, Wolfgang W. Schüler)

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Michael Bothe

Maria Büse-Dallmann

Rainer Kluge

Heike Resche

Gisela Schoebe



Unsere Termine und (Lauf-) Veranstaltungen

- 26. März 30.** **Deutsche Straßenlaufmeisterschaften im Halbmarathon (Bertlich)**
Start: Männer bis M40 (11:15 Uhr)
Frauen und Männer/Senioren: (13:15 Uhr)
- 02. April 38.** **Internationaler Volkslauf in Harsewinkel**
5 km (Start: 9:30) - 10 km (Start: 9:45)
Halbmarathon (Start: 10 Uhr)
Hinweis: Dieser Lauf ist als Gemeinschaftsveranstaltung vom Verein geplant
a) gemeinsame Anreise per Bus
b) Übernahme der Startgebühren durch den Verein
- 02. April 14.** **Straßenlauf "Rund um die Wibbeltkapelle" - Ahlen-Vorhelm**
5 km (Start: 11:15) - 10 km (Start: 12 Uhr)
Wertung als Bezirksmeisterschaften
- 15. April 60.** **Internationaler Paderborner Osterlauf**
5 km (Start: 11.55) -10 km (12.45) -Halbmarathon (15 Uhr)
- 23. April** **Marathon in Hamburg und Leipzig**
- 30. April 35.** **Int. 31-km-Hermannlauf - Bielefeld**
Start: alle Klassen um 11 Uhr
- 06. Mai** **Im Rahmen der „medTrend-Tour 2006“ - Katharinenhospital**
5-km-Staffellauf – unter Einbeziehung der Teilnehmer d. Laufanfängerkurses
- 07. Mai** **Rhein-Marathon Düsseldorf**
- 14. Mai 15.** **Glückauf-Halbmarathon - Unna (Königsborn)**
10 km (Start: 10 Uhr) - Halbmarathon (Start: 10:15 Uhr)
Wertung als Kreismeisterschaften im Halbmarathon
- 14. Mai** **Westdt. und Westf. Meisterschaft**
10 km (Bad Berleburg)
- 20. Mai 19.** **Wiedenbrücker Emsauenlauf**
5 km (Start: 14:45) - 10 km (Start: 15:30)
Halbmarathon (Start: 15:30)
- 28. Mai** **2. Rothaarsteiglauf - von Brilon nach Olsberg**
Starts über Marathon, 25 km und 16 km



Wer lief wo?

31.12. Münster **10 km**
Kristina Redix 0:44:54

31.12. Werl - Soest **15 km**
Arnulf Bergmann 00:58:55
Martin Delbrügge 01:00:31
Martin Gelfuß 01:03:39
Günther Gelmetti 01:07:32
Harald Schultz 01:08:53
Torsten Schröder 01:09:45
Suliko Berndt 01:09:46
Franz-J. Wiemann 01:10:50
Anja Rosin 01:12:17
Petra Delbrügger 01:12:24
Cornelia Mashiter 01:13:10
Harry Bollen 01:16:25
Julia Thiemann 01:16:53
Manfred Thiemann 01:16:53
Karin Heyser 01:19:40
Rainer Langanke 01:20:20
Hubert Janowski 01:21:02
Siegfried Kiehl 01:25:57

08.01. Bönen-Flierich **10 km**
Herren:
Peter Spink 00:38:44
Arnulf Bergmann 00:39:00
Martin Gelfuß 00:40:44 5.M40
Artur Helios 00:42:45
Michael Döneke 00:43:01
Ralf Brockmann 00:43:41
Torsten Schröder 00:44:24
Dieter Ziems 00:46:03
Manfred Thiemann 00:46:21
Michael Arndt 00:47:14
Franz-J. Wiemann 00:47:22
Rainer Kluge 00:47:33
Harald Schultz 00:49:34
Dirk Fehring 00:51:50
K.-Dieter Flormann 00:53:14
Hubert Janowski 00:53:26
Siegfried Kiehl 00:56:45

Rainer Müller 00:56:56
Peter Thomas 00:56:58
Michael Pagenkämper 00:58:06
Uwe Friedemann 01:01:56
Ulrich Wimper 01:03:02

Damen:
Suliko Berndt 00:44:28 6.W40
Petra Delbrügger 00:46:01 4.W45
Cornelia Mashiter 00:46:30 5.W45
Anja Rosin 00:47:35 5.W35
Susanne Döneke 00:49:25
Julia Thiemann 00:49:25
Angelika Friedemann 00:49:33
Karin Heyser 00:54:33
Christine Henkel 01:00:16
Barbara Messner 01:00:35
Martina Kluge 01:01:36
Martina Kallweit 01:02:46
Annegret Wessmann 01:08:15

21.01. Ergste **Cross: 6940 m**
Gerd Kruck 0:36:38
Ute Bader-Kruck 0:38:49
Siegfried Kiehl 0:50:39

29.01. Hamm (Serie) **10 km**
Damen
Suliko Berndt 00:45:58
Kristina Redix 00:46:23
Cornelia Mashiter 00:48:29
Anja Rosin 00:48:34
Mannschaft: S. Berndt,
K. Redix
C. Mashiter 02:20:50
Herren
Arnulf Bergmann 00:38:29
Martin Delbrügge 00:39:10
Martin Gelfuß 00:41:13
Michael Döneke 00:41:39
Thorsten Schröder 00:45:29
Franz Wiemann 00:47:33
Rainer Langanke 00:49:28
Hubert Janowski 00:53:57
Siegfried Kiehl 00:55:04

**04.02. Haltern-Sythen Cross: 8 km**

Gerd Kruck 0:39:18
Ute Bader-Kruck 0:40:47
Siegfried Kiehl 0:48:13

12.02. Hamm (Serie) 15 km**Damen**

Suliko Berndt 01:09:08
Kristine Redix 01:10:14 6.WHK

Herren

Martin Delbrügge 58:45
Martin Gelfuß 01:02:58
Michael Döneke 01:04:18
Torsten Schröder 01:08:56
Roland Goedecke 01:09:05
Rainer Langanke 01:17:13
Hubert Janowski 01:23:34 3.M70
Siegfried Kiehl 01:25:50

18.02. Fröndenberg 5 km

Ute Bader-Kruck 00:21:44
Gerd Kruck 00:21:49
Katharine Redix 00:32:37
Kristina Redix 00:33:05

10 km

Frank Hawer 00:40:43
Anke Ostertag 01:10:07

Halbmarathon

Arnulf Bergmann 01:25:06
Anja Rosin 01:49:56

26.02. Hamm Halbmarathon

Martin Delbrügge 01:24:03
Michael Döneke 01:29:12
Martin Gelfuß 01:30:54
Thorsten Schröder 01:42:28
Kristina Redix 01:46:59 5.WHK
Rainer Langanke 01:54:50
Hubert Janowski 01:55:16 2.M70
Siegfried Kiehl 01:59:09

11.03. Unna 5 km

Frank Hawer 00:20:27
Siegfried Kiehl 00:27:36

10 km

Martin Delbrügge 00:40:53 3.M35
Ralf Brockmann 00:45:02 5.M45

18.03. Salzkotten 10 km

Conny Mashiter 00:46:13 6.W45
/pB
Angelika Friedemann 00:46:35 2.W50
Martin Gelfuß 00:39:17 pB



Mit persönlicher Bestzeit zurück aus Salzkotten:

Angelika Friedemann

Martin Gelfuß

Conny Mashiter

18.03. Steinfurt Marathon
Uwe Grewe 03:24:26

19.3. Sylt 33,3 km
Suliko Berndt 0303.59
Torsten Schröder 0303.59



Unsere Geburtstags- „Kinder“

Michael Wrede 28.
Annette Kilian 29.

April

Christine Kretschmer 02.
Antonia Engemann 02.
Arnulf Bergmann 05.
Karin Heyser 06.
Heiko Henkel 08.
Martin Gelfuß 09.
Jörg Köhlert 09.
Jutta Miehe 12.
Markus Fröhleke 15.
Carsten Lüdke 17.
Robert Venker 17.
Sabine Hecker 20.
Angelika Friedemann 22.
Bärbel Latos 23.
Christian Kilian 24.
Artur Helios 25.
Frank Vieten 27.
Andrea Sauer-Schnieber 28.

Mai

Wolfgang Holthaus 03.
Gabriele Becker 08.
Karin Kotsch 11.
Brigitte Mittrop 11.
Dieter Hoffmann 18.
Peter Spink 18.
Marit Bergmann 18.
Anette Cramer 20.
Harry Bollen 20.
Wolfgang Berlin 21.
Mona Latos 26.

Juni

Bettina Reich 03.
Uwe Grewe 07.
Ingrid Beyna 10.
Jürgen Wohlan 12.
Tanja Pfautsch 12.
Anita Basilowski 14.
Axel Vogt 15.
Heinz Lammert 16.
Andreas Böse 16.
Michael Döneke 16.
Karsten Kallweit 17.
Sabine Gorontzi 20.
Michael Pagenkemper 30.
Pia Delbrügger 30.
Michael Arndt 30.

Juli

Sabine Heintze 03.
Franz-J. Wiemann 05.
Lena Kleinhans 08.
Ute Rediger 09.
Uwe Friedemann 10.
Brigitte Sonnenschein 11.
Martin Delbrügge 12.
Reinhold Lahni 15.
Horst Tümmeler 16.
Gisela Michalczyk 17.
Raimund Mause 17.



Auswertung Kreisbestenliste 2005

Mit 195 Einzelnennungen ist das Lauf Team, dessen Wettkampfteilnehmer zu 99,6 % die fünf klassischen Straßenlauf-Disziplinen über 5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon und Marathon in Angriff nahmen, in der letztjährigen Kreisbestenliste vertreten. Etwa 35 % aller Nennungen entfiel auf unsere sehr lauffreudigen Frauen im Verein, 48 % auf die Männer und die restlichen knapp 17 % auf die eigens aufgeführten Wertungen diverser Meisterschaften.

Zu den Herausragendsten gehört hier sicherlich der 1. Platz in der Damemannschaft W50 bei den Westdeutschen und Westfälischen Meisterschaften über 10 km Straßenlauf: ihn teilten sich Anita Basilowski, Angelika Friedemann und Ute Wass. Ähnliches erreichte Wolfgang Kunze in der Marathonwertung am 11.9. in Münster: beide Male belegte er Platz 5 in seiner AK M65.

Interessant dürfte aus Vereinssicht die Feststellung sein, dass zwar mit zunehmendem Alter die Leistungsdichte in den jeweiligen Altersklassen zahlenmäßig „dünn“ ausfällt, dadurch aber für jeden Teilnehmer die Chancen steigen, vordere Plätze zu belegen. Dies gelang insbesondere Hubert Janowski (M70) mit drei Erstplatzierungen über

10 km, 15km und im Halbmarathon sowie Platz 2 in der Marathonwertung. Zudem erwarb er sich den Kreismeistertitel über 10km und jeweils Platz 8 bzw. 9 in der Westf. und Westdt. Marathonmeisterschaftswertung am 11.9. in Münster.

In den wirklich leistungsrelevanten, den „schnelleren“ Altersklassen, d.h. in der Frauen-Klasse, W35, W40, W45 und bei den Herren M35, M40 und M45 trat das Lauf Team zumindest zahlenmäßig recht stark auf. In der AK ‚Frauen‘ zeigte sich Kristina Redix in teils blendender Verfassung: 10 km mit neuer persönlicher Bestzeit von 44:54 am 31.12. in Münster (Platz 3), Halbmarathon (Platz 3) und Marathon (Platz 2). In der AK W35 trat Anja Rosin mit 4 Einzelnennungen (10km, 15km, Halbmarathon und Marathon) stark in Erscheinung, gefolgt von Julia Thiemann mit ebenfalls 4 Nennungen und Agnes Matzeit mit 2 Nennungen. Petra Delbrügger (W40) mit drei Nennungen und in der AK W45 trat Cornelia Maschiter mit 4 Einzelnennungen hervor, gefolgt von Beate Lüschen mit 3 Nennungen, sowie Ute Bader-Kruck mit 2 Einzelnennungen.

Bei den Männern traten mit vielen Einzelnennungen stark hervor u.a. Martin Delbrügge (M35) mit Platzierungen immer zwischen Platz 1 und 10: auf der 10km-Strecke mit Platz 4.



dem 3. Platz über 15km, 1. Platz im Halbmarathon und Platz 3 im Marathon. Frank Hawer führt die Riege M40 an mit 4 Einzelnennungen genau so wie Martin Gelfuß mit 4, gefolgt von Arnulf Bergmann und Michael Döneke mit jeweils 2. Günther Gelmetti führt die M45-Gruppe an mit 4 Einzelnennungen an, gefolgt von Manfred Thiemann mit ebenfalls 4 Nennungen und Ralf Brockmann mit 2. Selbst noch in der AK M55 erscheint Franz Wiemann mit 5 Einzelnennungen in allen fünf relevanten Disziplinen zwischen Platz 1 und 10 sowie in der AK M60, last not least, Roland Goedecke, der in alter Manier wieder ganz oben mitmischte: über 10 km (3.Pl.) und zweimal Platz 2 über 15 km und im Halbmarathon.

Im Breitensportbereich nehmen Teilnehmer vom Lauf Team damit erneut immer gute vordere bis mittlere Platzierungen ein, während sich die Leistungsspitze, bewertet nach den absoluten Zeiten, auf fünf bis sechs Namen reduzieren lässt: Martin Delbrügge, M35, (38:56 / 10km; 1:00:02 / 15km und 3:05:44 / Marathon), Peter Spink, M35, (39:24 / 10km), Arnulf Bergmann, M40, (58:55 / 15km, 1:23:16 / Halbmarathon), Michael Döneke, M40, (40:24 / 10km, 1:28:28 / Halbmarathon und 3:21:02 / Marathon), sowie Frank Hawer, M40, (19:11 / 5km, 39:52 / 10km, 1:27:01 / Halbmarathon und 3:38:34 / Marathon).





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