



LAUF TEAM UNNA



Liebe Leser und Leserinnen des Endspurt

Recht stürmisch begann für uns alle das neue Jahr - und das nicht nur im meteorologischen Sinne. Dank Windunterstützung liefen 20 Teilnehmer gute Zeiten beim Silvesterlauf Werl - Soest. Die Wettkampfteilnehmer in Bönen - Flierich erlebten die Vorläufer von Kyrill in Form von Gegenwind und bei der Hammer Serie verblies an allen drei Wettkampftagen der Wind so manch gutes Ergebnis. Bei den Altersklassenwertungen sprangen dennoch gute bis sehr gute Platzierungen heraus, wie Ihr der Seite „Wer lief Wo?“ entnehmen könnt.

Auch gelegentlich der Jahreshauptversammlung, die erstmalig von 50 Teilnehmern besucht wurde, gelang es quasi „im Sturm“ eine neue Vorstandsspitze zu wählen. Dieser Wechsel - wie symbolisch in einem Staffellauf - hat also auch gut geklappt. Auch hier noch einmal vielen Dank an Dieter Ziems für den zurückliegenden sechsjährigen Einsatz als Erster Vorsitzender. Anregungen unmittelbar aus dem Verein, in Unna eine neue Laufveranstaltung aus der Taufe zu heben, auch das im „stürmischen“ 10. Jahr seit der Vereinsgründung sicherlich eine beachtenswerte Initiative.

All das lässt aufhorchen: das Vereinsleben blüht, wie auch die geplanten diversen Veranstaltungen aus Anlass des 10-jährigen Bestehens des Lauf Teams durchblicken lassen. Näheres dazu in Inneren des Heftes, ebenso wie Rückblicke auf Vergangenes, teils noch aus dem zurückliegenden Jahr.

In diesem Sinne: klinkt Euch ein bei den Veranstaltungen, nutzt die Angebote und belebt das Vereinsleben weiterhin so gut wie bisher eigentlich auch immer.

Euer Vorstand



Vorbereitungsläufe für Enschede am 22. April



Eifrigst trainiert zeigten sich die zehn Läufer und Läuferinnen, die sich am 10. März nach Münster begaben, um einen 10km-Straßenlauf zu meistern. Bei trockenem Wetter, aber relativ kaltem und böigen Wind zeigte sich an den Einzelleistungen, dass das Vorbereitungstraining, gestaltet nach Plänen von Uwe Friedemann, nun erste Früchte zeigt. Weitere Läufe als Vorbereitung für Enschede fanden in Salzkotten (17.März), in Harsewinkel (1.April) sowie am 7. April in Paderborn statt.

Mit insgesamt 39 Läuferinnen und Läufern wird das Lauf Team mit zu den stärksten vorangemeldeten Gruppen zählen, unter ihnen 4 Marathonläufer bzw. -innen und nahezu 30 Läufer, die sich am Halbmarathon oder am 10 km-Lauf beteiligen werden. Wünschen wir ihnen an dieser Stelle schon viel Glück und gutes Durchkommen.



Ergebnisse 10 km-Straßenlauf in Münster, 10. März 2007

Ralf Brockmann	42:37 (netto)	11. M45 (pers. BZ)
Martin Gelfuß	42:50	12. M45
Michael Schubert	44:14	23. M40
Conny Mashiter	47:00	1. W45
Angelika Friedemann	47:03	1. W55 (neuer VR)
Anja Rosin	47:11	2. W35
Angelika Kunze	47:19	5. W40
Beate Lüschen	48:28	3. W50
Gisela Schoebe	55:45	1. W65 (neuer VR)
Franz Wiemann	55:45	6. M60

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Hans-Joachim Behrends

Claudia Bönig

Olaf Braun

Monika D'Amore

Christian Köhler

Bettina Pahmeier

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



Der neue Vorstand

Die Vorstandswahlen, durchgeführt bei der Jahreshauptversammlung am 12. Februar 2007, ergaben eine Umbesetzung an der Spitze. Als Ansprechpartner für die unmittelbare Vereinsarbeit stehen nun zur Verfügung:



(von links nach rechts)

Franz Wiemann (1. Vorsitzender), Dieter Flormann (Sportwart), Uwe Friedemann (Kassenwart), Angelika Friedemann (Beisitzende / Presse), Christine Henkel (Schriftführerin), Inge Flormann (Vereinskleidung), Martin Gelfuß (2. Vorsitzender), Wolfgang Kunze (Chronist)

Unna, im März 2007



31.12. Werl - Soest	15 km	
Volker Greis	00:59:11	153.g.
Michael Döneke	01:03:36	
Gerd Ebmeier	01:06:21	
Harry Schultz	01:06:46	
Roland Goedecke	01:08:50	8.M60
Arnulf Bergmann	01:09:18	
Suliko Berndt	01:09:18	
Torsten Schröder	01:09:18	
Franz-J. Wiemann	01:13:52	
Ute Bader-Kruck	01:14:05	
Gerd Kruck	01:14:04	
Angelika Friedemann	01:16:25	
Rainer Langanke	01:16:41	
Harry Bollen	01:19:28	
Karin Heyser	01:23:27	
Hubert Janowski	01:25:11	7.M70
Siggi Kiehl	01:26:43	
Maria Büse-Dallmann	01:30:19	
Christine Kretschmer	01:37:51	

13.01. Oelde Crosslauf: 8,3 km		
Ute Bader-Kruck	00:44:20	1.W50
Gerd Kruck	00:43:52	
Siegfried Kiehl	00:56:55	

14.01. Bönen-Flierich	10 km
------------------------------	--------------

Damen:		
Anja Rosin	00:49:21	5.W35
Beate Lüschen	00:50:29	9.W50
Karin Heyser	00:52:25	
Gudrun Mannheim	00:57:53	
Brigitte Mittrop	00:58:57	
Martina Kluge	01:06:14	

Herren:		
Frank Hawer	00:41:44	
Uwe Grewe	00:42:47	
Martin Gelfuß	00:43:50	
Ralf Brockmann	00:43:53	
Gerd Ebmeier	00:44:11	
Torsten Schröder	00:45:43	
Michael Schubert	00:46:07	
Roland Goedecke	00:46:16	3.M65
Rainer Kluge	00:49:29	

Horst Basilowski	00:50:28
Harald Schultz	00:50:30
Rainer Langanke	00:51:26
Michael Mannheim	00:52:37
Dirk Fehring	00:52:52
Michael Pagenkemper	00:55:00
Jürgen Wohlan	00:57:54
K.-Dieter Flormann	00:57:54
Uwe Friedemann	01:00:19
Gerhard Ziencyk	01:00:28

28.01. Hammer Serie	10 km	
Martin Gelfuß	00:43:01	
Harald Schultz	00:43:20	
Roland Goedecke	00:46:24	8.M65
Anja Rosin	00:48:40	
Rainer Langanke	00:51:04	
Karin Heyser	00:52:25	
Dieter Flormann	00:54:24	
Hubert Janowski	00:56:19	5.M70
Heinz Lammert	00:57:51	6.M70

11.01. Hammer Serie	15 km	
Martin Gelfuß	01:06:27	
Roland Goedecke	01:11:54	
Heike Resche	01:13:04	
Franz Wiemann	01:18:55	
Anja Rosin	01:18:56	
Karin Heyser	01:18:57	
Rainer Langanke	01:19:21	
Dieter Flormann	01:23:33	
Hubert Janowski	01:27:11	4.M70
Heinz Lammert	01:27:57	5.M70

11.01. Bertlich	Marathon	
Uwe Grewe	03:23:34	5.M40
Harald Schultz	03:44:59	

17.02. Fröndenberg	5 km	
Gisela Schoebe	00:26:13	1.W65
Franz Wiemann	00:26:14	1.M60
	10 km	
Petra Delbrügger	00:46:01	3.W45
Brigitte Mittrop	00:54:23	
Heinz Lammert	00:54:48	1.M70
Annegret Wessmann	01:03:29	



25.02. Hammer Serie Halbmarathon		Angelika Friedemann	00:47:03
Volker Greis	01:24:39	Anja Rosin	00:47:11
(1.BezM35)		Angelika Kunze	00:47:19
Martin Gelfuß	01:37:17	Beate Lüschen	00:48:28
Roland Goedecke	01:42:52	Gisela Schoebe	00:55:45
Petra Delbrügger	01:53:16	Franz Wiemann	00:55:45
Rainer Langanke	01:54:53		
Dieter Flormann	01:59:17	17.03. Salzkotten	10 km
(4.BezM60)		Petra Delbrügger	00:44:23 4.W45
Hubert Janowski	02:08:16	Gerd Kruck	00:44:23
(2.BezM70)		Ute Bader-Kruck	00:45:37 4.W50
Heinz Lammert	02:09:20	Siegfried Kiehl	0:53:54
(3.BezM70)			
		18.03. Antalya	Halbmarathon
10.03. Münster	10 km	Horst Basilowski	01:49:09
Ralf Brockmann	00:42:37	Anita Basilowski	01:53:41 2.W50
Martin Gelfuß	00:42:50		
Michael Schubert	00:44:14	18.03. La Palma/Mallorca	Halbmarathon
Conny Mashiter	00:47:00	Marianne König	02:30:45



**Buchtipps:****Achilles' Verse**

Mein Leben als Läufer

Achim Achilles, 224 Seiten, 7,95€ Heyne Taschenbuch

Plöpp..plöpp plöpp Dieses Plöppen kann kein Traum sein. Die gruselige Anzeige des Weckers steht auf halb sechs. Plöpp.... plöpp. Und jetzt auch noch Regen. War ja klar. Ausgerechnet am ersten Tag. Meinem Neustart. Lieber im Bett bleiben. Kein Risiko eingehen beim ersten mal nach dreieinhalb Jahren. Ich leide an Morbus Fischer: Ich dachte auch mal, Laufen ist mein Leben. Dann kam die Arbeit. Das Rotwein-Seminar. Dieses ziehen in der Wade. Die Familie, die Müdigkeit.

In gut fünf Monaten ist Marathon in Hamburg, vier Wochen später mein 42. Geburtstag, und ich habe acht Kilo zu viel, mindestens. Ich werde in Hamburg starten und der START ist heute.

So beginnt das Buch über das Läuferleben des Achim Achilles. Immer angestachelt von seiner Frau Mona und seinem Trainingspartner Klaus Heinrich nimmt Achim die Strapazen einer Marathonvorbereitung auf sich. In einer Schicksalsgemeinschaft mit seinen Lesern arbeitet Achim Trainingspläne ab, er testet Pillen und Pülverchen, friert auf vereisten Wegen. Was Achim erlebt, das kennen Millionen von Freizeitläufern, vom Olympioniken bis zum Walker mit 45 Kilogramm Übergewicht: die Qual des Aufstehens, die Motivationstricks, die alle nicht funktionieren, die fragenden Blicke der Nachbarn, der selbstgemachte Druck, die Freude sich wieder überwunden zu haben.

Dieses Buch beschreibt auf humorvolle unterhaltsame Weise das Laufen. Achim gibt am Ende eines Kapitels seine besten Tipps. Sein Tagebuch ist eine sehr heitere Freizeitlektüre

Impressum:	Herausgeber:	Lauf Team Unna 1997 e.V.
	Redaktion:	Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
	Layout:	Heiko Henkel
	Druck:	Stadtdruckerei Unna
	Auflage	350



Unsere Geburtstagskinder

April

<i>Christine Kretschmer</i>	2.
<i>Antonia Engemann</i>	2.
<i>Arnulf Bergmann</i>	5.
<i>Karin Heyser</i>	6.
<i>Heiko Henkel</i>	8.
<i>Bettina Pahmeier</i>	8.
<i>Martin Gelfuß</i>	9.
<i>Jörg Köhlert</i>	9.
<i>Jutta Miehe</i>	12.
<i>Markus Fröhleke</i>	12.
<i>Robert Venker</i>	17.
<i>Sabine Hecker</i>	20.
<i>Gisela Schoebe</i>	20.
<i>Angelika Friedemann</i>	22.
<i>Bärbel Latos</i>	23.
<i>Christian Kilian</i>	24.
<i>Arthur Helios</i>	25.
<i>Frank Vieten</i>	27.
<i>Andrea Sauer-Schnieber</i>	27.
<i>Michael Mannheim</i>	28.

Mai

<i>Wolfgang Holthaus</i>	3.
<i>Olaf Braun</i>	5.
<i>Karin Kotsch</i>	11.
<i>Brigitte Mittrop</i>	11.
<i>Peter Spink</i>	18.
<i>Marit Bergmann</i>	18.
<i>Anette Cramer</i>	20.
<i>Harry Bollen</i>	20.
<i>Wolfgang Berlin</i>	21.
<i>Mona Latos</i>	26.
<i>Michael Wrede</i>	28.
<i>Annette Kilian</i>	29.

Juni

<i>Bettina Reich</i>	3.
<i>Uwe Grewe</i>	7.
<i>Ingrid Beyna</i>	10.
<i>Jürgen Wohlan</i>	12.
<i>Tabja Pfautsch</i>	12.
<i>Anita Basilowski</i>	14.
<i>Axel Vogt</i>	15.
<i>Heinz Lammert</i>	16.
<i>Andreas Böse</i>	16.
<i>Michael Döneke</i>	16.
<i>Karsten Kallweit</i>	17.
<i>Michael Pagenkemper</i>	30.
<i>Pia Delbrügger</i>	30.
<i>Michael Arndt</i>	30.

Juli

<i>Sabine Heintze</i>	3.
<i>Franz-J. Wiemann</i>	5.
<i>Lena Kleinhans</i>	8.
<i>Uwe Friedemann</i>	10.
<i>Brigitte Sonnenschein</i>	11.
<i>Horst Tümmeler</i>	16.
<i>Gisela Michalczyk</i>	17.
<i>Raimund Mause</i>	17.
<i>Hans-Joachim Behrends</i>	17.



Unsere Vereinsmeister des Jahres 2006

ULRICH WIMPER	
Diplom Sachverständiger (DIA) für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, Mieten und Pachten	Immobilien
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	<ul style="list-style-type: none">▪ Bewertung▪ Beratung▪ Betreuung▪ Vermittlung▪ Verwaltung▪ Kooperationspartner

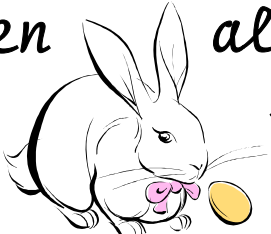


Unsere Termine und Veranstaltungen

- 01. April** **39. Int. Volkslauf Harsewinkel**
5 km (Start: 9.30 Uhr) 10 km (9.45 Uhr) Halbmarathon (10 Uhr) Trainingslauf für Enschede (22.4.)
- 07. April** **61. Paderborner Osterlauf**
5 km (Start: 11.50 Uhr) 10 km (12.50 Uhr) Halbmarathon (15 Uhr)
- 22. April** **ING BANK ENSCHEDE – Marathon (Holland)**
Abfahrt:
a) 7.30 Uhr Jahnstr. 5
b) ca. 7.40 Hertinger Str. /Volksbank
Strecken im Angebot:
5 km (12.00 Uhr) - 10 km (11.15 Uhr)
Halb-M. (12.45 Uhr) u Marathon (Start: 11.00 Uhr)
- 29. April** **24. Rhein-Ruhr Marathon Duisburg**
Westdeutsche Meisterschaften und Westfalenmeisterschaften
- 29. April** **36. Int. Hermannslauf**
(31,1 km) / Start: 11.00 Uhr
- 01. Mai** **35. Int. Kamener Volk- und Straßenlauf**
5 km (9.15 Uhr)
10 km (10.15 Uhr)
Halbmarathon (10.00 Uhr)
- 12. Mai** **18. Hammer Frauenlauf**
5 km und 10 km (Start: 15 Uhr) - Das Startgeld übernimmt der Verein
Anmeldungen über: Christine Henkel
- 13. Mai** **4. Karstadt Marathon 2007**
Start: 9.00 Uhr (West/Ost)



- 17. Mai** **24. Beckumer Sparkassen Marathon-Staffel**
Start: 9.30 Uhr (je 5 TN bilden eine Läuferstaffel) Anmeldungen: bei Christine Henkel (bitte nur komplette Staffeln, bestehend aus 5 Teilnehmern, auch mixed)
- 19. Mai** **20. Wiedenbrücker Emsauenlauf**
5 km (14:45 Uhr) - 10 km (15:30 Uhr) - Halbmarathon (15:30 Uhr)
- 20. Mai** **Tag der Laufabzeichenabnahme / Beendigung des Anfängerkurses**
(im Bornekamp: am Schaukasten/1. Teich)
- 07. Juni** **Fronleichnam-Trainingslauf**
(Bornekamp: 9.30 Uhr) - anschließend Gartenfest (mit Grillen) bei Familie Mannheim, Iserlohner Straße
- 30. Juni** **Vereinsausflug nach Lienen / Teutoburger Wald**
Abfahrt: (ca. 12 Uhr) per Bus - Rückkehr: ca. Miternacht in Unna
geplant:
a) Bosseln
b) Mittagessen
c) Barfußlauf im Dunkeln
- 18. August** **Vereinsfeier unseres 10-jährigen Bestehens**
(in Planung) - Räumlichkeiten: Cafeteria der Stadtwerke Unna

Wir wünschen allen ein
 frohes
Osterfest



innovative Energie-Systeme

Photovoltaik im Jahr 2007

**Gut, wenn man
jetzt einen Partner hat,
der schon lange im Geschäft ist**

In einem persönlichen Gespräch und mit den Daten der Maße und Lage Ihres Daches sagen wir Ihnen, wie Ihre persönliche Erfolgsbilanz bis zum Jahre 2027 und darüber hinaus aussehen kann.



**5 Megawatt bei unseren Kunden produzieren im Jahr
4.200 Megawattstunden sauberen Strom**

FOKUS Energie-Systeme - Rensingstraße 11 - 44807 Bochum