



Ausgabe 02/07 Juli - Sept./Oktober

LAUF TEAM UNNA



### **10 Jahre erfolgreich im Leistungs- und Breitensport**

Das Lauf Team Unna kann auf sein 10-jähriges Bestehen zurückblicken. Wer hätte gedacht, dass sich die Dinge so positiv entwickeln würden. Als am 25.6.1997 etwas mehr als 40 Läufer und Läuferinnen zusammen traten, um einen Leichtathletikverein zu gründen mit der Abteilung Laufsport im Mittelpunkt, knüpften sich viele Erwartungen daran. Ein eingetragener Laufsport-Verein sollte her, der sich, unberücksichtigt der Interessen eines Großvereins mit mehreren Unterabteilungen, entfalten kann. Und die Dinge haben sich im weitesten Sinne sehr gut entfaltet. So blieb Unnas Ruf als Läufer-Stadt nicht zuletzt auch mit unseren Wettkampfbeiträgen vor Ort und in der Region aufrecht erhalten.

Keiner Beweihräucherung zurückliegender Taten soll dieses Heft dienen. Näheres zum Werdegang des Vereins befindet sich zwar im Innenteil des Heftes. Hier wird eher der Blick nach vorn gerichtet: Wir machen so weiter!

Und um gleich mit einer Neuigkeit herauszuplatzen: es gibt im nächsten Jahr wieder eine größere Laufveranstaltung (mit Wettkampfcharakter und Zeitmessung) in der Innenstadt. Vorgespräche mit den anderen Unnaer Laufvereinen zwecks Kooperation haben stattgefunden. Mit im Boot ist als Hauptsponsor - und das ist das Erfreuliche daran - die Sparkasse Unna. Ausrichter der Veranstaltung wird im nächsten Jahr das Lauf Team Unna sein und kann damit an die Erfolge des Unna-Stadtmarathons zwischen den Jahren 2000 und 2004 anknüpfen.

*In diesem Sinne: auf die nächsten 10 Jahre im Dienste des Laufsports!*

*Euer Vorstand*



## **Unna · Massener Straße 15**

Tel. 0 23 03 / 30 06 16 · Fax 0 23 03 / 30 06 14  
Internet: [www.bunert.de](http://www.bunert.de) · E-mail: [unna@bunert.de](mailto:unna@bunert.de)



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

### Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.30 Uhr  
Fr. 10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 14.30 Uhr



## Hermannslauf 2007

Mit zu den schönsten Landschaftsläufen in Deutschland zählt der Hermannslauf, immer am letzten Sonntag im April durchgeführt, dieses Jahr bereits zum 34. Mal. Dieser Lauf mit Kultcharakter zieht inzwischen regelmäßig weit über 7 000 Sportler und Sportlerinnen an, darunter Läufer, Walker, Spaziergänger, etc. Bei optimalen Lauftemperaturen, allerdings großer Trockenheit wegen der „April-Dürre“, waren es auch dieses mal wieder alleine 5 700 Läufer und –innen, die nach anstrengenden 31,1 km glücklich das Ziel erreichten. Bieten sich doch auf der Strecke zwischen dem Hermannsdenkmal in Hiddesen bei Detmold bis zur Sparrenburg in Bielefeld, wenn man es denn noch „genießen“ will, zum Teil atemberaubende Blicke links und rechts des Höhenzuges an.

Bei den Herren siegte – wie schon im Vorjahr – ein Einheimischer: Elias Sansar (Eintr. Bielefeld) mit 1:48 Std. Bei den Damen gewann Silvia Krull (LG Lage/Detmold) vor Silke Pfenningsschmidt und Claudia Meyer (DJK Gütersloh). Alles Läufer und Läuferinnen in OWL mit wohlklingenden Namen, die auf fast allen Siegerlisten stehen, wie wir vom Lauf Team ja am 5.11.2006 in Verl feststellen konnten.

„Wir vom Lauf Team dabei“, das waren dieses Mal 5 Teilnehmer. Zwar nicht ganz so schnell, aber mit den Vorbereitungen für andere Wettkämpfe bzw. Trainingszustände zufrieden, zeigten sich Suliko Berndt (71. Platz W40) in 2:44:38, gefolgt von Torsten Schröder (488. Platz M40) in exakt der gleichen Nettozeit. Das andere Trio, bestehend aus Anja Rosin, Robert Venker und Franz Wiemann führte Anja an: 550. Platz W35 in gestoppten 3:03:35, gefolgt von Franz Wiemann (33. Platz M60) in 3:04:01 und Robert Venker (637. Platz M35) in 3:10:17. Der Lauf wäre mal eine Empfehlung fürs nächste Jahr.



*Anjas kraftvoller Endsprint*



## Aus medizinischer Sicht ...

Zwei Todesfälle überschatteten den vierten Ruhrgebietsmarathon, den Karstadt-Marathon von Dortmund nach Essen am 13.5.2007. Beide Läufer, ein Inline-Skater und ein 66-jähriger Marathonläufer, ereilte der Tod durch Herzversagen schon im ersten Teil der Strecke. Nun wird durch die Medien, insbesondere aber auch durch die Phalanx der „Nicht“-Läufer, schnell die Häme verbreitet wir Breitensportler machten etwas falsch. Ohne jetzt die Gegenargumente statistischer Natur aufzuzählen, z.B. der Art wie viele Herztote es denn allein im alltäglichen Straßenverkehr gäbe, u.s.w., hier eine Meldung, die nachdenklich macht. (Entnommen dem Magazin FOKUS, Heft Nr. 23 / vom 4. Juni 2007):

### **„Fettmessgerät berechnet Erkrankungsrisiko“**

*Ein neuartiger Scanner liefert ein genaues Bild der Fettverteilung am Körper und sagt so deutlich mehr über individuelle Gesundheitsgefährdungen aus als bisherige Messmethoden. Entwickelt wurde das Gerät von Medizinern im britischen Birmingham. Es enthält 32 Kameras, die den ganzen Körper erfassen. Sie liefern in wenigen Sekunden ein virtuelles Bild der Verteilung des Körperfetts. Daraus lässt sich der so genannte Body Volume Index (BVI) errechnen. Anders als beim Wiegen oder dem Body-Maß-Index (BMI) berücksichtigt der BVI den Anteil des Bauchfetts. Ist dieser erhöht, steigt die Gefahr, an Herzleiden, Diabetes oder Krebs zu erkranken. Da Muskeln schwerer sind als Fett, führt der BMI bei Sportlern oft zu Fehleinschätzungen des Risikos.*

Soweit der Bericht im FOKUS. Vielleicht verschwinden ja in Kürze die selbst ernannten Theken-Mannschaften, die sich „auch mal solch eine Strapaze zumuten (wollen), wie unser Nachbar Willi auch“ ..., ohne vorher in ausreichender Form trainiert zu haben, versteht sich. Wahr ist, dass Kontrollen her müssen, wie im Ausland durchaus üblich - gerade in Frankreich noch erlebt. Was spricht bei höheren Herausforderungen wie Marathon oder einem Halbmarathon gegen Gesundheitschecks? Eigentlich nichts!

**Franz Wiemann**

<b>Impressum:</b>	Herausgeber:	Lauf Team Unna 1997 e.V.
	Redaktion:	Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
	Layout:	Heiko Henkel
	Druck:	Stadtdruckerei Unna / Druckerei Bresser
	Auflage	600



## LAKTATDIAGNOSTIK — kein Privileg für Profis!



Einfach richtig LAUFEN!

# AktiTrain

Laktatdiagnostik

Muskelfunktionsdiagnostik

Trainingsplanung

Trainingssteuerung

Coaching

E-Mail-Support

Neu im  
**MEDICAL CENTER**  
am Katharinen-Hospital Unna

Nordring 35  
59423 Unna  
Tel: 02303/239294  
Stefanie Schuchtman

Ein Service von  
AKTIV Gesundheit und Fitness Unna



## AKTIV Gesundheit & Fitness

im Medical Center am Katharinen-Hospital Unna



Fitnesstraining auf höchstem Niveau!

- Sportlehrer-Ärzte-Team
- Frequenzgesteuertes Cardio-Training
- Kräftigungstraining
- 160 Kurse pro Monat
- Indoor Cycling
- Sport auf „Rezept“ vom Arzt
- Krankenkassen-Kurse
- Wintertraining für Outdoor-Sportler

### Auch Läufer brauchen Kraft!

Starten Sie jetzt ein spezielles Trainingsprogramm zur Verletzungsprophylaxe und Optimierung Ihres Lauftrainings.

Nordring 35  
59423 Unna  
Tel: 02303/239294  
[www.aktiv-unna.de](http://www.aktiv-unna.de)



## **Deutsche Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf am 16./17. Juni 2007 in Scharnebeck oder - Sind wir nicht alle ein wenig bluna ?**

Eine Woche ist seit dem 24- Stunden-Lauf in Niedersachsen vergangen. Inzwischen – bis auf die Muskelzerrung am linken Oberschenkel – gut erholt und froh, weder vom Blitz erschlagen worden noch in den Sturzbächen ertrunken zu sein, blicke ich auf das Laufereignis zurück und resümiere: es war ein einzigartiges Erlebnis, aber einmal im Leben reicht mir.

Schon die Anreise ließ einiges erwarten: sintflutartige Regenfälle und stellenweise Überflutung der A7 ... die Vorhersage für die Wettkampftage sah nicht besser aus. Wir platzierten Torstens Wohnwagen an der Laufstrecke und fanden auch schon einige Läufer mit ihren Wohnmobilen und Zelten vor. Die Strecke führte durch ein Wohngebiet und ich muss sagen: die Anwohner waren unglaublich hilfsbereit, versorgten uns mit Wasser und Strom und fieberten auch sonst mit uns Läufern mit; viele sahen wir später als Helfer an der Strecke wieder. Vielen Dank, Ihr ward klasse!

16. Juni, 11:00 Uhr: Es sieht nach Gewitter aus. Sicherheitshalber setzt Torsten das Sonnensegel. Eine richtige und wichtige Entscheidung. Unsere Ersatzkleidung und Verpflegung wären ansonsten buchstäblich baden gegangen. 14:00 Uhr. Pünktlich der Start, wie alles an diesem Lauf perfekt organisiert war. Trotz nicht optimaler Vorbereitung durch zahlreiche Erkältungen im Frühjahr ging ich optimistisch an den Start, 180 km als Ziel im Visier – es kam etwas anders.

Als Ultraläuferin kann ich nur sagen, so ein Lauf über 24 Stunden hat ganz eigene Gesetze. Am Ende gewannen nicht die Läufer, die wir für ihr flottes Tempo bewunderten, sondern diejenigen, die uns überhaupt nicht aufgefallen sind, die in ganz gleichmäßigem Tempo, Sturm, Blitz und Starkregen trotzend, ihre Runden zogen. Wie wichtig die Zufuhr fester Nahrung ist (was ich während langer Läufe bis 100 km überhaupt nicht mag), bekam auch ich zu spüren. Munter elektrolyt- und kohlehydrathaltige Getränke zu mir nehmend, ließ Montezumas Rache nicht lange auf sich warten (ab km 60). Folge: Adduktorenzerrung bei km 130. Die letzten 21,8 km ging ich mehr, als dass ich lief.

Was sind wir doch für ein seltsames Läufervölkchen... Hier einige Gesprächsfetzen, die ich aufschnappte: „...bereits vor 4 Wochen 204 km gelaufen...“, „...250 bis 300 km Training pro Woche“ (!!!), „...Vorbereitung auf einen 1000 Meilen-Lauf...“. Josef Kaufmann, M70 und Läufer von Adler Langlauf Bottrop, ist schon






durch die Mongolei, China, den Himalaya und auf den Kilimandscharo gelaufen! Sein nächstes Ziel im August: die Seidenstraße, 850 km in 13 Etappen! Dafür geht er sogar noch arbeiten... Manchmal dachte ich „Bin wohl im falschen Film“. Überhaupt: das Feld hochkarätig, viele ehemalige Deutsche Meister/-innen. Der beste Mann lief am Ende 233 km, die beste Frau 209 km, eine Leistung, die nur von 5 Männern überboten wurde. Vor einem Läufer ziehen wir besonders unseren Hut: Horst Feiler, stolze 85 Jahre alt, und mit 108,247 km neuer Weltrekordhalter in seiner Altersklasse. Unglaublich!

1000 Dank an alle Helfer, denen dieser 24-Stunden-Lauf nicht nur wegen seiner Wetterkapriolen ebenfalls alles abverlangte. Ein besonderer Dank gilt meinem Lebensgefährten Torsten Schröder, der unser 7-köpfiges Männer(4)- und Frauen(3)-Team über die vielen Stunden betreute; ob es das Kochen von Nudeln oder Brühe, das Heraussuchen von Kleidung, das Ausstopfen unserer pitschnassen Schuhe oder moralischer Beistand war, wirklich klasse und absolut professionell !

Ich bereue nichts an diesem Lauf, bin unter den Umständen auch mit 151,8 km und meiner Platzierung als 12. Frau der Gesamtwertung (5. AK W40) zufrieden. Es bleibt ein großes Fragezeichen – muss man sich als Läufer wirklich solche Strapazen antun ???

*Suliko Berndt*

<b>Kapital bilden mit Ihrer Unfallversicherung.</b>		
	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.	
<b>Torsten Schröder</b> Hauptvertretung der Allianz Brückstraße 23 58239 Schwerte Telefon (0 23 04) 91 09 60 t.schroeder@allianz.de	<b>Hoffentlich Allianz</b> 	<b>Dr. Suliko Berndt</b> Hauptvertretung der Allianz Brückstraße 23 58239 Schwerte Telefon (0 23 04) 91 09 60 suliko.berndt@allianz.de



## 10-Jahres-Feier

18.8.2007

Anlässlich der 10. Wiederkehr unserer Vereinsgründung Ende Juni 1997 steigt bald die große Party. In den Räumlichkeiten (Cafeteria) der Stadtwerke im Indu-Park Ost II wird am 18.8., beginnend um 19.30 Uhr zum gemeinsamen Umtrunk, zum Tanz und zum Buffet eingeladen.

Die Getränke sind frei, dank zweier Sponsoren wird das Bier reichlich fließen. Für gute Stimmung sorgt Michael Storkebaum als Diskjockey mit seiner Lichtorgel und reichhaltigen CD-Auswahl.

Statt langatmiger Rückblicke mit Rekordmeldungen und Statistiken in diesem Heft, wird es an dem Abend eine Bilder- und Diaschau geben. Lasst Euch überraschen.

Eintrittskarten für 17,50 € sind noch bis 14 Tage vorher - wegen der Buffet-Bestellung so früh - bei Uwe Friedemann oder bei Franz Wiemann zu erhalten.

<b>ULRICH WIMPER</b>	
<b>Diplom Sachverständiger (DIA)</b> für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, Mieten und Pachten	<b>Immobilien</b>
<b>Fachwirt in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft</b>	
Holzener Dorfstraße 21 58708 Menden Fon: 0 23 73 . 94 81 45 Fax: 0 23 73 . 17 84 08 <a href="http://www.ulrich-wimper.de">www.ulrich-wimper.de</a> <a href="mailto:mail@ulrich-wimper.de">mail@ulrich-wimper.de</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bewertung</li><li>▪ Beratung</li><li>▪ Betreuung</li><li>▪ Vermittlung</li><li>▪ Verwaltung</li><li>▪ Kooperationspartner</li></ul>



## Laufkurs 2007

Nach bereits 10 erfolgreich durchgeführten Laufkursen unter Federführung von Christine Henkel bot das Lauf Team Unna auch in diesem Jahr wieder einen Laufanfängerkurs an. Dieser startete am 1. Sonntag im März. Entgegen den früheren Kursen erschienen leider nur 13 Teilnehmer/innen, die das Ziel hatten, am Ende dieses Kurses 1 Stunde durchzulaufen und das Laufabzeichen zu erlangen.



In den folgenden 11 Wochen wurden die Teilnehmer Schritt für Schritt durch Inge Flormann, Günter Gelmetti, Wolfgang Kunze und Christine Henkel an dieses Ziel herangeführt. Bei einigen Teilnehmern mussten aufmunternde Sprüche und kleine Geschichten eingesetzt werden, um sie zu motivieren und zum Durchhalten anzuhalten.

Während des Laufkurses verabschiedeten sich einige Teilnehmer aufgrund gesundheitlicher Probleme. Trotzdem freuten sich die Trainer, dass am Ende des Kurses 6 Teilnehmer das Laufabzeichen (1 h) erwarben und dann am 20. Mai sich über ihre Urkunden freuen konnten.

Alle Laufanfänger/innen versprachen, nach dem Kurs weiter laufen zu wollen und sich zu den Trainingszeiten des Lauf Teams Unna einzufinden, um gemeinsam das bisher erreichte Ziele (1 h laufen) zu festigen bzw. zu steigern.

Während des elfwöchigen Kurses nahmen am 12. Mai traditionsgemäß die Laufanfängerinnen in Begleitung von Christine und Inge am Hammer Frauenlauf teil. Dieser Lauf erstreckte sich über 5 km und wurde erfolgreich durch Bettina Arndt in 36:16, Dagmar Meibeck in 36:16 und Claudia Morr in 37:41 absolviert. Zur Erinnerung an ihren ersten Wettkampf bekamen die Teilnehmerinnen vom Veranstalter im Zielbereich eine Rose und anschließend eine Urkunde überreicht.

***Inge Flormann und Christine Henkel***



## Unsere Geburtstags-, „Kinder“

### Juli

<i>Sabine Heintze</i>	3.	<i>Gerd Kruck</i>	14.
<i>Franz- J. Wiemann</i>	5.	<i>Rainer Langanke</i>	17.
<i>Lena Kleinhans</i>	8.	<i>Ute Bader-Kruck</i>	19.
<i>Ute Rediger</i>	9.	<i>Beate Lüschen</i>	21.
<i>Uwe Friedemann</i>	10.	<i>Rainer Kluge</i>	21.
<i>Brigitte Sonnenschein</i>	11.	<i>Etienne Schaaf</i>	23.
<i>Horst Tümmler</i>	16.	<i>Kristina Redix</i>	24.
<i>Gisela Michalczyk</i>	17.	<i>Claudia Bönig</i>	26.
<i>Hans-Joachim Behrends</i>	17.	<i>Wolfgang Schicht</i>	27.
<i>Raimund Mause</i>	17.	<i>Manfred Thiemann</i>	28.

### August

<i>Dirk Fehring</i>	3.
<i>Ute Ernst-Zmiewski</i>	5.
<i>Dagmar Meibeck</i>	8.
<i>Roland Goedecke</i>	10.
<i>Wolfgang Bender</i>	13.
<i>Ingrid Flormann</i>	13.
<i>Susanne Döneke</i>	13.

### September

<i>Volker Greis</i>	1.
<i>Monika Wilhelm</i>	2.
<i>Daniela Horstmann</i>	6.
<i>Tobias Zajac</i>	15.
<i>Martina Zimmer</i>	21.
<i>Maria Büse-Dallmann</i>	23.
<i>Karsten Kroner</i>	26.
<i>Hildegard Erbel</i>	27.
<i>Norbert Linde</i>	29.



**Halbmarathon-Teilnehmer in Enschede** (Ergebnisse Seite 18)



**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



## Rückblick in Bildern









## **Herausforderung mit dem Fahrrad!**

Am 02.06.2007 starteten die Vereinsmitglieder Dieter Flormann, Michael Döneke, Martin Gelfuß, Michael Mannheim, Wolfgang Kunze und Uwe Friedemann mit der DB nach Duisburg, um den Ruhrtalweg von Duisburg bis Geiseke mit dem Rad in Angriff zu nehmen.

Nachdem im letzten Jahr die erste Hälfte des Ruhrtalweges von Winterberg bis Dellwig bewältigt worden war, verabredeten sich die Teilnehmer für 2007 nun den zweiten Teil zu fahren. Zu dem Zweck fanden sich alle Teilnehmer am frühen Morgen am Bahnhof Kamen ein. Pünktlich um 06:54 Uhr stiegen wir in den Zug, um gut gelaunt bei schönem Radfahrwetter nach Duisburg zu fahren. Nach 1 Stunde Fahrzeit erreichten wir den Hbf in Duisburg. Nun ging es in schneller Fahrt durch die Stadt zum Ausgangspunkt an der Ruhr. Wir nahmen den gut ausgeschilderten Weg auf und zügig ging es von Duisburg in Richtung Mülheim. Immer am Südrand des Ruhrgebiets entlang durch schöne Flussauen mit Reihern und Enten ging die Fahrt weiter.

Beim ersten Stopp wurden die Jacken ausgezogen, da es inzwischen doch recht warm geworden war. Als nächstes Zwischenziel wurde Essen erreicht. Hier ging es am Baldeneysee entlang, wo bei vielen von uns Erinnerungen an hier gelaufene Marathonkilometer aufkamen. Weiter ging es direkt am Fluss durch herrliche Wiesen in Richtung Hattingen. Dann wurde es Zeit etwas für das leibliche Wohl zu tun, denn wir waren doch schon 60 – 70 Km gefahren und die Kohlehydratspeicher mussten wieder aufgefüllt werden. In der Gartenwirtschaft „Ponton“ wurde das dann auch gemacht bei Bier, Alster, Pommes etc. Martin's Folienkartoffel war etwas klein geraten, aber der Wirt konnte zu einem Nachschlag überredet werden, so dass wir alle gut versorgt die Fahrt wieder aufnahmen.

Als nächstes Zwischenziel erwartete uns der Kemnader See, einigen auch durch den 30km-Lauf rund um den See bekannt. Nach dem Übersetzen mit der Fähre zum anderen Ufer ging es über das Mutental schon etwas müde zum Harkortsee und Hengsteysee. Im Gartenlokal „Lennemündung“ wurde nochmals mit einem ½ Liter Höfels und einem großen Stück Kuchen für die letzte Etappe aufgetankt. Noch recht flott erreichten wir Schwerte und Geiseke. Jetzt mussten noch mal alle Kräfte für den Anstieg zum Kellerkopf mobilisiert werden. Über Hengsen entlang bekannten Laufstrecken wurde der Bornekamp (Unna) gegen 18 Uhr erreicht, wo wir zwar müde doch stolz auf die geschaffte Leistung (ca. 135 – 140 Km) waren..

*Uwe Friedemann*



## Beckumer Marathon-Staffel (17. Mai 2007)

Immer wieder ein geselliges Ereignis ist so ein Staffellauf. Man zittert gemeinsam um Zeiten und Platzierungen, hört geduldig zu, wo und wann dem einzelnen Lauffreund welche Strapazen und Wehwechen gestrizt haben ... und ist am Ende doch ganz froh, alles gesund überstanden zu haben. Wäre nur schön gewesen, wenn sich, aus Vereinssicht gesehen, mehrere Staffeln gebildet hätten. In Beckum bilden je 5 Teilnehmer eine Staffel, und jeder hat eine Distanz von 8840 m zu durchlaufen. Hier die Ergebnisse:

<u>Frauenstaffel</u>	<i>Platz 13</i>
<i>Inge Flormann, Lissy Leitner, Marianne König, Christine Kretschmer, Gisela Schoebe</i>	<i>3:59:51</i>
<u>Mixed Staffel</u>	<i>Platz 13</i>
<i>Conny Mashiter, Ute Wass, Angelika Friedemann, Reinhard Wass, Martin Gelfuß</i>	<i>3:17:25</i>
<u>Ü-50 Staffel (Herren)</u>	<i>Platz 7</i>
<i>Dieter Flormann, Uwe Friedemann, Franz-Josef Wiemann, Heinz Lammert, Heiko Henkel</i>	<i>3:36:21</i>





## **Für Sie gelesen** (von *Christine Kretschmer*)

Leicht Laufen, ohne Schmerzen laufen, schneller laufen, das möchten wir alle.

Es gibt eine Menge Autoren, die sich diesem Thema gewidmet haben, doch die Body – Running - Methode von Wim Luijpers , Schützling des legendären Lauftrainers Arthur Lydiard und Mitglied im neuseeländischen Jugend-Nationalkaders, Feldenkreislehrer und Heimo Lercher, gelernter Journalist und begeisterter Marathonläufer, geht von einer unwiederlegbaren und doch so oft vergessenen Tatsache aus: Laufen ist nicht die alleinige Aufgabe der Füße und Beine , sondern des ganzen Körpers.



Unser Körperteam, der Kopf, die Schultern, die Arme, das Becken, die Beine und die Füße bilden eine Mannschaft. Das gute Zusammenspiel unseres Teams erleichtert uns das Laufen.

Das Buch ist in 10 Lektionen aufgeteilt. Die erste Lektion räumt den Irrtum aus, dass man Laufen nicht erlernen muss, dass Laufen zu viel Kraft kostet und dass Laufen eine Belastung ist. Die weiteren Lektionen befassen sich mit den Aufgaben, die jedes Mitglied im Team zu erfüllen hat. Einundvierzig praktische Übungen helfen dem Leser die neuen Bewegungsabläufe in die Tat umzusetzen. Das Buch ist reich bebildert und sowohl für Laufanfänger wie alte Hasen gleichermaßen interessant.

### Zum Weiterlesen:

Wim Luijpers, Heimo Lercher

**Body Running** -Die neue Schule des Ganzkörperlaufens.

174 Seiten, NP-Buchverlag 19,90 € [www.bodyrunning.com](http://www.bodyrunning.com)

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

**Olaf Ernst**

**Susanne Kirchoff**

**Cordula Rousek**

**Heidrun Schrot**



## Wer lief Wo?

---

<b>01.04. Bruayisis / Fr.</b>	<b>10 km</b>		Reinhard Wass	01:46:31	
Torsten Schröder	00:45:52		Conny Mashiter	01:47:54	9.W45
Suliko Berndt	00:45:57	13.ges.	Franz-Josef Wiemann	01:48:42	10.M60
			Beate Lüschen	01:48:46	8.W50
<b>01.04. Harsewinkel</b>	<b>5 km</b>		Anja Rosin	01:49:14	10.W35
Conny Mashiter	00:21:49		Susanne Döneke	01:53:31	
		1.W45/pBZ	Michael Mannheim	01:54:25	
Uwe Friedemann	00:36:04	4.M60	Karl-Dieter Flormann	01:56:40	
	<b>10 km</b>		Dirk Fehring	02:03:26	
Michael Mannheim	00:48:24	pBZ	Gudrun Mannheim	02:06:57	
Karin Heyser	00:50:29	5.W45	Karin Heyser	02:07:13	
Dieter Flormann	00:51:35	6.M60	Agnes Matzeit	02:07:44	
Elisabeth Leitner	00:55:56	2.W50	Elisabeth Leitner	02:14:42	
Wolfgang Leitner	00:55:57		Ute Wass	02:14:52	
Inge Flormann	00:56:59	1.W55	Annette Ebert-Tilly	02:19:19	
			Christa Weber	02:19:19	
	<b>Halbmarathon</b>				
Ralf Brockmann	01:34:12	pBZ			<b>Marathon</b>
Martin Gelfuß	01:35:04		Martin Gelfuß	03:28:11	
Michael Schubert	01:41:48		Ralf Brockmann	03:34:29	
Angelika Friedemann	01:42:03	1.W55	Angelika Friedemann	03:45:02	
			4.W50/55		
<b>07.04. Paderborn</b>	<b>10 km</b>		Harald Schultz	03:45:22	
Etienne Schaaf	00:39:29		Michael Schubert	03:51:01	
Petra Delbrügger	00:43:06				
		4.W45/pBZ	<b>29.04. Duisburg</b>	<b>Marathon</b>	
Antonia Engemann	00:58:28		Heike Resche	03:37:59	8.W35
			Harald Schultz	03:55:41	
<b>22.04. Enschede / NL</b>	<b>10 km</b>				<b>Halbmarathon</b>
Peter Spink	00:40:10	3.M35	Claudia Bönig	02:13:34	
Axel Vogt	00:46:41	5.M40			
Ubbo Lüschen	00:51:10	2.M55	<b>29.04. Hermannslauf</b>	<b>31,1 km</b>	
Heinz Lammert	00:56:53	3.M60	Suliko Berndt	02:44:38	
Claudia Bönig	00:56:52	2.W40	Torsten Schröder	02:51:40	
Sandra Kuhne	00:57:36	7.Frau	Anja Rosin	03:03:35	
Inge Flormann	00:57:47	3.W50	Franz-J. Wiemann	03:04:01	
Daniela Michalczyk	00:57:57	8.Frau	Robert Venker	03:10:17	
Gisela Michalczyk	01:01:24	5.W50			
Uwe Friedemann	01:01:40	8.M60	<b>01.05. Kamen-Methler</b>	<b>10 km</b>	
Ulla Lönne-Wiemann	01:05:45	8.W50	Hans-Joachim Behrend	00:45:29	5.M50
			Roland Goedecke	00:46:57	3.M65
	<b>Halbmarathon</b>		Michael Pagenkemper	00:53:40	
Michael Döneke	01:33:47		Giesela Schoebe	00:54:15	1.W65
Petra Delbrügger	01:41:03	7.W45	Heinz Lammert	00:57:26	1.M70
Torsten Schröder	01:42:59				



	<b>Halbmarathon</b>	
Volker Greis	01:21:35	
Olaf Ernst	01:56:15	
Hubert Janowski	02:03:54	

<b>12.05. Hamm - Frauenlauf 5 km</b>		
Angelika Friedemann	00:23:22	1.W55
Gisela Michalczyk	00:29:52	
Christine Hölling	00:30:54	
Inge Flormann	00:36:16	
Dagmar Meibeck	00:36:16	
Bettina Arndt	00:36:16	
Birgit Oppitz	00:36:17	
Claudia Morr	00:37:41	
Christine Henkel	00:37:42	

<b>13.05. Dortmund Halbmarathon</b>		
Michael Bothe	01:50:40	
Elisabeth Leitner	02:04:28	
Claudia Böning	02:10:07	
Andreas Böse	02:14:13	
Gerd Zienczyk	02:16:41	
Christine Kretschmer	02:16:56	

**17.05. Beckum Marathonstaffel**

Frauen:  
Inge Flormann, Lissy Leitner, Mari-  
anne König, Christine  
Kretschmer, Gisela Schoebe 03:59:51

Herren-Ü50:  
Dieter Flormann, Uwe Friedemann,  
Franz Wiemann, Heinz  
Lammert, Heiko Henkel 03:36:21

Mixed:  
Conny Mashiter, Angelika Friede-  
mann, Reinhard Wass, Ute  
Wass, Martin Gelfuß 03:17:25

<b>19.05. Welver 5 km</b>		
Anita Basilowski	00:24:30	4.W50
	<b>10 km</b>	
Franz-J. Wiemann	00:46:16	3.M60
Anja Rosin	00:49:11	1.W35

<b>19.05. Rennsteig-Lauf 43,5 km</b>		
Suliko Berndt	04:36:42	
Torsten Schröder	04:36:42	

<b>28.05. DO-Kirchlinde 10 km</b>		
Roland Goedecke	00:46:54	2.M65

<b>02.06. Herdecker-Citylauf 10 km</b>		
Hubert Janowski	01:00:02	4.M70

<b>09.06. Werne 10 km</b>		
Frank Hawer	00:42:04	6.M40
Roland Goedecke	00:47:06	3.M65

<b>10.06. Menden Marathon</b>		
Torsten Schröder	03:42:36	

<b>16.06. Möhnesee 15 km</b>		
Angelika Friedemann	01:17:42	1.W55

<b>17.06. Kamen Kurztriathlon</b>		
Volker Greis	02:03:51	
	<b>Breitensportdistanz</b>	
Olaf Ernst	01:22:42	
Karl-Dieter Flormann	01:41:50	

<b>17.06. Scharnebeck 24-Std.-Lauf DMStaffel</b>		
Suliko Berndt	151,850 km	5.W40

<b>17.06. Boppard-Koblenz Halbmarathon</b>		
Gerd Kruck	01:44:56	
Siegfried Kiehl	02:12:15	

<b>23.06. Möhneselauf 10 km</b>		
Martin Gelfuß	00:43:40	6.M45
Cornelia Mashiter	00:47:36	3.W45

<b>24.06. Molsheim (F) 10 km</b>		
Uwe Friedemann	00:57:37	
	<b>Halbmarathon</b>	
Angelika Friedemann	01:52:28	
	3.W50+	
Franz Wiemann	01:52:29	6.M60+
Ubbo Lüschen	01:56:38	
Beate Lüschen	01:56:41	
		5.W50+



## Zum Wein-Marathon ins Elsaß

Zu sechst machten wir uns auf den Weg gen Süden: Angelika und Uwe Friedemann, Beate und Ubbo Lüschen, Ulla Lönne-Wiemann und Franz Wiemann. Für die meisten war es der erste Start im Ausland. Genügend vorbereitet für den Halbmarathon durch die Weinberge in Molsheim, nahe Straßburg, fühlten wir uns alle Male. Die Läufe in Enschede (22.4.) und der Hermannslauf (29.4.) geben schon genug Selbstbewusstsein, sagten wir uns. So dachten wir ‚Flachlandtiroler‘ jedenfalls.



Als dann aber am Tage des Wettkampfes, nachdem Ulla uns bei allen Übersetzungsschwierigkeiten bei den Startunterlagen sowie in Detailfragen der Organisation geholfen hatte, das Wetter muckelig warm wurde (bis 24° C), erging es uns schon ganz anders. Besonders Ubbo Lüschen bei seiner ersten längeren Wettkampfdistanz nach der Knieoperation litt etwas

unter den Umständen. Aber wir waren ja angereist, um die Gegend und den leckeren Wein im Elsaß und am Kaiserstuhl, wo unser Hotel lag, zu genießen.

Also ließ es jeder recht locker angehen und wir waren am Ende froh - trotz der Steigungen in den Weinbergen, des Kopfsteinpflasters in den schmucken Weindörfern und angesichts des prallen Sonnenscheins -, noch recht gut im Ziel angekommen zu sein. Nach exakter Nika-Time-Zeitmessung (mit Chip), erhielt jeder im Ziel eine Flasche Riesling und ein T-Shirt. Angelika als Drittplatzierte der weiblichen Klasse ‚Veteran Deux‘ (V2) hatte ihr Startgeld von 25 € rasch wieder



raus: ein Pokal, ein Extra-Weinpräsent, ein Rucksack und eine Uhr (!) wartete auf sie als Siegesprämie. Da spielten die weiteren Platzierungen keine Rolle mehr, denn Uwes anfängliche Skepsis („*Mal sehen, wie die Franzosen so etwas organisiert kriegen*“) angesichts von mehr als 1300 Wettkampfteilnehmern in drei Wettkämpfen plus zahlreicher Kinderläufe am Tag zuvor war schnell gewichen: Es war einfach perfekt und lustig.

Ein Ausflug auf die Haut Koenigsbourg (670 m) bei inzwischen mulligen 28° C sowie eine Wanderung durch die Weinberge im Kaiserstuhl am darauffolgenden Montag machten uns diese Weingegend erst so richtig schmackhaft – abgesehen vom guten Essen und dem Wein natürlich, versteht sich. (Ergebnisse auf der Seite: 19)

*Franz Wiemann*

## *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***



---

## Unsere Termine und Laufveranstaltungen

<b>13. Juli</b>	<b>24. Lauf durch den Warmer Löhn (Fröndenberg)</b> 10 km (18:00) - 15 km (19:00) - 5 km (19:10)
<b>04. August</b>	<b>23. MCM 20km-Waldlauf (Menden)</b> Start: 14.30 Uhr
<b>18. August</b>	<b>Vereinsinterne Jubiläumsfeier (10-jähriges Jubiläum)</b> Beginn: 19.30 Uhr - Räumlichkeiten: Cafeteria der Stadtwerke (Industriegebiet Unna-Ost)
<b>25. August</b>	<b>Kollerbeck (OWL) – „Köterberglauf“</b> Berglauf über a) 5 km b) 13 km und c) 27,5 km (Start: 14.30 Uhr)
<b>26. August</b>	<b>„Lauf am Seilersee“ / Iserlohn</b> Halbmarathon und 5 km
<b>02. September</b>	<b>Bertlicher Straßenläufe</b> (zw. 5 km und Marathonstrecke alles vertreten)
<b>09. September</b>	<b>23. Bergkamener Volkslauf (Rünthe)</b> 5 km (9:30 Uhr) - 10 km (10:15 Uhr)
<b>07. Oktober</b>	<b>11. Köln-Marathon</b>
<b>14. Oktober</b>	<b>10. Int. Hellweg-Lauf Unna (Lünern)</b> 10 km (11 Uhr) - Halbmarathon (11:30 Uhr) - 5 km (12.00 Uhr) Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren
<b>20. Oktober</b>	<b>21. Lembecker Marathonstaffel</b> 4 x 10,5 km (13 Uhr) - 4 x 5 km (13 Uhr)
<b>04. November</b>	<b>34. Bottroper Herbstwaldlauf und 8. Ultramarathon</b> 50 km (Start: 9:15) – 25 km (Start: 9:40) – 10 km (Start: 10 Uhr)



*wo Gäste zu Freunden werden.*

Bahnhofstraße 49  
59423 Unna



Ihr Hotel im Herzen von Unna

Unsere Jahresaktionen:

Familienbrunch  
Menü Querbeet  
Fischmarkt  
Candlelight Dinner  
Italienisches Buffet



Moderne komfortable Hotelzimmer

Restaurant  
Bistro Camillo  
Wintergarten  
Panoramagarten  
Veranstaltungsräume  
Party Service  
Stadthalle Unna



Festliche Räume zum Feiern

[www.riepe-hotels.de](http://www.riepe-hotels.de)

Telefon Zentrale: 02303-9200 \* Telefon Restaurant Camillo: 02303-920465

Telefax: 02303-920444 \* Email: [katharinenhof@riepe.com](mailto:katharinenhof@riepe.com)

**Laufen Sie  
Ihr Tempo**

**für die nötige  
Energie  
sorgen wir -  
seit 100 Jahren.**



**Stadtwerke  
Unna**

**Unsere Energie.**

[www.photocase.com](http://www.photocase.com)