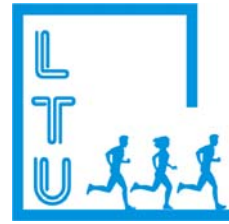




LAUF TEAM UNNA



Doping und kein Ende - auch in Peking 2008 ? -

Sicherlich keine schöne Überschrift für die erste Ausgabe des Endspurt im neuen Jahr. Nun gehen aber die kriminalistischen Recherchen weiter und erfassen zunehmend auch solche des Dopings verdächtige Sportarten, die dem Breitensport nahe stehen, wie etwa der Skilanglauf. Bei uns Breitensportlern, den Langstreckenläufern, sind beispielsweise die Nahrungsmittel-Ergänzungstoffe in Verruf geraten. Und jeder Marathonläufer weiß so ungefähr, wie er seine körperlichen Stärken und Schwächen einzuschätzen hat. Aber deswegen gleich dopen? Leistungssteigernde Mittel nehmen? Die Gesundheit ruinieren? Das sollte nicht sein, versteht sich.

Ehe jetzt ein Generalverdacht ausgesprochen wird und die „rauchende“ Nicht-Läuferschar wieder etwas zu spotten hat, hier ein Hinweis auf einen in der FAZ abgedruckten, nicht immer ganz ernst zu nehmenden Artikel (siehe Seite 5) „Der Betrug lauert in der zweiten Reihe“, heißt es da ganz sibyllinisch. Von unfassbaren Täuschungsversuchen ist die Rede.

Das neue Jahr bringt uns in Unna endlich wieder eine größere Laufveranstaltung: der 1. Sparkassen-City-Lauf steht auf der Agenda. Die Planung, zentriert um den Haupt-Sponsor Sparkasse Unna und 5 Laufvereine, die sich beteiligen, liegt in der entscheidenden Phase. Das Lauf Team übernimmt in dieser Gemeinschaftsveranstaltung am Wochenende 14./15. Juni (Motto: „Unna bewegt sich“) die Rolle des ausführenden Vereins. Die Flyer sind seit einigen Wochen in der Verteilung, die Werbung läuft an, und erste Anmeldungen für die Laufveranstaltung am 14. Juni 2008 trudeln bereits ein.

Nichts wie hin, kann man da nur sagen: aber ohne Nahrungsmittel-Ergänzungstoffe, bitte.



Warum nicht mal wieder zum Sonntagstraining kommen?

So langsam spricht es sich herum: es lohnt sich wieder am Sonntagmorgen zum Lauftraining zu kommen. Nicht dass damit gesagt sein soll, die Zeit bisher sei „für die Katz“ gewesen. Das i-Tüpfelchen ist nämlich die Gymnastik. Und ob das nun Ute Ernst-Zmiewski macht oder - neuerdings immer häufiger - Heidrun Schrot: man ist schon ganz schön durchgewalkt bevor es mit dem Laufen losgeht.

Heidrun führt die Teilnehmer seit geraumer Zeit in die Grundlagen der Feldenkrais-Methode ein und verfolgt damit ein ganz neues Konzept der Laufvorbereitung. Es handelt sich um ganz spezielle Bewegungssequenzen, die die später beim Laufen beanspruchte Bewegungsenergie optimieren hilft.



Der Begründer der Methode Dr. Moshe Feldenkrais erforschte Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen, die dem Zusammenspiel von Skelett und Muskulatur im Zusammenhang mit dem Zentralnervensystem förderlich sind.

So werden - rein schulungsmäßig betrachtet - über das Experimentieren mit besonderen, teils gewohnten aber auch ungewohnten, Bewegungsabläufen Prozesse des Umlernens eröffnet. Spezielle Bewegungslektionen regen an, leichte und angenehme Handlungsweisen zu finden, sowie unangemessene Bewegungs- und Laufgewohnheiten zu verändern bzw. auch ganz abzustellen, wie zum Beispiel die bei vielen Läufern übliche Haltung des nach vorn geneigten Kopfes statt bewusst immer den Horizont zu fixieren. Die Methode nach Feldenkrais dient der Analyse und Optimierung von Bewegungsabläufen, verbessert also die motorischen Leistungsgrundla-



gen Beweglichkeit und Koordination. Diese bilden schließlich die Grundlage der Ausdauerfähigkeit jedes Langstreckenläufers.

Es steht also die individuelle Leistungsoptimierung dieser Lernform im Vordergrund, denn darin erfährt jeder seine persönliche Wirksamkeit. Im Einzelnen sind das die Erhöhung der Laufleistung durch Schrittverlängerung im Zusammenspiel mit der Schulter, der Nutzung des Schwerpunktes und der Schöpfung der Kraft aus der vertikalen Achse des Rückens.

Ziel, so Heidrun in einem Gespräch, ist die Verbesserung der Bewegungs- und damit der Laufqualität. Und Laufqualität heißt für viele von uns erhöhte Lebensqualität, wie immer man dazu stehen mag.

Warum nicht mal ausprobieren kommen?

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 Geburtstags-, „Kinder“

Februar

<i>Ulrich Wimper</i>	2.2.
<i>Stefanie Rehling</i>	5.2.
<i>Christine Henkel</i>	6.2.
<i>Heike Resche</i>	6.2.
<i>Ute Wass</i>	6.2.
<i>Frank Rottpeter</i>	9.2.
<i>Christa Voss-Brendjex</i>	13.2.
<i>Bettina Reiffer-Wiesel</i>	15.2.
<i>Jürgen Bartling</i>	22.2.
<i>Gudrun Mannheim</i>	22.2.
<i>Uwe Schneider</i>	22.2.
<i>Thomas Dauber</i>	26.2.
<i>Heike Güse</i>	27.2.
<i>Torsten Schröder</i>	28.2.

März

<i>Monika Busse</i>	3.3.
<i>Daniele Michalczyk</i>	7.3.
<i>Petra Delbrügger</i>	10.3.
<i>Gabriele Lipinski</i>	10.3.
<i>Ralf Effmerz</i>	11.3.
<i>Elvira Krähling</i>	13.3.
<i>Reinhard Wass</i>	15.3.
<i>Ute Bergmann</i>	21.3.
<i>Anna-Lena Zmiewski</i>	22.3.
<i>Sarah Linde</i>	25.3.
<i>Marion Vortmann</i>	27.3.
<i>Cornelia Mashiter</i>	29.3.
<i>Anke Ostertag</i>	30.3.

April

<i>Antonia Engemann</i>	1.4.
<i>Christine Kretschmer</i>	2.4.
<i>Arnulf Bergmann</i>	5.4.
<i>Karin Heyser</i>	6.4.
<i>Heiko Henkel</i>	8.4.
<i>Bettina Pahmeier</i>	8.4.
<i>Martin Gelfuß</i>	9.4.
<i>Jörg Köhlert</i>	9.4.
<i>Jutta Miehe</i>	12.4.
<i>Markus Fröhleke</i>	15.4.
<i>Robert Venker</i>	17.4.
<i>Sabine Hecker</i>	20.4.
<i>Gisela Schoebe</i>	20.4.
<i>Angelika Friedemann</i>	22.4.
<i>Christian Kilian</i>	24.4.
<i>Artur Helios</i>	25.4.
<i>Michael Mannheim</i>	28.4.
<i>Andrea Sauer-Schnieber</i>	28.4.

Mai

<i>Wolfgang Holthaus</i>	3.5.
<i>Olaf Braun</i>	5.5.
<i>Brigitte Mittrop</i>	11.5.
<i>Heidrun Schrot</i>	15.5.
<i>Marit Bergmann</i>	18.5.
<i>Peter Spink</i>	18.5.
<i>Harry Bollen</i>	20.5.
<i>Anette Cramer</i>	20.5.
<i>Wolfgang Berlin</i>	21.5.
<i>Mona Latos</i>	26.5.
<i>Michael Wrede</i>	28.5.
<i>Annette Kilian</i>	29.5.

!! Neuer Lauf in Unnaer Stadtmitte !!

Am 14.6.2008 wird sich in Unna der 1. Sparkassen-City-Lauf präsentieren, der damit die alte Citylauf- und Marathon-Tradition wieder aufleben lässt. Es finden 2 Schülerläufe, ein Hauptlauf über 10 km sowie eine Halbmarathonstaffel mit 3 Läufern statt. Die ganze Veranstaltung ist als Nachmittags- bzw. Abendveranstaltung geplant. Näheres ist dem beiliegenden Flyer zu entnehmen.



Der Betrug lauert in der zweiten Reihe

(FAZ vom 3.11.2007)

BERLIN: Um 130 000 Dollar für die Sieger wird es beim New-York-Marathon an diesem Sonntag gehen, zusätzlich um einen Jackpot von einer Million Dollar für die Erfolgreichsten der vergangenen zwei Jahre. Während die Kandidaten für das große Geld in jeder Sekunde von Kameras beobachtet und vor und nach dem Rennen zu Doping-Kontrollen gebeten werden, lauert der Betrug in der zweiten Reihe. „Was in der Zeitzone von drei bis fünf Stunden passiert, können wir nur raten“, sagt Mark Milde, der Renndirektor des Berlin-Marathons. „Das Wort ‚betrügen‘ muss man in Anführungszeichen setzen“, behauptet Richard Finn vom New York Road Runners Club, der den Marathon veranstaltet. „Der Einzige, den man betrügt, ist man doch selbst.“

Die Langlaufgemeinschaft sieht das anders. Ihre Foren im Internet nutzt sie als Pranger, um diejenigen bloßzustellen, die hier mal ein paar Kilometer abschneiden und sich dort für den Altersklassen-Rekord ein bisschen älter machen. Wo über notorische Abkürzer geschimpft und Startverbot gefordert wird, fand sich der erste Hinweis auf den Betrug des einstigen mexikanischen Präsident-

schaftskandidaten Roberto Madrazo, der nur einen Teil des Berlin-Marathons 2007 gerannt, aber fröhlich jubelnd ins Ziel gelaufen war. Ihm kam als Erstes die Website masters-sport.de auf die Spur, weil er dem Thüringer Martin Wahl den Sieg in der Altersklasse M55 weggeschnappt hatte. Der Betrug war leicht zu beweisen, weil Madrazo zwei Zwischenzeiten fehlten, wie sie ein Chip am Laufschuh alle fünf Kilometer auslöst.

Die Ergebniserfassung ist durch die Elektronik ebenso wie die Kontrolle besser geworden. Perfekt ist sie längst nicht. „Heute werden nur noch finishende Chips registriert, nicht mehr Läufer“, schimpft der ehemalige Meisterläufer Herbert Steffny. Tatsächlich ist mit dem Fall Kerstin Metzler-Mennenga der breiten Öffentlichkeit deutlich geworden, dass so ein Chip auch jemand anders tragen kann als die registrierte Besitzerin. Die Liechtensteinerin hatte einen Läufer angeworben, der ihren Chip so schnell über den Berliner Kurs tragen sollte, dass sie sich mit dem Ergebnis für die Olympischen Spiele in Peking qualifizieren würde. Mit der so erzielten Zeit von 2:42:04 Stunden wäre sie 17. geworden – tief in der Grauzone der öffentlichen Aufmerksamkeit.

Die New Yorker erlebten ihren peinlichsten Betrugsfall vor 27 Jahren.



Da lief beim Boston-Marathon Rosie Ruiz als Erste ins Ziel – und wurde überführt, erst wenige hundert Meter zuvor auf die Strecke gesprungen zu sein. Es stellte sich heraus, dass sie sich in New York für diesen Marathon qualifiziert hatte – indem sie U-Bahn fuhr. Seitdem bewacht New York sein Ziel besonders scharf: Läufer ohne Startnummer werden gestoppt und auf den Bürgersteig gebeten. Wer allerdings mit Startnummer aus der U-Bahn auf die Strecke tritt, wird zunächst in Ruhe gelassen. „Manche Läufer müssen auf die Toilette“, sagt Finn, „manche brauchen eine Kaffee zwischendurch.“ Zu Details sowohl des Betruges wie der Kontrolle will er sich nicht äußern. Nur so viel: „Wenn mehr als eine Zwischenzeit fehlt, geht eine rote Flagge hoch.“

So verfährt auch Berlin. John Kunkeler, Betreiber eines Jazzclubs und engagierter Läufer, prüft seit Jahrzehnten die Ergebnisliste. „Es ist eine Sauerei, die anderen zu betrügen“, schimpft er und vollzieht deshalb mit kriminalistischem Spürsinn nach, warum bei rund 200 der 32 000 Läufer im Ziel zwei Zwischenzeiten fehlen könnten. Kommt er zum Beispiel zu dem Schluss, dass der Läufer in der Grunewaldstraße nach Kilometer 21 abgekürzt hat hinüber zur Urania, Kilometer 34, wird dieser

disqualifiziert. Rund siebzig erging es so in diesem Jahr.



„Wer betrügt, kommt nicht in den Himmel“, scherzt Horst Milde, der ehemalige Renndirektor des Berlin-Marathons. Er erinnert sich an einen Pfarrer, der beim Abkürzen erwischt wurde, und an den Läufer mit zwei Dokortiteln, der die zweite Hälfte in Weltbestzeit gelaufen sein wollte, ohne dass die Chips das registrierten. Als Milde ihn anschrieb, drohte der Akademiker mit Klage. Inzwischen hat er Startverbot in Berlin. Wer in New York nicht gleich nach dem Start in die U-Bahn steigt, kann erst nach der Hälfte der Strecke, der Ü-



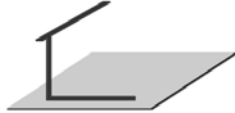
berquerung des East River auf der Queensboro Bridge, abkürzen. Doch Kunkeler, der den Lauf schon fünfmal bestritt, hat selbst erlebt, wie leicht dessen Regeln zu umgehen sind. Als vor Jahren ein Läufer seiner Gruppe krankt wurde, tauchte der Triathlet Lothar Leder auf und übernahm – streng verboten – dessen Startnummer. Es wäre kein Wunder, stünde seitdem für einen deutschen Hobbyläufer eine phantastische Bestzeit zu Buche.

„Was geht im Kopf einer solchen Person vor?“, macht sich ein Läufer im Internet Gedanken über einen notorischen, schon häufig aufgefliegenen Betrüger. „Vielleicht finden sich hier die Antworten, zu verstehen, warum viele Athleten dopen und

nicht nur dort, wo vermeintlich das große Geld, die Sponsoren, die Medien den soooo großen Druck aufbauen, ... sondern im Seniorenbereich, wo kein Geld fließt.“ Kunkeler sieht Abkürzer vor allem als Aufschneider. „Das Thema passt zur Diskussion um die Toten bei Marathonläufen“, sagt er. „Wenn Jogger imponieren wollen und unvorbereitet Marathon laufen, riskieren sie ihre Gesundheit oder ihr Ansehen.“

Wie beruhigend, dass es auch Tiefstapler gibt. „Also ich melde mich immer zwei Altersklassen drunter“, schreibt einer im Internet. „Solange das niemand merkt, fühle ich mich jung.“

(MICHAEL REINSCH)

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



Wer lief Wo?

04.11. Bottrop	DM 50 km		Günther Gelmetti	01:06:40	
Suliko Berndt	04:20:17	3.W40	Roland Goedecke	01:09:24	6.M65
Michael Schubert	04:37:26		Torsten Schröder	01:13:34	
Angelika Friedemann	04:38:05	2.W55	Suliko Berndt	01:13:35	
	10 km		Anja Rosin	01:14:56	
Torsten Schröder	00:43:38		Rainer Langanke	01:14:28	
Uwe Friedemann	00:56:05	7.M60	Harald Schultz	01:14:57	
			Ute Bader-Kruck	01:19:19	
Verl	Halbmarathon		Gerd Kruck	01:19:20	
Michael Döneke	01:31:10		Hubert Janowski	01:23:13	4.M70
Dirk Fehring	01:51:35		Siegfried Kiehl	01:27:34	
			Christine Kretschmer	01:41:35	
New York	Marathon				
Beate Lüschen	03:56:38		13.01.2008 Bönen	10 km	
Ubbo Lüschen	04:06:19		Uli Jauer	00:39:34	
			Arnulf Bergmann	00:40:37	
12.11. Werl	10 km		Heike Resche	00:42:02	1.W40
Hubert Janowski	00:55:23	2.M70	Ralf Brockmann	00:43:40	
			Roland Goedecke	00:46:09	3.M65
30.11. Wiedenbrück	10 km		Günther Gelmetti	00:47:13	
Robert Venker	00:51:14		Olaf Ernst	00:48:01	
Martina Kallweit	01:03:45		Ralf Lenz	00:48:02	
01.12. Herdecke	9,6 km		Franz-J. Wiemann	00:48:11	
Hubert Janowski	00:52:55	5.M70	Rainer Kluge	00:48:33	
			Rainer Langanke	00:48:49	
Unna - Königsborn	10 km		Anja Rosin	00:49:09	
Volker Greis	00:39:24	1.M35	Dirk Fehring	00:51:24	
02.12. Bertlich	Halbmarathon		Petra Delbrügger	00:51:24	3.W45
Suliko Berndt	01:39:18	1.W40	Michael Mannheim	00:52:28	
Torsten Schröder	01:40:53		Wolfgang Kunze	00:53:09	
			Angelika Kunze	00:53:10	
09.12. Hamm	10 km		Michael Pagenkemper	00:53:33	
Martin Gelfuß	00:43:10		Hubert Janowski	00:55:54	3.M70
Suliko Berndt	00:43:42	2.W40	Gerd Ziencyk	00:59:47	
Roland Goedecke	00:46:46	1.M65	Jürgen Wohlan	01:05:09	
Franz-J. Wiemann	00:47:07	3.M60	Annegret Wessmann	01:06:09	
Angelika Friedemann	00:48:06	1.W55	Martina Kluge	01:06:15	
Ralf Lenz	00:48:13				
Hubert Janowski	00:55:33	1.M70	27.01. Hamm	10 km	
Uwe Friedemann	00:56:33		Volker Greis	00:36:16	
Gerhard Ziencyk	01:00:14		Ralf Brockmann	00:43:13	
			Roland Goedecke	00:46:58	5.M65
31.12. Werl - Soest	15 km		Olaf Ernst	00:50:30	
Volker Greis	00:56:47	8.M35	Michael Mannheim	00:52:44	
Uli Jauer	01:00:06		Karin Heyser	00:53:39	
Heike Resche	01:03:33	7.W35	Hubert Janowski	00:57:14	6.M7



Das Wandern ist der Läufer Lust ...

... oder man könnte auch sagen, „alle Jahre wieder“ schnüren etliche Läuferinnen und Läufer des Lauf Teams Unna die Wanderschuhe, um in den Alpen die Welt von oben zu betrachten. In diesem Jahr jedoch begab man sich zum ersten Mal auf eine 5 tägige Etappenwanderung. Die Idee dazu hatte Jutta Ziems, die beim Friseur einen Artikel über die Via Spluga, einen alten historischen Handels- und Saumpfad zwischen der Schweiz und Italien gelesen hatte und uns andere schnell mit der Idee begeistern konnte, die Via Spluga zu bewandern.

Schon der 1. Tag der Wanderung sollte bei uns Begeisterung auslösen. Nicht nur dass das Wetter sich von seiner besten Seite zeigte, auch die Sehenswürdigkeiten hatten es in sich. Von Thusis ging es zunächst über Burg Hohenrätien über eine spektakuläre Hängebrücke in die Via Mala Schlucht (vielen sicher durch den gleichnamigen Roman von John Knittel bekannt) Richtung Süden. Rund 300 – 400 Meter tief ist diese Schlucht, durch die sich in Jahrtausenden der Hinterrhein gefressen hat. Heute ist der Weg zwar gesichert, aber beim Anblick der schroffen Abstürze mit dem tosenden Wasser tief unter uns, bekamen wir doch gehörigen Respekt vor den Menschen, die vor Jahrhunderten dort entlang mussten. Schließlich hat so mancher sein Leben dort gelassen. Heute bekamen die Speicherkarten unserer Digitalkameras richtig Arbeit.





Der nächste Tag führte uns von Zillis nach Andeer. Auch dieser Tag brachte uns wunderbare Ausblicke auf die Schweizer Bergwelt. Nachmittags war echte Erholung im Thermalbad von Andeer angesagt. Sehr spektakulär war wiederum der 3. Wandertag. Wir besuchten den Wasserfall des Hinterrheins in der Rofflaschlucht. Dort konnten wir sogar unter dem Wasserfall hergehen, eine sehr feuchte Angelegenheit. Weiter ging es von dort Richtung Splügen, vorbei an der ehemaligen Festung Crestawald der Schweizer Armee, die jetzt ein Museum ist. Splügen selbst ist geprägt von den typischen Häusern der „Säumer“, das waren die historischen Transportunternehmer, die das alleinige Recht besaßen, Handelsgüter über den Splügenpass zu transportieren. Wegen der absoluten Monopolstellung kamen die Säumer zu einigem Reichtum, was man den Häusern durchaus ansah. Abends im Hotel bekamen wir dann unsere Überraschung: draußen schneite es plötzlich!

Das bedeutete am nächsten Tag: Wanderung im Schnee über den Splügenpass (2113 m) bei stürmischem Nordwind. Auch das muss man mal mitgemacht haben, dachten wir, zogen uns Handschuhe und Mützen an und machten uns auf den Weg. Der Anstieg bereitete uns keine großen Probleme, zumal wir als Läufer ja über eine gute Kondition verfügen, jedoch ging der Wind ganz schön in die Nase. Unterwegs konnte man z.T. noch sehr deutlich den alten Handelsweg sehen, der dort extra für Pferdekarren mit Natursteinen vor etwa 500 Jahren angelegt wurde. Eine ausgedehnte Pause machten wir erst in Montespluga/Italien, einem kleinen verlassenem Kaff, wo wir allerdings ein tolles Cafe fanden. Von dort ging es durch die Cardinello Schlucht, die wahrlich grandios ist. In unserem Zielort Isola gab es zunächst eine große Enttäuschung, weil unser Hotel nicht mal Jugendherbergsstandard besaß. Jedoch wurden wir beim Abendessen dafür reichlich entschädigt. Es gab nicht nur sehr gutes Essen, auch die Räumlichkeiten, 300 Jahre alt, waren hervorragend restauriert.

Der letzte Wandertag führte uns wiederum bei herrlichem Wetter und phantastischen Aussichten nach Chiavenna, einer sehr interessanten kleinen Stadt mit vielen interessanten Sehenswürdigkeiten. Zurück zum Ausgangspunkt führen wir mit dem Postbus, einem ebenso historischen wie spannenden Gefährt. Auch diese Fahrt war für alle ein echtes Erlebnis.

Insgesamt wanderten wir in 5 Tagesetappen 65 km, rund 2560 m Aufstieg und 2920 m Abstieg, machten rund 1000 Fotos, tranken einige Bierchen, einige Schnapsperl ... einfach ein Super Urlaub!

Dieter Ziemis



Unsere Vereinsmeister 2007


Wer jedes Jahr in die drei vorderen Ränge zur Ehrung als Vereinsmeister gelangt, bestimmt sich aus der relativen Leistungsfähigkeit, gemessen an der Altersklassenzugehörigkeit, nicht nach absoluter Leistung, sprich Schnelligkeit.

Für jede Altersklasse wird die für den westdeutschen Raum erzielte absolute Bestzeit des Vorjahres, also für 2006, zugrunde gelegt. Wer als Mitglied des Lauf Teams prozentual berechnet dieser Leistung am nächsten kommt, liegt auf Platz 1. Dem folgen Ehrungen für Platz 2 und 3 in den drei Disziplinen 10 km, Halbmarathon und Marathon.

Nehmen wir als Beispiel die Leistung von Gisela Schoebe (W 65), die mit ihrer 10-er Zeit von 51:43, erzielt am 12.8.07 in Wickede/Ruhr, den sehr hohen Wert von 96,94 % erreicht hat. Die Westdeutsche Bestleistung (WBL) lag im Jahr 2006 bei 50:08 min. In Prozentwerten gemessen liegt sie damit höher als Petra Delbrügger (W 45), die trotz der schnelleren Zeit von 43:06, erzielt am 7.4.07 in Paderborn, lediglich 90,26 % der WBL von 38:54 min. erreichte.

Dieses Verfahren wenden wir im Lauf Team nun schon im 6. Jahr an.


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



Allianz



Dr. Suliko Berndt
Hauptvertretung
der Allianz
Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
suliko.berndt@allianz.de



Die Meister im Einzelnen:

Frauen:

10 km

Gisela Schoebe (W65)	1.	51:43 / 96,94 %	am 12.8.2007
Petra Delbrügger (W45)	2.	43:06 / 90,26 %	am 7.4.2007
Angelika Friedemann (W55)	3.	47:03 / 86,82 %	am 10.3.2007

Halbmarathon

Petra Delbrügger (W45)	1.	1:41:03 / 89,05 %	am 22.4.2007
Angelika Friedemann (W55)	2.	1:42:03 / 87,57 %	am 1.04.2007
Heike Resche (W35)	3.	1:34:24 / 87,52 %	am 26.8.2007

Marathon

Suliko Berndt (W40)	1.	3:29:09 / 90,02 %	am 14.10.2007
Angelika Friedemann (W55)	2.	3:45:02 / 89,48 %	am 22.04.2007
Heike Resche (W35)	3.	3:18:17 / 88,57 %	am 14.10.2007

Männer:

10 km

Uli Jauer (M45)	1.	37:35 / 91,49 %	am 17.11.2007
Roland Goedecke (M65)	2.	44:35 / 86,43 %	am 28.10.2007
Volker Greis (M35)	3.	37:22 / 84,66 %	am 7.10.2007

Halbmarathon

Volker Greis (M35)	1.	1:21:35 / 89,25 %	am 1.05.2007
Roland Goedecke (M65)	2.	1:42:52 / 86,00 %	am 15.2.2007
Franz-J. Wiemann (M60)	3.	1:41:26 / 83,37 %	am 20.10.2007

Marathon

Martin Gelfuß (M45)	1.	3:28:11 / 77,74 %	am 22.04.2007
Uli Jauer (M45)	2.	3:28:50 / 77,49 %	am 14.10.2007
Ralf Brockmann	3.	3:34:29 / 75,45 %	am 22.04.2007

Eine gute Adresse: www.laufteamunna.de



Stadtsportherrung

Bei der letztjährigen Sportlerherung der Stadt am 16.11. wurden vom Lauf Team folgende Sportler und Sportlerinnen geehrt:



Von links nach rechts

Heinz Lammert (4. Platz AK M70 / Westdeutsche. M. im Halbmarathon), **Uwe Friedemann** (4. Platz Mannschaftswertung AK M60 plus / Westdeutsche M. im Halbmarathon mit **F. Wiemann**, **H. Janowski** und **U. Friedemann**), **Angelika Friedemann** (2. Platz AK W55 / Deutsche M. 50-km Straßenlauf) und **Suliko Berndt** (3. Platz AK W40 / Deutsche M. 50-km Straßenlauf) und **Hubert Janowski** (3. Platz AK M70 / Westdeutsche M. im Halbmarathon).

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 Termine und Laufveranstaltungen

- 16. Februar** **33. Ruhrtallauf - Fröndenberg**
10 km (Start: 14:30 Uhr) - 5 km (Start: 15:30 Uhr)
- 18. Februar** **Jahreshauptversammlung**
Gaststätte Breucker (Iserlohner Str. 2) – Beginn:
19.30 Uhr
- 24. Februar** **Winterlaufserie Hamm 2008**
Halbmarathon (Start: 11Uhr)
- 22. März** **62. Paderborner Osterlauf**
5 km (Start: 11:50 Uhr) – 10 km (Start: 12:50 Uhr)
– 21,1 km (15 Uhr)
- 30. März** **16. Wickeder Erbkelauf**
5 km (Start: 10:00 Uhr) - 10 km (Start: 11:00 Uhr)
- 06. April** **40. Int. Volkslauf Harsewinkel**
5 km (Start: 9:30) - 10 km (Start: 9:45) - 21,1
km (Start: 10 Uhr)
20. April **25. Int. Volkslauf "Rund um den
Allwetterzoo" Münster**
21,1 km (Start: 9:30) - 5 km (Start: 9:45) – 10 km
(Start: 11.45 Uhr)
- 27. April** **37. Int. 31-km-Hermannslauf (Bielefeld)**
31,1 km (alle Klassen) – Start: 11.00 Uhr
- 01. Mai** **25. Beckumer Marathon-Staffel**
5 x 8440 m - Start: 9:30 Uhr
- 01. Mai** **36. Int. Kamener Volks- und Straßenlauf**
5 km (Start: 9:15) - Halbmarathon (Start: 10 Uhr) –
10 km (Start: 10:15 Uhr)
- 04. Mai** **6. METRO Group Marathon – Düsseldorf**
Start: 9:30 Uhr
- 04. Mai** **9. Gutenberg – Marathon Mainz (DM)**
Start: 9:30 Uhr



22. Mai

Gartenfest in der Jahnstraße (Wiemann)

Beginn: nach dem Morgentraining (ca. 11:15 Uhr)

14. Juni

1. Sparkassen-City-Lauf

17:00 Uhr - 1000 m, 17:30 Uhr - 2000 m

18:00 Uhr - 10 km

19:30 Uhr - Staffel Halbmarathon

Anmeldungen für die **Vereinsfahrt** nach **Harsewinkel** am 6. April (per Bus) bei Uwe Friedemann (Tel. 968528)

Der Verein trägt die Startgebühren und Kosten für Bustransfer

Anmeldungen für komplette **Staffeln** in **Beckum** am 1. Mai (männlich, weiblich oder mixed) über Christine Henkel (Tel. 82254). Interessierte für die Altherrenstaffel bitte bei Uwe Friedemann melden.



Gute Versorgung ...



... führt zu allseits zufriedenen Mitgliedern.





FOKUS

Innovative Energie-System

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