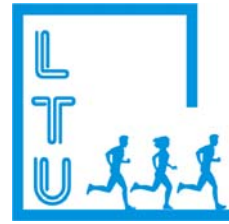




LAUF TEAM UNNA



Ausklang eines Olympiajahrs: Überlegungen

Nun sind sie vorbei, die Olympischen Spiele. Und welche Erkenntnisse haben sie gebracht? Vielmehr, WEM haben sie etwas gebracht? Es ist ja schon mal eine Überlegung wert, wie weit sich professionell betriebener Sport und Amateursport voneinander entfernt haben - falls das letztgenannte Wort überhaupt noch Gültigkeit hat.

Nun ja, wir müssen hier nicht diskutieren, welche neuen Freiheiten die Chinesen für einige Wochen genießen durften. Fest verankert hat sich wohl die perfekte Show, die der chinesische Staat inszeniert hat. Die sportlichen Ergebnisse der Chinesen konnten wohl nur dank einer staatlich betriebenen Vorsorge-Politik zustande kommen, soll heißen: nur eine frühe Auslese bringt so viele Goldmedaillen hervor. Und die ist in diesem Erfolgsrahmen fast nur erreichbar, wenn man die Menschen „zu ihrem Glück zwingt“, mit anderen Worten: sie dazu rechtzeitig abkommandiert.

Dann lobe ich mir doch lieber den Breitensport unserer Coleur sowie die Diversifikation der vielen schillernden Sportarten, die in unserem Land so betrieben werden. Schon mal eher was von Kleinkaliber-Schießen auf Scheiben als olympische Disziplin gehört? Im modernen Fünfkampf, eine sehr gestreut und äußerst vielseitige Sportart, war die Überraschung Lena Schöneborn. Wer hätte denn diese junge Athletin auf dem Ticket gehabt? Oder der Überraschungssieger im Triathlon, der Deutsche Jan Frodeno. Zwei wunderbare Beispiele für die Unberechenbarkeit im Sport, die auch im Breitensport Gültigkeit hat. Das sind für mich die wirklichen Olympiasieger. Und nicht irgendwelche auserlesenen Teenie-Turnerinnen aus China, gedopte Gewichtheber aus der Ukraine, spanische oder deutsche Radsportkünstler, wie sie auf der Tour-de-France und nach der Olympiade 2008 gleich mehrfach überführt wurden.

In diesem Sinne: macht weiter so, aber: Ohne Doping!

F.W.



Was macht eigentlich ... außerdem?

Nachdem ich, **Ulrich Kaifer**, im Frühjahr 2003 die letzten Runden im Bornekamp mit euch gelaufen bin konzentrierte ich mich auf eine bevorstehende Mountainbike Tour. In 5 Tagen sind wir von Sölden über Pfelders, Naturns, Ulten, Vernagt, der Similaunhütte zurück nach Sölden geradelt. Es folgten Trainingslager auf Mallorca und in Feldkirch (Österreich). Der Gedanke mit dem Rennrad die Alpen zu überqueren nahm Gestalt an.

Mit meinem Freund Markus meldete ich mich im November 05 bei der Jeantex Tour Transalp an. Es handelt sich um ein Radrennen das im zweier Team gefahren wird. Ab Januar 06 saß ich dann auf dem Rad. 3500 Trainingskilometer, etliche Stunden Rollentraining u. begleitend 1 bis 2 mal die Woche Krafttraining im Studio. Und dann kam die Ernüchterung. 5 Tage vor dem Start hatte ich einen Arbeitsunfall. Ich möchte nicht sagen das alles um sonst gewesen ist aber man



macht sich schon seine Gedanken. Nach dem alles verheilt war kam ich nicht wirklich in die Gänge. Das letzte Jahr war eher ruhig. Im Sommer reifte dann der Entschluss es noch einmal zu probieren. Anmeldung im Dezember, Training ab



Januar. Der Trainingsumfang war ähnlich dem von vor zwei Jahren. Ein Highlight waren die drei Wochen auf Mallorca. Drei Wochen Radtraining, drei Wochen sich dem Hobby widmen, einfach nur schön. Das Studiotraining war noch umfangreicher und hatte mehr „Fein“ Schliff.

Am 06.07.2008 war es dann soweit. Mit der Startnummer 328 B auf dem Rücken ging es los. Von Oberammergau in 7 Tagen nach Bibione. Es galt 16 Pässe, 16818 Höhenmeter und 857 km unter die Räder zu nehmen. Mittlerweile kann ich sagen das es 7 schöne Tage waren.

Oberammergau am 06.07.2008 um 10 Uhr, der Startschuss zum Tour Transalp. 550 Teams auf dem Weg nach Bibione. Es fing alles ganz locker an. Sonniges Wetter, lockeres Einrolltempo, so könnte es weitergehen. Aber schon kam der erste Pass. Das Hahntennjoch mit 1894 Metern rückte in das Blickfeld. Was für eine Wand! Die ersten Gedanken, was machst du hier und dazu auch noch der erste Schauer. Die Abfahrt Richtung Imst, Rekord verdächtige 91 km/h standen auf dem Tacho.

Nach der zweiten Verpflegungsstelle folgte die Fahrt durch das Oetztal nach Sölden und das im Regen. Weil ich auch Schwierigkeiten mit meiner Beinmuskulatur (Krämpfe) bekam, war die Moral schon im Keller.

Aber es kam noch besser. Am zweiten Morgen starteten wir im Regen. Auf dem Timmelsjoch freundliche 7 Grad und Sichtweiten unter 30 Meter. Das Wetter änderte sich erst vor Brixen wo wir auf dem Marktplatz herzlichst empfangen wurden. Endlich Sonne und ein Eiscafé, da war sie wieder „die gute Laune“.

Von der dritten Etappe nach St. Vigil sind mir nur die hässlichen Steigungen in Erinnerung geblieben. Der Furkelpass glänzte mit 19%, das tat weh. In meinem täglichen Bericht habe ich an diesem Abend folgendes geschrieben „Eins weiß ich, sollte ich noch einmal die Idee haben so etwas mitzumachen redet mir das bloß aus“.

Der vierte Tag war recht entspannend. Bis Sexten waren nur 2128 Höhenmeter zu bewältigen. Wie ihr bestimmt schon festgestellt habt schreibe ich recht wenig über das Panorama. Ja, es soll schon sehr schön sein, das Alpenpanorama, aber leider habe ich davon nicht viel wahrgenommen. In den Auffahrten konzentriert man sich auf das direkte Umfeld. Die anderen Sportler, der eigene Tritt, die Herzfrequenz, kein Blick für die Landschaft. In den Abfahrten heißt es die richtige Linie zu finden, Schlaglöchern ausweichen und die Kurven sauber anzufahren. Und dann gab es noch die Verkehrsteilnehmer mit den gelben Kennzeichen, die



überholt werden mussten. Sollte es dann doch mal flach sein sucht man sich eine Gruppe um den Windschatten zu nutzen. Wieder nichts von wegen den Blick schweifen zu lassen.

Ab der fünften Etappe machte das radeln richtig Spaß. Mittlerweile hatte ich meinen Rhythmus gefunden, es lief zunehmend besser. Das Wetter zeigte sich von seiner schönen Seite, endlich mal Temperaturen über 30 Grad. Nur die Bergankunft in Falcade, die hätte nicht sein müssen.

Bei der sechsten Etappe herrschte eine lockere Stimmung im Feld. Die Berge waren keine Berge mehr, es waren nur noch Asphaltwellen. Auch der Hagelschauer kurz vor Feltre wurde nur noch mit einem leichten Schulterzucken quittiert.

Der siebte Morgen, 153,4 km trennten uns nur noch von dem Ziel in Bibione. Wie jeden Morgen nahmen wir am Ende des Startblock D Aufstellung. Es gab nur vier Startblöcke. Das Motto des Tages war eine funktionierende Gruppe zu finden. Nach einer kurzen Einrollphase steigerte Markus das Tempo. Wir schafften es, uns zwischen Startblock B u. C einzureihen. Das hohe Tempo konnte ich aber nur bis zur ersten Steigung halten. An einer Autobahnbrücke musste ich abreißen lassen. Letztendlich haben wir eine Gruppe gefunden und sind nach 4 Stunden und 19 Minuten gemeinsam in Bibione über die Ziellinie gerollt. Das schöne an Bibione ist, dass es am Meer liegt. Nach der Zieldurchfahrt sind wir erst einmal in die Fluten gesprungen. Am Abend war Party angesagt und Anprobe des Finisshertrikots. Der erste Abend an dem man nicht an Regeneration, füllen der Speicher mit Kohlenhydraten, vernünftige Aufnahme von Flüssigkeit, an das nächste Training oder an den nächsten Renntag denken musste. In der Ergebnisliste findet man mich mehr im hinteren Drittel. Na ja, zum Glück steht mein Name nicht auf der letzten Seite. Vielleicht liegt es daran, dass ich mit dem Radsport zu spät angefangen bin oder man mich zu oft in den örtlichen Cafés antrifft. Aber mittlerweile kann ich sagen das ich total happy bin. Ich habe die Tour geschafft. Wenn ihr Lust habt schaut euch doch mal auf der Internetseite um: www.tourtransalp.de. Ihr findet dort alles Wissenswertes betreffend der Veranstaltung, schöne Fotos, Streckenbeschreibung und das Datum wann man sich für den Transalp 2009 anmelden kann.

Weiterhin viel Spaß beim Laufen, Ulrich Kaifer



17.05. Welver	10 km	Hubert Janowski	2:14:01	2.M70
Anja Rosin	50:32			
22.05. Olfen	10 km	09.08. DO-FredenbaumHalbmarathon		
Roland Goedecke	45:14	1.M65	1:39:15	4.M55
Hubert Janowski	57:38	2.M70	2:08:20	3.W50
30.05. Raesfeld	5 km	16.08. Möhnesee Triathlon		
Uwe Friedemann	32:06	3.M60	2:52:18	gesamt
	10 km		10 km	42:31
Angelika Friedemann	48:23	1.W55	Heike Resche	2:55:30
Wolfgang Kunze	49:47	3.M65	10 km	41:52
31.05. Herdecke (City-Lauf)	10 km		23.08. Oelde	10 km
Mathias Demke	39:53	4.M40	Martin Gelfuß	44:14
Hubert Janowski	58:01	2.M70	Michael Schubert	46:20
07.06. - 14.06. EWE Nordsee-Lauf			Manfred Thiemann	47:42
8 Einzelläufe	79,1 km		Julia Thiemann	48:53
Heinz Lammert	7:38:47 Std.		Conny Mashiter	49:18
08.06. Menden	Marathon		31.08. BO Kennnader Burglauf H-Mar.	
Heike Resche	3:14:39	1. ges	Ubbo Lüschen	1:55:50
Uli Jauer	3:31:06	5.M45	06.09. Herdecke	10 km
Suliko Berndt	3:39:30	2.W45	Hubert Janowski	57:27
22.06. Willingen	Halbmarathon		07.09. Bergkamen-Rünthe	10 km
Arnulf Bergmann	1:37:14		Volker Greis	36:37
27.06. Fröndenberg	10 km		Roland Goedecke	45:48
Uli Jauer	40:26	4.M45	21.09. StukenbrockHalbmarathon	
Brigitte Mittrop	55:37	2.W45	Volker Greis	1:18:46
	15 km		28.09. Berlin	Marathon
Volker Greis	58:06	1.M35	Herren:	
Matthias Dempe	1:01:15	2.M40	Uli Jauer	3:25:38
Hubert Janowski	1:32:00	1.M70	Ralf Brockmann	3:44:55
05.07. Schwerin	Fünf-Seen-Lauf		Torsten Schröder	3:48:27
	30 km		Martin Gelfuß	3:52:42
Torsten Schröder	2:36:01		Michael Schubert	3:53:25
Suliko Berndt	2:36:03	4.W45	Manfred Thiemann	4:02:11
26.07. Hiddingsee	10 km		Franz-J. Wiemann	4:05:34
Reinhard Wass	46:40	5.M55	Ubbo Lüschen	4:20:24
02.08. Menden	20 km		Dirk Fehring	4:38:27
Volker Greis	1:18:56	2.M35	Ralf Lenz	4:45:10
Heike Resche	1:26:38	1.ges.	Uwe Friedemann	5:06:23
Matthias Dempe	1:27:42	7.M40	Damen	
Uli Jauer	1:29:43	6.M45	Angelika Friedemann	3:37:11
Torsten Schröder	1:36:49		Petra Delbrügger	3:41:27
Suliko Berndt	1:38:00	2.W45	Beate Lüschen	3:55:47
Heinz Lammert	2:10:21	1.M70	Anja Rosin	4:26:12
			Elisabeth Leitner	4:56:49
			Annette Ebert-Tilly	5:05:49



Berlin-Marathon 2008



Angereist aus Unna mit 35 Läufern und Läuferinnen bzw. deren Partnern, gingen allein 21 Aktive in Berlin an den Start. Der 35. Berlin-Marathon hatte es in sich, brachte er neben zwei sehr guten Laufergebnissen - Angelika Friedemanns neue Bestzeit und Uli Jauer mit fast neuer Bestzeit – auch noch einen sonnigen und erlebnisreichen Aufenthalt. Überwiegend glücklich und zufrieden mit dem Ergebnis nahmen dann am darauf folgenden Tag, am Montag (29.9.) alle an der Besichtigung des Reichstages teil.

Interessantes und Aktuelles auch unter www.laufteamunna.de

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



Hüttenwandertour in Südtirol

Am 6. September fuhren Susanne und Michael, Angelika und Uwe, Wolfgang, Barbara und Rudi, Ute und Reinhard, Jutta und Dieter sowie Heiko und ich für eine Woche nach St. Martin (Passeiertal) um unsere Wanderschuhe wieder zu schnüren.

Diesmal wollten wir die Herausforderung annehmen und zumindest eine 3-tägige Hüttenwanderung absolvieren. Als geeignetes Übungsterrain schien uns ein Stück des Meraner Höhenwegs.

Nach der Ankunft am Samstag ging es am nächsten Tag zunächst bei regnerischem Wetter auf eine „Einwanderungstour“.

Montag früh gingen wir die Herausforderung an. Zunächst mit dem Auto nach Partschins. Nun lagen 1.600 Höhenmeter vor uns, die wir mit Rucksack und Wanderstock am ersten Tag meistern wollten. Zum Glück meinte es das Wetter gut mit uns. Am Wasserfall und der Nasseireith-Hütte vorbei erreichten wir gegen 17.00 Uhr erschöpft aber stolz die Lodner-Hütte (2.259 m). Nach dem wir die himmlische Ruhe und eine herrliche Aussicht zur Entspannung nutzen nahmen wir Quartier. Die „Harten“, Wolfgang, Heiko und ich bezogen ein Matratzenlager wobei die Anderen es sich im Bettenlager bequem machten.

Seite 8

Die Abendtoilette fiel nach dem reichlichen aber einfachen Abendessen aufgrund mangels Dusche und warmen Wassers sowie nur 2 zur Verfügung stehender Waschgelegenheiten bei ca. 35 Gästen etwas kürzer als üblich aus.

Am nächsten Tag ging es dann zum höchsten Punkt der Tour, dem Halsjoch (2.809 m) und dann zu unserem Ziel, den Spronser Seen. Auf 2.000 m sind 10 Seen nahe beieinander.

Alle waren sich einig, dass nach Bewältigung des Halsjoch nur noch Genießen auf dem Tagesprogramm stand.

Die Realität sah jedoch anders aus. Nach dem Joch mussten wir über große Felsen und unwegsames Gelände zur Milchseescharte, die hinab zu den Seen führt. Hier kam ein weiteres Highlight auf uns zu. Der Abstieg durch die Milchseescharte war nur unter Zuhilfenahme von Ketten möglich. Hier war volle Konzentration angesagt.



Trotz hoher Aufmerksamkeit erlebten wir einige Schreckensminuten,



die jedoch nur bei Susanne, Dieter und Uwe zu kleinen Blessuren führten.

Nun ging es am Langsee, Grünsee und Kaserlacke vorbei zu unserer 2. Hüttennacht beim Oberkaser (2.198 m). Hier erfolgte eine „Gleichbehandlung“ bei der Übernachtung. Wie die 7 Zwerge schliefen wir 11 nebeneinander auf den Matratzen. Auch hier war wieder kaltes Wasser und keine Dusche angesagt.

Mittwoch machten wir uns dann an

den Abstieg durch die Teufelsscharte, die aber nach unseren Erfahrungen vom Vortage ihrem Name nur eingeschränkt Ehre machte. Uns erwartete ein langer, steiler Abstieg der zur Leiteralm (1.522 m) führte. Nachdem wir uns dort stärken ging es mit der Korbseilbahn zurück in das Hotel.

Die nächsten Tage wurden etwas entspannter durch Stadtbesichtigung von Meran und Bozen sowie Fahrradtour und leichten Wanderungen genutzt.



Fazit: - anstrengend aber schön
- eine Erfahrung reicher

demnächst 'ne längere Hüttentour?
nein, vielleicht... oder doch !!!

Christine Henkel



Unsere Geburtstags-, „Kinder“

November

Bärbel Harting	2.
Michael Bothe	2.
Ursula Debie	4.
Michael Schubert	4.
Harald Schultz	6.
Annette Ebert-Tilly	9.
Petra Kröner	9.
Julia Thiemann	12.
Karin Standop	17.
Ralf Lenz	21.
Karin Vogel	23.
Claudia Enners-Dauber	24.
Marianne König	27.
Ursula Paas	28.
Günther Gelmetti	29.

Dezember

Wolfgang Kunze	2.
Ralf Brockmann	3.
Jürgen Lipinski	4.
Udo Meibeck	5.
Wolfgang Leitner	10.
Martina Schultz	11.
Christian Köhler	12.
Gerd Wiemann	12.
Barbara Messner	14.
Claudia Sommer	15.

Ingrid Clasvogt	21.
Siegfried Kiehl	22.
Horst Basilowski	22.
Erika Kaiser	22.
Christa Weber	23.
Elisabeth Leitner	23.
Birte Schneider	24.
Ulla Lönne-Wiemann	30.

Januar

Monika D'Amore	2.
Olaf Ernst	3.
Hubert Janowski	5.
Wilhelm König	5.
Maximilian Monning	8.
Dieter Ziems	12.
Nicole Schröder	13.
Olaf Schade	13.
Karl-Heinz Danielmeier	15.
Ubbo Lütschen	15.
Jutta Ziems	16.
Angelika Kunze	18.
Pieter Van den Akker	19.
Karl-Dieter Flormann	21.
Martina Kluge	25.
Frank Hawer	27.
Sandra Kuhne	28.

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



Ein Urlaub, wie er nicht in den Reiseführern zu finden ist!

Die gute Nachricht zuerst, ich habe mich in den 5 Tagen Dornumersiel blendend erholt. Der Stress, den ich von zu Hause mitgebracht hatte, war verflogen. Ich fühlte mich entspannt und ausgeruht. Die Erinnerung an das tolle Team, die gute Nordseeluft, den leckeren Fisch, die kostenlose Schlickpackung im Watt: das alles stimmt mich noch heute fröhlich.

Sich anstrengen statt zu faulenzen, sich bewegen statt verwöhnen, dies ist der Wahlspruch von Prof. Dr. Alexander Weber, der seit 30 Jahren gegen Ende Mai in Dornumersiel Laufworkshops durchführt. Das Highlight des diesjährigen Seminars sollte eine Nachtstaffel durch Ostfriesland werden, 131 km, 16 Etappen in 13 –14 Stunden.

Jedes Team bestand aus 6 Personen, einem Fahrrad und einem Auto. Es waren 4 Teams, die um 18.00 Uhr am Reethaus am Meer starten sollten. Nach der Einteilung zog sich jedes Team zur Lagebesprechung zurück. Zuerst mussten einmal die Läufer für die einzelnen Etappen eingeteilt werden. Die Etappen waren zwischen 8,5 und 11 km lang. Jeder Läufer wurde von einem Fahrradfahrer begleitet, dessen Aufgabe es war, zu orientieren, zu ermuntern

und zu helfen, wenn es erforderlich war.

Dann wurde noch die Verpflegung für die Nacht eingekauft. Mit all den Bananen, Äpfel, Getränke und Müsliriegeln und reichlich warmer Kleidung und Decken waren die Autos ganz schön voll.

Um 18.15 Uhr ging es endlich los. Die ersten Läufer und Fahrradfahrer machten sich auf den Weg zum ersten Etappenziel ins 6 km entfernte Dornum. Auch die Autos machten sich auf den Weg, jedoch nicht, ohne nach ein paar Kilometern anzuhalten, um die Läufer anzufeuern. Am Ende der Etappe warteten wir gespannt, Läufer und Fahrradfahrer wechselten. Weiter ging es über schmale Wege abseits der befahrenen Straßen. Noch war es hell. Im Norden führte uns der Weg um den großen Marktplatz und wir fanden nicht gleich den Wechsellpunkt, an dem schon zwei Teams vor uns eingetroffen waren. Hier übernahm ich das Fahrrad. Die weitere Etappe führte über einen Radweg durch Wiesen und Felder bis Leybuchtziel. Schnell wurde mir klar, das ich für das Radfahren zu dünne Kleidung gewählt hatte und war froh, dass es eine kurze Etappe war. Langsam kam die Dunkelheit. In Greetsiel begann meine Fußetappe an den historischen Zwillingswindmühlen, die hell erleuchtet waren. Doch von



nun an liefen wir im Dunklen. Vor uns ein Läufer und Fahrrad aus einem anderen Team. Bald hatte ich ihn eingeholt. Am Ortseingang von Pewsum beleuchtete wieder die Straßenbeleuchtung den Weg und ich konnte mein Tempo erhöhen. In der Ferne sah ich mein Team und auch diese Etappe war geschafft. Weiter ging es für mich im Auto und für den Läufer in die Dunkelheit. In Emden zog sich die Straße schnurrgerade entlos in die Länge. Die Straßen waren wie ausgestorben und so konnten wir unseren Läufer auch mit dem Auto begleiten und aufmuntern.

Zwischen 3 und 4 Uhr begegneten uns die ersten Lieferwagen und Milchfahrzeuge. Am Horizont blinkten die roten Signallampen der Windräder. Plötzlich stoppte der Fahrer das Auto abrupt. Mit einem Aufschrei wurde der glühende Vollmond begrüßt, der genau über dem Ems-Jade-Kanal hing. Schnell noch ein Foto und weiter ging die Fahrt. Für die 14. Etappe von Langenfeld nach Durum war ich als Läufer eingeteilt. Eine eindrucksvolle Moorlandschaft stand in der Streckenbeschreibung. Gut das es schon hell war, denn Moorlandschaft bei Dunkelheit hört sich für mich ziemlich gruselig an. Aber so überraschte mich die Landschaft. Wiesen, Sträucher einzelne Höfe und die frische Morgenluft beflügelten meine

Schritte und die Müdigkeit verschwand aus den Glieder. Am Wechsellpunkt machte sich Elisabeth auf die 11,5 km lange Etappe nach Bengersiel. Der Weg führte durch schmale Wege, so dass wir sie nicht mehr mit dem Auto begleiten konnten. Am Deich trafen wir auf die anderen Teams und alle schauten gespannt in die Ferne um ihren eigenen Läufer auszumachen. Ich setzte mich nur kurz ins Auto, doch nach Sekunden war ich eingeschlafen. Als der Schlussläufer auf dem Deich in Richtung Dornumersiel verschwunden war, wurde ich wieder wach und wir gaben Gas, um das Ziel zu erreichen. Es war geschafft. Nach 14 1/2 Stunden jubelten wir unserer Schlussläuferin Margaretha aus der Schweiz zu.





Körperlich zwar müde, aber stolz und überglücklich war jeder ein Sieger. Nach dem Duschen trafen wir uns zu einem gemütlich Brunch. Die Stimmung war fröhlich und ausgelassen und noch lange wurden die Erlebnisse der Nacht diskutiert und dann endlich wurde geschlafen.

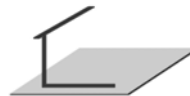
Schon am nächsten Tag stand eine Exkursion nach Baltrum auf dem Programm. Die kleine Insel, auch das Dornröschen der Nordsee genannt, wurde von uns natürlich laufend erkundet und Einige wagten sogar ein Bad in der Nordsee. Zurück ging es in zwei Stunden durchs Watt zum Festland. Kurz vor dem Ziel versank ich im Schlick. Danke Jungs, dass ihr mich rausgezogen habt. Den ganzen langen Weg über den Deich nach Dornumersiel durfte ich mir anhören, von welchem ge-

sundheitlichen Nutzen so eine Schlickpackung ist. Danke auch dafür!

Sich auf neue Aufgaben einstellen, einmal etwas nicht Alltägliches tun, seine Grenzen neu austesten und die Natur pur erleben war für mich ein faszinierendes Gefühl. Die Gruppe war toll. Obwohl wir uns am Anfang nicht kannten, war es so, als würde man sich schon Jahre kennen. Die gesunde Luft, die kostenlose Schlickpackung und das Bad in der kühlen Nordsee, hat alles zu der guten Erholung beigetragen, die ich in den Tagen danach verspürt habe. 5 Sterne Wellness zum 0 Sterne Preis! Bis zum nächsten Mal. Moin ,moin!!!!

Christine Kretschmer

Immobilien...



- Wertgutachten
- Verkauf
- Verwaltung
- Beratung

Ulrich Wimper

Fon: 0 2373 – 94 81 45

Fax: 0 2373 – 17 84 08

www.ulrich-wimper.de

mail@ulrich-wimper.de

Diplom Sachverständiger (DIA) für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, Mieten und Pachten.



Geht´s noch – oder wie geht es eigentlich mit dem Gehen?

Kürzlich las ich von einem neuen Weltrekord im 20-km-Gehen, nämlich 1:16:43 Stunden.

Sofort kam ich ins Grübeln, bin ich doch als älterer Läufer früher auch mal schneller gewesen und die 10 km in 40 Minuten und den HM in 1 : 30 gelaufen, was ich damals als richtig schnell empfand. Wenn ich jedoch diese Weltrekordzeit dazu ins Verhältnis setze, waren meine Zeiten eher etwas für Schnecken. Also zog ich zum Vergleich mal die Zeit unseres derzeit schnellsten Halbmarathon-Läufers, Volker Greis, heran. Seine diesjährige Bestzeit im Halbmarathon steht bei 1 : 18 : 17 Std. Machen wir eine kleine Rechnung auf:

WR-Zeit auf 20 km:	1:16:43 = 4,35 m/s = 15,66 km/h
HM-Zeit Volker Greis:	1:18:17 = 4,28 m/s = 15,41 km/h

Das bedeutet, Volker kann gegen den Weltrekordgeher „einpacken“!

Doch Halt, wie soll denn das funktionieren? Ich glaube es geht nur so: Man nehme einen Menschen, der seine Beine propellerartig bewegen kann, so dass kein Schiedsrichter die korrekte Technik, nämlich immer ein Fuß auf dem Boden, beurteilen kann, besch... so die Kampfrichter und laufe ... äh, gehe einen Weltrekord. Für mich ziemlich unglaublich und deshalb bleibe ich beim „ehrlichen“ Sport – Laufen – auch wenn es etwas langsamer ist!

Dieter Ziems

Eine gelungenen Fahrradtour am 3. Oktober 2008





- 08. November** **20. Werler Straßenlauf**
5 km (Start: 14:30 Uhr) - 10 km (Start: 14:40 Uhr)
- 08. November** **20. Westerwinkellauf Ascheberg-Herbern**
5 km (Start: 14:35 Uhr) - 10 km (Start: 15:35 Uhr)
- 15. November** **“Barbara-Runde” – Oberaden**
10 km (Start: 14:30 Uhr)
Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren; zentrale Anmeldung über Suliko Berndt (sulikoberndt@aol.com)
- 30. November** **Vereinsinterne Weihnachtsfeier**
Beginn: 15 Uhr im Lokal der Kleingartenanlage (Kastanienhain)
Anmeldungen bei: Angelika + Uwe Friedemann (fteamuwe@t-online.de) oder telefonisch: 968528
Um Kuchen und Gebäckspenden wird gebeten!
- 07. Dezember** **35. Nikolauslauf in Hamm**
5 km (Start: 10:00 Uhr) - 10 km (Start: 11:30 Uhr)
- 31. Dezember** **diverse Silvesterläufe**
Werl - Soest (Start: 13:30 Uhr)
Unna (Start: 13 Uhr)
- 31. Dezember** **Silvesterfeier:**
Hinweis: Arthur Helios, der Bruder von Julia Thiemann, richtet wieder eine zentrale Silvester-Party her, an der wir uns geschlossen beteiligen können: WO? In den üblichen Räumen des DOMOBIL (Ostbüren). Interessenten melden sich bitte schnellstens beim Vorstand oder bei Julia Thiemann (Tel. 49102)
- 10. Januar 2009** **Cross-Lauf in Oelde-Stromberg**
4.150m (Start: 15 Uhr) - 8.300m (Start: 15:30 Uhr)
- 11. Januar** **24. Lauf “Rund um Flierich”**
10 km (Start: 11 Uhr)
- 16. Februar** **Jahreshauptversammlung**



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

Manfred Thiemann – Am Rodbusch 11 – 58730 Ostbüren