

Integrationsgedanke auch beim Benefizlauf in Herdecke

Es ging nicht um sportlichen Ehrgeiz. Beim 10. Sterntaler-Lauf in Herdecke am 26.9. traten 15 Mitglieder vom Lauf Team an, um den Benefizlauf zugunsten schwer erkrankter Kinder mitzugestalten. Dabei konnte – nach dem Jubiläumslauf in Bönen am 11.9. - zum zweiten Mal das neue Vereinshemd mit dem Integrationsmotto „Miteinander laufen – Gemeinsam ankommen“ präsentiert werden. Und darauf angesprochen, fand es in der Öffentlichkeit immer wieder guten Anklang.



Die schwer erkrankten Kinder, die im Herdecker Gemeinschaftskrankenhaus betreut werden, waren Nutznießer dieses Laufs über 9 km. Da es nur um den guten Zweck ging, wurden alle Teilnehmer, Walker und Bambinis inbegriffen, lediglich in der Reihenfolge des Einlauf erfasst. Eine Zeitnahme findet dort ausdrücklich nicht statt. So konnten alle recht unverkrampft daran teilnehmen, genossen das ausnahmsweise herrliche Wetter und die landschaftlichen Schönheiten, und harrten selbst bei der anschließenden Ehrung und Tombola noch lange aus.



Gesundheitstipp:

Ein Tipp, der nicht nur für die heißen Tage des Sommers gilt: Magnesium gegen den Verlust von Mineralien. Natürlich, wer viel schwitzt, beim Sport und anderen Freizeitaktivitäten, verliert viel Körperflüssigkeit, ... und damit lebensnotwendige Mineralstoffe.

Nun gehört vor allem Magnesium, neben Kalium und Calcium, zu den lebensnotwendigen Mineralstoffen. „Ein Magnesiummangel im Körper kann sich auf vielfältige Weise bemerkbar machen, zum Beispiel durch unkontrollierte Muskelzuckungen, Verspannungen und Krämpfe der Wadenmuskulatur“, so schrieb neulich Barbara Richartz, Münchener Kardiologin und Internistin, in der Kolumne „Hauptsache gesund“ im Hellweger Anzeiger (20.8.2010). Selbst Abgeschlagenheit, Nervosität oder innere Unruhe sind ein Anzeichen für Magnesiummangel.

Nun was kaufen bei den vielen Magnesiumpräparaten, die auf dem Markt sind? „Sind denn alle Magnesiumprodukte gleichwertig?“ fragt Barbara Richartz.

Entscheidend sei die Trägersubstanz für das Magnesium: wir unterscheiden

zwischen organischen und anorganischen Verbindungen. Besser verträglich seien auf jeden Fall die organischen Verbindungen wie Magnesiumcitrat oder Magnesiumglutamat, Magnesiumaspartat oder Magnesiumaspartathydrochlorid. Viele der anorganischen Verbindungen dagegen werden vom Körper als ungenutzte Stoffe wieder ausgeschieden. Und das führt zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust, welcher bei körperlicher Höchstbelastung enorm schadet. Es führt zu Dehydrierungserscheinungen, zu Durchfällen und damit dem Verlust wertvoller Mineralstoffe.

Also Augen auf beim Kauf von Magnesium, denn wer auf billigen, im Supermarkt oder beim Discounter erhältlichen Magnesiumpräparaten steht, der sollte die Zusammensetzungen kennen. Das Kleingedruckte, also die Kationen lesen und daran denken, von vornherein die anorganischen Verbindungen (Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat) zu vermeiden. Diese minderwertigen Magnesiumverbindungen werden, wie gesagt, nicht nebenwirkungsfrei gleich wieder ausgeschieden ... mit erhöhtem Risiko, wie oben beschrieben!

F.W.



Warum nur Marathon?

Dieses Jahr jährt sich - nach 2500 Jahren - wieder einmal die Schlacht bei Marathon. Es war im Jahr 490 v.Chr., dass sich Perser und Griechen um den Krieger Miltiades eine historische Schlacht bei Marathon lieferten. Aus der Legende des Pheidippides, einem griechischen Soldaten-Boten, geht hervor, dass er die Überlieferung vom Sieg der Griechen nach Athen bringen sollte. Dass er bei seiner Ankunft tot zusammengebrochen sei, ist historisch nicht belegt. Bekannt ist, dass in der Antike des öfteren so genannte Boten-Läufer unterwegs waren, um Sie oder Niederlage zu verkünden.



Dennoch wurde in modernen Zeiten, genauer bei den ersten olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen, zum ersten Mal wieder ein sportlicher Marathonlauf durchgeführt. Etwas ist daran falsch! Genauer gesagt, trugen bereits etliche Wochen zuvor schon die Griechen am 10. März d.J. gegen 11 Rivalen einen Probelauf über 40 km durch. Und es war der spätere Olympiazweite Vasilakos, der diesen Lauf in 3:18:00 Std. gewann. Damit war die Erprobung der Strecke und ein Testlauf für die griechischen Olympiakandidaten gelungen. Dennoch gilt ein Läufer aus dem Dorf Maroussi, namens Spiridon, als erster Marathon.-Olympiasieger und damit Volksheld. Bekannt ist auch, dass der erste olympische Marathon Schwindler auf den Plan rief. Dem Griechen Piridon Velokas musste Bronze aberkannt werden, als bekannt wurde, dass er einen Teil der Strecke auf einem Pferdefuhrwerk zurückgelegt hatte.

Erst seit der Olympiade in London im Jahr 1908 läuft man exakt die verlängerte Strecke von 42,195 km. Mit diesem Lauf verbunden ist zugleich auch die erste Disqualifikation des Siegers: Pietri Dorondo hatte sich beim Zieleinlauf nachweislich von Helfern unter die Arme greifen lassen, um noch die Ziellinie zu passieren.



Soviel zur Geschichte. Am **31.10.2010** wird man sich beim diesjährigen Athen Classic Marathon an dieses denkwürdige Ereignis offiziell erinnern. Seltsam ist nur, dass Millionen von Läufern und Läuferinnen in der Teilnahme mindestens eines Marathons in ihrem Leben die Erfüllung suchen. Dabei sei, so eine Meldung im FOCUS Magazin Nr. 36 (06.09.2010), eine kardiologische Voruntersuchung gar nicht einmal vonnöten: Kardiologen rücken von ihrer Forderung nach einem generellen Herzcheck vor Marathons immer häufiger ab. Sie sei meistens unnötig, betonten Spezialisten auf dem europäischen Kardiologen-Kongress Anfang des Monats September in Stockholm. In 30 Jahren seien von 750 000 Läufern des London-Marathons lediglich acht einem Herztod erlegen - alle mit bekanntem Infarktisiko. Da sterben im Straßenverkehr und bei anderen sportlichen Wettkämpfen wesentlich mehr Menschen.

Heißt das nun, man kann ohne spezielles Training an solch einem Lauf teilnehmen? Weiß Gott nicht! Denn weiterhin lautet die Erkenntnis: „Wer sich bewegt, kommt eben eher um als wer im Bett bleibt!“. Aber für Ambitionierten wimmelt es nur so von Trainingsempfehlungen, Trainingsplänen, Tipps für eine richtige Ernährung usw. in den entsprechenden Foren und Fachzeitschriften. Hier nur einige der wenigen www.Seiten, die aufzuschlagen sich lohnt:

www.laufwelt.de / www.MaxFun.de / www.marathon4you.de /
www.vicsystem.com / www.LaufSuche.de

Zudem empfiehlt sich die Lektüre solcher Fachjournale wie Spiridon, Runners World, Laufzeit und anderer. Außerdem ist das praktische Training in Gruppen immer anzuregen, denn Miteinander laufen und Gemeinsam ankommen bringt mehr Spaß.

F.W.

Auch das noch ...

Von einer Initiative, im Alltag barfuß zu laufen, - zu sehen schon gelegentlich im Bornekamp - ist jetzt die Rede.

Dabei schwören die Verfechter darauf, es sei „angenehm, gesund und praktisch“. Bei letzterem habe ich zwar so meine Probleme, aber warum sollen wir Euch diese Website vorenthalten? Unnötige Ängste könnten überwunden werden, es diene dem Spaß und der Erholung. So steht's im Flyer. Am besten Ihr macht Euch selber schlau unter: www.hobby-barfuss.de



November

| | |
|-----------------------|-----|
| Michael Bothe | 2. |
| Bärbel Harting | 2. |
| Marie Kämper | 3. |
| Ursula Debie | 4. |
| Michael Schubert | 4. |
| Harald Schultz | 6. |
| Annette Ebert-Tilly | 9. |
| Petra Kröner | 9. |
| Matthias Dempe | 11. |
| Julia Thiemann | 12. |
| Karin Standop | 17. |
| Ralf Lenz | 21. |
| Karin Vogel | 23. |
| Claudia Enners-Dauber | 24. |
| Brigitte Flachmann | 24. |
| Marianne König | 27. |
| Ursula Paas | 28. |
| Günther Gelmetti | 29. |

Dezember

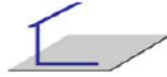
| | |
|------------------|-----|
| Wolfgang Kunze | 2. |
| Ralf Brockmann | 3. |
| Jürgen Lipinski | 4. |
| Udo Meibeck | 5. |
| Lukas Eckhoff | 7. |
| Wolfgang Leitner | 10. |
| Martina Schultz | 11. |
| Christian Köhler | 12. |
| Gerd Wiemann | 12. |
| Barbara Messner | 14. |
| Claudia Sommer | 15. |
| Ingrid Clasvogt | 21. |

| | |
|----------------------|-----|
| Horst Basilowski | 22. |
| Erika Kaiser | 22. |
| Siegfried Kiehl | 22. |
| Elisabeth Leitner | 23. |
| Christa Weber | 23. |
| Birte Schneider | 24. |
| Ursula Wiemann-Lönne | 30. |

Januar

| | |
|------------------------|-----|
| Linus Emmerich | 2. |
| Olaf Ernst | 3. |
| Peter Debie | 5. |
| Hubert Janowski | 5. |
| Wilhelm König | 5. |
| Nicola Herschke | 6. |
| Maximilian Monning | 8. |
| Tatjana Schäfer | 12. |
| Dieter Ziems | 12. |
| Olaf Schade | 13. |
| Nicole Schröder | 13. |
| Karl-Heinz Danielmeier | 15. |
| Ubbo Lüschen | 15. |
| Barbara Zahar | 16. |
| Jutta Ziems | 16. |
| Angelika Kunze | 18. |
| Pieter Van den Akker | 19. |
| Karl-Dieter Flormann | 21. |
| Diana Kämper | 24. |
| Donna Junk | 24. |
| Martina Kluge | 25. |
| Frank Hawer | 27. |
| Sandra Kuhne | 28. |

Impressum: Herausgeber: Lauf Team Unna 1997 e.V.
 Redaktion: Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
 Layout: Heiko Henkel
 Druck: Druckerei Sauerland, 59174 Kamen, Märkische Str. 28
 Auflage 350



I m m o b i l i e n A n a l y s e & B e w e r t u n g

Sie wollen eine Immobilie **verkaufen, kaufen**
oder für **Erbschaftsangelegenheiten** bewerten
lassen? Ich ermittle den aktuellen Marktwert Ihrer **eigen-**
genutzten Immobilie

**Festpreis
495 € zzgl. MwSt.**

unabhängig, objektiv und kompetent

Profitieren Sie von meiner Qualifikation
und langjährigen Erfahrung.

Ulrich Wimper
Diplom Sachverständiger (DIA)
*für die Bewertung von bebauten
und unbebauten Grundstücken,
für Mieten und Pachten*
Immobilienbewerter (IfS)
Wohnungsfachwirt(IHK)

- **Verkehrswertgutachten**
- **Marktwerteinschätzungen**
- **Gutachterliche Stellungnahmen**
- **Beratung**
- **Vermittlung**

Tel. 02373 - 94 81 45
Fax 02373 - 17 84 08
www.ulrich-wimper.de
mail@ulrich-wimper.de

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Uwe Breer

Carsten Lüdke

Anja Wehrschmidt

Donna Junk

Thomas Rosin



Laufend in Berlin

Eigentlich ist der Schulsport mit schuld, dass ich die ersten 55 Jahre meines Lebens mich nicht besonders häufig sportlich betätigte. Eine sitzende Tätigkeit und meine Vorliebe für gutes und reichliches Essen führten dazu, dass ich im Lauf der Jahre immer knackiger wurde. Nicht zuletzt wegen der lästernden Bemerkungen meiner Frau über meine Inaktivität fing ich spontan im Frühjahr 2007 an zu laufen. Vorkenntnisse hatte ich nicht, aber ein ideales Laufgebiet:



Eine wunderschöne Eichenallee, in der ich lossprintete, bis mir die Luft ausging. Ich merkte mir den Alleebaum, an dem ich stoppte und lief am Folgetag mindestens einen Baum weiter. Im September war ich schon so fit, dass ich beim Hospizlauf in Schwerte 8 Runden, das sind 6.400 Meter, ohne Gehpause zurücklegen konnte.

In der Folgezeit lief ich immer häufiger und länger, allerdings ließen meine unregelmäßigen und oft sehr langen Arbeitszeiten ein geregeltes Training nicht zu. Erst als sich mit Beginn dieses Jahres meine berufliche Situa-

tion grundlegend änderte, hatte ich den zeitlichen Freiraum, am Anfängerkurs des Lauf Teams teilzunehmen. Auch wenn mich die ersten Übungsstunden, die mehr aus Gehen als auf Laufen bestanden, nicht fordernten, habe ich von Anfang an von den Tips von Uwe und Wolfgang profitieren können.

„Freistart für Marathon-Neulinge – Mit Erdinger Alkoholfrei und Runners World nach Berlin!“ Dieser Artikel in einer bekannten Laufzeitschrift hat mich regelrecht elektrisiert. Vergeben wurde ein Wochenendseminar in Regensburg mit sportmedizinischer Untersuchung, Leistungsdiagnostik, einem detaillierten Trainingsplan, Trainingsbetreuung durch den bekannten Triathlon-Trainer Robert Mücke und letztendlich Fahrt, Übernachtung und Startplatz in Berlin. Voraussetzung waren erste Lauferfahrungen (10 km sollte man schaffen), eine nicht alltägliche Laufvita – und natürlich viel Glück. Letzteres hatte ich offensichtlich, denn am 17. Mai, einen Tag nach dem ich im Bornekamp das Laufabzeichen abgelegt hatte, begann ich mit dem Training. Die nächsten Monate waren hart, 5 oftmals 6 Trainingseinheiten pro Woche, und immer wieder Tempotraining auf der Bahn. Da freute ich mich schon auf die Erholungsphasen, die alle 4 Wochen anstanden.



Die Beteiligung beim Berlin Marathon war ein einmaliges Erlebnis. Ein schönes Hotel, zwei kurze schnelle Läufe an den Tagen vor dem Wettkampf unter guter Betreuung und gutes Wetter ließen meine Stimmung steigen. Am Starttag war allerdings das Wetter alles andere als sonnig. Das Radio hatte eine Unwetterwar-



nung herausgegeben. Auch wenn es dann doch nicht so schlimm kam, wurde es eine Wasserschlacht durch die Pfützen. Nach dem Start ging zunächst alles schief, was schief gehen konnte: Meine Nummer löste sich vom Startnummernband, meine Uhr spielte verrückt und mein Proviantbeutel hing plötzlich in meinen Kniekehlen. Als ich dann während des Laufens mein Equipment ordnen wollte, flog mir auch noch die Brille vom Kopf, so dass ich sie vor 10.000en Läuferbeinen retten musste. Nach diesen Anfangsschwierigkeiten fand ich sehr schnell mein Tempo. Ab km 30 wartete ich auf den Mann mit dem Hammer – vergebens. Stattdessen wurde meine Stimmung immer besser, und als ich nach 5:04 Stunden durchs Brandenburger Tor lief, glaubte ich, noch weitere 20 km problemlos schaffen zu können. Wie ich später aus der Presse entnommen habe, waren 40.950 Marathonläufer am Start. Bei Platz 25051, den ich belegt habe, müssen rund 16.000 Starter entweder langsamer gewesen sein als ich oder haben vorzeitig aufgegeben.

Auch nach dem Wettkampf war ich sehr schnell wieder fit. So ist es sicherlich nachvollziehbar, dass ich im Augenblick Laufzeitschriften wälze, um den Termin für meinen nächsten Marathon zu finden.

Norbert Kalkbrenner

Seite 8



Bergwanderung 2010

Perspektiven im Freizeitbereich gibt es viele, und eine davon ist das Wandern. So hat sich auch dieses Jahr wieder eine Gruppe vom Lauf Team für eine Wanderung Richtung Süden entschieden. Jetzt ging es zum ersten Mal am Samstag, dem 28.8., ins Defereggental nach Osttirol. Dieter Ziems hatte vorab schon einige Wanderziele ausgesucht und so fuhren wir am darauffolgenden Sonntag, unserem ersten Wandertag, mit dem Auto bis zu einem Parkplatz unterhalb der Sausenstation Speikboden Hütte. Von hier aus marschierten wir ab, fanden die ersten paar Kilometer aber ganz schön warm. Aber je höher wir kamen, desto kälter wurde es. So sind wir nur bis kurz unter den Gipfel aufgestiegen, verzichteten auf die letzten 50 m, denn hier oben wehte ein sehr kalter Wind. Nach kurzer Pause ging es wieder abwärts ins Tal.



Leider musste D. Ziems den Urlaub wegen Magenprobleme am nächsten Tag abbrechen, und so waren wir denn nur noch zu siebt. Zu unserem Schreck' fielen



in den nächsten beiden Tagen die Wanderungen aus: es regnete in Strömen. Und oberhalb von 1.500 m schneite es natürlich. Am Staller Sattel hatten wir schon 40 cm Neuschnee. Zwei Tage Regen, das bedeutete: Stadtbesichtigungen machen. Lienz und Bruneck (Südtirol) boten sich an. Stellvertretend für die nächsten drei Wanderungen soll hier nur auf den Mittwoch (1.9.) eingegangen werden:

An diesem Wandertag riskierten wir es dann wieder, wir wollten zum Kahorn auf 2 692 m Höhe. Zuvor hatte unser Hotelwirt auf der Alpe Staller ein Frühstück für uns organisiert. Durch viel Schnee stapfend sind wir schließlich bis zur Jesach Alm auf 2.000 m Höhe aufgestiegen. Aber der Weg ging ja noch weiter, denn das Wetter - endlich strahlend blauer Himmel - kam unserem Aufstieg zur Reichenberger Hütte (2586 m) sehr entgegen. Allerdings sanken wir teilweise bis zu den Knien in den Schnee ein. Nach einer Stärkung - es gab für alle Knoblaufsuppe mit Würstel - ging es wieder abwärts. Wir nahmen dann den unteren Weg, weil er leichter zu gehen war. Um 18 Uhr fanden wir uns wieder im Hotel ein, wo wir nach dem Abendbrot bei ein paar Bierchen den wunderschönen Tag abschlossen.

Ja, liebe Sportsfreunde: so einen Wanderurlaub kann ich nur bestens empfehlen.
Wolfgang Kunze

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



| | | | | |
|--------------------------------|-----------------|--------|---------------------------|-----------------|
| 24.07. Rinkerode | 10 km | | 26.09. Berlin | Marathon |
| Klaus Pick | 44:05 | 3.M40 | Vitor da Silva | 3:47:43 |
| | | | Norbert Kalkbrenner | 5:04:57 |
| 07.08. DO-Fredenbaum HM | | | | |
| Uli Jauer | 1:39:07 | 5.M50 | | |
| 08.08. Menden | 20 km | | 10.10. Unna-Lünern | 5 km |
| Karin Heyser | 1:52:00 | 4.W45 | Wolfgang Leitner | 24:06 3.M55 |
| Anja Rosin | 2:01:59 | 8.W40 | Franz-J. Wiemann | 25:01 2.M60 |
| | | | Petra Delbrügger | 2.W45 |
| 22.08. Iserlohn | HM | | Lissy Leitner | 28:11 2.W55 |
| Vitor da Silva | 1:46:19 | | Marie Kämper | 30:41 4.WJB |
| | | | Annegret Wessmann | 32:53 7.W45 |
| 28.08. Nordkirchen | HM | | Diana Kämper | 33:25 8.W45 |
| Hans-J. Behrends | 1:42:01 | 8.M50 | | 10 km |
| Karin Heyser | 1:48:59 | 5. W45 | Carsten Lüdke | 38:48 1.MHK |
| Franz-J. Wiemann | 1:51:07 | 4. M60 | | 3.ges. |
| | | | Arnulf Bergmann | 41:01 3.M45 |
| 05.09. Bergkamen | 5 km | | Marit Bergmann | 42:08 1.WJA |
| Lukas Eckhoff | 18:43 | 1.MJA | | 1.Frau |
| | | | Vitor da Silva | 45:34 |
| | 10 km | | Roland Goedecke | 46:12 1.M65 |
| | 46:15 | 1.M65 | Dieter Ziems | 50:32 2.M60 |
| | | | Anja Rosin | 52:02 3.W40 |
| 11.09. Bönen | 10 km | | Rainer Kluge | 52:02 |
| Arnulf Bergmann | 41:55 | 2.M45 | Wolfgang Kunze | 53:25 1.M70 |
| Marit Bergmann | 42:55 | 1.WJA | Michael Pagenkämper | 55:33 |
| Roland Goedecke | 46:54 | 1.M65 | Andreas Böse | 55:58 |
| Rainer Kluge | 48:52 | | Martina Hering | 56:58 8.W40 |
| Anita Basilowski | 52:13 | 2.W55 | Christoph Winter | 56:58 |
| Anja Rosin | 54:04 | 3.W40 | Martina Kluge | 1:00:07 5.W45 |
| Michael Mannheim | 57:06 | | Angelika Novak | 1:00:36 3.WHK |
| Elisabeth Leitner | 1:00:45 | 3.W55 | Cornelia Neumann | 1:00:36 6.W45 |
| Martina Kluge | 1:04:16 | 2.W45 | Uwe Friedemann | 1:02:21 6.M65 |
| | | | | HM |
| 12.09. Münster | Marathon | | Uli Jauer | 1:32:44 1.M50 |
| Uli Jauer | 3:27:11 | | Hans-J. Behrends | 1:41:57 4.M50 |
| | | | Karin Heyser | 1:49:38 2.W45 |
| 12.09. Dortmund | 10 km | | Anita Basilowski | 1:51:19 2.W55 |
| Christine Kretschmer | 59:34 | 6.W55 | Angelika Friedemann | 2:02:56 3.W55 |
| | | | Cornelia Mashiter | 2:02:56 3.W50 |
| | | | Martin Gelfuß | 2:02:56 |

Interessantes und Aktuelles auch unter www.laufteamunna.de



Sport-Tipp

Die Wahrheit über „Dehnen vor dem Sport“ ist nicht leicht auszusprechen. Zu viele Veröffentlichungen, Untersuchungen und Gegenbeweise sind in letzter Zeit aufgetaucht. Dem Laien fällt es schwer zu beurteilen, welcher Meinung man denn nun anhängen soll.

Dabei sehen wir sie an jeder Parkbank: die Stretcher. „Fast masochistisch“, so schreibt der *Focus* (Heft 37 / 13.9.2010) „ziehen Läufer ihre Beinmuskeln vor dem Rennen in die Länge, bis es schmerzt.“ Einer Studie des US-Sportverbands *Track and Field* zufolge verhindert das Stretchen zwar Verletzungen nicht. Es käme nur auf den jeweiligen Trainingszustand an.

Nur mit Mühe fanden die Forscher Läufer, die aufs Muskelstretchen verzichten wollten. Und „nach drei Monaten ohne Stretching hatten 16 Prozent der Teilnehmer eine Laufverletzung und mussten mindestens drei Tage pausieren“. Das waren genauso viele wie in der Vergleichsgruppe, die streng nach Anleitung gedehnt hatten.

Ist deswegen das Strecken nach den eigenen Zehenspitzen also Unsinn? Immerhin, so ist's im Artikel nachzulesen, „...wer ans Stretching gewöhnt war und für die Studie darauf verzichtete, hatte deutlich häufiger eine Verletzung“. Also ist im Umkehrschluss auch folgende Devise richtig: Belass alles beim Alten. Weiter bis zum Ziepen dehnen. Es schadet ja nicht!!





- 16. Oktober** **Teutolauf / Lengerich (Westf.)**
Strecken: a) 29,0 km Teutolauf; b) 21,1 km Wald-
lauf; c) 6,4 km Jedermannlauf; d) 12,6 km Walking
Weitere Informationen unter www.teutolauf.de
- 23./24. Oktober** **7. Magdeburg-Marathon**
Vereinsfahrt mit der Bahn; Unterkunft in der zent-
ralen Jugendherberge
Laufstrecken: 13 km, Halbmarathon und Marathon



- 30. Oktober** **11. Werner Stadtwald Crosslauf**
a) Jedermannlauf (ca. 3600 m / Start: 13.45 Uhr
b) Frauen/Männer 30-70 AK (ca. 7200 m / Start:
14.20 Uhr)
Weitere Informationen unter www.tvwerne.de
- 08. November** **37. RWW-Herbstwaldlauf in Bottrop**
a) 10 km Heideseelauflauf (Start: 10.00 Uhr)
b) 25 km Heidhofsee-Lauf (Start: 9.40 Uhr)
c) 50 km Kirchheller Heide Ultra (Start: 9.00 Uhr)



-
- 13. November** **„Barbara-Runde“ in Bergkamen**
Lauf der Hellwegserie mit zentraler Meldung
10 km (Start: 14 Uhr) - Zentrale Anmeldung bei:
Angelika Friedemann, Tel.968528
- 20. November** **22. Werler Straßenlauf**
5 km (Start: 14.30 Uhr) - 10 km (Start: 14.40 Uhr)
Voranmeldungen unter: djk-werl-langlauf@t-online.de
- 28. November** **Weihnachtsfeier**
1. Adventssonntag
Termin bitte jetzt schon vormerken (Beginn:15.30
Uhr) Ort: Kleingartenanlage im Kastanienhof
- 04. Dezember** **27. Nikolauf in Herdecke**
9,6 km (Start: 14.00 Uhr);
Online-Meldung unter: www.rc-herdecke.de
- 05. Dezember** **37. Nikolauslauf in Hamm**
5 km (Start: 10 Uhr) - 10 km (Start: 11.30 Uhr)
-

Das 200ste Mitglied im Lauf Team Unna

Thomas Rosin (Bildmitte) konnte der Vorstand vom Lauf Team Unna jetzt als neues und damit als 200. Vereinsmitglied begrüßen. Am Rande des 13. Int. Hellweg Laufs in Unna-Lünern am **10.10.10** beglückwünschten ihn Franz Wiemann, 1. Vorsitzender sowie Uwe Friedemann, Kassenwart des Vereins, (2.v.re.) in Anwesenheit einer Reihe anderer Läufer und Läuferinnen, die sich noch kurz zuvor an den Wettkämpfen beteiligt hatten: Petra Delbrügger (2.v.li.), Lissy und Wolfgang Leitner





Laufgeschichten aus dem Kohlenpott

Frank Pachura, gebürtiger Dortmunder, hat ein Buch geschrieben über die vielen Laufveranstaltungen, an denen er im Revier teilgenommen hat. Es ist eine insgesamt köstliche Lektüre geworden, die mit dem Titel „Laufend durchs Revier“ nicht zu viel verspricht. Das Buch wendet sich allerdings nicht speziell an Läufer, die beschriebenen Orte können auch, wie er im Klappentext mitteilt, „gerne erwandert, erradelt oder bei einem Spaziergang erkundet werden.“

Zu vielen der besonderen Orte gibt er historische und oft auch sehr persönliche Rückblicke. Seine Erkenntnis daraus: „Den ‚grauen‘ Ruhrpott gibt es eigentlich gar nicht mehr. Das ‚neue‘ Ruhrgebiet ist viel grüner und schöner als sein Ruf.“ Wem sagt er das?

„Laufend durchs Revier“ bekommt man für 9,90 € überall im Buchhandel und eine Leseprobe ist bei amazon.de zu finden.

Auf den folgenden beiden Seiten kann man näheres übers Laufen in Dortmund und im Revier erfahren: www.laufen-indortmund.de und www.laufend-durchs-revier.de.



Autor Frank Pachura als Batman unterwegs, hier beim City-Lauf in Unna, um für FunRuns und andere Extrem-Läufe zu werben.



und nicht vergessen: bald ist Weihnachten



Solar und mehr ...

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

Innovative Energie-Systeme



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