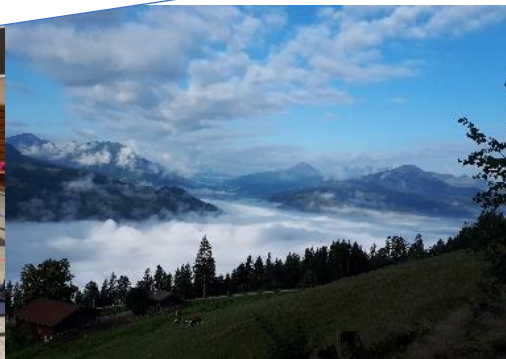
LAUF TEAM UNNA

Endspurt

1/23

- Lauf Team Unna ehrt seine Mitglieder
- LTU beim Turnen
- Faszination Bergläufe uvm. .....



Liebe Mitglieder,

die letzten Corona-Beschränkungen und Auflagen sind nun Geschichte. Seit einigen Monaten versuchen wir auch das Vereinsleben – und somit das gemeinsame Miteinander - mit Leben zu füllen.

In der Katharinenschule haben wir zwei Kurse a 3 Wochen angeboten, die auf eine so riesige Resonanz gestoßen sind, wie ich es nicht erwartet hätte. Die Sporthalle war rappelvoll. Allen sah man an, dass sie sich freuten, endlich wieder mit anderen sportlich aktiv zu sein und etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun.
Unter der Kursleitung von Heidrun Schroth und Karin Vogel haben wir uns auf sehr unterschiedliche Art und Weise auf die Laufsaison vorbereiten können. Einen ausführlichen Bericht zu den beiden Kursen findet Ihr in dieser Ausgabe des Endspurt.

Auch in diesem Jahr bieten wir unter der Leitung von Andreas Amberger und seinem Team wieder einen Anfängerkurs an. Die Freude und Begeisterung des Trainer-Teams überträgt sich sichtbar auf die Kursmitglieder.

Ein sehr gelungener Beitrag zum Vereinsleben sind auch die „Gemeinsam laufen- Gemeinsam ankommen“ Läufe an jedem 1. Sonntag im Monat. Trotz Regen und Schnee seid Ihr zum Treffpunkt gekommen. Besonders freut mich, dass auch die Walker sich hier so zahlreich beteiligen. Das Konzept fällt auf fruchtbaren Boden und auch Läufer:innen der LSF 2000 nehmen immer wieder mal gerne teil. Das finde ich großartig.

Dass das Vereinsleben wieder aufblüht, habe ich bei unserer Jahreshauptversammlung mit Freude feststellen können. Das Gemeindehaus war gut besucht und die engagierten Diskussionen zeugten von Eurem Interesse am Verein. Besonders gefreut habe ich mich, dass ich so viele Urkunden für besondere sportliche Leistungen und langjährige Vereinsmitgliedschaften überreichen konnte.
An diesem Abend konnten wir auch drei neue Mitglieder für den Vorstand gewinnen. Michaela Schulte, Markus Sembach und Ingmar Uhrich, die ich auf diesem Weg herzlich im Vorstand begrüßen möchte. Ich freue mich auf Eure Mitarbeit!

Der Vorstand hat dieses Jahr auch einiges geplant. In Kürze geht es los mit dem Stadtradeln. Flori Faller wird als unser Team-Kapitän wieder ordentlich am Rad drehen. Der Frauenlauf steht ebenfalls wieder auf unserem Plan. Aber es kamen auch aus den Reihen der Mitglieder Vorschläge für einen Familienausflug. Wohin es geht, soll noch eine Überraschung bleiben, sagt Anita Basilowski.

Unsere Autor:innen haben wieder einmal viele spannende und unterhaltsame Beitrage für Euch geschrieben. Ein großes Dankeschön an das Redaktions-Team!

Gerne wiederhole ich meinen Appell aus dem letzten Endspurt:

Sollte Euch der Endspurt auch gefallen, lasst es das Redaktions-Team wissen. Sie freuen sich bestimmt über Euren Lob, aber auch über Eure Kritik. Wenn Ihr auch einen Beitrag für den Endspurt schreiben möchtet, würden wir uns sehr darüber freuen. Ihr seid das Lauf Team Unna!

Viel Spaß beim Lesen des neuen Endspurts!

Bleibt gesund und aktiv!

Gerd Zienczyk
1.Vorsitzender

STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

Stadtradeln Unna 2023 – Wir sind dabei!

– 07. bis 27. Mai 2023 -

Registriert Euch in der Gruppe LTU – Lauf Team Unna
Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Der Vorstand

MEDIMAX Neujahrslauf Dortmund 2023

Der MEDIMAX Neujahrslauf-Dortmund geht rund um den Phönix See in Dortmund.

90 Minuten haben die Läufer Zeit, so viele Runden à 3,25 km zu laufen, wie sie möchten oder können.

Und so machten wir uns auf den Weg nach Dortmund zum Phönix See mit einer Kilometerzahl im Kopf, aber mal schauen.

Nur keinen Stress machen!

Bis 15 Minuten vor dem Start regnete es noch, doch pünktlich zum Start kam die Sonne hervor und bescherte uns einen schönen Lauf im Sonnenschein. Bei schöner Atmosphäre absolvierten wir Runde um Runde, angefeuert von den Zuschauern. Anke, Maike und ich liefen bis zur vierten Runde zusammen. Viel zu schnell waren die 90 Min vorüber, so dass Maike und ich nicht mehr in die 6 Runde laufen durften. Leider fehlten knapp 3 Minuten. Schade! Dann versuchen wir es nächstes Jahr noch einmal.

Fazit: Eine schöne gelungene Veranstaltung, die ich nur weiterempfehlen kann. Schön an dem Konzept ist, dass die Läufer sich nicht vorher festlegen müssen, wieviel sie laufen möchten. Somit ist der Lauf auch sehr interessant für Läufer, die mal mehr als 10 km im Wettkampf absolvieren möchten, für die aber ein Halbmarathon noch zu lang ist.

Wir 12 Läufer erreichten folgendes Ergebnis:

6,5 KM (2 Runden)			
82	Schulte, Christina	00:44:36	W40
81	Kalkbrenner, Norbert	00:45:46	M70
114	Wiercke-Kalkbrenner, Petra	00:49:43	W65
129	Schömann, Mirja	00:53:35	W45
9,75 KM (3 Runden)			
103	Bönig, Claudia	01:03:29	W55
156	Droste, Detlef	01:13:38	M55
16,25 KM (5 Runden)			
26	Droste, Devon	01:21:02	MU23
40	Droste, Gabriele	01:33:36	W50
41	Gurlitt, Maike	01:33:37	W50
54	Blaut, Anke	01:36:52	W45
149	Koch, Marco	01:47:07	M45
150	Völz, Daniel	01:47:08	M50

Gabriele Droste

Das Lauf Team Unna turnt….

6 Wochen hieß es, sich am Donnerstag von der Laufstrecke zu verabschieden und in die Turnhalle der Katharinenschule am Bornekamp zu begeben. Der Verein hat für uns Läufer bei Heidrun Schroth und Karin Vogel Gymnastikstunden organisiert.

Gestartet sind wir mit der Feldenkrais-Methode unter der Anleitung von Heidrun Schroth. Heidrun ist ein Mitglied des Lauf-Teams und ausgebildete Feldenkraistrainerin. Aber was ist Feldenkrais genau (in diversen WhatsApp-Nachrichten und Emails kursierten zunächst die unterschiedlichsten Vorschläge: Felgenkreis? Felsengreis?)? Also einmal gegoogelt und abgeschrieben.

Was ist Feldenkrais?
„Eine Lernmethode“, meinte der Physiker Moshé Feldenkrais, auf den die Methode zurückgeht.
Unsere Lernfähigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit und Lebendigkeit. Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage können nachhaltig lernen. In Feldenkraisstunden beginnt ein ergebnisoffener Prozess, in dem Diagnosen und Festschreibungen in den Hintergrund treten. Vertraute Vorstellungen von Bewegungen werden bewusst, vorhandene Begrenzungen öffnen sich und Alternativen werden entdeckt. Dies regt die Selbststeuerung an und bahnt den Weg zu Wohlbefinden, Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit. „Lernen ist gesünder als Patient zu sein.“ (M. Feldenkrais)

Das Ziel soll sein:

Die Bewegungszusammenhänge von Kopf bis Fuß zu erforschen und die einzelnen Körperteile (Kopf, Schultern, Brustkorb, Becken und Beine) in der Bewegungsfunktion zu optimieren.

Den Bewegungssinn zu schulen, wodurch die Organisation des Nervensystems verbessert wird, die Bewegungsabläufe effektiver werden und wir schneller, leichter oder mit mehr Ausdauer laufen können.

Den Kraftaufwand auf verschiedene Körperzonen zu verteilen und so unsere Bewegung zu harmonisieren.

Gespannt, was da auf uns zukommt standen wir 20 Läufer +- am Donnerstag bereit.

Los ging es mit Übungen, welche die Hüfte öffnen. Kein Strecken und Dehnen, sondern mehr eine sehr sanfte Bewegung.
Wir gehen einen Schritt nach vorne und achten auf die Hüftstellung. Wie steht die Schulter zur Hüfte? Wie fühlen sich die Beine an? Wie ist die Hüfte gedreht? Gibt es eine Schokoladenseite? Sind die rechte und linke Seite ausbalanciert oder gibt es Unterschiede?
Wir liegen auf dem Rücken und sollen die Hüfte nach rechts und links schieben und das unterschiedliche Ziehen an den Bändern wahrnehmen.
Wir setzen uns über die Seite vom Stand in den Schneidersitz und kommen über die Seite wieder in die aufrechte Position.
Weitere Übungen sollen unser Bewusstsein für unseren Körper sensibilisieren.

Aus der Puste kommen wir nicht. Aber das war auch nicht der Plan.

Wir sollten auf unseren Körper achten und Veränderungen bewusst wahrnehmen.

Viel zu schnell war die erste Stunde vorbei.

Ein paar aufgeschnappte Meinungen:

„Ich habe mit meinem Hohlkreuz lange nicht mehr so gut auf dem Rücken gelegen.“

„Man merkt schon irgendwie, dass sie vom israelischen Militär ausgebildet wurde…“

„ich habe mich zuletzt als Kind so elegant in den Schneidersitz setzen können…“
Nächsten Donnerstag geht es weiter.

Und wieder liegen wir auf dem Rücken und Rollen die Hüfte nach rechts, nach links, nach vorne und wieder zurück. Weitere Übungen kommen hinzu. Die Übungen bewirken, dass sich die Bänder und die Rippen strecken und stauchen. Damit soll eine bessere Beweglichkeit erzielt werden.
Leider hat Heidrun ihr Skelett nicht dabei, um die Übungen zu verdeutlichen. Also muss Uwe ran. Auf dem Boden liegend muss er die Übungen vorführen und Heidrun erklärt, was mit der Hüfte und den Rippen passiert. Die Übungen sind sehr speziell, aber auch sehr wirkungsvoll. Am Ende der Stunde ist eine spürbare Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte zu spüren. Und mit der Verbesserung der Beweglichkeit geht man auch von einer besseren Lauftechnik und einer besseren Kräfteverteilung des Laufstils aus, so dass der Läufer / die Läuferin schneller wird oder längere Strecken bewältigen kann.

Und als ich am nächsten Morgen aus meinem Bett rolle, muss ich zugeben: Es funktioniert. Die Hüfte und die Lendenwirbel fühlen sich herrlich an. Ich freue mich auf nächste Woche.

Ein Interview mit Heidrun und Gerd:

Gerd: Heidrun, erst einmal vielen lieben Dank, dass du dich so spontan dazu bereiterklärt hast, uns hier in der Feldenkrais-Methode zu unterweisen.
Heidrun, wie ist das für dich, wenn du hier auf eine doch recht große Gruppe triffst, mit doch so unterschiedlichen Beweglichkeitsmustern? Wie ist das, alle unter einem Hut zu bekommen?

Heidrun: Es ist schon eine Herausforderung und ich muss sehr präzise sein, welchen Bewegungsablauf ich dann machen möchte. Ich habe mehrere Lektionen vorbereitet und entscheide mich dann vor Ort. Darum war es auch wichtig, die Teilnehmer so zu platzieren, dass ich gut sehen konnte, wie die Sportler die Übungen ausgeführt haben.
Ich war begeistert, wie die Teilnehmer schon in der ersten Stunde die Übungen aufgenommen haben. Sie haben es sich angeguckt und am Ende der Stunde waren die Ausführungen schon sehr rund. Dadurch sah man, dass die Bereitschaft, das motorisch aufzunehmen, sehr groß war.
Ausgesucht habe ich die Lektionen für Läufer.

Gerd: Das hat man gemerkt.

Heidrun Sonst habe ich auch gerne kleinere Gruppen. Dabei kann ich dann die Übungen noch mehr maßschneidern. Bei so großen Gruppen wird meine Stimme dann auch schon mal etwas autoritär.

Gabi: Es gab Spekulationen, dass du von der israelischen Armee ausgebildet wurdest. Vielleicht möchtest du das einmal richtigstellen.

Gerd: ha,ha…!

Heidrun: Bis 1985 gab es in Deutschland keine Ausbildung in der Feldenkrais-Methode. Ich habe Sport und Psychologie studiert. Durch eine Knieverletzung konnte ich das nicht weiterführen Ein Arzt in einer Schmerzklinik sagte mir, dass das Sportstudium gegessen ist und ich den Schmerz nie wieder loswürde.

Mein Professor an der Universität erzählte mir in dieser Zeit von der Feldenkrais-Methode und dass das eine Methode für die Zukunft sein könnte. Er hat mich dann an einem Kurs teilnehmen lassen. Ja und nachdem ich eine Woche in Holland bei der Israelin Mia Ziegel war und dort drei Tage wie auf einem Appellplatz durchbewegt wurde, Vorderseite, Rückseite, Seitenlage, ohne Pausen, vier Stunden am Stück, war der Effekt, dass der Dauerschmerz schockierender Weise nach drei Tagen weg war. Mia Ziegel bildet bis heute in Bad Tölz in der Feldenkrais-Methode aus und das mit 90 Jahren.

Gerd: Welche Übungen würdest du uns für den Alltag empfehlen?

Heidrun: Wichtig ist die Regelmäßigkeit.

Zum Beispiel in Rückenlage beide Beine aufgestellt, die Bewegung von Seite zur Seite rollen, dann auch wirklich auf die Seite gehen und kontrollieren: wo ist der Drehpunkt? Habe ich die Beine richtig ausgerichtet? Zu Hause kann man sich sehr gut im Spiegel kontrollieren. Sind die Beine im 90° Winkel, die Füße anheben, die Knie heben, um die Beinmuskulatur auszugleichen. Und auch die Übung mit dem Fuß, um die

strapazierten Füße auszugleichen, die Achillessehne und die Sprunggelenke zu lösen ist eine gute Übung.

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. **Mehr auf www.sparkasse-unnakamen.de**

Sparkasse UnnaKamen

Sowie auch die Schulterübungen für Läufer eine wichtige Übung ist.

Gerd: Das ist ja schon eine ganze Menge, was wir da machen können.

Was ich halt immer sehr schön fand, war die Bewegungen aus der Hüfte. Ich fand immer diese Rollbewegungen sehr hilfreich, weil die Hüfte danach immer schön frei war. Mir hat das immer sehr geholfen.

Danke nochmal und auch Danke im Namen des Vereins. Es hat sehr viel Spaß gemacht und ich kann auf jeden Fall für mich sagen, dass ich sehr viel mitgenommen habe, und dass es mir auch wirklich sehr hilft. Jetzt muss ich halt nur noch den inneren Schweinehund überwinden

Heidrun: Sehr gerne. Mir hat es auch sehr viel Spaß gemacht.

Turnen mit Karin Vogel

Bericht im nächsten Endspurt:

Diesmal ging es zum Wandern nach Hamburg.

Zwei Strecken standen zur Auswahl. 42 km und 60 km. Detlef und ich haben uns für die 42 km entschieden. Gestartet sind wir um 8:00 Uhr im Hamburger Stadtpark. Die Wettervorhersage hatte keinen Regen, aber sehr kühle Temperaturen vorausgesagt. Und so war es dann auch. Am Start regnete es nicht, sondern es schneite. Aber egal, mit viel Tam Tam wurden wir auf die Strecke geschickt.

Vom Hamburger Stadtpark ging es dann an der Alster entlang Richtung Hamburger Neustadt. An der Speicherstadt vorbei bis zur Elbe. Und schwupp lagen die ersten 20 km hinter uns.
Auch wenn die Reeperbahn und St. Pauli nicht weit weg waren, haben wir davon nichts gesehen. Dafür

aber umso mehr vom Hamburger Hafen. Es ging durch Altona und vorbei am Hamburger Villenviertel. Auch wenn wir durch den Loki Schmidt Garten und den Altonaer Volkspark wanderten ist der Mammutmarsch Hamburg keine Landschaftswanderung. Es ist eine Stadt- und Citywanderung und es ist sehr interessant und sehenswert. Wie im Fluge verging die Zeit und wir sind auf den letzten Kilometern zum Ziel.

Noch einmal durch den Stadtpark und wir hören den Jubel vom Ziel. Nach 42 km sind wir mit tausend tollen Eindrücken wieder zurück und überqueren die Ziellinie. Fast ärgern wir uns ein wenig, dass wir uns nicht für die 60 km angemeldet haben. Für uns lief/wanderte es heute einfach gut.

Fazit: Mammutmarsch Hamburg ist eine Reise wert. Die Streckenführung zeigt ein schönes, abwechslungsreiches und immer wieder sehenswertes Hamburg.

Die Streckenverpflegung war wie immer hervorragend. Diesmal hat sich der Veranstalter kurzfristig auf das sehr kalte Wetter eingestellt und es gab noch heißen Tee, Kaffee und Brühe. Alles in allem war es ein interessanter und schöner Tag. Genau wie wir uns das wünschen.

Gabriele Droste

Hier folgt nun die Auflösung unseres kleinen Rätsels, das wir im Februar auf Facebook gepostet haben. Wir zeigten Euch ein Foto von ziemlich schnellen Beinen und fragten nach, wem wohl diese Beine gehören. Unter den Tipps, die uns erreicht haben, war leider keiner richtig. Deshalb hier die Auflösung:

Wir trafen uns, natürlich wie immer bewaffnet mit einer ganzen Menge Fragen, auf ein Ründchen mit Mr. X alias

Lukas Eckhoff!

Wer bist Du?

Ich bin Lukas Eckhoff, 30 Jahre alt und komme aus Unna-Billmerich. Ich mache sehr viel Sport, im Sommer hauptsächlich Triathlon.

Wie bist Du zum Laufen gekommen und wie lange läufst Du schon?

Ich habe 2009 beim Lauf Team angefangen, da war ich in der 8. Klasse. Ich hatte im Schulsport gemerkt, dass meine Entscheidung, mit dem Fußball spielen aufzuhören, dazu geführt hatte, dass die ganzen Fußballer schneller waren als ich. Dann habe ich mit Laufen angefangen und wurde recht schnell wieder schneller als die Fußballer. Seitdem laufe ich.

Irgendwann war mir das aber dann auch zu langweilig und ich habe angefangen mit Triathlon.

Und welche Disziplin magst Du dabei am liebsten? Und welche am wenigsten?

Am liebsten Laufen, am wenigsten Schwimmen. Meine stärkste Disziplin ist der Wechsel. Da bin ich wirklich gut und die Wechselzeiten werden ja auch in die Gesamtzeit mit addiert.

Wieso hast Du Dir für unser heutiges Ründchen den Bornekamp ausgesucht?

Ich laufe hier immer meine Standardrunde, ich starte zuhause und laufe dann Richtung Schaukasten.

Was ist Dein nächstes läuferisches Ziel?

Ich starte im Juli beim Ironman in Frankfurt. Zum ersten Mal in der Langdistanz (3,86 km Schwimmen, 180 km Radfahren und dann noch ein Marathon). Da trainiere ich derzeit drauf hin. Im Schnitt bedeutet das 2 x die Woche Schwimmen, 3 x Laufen und 3 x Fahrrad fahren plus 1-2 x pro Woche Stabitraining zur Ergänzung. Der Trainingsaufwand ist somit ca. 8-11 Std. pro Woche.

Wie lässt sich das mit Deinem Beruf vereinbaren, was machst Du?

Ich bin beruflich bei der Feuerwehr Dortmund. Nach meinem Abitur habe ich in Wuppertal Sicherheitstechnik studiert, danach habe ich als Sicherheitsingenieur in einer großen Papierfabrik im Sauerland gearbeitet, die Toilettenpapier herstellt. Danach habe ich das Brandreferendariat gemacht bei der Feuerwehr und bin jetzt seit April 2021 bei der Feuerwehr Dortmund. Dort habe ich mit meinem Team die Aufgabe, für die Euro 2024, die ja u.a. auch in Dortmund ausgetragen wird, die ganzen Sicherheitsthemen (Public Viewing etc.) und die Einsatzplanung der Feuerwehren und Rettungsdienste umzusetzen. Ich habe dann nachmittags Feierabend und kann abends Sport machen. Das passt.

Wenn man Dich nicht kennt, woran erkennt man Dich?

Ich bin eher ruhig, aber man erkennt mich sicherlich daran, dass ich sehr sportlich bin.

Was gefällt Dir am Lauf Team besonders?

Das Motto des Lauf Teams ist ja „Gemeinsam laufen, gemeinsam ankommen“ und trotz der unterschiedlichen Zeiten, die wir laufen, passt es aber sehr gut beim Drumherum. Dieses Motto macht es für mich aus.

Was war bisher Dein schönster Lauf?

Schön ist es doch immer, wenn man Bestzeit gelaufen ist und beim Lauf entspannen konnte. Ansonsten laufe ich sehr gerne den Silvesterlauf

Werl-Soest, zum Jahresabschluss einer meiner Lieblingsläufe, da die Stimmung dort immer super ist. Trotz des bescheidenen Wetters letztes Mal.

Was war Dein schlimmster Lauf?

Das war mein Versuch, 2017 den Marathon in Düsseldorf zu laufen. Ich hatte mich vorbereitet, aber ab 4 Wochen vor dem Lauf eher weniger Sport gemacht. Ich bin aber trotzdem gestartet mit dem Ziel, an die 3 Stunden heran zu kommen. Und so bin ich in der ersten Hälfte auch losgelaufen. Ja und in der zweiten Hälfte war dann Wandertag. Und das Ergebnis von 3:27 Std. war dann auch außerhalb meiner Erwartung.

Bleibt bei dem ganzen Training noch Zeit für Urlaub?

Ja! Ich fahre gerne ins Allgäu, das habe ich mit dem Allgäu-Triathlon verknüpft und somit dann auch Sport gemacht. Im Urlaub laufe ich dann sogar fast mehr als zuhause, weil ich natürlich mehr Zeit habe. Ich laufe z.B. nie im Dunkeln.

Camping oder Hotel?

Ferienwohnung! Aber Camping kann ich auch durch mein Engagement bei der Jugendfeuerwehr, da sind wir oft im Zeltlager.

Also engagierst Du Dich auch ehrenamtlich?

Ja, bei der Jugendfeuerwehr. Von da aus bin ich dann zur Freiwilligen Feuerwehr Billmerich gekommen. Dort haben wir auch eine Jugendgruppe und dort bin ich stellvertretender Jugendwart. Wir machen dort dem Alter angepasste Feuerwehrarbeit, aber auch viel Spiele und Ausflüge.

Thema Ernährung, wie gliederst Du das in Deinen Alltag ein?

Das ist mir vollkommen egal. Ich esse und trinke all das, was ich sonst auch immer esse und trinke. Heute Morgen z.B. habe ich ein Nutella-Croissant gegessen. *(Maike seufzt, Tanja wischt sich verstohlen eine Träne aus dem Auge)*

Nenne uns nun bitte einmal 5 Dinge, die Du nicht magst!

Borussia Dortmund *(Tanja erstarrt: „Er ist Schalker?!?! Dabei ist er doch so nett!“)*, Ungerechtigkeit, jemanden bevormunden, schlechtes Wetter und Laufen im Dunkeln. Und wenn ich meinen Trainingsplan nicht umsetzen kann.

Auf was kannst Du nicht verzichten (abgesehen vom Nutella-Croissant)?

Ketchup und Nutella. Und mein Handy.

Für was würdest Du mitten in der Nacht aufstehen? Also, außer wenn es brennt…

Dafür stehe ich tatsächlich gelegentlich nachts auf. Dann habe ich auch eine hohe Motivation.

Du könntest eine Berühmtheit treffen. Wer wäre das?

Sportlich: Jan Frodeno. Aber auch Angela Merkel. Sie hat eine ganze Generation geprägt in ihrer Zeit als Kanzlerin, das könnte interessant sein.

Und wenn Dein Leben verfilmt werden würde, wer würde Dich spielen?

Mein Bruder! Er kann super Stimmen und Leute nachmachen.

Thema Schule: Was war Dein liebstes Fach?

Sport! Und Gesellschaftslehre, da war Politik und Geschichte zusammen, das fand ich interessant. Englisch habe ich gehasst!

Nun bekommst Du 2 Begriffe zur Auswahl, entscheide Dich schnell und begründe Deine Wahl!

Kaffee oder Tee?

Kaffee, schmeckt besser.

Wind oder Regen?

Wind, aber nur, wenn er von hinten kommt.

Meer oder Berge?

Berge am Meer.

Rock oder Klassik?

Keins von beidem. Eher Popmusik oder elektronische Dance-Music. Ich war z.B. auch in Parookaville, hab mir da aber kein Tattoo stechen lassen und dort auch nicht geheiratet.

Wurst oder Käse?

Wurst! Ich bin kein Vegetarier, mache aber durchaus 1x pro Woche einen fleischlosen Tag.

Schokolade oder Chips?

Schokolade!

Italiener oder Chinese?

Italiener. Ich gucke dort immer 10 Minuten auf die Speisekarte und nehme dann doch wieder Pizza Salami und Bruscetta als Vorspeise, aber chinesisch sagt mir nicht so zu.

Anzug oder Jeans?

Trainingshose oder Dienstbekleidung. Kommt drauf an.

Fahrrad oder Auto?

Fahrrad. Seit November habe ich tatsächlich 4 Fahrräder, 2 Rennräder, 1 Zeitfahrrad und 1 normales.

Fernseher oder Buch?

Fernsehen. Ich lade mir aber gerne mal ein Hörbuch runter.

Hund oder Katze?

Hund. Meine Eltern und meine Schwester haben einen.

Was gefällt Dir denn am Endspurt besonders gut?

Dass er von mehreren Leuten gestaltet wird. Da ist mehr Variabilität drin, jeder schreibt anders. Gut finde ich auch, dass er weiterhin auf Papier zu haben ist, da hat man was in der Hand.

Lieber Lukas, dieses Interview war wie Du: Schnell und auf den Punkt! Vielen Dank für Deine Zeit und wir wünschen Dir natürlich den allergrößten Erfolg beim Ironman in Frankfurt! *(Wir wollen Dich jetzt nicht unter Druck setzen, aber ein Artikel darüber für den Endspurt wäre toll!)*

Wer möchte auch gerne bei einem „Ründchen“ interviewt werden??? Wir sind überzeugt davon, dass es viele interessante Persönlichkeiten in unserem Verein gibt, die es sich lohnt, näher kennenzulernen. Bitte meldet Euch beim Redaktionsteam oder gebt uns einen Hinweis! Wir sind gespannt auf Euch!!!

Die Beine von Mr. X

Tanja Sengotta und Maike Gurlitt

Outdoorfitness in Unna – für Euch getestet

In Andalusien sind sie mir schon oft begegnet, am Baldeneysee und am Sorpesee auch… robuste Fitnessgeräte, in exponierter Lage, teils mit Meer- bzw. Seeblick, die nichts gemeinsam haben mit alten Trimm-Dich-Pfad-Geräten, sondern aussehen wie im Fitnessstudio. Nur draußen halt. (Das Foto zeigt eine Fitnessanlage in Marbella).

Und jedes Mal dachte ich: warum gibt es sowas in Unna nicht?
Gibt es jetzt, nur ohne Meerblick! Ab sofort an der Peter-Weiss-Gesamtschule. Und nicht nur für die Schülerinnen und Schüler, sondern für alle!

Das muss ich natürlich sofort für euch testen! Um nicht in den Schulbetrieb zu geraten und Gefahr zu laufen, ausgelacht zu werden, treffe ich mich freitags nachmittags mit Tanja zum „Probetraining“.

Die Anlage liegt etwas versteckt hinter einer Turnhalle der PWG. Wenn ihr die Tischtennisplatten seht, einfach noch ein Stück weiter, dann findet ihr die Anlage schon.

Sie sieht (noch?) sehr gepflegt, chick und hochwertig aus, mit Holzhackschnitzeln unterlegt.

Sieben Geräte finden wir vor, zwei davon doppelt: zwei Skitrainer, zwei Spaziergänger, jeweils einen Crosstrainer, Barren und Brustpresse. An jedem Gerät ist eine Anleitung, Alters- und Gewichtsempfehlung und eine

Empfehlung zur Anzahl der Wiederholungen.

Wir probieren alles durch und es macht überwiegend Spaß.

Nur der Spaziergänger, auf dem man quasi im Stehen schwingt und eine Laufbewegung simuliert, ist für „richtige“ Läufer wohl eher uninteressant.

(Spaziergänger)

Besonders cool ist die Brustpresse, an der man sich selbst durch Zusammenpressen der Arme hochhebt:

(Brustpresse)

Und der Skitrainer, auf dem man hin und herschwingt, gefällt uns auch gut.

(Skitrainer)

Der Crosstrainer ist wie im Fitnessstudio, es fühlt sich aber etwas „unrund“ an, darauf zu

laufen, aber das kann auch an uns liegen.

Mögliche Barrenübungen lassen wir uns von Schülern zeigen, die zwischenzeitlich zum Trainieren vorbeikommen.

Eine Schülerin äußert sogar den Wunsch, auf diese Schule zu wechseln, wegen der tollen Trainingsgeräte.

Dem können wir zustimmen. Es lohnt sich auf jeden Fall, mal vorbeizukommen oder bei einem Lauf einen Zwischenstopp einzulegen und die Geräte ins Training mit einzubeziehen.

Viel Spaß!

Maike Gurlitt & Tanja Sengotta

Endspurt-O-Töne

Gerd Zienczyk (bei einer Endspurt-Redaktions-Konferenz, während einer Diskussion über Schriftarten und -größen):

„Muss eigentlich der 1. Vorsitzende so fett sein?“

Natürlich war aber auch wieder Andreas Gutzeit für einen O-Ton gut. Auch diesmal wieder während einer Laufrunde mit Maike:

Maike: „Mir ist es total egal, wie ich beim Laufen aussehe!“

Andreas: „Ja, das ist mir auch schon aufgefallen!“

Aber auch Mario Windelschmidt ist nicht um eine trockene Antwort verlegen, die wir Euch nicht vorenthalten möchten. Maike erzählte während einer Laufrunde, dass sie vor Kurzem ihren Führerschein umgetauscht hätte.

Mario: „Den grauen?“

Auf in die Berge

Wenn man sich mit dem Thema „Laufen in den Bergen“ beschäftigt, merkt man schnell, wie viele Varianten es da gibt.
Das geht von „nur hoch“ über „hoch und runter“ und sogar „nur runter“. Dazu kommt noch die Bodenbeschaffenheit. Früher ging es oftmals nur darum, schnell an Höhe zu gewinnen und von daher wurden gerne überwiegend gut laufbare Bergwege genutzt. Seitdem vor ein paar Jahren das Traillaufen in Mode kam, geht es bei diesen Läufen über Stock und Stein und das im wahrsten Sinne des Wortes. Gerade bei der neusten Variante, dem Skyrace, ist die Schwierigkeit der Strecke ein Qualitätsmerkmal.

Als ungeübter „Flachlandtiroler“ sollte man unbedingt vermeiden, sich bei einem Skyrace aus Versehen anzumelden. Meine erste Berührung mit so einem Format hatte ich bei den Matterhorn Ultraks vor ein paar Jahren und ich habe mich völlig verunsichert gefragt, warum ich so langsam unterwegs und am Ende des Feldes war. Erst nach dem Lauf fiel mir das Etikett „Skyrace“ ins Auge. Dabei war das noch recht harmlos im Vergleich zu den anderen Skyrace-Veranstaltungen. Vor diesem Lauf ging es bei mir im Höchstfall auf 2500 Meter, bei den Ultracks knackte ich erstmals die 3000 Meter Grenze und wunderte mich darüber, dass ich etwas abgeschlafft unterwegs war. Da fehlte wohl die Höhenanpassung.

Gletschergebiet Matterhorn Ultraks

Der klassische Berglauf im deutschsprachigen Raum fand seit den 70er Jahren in der Variante kurz, knackig und nur hoch statt. Die Wege sind gut laufbar und Trailschuhe nicht nötig. Der wohl bekannteste Lauf ist der Hochfelln Berglauf in Bergen mit 8,9 KM und 1074 HM. Eigentlich ist mir das zu kurz, aus Neugier und weil ich Urlaub in der Nähe gemachte habe, bin ich beim Hochgrat Berglauf (6KM/850HM) in Oberstaufen und beim Karwendel Berglauf (10,6KM/ 1381HM) in Mittenwald gestartet. Nach kurzem flachem Anlauf knallt man schnell gegen die Wand und läuft dann bis nach oben, ohne Erholungsmöglichkeit, immer am Limit. Danach gondelt man dann gemütlich im Lift nach unten.

Diese Variante gab es bis 2013 in längerer Form beim Zugspitz Extremberglauf. Mit knapp 18 KM und 2235 HM war die Herausforderung ungleich größer und man lief auf 2962 Meter ins Ziel. Da waren eigentlich Trailschuhe Voraussetzung, allerdings überholte ich bei meinem Start 2011 auf ca. 2700 M einen Läufer in Vibram Five Fingers Barfußschuhen!

In die Schlagzeilen kam der Lauf 2008, in diesem Jahr waren 2 Tote durch Erfrierungen zu beklagen. Im Jahr davor musste der Lauf auf Grund von Schneefall auf 2700 Meter am Sonnalpin abgebrochen werden, das führte zu einem Shitstorm der Läufer gegen den Veranstalter. Möglicherweise wurde auf Grund dieser Erfahrung der Lauf 2008 nicht abgebrochen. Beim Start in Ehrwald auf 1000 Meter waren 13 Grad und Nieselregen, da pro 100 HM mindestens ein halbes Grad abgezogen werden kann, war klar, dass es oben nicht allzu kuschelig werden würde. Nicht nur die beiden verstorbenen Läufer sind lediglich mit Hose und Singleshirt gestartet. Als ich 2011 dort gelaufen bin, wurde eine Pflichtausrüstung vorgegeben, allerdings nicht überprüft. Neben mir standen viele Läufer in kurzer Hose und Singleshirt, ohne Rucksack. Das kann man so machen, ist aber möglicherweise im Ernstfall ziemlich dämlich. Da fehlt der Respekt vor den Bergen, denn im Zweifelsfall gewinnt immer der Berg.

Noch etwas länger war ein Lauf in der Schweiz beim Stockhorn Halbmarathon. Mit 1800 HM auch gut mit Höhenmetern bestückt. Das war 2007 mein erster richtiger Berglauf und ich hatte keine Ahnung, worauf ich mich da eingelassen habe. Top motiviert habe ich versucht, die ganze Strecke zu laufen, entsprechend war mein Zustand im Ziel. Da kannte ich den Tipp, dass Gehen ab einer bestimmten Steigung effektiver ist als Laufen noch nicht.

Ziel 3 Zinnen Lauf Dolomiten

Einer der schönsten Bergläufe mit Ziel oben auf dem Berg ist für mich der Drei Zinnen Lauf von Sexten / Südtirol zur Drei Zinnen Hütte. Laufen in dieser wunderschönen Weltkulturerbe Landschaft ist ein

Geschenk und wird auch nicht dadurch geschmälert, dass man nach 17 KM Wettkampf und vielen Höhenmetern nach dem Lauf noch 7 KM zum Bus wandern muss. Das muss ich in der Ausschreibung wohl überlesen haben.

Dass ein Berglauf nicht immer schön ist, habe ich beim Kronplatzlauf wahrgenommen. Der liegt bei Bruneck/Südtirol und ist 30 KM lang mit ausreichend Höhenmetern. Im Winter sieht es dort evtl. noch ganz schön aus, zumindest wenn Schnee liegt, im Sommer sah es schon 2011 ziemlich gruselig aus, denn die skibedingten Zerstörungen waren nicht zu kaschieren. Es wurde mit dem leistungsfähigsten Lift der Alpen geworben, und die Folgen waren deutlich zu erkennen.

In den neunziger Jahren kam dann noch die Marathonvariante dazu. Auch da war das Ziel ganz oben, der Anlauf war aber deutlich länger. Zuerst kam der Jungfrau Marathon in der Schweiz auf den Markt und war ein durchschlagender Erfolg. Mit 1829 HM ist man gut bedient und landet auf der Kleinen Scheidegg in 2061 Meter Höhe, direkt am Fuß von Eiger, Mönch und Jungfrau. Bei gutem Wetter kommt man aus dem Staunen gar nicht mehr heraus und kann seinen Blick kaum von diesem Panorama lösen. Das habe ich mir zwei Mal gegönnt und will auf alle Fälle noch mal hin. Da heißt es früh buchen, denn die 4000 Plätze sind schnell vergeben. Alle Jubiläumsjahre gibt es eine Doppelveranstaltung am Samstag und Sonntag, nicht wenige nehmen dann beide Läufe wahr.

Genauso schön und ähnlich konzipiert ist der Zermatt Marathon. Wie beim Jungfrau Marathon kann man ca. 25 KM einrollen, bis dann auf den letzten 17 KM fast alle Höhenmeter auf einmal kommen. Auch da konnte ich den Blick kaum vom schönsten Berg der Welt, dem Matterhorn lösen. Das Ziel ist auf dem Gornergrat und für Ultrainteressierte gibt es eine 45 KM-Variante die noch etwas höher hinausführt.

Ein Vorreiter im Bereich alpines Ultra-Laufen ist Andrea Tufli, bereits 1986 kam er auf die Idee in Davos einen Ultralauf mit vielen Höhenmetern zu veranstalten. Zuerst waren es „nur“ 68 KM und daraus wurde ein paar Jahre später der legendäre K78. Im Gegensatz zu den klassischen alpinen Läufen war es ein Rundkurs, somit ging es sowohl hoch und dann aber auch wieder runter. Zwar gab es damals schon die ebenfalls legendären Läufe auf dem Rennsteig und in

Biel, allerdings nicht in den Alpen und nicht so hoch hinaus. Sehr lange Jahre konnte der K78 von seinem Alleinstellungsmerkmal leben und hatte ein großes Stammpublikum, mit dem Auftauchen des Trailrunning kam die Veranstaltung allerdings immer mehr unter Druck und die Zahlen der Läufer*innen gingen massiv zurück. Darauf hat Andrea Tufli vor ein paar Jahren mit einer radikalen Änderung des Konzepts reagiert. Die Strecke ist jetzt deutlich trailiger und wieder 68 KM lang. Die alte Variante habe ich zwei Mal getestet und kann verstehen, warum immer mehr Läufer*innen zu anderen alpinen Trailläufen abgewandert sind. Beim K78 rollte man erstmal über 45 KM in nicht alpinem Gelände ein, bevor es endlich nach oben ging und der Untergrund etwas spannender wurde.

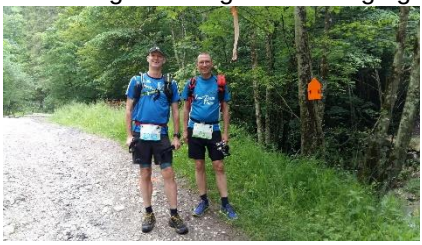
Die harte Wahrheit

Ebenfalls ein Klassiker ist der Karwendelmarsch. Ursprünglich als Wanderung konzipiert, wurde er nach ein paar Jahren Pause neu belebt und auch für Läufer*innen geöffnet. Obwohl das auch kein richtiger Traillauf ist, muss man sich da schnell anmelden, ansonsten hat man keine Chance teilzunehmen. Ob der Lauf schön ist? Keine Ahnung, bei meinen beiden Starts bin ich jeweils im strömenden Regen und Nebelschwaden durchs Karwendelgebirge gelaufen. Deshalb will ich da unbedingt noch mal hin, denn ich habe schon an beiden Enden des Karwendelmarschs Urlaub gemacht, also in Scharnitz und Pertisau und von daher weiß ich, dass es eine wunderschöne Landschaft ist.

Als ich 2003 begann, wettkampfmäßig zu laufen, hieß sich abseits der Straße zu bewegen noch Crosslauf, mit den oben genannten Ausnahmen beschränkten sich Läufer*innen auf Marathonlänge. Irgendwann tauchte dann in den Laufzeitschriften der Begriff Traillaufen auf und immer mehr Veranstaltungen platzierten sich auf dem Markt. Plötzlich ging es da auch nicht mehr um Marathondistanzen, sondern die Kilometerangaben wurden häufig sogar dreistellig und das bevorzugt auch noch im alpinen Gelände. Bei der „Kurzdistanz“ 50 KM ist man

i.d.R. mit 3000 HM dabei, einen Hunderter gibt es mit 5000 HM und die alpinen Hundertmeiler glänzen mit bis zu 10000 HM. Wer auch da noch müde lächelt schlägt sich beim Tor des Geants im Aostatal mehrere Nächte um die Ohren. Da geht es um 330 KM und 24000 HM, wohlgemerkt am Stück und nicht als Etappenlauf. Da kann man sich zwar in den Berghütten auch mal hinlegen, allerdings zeitlich limitiert, weil ja jeder mal ins Bettenlager möchte.

Seit 2011 gibt es in Deutschland den Zugspitzultratrail, die 101 KM-Variante mit 5400 HM führt einmal als Rundkurs um das komplette Gebirgsmassiv inklusive Zugspitze herum. Sobald ich das erste Mal von dem Lauf hörte, war klar, da muss ich mitmachen. Um mich an die Umrundung heranzutasten, habe ich mich 2013 erstmal an die 68 KM-Variante gewagt. Da ging es mit dem Bus nach Leutasch und von da aus lief man die „Reststrecke“ bis ins Ziel nach Grainau. Bei 3300 HM nahm man zwei von den drei 2000erspitzen mit und ich war so begeistert, dass ich in den Jahren danach viermal auf die ganz lange Runde ging.



Zugspitzultra Uwe / Ingmar

Dabei konnte ich wie bei einer Achterbahnfahrt alle Gefühle mehrfach durchleben, Euphorie, Glück in so einer Landschaft laufen zu dürfen/können, Angst nachts im hochalpinen Gelände mit Sprühregen, Kälte und kaputter Stirnlampe usw. 2015 zogen am Vorabend schon drohende Regenwolken auf und der Lauf stand komplett in Frage, vom Start an hat es durchgeregnet und was soll ich sagen? Es war toll und wurde zu einer herrlichen Schlammschlacht, am Berg hat man versucht sich an Büschen und Bäumen hochzuziehen und freute sich, wenn das funktioniert hat. Wetterbedingt wurden die gefährlichsten Stellen und Spitzen rausgenommen und der Spaß war für mich nach 15:37 Stunden vorbei, ansonsten war ich immer mit über 20 Stunden dabei.

Ziel Zugspitzultra in Grainau

Landschaftlich noch viel eindrucksvoller ist der Eiger Ultra in der Schweiz, auf 101 KM mit 6700 HM geht es weit oben rund um Grindelwald. Da habe ich mir mal die 50 KM-Variante gegönnt und den Rest der Strecke kannte ich von Wanderungen in der Gegend. Mittlerweile ist eine Teilnahme wie

Lottospielen, man weiß nie, ob man dabei ist, da die Plätze verlost werden. Nicht einfacher wird die Teilnahme durch den Einstieg vom UTMB (Ultra Trail Mont Blanc), die Veranstalter des Laufs sind schon für ihre Geschäftstüchtigkeit berüchtigt gewesen und mittlerweile hat sich die Marke Iron Man beim UTMB eingekauft, ebenfalls ein Garant für extrem hohe Preise.

Über den Wolken / Gamstrail

Ebenfalls in der Schweiz und wunderschön ist der Arosa Trail, mit 50 KM und 3000 HM bleibt er im Rahmen. Allerdings wird bei dem Lauf der Durchhaltewillen einer harten Prüfung unterzogen, denn nach der ersten Hälfte am Berg läuft man am Start-/Zielbereich vorbei und muss auf der anderen Talseite dann noch mal ausgiebig hoch. Ähnlich geprüft wird man beim Alpinmarathon Lichtenstein, nachdem man sich von Vaduz aus 1800 HM nach oben gekämpft hat, läuft man 100 Meter oberhalb des Zielbereichs noch eine große lange Runde und hört schon die Musik und den Kommentator, dabei wäre man, wenn man vorher abbiegt in 5 Minuten im Ziel!

Mittlerweile gibt es in den Alpen in fast jeder Region Trailveranstaltungen und ich versuche mich so langsam durchzuarbeiten. Dabei habe ich mich auf Distanzen von 42 KM bis 65 KM konzentriert und von 2500 HM bis 5000 HM war alles vertreten. Fast immer hatte ich Wetterglück und somit traumhafte Aussichten. Getestet und meinerseits empfehlenswert sind in Österreich der Torlauf Dachstein, da benötigt man aber Wetterglück, über die Hälfte der Läufe in den letzten Jahren musste verkürzt werden, wenn man aber die komplette Strecke laufen kann ist es unfassbar schön, zumindest wenn man die Schlüsselstelle überwinden kann, da stand ich schon bei einer Streckentestwanderung ratlos vor und musste allen Mut zusammennehmen.

Ein echter Klassiker ist der Koasamarsch in Ebbs bei Kufstein direkt hinter der Grenze. Ursprünglich als Wanderung konzipiert wurde der Lauf auch für Läufer*innen geöffnet und dieses Jahr gab es die 52ste Auflage. Mit „nur“ 44 KM und lässigen 2200 HM ist man im Gebiet des Wilden Kaiser unterwegs. Schon eine Woche später kann man sich aber die volle Wilder Kaiser Dröhnung geben, dann startet man auf der anderen Gebirgsseite in Scheffau und erhält als Belohnung die Kaiserkrone. Mit 56 KM und 3800

HM ist man da schon nicht mehr ganz so entspannt unterwegs. Wenn man noch etwas mehr von der Strecke für dasselbe Geld haben möchte, sollte man sich unbedingt verlaufen. Das ist mir im letzten Jahr direkt nach dem Start und kurz vor dem Ende gelungen und die Uhr hat dann eine Zusatzleistung von 4 KM angezeigt.

Auf der Strecke - Mountainman

Veranstalter des Kaiserkrone Trails ist Thomas Bosniak, in Österreich bekannt als guter Trailläufer und seit ein paar Jahren auch als umtriebiger Veranstalter. So laufen mehrere Trailläufe unter seinem Label und man hat eine Garantie für schöne Strecken mit ausreichend Höhenmetern. Das konnte ich auch beim Hochkönigmann in Maria Alm genießen, da habe ich mich mit der 50 KM + 3000 HM Variante beschäftigt. Immer wenn ich mein rechtes Knie und Ellenbogen anschaue kommt die Erinnerung an den Lauf, denn beim Versuch, bergab auf Schotter 2 Läuferinnen lässig und elegant zu überholen, habe ich mich kopfüber vom Berg gestürzt und bin unter interessierter Beobachtung eines älteren Ehepaares dem Boden näher als nötig gekommen. Da es recht blutig wurde habe ich mich im Ziel in die Hände eines Sanitäters begeben, wenig zärtlich und mit leicht sadistischem Grinsen hat er sich meiner angenommen und die Steinchen kräftig aus der Haut gerubbelt.

Falls man die Champagner und Austern schlürfenden Edel-Schickiemickies in Kitzbühel ertragen kann, ist man auch beim örtlichen 46 KM/3000 HM Gamstrail gut aufgehoben. Zum Glück ist man ganz schnell raus aus der elitären Gemeinde und läuft durch eine tolle Berglandschaft. Und von oben ist Kitzbühel wunderschön anzusehen. Zur Vorbereitung auf die Infinite Trails (ausführlicher Bericht im letzten Endspurt) habe ich im Großarl Tal an einem der Mountainman teilgenommen. Davon gibt es mittlerweile mindestens vier und die Variante, bei der ich dabei war, ist sehr empfehlenswert. Die Mountainmen Langdistanz ist i.d.R. 50 KM lang und hat ca. 2400 HM.

Wer nicht so weit reisen möchte und mit den Alpen nichts am Hut hat, findet natürlich auch in anderen Regionen Läufe mit vielen Höhenmetern und ausreichender Länge. Allen voran z. B. der Rennsteiglauf. Zu dem Lauf habe ich eine besondere Beziehung, da habe ich meinen ersten Ultra absolviert und meinen hundertsten

Ultra-/Marathon gelaufen. Dieses Jahr nehme ich zum 7. Mal teil, es ist die fünfzigste Ausgabe. Weil es dort immer wieder schön ist, verzeihe ich dem Veranstalter auch, dass der Lauf jahrelang die Distanz und Höhenmeter falsch angegeben hat. Bis vor kurzem wurden 72 KM und 1400 HM angegeben, es sind allerdings 74 KM und 1800 HM, wobei die 400 HM zusätzlich deutlich stärker ins Gewicht fallen.

Zieleinlauf Mountainman Großarl

Sehr lohnenswert sind auch zwei Ultratrails im Bayerischen Wald. Da gibt es alle 2 Jahre den Ultratrail Lamer Winkel und jährlich den Arberland Ultratrail, für ausreichend Höhenmeter und fast alpine Trails ist gesorgt. Stammgastpotential hat für mich im Thüringer Wald / Bad Liebenstein der Messerpokallauf mit 50 KM und 2000 HM. Da sind im Höchstfall 30 Leute am Start und trotzdem ist die Strecke unfassbar gut ausgeschildert und die Helfer an den VP`s warten auch, bis der letzte Läufer durch ist.

Mit einer schönen Städtetour kann man den Trailmarathon Heidelberg (50 KM/ 2000 HM) verknüpfen. Die Berge sind da gar nicht so hoch, aber durch ein ständiges auf und ab erreicht man doch einen Erschöpfungszustand, der alpinen Charakter hat.

Auch der Schwarzwald hat was zu bieten, unter immer wieder neuem Namen gibt es dort eine klasse Doppelveranstaltung. Bei meiner Teilnahme hieß der Lauf Black Forrest Trail Maniac und war mit 56 KM und 2000 HM gelistet, am Folgetag konnte man dann noch mal 30 KM und 1200 HM nachlegen und testen, wie es einem dabei geht. Bei meinem Versuch hat es beim langen Ultra durchgeregnet und es war eine legendäre Schlammschlacht mit hohem Spaßfaktor. Bachdurchquerungen waren problemlos möglich, da man eh komplett nass war ist man einfach durchgelaufen, ohne zu schauen, wie man da rüberkommt.

Nicht verschweigen möchte ich den Bleichlochultra, ebenfalls in der Kategorie 50 KM / 2000 HM angesiedelt, umläuft man die größte Talsperre Deutschlands.

Nicht mehr ganz so schön sind zwei Läufe in Wernigerode, da gibt es die legendäre Harzquerung und den Brockenmarathon. Letztes Jahr habe ich beide Läufe nach längerer Zeit absolviert und war entsetzt über die Entwaldung des Harzes. Da haben der Borkenkäfer, die Stürme und der Klimawandel ganze Arbeit geleistet und für (zu) viel Weitblick gesorgt.

Schnee, auch im Hochsommer meistens mit dabei im Wettkampf

Wer Höhenmeter und Entfernung direkt vor der Haustür sucht, ist im Märkischen Kreis wunderbar aufgehoben. Da veranstaltet Stefan Niederhöfer die Schnadeweg Challenge. In Eigenregie kann man da das ganze Jahr über diverse Orte und Städte in unterschiedlichen Längen umrunden. Ab und an gibt es auch DUV gemeldete Wettkämpfe, z.B. den RUA = Rund um Attendorn. Da haben Christian, Uwe und ich im letzten Jahr 70 KM mit über 2000 HM hinter uns gebracht.

Erstmalig im letzten Jahr und durchaus seriengeeignet kam der Leo 100 in Leopoldshöhe auf den „Ultramarkt“. Christian, Uwe und ich ließen uns da nicht lange bitten und sind dafür mitten in der Nacht aufgestanden und nach OWL aufgebrochen. Start war um 4.00 Uhr morgens. Definitiv nicht unsere Zeit. Dazu kam, dass wir den Lauf, warum auch immer, nicht richtig ernst genommen hatten. Die 2000 HM haben wir völlig unterschätzt, hatten für die zweite Hälfte die falsche Schuhwahl getroffen, uns gegen Stöcke entschieden und zu guter Letzt die Entfernung der VP`s ignoriert. So rutschten wir mit Straßenlaufschuhen die Abhänge runter und kamen zwei Mal in große Wassernot. Entschädigt wurden wir durch das gute Wetter und OWL-Sightseeing vom Feinsten, es ging vorbei an den Externsteinen und dem Hermannsdenkmal mit viel schöner Landschaft.

Da es noch so viel zu entdecken gibt, werde ich auch in diesem Jahr meine Bergläufe weiterführen. Im Juni stehen der Tschirgant Skyrun und der Mozart 100 auf dem Programm, im August/September geht’s dann noch mal in die Alpen, evtl. Südtirol oder die Schweiz? Dafür muss ich aber noch etwas sparen.

Ingmar Uhrich

Schnelle Beine – oder auch:

Who is who?

von Tanja Sengotta

Unser Interview mit Lukas Eckhoff hat uns (bzw. Kai Schmelzer – schönen Dank an dieser Stelle!) auf eine Idee gebracht.

Wie gut kennen wir uns oder anders gefragt: Können wir einander an den Beinen erkennen? Wir fanden diese Idee so spannend, dass wir sie mit diesem Artikel gleich in die Tat umgesetzt haben.

Hier also nun die Aufgabe für Euch:

Zu wem gehören die abgebildeten Beine?

Weil wir gemerkt haben, dass das doch ziemlich schwierig ist, geben wir zu jedem Beinpaar auch einen kleinen Tipp.

Die Auflösung erfahrt Ihr am Ende dieses Heftes.

Viel Spaß!

Beinpaar Nr. 1:

Eines der schönsten Beinpaare, die wir im Verein haben, macht den Anfang. Es sind nämlich nicht nur ausgesprochen schöne, sondern auch sehr fleißige Beine, die wir im Verein sehr dringend brauchen.

Na, schon eine Idee?

Beinpaar Nr. 2:

Auch dieses Beinpaar muss sich nicht verstecken.

Die Walkingstöcke geben hier einen eindeutigen Hinweis und auch sonst handelt es sich hier um eines der hübschesten und meistfotografierten Beinpaare des Vereins.

Das ist doch nicht schwer, oder?

Beinpaar Nr. 3:

Dieses Beinpaar darf nicht fehlen.

Handelt es sich doch dabei um eine in Unna recht bekannte Persönlichkeit. Auch wenn man meistens nicht seinen Beinen, sondern eher seiner Stimme begegnet.

Das ist doch eindeutig!

Beinpaar Nr. 4:

Irgendjemand im Verein scheint gelegentlich eine Vorliebe für rosafarbene Tutus zu haben. Vielleicht habt Ihr ja auch schon davon gelesen.

Wer mag es sein?

Beinpaar Nr. 5:

Auch von diesem Beinpaar ist häufiger etwas zu lesen im Endspurt.

Und zwar trägt der Besitzer dieser beneidenswert schönen Laufwerkzeuge nicht unerheblich zu unserer Rubrik „O-Töne“ bei.

Hier handelt es sich eindeutig um….!

Beinpaar Nr. 6:

Diese Beine möchte man glatt beneiden, denn sie sind schon weit gereist und haben dabei schon viel gesehen. Und das auch sehr erfolgreich!

Klar, das können nur die Beine von …. sein!

Beinpaar Nr. 7:

Unser letztes Beinpaar ist ebenfalls sehr sportlich und zwar in 3 Sportarten, die hier gerne miteinander kombiniert werden.

Wer ist der trainingsfleißige Besitzer dieser Beine?

Und, wie viele habt Ihr gewusst? Die Auflösung, wie gesagt, hinten im Heft.

Westfälisches „Who is Who“

Wer sich über den Leistungsstand heimischer Leichtathleten informieren möchte, wirft am besten einen Blick in die vom Westfälischen Fußball- und Leichtathletikverband jährlich herausgegebene Bestenliste. In ihr werden die jeweils 20 besten Sportler, unterteilt nach Disziplin und Altersklasse, aufgelistet. Wessen Name hier erscheint, der kann mit Recht stolz auf seine Wettkampfleistungen sein.

Bei den Straßenläufern findet man schon seit vielen Jahren regelmäßig viele Sportler aus Dortmund (LG Olympia und LC Rapid) sowie von den Münsteraner Vereinen Laufsportfreunde und LG Brillux. Auch Läufer und Läuferinnen aus unseren Nachbarvereinen Marathon Club Menden und SuS Oberaden sind oftmals vertreten. Dagegen erschienen Sportler unseres Vereins seltener in der Bestenliste.

Anders die Bestenliste 2022! Gleich 13 Läuferinnen und Läufer sind hier mit 17 Eintragungen verzeichnet. Ein herzlicher Glückwunsch an

M 30 Lukas Eckhoff HM
W 30 Marit Bergmann 10 km
W 45 Tanja Sengotta 5 km
W 45 Maike Gurlitt 5 km und HM
M 50 Dirk Mahltig 5 km
M 55 Bernhard Weis 10 km
M 55 Andreas Amberger Marathon
M 55 Uwe Rüping Marathon und 100 km
M 55 Christian Hahnen Marathon und 100 km
W 55 Angelika Weis 10 km
W 70 Angelika Friedemann 10 km
W 70 Monika Bonin 5 km und 10 km
W 80 Gisela Schoebe 5 km

Norbert Kalkbrenner

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

06.11.2022	***25,00 km***	***Bottrop***
Schmelzer, K.	*01:48:40*	*M 40*
Haverkamp, K.	*01:55:46*	*M 50*
Pyritz, S.	*02:47:18*	*W 30*
06.11.2022	***10,00 km***	***Bottrop***
Schmelzer, S.	*00:53:23*	*W 40*
Thielmann, T.	*00:53:23*	*M 35*
Robben, E.	*01:04:50*	*W 60*
Schmidt, A.	*01:07:03*	*W 60*
Almeida, I.	*01:07:03*	*W 60*
Schäfer, T.	*01:07:03*	*W 50*
12.11.2022	***21,24 km***	***Bergkamen***
Hahnen, C.	*02:17:25*	*M 55*
Rüping, U.	*02:17:25*	*M 55*
Amberger, A.	*02:37:34*	*M 55*
12.11.2022 (W)	***21,24 km***	***Bergkamen***
Sembach, A.	*03:40:22*	*W 55*
19.11.22 (W)	*63,00 km*	*Köln*
Bönig, C.	*13:32:00*	*W 55*
Droste, G.	*13:32:00*	*W 50*
Droste, Det.	*13:32:00*	*M 55*
10.12.2022	***21,24 km***	***Bergkamen***
Rüping, U.	*02:26:26*	*M 55*
Amberger, A.	*02:32:47*	*M 55*
11.12.2022	***10,00 km***	***Hamm***
Schmelzer, K.	*00:39:35*	*M 40*
Haverkamp, K.	*00:41:24*	*M 50*
Schmelzer, S.	*00:52:56*	*W 40*
Thielmann, T.	*00:52:56*	*M 35*
11.12.2022	***42,30 km***	***Dortmund***
Rüping, U.	*04:44:15*	*M 55*
31.12.2022	***28,00 km***	***Soest***
Rüping, U.	*03:24:00*	*M 55*
Uhrich, I.	*03:24:00*	*M 60*
31.12.2022	***4,10 km***	***Krefeld***
Fischer, A,	*00:24:12*	*W 35*
31.12.2022	***5,00 km***	***Werl***
Niessner, M.	*00:38:55*	*M 60*

31.12.2022	***15,00 km***	***Werl***
Eckhoff, L:	*00:55:57*	*M 30*
Haverkamp, K.	*01:05:00*	*M 50*
Uhrich, I.	*01:27:07*	*M 60*
Rüping, U.	*01:27:08*	*M 55*
Rohde, K.	*01:42:36*	*M 55*
08.01.2023	***5,00 km***	***Bönen***
Lenz, S.	*00:32:21*	*W 30*
Paduch, N.	*00:32:24*	*W 35*
Niessner, M.	*00:37:09*	*M 60*
08.01.2023	***10,00 km***	***Bönen***
Bergmann, M.	*00:37:33*	*W 30*
Eckhoff, L:	*00:38:16*	*M 30*
Schmelzer, K.	*00:41:00*	*M 45*
Kusche, D.	*00:47:42*	*M 45*
Jauer, M.	*00:47:43*	*M 60*
Milk, A.	*00:49:02*	*M 55*
Wüstemann, J.	*00:49:55*	*M 55*
Gutzeit, A.	*00:50:14*	*M 55*
Weis, B.	*00:51:14*	*M 60*
Weis, A.	*00:53:58*	*W 55*
Mashiter, C.	*00:54:56*	*W 65*
Thielmann, T.	*00:55:57*	*M 35*
Schmelzer, S.	*00:55:58*	*W 40*
Klusenwirth, D.	*00:56:23*	*M 55*
Friedemann, A.	*00:57:54*	*W 70*
Frese, G.	*00:58:06*	*M 60*
Sengotta, T.	*01:04:33*	*W 45*
J.-Klusenwirth, M.	*01:07:35*	*W 50*
Schäfer, T-	*01:08:19*	*W 50*
Almeida, I.	*01:08:19*	*W 60*
Gutzeit, A.	*01:08:43*	*W 55*
Tratz, E.	*01:14:44*	*W 55*
Kluge, S.	*01:14:44*	*W 50*
08.01.2023 (W)	***10,00 km***	***Bönen***
Schiedek, A.	*01:19:35*	*M 55*
Friedemann, U.	*01:24:35*	*M 75*

08.01.2023	**6,50 km**	**Dortmund**
Schulte, C.	00:44:36	W 40
Kalkbrenner, N.	00:45:46	M 70
W.-Kalkbrenner,P.	00:49:43	W 65
Schömann, M.	00:53:35	W 45
08.01.2023	**9,75 km**	**Dortmund**
Bönig, C.	01:03:29	W 55
Droste, Det.	01:13:38	M 55
08.01.2023	**16,25 km**	**Dortmund**
Droste, Dev.	01:21:02	MU 23
Droste, G.	01:33:36	W 50
Gurlitt, M.	01:33:37	W 50
Blaut, A.	01:36:52	W 45
Koch, M.	01:47:07	M 45
Völz, D.	01:47:08	M 50
08.01.2023	**63,00 km**	**Köln**
Hahnen, C.	07:08:00	M 55
Uhrich, I.	07:08:10	M 60
Rüping, U.	07:23:34	M 55
22.01.2023	**13,00 km**	**Welver**
Haverkamp, K.	01:03:34	M 50
29.01.2023	**10,00 km**	**Hamm**
Eckhoff, L.	00:36:10	M 30
Schmelzer, K.	00:40:11	M 45
Haverkamp, K.	00:41:02	M 50
Uhrich, I.	00:41:31	M 60
Nauy, S.	00:42:40	M 35
Weis, B.	00:46:14	M 60
Rüping, U.	00:47:29	M 55
Wüstemann, J.	00:47:38	M 55
Thielmann, T.	00:49:12	M 35
Mittmann, C.	00:50:17	M 45
Weis, A	00:51:41	W 55
Schmelzer. S.	00:52:14	W 40
Amberger, A.	00:53:20	M 55
Koch, M.	00:57:16	M 50
Völz, D.	00:58:03	M 50

11.02.2023	**5,00 km**	**Dortmund**
Rohde. K.	00:25:49	M 55
Sengotta, T.	00:29:36	W 45
11.02.2023	**10,00 km**	**Dortmund**
Bergmann, M.	00:36:19	W 30
12.02.2023	**15,00 km**	**Hamm**
Eckhoff, L.	00:57:00	M 30
Schmelzer. K.	01:01:46	M 45
Uhrich, I.	01:02:35	M 60
Haverkamp, K.	01:02:55	M 50
Nauy, S.	01:07:36	M 35
Weis, B.	01:09:02	M 60
Rüping, U.	01:13:30	M 55
Wüstemann, J.	01:14:10	M 55
Mittmann, C.	01:18:13	M 45
Weis, A.	01:20:44	W 55
Schmelzer, S.,	01:22:46	W 40
Amberger, A	01:23:00	M 55
Koch, M.	01:28:29	M 50
Völz, D.	01:35:43	M 50
25.02.2023 (W)	**42,00 km**	**Hamburg**
Droste, G.	09:13:00	W 50
Droste, Det.	09:13:00	M 55
26.02.2023	**21,10 km**	**Hamm**
Eckhoff, L.	01:19:41	M 30
Schmelzer, K.	01:27:59	M 45
Uhrich, I.	01:29:18	M 60
Haverkamp, K.	01:30:33	M 50
Weis, B.	01:41:05	M 60
Nauy, S.	01:42:30	M 35
Wüstemann, J.	01:43:30	M 55
Rüping, U.	01:44:28	M 55
Mittmann, C.	01:57:34	M 45
Weis. A.	01:58:47	W 55
Schmelzer, S.,	01:58:59	W 40
Thielmann, T.	01:59:00	M 35

(W) = Walking/Nordic-Walking

Gut zu(m) Fuß

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Leider wird genau das häufig vergessen und die Füße werden mit unbequemen oder nicht richtig passenden Schuhen gequält. Zu enge Strümpfe oder Strumpfhosen gehören auch zu den Dingen, die nicht gut zum Fuß sind.

Häufig lassen wir uns ausführlich beraten, wenn es um neue Jogging- oder Wanderschuhe geht. Aber der Alltagsschuh wird meist aufgrund von Stil, Farbe und Modetrends gekauft.

Aber was kann ich tun, damit ich meinen Füßen zwischendurch bzw. regelmäßig was Gutes tun kann?

Eincremen ist hier das Stichwort. Je nach Hauttyp und Hautbeschaffenheit hat man die Qual der Wahl.

Bei trockener Haut sollte man auf feuchtigkeitsspende Creme setzen, ist die Haut eher feucht und man neigt zum Schwitzen an den Füßen, auf eine Creme setzen, die einen hohen Wasseranteil besitzt.

Warum feuchtigkeitsspendende Creme und keine Fettcreme bei trockenen Füßen? Sie müssen sich trockene oder auch bereits rissige Haut vorstellen wie ein ausgedörrtes Feld im Sommer. Eine Fettcreme wirkt auf ihren Fuß wie ein Sturzregen auf dieses trockene Feld. Die Creme zieht nicht richtig ein, weil direkt nach dem Eincremen die Poren zusitzen und die übrige Creme auf dem Fuß verbleibt bzw. sich dann im Strumpf wieder findet. Das Beste, was dem Feld passieren kann, ist ein langanhaltender Sommerregen. Der Boden kann das Wasser gut aufnehmen, da die Menge genau richtig ist für den Grad der Trockenheit. Und genauso verhält es sich mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme auf Ihren trockenen Füßen. Die Creme kann gut einziehen und die Haut des Fußes wird entsprechend versorgt.

Bei schwitzenden Füßen lohnen sich auch regelmäßige Fußbäder mit Gerbstoffen wie Eichenrinde. Diese sind in der Regel in der Apotheke oder im Drogeriemarkt erhältlich.

Wer sich beim Kauf der richtigen Creme unsicher ist, sollte einen Fußspezialisten aufsuchen. Wir als Podologen können Sie entsprechend Ihrer Füße beraten und Sie können sich direkt vor Ort mit einer für Sie passenden Creme eindecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Das Team der Podologie Suttrop 😊

STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

Stadtradeln Unna 2023 – Wir sind dabei!

– 07. bis 27. Mai 2023 -

Registriert Euch in der Gruppe LTU – Lauf Team Unna
Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Der Vorstand

Der 7. „Miteinander-Lauf“
Noch einmal
Im Bornekamp

Das (Nostalgie-)Rezept des Monats

Kalte Schnauze – kalter Hund

Der Klassiker, mal anders interpretiert: Hier als schnelle Variante, mit nur drei Zutaten und ganz ohne rohe Eier.

Zutaten:

- 400 g Nuss-Nougat-Creme (z. B. Nutella)
- 300 g Schokolade
- 1 Paket Butterkekse

Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen. Dann die Nuss-Nougat-Creme erwärmen und die fein gehackte Schokolade darin schmelzen.

Den Boden der Kastenform mit etwas Schokocreme bestreichen, dann mit Butterkeksen auslegen, darauf dann ca. 3 EL der Schokomasse streichen. So fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollten Butterkekse sein.

Für 2 - 3 Stunden ins Tiefkühlfach stellen, dann aus der Form stürzen und die Folie abziehen.

Guten Appetit wünscht

Maike Gurlitt

Richtige Ernährung für Läufer

Laufen ist wohl eine der unkompliziertesten Sportarten, die sich ohne großen Aufwand zu jeder Zeit und für jedermann durchführen lässt. Allerdings spielt für den Trainingserfolg die richtige Ernährung eine große Rolle.

Um eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden und den daraus resultierenden Gesundheitsproblemen wie: Entzündung an Sehnen und Gelenke, latenter Müdigkeit und Antriebsschwäche, Beweglichkeitseinschränkungen und Verklebung von Faszien entgegenzuwirken habe ich hier ein paar Tipp´s für Sie:

1. Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr, ungesüßt, still, mit einem Schuss frischer Zitrone und einer Scheibe frischem Ingwer. Pro Stunde Sport ca. einen Liter zusätzlich. Auch abends könnte der Rest der Zitrone in einem lauwarmen Glas Wasser nach dem Abendessen die Entsäuerung des Körpers über Nacht ankurbeln. Alternativ kann auch ein Esslöffel naturtrüber bio Apfelessig ins Wasser gegeben werden. Vorsicht allerdings bei einem vorhandenen Reflux oder einer Magenschleimhautentzündung.

2. Viel frisches oder tiefgefrorenes Gemüse: Rote Bete ist neben Brokkoli ein absolutes Wundergemüse reich an Vitamin C, K, B-Vitamine, Folsäure und hat einen hohen Gehalt an Vitamin A Vorstufen. Rote Beete wirkt außerdem noch antientzündlich.

3. Viel Omega 3 Fettsäuren daher wenig Fleisch, mehr Fisch wie Lachs und Hering, Nüsse wie Wallnüsse, Mandeln und Pistazien, Avocado, Haferflocken und Leinsamen. Besonders hilfreich ist ein hochwertiges Leinöl, das zusammen mit Quark besonders gut vom Körper aufgenommen wird.

4. Soviel frische Kräuter wie möglich in die täglichen Gerichte einbauen. Kräuter sind naturgeschenkte Medikamente.

5. Gewürze wie Zimt und Kurkuma helfen ebenfalls dem Fettstoffwechsel und wirken entzündungshemmend.

6. Obst ist wichtig, aber nicht zu viel, da der Fruchtzucker in der Leber direkt in Fett umgewandelt wird. Beeren aller Art sind sehr gesund, Ananas und

saure Äpfel, Banane eher seltener. Sie sind zwar super für den Darm und haben viel Kalium, allerdings auch einen sehr hohen Fruchtzuckergehalt.

7. Eiweiß ist für den Muskelaufbau, die Fettverbrennung, aber vor allem für die Regeneration der Muskulatur extrem wichtig. 1 x weißes Fleisch wie Hühnchen und 1 x rotes Fleisch wie Rind oder Wild reichen pro Woche vollkommen aus. Bitte immer Kartoffeln dazu essen, da diese reich an Enzymen sind und das Eiweiß aus dem Fleisch besser für den Körper nutzbar machen. Weiße Bohne und Kichererbsen, Milchprodukte wie fettreduzierter Quark und Käse sind ebenfalls gute Eiweißquellen.

Bitte bedenken Sie, dass so sehr sich die Nahrungsergänzungsindustrie auch bemüht, die Natur bringt immer noch die wirkungsvollsten Vitalstoffe hervor. Der Körper braucht nicht viel, nur ein paar sportliche Streicheleinheiten, gutes Essen und etwas Liebe.

Verena Lochen (Clubmanagerin TEAM Fitness GmbH)

www.team-fitness.de

Team Fitness GmbH, Hansastr. 78 c, 59425 Unna Tel.: 02303-902950
info@team-fitness.de

Ostern beim

Lauf Team Unna

Natürlich wollen wir Euch die richtigen Lösungen zu unserem „Schnelle Natürlich wollen wir Euch die richtigen Lösungen zu unserem „Schnelle Beine-Rätsel“ nicht vorenthalten. Wie viele habt Ihr gewusst?

Beinpaar Nr. 1: Gerd Zienczyk

Beinpaar Nr. 2: Michaela Schulte

Beinpaar Nr. 3: Andreas Milk

Beinpaar Nr. 4: Tanja Sengotta

Beinpaar Nr. 5: Andreas Gutzeit

Beinpaar Nr. 6: Monika Bonin

Beinpaar Nr. 7: Daniel Kusche

Stadtwerke Unna

Unsere Energie.

Glasfaser + glaspower

Schnellstes Internet für Ihr Zuhause

- ✓ Glasfaseranschluss direkt bis ins Haus
- ✓ Highspeed-Internet (bis zu 1.000 Mbit/s)
- ✓ Telefon mit bester Sprachqualität
- ✓ Hochauflösendes Fernsehen

Internet + Telefon + HDTV

Jetzt Verfügbarkeitscheck machen:
www.sw-unna.de/lichtschnell-surfen

glaspower

www.stadtwerke-unna.de

Mit dem LTU laufend Unterwegs

Impressum
© Lauf Team Unna 1997 e.V. http://www.laufteamunna.de alle Rechte vorbehalten
Nachdruck nur mit Erlaubnis des Vorstands
Vorsitzender: Gerhard Zienczyk (v.i.S.d.P.)
Kontakt: Am Dorfkamp 5, 59427 Unna.
Redaktion:, I. Uhrich, T. Sengotta
Beiträge / Fotos: M. Gurlitt, N. Kalkbrenner, T. Sengotta, G. Droste, G. G.Zienczyk, I. Uhrich
Weitere Fotos: Druck: Bresser OHG, Unna. Auflage: 250 Exemplare

www.ukbs.de

UKBS
Ihr guter Nachbar

Auf der Zielgeraden...

...zum neuen Zuhause!
Wir haben die richtige Wohnung dafür.

Unnaer Kreis-Bau- und
Siedlungsgesellschaft mbH
Friedrich-Ebert-Straße 32 • 59425 Unna
Tel.: 02303 2827-0 • E-Mail: info@ukbs.de
ukbs_unna

- ✓ fast 3.000 Wohnungen
- ✓ passender Wohnraum für Familien, Paare, Singles und Senioren
- ✓ gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- ✓ umfangreiche Serviceleistungen

Stadtwerke Unna

Unsere Energie.

Gemeinsam für mehr

KLIMASCHUTZ VOR ORT

- ✓ 100 % Ökostrom ohne Aufpreis
- ✓ Innovative & nachhaltige Produkte
- ✓ Partner für Elektromobilität
- ✓ Ausbau erneuerbarer Energien
- ✓ Betrieblicher Umweltschutz seit 1996