

Endspurt

1/2024

- 🇩🇪 Eine Frage der Ehre
- 🇩🇪 Hammer Winterlaufserie
- 🇩🇪 Der Venloop – Laufevent



Nicht am Ziel
wird der Mensch groß,
sondern auf dem Weg dorthin.

Inhalt:

Inhalt:.....	3
Editorial Endspurt 01/24	5
Eine Frage der Ehre.....	7
Hammer Winterlaufserie, 1. Teil, 10 Kilometer	10
Hammer Winterlaufserie, 2. Teil, 15 Kilometer	13
Hammer Winterlaufserie, 3. Teil, 21,1 Kilometer	14
Wir drehen nicht am Rad, sondern wir ziehen am Stock – Faszien-Yoga mit Gabi Späh	17
Fitnesskur für das Lauf Team Unna	20
Triathlon-Kampfrichterausbildung	23
Vorstandswahlen 2024	26
Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker	28
Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker	29
Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker	30
Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker	31
Lauf Team Unna auf der Ehrenamtsbörse!	33
Heiß-Kaltanwendung beim	34
6 Stunden Lauf „Gretel hilft“	34
Laufen mit Gottes Segen.....	39
Der 3. Gottfried-Marathon.....	39
auf Schloss Cappenberg.....	39
Der Venloop – Laufevent,.....	42
<i>Party und Festival in einem</i>	42
O-Ton aus Venlo.....	47

DNF in Traumkulisse	48
Der Junut auf dem Jurasteig	48
O-Töne des Monats	51
Outdoor-Sportpark in Opherdicke	52
Proteinbrot – ganz einfach!	54
Auf der Laufstrecke... ..	55
Neue Infotafeln im Bornekamp	56
.....und da waren da noch folgende Netzfunde	59
.....	61

Editorial Endspurt 01/24

Liebe Mitglieder,

das satte Grün der Bäume und Wiesen und die vielen anderen Farben in der Natur zeigen uns: jetzt ist der Frühling ins Land gezogen. Wir als Sportler verbringen gerne viel Zeit in der Natur und wissen um die positive Wirkung für Geist und Seele. Wahrscheinlich haben diese Rahmenbedingungen viele zur Teilnahme am Anfängerkurs motiviert. Unser Anfängerkurs ist, auch dank unserer Werbung mit den liebevoll gestalteten Flyern von Gaby Droste, auf großes Interesse gestoßen. Mit den Wiederholern standen im März fast 30 Laufwillige im Bornekamp bereit, um sich von Andreas Amberger und seinem Team fit machen zu lassen.

Auch unser Nordic-Walking Kurs mit Elke Hoffenbach und Frank Fein fand ebenfalls großen Zuspruch. Neben Neueinsteigern haben auch zahlreiche Walker aus dem Lauf Team Unna sich in die kompetenten Hände der beiden äußerst erfahrenen Trainer begeben. Anfänger und Fortgeschrittene kamen hier voll auf ihre Kosten.

Und fast schon traditionell beteiligt sich das Lauf Team Unna auch dieses Jahr wieder am Stadtradeln. Die Einladung mit den notwendigen Informationen habt ihr über unseren Verteiler erhalten. Florijan Fallner ist auch dieses Jahr wieder unser stets motivierter und einfallreicher Teamkapitän. Er ist euer Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Stadtradeln.

Die Jahreshauptversammlung am 20. März hat viele Mitglieder ins Gemeindehaus nach Billmerich geführt. Die intensive und leidenschaftliche Diskussion hat mir wieder einmal gezeigt, wie wichtig

aktive Mitglieder sind. Sportlich, wie auch im fairen Diskurs. Konstruktive Kritik ist wichtig und zwingend erforderlich, um als Verein für euch attraktiv zu sein und den Verein weiterzuentwickeln.

Macht mit! Bringt euch ein und gestaltet das Vereinsleben mit. Ihr seid das Lauf Team Unna!

Miteinander laufen, gemeinsam ankommen.

Bleibt gesund und zuversichtlich!

Gerd Ziencyk

1. Vorsitzender



Eine Frage der Ehre

Die Gründermütter und -väter unseres Vereins zeigten Weitblick, als sie schon in die erste Satzung eine Regelung über eine Ehrenmitgliedschaft im Lauf Team aufnahmen. Aber erstmals im Jahr 2015 war es ein Thema im Vorstand. Für uns stand sehr schnell fest, dass einer unserer engagiertesten Sportler, unser Gründungsmitglied Wolfgang Kunze, unser



erstes Ehrenmitglied werden sollte. Wolfgang ist sicherlich vielen von uns nicht nur als ein sehr erfolgreicher Langstreckler und als eifriges Vorstandsmitglied, sondern auch als Betreuer vieler Anfängerkurse in guter Erinnerung. Leider kamen aber seine schwere Erkrankung und sein viel zu früher Tod einer vorgesehenen Ehrung zuvor.

Im Zusammenhang mit dem bevorstehenden 25jährigen Vereinsjubiläum berieten wir im Vorstand erneut über Ehrenmitglieder. Aber wie sollten wir jetzt vorgehen? Unsere Satzung gibt nur wenige Hinweise:

· Der Verein kann Ehrenmitglieder haben, welche von der Beitragspflicht befreit sind (§ 3).

· Die Ernennung von Ehrenmitgliedern erfolgt durch die Mitgliederversammlung auf Vorschlag des Vorstandes (§ 4).

Bei einem unserer Nachbarvereine wird jedes Mitglied Ehrenmitglied, sobald es ein bestimmtes Alter überschritten hat und eine Mindestzeit im Verein ist. Einen solchen Automatismus wollten wir allerdings nicht, denn nach unserem Verständnis sollen nur Mitglieder mit Vorbildfunktion Ehrenmitglieder werden. Deshalb erarbeitete ein Arbeitskreis eine Ehrenordnung, die auf der Jahreshauptversammlung 2019 verabschiedet wurde:

1. Ehrenmitglieder müssen sich langjährig engagiert und für den Verein und/oder den Laufsport verdient gemacht haben.
2. Der Verein hat max. 5 lebende Ehrenmitglieder.
3. Aktive Vorstandsmitglieder dürfen nicht gleichzeitig Ehrenmitglied sein.
4. Ehrenmitglieder können an Vorstandssitzungen beratend teilnehmen.
5. Die Mitglieder sind aufgefordert, dem Vorstand Anregungen über zu ehrende Personen zu unterbreiten und sollten diese begründen. Der Vorstand berät in einer separat anzusetzenden Sitzung über diese Anregungen und macht Vorschläge an die Mitgliederversammlung.
6. Die Ehrung erfolgt durch den ersten Vorsitzenden in einem dem Anlass entsprechenden Rahmen. Hieran sollten neben dem zu Ehrenden nach Möglichkeit dessen Partner/-in ebenso teilnehmen wie die anderen Ehrenmitglieder und weitere Vorstandsmitglieder. Das neu ernannte Ehrenmitglied erhält eine dekorative Urkunde.

Und dann war es endlich so weit: In der Jahreshauptversammlung 2022 wählten die anwesenden Mitglieder einstimmig Gisela Schoebe und Karl-Heinz Danielmeier zu unseren ersten Ehrenmitgliedern.



Über Giselas sportliche Erfolge haben wir bereits 2022 in der Jubiläumsausgabe des Endspurts berichtet, eine Würdigung der „Laufbahn“ von Karl-Heinz erfolgt in einer der nächsten Ausgaben des Endspurts.

Norbert Kalkbrenner

PIM TONG

Traditionelle Thaimassage

Unser Angebot:

- Thaimassage*
- Aromatische Ölmassage*
- Fußreflexzonenmassage*
- Handreflexzonenmassage*
- Gesichtsmassage*
- Kräutermassage*
- Hot Stone Massage*
- Massage für Schwangere und Kinder*



PIM TONG

Traditionelle Thaimassage

Wasserstr. 15
59423 Unna

Tel.: 02303 - 4907329

Inh.: Pattama Schulz

www.pimtong-thaimassage.de

So finden Sie uns:



Öffnungszeiten:

Mo - Fr	9.00 - 19.00 Uhr
Sa	9.00 - 16.00 Uhr



Hammer Winterlaufserie, 1. Teil, 10 Kilometer



Alle Jahre wieder plopt die Hammer Serie im Laufkalender auf. Dieses Jahr findet sie schon zum 50. Mal statt. I. d. R. bieten Winterlauf - Serien 3 Läufe, verteilt über 4 Wochen an. Gestartet wird mit 10 KM, dann folgen die 15 KM und zum Abschluss kommt noch der Halbmarathon.

Hamm zieht aus einem großen Umkreis in NRW viele starke

Läufer*innen an und auch die nicht ausschließlich auf Zeiten ausgerichteten kommen gerne. Es ist oftmals der erste Formtest, um zu schauen, wie gut man den Winter überstanden hat. Wer im Frühjahr einen Marathon auf Zeit laufen möchte, hat einen guten Richtwert, um seine Zielzeit vorherzusagen. Natürlich funktioniert das nur, wenn das

Training entsprechend bis zum Marathon umgesetzt wird.

Bei mir hat das im letzten Jahr super geklappt und alle 3 Läufe zusammengerechnet, ergaben fast auf die Minute genau meine Hamburg Marathonzeit.

Uwe und mich verbindet eine Art Hass-Liebe mit der Serie. Die Abneigung speist sich aus der Strecke, die ändert sich fast jedes Jahr und wird aber nicht schöner. Zudem nerven beim Start die 1,5 Stadionrunden, wer auf Geschwindigkeit gehen will, muss sich nach vorne drängen oder hängt erstmal im Trimm-Trab mit über 500 anderen fest. Wie schön war es doch im letzten Jahr, da war das Stadion gesperrt und man konnte auf der breiten Straße davor starten. Warum der Start wieder ins Stadion verlegt wurde??? Tradition?

Als dritter Punkt kommt dann auch noch gerne mal das Wetter dazu, da kann ich mich an regenhaltige Sturmböen erinnern, die standen einem natürlich auf dem Rückweg genau ins Gesicht, Schnee war auch schon dabei und die Temperaturen sind in der Regel eher frisch.

Positiv zu vermerken ist, dass von uns immer einige am Start sind und man aus der Laufcommunity viele bekannte Gesichter trifft. Auf Grund der langjährigen Austragung ist die Organisation absolut perfekt und auch das Kuchenbuffet nicht zu verachten.

Beim 10er war das Wetter dieses Jahr allerdings mal ganz anders als gewohnt, bei der Abfahrt aus Unna musste noch der Eiskratzer bemüht werden und Uwe und ich ließen die Sitzheizung brennen, beim Start um 12.15 Uhr war es dann wohliger temperiert und die meisten zogen an den Beinen blank. Als bekennende Frostbeule lief ich trotzdem mit langer Hose, immerhin ließ ich die Mütze weg, das sieht auf den Fotos ja auch besser aus.

Auf die Hose wollte ich auf Grund meines Laufes am Vortag nicht verzichten, da bin ich auch bei sonnigem Wetter in Rodgau beim 50 KM-Klassiker gestartet. Das war eine interessante Heiß-Kalt Erfahrung, auf den 5 KM-Runden lief man ca. die Hälfte durch den sehr frischen Wald und die andere Hälfte durch sonnenüberflutete Felder.

Auf Grund des Rodgau Ultra wurde Hamm für mich spannend und ein Test, ob es clever ist nach einem Ultra einen schnellen Zehner zu laufen. Einen Marathon Doppeldecker habe ich schon ein paar Mal ganz gut hinbekommen und war gespannt auf die Reaktion des Körpers. Nach der etwas lahmen Stadionrunde lief es dann sofort nach Verlassen der Tartanbahn überraschend gut und ich konnte auf den ersten 2 Kilometern zu den 12 anderen Starter*innen des Lauf Team Unna aufschließen. Als Uwe und ich noch unseren Startkaffee schlürften und das interessante Kuchenbuffet inspizierten waren im ersten Lauf, um 11.00 Uhr schon Lukas und Kai S. gefordert und lieferten gut ab. Beide blieben souverän unter 40 Minuten und Lukas hatte eine 37 und Kai eine 39 vorneweg stehen.

Im zweiten Lauf war, wie nicht anders zu erwarten, Marit

Gesamtschnellste des LTU und landete mit einer super Zeit von genau 36 Minuten auf dem 3. Platz der Frauen. Erwähnenswert ist auch noch, dass die Top 10 des 2. Laufs fast komplett von den schnellen Frauen belegt wurden, nur auf Platz 7 schmuggelte sich ein lebensälterer Mann Ü55 ein.

Auch im zweiten Lauf lieferten die 11 Starter*innen des Lauf Team Unna erwartungsgemäß gut ab. Außer den 3 schon genannten U 40minütigen, blieben 3 sogar unter 50 Minuten und der Rest lief mit weitem Abstand zu den 60 Minuten ins Ziel. Einzig Andreas G. musste leider verletzungsbedingt das Rennen vorzeitig beenden.

Die genauen Zeiten könnt ihr wie immer auf der Homepage einsehen.

Ingmar Uhrich

Hammer Winterlaufserie, 2. Teil, 15 Kilometer



In den letzten Jahren habe ich mich immer erfolgreich gedrückt, was meine Teilnahme an der Hammer Laufserie betraf. Sie erschien mir extrem unattraktiv: die Läufe zu dicht aufeinanderfolgend, 10, 15 und 21,1 km im Abstand von zwei Wochen? Wahrscheinlich noch bei fürchterlichem Wetter, Schnee, Hagel, Eis und Minusgraden? Ohne mich!

Ich weiß immer noch nicht genau, was mich dazu bewogen hat, dieses Jahr mitzumachen. Vielleicht einfach nur der Wunsch nach neuen Herausforderungen. Oder einfach, weil es grade echt gut „läuft“ bei mir. Oder weil viele meiner Laufbuddies auch wollten? Oder von allem ein bisschen. Keine Ahnung, auf jeden Fall bin ich dabei.

Die 10 km waren schon gut, mit neuer persönlicher Bestzeit, tollem Kuchenbuffet und anschließendem Plantschen im warmen Soleaußenbecken des Maximare war das ein toller Sonntag.

Nun die 15 km. Da ich noch nie einen 15 km Wettkampf bestritten habe, konnte ich diesen ganz entspannt angehen, es war ja keine eigene, persönliche Bestzeit zu schlagen.

So die Theorie. Aber irgendwas macht so eine Startnummer mit mir. Wir hatten uns vorher überlegt, keinen km unter 5 Minuten zu laufen, weil wir dies nicht durchhalten würden auf 15 km. Daran haben wir uns auch gehalten, aber dennoch sind wir alle viel schneller gelaufen als geplant/gedacht/gewollt.

Start und Ziel waren wieder im Jahnstadion, neben dem Maximare. Sehr praktisch übrigens mit den Sitzplätzen und der überdachten Tribüne. Die Strecke war ähnlich wie beim 10er, mit mehreren Wendepunkten, nur etwas weiter rausgezogen, durch den Kurpark, am Kanal entlang, sehr idyllisch. Leider war das Wetter mit Nieselregen nicht so schön, dafür stimmte mit 10 Grad zumindest die Temperatur.

Mich hat Uwe Rüping, wie schon öfter, die ganze Zeit begleitet bzw. gezogen. Vielen Dank nochmal dafür, Uwe. Ich weiß, du hättest allein schneller gekonnt. Unterm Strich standen bei mir eine Pace von 5,01 Minuten und eine Gesamtzeit von gut 1 Stunde und 15 Minuten. Damit war ich mega zufrieden und belohnte mich mit 2 großen Stücken Kuchen.

(Maike Gurlitt)

Hammer Winterlaufserie, 3. Teil, 21,1 Kilometer

Am 25.02.2024 traten einige unserer Läufer beim finalen Lauf der Hammer Winterlaufserie an. 21,09 km mussten wir hinter uns bringen. Diese führten, wie auch bei dem vorherigem 10 und 15 km Lauf, kreuz und quer durch den Kurpark Hamm und entlang des Dattel-Hamm-Kanals.

Mit einem leider etwas geschwächtem Team sind insgesamt 10 Läufer und Läuferinnen des Lauf Team Unna an den Start gegangen. Um Punkt 11 Uhr ging es dann für uns los. Bei ca. 10° C und leichten Wolken waren

es perfekte Bedingungen für einen schönen Lauf. Wir mussten zuerst 1 ½ Runden durchs Jahnstadion laufen, bevor es raus Richtung Kurpark ging.

Das Feld hat sich recht schnell verlaufen, jedoch kreuzte sich die Strecke immer wieder selbst. Daher sind wir uns des Öfteren entgegengekommen und konnten uns ein anfeuerndes Lächeln zuwerfen.

Auch vom Streckenrand wurden wir tatkräftig unterstützt. Einige der verhinderten Läufer sind zum Anfeuern und Fotos machen gekommen. Dafür nochmals ein riesiges Dankeschön.



Nach einiger Zeit ist die Sonne noch rausgekommen und hat uns die letzten Kilometer begleitet. Glücklich und erschöpft sind wir dann alle ins Ziel eingelaufen.

Nachdem wir etwas durchgeatmet haben, haben wir unsere Leistungen bei Kaffee und Kuchen im Festzelt gefeiert.

Wir sind froh, die Hammer Winterlaufserie jetzt hinter uns gebracht zu haben. Es war schon recht anstrengend, in der kurzen Zeit drei Wettkämpfe zu laufen. Doch alles in allem hat es super viel Spaß gemacht. Die Veranstaltung ist klasse organisiert und es fehlt an nichts.

Beim Blick auf die Serienwertung haben die meisten von uns sowieso die schweren Beine schon wieder vergessen... 😊

März 2024, Caroline Frese



Wir drehen nicht am Rad, sondern wir ziehen am Stock – Faszien-Yoga mit Gabi Späh

von Tanja Sengotta

„So, bitte die Stäbe mal rückschonend ablegen!“ Von 40 Stäben poltern mindestens 30 aus 1,5 m Höhe ungebremst auf den Boden. „Wieso, ist doch rückschonend!“ Ähm...ja. Nicht ganz das, was Trainerin Gabi Späh gemeint hat, aber nun gut. Läufern wird ja schon mal ein gewisser Pragmatismus nachgesagt. Aber eben auch mitunter eine gewisse Steifheit. Höchste Zeit, dies zu ändern!

Schon im letzten Jahr zeigte sich an der hohen Teilnehmerzahl, dass für die zusätzlichen Sporteinheiten am Donnerstag in der Katharinschule ein großer Bedarf besteht. In diesem Jahr setzte sich das riesige Interesse fort.

Hochkonzentrierte Gesichter in der Turnhalle der Katharinschule



Randvoll ist die Turnhalle beim Faszien-Yoga, zu dem die Teilnehmer neben einer Matte auch einen Besenstiel mitbringen sollten. Und was man damit überraschender- und auch schmerzhafterweise anstellen konnte, erfuhren die Teilnehmer dann von Gabi Späh. Eigentlich eher ein Kurs zur Entspannung („Keine Sorge, es war noch keiner hinterher aufgeregter als vorher!“), aber sehr sinnvoll, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Die so oft vernachlässigten Faszienbahnen werden gedehnt, durchfeuchtet und damit ganzheitlich behandelt.

Das war stellenweise schmerzhaft oder, wie Gabi es liebevoll nannte, „die Stelle braucht Aufmerksamkeit“. Da nützte es auch nichts, das Hilfsmittel zu wechseln und statt des Besenstiels einen Kochlöffel zu benutzen. Autsch blieb autsch!



Turnen mit Küchenutensilien

Tapfer und schmerzverzerrt turnten wir uns also durch die Übungen, aber eines war uns allen sehr schnell klar: Das hier tut uns richtig gut! Also, auch wenn wir geflucht haben, hätten wir sehr gerne eine Wiederholung!



Trinkwasser doof

Artenvielfalt doof * *

CO₂-Gehalt doof

Klima doof

Nahrung doof

Pflanzen doof

Ohne Wald ist alles doof

Werde aktiv für mehr Waldschutz!

GREENPEACE

Grafik © Karla Stretz/Greenpeace

Fitnesskur für das Lauf Team Unna



Wer letztes Mal schon dabei war, wusste es schon- jetzt wird es intensiv!

In der Sporthalle der Katharinschule steht Karin Vogel schon bereit, um den Winterschlaf zu vertreiben. Vier Trainingseinheiten liegen vor uns.

Nach 30 intensiven Minuten dürfen wir uns endlich auf unsere Matten legen. Geschafft! Wer jetzt aber an Entspannung denkt, liegt– im wahrsten Sinne des Wortes- falsch. Karins Fantasie scheint, was Dehnen und Strecken anbelangt, unbegrenzt zu sein. Ich wusste gar nicht, wo ich überall Muskeln habe, oder um ehrlich zu sein, nicht habe. Am nächsten Tag wusste ich es.

Auch Karins Bekannte, die Trainerin Claudia Hemmerich, wusste als Urlaubsvertretung die Teilnehmenden zu motivieren. Schweißtreibend war allerdings auch dieser Trainingsabend in der Sporthalle der Katharinschule.



Brasil.

Jede Trainingseinheit war anders. Diese Vielfältigkeit, die Karin zu Tage förderte, war schon beeindruckend. Therabänder kamen in der 3. Trainingseinheit zum Einsatz. Hier kann ich, da ich selbst verhindert war, von den Teilnehmenden viel Lob an Karin Vogel weitergeben.



Ganz speziell wurde die letzte Trainingseinheit. Karin hatte zwei Körbe mit kleinen grünen Kakteen dabei- zumindest sahen die kleinen Gefährten auf den ersten Blick so aus. Brasil.



So klein und unscheinbar die Brasil mich am Anfang auch anschauten, so „fies“ waren sie plötzlich. Die Übungen mit diesen grünen Teilchen erwiesen sich schnell als sehr anspruchsvoll. Während wir alle gut zu kämpfen hatten, war Karins Repertoire

auch hier schier grenzenlos. Ob im Stehen oder Liegen. Unsere Kraft und Ausdauer wurden hier stark gefordert und gefördert. Nach dieser ebenso schweißtreibenden wie amüsanten



Trainingseinheit ist das Wintertraining 2023/2024 schon wieder vorbei. Aber nach dem Training ist vor dem Training. Im November heißt es dann wieder: Auf in die Katharinenschule! Mal schauen, was uns dann so alles erwartet. ☺

Gerd Ziencyk

A WWF advertisement featuring a large image of a whale's head with its mouth wide open, filled with various pieces of plastic waste such as water bottles, a paper plate, a coffee cup, and other debris. The background is a clear blue sky. In the top left corner is the WWF logo. The text 'Wir haben die Schnauze voll.' is written in large white letters. Below it is a QR code and a pink banner with the text 'Hilf unseren Meeren mit deiner Spende: wwf.de/plastikflut'. At the bottom left, it says 'STOPP DIE PLASTIK FLÜT'. At the bottom right, there is a small line of text: 'Der WWF arbeitet weltweit mit Menschen, Unternehmen und Politik zusammen, um die Vermüllung der Meere zu stoppen. Hilf mit deiner Spende! WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22'.

Triathlon-Kampfrichterausbildung

Im Zeitraum vom 24. bis 25.02.2024 nahmen Uwe Rüping und Kai Schmelzer erfolgreich an einer Kampfrichterausbildung teil.

Diese wurde vom Nordrhein-Westfälischen Triathlon-Verband e. V. organisiert und fand in der Jugendherberge nahe der Sporthochschule Duisburg statt.

Diese Ausbildung war erforderlich, da das Lauf Team Unna seit zwei Jahren im Triathlon Ligabetrieb der Landesliga Nord vertreten ist.

Laut Verband sollten die teilnehmenden Vereine mindestens einen Kampfrichter in der Saison stellen, welcher dann bei Veranstaltungen eingesetzt wird.

Ist dies nicht der Fall, muss der teilnehmende Verein am Ende der Saison eine Geldstrafe für die nicht geleisteten Einsätze entrichten.

Um diese Strafe zu vermeiden, aber natürlich auch aus Lust, Interesse und Neugier, stellten sich Uwe und Kai dieser Herausforderung.

Am Samstag gab es einen sehr intensiven theoretischen Teil, am Sonntag stand ein kleiner praktischer Teil und eine Abschlussprüfung auf dem Programm. Für Verpflegung war bestens gesorgt, die Teilnehmergruppe nett und bunt gemischt.

Ausbildungsinhalte waren z. B. allgemeine Regelkunde und “Wechselzone in Theorie und Praxis”.

Alle Teilnehmenden bestanden erfolgreich die Abschlussprüfung, erhielten ihre Lizenz und dürfen sich jetzt auf ihre ersten Einsätze als Kampfrichter bei Triathlon- Veranstaltungen freuen.

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



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



glaspower

www.stadtwerke-unna.de

Diese Ausbildung war informativ und hat uns Spaß gemacht, wir können sie sehr empfehlen. Wir lernten den Triathlon-Sport und seine Regularien noch genauer kennen. Falls jemand Interesse hat und ebenfalls diese Ausbildung machen möchte: spricht uns gerne an! Es ist übrigens nicht erforderlich, selbst Triathlet zu sein, um Kampfrichter sein zu können.
(Kai Schmelzer)



Vorstandswahlen 2024

Am 20.03.2024 fand die diesjährige Jahreshauptversammlung im Gemeindehaus in Billmerich statt. Bei der sehr gut besuchten Veranstaltung standen neben weiteren, teilweise ausgiebig diskutierten Tagesordnungspunkten, auch die Vorstandswahlen auf dem Programm. Der Vorstand des LTU wird für zwei Jahre gewählt.

Hier sind die Ergebnisse:

Vorsitzender	Gerd Ziencyk
Vorsitzender, Webmaster	Uwe Rüping
Kassenwart/-in	Caroline Frese, Uwe Friedemann
Sportwartin	Angelika Friedemann
Bekleidung	Cornelia Neumann
Schriftführerin	Anette Sembach
Statistik	Uwe Kowallek
Presse	Tanja Sengotta, Christian Hahnen
Veranstaltungen	Markus Sembach
Beisitzer/-innen	Stephanie Schmelzer, Miriam Golek Gabriele Droste, Andreas Amberger Ingmar Uhrich, Michaela Schulte, Martin Niessner

Wir gratulieren und wünschen dem Vorstand viel Freude und ein gutes Gelingen!

Zu Kassenprüferinnen (welche nicht dem Vorstand angehören) wurden Karin Vogel und Maike Gurlitt gewählt.

Ein herzliches Dankeschön für die jahrelange sehr gute, zuverlässige und engagierte Vorstandsarbeit geht an die scheidenden Vorstandsmitglieder Petra Wiercke-Kalkbrenner (Schriftführerin) und Norbert Kalkbrenner (Statistik).



(es fehlen: Gabriele Droste + Stephanie Schmelzer. Als Gast ist Volker König, Vorsitzender Stadtsportverband Unna, auf dem Bild)

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

10.12.2023	16,00 km	Dortmund	07.01.2024	22,75 km	Dortmund
Rüping. U	01:56:42	M 55	Haverkamp. K	01:45:53	M 50
10.12.2023	42,20 km	Dortmund	07.01.2024	3,25 km	Dortmund
Hahnen. C	04:57:37	M 55	Gutzeit. A	00:32:20	W W 55
17.12.2023	50,82 km	Warendorf	Niessner. M	00:25:02	M 60
Rüping. U	05:42:30	M 55	07.01.2024	6,50 km	Dortmund
Hahnen. C	05:42:30	M 55	Huckschlag. C	00:43:42	W 30
31.12.2023	15,00 km	Werl	Schulte. C	00:40:08	W 40
Lindemann. M	00:54:30	W 30	Sengotta. T	00:41:43	W 50
Schmelzer. S	01:23:17	W 40	Gebauer. A	00:42:49	W 50
Matzeit. A	01:20:48	W 55	Balsam. A	00:42:49	W 50
Bönig. C	01:57:19	W 55	Wiercke-Kalk- brenner. P	00:47:20	W 70
Oberstein. B	02:02:38	W W 55	Droste. D	00:57:47	M 55
Schmelzer. K	01:03:27	M 45	Kalkbrenner. N	00:46:06	M 70
Haverkamp. K	01:04:22	M 50	07.01.2024	63,00 km	Köln
Lehmann. D	01:05:00	M 50	Hahnen. C	07:30:58	M 55
Flory. S	01:23:19	M 55	Uhrich. I	07:31:01	M 60
Rüping. U	01:27:48	M 55	Rüping. U	07:31:04	M 60
Kowallek. U	01:34:09	M 55	07.01.2024	9,75 km	Dortmund
Uhrich. I	01:27:48	M 60	Schäfer. T	01:05:30	W 50
31.12.2023	28,00 km	Soest	Roghmann. U	01:04:14	W 55
Rüping. U	03:25:00	M 55	Bönig. C	01:06:23	W 55
Uhrich. I	03:25:00	M 60	Sembach. A	01:22:39	W W 60
31.12.2023	5,00 km	Werl	Kowallek. U	00:55:50	M 60
Niessner. M	00:39:13	M 60	Göbel. B	01:04:13	M 60
07.01.2024	13,00 km	Dortmund	Sembach. M	01:22:40	W M 60
Droste. G	01:14:27	W 55	Stüwe. R	01:22:37	W M 65
Neumann. C	01:14:25	W 60	Friedemann. U	01:29:53	W M 75
Friedemann. A	01:16:39	W 70	15.01.2024	10,00 km	Bönen
Droste. D	01:07:26	M U23	Lindemann. M	00:37:39	W 30
07.01.2024	16,25 km	Dortmund	Schmelzer. S	00:53:44	W 40
Frese. C	01:32:14	W	Eckhoff. L	00:38:04	M 30
Matzeit. A	01:26:35	W 55	Schmelzer. K	00:40:32	M 45
Delbrügger. P	01:36:12	W 60	Haverkamp. K	00:42:42	M 50
Milk. A	01:28:48	M 55	Hahnen. C	00:49:47	M 55
07.01.2024	19,50 km	Dortmund	15.01.2024	2,00 km	Bönen
Gurlitt. M	01:44:51	W 50	Haverkamp. M	00:12:30	MK U10
Gutzeit. A	01:44:51	M 55			

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

15.01.2024	5,00 km	Bönen		11.02.2024	15,00 km	Hamm	
Lenz. S	00:34:59	W	30	Frese. C	01:16:46	W	
Gurlitt. M	00:24:14	W	50	Lindemann. M	00:54:27	W	30
Matzeit. A	00:24:13	W	55	Schmelzer. S	01:19:12	W	40
Droste. G	00:25:18	W	55	Gurlitt. M	01:15:32	W	50
Mahltig. D	00:19:59	M	50	Matzeit. A	01:16:48	W	55
Gutzeit. A	00:23:51	M	55	Delbrügger. P	01:20:02	W	60
Niessner. M	00:37:23	M	60	Eckhoff. L	00:59:28	M	30
20.01.2024	10,00 km	Haltern		Haverkamp. K	01:08:04	M	50
Nauy. S	00:42:36	M	35	Rüping. U	01:15:32	M	60
21.01.2024	13,00 km	Welver		Kowallek. U	01:20:03	M	60
Haverkamp. K	01:04:26	M	50	11.02.2024	59,00 km	Hamburg	
27.01.2024	50,00 km	Rodgau		Uhrich. I	06:00:00	M	60
Uhrich. I	04:49:48	M	60	17.02.2024	55,00 km	Leipzig	
28.01.2024	10,00 km	Dortmund		Droste. G	12:32:51	W	55
Lehmann. D	00:41:23	M	55	Droste. D	12:32:51	W	55
28.01.2024	10,00 km	Hamm		18.02.2024	42,20 km	Herten	
Frese. C	00:50:21	W		Hahnen. C	04:12:56	M	55
Lindemann. M	00:36:00	W	30	Rüping. U	04:13:04	M	60
Schmelzer. S	00:52:07	W	40	24.02.2024	51,00 km	Welver	
Gurlitt. M	00:49:08	W	50	Hahnen. C	06:25:00	M	55
Matzeit. A	00:50:22	W	55	25.02.2024	21,10 km	Hamm	
Delbrügger. P	00:52:45	W	60	Frese. C	01:53:13	W	
Eckhoff. L	00:37:16	M	30	Lindemann. M	01:17:40	W	30
Schmelzer. K	00:39:39	M	45	Schmelzer. S	01:56:49	W	40
Haverkamp. K	00:52:07	M	50	Matzeit. A	01:57:25	W	55
Amberger. A	00:57:48	M	55	Delbrügger. P	01:55:08	W	60
Uhrich. I	00:45:10	M	60	Eckhoff. L	01:22:41	M	30
Rüping. U	00:48:58	M	60	Haverkamp. K	01:33:48	M	50
Kowallek. U	00:52:01	M	60	Lehmann. D	01:30:27	M	55
28.01.2024	44,00 km	Lippetal		Uhrich. I	01:36:15	M	60
Hahnen. C	05:44:00	M	55	Kowallek. U	01:57:24	M	60
28.01.2024	8,00 km	Lippetal		03.03.2024	58,00 km	Plettenberg	
Wiercke-Kalk- brenner. P	01:00:00	W	70	Hahnen. C	07:51:35	M	55
Kalkbrenner. N	01:00:00	M	70	Uhrich. I	07:51:35	M	60

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

09.03.2024	42,00 km	Hamburg		24.03.2024	10,00 km	Venlo/NL	
Sembach. A	07:34:05	W	W 60	Huckschlag. C	01:08:34		W 30
Sembach. M	07:34:05	W	M 60	Balsam. A	01:08:35		W 50
09.03.2024	5,00 km	Fröndenberg		Bönig. C	01:04:17		W 55
Mahltig. D	00:19:03		M 50	24.03.2024	21,10 km	Venlo/NL	
09.03.2024	60,00 km	Hamburg		Frese. C	01:49:29		W
Droste. G	14:12:00	W	W 55	Gurlitt. M	01:50:17		W 50
Droste. D	14:12:00	W	M 55	Lehmann. D	01:31:11		M 55
09.03.2024	72,50 km	Lindlar		Rüping. U	01:50:18		M 60
Hahnen. C	10:50:32		M 55	24.03.2024	42,20 km	Emsdetten	
Uhrich. I	10:50:35		M 60	Hahnen. C	04:24:30		M 55
Rüping. U	10:50:38		M 60	Uhrich. I	04:24:30		M 60
10.03.2024	10,00 km	Ahlen		25.03.2024	42,20 km	Münster	
Bönig. C	01:10:03		W 55	Hahnen. C	04:34:01		M 55
15.03.2024	7,50 km	Köln		Uhrich. I	04:34:01		M 60
Bönig. C	00:55:45		W 55	26.03.2024	42,20 km	Warendorf	
17.03.2024	0,80 km	Dortmund		Hahnen. C	04:18:40		M 55
Hentschel. T	00:02:52		MK U10	27.03.2024	42,20 km	Oelde	
17.03.2024	21,10 km	Cappenberg		Hahnen. C	04:44:01		M 55
Bönig. C	02:48:12		W 55	29.03.2024	71,00 km	Attendorf	
Droste. D	03:04:00		M 55	Hahnen. C	09:56:35		M 55
17.03.2024	42,20 km	Cappenberg		30.03.2024	10,00 km	Neuss	
Droste. G	04:57:02		W 55	Nauy. S	00:45:04		M 35
17.03.2024	5,00 km	Dortmund		01.04.2024	21,10 km	Remscheid	
Hentschel. S	00:27:04		W 40	Nauy. S	01:58:38		M 35
Milk. A	00:24:58		M 55	17.04.2024	21,10 km	Bonn	
17.03.2024	52,50 km	Cappenberg		Nauy. S	01:42:14		M 35
Hahnen. C	05:42:30		M 55	20.04.2024	30,00 km	Duisburg	
Uhrich. I	05:42:30		M 60	Vogel, K.	05:30:00	W	W 70
Rüping. U	05:46:06		M 60	Brune, A.	05:30:00	W	W 60
23.03.2024	43,00 km	Rheine		Frese, G.	05:30:00	W	M 60
Hahnen. C	04:25:08		M 55	Gutzeit, A.	05:30:00	W	M 55
Uhrich. I	04:25:08		M 60	Neumann, C.	05:30:00	W	W 60
23.03.2024	45,00 km	Osburg		Sengotta. T	05:33:00	W	W 50
Amberger. A	07:51:02		M 55	Sembach. A	05:34:58	W	W 60

Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

Sembach, M	05:34:58	W	W 60	21.04.2024	42,20 km	Leipzig
Wrobel, M	05:36:23	W	W 55	Lehmann, D	03:16:07	M 55
Kaes, M	05:36:23	W	M 55	21.04.2024	50,00 km	Hagen Dahl
Friedemann, A.	05:46:31	W	W 70	Hahnen, C	07:02:07	M 55
Friedemann, U	05:46:31	W	M 75	Uhrich, I	07:02:07	M 60
21.04.2024	42,00 km		Duisburg	27.04.2024	54,60 km	Lübeck
Droste, D	08:36:00	W	M 55	Uhrich, I.	06:00:00	M 60
21.04.2024	6,00 km		Hamm	28.04.2024	5,00 km	Bochum
Milk, A	00:29:39		M 55	Milk, A.	00:25:20	M 55

W = Walking/Nordic Walking



Lauf Team unterwegs – Triathleten

	Schwimmen		Rad		Laufen		Gesamt	AK
	km	Zeit	km	Zeit	km	Zeit		
17.03.2024	Köln							
Schmelzer, K.	1,0	00:20:29			5,0	00:20:08	00:40:38	M 45



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

**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**

Lauf Team Unna auf der Ehrenamtsbörse!

von Tanja Sengotta

Werbung in eigener Sache kann nie schaden. Daher entschlossen wir uns, bei der diesjährigen Ehrenamtsbörse am 16.03.2024 im ZIB mit einem Stand aufzutauchen, um mal ein bisschen von uns zu erzählen. Reichlich Endspurt-Exemplare, Aufkleber und Gummibärchen mit dabei.

Großes Interesse hatten die Besucher an unserem Walking-Angebot und auch der Endspurt fand guten Absatz. Hoffen wir nun, dass der ein oder andere, der uns dort kennengelernt hat, sich nun auch mal bei uns blicken lässt. Oder zumindest von uns erzählt!



Heiß-Kaltanwendung beim 6 Stunden Lauf „Gretel hilft“

In einem Artikel im Endspurt hatte ich ja bereits ausführlich erwähnt, dass ich ein Faible für außergewöhnliche Läufe habe und immer sofort elektrisiert bin, wenn da etwas Neues kommt.

2024

DAS WICHTIGSTE BIST DU

Gretel hilft!

Gretel Bergmanns SCHULE

SPENDENLAUF

... dem Kinderhospiz Sternenbrücke

6 h Spendenlauf
10 km | HM | 30 km | M | Ultra

11.2.24 | 10-16 Uhr | Check-in ab 9 Uhr

ANMELDUNG
Anmeldeschluss: 07. Februar 2024
<https://www.kinderhospiz-sternenbruecke.de>

Teilnahmevoraussetzungen: | Merkmal | Ggf. Sonderverfügung | Teilnahmeort: Große Gretel | Mergel-Zoo-Str. 7-11 | Ansprechpartner: Martin Raetz, sport@gretel-bergmanns-schule.de | Die Aktion „Gretel hilft“ wird unterstützt von: Volkshaus Berggasse, Xantop, Mollat, Wunderland etc., Top Zeit.de

Dank eines Algorithmus einer Internetkrake ploppte bei mir dann glücklicherweise der neue 6 Stundenlauf „Gretel hilft“ auf. Gretel was? Und wer hilft wem? Erst auf den zweiten Blick erkannte ich, dass der Lauf wie für mich gemacht war. Was ist

jetzt so besonders an dem Lauf? Er fand IN! einer Schule statt! Zumindest zum Großteil. Eine Runde hatte 334 Meter und davon waren 250 m indoor und 84 m gingen über einen Parkour auf dem Schulhof. Die Schule ist ein spektakulärer Rundbau und so kam bei Martin Raetz, Lehrer an der Schule und erfahrener Ultraläufer die Idee zu diesem Lauf zustande.

Durch den Namen Gretel Bergmanns Schule und dass es als Spendenlauf angelegt war, erklärt sich dann auch die Bezeichnung „Gretel hilft“. Sie war eine deutsche Hochspringerin und gehörte zu den Besten in der damaligen Zeit, auf Grund ihrer jüdischen Herkunft wurde ihr die Teilnahme an der Olympiade 1936 verwehrt. Zum Glück konnte sie rechtzeitig das Land verlassen und wanderte nach Amerika aus.



Gretel Bergmann Schule – wie geschaffen für einen Indoor Lauf

Von 10 km, über Halbmarathon, Marathon bis zum 6 Stundenlauf war alles möglich, wenn man schon auf der Strecke unterwegs war, konnte man auch nach kurzer Rücksprache mit dem Zeitnehmer, down- oder upgraden.

Seit einigen Jahren habe ich auch meine anerzogene Abneigung gegen Hamburg und Hamburger ablegen können, schließlich bin ich als gebürtiger Lübecker in der Stadt aufgewachsen, die auch als Königin der Hanse bekannt ist. Mit dem angeborenen Standesdünkel blickt man dann natürlich voller Abneigung auf die neureichen Emporkömmlinge, die sich in den sumpfigen Gebieten an der Elbe niedergelassen haben. Mittlerweile finde ich Hamburg allerdings richtig schön und die

Abneigung bezieht sich nur noch auf den örtlichen Fußballklub mit der Raute im Wappen.

Also habe ich flugs den Lauf und das Hotel gebucht und hatte das große Glück, vermutlich das einzige Wochenende im Jahr zu erwischen, an dem Hotels in Hamburg bezahlbar sind.

Wenn bei einem Lauf als Veranstaltungsort Hamburg vermerkt ist, denkt man ja erstmal an Großstadtfeeling. Wenn dann im Kleingedruckten allerdings HH-Bergedorf Ortsteil Neuallermöhe steht, schrumpft das ganze allerdings von Big City zu „Neubauschlafstadtdorf City“. Das hatte mit einer Millionenmetropole nichts mehr zu tun, allerdings gab es trotzdem erstklassige Parkplatzprobleme. Also machte ich mich zeitig auf den Weg und ergatterte auch noch einen der begehrten Restplätze. Somit konnte ich mich mit Hilfe meines treuen Begleiters „Birdy“, noch ein wenig warmradeln und mir Neuallermöhe anschauen.

Pünktlich war ich dann wieder in der Aula und konnte die Mitstartenden beäugen. Insgesamt waren 150 Aktive am

Start, davon wagten sich ca. 10 auf die Marathon- und ca. 30 auf die 6 Stundenstrecke.



Erwartungsgemäß tummelten sich auch einige „Überallstarter“ aus der Sammlerszene, so war der Marathonclub 100 mit mindestens 5 Läufer*innen vertreten.

Wenn ich nur mittelprechtig ambitioniert bin, dann stelle ich mich beim Start gerne ins Mittelfeld oder auch mal nach hinten, nach kurzem Lagecheck bin ich aber ganz panisch in die erste Reihe vorgedrungen. Grund waren 4 sehr enge Türen, da passten höchstens 1,5 Läufer*innen durch und das auch nur bei einem BMI unter 22. Schnell stellte sich heraus, dass mindestens ein Läufer der Schülerstaffel der Sache charakterlich nicht gewachsen war, er ballerte ohne Rücksicht auf Verluste auch in den

Engstellen durch die Runden, so dass es z. T. zu gefährlichen Situationen kam. So manch einer dachte vermutlich daran, wie beim Eishockey einen kleinen Bandencheck im richtigen Moment einzustreuen, allerdings wären bei seinem Tempo die gesundheitlichen Folgen nicht absehbar gewesen und so ließ ich mich von Altersmilde durchdringen und verzichtete auf diese kleine erzieherische Maßnahme.



Um wegen meiner Startplatzierung nicht verhaltensauffällig zu werden, musste ich also schon direkt ein flottes Tempo aufnehmen, das passte auch ganz gut zu meiner Tagesform. War es in der Aula beim Start noch ca. 25 °C warm, so wurde es im Gang Richtung Schulhof schon etwas frischer und beim ersten Durchlaufen des Außenbereichs kam dann ein

Kälteschock. Da waren es offiziell nur 3° C und gefühlt nur noch knapp über 0° C. Da ich zum Team „Frostbeule“ gehöre, hatte ich über das LTU-Shirt noch ein leichtes Laufjäckchen angezogen, das führte allerdings zu dem Effekt, dass ich beim Durchqueren der Aula ins Schwitzen geriet und es draußen durch die Befeuchtung unangenehm nasskalt auf der Haut wurde.

Nach 2 Stunden wurde es immer schlimmer und ich überlegte, wie ich schnellstmöglich etwas an der Situation ändern könnte, also was Trockenes anziehen usw., allerdings war ich da so im flow, dass ich nicht anhalten konnte/wollte. Der Grund dafür war Conny aus Leipzig, sie lief genau in meinem Tempo und ich befürchtete, dass ich nicht mehr in Schwung kommen würde, wenn ich einen Zwischenstopp mache. Also frei nach dem Kahnschen Motto „Weiter, immer weiter“. Nur zur vollen Stunde hielten Conny und ich am Verpflegungsstand und wenn das so weiter gegangen wäre, hätte ich die 60 km erreicht.



Wärmezone mit Verpflegung. Die Damen am VP feuerten durchgängig an

Allerdings war Conny nur für den Marathon gemeldet und so stand ich nach etwas über 4 Stunden alleine da, bzw. lief orientierungslos vor mich hin. Plötzlich schlaffte ich ab und die Motivation das Tempo zu halten war abhandengekommen. Die Trinkpausen nahmen auch zu und ich rechnete hoch, dass ich irgendwo bei 55 km landen würde. Das war auch völlig in Ordnung, mit mehr als 50 wäre ich im Vorfeld auch schon zufrieden gewesen.

30 Minuten vor dem Ende hielt ich das letzte Mal am Verpflegungsstand an, danach wollte ich dann noch etwas weiter traben. Der Plan ging allerdings gründlich schief, anstatt noch etwas vor mich hinzuzuckeln war ich plötzlich total motiviert und war im Vollgasmodus, das Rundenprotokoll bewies, dass

ich mir das nicht eingebildet habe, sondern tatsächlich habe ich meine besten Rundenzeiten am Ende gelaufen. Zu dem Zeitpunkt war die Strecke ziemlich entvölkert, es waren nur noch die Ultraläufer und eine Staffel unterwegs.

Nach ein paar Minuten in dem hohen Tempo dachte ich, dass wird sich ja gleich geben, allerdings war das Gegenteil der Fall und ich hielt bis zum Ende durch. Mit 58,5 km war ich sehr zufrieden und überraschenderweise bin ich damit sogar Gesamtdritter geworden, mit dem 1. Platz in der AK kann ich allerdings nicht so richtig angeben, denn ich war nicht nur der älteste Starter im 6 Stundenlauf, sondern auch der Einzige in der M60. Der Initiator und Veranstalter des Laufs, Martin Raetz, war auch die ganze Zeit auf der Strecke und so



*In der Kältezone:
unterschiedliche
Bekleidungskonzepte treffen
aufeinander*

ergaben sich immer mal wieder Gespräche mit ihm. Der Lauf soll keine einmalige Angelegenheit bleiben, sondern jährlich stattfinden. Insgesamt wurden 5.000,00 € für das Kinderhospiz Sternenbrücke gesammelt. Anstelle einer Startgebühr überwies man direkt ab 20,00 € aufwärts eine Summe an das Kinderhospiz. Ingmar Uhrich

Laufen mit Gottes Segen Der 3. Gottfried-Marathon auf Schloss Cappenberg



Pater Tobias hat schon mehr als 1,9 Millionen Euro an Spenden erlaufen. Beim Gottfried-Marathon kamen insgesamt 9.400 Euro an Spenden für bedürftige Kinder in Selm zusammen.

Tobias Breer -der Marathon Pater- ist nicht nur mehr als 200 Marathons und Ultra-Marathons gelaufen, sondern veranstaltet auch den Lauf rund um das Cappenberger Schloss. Immer mit dem Gedanken, für Hilfsprojekte Geld zu sammeln.

Laufen und dabei Gutes zu tun, da sind wir natürlich gerne dabei. Und so ging es am Sonntag für Claudi, Uwe, Christian, Ingmar, Detlef und mich nach Cappenberg. Vor der schönen Kulisse des Cappenberger Schlosses war der Start-Ziel-Bereich und der Verpflegungspunkt.

Es gibt keinen gemeinsamen Start, jeder startet individuell im Schloss-Park Cappenberg. Eine Runde ist 10,5 km lang. Das Ziel ist dann wieder im Schloss-Park.

Anmelden kann man sich für eine bis fünf Runden. Stressig wird es nicht.



Und wenn man jetzt meint: „Super, Selm ist schön flach“, vergesst es. Schlösser stehen immer auf einem Berg. Das Höhenprofil ist schon sehr

interessant. Aber die Strecke ist einfach nur schön. Wir sind an oder auf der nicht abgesperrten Straße gelaufen, aber der Autoverkehr hielt sich sehr in Grenzen. Dann ging es weiter über einen Bauernhof, wo auch der zweite VP aufgebaut war. Weiter ging es durch ein kleines Waldgebiet und auf Wander- und Radwege. Und immer wieder hatte man den Blick auf das Schloss Cappenberg.

Die VP's laden immer wieder zu längeren Pausen ein. Neben Obst und Getränken gibt es auch leckere Backwaren. Ich habe mir die Leckereien





dann aber doch für nach dem Zieleinlauf aufgespart, auch wenn das manchmal ganz schön schwierig war.

Fazit: Vor einer sehr schönen Kulisse ist der Gottfried-Marathon auf Schloss Cappenberg eine sehr schöne und entspannte (wenn man will) Veranstaltung, die man nur weiterempfehlen kann. Ich bin nächstes Jahr bestimmt wieder mit dabei.

Gabriele Droste



Der Venloop – Laufevent, *Party und Festival in einem*

von Maike Gurlitt

1. Das große Ganze

Jährlich Ende März steht das kleine, grenznahe Städtchen Venlo Kopf und befindet sich im Ausnahmezustand, und das nun bereits zum 17. Mal. (Einzige Ausnahme: der Corona-Nachhollauf fand Mitte Mai 2022 statt.)

Läufer aus ganz Europa pilgern zu diesem Laufevent und machen einen gewöhnlichen Halbmarathon zu einer spektakulären Laufveranstaltung. Mittlerweile gehört der Venloop gar zur Spitze der populärsten Laufveranstaltungen in Europa. Um eine Startnummer zu ergattern, sollte man sich den Wecker stellen: Wenn am 1. August des Vorjahres um Mitternacht die Anmeldung öffnet, kann es passieren, dass der Lauf bereits im Laufe des Tages ausverkauft ist.



Die Teilnehmerzahl lag dieses Jahr insgesamt bei rund 20.000 Menschen, die bei den Wettkämpfen antraten (Halbmarathon, 10er, 5er und Kinderläufe).

Eine beeindruckende Zahl. Sie ist aber gar nichts im Vergleich zu der unzählbaren Menge an

begeisterten Fans. Mein subjektiver Eindruck: ganz Holland ist zum Anfeuern gekommen! Mindestens! Und sie haben alles mitgebracht, was Krach macht: Tröten, Ratschen, Trommeln, Musikboxen, usw.



Die Anwohner tragen Tische und Stühle, Sektkühler und Bierkisten vor die Häuser und brüllen frenetisch die Namen der Vorbeilaufenden, die ja fett genug auf den Startnummern abgedruckt sind.

Neben den Anwohnern und angereisten Fans gibt es fast an jeder Straßenecke noch professionelle Acts: DJs, Bands und Blasmusikkapellen spielen sich die Seele aus dem Leib.

Manchmal hat man in einem Ohr noch Technobeats, während das andere Ohr schon ein schmissiges Humptata aufnimmt. Gar nicht so leicht, dabei im Laufrhythmus zu bleiben!



Die ersten 5 Plätze der Männer sind ausschließlich in kenianischer Hand, der erste Mann benötigte nur 1:00:39, der Streckenrekord aus dem letzten Jahr liegt bei den Männern bei 59:19.

Dafür gab es in diesem Jahr einen neuen Streckenrekord bei den

Frauen: Veronica Loleo, ebenfalls aus Kenia, benötigt nur 1:07:37.

Leider ist das Wetter nicht so toll, vor dem Lauf regnet es, so dass das große Zelt völlig überfüllt ist und das Wiesengelände, trotz ausgelegter Matten, schnell matschig wurde. Die Organisation war gewohnt großartig, viele motivierte und freundliche Helfer tragen zu einem perfekten Gelingen bei.

2. Der Lauf des Lauf Team Unna

Sind wir vor Corona noch in großer Mannschaftsstärke angetreten, sogar mal mit vollem Bus angereist, ist dies leider weniger geworden. Am 10 km-Lauf nehmen 3 Läuferinnen (Claudi Bönig, Anja Balsam und Clarissa Huckschlag) teil, und beim Halbmarathon sind wir zu viert.



Da die Läufe zeitlich sehr versetzt stattfinden, sehen wir die anderen Teilnehmerinnen nicht und ich kann hier nur von dem Halbmarathon schreiben. (Dirk Lehmann haben wir als 4. HM-Starter kurz vor dem Start zufällig im überfüllten Zelt getroffen).



Uwe Rüping, Caroline Frese und ich reisen gemeinsam mit dem Auto an und laufen 3 km in die Innenstadt, da wir zu ungeduldig für den Shuttlebus sind.

Uwe ist als Wiederholungstäter zum zweiten Mal dabei, ich zum vierten Mal und für Caro ist es eine Premiere. Noch dazu ist sie

ganz kurzfristig für Uwe Kowallek eingesprungen und wusste erst drei Tage vorher, dass sie überhaupt dort startet.

Uns allen gemein ist, dass wir uns nicht gezielt vorbereitet haben. Viel und gut gelaufen sind wir aber alle in den letzten Monaten, daher ist klar, dass unter zwei Stunden definitiv möglich ist, aber wieviel ist ungewiss. Bis zum Start ist uns auch nicht wirklich klar „genießen“ oder „Gas geben“. Am Ende läuft es auf ein klares „beides“ hinaus: genießen UND Gas geben!

Wir brauchen über 7 Minuten, um nach dem Startschuss (den wir vor lauter Krach nicht hören) über die Startlinie zu gelangen, die ersten 3 km sind ob der Menschenmassen „gezwungen gemütlich“ mit 5:30, danach werden die Straßen breiter und unser Tempo schneller. Vermutlich, weil wir endlich mal gezwungen waren, es wirklich langsam angehen zu lassen, läuft es ab km 4 wie Bombe, auch Windböen und Regenschauer bremsen uns nicht aus.

Einzig mein offener Schnürsenkel zwingt uns einmal zum Anhalten, das ist mir im Wettkampf, glaube ich, noch nie passiert! Spontan entscheide ich, die Schuhe nach dem Lauf wegzuschmeißen.



(Claudi erhält ihre Medaille sogar vom Bürgermeister persönlich!)

Die allgegenwärtige Musik, die jubelnden und unsere Namen rufenden Zuschauer (Caro wird natürlich als Uwe angefeuert....) beflügeln uns, bei km 16 und 17 ist unsere Pace sogar unter 5

Min/km. Mich kostet das zu viel Kraft, ich merke, dass ich rausnehmen muss. Caro hat noch Pfeile im Köcher und wir zwingen sie, vorzulaufen. (Dass Uwe sowieso die ganze Zeit schneller gekonnt hätte und nur aus „Mitleid“ bei uns geblieben ist, muss ich wohl nicht extra erwähnen, oder?)

Auf dem letzten Kilometer in der Innenstadt kann man seine eigenen Schritte, die eigenen Gedanken und die eigene Stimme nicht mehr hören, so groß ist der Lärm der Zuschauer, die mindestens in 5er Reihen hintereinander an den Absperrungen stehen und alles geben.

Im Ziel laufen wir direkt dem holländischen Fernsehen in die Arme. Der Reporter stellt uns Fragen, die wir nicht wirklich gut verstehen, dafür kommt er mit unseren Antworten auch nicht gut zurecht. Wer dieses Interview gesehen hat, hatte sicherlich was zu lachen.....drei windzerzauste, verschwitzte und sonstwie derangierte Deutsche antworten auf Fragen, die ihnen gar nicht gestellt wurden....großartig!



Wir sammeln unsere Medaillen, Getränke und Bananen ein und suchen unsere Schließfächer. Echt blöd, wenn sich das eigene Schließfach auf Bodenhöhe befindet, ich komme kaum mehr hoch! Ich überlege kurz, dem neben mir stehenden Holländer um Hilfe zu bitten, bin aber doch zu stolz dazu und rapple mich alleine hoch.

Den Weg zurück zum Auto bringen wir ebenfalls wieder zu Fuß hinter uns, statt auslaufen. Stolz und glücklich treten wir die Heimreise an. Selbst die unzuverlässigen Turnschuhe nebst Schnürsenkeln dürfen doch wieder mit zurückreisen.

Was soll ich sagen: Tragt euch den 01. August als Anmeldetermin in den Kalender ein! Der Venloop hat es verdient, dass wir wieder in großer Zahl dort antreten! Hier unsere Ergebnisse im Einzelnen:

10 km			
Platz Gesamt	Name	Zeit Brutto	Zeit Netto
3257	Bönig, Claudia	1:13:19	1:04:17
3723	Huckschlag, Clarissa	1:18:41	1:08:34
3733	Balsam, Anja	1:18:43	1:08:35
21,1 km Halbmarathon			
688	Lehmann, Dirk	1:31:14	1:30:11
3080	Frese, Caroline	1:57:05	1:49:29
3210	Rüping, Uwe	1:57:52	1:50:18
3211	Gurlitt, Maike	1:57:53	1:50:17

O-Ton aus Venlo

Die Schuhe schmeiße ich im Ziel weg!

Frage: von Caro und Uwe "Warum"?

Antwort: Laufschuhe, die im Wettkampf aufgehen haben es nicht verdient, wieder mit nach Hause genommen zu werden!

Maike Gurlitt, nachdem Sie bei ca. 8 km in Venlo ihre Schuhe zugeschnürt hat.

Zur allgemeinen Beruhigung: Sie hat die Schuhe doch wieder mit nach Hause genommen

DNF in Traumkulisse

Der Junut auf dem Jurasteig

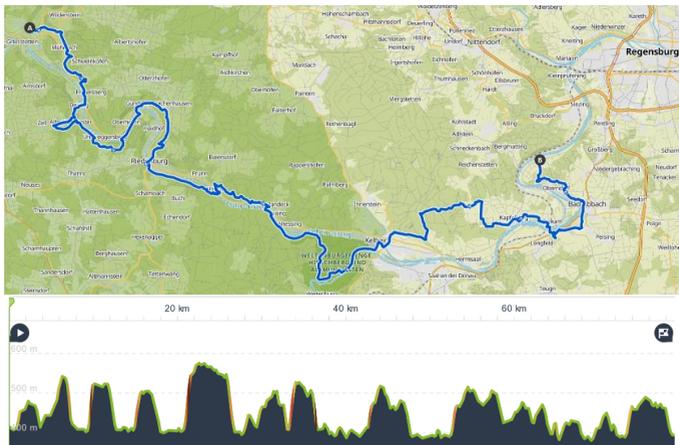
Der Junut ist ein Ultramarathon auf dem Jurasteig im Altmühltal über 239 km, 170 km, 104 km und verfügt über jede Menge Höhenmeter.



Gemeldet war ich für 104 km und bin bei km 78,5 ausgestiegen. Aber auch wenn ich die Distanz nicht geschafft habe, war der Lauf ein mega Abenteuer.

Die Landschaft ist märchenhaft, einfach nur schön.

Und da Fotos mehr als 1.000 Worte sagen, wünsche ich viel Spaß auf dem virtuellen Jurasteig.



**Jurasteig bei
Diefurth**



Die Altmühle





Nebenarm der Altmühle



Die Donau

O-Töne des Monats

1. Am Rande des Jahnstadions wird für die Wettkampfteilnehmer der Hammer Laufserie nicht nur Kuchen bereitgestellt, sondern es werden auch Bratwürste gegrillt.

Im Gespräch dreht es sich darum, dass Bratwurstgerüche im Wettkampf durchaus störend sein können.

Caros Beitrag zum Gespräch: „Ich habe die Bratwurst gar nicht gehört“.

2. Beim ersten Faszien-Yoga-Kurs in der Turnhalle macht Gerd ein paar Fotos. Jemand sagt: Oh, ich wusste gar nicht, dass fotografiert wird.“

Darauf Gerd: „Hättest du das gewusst, hättest du dich gekämmt, stimmts?“





Pro Minute fallen 21 Hektar Wald.
**So schnell kann er
leider nicht weglaufen.**

Hilf mit! Gemeinsam schützen wir weltweit Wälder
und ihre Bewohner. Spende jetzt auf wwf.de/wald 

Die Vernichtung der Wälder in Amazonien und weltweit bedroht Millionen von Arten - und unsere Gesundheit. Der WWF setzt sich in Projekten vor Ort, bei Unternehmen und auf politischer Ebene für ihren Schutz ein. Hilf uns dabei mit deiner Spende. WWF Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22

Outdoor-Sportpark in Opherdicke

Im April eröffnete in Holzwickede-Opherdicke ein neuer Outdoor-Sportpark. Er liegt direkt am Haarstrang, wo wir zumindest bei unseren Sonntagsläufen regelmäßig vorbeikommen. Ihr findet ihn rechts neben dem Fußballplatz am Haarstrang, direkt hinter der Wache der freiwilligen Feuerwehr, ziemlich genau nach 8,5 km vom ersten Teich aus gerechnet. Ich finde, dass schreit geradezu nach einer dynamischen Pause während des Laufes (zugegeben, eine Eisdiele hätte ich an dieser Stelle auch nicht verachtet. Aber was nicht ist, kann ja noch werden.).



Eingefleischte Endspurtleser erinnern sich vielleicht noch daran, dass Tanja und ich in der Vergangenheit bereits den kleinen Outdoor-Sportpark an der Peter-Weiss-Gesamtschule getestet haben.

Ihr könnt euch schon jetzt auf den Bericht im nächsten Heft freuen, wenn wir auch diese Anlage einem Test auf Herz und Nieren unterziehen! Als ich diesen Artikel schrieb, war die Anlage übrigens noch nicht eröffnet und die Fotos entstanden durch den Bauzaun.



(Maika Gurlitt)



Proteinbrot – ganz einfach!

von Tanja Sengotta

Nach dem Ernährungsseminar bei Team Fitness war mein Ehrgeiz angestachelt, selbst Brot zu backen (zumal ich irgendwie finde, dass gekauftes Brot nach anderthalb Tagen schon muffig schmeckt). Das Fitnessbrot von Verena, welches wir vor einiger Zeit schon im Endspurt veröffentlicht haben, schmeckt super und ist mega gesund. Nun hat sich aber noch ein weiteres Lieblingsrezept dazugesellt, das ich Euch nicht vorenthalten möchte, denn einfacher geht es wirklich nicht. Nur 4 Zutaten und in 5 Minuten im Ofen - perfekt!

Ihr braucht nur:

350 g Dinkelmehl

380 g Skyr

1 TL Salz

10 gr. Backpulver

Und eine vernünftige Küchenmaschine, die Euch das Ganze 2 Minuten lang mittels Knetstufe zu einem fluffigen Teig verarbeitet.

Bei 180° ca. 25-30 Min. (je nach gewünschter Bräunungsstufe) abbacken und genießen. Sehr lecker übrigens auch mit Röstzwiebeln drin!

Guten Appetit!

Auf der Laufstrecke...

... können wir, Andrea und Tanja, der lieben Maike ja nur hinterher schauen. Aber Waffeln essen klappt gemeinsam sehr gut. Das Foto hat übrigens niemand geringeres als Jörg Hartmann alias Kommissar Faber aus dem Dortmund-Tatort geschossen, dessen Lesung wir im Anschluss gemeinsam besucht haben.



Neue Infotafeln im Bornekamp

Ab und zu kann man beim Laufen einfach nicht mehr. Dann gibt es zwei Möglichkeiten....entweder, man steht dazu und geht einfach ein paar Schritte. Oder man wird kreativ: So habe ich eine Lauffreundin, die immer dann, wenn sie nicht mehr kann, ganz dringend ein paar Fotos von irgendetwas oder irgendjemandem machen muss. Und ein Foto wird natürlich nur etwas, wenn man dafür stehen bleibt.....Auch ich habe schon mal ein dringendes Trink- oder Naseputzbedürfnis gehabt, dass sich keinesfalls laufend erledigen ließ. Auch ein offener Schnürsenkel ist immer wieder gut für eine Verschnaufspause.



Ab sofort gibt es für diesen Fall eine weitere kreative Lösung: man bildet sich fort und liest etwas. Dafür eignen sich hervorragend die neuen Infoschautafeln im Bornekamp, die an verschiedenen Punkten über Flora



und Fauna und sonstige Besonderheiten des Naherholungsgebietes Bornekamp informieren.

Viel Spaß beim Lesen und Verschnaufen im Bornekamp!

(Maike Gurlitt)

**IMMER SCHNELLER,
BILLIGER UND MEHR?**

Rund 200 Milliarden Kleidungsstücke wurden im Jahr 2020 weltweit neu produziert. Der Markt ist längst übersättigt. Jede Sekunde wird ein LKW voller Kleidung verbrannt oder landet auf einer Mülldeponie. Von Anfang bis Ende vergiften wir so unser Wasser und unsere Erde.

FIGHT FAST FASHION

GREENPEACE

Jetzt nachhaltiger leben!



STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Bald ist es wieder so weit! Vom **05. Mai bis 25. Mai 2024** findet in Unna das Stadtradeln statt – und das Lauf Team ist wieder dabei. Unser Teamkapitän ist auch in diesem Jahr Florijan Faller.

Egal ob auf einem Renn-, Holland-, Bonanza- oder Trekkingrad, Mountain-, Gravel- oder

E-Bike, gleichgültig, ob organisierte Gruppenfahrt, kurzer Sprint auf zwei Rädern oder gemütliche Familientour – jeder Kilometer zählt. Meldet Euch bitte unter www.stadtradeln.de/Unna an und gebt als Gruppe „LTU - Lauf Team Unna“ ein. Die Teilnahme, auch für Eure Freunde und Familienangehörige, ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Euer Vorstand

.....und da waren da noch folgende Netzfunde

20:23 ²



Traildorado.com



Traildorado.com



22 Min. · 🌐

Jeder Meter zählt!

Unser Trail-König Andreas Amberger hat sich bei Traildorado mit einer beachtlichen Leistung von 13 Runden, das sind stolze 53,43 Kilometer mit 1690 Höhenmetern, einen Platz in den ewigen Hallen des Ultramarathons gesichert.



„Gelände, Steigung, Matsch? Für Andreas nur die Zutaten für ein perfektes Laufrezept!“ 🌲 🏃

👉 Auf Position 68 kam er ins Ziel, so unaufhaltsam wie ein Waldgeist auf der Jagd!

[#Traildorado](#) [#Ultramarathon](#) [#laufen](#)
[#wandern](#) [#Durchhaltevermögen](#) [#Bergziege](#)
[#comebackstronger](#)

Lust, deine eigenen Grenzen zu testen? Pack deine Laufschuhe ein und lass uns beim nächsten Traildorado vom 11.-13. Oktober 2024 in Arnsberg gemeinsam Staub aufwirbeln! 📅 🌟 [#GeileLeuteHierAmStart](#)



20:05

93%



Die Sprintschnec...

Andrea, Tanja, Du



Hey Schneckis, sollen wir irgendwo in den Mai tanzen? Muss mal wieder raus! 🤔

20:44 ✓✓



Tanja Sengotta

Bin dabei

20:45



Andrea Gutzeit

Wenn ich da bin 😊

20:45

Ihr seid so geil, Ladies! Es gibt was in der Stadthalle und was in der Lindenbrauerei. Schmiede ist schon ausverkauft.

20:46 ✓✓



Andrea Gutzeit

Termine?

20:46



Tanja Sengotta

Andrea Gutzeit

Termine?

Vermutlich 30.04. 🤔🤔🤔

20:47

Tanz in den Mai halt, geht nur am 30

20:47 ✓✓



Nachricht





Ihr möchtet eine Anzeige im Endspurt schalten? Gute Idee!

Wie viel kostet es eine Anzeige im Endspurt zu inserieren?

Halbseitig, schwarz-weiß, Innenteil	30,00 Euro
Halbseitig, bunt, Innenteil	50,00 Euro
Ganzseitig, bunt, Innenteil	100,00 Euro
Ganzseitig, bunt, innere Umschlagseite	125,00 Euro (UKBS)
Ganzseitig, bunt, äußere Umschlagseite (Rückseite)	150,00 Euro.(Stadtwerke Unna)

Dauerinserenten erhalten einen Nachlass von 20%.

Die vorletzte -und letzte Seite sind bereits an die UKBS und die Stadtwerke als Dauerkunden vergeben.

Wenn Ihr einmal im Endspurt Stöbern möchtet gelangt Ihr hier zu unseren Onlineausgaben.

<https://www.laufteamunna.de/>

Der Endspurt erscheint in der Regel 3-mal pro Jahr.

Ihr habt noch Fragen? Schreibt einfach eine Mail an:

Kontakt@laufteamunna.de



Impressum

© Lauf Team Unna 1997 e.V. <http://www.laufteamunna.de> alle Rechte vorbehalten

Nachdruck nur mit Erlaubnis des Vorstands

Vorsitzender: Gerhard Ziencyk (v.i.S.d.P.)

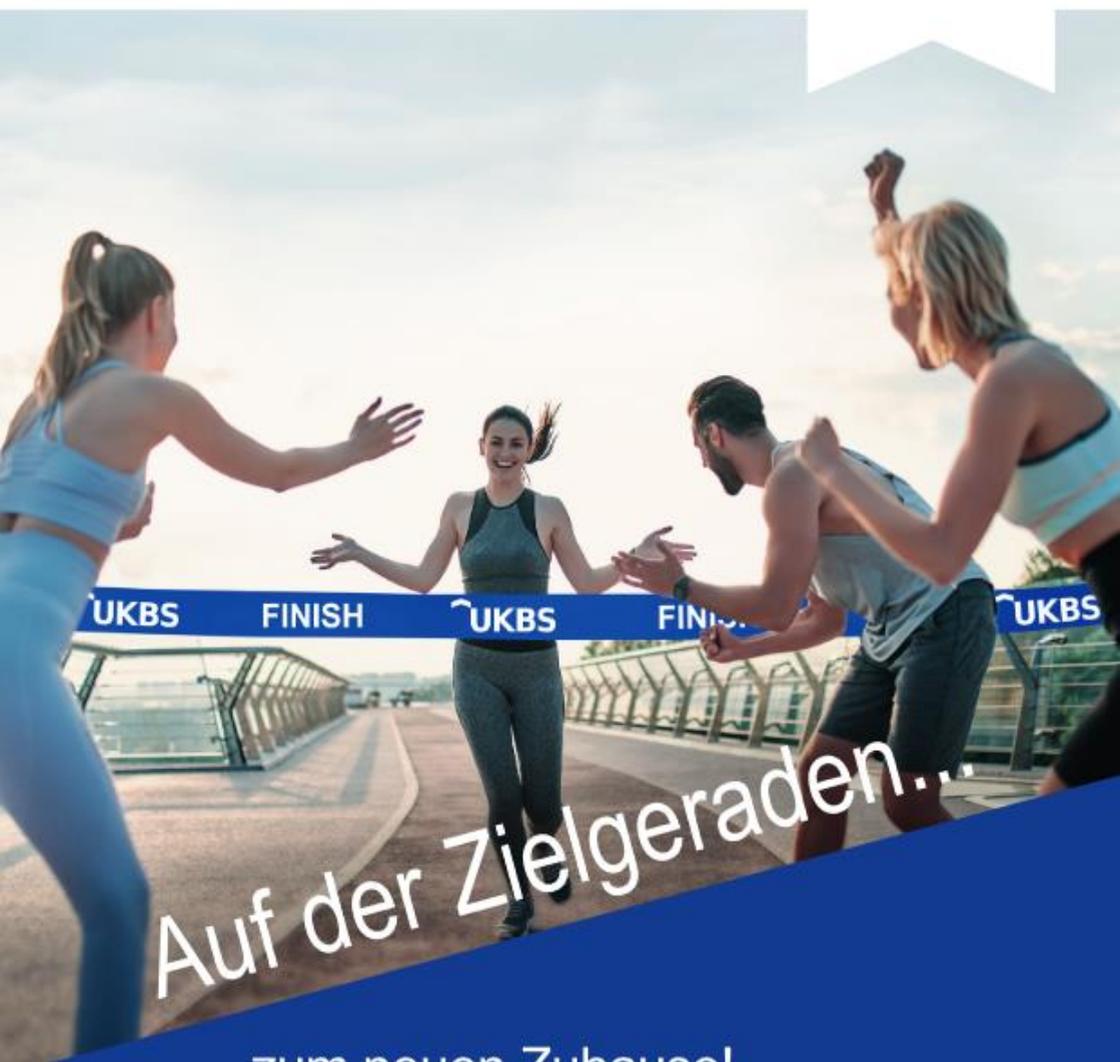
Kontakt: Am Dorfkamp 5, 59427 Unna.

Redaktion:., I. Uhrich, T. Sengotta

Beiträge / Fotos: M. Gurlitt, N. Kalkbrenner, T. Sengotta, G. Droste, G.

Ziencyk, I. Uhrich, C.Frese, A.Sembach, I.Uhrich U.Kowallek

Weitere Fotos: Druck: Bresser OHG, Unna. Auflage: 250 Exemplare



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

Gemeinsam für mehr

KLIMASCHUTZ VOR ORT

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