



Lauf Team Unna

2/2025



Endspurt

Inhalt

Editorial Endspurt 2/25	5
Vereine im Wandel	5
Editorial: Zukunft läuft!.....	5
Liebe Mitglieder des Lauf Team Unna,	5
Veränderung als Chance – Unser Verein im Wandel	5
Gemeinsam Zukunft gestalten	5
Vielfalt als Stärke begreifen	6
Wertschätzende Kommunikation als Basis	6
Neue Wege gehen – Altbewährtes bewahren	6
Ein Dank an alle Engagierten	6
Blick nach vorn: Zukunft läuft!.....	7
Moonlight Walk in Wildeshausen.....	8
oder: nachts über das Gräberfeld.....	8
von Scharbeutz nach Grömitz	11
Königin der Hanse.....	13
LTU – Ultraabteilung beim 6 Stunden Lauf in Lübeck	13
1. Mai-Lauf in Kamen	17
BORNE TO RUN:	23
Die dritte Ausgabe	23
Der Ahrathon Halbmarathon	25
Sommerabendlauf „Rund um den Sorpensee“	28
Laufteam unterwegs – Läufer und Walker.....	31

Laufteam unterwegs – Läufer und Walker.....	34
Laufteam unterwegs – Triathleten.....	35
Man(n) muss noch Ziele haben.....	36
Langer Vorbereitungslauf für Kiel –.....	38
Streckencheck in Bönen.....	38
6-Stunden-Lauf am Förderturm in Bönen.....	40
Megamarsch Ruhrgebiet bei Nacht 2025 –.....	44
Unsere Route durch Geschichte, Natur & Industriekultur.....	44
Premiere beim Lauf Team Unna:.....	46
Unser erster Nordic-Walking-Präventionskurs.....	46
Sport und Entspannung in Hachen.....	49
Die Sprintschnecken mal wieder unterwegs!.....	49
Besichtigung der Firma Hörmann in Werne.....	53
Laufen beim Nachbarn.....	55
Sommerfest.....	58
.....	58
Unsere neuen Mitglieder.....	59
....und dann war da noch!.....	61
Wetter hin oder her.....	62
Wir sind draußen.....	62

Editorial Endspurt 2/25

Vereine im Wandel

Editorial: Zukunft läuft!

Liebe Mitglieder des Lauf Team Unna,
wenn wir auf die vergangenen Jahre zurückblicken, spüren wir, wie sehr der Wandel unsere Vereinslandschaft geprägt hat. Nicht nur gesellschaftlich, auch sportlich befinden wir uns in einer Zeit, die voller Herausforderungen steckt – aber ebenso voller Chancen. Aus diesem Grund steht dieses Editorial unter dem Motto: Zukunft läuft!

Veränderung als Chance – Unser Verein im Wandel

Die Welt um uns herum dreht sich immer schneller. Digitalisierung, gesellschaftliche Umbrüche und nicht zuletzt die Auswirkungen globaler Krisen machen auch vor dem Sportverein nicht halt. Immer häufiger hören wir Begriffe wie „Vereinzelung“ und „Wertewandel“. Die klassische Vereinsbindung ist nicht mehr so selbstverständlich wie früher; viele Menschen suchen Flexibilität und individuelle Lösungen für ihr sportliches Engagement.

Einzelne Aktivitäten statt regelmäßiger Verpflichtung, neue Kommunikationsformen und veränderte Erwartungen an das Vereinsleben. Es wäre jedoch zu kurz gedacht, diesen Wandel nur als Bedrohung zu sehen. Vielmehr eröffnet sich uns die einzigartige Möglichkeit, gemeinsam neue Wege zu gehen und unsere Vereinsgemeinschaft weiterzuentwickeln.

Gemeinsam Zukunft gestalten

Als Vorstand haben wir uns intensiv mit den aktuellen Trends beschäftigt und möchten euch einladen, gemeinsam mit uns die Zukunft des Lauf Team Unna aktiv zu gestalten. Im Juni 2025 haben wir eine große Mitgliederbefragung durchgeführt, um eure Wünsche, Ideen und Bedürfnisse noch besser kennenzulernen. Ende August folgt dann eine professionelle Vereinsberatung durch den Landessportbund (LSB), bei der wir gezielt an unseren Strukturen und Angeboten feilen wollen. Eure Stimmen sind dabei unsere wichtigste Ressource!

Vielfalt als Stärke begreifen

Wir sind überzeugt: Unser Verein lebt von der Vielfalt der Menschen, die ihn gestalten. Ob jung oder alt, Freizeitläufer*in oder ambitionierte*r Marathonläufer*in, Walker*in, Triathlet*in, Trainer*in oder Neumitglied – jede und jeder bringt eine eigene Geschichte mit. Genau diese Unterschiedlichkeit macht uns stark. Lasst uns offen und neugierig füreinander bleiben, Erfahrungen teilen und voneinander lernen. So schaffen wir ein Umfeld, in dem sich alle willkommen fühlen und in dem jede*r – unabhängig von Tempo und Ziel – seinen Platz findet.

Wertschätzende Kommunikation als Basis

In einer Zeit, in der persönliche Treffen seltener werden und digitale Kommunikationswege immer wichtiger, wollen wir unser Augenmerk besonders auf einen respektvollen, wertschätzenden Umgang legen. Zuhören, Meinungen ernst nehmen und konstruktiv über Ideen sprechen – das sind für uns zentrale Werte, die uns als Lauf Team Unna auszeichnen. Gerade bei herausfordernden Diskussionen möchten wir daran erinnern: Unser Ziel ist es, gemeinsam besser zu werden.

Neue Wege gehen – Altbewährtes bewahren

Natürlich gilt es, Bewährtes zu erhalten. Der wöchentliche Lauffreitag, das Training im Stadion, die gemeinsamen Ausflüge und Wettkämpfe – all das sind liebgewonnene Traditionen, die unser Vereinsleben bereichern. Gleichzeitig wollen wir offen sein für neue Formate: flexible Trainingszeiten, oder neue Kursangebote.

Eure Anregungen dazu sind ausdrücklich erwünscht! Teilt uns mit, was euch bewegt: Welche Themen sollen wir im Verein stärker beachten? Welche Veranstaltungen wünscht ihr euch? Was macht unsere Gemeinschaft für euch besonders?

Ein Dank an alle Engagierten

Ohne das Engagement vieler Menschen wäre unser Vereinsleben nicht möglich. Herzlichen Dank an alle, die sich in den vergangenen Monaten bei Projekten, im Training als Übungsleiterinnen oder in der Organisation eingebracht haben! Eure Zeit, eure Energie und eure Leidenschaft sind das, was den Verein lebendig und zukunftsfähig macht.

Blick nach vorn: Zukunft läuft!

Wir stehen am Anfang eines spannenden Weges. Die Ergebnisse unserer Mitgliederbefragung und die Impulse aus der Vereinsberatung werden uns helfen, unser Profil weiter zu schärfen und neue Angebote auf den Weg zu bringen. Klar ist schon jetzt: Das Lauf Team Unna lebt von der Beteiligung und den Ideen seiner Mitglieder. Deshalb rufen wir euch auf: Macht mit, bringt euch ein, bleibt neugierig und offen.

Ob auf der Laufstrecke, im Stadion oder bei unseren Events – lasst uns gemeinsam in Bewegung bleiben. Denn eines ist sicher: Die Zukunft läuft – und wir laufen mit!

Sportliche Grüße

Gerhard Zienczyk

1.Vorsitzender

Lauf Team Unna 1997 e.V.



Moonlight Walk in Wildeshausen

oder: nachts über das Gräberfeld

Nach dem Lindwurm in Lindlar hatten Markus und ich Gefallen gefunden an sogenannten Kleeblattwanderungen.

Ausgehend von einem Verpflegungspunkt in der Mitte wird man immer wieder auf verschiedene Runden geschickt. Also sind wir Mitte April nach Wildeshausen gefahren und haben mal eine kleine Veranstaltung der Walking Heroes getestet. Die Teilnehmerzahl ist auf 150 Personen begrenzt, was das ganze sehr familiär macht und pro Finisher werden 5 € für einen regionalen, gemeinnützigen Verein gespendet.

Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich um einen Nachtmarsch, genauer gesagt, einen Nachtmarsch bei Vollmond. Es sind drei Runden von jeweils 14 Kilometern zu wandern. Diese haben so interessante Namen wie Wald-Runde, Hunte-Runde und Pestruper Gräberfeld. Ich persönlich wollte die Gräberfeld-Runde zuerst machen, da hätten wir noch ein bisschen Tageslicht gehabt. Aber Markus war der

Meinung, so etwas macht doch mitten in der Nacht viel mehr Spaß.

Also gut, dann zuerst die Wald-Runde. Es geht aus Wildeshausen heraus Richtung Osten durch schöne Waldgebiete. Der Boden ist sandig und durch Waldarbeiten aufgewühlt, aber das restliche Tageslicht lässt uns diese Strecke gut meistern. Als wir zum ersten Mal den zentralen VP auf dem Marktplatz von Wildeshausen ansteuern, wird es langsam dunkel.



Apropos Verpflegung: absolut top. Frisches Landbrot vom Bäcker nebenan, belegt mit Käse oder Salami, heiße Suppe, frisch gebackene Waffeln, richtig heißer Kaffee und noch viele tolle Sachen, alles serviert mit einem Lächeln und netten Worten.

Als zweite Runde entscheiden wir uns für die Hunte-Runde, die Richtung Norden führt. Zu dieser Zeit geht der Mond auf und spiegelt sich im Zwielight phantastisch in der Hunte (Nebenfluss der Weser). Das Teilnehmerfeld ist weit auseinandergezogen und so gehen wir so lange wie möglich ohne

Stirnlampe und genießen das Mondlicht.

Nach einem zweiten Stopp am zentralen VP liegt nun die dritte Runde an: Richtung Süden zum Pestruper Gräberfeld, mittlerweile geht es auf Mitternacht zu. Das Pestruper Gräberfeld ist eine unter Natur- und Denkmalschutz stehende Heidefläche mit über 530 Grabhügeln aus der Bronze und Eisenzeit. Ich versuche mal zu beschreiben, was in mir vorging: ganz alleine, nur Markus und ich, keine anderen Teilnehmer, die haben das Gräberfeld bestimmt noch im Hellen gemacht, schön schaurig hier, der Vollmond

scheint phantastisch, gibt es hier Wölfe, was war das für ein Geräusch, oder war das ein Wildschwein? Markus hat sich köstlich amüsiert über mich.

Nach acht Stunden und 42 Kilometern erreichen wir das Ziel und werden gebührend gefeiert.

Eine tolle Veranstaltung mit einer wunderbaren Streckenführung



Mehr Fitness, Muskelkraft und Gesundheit Starte jetzt!



Bis zu
100 % von
den gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst



UNSERE PRÄVENTIONSKURSE:

- Endlich rauchfrei
- myintense⊕ Abnehmkurs
- milo Mehr Muskelkraft
- myfitness Endlich fit

TEAM

Fitness GmbH

★★★★★ Premium-Club

Hansastraße 78c · 59425 Unna · www.team-fitness.de
Tel.: 02303 902950 · info@team-fitness.de

(Anzeige und Bild Rubensverlag)

50 Kilometer Ostseemarsch

von Scharbeutz nach Grömitz

Am 26.04.25 war es so weit: Was als spontane Idee begann (kann man ja mal machen, wenn man sowieso dort Urlaub macht), wurde Wirklichkeit. Michaela Schulte, Annette Brune, Markus und ich standen um 08:30 Uhr morgens in Scharbeutz am Kurpark und wurden mit Tausenden anderen Marschverrückten auf die Strecke geschickt. Das Wetter konnte für Ende April nicht besser sein, zwar kühl, aber strahlend blauer Himmel.



Der Ostseemarsch ist mal kein Rundmarsch, sondern eine Streckenwanderung, bei dem man auch noch entscheiden kann, von wo nach wohin man geht.

Zunächst ging die Strecke in einer kleinen Schleife rund um

Scharbeutz und dann an der Strandallee entlang über Sierksdorf Richtung Neustadt in Holstein, wo bereits der zweite Verpflegungspunkt auf uns wartete. Und was soll ich sagen: Ich war begeistert. Immer wieder musste ich Fotos machen, vom breiten Strand, von Segelbooten, vom Hafen, vom Leuchtturm und der tollen Promenade. Über mein ständiges „ist das schön hier“ hat sich Michaela sehr amüsiert.



Weiter ging es über Pelzerhaken, immer an der Küste entlang, die dann vor Grömitz zur imposanten Steilküste wird. Ungefähr auf der Hälfte der Strecke haben wir dann Peter Salzbrunn getroffen, der sich



für die Variante von Grömitz nach Scharbeutz entschieden hatte. Zeit für ein kurzes Palaver und ein gemeinsames Foto war natürlich drin. Kurz vor Grömitz durften wir dann auch noch mal direkt über den Strand wandern. Super schön und super anstrengend. Versteht sich, dass ich auch weiterhin jede Menge Fotos gemacht habe.

Und dann hat man das Ziel schon vor Augen, aber erst 40 Kilometer

auf dem Zähler. Die Strecke führt in einer wirklich großen Schleife rund um Grömitz, vorbei an blühenden Rapsfeldern zum Kloster Cismar, wo der letzte VP noch einmal Stärkung anbot. Im Schatten der Klostermauern ist das sehr beeindruckend.

So gestärkt konnten wir die letzten Kilometer, immer am wunderschönen Randkanal entlang, noch mal richtig genießen. Der Zieleinlauf nach 10 Stunden direkt an der Seebrücke Grömitz war der verdiente Lohn für diesen Marsch. Herzlichen Glückwunsch ganz besonders an Michaela, Annette und Peter, die dort zum ersten Mal 50 Kilometer gewandert sind. Peter erreichte das Ziel in Scharbeutz in 09:48

Stunden. Es war ein perfekter Tag.



Königin der Hanse

LTU – Ultraabteilung beim 6 Stunden Lauf in Lübeck

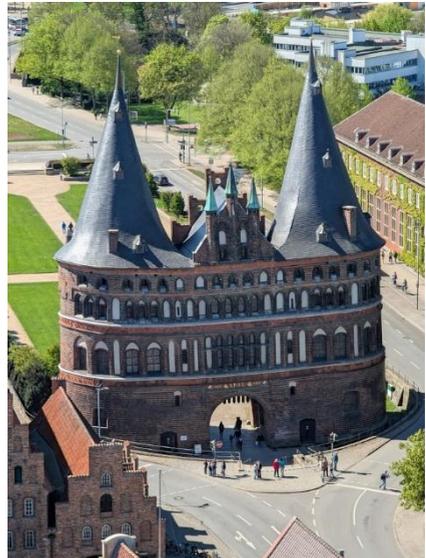
Warum veranstaltet ein Holländer in Lübeck einen 6 Stunden Lauf? Weil er es kann - und das sehr gut! So gut, dass es sich bis nach Westfalen rumgesprochen hat. So waren 2024 acht Läufer*innen aus diesem Teil von NRW vor Ort, darunter auch ich. Endlich passte es terminlich bei mir, schließlich ist Ende April immer ein heißes Wettkampfwochenende. Hamburg, Harzquerung usw. stehen jährlich in Konkurrenz zum 6 Stunden Lauf im Dräger Park.



Gruppenbild vor Wakenitz

Da ich mehrfach von dem, von Jan Waltmann zum 11. Mal veranstalteten Lauf schwärmte, entschlossen sich Agnes, Andrea, Christian, Maike und Uwe dieses Jahr ebenfalls die 400 km lange Fahrt anzutreten. Da nur 60 Plätze zur Verfügung standen, stellte Unna 10% der Startenden! Andrea wollte

eigentlich nur Sightseeing machen, meldete sich dann aber noch kurzentschlossen als Walkerin an. Uwe und ich feierten schon Wochen vor dem Lauf die Top 2 Platzierung in der M 60 - das nur wir 2 in der AK am Start waren, taucht in der DUV-Statistik nicht auf!



Blick vom Petri Kirchturm

Die anderen mussten sich schon noch ein wenig anstrengen, um gut platziert zu sein.

Aber zuerst galt es nach einer erfolgreichen Hotelsuche, auch noch perfekt anzureisen. Da bietet sich bei 6 Reisenden natürlich zuallererst das

6er Gruppenticket der Bahn an. Soweit die Theorie, in der Praxis scheiterten wir aber kläglich an der Umsetzung und fuhren dann doch mit 2 Autos. Das war umso blöder, lag unser Hotel doch direkt am Bahnhof und der Bus zum Start fuhr in 20 Meter Entfernung ab.

Gescheitert sind wir an der aktuellen Sperrung der Strecke Unna-Hamm und dann an den aufgerufenen Preisen. Alle in Frage kommenden Züge waren unfassbar teuer, da half auch das Gruppenticket nichts. Neulich habe ich in der Zeitung gelesen, dass ca. 2070 wieder alles in Ordnung sein soll bei der Bahn. Das ist kein Schreibfehler und kein Scherz!!! Immerhin haben wir da ja eine Perspektive.

Nachdem alles geklärt war, wurde ich, als gebürtiger Lübecker, umgehend zum Reiseleiter ernannt. Schon stand ich doppelt unter Druck, nicht nur ein angemessenes Laufergebnis sollte es sein, ich sollte auch noch touristisch performen. Das ich vor über 40 Jahren weggezogen bin und damals eher an der Kneipenkultur interessiert war und nicht an Geschichte und Backsteingotik, machte die Angelegenheit kompliziert. Immerhin konnte ich im Vorfeld schon mal gehörig mit meinem souveränen Halbwissen nerven und erwähnte mehrfach die 3 Nobelpreisträger

Lübecks. Thomas Mann, Willy Brandt und Günther Grass.

Wie üblich rannte ich bei Reisen erstmal in die Bücherei und nahm alles mit was vorhanden war.



2 der 7 Türme: Übrigens 3 cm rechts von Uwe wohnt meine Schwester

Vor Ort konnte ich letztendlich meine vorhandenen Wissenslücken geschickt durch Anekdoten aus der Jugend und dem Hinweis „dort hinten wohnt meine Schwester“, überspielen. Nachdem große Teile der Reisegruppe Unna sich mit einem Einkauf bei Niederegger Marzipan und den dazugehörigen, Einkaufsstüten als Touristen kenntlich gemacht hatte, kehrten wir noch beim örtlichen Laufdealer und einem seit Jahrzehnten ansässigen second hand Plattenladen ein. Beides wurde umgehend als zu teuer eingestuft, bei Niederegger spielte das merkwürdigerweise keine Rolle!

Auch abends waren wir auf geschichtlichen Spuren unterwegs und gingen in die Szenekneipe „Tipasa“ zum Essen. Diese erlangte 1981 durch seine Inhaberin Marianne Bachmeier traurige Berühmtheit. Lebensältere werden sich evtl. erinnern, ansonsten weiß Google Bescheid.



Nach vollbrachter Leistung mit den schicken Medaillen.

Am Samstag ging es dann aber bei bestem Wetter endlich zur Sache. In Lübeck fahren die Busse noch pünktlich, zumindest unsere Linie 11 vom Bahnhof direkt zum Veranstaltungsort, Drägerpark. So waren wir zeitig im Marlibad, da hatte Jan wie immer das Headquarter eingerichtet. Der einzige andere NRW'ler außer uns, war Roland aus Hamm. An seinem letzten Tag, vor dem Eintritt in die Rente, hatte er großes vor, und zwar stand sein Marathon/Ultra Nummer 175 an und es sollte ihm erfolgreich gelingen.

Vor dem Start ging es aber zuerst zum Fotoshooting auf die Treppe vor

dem „Tor der Hoffnung“. Für das Foto ist die Location super, da sie aber bei der 1,55 km Runde x-mal erklommen werden musste, legte sich die Begeisterung schnell. Im Vorfeld hatte ich die Treppe und eine eklige 180 ° Kurve erwähnt, altersbedingt aber noch 2 fiese Steigungen vergessen. Das wurde mir gegenüber, unter Absingen „schlechter Lieder“, mehrfach vorgeworfen. Dabei hatte ich nie behauptet, dass es leicht wird. Wer eine einfache Strecke bei einem 6 Stunden Lauf haben will, der soll doch gefälligst nach Riesenbeck fahren! Das haben die 3 Herren aus der Reisegruppe zwei Wochen nach Lübeck auch gleich mal getestet. Merkwürdigerweise haben wir aber alle im Norden ein besseres Ergebnis erreicht! Also so schlimm kann die Strecke ja nicht gewesen sein.

Zumal vier der Beteiligten eine persönliche 6 Stunden Bestleistung erzielten.

Maike: 46,85 KM/Platz 6 F/Platz 2 AK
Agnes: 46,85 km/Platz 7 F/Platz 2 AK
Andrea: 23,60 KM/Platz 22 F/ 3 AK
Christian: 54,60 KM/Platz 3 M AK
2 Ingmar: 53,05 KM/Platz 5 M /AK 1
Uwe: 46,85 KM/Platz 10 M/ AK 2

Ingmar Uhrich



WE LOVE PHYSIO & PILATES



Größeres Angebot – gewohnte Qualität!

- Physiotherapie ✓
- Präventionskurse ✓
- Pilates am Reformer ✓
- Klassisches Pilates ✓
- Yoga ✓
- Entspannung ✓



 www.completephysio.de

1. Mai-Lauf in Kamen

Volkslauf-Highlight am 1. Mai in Kamen: unser Lauf Team Unna feiert starke Folge bei bestem Wetter.

Bei strahlendem Sonnenschein und fröhlich warmen Temperaturen fand am 1. Mai zum 52. Mal der internationale Volks- und Straßenlauf in Kamen-Kaiserau statt. Hunderte Laufbegeisterte aus nah und fern kamen zusammen, um sich auf verschiedenen Strecken zu messen- eingebettet in ein buntes Fest für die ganze Familie.

Wir waren mit insgesamt 33 Starterinnen und Startern stark vertreten. 24 von uns gingen auf die 5-Kilometer-Strecke, vier wagten sich auf die 10 Kilometer und Ingmar absolvierte als einziger den Halbmarathon. Auch drei Walkerinnen und ein Walker konnten sich auf der 5 bzw. 10 km Strecke beweisen.



Eine starke Teamleistung, die sich sehen lassen kann! Ein besonderes Highlight war der Gesamtsieg von Lukas Eckhoff, der die 5 km in beeindruckenden 17:41 min absolvierte, gefolgt von zwei weiteren Mitgliedern: Christoph Koch und Dirk Mahltig.

Das Siegerehrungs-Treppchen des 5 km-Laufs war damit komplett dem Lauf Team vorbehalten!

Marit Lindemann war erste Frau beim 10 km Lauf und zweite insgesamt, mit ebenfalls imponierenden 38:01 min.

Ingmar holte sich souverän den Altersklassensieg, 8. gesamt, im Halbmarathon mit 1:37:54.



Ihre Reise-Experten seit 1991

Reisebüro
am Markt GmbH
Karl-Heinz Korte

Markt 14 · 59423 Unna

Tel. 02303-2663

info@reisebuero-korte.de

reisebuero-korte.de



Platz gesamt	Platz m/w	Name	Zeit Brutto	Zeit Netto	Platz AK	AK
5km Walking						
5	2	Sengotta, Tanja	0:46:06	0:45:25	1	W 50
5	3	Gutzeit, Andrea	0:46:06	0:45:25	1	W 55
10km Walking						
2	1	Vogel, Karin	1:24:50	1:24:12	1	W 70
6	5	Friedemann, Uwe	1:34:37	1:33:53	1	M 80
5km Lauf						
1	1	Eckhoff, Lukas	0:17:41	0:17:39	1	M 30
2	2	Koch, Christoph	0:19:00	0:18:57	1	M 45
3	3	Mahltig, Dirk	0:20:10	0:20:09	1	M 55
5	5	Hahnen, Christian	0:21:03	0:21:01	2	M 55
22	6	Weidner, Nelly	0:24:50	0:24:44	2	WJ U14
28	9	Gurlitt, Maike	0:25:17	0:25:13	1	W 50
30	21	Kowallek, Uwe	0:25:28	0:25:24	3	M 60
39	26	Hentschel, Til	0:26:22	0:26:15	4	MK U12
42	29	Weidner, Bodi	0:26:49	0:26:46	5	MK U12
55	17	Hentschel, Sonja	0:28:21	0:28:14	1	W 40
60	42	Paduch, Klaus	0:29:11	0:29:04	1	M 70
77	27	Eisenblätter, Nina	0:31:04	0:30:55	3	W 40
117	50	Almeide, Isabel	0:34:01	0:33:23	3	W 60
129	56	Wyrwoll, Eva	0:35:48	0:35:12	5	W 30
130	57	Nüsken, Vanessa	0:35:49	0:35:12	6	W 30
131	58	Neumann, Cornelia	0:35:50	0:35:13	4	W 60
132	59	Friedemann, Angelika	0:35:51	0:35:12	3	W 70
138	76	Deifuß, Peter	0:36:32	0:35:57	5	M 60
139	63	Svensson, Sabine	0:36:58	0:36:17	5	W 60
143	78	Gutzeit, Andreas	0:37:34	0:36:59	9	M 55



144	66	Deimann, Katharina	0:37:35	0:36:57	10	W 35
145	67	Golek, Miriam	0:37:37	0:36:59	5	W 50
154	83	Zienczyk, Gerhard	0:40:24	0:39:44	4	M 65
155	84	Niessner, Martin	0:40:24	0:39:44	6	M 60
10km Lauf						
50	41	Milk, Andreas	0:54:37	0:54:29	5	M 55
132	81	Freienstein, Erland	1:13:54	1:13:10	1	M 80
137	55	Roghmann, Ursula	1:16:15	1:15:47	3	W 55
148	85	Frese, Georg	1:24:50	1:24:11	6	M 65
21,1km Lauf						
8	8	Uhrich, Ingmar	1:37:55	1:37:54	1	M 60

Doch nicht nur sportlich hatte der Tag viel zu bieten: Rund um den Lauf fand gleichzeitig ein richtiges 1.-Mai-Familien-Fest statt, mit Hüpfburg, Bierstand, Kuchenbuffet, Grillwurst, etc.

Das gesellige Beisammensein, das schöne Wetter und die hervorragende Organisation machten den Tag zu einem vollen Erfolg!

Ein rundum gelungenes Event und ein fester Termin im Kalender, auf den sich Läuferinnen und Läufer auch im nächsten Jahr wieder freuen dürfen.

Maike Gurlitt

Gemeinsam Zukunft gestalten. Nachhaltig ausgerichtet investieren.

Geld anlegen mit dem Ziel, eine nachhaltige Entwicklung zu fördern. Das geht mit unserem weltweit investierenden SK UnnaKamen Impact Invest.

Investieren schafft Zukunft.

 Sparkasse
UnnaKamen

 **Deka**
Investments

Exklusiv in Ihrer
Sparkasse UnnaKamen.

Diese Unterlage/Inhalte wurden zu Werbezwecken erstellt. Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Basisinformationsblätter, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder von der Dekabank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter www.deka.de erhalten. Bitte lesen Sie diese, bevor Sie eine Anlageentscheidung treffen. Eine Zusammenfassung der Anlegerrechte in deutscher Sprache inklusive weiterer Informationen zu Instrumenten der kollektiven Rechtsdurchsetzung erhalten Sie auf www.deka.de/beschwerdemanagement. Die Verwaltungsgesellschaft des Investmentfonds kann jederzeit beschließen den Vertrieb zu widerrufen.

 Finanzgruppe

BORNE TO RUN:

Die dritte Ausgabe

48 Stunden? Niemals! Strecke ätzend, Wetter zu heiß und überhaupt, was ist denn das für eine blöde Idee, 48 Stunden zu laufen?

Christian und Uwe behaupten, dass diese Aussagen von mir stammen, altersbedingt bestreite ich das vehement. Ich kann mich nicht erinnern. So stand ich nun am 23. Mai um 18.00 Uhr an der Startlinie des Borne to Run, dem einzigen 48 Stunden Lauf in Deutschland. Zum Glück nicht als Einziger vom Laufteam Unna. Claudi und Andreas hatten ebenfalls die feine Idee und zudem ganz viele bekannte Gesichter aus der hiesigen Ultralaufszene und dem Rest des Landes.

Im Laufe des Samstags gesellten sich dann noch Maike und Uwe K. beim 6 Stundenlauf und am Sonntag Antje bei der zweiten Ausgabe des 6- Stundenlaufes dazu.

Im Vergleich zu den ersten beiden Austragungen eine etwas magere

Ausbeute! Allerdings ist der 4. Borne to Run schon terminiert und die Anmeldung offen. Da geht also wieder mehr.



Dieses Jahr gab es etwas zweifelhafte Absagen mit Begründungen wie z.B. „Kanoutour in Schweden“, „Geburtstag vom Sohn“ usw.

Bei unseren 6 Stunden Läufer*innen gab es folgende Ergebnisse: Antje, die im Vorfeld kaum trainieren konnte erreichte gute 21,41 km, Uwe, immer wieder durch Wadenprobleme

ausgebremst, kam trotzdem auf 31,15 km und Maike, ohne Verletzungsprobleme, verbesserte das zweite Mal in diesem Jahr ihr 6 Stundenergebnis und kam auf supergute 52,56 km.

Und die 48-ziger? Andreas, zum 3. Mal dabei, beließ es bei 64,25 KM. Das Knie lässt einfach nicht mehr zu. Überglücklich war Claudi, sie knackte erstmals die 100 km-Marke und erreichte insgesamt 120,71 KM.

Vor dem Lauf wäre ich mit meinen 202,48 km unzufrieden gewesen, das war mal grade so eben das Minimalziel. Nach dem Lauf sieht das aber völlig anders aus, eine große Zufriedenheit stellte sich ein. Irgendwie hatte ich den Lauf unter- und mich überschätzt und dadurch wurden mir einige Lerngeschenke überreicht.

Frei nach dem Motto: „Was kann ich beim nächsten Mal besser

machen?“, habe ich mich direkt schon mal für 2026 wieder angemeldet. Claudi steht auch schon auf der Liste! Und wer noch? Die Anmeldung für den 12.6.-14.6.2026 ist bereits geöffnet.

Ingmar Uhrich



Der Ahrathon Halbmarathon

Der Ahrathon ist prädestiniert für ambitionierte Läufer und Läuferinnen. Die Strecke führt durch das wunderschöne Ahrtal, hinauf auf die Weinberge und vorbei an den Winzergütern des Ahrtals. Und wo lässt sich die persönliche Bestzeit besser toppen als auf einer Wettkampfstrecke, die steil die Weinberge hinaufführt, auf der anderen Seite steil wieder hinunter und auf der in Summe 400 Höhenmeter erklommen werden müssen.



Natürlich darf bei diesem ambitionierten Ziel auch das passende Equipment nicht fehlen — heißt: High-Definition-Sportswear. In meinem Fall waren das eine Rüschenbluse mit geringem Luftwiderstand, eine Lederkorsage für den aufrechten Gang und abgerundet wurde das Ganze mit Rüschensocken für einen sicheren Stand. Andrea, Anette und Angelika setzten auf aerodynamische Ohren und ausladende Röckchen. Aber auch die anderen Läufer gaben alles, um

mit ihrem Laufdress einen Vorteil zu erzielen. Da waren die Marienkäfer, Schmetterlinge und Bienen mit Flügeln, die die Läufer beflügeln sollten. Und auch andere Kostüme auf höchstem sportlichem Niveau konnten wir bestaunen: die zwei Haribo-Tüten, die Autoscooter mit dem Rettungsring um die Hüfte, der Endloswurm bestehend aus fünf oder sechs verbundenen Läufern und Läuferinnen. Da waren die Amazone oder Superwoman, genauso wie der Pharao oder Cäsar — und natürlich sehr, sehr



viel Tüll in den grellsten Farben und noch vieles, vieles mehr.

Selbstverständlich braucht es bei diesen sportlichen Ambitionen auch genügend flüssige Nahrung. Stilgerecht in einer Weingegend wurde uns diese auf sechs Winzergütern kredenzt — in Form von Wasser, Isogetränken und köstlichem Wein im Glas. Wasser und die Isogetränke wurden weitgehend ignoriert, denn was könnte mehr beflügeln als ein gutes Glas Wein am Morgen bei geschätzten 30 Grad und einen Puls von 160?

Mit jedem VP auf den Weingütern wurde die Farbwahrnehmung

etwas bunter und tiefer, das Grinsen breiter, und man lief in einem Flow — oder in dem, was man dafür hielt.

Wer wissen möchte, welche Weinköstlichkeiten kredenzt werden, kann sich auf www.ahrathon.de informieren. Dort stehen auch alle anderen Informationen zu „Party vorm



Laufen“, „Party beim Laufen“ und „Party nach dem Laufen“. Ach ja, natürlich auch, welche Laufstrecken angeboten werden. Es geht ja immer noch ums Laufen und um Bestzeiten.

Ironie? Niemals, nur ersthafte Läufer unterwegs!



Natürlich hatten wir auch immer wieder den Blick für die wirklich außergewöhnlich schöne Landschaft und die wunderbare Umgebung übrig. Burgen, Schlösser und herrschaftliche Anwesen wechselten sich ab. Auf der Strecke gab es immer wieder schöne Überraschungen: von Solokünstlern in der Innenstadt bis



zu einer Musikgruppe auf dem höchsten Punkt der Strecke.

Nach einer großartigen Zeit und viel, viel Spaß auf der Halbmarathon - Strecke erreichten wir ohne größere Umwege oder Schlangenlinien das Ziel.

Und Überraschung: Wir haben es geschafft. Bestzeit!

Noch nie brauchten wir weniger Kilometer für 5:26 Stunden! Aber da geht noch was!

Nächstes Jahr kommen wir wieder und peilen die 5:30 an.

Das wäre doch gelacht.

Wider dem tierischen Ernst
Gabriele Droste



Sommerabendlauf „Rund um den Sorpesee“

Ein Sommerabend voller Bewegung und Gemeinschaft – das bietet der Lauf „Rund um den Sorpesee“ in Amecke, und das nun schon zum 16. Mal.

Am 20. Juni war es wieder so weit: Der Sommerabendlauf lockte über 300 Laufbegeisterte in die idyllische Landschaft rund um den Sorpesee. Veranstaltet vom SuS GW Amecke 1922 e.V zählt dieses Laufevent zu den schönsten in der Region – und das völlig zu Recht!

Bei bestem Laufwetter starteten die Teilnehmer auf drei unterschiedlichen Strecken: die einen wählten die 15,6 km lange Hauptstrecke, die anderen entschieden sich für die 6,4 km lange Laufstrecke. Auch die Walker kamen auf ihre Kosten und konnten sich auf der 10 km Walkingstrecke beweisen.



Der Start- und Zielbereich an der Sorpebrücke bot nicht nur eine herrliche Kulisse, sondern Platz für geselliges Miteinander vor und nach dem Lauf.

Die Strecke führte durch die malerische Landschaft rund um den See und bot atemberaubende Ausblicke.

Ob sportlich ambitioniert oder entspannt laufend oder walkend unterwegs: der Sommerabendlauf bot für alle etwas und wurde wieder zu einem wunderschönen Erlebnis für die Teilnehmer.

Ein ganz besonderer Moment war die Überraschung für Monika Bonin, die in Amecke geboren ist und just am Wettkampftag ihren 75. Geburtstag feierte.

Nach dem Zieleinlauf wurde sie mit vielen lieben Gratulationen und Glückwünschen, einem Blumenstrauß und einem kleinen Imbiss überrascht. Ein Moment, der für viel Freude und herzliche Emotionen sorgte, und das nicht nur bei Monika.

Es war ein rundum gelungener Abend und wir freuen uns jetzt schon auf die nächste Ausgabe des Sommerabendlaufs!

Platz gesamt	Name, Vorname	Zeit	Platz AK	AK
15,6 km Sommerabendlauf				
14	Haverkamp, Kai	01:07:39	4	M50
88	Matzeit, Agnes	01:22:03	2	W55
91	Gurlitt, Maike	01:22:54	3	W50
168	Friedemann, Angelika	01:37:53	1	W70

6,4 km Wendepunktstrecke				
53	Bonin, Monika	00:44:08	1	W75
10 km Walking/Nordic Walking				
9	Sembach, Anette	01:22:44	4	W
14	Friedemann, Uwe	01:31:16	9	M



(Maike Gurlitt)

Laufteam unterwegs – Läufer und Walker

08.03.2025 Fröndenberg Ruhrtaulauf 1,20 km

Hentschel, T. 00:05:10 1.MU12

08.03.2025 Fröndenberg Ruhrtaulauf 5,00 km

Hentschel, S. 00:28:37 3.W40

Amberger, A. 00:29:47 5.M60

Grosch, A. 00:29:54 4.W40

Almeida, I. 00:32:09 4.W60

Schäfer, T. 00:32:09 4.W50

Kämper, D. 00:33:39 5.W60

Niessner, M. 00:39:04

Zienczyk, G. 00:39:04 4.M65

Deifuß, P. 00:41:44

Vogel, K. 00:39:36 W

Mottschall, S. 00:46:45 W

Späh, G. 00:46:45 W

Andric, J. 00:46:45 W

Brune, A. 00:46:45 W

Vits, W. 00:48:12 W

08.03.2025 Fröndenberg Ruhrtaulauf 10,0 km

Uhrich, I. 00:42:48 1.M60

Haverkamp, K. 00:43:18 2.M50

Büker, K. 00:49:25 PBz 1.M65

Rüping, U. 00:51:19 3.M60

Zillmann, U. 00:54:24

Kowallek, U. 00:56:00

Eisenblätter, N. 01:04:53 PBz

Loer, U. 01:09:22 5.M40

Backs, A. 01:09:59 PBz

Nolte, B. 01:10:54 PBz 4.W60

08.03.2025 Lindar, Lindwurm 45,00 km

Sembach, A. 10:02:48 W 2.W60

Sembach, M. 10:02:51 W 2.M60

16.03.2025 Hoeschparklauf Dortmund 1,50 km

Hentschel, T. 00:06:13 2.MU12

16.03.2025 Hoeschparklauf Dortmund 5,00 km

Hentschel, S. 00:27:36 3.W40

16.03.2025 Cappenberg Gottfried Run 21,1 km

Bönig, C. 02:54:30

16.03.2025 Cappenberg Gottfried Run 31,6 km

Rüping, U. 03:22:10

16.03.2025 Cappenberg Gottfried Run 42,2 km

Hahnen, C. 04:27:32

Uhrich, I. 04:27:32

22.03.2025 Megamarsch M'gladbach 50 km

Sembach, M. 08:59:07 W

Sembach, A. 08:59:07 W

22.03.2025 Schweriner Seentrail 21,10 km

Nauy, S. 01:46:07

22.03.2025 Schweriner Seentrail 61,00 km

Uhrich, I. 06:49:35 1.M60

29.03.2025 Mammut-Marsch Hamburg 42,2 km

Droste, D. 08:50:26 W

Droste, G. 08:50:26 W

30.03.2025 Arrow Venloop (NL) 5,00 km

Deifuß, P. 00:39:09 PBz

30.03.2025 Arrow Venloop (NL) 10,00 km

Huckschlag, C. 01:00:14 PBz

Backs, A. 01:06:04 PBz

Almeida, I. 01:06:04

Loer, U. 01:06:04

Schäfer, T. 01:06:04

Balsam, A. 01:07:15 PBz

Gurlitt, J. 01:15:26

30.03.2025 Arrow Venloop (NL) 21,10 km

Uhrich, I. 01:33:46

Hahnen, C. 01:40:48

Frese, C. 01:46:16

Rüping, U. 01:58:04

Gurlitt, M. 01:59:31

Kowallek, U. 02:03:09

05.04.2025 Rund um Hamm 21,90 km

Gutzeit, A. 02:39:00

Gurlitt, M. 02:39:00

Matzeit, A. 02:39:00

05.04.2025 Rund um Hamm 43,00 km

Rüping, U. 05:33:00

Uhrich, I. 05:33:00

Hahnen, C. 05:33:00

12.04.2025 Mitja Marato (ES) 10,00 km

Gurlitt, M. 00:52:46 3.W50

Gurlitt, J. 01:09:14 PBz 5.WU23

12.04.2025 Mammut-Marsch Duisb. 30,00 km

Bönig, C. 05:07:52 W

Brune, A. 05:32:00 W

Mottschall, S. 05:32:00 W

12.04.2025 Moonlight Walk Wildesh. 42,2km

Sembach, A. 08:01:40 W

Sembach, M. 08:01:40 W

13.04.2025 Leipzig Marathon 21,1 km

Nauy, S. 01:54:21

19.04.2025 Paderborner Osterlauf 21,1 km

Lindemann, M. 01:17:38 PBz 3.W30

Büker, K. 01:58:21

26.04.2025 Lübecker 6h Lauf

Hahnen, C. 54,60 km 2.M55

Uhrich, I. 53,05 km 1.M60

Rüping, U. 46,85 km 2.M60

Matzeit, A. 46,85 km 2.W55

Gurlitt, M. 46,85 km 2.W50

26.04.2025 Megamarsch Ostsee 50 km

Salzbrunn, P. 09:48:06 W

Sembach, M. 10:02:52 W

Schulte, M. 10:02:52 W

Brune, A. 10:02:52 W

Sembach, A. 10:02:52 W

27.04.2025 Hermanslauf 31,1 km

Haverkamp, K. 02:49:27

Büker, K. 03:56:01

27.04.2025 HASPA Marathon HH 42,2 km

Frese, C. 03:50:32 PBz
Zillmann, U. 04:30:54 PBz

01.05.2025 Int.Volkslauf Kaiserau 5,00 km

Eckhoff, L. 00:17:39 1.Ges
Koch, C. 00:18:57 1.M45
Mahltig, D. 00:20:09 1.M55
Hahnen, C. 00:21:01 2.M55
Weidner, N. 00:24:44 PBz 2.WU14
Gurlitt, M. 00:25:13 1.W50
Kowallek, U. 00:25:24 PBz 3.M60
Hentschel, T. 00:26:15 PBz 4.MU12
Weidner, B. 00:26:46 PBz 5.MU12
Hentschel, S. 00:28:14 1.W40
Paduch, K. 00:29:04 PBz 1.M70
Eisenblätter, N. 00:30:55 3.W40
Almeida, I. 00:33:23 3.W60
Nüsken, V. 00:35:12 PBz
Friedemann, A. 00:35:12 3.W70
Wyrwoll, E. 00:35:12 PBz 5.W30
Neumann, C. 00:35:13 4.W60
Deifuß, P. 00:35:57 PBz 5.M60
Svensson, S. 00:36:17 5.W60
Deimann, K. 00:36:57 PBz
Golek, M. 00:36:59 5.W50
Gutzeit, A. 00:36:59
Niessner, M. 00:39:44
Zienczyk, G. 00:39:44 4.M65
Gutzeit, A. 00:45:25 W 1.W55
Sengotta, T. 00:45:25 W 1.W50

01.05.2025 Int.Volkslauf Kaiserau 10,00 km

Milk, A. 00:54:29 5.M55
Freienstein, E. 01:13:10 1.M80
Roghmann, U. 01:15:47 3.W55
Frese, G. 01:24:11 W
Vogel, K. 01:24:12 W 1.W70
Friedemann, U. 01:33:53 W 1.M80

01.05.2025 Int.Volkslauf Kaiserau 21,10 km

Uhrich, I. 01:37:54 1.M60

04.05.2025 Cuxhavener Marathon 6 km

Gutzeit, Andrea 00:50:30 W

04.05.2025 Rund um Marialinden 50 km

Hahnen, C. 06:03:07 1.M55
Uhrich, I. 06:03:08 1.M60

10.05.2025 Hammer Frauenlauf 5 km

Neumann, C. 00:28:17 3.W60
Friedemann, A. 00:30:15 1.W70
Almeida, I. 00:30:49 PBz 5.W60
Grosch, A. 00:30:49 PBz 4.W40
Balsam, A. 00:31:51 PBz 2.W50
Golek, M. 00:31:52 3.W50
Vogel, K. 00:39:29 W 1.W70
Tracz, E. 00:43:28 W 3.W55

Gutzeit, A. 00:44:15 W 4.W55
Faller, G. 00:44:16 W 3.W65

11.05.2025 Riesenbecker 6 h Lauf

Hahnen, C. 50,85 km
Uhrich, I. 50,85 km 3.M60
Rüping, U. 42,37 km

11.05.2025 Kemnader Seelauf 5,00 km

Milk, A. 00:26:31

11.05.2025 LIDOMA 16 Rd. um Hamm 29,95 km

Bönig, C. 04:50:52

11.05.2025 LIDOMA 16 Rd. um Hamm 42,58 km

Hahnen, C. 04:38:53
Uhrich, I. 04:43:53
Rüping, U. 05:01:02

17.05.2025 Herdecker Citylauf 5 km

Milk, A. 00:25:29 4.M55

18.05.2025 Hammer Maxilauf 5,00 km

Koch, C. 00:18:19 PBz 1.M45
Milk, A. 00:27:41 PBz 2.M55

18.05.2025 Hammer Maxilauf 21,10 km

Lindemann, M. 01:18:44 1.W30
Zillmann, U. 01:57:53 PBz 4.M60
Büker, K. 02:02:05 5.M65

23.05.2025 Borne to Run 48 h, Unna

Uhrich, I. 202,48 km 2.M60
Bönig, C. 120,71 km 4.W55
Amberger, A. 64,25 km

24.05.2025 Borne to Run 6h, Unna

Gurlitt, M. 52,56 km 2.W50
Kowallek, U. 31,15 km 4.M60

25.05.2025 Borne to Run 6h, Unna

Grosch, A. 21,41 km 1.W40

24.05.2025 Greeven Deichlauf 10 km

Milk, A. 00:52:29

29.05.2025 Hagener Volkslauf 10 km

Koch, C. 00:40:43 1.M45

30.05.2025 Nacht von Hasbergen 5 km

Nauy, S. 00:23:27 4.M40

31.05.2025 Emdener Matjeslauf 10 km

Milk, A. 00:55:46

31.05.2025 Hörteraner Halbmarathon 21,1 km

Nauy, S. 02:10:56 5.M40

31.05.2025 Night Marathon Luxenb. 42,2 km

Haverkamp, K. 03:29:25 5.M50

01.06.2025 Salzkotten Marathon 10 km

Nauy, S. 00:52:36

14.06.2025 Werner Stadtlaf 5 km

Koch, C. 00:18:26 1.Ges
Milk, A. 00:26:01 2.M55

14.06.2025 Ahrathon 21,1 km

Lüschen, B. W
Lüschen, U. W
Gutzeit, A. W

Sembach, A.		W			
Gutzeit, A.		W			
Friedemann, U.		W			
Friedemann, A.		W			
Droste, D.	05:36:07	W			
Droste, G.	05:36:08	W			
19.06.2025 Stadtlauf Selm 5 km					
Milk, A.	00:26:25				
20.06.2025 Rund um den Sorpensee 6,40 km					
Bonin, M.	00:44:08	1.W75			
20.06.2025 Rund um den Sorpensee 10,00 km					
Sembach, A.	01:22:44	W 4.W60			
Friedemann, U.	01:31:16	W			
20.06.2025 Rund um den Sorpensee 15,60 km					
Haverkamp, K.	01:07:39	4.M50			
Matzeit, A.	01:22:03	2.W55			
Gurlitt, M.	01:22:54	3.W50			
Friedemann, A.	01:37:53	1.W70			
20.06.2025 Tschirgant Sky Run 52,00 km					
Uhrich, I.	11:08:07				
27.06.2025 Stubai Ultratrail 59,00 km					
Uhrich, I.	11:07:18				
29.06.2025 Charity Run Krefeld 5,00 km					
Milk, A.	00:28:41				
11.07.2025 Dorstener 24 h Lauf 12,60 km					
Kalkbrenner, N.	01:39:23				
Wiercke-Kalkbrenner, P.	01:49:30				
11.07.2025 Dorstener 24 h Lauf 25,20 km					
Milk, A.	02:50:29				
12.07.2025 Lüner Lippeauen Ultra 28,6 km					
Rüping, U.	03:22:38	1.M60			
26.07.2025 6 h Lauf Bönen					
Matzeit, A.	51,61 km	1.W55			
Hahnen, C.	50,92 km				
Uhrich, I.	50,92 km	3.M60			
Rüping, U.	47,27 km	4.M60			
Gurlitt, M.	47,23 km	3.W50			
Gutzeit, A.	42,20 km				
Neumann, C.	42,01 km	1.W60			
Kowallek, U.	40,67 km				
Grosch, A.	36,06 km				
Bönig, C.	35,96 km	5.W55			
26.07.2025 Megamarsch Ruhrgebiet 50,00 km					
Sembach, A.	10:18:24				
Schulte, M.	10:18:24				

W: Walking / Nordic Walking,
PBz: Pers. Bestzeit



Laufteam unterwegs – Läufer und Walker

Top 10 Wettkampfkilometer

Männer

Uhrich, Ingmar	1023,57 km	22 Läufe
Hahnen, Christian	588,09 km	15 Läufe
Rüping, Uwe	366,02 km	13 Läufe
Sembach, Markus	229,68 km	5 Läufe
Haverkamp, Kai	166,30 km	9 Läufe
Zillmann, Uwe	142,40 km	8 Läufe
Büker, Klaus	129,40 km	7 Läufe
Kowallek, Uwe	120,92 km	6 Läufe
Gutzeit, Andreas	90,20 km	4 Läufe
Milk, Andreas	85,20 km	10 Läufe

Frauen

Sembach, Anette	310,78 km	8 Läufe
Gurlitt, Maike	282,59 km	12 Läufe
Bönig, Claudia	244,21 km	6 Läufe
Matzeit, Agnes	198,31 km	8 Läufe
Frese, Caroline	119,40 km	6 Läufe
Schulte, Michaela	100,00 km	2 Läufe
Lindemann, Marit	88,30 km	5 Läufe
Brune, Annette	85,00 km	3 Läufe
Grosch, Antje	67,47 km	4 Läufe
Droste, Gabriele	63,30 km	2 Läufe

Insgesamt wurden in der Zeit vom 01. Januar bis zum 27. Juli 2025 von 72 Läufern und Walkern 5.645 km in 266 Aktivitäten zurückgelegt. Dabei haben die Läufer und Walker an 62 verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen.



Laufteam unterwegs – Triathleten

	Schwimmen		Rad		Laufen		Gesamt Zeit
	km	Zeit	km	Zeit	km	Zeit	
11.05.2025	ELE-Triathlon Gladbeck						
Schmelzer, K.	0,50	00:10:53	22,00	00:42:14	5,00	00:20:15	01:13:23
Schmelzer, S.	0,50	00:11:51	22,00	00:46:29	5,00	00:26:01	01:24:21
Haverkamp, K.	0,50	00:11:36	22,00	00:50:10	5,00	00:27:30	01:29:17
18.05.2025	3. Drensteinfurt Triathlon						
Amberger, A.	0,40	00:09:50	20,00	00:46:23	5,00	00:29:31	01:25:44
Blaut, A.	0,40	00:09:33	20,00	00:51:38	5,00	00:32:17	01:33:28
Schmelzer, K.	0,80	00:17:13	40,00	01:11:27	10,00	00:44:46	02:13:25
Kusche, D.	0,80	00:15:02	40,00	01:14:46	10,00	00:48:01	02:17:49
Schmelzer, S.	0,80	00:19:08	40,00	01:21:54	10,00	00:56:38	02:37:40
Waffner, J.	0,80	00:22:15	40,00	01:24:27	10,00	01:12:50	02:59:32
01.06.2025	Swim & Run Köln						
Frese, C.	0,50	00:11:17			5,00	00:25:31	00:38:52
Blaut, A.	0,50	00:13:04			5,00	00:33:23	00:48:40
15.06.2025	36. Aasee Triathlon in Bocholt						
Schmelzer, S.	1,50	00:36:22	40,00	01:17:29	10,00	00:56:59	02:57:15
Schmelzer, K.	2,00	00:44:20	90,00	02:43:03	20,00	01:32:29	05:07:24
22.06.2025	18. Sparda Münster City Triathlon						
Haverkamp, K.	1,50	00:34:10	40,00	01:00:37	10,00	00:50:24	02:31:55
Haverkamp, C.	1,50	00:29:08	40,00	01:09:55	10,00	01:03:53	02:50:15
Schmelzer, K. *	0,50	00:10:38	20,00	00:29:10	5,00	00:23:04	01:09:06
Schmelzer, S. *	0,50	00:11:08	20,00	00:33:00	5,00	00:29:14	01:20:24
Hentschel, S. *	0,50	00:09:07	20,00	00:32:52	5,00	00:31:26	01:21:44
Mittmann, C. *	0,50	00:12:00	20,00	00:36:51	5,00	DNF	DNF
Amberger, A.	0,50	00:11:45	20,00	00:34:43	5,00	00:36:43	01:32:12
Waffner, J.	0,50	00:13:18	20,00	00:32:05	5,00	00:38:37	01:32:18
Blaut, A.	0,50	00:11:06	20,00	00:40:13	5,00	00:39:34	01:40:48
22.06.2025	4. Stadtwerke Bochum Triathlon						
Kusche, D.	0,50	00:08:54	18,50	00:34:49	5,00	00:25:51	01:12:21
29.06.2025	32.Dreiländergiro in Nauder (Austria)						
Schmelzer, K.			168,00	10:28:03			
Haverkamp, K.			168,00	11:06:35			
06.07.2025	43. Saerbecker Triathlon						
Haverkamp, C.	1,40	00:30:44	40,00	01:18:09	10,00	01:08:08	03:00:07
Schmelzer, K. *	0,60	00:13:13	20,00	00:35:01	5,00	00:21:19	01:12:06
Hentschel, S. *	0,60	00:11:20	20,00	00:37:27	5,00	00:28:08	01:19:25
Schmelzer, S. *	0,60	00:15:13	20,00	00:38:26	5,00	00:27:55	01:24:15
Amberger, A. *	0,60	00:15:30	20,00	00:39:55	5,00	00:34:17	01:33:53
12.07.2025	BHTC Möhnesee Triathlon						
Frese, C.	0,50	00:12:13	20,00	00:47:38	5,00	00:26:10	01:28:40
13.07.2025	31. Müggelseeschwimmen in Berlin						
Waffner, J.	3,50	01:47:29					

* Landesliga Nord (Sprintdistanz)

Man(n) muss noch Ziele haben

In diesem Jahr waren Petra und ich zum dritten Mal Starter beim Dorstener 24-Stundenlauf. Ein schöner Rundkurs, fast 1 km lang die Runde, kann innerhalb von 24 Stunden beliebig oft durchlaufen werden. Bis auf eine kurze Steigung ist die Strecke flach, amtlich vermessen und im DLV und in der DUV bestenlistenfähig.

Auch die gute Stimmung im Läuferfeld und am Streckenrand trägt mit dazu bei, dass dieser Lauf sehr beliebt ist. Bei mehr als 1000 Voranmeldungen schon eine Woche vor Meldeschluss war das Läuferfeld bunt gemischt: Anfänger, die sich nach jeder Runde überschwänglich beglückwünschten, waren ebenso vertreten wie etliche Ultrakämpfer, die kontinuierlich ihre Runden zogen, unter ihnen auch die Laufikone Achim Heukemes.

Der Tagessieger, Lukas Kreilkamp, legte 218 Runden zurück und qualifizierte sich so für die Teilnahme an der Europameisterschaft im 24-Stundenlauf.

Aber auch alle Altersgruppen bis hin zur W100 waren unter den Sportlern. Es war der erste Wettkampf für uns, bei dem zwei 100jährige Läuferinnen am Start waren. Während Ilse Olberg eine Runde unterwegs war, traute sich Maria Lammers vom SSV Rhade (siehe Bild) drei Runden zu und benötigte für diese Strecke etwa 54 Minuten. Da Petra und ich erst nachts gestartet sind, konnten wir die Läufe der beiden Seniorinnen leider nicht verfolgen, aber ich bin begeistert von deren Fitness, Elan und Lebensfreude.

Schnell stand für mich der Entschluss fest: In 27 Jahren laufe ich auch wieder in Dorsten! Werdet Ihr mich dann bei meinem ersten Lauf in der M100 begleiten?

Wer nicht bis zu seinem hundertsten Geburtstag warten will: Der nächste 24-Stundenlauf in Dorsten findet am 10./11.07.2026 statt. Das Meldeportal ist geöffnet und das Teilnehmerlimit wird wieder bei 1250 Sportlern liegen – also nicht zu spät melden! Infos findet Ihr unter www.24stundenlaufdorsten.de.

Norbert Kalkbrenner



Langer Vorbereitungslauf für Kiel – Streckencheck in Bönen

Am Samstag, den 20. August 2025, trafen sich zehn motivierte Läuferinnen und Läufer zu einem besonderen Trainingslauf. Ziel war es, im Rahmen der Marathonvorbereitung für Kiel nicht nur gemeinsam Kilometer zu sammeln, sondern auch die Strecke des bevorstehenden 6-Stunden-Laufs in Bönen kennenzulernen.

Gestartet wurde um 9:00 Uhr bei Uwe R. in Unna. Die Temperaturen waren bereits am Morgen sommerlich warm, was sich im Laufe des Laufs noch deutlich bemerkbar machen sollte. Die Stimmung war dennoch bestens – locker, motiviert und voller Vorfreude auf die Strecke.

Zunächst führte uns der Weg durch die Innenstadt von Unna, bevor wir nordöstlich aus der Stadt hinausliefen. Die Strecke war angenehm flach und abwechslungsreich: Feldwege, schattige Waldpassagen und ruhige Nebenstraßen wechselten sich ab. Die Natur zeigte sich von ihrer besten Seite, und das gleichmäßige Tempo erlaubte es, sich unterwegs auszutauschen und gemeinsam die Landschaft zu genießen.



Nach etwa der Hälfte der Strecke erreichten wir die ehemalige Zeche Königsborn in Bönen – den zentralen Punkt unseres Laufs. Hier legten wir eine kurze Pause ein, um unsere Wasservorräte aufzufüllen und durchzuatmen.

Die mitgebrachten 0,5 Liter reichten bei der Hitze für viele von uns nicht aus, sodass die Pause dringend nötig war.

Im Anschluss testeten wir eine Runde auf der offiziellen Strecke des 6-Stunden-Laufs. Die Runde rund um den Förderturm ist etwa 1,5 Kilometer lang – auf den ersten Blick unscheinbar, aber mit einigen kleinen, aber durchaus fordernden Steigungen versehen. Gerade in der Wiederholung werden diese Anstiege sicher zur Herausforderung. Der Untergrund war gut zu laufen, die Orientierung einfach – insgesamt eine interessante Strecke, die uns Respekt abverlangte und uns einen wertvollen Eindruck vom bevorstehenden Wettkampf vermittelte.

Nach dem Testrundeneindruck machten wir uns auf den Rückweg nach Unna. Diesmal wählten wir eine leicht veränderte Route, die aber ebenso schön war wie der Hinweg. Die Sonne stand nun hoch am Himmel, und die Hitze machte sich deutlich bemerkbar. Umso willkommener war der Zwischenstopp am Gelsenwasser-Springbrunnen, wo wir uns kurz abkühlen konnten.

Kurz nach dem Brunnen trennten sich unsere Wege: Einige Läuferinnen und Läufer entschieden sich für den direkten Heimweg – für sie war es der kürzere Weg. Der Rest der Gruppe legte noch einen kurzen Halt an einer Dönerbude ein, um sich mit einem kühlen Getränk zu stärken. Danach quälten wir uns gemeinsam über die letzten Kilometer zurück zum Ausgangspunkt.

Gegen 12:00 Uhr waren wir wieder zurück. Insgesamt hatten wir rund 25 Kilometer in den Beinen – ein gelungener Trainingslauf, der nicht nur für die Marathonvorbereitung wertvoll war, sondern auch wichtige Erkenntnisse für den 6-Stunden-Lauf in Bönen lieferte. Die Kombination aus flacher Langdistanz, sommerlicher Hitze und anspruchsvoller Teststrecke machte diesen Lauf zu einem intensiven und bereichernden Erlebnis für alle Beteiligten.

(Uwe Kowallek)

6-Stunden-Lauf am Förderturm in Bönen

Bereits zum sechsten Mal luden die Lauffreunde Bönen am 26. Juli 2025 zum 6-Stunden-Lauf rund um den Förderturm ein – eine Veranstaltung, die auch in diesem Jahr mit sommerlichen Temperaturen, guter Laune und schöner Atmosphäre überzeugte.

Der Lauf ist amtlich vermessen und auch ein „Offizieller“ des FLWW (Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen) war die ganze Zeit, streng guckend, vor Ort. Insgesamt gingen 160 Läuferinnen und Läufer an den Start, um sich der sportlichen Herausforderung zu stellen. Besonders erfreulich: Das Lauf Team Unna war mit neun Teilnehmenden vertreten und stellte damit den teilnehmerstärksten Verein.

Ein Teil unserer Truppe nutzt den Lauf, um sich auf den für Ende September in Kiel geplanten Marathon vorzubereiten. Der Trainingsplan gibt an



diesem Tag 30 km und damit das Minimalziel für diesen Lauf vor. Spoiler: Am Ende haben wir alle etliche km mehr auf der Uhr zu verzeichnen.

Die Strecke hatte es durchaus in sich: Eine Runde hatte 1340 Meter, teils auf Schotter, teils auf Asphalt, gespickt mit kleinen Steigungen – und das alles ohne Schatten. Doch weder die sommerlichen Bedingungen noch das anspruchsvolle Profil konnten die gute Laune trüben: Am Förderturm herrschte beste Stimmung, es gab Musik und Pappkartons zur Motivation, und stündlich ertönte traditionell das Steigerlied, als Signal, dass wieder eine Stunde „geschafft“ war.



(Motivation? Können die Bönener!)

Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von Agnes und Connie: Agnes lief am weitesten von uns allen und wurde erste ihrer Altersklasse, und Connie lief zum ersten Mal überhaupt einen 6-Stunden-Lauf und wurde ebenfalls direkt erste ihrer Altersklasse.

Die Verpflegung ließ ebenso keine Wünsche offen – ob Wasser, Obst, Gurke oder andere kleine Snacks, die Lauffreunde Bönen sorgten für eine rundum gelungene Betreuung der Aktiven. Auch Bratwurst und Kuchen gab es. Diese 6-Stunden-Läufe sind immer die Läufe, bei denen man hinterher mehr wiegt als vorher....also ich zumindest.

Nach sechs Stunden ertönte erst ein Countdown, dann das Schlussignal, und alle Läuferinnen und Läufer legten einen kleinen Stein mit ihrer Startnummer an der Stelle ab, an der sie sich gerade befanden. Da es sich um einen Lauf mit Restmetervermessung handelt, musste man sich gar nicht stressen, die letzte Runde vor Ende noch unbedingt „fertig“ kriegen zu müssen, damit sie zählt.



(der „Schlussstein“ von Andreas)

Schön war, dass uns viele Vereinsmitglieder „besucht“ haben. Ein Danke für die Unterstützung und die schönen Fotos geht raus an die Friedemänner, die Schmelzers, die Kalkbrenners und Monika Bonin!

Platz m/w	Name	Anzahl Runden a 1,34km	Rest- meter	Gesamt Strecke km	Platz AK	AK
8	Matzeit, Agnes	38	693	51,613	1	W 55
31	Hahnen, Christian	38	0	50,92	6	M 55
32	Uhrich, Ingmar	38	0	50,92	3	M 60
43	Rüping, Uwe	35	372	47,272	4	M 60
13	Gurlitt, Maike	35	327	47,227	3	W 50
67	Gutzeit, Andreas	31	657	42,197	13	M 55
30	Neumann, Cornelia	31	471	42,011	1	W 60
70	Kowallek, Uwe	30	471	40,671	7	M 60
40	Grosch, Antje	26	1215	36,055	9	W 40
41	Bönig, Claudi	26	1116	35,956	5	W 55

Wir danken auch den Lauffreunden Bönen für die tolle Organisation und freuen uns schon jetzt auf die nächste Ausgabe – mit hoffentlich erneut so starker Beteiligung aus Unna!



(Maïke Gurlitt)

Megamarsch Ruhrgebiet bei Nacht 2025 – Unsere Route durch Geschichte, Natur & Industriekultur



Der Megamarsch Ruhrgebiet 2025 bei Nacht startete für Anette Sembach und mich am Abend des 26.07.2025 um 18:30 Uhr am Stadion an der Hafenstraße in Essen.

Die Strecke führte uns 50 km (die sich hinterher als 52 km entpuppten) durch das Ruhrgebiet, mit Highlights wie der Zeche Zollverein, der Halde Rheinelbe, der Halde Schurenbach, der Halde Hoheward sowie durch städtische Gebiete als auch durch grüne Landschaften.



Der Landschaftspark Hoheward mit seiner Drachenbrücke, die den Stadtteilpark Hochlarmark mit der Halde Hoheward verbindet, war zweifellos ein Highlight der Strecke. Wir erwanderten die Halde relativ gemütlich über den langsam ansteigenden, 3 km langen Serpentinweg.

Während des Aufstiegs boten sich immer wieder Gelegenheiten, die



Aussicht auf das Ruhrgebiet zu genießen. Am höchsten Punkt zeigte sich dann das markante Horizontobservatorium, welches der Himmelsbeobachtung dient.

Die 4 Verpflegungsstationen entlang der Strecke waren gut organisiert und boten ausreichend Möglichkeiten zur Stärkung, inklusiv der ersehnten Haribo Weingummi Tüte! Die letzten 3 Kilometer waren brutal und wurden durch Regen, Wind und Müdigkeit beherrscht. Aber das Ziel war magisch, mit einer Gesamtzeit von 10:18:24 und gewanderten 52,18 km nahmen wir glücklich und stolz unsere Medaille in Empfang.

Die Nacht hat uns gefordert – körperlich und mental.

(Michaela Schulte)



Premiere beim Lauf Team Unna: Unser erster Nordic-Walking-Präventionskurs

In diesem Jahr haben wir beim Lauf Team Unna eine besondere Premiere gefeiert: **erstmalig wurde ein zertifizierter Nordic-Walking-Präventionskurs** angeboten – ein Gesundheitskurs über 12 Wochen mit hohem fachlichem Anspruch und echter Begeisterung bei den Teilnehmenden.

Möglich wurde dieses Angebot durch **Elke und Frank Fein**, die bereits einen Nordic-Walking-Kurs für unseren Verein geleitet haben. In einem Gespräch am Rande dieses Kurses stellte sich heraus, dass Frank Fein über die notwendige Ausbildung und **Anerkennung durch den Deutschen**



Olympischen Sportbund (DOSB) sowie die Krankenkassen verfügt – die perfekte Voraussetzung für einen anerkannten Präventionskurs.

Das Angebot der Beiden, einen solchen Kurs bei uns durchzuführen, nahmen wir natürlich dankbar an. Bereits vier Wochen nach der

Antragstellung lag die **Zertifizierung des DOSB** und die offizielle Anerkennung für unseren Kurs vor – **und schon konnte es losgehen!**

Am **9. März 2025** startete der Kurs im Bornekamp mit zwölf Einheiten à 90 Minuten. Die Kursgebühr betrug 80 €, wobei dieser Betrag bei nahezu allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen **erstattungsfähig** ist – vorausgesetzt, man nimmt an mindestens 80 % der Termine teil.

Elke und Frank zeigten in jeder Einheit ihr Können und ihre Erfahrung: von der richtigen Wahl der Nordic-Walking-Stöcke über die grundlegende Technik bis hin zu Bewegungsabläufen, Körperhaltung und ergänzenden



Kräftigungsübungen – alles war dabei. Ergänzt wurde das Programm durch Informationen zu **Bewegung, Ernährung und einem gesunden Lebensstil.**

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg positiv: abwechslungsreich, professionell, motivierend – und überraschend

modern! So mancher staunte, wie vielseitig und wirkungsvoll Nordic Walking tatsächlich ist.

Nach zwölf Wochen war das Ziel erreicht: Die Teilnehmenden erhielten ihre **Teilnahmeurkunden** sowie die **Bescheinigung für ihre Krankenkasse**. Die Teilnahme hat sich in mehrfacher Hinsicht gelohnt – **gesundheitslich, gemeinschaftlich und finanziell**.

Wir gratulieren allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ganz herzlich – und sagen: das war bestimmt nicht der letzte Kurs!

Der nächste Nordic-Walking-Präventionskurs mit Elke und Frank kommt bestimmt. Wir freuen uns auf viele motivierte Mitmacherinnen und Mitmacher – vielleicht ja auch auf dich?

Gerd Zienczyk



URKUNDE

für das/die qualifizierte/n Angebot/e des/der

Lauf Team Unna 1997 e. V.



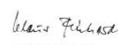
Empfohlen von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund, dem Deutschen Turner-Bund und dem Deutschen Schwimm-Verband

Gültigkeitszeitraum
02/2025 bis 02/2028

Angebot/e
Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem
Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Übungsleiter/in
Frank Fein


Thomas Weikert
Präsident des Deutschen
Olympischen Sportbundes


Dr. Klaus Reinhardt
Präsident der
Bundesärztekammer



Sport und Entspannung in Hachen –

Die Sprintschnecken mal wieder unterwegs!

Die Sprintschnecken, das sind Maike, Andrea und ich. Sehr gerne unternehmen wir immer mal wieder tolle Sachen miteinander, zu dritt, oder, wenn Andrea mal wieder im Urlaub ist (wie fast immer), auch zu zweit. Und nachdem ich in einer Veröffentlichung des KSB gelesen habe, dass in der Sportschule Hachen ein Sport- und Entspannungswochenende nur für Frauen angeboten wird, leitete ich diese Anfrage direkt an die Mädels weiter. Wie zu erwarten, meldete Andrea: „Wir sind im Urlaub!“.





Kontakt:
Kälte-Kollwitz-Ring 30a
59423 Unna
Telefon: 02303 / 55 39 84 - 0
Fax: 02303 / 55 39 84 - 999



Buschgruppe

Gemeinsam für den Menschen da!

Wir sind dabei!

AOK-Firmen-
LAUF

Seit über 20 Jahren bieten wir als Familienunternehmen im Kreis Unna Pflege und Betreuung im Alltag.

Unser Ziel ist es, Ihnen mit unseren Angeboten in jeder Situation Hilfe und Unterstützung zu bieten, damit Sie selbstständig Ihren Alltag gestalten können.

sind. Die Vorfreude konnte beginnen. Auf was wir uns da eigentlich freuten, wussten wir noch nicht so genau, aber man muss ja auch mal neue Sachen ausprobieren.

Bei unserer Ankunft bot sich uns ein schöner Blick. Die Sportschule präsentierte sich bei blauem Himmel und schien nur auf uns zu warten. Wir gingen erstmal auf Erkundungstour und waren überrascht, was dort alles angeboten wird. Letztlich landeten wir aber zunächst auf dem schönen Relaxesessel im Eingangsbereich und schauten zu, wie die anderen Teilnehmerinnen eintrudelten.



Der Freitag stand dann ganz im Zeichen des Kennenlernens mit unserer Trainerin Ninja Münstermann und den anderen Teilnehmerinnen. Wem

Ninja bekannt vorkommt: Sie gründete das Studio „Complete Physio“ an der Hertinger Straße in Unna und leitet nebenbei auch einen Teil der KSB-Sportkurse. Und nach einer ersten Entspannung mit Fußmassage war der Tag dann auch zu Ende.

Der Samstag begann mit Aqua Fitness im hauseigenen Schwimmbad und dann wechselten wir aufgrund des fantastischen Wetters zum See. Nach einem Warm-Up standen 3 Stunden walken (wer wollte, durfte natürlich auch laufen) am Ufer der Sorpe auf dem Programm.

Danach dehnen, Gruppenfoto und ein kühles Eis oder Getränk an der Staumauer, schon ging es zurück zur Sportschule.

Am Sonntagmorgen absolvierten wir noch eine ausgiebige Pilates-Einheit und dann ging es nach dem Mittagessen schon wieder nach Hause. Der KSB bietet diese Kurse in Abständen an und wir können sie wärmstens empfehlen.



Tanja Sengotta

Besichtigung der Firma Hörmann in Werne

Am 30.07.2025 hatte das Lauf Team Unna die Möglichkeit, das Werk der Firma Hörmann in Werne zu besichtigen, in dem ich seit mehr als 30 Jahren arbeite. Hier werden Tür- und Fensterzargen in verschiedensten Ausfertigungen hergestellt. Zunächst erhielten alle TeilnehmerInnen vom Produktmanager Sascha Olschewski einen Überblick über die Firmengeschichte des Werks in Werne, danach ging es auch schon um die verschiedenen Ausführungen der Zargen. Nach diesen für die meisten sehr theoretischen Ausführungen durften wir alle hübsch in Sicherheitswesten gekleidet in die Produktionshallen.

Als erstes besichtigten wir den neuesten Produktionstrakt, hier werden computergesteuert mit Hilfe großer Industrieroboter Zargen in Standardmaßen gefertigt. Drei bis vier Mitarbeiter übernehmen hier nur noch die Kontrollfunktion.

Durch das Vorratslager ging es weiter zu einer großen, vollautomatischen Blechschere. Hier werden die Rohlinge für die weitere Bearbeitung auf Maß geschnitten. Denn nicht alles wird bei Hörmann vollautomatisch hergestellt. Sondermaße werden noch von Hand



hergestellt. Und das ist mein Platz bei Hörmann. Meine Maschine und ich sind in etwa gleich alt und daher verstehe ich mich so gut mit ihr.

Für jedes angeforderte Sondermodell muss ich ein anderes Programm anwenden, hier ist noch echte Handarbeit gefordert.

Danach erhielten wir noch Einblicke in die Weiterverarbeitung der Rohlinge, wie etwa das Lasern der Verriegelung, das Schweißen von Hand und das Lackieren und Pulvern der Zargen. Auch das Auskleiden der Zargen mit Blei für zum Beispiel Röntgenabteilungen in Krankenhäusern und das Verstärken mit verschiedenen Materialien zur Erhöhung des Brandschutzes ist noch reine Handarbeit.

Das Lauf Team Unna und ich bedanken uns bei der Firma Hörmann für die gelungene Führung. Ich glaube, meinen Laufkollegen ist klar geworden: Zarge ist nicht gleich Zarge.

Markus Sembach



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

Laufen beim Nachbarn

Unser Bornekamp ist ein ideales Laufgebiet. Gerade rechts und links von „Öhrchen und Schulrunde“ gibt es sehr schöne Strecken. Dank Uwe Friedemann habe ich „die Heidi, den Kellerkopf, das Drehkreuz“ und andere interessante und herausfordernde Routen kennen gelernt.

Aber manchmal möchte man mal ganz woanders laufen. In diesem Fall startet doch mal in Hamm! 2014/15 hat die Stadt Hamm unter Einbeziehung örtlicher Sportvereine und Lauftreffs für eine Million Euro ein mehr als 160 km langes Laufstreckennetz ausgewiesen. Am Start findet man ausreichend Parkplätze und einige Streckenabschnitte sind beleuchtet und eignen sich so besonders für Läufe in der dunklen Jahreszeit. Die insgesamt 20 Rundwege mit einer Länge zwischen 5 bis 42,2 km sind meist flach und oft miteinander verbunden, so dass man auch von einer Strecke auf eine andere wechseln kann.

Alle auf Komoot und unter www.stadt-hamm.de/individualsport-parcours vorgestellten Laufwege sind vorbildlich ausgeschildert. Farbige Stelen weisen auf die Streckenlänge und die weitere Laufrichtung hin. Einige Stelen zeigen zusätzlich die bereits zurückgelegte Entfernung und einen Rettungscode für Hilfe in einem eventuellen Notfall. Darüber hinaus machen Hinweistafeln auf lokale Sehenswürdigkeiten an den Strecken aufmerksam. Die Marathonstrecke führt durch alle sieben Stadtbezirke rund um die Hammer City. Sie ist rot gekennzeichnet und eignet sich auch ideal für einen Tagesausflug mit dem Fahrrad.

Eine meiner Lieblingsstrecken (pink markiert) ist den Startern der Hammer Serie und des Hammer Frauenlaufs in Teilen bekannt. Entlang des Lippe-Seitenkanals geht es in den Ortsteil Uentrop, dort durch eine landwirtschaftlich geprägte Gegend und vorbei am Naturschutzgebiet Geithe zurück zum Kanal und dann wieder in Richtung Hamm-Mitte. Wer auf den 21 km noch nicht genug geschwitzt hat, kann dies am Streckenende in der großen Saunalandschaft des Maximare nachholen, sollte hierfür aber genügend Zeit einplanen.

Für Draufgänger und drauf Geher.

Für jeden Fuß die richtige Pflege.



Ihre
Spezialistin für
Spangenbergung
und **eingewachsene**
Fußnägel in
Unna!



Podologische Praxis
Beate Suttrop

staatl. geprüfte med. Fußpflege • alle Kassen & Privat

Holbeinstraße 10a • 59423 Unna
Ärztelhaus am Ev. Krankenhaus

Tel. 0 23 03 / 98 63 99
www.podologie-unna.de

Allpresan[®]
Gut zu Fuß

Ich laufe aber auch gern eine der 10-km-Strecken (blaue Markierung), beginnend am neu erstellten Fitness-Parcour und dem beheizten Wellenfreibad im Selbachpark. Über Parkwege und entlang des Fußes der Halde Sundern kommt man in ein Wohngebiet und dann durch den romantischen alten Ortskern von Pelkum zurück zum Ausgangspunkt am Freibadeingang. Hier kann man mich im Sommer oft nach einem Lauf auf der 50-m-Bahn des Sportbeckens antreffen.

Norbert Kalkbrenner

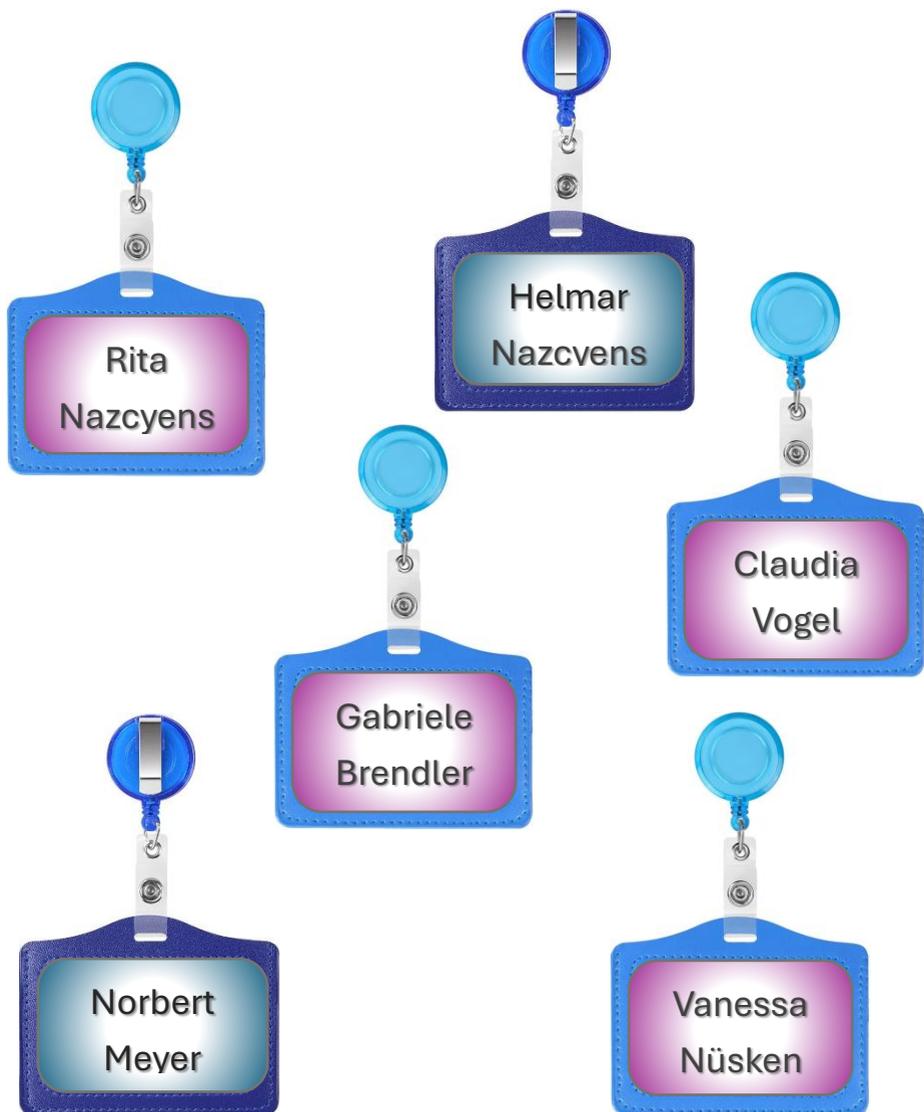


Sommerfest Party im Freibad Bornekamp



Unsere neuen Mitglieder

Herzlich willkommen





LAUF TEAM UNNA 1997 e.V.

Deine Anzeige im Endspurt

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen, Ihre Veranstaltung oder Ihr Herzensprojekt einer engagierten, sportlichen Leserschaft – werden Sie Teil unserer Vereinszeitschrift und erreichen Sie gezielt Ihre Zielgruppe!

Wir bieten Ihnen flexible Anzeigenformate, die individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind:

- halbseitig, schwarz-weiß (Innenteil): 30,00 €
- halbseitig, farbig (Innenteil): 50,00 €
- ganzseitig, farbig (Innenteil): 100,00 €
- ganzseitig, farbig (innere Umschlagseite – UKBS): 125,00 €
- ganzseitig, farbig (Rückseite/Umschlag außen – Stadtwerke Unna): 150,00 €

Dauerinserent*innen erhalten einen Rabatt von 20 % auf den regulären Preis.
Bitte beachten Sie: Die vorletzte und letzte Seite sind bereits vergeben. Sichern Sie sich deshalb Ihren Anzeigenplatz im Innenteil!

Mehr erfahren

Blättern Sie durch unsere letzten Ausgaben online: <https://www.laufteamunna.de/>

Veröffentlichungsrhythmus

Das Magazin erscheint dreimal jährlich – verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihre Anzeige zu platzieren!

Kontakt

Für Rückfragen oder Ihre Buchung schreiben Sie gerne an:

Kontakt@laufteamunna.de



LAUF TEAM UNNA 1997 e.V.

.....und dann war da noch!





Wetter hin oder her
Wir sind draußen

Unsere Trainingszeiten:

- 📅 Dienstag & Donnerstag ab 18:00 Uhr
- 📅 Sonntag ab 9:30 Uhr

➤ Treffpunkt: Bornekamp, 1. Teich

Kommt gerne vorbei – wir freuen uns auf Euch

Editorial Endspurt

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

Mediengestalterin: G. Droste

Beiträge / Fotos: M. Gurlitt, N. Kalkbrenner, T. Sengotta, G. Ziencyk,
I.Uhrich, A.Sembach, M. Sembach, M. Schulte, U.Kowallek, G.Droste

Weitere Fotos: Rubensverlag Dorsten-online.de/Christian Schwitt

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



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

www.stadtwerke-unna.de