



# Lauf Team Unna

3/2025



# Endspurt





Keine Einträge für Inhaltsverzeichnisse gefunden  
????????????????????

Beim nächsten Mal wieder mit :-)



12:02



# Liebe Mitglieder,

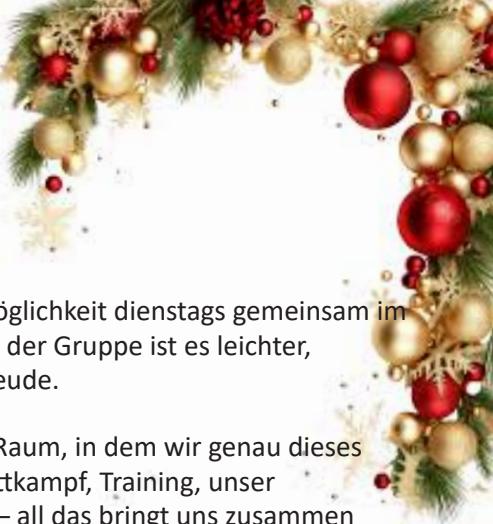
nun geht auch das Jahr 2025 seinem Ende entgegen. Die Adventszeit hat für mich immer etwas Besonderes: Sie ist oft voller Termine und Hektik, und trotzdem bietet sie immer wieder kleine Momente, in denen man bewusst zur Ruhe kommen kann. Ich versuche in dieser Zeit, achtsamer zu sein – mit mir selbst, aber auch mit den Menschen um mich herum. Vielleicht geht es Euch ähnlich.

Auch im Training darf man sich jetzt mal eine Pause gönnen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Gleichzeitig merke ich, wie sehr mir unsere gemeinsamen Aktivitäten fehlen, wenn sie einmal weniger werden.

Umso schöner ist es zu sehen, wie gut unsere Winterangebote in der Katharinenschule von euch angenommen werden. Das zeigt mir, wie wichtig Euch das Miteinander ist. Und genau darauf möchte ich auch im neuen Jahr wieder stärker setzen: gemeinsam laufen, walken, trainieren – einfach mehr Zeit miteinander verbringen.

Gerade, wenn es draußen dunkel und ungemütlich ist, fällt es vielen schwer,





sich allein aufzuraffen. Nutzt deshalb die Möglichkeit dienstags gemeinsam im Herder Stadion bei Flutlicht zu trainieren. In der Gruppe ist es leichter, motivierender und macht ungleich mehr Freude.

Das Lauf Team Unna bietet uns allen einen Raum, in dem wir genau dieses Gemeinschaftsgefühl leben können. Ob Wettkampf, Training, unser Stammtisch oder ein gemeinsamer Ausflug – all das bringt uns zusammen und macht unseren Verein aus. Und ich persönlich wünsche mir, dass wir alle diese Möglichkeiten wieder intensiver nutzen.

Darum möchte ich Euch – wie schon im vergangenen Dezember – noch einmal ganz bewusst einladen:

Macht mit! Bringt Euch ein, gestaltet unser Vereinsleben aktiv mit. Ihr seid das Herz des Lauf Team Unna.

Euch und Euren Familien wünsche ich von Herzen eine friedliche, fröhliche und gesunde Weihnachtszeit. Kommt gut und hoffnungsvoll ins neue Jahr.

Passt auf Euch auf und bleibt zuversichtlich!

Gerd Zienczyk

1.Vorsitzender

# Parkhausmarathon

## 26-mal rauf und wieder runter im Allee-Center Parkhaus in Hamm

Einmal im Jahr organisieren Frank und Kerstin Pachura einen Marathon - allerdings immer mit einer Besonderheit: Denn die Marathons finden an Orten statt, an denen man normalerweise nicht laufen kann und darf. So führten die Strecken schon über einen Reitplatz mit Hindernissen, durch ein Maislabyrinth und sogar durch ein Kraftwerk. (Wer es näher interessiert, der möge sich hier kundig machen: [laufen-in-dortmund.de/lidoma](http://laufen-in-dortmund.de/lidoma))

Die diesjährige Idee, einen Marathon in einem extra hierfür gesperrten Parkhaus in Hamm zu laufen, sprach mich aus zwei Gründen sofort an: zum einen bin ich gebürtige Hammenserin, zum anderen konnte ich ein paar Vorbereitungskilometer für den anstehenden Kiel-Marathon gut gebrauchen.

Allerdings war es nicht so einfach, Mitstreiter zu finden. Alle, die ich fragte, winkten müde ab und reagierten mit einem „ich bin doch nicht bescheuert“ oder „du spinnst ja wohl“ oder schlimmeren. Einzig Uwe Rüping konnte ich



„überzeugen“, oder sollte ich eher sagen: bestechen? Nach langem Zureden und unter Aufbietung aller Überredungskunst, Übernahme der Fahrerei und des Versprechens eines anschließenden Eisbechers in der besten Eisdiele der Welt war es geschafft: Uwe sagte zu und wir machten uns am 31.08.25 gemeinsam auf den Weg.

Parken mussten wir natürlich vor dem Parkhaus, dieses hatte heute nämlich besseres zu tun, als Autos zu beherbergen, nämlich uns knapp 60 Läuferinnen und Läufer bestens gelaunt aufzunehmen.

Start war direkt am Fuße der Parkhausauftafahrt. Mit erhobenem Arm und einer Spielzeugpistole in der Hand steht Frank vor uns Läufern, die wir gespannt auf sein Signal warten. "Drei, zwei, eins", ruft er laut. Das dezente "Klick", das dann ertönt, bringt uns zum Lachen. Vorbei an Straßenschildern und einer rot leuchtenden Ampel laufen wir in die Einfahrt des mehrstöckigen Parkhauses und begeben uns auf die erste Runde.

Begleitet werden wir von einem Film-Team des WDR, dass diese Idee auch so verrückt findet, dass es einen ganzen Fernsehbericht in der Lokalzeit wert ist. Wen dies interessiert, der findet den Bericht bis zum 01.09.2027 in der WDR-Mediathek, Stichwort/Suchbegriff: Lokalzeit aus Dortmund vom 01.09.2025. Versuchte das WDR-Team zunächst noch, mit der Kamera die Parkhausspindel mit uns hinaufzulaufen, mussten sie bald aufgeben. Das großzügige Angebot, uns die Kamera zu überlassen, nahmen sie dankbar an und „Laufbursche“



Micha“ übernahm für eine Weile die „Regie“. Das Film-Team selbst beschränkte sich darauf, die Läufer am (sehr gut bestückten) Verpflegungs- und Zielbereich oder auf den flachen Parkdecks zu filmen und zu interviewen.

Die Strecke war überraschend abwechslungsreich, Spindel ganz nach oben, Parkdeck 2 überqueren, eine Spindel runter laufen auf Parkdeck 1, dies

ebenfalls überqueren, noch eine Spindel runter und zur Ausfahrt laufen, ein bisschen „normale“ Strecke auf einem Geh- und Radweg bis zum Verpflegungsstand, und dann wieder rein ins Parkhaus. Und immer wieder begegnen sich alle Läufer unterwegs, was lustig, kurzweilig und motivierend ist.

Aber machen wir uns nichts vor: ein Marathon ist auch im Parkhaus 42,195 km lang und bringt dazu einiges an Höhenmetern mit sich, insgesamt haben wir nach 26 Runden rund 450 Höhenmeter in den Knochen. Für mich heißt das: irgendwann gehe ich die Spindeln rauf und laufe sie nicht mehr und ab km 35 schmerzt das Knie ob dieser für mich doch noch sehr ungewohnten Distanz. Irgendwann ist es aber geschafft, uns erwarten tolle Medaillen und natürlich das versprochene Eis in der Eisoase Hamm.

Ich bin schon jetzt gespannt, was sich das Ehepaar Pachura im nächsten Jahr für einen Marathon einfallen lassen wird! Und danke, Uwe, dass du dich hast breitschlagen lassen zu diesem Lauf!

(Maike Gurlitt)



# 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



Hansastraße 78c · 59425 Unna · [www.team-fitness.de](http://www.team-fitness.de)

Tel.: 02303 902950 · [info@team-fitness.de](mailto:info@team-fitness.de)

# Die Iron Lake Challenge...

... geht weiter – Große Dhünntalsperre, Biggesee,  
Rurtalsperre, Urftsee

Am 02.03.25 ging es weiter mit der Iron Lake Challenge, auch dieses Mal fuhren wir ins Bergische Land, zur Großen Dhünntalsperre. Noch nie gehört? Wir vorher auch nicht. Dabei handelt es sich wie auch schon bei der Wuppertalsperre um eine reine Trinkwassertalsperre, deren Uferbetretung konsequent verboten ist. Aber die 21 Kilometer drumherum sind eine wunderschöne Wanderstrecke mit herrlichen Ausblicken auf die Talsperre. Temperaturen um die 6 Grad und ein strahlend blauer Himmel ließen uns das Auf und Ab der Strecke gut bewältigen. Für mich persönlich war diese Talsperre ein Highlight.



Am 15.05.25 hatten wir uns den Biggesee vorgenommen. Mit geplanten 23 Kilometern ein bisschen mehr als die Große Dhünntalsperre. Das Highlight hier ist zweifelsfrei die Aussichtsplattform Biggeblick. Nach einem kurzen, aber knackigen Aufstieg direkt zu Beginn haben wir die Aussicht am frühen Morgen genossen. Danach ging es durch Wälder, an der Seepromenade in Sondern, aber auch einige Kilometer an der Straße entlang. Streckenweise durften wir

die wunderschöne Ginsterblüte bewundern. Am Ende der Wanderung haben wir uns mit einem Mitbringbuffet selbst belohnt.



Die nächsten beiden Talsperren führten uns in die Eifel. Und hier war klar, das verbinden wir mit einer Übernachtung. Am 16.08.25 fuhren wir ganz früh morgens los und haben direkt die 26,6 Kilometer des Rursees in Angriff genommen. Die Wanderwege führen zum großen Teil durch Wälder und erinnerten mich manchmal an den Knorreichenstieg am Edersee. Ungefähr auf der Hälfte der Strecke konnten wir den Verlockungen von Seppi's Eck nicht widerstehen und Pommes mit Currywurst mussten unsere verbrauchten Kalorien wieder auffüllen.

Pünktlich zur Eincheckzeit kamen wir an unserem Hotel direkt an der Uferpromenade an, wo die wohlverdiente Dusche wartete.

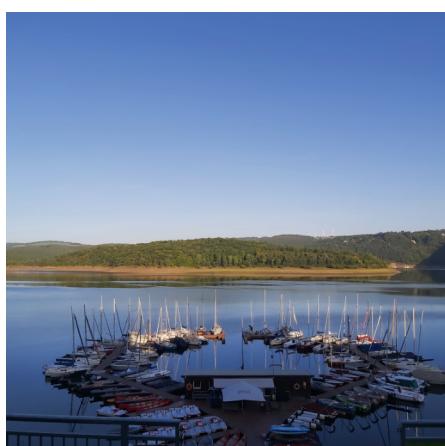
Nach einem gemeinsamen Abendessen und einer ruhigen Nacht wartete am nächsten Morgen bereits See Nr. 8, der Urftsee, auf uns. Dieser liegt zwar in der Umrundung nur bei 14 Kilometern, aber die haben es in sich.

Beginnend auf dem Parkplatz bei der Burg Vogelsang bekommt man einen allerersten Eindruck von der Größe dieser Anlage. Auf 100 Hektar erstreckt sich die ehemalige NS-Ordensburg. Nach dem 2. Weltkrieg wurde der Komplex von den Briten übernommen und 1950 zogen die Belgier hier ein. Heute gibt es hier Führungen, Ausstellungen und ein Restaurant. Wer geschichtlich interessiert ist, sollte hier mindestens einen Tag einplanen.

Unser Weg führte uns hinunter zum Ufer des Urftsees, direkt zu einer „Hängebrücke“. Diese war aber entgegen allen Befürchtungen sehr stabil und

auch nicht sehr hoch. Die erste Hälfte der Umrundung geht immer am Ufer entlang und ist recht schattig und entspannt. Nach Überquerung der Staumauer wird es allerdings anstrengend. Hier geht es immer bergauf bis zum ehemaligen Dorf Wollseifen. Und an dieser Stelle gibt es wiederum Geschichte pur. Die St. Rochus Kapelle und die ehemalige Schule vermitteln einen Eindruck der wechselvollen Geschichte des Ortes. Die letzten Kilometer zurück zum Parkplatz führen über die Dreiborner Höhe, die besonders zur Ginsterblüte sehr empfehlenswert ist.

Somit hatten wir nun schon 8 von 10 Staueseen umrundet. Und wofür machen wir das? Für eine Medaille und eine Murmel, die wir nach Abschluss der gesamten Challenge bekommen werden. In der nächsten Ausgabe berichten wir dann vom Finale.





WE LOVE  
PHYSIO &  
PILATES



## Größeres Angebot – gewohnte Qualität!

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



[www.completephysio.de](http://www.completephysio.de)

# Rennbericht - Köln Marathon 2025

Beim diesjährigen Köln Marathon konnte ich ein starkes Ergebnis für das Lauf Team Unna erzielen.

Mit einer Zielzeit von 2:59:41 Stunden blieb ich erstmalig unter der magischen Drei-Stunden-Marke und erreichte damit mein persönliches Ziel. Gemeinsam mit Triathlon-Kollegen vom TVG Kaiserau reisten wir (fast) pünktlich mit der Bahn nach Köln. Übrigens sehr angenehm, vor einem größeren Wettkampf in seinem eigenen Bett geschlafen zu haben.

Das Wetter war auch angenehm: 10 bis 14 Grad, nur gelegentlich stärkerer Wind – insgesamt ideale Bedingungen für ein schnelles Rennen. Der Regenschauer kurz vor dem Start wurde in der trockenen Straßenbahn verbracht, so dass einem erfolgreichen Start auf der anderen Rheinseite in Köln Deutz nicht mehr viel im

Weg stehen sollte, außer diese 42,195 Kilometer.

Zu Beginn lief ich bis Kilometer 6 in der offiziellen 3-Stunden-Gruppe. Dort war es jedoch so voll, dass ich mich ab der ersten Verpflegungsstation einer kleinen, etwas schnelleren Gruppe vor den Pacemakern anschloss. Ich fühlte mich gut und hatte mehr Platz auf den Straßen von Köln. Die Verpflegungsstrategie mit den eigenen Gels in den Taschen ging auf. Das etwas höhere Tempo ab Kilometer 6 als ursprünglich geplant kostete später allerdings Kraft, was sich ab Kilometer 34 bemerkbar machte. 3 „langsamere Kilometer“ gefährdeten die Drei-Stunden-Marke. Ab Kilometer 38 merkte ich zudem, dass die offiziellen Kilometerschilder ca. 200 Meter später lagen, als mir meine Garmin das regelmäßig mitteilte. Ab diesem Moment begann das große Rechnen im Kopf, ob die Drei-Stunden-Marke noch zu halten war. Von hinten zog auch die 3 Stunden Pacemakergruppe an mir vorbei. Nicht die besten Voraussetzungen. Die letzten drei



Kilometer wurden richtig hart, da ich das Tempo erhöhen musste und auch konnte. Am Ende klappte es – getragen von der Stimmung und dem festen Willen, unter drei Stunden zu bleiben.

Nach einer langen Saison, deren großes Highlight eindeutig die Challenge Roth Anfang Juli war, fühlte sich der Köln Marathon wie ein perfekter Saisonabschluss an. Ein anspruchsvoller und letztlich sehr erfolgreicher Tag – für mich persönlich und somit auch für das Lauf Team Unna.

*Auch das Redaktionsteam des Endspurt gratulieren Lukas zu diesem hervorragenden Ergebnis, mit dem er sich zugleich auch Deutscher Feuerwehr-Marathonmeister (Hauptamt) nennen kann. Glückwünsche auch an Stephanie und Kai Schmelzer, die erneut als HM-Pacemaker ihre Zeitvorgaben exakt eingehalten haben und an Claudia Bönig und Kai Haverkamp, für sehr gute Platzierungen beim Halbmarathon.*

---

## „Zukunft läuft...“

### – Lauf Team Unna gestaltet Zukunft mit Workshop

Unter dem Titel „Zukunft läuft...“ hat das Lauf Team Unna Ende August gemeinsam mit dem Landessportbund NRW einen vereinsinternen Workshop zur Vereinsentwicklung durchgeführt. Neben dem Vorstand nahmen engagierte Vereinsmitglieder teil – und machten den Tag zu einem lebendigen Austausch über die Zukunft unseres Vereins.

Zunächst wurden verschiedene Standpunkte auf einer Karte festgelegt, um sich gegenseitig kennen zu lernen und um in den Austausch zum Lauf Team Unna zu gelangen.

In moderierten Arbeitsphasen wurden zentrale Fragen diskutiert: Wie wollen wir im Verein kommunizieren? Wie gewinnen wir neue Mitglieder? Und wie

gestalten wir attraktive Angebote für Laufbegeisterte aller Alters- und Leistungsstufen?

Schnell zeigten sich zwei klare Themenschwerpunkte: Kommunikation sowie Mitgliedergewinnung und Angebotsgestaltung. Hier wird seitdem in zwei Arbeitsgruppen gezielt angesetzt, um unsere Vereinsarbeit weiterzuentwickeln, interne Abläufe zu verbessern und unsere Angebote noch besser sichtbar zu machen.

Die Arbeitsgruppe Kommunikation beschäftigte sich vor allem mit der Rolle von Social Media. Dabei wurde festgelegt, dass künftig alle wichtigen Informationen zentral über die Vereinswebsite gebündelt werden sollen. Die sozialen Kanäle dienen ergänzend dazu, um Mitglieder und Interessierte aktuell, ansprechend und zielgruppengerecht mitzunehmen.



Die Arbeitsgruppe Mitgliedergewinnung und Angebotsgestaltung analysierte zunächst den IST-Stand der aktuellen Zielgruppen und Angebote und entwickelte anschließend einen SOLL-Zustand für die Zukunft. Dabei wurden neue Zielgruppen definiert, passende Angebote entwickelt und eine Angebotsstruktur erarbeitet, die den Verein langfristig stärken soll.

Wie geht es weiter?

Die Ergebnisse beider Arbeitsgruppen werden nun ineinander greifend aufbereitet und verzahnt. Auf dieser Basis sollen konkrete Umsetzungsvorschläge entstehen, die im kommenden Jahr Schritt für Schritt realisiert werden sollen.

Der Workshop lieferte wertvolle Impulse, neue Ideen und einen motivierenden Blick nach vorn – ganz nach dem Motto: Zukunft läuft...

# 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.

Exklusiv in Ihrer  
Sparkasse UnnaKamen.



Sparkasse  
UnnaKamen

.Deka  
Investments

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](http://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/beschwerdemangement](http://www.deka.de/beschwerdemangement). Die Verwaltungsgesellschaft des Investmentfonds kann jederzeit beschließen den Vertrieb zu widerrufen.



Finanzgruppe

# Wald der Riesenmammutbäume

Im Oktober machte sich eine Gruppe des Lauf Teams auf in Richtung Wuppertal.

Dort gibt es im Arboretum Burgholz auf rund 250 Hektar das flächenmäßig größte Anbaugebiet mit fremdländischen Baumarten in Deutschland. Dies wurde zu Beginn der 70er Jahre als Versuchsanbaugebiet angelegt.



Markus und ich waren vor einigen Monaten schon einmal hier und ganz begeistert von den Riesenmammutbäumen. Dabei sind die Exemplare in Wuppertal mit ihren 150 Jahren noch vergleichsweise jung. Im Gegensatz zu ihren amerikanischen Verwandten, die teilweise über 3000 Jahre alt sind.

Zu Beginn der Wanderung ging es erst einmal ordentlich bergab, nur um dann auf einem Single Trail wieder Höhenmeter zu sammeln. Wer schon mal mit uns gewandert ist, kennt das: ach, ein Sembach-Weg. Ja, wir lieben solche Wege. Außerdem sind wir im Bergischen Land unterwegs, der Name kommt zwar von den Grafen von Berg, aber hügelig ist es trotzdem.

Nach einigen Kilometern das erste Highlight, eine große Ansammlung von Mammutbäumen. Wir haben uns fast schon ehrfürchtig den Bäumen genähert, ihre Rinde gefühlt (sie ist überraschend weich) und immerhin fünf

Personen benötigt um einen Kreis um den Stamm zu bilden. Und einfach mal am Stamm entlang nach oben zu schauen, eröffnet neue Blickwinkel.

Weiter ging es in lockerem Wandertempo, ein ganz kleines bisschen kam sogar die Sonne zum Vorschein.



Die Herausforderung des Tages wartete dann in Gestalt eines fast schon alpinen Anstiegs, steinig, kurz und knackig. Mit gegenseitiger Hilfestellung haben wir alle diesen Wegabschnitt gemeistert. So etwas macht natürlich hungrig und so haben wir aus unseren Wanderrucksäcken wenig später ruck zuck ein köstliches Mitbringbuffet inklusive Metverkostung gezaubert.

Derart gestärkt waren die letzten Kilometer locker zu bewältigen.

Fazit: Es war ein schöner und entspannter Nachmittag mit guten Gesprächen und leckerem Essen in herrlicher Natur. Und Markus und ich schauen mal, wohin wir euch beim nächsten Mal entführen

---

## Wanderabenteuer Edersee

---

Am 13. September sind Markus und ich als Wiederholungstäter beim Wanderabenteuer Edersee gestartet. Allerdings auf der „kurzen“ Strecke mit 44 Kilometern und einem Zeitlimit von 12 Stunden. Es gibt auch noch eine 87 Kilometer Strecke. Insgesamt sind die Startplätze auf 500 limitiert und im Vordergrund steht das Naturerlebnis und das gemeinsame Wandern.

Beim Start um 8 Uhr morgens war der Himmel grau aber die Stimmung an der Mehrzweckhalle in Goddelheim um so besser. Zunächst ging es mehr oder

weniger bergab Richtung Edersee, wo nach 12 Kilometern der erste Verpflegungspunkt mit belegten Brötchen und heißem Kaffee auf uns wartete. Den ersten Regenschauer hatten wir da bereits hinter uns.



Die nächsten Kilometer führten auf dem Urwaldsteig am Edersee entlang oder besser gesagt an dem, was vom Edersee nach diesem Sommer übrig war. Nur noch ein schmaler Bach, denn der Füllstand des Edersees betrug zu dieser Zeit 13,06 Prozent. Bereits am Vortag hatten wir uns die ehemalige Aselbrücke angeschaut, die normalerweise unter Wasser liegt und ein Teil von Edersee-Atlantis ist.

Dann kam der erste richtig knackige Anstieg Richtung Thalitter und pünktlich dazu kam auch die Sonne heraus. In Thalitter wurden wir nach 24 Kilometern wunderbar mit Spaghetti Bolognese passend zur Mittagszeit versorgt. Die Strecke bis hierhin immer durch Wälder und Felder mit tollen Ausblicken.

Ich kenne das schon von anderen Veranstaltungen: Nach einer Nudelmahlzeit springt mein Motor so richtig an und so machten mir die nächsten Kilometer nebst erneutem Anstieg nichts aus. In Goldhausen sollte nach 33 Kilometern der letzte Verpflegungspunkt auf dieser Strecke sein, aber diesen mussten wir richtig hart erkämpfen. Einen so steilen Aufstieg hatten wir schon länger nicht mehr. Der ein oder andere Wanderer hat hier ordentlich geflucht.

Die Belohnung war ein fantastischer Ausblick und lecker Kuchen. Die letzten 10 Kilometer waren für uns die schönsten. Dem Lichtenfelser Panoramaweg folgend durch urige Eichenwälder und über anspruchsvolle Single Trails. Dann noch einmal ein Anstieg und die letzten zwei Kilometer ins Ziel rollen lassen.



Unser Fazit: Eine tolle Veranstaltung, in der viel Herzblut von ganz vielen freiwilligen Helfern steckt und eine wunderschöne Streckenführung. Wir kommen auf jeden Fall wieder.

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

**t** Premium Partner



Buschgruppe

Gemeinsam für den Menschen da!

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.



Kontakt:  
Käthe-Kollwitz-Ring 30a  
59423 Unna

Telefon: 02303 / 55 39 84 - 0  
Fax: 02303 / 55 39 84 - 999

Wir sind dabei!

AOK-Firmen-  
 LAUF

## Läufer - Bullshit - Bingo

### wie viele Kästchen kannst Du durchstreichen?

Mal ehrlich, wieviele dieser Ausdrücke habt Ihr schon benutzt?  
(natürlich völlig unabhängig vom Wahrheitsgehalt...!)

Das ist wirklich das letzte Paar Laufschuhe, das ich dieses Jahr kaufe.	Heute echt mal ganz gemütlich.	In diesem Jahr kein Marathon mehr - echt nicht!	Das ist mir zu nass heute - ich bleibe zuhause!	Natürlich benutze ich immer die Marathonschnürung, is doch klar!	Ich wollte mich gar nicht für den Lauf anmelden, muss auf der Tastatur ausgerutscht sein!
Dehnen? Immer!	Das ist mir zu heiss heute - ich bleibe zuhause!	Aber die Schuhe waren im Angebot und sind pink!	Heute mal ne kleine Runde - nur 25 km!	Du wirst mir doch jetzt nicht auf den letzten 22 km schlapp machen!	Das Lauf-ABC mache ich so 2x die Woche.
Umdrehen wäre jetzt auch blöd.	Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!	Jetzt schön in die Kurve legen - ist auch die letzte!	Wenn Du Luft zum Meckern hast, hast Du auch Luft zum Laufen!	Schnell oder langsam: 1 km bleibt 1 km!	Mir reicht's - ich geh laufen!
Wenn Du Dich beschweren willst, häng Dir Gewichte um.	Sonntag kann ich nicht, da bin ich im Urlaub!	Wo ist Dein Vereinsshirt?	Wir könnten mal wieder ein paar Höhenmeter machen!	Du kannst heulen - aber lauf dabei!	Das war ja mal wieder eine schöne Runde - nächsten Sonntag wieder!

Ergebnis: \_\_\_\_\_

# Gar nicht abgehoben

## - die Mädels beim Bungeefitness



Mal wieder war es Anette, die eine Idee in unsere Whatsapp-Gruppe warf: Bungee-Fitness! Tanja und Maike kannten das ja schon aus Wien, die beiden wussten also, was passierte. Dem Rest der Truppe war es noch nicht so klar, als wir an diesem Dienstagabend das Studio betraten. Vieles waren wir ja schon gewohnt: Seen umrunden, Yoga, Zirkeltraining, Workouts aller Art – aber das war mal ganz was anderes. Die langen, elastischen Seile, die von der Decke hingen, wirkten gleichzeitig spannend und einschüchternd. Unsere Trainerin begrüßte uns mit einem breiten Grinsen und schnallte jede von uns fest. Gar nicht so einfach, sich in dem Gewirr von Gurten zurecht zu finden, aber es klappte.

Die ersten Übungen waren ungewohnt. Vor allem das Vertrauen in das Seil musste man erstmal aufbauen. Als wir uns das erste Mal nach vorne in die Spannung legen sollten, zögerten wir fast alle. Doch wenn man dann nach einem mehr oder weniger kontrollierten Absprung wieder auf dem

Boden landete, kam fast wie von selbst ein kleiner Lacher oder ein Freudenschrei hervor. Wir wurden immer mutiger.

Sprünge, Drehungen und kurze Laufsequenzen wechselten sich ab. So eine Mischung aus Fitness und Trampolintraining, so vom Gefühl her. Zwar nicht immer ganz synchron, aber für Anfänger schon ganz gut.

Am Ende der Stunde waren wir sehr verschwitzt, aber doch glücklich und zufrieden. Denn wir haben an dem Tag nicht nur trainiert, wir haben uns auch GETRAUT!

# „Halt die Schnauze!“

Seit mehreren Jahren unterstützen Petra und ich zusammen mit anderen Lauffreunden unseres Vereins als Streckenposten den reibungslosen Ablauf des Unnaer Firmenlaufs. In diesem Jahr hatten wir beide erstmals zusätzlich die Möglichkeit, auch beim Sparkassen-Triathlon unseres Nachbarvereins TVG Kaiserau mitzuhelfen.

Unser Einsatzort war einer der Wendepunkte auf der Fahrradstrecke, die mehrfach durchfahren werden musste. Während Petra etwa 100 Meter vor der Kehre mit einer roten Fahne auf den Fahrstreckenwechsel hinwies, achtete ich darauf, dass alle RadSportler „die Kurve kriegen“ und dass keine unbeteiligten Personen oder Fahrzeuge auf die Rennstrecke gelangten. Ich fand es faszinierend, mit welchem Tempo manche Fahrer die 180°-Kehre meisterten, während andere wiederum vor dem Wendepunkt stark abbremssten und danach aus dem Sattel stiegen, um erneut zu beschleunigen. Offensichtlich befanden sich auch einige der Triathleten in einem Flow, bei dem sie Raum und Zeit vergaßen. Anders kann ich es mir nicht erklären, warum ich von mehreren Teilnehmern gefragt wurde, wie viele Runden sie schon gefahren sind bzw. wann man auf die Laufstrecke wechselt kann.

Besonders habe ich mich gefreut, als ich an der Spitze eines Pulks meine Vereinskolleginnen Caroline Frese und Stephanie Schmelzer entdeckte.



Vieleleicht haben meine Anfeuerungsrufe mit dazu beigetragen, dass die beiden sich sehr gut platzierten konnten.

Die trotz der großen Hitze an diesem Tag zeitweise recht zahlreich anwesenden Zuschauer stellten mir viele Fragen zum Triathlon, von denen ich leider nicht alle beantworten konnte. Meine ursprüngliche Befürchtung, dass es wegen der Streckensperrung zu Unmut kommen könnte, war unbegründet. Alle zeigten Verständnis, lediglich ein älterer

Herr mit einem bunten Leibchen und einer sicherlich sündhaft teuren Rennmaschine quetschte sich an den Absperrgittern und an mir vorbei und fuhr – ohne auf die unterwegs befindlichen Radsporthörer Rücksicht zu nehmen – auf die Wettkampfstrecke. Auf meinen besorgten Warnruf „Vorsicht!“ entgegnete er in gleicher Lautstärke: „Halt die Schnauze!“

Ihr werdet mich auch in Zukunft weiterhin bei Sportveranstaltungen antreffen; meist als Zuschauer, aber hin und wieder auch noch mal als Teilnehmer. Darüber hinaus will ich auch künftig die Organisation und die Durchführung sportlicher Wettkämpfe ehrenamtlich unterstützen, denn ohne Helfer kann weder ein kleiner Dorflauf noch ein großer Stadtmarathon stattfinden.

Norbert Kalkbrenner

## Kieler Förde Marathon oder:

wir sind dann mal wieder weg!

Ein Marathonlauf ohne Straßensperrungen und Siegertreppchen: Der Kieler Förde-Marathon, in der nördlichsten Großstadt Deutschlands, organisiert vom Lauftreffverein Kiel-Ost ist wohl die entspannteste Marathon-Laufveranstaltung, die man sich vorstellen und wünschen kann.

Hier geht es nämlich nicht um Bestzeiten, Altersklassensiege und Medaillen, sondern um Teamspirit mit Meerblick!

Genau das richtige also für unsere kleine Reisegruppe, die bis auf Uwe Rüping noch keinerlei Marathon-Wettkampf-Erfahrung hat.

Es wird nämlich in Gruppen gelaufen, das Tempo sucht man sich vorher aus, und es ist bei „Strafe“ verboten, die Pacemaker der jeweiligen Gruppe zu überholen.

Ambitioniert, wie wir nun mal sind, wählen wir direkt mal die langsamste der 5 angebotenen Pacegruppen, 6:45 min/km, Zielzeit also 4 Std. 45 Minuten.

Der Lauf ist auf maximal 250 Personen beschränkt, der Grund ist überraschend: Mehr Leute passen einfach nicht auf die Fähre.



Ja, richtig gelesen, wir reisen mit der Fähre zum Start. Bei Sonnenaufgang besteigen wir am Olympiazentrum Kiel-Schilksee (offizieller Bundesstützpunkt des Deutschen Segler-Verbands), dem Ziel unseres Laufes, die Sonderfähre nach Laboe, dem Startpunkt.

Hier ist ab 8:30 Uhr der erste Start, dann folgen in kurzen Abständen die anderen Gruppen.

Wir gehen mit 5 Läufern an den Start, Agnes, Connie, Uwe K. und Uwe R. und ich (mitgereist sind noch Andrea & Anke, als moralische Unterstützung und Maskottchen quasi in doppelter Funktion. Nicht mitgereist ist Ingmar, er hat als gebürtiger Lübecker wohl kein Zutrittsrecht für Kiel. Kein Visum für Ingmar quasi. O-Ton: „Lübeck und Kiel sind wie Schalke und Dortmund“).

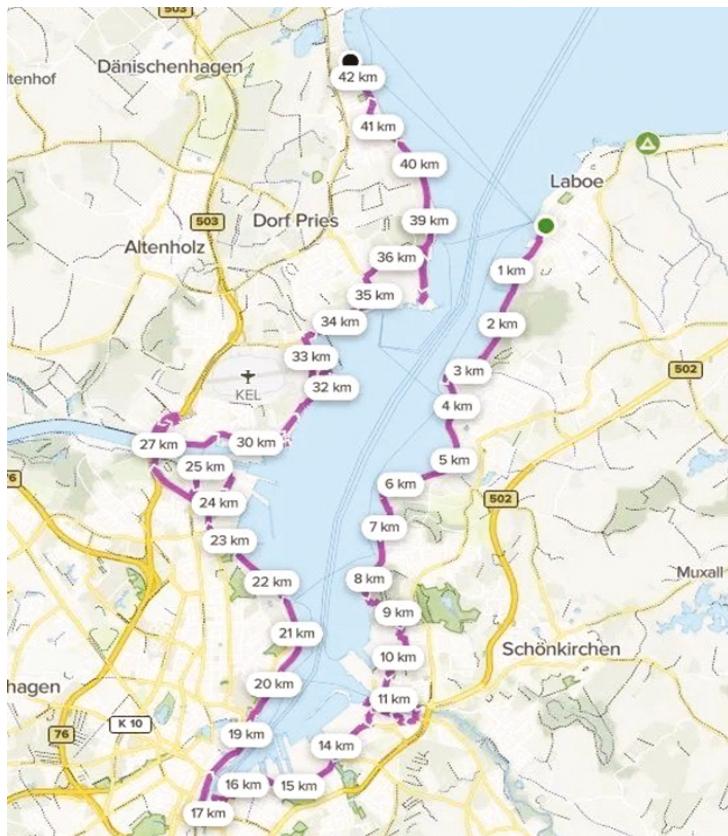
Unsere Tempogruppe umfasst ca. 20 Läufer, begleitet von 2 Pacemakern und 2 Radfahrern. Und es ist wirklich schön, den Nebenmann nicht als Konkurrenten



zu sehen, sondern locker plaudernd ins Gespräch zu kommen. Da der Lauf auch als Staffel angeboten wird, haben wir auch alle 10 km, an den gut bestückten Verpflegungspunkten, neue Gesprächspartner. Und das bei unfassbar schöner Landschaft und Aussicht. Besonders gut unterhalten habe ich mich mit einem jungen Mann, der auf den interessanten Namen „Rune“ hört und dessen Mutter ich sein könnte. Mindestens. Aber Laufen und gemeinsames Leiden verbindet halt ungemein.

Die ganze Strecke geht am Meer entlang, viele Segelboote sind bei bestem Wetter unterwegs. Etwas überraschend ist, dass die Strecke so überhaupt nicht norddeutsch-flach ist, zumindest in der zweiten Hälfte des Laufes.

Ab km 35 fehlen zumindest mir etwas die Körner, mag vielleicht daran liegen, dass die Pacemaker der ersten Laufhälfte lieber 6:15 – 6:30er Tempo liefen als die geplanten 6:45. Hierdurch waren wir der vorherigen Tempogruppe auch ziemlich dicht auf den Fersen. Da nicht nur mir auf den letzten Metern die Pfeile im Köcher fehlten, sondern mehreren aus unserer Tempogruppe, blieb





diese auf den letzten Metern leider nicht mehr zusammen und so trudelten wir nach und nach im Ziel ein.

Hier wurden wir nicht, wie gewohnt, mit einer Medaille beglückt, sondern erhielten eine „praktische Erinnerung“ (so stand es in der Ausschreibung). Diese praktische Erinnerung entpuppte sich als megacoole Brotdose mit Holzdeckel, in welchen „Kieler Förde Marathon 2025“ eingraviert war. Hat direkt einen Ehrenplatz in meiner Vitrine bekommen! Und Uwe Rüping wurde im Zieleinlauf mit einem Ständchen zu seinem Geburtstag überrascht.

Da wir insgesamt 4 Tage in Kiel waren, hatten wir noch genügend Zeit, uns umzuschauen, nochmal Schiff zu fahren, Restaurants und Kneipen zu testen, U-Boote zu besichtigen und am Strand die Beine und die Seele baumeln zu lassen.

Maike Gurlitt



## Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

<b>01.08.2025 Esener Volksbanklauf</b>			
Milk, A.	5 km, 00:26:11	5.M55	
<b>03.08.2025 Sassenberger Triathlon</b>			
Schmelzer, K.	10 km, 00:46:47		
Haverkamp, K.	10 km, 00:48:12		
Hentschel, S.	10 km, 01:01:51	PBz	
Schmelzer, S.	10 km, 01:04:49		
Waffner, J.	5 km, 00:37:07	PBz	
<b>10.08.2025 Kamen Triathlon</b>			
Frese, C.	10 km, 00:48:53	PBz 2.W	
Schmelzer, S.	10 km, 00:53:42	1.W45	
<b>10.08.2025 Monschau-Marathon</b>			
Droste, G.	42 km, 05:08:00		
<b>16.08.2025 J. Kaderhandt Waldlauf, Menden</b>			
Uhrich, I.	50 km, 04:56:03	2.M60	
Matzeit, A.	46 km, 05:22:13	1.W55	
Gurlitt, M.	46 km, 05:22:13	1.W50	
Rüping, U.	39 km, 04:35:17	1.M60	
Neumann, C.	26 km, 03:06:32	1.W60	
Kowallek, U.	26 km, 03:06:32	3.M60	
<b>17.08.2025 Ironman Kopenhagen (DK)</b>			
Haverkamp, K.	42 km, 03:39:52		
Schmelzer, K.	42 km, 03:55:16		
<b>23.08.2025 Emder Vielfaltslauf</b>			
Milk, A.	10 km, 00:52:28	2.M55	
<b>30.08.2025 Mountainman Grossarl (AT)</b>			
Uhrich, I.	50 km, 08:13:18	1.M60	
<b>31.08.2025 Riesenbeck Triathlon</b>			
Schmelzer, K.	10 km, 00:42:20		
Haverkamp, K.	10 km, 00:45:48		
Haverkamp, C.	10 km, 01:00:49	PBz	
<b>31.08.2025 LiDoMA Allee Center, Hamm</b>			
Rüping, U.	42 km, 04:53:08	2.M60	
Gurlitt, M.	42 km, 05:06:17	2.W50	
<b>31.08.2025 Weserbergland Triathlon</b>			
Amberger, A.	5 km, 00:34:05		
Blaut, A.	5 km, 00:38:23		
<b>06.09.2025 Onkolauf Essen</b>			
Milk, A.	5 km, 00:26:07		
<b>07.09.2025 Brooks Ruhr Trail Run</b>			
Nolte, B.	9 km, 01:28:53		
Grosch, A.	9 km, 01:28:55		
Loer, U.	9 km, 01:28:56		
Amberger, A.	9 km, 01:28:56		
Kowallek, U.	9 km, 01:28:56		
Golek, M.	9 km, 01:28:56		
<b>07.09.2025 Niebelungen Triathlon</b>			
Waffner, J.	5 km, 00:32:41		
<b>07.09.2025 Torlauf Dachstein</b>			
Uhrich, I.	42 km, 07:18:50	2.M60	
<b>13.09.2025 24h Wanderabenteuer Edersee</b>			
Sembach, M.	44 km, 09:16:24	W	
Sembach, A.	44 km, 09:16:24	W	
<b>13.09.2025 6 Std Lauf Werl</b>			
Uhrich, I.	52 km, 06:00:00	1.M60	
Grosch, A.	30 km, 06:00:00		
<b>13.09.2025 Challenge Almere (NL)</b>			
Haverkamp, K.	21 km, 01:35:51	PBz	
Haverkamp, C.	21 km, 02:20:47	PBz	
<b>13.09.2025 Tri-4-Fun Triathlon, Minden</b>			
Schmelzer, K.	5 km, 00:19:19	PBz 4.M45	
<b>13.09.2025 Weseler Triathlon</b>			
Kusche, D.	10 km, 00:49:27	3.M45	
<b>20.09.2025 Cold Hawaii Ultra Vorupør (DK)</b>			
Schmelzer, K.	24 km, 03:23:55		
Schmelzer, S.	24 km, 03:23:56		
<b>21.09.2025 Münster Marathon</b>			
Büker, K.	42 km, 04:35:07		
<b>21.09.2025 Phönixsee Triathlon Dortmund</b>			
Hentschel, T.	10 km	2.MU12	
Frese, C.	10 km		
<b>27.09.2025 Citylauf Telgte</b>			
Milk, A.	5 km, 00:26:19	PBz 4.M55	
<b>27.09.2025 Kieler Förde Marathon</b>			
Kowallek, U.	42 km, 04:45:00	PBz	
Rüping, U.	42 km, 04:45:00		
Matzeit, A.	42 km, 04:45:00	PBz	
Gurlitt, M.	42 km, 04:45:00	PBz	
Neumann, C.	42 km, 04:45:00	PBz	
<b>27.09.2025 Panorama-Marathon Bergkamen</b>			
Frese, G.	43 km, 07:01:17	W	
Sembach, A.	43 km, 07:18:45	W	
Sembach, M.	43 km, 07:18:45	W	
Oberstein, B.	43 km, 07:18:45	W	
Bönig, C.	27 km, 04:16:00	W	
Blaut, A.	27 km, 04:16:00	W	
Grosch, A.	10 km, 01:30:37	W	

**28.09.2025 Essen City Lauf**

Sengotta, T.	9 km	W
Sembach, A.	9 km	W
Sembach, M.	9 km	W
Basilowski, A.	9 km	W

**28.09.2025 Herforder Highway Ultra**

Uhrich, I.	48 km, 05:29:00
Hahnen, C.	48 km, 05:29:00

**03.10.2025 Phönixsee Halbmarathon**

Lindemann, M.	21 km, 01:18:53	1.W30
Frese, C.	21 km, 01:54:21	
Rüping, U.	21 km, 01:55:17	
Rohde, K.	21 km, 02:02:40	

**03.10.2025 Rheda Forst Marathon**

Hahnen, C.	43 km, 04:21:09
Uhrich, I.	43 km, 04:40:49

**11.10.2025 Mammut Marsch Dortmund**

Droste, D.	55 km, 12:55:00	W
Droste, G.	55 km, 12:55:00	W

**25.10.2025 Geierlay Trail Koblenz**

Droste, G.	54 km, 15:20:30	W
------------	-----------------	---

**26.10.2025 Rhein City Run Duisburg**

Nauj, S.	21 km, 01:34:52
----------	-----------------

**26.10.2025 Hohenbuschei-Lauf Dortmund**

Kowallek, U.	20 km, 01:54:45	1.M60
Gurlitt, M.	20 km, 01:54:46	1.W50
Matzeit, A.	20 km, 01:54:47	1.W55
Almeida, I.	15 km, 01:46:49	1.W60
Grosch, A.	15 km, 01:46:49	1.W40
Schäfer, T.	10 km, 01:09:31	PBz 2.W50
Koch, C.	5 km, 00:18:50	1.M45
Amberger, A.	5 km, 00:30:09	PBz 2.M60
Waffner, J.	5 km, 00:32:25	PBz 4.M60
Milk, A.	5 km, 00:44:38	2.M55

**26.10.2025 Röntgenlauf Remscheid**

Uhrich, I.	63 km, 06:33:58	1.M60
------------	-----------------	-------

**03.11.2025 Westfalen-Parklauf Dortmund**

Blaut, Annika.	5 km, 00:30:21	1.WU20
Blaut, Anke.	5 km, 00:32:19	4.W45

**09.11.2025 Herbstwaldlauf Bottrop**

Hahnen, C.	50 km, 04:41:00	5.M55
------------	-----------------	-------

**09.11.2025 Urban Hike Bochum**

Tracz, M.	25 km	W
Tracz, E.	25 km	W
Sembach, M.	25 km	W
Sembach, A.	25 km	W
Oberstein, B.	25 km	W
Gutzeit, A.	25 km	W
Sengotta, T.	25 km	W
Schulte, M.	25 km	W
Mottschall, S.	25 km	W
Brune, A.	25 km	W

**15.11.2025 Urban Hike Recklinghausen**

Gutzeit, A.	25 km	W
-------------	-------	---

**15.11.2025 Werler Straßenlauf**

Koch, C.	5 km, 00:18:52	1.M45
----------	----------------	-------

**22.11.2025 Blumensaatlauf Essen**

Nauj, S.	21 km, 01:32:29	3.M40
----------	-----------------	-------

**22.11.2025 Dornellen Marathon**

Sembach, M.	42 km, 07:30:01	W
Sembach, A.	42 km, 07:30:01	W
Hahnen, C.	42 km, 04:52:18	
Droste, G.	42 km, 06:02:30	
Rüping, U.	28 km, 03:18:40	
Matzeit, A.	28 km, 03:18:40	
Gurlitt, M.	28 km, 03:18:40	
Amberger, A.	28 km, 04:06:38	

**29.11.2025 6h-Lauf (Bahn) Fröndenberg**

Uhrich, I.	65 km, 06:00:00	1.M60
Rüping, U.	51 km, 06:00:00	2.M60

**29.11.2025 Ruhrseemarsch Herdecke**

Sembach, M.	43 km, 08:54:52	W
Sembach, A.	43 km, 08:54:52	W

**29.11.2025 Hüneburg – Ultra Bielefeld**

Hahnen, C.	46 km, 05:36:42	2.M55
------------	-----------------	-------

W: Walking / Nordic Walking

PBz: Persönliche Bestzeit

## Lauf Team unterwegs – Läufer und Walker

### Top 10 Wettkampfkilometer

#### Männer

Uhrich, Ingmar	1437,47 km	30 Läufe
Hahnen, Christian	817,27 km	20 Läufe
Rüping, Uwe	590,62 km	19 Läufe
Sembach, Markus	436,36 km	11 Läufe
Häverkamp, Kai	259,60 km	14 Läufe
Kowallek, Uwe	218,62 km	10 Läufe
Schmelzer, Kai	182,30 km	13 Läufe
Amberger, Andreas	143,15 km	11 Läufe
Zillmann, Uwe	142,40 km	8 Läufe
Büker, Klaus	129,40 km	7 Läufe

#### Frauen

Sembach, Anette	517,46 km	14 Läufe
Gurlitt, Maike	461,39 km	17 Läufe
Matzeit, Agnes	334,91 km	12 Läufe
Bönig, Claudia	271,21 km	7 Läufe
Droste, Gabriele	256,98 km	6 Läufe
Frese, Caroline	175,50 km	12 Läufe
Grosch, Antje	132,27 km	8 Läufe
Schmelzer, Stephanie	125,10 km	11 Läufe
Schulte, Michaela	125,00 km	3 Läufe
Neumann, Cornelia	120,71 km	5 Läufe

Insgesamt wurden in der Zeit vom 1. Januar bis zum 30. November 2025 von 81 Läufern und Walkern 8.834 km in 411 Aktivitäten zurückgelegt. Dabei haben die Läufer und Walker an 114 verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen.



	Schwimmen km	Zeit	Rad km	Zeit	Laufen km	Zeit	Gesamt Zeit
03.08.2025							
	37. Sassenberger Triathlon Sprint Distanz						
Waffner, J.	0,70	00:17:45	23,00	00:43:14	5,00	00:37:07	01:44:57
03.08.2025							
	37. Sassenberger Triathlon Landesliga Nord (Kurzdistanz)						
Schmelzer, K.	1,50	00:31:44	44,00	01:16:24	10,00	00:46:47	02:39:28
Haverkamp, K.	1,50	00:32:37	44,00	01:15:35	10,00	00:48:12	02:41:04
Hentschel, S.	1,50	00:26:47	44,00	01:30:11	10,00	01:01:51	03:03:46
Schmelzer, S.	1,50	00:35:35	44,00	01:26:54	10,00	01:04:49	03:12:25
10.08.2025							
	37. Kamener Sparkassentriathlon Kurzdistanz Olympisch						
Frese, C.	1,00	00:17:07	40,00	01:16:50	10,00	00:48:53	02:25:43
Schmelzer, S.	1,00	00:22:05	40,00	01:15:00	10,00	00:53:42	02:34:27
17.08.2025							
	IRONMAN Copenhagen (DK) Langdistanz						
Haverkamp, K.	3,80	01:23:20	180,00	05:27:25	42,20	03:39:52	10:44:01
Schmelzer, K.	3,80	01:24:27	180,00	05:35:57	42,20	03:55:16	11:07:27
31.08.2025							
	POLYVLIES-Triathlon Riesenbeck, Kurzdistanz Landesliga Nord						
Schmelzer, K.	1,50	00:30:23	40,00	01:10:50	10,00	00:42:20	02:26:58
Haverkamp, K.	1,50	00:30:19	40,00	01:11:09	10,00	00:45:48	02:31:13
Haverkamp, C.	1,50	00:32:12	40,00	01:27:19	10,00	01:00:49	03:04:20
31.08.2025							
	6.Weserberglandtriathlon Höxter Volkstriathlon						
Amberger, A.	0,70	00:20:22	20,00	00:42:38	5,00	00:34:05	01:41:18
Blaut, A.	0,70	00:18:58	20,00	00:46:36	5,00	00:38:23	01:48:10
07.09.2025							
	39.Niebelunger Triathlon Xanten Volksdistanz						
Waffner, J.	0,50	00:12:49	17,00	00:35:54	5,00	00:32:41	01:21:23
13.09.2025							
	Tri-4-Fun Triathlon Minden Volksdistanz						
Schmelzer, K.	0,50	00:14:02	20,00	00:43:45	5,00	00:19:19	01:17:08
13.09.2025							
	Weseler Sparkassen Triathlon Wesel Kurzdistanz						
Kusche D.	1,50	00:24:45	40,00	01:09:43	10,00	00:49:27	02:23:56
13.09.2025							
	Challenge Almere (NL) Mitteldistanz						
Haverkamp, K.	1,90	00:44:28	90,00	02:50:56	21,10	01:35:51	05:24:21
Haverkamp, C.	1,90	00:45:26	90,00	03:28:26	21,10	02:20:47	06:47:35
21.09.2025							
	Sparkassen Triathlon Dortmund-Phönixsee Olympische Distanz						
Frese, C.	1,50		40,00		10,00		02:58:49
21.09.2025							
	Sparkassen Triathlon Dortmund-Phönixsee Schüler B*						
Hentschel, T.			5,00		1,00		00:18:04

\*Duathlon wegen zu niedriger Wassertemperatur



# GESUNDHEIT. SPASS. ERFOLG.



upletics bietet ganzheitliche Gesundheits- und Bewegungsprogramme, die Menschen & Unternehmen mit Trainings, Workshops und Teamevents zu mehr Energie, Motivation sowie nachhaltiger Gesundheit verhelfen.

## Unsere Veranstaltungen:

**Sparkassen-Phoenix-Halbmarathon**  
03.10.2026

**DO IT FAST Winter & Sommer**  
01.02. & 30.08.2026

**LadyPowerMove Frauenlauf**  
10.05.2026

**upletics.de**

Instagram: @upletics\_dortmund

kontakt@upletics.de

0231 58443216



# Koblenz schnelle Füße –

## Der erste internationale Geierlay Trail



Als Detlef mir das erste Mal vom Geierlay Trail erzählte – das war im Dezember letzten Jahres – war ich sofort Feuer und Flamme. Ich kenne den Hunsrück ja bereits von einer anderen Laufveranstaltung und war damals schon begeistert von der Landschaft. Dorthin zurückzukehren, das klang für mich sofort nach einer großartigen Idee.

Also haben wir uns direkt im Dezember angemeldet – und uns dann monatelang eigentlich gar nicht mehr um den Trail gekümmert. Erst vor etwa drei Wochen fing ich wieder an, mich mit der Vorbereitung zu beschäftigen – und stellte dabei fest, dass Start und Ziel an völlig unterschiedlichen Orten liegen. Das war mir gar nicht bewusst gewesen! Ich hatte unser Hotel nämlich am Start gebucht, aber gestartet wurde am Ziel – oder andersherum. Total verwirrend.

Das bedeutete jedenfalls: Das Hotel lag rund 50 Kilometer vom eigentlichen Ziel entfernt. Die Busse sollten uns dort morgens um 6:10 Uhr abholen und zum Start bringen – nur war unser Hotel eben an der falschen Stelle. Also hieß es: Hotel stornieren, neues Hotel am Ziel buchen.

Ein etwas anderer Start

Und so standen wir also morgens am Ziel – und mussten dort in den Bus steigen, um zum Start zu fahren. Irgendwie komisch. Ich war ja schließlich schon am Ziel – warum konnte ich nicht einfach hierbleiben? Naja, versprochen ist versprochen. Also rein in den Bus und ab zum Start.



Nach nur zwei Kilometern kam schon das erste Highlight: die Geierlay. Wer darüber will, sollte schwindelfrei sein – denn die Hängebrücke ist ziemlich hoch, ziemlich lang und an diesem Tag war es auch ziemlich windig. Sie schaukelte ordentlich, und dazu war sie glatt. Ich bin einmal weggerutscht und fand das gar nicht so nett. Hinter mir hörte ich nur Gejammer: „Oh mein Gott! Ist das hoch! Wo soll ich nur hingucken?“ – Ich musste grinsen, denn trotz allem: Ich hab's genossen.

Danach ging es weiter über wunderschöne Waldwege, durch das herbstliche Farbenspiel. Gerade jetzt im Herbst, mit den bunten Blättern und dem warmen Licht, war das einfach traumhaft. Natürlich blieb es nicht lange gemütlich – bald ging es steil bergauf. Anfangs waren es noch gut laufbare Waldwege, aber irgendwann kamen die ersten Klettersteige.

Diese waren teilweise nur einen Meter breit – klingt nach viel, aber wenn es daneben mehrere Meter steil bergab geht, sieht das ganz anders aus. Manchmal gab es Geländer zum Festhalten, manchmal auch nicht. Und dann ging es wirklich steil hinunter – stellenweise musste man sich rückwärts hinunterwinden, an Seilen festhalten, sich an Felsen orientieren und Schritt für Schritt hinunterklettern. Keine Kletterausrüstung nötig, aber anspruchsvoll

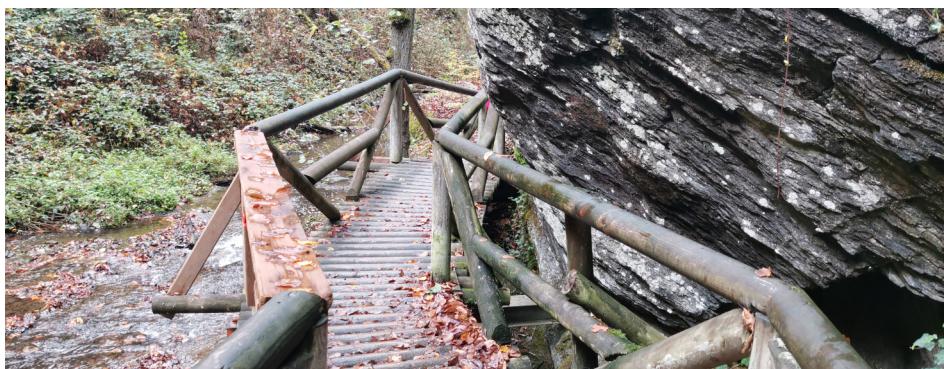


genug. Die ersten Male war das noch ganz witzig – aber bei 55 Kilometern vor der Brust, da merkt man schnell, wie sehr solche Passagen Kraft kosten.

### Erste Verpflegung – und erste Probleme

Nach 8,5 Kilometern erreichten wir den ersten VP. Statt elektronischer Chips gab es diesmal Stempelkarten – richtig oldschool, und ich fand's großartig. Also: Erster Stempel auf meiner Stempelkarte!

Die VPs waren grundsätzlich gut ausgestattet – zumindest am Anfang. Doch im Laufe des Tages merkten wir schnell, dass wir zu den letzten 20 % gehörten. Die anderen 80 % hatten die Verpflegungsstationen regelrecht leergefuttert. Für uns blieb oft nur noch stilles Wasser und ein paar Salzstangen übrig. Ich fand's halb so wild, da ich bei solchen Märschen ohnehin kaum esse. Aber viele andere hatten richtig Hunger und waren entsprechend frustriert. Da hatte der Veranstalter sich wohl etwas verschätzt.



Trotzdem ließen wir uns die Stimmung nicht verderben. Die Strecke blieb landschaftlich ein Traum – mit landwirtschaftlichen Wegen, herrlichen Waldpfaden und immer wieder anspruchsvollen Klettersteigen. Teilweise ging's so steil und rutschig bergauf und bergab, dass wir nur noch 2 bis 3 km/h schafften. Der Schlamm, die Steine, das ständige Hoch und Runter – das war purer Kraftakt, aber auch ein echtes Abenteuer. Ich sah viele Wanderer mit schlammigen Hosen, die wohl unfreiwillig auf dem Hintern gerutscht waren.

Und obwohl es unfassbar anstrengend war, war es auch wunderschön. Die Strecke war ein Genuss – und ich würde sie jederzeit wieder laufen.

### Hoch hinaus – und wieder hinunter

Dann kamen wieder Abschnitte, die etwas leichter waren – lange, breite Waldwege, auf denen man sich erholen konnte. Das tat gut, denn der nächste



Anstieg kam bestimmt. Einer davon führte hinauf zu einer Burg. Der Weg dorthin war zwar technisch einfach, aber so steil, dass er fast einer Leiter glich. Oben angekommen, ging es dann wieder auf angenehmeren Wegen weiter – doch jedes Mal, wenn man dachte „Das war's jetzt!“, kam garantiert noch eine neue Herausforderung.

### Der mentale Kampf

Irgendwann, nach Stunden auf den Beinen, kamen wir wieder an einen VP. Ich h war so weit, dass ich dachte: „Jetzt noch fünf Kilometer – dann haben wir's!“

Aber als ich auf die Karte sah, stand da: 35 Kilometer geschafft – 20 noch vor uns. Das war ein Schlag. Körperlich ging's mir gut, aber mental war das hart.

Wir wussten, dass noch zwei heftige Anstiege auf uns warteten. Also bloß nicht zu schnell werden – die Kraft würde man noch brauchen. Zusätzlich war die Streckenführung teils verwirrend: Die Komoot-Strecke und die Markierungen passten nicht immer zusammen. Und obwohl man uns ausdrücklich gesagt hatte, wir sollen nur den Markierungen folgen, verunsicherte das schon ein bisschen.

Später wurde klar, dass wir die Cut-Zeit definitiv nicht schaffen würden. Die Stimmung wurde etwas gedämpft, viele waren erschöpft. Eine Läuferin, mit



der ich sprach, war richtig traurig, weil sie dadurch ihre Medaille und Urkunde nicht bekommen sollte. Das tat mir richtig leid.

Detlef und ich beschlossen daraufhin: Wir bestellen uns einfach zwei Pokale im Internet, und darauf steht dann:

„Einen Scheiß muss ich in 13 Stunden – gefinisht in 20!“

Das fanden wir so lustig, dass es unsere Laune sofort hob.

Kurz darauf liefen wir auf eine Gruppe auf, in der eine Frau war, die an der Streckenplanung beteiligt war. Sie erzählte uns, dass der Verein ein paar Fehler gemacht habe, aber jeder – wirklich jeder – würde seine Medaille und Urkunde bekommen.

### Der Kreuzweg und das große Finale

Dann kam der letzte richtig fiese Anstieg – durch die Weinberge. Nach über 45 Kilometern da nochmal hochzusteigen, das war brutal. Und als ich sah, dass es sich um einen Kreuzweg handelte, musste ich lachen – denn genauso fühlte es sich auch an.

Oben angekommen, gönnte ich mir eine Pause auf einer Bank. Mittlerweile war es dunkel, und von dort oben sah ich die Mosel, das hübsch beleuchtete Städtchen und die angestrahlte Burg darüber – einfach traumhaft. Das gab nochmal Kraft für die letzten Kilometer.



Unten an der Mosel kamen wir schließlich zum schönsten VP des ganzen Tages: in einem Rittersaal! Wunderschön eingerichtet – richtig wie in einem Film. Es gab Brötchen, Schaumkussbrötchen und überbackene Sandwiches. Ich hab die Leute dort gefeiert – das war einfach klasse. Dann ging es weiter entlang der Mosel, durch die Weinberge, und schließlich auf die letzten Kilometer Richtung Ziel – dorthin, wo ich am Morgen noch auf den Bus gewartet hatte. Das Ziel befand sich nicht einfach irgendwo, sondern in einer Festhalle. Und als wir – unsere kleine Gruppe von etwa acht Leuten –

eintraten, passierte etwas Unglaubliches: Die Gespräche verstummt, und plötzlich klatschte die ganze Halle.

Ich war völlig überrumpelt. Ich hatte gedacht, wir schleichen uns still rein und machen das für uns aus. Aber dieser warme Empfang, dieser Applaus für die Letzten, die trotzdem durchgezogen hatten – das war pure Gänsehaut.

Wir bekamen unsere Medaillen und Urkunden, machten Fotos, und ich war einfach nur gerührt. Jemand erzählte mir später, dass die früheren Finisher keinen Applaus bekommen hatten – erst, als die letzten hereinkamen, fing die Halle an zu klatschen.

Und genau das, dieser Moment, war der schönste des ganzen Tages.



## Mammutmarsch Dortmund

### – 55 Kilometer durch die herbstliche Landschaft

Der Mammutmarsch Dortmund ist für mich jedes Jahr ein fester Termin im Kalender – nicht zuletzt wegen der Nähe des Events. Im letzten Jahr war ich auf der 42-Kilometer-Strecke unterwegs, die Richtung Herdecke und weiter nach Nordwesten führte. Diese Tour war geprägt von Industriekultur und urbanem Dortmund – spannend und abwechslungsreich, aber ich habe gemerkt: Mein Herz schlägt für schöne Landschaften.

In diesem Jahr war für mich daher klar, dass ich mich erneut anmeldet – diesmal für die 55-Kilometer-Strecke. Schon vor dem Start konnten wir auf



Komoot sehen, dass die Routenführung überarbeitet wurde: Statt gegen den Uhrzeigersinn ging es diesmal im Uhrzeigersinn, und einige Abschnitte waren komplett neu konzipiert.

Vom Start weg gefiel mir die neue Richtung ausgesprochen gut. Schon bald ließ die Strecke den urbanen Raum hinter sich und führte hinein in landschaftlich reizvolle Gegenden, sodass man fast vergaß, überhaupt noch im Ruhrgebiet zu sein – stellenweise fühlte es sich eher nach Sauerland an.

Wir wanderten grob in Richtung Wannebachtal, weiter zur Hohensyburg und hinunter zur Ruhr. Ein längerer Abschnitt führte uns parallel zum Fluss, bevor es über Herdecke nach Witten ging. Immer wieder öffneten sich herrliche Blicke auf Altstädte, unterbrochen von stimmungsvollen Waldpassagen, die im herbstlichen Farbspiel von Grün, Gelb, Braun und Rot erstrahlten – einfach wunderschön.

Auch das Versorgungskonzept (VPs) hat sich verändert. Während früher an jeder Station alles angeboten wurde, gibt es jetzt an jedem VP spezielle Schwerpunkte: hier Kuchen, dort Süßes, weiter hinten heiße Suppe oder andere Leckereien. Das ist gut durchdacht und entlang der Strecke sinnvoll abgestimmt – wer aber an einem späteren VP Schokolade erwartet, sollte sich



frühzeitig eindecken. Die Infos dazu stehen vorab in der Beschreibung, ein Blick lohnt sich also.

Das Wetter meinte es ebenfalls gut mit uns. Zwar blieb der Himmel den ganzen Tag über grau und neblig, doch gerade dadurch entstand eine mystische Atmosphäre, die perfekt zu den herbstlichen Landschaften passte. Und das Beste: kein Regen! Für mich das Wichtigste – egal ob minus 5 oder plus 35 Grad, Sonne oder Wolken: Hauptsache trocken.

Nach 55 Kilometern erreichten wir schließlich das Ziel. Dieses lag diesmal nicht mehr oben auf dem Podest in Dortmund, sondern etwas tiefer unterhalb der Straße – eine kleine, aber gelungene Veränderung.

Fazit: Ein großartiger Marsch, landschaftlich deutlich attraktiver als im Vorjahr, mit gut organisierter Verpflegung und perfektem Wetterglück. Wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Mammutmarsch – und werden vorher natürlich noch unsere müde n Beine pflegen.



## Stadionreinigung und Würstchen

Die jährliche Stadionreinigung im Herder-Stadion war diesmal nicht nur eine Arbeitsaktion, sondern auch ein kleines kulinarisches Event. Schon beim Eintreffen am frühen Morgen herrschte eine ausgelassene, motivierte Stimmung. Vom Lauf Team Unna waren Steffi, Kai, Christian und ich dabei. Ausgerüstet mit Laubsauger und Rechen legten wir direkt los. Gemeinsam mit rund 20 weiteren Helferinnen und Helfern sorgten wir dafür, dass das Stadion bestens für den Winter vorbereitet ist.

Was war in diesem Jahr anders? Genau: das anschließende Grillen!



Tanja Lohn und ihr Team hatten bereits alles vorbereitet, sodass nach getaner Arbeit alle gemeinsam Würstchen genießen konnten. Eine tolle Idee und ein schöner Abschluss!

Nächstes Jahr sind wir selbstverständlich wieder dabei – und wenn es wieder Würstchen gibt, dann erst recht.

Gerd Zienczyk

---

## Monschau-Marathon

---

(Achtung: Spoiler-Gefahr 2026!)

Der Monschau-Marathon – ein Klassiker im Laufkalender und jedes Jahr aufs Neue ein besonderes Erlebnis. Schon am Vortag machten wir uns auf den Weg in die Eifel. In Monschau angekommen, bezogen wir unser Hotel und fuhren am späten Nachmittag zur Startnummernausgabe, die praktischerweise ganz in der Nähe lag. Wie gewohnt lief alles perfekt organisiert ab. Selbst eine kurzfristige Ummeldung vom „Genuss-Marathon“ auf die Marathonstrecke war völlig unkompliziert möglich!

Auf dem Veranstaltungsgelände herrschte bereits am Abend ein wunderbar entspanntes und fröhliches Treiben. Auf dem großen Platz wurde das traditionelle Nudelessen angeboten, bei dem viele Teilnehmende schon in Wettkampfstimmung kamen. Wir entschieden uns zwar für ein Abendessen in der Altstadt, aber allein die Atmosphäre dort war schon ein Erlebnis.





Die Sightseeingtour später durch die historische Altstadt mit ihren engen Gassen, der schönen Gastronomie und dem besonderen Flair ist einfach ein Muss – hier trifft Sport auf Kultur.

Am nächsten Morgen war es so weit: Startzeit! Wie immer mischten sich Vorfreude und eine gesunde Portion Nervosität. Kaum fiel der Startschuss, ging es erstmal bergab durch die malerische Altstadt. Dann folgte ein längerer flacher Abschnitt entlang eines Flüsschens (vermutlich der Rur), ideal zum Einrollen.

Doch lange bleibt es nicht flach. Bald tauchten die ersten „Hügelchen“ der Eifel auf. Die Anstiege sind knackig, aber gut machbar – Alpenfeeling kommt hier nicht auf, aber die Waden werden beschäftigt. Ich nehme mir bei Landschaftsläufen gerne die Freiheit, die Anstiege zu gehen. Für mich zählt das Genießen mehr als die Sekunden auf der Uhr.

Die Strecke führt durch traumhafte Landschaften und urige Dörfer. Anwohner stehen am Straßenrand, jubeln, bieten private Verpflegungspunkte an, und in manchen Orten spielt sogar eine Blaskapelle! Solche Momente machen den Monschau-Marathon für mich besonders: Statt Leistungsdruck herrscht pure Freude am Laufen.

Die offiziellen Verpflegungspunkte sind bestens ausgestattet – alles da, was das Läuferherz braucht. Und wenn man dann an die Serpentinenstraße gelangt, wo sich Marathon- und Ultrastrecke vereinen, weiß man: Jetzt wird's ernst. Der lange, stetige Anstieg hat es in sich. Aber auch hier gilt: Gehen ist erlaubt – und oben angekommen, wartet das Gefühl, das Größte geschafft zu haben.

Von hier ist es nicht mehr weit. Noch ein paar kleine Hügel, ein paar Kurven – und dann hört man schon den Sprecher, der mitreißend die Läuferinnen und

Läufer ins Ziel begleitet. Die Zuschauer feuern an, die Stimmung trägt einen förmlich über die letzten Meter. Auch ich mobilisierte noch einmal meine Kräfte und lief glücklich über die Ziellinie.

Mein Fazit: Der Monschau-Marathon ist kein Rennen, das ich wegen Bestzeiten laufe. Für mich ist es jedes Jahr ein kleines Lauf-Fest – mehr Party als Leistungssport. Nach etwas über fünf Stunden hielt ich meine Medaille und Urkunde in den Händen, rundum zufrieden.

Ein wunderschöner Tag, ein besonderes Lauferlebnis – und ganz sicher nicht mein letzter Monschau-Marathon! 🏆 🌟

## Das Lauf Team Unna,

### walkend durch Unna ein Erlebnis mit allen Sinnen

Laut Internet ist Tantparcours ein Bewegungsangebot für ältere Menschen, das auf der Trendsportart Parcours basiert und das Überwinden von Hindernissen und die Beweglichkeit im Alltag fördert.

Auf diese Idee kamen Anette und Markus; Anita war sofort begeistert und so wurden allerlei Ideen für Unna gesammelt. Am 16.11. war es dann soweit, 14 mutige Sportler wagten den Versuch.

Wir starteten wie gewohnt um 9:30 Uhr an unserem Schaukasten. Durch den Herbstwald ging es erst einmal ganz entspannt zur Bornekampbrücke.



Dort wartete die erste Herausforderung auf die Teilnehmer. Es wurden Paare gebildet, die eng nebeneinander gehen mussten, den jeweils rechten und linken Oberschenkel aneinandergebunden. Da kamen Erinnerungen an die Kindheit auf: Im „Dreibeingang“ ging es über die Brücke. Das haben alle Teilnehmer super gemeistert.

Die bunt bemalten Poller am Fäßchen wurden im Slalomlauf oder darüber springend bewältigt, wobei sich unser ältester Teilnehmer Uwe als der Mutigste erwies. Bei den nächsten Pollern an der Hertingerstraße wurde es schon schwieriger: Mit Luftballons zwischen den Beinen ist so ein Slalomlauf schon nicht mehr so einfach.

Weiter ging es an der alten Stadtmauer entlang, die hier stehenden Bänke wurden sogleich für Liegestütze genutzt.

Wie viele LED's hat der Kubus vor der Lindenbrauerei? Wir lagen mit den Schätzungen alle daneben, aber die Koordinationsübung rechts, links, vorwärts, rückwärts gelang hervorragend.



Derartig aufgewärmt waren die Treppen des Parkhauses bis hinauf zur 8. Ebene kein Problem. Alle haben die Treppen erklimmen, der Aufzug war keine Alternative. Wir bekamen Infos über die Lindenbrauerei, den Westfriedhof und Herrn Fibonacci. Dann stand Kopfrechnen auf dem Programm. Die Fibonacci-Reihe, die als Lichtkunst auf dem Schornstein der Lindenbrauerei angebracht ist, wurde von allen berechnet: 1 1 2 3 5 8 13 21 34 55 89 .....

Die Fahrradständer hinter der Lindenbrauerei wurden unser Trimm-dich-Gerät, darunter, darüber, Seitstütz, Slalom, alles war vertreten.

Balancegefühl und Mannschaftsgeist waren als nächstes gefordert. Mit Hilfe eines Papptellers musste ein Tennisball hin und her balanciert werden. Welche Mannschaft würde gewinnen? Der Ehrgeiz war groß, gab es doch Schokolade und selbstgebackene Kekse von Anita zur Belohnung.

Die Treppe zum ZIB einmal andersherum zu gehen, rückwärts hoch und rückwärts wieder runter, hat allen sehr viel Spaß gemacht. Ein völlig anderer Bewegungsablauf, der die grauen Zellen aktiviert.

Der wunderschöne Garten Mille Fiori wurde besucht, da zurzeit nichts zum Naschen wächst,

gab es ersatzweise leckere Jelly Beans in allen Geschmacksrichtungen.

Der historische Klosterwall war der nächste Programmpunkt. Man durfte nur auf dem dunklen Pflaster bleiben und musste die helle Pflasterung in der Mitte überspringen.

An dem großen Bienenbild an der Volksbank erzählte Anette einiges über Bienen und die Königinnen. Ein leckeres Honigbonbon gab es als Geschmackserlebnis.

Markus trocknete eigens für uns das Geländer an der Volksbank ab und wir rutschten wie die Kinder am Geländer runter. Der ein oder andere Fußgänger ging schmunzelnd an uns vorbei.

Kurzer Fotostopp an den Engelsflügeln und Adventskerzen an der Katharinenkirche, bevor die Treppe am Rathaus in kreiselnden Bewegungen bewältigt wurde.

Auf der Mauer, auf der Lauer...

auch wir können Mauerlaufen. Hinter der Katharinenkirche sind wir auf der Mauer spaziert und wurde von starken Armen (Raimund und Flori) aufgefangen.

Nächste Station: Burgspielplatz:

Wippen, Karussell fahren, Bälle ins Netz werfen, alle Möglichkeiten wurden genutzt. Hier hat sich Georg ordentlich ins Zeug gelegt und das Karussell in Schwung gebracht.

Im Nicolaiviertel erzählte Anette uns Unnas historische Geschichte in einer kurzen Übersicht. Unna hat eine wechselvolle Geschichte mit Bränden, Kriegen, der Pest und sogar einem Erdbeben hinter sich. Unna lässt sich auch geschmacklich erleben: der Hertingpörter ist ein milder Kräuterlikör, der seit 1930 nach Originalrezept in Unna hergestellt wird. Er sorgte an dieser Stelle für Wärme von innen.

Der Schriftzug „UNNA“ vor der evangelischen Stadtkirche wurde noch einmal als Fotopoint genutzt, bevor wir das Balancieren auf dem Eselsbrunnen am Marktplatz geübt haben.

Zurück im Bornekamp gab es eine letzte Fitnessübung: Seilchenspringen. Das Lauf Team hat Dank der fleißigen Scheine für Vereine-Sammler reichlich Seilchen. Wer also üben möchte...



Als Medaille gab es wunderschöne kleine, blaue Esel am Band für alle Teilnehmer.

Selbstgebacken von Anette. Und den Schriftzug Lauf Team Unna aus Spritzgebäck von Anita zum Naschen.

Danke an Anette und Markus für die großartige Idee, danke an Anita für die Unterstützung bei der Umsetzung und ein ganz großes Danke an alle Teilnehmer, die mit so viel Spaß dabei waren.

Fazit: Lauf Team Unna kann auch Tantparcours.



# Infostand CompletePhysio

Tag der offenen Tür bei  
CompletePhysio und wir  
natürlich auch am Start



# Advents Glühwein

Traditionell trafen wir  
uns nach dem Lauf noch  
zu einem  
Advents- Glühwein



# Unsere neuen Mitglieder

Herzlich  
Willkommen





### 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](mailto:Kontakt@laufteamunna.de)





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 Zienczyk (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. Zienczyk,  
A. Sembach, U. Kowallek, G. Droste: A. Basilowski, L. Eckhoff

Weitere Fotos: Rubensverlag

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](mailto:info@ukbs.de)  
@ [ukbs\\_unna](https://www.ukbs.de/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