



Lauf Team Unna

1/2026

**Schritt
für
Schritt**

52. Hammer Leistung



Der erste Marathon

**Motivationsschilder
und Knäckebröt**

**DLV in
Gold**

Endspurt



Inhaltsverzeichnis

Ein kleiner Rückblick	3
Wintertraining mit upletics	4
Jahreshauptversammlung 2026	5
Laufen auf Phoenix	8
10 Fragen an Sven	10
Die Iron Lake Challenge...	14
52. Hammer Serie	17
Mit „Schritt für Schritt“ rund um Paderborn	20
Gottlieb-Marathon am Cappenberger See	25
55 Kilometer	29
Viele Kilometer, viele Veranstaltungen	32
Kreative Motivationsschilder an der Wettkampfstrecke –	42
Rezept für Knäckebrot – einfach, lecker und gesund	45
Frohe Ostern	47
....und da war dann noch.....	48



Ein kleiner Rückblick



Das Wintertraining in der Katharinschule war in dieser Saison wieder sehr abwechslungsreich. Die langen Anmeldelisten und die vielen Teilnehmer:innen in der Halle haben deutlich gezeigt, dass die Kurse bei euch sehr gut angekommen sind. Wenn Ihr Anregungen oder Wünsche für das nächste Wintertraining habt, sprecht uns gerne an.

Auch die diesjährige Jahreshauptversammlung war gut besucht. Turnusgemäß standen fast alle Vorstandsposten zur Wahl. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern für ihre wertvolle Mitarbeit bedanken. Mit Angelika und Uwe Friedemann haben zwei echte „Urgesteine“ den Vorstand verlassen. Vielen Dank für eure langjährige Vorstandsarbeit und Euren großen Einsatz für unseren Verein! Gleichzeitig begrüße ich unsere neuen Vorstandsmitglieder sehr herzlich und freue mich auf die Zusammenarbeit im neuen Vorstand.

Ein kleiner Ausblick

Neben zahlreichen Wettkämpfen wird auch die Geselligkeit in der kommenden Saison nicht zu kurz kommen. Das Stadtradeln geht in eine neue Runde, und Markus Sembach hat bereits viele schöne Ideen im Köcher. Die Termine geben wir rechtzeitig bekannt.

Lasst uns also gemeinsam durchstarten! Ob Läufer, Walker oder Triathleten – ich freue mich auf viele bewegte Stunden mit Euch im Lauf Team Unna.

Ein kleines Dankeschön

Der neue *Endspurt* erscheint wieder in einem rund erneuerten Design. Ich finde, unsere Vereinszeitung ist dadurch noch einmal deutlich attraktiver

geworden. Mein herzlicher Dank gilt dem gesamten Autoren- und Redaktionsteam. Ein besonderes Dankeschön geht an Gabriele Droste, die sich in kürzester Zeit intensiv in die neue Software eingearbeitet hat.

Mein Dank gilt außerdem allen, die sich im Verein engagieren und ihn zu *unserem* Verein machen!

Miteinander laufen. Gemeinsam ankommen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen alles Gute für die neue Saison.

Gerhard Ziencyk

1.Vorsitzender

Wintertraining mit upletics

In diesem Jahr haben wir unseren Fokus beim Wintertraining im Januar und Februar neu gesetzt. Auf der Suche nach dem passenden Trainingspartner entstand die Idee von Miriam Golek, doch einfach einmal bei upletics anzuklingeln. Gesagt, getan. Nach einem ersten Austausch per Mail war schnell klar, dass ein persönliches Gespräch der beste Weg ist, um unsere Vorstellungen abzugleichen.

So machten sich Angelika, Uwe Friedemann und ich auf den Weg in die Geschäftsstelle von upletics nach Dortmund, um uns mit Sven Timmermann zu treffen. Sven ist Projekt- und Sportmanager bei upletics – und selbst ein sehr erfahrener Läufer.

Auf Basis unseres Gesprächs stellte Sven für uns ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Koordination und Krafttraining: Was im ersten Moment recht unspektakulär klingt, entpuppte sich schnell als abwechslungsreiche und durchaus fordernde Kombination. Die sieben Übungseinheiten in der Sporthalle waren vielseitig, anspruchsvoll – und vor



alles hat es uns allen richtig Spaß gemacht. Eine großartige Mischung, wie ich finde.

Natürlich floss dabei auch reichlich Schweiß, und der Muskelkater ließ nach der ersten Einheit nicht lange auf sich warten.

Upletics kam uns bei den Kosten für das Training sehr entgegen. Als kleine Gegenleistung haben wir uns bereit erklärt, beim AOK-Firmenlauf am 21.05.2026 kostenlos als Helfer aktiv zu sein und Flyer an die Anwohner im Bornekamp zu verteilen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn sich noch weitere Helferinnen und Helfer finden. Sprecht mich dazu einfach an!

Gerd Ziencyk

Jahreshauptversammlung 2026

Wie schon in den Vorjahren war auch dieses Mal unsere Jahreshauptversammlung sehr gut besucht. Für all diejenigen, denen es nicht möglich war, am 18.03. im ev. Gemeindehaus Billmerich anwesend zu sein, habe ich Wesentliches vom Ablauf der Versammlung kurz zusammengefasst



Aufgrund der Rückblicke der Vorstandsmitglieder auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Sportjahr und des Berichts der Kassenprüfer über eine vorbildliche Kassenführung erteilten die Vereinsmitglieder dem Vorstand einstimmig seine .

Die turnusmäßig notwendigen Wahlen hatten folgende Ergebnisse:

- **1. Vorsitzender: Gerhard Ziencyk**
- **2. Vorsitzender und Webmaster: Uwe Rüping**
- **Finanzen und Mitgliederverwaltung: Anke Gebauer**
- **Training und Sport: Kai Schmelzer**
- **Training und Sport: Andreas Amberger**
- **Bekleidung (stationär): Cornelia Neumann**
- **Bekleidung (online): Stephanie Schmelzer**
- **Öffentlichkeitsarbeit (online): Tanja Sengotta**
- **Veranstaltungen: Markus Sembach**
- **Schriftwartin/Protokollantin: Anette Sembach**
- **Beisitzerin: Miriam Golek**
- **Beisitzer: Martin Niessner**

Gabriele Droste wird, ohne dem Vorstand anzugehören, Statistik und Endspurt-Layout erstellen. Nicht besetzt werden konnte das Amt des

Pressewartes für Printmedien. Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand.

Der erste Vorsitzende bedankte sich bei allen ausscheidenden Vorstandsmitgliedern für ihre geleistete Arbeit und stellte dabei besonders die langjährige Vorstandsarbeit von Angelika und Uwe Friedemann heraus, die dem Vorstand fast 16 Jahre als Sportwartin bzw. 26 Jahre als Kassenwart angehört haben.

Mit Standing Ovation würdigten die anwesenden Vereinsmitglieder nicht nur Uwe Friedemanns Erfolge im Laufsport, sondern auch seinen stets engagierten Einsatz im Vorstand, als langjährigen Betreuer von Laufanfängerkursen, Mitorganisator erfolgreicher Laufveranstaltungen und immer hilfsbereiten Ansprechpartner bei sämtlichen Vereinsaktivitäten. Einstimmig wählten sie Uwe zu unserem neuen Ehrenmitglied.

Über die geplanten vielfältigen Aktivitäten in diesem Jahr werden die Mitglieder in einer separaten e-mail informiert.

Nachdem keine weiteren Wortmeldungen vorlagen, bedankte sich der 1. Vorsitzende um 22.15 Uhr für die rege und faire Diskussion und schloss die Veranstaltung.

Norbert Kalkbrenner



Laufen auf Phoenix



Als ich 2010 in Dortmund-Hörde bei der „Petzl Night of Trail“ auf dem riesigen Areal des ehemaligen Phoenix Hüttenwerkes startete, erschien mir diese Industriebrache im Schein meiner Stirnlampe irreal, nahezu gespenstisch. 3½ Jahre später war ich erneut Teilnehmer eines Wettkampfes in Hörde, dem 1. Phoenix

Neujahrslauf - und erkannte die Gegend nicht wieder. Der Phoenixsee war geflutet, Grünanlagen waren angelegt und etliche Baukräne ragten in den Himmel. Der ca. 3,25 km lange, flache Rundweg um den See erwies sich als eine ideale Wettkampfstrecke. Dass 2014 das Interesse an diesem Lauf noch recht gering war, ist möglicher Weise darauf zurück zu führen, dass Wettkämpfe, bei denen der Sportler erst während seines Laufes entscheidet, welche Streckenlänge er zurücklegen will, zu dieser Zeit noch nicht so bekannt waren. Aber schon damals gab es, wie auch heute noch, für jeden Finisher neben seiner Medaille eine Kaffeetasse mit dem Logo des Laufes, die sich auch als beliebtes Sammelobjekt eignet.

In den Folgejahren entwickelte sich der Neujahrslauf zu einem gefragten Laufevent. In diesem Jahr, der 14. Ausgabe, war das Interesse so groß, dass der Lauf erstmals geteilt werden musste und die Läufer zwischen den Startzeiten 9.00 Uhr und 11.00 Uhr wählen konnten. Für unser Lauf Team waren 17

Läuferinnen und Läufer am Start. Unsere Ergebnisse findet Ihr unter „Lauf Team unterwegs“ in dieser Ausgabe des Endspurts.

Auf eine ähnlich lange Tradition schaut der Phoenix Halbmarathon zurück, der in jedem Jahr am 03. Oktober stattfindet. Der Lauf, an dem auch Staffeln (3 Läufer, jeweils ca. 7 km) teilnehmen, startet am Seeufer, durchquert den Rombergpark, Wohn- und Industrieansiedlungen, um dann wieder am See zu enden. Nicht nur mir, sondern auch allen anderen Teilnehmern des 3. Halbmarathon 2014 wird gerade dieser Lauf im Gedächtnis bleiben, denn es herrschten an diesem Tag hochsommerliche Temperaturen, auf die sich der damalige Laufbetreiber so nicht eingerichtet hatte: Bereits nach kurzer Zeit waren Getränke und Trinkbecher aus und etliche Starter mussten den Lauf vorzeitig dehydriert beenden.

Der „Do it fast“ ist, wie sein Name es schon sagt, ein Wettkampf, der ideal ist, um persönliche Rekorde zu verbessern. Er findet zwei mal jährlich (Winter- und Sommeredition) auf Phoenix-West statt. Start und Ziel sind vor der beeindruckenden Kulisse eines stillgelegten Hochofens. Der bestenlistenfähige, absolut flache Rundkurs von 2,5 km ist zwei oder vier mal zu durchlaufen. Der nächste „Do it fast“ findet am 30.08.2026 (Meldeschluss 16.08.2026) statt.

Zwischenzeitlich haben auch die Triathleten den Phoenixsee entdeckt. Angeboten werden beim Sparkassen-Triathlon neben Kinder- und Jugendwettbewerben auch Wettkämpfe auf der Sprint- und der Olympischen Distanz. Obwohl beim letzten Wettkampf im September 2025 das Wasser des Sees sehr kalt gewesen sein soll, verzichteten viele Starter auf ihren Neoprenanzug (mutig!). Die Radstrecke ist 6,7 km lang und muss mehrfach durchfahren werden, gelaufen wird auf einer Wendepunktstrecke am Südufer des Sees.

Abseits von Wettkämpfen ist das Gelände um den See ein beliebtes Trainingsgebiet. Hier findet man nicht nur die „Laufverrückten“ der Dortmunder Laufgruppen „Pace Pack Runners“ und „Endorphinjunkies“, sondern auch eine Vielzahl anderer Lauffreunde - manchmal auch mich.

Norbert Kalkbrenner

10 Fragen an Sven



Nicht immer hat man die Möglichkeit, Tipps von einem versierten und erfolgreichen Trainer zu erhalten. Ich konnte Sven 10 Fragen stellen und glaube, dass seine Antworten für viele von uns interessant sind:

1. Eine Yoga-Trainerin hat nach einer Übungseinheit bei uns festgestellt: „Man merkt sofort, dass Ihr Läufer seid.“ Trainieren Läufer oft zu einseitig?

Das trifft sicherlich auf einige Gruppen zu. Wer nur läuft, ohne Dehnung, Mobility, Krafttraining, Schnelligkeit- und Tempotraining, der trainiert zu einseitig. Deshalb haben wir donnerstags vielseitige Einheiten trainiert.

2. Mit welchen Alternativ-Sportarten unterstütze ich mein Lauftraining?

Radfahren ist ideal. Es entlastet die Füße und verbessert die Grundlagenausdauer.

3. Ist Rücken- oder Brustschwimmen für einen Läufer ebenso effektiv wie Kraulen?

Kraulen ist am effektivsten. Allerdings würde ich das Bike immer vorziehen.

4. Soll ich vor Wettkämpfen mein Alternativ-Training reduzieren oder ganz einstellen?

Ja!

5. Kann ich mit Intervalltraining meine Pace verbessern?

Ja!

6. Wie oft ist Intervalltraining in einer Woche sinnvoll?

Freizeitläufer: 1 mal/Woche. Allerdings sollte man Intervalle nicht das ganze Jahr durchgehend trainieren.

7. Wie lange sollte ich mich vor einer Trainingseinheit aufwärmen?

Was habt Ihr vor? Vor einem Long-Run reicht kurzes Aufwärmen, vor Schnellkeits- und Intervalltraining ca. 30 Min.

8. Ist es besser, nach einem Lauf zu dehnen oder soll das Dehnen in einer separaten Übungseinheit erfolgen?

Sind wir mal ehrlich, eine separate Einheit machen nur sehr wenige. Deshalb ist es besser, nach dem Lauf zu Dehnen als überhaupt nicht.

9. Nicht nur in Apotheken oder Drogerien, sondern auch im Internet und bei Discountern werden Nahrungsergänzungsmittel in unterschiedlichen Zusammensetzungen angeboten. Kann auch ein Hobbysportler mit Vitaminen, Enzymen, Mineralstoffen und Spurenelementen Leistungssteigerungen erreichen?

Auf jeden Fall JA! Nur mit einem ausreichenden Ferritinwert (Speichereisen) und Vitamin D- Wert funktioniert überhaupt das Training. Hier ist dann letztendlich der daraus resultierende Hämoglobinwert (grobe Erklärung: Dieser ist zuständig für den Sauerstofftransport im Körper) wichtig. Achtung: Ohne gute Beratung und ohne Blutbild ist die Zuführung von Nahrungsergänzungsmitteln meist sinnlos.

10. Wenn das Lauf Team seine Kooperation mit upletics fortsetzt, hättest Du dann Lust erneut nach Unna zu kommen?

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, deshalb JA! Aber es muss halt organisatorisch machbar

sein. Gegebenenfalls habe ich aber bei upletics sehr gute Trainer, die dann übernehmen könnten.

Vielen Dank Sven!

Zur Person von Sven Timmermann:

Baujahr 1974, ehemaliger Deutscher Jugend- und Juniorenmeister über 400m Hürden

Als Trainer ca. 30 Deutsche Meistertitel im Sprint/Langsprint/Langhürden im Jugend-, Junioren- und Erwachsenenbereich.

DOSB Diplomtrainer Leichtathletik, DOSB Vereinsmanager

Bachelor Sport/Bewegung/Gesundheit

DLV A-Trainer Leichtathletik, Fitnesstrainer

Norbert Kalkbrenner



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

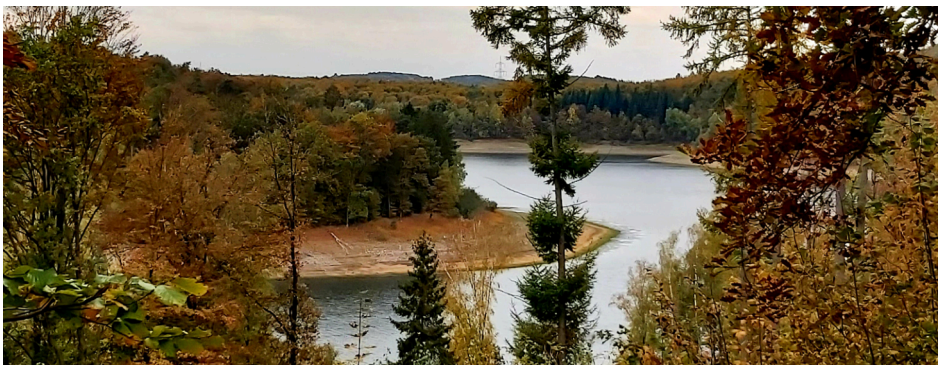
(Anzeige und Bild Rubensverlag)

Die Iron Lake Challenge...



...ist vollbracht

Die letzten beiden Seeumrundungen warteten auf uns. Am 19.10.25 stand die Wiehltalsperre auf dem Programm; mit 28 Kilometern und 510 Höhenmetern wieder eine Talsperre im Bergischen Land, die der reinen Trinkwasserversorgung dient. Deshalb darf der Uferbereich nicht betreten werden und eine Umrundung gestaltet sich eher weiträumig. Durch den schon sehr herbstlich gefärbten Wald ging es auf und ab und wir konnten einige





schöne Ausblicke auf die Wiehltalsperre genießen. Ein Rucksackpicknick auf halber Strecke durfte auch nicht fehlen.

Anke Blaut hat diesen Tag zum Anlass genommen zum ersten Mal 30 Kilometer auf der Uhr zu haben, dafür hat sie zusammen mit Markus noch eine Extraschleife angehängt.

Am 18.01.26 war es dann endlich soweit: Die letzte Seeumrundung lag vor uns: der Möhnesee mit 26 Kilometern. Schon ganz früh am Morgen waren wir am Startpunkt, die Sonne ging gerade auf. Dementsprechend konnten wir eine wunderschöne Morgenstimmung bei strahlend blauem Himmel genießen.



Reisebüro
am Markt GmbH
Karl-Heinz Korte

Markt 14 · 59423 Unna
Tel. 02303-2663
info@reisebuero-korte.de
reisebuero-korte.de



Die Nordseite der Möhnetsperre läuft man fast ausschließlich neben der Straße her, was aber auf Grund der frühen Stunde kein Problem war. Nach Überquerung der Staumauer wird es dann ruhiger, weg von der Straße, immer schön am Ufer entlang. Nach dem Torhaus wanderten wir über den Klangweg zum Möhne-Aussichtsturm. 206 Stufen geht es hoch zur Aussichtsplattform, von wo aus man einen herrlichen 360-Grad Panoramablick über den Möhnesee, den Haarstrang und den Arnsberger Wald genießen kann. Und ganz im Ernst: für diesen grandiosen Ausblick hält man sich das leichte Schwanken des Turms im Wind aus...

Nach Überquerung der Kanzelbrücke waren wir dann zurück am Ausgangspunkt, wo sich leichte Wehmut „das war`s, Iron Lake Challenge beendet“ mit der Vorfreude auf die Medaille und die Murmel mischte. Diese kamen nach der Meldung aller Umrundungen an den Veranstalter zügig mit der Post bei uns an.

Insgesamt haben wir bei der Umrundung aller 10 Stauseen 207 Kilometer erwandert und 3.934 Höhenmeter überwunden.

Fazit: Wer einen Anstoß zur Erkundung der näheren Heimat benötigt, Neues entdecken möchte und dafür auch noch mit einer Medaille belohnt werden möchte, ist bei dieser Challenge genau richtig.

Annette Sembach



52. Hammer Serie

Eisige Kälte zum Auftakt im Januar, strahlender Sonnenschein beim Rennen über 15 Kilometer und Dauernieselregen mit fiesem Gegenwind zum Abschluss. Facettenreich wie das Wetter aller drei Läufe der 52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie sind auch die Läufe selbst. Wechselnde Untergründe (Sportplatz, Asphalt, Schotter, Matsche, Pfützen) bei immer schönem Kanalblick, wechselndes Kuchenangebot (mir egal, Hauptsache, es gibt Apfelkuchen), lockere Atmosphäre im Festzelt und am Bratwurststand, Kauflaune am Schuhverkaufstand....

Mit knapp 800 Teilnehmenden hat die Serie auch nochmals zugelegt. Dies merkt man an mancher Stelle, besonders in den ersten Stadionrunden ist es eng und drubbelig.

10, 15 und 21,1 km im Abstand von zwei Wochen sind immer für uns der erste Formtest des Jahres.

Und ich würde sagen, den haben wir mit Bravour bestanden. Hier sind die Ergebnisse der Gesamtserie:

Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km

Platz m/w	Name	Zeit Netto	Zeit Brutto	Platz AK	AK
7	Eckhoff, Lukas	2:47:32	2:47:40	1	M 30
2	Lindemann, Marit	2:51:19	2:51:24	1	W 30
93	Haverkamp, Kai	3:22:59	3:23:24	4	M 55
57	Gurlitt, Maike	4:02:10	4:03:15	9	W 50
62	Matzeit, Agnes	4:07:57	4:09:03	3	W 55
300	Zillmann, Uwe	4:46:50	4:47:59	31	M 60
301	Büker, Klaus	4:47:17	4:48:27	14	M 65
311	Hahnen, Christian	5:13:56	5:15:19	47	M 55

Für Draufgänger und drauf Geher.

Für jeden Fuß die richtige Pflege.



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



Podologische Praxis
Beate Suttrop

staatl. geprüfte med. Fußpflege • alle Kassen & Privat

Holbeinstraße 10a • 59423 Unna
Arztelhaus am Ev. Krankenhaus

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

Allpresan[®]
Gut zu Fuß

Besonders hervorzuheben ist, dass Marit und Lukas jeweils ihre Altersklassen gewonnen haben. Christian hat seine Tochter Sara auf jeden ihrer Läufe begleitet und unterstützt. Sara hat ihren ersten Halbmarathon gefinished. Allen herzlichen Glückwunsch!

Allerdings verbesserungswürdig ist unsere Foto-Performance. Wir haben es irgendwie nie hingekriegt, mal ein Foto von uns allen zu schießen.

Maike Gurlitt



Mit „Schritt für Schritt“ rund um Paderborn



"Schritt für Schritt" ist einer der neueren Anbieter im Bereich der Langstreckenwanderungen. Neben Mammutmarsch, Megamarsch und Ultramarsch gibt es jetzt eben auch noch „Schritt für Schritt“. Da die Bewertungen dieser Wanderveranstaltungen in der Vergangenheit sehr gut waren, haben Detlef und ich uns dazu entschlossen, diesen Veranstalter ebenfalls einmal auszuprobieren – und zwar bei der Tour in Paderborn.

Gestartet sind wir frühmorgens am Lippesee. Das Wetter war kalt, aber der Himmel strahlend blau. Für Januar hatten wir wirklich Glück. Also machten wir uns gut gelaunt auf die 42-Kilometer-Strecke rund um Paderborn.

Zu Beginn führte der Weg erst einmal gemütlich am Lippesee entlang. Immer wieder hatten wir den Blick auf das Wasser. Eines der ersten Highlights war





dann Schloss Neuhaus. Das Schloss ist ein bedeutendes Bauwerk der Weserrenaissance, sehr hübsch anzuschauen und natürlich sofort einer unserer ersten Fotospots.

Weiter ging es durch verschiedene schöne Stadtteile, bis wir schließlich den Kern der Stadt Paderborn erreichten. Einer der Höhepunkte dort war natürlich der Paderborner Dom. Der Hohe Dom St. Maria, St. Liborius und St. Kilian – oder einfach der Paderborner Dom – ist die Kathedrale des Erzbistums Paderborn und liegt im Zentrum .

Was wirklich ein Highlight war: Wir wurden nicht nur um den Dom herumgeführt, sondern tatsächlich durch den Dom hindurch. Das haben wir natürlich genutzt und uns einen kurzen Moment Zeit genommen, um uns das Innere etwas genauer anzuschauen. Nicht so ausführlich, wie es der Dom eigentlich verdient hätte, aber immerhin konnten wir schon einiges sehen. Für uns war das auf jeden Fall eines der absoluten Highlights dieser Tour.





WE LOVE PHYSIO & PILATES



Größeres Angebot – gewohnte Qualität!

Physiotherapie ✓

Präventionskurse ✓

Pilates am Reformer ✓

Klassisches Pilates ✓

Yoga ✓

Entspannung ✓



➔ www.completephysio.de

Nachdem wir die Innenstadt hinter uns gelassen hatten, ging es weiter in Richtung Schloss Hamborn. Diese Gegend ist geprägt von waldreichen Landschaften.

Die Wegbeschaffenheit war an diesem Tag allerdings stellenweise etwas grenzwertig. Kurz zuvor hatte es kräftig geschneit, und sobald wir die Stadt verließen und mehr aufs Land kamen, waren viele Wege von einer dicken Eisschicht bedeckt. Das machte die Wanderung teilweise ziemlich schwierig, denn wir waren ständig auf glattem Untergrund unterwegs – und bei 42 Kilometern wird das irgendwann doch ziemlich anstrengend.

Irgendwann ließen wir die schönen Landschaften hinter uns und erreichten Nordborchen. Dort führte uns die Strecke ein Stück durch Bereiche der Paderborner Industriekultur. Das war zwar nicht ganz so idyllisch wie die vorherigen Abschnitte, aber auch nicht weiter tragisch – irgendwann muss man ja schließlich auch wieder zurück in Richtung Start/Ziel.

Noch einmal interessant wurde es, als wir an einem Lost Place und den alten Gebäuden der Nixdorf-Computerfirmen vorbeikamen. Dort konnten wir einige der alten Bauten sehen – durchaus spannend anzuschauen.

Danach ging es endgültig auf den Rückweg: vorbei an Elsen und schließlich wieder zurück zum Lippesee, wo wir nach 42 Kilometern unser Ziel erreichten.

Zum Veranstalter selbst lässt sich sagen: Was macht eigentlich einen guten Veranstalter aus? Natürlich in erster Linie die Streckenführung – auch wenn





diese oft an bestimmte Auflagen gebunden ist. Insgesamt waren die Wege wirklich interessant gewählt

Ganz besonders hervorheben muss man aber die Verpflegungspunkte. Die waren wirklich hervorragend ausgestattet – und zwar nicht nur für die ersten Wanderer, sondern auch noch für die letzten. Detlef und ich gehörten nämlich zu den letzten fünf bis zehn Teilnehmern, und trotzdem war an den VPs noch alles reichlich vorhanden.

Es ging sogar so weit, dass für die letzten Wanderer noch einmal losgegangen wurde, um frische Brötchen zu besorgen. Wir bekamen also keine zermatschten Reste, sondern richtig schöne, frische und knusprige Brötchen. Genau das macht für uns einen guten Veranstalter aus.

Auch im Ziel zeigte sich noch einmal, wie gut alles organisiert war. Es gab natürlich die obligatorische Medaille und dazu noch ein richtig heißes Getränk.

Alles in allem also ein rundum gelungenes Event.

Gabriele Droste

Gottlieb-Marathon am Cappenberger See

Nach 2024 war 2026 mal wieder der Gottlieb-Marathon am Cappenberger See fällig. Viel geändert hat sich nicht – eigentlich ist alles noch fast genauso wie 2024. Aber warum sollte man auch etwas ändern, wenn dieser Lauf einfach schön ist?

Der Start ist fließend. Heißt: Man kann irgendwo zwischen 7 und 10 Uhr loslaufen. Man kommt an, macht sich fertig und geht ganz entspannt auf die Strecke. Kein Stress, keine Hektik, kein Massenstart – alles total entspannt.

Die Runde ist nett. Sie führt zwar teilweise an Straßen entlang, aber da sowieso kein Autoverkehr herrscht, ist das überhaupt kein Problem. Ansonsten geht es viel über landwirtschaftliche Wege und Fahrradwege,



Die VPs sind, genau wie vor zwei Jahren, hervorragend ausgestattet. Die müssen wirklich einen sehr guten Bäcker haben. Richtig leckere Backteilchen. Da fällt es schwer, nicht stehen zu bleiben und Kuchen zu essen, statt weiterzulaufen.

Die Strecke umfasst pro Runde zehn Kilometer. Man kann wählen zwischen 1, 2, 3, 4 oder 5 Runden. Ich hatte mich für den Marathon entschieden. Und jetzt könnte man ja denken: Cappenberger See, schön flach – falsch gedacht. Der Marathon bringt tatsächlich rund 450 Höhenmeter mit sich.

Mit mir an den Start gingen auch Claudi Bönig, die zwei Runden absolvierte – sie hatte noch auf den letzten Drücker einen Startplatz ergattern können. Außerdem waren Uwe Rüping und Maike dabei, die jeweils drei Runden gelaufen sind. Und Ingmar zusammen mit Christian, die sich direkt für die vollen fünf Runden entschieden haben.

Hervorheben möchte ich an dieser Stelle aber auf jeden Fall Anke Blaut. Anke trainiert aktuell eigentlich für ihren ersten Marathon in Monschau – so war zumindest der Plan. Aber da Monschau erst im August ist, dachte sie sich wohl: Warum so lange warten, wenn das Gute so nah liegt? Also hat sie kurzerhand beim Gottlieb-Marathon ihren ersten Marathon absolviert.





Herzlichen Glückwunsch!

Begleitet wurde sie von ihrem Freund Andreas, der auch mich schon bei meinem ersten Marathon – und bei vielen weiteren danach – begleitet hat. Also: Falls jemand einen Marathon laufen möchte und das nicht alleine durchziehen will, Andreas kann das. 😊

Gabriele Droste



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 Anlegerrichte 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

55 Kilometer

Schritt für Schritt



– oder: Wie viele Berge hat Kassel

Nachdem Andrea, Claudi und ich bereits im Januar den neuen Veranstalter der Schritt für Schritt-Märsche in Paderborn getestet und für gut befunden hatten, war für Markus und mich klar: das testen wir auch in Kassel. Beim Start um 8 Uhr war es noch ziemlich kühl, aber die versammelten Wanderer guter Dinge. Der Veranstalter, Nils, schickte uns höchstpersönlich auf die 55 Kilometer-Strecke, bei der so etwa 1.200 Höhenmeter auf uns warteten. Zunächst ging es noch schön flach durch den Landschaftspark Karlau, vorbei an der Orangerie und der Schwaneninsel, eine wunderschöne Stimmung in der Morgensonne. Die nächsten Kilometer durch Kassels Grüngürtel hatten dann schon leichte Steigungen. Und dann kam der Einstieg zum Habichtswald, hinauf zum Herkules-Denkmal. Das war der Teil, der mir auf dem Höhenprofil ein bisschen Angst gemacht hatte. Aber wie heißt das hier so schön? Schritt für Schritt. Und schließlich wartete oben beim Herkules bereits der erste VP auf uns. Apropos

Verpflegung: Es gab hier unter anderem schon Schwarzwälder-Kirsch-Torte und Bienenstich.

Noch kurz den fantastischen Blick vom Herkules auf den Bergpark und die Stadt Kassel genießen und dann ging es weiter. Für einige Meter freuten wir uns auf bergab, doch was war das? Ein unübersehbarer Pfeil deutete wieder bergauf. Und mein erster Gedanke war: Das kann nicht sein, hier ist schon seit Jahren niemand mehr hergegangen. Also hoch da und über umgestürzte Bäume klettern. Die Belohnung waren danach einige Kilometer wieder bergab. Klar, danach sollte es wieder hoch gehen. Jetzt raus aus Kassel, Richtung Zierenberg, vorbei am Hohlestein (Naturdenkmal), den Helfensteinen (vulkanische Felsformation) und quer über den Segelflugplatz an der Zierenberger Kuppe hatte die Strecke reichlich Highlights zu bieten.



Da ahnten wir noch nicht, was noch so auf uns zukommt: der Aufstieg zum Großen Schreckenberg durch die blauen Steine. Blaue Steine? Na ja, die sind eher grau und gehören zu einem eiszeitlichen Basaltgeröllfeld. Die Strecke führte im Zickzack durch das Geröllfeld und es war die Kombination aus Steigung und steinigem, losen Untergrund, die diesen Abschnitt so anstrengend machte.

Zum Glück war es nicht mehr weit zum nächsten VP, der mein persönliches Superfood anbot: Nudeln mit Bolognesesoße. Dazu ein Becher Cola und ein bisschen Süßkram und schon läuft es wieder. Weiter ging es durch Wälder, vorbei am Schloss Wilhelmsthal, wieder Wälder, natürlich bergauf, zu Erhebungen mit so gut klingenden Namen wie: Stahlberg und Firnsuppe. Bei Kilometer 45 stellte sich uns die Frage, ob wir noch mal am VP anhalten oder durchziehen. Da die Portion Nudeln noch gut wirkte entschieden wir uns für durchziehen.

Wir näherten uns jetzt schon wieder Kassel, aber die Streckenführung war so geschickt durch Grünanlagen geführt, dass man wirklich erst am Hauptbahnhof das Gefühl hatte, wieder zurück in der Zivilisation zu sein. Im Ziel wurden wir wieder vom Veranstalter persönlich empfangen, der uns die wohlverdiente Medaille umhing. Fazit: Eine tolle Veranstaltung durch Kassels Berge mit guten Verpflegungsstellen; man spürt, dass hier viel Herzblut drinsteckt.

Anette Sembach



Viele Kilometer, viele Veranstaltungen

Von Januar bis Mitte April 2026 waren unsere Aktiven wieder äußerst engagiert unterwegs. Den Auftakt machten Matthias Mertins bei der Ha(a)rd Winteredition und Christian Hahnen beim Ultra-Trail in Ibbenbüren. Beim stark besetzten Phoenix-InWest Neujahrslauf in Dortmund gingen zahlreiche Vereinsmitglieder an den Start, darunter Annika Blaut, Maïke Gurlitt, Devon Droste, Bianca Nolte, Petra Delbrügger, Uwe Kowallek, Uwe Rüping, Andreas Amberger, Claudi Bönig, Petra Wiercke-Kalkbrenner, Carlotta Haverkamp, Kai Haverkamp, Gerhard Zienczyk, Gabriele Droste, Antje Grosch, Isabel Almeida und Norbert Kalkbrenner.

Im Januar und Februar folgten weitere gut besuchte Veranstaltungen wie der Bönener Lauf, der Grüngürtelultra in Köln sowie die komplette Hammer Winterlaufserie. Hier waren unter anderem Lukas Eckhoff, Ingmar Uhrich, Siegfried Nauy, Klaus Büker, Marit Lindemann, Agnes Matzeit und Uwe Zillmann aktiv. Parallel zeigte sich auch der Wanderbereich stark, etwa bei „Schritt für Schritt“ in Paderborn mit Andrea Gutzeit, Detlef Droste, Anette Sembach und weiteren Teilnehmern.

Im weiteren Verlauf standen vor allem die langen Distanzen im Fokus: Beim Piesberg-Marathon, beim Rosenmontagsultra, beim Welveraner Hammer sowie bei „Rund um Dortmund NonStop“ überzeugten insbesondere die Ultraläufer. Gleichzeitig war der Verein beim Ruhrallauf mit einer großen Wandergruppe vertreten, zu der Tanja Sengotta, Markus Sembach, Uwe Friedemann, Bärbel Oberstein und Johanna Schimschar gehörten.

Weitere Höhepunkte bildeten der Gottfried-Marathon in Selm sowie die Venloop-Veranstaltungen in den Niederlanden, bei denen unter anderem Tatjana Schäfer, Astrid Backs und Andreas Gutzeit den Verein repräsentierten.

Im April rundeten der Dorndellen-Marathon mit Beteiligung von Georg Frese, Anke Blaut und weiteren Aktiven sowie der Ruhrseen-Halbmarathon mit Anke Gebauer und Cornelia Neumann das Programm ab.

So waren alle 42 Aktiven – von Einsteigerdistanzen bis hin zu Ultras – regelmäßig im Einsatz und haben den Verein vielseitig vertreten.

Teilnehmer von Straßen-, Berg- und Trailläufe und wettkampfähnliche Veranstaltungen Januar bis April

	km	Zeit	M/W	AK
Almeida, Isabel				
13 km gelaufen	0 km gewandert	13 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	13,00	01:30:38	237	
Amberger, Andreas				
66,2 km gelaufen	0 km gewandert	66,2 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	6,50	00:40:38	35	
39. Bönener Lauf - 9. am Förderturm	10,00	01:04:03	71	5
125. Bertlicher Straßenläufe in Herten	7,50	00:46:41	42	2
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Capenberg)	42,20	05:49:00		
Backs, Astrid				
21,1 km gelaufen	0 km gewandert	21,1 km zusammen		
19. Venloop in Venlo (NL)	21,10	02:32:21		364
Blaut, Anke				
70,6 km gelaufen	0 km gewandert	70,6 km zusammen		
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Capenberg)	42,20	05:49:00		
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	28,40	03:36:30		
Blaut, Annika				
6,5 km gelaufen	0 km gewandert	6,5 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	6,50	00:40:43	23	
Bönig, Claudi				
63,5 km gelaufen	92 km gewandert	155,5 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	13,00	01:31:42	160	
Schritt für Schritt 2026 in Paderborn	42,00	08:18:19		
Ironwalk Ruhrgebiet in Essen	50,00	08:54:13		
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Capenberg)	21,10	03:11:13		
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	29,40	03:36:30		
Büker, Klaus				
46,1 km gelaufen	0 km gewandert	46,1 km zusammen		
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:55:45	423	25
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	01:30:58	510	24
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	02:20:34	504	14
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		04:47:17	301	14
Delbrügger, Petra				
16,25 km gelaufen	0 km gewandert	16,25 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	16,25	01:36:13	48	

	km	Zeit	M/W	AK
Droste, Detlef				
0 km gelaufen	84 km gewandert	84 km zusammen		
Schritt für Schritt 2026 in Paderborn	42,00	09:34:00		
Venloop Neptuns Wanderung in Venlo (NL)	42,00	08:19:04		
Droste, Devon				
37,35 km gelaufen	0 km gewandert	37,35 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	16,25	01:36:03	113	
Ruhrseen-Halbmarathon am in Hagen	21,10		703	133
Droste, Gabriele				
76,3 km gelaufen	84 km gewandert	160,3 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	13,00	01:19:42	74	
Schritt für Schritt 2026 in Paderborn	42,00	09:34:00		
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Cappenberg)	42,20	05:03:27		
Venloop Neptuns Wanderung in Venlo (NL)	42,00	08:19:05		
Ruhrseen-Halbmarathon am in Hagen	21,10		264	12
Eckhoff, Lukas				
56,1 km gelaufen	0 km gewandert	56,1 km zusammen		
39. Bönener Lauf - 9. am Förderturm	10,00	00:36:52	3	1
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:35:11	25	4
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	00:54:27	19	4
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	01:17:54	10	2
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		02:47:32	7	1
Frese, Georg				
0 km gelaufen	21,24 km gewandert	21,24 km zusammen		
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	21,24	04:10:30		
Friedemann, Uwe				
0 km gelaufen	5 km gewandert	5 km zusammen		
50. Ruhtallauf in Fröndenberg	5,00	00:45:47	14	
Gebauer, Anke				
10 km gelaufen	0 km gewandert	10 km zusammen		
Ruhrseen-Halbmarathon am in Hagen	10,00		394	12
Grosch, Antje				
34,1 km gelaufen	0 km gewandert	34,1 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	13,00	01:30:37	236	
19. Venloop in Venlo (NL)	21,10	02:32:21		363

	km	Zeit	M/W	AK
Gurlitt, Maike				
150,15 km gelaufen	0 km gewandert	150,2 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	16,25	01:33:25	47	
12. Welver Crosslauf	13,00	01:23:18	1	8
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:50:19	118	12
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	01:17:21	90	11
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	01:54:30	90	9
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		04:02:10	57	9
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Cappenberg)	31,50	03:55:34		
19. Venloop in Venlo (NL)	21,10	01:54:26		53
27. RuWel "Rund um Welver Marathon" in Welver	22,20	02:36:00		

Guzeit, Andrea				
0 km gelaufen	93,24 km gewandert	93,24 km zusammen		
Schritt für Schritt 2026 in Paderborn	42,00	08:51:43		
Ironwalk Ruhrgebiet in Essen	25,00	05:08:00		
50. Ruhrtaauf in Fröndenberg	5,00	00:41:35	12	
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	21,24	02:23:23		

Guzeit, Andreas				
21,1 km gelaufen	0 km gewandert	21,1 km zusammen		
19. Venloop in Venlo (NL)	21,10	01:52:18		215

Hahnen, Christian				
868,97 km gelaufen	0 km gewandert	869 km zusammen		
1. Kletterfelsen Brumleytal Ultra-Trail in Ibbenbüren	50,00	06:59:50	3	1
8. G1 Grüngürtelultra in Köln	63,00	06:35:13	56	2
25. Rund um Welver Marathon in Welver	42,20	04:54:00		
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	01:08:10	567	96
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	01:37:49	528	78
8. Piesberg-Marathon in Osnabrück	42,51	05:46:25	7	
3. Rosenmontagsultra in Ennepetal	45,00	05:22:47		1
26. Rund um Welver Marathon in Welver	42,20	05:16:00		
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	02:27:57	516	69
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		05:13:56	311	47
37. Flora-Westfalica Marathon in Rheda-Wiedenbrück	42,20	04:37:05		
Welveraner-Hammer in Welver	100,00	14:52:00		
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Cappenberg)	52,50	06:34:10		
Lippesee-Marathon in Paderborn Sande	42,20	04:41:23		
Rund um Dortmund NonStop	100,00	14:57:43		5
19. Venloop in Venlo (NL)	10,00	01:00:47		158
Spendenmarathon in Warendorf	42,20	05:50:37		
Spendenmarathon in Oelde	42,20	05:01:21		
27. RuWel "Rund um Welver Marathon" in Welver	43,20	05:15:00		
Acacon Halbmarathon in Tangermünde	21,10	02:14:57		32
Heilwand Marathon in Bad Lippspringe	42,36			

Haverkamp, Carlotta				
9,75 km gelaufen	0 km gewandert	9,75 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	9,75	01:03:04	78	

km

Zeit

M/W

AK

Haverkamp, Kai

78,6 km gelaufen

0 km gewandert

78,6 km zusammen

Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	19,50	01:31:02	17	
12. Welver Crosslauf	13,00	01:03:37	2	13
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:42:15	46	5
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	01:05:45	169	9
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	01:34:59	131	6
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		03:22:59	93	4

Kalkbrenner, Norbert

3,25 km gelaufen

0 km gewandert

3,25 km zusammen

Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	3,25	00:24:02	29	
--------------------------------------	------	----------	----	--

Kowallek, Uwe

3,25 km gelaufen

0 km gewandert

3,25 km zusammen

Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	3,25	00:20:30	14	
--------------------------------------	------	----------	----	--

Lindemann, Marit

46,1 km gelaufen

0 km gewandert

46,1 km zusammen

52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:36:04	5	2
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	00:54:41	2	1
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	01:20:34	3	1
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		02:51:19	2	1

Matzeit, Agnes

102,85 km gelaufen

0 km gewandert

102,9 km zusammen

52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:51:02	130	6
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	01:17:43	92	3
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	01:59:12	123	6
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		04:07:57	62	3
43. Syltlauf auf Sylt	34,55	03:22:18	61	9
27. RuWel "Rund um Welver Marathon" in Welver	22,20	02:36:00		

Mertins, Matthias

30 km gelaufen

5 km gewandert

35 km zusammen

Die Ha(a)rd Winteredition in Flaesheim bei Haltern am See	30,00	04:52:57		
50. Ruhrtaulauf in Fröndenberg	5,00	00:37:24	4	

Nauy, Siegfried

62,2 km gelaufen

0 km gewandert

62,2 km zusammen

17. Lauf "Rund um den Halterner See	10,00	00:42:46	77	12
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:42:25	171	26
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	01:39:44	207	29
Post Marathon am in Bonn	21,10		821	

Neumann, Cornelia

10 km gelaufen

0 km gewandert

10 km zusammen

Ruhrseen-Halbmarathon am in Hagen	10,00		395	8
-----------------------------------	-------	--	-----	---

	km	Zeit	M/W	AK
Nolte, Bianca				
9,75 km gelaufen	0 km gewandert	9,75 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	9,75	01:20:58	263	
Oberstein, Bärbel				
0 km gelaufen	5 km gewandert	5 km zusammen		
50. Ruhrtaulauf in Fröndenberg	5,00	00:38:58	5	
Rüping, Uwe				
153,14 km gelaufen	0 km gewandert	153,1 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	13,00	01:15:41	73	
12. Welver Crosslauf	13,00	01:23:17	3	41
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:51:48	305	34
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	02:02:26	428	31
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Cappenberg)	31,50	03:55:34		
19. Venloop in Venlo (NL)	21,10	01:59:30		163
27. RuWel "Rund um Welver Marathon" in Welver	22,20	02:41:00		
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	21,24	04:10:30		
Schäfer, Tatjana				
21,1 km gelaufen	0 km gewandert	21,1 km zusammen		
19. Venloop in Venlo (NL)	21,10	02:32:21		191
Schimschar, Johanna				
0 km gelaufen	26,24 km gewandert	26,24 km zusammen		
50. Ruhrtaulauf in Fröndenberg	5,00	00:39:23	6	
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	21,24	03:36:30		
Sembach, Anette				
0 km gelaufen	233,2 km gewandert	233,2 km zusammen		
4. Wupperberge Glühweinwanderung Solingen	20,00	05:06:41		
Schritt für Schritt 2026 in Paderborn	42,00	08:51:43		
5. Lindwurm- Im Auge des Drachen in Lindlar	45,00	09:45:42	12	2
50. Ruhrtaulauf in Fröndenberg	5,00	00:41:34	10	
Schritt für Schritt Wanderung in Kassel	55,00	11:18:41		
Glück Auf Marsch in Essen	45,00	08:55:21		
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	21,24	03:36:30		
Sembach, Markus				
0 km gelaufen	171,2 km gewandert	171,2 km zusammen		
5. Lindwurm- Im Auge des Drachen in Lindlar	45,00	09:45:43	25	3
50. Ruhrtaulauf in Fröndenberg	5,00	00:39:24	8	
Schritt für Schritt Wanderung in Kassel	55,00	11:18:41		
Glück Auf Marsch in Essen	45,00	08:55:21		
99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen	21,24	03:36:30		
Sengotta, Tanja				
0 km gelaufen	5 km gewandert	5 km zusammen		
50. Ruhrtaulauf in Fröndenberg	5,00	00:41:34	11	

	km	Zeit	M/W	AK
Uhrich, Ingmar				
571,57 km gelaufen	0 km gewandert	571,6 km zusammen		
8. G1 Grüngürtelultra in Köln	63,00	06:35:14	57	1
25. Rund um Welver Marathon in Welver	42,20	04:54:00		
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:41:20	34	3
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	01:02:56	118	2
8. Piesberg-Marathon in Osnabrück	42,51	05:46:25	8	
6-Stundenlauf "Gretel hilft" in Hamburg	57,50	06:00:00	8	2
2. Dortmund-Ems-Kanal Ultra in Hörstel	46,80	04:53:21	6	2
5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Cappenberg)	52,50	06:34:10		
Lippese-Marathon in Paderborn Sande	42,20	04:41:23		
7. Alfsee - Ultra in Hörstel	51,00	05:23:38		1
19. Venloop in Venlo (NL)	21,10	01:37:13		15
Spendenmarathon in Oelde	42,20	05:01:21		
27. RuWel "Rund um Welver Marathon" in Welver	43,20	05:15:00		
Heilwand Marathon in Bad Lippspringe	42,36			

Wiercke-Kalkbrenner, Petra				
6,5 km gelaufen	0 km gewandert	6,5 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	6,50	00:51:28	139	

Zienczyk, Gerhard				
9,75 km gelaufen	0 km gewandert	9,75 km zusammen		
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund	9,75	01:20:58	151	

Zillmann, Uwe				
80,65 km gelaufen	0 km gewandert	80,65 km zusammen		
52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm	10,00	00:58:01	457	51
52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf	15,00	01:40:49	539	50
52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm	21,10	02:08:00	470	40
52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10km; 15km; 21,1 km		04:46:50	300	31
43. Syltlauf auf Sylt	34,55	04:07:07	344	39



Veranstaltungen Januar bis April 2026

M/W	PL-AK	AK	Zeit	KM	M/W	PL-AK	AK	Netto	KM		
04.01.2026					25.01.2026						
Phoenix-InWest Neujahrslauf Dortmund					52. Hammer Winterlaufserie 1. Lauf in Hamm						
17		Haverkamp, Kai	M 55	01:31:02	19,5	5	2	Lindemann, Marit	W 30	00:36:04	10
47		Gurlitt, Maïke	W 50	01:33:25	16,25	25	4	Eckhoff, Lukas	M 30	00:35:11	10
48		Delbrügger, Petra	W 65	01:36:13	16,25	34	3	Uhrich, Ingmar	M 60	00:41:20	10
113		Droste, Devon	M	01:36:03	16,25	46	5	Haverkamp, Kai	M 55	00:42:15	10
73		Rüping, Uwe	M 60	01:15:41	13	118	12	Gurlitt, Maïke	W 50	00:50:19	10
74		Droste, Gabriele	W 55	01:19:42	13	130	6	Matzeit, Agnes	W 55	00:51:02	10
160		Bönig, Claudi	W 60	01:31:42	13	171	26	Nauy, Siegfried	M 40	00:42:25	10
236		Grosch, Antje	W 45	01:30:37	13	305	34	Rüping, Uwe	M 60	00:51:48	10
237		Almeida, Isabel	W 60	01:30:38	13	423	25	Büker, Klaus	M 65	00:55:45	10
78		Haverkamp, Carlotl	WJ U2	01:03:04	9,75	457	51	Zillmann, Uwe	M 60	00:58:01	10
151		Zienczyk, Gerhard	M 70	01:20:58	9,75	567	96	Hahnen, Christian	M 55	01:08:10	10
263		Nolte, Bianca	W 55	01:20:58	9,75	31.01.2026					
23		Blaut, Annika	WJ U2	00:40:43	6,5	Schritt für Schritt 2026 in Paderborn					
35		Amberger, Andreas	M 60	00:40:38	6,5			Bönig, Claudi		08:18:19	42
139		Wiercke-Kalkbrenne	W70	00:51:28	6,5			Gutzeit, Andrea		08:51:43	42
14		Kowallek, Uwe	M 60	00:20:30	3,25			Sembach, Anette		08:51:43	42
29		Kalkbrenner, Norber	M 70	00:24:02	3,25			Droste, Gabriele		09:34:00	42
04.01.2026					08.02.2026						
4. Wupperberge Glühweinwanderung Solingen					52. Hammer Sparkassen-Winterlaufserie 2. Lauf						
		Sembach, Anette	W 60	05:06:41	20	2	1	Lindemann, Marit	W30	00:54:41	15
03.01.2026					1. Kletterfelsen Brumleytal Ultra-Trail in Ibbenbü						
3	1	Hahnen, Christian	M 55	06:59:50	50	19	4	Eckhoff, Lukas	M30	00:54:27	15
02.01.2026					Die Ha(a)rd Winteredition in Flaesheim bei Halt						
		Mertins, Matthias		04:52:57	30	90	11	Gurlitt, Maïke	W50	01:17:21	15
11.01.2026					39. Bönener Lauf - 9. am Förderturm						
3	1	Eckhoff, Lukas	M 30	00:36:52	10	92	3	Matzeit, Agnes	W55	01:17:43	15
71	5	Amberger, Andreas	M 60	01:04:03	10	118	2	Uhrich, Ingmar	M60	01:02:56	15
11.01.2026					8. G1 Grüngürtelultra in Köln						
56	2	Hahnen, Christian	M 55	06:35:13	63	169	9	Haverkamp, Kai	M55	01:05:45	15
57	1	Uhrich, Ingmar	M 60	06:35:14	63	510	24	Büker, Klaus	M65	01:30:58	15
17.01.2026					14.02.2026						
17. Lauf "Rund um den Halterner See					8. Piesberg-Marathon in Osnabrück						
77	12	Nauy, Siegfried	M40	00:42:46	10	7		Hahnen, Christian	M 55	05:46:25	42,51
18.01.2026					16.02.2026						
12. Welver Crosslauf					3. Rosenmontagsultra in Ennepetal						
1	8	Gurlitt, Maïke	W 50	01:23:18	13		1	Hahnen, Christian	M 55	05:22:47	45
2	13	Haverkamp, Kai	M 55	01:03:37	13	21.02.2026					
3	41	Rüping, Uwe	M 60	01:23:17	13	6-Stundenlauf "Gretel hilft" in Hamburg					
24.01.2026					21.02.2026						
25. Rund um Welver Marathon in Welver					26. Rund um Welver Marathon in Welver						
		Hahnen, Christian	M 55	04:54:00	42,2	8	2	Uhrich, Ingmar	M 60	06:00:00	57,5
		Uhrich, Ingmar	M 60	04:54:00	42,2			Hahnen, Christian	M 55	05:16:00	42,2

22.02.2026**52. Hammer Winterlaufserie 3. Lauf in Hamm**

3	1	Lindemann, Marit	W 30	01:20:34	21,1
10	2	Eckhoff, Lukas	M 30	01:17:54	21,1
90	9	Gurliitt, Maïke	W 50	01:54:30	21,1
123	6	Matzeit, Agnes	W 55	01:59:12	21,1
131	6	Haverkamp, Kai	M 55	01:34:59	21,1
207	29	Nauy, Siegfried	M 40	01:39:44	21,1
428	31	Rüping, Uwe	M 60	02:02:26	21,1
470	40	Zillmann, Uwe	M 60	02:08:00	21,1
504	14	Büker, Klaus	M 65	02:20:34	21,1
516	69	Hahnen, Christian	M 55	02:27:57	21,1

22.02.2026**52. Hammer Winterlaufserie Serienwertung 10k**

2	1	Lindemann, Marit	W 30	02:51:19	
7	1	Eckhoff, Lukas	M 30	02:47:32	
57	9	Gurliitt, Maïke	W 50	04:02:10	
62	3	Matzeit, Agnes	W 55	04:07:57	
93	4	Haverkamp, Kai	M 55	03:22:59	
300	31	Zillmann, Uwe	M 60	04:46:50	
301	14	Büker, Klaus	M 65	04:47:17	
311	47	Hahnen, Christian	M 55	05:13:56	

22.02.2026**125. Bertlicher Straßenläufe in Herten**

42	2	Amberger, Andreas	M 60	00:46:41	7,5
----	---	-------------------	------	----------	-----

28.02.2026**Ironwalk Ruhrgebiet in Essen**

		Bönig, Claudi	W 60	08:54:13	50
		Gutzeit, Andrea	W 55	05:08:00	25

07.03.2026**5. Lindwurm- Im Auge des Drachen in Lindlar**

12	2	Sembach, Anette	W 60	09:45:42	45
25	3	Sembach, Markus	M 60	09:45:43	45

07.03.2026**37. Flora-Westfalica Marathon in Rheda-Wiede**

		Hahnen, Christian	M 55	04:37:05	42,2
--	--	-------------------	------	----------	------

14.03.2026**Welveraner-Hammer in Welver**

		Hahnen, Christian	M 55	14:52:00	100
--	--	-------------------	------	----------	-----

14.03.2026**2. Dortmund-Ems-Kanal Ultra in Hörstel**

6	2	Uhrich, Ingmar	M 60	04:53:21	46,8
---	---	----------------	------	----------	------

15.03.2026**5. Gottfried-Marathon in Selm (Schloss Cappen**

		Uhrich, Ingmar	M 60	06:34:10	52,5
		Hahnen, Christian	M 55	06:34:10	52,5
		Droste, Gabriele	W 55	05:03:27	42,2
		Amberger, Andreas	M 60	05:49:00	42,2
		Blaut, Anke	W 45	05:49:00	42,2
		Gurliitt, Maïke	W 50	03:55:34	31,5
		Rüping, Uwe	M 60	03:55:34	31,5
		Bönig, Claudi	W 60	03:11:13	21,1

14.03.2026**50. Ruhrtauffauf in Fröndenberg**

4		Mertins, Matthias		00:37:24	5
5		Oberstein, Bärbel		00:38:58	5
6		Schimschar, Johann		00:39:23	5
8		Sembach, Markus		00:39:24	5
10		Sembach, Anette		00:41:34	5
11		Sengotta, Tanja		00:41:34	5
12		Gutzeit, Andrea		00:41:35	5
14		Friedemann, Uwe		00:45:47	5

15.03.2026**43. Sylltauff auf Syll**

61	9	Matzeit, Agnes	W 55	03:22:18	34,55
344	39	Zillmann, Uwe	M 60	04:07:07	34,55

21.03.2026**Schritt für Schritt Wanderung in Kassel**

		Sembach, Anette	W 60	11:18:41	55
		Sembach, Markus	M 60	11:18:41	55

21.03.2026**Lippensee-Marathon in Paderborn Sande**

		Uhrich, Ingmar	M 60	04:41:23	42,2
		Hahnen, Christian	M 55	04:41:23	42,2

28.03.2026**Rund um Dortmund NonStop**

	5	Hahnen, Christian	M 55	14:57:43	100
--	---	-------------------	------	----------	-----

28.03.2026**7. Alsee - Ultra in Hörstel**

	1	Uhrich, Ingmar	M 60	05:23:38	51
--	---	----------------	------	----------	----

28.03.2026**Venloop Neptuns Wanderung in Venlo (NL)**

		Droste, Dettlef	M 55	08:19:04	42
		Droste, Gabriele	W 55	08:19:05	42

29.03.2026**19. Venloop in Venlo (NL)**

	15	Uhrich, Ingmar	M 60	01:37:13	21,1
	163	Rüping, Uwe	M 60	01:59:30	21,1
	191	Schäfer, Tatjana	W 55	02:32:21	21,1
	215	Gutzeit, Andreas	M 55	01:52:18	21,1
	363	Grosch, Antje	W 45	02:32:21	21,1
	364	Backs, Astrid	W 45	02:32:21	21,1
	53	Gurliitt, Maïke	W 50	01:54:26	21,1
	158	Hahnen, Christian	M 55	01:00:47	10

01.04.2026**Spendenmarathon in Oelde**

		Hahnen, Christian	M 55	05:01:21	42,2
		Uhrich, Ingmar	M 60	05:01:21	42,2

03.04.2026**27. RuWel "Rund um Welver Marathon" in Welver**

		Uhrich, Ingmar	M 60	05:15:00	43,2
		Hahnen, Christian	M 55	05:15:00	43,2
		Gurliitt, Maïke	W 50	02:36:00	22,2
		Matzeit, Agnes	W 55	02:36:00	22,2
		Rüping, Uwe	M 60	02:41:00	22,2

31.03.2026

Spendenmarathon in Warendorf

		Hahnen, Christian	M 55	05:50:37	42,2
--	--	-------------------	------	----------	------

11.04.2026

Glück Auf Marsch in Essen

		Sembach, Markus	M 60	08:55:21	45
--	--	-----------------	------	----------	----

		Sembach, Anette	W 60	08:55:21	45
--	--	-----------------	------	----------	----

12.04.2026

Acacon Halbmarathon in Tangermünde

	32	Hahnen, Christian	M 55	02:14:57	21,1
--	----	-------------------	------	----------	------

18.04.2026

99. Dorndellen-Marathon in Bergkamen

		Bönig, Claudi	W 60	03:36:30	29,4
--	--	---------------	------	----------	------

		Blaut, Anke	W 45	03:36:30	28,4
--	--	-------------	------	----------	------

		Frese, Georg	M 65	04:10:30	21,24
--	--	--------------	------	----------	-------

		Gutzeit, Andrea	W 55	02:23:23	21,24
--	--	-----------------	------	----------	-------

		Sembach, Anette	W 60	03:36:30	21,24
--	--	-----------------	------	----------	-------

		Sembach, Markus	M 60	03:36:30	21,24
--	--	-----------------	------	----------	-------

		Schimschar, Johann	W 45	03:36:30	21,24
--	--	--------------------	------	----------	-------

		Rüping, Uwe	M 60	04:10:30	21,24
--	--	-------------	------	----------	-------

18.04.2026

Heilwand Marathon in Bad Lippspringe

		Uhrich, Ingmar	M 60		42,36
--	--	----------------	------	--	-------

		Hahnen, Christian	M 55		42,36
--	--	-------------------	------	--	-------

19.04.2026

Post Marathon am in Bonn

	821	Nauy, Siegfried	M40		21,1
--	-----	-----------------	-----	--	------

19.04.2026

Ruhrseen-Halbmarathon am in Hagen

	264	12	Droste, Gabriele	W 55		21,1
--	-----	----	------------------	------	--	------

	703	133	Droste, Devon	M		21,1
--	-----	-----	---------------	---	--	------

	394	12	Gebauer, Anke	W 55		10
--	-----	----	---------------	------	--	----

	395	8	Neumann, Cornelia	W 60		10
--	-----	---	-------------------	------	--	----



42 Aktive



3.496,26 km



10.200 Höhenmeter



Kreative Motivationsschilder an der Wettkampfstrecke –

oder: Wenn der harte Weg zum Ziel mit Humor gepflastert ist....

Ihr kennt sie alle, diese selbst gebastelten Schilder, die uns an der Wettkampfstrecke entgegengestreckt werden, mal sollen wir draufhauen für Extra-Power a la Super Mario, mal bringen sie einen zum Lachen, mal motivieren sie uns – und manchmal geben sie uns den Rest....

Hier ist meine persönliche Best-of-Auswahl!

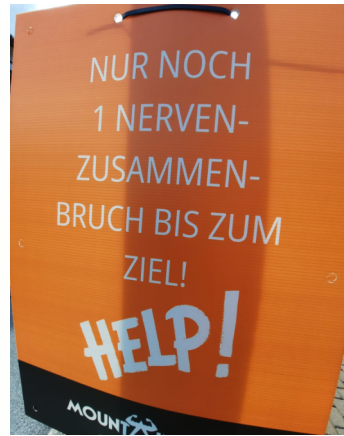
„Schon xx km – umkehren wär jetzt auch blöd!“

„Und das machst du alles für eine Banane!?!“

„Lächel gefälligt, du hast dafür bezahlt!“

„Du bist schneller als die deutsche Bahn!“





„Aufgeben kannst du bei der Post!“

„Tempo ist kein Taschentuch!“ „Ich habe monatelang trainiert, um dieses Schild halten zu können!“

„Alle Zehennägel kommen in den Himmel“

„Keine Sorge, wenn du umkippst, pausiere ich dein Strava.“

„Lächel, wenn du keine Unterwäsche trägst!“

„Wo lauft ihr denn alle hin?“

„Wegen Inflation ist dieser Halbmarathon 25 km lang...!“

„Langweiligster Karnevalssumzug aller Zeiten!“

„Gib immer 100%. Außer bei der Blutspende!“

Und, mein ganz persönliches Highlight, und das ganz ohne Schild: der junge Mann, der eine Packung Taschentücher hoch über den Kopf gereckt hielt und immer brüllte: „halt das Tempo hoch, halt das Tempo hoch!!!“

Maike Gurlitt





Kontakt:
 Käthe-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.

Rezept für Knäckebrot – einfach, lecker und gesund

Menge für ein Backblech

200 ml Wasser

40 g Olivenöl

85 g Vollkornmehl (ich nehme Dinkelmehl, Roggen geht aber auch gut)

160 g gemischte Körner und Saaten (z. B. Lidl Alesto Salatkerne-Mix oder Aldi Trader Joe´s Salat Plus). Du kannst aber auch selber mixen, z. B. mit 60 g Leinsaat, 40 g Sonnenblumenkerne, 40 g Kürbiskerne, 20 g Sesam)

5 g Salz

Wasser & Olivenöl aufkochen. Die trockenen Zutaten mischen, heiße Öl-Wasser-Mischung untermischen und zu einem Teig verkneten. Handwarm abkühlen lassen. Den Teig mit einer Palette/Teigschaber (Handwerks-Jargon: Spachtel) auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen.

Bei 150 Grad eine Stunde backen. Wenn ihr Umluft nehmt, wird es superknusprig. Bei Ober-Unterhitze bleibt es weicher.

Wer mag: nach 15 Minuten Backzeit einmal mit dem Pizzaschneider in Stücke schneiden. Kann man aber auch lassen und nach der Stunde Backzeit einfach in Stücke brechen. Luftdicht aufbewahren. Ist aber meist nicht nötig, da ganz schnell verputzt!

Maike Gurlitt





Frohe Ostern

LTU-Osterfrühstück 2026 – mit Liebe vorbereitet von Markus Sembach und Friedemann. Vielen Dank für die hervorragende Organisation!

Der 1. Vorsitzende des Lauf Team Unna, Gerd Ziencyk, gratuliert Uwe Friedemann zu seiner Ernennung als Ehrenmitglied des LTU.

Marit Lindemann, erhält die Urkunde für 25 Jahre Mitgliedschaft im Lauf Team Unna. Darüber hinaus hat Marit Lindemann im Jahr 2025 die bestehenden Vereinsrekorde über 10 km ,15 km und im Halbmarathon überboten.

Der 1. Vorsitzende überreicht Ihr für diese besondere Leistung die Bestennadel des DLV in Gold. Herzlichen Glückwunsch!

Tanja Sengotta



....und da war dann noch.....

Bei einem der letzten Läufe kam uns, die wir in größerer Gruppe liefen, ein kleines Mädchen entgegen, die uns ganz verzückt ansah und ausrief:

"Guck mal, Mama, eine Renn-Herde!"

Maike Gurlitt

Unser
neues Mitglied

Herzlich willkommen



STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Stadtradeln 2026 – 03. bis 23. Mai 2026

Auch in diesem Jahr sind wir wieder dabei – registriert
Euch unter Lauf Team Unna!



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.





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, G. Ziencyk, A.Sembach, G.Droste, T.Sengotta.

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
@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