



Lauf Team Unna

2/2026

**Skywalk
Willingen**

**370 Kilometer
in Bönen**



**Rund um
Marialinden**

**Frauenlauf in
Hamm**



Endspurt





Inhaltsverzeichnis

Editorial	4
4. Rund um Marialinden	6
Frauenlauf in Hamm	10
Nordseelauf 2026	12
Allgäuer Mittsommermarsch	20
Lauf Team Unna	24
Auf den Spuren der Geschichte	27
Die Tour hat keine	43
Gemeinsamer Ausflug	40
Die Bedeutung von Verpflegungsstellen	46
Sport mal anders –	49
Minigolf in Lünen	49
Die 10 Typen	52
Unser neues Mitglied	58
„Erkennst Du die Strecke?“	60



Editorial

Training im Sommer

38 Grad im Schatten – da war Training für mich kein Thema. Ich vermute, dass es vielen von euch ähnlich gegangen ist. Auch die Empfehlungen der Ärztinnen und Ärzte sind eindeutig: Intensität und Dauer des Trainings sollten bei extremen Temperaturen angepasst werden, damit die eigene Gesundheit geschützt bleibt.

Viele von euch haben ihr Training ebenfalls reduziert oder in die frühen Morgenstunden beziehungsweise in den frühen Abend verlegt. Dass ihr neben dem sportlichen Ehrgeiz auch eure Gesundheit im Blick habt, finde ich sehr gut.

Bei diesen Gedanken sehnt man sich fast nach ein bisschen Abkühlung – und der nächste Winter kommt bestimmt.

Deshalb haben wir in unserer Vorstandssitzung im Juli bereits mit der Planung für das Wintertraining begonnen. Auch in diesem Jahr möchten wir wieder ein breites Angebot auf die Beine stellen. Die ersten Kurse zu Beginn des Winters sollen etwas stärker der Entspannung dienen. Zum Abschluss des Wintertrainings wollen wir dann wieder die Fitness in den Vordergrund stellen, damit wir gut vorbereitet in die neue Saison starten können. Wir hoffen, dass Sven von upletics uns dabei wieder unterstützt.

Wenn ihr Anregungen oder Wünsche habt, lasst es mich gern wissen.

Übungsleiter:innen gesucht

Gerne würden wir wieder Einsteigerkurse für Läuferinnen, Läufer und Walker anbieten – diesmal nicht mehr über zwölf Wochen, sondern in einer gestrafften Variante von vier oder sechs Wochen oder Wochenenden. Hierzu brauche ich eure Unterstützung.

Wer hat Interesse, hier aktiv zu werden? Du hast noch keinen Übungsleiterschein? Kein Problem – der Verein übernimmt die Kosten für die Ausbildung.

Gemeinsam laufen. Gemeinsam ankommen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen guten, gesunden und gemeinsamen Weg durch die nächsten Trainingswochen.

Gerhard Zienczyk

1. Vorsitzender

Lauf Team Unna 1997 e.V.

The poster features the club's logo (L, T, U in blue, green, and red) and three runners in the same colors. The main headline asks 'DU LIEBST LAUFEN? UND WORTE?' in large, bold letters. Below this, a dark blue banner reads 'WIR SUCHEN UNTERSTÜTZUNG IN DER ÖFFENTLICHKEITSARBEIT' with 'EHRENAMTLICH (m/w/d)' in green. The text 'Sei die Stimme unseres Vereins und bringe unsere Geschichten auf die Strecke!' is followed by three icons: a megaphone for 'BERICHTEN' (reporting), a camera for 'FESTHALTEN' (documenting), and a heart for 'VERBINDEN' (connecting). The bottom section has a green background with 'INTERESSE? DANN MELDE DICH BEI UNS!' and the email 'presse@laufteamunna.de'. A heart icon and a circular badge with 'EHRENAMTLICH. GEMEINSAM MEHR BEWEGEN!' are also present. The footer includes the club name and the slogan 'EIN TEAM. EINE LEIDENSCHAFT.' with a heart icon.

LAUF TEAM UNNA

**DU LIEBST LAUFEN?
UND WORTE?**

**WIR SUCHEN UNTERSTÜTZUNG IN DER
ÖFFENTLICHKEITSARBEIT**
EHRENAMTLICH (m/w/d)

Sei die Stimme unseres Vereins
und bringe unsere Geschichten
auf die Strecke!

BERICHTEN
über das, was uns bewegt

FESTHALTEN
was unseren Verein ausmacht

VERBINDEN
Menschen, Momente und Emotionen

**INTERESSE?
DANN MELDE DICH BEI UNS!**
✉ presse@laufteamunna.de

**EHRENAMTLICH.
GEMEINSAM
MEHR BEWEGEN!**

LAUFTEAM UNNA | EIN TEAM. EINE LEIDENSCHAFT.

4. Rund um Marialinden

Kutt nom Dom

Marialinden liegt im rheinisch-bergischen Gebiet und ist landschaftlich eine wirklich sehr, sehr schöne Gegend. Kenner bezeichnen diese Region auch als „Toskana des Westens“. Auf den Lauf bin ich eher zufällig gestoßen, weil ich etwas im Umkreis von etwa 100 Kilometern gesucht habe – ich hatte schlicht keine Lust, weit zu fahren. Da passte es gut, dass Marialinden noch gut erreichbar war und wir morgens entspannt hin- und abends wieder zurückfahren konnten.

Über „Rund um Marialinden“ selbst hatte ich vorher noch nie etwas gehört. Da die Veranstaltung erst zum vierten Mal stattfand, war ich entsprechend gespannt, was uns dort erwartet. Ich weiß, dass der Veranstalter Torsten Klenker viele sehr schöne Events organisiert, daher war die Erwartung von Anfang an ziemlich positiv.

Bei der Veranstaltung handelt es sich eigentlich um eine Lauf- und Wanderveranstaltung. Zur Auswahl stehen 20, 30 oder 50 Kilometer. Das



Besondere ist dabei nicht nur die Streckenführung, sondern auch das Konzept dahinter: Es handelt sich um einen sogenannten Kleeblattkurs des prämierten Wanderwegs Marialinden. Jede „Schleife“ startet und endet an der Kirche St. Mariä Heimsuchung, die gleichzeitig den zentralen Punkt der Veranstaltung bildet.

Das Konzept sieht vor, dass je nach Distanz bestimmte Kleeblätter gelaufen oder gewandert werden – zum Beispiel bei 20 Kilometern das erste und dritte, bei 50 Kilometern entsprechend alle vier. Besonders spannend ist dabei, dass weder die Reihenfolge noch die Laufrichtung vorgegeben sind. Ob im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn – alles ist frei wählbar.



habe mich bewusst entschieden, entgegen der Hauptgruppe zu
Dadurch kam es unterwegs wieder zu Begegnungen mit anderen Teilnehmenden, die in andere Richtung unterwegs – das hat richtig Spaß gemacht.
war größtenteils allein unterwegs habe das sehr genossen, aber diese Begegnungen haben der Strecke noch einmal eine besondere Atmosphäre gegeben.

Verpflegungspunkt befand sich an der Kirche St. Mariä Heimsuchung, also mitten im Zentrum des Kleeblatts. Dieser wirklich keine Wünsche offen: Getränken über süße und salzige Speisen bis hin zu Obst und war alles vorhanden. Besonders angenehm war, dass der Bereich genutzt werden konnte. Auch das Wetter hervorragend war, tat

es gut, sich zwischendurch kurz hinsetzen zu können. Zusätzlich waren auch die sanitären Anlagen sehr gut organisiert – gerade auf längeren Distanzen ein echter Pluspunkt.

Die Strecke selbst war landschaftlich ein absolutes Highlight. Selten bin ich durch so eine schöne Umgebung gelaufen. Der Start an der Kirche liegt – wie sollte es anders sein – auf einem kleinen Hügel. Von dort ging es zunächst durch kleine Orte mit wunderschönen Häusern, Villen und gepflegten Gärten.

Anschließend führte die Strecke durch landwirtschaftlich geprägte Abschnitte mit Pferdekoppeln, Kuhweiden und Reitanlagen, bevor es in die Waldabschnitte ging. Dort warteten herrliche Trailpfade, die sich sehr gut laufen ließen und gleichzeitig pure Natur boten. Insgesamt war die Streckenführung extrem abwechslungsreich und durchgehend landschaftlich beeindruckend.

Nach den Waldpassagen ging es wieder zurück durch die kleinen Orte, vorbei an den schönen Häusern und Villen, bevor man erneut zur Kirche St. Mariä Heimsuchung als zentralem Punkt zurückkehrte und das nächste Kleeblatt in Angriff nahm.

Ich habe die kompletten vier Kleeblätter wirklich sehr genossen. Etwa 50 % bin ich gewandert und 50 % gelaufen – genau die richtige Mischung, um nicht völlig erschöpft ins Ziel zu kommen und gleichzeitig die Strecke bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Als ich die letzten Meter ins Ziel lief, war das ein sehr schönes Gefühl, es geschafft zu haben. Noch wichtiger war für mich aber das Erlebnis auf der Strecke selbst. Im Ziel ließ es sich Torsten nicht nehmen, jedem Einzelnen persönlich zu gratulieren und die Medaille persönlich umzuhängen – auch das war ein sehr schöner Moment.

Nach 50 Kilometern war ich entsprechend müde und habe mich zunächst gut mit Getränken und Essen versorgt und anschließend auf Detlef gewartet, der die 30 Kilometer gewandert ist. Da er etwa zwei Stunden nach mir gestartet war, hatte ich genug Zeit, entspannt auf ihn zu warten. Auch Annette und



Markus kamen später noch. Unser Fazit: eine wunderschöne, sehr gut organisierte Lauf- und Wanderveranstaltung mit einem besonderen Konzept, das durch die freie Gestaltung der Streckenführung seinen eigenen Charme entwickelt.

Ein Event, zu dem man definitiv gerne wiederkommt und das wir uns gut auf unserer Liste für Tagesveranstaltungen ohne Übernachtung vorstellen können. Dazu in einer landschaftlich außergewöhnlich schönen Region, so, wie ich es bei Laufveranstaltungen besonders mag.

****Gabriele Droste****

Frauenlauf in Hamm

Der Samstag vor Muttertag gehört traditionell dem Frauenlauf in Hamm. Der SC Sportler und Sportlerinnen für den Frieden Hamm e. V. veranstaltete zum 37. Mal diesen familiären und entspannten Lauf/Walk für Frauen. Und obendrein unterstützt man mit der Teilnahme auch noch den guten Zweck, denn der diesjährige Erlös ging an den Förderverein des Frauenhauses Hamm.



Fünf Frauen des Lauf Team Unna machten sich in diesem Jahr auf den Weg, um die wunderschöne Runde von 5 Kilometern durch den Hammer Kurpark zu walken. Vor dem Start gab es ein tolles Aufwärmprogramm, obwohl uns auch schon ohne Gymnastik bei herrlichem Sonnenschein reichlich warm war. Nach dem Start ging es zunächst durch das Jahn-Stadion und dann direkt am Datteln-Hamm-Kanal entlang Richtung Kurpark. Freundliche Streckenposten standen mit Musik und Wasser an der Strecke und hatten für jede Läuferin und Walkerin motivierende Worte parat. Vielen Dank dafür.

Nach dem Zieleinlauf gab es, auch das ist Tradition, für jede Teilnehmerin eine Rose, ein Getränk und eine Banane. Die Startnummer wurde im Tausch gegen ein Los der anschließenden Tombola zurückgenommen. Bereits vor dem Start hatten wir uns alle noch mit Zusatzlosen hierfür eingedeckt.

Uwe Friedemann und Markus Sembach hatten inzwischen eine kleine Überraschung für uns aufgebaut: Es gab Kekse, Weingummi, Prosecco und kühle Getränke. So konnten wir entspannt im Schatten sitzend auf unsere Urkunden warten. Die Urkunden sind Stück für Stück liebevoll mit einer kleinen Feder geschmückt und zeigen, wie viel Herzblut in dieser Veranstaltung steckt.

Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle an alle Teilnehmerinnen und insbesondere an Bärbel Oberstein, die mit 38:24 Minuten Erste ihrer Altersklasse geworden ist. Die nun folgende Tombola ließ wieder keine Wünsche offen. Neben den auch schon traditionellen selbstgestrickten Strümpfen gab es wieder tolle Preise zu gewinnen: Gutscheine und Eintrittskarten, Bücher und viele schöne Kleinigkeiten.

Fazit: eine tolle Veranstaltung, die wir auch im nächsten Jahr mit unserer Teilnahme unterstützen sollten.

****Anette Sembach****

Nordseelauf 2026

Lange schon stand der Nordseelauf auf unserer Lauf-Wunschliste. Als klar war, dass im Jahr 2026 alle 7 ostfriesischen Inseln belaufen werden, stand fest: das ist unser Teilnahmejahr! Alle Inseln werden nämlich nur ca. alle 3 – 4 Jahre belaufen, ansonsten sind auch Festland-Etappen mit dabei.

Also haben wir direkt mit Öffnung des Anmeldeportals gebucht und hatten Glück: alle Interessierten erhielten für die gesamte Serie einen Startplatz. Dies waren Uwe Rüping & Kowallek, Agnes, Steffi, Connie, Anke Gebauer und ich. Nur das Zusammenwohnen im selben Hotel klappte aus verschiedenen Gründen nicht, aber egal: Hauptsache, die Startplätze sind sicher!

Hier mein „Reisetagebuch“

Anreise mit Info-Abend, 19.06.2026

Agnes und ich, als langjährig erprobte Reisegefährtninnen, fuhren zusammen und stoppten zunächst in Neuharlingersiel, um uns dort mit dem ersten Fisch zu stärken und dem Meer „Hallo“ zu sagen. Leider hat das Meer nicht mit unserem Besuch gerechnet, es war anscheinend ausgegangen. Weiter geht's nach Bengersiel, zu unserem Hotel Aquantis, einem 80er-Jahre-Mittelklassehotel in Meernähe.

Am Abend folgten zwei Infoveranstaltungen, einmal für die Individualbucher wie Uwe Rüping, einmal für die Pauschalbucher wie der Rest der Bande. „Pauschal“ hat den Vorteil, dass man sich nicht um die Anreise zum jeweiligen Fähranleger kümmern muss, man muss einfach pünktlich in den wartenden Bus steigen.

1.Etappe

Borkum 20.06.26, 12.30 Uhr, 10,5 km

Mit zwei Stunden längste Fähranreise, Start an der Strandpromenade, Lauf geht durch Dünen und am Strand entlang, viel Meerblick, beim Bewundern des Meeres hab ich nicht auf die Strecke geachtet und bin gestürzt. Zum Glück nur Schürfwunden. Wir belohnen uns für den gelungenen Lauf mit Fischbrötchen & Frozen Joghurt und bummeln noch etwas durch das Örtchen, bevor wir uns auf die Fährheimreise machen.



2. Etappe Norderney 21.06.26, 12.30 Uhr, 8,7 km

Tagesbeginn auf der Insel mit einem Open-Air-Gottesdienst. Start und Ziel am Kurhaus, kurze Etappe mit Strandabschnitten, chillen auf der Hüpfburg, shoppen und Fischbrötchen im Örtchen.



3. Etappe Baltrum 22.06.26, 11.30 Uhr, 7,2 km

die kleinste der ostfriesischen Inseln, eigentlich die kürzeste Strecke, aber dafür der längste Aufenthalt, genügend Zeit, alle Nordsee-Reisepass-Stempel einzusammeln und etwas zu entspannen



Pausentag 23.06.2026

Ausschlafen, mal nicht um 5 Uhr morgens beim Frühstück sitzen, relaxen und schaukeln am Strand, shoppen im „Schietwetterfachgeschäft“, legendären Kuchen in der Mühle von Werdum essen, abends im Hafenrestaurant von Bensorsiel versumpfen....



4. Etappe Juist 24.06.26, 12.30 Uhr, 9,9 km

Unfassbar schöner Traumstrand, fast karibisch, ganze Etappe am Strand entlang bei hohen Temperaturen. Juist kannte ich noch nicht (genau wie Borkum & Wangerooge & Baltrum). Es ist mir sofort klar: hier möchte ich nochmal hin!



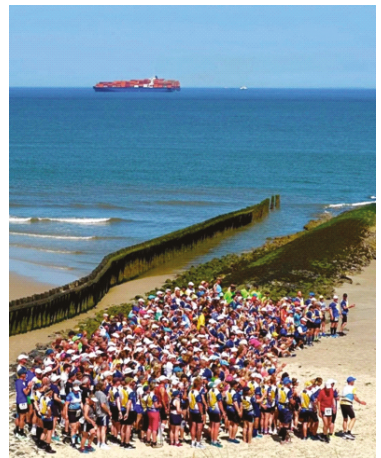
5. Etappe Langeoog 25.06.26,14 Uhr, 10,2 km

Wie frisch geputzt und poliert wirkt Langeoog auf uns, die Fahrt mit der Inselbahn ist entzückend, der späte Start ist in der Wärme herausfordernd. Die Insel ist etwas überlaufen mit verschiedenen Klassenfahrten & Touristen.



6. Etappe Wangerooge 26.06.26, 13.30 Uhr, verkürzte Distanz auf 5,8 km

Wegen der Hitze wird die Distanz heute verkürzt, Wangerooge wirkt ein bisschen, wie in den 80er Jahren steckengeblieben, was auch Charme hat. Das Gruppenfoto mit allen Läufern am Strand im Nordsselauf-T-Shirt wird heute gemacht. Teile unserer Truppe suchen Abkühlung im Meer.



7. Etappe Spiekeroog 27.06.26, 6,3 km

Ebenfalls eine verkürzte Strecke aufgrund der Temperaturen. Mit verschlafenem Teestubencharme verzaubert uns Spiekeroog. Ein Hauch von Wehmut liegt in der Luft aufgrund des bevorstehenden Endes des Nordseelaufes.



Und was war sonst noch so?

Die Fährfahrten....gehen als legendär in die Geschichte des Nordseelaufs ein. Grund: eine verrückte Truppe aus Aurich hat jede Fährrückfahrt zur Partymeile erklärt....mit viel lauter Aloha-Hea Musik aus der JBL-Box wurde auf dem Autodeck getanzt, Polonaise zwischen den Sitzbänken gelaufen, wild gerudert, etc. Auf der Rückfahrt von Norderney hat sogar der Kapitän die Bordanlage freigegeben und das ganze Boot beschallt und unterhalten.

„Qualitätspastorin“ Antje, eigentlich die Inselpastorin von Borkum: verbringt ihren Urlaub beim Nordseelauf....auf jeder morgendlichen Fährüberfahrt sprach sie „Worte auf dem Wasser“, auf Norderney hielt sie einen Open-Air Gottesdienst ab. Bei jeder Siegerehrung tanzte sie wie eine Verrückte und beglückwünschte die Teilnehmenden. Die Kirche hätte keine Mitglieder-Sorgen, wenn jeder Pastor ein bisschen wie Antje wäre.

Der „Dom“ (Dominik). Weltbestener Moderator mit gewöhnungsbedürftigen Hawaiihemden...witzig und ungezwungen quasselt er uns durch die ganze Zeit des Nordseelaufs, sei es beim Start, bei den Fährüberfahrten, den Siegerehrungen, etc.

unsere Anke: da sie nicht jede Etappe gebucht hat, „verdingt“ sie sich an lauffreien Tagen als unentbehrliche Helferin. Sie stempelt Nordseereisepässe, hilft am Verpflegungsstand, etc. Leider ist sie dadurch auf vielen Gruppenfotos nicht zu sehen.



Der Eisbär: das Lied „hey, wir wollen die Eisbären sehn“ war fester Bestandteil des Aufwärmprogramms. Gesungen und getanzt von allen 600 Teilnehmenden. Und einer Person im Eisbärenkostüm....

Die Siegerehrungen mit Tombola: schon fast ein Event für sich. Auf jeder Insel gab es Preise zu gewinnen, die die Sponsoren zur Verfügung gestellt haben. Und einen Hauptpreis, der i. d. R. aus zwei Übernachtungen auf der jeweiligen Insel für 2 Personen bestand. Im Angebot war zum Beispiel zwei Nächte im Übernachtungsstrandkorb auf Norderney mit Spa-Eintritt. Leider hat niemand von uns gewonnen....

Da ich kürzlich beim Berliner Mauerweglauf das „halbe Orgateam“ des Nordseelaufs traf, kann ich euch jetzt schon verraten: im nächsten Jahr werden drei Inseln bereist...

****Maïke Gurlitt****



Reisebüro
am Markt GmbH
Karl-Heinz Korte

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



Allgäuer Mittsommermarsch

Markus und ich hatten im November letzten Jahres unseren Urlaub im Allgäu geplant. Und „rein zufällig“ sah ich, dass genau zu dieser Zeit der 2. Allgäuer Mittsommermarsch in Sonthofen stattfinden würde, direkt um die Ecke unseres Feriendomizils. Also haben wir mitten im Winter zwei Startplätze gebucht.

Da kann man ja nicht ahnen, dass ausgerechnet zu diesem Zeitpunkt die größte Hitzewelle über das Land rollt. Und man kann sich das auch überhaupt nicht vorstellen. Nun stand der Marsch mit seinen 63 Kilometern mitten im Urlaub an und die Temperaturen stiegen täglich auf über 30 Grad. Was wir vorher ausgeschlossen hatten, nämlich die Ausstiegsoption bei Kilometer 36 zu nutzen, gewann nun gedanklich an Beliebtheit.

Der Start fand um 4 Uhr morgens statt, da waren die Temperaturen noch erträglich. Rund 500 Wanderer machten sich auf den Weg. Die Streckenführung ging zunächst flach an der Iller entlang Richtung Immenstadt. Der Sonnenaufgang über dem Fluss entschädigte für das frühe Aufstehen im Urlaub. Bei Kilometer 15 erreichten wir endlich den ersten Verpflegungspunkt.



Und der war mal so ganz anders. Es gab Bier und Brezel und Weißwurst mit Senf, halt ein bayerisches Frühstück. Derart gestärkt ging es nun weg von der Iller hinauf in die Berge über die alte Salzstraße. Und die Temperaturen wurden schon richtig unangenehm.

In der Ausschreibung war es angekündigt und die Realität war heftig: nach 27 Kilometern erfolgte der steilste Anstieg des Tages zur Ellegger Höhe. 250 Höhenmeter auf 2,7 Kilometern. Ungefähr auf der Mitte der Strecke saß ein Ehepaar gemütlich im Garten im Schatten und schaute sich das Ganze an und sie hatten für jeden vorbei schleichenden Wanderer ein paar aufmunternde Worte übrig.

Oben angekommen gab es zwei Belohnungen. Einmal den phantastischen Ausblick auf den Rottachsee und direkt am Gipfelkreuz stand jemand, der auf seinem Akkordeon spielte und kostenlosen Gipfelschnaps anbot. Was für eine



Überraschung. Und ja, wir haben uns den Gipfelschnaps gegönnt und ja, der machte sich so was von bemerkbar.

Nun ging es über viele Kilometer wieder bergab, was für die Knie und Oberschenkel auch nicht immer schön ist. Und die Sonne kochte uns regelrecht weich. Nach siebeneinhalb Stunden in Wertach am Verpflegungspunkt angekommen stand für uns fest: Hier hören wir heute auf. Allein die Vorstellung, in der Mittagshitze noch einmal 27 Kilometer, hinauf zum Oberjoch und dann wieder steil bergab zu wandern, passte nicht mehr in meinen Kopf. So nahmen wir unsere Medaille entgegen und ließen uns mit dem Kleinbus nach Sonthofen zurück fahren. Hut ab für alle, die an diesem Tag weiter gewandert sind.

****Anette Sembach****



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)

Lauf Team Unna

sammelt über 370 Kilometer beim Sechs-Stunden-Lauf in Bönen

Mit neun Starterinnen und Startern war das Lauf Team Unna am 25. Juli 2026 beim 7. Sechs-Stunden-Lauf am Förderturm in Bönen stark vertreten. Auf dem 1.340 Meter langen Rundkurs galt es, innerhalb von sechs Stunden möglichst viele Kilometer zurückzulegen. Trotz sommerlicher Temperaturen überzeugten die Unnaer mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung und legten gemeinsam beachtliche 370,2 Kilometer zurück.

Die Veranstaltung am Förderturm bot einmal mehr beste Bedingungen für Ultraläuferinnen und Ultraläufer. Die familiäre Atmosphäre und die hervorragende Organisation der Lauffreunde Bönen sorgten dabei für einen rundum gelungenen Wettkampftag.





Für das Lauf Team Unna war der Sechsstunden-Lauf ein weiterer erfolgreicher Auftritt in der laufenden Saison und einmal mehr ein Beleg für den starken Zusammenhalt innerhalb des Teams.

****Maike Gurlitt****





WE LOVE PHYSIO & PILATES



Größeres Angebot – gewohnte Qualität!

Physiotherapie ✓

Präventionskurse ✓

Pilates am Reformer ✓

Klassisches Pilates ✓

Yoga ✓

Entspannung ✓



www.completephysio.de

Auf den Spuren der Geschichte

Lauf Team Unna beim 100-Meilen-Lauf in Berlin

Auf den Spuren deutscher Geschichte und entlang der ehemaligen Berliner Mauer ging es für unsere Teilnehmer am Wochenende in Berlin. Beim legendären „100 Meilen Berlin“ hieß es für das Lauf Team Unna, rund 160 Kilometer auf dem Mauerweg zurückzulegen – ein Abenteuer, das nicht nur körperliche Fitness, sondern auch eine ordentliche Portion mentale Stärke erfordert.

Der Mauerweg ist ein besonderer Pflasterstein deutscher Historie. Wo früher Stacheldraht und Betonplatten das Land teilten, führt der Weg heute durch

dichte Wälder, an stillen Seen vorbei und über endlose Schotterpisten. Es ist ein ständiges Auf und Ab zwischen der idyllischen Natur und der schweren Historie, die man mit jedem Kilometer unter den Sohlen spürt. Kein normaler Stadtmarathon, sondern ein echtes Ultra-Erlebnis.



Ein riesiger Respekt gilt unseren beiden Einzelläufern, Ingmar Urich und Christian Hahnen. Sie nahmen die gesamte Distanz von 100 Meilen auf sich. Wer schon

einmal einen Ultra-Lauf bestritten hat, weiß, dass unweigerlich der Punkt kommt, an dem die Beine schwer wie Blei werden und der Kopf die eigentliche Arbeit übernehmen muss. Dass Ingmar und Christian diese gewaltige Herausforderung gemeistert und ins Ziel gebracht haben, spricht Bände für ihre Ausdauer und Trainingsdisziplin.

Vom Wegesrand: Die Perspektive

Unterhaltung zweier Ultra-Läufer über einen Kurzstreckenläufer. Die Namen Ingmar und Christian seien hier nicht genannt, aber sie amüsierten sich köstlich über Uwe, der als „Kurzstreckenläufer“ bezeichnet wurde. Der Mann hatte schließlich „nur“ 60 Kilometer vor der Brust. Alles eben eine Frage der Perspektive.

Vom Wegesrand: Der Fluch des Transponders

Es gab nicht nur Vierer-Staffeln, sondern auch Zweier-Staffeln. Die Staffel muss den Transponder weiter geben, damit die Zeit richtig erfasst wird. Dumm nur, wenn man bei der Übergabe genau diesen Transponder vergisst. Ein Läufer, der nun 90 Kilometer vor sich hatte, musste erst einmal zurücklaufen, den Transponder holen und ein zweites Mal starten. Und als ob 90 Kilometer nicht reichen würden, lief er noch eine Extra-Schleife von vier Kilometern.

Doch auch als Team war das Lauf Team Unna erfolgreich vertreten. Die Staffel, bestehend aus Maïke Gurlitt, Agnes Matzeit, Andreas Gutzeit und Uwe Rüping, meisterte den Kurs in bewährter Manier. Der Reiz einer Staffel bei solch einem Rennen liegt im gemeinsamen Erleben, dem Aushelfen an den Wechselzonen und dem ständigen Anfeuern der Teammitglieder. Agnes startete mutig mit der ersten Etappe, Maïke übernahm den zweiten Abschnitt, Uwe lief die dritte Etappe, und Andreas brachte das Team mit der finalen Etappe sicher ins Ziel. (Hier fügst du später noch die genauen Kilometer ein).

Vom Wegesrand: Die Geradeaus-Strategie

Unsere Läufer bestätigten, dass die Markierung sehr gut war und man die Wege problemlos fand. Andreas war da anderer Meinung. Er lief sehr lange einfach nur geradeaus, frei nach dem Motto: Solange kein Abzweig kommt, laufe ich geradeaus. Dabei begleitete ihn die ganze Zeit das dumme Gefühl, hoffentlich keinen Pfeil

übersehen zu haben. Tapfer lief er weiter, und am Ende ging sein Konzept auf: Er war auf der Strecke und musste keine Extra-Kilometer sammeln.

Vom Wegesrand: Nie wieder!

Das Größte nach einem langen Lauf ist das Gefühl im Ziel: Ich habe es geschafft, ich bin angekommen! Andreas hatte am Ende noch so viel Kraft, dass er mit hohergehobenen Armen ins Ziel stürmte und lautstark brüllte: „Nie wieder! Never! Niemals wieder!“

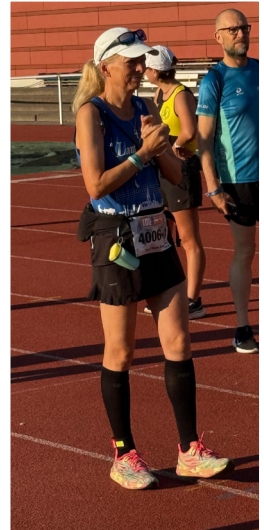
Vom Wegesrand: Der Weg zur Ruhe

Nach dem Erfolg kommt die Heimfahrt. Für Maike stellte das ein kleines Problem dar, denn es gab keine Shuttlebusse.

Wie findet man den Weg zurück ins Hotel? Es war etwas kompliziert, aber schlussendlich hat auch sie den Weg zurück ins Hotel und in die wohlverdiente Ruhe gefunden.

Am Ende zeigte sich wieder einmal: Solche Events sind mehr als nur Wettkämpfe. Sie sind eine Reise durch die eigene Komfortzone und durch die Geschichte. Wir sind stolz auf unsere Läufer, die das Lauf Team Unna am Wochenende in Berlin so eindrucksvoll vertreten haben.

****Maike Gurlitt und Gabriele Droste****



Teilnehmer von Straßen-, Berg- und Trailläufe und wettkampfähnliche Veranstaltungen von Mai bis August

	km	Zeit	M/W	AK
Blaut, Annika				
10 km gelaufen	0 km gewandert	10 km zusammen		
Dortmunder Frühlingslauf	5,00	00:29:03	54	3
Glühwürmchenlauf in Dortmund	5,00	00:28:01	93	10
Brune, Annette				
0 km gelaufen	8,7 km gewandert	8,7 km zusammen		
Sparkassen City Trail in Essen	8,70			
Droste, Detlef				
42,2 km gelaufen	30 km gewandert	72,2 km zusammen		
5. Rund um Marialinden in Overath	30,00	06:19:23	15	3
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	08:01:55	163	
Droste, Devon				
39,888 km gelaufen	0 km gewandert	39,89 km zusammen		
7. 6h-Lauf in Bönen	39,89		53	3
Droste, Gabriele				
142,088 km gelaufen	0 km gewandert	142,1 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	10,00	00:57:33	36	2
5. Rund um Marialinden in Overath	50,00	07:52:26	16	2
7. 6h-Lauf in Bönen	39,89		25	4
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	05:15:04	36	
Eckhoff, Lukas				
5 km gelaufen	0 km gewandert	5 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	5,00	00:16:53	1	1
Friedemann, Angelika				
42,2 km gelaufen	26,3 km gewandert	68,5 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	10,00	01:30:50		
37. Hammer Frauenlauf	5,00	00:43:38		2
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:50:40		
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	05:53:33	83	
Friedemann, Uwe				
0 km gelaufen	16,3 km gewandert	16,3 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	5,00	00:45:46		
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:58:17		

	km	Zeit	M/W	AK
Gebauer, Anke				
0 km gelaufen	32,5 km gewandert	32,5 km zusammen		
37. Hammer Frauenlauf	5,00	00:44:50		5
4. Etappe auf Juist - 9,9 km	9,90	01:11:28		
7. Etappe auf Spieckeroog - 6,3 km	6,30	01:01:24		
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:51:51		
Gelfuß, Martin				
10 km gelaufen	0 km gewandert	10 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	10,00	00:59:25	91	7
Grosch, Antje				
60,347 km gelaufen	0 km gewandert	60,35 km zusammen		
56. Hagener Volkslauf	10,00	01:09:06	54	6
Glühwürmchenlauf in Dortmund	5,00	00:39:45	566	38
7. Maxilaf in Hamm	5,00	00:30:00	101	38
1. Mittsommer Lauf in Dortmund	5,00	00:34:47	71	5
7. 6h-Lauf in Bönen	35,35		30	8
Gurlitt, Maike				
284,927 km gelaufen	11,3 km gewandert	296,2 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	10,00	00:51:09	13	1
Joyce Städtetrip Menden - Lünen	42,79	04:28:00		
1. Etappe "Rund um Dortmund"	21,10	02:44:21		
1. Etappe auf Borkum	9,70	00:58:31	48	9
2. Etappe auf Norderney - 8,7 km	8,70	00:52:02	92	15
3. Etappeauf Baltrum - 7,0 km	7,00	00:45:14	88	15
4. Etappe auf Juist - 9,9 km	9,90	00:56:57	19	5
5. Etappe auf Langeoog - 10,2 km	10,20	00:59:01	42	9
6. Etappe Wangerooge - 5,8 km	5,80	00:34:34	63	10
7. Etappe auf Spieckeroog - 6,3 km	6,30	00:36:42	54	9
Tourwertung Gesamt - 57,6 km		05:43:01	48	10
3. Lüner Lippeauen Ultra in Lünen	28,60	02:32:15	11	2
7. 6h-Lauf in Bönen	49,64		9	1
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:51:51		
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	05:15:04	37	
14. Mauerweg Lauf in Berlin	33,00	03:21:23		
Gutzeit, Andrea				
42,2 km gelaufen	41,3 km gewandert	83,5 km zusammen		
Mammut-Marsch in Dresden	30,00			
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:49:53		
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	07:09:14	127	
Gutzeit, Andreas				
74,2 km gelaufen	41,3 km gewandert	115,5 km zusammen		
Mammut-Marsch in Dresden	30,00			
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:49:53		
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	05:15:04	52	
14. Mauerweg Lauf in Berlin	32,00	03:43:01		

	km	Zeit	M/W	AK
Gutzeit, Lena				
0 km gelaufen	30 km gewandert	30 km zusammen		
Mammut-Marsch in Dresden	30,00			
Hahnen, Christian				
827,765 km gelaufen	0 km gewandert	827,8 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	21,10	02:01:36	43	6
Flora Westfalica Ultra in Rheda-Wiedenbrück	50,00	06:10:58		
2. Halener Bahnmarathon in Lotte	42,40	04:02:56	6	1
Rund um Hamm	42,20	05:16:00		
TorTourdeRuhr Winterberg - Duisburg	230,00	11:53:26	30	
3. Arena "Auf Schalke" Mittsommer Ultramarathon	45,41	07:22:00	17	3
4. Werse - Marathon in Münster	42,70	04:49:13	7	1
4. Dorstener 24-Stunden-Lauf	50,40		123	11
1. Warendorf Ultra Marathon	53,70	05:48:36	8	1
1. StreetArt Hagen Marathon	42,20	04:44:00		
7. 6h-Lauf in Bönen	45,56		34	7
14. Mauerweg Lauf in Berlin	162,10	23:44:57	103	15
Haverkamp, Kai				
313,3 km gelaufen	0 km gewandert	313,3 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	21,10	01:34:51	6	2
Riesenbecker Sixdays Riesenbeck > Ibbenbüren	20,00	01:30:29	66	7
Riesenbecker Sixdays Ibbenbüren > Tecklenburg	20,00	01:50:42	116	10
Riesenbecker Sixdays Tecklenburg > Mettingen	19,00	01:32:47	92	8
Riesenbecker Sixdays Ibbenbüren-Dickenberg	19,00	01:26:39	95	7
Riesenbecker Sixdays Dickenberg > Ibbenbüren	23,00	01:49:05	81	4
Riesenbecker Sixdays Serienwertung Etappe 1 bis 6	125,00	10:02:29		6
Riesenbecker Sixdays Aasee > Riesenbeck	24,00	01:52:47	93	7
Adidas Stockholm Marathon (Schweden)	42,20	03:29:35		
Haverkamp, Stina				
10 km gelaufen	0 km gewandert	10 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	10,00	00:49:52	10	1
Henkel, Christine				
0 km gelaufen	5 km gewandert	5 km zusammen		
37. Hammer Frauenlauf	5,00	00:46:41		4
Hentschel, Jule				
0,8 km gelaufen	0 km gewandert	0,8 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	0,80	00:03:59	34	10
Kalkbrenner, Norbert				
21,268 km gelaufen	0 km gewandert	21,27 km zusammen		
5. Welveraner Stadionlauf	7,70	00:58:46	13	2
4. Dorstener 24-Stunden-Lauf	13,57		450	7

			km	Zeit	M/W	AK
Kowallek, Uwe						
62,6	km gelaufen	0	km gewandert	62,6	km zusammen	
53. Kamener Volks- und Strassenlauf			5,00	00:28:31	58	4
1. Etappe auf Borkum			9,70	01:08:24	182	45
2. Etappe auf Norderney - 8,7 km			8,70	00:52:03	167	42
3. Etappe auf Baltrum - 7,0 km			7,00	00:45:14	163	41
4. Etappe auf Juist - 9,9 km			9,90	01:10:12	158	40
5. Etappe auf Langeoog - 10,2 km			10,20	01:09:39	189	49
6. Etappe Wangerooge - 5,8 km			5,80	00:36:44	160	43
Tourwertung Gesamt - 57,6 km				06:23:09	143	37
7. Etappe auf Spieckeroog - 6,3 km			6,30	00:40:53	160	40
Lenz, Sarah						
5	km gelaufen	0	km gewandert	5	km zusammen	
53. Kamener Volks- und Strassenlauf			5,00	00:35:36	68	8
Mahltig, Dirk						
5	km gelaufen	0	km gewandert	5	km zusammen	
53. Kamener Volks- und Strassenlauf			5,00	00:19:30	2	1
Mashiter, Cornelia						
0	km gelaufen	10	km gewandert	10	km zusammen	
53. Kamener Volks- und Strassenlauf			10,00	01:30:50		
Matzeit, Agnes						
197,127	km gelaufen	0	km gewandert	197,1	km zusammen	
53. Kamener Volks- und Strassenlauf			10,00	00:52:14	15	1
Joyce Städtetrip Menden - Lünen			42,79	04:28:00		
1. Etappe auf Borkum			9,70	00:58:31	47	10
2. Etappe auf Norderney - 8,7 km			8,70	00:52:02	93	15
3. Etappe auf Baltrum - 7,0 km			7,00	00:45:14	89	13
4. Etappe auf Juist - 9,9 km			9,90	00:57:56	23	5
5. Etappe auf Langeoog - 10,2 km			10,20	00:59:01	41	8
6. Etappe Wangerooge - 5,8 km			5,80	00:34:29	61	10
Tourwertung Gesamt - 57,6 km				05:43:55	49	10
7. Etappe auf Spieckeroog - 6,3 km			6,30	00:36:42	55	10
7. 6h-Lauf in Bönen			49,64		10	3
14. Mauerweg Lauf in Berlin			37,10	04:06:57		
Nauy, Siegfried						
94,4	km gelaufen	0	km gewandert	94,4	km zusammen	
Brückenlauf in Düsseldorf			10,00	00:47:34		16
30. Dortmunder Friedenslauf			21,10	01:47:47	28	9
Volkslauf 2026 TV Schwafheim in Moers			21,10	01:36:45	10	3
38. Roruper Abendlauf in Dülmen			21,10	01:55:13	99	14
51. Sengbach Talsperren Lauf in Solingen			21,10	01:56:39		5

25.05.2026

30. Dortmund Friedenslauf

28	9	Nauy, Siegfried	M 40	01:47:47	21,1
----	---	-----------------	------	----------	------

30.05.2026

Adidas Stockholm Marathon (Schweden)

		Haverkamp, Kai	M 55	03:29:35	42,2
--	--	----------------	------	----------	------

31.05.2026

1. Etappe "Rund um Dortmund"

		Gurlitt, Maïke	W 50	02:44:21	21,1
		Rüping, Uwe	M 60	02:44:21	21,1

03.06.2026

Glühwürmchenlauf in Dortmund

93	10	Blaut, Annika	WJ U2	00:28:01	5
247	10	Salzbrunn, Peter	M 50	00:32:58	5
558	17	Schäfer, Tatjana	W 55	00:39:31	5
566	38	Grosch, Antje	W 45	00:39:45	5
878	53	Salzbrunn, Silvia	W 50	00:54:56	5

04.06.2026

Volkslauf 2026 TV Schwafheim in Moers

10	3	Nauy, Siegfried	M 40	01:36:45	21,1
----	---	-----------------	------	----------	------

04.06.2026

7. Maxilauf in Hamm

101	38	Grosch, Antje	W 45	00:30:00	5
-----	----	---------------	------	----------	---

04.06.2026

3. Vom See zum Schloß Ultralau in Münster

9	3	Uhrich, Ingmar	M 60	05:12:19	45,2
---	---	----------------	------	----------	------

04.06.2026

1. Mittsommer Lauf in Dortmund

71	5	Grosch, Antje	W 45	00:34:47	5
----	---	---------------	------	----------	---

06.06.2026

Mammut-Marsch in Dresden

		Gutzeit, Andrea	W 50	06:07:00	30
		Gutzeit, Lena	W 30	06:07:00	30
		Gutzeit, Andreas	M 55	06:07:00	30

20.06.2026

3. Arena "Auf Schalke" Mittsommer Ultramarath

17	3	Hahnen, Christian	M 55		45,41
19	2	Uhrich, Ingmar	M 60		45,06

20.06.2026

1. Etappe auf Borkum

47	10	Matzeit, Agnes	W 55	00:58:31	9,7
48	9	Gurlitt, Maïke	W 50	00:58:31	9,7
51	7	Schmelzer, Stephani	W 45	00:58:35	9,7
85	19	Rüping, Uwe	M 60	00:55:26	9,7
87	11	Neumann, Cornelia	W 60	01:02:35	9,7
182	45	Kowallek, Uwe	M 60	01:08:24	9,7

21.06.2026

Allgäuer Mittsommermarsch in Sonthofen

		Sembach, Markus	M 60		64,4
		Sembach, Anette	W 60		63,4

21.06.2026

2. Etappe auf Norderney - 8,7 km

92	15	Gurlitt, Maïke	W 50	00:52:02	8,7
93	15	Matzeit, Agnes	W 55	00:52:02	8,7
94	12	Schmelzer, Stephani	W 45	00:52:03	8,7
95	13	Neumann, Cornelia	W 60	00:52:03	8,7
166	41	Rüping, Uwe	M 60	00:52:02	8,7
167	42	Kowallek, Uwe	M 60	00:52:03	8,7

22.06.2026

3. Etappe auf Baltrum - 7,0 km

86	11	Neumann, Cornelia	W 60	00:45:13	7
87	11	Schmelzer, Stephani	W 45	00:45:14	7
88	15	Gurlitt, Maïke	W 50	00:45:14	7
89	13	Matzeit, Agnes	W 55	00:45:14	7
104	26	Rüping, Uwe	M 60	00:40:04	7
163	41	Kowallek, Uwe	M 60	00:45:14	7

24.06.2026

4. Etappe auf Juist - 9,9 km

		Gebauer, Anke	W 50	01:11:28	9,9
19	5	Gurlitt, Maïke	W 50	00:56:57	9,9
23	5	Matzeit, Agnes	W 55	00:57:56	9,9
32	4	Schmelzer, Stephani	W 45	00:59:41	9,9
80	16	Rüping, Uwe	M 60	00:59:39	9,9
94	19	Neumann, Cornelia	W 60	01:09:23	9,9
158	40	Kowallek, Uwe	M 60	01:10:12	9,9

25.06.2026

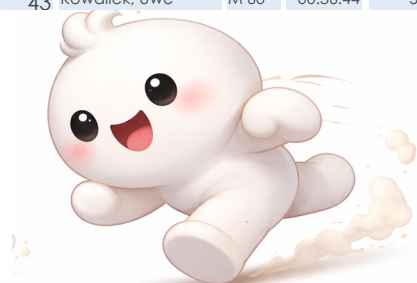
5. Etappe auf Langeoog - 10,2 km

41	8	Matzeit, Agnes	W 55	00:59:01	10,2
42	9	Gurlitt, Maïke	W 50	00:59:01	10,2
45	7	Schmelzer, Stephani	W 45	00:59:20	10,2
109	25	Rüping, Uwe	M 60	00:59:21	10,2
123	15	Neumann, Cornelia	W 60	01:09:39	10,2
189	49	Kowallek, Uwe	M 60	01:09:39	10,2

26.06.2026

6. Etappe Wangerooge - 5,8 km

61	10	Matzeit, Agnes	W 55	00:34:29	5,8
62	11	Schmelzer, Stephani	W 45	00:34:31	5,8
63	10	Gurlitt, Maïke	W 50	00:34:34	5,8
98	23	Rüping, Uwe	M 60	00:32:17	5,8
160	43	Kowallek, Uwe	M 60	00:36:44	5,8



	km	Zeit	M/W	AK
--	----	------	-----	----

Schmelzer, Stephanie

67,6 km gelaufen	0 km gewandert	67,6 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	10,00	00:53:05	20	1
1. Etappe auf Borkum	9,70	00:58:35	51	7
2. Etappe auf Norderney - 8,7 km	8,70	00:52:03	94	12
3. Etappe auf Baltrum - 7,0 km	7,00	00:45:14	87	11
4. Etappe auf Juist - 9,9 km	9,90	00:59:41	32	4
5. Etappe auf Langeoog - 10,2 km	10,20	00:59:20	45	7
6. Etappe Wangerooge - 5,8 km	5,80	00:34:31	62	11
7. Etappe auf Spiekeroog - 6,3 km	6,30	00:36:46	56	8
Tourwertung Gesamt - 57,6 km		05:46:10	53	6

Schulte, Burkhard

10 km gelaufen	0 km gewandert	10 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	10,00	00:58:52	85	6

Sembach, Anette

73,02 km gelaufen	138,4 km gewandert	211,4 km zusammen		
37. Hammer Frauenlauf	5,00	00:44:50		7
5. Rund um Marialinden in Overath	50,00	10:21:17	17	2
Allgäuer Mittsommermarsch in Sonthofen	63,40	07:35:39		
Sparkassen City Trail in Essen	8,70			
7. 6h-Lauf in Bönen	30,82		45	4
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:49:52		
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	07:03:58	123	

Sembach, Markus

42,2 km gelaufen	184,4 km gewandert	226,6 km zusammen		
5. Rund um Marialinden in Overath	50,00	10:21:23	24	4
Allgäuer Mittsommermarsch in Sonthofen	64,40	07:35:39		
Sparkassen City Trail in Essen	8,70			
3. Backyard Wanderveranstaltung Die HA(A)RD	50,00	08:42:44		
Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau	11,30	01:49:52		
Genuß-Marathon in Monschau	42,20	07:03:57	146	

Stüwe, Rolf

0 km gelaufen	8,7 km gewandert	8,7 km zusammen		
Sparkassen City Trail in Essen	8,70			

Svenson, Sabine

5 km gelaufen	0 km gewandert	5 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	5,00	00:33:59	58	4

	km	Zeit	M/W	AK
Uhrich, Ingmar				
597,538 km gelaufen	0 km gewandert	597,5 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	21,10	01:40:00	13	1
Flora Westfalica Ultra in Rheda-Wiedenbrück	50,00	06:10:58		
2. Halener Bahnmarathon in Lotte	42,40	03:40:04	4	1
Joyce Städtetrip Menden - Lünen	42,79	04:28:00		
Rund um Hamm	42,20	05:16:00		
3. Vom See zum Schloß Ultralau in Münster	45,20	05:12:19	9	3
3. Arena "Auf Schalke" Mittsommer Ultramarathon	45,06	07:22:00	19	2
Montafon Totale Trail in Schruns (Österreich)	45,00	09:23:19	55	3
3. Lünen Lippeauen Ultra in Lünen	50,05	06:13:05	6	2
7. 6h-Lauf in Bönen	51,64		17	1
14. Mauerweg Lauf in Berlin	162,10	23:44:57	104	9
Weidner, Bodi				
5 km gelaufen	0 km gewandert	5 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	5,00	00:21:14	5	1
Weidner, Nelly				
5 km gelaufen	0 km gewandert	5 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	5,00	00:25:06	7	3
Wiercke-Kalkbrenner, Petra				
21,458 km gelaufen	0 km gewandert	21,46 km zusammen		
5. Welveraner Stadionlauf	7,89	00:57:50	8	1
4. Dorstener 24-Stunden-Lauf	13,57		325	3
Zienczyk, Gerhard				
12,88 km gelaufen	0 km gewandert	12,88 km zusammen		
53. Kamener Volks- und Strassenlauf	5,00	00:35:09	83	1
5. Welveraner Stadionlauf	7,88	00:57:50	12	1



46 Aktive



4064,15 km



Veranstaltungen Mai bis August 2026

M/W	PL-AK		AK	Zeit	KM	M/W	PL-AK		AK	Netto	KM
01.05.2026						10.05.2026					
53. Kamener Volks- und Strassenlauf						Riesenbecker Sixdays Ibbenbüren > Tecklenbu					
6	2	Haverkamp, Kai	M 55	01:34:51	21,1	116	10	Haverkamp, Kai	M55	01:50:42	20
13	1	Uhrich, Ingmar	M 60	01:40:00	21,1	10.05.2026					
43	6	Hahnen, Christian	M 55	02:01:36	21,1	Joyce Städtetrip Menden - Lünen					
54	3	Rüping, Uwe	M 60	02:11:10	21,1			Gurlitt, Maike	W 50	04:28:00	42,79
		Mashiter, Cornelia		01:30:50	10			Matzeit, Agnes	W 55	04:28:00	42,79
		Friedemann, Angelik		01:30:50	10			Uhrich, Ingmar	M 60	04:28:00	42,79
5	2	Schmelzer, Kai	M 45	00:40:44	10	10.05.2026					
10	1	Haverkamp, Stina	W U23	00:49:52	10	5. Rund um Marialinden in Overath					
13	1	Gurlitt, Maike	W 50	00:51:09	10	16	2	Droste, Gabriele	W 55	07:52:26	50
15	1	Matzeit, Agnes	W 55	00:52:14	10	17	2	Sembach, Anette	W 60	10:21:17	50
20	1	Schmelzer, Stephani	W 45	00:53:05	10	24	4	Sembach, Markus	M 60	10:21:23	50
36	2	Droste, Gabriele	W 55	00:57:33	10	15	3	Droste, Detlef	M 60	06:19:23	30
85	6	Schulte, Burkhard	M 60	00:58:52	10	11.05.2026					
91	7	Gelfuß, Martin	M 60	00:59:25	10	Riesenbecker Sixdays Tecklenburg > Mettinge					
		Friedemann, Uwe		00:45:46	5	92	8	Haverkamp, Kai	M55	01:32:47	19
		Niessner, Martin		00:54:38	5	12.05.2026					
1	1	Eckhoff, Lukas	M 30	00:16:53	5	Riesenbecker Sixdays Ibbenbüren-Dickenberg					
2	1	Mahltig, Dirk	M 55	00:19:30	5	95	7	Haverkamp, Kai	M55	01:26:39	19
5	1	Weidner, Bodi	MK U1	00:21:14	5	13.05.2026					
7	3	Weidner, Nelly	WJ U1	00:25:06	5	Riesenbecker Sixdays Dickenberg > Ibbenbüre					
18	2	Neumann, Cornelia	W 60	00:28:30	5	81	4	Haverkamp, Kai	M55	01:49:05	23
58	4	Kowallek, Uwe	M 60	00:28:31	5	14.05.2026					
58	4	Svenson, Sabine	W 60	00:33:59	5	Rund um Hamm					
68	8	Lenz, Sarah	W 35	00:35:36	5			Uhrich, Ingmar	M 60	05:16:00	42,2
83	1	Zienczyk, Gerhard	M 70	00:35:09	5			Hahnen, Christian	M 55	05:16:00	42,2
34	10	Hentschel, Jule	WK U1	00:03:59	0,8	14.05.2026					
02.05.2026						Riesenbecker Sixdays Serienwertung Etappe 1					
Flora Westfalica Ultra in Rheda-Wiedenbrück							6	Haverkamp, Kai	M55		125
		Uhrich, Ingmar	M 60	06:10:58	50	14.05.2026					
		Hahnen, Christian	M 55	06:10:58	50	56. Hagener Volkslauf					
03.05.2026						54	6	Grosch, Antje	W 45	01:09:06	10
Dortmunder Frühlingslauf						14.05.2026					
54	3	Blaut, Annika	WJ U2	00:29:03	5	Riesenbecker Sixdays Aasee > Riesenbeck					
09.05.2026						93	7	Haverkamp, Kai	M55	01:52:47	24
Riesenbecker Sixdays Riesenbeck > Ibbenbü						16.05.2026					
66	7	Haverkamp, Kai	M55	01:30:29	20	5. Welveraner Stadionlauf					
09.05.2026						8	1	Wiercke-Kalkbrenne	W70	00:57:50	7,89
37. Hammer Frauenlauf						12	1	Zienczyk, Gerhard	M70	00:57:50	7,88
	1	Oberstein, Bärbel	W 60	00:38:24	5	13	2	Kalkbrenner, Norber	M70	00:58:46	7,7
	2	Friedemann, Angelik	W 70	00:43:38	5	17.05.2026					
	4	Henkel, Christine	W 70	00:46:41	5	Brückenlauf in Düsseldorf					
	5	Gebauer, Anke	W 55	00:44:50	5		16	Nauy, Siegfried	M 40	00:47:34	10
	7	Sembach, Anette	W 60	00:44:50	5	23.05.2026					
09.05.2026						TorTourdeRuhr Winterberg - Duisburg					
2. Halener Bahnmarathon in Lotte						30		Hahnen, Christian	M 55	11:53:26	230
4	1	Uhrich, Ingmar	M 60	03:40:04	42,4						
6	1	Hahnen, Christian	M 55	04:02:56	42,4						
7	2	Rüping, Uwe	M 60	02:28:35	21,2						

27.06.2026

Tourwertung 5 Läufe - 46,5 km

196	35	Neumann, Cornelia	W 60	04:58:53	
-----	----	-------------------	------	----------	--

27.06.2026

Tourwertung Gesamt - 57,6 km

48	10	Gurlitt, Maike	W 50	05:43:01	
49	10	Matzeit, Agnes	W 55	05:43:55	
53	6	Schmelzer, Stephani	W 45	05:46:10	
89	22	Rüping, Uwe	M 60	05:33:58	
143	37	Kowallek, Uwe	M 60	06:23:09	

27.06.2026

7. Etappe auf Spieckeroog - 6,3 km

		Gebauer, Anke	W 50	01:01:24	6,3
54	9	Gurlitt, Maike	W 50	00:36:42	6,3
55	10	Matzeit, Agnes	W 55	00:36:42	6,3
56	8	Schmelzer, Stephani	W 45	00:36:46	6,3
92	20	Rüping, Uwe	M 60	00:35:09	6,3
160	40	Kowallek, Uwe	M 60	00:40:53	6,3

04.07.2026

Montafon Totale Trail in Schruns (Österreich)

55	3	Uhrich, Ingmar	M 60	09:23:19	45
----	---	----------------	------	----------	----

04.07.2026

4. Werse - Marathon in Münster

7	1	Hahnen, Christian	M 55	04:49:13	42,7
---	---	-------------------	------	----------	------

10.07.2026

4. Dorstener 24-Stunden-Lauf

123	11	Hahnen, Christian	M55		50,395
325	3	Wiercke-Kalkbrenne	W70		13,568
450	7	Kalkbrenner, Norber	M70		13,568

10.07.2026

38. Roruper Abendlauf in Dülmen

99	14	Nauy, Siegfried	M40	01:55:13	21,1
----	----	-----------------	-----	----------	------

11.07.2026

3. Lüner Lippeauen Ultra in Lünen

6	2	Uhrich, Ingmar	M 60	06:13:05	50,05
11	2	Gurlitt, Maike	W 50	02:32:15	28,6
24	1	Rüping, Uwe	M 60	02:39:10	28,6

12.07.2026

Sparkassen City Trail in Essen

		Brune, Annette			8,7
		Sembach, Anette			8,7
		Stüwe, Rolf			8,7
		Sembach, Markus			8,7

18.07.2026

1. Warendorf Ultra Marathon

8	1	Hahnen, Christian	M 55	06:48:36	53,7
---	---	-------------------	------	----------	------

19.07.2026

1. StreetArt Hagen Marathon

		Hahnen, Christian	M 55	04:44:00	42,2
--	--	-------------------	------	----------	------

24.07.2026

3. Backyard Wanderveranstaltung Die HA(A)R

		Sembach, Markus	M 60	08:42:44	50
--	--	-----------------	------	----------	----

27.07.2026

7. 6h-Lauf in Bönen

17	1	Uhrich, Ingmar	M 60		51,638
9	1	Gurlitt, Maike	W 50		49,637
10	3	Matzeit, Agnes	W 55		49,637
34	7	Hahnen, Christian	M 55		45,56
25	4	Droste, Gabriele	W 55		39,888
53	3	Droste, Devon	M		39,888
30	8	Grosch, Antje	W 45		35,347
45	4	Sembach, Anette	W 60		30,82
64	7	Rüping, Uwe	M 60		30,82

28.07.2026

3. Etappe Rund um Dortmund

		Rüping, Uwe	M 60	02:38:35	24
--	--	-------------	------	----------	----

08.08.2026

Eifel Panorama-Nordic/ Walking in Monschau

		Sembach, Markus	M 60	01:49:52	11,3
		Sembach, Anette	W 60	01:49:52	11,3
		Gutzeit, Andreas	M 55	01:49:53	11,3
		Gutzeit, Andrea	W 55	01:49:53	11,3
		Friedemann, Angelik	W 70	01:50:40	11,3
		Gurlitt, Maike	W 50	01:51:51	11,3
		Gebauer, Anke	W 50	01:51:51	11,3
		Friedemann, Uwe	M 85	01:58:17	11,3

09.08.2026

Genuß-Marathon in Monschau

36		Droste, Gabriele	W 55	05:15:04	42,2
37		Gurlitt, Maike	W 50	05:15:04	42,2
52		Gutzeit, Andreas	M 55	05:15:04	42,2
83		Friedemann, Angelik	W 75	05:53:33	42,2
123		Sembach, Anette	W 60	07:03:58	42,2
127		Gutzeit, Andrea	W 55	07:09:14	42,2
146		Sembach, Markus	M 60	07:03:57	42,2
163		Droste, Detlef	M 55	08:01:55	42,2

15.08.2026

14. Mauerweg Lauf in Berlin

103	15	Hahnen, Christian	M 55	23:44:57	162,1
104	9	Uhrich, Ingmar	M 60	23:44:57	162,1
		Rüping, Uwe	W60	08:29:58	60
		Matzeit, Agnes	W55	04:06:57	37,1
		Gurlitt, Maike	W50	03:21:23	33
		Gutzeit, Andreas	W55	03:43:01	32

16.08.2026

51. Sengbach Talsperren Lauf in Solingen

	5	Nauy, Siegfried	M 40	01:56:39	21,1
--	---	-----------------	------	----------	------



				km	Zeit	M/W	AK
Neumann, Cornelia							
50,5 km gelaufen		0 km gewandert		50,5 km zusammen			
53. Kamener Volks- und Strassenlauf				5,00	00:28:30	18	2
1. Etappe auf Borkum				9,70	01:02:35	87	11
2. Etappe auf Norderney - 8,7 km				8,70	00:52:03	95	13
3. Etappeauf Baltrum - 7,0 km				7,00	00:45:13	86	11
4. Etappe auf Juist - 9,9 km				9,90	01:09:23	94	19
5. Etappe auf Langeoog - 10,2 km				10,20	01:09:39	123	15
Tourwertung 5 Läufe - 46,5 km					04:58:53	196	35
Niessner, Martin							
0 km gelaufen		5 km gewandert		5 km zusammen			
53. Kamener Volks- und Strassenlauf				5,00	00:54:38		
Oberstein, Bärbel							
0 km gelaufen		5 km gewandert		5 km zusammen			
37. Hammer Frauenlauf				5,00	00:38:24		1
Rüping, Uwe							
240,42 km gelaufen		24 km gewandert		264,4 km zusammen			
53. Kamener Volks- und Strassenlauf				21,10	02:11:10	54	3
2. Halener Bahnmarathon in Lotte				21,20	02:28:35	7	2
1. Etappe "Rund um Dortmund"				21,10	02:44:21		
1. Etappe auf Borkum				9,70	00:55:26	85	19
2. Etappe auf Norderney - 8,7 km				8,70	00:52:02	166	41
3. Etappeauf Baltrum - 7,0 km				7,00	00:40:04	104	26
4. Etappe auf Juist - 9,9 km				9,90	00:59:39	80	16
5. Etappe auf Langeoog - 10,2 km				10,20	00:59:21	109	25
6. Etappe Wangerooge - 5,8 km				5,80	00:32:17	98	23
7. Etappe auf Spieckeroog - 6,3 km				6,30	00:35:09	92	20
Tourwertung Gesamt - 57,6 km					05:33:58	89	22
3. Lüner Lippeauen Ultra in Lünen				28,60	02:39:10	24	1
7. 6h-Lauf in Bönen				30,82		64	7
3. Etappe Rund um Dortmund				24,00	02:38:35		
14. Mauerweg Lauf in Berlin				60,00	08:29:58		
Salzbrunn, Peter							
5 km gelaufen		0 km gewandert		5 km zusammen			
Glühwürmchenlauf in Dortmund				5,00	00:32:58	247	10
Salzbrunn, Silvia							
5 km gelaufen		0 km gewandert		5 km zusammen			
Glühwürmchenlauf in Dortmund				5,00	00:54:56	878	53
Schäfer, Tatjana							
5 km gelaufen		0 km gewandert		5 km zusammen			
Glühwürmchenlauf in Dortmund				5,00	00:39:31	558	17
Schmelzer, Kai							
10 km gelaufen		0 km gewandert		10 km zusammen			
53. Kamener Volks- und Strassenlauf				10,00	00:40:44	5	2

Gemeinsamer Ausflug

des Lauf Team Unna zum Skywalk Willingen

Abwechslung zum gewohnten Lauftraining bot ein gemeinsamer Ausflug des Lauf Team Unna am 06.06.2026 nach Willingen. Bei immerhin trockenem Wetter stand diesmal nicht die Laufstrecke, sondern ein besonderes Natur- und Gemeinschaftserlebnis auf dem Programm.

Nach der Anreise ging es zunächst mit der Seilbahn hinauf auf den Ettelsberg. Von dort aus startete die Gruppe zu einer abwechslungsreichen Wanderung durch die reizvolle Landschaft des Sauerlandes. Das gemeinsame Unterwegssein, gute Gespräche und die herrlichen Ausblicke machten die Tour zu einem besonderen Erlebnis.

Höhepunkt des Tages war aber der Besuch des Skywalk Willingen. Mit einer Länge von 665 Metern und einer Höhe von rund 100 Metern zählt die



Hängebrücke zu den beeindruckendsten ihrer Art. Für einige Teilnehmende bedeutete der Gang über die Brücke eine echte Herausforderung, denn die Höhe verlangte durchaus Überwindung. Hat doch manch eine/-r schon auf einem dicken Teppich Höhenangst ... Doch in der Gemeinschaft fiel es vielen leichter, diese Angst zu überwinden. Gegenseitige Ermutigung, Ablenkung, ein stützender Arm hier und dort und der Zusammenhalt innerhalb der Gruppe sorgten dafür, dass am Ende alle die Brücke überquerten und stolz auf das Erreichte sein konnten.

Belohnt wurden die Ausflügler mit einem fantastischen Ausblick über die umliegenden Wälder und Berge sowie einem leckeren Mitbring-Picknick.



Für Draufgänger und drauf Geher.

Für jeden Fuß die richtige Pflege.



Ihre
Spezialistin für
**Spangenbehandlung
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

Der gelungene Mix aus Seilbahnfahrt, Wanderung und Skywalk machte den Tag zu einem rundum gelungenen Gemeinschaftserlebnis, das allen Beteiligten gut in Erinnerung bleiben wird.

****Maike Gurlitt****



Die Tour hat keine nennenswerte Steigungen und ist für jedermann geeignet ...

.....so stand es zumindest in der Einladung von Raimund Mause zu unserer Fahrradtour am 03.05.2026. Die Streckenlänge von 42 km schreckte mich nicht ab, schließlich bin ich schon mehrmals über eine solche Distanz gelaufen.

Beim Start im Bornekamp waren wir fast 30 Teilnehmer, von denen fast alle „Strom unterm Hintern“ hatten. Nur vier von uns, darunter auch ich, fuhren ein Bio-Bike (früher sagte man Fahrrad hierzu) und mussten sich allein durch ihre Muskelkraft fortbewegen. In Anbetracht der Vielzahl von E-Bikern und meinem fortgeschrittenen Alter fragte ich Raimund nochmals nach dem Streckenprofil. Seine Antwort beruhigte mich: „Zuerst geht es ein kurzes Stück aufwärts bis zur Kluse, dann abwärts und eine längere Strecke auf dem ebenen Ruhrtalradweg.“ Eigentlich hätte ich jetzt stutzig werden müssen, denn wer den Haarstrang abwärts fährt, muss doch irgendwann auch wieder hinauf.



Bis zur Kluse aufwärts bin ich bestimmt schon 100 Mal gelaufen, aber mit dem Fahrrad fand ich es weitaus anstrengender. Der Unterstützung durch Michael Mannheim ist es zu verdanken, dass ich doch recht schnell oben ankam. Von hier aus ging es mit Schwung abwärts bis Dellwig und schon rollten wir ruhraufwärts bis Wickedede. Im Biergarten des Colorado, einer Kneipe im Westernstyle unweit des Wickededer Bahnhofs, legten wir einen Trink- und Toilettenstopp ein, bevor es wieder zurück auf den Ruhrtalweg ging. Irgendwann mussten wir aber dann diese herrlich zu fahrende Fahrradstrecke verlassen und fuhren – teilweise war es sehr steil – den Haarstrang aufwärts. Hier habe ich gestrampelt, geschwitzt, gestöhnt und geflucht – alles gleichzeitig –, aber dann bin auch ich oben angekommen. Unser nächstes Ziel war die ev. Kirche in Hemmerde. Hier gab es Livemusic, „Eddie & The Lucky Men“ hatten ein dankbares Publikum.

Von Hemmerde aus habe ich direkt den Heimweg angetreten und bin dabei noch unbeabsichtigt einen Umweg von etwa 5 km gefahren. Als ich zu Hause ankam, zeigte Strava eine Streckenlänge von mehr als 68 km mit fast 500 Höhenmetern.

Fazit: Eine von Raimund Mause wieder einmal bestens geplante und organisierte Tour durch eine schöne Landschaft, mit vielen netten Gesprächen unterwegs und dabei das ideale Fahrradwetter. Im Übrigen: Ich hatte am Folgetag keinen Muskelkater, allerdings habe ich die für diesen Tag geplante Laufeinheit verschoben.

****Norbert Kalkbrenner****

Die Bedeutung von Verpflegungsstellen bei langen Märschen

Während meiner Zeit als Läuferin habe ich eher nur an kurzen Läufen teilgenommen und bei einem 10-Kilometer-Lauf habe ich mich an warmen Tagen schon gefreut, wenn es in der Mitte eine Wasserstelle gab.

Dann kamen die längeren Läufe in Richtung Halbmarathon und hier erinnere ich mich insbesondere an den Kristallmarathon unter Tage in der Nähe von Eisenach. Da die Luft in dem ehemaligen Salzbergwerk so trocken ist, ist es hier ein absolutes Muss, an jedem VP zu trinken.



Im April 2019 habe ich dann zusammen mit Markus meinen ersten langen Marsch im Bergischen Land absolviert: die Bergischen 50. Hier gab es der jeweiligen Tageszeit angepasst tolle Verpflegungsstellen: belegte Brötchen am ersten VP, zwischendurch gekochte Eier, Kaffee und Kuchen zum Nachmittag. Aber in Erinnerung geblieben ist bei mir der Mittags-VP mit Nudeln und Bolognesesoße. Nicht weil ich so großen Hunger hatte, nein, weil ich so eiskalte Finger hatte, dass ich die Nudeln zum Aufwärmen meiner Finger benötigte.



Apropos Nudeln; sie sind mein ganz persönliches Highlight. Wenn ich in der Mitte eines langen Marsches Nudeln mit Soße bekomme, kann ich noch mal so richtig Gas geben. Markus nennt es meinen Nudelschub. Und noch besser wird es in Kombination mit einem Becher Cola. Normalerweise trinke ich absolut keine Cola, aber bei einem langen Marsch freue ich mich ab Kilometer 25 schon sehr auf Cola. Auszug aus einem belauschten Gespräch am VP: Was willst du? Zero Cola? Damit veräppelst du doch nur deinen Körper, du brauchst Zucker. Hier, nimm 'ne richtige Cola.



ns sind schon einige interessante Speisen begegnet, so etwa bei einem Ultramarsch in der Eifel ein „Halver Hahn“. Ich kannte das nicht und war sehr überrascht über eine Scheibe Brot mit Käse, Senf, Zwiebeln und Gewürzgurke. Neulich gab es bei einem Marsch Milchreis mit „Schmorgstücken“, das sind Semmelbrösel in Butter gebraten mit



Zucker und Zimt. Legendär sind auch die Angebote eines Veranstalters aus dem hohen Norden: Fischbrötchen mit ordentlich Zwiebelringen ... und das direkt am ersten VP. Das ist nicht so mein Ding. Dann doch lieber Hot Dogs oder Brötchen mit Schaumküssen.

Beim Marsch in Kassel gab es direkt beim ersten VP Schwarzwälder Kirschtorte und Bienenstich. Auch nicht schlecht. Als Trend zeigt sich auch, dass die Verpflegung mehr und mehr vegan wird. Und umweltbewusst, indem es kein Einweggeschirr mehr gibt und jeder Teilnehmer Becher, Teller und Besteck selbst mitbringt. Genial ist auch die Verpflegung bei der 21-Kilometer-Glühweinwanderung im Bergischen Land. Es gibt zwei VPs mit Glühwein, Dominosteinen, Spekulatius, Marzipankugeln und ja, auch so ein bisschen was Gesundes wie Apfelstückchen.

Und dann sind da noch die Veranstaltungen mit den Candybars: Colafläschchen, weiße Mäuse, Schlümpfe, Lakritzschnecken. Originalität eines Begleiters: Wie könnt ihr jetzt so etwas essen?

Und zum Schluss hat man sich sein Finisherbier oder Radler immer verdient. Mein Fazit: Ich habe keinen Ernährungsplan, sondern entscheide ganz spontan, worauf ich gerade Appetit habe. Ich achte lediglich darauf, immer eine Handvoll Erdnüsse oder Salzbrezeln zu essen, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen. Aber ansonsten heißt es bei mir: Feuer frei für Schoki, Weingummis, Spiegelei auf Toast und Kekse. (Hat man jetzt gemerkt, dass ich nicht so gerne Obst esse ...?)

****Anette Sembach****

Sport mal anders –

Minigolf in Lünen

Wann war ich das letzte Mal Minigolf spielen? Ist bestimmt schon einige Jahre her. Also auf nach Lünen, zur Minigolf-Anlage hinter der Rundturnhalle. Insgesamt 7 Mitglieder des Lauf Teams hatten Lust auf Sport mal anders.

Allein schon der Empfang durch den Betreiber des Platzes ist einen Besuch wert. Humorvoll und mit viel Liebe zum Detail bekamen wir eine Einweisung in den Gebrauch der verschiedenen Bälle und des Schlägers. Noch kurz Getränke besorgt und dann konnten wir starten. Und das Erste, was auffiel, war die Tatsache, dass der Platz durchaus gut besucht war. Und dass die gesamte Anlage sehr liebevoll gestaltet ist. An jeder Bahn gibt es



Gemeinsam Zukunft gestalten. Nachhaltig ausgerichtet investieren.

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

Investieren schafft Zukunft.

 Sparkasse
UnnaKamen

 **Deka**
Investments

Exklusiv in Ihrer
Sparkasse UnnaKamen.

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

 Finanzgruppe



Sitzgelegenheiten und eine Halterung für das Ballkörbchen.

Bahn 1 war gerade frei und so starteten wir ganz entspannt.

Im Anschluss ging es direkt zu Bahn 18, denn die war auch gerade frei. Und hier ging es los mit mathematischen und physikalischen Betrachtungen der Bahn: Wo lege ich den Ball am besten hin, welchen Ball nehme ich (hart, weich, schwer, hüpfend wie ein Flummi), in welchem Winkel schlage ich den Ball an die Bande oder versuche ich, die

Mitte zu treffen und wie viel Schwung lege ich auf den Schläger. Anke hatte das große Glück, jeweils zu beginnen, und wir konnten genau beobachten, wie es geht ... oder auch nicht geht.

Von Bahn zu Bahn wurden wir mehr zu Profis. Doch jeder von uns hatte auch die eine Bahn, bei der nichts ging.

Mein persönliches Waterloo war die Bahn mit dem Netz. Dort musste man den Ball mit viel Schwung über eine Rampe schlagen, sodass er möglichst in das dahinter liegende Netz flog. Da half auch kein Hüftschwung und kein Ballwechsel, der Ball wollte nicht so, wie ich.

Insgesamt haben wir dreieinhalb kurzweilige und lustige Stunden auf dem Platz verbracht. Hier kann man für kleines Geld einen schönen Nachmittag auf einer gepflegten und liebevoll gestalteten Anlage verbringen.

****Anette Sembach****



Die 10 Typen beim Laufen

1) Die „Nur-locker“-Läufer

„Heute ganz entspannt!“. Gesagt, getan – und nach 2 km sieht man von ihnen nur noch die Rückseite des Shirts.

2) Die Plaudertasche

Kann einen 10 km-Lauf absolvieren, ohne auch nur 1 Sekunde still zu sein. Kennt sämtliche Neuigkeiten im Verein und auch darüber hinaus.

3) Die Technik-Freaks

Haben stets die neueste Uhr, App und drei Auswertungsprogramme am Start. Wissen alles über Gesundheits- und Leistungsstatistiken und kennen ihre Leistungskurve besser als den eigenen Kontostand.

4) Die Wetterexperten

23°, 63 % Luftfeuchtigkeit und leichter Südwestwind – beste Voraussetzungen!

5) Die „Zu-spät-Kommer“

Kommen genau dann auf den Parkplatz, wenn alle schon loslaufen wollen. Schaffen es aber trotzdem irgendwie, als Erste fertig zu sein.

6) Die Streckenverlängerer

Aus 10 km werden 12. Aus 12 dann 15. Und plötzlich waren es die tollsten 20 km des Tages.

7) Die Selfie-Experten

Kein Sonnenuntergang und kein Gruppenfoto bleiben einem erspart, wenn man mit dieser Spezies unterwegs ist. Aber dank ihnen gibt es die schönsten Erinnerungsfotos.

8) Die Jammerer

„Heute sind die Beine schwer!“, „Ich bin völlig platt!“ oder „Das wird heute nix!“ – und dann laufen sie persönliche Bestzeit.

9) Die Kuchenläufer

Kennen den Trainingsplan nicht so ganz genau, wissen aber sicher, bei welchem Lauf es hinterher den besten Kuchen gibt. Und sind entsprechend zeitnah am Buffet.

10) Die „Immer zuerst da – Läufer“

Egal wie rechtzeitig man selbst kommt, sie stehen immer bereits dort. Haben grundsätzlich die besten Parkplätze.

Welcher Lauftyp bist Du?

****Tanja Sengotta****

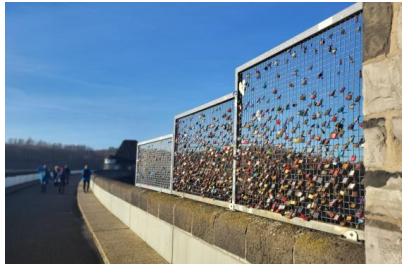
Erkennst Du die Strecke?

Den Bornekamp kennen wir ja nun alle in- und auswendig. Aber wie gut kennt Ihr andere schöne Strecken? Ratet mit, die Auflösung findet Ihr weiter hinten im Heft.

- 1.) Dieser 3,2 km lange Rundkurs liegt in einer unserer Nachbarstädte und ist die Heimat eines schönen Halbmarathons.



- 2.) Dieses Bauwerk findet man an einem der schönsten Ausflugsziele in der Umgebung. Wer hier eine Runde laufen möchte, kommt nicht selten auf ca. 40 km.



- 3.) Dieses Naturschutzgebiet erstreckt sich auf 195 Hektar und ist die Heimat einer der größten Laubfroschpopulationen in der Region.



4.) Tiefblaues Wasser und endlose Wälder findet man hier. Und auch einen Luftkurort.



5.) An diesem ehemaligen Bergbaustandort entwickelte sich ein modernes Gewerbegebiet.



Und? Alle erkannt?

****Tanja Sengotta****



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.

LAUF TEAM UNNA

NORDIC WALKING

Schnupperkurs

Gemeinsam aktiv – gesund in Bewegung

EXKLUSIV FÜR
NICHT-VEREINSMITGLIEDER



4 TERMINE:

05.10.2026
12.10.2026
19.10.2026
26.10.2026



IDEAL FÜR
EINSTEIGER



BEWEGUNG AN DER
FRISCHEN LUFT,
FÜR KÖRPER UND GEIST



ANMELDUNG:

tanja.senggotta@gmx.de



TREFFPUNKT:

Bornekamp,
Schaukasten des
Lauf Team Unna



UHRZEIT:

17:00 Uhr



KURSGEBÜHR:

25 €
(für 4 Termine)



LAUF TEAM UNNA

Jetzt ausprobieren  *und Nordic Walking kennenlernen!*



Für mehr Gesundheit, Ausdauer und Wohlbefinden –
in netter Gemeinschaft und ganz ohne Leistungsdruck.

Unser
neues Mitglied

Herzlich willkommen



hier könnte dein
Name stehen



LAUF TEAM UNNA

DU
LIEBST LAUFEN?
UND WORTE?

WIR SUCHEN UNTERSTÜTZUNG IN DER
ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
EHRENAMTLICH (m/w/d)

Sei die Stimme unseres Vereins
und bringe unsere Geschichten
auf die Strecke!



BERICHTEN

über das, was uns bewegt



FESTHALTEN

was unseren Verein ausmacht



VERBINDEN

Menschen, Momente und Emotionen

INTERESSE?

DANN MELDE DICH BEI UNS!

✉ presse@laufteamunna.de



EHRENAMTLICH.
GEMEINSAM
MEHR BEWEGEN!



LAUFTEAM UNNA

| EIN TEAM. EINE LEIDENSCHAFT.



Auflösung

„Erkennst Du die Strecke?“

1. Phoenixsee
2. Möhnesee
3. Uelzener Heide
4. Sörpesee
5. Phoenix West



The advertisement features a sloth hanging from a tree trunk. In the top left corner is the WWF logo. In the top right corner is a circular green logo with the text "WÄLDER SCHÜTZEN HEISST ARTEN SCHÜTZEN". The main text reads: "Pro Minute fallen 21 Hektar Wald. So schnell kann er leider nicht weglaufen." Below this is a pink banner with the text: "Hilf mit! Gemeinsam schützen wir weltweit Wälder und ihre Bewohner. Spende jetzt auf wwf.de/wald". To the right of the banner is a QR code. At the bottom, small text reads: "Die Vernichtung der Wälder in Amazonien und weltweit bedroht Millionen von Arten – und unsere Gesundheit. Der WWF setzt sich in Projekten vor Ort, bei Unternehmen und auf politischer Ebene für ihren Schutz ein. Hilf uns dabei mit deiner Spende. WWF Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22".

WWF

WÄLDER
SCHÜTZEN HEISST
ARTEN SCHÜTZEN

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

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

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



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





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, G. Zienczyk, 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](https://www.ukbs.de)

- ✓ 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