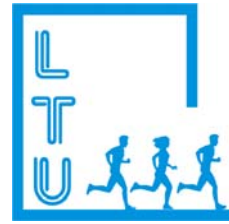




LAUF TEAM UNNA



„Das Leben besteht in der Bewegung und hat sein Wesen in ihr!“

Dieses Zitat des Philosophen Aristoteles, das er schon vor zweieinhalb Jahrtausenden geprägt hat, drückt ein griechisches Ideal aus, das Ideal der Einheit von Körper und Geist.

Auf die heutige Zeit übertragen muss man nicht lange hintergründig nachbohren und seine Sinne schärfen, um den Sinn dieser Worte zu erfassen. Schlicht und einfach lautet die Quintessenz: „Wer läuft, tut Körper und Geist etwas Gutes“.

So haben wir den auch in der Mehrheit das neue Läuferjahr begonnen. Sind froh, dass der bitter kalte und lange Winter endlich vorbei ist. Mehr und mehr Außen-Aktivitäten werden entfaltet. Wir laufen und verbessern die Saisonbilanz, wir radeln Kilometer um Kilometer, schnüren die Wanderschuhe wieder oder gehen schwimmen. Wie wäre es denn dann, einiges miteinander zu verbinden? Triathlon, Duathlon? (Ein entsprechender Artikel dazu befindet sich im Heft weiter hinten).

Gut gemeinte Trainingsempfehlungen können hilfreich sein, bergen aber auch gewisse Gefahren. Wer übertrainiert ist, stößt schnell an seine Grenzen. Die wirklich passende Empfehlung - ganz im Sinne von Aristoteles - hat der Dichter und passionierte Wirklich-Lang-Läufer Günter Herburger einmal auf die Frage „Was empfehlen Sie einem, der es mal probieren will?“ gegeben: „Loslaufen“. Ein brillanter Tipp: Loslaufen - und niemand weiter belästigen.

F.W.



Mit großem Aufgebot nach Paderborn

Zu einem recht erfolgreichen Wettkampfausflug nach Paderborn starteten 34 Lauf Team-Mitglieder samt familiärem Anhang, um sich am 63. Paderborner Osterlauf zu beteiligen. Fünf Läufer nahmen sich bei noch erträglicher Hitze von ca. 20° C den frühen Start um 11.35 Uhr über 5 km vor. Entsprechend die vorderen Platzierungen im Feld von 1005 Beteiligten (Ergebnisse auf der Seite: „*Wer lief wo?*“)



Schon unerträglich, weil so plötzlich aufgetreten, war dann die Hitze für die mehr als 3200 Starter über 10 km: zwischen 22° C beim Start und 25° C beim Zieleinlauf. Das erklärt denn auch die um ca. zwei bis dreieinhalb Minuten „schlechteren“ Leistungen von unseren 12 Läufern und Läuferinnen. Lediglich Marit Bergmann behauptete sich als Jugendliche B auf Platz 1 in 46:28 und bei den Männern Martin Gelfuß. Nach längerer, durch Verletzung bedingte Wiederholungphase im Training, legte er nun wieder eine beachtenswerte Zeit von 44:49 hin.



Zu bedauern dann die Halbmarathon-Starter: das Thermometer war inzwischen auf über 25° C gestiegen, und der Start um exakt 15 Uhr verhiß denn auch nicht viel Gutes. „Hauptsache durchkommen“ war die Devise.

Trotzdem knüpfte Arnulf Bergmann mit 1:34:30 Std. fast an frühere Leistungen an, wenngleich er wohl eine Zeit unter 1:30 angepeilt hatte. Hubert Janowski (M 70) wäre uns fast noch verloren gegangen, denn er tauchte nämlich erst kurz vor dem Besenwagen auf. Froh, alle wieder unbeschadet an Bord zu haben, machte sich dann der Reisebus auf den Weg nach Hause, wo noch manches Glas Sekt und manches Bierchen getrunken wurde.

Frisuren im Stil der Zeit

fragen Sie Ihren Friseur
Salon Karlsohn

Südfeld 94

59174 Kamen-Heeren

Tel. 0 23 07 / 4 01 93

Über Ihren Besuch freuen sich:

Heiner und Ulrike Karlsohn

Impressum:	Herausgeber: Lauf Team Unna 1997 e.V.
	Redaktion: Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
	Layout: Heiko Henkel
	Druck: Stadtdruckerei Unna
	Auflage 300



Unsere Geburtstags-„Kinder“

Mai

Wolfgang Holthaus	03.
Olaf Braun	05.
Gabriele Becker	08.
Brigitte Mittrop	11.
Heidrun Schrot	15.
David Roschenski	17.
Dieter Hoffmann	18.
Peter Spink	18.
Marit Bergmann	18.
Anette Cramer	20.
Harry Bollen	20.
Wolfgang Berlin	21.
Mona Latos	26.
Michael Wrede	28.
Annette Kilian	29.

Juni

Bettina Reich	03.
---------------	-----

Ingrid Beyna	10.
Tanja Pfautsch	12.
Anita Basilowski	14.
Axel Vogt	15.
Heinz Lammert	16.
Andreas Böse	16.
Karsten Kallweit	17.
Sabine Gorontzi	20.
Michael Pagenkemper	30.
Pia Delbrügger	30.

Juli

Franz-J. Wiemann	05.
Lena Kleinhans	08.
Uwe Friedemann	10.
Brigitte Sonnenschein	11.
Horst Tümmeler	16.
H.-Joachim Behrends	17.
Gisela Michalczyk	17.
Raimund Mause	17.



(Lang-)Läufer auf Abwegen



Berliner Highlights

Das touristische Interesse an Berlin muss man nicht erst lange herbeireden. „Berlin ist (immer) eine Reise wert“, so ein geflügeltes Wort. Da Berlin aber so ziemlich jedes Wochenende einen mehr oder weniger spektakulären Wettkampf anbietet, kann man das gut miteinander verbinden: Es gibt allein 7 Marathonläufe im Jahr in Berlin, plus diverser Halbmarathons und sonstige Wettkämpfe.

„Gedacht, getan“, so erging es Lissy und Wolfgang Leitner. Und da Ulla Lönne-Wiemann und Franz gerade Ferien hatte(n), wurden sie zu Begleitern. Das vorbereitende Training für den 29. Vattenfall Halbmarathon am 5.4.2009 lief für alle ein bisschen aus der Spur - die üblichen Weh-Wehchen und damit gepaarte Trainingsrückstände stellten sich rasch ein. Letztendlich war ja auch ein Sau-Winter vorweg gegangen ... und so waren wohl eher keine großartigen sportlichen Leistungen zu erwarten.

Also Tourismus-Ziele mussten her. Und davon gibt es ja schließlich mehr als genug in Berlin. Das Highlight an sich war der Besuch der Revue „Qi“ im Friedrichstadtpalast. Die Bühne gilt als Europas modernster Platz für Revuen und Musicals, weil die technischen Möglichkeiten einfach verblüffend sind: es wurde getanzt auf einer Eisfläche, unter Wasserfällen, Artistik im Swimmingpool dargeboten, Zirkusakrobatik hoch unter der Decke ... und das alles auf derselben Bühne, im selben Raum. Das war schon atemberaubend. „Solche teure Kinokarten“, wie Wolfgang L. sagte, habe er zwar noch nie gekauft, aber „es hat sich verdammt gelohnt“.

Der Lauf dann am Sonntag bot eigentlich den bestmöglichen Rahmen, den man sich wünschen kann: milde Temperaturen, Windstille, eine perfekte Organisation für die mehr als 25 000 Angereisten. Am Start um 10.45 Uhr fanden sich etwas mehr als 21 600 Läufer und Walker ein, die sich über die noch zaghaften Frühlingstemperaturen von ca. 13 – 15° C freuten. Beim Berlin-Marathon nur ein halbes Jahr zuvor war zwar mehr Stimmung auf den Straßen, aber das tat uns drei Läufern keinen Abbruch. So freute sich Wolfgang über gestoppte 1:43:41, Franz war überrascht über die deutlich unter 1:50 gestoppte Zeit von 1:47:46, nur Lissy „haderte“ ein wenig mit der





Zeitnahme. GPS-gestoppt lag sie eigentlich wenige Sekunden unter 2:08. Jedoch die exakte Champion-Chip-Zeit zeigten ihr am Ende 2:08:06 Std. an.

Was macht man mit noch zwei weiteren Tagen in Berlin bei herrlichem Frühlingswetter? Also, das übliche Touristenprogramm mit den Hackischen Höfen, Sony-Center mit Sonnensegel, Museums-Insel und Berliner Dom - mit Begehung der Kuppel, wo der Blick rund ums Zentrum atemberaubend ist – sind die Klassiker. Wer es mehr MultiKulti liebt, sollte unbedingt nach Kreuzberg. Diese Mischung aus türkischen Spezialitäten, syrischen Restaurants, indischer Küche, Antiquitäten-Läden und so weiter, ist schon sehenswert. Und die Preise wesentlich angenehmer als in den genannten touristischen Zentren. Ein abschließendes Sonnenbad bei 25° C am Spree-Ufer ganz in der Nähe des Reichstages oder ein Bummel über den Alexanderplatz boten sich an. Die sehr gute ICE - Verbindung über Hamm zurück nach Unna kommt einer weiteren Erholung gleich.



**I M M O B I L I E N
A N A L Y S E & B E W E R T U N G**

ULRICH WIMPER

Diplom Sachverständiger (DIA)

*für die Bewertung von bebauten und unbebauten
Grundstücken, Mieten und Pachten*

Immobilienbewerter (IfS)

Wohnungsfachwirt (IHK)

S a c h v e r s t ä n d i g e n b ü r o

- **Verkehrswertgutachten**
- **Beleihungswertgutachten**
- **Marktwerteinschätzungen**
- **SWOT-Analysen**
- **Immobilienvermittlungen**

T + 49 (0) 23 73 - 94 81 45

F + 49 (0) 23 73 - 17 84 08

M + 49 (0) 179 - 78 24 138

mail@ulrich-wimper.de • www.ulrich-wimper.de
Holzener Dorfstraße 21 • 58708 Menden

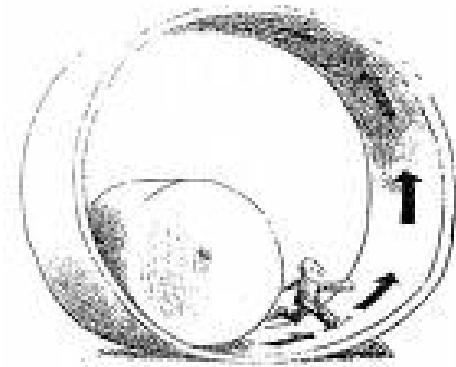


25.01. Hammer Serie	10 km	Peter Debie	00:24:59	3.M45
Volker Greis	35:00			
	13.ges./3.M35	22.03. Salzkotten	10 km	
Uli Jauer	40:01	Petra Delbrügger	45:09	1.W45
Arnulf Bergmann	40:35			
Ralf Brockmann	44:56	29.03. Weeze /Fisherman's Friend Run		
Roland Goedecke	46:58	18 km		
Karin Heyser	49:33	Gerd Kruck	03:00:13	
Olaf Ernst	54:34			
		29.03. Wickede/Ruhr	10 km	
08.02. Hammer Serie	15 km	Lukas Eckhoff	39:55	1.mJB
Volker Greis	53:18	Marit Bergmann	44:28	1.wJB
Uli Jauer	01:00:52	Wolfgang Leitner	45:52	2.M55
Arnulf Bergmann	01:02:39	Gisela Schoebe	54:28	1.W65
Roland Goedecke	01:09:52	Franz-J. Wiemann	54:29	5.M60
Karin Heyser	01:14:38	Lissy Leitner	57:27	2.W50
Olaf Ernst	01:16:31			
		05.04. Berlin	Halbmarathon	
14.02. Fröndenberg	5 km	Wolfgang Leitner	01:43:41	
Lukas Eckhoff	18:50	Franz-J. Wiemann	01:47:46	
Arnulf Bergmann	19:33	Elisabeth Leitner	02:08:06	
Martin Gelfuß	21:09			
Marit Bergmann	21:34	05.04. Leiberger Volkslauf	20 km	
Conny Mashiter	23:05	Suliko Berndt	01:39:48	2.ges.
				/1.W45
		Torsten Schröder	01:43:04	7.M45
Petra Delbrügger	45:33			
Anja Rosin	49:44	11.04. Paderborn	5 km	
Volker Greis	50:05	Lukas Eckhoff	18:49	4.MJB
		Wolfgang Leitner	21:44	1.M55
22.02. Hammer SerieHalbmarathon		Günther Gelmetti	22:38	3.M50
Uli Jauer	01:28:29	Franz-J. Wiemann	23:17	2.M60
Arnulf Bergmann	01:31:37	Elisabeth Leitner	27:51	4:W55
Lukas Eckhoff	01:33:41			
	1.mJB/1.S	10 km		
Roland Goedecke	01:41:23	Martin Gelfuß	44:49	
	7.M65/5.S	Marit Bergmann	46:28	1.WJB
Karin Heyser	01:45:23	Cornelia Mashiter	49:00	5.W50
	5.W45/4.S	Robert Venker	49:09	
Petra Delbrügger	01:47:07	Petra Delbrügger	49:31	
Olaf Ernst	01:52:44	Rainer Kluge	49:54	
		Angelika Friedemann	52:30	7.W55
21.03. Steinfurt	Marathon	Dirk Fehring	54:38	
Mathias Dempe	03:22:34	Rainer Müller	55:16	
		Gerhard Zienczyk	01:00:12	
21.03. BergkamenKreis Cross-M / 5,3 km		Uwe Friedemann	01:00:37	
		Martina Kluge	01:09:18	



Halbmarathon		18.04. Oelde	10 km
Arnulf Bergmann	01:34:30	Matthias Dempe	40:00 6.M40
Torsten Schröder	01:44:29		
Vitor da Silva	01:47:25	18.04. Norden	10 km
Anja Rosin	02:10:38	Suliko Berndt	43:43 ges
Christine Kretschmer	02:22:17		2.W45
Hubert Janowski	02:49:37 5.M70	Torsten Schröder	43:44 6.M45

Lauf (Rad)Team Unna



Radrennen, Radtourenfahren oder Radwandern - Sport auf zwei Rädern liegt im Trend, schreibt der Bund Deutscher Radfahrer

Der Trend zur sportlichen Bewegung auf zwei Rädern hält an. Ob im gemäßigten Tempo einer Radwanderung oder im Höchst-Tempo mit bis zu 20.000 anderen Teilnehmern im Rahmen eines der spektakulären Jedermannrennen, ob auf der Familienrunde über 20 Kilometer oder

im Rahmen eines erstklassig organisierten Radmarathons über 240 Kilometer, ob direkt vor der Haustür oder auf Entdeckungstour in den schönsten Gegenden Deutschlands: Immer mehr Menschen begeistern sich für den Radsport als Breitensport.

Ja, den Trend „Breitensport in der Gruppe“ kennen und folgen die ambitionierten Läufer unter uns schon länger. Die Laufbewegung ist schon seit den 70er Jahren Anlass für mehr Spaß im Team als nur der Leistungsgedanke. Daher halte ich unseren Vereinsnamen Lauf Team Unna e.V. sehr trefflich.

Ich möchte aber aus keinem Läufer einen Radler machen, sondern für Interessierte das Laufen mit Radsport kombinieren. Warum?

Radsport kann

- ein geeignetes Aufwärmprogramm bieten
- die Regeneration nach einer Laufverletzung unterstützen
- die Fitness vor und nach der Laufsaison erhalten



- andere Muskelgruppen fördern und
- eine neue Motivation für den Sport sein.

Radsport ist ein natur- und landschaftsverträglicher Sport, der die Natur nachhaltig schützt. Du kannst eine Tour vor der Haustür starten und wieder davor beenden. Dazwischen hast du den Kopf frei, den Alltag vergessen und viel gesehen. Den Radius bestimmst du selbst. Gemeinsam mit den Vereinskollegen steigt der Spaßfaktor und die zurückgelegte Distanz fällt nicht auf.

Im Rahmen dieser Lauf- und Radsportkombination findet jeder die richtige Mischung für sich, um optimale gesundheitliche Effekte, wie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, zu erreichen.

Leistungsbewusste Kombiniierer orientieren sich an Duathlon- oder sogar Triathlonwettkämpfe.



Der Duathlon ist eine aus zwei Disziplinen bestehende Mehrkampfsportart, bei der die Einzeldisziplinen in der Reihenfolge Laufen, Radfahren, Laufen absolviert werden. Die Streckenlängen der jeweiligen Altersklassen orientieren sich dabei an den Distanzen beim Triathlon. Duathlon ist in den internationalen und nationalen Triathlonverbänden (DTU) organisiert.



Beim Crossduathlon werden Radfahren im Gelände auf Mountainbikes und Crosslauf miteinander kombiniert. Die üblichen Distanzen sind 4 bis 6 Kilometer Laufen und 15 bis 20 Kilometer Radfahren - anschließend nochmals 4 bis 6 Kilometer Laufen.

Bemerkenswert sind die Veranstaltungsorte mit dem Schwerpunkt im Osten (<http://www.triathlon-deutschland.de/duathlon/3.html>).

Den wohl größten Boom erlebt zurzeit der Trend-Sport Triathlon. Einige Vereinsmitglieder vom LTU haben schon zahlreiche Starts und Erfahrungen gemacht.

Was mir persönlich missfällt, das der Boom gleichzeitig zu immer höheren Startgeldern führt. Zum Beispiel für den Möhnesee-Triathlon, welcher für den 22. August schon ausgebucht ist, darf der Hobby-Kurztriathlet parallel zur Startgebühr von 39,-€ (+ event. 3,-€ Chip-Leihgebühr) zzgl. eine Tageslizenz von 15,-€ an den Verband abführen!

Da ziehe ich die kleineren Veranstaltungen, wie den Crosstriathlon in Menden (<http://www.trisportmenden.de/>), vor.

Bei Bedarf können wir uns vom LTU zu einer Veranstaltung melden.

Radausstattung für unsere Trainingsausfahrten

Das Tragen eines Helmes und Brille versteht sich von selbst. Mindestens eine gefüllte Trinkflasche und ein Energieriegel sollte immer mitgeführt werden. Ebenso ist ein Mobiltelefon angeraten.

Ein Rennrad soll es zukünftig schon sein. Für die Auftakt-Tour haben wir das Cross-/ Trekking-Rad oder Mountainbike genutzt. Zukünftig kann ich für das MTB eine passende Tour anbieten. Zum Beispiel ungerade Woche mit MTB und gerade Woche mit dem Rennrad).

Außerdem eine wettergerechte Funktionskleidung für Rad (immer eine Regenjacke mitführen) und in der Regel das passende Werkzeug und Ersatzschlauch.

Im Falle einer Panne o.ä. helfen wir uns verständlicherweise gegenseitig, jedoch sollte jeder davon ausgehen alleine zurück zu finden. Somit fährt auch jeder auf eigene Gefahr!

Organisation

Jetzt in der Sommerzeit nehmen auch die Distanzen und die Temperaturen zu. Einige Teilnehmer bevorzugen auch den Nachmittag mit der Familie oder ihrem Partner zu verbringen.



Somit wollen wir das Treffen um eine Stunde vorziehen. Also treffen wir uns ab dem 3. Mai im Bornekamp am LTU-Schaukasten um 8:45 Uhr und starten um 9:00 Uhr.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen Mitgliedern und auch Nicht-Mitgliedern bedanken, die bisher schon zu diesen Treffen wiederholt erschienen sind. Das waren u. a. vom LTU Ralf Brockman, Martin Gelfuß, Rainer Kluge, Torsten Schröder, Franz Wiemann, Michael Döneke und Dieter Flormann! Und er war auch wieder dabei. Der Team-Gedanke. Gruß

Peter Debie

P.S.

Ich biete an, Einsteiger mit fahrtechnischen Fragen zu beraten sowie mit ambitionierten Bikern auch längere Touren anzugehen. Ich hoffe, es bleibt keine Männerveranstaltung. Meldet euch unter meiner Email-Adresse:

peter.debie@unnacom.biz

2. Sparkassen und City-Lauf: 14.6.2009

Der Tag rückt näher, da das Lauf Team und drei weitere Vereine den zweiten Citylauf durchführen wollen. Auf reichlichen Helfereinsatz sind wir angewiesen. Das Lauf Team stellt, wie schon im vergangenen Jahr, hauptsächlich die Organisation für Anmeldung, Wettkampfablauf, Stellung von begleitenden Radfahrern, Siegerehrung und Werbung bzw. Sponsoring.

Zusätzlich zu den bereits namentlich erfassten Helfern und Helferinnen benötigt Uwe Friedemann noch mehr Bereitwillige. Ein Anruf bei Uwe genügt (Tel. 96 85 28).

Also: fasst Euch ein Herz. Es kann sowohl geholfen werden als auch gelaufen werden. Da sind nur geringe Absprachen nötig.

Zu einer zentralen Helferbesprechung laden wir ein am: Montag, 18. Mai, 19.30 Uhr, in der Gaststätte Breucker, Iserlohner Str. 2, 59423 Unna.





Gerd Kruck, der Strongman

Bereits zum zweiten Mal nacheinander machte sich Gerd Kruck, im Lauf Team eher der Crosslauf-Spezialist, auf den Weg um sich am „härtesten Lauf aller Zeiten“ zu beteiligen. Eine ursprünglich aus England, wo exzentrische Sportarten gang und gäbe sind, stammende Idee eines Hindernislaufs über 18 km. Zwei Runden á 9 km waren zu „durchkämpfen“, und das im wahrsten Sinn des Wortes.

Mit Rainer Langanke, ehemals Lauf Team, und Norbert Völker, einem hessischen Freund, als Mitstreiter erhofften sie sich eher gleiche Strapazen wie noch im vorigen Jahr. Mitnichten: die Strecke war länger in Weeze (Niederrhein) und die Zahl der Hindernisse auf 32 erhöht. Darin enthalten solche „Schweinereien“ wie das Durchwaten (wahlweise auch Schwimmen) eines kühlen Sees

(8°C), Ertappen einer ca. 30 m langen total abgedunkelten und mit lautester Musik vollgedröhnten Scheune, sowie das Erklimmen eines Strohballens und mehrerer anderer Hindernisse.

„Laufen war eher zweitrangig“, wie Gerd Kruck sagte. Es zählte mehr der Mut und der Zusammenhalt. Und das sie unter 5 500 Startern, darunter etwa 500 Frauen, tatsächlich zueinander gefunden haben, beweist schon die exakt gleiche Zielzeit: 3 Std. und nur wenige Sekunden darüber.

Gefragt, ob er im nächsten Jahr nochmals teilnehmen werde, hängt von der Bereitschaft der Freunde ab: „Aber alleine fahre ich da wohl nie wieder hin.“

Gerd Kruck



Norbert Völker, Gerd Kruck und Rainer Langanke



- 30. April** **11. Schloss- und Dorflauf / Nordkirchen**
5 km (Start: 18:40 Uhr) – 10 km Schlosslauf (19:30 Uhr)
- 01. Mai** **Int. Kamener Volks- und Straßenlauf**
5 km (Start: 9:15 Uhr) - 10 km (Start: 10:15 Uhr) - HM (Start: 10 Uhr)
- 03. Mai** **“Rund um den Kemnader See” / LGO Bochum**
10 km Hauptlauf (Start: 10:00 Uhr) - www.lgo-bochum.de
- 09. Mai** **20. Hammer Frauenlauf**
5 und 10 km (Start: 15 Uhr)
Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren; zentrale Anmeldung bei Uwe Friedemann (Tel. 96 85 28)
- 16. Mai** **8. Welveraner Buchenwaldlauf**
5 km Jedermannlauf (Start: 16 Uhr) - mit TEAM-Wertung (3 x 5 km)
10 km „Lauf der Sparkasse Soest“ (Start: 17 Uhr)
- 21. Mai** **Lauf Team – Sommerfest**
Motto: „Erst trainieren – dann probieren“
Ort: Fam. Mannheim, Sperberstr. 2
Nähere Angaben folgen per E-mail bzw. im Schaukasten
- 05. Juni** **3. Schwerter Ruhrstadtlauf**
Staffellauf (6 Läufer je eine ½ Runde: 2.880 m / Start: 18:45 Uhr)
Hauptlauf über 9 600 m (10 große Runden a 960 m Start: 19 Uhr www.schwerte.de)
- 14. Juni** **2. Sparkassen-City-Lauf**
Schülerlauf (1 km) (Start: 10:45 Uhr) - 10 km (Start: 9:30 Uhr)
HM-Staffel (3 x 7 km) (Start: 11:15 Uhr)
Besprechung zwecks Helfereinsatz am Montag, 18. Mai (bei Breucker)




- 26. Juni** **2. Sommerabendlauf „Rund um den Sorpesee“**
15 km (Start: 18:30 Uhr)
- 30. August** **Vereinsradtour**
In Planung ist eine geführte Radtour mit Wolfgang Patzkowsky und abschließendem Grillen mit Umtrunk in der Kleingartenanlage Kastanienhof.
- 11. Oktober** **12. Int. Hellweg-Lauf Unna-Lünern**
Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren
- 14. November** **25. Barbara-Runde / Oberaden**
Hinweis: Der Verein übernimmt die Startgebühren

Westdeutsche und Westfälische Meisterschaften

- 06. September** **Halbmarathon in Oelde** www.lv-oelde.de
- 11. Oktober** **Marathon in Essen (Baldeneysee)**
www.essen-marathon.de

Anmeldungen nur über den Verein: Kontakt über Suliko Berndt
sulikoberndt@aol.com


Kapital bilden mit Ihrer Unfallversicherung.




Torsten Schröder
Hauptvertretung
der Allianz
Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
t.schroeder@allianz.de

Die clevere Lösung: Sie schützen sich gegen die hohen Kosten, die ein Unfall verursachen kann, und bekommen am Ende Ihre Beiträge zurück. Unabhängig davon, ob Sie einen Unfall hatten. Wie das geht, erklären wir Ihnen gern.

Hoffentlich Allianz





Dr. Suliko Berndt
Hauptvertretung
der Allianz
Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
suliko.berndt@allianz.de



Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Vitor da Silva
Anja Miedtank

Linus Emmerich
Fabian Zienczyk



Kleiner Tipp am Rande:

Lauf Team-Mitglieder erhalten jetzt auch bei **Runners Point** in **Dortmund** nicht nur gute **Beratung**, sondern auch noch **Rabatt**. Es genügt die Angabe des Namens, da jeder registriert ist.

Interessantes und Aktuelles auch unter www.laufteamunna.de



FOKUS

Innovative Energie-Systeme

Solar und mehr ...

Gut, wenn man
jetzt einen Partner hat,
der schon lange im Geschäft ist



Photovoltaik – Solaranlagen – Heizungssysteme

Gerne beraten wir Sie unverbindlich in allen Fragen
moderner effizienter Heizsysteme und Solartechnik

FOKUS Energie-Systeme – Rensingstraße 11 – 44807 Bochum

TEL 0234 / 540 92 10 – www.fokus-energie-systeme.de

Manfred Thiemann – Am Rodbusch 11 – 58730 Ostbüren