

INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



40. Jahrgang 2014



Inhalt

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Jahresausklang 2013
Seite 5	Silvesterlauf 2013
Seite 6	Mitgliederversammlung 2014
Seite 7	Viermärker auf Sendung
Seite 8	40 Jahre Lauffreff, 20 Jahre Walking, 10 Jahre Einsteiger Laufgruppe
Seite 9	Einsteiger-Laufgruppe
Seite 11	30. Citylauf Dortmund
Seite 13	3. Phoenixsee Halbmarathon
Seite 14	Wettkampfergebnisse
Seite 17	Viermärker Bestenliste
Seite 20	89. Comrades Ultra-Marathon
Seite 23	Marathonstaffel Hamburg
Seite 24	Das erste Mal beim Hermannslauf
Seite 27	Viermärker "An- und abradeln"
Seite 28	Viermärker Radwanderung
Seite 29	Viermärker Familienwanderung
Seite 30	Jubilare 2014 Neue Mitglieder 2014
Seite 31	Betreuer und Helfer
Seite 32	Silvesterlauf 2014

Redaktion: *Alexander Puplick* und *Meinhard Kalwa*

Fröhliche Weihnacht und ein gutes Jahr 2015!

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

ein besonderes Jahr ist fast vorüber: Der Deutsche Leichtathletik Verband gratulierte uns im Rahmen einer Feierstunde zu dem 40-jährigen Bestehen unseres Lauffreiffs. Der Vizepräsident des DLV bestätigte, dass die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft tatsächlich der *erste* bei dem DLV registrierte Lauffreiff ist.

Der FLVW-Vizepräsident Hans G. Schulz ehrte unsere Ehrenvorsitzende Elisabeth Brand für ihre großen Verdienste um den Breitensport. Unsere Elisabeth wurde für ihr außergewöhnliches und erfolgreiches Engagement in der Leichtathletik mit der Silbernen Ehrennadel des Deutschen Leichtathletik Verbandes ausgezeichnet. Wir alle gratulieren Dir, liebe Elisabeth, zu dieser ehrenvollen Auszeichnung.

Welche besonderen läuferischen und anderen sportlichen Erfahrungen wir alle während der vielen Jahre erleben konnten, erinnern wir selbst ganz persönlich und in besonderer Weise. Welchen besonderen Wert unser Sport für uns und für unser Gemeinwohl hat, ist vielfältig nachgewiesen.

Zu unserer Geschichte gehört auch, dass in diesem Jahr zum 10. Mal in Folge der 10-wöchige Einsteigerkurs stattfand – gelebte Begeisterung, die weiter trägt und weiter läuft.

Bei dem 30. Dortmunder Citylauf wurden wir – erneut – als der teilnehmerstärkste Sportverein ausgezeichnet!

Wir alle wissen, dass diese großartigen Leistungen und Erfahrungen nur möglich sind, weil Ihr die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft durch Euer ehrenamtliches Engagement mit „Herz und Hand und Bein“ bewegt!

In diesem Infoheft werdet Ihr ebenso wie auf unserer Homepage viele spannende Berichte lesen, aufmerksam illustriert und sorgfältig gestaltet!

Für das kommende Jahr wünsche ich Euch auch im Namen des Vorstandes und des Beirates vom Herzen eine gesegnete Weihnacht und ein erfreuliches und glückliches neues Jahr mit vielen schönen Erfahrungen und Erlebnissen!

*Euer Alexander
und das gesamte Team des Vorstands*





Jahresausklang 2013

Beim sehr gut besuchten traditionellen Viermärker Jahresausklang im Bürgerkasino Hornbruch hatte der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick zur Begrüßung eine gute Nachricht parat: "Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft hat als erster Lauftreff Deutschlands nun die 500er Marke übersprungen und ist mit 508 Mitgliedern einer der größten Dortmunder Leichtathletik-Vereine".

Die zahlreichen Gäste hatten einen geselligen Abend, bei dem die Jubilarehrung und das Viermärker Buffet die Höhepunkte waren.



Das Begrüßungskomitee...



...die drei von der Zapfstelle...



...und Lindas Leckerlis



Sportwart Werner Koglin, Ingrid Köster, Ehrenvorsitzende Elisabeth Brand, Felix Sanchez, Benjamin Steden und der Vorsitzende Alexander Puplick (v.l.)

Silvesterlauf 2013



Bei fast frühlingshaftem Wetter versammelten sich schon ab 11:30 Uhr immer mehr Lauf- und Walkinginteressierte. Viele, über das ganze Jahr vertraute Gesichter, aber auch Läufer, die seit Jahren nur am Silvesterlauf teilnehmen, trafen sich am Augustinum. Sie alle schätzen den Gemeinschaftslauf ohne Zeitdruck beim größten Dortmunder Silvesterlauf als entspannten Abschluss des Laufjahres 2013.



Um 12:00 Uhr begrüßte Sportwart Werner Koglin ca. 250 Teilnehmer im Namen der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft und stellte ihnen die jeweiligen Gruppenbetreuer vor.

Einen besonderen Dank sprach er allen Helfern aus. Ohne sie wäre die Durchführung einer Veranstaltung in dieser Größenordnung nicht möglich.

Nacheinander wurden dann die unterschiedlichen Lauf,- Walking- und Nordicwalkinggruppen auf die entsprechenden Strecken geschickt. Die ca. 15 km-Strecke durch das Wannebachtal war die beliebteste Distanz. Die Belastung war gut vereinbar mit dem noch geplanten Silvesterabend.



Die Gruppe unter Leitung von Werner Koglin hatte schon eine andere Herausforderung zu bewältigen. 21 km in 115 Minuten durch anspruchsvolles Gelände sind mehr als nur ein Entspannungslauf!

Ohne vorherige Organisation hatte sich eine Gruppe ehemaliger Läufer mit unserer Ehrenvorsitzenden Elisabeth Brand auf einen ausgedehnten Spaziergang begeben.

Nach Rückkehr zum Startpunkt wurde der von den ehrenamtlichen Helfern selbst hergestellte alkoholfreie Punsch angeboten, der wie immer großen Anklang fand. Bis auf eine geringe Menge wurden insgesamt ca. 54 Liter Punsch von den Teilnehmern genossen.

Das freiwillige Startgeld und die Spenden in Höhe von 325,00 € der Laufeinsteiger des Jahres 2013 ergeben eine Spendensumme von insgesamt 1.045,00 €, die auf das Konto des Kinderschutzbundes Dortmund überwiesen wird.

Der Pressebericht vom 02.01.2014 über die Arbeit des Kinderschutzbundes Dortmund bestätigt die Entscheidung, die Spende wieder an diese Adresse zu überweisen. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass hier benachteiligte Kinder zum Wohle unserer Stadt nachhaltig gefördert und gefordert werden können.



Mitgliederversammlung 2014

Am 17.03.2014 eröffnete der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick die gut besuchte Versammlung mit der Begrüßung der Anwesenden, insbesondere der Ehrenvorsitzenden Elisabeth Brand, des Beiratsvorsitzenden Peter Frankenstein sowie der im Jahr 2013 eingetretenen Mitglieder.



Im Bericht des Vorstandes wurde die Bedeutung der zahlreichen Angebote für die fast 500 Mitglieder besonders betont.

In diesem Zusammenhang bedankte sich Dr. Puplick bei den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für ihren intensiven persönlichen Einsatz. Ohne sie wäre die regelmäßige Organisation des Lauf- und Walkingtreffs unter der zuverlässigen Leitung von Linda Rehling nicht durchführbar. Ebenso könnten die jährlich zahlreich stattfindenden Veranstaltungen nicht ausgerichtet werden.



Beim Tagesordnungspunkt Wahlen, wurde *Bianca Kube-Schraa* als stellvertretende Vorsitzende wiedergewählt.

Bestätigt im Amt als Beiratsmitglieder wurden *Christian Schlierenkämper* und *Manfred Röhr*. Neu gewählt wurde *Kerstin Bernemann* (Fotos von links)



Bei der Sportlerehrung für hervorragende Leistungen wurden geehrt, (v.l.):
Meinhard Kalwa, Donald Sapsfords (Walking),
Stefan Lemberg, Gisela Wencker, Angela Moesch und Sportwart Werner Koglin (Laufen)

VIERMÄRKER AUF SENDUNG BEIM WDR 4

Auf Vorschlag einer Mitarbeiterin des WDR 4 hat vom 16. bis 19.06.2014 unsere Laufgemeinschaft an dem „Quiz Hoch Vier“ teilgenommen. Dabei spielt jede Woche von montags bis donnerstags eine Vierergruppe, zum Beispiel bestehend aus Freunden, Verwandten oder eben Mitgliedern eines Vereins, um einen Gewinn. Jeder Mitspieler hat eine Frage zu dem Thema der Woche aus vier vorgegebenen Möglichkeiten zu beantworten.



In dieser Woche war das Thema: „Krimis aus NRW“ - für Läufer eher ungewöhnlich!

Auf dieses Abenteuer haben sich *Manfred Röhr, Gabi Wilm-Marcinkowski, Elisabeth Brand und Werner Koglin (Bild oben, v.l.)* eingelassen. Alle vier haben sich hervorragend präsentiert und unserem Lauffreiwort eine sehr positive Außenwirkung verschafft.



Gabi und Manfred am Mikrofon

Der Gewinn für die richtig beantworteten Fragen ist für den Kinderschutzbund bestimmt und fließt in die Silvesterlaufspende 2014 ein.

Die Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes Martina Furlan bedankte sich mit folgender E-Mail für die Unterstützung der Viermärker:

*Lieber Herr Puplick,
ich möchte mich bei den Viermärkern, die sich bei WDR 4 im Radioquiz so tapfer geschlagen haben, sehr herzlich bedanken! Die letzte Runde am Donnerstag habe ich dauermüde mitverfolgt - das war wirklich eine sehr schwere Frage! Ihre Mitglieder haben auf jeden Fall so eine tolle Öffentlichkeitsarbeit nicht nur für Ihren Verein, sondern auch für den Kinderschutzbund gemacht. Danke!*



Schon zu Beginn der 70iger Jahre begannen sportbegeisterte und gesundheitsbewusste Dortmunder Bürger mit den ersten Laufrunden im Rombergpark. Dabei waren Enzio Busche, Elisabeth Brand und viele spätere Gründungsmitglieder. Im Jahre 1974 wurde der erste beim Deutschen Sportbund registrierte Laufftreff am Rombergpark gegründet, aus dem im Jahre 1976 die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V. hervorging.

Das sportliche Angebot wurde 20 Jahre später mit dem Walkingtreff erweitert und seit 10 Jahren wird der Lauffkurs für Laufeinsteiger angeboten.

Die Jubiläumsveranstaltung fand am 24.05.2014 auf dem Parkplatz des Augustinums statt.



Gründungsmitglied Elisabeth Brand war lange Jahre Vorsitzende des Vereins und ist heute Ehrenvorsitzende



Der amtierende Vorsitzende Dr. Alexander Puplick begrüßte die über 100 laufbegeisterten Mitglieder und wünschte allen einen guten Jubiläumslauf



Sportwart Werner Koglin begrüßte den Präsident des SSB Jörg Ruppel und schickte danach die Lauf- und Walkinggruppen auf die Strecke.

Einsteiger-Laufgruppe



Alle können nun 60 Minuten am Stück laufen

Zum Abschluss erhielten die 38 Läuferinnen und Läufer, die erfolgreich am zehnwöchigen Einsteigerkurs (vom 29.04. bis 01.07.2014) der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft teilgenommen hatten, eine Urkunde, einen Kiefernzapfen und ein Glas Sekt. Diese Auszeichnungen hatten sich alle Laufnovizen redlich verdient, denn ihnen gelang es, innerhalb von zweieinhalb Monaten ihre Ausdauer so zu steigern, dass sie nun problemlos 60 Minuten am Stück joggen können.



„Die Betreuung hat wieder unwahrscheinlich viel Spaß gemacht. Wenn wir sehen, wie viel Begeisterung uns da entgegenkommt, engagieren wir uns immer wieder gerne,“ betonte Bernd Albert, der zusammen mit Margot Jesat und Sigrid Meyer seit zehn Jahren mit viel Einfühlungsvermögen den Einsteigerkurs der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft betreut.

Der Leistungszuwachs im Ausdauerbereich ist enorm. So sind die Hobbyläuferinnen und -läufer vor zehn Wochen mit einer Minute Laufen und einer Minute Gehen angefangen. Dabei wurde innerhalb einer einstündigen Trainingseinheit die Fortbewegungsart 25-mal gewechselt.

„In den ersten Jahren war unser Ziel, die Leute innerhalb von zehn Wochen auf 30 Minuten Nonstop-Laufen zu bringen. Im Laufe der Zeit sind wir dann auf 45 und nun auf 60 Minuten umgestiegen. Wir haben uns für die 60 Minuten entschieden, weil wir nun die erfolgreichen Absolventen unseres Einsteigerkurses besser in unseren Lauftreff integrieren können,“ erläutert Bernd Albert, der seine eigenen Laufambitionen zurückstellt und sich uneigennützig für die bunte Läufer­schar engagiert.

Dass kommerzielle Laufschulen, die immer mehr gegründet werden, für eine ähnliche Betreuung ca. 200 Euro und mehr verlangen, stört Bernd Albert nur wenig: „Der große Zuspruch spricht für unser Konzept. Man kann die Angebote aber nur bedingt miteinander vergleichen, denn die kommerziellen Anbieter haben teilweise noch Laktatmessungen und andere Serviceleistungen in ihrem Programm.“

Laufen ist recht einfach, meinen viele. Doch weit gefehlt. Neben einem Paar guter Laufschuhe und einer entsprechenden Laufkleidung benötigt man auch eine fachkundige An-

leitung, und die haben die Laufeinsteiger innerhalb von zweieinhalb Monaten bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft erhalten. „Es gibt immer wieder einige erfahrene Viermärkerinnen und Viermärker, die unser Betreuer-Team verstärken. Vor allem die, die hinten laufen, freuen sich immer über jegliche Art von Unterstützung,“ berichtet Margot Jessat, die sich darüber freut, dass sich im Laufe der zweieinhalb Monate ein richtiges „Wir-Gefühl“ innerhalb der Gruppe entwickelt hat.

Überglücklich beendete Marion Lipperheide den Einsteigerkurs. Hinter der 45-Jährigen, die von ihrem Ehemann Karsten als Anerkennung einen kleinen Pokal überreicht bekam, lag eine schwere Zeit, denn sie war Schmerzpatientin. Durch die therapeutische Wirkung des Laufens wurde sie befreit von ihren Qualen. „Mein Mann hat mich noch nie so glücklich gesehen. Ich brauche keine Tabletten mehr und bin nach einem Jahr wieder gesund geschrieben. Nie hätte ich gedacht, dass ich eine Stunde an einem Stück laufen kann, denn ich bin keine Elfe und habe vorher absolut keinen Sport getrieben.“

Die Marketingassistentin möchte nicht wieder von ihrer schmerzvollen Vergangenheit eingeholt werden. Daher wird sie beim Laufftreff der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft auf jeden Fall weiterlaufen, und sie hat auch schon Wettkampfpläne geschmiedet. So möchte sie am 27. Juli beim Ladies-Run in Dortmund und am 14. September beim 30. Dortmunder Citylauf mitlaufen.

Auch Oliver Utrata hat durch den Einsteigerkurs Gefallen am Laufsport gefunden. Der 40-jährige Rechtspfleger ist jahrelang Rennrad gefahren und wurde durch eine Knie-Operation vor anderthalb Jahren jäh gestoppt. „Ich habe das Angebot der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft gerne angenommen, weil ich schauen wollte, ob nach der OP mein Knie wieder belastbar ist. Da war das anfängliche Programm mit einer Minute Laufen und einer Minute Gehen und das im 25-maligen Wechsel genau das Richtige für mich. Obwohl ich anderthalb Jahre sportlich nicht aktiv war, bin ich schnell wieder reingekommen.“ Oliver Utrata hat beim Einsteigerkurs vor allem die optimale Betreuung gefallen: „Die war super, besonders wenn man bedenkt, dass die Leute bei den Viermärkern das alles ehrenamtlich machen. Ich habe bereits mit einigen Kursteilnehmern, die auch weiter laufen wollen, Kontakt aufgenommen. Ich werde in Zukunft das Laufen mit dem Radfahren kombinieren. Ich glaube, dass sich diese Kombination ganz gut ergänzt. Das Laufen in der Gruppe macht mir sehr viel Spaß, ansonsten ist es mir zu langweilig.“

Die Ehrenvorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, Elisabeth Brand, war zum Empfang der Laufnovizen auf dem Parkplatz am Tierpark erschienen. „Die Förderung des Laufsports ist für uns eine Herzensangelegenheit. Ich freue mich vor allem, dass so viele Frauen an dem Einsteigerkurs teilgenommen haben,“ bemerkte die „Grande Dame“ des Ausdauersports.

Als Dank für die optimale Betreuung spendeten die Kursteilnehmer 240 Euro. Diese Summe geht zusammen mit den Silvesterlauf-Einahmen an den Kinderschutzbund.

Für sich und andere etwas Gutes tun - diese Philosophie haben die Viermärker auf ihre Fahnen geschrieben. Daher wird die Laufgemeinschaft auch im kommenden Jahr wieder einen Einsteigerkurs anbieten - zum „Nulltarif“ natürlich, denn bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft engagieren sich alle ehrenamtlich.

Peter Middel

30. Citylauf Dortmund



Wir haben ihn wieder – den Pokal für den teilnehmerstärksten Verein! – Vielen Dank an alle, die durch ihren Start für uns Viermärker zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Angefangen bei den Bambinis bis hin zum 10-Km-Lauf waren wir in fast allen Wettbewerben vertreten und in den unterschiedlichsten Altersklassen erfolgreich.

Mit viel Spannung und Aufregung bereiteten sich die diesjährigen Laufeinsteiger auf ihren ersten Wettkampf vor. Wie bringe ich die Startnummer richtig an, ohne das Viermärker Funktionshemd zu beschädigen, und wie müssen die Chips an den Schuhen befestigt werden? Sollte vorher noch getrunken werden?

Um 13:45 Uhr ging es endlich los. Mit Bernd Albert als Schrittmacher wurden die ersten Runden gemeinsam gelaufen. Danach konnte jeder nach seiner persönlichen Leistungsfähigkeit ins Ziel laufen, was auch alle gut schafften!



30. Dortmunder Citylauf: 5 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
884	Thomas	Schmitt	M45	21:27	21:27	22	--	142
29	Natalie	Behlke	W45	25:20	25:20	14	--	153
400	Tina	Murgoth	W35	26:42	26:42	23	--	153
177	Joachim	Gerlach	M60	26:42	26:42	68	--	142
385	Henrik	Mielsch	M50	26:43	26:43	71	--	142
241	Simon	Hillebrand	U18	27:42	27:42	12	--	13
885	Kai-Uwe	Kloetig	M45	28:37	28:37	97	--	142

870	Bärbel	Menzenbach	W55	28:29	28:29	37	--	153
240	Petra	Hillebrand	W50	28:51	28:51	39	--	153
878	Alexander	Puplick	M45	28:51	28:51	100	--	142
30	Frank	Behlke	M50	29:15	29:15	107	--	142
384	Beate	Mielsch	W50	29:39	29:39	51	--	153
569	Gabriele	Suttorp	W50	31:19	31:19	73	--	153
630	Nadja	Windmann	W35	33:44	33:44	104	--	153
136	Miranda	Figulla	W60	33:46	33:36	105	--	153
356	Heike	Lüttgendorf	W45	34:51	34:51	113	--	153
310	Simone	Kox	W35	34:53	34:53	114	--	153
224	Ute	Henne	W55	35:04	35:04	116	--	153
48	Judith	Bradler	W35	36:05	36:05	119	--	153
203	Sabine	Groth	W45	37:09	37:09	121	--	153
405	Mechthild	Neugebauer	W45	37:13	37:13	122	--	153
461	Sabine	Prawdzik	W45	37:13	37:13	123	--	153
133	Andrea	Fickeis	W30	37:41	37:41	129	--	153
554	Birgit	Stamm	W45	37:41	37:41	131	--	153
570	Annalena	Suttorp	U18	38:19	38:19	17	--	17
576	Cordula	Tilly	W30	38:58	38:58	137	--	153
348	Maria	Lipperheide	W45	39:00	39:00	142	--	153
238	Andrea	Hesse	W45	39:03	39:03	143	--	153
438	Juliane	Peters	W25	39:05	39:05	144	--	153
541	Maria	Skafidas	W30	39:06	39:06	145	--	153
65	Hans-Arnim	Burghardt	M55	39:08	39:08	139	--	142
14	Bernd	Albert	M55	39:11	39:11	140	--	142
246	Michael	Hirsch	M40	42:11	42:11	142	--	142
30. Dortmunder Citylauf: 10 KM								
468	Frank	Rauch	M50	46:54	46:54	74	8	261/32
235	Peter	Herkenrath	M40	48:46	48:46	88	16	261/38
38	Detlef	Besler	M45	49:50	49:50	110	19	261/44
594	Johannes	Vogt	M55	50:02	50:02	115	10	261/23
557	Natalie	Stegherr	W45	51:52	51:52	14	3	90/12
548	Hans	Spanka	M60	52:47	52:47	151	3	261/10
274	Klaus	Kalamajka	M65	54:41	54:41	174	1	261/2
163	Michael	Froese	M50	57:58	57:58	210	22	261/32
375	Bärbel	Menzenbach	W55	57:59	57:59	38	5	90/6
566	Anke	Spurat	W45	1:00:13	1:00:13	58	9	90/12
505	Martin	Schiel	M50	1:00:53	1:00:53	230	24	261/32
30. Dortmunder Citylauf: 1250 m Schüler								
866	Kira	Scherf	wU12	7:00	7:00	9	--	10
834	Noah	Hase	mU12	6:24	6:24	6	--	7
836	Jona	Liesegang	mU12	7:54	7:54	7	--	7
835	Hannes	von Beek	mU10	6:40	6:40	16	--	19

Der Meldename für Wettkämpfe lautet: **Viermärker Dortmund**

3. Phoenixsee Halbmarathon 2014



Am 03.10.2014 fand der 3. Sparkassen Phoenix Halbmarathon statt. Dies war wieder eine gute Gelegenheit für die Viermärker, daraus eine Gemeinschaftsveranstaltung zu machen.



Bei fast sommerlichen Temperaturen haben sich 29 Einzelläuferinnen und -läufer sowie 4 Staffeln unserer Gemeinschaft am 3. Pönixsee-HM beteiligt.

Die Trainingsgruppe unter Leitung von Bernd Albert war in dem großen Teilnehmerfeld gut erkennbar. Gut vorbereitet erreichten alle Viermärker Läuferinnen, Läufer und Walker ohne Aussteiger das Ziel.

3. Phoenixsee Halbmarathon 2014								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1041	Werner	Koglin	M65	1:35:50		146	1	1569/26
1630	Frank	Rauch	M50	1:41:58		263	19	1569/179
1998	Hans-Joachim	Spanka	M60	2:01:23		915	10	1569/51
2337	Hans-Jürgen	Wietasch	M60	2:05:02		1009	22	1569/51
1975	Uwe	Siebert	M45	2:14:23		1249	246	1569/308
1138	Petra	Kurafeiski	W55	2:15:34		362	16	621/30
1561	Bernd	Pichl	M55	2:15:34		1266	78	1569/104
554	Peter	Furlan	M60	2:15:57		1275	35	1569/51
1794	Elke	Schaupeter	W55	2:15:58		366	17	621/30
1349	Bärbel	Menzenbach	W55	2:17:46		388	19	621/30
1833	Matthias	Schmidt-Klügmann	M70	2:18:38		1322	2	1569/4
2078	Anke	Sturat	W45	2:19:53		405	66	621/107
1378	Beate	Mielsch	W50	2:20:10		409	33	621/61
361	Simone	Dicke	W50	2:20:51		423	37	621/61
818	Petra	Hillebrand	W50	2:21:22		427	38	621/61
2377	Regina	Wolff-Ebel	W55	2:27:22		497	24	621/30
1376	Henrik	Mielsch	M50	2:30:36		1477	163	1569/179
28	Bernd	Albert	M50	2:32:51		1490	165	1569/179
1089	Michael	Krause	M45	2:34:41		1504	294	1569/308
1085	Barbara	Krause	W50	2:34:42		557	55	621/61

1459	Martina	Neubürger	W50	2:36:19		566	57	621/61
1522	Cristoph	Paßmann	M50	2:38:11		1519	170	1569/179
941	Meinhard	Kalwa	M60	2:38:32		1521	47	1569/51
500	Karl-Heinz	Flume	M65	2:38:33		1522	24	1569/26
482	Miranda	Figulla	W60	2:38:42		574	10	621/10
1766	Donald	Snapsford	M65	2:41:26		1535	26	1569/26
1717	Silke	Rosenstengel	W45	2:52:13		613	106	621/107
236	Guido	Bredenbach	M40	2:53:13		1566	219	1569/220



Wettkampfergebnisse 2014

29.03.: Hoeschparklauf Dortmund, 10 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
184	Gisela	Wencker	W50	47:41	47:41	34	1	67/2
203	Michael	Rasche	M55	48:40	48:40	40	5	67/7
171	Rolf	Sondermann	M50	51:19	51:19	46	7	67/9
129	Stefan	Meinert	M45	51:59	51:59	48	8	67/10

06.04.: 3. Dortmunder AWO-Lauf, 5 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
62	Manfred	Hittmeyer	M60	23:49	23:49	18		39
63	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	W55	24:49	24:49	3		32
15	Christian	Vorhölter	M40	32:24	32:24	33		39
45	Iris	Scholz	W50	35:17	35:17	23		32
16	Silke	Vorhölter	W35	40:03	40:03	32		32

10 KM

188	Silke	Rosenstengel	W45	1:05:01	1:05:01	50		65
184	Guido	Bredenbach	M40	1:05:01	1:05:01	99		106

Halbmarathon

76	Bärbel	Menzenbach	W55	2:04:59	2:04:59	23		45
----	--------	------------	-----	---------	---------	----	--	----

19.04.: 68. Paderborner Osterlauf, 10KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
13281	Gisela	Wencker	W50	48:09	46:22	60	3	1138/101

Halbmarathon

25041	Gudrun	Wagener	W55	1:42:16	1:41:49	28	1	286/16
23085	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	W55	1:54:24	1:54:15	100	5	286/16
20329	Manfred	Hittmeyer	M60	1:59:26	1:59:17	826	25	1096/39

27.04.: Hermannslauf Detmold, 31 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
2575	Gisela	Wencker	W50	2:45:42	2:44:55	1279	9	5813/204
2571	Dirk	Ruttke	M50	3:20:08	3:00:32	2599	361	5813/718
2572	Olaf	Weber	M55	3:26:09	3:15:52	3654	214	5813/373
2570	Hans-Jürgen	Wietasch	M60	3:39:11	3:32:36	4725	126	5813/186
4518	Peter	Furlan	M60	4:05:30	3:44:31	5217	155	5813/186

01.06.: Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg, HM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
3554	Frank	Rauch	M50	1:42:48	1:42:32	374	54	1700/256
4482	Manfred	Hittmeyer	M60	1:49:23	1:48:19	623	12	1700/65
7428	Claudia	Koch	W45	2:16:18	2:13:43	475	82	721/475

09.06.: 20. Dortmunder Friedenslauf, 10 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
445	Horst	Moraweck	M55	1:03:26	1:03:26	89	13	98/13
84	Silke	Rosenstengel	W45	1:11:18	1:11:13	36	2	39/2

Walking 10 KM

215	Donald	Sapsford	M65	1:14:03	1:14:03	9	3	14/3
-----	--------	----------	-----	---------	---------	---	---	------

Viermärker nahmen auch an Ultraläufen teil:

01.06.: Comrades Marathon, Pietermaritzburg – Durban, ZA, 89,28 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
14709	Heinz	Gollner	M60	11:54:51	11:47:08	11519	229	14620/464

01.06.: Comrades Marathon, Pietermaritzburg – Durban, ZA, 89,28 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
14709	Heinz	Gollner	M60	11:54:51	11:47:08	11519	229	14620/464

26.07.: 29. Swissalpine Marathon Davos, 78 K

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
3358	Heinz	Gollner	M60	11:48:55	11:48:55	375	6	579/20

19.09.: 6. Wörthersee Ultratrail-Maniak, AUT, 60,1 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
152	Walter	von Weber	50-59	10:12:16	10:12:16	139	30	156/35

Alle Wettkampfergebnisse stehen auf unserer Homepage: www.viermaerker-waldlauf.de

Der Meldename für Wettkämpfe lautet: **Viermärker Dortmund**

Herausragende Ergebnisse 2014

- **1. Plätze (M65) von Werner Koglin**
über 5 KM in 20:33 min, Olfen, 19.06.
über 6 KM in 24:02 min, Rinkerode, 26.07.
über 10 KM in 40:13 min, Hammer Winterlaufserie, 26.01.
über 10 KM in 40:29 min, Bönen, 12.01.
über 10 KM in 41:06 min, Fröndenberg, 09.03.
über 10,7 KM in 45:02 min, Bossendorf, 17.08.
über 15 KM in 1:02:30 Std., Bertlich, 09.02.
über 21,1 KM in 1:35:50 Std., Phoenixsee-HM, 03.10. und
ein **2. Platz** über 10 KM in 39:57, Westdeutsche Meisterschaft, Salzkotten, 15.03.,
ein **4. Platz** über 10 KM in 41:31 min, Deutsche Straßenlaufmeisterschaft,
- **1. Plätze (W50) von Gisela Wencker**
über 8 KM in 43:55 min, Crosslauf Haltern-Sythen, 08.02.
über 10 KM in 47:41 min, Hoeschparklauf, 29.03.
über 10 KM in 47:47 min, Welper, 17.05.
außerdem ein 2. Platz über 10 KM in 49:06 min, Herdecke, 06.09. und
ein **3. Platz** in 46:22 min, Paderborner Osterlauf, 19.04.

Folgende Viermärker standen 2014 auf dem Podium:

- **5 KM** **3. Platz (W55) Gabi Wilm-Marcinkowski**, 24:49 min, AWO DO, 6.04.
- **10 KM** **1. Platz (M65) Klaus Kalamajka**, 54:41 min, DO Citylauf, 14.09.
 1. Platz (W65) Gerti Erdmann, 1:00:57 Std., Köln, 27.04.
 2. Platz (M60) Heinz Gollner, 50:13 min, Olfen, 19.06.
 2. Platz (M60) Peter Furlan, 55:39 min, Campuslauf DO, 23.05.
 2. Platz (W45) Silke Rosenstengel, 1:11:13 Std., Friedenslauf, 9.06.
 3. Platz (M60) Heinz Gollner, 51:21 min, Schwerte, 13.06.
 3. Platz (W45) Natalie Stegherr, 51:52 min, DO Citylauf, 14.09.
 3. Platz (M60) Hans Spanka, 52:47 min, DO Citylauf, 14.09.
 3. Platz (W65) Gerti Erdmann, 1:02:32 Std., Oelde, 07.06.
- **11 KM** **2. Platz (M60) Heinz Gollner**, 59:50 min, Altastenberg, 19.07.
- **13 KM** **2. Platz (M60) Manfred Hittmeyer**, 1:06:39 Std., Phönix-Neujahrslauf
- **21,1 KM** **1. Platz (W55) Gugrun Wagener**, 1:41:49 Std., Paderborn, 19.04.
 1. Platz (M60) Heinz Gollner, 1:51:02 Std., DO-Landstrop, 21.09.
 2. Platz (M70) Matthias Schmidt-Klügmann, 2:18:38 Std.,
 Phoenixsee-HM, 03.10.
 3. Platz (M60) Heinz Gollner, 1:53:06 Std., Kaiserau, 01.05.
- **WALKING** **1. Platz (Gesamt+M60) Meinhard Kalwa**, 7,5 KM in 52:18 min,
 Ergster Crosslauf, Walking, 01.03.
 3. Platz (M65) Donald Sapsford, 10 KM in 1:14:03 Std.,
 DO Friedenslauf, 09.06.

Der Vielstarter **Heinz Gollner** kam bei seinen 11 Wettkämpfen auf **386 KM**



Viermärker Triathlongruppe

11.05.: 5. Steinfurter Triathlon, 1000m – 40 KM – 10 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
139	Stefan	Lemberg	M45				
	Schwimmen: 17:36	Radfahren: 1:13:05	Laufen: 42:28	Gesamt: 2:13:10	34	4	119/22

01.06.: 27. Pflüger Triathlon, Harsewinkel, 2000m – 80 KM – 20 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1029	Stefan	Lemberg	M45				
	Schwimmen: 37:04	Radfahren: 2:22:02	Laufen: 1:35:32	Gesamt: 4:34:37	31	11	119/31

02.08.: 26. Feldmark Triathlon Sassenberg, 1700m – 69 KM – 15 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
3196	Stefan	Lemberg	M45				
	Schwimmen: 26:37	Radfahren: 2:00:04	Laufen: 1:08:41	Gesamt: 3:35:44	22	4	109/27

14.09.: Ironman 70.3 Rügen, wetterbedingt nur 5 KM Run – 90,1 KM Bike – 21,1 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
594	Stefan	Lemberg	M45				
	Laufen 1: 21:49	Radfahren: 2:47:11	Laufen 2: 1:48:01	Gesamt: 5:06:32	276	29	1173/191

Viermärker Bestenliste 2014



Frauen 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	46:22	W50	19.04.2014	Paderborn
	Gabi	Wilm-Marcinkowski	50:17	W55	23.11.2013	Essen
	Natalie	Stegherr	51:52	W45	14.09.2014	Dortmund
	Bärbel	Menzenbach	57:59	W55	14.09.2014	Dortmund
	Gerti	Erdmann	1:00:01	W65	16.11.2013	Werl
	Anke	Spurat	1:00:13	W45	14.09.2014	Dortmund
	Silke	Rosenstengel	1:05:01	W45	06.04.2014	Dortmund

Frauen 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gudrun	Wagner	1:41:49	W55	19.04.2014	Paderborn
	Gisela	Wencker	1:47:59	W50	12.10.2014	München
	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	1:54:15	W55	19.04.2014	Paderborn
	Bärbel	Menzenbach	2:04:59	W55	06.04.2014	Dortmund
	Bianca	Kube-Schraa	2:10:13	W50	14.01.2014	Egmond
	Petra	Kurafeiski	2:15:34	W55	03.10.2014	Dortmund
	Elke	Schaupeter	2:15:58	W55	03.10.2014	Dortmund
	Claudia	Koch	2:16:18	W45	01.06.2014	Duisburg
	Anke	Sturat	2:19:53	W45	03.10.2014	Dortmund
	Beate	Mielsch	2:20:10	W50	03.10.2014	Dortmund
	Simone	Dicke	2:20:51	W50	03.10.2014	Dortmund
	Petra	Hillebrand	2:21:22	W50	03.10.2014	Dortmund
	Gerti	Erdmann	2:23:14	W65	30.03.2014	Berlin
	Regina	Wolff-Ebel	2:27:22	W55	03.10.2014	Dortmund
Frauen Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Claudia	Zimmermann	5:46:42	W45	22.02.2014	Bad Salzufen

Männer 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Werner	Koglin	39:57	M65	15.03.2014	Salzkotten
	Christian	Segga	40:12	M40	07.12.2013	Forchheim
	Stefan	Lemberg	40:39	M45	26.01.2014	Hamm
	Frank	Rauch	46:54	M50	14.09.2014	Dortmund
	Manfred	Hittmeyer	47:53	M55	23.11.2013	Essen
	Michael	Rasche	48:40	M55	29.03.2014	Dortmund
	Detlef	Besler	49:50	M45	14.09.2014	Dortmund
	Johannes	Vogt	50:02	M55	14.09.2014	Dortmund
	Heinz	Gollner	50:13	M60	19.06.2014	Olfen
	Rolf	Sondermann	51:19	M50	29.03.2014	Dortmund
	Hans	Spanka	52:47	M60	14.09.2014	Dortmund
	Klaus	Kalamajka	54:41	M65	14.09.2014	Dortmund
	Michael	Froese	57:58	M50	14.09.2014	Dortmund
	Peter	Furlan	55:39	M60	23.05.2014	Dortmund
Männer 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Werner	Koglin	1:02:30	M65	16.02.2014	Bertlich
	Stefan	Lemberg	1:02:51	M45	09.02.2014	Hamm
	Christian	Segga	1:05:10	M40	22.03.2014	Erlangen
	Michael	Rasche	1:14:06	M50	31.12.2013	Werl
	Frank	Rauch	1:14:21	M50	09.03.2014	Fröndenberg
	Horst	Moraweck	1:42:00	M55	31.12.2013	Werl

Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:28:17	M45	23.02.2014	Hamm
	Claus	Wieczoreck	1:31:59	M45	27.04.2014	Münster
	Werner	Koglin	1:35:50	M65	03.10.2014	Dortmund
	Dieter	Rensinghoff	1:40:26	M55	23.11.2013	Essen
	Frank	Rauch	1:41:58	M50	03.10.2014	Dortmund
	Michael	Rasche	1:46:38	M55	16.02.2014	Bertlich
	Bernd	Pichl	1:48:08	M55	10.11.2013	Riva (I)
	Manfred	Hittmeyer	1:48:19	M60	01.06..2014	Duisburg
	Heinz	Gollner	1:51:02	M60	21.09.2014	Dortmund
	Hans-Joachim	Spanka	2:01:23	M60	03.10.2014	Dortmund
	Hans-Jürgen	Wietasch	2:05:02	M60	03.10.2014	Dortmund
	Olaf	Weber	2:07:28	M55	03.10.2014	Dortmund
Männer Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heinz	Gollner	4:19:18	M60	27.09.2014	Berlin
	Michael	Rasche	4:22:49	M55	18.05.2014	Gelsenkirchen
	Peter	Furlan	4:26:55	M60	14.09.2014	Münster
	Hans-Jürgen	Wietasch	4:57:01	M60	14.09.2014	Münster
	Walter	von Weber	5:28:28	M55	22.02.2014	Bad Salzuflen

Walking 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:14:03	M65	09.06.2014	Dortmund
Walking HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Meinhard	Kalwa	2:38:32	M60	03.10.2014	Dortmund
	Karl-Heinz	Flume	2:38:33	M65	03.10.2014	Dortmund
	Donald	Sapsford	2:41:26	M65	03.10.2014	Dortmund
Walking Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	5:38:11 Std.	M65	29.04.2012	Hamburg



Sportabzeichen 2014



Michael Froese 5. Wiederholung Klaus Kalamajka 21. Wiederholung
Peter Frankenstein 7. Wiederholung Meinhard Kalwa 24. Wiederholung
Elke Kalwa 20. Wiederholung Andreas Haarmann 25. Wiederholung



Viermärker laufen überall

89. COMRADES ULTRA-MARATHON AM 1. JUNI 2014

Der "Comrades" in Südafrika ist der älteste und größte Ultra-Marathon der Welt.

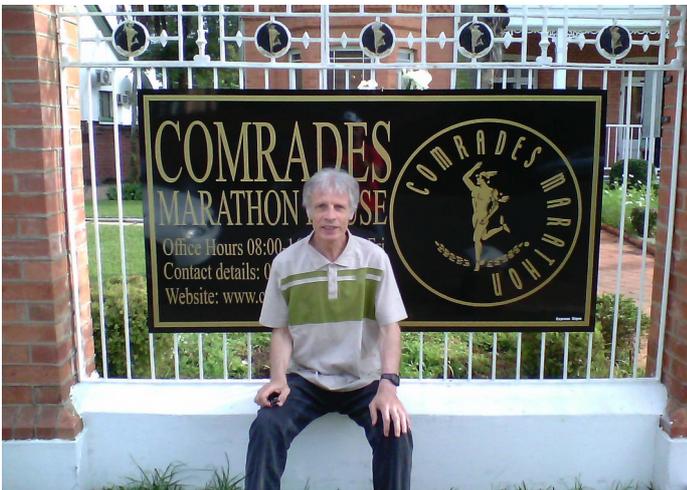
Da ich bereits im Jahre 2006 die Strecke "Up Rum" bergauf von Durban nach Pietermaritzburg gelaufen bin, war es mein Wunsch, auch noch einmal die Strecke zwischen Pietermaritzburg, der Hauptstadt der Südafrikanischen Provinz Kwazulu-Natal, und der Küstenstadt Durban am Indischen Ozean "Downhill" bergab von 89,28 Km unter die Beine zu nehmen.

Reisebeginn: Mittwoch/Donnerstag 28./29. Mai 2014

Die Anreise zum Lauf war mit 22 Stunden schon eine Herausforderung. Mit der Bahn ging es zum Flughafen Frankfurt, wo der Hinflug um 20:45 Uhr nach Johannesburg mit der South African Airways in 11 Stunden zurück gelegt wurde.

In Johannesburg wurde dann die Einreise vorgenommen: Zoll und RE-Check sowie die erneute Kofferaufgabe. Bis Durban lag noch ein Inlandsflug von 1 Stunde und 10 Minuten vor uns. Gegen ca. 14 Uhr erreichten wir unser Hotel in Durban am Indischen Ozean. Es war im Hotel noch alles wie 2006. Ich ging sofort nach der langen Anreise zum Strand, um kurz im Meer ein bisschen "Ruhe" zu finden und zu Entspannen. Am späten Nachmittag besuchten wir gemeinsam die Marathonmesse, um die Startunterlagen abzuholen.

Freitag 30. Mai 2014



An diesem Tag wurde die gesamte Laufstrecke mit dem Bus abgefahren und Klaus Neumann (bereits 20 Teilnahmen) aus Stuttgart, gab Informationen und Tipps zur Strecke. In Pietermaritzburg wurde der Startbereich sowie das Comrades-Museum besucht. Auf der Rückfahrt nach Durban wurde ein Halt an den Stationen der "Ethembeni-Schule" für behinderte Kinder und der Mauer an der legendären "Wall of Fame", auf dem die Namen aller Sieger verzeichnet sind, gemacht. Ein kurzer

Fußweg zum Gedenkstein von "Arthur's Seat" war auch 2014 für ein Foto Pflicht. An dieser Stelle soll Arthur 1922 eine Pause für eine Brotzeit eingelegt haben.

Am späten Nachmittag sind wir dann zurück nach Durban gefahren.

Samstag 31. Mai 2014

Heute war zur Entspannung am Strand direkt vor unserem Hotel eine Vorbereitung auf den Lauf angesagt. Am Abend vor den Lauftermin gab es wie bei allen Reisen mit Werner eine Pasta-Party, die er wie immer sehr gut vorbereitet hatte. Diese sollte man auf keinen

Fall auslassen, weil dadurch die Gemeinschaft noch mehr für den sehr schweren Lauf gefördert wird.

Sonntag 1. Juni 2014, "der Lauftag"

Der Ultramarathon (89,28Km) führte über die Old Main Road, die Verbindungsstraße zwischen Pietermaritzburg und Durban .

Die Nacht war bereits um 2:00 Uhr zu Ende, weil ja der Start in Pietermaritzburg um 5:30 Uhr ist.

Nach dem Frühstück im Hotel ging es mit unserem eigenen Bus von Durban, ca. 1 Stunde Fahrt, zum Start am Rathaus in Pietermaritzburg. Zielschluss ist nach 12 Stunden um Punkt 17:30 Uhr.

Es wird die Bruttozeit genommen. Wer um 17:29 nicht das Stadiontor erreicht hat, ist nicht mehr in der Wertung und wird aus dem Rennen genommen. Die Temperaturen waren beim Start ca. 3° und tagsüber auf der Strecke 25-30°. Unsere Reisegruppe von "Werner Otto Reisen" war mit 15 Startern angereist, wobei 2 Läufer/innen wegen Krankheit nicht starten konnten und ein Starter wegen Zeitüberschreitung aus dem Rennen genommen wurde.

Der Lauf ist in 4 Cut-off-Zeiten eingeteilt ist, die knallhart einzuhalten sind: das heißt, wer nur eine Sekunde zu spät kommt, ist aus dem Rennen. Diese werden durch Schilder am Straßenrand nach Uhrzeit und mitfahrenden Autos angezeigt.

Der 1st Cut-Off-Punkt ist um 10:40 nach TO GO. Von hier sind dann noch 58 km auf der Laufstrecke zurück zulegen.



Da die Begleiterin Sonja für unseren sehbehinderten Läufer Manfred aus unserer Gruppe krank wurde, hatte mich Werner kurz vor dem Start gefragt, ob ich Manfred nicht bis zum Tageslicht führe, so dass er dann danach alleine weiter laufen könne. Da ich dieses jedoch noch nie gemacht habe, aber Manfred sonst nicht starten konnte, habe ich mit Werner und Manfred verabredet, dass wir gemeinsam bis zur Hälfte der Strecke, ca. 45 Km, mit einem Band gemeinsam laufen.

Der Start erfolgte um 5:30 Uhr. Es war noch sehr dunkel. Aus den Lautsprechern ertönte die Nationalhymne. Ich startete mit Manfred im Block G. Bis zur Startlinie brauchen wir ca. 8 min.

Unser Plan war es, gleichmäßig ca. 8 min/km zu laufen. Also für

10 Km zwischen 1h 15 min bis 1h 20 min. und somit die Cut-off-Stellen mit ein bisschen Zeitplus zu erreichen. Dieses Vorhaben ging gut auf. Um 11:25 Uhr erreichten wir Werner mit einem Zeitplus von ca. 15 min. Ich war mir jetzt sicher, mein Ziel nach Plan zu erreichen, wenn ich keinen großen Einbruch mehr habe.



Ab der Hälfte der Strecke habe ich mich dann alleine auf den Weg zum Ziel gemacht. Manfred habe ich erstmal ziehen lassen, um meinen eigenen Lauf zu finden, denn es war für mich sehr schwer, besonders die Anspannung an den Verpflegungsstellen, weil wir oft behindert wurden durch das Band sowie die zusätzliche Dunkelheit in den ersten Stunden des Laufes.

Ab der zweiten Hälfte der Strecke (ab: Drummond) habe ich die einmalige Stimmung und Kameradschaft unter den Läufer/innen sowie die Landschaft, es ging an Hühnerfarmen und einigen Kleinstädten vorbei, genossen.

Die Route hatte Höhenunterschiede satt, fünf Hügel sind allerdings besonders bemerkenswert: **Cowie,s Hill, Field,s Hill, Botha,s Hill, Inchanga Hill und Polly Shorts.**

Der tiefste Punkt ist in Durban auf Höhe des Meeresspiegels, der Gipfel ist bei der Umlaas Road, auf einer Höhe von gut 820 m. Mit Anstiegen um insgesamt fast 1600 HM und Gefälle von insgesamt von 2300 m ist die Strecke nicht leicht, womit die Zeitvorgaben nicht ohne sind.

Bei Km 50 am "Botha,s Hill" war ich jetzt wieder in meinen Lauf angekommen, es ging leicht bergauf und ich konnte leicht an einigen geführten Zeitgruppen vorbeiziehen. Auf den letzten 40 km ging es dann ca. 700 HM bergab bis auf Meereshöhe in Durban.

Nach "Botha,s Hill" war ein 13 km langes Gefälle zu laufen, durch die Dörfer Gillits, Maytime und Kloff bis zum "Field,s Hill". Der Gipfel lag ca. 25 km vom Ziel entfernt auf einer Höhe von rund 540 m. Von hier oben hatten wir eine wunderbare Aussicht auf den Ozean und Durban.



Bei ca.70 km kam die letzte Steigung "Cowies Hill", noch hatten wir 19 km vor uns mit einem Gesamtgefälle von 354 m, davon 10 km nur auf der Autobahn. Die letzten 4 km führten dann durch die Stadt. Diese letzten Kilometer lief ich dann noch gemeinsam mit Klaus in Richtung Stadion, wo viele Menschen am Straßenrand standen, um die Läufer/innen zu feiern. Die begeisterte Zuschauermenge entschädigte alle Läufer für die Strapazen dieses einmaligen und weltweit wohl schönsten Ultramarathons.

Nach 11 Stunden 55 min war mein Wunsch, die Ziellinie im Cricket-Stadion zu erreichen, in Erfüllung gegangen.

Werner und seine Team leisteten auch hier ganze Arbeit mit der Betreuung unser Läufer/innen.

Der Rückweg zum Hotel wurde gemeinsam angetreten und anschließend wurden bei einen

Abendessen, das Werner wie immer ausrichtet, die Eindrücke des Tages bei einem Glas Wein oder Bier eingefangen.

Das Ziel erreichen:

**14.620 von 20.585 gemeldeten Startern
aus 74 Ländern.**



Die Organisation des Laufes ist weltweit nicht zu überbieten: 46 Verpflegungsstationen, die erste nach 5 km, danach etwa alle 2 km mit Wasser und Energiegetränk in 100ml-Beuteln und Cola in Bechern.

An einigen Stationen gab es Kekse, Orangen- und Bananenstücke, Energieriegel, -Gels und nach halber Strecke gekochte Kartoffeln.

Montag 2. Juni 2014

Rückreise: Gegen 13:00 Uhr Abfahrt zum Flughafen, der Rückflug SA 566 nach Johannesburg startete in Durban um 15:35 Uhr. Das Gepäck konnten wir bis Frankfurt aufgeben, damit war ein Abholen in Johannesburg beim Umsteigen ist mehr notwendig. Der weitere Flug von Johannesburg war für 19:25 Uhr vorgesehen. Flugzeit ca. 11 Stunden.

Dienstag 3 Juli 2014

Um 6:30 Uhr landeten wir wieder in Frankfurt, die Reise war erfolgreich zu Ende.

Mit sportlichem Gruß
Heinz Gollner

HAMBURG-MARATHON-STAFFEL AM 04.05.2014

Ein Laufwochenende in Hamburg

Am Wochenende (2.5.-4.5.) war es mal wieder so weit. Unsere „Mädelslauftour“ stand auf dem Programm.

Ende letzten Jahres wurde kurz überlegt und dann beschlossen: dieses Mal geht unsere Laufreise nach Hamburg. Dort wird der Marathon als Staffel angeboten, die wir mit zwei Staffeln zu acht in Angriff nehmen wollten. Bei ganz unterschiedlichen Teilabschnitten (16, 11, 6, 9 km), war für jede etwas dabei, d.h. die 6 km sind für uns eigentlich etwas zu kurz. Aber da mussten wir nun durch.



Alle Wehwehchen aus dem Vorfeld wurden ignoriert und Freitagmorgen ging es zu neun mit dem Zug los. Am Hamburger Bahnhof angekommen, konnten wir schnell feststellen,

wie gut Gabi die Buchung des Hotels geplant hatte, denn wir fielen sozusagen vom Gleis gleich in das Hotel. Es war fußläufig in 1 Minute erreichbar (wunderbar).

Der Nachmittag gehörte dann neben kleineren Kaffeetrinkenpausen dem Abholen der Startnummern und der Marathonmesse. Abends stand ein „Italiener“ auf dem Programm und natürlich die Reeperbahn. Begeistert von den Körperverrenkungen gewisser Damen in gewissen Fenstern ließen wir den ersten Tag ausklingen.

Der Samstag begrüßte uns mit strahlendem Sonnenschein, und so wurde schnell beschlossen, dass eine Fleetfahrt durch Hamburgs Wasserstraßen und den Hafen einfach dazu gehört. Im Anschluss an diese Tour schlug irgendjemand vor (wer war das noch mal?), dass wir ja nun den Turm der Sankt Michaeliskirche (auch bekannt als Michel) besteigen könnten. Es gab einige Clevere unter uns, die sich verweigerten, und einige, die überhaupt nicht darüber nachgedacht hatten, dass 453 Stufen rauf und runter am Tag vor einem Lauf für geplagte Oberschenkel nicht so ganz das Wahre sind.

Als dann die Abendessensfrage anstand, mussten wir feststellen, dass es an einem Marathonwochenende in Hamburg noch ein paar Menschen mehr gibt, die essen möchten und cleverer Weise reserviert haben. Aber es wurde noch ein nettes Lokal in Hotelnähe gefunden und wir mussten auch diesmal nicht hungern.

Der Abend stand nun ganz unter dem Motto: wie organisieren wir uns Morgen? Wie machen wir das mit den Kleidersäcken und wie und wann kommen wir an unsere Startpunkte? Neun Frauen mit zehn Meinungen und noch viel mehr tollen Einfällen sind da schon eine echte Herausforderung. Hier halfen auch die Informationen im offiziellen Marathonmagazin nicht weiter. Allerdings sorgten die dort zu lesenden Tipps zur „Vorstart- und Nachzielbekleidung“ und zum Transponderwechsel für heitere Stimmung. Aber am Ende wusste jede, wann sie wo sein muss, und wir konnten uns zu einer ruhigen Nacht (für die ein oder andere nicht ganz so ruhig) niederlegen.

Sonntagmorgen ging es für die ersten beiden schon früh los. Wir anderen konnten noch etwas länger im Hotel ausharren, was auch gut war, denn es war empfindlich kühl draußen. Keine Sonne in Sicht, aber wenigstens auch kein Regen bei gefühlten 0 Grad. Wir hatten im Vorfeld beschlossen, dass wir, ungeachtet der individuellen Laufstärken, unsere Strecken je zu zweit zusammen laufen wollten, was auch hervorragend klappte. 400 Meter vor dem Ziel hatten wir die Gelegenheit uns zu treffen und gemeinsam ins Ziel zu laufen (oh, welch ein Gedränge).

Im Anschluss gab es im Hotel für die Letzten eine wärmende Dusche, für alle leckeren Kuchen und natürlich den „Siegessekt“, bevor es am Spätnachmittag mit dem Zug wieder nach Hause ging.

Im Zug gab es dann schon die ersten Überlegungen für das nächste Jahr. Schauen wir mal, was uns da noch für gute Einfälle kommen.

Beate Lepine

DAS ERSTE MAL BEIM HERMANNSLAUF

Karin Herbstritt hatte das ganze letzte Jahr erzählt, wie schön der Hermannslauf gewesen sei, und allen den Mund wässrig gemacht. Also habe mich für dieses Jahr zum Lauf angemeldet. Das war gar nicht so einfach, weil es „nur“ 7000 Startplätze gab. Die Anmeldung war um Mitternacht freigeschaltet und um 11:00 Uhr waren alle Plätze belegt. Ich habe um 6:15 Uhr die Startnummer 4518 erhalten.

Die Vorbereitung

Bisher hatte ich höchstens 21km am Stück gelaufen, und das nur im Flachen. Daher hatte ich mir bei den Wischschlingern Rund-um-Mengede vorgemerkt, um schon einmal 30 km gelaufen zu sein. Leider warfen mich diverse kleine Krankheiten völlig aus der Bahn, so dass meine einzigen längeren Läufe 14 Tage vor dem Hermannslauf der 2-Seen-Lauf mit 5 km extra und eine Woche vorher die Ruhrklippe mit dem Bittermärkern war. Entsprechend unsicher war ich, ob ich die Strecke durchstehen würde.

Die Anfahrt

Glücklicherweise haben die Bittermärker einen Bus gechartert, der die Läufer direkt zum Start bringt und am Ziel wieder abholt. Obwohl Regen angesagt war, habe ich es gewagt, mit dem Rad zum Startplatz am Hauptfriedhof zu fahren, und bin trocken angekommen. Kaum saß ich im Bus, klatschten schwere Tropfen gegen die Scheiben - da hat also schon mal eine Sache geklappt. Auf der Fahrt nach Detmold gab es noch einmal eine kleine Pause, und wir kamen um 10:40 am Hermannsdenkmal an – für die Schnellen, die um elf starteten und sich noch einlaufen wollten, ein bisschen spät.

Auf dem Startplatz war ich als Neueinsteiger in die langsamste Gruppe eingeteilt, und stellte mich ganz nach hinten.

Da war eine fröhliche Stimmung, und dem auch der kurz vor dem Start einsetzende Regen nichts anhaben.

Die Strecke

Die Strecke ist 31 km lang, und besteht meist aus Wald- oder Schotterwegen. Die Waldwege waren jeweils von reichlich 5000 anderen Läufern schön weich und matschig getrampelt, so dass man auf Schlamm lief und gelegentlich darunter liegende Steine mit den Schuhen spürte. Das war alles in allem aber nicht schlimm, nur musste man immer gut aufpassen. Ansonsten besteht die Strecke aus einem langen, langen Gefälle mit 20 % (ich war froh das ich das nicht rauflaufen musste) und dann im Wesentlichen aus drei Anstiegen um jeweils 100 Höhenmeter. Der meiste Teil geht durch den Wald, ein bisschen über eine Panzerstrasse der Bundeswehr, einmal steil runter mit Kopfsteinpflaster durch einen Ort, und das Ende ist auf der Sparrenburg in Bielefeld.

Ich glaube, bei gutem Wetter ist es eine wirklich sehr schöne Strecke mit Aussichtspunkten und viel Abwechslung, aber oft war meine Brille nass und ich sah nur verschwommen. Auch musste man sehr auf den Boden achten, so dass wenig Möglichkeit blieb, die Landschaft zu betrachten.

Der Lauf

Ich hatte mir selbst eine ungefähre Zeit von 7 Minuten pro Kilometer vorgegeben, eher mehr als weniger. Das hat auch alles in allem sehr gut geklappt. Natürlich hatte ich vor dem Lauf ordentlich Respekt, weil ich nicht wusste, wie es mir auf der Strecke ergehen würde. Es stellte sich aber heraus, dass ich nur meine Haupttugend (Westfälische Sturheit) brauchte, um den Lauf zu bewältigen.

Weil ich ganz hinten gestartet bin, gab es keine schnelleren mehr, die mich überholt hätten. Ich bin aber an sehr vielen langsameren vorbeigelaufen, das hat mir richtig gut getan. Ich habe auch gemerkt, dass meine Viermärker-gestählten Wadenmuskeln mich an einigen Steigungen hoch getragen haben, wo andere Leuten gegangen sind. Vielleicht hätte ich noch viel weniger zwischendurch gehen sollen, weil das Laufen gut auszuhalten war.

Schön war, dass trotz des schlechten Wetters sehr viele Leute an der Strecke standen, um

die Läufer anzufeuern, und dass sie genug Zeit hatten, auch auf uns Langsame zu warten. Zum Beispiel muss man auf halber Strecke über den Tönsberg - oben standen Leute, die uns rhythmisch "Tönsberg geschafft! - Tönsberg geschafft!" zuriefen.

In Örlinghausen war richtig etwas los, am Ortseingang und Ausgang spielten Samba-Bands klasse Musik, aber in der Mitte bei der Verpflegung gab es viel zu laute neue deutsche Schlager. Grausig. Ich glaube, ich bin da so schnell weggelaufen, dass ich mindestens eine Minute gut gemacht habe. Danach gab es einige starke Anstiege, wo es Stufen gibt, man kann also da nur gehen und nicht hochlaufen (ich jedenfalls). Im letzten Drittel der Strecke gingen viele Leute die Steigungen hoch. Ich hatte inzwischen gemerkt, dass ich diese auch ohne Probleme laufend bewältigen konnte und fühlte mich gut, weil es gelang.

Je weiter man nach Bielefeld kam, desto öfter standen auch Leute, die nicht zu den Organisatoren gehörten, mit Getränken der Strecke oder spornten uns durch Klatschen an.

Direkt vor dem Ziel gab es die einzige kritische Situation (trotz Kopfsteinpflaster und Regen zwischendurch war der Rest des Laufs völlig harmlos). Eine rechts neben mir laufende Frau sah plötzlich links einen Bekannten am Rand und rannte direkt auf den zu - mitten durch mich durch. Ich konnte sie soeben noch abfangen, so dass uns beiden nichts passiert ist.

Dann habe ich den Lauf als 5217. zufrieden beendet.

Danach und zurück

Direkt nach dem Ziel hab ich - wie auch an drei der fünf Versorgungsstellen unterwegs - mich noch einmal mit Bananen und Apfel gestärkt und bin dann noch anderthalb Kilometer zurück zum Bus gegangen.

Am Bus gab es Bier mit und ohne Alkohol, Wasser, andere Getränke, Kuchen und Süßigkeiten. So haben wir auf dem Real-Parkplatz noch eine Weile herumgestanden und geredet und uns gefreut, dass es bei allen gut geklappt hat. Um 18:00 waren wir dann wieder in Dortmund.

Für mich war es ganz interessant zu sehen, dass ich auch diese Strecke laufen kann. Muskelkater hatte ich nur in den Muskeln, die man beim Bergablaufen braucht. Der Dienstag danach war das erste Mal, wo es den Kramberg leichter hoch als runter ging.

Was richtig gut war

Einige Mitfahrer sind in ihrer Altersklasse unter die ersten Zehn gekommen:

Angela Moesch hatte ein lachendes und ein weinendes Auge: lachend, weil sie ihre geplante Zeit deutlich unterboten hat und Zweite geworden ist, weinend, weil die Siegerin nur ganze 4 Sekunden schneller war.

Gisela Wencker hat den achten Platz gemacht.

Raimund Schledde ist Fünfter geworden

Super gut ist auch die Organisation der Bittermärker, die uns in dieser Beziehung etwas voraus sind (ungefähr um 2 Lichtjahre).

Zum Schluß

Jetzt freue ich mich erst einmal auf die „Kurzstrecken“ bei Rund-um-Dortmund.

Auf dem Weg vom Ziel zum Bus hatte ich etwas Zeit zum Nachdenken und meinen Körper gefragt: „Hör mal, Körper, wenn man die Steigungen weglässt - könntest du dir dann vorstellen, noch 11 km mehr zu laufen?“ Und mein Körper hat gesagt, er würde es sich überlegen - na bitte!

Peter Furlan

Viermärker “Anradeln”



Kurzfassung:

1. Wetter: Bestes Radfahrwetter bei Sonnenschein, wenig Wind und Temperaturen um 20 Grad.
2. Organisation: Mit der Aussicht auf gutes Wetter hatten schon 25 Radler/-innen zugesagt, starten konnten wir dann mit 41 Teilnehmern. Es gab ein Platzproblem für die Kaffeerrunde im „Roten Haus“. Aber die Chefin half uns und alle fanden Platz.
3. Die Radwanderung: Vom Treffpunkt Gartenanlage ging es nach Scharnhorst, entlang am schönen Körnebach nach Wasserkurl. Von hier über klasse Radwege nach Westick um nach einer Fahrt entlang der Seseke, vorbei an Lanstrop das „Rote Haus“ zu erreichen. Nach der Stärkung mit Kaffee und Kuchen erreichten wir über den Kurler Busch, Scharnhorst und Wambel wieder die Gartenanlage.
4. Länge der Radwanderung: 38km, Teilnehmerzahl: 41
5. Das Betreuungsteam: *Doris und Horst Lemberg, Monika und Hanns Sievers sowie Wolfgang Zieger*

Viermärker “Abradeln”



Kurzfassung:

1. Wetter: Nachdem die 16-Tage-Vorhersage bei Wetter.com am 5.10. Sonnenschein bei 15 °C angezeigt hatte, je näher der Sonntag kam, jedoch die Prognose über wolkgig zuletzt Regen anzeigte, wurden die Gesichter der Beteiligten lang und länger. Es kam was kommen mußte: Leichter Regen/Nieselregen am Sonntag Vormittag.
Die Folge: von 28 Anmeldungen blieben 14 Teilnehmer/innen. Der Nieselregen hörte bald auf und wir hatten eine schöne Radtour.
2. Die Radwanderung: Vom ungewohnten Startplatz am Friedhof in Kurl ging es über Lanstrop und Niederaden durch das Baumschulengebiet nördlich von Niederaden, vorbei an Oberaden, zum Datteln-Hamm-Kanal. Der Nieselregen hörte auf, entlang am Kanal, um das Kraftwerk Bergkamen, ging es zügig zur Marina in Rünthe. Bei einer kurzen Rast tankten wir Kraft für die Rückfahrt. Auf ging es zur „Halde Großes Holz“, auf halber Höhe um den Südtail der Halde, vorbei an Bergkamen und Niederaden. In Lanstrop konnten die Teilnehmer bei einem kurzen Stopp einen Blick auf das „Haus Wenge“ (Adelshaus aus dem 13.Jahrhundert) werfen, um dann zum „Roten Haus“ weiter zu fahren. Hier wurden wir mit Kaffee und Kuchen verwöhnt, der runde Abschluss eines nicht ganz normalen Radwandertages. Die Fahrt zum Startplatz dauerte dann nur noch ein paar Minuten.
3. Länge der Radwanderung: 37km, Teilnehmerzahl: 14
4. Betreuer: *Doris und Horst Lemberg, Monika und Hanns Sievers und Wolfgang Zieger*



Radwanderung am 22.06.2014

Die Tour begann am Sonntagmorgen auf dem Parkplatz am "Plettenberger Hof". 32 Teilnehmer machten sich bei leicht wolkigem Wetter und angenehmen 19 Grad auf den Weg. Wir verließen Nordkirchen in nördlicher Richtung über die Mühlenstraße, die Ermener Straße zur Münsterstraße. Nunmehr auf dem R3 bogen wir ein in den „Schwarzen Damm“ und ließen den Golfplatz Nordkirchen rechts liegen. Kurz darauf passierte es: Wir hatten einen Plattfuß am Hinterrad eines Mountainbikes. Wir entschieden: Die Gruppe fährt weiter, ein Reparaturteam behebt den Schaden zügig und nimmt die Verfolgung auf. Immer noch auf dem R3 kam die Brücke über den Dortmund-Ems-Kanal in Sicht – wir bewältigten die einzige wesentliche Steigung und bogen vor der Brücke links ab und siehe da – die Gruppe hatte uns erwartet und die Gelegenheit zu einer kurzen Pause genutzt.

Unter dem Motto: Nur keine Müdigkeit zeigen, ging es vorbei am Ternscher See, zügig durch Selm. Wir wechselten hinter Selm vom R3 auf den R1 nach Südkirchen.



Nun wurde es Zeit für eine Pause. In der Ortsmitte von Südkirchen stärkten wir uns an dem mitgebrachten Essen und Trinken, das Gruppenfoto wurde geschossen und weiter ging's.

Gut im Zeitplan verließen wir Südkirchen, wechselten vom R1 auf den R5, dem wir durch

eine reizvolle Landschaft zum Schloss Westerwinkel folgten.

Nach der 2. Pause am Schloss, vorbei am Golfplatz Westerwinkel, ereilte uns doch noch ein kleiner Regenschauer, der aber schnell vorüber war.

Das konnte die gute Stimmung in der Truppe nicht trüben, angesichts des nahen Ziels ging es zügig durch Capelle direkt zum Parkplatz in Nordkirchen. Nach ca. 51 km und ca. 3,5 Stunden Fahrzeit erreichten wir vollzählig und ohne weitere Pannen das Ziel. Im "Plettenberger Hof" wurden wir schon erwartet. Die Getränke und Speisen wurden zügig gereicht.

Am Gelingen der Radwanderung waren beteiligt: *Doris Lemberg* als Gruppenführerin, *Horst Lemberg* und *Hanns Sievers* als Abschlußteam und „Gelbe Engel“, *Monika Sievers* sowie Helfer aus der Gruppe zur Sicherung an kritischen Stellen.

Planung und Organisation lagen in den Händen von *Doris Lemberg* und *Wolfgang Zieger*. Wir danken den Teilnehmern und hoffen, Euch im nächsten Jahr wieder zu sehen.

Wolfgang Zieger

Familienwanderung am 19.10.2014



Der "Goldene Oktober" ließ grüßen, die diesjährige Wanderung fand bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen statt. Sie vereinte Geschichte, Kultur und Naturgenuss und führte uns über gut 12,5 Kilometer entlang des Bergbauwanderweges "Muttental" in Witten-Bommern, zum Schloss Steinhausen, der Schiffsanlegestelle Ruhrfähre auf dem Ruhrtal-Radweg, bis zur Burgruine Hardenberg.



Anschließend ging es weiter durch das Vormholzer Forstgebiet, an einem Fischzuchtbetrieb vorbei bis hin zum Ziel, dem "Restaurant Rauendahl". Die Wanderstrecke war durchaus anspruchsvoll, hatte einige Steigungen und führte überwiegend über gute Wald/Forst- und asphaltierte Wege. Die Wanderzeit für die 47 Teilnehmer betrug etwa vier Stunden, und es gab zwei Pausen. Auf der Terrasse von "Haus Rauendahl" gab es dann die wohlverdiente Stärkung.



Es war die erste Wanderung unter der Organisation von *Ute + Hans Wünschmann*, *Elke + Meinhard Kalwa* und *Karl-Heinz Flume* (von links)



Nachruf

Am 11.10.2014 starb in ihrem 95. Lebensjahr unsere **Lotte Marquardt**.

Bis zum Jahre 2008 war sie über 26 Jahre aktive Viermärkerin und blieb auch danach unserer Gemeinschaft verbunden.

Viele von uns kennen sie als „flotte Lotte“, die charmante Sportskameradin, die auch bei den RTF-Fahrten, als Walkerin und bei zahlreichen Gemeinschaftsveranstaltungen gute Laune verbreitete und uns an ihrer Lebensfreude teilhaben ließ.

Mit dieser Lebensfreude wird sie uns in guter Erinnerung bleiben.

Unsere Anteilnahme gilt ihrer Tochter, unserer Sportskameradin Sabine Marquardt.

Jubilare 2014

Gudrun Henschel

Ursula Küßner

Monika Sievers

Michael Hoppe

Hildegard Knoepke

Johanna Wrobel

Wir danken Euch für Eure Treue über eine Zeitspanne einer ganzen Generation!



Neue Mitglieder 2014

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Nataly Behlke

Frank Behlke

Helene Birkhäuser

Judith Bradler

Hans-Arnim Burghardt

Petra Canther

Margrit Dembeck

Simone Dicke

Sabine Groth

Susanne Hammans

Christiane Hauke

Marco Hauke

Manuela Heinz-Fiene

Ute Henne

Arabella Igesen

Andrea Josta

Martina Kabitzke

Simone Kox

Heike Lütgendorf

Christa Maliga

Dieter Maliga

Beate Mielsch

Henrik Mielsch

Eyke Nolting

Gudrun Schmidt

Stefanie Schmidt-Fröhlich

Christian Schmidt

Nele Fröhlich

Julius Fröhlich

Maria Skafidas

Birgit Stamm

Gabriele Suttorp

Analena Suttorp

Ulrike Taenzer

Martina Werth

Brigitte Westermann

Nadja Windmann



Betreuer und Helfer



Das große und breit gefächerte Sportangebot der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft wird erst durch das zuverlässige und tatkräftige Engagement der ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer ermöglicht.

Sie leisten in ihrer persönlichen Freizeit den wesentlichen Beitrag für uns alle.

Dafür hier ein ganz großes *DANKESCHÖN!!!*



Lauf- und Walkingbetreuer

<i>Bernd</i>	<i>Albert</i>	<i>Klaus</i>	<i>Rehling</i>
<i>Claudia</i>	<i>Baxmeier</i>	<i>Linda</i>	<i>Rehling</i>
<i>Günter</i>	<i>Beimdick</i>	<i>Elke</i>	<i>Röhr</i>
<i>Marlies</i>	<i>Brandt</i>	<i>Ortrud</i>	<i>Scheld</i>
<i>Uwe</i>	<i>Brandt</i>	<i>Christel</i>	<i>Seifert</i>
<i>Ulrike</i>	<i>Bühler</i>	<i>Hermann</i>	<i>Schröer</i>
<i>Michael</i>	<i>Froese</i>	<i>Monika</i>	<i>Sievers</i>
<i>Inge</i>	<i>Göbbeln</i>	<i>Eva</i>	<i>Vogler</i>
<i>Claudia</i>	<i>Giese</i>	<i>Simone</i>	<i>Wagner</i>
<i>Ursula</i>	<i>Hertel</i>	<i>Olaf</i>	<i>Weber</i>
<i>Margot</i>	<i>Jessat</i>	<i>Gisela</i>	<i>Wencker</i>
<i>Klaus</i>	<i>Kalamajka</i>	<i>Willi</i>	<i>Werner</i>
<i>Meinhard</i>	<i>Kalwa</i>	<i>Walter</i>	<i>Westermann</i>
<i>Marianne</i>	<i>Knappertsbusch</i>	<i>Hans Gerd</i>	<i>Wichmann</i>
<i>Claudia</i>	<i>Koch</i>	<i>Gabriela</i>	<i>Wilm-Marcinkowski</i>
<i>Werner</i>	<i>Koglin</i>	<i>Marianne</i>	<i>Zieger</i>
<i>Gudrun</i>	<i>König</i>	<i>Wolfgang</i>	<i>Zieger</i>
<i>Bianca</i>	<i>Kube-Schraa</i>		
<i>Doris</i>	<i>Lemberg</i>		
<i>Horst</i>	<i>Lemberg</i>		
<i>Stefan</i>	<i>Lemberg</i>		
<i>Brigitte</i>	<i>Liedtke</i>		
<i>Wera</i>	<i>Linke</i>		
<i>Sigrid</i>	<i>Meyer</i>		
<i>Gerda</i>	<i>Pomplun</i>		

Helfer

<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>
<i>Uwe</i>	<i>Huisman</i>

Triathlon

<i>Stefan</i>	<i>Lemberg</i>
---------------	----------------

Gymnastik

<i>Wera</i>	<i>Linke</i>
<i>Willi</i>	<i>Werner</i>
<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>



Silvesterlauf 2014

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

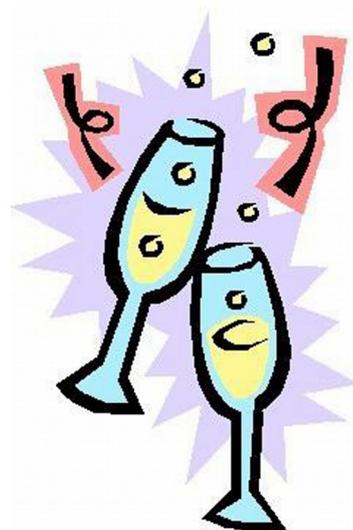
Mittwoch, 31.12.2014

um 12.00 Uhr

**auf dem Parkplatz Augustinum,
Olpketalstraße/Kirchhörder Straße**

Die Spende des diesjährigen Silvesterlaufs geht an den

Kinderschutzbund e.V. Dortmund



Spende Silvesterlauf 2013

Die stellvertretende Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, Bianca Kubeschraa (2.v.r.), überreichte zusammen mit einigen Laufgruppenbetreuern des Silvesterlaufes den symbolischen Scheck über 1.045,00 Euro an Herrn Dr. Matthias Albrecht.

Als Vorsitzender des Kinderschutzbundes Dortmund informierte er über die geplanten Aktivitäten in diesem Jahr und über die Verwendung der Spende für aktuelle wichtige Projekte zum Wohle benachteiligter Kinder in Dortmund.

Für den Versand des nächsten Info-Heftes möchten wir verstärkt die neuen Medien nutzen. Wenn ihr die zukünftigen Ausgaben des Info-Heftes per email bekommen möchtet, schickt bitte eine mail an kontakt.vwg@web.de oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage: www.viermaerker-waldlauf.de