

INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



41. Jahrgang 2015



Inhalt

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Laufbetreuer-Meeting 2104
Seite 5	Jahresausklang 2014
Seite 6	Silvesterlauf 2014
	Elisabeth Brand wurde 80
Seite 7	Mitgliederversammlung 2015
Seite 8	Einsteiger-Laufgruppe
Seite 10	Viermärker laufen überall
Seite 12	Das erste Mal Marathon
Seite 14	31. Citylauf Dortmund
Seite 16	Viermärker siegen in Herten-Bertlich
Seite 17	4. Phoenixsee Halbmarathon
Seite 18	Viermärker auf dem Siegertreppchen
Seite 20	Viermärker Bestenliste
Seite 22	Neue Triathlongruppe
Seite 25	Wettkampfergebnisse Triathlon
Seite 26	Viermärker Radwanderung
Seite 27	Viermärker "Abradeln"
Seite 28	Viermärker Familienwanderung
Seite 29	Zum Gedenken
Seite 30	Neue Mitglieder 2015
Seite 31	Jubilare 2015
	Betreuer und Helfer
Seite 32	Silvesterlauf 2015

Redaktion: *Alexander Puplick* und *Meinhard Kalwa*

FRÖHLICHE WEIHNACHT UND EIN GUTES JAHR 2016

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

dieses Viermärker Info-Heft ist mit euren Beiträgen und Ergebnissen ein Spiegelbild der vielfältigen sportlichen Aktivitäten in unserer Gemeinschaft.

Meinhard hat diese hier und während des gesamten Jahres laufend aktuell auf unserer Homepage sorgfältig zusammengestellt. Unsere Vereinsmedien sind eine echte Freude!

Auch mit echter Freude haben wir in diesem Jahr viele junge Sportlerinnen und Sportler und sportbegeisterte Familien aufgenommen.

Arne Müller wurde mit 19 Jahren erstmals Dortmunder Stadtmeister 2015 bei dem großen Westfalen-Triathlon.

Eine große Trainingsbegeisterung und die Teilnahme an verschiedenen Wettkämpfen bis hin zum Ironman Barcelona zeichnen unsere neuen Mitglieder aus.

Auch in den Laufdisziplinen wurden hervorragende Ergebnisse erzielt.

Unser Lauffreff ist bis zum Jahre 2017 erneut mit dem Prädikat "Sehr gut" zertifiziert – dies gelingt, weil unsere Lauffreffbetreuerinnen und Betreuer und alle für die Gemeinschaft ehrenamtlich Tätigen eine engagierte und zuverlässige Leistung bieten.

Herzlichen Dank Euch allen!

Aus unserem Lauffreff heraus ist unsere Gemeinschaft entstanden:

Am 21.05.2016 wollen wir aus Anlass des 40. Jahrestages unserer Vereinsgründung einen besonderen Jubiläumslauf durchführen – kommt und bringt Eure Familie und Eure Freunde mit, denn auch ein schönes Rahmenprogramm wird gerade vorbereitet.

Als Viermärker haben wir viele Gründe dankbar zu sein. Freuen wir uns auf ein schönes Jahr mit vielen sportlichen Erlebnissen!

Möge es ein Jahr werden, in dem es uns gelingt, mehr Frieden zu erreichen!

In diesem Sinne wünschen Vorstand und Beirat Euch und Euren Familien eine gesegnete Weihnacht und ein glückliches Neues Jahr!

*Euer Alexander
und das gesamte Team des Vorstands*





Laufbetreuer-Meeting 2014

Laufftreff-Leiterin Linda Rehling und Sportwart Werner Koglin begrüßten am 12.11.2014 die zahlreichen Teilnehmer am Laufbetreuermeeting und stellten gleich zu Beginn den sportlichen Gast vor.



Klemens Wittig war der Einladung gern gefolgt. Er ist mehrfacher Seniorenweltmeister über 800m bis Marathon.

Insgesamt hat er 23 Weltmeistertitel, 20 Europameisterschaften und 34 Deutsche Meisterschaften gewonnen. Außerdem war er Dortmunds Sportler des Jahres.

Drei besonders schöne Goldmedaillen hat er mitgebracht und ließ sie zum Anfassen und Anschauen herumgehen.

Unterhaltsam beantwortete er die Fragen von Werner Koglin und

den Laufbetreuern. Unter anderem erzählte er, dass er im Training noch nie mehr als 90km in der Woche gelaufen ist. Seine enorme Schnelligkeit hat er sich bei seinen vielen Tempoläufen geholt.

Er fährt auch viel Rad. Zum Beispiel hat er in 35 Tagen Deutschlands Grenzen von 4500 Kilometern abgefahren.

Was aber kaum zu glauben ist, dass Klemens Wittig Jahrgang 1937 ist und seine Erfolge erst ab der Altersklasse M65 erreichte.



Dann stellte Linda Rehling am Wort **FAST** die Erste-Hilfe-Erkennung für einen Schlaganfall vor.

Dabei ist folgendes zu beachten:

F = face =	Gesicht =	Hängt z.B. ein Mundwinkel herunter
A = arm =	Bewegung =	Können beide Arme kontrolliert bewegt werden
S = speech =	Sprache =	Gibt der Betroffene Antwort oder lallt er
T = time =	Zeit =	Aktiv werden, Notruf absetzen

Zum Abschluss wurden noch Fragen rund um den Laufftreff beantwortet.

Es war weihnachtlich geschmückt am 28.11.2014 im KronenburgForum der Kanzlei Dr. Puplick und Partner. Dadurch erhielt der traditionelle Jahresausklang der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft einen besonders festlichen Rahmen. Mit über 100 Gästen fand dieser Veranstaltungsort bei den Mitgliedern großen Anklang und die Gäste gingen gut gestärkt durch Gänsebraten, Viermärker Nachtischbuffet und Getränken von der Viermärker Zapfstelle zufrieden nach Hause.

Peter Middel nahm dies zum Anlass, um auf der Homepage des FLVW-Dortmund seine Eindrücke zu schildern. Hier Auszüge aus seinem Bericht:

2014 stand bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ganz im Zeichen des 40-jährigen Lauffreff-Jubiläums

„Im Rahmen einer Feierstunde zum 40-jährigen Bestehen im SportCentrum Kamen-Kaiserau bestätigte uns der Vize-Präsident des DLV, Dr. Matthias Reick, dass die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft tatsächlich der erste beim DLV registrierte Lauffreff ist,“ berichtete Dr. Alexander Puplick. Der Vorsitzende der Laufgemeinschaft ließ in diesem Zusammenhang noch einmal die großen Verdienste der Ehrenvorsitzenden, Elisabeth Brand, aufleben, die anlässlich der Feierstunde in Kamen-Kaiserau vom Vize-Präsidenten des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen, Hans Schulz, für ihre großen Verdienste auf dem Breitensportsektor mit der Silbernen Ehrennadel des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ausgezeichnet wurde.

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, die über 500 Mitglieder in ihren Reihen hat, ist eine Läuferfamilie für alt und jung, bei der die Gemeinschaft eine zentrale Rolle spielt. Die Förderung des Laufsports hat die Viermärker Waldlaufgemeinschaft auf ihre Fahnen geschrieben. Inzwischen engagiert sie sich auch über die Vereinsgrenzen hinweg.



So halfen vier Mitglieder der VWG mit großem Engagement beim 49. Parklauf des TSC Eintracht 48/95 im Dortmunder Westfalenpark aus.

Treue wird bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft groß geschrieben.

Für ihre 25-jährige Mitgliedschaft ehrte Vorsitzender Dr. Alexander Puplick (r.) Gudrun Henschel, Monika Sievers, Michael Hoppe, Ursula Küßner, Johanna Wrobel und Hildegard Knoepke (v.l.)

Peter Middel



Silvesterlauf 2015

Selbst anhaltender Nieselregen konnte die ca. 190 bewegungsfreudigen Sportlerinnen und Sportler nicht davon abhalten, an der letzten Laufveranstaltung der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft im Jahre 2014 teilzunehmen.

Laufen, Walken und Spaziergehen war das breite Angebot an alle. Zwischen unterschiedlichen Distanzen und Schwierigkeitsgraden konnte jeder die für sich entsprechende Strecke auswählen.

Die Laufgruppe, die sich für die längste und schwierigste Strecke über Syburg bis hin zum Hengsteysee entschieden hatte, wurde nach etwa der Hälfte mit einem warmen Getränk gestärkt.

Nacheinander trafen die einzelnen Gruppen am Stand der Viermärker auf dem Parkplatz am Augustinum ein, wo bei dem begehrten alkoholfreien Glühwein anregende und ausdauernde Unterhaltungen geführt wurden. Vergangene gemeinsame Lauferlebnisse sowie die geplanten Aktivitäten des kommenden Jahres boten reichlich Gesprächsstoff.

Der Dank gilt wieder all denjenigen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Das freiwillige Startgeld und die Spenden der Laufeinsteiger des Jahres 2014 kommen wieder dem Kinderschutzbund Dortmund zugute.

ELISABETH BRAND WURDE 80 JAHRE



Die langjährige Vorsitzende und jetzige Ehren-Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft feierte am 21.02. ihren 80. Geburtstag.

„Bewegen, aber nicht belasten,“ lautet die Devise von Elisabeth Brand, die als eifrige Langstrecklerin 19 Marathonläufe (u.a. New York) absolvierte. Am schnellsten war sie 1985 in Duisburg mit 3:35:05 Stunden.

Auch als Triathletin konnte die begeisterte Ausdauersportlerin einige respektable Erfolge erringen. Recht hoch stuft sie vor allem ihren zweiten Platz in der Klasse W 60 bei den Triathlon-Senioren-Europameisterschaften 1995 in Stockholm ein.

Ihre enorme Ausdauer unterstrich sie auch beim Engadiner Ski-Marathon, den sie 18-mal erfolgreich beendete. Ihre Bestzeit bei dieser winterlichen Ausdauerprüfung betrug 2:30 Stunden.

Mindestens zweimal in der Woche waldet die noch immer sportliche Jubilarin.

Die Viermärkerinnen und Viermärker hatten eine ganz besondere Idee. Sie schenkten ihrer früheren Chefin eine Pinie, die vier Wochen nach ihrem Ehrentag im Rombergpark in unmittelbarer Nähe vom Café Orchidee gepflanzt wurde.

Anwesend bei dieser Aktion waren der Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, Dr. Alexander Puplick, sowie zahlreiche Viermärkerinnen und Viermärker.



Mitgliederversammlung 2015



Der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick eröffnete die Sitzung mit der Begrüßung der Mitglieder, insbesondere der Ehrenvorsitzenden Elisabeth Brand sowie der im Jahr 2014 und zu Beginn des Jahres 2015 eingetretenen neuen Mitglieder.

Er hob die Vielseitigkeit der Vereinsangebote zur Förderung des Ausdauersportes, wie Laufen, Walken, Radfahren und Triathlon, hervor.

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 inzwischen auf ca. 570 Mitglieder angewachsenen Lauffreßs nicht durchführbar.

Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler wurden vom Sportwart Werner Koglin für ihre speziellen Leistungen geehrt. Werner Koglin wurde vom Vorsitzenden Dr. Puplick für seine herausragenden Wettkampfergebnisse geehrt.



Donald Sapsford (Walking), Werner Koglin (Laufen), Karl-Heinz Flume (Walking), Guido Bredenbach (Laufen), Stefan Lemberg (Triathlon), Gisela Wencker (Laufen), Sabine Marquardt (50. Sportabzeichen), Heinz Gollner (Laufen), Meinhard Kalwa (Walking) und Alexander Puplick (von li.)

Anschließend stand die Wahl von sechs Vorstandsmitgliedern auf der Tagesordnung. Wiedergewählt wurden der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick, die stellvertretende Vorsitzende Margot Jessat, die Kassenwartin Sigrud Meyer, der Schriftführer Meinhard Kalwa, der Sportwart Werner Koglin und der Zertifikatswart Stefan Lemberg.

Mit der Vorschau auf das Jahr 2015 und dem Appell, insbesondere an den Dortmunder Laufveranstaltungen teilzunehmen, beendete der Vorsitzende die Versammlung.



Einsteiger-Laufgruppe

34 Läuferinnen und Läufer schafften problemlos die Stunde



„Demnächst sehen wir uns sicherlich irgendwo im Wald wieder.“ Mit diesen Worten verabschiedete Laufleiter Bernd Albert die 34 Läuferinnen und Läufer, die erfolgreich am zehnwöchigen Einsteigerkurs der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft erfolgreich teilgenommen hatten.

Als Anerkennung gab es für die Laufnovizen bei der Abschlusseinheit jeweils eine Urkunde und einen Zapfen, der das bekannte Symbol der Dortmunder Laufgemeinschaft bildet. Diese Auszeichnungen hatten sich die glücklichen Absolventen redlich verdient, denn ihnen gelang es, innerhalb von zweieinhalb Monaten problemlos 60 Minuten am Stück zu joggen.

Angefangen hatten alle mit einer Minute Laufen und einer Minute Gehen. Dabei wurde innerhalb einer einstündigen Trainingseinheit die Fortbewegungsart 25-mal gewechselt.

„Nun kommt es darauf an, dass die erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen weiter laufen. Sie können sich den verschiedenen Laufgruppen der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft anschließen oder privat durch die Dortmunder Wälder oder Parkanlagen joggen. Wichtig ist, dass sie weiter etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun. Es hat allen großen Spaß bereitet, mir natürlich auch. Ich habe während des Laufens viel über Rezepte und Schulprobleme erfahren,“ sagte Bernd Albert, der zusammen mit

Margot Jessat und Sigrid Meyer seit elf Jahren wieder mit viel Einfühlungsvermögen die Laufnovizen der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft betreute.

Kaum eine Sportart ist so unkompliziert zu erlernen wie das Laufen. Dennoch lauert in dieser Einfachheit eine Gefahr. Wer nämlich zu forsch beginnt und zuviel „Gas“ gibt, verliert sehr schnell den Spaß an dieser gesunden Fortbewegungsart.

Daher ist es immer sinnvoll, in einer Gruppe und mit einem fachkundigen Trainer zu beginnen. So kann man am besten Fehlbelastungen vorbeugen.

„Wir haben uns in unserer Gruppe gegenseitig angespornt. Alleine hätte ich das wahrscheinlich nie geschafft, denn ich wäre immer zu schnell angegangen und hätte dann am Ende keine Puste mehr gehabt,“ vermutete Laufeinsteigerin Sigrid Lenz, die zuvor noch keinen Sport getrieben hatte. Die 50-Jährige ist nun motiviert bis unter die Haarspitzen, so dass sie in Zukunft zwei- bzw. dreimal in der Woche laufen möchte. Auch die Teilnahme an Wettkämpfen schließt sie nicht aus.

Sportlich vorbelastet war dagegen schon Thomas Cepin. Der inzwischen 52-Jährige hat früher einmal Fußball beim SC Aplerbeck 09 gespielt. Dabei zog er sich u.a. einen Bänder-, einen Kreuzband- und einen Innenbandanriss zu. Nach seiner Fußball-Karriere war der Ex-Kicker jahrelang „Sportmuffel“.

Als er dann Anfang April im „Südanzeiger“ einen Hinweis auf den Einsteigerkurs der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft las, nahm er diesen zum Anlass, wieder etwas für seine Fitness zu tun. Thomas Cepin spürte sehr schnell, wie sich seine körperliche Verfassung durch das Laufen erheblich verbesserte.

Zudem entdeckte er seine Freude an der Bewegung in der Natur und in einer Gruppe. „Die Betreuung war hervorragend, vor allem, wenn man bedenkt, dass bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft alles ehrenamtlich erledigt wird. Gut fand ich auch, dass auf Jeden Rücksicht genommen wurde.“

Sonst hätten zum Schluss nicht so viele Läuferinnen und Läufer die angestrebte eine Stunde geschafft,“ betonte Thomas Cepin, der wie Sigrid Lenz in Zukunft regelmäßig laufen will.

Einige der Laufnovizen sind bereits so gut drauf, dass sie sich zutrauen, demnächst auch einmal an einem Wettkampf teilzunehmen.

So machte Bernd Albert schon auf den Citylauf, den Straßenlauf in Bertlich und den Lauf „Rund um den Fernsehturm“ im Dortmunder Westfalenpark aufmerksam. Diese Veranstaltungen bieten sich gut für Laufeinsteiger an.

Als Dank für die optimale Betreuung leisteten die Kursteilnehmer freiwillig eine Spende. Dieses Geld geht zusammen mit den Silvesterlauf-Einahmen wie in den Vorjahren wieder an den Kinderschutzbund Dortmund.

Für sich und für andere etwas Gutes tun, dieser Leitgedanke zählt zur Philosophie der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.

Peter Mittel



Viermärker laufen überall

100 KILOMETER ÜBER DEN RÖNTGENWANDERWEG

Zum 15. Jubiläum des Röntgenlaufs stand auch ein 100-km-Lauf auf dem Wanderweg des Röntgenweges im Bergischen Land rund um Remscheid zur Auswahl.

Das Teilnehmerfeld war auf 270 Läufer/innen limitiert.

Da ich beim Röntgenlauf 2009 die Teilstrecke 2 und 2011 die Teilstrecke 1 mit der Staffel der Viermärker sowie im Jahre 2012 die Ultrastrecke (63,3 km) gelaufen bin, habe ich zum Jubiläum die 100 km ins Auge gefasst. Mit viel Glück habe ich eine Startnummer erhalten. Die Startzeit konnte gewählt werden für Läufer/innen unter 11 Stunden (4 Uhr) oder Endzeiten zwischen 13-14:30 Std.

Mein Start erfolgte um 3 Uhr (Winterzeit) mit Zielschluss 17:30 Uhr.

Der Lauftag: 25. Oktober 2015

Um 1 Uhr in der Nacht begann der Tag mit der Fahrt nach Remscheid-Lennep zum Sportzentrum Hackenberg. Nach der Ankunft ging es zur Startnummern- und Kleidersackausgabe. Bei der Ausgabe der Unterlagen wurden die Ausrüstungsteile für den Lauf überprüft (Stirn- oder Taschenlampe, Warnweste, Mobiltelefon, Verpflegung, Trinkflasche) die Listeneintragung wurde vorgenommen. Es musste sofort die Nottelefonnummer ins Mobiltelefon eingegeben werden. Außerdem wurde jeder Teilnehmer mit einer Trillerpfeife ausgerüstet und die Startnummer mit einem gelben Punkt für die Startgruppe versehen. Spätestens 30 Minuten vor dem Start hatte man sich im Meldebüro wieder einzufinden. Nun wurde die Kennzeichnung der Strecke bis KM 42 bekannt gegeben und wie mit der Verpflegung sowie die Eintragung in die Meldeliste zu verfahren ist. Die Meldevorgänge obliegen der Verantwortung der Läufer. Die Vorgehensweise im Notfall wurde festgelegt. Ein Situationsplan für den Bereich Hackenberg legte fest, wie der Streckenbeginn und der Durchlauf für die 100 km zu erfolgen hatte. Danach ging es gemeinsam zur Start.

Start um 3 Uhr Winterzeit

Zu Beginn wurde das 3. Teilstück in Gegenrichtung gelaufen. Es war nur eine Verpflegungsstelle (Wasser) bis zum Freibad Eschbachtal eingerichtet. Hier musste man sich in die Meldeliste eintragen. Beim Ausgang des Freibades (Rückweg) wurde die Zeit mit einer Matte erfasst. Auf den Rückweg zum Sportzentrum waren die Verpflegungsstände Nr. 11-15 der Original 63,3 Km Runde noch nicht aufgebaut. Man musste die Verpflegung und Getränke ab Freibad selber mitführen bis zum Durchlauf der Sportanlage Hackenberg. Hier wurde man wieder in die Meldeliste eingetragen. Jetzt konnte man die Strecke verlassen, um die nicht mehr benötigten Sachen wie Stirnlampe, Warnweste, Kleidung zur Halle 4 (Gepäckaufbewahrung) zu bringen. Die Durchlaufzeit war auf max. 6:15 Std. (9:15 Uhr) festgelegt, um wieder auf die Strecke zu gehen. Ich erreichte den Durchlauf Hackenberg nach ca. 5:25 Std., also hatte ich noch 50 min Zeit für den Hin- und Rückweg zur Halle, um mich umziehen und Verpflegung einzupacken. Nach 30 min. habe ich die Halle 4 verlassen und über einen kleinen Umweg (verlaufen) am Kreisverkehr Hackenbergstraße den Lauf wieder aufgenommen. Jetzt wurde die Originalstrecke Röntgenweg jedoch ohne die

Durchquerung der Lennep Altstadt gelaufen. Nach kurzer Laufzeit kamen bereits die ersten Läufer/innen des gesamten Starterfeldes von allen Laufstrecken (63,3 km, 42,2 km, 21,1 km) sowie des Staffellaufes auf der Strecke zusammen und es wurde voll. Als 100-km-Läufer musste man jetzt versuchen seinen Lauf besonnen weiter zu laufen, um nicht zu überdrehen.

Meine zwei Ziele waren jetzt, KM 58, Zeitmessung Clemenshammer in 8:30 Std. und KM 79, Freibad Eschbadtal in 11:30 Std. gut zu erreichen, um nicht aus dem Rennen (Wertung) wegen Zeitüberschreitung genommen zu werden. Die Zeitmessmatte (58 km) Clemenshammer habe ich nach 7:59 Std., die 79-km-Zeitmessung am Freibad nach 11:10 Std. erreicht. Jetzt habe ich mich mit einem Läufer zusammengeschlossen mit dem Ziel, gemeinsam gleichmäßig weiterzulaufen.

Am letzten Kontrollpunkt wurde uns 100-km-Läufern mitgeteilt, dass die Endzeit um eine Dreiviertelstunde auf 15:15 Std. erweitert wurde. Damit die Läufer/innen, die nach dem letzten Kontrollpunkt bei KM 79, Freibad Eschbadtal, noch auf die Strecke gelassen wurden, das Ziel erreichen konnten.

Eine gute Sache des Veranstalters für alle Teilnehmer.

Auf den letzten 10 km der Strecke lief auf einmal von hinten unerwartet mein Freund Hans aus Braunschweig auf, der den Ultramarathon von 63,3 km unter die Beine genommen hatte. Jetzt lief ich mit Hans weiter. Am letzten Berg, ca.5 km vor dem Ziel im Bereich der Wuppertalsperre, musste ich Hans dann ziehen lassen, meine Kräfte waren am Ende. Meine Gedanken kreisten nur noch um: gesund ins Ziel zu kommen.

Das Ziel erreichte ich um 17:22 Uhr, wo Hans bereits mit einen Weizenbier (Erdinger Alkoholfrei) und dem Ergebnis vom BVB-Spiel gegen Augsburg wartete. Es war gerade Spielende beim BVB im Stadion.

Die Röntgenschnecke und Medaille wurden im Zielbereich überreicht. Ein Foto mit Hans wurde auf der Parkbank noch gemacht und eine schöner Lauftag war vorbei.



Ins Ziel kamen 187 Teilnehmer: 28 Frauen und 159 Männer.

Alle Finisher bekamen nach dem Lauf durch Vorzeigen der Startnummer und der Medaille eine 100-km-Finisher Röntgenlauf-Funktion-Laufjacke im Meldebüro ausgehändigt.

Mit Sportlichen Gruß *Heinz Gollner*

DAS ERSTE MAL MARATHON

Ich muss diesen dritten und letzten Teil meiner „Das erste Mal“-Serie mit einer Abbitte beginnen.

Als ich vor vier Jahren mit dem Laufen angefangen habe, habe ich mich einmal mit einem älteren Mitläufer unterhalten. Er fragte mich nach meinem Alter, als ich „56“ sagte, meinte er: „Bist ein junger Kerl und hast noch so manchen Marathon vor dir.“

Ich und ein Marathon? „Du bist ja bekloppt!“ dachte ich. Das möchte ich jetzt mit dem Ausdruck des Bedauerns zurücknehmen.

Nachdem ich im April **2014** den Hermannslauf wider Erwarten gut überstanden habe, juckt es mich, noch etwas Längeres zu wagen. Ich habe mich dann in einem mutigen Augenblick zum Münster-Marathon am 14. September angemeldet. Auf der Internetseite gab es Trainingspläne zum Herunterladen, und ich habe mir den langsamsten von allen herausgesucht. Damit sollte man eine Zeit von 4 Stunden 30 Minuten laufen. Für mich bin ich davon ausgegangen, dass es ruhig etwas länger dauern könnte, nur unter fünf Stunden wollte ich gerne bleiben.

Ein Marathon dauert lange - das gilt nicht nur für den Lauf, sondern noch viel mehr für die Vorbereitung. Zwischen 50 und 80 km muss man in den Wochen davor laufen. Das ist ganz schön zeitaufwändig. Außerdem hat man drei Läufe von mindestens 30 km dabei. Glücklicherweise gibt es ja Lauffreize wie den Zwei-Seen-Lauf oder Rund-um-Dortmund, wo man noch ein Stück dranhängen kann. Schön ist, dass man sich in den letzten zwei Wochen vor dem Marathon etwas ausruhen darf.

Am 14. September 2014 war es dann so weit. Ich war mit zwei Söhnen einer Freundin nach Münster gefahren und hatte, weil ich früh genug da war, sogar einen kostenlosen Universitätsparkplatz erwischt. Ich fühlte mich gut, aber ein klein wenig mulmig war mir doch zumute.

Kurz vor 9:00 haben wir uns hinter Läufer gestellt, die Ballons mit der Aufschrift 4:30 hatten. Da traf ich auch Detlef und Ariane, mit denen ich zusammen Vorbereitungsläufe gemacht hatte. Irgendwann ertönte der Startschuss, und 2 Minuten später liefen wir über die Zeitmesslinie.

Die ersten 10 km gehen durch den Norden der Innenstadt von Münster. Danach geht es am Aasee vorbei durch das Klinikviertel. Nach 15 km kommt man auf flaches Land, nach 20 km ist man ziemlich weit draußen in Nienberge. Der 21-km-Punkt ist sinnigerweise der, der vom Start am weitesten weg ist - es macht also keinen Unterschied, ob man weiter oder zurück läuft. Bis 30 km ging es mir eigentlich noch ganz gut, ich spürte natürlich etwas in den Beinen, aber das gleichmäßige Tempo der sehr guten Zugläufer macht es einfach, in der Zeit zu bleiben.

Viele Münsteraner standen an der Strecke, klatschten unermüdlich oder feuerten mit Rassel und Musikinstrumenten an. Einer blies auf einem Jagdhorn und wollte nicht zugeben, dass das Signal „Läufer tot“ war. Er behauptete, es sei „Jagd hat begonnen“.

Man hatte mir vorher gesagt: "ab Kilometer 30 kommt der Mann mit dem Hammer!" Stimmt gar nicht. Es kam die Frau mit der Kneifzange, die mich mal in eine Wade, mal in einen Schenkel zwickte, dann die andere Wade nahm und immer so weiter. Damit schaffte sie es, dass mir irgendwann die Beine schön wehtaten.

Der Mann mit dem Hammer kam danach, so bei km 37. Den Hammer benutzte er, um auf meiner Moral rumzuklopfen. „Gut bist du gelaufen“, sagte er, „auch wenn du jetzt gehst, bleibst du unter 5 Stunden. Dir tun doch sowieso die Beine weh. Guck mal, der Getränkestand! Da holst du dir jetzt was, und dann gehst du den Rest, hm?“ Ich habe nicht am Getränkestand angehalten - das habe ich danach bereut -, sondern bin stur weiter gelaufen (wer meine Berichte gelesen hat, weiß, dass Sturheit meine Haupttugend ist). Bei km 40 war ich ziemlich fertig, weil der Hammermann mit seinen gemeinen Vorschlägen nicht aufhören wollte. Glücklicherweise standen dann meine Frau und Tochter am Straßenrand (dank meiner Lauf-App, die die aktuelle Position ins Internet stellte, konnten sie genau sehen, wo ich war). Das hat mich wieder aufgebaut, und ich bin weiter auf das Ziel zugesteuert.

Seltsamerweise bin ich aber in den letzten fünf Kilometern nicht langsamer, sondern eher noch etwas schneller geworden, denn ich habe die Zugläufer überholt.

Irgendwann geht auch der längste Lauf einmal zu Ende, und endlich konnte ich über die roten Zeitmessteppiche ins Ziel laufen. Nach dem Zieleinlauf war die Strecke immer noch an beiden Seiten abgesperrt, und alle liefen weiter. Ich hielt das für eine gute Idee, noch etwas auszulaufen – dann erst dämmerte mir, dass das nicht das Ziel, sondern ein letzte Zwischenzeitanzeige gewesen war. Bald danach kam aber das echte Ziel und ich habe den Lauf nach 4 Stunden und 27 Minuten glücklich beendet.



Wenn man nach dem Lauf von Frau und Tochter gebührend empfangen (Bild links) wird, fühlt man sich gleich großartig (Bild rechts).

Richtig glauben kann ich es immer noch nicht, aber ich habe es tatsächlich geschafft. Am Abend war ich ziemlich sicher, dass das mein letzter Marathon war, aber wer weiß...

P.S. Es gibt ja immer Bilder bei solchen Events. Detlef und Ariane sind auf vielen drauf – die sehen kurz vorm Ziel noch aus wie der junge Tag. Von mir gibt es auch eins – ich sag nicht wo. Das könnte ich mal nehmen, wenn ich mich bei der Geisterbahn bewerben will.

P.P.S. Ich habe in der drubbeligen Zuschauermenge hinter dem Ziel noch was gelernt: Ich weiß jetzt, dass keine Menschenmenge dicht genug sein kann, dass der Münsteraner nicht trotzdem versucht, sein Fahrrad durchzuschieben.

Peter Furlan



31. Citylauf Dortmund

Auch beim 31. Dortmunder City-Lauf am 13. Sept. 2015 waren über 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer für uns Viermärker am Start.

Damit ist es gelungen, erneut den Pokal für den teilnehmerstärksten Verein zu gewinnen.

Die meisten Läuferinnen und Läufer hatten sich in diesem Jahr für die Fünf-Kilometer-Strecke entschieden. Hier gab es leider keine Wertungen in den Altersklassen.



Hervorragende Laufzeiten erzielten bei den Frauen Gabi Wilm-Marcinkowski mit 25:31 Min.

und bei den Männern Werner Koglin mit 20:49 Min.

Beim 10 km-Wettkampf belegten Regina Wolff-Ebel und Klaus Kalamajka jeweils den dritten Platz in ihrer Altersklasse.

Auch die Laufeinsteiger unseres diesjährigen Laufkurses waren zahlreich vertreten.

Sie bestritten ihren ersten Wettkampf.

Alle haben durchgehalten und sind mit guten Zeiten glücklich ins Ziel gekommen. Das macht hoffentlich Lust auf mehr!

Der Viermärker Kommunikationsstand bzw. das Kuchenbuffet mit angegliederter Freilicht-Umkleide und Gepäckaufbewahrung fand wieder großen Zuspruch.

Das Hilfsangebot beim Anbringen der Startnummern und der Zeiterfassungschips wurde dankbar angenommen.

31. Dortmunder Citylauf: 5 KM								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
623	Werner	Koglin	M65	20:49	20:49	21	--	154
739	Ben	Sauerländer	MJ18	21:58	21:58	37	--	154
612	Werner	Kennemund	M55	23:29	23:29	49	--	154
779	Christian	Strübe	M65	24:26	24:26	59	--	154
670	Henrik	Mielsch	M50	25:04	25:04	63	--	154
583	Manfred	Hittmeyer	M60	25:49	25:49	75	--	154
492	Volker	Buschmann	M40	27:08	27:08	96	--	154
508	Alexander	Puplick	M55	27:22	27:22	102	--	154
722	Niklas	Rippert	MJ18	30:55	30:55	136	--	154
723	Thorsten	Rippert	M50	30:55	30:55	137	--	153

476	Frank	Behlke	M50	31:23	31:23	140	--	153
10645	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	W60	25:31	25:31	10	--	136
780	Anke	Sturat	W45	26:22	26:22	16	--	136
720	Caroline	Rippert	WJ20	26:48	26:48	20	--	136
582	Petra	Hillebrand	W50	27:07	27:07	25	--	136
721	Michaela	Rippert	W45	27:18	27:18	27	--	136
669	Beate	Mielsch	W50	27:20	27:20	29	--	136
698	Simone	Picklap	W35	28:59	28:59	40	--	136
504	Simone	Dicke	W50	29:10	29:10	41	--	136
636	Christina	Küper	W45	29:42	29:42	46	--	136
651	Heike	Lütgendorf	W50	30:02	30:02	48	--	136
631	Bianca	Kube-Schraa	W55	30:03	30:03	49	--	136
611	Bärbel	Kennemund	W55	30:49	30:49	60	--	136
624	Katja	Köhne	W35	30:57	30:57	62	--	136
771	Sabina	Stickel-Lammert	W45	32:12	32:12	71	--	136
647	Sigrid	Lenz	W50	35:19	35:19	99	--	136
475	Katrin	Bartel	W35	35:56	35:56	104	--	136
467	Tanja	Asdonk	W45	36:16	36:16	107	--	136
10726	Doris	Witte	W50	37:12	37:12	114	--	136
570	Eva	Hanßen	W30	37:14	37:14	115	--	136
580	Andrea	Hesse	W50	37:39	37:39	119	--	136
756	Johanna	Seidel	W40	37:42	37:42	120	--	136
783	Christina	Szuggat	W45	37:43	37:43	121	--	136
770	Delia	Steinke	W55	37:44	37:44	122	--	136
406	Simone	Dahl	W30	42:10	42:10	133	--	136
31. Dortmunder Citylauf: 10 KM								
707	Frank	Rauch	M50	47:43	47:43	91	13	253/32
10609	Axel	Kampmann	M45	49:31	49:31	113	13	253/37
740	Heike	Sauerländer	W40	52:47	52:47	23	6	101/14
10741	Hans-Joachim	Spanka	M60	52:59	52:59	150	13	253/10
602	Klaus	Kalamajka	M65	54:06	54:06	163	3	253/5
661	Bärbel	Menzenbach	W55	54:20	54:20	30	4	101/10
546	Günter	Gendritzki	M60	1:01:50	1:01:50		22	261/32
10649	Regina	Wolff-Ebel	W60	1:04:25	1:04:25	71	3	101/3
31. Dortmunder Citylauf: Schüler 2500m; Bambini 400m								
581	Pauline	Hesse	wJ14	13:05	13:05	13	--	17
1034	Ella	Horsthemke	Bamb					Jg.2008
1037	Davina	Kunakowitsch	Bamb				--	Jg.2008
1024	Hannes	Buschmann	Bamb				--	Jg.2009
1025	Oskar	Buschmann	Bamb				--	Jg. 2011

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

VIERMÄRKER SIEGEN IN HERTEN-BERTLICH

Ein Läufer braucht Ziele. Nachdem die erfolgreiche Teilnahme am Vivawest-Halbmarathon und die vielen gemeinsamen Trainingskilometer bei einem gemeinsamen Frühstück Anfang Juni noch einmal ausgiebig gewürdigt wurden, war schnell klar, dass eine neue Herausforderung her muss. Wir entschieden uns für den Bertlicher Straßenlauf am 27.9., der mit seinen 8 Disziplinen zwischen 5 km und Marathon alle Distanzwünsche abdeckt und zudem den Charme hat, dass man sich erst am Veranstaltungstag bei der Anmeldung für die Distanz entscheiden muss.



Am Ende der Sommerferien hatte Gabi für uns wieder zwei Trainingspläne ausgearbeitet und so starteten wir am 9.8. im Rahmen des 2-Seen-Lauf mit unserem 8-wöchigen Trainingsprogramm. Während der Trainingsvorbereitungen liefen einige noch wie geplant beim Lauf „35 Jahre LT Wischlingen“ und dem Dortmunder Citylauf mit.

Fazit: Es war ein schöner, erfolgreicher Wettkampf, der bei einem gemeinsamen Essen schnell wieder einen Nachfolger finden wird. Auf eine neue Herausforderung.

96. Bertlicher Straßenlauf 2015: 7,5 km								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
2607	Beate	Lepine	W55	43:52	43:52	54	1	79/2
2722	Uwe	Brandt	M60	50:37	50:37	65	1	79/1
2721	Marlies	Brandt	W60	51:01	51:01	67	1	79/1
2651	Guido	Bredenbach	M40	51:01	51:01	68	10	79/10
96. Bertlicher Straßenlauf 2015: 15 km								
4329	Christian	Strübe	M65	1:18:24	1:18:24	27	1	70/2
4538	Bernd	Pichl	M55	1:19:04	1:19:04	30	5	70/8
4482	Hans-Jürgen	Wietasch	M65	1:20:06	1:20:06	33	12	70/12
4474	Werner	Kennemund	M55	1:20:09	1:20:09	34	6	70/8
4478	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	W60	1:22:34	1:22:34	39	1	70/3
4504	Peter	Furlan	M60	1:23:16	1:23:16	41	3	70/7
4494	Beate	Mielsch	W50	1:24:19	1:24:19	46	1	70/4

4489	Andreas	Lütgendorf	M45	1:24:52	1:24:52	48	10	70/12
4536	Michaela	Rippert	W45	1:26:30	1:26:30	54	2	70/4
4502	Petra	Hillebrand	W50	1:27:35	1:27:35	55	2	70/4
4537	Thorsten	Rippert	M50	1:28:19	1:28:19	56	7	70/7
4540	Ute	Falk	W60	1:29:00	1:29:00	58	2	70/3
4486	Barbara	Krause	W50	1:40:21	1:40:21	67	3	70/4
4472	Elke	Obst	W50	1:40:22	1:40:22	68	4	70/4
96. Bertlicher Straßenlauf 2015: 21,1 km								
5430	Ulrike	Taenzer	W55	1:45:37	1:45:37	28	1	82/2

4. Phoenixsee Halbmarathon



Der 4. Sparkassen Phoenix Halbmarathon fand am 03.10. statt. Es kamen wieder über 2000 Läuferinnen und Läufer, um bei optimalem Laufwetter auf die Strecke zu gehen. Von der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft nahmen 28 Einzelstarter und 7 Staffeln erfolgreich teil. Außerdem stellten sich 14 Mitglieder der VWG als Streckenposten zur Verfügung.



4. Phoenixsee Halbmarathon 2015							
Startnr.	Vorname	Name	AK	Zeit	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1413	Arne	Müller	MHK	1:26:50	26	7	1249/229
1849	Claus	Wieczorek	M50	1:37:47	143	12	1249/142
1109	Leon	Hoenen	MHK	1:38:34	161	27	1249/229
1111	Niklas	Hoenen	MHK	1:40:23	201	36	1249/229
10299	Frank	Rauch	M50	1:42:03	235	23	1249/142
667	Torsten	Dieckhoff	M35	1:48:40	391	67	1249/165
1380	Bärbel	Menzenbach	W55	1:56:41	97	4	433/20
1795	Johannes	Vogt	M60	1:57:37	695	12	1249/35

1707	Hans-Joachim	Spanka	M60	2:00:11	766	14	1249/35
1110	Michael	Hoenen	M50	2:01:41	791	80	1249/142
295	Joachim	Müller	M50	2:01:52	799	83	1249/142
1174	Klaus	Kalamajka	M65	2:03:30	826	5	1249/22
1393	Beate	Mielsch	W50	2:05:29	187	11	433/28
1394	Hendrik	Mielsch	M50	2:06:01	882	92	1249/142
10147	Petra	Hillebrand	W50	2:07:35	205	13	433/28
301	Jörg	Börnsen	M40	2:10:33	968	130	1249/151
1214	Claudia	Koch	W45	2:14:03	268	42	433/69
1590	Donald	Sapsford	M65	2:17:10	1077	9	1249/22
994	Günter	Gendritzki	M60	2:20:09	1113	19	1249/35
560	Silke	Rosenstengel	W45	2:22:27	339	59	433/69
561	Heike	Kemming	W55	2:22:58	344	15	433/20
820	Uwe	Brandt	M60	2:27:52	1174	31	1249/35
520	Roland	Bischof	M55	2:33:19	1209	66	1249/68
993	Joachim	Geldner	M55	2:33:29	1210	67	1249/68
958	Karl-Heinz	Flume	M65	2:33:33	1211	20	1249/22
1178	Meinhard	Kalwa	M60	2:36:56	1219	34	1249/35
982	Anke	Gädke	W50	2:39:27	402	28	433/28
245	Hans-Jürgen	Wünschmann	M65	2:39:35	1225	21	1249/22

Folgende Viermäcker standen 2015 auf dem Siegertreppchen

5 KM	1. Platz	Werner Koglin	M65	20:51 min	12.04.	Marl
	1. Platz	Werner Koglin	M65	21:02 min	03.07.	Drevenacker
	1. Platz	Werner Kennemund	M55	23:52 min.	15.03.	Fröndenberg
	1. Platz	Bärbel Kennemund	W55	58:51 min	01.05.	Kamen
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	34:23 min	12.09.	Uentrop
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	31:20 min	25.10.	Herten-Bertlich
5,6 KM Walking	3. Platz	Angelika Hoenen	W50	43:50 min	18.04.	Aggertalsperre
7,5 KM	1. Platz	Beate Lepine	W55	43:52 min	27.09.	Bertlich
	1. Platz	Uwe Brandt	M60	50:37 min	27.09.	Bertlich
	1. Platz	Marlies Brandt	W60	51:01 min	27.09.	Bertlich
Walking	1. Platz	Meinhard Kalwa	M60	52:10 min	12.06.	Schwerte
Walking	1. Platz	Meinhard Kalwa	M60	52:39 min	31.10.	Schwerte-Ergste
8 KM	1. Platz	Werner Koglin	M65	37:24 min	07.02.	Crosslauf Sythen
9,6 KM	1. Platz	Werner Koglin	M65	38:18 min	21.03.	Hoeschparklauf
	1. Platz	Claus Wiczorek	M50	38:49 min	21.03.	Hoeschparklauf
	3. Platz	Alexander Puplick	M50	52:21 min	21.03.	Hoeschparklauf

10 KM	1. Platz	Arne Müller	MJ20	38:49 min	01.05.	Kamen
	1. Platz	Werner Koglin	M65	40:57 min	28.02.	Vreden
	1. Platz	Leon Hoenen	MJ16	41:31 min	25.05.	Friedenslauf DO
	1. Platz	Leon Hoenen	MJ16	43:21 min	01.05.	Kamen
	1. Platz	Michael Mowe	M55	43:55 min	01.05.	Kamen
	1. Platz	Gisela Wencker	W55	48:42 min	26.04.	CAS-Ickern
	1. Platz	Thorsten Rippert	M50	58:12 min	01.05.	Kamen
	1. Platz	Gerti Erdmann	W70	1:02:19 Std.	26.04.	Köln
	2. Platz	Heinz Gollner	M60	50:26 min	04.06.	Olfen
	2. Platz	Heinz Gollner	M60	51:56 min	12.06.	Schwerte
	2. Platz	Hans-Jürgen Wietasch	M65	59:46 min	12.06.	Schwerte
	3. Platz	Klaus Kalamajka	M65	54:06 min	13.09.	Citylauf DO
	3. Platz	Regina Wolff-Ebel	W60	1:04:25 Std.	13.09.	Citylauf DO
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	1:09:40 Std.	26.04.	CAS-Ickern
Walking	2. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	1:10:00 Std.	21.06.	DO-Mengede
Walking	2. Platz	Meinhard Kalwa	M60	1:10:58 Std.	25.05.	Friedenslauf DO
Walking	3. Platz	Angelika Hoenen	W50	1:15:38 Std.	25.05.	Friedenslauf DO
11 KM	3. Platz	Heinz Gollner	M60	1:00:36 Std.	18.07.	Altastenberg
15 KM	1. Platz	Christian Strübe	M55	1:18:24 Std.	27.09.	Bertlich
	1. Platz	Gisela Wencker	W55	1:20:36 Std.	06.06.	Möhnesee
	1. Platz	Gabi Wilm-Marcinkowski	W60	1:22:34 Std.	27.09.	Bertlich
	1. Platz	Heinz Gollner	M60	1:23:01 Std.	06.06.	Möhnesee
	1. Platz	Beate Mielsch	W50	1:24:19 Std.	27.09.	Bertlich
	2. Platz	Michaela Rippert	W45	1:26:30 Std.	27.09.	Bertlich
	2. Platz	Petra Hillebrand	W50	1:27:35 Std.	27.09.	Bertlich
	2. Platz	Ute Falk	W60	1:29:00 Std.	27.09.	Bertlich
	3. Platz	Peter Furlan	M60	1:23:16 Std.	27.09.	Bertlich
	3. Platz	Barbara Krause	W50	1:40:21 Std.	27.09.	Bertlich
21,1 KM	1. Platz	Ulrike Taenzer	W55	1:45:37 Std.	27.09.	Bertlich
	1. Platz	Gabi Wilm-Marcinkowski	W60	1:55:29 Std.	17.05.	VivaWest Gelsenk.
	1. Platz	Gabi Wilm-Marcinkowski	W60	1:55:31 Std.	21.06.	Hamburg
	2. Platz	Claus Wieczorek	M50	1:31:00 Std.	19.04.	Münster
	2. Platz	Heinz Gollner	M60	1:52:56 Std.	01.05.	Kamen
3000m	2. Platz	Werner Koglin	M65	11:34 min	11.01.	Düsseldorf, NRW-Hallenmeisterschaft
10 KM	3. Platz	Werner Koglin	M65	41:27 min	18.04.	Lippetal, Westd.+ NRW-Meisterschaft
21,1 KM	2. Platz	Werner Koglin	M65	1:33:48	04.09.	Bochum, NRW-Meisterschaft

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



Viermärker Bestenliste 2015

Frauen 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	47:20	W50	22.11.2014	Essen
	Katrin	Lichterfeld	51:52	W45	01.05.2015	Kamen
	Heike	Sauerländer	52:47	W40	13.09.2015	Dortmund
	Bärbel	Menzenbach	54:20	W55	13.09.2015	Dortmund
	Michaela	Rippert	55:23	W45	01.05.2015	Kamen
	Simone	Dicke	56:33	W50	17.01.2015	Haltern
	Silke	Rosenstengel	1:03:09	W45	03.05.2015	Bochum
	Regina	Wolff-Ebel	1:04:25	W60	13.09.2015	Dortmund
	Kerstin	Bernemann	1:10:15	W50	12.04.2015	Dortmund
Frauen 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	1:15:01	W50	31.12.2014	Werl
	Gabi	Wilm-Marcinkowski	1:22:34	W60	27.09.2015	Herten
	Beate	Mielsch	1:24:19	W50	27.09.2015	Herten
	Michaela	Rippert	1:26:30	W45	27.09.2015	Herten
	Petra	Hillebrand	1:27:35	W50	27.09.2015	Herten
	Ute	Falk	1:29:00	W60	27.09.2015	Herten
	Barbara	Krause	1:40:21	W50	27.09.2015	Herten
	Elke	Obst	1:40:22	W50	27.09.2015	Herten
Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Ulrike	Taenzer	1:45:37	W55	27.09.2015	Herten
	Gabi	Wilm-Marcinkowski	1:55:29	W60	17.05.2015	Gelsenkirchen
	Heike	Sauerländer	1:56:18	W40	17.05.2015	Gelsenkirchen
	Veronika	Bittner	1:56:37	W35	04.10.2015	Köln
	Bärbel	Menzenbach	1:56:41	W55	03.10.2015	Dortmund
	Caroline	Rippert	2:00:53	U20	17.05.2015	Gelsenkirchen
	Katrin	Lichterfeld	2:00:53	W45	17.05.2015	Gelsenkirchen
	Beate	Mielsch	2:05:25	W50	17.05.2015	Gelsenkirchen
	Anke	Sturat	2:05:25	W45	17.05.2015	Gelsenkirchen
	Petra	Hillebrand	2:07:35	W50	03.10.2015	Dortmund
Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heike	Sauerländer	4:16:29	W40	27.09.2015	Berlin

Männer 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Arne	Müller	38:49	MJ20	01.05.2015	Kamen
	Christian	Segga	39:01	M40	14.03.2015	Neuhaus
	Werner	Koglin	40:09	M65	14.12.2014	Witten
	Leon	Hoenen	41:31	MJ16	25.05.2015	Dortmund

	Niklas	Hoenen	43:44	MJ20	01.05.2015	Kamen
	Michael	Mowe	43:45	M55	01.05.2015	Kamen
	Frank	Vogt	45:55	M45	25.05.2015	Dortmund
	Frank	Rauch	47:43	M50	13.09.2015	Dortmund
	Axel	Kampmann	49:31	M45	13.09.2015	Dortmund
	Werner	Kennemund	50:21	M55	01.05.2015	Kamen
Männer 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	59:45	M40	21.03.2015	Erlangen
	Werner	Koglin	1:02:56	M65	15.02.2015	Bertlich
	Frank	Rauch	1:12:05	M50	28.02.2015	Duisburg
	Christian	Strübe	1:18:24	M65	27.09.2015	Herten
	Bernd	Pichl	1:19:04	M55	27.09.2015	Herten
	Hans-Jürgen	Wietasch	1:20:06	M65	27.09.2015	Herten
	Werner	Kennemund	1:20:09	M55	27.09.2015	Herten
	Heinz	Gollner	1:21:18	M60	20.09.2015	Fleckenberg
	Peter	Furlan	1:23:16	M60	27.09.2015	Herten
	Andreas	Lütgendorf	1:24:52	M45	27.09.2015	Herten
Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	1:24:59	M40	04.04.2015	Paderborn
	Arne	Müller	1:26:50	MHK	03.10..2015	Dortmund
	Klaus	Wieczorek	1:31:00	M50	19.04.2015	Münster
	Werner	Koglin	1:33:48	M65	04.09.2015	Bochum
	Leon	Hoenen	1:38:34	MHK	03.10.2015	Dortmund
	Niklas	Hoenen	1:40:23	MHK	03.10.2015	Dortmund
	Frank	Rauch	1:41:33	M50	07.06.2015	Duisburg
	Torsten	Dieckhoff	1:48:40	M35	03.10.2015	Dortmund
	Michael	Mowe	1:51:35	M55	17.05.2015	Gelsenkirchen
	Heinz	Gollner	1:52:56	M60	01.05.2015	Kamen
Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	3:01:51	M40	26.04.2015	Hamburg
	Jörg	Boernsen	4:17:42	M40	26.04.2015	Hamburg
	Heinz	Gollner	4:21:22	M60	17.05.2015	Koblenz
	Michael	Hoenen	4:28:10	M50	17.05.2015	Gelsenkirchen

Walking 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karl-Heinz	Flume	1:09:40	M65	26.04.2015	Ickern
	Meinhard	Kalwa	1:10:58	M60	25.05.2015	Dortmund
	Angelika	Hoenen	1:15:38	W50	25.05.2015	Dortmund
Walking HM						
	Karl-Heinz	Flume	2:33:33	M65	03.10.2015	Dortmund
	Meinhard	Kalwa	2:36:56	M60	03.10.2015	Dortmund
	Hans-Jürgen	Wünschmann	2:39:35	M65	03.10.2015	Dortmund
Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	5:37:54	M65	17.05.2015	Gelsenkirchen



Viermärker Triathlongruppe

Zum Jahresbeginn 2015 bekam die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft einen erheblichen Mitgliederzuwachs. Ca. 70 Triathleten, die meisten von einem Hombrucher Verein, traten geschlossen bei der VWG ein und bildeten die neue Viermärker Triathlongruppe.



Triathlonfachwart und Sprecher der Triathlongruppe und damit Bindeglied zum Vorstand ist Michael Hoenen.

Er stellte in den Vorstandssitzungen die neue Triathlonbekleidung und die Trainings-Saisonplanung für die Wettkämpfe der Triathleten vor.

Mittlerweile ist die erste Wettkampfsaison mit einigen sehr guten Ergebnissen im September zu Ende gegangen.

Alle Ergebnisse sind auf der Homepage: www.viermaerker-waldlauf.de/triathlon

ARNE MÜLLER IST NEUER STADTMEISTER



*Super Leistungen der Viermärker beim
14. PSD-Bank-Triathlon in Dortmund.*

Am 21.06. fand in Dortmund der 14. PSD-Bank-Triathlon statt, der vielen auch als Westfalen-Triathlon bekannt ist. Gleichzeitig wurden die neuen Dortmunder Stadtmeister gekürt.

Nicht nur aufgrund der Nähe, sondern auch wegen der guten Organisation, die wie jedes Jahr von den Tri-Geckos durchgeführt wurde, wurde dieser Wettkampf von vielen von uns wahrgenommen. Dies wurde auch vom Streckensprecher bemerkt: „Die Viermärker scheinen hier heute ihre Vereinsmeisterschaft auszutragen.“ Das wir nicht nur zu einem vereinsinternen Wettstreit angetreten waren, kann man an den vielen Top-Platzierungen ablesen.

Für Einige fing der Tag ziemlich früh an. Der Nachwuchscup startete schon um 9:45 Uhr. Aufgrund der kalten Wassertemperatur wurde die Schwimmstrecke von 400 auf 200 Meter verkürzt. Danach wurden noch 2,5 km im Fredenbaumpark gelaufen, wo auch das Ziel war. Von den Jungen finishte Leon Hoenen nach 13:24 min, gefolgt von Nicolaus Brand (14:34) sowie Bastian Klein (14:48), Paul Weyhe (15:14), Justus Wiczorek (16:07), Florian Klein (16:33) und Tim Kühnhold (18:53).

Bei den Mädchen, die getrennt starteten, finishte Franka Herbst in 13:56 min und Fiona Hinz nach 15:35 min.

Bei dem darauf folgenden Schüler- und Jugendtriathlon waren die Viermärker ebenfalls sehr zahlreich am Start. Hierbei hatten die Starter bei Schwimmen und Laufen die glei-

chen Strecken wie der Nachwuchscup zurückzulegen. Dazwischen wurden jedoch zusätzlich noch 10 km Rad gefahren. Dies wurde von allen Startern mit Bravour bewältigt. Hanna Höffner (37:00) und Helena Englisch (38:49) wurden jeweils Dritte in ihren Altersgruppen. Paula Höffner finishte nach 40:09 min und Nele Walter nach 40:24 min.

Bei den Jungen war Tobias Bläser, der nach 39:43 min ins Ziel lief, ebenfalls vorne mit dabei.

Einen eigenen Start bekamen die Staffeln über die Sprintdistanz (750m/20km/5km). Als Mitglied des Teams „Ü60 Rückenwind“ war Werner Koglin nicht sofort als Viermäcker erkennbar. Seine Vereinsbekleidung zeigte aber deutlich woher er kommt.

Nach einem spannenden Kampf um Platz 1 finishte das Team (Gerhard Keitmann/Alfred Hain/Werner Koglin) mit einer respektablen Zeit von 1:03:27 als zweite aller Staffeln.

Eines der teilnehmerstärksten Startfelder hatte der Sprinttriathlon. Natürlich waren die Viermäcker auch hier stark vertreten. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Pauline Wieczorek, die mit 1:16:27 h ganz oben auf dem Treppchen landete.

Als schnellster Viermäcker verpasste Malte Müller mit 1:08:50 h nur ganz knapp die Top 3 seiner Altersklasse.

Dicht hinter ihm überquerte Claus Wieczorek nach 1:08:53 als Altersklassenzweiter den Zielstrich. Sehr gute Zeiten erreichten auch Ralf Kühnhold(1:13:01) und Dirk Weyhe (1:17:34).

Der Höhepunkt des Tages war der Triathlon über die Olympische Distanz, bei der gleichzeitig der Dortmunder Stadtmeister bestimmt wurde. Für unsere jungen Starter war es der erste Wettkampf über diese Distanz. Die Nervosität war ihnen deutlich anzumerken. Entsprechend „vorgespannt“ ging es an den Start.

Der Startschuss fiel pünktlich um 12:15 Uhr. Nach zwei Runden im Kanal war die Schwimmstrecke von 1500 m bewältigt. Direkt danach ging weiter auf die Radstrecke. Die 40 km auf dem Rad wurden in 4 Runden absolviert.



Als Abschluss mussten noch 10 km, in ebenfalls 4 Runden, laufend zurückgelegt werden. Erschöpft aber glücklich erreichte Arne Müller nach 2:09:14 h das Ziel. Mit dieser tollen Leistung errang er sich den Titel des Dortmunder Stadtmeisters bei den Herren und war gleichzeitig Gesamtvierter und Erster seiner Altersklasse (MJu). Niklas Hoenen erreichte nach hervorragenden 2:28:39 h als Zweiter dieser Altersklasse das Ziel.

Die dritte Debütantin über die Olympische Distanz war Caroline Rippert. Sie durchlief nach 2:55:30 h überglücklich den Zielbogen und errang gleichzeitig den Titel als Dortmunder Vize-Stadtmeisterin. Damit haben die Drei ein sensationelles Debüt auf der Olympischen Distanz hingelegt und konnten die Früchte des konsequenten Trainings in den letzten Wochen ernten.

Auch die anderen beiden Starter über diese Distanz standen am Ende auf dem „Treppchen“. Ulrich Schröter überquerte nach 2:43:35 h als Dritter seiner Altersklasse die Ziellinie. Katrin Lichterfeld wurde Dritte bei den Stadtmeisterschaften und 15. Frau insgesamt (3:05:30).

Zudem stellten die Viermäcker mit Ulrich Schröter und Niklas Hoenen sowohl den ältesten als auch den jüngsten Starter über diese Distanz.

Insgesamt können alle Athleten auf einen sehr erfolgreichen Tag zurückblicken.

Glückwunsch zu dieser Superleistung!

Leon und Michael Hoenen

MICHAEL MOWE DREHT BEIM „IRONMAN BARCELONA“ DIE UHR ZURÜCK



Am 4. Oktober konnte Michael Mowe seine 37. Langstrecke seit 1988 im spanischen Ferienort Calella, 60 km nördlich von Barcelona, beenden. Calella und die Nachbarorte der Maresme-Region bieten neben schönen Stränden und zahlreichen Freizeitaktivitäten nach über 60 Jahren Erfahrung im Tourismus ideale Voraussetzungen, um die mehr als 2600 Starter aus 64 Ländern inklusive ihrer zahlreichen Begleiter beim „Ironman Barcelona“ (3,8 km Schwimmen – 180 km Radfahren – 42,2 km Laufen) zu beherbergen.

Nach einem nur 10-minütigen Fußmarsch vom Hotel konnte der Schwimmstart der männlichen Profis um 8.30 und der weiblichen um 8.35 verfolgt werden. Für die Alters-klassen-Starter wurde erstmalig ein sogenannter „Rolling swim start“ veranstaltet. Dies bedeutet, dass alle Starter sich entsprechend der erwarteten Schwimmzeit (ähnlich wie bei großen Laufveranstaltungen) selbst in einem entsprechend markierten Zeitbereich in einer „Warteschlange“ einordnen. Die Zeitmessung beginnt dann mit dem Überqueren der Zeiterfassungsmatte und nicht mit dem Startschuss. Auf diese Weise konnte die sonst übliche „Waschmaschine“ deutlich entschärft werden. Eine weitere Änderung wurde am Verlauf der Schwimmstrecke vorgenommen. Bei der 3,8 km langen Schwimmrunde waren nun Schwimmstart und –ziel zusammengelegt worden, was den Zuschauern einen vier Kilometer langen Marsch ersparte. Allerdings war das Mittelmeer (20° C) die meiste Zeit recht wellig, wodurch die Athleten mit einer stärkeren Brandung beim Einstieg kämpfen mussten und die Sicht erschwert wurde. Obwohl auch teilweise gegen die Strömung geschwommen werden musste, gelang es Michael Mowe in der für ihn guten Zeit von 1:24:17 wieder an Land zu gehen.



Die Radstrecke verlief über 2,5 Runden entlang der fast komplett für den Verkehr gesperrten Küstenstraße. Bei Temperaturen von um die 20° Grad und meistens bedecktem Himmel boten sich für den ganzen Tag optimale Wettkampfbedingungen, die Michael dabei halfen, seine Stärken auf der flachen und schnellen Radstrecke auszuspielen. Er stieg nach 4:54:31 vom Rad und hatte damit die viertschnellste Radzeit seiner 37 Langstreckenveranstaltungen mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von deutlich über 36 km/h erreicht.



Die sehr flache und zuschauerfreundliche Laufstrecke führte auf vier Runden über weite Strecken entlang der palmenbewachsenen Strandpromenaden von Calella und Pineda oder über gut befestigte Sandwege. Nachdem Michael Mowe nach 10:50:56 das Ziel erreicht hatte, war es ihm sogar gelungen die Uhr seiner persönlichen Langstreckenergebnisse deutlich zurückzudrehen, indem er seit 2002 erstmalig wieder unter 11 Stunden bleiben konnte.

Katrin Lichterfeld

WETTKAMPFERGEBNISSE TRIATHLON

13.09.: Ratingen, swim: 1km – bike: 40km – run: 10km

Start-Nr.	Vorname	Name	AK	Gesamt	Swim	Bike	Run	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finish Ges/AK
502	Arne	Müller	MJU	2:02:50	15:09	1:07:42	0:40:00	12	1	117/3
500	Niklas	Hoenen	MJU	2:18:24	16:39	1:13:55	0:47:51	39	2	117/3
674	Michael	Mowe	M55	2:22:58	23:16	1:11:36	0:48:07	54	5	117/10
411	Katrin	Lichterfeld	W45	2:48:15	22:00	1:29:21	0:56:55	23	4	27/10

30.08.: Krefeld, swim: 1,5km – bike: 40km – run: 10km

615	Arne	Müller	MJU	2:13:07	22:58	1:06:49	0:43:19	14	1	126/3
616	Niklas	Hoenen	MJU	2:28:43	27:23	1:14:04	0:47:16	33	2	126/3
389	Michael	Mowe	M55	2:35:18	34:46	1:08:55	0:51:35	53	2	126/8
470	Katrin	Lichterfeld	W45	3:01:56	35:31	1:23:56	1:02:29	22	8	27/10

30.08.: 33. Riesenbecker Triathlon, swim: 1,5km – bike: 40km – run: 10km

62	Stefan	Lemberg	M45	2:21:42	24:41	1:08:32	48:29	27	7	101/18
----	--------	---------	-----	---------	-------	---------	-------	----	---	--------

09.08.: 27. KN Förde Triathlon Kiel, swim: 1,5km – bike: 40km – run: 10km

136	Dirk	Weyhe	M50	2:40:48	27:33	1:22:52	50:23	104	14	164/22
-----	------	-------	-----	---------	-------	---------	-------	-----	----	--------

09.08.: Ironman 70.3 Wiesbaden, swim: 1,9km – bike: 90km – run: 21,1km

898	Torsten	Dieckhoff	M35	6:50:46	42:44	3:48:29	2:10:12	1200	183	1517/208
-----	---------	-----------	-----	---------	-------	---------	---------	------	-----	----------

12.07.: Challenge Roth, swim: 3,8km – bike: 180km – run: 42,2km

3283	Jörg	Boernsen	M40	13:06:45	1:16:41	6:19:46	5:16:20	1833	366	2305/450
------	------	----------	-----	----------	---------	---------	---------	------	-----	----------

05.07.: Ironman Frankfurt, swim: 3,8km – bike: 180km – run: 42,2km

470	Stefan	Lemberg	M45	11:17:51	1:09:30	5:39:10	4:21:58	541	70	1803/354
-----	--------	---------	-----	----------	---------	---------	---------	-----	----	----------

14.06.: Bocholt, Nachwuchs-Cup NRWTV: swim: 0,2km – bike: 10km – run: 2,5km

9116	Felix	Weyhe	MJB	32:12	3:54	17:40	10:37	17	12	45/25
9111	Leon	Hoenen	MJB	32:22	4:13	17:58	10:10	19	14	45/25
9029	Nicolaus	Brand	MSA	35:52	4:21	20:15	11:15	32	10	45/20
9031	Paul	Weyhe	MSA	37:26	5:04	21:03	11:18	35	13	45/20
9112	Bastian	Klein	MJB	38:31	4:17	20:29	13:45	39	24	45/25
9028	Tobias	Bläser	MSA	39:26	4:56	21:12	13:17	40	16	45/20
9030	Tim	Kühnhold	MSA	43:54	5:17	24:13	14:23	45	20	45/20

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



Radwanderung am 21.06.2015

Trotz der bedrohlich klingenden Wettervorhersage mit Regenschauern und Wind fanden sich am Treffpunkt 17 Viermärkerinnen und Viermärker zur Radtour ein.

Dieses Jahr hatten sich die Organisatoren Doris und Horst Lemberg sowie Marianne und Wolfgang Zieger wieder eine schöne Strecke im nahen Münsterland ausgesucht.

Der Treffpunkt war die Dattelner Schleuse am Weser-Datteln-Kanal auf dem Parkplatz des Restaurants "Zum Anker". Als die Räder startklar zur Abfahrt waren, öffnete sich das Himmelsgrau und es kam sogar die Sonne raus.

Von hier ging es am Kanal entlang zur Schleuse Ahsen. Nach Überquerung des Kanals führte der Weg in das Naturschutzgebiet der Haard. Hier waren einige Steigungen zu meistern.



Wieder zurück am Kanal fuhren wir durch Flaesheim, dann entlang der Westruper Heide nach Haltern. Am Halterner Stausee machten wir unsere größere Pause.

Unser Weg führte uns dann am Hullener Stausee vorbei nach Hullern und danach passierten wir Olfen. Hier zog sich der Himmel zu und wir mussten einen kleinen Schauer überstehen. Entlang der "Alten Fahrt" ging es wieder zum Restaurant an der Schleuse. Nach gefahrenen 47 Kilometern ließen wir es uns gut schmecken, während draußen der Regen an die Fensterscheiben trommelte. Alle Teilnehmer waren rundum zufrieden und sprachen den Organisatoren ihren Dank aus.

Meinhard Kalwa

Viermärker "Abradeln"



Eine frische Angelegenheit

Am 11. Oktober fand, wie geplant, das Viermärker Abradeln mit Treffpunkt „Am Zuschlag“ (Katholischer Friedhof) am Kurler Busch statt.

Bei strahlendem Sonnenschein aber kühlen 6 Grad und einem frischen Ostwind machten sich 18 Radlerinnen und Radler auf den Weg.

Vom inzwischen gewohnten Startplatz ging es zügig am Rand des Kurler Busches in Richtung Niederaden, vorbei an den Baumschulen zur Sesecke. Dank Rückenwind kamen wir zügig voran, streiften den Seenpark Lünen und erreichten danach das Schloss Schwansbell. Nach kurzer Rast ging es weiter in Richtung Lünen zu den Lippeauen.

In Lünen folgten wir der Lippe in Richtung Westen und wurden nach ca. 1 km überrascht: Über dem Segelflugplatz Lünen bot sich uns ein buntes Bild: Eine riesige Zahl von Drachen flogen oder standen über dem Flugfeld: In Lünen war Drachenfest.

In Alstedde verließen wir die Lippe und erreichten Brambauer. Hier passierten wir das *Colani-Ei*, eine Neugestaltung eines Förderturms der Zeche Minister Achenbach. Mit dem Schwenk in Richtung Osten wurde es Ernst: der Wind blies uns kräftig ins Gesicht und auch diese und jene Steigung machte das Radfahren nicht leichter. Trotz allem: Unverdrossen ging es weiter zum Südpark Lünen, vorbei an der Deponie Hostedde und dann kam das 2. Ei in Sicht: *das Lanstropener Ei*, das ganz in der Nähe des „Roten Hauses“ liegt. Nach 34 km waren wir an unserem vorläufigen Ziel.



Wir wurden schon erwartet, Frau Wirtin hatte die Plätze reserviert und verwöhnte uns mit Kaffee und Kuchen. Danach ging's zügig zum Parkplatz. Die Organisatoren Doris Lemberg und Wolfgang Zieger freuten sich über den pannenfreien Verlauf der Tour und bedanken sich bei den Helfern Monika und Hanns Sievers und Horst Lemberg.

Wolfgang Zieger



Familienwanderung am 18.10.2015

Die diesjährige Wanderung führte durch das walddreiche Gebiet um Menden-Oesbern. Die Wettervorhersage war nicht erfreulich. Kälteeinbruch bis zur Frostgrenze und Regen bis Samstag. Als sich Sonntagmorgen 36 Viermärker auf dem Parkplatz des "Alten Gasthauses Hempelmann" versammelten, war es trocken und bei 7° nicht ganz so kalt.



Zunächst führte uns der Wanderweg durch Wald und Wiesen auf die Straße zum Ortsteil Werringsen, vorbei an der Kapelle St. Michael (Denkmal).

Danach ging es entlang des "Oeberner Bachs" durch Niederoesbern. Danach kamen wieder Wald- und Wiesenpassagen, bis wir in den Naturschutzpark "Luerwald" kamen, der am Rand des Wildparks Vosswinkel liegt.

An der "Dicken Berta", eine ca. 600 Jahre alte Eiche mit einem Umfang von fast 6m, wurde eine Pause für den mitgebrachten Imbiss gemacht.

Weiter ging es durch das "Rauherholz" bis in die "Wolfskuhle", in der auf befestigten Holztreppe und Holzstegen der "Limbergsbach" überquert wurde.

Die Ankündigung beim Start, dass es durch den Regen der letzten Tage von unten nass und matschig sein wird, wurde noch dadurch übertroffen, dass einige Passagen, durch Wilschweine bearbeitet, doch sehr matschig waren. Es gab aber keine Ausrutscher und alle kamen unverletzt zum Parkplatz zurück.

In der warmen Gaststube wurde uns dann ein reichhaltiges Essen und Getränke serviert. Trotz der kleinen Unannehmlichkeiten unterwegs waren alle (auch die Organisatoren Ute und Hans Wünschmann, Elke und Meinhard Kalwa sowie Karl-Heinz Flume) mit der Wanderstrecke zufrieden und wollen im nächsten Jahr wieder dabei sein.



Zum Gedenken

In unseren Gedanken sind wir mit Ingrid, die in diesem Jahr ihren Ehemann und unseren Sportkamerad **Alfred Kühn** auf seinem letzten Weg begleitete. Unser Sportkamerad Alfred war seit dem 01.07.2001 Mitglied der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft als engagierter und aktiver Sportler. Er unterstützte unsere Walkingtreffbetreuer, gerade wenn es darauf ankam und war ein beliebter Sportkamerad.

Wenige Wochen nach Vollendung seines 90. Lebensjahres, zu dem er auch Viermärker-Freunde eingeladen hatte, hat uns unser "Hänschen" **Hans Appel** verlassen. Insbesondere in den 1970er und 1980er Jahren gehörte er zu den begeisterten Zertifikatsläufern. So benannten die Viermärker eine kleine Brücke auf unserer historischen Zertifikatsstrecke als den "Appel-Steg".

Am 06.09.2015 verstarb unser Sportkamerad **Lothar Günther**. Über viele Jahre hinweg hat er Viermärker Veranstaltungen fotografisch festgehalten, seine Lichtbilder stellte er bei vielen Gemeinschaftsveranstaltungen aus und hat unseren Sportlerinnen und Sportlern immer eine große Freude bereitet. Unser Mitgefühl gilt unserer lieben Hannelore.

Unser Sportfreund **Manfred Hittmeyer** verlor im März seine liebe Frau **Claudia Krause-Hittmeyer**. Unserem Manfred und seinem Sohn gilt unsere Anteilnahme.

Wir alle danken unseren Sportfreunden, die sich in diesem Jahr auf ihren letzten Weg begeben haben für ihre Treue, für ihre Energie und ihre Lebenszeit, die sie für die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ehrenamtlich eingesetzt haben.

Wir werden unseren Sportfreunden ein ehrendes Andenken bewahren.

NEUE MITGLIEDER 2105

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Marita	Achenbach	Sabine	Hoffmann	Florian	Rüther
Stefanie	Altmann	Wulf	Höffner	Michael	Schlink
Roland	Bischof	Michaela	Höffner	Anja	Schlink
Veronika	Bittner	Hanna	Höffner	Philo	Schlink
Marcus	Bläser	Paula	Höffner	Insa	Schlink
Christa	Bläser	Axel	Kampmann	Lucas	Schraa
Tobias	Bläser	Julia	Kampmann	Ulrich	Schröter
Günter	Brauckmann	Lukas	Kampmann	Caren	Siegmund
Mechthildis	Brauckmann	Werner	Kennemund	Ralf	Sielaff
Torsten	Dieckhoff	Bärbel	Kennemund-Pohl	Sandra	Sommer
Walter	Dortmann	Gabriele	Khandanpour	Sabina	Stickel-Lammert
Bastian	Droese	Christoph	Klein	Daniel	Stuchlik
Nicole	Droese	Brigitta	Mues-Klein	Frank	Vogt
Ronja	Droese	Bastian	Klein	Nele	Walther
Juliane	Eckart	Florian	Klein	Dirk	Weyhe
Helene	Englisch	Mechthild	Koch-Gerhards	Katrin	Weyhe
Ute	Falk	Katja	Köhne	Felix	Weyhe
Franziska	Fleming	Ralf	Kühnhold	Silke	Wieczoreck
Jörg	Freyhoff	Viviane	Kühnhold	Pauline	Wieczoreck
Jan	Hampel	Tim	Kühnhold	Justus	Wieczoreck
Franka	Herbst	Christina	Küper		
Frank	Hermann	Catherine	Lange		
Gabriele	Hermann	Katrin	Lichterfeld		
Beate	Heydenblut	Andreas	Lütgendorf		
Urban	Hinz	Michael	Mowe		
Gesa	Hinz	Arne	Müller		
Helena	Hinz	Malte	Müller		
Fiona	Hinz	Claudia	Normann		
Michael	Hoenen	Stephan	Richter		
Angelika	Hoenen	Thorsten	Rippert		
Niklas	Hoenen	Michaela	Rippert		
Leon	Hoenen	Niklas	Rippert		



Sportabzeichen 2015



Peter Frankenstein 8. Wiederholung
Elke Kalwa 21. Wiederholung

Klaus Kalamajka 22. Wiederholung
Meinhard Kalwa 25. Wiederholung

JUBILARE 2015

Hildegard Beimdick
Kornelia Bock
Klaus Giesen

Susanne Mengs
Karin Wietz



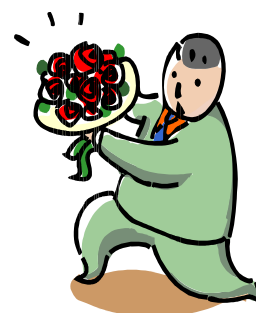
Wir danken Euch für Eure Treue über eine Zeitspanne einer ganzen Generation!

VIERMÄRKER LAUF- UND WALKINGBETREUER

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!!!**



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

Triathlon

Michael Hoenen
Frank Herrmann

Gymnastik

Wera Linke
Willi Werner
Peter Frankenstein

Helfer

Peter Frankenstein
Uwe Huismann



Silvesterlauf 2015

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

Donnerstag, 31.12.2015

um 12:00 Uhr

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

Die Spende des Silvesterlaufs geht an den
Kinderschutzbund e.V. Sektion Dortmund



Spende Silvesterlauf 2014

Große Freude herrschte beim Deutschen Kinderschutzbund Dortmund e.V., als die Ehrenvorsitzende der Laufgemeinschaft, Elisabeth Brand (Foto links), zusammen mit ihren Teamkolleginnen Sigrid Meyer, Margot Jessat, Monika Sievers und Linda Rehling der Geschäftsführerin des Vereins, Martina Furlan (2.von rechts),

im „Bunten Haus“ an der Lambachstraße 4, einen Scheck in Höhe von 1220,00 Euro überreichte.

Zu den Angeboten des Vereins zählen u.a. eine Stärkung der Familien, eine Hausaufgabenhilfe, ein Kinder- und Jugendtelefon, eine Rechtsberatung, Krankenhausbesuche, ein Autokindersitzverleih, Unfallprävention, Elternkurse und ein Kleiderladen.

Für den Versand des Info-Heftes möchten wir die neuen Medien nutzen. Wir stellen die aktuelle Version als PDF-Datei zum Downloaden auf unsere Homepage:

www.viermaerker-waldlauf.de/archiv