

LAUFEN IM ZEICHEN DES ZAPFENS

25 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.



LAUFEN IM ZEICHEN DES ZAPFENS

25 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.



Deutscher Leichtathletik Verband

Viele Institutionen und Vereine heften sich die Erfindung der Lauftreffs an die Brust – doch ein Blick in die Annalen der »Viermärker« zeigt, dass sich bereits im Jahre 1969 laufbegeisterte Dortmunder Sportenthusiasten regelmäßig zum »Laufen ohne zu Schnaufen« trafen, aus der mehr privaten Runde einen Lauftreff entwickelten und schließlich 1976 die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V. ins Leben riefen. Der Grundgedanke »laufend« fit zu bleiben, dabei gemeinsam Spaß zu haben, attraktiv für alle Altersgruppen und motivierend für Frauen und Männer jeglichen Leistungsvermögens zu sein, zieht sich durch die Geschichte der Viermärker und konnte bis heute bewahrt werden. Das 25-jährige Vereinsjubiläum, das die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V. in diesen Tagen begeht, ist ein eindrucksvoller Beleg für Engagement, Kontinuität und Ausdauervermögen der Mitglieder – Eigenschaften, die insbesondere der Laufsport fördert.

Der Deutsche Leichtathletik Verband gratuliert den Viermärkern sehr herzlich zu 25 Jahren sportlicher Gemeinschaft und dankt allen Mitgliedern für ihren

vorbildlichen Einsatz im Interesse der bundesweiten Laufbewegung, die inzwischen beeindruckende Ausmaße angenommen hat.

Der Sport und die ihn tragenden Organisationen leisten unverzichtbare Beiträge zur Gesundheit, zur Identifikation von Menschen mit ihrer Stadt, ihrer Region und ihrem Land, zur Integration der unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen, zur Einübung sozialen Verhaltens und zur Anerkennung des Prinzips, dass Erfolge nur durch Engagement und besondere Leistung zu erzielen sind. Mit seinen über 81.000 Vereinen und über 24 Millionen Mitgliedern gehört der Sport zu den Institutionen unseres Landes, die den Menschen Orientierung geben und ihnen Werte vermitteln.

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft hat sich in diesem Kontext große Verdienste erworben. Wir wünschen der Gemeinschaft eine weiterhin erfolgreiche Vereinsarbeit, zahlreiche neue Mitglieder, die sich mit den Zielen und dem Profil der Viermärker identifizieren und viel Erfolg bei der Umsetzung und Weiterentwicklung ihres sportlichen Angebotes.

Präsidium des Deutschen Leichtathletik Verbandes

Dr. Clemens Prakop
Präsident

René Scheer
Schatzmeister

Grüßwort

Top-Ereignisse im Sport und immer wieder erfolgreiche Spitzenathleten haben den Ruf Dortmunds als Sporthochburg begründet und gefestigt. Doch ebenso wichtig für unsere Stadt ist der Breitensport: hier wird die Basis gelegt für die sprichwörtliche Sportbegeisterung der Dortmunderinnen und Dortmunder; hier wird die Grundlage geschaffen für die späteren Erfolge unserer Sportler.

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft hat sich seit 25 Jahren dem Breitensport verschrieben und in der Zeit ihres Bestehens vielen Bürgerinnen und Bürgern Gelegenheit geboten, ihre körperliche Fitness zu verbessern. Damit war die Gemeinschaft vor 25 Jahren der erste Lauffest Deutschlands und ist als solcher auch offiziell beim Deutschen Sportbund verzeichnet. Zu diesem besonderen Jubiläum gratuliere ich allen Mitgliedern sehr herzlich.

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft bereichert das sportliche Geschehen in Dortmund auf äußerst wertvolle Weise und bietet ihren Mitgliedern durch die vielfältigen Aktivitäten ein breites Betätigungsfeld.



So haben sich im Lauf der Zeit zusätzlich zu den verschiedenen Laufgruppen auch Walking-, Triathlon- und Radsportgruppen herausgebildet. Und dies mit großem Erfolg, wie die gewonnenen nationalen und internationalen Meisterschaften beweisen.

Darüber hinaus organisiert die Gemeinschaft zahlreiche Veranstaltungen in und um Dortmund, von denen viele mittlerweile zu liebgewonnenen Traditionen für die Dortmunder Bürgerinnen und Bürger geworden sind. Der echte sportlerische Gemeinschaftssinn zeigt sich auch darin, daß die Erlöse dieser Veranstaltungen oftmals karitativen Zwecken zugute kommen.

Ermöglicht wird ein solch reges Vereinsleben durch viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, denen ich meinen Dank und meine Anerkennung ausspreche. Ich wünsche der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft auch weiterhin viel Freude sowohl am Sport als auch an der Gemeinschaft miteinander und gratuliere nochmals herzlich zum 25-jährigen Bestehen.

A handwritten signature in black ink that reads "Gerhard Langemeyer". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Gerhard Langemeyer
Oberbürgermeister der Stadt Dortmund

Grußwort

Das unvergessene Langstrecken-Idol Emil Zatopek hat einmal den Satz geprägt: «Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft!»

Dies war in den Anfangsjahren der 1970 gestarteten Trimm-Aktion des Deutschen Sportbundes, für die sich Zatopek als Werbeträger zur Verfügung gestellt hatte.

In dieser Zeit ist auch die Idee der Lauftreffs entstanden, und der erste Lauftreff in der Bundesrepublik Deutschland wurde 1974 in der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft in Dortmund gegründet. 1976 erwuchs daraus sogar ein Verein, der in diesem Jahr seinen 25. Geburtstag feiert.

In diesem Vierteljahrhundert hat sich die Langlauf-Szene in unserem Lande explosionsartig entwickelt. Wir zählen mittlerweile rund 3.200 Lauf- und Walking-Treffs in Deutschland.



Auch das ist ein Grund, den Pionieren der ersten Stunde, zu denen die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft gehört, ein herzliches Dankeschön auszusprechen.

Im Namen des Präsidiums des Deutschen Sportbundes gratuliere ich der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft zum 25-jährigen Jubiläum und wünsche weiterhin viel Spaß bei der ehrenamtlichen Vereinsarbeit und beim Lauftreff, wenn an vielen Tagen der Woche Emil Zatopeks Devise gilt: «Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft!»

Manfred von Richthofen
Präsident des Deutschen Sportbundes

Enzio Busche,
1976 erster Vorsitzender
der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft
und seine Frau Jutta Busche
im Jahre 1991 in Salt Lake City



Grußwort

Ich kann es kaum glauben, daß seit den Anfängen der »Viermärker« schon 25 Jahre ins Land gezogen sind. Es bewegt mich sehr, daß man sich noch an mich erinnert und daß ich durch den neuen Vorsitzenden gebeten wurde, ein Grußwort zu schreiben.

Vor über 23 Jahren hat mich mein Leben und das meiner Familie von Dortmund weggeführt. Einige von Ihnen werden sich vielleicht noch an die Gespräche erinnern und an das Treffen in meinem damaligen Hause, wo ich der noch kleinen Gemeinschaft unseren Familienbeschluß bekanntgab. Meine Nachfolgerin Frau Elisabeth Brand hat keine Mühe gescheut, mich immer wieder mit den neuesten Entwicklungen vertraut zu machen und ich hatte eigentlich immer ein schlechtes Gewissen, daß von meiner Seite nicht immer entsprechend reagiert werden konnte. Um so größer die Überraschung, daß man sich noch meiner erinnert!

Wie einige von Ihnen vielleicht noch wissen, habe ich in der inzwischen vergangenen Zeit hauptsächlich in den verschiedensten Gebieten der USA, aber auch in über 20 anderen Ländern geholfen, Menschen, ihrem eigenen Wunsch entsprechend, zu Christi zu führen. Ich bin demütig und dankbar erfüllt von all dem Erlebten.

Das Leben ist unfaßbar groß, wenn man die Quellen zum Ewigen nicht ganz verschließt. Die Begegnung mit der Natur in erholsamer Betätigung kann dazu ein wichtiger Schlüssel werden.

Ich grüße Sie alle auf das Herzlichste! Ich wünsche allen in der »Gemeinschaft« und Ihren vielen Freunden in ganz Deutschland das Beste für Ihr persönliches Leben und viel Freude mit der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.

Enzio Busche

Grußwort

Wer hätte das gedacht? Aus einer kleinen Gruppe laufbegeisterter Dortmunder, die um den gesundheitlichen Wert des Laufens im aeroben Bereich wußte, ging nicht nur der erste Lauftreff der Bundesrepublik hervor, sondern es begründete sich auch eine Gemeinschaft von Menschen, die diesen Gedanken seit nunmehr 25 Jahren weit über Dortmunds Grenzen hinaustragen.

Laufen als Sport in einer Zeit, in der es zunehmend vielen Menschen an Bewegung mangelt, wurde in dem zurückliegenden Vierteljahrhundert immer populärer. Denn Laufen fördert nicht nur die Gesundheit, sondern bringt zugleich Entspannung, Ausgleich, Erholung, Kommunikation und Spaß für eine breite Bevölkerungsschicht. Die Fitness-Welle, die Jung und Alt mit sich riß, gab der Laufbewegung einen neuen Schub. Sie machte das Walking bekannt, das heute neben dem Laufen zum festen Bestandteil des Angebots der »Viermärker« gehört.



Die Verwirklichung des Sportangebotes wäre ohne die stille Bereitschaft aller freiwillig tätigen Vereinsmitglieder nicht denkbar. Ihnen, die unentgeltlich bei Wind und Wetter, Hitze und Kälte für Laufwillige bereitstehen und ihre Kenntnisse weitervermitteln, gebührt gerade in diesem Jahr ein besonderer Dank. Sie tragen mit dazu bei, daß der Name »Viermärker« im Kreis der 600 Dortmunder Vereine zu einem festen Begriff geworden ist.

Für viele weitere Jahre wünsche ich der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft bei ihrem breitensportlichen Engagement Glück, Erfolg und Ausdauer.

Elisabeth Brand

*Elisabeth Brand
Vorsitzende des Beirates
der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft*

*Liebe Mitglieder,
liebe Freunde und Förderer
der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft!*

Das 25-jährige Jubiläum ist Anlaß für Rückschau und Ausblick auf die erfolgreichen Aktivitäten der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.

Die Idee zur Gründung der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft entstammt dem Lauftreff am Rombergpark, der seit seiner Gründung unter Mitwirkung des Deutschen Sportbundes als erster Lauftreff der Bundesrepublik seit März 1974 eine ständig wachsende Zahl von Laufbegeisterten anzog. Schon bald entstand der Wunsch der SportlerInnen, als Gruppe unter einem gemeinsamen Namen an Veranstaltungen und Wettbewerben teilzunehmen. Zugleich sollte die Gemeinschaft durch die Verbindung von freiwilliger Teilnahme, individueller Ausrichtung und persönlicher Freiheit, auch in der ehrenamtlichen Gestaltung und Tätigkeit, getragen werden. Diese Werte verbinden die Mitglieder seither und bilden die Grundlage der sportlichen Aktivitäten in der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.

Auf die Gründungsversammlung im März 1976 folgte am 8. Mai 1976 der erste offizielle Lauf zum Erwerb des Viermärker Waldlauf-Zertifikats auf der heute traditionellen Strecke durch die Waldgebiete des Dortmunder Südens. Seither ist das Signet der Viermärker, der Kiefernzapfen auf grünem Grund, Ausdruck der Möglichkeit, durch eigene sportliche Aktivität die individuelle Lebensqualität in vielfältiger Weise zu vertiefen.

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft bietet heute ein weitreichendes Angebot unterschiedlicher Lauf-, Walking-, Radsport- und Triathlon-Aktivitäten, die es dem interessierten Beginner ebenso wie der ambitionierten Hobbysportlerin ermöglicht, eine den individuellen Zielen entsprechende Trainingsgruppe innerhalb der Gemeinschaft zu finden.

In den vergangenen 25 Jahren haben sich viele Mitglieder mit großem persönlichen Engagement in den Dienst der Gemeinschaft und der



SportlerInnen gestellt. Diese ehrenamtlichen Mitglieder betreuen und betreuen die vielfältigen Aktivitäten des Lauf- und Walkingtreffs, der Gymnastik-, Radsport-, Triathlongruppen wie auch die kulturellen und die Jahres-Veranstaltungen der Gemeinschaft.

Ihnen gilt ebenso wie unserer langjährigen Vorsitzenden Elisabeth Brand der große und herzliche Dank der SportlerInnen der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.

Die Individualität der Mitglieder unserer Gemeinschaft, ihr Bürgersinn und ihre Bereitschaft zu ehrenamtlichem Engagement sind die Gewähr, daß die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft auch in Zukunft den sportlich interessierten Mitmenschen und dem Breitensport dienen wird.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alexander Puplick'. The signature is stylized and written in cursive.

*Dr. Alexander Puplick
1. Vorsitzender
der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft*

Gründungsmitglieder

Dr. Heiner Brand
Elisabeth Brand
Enzio Busche
Jutta Busche
Josef Fiekens
Carin Fischer
Peter J. Franz
Heinrich Frommknecht
Helmut Gassert
Wolfgang Geers
Günter Grabenhof
Gisbert Hebler
Günter Jankowsky
Dr. Eberhard Jaeger
Engelbert Kleber
Gisela Kleber
Günter Kurt
Axel Marx
Franz-Ferdinand Marx
Karl-Heinz Meiselbach
Wolfgang Müller
Dr. Christa Plett
Werner Rathert
Dr. Alois Schnitzer
Norbert Steinmetz
Karl-Heinz Sternkopf
Dr. Hans Stetter
Dr. Hans-Jürgen Voigt
Wolfgang Zieger
Marianne Zieger

Vorstandsmitglieder seit 1976

1. Vorsitzende

Enzio Busche 1976-1978
Elisabeth Brand 1978-2000
Dr. Alexander Puplick seit 2000

Stellvertretende Vorsitzende

Dr. Christa Plett 1976-1983
Elisabeth Brand 1976-1978
Franz-Ferdinand Marx 1976-2000
Josef Fiekens 1978-1983
Günter Kurt 1983-1987
Christel Sternann 1983-2000
Michael Henschel 1987-2000
Margot Jessat seit 2000
Wolfgang Zieger seit 2000

Sportwarte

Wolfgang Müller 1978-1980
Michael Henschel 1980-1987
Werner Steden seit 1987

Kassenwarte

Engelbert Kleber 1976-1980
Klaus Rehling 1980-1991
Dr. Alexander Puplick 1991-2000
Klaus Rehling seit 2000

Schriftführer

Carin Fischer 1976-1980
Marianne Zieger 1980-2000
Sabine Marquardt seit 2000

Zertifikatswarte

Günter Grabenhof 1976-1991
Klaus Rehling 1991-1997
Günter Borgolte seit 1997

Fachwarte seit 1986

Fachwart für Straßenläufe und Bahnläufe

Eckard Labohm 1986-1990

Fachwarte für den Lauftreff und Gruppenläufe

Werner Steden 1986-1987
Sieglinde Rehling seit 2000

Fachwarte für Radsport

Wolfgang Zieger 1987-1997
Michael Henschel 1997-2000

Fachwart für Breitensport

Erich Bubert 1988-2000

Fachwarte für Pressearbeit

Siegfried Cleffmann 1988-1996
Manfred Unterbrink 1996-2000
Margot Jessat seit 2000

Fachwarte für Triathlon

Eckard Labohm 1990-1999
Dr. Cirsten Verleger seit 1999

Fachwart für Laufen

Werner Koglin seit 2000

Fachwartin für Walking

Helga Haarmann seit 2000

Fachwartin für Gymnastik

Christel Stemann seit 2000

Ärztlicher Betreuer

Dr. med. Salim Al-Bazaz seit 1986

Stellvertretender Sportwart

Michael Walter 1984-1985

Der Vorstand im Jubiläumsjahr

1. Vorsitzender	Dr. Alexander Puplick
Stellv. Vorsitzende	Margot Jessat
Stellv. Vorsitzender	Wolfgang Zieger
Kassenwart	Klaus Rehling
Sportwart	Werner Steden
Zertifikatswart	Günter Borgolte
Schriftführerin	Sabine Marquardt

Beiratsmitglieder im Jubiläumsjahr

Prof. Dr. Clemens Adam	Niels Holtermann
Annette Bovensmann	Uwe Huismann
Elisabeth Brand	Meinhard Kalwa
Helga Haarmann	Christel Stemann
Michael Henschel	

Laufgruppenbetreuer im Jubiläumsjahr

Jörg-Rüdiger Berndt	Werner Koglin
Günter Borgolte	Inge Kühn
Ingrid Borgolte	Horst Lemberg
Annette Bovensmann	Doris Lemberg
Elisabeth Brand	Brigitte Liedtke
Cornelia Eberle	Brunhild Pohl
Karl Haarmann	Klaus Rehling
Helga Haarmann	Sieglinde Rehling
Niels Holtermann	Elke Röhr
Uwe Huismann	Hermann Schröer
Margot Jessat	Hannelore Schröer
Klaus Kalamajka	Christel Stemann
Meinhard Kalwa	Dr. Cirsten Verleger
Jutta Knapp	Wolfgang Zieger
Gudrun König	Marianne Zieger

So fing damals alles an...

1974 wurde von Enzo Busche der erste Lauftreff ins Leben gerufen. 1976 gründeten sportbegeisterte Läuferinnen und Läufer den Verein »Viermärker Waldlauf Gemeinschaft«. Der erste Vorsitzende war Enzo Busche. Zwei Jahre später übernahm Elisabeth Brand den Vorsitz des Vereins.

Im folgenden erinnern zwei Beiträge von ehemaligen »Mitläufern« daran, wie damals alles anfing und welche Laufphilosophie Enzo Busche einbrachte, die auch heute noch im positiven Sinne unser Vereinsleben prägt.

Die Lust zum Laufen begann schon in den 60er Jahren. Zwei Mitarbeiter der Firma Busche, Karl-Heinz Meiselbach und Horst Robrecht, beteiligten sich an Waldläufen des Westdeutschen Skiverbandes. Manche Trainingskilometer wurden in der Bolmke und in der Bittermark zurückgelegt. Besonders der Rombergpark bot sich für sportliche Aktivitäten an.

Enzo Busche bemerkte, daß es Mitarbeiter gab, die besonders nach der Mittagspause in seiner Firma besonders fit waren. Aus Gesprächen erfuhr er von gemeinsamen Trainingsläufen über den Ostfriedhof.

Ich glaube, das war die Anfangsidee!!

So fing es damals an

Es ist sehr schwierig, sich an Einzelheiten von damals zu erinnern. Denn immerhin sind seitdem 25 Jahre vergangen. Aber das sei gleich am Anfang gesagt: Es war Enzo Busche, der zu Beginn der siebziger Jahre den Idealismus aufbrachte, anderen das Laufen zu vermitteln.

Unsereins lebte nur im Tagesgeschäft, sowohl beruflich wie auch sportlich. Aber Enzo Busche dachte anders, mehr in Visionen, aber dazu muß man wohl geboren sein. Immerhin war er ja Geschäftsführer einer Großdruckerei, und da überwiegen der tägliche Kleinkram und das Überleben-müssen.

Ich erinnere mich noch sehr gut an die ersten Gedanken bezüglich eines Lauftreffs. Während der vielen Kilometer, die wir zusammen gelaufen sind, kam immer wieder die Idee mit den Lauftreffs durch.

Wann wurde nun der erste Lauftreff in Deutschland eingeführt? Ich weiß es nicht mehr genau. Aber es war in Dortmund, unter der Regie von Enzo Busche. Die Verantwortlichen trugen T-Shirts mit dem Aufdruck »Lauftreff-Leiters«, alles war gesponsert von der Druckerei Busche.

Was mir persönlich sehr weh tat, war die Entwicklung danach. Der Deutsche Sportbund mit dem damaligen Breitensport-Geschäftsführer Jürgen Palm hatte sich das Ganze sehr viel später zu Eigen gemacht und die Bewegung als die Idee des DSB vermarktet. Kein Wort über Enzo Busche. Heute - das wissen wir alle - gibt es in Deutschland Tausende von Lauftreffs.

Und parallel dazu oder gleich danach hat mir Enzo Busche immer wieder seine Idee von einer Laufprüfung nahegebracht, die dem trainierten Normalbürger schon etwas abforderte. Aber davon später.

So eine Idee mußte natürlich erst reifen. Da war Enzo Busches erster Marathonlauf quer durch den Truppenübungsplatz Sennelager. Die Urkunde darüber bekam einen Ehrenplatz in seinem Büro. Dann unser erster gemeinsamer Marathonlauf am 25.09.1971 in Achern/Südbaden. Die Zeiten? Waren nicht wichtig, nur das Durchhalten war die Devise, denn laut meinem Trainingsbuch war es sehr heiß. Oder der gemeinsame 50-km-Lauf »Rund um Cappenberg« am 14.10.1972. Oder zum Beispiel die gemeinsamen Trainingsläufe (immer laut meinem Trainingsbuch):

14.03.72 Bittermark Hohensyburg Herdecke 25 km
28.03.72 Rombergpark Hohensyburg 31 km
03.05.72 Bittermark Hohensyburg 23 km



Im Frühling laufen viele wieder lieber

Mit dem Frühling kommt die Lauf-Freude wieder. Bis zu 200 Läufer treffen sich jeden Dienstag um 18 Uhr und laufen je nach Lust und Laune zwischen zehn Minuten und eine Stunde, Anfänger und erfahrene alte Langstreckler sind dabei. Unser Bild zeigt eine der Gruppen. Der Herr mit Brille rechts im Bild ist übrigens Stadtkämmerer Karl-Heinz Sternkopf, ein sehr eifriger Renner. Foto: Wojtch

RN B./9. 5. 1975

Eine besondere Begebenheit wird mir für immer im Gedächtnis bleiben: Es war am 28. 07. 1973. Unsere gemeinsame Strecke Parkplatz Bittermark, Hengsteysee und zurück über Bonsmann's Hof, Länge ca. 20 km. Mein Trainingsbuch sagt: die letzten 45 Minuten im strömenden Regen. Und wer hat das nicht schon mal erlebt? Das Gummiband in der Trainingshose gibt immer nach, die Hose wird durch den Regen immer schwerer. Diesmal hieß der Pechvogel Enzio Busche. Da gab es nur noch eins, die Hose mit einer Hand festhalten und ab nach Hause. Aber der Parkplatz war weit. Und dann geschah es, ein lautes Stöhnen und sein Ausruf: Wenn das so weiter regnet, sieht man ja den Blanken! Unsereins hätte sich natürlich anders ausgedrückt, aber Enzio Busche war ja mein Chef und das verpflichtet.

Nun zurück zu den Anfängen der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft. Es sollte eine Gemeinschaft sein mit einer kleinen Herausforderung: 17 km laufen an der Viermärker Eiche vorbei in 90 min.

Etlliche Male war Enzio Busche die von ihm ausgesuchte Strecke allein gelaufen und hatte aufgrund seiner Maßstäbe eine Zeit festgelegt, die für einen gut trainierten Teilnehmer beiderlei Geschlechts zu erreichen ist. Das war für ihn die Garantie, daß man mit normalem Training ohne zu übertreiben fit werden und es auch bleiben konnte.

Dann liefen wir die Strecke einige Male gemeinsam und Enzio gab den Startschuß: 1976 konnte die Gründung der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft erfolgen. Ein Sportsfreund (von Beruf Grafiker) schuf damals das Emblem, den Kiefernzapfen. Und so nahm alles seinen Lauf. Jeder Schritt, jede Tat war purer Idealismus.

Enzio Busche war immer Vorbild, steckte voller Freude über das Erreichte, betonte aber immer wieder, daß aus dem Streben niemals eine Leistungsgruppe entstehen sollte. Das hat damals sehr imponiert.

Parallel dazu lief zu jener Zeit, nachdem der DSB die »Regie« übernommen hatte, eine Lauftreff-Veranstaltung in Dortmund ab. Treffpunkt der Parkplatz am Rombergpark-Hotel. Zugpferd: Harald Norpoth, Silber-Medaillen-Gewinner über 5000 m der Olympiade 1964 in Tokio. Alles war gut organisiert, aber kalt, ohne Herz. Sehr professionell, Sponsor: Flora-Margarine.

Enzio Busche dagegen hatte Ideale. Sein Herz schlug für den Durchschnittsmenschen, nicht für den Leistungssportler. Der "kleine Mann" sollte sein Herz für's Laufen entdecken, ohne Druck, auch ohne Zwang eines Trainers. Und er sollte dabei gesund bleiben, so gut es eben möglich war.

Karl-Heinz Meiselbach

... Und so ging es weiter!

»Wir haben Jubiläum, Du bist doch Gründungsmitglied, Du weißt doch noch was aus der Zeit damals«, so hat man mich gebeten, in meinem Gedächtnis zu kramen.

Wieviel Jahre ist das her? Da ich nicht mehr laufe, habe ich wohl so manches verdrängt. Mit Hilfe meines Freundes und Gedächtniskünstlers Wolfgang Müller habe ich noch einiges wieder aus der Erinnerung hervorholen können.

Wir beide fingen 1969 mit Volksläufen an, die von 10 bis 100 km reichten. Werner Rathert, unser blinder Weltrekordhalter, war meist dabei.

Eines Tages lasen wir in einer überregionalen Zeitung: »Manager tauscht Chfesselt mit Laufschuhen.« Manfred Steffny, Olympiateilnehmer 1968 und Fachjournalist, berichtete über den ersten Marathon-Lauf von Enzio Busche auf der Strecke von Detmold nach Paderborn. Darin wurde Enzio Busche zitiert: »Ich habe irgendwann zwischendurch meine Startnummer abgenommen und wollte aufhören. Doch nach kurzer Zeit habe ich mich gefragt: »Dafür hast Du so lange trainiert?« Nummer wieder angeheftet und weitergelaufen.«

Der Lauf wurde später aus den Rekordlisten gestrichen, weil man beim Nachmessen einen Höhenunterschied von 100 m festgestellt hatte. Dennoch, der Enzio imponierte uns. Den mußten wir kennenlernen.

Irgendwann ergab sich die Gelegenheit, und es wurde eine wertvolle Sportkameradschaft daraus, von der ich bis heute zehre. Nie wieder habe ich einen Menschen kennengelernt, der seinen Glauben so konsequent in den Alltag umgesetzt hat. Trotz beruflichen Stresses und sonstiger Sorgen war er immer ein fröhlicher Mensch, der Herzenswärme ausstrahlte. Seine Ideen haben uns begeistert. Ich denke an die Vorstellung, daß die regelmäßige erfolgreiche Teilnahme am Viermärker Waldlauf Beitragsemäßigungen bei Krankenkassen bewirken sollte, oder daß der Rombergpark als beliebteste Dortmunder Laufstrecke rundum beleuchtet werden sollte.

Aus beruflichen Gründen trafen wir uns meist am Samstagmorgen am Augustinum, Enzio Busche,

Engelbert Kleber, Frau Dr. Plett, Wolfgang Müller und ich. »Querbeet« ging es über das Denkmal zur Eiche, durchs Fürstenberg-Holz ins Wannebach-Tal, durch »Busches Verlobungswald« und zurück. Der Schorveskopf war, glaube ich, auch dabei. Meist kamen wir total verdeckt an unseren Autos wieder an. Das führte dazu, daß wir uns auf Dauer die Strecke aussuchten, die heute noch jeden Samstag gelaufen wird. An schönen Tagen fuhren wir auch mit Busches Ro 80 zur Fürwigge-Talsperre und drehten dort eine bergige Runde. Ständig dachten wir uns neue Strecken aus, um Abwechslung in unser Programm zu bringen. So haben wir auch die »Eiger Nordwand« entdeckt.

Wichtig aber war für Enzio Busche, der dann auch die Gründung der »Viermärker« angedacht und 1976 schließlich ins Leben gerufen hat, daß daraus kein Wettkampf wurde. Über die Auswüchse, die sich einige Jahre später ergaben wie »Achtmärker« und »Zwölfmärker«, hätte Enzio nur den Kopf geschüttelt und kein Verständnis aufgebracht.

1976 haben wir dann in Dortmund den ersten Laufftreff Deutschlands im Rombergpark organisiert. Busches Prokurist Charly (Karl-Heinz) Meiselbach war dabei und Deutschlands bekanntester Seniorensportler, Artur Lambert, Vorsitzender der »IG Älterer Langstreckenläufer.« Und da eine Margarine-Firma als Sponsor auftrat, lief natürlich alles wie geschmiert. Allerdings war Enzio Busche sehr erstaunt darüber, daß der DLV sich nachher die Verdienste an die Fahnen heftete, die Laufftreffs in Deutschland begründet zu haben.

1981 haben wir in großer Besetzung am 1. Frankfurter Stadt-Marathon teilgenommen. Die Familie Kleber hat uns großartig ein Quartier zur Verfügung gestellt und betreut.

Auch die Eisprinzessin trabt mit

Trimm-Wochenende: Samstag Viermärkerreiche-Zertifikat / Sonntag in Stadtteilen

Rund 200 Läuferinnen und Läufer aller Alters- und Ausdauerklassen kamen zum ersten Dortmunder Lauftreff, nachdem der diesjährige Trimm-Trab am vergangenen Wochenende in Arolsen offiziell eröffnet worden ist. Wie jeden Dienstag liefen sie in vier verschiedenen Gruppen vom Parkplatz Rombergpark aus zwischen fünf und 14 Kilometer. Am Start war auch Eisprinzessin Dagmar Lurz mit Trainer Günter Epping. Beide wollten sich im Sommer für die „Eis-Zeit“ im Winter durch Langlauf fit halten.

Am Samstag beginnt 9 Uhr auf dem Parkplatz Bittermark der erste

Lauf zum Erwerb des Viermärker-Waldlauf-Zertifikats. Von einer Gruppe der Lauftreff-Freunde gestiftet, soll das Zertifikat den gesundheitsfördernden Langlauf für jedermann fördern.

Wer es erwerben will, muß eine bergige Strecke zwischen Bittermark, Schanze und Wannebechtel von 17 Kilometern in 100 Minuten zurücklegen. Das Zertifikat besteht aus Urkunde, Anstecknadel, Autokleber und Stoffabzeichen.

Beim ersten Lauf am Samstag macht auch Manfred Steffny, zweimaliger Olympiateilnehmer im Marathonlauf, mit. Auf die Strecke be-

gibt sich auch ein Bonus: Gerd Kolbe, Sprecher des Vereins.

Das Restaurant „Zum grünen Baum“ richtet für alle Teilnehmer einen Erfrischungs-Stand ein.

Am Sonntag wird in vier Stadtteilen zum Trimm-Trab gestartet. Mit Unterstützung der Dortmunder Volksbank führen um 10 Uhr vier Vereine „Läufe im Grün“ für jedermann durch: TV Berghofen (Ehrenmal Wittbräcker Straße), TV Eintracht Hünen-Kurt (Rehkamp/ Ecke Hürthstraße), TuS Scharnhorst (Gesamtschule Busche) und TuS Eving-Lindenhorst (Grävingholz-sportplatz).



Der „Erfinder“ und die prominente Traberin: Enzo Busche (links), der den Lauftreff und die Viermärkerreiche-Waldlaufgemeinschaft gründete, und Dagmar Lurz (vierte von rechts) vor dem Laufen im Rombergpark. (Den)

Viermärker Waldlaufgemeinschaft ruft zum Langstreckenlauf auf

17 km lange Strecke soll in 100 Minuten erlaufen werden

Ein Kiefernzapfen ist das markante Symbol der Viermärker Waldlaufgemeinschaft, zu der sich jetzt Dortmunder Bürger zusammengefunden haben. Durch die Stiftung eines Zertifikates, das jedermann erwerben kann, will die Gemeinschaft möglichst viele für den regelmäßigen und gesundheitsfördernden Langstreckenlauf gewinnen. Wer das Viermärker Waldlaufzertifikat erwerben möchte, muß eine etwa 17 km lange Strecke, die bergig ist, in 100 Minuten zurücklegen. Nach den Erfahrungen der

Gemeinschaft kann dies jeder orthopädisch gesunde Mensch nach sechsmonatiger bis zweijähriger Trainingszeit erreichen. Der Sinn des Zertifikates ist erst dann erfüllt, wenn der Bewerber regelmäßig so trainiert, daß er die Bedingungen jederzeit wiederholen kann.

Als Prüfstrecke wurde ein ausgewählter, der zu 95 Prozent durch Waldgebiet führt und am Parkplatz Bittermark beginnt. Ab 8. Mai werden, außer in den großen Ferien, an jedem Samstag um 9 Uhr Läufe für

Zertifikatsanwärter organisiert. Für den Erwerb des Abzeichens, eines Buches und Aufklebers sind 10 DM erforderlich.

Dr. Hans-Jürgen Voigt, Chefarzt der Medizinischen Klinik Westfalendamm, Mitbegründer der Gemeinschaft, hat Punkte zusammengestellt, die gesundheitsfördernd sind: So fördert der Langstreckenlauf die Sauerstoffaufnahme, trainiert Muskeln, baut Stressfaktoren ab. Außerdem entlastet er das Herz.

RN 6. 5. 1976

WR 6. 4. 1976

Ein Highlight war jahrelang der Staffellauf »Lette-Lette«, den ich einige Jahre organisieren durfte. Einmal wurden wir als der Verein mit den meisten Staffeln besonders geehrt. Acht Mannschaften hatten wir auf die Beine gestellt und erhielten dafür im nächsten Jahr ein fertig gebratenes Spanferkel. Kalla (Karl-Heinz) Klenke sorgte für Geschirr und Getränke, so daß das Tier an Ort und Stelle verputzt werden konnte.

Einen Marathon-Lauf habe ich nicht vergessen, den Enzo Busche, Wolfgang Müller und ich in Augustdorf absolvierten. Dazu hatten wir Wilfried Bilau als Fahrradbegleiter verpflichtet. Vorher wurde mit Busches Wagen die Strecke abgefahren. Dazu kam leichter Nieselregen. Wir alle drei erzielten neue Bestzeiten. »Bei Kilometer 30 hätte ich gern etwas zu trinken gehabt«, sagte Enzo nachher. »Verflucht noch mal, wo ist nur der Radfahrer?«. Doch der war leider bei uns. Auf der Heimfahrt gab Enzo zu: »Ich habe mich sofort geschämt und den lieben Gott um Verzeihung gebeten.«

Irgendwann einmal mußte ich Vertretung in der Lauftreff-Gruppe 1 machen. Es war sehr lustig. Noch konnte ich allein animieren, sich langsam zu steigern. So fand sich schnell eine Gruppe, die über das Stunden-Abzeichen, Zweistunden-Abzeichen sogar bis zum Marathon-Lauf in Gelde kam. Dörthe war dabei, Marianne, Dr. Edmund Handschin fallen mir noch ein. Ich war gehandicapt, habe aber durchgehalten und bin als Letzter ins Ziel gelaufen. Alle blieben unter 4 Stunden, nur ich nicht. Das war eine ganz tolle Leistung. »Heute haben wir unseren Trainer abgehängt« verkündeten meine Schützlinge voller Stolz. Wir haben uns dann noch lange jeden Sonntagmorgen am Augustinum getroffen. Noch heute halte ich ein Bild in Ehren, das ich damals von der Gruppe zum Geburtstag bekam. Vor allem die Hausfrauen in der Gruppe betonten immer wieder, wie sehr sich ihr Leben durch das Laufen positiv verändert hat. »Wir haben keine Kopfschmerzen mehr, teilen uns den Tag besser ein und freuen uns schon morgens auf die Unterhaltung abends beim Laufen.«

Einige Monate hatten wir ein Mitglied namens Carin Fischer, die es beruflich nach Dortmund verschlagen hatte. Ein ganz zähes Mädels aus dem Schwabenland. Sie hat in ihrer Dortmunder Zeit als bisher einzige von allen Viermärkern den »Svenska Klassiken« bestanden. Das ist ein Vierkampf,

bestehend aus dem Vasa-Lauf (90 km Skilanglauf), der Vättern-Radrundfahrt (300 km), einem Schwimmwettkampf über 3 km im Bottnischen Meerbusen bei max. 16 Grad Wassertemperatur und einem Crosslauf über 29 km (wirklich über Stock und Stein). Alle Wettbewerbe sind in einem Jahr zu absolvieren.

Wer erinnert sich nicht gern an die ersten 24-Stunden-Läufe in Westhofen. Eine Stunde rennen um 1 Uhr oder 2 Uhr nachts bei Nebel und Kälte. Das festigte die Kameradschaft. Und wieder war es die Familie Klenke, die für Zelte, Stühle, Getränke und Verpflegung sorgte.

Besonders bewundert habe ich einen unserer Lauftreffeiter, der asthmakrank war, es sich aber dennoch nicht nehmen ließ, jeden Dienstag seine Gruppe zu betreuen und durch den Park zu führen.

Für dicke Schlagzeilen sorgte unser Gründungsmitglied Werner Rathert, der bis heute alle Weltrekorde über 3000 m bis 100 km für Blinde hält. Sein Mut und sein Tatendrang haben uns oft angesteckt. Wer kann sich vorstellen, daß er den Trainerschein des DLV für Langstreckenläufer erwarb, auf den Kilimandscharo geklettert ist oder sogar einen Segelschein gemacht hat. Höhepunkt in seinem Leben war die Teilnahme am berühmten Silvesterlauf von Sao Paulo. Dort wurde er an der Leine geführt von Manfred Steffny – der übrigens auf einem Auge blind ist. »Da sind wir zu zweit mit einem Auge durch die Nacht gerannt«, berichtete Werner uns lachend.

Auch versackt sind wir einmal ganz fürchterlich. Mit Günter Grabenhof, Heinz Coesfeld, Hans Quante und noch einigen anderen liefen wir die »Denkmallrunde«. Heinz lud uns in die Gaststätte »Zum kühlen Grund« zu einem Gläschen Rotwein ein. Leider hatte das Lokal geschlossen. Natürlich kam der Verdacht auf, daß Heinz das vorher wußte. Um zu beweisen, daß er es ernst mit der Einladung meinte, mußten wir zu ihm nach Hause laufen. Dort wurden es dann einige Flaschen, die geköpft wurden. Zum Glück war ein Polizist dabei, der seine Kollegen bat, uns in unseren Autos heil nach Hause zu fahren. Vielleicht wurde Trudis Coesfeld von unseren Laufabenteuern so angesteckt, daß sie danach eine erfolgreiche Geherin wurde.

Gute Beziehungen pflegten wir auch zu den Städtischen Kliniken. Dank Dr. Voigt und

Läufer waren gut in Form



Auch am Ende der Strecke noch gut in Form: Teilnehmer am 49-Prozent-Lauf.

Foto: Reminghorst

96 Läufer schickte am Sonntagmorgen Bürgermeister Gustav Koethen auf die Reise zum fünften 49%-Lauf. Die Läufer hatten dieselbe Strecke zu bewältigen, die die Teilnehmer der 49%-Wanderung, die am kommenden Sonntag stattfindet, noch vor sich haben.

Für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgten die Vier-

märker Waldlaufgemeinschaft und die Stadt Dortmund. Drei Getränkestationen waren auf der Strecke eingerichtet, an denen sich die Läufer mit kaltem Tee, Mineralwasser und Salztabletten erfrischen konnten.

Für die medizinische Betreuung war der Arbeiter-Samariter-Bund zuständig, der aber kaum Grund-

zum Einschneiden hatte. Nach zweieinhalb Stunden trafen die ersten Läufer im Ziel, am Freibad „Froschloch“ in Hornbruch, ein und wurden dort von Angehörigen mit Butterbrotchen, Kuchen oder auch einer Flasche Bier empfangen. Bei einer anschließenden Verlosung warteten 25 Preise auf die Teilnehmer. Als Hauptgewinn winkte ein Jogging-Anzug.

RN 8. 9. 1980

Frau Dr. Plett wurden wir regelmäßig gründlich auf Herz und Nieren untersucht.

Was fällt mir sonst noch ein? Die schönen Viermärker-Partys im Kronenkeller mit einem Buffet, zu dem jeder etwas beitrug. Daß wir anfangs beim Laufen im Park von den Fußgängern angefeuert wurden: »Eins-zwei-eins-zwei-eins-zwei.« Das legte sich erst, als wir zurückfragten: »Kannst Du nicht bis drei zählen?«, Daß wir eine Zeit lang laut »Linda« riefen, wenn es durch den Kühlen Grund ging und ihr Ehemann Klaus dabei war. Daß der verrückte

Klaus-Jürgen Wieg seinen Sohn als Kleinkind in der Karre laufend über die Viermärker-Strecke schob. Daß ich Heiner Brand einmal nach Hause begleitete, als er die Viermärker-Strecke nicht ganz schaffen konnte. Da haben wir uns über Altbier unterhalten. Am nächsten Tag stand ein Kasten vor meiner Wohnungstür.

Auch wenn ich heute aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dabei bin. Die Zeit vor der Gründung des Vereins und die Zeit im Verein möchte ich nie missen.

Günter Kurt

Die vier Marken



Das grafische Vereinssymbol, der »Kiefernzapfen« in Verbindung mit der Farbe Grün, wurde von einem unserer Gründungsmitglieder, dem Grafiker Helmut Gassert, entworfen. Auch noch heute ein markantes und immer wieder aktuelles Erkennungszeichen des Vereins.

Welche Bedeutung und welchen Inhalt der Name unseres Vereins hat, erklären die folgenden Beiträge.

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V. lautet der Name unseres Vereins. – Müßte er nicht richtiger »Sechsmärker« heißen? – Denn: Unser traditioneller Samstags-Zertifikatslauf führt durch vier Marken: die Bittermark, die Reichsmark, die Vinklöther Mark und die Benninghofer Mark. An der Viermärker Eiche jedoch berühren wir noch die Kleinholthäuser Mark sowie die Herdecker Mark (Gemarkung Ahlenberg). Wir streifen sie aber nur, wir durchlaufen sie nicht. So also wurde der Vereinsname damals von Enzo Busche und seinen Freunden korrekt gewählt.

Was hat es nun mit den Ardeymarken auf sich? – Das Wort Mark hat einen sehr alten Ursprung. Es bedeutet soviel wie Grenze oder Grenzland. Die Marken waren in alten Zeiten die Waldstücke, die die Siedlungen auf den Waldrodungen voneinander trennten. Die Ardeymarkenwälder gehörten – abgesehen von der Reichsmark – den Markgenossen in den einzelnen Ardeyhöfen gemeinsam. Sie dienten als Viehweide, der Schweinemast sowie der Holznutzung. Durch die Bestimmungen des Holznutzungsrechtes wurde u. a. geregelt, wieviel Holz – gemessen in Gaben oder Lot – den einzelnen Köttern, Bauern und Adeligen jährlich zustand.

Der Name *Bittermark* wurde noch nicht endgültig gedeutet. Bitter kann bedeuten, daß der Boden schlecht ist. Wuchs hier also nur schlechtes – bitteres – Gras? Bitter kann aber auch wasserreich meinen. Und das ist ja die Bittermark wirklich. Ich neige daher eher der letzteren Auslegung zu.

Die zweite Mark, die wir durchlaufen, ist die *Reichsmark*. Auch sie war ein Teil der Ardeymarkenwälder. Die Reichsmark unterschied sich von allen anderen Markenwaldungen dadurch, daß sie nicht wie die übrigen der Nutzung und Aufsicht der Markgenossen unterstand, sondern als Gesamtwaldung dem Reich gehörte. Sie war ein Teil des Reichshofes in Westhofen. Die Reichshöfe wurden von Karl dem Großen angelegt. In unserem Gebiet gab es einen Reichshof in Dortmund, in Brackel und in Westhofen an der Ruhr.

Nachdem 1769 die Marken aufgeteilt worden waren, erwarb im 19. Jahrhundert der Hörder Landrat Overweg aus Westhofen einen erheblichen Teil der Reichsmark. 1865–1870 erbaute er das sogenannte Gut Reichsmark. Die Erben von Landrat Overweg betrieben auf dem Gelände des Gutes eine Schnapsbrennerei, eine Schweinezucht sowie ein Gestüt. Den Schnaps nannten sie Reichsmärker Korn.

1960 ging das Gut Reichsmark in den Besitz der Stadt Dortmund über. Die stattlichen Gebäude aus Buchholzer (Westhofer) Sandstein wurden abgerissen. Heute stehen die Kormühle von 1860 und eine historische Dampfmaschine des Gutes im Freilichtmuseum in Hagen-Selbeck. Mächtige Granitplatten der Gebäude dienen als Verblendung einer Rheinbrücke in Duisburg. Eine große Fläche des Grundbesitzes ist zur Zeit an den Dortmunder Golfclub verpachtet.

Hinter dem Schorveskopf, nach Überquerung der Wittbräucker Straße, erreichen wir als dritte Mark die Vinklöther (auch Vinkelöther) Mark.

Die *Vinklöther Mark* gehört auch zu den Ardeymarken. Sie liegt südlich von Wellinghofen, zwischen Wichlinghofen und Niederhofen. Sie grenzt im Süden an die Reichsmark.

Nachdem die Markgenossen ihre Rechte zum Teil an die Herren von Hörde verkauft hatten, ging die Vinklöther Mark von diesen im 14. Jahrhundert in den Besitz der Grafen von der Mark über. Aber auch das Kloster Clarenberg in Hörde besaß hier erhebliche Gabenrechte.

Der Name Vinklöther Mark wird erklärt aus *vincke* und *loet* (*loete*, *lot*, *lott*) = hochdeutsch *Los*. Für das später verwandte Wort *Gabe* wird man früher *Lot* (*Los*) gebraucht haben. Die Hacheneyer Mark hieß z. B. früher das *grote loet*, also eine Zusammenfassung der einzelnen Losanteile, der einzelnen Gaben an Holz. – *vink* (*vincke*) dürfte den Vogelnamen *Fink* bedeuten. Das Wort *Fink* wurde früher vielfach generell für Singvogel gebraucht.

Die vierte Mark ist nun die *Benninghofer Mark*. Sie war die Mark der Leute von Benninghofen. Zur Benninghofer Mark gehört der Marksbach. Es ist der Bach, der aus der Mark kommt. Ihn überqueren wir mittels einer stabilen hölzernen Brücke (Brücke am River Kwai) dort, wo er sich ein tiefes Bett in die Benninghofer Mark gegraben hat. In Wellinghofen durchfließt er später das Freibad und mündet am Oelpfad in Hörde in den Hörder Bach. Die tiefste Stelle in der Benninghofer Mark erreichen wir an der hölzernen Schutzhütte (Gotischer Dom) im Niederhofer Holz bei ca. 150 m Höhe. Das Niederhofer Holz gehörte zu Haus Niederhofen, dem Rittergut, das schon im 13. Jahrhundert erwähnt wird. Wir erahnen die spärlichen Reste dieser einstigen herrschaftlichen Wasserburg. Auch dieses kulturelle Erbe fiel wie Gut Reichsmark in den sechziger Jahren des vorherigen Jahrhunderts der Spitzhacke zum Opfer.

Soviel zu den Marken, die unseren Verein betreffen. Es fiel der Begriff Ardeymarken. Was hat es nun mit dem Ardey auf sich?



Viermärker Marathon-Damen erhielten Silbernadel des DLV

Mit der Silbernadel des Deutschen Leichtathletik-Verbandes wurde die Viermärker-Marathonlauf-Gemeinschaft auf dem Jahreskongress am 20. September 2010 in Frankfurt am Main ausgezeichnet. Sportwart Michael Henschel nahm die Ehrung der Leichtathletinnen (von links) Barbara Diezacke, Elisabeth Bruns und Christel Steuermann vor. Das Foto links unten zeigt die vier Teilnehmerinnen der Viermärker-Marathonlauf-Zelle von 1932/19 Stunden an der Spitze.

Foto: Laynes

Der *Ardey* oder auch das *Ardeygebirge* ist der Name für den Gebirgszug zwischen dem Heliweg im Norden und der Ruhr im Süden. Der *Ardey* verläuft in west-östlicher Richtung von Herbede an der Ruhr bis etwa Holzwickede im Osten Dortmunds. Von Holzwickede an in östlicher Richtung heißt der Gebirgszug nicht mehr *Ardey*, sondern *Haarstrang* oder *Die Haar*.

Der *Ardey* ist erdgeschichtlich ein Teil des Rheinischen Schiefergebirges. Es entstand im Erdaltertum (Paläozoikum) in der Formation Oberes Karbon vor 240 – 310 Millionen Jahren. Typisch für diese Formation sind quarzitisches Sandsteine und Konglomerate (Gesteinstrümmer), welche Schiefersteine sowie Flöze gasarmer Kohlen führen, die stellenweise auch mit Kohleneisenstein durchsetzt sind.

In früheren Zeiten und auch wieder in den schlechten Jahren nach 1918 und 1945, als Brennstoff knapp war, nutzte die einheimische Bevölkerung den *Ardey* als wertvolles Kohlerevier. Hier lagen Flöze so nahe an der Erdoberfläche, daß man im einfachen Tagebau die Kohle und ebenso den Eisenstein abbauen konnte. Die *Pingen* und *Pütts* finden wir noch heute rechts und links neben unseren Laufstrecken quer durch die vier Marken.

Karin Lehmann

Die Viermärker Eiche

Die Geschichte des ursprünglichen »Viermarken-boom« (boom=Baum) reicht so weit in die Vergangenheit, daß man heute nicht mehr sagen kann, wann er zum ersten Mal Wurzeln schlug. Vermutlich ist die Eiche bereits im 14. Jh. gepflanzt worden. Nachdem sie Jahrhunderte lang Kriegen, Gewittern, Stürmen, Regen- und Schneefällen getrotzt hatte, wurde sie in der wirren Zeit nach dem Kriegsende gefällt. Soldaten der britischen Besatzungsmacht fällten das ehrwürdige Denkmal – es hatte mittlerweile einen Stammdurchmesser von fast einem Meter erreicht. Im Frühjahr 1948 pflanzten Mitglieder des Sauerländischen Gebirgsvereins, Abteilung Dortmund-Ardey, ein neues Bäumchen, das am Originalstandort an die Tradition der Ur-eiche erinnert. Aus dem zarten Eichensproß ist im Laufe der Jahre ein stattlicher Baum geworden: Fußgeschützt von einem gemauerten Halbrondell und umrahmt von Ilex-Büschen – der für den Bittermärker Wald so typischen »Hülsekrabbel« – hat die »junge Viermärker Eiche die Alltagsfunktion ihrer steinalten Vorgängerin übernommen als Zielpunkt für Spaziergänger und als Raststelle für Wanderer auf dem Weg zur Hohensyburg. Seit einer Reihe von Jahren ist sie nun auch Ziel-, Wende- und Mittelpunkt der Lauf- und Walkingstrecken der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft geworden.

Michael Henschel

Läufer Mittelpunkt

Aber auch als Raststelle auf dem Fußweg zur Hohensyburg wird die Viermärker Eiche von Waldwanderern gerne angegangen. Ebenso hat sie die Viermärker Waldlaufgemeinschaft zu „ihrem“ Mittelpunkt und Namensgeber erkoren.



Sie wurde vor 35 Jahren vom SGV gepflanzt: die „junge“ Viermärker Eiche. Foto: Appelhans

RN Ostern 1983



Unsere erfolgreiche Mannschaft beim Bremen-Marathon 1983

Das Viermärker Waldlauf-Zertifikat

Am 8. Mai 1976 fand der erste Viermärker Zertifikatslauf statt, der auch heute noch ein fester Bestandteil unseres Vereins ist; eine anspruchsvolle fest vorgegebene Strecke ist innerhalb einer bestimmten Zeit zu durchlaufen. Der Lauf findet unter geführter Leitung als Gruppenlauf statt; wer es schafft, erhält darüber eine Urkunde.

Heute werden zwei Zertifikats-Strecken angeboten:

das »große« Zertifikat: 17 km - in 100 Minuten

das »kleine« Zertifikat: 13,2 km - in 100 Minuten

Treffpunkt: jeden Samstag, 9.00 Uhr

Parkplatz »Augustinum«, Ecke Kirchhörder Str./Olpketalstr.



Die folgenden Beiträge erklären die Bedeutung, die diesem Zertifikat zugrundeliegt, sowie die erfolgreiche Entwicklung dieses Zertifikatslaufs über die vielen Jahre seines Bestehens.

Die Präambel des Zertifikats am 8. 5. 1976

Persönlichkeiten aus den verschiedensten Kreisen des gesellschaftlichen Lebens haben sich zusammengefunden, um eine Auszeichnung für hervorragende Ausdauerleistungsfähigkeit zu schaffen, die nur bei regelmäßig durchgeführtem Training zu erreichen ist.

Bewegungsmangel, aber auch falsch geleitete sportliche Betätigung, sind die Ursachen für Fehlentwicklungen des zivilisierten Menschen mit verheerenden Folgen. Der nach allgemeiner Auffassung der Sportmedizin der Gesundheit und dem allgemeinen Wohlbefinden am besten dienenden Sportart, dem Langstreckenlauf im aeroben Bereich, soll mit dieser Auszeichnung Motivation und Ziel gesetzt werden.

Durch das Tragen des Signums dieser Auszeichnung an der Sportbekleidung, aber auch am täglichen Anzug, dokumentiert der Erwerber sein durch kontinuierliches Training erworbenes, der Gesundheit und dem Allgemeinbefinden dienendes Ausdauerlaufvermögen. Außerdem trägt er dazu bei, daß die Idee des Zertifikates in weiten Kreisen der Bevölkerung bekannt wird, um diese auf die Möglichkeit aufmerksam zu machen, durch intensive regelmäßige Laufübungen seine Lebensfreude und

Gesundheitserwartung zu erhöhen und damit auch durch diese Eigeninitiative zur Lösung allgemeiner gesellschaftlicher Probleme beizutragen.

25 Jahre »Zertifikatslauf«

Am Anfang steht immer die Idee! Sie umzusetzen, zu erhalten und zu pflegen und sozusagen zur Tradition werden zu lassen, ist ein anspruchsvolles Ziel.

Ausgangspunkt dieser Idee ist eine kleine Läufer-schar um den Mitbegründer der späteren Viermärker Waldlauf Gemeinschaft Enzio Busche, der bereits im Frühjahr 1974 im Rombergpark einen Lauftreff schaffte, der als Bindeglied zwischen individueller sportlicher Betätigung und Wettkampfform wie dem Volkslauf, allerdings in der Gemeinschaft mit anderen, erlebt werden sollte. Ein Treffen für jedermann, an einem festen Ort, zu einem bestimmten Termin, mit individueller körperlicher Belastungsmöglichkeit.

Der große Zuspruch, im übrigen nicht nur in Dortmund, sondern mit Nachfolgern im gesamten Bundesgebiet Deutschland, führte dazu, daß die sportliche Entwicklung vieler Teilnehmer sich so steigerte, daß für Fortgeschrittene anspruchsvollere Ziele überlegt wurden.

Kiefernzapfen ist Symbol

Waldlauf-Gemeinschaft stiftete Viermärker-Zertifikat

Ein Kiefernzapfen ist das Symbol der Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft, zu der sich Dormfelder Bürger zusammengelunden haben. Mit der Stiftung eines Zertifikats, das jedermann erwerben kann, will die Gemeinschaft möglichst viele Mitmenschen für den regelmäßigen und gesundheitfördernden Langstreckenlauf gewinnen.

Die Gemeinschaft ist bei den vom Deutschen Leichtathletik-Verband und Deutschen Sportbund geförderten Dornfelder-Lauftreffen im Rombergpark entstanden.

Wer das Viermärker-Waldlauf-Zertifikat erwerben möchte, muß eine 17 Kilometer lange bergige Strecke in 100 Minuten zurücklegen. Nach den Erfahrungen der Gemeinschaft kann dies jeder gesunde Mann und jede Frau (nach sechsmonatigem bis zweijährigem Training) erreichen.

Als Prüfstrecke wurde ein Kurs im Dormfelder Süden ausgewählt, der zu 95 v. H. durch unbewohntes



Waldgebiet führt und am Parkplatz Bittermark beginnt. Die Strecke führt zu 60 Prozent über befestigte Waldwege und zu 35 Prozent über Naturpfade.

Nach Erfüllung der Bedingungen erhält der Bewerber eine Urkunde, ein Urkundenbuch für die Eintragung der jährlichen Wiederholungen, ein Stoffabzeichen (mit dem Kiefernzapfen als Symbol), ein Metallabzeichen für den Anzug und einen Autoaufkleber.

Ab 8. Mai werden, außer in den großen Ferien, an jedem Samstag um 9 Uhr Läufe für Zertifikats-Anwärter organisiert, die lediglich die Selbstkosten für Abzeichen, Buch und Aufkleber in Höhe von 10 DM erstatten müssen.

Dr. Hans-Jürgen Volgt, Chefarzt der Medizinischen Klinik Westfalensdam, Mitbegründer der Viermärker-Waldlauf-Gemeinschaft, hat aus medizinischer Sicht einige Punkte über den gesundheitfördernden Langstreckenlauf zusammengestellt.

- Stark erhöhte - kontinuierliche Sauerstoffaufnahme.
- Angelegter Stoffwechsel mit vermehrter Verbrennung von Stoffwechselläufen.
- Erhöhter Kalorienverbrauch, verbunden mit Gewichtsabnahme.

RN 22. 7. 1980

Unter dem Patronat der inzwischen gegründeten Viermärker Waldlauf Gemeinschaft wurde der Zertifikatslauf geschaffen, der erstmalig am 8. Mai 1976 gestartet wurde. Jeder(r) der regelmäßig trainierenden Läufer(innen) wurde eingeladen, das Zertifikat zu erwerben. Ein 17 km langer, bergiger Rundkurs sollte in maximal 100 Minuten durchlaufen werden.

Dem Gedanken des Zertifikates liegt ein gleichmäßiger Lauf im langsamen aeroben Trab ohne Sauerstoffschuld zugrunde, der Gesundheit und Lebensfreude gemeinsam mit Gleichgesinnten ohne Renncharakter schafft. Die Zertifizierung sollte auch anderen Mitmenschen Anregung und Motivation zum Laufen geben.

Die Laufstrecke, ein ästhetisches Naturerlebnis, führt zu 95 % durch unbewohntes hügeliges Waldgelände auf befestigten Waldwegen, Naturpfaden und wenig asphaltierten Straßen.

Dieser Lauf findet seit 25 Jahren an jedem Samstagmorgen um 9.00 Uhr vom Parkplatz »Augustinum« als Start-/Zielpunkt statt. Rund 1300 Läufe sind inzwischen absolviert und haben 2500 Läuferinnen und Läufer zum Zertifikatsinhaber gemacht. Die Anzahl derer, die ständige Teilnehmer oder Wiederholer waren, liegt bei 26.000. Rückblickend eine stolze Bilanz, die der Viermärker

Waldlauf Gemeinschaft einen überregionalen Bekanntheitsgrad eingetragen hat.

Zugleich wird daraus aber auch eine Verpflichtung, diese Tradition zu erhalten, im Sinne der Ursprungsidee fortzusetzen und auf neue Gegebenheiten flexibel zu reagieren. So waren ökologische Gesichtspunkte 1988 ausschlaggebend für eine geringfügige Streckenänderung, die uns den Dank der Forstverwaltung einbrachte.

Eine starke Resonanz unseres Zertifikatslaufes finden wir seit 15 Jahren bei den Grubenwehren der benachbarten und der bis zum Niederrhein befindlichen Zechen. Jeweils im Herbst eines Jahres wird unser Zertifikatslauf von den Beschäftigten der Grubenwehren zu einem sportlichen Wettkampf im Sinne unserer Philosophie genutzt. Die Teilnehmerzahlen - in der Spitze bis zu 400 Teilnehmerbestätigen uns immer wieder.

Erweiterte Wunschvorstellungen erfüllen wir mit der Einführung des »Kleinen Zertifikats«. Am 15. August 1988 starteten wir, um Läuferinnen und Läufern auch eine kürzere Distanz = 13,2 km zu bieten beziehungsweise um sie auf die Original-Zertifikatsstrecke vorzubereiten. Parallel mit dem großen Zertifikat wird dieser Lauf jeden Samstag, 9.00 Uhr durchgeführt und erfreut sich großer Beliebtheit.

25 Jahre jeden Samstag das Angebot unseres Zertifikatslaufes – ab August 1998 auch das kleine Zertifikat – für jedermann zu erfüllen, bedarf aber auch der Einsatzbereitschaft und des persönlichen Engagements unserer ehrenamtlichen Betreuer. Wind und Wetter, Unpäßlichkeiten oder eine Feier am Vorabend waren nie der Grund dafür, einen Lauf einmal nicht durchzuführen. Deshalb soll allen verantwortlichen Betreuern an dieser Stelle der Dank des Vereins, aber sicherlich auch aller beteiligten Läuferinnen und Läufer zukommen.

Den Schluß dieser Betrachtungen bildet eine Aussage eines Dortmunder Journalisten aus dem Jahre 1984, die zutreffender nicht sein kann: »Natur aus erster Hand erleben, den Wechsel der Jahreszeiten mit allen Sinnen aufzunehmen, das gehört zu den angenehmsten Erfahrungen beim Zertifikatslauf der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.«

Günter Borgolte

ENDLICH FREI



*Römisches
Dampfbad
und Dusche
mit 2 oder
4 Sitz-
plätzen.*

Ab ins Dampfbad zum Dampf einatmen und Dampf ablassen. Das befeuchtet die Sinne, lockert die Muskeln, verschönt die Haut, befreit die Atemwege bei Heuschnupfen, Erkältung, Bronchitis. Intelligente Bodezimmer-Technik von

Badplaner, Badbauer, Heizungsfachbetrieb

Vogelsanger

Alte Benninghofer Straße 24, 44263 Dortmund (Hörde)
Telefon 02 31 / 41 12 80, Telefax 41 42 41

Lauftreff

Kernangebot unseres Vereins ist der Lauftreff.

Aus der Lauftreff-Idee heraus ist unser Verein im Jahre 1976 gegründet worden und der Lauftreff ist heute als Breitensport-Angebot aktueller denn je: Jeweils am Dienstagabend treffen sich Läuferinnen und Läufer jeder Altersgruppe, um das regelmäßige Ausdauerlaufen zu trainieren. Angeboten werden acht Laufgruppen, stets unter geführter Leitung, mit unterschiedlich langen Laufstrecken und unterschiedlicher Leistungsstärke. So kann jeder Teilnehmer, vom Anfänger bis zum Leistungssportler, seine persönliche Laufgruppe finden.

Treffpunkt: jeden Dienstag, 18.00 Uhr, Parkplatz »Zoo«, Mergelteichstraße

Wer auch während der übrigen Woche oder am Wochenende in der Gemeinschaft laufen möchte, hat dazu Gelegenheit bei »offenen« Läufen, die während der Sommerzeit zu festen Terminen angeboten werden und über unterschiedlich lange Strecken führen:

*Treffpunkt: jeden Donnerstag, 18.00 Uhr und jeden Sonntag, 18.00 Uhr
Parkplatz »Augustinum«, Ecke Kirchhörder Straße/Olpketalstraße*

Leistungsstärkere Läuferinnen und Läufer können außerdem auch die Viermärker Zertifikatsläufe am Samstagvormittag als Training wahrnehmen.

Der folgende Beitrag gibt einen »Stimmungsbericht« wieder über den Viermärker Lauftreff am Dienstag.

Unser Lauftreff heute

Es ist wie jeden Dienstagabend kurz vor 18 Uhr: Eine kaum überschaubare Schar von Läufern versammelt sich auf dem unteren Teil des Parkplatzes am Zoo – man begrüßt sich freundlich, steht in Gruppen zusammen, schaut nach dem Wetter und einige wechseln noch schnell das Trikot. Ein letztes Auto rollt von der Mergelteichstraße heran, ein Läufer springt heraus, streift Schuhe, Hemd und Krawatte ab und schlüpft in seinen Sportdress. Auch er hat es noch rechtzeitig geschafft! Aus dem Park kommen noch einige Läufer, die sich mit einer Parkrunde vorab schon warmgelaufen haben. Nun ist es Zeit für die Aufwärmgymnastik, die von Christel Stemann oder einer Vertretung angeboten wird. Um 18 Uhr ertönt

die Stimme unserer Lauftreffleiterin durch das Megaphon. Alle Läuferinnen und Läufer strömen zu ihr, und Linda Rehling versucht mit einigen Ankündigungen für die nächsten Viermärker Veranstaltungen das Stimmengewirr zu durchdringen. Danach ruft sie die Laufgruppen 1 – 8 und die Walkinggruppen 1 – 5 auf, jeder findet schnell seinen Laufbetreuer und alle begeben sich auf die Strecke.

Es hat sich herumgesprochen: bei den Viermärkern wird man gut betreut. So haben wir seit vielen Jahren hohe Teilnehmerzahlen, diese verringern sich auch kaum bei schlechten Witterungsbedingungen. Wir bieten inzwischen 8 Laufgruppen

und 5 Walkinggruppen mit unterschiedlichen Streckenlängen und Laufzeiten an, auch die Zahl der Gruppenbetreuer hat sich vergrößert; dadurch können besonders die Anfänger und die noch nicht so routinierten Läufer Zugang zu ihrer Gruppe finden.

Heute gibt es weit über 3000 Lauftreffs in Deutschland, von denen der Viermärker Lauftreff neben dem Darmstädter Lauftreff einer der größten in Deutschland ist.

Hoffen wir, daß unsere Viermärker Waldlauf Gemeinschaft diesen Lauftreff noch lange anbietet, daß sich immer genügend Freiwillige finden, die

unsere Lauftreffidee den vielen Freizeitsportlern vermitteln kann und ihnen helfen, auch ohne Vereinsbindung unter der Leitung geschulter Kräfte Ausdauersport zu treiben und damit etwas zur Gesunderhaltung ihres Körpers zu tun.

Unser Lauftreff ist aber nicht nur ein Treffpunkt zur sportlichen Betätigung, sondern er bietet auch die Möglichkeit, sich mit anderen zu unterhalten, sich auszutauschen und zu entspannen.

Wir wünschen uns, daß bei unserem Lauftreff weiter so viele Bekanntschaften und Freundschaften entstehen wie in den vergangenen Jahren.

Marianne Zieger



Natürlich sportlich beging die Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft am Sonntagvormittag ihr 25-jähriges Bestehen. Gäste aus Sportverbänden und Politik ließen es sich nicht nehmen, der Vorsitzenden **Elisabeth Brand** und ihren Mitstreitern zu gratulieren, an den Jubiläums-Läufen über drei, fünf und zehn Kilometer nahmen sie aber lieber doch nicht teil.

Foto: Dan Laryea

RN 23. 8. 1999

Walking

Neben dem Lauftreff ist das Walking, die moderne Bezeichnung für sportliches schnelles Gehen, zum festen Bestandteil unseres Viermärker Angebots geworden. Geeignet für alle Anfänger, die sich das Laufen noch nicht zutrauen, aber trotzdem Kondition trainieren möchten (um vielleicht später auf das Laufen umzusteigen), sowie für diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen ihre Gelenke oder den Kreislauf schonen möchten.

Das Walking ist ein Zusatzangebot zum Lauftreff am Dienstagabend. Angeboten werden fünf verschiedene Walking-Gruppen, jeweils unter geführter Leitung und mit unterschiedlicher Leistungsstärke.

Treffpunkt: jeden Dienstag, 18.00 Uhr, Parkplatz »Zoo«, Mergelteichstraße
Zusätzlich haben sich »offene« Walkinggruppen zusammengefunden, die auch während der Woche oder am Wochenende trainieren. Folgende Walking-Termine in der Viermärker Gemeinschaft können wahrgenommen werden:

Treffpunkt: jeden Donnerstag, 18.00 Uhr
Parkplatz »Zoo«, Mergelteichstraße (offener Walking-Treff)

Treffpunkt: jeden Samstag, 9.00 Uhr
Parkplatz »Augustinum«, Ecke Kirchhörder Straße/Olpketalstraße
(anspruchsvolles Walking, »Kleine Zertifikatsstrecke«, 13,2 km)

Darüber hinaus schließen sich die Walker auch den übrigen Terminen der Laufgruppen an (am Donnerstag und Sonntag).

Der folgende Beitrag gibt einen kurzen Überblick »rund um das Walking« in unserem Verein.

Walking: Bedeutung, Technik, Angebot

Viele Sportarten stellen hohe Anforderungen an Bewegungsapparat und Fitness des Einzelnen und sind für die meisten zu anstrengend und zu erschöpfend. Sind die Anforderungen zu hoch, bleiben die wichtigen kleinen Erfolgsergebnisse aus und der Spaß und die Motivation auf der Strecke.

Motivation, Freude und Beschwerdefreiheit sind aber die Grundvoraussetzungen für jedes körperliche Training, das dauerhaft und regelmäßig sein soll. Wer sportliche Betätigung mit Erschöpfung und

Abgeschlagenheit verbindet, sollte es einmal mit Walking versuchen. Walking ist eine gesunde Art, sportlich zu gehen. Walking orientiert sich immer an der persönlichen Leistungsfähigkeit, jeder hat sein eigenes Fitnessniveau und seine eigenen Vorstellungen und Ziele. Walking macht Spaß und das Verletzungsrisiko ist gering.

Menschen, die sich generell als unsportlich bezeichnen, finden mit Walking Schritt für Schritt Freude an einem körperlich aktiven Leben wieder.

Walking ist eine Lebensphilosophie, denn es hat den Zweck, Gesundheit und Fitness des Menschen zu verbessern, was eine Lebensanschauung ist. Wie kein anderes Körpertraining läßt sich Walking ohne großen Material- und Zeitaufwand in den Tagesablauf einbinden und ist eine wirksame Trainingsmethode.

Walking ist bewußtes, schnelles Marschieren in einem Geschwindigkeitsbereich, in dem es anfangs fast einfacher wäre, langsam zu traben. Wichtig ist dabei:

- Auf eine möglichst aufrechte Körperhaltung und weiche, fließende Bewegungen achten.
- Tief und bewußt atmen, das Ausatmen betonen.
- Die Arme unterstützen die intensive Beinarbeit und schwingen natürlich neben dem Körper mit.
- Über Ferse und Großzehe abrollen.
- Wadenmuskulatur benutzen, um kräftig aus dem Fußgelenk abzustößen.

Die Viermärker Walking-Gruppe wurde 1993 von Helga Haarmann, unserer heutigen Fachwartin für »Walkings«, ins Leben gerufen. Bereits ein Jahr später war die Gruppe schon auf 20 bis 30 Teilnehmer angewachsen. Treffen war – zusammen mit allen anderen Viermärker Gruppen – am Laufftreff

dienstags um 18.00 Uhr auf dem Parkplatz am Tierpark.

In den acht Jahren seit 1993 hat das Viermärker-Walking großen Anklang gefunden. Das Angebot wird überwiegend von Frauen und Senioren angenommen, es kommen aber auch ehemalige Läufer, die unter Kniebeschwerden leiden und andere Leidgeprüfte, die diese Sportart ohne größere Schwierigkeiten ausüben können. An manchen Dienstagen walken unter der fachlichen Leitung von erfahrenen Laufftreffbetreuern bis zu 100 Teilnehmer durch den Rombergpark. Fünf Walkinggruppen mit unterschiedlichen Gehzeiten bieten wir am Dienstag an. Donnerstags treffen sich einige Walker nach Verabredung um 18.00 Uhr auf dem Parkplatz »Zoo« und in den Sommermonaten am »Augustinum« an der Kirchhörder Straße. Für den Samstag gibt es eine offizielle Walking-Gruppe um 9.00 Uhr. Diese Gruppe geht über die Strecke des Kleinen Zertifikats, durch die Bittermark und den Niederhofener Wald etwa 13 km: eine anspruchsvolle Strecke mit vielen Steigungen, geeignet für gut trainierte Walkerinnen und Walker.

Michael Henschel



Autor Udo Tschimmel
mit der Viermärker Walking-Gruppe.
Foto: Jürgen Appelhans

Buchautor ging mit den Viermärkern

Walking aus den USA ist beim Laufftreff da

(gfl) Der neuen Triambewegung Walking bewußtes Tempo gehen, sagen, die aus USA kommt, kann Udo Tschimmel zur Viermärker

po-Marschieren mit verstärktem Ansatz, trainiert Herz und Kreislauf-System schonend. Bein- und Rückenmuskulatur, verbessern Blutkreislauf und

Die Viermärker haben sich auf das bewußte Gehen schon eingestellt und eine Walking-Gruppe unter Leitung von Helga Haarmann gegründet, jeden

Die Viermärker und der Autor stellen gemeinsam fest: Walking ist geeignet für Jung und Alt, für Gesunde und Genesende, für Übergewichtige und Risikopersonen. Eine besondere Aus-

Marathon

Etliche Viermärker suchen, bedingt durch ihr gezieltes Ausdauertraining, Leistungssteigerungen und wollen sich auch im Wettkampf mit anderen vergleichen. Als besondere Herausforderung sind hierfür die Marathonläufe sowie die 100-km-Läufe und 24-Stunden-Läufe zu nennen. An solchen Wettkampf-Veranstaltungen haben schon viele Viermärker unter unserem »Zapfen-Emblem« erfolgreich teilgenommen.

Es können hier nicht alle herausragenden Leistungen der Viermärker aufgelistet werden. Einen kleinen beispielhaften Überblick sollen die folgenden Beiträge geben.

Marathon, 100 km und mehr

Viele Viermärker treffen sich nicht nur dienstags, sondern auch donnerstags und samstags oder sonntags zum gemeinsamen Training. Und wenn man schon viele Kilometer im Training gelaufen ist, sogar schon 25 und 30 km geschafft hat, dann möchte man auch einmal über die klassische Distanz – 42,195 km – »gehen«.

Für einen Marathonlauf braucht man viel Training. Es genügt nicht, einige Wochen vorher längere Strecken zu laufen, sondern man braucht, wenn eine entsprechende Laufgrundlage da ist, ein mehrmonatiges Vorbereitungstraining, durch das der Läufer aufgebaut wird und Organe und Muskeln an die längere Strecke gewöhnt werden.

Für die Vorbereitung auf diese lange Strecke haben sich über viele Jahre besondere Trainingsgruppen gebildet, anfangs unter der Leitung von Günter Kurt, dann bis 1999 angeführt von Christel Stemann. Seit Herbst 2000 hat es Werner Koglin übernommen, selbst ein erfahrener und erfolgreicher Läufer, auf der Grundlage eines systematischen Trainingsplans interessierte Läuferinnen und Läufer an lange Strecken, insbesondere die Marathon-Distanz, heranzuführen.

Inzwischen haben seit der Gründung unserer Laufgemeinschaft etliche Viermärker an unzähligen Marathonläufen im In- und Ausland teilgenommen. Sie starteten u. a. in: Berlin, Bremen, Essen, Frankfurt, Köln, Hamburg, Duisburg, München, Dülmen, Delde, Steinfurt, Arolsen und in New York, Paris, Stockholm, Venedig, London, Boston, Chicago, Miyazaki (Japan), Madrid, Rom und Leeds.

An den verschiedenen Marathonläufen haben immer sehr viele Viermärker teilgenommen; in der Vereinsbestenliste von 1984 wurden 9 Frauen und 57 Männer aufgeführt.

Einige Viermärker suchten nach den Marathonläufen neue Herausforderungen und beteiligten sich an noch längeren Läufen. In den Jahren 1982 bis 1997 schafften Wolfgang Wagner, Karl-Heinz Aufmhoff, Manfred Gregor, Horst Bremer und Richard Schaefer die 100 km in Zeiten, die unter der 10-Stunden-Grenze lagen.

Hildegard Knoepke unterbot mit 9:45:42 ebenfalls die Schallgrenze von 10 Stunden beim 100-km-Lauf. Außerdem lief sie 1995 in 24 Stunden insgesamt 156 km.

Marianne Zieger / Michael Henschel

Marathon-Highlights der letzten 25 Jahre

- 25.04.1982 Helmut Gassert erzielte in Köln mit 2:45:22 persönliche Bestzeit und die bis dahin schnellste Viermärker Zeit.
- 24.04.1983 Unsere Viermärker Mannschaft – Karl-Heinz Klenke, Helmut Gassert und Dieter Stemann – schaffte in Bremen mit 8:35:48 die beste Viermärker Zeit; sie ist bis heute nicht unterboten worden.
In Bremen wurde Brigitte Lillpopp Siegerin bei den Frauen mit 2:54:54 und errang mit Adelheid Zschieschang (3:30:17) und Christel Stemann (3:30:54) in der Mannschaftswertung ebenfalls den 1. Platz.
- 28.04.1985 Karl-Heinz Klenke läuft in Bremen mit 2:39:11 persönliche Bestzeit, das bedeutet auch heute noch Viermärker Bestzeit.
- 28.04.1985 Gertrud Bernatzki lief in Bremen 3:20:24 und Angelika Dopychai 3:34:58.
- 02.11.1986 New York-Marathon mit 17 Viermärkern.
- 15.10.1989 Deutsche Marathon-Meisterschaften in Kandel mit Eckhard Vasholz, Wilfried Schiffer und Jörg-Peter Teuber. Alle liefen unter 3 Stunden.
- 17.10.1993 Gerti Erdmann lief in Miyazaki (Japan) bei den Veteranen-Meisterschaften und wurde in der AK W 45 21. von 227 Frauen.
- 03.11.1996 New York-Marathon mit 18 Viermärkern.
- 19.09.1998 Bei den Europäischen Veteranen-Meisterschaften in Bellaria/ Cesenatico (Italien) wurde Gerti Erdmann 4. in der AK W 50 mit 3:34:00 Std.



Hamburg-Marathon 1989



Berlin-Marathon heißt das große Ziel, auf das sich die Aktiven der Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft fleißig vorbereiten. In möglichst großer Zahl wollen die Dortmunder am 4. Oktober in der alten Reichshauptstadt an den Start gehen. Unser Foto hält die „Viermärker“ bei einem 35-km-Trainingslauf fest. Foto: Manné

RN 3. 9. 1987

17 Viermärker starten beim New Yorker Marathon-Lauf

Am Samstag geht Christel in den Wald und läuft. Mal einen Halbmarathon, öfter legt sie 25 Kilometer zurück, manchmal auch 30 000 oder 35 000 Meter.

Sonntags laufen Ulla und Werner im Dortmunder Süden. Sie legen zehn oder zwölf Kilometer zurück. 34 Stunden später ist Volker im Bereich zwischen Balka und Viermäcker Eiche unterwegs, nimmt zehn, zwölf oder 15 Kilometer unter die Fäule. Zwischendurch legt er Spurt über 1000 oder 2000 Meter ein.

Dienstags fährt Elisabeth zum Parkplatz Tierpark. Dann läuft sie – meist 17 Kilometer. Donnerstags eilt Erika durch Dortmunds grüne Prozesse. Denn ist sie 15 oder 20

Kilometer unterwegs.

Christel, Ulla, Werner, Volker, Elisabeth, Erika und zwölf andere Dortmunder sehen einander an den fünf genannten Tagen der Woche. Zusammengelesen laufen sie zweimal in der Woche Marathon. Ziel der Mäher ist die Teilnahme an einem Marathon-Lauf. Das soll eins der größten Erlebnisse ihres Lebens werden: Sie starten am 2. November beim berühmten „New Yorker Marathon“.

17 Mitglieder der Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft trümen sich seit drei Monaten fit für das Rennen über 42,195 Kilometer. Fast alle haben ihren Partner dabei, wenn es am Dienstag zur Flugreise über den Großen

Tisch geht. Die Reisegruppe der Viermärker umfasst die stolze Zahl von 33 Personen. Mit dabei ist die Vorsitzende Elisabeth Berndt.

Nach einem von Christel Stemann ausgetüftelten Trainingsplan haben die Langläufer die Vorbereitung betrieben. Unter dem Motto „Lachen ohne zu schreien“ haben alle Siebzehn rund 1000 Kilometer zurückgelegt, um die Strapazen in New York überleben zu können.

Für das große Ereignis „New York“ haben sich die Dortmunder Kreiswegs Besessenen vorgenommen. „Wir laufen langsam, schließlich wollen wir etwas von der Stadt und der Strecke sehen“, sagen sie.



Dieter Stemann 3:06:00 Std., Bremer 3:12:00 Std., De-Rango 3:20:40 Std., Kopp 3:20:07 Std., Peening 3:26:21 Std., Bolland 3:42:00 Std., Fuhrmann 3:50:04 Std., Elisabeth Berndt 3:53:00 Std., Wenner Vogt 2:33:07 Std., Ursula Vogt 3:58:12 Std., Erika Skupin 3:54:30 Std., Christian Gees 4:01:50 Std., Volker Gees 4:01:58 Std., Elisabeth Stemann 4:03:00 Std., Christel Stemann 4:06:00 Std., Jellinghaus 4:20:04 Std., Barbara Niederhausen 4:30:00 Std., Schulte (alte VWG) 4:34:00 Std.

Die Viermärker nach einem Training

RN
25. 10. 1986

Laufen macht Spaß!

Wer es nicht bis zum Marathon schafft, aber dennoch seine Leistung bei Wettkämpfen messen möchte, kann als Viermärker Vereinsmitglied bei den Laufveranstaltungen anderer Sportvereine starten. Diese Möglichkeit nehmen viele Viermärker wahr.

Über Laufveranstaltungen in der näheren und weiteren Umgebung von Dortmund informieren die Schaukästen am Parkplatz »Augustinum« und Parkplatz »Zoo«. Für gezieltes Lauftraining gibt der Fachwart »Laufen« als Ansprechpartner Auskunft und es werden als Vorbereitung zu entsprechenden Wettkämpfen individuelle Trainingsgruppen gebildet.

Oftmals nehmen auch ganze Läufergruppen unter dem Vereinsnamen der Viermärker an solchen Wettkämpfen teil, wobei bestimmte Veranstaltungen über viele Jahre in der Beliebtheitsskala ganz oben stehen, so z. B. die Hammer Straßenlaufserie in den Monaten Januar bis März über 10, 15 und 25 km (seit 1977 bis heute) oder die Dortmunder City-Läufe (seit 1984 bis heute).

Die folgenden Beiträge geben – symbolisch für viele solcher Veranstaltungen – ein Stimmungsbild wieder über das besondere Gemeinschaftsgefühl, das die zusammen erbrachte Leistung hervorruft.

Die 49%-Läufe durch das grüne Dortmund

Die bekannten 49%-Wanderungen des Informations- und Presseamtes der Stadt Dortmund warben seit 1967 für das grüne Dortmund. Mehr als 49 % des Dortmunder Stadtgebiets – so lautete der Werbespruch – besteht aus Grünflächen, Parks, Wäldern, Kleingärten, Rasenflächen u. a. Wir von der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft wollten diese gute Idee unterstützen, denn für uns als Breitensport-Lauf-Verein bot sich so eine gut ausgeschilderte Wanderstrecke über 25 km auch als Laufstrecke an. Am 5. September 1976 startete unser erster 49%-Lauf und war auch gleich ein großer Erfolg. Über 100 Läuferinnen und Läufer von den Viermärkern und anderen Dortmunder Vereinen waren gekommen und standen die Strecke gut durch.

Damit man einen Eindruck von der Größe der Arbeit für diese Wanderung und unseren geführten

Gruppenlauf erhält, zitiere ich einmal aus einem Info-Beitrag vom 4. Sept. 1983: »Als Läufer merkt man meist nicht, welche umfangreichen Vorbereitungen notwendig sind, um eine solche Strecke in einer Großstadt wie Dortmund auszusuchen. Herr Middelman vom Presse- und Informationsamt der Stadt Dortmund ist im Grunde der wichtigste Mann für die Vorarbeiten. Er sucht die Strecke aus, er muß auf die vielen Dinge achten, die eine solche Strecke schön und unfallsicher machen.

Die Wanderstrecke soll durch walddreiches Gelände führen, in jedem Jahr müssen andere Stadtteile berührt werden, verkehrsreiche Straßen sollen gemieden, Eisenbahnstrecken möglichst gar nicht überquert werden, bei ca. 15 km muß ein Schulgebäude für eine Mittagspause zur Verfügung stehen, die Strecke soll natürlich auch 25 km lang sein, und sie muß so angelegt sein, daß einige

tausend Wanderer Platz zum Marschieren haben, zu eng dürfen darum die Fußpfade nicht sein.

Für unseren Werbelauf gibt es natürlich auch einiges vorzubereiten. Nachdem die Strecke »steht«, laufen wir sie möglichst mehrere Male ab, so daß viele Viermärker die noch nicht gekennzeichnete Strecke kennen, um dann später die Gruppe sicher und ohne Umwege ins Ziel führen zu können. Unterwegs müssen zwei »Wasserstellen« erkundet werden, damit die Läufer bei dem Hauptlauf etwas zu trinken bekommen. Am Tage vor dem Lauf wurde die Strecke noch einmal abgefahren und ausgeschildert. Regen, Wind und Übermut hatten natürlich wieder verschiedene Hinweisschilder heruntergerissen, aber dank unserer intensiven Vorbereitung verlief sich keine Gruppe, zumal

zusätzlich Fahrradbegleitung dafür sorgte, daß alle ins Ziel kamen.«

Im Laufe der Jahre hatte die Wanderung an Attraktivität verloren. Immer weniger Wanderer kamen, auch eine Streckenverkürzung auf 16 und 18 km brachte nicht mehr den früheren Erfolg, so daß die Stadt Dortmund diese Veranstaltung nicht mehr weiter durchführte. Dem mußten auch wir uns beugen – und so luden die Viermärker zum 16. und letzten Mal zum 49%-Lauf durch das grüne Dortmund am 8. September 1991 ein. Es waren schöne Läufe gewesen, mit durchschnittlich 80 bis 120 Teilnehmern. Auf diese Weise haben viele Dortmunder ihre Heimat näher kennengelernt und läuferisch erfahren.

Michael Henschel

START

49%-Lauf

durch das grüne Dortmund



25 Kilometer: 100 Jogger trabten durch den Süden

„Auf die Plätze, fertig, los.“ hieß es bei dem Startschuß zum ersten 49-Prozent-Lauf der Jogger durch das grüne Dortmund. Ungefähr 100 Läufer gingen gestern an der Fichte-Grundschule in der Haselndorferstraße 44 bei strahlendem Sonnenschein auf die 25 km lange Strecke durch den Dortmund Süden. Die 49-Prozent-Wanderung selbst wird wie berichtet am Sonntag, 23. Mai, bereits zum 28. Mal in Dortmund gestartet. Organisiert wurde der „Vierläufer“-Vielwälderlauf von der „Vierläufer“-Vereinigung und der „Vierläufer“-Vereinigung, die in diesem Jahr ihr zehnjähriges Bestehen feiert.

Schönes Gefühl

Von Anfang an dabei sind Franz Pauli, Heinz Conefeld und Horst Funkert, die den bis jetzt sechs Mal jeweils 15 bis 20 km laufen. Die „aktiven Vierläufer“ haben Spaß am Laufen, außerdem tut es der Figur gut. Gertraud Bernatki ist eine der wenigen Frauen im Feld. „Für mich ist es ein schönes und selbstbestimmendes Gefühl.“

Gegenwärtiger Ansporn bringt die Jogger in Schwung. So war es auch diesmal bis zum Zielpunkt Südbad. Dort winkten ihnen allen Teilnehmern, die das Zeitlimit von dreieinhalb Stunden eingehalten hatten, Urkunden. Außerdem hatten noch bei einer Verlosung 100 Preise, T-Shirts, Sporttaschen und fünf vom Preisrichter gestiftete Geldpreise à 50 DM. Sie für Teilnehmer bereit.

... zum Ziel im 28. Jahr der 49-Prozent-Wanderung
 ... Startschuß für die Jogger
 ... mit: Helmut Vollgraf

WAZ
20. 5. 1986

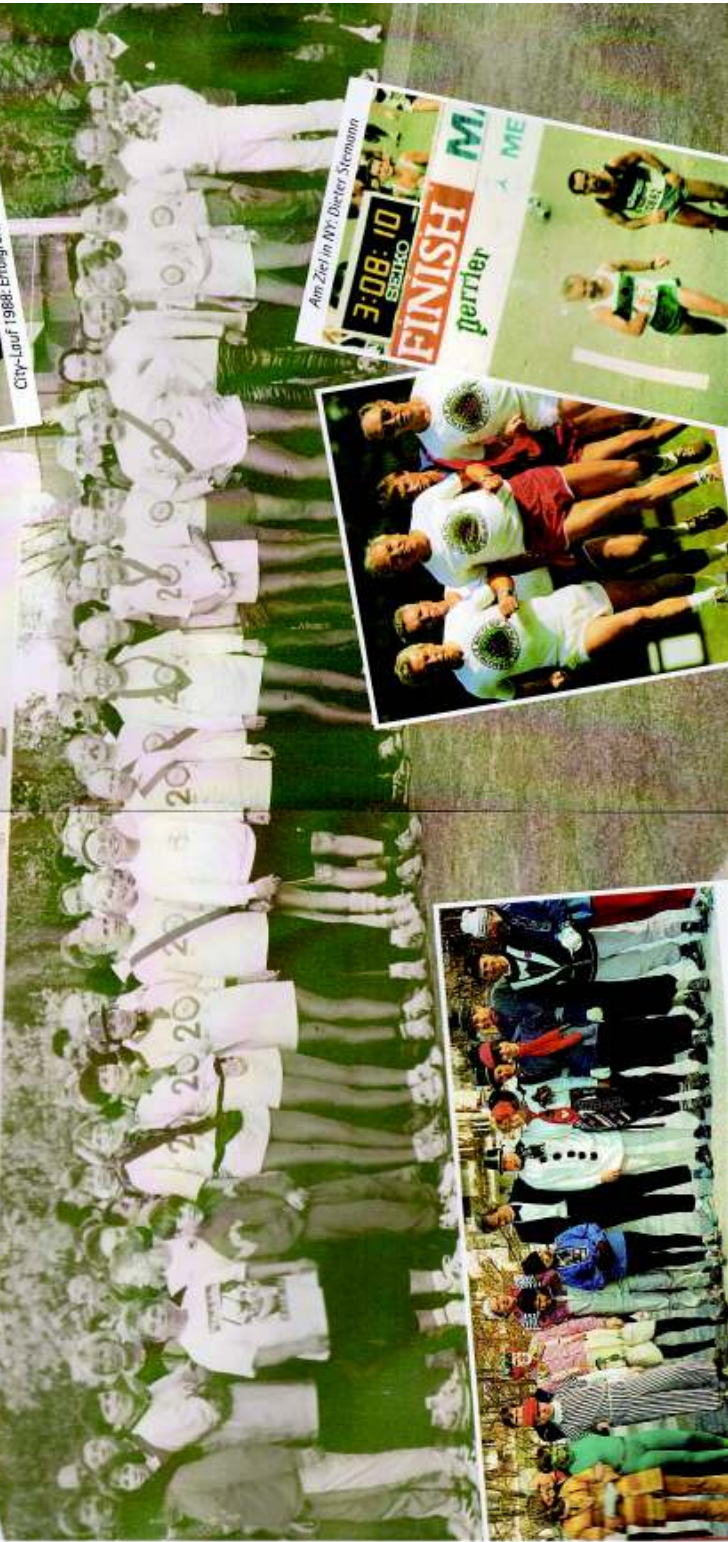
Worleben park



Familien-Album

Freitag, 28. Oktober 1994

20 Jahre Lauf-Treff



Ruhr-Nachrichten
Dopplung Zellulose

City-Lauf 1988: Erfolgreiche Viermarkter-Mannschaft



Am Ziel in Nr. Dieter Stenmire
3:08:10
SIEGLICHO

FINISH
Berder





20 Jahre Lauftreff 1994



Staffellauf Lette - Lette: Mannschaftsbesprechung



20 Jahre Lauftreff 1994



Heinrich Schade: fit sein ist alles!



Versammlung am Lauftreff





Immer gut drauf!



Gute Stimmung beim Fockelllauf



Stybon Marathon in Buffalo 1979



Berlin Marathon 1987. Kathi Kleweke gut befreut



Viermänner Picknick auf Gut Loh



in City-Lauf 1986



New York Marathon 1986



Wimpel-Übergabe am Viermänner Treffpunkt



Wimpel-Übergabe am Viermänner Treffpunkt



„Jogger sind hart“ – Gerd Kolbe, Initiator des 49-Prozent-Laufs am Sonntag, lobte die 92 Teilnehmer seiner Veranstaltung: Trotz der starken Regenfälle am frühen Sonntagmorgen joggten Sportler aus dem Dortmunder Raum vom Fredenbaum-Park durch den Brechtener Süggelwald und am Dortmund-Ems-Kanal entlang. Die diesjährige Veranstaltung glich allerdings eher einem „49-Prozent-Schwimmen“, scherzten einige Teilnehmer. Durchnäßt erreichten alle 92 Jogger das Ziel – einer von ihnen allerdings mit dem Fahrrad. Vorsorglich hatte er es einige Kilometer vor dem Ziel postiert. Foto: Dieter Menne

RN 11.9.1987



Erfolgreiche Viermärker Mannschaft beim Dortmunder City-Lauf 1985

RN 3.1.1994



Die Viermärker Weidlaufgemeinschaft bricht zu ihrer letzten sportlichen Erleichterung im Jahre 1993 auf. Foto: Dieter Menne

Startgeld zum Silvesterlauf erbrachte 800-Mark-Spende Viermärker ließen das Jahr mit Lauf und Walking ausklingen

(D) Jeder beendet das alte Jahr auf seine Weise. Während die einen bloß auf das bevorstehende Fest und den Jahreswechsel warten, liegen die Mitglieder der Viermärker Weidlaufgemeinschaft nicht auf der faulen Haut. 121 gut gekleidete Sportsmänner und -frauen trafen sich auf dem Parkplatz des Augustinusmühlwegs auch im „Walking“, zu 23 Kilometer zurückzule-

gen. Die tradition der Viermärker Weidläufer: „Früher haben wir immer am Silvesterlauf Wert-Sonat teilgenommen“, erzählt Elisabeth Brand, Vorsitzende des Vereins. „Dann dachte wir uns aber, warum so weit fahren sollen, wo es doch gerade in Dortmund die Laufwege gibt.“ Also zieht es die Viermärker zum Ausklang des Jahres ins Fitness-

zentrum. Das freiwillige Startgeld war übrigens, wie immer, eine Spende. Dieses Jahr

Die 24-Stunden-Läufe von Westhofen

ACHTUNG! VIERMÄRKER! 24-Stunden-Lauf

Am Dienstag, dem 12. 8. 1980, wird um 18 Uhr auf dem Sportplatz des Postsportvereins Dortmund am Nußbaumweg unser Testlauf für den 24-Stunden-Lauf in Westhofen durchgeführt. Wir bitten um rege Teilnahme!

Diese kleine Notiz hing damals in unserem Informationskasten und viele Läuferinnen und Läufer kamen, um sich auf diese Herausforderung vorzubereiten. Trotz des schlechten Wetters, es regnete in Strömen, waren alle mit großer Begeisterung dabei. Damals schrieb ich »An alle Teilnehmer des 24-Stunden-Laufs vom 12.9.-13.9.80 in Westhofen: Liebe Lauffreunde! Nun ist es bald soweit, die Mannschaft ist aufgestellt, und wenn es nach der Begeisterung unserer Läuferinnen und Läufer ginge, könnte der Lauf schon heute stattfinden.«

Für alle, die an diesem Wettkampf weder als Aktive, Betreuer oder Zuschauer teilnehmen konnten, erläutere ich kurz, wie diese Veranstaltung ablief. 1980 nahmen 8 Vereine teil. Zu jeder Vereinsmannschaft gehörten 21 Männer und 6 Frauen, die Männer mußten jeweils eine Stunde auf der Aschenbahn laufen, die Frauen eine halbe Stunde. Gezählt wurden die in einer Stunde bzw. in einer halben Stunde gelaufenen km. Der Start war am Freitag um 18 Uhr, nach einer Stunde lief die nächste Gruppe usw. Am Samstag endete dieser 24-Stunden-Lauf um 18 Uhr.

Wir erreichten damals den 3. Platz von 8 Mannschaften mit 336,030 km, einem Stundenmittel von 14 km. Welch tolle Stimmung bei den Läuferinnen und Läufern und unseren Zuschauern herrschte, kann man aus dem folgenden Bericht vom 15. September 1982 ersehen:

»Die Prognosen für diesen Wettkampf waren ja nicht so gut und schienen auch in den ersten Stunden zuzutreffen. Um 20 Uhr lagen wir mit 35 m Rückstand hinter der Mannschaft von Westhofen II auf dem 9. Platz. Dann arbeitete uns Christel Stemann auf Platz 8 vor; wir lagen jetzt 555 m vor dem neunten. Um 23 Uhr hatte es Toni Dell geschafft, Westfalia Hombruch um 1050 m zu überholen; jetzt standen wir auf Platz 7. Um 1 Uhr hatte Wolfgang Kollack dem TV Mengede 2184 m



abgehängt. Jetzt lagen wir nur noch 2162 m hinter der LAV coop. Im Laufe der Nacht verschob sich das Bild dann noch häufiger, wir konnten den 6. Platz aber nicht abgeben. Erst unserem routinierten Dieter Stemann gelang es in einem mörderischen Hitzelauf, in dem er von seiner ganzen Familie und Renate Liese mit Wasser versorgt wurde, uns weiter zu bringen. Wir rückten auf Platz 5 vor und ließen den TV Brechten um über 2000 m hinter uns. Wie sagt man so schön? Anschließend war Dieter »platt« und wollte nie mehr an so einem Bahnlauf teilnehmen (inzwischen hat er seine Meinung aber schon revidiert). – Karl-Heinz Klenke schaffte in der letzten Stunde das fast Unmögliche. In einem wunderschön gleichmäßigen Lauf übertraf er seinen persönlichen aber auch den Viermäcker Stundenrekord von Helmut Gassert aus dem vorigen Jahr. Er erreichte 16 578 m und nahm der TG Harkort Wetter ca. 3.000 m ab; das reichte für Platz 4, mit dem wir anfangs nicht mehr gerechnet hatten. Mit 339,274 km schafften wir noch einen Stunden-durchschnitt von 14,136 km.«

Einige Male nahmen wir auch mit 2 Mannschaften teil, 1985 sogar mit einer Geher-Mannschaft, die immerhin 234,156 km erreichte, also 9,75 km/h. In dem Jahr schafften wir mit 357,735 km unser bestes Ergebnis.

1990 waren wir das letzte Mal dabei. Nicht weil es uns keinen Spaß gemacht hat, sondern weil der Lauf ab 1991 wegen mangelnder Beteiligung verschiedener Sportvereine nicht mehr durchgeführt wurde. Schade!

Michael Henschel

Gehen

Eine ungewöhnliche Sportart, die (wegen der seltsam anzusehenden Bewegungsabläufe) schon immer ein Nischendasein führte und insgesamt immer mehr an Attraktivität verliert. Deshalb wird diese Sportart heute auch von keinem Viermärker mehr aktiv betrieben.

Aber eine Zeitlang war das anders: Einige Viermärker waren ganz groß in dieser Leichtathletik-Sportart, haben an bedeutenden Geher-Wettkämpfen teilgenommen und beachtliche Siege errungen!

Wie es dazu kam, zeigt der folgende Beitrag.

Wie kommt Mann/Frau vom Laufen zum Gehen?

Eine ganz persönliche Darstellung über eine vielfach belächelte und oft als exotisch betrachtete Sportart. Die Vorschrift, beim Gehen ständig Bodenkontakt zu haben, zwingt den Sportler zu bestimmten Bewegungsabläufen. Diese sind: »Knie strecken, auf der Ferse aufsetzen und über den Fuß abrollen, die Arme parallel führen.« Als Trainingskommandos von Frank Zschieschang begleiteten sie mich in der Zeit von 1982 bis 1986.

Beginnen hat alles mit Franks Fähigkeit, die vier Viermäckerinnen: Elisabeth Brand, Christel Stemann, Dr. Krista Segermann und mich für die Teilnahme am Husumer Vierkampf, dem »Deutschland-Klassiker«, zu begeistern. Die vier Disziplinen des Frauenwettbewerbes: 30 km Gehen – 800 m Schwimmen – 100 km Radfahren – 25 km Laufen wurden von jeweils 1 Ruhetag unterbrochen.

Die 1. Wettkampftage gestaltete das Training zu einem richtigen Abenteuer. Die Kondition war nicht das Problem, sondern die uns unbekanntesten Bewegungsabläufe. In Verbindung mit Michael Henschel wurden wir von dem ehemaligen Olympiateilnehmer Wolfgang Felsmann in die Geheimnisse der richtigen Gehtechnik eingeweiht. Um eine Disqualifikation zu verhindern, nutzte ich jede Gelegenheit zur Verinnerlichung der Regeln, z. B. in meinem Beruf auf einsamen langen Krankenhausfluren. Zu diesem Zeitpunkt war es wohl kaum vorstellbar, was sich aus dem Einstieg in das Gehen entwickeln sollte.

Durch die gute Vorbereitung konnten die Viermäckerinnen den gesamten Wettkampf beenden. Auf unsere homogene Gruppe aufmerksam gewordene Vereine wünschten sich unsere Teilnahme an ihren Wettkämpfen.

Besonders das Frauenstarterfeld hatte auf regionaler Ebene sehr geringe Teilnehmerzahlen. Franks Spezialtraining vermochte schnell das Auffüllen der Masse als Klasse »in Gang« zu setzen.

Nachdem Elisabeth Brand, Christel Stemann und Marianne Zieger nur kurze Zeit dem Laufen untreu wurden, entwickelte sich für eine Gruppe (bestehend aus den Frauen: Adelheid Zschieschang, Trudis Coesfeld, Martina Schölsch, Ingrid Steif, Nanni Austermühle, Erica Verleger und ich, sowie den Männern: Frank Zschieschang, Michael Walter, Rudi Austermühle und Volker Zieger) das Gehen für die folgenden vier Jahre zur zentralen Freizeitbeschäftigung. Ein umfangreiches Gymnastikprogramm leitete jedes Training und jeden Wettkampf ein.

In kürzester Zeit kristallisierte sich eine Mannschaft mit ziemlich gleicher Leistungsstärke heraus. Sie bestand aus Adelheid Zschieschang, Trudis Coesfeld und mir. Nachdem wir bei den Deutschen Meisterschaften im Oktober 1982 in Ahlen noch den 5. Platz belegten, erkämpften wir zu unserer eigenen Überraschung schon 1983 in Bad Kreuznach den Deutschen Meistertitel. Wir waren die gefürchtete Konkurrenz bei allen Wettkämpfen.

Deutsche
Senioren-Bestenkämpfe
-Straßenwettbewerbe-

1. Platz / Vierter ohne Zeit
im 10 km - Geher
in 35:43,48 min
15.04.1986 in Serten
Jessat Margot
LAV ca op Dortmund

27. April 1986
in Serten-Bertlich

Dr. Gerhard Meusel
OF SPORTS MEDICINE, FRANKFURT



Deutsche
Senioren-Bestenkämpfe
-Straßenwettbewerbe-

3. Platz / WVO
im 10 km - Geher
in 35:43,48 min
Jessat Margot
LAV ca op Dortmund

27. April 1986
in Serten-Bertlich

Dr. Gerhard Meusel
OF SPORTS MEDICINE, FRANKFURT



Die Viermärker Geher mit Margot Jessat, Trudis Coesfeld, Frank und Adelheit Zschieschang und Volker Zieger.

Zschieschang „Vize“

Die Viermärker Geher „ernten“ in Dülmen

Die Geher-Truppe der Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft ist bereits seit Wochen in hervorragender Form. Zschieschang-Rekorde konnten bereits gemeldet werden. Bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren in Dülmen wurde jetzt auch bei Titelkämpfen „geerntet“: Ein Mannschaftsieg bei den Damen und gute Plazierungen in der Einzelwertung der jeweiligen Altersklasse waren die Ausbeute beim Straßenwettbewerb im Münsterland.

Franz Zschieschang, der „Motor“ der Viermärker Geher, verbesserte den Kreisrekord von Manfred Felsmann im 20-Kilometer-Gehen um 22 Sekunden und wurde in der Gruppe M 35 mit 1:34/37 Stunden „Vizemeister“. Rudi Austermbühl war mit 1:55:07 Std. Bester in der Klasse M 55. Bestleistungen gab es auch bei den Damen: In 2:48:16 Stunden

ließen Adelheid Zschieschang, Margot Jessat und Trudis Coesfeld die Konkurrenz über zehn Kilometer deutlich hinter sich. Adelheid Zschieschang wurde in neuer Kreisrekordzeit von 54:08 Minuten Zweite in der Einzelwertung W 30. Diese Platzierung erreichten auch Margot Jessat (58:54 Min.) in der Klasse W 35 und Trudis Coesfeld (57:16 Min.) in W 45.

Bei den Laufwettbewerben über zehn Kilometer belegte Heide Schulte den zweiten Platz in der Altersklasse W 45 mit einer Zeit von 38:08 Min.; Christel Osterling (beide LAV co op) wurde Vierte in W 30 mit 37:52 Minuten. Einen vierten Platz erreichte auch Brigitte Lillpopp (Viermärker WG) in 35:58 Min. (W 40). Im 25-Kilometer-Straßenlauf von Dülmen imponierte der 53jährige Leo Haustein (LAV co op) mit einer sehr guten Zeit von 1:32:59 Stunden.



Vier deutsche Vizemeister: Margot Jessat, Trudis Coesfeld, Frank und Adelheid Zschieschang (v.l.).
Foto: H. Mz.

Adelheid Zschieschang als beste Dortmunder Geherin war auch in der Einzelwertung die absolute Leistungsträgerin.

Nachdem es unserem Geher-Guru Frank auch noch gelungen war, den Familiennachwuchs und einige andere Jugendliche zu begeistern und zu trainieren, wurde Dortmund als Geher-Hochburg bezeichnet und unser Vereinsname und das wunderschöne Vereinslogo in ganz Deutschland bekannt.

Zwei Ordner, mit Urkunden gefüllt, erinnern an unzählige Wochenendausflüge in Sachen Gehsport. Drei Viermärker Familien gehörten zu den Stammteilnehmern vieler Wettkämpfe. Bei Zschieschangs, Verlegers und Jessats gab es mit Uta, Cirsten und Daniela etliche Töchter-Mütter-Duelle.

Vater und Trainer Frank Zschieschang hatte bei dieser Frauendominanz große Unterstützung durch den talentierten und leistungsstarken Jugendlichen Stefan Krausch. Er fand sich in den Ergebnislisten immer ganz oben wieder und zählte zu Deutschlands hoffnungsvollsten Nachwuchs-Geheren.

Viele positive Erinnerungen werden wach. Insbesondere die ausgedehnten Trainingseinheiten in der Gemeinschaft tragen dazu bei. Um in diesem

Bericht nicht mit Zeiten zu langweiligen oder zu konkurrieren, habe ich darauf verzichtet. Um aber eine Vorstellung im Vergleich zum Laufsport zu bekommen, nenne ich hier einige meiner Zeiten, weil sie sicherlich von vielen in Bezug zu meinen jetzigen Lauffähigkeiten gesetzt werden können.

- 5 km in 26:52 Deutsche Geher-Meisterschaften 1984 in Bad Krosingen
- 5 km in 26:11 Deutsche Geher-Meisterschaften in Ichenhausen
- 10 km in 56:54 Seniorenbestenkämpfe 1984 in Dülmen
- 10 km in 55:40 Deutsche Leichtathletikmeisterschaften 1988 in Eschborn
- 20 km in 2:03:08 1985 in Groß-Gerau
- 20 km in 1:57:52 1986 in Groß-Gerau

Ein letzter Vergleich sei gestattet: Im Training gingen wir in 18 Min. „wie Eiche“ hoch.

Ich trauer diesen Leistungen nicht nach, sondern bin dankbar und zufrieden, daß ich mich noch läuferisch in unserem wunderschönen Laufgebiet bewegen kann. Mir ist sehr bewußt, daß dieses keine Selbstverständlichkeit ist.

Margot Jessat

Vierkampf und Triathlon

Da viele Viermärer das Schwimmen und Radfahren in ihrer Freizeit betreiben (z.B. zusammen mit der Familie), ist die Teilnahme an einem Triathlon-Wettbewerb (Schwimmen-Radfahren-Laufen) naheliegend.

Höhepunkt ist sicherlich der Ultra-Triathlon: einzelne Viermärer haben bereits erfolgreich beim »Ironman/Ironwoman« auf Hawaii teilgenommen. Manche versuchen es aber auch mit einem weniger kraftanstrengenden Triathlon über kürzere Distanzen, die besonders geeignet sind für unsere jungen ehrgeizigen Vereinsmitglieder bzw. für Triathlon-Anfänger.

Für die Interessierten gibt es seit vielen Jahren unsere Triathlon-Abteilung, eine kleine, aber aktive eingeschworene Gemeinschaft. Auskunft über Wettkampf-Veranstaltungen und Trainingsmöglichkeiten für Schwimmen und Radfahren erteilt die Fachwartin für Triathlon.

Die folgenden Erlebnisberichte geben einen guten Einblick darüber, wie es beim Triathlon – und auch bei dem Vorgänger, dem Ausdauer-Vierkampf – zugeht.

Internationaler Ausdauer-Vierkampf in Husum

Der »Deutschland-Klassiker« war in den achtziger Jahren ein internationaler Ausdauer-Vierkampf, an dem bereits 1981 Frank Zschieschang erfolgreich teilgenommen hatte. Er war es dann auch, der weitere Viermärer Mitglieder ermunterte, 1982 bei diesem interessanten Wettkampf (vom 25.07. bis 01.08.1982) mitzumachen. Vor allem versuchte er, Frauen zu animieren, da bisher weniger als ein halbes Dutzend teilgenommen hatten. Der Vierkampf bestand aus den Disziplinen:

Gehen: (Frauen 30 km, Männer 50 km)
Schwimmen: (Frauen 800 m, Männer 1.500 m)
Radfahren: (Frauen 100 km, Männer 150 km)
Laufen: (Frauen 25 km, Männer Marathon)

Dies wurde mit jeweils einem Ruhetag zwischen den einzelnen Disziplinen absolviert. Wagemutig waren wir, als wir uns entschlossen, einmal in Husum zu starten:

Margot Jessat	Jahrgang 1945
Dr. Krista Segermann	Jahrgang 1941
Christel Stemann	Jahrgang 1940
Elisabeth Brand	Jahrgang 1935

Und von den Männern waren dabei:

Frank Zschieschang	Jahrgang 1949
Peter Reinold	Jahrgang 1950

Mit 6 Teilnehmern waren wir aus einem Verein die größte Gruppe unter den insgesamt startenden 50 Männern und 16 Frauen.

Zu Beginn des Jahres begannen wir mit dem Training: das Laufen (wir waren alle schon Marathon gelaufen) bereitete uns keine Schwierigkeiten. Schwimmen konnten wir auch, aber laut Aussage unserer kritischen Kinder »wie die Omas« – wir konnten keinen Kopfsprung und keine Wende! Gehen haben wir allenfalls im Fernsehen gesehen und wußten, wie eigenartig der Bewegungsablauf aussah. Und Radfahren konnten wir für den Hausgebrauch auf einem gemütlichen Hollandfahrrad.

Was tun?

Wolfgang Felsmann, früher aktiver Geher, zeigte uns im Januar etwas Gehtechnik. Wir begannen Lockerungsübungen und Gymnastik zu machen, hin und wieder wurde im Hallenbad geschwommen,

aber das eigentliche Training nahmen wir erst Mitte Mai auf. Unsere Ehemänner hatten sich um die technischen Dinge gekümmert, d. h. wir besaßen inzwischen alle ein 10-Gang-Rennrad. Auf der Radrennbahn am Steinklappenweg lernten wir mit der Gangschaltung umzugehen und gewöhnten uns an die Spurhaken und die tiefliegende Haltung auf dem Rad. Nicht gewöhnen konnten wir uns an die Nackenschmerzen, die waren erst nach 1000 Trainingskilometern vorüber. Im Rombergpark trainierten wir das Gehen, Gelächter und höhnische Zurufe ließen uns bald nach Löttringhausen überwechseln, wo wir eine flache 10-km-Runde zwischen den Feldern fanden. Dort konnten wir ungestört gehen und unsere gymnastischen Übungen aus dem Lehrplan für die mexikanischen Geher ohne Zuschauer durchführen. Für das Schwimmbad in Wellinghofen kauften wir eine Dauerkarte.

Das Training bedeutete viel Zeitaufwand. Frank betreute uns vorbildlich beim Gehen. Dieter Stemann war unser Radtrainer, gab uns Tipps, suchte flache Strecken im Münsterland aus, scheuchte uns aber auch Berge hinauf (das bringt Kondition!) und zeigte uns, wie man schnell den Reifen wechselt. Oft führen wir am Sonntagmorgen früh los, um mittags wieder bei der Familie zu sein.

Es machte uns Spaß!

Endlich war die Wettkampfwache 25. 7. bis 1. 8. da.

Sonntag: Gehen

Frank und Peter gingen in schnellem Tempo an, wir Frauen hielten uns zurück und blieben in der Gruppe zusammen. Gegangen wurde auf einem 10-km-Rundkurs; bereits in der ersten Runde bekam Frank Blasen an den Füßen – er hatte neue Schuhe angezogen. Per Rad wurden ihm die alten Schuhe zur Strecke gebracht, schneller Wechsel. Die Kampfrichter auf der Strecke beobachteten unseren Gehstil: ja nicht nachlassen, Knie durchdrücken, Tempo halten. Wann kommt der tote Punkt? Christel und Margot verschärfen das Tempo und erreichten schließlich eine Zeit, die sie sich im Training nicht erträumt hatten.

Montag: Ruhepause

Die Beine waren lahm, wir merkten, was uns am Vortag abverlangt wurde.

Dienstag: Schwimmen

Kristas großer Tag! Strahlend blauer Himmel, relativ ruhiges Wasser im Becken des Freischwimmbades. In 16:36:08 Min. schaffte sie die 800 m, sie konnte es selbst kaum fassen. Damit hatte sie bei den Frauen die beste Zeit geschwommen.

Mittwoch: Ruhepause

Donnerstag: Radfahren

Die Fahrradflaschen wurden mit Energiedrink gefüllt, Energiebarren in die Taschen gesteckt. Denn das hatten wir gelernt: beim Radfahren muß man



essen und trinken, sonst verliert man zuviel Kraft. Kopfschutz war obligatorisch – wir sahen mit unseren Sturzhelmen recht verwegend aus. Die Männer starteten an der Spitze. Peter bekam sofort Schwierigkeiten mit seinem Rad, das ausgetauscht werden mußte. Unser Tross war sofort zur Stelle und half. Wir Frauen blieben als Gruppe bis 70 km zusammen, das Tempo von 20 Min. auf 10 km konnten wir halten. Es machte uns unheimlich viel Spaß. Drei von uns nahmen dann noch die Verfolgungsjagd auf die Spitzenreiter auf, in guten 3:30 Std. waren sie im Ziel. Keine Panne – erleichtert stiegen wir aus dem Sattel, die Beine waren recht wackelig. Frank fuhr in der Spitzengruppe der Männer mit und mit dieser durchs Ziel.

Freitag: Ruhepause

Samstag: Laufen

War es beim Radfahren schon warm und sonnig gewesen – am Samstag erreichten die Temperaturen ihren Höhepunkt: um 16 Uhr beim Start zum Marathonlauf und 25-km-Lauf 30 Grad Celsius. Für alle Beteiligten waren die Bedingungen zwar gleich, aber es war eine Hitzeschlacht sondergleichen. Wir versuchten, einen gleichmäßigen Schritt zu finden. Die Sonne brannte nicht nur hernieder, auch die Wärme des Asphalts kam uns entgegen, kein Schatten weit und breit. Wir waren dankbar, daß wir mit Getränken gut betreut wurden. Außerdem hatten wir nasse Schwämme und Berieselung durch Gartenschläuche, die freundliche Anwohner bereithielten. Krista und Margot blieben zurück. Frank und Peter wählten ihr Anfangstempo klug.

Kurz vor dem Wendepunkt lagen 3 Frauen vor uns, eine überholten wir, die zweite, eine starke Konkurrentin, heftete sich an unsere Füße, erst nach weiteren 3 km konnten wir sie abschütteln. Vor uns noch eine 16-jährige Teilnehmerin, die wir nicht einholen konnten – sie war später die Siegerin über 25 km in 1:55 Std. Wir kämpften, um das Tempo zu halten; Wasser, Schwamm, ermunternde Zurufe, aber man ist mit sich allein und kämpft gegen sich allein. Noch 2 km leicht ansteigende Straße, weiter, nur weiter. Mit 40 m Abstand kamen wir als 2. und 3. durchs Ziel, erschöpft aber zufrieden. Frank kam als erster unserer Männer ins Ziel, auch er hatte sich völlig verausgabt, war aber für die Hitze eine gute Zeit gelaufen.



Unsere Husum-Mannschaft

Der Vierkampf war für uns alle ein besonderes Erlebnis, nicht zuletzt auch aufgrund guter Ergebnisse. Diese Art des Wettkampfes wurde durch Triathlon recht bald abgelöst.

Folgende Plätze wurden belegt:

1982 Hauptklasse Frauen:
2. Platz: Margot Jessat
(gegen 3 Teilnehmerinnen der Jahrgänge 1962, 1964 und 1965)

Seniorinnen:

3. Platz: Christel Stemann
4. Platz: Dr. Krista Segermann
5. Platz: Elisabeth Brand
(in dieser Klasse waren alle Teilnehmerinnen der Jahrgänge 1941 – 1931 zusammengefaßt)

Senioren:

1. Platz: Frank Zschieschang
4. Platz: Peter Reinold

1983 4. Platz: Frank Zschieschang
5. Platz: Volker Zieger

1984 3. Platz: Uta Zschieschang
(mit 13 Jahren jüngste Viermärker Teilnehmerin Schüler A)

Elisabeth Brand

15 Jahre Triathlon bei den Viermärkern

Ich kann mich an das Jahr nicht mehr genau erinnern, ob 1985 oder 1986, wer weiß es noch genau; an den Anlaß erinnere ich mich noch wie heute. Es war der Marathon »Rund um den Baldeney-See«, der mir nach 3 Std. und 45 Min. ziemlich in den Knochen hang. Im Ziel wurde ich sportlich von unseren Lauffreunden Dieter und Christel Stemann beglückwünscht.

Nach Getränk und Verschnaufpause fiel mein Blick rein zufällig natürlich, auf einen Werbeflyer »Triathlon«, Ironman natürlich, Hawaii.

Hatte ich es nicht schon im Fernsehen verfolgt, war da nicht Dieter, der schon erfolgreicher Triathlet in unserem Verein war und hatte man sich nicht bei den Lauftreffs darüber schon einmal unterhalten? Dieter war derjenige, der mir von diesem Ausdauersport vorschwärmte. Schwimmen, Radfahren, Laufen. Nach den bisherigen Marathonläufen schien mir dies eine neue Herausforderung zu sein.

Was sagte die Familie? »Muß das sein?« war die simple Antwort. Ja, für mich mußte es sein, und so bekam ich in all den Jahren auch die Unterstützung, die man für solch einen aufwendigen Sport braucht.

Aber was nun wirklich auf mich zukam, das ließ sich zunächst kaum erahnen, wollte ich doch zunächst einmal nur »schnuppern«. Obwohl beruflich angespannt, nahm ich meine Trainingseinheiten auf.

Schwimmen, ja das konnte ich wohl, aber Mit dem Brustschwimmen kommt man nicht weit, das merkte ich bereits nach der zweiten Runde, also mußte ich mich im Kraulstil üben. Das versprach jede Woche eine Übungseinheit mehr.

Radfahren, auch das konnte ich. Aber dieses Rad, es war für Familienausflüge gut gewesen. Nach den ersten 45 km wußte ich kaum vom Rad zu kommen.

Laufen, das war das Einzige, was ich konnte, damit hatte es ja angefangen.

Meine Familie ließ mich nicht im Stich, liebevoll wurden die Wehwechen versorgt, und mit einem neu erworbenen Picknickkorb begleitete sie mich bei Wind und Wetter zu meinem »verrückten Wochenendvergnügen« und später auch in die weite Welt zu den Seniorenweltmeisterschaften.



»Ironwoman« Monika Sievers



Elisabeth und Dr. Heiner Brand mit Krone. Foto: Hermann Ewers

Elisabeth Brand, Vorsitzende der Viermärker-Waldlauf-Gemeinschaft und Triathletin, die am Sonntag beim Wettbewerb in Hombruch in ihrer Klasse siegte, erhielt bei der Ehrung Glückwünsche von

Ehemann Dr. Heiner Brand, Besitzer der Kronenbrauerei und seit kurzer Zeit selbst Triathlet. Das setzte der Ehrung tatsächlich die Krone auf – wenn Sie das Foto von Hermann Ewers, RN-Fotograf, mit Sorgfalt und Heiterkeit betrachten.

Mit großen Investitionen für Material und Kondition startete ich zu meinem ersten Triathlon in Hombruch, es mag Mai oder Juni 1987 gewesen sein. Das Wetter meinte es gut mit uns, denn anschließend feierten wir bei uns zu Hause. Die einen etwas eher und die anderen später, denn die standen auf dem Siegereppchen. Ich war es nicht, aber ich hatte es durchgestanden und mein Ehrgeiz war geweckt.

Die Stemmanns, die Ziegers, die Brands, die Sievers und die Matzats. Heidi Aufmhoff, Niels Holtermann und unser Senior Herbert Schäfer, Claus Ränge, Gerd Blum, Dieter Penning und Siegfried Baensch, uns alle hatte der Virus Triathlon gepackt. Höher weiter schneller, es wurde ernsthaft trainiert und in den AK 35 – 65 so mancher Sieg bei Nationalen, Internationalen, Welt- und Europameisterschaften errungen.

Eine persönliche Herausforderung war 1991 der »Trans Swiss Triathlon«, zu dem sich ein Jahr zuvor Ilona Matzat, ihr Sohn Oliver, Siegfried Baensch, Dieter Penning und ich entschlossen hatten. Die Eindrücke dieses Ultra-Triathlons waren für alle Teilnehmer ein besonderes Erlebnis.

Mit den Jahren wurde der Triathlon immer populärer, die Akteure wurden immer jünger, die Kommerzialisierung und Professionalisierung hielt ihren Einzug, auch in dieser Sportart. Alte Werte und

Ideale schienen nicht mehr zu gelten, selbst der Verband unterwarf sich in den Age-Groups Leistungsnormen, die für Breiten- und Freizeitsportler nicht leistbar sind. So kam es, daß jahrelang zusammengewachsene Triathlonfreundschaften langsam aber sicher auseinander drifteten und auch bei den Viermärkern die Teilnahme an den Triathlon-Veranstaltungen immer mehr zurückging.

Wir Viermärker sind immer Breitensportler gewesen und werden es auch weiterhin sein, so werden wir Nachwuchs für diese trainingsaufwendige Sportart schwerlich finden. Aber wir, die den Triathlon vor vielen Jahren begonnen haben, wir finden uns jahraus jahrein zu unseren Traditionswettkämpfen immer wieder ein und messen uns gegenseitig, just for fun. Einfach nur zur Freude.

In den Jahren 1990 bis 1999 haben die nachstehend aufgeführten Viermärker den Ultra-Triathlon – den Ironman – einmal oder mehrere Male geschafft: Ralf und Werner Koglin, Ilona Matzat, Michael Müller, Monika Sievers, Christel und Dieter Stemann, Eckhard Vasholz und Gundula Willeke. An dem berühmten »Hawaii-Ironman« nahmen Dieter Stemann und Monika Sievers erfolgreich teil.

Eckard Labohm



Dieter Stemann mit seinem Rennrad. Foto: Appeltans

Elf Stunden Kampf für „Iron Man“ von Hawaii

1990 Dieter Stemann (62), Triathlet der Viermärker, kam in Hawaii „Iron Man“ werden. Dafür hat er sich bei der europäischen Qualifikation für die berühmteste Mar-

auf Hawaii nicht auf sich nehmen, und plötzlich war Stemann noch das Rennen wieder im Rennen. Ehefrau Christel, selbst

Gymnastik

Wer neben dem Ausdauersport noch etwas mehr für seinen Körper tun will, hat die Möglichkeit, bei der Gymnastik der Viermärker mitzumachen:

Aufwärmgymnastik, Stretching, Wirbelsäulen-Gymnastik, Lockerungsübungen und vieles mehr bietet die wöchentlich einmal stattfindende Gymnastik-Stunde in der Turnhalle, speziell abgestellt auf die Bedürfnisse des Ausdauerläufers unter der Leitung unserer geschulten Fachwartin für Gymnastik. Zusätzlich wird auch jeweils vor dem Lauftreff am Dienstag eine kurze Aufwärmgymnastik durchgeführt.

*Treffpunkt: jeden Freitag, 18.30 Uhr
Turnhalle »Hacheneys«, Hacheneyer Straße*

Im folgenden Beitrag wird erklärt, weshalb die Gymnastik für jeden von uns so wichtig ist.

Das Gymnastik-Angebot der Viermärker

Christel Stemann, Viermärkerin der ersten Stunde und über viele Jahre Vorstandsmitglied, hat in der Vergangenheit nicht nur eine Laufgruppe im Lauftreff betreut und aktiv das Marathontraining geleitet, sondern auch eine Gymnastikgruppe aufgebaut, die sie heute noch leitet.

Christel, wie kamst Du vor 15 Jahren auf die Idee, Gymnastik für die Viermärker anzubieten?

Ich hatte viel trainiert und an Wettkämpfen bis hin zum Marathon teilgenommen, bekam dann aber Knieprobleme und es folgte ein operativer Eingriff. So mußte ich mich etwas zurücknehmen. Die Zeit nutzte ich, um den Übungsleiterschein zu machen. Aus der Einsicht, daß Gymnastik, und zwar Ganzkörpergymnastik, für das Allgemeinbefinden der Menschen wichtig ist, bot ich es auch den Viermärkern an. Über das Sportamt erhielten wir »eine Hallen-Stunde« und seitdem findet die Gymnastik jeweils freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle Hacheneys statt.

Wie hat sich die Gruppe zusammengesetzt?

Als Übungsleiterin habe ich gelernt, daß der Altersunterschied in einer Gruppe nicht größer als 10 – 15 Jahre sein sollte, in meiner Gruppe ist ein Unterschied von ca. 30 Jahren, aber das geht gut.

Jeder macht mit, so gut *er/sie* kann, wir sind eine gemischte Gruppe und es zeigt sich, daß Ältere, die ein Leben lang Sport treiben, manchmal beweglicher sind als Jüngere.

Hat sich das Angebot verändert?

Durch regelmäßige Weiterbildung alle vier Jahre kann ich neue Ideen einbringen, die auch dem Seniorensport gemäß sind. Vom Theraband bis zum Kickboxen kann ich vieles anbieten.

Hast Du viel mit Geräten gearbeitet?

Leider sind in der Halle kaum Geräte vorhanden, Bälle und Reifen konnten wir anschaffen, und wir behelfen uns mit alternativen Mitteln wie z.B. Handtüchern. Beliebt ist die Musik bei der Aufwärmgymnastik.

Hast Du Teilnehmer, die von Anfang an dabei sind?

Ja, einige sind seit 15 Jahren dabei und haben sich richtig fit gehalten.

Wie lange willst Du das noch machen?

So lange wie eben möglich, denn ich habe es immer gerne gemacht. Manchmal wird es zwar viel: Beruf, Haushalt, Familie, vor allem jetzt auch die Enkelkinder, aber seitdem ich den »Ironman«

geschafft habe, weiß ich, daß ich auch alles andere schaffe. Und ich habe, wenn ich auf Aushilfe angewiesen bin, gute Vertretung.

Seit wann machst Du vor dem Lauftreff die Aufwärmgymnastik?

Seit circa acht Jahren. Ich habe mich dafür eingesetzt, daß auch die einzelnen Gruppen nach einer kurzen Einlaufphase Gymnastik machen sollen. Heute ist die Aufwärmgymnastik ein fester Bestandteil unseres Lauftreffs. Dieses Stretching vor und nach dem Laufen halte ich für sehr wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

Die Fragen stellte Elisabeth Brand an Christel Stemann



Erfolgreich wie immer: Die herausragenden Aktiven der Viermärker Waldlaufgemeinschaft.

Foto: Stephan Schütze

Vorbusch und Marquardt mit 32. Sportabzeichen in Gold

Die Viermärker Waldlaufgemeinschaft hat auf der Mitgliederversammlung eine Reihe von Athleten für ihre Sportlerführung vorgeschlagen: Helga Achterleitl und Gert Erdmann stehen ebenso auf der Liste wie Hildegard

weile nicht einzige, aber noch immer beste Ultra-Langstreckenläuferin der Viermärker. Auch Johanna Wrobel, Margarete Noffke, Karin Schrott, Gudrun Schmitt und Antje Hoek sind auf vorderen Plätzen der Kreisbestenliste zu

den Andreas Haarmann und Richard Schaefer sen. nominiert. Weitere Kandidaten sind auch Heidi Aufmhoff (vier Triathlons und sieben Biathlons) sowie Daniel Knoepke (vier Triathlons und zwei Ambathlons). Die Be-

dingenamen für das Deutsche Sportabzeichen haben im letzten Jahr 14 Viermärker Aktive geschafft, vier davon zum 30. Mal oder mehr in Gold. Es sind Irmgard Vorbusch, Sabine Marquardt (je 32mal), Werner Tuchenhagen (31mal) und Werner Vogt (30mal).



Vom Radfahren

Wer mit dem Fahrrad fährt übers Land,
der hat die Zeichen der Zeit erkannt:
durch Radfahren will er sich trimmen,
wie Vögel fliegen und Fische schwimmen.

In freier Natur voll Lebenslust
lebt der Fahrradfahrer umweltbewußt.
Er spart viel Geld und Energie,
Parkprobleme, die hat er nie!

Auf stählernen Rossen fährt die ganze Familie
mit Kind, Opa und Tante Ottilie.
Ein Schutzblech klappert,
die Hintern sind wund,
Fahrradfahren ist anstrengend, aber gesund.

Der Radfahrer pfeift stolz auf die Motorkraft,
weil er's oft schneller mit den Beinen schafft.
Sportlich elegant speckt er ab Pfund um Pfund,
niemand nennt ihn heute mehr einen karmen Hund.
Die Energiekrise bewältigt er auf seine Art.

Darum:
Den Fahrradfahrern allzeit eine Gute Fahrt !!!

Marga Fenner



RadSPORT

Heute wird das Radfahren von vielen Vereinsmitgliedern als zusätzlicher Freizeitsport betrieben. Eine Zeitlang gab es für den Radsport eine eigene Abteilung innerhalb unseres Viermärker Breitensport-Angebots. Wie es dazu kam und alles sonstige Wissenswerte bringt der folgende Beitrag.

Als es den Radsportpaß für die Viermärker gab ...

Radsport und die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, wie paßt das zusammen? Diese Frage stellten sich in den Jahren 1986 und 1987 Vorstand und Beirat mit dem Ergebnis, daß auch die Viermärker im Rahmen des Ausdauersports aktiv Radsport betreiben wollten. Fachwart für Radsport wurde Wolfgang Zieger.

Nach Teilnahme der Viermärker am Ausdauer-Vierkampf in Husum 1981-1983, dem Beginn der Triathlon-Ära in Deutschland und umfangreichen Angeboten des Bundes Deutscher Radfahrer (z.B. Radtouristik etc.) war gezieltes Training auf »Renmmaschinen« erforderlich, um auch im Radsport mithalten zu können.

Allerdings war das Training auf Rennrädern ohne Beleuchtung, Reflektoren etc. auf öffentlichen Straßen nur mit einer Ausnahmegenehmigung möglich, die wiederum eine Mitgliedschaft im Bund Deutscher Radfahrer voraussetzte.

Die Viermärker wurden daraufhin Mitglied im BDR, und erst ca. 40 Mitglieder, kurz darauf ca. 60 Viermärker erhielten Radsportpaß, Lizenz und Ausnahmegenehmigung des Regierungspräsidenten in Köln für NRW.

Neben den bis zu diesem Zeitpunkt erfolgten Aktivitäten wie Teilnahme an Triathlon-Wettkämpfen, Radfernfahrten und Trainingsfahrten folgten nun Jahre aktiven Radsports mit Schwerpunkt BDR- und Triathlon-Veranstaltungen.

Für die Teilnehmer der Touristikfahrten hatte der BDR »Streifenkarten« für die Teilnahme an den Touristikfahrten eingeführt. Gefahrene km und Punkte wurden zum Abschluß der Saison addiert und in den Vereinen, wie auch im BDR, hiernach

die beste Touristikerinnen und Touristiker ermittelt. 1988 nahmen vier Sportlerinnen und neun Sportler der Viermärker an diesem Wettbewerb teil:

Beste Viermärker war 1988 Karl-Heinz Aufmhoff mit 3.666 km und beste Viermärkerin Heidi Aufmhoff mit 1.767 km.

Im Rahmen des Erwerbes des Radsportabzeichens wurde die Disziplin Schnellfahren auf der »Niere« am Westfalenpark/Steinklippenweg durchgeführt. Im ersten Rennen über 20 km für Frauen war Ilona Matzat in 39:12 Minuten und über 30 km für Männer waren zeitgleich Reiner Kraft, Günter Brüger und Dieter Stemann in 49:16 Minuten die schnellsten.

18 Viermärkerinnen und Viermärker erwarben 1988 das Radsportabzeichen.

Beste Viermärkerinnen und Viermärker im Bereich »Touristik« und »Zeitfahren« waren in den Jahren 1988-1994:

Touristik:

Hans Esser
4.999 km mit 126 Punkten (1990)
Hedwig Unterbrink
2.832 km mit 74 Punkten (1990)

Zeitfahren:

Monika Sievers
Frauen 20 km, 35:15 Minuten
Dieter Stemann
Männer 30 km, 46:43 Minuten

Voll im Trend dieser Zeit, wie auch heute, lagen die Radfernfahrten. *Erinnert sei an die Mehr-Etappen-Fahrten Dortmund - Kühtal, Dortmund - Kopenhagen, Dortmund - Berlin, als besondere*

Herausforderung der Rad-Marathon »Trondheim – Oslo« über 570 km mit erheblichen Höhenmetern in Nonstop-Fahrt.

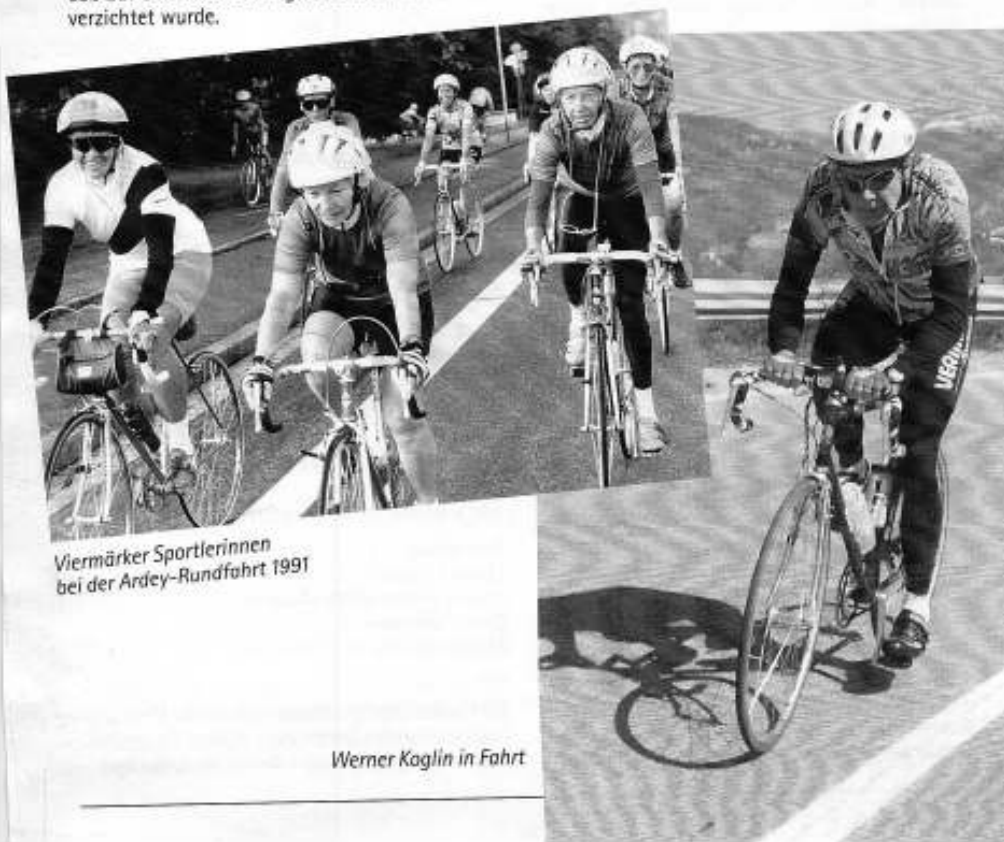
Erfolgreich bewältigt haben in den Jahren 1987 und folgende »Trondheim – Oslo« die Viermärker Ilona Matzat, Dieter Stemann, Günter Brüger, Ekkehard Schwichtenberg, Peter J. Franz. Diese Veranstaltung soll nur beispielhaft für viele andere Ein- und Mehrtagesradfernfahrten stehen, an denen die Viermärkerinnen und Viermärker in der Vergangenheit erfolgreich teilgenommen haben.

Als im Jahre 1995 die Ausnahmegenehmigung des RP Köln nicht verlängert wurde, entfiel ein wesentlicher Grund der Mitgliedschaft im BDR, zumal die Viermärker am eigentlichen Rennbetrieb des BDR nicht teilgenommen haben. Verbunden mit einer gewissen »Touristismüdigkeit« reduzierte sich die Zahl der radsportaktiven Viermärker, so daß auf eine weitere Mitgliedschaft im BDR verzichtet wurde.

Parallel zu dieser Entwicklung nahm die Zahl der Mountainbiker stetig zu, ein Radsportbereich, der viele Sportler bewogen hat, von der Straße in das Gelände zu wechseln und dort in Gruppen oder allein zu trainieren. Auch hier sind die Viermärker voll im Trend, viele Mountainbiker treffen sich regelmäßig zum Training oder fahren ins Münster- oder Sauerland. Viele Anhänger haben auch die Familien-Radwanderungen der Viermärker gefunden. Die regelmäßig durchgeführten Veranstaltungen führen in der Regel in die Dortmunder Umgebung und sollen Anregung für die eigenen Fahrten sein.

Zusammenfassend läßt sich feststellen, daß Radfahren und Radsport zu einem festen Bestandteil der Sportaktivitäten der Viermärker geworden sind und als Ergänzungssportart zum Laufen auch im Verletzungsfall gern genutzt wird.

Wolfgang Zieger



Viermärker Sportlerinnen
bei der Ardey-Rundfahrt 1991

Werner Kaglin in Fahrt

RN 11.11.1998



Die pure Lust am Laufen genießen Elisabeth Windels (86 J.) und Ingrid Lauricks (67 J.) (l.). Foto: Kiriak

Viermärker sind top fit

Im Süden. Außer Elisabeth Windels und Ingrid Lauricks nahmen drei weitere Läufer des Viermärker Weidlauf-Gesellschaft an New York Marathon teil. Horst Noffke (54 J.) lief die Strecke in rund 3,5 Stunden, Margarete Noffke (48 J.) war noch rund vier-

einhalb Stunden im Ziel und Wolfgang Appel (44 J.) erreichte die Ziellinie nach rund 2,29 Stunden. Auf die erfolgreichen Marathon-Läuferinnen in den Altersklassen über 60 ist auch der Kirchbärder Sport Club besonders stolz und gratuliert herzlich.

RN 22. 6. 1980

Olaf hat sein Trikot verdient

Mit zehn Jahren lief er 17 Kilometer

Wellinghofen. Dem sechsjährigen Olaf Kleber aus Wellinghofen ließ er seine Eltern, das seine elterliche Familienkammerlin "Tenje" (Trottel) im See (Stapfle Brackel) als Jung in Kleber des Viermärker Weidlauf-Gesellschaft erwerben hatte. Elting reiste er in den letzten Wochen an seinen Eltern und arbeitete jetzt als (Jäger) "Viermärker" die 17 km lange Strecke durch Dreystadt südliche Wälder in 96 Minuten.

Seit dem Jahren haben die Eltern, die die elterliche Landwirte und begeisterte Skiläufer sind besonders Verhältnis zum Ausdauersport haben, ihren Sohn regelmäßig zum Laufen mitgenommen. Dabei wurden aber kein Zwang ausgeht. Das Spielen sind immer vor, wenn Olaf keine Lust hatte", weiß Mutter Kleber, die auch Vereinsvorsitzende im Skiclub ist, jeden Sonntag der Eltern ab.

Daneben waren sie Vorlieb, und so liebt auch die Trikot der Viermärker, das Vorsitzende Elisabeth Brand den Jungen geschenkt hatte. „Das siehe ich aber auch so, wenn ich es mir auch verdient habe“, meinte sich Olaf selbst Mot.

Am vorletzten Samstag bekam er großen Beifall für seine tolle Leistung von seinen Mitläufern, Leuch-



RN 1.3.1983



Goldene DLV-Nadeln für „Viermärker“

Die Frauen waren am erfolgreichsten bei der Viermärker-Weidlauf-Gemeinschaft im letzten Jahr. Anlässlich der Jahreshauptversammlung überreichte Sportwart Michael Henschel die goldene Ehrennadeln des Deutschen Leichtathletik-Verbandes an die Zehnjährigen und die Marathon-Mannschaft. Das waren Adelheid Elisabeth Brand und Christel Stemann.

Foto: Rüdiger Eggert

RN 15.1.97



40 Jahre Leserbrief-Rekord: Heinrich Schade „in Pension“

Die dreien Dinge haben viel mit Sport und Natur zu tun und antworten: Heinrich Schade ist wohl der einzige einsamige Tourist im Lande, schwimmt, fährt mit dem Rad und läuft, und ist auch schon beim Hombacher Volkstr-

athlon angetreten. Er möchte weiter Bungee-Jumping betreiben und mit dem Parashooter vom Berg segeln, zum Naturschutz streiten, sich um Naturschutz kümmern, mit den Viermärkern unterwegs sein und gelegentlich den Sohn im Fernsehen

... Schnüpsel ... Schnüpsel ...

RN 19.12.1997

Leichtathletik: Auf Lanzarote

Gerti Erdmann ist unverwüstlich

(H. M.) Gerti Erdmann (Viermärker WG) zeigte sich beim Internationalen „Challenge Day“ auf Lanzarote bei einem der härtesten Langstrecken-Wettbewerb der Welt als großartige Kämpferin. In der unerbittlichen Mandlenschaft der Vulkaninsel legte sie am ersten Tag der Veranstaltung die 16 km bei einem Straßenlauf in 44:30 Min. zurück.

Für den darauf folgenden 13-km-Berglauf benötigte sie 39:32 Min. Den 5-km-Straßenlauf absolvierte die Viermärkerin in 27:11 Min. und ließ bei dem abschließenden 28-km-Innenlauf 1:46:31 Std. folgen.

Damit wiederholte sie in der Kategorie W 50 mit 20 Min. Vorsprung vor einer hitzigen Rivalin (Irene Eddig von 1994 und wurde unter 62 Teilnehmerinnen Zweite der Gesamtwertung. Nach drei Tagen Pause trat Gerti Erdmann zu einem Halbmarathon an und war nach 1:39:51 Std. erneut erfolgreich.

Christina Mai absolvierte beim Hombacher Adrenalinauf eines ihrer letzten Rennen im LGO-Dress. In dem internationalen Klassiklauf kämpfte sich die Dortmundin über 8900 m in 28:07 Min. Rang sechs. Als Zweite folgte Peggy Lange (Siedel LGO) in 30:20 Min.



Kampfsport: Gerti Erdmann.

In Hombach überzeugte Brigitte Hauptvogel in 41:06 Min. über 10 km. Damit war ihr als Dritte der Gesamtwertung der Sieg in der W 50 nicht mehr.

Frauen und Sport

Viele Viermärker sind Frauen!

Und das Besondere: Frauen jeden Alters. Denn sowohl unser ältestes Vereinsmitglied als auch unser jüngstes Vereinsmitglied sind beide weiblichen Geschlechts.



**Lotte Marquardt
80 Jahre alt**

Ihren 80. Geburtstag feierte gestern Lotte Marquardt (Foto links), seit Jahrzehnten im Dortmunder Sport wohl bekannt als stets wohlgehumte Sportlerin. Als seinerzeit älteste Teilnehmerin nahm die Jubilarin in der sechziger Jahren an der ersten Sportabzeichen-Übungsgruppe im Stadion Rote Erde teil. Gesundheitliche Probleme stoppten ihre Ausflüge in den Ausdauersport, heute hat sich Lotte Marquardt besonders dem ausdauernden Radfahren verschrieben.

Das älteste Viermärker Mitglied ist Lotte Marquardt, Jahrgang 1920, immer noch aktiv sportlich tätig in der Gymnastik-Abteilung sowie bei den jährlich stattfindenden Familien-Wanderungen und Radtouren der Viermärker. Lotte Marquardt gehört seit 1982 unserem Verein an.

Das jüngste Viermärker Mitglied ist noch fast ein Baby: Anna Marx, geboren am 13. Mai 1999 und als Vereinsmitglied bei den Viermärkern angemeldet am 1. Juni 1999 von ihrer Mutter Stephanie Marx.

Wieweit unser jüngstes Mitglied bereits aktiv am Vereinsleben teilnimmt, ist nicht überliefert.

22 Jahre lang wurde der Verein von unserer ehemaligen Vorsitzenden Elisabeth Brand geführt: heute eine erfahrene Marathon-Läuferin, die nicht nur die Anfänge des Laufsports entscheidend mitprägte, sondern sich auch in sozialen Bereichen engagiert und sich dabei auch immer für die Belange der Frauen einsetzt.

Der folgende Beitrag aus dem Jahre 1980 gibt wieder, wie ihr Leben damals aussah als sportlich engagierte Hausfrau und Mutter von vier Kindern, die versuchte, auch andere Frauen zum regelmäßigen Laufen zu bewegen.

»Laufen als Lebenshilfe«

Im Bereich des Sports ist es noch dramatischer als in der Politik. Es gibt nur wenige Frauen, die irgendwelche Ämter in den Vereinen und Verbänden ausüben. Der typisch deutsche Sportverein ist – was den Vorstand betrifft – eine reine Männersache. Die Frauen, die in Deutschland einen Verein führen, kann man an zwei Händen abzählen. Eine von ihnen ist die 45-jährige Elisabeth Brand, die seit einigen Jahren die Geschicke der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft in Dortmund leitet.

Elisabeth Brand löste damals Enzio Busche ab, der ein kirchliches Amt in München übernahm. Enzio Busche hatte sich als Mitinitiator der Lauftreff-Idee in der Bundesrepublik einen Namen gemacht. Elisabeth Brand übernahm ein schweres Erbe. »Ich gehörte schon zu den Gründungsmitgliedern der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, so daß man an mich herantrat, den Vorsitz dieser Laufgemeinschaft zu leiten, als Enzio Busche aufhörte. Ich nahm schließlich dieses Amt an, denn

ich wollte als sogenannte Nur-Hausfrau einen Teil meiner Arbeitskraft in den Dienst einer guten Sache stellen.«

Elisabeth Brand ist durchdrungen von sozialem Engagement. So ist sie u. a. auch 1. Vorsitzende des Förderkreises der Stadt- und Landesbibliothek und des Soroptisten-Clubs. Die zuletzt genannte Vereinigung kämpft u. a. für die Anerkennung der Frau in unserer Gesellschaft. «Unser Ziel ist es auch, daß der Beruf der Hausfrau voll anerkannt wird,» meint Elisabeth Brand, die eingesteht, daß sie diese vielen sozialen Aufgaben nur wahrnehmen kann, weil sie als Ehefrau von Dr. Heiner Brand, Mitinhaber der Dortmunder Kronen-Brauerei, finanziell unabhängig ist.

Elisabeth Brand ist Mutter von vier Kindern im Alter von 14, 15, 17 und 18 Jahren: «Sie sind aus dem Größten heraus, aber es fällt doch immer noch eine Menge Arbeit an.» Bis auf eine Putzfrau, die zweimal in der Woche kommt, lehnt die Familie Brand aus Prinzip Personal ab. «Es ist wichtig, daß man selber fertig wird, so hat bei uns jedes Familienmitglied gewisse Aufgaben zu erfüllen,» ist die Devise im Hause Brand. Ihren reich bespiketen Terminkalender, der mit der umfangreichen Hausarbeit in Einklang gebracht werden muß, kann Elisabeth Brand nur bewältigen, weil sie läuft.

«Viele Leute haben eine falsche Vorstellung von Läufern und Läuferinnen. Sie meinen, daß man durch Laufen Zeit vergeuden würde. Das Gegenteil ist eher der Fall. Dadurch, daß ich laufe, bin ich wesentlich schaffensfreudiger. Die Arbeit geht mir schneller von der Hand, weil ich nicht so schnell ermüde. So spart man sogar Zeit, wenn man regelmäßig läuft,» meint Elisabeth Brand.

Vor sechs Jahren begann die jetzige Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft mit dem Laufen. Ihr Mann war Mitgestalter eines Vita-Parcours' in Dortmund. Es war selbstverständlich für die Familie Brand, daß man auch auf dem Parcours trainierte. Man gewann Spaß an der Sache. «Unsere ersten Berührungspunkte mit dem Langstreckenlauf fielen mit unserem ersten Ferienaufenthalt auf der Insel Langeoog zusammen. Als wir dann am Strand entlang liefen, um uns auf das Sportabzeichen vorzubereiten, hatten wir unser Herz für den Langstreckenlauf endgültig entdeckt,» berichtet Elisabeth Brand. Seitdem läuft die gesamte Familie.

Elisabeth Brand trainierte vier- bis fünfmal in der Woche. Im letzten Jahr erzielte sie über die Marathon-Distanz bei einem Rennen in Buffalo die für sie ausgezeichnete Zeit von 3:54:05 Stunden, wobei sie im Ziel noch einen sehr frischen Eindruck machte. Die Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft möchte jedoch nicht Leistungen nachjagen. Sie sieht im Langstreckenlauf vielmehr einen idealen Weg zur Gesunderhaltung. Mit ihrem Ehemann kann sie aus Zeitgründen eigentlich nur an Wochenenden trainieren. Er ist schwächer als sie, aber das berührt ihn nur wenig in seinem männlichen Stolz.

Jeden Dienstagabend leitet Elisabeth Brand den Lauftreff im Rombergpark. Er bereitet ihr viel Freude, aber manchmal auch einige Arbeit: «Gewisse Probleme bestehen bei der Gruppe 1. Wir haben dort krasse Anfänger, aber auch Leute, die schon gewisse Fortschritte aufweisen können. Sie alle unter einen Hut zu bringen, ist manchmal schwierig.»

Elisabeth Brand beobachtete häufig, daß vor allem Frauen trotz gewisser Trainingsfortschritte nicht in höhere Gruppen aufrücken wollen. Man ist lieber in der Anfängergruppe eine gute Läuferin als bei den Fortgeschrittenen nur Mittelmaß.

Hier gilt es, noch einige Aufklärungsarbeiten zu leisten. Dies gilt vor allem auch bei den Frauen, die Elisabeth Brand für den Langstreckenlauf

RN 22. 7. 1994

Triathlon: Bei den Europameisterschaften der Seni-

Monika Sievers kämpft sich durchs Moor zum Vize-Titel

Als Vize-Europameisterin kehrte Monika Sievers (Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft) von den Senioren-Europameisterschaften im Triathlon aus dem französischen Bessillon, 250 Kilometer nördlich von Paris, zurück. Am Kyriase gelang es ihr, als einzige Dortmunderin unter 32 deutschen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit vier in der Altersklasse 50-54 über die Olympiadistanz von 1,8 Kilometer im Schwimmtren, 40 Kilometer mit dem Rad und zehn Kilometer im Lauf.

Nachdem es an den Tagen vorher sehr heiß und schwül gewesen war, war es am Wettbewerbstag stark windig und bei leichter Nieselregen. Geübterinnen wurde ohne Neoprenanzug in dunklen Moorwasser von 22 Grad ge-
fahren in hügeliger Land-

schaf und beim Lauf ging es über „drecknaeige Parcours“, wie es Monika Sievers beschreibt. Wie tüchtig es auf der Radstrecke war, zeigt ihre



Als Vize-Europameisterin begrüßt Monika Sievers

Höchstgeschwindigkeit von 86 km/h begeh. Stunden war sie Schwedin als 29.

Nachdem Man im vorigen Jahr mit „Triathlon“ als erste Dortmunderin Haupt in ihrer Sportart geworden war, ermutigt sie für die Ausdehnung

Pfaff Viermärker nahm am Wettbewerb der Kr. Witten über die Distanz 1,8/40/40 Meter gewohnt über nach ihrem Roth (13:53) in 3:16:18 Std. E (1. AKW 55:33) Rang 1. AKW Mervin Watz 3:07:06) und (AKW 50:22) verten das Fu



Triathlon-Quartett (von links) vor dem Ausschleichen beim Trainings-Treff: Ilona Matzaf, Christel Stemann, Monika Siewers, Elisabeth Brand. Foto: Marina

gewinnen möchte: »Hier stößt man noch auf manche Vorurteile. So gibt es Frauen, die sich genießen, in einer Gruppe zu laufen, weil angeblich ihre Beine nicht mehr vorzeigbar seien. Viele haben auch Angst, daß beim Laufen die Frisur Schaden nehmen könnte. Man kann diese Frauen dann nur sehr schwer überzeugen.«

Aber auch die Männer bereiten Elisabeth Brand manchmal Sorgen. So funktionieren sie manchmal den Lauf-Treff in einen Renn-Treff um. Vor allem die Läufer der Gruppe 4 sind manchmal vor Übereifer kaum zu bremsen.

Ein strenges »Regiment« führt Elisabeth Brand jeden Samstag, wenn das Zertifikat der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, das in Dortmund schon eine Art Statussymbol ist, vergeben wird. Die Auszeichnung erhält jeder, der eine sehr abwechslungsreiche Strecke von 17 km Länge in einer Zeit von 100 Minuten zurücklegt. Elisabeth Brand hat solch eine gute innere Uhr, daß sie immer knapp unter der Zeit bleibt. Zusammen mit ihrer Vereinskameradin Christel Stemann kontrolliert sie von der Spitze her das Feld. Diejenigen, die ausbrechen wollen, werden mit weiblichem Charme wieder eingefangen.

Seit der Einführung des Zertifikates vor fünf Jahren haben bisher 600 Läufer die Ausdauerprüfung abgelegt. Elisabeth Brand bedauert, daß sich darunter nur 60 Frauen befinden: »Viele meinen, daß die Forderung von 100 Minuten vor allem für Frauen zu hoch sei. Wir wollen davon aber nicht abgehen, da das Zertifikat etwas Besonderes sein soll. Derjenige, der es schaffen möchte, muß schon ein bis zwei Jahre regelmäßig trainiert haben.«

Manchmal erhalten die Zertifikatsläufer im Ziel nicht nur die Urkunde und den typischen Zapfen, sondern auch Bier aus dem Hause Brand. Das kommt immer gut an. Einmal im Jahr trennt sich die Mutter von vier Kindern und Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft von all ihren Pflichten. Elisabeth Brand geht dann auf Wanderschaft. Erst war es der Schwarzwald, dann das Elsaß, die Rhön, der Bodensee und zuletzt der Rhein-Höhenweg. Mit einem 10 kg schweren Rucksack legte Elisabeth Brand bei ihren Touren etwa 200 bis 250 km in 8 bis 12 Tagen zurück. »Das Wandern ist ganz anders als das Laufen, aber Konditionsschwierigkeiten habe ich nie gehabt.«

Peter Middel (aus »Spiridon« 1980)

Ralf und Werner Koglin für Roth gerüstet

RN 14. 5. 1997

Im ostwestfälischen Marienfeld erreichte Ralf Koglin die Triathlon-Mitteldistanz von 232 Kilometern in hervorragenden 14. Gesamtplatz. Er bewältigte bei hochsommerlichen Temperaturen für Rad und 23 Laufkilometer

4:40 Stunden. Dabei ist besonders seine Rad-Durchschnittsgeschwindigkeit von 40,7 km/h bemerkenswert. Damit präferierte sich Ralf Koglin fünf Wochen vor Roth, wo er zu und Trainer Werner Koglin über die Ultra-Distanz antritt, bereits in Hochform. Werner

Koglin (Viermärer Waldlauf) hat den 1. Platz in der Altersklasse 50 beim Dortmunder Triathlon belegt. Seine Gesamzeit im Kurztriathlon betrug 2:00:32 Stunden. Mit seiner Laufzeit von 0:42:46 Stunden erreichte er in der Gesamtwertung den hervorragenden 6. Platz.

RN 19. 4. 2000

Kampf dem Krebs: Laufen gibt Riebel Ruhe und Gelassenheit



Lust am Laufen: Karen Riebel, hier beim City-Lauf.
Foto: Mz

(Mz.) Beim Hamburg-Marathon kam die Viermärerin Karen Riebel als 21. der Kategorie W 30 und als 2149. unter 16 900 Konkurrenten (-Innen) ins Ziel und war damit beste Dortmunderin.

Mit 3:20,48 Std. steigerte sie sich gegenüber den Vorjahr um fast genau 25 Min., eine hervorragende Leistung, gewiss, aber unter rein leistungssportlichen Gesichtspunkten nichts Ungewöhnliches. Außergewöhnlich wird das Rennen der 33-Jährigen erst, wenn man weiß, dass sie noch vier vier-einhalb Jahren schwer kreislauferkrank war, operiert und chemotherapeutisch behandelt wurde.

„Noch nie in meinem Le-



... Schnipsel ... Schnipsel ...

Auch klirrende Kälte konnte die Unerwegten nicht daran hindern, beim Silvesterlauf der Viermärer Waldlauf Gemeinschaft vom Parkplatz am Augustinum aus durch den tief verschneiten Wald an der Bittermark zu rennen. Das Laufen machte trotz der Kälte Spaß und das Startgeld war zudem für einen guten Zweck: Es wird an den „Kinderschutz-Bund“ überwiesen.

RN 2. 1. 1997

RN 13. 1. 1997



1726,91 Mark spendeten die Mitglieder der Viermärer Waldlauf Gemeinschaft an den Kinderschutzbund, Ortsgruppe Dortmund. Die Summe setzt sich aus einzelnen Beträgen Silvesterlauf eingenommen wurden. **Ilena Matzel** und **Michael Henschel** (v.l.) übergaben den Scheck an **Dr. Anne Haas** (p.v.l.) und **Christel Pootsch** vom Kinderschutzbund.

Familientreffen

Neben allen sportlichen Belangen kommt in der Viermärker Gemeinschaft die Geselligkeit nicht zu kurz, so bei »gemütlichen« Läufen zu besonderen Anlässen (Muttertag, Silvester, Karneval u. a.) als auch bei der regelmäßig stattfindenden Nikolausfeier, beim »Viermärker Buffet« nach der Mitgliederversammlung oder bei Ausflügen in die Dortmunder Umgebung. Hierzu sind auch die Familienmitglieder und Partner herzlich willkommen, und diese Angebote werden immer wieder gern wahrgenommen, was die stets großen Teilnehmerzahlen beweisen.

Viermärker Familien-Wanderungen und Radausflüge

Eine interessante Abwechslung zu den Trainingsläufen und Wettkämpfen sind die Viermärker Familien-Wanderungen und Radausflüge geworden, die wir in loser Folge seit vielen Jahren angeboten haben. An diesen Veranstaltungen können auch alle nicht so leistungsstarken Viermärker teilnehmen. Ebenso sind alle unsere nicht sporttreibenden Partner, Kinder und Freunde willkommen.

Besonders wichtig für diese Wanderungen und Radausflüge sind die entsprechenden Vorbereitungen:

Eine abwechslungsreiche Strecke muß erkundet werden, Parkmöglichkeiten und ein nettes Cafe/Restaurant oder eine Gaststätte für ein abschließendes gemütliches Beisammensein müssen vorhanden sein.

Das geschieht am besten im Team. Auch die Vorwanderungen haben uns schon viel Freude bereitet, und es fanden sich immer genügend Viermärker, die geholfen haben.

Die erste Wanderung soll zur Jagdhütte unseres damals Stellvertretenden Vorsitzenden Franz-Ferdinand Marx geführt haben. Einzelheiten sind nicht überliefert.

Die nächsten beiden Wanderungen waren recht anspruchsvoll und damit mehr für geübte Wanderer geeignet. Sie führten uns ins Sauerland, die An- und Rückreise erfolgte jeweils mit einem Bus.

18. Oktober 1992

49 Wanderer und drei Hunde wanderten von Wildewiese in 4 Stunden nach Eslohe.

25. September 1993

Start in Züschen bei Winterberg, Mittagsrast in Mollseifen auf einem Grillplatz (ein einheimischer Fleischermeister aus Neuastenberg brachte heiße Erbsensuppe), danach bergauf zum höchsten Punkt des »Kahlen Astens« und von dort zum Sportplatz des Ski-Clubs Neuastenberg-Wildewiese.

22. Oktober 1995

Rucksackwanderung auf dem Höhenzug zwischen Wetter und Herdecke. Start auf den Parkplätzen der Harkort-Sportanlagen. Die Strecke führte über das Gut Schede auf dem Höhenzug nach Herdecke – mit Blick auf das Herdecker Krankenhaus – und auf dem Rückweg nach Wetter mit herrlichen Aussichten auf die Ruhr und den Harkortsee.

15. September 1996

Es folgte ein gemütlicher, aber interessanter Wanderausflug mit der »Santa Monica« nach Henrichenburg (25 Teilnehmer).

26. Oktober 1997

Wanderung um Witten mit dem Ziel Grillplatz »Kahler Plack«.

6. September 1998

Wanderung um das Naturfreundehaus in Esborn/nahe Witten, über den Wengern durch das Bommerholz zum Sportplatz am Böllberg und zurück zum Naturfreundehaus.

26. September 1999

Wanderung im westlichen Sauerland in Höhe der Autobahnausfahrt Lüdenscheid-Nord, ein Rundkurs ausgehend von dem Mesekendahler Wildgehege

mit Besichtigung der Brenscheider Kornmühle, anschließendes gemütliches Beisammensein im Atriumzelt des Wildgeheges.

8. Oktober 2000

Wanderung um Hohenlimburg, Start und Ziel am Haus »Märchenwald« mit Einkehr und Stärkung im Restaurant.

Schwieriger als für die Rucksackwanderungen erwiesen sich die Planungen für die Radwanderungen, von denen einige buchstäblich wegen starker Regenfälle ins Wasser fielen. Schade für die Teilnehmer und alle, die diese Fahrten liebevoll vorbereitet hatten.

29. September 1996

Die Viermärker veranstalteten eine Fahrrad-Ralley durch den Dortmunder Süden.

28. September 1997

Familien-Radtour mit 30 Radfahrerinnen und Radfahrern. Start am Fredenbaum und Fahrt ins Münsterland, Mittagsrast in Bork, Rückfahrt über Cappenberg und Lünen zurück zum Fredenbaum.

30. August 1998

Familien-Radtour durch den Emscherpark zwischen Hellweg und Lippe, Mittagsrast im Forellenhof in Rinthe, 31 Teilnehmer, Streckenlänge ca. 60 km.



Winterlauf

Wanderungen



3. Mai 1999

Familien-Radtour im Nord-Westen von Dortmund rund um Waltpop und Datteln mit Mittagsrast in Castrop-Rauxel.

22. Oktober 2000

Familien-Radtour durch den Dortmunder Osten mit 38 Teilnehmern. Treffpunkt auf dem Parkplatz des Kleingartenvereins Nord-Ost an der Hannöverschen Straße. Die Route führte durch Scharnhorst, vorbei am Lanstroper Ei, durch den Kurler Busch, Kamen-Methler und Südkamen in Richtung Unna und zurück entlang der S-Bahnlinie bis nach Wambel.

Um zu zeigen, wie viel Freude uns die Wanderungen bereiten, als Beispiel ein kleiner Bericht über die Wanderung vom 26. 10. 1997 aus unserem Viermärker-INFO:

Viermärker Wanderung am 26. Oktober 1997

Die Viermärker hatten zur traditionellen Herbstwanderung eingeladen und 79 Wanderer kamen.

Eine bunt gemischte Gruppe – Mitglieder, Freunde und Verwandte im Alter zwischen 3 und 77 Jahren – trafen sich auf dem Parkplatz des Freibades Witten-Annen an der Herdecker Straße in Witten. Begünstigt durch die Zeitumstellung versammelten sich alle gut ausgeschlafen und so rechtzeitig vor dem Start (11.00 Uhr), daß wir uns in Ruhe begrüßen und den Unkostenbeitrag von 5 DM kassieren konnten. Nachdem jeder Teilnehmer noch einen Apfel als Wegzehrung erhalten hatte, begannen wir die Wanderung.

Wie schon vor zwei Jahren wollten wir wieder einmal unsere nähere Umgebung erkunden und allen zeigen, wie schön auch hier die Wanderstrecken sein können. Die von uns gewählte Route führte fast ausschließlich durch Wittener Gebiet, lediglich auf dem Kermelberg befanden wir uns kurzzeitig in Herdecke.

Zu Beginn der Wanderung mußten wir die Ardeystraße, die vom Schnee in die Wittener Innenstadt führt, überqueren und wanderten dann durch das Buchenholz bis zum Borbach. Von dort führte uns eine große Schleife

durch den herbstlich gefärbten Wald um den Wartenberg herum. Danach folgten wir ein kurzes Stück dem Lauf des Kermelbaches, der von einem kleinen Naturschutzgebiet umgeben ist, und erreichten dann das Wohngebiet am Kermelberg. Dort konnten wir den freien Blick über das Land genießen, bevor wir in das Buchenholz zurückkehrten.

Zum Tussi-Lauf

Es ist hell. Die Tage werden wieder lang,
uns ist vorm Dunkeln nicht mehr bang,
Wir sind jetzt wieder eine Gruppe
und insgesamt 'ne dufte Truppe.

Mit Ingrid, Christel und Ilona:
Die Eiche hoch, wir sind schon da.
Von jetzt an flach und dann bergab –
trimm-trab, trimm-trab,
trimm-trab, trimm-trab.

Still geht's den Rillenweg entlang –
zwei muß man hoch, die letzte runter,
ein guter Mensch hält auf das Tor –
jetzt fühlen wir uns alle munter.

Runter zur Schmiede.
Gleich schallt's »Tschüs, Gerd!«
Durch's junge Laub die Sonne blinzelt:
Das Leben hat doch wieder Wert.

Moral:
Wer jetzt noch startet um vier Uhr,
kann was erleben – und das pur.

Gerhard Wertz



Rosenmontagslauf

Vorbei an den malerischen Wittener Teichen ging es wieder zur Ardeystraße, in den gegenüberliegenden Wald, dem Herrenholz, und dort erreichten wir das Ziel der Wanderung, den oberhalb der Försterei liegenden Grillplatz »Kahler Plack«. Dort erwarteten uns Bärbel, Erich und Heinz, die für uns alle einen Imbiß vorbereitet hatten. Als ich am Ende der Gruppe den Platz erreichte, strömte mir der Duft der Grillwürstchen entgegen und ich sah, wie alle schon munter ihren Hunger und Durst stillten.

Da die Strecke durch ihre kurzen, aber knackigen Steigungen an einigen Stellen doch recht anspruchsvoll war, hatten die beiden Wolfgang (Zieger und Hammer) sie auf ihrer Erkundungstour mit dem Mountainbike nicht zu lang gewählt. Bei einem kleinen Ratespiel konnten alle Teilnehmer die zurückgelegten Kilometer schätzen. Elke Röhr traf den Nagel auf den Kopf: mit den genannten 10,1 km gewann sie einen kleinen Preis.

Nach dem Muttertagslauf



Petrus meinte es gut mit uns, der Regen kam erst am späten Nachmittag, der Frost erst am Montag, so daß wir bei doch angenehmen Temperaturen noch auf dem Grillplatz verweilen konnten, bevor wir zu unseren Autos zurückkehrten.

NS: Die kleine Laura Herzog legte einen großen Teil der Wanderung auf Papas Schultern zurück und Lotte Marquardt, unsere älteste Teilnehmerin, wanderte stets unermüdet in einer der vordersten Reihen.
Marianne Zieger



Der Nikolaus bei den Viermärkern

*»100 km Rund um Dortmund«
Etappe der Viermärker*



Werner Rathert läuft Weltbestzeit für Blinde

(H. Mz.) „So ein Rennen habe ich noch nicht erlebt. Rund 400 000 Zuschauer entlang der Strecke trieben uns durch ihren Beifall vorwärts“, erinnert sich der blinde Werner Rathert (LAv co op/DTC) an seinen Start beim Berlin-Marathon. Der 49-jährige verbesserte seine 1977 aufgestellte persönliche Bestzeit um eine Minute auf tolle 2.35,12 Std. und belegte unter fast 9000 Teilnehmern den 178. Platz.

Er wurde auf dem Fahrrad durch den Viermärker Dieter Stemann begleitet, der ihn sicher über den schnellen Berliner Kurs mit seinen langen Geraden und durch das Spalier der begeisterten Berliner führte. Ratherts außergewöhnliche Leistung fand auch in Rundfunk und Fernsehen ihre verdiente Anerkennung. „Ich hatte schon lange gehofft, mich noch einmal zu steigern, denn ich konnte in letzter Zeit wieder ohne Probleme trainieren.“

Bis zu 100 Trainingskilometer hatte der Blinde in der Woche an der Führungsleine seiner Langstreckler-Kameraden zurückgelegt und fühlte sich so gut in Form, daß der Berlin-Marathon für ihn gerade zum richtigen Zeitpunkt kam. Nachdem er in den vergangenen Jahren aus gesundheitlichen Gründen etwas kürzer treten mußte, wird man ihn jetzt wieder öfter bei Straßenrennen am Start sehen. Seine Berliner Zeit gibt ihm dabei viel Auftrieb.



Werner Rathert beim Berlin Marathon auf dem Rad geführt von Dieter Stemann

RN 5. 10. 1984



Minister Hans Scheiwer überreicht Werner Rathert das Bundesverdienstkreuz erster Klasse. Foto: Appelham

Werner Rathert ist Gründungsmitglied der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft. Für seine herausragenden sportlichen Leistungen erhielt er 1989 das Bundesverdienstkreuz.

Elisabeth, wir danken Dir

Ihre Persönlichkeit ist mit der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft untrennbar verbunden, denn über 22 Jahre führte Elisabeth Brand als Vorsitzende unsere Gemeinschaft.

Schon bei der Gründung des Lauftreffs am Rombergpark, der als erster Lauftreff der Bundesrepublik beim Deutschen Sportbund (DSB) geführt wird, war sie voller Begeisterung engagiert. So verwundert es nicht, daß Enzo Busche, der in der Gründungsversammlung der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft im März 1976 zum ersten Vorsitzenden gewählt wurde, das Amt im Jahre 1978, als er Dortmund verließ, an »unsere Präsidentin« weitergab.

Er ahnte wohl, daß ihre herausragenden Fähigkeiten der Garant für eine erfolgreiche Zukunft der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft und der Idee des Lauftreffs sein würden: ihre persönliche Bescheidenheit sowie ihr einfühlsamer Umgang mit den SportlerInnen, die Fähigkeit, den Menschen einen persönlichen Entwicklungsraum zu geben und zugleich durch das eigene persönliche Beispiel andere zu begeistern und zu zuverlässiger Mitarbeit im Ehrenamt zu gewinnen.

Als sie unsere Vorsitzende wurde, zählte unsere Gemeinschaft 33 Mitglieder; als sie das Amt übertrug, waren 417 SportlerInnen zu Viermärkern geworden. Gemeinsam mit den Vorstandsmitgliedern, den vielen ehrenamtlichen Fachwarten und den Laufgruppen-BetreuerInnen vervielfachten sich unter ihrem Vorsitz das Angebot und die Mitglieder. Aus dem Lauftreff wurde eine vielseitige Breitensportgemeinschaft. Diese Gemeinschaft ist zugleich der Ausdruck ihres Herzenswunsches: das Wohl der Menschen zu fördern.

Über 22 Jahre war sie jederzeit und fröhlichen Herzens bereit, sich für die Belange der Mitglieder einzusetzen, oft leistete ihre Familie Verzicht für unsere Gemeinschaft. Bald sprach es sich herum, wie zuverlässig und erfolgreich sie die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft führte.

So war es nur folgerichtig, daß bedeutende Institutionen des Sports sie um die Ausübung wichtiger Ehrenämter baten.

Bei all ihrem Engagement für Mitmenschen – bei den Viermärkern wie auch bei karitativen Einrichtungen – wußte sie, daß das eigene persönliche Vorbild gerade auch »für die Sache der Frauen« notwendig war, um legitimiert und authentisch ihre Anliegen vorzutragen.

Große persönliche Erfolge und außergewöhnliche sportliche Erlebnisse belegen dies eindrucksvoll. Ihr umfassendes Engagement im Ehrenamt ehrte die Bundesrepublik Deutschland, indem ihr im Jahre 2001 das Bundesverdienstkreuz verliehen wurde. Diese Auszeichnung ehrt auch die Viermärker, denen sie als Vorsitzende des Beirates verbunden bleibt. Sie steht uns mit Rat und Vorschlägen zur Seite.



Elisabeth Brand und Margot Jessat beim Frankfurter Stadtmarathon 1981

Liebe Elisabeth,

viele Menschen danken Dir für Deine fördernde und freundschaftliche Begleitung. Viele von ihnen hast Du befähigt, eigene Grenzen zu überschreiten und aufzulösen, neue innere und äußere Erfahrungswelten kennenzulernen, Herausforderungen anzunehmen und das eigene Herz zu öffnen, um mehr zu fühlen, Belastungen und Kummer zu überwinden und persönliches Glück zu erfahren.

Deine Viermärker danken Dir von ganzem Herzen. In Verbundenheit – Alexander

Programm der Jubiläumsveranstaltungen

aus Anlaß des 25-jährigen Jubiläums
der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft und der
25-jährigen Wiederkehr des ersten Zertifikatslaufes.

Samstag, 12. Mai 2001

Schirmherrschaft:
Dr. Gerhard Langemeyer
Oberbürgermeister der Stadt Dortmund

9.00 Uhr **Lauftreff**

Parkplatz «Augustinum»
Kirchhörder Straße/Olpketalstraße

*Begrüßung der Ehrengäste
und der TeilnehmerInnen:*

Dr. Alexander Puplick
*Vorsitzender
der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft*

Grußworte:

Dr. Gerhard Langemeyer
Oberbürgermeister der Stadt Dortmund

René Scheer
*Mitglied des Präsidiums
des Deutschen Leichtathletik Verbandes*

Klaus Henter
Präsident des StadtSportBundes

Elisabeth Brand
*Vorsitzende des Beirates
der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft*

Start der Laufgruppen:

Zertifikatslauf 17 km
Zertifikatslauf 13,2 km
Lauf 10 km
Walking 13,2 km
Walking 7 km

18.30 Uhr **Festveranstaltung**

Wenker-Keller, Märkische Straße 85

Ehrungen durch den StadtSportBund
und den Fußball- und Leichtathletik-
Verband Westfalen

*Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft dankt ihren
Freunden und Förderern, die durch großzügige
Sach- und Geldzuwendungen die Durchführung
der Jubiläumsveranstaltung und die Erstellung dieser
Festschrift ermöglichten:*

Dr. Salim Al-Bazaz
Siegfried Baensch
Beimdieck Elektro GmbH
ComNetMedia AG
Dortmunder Energie- und Wasserversorgung GmbH
ECOFIS
Dr. Volker Geers
Wolfgang Geers
Grüninger GmbH & Co., Büro- und Computertechnik
Karl-Heinz Klenke GmbH
Klose Immobilien
Kronen Privatbrauerei Dortmund GmbH
Dr. Puplick & Partner GbR
Rückenwind Sportservice GmbH
Stadtparkasse Dortmund
Friedrich Vogelsänger GmbH

*Wir danken auch den beteiligten Behörden,
insbesondere dem Umweltamt, dem Amt für Tiefbau
und Straßenverkehr, dem Polizeipräsidenten der Stadt
Dortmund und dem Deutschen Roten Kreuz für die Unter-
stützung bei der Ausrichtung unseres Jubiläumslaufs.
Für den gewährten Versicherungsschutz danken
wir dem Versicherungsbüro bei der Sparhilfe e.V.
ARAG Sportversicherung.*

*Wir danken allen, die bei der Planung, Gestaltung und
Durchführung unseres Jubiläums und unserer Festschrift
mitgewirkt haben:*

Günter Borgolte	Günter Kurt
Annette Bovensmann	Eckard Labohm
Elisabeth Brand	Karin Lehmann
Barbara Bubert	Doris Lemberg
Erich Bubert	Horst Lemberg
Marga Fenner	Sabine Marquardt
Peter Frankenstein	Peter Middel
Lothar Günther	Brunhild Pohl
Helga Haarmann	Beate Puplick
Andreas Haarmann	Dr. Alexander Puplick
Michael Henschel	Sieglinde Rehling
Niels Holtermann	Klaus Rehling
Uwe Huismann	Elke Röhr
Margot Jessat	Manfred Röhr
Uta Klenke	Monika Sievers
Karl-Heinz Klenke	Ursula Steden
Gudrun König	Werner Steden
Tanja König	Christel Stemann
Helga Koglin	Dieter Stemann
Werner Koglin	Prof. Gerhard Wertz
Peter Kossin	Marianne Zieger
Erika Krausch	Wolfgang Zieger
Heinz Krausch	