

INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



35. Jahrgang 2009



Inhalt

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Mitgliederversammlung 2009
Seite 6	25. Citylauf Dortmund
Seite 7	Ergebnislisten 2009
Seite 11	24h-Lauf im Stadion Rote Erde 25. Grubenwehrlauf 2009
Seite 12	Ultramarathon in Rodgau
Seite 13	Karstadt Ruhr-Marathon Triathlon Köln
Seite 18	Radwanderung 2009
Seite 19	Familien-Wanderung 2009 Sportabzeichen 2009
Seite 20	Neue Trainingsgruppe
Seite 21	Einsteigerlaufgruppe
Seite 22	Jubilare 2009 Neue Mitglieder 2009
Seite 23	Betreuer und Helfer

Allen Viermärkerinnen und Viermärkern eine fröhliche Adventszeit und ein friedvolles Weihnachtsfest 2009

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

unser Freund Meinhard Kalwa hat dieses Infoheft 2009 mit großer Sorgfalt und Freude an der Sache hergestellt. Es berichtet über großartige sportliche Leistungen, unvergessliche persönliche Erlebnisse und unsere viel besuchten Gemeinschaftsveranstaltungen.

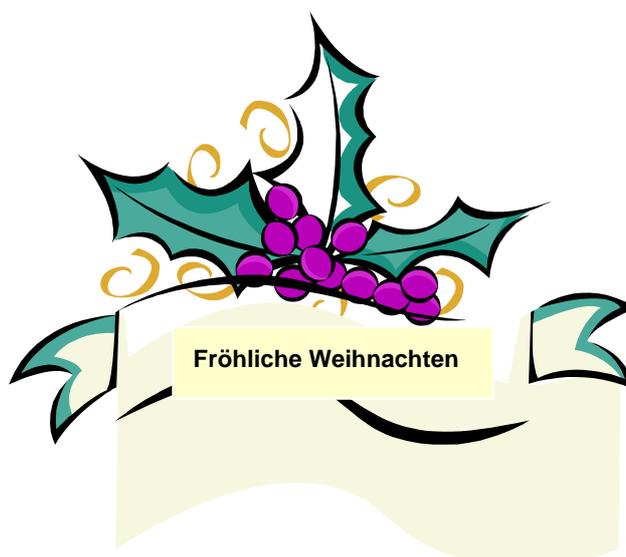
Mehr als fünfzig ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, Fachwarte und unsere ideenreiche und liebevoll motivierende Lauftreffleiterin Linda Rehling schaffen uns mit tatkräftiger Unterstützung vieler weiterer ehrenamtlicher Helfer die Möglichkeiten, all dies zu erleben. Ihnen gilt unser aller Dank und Anerkennung.

Unser Lauftreff vollendete in diesem Jahr 2009 das 35. Jahr seines Bestehens. Er gilt zu Recht der erste Lauftreff des Deutschen Olympischen Sportbundes und verbindet Generationen aktiver Sportlerinnen und Sportler. Für viele von uns ist unser Lauftreff mehr als ein fester Termin im Laufe einer Woche. Unsere Gemeinschaft bietet uns in manchmal schwierigen Zeiten die Möglichkeit, Kraft zu schöpfen, neue Perspektiven zu gewinnen und mit frischem Mut und neuer Energie unsere Aufgaben anzugehen.

So stehen der Lauftreff, der Zertifikatslauf ebenso wie der Zwei-Seen-Lauf und alle Gemeinschaftsläufe sowie unsere Gemeinschaftsveranstaltungen für wirkliche Lebensqualität und dies zur Weihnachtszeit und im ganzen Jahr!

In diesem Sinne wünschen wir uns alle auch für das kommende Jahr 2010 Gesundheit und Freude bei unserem gemeinsamen Sport.

Euer
Alexander





Mitgliederversammlung 2009

Am 30.03.2009 fand um 19.15 Uhr die Ordentliche Mitgliederversammlung der VWG im Clubhaus des TSC Eintracht statt.

Im Mittelpunkt standen diesmal die Neuwahlen für den Vorstand und den Beirat sowie die Sportlerehrung.

Die Teilnahme von 63 stimmberechtigten Mitgliedern zeigte, dass viel Interesse an dieser Versammlung bestand.

Sportwart Werner Koglin ehrte die folgenden Mitglieder für ihre sportlichen Leistungen im Jahr 2008 mit Urkunde und Schokozapfen:

Helene Asmuth-Chilla (Walking, Halbmarathon)
Donald Sapsford (Walking, Halbmarathon)
Anke Gädke (Walking)
Ingrid Schäfer (Walking)
Marion Claudy (10 km)
Heidi Kina (Halbmarathon)
Gisela Wencker (Halbmarathon)
Stefan Lemberg (10 Km, Triathlon)
Rüdiger Arnold (Ultraläufe)



Der Bericht des Vorsitzenden Alexander Puplick, der u.a. am Beispiel der aktuellen Mitgliederentwicklung aufzeigte, dass die VWG mit ihrem Trainings- und Freizeitangebot auf dem richtigen Weg ist und die Grundlagen des Vorstands:

1. Qualität, 2. Service und 3. Leistung

Erfolg zeigten, war ausführlich und interessant.

Es folgten die Berichte des Sportwarts, des Kassenwarts und des Zertifikatswarts.

Die Vorstandswahlen brachten folgendes Ergebnis:



Der 1. Vorsitzender *Alexander Puplick*, die stellv. Vorsitzende *Margot Jessat* und der Sportwart *Werner Koglin* wurden wieder gewählt.

Als Zertifikatswart wurde *Stefan Lemberg* und als Schriftführer wurde *Meinhard Kalwa* gewählt.

Die stellv. Vorsitzende *Bianca Kubeschraa* und Kassenwart *Willi Werner* stehen erst 2010 bzw. 2011 zur Wahl.

Nach den Neuwahlen verabschiedete der Vorsitzende die langjährigen Beiratsmitglieder *Elisabeth Brand* und *Michael Henschel* mit Blumen und einem Geschenkgutschein für einen schönen Abend.



Zur Ehrenvorsitzenden wurde *Elisabeth Brand* gewählt.

Zur neuen Kassenprüferin wurde *Karin Herbstritt* gewählt.

Als neue Beiratsmitglieder wurden *Gisela Wencker*, *Christian Schlierenkämper* und *Manfred Röhr* gewählt.

Damit setzt sich der Beirat wie folgt zusammen:

Peter Frankenstein, Vorsitzender
Christian Schlierenkämper, stellv. Vorsitzender
Karen Mendelin, Protokollführerin

Helga Haarmann
Christel Stemann
Gisela Wencker
Niels Holtermann
Uwe Huismann
Klaus Kalamajka
Manfred Röhr
Werner Steden

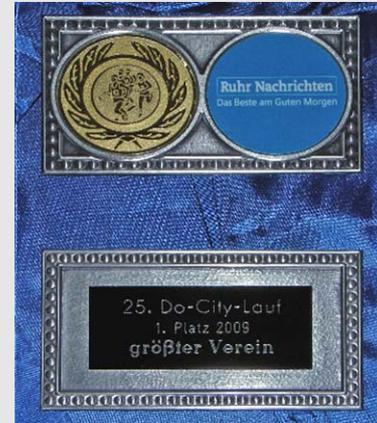




25. Dortmunder Citylauf 2009

Am Sonntag, dem 13. September fand der diesjährige City-Lauf mit Start und Ziel am Friedensplatz in Dortmund statt.

Linda Rehling wurde mit dem Pokal der Ruhr-Nachrichten für den größten teilnehmenden Verein dafür belohnt, dass sie über 70 Teilnehmer auf die Strecken schickte.



Ergebnislisten 2009



Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges M/W	Platz AK	Finisher Ges M/W /AK
25. Dortmunder Citylauf, 13.09.2009, 5 km								
684	Claus	Wieczorek		0:22:59	0:22:52	52		181/-
681	Hildegard	Knoepke		0:23:37	0:23:23	10		152/-
683	Gisela	Wencker		0:23:31	0:23:24	11		152/-
677	Peter	Buschmann		0:28:26	0:28:00	129		181/-
676	Bernd	Albert		0:29:37	0:29:11	149		181/-
679	Ute	Hammerl		0:32:35	0:32:15	102		152/-
682	Martin	Schiel		0:33:21	0:33:15	174		181/-
680	Andrea	Hesse		0:33:21	0:33:16	113		152/-
368	Lucas	Schraa	JB	0:20:29	0:20:29	8	4	75/55
367	Pedro	M.R.	JA	0:31:14	0:31:11	65	15	75:18
25. Dortmunder Citylauf, 13.09.2009, 1,2 km								
120	Barbara	Wencker	SchD	0:06:05	0:06:04	19	12	74/51
116	Ben	Günther	SchC	0:06:25	0:06:22	43	22	67/28
114	Maike	Buschmann	SchC	0:06:36	0:06:32	25	10	74/23
121	Pauline	Wieczorek	SchC	0:06:42	0:06:40	28	11	74/23
119	Alexandra	Weigt	SchC	0:07:26	0:07:22	59	21	74/23
117	Lea	Limberg	SchD	0:07:37	0:07:34	66	45	74/51
115	Caroline	Flaßhoff	SchC	0:07:44	0:07:41	67	22	74/23



Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Pl.Ges	Platz AK	Finisher Ges
25. Dortmunder Citylauf, 13.09.2009, 10 km								
1479	Andreas	Haarmann	M40	0:43:09	0:42:59	114	22	547/98
1484	Michael	Rasche	M50	0:43:53	0:43:39	127	10	547/62
1480	Joachim	Jung	M55	0:43:53	0:43:43	128	7	547/39
1482	Karen	Mendelin	W40	0:44:34	0:44:17	13	4	206/41
1485	Peter	Rempel	M55	0:45:16	0:45:02	160	8	547/39
1488	Hans-J.	Wietasch	M55	0:47:06	0:46:51	214	10	547/39
1487	Olaf	Weber	M50	0:47:22	0:47:08	224	22	547/62
1489	Michael	Müller	M45	0:47:20	0:47:11	225	41	547/97
1087	Jürgen	Bartel	M50	0:49:55	0:49:33	302	32	547/62
1093	Manfred	Hittmeyer	M55	0:49:58	0:49:37	303	19	547/39
1716	Reinhard	Gerlach	M55	0:49:53	0:49:43	308	20	547/39
1092	Maike	Gerling	W30	0:50:28	0:50:23	50	8	206/28
1111	Hans-G.	Wichmann	M65	0:51:08	0:50:32	329	4	547/6
1104	Michael	Ramm	M50	0:51:20	0:50:43	331	35	547/62
1102	Volker	Müller	M45	0:51:17	0:50:55	335	62	547/97
1096	Johannes	Koepchen	M55	0:52:51	0:52:48	389	25	547/39
1483	Martina	Neye-Wolff	W45	0:53:28	0:53:05	75	11	206/37
1098	Bianca	Kube-Schraa	W45	0:53:45	0:53:26	78	13	206/37
1108	Horst	Stabenau	M65	0:54:38	0:54:04	413	5	547/6
1112	Andreas	Wietasch	MHK	0:55:32	0:54:55	433	77	547/91
1099	Ingrid	Lauricks	W70	0:57:00	0:56:57	118	1	206/1
1110	Hans-J.	Weigt	M50	0:59:18	0:58:43	497	52	547/62
1088	Thomas	Bijok	M50	0:59:47	0:59:10	504	55	547/62
1094	Dieter	Hoffmann	M55	0:59:59	0:59:23	507	35	547/39
1100	Karin	Mayer	W50	1:01:35	1:01:06	163	12	206/20
1101	Dr.Stefan	Middel	M50	1:02:12	1:01:56	524	58	547/62
1107	Josefine	Soleta	W45	1:03:18	1:02:44	173	29	206/37
1106	Margret	Schütte	W45	1:03:22	1:02:47	175	30	206/37
1095	Sabine	Hoischen	W50	1:03:23	1:02:49	176	16	206/20
1090	Gundula	Brentrup	W40	1:03:45	1:03:11	178	39	206/41
1097	Barbara	Krause	W45	1:03:45	1:03:11	179	31	206/37
1105	Gerlinde	Rensinghoff	W50	1:03:48	1:03:13	180	17	206/20
1091	Vera	Diederich	W50	1:03:49	1:03:13	181	18	206/20

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges M/W	Platz AK	FinisherGes M/W/AK
13. Sparkassen-Marathon, Köln, 04.10.2009, M								
F3373	Heidi	Kina	M45	3:35:20	3:28:28	66	11	1477/295
7813	Christian	Segga	M35	3:58:10	3:44:20	2158	373	6370/980
13. Sparkassen-Marathon, Köln, 04.10.2009, HM								
F28698	Maike	Gerling	W30	1:58:34	1:52:55	495	82	3892/593
26603	Joerg	Boernsen	M35	2:27:37	2:10:21	5704	926	7144/1143

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges	Platz AK	FinisherGes M/W/AK
Röntgenlauf 25.10.2009, Staffeln								
7030	Viermärker V:	H.Kina 1:41:51; W.Koglin 1:56:54; C.Schlierenkämper 1:41:02	HSM	5:20:11	5:19:48	12	10	61/35
7031	Viermärker VI:	J.Herbstritt 1:40:51; K.Mendelin 1:52:37; U.Jäger 1:51:16	HSG	5:25:06	5:24:45	14	4	61/20
7032	Viermärker VII:	M.Rasche 1:46:01; D.Rensinghoff 1:57:04; D.Görrissen 1:47:19	HSM	5:30:47	5:30:25	18	13	61/35
7040	Viermärker XI:	N.Stegherr 1:54:16; C.Segga 1:44:15; J.Jung 1:54:44	HSG	5:33:38	5:33:16	22	6	61/20
7029	Viermärker IV:	B.Sadowski 1:57:29; S.Lemberg 1:39:01; A.Fischer 2:04:14	HSG	5:41:48	5:40:45	28	9	61/20
7027	Viermärker II:	B.Pichl 1:51:36; M.Mendelin 1:56:06; J.Bartel 2:04:08	HSM	5:52:15	5:51:51	35	22	61/35
7036	Viermärker VIII:	HJ.Wietasch 1:55:53; H.Gollner 2:21:18; G.Wencker 1:54:14	HSG	6:11:49	6:11:26	43	14	61/20
7003	Viermärker:	K.Herbstritt 1:58:28; B.Kube-Schraa 2:14:46; M.Neye-Wolff 2:09:46	HSW	6:24:04	6:23:01	51	5	61/6
7028	Viermärker III:	E.Spenner 2:09:19; M.Hittmayer 2:10:02; G.Wilm-Marcinkowski 2:06:03	HSG	6:26:29	6:25:25	53	17	61/20
7026	Viermärker I:	W.Linke 2:05:41; P.Teuber 2:14:58; W.Werner 2:05:16	HSG	6:26:59	6:25:56	54	18	61/20

Röntgenlauf 25.10.2009, Marathon

4396	Walter	von Weber	M50	5:08:20	5:06:57	208	29	253/35
------	--------	-----------	-----	---------	---------	-----	----	--------

Walking-Bestenliste 2009**10 km Frauen und Männer**

Vorname	Name	AK	Zeit	Ort
Donald	Sapsford	M60	1:14:21 Std.	Fredenbaum
Ingrid	Schäfer	W55	1:14:59 Std.	Fredenbaum
Inge	Kühn	W70	1:20:05 Std.	Fredenbaum
Ortrud	Scheld	W55	1:21:55 Std.	Kamen
Doris	Lemberg	W65	1:23:13 Std.	Fredenbaum

15 km Frauen und Männer

Vorname	Name	AK	Zeit	Ort
Donald	Sapsford	M60	1:50:23 Std.	Werl-Soest
Helene	Assmuth-Chilla	W55	1:53:22 Std.	Werl-Soest
Ortrud	Scheld	W55	1:58:09 Std.	Werl-Soest
Anke	Gädke	W45	1:58:33 Std.	Werl-Soest
Inge	Kühn	W70	1:58:38 Std.	Werl-Soest

21,1 km HM Männer

Vorname	Name	AK	Zeit	Ort
Donald	Sapsford	M60	2:40:54 Std.	Steinfurt

42,195 km Marathon Frauen und Männer

Vorname	Name	AK	Zeit	Ort
Donald	Sapsford	M60	5:27:17 Std.	Ruhr-Marathon
Ingrid	Schäfer	W55	5:29:56 Std.	Ruhr-Marathon
Anke	Gädke	W45	5:30:09 Std.	Ruhr-Marathon
Helene	Assmuth-Chilla	W55	5:30:10 Std.	Ruhr-Marathon

24h-Lauf im Stadion Rote Erde



Bei kühlem Wetter trafen sich am Freitag, 04.09.2009 um 20 Uhr viele Viermärkerinnen und Viermärker im Stadion "Rote Erde", um Runden für Dortmunder Kinder in Not zu drehen. Aber auch am Samstag setzten sich Viermärker für diesen guten Zweck ein.

Insgesamt wurden 866 Runden gelaufen und gewalkt.

Nach getaner "Arbeit" versorgte Linda alle Teilnehmer mit heißem Tee.

25. Grubenwehrlauf am 12.09.2009



„Glück auf“ hieß es Samstag bei der 25. Auflage des Grubenwehrlaufs. Der von der Viermärker Waldlaufgemeinschaft organisierte Lauf führte die rund 140 Teilnehmer auf drei verschiedenen Strecken (17km in 90 min, 17km in 100 min und 10km in 60 min) durch den Dortmunder Stadforst. Die Schutztruppen der Gruben- und Gasschutzwehr, die Bergleute bei akuter Gefahr aus den Stollen befreien, reisten aus dem gesamten Bundesland NRW an.

Zum Abschluss trafen sich am frühen Nachmittag alle Teilnehmer auf dem Gelände der DASA (Deutsche Arbeitschutzausstellung) in DO-Dorstfeld zur Siegerehrung und einem gemeinsamen Essen.





Viermärker laufen überall

10. Internationaler 50-km-Ultramarathon in Rodgau

Den ersten größeren WK der Saison, besser gesagt einen langen Trainingslauf mit Wettkampfcharakter, nämlich 50km in Rodgau (bei Frankfurt) habe ich gestern (31.01.) gut hinter mich gebracht, ein Kampf war's aber schon.

10 Runden á 5 km, so was gefällt mir ja, aber der direkt mögliche Zeitvergleich von Runde zu Runde frustriert auch, denn man sieht natürlich wie man langsamer wird. Und der Versuchung vielleicht frühzeitig aufzuhören muss man auch widerstehen ;-).

Die Strecke ist eine Mischung aus Feldwegen, wo der Wind teilweise heftig geblasen hat (ratet mal aus welcher Richtung ;-))) und einer netten Wald-Passage wo es dann auch "wärmer" war, so ca. Null Grad, aber mangels Wind halt angenehmer. Ein paar kleine Wellen sind auch in der Strecke, sodass wohl so 30 HM pro Runde zusammenkommen. Ist zwar nicht viel, läppert sich aber auch.

Als gegen Mittag sie Sonne rauskam, frischte auch der Wind auf, sodass es leider nicht wirklich wärmer wurde. Es gibt eine gut sortierte Verpflegungsstation mit allem was man braucht und, selten genug, alle Getränke sind warm. Das hört sich bei Cola erst mal eklig an, aber versuch' mal 0°C kalte Cola im Wettkampf zu trinken.... Bananenstücke, allerlei Süßigkeiten und Salziges waren natürlich auch vorhanden.

Angegangen bin ich es bei fröhlichem Reden mit einigen Forums-Bekanntem und so waren die ersten 5 km im Nu rum (na ja, in 33 min.) das war mir dann auch etwas zu schnell und ich hab' Peter und Eric ziehen lassen. Ärztliche Vorgabe war ja gewesen "Puls unter 140, besser bei 135 im Schnitt" und das gelang in den ersten drei Runden nicht (Schnitt 142). Danach wurde ich langsamer und der Puls ruhiger. So ging Runde um Runde dahin und es wurde mir klar, dass sich alle 10 Runden in dem Zeitlimit von 6 Stunden nicht ausgehen würden. Mein Plan war es also bei 9 Runden unter 6 Stunden durchzurutschen und die zehnte halt außerhalb der gewerteten Zeit zu finishen.

Hat geklappt. Bei 5:52 durch (so stehen in der Endwertung dann 9 gefinshte Runden und diese Gesamtzeit) und in 6:29 waren dann die 50 voll und ich ganz schön platt. Wobei ich mich darüber gefreut habe, dass ich die letzte Runde noch mit meiner viertbesten Rundenzeit (unter Missachtung der Pulswerte ;-))) geschafft habe.

Die Lage der Strecke in Relation zum Ort der Anmeldung und dem Parkplatz ist etwas ungünstig. Man muss zum Start ca. 1 km hinlaufen (das ist ja noch o.k.), aber nach dem Ziel musst Du den Kilometer auch wieder zurück zum Parkplatz und dann wieder ca. 1 km zu den Duschen und natürlich auch wieder zurück. Das fiel mir echt nicht leicht - hätte mich gerne erst mal wo hingestellt, aber dazu war es, völlig durchgeschwitzt, zu kalt.

Na ja, eine warme Umkleide und heiße Dusche brachten die Lebensgeister zurück, eine Erbsensuppe und eine Bockwurst taten dann ihr übriges. 2 Lose um € 1 hatte ich auch noch gekauft und mit einem ein Sixpack lokales Weizenbier und mit dem anderen eine sehr schöne Sporttasche gewonnen ;-)).

Insgesamt eine sehr schöne, gut organisierte lokale Veranstaltung.

Walter von Weber

Der Karstadt Ruhr-Marathon 2009 von Dortmund nach Essen

Wegen einer Fußverletzung hatte ich 3 Jahre lang nur selten gewalkt und an keiner Walking-Veranstaltung teilgenommen.

Mit dem Trainingsziel: Dortmund-Essen Marathon 2009, schloss ich mich im Sommer 2008 erneut den Walkern der Gruppe W0 an.

Mit dem Wunsch-Ziel Ruhr-Marathon war ich nicht allein. Anke Gädke und Helene Assmuth-Chilla wollten, im Gegensatz zu mir, ihren ersten Marathon walken und baten mich um gemeinsames Training und Unterstützung. Ab Januar 2009 schloss sich noch Ingrid Schäfer an.

Zu Beginn sind wir dienstags, donnerstags und samstags die üblichen Strecken von 10 und 13 KM gewalkt. Schon sehr bald konnten wir die Strecke um Zusatzrunden wie den Rombergpark, eine Sommerrunde und eine Winterrunde zusammen verlängern. Eine weitere Steigerung war der Zwei-Seen-Lauf. Danach haben wir die sogenannte "Eiger-Nordwand" mehrfach in Angriff genommen. Ab Augustinum über Hengsteysee mit starken Steigungen und zurück oder auch ab Kichlinde zum Kemnader See und zurück. Obwohl alle drei Mädels berufstätig sind, trainierten sie regelmäßig. Alle Achtung für den Fleiß, der auch mich zum gemeinsamen Training motivierte.

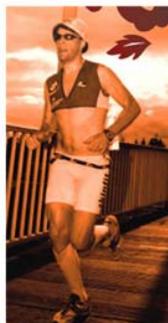
Meine drei "Schützlinge" hatten sich vorgenommen, auf der 42,195 Km Marathonstrecke unter 6 Stunden zu bleiben. Am 17. Mai 2009 sind alle drei Marathon-Neulinge nach knapp 5:30 Std. wie ein Uhrwerk ohne Beschwerden, ohne zu jammern und noch ziemlich gut drauf durchs Ziel gewalkt.

Das Training und besonders das Ergebnis ist bewundernswert und freut mich genau so sehr wie mein eigener Zielleinlauf in 5:27 Std.

Dabei sollte man auch die miserablen Startbedingungen bei starkem Regen und einer Stunde Start-Verzögerung bedenken.

Nochmals: Hut ab vor Anke Gädke, Helene Assmuth-Chilla und Ingrid Schäfer.

Donald Sapsford



**Das Kölner Triathlon Weekend,
05./06. September 2009 -
Ironmandistanz – 3,8 KM Swim –
180 KM Bike – 42,195 KM Run**

Ein Bericht von Stefan Lemberg

Vorbereitung

Fasziniert hat mich der Ironman schon als Jugendlicher – Mitte der 80er Jahre hatte ich die Leistungen von Gerd Keitmann, Martin Rahe u.a. auf Hawaii bewundert und selbst auf kürzeren Distanzen den einen oder anderen Triathlon „gefinisht“.

Ab 2001 dann, nachdem ich in den Jahren zuvor meine sportlichen Aktivitäten quasi eingestellt hatte, habe ich das Training, zunächst lediglich für Laufwettbewerbe, bei den Viermärkern wieder aufgenommen und es reifte in den letzten zwei Jahren so langsam der

Gedanke, mal eine besondere Herausforderung anzugehen...Irgendwann sollte es einmal ein „Ironman“ sein....

Spätestens nachdem ich dann im Jahre 2008 in Köln die Mitteldistanz (2,5 – 90 – 21,1) in einer respektablen Zeit absolviert hatte, entschloss ich mich, im Jahr darauf mal „die ganze Strecke“ anzugehen.

Die paar Maus-Klicks bei der Internet-Anmeldung auf der Homepage des Kölner-Triathlon-Wochenendes waren schnell gemacht, so dass Ende September 2008 bereits feststand: Jetzt bist du angemeldet! - Natürlich verbunden mit der Fragestellung: Wie soll ich diese Strecke bewältigen?

In den Monaten vor der Mitteldistanz hatte ich das Training im Hinblick auf das Schwimmen und das Laufen bereits intensiviert – meine „Achillesferse“ blieb weiterhin das Radfahren. Die langen Radeinheiten sind eben sehr zeitintensiv und wer arbeitet schon gern an seinen Schwächen!? - So wurde in der Vergangenheit die eine oder andere zunächst geplante Radtrainingseinheit durch ein eben leichter fallendes Lauftraining ersetzt ...damit musste im Hinblick auf das drohende 180-KM lange Teilstück beim „Cologne226“ spätestens jetzt Schluss sein.

So wurde im Winter zunächst ein Rollentrainer angeschafft, im Keller das „alte“ Rennrad darauf platziert und es folgten wöchentliche, ziemlich zähe und langweilige Rollentrainingseinheiten.

Das Schwimmen wurde auf eine zweite Trainingseinheit am Freitag ergänzt, so dass ich mich schon an zwei Tagen in der Woche morgens um 06:00 Uhr, vor der Arbeit, ins kühle Nass des Südbades stürzte.

Gelaufen wurde ja ohnehin beim Lauftreff, so dass hier weiterhin „business as usual“ angesagt war.

So gingen dann die Wintermonate und das Frühjahr mit intensivem Training und mit den ersten Laufwettkämpfen über die Bühne. Die Resultate bei den Laufwettkämpfen zeigten mir, dass das Training bereits erste Früchte zu tragen schien – oder aber, dass man zumindest nicht alles falsch gemacht hatte.

Der Marathon in Bonn im Mai beendete quasi meine Lauf- und eröffnete gleichzeitig die Triathlonsaison.

Fortan ging es schwerpunktmäßig zu den intensiven Radeinheiten über, mit längeren Ausfahrten zwischen 140 – 190 KM, die nicht nur auf das eigene Gemüt, sondern auch an die Geduldsgrenze meiner Familie schlugen. Diese Distanzen sind unter 5 – 7 Stunden eben nicht abzuleisten.

Zwei olympische Distanzen in Paderborn und Saerbeck, sowie eine Mitteldistanz in Harsewinkel bildeten dann die „Vorbereitungswettkämpfe“ in Sachen Triathlon – allerdings allesamt nicht im Freiwasser und ohne Neoprenanzug, was zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an Bedeutung gewinnen sollte. Vielleicht wäre mir dann früher aufgefallen, dass das Teil eigentlich seine beste Zeit bereits hinter sich hatte...

Die letzten sechs Wochen vor dem Wettkampf wurde dann noch einmal „ein Zahn“ zugelegt und auf den bisherigen Trainingsumfang wurden noch entsprechend lange Läufe „draufgepackt“ – schließlich ist und bleibt es ein Marathon, der im Rahmen der Langdistanz bewältigt werden muss.

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass meine Vorbereitung auf die Langdistanz nahezu optimal gelaufen ist – ohne Erkältungskrankheiten, ohne Verletzungen oder sonstige Ausfallzeiten im gesamten Vorbereitungsjahr. Der doch schon erhebliche Trainingsumfang (in den letzten Wochen zwischen 15 und 18 Stunden) hatte dankenswerter Weise nicht zu Krankheiten oder gar Übertraining geführt.

Trotzdem stellten sich in den letzten 14 Tagen vor dem großen Tag erste Zweifel ein. Hat das Training wirklich ausgereicht? Haben andere nicht doch viel mehr trainiert als ich? Was ist, wenn ich jetzt noch krank werde? Habe ich schon alles gelesen, was es an Tipps und Tricks im Internet zu lesen gibt?

Auch das Befinden nach einer langen Radausfahrt mit anschließender Laufeinheit ließ in meiner Gefühlswelt schon ernste Zweifel aufkommen, wie man nach 180 KM Rad noch einen Marathon laufen soll. Und außerdem sind knapp 4 km Schwimmen auch ein ganz schönes Stückchen...

Tausende Fragen, auf die mir zunächst keiner eine Antwort geben konnte...es wurde also Zeit, dass es losgehen würde...

Wettkampfwochenende

So machten wir uns am Samstag, den 05.09.2009, auf den Weg nach Köln. In Gedanken war der Wettkampf zu dieser Zeit schon zimal durchgespielt, als es nämlich darum ging, sämtliche Utensilien in die entsprechenden Beutel zu packen.

Nachdem die Startunterlagen in Empfang genommen waren, das Fahrrad und die sonstigen für den „Rad-Split“ erforderlichen Dinge in der Wechselzone fein säuberlich deponiert waren, ging es in die Innenstadt nach Köln.

In der 2. Wechselzone, direkt am Rheinufer, konnte dann der „bike-to-run-Beutel“ mit den Laufsachen in Obhut gegeben werden.

Damit waren die unmittelbaren Wettkampfvorbereitungen endlich abgeschlossen...die Fragen, ob man eventuell irgendetwas vergessen haben könnte, blieben allerdings bis zum Startschuss unbeantwortet

Nach einem Abendessen beim Italiener ging es früh ins Hotel zurück, da um 03:30 Uhr bereits der Wecker klingeln sollte. Das Frühstück konnte bereits ab 04:00 Uhr eingenommen werden.

Um 05:00 Uhr erfolgte der Bus-Shuttle vom Hotel in der Kölner Innenstadt zum Start am Fühlinger See. Irgendwie eine komische, angespannt ruhige Atmosphäre, die mir da im Bus begegnete...also MP3-Player mit der Lieblingsmusik auf das Ohr und noch einmal die Augen schließen, schließlich war es ja noch stockfinster um diese Zeit...und müde war man ohnehin noch.

In der Wechselzone wurde in hektischer Betriebsamkeit noch einmal alles überprüft – Ist noch Luft in den Reifen? Liegen die Radschuhe noch da, wo ich sie hingelegt hatte? Habe ich die Startnummer auch dabei? usw., usw.....

Dann die „Klamotten“ in den Beutel, den Kleiderbeutel (warme Kleidung/Duschutensilien) in den LKW und so langsam in den Neoprenanzug schlüpfen...noch 10 Minuten bis zum Start....der Pfarrer schwingt schon seine sicherlich gut vorbereitete Rede...Reißverschluss am Neo schließen....oh Gott....ich habe den Reißverschluss komplett in der Hand... der Neo ist also scheinbar hinüber....Was nun? Sollte der Wettkampf bereits vor dem Start für mich zu Ende sein? Das konnte doch nicht angehen...

Gott sei Dank fiel mir ein, dass auf der Internetseite für den Köln-Triathlon irgendwo mal von einem Neoprenanzug-Verleih gelesen hatte...auf der kleinen Messe am Start wurde ich dann fündig...Problem nur...ich war ohne Begleitung zum Start gefahren, deshalb natürlich ohne Geld, ohne Ausweis, ohne irgend etwas....

Doch man hatte am Messe-Stand „Erbarmen“ und Verständnis. Der Mietpreis von 30,-€ und die Mietkaution in Höhe von 170,-€ wurde mir „gestundet“ - ein freundlicher Helfer half mir in einen ziemlich engen Leih-Neo, ein anderer notierte sich meine Adress- und Kontodaten...noch ca. 4 Minuten bis zum Start...Nationalhymne....noch einmal in die

Wechselzone zurücklaufen, um den Paketaufkleber mit der Adresse des Verleihers für den Rückversand des Neo nach dem Wettkampf im „Kleiderbeutel“ zu deponieren und ab ins Wasser – noch ca. 50 Meter bis zur Startlinie schwimmen und schon fällt der Schuss...es hatte also alles noch pünktlich geklappt. Zeit, um sich noch irgendwelche andere Gedanken über den bevorstehenden Wettkampf zu machen, blieb also nicht – vielleicht war das gar nicht so schlecht.

Der Wettkampf

Da ich mich beim Schwimmstart relativ weit außen eingruppiert hatte, konnte ich recht frei, ohne Schläge zu kassieren, loslegen. Bei insgesamt ca. 600 Schwimmern, die morgens um 07:00 Uhr ins Rennen gestartet sind, wurde es auf den Bahnen der Regattabahn schon einmal enger, aber eine „Prügelei“, wie ich es bereits bei so manchem Kurztriathlon erlebt hatte, gab es nicht. Bei den abgeforderten Distanzen geht es mancher Athlet wohl etwas ruhiger an...ein Umstand, den ich auch sehr begrüßt habe.

Zunächst ging es geradeaus die 1900 Meter in Richtung Wendeboje am Ende des Fühlinger Sees. Durch meine „Außenposition“ ergab sich für mich ein relativ langer Weg zur Boje – aber dafür gab es auch keine Schläge gegen den Körper bzw. den Kopf.

Auf dem Rückweg Richtung Schwimmausstieg orientierte ich mich an einem ufernah, parallel zum Starterfeld, mitfahrenden Begleitkanu. Endlich konnte ich die 1000-Meter-Marke der Regattastrecke erkennen, so dass ich noch 18 – 20 Minuten zum Schwimmausstieg vor der Brust hatte. Die jetzt schwerer werdenden Arme verlangten auch so langsam nach Entspannung. Bei der 500 Meter-Marke spürte ich nun doch noch einen leichten Krampf in der Wade – also mal eben auf den Rücken gedreht und den Krampf aus der Wade herausgezogen...und weiter ging es. Die Zuschauertribüne in Sicht konnte nun nicht mehr viel passieren.

Nach 1:08 Stunden schleppte ich mich die Betontreppe des Schwimmausstiegs hoch und lief etwas unbeholfen in die Wechselzone, schon einmal angenehm überrascht, aufgrund der für mich guten Schwimmzeit (ich hatte im Vorfeld mit ca. 1:15 Std. Schwimmzeit gerechnet).

Da ich mit der niedrigen Startnummer 42 ganz nah bei den Profis mein Rad abstellen durfte, ergab sich ein relativ weiter Weg zum Wechsel. Dafür war der zurückzulegende Weg auf Radschuhen aus der Wechselzone heraus nur ca. 20 Meter weit.

Am Fahrrad angekommen, musste zunächst der Leih-Neo in den dafür vorgesehenen Beutel, um den Transport dieses „teuren Stücks“ zum Ziel sicherzustellen. Um weiter Zeit

zu sparen, fuhr ich natürlich ohne zusätzliche Radkleidung los. Gott sei Dank – es wurde ein sonniger Tag...kalt war es im nassen Tri-Suit anfangs jedoch schon....

Gegen 08:10 Uhr saß ich dann auf dem Rad – nicht gerade meine Lieblingsdisziplin, aber es lief von Anfang an gut. Dies wohl nicht zuletzt wegen des schönen Wetters: Nahezu windstill, zwar kühl – aber sonnig.

Die ersten 50 KM waren, wie vorher geplant, geprägt von Nahrungsaufnahme – insgesamt hatte ich für die Zeit auf dem Rad drei große Powerbar Energieriegel und ca. 10 Energy-Gels eingeplant – diese hatte ich allesamt hinten in den Anzug gestopft bzw. auf den Rahmen des Rades geklebt. Dazu natürlich literweise Getränke. Mein „Ernährungsplan“ hat sich, zumindest beim Radfahren, als gut erwiesen- zumindest



gab es beim „Rad-Split“ keine Schwächeperiode zu überstehen. Nach der ersten Radrunde wurde erstmalig der „Schnitt“ geprüft – oha – hoffentlich war das nicht zu schnell – ein Schnitt von 32,4 km/h.

Aber das Rennfieber trieb mich weiter, so dass auch die letzte „Schnittkontrolle“ bei Einfahrt in die Wechselzone noch einen 32er Schnitt ergab – schieben wir es auf die guten Bedingungen und die flache Strecke...und die sicherlich guten Beine an diesem Tag. Aber wie wird jetzt der Marathon laufen? Radzeit 5:39 Std. – zufrieden wäre ich mit 6:00 Stunden gewesen – noch nie bin ich so schnell 180 KM gefahren!

Nachdem auf der Radstrecke eine eher überschaubare Zuschauermenge die Straßen säumte und lediglich auf der sieben Mal zu überquerenden Deutzer Brücke ein paar Menschen die Athleten anfeuerten, bekam man beim Wechsel auf das Laufen im unmittelbaren Zielbereich schon einmal die Zielatmosphäre zu spüren, denn dort waren schon recht viele Zuschauer und Angehörige versammelt, die uns auch ordentlich nach vorne peitschten. Vor uns lagen allerdings noch lange 42,195 KM – die ja bekanntlich für sich alleine schon heftig werden können.

Also in die Laufschuhe, die Startnummer nach vorn gedreht, ca. 20 Treppenstufen hinauf auf die Laufstrecke und los....noch vier lange Runden... meine Beine machten sich schon auf den ersten Kilometern bemerkbar, aber zunächst lief es noch recht rund.

Am ersten Wendepunkt bei 5 KM zeigt die Uhr ca. 25 Minuten an, es schien also zu gehen, da ich als Ziel hatte, den Marathon noch unter 4 Stunden zu absolvieren.

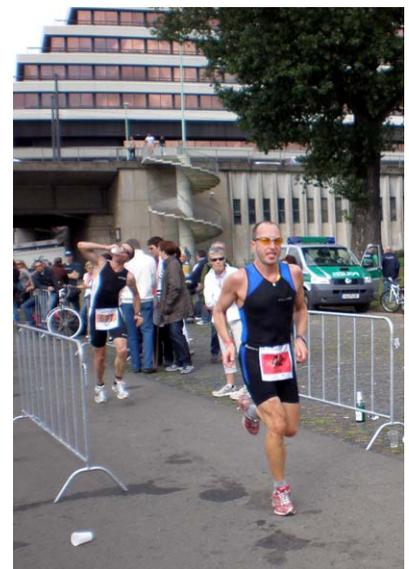
Auch bei KM 10 lief es noch einigermaßen, obwohl mich so langsam Gefühle beschlichen, es könnte doch noch etwas schief gehen. Mittlerweile blieb ich an jedem Getränkestand stehen und trank alles, was man so im Angebot hatte. Nur meine Energy-Gels, eigentlich war alle 10 KM eins „eingepflanzt“, schmeckten nicht mehr wirklich und ich verzichtete, um den Mageninhalt bei mir zu behalten.

Ab KM 25 gab es dann nur noch Cola – im Übrigen beim Laufen eine sehr schaumige Angelegenheit.

Zwischen KM 30 und 35 keimte so langsam die Hoffnung auf, es tatsächlich unter 11 Stunden schaffen zu können. Voraussetzung war dafür natürlich, dass man ohne Krämpfe oder sonstige „Pannen“ durchlaufen konnte.

Für die letzten 5 KM blieben mir noch fast 45 Min, um die 11 Stunden-Marke zu unterbieten – das musste doch jetzt klappen... Bei KM 41 noch einmal an meiner Familie vorbei und über eine kurze Steigung in den Zielkanal – ein unglaubliches Gefühl. Bei 10:41:08 Stunden blieb letztlich die Uhr für mich stehen. Zunächst ungläubiges Staunen, dann

einfach nur Erleichterung und Zufriedenheit, es so gut überstanden zu haben. Besser konnte es fast nicht laufen. Die ganzen Zweifel an der Vorbereitung, am Training, am Material (bei meinem alten Neoprenanzug wären Zweifel allerdings berechtigt gewesen) waren einfach weggewischt – also nahezu alles richtig gemacht. Die ganzen Trainingskilometer im Wasser, auf dem Rad und beim Laufen hatten sich gelohnt. Es bleibt ein herzliches Dankeschön an alle, die mich unterstützt haben, die mit mir im Vorfeld gelaufen, geschwommen, geradelt sind. Es hat trotz aller Strapazen Spaß gemacht.





Radwanderung am 28.06.2009

Zur gemeinsamen Abfahrt um 9.00 Uhr traf man sich auf dem Parkplatz der Gartenanlage Hannöversche/Alte Straße. Die Organisation übernahmen diesmal Doris und Horst Lemberg, Monika und Hanns Sievers, Wolfgang Ternieden sowie Wolfgang Zieger.



Vom Parkplatz der Gartenanlage ging es entlang am Körnebach nach Kurl und Husen, durch den Kurler Busch nach Niederaden. Wir erreichten den Seenpark Lünen und trafen bei Lünen auf die Lippe. Ein Highlight war die Pause im Eiskaffee „San Remo“ in Lünen. Auf der Rückfahrt folgten wir der Lippe nach Brambauer und kehrten über Brechten, Kirchderne und Scharnhorst nach Körne zurück.

Die Fahrzeit betrug ca. 4 Stunden bei einer Streckenlänge von ca. 47 km. Die Streckenführung war interessant und durchaus etwas anspruchsvoll. Sie war mit Normalrädern, Tourenrädern und Mountainbikes gut befahrbar. Dortmunds Umgebung ist auch im Osten und Norden schön! Für die Pausen zwischendurch hatte jeder einen kleinen Imbiss und Getränke bei sich. Nach der Rückkehr in Körne wurde eine gemeinsame Stärkung in der Gaststätte „Das Ritterlein“ eingenommen.

Beim **Giro Rad-Klassiker** in **Bochum** am 02.09.09, bei dem auch die Tour-de-France-Asse am Start waren, ging unser Sportwart Werner Koglin in der Kategorie "Master 4 M" an den Start und erreichte nach 73 km das Ziel als 4. in der hervorragenden Zeit von 2:03:55 Std. das Ziel. Das entspricht einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 35,35 km/h.

Beim **Hertener Duathlon** am 09.09.09, der über die Distanzen von 4,5 km Laufen, 24 km Rad und 4,5 km Laufen ging, belegte Werner in der Zeit von 1:26:45 Std. den 1. der AK 60 und den 18. Platz im Gesamtklassement.

Diese für sich schon sehr guten Ergebnisse erhalten einen noch höheren Stellenwert, wenn man bedenkt, dass Werner kürzlich seinen 62. Geburtstag feierte.



Familienwanderung am 04.10.2009



Auf dem Jakobsweg nach Hagen-Haspe

Vom Ausgangspunkt Parkplatz Friedhof Vorhalle wanderten wir auf dem Jakobsweg, kurzzeitig auf dem Parallelweg, zum Höhenzug „Auf der Halle“. Es ging weiter nach Geweke (tolles Panorama) und nach Spielbrink. Hier beginnt der Nordic aktiv Park Haspe, in welchem wir der Route rot bis nach Tücking folgten.



Wir wanderten auf einem ca.12,5 km Rundkurs mit schönen Ausblicken auf Hagen, den Hagener Stadtwald (u.a. Bismarckturm) und das vordere Sauerland. Zurück auf dem Jakobsweg waren wir bald wieder am Startplatz angelangt.

Die geplante Wanderzeit von 3,5 bis 4 Stunden wurde von den 50 Teilnehmern gut eingehalten.

Im Vereinshaus Vorhalle wurde dann die wohlverdiente Stärkung serviert und ein Dankeschön ging an die Organisatoren Doris und Horst Lemberg, Marianne und Wolfgang Zieger, Monika und Hanns Sievers sowie an Erika und Heinz Krausch.

Sportabzeichen 2009



Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens

<i>Dieter</i>	<i>Arnold</i>	6. Mal Gold	<i>Uwe</i>	<i>Huismann</i>	1. Mal Bronze
<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>	2. Mal Bronze	<i>Klaus</i>	<i>Kalamajka</i>	16. Mal Gold
<i>Andreas</i>	<i>Haarmann</i>	20. Mal Gold	<i>Elke</i>	<i>Kalwa</i>	15. Mal Gold
<i>Ute</i>	<i>Halbsguth</i>	16. Mal Gold	<i>Meinhard</i>	<i>Kalwa</i>	19. Mal Gold
<i>Peter</i>	<i>Halbsguth</i>	16. Mal Gold	<i>Paul</i>	<i>Tomke</i>	2. Mal Gold



Neue Trainingsgruppe

In 9 Wochen von 1 Stunde zum Halbmarathon

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft bot wegen der großen Nachfrage dieses Jahr ein Trainingsprogramm für Läuferinnen und Läufer an, die für einen Halbmarathon trainieren wollten.

Das Training unter der Leitung von Bernd Albert begann am Sonntag, 16. August 2009 und endete mit dem Halbmarathonlauf am 18. Oktober 2009 beim 2-Seen-Lauf am Hengsteysee.



Die 15 Läuferinnen und Läufer hielten bis zum Abschlusslauf eisern durch und wurden dafür mit einer Urkunde belohnt, die Sportwart Werner Koglin überreichte.

Einsteiger-Laufgruppe



Von Null auf 45

Unter diesem Motto bietet die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft jedes Frühjahr einen Einsteiger-Laufkurs an. Die Betreuung übernahmen dieses Jahr Bernd, Margret und Karin.

Eine Rückblende von Dennis Werner

Vor zehn Wochen haben sich die 35 Teilnehmer die gleiche Frage wie ich gestellt: In 45 Minuten durch den Rombergpark laufen. Schaffe ich das?

Das Trainingstempo ist moderat, viel langsamer als ich es gewohnt bin. Die meisten Läufer können sich beim Laufen unterhalten. „Man sollte während des Joggens noch reden können“, sagt Margret. Sie gehört zu den drei Betreuern dieser Gruppe.

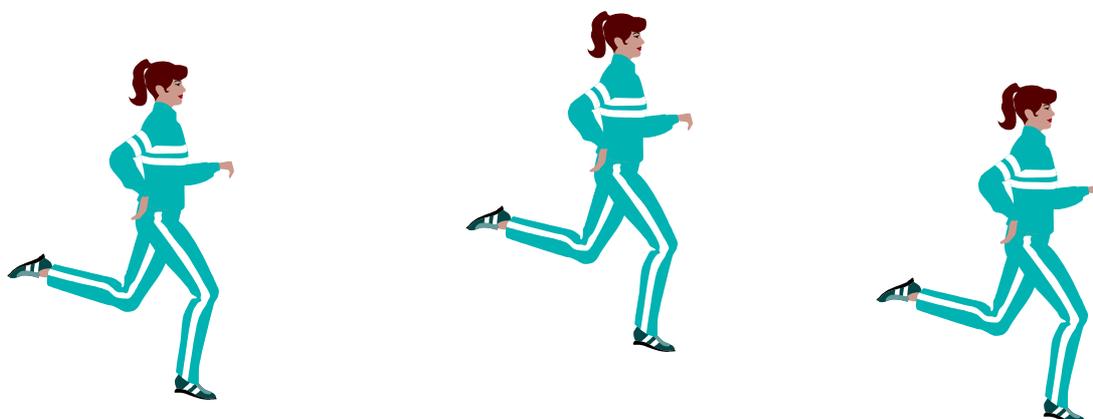
Mir hilft das Sprechen sehr, denn ich kenne die Strecke nicht, bin unsicher, ob ich solange am Stück laufen kann. In der Gruppe denke ich nicht darüber nach: Petra erzählt mir, wie sie nach einem langen Tag abschalten kann, und dass sie sich wundert, regelmäßig ihren Schweinehund überwunden zu haben.

Nun ist sie stolz, dass sie vorne in der Gruppe mitlaufen kann. Die anderen sprechen über Ernährung oder über die Auswahl der richtigen Laufschuhe. Aus Anfängern sind Läufer geworden.

Die Gruppe hilft allen. Sie gibt den Rhythmus vor, sie lenkt ab und wegen der Gruppe kommen sie regelmäßig zum Training. Freundschaften entstehen.

Unvorsehens gibt Bernd, der vorne das Tempo bestimmt, das Signal zum Endspurt. Zehn Minuten.

Am Ende kommen alle ins Ziel. Applaus, Jubel, Gänsehaut. Jeder freut sich für den anderen. Auch ich bin angekommen. Mein T-Shirt ist tropfnass, doch ich merke kaum Anstrengung. Der Zusammenhalt in der Gruppe hat mir geholfen.





Jubilare 2009

Wir gratulieren zur 25jährigen Mitgliedschaft in der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft

<i>Dieter</i>	<i>Arnold</i>	<i>Eckard</i>	<i>Labohm</i>
<i>Heidi</i>	<i>Aufmhoff</i>	<i>Karin</i>	<i>Lehmann</i>
<i>Karin</i>	<i>Baensch</i>	<i>Ludger</i>	<i>Stöckmann</i>
<i>Siegfried</i>	<i>Baensch</i>	<i>Hans-Bernd</i>	<i>Stork</i>
<i>Peter</i>	<i>Baensch</i>	<i>Jörg-Peter</i>	<i>Teuber</i>
<i>Josef</i>	<i>Bruns</i>	<i>Cirsten</i>	<i>Verleger</i>
<i>Helga</i>	<i>Haarmann</i>	<i>Johannes</i>	<i>Vogt</i>
<i>Andreas</i>	<i>Haarmann</i>	<i>Thomas</i>	<i>Vossen</i>
<i>Alfred</i>	<i>Jessat</i>	<i>Doris</i>	<i>Witte-Wanders</i>



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



Neue Mitglieder 2009

Wir begrüße herzlich unsere neuen Mitglieder:

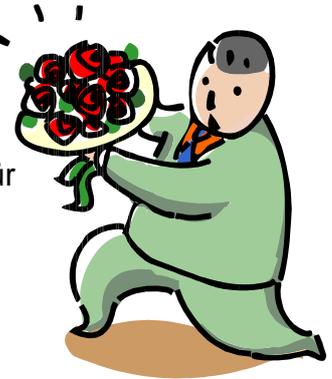
<i>Claudia</i>	<i>Albert</i>	<i>Andrea</i>	<i>Hillesheim</i>
<i>Daniel</i>	<i>Albert</i>	<i>Sabine</i>	<i>Hoischen</i>
<i>Johann</i>	<i>Albert</i>	<i>Karin</i>	<i>Mayer</i>
<i>Stephanie</i>	<i>Beckschwarte</i>	<i>Michael</i>	<i>Müller</i>
<i>Susanne</i>	<i>Beuscher</i>	<i>Bernd</i>	<i>Pichl</i>
<i>Johannes</i>	<i>Blume</i>	<i>Brigitte</i>	<i>Pichl</i>
<i>Karin</i>	<i>Blume</i>	<i>Sabine</i>	<i>Rosenbaum</i>
<i>Werner</i>	<i>Borgdorf</i>	<i>Gabriele</i>	<i>Sadowski</i>
<i>Werner</i>	<i>Boehm</i>	<i>Martin</i>	<i>Schiel</i>
<i>Maike</i>	<i>Gerling</i>	<i>Susanne</i>	<i>Schurkus</i>
<i>Claudia</i>	<i>Giese</i>	<i>Christian</i>	<i>Segga</i>
<i>Ilona</i>	<i>Goinda</i>	<i>Martin</i>	<i>Seiler</i>
<i>Volker</i>	<i>Hartung</i>	<i>Frank</i>	<i>Wenglarz</i>
<i>Carolin</i>	<i>Hesse</i>	<i>Andreas</i>	<i>Wietasch</i>
<i>Pauline</i>	<i>Hesse</i>	<i>Gerd</i>	<i>Zinke</i>

Betreuer und Helfer



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

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



Dafür hier ein ganz großes DANKESCHÖN

Lauf- und Walkingbetreuer

<i>Bernd</i>	<i>Albert</i>	<i>Horst</i>	<i>Lemberg</i>
<i>Rüdiger</i>	<i>Arnold</i>	<i>Stefan</i>	<i>Lemberg</i>
<i>Stephanie</i>	<i>Beckschwarte</i>	<i>Brigitte</i>	<i>Liedtke</i>
<i>Günter</i>	<i>Beimdick</i>	<i>Wera</i>	<i>Linke</i>
<i>Hildegard</i>	<i>Beimdick</i>	<i>Marlies</i>	<i>Müller</i>
<i>Horst G.</i>	<i>Bernhardt</i>	<i>Tina</i>	<i>Murgoth</i>
<i>Annemarie</i>	<i>Bordasch</i>	<i>Gerda</i>	<i>Pomplun</i>
<i>Horst</i>	<i>Bordasch</i>	<i>Jutta</i>	<i>Rangen</i>
<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>	<i>Klaus</i>	<i>Rehling</i>
<i>Joachim</i>	<i>Gerlach</i>	<i>Linda</i>	<i>Rehling</i>
<i>Inge</i>	<i>Göbbeln</i>	<i>Sabine</i>	<i>Rosenbaum</i>
<i>Joachim</i>	<i>Herbsttritt</i>	<i>Elke</i>	<i>Röhr</i>
<i>Karin</i>	<i>Herbsttritt</i>	<i>Manfred</i>	<i>Röhr</i>
<i>Ursula</i>	<i>Hertel</i>	<i>Ortrud</i>	<i>Scheld</i>
<i>Christina</i>	<i>Hermann</i>	<i>Christian</i>	<i>Schlierenkämper</i>
<i>Niels</i>	<i>Holtermann</i>	<i>Hermann</i>	<i>Schröer</i>
<i>Uwe</i>	<i>Huismann</i>	<i>Marion</i>	<i>Schütte</i>
<i>Margot</i>	<i>Jessat</i>	<i>Monika</i>	<i>Sievers</i>
<i>Klaus</i>	<i>Kalamajka</i>	<i>Jutta</i>	<i>Steimann</i>
<i>Meinhard</i>	<i>Kalwa</i>	<i>Simone</i>	<i>Wagner</i>
<i>Jutta</i>	<i>Knapp</i>	<i>Stephanie</i>	<i>Weiberg</i>
<i>Marianne</i>	<i>Knappertsbusch</i>	<i>Gisela</i>	<i>Wencker</i>
<i>Werner</i>	<i>Koglin</i>	<i>Willi</i>	<i>Werner</i>
<i>Gudrun</i>	<i>König</i>	<i>Walter</i>	<i>Westermann</i>
<i>Bianca</i>	<i>Kube-Schraa</i>	<i>Hans Gerd</i>	<i>Wichmann</i>
<i>Inge</i>	<i>Kühn</i>	<i>Gabriela</i>	<i>Wilm-Marcinkowski</i>
<i>Doris</i>	<i>Lemberg</i>	<i>Marianne</i>	<i>Zieger</i>
		<i>Wolfgang</i>	<i>Zieger</i>

Helfer

<i>Helga</i>	<i>Haarmann</i>	<i>Hanns</i>	<i>Sievers</i>
<i>Erika</i>	<i>Krausch</i>	<i>Wolfgang</i>	<i>Ternieden</i>
<i>Heinz</i>	<i>Krausch</i>		



Silvesterlauf 2009

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

Donnerstag, 31.12.2009

um 14.00 Uhr

auf dem Parkplatz Augustinum, Olpketalstraße/Kirchhörder Straße

Die diesjährige Spende des Silvesterlaufs wird dem

Kinderlachen e.V. Dortmund

zu Gute kommen.



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