

INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



36. Jahrgang 2010



Inhalt

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Jahresausklang 2009 Silvesterlauf 2009
Seite 5	Mitgliederversammlung 2010
Seite 6	Einsteiger-Laufgruppe
Seite 7	HM-Trainingsgruppe
Seite 8	Powerman
Seite 10	Der Pflastersteinlauf
Seite 13	Kristall-Lauf
Seite 14	100-km Rund um Dortmund
Seite 15	24h-Lauf im Stadion Rote Erde Grubenwehrlauf 2010
Seite 16	26. Dortmunder Citylauf 2010
Seite 18	Wettkampfergebnisse 2010
Seite 20	Bestenlisten 2010
Seite 22	Berlin-Marathon 2010
Seite 23	Radwanderung 2010
Seite 24	Familienwanderung 2010
Seite 25	Viermärker „Abradeln“
Seite 26	Jubilare 2010 Neue Mitglieder 2010
Seite 27	Betreuer und Helfer

Redaktion: *Alexander Puplick* und *Meinhard Kalwa*

*Allen Viermärkerinnen und Viermärkern
eine fröhliche Adventszeit
und ein friedvolles Weihnachtsfest 2010*

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

das Jahr 2010 mit vielen sportlichen Erlebnissen und Höhepunkten wird in ein paar Tagen Vergangenheit sein. Was bleibt uns in der Erinnerung? Dieses Info-Heft 2010, das unser Freund Meinhard Kalwa sehr liebevoll gestaltet hat, verschafft uns einen kleinen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten. Es enthält motivierende Berichte und farbenfrohe Schilderungen persönlicher Lauferfahrungen!

Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die vielen schönen Erlebnisse bei unseren Läufen in der freien Natur und persönlichen Begegnungen unserer Gemeinschaft von Sportfreunden, so spüren wir ein Gefühl von Dankbarkeit und Glück. Es gehört zu den grundlegenden Erfahrungen des Laufsports, dass wir uns in dem Rhythmus unserer Schritte für Momente loslassen und uns verbunden fühlen können – mit den anderen Sportlern, unserem Wald und unserer Erde. Dies ist ein Stück echte Lebensqualität.

Herzlich bedanke ich mich im Namen der Mitglieder unserer Gemeinschaft bei unseren ehrenamtlichen Betreuern des Lauftreffs, ganz besonders bei Linda Rehling, Werner Koglin, Bernd Albert und Willi Werner, die in diesem Jahr herausragende Laufveranstaltungen organisiert und begleitet haben. Ebenso gilt unser Dank unseren Sportfreunden Marianne und Wolfgang Zieger und ihren Freunden, die das gemeinsame Wandern und Radeln organisieren und so den Zusammenhalt der Sportlergenerationen stärken.

Auf ein glückliches und gesundes Neues Jahr!

Euer
Alexander





Jahresausklang 2009



Auch die **Jahresabschlussveranstaltung** hat Tradition. Sie fand am 13.12.2009 statt und war bestens organisiert. Bereits im Sommer hatte Margot den „Möllershof“ für uns reserviert. Zu dem Organisationsteam zählten Gudrun König, Eike und Manfred Röhr, Monika Sievers und im Ausschank Klaus Kalamajka, Peter Frankenstein und Uwe Huismann, die Getränke wurden von Werner Steden organisiert.



Silvesterlauf 2009

Am 31.12.2009 fand der traditionelle Silvesterlauf der VWG statt. Der Startpunkt war wie immer der Parkplatz des Augustinums. Um 14 Uhr schickte Sportwart Werner Koglin ca. 200 Läufer und Walker auf die 7 Lauf- und 4 Walkingstrecken.

Nach dem Lauf wurde am Verpflegungsstand der "Sportler-Glühwein" und heißer Tee gerne angenommen.

Durch ein freiwilliges Startgeld und Spenden konnten 780,00 Euro dem Kinderlachen e.V. in Dortmund überwiesen werden. Vielen Dank.



Mitgliederversammlung 2010



Am 15.03.2010 fand um 19.15 Uhr die Ordentliche Mitgliederversammlung der VWG im Clubhaus des TSC Eintracht statt.

Zum 01.01.2010 waren 487 Mitglieder registriert, davon 227 Frauen und 260 Männer. Die Details sind auf unserer Homepage unter „Wir über uns“ --- Mitgliederentwicklung“ zu sehen.

Der bisherige Kassenwart *Willi Werner* stellt sich einer Wiederwahl. Die Mitgliederversammlung wählt ihn einstimmig, bei Selbstenthaltung.

Als neuer Kassenprüfer wurde *Horst Bordasch* gewählt.

Sportwart Werner Koglin ehrte die folgenden Mitglieder für ihre sportlichen Leistungen im Jahr 2009 mit Urkunde und Powerdrink.



von links: Vorsitzender *Alexander Puplick*, Sportwart *Werner Koglin*,
Ingrid Schäfer (Walking, 10km und Marathon), *Klaus Wieczorek* (Laufen 10km),
Helene Asmuth-Chilla (Walking, 15km und Marathon), *Gisela Wencker* (Laufen
Halbmarathon),
Walter von Weber, *Bianca Kube-Schraa* (Laufen 3 Tage Trailrun Worldmasters),
Donald Sapsford (Walking, 10km, 15km, Halbmarathon, Marathon und 54km),
Heidi Kina (10km, Halbmarathon und Marathon),
nicht auf dem Foto, weil verhindert
Stefan Lemberg (10km, 15km, Halbmarathon, Marathon und Triathlon Ironman)

Einsteiger-Laufgruppe



Viermärker Laufeinsteiger 2010

Der Kurs begann mit ca. 30 Teilnehmern jeden Geschlechts und fast jeden Alters. Wie in den früheren Jahren auch, waren die sportlichen Vorerfahrungen der Teilnehmer sehr unterschiedlich. Das ging von Teilnehmern, die noch nie sportlich aktiv waren, über solche, die schon über eine gewisse Erfahrung verfügten,



Bild© by Jochen Linz

bis zu solchen, die früher sehr aktiv waren, aus den verschiedensten Gründen aber damit aufhören mussten und nun einen Neueinstieg suchten. Da das Lauftempo immer im "Wohlfühlbereich" gehalten wurde, bei dem man sich noch gut und ohne größere Anstrengung unterhalten kann, kamen alle Teilnehmer recht gut mit. Die Strecken führten überwiegend auf den Laufstrecken der Laufgruppe 7 durch das Pferdebachtal und das kleine Wäldchen hinter dem Tierpark. Abwechslung gab es im dritten Drittel, in dem die Laufstrecke auch mal aus dem Rombergpark hinaus über den Kramberg führte. Die Steigung dort führte zu anhaltend "begeisterten" Kommentaren der Läuferinnen und Läufer! Ebenfalls im dritten Drittel kamen zu dem normalen Dauerlauf auch Steigerungsläufe hinzu. Das Tempo wurde hier individuell auf die jeweilige Leistungsfähigkeit abgestimmt moderat in verschiedenen Stufen erhöht.

Eine weitere Abwechslung bot die Teilnahme als Gruppe an dem "24-Stunden-Lauf" am Samstagmorgen. Beginnend vom Torhaus Rombergpark lief die Gruppe durch die Bolmke zum Stadion "Rote Erde" um dort gemeinsam 5 Runden zu absolvieren und danach geschlossen wieder zum Ausgangspunkt zurück zu laufen. Am letzten Samstag vor dem Abschlusslauf führte die Strecke — als ein kleiner Geländelauf — über verschiedene schmale Pfade in der Bolmke, abseits der Hauptwege. Das war eine, durch die vielen kleinen Anstiege recht intensive Trainingsheit und eine gute Vorbereitung auf Abschlusslauf. Wie in bisher allen Jahren blieb die Teilnehmerzahl zunächst relativ konstant. Erst ab der zweiten Hälfte schmolz die Anzahl der Läuferinnen und Läufer etwas dahin. Schlussendlich absolvierten den Abschlusslauf 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Zum Abschluss gab es nicht nur eine Urkunde und einen liebevoll von Margot geschmückten Zapfen — das Wappensymbol der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft — sondern auch noch einen Schluck Sekt.

Die freundliche Ansprache hielt unser Sportwart Werner Koglin. Besondere Erwähnung verdient, dass die Betreuerinnen Margot Jessat und Margret Schütte an jedem Termin für ein geichbleibend freundliches Gesprächsklima und ein angenehmes Lauftempo sorgten. Mit ihrem unermüdlichen Zuspruch halfen sie immer wieder, die Laufgruppe beisammen zu halten.

Bernd Albert

HM-Trainingsgruppe



Ein Bericht von *Bernd Albert*

Auch in diesem Jahr habe ich, zusammen mit Margret Schütte, eine Trainingsgruppe für Fortgeschrittene betreut. Das Trainingsziel bestand darin, in 9 Wochen die Strecke eines Halbmarathons, also etwa 21,1 km, zu laufen. Das Programm richtete sich erster Linie an Läuferinnen und Läufer jeden Alters, die zwar schon eine mehrjährige Lauferfahrung haben, aber diese Distanz noch nicht bewältigt hatten. Gerne gesehen waren aber auch Sportler, die vielleicht nach einer längeren Pause den Wiedereinstieg suchten.

Unser Trainingsprogramm sah 4 geführte Laufeinheiten in der Woche vor. Dienstags traf sich die Gruppe im Rahmen des allgemeinen Lauftreffs am Zoo. In den ersten Wochen wurden dabei jeweils ca. 8 km gelaufen und zwar in einer eigenen Gruppe. Mit weiteren Fortschritt des Trainings schickten wir die Teilnehmer dann je nach Leistungsstand in die regulären Gruppen mit und erhöhten die Distanz auf ca. 10,5 km. Der Donnerstag sah in den ersten Wochen ebenfalls eine eher gemäßigte Distanz vor. Die Herausforderung lag hier für den einen oder die andere eher darin, den Theodor-Freiwald-Weg bis zur Eiche mit seinen ca. 250 Höhenmetern zu absolvieren. Erst nachdem diese Strecke sicher gelaufen werden konnte, wurde die Länge bis auf ca. 12 km maßvoll erhöht. Für Abwechslung sorgten bei fortgeschrittenem Training Ausflüge in das Wannebachtal. Ab der 4. Woche kamen Steigerungen, Tempodauerläufe und Intervalle hinzu. Großer Beliebtheit erfreute sich unter den Teilnehmern die Streckengestaltung in der Bittermark, die teilweise doch ungewohnt hügelig war und dadurch streckenweise den Charakter eines Trail-run bekam. Das Tempo wurde dabei individuell, entsprechend der jeweiligen persönlichen Leistungsstärke gestaltet. Der frühmorgendliche Lauf am Samstag ab dem Parkplatz Augustinum war regelmäßig kurz und diente nur der Vorbereitung auf die langen Läufe an den jeweiligen Sonntagen danach. Vom Bikerparkplatz am Hengsteysee aus wurden die Streckenlängen entlang des Ufers bis nach Wetter von 10 km allmählich auf bis auf 18 km ausgedehnt. Der Abschlusslauf fand dann am 10.10.2010 statt.

Im Vergleich zum Vorjahr war die Teilnehmerzahl von anfangs ca. 10 – 15 und am Schlusslauf von 5 Teilnehmern eher überschaubar. Überwiegend rekrutierten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Lauftreff, aber auch einige Nichtmitglieder hatten den Weg zu diesem Training gefunden. Im Gegensatz zum vergangenen Jahr war diesmal der Anteil der männlichen Teilnehmer etwas höher. Die Gründe für die eher geringe Teilnehmerzahl am Schlusslauf lagen wohl auch darin, dass er während der Herbstferien stattfand und einige Teilnehmer sich bereits in Urlaub befanden. Besondere Vorkommnisse gab es nicht, bis auf den Umstand, dass ich mich beim Lauf durch das Wannebachtal zweimal verlaufen habe, was die Teilnehmer zum Glück als sportliche Herausforderung begriffen und – natürlich vollkommen zu Recht auf meine Kosten - recht humorvoll kommentierten.

Mein ganz besonderer Dank gilt Margret, die sich wieder unermüdlich um die Teilnehmer gekümmert hat und natürlich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst für die interessanten und abwechslungsreichen Trainingseinheiten. Ich kann nur hoffen, dass sie ebensoviel Spass an dem Training hatten, wie wir.



Viermärker laufen überall

POWERMAN

Von Heidi Kina

Letztes Jahr habe ich mich beim European Championship Powerman 2010 in Holland angemeldet, weil ich darüber mal eine Anzeige in der Zeitschrift gelesen habe. Mitte Dezember habe ich angefangen dafür zu trainieren, bei Wind, Wetter und Schnee. Bis zum Wettkampf hatte ich, neben dem normalen Lauftraining, ca. 2000 Radkilometer zusammen.

Es ist Samstag, der 24.04., es geht los. Rennrad und Sporttasche ins Auto packen und ab Richtung Holland, nach Horst a.d.-Maas. Da der Start am Sonntag schon um 9 Uhr ist, reise ich schon einen Tag vorher an. Das Hotel, das ich für eine Übernachtung gebucht hatte, liegt direkt am Ortseingang, ist ganz passabel und wird auch von anderen Wettkampfteilnehmern gut besucht.



Nachdem ich die Startunterlagen abgeholt hatte, ging es zum „race-briefing“. Gott-sei-dank in Englisch, holländisch gehört nicht zu meinem Sprachschatz :-). Da gibt's eine Menge Regeln, hoffe, die merke ich mir alle und das Zeitlimit ist auch nicht ohne.

Am Sonntag, 6 Uhr aufstehen, bin unheimlich aufgeregt, kann kaum was essen. Aber die Sonne scheint und keine Wolke ist am Himmel. Ich mache mich auf, das Rad zur Wechselzone zu bringen. Als ich die anderen Räder sah, bin ich aus dem Staunen nicht mehr rausgekommen. Das waren alles super Rennmaschinen. Meins sah daneben aus wie ein VW-Käfer neben lauter Ferraris.

Pünktlich um 9 Uhr fällt der Startschuss, die Damen dürfen als erste auf die Strecke, auch das holländische Fernsehen ist dabei. Die 15 km der ersten Laufstrecke sind in 6 Runden à 2,5 km aufgeteilt. Beeindruckt war ich wie das komplette Feld losrannte, als ob das ein 5km-Lauf wäre, ohne Radfahren und einer zweiten Laufeinheit hinterher. Na ja, waren ja auch alles Elitesportlerinnen. Mein Lauf ging auf den ersten Kilometern gut. Konnte sogar einige Läuferinnen überholen. Die Strecke ist in Ordnung, trotz der vielen Ecken, auch die Stimmung und die Zuschauer sind toll. Nach der 4. Runde bekam ich Seitenstiche, hab wahrscheinlich zu spät und zuviel getrunken, weil es so warm ist. Bin aber weiterhin guter Dinge bis zur 6. und letzten Runde. Der rechte Oberschenkel schmerzt, aber ich darf jetzt in die Wechselzone. Oje, habe vergessen wie die Regel war. Durfte ich direkt zum Rad oder muss ich erst eine Runde in der Wechselzone laufen? Ich entscheide mich fürs Laufen, habe Sorge sonst disqualifiziert zu werden. Jetzt schnell die Schuhe wechseln, Helm

auf, einen Energieriegel in den Mund gestopft und laufend mit dem Rad zur Linie, an der ich aufsteigen darf.



Klick, klick in die Pedalen und losge-strampelt. Der Oberschenkel schmerzt immer noch. Versuche, es zu ignorieren. Die Radstrecke ist in 3 Runden aufgeteilt, jeweils 20km.



Es geht raus aus dem Ort, über eine Brücke, zwischen Feldern zurück in den Ort und das Ganze wieder von vorne. Die Strecke ist ziemlich flach, hat aber viele scharfe Kurven und ist sehr windanfällig. Nachdem ich die dritte Runde hinter mich gebracht habe, blicke ich auf die große Uhr an der Streckenteilung. Puh, Zeitlimit geschafft. Sogar noch 2 min. drunter.

Aber der Schmerz ist noch da, und der linke Oberschenkel meldet sich jetzt auch. Trete so gut es geht und wie es die Beschwerden zulassen. Mittlerweile ist die Sonne weg und es ist nicht mehr so warm. Bin froh, als ich nach 60km wieder laufen darf. Dachte ich.

Als ich vom Rad steige, versagen die Beine ihren Dienst: Muskelkrämpfe in beiden Oberschenkel!

Jetzt aber nur nicht aufgeben und los auf die Laufstrecke, es ist dieselbe wie die ersten 15km, nur weniger Runden. Nach den ersten Kilometern geht's besser. Auch andere tun sich beim Laufen schwer und gehen sogar.

Nach drei Runden kann ich auf die Zielgerade abbiegen. Zuschauer klatschen und ich freue mich riesig, die Strapazen sind vergessen.

Geschafft! Power(wo)man!



Powerman Horst aan de Maas/NL; 15 km Laufen - 60 km Rad - 8 km Laufen

Startnr.	Vorname	Name	AK	Run1	Rad	Run 2	Gesamt	PlatzGesW/AK
451	Heidi	Kina	W50	1:11:10	2:38:03	0:57:33	04:53:36	31/3

DER PFLASTERSTEINLAUF

Sonntag, 28.3.2010, 5:45 Uhr, tatsächlich erst 4:45 Uhr wenn man nach der gewohnten Winterzeit geht, aber heute Nacht haben wir wieder Mal die Uhren umgestellt. Entsprechend schwer komme ich aus dem Bett und in meine Laufklamotten. Draußen regnet und stürmt es – das hellt meine Stimmung nicht gerade auf. Wie immer vor einem Wettkampf ist mein Magen etwas labil, trotzdem, eine Banane, ein paar Weintrauben, Joghurt, Wasser müssen sein. Ein Wettkampf ist ja eigentlich gar nicht was heute auf dem Programm steht, ungewöhnlich und für mich eine Premiere aber schon. Ich bin eingeladen zu einem Privatlauf des Waltroper LC in Herten. Die Halde Hoheward soll es hoch gehen, 529 Metalltreppen, 10 mal, insgesamt ca. 16 km und 1.000 HM.

Diese und die Nachbarhalde Hoppenbruch bilden die größte Haldenlandschaft des Ruhrgebietes und sind Teil der Route Industriekultur. Während der westliche Teil noch bis mindestens 2012 aufgeschüttet werden wird, wurden auf dem östlichen Teil wo wir uns befinden schon einige architektonisch interessante Konstruktionen errichtet. Unsicher bezüglich der Kleidung habe ich gestern Abend schon ca. drei Mal so viel eingepackt wie ich wirklich brauchen werde, wer kennt das nicht? Ohne weiteres Packen breche ich also um 6:45 Uhr auf. Das morgendliche Dunkel weicht einem bleiernen, regenverhangenen Dämmerlicht. Unterwegs lässt der Regen nach, der Himmel, wie auch meine Stimmung, werden heller. Der Startplatz ist schnell gefunden, dank der beeindruckend hohen Halde die schon von Weitem zu sehen ist. Oliver,

der Veranstalter, ist schon mit einigen Helfern am Aufbau der Verpflegung. Startnummern liegen bereit, heißer Kaffee und Tee, Cola und Wasser sind da, Schokolade, Kekse, Brownies, Salzstangen, Spießchen mit Salzgebäck, Käse und einer Weintraube etc.etc. Hungriges Läuferherz was willst Du mehr. Auch aufgebaut sind zwei Körbe mit Pflastersteinen, die nicht nur ich misstrauisch beäuge. Besonders groß sind die nicht,



aber wie ein kleines Hochheben eindrucksvoll bestätigt schon schwer. Damit der Lauf nicht allzu einfach ist hat sich Oliver nämlich die kleine Gemeinheit einfallen lassen, dass man pro Runde einen dieser kleinen Felsen mitnehmen muss. Ob man die per Plastiktüte, Weidenkorb oder, schließlich ist man Läufer, Trinkrucksack ohne Blase transportiert, bleibt jedem selbst überlassen. Weitere Helfer kommen an, Fotos werden gemacht, die Leute tauschen sich über gemachte Erfahrungen aus, es herrscht eine lockere Atmosphäre. Langsam trudeln die letzten Teilnehmer ein, ein buntes Trüppchen und die Zeit bis 8 Uhr vergeht schnell. Letzte Bekleidungsfragen werden diskutiert. Es ist recht kühl, ca. 7°, windig und leicht nieselig. Der vorhin noch niedergegangene starke Regen hat zwar aufgehört, aber die dichten, niedrig dahin treibenden Wolken verheißen nicht unbedingt einen trockenen Lauf.



Lange Hose, dünnes Unterhemd, Windstopper-Jacke und zwecks Identifikation ein Viermärker Shirt drüber, das müsste gehen. Ein besonders Tapferer geht kurz-kurz an den Start, gleich werden wir wissen warum. Oliver gibt kurze Anweisungen. Im Prinzip ist es einfach: Die Treppe mit den 529 Stufen hoch, oben rechts rum wieder runter, und zwar in Serpentinaen jeweils immer die Treppe kreuzend. Einfach. Damit es nicht zu einfach ist, darf jeder gleich mit einem der niedlichen Pflastersteine starten. Nirgendwo Müll hinterlassen ist selbstverständlich, auch auf Spaziergänger Rücksicht nehmen, auf den gepflasterten bergab-Passagen in den Spitzkehren aufpassen, da ist es rutschig. 5,4,3,2,1 und los geht's.

Das bei fast jedem anderen Lauf normale Problem zu schnell zu starten, gibt es hier nicht. Wenn man 5 Meter

nach dem Start ca. 100 Höhenmeter in Form von Stufen auf einer Strecke von 300 Metern vor sich hat relativiert sich zügiges Losrennen. Außerdem ist es erstens kein Wettkampf und zweitens sind wohl die meisten erst mal damit beschäftigt, sich mit dem ungewohnten Geläuf anzufreunden.

Die ersten ca. 100 Treppen geht es auf Aluprofil-Strukturen, die wegen des nächtlichen Regens zwar etwas rutschig aber nicht gefährlich sind gleichmäßig nach oben. Danach wird es eher unrhythmisch, denn hier ändert sich die Oberfläche der Stufen, deren Abstand zueinander und ihre Höhe. Aber alle sind guter Dinge und es geht weiter aufwärts. Ich schaue nach oben, stelle fest dass ich ungefähr die Hälfte geschafft habe und sehe den Kollegen in kurz-kurz mit großem Abstand schon fast am Ende der Treppe. Aha. Der ist so schnell dass ihm gar nicht kalt werden kann.

Oben auf der Kuppe pfeift eine steife Brise. Die Betreuer die da stehen, anfeuern und eine Strichliste für die Runden führen sind entsprechend winterlich angezogen. Der Weg hinter zum Start besteht zum größten Teil aus einer gut belaufbaren schwarzer Ziegelstein-Oberfläche. Der einsame Pflasterstein in meinem Rucksack schlackert ein wenig hin und her und rasch bin ich wieder am Start. 14:30 min für die erste Runde.

Die Rundenzeiten bleiben erfreulicher Weise fast gleich, aber es wird spürbar schwerer sie zu erzielen, nicht nur wegen der wachsenden Zahl der Steinchen in meinem Rucksack die einem eine freundliche HelferIn immer am Start reinpackt. Die dadurch entstehende kurze Pause nutze ich meist um mir einen Schluck Cola oder Kaffee bzw. ein Stück Banane oder Brownie zu greifen. Jedes Mal wenn man hier vorbei kommt applaudieren die Betreuer, feuern einen an, machen Fotos, nennen Zeiten, wirklich große Klasse wie viele Freiwillige hier ihren Sonntag Morgen opfern um diese Veranstaltung möglich zu machen! Hut ab und danke an dieser Stelle!

In der fünften und sechsten Runde habe ich einen kleinen Hänger. Deutlich spüre ich inzwischen die Waden und Muskeln oberhalb



der Knie. Inzwischen habe ich ausprobiert mich mit der rechten Hand an dem stellenweise vorhandenen Geländer hochzuziehen. Das klappt aber nicht wirklich gut, da der Geländerlauf an den meisten greifbaren Stellen nass und kalt, nicht rund sondern rechteckig und nicht durchgängig verfügbar ist. Alle 4 oder 5 Stufen ist das Geländer für circa eine Stufenbreite unterbrochen. Seltsame Konstruktion. Es ist inzwischen auch schwieriger geworden sich auf die unterschiedlich hohen und verschieden tiefen Stufen einzustellen. Den Fuß um ein paar Millimeter nicht hoch genug zu heben führt dazu, dass die griffige Gummisohle der Laufschuhe an der messerscharfen Metallkante der Stufe greift und man gut aufpassen muss nicht der Länge nach vorne hinzuknallen. Ein paar Mal strauchle ich auf diese Weise, kann einen Sturz aber verhindern.

In der achten Runde merke ich dass ich ganz langsam auf eine Gruppe von 3 oder 4 Läufern auflaufe die circa 300 Meter vor mir unterwegs sind. Bergab gebe ich also ein wenig mehr Gas. In der neunten Runde schließe ich auf der Treppe schon dicht auf. Es ist, wie schon gesagt, zwar kein Wettkampf, aber mein Ehrgeiz an denen vorbei zu gehen ist erwacht. Bergab laufe ich also vorbei. Zum letzten Mal passiere ich den Start drängle ein wenig meinen Stein zu bekommen, lasse Verpflegung Verpflegung sein, nehme alle Willenskraft zusammen und laufe im ersten Drittel der Treppe einen beruhigenden Vorsprung von vielleicht 30 Metern heraus. Ein letztes Mal auf dem höchsten Punkt des Hanges, ein herzliches Dankeschön für's Anfeuern an die Betreuer und bergab kann ich es schon locker austrudeln lassen, die drei kommen nicht mehr an mir vorbei. Im Ziel mit einer Zeit von 2:25:20 bin ich froh, aber auch ziemlich fertig.



Kaffee und Kuchen schmecken dann nach ein wenig verschlafen doppelt gut. Alle sind im Ziel, jeder einzelne fröhlich, sogar das Wetter beglückt uns mit ein paar Sonnenstrahlen. Ich gehe zum Auto um mich aus den klit-

schnassen Klamotten zu schälen und unversehens packt mich ein Wadenkrampf als ich den linken Schuh ausziehe. Also ein wenig dehnen und neuer Versuch. Jetzt klappt's. Trocken und warm angezogen gehe ich zurück zum Start, esse von den Betreuern selbst gebackenes Brot, Mettwurstchen und mehrere Stückchen von dem cremigsten, sahnigsten, besten Käsekuchen den ich je irgendwo bekommen habe, inklusive der Cheesecake Factory in New York. Das Rezept möchte ich haben. Oliver versammelt alle zur Siegerehrung. Jeder Teilnehmer bekommt einen Pokal bestehend aus einem Pflasterstein auf dem eine von ihm selbst produzierte kleine Alu-Treppe festgeschraubt ist und mit einer professionell produzierten Plakette drauf. Eine Teilnehmerurkunde mit Farbfoto gibt es außerdem.

So eine nette Geste und so viel Arbeit, danke Oliver! Für solche Momente liebe ich diese kleinen Veranstaltungen wo engagierte Läufer für Gleichgesinnte keine Mühen scheuen und mit viel Zuwendung zu Details und erheblichem persönlichen Einsatz ein ungewöhnliches Erlebnis schaffen.

Ach ja: mit meinem vierten Platz bin ich mehr als zufrieden!

Walter von Weber

Kristall-Lauf in Sondershausen (Thüringen) am 07.11.2009

700 Meter unter Tage laufen - auf 10,5 Kilometern über sich hinauswachsen!

Die Informationen des Veranstalters lauteten:

„Das Starterfeld wird aus sicherheits- und logistischen Gründen auf ca. 450 Teilnehmer limitiert. Zur Sicherheit muss während des Aufenthaltes im Bergwerk ein Helm getragen werden. Zur Laufveranstaltung genügt ein zugelassener Fahrradhelm.“

Inspiriert von den umgebenden Salzen erhielt die Veranstaltung den Namen *Kristall-Lauf*. Die Bedingungen für den untertägigen Lauf sind sehr anspruchsvoll. Temperaturen um 27°C, etwa 20% Luftfeuchtigkeit. Die Streckenführung umfasst 2 Runden. Die spärlich ausgeleuchtete Strecke sowie der teils lose, teils glatt polierte Salzuntergrund erfordern volle Konzentration und körperliche Anstrengung.

Da die Startunterlagen am 07.11. bereits ab 7.30 Uhr ausgegeben werden sollten, sind wir am 06.11. abends in Sondershausen eingetroffen. Ganz schön hügelig hier..., ob das unter Tage genauso aussieht? Unsere Gruppe (Ortrud, Helmut und Stefan Scheld, Anke, Helene, Inge, Ingrid, Hanns und ich) traf sich zur Startnummernausgabe. Das Einfahren in den Besucherschacht sollte ab 08.00 Uhr beginnen.

Da standen wir nun, Helme auf dem Kopf, etwas flau im Magen... und ab in den Förderkorb. Ca. 12 Personen standen dicht gedrängt, einige hatten Stirnlampen am Helm.



Nach ca. 3-4 Minuten waren wir 700 Meter unter Tage. Die Förderkorbtür öffnete sich, eine schmucke Bergmannskapelle stimmte uns mit flotten Klängen auf das Ereignis ein.

Schnell die warmen Herbstklamotten gegen sommerliche Laufsachen getauscht. Wie gut das Mineralwasser schmeckte, die ungewöhnliche Luft machte sehr durstig. Nun hatten wir noch genügend Zeit, die interessante Färbung der Salzwände in den Stollen und in der Festhalle zu bestaunen. So langsam stieg das *Startfieber*, wo sind die Toiletten???

Alles klar zum Start, auch die Stimmung stieg und die Temperatur unter dem Fahrradhelm. Dann erfolgte der Start, das Gewimmel löste sich relativ schnell auf. Die Helligkeit im Startbereich wurde von einer ungewohnten Dunkelheit abgelöst. Ich lenkte meine Aufmerksamkeit auf den glatten Salzboden. Mittig waren glatte Reifenspuren der Fahrzeuge, die werktags hier fahren, seitlich war teilweise loses Salz. Schon bald waren viele Teilnehmer außer Sicht.

Der erste Kilometer war beschwerlich. Die Steigung unglaublich, noch nicht oben? Soll das noch lange so weiter gehen? Das können tatsächlich 18% Steigung sein. Hurra, da vorn wird es heller, der Tisch mit den Wasserbechern kommt mir vor wie eine Oase in der Wüste, *Wasser!* Es war auch höchste Zeit. Der Schweiß lief aus allen Poren. Weiter ging

es nun moderater bergauf und bergab. Bald war die erste Runde geschafft.. Ich war froh, dass Anke bei mir blieb, in diesem dunklen Tunnelsystem beruhigend... vor uns sahen wir Helene, dann wieder eine Kurve und sie war außer Sicht... Noch einmal viel Wasser trinken und an das Ziel denken!!! Dann endlich hörten wir Stimmen und Musik vom Zielbereich, es wurde heller und heller. Die "zweite Luft" beflügelte kurz unsere Schritte. Wir erreichten geschafft, aber zufrieden das Ziel.

<i>Stefan Scheld</i>	M30	1:19:37 Std.		<i>Ortrud Scheld</i>	W60	1:36:22 Std.
<i>Anke Gädke</i>	W40	1:30:58 Std.		<i>Helmut Scheld</i>	M60	1:33:33 Std.
<i>Helene Assmuth-Chilla</i>	W50	1:28:33 Std.		<i>Inge Kühn</i>	W70	1:36:25 Std.
<i>Ingrid Schäfer</i>	W50	1:32:12 Std.		<i>Hanns Sievers</i>	M70	1:11:19 Std.
<i>Monika Sievers</i>	W60	1:30:59 Std.				

Inge, Hanns und Monika wurden geehrt, wobei ich betonen möchte, dass die Leistung der fitten Ü-70 besonders gewürdigt werden sollten. Chapeau! *Monika Sievers*



Bei drei Etappen „Rund um Dortmund“ war ich dabei, Nummer vier und fünf sind auch schon abgewalkt und leider waren von den fünf Vereinen, die mitgemacht haben, jede Menge Läufer, aber nur eine handvoll Walker. Und dies waren alles nur Viermäcker. Denn es ist eine sehr schöne Veranstaltung. Das Tempo war in Ordnung und wie bei den Läufern gab es eine schnellere Gruppe und eine etwas Langsamere. Unsere Dortmunder Landschaft kann sich sehen lassen und man entdeckt überall viel neues.

Etappe 1 am 30.05.: Die Organisation hatten die Viermäcker. Von Kruckel nach Haus Dellwig in Kirchlinde. Eine abwechslungs-reiche, sehr schöne 16-km-Strecke.

Etappe 2 am 27.06.: Organisiert vom Lauftreff Wischlingen. Von Haus Dellwig nach Groppenbruch in Mengede durch eine sehr abwechslungsreiche Landschaft, teils Feld und Forst, teils Straße über 19 km.

Etappe 3 am 25.07.: Diesmal war der Ausrichter der TuS Scharnhorst. Es war ein wunderschöner Tag, aber auch die längste Etappe über 23 km von Groppenbruch nach Lanstrop.

Etappe 4 am 29.08.: Vom TVA Wickede organisiert ging es von Lanstrop zum „Freischütz“ im Schwerter Wald. Die Strecke war 22 km lang und war ein gelungener Tag für alle Läufer und Walker.

Etappe 5 am 26.09.: Der Lauftreff Bittermark hatte die Organisation für die letzte Etappe. Sie führte vom „Freischütz“ nach Kruckel und hatte eine Länge von 20 km. Wenn der Wettergott mitgespielt hätte, wäre den Bittermärkern diese Etappe sicher als gelungene Veranstaltung in Erinnerung geblieben. *Donald Sapsford*

24h-Lauf 2010 im Stadion Rote Erde



Am Freitag, 18.06. um 20.00 Uhr und Samstagmorgen wurde für einen guten Zweck gelaufen und gewalkt.

Die Viermärker drehten 1001 Runden, sodass 500,50 Euro gespendet werden konnten.



Grubenwehrlauf am 02.10.2010



Mit ca. 120 Teilnehmern hatte der Lauf eine sehr gute Beteiligung. Vor allem in der 10-km-Gruppe wollten sehr viele Läuferinnen und Läufer mitlaufen. Deshalb wird es im nächsten Jahr zwei 10-km-Gruppen geben. Nach dem Lauf gab es wieder das obligatorische „Siegerehrungessen“ in der DASA in DO-Dorstfeld.

Das Auf- und Abbauteam unter der Leitung von Uwe Huismann sowie alle Helfer und Betreuer haben mal wieder sehr gute Arbeit geleistet, sodass es wieder eine gelungene Veranstaltung war.





Dortmunder Citylauf 2010



Am 12.09.2010 fand der 26. Dortmunder Citylauf statt. Diesmal waren weniger Läuferinnen und Läufer von der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft am Start als beim Lauf 2009.

Der Viermärker Stand mit Getränken und Kuchen war wieder einmal ein beliebter Treffpunkt für aktive und passive Viermärker.

Aber mit 65 Startern holten sich die Viermärker trotzdem wieder den Pokal für den teilnehmerstärksten Verein.
Herzlichen Glückwunsch.

26. Dortmunder Citylauf, 12.09.2010, 5 km

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges	Platz AK	Finisher Ges M/W /AK
804	Bernd	Albert	HK	0:31:58	0:31:35	204	82	256/91
820	Marlies	Brandt	HK	0:32:13	0:31:49	108	75	205/90
819	Uwe	Brandt	HK	0:32:13	0:31:49	206	83	256/91
824	Annette	Budde	HK	0:33:48	0:33:23	133	81	205/90
834	Birgit	Dittrich	HK	0:32:26	0:32:02	112	77	205/90
848	Uta	Gosebrink	HK	0:30:43	0:30:17	78	60	205/90
849	Bettina	Gresch	HK	0:30:45	0:30:19	81	62	205/90
856	Andrea	Hartmann	HK	0:31:59	0:31:34	104	71	205/90
860	Andrea	Hesse	HK	0:34:10	0:33:54	138	83	205/90
863	Sabine	Hoischen	HK	0:28:54	0:28:34	53	43	205/90
864	Sven	Hopf	HK	0:30:43	0:30:24	191	79	256/91
875	Hildegard	Knoepke	HK	0:23:10	0:23:09	16	14	205/90
913	Henrike	Pankratz	HK	0:26:49	0:26:40	26	21	205/90
912	Manfred	Pankratz	HK	0:25:07	0:24:57	102	50	256/91
997	Alexander	Puplick, Dr.	HK	0:25:06	0:25:06	104	50	256/91
936	Martin	Schiel	HK	0:29:17	0:28:59	177	76	256/91
941	Iris	Scholz	HK	0:31:59	0:31:38	105	72	205/90
947	Margret	Schütte	HK	0:28:52	0:28:31	49	39	205/90
966	Barbara	Vollmer-Brunst	HK	0:31:42	0:31:16	101	70	205/90
975	Doris	Witte	HK	0:34:28	0:34:03	140	84	205/90
979	Gerd	Zinke	HK	0:32:17	0:31:51	207	84	256/91

26. Dortmunder Citylauf, 12.09.2010, 1,2 km

1582	Barbara	Wencker	SchD	0:05:46	0:05:42	13	2	
------	---------	---------	------	---------	---------	----	---	--



26. Dortmunder Citylauf, 12.09.2010, 10 km

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges	Platz AK	Finisher Ges/AK
328	Christina	Brenzel	W30	01:03:42	01:03:25	127	16	150/22
355	Vera	Diederich	W50	01:01:59	01:01:24	120	11	150/13
394	Joachim	Gerlach	M55	0:53:30	0:53:21	288	13	400/18
393	Pia	Gerlach	HK	0:53:29	0:53:21	45	12	150/36
396	Frank-Dieter	Giller	M55	0:58:59	0:58:32	367	16	400/18
405	Christiane	Gräber	W40	0:55:17	0:54:43	60	13	150/30
485	Bianca	Kube-Schraa	W50	0:55:05	0:54:58	62	6	150/13
103	Stefan	Lemberg	M40	0:38:56	0:38:54	37	9	400/90
526	Stefan	Dr. Middel	M50	01:04:59	01:04:43	394	51	400/50
535	Tina	Murgoth	W30	0:53:29	0:53:22	46	6	150/22
533	Claudia	Müser	W30	01:03:42	01:03:26	128	17	150/22
136	Michael	Rasch	M50	0:44:04	0:43:48	110	10	400/50
583	Dirk	Ruttke	M45	0:54:25	0:54:03	301	43	400/63
603	Dr.	Schmidt-Klügmann	M65	0:56:42	0:56:14	337	6	400/7
609	Thorsten	Schollmeier	M35	0:57:31	0:57:22	350	52	400/58
661	Olaf	Weber	M50	0:47:21	0:47:20	182	21	400/50
669	Frank	Wenglarz	M55	0:59:08	0:58:43	370	17	400/18
672	Hans-Gerd	Wichmann	M65	0:52:16	0:52:08	278	5	400/7
179	Jürgen	Wietasch	M60	0:50:17	0:49:58	240	10	400/14
681	Regina	Wolff-Ebel	W55	01:01:40	01:01:06	116	7	150/8





Wettkampfergebnisse 2010

28. Int. Silvesterlauf Werl - Soest, 31.12.2009, 15 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges M/W	Platz AK	Finisher GesM/W/AK
4802	Christian	Segga	M35	1:09:42	1:08:04	533	79	3220/349
2542	Jürgen	Bartel	M50	1:21:48	1:18:10	1591	183	3220/395
4760	Horst	Moraweck	M50	1:32:42	1:28:43	2632	315	3220/395
1217	Daniela	Hildebrand	W30	1:37:16	1:34:33	715	65	1017/95

64. Paderborner Osterlauf, HM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges M	Platz AK	Finisher GesM/AK
21335	Christian	Segga	35	1:40:01	1:38:28	395	67	1301/172
20841	Michael	Voigtländer	40	1:39:41	1:39:11	406	95	1301/254
21038	Jürgen	Bartel	55	1:48:36	1:47:14	683	31	1301/84

34. Marathon de Paris, 11.04.2010

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges W/M	Platz AK	Finisher GesW/M/AK
42355	Marie-Antoinette	Hirschmann	VF 3	4:35:24	4:16:50	2530	25	5671/128
38174	Martina	Neye-Wolf	VF 2	5:00:32	4:41:58	3914	559	5671/901
33168	Jörg	Börnsen	SH	4:35:26	4:23:57	21214	8283	25239/10907

34. Leipzig Marathon, 25.04.2010

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges W	Platz AK	Finisher GesM/W/AK
20337	Gisela	Wencker	W50	01:49:29	01:48:28	33	4	461/45
20291	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	W55	01:56:30	01:55:29	77	3	461/13
20403	Martina	Neye-Wolff	W50	02:03:17	02:01:18	143	11	461/45
20306	Doro	Schumacher-Ludwig	W50	02:10:28	02:08:52	219	20	461/45
20298	Beate	Lepine	W50	02:10:28	02:08:52	218	19	461/45
20296	Wera	Linke	W50	02:17:56	02:15:57	298	32	461/45

Bieler Lauftage 2010, 10.-12.06.2010, 100 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Platz Ges M/W	Platz AK	Finisher AK
1185	Walter	von Weber	M50	14:55:21	817	165	192

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

9. Rhein-Ruhr-Halbmarathon, Duisburg, 30.05.2010

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges M/W	Platz AK	Finisher GesM/W/AK
5488	Walter	Freitag	M50	2:08:08	2:02:41	1761	242	2477/342
7709	Christiane	Gräber	W40	2:15:57	2:10:31	586	136	998/238
7707	Claudia	Baxmeyer	W40	2:20:56	2:15:31	696	163	998/238
8112	Regina	Wolff-Ebel	W55	2:21:05	2:15:40	702	36	998/53

30. Nürburgring-Lauf, Run am Ring, 24,4 KM, 22.08.2010

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges	Platz AK	Finisher GesM/W/AK
20833	Jürgen	Bartel	M55	2:51:30	2:50:09	926	49	1070/65

37. real- Berlin Marathon, 26.09.2010

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges	Platz AK	Finisher GesM/W/AK
F990	Andrea	Birkhäuser	W40	4:55:30	4:32:28	4306	906	7430/1448
10235	Anke	Gädke	W45	5:05:31	4:54:42	5786	1089	7430/1396
13025	Manfred	Hittmeyer	M55	5:21:36	4:59:05	24718	1439	26597/1614
25853	Christian	Segga	M35	3:25:49	3:16:20	3143	698	26597/4100
29512	Olaf	Weber	M50	4:02:25	3:54:14	12706	1382	26597/3322
F8137	Gisela	Wencker	W50	3:48:09	3:44:19	848	72	7430/872
29990	Hans-J.	Wietasch	M60	4:11:36	4:02:34	15469	244	26597/803
F8245	Gaby	Wilm-Marcinkowski	W55	4:51:58	4:29:27	4068	139	7430/364

10. Röntgenlauf 2010, 31.10.2010; Staffeln

Startnr.	Vorname	Name	AK	Netto	Brutto	Ges/AK	GesM/W/AK
7048	Viermäcker 6: Werner Koglin 1:36:14; Christian Schlierenkämper 1:47:54; Stefan Lemberg 1:37:18		HSM	5:01:28	5:01:47	10/10	63/37
7044	Viermäcker 2: Dirk Görrissen 1:44:08; Michael Rasche 1:56:51; Joachim Herbstritt 1:54:19		HSM	5:35:20	5:35:39	22/19	63/37
7050	Viermäcker 7: Christian Segga 1:34:07; Gisela Wencker 2:00:52; Bärbel Menzenbach 2:05:30		HSG	5:40:30	5:40:49	28/5	63/19
7047	Viermäcker 5: Silke Roth 2:11:29; Hans-Jürgen Wietasch 2:05:05; Olaf Weber 2:04:15		HSG	6:21:14	6:22:48	47/13	63/19
7045	Viermäcker 3: Jürgen Bartel 2:08:43; Bernd Pichl 2:05:03; Walter von Weber 2:21:04		HSM	6:34:51	6:37:20	50/33	63/37
7046	Viermäcker 4: Martina Neye-Wolf 2:11:49; Karin Herbstritt 2:15:49; Bianca Kube-Schraa 2:11:29		HSW	6:39:08	6:40:43	52/6	63/7
7043	Viermäcker 1: Peter Teuber 2:15:57; Willi Werner 2:11:42; Wera Linke 2:19:58		HSG	6:47:37	6:49:12	56/15	63/19



Bestenlisten 2010

Frauen 10km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karen	Mendelin	44:00 min	W40	20.03.2010	Salzkotten
	Gudrun	Wagener	44:57 min	W50	01.05.2010	Kamen
	Heidi	Kina	45:39 min	W50	30.12.1899	Dortmund
	Hildegard	Knoepke	48:22 min	W55	09.10.2010	Coesfeld
	Annika	Fischer	50:36 min	W30	30.12.1899	Witten
	Tina	Murgoth	53:22 min	W30	30.12.1899	Dortmund
	Bianca	Kube-Schraa	54:58 min	W50	30.12.1899	Dortmund
	Gerti	Erdmann	55:02 min	W65	30.12.1899	Berlin
	Bärbel	Menzenbach	55:10 min	W50	24.05.2010	Dortmund
	Elisabeth	Spenner	55:54 min	W50	09.10.2010	Witten

Frauen 15km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Daniela	Hildebrand	1:34:33 Std.	W30	31.12.2009	Werl

Frauen Halbmarathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	1:48:28 Std.	W50	25.04.2010	Leipzig
	Hildegard	Knoepke	1:49:36 Std.	W50	15.11.2009	Verl
	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	1:55:29 Std.	W55	25.04.2010	Leipzig
	Martina	Neye-Wolff	2:01:18 Std.	W50	25.04.2010	Leipzig
	Gerti	Erdmann	2:02:33 Std.	W65	30.12.1899	Berlin
	Bärbel	Menzenbach	2:05:30 Std.	W50	31.10.2010	Remscheid
	Doro	Schumacher-Ludwig	2:08:52 Std.	W50	25.04.2010	Leipzig
	Beate	Lepine	2:08:52 Std.	W50	25.04.2010	Leipzig
	Bianca	Kube-Schraa	2:11:29 Std.	W50	31.10.2010	Remscheid
	Silke	Roth	2:11:29 Std.	W30	31.10.2010	Remscheid

Frauen Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	3:44:19 Std.	W50	26.09.2010	Berlin
	Marion	Schütte	3:54:01 Std.	W40	12.09.2010	Münster
	Marie-Antoinette	Hirschmann	4:16:50 Std.	W60	11.04.2010	Paris
	Gaby	Wilm-Marcinkowski	4:29:27 Std.	W55	26.09.2010	Berlin
	Andrea	Birkhäuser	4:32:28 Std.	W40	26.09.2010	Berlin
	Martina	Neye-Wolff	4:41:58 Std.	W50	11.04.2010	Paris
	Anke	Gädke	4:54:42 Std.	W45	26.09.2010	Berl

Männer 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	38:56 min	M40	12.09.2010	Dortmund
	Michael	Rasche	43:48 min	M50	12.09.2010	Dortmund
	Christian	Segga	43:57 min	M35	14.11.2009	Bergkamen
	Michael	Voigtländer	44:04 min	M40	20.03.2010	Dortmund
	Olaf	Weber	47:20 min	M50	12.09.2010	Dortmund
	Jürgen	Wietasch	49:58 min	M60	12.09.2010	Dortmund
	Hans-Gerd	Wichmann	52:16 min	M65	12.09.2010	Dortmund
	Joachim	Gerlach	53:21 min	M55	12.09.2010	Dortmund
	Matthias	Schmidt-Klügmann	56:14 min	M65	12.09.2010	Dortmund
	Dieter	Giller	58:32 min	M55	12.09.2010	Dortmund

Männer 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:01:34 Std	M40	07.02.2010	Hamm
	Christian	Segga	1:08:04 Std	M35	31.12.2009	Werl
	Rüdiger	Arnold	1:08:18 Std	M55	29.11.2009	Herten
	Jürgen	Bartel	1:18:10 Std	M50	31.12.2009	Werl

Männer Halbmarathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:27:59 Std	M40	21.02.2010	Hamm
	Dieter	Rensinghoff	1:29:12 Std.	M55	02.06.2010	Bochum
	Christian	Segga	1:30:57 Std	M35	30.12.1899	Nürnberg
	Werner	Koglin	1:36:14 Std.	M60	31.10.2010	Remscheid
	Michael	Voigtländer	1:37:49 Std	M40	30.12.1899	Essen
	Dirk	Görrissen	1:44:08 Std	M45	31.10.2010	Remscheid
	Jürgen	Bartel	1:47:14 Std	M50	30.12.1899	Paderborn
	Christian	Schlierenkämper	1:47:54 Std	M40	31.10.2010	Remscheid
	Joachim	Herbstritt	1:54:19 Std	M50	31.10.2010	Remscheid
	Bernd	Kaufhold	1:56:36 Std.	M35	07.08.2010	Dortmund

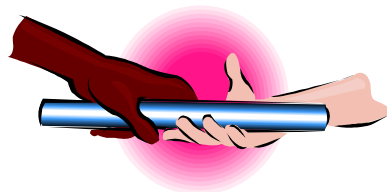
Männer Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	3:10:02 Std.	M40	02.05.2010	Düsseldorf
	Christian	Segga	3:16:20 Std.	M35	26.09.2010	Berlin
	Dieter	Rensinghoff	3:26:01 Std.	M55	02.05.2010	Düsseldorf
	Jörg	Börnsen	3:46:11 Std.	M35	25.04.2010	Hamburg
	Olaf	Weber	3:54:14 Std.	M50	26.09.2010	Berlin
	Hans-Jürgen	Wietasch	4:02:34 Std.	M60	26.09.2010	Berlin
	Walter	von Weber	4:47:41 Std.	M50	10.04.2010	Kyffhäuser
	Jürgen	Bartel	4:52:55 Std.	M55	03.10.2010	Köln
	Manfred	Hittmeyer	4:59:05 Std.	M55	26.09.2010	Berlin
	Matthias	Schmidt-Klügmann	5:26:53 Std.	M65	25.04.2010	Hamburg

Walking 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:12:38 Std.	M60	24.05.2010	Dortmund
	Horst G.	Bernhard	1:12:59 Std.	M65	07.08.2010	Dortmund
	Karl-Heinz	Flume	1:21:18 Std.	M60	14.11.2009	Bergkamen

Walking 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:48:44 Std.	M60	04.07.2010	Unna

Walking Halbmarathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	2:36:18 Std.	M60	11.04.2010	Haltern

Walking Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Helene	Assmuth-Chilla	5:28:04 Std.	W55	26.09.2010	Berlin
	Donald	Sapsford	5:29:50 Std.	M60	26.09.2010	Berlin
	Sabine	Rosenbaum	5:33:16 Std.	W40	26.09.2010	Berlin



37. real- Berlin Marathon, 26.09.2010

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto		
WF 2	Helene	Assmuth-Chilla			05:28:04 Std.		
WF 45	Sabine	Rosenbaum			05:33:16 Std.		
W 27	Donald	Sapsford			05:29:50 Std.		

Da es dieses Jahr keinen Karstadt-Marathon von Dortmund nach Essen gab, haben wir, Helene Assmuth-Chilla, Sabine Rosenbaum und ich, uns entschieden, den Berlin-Marathon zu walken. In Mai 2010 wurde das Training ernst, mit zweimal die Woche 23 km („Eiger Nordwand“) mit einem Zusatz von sieben oder zehn km, dazu dienstags die W0-üblichen 10 km plus 7 km. Dann einmal von Kirchlinde zum Kemnader See, eine Strecke von über 35 km. Ich glaube, wir haben alles in der Vorbereitung getan, um gut gerüstet zu sein für den Marathon, der am 26.09.2010 stattfinden sollte.

Als kleinen Selbsttest bin ich am 29.08.2010 in Ennepetal über die 54 km an den Start gegangen, das Wetter war scheußlich, es gab tiefen Schlamm und manche Wege waren eher Bäche als Fußwege. Trotzdem machte mir das ganze viel Vergnügen, da ich zwei Mitstreiter bei mir hatte. Es sind immer nur wenige Walker, die sich für diesen Lauf anmelden. Es scheint, als ob das nur eine Domäne der Extrem-Läufer ist.

Beim Berlin-Marathon waren auch einige Läufer der Viermärker dabei. So hatten wir wenigstens Mitstreiter, auch wenn wir uns nur vor dem Start und hinter der Ziellinie begegnet sind, da die Walker im hinteren Bereich starteten. Auf jeden Fall war es für alle Viermärker Teilnehmer ein erfolgreicher Tag.

Donald Sapsford, W0

Radwanderung am 04.07.2010



Was hatten wir für ein Glück! Obwohl es erst nicht so aussah, schien die Sonne, also ideales Radfahrwetter. Gestartet wurde in Datteln in unmittelbarer Nähe der Dattelner Schleuße.

An der Streckenführung hatten wir eine Änderung vorgenommen und fuhren erst zum Haltener Stausee, um so den Steigungen in Seppenrade zu entgehen. Die Route ging entlang der „Alten Fahrt“ bis zum Haus Rauschenberg, von hier in Richtung Ahsen und weiter gen Norden bis zum Haltener Stausee.

Erst verlief alles störungsfrei bis fast in Sichtweite des Stausees, doch da geschah es: Es ereilte uns der Pannenteufel: Ein Mitfahrer hatte keine Luft mehr auf dem Hinterrad. Aber keine Sorge, da hatten wir noch unseren „Gelben Engel“ Bernd Ernst. Der behob den Schaden in Windeseile und schon bald war die Radwandergruppe wieder komplett.



Nach der Fahrt durch die Bauernschaften westlich von Lüdinghausen überquerten wir den Dortmund-Ems-Kanal und erreichten, schon mit Blick auf Lüdinghausen, die Wasserburg Vischering. Zum Verweilen blieb hier keine Zeit, denn in Lüdinghausen erwartete uns das nächste „High Light“: Das Eiscafe „San Remo“. Sich hier zu stärken, ist Pflicht für jeden Radwanderer, das Cafe ist weit über die Grenzen Lüdinghausens hinaus für gutes Eis bekannt.



Gestärkt ging es dann von Lüdinghausen nach Olfen, wieder durch ländliches Gebiet, erneut über den Dortmund-Ems-Kanal, vorbei an Olfen zur „Alten Fahrt“ und nun zügig Richtung Ziel in Datteln.

Nach ca. 50 km und 3,5 Stunden Fahrzeit erreichten 26 Radlerinnen und Radler etwas geschafft, aber zufrieden das Lokal „Am Ankerplatz“.

Hier hatte Wirtin Stegemann alles vorbereitet: Sitzplätze für alle im Biergarten, die

Getränke und das gute Essen kamen zügig.

Am guten Gelingen der Veranstaltung waren beteiligt: Doris Lemberg als Scout, Horst Lemberg und Bernd Ernst als Schlußmänner und „Gelbe Engel“, Monika und Hanns Sievers als Begleitschutz, vor allem an kritischen Übergängen und Kreuzungen, Doris Lemberg und Wolfgang Zieger zuständig für Planung und Organisation.

Allen Helfern sagen wir hiermit ein herzliches Dankeschön.

Wolfgang Zieger



Familienwanderung am 03.10.2010

Wanderung im Iserlohner Stadtwald

Die Familienwanderung führte uns in diesem Jahr in den Iserlohner Stadtwald auf eine Rundstrecke um den malerischen Ort Ihmert am Ihmertbach. Bei einer Streckenlänge von knapp 13 km und diversen Steigungen war die Wanderung durchaus anspruchsvoll, aber bei angepasstem Tempo gut zu schaffen. Es gingen 36 Wanderinnen und Wanderer vom Parkplatz südlich Kesbern an der L 648 auf die Strecke.



Nach dem Start, vorbei an einem Mais- und einem Sonnenblumenfeld, überquerten wir die Landstrasse L 888 und erreichten schon bald auf dem Wanderweg IS den Höhenzug „Auf dem Höchsten“. Von hier ging es auf den Wanderweg AI Richtung Evingsen und nach 1km links Richtung Ortsrand Ihmert. Wir folgten kurz der L 683 um dann Richtung Schwarzpaul abzubiegen. Schon bald erreichten wir den großen Kreuzungspunkt am Höhenwanderweg und erblickten zu unserer Freude Heinz Krausch mit dem roten Versorgungsfahrzeug.

Gestärkt ging es nun auf den Höhenweg Richtung Rottmecke, links die „Schräge Egge“ und mit zeitweisem Blick auf Ihmert, rechts toller Fernblick zum Vogelsberg. Kurz vor Erreichen des Brandenbergs wanderten wir wieder Richtung Ihmert und trafen in der Ortmittte am Brunnen erneut Heinz mit dem Versorgungsfahrzeug und dem gedeckten Tisch. Vom Rest der Wanderung ist schnell berichtet: Es ging aufwärts durch Ihmert zum Hassberg, dort Fernblick zu den Höhenzügen des Iserlohner Stadtwaldes und auf der Gegenseite zum Lades Krankenhaus bei Frönsberg. Nach 3,5 Stunden am Parkplatz angekommen ging es flott per Pkw zum Restaurant Haus Daute, wo uns die Wirtsleute Daute schon erwarteten. Den krönenden Abschluß der Wanderung bildete ein leckeres und ergiebiges Buffet zu einem zivilen Preis.



Wir bedanken uns bei dem Streckentippgeber Vaddy Röhr, den Gruppenführern und Betreuern Doris und Horst Lemberg und Monika und Hanns Sievers für ihren Einsatz, und ganz herzlich, bei Heinz mit dem roten Versorgungsfahrzeug.

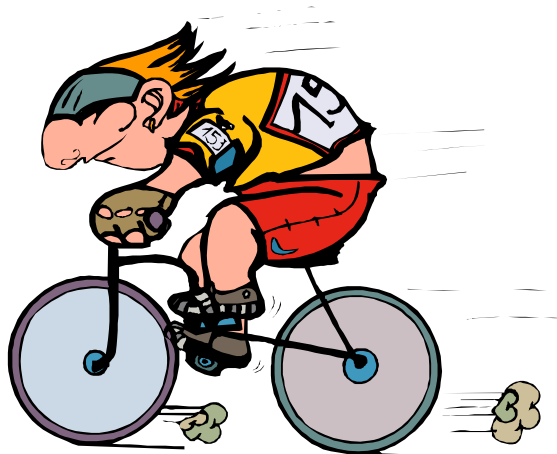
Marianne und Wolfgang Zieger

Viermärker "Abradeln"



Am Sonntag, den 10.10., starteten 27 Viermärker Radwanderer/innen vom Parkplatz der Gartenanlage Nordost an der Hannöverschen Straße zum diesjährigen Abradeln.

Manchmal haben Terminprobleme etwas Gutes, konnte doch bei der Abstimmung mit unseren Freunden vom LT Hombruch kein gemeinsamer Termin bis Mitte November gefunden werden. Kurz entschlossen entschieden wir uns für ein getrenntes Abradeln, also für eine Viermärker Soloveranstaltung. Doris Lemberg hatte schon bald eine schöne 30-km-Strecke in das östliche Dortmunder Randgebiet parat, sehr zur Freude der Teilnehmer, die z.T. direkt per Rad zum Startplatz kamen oder nur eine kurze Anfahrt hatten.



Vom Parkplatz ging es kurz entlang der Bahnlinie Richtung Kurl, auf besten Radwegen entlang dem renaturierten Körnebach bis nach Wasserkurl, nach einem Abstecher um Methler und Westick zurück nach Wasserkurl und Husen. Nach der Fahrt durch den Kurler Busch erreichten wir das Hofcafé „Mowwe“ im roten Haus.

War das Café gut besucht! Trotz Voranmeldung brauchten wir etwas Zeit, um den Tisch für uns alle zu „erobern“. Nach dem Genuß von Waffeln, Kuchen und Kaffee ging es zurück zum Kurler Busch und über Kurl und Scharnhorst zurück zum Ausgangspunkt an der Gartenanlage Nord-Ost. Alle waren der Meinung: Das war eine gelungene Abradeltour!

Herzlichen Dank an Doris Lemberg für die gute Auswahl der Strecke und Gruppenführung und an Horst Lemberg als aufmerksamen Schlussmann. *Wolfgang Zieger*

Sportabzeichen 2010



<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>	1. Mal Silber	<i>Elke</i>	<i>Kalwa</i>	16. Mal Gold
<i>Andreas</i>	<i>Haarmann</i>	21. Mal Gold	<i>Meinhard</i>	<i>Kalwa</i>	20. Mal Gold
<i>Klaus</i>	<i>Kalamajka</i>	17. Mal Gold	<i>Dietrich</i>	<i>Sonderkötter</i>	30. Mal Gold



Jubilare 2010

Ursula Berens	Manfred Röhr
Uwe Huismann	Elke Röhr
Jutta Knapp	Ursula Steden
Stefan Lemberg	Carsten Teuber
Horst Lemberg	Gisela Teuber
Doris Lemberg	Thorsten Teuber
Willi Mecke	Heiko Vollmer
Aribert Plorin	Bernd Vortherms



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



Neue Mitglieder 2010

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Marlies Brandt	Sven Hopf
Uwe Brandt	Sebastian Keßeler
Christina Brentzel	Barbara Krause
Annette Budde	Petra Kurafeiski
Birgit Dittrich	Susanne Lider
Bernd Ernst	Christine Murgoth
Petra Ernst	Heike Naujoks
Walter Freitag	Henrike Pankratz
Peter Furlan	Lennart Pankratz
Uta Gosebrink	Manfred Pankratz
Bettina Gresch	Silke Roth
Andrea Hartmann	Elke Schaupeter
	Iris Scholz
	Manfred Scholz
	Josefina Soleta
	Anita Stock
	Petra Sundermeier
	Sandra Teuke
	Barbara Vollmer-Brunst



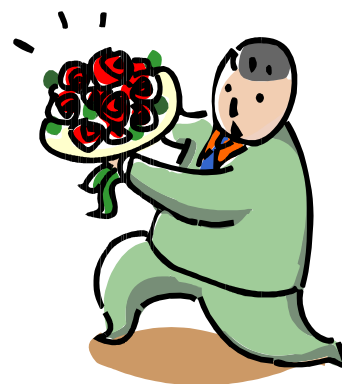
Betreuer und Helfer



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

Helfer

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



Silvesterlauf 2010

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

Freitag, 31.12.2010

um 14.00 Uhr

auf dem Parkplatz Augustinum, Olpketalstraße/Kirchhörder Straße

Die diesjährige Spende des Silvesterlaufs wird dem

Deutschen Kinderschutzbund e.V. – Ortsverband Dortmund

Homepage: www.kinderschutzbund-dortmund.de

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