Perpedes

1. Flensburger Lauftreff von 1985 e.V.

Ausgabe Juli 2017

Der neue Vorstand: Ralf, Regina, Wolfgang, Peter und Heiko
vorn: Andreas, Michael und Jessica

www. Copy – Laden .net

Bahnhofstr. 36

24937 Flensburg

☎ 0461 - 28 511

0461 - 48 085 58

copyladen@t-online.de

Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00-13.00 Uhr

Munketoft 5

- ☑ Kopien
- ☑ Drucke
- ☑ Bindungen
- ☑ Diplomarbeiten
- ☑ Digitalisieren
- ☑ Broschüren
- ☑ Vereinshefte
- ☑ Laminierungen
- ☑ Folienbeschriftung
- ☑ Stempel
- ☑ Plakate
- ☑ Poster
- ☑ Fotoleinwände
- ☑ Pläne
- ☑ Werbung
- ☑ Flyer
- ☑ Visitenkarten
- ☑ Layout
- ☑ Bürobedarf
- ☑ Papier

1000er Copy/Print Karte

35.-€ für Studenten

Find me on facebook

Ein Wort zuvor:

Da ist er wieder, der Sommer! 12 Monate hat es auch diesmal wieder gedauert, bis er wieder bei uns eingekehrt ist. Die erste Clubveranstaltung der Sommermonate haben wir mit der Fahrt nach Sylt am 18.Juni auch bereits durchgeführt. Einen Bericht darüber findet ihr in diesem Heft. Es sind auch wieder viel Berichte von einigen unserer Sportler in diese Ausgabe zu finden. Wie haben so viele Mitglieder die sehr aktiv an verschiedenen Veranstaltungen teilnehmen, die Beiträge für die PERPEDES kommen aber immer wieder von den gleichen fleißigen Autoren. Mein Wunsch ist es, dass sich mehr Mitglieder einfach mal an den PC setzten und von ihren sportlichen Erlebnissen berichten. Aber wie heißt es so schön: die Hoffnung stirbt zuletzt.
Am 18.07. ist unser jährliches Sommergrillfeste. Das wird immer gern mit hoher Beteiligung besucht. Ich wünsche sportliche und erholsame Sommerwochen und bis demnächst im Flensburger Stadion.

Euer Sportwart

Wolfgang Köpp

WENN DU STATT MIT DEM HIER

IMMER MIT DEM GESPIELT HAST.

Dann bist du richtig bei uns! Mach eine **Ausbildung im Bereich Elektrotechnik / Informatik** bei Bilfinger GreyLogix. Wir suchen junge, motivierte Schulabgänger mit Stärken in Mathe und Physik. Bei uns hast du Chancen auf einen Beruf mit Perspektive und gutem Verdienst.

Ist der Funke übergesprungen?
Dann bewirb dich jetzt unter:

www.greylogix.de/karriere
bewerbung.greylogix@bilfinger.com

BILFINGER GREYLOGIX

Inhaltsverzeichnis

EIN WORT ZUVOR 3
NEUES VOM VORSTAND: 7
BERICHT ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG 8
DREIKAMPF ZWISCHEN CAMPUS UND OSTTANGENTE 11
SYLTLAUF 2017 13
FÖHR-MARATHON 17
HANNOVER-MARATHON 19
FIT IN DEN FRÜHLING 2017 ABGESCHLOSSEN 23
KURZBERICHTE VOM GÖTEBORG-HALBMARATHON UND ULTRALAUF GENDARMSTIEN 27
PETERS SPORTWISSENSCHAFTLICHER TEIL 29
LAUFEN BEI ERKÄLTUNG ? 34
TWO-OCEANS-ULTRAMARATHON SÜDAFRIKA 35
DER 1. FLENSBURGER LAUFTREFF FINISHT IN DER SCHWEIZ 38
TRIATHLON 70.3 EUROPAMEISTERSCHAFT IN HERNING DÄNEMARK 41
CLUBWANDERUNG AUF SYLT 44
DER FLENMDBURG-LIEBT-DICHMARATHON 2017 47
SPORT ALS JUNGBRUNNEN 49
ANKÜNDIGUNG AUSGELICHSTRAINING IM STADION 50
FRÜHSTÜCKSLAUF 51
JAHRESPLANUNG, LEDIMO 53
VEREINSKLEIDUNG 54
WANDERTERMINE 56
MENSCH BEWEG DICH 57
IMPRESSUM 58

Laufen macht glücklich
Webdesign von Julia Vicentini auch.
Moin Moin!
Als Dipl. Medieninformatikerin mit viel Erfahrung
und Leidenschaft für Webdesign und -Programmierung,
entwickle ich professionelle, schöne, mobil-freundliche
Homepages und Web Apps zu fairen Preisen.
Webdesign benötigt?
(0461) 31 55 79 44
www.vicentini-webdesign.de
Julia Vicentini
Webdesign & Webdevelopment
© Foto: Joshua Sortino

NEUES VOM VORSTAND:

Unser Sportwart Wolfgang Köpp hat mich erneut gebeten, ein paar Worte für „Neues vom Vorstand“ zu schreiben. Als erstes dachte ich: „Warum denn schon wieder ich? Wir sind doch acht Vorstandsmitglieder“. Also gut: für die Juli-Ausgabe, die ihr jetzt in den Händen haltet und die durch die unterschiedlichen Autoren mit Berichten aus aller Welt wieder toll geworden ist, schreibe ich noch ein Vorwort- aber in der Oktober-Ausgabe ist ein anderes Vorstandsmitglied an der Reihe! Wir haben jetzt mit der 26. Kalenderwoche zwar erst „Halbzeit“ 2017 aber irgendwie auch schon so viele schöne Stunden gemeinsam mit Sport und Freizeit verbracht: nach dem Skiurlaub mit unserem Kassenwart und seinem Sohn Nils im Januar ging es in Drelsdorf mit dem Laufen los, wir hatten das Helferfrühstück im „Antik Cafe Siemers“, einen gutbesuchten 1.Hilfe-Kurs, den Frühstückslauf und Nordic-Walking, unsere Mitgliederversammlung in der Jugendherberge, Syltlauf und Hamburg-Marathon mit vielen blau-weißen Lauftreff-Aktiven ebenso wie am Pfingstsonntag bei der Premiere des Flensburg-liebt-dich-Marathon und bei strahlendem Sonnenschein zum ersten Mal eine Wanderung auf Sylt mit vielen Aktiven. Und jetzt ist Sommer und am 18. Juli- dem letzten Dienstag vor den „großen Ferien“-kann ich euch hoffentlich bei ebenso sonnigem Wetter zu unserem Grillfest im Stadion begrüßen, wo wir uns sicherlich wieder viel zu erzählen haben: jeder von seinen ganz persönlichen Erlebnissen mit unserem wichtigen Breitensport! Wir sehen uns spätestens dann und ich denke, dass dann die Sommerausgabe der PERPEDES fertig ist.

Sportliche Grüße

Andreas Bundels

1.Vorsitzender

Mitgliederversammlung des 1. Flensburger Lauftreff von 1985 e.V. gut besucht:

nach den Wahlen geht es mit vollzähligem Vereinsvorstand in das neue Jahr!

Am Dienstag, 21. März 2017 fiel das Training beim größten Flensburger Breitensportverein für Nordic-Walking und Laufen aus, weil der Vorstand seine 259 Mitglieder um 18:30 Uhr in die Flensburger Jugendherberge eingeladen hatte. Dort begrüßte der 1. Vorsitzende Andreas Bundels im modernen Tagungsraum 41 stimmberechtigte Mitglieder und arbeitete sich nach dem kostenlosen gemeinsamen Essen durch die 12 Tagungsordnungspunkte. Neben den Berichten des 1. Vorsitzenden und des Kassenwartes Ralf Tonhäuser wurden einige Mitglieder für ihre langjährige Vereinszugehörigkeit geehrt. Inga Adomeit, Frederik Bohm, Jan Hölzl und Jörn Lützen für ihre 10 jährige Mitgliedschaft und Andreas Herrlitz, Erik Jungjohann und Helmut Meißner für 20 Jahre im Lauftreff. Die Anwesenden erhielten einen Blumengruß in den Vereinsfarben blau-weiß und ein hochwertiges Buchpräsent.

Andreas ehrt Helmut…

Jan…

Inga…

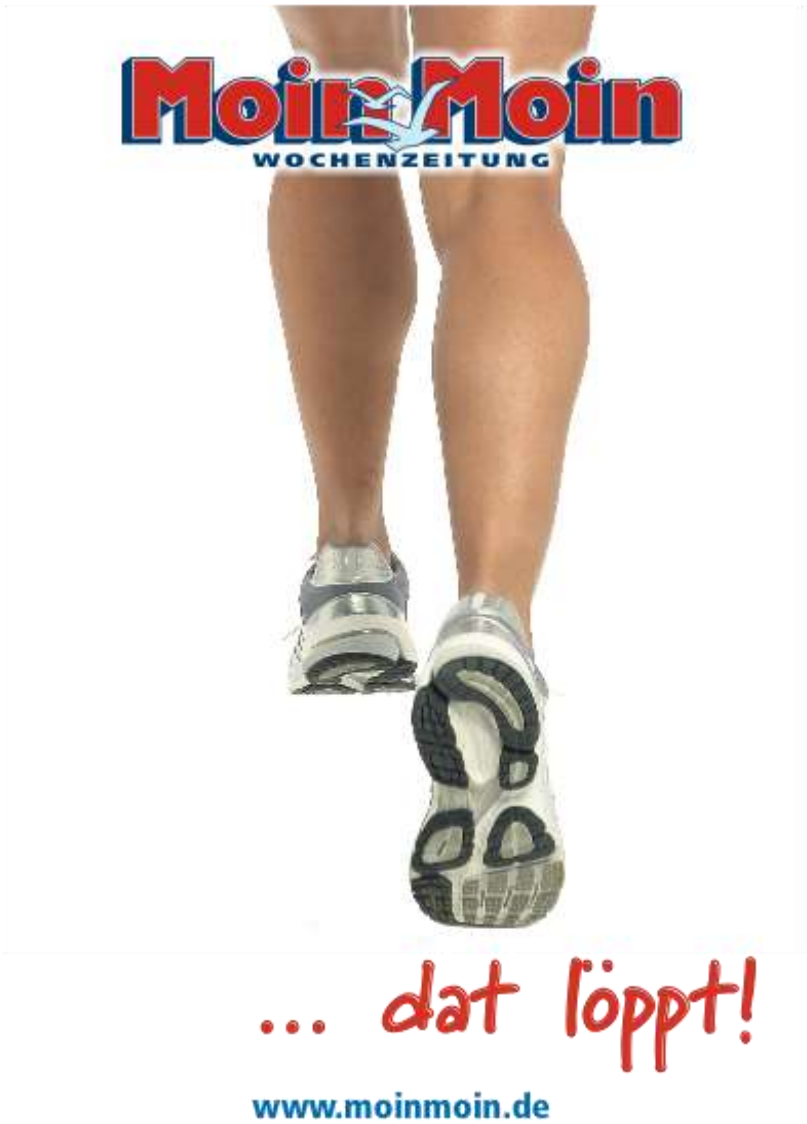
und Armin

Bei den Wahlen wurden der 2. Vorsitzende Peter Reichardt und der Sportwart Wolfgang Köpp für zwei Jahre wiedergewählt.Jessica Rodriguez und Regina Adamsky wurden zu neuen Beisitzerinnen gewählt, so dass wir jetzt auch wieder zwei weibliche Vorstandsmitglieder in der achtköpfigen Runde haben. Heiko Adamsky konnte als Jugendwart gewonnen werden und Corinna Braune wurde als Kassenprüferin für den ausscheidenden Kersten Heinrichs gewählt, der erneut das Protokoll schrieb. Alle Wahlen erfolgten ohne Gegenstimmen.

Der Kassenprüfungsbericht und die Entlastung des Vorstandes folgten. Danach wurde der Haushaltvoranschlag 2017 erläutert und genehmigt.
Gegen den Trend ist unsere Mitgliederzahl gestiegen, der Finanzhaushalt im grünen Bereich und unserer Jahresbeitrag seit neun Jahren erfreulich niedrig. Ein Verein zum Fit werden und Fit bleiben und zusätzlich mit einem abwechslungsreichen Freizeitangebot (u.a. Wanderung auf Sylt, Grillfest im Stadion, Wattwanderung, Punschtour und Weihnachtsfeier). Der 1. Vorsitzende, der die Versammlung leitete dankte allen Anwesenden für die Teilnahme und resümierte: ein Verein zum Wohlfühlen- man muss nur vorbeikommen und mitmachen!

Gertrud wurde für ihre langjährige Arbeit im Vorstand geehrt und hat sich aus der Vorstandsarbeit zurückgezogen.

Der Vorstand



Dreikampf zwischen Campus und Osttangente

Zwei Wochen nach dem eher ungemütlichen Start mit niedrigen Temperaturen und Schneeregen beim 32. Hamburg Marathon war am Morgen des 7. Mai diesen Jahres eines zum dritten Mal klar: Ludwig Kiefer von Triple Events und TriAS Flensburg haben einen guten Draht zum Wettergott: ein strahlender Sonntag mit zweistelligen Temperaturen kündigte sich nach Tagen mit eisigem Ostwind an! Nachdem ich in der Schule in Weding meiner Bürgerpflicht als Wähler genüge getan hatte – es galt, die Kieler Landesregierung für fünf Jahre zu wählen -, ging es zum Campus, wo im Audimax die Startunterlagen für 30,00 Anmeldegebühren abgeholt werden müssen. Das Rennrad mit Zubehör und die Laufsachen wurden vorbereitet und in Badebekleidung ging es dann zur Einsatzbesprechung auf dem Parkplatz vor dem Campusbad. Mit 532 Anmeldungen war der 3. Campus Triathlon restlos ausgebucht: Nachmeldungen waren nicht möglich.

Um 10:05 Uhr erfolgte für mich auf der 50 Meter Bahn der Schwimmhalle der Start über 500 Meter in der Disziplin Jedermann. Weil von den sechs Männern auch Staffelteilnehmer dabei waren, die Brustschwimmen wollten, mussten wir uns erst „sortieren“ - bei Sportlern kein Problem. Nach 12:22 Minuten ging es dann aus der Halle und mit dem nassen Einteiler auf den Rennradsattel in Richtung der zwischen Adelbylund und der Eckernförder Landstraße einseitig

abgesperrten Osttangente. Dort waren vier Runden zu absolvieren: und ich merkte die wellige Landschaft, welche die letzte Eiszeit uns hinterlassen hat: In 50:04 Minuten war die zweite Disziplin geschafft, bevor in die Laufschuhe umgestiegen wurde, um zwei Runden über den Campus zu drehen. Die 5 Kilometer waren in 30:52 Minuten abgehakt. Mit der Zielzeit von 01:33:20 Stunden – ähnlich wie in den beiden letzten Jahren – war ich zufrieden: mitgemacht und angekommen! Mit mir war leider nur Marit Lorenzen am Start, die in 01:20:33 Stunden ins Ziel kam. Einige Mitglieder unseres Breitensportvereins feuerten uns an der Strecke an, was richtig gut war. Abschließend für unsere Neumitglieder die Info, dass wir in unserem Breitensportverein fünf Aktive haben, die einen Startpass der Schleswig-Holsteinischen Triathlon Union ihr eigen nennen: Ludger Gbiorczyk, Jörg Rachow, Wolfgang Müller, Mike Siedler und ich- alles „harte Eisenmänner"- aber dennoch sind wir „Jedermänner" geblieben… Wer im kommenden Jahr einmal dabeisein möchte, sollte sich rechtzeitig anmelden und ist herzlich in unserer Runde willkommen!

Andreas Bundels

Deutsches
Rotes
Kreuz
Kreisverband Flensburg-Stadt

Der Syltlauf 2017 war ein nasses Vergnügen !

Seit meiner Marathon-Premiere beim YOU!MM am 05.09.2004 in Flensburg bin ich schon bei vielen Wettkämpfen gewesen und habe sehr unterschiedliches Wetter erleben dürfen: winterliche Kälte im nordfriesischen Drelsdorf, einen Regenmarathon in der Bundeshauptstadt, schwüle Wärme bei den Großveranstaltungen in Hamburg und Berlin: aber der 36. Syltlauf war mein drittes Mal auf „der Insel“ und ein nasses Vergnügen! Wer überhaupt einen der 1.405 Startplätze ergattern wollte, musste sich bereits im Spätsommer 2016 anmelden, den Vordruck Kästchen für Kästchen mit der Lupe ausfüllen und 50,00 € Startgebühren investieren. Zur Belohnung kam dann als Teilnahmebestätigung eine Insel-Postkarte vom 79-jährigen Organisator Franzotto Beilmann persönlich ausgefüllt zurück

Gut geschlafen habe ich aber am Sonntag, dem 19. März ist die Nacht um 04:30 Uhr zu Ende. Das wird ein langer Tag. Bei 3 Grad Celsius treffen am Bahnhof Klanxbüll bereits 9 Aktive des 1. Flensburger Lauftreff in verschiedenen Fahrgemeinschaften ein. Nachdem es auch mir noch geglückt ist, ein Bahnticket aus dem Automaten zu bekommen, sitzen wir im Zug nach Westerland. Dort werden wir auch 2017 nicht einmal mit einem Banner willkommen geheißen! Es geht in den Shuttlebus zum Fünf-Städte-Heim nach Hörnum, wo wir unsere Startnummer bekommen – und es beginnt, zu nieseln…

Nachdem unsere Taschen im Shuttlebus verstaut sind, bleibe ich bis unmittelbar vor dem Start um 10:00 Uhr im Bus: dann muss es sein! Heftiger Süd-West-Wind im Rücken treibt uns bei Regen voran. Es geht auf dem neugeteerten Weg durch Rantum nach Westerland, wo an der Strandpromenade nur wenige Zuschauer dem Wetter trotzen. Gerald Fust feuert nicht nur seine Birte an, sondern auch die anderen 11 Aktiven unseres Vereins. Durch Wenningstedt und Kampen geht es in Richtung Ziel. Es fällt mir schwer, den landschaftlich schönsten Teil der 33,33 Kilometer zu genießen, weil es immer noch heftig nieselt und uns dadurch, dass wir jetzt eher nach Osten laufen, die Gesichter vor Kälte erstarren. Nach dem Strandtal Blidsel beginnen die letzten quälenden Kilometer auf der Bahntrasse der Inselbahn „Rasende Emma“, die bis in die 1960er-Jahre durch die Dünen fuhr. An den Steigungen muss ich gehen, aber es geht besser als 2016 und so komme ich in 3:42:47 Stunden nass, durchgefroren aber glücklich nur wenige Minuten langsamer als im vergangenen Jahr im Ziel an. Und wieder müssen wir uns unsere Medaille im Gebäude abholen. Warum wir diese, wie fast überall üblich, nicht beim Zieleinlauf umgehängt bekommen, habe ich bis heute nicht verstanden. Broder Hansen war mit 2:38:24 als Schnellster von uns in List angekommen. Es folgten Mike Siedler (2:53:00), Romeo Portillo (2:45:35) nur drei Wochen nach seinem 1. Marathon in Kiel !!!,Michael Gödecke (2:57:19),

Wolfgang Köpp (3:08:24),Jürgen Uwe Massheimer (3:08:25)Ute Jungjohann (3:13:22), Helmut Harms (3:19:57), Birte Mösken (3:13:22), Klaus Pietsch (3:29:16) sowie Stephanie und Peter Reichardt (3:29:54).Nur Dr. Michael Schüller war noch auf der Strecke, die er nach dem Zielschluss von 4 Stunden schließlich noch glücklich finishte! Gratulation an alle, die es 2017 geschafft haben! Von den Teilnehmern waren 285 Sylter, 788 Aktive Mehrfachteilnehmer und 15 Bundesländer waren am Start. Endlich aufwärmen im Shuttlebus und in der Sylter Welle, die wir gratis benutzen können. Der Whirlpool ist viel zu kalt und Peter beschwert sich, dass es in diesem Jahr keine „Sylter Brisen-Klömbjes“ gegeben hat. Durchgewärmt von der heißen Dusche und frisch gewaschen geht es müde mit dem Zug zurück nach Klanxbüll. Auf der Heimfahrt schlafe ich im Auto von Till Schiebler sofort ein. Das ist auch gut so, denn um 19:00 Uhr treffen sich 14 Personen im Italiener „Odore Del Mare“ in Sonwik zum schönen Finale eines langen, nassen Tages. Als ich in meinem Bett liege denke ich noch: aller guten Dinge sind drei! Mal sehen, ob das für meine Teilnahme 2018 auch gilt. Im Mai entscheidet der TSV Tinnum 66, ob und wann es den 37. Syltlauf geben wird.

Andreas Bundels

Kurz vor dem Start

Michael

Ute

Wolfgang und Helmut

Broder

Michael

Romèo

Peter

Föhr mit seinen gut 8.500 Einwohnern ist ohne jede Frage ein Kleinod. Von Dagebüll aus setzten wir mit der Fähre auf die beliebte Urlaubsinsel über. W.D.R. klingt nach westdeutschem Rundfunk, hier ist aber die Wyker Dampfschiffs-Reederei gemeint. Wir gingen in Wyk, der einzigen Stadt der Insel von Bord und fuhren mit dem Bus nach Midlum, einer der 11 Inselgemeinden, und als Mittelpunkt des Marathons auch dessen Start und Zielort. Hier hatten wir uns schon vor Monaten strategisch günstig eingemietet, ganz nach dem Motto: der frühe Vogel fängt den Wurm.

Kilometerlange weiße Sandstrände, wunderschöne grüne Natur, mildes vom Golfstrom begünstigtes See-Klima und jede Menge friesische Traditionen. All dies zusammen macht aus Deutschlands zweitgrößter Nordseeinsel Föhr die Friesische Karibik. Gegen die Nordsee wird sie durch die ihr vorgelagerten Inseln Sylt im Nordwesten und Amrum im Südwesten geschützt. Die Halligen liegen südlich von ihr, etliche von ihnen sind vom Wyker Strand aus zu bewundern.

Unsere „Föhrbereitung“ lief durch eine hartnäckige Erkältung bei Steffi und einen Männerschnupfen bei mir nicht ganz optimal (im wahrsten Sinne des Wortes), also hielten wir es mit dem Kaiser, „schaun mer mal“. Optimaler lief dann aber die vorabendliche Pasta Party, Nudeln in allen Variationen, sehr lecker.

Am Sonntag vor Ostern wurden wir Läufer dann um 9:30 bei herrlichem Sonnenschein in der Inselmitte an der Midlumer Grundschule mit dem Ton

eines Nebelhorns auf die Strecke geschickt. Nach ein paar hundert Meter bogen wir ab Richtung Wrixum, dann weiter über einen schönen Waldweg an den Strand, den wir die nächsten 10 km nicht mehr aus den Augen verloren haben. Ein Genuss war die Durchquerung der Wyker Promenade, hier standen viele Passanten und geizten nicht mit freundlichem Beifall. Das tat gut! Nach

etwa 7 km durchliefen wir den Hafenbereich und ein weiterer schöner Abschnitt begann, der Deich im Osten. Bei km 15 ging es über den Deich und auf der anderen Seite des Deiches 6 km durch die Marsch zurück nach Midlum. Hier bekamen wir einen ersten Vorgeschmack auf die nächsten Kilometer, Gegenwind. Midlum, die erste Hälfte des einmal zu laufenden Kurses in Form einer Acht war erreicht. Mit dem Applaus der Zuschauer und neuem Schwung ging es dann über geteerte Feldwege Richtung Westen. Auf der Strecke liefen wir an Borgsum vorbei, streiften Süderende bei km 30, weiter nach Witsum und bei km 35 waren wir in Goting. Die Landschaft ist herrlich, eine tolle Luft, viel Ruhe. Die Wege sind von Gebüsch gesäumt, ein paar kurze Teilstücke sind auch mal unbefestigt, stören aber nicht. Immer mal wieder ein kleines Stimmungsnest, die Bewohner entlegener Höfe unterstützten unsere Bemühungen durch nordisch geprägte Anfeuerung. Mindestens alle 5 km gab es eine kleine Verpflegungsstelle mit Wasser, Tee, später auch Cola sowie Bananen und Äpfel. Die Laufstrecke war mit violetten Pfeilen auf dem Boden klar gekennzeichnet, jeder Kilometer ausgeschildert. An einigen

unübersichtlichen Stellen waren zusätzliche Helfer eingesetzt. Wieder in Midlum angekommen, wurde uns im Ziel eine sehr schön gestaltete Medaille umgehängt. In einem großen Festzelt konnten verbrauchte Kalorien in flüssiger, gegrillter oder gebackener Form schnell wieder zugeführt werden. Am Abend erwartete uns dann eine Abschlussparty mit über 100 Teilnehmern, zu der man sich im Vorfeld hatte anmelden können. Wir genossen die leckere Hausmannskost des alt eingesessenen Gasthofes in Midlum und das eine oder andere Pils in vollen Zügen.

Unser **Resümee:**
Der Föhr-Marathon ist eine sehr gut organisierte Marathonveranstaltung auf einem flachen und abwechslungsreichen Einrundenkurs. Die erschwerte Logistik wegen der Insellage wurde dank sehr guter Informationen prima gelöst. Die ganze Veranstaltung hat einen familiären Charakter und lebte auch von dem tollen Engagement der vielen ehrenamtlichen Helfer.

Stephanie und Peter

HAJ Hannover Marathon 2017

Klaus Pietsch

HAJ ist kein „Hey“ oder „Hej“ als eingedeutschte Begrüßung für die Starter des Marathons in Hannover. Nö, das steht einfach für den Sponsor Flughafen Hannover. HAJ, das IATA-Kürzel (IATA - International Air Transport Association) für Hannover-Langenhagen war uns natürlich so geläufig wie es FLF für Flensburg-Schäferhaus ist.

Karo und Freddi hatten sich irgendwann für diesen Marathon begeistert und irgendwie bin ich mit in den Euphoriestrudel geraten. Schwups, eh wir uns versahen, waren wir in einer gruppendynamischen Zwangslage, aus der wir nur mit schwerster Erkrankung, nachzuweisen mit ärztlichem Attest, rausgekommen wären. Wir wussten zwar wo Marathon liegt, aber nicht wie man den bewältigt. Mehrmonatige planvolle Vorbereitung war deshalb angesagt. Danke an Peter für meinen Trainingsplan und an die teils harte Vorbereitung.

Karo und Freddi flogen bereits am 07. April in Hannover ein. Meine Wenigkeit flog am 09. April aus der Lüneburger Heide beim HAJ ein. Bus und Bahn konnten in Hannover kostenlos genutzt werden, Parkplatzsorgen gab es somit nicht. Auch sonst war alles vorhanden, was man von einer 22.000-Teilnehmer-Veranstaltung (2.400 Marathonies) erwarten kann. Einzig der Dusch-Truck vom Köhlbrandbrücken-Lauf blieb unerreicht.

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

- 400 mg Magnesium als Beitrag für den normalen Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion
- Vitamin B_1 trägt zur normalen Herzfunktion bei
- Brausetabletten mit Zitronen-Grapefruit-Geschmack

- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium, Vitamin B_6 und B_{12} unterstützen den normalen Energiestoffwechsel
- Micro-Pellets mit Zitronen-Geschmack zur bequemen Einnahme – ideal für unterwegs

- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Magnesium trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei
- 2-Phasen Tabletten für die zügige und die „Langzeit"-Nährstofffreigabe

- 400 mg Magnesium und 300 mg Kalium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium unterstützt das normale Elektrolytgleichgewicht
- Zink als Beitrag für den normalen Knochenerhalt

Die Kraft der zwei Herzen.

Doppelherz

Vor dem Start noch kurz die persönlichen Ziele abstecken: Für Freddi und mich war das Ziel das Ziel. Karo wollte unter 4:17 Stunden bleiben, um im familieninternen Wettstreit vorn zu liegen. Strahlend blauer Himmel, angenehme Temperaturen, los ging es und jeder lief sein Rennen. Ich suchte mir als Orientierung den Pacemaker mit der 4:15er Endzeit. Damit komme ich knapp unter 2:10 Stunden halbwegs entspannt beim Halb-Marathon an, so der Plan. Den zweiten Teil wurstelte ich mich dann irgendwie durch. Vorgenommen hatte ich mir auch, ab Kilometer 10 jeden Verpflegungsstand mitzunehmen. Kleine Sünden wurden sofort bestraft. Bei Kilometer 13 zum zweiten Mal mit Wasser verlustiert, war mir bei Kilometer 15 mit Blick auf die Blase nicht schon wieder nach Wasser. Schlecht nur, es war mittlerweile gut warm und die nächste Verpflegung gab's erst bei Kilometer 20. Dort war's mir dann wie dem Geheimrat Goethe: „Erreicht den Hof mit Mühe und Not...". Wegen meines dort sehr ausgiebigen Wasser-Isogetränk-Bananen-Imbisses lies ich einen ziehen, nämlich den Ballon mit der 4:15 drauf. Aber was soll's, bei 2:07 Stunden hatte ich Halbzeit, also alles im Plan.

Niemand kennt jemanden so gut wie sich selbst. Deshalb war klar, irgendwann wird sie mir kommen, die Frage nach dem Warum. Wie schon beim Syltlauf kam sie kurz nach Kilometer 25. Tröstlich war diesmal jedoch, prima Wetter, Sonne, Wärme, überall Zuschauer und immer mehr Gesichter mit gleichfalls abnehmender Akkustandsanzeige. So lief und ging ich und trank und aß mich von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt und passierte mit 3:09 Stunden Kilometer 30.

In einer meiner Wanderphasen jenseits Kilometer 30 lies ich wieder einen fahren, den 4:30er Ballon mit ein paar Kieler Sportsfreunden im Schlepptau. Unsere Laufshirts sind von hinten wohl recht auffällig. Wie sonst wäre es zu erklären, dass man mir scherzhaft zurief, ob heute nicht der Tag der Flensburger wäre, weil auch mein Kollege weiter hinten gehen statt laufen würde? Entspannt rief ich zurück, mein

Kollege und ich lägen voll im Plan und unsere Beste würde eh ganz weit vor ihnen laufen.

Kilometer um Kilometer und Cola für Cola kam ich dem Ziel näher. Selbst eine auf einer Restaurant-Terrasse sitzende und von der eigenen Witzigkeit besoffene „Klatschpappe aus Fleisch und Blut“ (Den musste ich mir jetzt einfach gönnen, der stammt aber aus einem Zeitungsartikel über Fußballfans) konnte mir nicht die Laune verderben: „Eh Klaus, nicht so schlapp! Komm, komm, komm, reiß dich zusammen…“. Kurz danach kam der Schwenk auf die ziemlich lange Zielgerade, laute Musik, tausende jubelnde Zuschauer und endlich ging es durchs Ziel.

Dann ein unglaublich schönes und ergreifendes Gefühl, geschafft! Freddi ging’s ebenso. Unsere Beste war schon lange im Ziel und ist nun mit 4:11 Stunden die Schnellste ihrer Sippe.

Fazit: Ein sehr gelungener Tag für den Flensburger Dreier. Und für Karo und Freddi ging es danach von HAJ nach PMI. Schön, nicht?

<u>Laufzeiten beim HAJ-Marathon:</u>

Karola: 4:11:01

Klaus: 4:39:00

Frederik: 4:48:21

„Fit in den Frühling“ und „Auffrischungskurs Nordic-Walking“ 2017 waren erfolgreiche Nachwuchs-aktionen: ein herzliches „Dankeschön“ an Jan Hölzl, Wolfgang Köpp, Peter Reichardt & Andreas Bundels!

Viele unserer aktiven Mitglieder haben in den vergangenen Jahren bei Frank Agerholm und „Ecki“ Wölffel in den Laufkursen für Einsteiger zum 2. Mal in ihrem Leben das Laufen gelernt und sind bis heute in unserem Breitensportverein mit Freude unterwegs! Frank hat den Verein leider verlassen und „Ecki“ ist inzwischen auch schon 79 Jahre jung und mischt jede Woche bei den Nordic-Walkern mit.

Nachdem Armin Ipsen (Laufen) und Jan Hölzl (Nordic-Walking) die Nach-wuchsaktion 2016 erfolgreich durchgeführt hatten, sollten nach einer Vorstandssitzung neuer Wege gefunden werden: die „Bindung“ zum Ausbilder sollte unterbleiben- die „Neuen“ müssen in die bestehenden Gruppen integriert werden! Wolfgang Köpp, Peter Reichardt & Andreas Bundels wurden neben Jan Hölzl die „Lauftrainer 2017“: und uns muss keiner leiden können…

Am Freitag, 24. März starteten drei Interessierte zum Auffrischungskurs Nordic-Walking, der von Jan Hölzl bis zum 21. April ehrenamtlich geleitet wurde. Zwei von drei sind jetzt im Verein.

Ebenfalls am Freitag, 24. März ging es mit 19 interessierten Läuferinnen und Läufern los, die sich im Stadion einfanden und dort 50,00 € in ihre eigene Gesundheit investierten- unser Kassenwart Ralf Tonhäuser war hocherfreut… Peter hatte extra eine Stoppuhr angeschafft, weil es mit 10 Mal 1 Minute Laufen und 1 Minute Gehpause begann , nach dem Warmmachen bei Regina. Hinterher Dehnen und Rückmeldung nach dem 1. Mal: alle wollen! Und so ging es weiter – und fast immer bei angenehmen Wetterbedingungen: nur kalt für April & Mai!

Am Karfreitag war kein Training und in der Woche nach Ostern waren wir bereits 30 Minuten unterwegs. Es war zwischenzeitlich ein „harter Kern“ von 10 Aktiven (8 Frauen und 2 Männer) unterwegs. Einige wenige Aktive hatten aber noch Probleme: entweder mit der Ausdauer oder mit dem Tempo…

Bereits vor dem Abschluss am Freitag, 12. Mai 2017 im Flensburger Stadtteil Sonwik, wo alle Aktiven nach 60 Minuten glücklich ins Ziel liefen, waren wir bereits im Training mehrfach über 1 Stunde unterwegs gewesen. So etwa die Hälfte der Aktiven bei kalten Getränken die Nachwuchsaktion 2017-viele sind unmittelbar danach neu in den Verein eingetreten! Herzlichen Glückwunsch an Belinda Engler, Marion und Nina Eggers, Edwin Herms, Bärbel Wittmann,

1. Flensburger Sitztreff.

Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.

Thomas Collmann, Sigrid Schapals, Evelyn Hoyer, Sabine Klose, Birgit Sinner und Svenja Brandstätter. Vielen Dank an Peter Reichardt und Wolfgang Köpp für ihr Engagement-es hat mir richtig Spaß gemacht!

Diese Läuferrinnen und Läufer haben das Ziel erreicht, eine Stunde zu laufen.

Andreas Bundels

Fleischerei
Partyservice
Jacob
Clausen
Tradition schmeckt man...
jährlich prämiert
Inhaber: Dirk Hammann
Engelsbyer Einkaufszentrum
Telefon 0461/63259
Ein „Muss“ für jede Feier, egal ob groß oder klein! Unser
Party-Service
www.fleischerei-clausen.de · facebook.com/fleischerei.clausen

Kurzberichte

Göteborg

Erfolgreiche Teilnahme beim weltgrößten Halbmarathon
Samstag den 20. Mai wurde im schwedischen Göteborg die 37. Ausgabe von Göteborgs Varvet abgehalten.
Der weltweit größter Halbmarathon, mit mehr als 60.000 angemeldeten Läufer, wurde bei gutem Läuferwetter abgehalten.
In diesem Jahr war auch der 1. Flensburger Lauftreff durch Henning Nielsen vertreten. Obwohl er in der letzten Startgruppe startete, gelang es ihn die 21,1 km in 1:48:22 Stunde zu laufen. Damit landete er unter den ersten 10.000 Läufern auf einem guten Platz 9553.

Flensburger beim Ultraløbet Gendarmstien

Samstag den 10. Juni wurde zwischen Krusau und Sonderburg in Dänemark, die 4. Auflage vom 57km langen Ultraløbet Gendarmstien (Der wird Ultralauf auf dem Gendarmenpfad) durchgeführt.
Der Lauf führt einen Teil des Pfades entlang, der von den dänischen Grenzgendarmen nach der Grenzziehung 1920 auf der Nordseite der Flensburger Förde bewacht wurde. Hier werden unterwegs Wälder, Strände, Wiesen und auch die Hügel bei Düppel, kurz vor Sonderburg, durchlaufen. Das Wetter bereitete in diesem Jahr den Teilnehmern am Anfang einige Herausforderungen, da es sehr warm war und die Sonne von einem blauen Himmel schien.
Aus Flensburg nahm von den TriVelos Tim-Ole Petersen und vom 1. Flensburger Lauftreff Henning Nielsen teil. Beide kamen gut durch die herausfordernde Strecke und besetzten jeweils Platz 5 (5:10:57) und Platz 134 (7:51:42) von den 159 durchlaufenden Männern.

Med venlig hilsen
Mit freundlichen Grüßen

Henning Nielsen

DER HERRENSALON
Neustadt 54
24939 Flensburg

GÖTEBORGS
VARVET
GÖTEBORGS
VARVET

Peter´s sportwissenschaftlicher Teil:

F e r r a r i o d e r D i e s e l t r a k t o r

Zum Sprinter muss man geboren sein. Natürlich spielen Training, Technik und Kraft hier eine ebenso große Rolle wie bei jeder Distanz, aber die Genetik entscheidet gnadenlos mit, weil sie abgesehen vom Körperbau und damit einhergehenden günstigen oder ungünstigeren Hebelverhältnissen auch über die Zusammensetzung der Muskulatur bestimmt. Auch wenn jeder gesunde Mensch problemlos in der Lage ist, 100m zu laufen, ist doch nicht jeder ein Usain Bolt. Sprinter müssen eines sein: verdammt schnell. Daher brauchen sie einen hohen Anteil an FT-Muskelfasern, die schnell und vor allem anaerob arbeiten. Sie sind quasi der Ferrari unter den Muskelfasern. Mordsmäßig PS unter der Haube, heftiger Spritverbrauch, schnell leer. Das sieht man den Sprintern auch rein äußerlich an. Im Gegensatz zu den schmächtigen Langstrecklern sind sie wahre Muskelpakete.
Auf der anderen Seite der Skala stehen die Marathon- und Ultraläufer. Sie haben einen höheren Anteil von ST-Fasern, die zwar insgesamt langsamer sind, dafür wesentlich ökonomischer mit der zur Verfügung stehenden Energie umgehen können, und vor allem aerob arbeiten. Hier haben wir den klassischen Dieseltraktor. Quasi unkaputtbar.
Man kann Sprint noch so cool finden und sich seine Wohnung mit Usain Bolt-Postern pflastern, heftig trainieren und sein Zelt im Stadion aufschlagen. Wenn einem die Natur vor allem ST-Fasern mitgegeben hat, dann wird das nix mit der Sprinter-Karriere. Der Weg zum Ausdauer-Sportler und damit zum Langstreckenlauf steht hingegen jedem offen.
Wohin der sportliche Weg führt, ist auch altersabhängig. Hierzu schreibt Steffny beispielsweise, dass man in der Jugend Schnelligkeit und Koordination besonders gut trainieren kann, was mit zunehmendem Alter immer schwieriger wird. Wer also erst später den Weg zum (Lauf)sport findet, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht so schnell werden, wie jemand, der seit seiner Jugend trainiert. Unsere Physiologie bestimmt also darüber, auf welcher Distanz wir uns persönlich am besten entwickeln können. Wo wir uns aber am wohlsten fühlen, entscheidet vor allem die Psychologie.
Der Sprinter gibt über 100 oder 200 m alles, was er hat. 10-20 Sekunden, dann ist alles vorbei. Klingt reizvoll, wenn man sich nach 4 Stunden auf der Strecke gelegentlich so fragt, warum man das eigentlich macht, und wieso diese eine Stelle jetzt gerade wieder kneift. Allerdings gibt es in der Welt des Sprinters keinerlei Fehlertoleranz. Alles vom Start bis zum Ziel muss bis ins Kleinste stimmen. Hier entscheiden 100stel über Sieg oder Niederlage. Wer nicht ideal zum genau richtigen Zeitpunkt vom Startblock wegkommt, hat schon verloren.

Macht aus Verbrauchern Klimaschützer:

Der Energiesparshop der Stadtwerke Flensburg

Ideen und Produkte, die den Energieverbrauch senken und unser Klima schonen – ab sofort in unserem Online-Energiesparshop unter
www.stadtwerke-flensburg.de
Telefon 0461 487-4455

stadtwerke flensburg

Abgesehen davon, dass ich gefühlt zu 98% aus ST-Fasern bestehe, wär mir das viel zu stressig.
Ich suche beim Wettkampf die Auseinandersetzung mit mir selbst und die Atmosphäre, die die Veranstaltung mit sich bringt. Ich kann nicht nach Platzierungen jagen. Also jage ich Längen. Je länger, desto mehr hab ich davon. Mehr Eindrücke, mehr Begegnungen, mehr Bilder. Je länger, desto mehr zahlt sich auch die Zähigkeit aus, die ich als langsamer Läufer mitbringe. Ich müsste lügen, wenn ich behaupten würde, es würde keinen Spaß machen, den ein oder anderen einzusammeln, der sich zu Beginn gnadenlos übernommen hat. Natürlich versuche ich auch, im Rahmen meiner Möglichkeiten, schneller zu werden. Nur enden meine Möglichkeiten dort, wo für manch anderen ein lockerer Lauf anfängt.
Jede Distanz hat ihre ganz eigenen Schwierigkeiten und Anforderungen, und jeder Läufer verdient Respekt, egal auf welche Distanz er sich fokussiert. Wer

mental und körperlich dazu in der Lage ist, sich kurz und heftig zu verausgaben und seine Erfolge im 10tel-Sekunden-Bereich feiert, ist genauso ein ernstzunehmender Läufer, wie jemand, der dazu nicht willens oder fähig ist, und dafür Kilometer frisst.

In diesem Sinne: Wir sehen uns im Ziel.

Peter

Grundlagenausdauer über Intervalltraining

Deine Grundlagenausdauer kannst du aber auch über andere Trainingswege, wie beispielsweise die lockere Dauermethode, steigern. Studien haben in den letzten Jahren belegt, dass ein hochintensives Intervalltraining die aerobe Energiebereitstellung und damit die Grundlagenausdauer verbessert. Während der Intervallpausen arbeiten dann jedoch sämtliche energieliefernde Systeme auf Volllast. So erklärt sich, warum ein hochintensives Intervalltraining eben messbar den Fettstoffwechsel steigern kann.

Peter

Langsame Muskelfasern: ST Muskelfasern (slow-twitch)

Langsame Muskelfasern sind Muskelfasern, die eine niedrige Kraft für längere Zeiträume aufrechterhalten können. Bei Aktivitäten, die vor allem Ausdauer verlangen, werden besonders diese Muskelfasern benötigt. Die langsamen Muskelfasern arbeiten aerob, d.h. mit Sauerstoff. Daher stammt auch die rote Farbe der langsamen Muskelfasern.

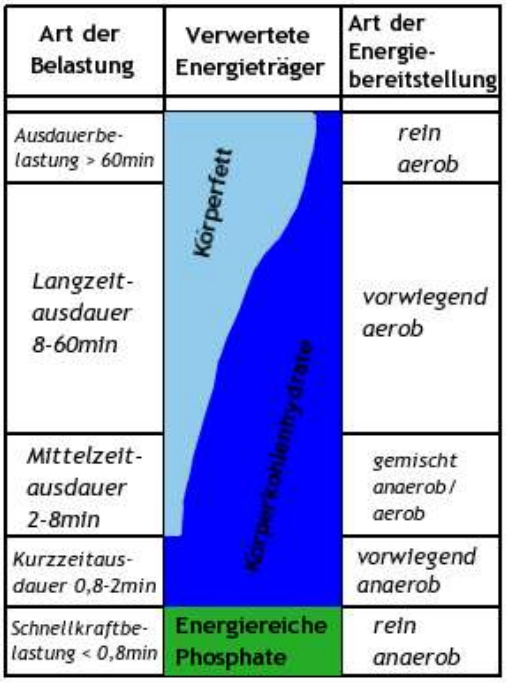
Schnelle Muskelfasern: FT-Muskelfaser (fast-twitch)

Schnelle Muskelfasern sind stärker als die langsamen Muskelfasern und werden vor allem bei einem hohen Kraftaufwand über eine kurze Zeit eingesetzt. Schnelle Muskelfasern werden besonders z.B. bei einem Gewichtstraining mit hohem Widerstand und niedriger Wiederholungszahl trainiert. Schnelle Muskelfasern arbeiten anaerob, d.h. ohne Sauerstoff. Die schnellen Muskelfasern haben eine weiße Farbe.

Anteiliger Einsatz von langsamen (ST) + schnellen (FT) Muskelfasern beim Sport

Aktivität	ST-Faser	FT-Faser
Sprint	30%	70%
Marathon	80%	20%

Warum ist das Training im aeroben Bereich für Läufer so wichtig?



Laufexperten bezeichnen diese Form als Grundlagenausdauer-Training (GA1-Training): Die Belastung ist moderat, der Puls niedrig. Dieses Training ist die Basis für alle anderen Trainingsformen. Zum Vergleich: Ein Auto mit viel PS fährt nur dann schnell, wenn der Motor das richtige Benzin bekommt. Genauso verhält es sich mit dem Laufen. Nur wenn der Körper gelernt hat, die Muskeln entsprechend mit Sauerstoff zu versorgen, kann ein Läufer langfristig seine Leistung verbessern. Weitere Pluspunkte des GA1-Trainings: Da der Körper in diesem Modus besonders viel Fett verbrennt, spricht man auch von Fettstoffwechselläufen. Wie langsam man laufen sollte, hängt vom Trainingszustand ab: Ein Anfänger läuft in einem anderen Tempo langsam als ein Marathonläufer. Entscheidend ist, dass sich der Körper in der aeroben Stoffwechsellage befindet. Das heißt: Die Belastung ist nur so hoch, dass der Körper ausreichend Sauerstoff aufnehmen kann, um die Muskeln zu versorgen. Weil bei dieser Art der Energiegewinnung nur wenig Laktat abfällt, bleibt der Läufer länger leistungsstark.

Was genau heißt Grundlagenausdauer?

Wenn du das Ziel hast, deine Grundlagenausdauer zu verbessern oder gezielt deine Fettverbrennung zu steigern, können unterschiedliche Trainingsmethoden angewandt werden. Über lockere Dauerläufe befindest du dich in einem Bereich, in der deine Atmung noch sehr ökonomisch die Sauerstoffversorgung bewerkstelligen kann. Deine Muskeln decken die Energiebereitstellung rein aerob ab, in dem Fette und Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung herangezogen werden. Die aerobe Energiebereitstellung arbeitet ökonomischer als die anaerobe Energiebereitstellung. So können lockere Belastungen länger aufrechterhalten werden als intensive Leistungen oberhalb der anaeroben Schwelle.

Berichte: Peter Reichardt

Laufen bei einer Erkältung?

Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, solltet ihr das Lauftraining besser einmal aussetzen und eurem Körper eine Erholungspause gönnen. Das Immunsystem ist dann meist sehr angeschlagen: Der Körper ist weniger leistungsfähig, der Puls schlägt höher und die Atemwege sind nicht ganz frei. Insbesondere bei Fieber auf jeden Fall aufs Laufen verzichten und lieber im Bett bleiben.

Hört auf die Warnsignale des eigenen Körpers. Wenn ihr euch krank fühlt oder erste Anzeichen einer Erkältung merkt, verzichtet lieber aufs Laufen. Das heißt aber nicht, dass ihr euch direkt ins Bett legen müsst. Spaziergänge an der frischen Luft tun auch bei Erkältung gut: Der Stoffwechsel und Kreislauf werden angeregt.

Wenn ihr euch fit fühlt, könnt ihr natürlich auch mit einem leichten Schnupfen laufen gehen. Die gemäßigte Bewegung regt die Durchblutung an, davon profitiert auch die Nasenschleimhaut. Ihr solltet merken, dass ihr nach einer Runde an der frischen Luft besser Luft bekommt.

Auf ein intensives Training solltet ihr dann aber besser verzichten und es locker angehen. Und auch mit der Länge der Läufe solltet ihr es nicht übertreiben. Mit einer Schnupfennase fällt es euch zudem schwerer, durch die Nase zu atmen. Besonders im Winter und Frühjahr, wenn es draußen noch kalt ist, solltet ihr beim Laufen aber möglichst durch die Nase atmen. Dadurch wird die Luft bereits ein wenig erwärmt und gelangt nicht so kalt in die Lungen, wo sie die Bronchialschleimhaut austrocknen könnte.

Sind alle Symptome einer Erkältung abgeklungen, sollte man übrigens nicht sofort wieder loslegen, sondern noch ein bis zwei Tage warten. Das Risiko durch zu früh gestartetes Training einen Rückfall zu erleiden, ist viel zu groß. Im schlimmsten Fall riskiert ihr sogar eine Herzmuskelentzündung, wenn ihr die Infektion verschleppt und sie sich auf andere Organe wie das Herz überträgt.

Generell ist Laufen aber sehr hilfreich, um Erkältungen vorzubeugen. Denn es stärkt das Immunsystem und regt die Durchblutung an.

Quelle: Bericht von Heike Drechsler

Two Oceans Ultramarathon in Südafrika April 2017

Schon seit über 10 Jahren hatte ich mir vorgenommen einmal beim Ultra (56 Km) in Kapstadt mitlaufen zu dürfen. Bisher ging dies aus beruflichen Gründen nicht aber nun als Rentner war es in diesem Jahr soweit. Gebucht haben wir dann wieder über Laufreisen.de und es war wieder einmal ein tolles Erlebnis. Die beiden Reiseleiter begleiten die Läufer schon über Jahre und kennen sich somit hervorragend aus und an jedem Tag wird ein tolles Programm geboten. Schon am zweiten Tag haben wir eine Stadtrundfahrt unternommen, dann ging es zu einer Pinguin – Kolonie in einen Botanischen Garten und zum Kap der Guten Hoffnung. Dann fuhren wir einen Teil der Laufstrecke ab und im Bus wurde es um einiges ruhiger. Zum Einen war der Streckenabschnitt direkt an der Felsenküste wunderschön, zum Anderen aber sehr steil. Nach jeder Kurve kam noch ein Berg und noch einer….
Mein Herz rutschte in die Hose, wie wird das werden, wie geht man das an. Seit 3 Wochen war ich leicht verletzt und hatte keinen Schritt mehr gelaufen um nur keine schwere Zerrung zu riskieren. Wie kommt man mit der Hitze zurecht und wie stark bläst der Wind?
Am Samstag war es denn endlich soweit, der Wecker klingelte um 3:30 Uhr. Frühstück um 4:15 Uhr und dann mit dem Bus zum Start. Unsere Gruppe bestand aus 30 Läufern, alle erfahrene Langstreckler, überwiegend Ostdeutsche und erstaunlich viele Paare die diese Strecke gemeinsam angehen wollten.
Den größten Respekt hatte ich aber vor Peter. Er ist 76 Jahre alt und wollte in seinem Leben unbedingt noch den Ultra in Südafrika schaffen. Zu bedenken ist noch das man nach spätestens 7 Stunden im Ziel sein musste und die Berge wirklich nicht zu unterschätzen sind. Aber Peter ist ein erfahrener Läufer, mehrfacher Europa – und Weltmeister in seinen jeweiligen Altersklassen. Beispielsweise lief er in der AK 55 den Halbmarathon in 1:16,03 und in der AK 60 den Marathon in 2:38. In diesem Jahr ist er bei der Europameisterschaft im Juli in Aarhus gemeldet.
Start um 6:40 Uhr, dunkel und kühl. Die ersten 28 Km sind relativ eben, man läuft auch einige Km am Indischen Ozean entlang. Bei Km 32 kommt dann schon der Atlantische Ozean auf der anderen Seite. 7 Km die Berge hoch und so wunderschön das für Müdigkeit keine Zeit bleibt. Der Km 42 war nach 3:53 Std. erreicht, leider viel zu schnell gelaufen. Das rächt sich immer, die nächsten Anstiege waren noch heftiger, besonders zwischen Km 50 und 54 mußte ich teilweise gehen. Die letzten 2 Km ging es dann den Berg wieder hinunter und das war für die müden Knochen beinahe noch schlimmer. Nach 5:38 Std. war ich dann endlich im Ziel. Einer der schönsten Läufe liegt nun hinter mir, auf zu neuen Zielen.

Aus unserer Gruppe sind alle in der vorgegebenen Zeit von 7 Std. angekommen, unser ältester Teilnehmer Peter übrigens auch. Von 11264 Startern sind 9200 rechtzeitig ins Ziel gekommen, die Ausfallquote ist also doch relativ hoch.
Es gibt im Ziel übrigens verschiedene Medaillen. Wer zwischen 4 und 5 Stunden läuft bekommt eine Silberne, zw. 5 und 6 Std. gibt es Bronze und zwischen 6 und 7 Std. eine Blaue.
Genau nach 7 Stunden wird der Zielbereich geschlossen. Eine Minute vorher wird die Zeit dann , runtergezählt und viele Läufer versuchen sich noch gerade rechtzeitig ins Ziel zu retten, danach gibt es keine Medaille und auch keine Urkunde. Viele Läufer lagen dann direkt vor dem Ziel und weinten weil sie es nicht geschafft hatten. Ein trauriger Anblick denn auch diese Sportler haben bestimmt alles gegeben.
Am Abend gab es dann eine ***Laufreisen.de*** Siegesfeier mit gemeinsamen Abendessen und am nächsten Tag waren für die Meisten die Schmerzen schon vergessen. Für die folgenden Tage stand noch eine Tierbeobachtungs – Safari, die Besichtigung eines Weingutes mit Verkostung und eine Fahrt zu einem hohen Aussichtsberg zum Sonnenuntergang an.
Nach 6 Tagen war die Grundreise zu Ende. Es war eine nette Gruppe mit ganz tollen Reiseleitern und einem stimmigen Programm. Einige fuhren nach Hause zurück, für viele ging es weiter nach Namibia. Wir hatten uns entschieden mit einem Leihwagen nach Hermanus (120 Km von Kapstadt entfernt) weiterzufahren. An den Linksverkehr und das Schalten mit links musste ich mich erst einmal gewöhnen. Besonders das Fahren in der Stadt und das Linkseinfahren in den Kreisverkehr waren doch ungewohnt.
Die Woche in Hermanus hat uns sehr gefallen. Die Häuser sind ähnlich wie in Solitüde oder Glücksburg am Strand nur noch schöner. Wir hatten jeden Tag zwischen 28 und 30 Grad, blauen Himmel, einen kilometerlangen Sandstrand und auf der anderen Seite grüne Berge.
Ein kleiner Nachteil vielleicht nur die Entfernung von Flensburg nach Kapstadt. Von Flensburg bis in das Hotel in Kapstadt brauchten wir 23 Stunden, zurück dauerte es etwas länger. Aber wir waren sicher nicht das letzte Mal in diesem schönen Land. Für ganz Verrückte gibt es ja im Juni auch noch den Comradeslauf mit 89 Km.
Das Wichtigste für uns ist es auch im Alter möglichst relativ gesund zu bleiben und auch seine Grenze zu erkennen. Jeden Tag ein wenig Bewegung und ein bis zweimal in der Woche zum Lauftreff zu einem kleinen Schnack, solange man es denn kann.

Broder

Kleines Suchspiel: Welcher Läufer ist Broder???

Foto: ***Laufreisen.de***

Grüezi ! Der 1. Flensburger Lauftreff finisht in der Schweiz.

Seit meiner Marathon-Premiere am 05.09.2004 bin ich sportsüchtig: für mich ein idealer Ausgleich für meinen stressigen Alltag.-insbesondere als Polizeibeamter ! So steige ich folgerichtig mit dem 13. Marathon 2009 in den Glücksburger OstseeMan (OM) ein ,2010 schwimme ich dort zum ersten Mal in der Staffel. Das habe ich bis heute viermal genossen Über Jedermann/-frau-Triathlon in Ladelund und Freienwill lerne ich die Kombination „Swim-Bike-Run“ aktiv kennen- und schätzen! 2014 schaffe ich als letzter Finisher nach 16 Stunden „Kampf gegen den Schweinehund“ zum 1.Mal den OM und darf mich jetzt „Eisenmann“ nennen. Seit diesem Wettkampf ist Till Schiebler mein Trainingspartner und Freund. Zu diesem Kreis gehören noch sein Nachfolger als Chef der Orthopädiefirma, Lars Knothe, sowie der Flensburger Arzt, Dr. med. Tim Zidorn. Wir treffen uns nach Bedarf beim Training und tauschen unsere Erfahrungen aus und beide sind Sponsoren des Flensburger Adventlaufes Die Drei schätzen den „Ironman 70.3“(IM). Das ist eine Triathlon-Rennserie und Markenname der kommerziellen World Triathlon Corporation , deren Einzeldistanzen jeweils die Hälfte derer des Ironman Hawaii betragen. Das wollte ich in diesem Jahr auch kennenlernen und so meldete ich mich für den „70.3 IM in Rapperswil-Jona in der Schweiz am 11. Juni an. Dadurch, dass es in

Zürich auch eine Gummistrumpffabrik Heinz Schiebler“ gibt, ist Till mit der Schweiz vertraut. Er hat dort bereits viermal teilgenommen und fuhr bereits in der Woche vor dem Wettkampf mit seinem Vito-Bus los, in dem mein Rennrad und Gepäck mitreisten. Meine Anreise zu den Eidgenossen begann am Freitag, 09. Juni um 02:30 Uhr für 9,90 € mit meiner „Jungfernfahrt“ im FLIXBUS“. Mit der S-Bahn ging es für 3,20 € nach Fuhlsbüttel, wo ich klugerweise zwei Stunden vor dem Abflug eintraf. Die Wege dort sind lang und die Sicherheitsvorkehrungen enorm zeitaufwändig. Um 07:00 Uhr hob die „EUROWINGS“-Maschine für 69,90 € ab in Richtung Zürich. Dort glücklich gelandet, ging es für 16,00 € mit einem supermodernen Nahverkehrszug nach Rapperswil-Jona- eine mittelalterliche Kleinstadt, die idyllisch am oberen Zürichsee liegt. Till holt mich ab und ich beziehe mein Quartier im „Hotel Rössli“- ruhig und fußläufig zum Wettkampf auf einer Halbinsel im See gelegen. Nach einer Mittagspause geht’s gemeinsam auf die Radstrecke, wo ich „Whitches Hill“ (Hexenberg) kennenlernen darf, damit ich weiß, dass einige Steigungen auf mich zukommen werden. Am Wettkampftag soll es mit über 30 Grad sommerlich warm werden und so genießen wir mit dem Start um 09:00 Uhr im kristallklaren Wasser des Zürichsee den 1,9 Kilometer langen Schwimmkurs für den ich 52:30 Minuten benötige. Nach dem Wechsel aufs Rad geht es auf eine wunderschöne 45 Kilometer lange Strecke entlang des Seeufers und der saftigen Weiden der Voralpen- es ist trotz der Qualen wunderschön und den Duft von frischen Wiesenheu liebe ich sehr. Für die beiden Runden benötige ich 04:12:30 Uhr- für das erste Mal akzeptabel. Dann folgt die erste Runde durch die weiten Wiesen am Seeufer in Jona und das Stadtzentrum von Rapperswil mit der berühmt-berüchtigten „Stairways to Heaven“ (Treppenanlage). War auf der ersten Runde noch leichtes Traben möglich, kann ich dann nur noch zügig gehen: will aber ankommen!
Mit einer Laufzeit von über drei Stunden für den Halbmarathon und einer Gesamtzeit von über 8 Stunden komme ich im Ziel an, wo ich mit Applaus, einer Medaille und einem Finisher-Shirt belohnt werde. Was für ein tolles Gefühl!!! Die Erfahrungen, die ich mit dem ersten IM meines Lebens gemacht habe, sind unbezahlbar: das Radtraining will ich vorantreiben, was angesichts meiner Teilnahme als Staffelradler über 180 Kilometer beim diesjährigen OM wichtig ist und die Kombination „Bike-Run“ muss ich mehr trainieren! Ansonsten war es wunderschön und die Kosten um die 500,00 € für das „verlängerte Sportwochenende“ sind OK. Es gibt in unserem Breitensportverein eine kleine Gruppe von Triathleten, die ähnlich ticken wie ich. Wer von euch daran interessiert ist, sich den Herausforderungen eines Triathlon zu stellen, kann sich gerne mit seinen Fragen an mich wenden! Let`s do it!

Andreas Bundels

IRONMAN
IRONMAN
IRONMAN

2017
IRONMAN
70.3
SWITZERLAND
2114
Andreas
M55-59
M
FINISHER
IRONMAN
70.3
IRONMAN
70.3
IRONMAN
RAPPERSWIL-JONA
SWITZERLAND

Triathlon 70.3 Europameisterschaft in Herning, Dänemark

Bericht von Ludger Gbiorczyk

In diesem Jahr durfte ich als Mitglied der Agegrouper Nationalmannschaft an der Europameisterschaft über die Mitteldistanz (1.9 km Swim, 90 km Bike, 21.1 km Run) teilnehmen, welche am 10. Juni in Herning stattfand.
Der Organisator „Challenge Family“ führte an diesem Tage 2 Veranstaltungen durch. Einmal ab 10:00 Uhr die EM und ab 12:00 Uhr dann das Open Race über dieselbe Distanz. An beiden Wettbewerben beteiligten sich insgesamt über 2000 Teilnehmer.
Am Freitag fuhr ich zusammen mit einem Freund nach Herning. Das Wetter war fürchterlich. Die ganze Fahrt über stürmte und regnete es. Als wir dann in Herning ankamen, fuhren wir zuerst mit dem Auto die 90 km lange Radrunde ab, um uns einen Überblick über den Streckenverlauf zu verschaffen. Es war eine enorm hügelige Runde mit insgesamt 600 Höhenmetern. Danach war viel Fahrerei und Lauferei angesagt. Startunterlagen in Scandic Hotel abholen, einchecken im Hotel für die Übernachtung, Racebriefing, Fototermin mit den Mitgliedern der Agegrouper Nationalmannschaft, Fahrt zum 7 km entfernten Fugelsang See zum einchecken der Räder, zurück nach Herning, Wechselbeutel mit den Laufsachen abgeben, Nudelparty…. Und das alles im strömenden Regen.
Am nächsten Morgen, strahlender Sonnenschein und wieder Wind. Zu Fuß mit Gepäck (Neo, Schwimmbrille, Wechselbekleidung) zum 2 km entfernten Busbahnhof um mit dem Shuttle Bus zum Fugelsanger See zu fahren. Nochmals das Rad checken, Räder aufpumpen, Radschuhe in den Pedalen fixieren, Flaschen auffüllen und warten.
Um 10:00 Uhr ging es dann mit dem Start der Profis los. Danach wurden immer 2 Altersklassen zusammengelegt, die im 5 Minuten Rhythmus über die 1.9 km Schwimmen starteten. Da die Wassertemperatur im See nur 16 Grad betrug, war es wichtig, dass man sich vorher ordentlich warm macht um nicht mit kalten Muskeln zu starten. Ich fing deshalb schon um 09:40 Uhr an, mich mit lockerem Laufen und Oberkörpergymnastik warm zu machen. Dann rein in den Neo, vorfluten, schauen, ob er richtig sitzt und dann ging es für unsere Startgruppe auch schon in den Vorstartbereich. Um 10:20 Uhr rein ins kalte Wasser, kurz zu den Startbojen schwimmen und dann noch endlose 4 Minuten warten. Nach dem Start war ich begeistert von der Disziplin der anderen 200 Starter in meiner Gruppe. Da wir alle ein wenig älter waren, entfiel die Starthektik und es ging sehr rücksichtsvoll los. Nach 240 Metern kam der erste Richtungswechsel mit dem üblichen Gedränge, aber danach verlief das Schwimmen für mich sehr zufriedenstellend. Nach 34 Minuten hatte ich die 1.9 km geschafft. Raus aus dem Wasser, Kleiderbeutel geschnappt und ab ins

Umkleidezelt. Neo runter, Helm auf, Neo in den Beutel stopfen und mit dem obligatorische Sprint zum Rad. Wichtig war, dass man sich den genauen Platz seines Rades eingeprägt hatte, da man bei über 2000 Rädern schnell die Übersicht verliert.
Das Rad aus dem Startbereich schieben, wichtig, nicht vor der „Fahrlinie“ auf das Rad springen und los ging es. Leider hatten wir gleich die ersten Km heftigen Gegenwind. Da ich mit einem Leistungsmesser fahre, war es mein Ziel, den Wettkampf mit einem Schnitt von 225 Watt zu fahren. Durch den starken Gegenwind und die am Anfang zu überholenden Fahrer, war dieses am Anfang leider nicht immer möglich und ich musste mehr Kraft investieren. Bei der EM gab es eine Windschattenbox von 20 Metern, so dass man immer deutlich schneller als der zu überholende Fahrer fahren musste, um nicht von den vielen Kampfrichtern eine 5 Min Strafe wegen Windschattenfahrens zu bekommen. Aber es lief super für mich. Auch bei den Hügeln hatte ich keine Probleme und konnte mich nach ca. einer Std immer im geplanten Wattbereich bewegen. Nach 2 Std. kamen dann aber doch die ersten Ermüdungserscheinungen, so dass ich die Leistung ein wenig reduzieren musste. Aber nach 2:28 Std hatte ich die Wechselzone mit einem knappen Schnitt von 37k/h erreicht und war sehr zufrieden mit meiner Fahrt. Es passte wieder alles zusammen. Schnelles Rad, gute Laufräder, Aero Helm und super gute Beine.
Runter vom Rad, auf wackeligen Beinen in die Wechselzone, Beutel vom Haken, Lauf ins Wechselzelt, Helm runter, Kompressionsstulpen, Socken und Laufschuhe an und los ging es auf die Halbmarathonstrecke.
Es war eine echt tolle Runde über 5,2 km, welche 4 x gelaufen werden musste. Los ging es über eine recht hohe Brücke auf die andere Seite einer Schnellstraße, welche extra für den Wettkampf gesperrt worden war. 1.5 km die Straße entlang und 1.5 km auf der anderen Fahrbahn zurück. So konnte man seine Mitstreiter sehen und wusste ungefähr wo man lag. Danach eine große Runde durch einen Park, wo Live Musik gespielt wurde, durch die Einkaufsstraße, durch!! eine Bibliothek und eine Unterführung und das vor Tausenden von Zuschauern, welche jeden Triathleten enthusiastisch anfeuerten. Es lief für mich ganz gut, leider hatte ich ein wenig Probleme mit der Muskulatur am rechten Oberschenkel. So konnte ich nicht 100% der Laufleistung abrufen. Aber nach 1:42 Std. war das Ziel erreicht in einer Gesamtzeit von 4:50 Std und dem 8. Rang in der AK Wertung der Europameisterschaft.

Fazit: Sehr zufrieden mit der Zeit und dem Ergebnis, ein tolles Gefühl im Nationaltrikot für Deutschland zu starten, eine super Veranstaltung mit guter Organisation und - gemäß Aussage des Veranstalters - 30.000 Zuschauern, welche eine grandiose Stimmung verbreitet haben.

Ludger hyperaktiv:

Auf der Ziegeraden

Gemeinsame Wanderung auf Sylt

Am 18. Juni ging es auf zu einer gemütliche Wanderung auf der Insel der Schönen und Reichen, nach Sylt. Klock 8:00 Uhr trafen sich 18 Damen und Herren in Klanxbüll um einen schönen Tag auf der beliebten Insel gemeinsam zu verbringen. Mit dem Zug fuhren wir rüber nach Westerland um gleich in den Bus nach Rantum einzusteigen. Nach Fahrt übers Land war das Ziel, Bushaltestelle Rantum-Campingplatz erreicht. Nachdem erstaunlicherweise alle 18 Personen die Zwischenetappe erfolgreich gemeistert hatten gingen wir auf dem Dünenweg rüber zum Strand.

Das Wetter zeigte sich nun von seiner besten Seite: blauer Himmel, leichter Wind von achtern, allerbest !!
Vereinzelt wurde auch schon vom Anbaden in der 16 Grad warmen(kalten!!) Wasser. Die Richtung war klar, am Strand entlang bis zum Horizont im Norden nach Wenningstedt. Gemütlich, die Füße wateten im Wassergingen wir los. Nach einiger Zeit wurde eine Pause eingelegt. Dass nutzen die ganz mutigen um sich nackig zu machen, die Badekledage anzuziehen und ab ins Wasser. Das ging dann erst mal mit Kommentaren wie: man ist da kalt, bis: soll ich wirklich? Aber alle die gingen dann nach und nach ins Nordseewasser. Der Nordsee hat es vermutlich nicht geschadet.
Einige wenige erklärten sich bereit nicht zu Baden und dafür auf die Klamotten aufzupassen, man weiß ja nie was damit so passieren kann. Als Sportwart behielt ich die Oberaufsicht über die Meute, natürlich ohne zu Baden. Zum Baden fahre ich lieber nach Portugal.
So schwer es war ins Wasser reinzukommen, ging es aber auch wieder raus.

Seltsamerweise schien das Wasser jetzt deutlich wärmer als vorher. Die kleinen Racker waren gar nicht wieder rauszukriegen. Irgendwann war auch der letzte Badengast zufrieden. Also Badesachen aus und wieder umziehen.
Und schon wurde das zweite Bad am Nachmittag geplant.
Weiter ging es zum Zwischenziel Strandmuschel Westerland.
Nach ungefähr 8 Km Strandwanderung lag Westerland querab. Zeit für eine Pause. Diese wurde unterschiedlich genutzt: einige Herren gönnten sich ein leckeres Bier, andere Wanderer hatte Lust auf Crêpes mit Nutella und Marzipan und dazu einen Cappuccino. Das Wetter weiterhin 1 A.
Nach der Pause ging es ca. 2,5 km am Strand weiter nach Wenningstedt mit dem Ziel Gosch. Dabei mussten wir auch den FKK-Bereich durchqueren, ging aber alles gut. Bei Gosch angekommen wurde wieder an die Sportlerfigur gedacht. Es gab das eine oder auch zweite Bier und natürlich Fisch. Alles ganz

lecker. Die Sonne brannte weiter auf den Pelz, aber alle hatten sich gut eingecremt.
Zurück nach Westerland teilten wir uns auf. Einige wollten nicht wieder am Strand zurück und gingen die schönen Wanderwege entlang.
Der größere Teil wollte ja nochmal baden. Also ab an den Strand und zurück Richtung Westerland um irgendwo unterwegs die beste Bademöglichkeit zu finden. Das war nicht leicht bei 30 km Sandstand und überall Wasser!! Aber plötzlich war sie da, die ultimative Badestelle, einfach so aus dem Nichts aufgetaucht. Den Rest hatte wir ja schon mal: Klamotten runter, Badesachen an, ran ans Wasser. „Ist ja noch kälter als morgens“ kam es da als Kommentar. Es nützte nichts, alle liefen wieder in die Nordsee.

durchblick
BRILLEN . KONTAKTLINSEN
www.optikdurchblick.de

Nur der Sportwart und ein, zwei weitere bewachten die Wertsachen und die Badenden. Irgendwann war das Wasser doch wieder warm, und keiner wollte raus. Aber ein Pfiff vom leitenden Sportwart und alle kamen raus und machten sich fertig für die Weiterreise. Kann aber auch sein, dass ich am Strand eingeschlafen war und den letzten Satz nur geträumt habe. Jeder Spaß hat aber ein Ende. Zurück in Westerland war unser Ziel der Bahnhof. Der Zug fuhr ca. 17:00 Uhr nach Klanxbüll an der Klanxe. Ein wunderbarer Tag für uns alle. Wir freuen uns auf die nächsten Clubausflüge.

Auf unsere Homepage, unter ***Bilder*** sind viele weiter Fotos von diesem schönen Tag.

Bericht: Sportwart Wolfgang

Der Flensburg -Marathon am 04.Juni 2017

Ein paar Tage vor Redaktionsschluss sagte man mir „schreib doch mal ein paar Worte über den Flensburg-Marathon...“ Ähm...also um es vorweg schon auf den Punkt zu bringen... es war eine durchweg gelungene Veranstaltung, wie ich finde.
Bereits die Startnummernausgabe in der alten Post klappte reibungslos. Die Helfer waren alle engagiert und total hilfsbereit.
Ein paar Stände waren auch zum Stöbern vorhanden. Zippels durfte natürlich nicht fehlen und bei dem Hamburger Hai findet man ja eigentlich auch immer etwas.
Und selbst wenn nicht, ist er ja einem kleinen oder auch längeren Plausch nicht abgeneigt...
Das Highlight auf der Messe war natürlich der Stand des 1.Flensburger Lauftreffs. Hier nochmal vielen Dank an alle, die sich die Zeit genommen haben, uns dort zu vertreten.
Dann gab es noch die Nudelparty... Die Nudeln waren total lecker und es gab sogar ein Getränk gratis.
Nachdem dann auch geklärt war, dass man auch einen Nachschlag bekommen kann, waren die 6 Euro auch nicht mehr so teuer, wie für diejenigen, denen der Nachschlag noch verwehrt wurde. Naja, es kann ja nicht alles perfekt sein.
Der eigentliche Lauftag war dann auch eine runde Sache. Das Wetter spielte eindeutig mit.
Die Strecke war schon anspruchsvoll. Gerade die Steigung von Sonwik zur Fördestraße war schon eine Herausforderung. Aber die meistern wir vom Lauftreff ja im Training des öfteren hervorragend.
Schön war die Etappe in der Marineschule, weil man da eben nicht so oft hinkommt.
Auf der anderen Seite der Förde war das Kopfsteinpflaster im Oluf-Samson-Gang auch nicht von schlechten Eltern. Pascal Dethlefs beschwerte sich bei seinen Mitläufern über die Steigung der Strecke...in Flensburg ist das nun mal so.
Im Ziel herrschte dann eine super Stimmung. Die Halbmarathonis warteten im Ziel und bejubelten die Hereinkommenden des Marathons und versorgten sie gleich ganz mütterlich mit Wasser und Energizer.
Wenn es überhaupt etwas zu meckern gibt, weil sich das als guter Deutscher ja nun mal so gehört, dann vielleicht, dass es im Ziel nur Wasser gab.
Alles andere war in der Flensburg Galerie zu bekommen, was den Marathonis sichtlich schwer viel, sich dorthin zu schleppen. Aber auch das war zu verschmerzen.

Die Siegerehrung fiel dann etwas mau aus, weil viele schon nach Hause gegangen waren, die auf das Treppchen sollten.
Und beinahe hätte auch unser Romeo seinen Einsatz auf dem Treppchen verpasst, weil er gerade auf der Toilette war, als er aufgerufen wurde.
Aber seine Mitstreiter haben ihn dort sofort herausgeholt und ihm den Weg auf die Plattform gewiesen.
Ein großes Lob an die Veranstalter. Ich glaube, dass dieses sportliche Fest eine Bereicherung für Flensburg ist und durchaus eine Chance verdient, sich hier zu etablieren.
Ich jedenfalls, werde nächstes Jahr wieder an den Start gehen. Für die Entscheidung, ob es ein Marathon oder ein Halbmarathon sein wird, habe ich ja noch etwas Zeit.

Astrid Rehder

Weitere Fotos sind auf unserer Homepage zu bewundern.

Sport als Jungbrunnen

Regelmäßige Bewegung ist wichtig - ein Satz, den man oft hört, der aber trotzdem gern ignoriert wird. Mit zunehmendem Alter sollte man ihn umso ernster nehmen. Jahr für Jahr wird der Stoffwechsel langsamer, die Knochenmasse beginnt zu schwinden und auch die Muskulatur baut kontinuierlich ab. Jedenfalls, wenn man nicht gegensteuert. Um den Körper jung zu halten, reichen schon zwei bis drei Einheiten Ausdauersport in der Woche, kombiniert mit etwas Krafttraining. „Mit ausreichend Bewegung kann man 20 Jahre lang 40 bleiben“, sagt Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Der Fitnessexperte erklärt, wie man fit bleibt: **Langsam starten:** Wer bisher kaum Sport getrieben hat, macht am besten einen Sporttauglichkeits-Check beim Arzt, bevor er damit startet. Außerdem ist es wichtig, mit dem Fitnessprogramm langsam anzufangen und sich nicht zu überfordern. Einzelne Trainingseinheiten sollte man nur so lange durchführen, wie es angenehm ist. So kann sich der Körper langsam an die neuen Belastungen gewöhnen. **Knochen stärken:** Ausdauersport aktiviert den Fettstoffwechsel und das Herzkreislaufsystem. Besonders gut eignen sich vertikale Sportarten, also Bewegungsformen, bei denen der Körper aufrecht ist- Laufen etwa oder Walken. Diese Sportarten machen nicht nur fitter, sondern stabilisieren auch die Knochen. Wer sich dazu nicht durchringen kann, geht am besten Schwimmen oder Radfahren. **Muskeln aufbauen:** Neben einem gezielten Ausdauertraining darf das Krafttraining nicht fehlen. Die Muskulatur baut mit dem Alter ab. In vielen Fällen werden Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle durch ein effektives Krafttraining vermieden. Zusätzlich regt ein Muskeltraining auch den Stoffwechsel an, denn Muskeln brauchen Energie. Je mehr Muskelmasse man besitzt, desto mehr Energie wird verbraucht. **Etwas Neues versuchen:** So effektiv Laufen oder Radfahren auch sind, einen besonderen Vorteil kann es haben, neue Sportarten auszuprobieren. Das fortgeschrittene Alter ist kein Grund, es nicht einmal mit Beachvolleyball, Klettern oder Tennis zu versuchen. Durch neue Bewegungsabläufe wird der Körper ganzheitlich gefördert. Die Muskeln müssen sich an neue Belastungen gewöhnen und auch der Kopf muss mitdenken. Neue Bewegungsabläufe werden nämlich im motorischen Gedächtnis gespeichert. Ratsam ist es, mindestens 20 Wochen an einer neuen Sportart dranzubleiben. So lange dauert es, bis man erste sportartspezifische Fähigkeiten erlangt und Spaß daran hat.

Andreas Bundels

Quelle: „Schleswig-Holstein am Sonntag“ am 02.07.2017

von Sandra Wittenberg

Ankündigung:

Liebe Mitläufer und Mitläuferinnen,
aktuell findet jeden Mittwoch in der Waldschule das Krafttraining bei mir statt. Da wir in der Halle der Waldschule trainieren, können wir die Halle nur in der Schulzeit nutzen. Nun stehen die Sommerferien, 24.07.2017 bis zum 01.09.2017, vor der Tür und somit können wir in dieser Zeit die Halle nicht nutzen. Um den Trainingsstand zu halten und nach den 6 Wochen nicht wieder von vorne anfangen zu müssen, biete ich in den Sommerferien das Training **jeden Mittwoch um 18:30 Uhr im Stadion** unter freiem Himmel an. Falls es doch mal regnen sollte, können wir das Training im überdachten Bereich der Tribüne absolvieren.
Ich freue mich über eine rege Teilnahme von euch und wünsche allen, die jetzt in den Urlaub fahren, einen wundervollen und erholsamen Urlaub.

Viele Grüße
Karola

Orthopädische Praxis
Dr. med. Tim Zidorn
in Flensburg-Mürwik

F r ü h s t ü c k s l a u f

am

08. Oktober 2017

um 9:00 Uhr

1. Flensburger Lauftreff von 1985 e.V.

anschließend

geht es in das

zum leckeren Frühstück

BAGALUT EN AM AMBOSS

Jahresplanung 2017

15. Januar	Helferfrühstück im „Antik Cafe“
11. Februar	Erste-Hilfe-Kurs
12. Februar	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
21. März	Mitgliederversammlung in der Jugendherberge
24. März bis 12. Mai	Anfängerkurs „Fit in den Frühling“
24. März bis 21. April	Auffrischungskurs „Nordic Walking“
18. Juni	Ausflug mit gemeinsamer Wandertour auf Sylt
18. Juli	Sommerfest
26. August	Wattwanderung mit Andreas
13. Dezember	Punschtour
17. Dezember	33. Adventlauf
21. Dezember	Weihnachtsfeier im „Ambiente“

LeDiMo - was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**Le**tzter **Di**enstag im **Mo**nat“ und steht für unsere zwanglosen Treffen nach dem Laufen und Walken im Treffpunkt Stadion. Dort genießen wir in anspruchsvoller Umgebung kalte Getränke und leckeres Essen - vorzugsweise Currywurst / Pommes Frites - bei kurzweiligen Gesprächen. Die „Alteingesessenen” freuen sich über jedes neue Gesicht - sei dabei!

LeDiMo - Termine 2017
31. Januar
28. Februar
28. März
25. April
30. Mai
27. Juni
25. Juli
29. August
26. September
31. Oktober
28. November

Trikots als Vereinsbekleidung

Hohe **Strapazierfähigkeit** und lange **Haltbarkeit** sind ebenso kennzeichnend für die **Running** Produkte wie der hohe **Tragekomfort**. ERIMA Sportswear bietet innovative Bekleidung für jede **Witterung** in modischem Design. Die Kleidung mit hervorragender Funktionalität ist für jeden Läufer und jede Laufgruppe geeignet. Die Preise haben sich im Juli um 2,00 € erhöht. Der neue Preis ist unten eingearbeitet.

Singlet, 22 € für Vereinsmitglieder,

Laufshirt, 25 € für Vereinsmitglieder

Laufshirt Basic, 12 € für Vereinsmitglieder,

Longsleeve, 32€ für Vereinsmitglieder

Alle Trikots inkl. kleinem Brustdruck und großem Druck auf dem Rücken (Logo vom Lauftreff).

Die Kollektion gibt es für Männer in den Größen S bis XXXL und für Frauen in den Größen 34 bis 48 (Singlet Größe 34-44)

und sind vom Verein mit 10,- Euro pro Shirt gesponsert.

Muster zur Ansicht und Anprobe sind vorhanden.

ERIMA Softshell-Jacke

Membran: 5.000 mm Wassersäule, 3.000 g/m²/24h Atmungsaktivität, winddicht, abnehmbare Kapuze, elastisches Material für angenehmen Tragekomfort, seitliche Eingrifftaschen mit Reißverschluss, unterlegter, wasserdichter Reißverschluss mit Kinnschutz für angenehmes Tragegefühl reflektierende Brusttasche mit Reißverschluss, Lüftungsöffnungen mit Reißverschluss und Mesh unter dem Arm, Handstulpen, Ärmelsaum mit Klettverschluss, offener Saumabschluss mit Kordelzug, ERIMA-TEX, Motion Fit, Stretch, Ventilation, Material: 100% Polyester

Preis für
Mitglieder: 35,- Euro für begrenzte Zeit

Bitte bei Wolfgang, Peter oder Regina melden.

Wandern mit dem 1.Flensburger Lauftreff

Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte
Sa. 08.07.	W+R	Joldelund	09:00-14:00	5+10+Rad 25km	Joldelund
	W	Joldelund	09:00-13:00	20km	Joldelund
So. 09.07.	W+R	Joldelund	08:00-13:00	5+10+Rad 25km	Joldelund
	W	Joldelund	08:00-12:00	20km	Joldelund
So. 09.07.	W	Schleswig-Krusau	07:00	50km	Schleswig
		Wanderung von Schleswig n. Viborg/Dänemark			
Sa. 15.07.	W	Mölln	09:00-12:30	5+10+20km	Mölln Naturparkzentrum
So. 16.07.	W	Mölln	09:00-12:30	5+10+20km	Uhlenkolk
So. 16.07.	W	Wankendorf	10:00	9+14km	Ahrensburg Bäckerei
		" Geführte Wanderung"			Hamburger Str. 163
So. 30.07.	W	Eutin	09:30	5+11+20km	Parkplatz DB Eutin
		" Geführte Wanderung"			
Mi. 09.08.	W	Lindewitt	15:00-18:00	5+10km	Großenwiehe/Schobüll
So. 13.08.	W+R	Lütjensee	08:00-13:00	6+11+21+25km	Lütjensee
Sa. 19.08.	W+R+SCH	Sörup	09:00-14:00	5+10+20+25km	Sörup / THW
So. 20.08.	W+R+SCH	Sörup	08:00-13:00	5+10+20+25km	Sörup / THW
So. 20.08.	W	Mechow	09:30	10+20km	Parkplatz Feuerwehr
		" Geführte Wanderung"			Mechow
Sa. 26.08.	W+R	Tolk	09:00-14:00	5+10+20+30km	Tolk - Grundschule
So. 27.08.	W+R	Tolk	08:00-12:00	5+10+20+30km	Tolk - Grundschule
So. 27.08.	W	Hoisdorf	10:00	5+10km	Parkplatz / Löschteich
		" Geführte Wanderung"			Hoisdorf
Sa. 02.09.	W+R	Glücksburg	09:00-13:00	6+11+16+21+30km	Glücksburg/ Rudehalle
So. 03.09.	W+R	Glücksburg	08:00-12:00	6+11+16+21+30km	Glücksburg/ Rudehalle
So. 03.09.	W	Bornöeved	09:30	5+10+20km	Bornhöved
		" Geführte Wanderung"			Parkplatz Lidl
So. 10.09.	W	Borsdorf	10:00	9+18km	Borsdorf
		" Geführte Wanderung"			Gaststätte Chabos
So. 17.09.	W	Mölln	08:00-13:00	5+10+20km	Don Bosco-Haus
So. 24.09.	W	Büchen	09:30	10+20km	Parkplatz Elbe-Lübeck Kanal
Sa. 30.09.	W	Husum	10:00-14:00	5+10+15km	Husum

Wandern mit dem 1.Flensburger Lauftreff

Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte
So. 01.10.	W	Husum	08:00-13:00	5+10+20km	Husum
		Deutschland wandert, Deutschland hilft			
Di. 03.10.	W	Friedrichstadt	09:00-11:00	5+10km	Friedrichstadt
So. 08.10.	W	Tensfeld	09:30	5+11+18km	Tensfeld
		" Geführte Wanderung"			Parkplatz Sportplatz
So. 15.10.	W	Preetz	10:00	5+12km	Preetz
		" Geführte Wanderung"			Parkplatz Bahnhof
So. 22.10.	W	Roseburg	09:30	10+20km	Roseburg
		" Geführte Wanderung"			Gaststätte Heitmann
So. 29.10.	W	Aumühle	10:00	8+18km	Aumühle
		" Geführte Wanderung"			Parkplatz S-Bahn

Mensch beweg dich

AUSDAUERTRAINING FÜR LÄUFER

- dienstags 18:00 - 19:00 Uhr, Stadion Flensburg
- freitags 17:30 - 18:30 Uhr, Stadion Flensburg
- 1. Dienstag im Monat, 2 Stunden Lauf
- 2. Dienstag im Monat, Lauf ABC
- 3. Dienstag im Monat, Intervall Training

AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, Stadion Flensburg
- Freitag 17:30 - 18:30 Uhr, Stadion Flensburg
- 2. Dienstag im Monat, 1,5 Stunden Walken, Stadion Flensburg
- 3. Freitag im Monat, Schnupperwalken mit Jan, Stadion Flensburg

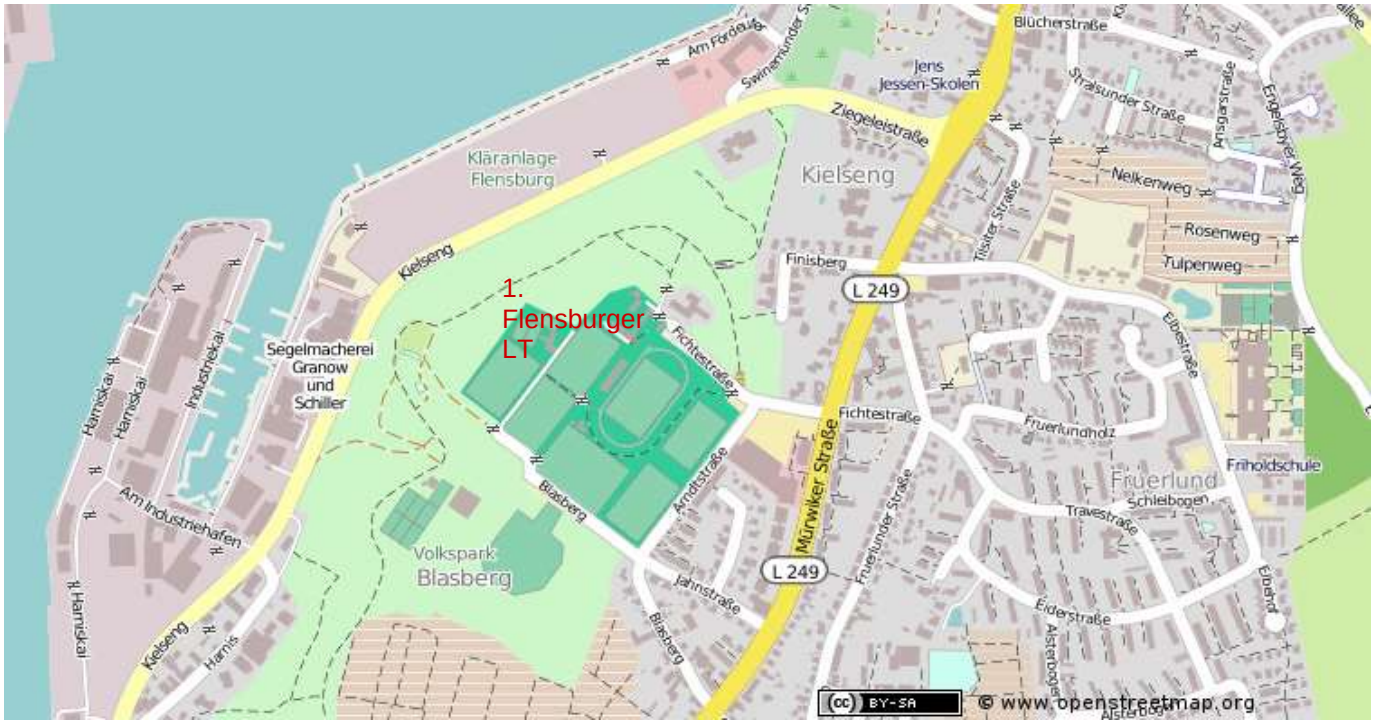
AUSGLEICHSGYMNASTIK

- Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr, Ballhalle der Waldschule

FUNKTIONELLES TRAINING

- Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr Turnhalle Waldschule

Möchten Sie unsere Sportangebote kennenlernen?



Nehmen Sie doch einfach an einem kostenfreien Schnuppertraining teil!

Impressum:

Herausgeber: 1. Flensburger Lauftreff e.V.

Postanschrift: Postfach 1522, 24905 Flensburg

Redaktion: Wolfgang Köpp

E-Mail: Wolfgang.Koepp@flensburger-lauftreff.de

Layout: Wolfgang Köpp

Druck: Copy-Laden, Druck & Kopierzentrum
Bahnhofstrasse 36, 24937 Flensburg

Auflage: 60 Exemplare

Copyright: © 1. Flensburger Lauftreff,
alle Rechte vorbehalten

Perpedes erscheint dreimal jährlich,
seit 2015 auch auf unserer Homepage,
http://www.flensburger-lauftreff.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
Ende Oktober 2017