



Ausgabe November 2017

Perpedes



Rückblick und Vorschau

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

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Kopien | <input checked="" type="checkbox"/> Plakate |
| <input checked="" type="checkbox"/> Drucke | <input checked="" type="checkbox"/> Poster |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bindungen | <input checked="" type="checkbox"/> Fotoleinwände |
| <input checked="" type="checkbox"/> Diplomarbeiten | <input checked="" type="checkbox"/> Pläne |
| <input checked="" type="checkbox"/> Digitalisieren | <input checked="" type="checkbox"/> Werbung |
| <input checked="" type="checkbox"/> Broschüren | <input checked="" type="checkbox"/> Flyer |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vereinshefte | <input checked="" type="checkbox"/> Visitenkarten |
| <input checked="" type="checkbox"/> Laminierungen | <input checked="" type="checkbox"/> Layout |
| <input checked="" type="checkbox"/> Folienbeschriftung | <input checked="" type="checkbox"/> Bürobedarf |
| <input checked="" type="checkbox"/> Stempel | <input checked="" type="checkbox"/> Papier |

1000er Copy/Print Karte
35.-€ für Studenten

Find me on
facebook
www.facebook.com/Copyladen

Ein Wort zuvor:

Liebe Sportler vom 1. Flensburger Lauftreff!

Wie schnell ist der Herbst schon wieder da? Eben hatten wir noch den tollsten Sommer und plötzlich ist die „dunkle Bedrohung“ wieder da. Wir müssen uns wieder auf den Gehwegen und Straßen bemerkbar machen, damit uns die anderen Verkehrsteilnehmer in der Dunkelheit wahrnehmen können. Das bedeutet: ab sofort bitte wieder die gelben Signalwesten drüberziehen, denn Sicherheit kommt zuerst.

Langsam fängt auch die intensivere Vorbereitung für den 33. Adventlauf an. Da werde ich auf euch zukommen und um eure Unterstützung als Helfer bitten. Einige haben sich schon wieder gemeldet und werden wie in den letzten Jahren unterstützen. Dazu gehört Gertrud, die mit den Helfern ihrer Truppe die Startnummerntüten vorbereiten und dann auch ausgeben wird.

In weiterer Planung ist es auch, in Flensburg eine Laufbetreuerausbildung durchzuführen. Das wird wohl erst im Februar oder März des nächsten Jahres terminlich möglich sein.

Wir sehen uns im „Geläuf“

Euer Sportwart



Wolfgang Köpp

**WILLKOMMEN IN DER
JUGENDHERBERGE FLENSBURG**

Infos und Buchung: flensburg.jugendherberge.de oder Tel. 0461 37742



Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

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

Inhaltsverzeichnis

EIN WORT ZUVOR	3
NEUES VOM VORSTAND:	6
LEDIMO- WAS IST5 DAS?	7
KIEL-LAUF.....	8
GELTINGER BIRK-LAUF 17	10
WYKER STADTLAUF	12
DIE LÄUFERWELLEN VON GÖTEBORG.....	14
OSTSEEMAN 2017 EIN SPONTANER LAUF IN DER STAFFEL.....	20
LAUF DURCH DIE OSTERDÖRFER	23
EHRUNG EINER LÄUFERIN UNSERES VEREINS	25
KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF UND ELBPHILHARMONIE.....	27
VIAKTIV-RHEIN-CITY-RUN	35
ERSTE-HILFE-KURS 2018.....	40
PUNSCHTOUR	41
WEIHNACHTSFEIER.....	42
TRAININGSGRUPPEN	43
VEREINSKLEIDUNG.....	44
JAHRESPLANUNG	46
WANDERTERMINE.....	47
MENSCH BEWEG DICH	49
IMPRESSUM.....	51
.....	
.....	
.....	
.....	

NEUES VOM VORSTAND:

Der in diesem Frühjahr gewählte Vorstand, bestehend aus: Regina Adamsky, Jessika Rodriguez, Andreas Bundels, Peter Reichardt, Ralf Tonhäuser, Heiko Adamsky, Michael Jansen und mir, Wolfgang Köpp, hat sich gut zusammengerauft. Es wurden von den neuen Mitgliedern gute Ideen eingebracht und auch umgesetzt.

Die Sitzung wird im Medienraum mit Unterstützung neuester Technik (Notebook und Beamer), durchgeführt. Termine und Aufgaben werden für jedes Vorstandsmitglied übersichtlich und auch ständig aktualisiert.

Jeder kann erkennen, was nicht erledigt oder schon als „erledigt“ abgehakt werden kann. Das ist nur ein kleines Beispiel, aber es hilft.

Eine weitere Neuerung ist, dass „Heini“ jetzt auch den Zugriff zum Schlüsselfach hat. Somit kann Heini auch die Kabinenschlüssel verteilen und wieder einsammeln. Grund dafür war, dass während des 2 – Stunden-Laufes an jedem ersten Dienstag im Monat organisatorische Probleme mit den Nordic-Walking gruppen behoben werden mussten. Jetzt haben diese Gruppen über Heini die Möglichkeit auch nach 1,5 Stunden duschen zu können, ohne auf die 2-Stunden-Läufer zu warten.

Zur kompletten Neuorganisation des gesamten Stadionbereiches gibt es z.Zt nichts Neues zu berichten.

Nun hoffen wir auf einen schönen 33. Adventlauf.

Für den Vorstand: Wolfgang Köpp



LeDiMo - Was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**L**etzter **D**ienstag im **M**onat“ 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 2018
30. Januar
27. Februar
27. März
24. April
29. Mai
26. Juni
31. Juli
28. August
25. September
30. Oktober
27. November



Kiel-Lauf

Da es mein erster HM war, war ich nicht sicher, wie es werden würde. Wir gingen alle aufgeregt an den Start und haben uns vorher noch warm gemacht. Hinter uns stand Daniel Günther, der Ministerpräsident und wir haben noch ein wenig geplauscht.

Der Start war am Rathausplatz und anschließend ging es direkt an der Promenade mit herrlichem Wasserblick weiter. Nach 5km wechselte es dann zu dem hügeligen Teil über. An der Strecke waren mehrere Bands, die uns auf 2 Runden unterstützt haben. Es hat mir viel Spaß gemacht und meine Kraft reichte sehr gut bis zum Schluss. Wir sind alle gut ins Ziel gekommen und hatten einen schönen Event.

Mit freundlichen Grüßen

Regina Adamsky



Ergebnisse vom Kiellauf:

Platz	M	W	Nr.	Vorname	Nachname	AK-Platz	AK	Verein/Schule/Firma	Zeit
2236	1643		7652	Jochen	Schönwald	25	M65	1. Flensburger LT	01:02:07
3095		1050	7653	Roswitha	Schönwald	14	W60	1. Flensburger LT	01:08:37
3112		1063	57	Inga	Adomeit	101	W50	1. Flensburger LT	01:08:42

Platz	M	W	Nr.	Vorname	Nachname	AK-Platz	AK	Verein/Schule/Firma	Zeit
48	43		500	Tesfagaber	Habtemariam	16	M	1. Flensburger LT	01:28:58
51	46		3650	Tim	Jansen	5	M35	1. Flensburger LT	01:29:08
217	203		48	Heiko	Adamsky	19	M50	1. Flensburger LT	01:40:49
300	279		8070	Mike	Siedler	26	M40	1. Flensburger LT	01:44:13
1214		301	3790	Ingrid	Jürgensen	32	W45	1. Flensburger LT	02:20:49
1231		308	49	Regina	Adamsky	24	W50	1. Flensburger LT	02:22:50
1268		327	1798	Gyde	Eichner	130	W	1. Flensburger LT	02:30:31
1295		341	8479	Andrea	Strecker	26	W50	1. Flensburger LT	02:37:14



Geltinger Birklauf 2017

Am Samstag, 26.08.2017 um 18:00 Uhr waren wir mit 7 Läufern vom 1. Flensburger Laufftreff beim Geltinger Birklauf vertreten.

Wir sind alle bei den 10 Meilen Lauf (16km) gestartet und haben alle mit guten Ergebnissen gefinished. Das Wetter war perfekt zum Laufen, bewölkt und kein Wind. Für mich war es der erste Lauf über 16km und ich habe mir meinen Coach Heiko an die Seite genommen. Er hat auf mich aufgepasst und motiviert: Füße heben, Vorsicht Stein, das machst du gut so, nicht stehenbleiben, immer weiter so, dran bleiben, nicht letzter sein, usw.

Meine Unterhaltung fiel dagegen gering aus: mmh, ja, ok. Ich musste mich ganz auf die Atmung konzentrieren. Das Trinken im Laufen war ausbaufähig, weil ich stehenbleiben musste, um überhaupt was einzunehmen.



Heiko, Roméo, Ute, Regina, Heiko, Michael und Henning

Bei Kilometer 12 schwanden die Kräfte, weil ich doch schneller unterwegs war, als sonst im Training. Da habe ich mir eine kleine Atempause von 100m gegönnt, die mein Coach nicht akzeptieren wollte. Heiko meinte, das läuft doch so gut jetzt, komm weiter, das schaffst du, jetzt nicht stehenbleiben. Ich habe ihm geglaubt und bin gleich wieder losgetrabt, in der Hoffnung, dass er nicht merkt, dass ich jetzt langsamer geworden bin. Meine Uhr wurde hinterher gecheckt und ausgewertet. Nur der Leuchtturm, die Ziegen und die Getränkestände konnten meine Aufmerksamkeit erlangen. Sonst waren nur einige wenige Fahrradfahrer und Spaziergänger unterwegs. Es ist eine einsame steinige Strecke mit wenigen Zuschauern. Es gab eine nette Gruppe kurz vorm Ziel, die uns angefeuert hat.

Im Nachhinein habe ich festgestellt, dass ich diesen schweren Lauf geschafft

habe und kann mit gutem Gewissen beim Halbmarathon in Kiel starten. Mein Coach sagt, ich kann es schaffen.

Bericht von Regina Adamsky

Ute hat gut Lachen



Wyker Stadtlauf

Bericht von Gertrud Ernst

Sonntag, 20. August 2017

Der 19. Wyker Stadtlauf fand in diesem Jahr am Sonntag 06. August statt. Beim rechtzeitigen Blick auf den Kalender fiel mir auf, dass es sich bei dem Datum um den letzten Urlaubstag unseres 8-tägigen Föhr-Aufenthaltes handelte. Also wurde dementsprechend die Heimfahrt mit der Fähre gebucht. Beim gemeinsamen Lauftraining in Flensburg gewann Petra auch das Interesse daran teilzunehmen und noch ihre Bekannte Nikola mitzunehmen. Die Wetterbedingungen waren optimal. Es herrschte kein Wind (irgendwie ungewöhnlich für eine Insel in der Nordsee) 20 Grad warm und die Sonne schien. Für unseren „Sommer 2017“ war das Wetter ein „Highlight“ mittags starteten um 12.00 bzw. 12.10 Uhr insgesamt 563 Teilnehmer auf der 10 km bzw. 5 km Strecke durch die Wyker Innenstadt. Entlang der Strandstraße erreichte man den Südstrand mit Blick auf die Nordsee. Am Leuchtturm vorbei gab es die einzige Erhebung auf der Strecke und schon war das Ziel vor Augen! Insgesamt kamen 559 Teilnehmer durchs Ziel wo 3 Damen in der Friesentracht darauf warteten den Teilnehmern die Medaillen zu überreichen. Wo gibt's das sonst noch?? Ich war zumindest davon begeistert. Petra, Nikola und ich waren rundum zufrieden mit den Zeiten und dem gut organisierten Lauf.

Schauen wir mal was am 05. August 2018 auf der Tagesordnung steht?

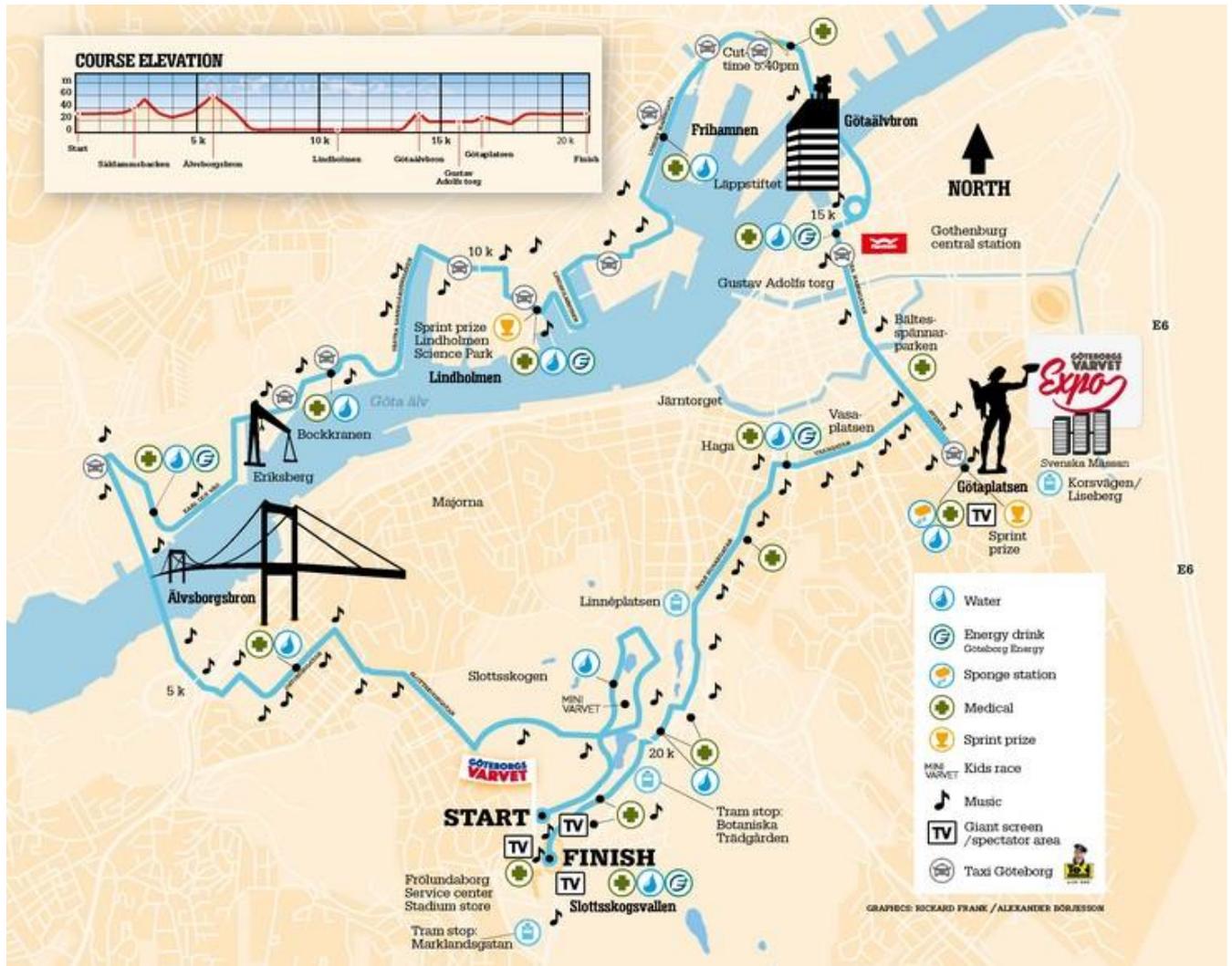




Die Läuferwellen von Göteborg – GöteborgsVarvet 2017

Ein Bericht von Henning über der Teilnahme beim weltgrößten Halbmarathon in Göteborg, Schweden.

Streckenverlauf



Anfang des Jahres sah ich in einer Laufzeitschrift ein kleiner Bericht über den weltgrößten Halbmarathon im schwedischen Göteborg: GöteborgsVarvet. Da mir der Abstand von zu Hause dorthin nicht so groß erschien, dachte ich, dass ich relativ einfach kurz hinfahren konnte um mitzulaufen. Zugegeben ich habe den Abstand etwas überschätzt, aber dennoch ging es einfach mit der Bahn von Flensburg nach Göteborg. In Göteborg angekommen musste ich mich zunächst zurechtfinden, es war dennoch relativ einfach die Stelle für die Startnummernausgabe zu finden. Die Ausgabe war im örtlichen Messecenter untergebracht (etwa 2 km vom Bahnhof entfernt) zusammen mit einer Messe für Laufausrüstung (diese war größer als die beim Hamburg Marathon!). Ich fand die Einrichtung der Ausgabe und Messe gut zu überschauen. Es ging schnell mit der Nummernausgabe. Sie war am Lauftag gleichzeitig meine

Fahrkarte für die örtlichen Busse und Straßenbahnen. Eine sehr gute Idee, wie ich finde, da es sonst wohl das reinste Verkehrschaos gewesen wäre. Also ging es relativ fix weiter mit der Straßenbahn zum Start- und Zielbereich etwa 2 – 3 km vom Zentrum Göteborgs.

In der Stadt waren, abgesehen von den üblichen Leute, sehr viele Läufer und Zuschauer unterwegs, aber alles ging dennoch entspannt vor sich. Am Veranstaltungsort angekommen, der in einem Park liegt, war es zwar voll aber trotzdem möglich sich relativ frei zu bewegen. Über den kompletten Veranstaltungstag hinaus zeigte sich immer wieder, dass die Veranstalter Erfahrungen mit größeren Menschenmengen hatten; fast alles war so geräumig dimensioniert, dass es kaum Staus und Stress gab.

Die Gepäckaufbewahrung



Der Veranstaltungsort liegt fast idyllisch in einem Wald- und Parkgebiet, wo es auch einen größeren Platz sowie eine Stadion gibt. Hier ist auch die Kleideraufbewahrung untergebracht. Auf ein paar Straßen, die durch den Wald- und Parkbereich geht, wird ein Teil vom Lauf abgewickelt. Um den Läufer beim Laufen nicht zu stören, waren sogar einige Brücken über die Laufstrecke gebaut worden. Da ich mich relativ spät angemeldet hatte, durfte ich in der letzten Startgruppe starten. Erfahrene Läufer wissen ja, was das meistens bedeutet bei größeren Laufveranstaltungen; ein unruhiges Laufen voller Überholungen, wechselnde Geschwindigkeiten und immer auf plötzliche Bewegungen der anderen Läufer zu achten. Für mich war es allerdings kein größeres Problem, da der Lauf für mich eher ein Erlebnis- und Spaßlauf war. Unterwegs machte ich noch einige Fotos.

Provisorische Brücke über die Laufstrecke:



Die erste Laufgruppe startete um 13:00 Uhr und danach erfolgte etwa alle 10 min einen Start. Alleine die verschiedenen Starts zu verfolgen war schon ziemlich beeindruckend. Als ich endlich loslaufen konnte war es 16:00 Uhr. Die Strecke bietet unterwegs verschiedene Bodenbeschaffenheiten: Asphalt, Kopfsteinpflaster und Beton. Alles ohne größere Herausforderung. Zum Gucken gibt es unterwegs aber mehr als nur der Boden zu beobachten. Die Strecke führt rund um den Hafen Göteborgs, über ein paar Brücken und macht auch einen Abstecher ins Zentrum der Stadt. Unterwegs und im Ziel gibt es ausreichend Verpflegung. Vielleicht nicht die schönste Laufstrecke- und Landschaft, die ich jemals gesehen habe, aber dennoch interessant.

Insgesamt war der Lauf für mich erfolgreich, und ich fand ihn sehr gut organisiert.

Fakten

Wann: jedes Jahr Ende Mai seit 1980.

Wo: Göteborg, Schweden

Infos: www.goteborgsvarvet.se (auch in Englisch)

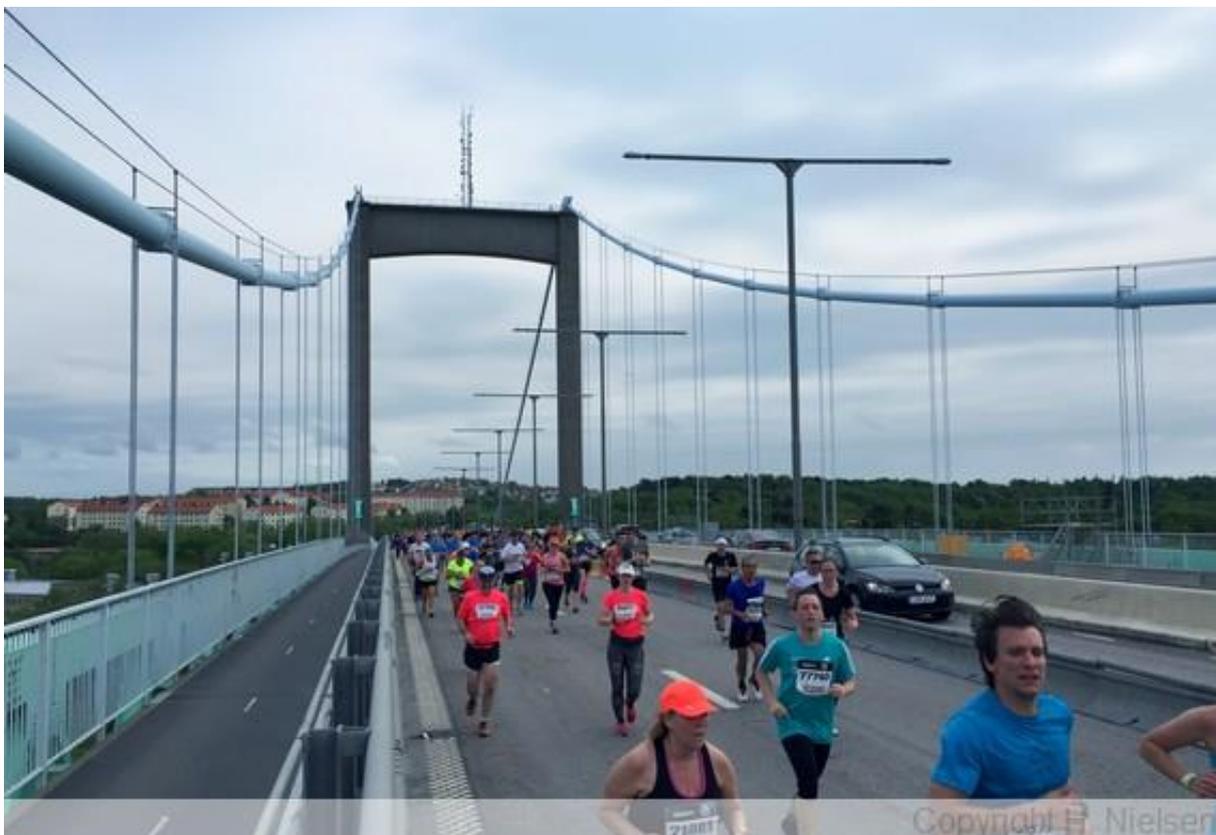
Teilnehmer 2017: 60261 (durchgeführt: 42 430)

Preis für die Teilnahme: ab 595 SKR

Am Lauf, den 20. Mai 2017, war es etwas 18 – 20 Grad, es gab auf der Strecke einen zum Teil kräftigen Wind, aber keinen Regen.

Mein Laufergebnis: 1:48:22 Stunde und Gesamtplatz 9553

Blick auf die Stadt



Im Zentrum:



Henning hat es geschafft. Rechts seine Medailiensammlung



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

Ostseeman 2017 – Der spontaner Lauf in der Staffel

Es ist vollbracht: mein Staffeleinsatz beim Ostseeman war ein voller Erfolg!

Erst am Freitag vor der Veranstaltung hatte ich mich als Ersatzläufer in der Staffelhörse gemeldet, nachdem ich einen Testlauf an der Laufstrecke gemacht hatte (ich lief genau eine Runde). Dabei konnte ich so ungefähr die schwierigen Stellen erkennen und mir die Stimmung an der Laufstrecke vorstellen. Ich wollte diese Stimmung doch gerne erleben. Ich hatte Glück, jemand fehlte noch ein Läufer. So kam es, dass ich bei Team Holmer Triathlonfreunde mitmachte (Startnummer 660). Allerdings hatte ich von Anfang an meine Leistung sehr vorsichtig eingeschätzt um weniger Druck zu haben (die Laufstrecke hat ja auch ein paar leicht fiesen Hügelchen). Dazu kam auch, dass ich die zwei anderen Jungs als ziemlich gut einschätze.



Ganz locker, unser Däne!
Der Marathonpart, den ich übernommen hatte, bestand aus 5 Laufrunden. Die ersten drei lief ich ziemlich schnell (Halbmarathon in 1:45 Std./ etwa 25km in 2:10 Std.). Eigentlich war es viel zu schnell, aber es lief gerade so gut und die Stimmung war unterwegs toll. Also lief ich so weiter. Es war mir allerdings schon klar, dass dies in Runde 4 und 5 Konsequenzen haben würde (die letzten etwa 16 Km). Genau so kam es auch; ich hatte mit Krämpfe zu kämpfen. Also wurde einige Male



ausgedehnt und danach vorsichtig weitergelaufen (ich trank auch fleißig Isogetränke um die Salzwerte wieder halbwegs hin zu kriegen). Die letzten Runden wurden daher etwas langsamer als die ersten drei.

Mein Ziel für den Ostseeman Marathon war eine Zeit zwischen 4:30 und 5:00 Stunden. Aber was war? Die Zeit wurde: 3:59 Stunden! Darüber bin ich immer noch sehr überrascht und auch sehr froh!

Zusammen mit den tollen Leistungen vom Schwimmer Christian (3,8 Km in 58:26 Min.) und Radler Lasse (180 Km in 5:42:06 Std.), beide vom Flensburger Schwimmklub, kamen wir auf eine Zeit von: 10:42:31 Stunden und Platz 30 von

52 Staffeln. Wir alle waren damit sehr zufrieden! Mit einer gezielter Vorbereitung könnten wir wahrscheinlich noch einiges an Zeit gut machen. Es war insgesamt ein wirklich toller Tag!

Bericht von Henning Nielsen

The advertisement features a red and white logo for 'Fleischerei Clausen Party-Service'. The logo includes a red bull head and the text 'Jacob Clausen' in a stylized font. Below the logo, it says 'Tradition schmeckt man... jährlich prämiert'. To the right, contact information is provided: 'Inhaber: Dirk Hammann', 'Engelsbyer Einkaufszentrum', and 'Telefon 0461/63259'. The main text reads 'Ein „Muss“ für jede Feier, egal ob groß oder klein! Unser Party-Service'. At the bottom, the website 'www.fleischerei-clausen.de' and Facebook page 'facebook.com/fleischerei.clausen' are listed. A large red graphic of a fork and knife is positioned behind the 'Party-Service' text.

Fleischerei Clausen Party-Service
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

Moin Moin

WOCHENZEITUNG

... dat löppt!

www.moinmoin.de

Lauf durch die Osterdörfer am 17. September bei Sonnenschein

Bereits zum dritten Mal hat das SZ Arlewatt den "Lauf durch die Osterdörfer" veranstaltet. Für mich war dieser Lauf auch neu und der musste einfach mal ausprobiert werden! In Nordfriesland gibt es den "Waterkant-Cup", so wie wir hier den "Zippels-Cup" seit vielen Jahren kennen. Es werden bei den dazugehörigen Läufen Punkte gesammelt und zum Abschluss eine Ehrung per Rangliste vorgenommen. Dieser Lauf gehörte zum Waterkant-Cup aber das war für mich nicht relevant, da ich die anderen NF-Läufe nicht absolviert hatte. Bei strahlendem Sonnenschein verwandelten die 128 gut gelaunten und hochmotivierten Sportler und Sportlerinnen die Osterdörfer für knapp vier Stunden in eine zauberhafte Rennstrecke. Der Hauptlauf über zehn Kilometer führte durch Arlewatt, Horstedt und Olderup. In jedem Ort standen viele Dorfbewohner und feuerten uns Läufer/Läuferinnen, sehr nett an! Die anschließende Siegerehrung rundete eine gelungene Veranstaltung ab. In allen Altersklassen gab es Medaillen und für jeden Teilnehmer hatte das Orga-Team eine Urkunde gefertigt. Ein riesiges und leckeres Kuchenbuffet wartete auf uns, das wir auf Bierzeltgarnituren genießen durften. Dabei gab es super nette Klönschnacks und viele lächelnde und zufriedene Gesichter :-)

Dieser Lauf ist einfach zu empfehlen!!!!

Ergebnis: Ute Jungjohann: 10 km, 50,09 Minuten, 3. AK W 45





Eine kleine Ehrung für eine ehemals aktive Läuferin aus unserem Verein.

Hannelore Ketz ist mit 81 Jahren aus gesundheitlichen Gründen aus dem Verein Ausgetreten. Die Tabelle unten zeigt, wie gut sie Unterwegs war.

Aufschlüsselung der Ansicht der Pokale von Hannelore Ketz				
-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
3. Glücksburger Fördelauf	7. Flensburger Stadtlauf	8. Flensburger Stadtlauf	1. Tollensesee- lauf Neubrandenburg	9. Friedrichstädter Stadtlauf
1. Platz W 50 - 1989 -	1. Platz W 50 - 1990 -	1. Platz W 55 - 1991 -	1. Platz W 55 - 1991 -	1. Platz W 60 - 1996 -
-6-	-7-	-8-	-9-	
10. Friedrichstädter Stadtlauf	9. Flensburger Stadtlauf	10. Friedrichstädter Stadtlauf	11. Friedrichstädter Stadtlauf	
1. Platz W 60 - 1996 -	1. Platz W 60 - 1992 -	Ältste Teilnehmerin - 1997 -	Ältste Teilnehmerin - 1998 -	
-10-	-11-	-12-	-13-	-14-
4. Niebüler Stadtlauf	8. Tollensesee- lauf Neubrandenburg	Wien City Marathon	Märner Kohltagelauf	Märner Kohltagelauf
Ältste Teilnehmerin - 1998 -	1. Platz W 60 - 1998 -	- 1999 -	- 2000 -	- 2001 -
-15-	-16-	-17-		
Adventscrosslauf Medelby	10km Frauenlauf Berlin	Husumer Hafentagelauf		
1. Platz W 65 - 1996 -	- 1987 -	- 1987 -		



SPORT MÖLLER

Rote Straße 2 · 24937 Flensburg

Tel. 04 61 / 2 58 67

www.sportmoeller.de

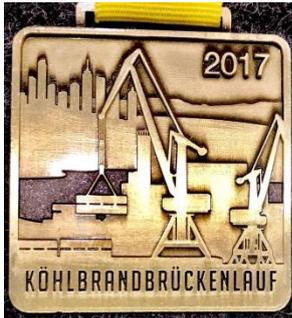
E-Mail: service@sportmoeller.de

Fotos ihrer Pokale und Medaillen:



Alle guten Wünsche unseres Vereins an Hannelore.
Wolfgang Köpp, Sportwart

4545 Läufer erobern die Köhlbrandbrücke in Hamburg



Bei typischem Hamburger Wetter - Schauer wechselten sich über den Tag hinweg mit sonnigen Abschnitten ab - blieb es vor und nach dem letzten von drei Läufen um 15 Uhr von oben trocken. Allerdings machte den Starterinnen und Startern immer wieder der Wind zu schaffen. „So ist es nun einmal gerade im Hamburger Hafen und auf der Köhlbrandbrücke.

6000 Läuferinnen und Läufer hatten für den zum mittlerweile siebten Mal stattfindenden größten Brückenlauf Deutschlands gemeldet, der damit ausverkauft war. Auf drei nahezu gleich große Startblöcke verteilt wurden die Teilnehmer um 9, 12 und 15 Uhr auf die 12,3 km lange Strecke über das Hamburger Wahrzeichen geschickt. 4545 Teilnehmer waren mit offiziellem Abschluss des letzten Laufs um 16.45 Uhr erfolgreich im Ziel auf dem Süd-West Terminalgelände Am Windhukkai.

Eines der diesjährigen Highlights sollte für uns Mitglieder des 1. Flensburger Lauftreffs der Lauf über die Köhlbrandbrücke werden. 37 000 Fahrzeuge zermürben täglich die Stahlkonstruktion, die Brücke ist inzwischen marode. Normalerweise ist sie für Fußgänger gesperrt, zum Lauf ist sie für Läufer offen und der Schwerlastverkehr muss warten. Im Startbereich herrschte reges Treiben. Los ging es am Windhukkai, mitten im Hafengebiet. Die erste leichte Steigung auf die vorgelagerte Ellerholzbrücke war ein kleiner Spaßmacher, zur Eingewöhnung auf die eigentliche Rosskur, in Gestalt der Köhlbrandbrücke. Der gigantische Anblick auf die kolossale Steigung war beeindruckend. Vor uns erhob sich die 3,8 km lange Brücke über den Köhlbrand. Es handelt sich hier übrigens um die zweithöchste Brücke Deutschlands.



Hier hatte ich den höchsten Punkt der Brücke erreicht. Oben entschädigte mich die tolle Sicht auf den Waltershofer Hafen für die körperliche Anstrengung. Dann ging es **zur Versorgungsstelle nur noch abwärts**. Der zweite Anstieg von dieser Seite war deutlich steiler, dafür hatten wir auf dem Rückweg den aufregenden Blick auf die City von Hamburg. Bei Kilometer 11 war die Steigung der Ellerholzbrücke jetzt nicht mehr so spaßig. Die letzten Minuten überbrückten wir damit, einfach ins Ziel zu laufen, um dann mit der Medaille ein alkoholfreies Weizen zischen zu können. Bekanntlich schmeckt dieses nach

dem Lauf am allerbesten. Startausgabe, Kleiderbeutelabgabe, Toiletten,

Umkleiden und sogar eine mobile Dusche eines Duschherstellers sowie Radio- und Live-Moderation zeigten, dass der Lauf durchaus eine gewisse Bedeutung besitzt. Die Organisation war übrigens wieder perfekt! Was für ein großartiger Lauf! Wir waren nicht das letzte Mal in Hamburg!

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Stadt/Verein/Team	Netto
1468	89	3021	Bundels, Andreas (GER)	M55	1. Flensburger Lauftreff	01:10:39
265	5	3031	Düster, Susanne (GER)	W55	1. Flensburger Lauftreff	01:08:14
901	97	3012	Ehlers, Hanne (DEN)	W50	1. Flensburger Lauftreff	01:17:08
1155	190	3026	Gödecke, Michael (GER)	M30	1. Flensburger Lauftreff	01:07:51
1076	6	3027	Harms, Helmut (GER)	M65	1. Flensburger Lauftreff	01:07:10
204	34	3028	Ipsen, Christoph (GER)	M30	1. Flensburger Lauftreff	00:56:17
207	35	3022	Jansen, André (GER)	M30	1. Flensburger Lauftreff	00:56:19
902	47	3023	Jansen, Michael (GER)	M55	1. Flensburger Lauftreff	01:05:25
753	21	3014	Köpp, Wolfgang (GER)	M60	1. Flensburger Lauftreff	01:03:47
1151	157	3015	Nielsen, Henning (DEN)	M40	1. Flensburger Lauftreff	01:07:50
1802	112	3016	Pietsch, Klaus (GER)	M55	1. Flensburger Lauftreff	01:13:47
247	46	1006	Portillo, Romeo (HON)	M30	1. Flensburger	00:57:18

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Stadt/Verein/Team	Netto
					Lauftreff	
1070	56	3017	Reichardt, Peter (GER)	M55	1. Flensburger Lauftreff	01:07:08
321	37	3018	Reichardt, Stephanie (GER)	W50	1. Flensburger Lauftreff	01:09:23
1276	137	3029	Strecker, Andrea (GER)	W50	1. Flensburger Lauftreff	01:22:10
476	124	3019	Sylle, Karola (GER)	WH	1. Flensburger Lauftreff	01:11:37

Nun ist es ja schon zur Tradition geworden, dass mit dem Lauf der Tag in Hamburg noch nicht zu Ende ist. Klaus Pietsch hatte sich wieder etwas für uns Läufer vom Flensburger Lauftreff für den Nachmittag nach der Veranstaltung ausgedacht und wiederum perfekt durchgeplant. Zunächst führen wir in die Hafencity, Treffpunkt war ein Parkplatz direkt am Baakenhafen. Von dort gingen wir zum nahegelegenen, nageneuen **U-Bahnhof: Universität-Hafencity**. Der U-Bahnhof ist sehr modern, mit Lichtanimation und klassischer Musik. Zu jeder vollen Stunde wird 5 Minuten Klassik in Verbindung mit der speziellen Beleuchtung geboten. Ein schönes Farben und Klangspiel. Von dort führen wir zur nächsten Station in Richtung Elbphilharmonie. Von der Station **Überseequartier** gingen wir zu Fuß weiter, am Dalmannkai entlang, Grasbrookhafen und zur *Elbphilharmonie*. Unser Ziel war die Aussichtsplattform der Elphi. Da Klaus schon Karten für uns besorgt hatte konnten wir direkt mit der langen Rolltreppe zur Plattform hochfahren. Wir hatten Glück, dass die Sonne sich zum Nachmittag durchgesetzt hatte. Klaus hatte sich zum Thema Grasbrook und auch zur Entstehung des ursprünglich an diesem Standort gelegenen Kaiserspeichers informiert. Der Kaiserspeicher wurde an dieser Stelle 1875 eröffnet, brannte 1892 nieder, wurde wieder aufgebaut. 1943 wurde er wieder schwer durch Fliegerbomben beschädigt. Da die Rekonstruktion nach dem Krieg zu teuer war, wurde er abgerissen und ein neuer Speicher errichte, welcher jetzt die Grundmauern für die Elphi bildet.

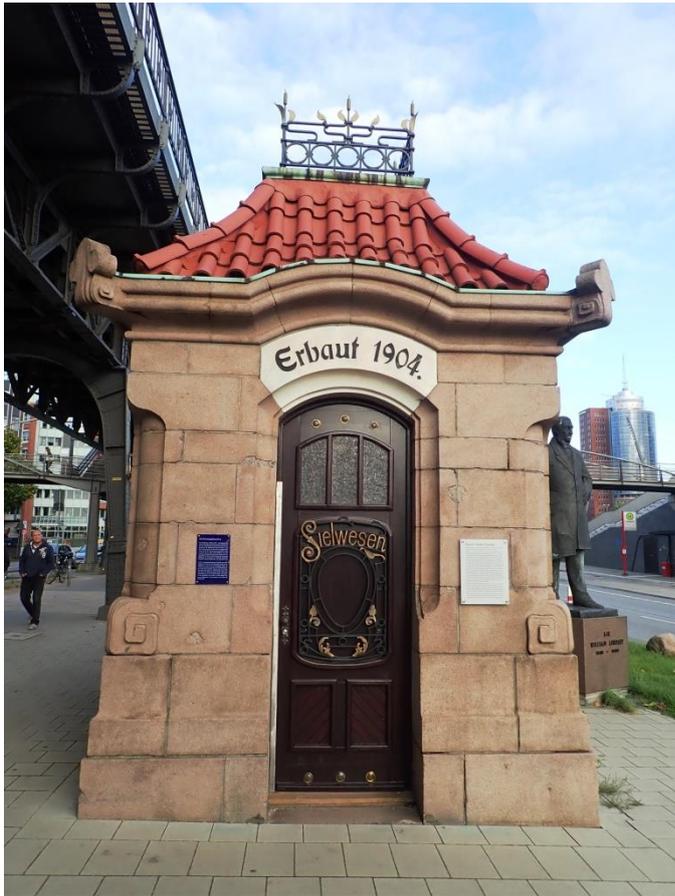
Der Kaiserspeicher



Auch zum Thema **Störtebecker** hatte Klaus sich schlau gemacht. Störtebecker und ein Teil seiner **Likedeeler** wurden schließlich hier auf dem Grasbrook vermutlich im Jahre 1401 geköpft. Die Geschichte dazu sollte jeder Norddeutsche ja in etwa kennen. Sehr interessant in dem Zusammenhang ist, dass zu Störtebeckers Piraten und Freibeuter auch Gödeke Michels gehört. Das unser Lauffreund Michael Gödecke, da irgendwie mit drinsteckt sind nur böse Gerüchte.







Der „Aufstieg“ auf die Plattform ist sehr zu empfehlen, da der Blick auf den Hafen und auf die Stadt wirklich schön ist. Aber auch der schönste Blick ist dann mal auch genug, schließlich knurrte uns langsam der Magen. Auch dafür hat der Klaus vorgesorgt und führte uns aus der Hafencity raus in Richtung Portugiesen Viertel. Unterwegs zeigte uns der Klaus noch den schönsten Bau eines Einstiegs in die Hamburger Abwasserwelt. Dieses Portal wurde extra für den Kaiser als Einstieg anlässlich eines Besuches gebaut.

Von hier ist es nicht mehr weit zur Karpfanger Str. Dort ist das portugiesische Restaurant „A

Varina“. Dort zog es uns hin. Wir ließen den wunderschönen Tag dort ausklingen und bedankten uns herzlich bei Klaus für die kleine Tour durch Hamburgs Hafencity. Was plant Klaus wohl für das nächste Jahr????



Ein Dankeschön für Klaus



Mehr schöne Fotos findet ihr auf unsere Homepage.
Bericht und Fotos: Peter Reichardt und Wolfgang Köpp



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Flensburg-Stadt

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

 Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz



www.doppelherz.de



- 400 mg Magnesium als Beitrag für den normalen Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion
- Vitamin B₁ trägt zur normalen Herzfunktion bei
- Brausetabletten mit Zitronen-Grapefruit-Geschmack

- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium, Vitamin B₆ und B₁₂ 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“-Nährstoffabgabe

- 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.



Viactiv Rhein City Run am 15. Oktober 2017 – Halbmarathon von Düsseldorf nach Duisburg

Der Rhein City Run ist ein städteverbindender Halbmarathon, der von Düsseldorf nach Duisburg führt, direkt am Ufer des Rheins entlang. Start ist in Düsseldorf an der Theodor-Heuss-Brücke. Ab hier führt die Strecke immer schön am Wasser entlang, bis man bei Kilometer 14 in Richtung Duisburg abbiegt. Die nächsten 4 Kilometer führen an riesigen Kartoffelfeldern vorbei zur Stadtgrenze Duisburgs. Hier noch schnell durch den kleinen Stadtpark und am Steintor ist das Ziel erreicht.

Bei schönstem Sommerwetter im Spätherbst mit viel Sonne, blauem Himmel und sehr warmen Temperaturen konnte man sich über das Wetter wirklich nicht beschweren. Im Ziel hörte ich dennoch den einen oder anderen Läufer jammern, dass es doch sehr windig gewesen sei. Aber was wissen Rheinländer schon vom Wind... ;-)

Insgesamt gingen 2824 Läufer durchs Ziel. Schnellster Mann war Nikki Johnstone (1:10.06 h); schnellste Frau Katharina Wehr (1:24:15 h). Daneben gab es noch eine Sonderwertung mit dem Motto: „Wer ist die läuferisch stärkste Stadt?“ Gewonnen hat in diesem Jahr Düsseldorf. Da wir uns bei Freunden in Düsseldorf einquartiert hatten, gab es abends dann für alle einen Grund zu feiern. Ich persönlich über meine (neue Best-)Zeit: 2:19:15 h.

Ingrid Jürgensen

KISSING

Kissing GmbH
Hersteller von Medaillen,
Orden, Pokalen sowie Pins...
Werler Straße 6
58706 Menden

Tel. 0 23 73 / 93 71 - 0
Fax 0 23 73 / 93 71 - 77
info@kissing-menden.com

Sonderanfertigungen auf Anfrage!

**PREISGÜNSTIG UND
IN BESTER QUALITÄT
DIREKT AB WERK!**

- Sport-Medaillen
- Sonderanfertigungen
- Vereinsabzeichen
- Plaketten
- Pokale

Produktinformationen und Prospektanforderung unter: www.kissing-medailles.com

Ingrid am Ziel



1. Flensburger Sitztreff.



BIER
BEWUSST
GENIESSEN.
DIE DEUTSCHEN BRAUER.

Genuss erleben. Flensburger Pilsener.
Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.

ÖKO-TEST
NICHTIG GUT LEBEN
Flensburger
Pilsener
sehr gut
Ausgabe 8/2009



**VIACTIV
RHEIN
CITY
RUN**

**HALBMARATHON
Düsseldorf ↔ Duisburg**

- Startunterlagen
- WC
- Taschenabgabe
- Verpflegung



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**

Samstag, 10. Februar 2018



Erste-Hilfe-Ausbildung

(9:00 - 16:00 Uhr)

Ort: Medienraum im Stadion

Kosten: wird über die BG finanziert

„Rotkreuzkurs“ - oder... Der neue Erste-Hilfe-Kurs!

Seit dem 01. April 2015 gibt es eine neu ausgerichtete Erste-Hilfe-Ausbildung, welche für alle angebotenen Kurse nach dem vorgenannten Datum verbindlich ist. Die neue Ausbildung ist nun für alle Bereiche (Lehr-, Trainer-, und Übungsleiterschein, Betrieblicher Ersthelfer und alle Führerscheinklassen) einsetzbar und unterscheidet nicht mehr zwischen dem „kleinen“ Erste-Hilfe-Kurs (Lebensrettende Sofortmaßnahmen) und dem „großen“ Erste-Hilfe-Kurs. Die Dauer der Ausbildung ist auf 9 Unterrichtseinheiten reduziert worden und somit in einem Tag durchführbar.

„Richtig helfen zu können - ein gutes Gefühl“

Wir, der 1. Flensburger Lauftreff, bieten für alle unsere Mitglieder diesen Erste-Hilfe-Kurs kostenlos an.



Ralf Tonhäuser

PUNSCHTOUR

13. Dezember um 18:00 Uhr

Treffpunkt:

Nordermarkt am Neptunbrunnen



Die Tage werden kürzer und kühler, die Getränke heißer: Was wärmt besser Leib und Seele als ein schönes warmes Glas Punsch? Das aus Indien stammende Mixgetränk, das englische Seefahrer bereits im 16. Jahrhundert nach Europa brachten, verdankt seinem Namen dem hindustanischen Wort „panch“ für fünf, das sich auf die ursprünglichen Zutaten Wasser, Wein, Zitronensaft, Früchte und Gewürze bezieht. In Skandinavien heißt er Glögg und wird mit Aquavit verfeinert, Österreich trinkt Jagertee.

Euer Peter „Punsch“

Am 21. Dezember 2017

findet um 19:00 Uhr

unsere

Weihnachtsfeier

im Restaurant Ambiente

statt.

Das Gasthaus liegt in der Westerallee 55

in 24941 Flensburg



Grünkohl



natürlich
vegetarisch



- Norddeutsche Art
- Dithmarscher Art
- Italienischer Art
- Grünkohl - Moussaka
- Rübenmus
- Kasseler Nacken
- Kochwurst
- Schweinebacke kalt + geröstet
- Salz-, Brat- und süße Kartoffeln
- Kürbis + Rote Bete
- Chilisteak von der Pute
- Frisches Gemüse
- Diverse Salate + Dressing
- Vanilleeis mit warmen Kirschen + Sahne
- 1 Bommi

- Grünkohl mit Bratlinge
- Salz-, Brat- und süße Kartoffeln
- Kürbis + Rote Bete
- frisches Gemüse
- Gemüse Auflauf
- Rübenmus
- Frische Salate
- Vanilleeis mit warmen Kirschen
und Sahne
- 1 Bommi

Preis: 17,50,- €uro

Anmeldungen möglich

bis zum 15. Dezember

Eine Anmeldeleiste liegt im Verein aus

TRAININGSGRUPPEN

Unsere Trainingsgruppen sind geeignet für Läuferinnen und Läufer, die in der Lage sind, 60 Minuten laufend zu bewältigen und sich läuferisch weiterentwickeln möchten. Primär geht es hier um Wohlbefinden, Lust und Freude am Laufen in der Gruppe. In zweiter Linie wollen wir mit verschiedenen Trainingsformen Technik und Tempo verbessern um somit die Grundlage für die Teilnahme an Volksläufen zu schaffen. Es werden unterschiedliche schöne Laufstrecken erkundet und zusätzliche Trainingsreize durch Intervalltraining, Lauf-ABC und 2-Stundentraining geschaffen. So stellt sich nicht nur eine Leistungssteigerung, sondern auch zusätzlicher Spaß am Laufen ein.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Trainingszeiten: dienstags 18:00 Uhr und freitags 17:30 Uhr



Gruppe 1, Armin Ipsen, 7 bis 8 km in der Stunde



Gruppe 2, Gertrud Ernst, 7 bis 8 km in der Stunde



Gruppe 3, Andreas Bundels, 8 km in der Stunde



Gruppe 4, Regina Adamsky, 8 bis 9 km in der Stunde



Gruppe 5, Peter Reichardt, 9 bis 10 km in der Stunde



Gruppe 6, Wolfgang Köpp, 10 bis 11 km in der Stunde



Gruppe 7, Heiko Adamsky, 11 bis 13 km in der Stunde



Nordic Walking, Jan Hölzl, Heinz Dieter Heinrich/(Heini)



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 Laufftreff).

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. Bei Interesse meldet euch bei Gertrud, Wolfgang, Andreas oder Peter



SPORT MÖLLER

Rote Straße 2 · 24937 Flensburg

Tel. 04 61 / 2 58 67

www.sportmoeller.de

E-Mail: service@sportmoeller.de

Jahresplanung 2018

14. Januar	Helferfrühstück im „Antik Café“
10. Februar	Erste-Hilfe-Kurs +
20. März	Mitgliederversammlung in der Jugendherberge
23. März - 20. April	Anfängerkurs
25. März	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
17. Juni	Sommerausflug
03. Juli	Sommerfest & Grillen
23. September	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
12. Dezember	Punschtour
16. Dezember	34. Adventlauf
20. Dezember	Weihnachtsfeier im „Ambiente“



www.optikdurchblick.de

Wandern mit dem 1.Flensburger Laufftreff

    2017    					
Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte
Sa. 11.11.	W	Tarp	09:00-13:00	5+10+20km	Tarp
Sa. 12.11.	W	Tarp	09:00-12:00	5+10+20km	Tarp
So. 19.11.	W	Nahe	09:30	5+10+17km	Nahe
" Geführte Wanderung "					
So. 26.11.	W	Schönberg	10:00	5+10km	Schönberg
" Geführte Wanderung "					
Landgasthof Stamer					
Sa. 09.12.	W	HH-Sankt Pauli	11:00-15:00	5+km	HH-Sankt Pauli
	W		11:00-14:00	10+km	Restaurant Feuerstein
	W		11:00-12:00	20+km	
Busfahrt, Anmeldung bei Wolfgang Johannsen, 0461-20583					
So. 31.12.	W	Wahlstedt	09:30	6+11km	Wahlstedt
" Geführte Wanderung "					
Parkplatz Lidl					

Alles Gute für das Jahr 2018



Sanitätshaus
Till Schiebler
Inh. Lars Knothe e.K.
Orthopädietechnikermeister



Robert-Koch-Straße 56 - 24937 Flensburg
www.sanitaetshaus-schiebler.de
 Telefon (04 61) 5 94 10 · Telefax (04 61) 5 94 90

Wandern mit dem 1. Flensburger Lauftreff

    2018    					
Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Standorte
Sa. 06.01.	W	Joldelund	10:00-14:00	5+10km	Joldelund-Dörpskrug
So. 07.01.	W	Joldelund	09:00-13:00	5+10km	Joldelund-Dörpskrug
So. 21.01.	W	Lütjensee	10:00	7+12km	Lütjensee
		Geführte Wanderung "Rund um Lütjensee"			Grundschule
So. 11.02.	W	HH- Baumwall	10:00	6+15km	HH- U-Bahn Baumwall
		Geführte Wanderung Kreuz+Quer durch St. Pauli			
Sa. 17.02.	W	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+15km	Schule in Lindewitt
So. 18.02.	W	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+15km	Schule in Lindewitt
Sa. 25.02.	W	Hartenholm	09:30	5+11+15km	Hartenholm
		Geführte Wanderung Blau Weiß Leezen			Timm-Schott-Weg 10
So. 04.03.	W	Mölln	08:00-13:00	5+10km	Don Bosco-Haus
			08:00-12:00	15km	Don Bosco-Haus
Sa. 10.03.	W	Jagel	09:00-10:30	5+10km	Gaststätte Solo Mio
		Wanderung z. Deligiertentagung LV SH-HH-MH			Bundesstr. 37 in Jagel
So. 12.03.	W	Ahrensburg	10:00	9+14km	Ahrensburg
		Geführte Wanderung TSV Jütjensee			Bäckerei , Rondeel 5
Sa. 24.03.		Leck	09:00-12:00	5+10+15km	Sportlerheim
So. 25.03.		Leck	09:00-11:00	5+10+15km	"Alter Mühlenweg"

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



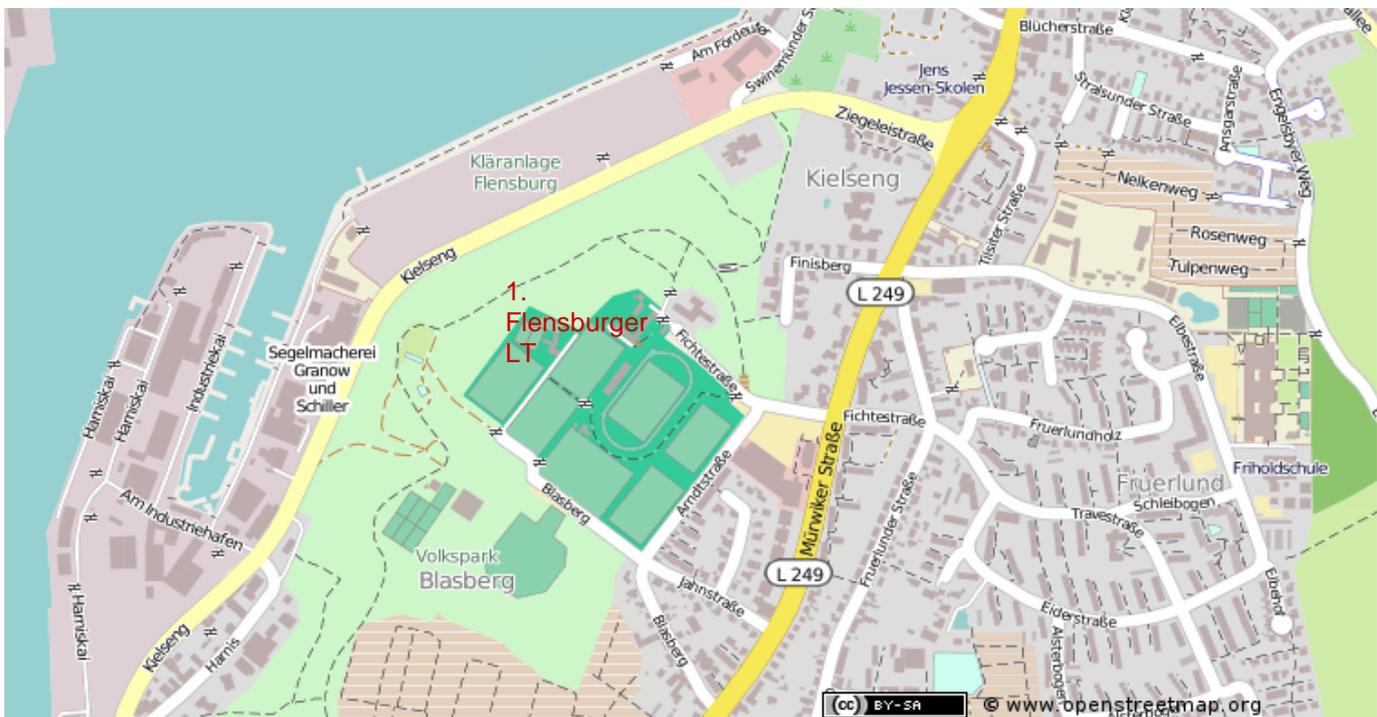
AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- 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, Turnhalle der Waldschule

Möchten Sie unsere Sportangebote kennenlernen?



Nehmen Sie doch einfach an einem kostenfreien Schnuppertraining teil!

Frühstück im Mariencafé nach dem Lauf am 8.10.17



Impressum:

Herausgeber: 1. Flensburger Laufftreff e.V.

Postanschrift: Postfach 1522, 24905 Flensburg

Redaktion: Wolfgang Köpp

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

Layout: Wolfgang Köpp

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

Auflage: 60 Exemplare

Copyright: © 1. Flensburger Laufftreff,
alle Rechte vorbehalten



Perpedes

erscheint dreimal jährlich,

seit 2015 auch auf unserer Homepage,

<http://www.flensburger-laufftreff.de>

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

Ende Februar 2018