



# Perpedes



Führungskräfte-Seminar in Remscheid

**Bahnhofstr. 36** - - - - -

**24937 Flensburg**

**☎ 0461 - 28 511**

**🖨 0461 - 48 085 58**

**✉ copleftaden@t-online.de**

**Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr**

**Sa 10.00-13.00 Uhr**

**Munketoft 5**

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

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

Find me on  
**facebook**  
[www.facebook.com/Copyladen](http://www.facebook.com/Copyladen)

## Ein Wort zuvor:

Willkommen zur Frühlingsausgabe der PerPedes. Die dunkle Macht neigt sich dem Ende. Die helle, fröhliche Zeit ist wieder da. Wer seine Laufutensilien noch nicht aufgeklärt hat, sollte sich beeilen, bald ist wieder Herbst. Also die Nase raus an die frische Luft, außer es ist Gülle-Zeit.

Die PerPedes soll euch zu sportlichen Höchstleitungen animieren und auch dazu, mal einen Artikel zu schreiben und zeigen was unsere Autoren in den letzten Monaten alles erlebt haben. Ich wünsche gute Unterhaltung.

**Zum Titelbild:** Drei Herren in einer DRK-Unterkunft in Remscheid vor dem Röntgenlauf.

Euer Sportwart



Wolfgang Köpp

**WILLKOMMEN IN DER  
JUGENDHERBERGE FLENSBURG**

Infos und Buchung: [flensburg.jugendherberge.de](https://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](http://www.vicentini-webdesign.de)

**Julia Vicentini**

Webdesign & Webdevelopment



© Foto: Joshua Sortino

## Inhaltsverzeichnis

EIN WORT ZUVOR .....	3
NEUES VOM VORSTAND:.....	6
REMSCHIEDER RÖNTGENLAUF .....	7
LILA EULE CROSS 2015 .....	13
31. ADVENTLAUF IM STADION.....	14
BILDER VOM HELFERFRÜHSTÜCK.....	19
PUNSCHTOUR 2015 .....	20
WEIHNACHSTFEIER 2015 .....	23
IRONMAN IN BAHRAIN.....	25
SPORTWARTRUNDE WIRD WEITERGEFÜHRT .....	31
SILVESTERLAUF OEVERSEE.....	32
MÄNNER! 8,5 .....	35
LANGSAM LAUFEN .....	41
ERSTER HALBMARATHON IN DRELSDORF .....	43
NEUE LAUFSHIRTS SIND BESTELLBAR.....	50
FRÜHSTÜCKSLAUF.....	52
FIT IN DEN FRÜHLING .....	53
PLANUNG EINES GEMEINSAMEN AUSFLUGS NACH FÖHR .....	54
JAHRESPLANUNG .....	55
LEDIMO .....	55
NEUE MITGLIEDER.....	56
WANDERN MIT DEM 1. FLENSBURGER LAUFTREFF .....	57
MENSCH BEWEG DICH.....	58
IMPRESSUM .....	59
.....	
.....	
.....	

## NEUES VOM VORSTAND:

**FLENSBURGER LAUFTREFF WIEDER MIT DEN DLV-ZERTIFIKAT „SEHR GUT“ AUSGEZEICHNET.**

Jeder Aktive unseres Breitensportvereins, der regelmäßig zum Training im Flensburger Stadion geht, kennt die Vereinstafel mit dem DLV-Aufkleber neben dem denkmalgeschützten Eingang ins Gebäude. Was hat es damit auf sich? Dieses Zertifikat wurde 2002 für Lauftreffs und ein Jahr später auch für Nordic-Walking-Treffs ins Leben gerufen.

Verantwortlich dafür ist der Deutsche Leichtathletik-Verband (kurz: DLV) in Darmstadt.

Diese Sporttreffs sind im Internet explizit als qualifizierte Vereine ausgewiesen. Das Zertifikat ist für drei Jahre gültig und wird in „Sehr gut“ und „Gut“ verliehen. Unser Zertifikat in „Sehr gut“ stellt unsere Erfahrung, Kompetenz & Qualität nach außen dar, um uns von anderen Sportanbietern abzugrenzen. Zur Erhaltung dieses hohen Standards sind Aus- und Fortbildungen der Betreuer erforderlich und regelmäßige Aktivitäten gefragt. Ich hatte dieses am Jahresende 2015 beantragt und wir haben am 14. Januar 2016 die erneute Auszeichnung erhalten: vielen Dank an alle, die in den vergangenen drei Jahren

dazu beigetragen haben, dass wir diese hohe Auszeichnung erneut bekommen haben!



Andreas Bundels

1. Vorsitzender



Zwei Halbmarathons am Stück, so lautete unser gewagtes Vorhaben. 42,2 km, die zunächst durch Lennep und dann größtenteils über den 60 km langen Röntgenweg führten! Ein Blick auf den Streckenplan zeigte die gewaltige Strecke rund um Remscheid. Höhenunterschiede ca. + 540 HM und - 650 HM. Für norddeutsche Verhältnisse klang dieses Höhenprofil zwar beängstigend, aber unser monatelanges Treppen- und Bergtraining sollte sich nun bezahlt machen. Wie auch in den vergangenen Jahren werden die Langstreckenläufe des Halbmarathons, Marathons- und Ultramarathons morgens gemeinsam auf



die Strecke geschickt, die zu 95% dem Röntgenwanderweg oder auch „Rundweg um Remscheid“ entspricht. Insgesamt ist die Strecke 63,3 Kilometer lang, sodass der HM nach 21,1 und der Marathon nach 42,2 Kilometern auf der Strecke endet und die Läufer mit Shuttle-Bussen zum Ausgangsort zurückgefahren werden. Das Besondere an diesem Lauf ist die abwechslungsreiche Landschaft des bergischen (aber auch bergigen) Landes und die Möglichkeit, am Lauftag zu entscheiden, welche Strecke man laufen

möchte. Der Läufer kann sich also - rein theoretisch - für den HM melden und Ultramarathon laufen.

Bei grauem Himmel und elf Grad startete die 15. Ausgabe des Röntgenlaufs in Remscheid. Etwa 4.000 LäuferInnen nahmen an einem der vielen Rennen teil: Vom 1. Flensburger Laufftreff dabei: Andreas Bundels und Ralf Tonhäuser, die einen Halbmarathon sowie Wolfgang und ich, die den Marathon laufen wollten. Wir nahmen uns vor, kontrolliert kopf- und garmingesteuert zu laufen. Direkt nach dem Start geht es bergauf - ja, wir lieben es! Berglaufen! Unsere Leidenschaft!

Wilhelm Conrad Röntgen als Erfinder der Röntgenstrahlen und Namensgeber dieses Laufes wurde im Ortsteil Remscheid-Lennep geboren. Sein Geburtshaus und das Deutsche Röntgenmuseum sind dann auch nach dem Start die erste Sehenswürdigkeit, nach einer kleinen Schleife durch die Lenneper Altstadt.



Nach diesem kleinen Stück, wo auch die langsameren Läufer mal die schnelleren sehen können, beginnt der eigentliche Lauf auf dem Röntgenweg.

Auf den nächsten Abschnitten, die über kleinere Straßen, kurvenreiche Feldwege und entlang von Wiesen und Äckern führen, ergeben sich immer wieder wunderbare Ausblicke in die bergische Landschaft hinein. Der ständige Rhythmuswechsel beim Laufen durch ständige Anstiege, Gefälle und

kürzere ebene Passagen erschwerte ein gleichmäßiges Laufen; dadurch bleibt aber die Landschaft immer interessant und abwechslungsreich. Die Strecke ist bestens mit Pfeilen auf dem Boden, gelb-schwarzen Tafeln an Bäumen und Masten und dazu noch Flatterbänder präpariert. Wir passieren mehrere kleine Orte und Ansiedlungen und werden von zahlreichen Zuschauern mit Ratschen und Rufen angefeuert. Es ist schon etwas Besonderes an diesem Tag, auf Asphalt zu laufen (schätzungsweise vielleicht 10% der Strecke) und fast zum inneren und äußeren Ausruhen für die Füße und die Gedanken, die sonst mit großer Aufmerksamkeit den Untergrund im Voraus erahnen müssen.

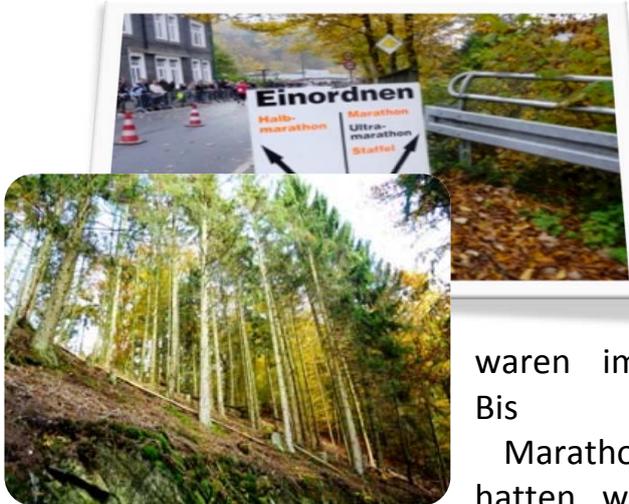
Dann wurde doch tatsächlich eine Prosecco-Bar mit einem großen Plakat angekündigt: „Prosecco 300 m“. „WAOH“ dachten wir uns - das klingt ja super! Die Sache hatte nur einen Haken: Eine krasse Steigung mit 15% tat sich auf, ein steiler, schmaler Pfad führte mitten in den Wald. Wir geben zu, die 300 m sind wir gegangen, da es rutschig und sehr eng war. An



der legendären „Prosecco-Bar“ haben wir ein kleines Päschen eingelegt und ein kleines Gläschen Sekt getrunken, so viel Zeit musste einfach sein.

Nach 265 Metern auf - und 420 Metern abwärts erreichten wir nach 2:17 Stunden das Halbmarathonziel am Clemenshammer.

Während die meisten Starter das Rennen hier nach 21,1 Kilometern unter dem Applaus des Publikums beendeten, ging es für die Marathonis, den Ultras und den Staffeln nach rechts Richtung Wald weiter. Schlagartig war es ruhig und das Teilnehmerfeld ausgedünnt. Wir fühlten uns noch ganz gut und



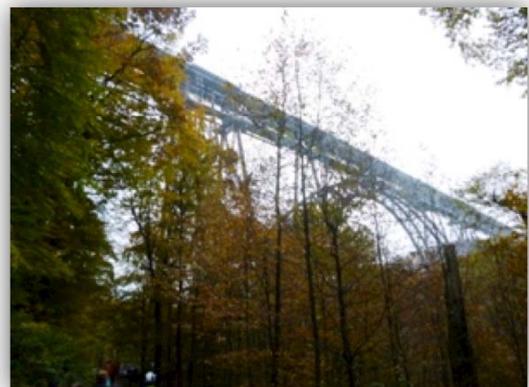
waren im Soll.  
Bis zum  
Marathonziel  
hatten wir nun  
noch 2:43  
Stunden für den



nächsten Halbmarathon, da wir eine Zeit um die 5:00 Stunden erreichen wollten. Irgendwo liefen wir auf einen Pfad zu, der sich in zackigen Serpentin den Berg hochzog und mit Stahlgeländern gesichert war. Uns entfuhr irgendwas wie „Die sind wohl bekloppt!“, aber es half ja nichts. Teilweise hatten wir selbst Mühe zu gehen und mussten kurz mal stehend verschnaufen.

Der Blick zur Uhr bei Kilometer 30 verhiess dann nichts Gutes: Wir waren 5 Minuten über unserem angepeilten Zeitziel. Oh, oh, das würde wohl knapp werden.

Etwas erfreulicher war da schon der imposante Blick auf die Müngstener Brücke, bei ungefähr Kilometer 32, die dort auf 465 Metern Länge über die Wupper und auch den Röntgenweg führt. Mit 107 Metern Höhe ist



sie die höchste Eisenbahnbrücke, die sich schon seit über 100 Jahren über das Tal der Wupper spannt. Die Wege sind hervorragend und gerade im Herbst auch für eine Wanderung zu empfehlen. Kurz vor dem Solinger Ortsteil Unterburg geht die Strecke dann weiter Richtung Eschbachtal, ein Streckenabschnitt mit Industriegeschichte, denn hier waren, wie auch schon im Morsbachtal, die ersten Hammerwerke angesiedelt, die die schweren Hämmer durch kräftige Wasserräder bewegten. Die weitere Strecke führt im Wechsel von Aufstiegen und Gefällen auf guten Waldwegen oberhalb der Wupper entlang. Wir sind im Bergischen Land, das seinen Namen noch nicht mal der Topographie verdankt. Das kennt jeder Wanderer: Es ist anstrengend. Die Knie gehen in dieselben.

# Ausgezeichnet!

Bestnote für unsere Beratungsqualität.



Irgendwann fängt mein Oberschenkel an zu murren, Wolfgang bemerkt plötzlich ein Ziehen in der Wade, unser Tempo verlangsamt sich automatisch. Nach kurzer Zeit taucht der ersehnte Verpflegungstand auf, wir trinken etwas und nehmen dankbar einen Snack entgegen. Die letzten Anstiege bezwingen wir mit Powerwalken.

Nach einer weiteren Überquerung einer durch die Polizei abgesicherten Straße verläuft der weitere Weg im wunderschönen Eschbachtal. Bei km 38 - 40 ist ein letzter steilerer Abschnitt zu nehmen, bis bei km 40 langsam der Abstieg zum Freizeitbad beginnt, wo viele begeisterte Menschen versammelt sind, die das Finishen der MARATHONIS und die weitere Reise der ULTRAS mit ihrem Beifall begleiten. Jeder, der es geschafft hat, wird namentlich beglückwünscht. Als wir eintreffen, ist es aber schon 13:37 Uhr, also bereits ca. 5:07 Stunden nach dem Start des Rennens. Im Ziel angekommen, werden wir von Andreas und Ralf, mit dem ersehnten Bier in Empfang genommen. Wolfgang und ich liegen uns glücklich in den Armen, wir können es immer noch nicht fassen, wir haben es geschafft!!!!



Für Wolfgang und mich war es unser schwerstes Marathon-Rennen überhaupt: 05:07:27 Stunden. Die mörderischen Steigungen und Gefälle haben von uns alles abverlangt, an der Substanz gezehrt, aber wir sind überglücklich, stolz und total zufrieden. Neben der Medaille gibt es noch einmal die komplette Getränke-

Auswahl, Riegel und die berühmte Marathonschnecke (ein leckeres Gebäck). Doch wir genießen erst einmal unser Bier, machen Fotos und lassen den Nachmittag gemütlich bei Gesprächen und gutem Essen ausklingen. Dieser Text ist ganz schön lang geworden. So lang fühlte sich auch der Röntgenlauf über 42,2 km an. Ihr habt euch irgendwie bis ans Ende dieses Textes durchgewurstelt. So war es für uns auf dem Röntgenlauf. Wir waren einfach irgendwann da!

## Zahlen:

HALBMARATHON: An den Start gingen 1234 Athleten, sechs kamen nicht ins Ziel.

MARATHON: Am Start waren 256 Sportler, 17 erreichten das Ziel nicht.

ULTRA UND 100 KM: An den Start gingen 488 Läufer, 83 von ihnen kamen nicht an.

## RESUMEE:

Glück mit dem Wetter! Tolle Betreuung und Verpflegung, begeistertes Publikum, lockere und heitere Stimmung unter den Läufern aller Laufstrecken. Dem Organisationsteam kann man nur ein großes Lob aussprechen. Verpflegung, Absperrung, Stimmung, Strecke, alles 1a an der A1.

## WIR KOMMEN WIEDER!

Peter Reichardt





### Unser Service rund um Ihren Fuß ...

- orthopädische Schuhanfertigung
- Einlagen nach Maßanfertigung
- Sporteinlagen
- orthopädische Schuhzurichtung
- Kompressionsstrümpfe
- Gelenkbandagen
- Schuhreparaturen
- modische Bequemschuhe auch für lose Einlagen
- elektronische Fußdruckmessung
- zertifizierte Diabetesversorgung

Norderstraße 5 • 24939 Flensburg  
Tel. 0461-248 73 • Fax 0461-140280  
info@orthopaedie-wagner.de  
www.orthopaedie-wagner.de

## Lila Eule Cross 2015

Am 15.11.2015 war es wieder soweit, im Hühholz bei Kappeln fand der 28. Lila Eule Cross statt. Mein letzter Start hier ist schon etwas her. Es war am 17.11.1991, damals hatte ich mir die 10800m vorgenommen, 8 Runden durch das Gehölz. Dieses Mal sollten als Einstand die 5400m reichen. In den Tagen vorher hatte es reichlich geregnet und auch am „Raceday“ war es nass von oben. Die Veranstaltung ist noch immer rustikal – keine Zeiterfassung per Chip, keine echte Startlinie ( geht mal auf die Holzbrücke dahinten ) und die klare Ansage seine Runden selbst zu Zählen – so wie vor 24 Jahren eben. Der tagelange Regen und der jugendliche Nachwuchs der vorher schon mehrere Runden gedreht hat, haben die Strecke wirklich crossmäßig hergerichtet. Langsam wird ernst – kurz warmmachen und dann rein in den abgesperrten Startbereich (die Holzbrücke ☺). Es gibt noch ein paar warme Worte vor dem Start und den Tipp die Runden besser selbst zu zählen. Ich hatte mir 5min/km vorgenommen. Dann geht´s los. Startschuss und es geht rechts leicht einen breiten Anstieg hoch dann wird es enger. Ich muss mich freilaufen, immer mal wieder einen Zwischenspur einlegen. Es geht bergab, über eine Brücke dann wieder lang bergauf. Am Ende des Waldes geht es nach links. Hier hat man fast 20m Asphalt dann geht ca. 150m geradeaus. Hier kann man sich etwas erholen. Dann rechts in den Wald zurück und jetzt wird es matschig, tief und glitschig. Umgestürzte Bäume liegen quer über dem „Weg“. Ich muss mich ständig entscheiden welche der vielen Pfützen und Matschlöcher die bessere ist und ob man links oder rechts dran vorbeikommt. Dann ist er da – der kleine Bach. Heute ist er echt breit. Kurz Maß nehmen, Absprung und geschafft, weiter geradeaus, keine Zeit zum Erholen dann nach links und steil bergauf. Es ist tief und glitschig. Es gibt kaum Halt (Spikes wären jetzt nicht schlecht). Ich komme fast im Stil eines Skilangläufers den Berg rauf. Oben ist der Zieleinlauf. Aber nein, ich habe ja noch 3 Runden also die linke Ausfahrt nehmen und weiter geht es. Inzwischen hat sich das Feld auseinander gezogen, ich laufe mit 2 weiteren Teilnehmern zusammen. Wir haben Platz und können uns die Pfützen aussuchen. Es ist inzwischen aber auch egal welche man mitnimmt. Auch der Bach wird ab der dritten Runde komplett ignoriert. Dann sehr schnelle Schritte von hinten, ich werde vom späteren Sieger Miguel Molero überrundet. Ich glaube das war 1991 auch schon so. Er gewinnt das Rennen in 19:59 min. Ich muss aber nochmal die linke Ausfahrt nehmen. Endlich ist es geschafft, das vierte Mal den Bach überquert, zum vierten Mal den steilen Berg zum Ziel und jetzt bloß aufpassen und die rechte Ausfahrt nehmen. Zeit 27:13



min - der 5er Schnitt hat ganz gut gepasst.

Fazit: Es hat echt riesig Spaß gemacht, man muss sich ständig konzentrieren, immer wieder das Tempo ändern - keine Zeit mal abzuschalten wie beim Langstreckenlauf. Nächstes Jahr bin ich wieder dabei.

Das 10800m Rennen hat Maik Lange souverän gewonnen. Maik startet für den STV Sörup trainiert aber regelmäßig mit uns im Lauftreff.

Ach ja, am 17.11.1991 wurde ich über die 10800m mit einer Zeit 42:10min 5er in meiner (damaligen) Altersklasse.

Bericht von Heiko Adamski

### **31. Adventlauf im Stadion Flensburg**

Zufriedene Gesichter bei den Verantwortlichen des 1. Flensburger Lauftreff's. Eine solche Veranstaltung bedarf einer langen Vorbereitung, vieler helfender Hände und einer guten „ToDo-Liste“. Das alles hat der Lauftreff.

Einige Dinge wurden nochmal optimiert. Dazu gehört auch, dass der Start- und der Zielbereich genau wie erstmals im letzten Jahr nicht auf der Tartanbahn lag, sondern der Sandweg zwischen Stadioneingang und Hauptgebäude dazu genutzt wurde.



Der Grund ist die mögliche Vereisung der Tartanbahn und die damit verbundenen Verletzungsgefahr für die Sportler. Auch in diesem Jahr sah es nicht nach einer Vereisung der Laufbahn aus, aber am Morgen des

Veranstaltungstages fiel die Temperatur so weit ab, dass wenig später die Tartanbahn völlig vereist war. Unsere Entscheidung war also richtig. Neu sind auch alle Werbebanner und die Banner unseres Lauftreffs. Die Sponsoren haben alle in neue Banner investiert. Das gab ein schönes, einheitliches Bild. Auch zwei neue Pavillons wurden angeschafft, damit die Damen vom Getränkeausschank und der Moderator der Veranstaltung besser vor Wind und Wetter geschützt sind. Durch den veränderten Start-Zielbereich mussten die Laufstrecken neu vermessen werden. Das haben Andreas Bundels und ich noch einige Tage vorher erledigt. Als Ergebnis musste eine kleine zusätzliche Schleife in der Jahnstraße eingebaut werden, damit die 5,4 km - und die 1,9 Km - Strecke wieder stimmt. Aus der 9km Strecke wurden dadurch aber dann 9,4 km. Im diesem Jahr wird in der offiziellen Ausschreibung auch aus 9 Km - Strecke dann 9,4 km. Die Absprachen und auch die Unterstützung des Platzwartes Heiko Andresen und Achim Müller waren wirklich super. Die Vorbereitung am Samstag klappte sehr gut, so dass für den Sonntagmorgen nur noch sehr wenig erledigt werden musste. Die Mitarbeiter der Jugendherberge haben in gewohnt guter Art und Weise ihren Teil für die Verpflegung und Betreuung der Sportveranstaltung beigetragen. Der Betreiber des Crepes-Wagens war auch zum ersten Mal dabei. Zum Angebot gehörten nicht nur Crepes, sondern unter anderem auch Hot-Dogs und verschiedene Getränke. Das wurde vom Publikum gut angenommen.



Die Damen und Herren vom **Deutsches Rotes Kreuz** waren auch wieder zahlreich vertreten um im Notfall schnelle Hilfe leisten zu können.



Zu einem solchen Event gehört auch etwas Glück um alles optimal durchführen zu können. In diesem Jahr hatten wir dieses Glück. Das Wetter war wirklich sehr gut, klare Luft und sonnig. Die Strecke war zwar nicht trocken, einige große Wasserlachen gab es schon, das ist aber für die meisten Läuferinnen und Läufern in dieser Jahreszeit keine Überraschung. Unsere Strecke rund um den Wasserturm mit seinen kleinen Anstiegen ist schon eine kleine Herausforderung. Der leicht abfallende Zielbereich animiert die Sportler nochmal zu einem kleinen Schlusspurt, bevor es durch die Zeiterfassung auf der Ziellinie durch die bewährte Technik von STKG geht. Ein dickes Lob gab es von den Herren von STKG dafür, dass in diesem Jahr kein einziger Transponder verloren ging. Das ist bisher noch nicht vorgekommen. Das lag sicher auch an unserer Security: Sune und Klaus.



Sune und Klaus: Du kommst hier nich durch!!!!

Ich möchte allen Helferinnen und Helfern vom Verein und auch den restlichen helfenden Händen herzlich danken, und hoffe in diesem Jahr auch wieder so viele fleißigen Helfer zu finden. Denkt daran: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!! Am 10.01.2016 haben wir unser Helferfrühstück für Vereinsmitglieder im Antik-Café durchgeführt. Da am gleichen Tag die Winterlaufserie in Drelsdorf begann, konnten nicht alle Helfer teilnehmen. Das ließ sich terminlich aber nicht zeitnah ändern. Bis zum nächsten Mal, liebe Helferrinnen und Helfer.

Von der gesamten Veranstaltung findet ihr wunderbare Bilder, die Jörn Lützen fantastisch gemacht hat, auf unserer Homepage unter:

Adventläufe/Bilder

Vielen Dank sagt 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](http://www.greylogix.de/karriere)  
[bewerbung.greylogix@bilfinger.com](mailto:bewerbung.greylogix@bilfinger.com)



**BILFINGER**

**GREYLOGIX**

Bilder vom Helferfrühstück



## Punschtour über den Flensburger Weihnachtsmarkt vereint jung & alt



Auch wenn der Dezember in diesem Jahr deutlich zu warm ist, hatten gut 20 Aktive der Gymnastikgruppe, vom Nordic-Walking und Laufen am Mittwoch vor dem Adventlaufwochenende bei einstelligen Temperaturen, trockenem Spätherbstwetter und einem klaren Sternenhimmel tolle Bedingungen, als wir uns zum ersten Mal um 18:00 Uhr am Neptunbrunnen auf dem Nordermarkt trafen. Bis die letzten TeilnehmerInnen eintrudelten war es 18:30 Uhr und die ersten Aktiven überbrückten die Wartezeit an den Weihnachtsbuden. Die neuangeschaffte Weihnachtsbeleuchtung in der Innenstadt gefiel allen, doch bis zum Holm war die Budenreihe recht dürftig. Dann ging es aber über den Holm zum Südermarkt, wo es auf dem Weihnachtsmarkt gar nicht so überfüllt war. So konnten wir uns in Ruhe unterhalten sowie Essen und Heißgetränke genießen. Die Punschtour endete „traditionell“ im Braasch-Hof in der Roten Straße.

Auffällig war für mich die neue Zusammensetzung der Gruppe, weil neben vielen „alten Hasen“ auch deutlich mehr Neumitglieder teilnahmen: ein sicheres Zeichen dafür, dass sie sich bei uns wohlfühlen! Und die richtige Mischung ist ja bei vielen Sachen entscheidend...

Falls du 2016 erstmalig oder wieder dabei sein möchtest, notiere dir den Termin: Mittwoch, 07. Dezember um 18:00 Uhr auf dem Nordermarkt.

Andreas Bundels

Punschen Dezember 2015



Rolf und Heini mit Frau beim Wurstchen

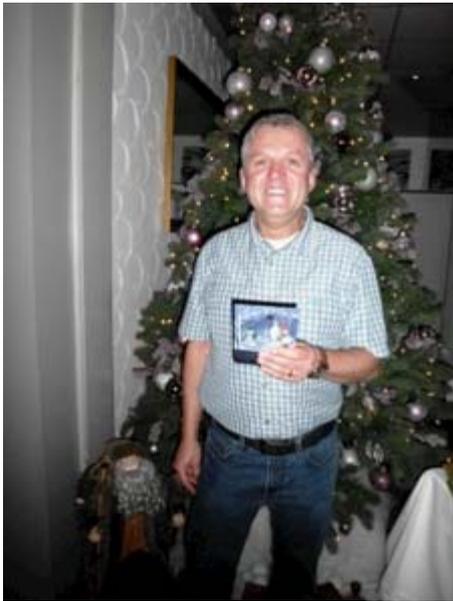


Christoph, Sune, Klaus, Helmut, Birga und Hanna



Andreas, Sune, Klaus und Christoph





Keine Sorge, Andreas wacht gleich wieder auf!!!

## **Grußworte anlässlich unserer Weihnachtsfeier am 17.12.2015**

Der 1. Vorsitzende Andreas Bundels begrüßte die knapp 50 MitgliederInnen des 1. Flensburger LT ganz herzlich, die trotz der Terminverlegung von Dienstag auf Donnerstag im gemütlichen Restaurant „Ambiente“ in der Flensburger Westerallee erschienen sind. Wir freuen uns alle auf das bekannte „Internationale Grünkohlbuffet“ und den leckeren Nachtisch.

Die Gastgeberin Brigitte Föhles und ihr Team haben vor der Rede eine weiße Christrose und einen Kartengruß überreicht bekommen.

Unsere Idee, unseren Mitgliedern zum 30-jährigen Vereinsjubiläum die Getränke der heutigen Feier zu spendieren wird mit Applaus bedacht.

Der 1. Vorsitzende wünscht sich eine solche Beteiligung auch bei der Mitgliederversammlung am 15. März 2016 in der Jugendherberge. Er kündigt personelle Veränderungen an und bittet alle Anwesenden darum, bei Interesse bei unseren Vorstandssitzungen an jedem 2. Dienstag im Monat dabei zu sein. Ferner fordert er die Anwesenden zu konstruktiver Kritik an der Arbeit des Vorstandes und am Adventlauf 2015 auf. Diese soll in die Nachbereitung am 05.01.2016 einfließen.

Hatte er bei der Mitgliederversammlung zugesagt, dass „wir 2015 in ruhigem Fahrwasser unterwegs sein wollen“, so ist dieses voll gelungen! Neben vielen gemeinsamen Trainingsstunden haben wir auch viele Aktivitäten gemeinsam genossen: Helferfrühstück, Frühstückslauf und Nordic-Walking, Sommerfest, Wattwanderung, Punschtour- und die heutige Weihnachtsfeier.

Er bedankt sich im Namen des Vorstandes bei allen ehrenamtlichen Helfern des 31. Adventlaufes, ohne deren Erfahrungen und Engagement eine solche Veranstaltung zu den aktuellen Bedingungen nicht durchführbar ist! Es hat bis auf wenige Ausnahmen viel Lob aus den Reihen der Teilnehmer gegeben.

Zum Schluss wünscht sich Andreas Bundels, dass es 2016 gelingen möge, einen gemeinsamen Vereinsausflug auf die Beine zu stellen und ermutigt die Vereinsmitglieder, Vorschläge zu machen oder sogar die Planungen in die Hand zu nehmen.

Sein Motto zum Ende lautet: 1. Flensburger LT-, mein Verein von A wie Akzeptanz bis Z wie Zufriedenheit!

Bericht und Fotos: Peter Reichardt



Zünftig: Stillleben mit Bier



Lecker, lecker und so fettarm!!



Ole Lüüd bi Beer un Schnaps



de jungen Lüüd, ok nich anners.

## Bericht vom Iron Man in Bahrain

von Ludger Gbiorczyk

Habe hier am 5. Dez. an dem Iron Man 70.3 Middles East Championship teilgenommen. Knapp 900 Einzelstarter aus 48 Nationen, plus 35 Profis und 300 Staffeln.

War recht erfolgreich und habe mir den ersten Platz in meiner Altersklasse und gleichzeitig einen Startplatz für die Iron Man 70.3 Weltmeisterschaft 2016 in Australien gesichert.

### **Hier der Bericht:**

Am 5. Dez 2015 fand in Bahrain der erste Iron Man 70.3 statt. Da ich beruflich zu dieser Zeit in Bahrain tätig war, konnte ich mir diese Gelegenheit nicht entgehen lassen.

In den Tagen vor dem Wettkampf war für viele der bereits angereiste Teilnehmer die Hauptfrage, Schwimmen mit oder ohne Neo. Da die Wassertemperaturen grenzwertig waren (im Gegensatz zum Ostseeman zu warm), sollte die Entscheidung erst am Vorabend des Wettkampfes fallen. Was mich beim Studieren der Starterlisten verwunderte war, dass enorm viele Teilnehmer aus Europa (eigentlich Winterpause) am Start waren. Alleine aus Deutschland reisten über 20 Teilnehmer aus allen Altersklassen an.

Beim Racebriefing am Abend vor dem Start wurde dann bekannt gegeben, dass für die Agegrouper der Neo erlaubt war, aber bei den Profis verboten wurde. Leider frischte der Wind schon im Laufe des Tages enorm auf, so dass zugleich noch über 3 verschiedene Optionen gesprochen wurde. Option 1: normales Schwimmen über 1.9 km, Option 2: verkürztes Schwimmen und Option 3: kein Schwimmen. Bekanntgabe der Optionen, am nächsten Morgen um 0530 Uhr. Als am nächsten Morgen um 0400 Uhr der Wecker klingelte hörte ich schon den Wind um mein Haus pfeifen. Nix wie raus auf den Balkon und der am Vorabend starke Wind hatte sich auf Windstärke 8 eingependelt.

Am Start angekommen, wartete jeder auf die Lautsprecherdurchsagen. Wie es so kommen musste.. das Schwimmen wurde komplett gestrichen. Was aber aus Sicherheitsgründen gerechtfertigt war. Es trat auf der Schwimmstrecke ein so starker Strom auf, dass man meinte, ein Fluss fließe vorbei und die Begleitkajaks waren nicht in der Lage, gegen den Strom anzukämpfen.

Also mussten wir unsere bereits abgelegten Säcke mit dem Fahrradhelm, Schuhe usw holen und uns Radfertig anziehen. Dann mussten sich alle Starter in einer endlos langen Reihe an der Stelle aufstellen, wo man normalerweise aus dem Wasser kommt. Dann immer 5 Starter an eine rote Linie und alle 15

Sek. wurden diese 5 Starter dann auf die Reise geschickt. Man rannte dann mit Helm durch die Wechselzone, holte sein Rad und ab ging die Post. Ich hatte das Glück mit meinen beiden Trainingskollegen John Tinetti und Tim Owen (auf dem Bild vom Bikestart, John schwarz roter Trisuit und Tim blau schwarz mit rotem Helm) loszufahren.

Das Radfahren war bei dem starken Wind mit den heftigen Böen sehr schwierig. Kurz nach dem Start ging es mit Seitenwind über eine Brücke und wenn einen eine Böe richtig erwischte, hatte man einen seitlichen Versatz von ca. 2 Metern. Da der Wettkampf im Norden der Insel gestartet wurde und die Wechselzone zum Laufen im Süden auf dem Formel 1 Ring war, konnte man von ausgeglichenen Windverhältnissen von Gegenwind zu Rückenwind und Seitenwind sprechen. Es ging los mit ca. 5 Km Seitenwind, dann endlosen 10 km Gegenwind, dann eine 5 km Runde durch den Financial Harbour, wieder einigen Km Seitenwind und endlich um die 20 km Rückenwind. Man flog förmlich auf dem Rad dahin und ich hatte als Höchstgeschwindigkeit 59 km auf meinem Tachometer. Aber leider waren diese 20 Km sehr schnell vorbei und man musste wieder eine Schleife gegen den Wind gen Norden fahren. Dann ging es in Richtung F1 Ring. Aber leider fehlten noch 40 Km und so wurde kurz dem Ziel rechts abgebogen um einen Rundkurs durch die Wüste zu absolvieren. Dann ging es endlich auf den F1 Ring um seine letzten 3 km auf dem Kurs zu beenden auf dem normalerweise Sebastian Vettel und Co seine Runden dreht. Ich hatte mich die ganze Zeit über auf dem Rad sehr wohl gefühlt und auch bei den langen Gegenwindpassagen nicht übertrieben. So konnte ich die 90 Km auf dem Rad in 2:21:39 beenden.

Der Wechsel auf die Laufstrecke verlief problemlos. Die ersten und letzten Km der Laufstrecke befanden sich auf dem Formel 1 Ring und waren nicht so spektakulär. Aber der interessante Teil der Laufstrecke fing nach 7 km an. Mal lief eine 7 km Runde durch den Al Areen Zoo. Dort laufen die Emus und Strauße frei herum und so kam es zu einigen lustigen Begegnungen. Gerade die Emus suchten öfter den sportlichen Vergleich mit den Läufern und begleiteten sie einige Meter. Meine Beine fühlten sich die ersten Km sehr gut an und ich konnte je nach Gegen- oder Rückenwind ein Tempo zwischen 0430 bis 0445 Min / km laufen. Aber leider fing mein rechter Oberschenkel nach 10 km an zu krampfen. So musste ich mein Tempo drastisch reduzieren um nicht mit einem Krampf ins Ziel humpeln zu müssen. So kam ich am Ende auf eine Halbmarathon Zeit von 1:44:28 und einer Gesamtzeit von 4:09:02 Std, was den 1. Platz in meiner Altersklasse und gleichzeitig die Qualifikation für die Iron Man Weltmeisterschaft 2016 in Australien bedeutet.

Ein besonderes Event der anderen Art... z.B. gab es im Ziel anstatt einer sportgerechten Auswahl an Snacks u.a. „Sharwama“ eine Art Döner oder

fettige süße arabische Leckereien ;-)







Ludger( zweiter von links) bei der Siegerehrung in Bahrain.



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](http://www.fleischerei-clausen.de) · [facebook.com/fleischerei.clausen](https://facebook.com/fleischerei.clausen)

Der neue smart forfour.

**FOR**  
one, two, three,  
**FOUR.**



## >> Der smart unter den Viersitzern.

Alles, was im täglichen Stadtverkehr zählt, findet man im neuen smart forfour. Als Viersitzer bietet er jede Menge Raum für Freunde, Familie und das, was Sie sonst noch im Kopf haben. Platz findet man beim smart forfour aber nicht nur innen, sondern auch in jeder Parklücke. Dafür sorgt seine kompakte Länge von nur 3,49 m. Das sind mehr als vier Gründe, um ihn bei Ihrem smart center Probe zu fahren, oder uns auf [www.smart.com](http://www.smart.com) zu besuchen.

Ihr Partner vor Ort:

**Klaus GmbH + Co. KG**

Autorisierter smart Verkauf und Service

Liebigstraße 2, 24941 Flensburg

Tel. 04 61.99 74-0, Fax 04 61.99 74-71

[www.smart-flensburg.de](http://www.smart-flensburg.de)

smart – eine Marke der Daimler AG

Anbieter: Klaus GmbH + Co. KG, Liebigstr. 2, 24941 Flensburg

## **Sportwartrunde durch Wolfgang Köpp weitergeführt!**

In der inzwischen 30-jährigen Vereinsgeschichte hat es zahlreiche Sportwarte gegeben. Bei der Gründungsversammlung am 26.02.1991 war das unter der damaligen Vorsitzenden Margot Springer unser Vereinskamerad „Heini“ Heinrich. Damals hatte der Verein 21 Mitglieder.

Bei der Mitgliederversammlung am 25. März 2003 stellt er sich nach 12 Jahren nicht mehr zur Wahl. Tim Jansen wird zum zweiten Sportwart gewählt. Erst unter der Vorsitzenden Margot Clausen und ab März 2005 unter Peter Clausen. Im Jahre 2008 werde ich dritter Sportwart unseres Verein. Peter Clausen hat mich ermutigt, mindestens zwei Mal jährlich mit den verantwortlichen GruppenleiterInnen zusammenzukommen, um uns auszutauschen. Das habe ich gemacht. Bei der Mitgliederversammlung am 15. März 2012 wird Bernd Burmeister einstimmig für ein Jahr zum Sportwart gewählt. 2013 wird er für 2 Jahre wiedergewählt. Ich habe viele lange Läufe mit ihm gemacht und schätze ihn bis heute sehr. Er musste aus Schleswig-Holstein wegziehen, weil er nach seinem Studium keine Anstellung finden konnte- ein Armutszeugnis für „den echten Norden“...

Wolfgang Köpp wurde der fünfte Sportwart unseres Vereins: er ist ein toller Trainingspartner, ein erfolgreicher Marathoni, ein super-fleißiger Chefredakteur der PER PEDES- und mein Freund...

Am 01. Dezember führte er nach dem Training im Restaurant Thessaloniki in seiner Heimatgemeinde Wees die Tradition der Sportwartrunde fort.



Von den zahlreichen Übungsleitern-Innen hatten lediglich Karin Wölfel und Armin Ipsen abgesagt. Bei leckerem griechischem Essen und kalten Getränken kam es zu einem intensiven Gedankenaustausch über die aktuellen Gymnastik, Nordic-Walking und Laufgruppen. Das können wir gerne im Jahr 2016 in diesem Rahmen gerne weiterführen.

Andreas Bundels

## Silvesterlauf Oeversee 2015

Wer die Weihnachtsgans noch nicht richtig verdaut hat, kann zum Abschluss des Jahres in Oeversee noch etwas für die Erholung machen. Am letzten Sonntag im Jahr findet dort der Lauf durch das wunderschöne Treenetal statt. Über 700 gemeldete Läufer waren für die unterschiedlichen Strecken gelistet. Auch der 1. Flensburger Laufftreff war mit Läuferinnen und Läufern dabei. Das Wetter spielte ganz gut mit. Es war etwas windig, Regen hing in der Luft, blieb aber aus. Die 11,4 Km-Strecke musste 30 Minuten vor dem Start noch geändert werden. Das Bächlein Treene hatte sich nämlich durch den Regen im Dezember zu einem reißenden Fluss entwickelt. Der Wasserstand hatte eine Brücke, welche die Läuferinnen und Läufer in der Nähe von Tarp überqueren mussten, etwa 30 cm unter Wasser gesetzt.

Also wurde aus dem Rundkurs kurzerhand eine 10,4 Km Wendestrecke, wobei aber noch viel vom Verlauf des ursprünglichen Kurses erhalten blieb.

Wer den Lauf schon mal mitgemacht hat, kennt die Hügel die es rauf und runter geht. Etwas matschig war die Strecke nach dem Regen auch noch, aber alles im normalen Bereich. Für letzten Wettkampf im Jahr ist die Strecke geradezu ideal. Da kann jeder nochmal Alles geben, oder auch nicht. Das hängt von der Menge der Gänsekeulen ab. Wer es dann aber hinter sich hat, freut sich doch noch was für Gesundheit gemacht zu haben.

Ergebnisse:

### Silvesterlauf Oeversee 2015 10,4 Km

Name	Platz Ges.	AK	Platz AK	Zeit
Wolfgang Müller	30	M45	2	45:14 min
Heiko Adamsky	65	M50	10	48:12 min
Ute Jungjohann	14	W45	6	52:37 min
Henning Nielsen	146	M40	23	52:43 min
Wolfgang Köpp	160	M60	7	53:50 min
Judith Hansen	34	W40	4	56:25 min
Gunna Jöhnck	251	M45		56:25 min
Dierck Morschhäuser	212	M50	31	58:23 min
Klaus Pietsch	213	M50	32	58:39 min
Michael Jansen	254	M55	27	1:05:32 Std

Vor dem Lauf:



Wolfgang stützt den blauen Klaus, aber so schlimm wird es doch gar nicht !?!



Wolfg

Der Startbereich ist voller Vorfreude

Bericht und Fotos: Wolfgang Köpp



Bock auf neue Herausforderungen  
in der IT-Branche?

**Wir suchen kreative Köpfe!**

[www.mac-its/karriere.com](http://www.mac-its/karriere.com)

MAC ist der IT-Lösungsanbieter für Versandhandelssoftware im Multichannel-Umfeld. Zu unseren Kunden gehören u.a. Lee, Bike Discount, Liebeskind, Herrlicher, s.Oliver, GartenXXL, frontlineshop, Street One, Elégance, Dehner, Karstadt.de u.v.m.

**Wir sind immer auf der Suche nach neuen Talenten!**

Ganz gleich, ob du dich allgemein über die IT-Branche informieren möchtest oder ein Schulpraktikum in der IT-Branche anstrebst. Sprich uns an oder bewirb dich unter:

[jobs@mac-its.com](mailto:jobs@mac-its.com)

**mac**  
IT-SOLUTIONS

## Männer! 8,5....

Lange Strecken werfen lange vorher ihre Schatten voraus, seien es der 33er von Sylt oder irgendwelche 42er. Bei 33er und 42er handelt es sich natürlich nicht um Revolverkaliber. Für Kenner sind das Koordinaten, bei denen sie genau wissen: Soll der Schuss nicht nach hinten losgehen, müssen Mann und Frau sich gut vorbereiten. Deshalb musste ein 25er her, der wiederum sollte mit einem 8,5er erledigt werden. Nichts verstanden? Dann erzähle ich die Geschichte doch ausführlicher.

Stephanie, Peter, Wolfgang und ich hatten uns zu einem lockeren 25 km-Lauf vom Stadion bis nach Dänemark entlang der Förde verabredet. Jeder hatte seine kleinen Vorhaben, Wolfgang wollte Learning by Running seine neue Kamera im Hosentaschenformat verstehen lernen, Bedienungsanleitung lesen wäre als Schwäche ausgelegt worden. Stephanie war auf die 25 km Laufstrecke fixiert, nicht weniger, aber auch nicht mehr. Ich wollte erstmals überhaupt diese Strecke laufend überleben. Und Peter? Peter gab uns im Stadion mit auf den Weg: „Wir laufen 8,5 Kilometer in der Stunde.“ Wer meinte, das war eine in ihrer Höhe unverbindliche Geschwindigkeitsangabe und solle heißen, wir laufen locker und nicht zu schnell, der hatte sich gewaltig getäuscht.

Los ging es unter ständigem Sabbeln Kielseng entlang, Hafenspitze, Niro-Petersen. Da war noch so viel Luft beim Laufen, dass in Höhe eines großen Fleischhändlers lauthals darüber gestritten werden konnte, in welchem persönlichen Verhältnis sich der Besitzer des Bolzenschussgerätes und der finale Besitzer des abgeschossenen Bolzens befanden. Ans Ergebnis erinnere ich mich nicht mehr, aber wohl an Peters Ansage: „Männer! 8,5! Langsamer!“ Von den Häusern weg runter zum Ostseebad gab es einen Vorgeschmack auf



das, was uns auf der dänischen Seite an Wind, genauer an leichtem Sturm erwarten sollte. Weiter ging es nach Wassersleben, Weg und Wasser waren aufgewühlt, zudem gab es einen Hangabbruch, der den Weg verspernte. Entweder war Peter in Gedanken beim Tempo oder er war dem Blau

seiner Schuhe leid, zwei beherzte Schritte in den Schlamm und zack, wie von Zauberhand ein wunderschön strahlendes Lichtgrau Perleffekt an beiden



Füßen. Wolfgang gefiel's und fotografierte es, wenn nicht mit dem „Unter Schlamm-“, dann doch wohl mit dem „Unterwasser-Modus“. Kurz vor der Schusterkate hatte sich Peter wieder gefangen. „Langsamer! 8,5.“, sprach's und wieder ging es langsamer.

Im Kollunder Wald war es nicht gemütlich, der Wind machte ordentlich Lärm in den Baumkronen, die Wellen auf der Förde trugen Schaumkronen. Stephanie erzählte uns voll Freude, dass dieser heute so herbe Ort auch gar lieblich sein kann, wenn man dieses Wenig an Weg mit viel an Schaumwein als Geburtstags-Wandertour mit Angelika absolviert, dann ginge das.

Ab Kollund ging es auf die Straße. Am Ortsausgang fing Stephanie an auf die Geschäftsordnung zu pochen, 12 km, die Hälfte ist gleich geschafft, wir drehen doch dann um? Wolfgang und Peter hatten das sicher nicht gehört oder waren besonders clever, Wolfgang schwärmte gerade davon, welch schönen Ausblick man von den neuen Häusern hier hätte. Peter bestätigte das und ermunterte Wolfgang zum Kauf. Der wiederum verlangte von Peter eine Million für sein Haus, damit er das mit dem schönen Ausblick kaufen könne. Ich war durch das Gespräch natürlich so gefesselt und musste außerdem auf die ach so gefährliche Straße achten, so dass auch ich nicht antworten konnte. Gut, ich bin ehrlich: Gedacht habe ich, was für ein unwürdiger Ort zum Wenden, wir laufen bis zu Annes Hotdog-Laden, das hat doch was. Stephanie wäre nicht Stephanie, wenn sie die unbeantwortete Frage nicht noch einmal stellen würde. Jetzt hieß es die Hosen runterlassen, wir Männer waren uns einig, Annie ist das Ziel, das ist ja auch gleich um die nächste Kurve. Dass diese Kurve 2 km maß, der Sturm seitlich von vorn kam und die Ostsee im hohen Bogen auf die Straße spritzte, unbedeutende Lappalien am Rande. Dann war es soweit, 14,7 km, 1:39 Stunden, wir waren bei Annie, Hotdog gab es nicht, dafür einen Schluck aus der Pulle und eine Tube liquider Energie. Voller Optimismus – weil, es ging uns wirklich gut - sprachen wir da davon, die paar hundert Meter, die zu den 30 km fehlen würden, holen wir uns im Stadion. Wolfgang machte noch ein paar Fotos im „Andy Warhol“-Modus (statt „Campell's Soup“ stand „Annes kiosk“ über dem Bild) und Peter mahnte: „Männer, nicht schneller als 8,5, sonst bringt das alles nichts!“



So machten wir uns auf den Weg zurück, unterstützt von Rückenwind, der aber nicht unbedingt angenehm war. Wieder angelangt im Kollunder Wald wollte Wolfgang vermutlich den „Landschaft-Modus“ probieren. An landschaftlich schöner Stelle durften schöne Menschen posieren und sich fotografieren lassen.

Da das Fotografieren durch Stephanie weniger zur Rubrik „Schnappschuss“ sondern eher zur Rubrik „Bild der Frau“- dauert auch eine Weile bis man damit fertig ist – gehörte, stellten sich mir beim Loslaufen erstmals Muskeln vor, die ich noch nicht kannte. Ihre Verwandten, die sie auch noch mitgebracht hatten, sollte ich später noch kennenlernen. Aber soweit so normal, wir näherten uns ja schließlich Kilometer 21, laufend hatte ich bisher noch nie mehr hinter mich gebracht.

Irgendwie wurde nun Wolfgang ganz hippelig. Wir kämpften uns auf Waldwegen Richtung Schusterkate und er versuchte im Wechsel mit Peter uns beim Laufen zu fotografieren. Das gelang wohl nicht so richtig, irgendwann stellte er fest, einen „Sport-Modus“ hat die Kamera wohl nicht. Die Erkenntnis hätte man auch beim Lesen der Bedienungsanleitung auf dem Sofa in der heimischen Stube haben können, unterhaltsamer war es aber definitiv beim Laufen in netter Begleitung. Und gute Dienste hat sie ja geleistet, die Bilder sprechen für sich.

Bei all der kindlichen Begeisterung für die Technik hatte Peter uns und das Lauftempo etwas aus den Augen verloren. Erst in Wassersleben klang es uns wieder in den Ohren: „Nicht so schnell, 8,5 Männer!“ An der Stelle hatte das allerdings schon was von einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Kilometer 23 war in Angriff genommen und da Peter seine Schuhe auf dem Rückweg nicht noch einmal im Grauton verstärken wollte, liefen wir entlang der Straße und das immer schön bergan bis Danfoss. Wohl dem, der da noch mehr als 8,5 zu leisten vermochte. Am Ende des Berges gab es ein letztes Mal Astronautennahrung aus der Tube, bevor wir uns dann die Apenrader Straße hinab Richtung Hafenspitze trudeln ließen, natürlich nicht ohne Ansage...na ja, ihr wisst schon.

Ich weiß nicht, wie es den Anderen ging, aber ab der FFG sagte vom Becken



abwärts jeder Muskel Moin und das mit Nachdruck. Für mich war ab hier klar, wenn am Stadion 30 km voll sein sollten, super, denn kürzer ging eh nicht, musste mich ja zumindest bis zum

Auto schleppen um meine Überreste nach Hause transportiert zu bekommen. Aber Runden im Stadion dranhängen, um die 30 km zu schaffen, no way! Irgendwie wurde es aber auch in unserer Gruppe ruhiger, nach einem Ampelhalt am Lautrupsbach fiel es nicht nur mir schwer, die müden Knochen wieder in laufähnliche Bewegung zu setzen. Tapfer liefen wir noch die letzten Kilometer und ohne vorherige Absprache waren wir uns einig: Man muss ja noch Ziele haben, 28,6 km sind gut für den Jahresbeginn, 30 km müssen es heute nicht sein. So ging ein schöner Lauf zu Ende, der das Zeug hat, eine Tradition zu begründen. Peter hätte uns nur ein wenig mehr loben können, wir hatten schließlich einen Schnitt von 8,5(8) hingelegt.  
Bericht: Klaus Pietsch, Fotos: W. Köpp



... dat löppt!

[www.moinmoin.de](http://www.moinmoin.de)

# Bringt Bewegung in Ihr Leben!

 Doppelherz auf facebook entdecken!  
[facebook.com/Doppelherz](https://facebook.com/Doppelherz)



- 400 mg Magnesium als Beitrag für den normalen Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion
- Vitamin B<sub>1</sub> trägt zur normalen Herzfunktion bei
- Brausetabletten mit Zitronen-Grapefruit-Geschmack

- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskel-funktion
- Magnesium, Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> 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

## Langsam laufen, schneller werden

Es erscheint paradox und ergibt doch Sinn: Um schneller zu werden, müssen Sie vor allem langsam laufen.

Langsames Laufen ist besonders effektiv.

Im angesehenen Wissenschaftsmagazin "Medicine & Science in Sports & Exercise" erschien eine Studie, die versuchte, zwei interessante Fragen zum Lauftraining zu beantworten.

1. Wie hart trainieren eigentlich Tempoläufer?
2. In welchem Verhältnis stehen deren Belastungen zu ihren Wettkampf-Ergebnissen?

Als Freizeitläufer sollten Sie diese Fragen natürlich auch interessieren, weil jegliches Training von der Spitze in die Breite entwickelt wird.

### Die Probanden

Um die beiden Fragen zu klären, trugen acht spanische Langstreckenläufer der nationalen Elite sechs Monate lang täglich einen Herzfrequenzmesser, der ihre Laufleistungen speicherte. Dabei galt: Je höher der Puls, desto höher auch die Belastung. Die acht Spanier bereiteten sich von August bis Mitte Februar auf die spanischen Crossmeisterschaften vor und hatten alle das Ziel, sich für die Crosslaufweltmeisterschaften zu qualifizieren.

### Die Studie

Ihr Training auf das Event hin wurde von den Wissenschaftlern bei der Auswertung in drei Belastungszonen aufgeteilt.

**Zone 1:** niedrige Intensität, was bei den Spitzenläufern etwa einem Puls von 140 Schlägen pro Minute entsprach und einem Bereich von 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax).

**Zone 2:** mittlere Intensität, was bei den Testpersonen einem Puls von 140 bis 170 Schlägen und einem Herzfrequenzbereich von 75 bis 87 Prozent der HFmax entsprach.

**Zone 3:** hohe Intensität bei über 170 Schlägen pro Minute und einem Herzfrequenzbereich von über 85 Prozent der HFmax.

### Ergebnis: Die mit dem langsamsten Tempo waren schneller

Bei den Ergebnissen der acht Läufer stellte sich heraus, dass diese 71 Prozent ihres gesamten Trainings in Zone 1, weitere 21 Prozent in Zone 2 und schließlich nur die verbleibenden acht Prozent des Trainings in Zone 3 absolviert hatten.

Das Interessante dabei: Als es am Tag x darum ging, bei den Cross-Meisterschaften alles zu geben, schnitten auch noch diejenigen der acht Testläufer am besten ab, welche die meiste Zeit in Zone 1, also locker, trainiert hatten.



### **Von den Profis lernen**

Selbst Weltklasse-Läufer absolvieren einen Großteil ihres Trainings im aeroben Bereich. Und was für Profis gilt, sollten sich Freizeitläufer zum Vorbild nehmen. Laufen Sie am besten nach der Formel 71-21-8, dem Prinzip, nach dem die erfolgreichen Spanier trainiert haben. Das bedeutet für einen Läufer, der 100 Kilometer pro Woche trainiert, dass 71 davon in langsamen Dauerlauftempo (70 bis 75 Prozent der HFmax), 21 Kilometer im mittleren Intensitätsbereich (75 bis 85 Prozent der HFmax) und acht Kilometer pro Woche im intensiven Tempo absolviert werden.

Bericht recherchiert: Peter Reichardt



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

## **Birga Zinke & Helmut Harms schaffen ihren ersten Halbmarathon!**

Und das freut mich für beide besonders, weil sie das Laufen lieben und Mitglieder sind, die sich jeder Verein wünscht:

Birga kommt bei jedem Wetter mit dem Fahrrad vom Twedter Plack und Helmut mit dem Auto ganz aus Steinbergkirche. Die Eine ist Ende Zwanzig, der Andere Mitte Sechzig und beide sind seit Oktober 2014 Mitglieder in unserem Breitensportverein. Regelmäßig nehmen sie die Trainingstage im Stadion und viele Vereinsaktivitäten dankbar wahr und sind gern gesehene Helfer beim Adventlauf.

Während ich im Sommer 2005 beim 19. Glücksburger Fördelauf meine Halbmarathonpremiere in 01:49:41 Stunden hatte und ebenfalls gerne daran zurückdenke, war es bei der 37. Winter-Straßenlaufserie in Drelsdorf mein 27. Zieleinlauf über 21,1 Kilometer. Bei meiner nunmehr achten Teilnahme in Nordfriesland zeigte die Zieluhr 02:06:06 Stunden an. Und so wie ich zufrieden war, waren es Birga (02:11:23 Stunden) und bei Helmut (02:04:18 Stunden) auch. Meinen herzlichen Glückwunsch zu eurer geglückten Halbmarathon-Premiere in Nordfriesland. Ich wünsche euch weiterhin tolle Wettkämpfe und freue mich, dass wir euch als Mitglieder bei uns haben!

Andreas Bundels



Birga und Helmut

# 1. Flensburger Sitztreff.



Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.

Weitere Bilder aus Drelsdorf:









## 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](http://www.stadtwerke-flensburg.de)**  
Telefon 0461 487-4455*

**stadtwerke  
flensburg**

an eine andere Organisation zu geben, überreichte der 1. Vorsitzende am Aschermittwoch, 10. Februar den Scheck an Claudia Toporski.

Die Diakonisse als Geschäftsführerin und Leiterin des Palliativ-Hospizes von Malteser Krankenhaus St. Franziskus-Hospital und Diako Flensburg bedankte sich ganz herzlich für den Jumbo-Scheck, der in diesem Jahr um 200,00 € auf 1.000,00 € erhöht werden konnte.

Die Traditionsveranstaltung am dritten Adventsonntag rund um Volkspark und Wasserturm hatte wegen des sonnigen Winterwetters mehr Finisher gehabt, von denen jeder (automatisch) 1,00 € spendete und auch sonst war die Spendenbereitschaft im Stadion sowie in der Jugendherberge sehr groß. Claudia Toporski und Andreas Bundels erörterten, dass die Einrichtung am Christiansenpark, die dort seit über 20 Jahren zu Hause ist, jedes Jahr mindestens 500.000,00 € durch Spenden aufbringen müsse. Und trotz der Anforderungen an ehrenamtlicher und finanzieller Hilfe für die vielen Flüchtlinge, sei die Unterstützung für das Katharinenhospiz am Park immer nicht zurückgegangen.

Vor der Scheckübergabe erklärte Claudia Toporski, dass insbesondere der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst, der vier Bereiche abdecke (erkrankte Kinder & Jugendliche, Betreuung von Kindern/Jugendlichen von schwerstkranken und sterbenden Eltern, Angebote an Kitas & Schulen zum Thema „Tod, Trauer, Trost“ sowie Trauergruppen für Kinder, Jugendliche & Angehörige) von den Krankenkassen wenig Unterstützung erfahren würde: ein „Armutszeugnis“ für ein wohlhabendes Land wie die Bundesrepublik Deutschland! Beide waren sich darin einig, dass es wichtig ist, über das Thema „Sterben“ sachlich zu informieren und auf die Missstände bei der Förderung ebenso sachlich hinzuweisen- informierte Menschen werden dann schon den richtigen Weg finden: auf die Gesundheit achten & anderen Gutes tun!

Bericht: Andreas Bundels





## 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.



Singlet, 20 € für Vereinsmitglieder,



Laufshirt, 23 € für Vereinsmitglieder



Laufshirt Basic, 10 € für Vereinsmitglieder,



Longsleeve, 30€ für Vereinsmitgl.

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



Frühstücks  
lauf

am

20. März 2016

um 9:30 Uhr

anschließend

geht es in das

Antik-Cafe

*zum leckeren Frühstück*



*Frühstück mit Kaffee oder Tee,  
Orangensaft, Aufschnitt, Käse, Konfitüre, Ei, Obst*

*Kostet: 11,80*

*€*

*B i t t e   b i s   z u m*

11. März anmelden  
en!

Wie immer liegt die  
Anmeldeliste im Stadion aus!



## "Fit in den Frühling"

Der 1. Flensburger Laufftreff e.V. bietet folgende Kurse an:

### Laufen

Für Anfänger und Einsteiger

**05.04.2016 - 27.05.2016**  
**(14 Einheiten je 1 Stunde)**

**Kosten 50,- €**

### Nordic-Walking

Auffrischkurs

**08.04.2016 - 03.05.2016**  
**( 8 Einheiten je 1 Stunde)**

**Kosten 20,- €**  
Stöcke sind mitzubringen

Die Trainingseinheiten für beide Kurse sind jeweils **dienstags ab 18:00 Uhr** und **freitags ab 17:30 Uhr**.

Am **Freitag nach Himmelfahrt** und am **Freitag vor Pfingsten** findet **kein Training** statt.

Treffen ist im Flensburger Stadion 10 Minuten vor Trainingsbeginn.



[www.flensburger-laufftreff.de](http://www.flensburger-laufftreff.de)

Anmeldung unter:  
[sportwart@flensburger-laufftreff.de](mailto:sportwart@flensburger-laufftreff.de)

## Ausflug mit gemeinsamer Fahrradtour auf Föhr am Samstag, den 04. Juni 2016



Das Erlebnis Föhr beginnt schon mit der [Anreise](#): Nach einer 45minütigen Minikreuzfahrt (bei Ebbe vorbei an Sandbänken und Robbenkolonien) erreichen wir den Hafen der [Stadt Wyk](#) - dem 1819 gegründeten ersten Seebad an der Nordseeküste Schleswig-Holsteins. In den verwinkelten Gassen der kleinen Stadt entdecken wir historische Friesenhäuser, [attraktive Geschäfte](#), gemütliche Cafés und genießen einen in Deutschland wohl einmaligen Blick: Von der schönen Promenade aus hinüber zu den Halligen.

Entdeckt mit uns die schöne Insel auf dem Sattel, der die Welt bedeutet!

**Streckenlänge: ca. 40 km**

**Ausflugsdauer: ca. 9 Stunden**

Bitte Handtücher, Badezeug, Sonnencreme, Getränke und gute Laune mitbringen! Eine Anmeldeleiste liegt im Vereinsraum im Flensburger Stadion aus.



[www.optikdurchblick.de](http://www.optikdurchblick.de)

## Jahresplanung 2016

05. Januar	Nachbereitung des 31. Adventlaufes
10. Januar	Helferfrühstück im „Antik Cafe Siemens“
15. März	Mitgliederversammlung in der Jugendherberge
20. März	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
05. April bis zum 27. Mai	Anfängerkurs, „Fit in den Frühling“
08. April bis zum 03. Mai	Auffrischkurs „Nordic Walking“
12. Juni	Eckernförder Staffelmaraathon und 10. Vereinsmeisterschaft
19. Juli	Sommerfest
27. August	Wattwanderung
07. Dezember	Punschtour
11. Dezember	32. Adventlauf
15. Dezember	Weihnachtsfeier im „Ambiente“

## LeDiMo - Was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**L**etzter **D**ienstag im **M**onat“ und steht für unseren zwanglosen treffen nach dem Laufen und Walken ist in der Regel in der **Oase**, ehemals Treffpunkt Mürwik- Soldatenheim. 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 2016

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

## Neue Mitglieder der letzten Wochen:

Karola Schade

Carsten Boggel

Matthias Wedekind-Hombach

Anja Wedekind

Jeldrin Wedekind

Mike Siedler

Marit Lorenzen

Petra Kalz

Petra Siedler

Jochen Schönwald

Roswitha Schönwald

Abdikadir Selaman

**Allen neuen Mitglieder ein herzliches Willkommen im Lauftreff**

Unser langjähriges Mitglied Rolf Spachowsky, ist am 20. Februar verstorben. Wir werden sein Andenken in Ehren halten, unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen



# Wandern mit dem 1. Flensburger Lauftreff

    <b>2016</b>    						
Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte	
So. 03.07.	W	Schleswig-Krusau	07:00	50km	Schleswig	
Wanderung von Schleswig n. Viborg/Dänemark						
Sa. 09.07.	W+R	Joldelund	09:00-14:00	5+10+Rad 25km	Joldelund	
	W	Joldelund	09:00-13:00	20km	Joldelund	
So. 10.07.	W+R	Joldelund	08:00-13:00	5+10+Rad 25km	Joldelund	
	W	Joldelund	08:00-12:00	20km	Joldelund	
So. 17.07.	W	Geesthacht	10:00	5+10km	Geesthacht	
" Geführte Wanderung" Am Schleusenkanal						
So. 31.07.	W	Wankendorf	09:30	5+10+20km	Wankendorf	
" Geführte Wanderung" Parkplatz SKY						
Mi. 10.08.	W	Lindewitt	15:00-18:00	5+10km	Fr. Feuerwehr Schobüll	
Sa. 13.08.	M	Lütjensee	07:00-09:00	42km	Lütjensee	
	W		08:00-13:00	6+11km	Dorfgemeinschaftshaus	
	W		08:00-11:00	21km		
So. 14.08.	R		08:00-12:00	25km		
	W		08:00-13:00	6+11km		
	W		08:00-11:00	21km	Lütjensee	
	R	Lütjensee	08:00-12:00	25km	Dorfgemeinschaftshaus	
Sa. 27.08.	W	Leck	09:00-13:00	5+10km	Leck Sportheim	
	W+R		09:00-12:00	20+30km		
So. 28.08.	W		09:00-12:00	5+10km		
	W+R	Leck	09:00-11:00	20+30km		

# 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

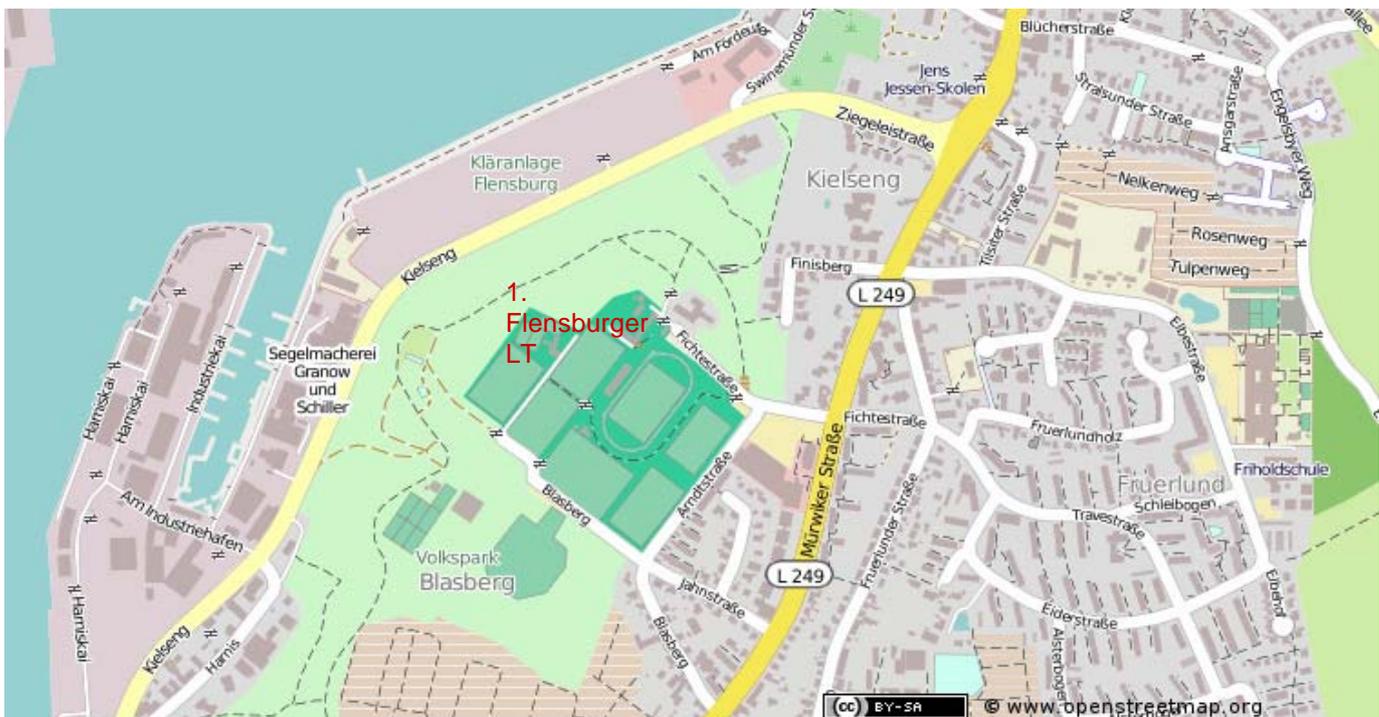
## AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- 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!

# Impressum:



Herausgeber: 1. Flensburger Lauftreff e.V.

Postanschrift: Postfach 0102, 24925 Flensburg

Redaktion: Wolfgang Köpp

E-Mail: [Wolfgang.Koepp@flensburger-lauftreff.de](mailto:Wolfgang.Koepp@flensburger-lauftreff.de)

Layout: Wolfgang Köpp

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

Auflage: 80 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 Juni 2016