



Perpedes

Ausgabe Oktober 2015





31. ADVENTLAUF FLENSBURG

Sonntag, 13. Dezember 2015

Bahnhofstr. 36

24937 Flensburg

☎ 0461 - 28 511

🖨 0461 - 48 085 58

✉ cpyladen@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:

Der Sommer ist lange vorbei, wir sind mitten im Herbst angekommen. Da haben wir wieder mehr Zeit für etwas Lektüre. Die neue Perpedes kommt da gerade richtig. Unsere Sportler vor Ort, haben von den verschiedenen sportlichen Events ihre Eindrücke festgehalten. Die Perpedes ist randvoll mit Berichten und auch einigen schönen Bildern. Ich wünsche euch eine kurzweilige Unterhaltung damit, und noch einen schönen Herbst.

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:	4
NEUES VOM VORSTAND:	7
16. GELTINGER BIRKLAUF AM 13.06 2015	8
EIN (ALP-)TRAUM VON EINEM LAUF ODER : „DAS ZIEL IST IM WEG“	11
DIE BERGE VON APENRADE	20
MENS SANA IN CORPORE SANO!	23
VEREINSBÜCHEREI DES 1. FLENSBURGER LT IM ÜBERBLICK:	24
ALLER GUTEN DINGE SIND 3	25
12. „GEGEN DEN WIND“-LAUF IN SANKT PETER-ORDING WAR KEIN STRANDSPAZIERGANG!	39
9. HOLLERMAN-TRIATHLON IN FREIENWILL & KLEINWOLSTRUP	41
VIELE AKTIVE BEIM 6. SÜDENSEELAUf IN SÖRUP ERFOLGREICH IM ZIEL!	42
9.HANDEWITTER SOMMERLAUF AM 06.09.2015	45
REAL NATURAL RUNNING	46
WATT IST DIE KÜSTE LANG?	50
ERSTE-HILFE-KURS	53
BERICHT ZUM BERLIN-MARATHON	54
KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF	56
ERGEBNISSE:	60
SÜDENSEELAUf SÖRUP 5.9.2015	60
HANDEWITTER SOMMERLAUF 6.9.15	60
BERLIN-MARATHON 2015.....	60
NEUE MITGLIEDER DER LETZTEN WOCHEN:	61
PUNSCHTOUR	62
JAHRESPLANUNG 2 0 1 6	63
LEDiMO - WAS IST DAS?	64
WANDERN MIT DEM 1. FLENSBURGER LAUFTREFF	65
MENSCH BEWEG' DICH	66
IMPRESSUM	67
REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE:	67
31. ADVENTLAUF FLENSBURG	68
WEIHNACHTSFEIER	69

NEUES VOM VORSTAND:

Liebe Lauftrefflerinnen & Lauftreffler

Nach der "Premiere in Farbe" habt ihr sicher schon auf diese Ausgabe der Perpedes gewartet, für die unser Sportwart und Chefredakteur Wolfgang Köpp wieder viel Energie und Freizeit investiert hat. Lasst ihn doch bitte wissen, wie euch das Ergebnis gefällt: für konstruktive Kritik ist er immer offen! Außerdem freut er sich über eure Berichte und Fotos von den Veranstaltungen, bei denen ihr die Farben blau/weiß unseres Breitensportvereins vertreten habt: die Perpedes lebt von euren Beiträgen!

Nachdem wir jetzt Herbst haben und unser Training überwiegend im Dunkeln stattfindet, ist es wieder wichtig, an das Tragen von Leuchtwesten, Blinkbändern und anderen auffallenden Sicherheitssignalen zu denken.

Die Vorbereitungen für den 31. Adventlauf sind in vollem Gange. Über eure Mithilfe würde sich der Vorstand sehr freuen. Bei Interesse bitte an Wolfgang wenden. Ich hoffe, dass für jeden etwas dabei ist: viel Vergnügen beim Lesen.

Andreas Bundels

1. Vorsitzender



16. GELTINGER BIRKLAUF AM 13.06 2015

Für Naturfreunde ist der Birklauf in Gelting immer einfach ein Genuss! Hier wird den Läufern/Läuferinnen ein Küstenweg mit ununterbrochenem Blick auf die Ostsee und auf die Geltinger Bucht geboten. Außerdem führt der Lauf an der bekannten Mühle "Charlotte" vorbei. Nebenbei wird auch noch der Nordschauwald durchquert. In diesem Jahr war alles anders:

Über 150 Aktive ließen sich von dem vor dem Start einsetzenden Dauerregen nicht erschrecken. Wir waren irgendwie erleichtert, im Regen zu laufen, da am Nachmittag sehr schwüle Luft für Müdigkeit im Körper sorgte...

Das Hauptrennen, das eigentlich über 10 Meilen (16 km) führen sollte, erlebte eine nicht vorgesehene Streckenänderung. Als nach knapp 5 Kilometern bei Falshöft ein Streckenposten das Teilnehmerfeld irrtümlich auf die Wanderwege ins Landesinnere der Birk lenkte, anstatt die Läufer Richtung Ostsee weiterlaufen zu lassen, bekam der Lauf ungewollt eine neue Streckenführung, die ganz neue Perspektiven eröffnete. Das erwartete Lauferlebnis wurde durch einen Crosslauf auf den Wanderwegen zwischen den Feldern und renaturierten Gewässern mitten in der Birk ersetzt. Somit liefen wir eine galante Abkürzung und lasen im Ziel auf unseren Hightech-Sportuhren von TomTom, Garmin, Polar etc. eine Gesamtkilometerzahl von 13,2 ab!!!! Die Verwunderung war groß, denn wir hatten es bis dahin noch nicht richtig verstanden....Alle Aktiven nahmen es sommerlich locker und amüsierten sich noch in den Duschkabinen über dieses Missgeschick. Lustigerweise ist noch zu erwähnen, dass wir mindestens 5 x die Naturpforten selbstständig auf- und zuklappen mussten. Schließlich wusste kein Helfer, dass sie vielleicht eher da gebraucht werden konnten. Leider brauchten die Helfer an der Getränkestation kein Wasser auszugeben, da wir ja bei denen nicht vorbeikamen. Die Behälter wurden vollbeladen wieder ins Fahrzeug zurückgestellt.

Dieser Lauf war wirklich ein Highlight und ich konnte froh sein, dass mein Erik zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle stand, um ein paar schöne Regenfotos zu machen.

Ergebnisse für 13,3 km Strecke (Hauptlauf):

Ute Jungjohann: 1:07:07, 3. Platz AK W45

Thomas Schneider: 1:04:55, 7. Platz AK M45

Bericht von Ute Jungjohann

Ausgezeichnet!

Bestnote für unsere Beratungsqualität.



Bilder vom Birklauf



Ute



Thomas



Siegerehrung

EIN (ALP-)TRAUM VON EINEM LAUF ODER : „DAS ZIEL IST IM WEG“

Eckernförde: Wie erst jetzt bekannt wurde, kam es am 14.06.2015 beim Eckernförder Staffelmaraathon zu einem Zwischenfall. Laut Polizeibericht ereignete sich dieser um ca. 10:30 Uhr. Der als 1. Läufer für sein Team angetretene Gunna J. aus F. war gerade dabei, seine zweite Runde des Halbmarathons zu laufen, als die Situation plötzlich eskalierte. „Ich war zu diesem Zeitpunkt bereits letzter im Duo-Marathon Wettbewerb“, gab Gunna J. später zu Protokoll. „Ich weiß noch, dass ich das zweite Mal die Steigung vor mir hatte, danach bin ich erst wieder im Polizeiwagen zu mir gekommen, als ich von dem Beamten befragt wurde.“

Laut übereinstimmenden Zeugenaussagen überholte genau am Beginn der Steigung die neunjährige Chantalle vom Mädchenschülerteam „No Angels“ mit ihrem roten T-Shirt und der Aufschrift „Platz da!“ den jetzt schon sichtlich erschöpften Gunna J.

Susanne K., die als Streckenposten für diesen Abschnitt verantwortlich war, sagte gegenüber den Medien, dass sie nur ein lautes Atmen hörte, als würde Darth Vader persönlich mitlaufen. „Als ich mich umdrehte, sah ich gerade noch, wie der Läufer im grünen Shirt durch den Fahrtwind der kleinen Läuferin ins Straucheln geriet“. Nur wenige Sekunden danach eskalierte die Situation vollends, als die Rentnerin Erna B. aus S. von der Seniorenruppe „Zielgerade“ mit ihrem Rollator an Gunna J. vorbeizog.

„Ich glaube, ich habe dann rot gesehen“, gab Gunna J. später reumütig zu. So habe er, laut Susanne S., versucht, die kleine Chantalle und die Rentnerin einzuholen. „Für mich sah es so aus, als wollte er der Kleinen ein Bein stellen und der Rentnerin, die sich inzwischen mit Chantalle ein Kopf an Kopf Rennen lieferte, ihren Rollator stehlen. Zum Glück reichte wohl seine Kraft nicht ganz aus, so dass er ins Stolpern geriet und neben der Rentnerin Erna B. hinfiel.“

Die Rentnerin erhielt zunächst einen Schock, konnte aber nach 30 Sekunden die Verfolgung von Chantalle wieder aufnehmen, die von dem ganzen Vorfall gar nichts mitbekommen hatte.

Seine Laufpartnerin sagte zu dem ganzen Vorfall, dass Gunna J. schon manchmal beim Training durch schlechte Laune auffällig geworden sei, wenn die anderen mal wieder zu schnell waren, aber sie hätte nie gedacht, dass es so weit kommen würde.....“

Klick....der Radiowecker springt an und reißt mich mit dem alten Schlager „Meilenweit muss ich gehen“ aus meinem Alptraum. Welch ein passendes Lied für das, was mir heute noch bevor steht. Es ist der 14.06.2015 und mein Blick auf den Wecker lässt sofort den Gedanken in mir aufkommen, warum ich so

blöd bin, mich für einen solchen Wettbewerb anzumelden, bei dem der Wecker am Sonntagmorgen um halb sieben klingelt. Noch dazu, wenn es am Samstag nur geregnet hat. Mein Blick aus dem Fenster zeigt mir, es ist zumindest trocken.

Anderthalb Stunden später befinden wir uns bereits auf dem Weg nach Eckernförde. Wir, das sind Judith, Benjamin, Heiko und ich, schließlich nennt der Esel sich immer zuletzt. So komme ich mir auch schnell vor, als das Gespräch unweigerlich auch auf das Thema Laufen kommt. Im Vergleich zu mir sind die drei echte Rennpferde und ich nur ein alter Esel. Ich würde gerne an dem Gespräch teilnehmen, aber ich befürchte ich bekomme nicht mehr als ein „IH-AAHH“ heraus. Während die drei ihre Erfahrungen und besten Trainingsgewohnheiten austauschen, werde ich immer ruhiger. Sie sprechen über Intervalltraining, um die Geschwindigkeit noch zu erhöhen. Ich denke dabei nur, Geschwindigkeit ist: Schon schlafen, während andere noch gähnen! Als ich ihre Bestzeiten für halbe und volle Marathons höre, weckt es in mir sofort das Gefühl, dass nur noch ein platter Reifen mich vor der Peinlichkeit meiner Zeit heute bewahren kann.

Mir wird bei dem Gedanken an das Laufen fast schlecht, obwohl das auch von den gefühlten 18 Litern Wasser kommen könnte, die ich Morgens noch getrunken habe. Viel trinken, hatte mir Judith geraten, das ist wichtig. Nun schwullert das Wasser bei jeder Kurve im Bauch hin und her und beruhigt sich erst nach 5 Minuten wieder.

Um ca. 8:36 Uhr und 42 Sekunden, es könnte auch etwas später gewesen sein, erreichen wir das Ziel. Leider ist damit nur Eckernförde gemeint. Wir sind nicht die Einzigen, wie mir sofort mit meinem fachmännischen Blick auffällt. Damit reduziert sich die Chance erheblich, vielleicht doch noch Platz drei von zwei Duo-Marathon-Teams zu erreichen. Kaum haben wir den Wagen abgestellt, kommen uns auch schon Andreas, Peter, Birga, Andrea, Helmut, Henning und Jörg entgegen und wir alle gehen gemeinsam zum Start und holen uns unsere Unterlagen ab. Der Moderator der heutigen Veranstaltung schaut etwas verdutzt drein, als Andreas ihn mit Handschlag und den Worten „Herzlich willkommen!“ begrüßt. Anscheinend kann er damit nicht viel anfangen, aber so haben wir uns schon mal einen Namen bei ihm gemacht.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Flensburg-Stadt



Alles ist sehr gut organisiert. Wir haben ein Zelt, in dem wir uns umziehen können. „Ein Königreich für einen Locher“ hätte ich fast gerufen, als ich versuche meine Startnummer an dem neu erworbenen Band ohne Löcher zu befestigen. Das Band spannt etwas, aber jetzt weiß ich, warum Judith mir den Rat mit dem vielen Trinken gab. Mein 18-Liter-Bauch wird bestimmt 5 Sekunden vor mir im Ziel sein, deshalb überlege ich kurz, ob ich den Chip statt am Fuß nicht am Bauch befestigen sollte.

Insgesamt sind wir mit 16 Läuferinnen und Läufern am Start. Zwei Männer-Duo-Marathon-Teams, ein Mix-Team und zwei Teams für den Staffelmarahton. Ich bin aufgeregt wie ein Kind und muss mir dreimal anschauen, wie die Dixiklos von innen ausschauen, die 18 Liter Wasser suchen sich halt ihren Weg. Der Werbespruch „Dixi, wenn es um die Wurst geht“ kommt mir dabei jedes Mal in den Sinn.

Dann ist es endlich soweit! Ich stehe mit 14 anderen Läuferinnen und Läufern am Start. Wir starten 5 Minuten vor den Staffeln. Neben mir steht jemand und fragt mich, welche Zeiten wir uns vorgenommen haben. Ich schaue ihn verdutzt an und sage, die Zeit muss Judith rausholen, ich bin nur Füllmasse. Er grinst, scannt meinen Körper, nickt zustimmend und hat mich damit wohl in die Schublade der Nichtkonkurrenten geschoben. Vielleicht hätte ich doch das Shirt in XL kaufen sollen?

Der Startschuss fällt, die Menge feuert uns an und ich bin schon nach 50 Metern vor der ersten Kurve..... Drittlezter! Nach 500 m bin ich abgeschlagen, was für ein Start! Ich würde den anderen gerne folgen, aber ein Blick auf meine Uhr sagt mir, ich sollte bei dem Tempo bleiben, wenn ich später nicht einbrechen will. Wobei....Letzter ist dabei noch stark untertrieben. An der Seite laufen sich noch Leute für die Staffeln warm, die auch noch schneller sind. Als ich das erste Mal die Steigung geschafft habe, nach ca. 2 km, höre ich hinter mir die Fahrradklingel und werde unweigerlich an meinen Traum erinnert. Hatte Erna eine Klingel am Rollator? Dann höre ich nur „Achtung, schneller Läufer!“ Für einen kurzen Augenblick schwillt meine Brust vor Stolz an. Hatte jemand doch endlich mein Potential erkannt? Ich fühle mich für einen Moment wie ein ungeschliffener Rohdiamant, doch dann saust auch schon ein Staffelläufer an mir vorbei. Kurze Zeit später der Nächste.

Dann wird es dunkel und ich erinnere mich, dass viele Marathonläufer von diesem Tunnel gesprochen haben, wenn man jenseits der 30 km angekommen ist. Ich bin allerdings erst bei Kilometer drei. Aber anscheinend laufe ich nur das erste Mal durch den Wald, während meine Uhr jegliche Verbindung zum GPS-Signal einstellt. Wahrscheinlich kann sie so langsame Geschwindigkeiten nicht differenzieren. Ich würde mich gerne an den anderen Läufern orientieren,

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



GREYLOGIX

aber da ist keiner mehr. Ich beginne mich schon wie Rotkäppchen im alleine im Wald zu fühlen, als ich plötzlich ein Licht am Ende des Tunnels erblicke. Für einen kurzen Augenblick erschrickt mich der Gedanke! Bin ich vielleicht vorhin einfach umgefallen und laufe jetzt dem Licht entgegen? Doch dann sehe ich wieder einen Streckenposten! Sie feuert mich an. Ich bin nicht so bibelfest, kann mir aber nicht vorstellen, dass Engel mit einer Warnweste ausgerüstet sind und beim Vorbeilaufen klatschen. Also ist noch alles im grünen Bereich. Ich biege auf die Straße ein, die mich zurück zum Ziel führt. Die Ersten kommen mir da schon wieder entgegen. Mich beschleicht das Gefühl, dass ich den Abstand wohl doch etwas abreißen lassen habe.

Hinter der nächsten leichten Biegung entdecke ich Peter ein paar hundert Meter vor mir. Das gibt mir Hoffnung. Im Zielbereich stehen die Menschen rechts und links am Wegesrand. Ich lächle, als ein paar Leute eine La-Ola-Welle anstimmen, merke aber ein paar Sekunden später, dass sie nicht mich, sondern die kleine Läuferin hinter mir meinen. Ich bete zu Hermes, dass sie nicht Chantalle heißt. Ich entdecke unseren Verein, laufe an Judith vorbei, hebe den Daumen und sage „Platz 5“. Diesen habe ich zumindest verteidigt. Oder zumindest brauche ich keine Angst zu haben, nach hinten durchgereicht zu werden, da ich schon Letzter bin. Schließlich sollte ich positiv denken, hatte mir Judith mit ihrer Lauferfahrung noch gesagt.

Die erste Runde habe ich nun also geschafft. Vier habe ich noch vor mir. Ich versuche mich krampfhaft an etwas Positives zu erinnern, etwas, das mir Kraft gibt das Alles durchzustehen. Vielleicht sollte ich an einen Held meiner Jugend denken, jene, die in ausweglosen Situationen doch immer an sich glaubten und es am Ende doch noch schafften. Da erscheint plötzlich Winnetou vor meinen Augen, und als wäre das nicht schon schlimm genug, habe ich auch sofort die Musik in meinem Kopf, woraufhin sich meine Beine sofort auf den Rhythmus des Liedes einstellen. Habt ihr schon mal versucht, schnelle Zeiten zu Laufen und das zum Takt von Winnetous Filmmusik? Dies ist unmöglich! Doch urplötzlich wendet sich das Schicksal. Bei Kilometer fünf habe ich mein erstes Erfolgserlebnis. Nach einem kurzen Kopf-an-Kopf-Rennen muss eine ältere Dame meiner überlegenen Lauftechnik Tribut zollen und mich ziehen lassen. Dass die Frau eine Brötchentüte in der Hand und einen kleinen alten Dackel neben sich führt, ignoriere ich. Schließlich befindet sie sich auf der Laufstrecke, hat eine Jogginghose und beige Laufschuhe an.

Aber dieser kleine Erfolg gibt mir Auftrieb! Jetzt war ich endlich drin im Lauf! Nun hatte ich Blut geleckt und wollte mehr! Mein Blick fiel auf mein nächstes Opfer: Peter!

Mein auf Präzision getrimmtes Gehirn berechnete in wenigen Millisekunden, dass ich bei dem jetzigen Geschwindigkeitsunterschied zwischen Peter und mir 16,3 Runden benötigen würde, um ihn zu überholen. Ich überschlage die Angabe kurz und verrechne sie mit den mir noch verbleibenden Runden. Das

Ergebnis ist klar, ich muss schneller werden! Aber wozu hatte ich jahrelang.....ok, monatelang.....gut, ich gebe zu, es gab Wochen oder besser gesagt, Tage, da habe ich trainiert.....egal, nun musste dieses wie auch immer geartete Training Früchte tragen. Also beschleunige ich meinen Körper raketenartig! Keine 5 km später kann ich die Früchte meiner Arbeit ernten. Auf Höhe der Ziellinie habe ich Peter erreicht. Ich überlege kurz, ob ich Reinhard Mey zitieren und mit der Textzeile „wie ein Pfeil zieh ich vorbei, und es dröhnt in deinen Ohren“ singend an ihm vorbeilaufen soll. Doch das würde die Realität etwas verzerren, komme ich mir doch eher vor, als wären Peter und ich zwei LKW´s in den Kassler Bergen. Wir kriechen auf der rechten Fahrbahn, während uns die anderen locker überholen. Am liebsten würde ich mir eine gelbe Warnleuchte auf den Kopf setzen und auf den Rücken das Schild „Schwertransport, nicht überholen“ schnallen. Aber beides habe ich zu Hause vergessen. Doch als ich Peter hinter mir gelassen habe, bin ich nicht mehr aufzuhalten. Bei jeder Runde komme ich an Judiths ängstlichen Blick vorbei. Sie befürchtet, dass ich zu schnell bin, später einbreche und sie gar nicht mehr zum Laufen kommt. Doch was sollte diesen 90 kg schweren Berg aus geschmolzener Lust (aufs Laufen!) jetzt noch stoppen? Nein, bei diesem Tempo könnte ich noch stundenlang laufen. Ein Blick auf meine Uhr zeigt mir, dass ich das auch noch muss! Anmutig und katzengleich wie eine Dampfwalze bewege ich mich nun Runde um Runde zwischen den anderen Läufern. Genauso schwer, genauso schnaubend und genauso oft werde ich überholt. Am Ende der vierten Runde sogar noch, wie es schon in der Bibel prophezeit wurde. Im Alten Testament sahen die Ungläubigen sich einer langen Dürre gegenüber, bei mir läuft sie locker an mir vorbei und überrundet mich. Nach fünf Runden habe ich es geschafft. Ich übergebe an Judith, anstatt mich. Meine Befürchtungen, dass ich so langsam bin, so dass ich, nachdem schon die Sonne untergegangen ist, mit dem Song „Atemlos durch die Nacht!“ im Ziel empfangen werde, haben sich nicht bewahrheitet. Auf Platz vier übergebe ich den imaginären Staffelstab.

Trotz eines super schnellen Laufes von Judith kommen wir nicht mehr aufs Treppchen. Fast sechs Minuten fehlen uns in der Gesamtzeit, obwohl Judith mit knapp 1:42:43 einer ihrer besten Zeiten gelaufen ist. Ich selber habe meine Bestzeit um mehr als 17 Minuten unterboten und komme mit 1:50:53 ins Ziel. Um uns herum sehe ich nur zufriedene Gesichter, alle haben ihr Bestes gegeben und teilweise sehr gute Zeiten hingelegt. Ich bewundere die Leute, die mit Unterbrechungen mehrere Runden in einer Staffel gelaufen sind. Judith und ich beschließen noch, das Angebot einer Massage anzunehmen. Während ich es mir noch auf der Liege bequem mache und gedanklich bei einer Wellnessmassage bin, scheint die Physiotherapeutin Fleischstücke für den Dönerspieß aus meinen Waden zu reißen. Zumindest fühlt es sich so an und zum ersten Mal in meinem Leben hätte ich gerne so ein Beißholz. Judith ergeht

es nicht viel besser, doch beide müssen wir nach der Tortur feststellen, dass unsere Waden sich besser anfühlen, ja, sogar leichter (wahrscheinlich fehlen uns auch 3kg Muskelfleisch).

Wir bleiben alle noch bis zur Siegerehrung. Leider hat es keiner aus unserem Verein auf das Treppchen geschafft. Aber das tut der Stimmung keinen Abbruch. Wir haben alle zusammen etwas erreicht, uns angefeuert und unterstützt. Ich denke, viele von uns werden nächstes Jahr wieder dabei sein. Vielleicht zusätzlich mit einer Damen-Duo-Staffel? Wie im Jahr zuvor gab es auch diesmal in dieser Kategorie keine Läuferinnen. Somit ist es eine gute Chance doch unter die ersten drei zu kommen. Mein Vorname würde es mir ja erlauben, allerdings müsste ich dann mit Perücke und Sport-BH laufen, und dieser Gedanke lässt mich dann doch davon Abstand nehmen, obwohl ich jetzt schon die enttäuschten Gesichter bei einigen Lesern sehen kann.

Einen Teilnehmer und sein Team möchte ich dann doch noch einmal herausheben. Es war ein Junge im Rollstuhl, der mit seiner Schülermannschaft am Staffelmарathon teilnahm. Als ich ihn auf der Strecke überholte und ihn mit erhobenen Daumen signalisierte, wie klasse ich seine Leistung und Einstellung fand, strahlte er über das ganze Gesicht. Peter fand für ihn beim Überholen die richtigen Worte: „Du bist heute mein Held!“ Und das stimmt. Denn er und sein Team zeigen doch, worauf es wirklich bei so einer Veranstaltung ankommt. Um den gemeinsamen Spaß! Und den hatten wir alle an diesem Tag!

Gunna Jöhnk aus Eckernförde für *Perpedes*





Andrea, Andreas, Thomas, Birga, Maik, Tim, Heiko, Henning, Ute, Erik, Jörg, Wolfgang, Peter, Benjamin, Gunna, Judith

DIE BERGE VON APENRADE

Bericht von Henning Nielsen

Wer hätte es gedacht, dass es hier in der Region auch einen Berglauf gibt? Berglauf ist vielleicht ein wenig übertrieben, sagen wir, es ist ein Hügellauf, der es wirklich in sich hat. Der Aabenraa Bjergmarathon findet seit 2000 jedes Jahr in Juni statt und hat sich mittlerweile zu einer Institution in der dänischen Läuferwelt etabliert. Der Lauf gehört zu den beliebtesten in ganz Dänemark und hat mit seinem Konzept hohe Maßstäbe gesetzt. Nicht nur die Strecke ist sehr gut markiert sondern auch die Verpflegung und Betreuung ist unterwegs und im Start/Ziel sehr gut. Kurz gesagt, es ist ein wahres Lauffest.

Hinter dem Lauf steht der örtliche Lauf- und Triathlonklub: AA.I.G. (aaig.dk), der



sich schon von Anfang an viele Gedanken über die Laufstrecke gemacht hat. Der Lauf sollte eben einem Berglauf würdig sein, daher wurde die Strecke über fast alle größeren Hügel rund um Aabenraa geführt. Es sei dabei gesagt, dass das Zentrum der Stadt auf einer Anhöhe in einem Tunneltal mit Hügeln auf drei Seiten liegt. Alle genannten Dinge motivierten

Thomas und meine Wenigkeit auch in diesem Jahr nach Aabenraa zu fahren, um den Halbmarathon zu laufen.

Wir mögen beide die Atmosphäre um den Lauf herum, sowie die sehr abwechslungsreiche Strecke. Das Wetter war für die Veranstaltung sehr gut, leicht bewölkter Himmel, etwa 17 Grad in der Sonne und ab und an ein wenig Wind. Die Strecke zeigte auch in diesem Jahr Zähne und wir mussten unterwegs beide kämpfen. Spätestens im zweiten Teil der Strecke, die mit einem langen und sehr steilen Hügel anfang. Genau hier wechseln viele Läufer vom Laufen zum Gehen, da die Steigung auf einer Strecke von 600 Meter mit etwa 10% steigt. Es lohnt sich somit den ersten Teil nicht allzu schnell zu laufen.

Obwohl der Lauf hart war, waren wir beide mit unseren Zeiten sehr zufrieden. Wir können jedem den Lauf wärmstens empfehlen. Ergebnisse der Halbmarathonstrecke 20. Juni 2015 (400 Männer und 120 Frauen):

Henning Nielsen Platz 79 Zeit: 1:43:00 Std.

Thomas Schneider Platz 129 Zeit: 1:50:03 Std.

Kurzportrait des Laufes:

„Aabenraa Bjergmarathon“ wird seit 2000 jedes Jahr in Juni in Aabenraa (DK) abgewickelt. Dabei dreht es sich nicht nur um den „Bergmarathon“ (42,2 Km) mit insgesamt 500 Höhenmetern sondern auch um einen Halbmarathon, 10km, 5km und Kinderlauf.

Die verschiedenen Strecken bieten Herausforderungen für Jedermann und sind daher auch als eine Veranstaltung für die ganze Familie aufgebaut. Die Preise der jeweiligen Strecken sind verhältnismäßig moderat. Die komplette Marathonstrecke führt in alle Himmelsrichtungen; es gibt eine Nord-, Ost-, West- und Südschleife. Jeder Schleife hat seine Hügel, mal mehr, mal weniger hart/ steil und lang. Nach jeder Schleife kehrt man zum Start/ Zielort zurück und damit hat das Publikum viermal die Möglichkeit die Läufer anzufeuern. Die kürzeren Strecken bestehen jeweils aus Teilen der Gesamtstrecke.

Start und Zielbereich liegen direkt im Herzen der Stadt, am Marktplatz in der Fußgängerzone. Die Stadt ist von Flensburg aus leicht mit Bus oder Auto zu erreichen.

Teilnehmer 2015:

1/1 Marathon (M: 139, F: 33)

1/2 Marathon (M: 402, F: 154)

10 Km (M: 466, F: 397)

5 Km (M: 335, F: 519)

Dazu kommt noch der 1/2 Marathon Staffel und Kinderlauf.

Der Lauf wird von der Kommune (Gemeinde) Aabenraa unterstützt als ein Teil der Strategie, für eine bessere Volksgesundheit. Es ist ein vorgenesenes Ziel durch Sport die Kosten für das allgemeine Gesundheitswesen auf Dauer zu reduzieren, damit das Geld für andere Bereiche verwendet werden kann (z.B. Pflege der Pflegebedürftigen). Die Veranstaltung sowie die Vortrainings zählen damit als eine vorbeugende Maßnahme.

Tipp: es gibt auch einen umfangreichen Bericht über den diesjährigen Lauf bei LaufReport.de

Beigefügtes Foto zeigt zwei zufriedene und leicht müde Läufer nach dem Lauf.

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 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

smart – eine Marke der Daimler AG

MENS SANA IN CORPORE SANO!

Diese Redewendung ist ein verkürztes Zitat aus den „Satiren“ des römischen Dichters Juvenal (60-127 n. Chr.) und wird auch heute viel benutzt.

Er hat als Satiriker keineswegs behauptet, dass ausschließlich in einem gesunden Körper ein gesunder Geist stecke, sondern nur- da er meistens das Gegenteil davon erlebt hatte-, dass es wünschenswert wäre. Juvenal hat somit die sportlichen Idole seiner Zeit parodiert, deren geistige Fähigkeiten seiner Meinung nach wohl häufig hinter den körperliche zurücktraten.

Damit die Mitglieder des 1. Flensburger LT bei der Ausgleichsgymnastik, sowie beim Nordic-Walking und Laufen ihre Körper trainieren können und in ihrer Freizeit etwas für die Allgemeinbildung tun können, hatte der Vorstand vor einiger Zeit auf Initiative unserer langjährigen Kassenwartin Sabine Ruff beschlossen, eine eigene „Vereinsbibliothek“ einzurichten. Diese umfasst inzwischen 25 Bücher, die ihr gratis ausleihen könnt.

Eine Übersicht seht Ihr nachfolgend. Die Bücher sind für alle Sparten unseres Breitensportvereins lesenswert.

Bitte wendet Euch für das Ausleihen im Rahmen unserer Trainingstage an eines der Vorstandsmitglieder, wenn Interesse besteht.



VEREINSBÜCHEREI DES 1. FLENSBURGER LT IM ÜBERBLICK:

- Dr. med. M. Marquardt: „Halbmarathon & Marathon/ Das beste Training für jeden Lauftyp“
- Manfred Steffny: „Mein 1. Marathon/Drei Dutzend Laufschilderungen“
- Herbert Steffny & Ulrich Pramann: „Fit for Fun/Perfektes Lauftraining“ „Laufen/Tipps für Langstreckenläufer“ und „Perfektes Marathontraining“
- Herbert Steffny: „Optimales Lauftraining“
- Ulrich Pramann: „Faszination Marathon/Ein Lehrbuch für Theorie und Praxis“
- Ulrich Pramann & Bernd Schäufle: „Nordic-Walking für Einsteiger“
- Dennis Craythorn & Rich Hanna: „Der Marathonreiseführer/Die schönsten Marathonziele der Welt“
- Dagny Scott: „Das große Laufbuch für Frauen/Schlank, fit und mehr Power durch Bewegung“
- Dr. med. Ulrich Strunz: „Forever young: „Das Erfolgsprogramm“, „Das Leichtlauf-Programm“
- Gerd von Kunhardt: „Keine Zeit und trotzdem fit.“
- Marten Petersen: „Laufen? Laufen! Neue Erzählungen und Gedichte über den Laufsport“
- Ole Petersen: „Marathon/Das 4-Stunden-Programm“
- Jack Heggie: „Besser laufen/Das 30-Tage-Programm“
- Arthur Lydiard: „Laufen mit Lydiard“
- Dr. med. E. van Aaken: „Krebsvorbeugung und Heilung“
- Haruki Murakami: „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede.“
- James F. Fix: „Das komplette Buch vom Laufen.“
- K. Hottenrott/M. Zülch: „Ausdauertrainer Laufen“
- Rosemarie Breuer: „Optimale Ernährung im Sport“
- Werner Sonntag: „Mehr als Marathon. Handbuch für Ultraläufer.“
- Dr. med. Hegall Vollert: „Komplette Langlaufmethode. Aus Sehnsucht würdig zu leben.“
- Margret Crisp: „Das war van Aaken“
- W.-U. Boeckh-Behrens/W. Buskies: „Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Band 1“
- Dr. med. Matthias Marquardt: „77 Dinge, die ein Läufer wissen muss. Typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse.“
- Prof. Dr. med. K. Jung: „Sportliches Langlaufen. Der erfolgreiche Weg zur Gesundheit.“

Bericht von Iris Schmidt



Norderstraße 5 • 24939 Flensburg
Tel. 04 61-2 48 73 • Fax 04 61-1 40 2 80
info@orthopaedie-wagner.de
www.orthopaedie-wagner.de



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

ALLER GUTEN DINGE SIND 3

In der letzten Ausgabe der „Perpedes“ berichtete ich bereits, wie ich durch meine verletzungsbedingte Laufabstinenz den Weg zum Schwimmen und Radfahren fand und letztendlich zur Kombination aus allem - dem Triathlon. Auch hier gibt es im Norden eine Reihe interessanter Veranstaltungen, den man sich in den drei Disziplinen oder als Staffel stellen kann. Ebenfalls in der letzten Ausgabe war bereits die Ausführung von Andreas Bundels zum 1. Campus Triathlon hier in Flensburg zu finden. Sehr gerne hätte ich diesen als meinen allerersten Einzelstart gewählt, da er nur wenige Minuten von meiner Haustür entfernt lag. Doch fiel dieser genau in den Urlaubszeitraum und so genoss ich stattdessen viele tausend Kilometer entfernt den wilden Westen Amerikas. So fiel die Entscheidung auf die:

Jedermann-Distanz (0,5-24-5) des 25. Herrenkoog-Triathlons – ein echter Klassiker!

Der Herrenkoog liegt ca. 8 km östlich von Dagebüll und für alle, die den Schimmelreiter von Theodor Storm gelesen haben, auch nur einen Steinwurf vom Hauke-Haien-Koog entfernt. Im Vorfeld gestaltete sich im Grunde nur die Anreise als kompliziert. Zwei Sportkollegen waren Teil der Orga und mussten schon sehr früh da sein, daher fiel diese Mitfahrgelegenheit weg. Eine andere entschied sich kurzfristig mit ihrer Staffel zu fahren, bei der aber für mich und meinen Drahtesel kein Platz war. Eine Alternative gab es allerdings noch und diese erwies sich als sehr zuverlässig. Zum Triathlon selbst kamen so im Vorfeld und im Nachhinein jeweils 12 zusätzliche Radkilometer hinzu, aber ich konnte trotzdem so lange schlafen, wie bei keiner der anderen Möglichkeiten, da der Start erst um 12 Uhr sein sollte. So machte ich mich am Veranstaltungstag

(04.07.2015) ganz gemütlich auf den Weg zu Ute und Erik Jungjohann. Im Vorfeld stand schon fest, dass der Aufenthalt im Herrenkoog nach der Veranstaltung kurz sein würde, denn Ute hatte an dem Tag Geburtstag. Fahrrad auf den Gepäckträger geschnallt und los ging es gen Nordfriesland. Kurz vor unserem Ziel kamen uns schon die ersten Radfahrer entgegen, die seit 10 Uhr die Mitteldistanz bewältigen (2-90-20). Bei steigenden Temperaturen bis zu 30° war ich froh nur eine Sprint-Distanz vor mir zu haben. Die Wärme der letzten Tage hatte auch schließlich dafür gesorgt, dass wir in weiser Voraussicht unseren Neoprenanzug zuhause gelassen hatten. Bei der Abholung der Startunterlagen hieß es dann auch „Neopren-Verbot“ (gilt ab einer Wassertemperatur von 22,9°C). Dieses war dadurch möglich, dass die Schwimmstrecke in einem fast rechteckigen „Teich“ von äußerst bescheidener Größe stattfindet. Die Abmessung reichen geradeso um darin die 500 m absolvieren zu können. Auch ohne Neoprenanzug war das Wasser ausreichend temperiert und somit konnten wir frohen Mutes zur Tat schreiten. Persönlich am Start gefiel mir die Situation, dass es im Vergleich zum OstseeMAN ein „schwimmender“ Start ist. Alle Teilnehmer schwimmen zu einer mit Bojen markierten Startlinie und warten auf das Signal. Dadurch entfällt das holperige Gerenne und unnötige Tritte und Schläge am Anfang werden deutlich reduziert. Das Starterfeld wurde im Vorfeld geteilt in „Staffeln und Frauen“ und „Männer“. Die Entscheidung, die Männer 3 Minuten später starten zu lassen, wirkte schon im Vorfeld leicht ominös. Es dauerte nicht mal bis zur ersten Boje, da hatte ein Groß der Männer einige Teilnehmer förmlich überrollt. Wenn man zwischen zwei Personen hindurchschwimmt, die beide Brustschwimmen, kann man sich mental schon mal darauf einstellen, ein paar Tritte abzukriegen. Auf der zweiten Hälfte verselbstständigte sich meine Schwimmbrille, in dem erst eine Seite und dann die andere sich lösten, und ich im Blindflug das Ende der ersten Distanz ansteuerte. Abgesehen davon lief es hervorragend und der erste Wechsel auf das Rad ging schnell vonstatten.

Wichtigste Regel beim Triathlon: Triathleten sind Einzelkämpfer!

Daher ist besonders beim Radfahren immer darauf zu achten, dass Windschattenfahren nicht gestattet ist. Eine Missachtung kann zu Zeitstrafen und im schlimmsten Fall zur Disqualifikation führen. Im Herrenkoog gehen die dafür nötigen Kontrollen aufgrund der Streckenführung allerdings gegen 0 und so sah man den ein oder anderen am Vordermann hängen. Als ich eine kleine 3-Mann starke Gruppe überholte und die mich ebenfalls später wieder einsammelten, meinte der letzte Fahrer zu mir: „Wenn du mit dem alten Rad so fährst, musst du jetzt auch mitziehen.“ Anzumerken ist hierzu, dass mein Rennrad mind. 30 Jahre auf'm Buckel hat und damit älter ist als ich selbst. Kein Alu, geschweige denn Carbon... eine solide Stahlkonstruktion trägt mich über den Asphalt. Ich ließ mich über lange Strecken von der Gruppe mitreißen, aber

aus eigenem Interesse immer darauf bedacht, versetzt zu meinem Vordermann zu fahren. Dabei entstand ein Wechsel zwischen überholen und überholt werden, wodurch auch die Raddistanz deutlich besser verlief, als erwartet. Aufgrund des Fahrtwindes machte die Hitze auch bis dahin keine Probleme und wenn du über die Deiche düst, hast du immer das Gefühl, dass dir der Wind unabhängig von der Fahrtrichtung entgegenpustet. Das Radfahren machte so viel Laune, dass ich regelrecht euphorisch in die Wechselzone kam. Den aufgeheizten Kopf vom Helm befreien und das Rad abstellen. „Halt! Helm auf!“ Irritiert stand ich vor einer Wettkampfrichterin. Aus sicherheitstechnischen Gründen darf der Helm erst abgenommen werden, wenn das Rad abgestellt worden ist. Es dauerte eine Weile bis ich mich berappelt und den Helm wieder aufgesetzt hatte.

Vor dem Laufen rief mir Kay Dittloff noch zu, dass ich mich abkühlen sollte. Gute Idee! In die Laufschuhe geschlüpft und die Wasserflasche in meinen Rachen und über meinem Kopf geleert, bevor ich mich auf die kurze Runde begab. Die Beine fühlten sich gut an, aber die Hitze machte vielen Läufern arg zu schaffen. Der auftretende Schüttelfrost signalisiert mir, dass mein Körper stark aufgeheizt war. Das hatte ich zuletzt zu meinen Laufanfängen erlebt, als ich an warmen Sommertagen die letzten Meter zurückgesprintet bin. Daher

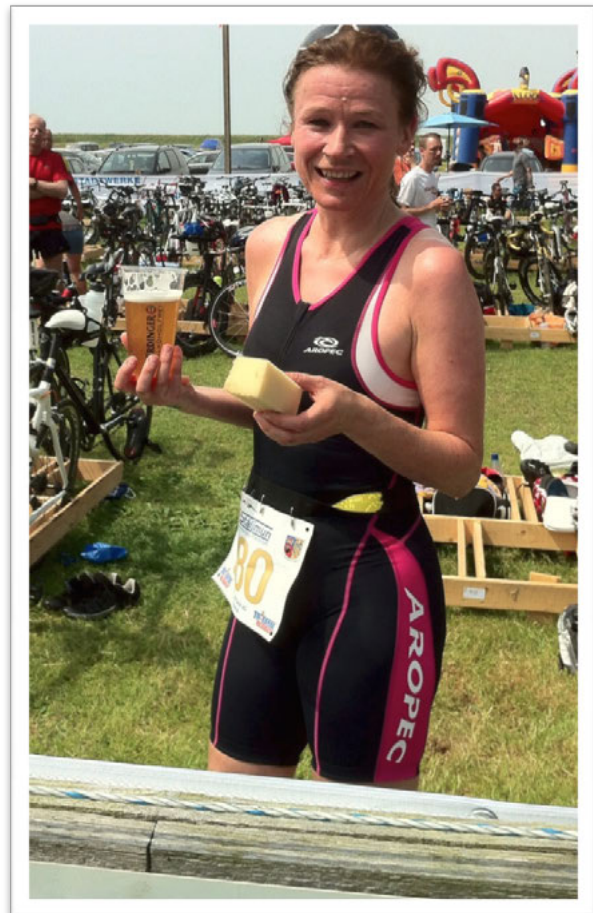
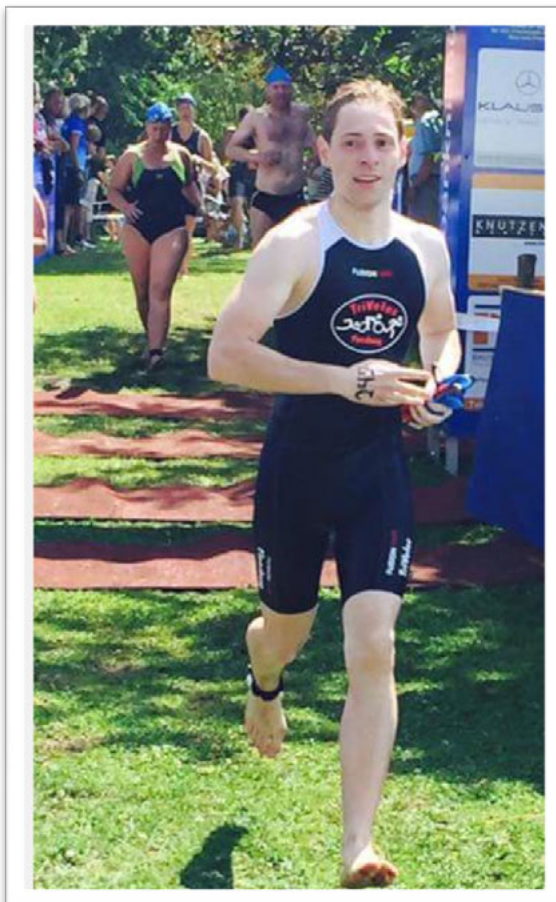


blieb ich bei einem gemäßigten Tempo und genoss die Dusche, die die Feuerwehr bereitgestellt hatte. Leider war der Verpflegungspunkt bei der Hälfte der Strecke mit zwei Leuten deutlich überfordert. Die Läufer wollten bei den Temperaturen eben mehr als ein Schlückchen Wasser. Nach 1:20:27 überquerte ich die Ziellinie. Wenn man seine sportlichen Aktivitäten nach Veranstaltungen definiert, könnte ich jetzt behaupten: „Endlich Triathlet!“ Nach einer kurzen Verschnaufpause holte ich mir wie zahlreiche Athleten die nötige Abkühlung im Schwimmbereich. Erfrischend! In der Zwischenzeit überquerte unser Geburtstagskind Ute in einer Zeit von 1:28:54 und mit

dem 3. Platz in der Altersklasse ebenfalls die Ziellinie. Hitzeschlacht erfolgreich überstanden. Ein „Siegerfoto“ und ein alkoholfreies Weizen später packten wir auch schon unsere Sachen und fuhren wieder Richtung Heimat. Zur Krönung des Events haben wir es beide sogar in das Herrenkoog Triathlon 2015-Video der Moin Moin geschafft.

Was? Wann? Wanderup!

Ende August sollte es dann zum nächsten Triathlon-Event gehen. Vorab überraschten mich allerdings die Startzeiten. 10:30 (Kinder), 11:15 (Einsteiger), 12:30 (Staffel), 14:00 Uhr (Sprint- und Staffel) und 15:30 (Jedermann). So kann man einen Tag auch vollkriegen! Da ich keinen Startpass besaß, den man für die Sprintgruppe gebraucht hätte, landete ich im letzten Starterfeld um 15:30. Vorab im Training erkundete ich bereits die Strecke und musste dort die Besonderheit der Schwimmstrecke feststellen. Geschwommen werden bei der Sprint-/Jedermannstrecke 450 m. Die Schwimmstrecke ist aber nur an die 200 m lang. Wo bleiben die übrigen 50 m? Nach einer Runde verlässt man den stark mit Pflanzen bewachsenen Baggersee, rennt den Strand entlang und stürzt sich am Start erneut ins Wasser für eine 2. Runde. Im Training haben wir das ganze 5 Mal praktiziert, ehe wir zu unseren Sachen gelaufen sind, um uns dort so schnell wie möglich aus dem Neoprenanzug zu schälen. Das geht an sich ganz zügig, solange die körpereigenen „Flossen“ nicht zu groß sind. Dass die Radstrecke bei der Übung nicht befahren wurde, machte nichts, denn ich war



bereits 12,5 km mit dem Rennrad angereist. Die Laufstrecke ist rein asphaltiert und bietet auch an sonnigen Tagen sehr viel Schatten. Das versprach ein kühleres Rennen als der Herrenkoog Triathlon zu werden.

Aber kühl wurde es bei 25°C und wolkenfreiem Himmel dennoch nicht. Mit



Insgesamt 288 Teilnehmer ist der Wanderup sehr übersichtlich. Neben meiner Wenigkeit war auch Ute Jungjohann wieder mit von der Partie und außerdem unser 1. Vorsitzender Andreas Bundels im unverkennbaren Lauftreff-Einteiler. Wie sich vor dem Start schon zeigte, erfolgt die Zeitmessung aufgrund der geringen Anzahl an Triathleten tatsächlich ohne Zeitchip. Bei Zieleinlauf wird visuell von einer Person die Startnummer erfasst und eingetragen. Dadurch gibt es allerdings zwischen den einzelnen Disziplinen auch keine Zwischenzeiten.

Während ich mich in der Wechselzone noch vorbereitete, ließ mich die Lautsprecheransage, die alle Läufer fleißig beim Namen nannte, aufhorchen. Wolfgang Müller, der an der Sprintdistanz teilgenommen hatte, war soeben in 1:03:55 ins Ziel gerannt.

Schwimmen erfolgte mit einem „Massenstart“ vom Strand aus. Zuvor hatte ich leichte Bedenken, da sich in einer ehemaligen Kiesgrube gerne auch mal Steine tummeln und sich bei den vorigen Distanzen schon Teilnehmer verletzt hatten. Das Schwimmen lief dann geradezu berauschend gut, wie ich schon bei der kurzen Strecke über den Strand merkte. Nach der zweiten Runde im Nass kam ich sogar als 7. oder 8. in die Wechselzone. Aber das schnelle Schwimmen forderte seinen Tribut. Es dauerte, bis ich mich erholt hatte, und bei dem anfänglichen Gegenwind auf der Radstrecke kam ich nicht richtig in den Tritt. Die zweite Runde lief dann zum Glück wieder etwas besser, aber trotzdem zogen um die 20 Radfahrer an mir vorbei. Beim letzten Mal hatte ich bereits gelernt den Helm bis zum Abstellen des Rades zugeschnallt auf dem Kopf zu

lassen, was eindeutig Zeit spart. Allerdings laufen meine Wechsel immer noch recht holprig und könnten schneller vonstattengehen. Wenn man beispielsweise auf dem Rasen sitzt und sich nochmal überlegt, wie man den Neoprenanzug jetzt am besten auskriegt, hat das eine Mal schnell Ausziehen im Training offenbar nicht ausgereicht. Trotz des Wasserbauches, den ich mir beim Radfahren angetrunken hatte, ging es dann flott auf die Laufstrecke. Dort stellte ich gleich zu Beginn fest, dass ich doch zügiger unterwegs war als manch anderer, der sich beim Radfahren verausgabt hatte. Laufen bleibt wohl meine persönliche Paradedisziplin. Die 4,5 km lange Laufstrecke führt durch einige Kurven bis zu einem Wendepunkt und auf denselben Weg wieder zurück. Etwas monoton, aber dafür kriegt man das komplette Starterfeld einmal zu Gesicht. Auf der Hinrunde wurde mir dann noch vorgeworfen, dass auf der Strecke ein Überholverbot herrschen würde... lief halt richtig gut bei mir. Vermutlich hätte er auch nicht gewollt, dass ich pöbelnd hinter ihm laufe, während er so gemütlich voranschreitet. Bis zum Wendepunkt hatte ich dann auch alle Läufer überholt, die noch in Reichweite lagen. Auf dem Rückweg rief mir Andreas dann noch zu „Du Tier!“ und mit einem hart erkämpften 21. Platz rannte ich in 1:08:20 durch den Zielbogen. Das war deutlich schneller als beim Herrenkoog-Triathlon, allerdings waren alle Distanzen auch ein Stück kürzer.



Ute

Bei den Frauen blieb es spannend. Ich hatte auf der Laufstrecke die 1. Frau überholt und war nach dem Wendepunkt an Ute vorbeigekommen, wobei ich versäumt hatte, darauf zu achten, wie viele Frauen zwischen ihr und der 1. Platzierten lagen. 1. Frau, 2. Frau... wo blieb Ute? Dann bog die 3. Platzierte auf die Zielgerade ein und das Gesicht war mir vollkommen fremd. Knapp dahinter mit nur 16 Sekunden Unterschied erreichte Ute in 1:12:34 ebenfalls das Zieltor. Hätte Ute auf der Radrunde nicht einen unfreiwilligen, kurzen Zwischenstopp einlegen müssen, hätte das vermutlich sogar noch einen Platz besser ausgesehen.

Kurz darauf begann die Siegerehrung für die Staffel- und Sprintteilnehmer, was meines Erachtens ein wenig unglücklich gewählt ist, denn ein paar Jedermänner waren noch auf der Strecke und lange waren diese nicht mehr unterwegs. Das hatte zur Folge, dass am Zielbereich nur noch wenige verbliebene Zuschauer standen. Nichts desto trotz kam - wie immer mit einer Portion guter Laune und Gemütlichkeit (man könnte sagen Balu der Bär vom Lauffest) - Andreas Bundels nach 1:25:07 wieder am Baggersee an. Eine kleine, gelungene Veranstaltung, der ein paar mehr Zuschauer sehr gut täten. Der Baggersee liegt zugegebenermaßen auch ein wenig abseits. Für mich blieb abschließend nur die Feststellung, dass ich kein Fan davon bin, mich durch Wasserpflanzen zu wühlen, und dass ich mal wieder mehr Radfahren sollte. Zwei Wochen bis zur nächsten Veranstaltungen blieben mir noch. Am Montag danach ging es dann bei Gegenwind in südlicher Richtung nach Kappeln und wieder zurück... anstrengende 93 km. Erschien mir allerdings durchaus angebracht.

Ein Hauch von Olympia in Norderstedt – Norderstedt Triathlon (1,5-40-10)

Am 06. September stand dann mein persönlicher Sport-Höhepunkt des Jahres an. Der Norderstedt-Triathlon im Stadtpark über die Olympische Distanz. Bedenken hatte ich nach wie vor wegen des Radfahrens vor allem da Windgeschwindigkeiten um die 24 km/h und Böen bis über 40 km/h angesagt worden waren. Vor Ort angekommen zeigte sich dann anhand eines aufgestiegenen Drachens auch, dass wir auf der Radstrecke die Hälfte der Zeit Gegenwind haben würden. Schon als wir das Veranstaltungsgelände betraten, wurde gleichzeitig gelaufen, geradelt und geschwommen, da es ähnliche wie in Wanderup zahlreiche Startzeiten auf unterschiedlichen Strecken gab. Unsere Gruppe aus 2 Frauen und 5 Männern sollte gleichzeitig um 14 Uhr die längste Distanz des Tages in Angriff nehmen. Die Veranstaltung machte einen gut organisierten und durchdachten Eindruck. So war es kein Problem die Startunterlagen abzuholen, nebenbei die Wassertemperatur von 19,1°C zu erfahren und mal eben schnell das Rad einzuchecken. Einen kleinen Fauxpas leistete sich die Orga dann allerdings bei der Wettkampfbesprechung, wodurch

unter den Athleten einige Verwirrung zustande kam. Der Schwimmkurs im Stadtparksee war mit gelben und orangefarbenen Bojen markiert, wobei uns zuerst gesagt wurde, wir sollen nicht um die hintere gelbe schwimmen, die man gerade aufgrund der Bäume nicht sieht. Allerdings waren da zwei von und die DLRG sollte irgendeine Boje noch umplatzieren/austauschen, was jedoch nicht geschah. Sollten wir jetzt nicht um die eine oder um die andere? Der Schwimmplan widersprach sich auf jeden Fall mit der Ansage der Orga. Kurz vor dem Startschuss wurde die Ansage revidiert und dann hieß es: „Schwimmt um alle gelben Bojen.“ Wie schon beim Herrenkoog fand auch hier ein schwimmender Start statt, was mir nach wie vor deutlich besser gefällt. Alle fieberten dem Startsignal entgegen, denn 19°C zwar mit Neo, aber ohne Bewegung sind auf Dauer auch nicht allzu warm. Start! So schnell wie möglich wegkommen, war wie immer das erste Ziel. An das Hauen und Treten werde ich mich wohl nie gewöhnen. Ticken am Fuß, Fuß im Blickfeld, Ellenbogen im Gesicht... ach, was ein Spaß! Die erste Runde kam mir ziemlich lang vor und das änderte sich in der zweiten auch nicht. Die GPS-Uhren und Zeiten zahlreicher Teilnehmer sollten später bestätigen, dass die 750 m lange Runde, die 2 Mal durchschwommen wurde, 50 bis 100 m länger war durch das Bojen-Kuddelmuddel. Den Weg vom Strandbad zur Wechselzone konnte man gepflegt schon als Laufstrecke bezeichnen, weil beides nicht direkt nebeneinanderlag und ca. 250 m laufend überbrückt werden mussten. Die Wechselzone an sich war dann auch nochmal über 100 m lang.

GRUMPF Nicht schon wieder! Erneut saß ich auf dem Boden. Der dicke Chip am Fußgelenk erschwerte mir das Ausziehen des Neoprenanzuges. Schließlich bekam ich in abgestreift, zog mich um und lief mit meinem Rennrad zur Startlinie der 40 km langen Radstrecke. Erstmals aus dem Stadtpark raus und dann ab auf die Schleswig-Holstein-Straße. Hier waren ganze 4 Runden veranschlagt. Gerade auf der Strecke angekommen, pustete einem auch der Wind schon kräftig entgegen. Stellenweise war ich so langsam unterwegs, dass ich dachte, mein Schlauch hätte einen Platten und ich würde keine Kraft mehr auf die Straße bringen. Eine Erleichterung war hingegen die Wende, die einem dann den erhofften Rückenwind bescherte. Abgesehen von den Helfern, die die Nebenstraßen absperren und an den Wendepunkten standen, gab es wenig Publikum. Die Motivation zum Beißen kam durch die Radfahrer, die einem auf der Gegenseite entgegenkamen. Für mich eine Premiere - Wettkampfrichter auf der Strecke! Allerdings war das Feld so auseinandergezogen, dass es für mich selten zu Überholmanövern kam und auch selten jemand an mir vorbeizog. Mehr Action gab es erst, als das zweite Starterfeld der Olympischen Distanz (14:45 Uhr) sich ebenfalls auf der Radstrecke einfand. In der Mitte der vierten Runde nach einem kurzen Regenschauer zog dann auch der letzte männliche Vereinskollege doch noch an mir vorbei. Das ich den vier fitten Typen beim Radfahren unterliegen würde, war mir aber im Vorfeld schon klar, aber

immerhin war ich länger als erwartet am Ball geblieben. Rad abstellen, Helm ab, Laufschuhe an. Weiter! Fühlt sich gut an. Mit einem breiten Grinsen ging es auf die Laufstrecke (4 x 2,5 km Runden um den Stadtparksee), denn entgegen meiner persönlichen Erwartungen hatte ich keine schweren Beine. Am Anfang der Runde kriegt man ein kleines Haargummi und nach dem 4ten darf man am Ende der 4ten Runde in den Zielkanal einbiegen. Mit einem guten Gefühl in Beinen und Kopf konnte ich nochmal Boden gut machen und an zahlreichen Läufern vorbeiziehen, wobei man nie ganz abschätzen konnte, in welcher Runde sich die anderen Läufer befanden (die Bändchen am Handgelenk waren einfach zu klein). Die Runde führt nach einem kurzen Wendepunkt vorbei an der Wasserski-Anlage und dann eine kleine Steigung hoch. Diese erstreckt sich bis zur anderen Seite des Ufers. Abgesehen vom Gegenwind geht es danach nur noch wieder bergab und an der Wechselzone vorbei. Am Ende der 3. Runde dann kurz ein Schreck am Wendepunkt. „Aah, da kommt Florian!“ Der schnellste unserer Truppe geriet in Sichtweite. „Nein, du kriegst mich nicht!“, dachte ich und versuchte nochmal einen Zahn zuzulegen. Ich gelangte in meine letzte Runde, ehe er mich überrunden konnte. *Puuh!* Durchatmen! Kurz vor'm Ziel überholte mich dann tatsächlich noch jemand, der dabei frisch wie eine junge Gazelle wirkte und auch gerade seine letzte Runde absolvierte. Er hatte sich offenbar alles für den Schlussspurt aufgehoben. 2 letzte Kurven und dann konnte ich endlich den Zielbogen durchqueren. Die Uhr zeigte 3:24... Wann war denn die Uhr gestartet? Musste ich da jetzt eine Stunde abziehen? Ja!

Bei einer Gesamtzeit von 2:34:55 h (über 1,5 km Schwimmen - 31:05; 2:21; 40 km Radfahren - 1:14:19; 1:55; 10km - 45:15 Laufen) erreichte ich den 32. von 105 Plätzen bei den Männern und den 3. Platz von 6 in meiner Altersklasse. Wobei sich hier auch ein wenig der Fehlerteufel eingeschlichen hat. Schwimmzeit und 1. Wechselzeit sind offenbar nicht ganz richtig. Ich war vor dem bereits erwähnten Florian zurück vom Schwimmen in der Wechselzone, wobei er laut Ergebnisliste angeblich schneller geschwommen ist. Dafür fällt mein Wechsel mit der 5. schnellsten Zeit sehr klein aus. Vermutlich wurde meine Schwimmzeit an irgendeinem Punkt auf der Strecke erst später gestoppt, wodurch sich die Zeiten verlagert haben. D.h. meine Schwimmzeit lag tatsächlich wohl unter 30 Minuten und die Wechselzeit war höher. Die richtigen Ergebnisse bleiben wohl ein Geheimnis. Alles in Allem ein rundum gelungener Auftakt in der olympischen Distanz. Die Distanz gefiel mir von der Dauer sogar noch deutlich besser als die kürzeren Jedermann-Wettkämpfe. Mein körperliches Befinden war auch noch in einem guten Zustand, was ich von einigen Marathonläufen durchaus anders kenne.

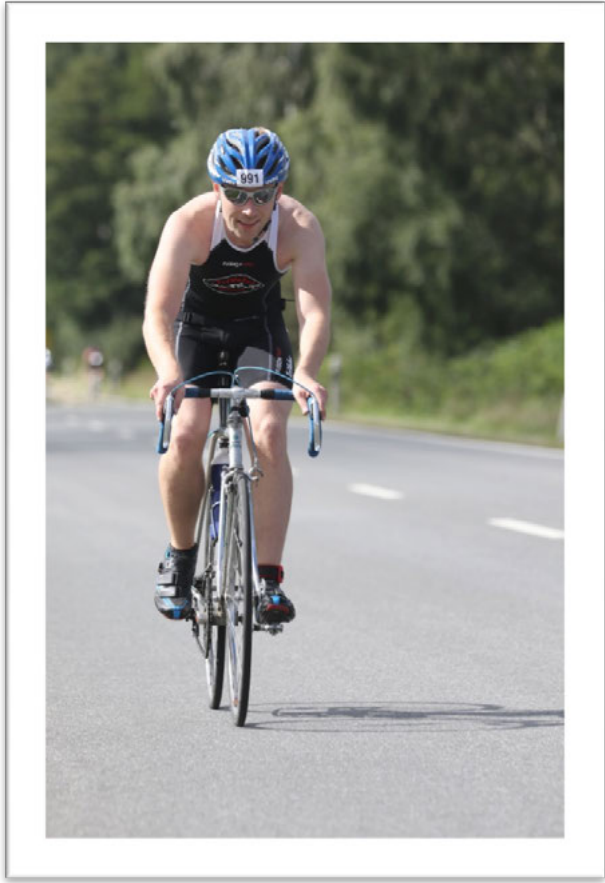
Dass ich hier heute sitze und einen leichten Muskelkater verspüre, war indes zu erwarten. Der Spaß überwiegt aber auch jetzt noch bei weitem. An sich wäre das jetzt ein guter Auftakt, um weiter im Triathlon durchzustarten, jedoch neigt

sich die Triathlon-Saison in Schleswig-Holstein nächste Woche dem Ende entgegen. Über die Wintermonate heißt es dann, am Ball bleiben und fleißig trainieren. Richtig los geht es erst wieder im Mai nächsten Jahres. Ich freue mich drauf.

09.09.2015, Benjamin Bester

Benny`s Bilder aus Norderstedt:









Bock auf neue Herausforderungen
in der IT-Branche?

Wir suchen kreative Köpfe!

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

mac
IT-SOLUTIONS

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

 Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz



- 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

12. „GEGEN DEN WIND“-LAUF IN SANKT PETER-ORDING WAR KEIN STRANDSPAZIERGANG!

Als Iris und ich im vergangenen Juni ein Wochenende in Sankt Peter-Ording (kurz: SPO) verbracht haben, konnten wir zum ersten Mal die einmalige Stimmung des 3 Tage Beach-Events mit Triathlon am Samstag und Laufen am Sonntag hautnah miterleben. Da stand für mich fest: da möchte ich auch einmal teilnehmen! Und weil ich in diesem Jahr keinen Marathon laufe, sondern nur „halbe Sachen mache“ und auch gerne „über den Tellerrand schaue“, habe ich mich für den 10. bis 12. Juli 2015 rechtzeitig angemeldet. Es werden der Wattwurm Lauf für Kids bis 5 Jahre (200 m gebührenfrei), der Jedermann ab 14 Jahre (1 Runde: 7 km) für 16,- € sowie der Halbmarathon (3 Runden alleine oder als Staffel für zwei oder drei Aktive) für 26,- € angeboten. Auch mit der Unterkunft durfte man nicht allzu lange warten: Ich habe die letzten beiden Hotelbetten in „Kölfhamms Hotel“ im Ortsteil Ording buchen können- Glück gehabt! Wir sind Freitag bei tollem Sommerwetter angereist, haben unser Doppelzimmer bezogen und sind erst einmal zu Fuß zum Strand: Füße in die Nordsee und die Kaffeepause im Pfahlbau „Silbermöwe“ genießen. Dann rechtzeitig ins Bett: die Nordseeluft macht mehr müde als zu Hause.

Am nächsten Tag haben wir uns nach dem Frühstück einen Wellness-Tag in der Dünentherme gegönnt. In den Ortsteil Bad ging es vorbei am Triathlon-Trubel gesund und gratis mit unseren mitgebrachten Fahrrädern. Für 22,50 € für die Tageskarte kann man hier richtig die Seele baumeln lassen- unbedingt mal hingehen!

Danach beim Italiener „Sophia Loren“ die Energiespeicher auffüllen und wieder müde ins Bett. Ausschlafen, frühstücken und das Zimmer räumen folgten in Ruhe. Startunterlagen können erst am Sonntag abgeholt werden und der Start ist mittags. Die Strecke beginnt am Strand im weichen Sand, führt über kurze und lange Steigungen sowie Treppen durch den Dünenwald und auf dem Deich hin und auf der landseitigen Promenade zurück: das war für mich ein völlig neues, sehr anstrengendes Laufgefühl! Vom 1. Flensburger LT sind Andrea Strecker über 7 km in 42:57 Minuten und ich über 21 km in 02:26 Stunden ins Ziel gelaufen. Insgesamt waren wir 560 Finisher. Vielleicht sind wir ja 2016 mehr Aktive von 1. Flensburger LT?

Wer schon mal hier war, weiß: Urlaub an der Nordsee ist zu jeder Jahreszeit mitreißend.

SPO vereint das Beste dreier Welten: das Meer mit Brandung und Gezeiten, die Dünen mit ihrem feinen Sand und den Kiefernwald mit harzigem Duft und Ruhe. Ideale Bedingungen zur aktiven Erholung mit einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis.

Salzwiesen, der 12 Kilometer lange Strand mit den legendären Pfahlbauten und

der Nationalpark Wattenmeer. Das Weltnaturerbe ist eines der letzten Gebiete Europas, in dem Leben sich vom Menschen unbeeinflusst entwickeln kann.

Andreas Bundels



Fleischerei  **Partyservice**

Jacob Clausen

Tradition schmeckt man...
jährlich prämiert

**Ein „Muss“ für jede
Feier, egal ob groß
oder klein! Unser**

Party-Service

Inhaber: Dirk Hammann
Engelsbyer Einkaufszentrum
Telefon 0461/63259

www.fleischerei-clausen.de · facebook.com/fleischerei.clausen

9. HOLLERMAN-TRIATHLON IN FREIENWILL & KLEINWOLSTRUP

Für die Aktiven des 1. Flensburger LT, die einmal bei einem Jedermann-Triathlon "hineinschnuppern" möchten, bietet diese Veranstaltung die in jedem Jahr am dritten Samstag im August von der DLRG Gliederung Hollmarksee e.V. veranstaltet wird, die richtigen Bedingungen.

Bei der Fahrradtour 2013 unseres Breitensportvereines haben wir an dem tollen Natursee gerastet und es gab Gelegenheit zum Schwimmen, bevor es wieder auf die Fahrräder ging.

Es gibt zwei Wettkampfdistanzen ohne Altersbegrenzung und eine Online-Anmeldung ist für 15,00 € (Einzelstarter) und 30,00 € (Staffeln) erwünscht.

Die Distanz 1 (2 Runden) beträgt 230 Meter Schwimmen, 10,6 Kilometer Radeln und 2,8 Kilometer Laufen. Bei schwül-warmem Wetter reicht das völlig aus. Ich habe das in diesem Jahr probiert und wurde in 55:04 Minuten Dritter in der Alterklasse M 50.

Die Distanz 2 (5 Runden) habe ich 2010 probiert und war nach 1:34:30 Stunden im Ziel: es sind 585 Meter Schwimmen, 22,3 Kilometer Radeln und 7 Kilometer Laufen zu absolvieren.

Die Registrierung erfolgt zwischen 11:00 und 13:00 Uhr, es besteht Helmpflicht und es können alle Fahrräder benutzt werden.

Um 14:00 Uhr erfolgt nach der Wettkampfbesprechung der Start. In diesem Jahr hatte es bei der Einweisung heftig geregnet und als der Organisator Torben Wollesen fertig war, wurde es trocken- und blieb es dann auch bis zum Abend. In diesem Jahr fehlte eine Anmeldung um die "100" voll zu bekommen, d.h. eine gemütliche Veranstaltung.

Die Wechselzone vom Fahrrad zum Laufen liegt in der Ortsmitte und nach dem Zieleinlauf gibt es für jeden eine Medaille, ein Finisherfoto, Getränke und Obst. Es wird ein Shuttle-Bus zum Hollmarksee angeboten.

Um 19:00 Uhr findet jeweils die Siegerehrung mit einer tollen Sachpreisverlosung am See statt, wo beim Grillen der Wettkamptag ausklingt- wer jetzt interessiert ist: einfach anmelden, wir treffen an dann am "Holler".

Andreas Bundels

VIELE AKTIVE BEIM 6. SÜDENSEELAUF IN SÖRUP ERFOLGREICH IM ZIEL!

Mit der 6. Auflage des Südenseelaufes ließen die Straßenläufer die Sommersaison 2015 in Angeln ausklingen. Rund 450 Teilnehmer trafen sich am Samstag, 05.09.2015 beim Schulzentrum. Teilweise heftiger Wind und einige Regenschauer ließen von der Sommerstimmung der letzten Wochen zwar nicht mehr viel übrig, konnten die positive Laune der Athleten und die gemütliche Stimmung aber nicht beeinträchtigen. Der am Sonntag stattfindende 9. Handewitter Sommerlauf störte die meisten Athleten ebenso wenig wie das norddeutsche Wetter! Neben dem läuferischen Erlebnis bei dem bunten Lauffest für alle Altersklassen am See im Herzen von Angeln warteten auf die Aktiven auch spannende sportliche Entscheidungen. Sowohl die jungen Starter als auch die erfahrenen Lauf-Cracks wurden am Südensee durch mehrere Extra-Wertungen motiviert.

Um 09:45 Uhr starten die Teilnehmer des „Kleinen Südenseelaufes“ über 5 Kilometer. Bei 182 Finishern wurde Henning Nielsen (AK M 40) mit 35:23 Minuten undankbarer Vierter, wobei die Zeit für ihn in dem Lauf nicht richtig erfasst wurde.

Danach nahm er auch am „großen Südenseelauf“ über 7,5 Kilometer teil, den er als Erster in 33:02 Minuten schaffte. Thomas Schneider (AK M 40) wurde in 36:49 Minuten Fünfter und Helmut Harms (AK M 60) wurde in seiner Altersklasse Zweiter in 38:20 Min. Bei den Frauen wurden Ute Jungjohann (AK W 45) in 35:46 Minuten sowie Andreas Strecker (AK W 50) in 46:16 Minuten jeweils Zweite bei insgesamt 134 Finishern. Alle unsere Teilnehmer liefen in den blau/weißen Farben des „1. Flensburger LT“, sehr zur Freude des unseres Sportwartes Wolfgang Köpp. Jüngster Teilnehmer war Kevin Wiefel (Jahrgang 2003) vom Team Loit mit 1:29:05 Stunden; ältester Finisher war Siegfried Kern (AK M 75) vom LAV Husum in 53:56 Minuten- tolle Leistungen!

Beim längsten Lauf des Tages ging es um 10:00 Uhr auf die 21,1 Kilometer-Strecke, wo auf der Runde zwischen Sörup und Gammelby der See zweimal umrundet werden musste. Für die Asse der verschiedenen Altersklassen ging es bei diesen Rennen um Punkte für die Serienwertung des "Zippel's Nord Cup". Die Athleten aus den Vereinen des Kreis-Leichtathletik-Verbandes ermittelten zudem noch ihre Kreismeister/-innen. Ramona Altenburger (AK W 20) wurde in 1:43:52 Stunden Zweite. Maik Beta (AK M 20) benötigte 1:43:42 Stunden, Peter Reichardt und Wolfgang Köpp (AK M 55 bzw. M 60) waren 1:56:36 unterwegs und wurden ebenfalls jeweils Vierte und Andreas Bundels (AK M50) benötigte 2:21:04 Stunden. Peter und Wolfgang liefen am Sonntag in Handewitt noch einen weiteren "Halben". Alle Teilnehmer freuten sich über die große Beteiligung unseres Vereins und die gelungene Veranstaltung und wollten 2016

wieder an den "Süder".

Bericht: Andreas Bundels



Helmut auf Platz 2



Andrea auch auf Platz 2



Henning auf 1



Ute auf dem zweiten Platz

9. HANDEWITTER SOMMERLAUF AM 06.09.2015

Der Lauf ist auf meiner Liste immer als „ToDo“ gemarkert. Es gibt keine weite Anreise, der Lauf ist gut organisiert und die Strecke ist relativ flach.

Also ging es auch in diesem Jahr wieder in diesen ständig wachsenden Ort.

Nachdem Peter Reichardt und ich am Vortag in Sörup den Halbmarathon beim Südenseelauf erfolgreich absolviert hatten, wollten wir es wissen! An zwei aufeinanderfolgenden Tagen wollten wir je einen Halbmarathon laufen.

Handewitt war also der zweite Lauf für uns an diesem Wochenende. Mal sehen wie es klappt. In Handewitt war ordentlich Budenzauber. Es gab Stände für Bier, Bratwurst, Massage, Versicherungen und auch Zippel's hatte einen Stand, der von Tim-Ole Petersen betreut wurde. Die Strecke war wiederum neu vermessen worden. Da kommt das Problem mit der sich ständig bewegenden Kontinentalplatten zu Tage. Und siehe da, wieder musste die Strecke für den Halbmarathon gegenüber dem Vorjahr um fast einen Kilometer verlängert werden. Gut, dass nochmal nachgemessen wurde! Allerdings wurden Start und Ziel auch wieder etwas verändert.

Also ca. 12:00 ging's los - ab die Post. Nur nicht zu schnell anfangen, ist ja noch ein Stück bis zum Ziel, und Sörup hatten wir ja noch nicht auskuriert. Drei Runden durch das Dorf und angrenzende Umgebung sowie auch Handewitt-Busch vorbei ging es. Dort saßen wir in jedem Jahr die Anwohner „to schnacken un kieken“ am Wegesrand und jubelten uns zu, na ja – so wie norddeutsche Bauern zur Mittagszeit soeben jubeln.

An der ersten Wendemarke hatten die Jungbauern sich eine Lage Slots-Bier zurechtgelegt. Da haben wir uns doch gleich mal für die letzte Runde eine Dose reserviert! So als kleine Belohnung für die Anstrengung.

So lief es sich relativ locker durch die Gegend. Der eine oder andere Laufkollege wurde freundlich unterwegs begrüßt. Gunna Jöhnk und Jan Jooß aus unserem Verein liefen etwas vor uns und das war ok. Wir wollten ja nicht übertreiben. Ja dann plötzlich schon die dritte und letzte Runde. Das Bier wartete und die Jungbauern auch. Eigentlich wollte ich dann doch auf das Bier verzichten, aber bestellt ist bestellt, sagten die Herren. Ok, Dose öffnen zwei Schluck getrunken, Dose weiter an Peter und auf in die letzten Kilometer.

Ja und schon war das Ziel vor Augen. Die Zeit war mit 2:04:02 bzw 2:04 :05 bei Peter nicht überragend, aber das lag am Südenseelauf und an der Bierpause.

Fazit: Zwei Halbmarathons an einem Wochenende sind bei guter Vorbereitung gut zu verkraften.

Für Perpedes
Wolfgang Köpp
Sportwart

REAL NATURAL RUNNING

Nachdem ich wieder mit Laufen angefangen habe, stellte sich mir nach einiger Zeit die Frage nach neuen Laufschuhen. Da ich aus dem Thema komplett herausgerutscht war, musste ich mich auf diversen Internetseiten erstmal belesen, bevor ich mich in ein Geschäft aufmachte. Das große Thema der Neuzeit ist hierbei offenbar „Natural Running.“ Weg von übermäßiger Dämpfung und starker Pronationsstütze, hin zu einer natürlicheren Abrollbewegung des Fußes. Das erschien mir im ersten Moment durchaus logisch, denn wozu sollte man durch überpackte Treter von seinem eigenen natürlichen Laufstil abweichen? Zudem fand ich folgende interessante Untersuchung: Ob geringe oder starke Dämpfung, die Anzahl der durchschnittlich auftretenden Beschwerden sei ähnlich, allerdings fokussiert eine stark gedämpfte Sohle die Beschwerden auf den Kniebereich. Na Super! Mein Meniskus lässt grüßen.

Das neue Zauberwort bei der Auswahl der Schuhe lautete „Sprengung.“ Das ist der Höhenunterschied der Sohle zwischen Vorderfuß und Ferse. Gut gedämpfte Schuhe haben meist eine hohe Sprengung und Schuhe, die ein natürliches Laufgefühl vermitteln sollen, eine geringe bis gar keine. Mit den Informationen im Kopf stattete ich Zippel's Läuferwelt einen Besuch ab. Bis kurz vor Feierabend ließ ich mich beraten und teste fleißig mindestens ein Dutzend Laufschuhe aus. Das wichtigste hierbei ist offenbar nach wie vor: „Hör auf dein Bauchgefühl bzw. Fußgefühl.“ Wenn sich der Schuh gut und natürlich anfühlt, dann ist dieser der Richtige. So verließ ich das Geschäft am Ende mit 2 Paar neuen Schuhe. Ein Laufschuh für längere Distanzen, guter Dämpfung und einer Sprengung von 12 mm. Und ein Laufschuhe ohne Stütze, extrem leicht, flexibel, für kurze Strecken, Intervalle, Tempotraining mit nur 4 mm Sprengung.

Im Vorfeld war bereits klar, dass ich meine Füße an letzteres Paar erst gewöhnen müsste. Viel mehr als 6 km waren am Anfang auch nicht drin. Danach zog so ziemlich alles jenseits des Kniegelenkes. Einmal die Woche angezogen und schnell waren die Schuhe sehr vertraut. Die paar wenigen Wettkämpfe dieses Jahr liefen sich damit auch sehr zügig.

An einem Wochenende dieses Sommers spazierten wir dann zwei Tage durch Wien. Da es nicht nur heiß war, sondern die Stadt auch ziemlich saubere Straßen hat, wanderten wir die meiste Zeit barfuß durch die Gegend. Dabei kam mir wieder Pumuckl in den Sinn. Ja, Pumuckl! Und nicht nur irgendein Pumuckl, sondern Pumuckl Dietmar Mücke. Ich las damals einen Artikel über ihn und Teile davon, haben sich tief in mein Gehirn gebrannt. Als seine Kinder

1. Flensburger Sitztreff.



Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.

noch jünger waren, sah er sie barfuß über Kies oder Schotter laufen, obwohl die Steine ihnen sichtlich in die Füße pieksten, liefen sie weiter. Das war der Moment, als er sich fragte, warum wir Erwachsenen das nicht mehr tun. Somit fing er an, barfuß zu laufen. Und wenn man seine Internetpräsenz besucht, sieht man neben seinen vielen Läufen, die bis zu 24-h-Läufen und darüber hinaus reichen, auch immer den Hinweis, wie viele Veranstaltungen davon er barfuß durchschritten hat. Als Pumuckl läuft er Marathons nicht nur barfuß, sondern auch für einen guten Zweck. Geniale Idee!

Da stand ich einen sommerlichen Freitages nun mit Laufklamotten und Laufschuhen an den Füßen. Aber dabei sollte es nicht bleiben. Da Flensburg zu den Innenstädten gehört, die man nicht unbedingt als scherbenfrei bezeichnen kann, lief ich ein paar Kilometer aus der Stadt hinaus bis ich mich ausreichend sicher fühlte. Laufschuhe aus! Langsam bewegte ich mich auf asphaltierten Straßen, den Blick vornehmlich auf den Boden gerichtet. Das hat den charmanten Vorteil, dass man die teilweise doch recht skeptischen Blicke der Leute gar nicht erst mitbekommt. Asphalt läuft sich im Grunde super, besonders wenn man direkt auf der Straße läuft und nicht auf dem Gehweg. Am schlimmsten sind meiner Meinung nach frisch asphaltierte Fuß- bzw. Radwege. Die Oberfläche ist so glatt, dass dir jeder kleine, noch so winzige Stein direkt in die Sohle piekst. Als ob man auf Nadeln liefe. Ich möchte nochmal darauf aufmerksam machen, dass ich meine Laufschuhe die ganze Zeit in der Hand behielt. Nach den ersten 1,5 km zog ich diese auch wieder an und lief ein Stück zügig weiter. Auf dem Rückweg zog ich die Schuhe dann nochmals für eine kurze Phase aus. Von den 8 km an diesem Tag war ich 3,3 km ohne Schuhe unterwegs. Ein tolles Gefühl! Allerdings fühlten sich meine Füße danach an, als ob ich auf Wasserballons ginge. Eine Woche später wiederholte ich das Prozedere mit dem Unterschied, dass ich meine Strecke veränderte und direkt barfuß loslegte. Nach 3,5 km (30 Minuten) zog ich meine Schuhe an, die ich vorsorglich dabei hatte, und rannte den Rest zu Ende. Das ging schon deutlich besser, auch wenn meine Hornhaut noch leicht lediert aussah. Nachdem ich unterwegs von einer älteren Dame darauf angesprochen wurde und sie mich fragte, ob ich nicht vorher mal barfuß am Strand geübt hatte, fiel mir auf, dass sich die Leute, an denen ich vorbeikam, anfangen, darüber zu unterhalten. „Machen Sie das öfter?“ „Das soll ja gesund sein!“ „Und wenn er jetzt in Scherben tritt?“

Nicht umsonst lautet meine erste Regel: „Überlege dir wo du läufst und schau wohin du läufst!“ Den Rest regeln Füße und Gelenke schon ganz von alleine. Und wie sie das tun! Auch nach dem dritten Lauf, den ich komplett barfuß absolvierte, merkte ich wie meine Fußgelenke dabei am Arbeiten sind. Dieses Mal wanderte ich eine halbe Stunde über einen Schotterweg und stellte fest, dass das meiste tatsächlich Kopfsache ist. Laufen konnte ich mir dort nicht vorstellen, aber ein normaler Spaziergang war auch auf „anspruchsvollem“

Untergrund durchaus möglich. Mir wurde schon bei Zippels bezüglich der leichten Laufschuhe gesagt, dass ich durch regelmäßiges Training die Pronation verringern und mein Fußgelenk stabilisieren könnte. Beim Barfußlaufen spürte ich auf jeden Fall deutlich, dass mein Fuß mehr arbeiten musste.

Bei all dem Schnickschnack heutzutage vergessen wir gerne mal, was wir eigentlich sind. Wir sind Menschen! Aufrechter Gang, Gehen oder Laufen zeichnen unsere natürliche Fortbewegung aus. Die Evolution hat uns keine Schuhe an den Leib geschneidert, sondern zwei Füße und die darf man meiner Meinung nach „zur Abwechslung“ auch gerne so benutzen, wie es vorgesehen ist. Wer Interesse hat, darf es gerne ausprobieren. Aber bitte fangt langsam an, denn heutzutage sind die Füße so viel Bodenkontakt nicht mehr gewöhnt. Für eine Nummer entspannter kann man sicherlich diverse Barfußschuhe empfehlen. Sie erfüllen den ursprünglichen Zweck von Schuhen. Den Fuß zu schützen!

Und was ist, wenn der Winter vor der Tür steht? Schauen wir mal! Versuch macht kluch!

P.S.: Nicht zu empfehlen ist als Barfuß-Anfänger die Tartanbahn! Das habe ich vor einigen Jahren mal gemacht, weil ich für das Absolvieren des Sportabzeichens keine Laufschuhe dabei hatte. Meine Zeit habe ich geschafft, aber durch die raue Oberfläche waren die Füße nach den 3 km löchriger als ein bestimmter holländischer Käse.

09.09.2015, Benjamin Bester



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

WATT IST DIE KÜSTE LANG?

Nachdem wir die Wattwanderung unseres Breitensportvereins im vergangenen Jahr wegen zu geringer Resonanz ausfallen lassen mussten, wollte ich in diesem Jahr unbedingt wieder einmal in den Nationalpark Wattenmeer, der nur 50 Kilometer entfernt vor unserer Haustür liegt. Durch rechtzeitige Bekanntgabe (Ausschreibung & Homepage), Ansagen "auf dem Stein" vor dem Training sowie persönliche Gespräche füllte sich die Teilnehmerliste. Und so trafen sich mit Birga, Regina, Susann & Christoph, Ute & Erik, Angelika & Armin sowie Iris und mir insgesamt zehn Aktive am Samstagmorgen, dem 19.09.2015 auf dem Parkplatz beim Fahrhafen im nordfriesischen Schlüttsiel. Hatte es die ganze Nacht über noch heftig geregnet, wurden wir bei spätsommerlichem Wetter von Bernd F. Dummer in kurzer Hose, Sandalen und Forke lässig über der Schulter begrüßt, der uns als Mitglied der Vereinigung "De Wattenlöpers" begrüßte. Ihn kannten wir bereits von der Wattwanderung 2013.



Nach einem kurzen Bustransfer zum Fährhafen Dagebüll, der vielen Nordsee-Urlaubern als "Tor zu den Halligen" bekannt ist, ging es vorbei an den kunterbunten Holzbuden am Deich und der Badestelle. Dann ging es ins Watt: unser erstes Ziel war die Hallig Oland, die wir unterbrochen von vielen fachkundigen Erklärungen nach 6 Kilometern erreichten. Eine andere Gruppe war in einiger Entfernung unterwegs und eine Lore befuhr den Damm zum Festland. So wissen wir jetzt beispielsweise, dass ein "Knutt" ein Vogel aus der Familie der Schnepfenvögel ist und auch Knuttstrandläufer genannt wird, die Bezeichnung "Hallig" sich von der Salzgewinnung ("Hallein" = Salz) ableitet und wie Herzmuscheln frisch aus dem Wattboden schmecken. Auf Oland leben aktuell 20 Menschen. Einen davon lernten wir als den Gastwirt der Halligstube "Kiek In" kennen, weil wir uns bei herlichem Sonnenschein und tollem Blick auf

das Unesco-Weltkulturerbe an der schleswig-holsteinischen Westküste auf seiner Terrasse stärkten.

Wir besichtigten die Kirche mit schöner, historischer Ausstattung und die Galerie eines Malers. Vorbei am Leuchtturm, welches das einzige reetgedeckte Leuchtturm Deutschlands ist, ging es erneut ins Watt zu unserem zweiten Ziel. Mit einem kurzen Schauer aus "heiterem Himmel" ging es über 4,5 Kilometer zur Hallig Langeneß. Unterwegs konnten wir die den Ro-Ro-Fähren zwischen Dagebüll und den Inseln Föhr und Amrum zusehen, große Schwärme von Knutts fischten im flachen Wasser beobachten und die unendliche Ruhe und Weite genießen. Einen tieferen Priel galt es zu durchqueren; dort wurde Angelika von Armin Huckepack genommen und sicher hindurch getragen: das muss Liebe sein! Nachdem wir auf Langeneß waren, brachte uns ein Shuttlebus zum Gasthaus "Hilligenley", wo wir erneut auf der Terrasse sitzen und leckeren, frischgebackenen Obstkuchen und Getränke genießen konnten.

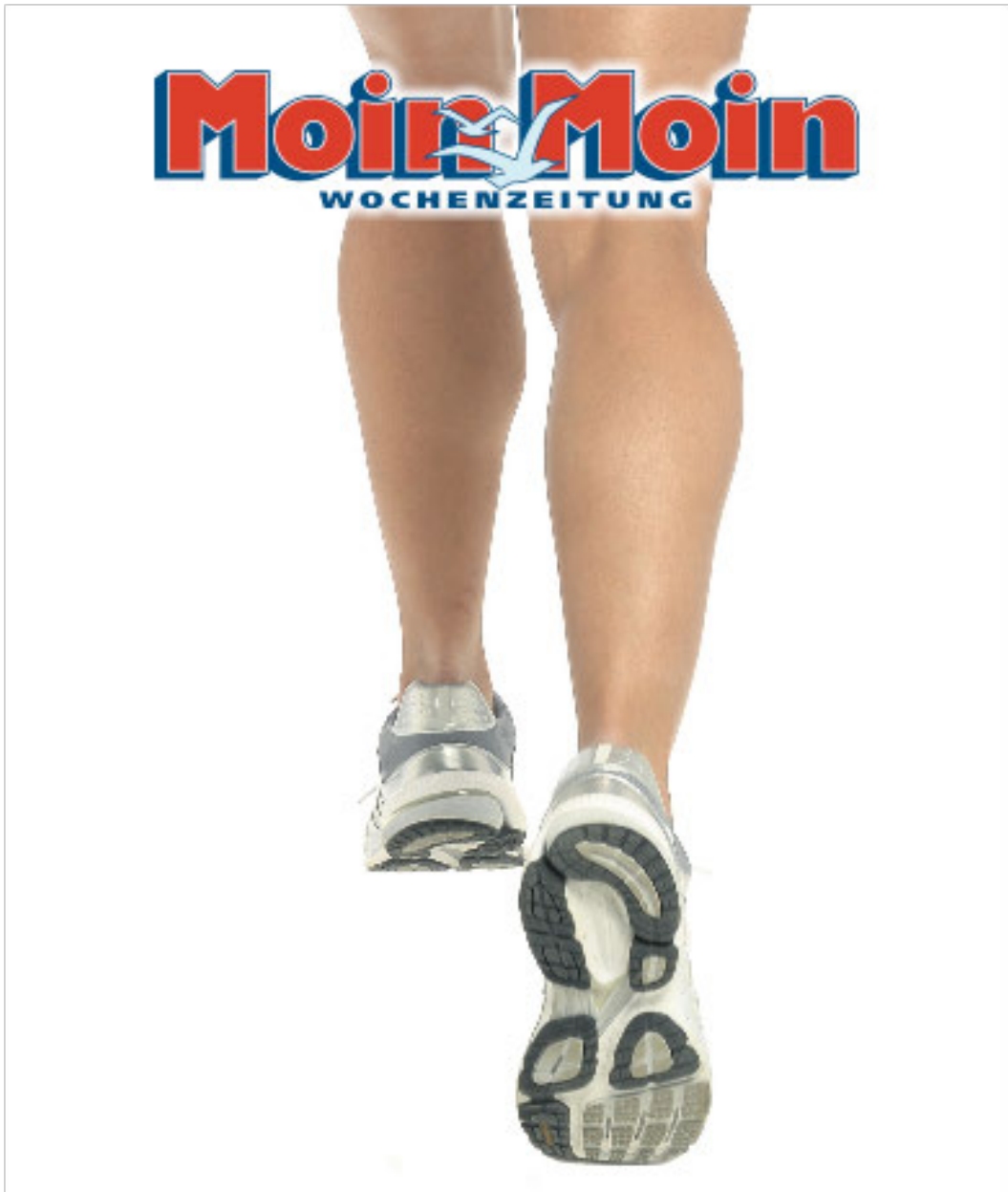


Was krabbelt denn da?

Gegen 15:00 Uhr fuhren wir dann müde und zufrieden mit der "MS Rungholt" nach Schlüttsiel zurück. Zurück auf dem Parkplatz bedankten wir uns bei unserem "Wattenlöper" mit einem Gutschein für ein Restaurant in der "Flensburg Galerie" sowie einer großen Tüte "Wattwürmer" von "Haribo". Und wer in diesem Jahr nicht teilnehmen konnte, der möge sich den folgenden

Termin notieren: Samstag, 27.08.2016, wenn die Gezeiten es zulassen,
ansonsten etwas später: und ich bin bestimmt wieder dabei...

Andreas Bundels



... dat löppt!

www.moinmoin.de

ERSTE-HILFE-KURS

Los ging es am Sonnabend, 12.09. kurz nach 9.00 Uhr mit unserem Trainer Lasse vom DRK. Er stellte sich kurz vor und dann fing es mit den drei A's an: Anschauen, Ansprechen und Anfassen.

Weiter ging es mit dem Anlegen eines Druckverbandes, Abnehmen des Motorradhelmes. Mit den drei K's :

Kaktus, Kuschnel und Knie wurde uns die stabile Seitenlage erklärt. Jetzt waren wir dran.

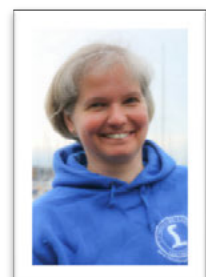


In zwei Gruppen haben wir die oben genannten Situationen geübt. Auch die Rettungsdecke kam zum Einsatz, die man übrigens auch für viele andere Sachen benutzen kann, z.B. als Geschenkpapier zu Weihnachten. Nun konnten wir gut in die Pause. Bei Kaffee und Kuchen haben wir uns gestärkt.

Danke, liebe Karen für den leckeren Pflaumenkuchen.

Nach der Pause ging es mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung weiter. Auch das haben wir natürlich alle an den schönen Puppen geübt.

Zum Schluss kamen dann noch die Themen Schlaganfall, Herzinfarkt, Sortverletzungen, Ersticken usw. Wir haben sehr viel gelacht, denn in einer Gruppe mit netten Leuten bringt so ein Tag nicht nur Wissen sondern auch Spaß.



Susanne Lützen

BERICHT ZUM BERLIN-MARATHON

Am 27. September 2015 standen Hanne Ehlers und ich morgens in Berlin im Startblock H und erlebten zum dritten Mal die spannungsgeladene Atmosphäre in den Minuten vor dem Startschuss des Berlin Marathons. Weitere 10 Mitglieder des 1. Flensburger Lauftreffs verteilten sich auf die Strecke der 40.000 Teilnehmer. Wie schon in den Vorjahren wünschten wir uns zu diesem Zeitpunkt weit weg. „Was machen wir hier? 42 km – warum tun wir uns das an?“ Als wir uns, ca. 40 Minuten nach dem ersten Startschuss, in Bewegung setzen konnten, überwog die Freude, endlich loslaufen zu können. Das viele



Inga und Hanne

Training der letzten Monate sollte sich jetzt auszahlen. Nach ca. 10, 12 km lichtete sich das Feld und man hatte „Platz“ zum Laufen. Endlich konnte man den Blick nach links und rechts schweifen lassen auf die einmalige Stadt und das umwerfende Publikum. Das Wetter war fantastisch und viele Zuschauer säumten die Strecke. Bands sorgten für Stimmung mit jeder Menge Musik unterschiedlichster Stilrichtungen. Viele Teilnehmer liefen in witzigen Kostümen mit abenteuerlichem Schuhwerk. Wie man so verkleidet die 42 km schaffen kann, ist mir ein Rätsel. Aus dem frischen kühlen Morgen wurde schnell

ein sonniger und warmer Spätsommertag. Die Feuerwehr sorgte mit einigen Duschen entlang der Strecke für Abkühlung und nasse Shirts – ob man wollte oder nicht. Es gab insgesamt 8 Verpflegungsstände mit Wasser und Iso Getränken. Unmittelbar dahinter waren die Straßenränder jeweils gesäumt von insgesamt einer halben Million Plastikbecher. Das aus den Bechern heraus geschwappte Iso-Zeug sorgte dafür, dass die Laufschuhe auf den nächsten hundert Metern buchstäblich an der Straße kleben blieben.

Viele, die ziemlich weit hinten laufen, kämpfen um einen Laufplatz auf der „blauen Linie“. Verständlich, es ist der kürzeste Weg zum Ziel. Diese Leitlinie

wechselt ab und zu auf dem Asphalt die Seite, und die fanatischen „Linienläufer“ verteidigen verbissen und ohne Rücksicht auf andere Teilnehmer ihren Laufplatz, als hätten sie die Markierung persönlich bezahlt. Mich würde mal interessieren, ob in der großen Gruppe der Vierstundenläufer auch solche Ignoranten unterwegs sind. Wahrscheinlicher ist aber wohl, dass in diesem Zeitfenster die blaue Linie gar nicht zu sehen ist...

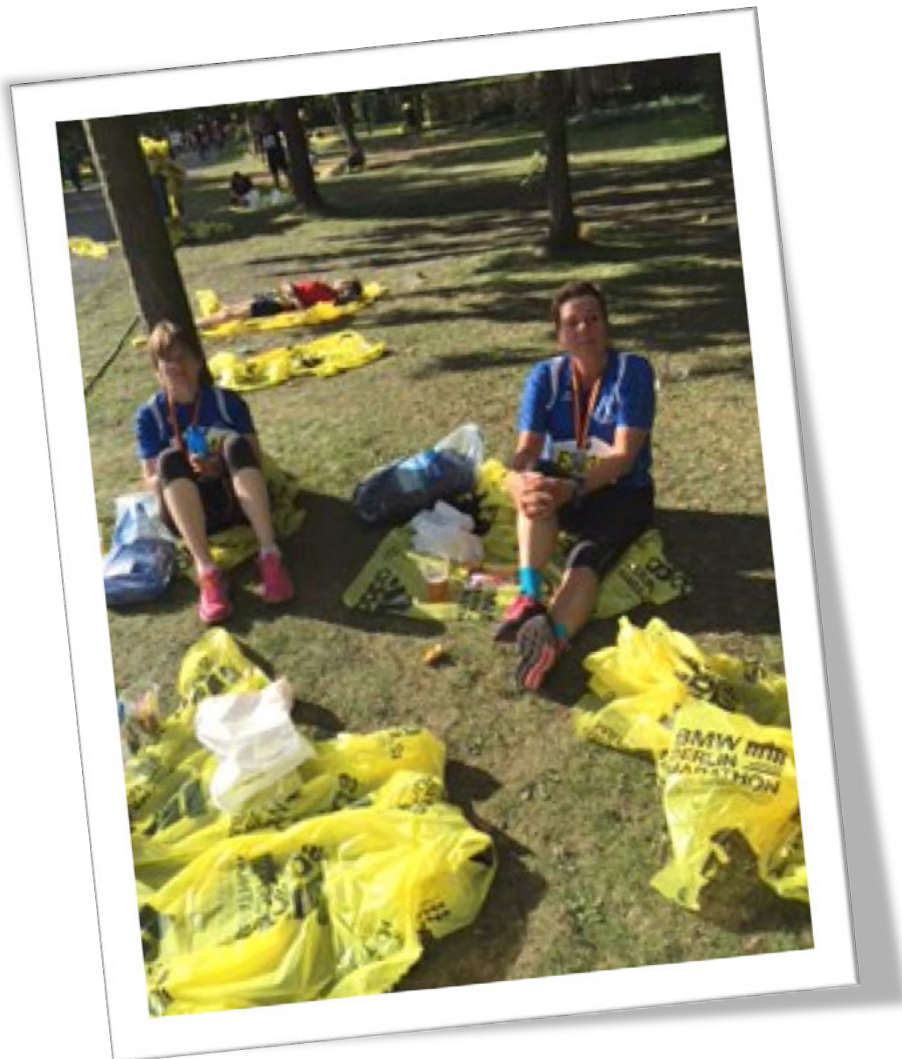
Wie auch in den Vorjahren, begann unser persönlicher Kampf mit der Strecke so bei km 34, 35. Das einzige, was uns am Straßenrand noch interessierte, waren die Streckenschilder. Viele aus der Gruppe der Fünfstundenläufer gingen inzwischen über weite Strecken. Kurzfristig versuchten Hanne und ich es auch, aber wir fanden, gehen schmerzt in diesem Stadium genauso wie laufen, dauert nur länger.

Kurz vor dem Ziel wurden wir wie immer belohnt von einem wunderbaren Publikum, welches auch noch drei Stunden nach dem Siegereinlauf alle Läufer jubelnd empfing. Unter den Linden, Pariser Platz, Brandenburger Tor – ein

bewegender
Laufmoment auch nach
25 Jahren Deutscher
Einheit.

Auch in unserer
persönlichen
Geschichte haben die
Marathonläufe in
Berlin einen
besonderen Platz!

Inga Adomeit und
Hanne Ehlers





Der Tag der deutschen Einheit ist in Hamburg seit Jahren auch Tag des Köhlbrandbrückenlaufes. Für diejenigen, die die Köhlbrandbrücke nicht kennen, hier kurz die Fakten: Insgesamt 3618 m lang und 53 m Lichte Höhe überspannt die Köhlbrandbrücke die Süderelbe und verbindet den Hamburger Stadtteil Wilhelmsburg mit der Autobahn A7. Grundsätzlich ist das Betreten oder Befahren mit Fahrrädern verboten, nur während des Köhlbrandbrückenlaufs dürfen aber eben auch nur die Läufer auf die Brücke. Die Radfahrer kommen während der Cycclassics in den Genuss. Der Lauf führt vom Windhuk Kai über die Brücke unter der A7 durch, bis Höhe Hauptzollamt Hamburger Hafen und wieder zurück. Insgesamt beträgt die Strecke 12 km und bietet einen atemberaubenden Blick über den Hamburger Hafen.

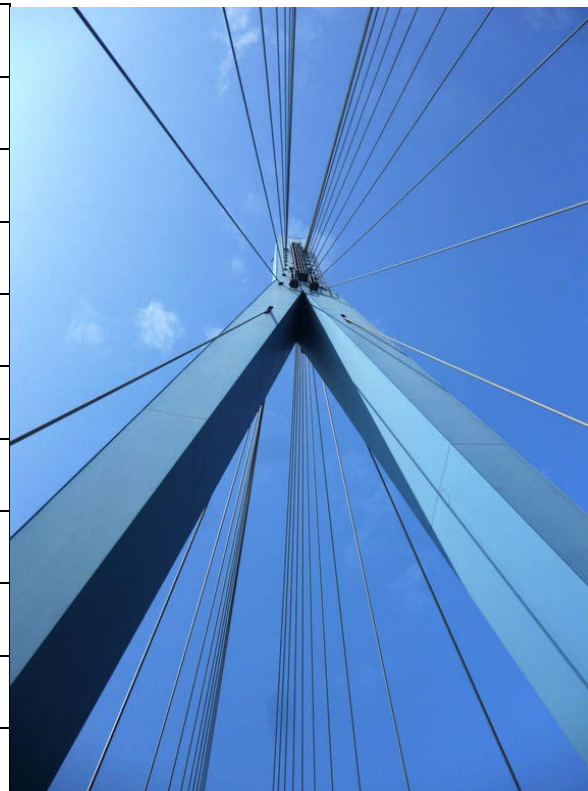
Höhenmeter bergauf: 129 m

Höhenmeter bergab: 129 m

Strecke bergauf: 3838,64 m

Strecke bergab: 3698,44 m

Jörg Decker	1. FLT	01:02:48
Peter Reichardt	1. FLT	01:02:58
Wolfgang Köpp	1. FLT	01:02:59
Christoph Ipsen	1. FLT	01:04:18
Helmut Harms	1. FLT	01:06:47
Stephanie Reichardt	1. FLT	01:08:46
Klaus Pietsch	1. FLT	01:09:58
Birga Zinke	1. FLT	01:11:23
Birte Mösken	1. FLT	01:13:43
Susann Schrader	1. FLT	01:13:49
Andrea Strecker	1. FLT	01:19:59

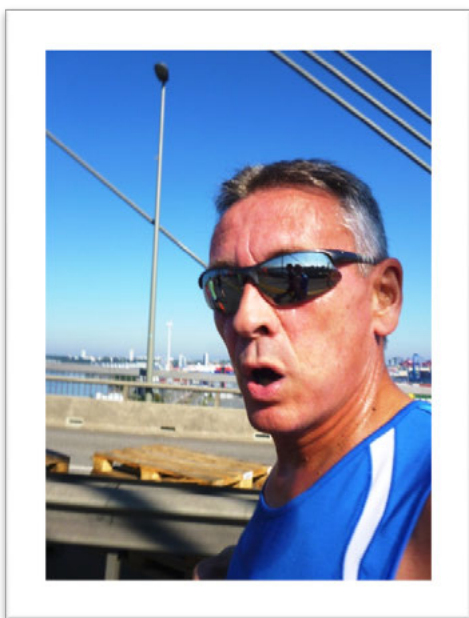


Bericht: Peter Reichardt

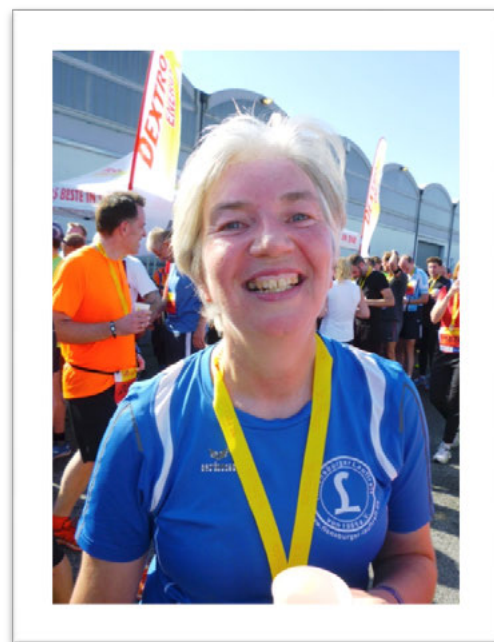
Bilder Vom Köhlbrandbrückenlauf



Birga, Helmut, Andrea, Klaus, Steffi, Peter, Wolfgang



Der Wolf am Limit!!!!



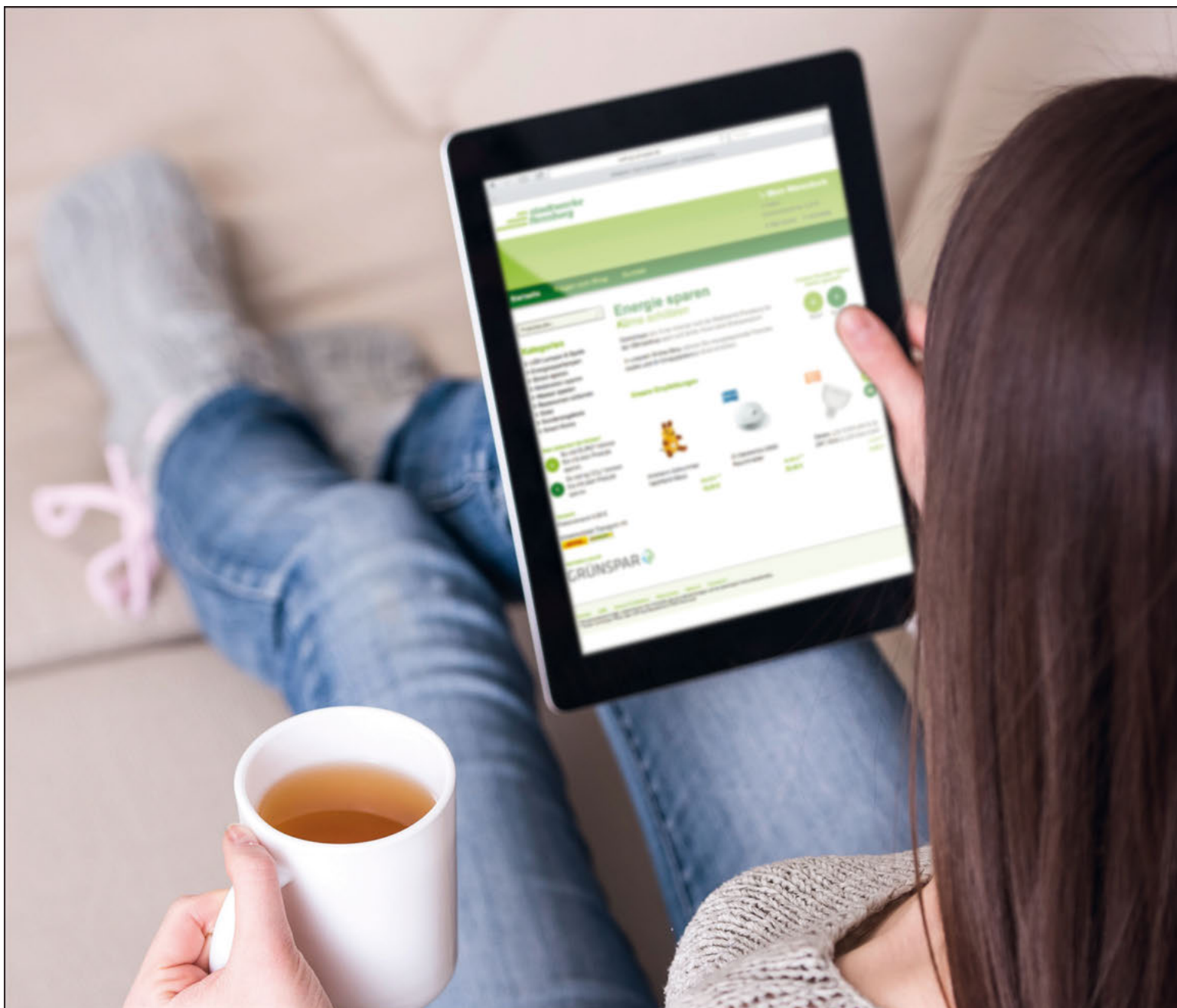
Was für ein Vergnügen!!



Peter Klaus und Helmut



Alle frisch geduscht vor dem Showertruck



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*

ERGEBNISSE:

Südenseelauf Sörup 5.9.2015

Halbmarathon

Name	Platz Ges.	AK	Platz AK	Zeit
Ramona Altenburger	3	W20	2	01:43:52
Maik Beta	24	M20	4	01:43:42
Peter Reichardt	42	M55	4	01:56:36
Wolfgang Köpp	43	M60	4	01:56:36
Andreas Bundels	55	M50	9	02:21:04

7,5 KM

Ute Jungjohann	5	W45	2	00:35:46
Andrea Strecker	37	W50	2	00:46:16
Henning Nielsen	9	M40	1	00:33:02
Helmut Harms	34	M60	2	00:38:28

Handewitter Sommerlauf 6.9.15

Halbmarathon

Name	Platz Ges.	AK	Platz AK	Zeit
Judith Hansen	4	W40	1	01:45:23
Jan Jooß	35	M30	9	01:46:55
Gunna Jöhnk	57	M45	5	01:54:54
Wolfgang Köpp	70	M60	2	02:04:02
Peter Reichardt	71	M55	4	02:04:05

10 KM

Jörg Decker	52	M50	8	00:50:17
-------------	----	-----	---	----------

5 KM

Henning Nielsen	7	M40	1	00:20:40
Helmut Harms	40	M60	1	00:25:41
Jan Hölzl	75	M40	7	00:28:48

Berlin-Marathon 2015

Name	Platz Ges.	AK	Platz AK	Zeit
Judith Hansen	1660	W40	332	03:50:53
Ute Jungjohann	2221	W45	367	03:57:19
Inga Adomeit	7603	W50	907	05:11:09
Hanne Ehlers	7914	W50	959	05:19:32
Maik Beta	8129	M20	839	03:35:02
Torsten Reimer	12637	M45	2422	03:51:38
Tim Jansen	16164	M35	2699	04:03:07

NEUE MITGLIEDER DER LETZTEN WOCHEN:

Antje Matzen

Viola Schmiedhäuser

Klaus Pietsch

Christoph Ipsen

Susann Schrader

Anne Cramer

Michael Schüller

Eike Christiansen

Volker Buckert

Sune Hallberg

Sandra Seidel

Karola Sylle

Allen neuen Mitglieder ein herzliches Willkommen im Lauftreff



PUNSCHTOUR

Unsere traditionelle Punschtour am 09. Dezember beginnt in diesem Jahr am Nordermarkt - Neptunbrunnen um 18:00 Uhr.



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.



JAHRESPLANUNG 2016

05. Januar	Nachbereitung des 31. Adventlaufes
10. Januar	Helferfrühstück im „Antik Cafe Siemers“
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“
19. April bis zum 20. Mai	Auffrischkurs „Nordic Walking“
12. Juni	Eckernförder Staffelmaraathon
21. Juli	Sommerfest
27. August	Wattwanderung
30. Oktober	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
07. Dezember	Punschtour
11. Dezember	32. Adventlauf
13. Dezember	Weihnachtsfeier im „Ambiente“

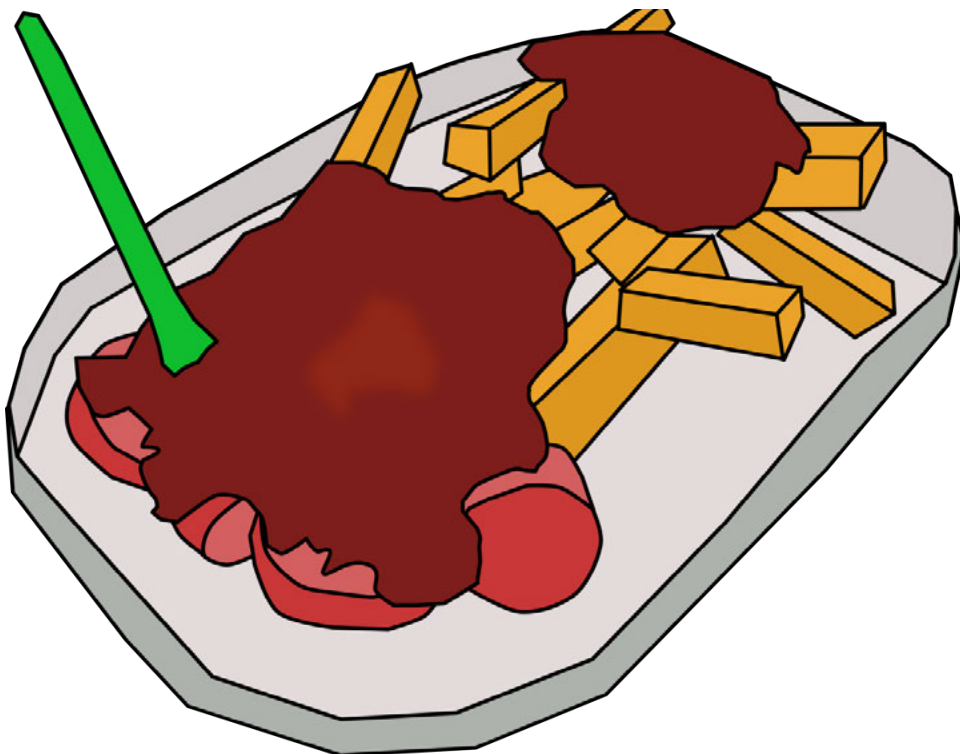
LeDiMo - Was ist das?

„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



WANDERN MIT DEM 1. FLENSBURGER LAUFTREFF

Tag	Ort	Zeiten	Strecken	Startort
So. 01.11.	Jagel	09:00-12:00	5+10+15km	Jagel
Sa. 14.11.	Tarp	09:00-13:00	5+10+15km	Tarp
So. 14.11.	Tarp	09:00-13:00	5+10+15km	Tarp
Sa. 05.12.	HH-St. Pauli	12:00-16:00	6+11+20km	HH-Feldstr.

Wanderung über die Weihnachtsmärkte in Hamburg
Anmeldung für Busfahrt ab und nach Flensburg bei Wolfgang
Johannsen 0461-20583

Do. 31.12. Bad Segeberg 09:15-11:00 5+10km Möbel Kraft in
Bad Segeberg



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

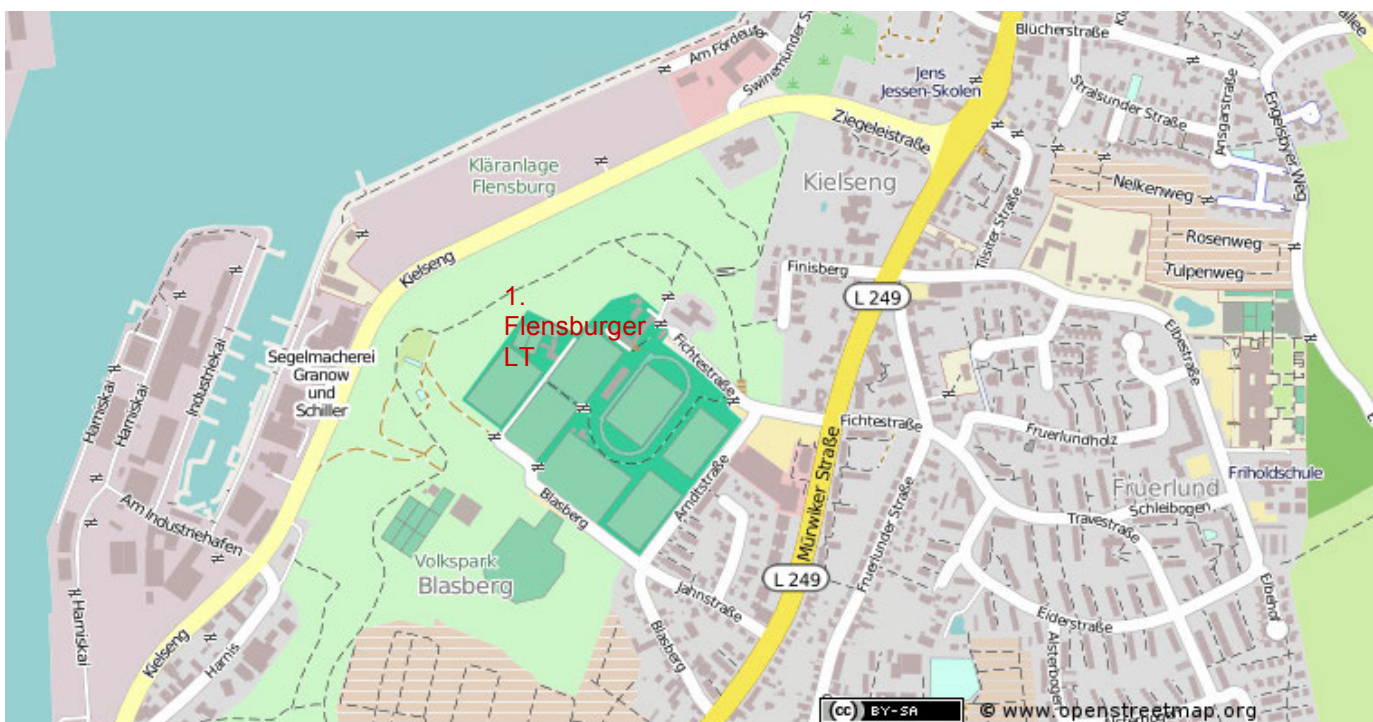
AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- 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

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:

Februar 2016

31. ADVENTLAUF FLENSBURG

Sonntag 13. Dezember 2015

Wir wünschen allen Füßen einen tollen Lauf!



Wij wensen alle voeten een geweldige loop!

Have a great run - and stay on your toes!

Tüm ayaklara muhtesem bir yürüyüş dileriz!

Vi önskar alla fötter ett riktigt bra lopp!

Nous souhaitons une course du tonnerre à tous les pieds!

Życzymy wszystkim nogom wspaniałego biegu!

Vi ønsker alle et godt løb!

Desejamos a todos os pés uma excelente corrida!

Auguriamo a tutti i piedi una corsa fantastica!



Am 17. Dezember 2015
findet um 19:00 Uhr
unsere

Weihnachtsfeier

im Restaurant Ambiente
statt.

Das Gasthaus liegt in der Westerallee 55
in 24941 Flensburg

Grünkohl



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

 natürlich
vegetarisch

Grünkohl mit Bratlinge
Salz-, Brat- und süße

Kürbis + Rote Bete
Frisches Gemüse
Gemüse Auflauf
Rübenmus
Frische Salate
Vanilleeis mit warmen

und Sahne
1 Bommi

Preis: 16,- €

Anmeldungen möglich
bis zum 08. Dezember

Eine Anmelde-Liste liegt im Verein aus