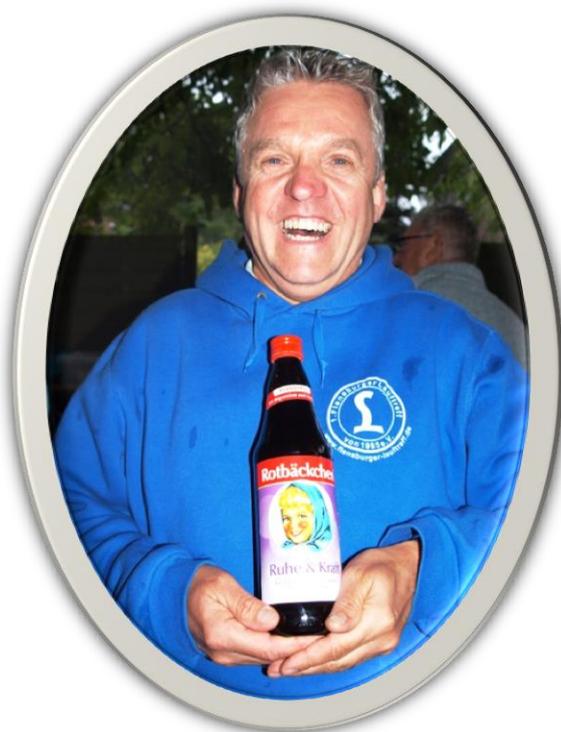


PER PEDES



Unser Ostseemann 2014

Inhalt

Ein Wort zuvor	2
Ulla Klemme hört auf, Nachfolgerin gesucht	3
13. Eckernförder Staffelmarchon	4
28. Fördetherme-Lauf	7
Grillfest und Vereinsmeisterschaft	8
Gesundheitstipps	11
Bericht vom Nordic-Walking-Tag	16
Bilder vom Ostseeman	17
Buchtipp	19
Handewitter Sommerlauf	20
Südenseelauf in Sörup	21
Nordic-Walking Technik-Tag	22
Jahresplanung	25
Adventlauf	26
Einladung Weihnachtsfeier	29
Ergebnisse	30
Lauf doch mal in..., Sonstiges	35
Wandertermine	33
Einladung Frühstückslauf	34
Geburtstage	35
Training im 1. FLT, Impressum	36

EIN WORT ZUVOR

Wieder mal sind vier Monate ins Land gegangen. Ein guter Termin für die nächste Ausgabe der PER PEDES. Ich habe die Redaktion von Hanna übernommen. In den letzten Monaten haben unsere Mitglieder an den verschiedensten Lauf- und Walking-Veranstaltungen teilgenommen. Jeder setzt sich für die Saison sein eigenes Ziel, hat persönliche Erwartungen dabei. Ich hoffe, dass alle ihrem Ziel so nahe wie möglich gekommen sind oder es sogar übertroffen haben.

Es sind wie immer Beiträge von unseren Mitgliedern in dieser Ausgabe enthalten. Darin berichten sie von ihren Erfahrungen und Eindrücken bei den Wettbewerben. Allen die sich Gedanken gemacht haben, etwas geschrieben haben und mir für diese Ausgabe zur Verfügung stellten, möchte ich herzlich danken. Davon lebt dieses kleine Infoheft.

Die Ergebnisse der letzten Wochen, sind wie gewohnt im Heft aufgelistet und noch einige Informationen mehr.

Hier nochmals der Hinweis: Wenn eure Laufergebnisse auf unserer Homepage erscheinen sollen, müsst ihr die Teilnahme und Bezeichnung der Veranstaltung an Frank Agerholm geben. Frank nimmt diese Ergebnisse in die Listen auf der Homepage mit auf.

Ich hoffe, dass für jeden etwas dabei ist. Viel Vergnügen beim Lesen.

Euer Sportwart,

Wolfgang Köpp



Ulla Klemme hört nach 20 Jahren verdient auf: der Frauentag des 1. Flensburger Laufftreff sucht Nachfolgerin!

Wir sechs Frauen haben uns am Sonntag, 22. Juni gegen 08:00 Uhr auf dem Flensburger Bahnhof getroffen. Im Zug gab es die erste Überraschung, weil ein Schienenersatzverkehr eingerichtet worden war.

Wir mussten also in Rendsburg aussteigen und bis Neumünster mit dem Bus fahren. Das hat mein Programm ein bisschen durcheinander geworfen, aber es war nicht so schlimm.

In Hamburg angekommen sind wir gemütlich an die Alster gegangen.

Da es nun schon Mittagszeit war, haben wir dann auf einem Restaurantschiff Mittag gegessen. Das Wetter war herrlich und wir haben draußen gesessen.

Nach dem Essen haben wir dann eine Alsterrundfahrt gemacht. Es war wunderschön und alle Frauen waren begeistert.

Danach sind wir gemütlich um die Alster zum Bahnhof Dammtor gegangen.

In einem schönen und teuren Café in einem Hotel, dessen Name ich nicht mehr weiß, haben wir dann eine Pause gemacht und gemütlich unser Eis gegessen und eine Tasse Kaffee getrunken. Danke von allen für die Spende vom Laufftreff.

Danach haben wir bei strahlendem Sonnenschein einen Spaziergang durch „Planten und Blomen“ gemacht. Wir haben lange im Rosengarten die wunderschönen Rosen betrachtet und anschließend in aller Ruhe den Park bewundert, der von Tausenden von Menschen bevölkert war.

Zum Schluss sind einige noch in einem Gewächshaus gewesen.

Danach ging es zum Bahnhof und in Richtung Flensburg.

Wir waren alle der Meinung, wir hatten einen herrlichen letzten Frauentag!

Ursel Klemme

13. Eckernförder-Bank-Staffelmarathon mit 4. BMW-Duo-Marathon

Viele Aktive unseres Vereins erneut dabei!

Auch bei der 13. Auflage präsentierte sich der Eckernförder-Bank-Staffelmarathon wieder als Garant für unzählige Glücksmomente. Die Kombination aus Sport, Sonne und Gemeinschaftsgefühl sorgte einmal mehr für gute Laune auf der Borbyer Uferpromenade. 142 Teams bewältigten bei Eckernfördes größtem Laufevent die klassische Distanz von 42,195 km. Auf der 4,2 km langen Runde rund um Borby kämpften Vereine, Schulen, Firmen sowie bunt gemischte Staffeln um die besten Plätze oder mit dem eigenen Durchhaltewillen.

Helge Jungjohann hatte es auch in diesem Jahr wieder übernommen, beim EMTV, der in diesem Jahr sein 150-jähriges Vereinsjubiläum feiert, rechtzeitig für jeweils 49,00 € zwei Staffeln des „1. Flensburger LT“ zu melden.

Mit der Startnummer 101 teilten sich Andreas Bundels, Jörn Lützen, Hennig Nielsen und Wolfgang Köpp die Strecke und erreichten mit einer Gesamtzeit von 03:33:06 Stunden den 46. Platz. Mit der Startnummer 102 liefen Frederik Bohm, Dorothee Drießen, Judith Hansen, Ute Jungjohann, Keya Kleinschmidt und Tom Schilling in unseren blau-weißen Vereinsfarben in einer Gesamtzeit von 03:06:58 Stunden als Zweitplatzierte ins Ziel.

Dabei besteht jede Staffel aus mindestens 5 bis höchstens 10 Läufern/Läuferinnen. Jeder/jede darf maximal 2 Runden laufen.

Als Team starteten beim 4. BMW Duo-Marathon Torsten Reimer und Wolfgang Müller als „To-Wo“ und finishten in 3:23:46 Stunden.

Ferner Lars Jensen-Nissen und Judith Hansen als „MiLa Team“ in 03:33:34 Stunden.

So hatten alle Aktiven des 1. Flensburger LT durch die Unterstützung zahlreicher Familienmitglieder der Familien Bundels & Schmidt, Müller, Jensen-Nissen sowie Jungjohann einen unvergesslichen Tag in Eckernförde- und wir freuen uns schon auf den 14. Staffelmarathon in Eckernförde am Sonntag, 14.06.2015!

Andreas Bundels





Auf der Zielgeraden wird nochmal alles gegeben



28. Glücksburger Fördelandthermelauf war anstrengend aber schön!

Einen echten Sommerlauf erlebten die knapp 700 Teilnehmer bei der 28. Auflage des Glücksburger Fördelandtherme-Laufs. Sonnenschein und Wärme am frühen Morgen weckten bei vielen Aktiven die Lust auf den Lauf am Wasserschloss, die Temperaturen von 26 Grad Celsius und die schwülwarme Luft raubten insbesondere auf den langen Strecken zahlreichen Athleten die Kräfte und ließen so manche Zeitplanung früh platzen. Wer die hügeligen Runden gut bewältigen wollte, musste unterwegs immer wieder die Flüssigkeitsreserven nachfüllen.

Beim mit 300 Startern größten Rennen, dem Kurzlauf über fünf Kilometer kam Dirk Maleska in den Farben des 1. Flensburger LT nach 22:25 Minuten ins Ziel. Über die 10 Kilometer Distanz waren mit Meike Döllgast (1:00:46), Maik Beta (48:33), Tim Jansen (44:1 und 3. Platz in M 35), Henning Nielsen (43:47 Platz 2 in M35), Torben Ritter (52:07) und Thomas Schneider (49:33) erfolgreich und ermittelten somit Platzierungen bei der 9. Vereinsmeisterschaft des 1. Flensburger LT .

Im Halbmarathon war die Anstrengung in den Gesichtern der Athleten nicht zu übersehen.

Judith Hansen (1:44:19 und 3. Platz in W 40), Frederik Bohm (1:32:45 und 1. Platz in M 35), Andreas Bundels (2:03:55), Wolfgang Köpp (2:03:16), Jörg Rachow (2:24:59) sowie Peter Reichardt (2:05:38) waren die sechs Vereinsteilnehmer, die erschöpft aber glücklich durch den gelben Zippel's Zielbogen auf dem Fußballfeld von Glücksburg 09 liefen.

Begeisterung für den Laufklassiker an der Förde gab auch die neue Bürgermeisterin Kristina Franke zu verstehen, die zum ersten Mal den Startschuss abgab. Die Verwaltungschefin schränkte aber schnell ein, dass sie sich- anders als ihr Vorgänger John Witt- vorerst auf die Zuschauerrolle beschränken werde. „Mein Lebensgefährte läuft mit. An mir sind nur die Sportschuhe sportlich.“ bekannte Kristina Franke.

Im Rahmen des Sommerfestes am Dienstag, dem 15. Juli wurden die 13 erfolgreichen Finisher an der Vereinsmeisterschaft vom Sportwart Wolfgang Köpp und mir geehrt.

Andreas Bundels

Grillfest und Ehrung der Vereinsmeister 2014

Am 15. Juli haben wir in diesem Jahr unser jährliches Grillfest gefeiert. Traditionell werden dabei auch die Vereinsmeister ausgezeichnet, die durch den Fördetherme-Lauf ermittelt wurden.

45 Personen hatten sich in diesem Jahr angemeldet. Wie auch in den Jahren zuvor, wurden im Vorwege Gutscheine für Bratwurst und Grillfleisch verkauft. Auch Salate, Brote und andere Leckereien wurden von unseren Vereinsmitgliedern gespendet. Für die Getränke sorgte der Vereinsvorstand.

Jan und ich hatten uns rechtzeitig eingefunden und die Grills angeheizt, damit



wir pünktlich um 18:00 die hungrigen Sportler mit Fleisch und Wurst versorgen konnten. Fleisch und Wurst kamen auch in diesem Jahr von der Fleischerei Clausen in Engelsby. Alles klappte wunderbar auch das Wetter machte bis dahin gut mit. Es wurde sich angeregt unterhalten. Gedanken wurden ausgetauscht, und auch schon mal eine kühles Getränk zu sich genommen.

Nachdem sich alle Anwesenden gestärkt hatten, ging es zur Siegerehrung der Vereinsmeister über.



Zunächst wurden Sabine, Jan und Armin für ihre Trainertätigkeit im Zusammenhang mit den Laufeinsteiger- und Nordic-Walking- Kursen in diesem Jahr geehrt.



Die Tabelle mit den Ergebnissen zur Vereinsmeisterschaft:

Name	Platzierung	Klasse	Disziplin	Strecke	Zeit
Dirk Maleska	1 in	M50	Laufen	5km	00:22:25
Henning Nielsen	1 in	M35	Laufen	10km	00:43:47
Tim Jansen	2 in	M35	Laufen	10km	00:44:16
Maik Beta	1 in	MHK	Laufen	10km	00:48:33
Thomas Schneider	1 in	M40	Laufen	10km	00:49:33
Torben Ritter	1 in	M30	Laufen	10km	00:52:27
Meike Döllgast	1 in	W45	Laufen	10km	01:00:46
Frederik Bohm	1 in	M35	Laufen	21km 95m	01:32:45
Judith Hansen	1 in	W40	Laufen	21km 95m	01:44:19
Wolfgang Köpp	1 in	M55	Laufen	21km 95m	02:03:16
Andreas Bundels	1 in	M50	Laufen	21km 95m	02:03:55
Peter Reichardt	1 in	M50	Laufen	21km 95m	02:05:38
Jörg Rachow	1 in	M50	Laufen	21km 95m	02:24:59



Hier die anwesenden, glücklichen Vereinsmeister!

Nachdem alle Urkunden verteilt waren und der Regen leider nicht weniger wurde, war das Grillfest dann auch bald vorbei. Es wurde schnell noch wieder alles abgebaut und aufgeräumt.

Bänke und Tische hat unser Vereinsmitglied Ralf Tonhäuser vom DRK, für uns bereitgestellt, dafür nochmal einen Dank an Ralf.



Bericht: Wolfgang Köpp

Ernährungstipps

Hauptnährstoffe

Kohlenhydrate sind der wichtigste Energiestoff für Ausdauersportler. Die Kohlenhydrate können die entstandene Energie am besten zur Verfügung stellen. Dadurch entsteht folglich ein geringstmöglicher Rest an Energie, der übrig bleibt und für mehrere Tage (ca. 5 Tage) gespeichert werden kann. Somit ist zunächst diese Energiequelle am ökologischsten von allen. Die Energie der Kohlenhydrate ist bevorzugte Quelle für alle körperlichen und geistigen Leistungen. Der Glykogenspeicher sollte immer ausreichend gefüllt sein. Der einzige Nachteil der Kohlenhydrate ist, dass es sich nur begrenzt im Körper speichern lässt. Diese Speicherform nennt sich Glykogen. Als Ausdauersportler hat man deshalb dafür zu sorgen, dass der Glykogenspeicher ausreichend aufgefüllt ist. Ist dies nicht der Fall, und die vorhandene Energie der Kohlenhydrate ist aufgebraucht, greift der Körper automatisch auf die Energie der Fette zurück. Daraus folgt, dass Fett auch eine Energiequelle ist und desto größer der Glykogenspeicher gefüllt ist, desto später muss der Körper auf die uneffizientere Energie Fett zurückgreifen.

- Worin besteht der Unterschied beider Energiequellen? In der Praxis passiert zum Beispiel folgendes, wenn der Körper auf die Energiequelle Fett zurückgreifen muss. Nach ca. 1:30 Stunden Laufen bemerkt der körperliche Organismus, dass die Energiequelle "Kohlenhydrate" aufgebraucht ist. Schon nach weiteren 30 Minuten erhält der Körper die Nachricht, dass nun auch der Glykogenspeicher aufgebraucht ist. In diesem Moment schaltet der Körper nun auf Fettverbrennung um. Die Energiequelle Fett kann jetzt nicht ausreichend Energie für die Muskulatur zuführen. Der Muskulatur fehlt wichtige Energie, um funktionsfähig zu bleiben. Die Muskelfasern hören auf, sich im richtigen Moment zusammenzuziehen. Es entsteht der Muskelkrampf. Bei einem Marathonlauf kann es aufgrund dessen, bei hauptsächlich Laufanfängern, passieren, dass jenseits der 30 km solche Krämpfe aufkommen können. Die Folge wäre eine Laufunterbrechung mit Dehnübungen oder sogar der unabwendbare Abbruch. Im Läuferjargon ist dies die Bekanntmachung mit dem "Hammermann".

Damit Ihnen dies nicht passiert, merke folgendes:

- kohlenhydratreiche Kost ist erste Priorität
- Fett ist in großen Mengen vorhanden, deshalb: weniger ist mehr

- gar kein Fett zu sich nehmen ist ebenfalls nicht richtig
- schauen Sie sich die Nahrungspyramide an, richten Sie sich danach

Ohne Eiweiß kein Leben!

Eiweiß wird in der Fachsprache "Proteine" genannt. Proteine bedeutet übersetzt: Das Erste, das Wichtigste. Eiweiß, sagt man, macht stark. Warum? Die Proteine erfüllen zwei Aufgaben:

- neues Material für die Muskulatur aufbauen (anabolischer Ablauf)
- altes Material der Muskulatur abbauen (katabolischer Ablauf)

Bei Sportler trifft man hier auf einen solchen verstärkten Vorgang. Beim Aufbau-Training gibt es den anabolischen Effekt. Beim Wettkampf (z.B. beim Marathon) gibt es dann den katabolischen Effekt. Eiweiß befindet sich im ganzen Körper des Menschen, nämlich in den Muskeln, in der Haut, usw. Proteine haben somit auch in irgendeiner Weise mit vielen Dingen im Körper eines Menschen zu tun, wie z.B. der Blutfarbstoff, Enzyme, Überträgerstoffe im Nervensystem, usw. Proteine kommen z.B. in Käse, Brot, Fisch und Nudeln vor.

Wie viel Eiweiß sollte ich zu mir nehmen?

Man empfiehlt eine tägliche Proteinzufuhr in Höhe von ca. 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Für Sportler empfiehlt man ca. 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Letztendlich braucht der Leistungssportler zum Muskelaufbautraining einen erhöhten Proteinbedarf. Im Kraftsport kann der Proteinbedarf auf bis zu 1,7 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht steigen.

Für Ausdauersportler darf aber dennoch nicht auf eine Erhöhung der Proteine verzichtet werden. Im Gegenteil. Bei einem Marathon z.B. erhöht sich der Kraftaufwand so sehr, dass die empfohlene Proteinzufuhr bei 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht liegt. Dadurch, dass die meisten Athleten ohnehin mehr Energie ihrem Körper zuführen, nämlich Kohlenhydrate, spart sich der Körper zunächst Proteine. Es ist also so, dass Kohlenhydrate einen proteinsparenden Effekt haben. Es ist für den Ausdauersportler deshalb keine übertriebene Proteinzufuhr nötig.

Eiweiß von pflanzlichen Lebensmitteln sind zu bevorzugen, da sie...

- weniger Fett enthalten.
- gleichzeitig viele Kohlenhydrate enthalten.
- bei weniger tierischen Proteinen eine hochwertigere Eiweißmischung entstehen lassen.

In welcher Nahrung gibt es jedoch das beste und hochwertigste Eiweiß für den Ausdauersportler?

- Nudeln
- Kartoffeln
- Reis
- Vollkornbrot
- Ei
- Milch
- Bohnen
- Mais
- Fisch

Bedeutung der Vitamine

Vitamine sind für den Organismus essentielle Nährstoffe. Bis auf wenige Ausnahmen kann er sie nicht selbst bilden. Vitamine werden für eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen benötigt, vor allem als Katalysatoren, die bestimmte Reaktionen im Körper ermöglichen. Grundsätzlich unterscheiden wir bei den Vitaminen zwischen den fettlöslichen Vitaminen (Vitamine A, D, E, K) und den wasserlöslichen Vitaminen (B-Vitamine, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, Biotin, Vitamin C). Die fettlöslichen Vitamine können im Körper gespeichert werden. Nach einer regelmäßigen ausreichenden Zufuhr kann der Körper deshalb einige Zeit auch mit einer geringeren Aufnahme auskommen, weil er sich aus seinen Vorräten "bedient". Die meisten wasserlöslichen Vitamine hingegen kann unser Organismus nur wenige Tage entbehren. Sie müssen also möglichst regelmäßig zugeführt werden.

Bedeutung der Mineralstoffe

Dazu zählen die anorganischen Bestandteile der Nahrung, die im Stoffwechsel und für das Wachstum vielerlei Aufgaben erfüllen. Mineralstoffe sind für den Organismus essentiell. Er kann sie nicht selbst bilden, sondern muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Bei den Mineralstoffen unterscheiden wir nach der Menge. Zwischen sogenannten Mengenelementen (mehr als 50 mg pro kg Körpergewicht) und Spurenelementen (weniger als 50 mg pro kg Körpergewicht).

Zu den Mengenelementen gehören Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium. Welche Menge wir - laut den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) - davon benötigen, sehen Sie in der Tabelle "Empfehlung zur Nährstoffzufuhr". Einzige Ausnahme bei dieser Einteilung in Mengen- und Spurenelementen bildet das Eisen, weil es zwar zu den Spurenelementen zählt, jedoch in größeren Mengen im Körper enthalten

ist. Ein anderes Unterscheidungsmerkmal ist die vom Körper von den jeweiligen Elementen benötigte Menge. Der Bedarf an den Mengenelementen liegt in der Größenordnung von Gramm, während der Bedarf an den Spurenelementen sich im Bereich von Milli- oder Mikrogramm bewegt.

Kilokalorien und Joule

Der in Kilokalorien ausgedrückte Brennwert - also die frei werdende, nutzbare Wärmeenergie - beträgt für Fett 9 Kilokalorien (kcal) pro Gramm (g), für Kohlenhydrate und Eiweiß jeweils 4 Kilokalorien (kcal) pro Gramm (g).

Die Kalorie ist eine - an sich veraltete, aber überall noch gebräuchliche - Einheit für den Wärme- oder Energiegehalt einer Substanz. Dabei hat es sich in unserer Umgangssprache eingebürgert, dass wir zwar von "1 Kalorie" sprechen, damit jedoch "1 Kilokalorie" gemeint ist. Eine Kilokalorie ist die Energiemenge, die notwendig ist, um 1 Liter Wasser von 14,5 °C auf 15,5 °C bei normalem Atmosphärendruck zu erwärmen. Die Einheit Kalorie wurde aufgrund internationaler Vereinbarungen offiziell auf die Einheit Joule geändert. Weil diese Einheit besser geeignet ist, um verschiedene Energiearten im Bereich Physik ineinander umzurechnen. In der Praxis werden beide Einheiten verwendet. Genau berechnet entspricht 1 Kilokalorie (kcal) 4,184 Kilojoule (kj). Vereinfacht rechnet man: 1 kcal = 4 kj

Der Body-Maß-Index (BMI)

Eine geeignete Berechnungsformel zur Ermittlung des Normal- und Übergewichtes ist der sogenannte "Body-Maß-Index" (BMI). Der Body-Maß-Index ergibt sich aus dem Quotienten "tatsächliches Gewicht (in kg) geteilt durch [Körpergröße (in m)]²".

Beispiel: Eine Frau von 165 cm Größe und einem Gewicht von 65 kg würde einen Body-Maß-Index von 23,9 erreichen.

Laufen bei Hitze

Wo Leben ist, ist auch Wasser. Der Mensch selbst besteht aus etwa 50 bis 70 Prozent seines Körpergewichts aus Wasser. Das Wasser ist für den Menschen lebensnotwendig. Das Wasser reguliert unter anderem die Körpertemperatur und den Ausstoß von Ausscheidungsprodukte über die Nieren. Hier sei gesagt, dass bei dunklem Urin, zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen wurde. Das heißt, man hat ausreichend Flüssigkeit im Körper, wenn der Urin nahezu durchsichtig ist. Der Wasserverlust geschieht hauptsächlich durch die Schweißbildung am ganzen Körper. Der Flüssigkeitsverlust durch Schweiß hängt von vielen Faktoren ab.

Als da wären Art, Dauer und Intensität der körperlichen Belastung, die Leistungsfähigkeit des Körpers und der Einfluss des Wetters. Der körperliche Wasserverlust bei guten Wetterbedingungen und intensiver sportlichen Aktivität, liegt bei bis zu 1½ Liter pro Stunde. Dieser Verlust muss ausgeglichen

werden, da sonst eine starke Leistungsminderung einsetzt. Im schlimmsten Fall kann es sogar zu gesundheitlichen Schäden führen.

Was passiert eigentlich, wenn ein Wassermangel besteht?

Zunächst verschlechtert sich der Transport von wichtigen Nährstoffmitteln, sowie von Vitaminen und Sauerstoff. Der Ausstoß von Stoffwechselprodukten ist beeinträchtigt, da der Abtransport sich ebenso verschlechtert hat. Die Niere funktioniert nicht mehr richtig. Hinzu kommt, dass das Kühlsystem des Menschen nicht mehr richtig funktioniert. Somit kann es jetzt sehr leicht zu einem Hitzeschlag oder Hitzestau kommen. Besonders gefährdete Personen sind Kinder, Jugendliche, Senioren und Leute, die eine Diät durchführen. Neben dem Leistungsabfall kommt es häufig auch zu Kopfschmerzen (das kennen Sie bestimmt auch nach einer durchgezehrten Nacht), Übelkeit, Müdigkeit, Konzentrationsverlust und allgemeine Schwächeanfälle. Ein Wasserverlust von 10 bis 15 % des eigenen Körpergewichts ist schon lebensbedrohlich.

Was kann man gegen Wassermangel machen?

Bei sportlichen Aktivitäten, wie das Laufen, in großer Hitze, muss vorgesorgt werden! Vor dem Lauf viel trinken, je nach Extremen bis zu 2 Liter. Nicht alles auf einmal, sondern schlückchenweise. Dies ist deshalb besser, da der Körper die Flüssigkeit nicht sehr schnell aufnehmen kann. Trinkt man zu schnell, wird das meiste ungenutzt ausgeschieden. Die Flüssigkeitsaufnahme ist dadurch sehr stark beeinträchtigt. Obwohl Wasser der einfachste Flüssigkeitslieferant ist und auch vom Körper sehr schnell aufgenommen wird, sollte man auch nach anderen Getränken greifen. Denn Sportler verlieren durch Schwitzen wichtige Nährstoffe. Diese können durch andere Getränke viel besser geliefert werden. Es sollte deshalb ein Getränk sein, das besonders neben Magnesium auch gleichzeitig eine geringe Menge an Kohlenhydrate enthält. Die Apfelschorle empfiehlt sich hier am besten. Man kann sich aber auch ein eigenes Getränk mischen, welches aus einer Fruchtsaft und einem Mineralwasser im Verhältnis 1:2 bis 1:3 besteht. Isotonische Getränke beinhalten meist eine spezielle Mischung, die für spezielle Sportarten abgestimmt sind. Sie liefern dem Körper einen guten Flüssigkeitsersatz, da neben Kohlenhydrate auch hauptsächlich die wichtigen Vitamine B1 und B2 enthalten sind. Diese Getränke sind deshalb auch zu empfehlen. Folgendes sollten Sie vermeiden! Trinken Sie nicht viel von unverdünnten Fruchtsaftgetränken. Sie enthalten zu viel Kohlenhydrate, was die Magenentleerung und Darmtätigkeit behindert. Auch Finger weg von koffeinhaltigen Getränken, wie Kaffee, Energy-Drinks und Limonaden. Koffein regt die Nierentätigkeit an und erhöht somit den Flüssigkeitsverlust.

Peter Reichardt

Am Sonntag wollten wir mal Walken geh´n. Oder: Die Neuauflage unseres Nordic-Walking Tages beim ersten Flensburger Lauftreff

Schon zum Ende des vergangenen Jahres hatten Andrea und ich die Idee, den Nordic-Walking Tag wieder zu beleben. Schnell waren wir uns einig, dass wir über den Tellerrand unseres Volksparks hinaus wollten. An geeigneten Wandergebieten fehlt es in der näheren Umgebung keineswegs. Letztendlich fiel die Wahl auf ein Gelände in der Nähe der Ochseninseln, das offenbar den Wenigsten bekannt war.

So startete, wenn auch mit etwas kleinerer Teilnehmerzahl als erhofft, unsere kleine Exkursion nach Dänemark am Sonntagmorgen den 22.06.2014. Das Wetter war windig und frisch aber davon ließen sich unsere Sportler nicht abhalten. Angekommen auf dem Wanderparkplatz stellte sich heraus, dass der Wald den meisten Wind abhielt und wir gemütlich unsere Tour beginnen konnten.



Zunächst ging es auf breiten Waldwegen zur ersten Anhöhe. Vorbei an Schachtelhalmgewächsen und kleinen Wasserläufen, war der erste Teil unseres Rundgangs von steigendem Gelände geprägt. Doch in lockerer Unterhaltung vertieft, viel es uns gar nicht so sehr auf. Später wechselten wir auf schmale Pfade und überquerten das eine oder andere Rinnsal über einfache Brücken.

Bei der Hälfte unserer Wegstrecke erreichten wir einen langgezogenen Teich an dessen Ufer wir kurz anhielten um ein

Foto zu schießen. Die gute Laune blieb auch weiter unser Begleiter. Besonders, da wir bei der zweiten Hälfte den Weg, den wir hinauf gestiegen waren, nun wieder hinunter gehen konnten. Links und rechts am Wegrand sah man so manchen Baum, den die vergangenen Herbststürme mitgerissen hatten. Auch hier war einiger Schaden angerichtet worden.

Nach 6,6 Km und etwa 1 ¼ h waren wir an unserem Ausgangspunkt zurück. Ich glaube es war für alle Beteiligten ein schöner Ausflug der Lust auf mehr macht. Gerne nehmen wir die Anregungen mit, bei den zukünftigen Nordic-Walking Tagen für eine Erfrischung zu sorgen. Ich danke beiden Andreas, Christa und Peter für Ihre Teilnahme und freue mich aufs nächste Mal.

Schöne Grüße, Jan



Fotos von :

Helge

Wir lassen Bilder sprechen...



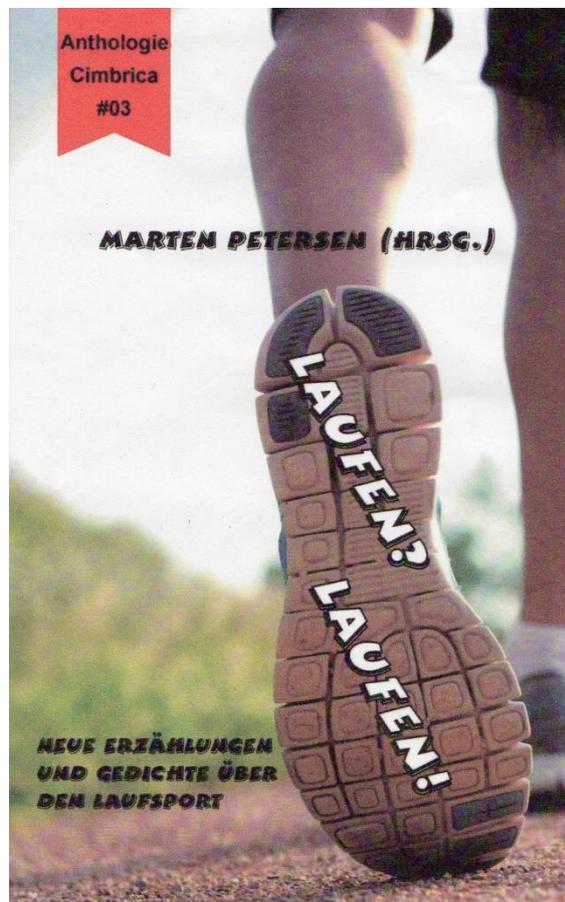
und Peter





Weder Fachbuch noch Krimi: „sportlicher“ Buchtipps für den nächsten Urlaub!

Der Herausgeber Marten Petersen hat unter dem Titel „Laufen? Laufen!“ neue Erzählungen und Gedichte über den Laufsport heraus gegeben. Man sollte meinen, Laufen sei gleich Laufen. Weit gefehlt! Die erlebten oder erdachten Texte der neunzehn Autoren befassen sich mit dem Sprint, dem Joggen, dem



Marathonlauf, dem langen Marsch. Sie handeln vom Hass und von der Liebe zu diesem Sport, vom Siegen oder von der Niederlage, vom ersten Laufversuch bis zur Aufgabe und zum Selbstbetrug. Ob laufende Schriftsteller oder schreibende Läufer- beide Gruppen haben Gedichte und Geschichten in diesem Buch zusammengestellt. Sie alle haben ihre Stärken und Schwächen – ob im Sport oder beim Schreiben. Ihre Gefühle und Erlebnisse hat der Herausgeber weitgehend unverändert festgehalten. Die letzte Geschichte heißt „Ostseeman 2013, ein langer Weg“ und ist von unserem Mitglied Jörg Rachow. Diese war zwar bereits in der PER PEDES abgedruckt, aber ich finde das Taschenbuch sehr lesenswert und möchte es euch deshalb empfehlen. Ihr könnte es in unserer Vereinsbibliothek

im Flensburger Stadion ausleihen, Jörg nach einem Exemplar fragen oder selber bestellen. Die ISBN beim Verlag BoD in Norderstedt lautet 978-3-7357-1902-7 . Das Taschenbuch mit 159 Seiten kostet 12,95€.

Viel Freude beim Lesen wünscht Andreas Bundels

„3 Freunde müsst Ihr sein!“ Staffel-Premiere beim 8. Handewitter Sommerlauf

Nach dem Motto: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.“ Bin ich in den Jahren 2009 bis 2011 in meiner Heimatgemeinde Handewitt über die 10 Kilometer Distanz und auch beim Halbmarathon auf dem Wiesharder Markt gestartet und ins Ziel gelaufen. Im 8. Jahr des Sommerlaufs auf der Geest bei Flensburg wollten Organisator Kai Hensen und sein Team Neue Ideen umsetzen. So wurde zum ersten Mal die Staffel „3 Freunde müsst Ihr sein.“ ausgeschrieben und da wollte ich gerne dabei sein. Während der Trainingszeiten im Flensburger Stadion fanden sich mit der 19-jährigen AVS-Schülerin Keya Kleinschmidt und dem 52-jährigen Beamten Jörg Decker und mir die „3 Freunde“, die sich für 30,00 € bei „STGK“ für Sonntag, den 07.09. anmeldeten. Wir trafen uns eine Stunde vor dem Start und holten unsere Startunterlagen ab und besprachen die Reihung unserer Staffel. Um 10:00 Uhr starte ich als „Nummer 204-1“ zum ersten Mal hinter der Wikinghalle und lernte die neue, anspruchsvolle Strecke mit einigen „Steigungen“ kennen. Ein Verpflegungspunkt unterwegs, wo es auch ein Kontrollband gab, war bei dem schwülen Wetter fast zu wenig aber ich kam nach 35 Minuten bei der Wechselzone an, wo Keya schon wartete, die als „Nummer 204-2“ lossprintete. Auch bei ihr lief es gut. Zu guter Letzt startet Jörg und mit einer Zielzeit von 01:44:49 Stunden liefen wir zu dritt in die gut besuchte Wikinghalle“, die zur „Lauf-Hölle Nord“ umgebaut worden war. Es gab für alle Finisher eine Medaille, gute Umkleide- und Duschkmöglichkeiten und im Läuferdorf viele Angebote, um „die Batterien wieder aufzuladen“. Wir kamen als 13. von 27. Staffeln ins Ziel und waren uns einig, dass wir diese Veranstaltung im Verein weiterempfehlen können und 2015 wieder dabei sein wollen. Für den „1. Flensburger LT“ kamen ebenfalls ins Ziel: Maureen & Jan Hölzl (33:57 & 33:56), Sabine Jodat (35:02) sowie Andrea Wichmann (35:38) beim Jedermannlauf (5 km) sowie Ute Jungjohann (01:47:22), Wolfgang Köpp (01:55:02), Thomas Schneider (01:37:34) und Tom Schilling (01:25: 35) über die Halbmarathon-Distanz.

Andreas Bundels

5. Südensee-Lauf Sörup 13.09.2014

Mit dem 5. Söruper Südenseelauf lassen die Straßenläufer die Sommersaison 2014 in Angeln ausklingen. Rund 500 Teilnehmer trafen sich am Samstag-Vormittag bei strahlendem Sonnenschein in Sörup am Schulzentrum zu einem bunten Lauffest für alle Altersklassen. Neben dem läuferischen Erlebnis auf den Strecken an dem See im Herzen von Angeln, warten auf die Aktiven auch spannende sportliche Entscheidungen. Sowohl die jungen Starter als auch die erfahrenen Laufcracks werden am Südensee durch mehrere Extra-Wertungen zusätzlich motiviert. Im längsten Lauf des Tages ging es um 10:00 Uhr auf die



21,0975 Kilometer lange Halbmarathon-Strecke, wo auf der Runde zwischen Sörup, Gammelby und Gammelbygaard der Südensee zwei Mal umrundet wird. Für die Asse der verschiedenen Altersklassen ging es in diesem Rennen um Punkte für die Serienwertung des Zippel's Nord-Cups. Die Athleten aus den Vereinen des Kreisleichtathletikverbandes Schleswig-Flensburg ermitteln im Rahmen des Südenseelaufs zudem ihre Kreismeister. Mit der Anmeldung „1. Flensburger Lauffest“ kamen Doris Hansen (01:51:33) als 7. von 58 Finishern und 1. in ihrer Altersklasse (AK) W55,

Maik Beta (01:42:20) als 17. und 4. in der AK M 20 sowie Thomas Schneider als 16. gesamt und 5. in seiner AK M 40 ins Ziel.

Ebenfalls um zusätzliche sportliche Auszeichnungen ging es auch für die Nachwuchsläufer beim „Kleinen Südenseelauf“, der jetzt über genau 5 Kilometer führt und erstmals als Schulmeisterschaft für die Schulen im Kreis Schleswig-Flensburg gewertet wird. Die Organisatorin Wiebke Rottschäfer des STV Sörup freut sich über rund 100 Anmeldungen für diese Wertung.

Für unseren Verein ging Henning Nielsen um 09:45 Uhr an den Start, um sich warmzulaufen. Er erreichte das Ziel in 20:28 als 2. von 138 Finishern und 1. in seiner AK M 35. Um 10:30 Uhr gingen 133 Aktive an den Start, um die kompletten See auf einer Laufstrecke von 7,5 Kilometern zu umrunden.

Neben Maureen Hölzl (55:42) kamen Henning Nielsen (33:27), Dirk Maleska (33:46) und Andreas Bundels (38:51) ins Ziel. Während Henning den 2. Platz in seiner AK M 35 erreichte, wurde Dirk dritter Sieger in seiner AK M 50-herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern!

Diese Veranstaltung, eine Tag vor dem teilnehmerstarken Kiel-Lauf in der Landeshauptstadt, kann ich nur jedem Aktivem empfehlen.

Andreas Bundels

Wir verlassen jetzt die Komfortzone...

Am Samstag den 13. September fand unser lange geplantes Nordic Walking Technik Training im Flensburger Stadion und dem angrenzenden Volkspark statt. Dafür hatte der 1. Flensburger Lauftreff Kontakt mit Frau Britta Jungclaus aufgenommen, eine zertifizierte Trainerin und Referentin des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik –Verband, aufgenommen.

Britta hatte uns für diesen Anlass ein abwechslungsreiches Programm mit ausgewogenen Theorie- und Praxisanteilen mitgebracht. Nach einer kurzen Einführung in das Thema, bei dem uns unter anderem die 7 Step-Methode erläutert wurde, begannen wir unsere Praxisausbildung. Mit einer ersten Videoaufnahme wurde unser Technikwissen vor der Schulung festgehalten. Jeder Teilnehmer wurde gefilmt während er ein großes Dreieck abschrift. Britta machte Aufnahmen unserer Bewegung aus drei Blickwinkeln, von Hinten, von der Seite und von Vorne, ohne uns in unserem gewohnten Gangbild zu stören.

Im Anschluss brachen wir in den Volkspark auf, wo unsere eigentliche Schulung begann. Da wir nur fünf Teilnehmer waren, konnte Britta auf jeden Teilnehmer sehr intensiv eingehen. Was mir sehr gut gefallen hat, ist die Tatsache, dass wir unabhängig vom Wissensstand, ganz von Vorn begonnen haben. So haben wir viele Details, die vielleicht im täglichen Training an Beachtung verloren haben widerentdeckt. Handheber aktivieren, Armpendel beachten, aufrechter Gang, Gegenrotation der Schultern und vieles mehr wurde im Einzelnen nach der 7 Step Methode gezeigt und geübt. Nordic Walking ist kein Spaziergang mit Stöcken sondern ein sehr anspruchsvoller Sport. Mehr und mehr merkten wir, dass wir durch anwenden der korrekten ALFA-Technik die Komfortzone verließen. (Bei mir machte sich das einen Tag später mit einem ordentlichen Muskelkater bemerkbar)

Zurück im Stadion wurde eine zweite Videoaufnahme von jedem Teilnehmer gemacht um eine Veränderung im Verhalten festzuhalten.

Nach einer Mittagspause, in der wir in lockerem Plauderton Erfahrungen austauschten, begann die Auswertung der Aufnahmen. Deutlich konnten wir die Veränderungen im Bewegungslauf der Walker erkennen. Plötzlich tauchten auf den Aufnahmen gestreckte Zeigefinger, Schlenker mit den Armen, gebeugte Ellenbogen und andere Fehlerchen auf, die uns vorher überhaupt nicht bewusst waren. Durch die Aufnahmen konnten wir in Bewegungsabläufen viele Details genau unter die Lupe nehmen. Dabei gab Britta jedem Tipps und Anregungen um die eigene Technik zu verbessern. Das hat mir persönlich sehr viel Neues gebracht.

Mit diesen Eindrücken in Gepäck starteten wir in den zweiten Praxisteil. Auf

einem Sportplatz in der Nähe des Stadiongebäudes, auf dem auch schon die Videoaufnahmen gemacht wurden, zeigte uns unsere Trainerin ein Koordinationstraining. Das war mit besonders viel Spaß verbunden. Wir mussten feststellen, dass es gar nicht so einfach war z. B. mit den Händen über Kreuz zu greifen und seitlich zu gehen. Daraufhin gingen wir wieder in den Volkspark. An der einen oder anderen Stelle hielten wir an um weitere Kräftigungsgymnastik mit den Nordic Walking Stöcken zu machen oder Sprung- und Lauftechniken auszuprobieren. Auch eine Technik zum Überwinden von steilen Abhängen wurde uns gezeigt. Auf verschlungene Wege kehrten wir ins Stadion zurück. Nach einer weiteren Gymnastikeinheit zum Abschluss und einem Foto von den Trainingsteilnehmern, kehrten wir noch mal in den Medienraum zurück. Britta hatte jedem eine Urkunde mitgebracht ausgestellt vom SHLV. Das Nordic Walking Technik Training wird vom SHLV mit 7 Leistungseinheiten anerkannt.

Wir hatten sehr viel Spaß bei unserem Trainingstag und konnten gute Tipps mitnehmen. Wie schon erwähnt, haben nur wenige Vereinsmitglieder das Angebot angenommen. Dadurch konnte jeder Teilnehmer eine sehr intensive Betreuung genießen. Wir bedanken uns bei Britta für einen Tag, der wie im Flug verging.

Jan Hölzl



Anmeldungen möglich
bis zum 10. Dezember

Eine Anmelde­liste liegt im Verein aus.

Punschtour des



Treffpunkt:
10. Dezember 2014
am Eingang Karstadt am Holm
um 18:00 Uhr

Lauf doch mal in:

19.10.14	Lübeck-Marathon	M/HM/10 km/4,2 km / 2,1
26.10.14	Büdelsdorfer Eiderlauf	11,11 km/ 5,8 km/ 1,5km
26.10.14	Lauf um den Binnensee in Lütjenburg	HM
26.10.14	Schafstedter Herbstlauf	10km/ 5 km/ 3 km
02.11.14	Tiergarten-Crosslauf Schleswig	8,8 km/ 4,4 km/3,51km 2,34 km/1,17 km
09.11.14	THW-Norder-Cross in Kiel	9,9 km/3,3 km/2,2 km/1,1
30.11.14	Ratzeburger Adventslauf	26 km/7,3 km
28.12.14	Silvesterlauf Oeversee	11,3km/8,8km/5,2km/2,2
31.12.14	Pönitzer Silversterlauf	27 km
31.12.14	Silversterlauf in Kiel Ellerbek	5,5 km

Sonstiges:

Kapuzenshirts und andere Sportkleidung, könnt ihr bei Sport Möller in der *Roten Straße* kaufen. Sport Möller kann die Kleidung auch mit unserem Vereinsabzeichen bedrucken

Der Vorstand berichtet:

Wir begrüßen folgende neuen Mitglieder und wünschen viel Spaß und Erfolg in beim Sport in unseren Reihen:

Anke Bensen
Gunna Jöhnk
Marcel Rachow
Katrin Petersen
Angela Radloff
Jörg Decker
Gabriele Heinze
Maik Beta
Sabine Herrmann
Dörte Lorenzen
Manuela Menzel
Torben Ritter
Marion Nielsen

E-Mail-Adressen und Telefonnummern vom Vorstand findet ihr wie immer auf unsere Homepage: www.flensburger-lauftreff.de



ADVENTLAUF

1. Flensburger Lauftreff

Sonntag, 14.12.2014
Beginn 8:00 Uhr – Erster Start 9:30 Uhr

Flensburger Stadion

400 m Nikolaus-Lauf – Schnupperlauf für Kinder

1.900 m Ruprecht-Lauf – Volkslauf

5.400 m Tannenbaum-Lauf – Volkslauf

9.000 m Adventlauf – Volkslauf

5.400 m Kiruna-Lauf – Nordic Walking

Mehr Informationen: www.flensburger-lauftreff.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:



**Für jeden Finisher der Veranstaltung spenden wir einen Euro
an das „Katharinen Hospiz am Park“ in Flensburg.**



A d v e n t l a u f 2 0 1 4



H e l f e r g e s u c h t !

Am 14. Dezember 2014 wird der 1. Flensburger Laufftreff bereits zum 30. Mal seine Traditionsveranstaltung durchführen. Da diese Nordic-Walking- und Laufveranstaltung seit vielen Jahren ein voller Erfolg ist, erwarten wir auch in diesem Jahr wieder viele Teilnehmer aus der Region und dem benachbarten Dänemark mit ihren Familien im Flensburger Stadion und der naheliegenden Jugendherberge. So eine Veranstaltung bedarf einer langen Vorbereitung und wird ausschließlich von Vereinsmitgliedern und Freunden durchgeführt. Wir hoffen, dass Ihr auch in diesem Jahr wieder bereit seid, unseren Adventlauf zu unterstützen, getreu dem Motto „viele Hände, schnelles Ende“. Denn nur mit eurer Unterstützung ist eine lebendige Vereinsarbeit sowie die Durchführung einer solchen Veranstaltung möglich.



Unsere Helferliste wird von Frank Agerholm verwaltet.

 frank.agerholm@flensburger-laufftreff.de

Euer Organisationsteam vom



1. Flensburger
Laufftreff von 1985 e. V.

Wir danken unseren Sponsoren und Förderern für ihre Unterstützung

zum Gelingen des



Adventlaufes.

- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Flensburg
- Flensburger Brauerei
- Jugendherberge Flensburg
- Klaus & Co in Flensburg
- Fleischerei Jacob Clausen
- Stadtwerke Flensburg
- Optiker Durchblick
- Orthopädietechnik Wagner
- Medienpartner Moin Moin
- Fahrrad - Station Weiche
- Nord - Ostsee Sparkasse
- Queisser Pharma
- MAC IT - Solutions
- Trixie Heimtierbedarf
- Orthopädische Praxis Dr. med. Tim Zidorn



Am 16. Dezember 2014
findet um 19:00 Uhr
unsere
Weihnachtsfeier
im Restaurant Ambiente
statt.

Das Gasthaus liegt in der Westerallee 55
in 24941 Flensburg



A n m e l d u n g e n m ö g l i c h
b i s z u m 10. D e z e m b e r

Eine Anmelde­liste liegt im Verein aus.

Ergebnisse

14. Gettorf-Lauf, 01.06.2014

Name	Platzierung	Klasse	Disziplin	Strecke	Zeit
Maik Beta	5	MHK	Laufen	5km	00:21:40
Tim Jansen	10	M35	Laufen	16km 100m	01:11:15
Thomas Schneider	13	M40	Laufen	16km 100m	01:17:57

4. Krooger Waldlauf, 09.06.2014

Tim Jansen	3	M35	Laufen	16km 100m	01:11:33
Maik Beta	2	MHK	Laufen	16km 100m	01:19:52
Thomas Schneider	5	M40	Laufen	16km 100m	01:22:54

Holstenküstenlauf, 13.06.2014

Henning Nielsen	5	M35	Laufen	10km	00:40:56
Tim Jansen	6	M35	Laufen	10km	00:41:40
Thomas Schneider	26	M40	Laufen	10km	00:45:54
Maik Beta	35	MHK	Laufen	10km	00:46:10

Aabenraa Bjergmarathon 2014, 21.06.2014

Henning Nielsen	32	M30	Laufen	21km 95m	01:41:28
Tim Jansen	52	M30	Laufen	21km 95m	01:48:17
Thomas Schneider	67	M40	Laufen	21km 95m	01:50:48

Kappeln Rund, 22.06.2014

Dirk Maleska	1	M50	Laufen	5km 900m	00:27:02
Thomas Schneider	1	M40	Laufen	5km 900m	00:27:07
Tim Jansen	1	M35	Laufen	5km 900m	00:46:44
Ute Jungjohann	3	W45	Laufen	10km	00:49:15

20. Hella Hamburg Halbmarathon, 29.06.2014

Tim Jansen	41	M35	Laufen	21km 95m	01:34:39
Frederik Bohm	52	M35	Laufen	21km 95m	01:34:52
Maik Beta	201	MHK	Laufen	21km 95m	01:43:58
Thomas Schneider	171	M40	Laufen	21km 95m	01:48:59

24. VR - STÄLJMUN Herrenkoog Triathlon, 05.07.2014

Ute Jungjohann	3	W45	Laufen	5km	00:24:58
			Schwimmen	500m	00:13:01
			Radfahren	24km	00:45:13
Jörg Rachow	2	M50	Laufen	5km	00:28:54
			Schwimmen	500m	00:10:31
			Radfahren	24km	00:44:31

28. Glücksburger Fördetherme-Lauf, 06.07.2014

Name	Platzierung	Klasse	Disziplin	Strecke	Zeit
Henning Nielsen	2	M35	Laufen	10km	00:43:47
Tim Jansen	3	M35	Laufen	10km	00:44:16
Maik Beta	5	MHK	Laufen	10km	00:48:33
Thomas Schneider	7	M40	Laufen	10km	00:49:33
Torben Ritter	7	M30	Laufen	10km	00:52:27
Meike Döllgast	5	W45	Laufen	10km	01:00:46
Frederik Bohm	1	M35	Laufen	21km 95m	01:32:45
Judith Hansen	3	W40	Laufen	21km 95m	01:44:19
Wolfgang Köpp	9	M55	Laufen	21km 95m	02:03:16
Andreas Bundels	14	M50	Laufen	21km 95m	02:03:55
Peter Reichardt	16	M50	Laufen	21km 95m	02:05:38
Jörg Rachow	18	M50	Laufen	21km 95m	02:24:59

26. Mitternachtslauf Heiligenhafen, 25.07.2014

Tim Jansen	8	M35	Laufen	10km	00:42:34
Maik Beta	22	M20	Laufen	10km	00:45:18
Thomas Schneider	25	M40	Laufen	10km	00:48:49

Ostseeman 2014, 03.08.2014

Tim Jansen	N/A	N/A	Laufen	42km 195m	03:46:09
Maik Beta	N/A	N/A	Laufen	42km 195m	04:12:42
Thomas Schneider	N/A	N/A	Laufen	42km 195m	04:17:15
Andreas Bundels	62	50	Laufen	42km 195m	06:03:09
			Schwimmen	3km 800m	01:45:15
			Radfahren	180km	07:33:17

Gartenstadtlauf Weiche, 16.08.2014

Henning Nielsen	7	MHK	Laufen	8km 500m	00:38:12
Tim Jansen	8	MHK	Laufen	8km 500m	00:38:18
Thomas Schneider	13	MHK	Laufen	8km 500m	00:41:40
Birte Moesken	5	W	Laufen	8km 500m	00:46:20

21. Mare Straßenlauf Rund um den Holtenauer Leuchtturm, 29.08.2014

Thomas Schneider	18	M40	Laufen	10km	00:47:16
------------------	----	-----	--------	------	----------

8. Handewitter Sommerlauf,07.09.2014

Jan Hoelz	6	M35	Laufen	5km	00:33:56
Maureen Hölzl	9	W40	Laufen	5km	00:33:57
Sabine Jodat	8	W45	Laufen	5km	00:35:02
Andrea Wichmann	9	W45	Laufen	5km	00:35:38
Tom Schilling	6	M20	Laufen	21km 95m	01:25:35
Thomas Schneider	8	M40	Laufen	21km 95m	01:37:34
Ute Jungjohann	2	W45	Laufen	21km 95m	01:47:22
Wolfgang Köpp	2	M55	Laufen	21km 95m	01:55:02



2015

Datum: 14. und 15. Februar Erste Hilfe- Kurs für Mitglieder und Angehörige

Datum: 17. März Mitgliederversammlung

Datum: 22. März 1. Frühstückslauf und Nordic-Walking mit
gemeinsamen Frühstück im „Antik-Cafe Siemers“

Datum: 31. März - 22. Mai Anfängerkurs „Fit in den Frühling !“

Datum: 21. April - 22. Mai Auffrischkurs Nordic-Walking

Datum: So. ??? 29. Glücksburger - Fördelandthermelauf

Datum: 14. Juni 14. Eckernförder Bank eG Staffel - Marathon und

Datum: Di. ??? Juli Grillabend / Nordic-Walking
(vorher ke i n Training)

Datum: 01. November 2. Frühstückslauf & Nordic - Walking mit
gemeinsamem Frühstück im „Antik - Cafe Siemers“

Datum: 11. - 13. Dezember 31. Flensburger - Adventlauf

Datum: 15. Dezember Weihnachtsfeier des 1. Flensburger Laufreff



L E D I M O

27. Januar

24. Februar

31. März

28. April

26. Mai

30. Juni

28. Juli

25. August

29. September

27. Oktober

24. November

Wandern mit dem 1. Flensburger Lauftreff

Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte
Sa. 06.09.	GTW	Bockhorn	09:30	10+20km	Bockhorn-Aral Tankst.
So. 07.09.	W	Mölln	08:00-13:00	5+10+20km	Don Bosco Haus
Sa. 13.09.	W+R	Leck - Klintum	09:00-13:00	5+10+20+30km	Leck - Klintum
So. 14.09.	W+R	Leck- Klintum	09:00-13:00	5+10+20+30km	Leck - Klintum
Sa. 27.09..	W	Husum	10:00-14:00	5+10+20km	Husum
So. 28.09..	W	Husum	08:00-13:00	5+10+20km	Husum
Fr. 03.10.	W+R	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+15km	Lindewitt
Sa. 04.10.	W	Kropp	10:00-14:00	5+10km	Kropp
So. 05.10.	W	Kropp	09:00-13:00	5+10km	Kropp
Sa. 11.10.	W	Eckernförde	08:00-12:00	6+10+20km	Eckernförde
So. 12.10.	W	Eckernförde	08:00-12:00	6+10+20km	Eckernförde
So. 19.10.	GTW	Bad Bramstedt	09:30	11+21km	Bad Bramstedt /Bahnhof
Sa. 25.10.	W	Grambek	09:00-12:30	5+10+20km	Grambek
Sa. 01.11.	W	Borgwedel	10:00-14:00	5+10+15km	Borgwedel
So. 02.11.	W	Borgwedel	09:00-12:00	5+10+15km	Borgwedel
So. 09.11.	GTW	Grande	10:00	7+15km	Grande
Sa. 06.12.	W	HH - St. Pauli	12:00-16:00	6+10+20km	HH-Feldstr. U3

Hierzu wird eine BusfahrtHin- u. Rückfahrt inklusive Startkarten nach Hamburg angeboten, die Wanderung führt über die verschiedenen Weihnachtsmärkte der Hansestadt

Abkürzungen:

W	Wandern
GTW	Geführte Tageswanderungen
AW	Abendwanderungen
AR	Abendradfahren
R	Radfahrstrecken werden angeboten
W/R	Wander u. Radfahrstrecken werden hier angeboten

Frühstückslauf
am
26. Oktober 2014
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
11,80 €

Bitte bis zum
21. Oktober anmelden!





Training im 1. FLT

Zielgruppen

Geübte und Ungeübte im Freizeit- und Breitensport, alle Altersklassen

Sportangebote

Walking, Nordic-Walking, Laufen	60 Minuten Programm
jeden 1. Dienstag im Monat Laufen	120 Minuten Programm
Funktionsgymnastik	90 Minuten Programm

Trainingszeiten und -orte Walking, Nordic-Walking, Laufen:

Dienstag	18.00 Uhr	Stadion, Arndtstraße, Flensburg
Freitag	17.30 Uhr	Stadion, Arndtstraße, Flensburg

Trainingszeiten und -ort Funktionsgymnastik:

Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Turnhalle Waldschule, Waldstraße, Flensburg
----------	-------------------	--

Bankverbindung:

NOSPA, BLZ 217 500 00, Konto Nr. 1700 4101
IBAN: DE23 2175 0000 0017 0041 01, BIC: NOLADE21NOS

Impressum:

Herausgeber: 1. Flensburger Laufftreff von 1985 e.V., Postfach 0102,
24925 Flensburg
Redaktion: Wolfgang Köpp
e-mail: Wolfgang.Koepp@flensburger-laufftreff.de
Layout: Wolfgang Köpp
Druck: Druckerei der Universität Flensburg, Auf dem Campus 1, 24943 Flensburg
Auflage: 50 Exemplare
Copyright © 1. Flensburger Laufftreff von 1985 e.V. Alle Rechte vorbehalten.

PER PEDES erscheint dreimal jährlich.

Redaktionsschluss: 20. September 2014
www.flensburger-laufftreff.de