Ausgabe Februar 2015

PER PEDES

Lauf doch mal hin: Foto: W.Köpp

Winterliche Brücke am Glücksburger Segelhafen Quellental

EIN WORT ZUVOR

Das alte Jahr ist vorbei. Das neue Jahr ist da, und weiter geht es. Ich möchte mich bei allen Sportlern unseres Vereins tüchtig bedanken. Ich bin immer wieder begeistert. Egal wie das Wetter ist, ob windig mit oder ohne Regen, dunkel und kalt, immer seit ihr am Dienstag oder Freitag da um euren Sport im Lauftreff zu betreiben. Ich hoffe, dass es auch in diesem Jahr so weiter geht und wir viel Spaß am Laufen und Walken haben und unserem Körper und Geist etwas Gutes tun. In diesem Sinne: Ein frohes und sportlich gesundes neues Jahr 2015.

Euer Sportwart

Wolfgang Köpp

Inhalt:

Ein Wort zuvor	2
Neues vom Vorstand	4
Einladung zur Mitgliederversammlung	5
Köhlbrandbrückenlauf 2015	6
Köhlbrandbrückenlauf aus Sicht eines Arbeitskollegen von Stephanie Reichardt	11
Beitrag vom Halbmarathon in Neumünster	18
Bericht zur Instructorausbildung in Malente	20
Röntgenlauf in Remscheid	22
3. Flensburger Winterlauf	25
Bericht zum 30. Adventlauf	27
Spendenübergabe an das Katharinen-Hospiz	29
Unsere Weihnachtsfeier ist gelungen	30
Winterlaufserie in Drelsdorf 2015	32
Ergebnisse Drelsdorf	34
Jahresplanung 2015, Termine LeDiMo, Neue Mitglieder	35
Wandern mit dem Lauftreff	36
Lauf doch mal in…	37
Dankesurkunde vom SHLV	38

Neues vom Vorstand:

Neuer Look für die Lauftreff-Homepage

Mit Julia Vicentini geht´s los: der 1. Flensburger Lauftreff präsentiert sich online im neuen Design! In Kürze findet Ihr auf unserer aktuellen Internetseite: www.flensburger-lauftreff.de

Viele neue Inhalte sinnvoll gegliedert vor. Klare Symbole und eine neustrukturierte Menüführung erleichtern jetzt das Auffinden relevanter Informationen und Beiträgen. So könnt ihr euch schnell und einfach über den 1. Flensburger Lauftreff im Allgemeinen sowie unsere Produkte und Konditionen im Besonderen informieren.

Neu:
- Die Ergebnislisten der Laufveranstalter werden als *Link* angeboten
- Die *Per Pedes* wird auch online zu lesen sein, auch ein Archiv für ältere Ausgaben ist vorhanden
- Fotos können einzeln betrachtet werden.
- Fotos die im Druck der *Per Pedes* schwarz/weiß sind, werden in der Online-Version selbstverständlich farbig und von viel besserer Qualität sein

Es gibt viel Neues zu erforschen, schaut doch mal rein. Den genauen Starttermin geben wir separat bekannt.Wir freuen uns immer über einFeedback von euch.

Andreas Bundels

Einladung zur Mitgliederversammlung 2015

Liebe Sportsfreunde,
zur Mitgliederversammlung unseres Vereines lade ich Euch hiermit herzlich ein für:

Dienstag, 17. März 2015 um 18:30 Uhr
in den Saal der Flensburger Jugendherberge

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten
3. Genehmigung der Mitgliederversammlung vom 18. März 2014
4. Ehrungen
5. Bericht des Vorstandes:
   - 5.1 1. Vorsitzender
   - 5.2 Kassenwartin
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen laut § 9 und 11 der Satzung:
   - 8.1 2. Vorsitzender bisher Peter Reichardt
     Sportwart bisher Wolfgang Köpp
     Beisitzer bisher Jan Hölzl
     Beisitzer bisher Gertrud Ernst
     Jugendwart bisher Dorothee Driessen
     Kassenprüfer für zwei Jahre laut § 16 der Satzung
     bisher Heiko Eichhorn
9. Anträge der Mitglieder und des Vorstandes
10. Haushaltsvoranschlag für das Jahr 2015
11. Jahresplanung 2015
12. Verschiedenes

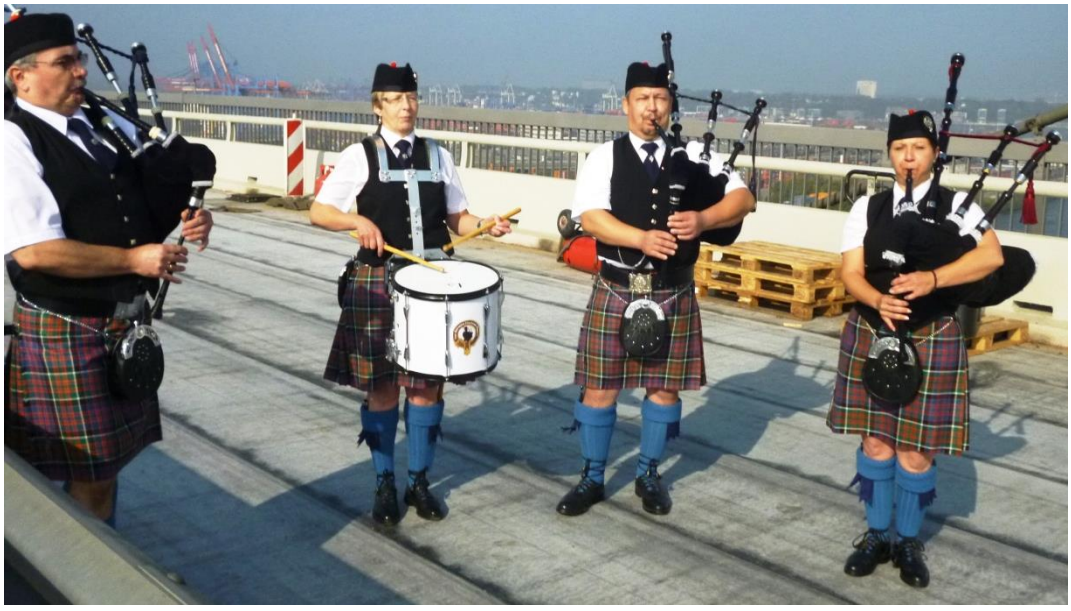
Das Protokoll der Mitgliederversammlung vom 18. März 2014 liegt während unserer Trainingszeiten im Flensburger Stadion (Vereinsraum) zur Einsichtnahme aus.
Anträge an die Mitgliederversammlung sind bis zum 03.03. 2015 schriftlich an den Vorstand zu richten.
Im Rahmen der Mitgliederversammlung sind Mitglieder und Gäste zu einem kleinen Imbiss eingeladen.
Hierzu bittet der Vorstand um Eure Zusage durch Eintrag in der ausgelegten Teilnehmer- und Teilnehmerinnen-Liste im Stadion.
Mit sportlichen Grüßen, **Andreas Bundels, 1.Vorsitzender**

3473 Läufer erobern die Köhlbrandbrücke in Hamburg

Der 3. Oktober war in Hamburg wieder ein „Lauftag“. Eines der diesjährigen Highlights sollte für uns der Lauf über die Köhlbrandbrücke werden. 37 000 Fahrzeuge zermürben täglich die Stahlkonstruktion, die Brücke ist inzwischen marode. Normalerweise ist sie für Fußgänger gesperrt, zum Lauf ist sie für Läufer offen und der Schwerlastverkehr muss warten. Die Wetterprognosen hätten besser nicht sein können, hielt sich doch schon seit Tagen ein feines Hoch über Norddeutschland! Blauer Himmel war für den ganzen Tag gesichert. Die Temperaturen würden die 20 Grad-Marke überschreiten, und das an einem Oktobertag. Im Startbereich herrschte reges Treiben. Neben Stephanie und mir standen Meike, Wolfgang, Andreas und weitere 3468 Läuferinnen und Läufer dort, um die Köhlbrandbrücke zu überqueren

Peter, Stephanie, Wolfgang, Andreas und Maike mit Enkel vor dem Lauf

Noch schnell ein kleiner Motivationsschub mit Peter Maffays Hit "Über sieben Brücken musst du gehen", dann lief der Countdown und nach dem Schuss war der vierte Köhlbrandbrückenlauf im Hamburger Hafen gestartet. Los ging es am Windhukkai, mitten im Hafengebiet. Die erste leichte Steigung auf die vorgelagerte Ellerholzbrücke war ein kleiner Spaßmacher, zur Eingewöhnung auf die eigentliche Rosskur, in Gestalt der Köhlbrandbrücke.
Der gigantische Anblick auf die kolossale Steigung war beeindruckend. Vor uns erhob sich die 3,8 km lange Brücke über den Köhlbrand. Es handelt sich hier übrigens um die zweithöchste Brücke Deutschlands. Wir liefen und schauten auf die verschiedenen Ausblicke, und ich freute mich, dass ich meinen Fotoapparat dabei hatte, um Schnappschüsse zu machen. Dieser Blick bei diesem Wetter, das geht nur beim Köhlbrandbrückenlauf!Hier hatte ich den höchsten Punkt der Brücke erreicht.



Jedes Jahr stehen die Dudelsackpfeifer am höchsten Punkt der Brücke
Oben entschädigte mich die tolle Sicht auf den Waltershofer Hafen für die körperliche Anstrengung. Dann ging es zur Versorgungsstelle nur noch abwärts. Der zweite Anstieg von dieser Seite war deutlich steiler, dafür hatten wir auf

dem Rückweg den aufregenden Blick auf die City von Hamburg. Bei Kilometer 11 war die Steigung der Ellerholzbrücke jetzt nicht mehr so spaßig. Die letzten Minuten überbrückten wir damit, einfach ins Ziel zu laufen, um dann mit der Medaille ein alkoholfreies Weizen zischen zu können.

Geschaft: Steffi und Maike

Peter und der Wolf

und Andreas

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

Peter

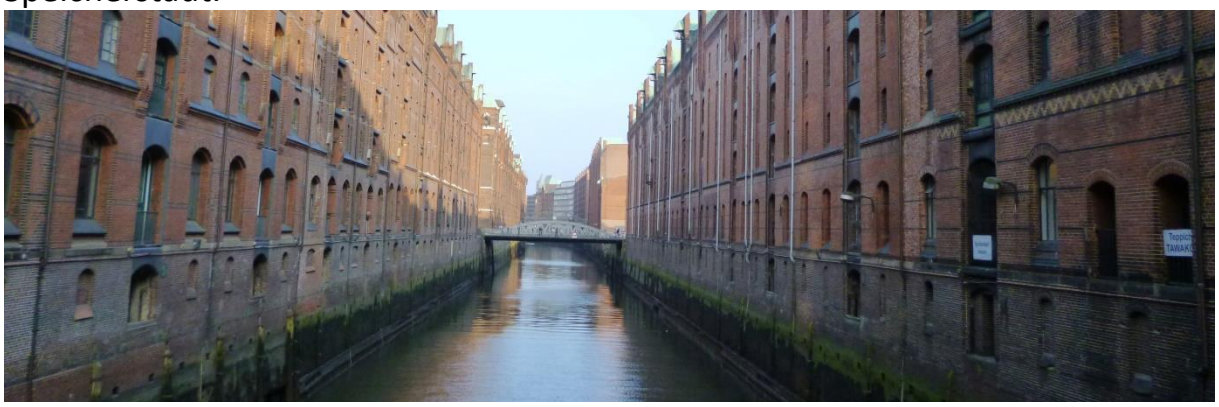
Nach dem Lauf kommt das Vergnügen!

Nachdem wir geduscht und uns ein wenig erholt hatten, trafen wir unser ehemaliges Clubmitglied Dirk Marsorski. Dirk wohnt jetzt im Alten Land. Er wollte beim 2. Start des Köhlbrandbrücken-Laufes antreten. Es gibt immer zwei Starts, einen um 12:00 und einen Start 15:00 Uhr . Wir wünschten ihm viel Glück und machten uns auf den Weg zu unserem zweiten Ziel des Tages:
Die neue Hafen-City.
Zunächst ging es unter der Führung unseres Navi durch das Hafengebiet in Richtung Elbbrücken. Dann wurde es schwierig, denn das schlaue Gerät führte uns im Kreis herum. Nach der zweiten falschen Route, schalteten wir den Navi ab. Jetzt kamen die alten Trapper-Fähigkeiten wieder zum Tragen. Einfach mal die Lage analysieren, Augen auf, Instinkt zuschalten und nur der neuen Straße folgen die das Navi noch nicht hatte.
Nach kurzer Fahrt kamen wir direkt am östlichen Rand der Hafen City an. Na

also, geht doch. Ein Parkhaus war auch gleich vor unserer Nase, bestens gelaufen.

Nun hatten wir Zeit, uns erstmal die Architektur des neuen Stadtteils bei einem Spaziergang anzuschauen.

Es ist schon beeindruckend, was für besondere und auch so unterschiedliche moderne Gebäude entstanden sind. Wer das noch nicht gesehen hat, sollte sich mal die Zeit nehmen und die Speicherstadt und Hafen City besuchen. Wir nahmen uns zunächst Zeit für eine kleine Pause in einem der vielen möglichen Cafés und Restaurants. Ein schönes Plätzchen zu finden war nicht einfach, denn diese Idee hatten auch noch viele andere Personen an diesem schönen Tag. Mit etwas Geduld hatte es dann geklappt. Wir saßen und schauten uns die Menschen an, sinnierten über den tollen Lauftag, und tranken dabei eine kühle blonde Erfrischung. Genug gefaulenzt, auf ging es zum zweiten Teil: Richtung Speicherstadt.



Vorbei am Dungeon und Miniatur-Wunderland, Zollmuseum einem großen Kaffeehaus, gingen wir zur Elbphilharmonie. Beindruckend auch dieses

Gebäude. Hoffentlich wird darin dann auch bald mal Musik gemacht, und nicht nur durch die Radios und Baumaschinen der Handwerker.
Von der Elbphilharmonie schlenderten wir langsam am Wasser entlang zurück zu unserem Ausgangspunkt, durch schöne Grünanlagen und einem Kinder-Abenteuerspielplatz der Extraklasse.
Nicht weit davon ist die neue U-Bahn-Haltestelle in der Hafen City. Alles neu, metallisch glänzend, sauber und noch ohne Graffiti-Kunst.
Unser Parkhaus war auch gleich in der Nähe. Also nichts wie hin und ab nach Hause.
Fazit: Dieser rundherum gelungene Tag wird in schöner Erinnerung für uns bleiben. Hamburg mit Lauf und Landgang ist eine Reise wert.

Wolfgang

Bericht vom Köhlbrandbrückenlauf des KBA-Kollegen Klaus Pietsch von Stephanie Reichardt:

Die Hamburger Köhlbrandbrücke, die schönste Brücke Europas, wer kennt sie nicht, schön und imposant anzusehen, fährt man auf der A7 Richtung Süden.
Es gibt Dinge, die müsste man mal machen, wenn da nicht das Wörtchen „müsste“ wäre. Jahraus, jahrein denk ich beim Vorbeifahren, ja, da müsste man mal drüber fahren, wäre sicher schön. Und plötzlich ergibt sich die Gelegenheit, nur anders als man sich das vorgestellt hat. Mit dem Dienstwagen auf der Rückreise nach Flensburg knallte es in Waltershof kurz vor der Einfahrt in den Elbtunnel gewaltig, nette Info vom Reifendruckkontrollsystem, ein Problem mit dem Reifenluftdruck. Wer die Strecke kennt, weiß, dort stellt man sich nicht freiwillig zum Räderwechsel an den Fahrbahnrand. Also die Ausfahrt rausrollen und ein lauschiges Plätzchen dafür suchen. Zugegeben, das Plätzchen war weder lauschig, noch konnte ich das Rad wechseln. Schöne neue Autowelt, Ersatzrad Fehlanzeige, stattdessen Notfallset für den Reifen mit Reifendichtmittel und Kompressor. Das in diesem Fall bedauerlicherweise untaugliche Notfallset und den Reifen hätte ich direkt entsorgen können, das lauschige Plätzchen entpuppte sich als Wendeplatz vor der Müllverbrennungsanlage. Über die Mercedes-Servicehotline waren Werkstatt, Reifen- und Pannendienst schnell organisiert und kurze Zeit später sitze ich samt Auto mit zerschlissenem Latschen hoch zu Ross auf dem Abschleppfahrzeug. Und dann geht es doch tatsächlich hoch auf die Köhlbrandbrücke. An sich schön, aber Sieger sehen anders aus. So müssen sich Krieger Hannibals gefühlt haben, die zwar die Alpen bezwungen hatten, das aber fußkrank auf dem Rücken eines Elefanten.
Jahre später – noch immer nicht habe ich mit eigener Kraft die Köhlbrandbrücke bezwungen - kommt Stephanie Reichardt und fragt, ob ich nicht Lust auf den Köhlbrandbrückenlauf hätte. Sofort, das war die Chance, gleich anmelden, gar nicht erst auf die lange Bank schieben. Wie es so ist mit den spontanen Entscheidungen, irgendetwas bedenkt man dabei nicht. In diesem Fall war es das Streckenprofil. Weil ja die großen Pötte unter der Brücke durchpassen müssen, sind 53 Meter Durchfahrtshöhe vorgesehen, soll heißen,

man muss von der Wasserlinie etwa 60 Meter hoch auf die Brücke und weil's ein Rundkurs ist, das Ganze bitte zweimal. Stephanie meinte, das ist gar nicht schlimm, wenn man vorher ein bisschen am Berg üben würde. Üben am Berg hieß bei ihr, drei Runden von Solitüde nach Fahrensodde und in Fahrensodde immer den Berg hinauf. Man erinnere sich, Fahrensodde, das ist der Berg, bei dem man aufwärts fast vom Fahrrad fällt, die Euphorie war somit etwas gedämpft. Doch einmal zugesagt, gab es jetzt kein Zurück mehr, vier Wochen, zwei- dreimal in der Woche üben. Anfangs dachte ich, da kippt jemand die Straße immer weiter an, es nahm kein Ende bis nach oben. Irgendwann merkte ich, besser ist, man guckt nicht geradeaus, sondern nur einen Meter vor sich auf die Straße. Das hat zwei Vorteile: Man sieht das demotivierende Elend an restlichem Berg nicht und man kann sich das kräftezehrende freundliche Lächeln für die kopfschüttelnd bergan fahrenden Autofahrer sparen.

Dann war es soweit, die halbe Abteilung wusste, Stephanie und ich werden am Köhlbrandbrückenlauf teilnehmen. Gute, wie auch spezielle, humorvolle Wünsche sowie touristische Begleitinformationen und diverse Mittelchen zum Überleben wurden mit auf den Weg gegeben. So erfuhren wir, dass die Köhlbrandbrücke die zweitlängste Straßenbrücke Deutschlands ist, 81.000 Kubikmeter Beton und 12.700 Tonnen Stahl verbaut wurden und der Architekt Jux - Egon Jux - heißt. Das war das Stichwort: Rumblödeln ist ohnehin unsere Stärke, also freuten wir uns auf den Jux mit dem Herrn Jux. Das klingt jetzt so, als wenn nur Stephanie und ich gemeinsam in Hamburg gestartet wären. Tatsächlich waren es aber Stephanie, Meike Döllgast, ihre Freundin aus dem KBA (Sachgebiet 311), begleitet von Stephanies Mann Peter nebst Wolfgang und Andreas, allesamt Freunde vom 1. Flensburger Lauftreff, ich war somit nur mit großem Herz geduldetes Anhängsel dieser lustigen Truppe.

Die Anreise vollzog sich ganz unterschiedlich. Während die große Gruppe mit Autos gen Hamburg fuhr, versuchte ich es mit der Bahn. Vereinbart war nur, wir starten alle im ersten Lauf 12:00 Uhr, ansonsten wird man sich schon treffen. Schief gehen konnte ja nichts, online angemeldet, Laufshirt bestellt, Rechnung bezahlt, alles gut und die Bahn fährt immer. Leider verpennt und dann mit Alarmstart zum Flensburger Bahnhof, der 7:00 Uhr-Zug nach Hamburg war meiner, ja denkste, der fährt jeden Freitag, aber nicht am Tag der

deutschen Einheit. Zum Glück ging über Kiel noch etwas, Hamburg hatte mich dann halbwegs pünktlich. Die S-Bahn nach Veddel war gut gefüllt mit Läufern, sogar eine große Gruppe japanischer Laufjünger war gut gelaunt unterwegs. Am Bahnhof Veddel Ratlosigkeit, die 2 km zum Start/Ziel sollten ausgeschildert sein, aber nicht an jedem Ausgang. Keiner hatte Ahnung wo lang, segensreiche Smartphones navigierten uns, so richtig sicher war man sich des Ankommens aber nie, denn manche Wege im Hafengebiet enden abrupt an Wasser oder Zäunen.

Im Startbereich angekommen, wurde man sofort von der guten Stimmung eingenommen. Musik läuft, alle rundherum haben gute Laune, sind locker und zu Späßen aufgelegt, keine verkniffenen Typen, denen Zeit, Zeit, Zeit auf die Stirn geschrieben steht. Meine gute Laune stürzte jäh ab, reichte doch mein guter Name nicht, um die Startunterlagen zu bekommen. Ich hatte zwar einen zentnerschweren Rucksack mit allem Möglichen mit, aber die Anmeldung oder irgendein Ausweispapier, Fehlanzeige. Und wenn man die Kollegen braucht, dann sind die eben gerade nicht da, keine Stephanie weit und breit. So musste ich mich am Stand für die besonders schweren Fälle anstellen. Nachdem ich meine Leidensgeschichte und alle möglichen gespeicherten Daten runtergerasselt hatte, gab es dann doch die Startunterlagen und das Laufshirt. Kurz danach kamen die Flensburger an, von meinem Missgeschick erzählt, gab's noch einen mit: „Was? Nein, diesen Menschen kennen wir nicht!", hätten sie gesagt, wenn ich sie um Hilfe gebeten hätte. Allenthalben lustige Unterhaltungen über dies und das, natürlich auch über das Amt.

Der Start rückte näher, Peter schießt mit seiner kleinen Kamera dauernd Bilder, der Nachwelt zur Mahnung, dann Laufklamotten anziehen und den ganzen überflüssigen Kram abgeben. Wir tauschten die Renntaktik aus, Stephanie wollte auf Zeit laufen, Meike ganz gemütlich durchlaufen, selbst hatte ich den Plan durchzukommen, ohne vom Lumpensammler, das ist das Fahrzeug, das die zu Langsamen einsammelt und von der Brücke bringt, eingesammelt zu werden. Peter, Wolfgang und Andreas sagten lächelnd, wir laufen locker einen 6-er-Schnitt (10 km/h), kannst bei uns mitlaufen. Ich dachte mir, ihr Schlitzohren, seid allesamt in 2014 schon Marathon gelaufen und wollt locker laufen, ich laufe mein eigenes Tempo, bevor ich neben euch tot gehetzt werde

und dann wieder unfreiwillig von fremden Leuten über die Köhlbrandbrücke gefahren werde. So ging's zum Start.

Mit 2.000 Begeisterten im Starterfeld zu stehen, vom Sprecher wurde die Stimmung noch hoch gepeitscht, war ziemlich ergreifend und sie erreichte den Höhepunkt, als kurz vorm Start Andreas Bourani aus den Lautsprechern dröhnt, „Ein Hoch auf uns, auf dieses Leben, den Moment, der immer bleibt…" und alle mitschwingen und – klatschen. Schlagartig Stille und die Durchsage: „Sanitäter bitte an die Fischbrötchenbude, dort benötigt eine Person Hilfe!" Waren zuerst alle in Gedanken beim Hilfebedürftigen, war aber nach wenigen Sekunden den meisten klar, der wirklich arme Mensch war in dem Moment der Fischbrötchenverkäufer, denn fast jeder dachte, wenn das mal nicht am Fischbrötchen gelegen hat, für den Tag ist das Geschäft dann gelaufen.
Kurz danach gemeinsames Runterzählen des Countdowns und los ging es, der Wolkenschleier riss auf es gab einen strahlend blauen Himmel und Sonnenschein und es wurde warm, viel zu warm. Den ersten Kilometer war man erst einmal beschäftigt, nicht durch Hackenlatschen anderen die Schuhe auszuziehen oder aber selbst ausgezogen zu bekommen. So hatte ich gleich vom Start weg alle bekannten Gesichter aus den Augen verloren. Bis die Pylonen der Brücke ins Blickfeld kamen liefen wir etwa 2 km bis auf eine kleine Erhebung auf ebener Strecke den Veddeler Damm entlang. Das Feld zog sich immer weiter auseinander, was von hinten toll aussah, besonders als sich dann die lange Schlange auf die Brücke wand. Die Gespräche wurden seltener und kürzer. Jetzt musste die bewährte Bergtaktik her, Blick auf die Fahrbahn und laufen. Nur ist der Anstieg auf die Köhlbrandbrücke deutlich länger als der Anstieg in Fahrensodde. Damit man vom Blick auf den Asphalt nicht meschugge wird, musste ich mir ein überschaubares Stück voraus irgendeinen Orientierungspunkt suchen, bis zu dem ich mit Blick auf die Fahrbahn durchlaufen wollte, der Brückenscheitelpunkt war so frustrierend weit weg, dass man sich an dem besser nicht orientiert. Irgendwann traute ich meinen Ohren nicht, Dudelsackmusik klang herüber. Und tatsächlich, traditionell spielt auf dem höchsten Punkt des Rennens eine Gruppe Dudelsackspieler den Läufern motivierende Melodien. Viele Läufer rafften sich trotz deutlich

schwindender Kräfte zum Beifallklatschen für die Musiker auf. Was für ein Moment, die Musik spielt, man hat einen herrlichen Blick über das Containerterminal in Waltershof und die Elbe und … es geht endlich bergab.
Was freuten sich die Beine, nicht mehr bergan laufen zu müssen, alles ging spielend. Irgendwann wich diese Freude aber jäh der Erkenntnis, oh man, wann hört das wieder auf, wann bin ich unten, den ganzen Berg muss ich ja wieder hoch. Das Ganze wurde immer unheilvoller, weil es in einer lang gezogenen Rechtskurve bergab ging und durch eine andere Brücke der Wendepunkt nicht zu sehen war. Nun kamen die ersten Läufer, aber kein bekanntes Gesicht, ich hatte keine Ahnung wo die Anderen waren. Bis zum Wendepunkt traf ich niemanden von uns, komisch. Ich wusste nicht wie schnell ich war, bei dem morgendlichen Alarmstart hatte ich auch die Pulsuhr vergessen. Ein Nebenmann sagte, 32 Minuten sind wir unterwegs, 6 km in 32 Minuten und das bei dem Wetter, das war zu schnell! In dem Moment hörte ich Stephanie rufen und grüßen, in Ordnung, sie teilt sich ihr Rennen vernünftig ein und auf der Brückenauffahrt hat sie mich dann wahrscheinlich eingeholt.
Wieder auf die Brücke hoch, nur nicht zu weit nach vorn schauen, der ewig lange Anstieg ist einfach zu deprimierend. Gesprochen wurde jetzt nicht mehr, immer mehr gingen vom Laufen zum Gehen über, ein Teil jedoch nur, um Fotos von sich und der wunderbaren Aussicht zu schießen. Einen Selfie mit schönem Hintergrund hatte ich mir auch vorgenommen, aber beim Vorhaben blieb es, die zitternden Hände konnten mal gerade die Handykamera starten, aber das Handy so lange ruhig halten bis es fokussiert hatte, ging einfach nicht. Also aufraffen und weiter ging es, vorbei an den Dudelsackspielern bergab Richtung Ziel, die letzten 3 Kilometer. Die Sonne brannte unerträglich und Bäume kennt die Brücke nicht. Ein kurzes Stück des Veddeler Damms standen dann ein paar Bäume und man sah die lange Schlange der Läufer die Straßenseite wechseln, nur um der Sonnenglut zu entkommen.

Einen Kilometer vor dem Ende passierte das Unfassbare, ein kleiner Anstieg auf eine Brücke, keine 10 Meter Höhenunterschied, ließen den Kopf nicht mehr mitmachen. Nein, diesen Anstieg läufst du nicht, du gehst, es ging nichts mehr und kurioserweise hatten viele das Kopfproblem. Oben angelangt ging es dann wieder, immer mehr Zuschauer standen am Straßenrand und feuerten die Läufer an, Kinder hielten die Hände raus und wollten von den Läufern abgeklatscht werden, das waren sehr nette Gesten. Im Ziel angekommen, ein herrliches Gefühl, Medaille umhängen lassen und nach den Mitstreitern Ausschau halten, soweit das überhaupt ging, der Körper war total am Ende. Nach und nach trudelten alle ein, alle glücklich, aber was die KBA'ler betraf, doch alle Drei ziemlich fertig. Äußerst wohltuend war die ehrliche Freude, die jeder für die Leistung des Anderen empfand, es wurde gratuliert, jeder teilte seine Erlebnisse und Empfindungen mit den anderen und Peter hielt alles im Bild fest.

Ganz zu Ende ist die Geschichte aber noch nicht. Zu guter Letzt erinnerte ich mich noch der ganzen Sachen, die mir aus der Abteilung in einer Wundertüte mitgegeben wurden, neben diversen Powerriegeln, Mitteln gegen Muskelkrämpfe waren auch zwei Energy Drinks dabei. Diese waren allerdings ein extremes Gegenstück zu dem so wohlschmeckenden Krombacher alkoholfreien Radler, sie kamen in den Geschmacksrichtungen Lakritz, was noch recht wohlschmeckend war und Currywurst daher. Letzteres war eindeutig ekelig, einhellig waren wir der Meinung Currywurst gehört weder in die Dose und schon gar nicht verflüssigt. Aber es war ein netter abschließender Jux einer perfekt organisierten Veranstaltung. Nächstes Jahr wieder, klar! Wer Ergebnisse haben möchte, soll auch gern Impressionen von diesem Lauf mitnehmen unter http://www.koehlbrandbrueckenlauf.de/

Jetzt noch ein bisschen Werbung für den 1. Flensburger Lauftreff. Stephanie, Meike, Peter, Wolfgang und Andreas sind nicht nur lustig und nett, sie sind allesamt auch engagiert und richten mit ihrem Verein schon zum 30. Mal den

Adventlauf aus. Auch das ist eine perfekt und liebevoll organisierte Gute-Laune-Veranstaltung am 3. Advent im Volkspark. Egal wie schnell jemand ist, wer sich einen Tag voller schöner Erlebnisse und guter Stimmung schenken möchte, gehe am 14. Dezember 2014 in den Volkspark und laufe eine der angebotenen Strecken. Versprochen, es wird ein guter Tag werden, den man in guter Erinnerung behält.

Klaus Pietsch

Gefühlswelt eines späten Halbmarathonis

Neumünster sollte es sein.
Erstmals HM in meinem mittlerweile grauhaarigen Leben – und dann gleich bei den Landesmeisterschaften. Nicht, dass ich der Meinung war, dort eine besondere Rolle zu spielen, aber ich freute mich auf tolle AthletInnen, schöne Begegnungen und vielleicht auch auf die Chance, ein Stück weit auf ebener Bahn mitgezogen zu werden.
Mein Plan nach intensiver 12-wöchiger Vorbereitung mit diversen Sommerläufen war simpel : 1. Nicht so schnell angehen. 2. Ohne heraushängende Zunge ankommen. 3. Falls möglich, unter 1:50 h.
Das altehrwürdige Olympia-Gelände und seine Gestalter in Nms waren mir auf Anhieb sympathisch, das Wetter optimal herbstlich bei teilweise sonnigen 13/14 C – und nach dem Aufwärmen ging es auch Schlag auf Schlag los mit den Läufen.
Beim HM war auch mein Vereinskamerad Thomas Schneider mit am Start und schon ging's los : Von den gut 150 LäuferInnen sah ich fortan den Großteil von hinten und sogleich in einer Staubwolke verschwinden. Mit José Molero (M70) und Manfred Esser (M65) orientierte ich mich an zwei netten, älteren Mitstreitern und vollzog mit ihnen Kilometer um Kilometer Positionswechsel, ohne meine Uhr eines Blickes zu würdigen. José blieb irgendwann etwas zurück (er sagte, "er sei am Wochenende zuvor in Berlin gelaufen" (…) und Manfred („Mal seh'n, wie lange das gut geht !“) zog langsam davon. Schön, dass ich trotzdem nie ganz alleine lief – und die flache Landschaft flog locker vorbei. Bei der ersten Zwischenzeit bei km 10 traute ich meinen Augen nicht : 46:30. Viel zu schnell !! Bei einem normalen Zehner hätte ich jetzt – sehr zufrieden mit dieser Zeit – den Lauf beendet. Dabei warteten noch 11 weitere km auf mich. Hart.
Punkt 1 des Plans war also vollständig „unterlaufen“ - bange Frage : Wann würde der Einbruch kommen ? Nun, er kam nicht, denn immer wieder gab es auf der Strecke LaufpartnerInnen, denen es ähnlich erging wie mir, die aber aufgrund ihrer großen HM – Erfahrung noch „eine Schippe drauflegen konnten“. Vorbildlich. Bei km 16 wurde mir schlagartig bewusst, ab jetzt noch nie so lange an einem Stück gelaufen zu sein, denn nach 16 km ist auch beim Birklauf in Gelting Schluss. Julia Gröling überholte zu dieser Zeit leichtfüßig. Mein eigener Laufstil jedoch wurde merklich „unrunder“ und das Tempo ging verloren. Etliche, die an diesem Tag einen Steigerungslauf hinlegten, waren jetzt in meiner Nähe und ich fühlte mich mit den Überholern über die letzte Autobahnbrücke „getragen“ - eine schöne Erfahrung 3 km vor dem Ziel.

Mit neuem Schwung und H2O ging's abwärts, am schönen Tierpark vorbei und mit gutem 5er-Schnitt über die letzten 3 km. Als ich die alte Stadionrunde durchlief und das Ziel sah, war mir einfach nur nach Jubeln zumute und ich riss sogar die Arme hoch, als der Kommentator meinen Namen und den des 1. FL Lauftreffs aussprach und noch hinzusetzte : „Ich freu' mich schon auf den Adventslauf in Flensburg !“ Ich auch.
„Runners High“ im Ziel ? Kann möglich sein, aber eigentlich war ich nur froh, wieder bei den anderen Bananenessern und Teetrinkern angekommen zu sein, ein paar nette Gespräche zu haben und ein traumhaftes LandesmeisterInnen-Siegerpaar zu erleben : Unsere Natalie Jachmann von der LG Flensburg siegte in neuer persönlicher Bestzeit von 1:24:29 h und ihr Freund (!) Pascal Dethlefs (Büdelsdorf) in 1:10:44 h - und sie lagen sich glücklich in den Armen.
Für mich war letztlich Teil 2 des Plans erfüllt – und Teil 3 in dieser Weise nur möglich, weil an diesem Tag in Neumünster die äußeren Bedingungen optimal waren und einige MitläuferInnen für mich „prima Hasen abgegeben hatten“ : 1:42:29 h hätte ich bei meinem ersten HM nie für möglich gehalten. Nebensächlich, dass diese Zeit in der M50 für den 10. Platz (von 13 TN) der Landesmeisterschaft reichte – viel wichtiger ist, dass mir mein neuer Verein, unser 1. FL Lauftreff die Teilnahme ermöglicht hat.
Fazit : Wunderbar, hart, begeisternd ! Den ersten HM gefinisht zu haben macht mich froh, auch ein wenig stolz - und es soll sicherlich nicht der letzte gewesen sein !

Dirk Maleska

Instructorausbildung für Nordic-Walking- und Lauftreffs vom 04. bis 05. Oktober 2014 in der Sport- und Bildungsstätte des LSV in Malente

Anmerkung von W. Köpp:
Diesen Bericht hat mir Andrè Meister vom Lauftreff Wedel zur Verfügung gestellt. Er war wie ich Teilnehmer der Instructor-Ausbildung und hatte den Bericht für die Zeitschrift des Landessportverbandes geschrieben.

17 Teilnehmer haben sich eingefunden, um unter der Leitung von Swantje Krohn und Dieter Paust ihre Ausbildung zum Instructor zu erhalten. Nachdem das Organisato-rische und die Einleitung von Swantje und Dieter durchgeführt waren, ging es für die ersten praktischen Übungen nach draußen. Bei perfektem Wetter galt es, den Wissensstand der Teilnehmer, aufgeteilt in Nordic-Walker und Läufer, festzustellen und gegebenenfalls zu korrigieren. Die Aufgabenstellungen wurden verteilt und von den Teilnehmern fachkundig erfüllt. Der anschließende Theorieteil informierte unter anderem über die emphohlenen Ausbildungsgänge zum C-Trainer-Breitensport beim SHLV oder Übungsleiter-C beim LSV. Im weiteren Verlauf wurde erklärt, welches die Schwerpunkt-Aufgaben eines Instructors im Vergleich mit Betreuer- oder Leiteraufgaben im Treff sind. Nach einem soliden Mittagsessen ging es wieder an die frische Luft zur Ableistung des Cooper- und Walking-Tests für die Bewertung des Fitnesszustandes. Danach errechneten die Teilnehmer anhand der hier ermittelten persönlichen HFmax ihre individuellen Belastungsstufen (ReCom, GA1, GA2 und WSA). Zum Abschluss des ersten Tages bekam jeder Teilnehmer in der Arbeitsstunde Aufgaben zugeteilt, die am folgenden Morgen eigenständig zu erfüllen waren. Einige Aufgaben waren eher theoretischer Natur, andere wiederum praktisch, aber alle wurden mit Spaß und Engagement zur vollen Zufriedenheit der Referenten durch-geführt. Die Teilnehmer bildeten insgesamt eine stimmige Gruppe, die viel Sachverstand aus den vorherigen Kursen und eigenen Erfahrungen mitbrachte. Swantje und Dieter zogen ein positives Fazit über den Lehrgang und waren froh, für den SHLV wieder 17 neue Instructoren erfolgreich ausgebildet zu haben. Die Unterkunft sowie das Essen waren prima und alle Beteiligten haben sich gut um uns gekümmert. Zum Abschluss bekamen die neuen Instructoren ihr Zertifikat ausgehändigt.

Unsere Trainer in Malente: Swantje Krohn und Dieter Paust

Bericht und Bild
A. Meister Lauftreff Wedel e.V.

14. Röntgenlauf in Remscheid

Der Röntgenlauf findet immer am letzten Sonntag im Oktober statt. Das war in diesem Jahr am 26.10.2014. Ursprünglich als Vereinsfahrt gedacht, nachdem aber nach anfänglichem Zuspruch doch nur Peter und ich übrig blieben, haben wir uns am Samstag vor dem Lauf auf den Weg ins Bergische Land gemacht. In Quickborn haben wir noch einen Laufkollegen (Thorsten) vom Kieler Laufclub mitgenommen. Die Anreise war entspannt und verlief problemlos. Übernachten konnten Peter und ich bei Rainer, der Chef vom DRK in Remscheid ist und den Peter schon länger kennt. Wir hatten eine Kiste Flens als Gastgeschenk mit, was die Begrüßung noch freundlicher machte. Am späten Nachmittag holten wir unsere Startunterlagen im Sportzentrum ab und schauten uns auf der dort statt-findenden kleinen Läufermesse nach wissenswerten Dingen um. Außer 10 Kugelschreibern war nicht viel zu holen. Abends tauschten wir noch einige Erfahrungen hinsichtlich der Laufstrecke mit Rainer aus. Ein Bier war erlaubt und durfte nicht fehlen.
Kurz zur Strecke:
Der Röntgenlauf ist eine durchgehende Runde von 63 Km von Start bis Ziel. Nach 21 km sind die Halbmarathonläufer fertig, können sich aber bevor sie durch die Zeiterfassung laufen noch entscheiden, ob sie nicht doch noch den Marathon laufen oder sogar die 63 km.

Aber auch andersherum ist es möglich, sich zum Marathon anzumelden, wenn aber die Kraft an dem Tag doch nicht reicht, kann man spontan während des Laufes entscheiden mit Halbmarathon zu beenden. Nur die Läufer die 63 km laufen, beenden ihren Lauf wieder dort wo sie gestartet sind. Thorsten aus Kiel wollte die 63 km laufen und versuchen unter 8 Stunden zu bleiben. Aber nachdem er uns erzählte was er alles schon gelaufen ist, hatten wir keinen Zweifel, dass er es schafft. Aufstehen um 6:15 Uhr, denn der Start war um 8:30. Da in der Nacht die Uhren umgestellt wurden, war es nicht ganz so schlimm, so

früh zu starten. Dann ging es los. Die Läufer starten alle gleichzeitig, egal welche Strecke ausgewählt wurde. Es ging gleich etwas bergan. Nach einer Schleife bergab durch die Altstadt von Remscheid-Lennep, ging es wieder hinauf und wieder an dem Startbereich vorbei. Die vielen Zuschauer feuerten uns begeistert an. Nach ungefähr 6 km ging es ab in den Wald. Es ging immer wieder längere Strecken bergab, aber dann auch wieder knackig bergan. Die schöne Strecke führte uns durch Wiesen und Wälder aber auch auf asphaltierte Abschnitte weiter. Der gesamte Röntgenweg, dem der Lauf seine Namen gibt, war gut ausgeschildert. Getränkeverpflegungsstellen gab es bei Kilometer 7, 11 und 15. Es gab angewärmten Tee und Wasser, was bei den Temperaturen um ca. 10 feuchte Grad genau richtig war. Unterwegs waren immer wieder Zuschauer, die uns mit teilweise ohrenbetäubender Musiklautstärke Richtung Ziel antrieben.
Nach der Schleife durch Remscheid wurde fast ausschließlich auf Feld und Wanderwegen gelaufen, wobei auch ein gelegentlicher Trailpfad mit schwierigem Untergrund zu laufen war. Nur sehr wenige Abschnitte (Mördersteigung bei km 18,5)

sind wohl alle Läufer gegangen: Sehr steil, rutschig, schmaler Pfad mit vielen Baumwurzeln. Eher was für Gämsen und Bergziegen. Dann entdeckten wir noch ein Schild neben der Strecke.

Gänsewein oder Prosecco? Und tatsächlich wurde kurz darauf an einem Stand mitten im Wald Prosecco ausgeschenkt. Peter und ich haben aber dankend verzichtet. Oben angekommen, ein paar kurze Abschnitte auf bequemen Waldwegen dann weiter auf Matschpfaden, die den Schlamm herrlich hoch spritzen ließen. Danach ging es nur noch bergab zum Ziel! Für uns war hier Schluss, Marathon und die Ultras hatten noch einmal bzw. zweimal die 21,1 km vor sich und wurden rechts am HM-Zieleinlauf vorbei auf die weitere Strecke geführt! Wir liefen gemeinsam durchs Ziel für den Halbmarathon, und freuten uns nicht den Marathon gewählt zu haben. Unsere Zeit: 2:06:37 Stunden. Geschafft und zufrieden!

Peter hatte seine Zeit vom Vorjahr um fast 10 Minuten verbessert, Bravo - Bravo alter Mann. Rainer erwartete uns schon im Ziel und empfing uns zum Regenerieren mit einem alkoholfreien Erdinger. Eins ist sicher: Im nächsten Jahr (25.10.2015) sind wir wieder dabei, und warum dann nicht mal den Marathon versuchen? ☺
Nach einem ausgiebigen Frühstück mit Sekt, Selters und Flens fuhren wir wieder in den Start-Zielbereich um Torsten beim Zieldurchlauf nach 63 km zu empfangen. Nach 6:54:20 kam er schon durchs Ziel. Er hatte damit seine Vorjahreszeit um über eine Stunde verbessert, auch ganz gut!!
Fazit: Der Röntgenlauf ist ein bestens organisierter Lauf durch eine wunderschöne Landschaft. Sehr schöne Strecke, viel bergan aber mit der Zeit ist Bergablaufen mindestens genauso anstrengend wie immer bergan. Geht schön auf die Waden. Wenn es einen Nobelpreis für Landschaftsläufe gäbe, der Röntgenlauf hätte ihn verdient.

Wolfgang

Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung: 86 Finisher beim 3. Flensburger Winterlauf

Noch vor dem kalendarischen Winteranfang eröffneten die Läufer am 2. Adventsonntag um 10:00 Uhr die kalte Jahreszeit mit dem Winterlauf.
Am 07.12.2014 hatten die TriVelos Flensburg und der Polizei-Sportverein Flensburg zur dritten Auflage dieser Veranstaltung auf den Sportplatz in der Westerallee 45 geladen. War es am Samstag noch angenehm sonnig, trocken und windstill, so startete der Sonntag richtig herbstlich: regnerisch, windig und 5 Grad Celsius . Dennoch benutzte ich für die sechs Kilometer von zu Hause bis zum PSV-Platz zum Aufwärmen das Fahrrad- es gibt eben kein schlechtes Wetter…
Und zum ersten Mal war vor dem kalendarischen Winter der Streudienst unterwegs. Vor Ort gab es genug kostenfreie Parkmöglichkeiten sowie große, zeitgemäße Umkleide- und Duschräume.
Nach einem Warm-Up begrüßte Tim-Ole Petersen als Organisator die 86 Aktiven für die 5 oder 7 Kilometer-Distanz. 103 Personen hatten sich angemeldet. Im „Flensburger Tageblatt“ war mehrfach für den Winterlauf geworben worden. Er

wies erneut darauf hin, dass im Rahmen der Veranstaltung eine Spendenaktion zugunsten des Klinikclowns der Diako Flensburg durchgeführt wird.
Auf einer anspruchsvollen Strecke mit wenig Asphalt aber vielen Sandwegen sowie matschigen Grasufern entlang der Marienau, über zwei schmale rutschige Holzbrücken, durch den Fußgängertunnel der B 199 in Höhe des Friedhofs am Friedenshügel ging es bergauf und bergab.
Vom jüngsten Teilnehmer, dem 8-jährigen Lasse Siegmund vom TSV Lindewitt (5 km in 29:07 Minuten) bis zum ältesten Teilnehmer, dem 70-jährigen Siegfried Janek vom PSV Flensburg (7 km in 32:55 Minuten) kamen alle Aktiven nach einer kurzen Finalrunde auf dem PSV-Gelände über den Zielbalken.
Nach Duschen und Umziehen konnte die Siegerehrung im Clubheim genossen werden. Die Farben des 1. Flensburger LT vertraten erfolgreich:
Judith Hansen in 34:39 Minuten und Vanessa Lange in 35:30 Minuten als einzige Frauen. Ludger Gbiorczyk in 29:48 Minuten, Wolfgang Müller in 29:52, Jan Jooß in 33:25, Gunna Jöhnk in 35:13 Minuten und Andreas Bundels in 37:24 Minuten.
Diese rundum gelungene Veranstaltung kann ich jedem Aktiven als wirkungsvolles „Gegenmittel“ bei übermäßigem Kohlenhydrat- und Zuckerkonsum in der Adventszeit sehr empfehlen. Nähere Infos unter: www.trivelos-flensburg.net.
Andreas Bundels

Von links: Jan, Ludger, Wolfgang, Andreas, Vanessa, Gunna und Judith

Artikel von Niels-Peter Binder für das Flensburger Tageblatt:

30. Flensburger Adventlauf: Knapp 600 Aktive in vorweihnachtlicher Lauflaune im Volkspark

Dieter Schwarzkopf zum dritten Mal siegreich – Schnelle Norwegerinnen an der Spitze

Hans-Jürgen Dockhorn zum 30. Mal im Ziel

Mit dem 30. Flensburger Adventlauf machten die Langstreckenläufer des Nordens drei Jahrzehnte Flensburger Laufgeschichte komplett und zelebrierten in gewohnt lockerer Stimmung den vorweihnachtlichen Laufspaß im Volkspark am Mürwiker Stadion. Knapp 600 Aktive schnürten die Laufschuhe beim Jubiläum des Klassikers und stimmten sich am dritten Advent sportlich auf die Feiertage ein. Bei idealen äußeren Bedingungen genossen die Athleten auf der Runde zwischen Jugendherberge und Wasserturm den Formtest in der Dezembersonne. Lediglich der nächtliche Frost, der die Tartanbahn des Stadions gefährlich glatt gemacht hatte, verlangte von den Veranstaltern vom 1. Flensburger Lauftreff kurzzeitig Improvisationskunst. Diese bewiesen das Team um Peter Reichardt und Andreas Bundels und sorgten mit der Verlegung von Start und Ziel dafür, dass alle Sportler ohne Rutschpartie ihre Strecken gefahrlos absolvieren konnten.

Zahlreiche Schülerinnen und Schüler aus der Region und viele Hobbyläufer aus Flensburg und Umgebung prägten die Szenerie rund um das Mürwiker Stadion. Der Nachwuchs und die Breitensportler stehen seit der ersten Austragung anno 1985 im Mittelpunkt bei Flensburgs traditionsreichster Volkslaufveranstaltung. Der Sonderpreis für die größte Familie ging in diesem Jahr erneut an die dänische Familie Joensen, die mit Vertretern aller Familiengenerationen 13 Teilnehmer an den Start brachte. Die Firma Bilfinger GreyLogix GmbH (22 Starter / größte Betriebssportgruppe), die Jugendabteilung der LG Flensburg (30 Starter / größter Verein) und das Fördegymnasium (38 Starter/ größte Schule) wurden für ihre herausragende Motivationsarbeit ebenfalls mit Extrapreisen prämiert.

Was mit einer glücklichen Fügung aus persönlicher Motivation, Ausdauer und Gesundheit zu erreichen ist, dokumentiert beim Adventlauf keiner besser als Hans-Jürgen Dockhorn. Der 63-jährige vom 1. Flensburger Lauftreff hat noch keinen Adventlauf verpasst und absolvierte nun zum 30. Mal erfolgreich die Strecke. „Es ist natürlich auch großes Glück, dass es letztlich immer gesundheitlich klappte“, erklärt Dockhorn das Rezept seiner eindrucksvollen Serie, die er noch so lange wie möglich fortsetzen möchte.

„Die Kraft ist zwar nicht mehr so da wie früher, aber der Spaß am Laufen schon noch“, erklärt der frühere Ultraläufer, der sich nun auf die kürzeren Laufstrecken und Triathlon konzentriert.
Trotz der zeitgleichen Crosslauf-Landesmeisterschaften fanden auch bei der 30. Auflage mehrere Asse der Laufszene den Weg zum Adventlauf. Im Hauptrennen über etwas verkürzte knappe neun Kilometer feierte Dieter Schwarzkopf vom Borener SV seinen nunmehr dritten Sieg in Folge. In 30:03 Minuten entschied der 27-jährige das Rennen erneut für sich. Schwarzkopf präsentierte sich topfit und konnte sich bereits früh von seinen Verfolgern absetzen. „Dass es heute schon wieder so flott läuft, hätte ich nicht gedacht“, staunte der BSV-Langstreckler selbst über seine aktuell gute Verfassung, die er nun bis zum Start der Saison 2015 ausbauen möchte. Maximilian Wegert (SG Athletico Büdelsdorf/ 31:58 Min.) und Maik Lange (32:31 Min.), der in der Vorwoche den Winterlauf gewonnen hatte, folgten auf den weiteren Medaillenplätzen. Ein neues Gesicht lief an der Spitze der Frauenkonkurrenz, in der zwei schnelle Norwegerinnen den regionalen Assen keine Chance ließen. Lone Karin Brochmann vom Bækkelagets SK zog bei ihrem ersten Start an der Förde leichtfüßig ihre Runden und gewann in 35:22 Minuten vor ihrer Freundin und Vereinskameradin Mariann Ulvestad (37:44 Min.). Die 28-jährige Siegerin aus der Nähe von Oslo stattete ihrer derzeit in Kiel studierenden Freundin Ulvestad einen vorweihnachtlichen Besuch ab. „Wir wollten auf jeden Fall auch gemeinsam bei einem Lauf starten und da passte der Adventlauf perfekt und hat eine Menge Spaß gemacht. Die Strecke ist toll, denn ich mag es anspruchs- voll und mit Steigungen“, erklärte Brochmann nach dem Rennen im Volkspark. Die beiden Norwegerinnen zählen in ihrer Heimat zur nationalen Spitze der Orientierungsläuferinnen, nehmen aber auch gern an herkömmlichen Cross- und Straßenläufen teil.
Für Jugend-Ass Julia Gröling vom Bredstedter TSV blieb als beste Deutsche hinter den beiden Skandinavierinnen nach 40:04 Minuten der dritte Platz der Gesamtwertung. Die 16-jährige Nordfriesin verteidigte trotz aufkommender Wadenprobleme ihre Position in den Spitzenrängen.
Beim Tannenbaumlauf über diesmal 5,1 km durfte Ute Fanslau vom SV Enge-Sande nach 21:08 Minuten als Siegerin jubeln. Die junge Lina Schnüll vom Fördegymnasium Flensburg (23:24 Min.) und die routinierte Kirsten Sellmer von der LG Flensburg (23:55 Min.) folgten mit klarem Abstand. Das Männerrennen gewann Philip Paulsen vom TSV Hürup in 19:45 Minuten ebenfalls deutlich vor Kristof Alex (STV Sörup/ 20:38 Min.) und Bruno Pleger (Meyner Marathon/ 20:45 Min.). Mittelstrecklerqualitäten waren beim 1,6 km langen Ruprechtlauf gefragt und wurden von mehreren jungen

Nachwuchsathletinnen aus der Region auch gezeigt. Judith Kuiper vom Polizei-SV Flensburg gewann in 6:44 Minuten vor der vielseitigen Leichtathletin Carolin Eckert vom TSV Glücksburg 09 (7:15 Min.). Bei den Männern setzte sich der 30-jährige Thomas Bruhn (Eatperformance.de) in 6:06 Minuten vor dem 14-jährigen Mike Ihlenburg (Käte-Lassen-Schule Flensburg/ 6:21 Min.) durch. Die am Rande des Laufs durchgeführte Spendenaktion erbrachte die stolze Summe von 800 Euro .
Niels-Peter Binder

1. Flensburger Lauftreff spendet 800,00 € für das Katharinen Hospiz am Park

Die Flensburger Ausdauersportler sind derzeit bei Winterlauf, Adventlauf und Silvesterlauf richtig aktiv. Aber bei allem sportlichen Eifer hat der 1. Flensburger Lauftreff auch ein Auge und ein Herz für diejenigen, die wegen Krankheit in diesen Tagen nicht an Sportevents teilnehmen können.
So beschloss der Vorstand erstmalig im Jahr 2014 für jeden Finisher 1,00 € für einen guten Zweck zu spenden. Aufgrund des sonnigen Winterwetters waren bei der 30. Auflage des Laufklassikers am Wasserturm in diesem Jahr deutlich mehr Aktive beim Nordic-Walking und Laufen im Ziel angekommen. Ferner wurde eine Spendenbox im Saal der Flensburger Jugendherberge in der Fichtestraße ,welcher bei der Siegerehrung um 13:00 Uhr richtig gut gefüllt war, ebenfalls reichlich bedacht, so dass nur noch ein kleiner Zuschuss aus der Vereinskasse erforderlich wurde, um erneut 800,00 € für das Katharinen Hospiz am Park zu spenden. Bei der Checkübergabe am Dienstag, 27.01.2015 freuten sich Schwester Claudia Toposki und unser 1. Vorsitzender Andreas Bundels vor dem „Spendenfisch“, den der Künstler Hans-Ruprecht Leiß entworfen hat, im

Garten vor dem Haus über diesen erneuten Erfolg. Es wurde erneut betont, dass jährlich Spendengelder in Höhe von 500.000,00 € benötigt würden, um die Arbeit der Einrichtung von „Franziskus-Hospital“ und „Diako“ zu gewährleisten, die immer mehr in Anspruch genommen würde.
Ab einer Summe von 2.500,00 € würden Spender auch eine eigene Schuppe auf dem Rücken des Fisches bekommen- eine Summe, die beim Adventlauf nicht zu erreichen ist.

Unsere Weihnachtsfeier 2014 ist gelungen: Im „Ambiente“ waren alle zufrieden!

Seit ich 2007 Mitglied in unserem Verein wurde, habe ich die unterschiedlichsten Weihnachtsfeiern erlebt: im „Borgerforenigen“ im Stadtzentrum mit zu wenig Personal, in der Glücksburger „Scheune“ mit tollem Rahmenprogramm aber auch mit zu vielen Mitgliedern, die sich an- aber nicht abgemeldet hatten, so dass der Wirt auf seinen Kosten sitzenblieb und seitdem verständlicherweise nicht mehr gut auf unseren Verein zu sprechen ist, sowie „bei Edo“ in Wees mit anschließendem Kegeln.Und in diesem Jahr hat Brigitte Föhles als Betreiberin des „Ambiente“ es uns ermöglicht, bei ihr und ihrem Team am Dienstag nach dem 30. Flensburger Adventlauf noch einmal gemütlich zusammen zu kommen. Eine kleinere Gruppe, die bereits vor uns reserviert hatte, konnte sie uns zuliebe für einen anderen Tag begeistern.
Und so trafen am Dienstag, 16. Dezember knapp 60 Personen in der Westerallee 55 ein, um das „Internationale Grünkohl-Buffet“ kennenzulernen. Auch unsere Veganer bzw. Vegetarier hatten ein eigenes Buffet-alles für 16,00 €, welche in Vorkasse bezahlt werden sollten, was bis auf wenige Ausnahmen auch angenommen wurde. Der Große Raum war mit fünf ovalen Tischen sowie festlicher Dekoration sehr gemütlich- leider etwas zu warm.
So musste eine Teilnehmerin zwischendurch ärztlich betreut werden, weil ihr nach dem Blutspenden am Tage beim Essen schwindelig wurde- heute geht es ihr wieder prima.Doch sie konnte dadurch nicht den Nachtisch mit Vanilleeis, heißen Früchten und Sahne genießen. Der 1. Vorsitzende hielt eine angemessene Rede und bedankte sich im Laufe der Feier mit keinen Geschenken bei seinen Vorstandsmitgliedern und der Hausherrin für den schönen Abend: wenn ich mir wünsche, dass wir dort im kommenden Jahr gerne wieder zusammenkommen wollen, trifft das auch die Meinung der meisten Gäste.
Andreas Bundels

Winterlaufserie in Dresldorf 2015

Die Teilnehmer des erste Laufes am 04.01.2015

Ute, Helmut, Andreas, Angelika, Birga, Steffi, Wolfgang, Judith, Peter u. Gunna
Es fehlen auf dem Bild: Ludger, Torsten, Wolfgang Müller , Henning und Jörg

Der erste Lauf der Serie am 4.1. 2015 war von sehr schönem Wetter geprägt. Kein Schnee, kein Eis nur Sonnenschein und angenehme Temperaturen um 5-6 Grad. Birga hatte ihren ersten Wettkampf und war sehr zufrieden mit sich und ihrer Zeit. Ich denke auch die restliche 14 Läuferrinnen und Läufer vom 1. Flensburger LT können zufrieden sein.
Der zweite Lauf am 18.01. war dann schon ohne Sonne, der Himmel war bedeckt, aber keine Regen. Elf Läufer aus unserem Lauftreff waren zum zweiten Lauf angetreten. Auch da lief es beim traditionellen Rundkurs um und durch das Dorf wie am Schnürchen.
Der dritte Lauf am 1. Februar war dann doch ein richtiger Winterlauf. Auf dem Weg nach Drelsdorf zeigte das Außenthermometer in Peters Fahrzeug 7 Grad minus an. Schnee lag ja auch noch überall herum. Wir waren gespannt, wie

wohl die Strecke sich darstellte. Wir rechneten mit Eis und Schnee im ganzen Verlauf. Aber weit gefehlt, die Organisatoren hatten den Kurs ideal vorbereitet, und da wo es eventuell noch Eisglätte hätte geben können, haben die umsichtigen Veranstalter Sand gestreut. Ergo, alles bestens.
Start wie immer um 10:00Uhr. Die Temperatur lag auch da noch b ei 4-5 °C minus. Etwas irritiert schauten Peter und ich uns an, als ein Jungspund mit ärmellosen Sommershirt und kurzer Hose an den Start ging. Wir fragten ihn, ob denn alles in Ordnung sei. Er bedankte sich für die Nachfrage und bereitete sich weiter auf den Startschuss vor. Also wir waren froh, uns winterlich angezogen zu haben, mit Mütze und Handschuhen von Mutti uns so. Auch die lange Winterlaufhose schien uns angebracht, soll ja nichts abfrieren. Dann ging es los. Der Lauf war wie zu erwarten 21,1 Km laaaaang. Irgendwann, für den Einen früher und dem Anderen später, war dann doch das Ziel erreicht.
Hervorragend!! Wieder eine Winterlaufserie in Drelsdorf durchgehalten, Glückwunsch an die Läufer die mitgemacht und alle drei Läufe geschafft haben. Wenn es in diesem Jahr nicht so wie gewünscht „gelaufen“ ist, im nächsten Jahr gibt es sicher den nächsten Winterlauf in Drelsdorf.
Wolfgang Köpp

Helmut, Wolfgang und Peter

Ergebnissen Drelsdorf 2015

Name		Zeit 10 KM	Platz	Zeit 15KM	Platz
		mm:ss		hh:mm:ss	
Gbiorczyk	Ludger	40:44	33	01:00:58	33
Müller	Wolfgang	41:54	53	01:05:58	60
Nielsen	Henning	43:45	90	01:11:54	121
Reimer	Torsten	45:14	119	01:08:16	94
Hansen	Judith	47:43	170	01:13:44	163
Jungjohann	Ute	49:19	215	01:15:29	183
Decker	Jörg	51:44	255	01:18:27	215
Köpp	Wolfgang	51:50	259	01:20:56	242
Bundels	Anderas	51:55	261	01:24:56	272
Reichardt	Peter	52:02	264	01:20:55	241
Jöhnk	Gunna	52:45	282		
Harms	Helmut	54:14	314	01:23:51	265
Zinke	Birga	54:52	325		
Ibsen	Angelika	57:31	362		
Reichardt	Stephanie	57:32	363		
		Teilnehmer:	404		322

Name		Zeit HM	Platz	Platz in AK nach 3 Läufen	
		hh:mm:ss			
Gbiorczyk	Ludger	01:26:52	24	2. M55	
Müller	Wolfgang	01:34:21	34	8. M45	
Nielsen	Henning				
Reimer	Torsten				
Hansen	Judith	01:44:03	126	1. W40	
Jungjohann	Ute				
Decker	Jörg	01:59:33	223	19. M50	
Köpp	Wolfgang	02:00:20	226	7. M60	
Bundels	Anderas	02:12:33	266	23. M50	
Reichardt	Peter	01:59:03	221	21. M55	
		Teinehmer	275		

Jahresplanung 2015

14. und 15. Februar	Erste Hilfe Kurs für Mitglieder und Angehörige
17. März	Mitgliederversammlung
22. März	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
31. März bis zum 22. Mai	Anfängerkurs „Fit in den Frühling“
21. April bis zum 22. Mai	Auffrischungskurs „Nordic Walking“
14. Juni	Eckernförder Staffel-Marathon und 10. Vereinsmeisterschaft
14. Juli	Sommerfest
29. August	Wattwanderung mit Andreas
01. November	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
11. bis 13. November	31. Flensburger Adventlauf
15. Dezember	Weihnachtsfeier

LeDiMo - Was ist das?

„Ledimo“ heißt „letzter Dienstag im Monat“ und steht für unseren zwanglosen Treffen nach dem Laufen und Walken am Dienstag. Jeden letzten Dienstag im Monat treffen wir uns ab ca. 19:30 Uhr im Vereinsheim im Stadion.

Ledimo - Termine 2015
27. Jan
24. Feb
31. Mrz
28. Apr
26. Mai
30. Jun
28. Jul
25. Aug
29. Sep
27. Okt
24. Nov

Neue Mitglieder ab September 2014/15:
Malgorzata Rychcik
Nina Echelmeyer
Helmut Harms
Claudia Tomaschewski-Fetzer
Regina Adamsky
Vanessa Lange
Jan Jooß
Marcell Klosinsky
Birga Zinke
Christian Wiege
Heiko Adamsky
Lars Rauprich
Achim Döllgast

Wandern mit dem Flensburger Lauftreff

Tag	Art	Ort	Zeit	Strecke	Start
Sa. 14.02..	W	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+15km	Schule in Lindewitt
So. 15.02.	W	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+15km	Schule in Lindewitt
Sa. 28.02.	W	Leezen	09:00-10:30	5+10km	Leezen
So. 08.03.	W	Mölln	08:00-13:00	5+10+15km	Don Bosco-Haus
Sa. 14.03.	W	Husum	10:00-14:00	5+10+15km	Sporthalle
So. 15.03.	W	Husum	08:00-13:00	5+10+15km	Bürgerschule
Sa. 21.03.	W	Süderbrarup	10:00-14:00	5+10+20km	Bürgerhaus
So. 22.03.	W	Süderbrarup	09:00-12:30	5+10+20km	Bürgerhaus
Sa. 28.03.	W	Leck-Klintum	09:00-13:00	5+10+15km	Leck-Klintum
So. 29.03.	W	Leck-Klintum	09:00-12:00	5+10+15km	Leck-Klintum
Fr. 03.04.	W	Tetenhusen	08:00-13:00	5+10+20km	Tetenhusen
So. 12.04.	W	Wedel	08:00-12:00	6+12+20km	Wedel
Sa. 18.04.	W+R	Breklum	09:00-13:00	5+10+15+25km	Breklum
So. 19.04.	W+R	Breklum	08:00-12:00	5+10+15+25km	Breklum
Sa. 25.04.	W	Mölln	09:00-12:30	5+10+20km	Mölln
So. 26.04.	W	Mölln	09:00-12:30	5+10+20km	Mölln
Sa. 02.05.	W	Jagel	10:00-14:00	5+10+20km	Jagel
So. 03.05.	W	Jagel	08:00-12:00	5+10+20km	Jagel
	IVV	**Weltwandertag**			
Do. 08.05.	W	Gröhnwold	14:00-16:00	5+10km	Gröhnwold
-"-	AW	Lütjensee	16:00-17:00	5+10km	Lütjensee
-"-	W	Rausdorf	08:00-10:00	5+10km	Rausdorf
-"-	W	Trittau	11:00-13:00	5+10km	Trittau
Sa. 09.05.	W	Eckernförde	08:00-12:00	6+10+20km	Eckernförde
So. 10.05.	W	Eckernförde	08:00-11:00	6+10+20km	Eckernförde

Wandern mit dem Flensburger Lauftreff

Tag	Art	Ort	Zeit	Strecke	Start
UNICEF-Wanderwoche 22.05. bis 04.06.2015					
Do. 21.05.	W+R	Enge-Sande	14:00-18:00	5+10+30km	Enge-Sande
Fr. 22.05.	W	Joldelund	15:00-19:00	5+10km	Joldelund
Sa. 23.05.	W+R	Glücksburg	09:00-13:00	5+10+15+20+30km	Glücksburg
So. 24.05.	W+R	Glücksburg	08:00-12:00	5+10+15+20+30km	Glücksburg
Di 26.05.	AW	Jagel	16:00-17:30	5+10km	Jagel
Mi. 27.05.	W	Handewitt	15:00-18:00	5+10km	Handewitt
Do.28.05.	W+R	Süderbrarup	08:00-10:00	5+10+30km	Süderbrarup
- " -	AW/AR	Süderbrarup	16:00-19:00	5+10+30km	Süderbrarup
Fr. 29.05.	W+R	Sörup	14:00-18:00	5+10+25km	Sörup
Sa. 30.05.	W+R	Satrup	09:00-13:00	5+10+20+30km	Satrup
So. 31.05.	W+R	Satrup	09:00-13:00	5+10+20+30km	Satrup

Abkürzungen:

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

Lauf doch mal in :

28.02. 2015	Nord-Ostsee Wintermarathon, Husum	42,195 km
28.02.2015	21. Kiel Marathon, Kiel,	M-HM-10 Km
15.03.2015	Loop över de Kammbarg , in Joldelund,	10-5 - 1,5 Km
15.03.2015	34. Syltlauf	33,33 Km
22.03.2015	Donner Frühlingslauf, St. Michaelisdon,	11,4 und 5 Km
22.03.2015	Ostseelauf, Timmendorfer Strand-Niendorf,	21,1-10-5-1,852 Km
29.03.2015	37. Travelauf in Bad Oldesloe	21,1-10-5-1,609Km
29.03.2015	Hochbrückenlauf in Kiel	28,5- 16,5 Km
29.03.2015	Föhr-Marathon n Midlum	42,195, 21,098Km
04.04.2015	Beschendorfer Osterlauf in Beschendorf	10-3 Km
06.04.2015	Osterbyer Osterlauf in Osterby	10 - 5,5 – 1,5 Km
12.04.2015	Elbelauf in Brunsbüttel	21,1 – 10 – 5Km
19.04.2015	Eckernförder Stadtlauf	10 – 5 – 2Km
25.04.2015	FunRun in Kiel	20 – 10 – 5Km

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.

U r k u n d e

Für die langjährige und erfolgreiche

Durchführung von Volkslaufveranstaltungen

sprechen wir dem Verein

1. Flensburger Lauftreff

für den 30. Flensburger Adventslauf

unseren Dank und unsere Anerkennung aus.

Flensburg, 14.12.2014

Schleswig-Holsteinischer
Leichtathletik-Verband e.V.

SHLV-Volkslaufwart

Mensch beweg' dich

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 Lauftreff von 1985 e.V., Postfach 0102, 24925 Flensburg
Redaktion:	Wolfgang Köpp
e-mail:	Wolfgang.Koepp@flensburger-lauftreff.de
	Layout: Wolfgang Köpp
Druck:	Druckerei der Universität Flensburg, Auf dem Campus 1, 24943 Flensburg
Auflage:	80 Exemplare

Copyright © 1. Flensburger Lauftreff von 1985 e.V. Alle Rechte vorbehalten.

PER PEDES erscheint dreimal jährlich, neu :Auch Online auf unserer neuen Homepage

Redaktionsschluss: 5.02.2015
www.flensburger-lauftreff.de