



PER PEDES



Steffi und Angelika haben sich optimal auf den Haspa-Marathon vorbereitet.

Die neue Per Pedes ist da!!

Was sich alles im Jahre 2015 ändert:

Der Mindestlohn kommt, der Rentenversicherungsbeitrag sinkt, das Elterngeld Plus wird eingeführt. Wer umzieht, darf sein Nummernschild behalten, doch dem Biomüll entkommt er nicht. Briefe werden teurer, Abgasnormen strenger. Wir haben jetzt von unseren Sponsoren die Firmenlogos mit eingebaut.

und

unsere Per Pedes wird farbig!!!!.....

Wir hoffen, es gefällt euch. Viel Spaß mit der neuen Ausgabe

Euer Sportwart



Wolfgang Köpp



**WILLKOMMEN IN DER
JUGENDHERBERGE FLENSBURG**

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



Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

DIE NEUE PER PEDES IST DA	2
NEUES VOM VORSTAND.....	4
WINTERFEST DER LÄUFERSZENE.....	5
GRENZERFAHRUNGEN-ÜBER DER TELLERRAND UND ZURÜCK	8
SYLTLAUF	13
LOOP ÖVER DE KAMMBARG	18
STADTWERKELAUF FLENSBURG	20
30. HASPA-MARATHON.....	22
EIN MARATHON FINDET AN EINEM TAG STATT.....	29
DREIKAMPF ZWISCHEN CAMPUS UND OSTTANGENTE.....	33
FIT IN DEN FRÜHLING	34
VIVA WEST MARATHON.....	37
LAUF-ABC MIT TIM-OLE PETERSEN	42
ES IST VOLLBRACHT	46
WATTWANDERN NACH OLAND UND LANGENEß	48
ROTKREUZ-KURS ODER... DER NEUE ERSTE-HILFE-KURS.....	49
NEUE MITGLIEDER.....	50
EINLADUNG ZUM GRILLFEST	51
WANDERTERMINE.....	52
LEDIMO	55
MENSCH BEWEG DICH.....	56
UND IN DER NÄCHSTEN AUSGABE	57
IMPRESSUM	58
.....	

NEUES VOM VORSTAND:

Liebe Lauftrefflerinnen und Lauftreffler,

mit dieser Ausgabe haltet ihr ein „Erstlingswerk“ druckfrisch in den Händen: Unsere PER PEDES ist jetzt so farbig wie der Frühling 2015!?

Wie das zustande gekommen ist? Ob das nicht viel teurer wird?

Es war der berühmte „Kommissar Zufall“, der uns bereits bei der letzten

Ausgabe dazu veranlasst hatte, den „Copy-Laden“ in der Flensburger Bahnhofstraße/Ecke Munketoft für die Herstellung unserer Vereinszeitung zu bemühen. Es war uns avisiert worden, dass der Mitarbeiter der Flensburger Universität, der uns sonst mit Rat und Tat zur Seite stand, leider vorerst nicht zur Verfügung steht: die „Notlösung“ hat uns dann für geringere Kosten ein zeitgemäßes Erscheinungsbild beschert. Jetzt haben wir das Ergebnis, welches eine Mehrheit des Vorstandes schon lange angestrebt hatte: Eine frische Homepage und eine farbige PER PEDES für diejenigen Lauftrefflerinnen und Lauftreffler, die lieber „Papier“ in den Händen halten. Viel Freude beim Lesen der vielen tollen Berichte!

Apropos „Frühling“... Lässt das norddeutsche Wetter in diesem Jahr mit beständig frühlingshaftem Wetter auf sich warten, so stand der Saisonauftakt wenigstens unter dem Motto „Fit in den Frühling!“ Armin Ipsen startete Ende März nach der Begrüßung von 21 „Kurzzeitmitgliedern“ mit der Nachwuchsaktion. Schon nach kurzer Zeit wurde er von Wolfgang Köpp, Peter Reichardt und mir unterstützt. So fühlten sich alle Anfänger bei uns ernstgenommen und konnten individueller aufgebaut werden. So war es möglich, dass 10 Lauferinnen und Läufer das achtwöchige Training mit einem Stundenlauf abschließen konnten. Eine tolle Leistung! Ebenso erfreulich ist auch, dass die Mehrheit gleich danach „normale“ Mitglieder werden wollten. Zum Schluss meine Bitte an alle Lauftrefflerinnen und Lauftreffler, die uns allen etwas berichten wollen: Setzt euch hin und schreibt! Die Redaktion freut sich über jeden Bericht, damit die PER PEDES so vielfältig ist wie vielen verschiedenen Mitglieder in unserem Verein. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Blättern und Lesen und natürlich eine tolle Laufsaison.

Andreas Bundels

1. Vorsitzender



Das Winterfest der Läuferzene

Zum Start des Zippel`s Kiel Cup begrüßte strahlender Sonnenschein die Läufer, Helfer und Zuschauer beim 21. familia Kiel-Marathon. Die ausrichtenden LG Power-Schnecken verzeichneten mit 2014 Meldungen einen neuen Rekord, insgesamt erreichten 1545 Teilnehmer das Ziel. Für den kleinen Verein aus Kiel-Wellingdorf auf dem Ostufer bedeutet diese Veranstaltung immer einen „Großeinsatz aller Ehrenamtlichen“!

Es ist einfach eine schöne Geschichte, die der Schweden und des Kiel-Marathons. Einst vom schwedischen Marathon-Läufer Karl-Gustav Nyström ins Leben gerufen, pilgern seit Jahren rund 2000 Laufbegeisterte, darunter eine große Anzahl von Skandinaviern, zum Winterfest der Läuferzene entlang der Kiellinie.

Aufgrund der positiven Erzählungen einiger Aktiver unseres Lauffreffe meldete ich mich zum ersten Mal für die Veranstaltung am Samstag, 28. Februar 2015 in Kiel für 16,00 € online an. Wer sich bis zum 18.02. anmeldet, zahlt 3,00 € mehr. Nachmeldungen sind nicht mehr möglich; für Ummeldungen werden 5,00 € erhoben. Die Zeitnahme erfolgt mit einem easyChip Fußtransponder.

Auf dem Parkplatz des Ostseekai stehen reichlich kostenfreie Parkplätze zur Verfügung, wenn man bis 10:00 Uhr eingetroffen ist. Dann werden nämlich auf der Fahrbahn die Wettbewerbe über 10 Kilometer und Walking gestartet.

Um 10:20 Uhr erfolgt der Startschuss für den Marathon und um 11:15 Uhr für den Halbmarathon durch den Kieler Altbürgermeister Asmus Bremer. Eine Anreise mit der Deutschen Bahn ist auch möglich, weil der Veranstaltungsbereich in fußläufiger Entfernung zum Kieler Hauptbahnhof liegt. Im Cruise Terminal Ostseekai habe ich völlig entspannt meine Startunterlagen abgeholt und mein Gepäck abgegeben. Eine kleine Messe bereicherte den Terminal, wo auch die Siegerehrung stattfindet. Die Moderation im Start- und Zielbereich lag in den bewährten Händen von Hans Erich Jungnickel, den wir ja auch bei unserem jährlichen Adventlauf sehr schätzen.

Die Strecke ist ein Wendekurs von 10,5 km entlang der Kieler Innenförde und weist keine Höhenunterschiede auf. Auf der Kiellinie konnten wir den weiten Blick über die Förde genießen, mussten aber auch teilweise gegen den Wind ankämpfen. Um 10:00 Uhr gingen drei blau-weiße Lauffreffe an den Start.

Ausgezeichnet!

Bestnote für unsere Beratungsqualität.



 Nord-Ostsee
Sparkasse

655 Finisher kamen ins Ziel. Die einzelnen Zeiten: Henning Nielsen (46:21), Jan Jooß (47:19) und Thomas Schneider (47:49) .

Beim Halbmarathon kamen 615 Läuferinnen und Läufer ins Ziel. Für den 1. Flensburger LT waren das insgesamt 9 Aktive: Christian Wiege (02:10:07), Andreas Bundels (02:05:17), Stephanie Reichardt & Angelika Ipsen (02:05:11), Jörg Decker (02:00:37), Maik Beta 01:59:00), Wolfgang Köpp (01:54:59), Peter Reichardt (01:54:45) und Tim Jansen (01:34:28). 252 Finisher gab es beim Marathon, wobei der schwedische Titelverteidiger Erik Anfält mit 2:27:02 Stunden einen neuen Streckenrekord schaffte. Mit einem Shuttlebus ging es dann zum Duschen in die Ricarda-Huch-Schule in der Hansastraße gegenüber der Uni- ein toller Service! Und auf dem Nachhauseweg kehrte ein Teil unserer Gruppe im Restaurant eines schwedischen Möbelherstellers an der Autobahn ein, um sich zu stärken- da schließt sich der Kreis mit den Schweden, die den Marathon in Kiel „erfunden“ haben...

Insgesamt erfreulich viele Aktive aus unserem Lauftreff und eine rundum toll organisierte Veranstaltung, die ich allen Aktiven als Vorbereitung für die Frühjahrs-Wettkämpfe ans Herz legen kann.

Andreas Bundels



Maik, Andreas, Thomas, Tim, Wolfgang, Henning, Peter, Steffi und Angelika

GRENZERFAHRUNGEN – ÜBER DEN TELLERRAND UND ZURÜCK

25.03.2012 – Kieler Hochbrückenlauf – Kurzstrecke

Ok, das war's! Schluss! Aus! Vorbei! Die Laufschuhe werden an den Nagel gehängt. Beschwerden im Training und beim Wettkampf zwangen mich schon zur Reduzierung auf die kurze Strecke (15,4 km) und selbst diese war nur noch mit Ach und Krach zu bewältigen. Ein seltsames Gefühl, doch der Entschluss stand fest. Das Laufen tut mir nicht mehr gut. Aber was war passiert?

07.08.2011 – OstseeMAN Glücksburg – Marathon (Staffel)

Bei fantastischem Wetter und einer grandiosen Atmosphäre ging es auf die Strecke. Meine Staffel hatte ich erst am selbigen Tag kennengelernt. Alle waren topfit und richtig motiviert. Exzellente Zeiten im Schwimmen (1:03:37) und Radfahren (5:04:53) sorgten bei mir für den nötigen Ansporn. Auf der Strecke brachten viele bekannte Gesichter und der Verpflegungspunkt unseres Lauftreffs immer wieder ausreichende Motivation und bei jedem Wendepunkt lief mir erfreulicherweise Frederik Bohm entgegen. Da er seinen Vorsprung jedes Mal nur geringfügig ausbaute, wusste ich, dass es für mich richtig gut lief. Am Ende der 5. Runde sammelte ich meine Team-Kollegen zum Ziellauf ein, die sich nur verdutzt wunderten, dass ich schon fertig war. Mit 3:18:42 lief ich den besten Marathon meines Lebens. Um nur 40 Sekunden verpassten wir den 10. Platz in der Gesamtplatzierung. Ein unbeschreibliches Gefühl!

13.08.2011 – 24 timers løb – Viborg

Nur eine Woche war vergangen... Zwei Jahre zuvor hatte ich der wahnwitzigen Idee von Kent Jensen schon mal nachgegeben und war mit ihm und Tom Schilling zum 24h-Lauf nach Viborg gefahren. Die Veranstaltung ist ein sehr gemütliches Event, das einen dazu bringt, den lieben langen Tag 5,8 km um den See Søndersø zu rennen oder zu gehen, je nachdem wozu man noch in der Lage ist. In diesem Jahr waren Kent Jensen und ich wieder als Einzelstarter dabei und obendrauf gab es dieses Mal noch eine Lauftreff-Staffel. Eine Woche nach dem OstseeMAN-Marathon... bei jedem vernünftigen Menschen sollten **spätestens** jetzt die Alarmglocken schrillen. Utopisch anzunehmen, dass sich der Körper schon wieder regeneriert haben könnte. Nach 74,23 km war dann bereits Schluss. Bei dem Versuch das Paar Laufschuhe zu wechseln, kriegte ich meine dick gewordenen Elefantentreter nicht mehr in mein anderes Paar hinein. Pause! Gute Nacht!

Beim Training in den nächsten Wochen und Monaten stellten sich immer mehr Probleme mit dem rechten Knie ein. Am stärksten machte sich das allerdings

beim morgendlichen Treppensteigen und Bergläufen bemerkbar. Es folgte der bereits erwähnte Kieler Hochbrückenlauf. Besuche beim Orthopäden ließen die Vermutung aufkommen, dass der Meniskus einen Knacks weg hatte. Ende 2012 folgte dann die Kniespiegelung bei dem der ausgefranzte Bereich geglättet wurde. Schon eine Woche später konnte ich die Krücken wieder weglassen und zwei bis drei Wochen später hätte ich wieder mit dem Laufen anfangen dürfen. Aber der Kopf sagte „Nein!“. Ich war 25 und in meinem Hinterkopf hing der Gedanke, dass ich das Knie noch recht lange brauchen würde. Im Nachhinein fällt die übertriebene Läufererei bei mir unter den Bereich „Jugendlicher Leichtsinn“. Da ich im Dezember 2011 mit zwei Freunden das Schwimmen begonnen hatte, fiel der Abschied vom Laufen nicht extrem schwer. Ich wagte mich nicht nur sprichwörtlich in neue Gewässer. Ich blieb gerade durch meine Freunde am Ball und stieg 2012 und 2013 als Schwimmer beim OstseeMAN ins Wasser. Wenn du morgens mit 900 anderen Athleten am Glücksburger Strand stehst und der Countdown herunterläuft, jagt einem das gewaltige Gänsehautschauern den Körper entlang. Glaubt mir, wenn ich euch sage, der Aufwand an diesen Punkt zu kommen, lohnt sich. Ich fing mit dem Kraulen auch bei 0 an und konnte 9 Monate später diesen Moment erleben.

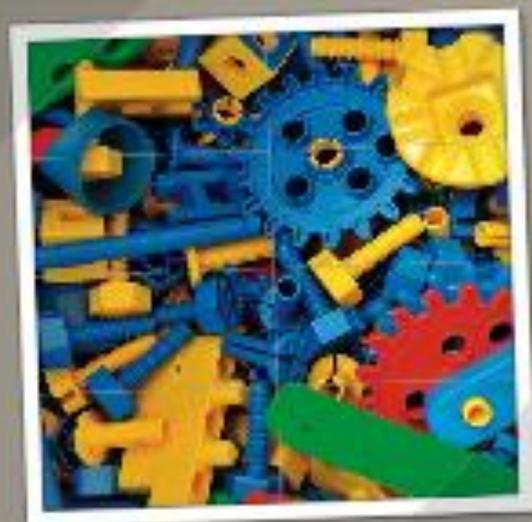
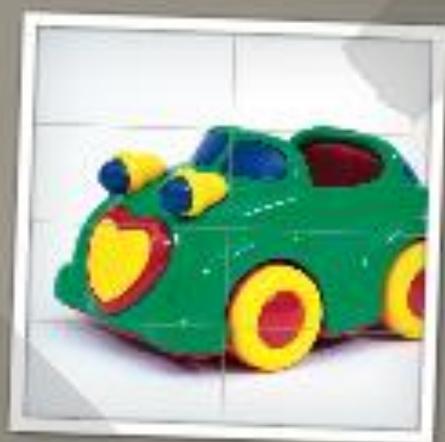
Nach zwei Jahren Schwimmen, kam dann der Ruf nach Abwechslung auf. Daheim im Flur stand meist unbenutzt mein ca. 30 Jahre altes Rennrad. Ich kaufte mir für den Winter einen Rollentrainer und schulte neben dem Schwimmen aufs Radfahren um. Die erste Hürde in einen neuen Bereich war damit genommen. Das Knie machte mir in der ganzen Zeit keinerlei Probleme. Es sollte theoretisch ja auch wieder in Ordnung sein, wobei mir durchaus bewusst ist, dass es niemals wieder den Ursprungszustand erreichen kann. Trainingstouren bis 150 km machten mir die ländlichen Gegenden Angelns und darüber hinaus vertrauter. Die Vorzüge des Rennradfahrens sind definitiv, dass man besonders beim sonnigen Wetter sehr weit herumkommt. Ein mulmiges Gefühl hingegen bleibt allerdings, wenn während der Tour der Schlauch schlagartig Luft verliert und du deinen einzigen Ersatzschlauch eingebaut hast. Wenn der jetzt auch noch ausfällt? Davon blieb ich zum Glück verschont. Im August 2014 war ich dann zum vierten Mal beim OstseeMAN unterwegs. 180 km auf dem Rad. Von meinen persönlichen Einzelerfahrungen der Distanzen auf jeden Fall die härteste Herausforderung. Wenn man dann allerdings durch Glücksburg saust und die Leute einem links und rechts anfeuern, erlebt man zum Ausgleich auch eine der emotionalsten Momente des Wettkampfes. Das Gefühl, wenn man als Einzelstarter die Ziellinie überquert, muss nochmal unvorstellbar stärker sein.

... Gute Ausgangslage, um mit dem Radfahren in die nächste Saison zu starten. Denkste! Kaum war der OstseeMAN vorbei, lächelten mich meine Laufschuhe so unwiderstehlich an, dass ich an dem Gedanken, wieder zu laufen, nicht mehr vorbeikam. Nun hieß es, dass schmerzlich Gelernte auch umzusetzen. Was bedeutete, langsam anfangen, langsam aufbauen und vor allem auf den eigenen Körper und Verstand zu hören. Ob notwendig oder nicht, ich zog die Kniebandage an, die mindestens mental eine hervorragende Stütze ist. Mit einer für meine Verhältnisse seeehr gemütlichen halben Stunde ging es los und dabei blieb es auch beim nächsten Mal. Die größte, psychische Hürde war dabei, andere Läufer einfach vorbeilaufen zu lassen und sich nicht mitziehen zu lassen, das eigene Tempo beizubehalten. Das große Ziel war hierbei tatsächlich, die Stunde vollzukriegen, um wieder gemeinschaftlich am Lauftreff teilnehmen zu können. Mitte Oktober kurz vor dem Urlaub war es dann soweit. Ich gesellte mich zu einem kleinen Freitagsaufgebot an Läufern. Manchmal fühlt es sich an, als ob ich nie pausiert hätte, auch wenn zwischen dem letzten und ersten Training 2,5 Jahre liegen. Nach zahlreichen Trainingseinheiten mit unserer flotten Truppe kam das Tempo Stück für Stück wieder. Die altbekannten Veranstaltungen wie die Laufserie in Dreisdorf sind für mich kein Muss mehr. Nicht mehr Bestzeiten sondern neue Erlebnisse stehen ganz oben auf meiner Liste. So meldete ich mich nach meinen gesammelten Erfahrungen zusätzlich Anfang des Jahres im Triathlon-Verein an. Schwimm- und Radfahr-Training in der Gruppe, denn der Triathlon an sich ist ansonsten ein großer, sportlicher Einzelkampf. Meinen ersten Triathlon im Herrenkoog, der im Juni auf mich wartet, sehne ich schon regelrecht herbei.

29.03.2015 – Flensburger Stadtwerke-Lauf

Diese Veranstaltung kannte ich bis dato nur mit anderer Streckenführung und unter Regie unseres Lauftreffs. Mit leichtem Kribbeln im Bauch ging es zum SKY-Parkplatz in Engelsby. Die letzte Laufveranstaltung (siehe Anfang des Berichtes) war fast genau drei Jahre her. Eine überschaubare Teilnehmerzahl, viele, bekannte Gesichter und Überraschungsteilnehmer wie Bernd Burmeister (ehemaliger FLTler) erschufen ein gutes familiäres Klima. Ich hatte im Vorfeld kein Gefühl, was ich für eine Zeit laufen könnte und machte mir diesbezüglich auch keine Vorstellungen. Aus dem Training wusste ich nur, dass 10km im Schnitt von 5 min/km möglich waren. Als der Startschuss fiel rannte ich einfach los und es fügte sich zu alles perfekt zusammen. Schon bei Kilometer 1 schloss Henning Nielsen zu mir auf und zog an mir vorbei. Ich entschloss mich nicht lockern zu lassen und mitzuziehen. Die ersten 3 Kilometer verflogen im Nu und es wurde langsam härter. Das Tempo fühlte sich jedoch richtig an. Bei Kilometer 5 konnte ich zeitweise an Henning vorbeiziehen und bekam am

WENN DU
STATT MIT
DEM HIER



IMMER
MIT DEM
GESPIELT
HAST.

Dann bist du richtig bei uns! Mach eine **Ausbildung im Bereich Elektrotechnik / Informatik** bei Bilfinger GreyLogix. Wir suchen junge, motivierte Schulabgänger mit Stärken in Mathe und Physik. Bei uns hast du Chancen auf einen Beruf mit Perspektive und gutem Verdienst.

Ist der Funke übergelungen?

Dann bewirb dich jetzt unter:

www.greylogix.de/karriere

bewerbung.greylogix@bilfinger.com



BILFINGER

GREYLOGIX

Wendepunkt kurz ein paar bekannte Gesichter zu sehen. Ca. 1,5 km später am Verpflegungspunkt, der am Anfang des Waldes aufgebaut war, zog Henning erneut an mir vorbei. Ich biss die Zähne zusammen und blieb abermals an ihm dran. Dank Henning ging es so bis Kilometer 9 unerwartet zügig voran. Die Kraft reichte dann am Ende noch, um mich ein wenig abzusetzen und in einer Zeit von 44:12 die Ziellinie zu überqueren. 3. Platz in der Altersklasse und 10. im Gesamtfeld. Wobei zu sagen ist, dass viele schnelle Läufer an diesem Wochenende sicherlich auch bei anderen Veranstaltungen wie dem Berliner Halbmarathon oder dem schon häufig erwähnten Kieler Hochbrückenlauf unterwegs waren. Zur weiteren Überraschung belegte Bernd Burmeister auch noch den 1. Platz über 10 km. Einen großen Dank gebührt meinerseits auf jeden Fall Henning Nielsen dafür, dass er in meinem ersten Lauf seit 3 Jahren zur richtigen Zeit mit dem richtigen Tempo um die Ecke kam. Ohne seine Mithilfe hätte ich niemals so gut abgeschnitten. Ich konnte die Veranstaltung mit einem exzellenten Gefühl verlassen und einem Knie, das auch einen Tag später keinen Mucks von sich gibt. Nur der Muskelkater piesackt mich an allen Ecken und Enden.

Und der nächste Lauf? Der wird wieder so gelaufen, wie es eben geht. Ohne Zeit- und Tempo-Gefühl, wie es Körper und Geist an dem Tag, in diesem Moment zulassen.

Die Zeit ohne das Laufen hat meinen Horizont für Sportarten erweitert und mir Zeit gegeben, bereits bestehende Interessen weiter zu vertiefen, für die ich möglicherweise ansonsten nie ausreichend Freiraum geschaffen hätte. Auch wenn vielleicht irgendwann wieder eine Zeit ohne Laufen vor der Tür stehen sollte, steht für mich momentan mehr denn je fest, dass dieser Sport ein prägender Teil meines bisherigen und jetzigen Lebens ist.

30.03.2015, Benjamin Bester



Syltlauf 2015 – Laufen in schönster Natur



Himmel und Meer, Dünen und Reet, Strandkörbe und Ferienglück - daran denken die meisten, wenn es um Sylt geht. Die Insel gilt als Ferieninsel der Deutschen schlechthin. Als Eiland der Reichen und Schönen, aber auch der Familien und Gesundheitsapostel. Rund 12.000 Strandkörbe gibt es auf der Insel, 49.000 Gästebetten stehen in den Sommermonaten zur Verfügung. Den 20.000 Syltern stehen jährlich 657.000 Besucher gegenüber. Mit 98 Quadratkilometer ist Sylt die größte deutsche Nordseeinsel. Geografisch auf der gleichen Höhe wie die englische Stadt Newcastle, die sibirische Stadt Omsk und der Südpol Alaskas. Rund 70 Prozent der Gesamtfläche Sylts stehen unter Naturschutz. Doch was macht die Faszination Sylt aus? Das so genannte Sylt-Phänomen nährt sich nicht nur aus Strandidylle, Wind und Wellen. Jeder Gast findet sein eigenes Highlight, seien es die Reetdächer, shoppen in der Hauptstadt Westerland oder vielleicht... per Pedes.....durch Sylt.

Der Syltlauf wurde in diesem Jahr zum 34. Mal ausgetragen und ist eine Institution mit einigen Kuriositäten. Das fängt mit der Anmeldung an. Ist es mittlerweile üblich, sich für alle Läufe über das Internet anzumelden, so ist dies beim Syltlauf nicht möglich. Hier muss der teilnahmewillige Läufer rechtzeitig eine Meldekarte per Post an den SV Tinnum senden. Nach Posteingang werden die Meldungen dann abgearbeitet, bis die ca. 1.000 Einzelstartplätze vergriffen sind. Gehört man nun zu den Glücklichen, denen ein Einzelstartrecht gewährt wurde, so bekommt man ungefähr im November eine Postkarte mit Syltmotiv vom SV Tinnum. Auf deren Rückseite ist ein Stempel in dem per Hand die Startnummer eingetragen ist. Diese Karte sollte nicht verlegt werden, da eigentlich nur mit eben dieser Karte die Startunterlagen abgeholt werden können.

Am 15. März war es dann soweit: Mit Sonderbussen wurden wir von Westerland nach Hörnum im Süden der Insel gebracht. Im dortigen „Fünf-Städte-Heim“ konnten wir uns umziehen. Für die Taschen mit der Wechselkleidung stehen zwei Busse bereit. Am Start gab es vorab noch einmal nützliche Hinweise: Der Syltlauf ist kein „Wellnesslauf“, sondern wegen des Windes eine Herausforderung. „Lauft bis Wenningstedt mit angezogener Handbremse und gebt erst auf den letzten drei Kilometern alles“, so der Veranstalter-Tipp. Jetzt haben wir nur Windstärke 3, für die Sylter also ein laues

Lüftchen. Erst später wird der Wind auffrischen. Wir haben im Ziel schon gestandene Marathonläufer vor Anstrengung, nicht vor Heimweh weinen sehen“. Das kann ja heiter werden! In der Tat hat der Wettergott, hier vermutlich in Gestalt des Inselgottes Nekkepenn, ein Einsehen: Kurz vor dem Start brach tatsächlich die Sonne durch die Wolken - klasse! Pünktlich um 10 Uhr erfolgte dann der Start und 1.401 Läufer, aufgeteilt in 953 Einzelläufer und 56 Staffeln, wurden vom Meerergott Ekke Nekkepenn auf die 33,333 Kilometer lange Strecke nach List geschickt. Nach 9 Kilometern erreichten wir Rantum mit der ersten von insgesamt 4 Trinkstationen auf der Strecke. Es gab Wasser und Gatorade. In Rantum galt als verbindliches Zeitlimit 11 Uhr. An der Jugendherberge „Dikjen Deel“ vorbei, wo wir von Armin, Birte`s Familie und Erik Jungjohann mit Jubel und Fotoapparat begrüßt wurden, ging es nach Westerland. Hier standen hunderte Menschen, unter anderem auch wieder Armin und feuerte uns an. Bei Kilometer 16 war die Strandmuschel erreicht und es gab wieder etwas zu trinken sowie ein Bananenstück. Wenningstedt war das nächste Ziel. Hier gab es zum ersten Mal einen kleinen „Berg“ zu überwinden. Der Dorfteich und die Friesenkapelle wurden passiert, dann der wieder strikt nach Norden führende Radweg erreicht. Auf der ehemaligen Trasse der Inselbahn blies der Wind seitwärts und direkt von vorn. Ostwind, während die Insel hier nach Nordnordost zieht, bedeutet quasi Gegenwind und den versprochenen „Kampf mit den Elementen“. Hinter Kampen mit vielen schönen reetgedeckten Häusern, kamen zum Gegenwind noch lange Steigungen und Gefälle hinzu. Es ging mehrfach zwar sanft, aber ausdauernd die Dünen auf- und abwärts. Hier ohne jede Straßengeräusche, sozusagen einsam durch die Dünen zu laufen, ist ein weiterer Höhepunkt des Syltlaufs, den allerdings manche Läufer nicht mehr als attraktiv, sondern nur noch als anstrengend erlebten und so sahen wir immer mehr Läufer zu Fußgängern mutieren. Nach der letzten Verpflegungsstelle bei km 28 wurde es noch härter, denn jetzt ging der Weg noch mehr nach Osten, also voll in den Wind. Noch einmal querten wir die Hauptstraße und liefen dann mit einem leichten Rechtsbogen abwärts, zum erst im letzten Moment in den Blick kommenden, aber längst „hörbaren“ Ziel. Jeder Finisher wurde mit Namen begrüßt, und alle Läuferinnen erhielten eine Rose. In den Räumen der Grundschule gab es eine Medaille, heiße Brühe, Wasser, Gatorade, warmen Tee und reichlich Bananen. Nach kurzer Pause bestiegen wir den Shuttle-Bus und fuhren in die „Sylter Welle“ in Westerland. Dort genossen wir das warme Meerwasser mit den Wasserdüsen, die wir als willkommene Massage äußerst erfolgreich für unsere müden Beine nutzten.

Peter Reichardt



Der neue smart forfour.

FOR

one, two, three,

FOUR.



smart



>> Der smart unter den Viersitzern.

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

Ihr Partner vor Ort:

Klaus GmbH + Co. KG

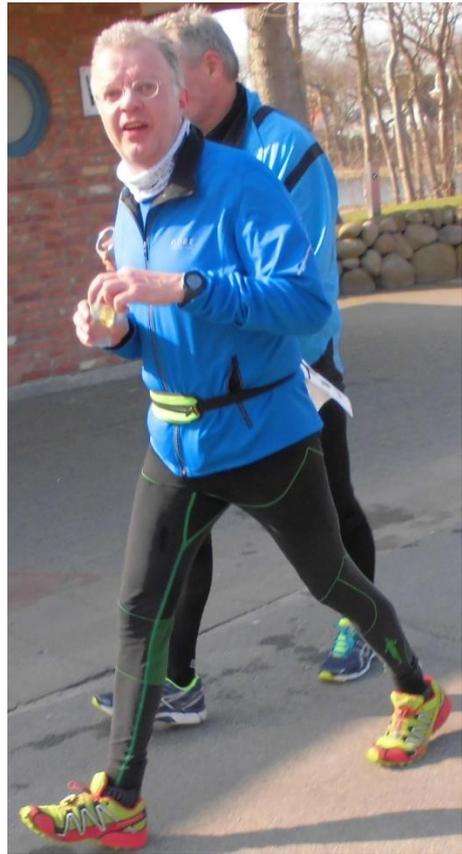
Autorisierter smart Verkauf und Service

Liebigstraße 2, 24941 Flensburg

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

www.smart-flensburg.de

smart – eine Marke der Daimler AG



6. Loop över de Kammbarg, 15.03.2015 in Joldelund

Seit nun sechs Jahren findet am gleichen Tag wie der Sylt Lauf auch der „Loop över de Kammbarg“ in Joldelund statt.

Es dreht sich dabei um eine 5 km lange asphaltierte Rundstrecke, mit leichten Hügelabschnitten und wenig Windschatten. Angeboten wird eine 5km und 10km Strecke, die mit in der Wertung vom Waterkant Cup zählt. Gefühlt ist die ganze Ortschaft mit dem Lauf zu unterstützen und bietet in der kleinen Sporthalle im Ortszentrum eine gemütliche Umrahmung für die Veranstaltung. Am 15.03. waren wir vier Teilnehmer vom Lauftreff auf der 10km Strecke (ein Teilnehmer mehr und wir wären auch in der Mannschaftswertung mit gewesen). Unterwegs war es zum Teil windstill, zum Teil gab es eine mäßige Brise und etwa 5 Grad. Der Himmel war zwar bewölket, aber es hat nicht geregnet. Also waren die Wetterverhältnisse gar nicht so schlecht für einen Lauf. Im Teilnehmerfeld waren einige der üblichen verdächtigen Eliteläufer aus der Region und somit ging der Sieg auch an die bekannten Läufer: Karen Paysen (37:40,1 min) und Henrik Schwalbe 33:48,5 (min.).

Für die Teilnehmer des Lauftreffs ging es nicht ganz so schnell, wir konnten aber, mit durchaus überzeugenden Zeiten dabei sein und platzierten uns mitten im Feld von den 105 Männern; Platz 51 Dirk Maleska (45:21,2), Platz 61 Henning Nielsen (46:29,9), Platz 62 Thomas Schneider (46:46,6) und zu guter Letzt Platz 83 für Jörg Decker (50:30,2).

An der Abwicklung vom Lauf gab es nichts auszusetzen. Auch die Verpflegung war, bis auf einer Kleinigkeit, in Ordnung. Es ist ein feiner kleiner Lauf, den ich jeder empfehlen kann.

Bericht von Henning Nielsen



Unser Service rund um Ihren Fuß ...

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

Norderstraße 5 • 24939 Flensburg
Tel. 0461-24873 • Fax 0461-140280
info@orthopaedie-wagner.de
www.orthopaedie-wagner.de



Bock auf neue Herausforderungen
in der IT-Branche?

Wir suchen kreative Köpfe!

www.mac-its/karriere.com

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

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Talenten!

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

jobs@mac-its.com

mac
IT-SOLUTIONS

Stadtwerke-Lauf Flensburg, 29.03 2015

Was für ein herrlicher Regentag begrüßte uns zum Läuferfrühstück. Ein richtig schöner Regenschauer ging noch kurz vor dem Aufbruch nach Engelsby übers Land. Das konnte ja nur noch besser werden. Also dem Wetter trotzen. Für Läufer gibt es ja kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung. In Engelsby angekommen war das Wetter auch nicht besser. Es nieselte mal mehr mal weniger so vor sich hin. Wer noch einen Platz im Zelt bekam, suchte sich dort eine trocken Ecke. Der Veranstalter gab an, dass wieder mehr als 500 Teilnehmer gemeldet hatten.

Nach dem Start der 5 und 10 KM-Läufe, waren wir Halbmarathon-Renner dran. Der Veranstalter gab noch bekannt, dass die HM-Strecke in diesem Jahr neu vermessen wurde. Die Startlinie wurde etwas vorverlegt. Der Wendepunkt wurde viel weiter nach hinten verlegt, an die Landstraße Oxbüll-Maasbüll. Es sollte sich herausstellen, dass die Strecke dadurch deutlich länger war als im letzten Jahr. Das erklärt im nach hinein auch die relativ guten Zeiten vom Lauf in 2014.

Aber jetzt zum Start. Alle Teilnehmer waren gut aus den Startbuchten rausgekommen. Der Regen wurde glücklicherweise weniger und hörte dann ganz auf. Die Strecke war gut markiert, alles im grünen Bereich. Zwei Runden a 10,5 Km waren zu meistern. Wir liefen einfach der Meute hinterher, was auch sonst. Nur noch 20 Kilometer!

Die Strecke ist leicht hügelig, aber wo ist das hier in unserer Gegend nicht so. Etwas problematisch war es dann, als wir zum Osteingang des Weesrieser Gehölzes kamen. Durch den Regen war dort die Laufstrecke richtig matschig, rutschig und glatt. Die hieß es aufpassen, sonst lag man schnell im Dreck. Aber das ist nicht zu ändern, also einfach weiter laufen. Dann ging es aus dem Wald wieder Raus in Twedt am Reiterhof vorbei durch die Neubausiedlung wieder zum Start/Ziel-Bereich und auf zur zweiten Runde. Das gleich also nochmal. Nahe Oxbüll ging es dann zum zweiten mal rechts zur Wende, die wie gesagt deutlich weiter hinten als im Vorjahr war. Andreas lief uns nachdem wir die Wende passiert hatten entgegen und fragte wann der Punkt endlich erreicht sei. Aber so ist Laufen, Schluss ist erst im Ziel. Es ging ein wiedermal durch den Matsch und dann nur noch ca. 5 Km locker zum Ziel und durch. Jo, das war´s. Überlebt, Trocken geblieben und erster in der Altersklasse (von 2) Peter übrigens auch, und Birte, Glückwunsch Peter und Birte!!

Hier die Zeiten der Vollstrecker

Ergebnisse:

10 KM:

Henning Nielsen	44:25 Min,	14. M-Gesamt, 4. AK M40
Ute Jungjohann	51:03	10. W-Gesamt, 2. AK W45
Vanessa Lange	51:17	11. W-Gesamt, 4. WHK
Birga Zinke	55:48	23. W-Gesamt, 6. WHK
Dierk Morschkauser	56:23	71. M-Gesamt, 10. AK M50

HM:

Peter Reichardt	1:55:39	62. M-Gesamt, 1. AK M55
Wolfgang Köpp	1:55:39	63. M-Gesamt, 1. AK M60
Birte Mösken	2:03:44	12-W-Gesamt, 1. AK W50
Andreas Bundels	2:06:01	79. M-Gesamt, 14. AK M50

Hinweis: Unser ehemaliges Mitglied Bernd Burmeister startet jetzt für den HSV und wurde erster in M-Gesamt über 10 KM mit 37:11Minuten

Bericht: Wolfgang Köpp



30. Haspa Marathon in Hamburg 26.04.2015

Endlich war es wieder soweit. Das Ziel unserer wochenlangen Vorbereitung stand vor der Tür, also fast. Wir mussten nur noch hinfahren. Der Hansemarathon rief uns und wir kamen. Die vielen Kilometer und die unzähligen Stunden der Trainingsläufe, welche wir seit Januar absolviert hatten, sollten sich jetzt auszahlen. Für Steffi, Peter und mich sollte es nach dem letzten Jahr, der zweite Marathon werden. Angelika hat ja schon mehr davon, Birte auch und auch Tim Thomas und Maik sind da alten Hasen. Früh am Morgen ging es in Wees los, 6:30 Uhr war Abfahrt, also nichts für Langschläfer. Ziel war wieder unser Geheimparkplatz nördlich des Veranstaltungsbereiches, nur 5 Minuten per Pedes zum Startbereich. Auffallend wenig Autos um diese Uhrzeit am Sonntag auf der Autobahn. Auch die Sperrung der Autobahn und Umleitung ab Kaltenkirchen wegen Abbruch von Autobahnbrücken zwecks Erweiterung auf 6 Spuren, hielt uns nicht auf. Um ca. 7:30 Uhr waren die Autos geparkt. Ein kurzer Marsch zu den Messehallen an der Petersburger Straße, und dann hieß es nur noch relaxen und warten auf den Start. Die Startunterlagen hatten Steffi und Angelika schon am Freitag vorher für uns geholt, super und Danke dafür.



Unsere Sporttaschen konnten wir in einer der Hallen zur Aufbewahrung abgeben. Da die Sportbeutel, die alle Starter in diesem Jahr bekommen hatten, rot waren, lag ein riesiger Haufen roter Beutel im Abgabebereich. Aber es gab ein System und wir waren zuversichtlich unsere Sachen zurück zu bekommen.



Es sah nach Regen aus, wir zogen uns dünne Regensachen über. Dann ging es so langsam Richtung Startbereich. In diesem Jahr gab es zwei Startbereiche. Die ersten 9 Blöcke starten in der Karolinenstr. und die letzten 4 im Bereich der Marseiller Str. Kurz hinter den Messehallen wurden beide Startgruppen auf der Glacischaussee wiederzusammengeführt. Nun waren wir unterwegs. Nächstes Ziel ist Altona, Ottensen, Othmarschen. Dort war der Wendepunkt bei ca. Km 7, es ging über die Elbchaussee zurück Richtung Landungsbrücken und Hafencity. Es nieselte etwas vor sich hin, aber nicht viel. Peter und ich liefen im Soll mit der Masse mit. Wie weit die Damen hinter uns waren, wussten wir nicht. Angelika und Steffi gehen es lieber etwas langsamer an. Irgendwo bei Km 12,5, kurz hinter den Landungsbrücken stand meine Familie von mir und munterte uns auf. Es gab noch den kleinen Hinweis, dass die beiden Damen **nur** ca. 5 Minuten **vor** uns waren.



Das war natürlich eine Überraschung, dann waren sie mit einem ordentlichen Tempo unterwegs. Respekt dachten wir, mal sehen und Daumen drücken ob und dass sie das so durchhalten. Dann ging es wie immer durch den Tunnel am Hauptbahnhof, links ab um die Binnenalster, über die Lombardsbrücke wieder Richtung Hauptbahnhof und kurz davor links auf die Straße: An der Alster. Das war KM 18. Immer wieder auf der ganzen Strecke die vielen Zuschauer. Jeder wird angefeuert, teilweise mit ordentlich Musik, einfach schön.

Weiter durch Uhlenhorst, an der Außenalster entlang Richtung Winterhude und Stadtpark. Irgendwo dazwischen war der Halbmarathonpunkt erreicht. Unsere Zeit war ok, lag noch im Plan. Bei Km 25 stand wieder meine Familie. Wir hielten kurz an um uns zu verpflegen und kurz zu plauschen. Die Damen waren weiter gut unterwegs und weit vor uns. Es kam da aber schon der Gedanke bei mir und Peter auf, der Rest wird schwer für uns beide. Noch 17 Km lagen vor uns. Aber Zähne zusammenbeißen und weiter in Richtung Alsterdorf und Friedhof Ohlsdorf bei Km 31. Es hatte inzwischen kräftig zu regnen begonnen.



Wir waren sehr schnell klitschnass. Was soll's, jetzt ging es ja **nur noch** über Eppendorf, Klosterstern, Harverstehude und Rotherbaum Richtung Dammtor. Km 41 war erreicht, irgendwie haben wir uns dahin durchgekämpft. Den lächerlichen Rest haben wir tatsächlich auch noch geschafft. Unsere Ziel-Zeit haben wir nicht halten können. Bei 4:31h waren wir im Ziel. War aber egal. Wir haben überlebt, es tat nichts besonders weh und die These, dass die Frauen das stärkere Geschlecht sind, hat sich bestätigt. Ihre Zeit lag bei sehr guten 4:13 h. Hervorragend gemacht.

Übrigens: Wären wir schneller gelaufen, so 2:20 h oder so, wären wir auch nicht nass geworden, ergo selbst schuld.

Glückwunsch an allen Überlebenden und Finisher. Nach dem Lauf war die einstimmige Entscheidung: Das war der letzte Marathon, wir sind durch!! Aber schauen wir mal, neues Jahr neues Glück!?!



Steffi und Angelika



Peter und der Wolf



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



Die Zeiten der Helden:

Tim Jansen: 3:24:47, Platz 1945 Männer

Maik Beta: 3:50:10, Platz 4900 Männer

Thomas Schneider: 4:06:54, Platz 7172 Männer

Angelika Ipsen: 4:13:35, Platz 1516 Frauen

Stephanie Reichardt: 4:13:35, Platz 1517 Frauen

Wolfgang Köpp: 4:31:16, Platz 9481 Männer

Peter Reichardt: 4:31:16, Platz 9482 Männer

Insgesamt waren ca. 14000 Einzelläufer und 6000 Staffelläufer im Ziel.

Bericht: Wolfgang Köpp, Sportwart, für *Per Pedes News*

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

 Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz



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

- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium, Vitamin B₆ und B₁₂ unterstützen den normalen Energiestoffwechsel
- Micro-Pellets mit Zitronen-Geschmack zur bequemen Einnahme – ideal für unterwegs

- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Magnesium trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei
- 2-Phasen Tabletten für die zügige und die „Langzeit“-Nährstoffabgabe

- 400 mg Magnesium und 300 mg Kalium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium unterstützt das normale Elektrolytgleichgewicht
- Zink als Beitrag für den normalen Knochenerhalt

Ein Marathon findet zwar nur an einem Tag statt, aber präsent ist er schon lange...

Nun liegt unser Marathon schon einige Wochen zurück und die Freude darüber hält immer noch an.

Am 26. April 2015 fand der 30. HASPA-Marathon statt. Der Freitag vor dem Marathon war für uns schon ein besonderer Tag. Wir hatten geplant, mit der Bahn nach Hamburg zu fahren, um die Startunterlagen abzuholen und hatten



Glück, dass trotz des Streiks morgens ein Zug nach Hamburg fuhr.

Unser Messebesuch entwickelte sich zur Shoppingtour und wir durften nicht aus dem Auge verlieren, dass wir noch für insgesamt 5 Personen die Startunterlagen abholen mussten. Die Kunst bestand auch darin, den jeweiligen Chip dem richtigen Startbeutel zuzuordnen. Zum Schluss ließen wir uns noch ein Marathonarmband ausdrucken und träumten von einer Zielzeit von 4:20 Stunden. Den Tag ließen wir in Pflanzen und Blumen bei einem gesunden Stück Kuchen und einer mineralstoffreichen Tasse Kaffee in der Sonne ausklingen.

Endlich war es dann soweit. Wir hatten uns ein halbes Jahr auf diesen Tag gefreut und Woche für Woche den von Armin erstellten Trainingsplan absolviert. Als wir morgens auf dem Gelände ankamen, waren wir nicht die Ersten. Beim Umziehen stellten wir überrascht fest, dass unsere Startnummern aufeinanderfolgten, obwohl wir uns nicht zeitgleich angemeldet hatten. „Wenn das kein gutes Zeichen ist...!“

1. Flensburger Sitztreff.



plop'



BIER
BEWUSST
GENIESSEN.
DIE DEUTSCHEN BRAUER.

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



Mit einer übergezogenen Mülltüte, die uns vor Kälte und Regen schützen sollte, machten wir uns auf den Weg zum Block L. Dort empfing uns Andrea Meißner, die uns zu unserer Freude auch noch bei km 10 und 35 anfeuerte und Fotos machte. Unsere Laufstrategie war schon lange abgesprochen:

- laufen nach Geschwindigkeit und nicht nach Puls
- jeden Getränkestand anlaufen
- immer rechts laufen, damit Armin uns besser fotografieren kann
- und wie immer „ohne Worte“ laufen

...und dann ging es los. Der Startschuss fiel und bei Nieselregen setzte sich das Läuferfeld nach und nach in Bewegung. Wir hatten von Anfang an das Gefühl, dass alles „rund“ läuft und waren die meiste Zeit auf der Überholspur. Das wurde uns durch Armin auch bei km 28 bestätigt. Wir fragten ihn: „Sind wir gut in der Zeit?“ Daraufhin rief er uns zu: „Ja, ihr seid.....schnell!“ Mit einer für uns sagenhaften Zielzeit von 4:13:35 Stunden lagen wir uns übergücklich in den Armen. Armin hat Recht behalten. Er hatte uns eine Zielzeit von 4:15 Stunden vorausgesagt. Es war für uns beide unsere beste Marathonzeit.



Angelika, Manni und Steffi

Dreikampf zwischen Campus und Osttangente

Eine Woche nach dem verregneten Marathon in Hamburg begann Flensburg sich am 03. Mai 2015 wieder als Triathlon-Stadt zurückzumelden. Henning Brüggemann als Bürgermeister der Fördestadt eröffnete um 09:15 Uhr den 1. Campus-Triathlon und nahm dann auch selber daran teil: leider war wegen einer Sehnenscheidenentzündung nach Schwimmen und Radfahren für ihn Schluss. Mit dem KIDS Triathlon und der KIDS Staffel (0,1 km Schwimmen-2,7 km Radfahren-0,5 km Laufen), dem Jugend- und Schnuppertriathlon und Staffel (0,4 km-10 km-5 km), dem JederMann- und JederFrau Triathlon & Staffel sowie dem Sprint Triathlon (0,5km-22 km-5 km) konnte jeder seine Grenzen testen- vom absoluten Hobbysportler bis zum Halbprofi sowie von den Teilnehmerjahrgängen 1941 bis 2008! Bei blauem Himmel, reichlich Wind und am Vormittag noch recht kühlen Temperaturen waren mehr als 300 Aktive dabei. Nachdem 10 Bahnen im wohltemperierten Süßwasser des Campusbades geschafft sind, geht's im Triathlon-Einteiler noch taumelfrei in die Wechselzone auf dem abgesperrten Parkplatz. Dann sind 4 Runden auf der abgesperrten Osttangente zwischen Adelbylund und der Eckernförder Landstraße zu absolvieren, bevor es für zwei Runden über die zahlreichen Auf und Abs über den Campus geht. Für den 1. Flensburger LT waren Ute Jungjohann (01:24:39), Ludger Gbiorczyk (01:06:06), Wolfgang Müller (01:13:04), Jörg Rachow (01:31:24) sowie Andreas Bundels (01:33:02) erfolgreich. Die Veranstaltung wurde von 80 Helfern ermöglicht und hat das Zeug dazu, der kleine Bruder des Glücksburger OstseeMan zu werden. Ich habe diese Veranstaltung auch deshalb genossen, weil ich noch nie bei einer „Premieren-Sportveranstaltung“ teilgenommen habe.

Bericht: Andreas Bundels





Fit in den Frühling 2015- jetzt gibt es keine Ausreden mehr!

Viele unserer aktiven Mitglieder haben in der Vergangenheit bei Frank Agerholm und „Ecki“ Wölffel in den „Laufkursen für Einsteiger“ das Laufen zum 2. Mal in ihrem Leben erlernt und sind bis heute mit Freude dabei. Nach einer Unterbrechung fand diese Nachwuchsaktion unter der engagierten Leitung von Sabine Ruff und Armin Ipsen 2014 wieder statt. Weil unsere frühere Kassenwartin ihre Teilnahme in diesem Frühjahr leider abgesagt hatte, der Vereinsvorstand aber dennoch gerne diese Aktion durchführen wollte, erklärten sich neben Armin noch unser Sportwart sowie die beiden Vorsitzenden bereit, Kursteilnehmer zu übernehmen, um diesen Stadion sowie Volkspark näher zu bringen.

Trotz intensiver Werbung und einer günstigen teilnehmergebühr von 40,00 € meldeten sich wenige Interessierte an.

Als es dann am Dienstag, 31. März 2015 losging, meinte Petrus es auch noch schlimm mit uns: Orkantief „Niklas“ fegte über Flensburg hinweg, so dass sogar der Frühjahrsmarkt auf der Exe abgesagt wurde. Und es regnete heftig...

Dennoch konnten wir im Stadion um 17:00 Uhr 13 Kurzzeitmitglieder begrüßen: Neun Frauen und vier Männer hatten demnach gleich mehrere „Schweinehunde“ überwunden!

Schließlich liefen wir sogar noch eine Runde durch Mürwik, ohne nass zu werden. Nach einer Unterbrechung durch Karfreitag und einer Weiteren am

Freitag, 01. Mai 2015 wollen wir aber bis zum 22. Mai 2015 eine Stunde durchlaufen können- der Anfang ist gemacht. Mehr über den Einsteigerkurs auf unserer Homepage und in der Per Pedes.

Und zum Schluss noch zehn Gründe, warum Laufen gesund ist:

- 1 Bewegung verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und kann dadurch Schwermut und Gehirnverkalkung entgegenwirken.
- 2 Wer sich regelmäßig bewegt, kann mehr essen.
- 3 Bewegung und Koordinationstraining verbessern die Knochendichte und vermögen weit besser vor Knochenbrüchen zu schützen als Osteoporose-Medikamente.
- 4 Körperlich fitte Menschen leben statistisch länger als träge Zeitgenossen, der biologische Alterungsprozess wird verzögert.
- 5 Selbst im hohen Alter lässt sich der durch Untätigkeit verursachte Muskelschwund etwa durch moderates Krafttraining noch umkehren.
- 6 Laufen etwa verbessert die Durchblutung auch des Gehirns, der Kopf wird frei für neue Ideen.
- 7 Bei Rückenleiden ist einer britischen Studie zufolge gezieltes Rückentraining genauso wirksam, aber weniger gefährlich als eine Operation, bei der die Wirbel mit Schrauben und Stäben versteift werden.
- 8 Durch Bewegung wird Stress abgebaut- man kann besser schlafen.
- 9 Bewegung trainiert auch das Immunsystem. Man ist weniger anfällig für Viren und Bakterien.
- 10 Bei einigen Krebserkrankungen wurde nachgewiesen, dass Patienten eine geringere Rückfallquote hatten und länger lebten, wenn sie Sport trieben.

(Quelle: Bundeszentrale für Gesundheit/Spiegel Special)

Bericht: Andreas Bundels

Moin Moin

WOCHENZEITUNG



... dat löppt!

3. VIVAWEST Marathon am 17.05.2015

Nur unmittelbar 3 Wochen nach dem Hamburg Marathon ging es für Tim Jansen, Maik Beta und Thomas Schneider nach Gelsenkirchen zum 3. VIVAWEST Marathon. Während Tim noch eine Rechnung auf den Marathon in Hamburg offen hatte, der nicht ganz nach seinen Vorstellungen lief, starteten Thomas und Maik über die Halbmarathondistanz. Samstagmorgens um 8:11 Uhr ging es los und man soll es kaum glauben, die Züge rollten. Für nur 118,- Euro hatte Tim Sparpreistickets mit IC und ICE für 3 Personen hin und zurück ergattert. Die Fahrt ging verdammt schnell vorbei, trotz Umstieg und Aufenthalt in HH und Münster. Zum Glück saßen wir nicht im verunglückten Zug bei Osnabrück, wo sich eine gute Stunde nach uns ein schweres Zugunglück ereignete, mussten aber ganz schön was mit den vielen mitreisenden Fußballfans aushalten.

Um 14 Uhr kamen wir in Gelsenkirchen an. Das Hotel war nur 800 m vom Bahnhof entfernt und das Messezelt, der Start, das Ziel und die Fußgängerzone nur fünf Gehminuten vom Hotel. Wir mussten an beiden Tagen nicht einmal mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren.

Das Hotel war einfach, aber komfortabel. Am Samstag nach der Messe und Abholung der Startunterlagen hatten wir einen guten und preiswerten Italiener entdeckt und reichlich und gut zu Abend gegessen. Den Rest des Abends haben wir dann gemütlich im Hotel gegessen.

Morgens um 6:30 Uhr klingelte der Wecker. Nach dem Anziehen und selbst organisiertem Frühstück ging es dann um 7:30 Uhr los. Der Halbmarathon startete um 9:00 Uhr, der Marathon um 9:30 Uhr. Insgesamt waren knapp 8000 Teilnehmer für das Event durch das Ruhrgebiet gemeldet, die meisten für den Halbmarathon. Man erzählte auf der Messe, dass es mit dem früheren Karstadt Ruhrmarathon gar nichts zu tun hat und auch die Strecke nicht gleich war, wenn es auch paar gemeinsame Punkte gab. Von der Aufmachung, dem Start- und Zielbereich und dem Drumherum war die Veranstaltung mit Hannover sehr zu vergleichen. Der Marathon startete in Gelsenkirchen und führte über Essen, Bottrop und Gladbeck zurück nach Gelsenkirchen, der Halbmarathon führte nur über Essen und Gladbeck. Des Weiteren gab es noch einen 10 km Lauf, einen 7,5 km Lauf, die Marathonstaffel und Walking. Nachdem wir uns umgekleidet und alles abgegeben hatten, ging es in die Startblöcke, was ziemlich heikel war. Thomas und Maik hatten bei der Anmeldung ihre Marathon-Bestzeit angegeben, hätten aber die Halbmarathon-Bestzeit angeben sollen. Leider hat der Veranstalter das nicht bemerkt und die beiden in die letzten Startblöcke

einsortiert. Dies bedeutete ein schweres Loslaufen und eine große Aufholjagd. Startet man erstmal so in ein Rennen, ist es natürlich schwierig, das Vorgenommene zu erreichen.

Maik startete im letzten Startblock. Der Luftballon mit der Aufschrift 3:00 Stunden war wegen eines Absperrbandes nur aus der Ferne zu sehen – streng wurde darauf geachtet, dass die Läufer den ihnen zugeteilten Startblock wählen. 11 Minuten nach dem Start setzte sich auch dieser Startblock in Bewegung. Maik war die ersten 19 Kilometer hauptsächlich damit beschäftigt, zu überholen, mal links, mal rechts, mal durch die Mitte – gibt es da eigentlich Verkehrsregeln? Besser wäre es natürlich gewesen, im richtigen Startblock zu starten. Immerhin konnte bei Kilometer 14 noch der Luftballon mit der Aufschrift 2:00 überholt werden. Viele Steigungen und Senkungen, ähnlich, wie zu Hause in Flensburg. Unterwegs war es schön, auch einige Teilnehmer aus dem Norden zu treffen oder zu sehen – auch einige LäuferInnen aus Flensburg und Umgebung waren, sowohl beim Halbmarathon, als auch beim Marathon dabei. Im Gegensatz zu Tim hatte Maik hier natürlich fast durchgehend vorne, hinten und neben sich Läufer. Bei Kilometer 19 ereignete sich dann leider ein Unglück: Ein Läufer wich plötzlich nach links auf den Bürgersteig aus, schien dort aber schon die Kontrolle über seinen Körper zu verlieren und schlug mit dem Kopf auf. Maik beobachtete dies aus einigen Metern Entfernung, stoppte, kniete sich hin, um zu schauen und dem Läufer irgendwie zu helfen, gleichzeitig rief ein sich von hinten nähernder, geistesgegenwärtiger Läufer, er sei von Beruf Arzt, kniete sich hin und leistete erste Hilfe. Einige andere Läufer schauten einfach nur und liefen weiter. Ein zweiter Läufer kam hinzu, um zu helfen. Ein weitere Läuferin rief, sie sei Ärztin, und kam auch hinzu. Gut, dass sie genau dort zur Stelle waren. In anderen Fällen hätte es das Leben retten können. Nach den Sanitätern wurde gerufen. Da nun mehrere Läufer herbeieilten und hilflos zuschauten – auf so einen Moment ist man entweder vorbereitet oder eben nicht - und um den Lauf nicht aufzuhalten, bat der Arzt: „Lauft weiter!“ Mit gemischten Gefühlen wurde die Situation hinter sich gelassen und die restliche Strecke ins Ziel gelaufen, in der Hoffnung, dass dort alles gut gehen würde und mit dem Wissen, dass sich dort jemand kümmerte. Hinterher stellte sich heraus, dass der Läufer leider im Krankenhaus verstorben war. Eine traurige, seltene Situation, auf die man vorbereitet sein sollte, auch wenn man sie sich nicht wünscht. Also bei nächster Gelegenheit die Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen und wissen, was man im Fall des Falles tun kann! Über die Gründe für so einen Unfall haben wir noch tagelang spekuliert – da wir nicht wissen, warum das passiert ist – haben wir uns darauf geeinigt, dass man

auf jeden Fall auf seinen Körper hören sollte, ausreichend trainiert sein sollte und lernen sollte, sich selber einzuschätzen – auch mal schneller, aber auch mal langsamer laufen zu können, wenn der aktuelle Zustand es erfordert: Es gibt viele Marathonläufe, aber nur ein Leben. Kurioserweise bricht der Läufer im griechischen Mythos des ersten Marathonlaufs auch nach dem Lauf zusammen. Aber das wollen wir ja nicht. Nach 1:49 erreichte Maik das Ziel.

Auch Thomas, der aus dem vorletzten Startblock startete, war lange mit Aufholen beschäftigt. Thomas lief recht locker seine Runde durch das Revier, konnte sich aber nicht hundert Prozent für das Ruhrgebiet begeistern. Am meisten hat er sich sicherlich über den Fanpoint von Schalke04 amüsiert, der im Vergleich zur Laufveranstaltung an sich doch gut mit Anhängern gefüllt war. Die wellige Strecke lies einiges offen, man konnte, wenn gut trainiert, schon was draus machen. Die Verpflegung mit Dextro, Wasser, Cola, Bananen, Äpfeln, Riegeln und Salzgebäck war echt gut, im Ziel denn noch getoppt mit Kuchen, Brot, Suppe, Bier und anderen Getränken. Nach 1:44 erreichte Thomas das Ziel. Eine halbe Stunde nach dem Halbmarathonstart begann der Marathon. Tim war von 2 Blöcken im ersten und startete ganz vorne neben Monika. Beim Marathon waren leider nur 1000 Teilnehmer gemeldet. Verpflegung war auf allen Strecken alle 3 Kilometer und echt sehr gut. Erster Höhepunkt der Vivawest-Marathonstrecke ist die Weltkulturstätte Zeche Zollverein. Ein beeindruckendes Industriedenkmal, an dem die Marathonis vorbeilaufen. Nach den ersten fünf Kilometern trennten sich die Wege der Halbmarathonis und Marathonis. Der Marathon verlief durch mehrere Stadtteile von Essen bis ins Zentrum, wo der zweite Höhepunkt war. Der Marathon verlief durch die Rathaus-Passage (einem Einkaufszentrum, ähnlich der Flensburger Galerie) und gleich danach über den Marktplatz in Essen, wo jeder Marathonläufer auch namentlich erwähnt wurde. Dies war nun nicht so schwer, weil Tim den ganzen Marathon alleine lief und keinen um sich herum hatte, weder einzelne Läufer noch Gruppen. Was leider gesagt werden muss: Obwohl die Strecke und Organisation und alles drumherum echt sehr gut war, gab es keine Zuschauer bis auf eine Handvoll auf dem Marktplatz in Essen und im Start-/Ziel Bereich. Nach dem Essen verlassen war, ging es auf der doch recht anspruchsvollen und hügeligen Strecke weiter nach Bottrop. Bei Kilometer 36 gelangten die Marathonläufer zu einer weiteren Industrieanlage, dem Nordsterngelände und dann den Rest des Weges wieder mit der Halbmarathonstrecke zusammen. Über Radwege und Autostraßen ging es zurück nach Gelsenkirchen zum Ziel. In einer sehr guten und von Tim erwünschten Zeit erreichte er das Ziel nach 3:15:39 und lief dabei noch relativ locker ins Ziel.

Nach dem Lauf hatten wir dann noch genug Zeit bis 18 Uhr, wo es dann vom Bahnhof aus mit Zug zurück nach Flensburg gehen sollte. Wir versorgten uns erst gut mit der Zielverpflegung und hatten dann noch auf dem Veranstaltungsgelände genug Zeit für den ein oder anderen Schnack mit anderen Teilnehmern. Dann machten wir uns auf den Weg Richtung Bahnhof, wo wir den Weg durch die Fußgängerzone wählten, und so noch in dem einen oder anderen Café etwas verweilen konnten. Dann ging es los und die Rückfahrt mit der Bahn war diesmal keinesfalls so entspannend, wie die Hinfahrt: Überfüllte und überbuchte Züge, sowie falsche Fahrpläne sorgten für reichlich Wirbel. Wir erreichten Flensburg aufgrund ausgefallener Züge mit dem letzten Zug - zwei Stunden später als geplant und waren froh, dass das noch klappte. Und wir hatten Glück, dass die Bahn an diesem Wochenende nicht streikte. Insgesamt hatten wir ein tolles Wochenende und freuen uns schon auf Wiederholung, vermutlich aber bei einem anderen Marathon. Der Vivawest-Marathon war in vielen Punkten echt gut organisiert und hatte ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Durch die Auswahl mehrerer verschiedener Laufdistanzen (7,5 km, 10 km, Staffeln, Halbmarathon und Marathon, sowie Walking) wirkt er zusätzlich attraktiv. Insgesamt war die Teilnehmerzahl leider gering und Zuschauer waren auch zu wenige da – aber wer es mal ausprobieren mag, der sollte dies durchaus tun und das Ruhrgebiet erkunden. Als Schulnote hat der Marathon unserer Meinung nach eine gute '3' verdient. Es war erst die dritte Auflage und natürlich ist der Mai voll mit Marathonveranstaltungen, aber der Vivawest-Marathon hat durchaus noch Potenzial. Der nächste Vivawest-Marathon findet voraussichtlich am 22. Mai 2016 statt. Weitere Infos zum Vivawest-Marathon gibt es auf der Internetseite. Als nächstes starten wir drei zusammen beim Hella-Halbmarathon in Hamburg am 21. Juni 2015, der übrigens sehr zu empfehlen ist. [Mit der Zeitmaschine ging es dann weiter zum Berlin-Marathon.] Bericht: Tim, Maik, Thomas, Mai 2015.



Tim

Thomas, Tim und Maik



Koordinationstraining

Lauf-ABC mit Tim-Ole Petersen



Laufen kann jeder! So denken jedenfalls die meisten Menschen. Aber zum Laufen gehört nicht nur der Wille; auch Technik und Koordination müssen beherrscht werden. Beides kann man ganz einfach in Form von technischen Übungen verbessern, durch das so genannte Lauf-ABC.

Diese Übungen kann man gut in sein normales Lauftraining einbauen, wobei man darauf achten sollte, dass sie nach einem gründlichen Aufwärm- aber vor dem eigentlichen Hauptprogramm absolviert werden. Ansonsten ist der Läufer zu sehr ermüdet und kann die Übungen nicht mehr sauber ausführen. Grundsätzlich will man mit dem Lauf-ABC eine größere Stabilität der Fußgelenke und langfristig eine Verbesserung des Laufstils erzielen. Vor allem beim Laufen im Wald oder in unebenem Gelände ist die Gefahr groß umzuknicken. Dies kann der Fuß aber nur dann abfangen, wenn er die nötige Stabilität hat. Die Übungen können ebenso dazu beitragen, die Schrittlänge und den Fußaufsatz beim Laufen effektiver zu gestalten. Je länger die Schrittlänge desto eine größere Strecke kann man mit einem Schritt bewältigen. Man läuft

also die gleiche Strecke mit weniger Schritten und spart somit viel Kraft, die man in Schnelligkeit umsetzen kann.

Die folgenden Übungen sind fast alle miteinander kombinierbar und müssen nicht alle in jeder Einheit durchgeführt werden. Auch die angegebene Reihenfolge kann variiert werden. Ausgangsposition sollte immer eine aufrechte Körperhaltung sein. Der Kopf ist geradeaus gerichtet (nicht nach unten!), der Läufer steht auf dem Ballen und die Arme schwingen bei den Übungen aktiv mit.

Fußkantenlauf:

Die körperliche Reaktion und Wahrnehmung können Sie durch ein Aktivierungsprogramm der Fußsohlen mit Belastung des Innen- und Außenrandes der Fußsohle wecken, sowie mit Fersen- bzw. Ballenlauf. Das Gefühl für die Körperlage gewinnen Sie mit Wechsel zwischen Laufen in starker Vor- bzw. Rücklage oder Laufen mit voller Körperstreckung.

Kniehebelauf / Skipping:

Die Übung wird praktisch auf der Stelle durchgeführt, das Knie jeweils betont höher als beim Laufen angehoben. Der Oberschenkel wird bis in die Horizontale gebracht. Achten Sie darauf, dass das Becken gestreckt bleibt und nicht einknickt (Sitz-Haltung). Fuß- und Kniegelenk des Abdruckbeins werden vollständig gestreckt. Die Arme unterstützen den Kniehub. Oberkörper und Kopf bleiben aufrecht.

Anfersen:

Mit einer leichten Körpervorlage berühren die Fersen abwechslungsweise das Gesäß. Achten Sie darauf, dass das Hüftgelenk gestreckt bleibt. Diese Übung wird auf der Stelle oder bei leichtem Trab durchgeführt.

Hopserlauf:

Betonter Fußballenabdruck und deutlicher Kniehub. Die Arme schwingen mit und unterstützen den Beinabdruck.

Variation: Aus dem Hopserlauf zum Laufen übergehen und umgekehrt,

auch gut als erste Lauf ABC Einheit zum Warmlaufen geeignet.

Rückwärtslaufen:

Rückwärtslaufen schult Ihren Gleichgewichtssinn, das Zusammenspiel der Muskeln und das Körperbewusstsein. Beim Rückwärtslaufen geschieht der Bodenkontakt mit dem Vorfuß, der Fuß rollt über den Rückfuß ab.

Natürlich kann man diese Übungen auch variieren. Sie können rückwärts oder seitwärts durchgeführt werden und auch mal ohne Armeinsatz. Am sinnvollsten für den Fuß ist es, das Lauf-ABC barfuß zu machen, damit die Muskulatur keinerlei Hilfen durch Laufschuh oder Einlagen erhält. In der Halle kann man eine Mattenbahn auslegen oder mit Seilen etc. Hindernisse in die Bahn legen und auf dem Sportplatz kann man die Übungen auf dem Rasen ausführen.

Peter Reichardt





Es ist vollbracht! 10 Aktive beenden Nachwuchsaktion erfolgreich.

Wer als Kind oder Jugendlicher „Asterix & Obelix“- Hefte gelesen hat, kennt diesen Ausspruch. Als es am letzten Dienstag im März losging, meinte „Petrus“ es schlimm mit uns:

Das Orkantief „Niklas“ fegte über Flensburg hinweg. Dennoch starteten 21 Kurzzeitmitglieder im Flensburger Stadion mit einem neuen Anfängerkurs „Fit in den Frühling!“. Und nach acht Wochen hatten es Anne Cramer, Anne Ritter, Bianca Hafener, Eike Christiansen, Inga Petersen, Julia Vicentini, Susan Jahnke, Frank Kleemann, Klaus Blumenberg sowie Volker Buckert es vollbracht! Durch das Training bei Armin Ipsen, Wolfgang Köpp, Peter Reichardt und Andreas Bundels haben alle viele Informationen über Ausrüstung und Bekleidung sowie verschiedene Trainingsformen erhalten. Allen gelang es schließlich bei „Kaiserwetter“ am Freitag, 22. Mai 2015 eine Stunde ohne Pause durchzulaufen. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank an die Aktiven, von denen viele nach dem Anfängerkurs ihre „normale“ Vereinsmitgliedschaft beantragt haben sowie die Trainer! Wir haben durch den diesjährigen Kurs gelernt, dass Armin Ipsen mit allen Anfängern alleine beginnt und wir ihn danach unterstützen, damit eine individuelle Betreuung nach den sehr unterschiedlichen Leistungsstufen erfolgen kann: die Anfänger fühlten sich ernstgenommen und wir hatten das gute Gefühl, diese nicht durch Überforderung zu demotivieren. Wenn an einem „herbstlichen“ Frühlingsabend wie am Dienstag, 02.06.2015 sehr viele der „Neuen“ den Schweinehund überwindet und zum Training kommen, haben wir in den vergangenen Wochen ganz viel richtig gemacht.

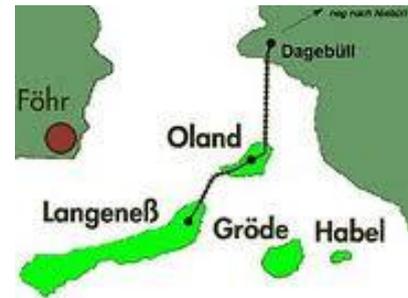
Andreas Bundels





Wattwanderung von Dagebüll zur Hallig Oland und Hallig Langeneß am Samstag den 19. September 2015

Treffpunkt: 07:00 vor dem Stadion



Der Programmablauf wäre wie folgt:

8:45 Uhr Treffpunkt: Fährhafen Schlüttsiel auf dem Parkplatz und anschließend Bustransfer nach Dagebüll.

9:30 Uhr Informationen und Wattwanderung von Dagebüll zur Hallig Oland (NW 12:49) mit Erklärungen im Watt.

11:15 Uhr Ankunft auf der Hallig Oland (ca. 6 km) Besichtigung der Hallig-Kirche und Informationen zur Hallig. Es besteht Zeit für einen kurzen Imbiss im Gasthaus „Kiek In“.

12:30 Uhr Wattwanderung zur Hallig Langeneß Erläuterungen zu dem einzigartigen Lebensraum (ca. 4,5 km).

14:00 Uhr Ankunft auf der Hallig Langeneß Fahrt mit dem Hallig-Express und Besichtigung der Kirche und/oder des Kapitän Tadsen - Museums. Evtl. Möglichkeit zu Kaffee und Kuchen auf der Ketelswarft.

15:15 Uhr Rückfahrt mit der Fähre mit Imbissmöglichkeit an Bord. Ankunft in Schlüttsiel gegen 17:15 Uhr. **Kosten** für Wattwanderung, Halligexpress, Besichtigung und Schifffahrt:

EUR 26,- für Erwachsene, für Kinder und Jugendliche EUR 20,-.

Kleidung:

Zum Wattwandern kurze Hosen, je nach Witterung eine windabweisende Jacke. Wer empfindliche Füße hat kann sich alte Socken anziehen, ansonsten

barfuß. Sonnenschutz nicht vergessen. Es ist empfehlenswert Kleidung zum Wechseln mitzunehmen, da durch Spritzwasser (Wind) die Kleidung bis zur Hüfte leicht feucht werden kann.

Für die Planung bitten wir um vorherige Anmeldung.

Noch Fragen? Andreas hilft weiter.

Die Anmeldeliste liegt vor dem Training aus.

Samstag, 12. September



Erste-Hilfe-Ausbildung

(9:00 - 16:00 Uhr)

Ort: Medienraum im Stadion

Kosten: wird über die BG finanziert

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

Seit dem 01. April 2015 gibt eine neu ausgerichtete Erste-Hilfe-Ausbildung, welche für alle angebotenen Kurse nach dem vorgenannten Datum verbindlich ist.

Die neue Ausbildung ist nun für alle Bereiche (Lehr-, Trainer-, und Übungsleiterschein, Betrieblicher Ersthelfer und alle Führerscheinklassen) einsetzbar und unterscheidet nicht mehr zwischen dem „kleinen“ Erste-Hilfe-

Kurs (Lebensrettende Sofortmaßnahmen) und dem „großen“ Erste-Hilfe-Kurs. Die Dauer der Ausbildung ist auf 9 Unterrichtseinheiten reduziert worden und somit in einem Tag durchführbar. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Kursinhalte, bis auf einen Basisteil, individuell ausgerichtet werden können, z.B. in unserem Falle, mehr sportliche Aspekte eingearbeitet werden können.

Dies bedeutet, dass nun alle den gleichen Kurs mit den gleichen Inhalten besuchen, egal ob „Neuling“ oder „Wiederholer“.

Gleichgeblieben ist, dass der Kurs zur Aufrechterhaltung seiner Gültigkeit, alle zwei Jahre wiederholt werden muss. Das Ziel dieser Novellierung ist:

„Durch mehr Praxis eine bessere Verfügbarkeit der Kenntnisse zu erlangen“

„Richtig helfen zu können - ein gutes Gefühl“

Wir, der 1. Flensburger Lauftreff, bieten für alle unsere Mitglieder in der zweiten Jahreshälfte einen Erste-Hilfe-Kurs kostenlos an.



Ralf Tonhäuser

Neue Mitglieder der letzten Wochen:

Maik Lange

Timon Marcelin Krause

Mascha Marie Zamjatnins

Belinda Engler

Sonja Friedrich

Frank Kleemann

Ramona Altenburger

Klaus Blumenberg

Susanne Radloff

Bianca Hafener

Susan Jahnke

Annika Jord

Volker Buckert

Julia Vicentini

Anne Reiter

Allen neuen Mitglieder ein herzliches Willkommen im Lauftreff



Grillfest am 14. Juli um 18:00 Uhr

(es findet kein Training statt !!!!!)



Bons für Wurst und Fleisch
werden wie immer vorm Training
erworben.

**Bitte bis zum
07. Juli anmelden!**

Eine Anmeldeleiste liegt
dienstags & freitags zum Training aus!

Wandern mit dem 1.Flensburger Laufftreff

Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte
So. 21.06.	W+R	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+20+30km	Lindewitt
Sa. 04.07.	W+R	Tarp	08:00-13:00	5+10+20+30km	Tarp
So. 05.07.	W+R	Tarp	09:00-13:00	5+10+20+30km	Tarp
So. 05.07.	W	Schleswig/Krusau	07:00	50km	Schleswig
Sa. 11.07.	W+R	Joldelund	09:00-14:00	5+10+20+25km	Joldelund
So. 12.07.	W+R	Joldelund	08:00-13:00	5+10+20+25km	Joldelund
Sa. 25.07.	W+R	Gelting	08:00-12:00	6+11+20+32km	Gelting
Sa. 01.08.	W	Klein Wittensee	11:00-13:00	5+10km	Bistensee-Ahlefeld
Mi. 05.08.	W	Lindewitt	15:00-18:00	5+10km	Schobüll
Sa. 08.08.	W+R+SCH	Sörup	09:00-14:00	5+10+20+25km	Sörup
So. 09.08.	W+R+SCH	Sörup	08:00-13:00	5+10+20+25km	Sörup
Sa. 22.08.	W+R	Lütjensee	07:00-14:00	6+11+21+25+31km	Lütjensee
	M	Lütjensee	09:00	42km	HH - Bergedorf
So. 23.08.	W+R	Lütjensee	08:00-13:00	6+11+21+25+31km	Lütjensee
Sa. 29.08..	W+R	Leck - Klintum	09:00-13:00	5+10+20+30km	Leck - Klintum
So. 30.08..	W+R	Leck - Klintum	09:00-12:00	5+10+20+30km	Leck - Klintum
Sa. 05.09..	W+R	Glücksburg	09:00-13:00	5+10+15+20+30km	Glücksburg
So. 06.09.	W+R	Glücksburg	09:00-13:00	5+10+15+20+30km	Glücksburg
Sa. 12.09.	W+R	Tolk	09:00-14:00	5+10+20+30km	Grund- u. Hauptschule
So. 13.09.	W+R	Tolk	08:00-13:00	5+10+20+30km	Grund- u. Hauptschule
So. 20.09.	W	Mölln	08:00-13:00	5+10+20km	Don Bosco Haus
Sa. 26.09..	W	Husum	10:00-14:00	5+10+20km	Husum
So. 27.09..	W	Husum	10:00-14:00	5+10+20km	Husum



Macht aus Verbrauchern Klimaschützer:

Der Energiesparshop der Stadtwerke Flensburg

*Ideen und Produkte, die den Energieverbrauch
senken und unser Klima schonen – ab sofort in
unserem Online-Energiesparshop unter
www.stadtwerke-flensburg.de
Telefon 0461 487-4455*

**stadtwerke
flensburg**

LeDiMo - was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**L**etzter **D**ienstag im **M**onat“ und steht für unseren zwanglosen Treffen nach dem Laufen und Walken im Vereinsheim des Flensburger Stadion. Dort genießen wir in anspruchsvoller Umgebung kalte Getränke und leckeres Essen - vorzugsweise Currywurst / Pommes Frites - bei kurzweiligen Gesprächen. Die „Alteingesessenen“ freuen sich über jedes neue Gesicht - sei dabei!



Ledimo-Termine 2015

- 30. Juni
- 28. Juli
- 25. August
- 29. September
- 27. Oktober
- 24. November
- 29. Dezember

Bahnhofstr. 36

24937 Flensburg

☎ 0461 - 28 511

🖨 0461 - 48 085 58

✉ copyladen@t-online.de

Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00-13.00 Uhr

Munketoft 5

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

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

Find me on
facebook
www.facebook.com/Copyladen

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

Und in der nächsten Ausgabe im Oktober:

- Bericht vom Triathlon in Lübeck
- Eckernförder Staffelmaraathon
- Unser Grillfest mit Bildern
- Köhlbrandbrückenlauf 2015

Und allen weiteren sportlichen Berichte und Bilder von euch.

Viel Vergnügen beim Lesen



Wolfgang Köpp, Sportwart

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:

www. *Copy-Laden*.net

DRUCK & KOPIERZENTRUM

BAHNHOFSTR. 36 • 24937 FLENSBURG

☎ 0461 - 28 511 • copyladen@t-online.de

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: 15.06.2015

www.flensburger-lauftreff.de

Laufen macht glücklich

Webdesign von Julia Vicentini auch.

Moin Moin!

Als Dipl. Medieninformatikerin mit viel Erfahrung und Leidenschaft für Webdesign und -Programmierung, entwickle ich professionelle, schöne, mobil-freundliche Homepages und Web Apps zu fairen Preisen.

Webdesign benötigt?

(0461) 31 55 79 44

www.vicentini-webdesign.de

Julia Vicentini

Webdesign & Webdevelopment

© Foto: Joshua Sortino

