



Ausgabe Juli 2016

Perpedes



Michael, Helmut und Armin

Bahnhofstr. 36

24937 Flensburg

☎ 0461 - 28 511

🖨 0461 - 48 085 58

✉ cpyladen@t-online.de

Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00-13.00 Uhr

Munketoft 5

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

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

Find me on
facebook
www.facebook.com/Copyladen

Ein Wort zuvor:

Unser Lauftreff erfreut sich weiterhin allgemeiner Beliebtheit. Immer wieder möchten sportliche Damen und Herren bei uns im Lauftreff mitmachen. Den Einsteigerkurs: **Fit in den Frühling**, haben diesmal 10 Damen mit dem Stundenlauf am 27.06 16, erfolgreich absolviert und damit das DLV-Laufabzeichen für 60 Minuten Laufen bekommen. Allen Damen die durchgehalten haben einen herzlichen Glückwunsch. Herren waren in diesem Jahr nicht im Kurs dabei. Auch haben wir Zuwachs aus Afrika zu verzeichnen. Temuzgi und Tesfagaber, zwei junge und schnelle Läufer aus Eritrea möchten bei uns mitmachen und haben sich im Club angemeldet. Ich finde es sehr gut, dass wir für diese jungen Männer einen sportlichen Anreiz bieten können. Lauftechnisch sind die beiden sehr schnell unterwegs. Da kommen selbst unsere schnellen alten Hasen doch sehr ins Schwitzen. Ich wünsche allen Mitgliedern eine schönen Sommer und uns eine hohe Beteiligung an unseren Club-Veranstaltungen. Viel Spaß beim Lesen diese Lektüre.
Titelbild: Impression von der Fahrradtour auf Föhr. Blick übers Watt nach Sylt

Euer Sportwart



Wolfgang Köpp

**WILLKOMMEN IN DER
JUGENDHERBERGE FLENSBURG**

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



Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

Laufen macht glücklich

Webdesign von Julia Vicentini auch.

Moin Moin!

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

Webdesign benötigt?

(0461) 31 55 79 44

www.vicentini-webdesign.de

Julia Vicentini

Webdesign & Webdevelopment

© Foto: Joshua Sortino



Inhaltsverzeichnis

EIN WORT ZUVOR	3
NEUES VOM VORSTAND:	6
AUSGLEICHSGYMNASTIK IN DER WALDSCHULE	7
LEDIMO, WAS IST DAS?	13
22. KIEL-MARATHON	14
BEGINN UND ENDE EINER LÄUFERKARRIERE.....	15
SUNE GUTE ZEIT BIN ICH NOCH NIE GELAUFEN	21
SAND UND WIND SATT	23
ICH WILL ZURÜCK NACH WESTERLAND	26
NACH SO LANGER ZEIT.....	31
HASPA MARATHON, DA KÖNNEN AUCH ANFÄNGER PRIMA EINSTEIGEN.....	33
LILLEBELT HALVMAMATHON ODER BESSER: HIGHWAY TO HELL	38
MARATHON KOPENHAGEN.....	43
PALMA 1/2-MARATHON - LAUFREISE AUF EIGENE FAUST	45
NORTHSEA-BEACH-MARATHON IN HVIDE SANDE DK.....	47
FIT IN DEN FRÜHLING	49
EINE RADTOUR DIE IST LUSTIG, EINE RADTOUR DIE IST SCHÖN.....	50
NEUE HALBMARATHONIS	53
FRIDA IST DA.....	54
NEUE MITGLIEDER.....	55
ANKÜNDIGUNG DER WATTWANDERUNG VON DAGEBÜLL NACH OLAND.....	56
JAHRESPLANUNG, LEDIMO-TERMINE	58
WANDERN MIT DEM 1. FLENSBURGER LAUFTREFF	59
MENSCH BEWEG DICH	60
IMPRESSUM.....	61

NEUES VOM VORSTAND:

Wir haben Sommer! Kaum ein Wort weckt so überaus angenehme Erinnerungen in uns wie dieses. Und jetzt hältst du die Sommerausgabe der

Perpedes

in den Händen, die dir hoffentlich in ebenso guter Erinnerung bleiben wird. Wir finden: sie ist wieder toll geworden!

Und damit das in Zukunft auch so bleibt, schreibt uns von den vielen unterschiedlichen Sporterlebnissen, die ihr in den nächsten Wochen habt und schickt uns eure Berichte: unsere Vereinszeitung lebt durch euch!

Wenn ihr bald den wohlverdienten Urlaub genießt, solltet ihr aber auch schon einen Blick auf die Events 2017 werfen: viele unserer Aktiven haben sich beispielsweise schon jetzt für den 36. Syltlauf im März nächsten Jahres angemeldet. Trotz 50,00 € Startgebühr ist dieser Traditionslauf schnell ausgebucht: wer zuerst meldet, der läuft mit...

Ich wünsche uns einen erholsamen Sommer 2016, euer 1. Vorsitzender
Andreas Bundels.



Ausgleichsgymnastik in der Waldschule



Jeden Mittwochabend von 18:30 bis 20:00 Uhr – außer in den gesetzlichen Schulferien – treffen sich regelmäßig zwischen 10 und 15 Aktive unseres Vereins in der denkmalgeschützten Turnhalle der Flensburger Waldschule. Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Schulhof oder in den umliegenden Straßen. Nach dem Umziehen wärmen wir uns zu motivierender Musik auf und absolvieren dann ein ganzheitliches Körper- und Bewegungstraining, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirken soll. Im Einzelnen:

- Muskelaufbautraining mit Bällen oder Therabändern
- Training von Haltung, Beweglichkeit und Koordination
- Stretching

Danach folgt zum Abschluss ein autogenes Training zu Entspannungsmusik von der Insel Föhr, bevor geduscht werden kann.

Die Gymnastikgruppe besteht fast zu gleichen Teilen aus Frauen und Männern, die Altersspanne reicht von 40 bis 76 Jahren. Der Altersdurchschnitt 62 Jahre. Einige Aktive sind bereits seit 20 Jahren dabei und nur dafür Mitglied in unserem Breitensportverein, d.h. sie nehmen nur an der Ausgleichsgymnastik teil. Wenn ich einmal verhindert bin, werde ich von „Heini“ Heinrich vertreten. Wer von euch Lust bekommen hat, bei uns mitzumachen, ist herzlich willkommen!

Und nötig haben es alle diejenigen Läuferinnen und Läufer, die gar nichts oder zu wenig für die oberen Muskelpartien ihrer ansonsten sportlichen Körper tun, wie z.B. regelmäßig schwimmen gehen oder zu walken.

Andreas Bundels

Ausgezeichnet!

Bestnote für unsere Beratungsqualität.



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 **Treffpunkt 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!



Le dimo - Termine 2016

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

Am Zapfhahn und in der Küche ist Rüdiger Boysen der Chef



Fotos vom LeDiMo im Ambiente





Bericht: Wolfgang Köpp

Zunächst die Namen und Zeiten der Heldinnen und Helden

Ergebnisse Kielmarathon					
Name	Platz Ges.		AK	Platz AK	Zeit
10 Km:	M	W			
Thomas Schneider	135		M	25	51:29:00
Jörg Rachow	403		M50	69	01:08:02
Halbmarathon:					
Tim Jansen	78		M35	18	01:37:19
Maik Beta	137		M	17	01:42:00
Wolfgang Köpp	197		M60	8	01:47:15
Stephanie Reichardt		53	W50	4	01:57:29
Peter Reichardt	319		M55	23	01:57:29
Jörg Decker	368		M50	67	02:03:48
Klaus Pietsch	371		M50	69	02:04:15
Birga Zinke		140	W	32	02:13:44
Inga Adomeit		168	W50	18	02:25:17
Marathon:					
Mike Sieber	135		M40	23	3:58:39



WENN DU
STATT MIT
DEM HIER



IMMER
MIT DEM
GESPIELT
HAST.

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

Ist der Funke übergesprungen?

Dann bewirb dich jetzt unter:

www.greylogix.de/karriere
bewerbung.greylogix@bilfinger.com



BILFINGER

GREYLOGIX

Der Kielmarathon ist immer wieder ein willkommener Lauf zum Beginn der neuen Saison. Jede Läuferin und jeder Läufer kann ihre / seine aktuelle Form testen. Für einige Läufer stehen ja die nächsten großen Läufe in der Region an. Da ist dann der Husum-Marathon, oder der Syltlauf mit seinen 33,3 km wird auch immer wieder gern mitgemacht. Beim Syltlauf ist es das Schöne, man kann nie sagen wie das Wetter wird. Es ist immer wieder eine Überraschung. Mal erfriert man beinahe vor Kälte, oder man wird vom Wind weg gepustet und der starke Regen versucht die Läufer zu ertränken. Also immer wieder irgendwie schön, die Insel. Aber es gibt ja dann auch noch den HASPA-Marathon in Hamburg im April. Da kann es auch schön sein: z.B. an der Elbchaussee, in Winterhunde usw.

Aber auch Kiel hat schöne Ecken:

Am **Cruise-Terminal-Ostseekai**, ist der Startpunkt in der Halle findet sich die Läufergemeinschaft ein. Dort werden die Startnummern abgeholt, dort zieht man sich um und gibt seine Sachen in die Aufbewahrung. Wer noch nicht gefrühstückt hat kann das auch nachholen. Auch die Läufer, die ihre Laufutensilien vergessen haben, können bei den Sportartikelhändlern, die auch in der Halle vertreten sind, sich eine neue Ausstattung besorgen.

Es wird sich angeregt unterhalten, man trifft immer wieder auf bekannte Gesichter, teilweise sogar vom gleichen Verein. Nur Aufwärmen, das kann sich man in der Halle nicht! An allen Ecken und Enden zieht ein kalter NordOst in die Halle. Nur direkt, also ca. 2 Meter vor dem riesigen Heizlüfter, da geht es. Da ist es schön warm. Aber wir sind nicht zum Jammern nach Kiel gefahren, sondern zum Laufen. Wetter war da auch. Die Sonne war da, weil die Sonne ja immer da ist, auch wenn wir sie nicht sehen. Ein kühler Morgennebel lag über der Küste. Ich denke es war knapp über dem Gefrierpunkt, was aber einige Läufer nicht davon abgehalten hat, im Singlet und kurzer Hose zu laufen. Brrrrr!!

Start, wie gesagt, vor der Halle in Richtung Landeshaus und Kiellinie. Jümmers liekut ant Water lang. Am Seebad Düsternbrook läuft man vorbei sowie an der Bellevue Brücke und so auch am Marinehafen. Dann folgt der schwierige Teil der Strecke. Kurz hinter dem Flandernbunker geht es tatsächlich bergan. Es sind sicher 3-5 Meter Höhe zu meistern. Danach hat man es geschafft, es folgt eine 180Grad Kehre, ein Verpflegungspunkt und es geht wieder hinunter ist Tal. Nun wieder zurück, in die westliche Richtung. Irgendwann kommt man am Startpunkt vorbei. Es geht noch etwas weiter zum Schwedenkai und auch an dem Haus vorbei, wo immer rote Lichter an sind und die Männer zur Filmshow eingeladen werden, 24 Stunden am Tag. Da also noch schneller vorbei, dann kommt wiederrum eine 180Grad Kehre. Alles zurück zum Anfang und an der Halle Ostseekai sind ca.10 km erledigt. Wir Halbmarathonis laufen das Ganze nochmal und die Marathonis noch 3 mal, herzlichen Glückwunsch.

Bis zum nächsten Jahr.



Inhaber: **Dirk Hammann**
Engelsbyer Einkaufszentrum
Telefon **0461/63259**

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



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

Beginn und Ende einer Läufer Karriere

Heinz-Dieter Heinrich 04.03.1947, (Heini)

Angefangen hat alles im Jahr 1985, nachdem ich mir beim Handballspiel einen Meniskusabriss am rechten Knie zugezogen hatte.

Nach der OP war an Handballspielen nicht mehr zu denken, denn jedes Mal schwoll das Knie wieder an.

Nun ergab es sich, dass der Kreis Leichtathletik Verband Flensburg e.V. unter der Leitung von Margot Springer und die AOK Flensburg erste Gespräche zur Gründung eines Lauftreffs nach Vorgaben des Deutschen Sportbundes durchführen wollten. Der KLV Flensburg beantragte die Legitimation der partnerschaftlichen Verbindung beim Deutschen Leichtathletik Verband DLV. Ich hatte zwar nie große Begeisterung für das Laufen gefunden, einmal im Jahr 5000m bei der Bundeswehr reichte mir eigentlich.

Ohne Handball war das Leben sportlich gesehen etwas öde, also entschloss ich mich mit meiner ganzen Familie (Ehefrau und zwei Kinder) dem KLV/AOK - Lauftreff beizutreten. Von nun an nahm der sportliche Bereich seinen Lauf. Die ersten Laufversuche begannen mit M. Springer „1Minute laufen – 1Minute gehen“ und das steigerte sich dann wochenweise, bis die ganze Familie 1Stunden durchlaufen konnte.

Nach Gründung eines „KLV/AOK Lauftreffs“ am 04. Juni 1985 wurde dann auch gleich mit der Ausbildung von qualifizierten Lauftreff Leitern und Betreuern begonnen. 1988 war ich dann auf Lehrgang und konnte mich anschließend „Laufbetreuer“ nennen.

Ich kümmerte mich seit diesem Zeitpunkt um die Auslegung von Ausschreibungen zu Volksläufen, sowie um Anmeldung der Teilnehmer und Laufgruppen im Verein.

Da es im Lauftreff viele Familien mit Kindern gab, wurden besonders die familienfreundlichen Volksläufe besucht und es war immer eine gemütliche Angelegenheit. Besonders hatten es uns die Läufe in Dänemark angetan, dort wurde dann auch nach dem Lauf im Stadion mit den ganzen Familien Kaffee und Kuchen verspeist.

1990 nahm der Lauftreff partnerschaftliche Beziehungen mit den Sportlern der Flensburger Patenstadt „Neubrandenburg“ auf. Die Vereinsgründung des 1. Flensburger Lauftreff e.V. von 1985 e.V. wurde bei der Gründungsveranstaltung am 26. Februar 1991 vollzogen.

Ab dem 26. Februar 1991 wurde ich dann in den Vorstand als Sportwart gewählt und führte diese Aufgabe ca. 13 Jahre durch. In diese Zeit wurden von mir 20. Adventsläufe, mehrere Flensburger Stadtläufe, 5. YOU!MM (Flensburger Marathon), sowie mehrere Helfereinsätze beim Triathlon in Glücksburg mitorganisiert.

Moin Moin
WOCHENZEITUNG



... dat löppt!

www.moinmoin.de



Anhand vorhandener Urkunden war mein erster Volkslauf am 08. August 1985 in Roedekro / DK und mein letzter Lauf am 23.06.2004 der Tarper Sylvesterlauf. 2004 stieg ich dann aus dem Vorstand des 1. Flensburger Lauftreffs aus, nachdem es mit dem „Laufen/Joggen“ wegen eines neuen Kniegelenks nicht mehr so vorwärts ging. Aber aufhören konnte und wollte ich trotzdem nicht und blieb dem Verein als Gruppenleiter beim „Nordic Walking“ weiter bis heute treu.

Abschließend kann ich nur sagen, für mich und meine Familie war und ist der 1. Flensburger Lauftreff e.V. von 1985 ein Erfolgserlebnis und es hat immer Freude und Spaß gebracht.

Als Beispiel dazu:

Aus einem Nichtläufer wird im Laufe der Zeit ein „Marathonläufer“

Das Ergebnis meiner aktiven Zeit sind: 242 Läufe

100 Medaille

3618 Gesamtwettkampfkilometer

Ich bedanke mich hiermit bei „Allen“ die mich in meinen Aufgaben unterstützt haben.

Mit freundlichen Grüßen

Euer Heini





Bringt Bewegung in Ihr Leben!

f 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

Sune gute Zeit bin ich noch nie gelaufen!

Tausende Fans, La Ola Wellen beim Einlaufen der vor Kraft strotzenden Athletinnen und Athleten, in der Luft ein Mix aus Testosteron und Bratwurst, kreischende Teens, die mit Tränen in den Augen zusammenbrechen, wenn einer ihrer Lieblinge ihnen das Aufwärmtrikot zuwirft, all das, wo für man als Läufer lebt, trainiert und sich diesem Sport verschrieben hat, gab es an diesem Tag nicht!

Es war noch nicht mal ein schöner Tag, nicht einmal der letzte im August und auch die Sonne brannte nicht so, als hätte sie es gewusst. Weder war die Luft flirrend heiß und alleine war ich auch nicht, trotzdem sollte der Song von Peter Maffay heute noch eine Bedeutung für mich haben.

Pünktlich, wie man es nicht anders von mir kennt, gab ich meine Nachmeldung um 10:31 Uhr für die 10km Strecke des 2016er Stadtwerkelaufes in Flensburg ab. Den freundlichen Kommentar eines der Veranstalter, dass ja eigentlich nur bis 10:30 Uhr nachgemeldet werden durfte, konterte ich mit der Bemerkung, dass ich ja schon um 10:27 angefangen hatte zu schreiben, aber dank meiner Legasthenie etwas länger gebraucht hatte, weswegen er mir dann mitleidvoll den Zettel doch noch abnahm. Die Ausrede, ich hatte mich bei der Anfahrt in der Zeit verschätzt, wollte ich bei einem Fußweg von einer Minute dann doch nicht bringen.

Judith musste bei diesem Wettbewerb passen, da sie leider noch mit den Nachwirkungen einer Erkältung zu kämpfen hatte. Schade, so musste Sune mein berühmtes Darth Vader-Schnauben ertragen. Aber wir waren locker drauf, stimmten vor unserem Lauf unsere Taktik ab, dann standen wir am Start und los ging es.

Wir wollten es am Anfang etwas langsamer angehen lassen und erst einmal in den Lauf reinkommen. Womit wir nicht gerechnet hatten, waren allerdings Sunes Laufapp und meine Laufuhr. Immer wieder schaute ich, wie einst wohl der ungläubige Thomas, auf meine Uhr. Ich wollte nicht glauben, was ich sah. Wir liefen schon am Anfang eine Durchschnittszeit um die 5 Min/km. Auch Sunes App bestätigte unser Tempo. Wir schauten uns kurz an und wollten einfach mal sehen, wie lange wir es durchhalten. Trotzdem erwartete ich jeden Moment, dass meine Uhr unsere wahre Zeit anzeigen würde, die langsamer sein musste, zumindest wenn ich das noch nicht einsetzende Pfeifen meiner Lungenflügel als Maßstab nehmen würde.

Nach vier Kilometern lief dann Maik locker an uns vorbei, ließ uns fast stehen, obwohl er später gestartet war und noch einen Halbmarathon vor sich hatte. Aber es ist eben beim Laufen wie auf der Autobahn, irgendwo gibt es immer jemanden, der noch schneller ist. Sune und ich nickten respektvoll und

konzentrierten uns wieder auf unseren Lauf, bei dem wir weiter das Tempo halten konnten. Immer wieder zog Sune mich mit, wenn ich dann doch einmal etwas langsamer werden wollte. Allerdings musste ich bei Kilometer acht dann doch etwas das Tempo raus nehmen. Seitenstiche machten sich bei mir bemerkbar und wäre ich eine Frau, hätte ich gedacht, die Wehen setzen ein. Sune wollte zunächst weiter mit mir laufen, doch das wäre zu schade gewesen, da wir bis dahin unter unserer vorgenommenen Zeit lagen. Also gab Sune noch einmal Gas und lief dem Ziel entgegen. Ich kämpfte mich zum Ziel, wollte doch noch irgendwie unter die 50 Minuten kommen, was mir dann auch am Ende gelang, wenn auch knapp. Im Ziel grinsten Sune und ich uns an. Sune gute Zeit bin ich bis dahin nicht gelaufen! Doch die eigentliche Überraschung sollte noch auf mich warten. Denn als ein Mann sah ich zwar nicht die Sonne aufgehen, jedoch wurde ich endlich einmal bei den Männern in der Ergebnisliste geführt. Das war der eigentliche Erfolg für mich an diesem Tag! Und mal wieder waren ein paar Läufer unseres Vereins mit von der Partie und alle waren mehr als zufrieden mit ihrem Lauf. Andrea wurde 5. , Wolfgang Müller lief in seiner Altersklasse auf den 3. Platz, Sune wurde 9. in seiner Klasse, Ludger lief sogar auf Platz eins! Und am Ende kam sogar noch einmal die Sonne heraus.....als hätte sie es gewusst!



Gunna und Sune

Sand und Wind satt!

Der 13. Mukolauf auf Amrum, 2016

Andrea Strecker und Henning Nielsen

Es war schon länger ein Wunsch von Henning einen der eher weniger bekannten Läufe auf der Insel Amrum zu absolvieren. Pfingsten 2016 war es dann soweit!

In Verbund mit Andrea ging die Tour von Flensburg über Dagebüll nach Amrum.

Die überschaubaren Inseln im Wattenmeer mit dem Kniepsand und mit der Dünenlandschaft empfingen uns mit leicht trübem Wetter und gutem Wind.

Wir hatten uns direkt in der „Hauptstadt“ von Amrum, Wittdün, ein verkehrsgünstig liegendes Quartier gefunden (die örtliche Jugendherberge).

Der ausgesuchte Lauf, der Mukolauf, ist ein Spendenlauf für Menschen mit der unheilbaren Krankheit Mukoviszidose (auch bekannt als zystische Fibrose).

Genau auf Amrum befindet sich die Fachklinik „Satteldüne“, wo viele verschiedene Patienten zur Kur kommen. Zum Teil auch weil die Luft hier auf der Insel als besonders sauber gilt. Mit unserer Teilnahme an dem Lauf konnten wir also gleich zwei gute Sachen erledigen; etwas für unsere Gesundheit (und Ehrgeiz) tun sowie die Mukoviszidose-Betroffenen ein wenig unterstützen.

Andrea hatte sich die 13,5 km lange Strecke um die halbe Insel herum ausgesucht, wogegen Henning etwas mehr von der Insel sehen wollte und daher fast die komplette Insel umrunden wollte (26,5 km). Von den jeweiligen Strecken fand etwa die Hälfte auf dem großen Sandstrand Kniepsand statt. Der Start war auf der Mitte der Insel vor der Fachklinik Satteldüne in Nebel.

Von hier ging es zunächst an einer Waldstraße runter auf dem Kniepsand. Dort angekommen stellte es sich heraus, dass wir auf diese Seite der Insel einen angenehmen steifen Rückenwind hatten. Dazu kam, dass der Sand an vielen Stellen durch Feuchtigkeit fest war und ein guter Untergrund für einen Lauf bot. So hatten wir das Glück fast vom Wind nach Wittdün getragen zu werden.

Den ersten Verpflegungsstand in Wittdün, an der Südspitze der Insel erreichten wir mit einem Gefühl von Dankbarkeit. Zum Glück hatten wir den Lauf mit Rückenwind angefangen. Am Verpflegungsstand selbst gab es eine verhältnismäßig große Auswahl an Getränken. Dies sollte sich auch für alle weiteren Verpflegungsöasen herausstellen.

Nachdem die Nordseeseite verlassen wurde und die Südspitze auf der befestigten Promenade umrundet worden war, ging es weiter auf der Wattenmeerseite gegen einen steifen Gegenwind. Nur an wenigen Stellen gab es einen Windschatten. Der Lauf verlief hier an Deichen und befestigten Wirtschaftswegen. In Nebel teilte sich die Strecke. Hier bogen die Teilnehmer der halben Inselrunde ab in Richtung Fachklinik, während die Läufer der Inselumrundung weiterliefen bis nördlich von Norddorf (die nördlichste

Ortschaft auf Amrum). Hier ging es zurück zur Nordseeseite und zum Strand. Aber erst mussten einige sehr große Dünen passiert werden. Zum Glück machte der Rückenwind die Rücktour verhältnismäßig einfach, wenn man von den Müdigkeitserscheinungen wie Schmerzen unter den Fußsohlen, in den Bänder und Waden sieht.

Die letzten 6 km wurden für Henning zu einer Herausforderung, da die Schmerzen immer schlimmer wurden. Die schöne und abenteuerlich anmutende Landschaft linderte aber die Schmerzen. Obwohl wir beiden den Lauf als anstrengend fanden, fanden wir ihn auch sehr toll. Die Strecke war anspruchsvoll, aber dennoch machbar. Unterwegs wurde eine tolle Landschaft durchquert und das Wetter war mit uns. Dazu kam die sehr gute Verpflegung und Laune der Helfer unterwegs. Bei den Verpflegungsstellen wurde es auch kontrolliert, dass wirklich alle Läufer durchkamen (es wurden Kontrolllisten geführt). Wir können den Lauf auf jeden Fall weiterempfehlen.

Henning und Andrea



Wir sehen noch Fit aus, aber Laufen wollen wir heute doch nicht mehr.

Ergebnisse:

Andrea Strecker, 13,5 km, Zeit: 1:39:02, Platzierung: 30 von 36 Frauen.

Henning Nielsen, 26,5 km, Zeit: 2:25:53, Platzierung 15 von 45 Männer.

Fakten:

13. Mukolauf Amrum 2016, Samstag den 14. Mai, 2016. Nächster Lauf ist Pfingsten 2017.

Das Wetter am Lauftag: bewölkt, zum Teil Sonnenschein, frischer bis kräftiger Wind, etwa 15 Grad.

Es gibt folgende Strecken: 4,5 km, Rundenlauf bis zu 5 mal 4,5 km, 13,5 km und 26,5 km.

Weitere Informationen zum Lauf:

<http://amrumer-mukolauf.de/index.php>



Syltlauf 2016

„...ich will zurück nach Westerland“

Zu mehr als einem atemlosen Ja reichte es nicht, als mich Wolfgang beim Trainingslauf fragte, ob ich etwas über den Syltlauf schreiben könne. Hätte ich mal besser die Klappe gehalten. Als ich Peters Vorjahresbericht las, dachte ich: „Na super, was sollst du jetzt noch schreiben? Ich versuch’s dann trotzdem mal. Franz Beilmann, Kampfname „Mister-Syltlauf“, hatte wieder zu selbigen geladen. „Es ist zwar etwas teurer, dafür ist man unter sich...“, mit 50 € war man dabei. Starten durfte nur, wer eine von Franz B. persönlich geschriebene Einladungskarte vorlegen konnte. Zeit ist Geld! Die 33,333 km mussten 4 Stunden nach dem launigen Start durch Mister Syltlauf durchheilt sein.



Unser Lauftreff war mit 12 Läuferinnen und Läufern sowie Armin als Mannschaftsbetreuer und Fotograf vertreten. Gut gelaunt ging es an den Start, jede(r) mit eigenem Ziel. Es gab die Newcomer, die nur in der Zeit durchkommen wollten, die Hamburg-Marathonis, für die Sylt Zwischenziel war und die, die einfach nur nach ihrer Fassung laufen wollten. Gern hätte ich hier mehr über Land und Leute berichtet, aber beides verschwand schnell im Nebel. Und es ist nur ein Gerücht, dass Wolfgang gesagt hätte, mehr als eine Seite brauche er vom Syltlauf für die „Perpedes“ nicht.



Steffi, Angelika, Maik, Wolfgang, Peter, Heiko, Tim, Jörg und, Andreas sah ich nur am Start. Flotte Sprüche, nette Gesten und weg waren sie. Während sich Angelika und Stephanie im hinteren Teil des Starterfeldes eingeordnet hatten,

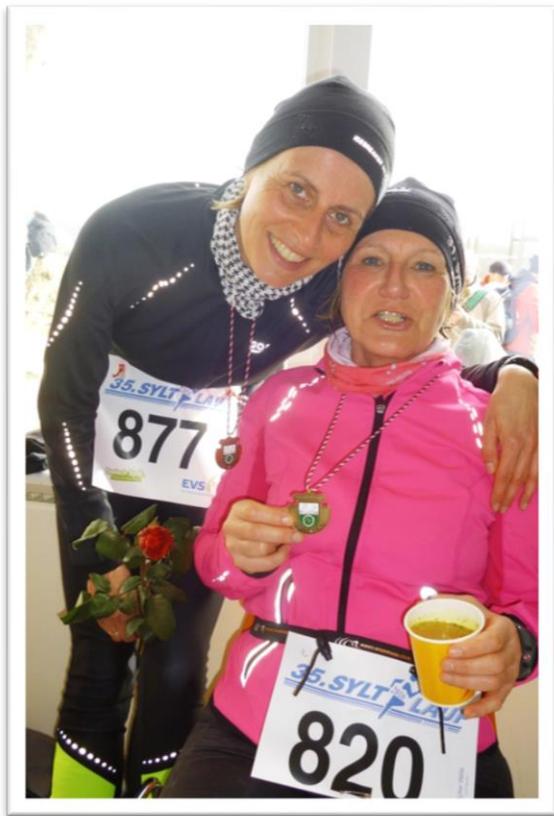


gingen Andreas, Helmut, Jörg und ich im Mittelfeld auf die große Reise. Wir fanden gut ins Tempo, knapp unter 6:00 spulten wir Kilometer für Kilometer bis nach Westerland ab. Zudem war es äußerst unterhaltsam, weil Andreas uns mit sehr kurzweiligen Geschichten aus seinen 500 Jahren Lebenserfahrung unterhielt. Mag Westerland baulich wenig entzücken, so doch aber durch den Beifall der Zuschauer auf der Promenade. Einen richtigen Schub gibt es, wenn man vom Sprecher namentlich erwähnt wird. Vielleicht hatte ich deshalb Bock, allein weiterzulaufen. Anfangs lies sich das ganz gut an. Von Armin gab es unterwegs immer wieder aufmunternde Anfeuerungsrufe. Erstaunlich, wie er ohne eigenes Auto

immer wieder vermochte an vielen Punkten der Strecke zu unterstützen. Der Knacks kam bei Kilometer 26. Aber nicht die Beine sondern der Kopf stieg aus. Schwierig jemanden zu erklären, der die Strecke nicht kennt. An dieser Stelle geht es in die Lister Dünenlandschaft. Die Sonne hatte erfolgreich gegen den Nebel angekämpft und gab den Blick auf einen erst am Horizont endenden Weg frei, gepflastert mit den bunten Shirts der Läufer. Die Vorstellung, sich noch bis zum Horizont und ein Stückchen weiter rennend bewegen zu müssen, war für mich einfach deprimierend. Tröstlich, anderen ging es auch so. So ging es mal rennend, mal gehend, mal stehend durch die schöne Landschaft. Auch Stephanie, die gefühlt von hinten herangeflogen kam, konnte mich nicht dazu bewegen, wieder Bock auf Rennen zu haben. Auf diese Art und Weise schleppte ich mich dem Ziel entgegen. Kurz vorm Ziel hatte ich dann noch eine Erscheinung, die Göttin in Rot, Weiß und Dunkelbraun. Coke, so herrlich kalt, so herrlich voll Zucker. Ich fühlte mich bestätigt, es ist nicht nur ein Vorurteil, Ungesundes ist so lecker, Gesundes häufig bäh. Bäh wie das gutgemeinte lauwarme Wasser für die Läufer an der Strecke. Mit meinem Quantum braunen Trost im Becher konnte ich zwar nicht mehr die vor mir liegenden Hiller Moorläufer (Warum dachte ich dabei immer an das Moorhuhn?) aber doch das Ziel erreichen. Und es war trotz aller Mühen ein wunderbares Gefühl, erstmals 33 km am Stück (meist) laufend geschafft zu haben. Geschafft hatten es auch alle anderen aus dem Lauftreff. Heldin des Tages war Angelika, die aus lauter Frust über die schmerzbehafteten Wochen und Monate ohne großes Training einfach mal laufen wollte. Sie hat es geschafft und wie und was war sie glücklich. Nicht nur Heldinnen gehören geehrt. Stephanie, vielen Dank dafür, dass du mich mit deinem Trainingsplan fit gemacht hast für diesen Lauf. Was bleibt? „Diese eine Liebe wird nie zu Ende gehn, wann werd ich sie wiedersehen? Im Jahr 2017, ich bin mir sicher.
Bericht: Klaus Pietsch







Ergebnisse:

Strecke: 33,333Km	Platz Ges.		AK	Platz AK	Zeit
	M	W			
Name:					
Maik Beta	125		MHK	11	2:48:28
Heiko Adamsky	237		M50	50	03:00:57
Wolfgang Köpp	259		M60	12	03:04:12
Peter Reichardt	315		M55	49	03:13:02
Tim Jansen	328		M35	30	03:14:41
Stephanie Reichardt		106	W50	25	03:26:01
Klaus Pietsch	402		M50	84	03:29:46
Helmut Harms	429		M65	17	03:35:23
Angelika Ipsen		159	W50	12	03:36:56
Andreas Bundels	453		M55	69	03:39:53
Jörg Decker	500		M50	104	03:50:16

Nach so langer Zeit

Ich möchte euch von meinem Hannover Marathon vom 10. April 2016 erzählen. Es war schon sehr lange her – Berlin 2010 – dass ich meinen letzten Marathon gelaufen bin. Seitdem passte die zeitintensive Vorbereitung nie so recht in mein Leben. Aber auch ambitionierte Hobbyläufer können es schaffen über die Ziellinie zu LAUFEN 😊

Die Entscheidung fiel auf Hannover, da ich die Strecke und Stimmung im Jahr 2009 geliebt habe. Damals waren rund ein Duzend Teilnehmer vom Laufftreff dabei, um entweder Marathon, Halbmarathon oder 10 km zu laufen. Die Strecke ist ziemlich flach und durch die zeitversetzten Starts (Halbmarathon 2 Stunden nach dem Marathon; 10 km beginnt 1 Stunde nach dem



Halbmarathon) vermischt sich das Feld immer wieder, ohne das die Straßen zu eng werden.

Meine Vorbereitung bestand neben dem Laufen aus Ausdauer- und Krafttraining im Fitnessstudio. Bei Regen oder Schnee entschied ich mich immer häufiger fürs Indoor Cycling, als im Matsch zu laufen. Neu in meiner Vorbereitung war das Dehnen, das ich sonst immer vernachlässigt habe. So verbrachte ich mache Stunde auf dem Teppich vorm Fernseher und fühlte mich bei den nächsten Trainings stabiler.

Die intensive Vorbereitung begann dann früh in 2016 mit der Dreisdorfer Winterlaufserie und sonntäglichen Läufen im Handewitter Wald von bis zu 3 Stunden. Leider kam im März dann eine Erkältung und ich habe 3 Wochen pausiert. Daher war ich doch etwas gespannt (oder nervös) wie gut ich den Marathon meistern würde.

Als Unterstützung hatte ich meine Freundin samt ihrer Eltern im Schlepptau. Am Vortag fuhren wir bei sonnigem Wetter nach Hannover, gingen über die

Sportlermesse (gut strukturiert, kein langes Warten) beim Rathaus, besichtigen die Stadt und trafen meine Familie. Im Hotel stieg dann abends langsam die Aufregung...

Etwa 1 Stunde vorm Marathon kamen wir an: Kleiderbeutelabgabe, Warmlaufen, Banane essen, Dixiklo und dann langsam in den Startbereich. Es gab etwa 2.300 Marathonläufe und 600 Marathonstaffeln. Pacemaker mit Ballons von 3:00 Stunden bis 5:00 Stunden. Ich hatte Mineralientabletten mit, die ich vor jedem Getränkestand einnehmen wollte.

Beim Start war es etwa 7 Grad kühl und bedeckt. Das änderte sich schnell beim Laufen; wolkenlos und immer wärmer wurde es. Die ersten Kilometer liefen sehr entspannt; ich sah den 4:15 Stunden Ballon vor mir, was sich sehr gut anfühlte.

Etwa bei Kilometer 23 traf ich das erste Mal erneut auf „meinen Fanblock“ und konnte mein Langarmshirt ausziehen. Meine Knochen machten mit, aber die Oberschenkel wollten bald einen Gang runter fahren. Wir liefen durchgängig auf der Asphaltstraße, die zusätzlich wärmte. Das Feld wurde immer wieder neu belebt, durch neue Staffelläufe, die den Marathon liefen. Etwa ab Kilometer 28 teilten wir uns die Straße mit den Halbmarathonis, die zusätzlich motivierten. Auf der Strecke waren sehr viele Zuschauer (das Wetter war auch perfekt dafür) und Musikbands, die anfeuerten.

Ab Kilometer 32 begann ich langsamer zu laufen und auch bei den Verpflegungspunkten langsamer zu gehen, denn mit dieser Wärme hatte ich nicht gerechnet. Ich sagte mir immer wieder, dass das Gehen genauso „schmerzt“ wie das langsam laufen, aber noch länger dauert. Gerade hier war es schön, dass so viele Zuschauer/Bands anfeuerten und immer wieder die Staffel/Halbmarathon und auch die 10-km-Läufer hinzukamen, die zusätzlich motivierten.

Auch wenn ich am Ende den Kampf gegen den 4:30 Stunden und gegen den 4:45 Stunden Ballon verloren habe, war es wunderschön das Ziel zu sehen und so schnell wie die 10-km-Läufer ins Ziel einzufallen. Die Quälerei auf den letzten 10 km hat sich gelohnt – getreu dem Motto: der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt!



Euer Kersten

Der Hamburg-Marathon: da können auch Anfänger prima einsteigen!

Wer schon einmal am zweitgrößten Laufevents Deutschlands teilgenommen hat, der weiß genau wovon ich jetzt schreibe: seit der Erstauflage im Jahre 1986 ist der Hamburger Marathon die traditionellste Sportgroßveranstaltung in der Hansestadt. Über 18.000 Breiten- und Weltklassesportler nahmen am 17. April ab 08:50 Uhr den attraktiven und schnellen Kurs unter die Laufschuhe. Bis zu 700.000 Zuschauer feiern die Läufer entlang der Strecke, welche die schönsten Sehenswürdigkeiten der Elbmetropole ein- und verbindet: Hafen City, Binnen- und Außenalster, Stadtzentrum sowie die pulsierenden Gegenden St. Pauli, Karolinenviertel und Eppendorf. Vom 1. Flensburger LT hatten sich achte Aktive rechtzeitig für eine Startgebühr ab 65,00 € bis 99,00 € gemeldet und nach 42,195 km auch das Ziel in der Karolinenstraße am Fuße des“ Telemichels“ (Heinrich-Hertz-Turm) erreicht. Bei idealen Wetterbedingungen finishten Ramona Altenburger, Angelika Ipsen, Birte Möskén, Stephanie & Peter Reichardt, Maik Beta, Tim Jansen, Wolfgang Köpp sowie Andreas Bundels. Leider war keine Staffel in den blau-weißen Farben des 1. Flensburger LT am Start, obwohl gerade diese Gruppe ein idealer Einstieg für Interessierte ist! Wenn du also neu in unserem Breitensportverein bist, gerne einmal an einer Großveranstaltung teilnehmen möchtest, kann ich den Hamburg-Marathon nur empfehlen. Die Startgebühr für die viel Teampartner beträgt von 129,00 bis 159,00 € (je eher, desto günstiger). und die Streckenlängen sind erneut unterschiedlich lang, so dass jeder Teilnehmer sich die für ihn passende Distanz auswählen kann- und auch dabei gibt es Gänsehaut-Feeling pur. Für mich selber war es der 21. Zieleinlauf über die Langdistanz und das 6. Mal davon in Hamburg. Weitere Informationen im Verein oder unter: www.haspa-marathon-hamburg.de. Die Anmeldung für den 32. Haspa-Marathon in Hamburg beginnt am 23. Juni 2016: ich melde mich an!

Andreas Bundels



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



Till und Andreas





Mehr schöne Fotos auch auf unserer Homepage unter: Bilder

Ergebnisse Hansemarathon:

Name	Platz Ges.		AK	Platz AK	Zeit
	M	W			
Marathon 42,195 Km	M	W			
Maik Beta	2550		M20	300	03:33:24
Tim Jansen	3080		M35	496	03:38:45
Ramona Altenburger		604	W20	115	3:52:20
Wolfgang Köpp	4650		M60	101	03:53:36
Angelika Ipsen		1540	W55	79	04:23:29
Stephanie Reichardt		1539	W50	191	04:23:29
Peter Reichardt	8074		M55	635	04:36:08
Birte Mösken		2126	W50	271	04:45:06
Andreas Bundels	8876		M55	736	04:59:56

Glückwünsche an alle Finisher !!!

1. Flensburger Sitztreff.



BIER
BEWUSST
GENIESSEN.
DIE DEUTSCHEN BRAUER.

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

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Flensburger
Pilsener
sehr gut
Ausgabe 02/2009

Lillebælt Halvmarathon oder besser „Highway to Hell“

Acht Monate nach dem Berlin-Marathon sollte ich nun wieder einen Halbmarathon laufen... in Dänemark – Middelfahrt. Gunna ist dort schon vor zwei Jahren gelaufen und wollte dort unbedingt wieder hin – tolle Stimmung, viele Bands und gute Musik an der Strecke. Ich war gespannt! Also haben wir uns bereits im Oktober letzten Jahres angemeldet, da die Startplätze für den größten Halbmarathon Dänemarks wohl immer recht schnell ausgebucht sind. Früh angemeldet, aber genauso früh wieder aus dem Sinn. 5 Wochen vorher fiel es mir dann morgens beim Frühstück zum Glück wieder ein. Das Problem war nur – seit Berlin absolutes Trainingstief, Muskelprobleme, Erkältungen etc., was man eben so hat, wenn die Lust auf das Laufen nicht wirklich vorhanden ist. Viel zu wenig Zeit, um die Beine und den Kopf auf so eine lange Distanz vorzubereiten. Aber... ich wäre nicht ich, wenn mich nicht doch irgendwann der Ehrgeiz packen würde. „Gunna“, sagte ich also Anfang April, „in 5 Wochen ist Lillebælt, heute geht unser Training los!“ Und so haben wir unser Training begonnen. Gunna hat brav alles mitgemacht: Dienstags und freitags zum Stadion gelaufen, Trainingseinheit in vertrauter Runde, danach wieder nach Hause gelaufen, Bahntraining, Glücksburg-Runde usw. Training in herrlich norddeutschem Wetter, bei gefühlten 2 Grad und natürlich Regen, Sturm und Windböen ohne Ende.

Dann kam Tag X und ich muss nicht erwähnen: Das erste Mal im Jahr Sonne, strahlend blauer Himmel und über 24 Grad! Einen Tag vorher erhielten wir eine SMS des Veranstalters: Køre løber. Det bliver meget varmt i morgen. Drik derfor rigeligt fra i dag og frem til løbet, så du er ikke hydreret. (Also viel trinken, wird morgen sehr warm!). Na toll! Immerhin konnte ich mal meine Dänischkenntnisse auffrischen. Bis auf das Wetter hatten die Dänen aber alles perfekt organisiert: ausreichend Parkplätze für 11.000 Läufer, Busshuttle, Taschenaufbewahrung, Abholung der Startunterlagen. Wir bekamen ein jeder ein Laufshirt, Gunna gewann eine passende Laufhose und ich den Sonnenbrand beim Warten (an Sonnencreme hatte ich natürlich nicht gedacht).

Wie bei jedem größeren Marathon gab es Startfelder und Pacemaker mit großen (Zeit-)Ballons dabei. Nach einem kurzen Disput mit Gunna, in

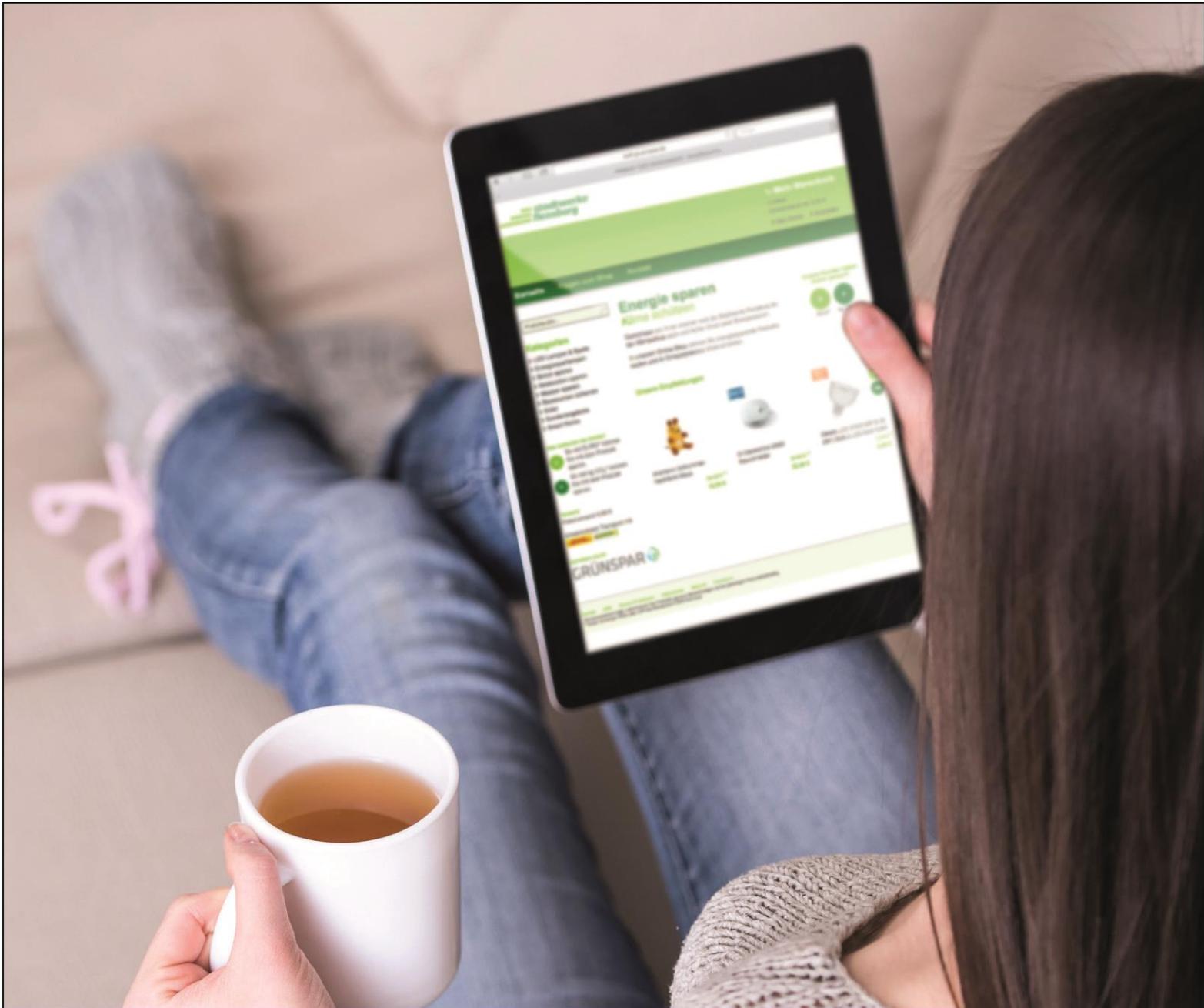
welches Feld wir uns positionieren, stellten wir uns ins Feld mit der erhofften Zielzeit von 1:55 Stunden. Ich hätte mich viel weiter nach vorne gestellt, aber Gunnas Stimmung drohte zu kippen (wer ihn kennt, weiß was ich meine ;-)), ich gab also nach. Unser Plan war, bis Kilometer 10 bei den Zeitläufern zu bleiben, um danach zu sehen, was noch möglich ist. Vor dem Start fehlte mir ein wenig Musik zur Motivation, aber die kam dann doch noch nach dem Startschuss, es wurde Prodigy mit Firestarter gespielt, die richtige Musik zum Start. Und los ging es! Bereits 200 Meter nach dem Start konnte man hochhüpfen und die (Himmels-) Glocken läuten (Ring the bells!), doch ich kam da nicht ran und wollte auch nicht jetzt schon beim Springen eine Verletzung riskieren. Völlig ungewöhnlich für uns war der trockene Mund und der Durst, der sich schon nach 500 Metern bemerkbar machte. Nach ca. 2 Kilometern kamen wir in einen Streckenabschnitt, in dem der Wind Pause machte, die Sonne knallte und es zwischen den Läufern kaum Luft gab. Wir schauten uns an und hofften, dass es solche Abschnitte nicht häufiger und vor allen Dingen nicht am Schluss des Rennens geben würde. Etwas später wurde es dann noch heißer – zum Glück nur musikalisch. Wir befanden uns auf dem „Highway to Hell“. ACDC spielte (zwar nicht persönlich, aber immerhin) und die Teufel standen an der Strecke, die uns bestimmt das Schlechteste der Welt wünschten. Aber nicht mit uns! Es gab an diesem Tag nichts, was wir lieber tun wollten. Niemand sollte uns aufhalten, niemand sollte uns in die Quere kommen. Oder doch? Meine Euphorie wurde durch den extremen Durst etwas gebremst, aber ich wusste bei Kilometer 5 gab es etwas zu trinken (dabei hatten wir morgens jeder mindestens 10 Liter Wasser getrunken). Wir liefen also weiter und wussten kurz danach warum der Weg so heiß – ein gefühlt nie endender Anstieg mit der Sonne direkt auf dem Kopf. Hatte Gunna nicht gesagt, der Anstieg sollte erst zum Schluss kommen? Darauf war ich nicht vorbereitet. Wie viele andere habe ich immer gedacht, Dänemark ist ein plattes Land – Irrtum! Ein paar Kilometer weiter kamen wir dann über die alte Lillebøltbrücke und wurden dann immerhin mit einem traumhaften Ausblick über das Wasser entschädigt. Laufen kann so schön sein! Irgendwann kam dann auch die versprochene Wasserstelle. Gestärkt mit mindestens 3 Bechern Wasser, allerdings nun auch mit einem Blubberbauch, ging es dann bei wirklich guter Stimmung und schöner Landschaft weiter. Ich kam trotz allem nicht so in „meinen“ Lauf. Wir waren

sehr damit beschäftigt, die vielen langsameren Läufer zu überholen...anlaufen, abbremsen, wieder anlaufen, rechts, wieder links...mich stresste das total (hätte ich bloß bei der Startfeldeinteilung nicht nachgegeben ;-). Aber Gunna wirkte noch ganz fröhlich, also nichts anmerken lassen und weiter! Bei Kilometer 9 hatten wir die Gruppe mit den 1:55er Ballons hinter uns gelassen. Jetzt konnte uns keiner mehr aufhalten. Das Läuferfeld wurde tatsächlich auch etwas freier und übersichtlicher. Lag es daran, dass so viele Läufer am Rand lagen und Kreislaufprobleme hatten? Egal, uns ging es gut und bei Kilometer 14 hatte ich regelrecht Glücksgefühle und dachte: Noch 7 Kilometer, das schaffen wir! 😊 Leider begegneten wir 2 Kilometer später dem Mann mit dem Hammer. Ein gaaaanz unangenehmer Typ! Mich hatte er früher schon einmal geärgert, heute ließ er mich zum Glück in Ruhe. Dafür hatte er es auf Gunna abgesehen. Ich hörte das schon an Gunnas Atmung (ich weiß, er hört sich immer wie Darth Vader an – aber diesmal hatte man ihm wohl die Maske abgenommen!) Kurz danach kam dann schon ein leises „ich kann nicht mehr“. Ich versuchte ihn aufzumuntern: „Denk an das Ziel und an das Gefühl danach“, und „Positiv bleiben, wir schaffen das, nur noch ungefähr eine halbe Stunde“. Zunächst schleppte er sich auch weiter... schnaubend und wortlos. Nach der ersten Gehpause versuchte ich dann noch die strengere Variante „Da musst du jetzt durch! Versuch, dich zusammen zu reißen, nur noch 3 Kilometer“, aber nichts half. Wir liefen noch einmal über die alte Brücke. Der Wind dort oben sorgte für frische Energie. Auf der Brücke mussten alle Läufer dann auf die rechte Seite ausweichen, damit ein Krankenwagen mit Blaulicht zu einem Läufer hinter uns fahren konnte. Die Anzahl der mit Sauerstoffmaske liegenden Menschen am Rande stieg (und die sahen bis auf die Gesichtsfarbe nicht untrainiert aus!). Ich bekam ein ungutes Gefühl und meine Sorge um Gunna stieg - das war es am Ende doch nicht wert. Wir kamen noch einmal an den fiesen Teufeln vorbei... aber Gunna hielt durch! Vorbei an den Himmels Glocken (springen konnten wir beide jetzt wirklich nicht mehr). Mit vielen Gehpausen kamen wir dann nach 1:58 Stunden ins Ziel. Ich war mit der Zeit unter diesen Bedingungen zufrieden. Gunna konnte man die Enttäuschung noch ansehen, aber nach einer kurzen Erholung zusammen mit den anderen Läufern auf einer großen Wiese, auf der auch eine Rockband für gute Stimmung sorgte, Getränke und Essen genügend bereitstand, hatte er sich schnell erholt.

Trotz der ersten Enttäuschung über die Zeit waren wir uns auf dem Weg zum Auto sicher, dass wir nächstes Jahr wieder dabei sein wollten. Vielleicht zusammen mit ein paar anderen Läufern unseres Vereins?

Med venlig hilsen! ☺Judith





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**



Marathon Kopenhagen

Nach einer einjährigen Laufpause habe ich mein Marathontraining vor 6 Monaten wieder begonnen. Zuerst einen Km pro Tag und dann langsam steigernd bis ich dann Ende Januar schon wieder 70 Km in der Woche laufen konnte. Ziel war ein Frühjahrsmarathon in einer schönen Stadt, möglichst eben

um auch eine gute Zeit erzielen zu können. Ich habe mich dann für Kopenhagen entschieden, dort hatte ich noch nie gelaufen und wir finden die Stadt einfach toll. Gebucht haben wir dann bei InterAir einem Sportreiseveranstalter. Die Reise war relativ preisgünstig, InterAir stellt eine Begleitperson und kümmert sich um Unterkunft und Startnummer. Das Hotel lag ideal 5 Minuten vom Start entfernt und

für die Startnummer musste man über InterAir auch nur den halben Preis zahlen. Nun musste ich nur noch trainieren. Also wurde ein Buch von dem Laufpabst Peter Greif gekauft. Er schlug mir dann vor 130 - 140 Km die Woche zu laufen. Montags 18 Km im geplanten Marathontempo, mittwochs Tempoläufe 3000/4000/5000 Meter und jeden Samstag 35 Km mit Endbeschleunigung. Di. und Fr. war ich dann zur Erholung immer beim Lauftreff. Gelaufen wurde täglich bis ich die 140 Km in der Woche erreicht hatte, keinen Tag wich ich vom Trainingskonzept ab.

Mit dem Ergebnis bin ich mehr als zufrieden. 3. Platz in meiner AK M 60 in 3: 16,38, das harte Training hat sich schon gelohnt. Im Ziel war ich noch richtig fit und hatte am nächsten Tag nicht einmal Muskelkater.

Nun trete ich kürzer aber im Herbst folgen 3 Marathonläufe in 3 Wochen. Toronto, Niagaramarathon und zum Schluss New York. Diese Läufe will ich aber nur einfach langsam laufen und genießen.

Broder Hansen



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

miac
IT-SOLUTIONS

XXIV Media Maratón Ciudad de PalmaBuenas dias Palma de Mallorca.... Bericht: Henning Nielsen

Die Idee zu der Teilnahme in diesem Lauf kam zu mir, als ich im Herbst 2015 auf Mallorca war, kurz nach dem „großen Lauf“ (Palma de Mallorca Marathon). Hier sah ich zufällig auch den Hinweis für diesen Frühlingslauf. Zum Glück hatte ich die Möglichkeit relativ spontan etwas Urlaub zu bekommen; also habe ich mich angemeldet. Das Anmeldeverfahren ist nicht viel anders als bei einem Lauf in Deutschland. Nur das Formular war nicht so leicht zu finden.

Nach der Anmeldung und Überweisung des Startgeldes buchte ich einen ganz normalen Pauschalurlaub, zu einem Ziel, nicht allzu weit weg vom Palma de Mallorca, damit der Transport keine Herausforderung darstellen würde.

Die Startnummern mussten einen Tag vor dem Lauf in einem großen Kaufhaus, mitten in Palma, abgeholt werden (dieses war gleichzeitig eines der Hauptsponsoren). Die Werbung/ Ausschilderung der Startnummernausgabe vor Ort war, erstaunlicherweise, leider nicht vorhanden. Unverständlich. Aber die Abholung der Nummer geschah nach etwas Suchen sonst in aller Ruhe und ohne weitere Probleme.

Für den Tag des Laufes hatte ich mir drei Möglichkeiten für den Hintransport ausgesucht: Zwei Busverbindungen und im Notfall ein Taxi. Den ersten Bus verpasste ich und er, der zweite, kam nicht. Also ging es mit Taxi nach Palma (mit etwas Zeitdruck). Aber es ging fix und sicher. Dort angekommen gab es sogar noch Zeit, um sich in Ruhe umzukleiden und die Sachen abzugeben.

Der Veranstaltungsort vor der Kathedrale/ dem Dom von Palma war zum Glück sehr gut überschaubar, weshalb es kaum notwendig war mit einer Beschilderung. Auch das Warmlaufen klappte.

Dann ging es ab in die Startboxen, zusammen mit den anderen 10 und 21,1 Km Läufern (insgesamt etwa 5000). Der Start ging 10:30 Uhr los, gleichzeitig mit dem Kinderlauf. Die Strecke als solches ergab sich als fast komplett flach, da sie direkt am Hafen verlief. Es wurden zwei große Runden gedreht (fast wie die Halbmarathonstrecke beim Kieler Marathon, nur dass es hier deutlich wärmer war und es kaum Wind gab).

Die ersten Kilometer gingen relativ langsam, auf Grund der vielen Teilnehmer, so dass ich erst richtig warm werden musste. Danach ging es sehr gut voran, mit einem Schnitt von etwa 5 min/km oder 12 km/Std. Das war schneller als gedacht/geplant, da ich durch mein relativ schlechtes Training eher nur aus Spaß dabei war und eine Zeit von knapp 2 Std. anzielte.

Hilfe bekam ich unerwartet durch eine Läuferin von der TSV 1888 Falkenau, die mir sehr gut folgte und dadurch auch motivierte etwas schneller zu laufen. Ab etwa km. 5 – 6 bis ca. km 20. Danach zog sie ab. Im Ziel war sie aber nur kurz vor mir.

Nachdem ich ihr gratuliert hatte, ging es zu den Medaillen und zur Verpflegung. Insgesamt ein sehr gut organisierter Lauf auf einer sehr schnellen Strecke. Als Teil eines Urlaubs lohnt es sich durchaus nach Mallorca zu fahren, um dort an einem Lauf teilzunehmen. Darüber hinaus gibt es auch tolle Landschaften und viele tolle Hügel. Falls man der spanischen Sprache mächtig ist, gibt es auch verschiedene andere Läufe auf der Insel.



Nach dem Lauf vor der markanten Kathedrale von Palma.

Ergebnis:

Henning Nielsen, 21,1 km, Zeit: 1:47:29, Platzierung M/F gesamt 357 von 800. (Männer M40: 69).

Fakten: XXIV Media Maratón Ciudad de Palma, Sonntag den 20. März, 2016. Nächster Lauf etwa zur gleichen Zeit 2017.

Das Wetter am Lauftag: 17 Grad, bewölkt und fast kein Wind.

Es gibt folgende Strecken: 10 km und 21,1 km.

Weitere Informationen zum Lauf: <http://marathonmallorca.com/>

North Sea Beach Marathon in Hvide Sande-DK



Am 26. Juni ging es an den Start zu einem der wenigen Läufe, die an einem Strand stattfinden. Es werden der Marathon/21,1km/8,4km und 4,4km angeboten.

Ich habe mich für den 8,4km Lauf entschieden. Am Morgen regnete es noch heftig, gegen Mittag kam die Sonne raus und es ging um 11.30 Uhr los.

Der erste Kilometer war schwer durch den tiefen lockeren Sand. Am Wasser entlang war es besser, der Wind kam von der Seeseite und die Wellen rollten an den Strand. Eine schöne Strecke. Nach 4,2km der Wendepunkt - mit Kontrollbändchen um den Hals wieder zurück zum Ziel.

Vor dem Zieleinlauf wieder durch diesen Sand - der schafft! Im Ziel wurde das Kontrollband gegen eine sehr schöne muschelgeformte Medaille getauscht. Innerhalb weniger Minuten war mein Ergebnis auf meinem iPhone zu sehen - einfach toll! (AK 60+ in 47:08 - 12 Sekunden hinter dem Ersten)

Die Beköstigung war super gut, insgesamt gesehen ein schönes Erlebnis bei unseren dänischen Nachbarn.

Im nächsten Jahr werde ich wohl wieder dabei sein.



Helmut Harms

Fit in den Frühling 2016

Am ersten Freitag in diesem April trafen der Kursleiter Armin Ipsen, unser Sportwart Wolfgang Köpp, Peter Reichardt und Andreas Bundels im Flensburger Stadion auf die geballte Frauen-Power aus Flensburg und Umgebung: 13 Frauen wollten in 14 Trainingseinheiten von jeweils einer Stunde „Fit in den Frühling“ starten- nicht ein Mann hatte sich in diesem Jahr angemeldet.

Für eine einmalige Kursgebühr in Höhe von 50,00 € wurde schließlich jeden Dienstag und Freitag gemeinsam an diesem Ziel gearbeitet. Für die Mehrzahl der Frauen war das gemeinsame Training Neuland, einige hatten bereits früher an einem Kurs teilgenommen und einige sind bereits Vereinsmitglieder. Unter Anleitung ausgebildeter Übungsleiter wurden die Distanzen kontinuierlich immer länger. Und am letzten Freitag im Mai war es dann soweit: 10 Frauen kamen nach 60 Minuten ohne Unterbrechung im Ziel in Sonwik an, wo Angelika Ipsen mit kalten Getränken und den DLV-Laufabzeichen auf die stolzen Finisherinnen wartete. Vielen Dank für den tollen Kurs 2016 und herzlichen Glückwunsch an die erfolgreichen Teilnehmerinnen!



Eine Radtour, die ist lustig. Eine Radtour, die ist schön.



Am 04.06.2016 ging es für mich das erste Mal nach Föhr. Und was kann es schöneres geben, als von euch die Insel gezeigt zu bekommen. Das Wetter wurde mit über 20°C und Sonnenschein vorausgesagt und somit hat sich jeder von uns vor der Fahrt mit Sonnencreme eingecremt. Manch einer hat es gut mit seiner Haut gemeint und gleich zu der Babysonnencreme gegriffen, für extra zarte Haut. Um 7:30 Uhr war Treffpunkt bei dem Fahrkartenschalter, der bei einigen für Verwirrungen gesorgt hat. Denn in Dagebüll gibt es zwei Fahrkartenschalter, einen am Inselparkplatz und den zweiten direkt bei der Fähre. Nach einigen Nachrichten, die hin und her geschickt wurden, haben wir uns aber alle rechtzeitig zusammen gefunden und konnten mit der Fähre um 8:15 Uhr in die Nordsee stechen.



Auf Föhr angekommen wurden wir, die kein Rad mitgebracht hatten, mit Fahrrädern versorgt. Und schon konnte es losgehen. Von Wyk aus ging es direkt am Deich über Dunsum nach Utersum. Dort angekommen ging es erstmal zur Stärkung in die „Sehliebe“ zu Currywurst und Pommes und dazu eine kleine Erfrischung in Form einer kleinen Gerstenkalttschale. Nach der uns richtig verdienten Pause ging es ab zum Strand und die die Baden wollten sind fix ins kühle Nass gesprungen. Anschließend ging es dann über die verschiedenen Dörfer wieder zurück nach Wyk. Dort gaben wir alle unsere Räder wieder ab und warteten auf Andreas, der irgendwie nicht so recht die Lust verspürte sein geliehenes Rad zurück zugeben. Andreas hat dann doch sein Rad abgegeben und so sind wir alle noch miteinander ein Eis essen gegangen, bevor wir wieder mit der Fähre Richtung Festland gefahren sind. Ich fand den Tag mit euch wundervoll und freue mich jetzt schon auf die kommenden Aktivitäten mit euch.



Karola





Wir haben drei neue Halbmarathonis:

Ihren ersten Halben erfolgreich geschafft haben:
Abdikadir Saleeban, Susanne Düster und Michael Gödecke

Susanne: Hella Halbmarathon 26.06. in Hamburg
AK W55, AK-Platz 42, in 2:16:36, Gesamt Platz 2019

Abdikadir: Südenseelauf in Sörup, 2.07.16
AK M-JU18, AK-Platz 2, in 1:27:18, Gesamt Platz 8

Michael: Südenseelauf Sörup, 2.07.16
AK M30, AK-Platz 6, in 2:03:14, Gesamtplatz 70

Super gemacht, Glückwunsch an die Drei.



WAGNER
SCHUHE & ORTHOPÄDIE
& MEHR ...

Unser Service rund um Ihren Fuß ...

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

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

Das ist unser zukünftiges Mitglied Frida Hallberg

Geboren am 02.07.2016, 3000g schwer und 47 cm groß

Die besten Wünsche an Sune Halberg und seine Frau.



Weitere neue Mitglieder:

Michael Gödecke,

Janette Carstensen

Heike Mertens-Luther

Tanja ZinkeAndrea Heuckeroth

Manja Ratai Grumser

Temuzgi Selomon

Susanne Düster

André Jansen

Tesfagaber Habtemariam



Wattwanderung von Dagebüll zur Hallig Oland und Hallig Langeneß am Samstag den 27. August 2016

Der Programmablauf wäre wie folgt:

12:30 Uhr Treffpunkt: Fährhafen Schlüttsiel auf dem Parkplatz und anschließend Bustransfer nach Dagebüll.

13:00 Uhr Spaziergang am Deich und Aufbruch zur Wattwanderung zur Hallig Oland.

14:45 Uhr Ankunft auf der Hallig Oland. Besichtigung der Hallig-Kirche und Informationen zur Hallig.

16:00 Uhr Wattwanderung zur Hallig Langeneß mit Erläuterungen zu dem einzigartigen Lebensraum.

17:30 Uhr Ankunft auf der Hallig Langeneß. Fahrt mit dem Hallig-Express und Besichtigung der Kirche und/oder des Kapitän Tadsen-Museums.

18:15 Gasthaus Hilligenley. Hier genießen wir die Ruhe und ein reichhaltiges Grillbuffet (nicht im Preis enthalten).

Kosten für Wattwanderung, Halligexpress, Besichtigung und Schiffahrt:

29,- € je Person.

Kleidung:

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





Trikots als Vereinsbekleidung

Hohe **Strapazierfähigkeit** und lange **Haltbarkeit** sind ebenso kennzeichnend für die **Running** Produkte wie der hohe **Tragekomfort**. ERIMA Sportswear bietet innovative Bekleidung für jede **Witterung** in modischem Design. Die Kleidung mit hervorragender Funktionalität ist für jeden Läufer und jede Laufgruppe geeignet. Die Preise haben sich im Juli um 2,00 € erhöht. Der neue Preis ist unten eingearbeitet.



Singlet, 22 € für Vereinsmitglieder,



Laufshirt, 25 € für Vereinsmitglieder



Laufshirt Basic, 12 € für Vereinsmitglieder,



Longsleeve, 32€ für Vereinsmitglieder

Alle Trikots inkl. kleinem Brustdruck und großem Druck auf dem Rücken (Logo vom Laufftreff).

Die Kollektion gibt es für Männer in den Größen S bis XXXL und für Frauen in den Größen 34 bis 48 (Singlet Größe 34-44)

und sind vom Verein mit 10,- Euro pro Shirt gesponsert.

Muster zur Ansicht und Anprobe sind vorhanden. Bei Interesse meldet euch bei Gertrud, Wolfgang, Andreas oder Peter



www.optikdurchblick.de

Jahresplanung 2016

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

Wandern mit dem 1.Flensburger Laufftreff

    2016    						
Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte	
So. 17.07.	W	Geesthacht	10:00 " Geführte Wanderung"	5+10km	Geesthacht Am Schleusenkanal	
So. 31.07.	W	Wankendorf	09:30 " Geführte Wanderung"	5+10+20km	Wankendorf Parkplatz SKY	
Mi. 10.08.	W	Lindewitt	15:00-18:00	5+10km	Fr. Feuerwehr Schobüll	
Sa. 13.08.	M	Lütjensee	07:00-09:00	42km	Lütjensee	
	W		08:00-13:00	6+11km	Dorfgemeinschaftshaus	
	W		08:00-11:00	21km		
	R		08:00-12:00	25km		
So. 14.08.	W		08:00-13:00	6+11km		
	W		08:00-11:00	21km	Lütjensee	
	R	Lütjensee	08:00-12:00	25km	Dorfgemeinschaftshaus	
Sa. 27.08.	W	Leck	09:00-13:00	5+10km	Leck Sportheim	
	W+R		09:00-12:00	20+30km		
So. 28.08.	W		09:00-12:00	5+10km		
	W+R	Leck	09:00-11:00	20+30km		
Sa. 03.09.	W+R	Glücksburg	09:00-13:00	6+11+16+21+30km	Glücksburg/ Rudehalle	
So. 04.09.	W+R	Glücksburg	08:00-12:00	6+11+16+21+30km	Glücksburg/ Rudehalle	
So. 04.09.	W	Lütjensee	10:00 " Geführte Wanderung"	5+10km	Trittau Eiscafe Griem	
Sa. 10.09.	W+R	Tolk	09:00-14:00	5+10+20+30km	Tolk - Grundschule	
So. 11.09.	W+R	Tolk	08:00-12:00	5+10+20+30km	Tolk - Grundschule	
So. 11.09.	W	Wakendorf	09:30 " Geführte Wanderung"	5+10+20km	Wakendorf Parkplatz / Sportplatz	
So. 18.09.	W	Mölln	08:00-13:00 08:00-12:00	5+10km 15km	Don Bosco-Haus Don Bosco-Haus	
Sa. 24.09.	W	Husum	10:00-14:00	5+10+20km	Husum	
So. 25.09.	W	Husum	08:00-13:00	5+10+20km	Husum	
Mo. 03.10.	W	Lindewitt	16:00	6+12km	Bornheim/Walberberg	
Sa. 08.10.	W	Kropp	11:00-14:00	5+10km	Kropp	
So. 09.10.	W	Kropp	09:00-13:00	5+10km	Kropp	
So. 16.09.	W	Kayhude	09:30 " Geführte Wanderung"	5+10+20km	Kayhude Parkplatz an der B 432	
So. 23.10.	W	Mölln	09:00-12:30	5+10+20km	Grambek	
So. 30.10.	W	Reinfeld	10:00 " Geführte Wanderung"	5+10km	Reinfeld Bahnhofstr.	

Mensch beweg dich



AUSDAUERTRAINING FÜR LÄUFER

- dienstags 18:00 - 19:00 Uhr, Stadion Flensburg
- freitags 17:30 - 18:30 Uhr, Stadion Flensburg
- 1. Dienstag im Monat, 2 Stunden Lauf
- 2. Dienstag im Monat, Lauf ABC
- 3. Dienstag im Monat, Intervall Training

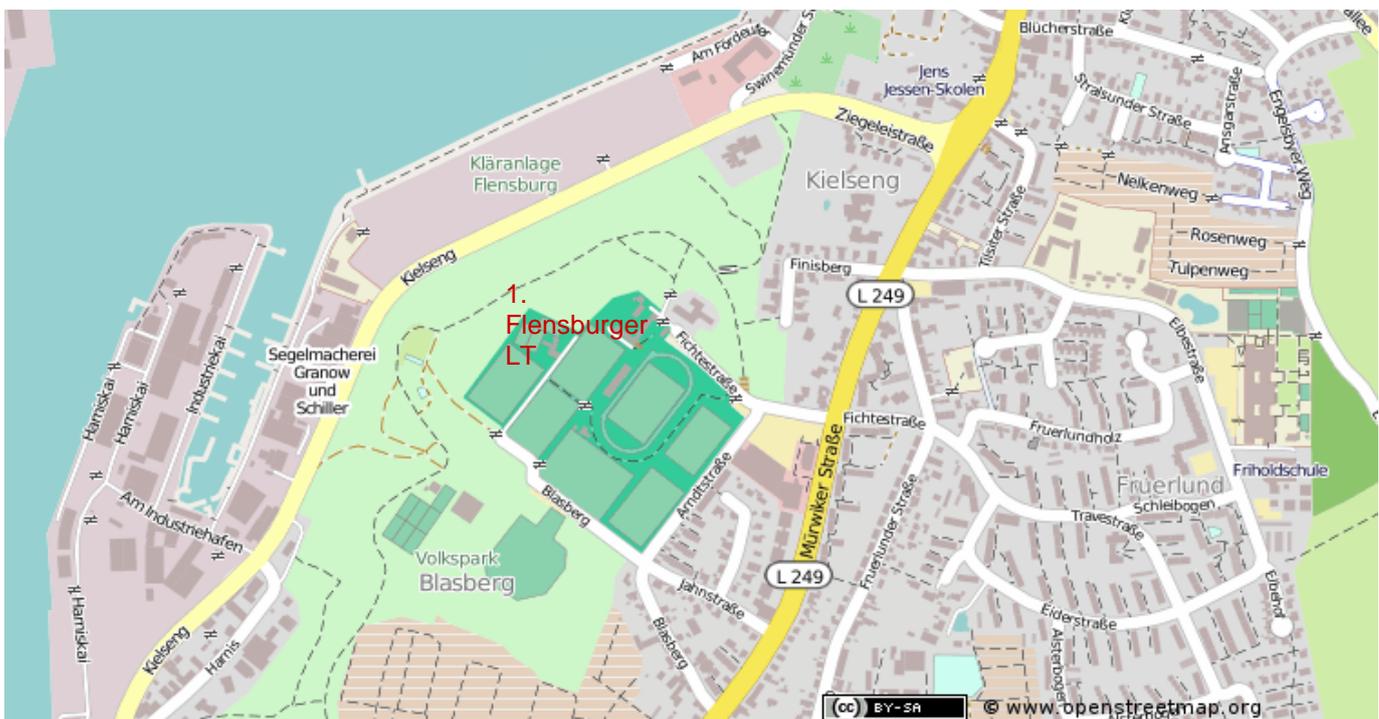
AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, Stadion Flensburg
- Freitag 17:30 - 18:30 Uhr, Stadion Flensburg
- 2. Dienstag im Monat, 1,5 Stunden Walken, Stadion Flensburg
- 3. Freitag im Monat, Schnupperwalken mit Jan, Stadion Flensburg

AUSGLEICHSGYMNASTIK

- Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr, Turnhalle der Waldschule

Möchten Sie unsere Sportangebote kennenlernen?



Nehmen Sie doch einfach an einem kostenfreien Schnuppertraining teil!!

Impressum:



- Herausgeber: 1. Flensburger Lauftreff e.V.
- Postanschrift: Postfach 1522, 24905 Flensburg
- Redaktion: Wolfgang Köpp
- E-Mail: Wolfgang.Koepp@flensburger-lauftreff.de
- Layout: Wolfgang Köpp
- Druck: Copy-Laden, Druck & Kopierzentrum
Bahnhofstrasse 36, 24937 Flensburg
- Auflage: 80 Exemplare
- Copyright: © 1. Flensburger Lauftreff,
alle Rechte vorbehalten

Perpedes

erscheint dreimal jährlich,

seit 2015 auch auf unserer Homepage,

<http://www.flensburger-lauftreff.de>

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

Ende Oktober 2016