Perpedes

1. Flensburger Lauftreff von 1985 e.V.

Ausgabe Februar 2017

www. Copy – Laden .net

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

- ☑ Kopien
- ☑ Drucke
- ☑ Bindungen
- ☑ Diplomarbeiten
- ☑ Digitalisieren
- ☑ Broschüren
- ☑ Vereinshefte
- ☑ Laminierungen
- ☑ Folienbeschriftung
- ☑ Stempel
- ☑ Plakate
- ☑ Poster
- ☑ Fotoleinwände
- ☑ Pläne
- ☑ Werbung
- ☑ Flyer
- ☑ Visitenkarten
- ☑ Layout
- ☑ Bürobedarf
- ☑ Papier

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

Find me on facebook
www.facebook.com/Copyladen

Ein Wort zuvor:

Die Tage werden wieder deutlich heller und länger. Auch wenn es noch immer wieder Schnee und Kälte geben kann, der Frühling ist nicht aufzuhalten.
Auch bei uns Läufern steigen die Säfte wieder. Das zeigt sich bei den Winterläufen in unserer schönen Region. Dort sind wir mit bis zu 20 Teilnehmern gut vertreten. Die Namen unsere jungen Mitglieder sind regelmäßig auf den Listen zu finden, genauso wie die der „alten“ Läufergarde aus unserem Verein. Unser Vereinsziel ist es, Menschen für die Freude am Laufen zu begeistern. Nicht mehr und nicht weniger. Als Sportwart bin ich sehr zufrieden damit, dass immer wieder junge Leute bei uns reinschnuppern und gar nicht wieder weg wollen. So kann es gern weitergehen. Ich wünsche uns ein erfolgreiches Laufjahr 2017.

Euer Sportwart

Wolfgang Köpp

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: 7
EINLADUNG ZUR MITGLIEDRVERSAMMLUNG 8
DER VORSTAND BRAUCHT DICH 9
LILA EULE CROSS 11
FAZINATION FASZIEN 12
KOORDINATION UND STABILISATION 13
VIELEN DANK FÜR EINE TOLLEN ADVENTLAUF 15
SPORTLICHES FAMILIENFEST IM STADION 17
SPENDE FÜR DAS KATHARINENHOSPIZ 19
DURCH DAS WILDE TREENETAL 21
LAUFTRAINING IM SKIURLAUB - WARUM NICHT? 25
TRADITION, ISSN DAS? 27
CLUBSHIRT AUF WELTREISE 32
WINTERLAUFSERIE DRELSDORF 33
FRÜHSTÜCKSLAUF 36
KRAFTTRAINING MIT KAROLA 39
2. TREßSEEMARATHON 41
ERSTE-HILFE KURS 2017 43
FAMILA KIEL-MARATHON 45
AUSDAUERSPORT WIRKT ANTIDEPRESSIV 46
ANKÜNDIGUNG SYLTWANDERUNG JUNI 17 47
ANKÜNDIGUNG FRÜHSTÜCKSLAUF OKTOBER 17 48
JAHRESPLANUNG 50
WANDERTERMINE 52
MENSCH BEWEG DICH 54
IMPRESSUM 55

#flensburgliebtdich

1. Flensburg liebt dich

MARATHON

3 LÄUFE
Marathon
Halbmarathon
Staffelmarathon

SONNTAG
4. Juni 2017

www.flensburg-marathon.de

nördlich · maritim · ökologisch

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Flensburg-Stadt

NEUES VOM VORSTAND:

Kommt bitte zur Mitgliederversammlung am Dienstag, 21.März 2017!

Natürlich gibt es Termine, die jeder von uns nicht so gerne hat. Jedem fallen sofort Arzt- oder Zahnarzttermine ein. Die müssen aber sein… Und unsere sieben Vorstandsmitglieder verbringen zurzeit arbeitsteilig den einen oder anderen Feierabend beispielsweise beim Verbandstag des Kreisleichtathletik-Verbandes, der Jahreshauptversammlung des Trägervereins Flensburger Stadion oder dem Verbandstag des Sportverbandes Flensburg- auch das muss sein… Deshalb würden wir uns auch sehr freuen, wenn von unseren 223 Mitgliedern (Stand: 31.12.2016) viele zu Mitgliederversammlung am 21. März 2017 um 18:30 Uhr in die Jugendherberge kämen. In § 9 unserer Satzung (findet ihr auch auf unserer Homepage) ist zu lesen: „Der Vorstand führt die Geschäfte des Vereins nach Maßgabe der Satzungen und Ordnungen und der Beschlüsse der Mitgliederversammlung.“ Und so wie ihr eure Bürgermeisterin, die Gemeindevertretung, die Landes- sowie die Bundesregierung wählen geht, möchte wir euch gerne dabei haben. Dort dürft ihr Lob und Tadel an eurem Vorstand und eure Ideen loswerden- und werdet ernst genommen. Die Teilnehmerliste liegt dienstags und freitags vor dem Training im 1. Hilfe-Raum des Stadions (Parterre links) und es sind aktuell erst 20 Personen eingetragen- das geht besser!

Sportliche Grüße

Andreas Bundels

1.Vorsitzender

.

Liebe Sportsfreunde,

zur Mitgliederversammlung unseres Vereines lade ich Euch hiermit herzlich ein:

Dienstag, 21. März 2017
um 18:30 Uhr im Saal der Jugendherberge

T a g e s o r d n u n g:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten
3. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 15. März 2016
4. Ehrungen
5. Bericht des Vorstandes:

5.1 1. Vorsitzender
5.2 Kassenwart

6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen laut § 9 und 11 der Satzung:

8.1 2. Vorsitzender bisher Peter Reichardt
Sportwart bisher Wolfgang Köpp
Beisitzer bisher Gertrud Ernst
Beisitzer bisher Armin Ipsen
Kassenprüfer bisher Kersten Heinrichs

Das Protokoll der Mitgliederversammlung vom 15. März 2016 liegt während unserer Trainingszeiten im Flensburger Stadion (Vereinsraum) zur Einsichtnahme aus. Anträge an die Mitgliederversammlung sind bis zum 07. März 2017 schriftlich an den Vorstand zu richten. Im Rahmen der Mitgliederversammlung sind Mitglieder und Gäste zu einem kleinen Imbiss eingeladen. Hierzu bittet der Vorstand um Zusage durch Eintrag in der ausgelegten Teilnehmerliste im Stadion.

Mit sportlichen Grüßen

Andreas Bundels

1. Vorsitzender

Der Vorstand des 1. Flensburger Lauftreff braucht dich!

Satzungsgemäß besteht der Vereinsvorstand aktuell aus dem „Geschäftsführenden Vorstand“ (1. Vorsitzender Andreas Bundels, 2. Vorsitzender Peter Reichardt, Kassenwart Ralf Tonhäuser). Ferner Wolfgang Köpp als weltbester Sportwart sowie Armin Ipsen, Michael Jansen sowie Gertrud Ernst als gleichberechtigte Beisitzer. Seit der Mitgliederversammlung 2016 ist der Posten der Jugendwartin bzw. des Jugendwartes unbesetzt. Weil unser Vorstand - wie überall in den Vereinen - einen hohen Altersdurchschnitt hat – bei uns sieben Vorständlern aktuell 56 Jahre- und frisches Blut ja bekanntlich nicht nur medizinisch gut tut, haben wir ja mit steter Beharrlichkeit unsere aktuell 223 Mitglieder gebeten, sich doch bitte eine Vorstandssitzung „live und in Farbe“ anzusehen. Und deshalb hatten wir bei unserer Februar-Sitzung im Medienraum des auch in die Jahre gekommenen Flensburger Stadions nach Training und Duschen Besuch von der 27-jährigen Jessica Rodriguez. Sie ist seit 28.08.2016 als Läuferin regelmäßig dienstags und freitags beim Training im Stadion und beschäftigt sich beruflich mit „gesunder Ernährung“. Sie erlebte neben kalten alkoholfreien Getränken und „gesunden“ Pommes rot/weiß“ von Rüdiger Boysen vom „Treffpunkt Stadion“ einen vollzähligen Vorstand in bester Diskussions- und Abstimmungslaune: das Sitzungsprotokoll vom Januar wurde besprochen, die Kassenangelegenheiten insbesondere vom Adventlauf 2016, der Jahresabschluss 2016 und der Haushaltsentwurf 2017 wurden vom Kassenwart dargestellt, es folgten Rückblicke auf 1. Hilfe-Kurs sowie Frühstückslauf und Nordic-Walking, die Vorbereitung der Mitgliederversammlung am 21.03. diesen Jahres, die Planungsstände der Anfängerkurse Laufen & Nordic-Walking 2017 sowie Verschiedenes. Der Vorstand stimmte mehrheitlich für die Beibehaltung der „gesunden“ Marzipanbrote für die Helfer beim Adventlauf und erstmalig für „Fortbildungsrichtlinien“ für Übungsleiter! Absprachegemäß ist nach 120 Minuten Feierabend, doch wir brauchten diesmal noch 20 Minuten länger; dafür gehen wir aber auch früher, wenn wir mit den Themen durch sind.

Wer von Euch auch einmal bei einer Vorstandsitzung dabei sein möchte, kann sich im Terminkalender immer den 2. Dienstag eines Monats um 19:30 Uhr vormerken. Unser Motto: Sei dabei: wir brauchen dich!

Andreas Bundels

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

Lila Eule Cross 2016

Nach meinem Start in 2015 im Hüholz bei Kappeln war klar, dass ich 2016 wieder teilnehme. Diesmal war ich nicht alleine da. Helmut Harms, Henning Nielsen, Anne Carstensen und Tesfagaber Habtemariam wollten ebenfalls teilnehmen. Henning und Anne hatten sich die lange Strecke, 10800m, vorgenommen, wir anderen starteten auf der kurzen Strecke, 5400m. Das Wetter war deutlich besser als 2015. Es hatte nicht so stark geregnet und die Strecke war ganz gut zu belaufen. Der Bach war diesmal nicht so breit und es waren auch nicht so viele Pfützen da. Nach dem Start ging es mal wieder flott los. Tesfagaber hatte sich schnell mit der Spitzengruppe abgesetzt. Für ihn war es der erste Crosslauf. Lange konnte er den dritten Platz halten und hatte Anschluss zu Platz zwei. Auf der letzten Runde kam er aber leider ins straucheln und konnte nur noch auf Platz vier einlaufen. Die Enttäuschung bei ihm war natürlich groß. Daran konnte auch die tolle Zeit von 20:05 min nichts ändern. Er belegte damit den 3. Platz in der MHK über 5400m.

Die Ergebnisse der weiteren Lauftreffler

Helmut Harms	29:38 min	2. Platz 5400m M65
Heiko Adamsky	25:50 min	1. Platz 5400m M50
Anne Carstensen	54:02 min	2. Platz 10800m Frauen
Henning Nielsen	50:35 min	11. Platz 10800m Männer

In 2017 werden wir wieder teilnehmen, dann vielleicht mit einer größeren Mannschaft. Denn Crosslauf ist immer ein Erlebnis und macht Spaß.
Der 30. Lila-Eule-Cross findet am 19. November 2017 statt.
Bericht: Heiko Adamsky

Faszination Faszien

Ralf Tonhäuser und Regina Adamsky haben das tolle Seminar in Trappenkamp mitgemacht.
Ralf konnte noch den letzten Platz ergattern.
Um 07:15 ging es zusammen mit Heiko Adamsky los, der ein anderes Seminar in Stabilisation und Koordination in Malente besucht hatte. Dazu später ein Bericht von Heiko.
Es fing ganz harmlos mit der Theorie an.
Was sind Faszien ? Wir haben schon viel gehört und in vielen Medien wird es angepriesen.
Faszien könnt ihr euch wie eine Ummantelung der Muskeln vorstellen.
Nach ca. 2 Std. ging es dann endlich auf der Backroll oder anderen Faszienrollen weiter. Wir konnten viele Sachen ausprobieren. Im Traum hätten wir nicht gedacht, dass die Faszien so spürbar sind -„Auah“.
Wir standen auf einem Tennisball und haben damit die Fußsohle massiert oder konnten damit auch die Schienbeinränder punktuell massieren. Das hilft zum Beispiel bei Fersensporn und Sehnennplattenentzündung. Tut aber ganz schön weh.
Mittags gab es dann nach so viel Aua eine wohlverdiente Pause. Es gab ein leckeres Grünkohlgericht und zum Nachtisch Kirschquark.
Gestärkt ging es in die zweite Runde. Wir haben dann Stretch Übungen für die Faszien gelernt.
Da es doch anstrengend war, fieberten wir auf die nächste Kaffeepause. Heiko war bereits mit seinem Seminar fertig und konnte uns bei den letzten Übungen zusehen. Alles in allem war es ein gelungener Samstag mit viel Spaß.

Koordination und Stabilisation

Im November 2016 wurde vom SHLV ein Lehrgang für Koordination und Stabilisation in der Sportschule Malente angeboten. Regina und Ralf waren an diesem Tag zum Faszientraining in Trappenkamp, also passte das für mich auch ganz gut. Ich wollte auch was vorhaben. Rechtzeitig vor dem Lehrgang gab es schon mal den Ablaufplan und ein umfangreiches Skript zur Vorbereitung. OK – jetzt wusste ich auch was mich erwartet – Schweiß!!
Wir sollten tatsächlich 2x 10 min Pause haben. Es war ein komplettes Praxisseminar. Naja das hatte ich mir ja so ausgesucht.
Also die Beiden, Regina und Ralf, in Trappenkamp abgesetzt und weiter nach Malente. Wir waren 13 Teilnehmer und der Referent Jochen Westphal, ein Athletiktrainer aus Elmshorn. Außer mir war nur noch eine echte Langstreckenläuferin dabei. Alle anderen kamen aus anderen Disziplinen.
Koordination – Beweglichkeit – Schnelligkeit – Kraft – Ausdauer.
Es wurden verschiedene Übungen zur Verbesserung dieser „Athletik-Big-Five" gezeigt und auch praktisch durchgeführt.
Dazu wurden uns auch verschiedene Trainingsmittel vorgestellt.
Bereits die Übungen zur Koordination stellten uns, obwohl sie wirklich nicht komplex waren, vor Schwierigkeiten.
Beispiel: Ein 20m langes Seil wird als Markierung gelegt. Aufgabe war es die Strecke zu durchlaufen und dabei unterschiedliche Tätigkeiten auszuführen z.B. zwei Kontakte links und einen Kontakt rechts vom Seil – dann das ganze nochmal rückwärts, oder die Beine über dem Seil kreuzen (rechter Fuß landet auf er linken Seite und umgekehrt). Macht das mal Rückwärts! Man stellt sich quer zum Seil und macht zwei Schritte vor dem Seil und zwei hinter dem Seil. Das haben wir dann auch noch weiter variiert und auf Tempo.

Weitere Trainingsmittel waren u.a. die Koordinationsleiter (eine Art Strickleiter) und Hütchen- nicht zum Aufsetzen, sondern zum drum herumlaufen.
Damit haben wir also Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert.

Wenn solche Übungen bewusst gemacht werden, merkte man wie schwer es einem fällt und wie langsam man doch ist. Dabei sind diese drei Fähigkeiten auch im täglichen Leben wichtig.
Beim Krafttraining haben wir dann nach der ersten 10min Pause verschiedene statische (Front-, Rück-, Seitstütz usw.) und dynamische Übungen wie Liegestütz oder Sit-Ups durchgeführt. Richtig intensiv werden diese Übungen wenn der Untergrund instabil ist. Wir haben dazu Balance Pads, Balance Kissen oder Medizinbälle verwendet. Insgesamt war auch das wieder eine sehr schweißtreibende Angelegenheit.
Zum Schluss gab es noch ein kleines Zirkeltraining. Uns wurden nur die Trainingsmittel vorgegeben, was man damit macht war uns überlassen. Danach war denn endlich die zweite Pause und auch Schluss.
Fazit: es hat Spaß gemacht und es braucht keine teuren Trainingsmittel um noch fitter zu werden und Muskelkater zu bekommen.

Erkenntnis: Das sollte man regelmäßig machen.
Bericht: Heiko Adamsky

TRIXIE

Vielen Dank für eine tollen Adventlauf 2016

Unsere vorweihnachtliche Laufveranstaltung war wiedermal ein voller Erfolg. Knapp über 800 Anmeldungen waren eingegangen.
Da über den Lauf schon im Flensburger Tageblatt ein großer Bericht veröffentlicht wurde und auch auf unserer Homepage ein Artikel dazu zu lesen ist, will ich nicht weiter ausschweifen. Auch die ca. 1000 Fotos, die von unseren beauftragten Fotografen geschossen wurden und auf der Homepage zu finden sind, beeindrucken doch sehr.
Ihr habt den 32. Adventlauf erneut zu einer großartigen Veranstaltung gemacht. Dafür möchten wir uns an diese Stelle bei euch bedanken und hoffen, dass es euch genauso viel Spaß gemacht hat wie uns.
Das Organisationsteam möchte sich auch bei allen Helfern und Zuschauern für die Teilnahme und Unterstützung am Adventlauf bedanken. Wir bedanken uns bei allen Sponsoren, dem DRK, der Moin Moin, der Jugendherberge Flensburg und den Bagaluten am Amboss für die handgefertigten Pokale und nicht zuletzt beim Platzwart Heiko Andresen und seinen Männern. Alle waren mit großem Engagement dabei, es gab ein leckeres Kuchenbuffet und eine Tombola mit tollen Preisen.
Nach dem Lauf ist ja bekanntlich vor dem Lauf, das bedeutet auch bei uns, sich schon mal Gedanken zu machen über den nächsten Adventlauf. Der Termin für 2017 steht auch schon fest. Der 33. Adventlauf findet am 17. Dezember statt.
Es gehört auch dazu, sich darüber auszutauschen was gut gelaufen ist und auch was wir noch optimieren können. Eine Idee ist es, die Strecke so zu verändern, dass sie auch z.B. für Rollstuhlfahrer geeignet ist. Wir wurden ja davon überrascht, dass auch Rolli-Fahrer dabei waren. Dann dürfen selbstverständlich keine Treppen, wie z.B. im Abschnitt kurz vor dem Haupteingang, dabei sein. Mal sehen was wir daraus machen.

Euer Adventlauf-Team vom 1. FLT

... dat löppt!

www.moinmoin.de

32. Flensburger Adventlauf:
Sportliches Familienfest im Volkspark

Der Flensburger Adventlauf blieb auch bei seiner 32. Auflage seinem Charakter treu und gestaltete sich wie gewohnt als großes sportliches Familienfest, bei dem sich Läuferinnen und Läufer aller Generationen aktiv auf die Weihnachtszeit einstimmen. Über 650 Teilnehmer waren zwischen Mürwiker Stadion und Wasserturm im Volkspark mit großem Elan auf den Beinen und testeten mit ganz unterschiedlichen Ambitionen ihre Form. Während es den einen eher um das gemeinsame Sporterlebnis ging, drückten andere bewusst aufs Tempo und probierten aus, was die Beine zum Jahresende noch hergeben. Obwohl viele bekannte Gesichter aus der Region wegen der zeitgleichen Crosslauf-Landesmeisterschaften in Leck fehlten, erlebten die Zuschauer auch beim 32. Adventlauf viele starke Leistungen. Seit dem ersten Adventlauf im Jahr 1985

stellten die Veranstalter vom 1. Flensburger Lauftreff jedoch den Breitensport in den Mittelpunkt des Adventslauf und versuchten, mit dem bunten Sportfest am dritten Advent auch Läuferkreise zu motivieren, die ansonsten eher selten bei Wettkämpfen anzufinden sind. Dies gelang dem FLT-Organisationsteam um Sportwart Wolfgang Köpp (links, rechts unser Finanzchef Ralf Tonhäuser) auch bei der 32. Auflage. Neben den Laufvereinen aus der Region hatten auch viele Schulen und Firmen aus Flensburg und Umgebung große Teams auf die Beine gestellt, um im Volkspark auf den

unterschiedlichen Wettkampfstrecken Präsenz zu zeigen. Den von der Schmiede der „Bagaluten am Amboss“ gestiftete Sonderpokal für die größte Familie erhielt wie bereits in den Vorjahren die dänische Läuferfamilie Joensen, die dieses Mal sogar eine Sportlerin aus der Urgroßelterngeneration an den Start brachte und damit einen Rekord knackte. Die auf der 1,9 km langen Strecke aktive Rota Bünger war mit 93 Jahren die älteste Teilnehmerin der über drei Jahrzehnte langen

Adventlauf-Historie. „Eine Teilnehmerin dieses Alters gab es nach unserer Statistik bisher noch nie“, staunten auch Peter Reichardt und Andreas Bundels aus dem FLT-Vorstand über die muntere Seniorin.

Bei milden Temperaturen am dritten Advent kam diesmal zwar noch nicht ganz die Weihnachtsstimmung im Volkspark auf wie bei manchen früheren Auflagen, dafür bot der Tag für einige Cracks nochmal beste Bedingungen für eine schnellen Lauf auf der nach den vorangegangenen Regentagen teilweise aufgeweichten Strecke. Schnellste Frau des Tages im gut besetzten Hauptlauf

über 9,3 km war die für den PSV Grün-Weiß Kassel startende Sandra Morchner, die in 37:41 Minuten unangefochten vor den Lokalmatadorinnen Marit Lorenzen (1. Flensburger Lauftreff/43:22 Min.) und Gunda Nielsen (LG Flensburg/43:51 Min.) gewann. Bei den Männern siegte Jan Svensson von TriAs Flensburg in 32:50 Minuten vor dem Spanier David Gonzales Montes (33:43 Min.) und den schnellen Jugendläufer Debesom Tesfamariam aus Hollingstedt (34:43

Min.). Der Hauptlauf erlebte damit erneut einen neuen Sieger, der sich in der langen Chronik der schnellsten Adventläufer verewigte. Für die Jahre von 2004 bis 2011 steht in dieser Siegerliste des Flensburger Laufklassikers stets der gleiche Name: Acht Mal in Folge hatte Torben Detlefsen den Hauptlauf gewonnen und ist damit Rekordsieger des Adventlaufes. Nach mehr als dreijähriger Wettkampfpause auf Grund von anhaltenden Verletzungsproblemen meldete sich der 39-jährige vom Borener SV nun beim Adventlauf ins Wettkampfgeschehen zurück und zeigte, dass er trotz deutlich reduzierter Trainingsumfänge immer noch schnell unterwegs sein kann. Zum Wiedereinstieg begnügte sich Detlefsen mit dem 5,4 km langen Tannenbaumlauf, den er in 20:27 Minuten prompt gewann. „Es fühlte sich richtig gut an, wieder dabei zu sein. Ich habe noch nicht viel Tempo trainiert und baue erst langsam wieder etwas Form auf“, erklärte der Langstreckenläufer von der Schlei, der nun hofft, weiter schmerzfrei zu bleiben und wieder häufiger bei den Läufen in der Region mitmischen zu können. Hinter Detlefsen erkämpften der Hamburger Ilja Erdmann (21.41 Min.) und der 15-jährige Hollingstedter Huluf Mehari (21.49 Min.) die weiteren Podiumsplätze. Die Frauenkonkurrenz gewann Nathalie Fritzke von der LG Flensburg in 24:27 Minuten vor Caroline Eckert (TSV Glücksburg 09 in 25:27 Min.) und der Finnin Sonja Mellberg (Vaasan Suunnistjat in 26:07 Min.). Beim

1,9 km langen Ruprechtlauf, bestimmen wie so oft die jungen Talente das sportliche Geschehen. Benedicte Pastorff vom TSV Glücksburg 09 gewann in 8:38 Minuten mit klarem Vorsprung vor Svea Woito (Borener SV in 9:32 Min.) und Anna Rieck-Blankenburg (PSV/AVS Flensburg in 10:22 Min.) Die männliche Konkurrenz entschied Milan Arnhold von der LK Weiche für sich, der in 8:48 Minuten im Familienduell gegen Jan-Ole Arnhold TSB Flensburg / 8:52 Min.) die Nase vorn behielt. Wie in den Vorjahren nutzten die Veranstalter vom 1. Flensburger Lauftreff den Adventlauf auch, um Geld für eine gute Sache zu sammeln. Durch den Spendenanteil am Startgeld und die beim Lauf aufgestellte Spendenbox kam ein Betrag von über 800,- Euro zusammen, den der Lauftreff auf 1000,- Euro erhöhte und dem Katharinen-Hospiz zur Verfügung stellte.

Nils-Peter Binder

Das Katharinenhospiz am Park in Flensburg erhält erneut Spende in Höhe von 1.000,- €

Am Freitag, 20. Januar 2017 überreichte der 1.Vorsitzende Andreas Bundels erneut einen Jumbo-Scheck über 1.000,00 € an Schwester Claudia Toporski. Die Diakonisse als Geschäftsführerin und Leiterin des Palliativ-Hospizes bedankte sich herzlich für die Spende. In mehr als 20 Jahren wurde in der Mühlenstraße 1 auf der Westlichen Höhe ein Ort geschaffen, an dem schwerkranke Menschen würdevoll und geborgen Abschied nehmen können und Angehörige in ihrer Trauer aufgefangen werden. Nachdem der Vereinsvorstand 2014 beschlossen hatte, von jedem Finisher des Flensburger Adventslaufes 1,00 € von der Startgebühr zu nehmen, in Stadion und Jugendherberge Spendendosen aufzustellen und von einzelnen Förderern der Traditionsveranstaltung ebenfalls eine Spende zu erbitten, kamen 2016 erstmalig 830,- € zusammen. Der Vorstand entschied die Spenden des 32. Adventlaufes erneut auf 1.000,- € aufzufüllen.
Alle Aktiven und Besucher unserer Breitensportveranstaltung am 3. Adventsonntag rings um Wasserturm und Volkspark sollten daran erinnert werden, wie wichtig es ist, etwas für seine Gesundheit zu tun. Dass Körper und

Geist mit den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Erholung gesund bleiben, ermöglicht es uns gesund alt zu werden- und letztlich auch gesund zu sterben! An die Menschen zu denken, denen das nicht vergönnt ist und die ehrenamtliche Arbeit des Katharinen Hospizes am Park zu unterstützen, ist uns ein wichtiges Anliegen. Das Hospiz begeht in diesem Jahr sein 25-jähriges Jubiläum. Ein Blick auf die Homepage lohnt, weil viele attraktive Veranstaltungen geplant sind. Ferner wurde zum Jubiläum ein permanenter Geburtstage-Kalender von dem bekannten Flensburger Zeichners und Grafikers Hans- Ruprecht Leiß entworfen, der käuflich erworben werden kann- ich habe nach der Scheckü̈berreichung ein Exemplar mitgenommen!
Bericht: A. Bundels

Hoffnung, wenn es hoffnungslos scheint

Die erste gemeinsame Einrichtung der DIAKO und des St. Franziskus Hospitals, das Katharinen Hospiz am Park, wurde 1992 gegründet. Für unheilbar kranke Patienten mit belastenden Symptomen gibt es eine Palliativstation mit sechs Einzelzimmern. Linderung von Schmerzen, andere Krankheits-beschwerden, psychischen und sozialen Leiden haben höchste Priorität.

Durch das wilde Treenetal

Was für ein Abenteuer stand uns wiedermal bevor. Zum 17. Mal wurde der Silvesterlauf in Oeversee veranstaltet. Unser sehr aktiver Lauftreff hatte sich mit 20 Damen und Herren für die 5 - oder 11 km-Strecke eingefunden. Für den Sportwart immer wieder eine Freude zu sehen, wie groß doch das Interesse an solchen Läufen in der Umgebung ist. Da der Lauf in diesem Jahr auch noch direkt auf den Silvestertag fiel, war das doch bemerkenswert. Der Andrang der Sportler war so groß, dass es nicht mehr genug Nachmeldemöglichkeiten gab. So mussten/ durften Judith und Gunna ohne Startnummer mitlaufen, leider auch ohne Wertung.

Das Wetter, die Strecke, die Temperaturen: alles mit gut zu bezeichnen. Das „ Geläuf“ war in diesem Jahr relativ trocken. Das war in den letzten Jahren nicht immer so. Für jeden Spezialisten war auf der Strecke was dabei. Schmale Trampelpfade an der Treene , lange Grade an der B76, bäuerliche Wirtschaftswege und knackige Wege Bergauf- und Bergab. Auch der Wasserstand der Auen ließ den „normalen“ Streckenverlauf in diesem Jahr wieder zu. Ein perfekter Tag für einen Winterlauf. Da alle unsere Läuferinnen und Läufer gut durchgekommen sind, wird es im nächsten Jahr sicher wieder eine große Beteiligung unseres Lauftreffs geben.

Die nicht ganz komplette Mannschaft

Ergebnisse Silvesterlauf Oeversee

11,4 Km	.		AK	Platz AK	Zeit
Männer:					
Ludger Gbiorsczyk			M55	1	44:32
Wolfgang Müller			M45	4	46:53
Heiko Adamsky			M50	4	50:50
Michael Gödecke			M30	10	52:12
Wolfgang Köpp			M60	3	55:04
Helmut Harms			M65	4	58:48
Frauen:					
Ute Jungjohann			W45	8	57:08
Angelika Ipsen			W55	3	1:01:54
Maike Dölgast			W50	3	1:07:22
5 Km:					
Männer:					
Maik Beta			MHK	9	22:11
Thomas Schneider			M40	6	24:25
Andreas Bundels			M55	7	30:56
Armin Ipsen			M55	10	34:02
Frauen:					
Anne Carstensen			WHK	1	22:04
Regina Adamsky			W50	4	30:44
Inga Adomeit			W50	6	30:59
Petra Kalz			W50	8	32:06
Sabine Herrmann			W35	4	32:07
Gertrud Ernst			W55	4	32:12

Ehrung für Mike Siedler

URKUNDE

DIE DEUTSCHE TRIATHLON UNION VERLEIHT

MIKE SIEDLER

IN ANERKENNUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNGEN DAS

TRIATHLONABZEICHEN 2016 IN GOLD

Bernd Kapp, Vizepräsident
Frankfurt, 14. Oktober 2016

DOSB

Durch Vorlage dieser Urkunde gilt im Jahr ihrer Ausstellung die Prüfung in der Disziplingruppe Ausdauer des Deutschen Sportabzeichens auf der Leistungsebene Gold als erfolgreich absolviert.

DTU Deutsche Triathlon Union

Fleischerei
Partyservice
Jacob
Clausen
Tradition schmeckt man...
jährlich prämiert
Inhaber: Dirk Hammann
Engelsbyer Einkaufszentrum
Telefon 0461/63259
Ein „Muss“ für jede Feier, egal ob groß oder klein! Unser
Party-Service
www.fleischerei-clausen.de · facebook.com/fleischerei.clausen

Lauftraining im Skiurlaub- warum nicht?

Wir fahren in den Skiurlaub! Wer von euch packt in der ersten Januarwoche neben der Wintersportausrüstung und warmen Klamotten noch die Laufschuhe und Vereinstrikots ein? Wir- Ralf Tonhäuser und ich. Warum? Weil ich mir nach den negativen Erfahrungen beim 31. HASPA-Marathon in Hamburg fest vorgenommen hatte, das Wintertraining ernst zu nehmen! Im letzten Jahr hatte ich gehofft, dass die zusätzlichen roten Blutkörperchen aus dem Skiurlaub, mir beim Wettkampf helfen würden: diesen Irrtum habe ich bereits im März beim 35. Syltlauf eingestehen müssen.

Doch Training im Winterurlaub in Tirol: leichter gesagt als getan… Am Sonntag, dem 08. Januar 2017, als um 10:00 Uhr zwanzig (!) Aktive unseres Breitensportvereins bei feucht-kaltem Wetter bei der 38. Straßen Winterlaufserie im nordfriesischen Drelsdorf an den ersten Start des Jahres gehen, wollen wir auch laufen: um 07:30 Uhr geht es aus dem warmen Bett im „Familienhotel Tia Monte“ in die Laufklamotten und die Schuhe. In knapp 1.300 Metern über dem Meeresspiegel ganz hinten im Kaunertal laufen wir bei minus 9 Grad und trockener Luft zur Mautstelle ins Gletscherparadies. Ursprünglich wollten wir am Gepatsch-Stausee in 2.000 Meter Höhe entlang laufen, doch die Gletscherstraße war wegen starken Schneefalls gesperrt! Aber wir müssen ja noch Ziele haben… Dann geht es zurück bis zum Weiler Vergötschen und der Weg zurück zum Hotel steigt gleichmäßig an: so kommen auch knapp 10 Kilometer zusammen! Ein solides Aufbautraining im Winter mit vielen langen, langsamen Läufen ist wichtig: und so trafen sich 11 Aktive am Samstag, 14. Januar 2017 - meinen letzten Urlaubswochenende - im Stadion, um ins dänische Sönderhav bis „Annies Kiosk“ und wieder zurück zu laufen: 30 Kilometer! Tolle Fotos davon findet ihr auf unserer Homepage. Also: rein in die Laufsachen und raus in den Winter 2017!

Foto und Bericht: Andreas Bundels

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

- 400 mg Magnesium als Beitrag für den normalen Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion
- Vitamin B_1 trägt zur normalen Herzfunktion bei
- Brausetabletten mit Zitronen-Grapefruit-Geschmack

- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium, Vitamin B_6 und B_{12} 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"-Nährstofffreigabe

- 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

Die Kraft der zwei Herzen.

Doppel herz®

Tradition? Issn das?

Bevor es ans Berichten geht, nähere ich mich mal oberschlau der Frage, was ist Tradition? Latein beherrsche ich nicht, aber WIKIPEDIA kann's (tradere „hinüber geben" oder traditio „Übergabe, Überlieferung"). Tradition bezeichnet die Weitergabe von Handlungsmustern, Überzeugungen, von Gepflogenheiten oder Bräuchen, sie geschieht innerhalb einer Gruppe und ist im Unterschied zu Instinkten nicht angeboren. Okay, das Laufen zu Annies Kiosk ist uns nicht angeboren, womit vieles dafür spricht, dass unser zum zweiten Mal stattfindender Start ins Laufjahr das Zeug zur Tradition hat.
Eine stattliche Gruppe von elf Leuten traf sich am zweiten Januarwochenende im Stadion. Für die Neuen und die, die die Regeln aus dem Vorjahr noch immer nicht verinnerlicht hatten, gab es von Peter die Geschäftsbedingungen noch mal auf die Ohren: „Wir laufen so um die 8,5 km/h!"

Auf ging's zur Hafenspitze, weiter zum Ostseebad und entlang der Förde zur Schusterkate, durch den Kollunder Wald hin zur Mole in Kollund. Die Sonne hatte uns schon die ganze Zeit wohlwollend begleitet, an der Mole konnten wir die Schönheit der im gleißenden Sonnenlicht liegenden Förde aber so richtig genießen. Flensburg von dicken Schneewolken bedeckt und wir auf der Sonnenseite, Zeit für ein Gruppenfoto. Wahrscheinlich war es dann der Sonne doch ein bisschen viel, unser Vorstand bekam Wachträume. Die Halle, in der dänische Zöllner früher das Butterdampfer fahrende Volk aus- und wieder

1. Flensburger Sitztreff.

ÖKO-TEST
Flensburger Pilsener
sehr gut

BIER BEWUSST GENIESSEN.
DIE DEUTSCHEN BRAUER

Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.

einsteigen ließ, würde doch ein prima Vereinsheim abgeben. Mangels Bäumen auf der Mole hätte das auch den Vorteil, das Vereinsgrillen fände mal nicht im Schatten statt. Schatten? Kalt! Das war's, was uns zum Weiterlaufen trieb. Sonne im Rücken und Ochseninseln vor Augen ging's auf dem Fjordvejen weiter Richtung Annie.

Mussten wir vor einem Jahr noch der Gischt der See ausweichen, waren es diesmal einfach nur wunderschöne Bilder, der Blick auf die sonnige kleine Bucht mit der Hot Dog-Bude. Ob es auch ohne Annie am Hot Dog-Stand laufen würde wie immer? Im Großen und Ganzen schon, im Angebot Hot Dog, Eis und Getränke. Einzig, dass Eis und Getränke als Ganzes - soll heißen Cola als Eiswürfel - angeboten wurden, bedarf noch gewisser Korrekturen.
Nach kurzer Pause ging es zurück nach Flensburg. Was auf dem Hinweg noch alles ganz locker ging, gestaltete sich bei einigen doch zunehmend schwieriger. Unsere Gruppe zog sich beim Laufen wie eine Ziehharmonika auseinander und nur durch zwischenzeitliche Fototermine wieder zusammen. Ab dem „Halbmarathon-Ziel“ (Gratulation Frederick zur erstmaligen Bewältigung) an der Schusterkate wurde es zäher und zäher. Wolfgangs Idee, von Wassersleben nicht über Ostseebad sondern entlang der Straße nach Flensburg zu laufen, brachte nicht nur den Himmel zum Grollen, der schickte uns kurzzeitig dichten Flockenwirbel. So kontinuierlich wie die Apenrader Straße in Richtung Flensburg abfällt fiel auch die Akkuladung vieler von uns. Während sich der eine Teil der Gruppe tapfer bis zum Kilometer 30 ins Stadion kämpfte, verlor sich die Spur Anderer bereits an der Hafenspitze.
„Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der

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

Flamme.“ Tja, liebe Sportsfreunde, nun ist es an uns, ob es Asche oder Flamme ist. Ich bin für Flamme und freue mich auf ein Treffen Anfang Januar 2018 im Stadion.

DER HERRENSALON
Neustadt 54
24939 Flensburg

Unser neues Clubshirt geht auf Weltreise

Wieder war unser Clubshirt in der weiten Welt unterwegs, diesmal in:
Ralf und Andreas machten Skiurlaub im Kaunertal

Heiko und Regina waren im Zillertal

Winterlaufserie Drelsdorf

Mit bis zu 20 Läuferinnen und Läufern waren in diesem Jahr besonders viele Teilnehmer von unserem **1. Flensburger Lauftreff** dabei. Das zeigt wie viel Spaß es den Clubmitgliedern bringt, auch bei Wettbewerben dieser Art teilzunehmen und sich mit anderen Laufbegeisterten zu messen. Bekanntlich ist es sehr schwer in Drelsdorf vordere Plätze zu belegen, da dort in jedem Jahr alles was schnelle Beine hat teilnimmt. Nicht nur die Altersklassen der jungen Jahre sind schnell unterwegs, auch in den Altersklassen ab z.B. W55 und M55 sind schnelle „Oldies“ unterwegs. Vielen Dank für die tolle Beteiligung. Jetzt viel Spaß mit einigen Bildern, vielleicht erkennt sich der ein oder andere ja wieder!!

Weitere Bilder sind auf unserer Homepage unter „Bilder“ zu finden.

Es war nicht möglich alle Teilnehmer von uns auf das Bild zu bekommen.

38. Winterstraßenlaufserie 8. + 22. Januar + 5. Februar 2017

5 KM

Lunk, Kjell	22:33
Anakur, Jemaa	53:36

10 KM, Frauen

Altenburger, Ramona	49:13
Jungjohann, Ute	50:27
Reichardt, Stephanie	53:59
Lunk, Nadine	54:31
Mösken, Birte	56:13
Zinke, Birga	1:01:15
Strecker, Andrea	1:03:16

10 KM, Männer

Müller, Wolfgang	41:33
Adamsky, Heiko	44:30
Ipsen, Christoph	45:18
Nielsen, Henning	46:22
Portillo, Romeo	46:28
Beta, Maik	46:35
Köpp, Wolfgang	48:22
Schneider, Thomas	50:14
Harms, Helmut	52:54
Reichardt, Peter	54:00
Pietsch, Klaus	57:07
Heinrichs, Kersten	59:44

Halbmarathon 05.02.2017

Portillo, Romeo	1:43:10
Ipsen, Christoph	1:43:10
Nielsen, Henning	1:43:45
Beta, Maik	1:46:00
Schneider, Thomas	1:48:33
Köpp, Wolfgang	1:50:04
Jungjohann, Ute	1:51:00
Reichardt, Stephanie	1:53:05
Harms, Helmut	1:53:44
Reichardt, Peter	1:57:19
Bundels, Andreas	2:02:58
Mösken, Birte	2:01:50
Düster, Susanne	2:05:49

Mehr Zahlen, das Gesamtergebnis und auch Fotos und Videos könnt ihr unter ***LAV Husum*** im Internet finden

Bericht: Wolfgang Köpp

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 Schulpraktiukm in der IT-Branche anstrebst. Sprich uns an oder bewirb dich unter:

jobs@mac-its.com

mac IT-SOLUTIONS

Frühstückslauf mit guter Teilnehmerzahl

Am Sonntag dem 12.2. wurde wieder einmal ein Lauf mit anschließendem, gemeinsamen Frühstück durchgeführt. 14 Damen und Herren unsres Lauftreffs hatten sich angemeldet. Pünktlich ging es um 9:30 Uhr los auf eine gemütliche Runde um Fruerlund und Alt-Engelsby, das schöne alte Dorf mitten in Flensburg. Dabei zeigte sich, dass gemütlich relativ ist. Die schnellen Herren liefen vor und machten den Weg frei, für die nachfolgenden Damen und Herren. Die Luft in der kühlen, winterlichen Morgenluft machte den Kopf klar und steigerte die Vorfreude auf das Frühstück in unserem „ Stammlokal“, dem **Antik-Cafè.**

Nachdem alle frisch geduscht und die Damen sich die Haare zurecht gemacht hatte ging es rüber zum Schnacken , Klöhnen und frühstücken. Die Damen und Herren haben reichlich zugegriffen. Es wurde ordentlich Kaffee und Brötchen nachgeordert. Es waren anregende zwei Stunden im Cafè

Mal sehen, ob wir im Herbst noch einen zweiten Frühstückslauf durchführen. Das hängt ja dann auch von eurem Zuspruch ab.

Bericht und Fotos: Wolfgang Köpp

WAGNER
ORTHOPÄDIE
SCHUHE & 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

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe
www.bkk-diakonie.de

Krafttraining mit Karola

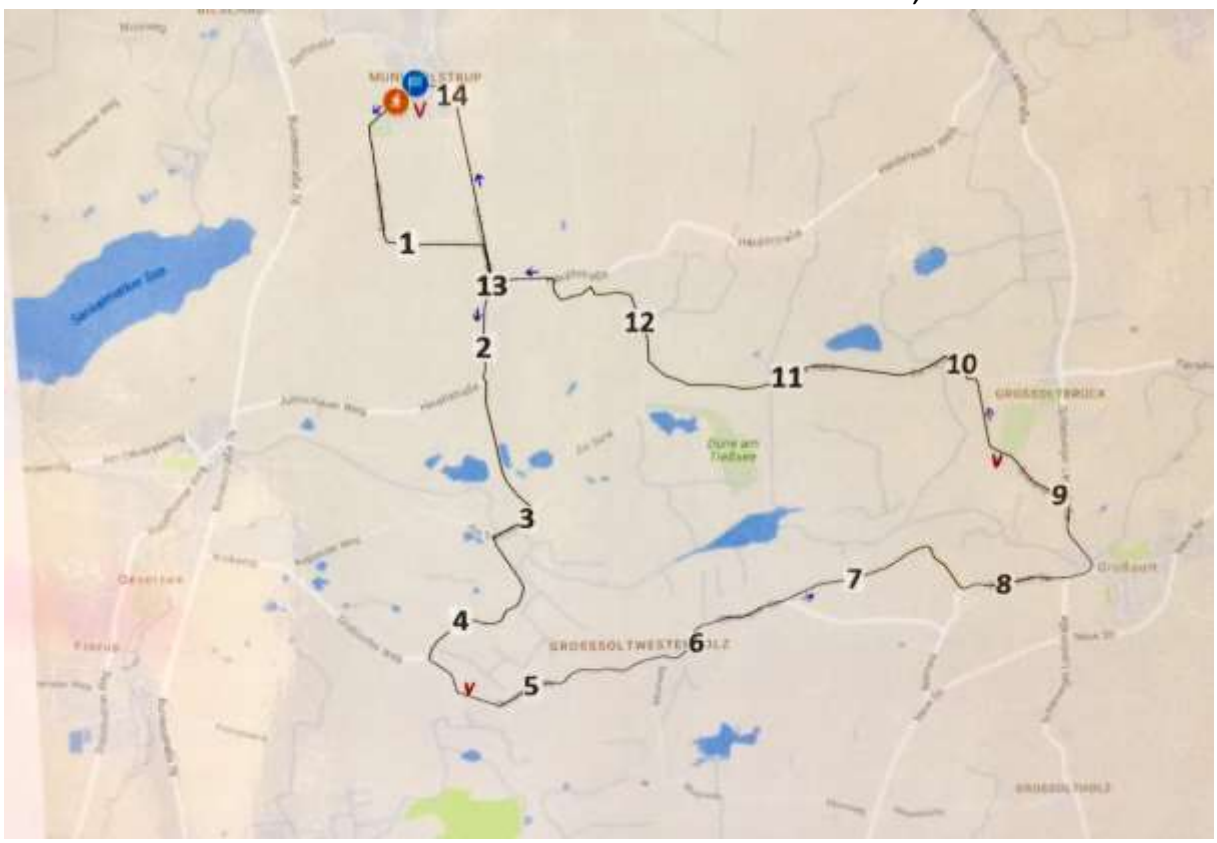
Ja es gibt wieder Neuigkeiten vom 1. Flensburger Lauftreff!
Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr gibt es in der Waldschule eine neue Fitnesssparte. Unsere Karola Sylle aus dem Verein hat sich bereiterklärt, unsere erschlafften Muskeln durch gezieltes Kraft,- und Zirkeltraining wieder aufzubauen und uns zu trainieren. Es ist immer ein sehr tolles Training und Karola zeigt uns schnell unsere Schwächen auf. Die Gruppe ist sehr gemischt und besteht immer aus ca. 6 bis 12 Sportlern die regelmäßig das Training besuchen. Einfache Übungen, die man als junger Mensch mit links meisterte sind bei den meisten Teilnehmern nicht mehr zufriedenstellend auszuführen. So verzweifelt man an einem schlichten Seil, das von der Hallendecke runterhängt hochzuklettern.

Von der Gruppe haben es außer Karola nur zwei Sportler bis zur Mitte geschafft. Natürlich von den jungen Sportlern. An einer schrägen Bank sich hochzuziehen erschien uns auch leichter als es ist. Und so hat Karola sich vorgenommen uns zu trainieren und uns für 2017 Fit zu machen. Aufwärmübungen, Ballspiele, Zirkeltraining, Kraftübungen und ein gezieltes Dehnungsprogramm, gehören zum Ablauf dieser Trainingsstunde.
Wir haben immer sehr viel Spaß, nette Gespräche und hoffen, dass noch weitere Sportler unseres Vereines sich zum regelmäßigen Training einfinden werden. In der großen Sporthalle ist noch Platz für Zuwachs. Und das tolle ist, für Vereinsmitglieder des 1. Flensburger Lauftreffs ist diese Trainingsstunde im Vereinsbeitrag enthalten.
Fazit: Nutzt eure Chancen wieder fit und kräftig zu werden, kommt auch zum Krafttraining am Mittwochabend von 18.30 – 19.30 Uhr zu Karola in die Trainingsstunde. Fit ins Jahr 2017 und viel Erfolg für jeden Sportler wünscht euch Michael Jansen

2. Treßsee Marathon

Am Sonntag den 19.02.2017 war es soweit. Der Sportverein Freie Waldorfschule Flensburg e.V. unter Stefan Riedel veranstaltet den 2. Treßsee Marathon in Munkwolstrup.
Aufmerksam wurden wir durch Ute Jungjohann, die im Internet drüber stolperte: „ Das wäre doch ein guter Sonntagstrainingslauf für uns “ postete sie in die WhatsApp Lauftreffgruppe. Und prompt kamen die Reaktionen.

Angeboten wurden 3 Läufe:	Treßsee Marathon	42,75 km
	Zweidrittelmarathon	28,50 km
	Drittelmarathon	14,25 km



Die sehr humane Startgebühr von 3 € pro Läufer machte die Entscheidung sich sofort Online anzumelden nicht schwer.
Mit 5 kernigen Läuferinnen u. Läufern meldete der 1. Flensburger Lauftreff eine coole Laufgruppe. Ute, Romeo, Tim, Helmut u. ich, Michael Jansen 3. Beisitzer. Treffpunkt war 8.30 Uhr im Feuerwehrhaus Munkwolstrup.
Es war eine sehr familiäre Veranstaltung mit 50 Meldungen u. 43 Teilnehmern. Man traf viele bekannte Gesichter aus der Region. Kurze Laufbesprechung durch den Veranstalter und Ausgabe der Startunterlagen gingen zügig über die Bühne. Pünktlich um 9.00 Uhr war Start mit den Worten von Stefan Riedel: „ Ich glaube wir sind alle da, los geht’s. Gemeinsamer Start für alle 3 Läufe. Es hatte die ganze Nacht und morgens auf der Hinfahrt kräftig geregnet, aber

pünktlich zum Start hörte es auf. Alle Läufer liefen ihr eigenes Tempo und es bildeten sich schnell kleine Gruppen von höchstens 2-3 Läufern die ca. das gleiche Tempo liefen. Es war eine sehr schöne Strecke, die für Ute fast ihre Hausstrecke war. Helmut u. ich bildeten eine Gruppe, doch bei ca. Kilometer 3 war ich auf einmal verschwunden u. Helmut wunderte sich nur, lief aber weiter. Auf der Wiese neben der Strecke blökte ein Schaf um sein Leben. Es lag auf dem Rücken und konnte sich selbständig nicht mehr umdrehen. Schließlich muss man Prioritäten setzen dachte ich, der ja grade einen 1. Hilfekurs absolviert hatte. Ein Leben eines Schafes ist wichtiger, als fünf Minuten schneller bei einem 14 km Lauf. Also auf die Koppel u. Schaf umdrehen. Mit Hilfe eines 2. Läufers klappte es dann sehr schnell. Schaf gerettet u. nur 3 Minuten verloren. Das Ziel erreichte ich dann mit 1 Std 19 Min 45 Sek und war glücklich mit der Zeit u. dem Gefühl als Lebensretter. Ute Jungjohann holte den 1. Platz der Frauen im 2/3 Marathon in 2:41:53 Std. Romeo Portillo den 3. Platz der Herren im 2/3 Marathon in 2:25:48 Std.

Tim Jansen 2. Platz der Herren im 1/3 Marathon in 1:03:19 Std.

Helmut Harms 13. Platz der Herren im 1/3 Marathon in 1:20:10 Std.

Michael Jansen 11. Platz der Herren im 1/3 Marathon in 1:19:45 Std.

Fazit: Es war eine sehr schöne Laufveranstaltung, in der wir mit dem 1. Flensburger Lauftreff als stärkste Vereinsgruppe vertreten waren. Im nächsten Jahr werden wir sicher mit einer noch stärkeren Truppe antreten.

Berichterstattung: Michael Jansen, 3. Beisitzer im 1. Flensburger Lauftreff

Lasse Andersen/DRK Kreisverband Flensburg: „Ich war schon immer ganz schön knackig!“

Samstag, der 1. Februar 2017 morgens gegen 08:30 Uhr im Flensburger Stadion trudeln die ersten von 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein. Es ist ein trüber Wintertag in Flensburg und die meisten würden lieber gemütlich zu Hause sitzen und frühstücken. Im Medienraum werden Tische und Stühle gerückt, bis ein Stuhlkreis entsteht. Es ist schon 09:10 Uhr. Wo bleibt der Ausbilder des DRK Kreisverbandes Flensburg-Stadt? Hat Lasse Andersen uns vergessen? Nein, auch er befindet sich noch beim Auskurieren der jetzt üblichen Erkrankungen. Wir schleppen gemeinsam seine „Kollegin“ in der großen Tasche für die Beatmungsübungen nach oben: die allen bekannte Puppe für die Reanimationsübung!

Gertrud Ernst, Andrea Strecker, Hanna Warthenpfuhl, Heinz-Dieter Heinrich, Michael Jansen, Helmut Harms, Romeo Portillo, Wolfgang Köpp, Peter Reichardt, Christoph Ipsen, Henning Nielsen, Timo Schmidt und Andreas Bundels haben jetzt 9 Unterrichtseinheiten aus unterschiedlichsten Gründen vor sich: für den Führerschein, für die Übungsleiter-Lizenz oder um auch bei der 1. Hilfe im Alltag aktuell zu bleiben. In seiner empathischen Art vermittelt Lasse uns das Basiswissen für die Erste Hilfe bei Kindern und Erwachsenen. Dazu gehören neben viel Theorie auch jede Menge praktische Übungen: die stabile Seitenlage (Eselsbrücke...die 3 :„Kaktus-Kuscheln-Knie“), Herzdruckmassage mit Beatmung, Benutzung eines AED (im Volksmund „Defi“ genannt) sowie Helmabnahme, Druckverband und Transporttechniken. Und immer, wenn Lasse sich hinhockt oder kniet, knacken seine Gelenke unüberhörbar: ganz schön knackig der Bursche!

Zwischendurch gibt es eine Pause mit Tee, Kaffee und verschiedenen Kuchen, die der Vorstand organisiert hat- gegen eine freiwillige Spende für das Katharinenhospiz am Park.

Nach zahlreichen Fragen bestehen alle 13 Aktiven den 1. Hilfe-Kurs und erhalten eine Broschüre für das Auto und im Mini-Format für die Tasche sowie die Bescheinigung. Und das alles kostenfrei- lediglich der arbeitsfreie Samstag musste geopfert werden!

Wer in diesem Winter nicht teilnehmen konnte, der ist für 2018 gerne eingeladen, am 1. Hilfe-Kurs des 1. Flensburger Lauftreff teilzunehmen.

Andreas Bundels

Gertrud gibt Alles

Ist Henning noch zu retten???

Romeo und „ Julia“ ???

Heini zeigt sein wahres Gesicht

23. famila Kiel-Marathon
25. Februar 2017

10 km:

Henning Nielsen	Zeit: 00:44:03 h

Halbmarathon:

Tim Jansen	Zeit: 01:31:33 h
Maik Beta	Zeit: 01:38:36 h
Michael Gödecke	Zeit: 01:46:19 h
Jürgen Uwe Maßheimer	Zeit: 01:47:45 h
Thomas Schneider	Zeit: 01:48:51 h
Helmut Harms	Zeit: 01:52:28 h
Karola Sylle	Zeit: 01:52:54 h
Stephanie Reichardt	Zeit: 01:57:07 h
Frederik Mecking	Zeit: 02:02:20 h
Peter Reichardt	Zeit: 02:03:08 h
Angelika Ipsen	Zeit: 02:04:39 h
Andreas Bundels	Zeit: 02:05:49 h
Klaus Pietsch	Zeit: 02:05:49 h
Stefanie Dibbern	Zeit: 02:07:27 h
Andrea Strecker	Zeit: 02:20:01 h
Birga Zinke	Zeit: 02:28:29 h

Marathon:

Romeo Portillo	Zeit: 03:43:59 h
Mike Siedler	Zeit: 04:02:51 h

Ausdauertraining wirkt antidepressiv

Berlin. Langsames Joggen beugt Depressionen vor. Und selbst, wer schon betroffen ist-von einer depressiven Verstimmung, dem Winterblues oder einer Depression-, kann mit moderatem Ausdauertraining gegensteuern. Darauf weist Cora Weber hin, Chefärztin des Fachbereichs Psychosomatik an der Berliner Park-Klinik Sophie Charlotte. „Wir wissen aus wissenschaftlichen Studien, dass 30 bis 45 Minuten Ausdauertraining drei bis vier Mal pro Woche gut gegen depressive Symptome hilft“, erklärt die Ärztin und Psychotherapeutin. Die Pulsfrequenz sollte bei ungefähr 120 Schlägen pro Minute liegen. Joggen sei deswegen gut geeignet, weil der Betroffene sich zusätzlich im Tageslicht aufhält. „Es gibt eine Nervenbahn, die Licht vom Auge direkt ins Gehirn überträgt“, erklärt Weber. So werden Hormone ausgeschüttet, die helfen, die negativen Gedanken zu vertreiben. Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht joggen kann, steigt am besten aufs Fahrrad um, rät die Ärztin.

Teresa Nauber

Quelle: „Flensburger Tageblatt“ vom 23.02.2017 (Seite 24)

Ausflug mit gemeinsamer Strandwanderung

am Sonntag,

den 18. Juni

Nordseelust pur - Sylts Südspitze

Schöner geht es kaum. Naturgewalten am Werke: Gut sichtbar sind die Abbruchkanten der Dünen, Zeichen der Vergänglichkeit dieses Inselteils. Der Blick geht auf der Westseite ins Unendliche, auf der Ostseite nach Föhr und Amrum. Socken und Schuhe aus, Hose hochgekrempelt und los, immer am Ufer entlang. Muscheln suchen, Vögel gucken, Zehen in den Sand stecken und die Füße von den gischtenden Wellen eingraben lassen. Unser Ziel ist die Sansibar, dort ein schönes Getränk und dann mit dem Bus zurück nach Hörnum zum gemeinsamen Essen.

Ausflugsdauer:	ca. 11 Stunden
Wanderstrecke:	ca. 10 km
Treffpunkt:	7:55 Uhr in Klanxbüll am Bahnhof
Zugabfahrt in Klanxbüll:	8:12 Uhr
Ankunft Westerland:	8:35 Uhr
Abfahrt mit dem Bus nach Hörnum:	9:00 Uhr
Ankunft in Hörnum:	9:30 Uhr
Beginn der Wanderung zur Sansibar:	ca. 10:00 Uhr
Ankunft in der Sansibar:	ca. 13:00 Uhr
Abfahrt mit dem Bus Richtung Hörnum:	ca. 14:30 Uhr
Essen im Restaurant Südkap in Hörnum:	15:00 Uhr
Rückfahrt nach Klanxbüll ab Westerland:	18:52 Uhr

Bitte Handtücher, Badezeug, Sonnencreme, Getränke

und gute Laune mitbringen!

Eine Anmeldeliste liegt ab April im Vereinsraum im Flensburger Stadion aus.

F r ü h s t ü c k s l a u f

am

08. Oktober 2017

um 9:00 Uhr

1. Flensburger Lauftreff von 1985 e.V.

anschließend

geht es in das

zum leckeren Frühstück

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

Jahresplanung 2017

15. Januar	Helferfrühstück im „Antik Cafe“
11. Februar	Erste-Hilfe-Kurs
12. Februar	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
21. März	Mitgliederversammlung in der Jugendherberge
24. März bis 12. Mai	Anfängerkurs „Fit in den Frühling“
24. März bis 21. April	Auffrischungskurs „Nordic Walking“
18. Juni	Ausflug mit gemeinsamer Wandertour auf Sylt
18. Juli	Sommerfest
26. August	Wattwanderung mit Andreas
13. Dezember	Punschtour
17. Dezember	33. Adventlauf
21. Dezember	Weihnachtsfeier im „Ambiente“

LeDiMo - was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**Le**tzter **Di**enstag im **Mo**nat“ und steht für unsere 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!

LeDiMo - Termine 2017
31. Januar
28. Februar
28. März
25. April
30. Mai
27. Juni
25. Juli
29. August
26. September
31. Oktober
28. November

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 Lauftreff).

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

Wandern mit dem 1.Flensburger Lauftreff

Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte
So. 05.03.	W	Mölln	08:00-13:00	5+10+15km	Don Bosco-Haus
			08:00-12:00	5+10+15km	Don Bosco-Haus
Sa. 11.03.	W	Husum	10:00-14:00	5+10+15km	Sporthalle
So. 12.03.	W	Husum	09:00-13:00	5+10+15km	Bürgerschule
So. 12.03.	W	Lütjensee	10:00	5+10km	HH U-Bahnhof
		Geführte Wanderung TSV Jütjensee			Meierdorger Weg
Sa. 18.03.	W	Jagel	09:00-10:30	5+10km	Gaststätte Solo Mio
		Wanderung z. Deligiertentagung LV SH-HH-MH			Bundesstr. 37 in Jagel
Sa. 01.04.	W	Breklum	09:00-13:00	5+10+15km	Breklum
So. 02.04.	W	Breklum	08:00-12:00	5+10+15km	Breklum
So. 02.04.	W	Linau	10:00	10+17km	Taverne Elias / Linau
		Geführte Wanderung TSV Jütjensee			Waldeslust
Sa. 08.04.	W	Süderbrarup	10:00-14:00	5+10+20km	Bürgerhaus
So. 09.04.	W	Süderbrarup	09:00-13:00	5+10+20km	Süderbrarup
Mo.17.04.	W	Rönnau	09:00	5+10+18km	Sportplatz
		Geführte Wanderung Blau-Weiss Leezen			Klein Rönnau
So. 23.04.	W	Boizenburg/Elbe	09:30	10+20km	Boizenburger Werk-
		Geführte Wanderung "Rund um Glinde"			stätten/Ringstr. 2
So. 30.04.	W	Wedel	08:00-12:00	6+12+20km	Pestalozzi Schule
Mo. 01.05.	W	Altenholz	10:00	05+12km	FFW Altenholz
		Geführte Wanderung			

Wandern mit dem 1.Flensburger Lauftreff

So. 28.05.	W	Hamburg	10:00	5+10km	HH-Aktiv Markt Jessen
			Geführte Wanderung		Volksdorfer Damm

UNICEF - Wanderwoche 22.05.-02.06.2017

Mo. 22.05.	W+R	Lütjensee	15:00-17:00	5+10+25km	Grundschule Lütjensee
Di. 23.05.	W	Mölln	14:00-17:00	5+10km	Don Bosco-Haus-Mölln
Mi. 24.05.		Bark-Bockhorn	13:00-15:30	5+10km	Aral-Autohof Bockhorn
Do. 25.05.		Leck	15:00-18:00	5+10km	Green TEC-Campus
Fr. 26.05.	W+R	Sörup	14:00-18:00	5+10+25km	Sörup THW Unterkunft
Sa. 27.05.	W+R	Satrup	09:00-13:00	6+11+21+25km	Satrup
So. 28.05.	W+R	Satrup	09:00-12:00	6+11+21+25km	Satrup
Mo. 29.05.	AW	Jagel	16:00-17:30	5+10km	Jagel
Di 31.05.	W	Hallig Hooge	11:00	5+10km	Abfahrt Schiff !!!!!!
Mi. 31.05.		Lindewitt	15:00-18:00	5+10km	FFW Gerätehaus
Do. 01.06.	W	Süderbrarup	16:00-19:00	5+10km	Bürgerhaus
Fr. 02.06.	W	Joldelund	15:00-18:00	5+10km	Joldelund
Sa. 10.06.	W+R	Nordstrand	09:00-13:00	5+10+15+28km	Nordstrand
So. 11.06.	W+R	Nordstrand	08:00-12:00	5+10+15+28km	Nordstrand
Sa. 17.06.	W+R	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+20+30km	Lindewitt
So. 18.06.	W+R	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+20+30km	Lindewitt
So. 18.06.	W	Elmshorn	10:00	7+12km	Elmshorn Parkplatz
			Geführte Wanderung		Volksdorfer Damm
So. 25.06.	W+R	Leezen	08:00-12:00	5+10+30km	Leezen
So. 26.06.	W+R	Bad Bramstedt	08:00-12:00	5+10+20km	Bad Brahmstedt
			Geführte Wanderung		Volksdorfer Damm

durchblick
BRILLEN . KONTAKTLINSEN
www.optikdurchblick.de

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

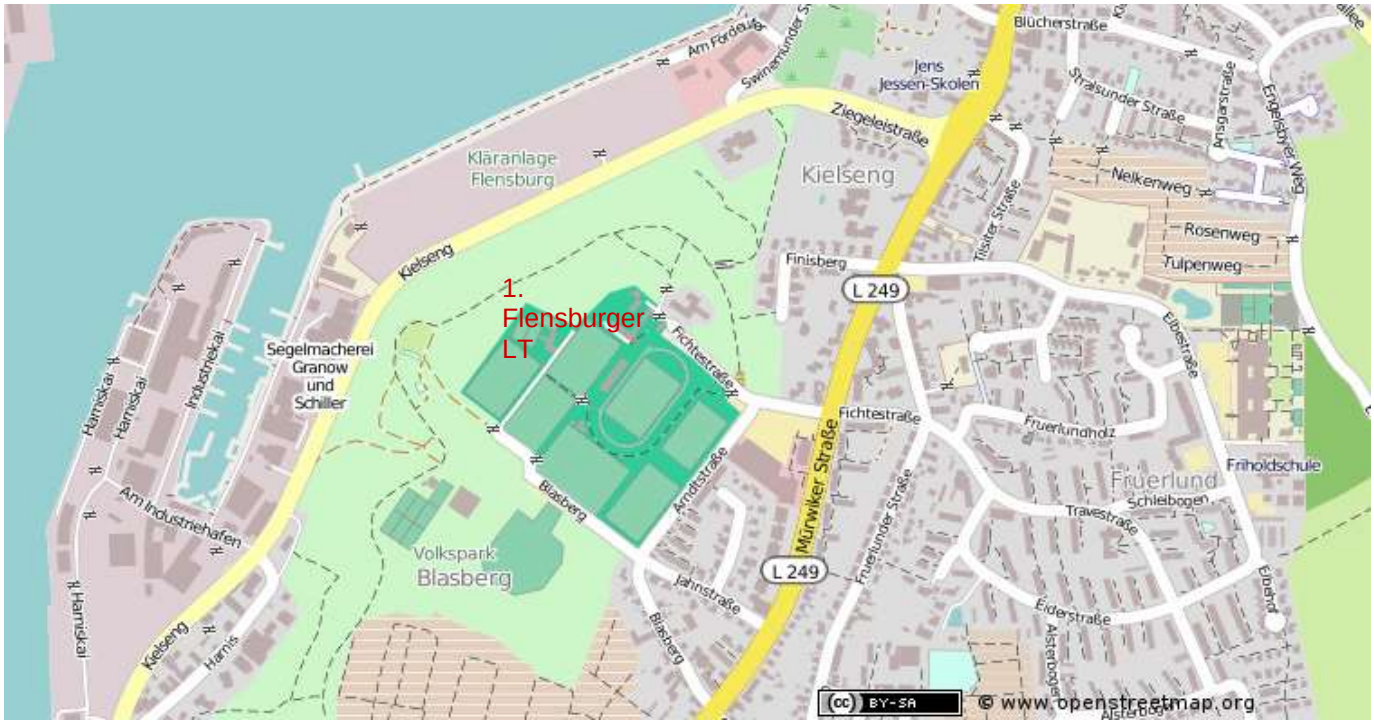
AUSGLEICHSGYMNASTIK

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

FUNKTIONELLES TRAINING

- Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr Turnhalle 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: 50 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 Juni 2017