



Ausgabe April 2018

Perpedes



Kräftigungstraining in der Waldschule

Bahnhofstr. 36

24937 Flensburg

 **0461 - 28 511**

 **0461 - 48 085 58**

 **copyladen@t-online.de**

Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00-13.00 Uhr

Munketoft 5

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

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

Find me on
facebook
www.facebook.com/Copyladen

Ein Wort zuvor:

Liebe Sportler vom 1. Flensburger Lauffreud!

Das Foto auf der Startseite soll euch an die Möglichkeit erinnern, dass ihr auch was die Kräftigung eurer Rumpfmuskulatur machen solltet, denn Laufen allein ist zu einseitig. Karola sorgt mit ihrem Training für eine vernünftige Kräftigung. Schaut doch einfach mittwochs um 18:30 in der Waldschule vorbei.

Zukünftig wird es dieses kleine Clubheft nur noch zweimal im Jahr geben. Es wird immer schwieriger genügend Berichte und Autoren zu finden.

Also macht euch ran, schreibt kleine Berichte und sendet sie mir, damit das Heft weiter mit Artikeln gefüllt werden kann.

Ich wünsche euch ein erfolgreiches Läuferjahr.

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 |
| LEDIMO- WAS IST5 DAS? | 7 |
| VADDER ABRAHAM UND DIE SCHLÜMPFE..... | 8 |
| HERWART DER RÖNTGENLÄUFER..... | 11 |
| SPENDE FÜR DAS KATARINEN-HOSPITZ | 15 |
| DER ETWAS ANDERE ORT, UM FÜR EINEN MARATHON ZU TRAINIEREN | 19 |
| LG FLENSBURG - GEMEINSAM STARK | 23 |
| MEIN LÄNGSTER LAUF, UTRALÖBET GENDARMSTIEN 2017 | 25 |
| WEIHNACHTSFEIER MIT PETUHTANTE | 29 |
| ANBADEN IN GLÜCKSBURG... | 31 |
| WINTERLAUFSERIE IN DRELSDORF | 35 |
| 3. TREßSEE-MARATHON | 39 |
| TRAINING MIT DR. MATTHIAS MARQUART | 42 |
| FÖHR-MARATHON..... | 44 |
| SECHS NEUE LAUFBETREUER..... | 46 |
| TRAININGSGRUPPEN..... | 47 |
| VEREINSKLEIDUNG | 48 |
| JAHRESPLANUNG | 50 |
| WANDERTERMINE | 51 |
| MENSCH BEWEG DICH | 54 |
| IMPRESSUM..... | 55 |
| | |
| | |



NEUES VOM VORSTAND:

Der „neue“ Vorstand:



Jessica, Peter, Wolfgang, Michael, Heiko, Ralf, Regina und Andreas.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung mussten einige Mitglieder vom Vorstand turnusgemäß neu gewählt oder im Amt bestätigt werden.

Es wurden bestätigt bzw. gewählt:

als Beisitzer: Michael Jansen,

als Jugendwart: Heiko Adamsky

als Kassenwart: Ralf Tonhäuser

als 1. Vorsitzender: Andreas Bundels

Die restlichen Posten stehen im nächsten Jahr wieder zur Wahl.

Das Protokoll der Mitgliederversammlung liegt in unserem kleinen Raum aus.

Wenn jemand es als Datei per Mail bekommen möchte, bitte kurz mit dem Vorstand Kontakt aufnehmen.

Für den Vorstand: Wolfgang Köpp

LeDiMo - Was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**L**etzter **D**ienstag im **M**onat“ 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 2018 |
|-----------------------|
| 30. Januar |
| 27. Februar |
| 27. März |
| 24. April |
| 29. Mai |
| 26. Juni |
| 31. Juli |
| 28. August |
| 25. September |
| 30. Oktober |
| 27. November |



Vadder Abraham und die Schlümpfe

Weißt du, was „BFQG“ ist? Ja, richtig: das Bildungs-Freistellungs- und Qualifizierungsgesetz- kurz „Bildungsurlaub“ Das bedeutet, der Staat fördert die Eigeninitiative von Arbeitnehmern/Innen zum lebenslangen Lernen. Bildungsurlaub soll den Freiraum schaffen, um sich fünf Tage im Jahr der persönlichen Weiterbildung zu widmen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer/In (Kursgebühren) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung). Nur etwa ein Prozent der Deutschen nutzen den Bildungsurlaub- schade... Ich habe diese Möglichkeit beispielsweise genutzt, um dänisch zu lernen. Und auch der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSVSH) bietet in seiner Broschüre „Bildungswerk“ die „Seniorenakademie“ an. Die Gebühren betragen bei Vollverpflegung 269,00 € im Einzel- und 229,00 € im Doppelzimmer. Im Jahr 2016 war diese anerkannte Kurswoche bei meiner Anfrage bereits ausgebucht und der Platz auf der Warteliste führte nicht zum Erfolg. Das hat mich geärgert und ich habe erstens gefragt, ab wann ich mich anmelden muss, um mehr Erfolg zu haben und weil es mehr Spaß bringt, mit anderen Interessierten zu lernen, meinen Vereinsvorstand befragt: Bingo!!! Weil der aktuelle Vorstand viel Wert auf Aus- und Weiterbildung der Vorstandsmitglieder und der Übungsleiter/Innen legt, haben wir beschlossen, einmal im Jahr die Kursgebühren zu übernehmen und uns an den Fahrkosten zu beteiligen. Und so habe ich alle Vorstandsmitglieder bis auf Jessica Rodriguez angemeldet. Darüber hinaus wollten Andrea Strecker und Armin Ipsen ebenfalls mit. Das hat es in der langjährigen Vereinsgeschichte noch nie gegeben: 9 Mitglieder eines Vereines nehmen an der „Seniorenakademie“ teil! Und so wurden wir am 30. Oktober von einer anderen TeilnehmerIn gefragt, ob wir die „Schlümpfe“ sein- weil wir alle unsere blauen Softshelljacken trugen. Wolfgang Köpp, Ralf Tonhäuser, Peter Reichardt und ich reisten nach der Teilnahme am 17. Röntgenlauf in Remscheid von Süden an und trafen etwas später als Andrea Strecker, Regina & Heiko Adamsky, Michael Jansen und Armin Ipsen im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) in Bad Malente ein. Als wir vier gegen 14:00 Uhr in die Sporthalle kommen, sind die 70 Teilnehmer/Innen bei den „Kennenlernspielen“ mit Jochen Tietje. So etwas hatten wir noch nie erlebt: wir überlegten, ob wir unsere Doppelzimmer gar nicht erst beziehen, sondern gleich nach Norden weiterreisen- aber: nicht gleich die Flinte ins Korn werfen! Nach der Kaffeepause in der gemütlichen Kantine, wo wir in den nächsten Tagen Frühstücksbüffet, Mittagessen, Kaffee, Tee & Kuchen sowie Abendbrot einnehmen durften, ging es mit dem ersten Modul weiter. Im Vorwege war uns allen eine „Wunschliste“ zugesandt worden, wo wir vormittags und nachmittags jeweils zwischen drei Modulen wählen durften. Je nach Teilnehmerwunsch wurden die Gruppen eingeteilt. Ich nahm an

„Staffelspielen“ teil und nach dem Abendbrot ging es zum Modul „Medizinischen Fragen“. Unser erster Abend klang im „Flensburger Salon“ aus. Am Dienstag besuchte jeder von uns wieder seine Wunschmodule zu den Themen „Kräftigung, Spaß oder Wasser“, wie z.B. Alltagsmaterial, Percussion, Wassergymnastik, Circuit-Training, Lach-Yoga oder Aqua-Jogging. Wer Lust hatte, konnte ab 19:00 Uhr an einer Fackelwanderung durch das nahegelegene Bergenholz teilnehmen- leider wegen des vielen Regens in den letzten Wochen sehr matschig. Obwohl der 31. Oktober in diesem Jahr als Reformationstag ein Sonder-Feiertag war, lief das Programm weiter.

Am Mittwoch standen die Module „Körperbewusstsein, Gesundheit, Outdoor und Tanz“ auf dem Programm. Nachmittags erkundeten wir den Luftkurort Bad Malente-Gremsmühlen bei einem Spaziergang. Abends trafen wir uns wieder zum Gedankenaustausch im „Flensburger Salon“

Der Donnerstag ging nach dem Frühstück mit den Modulen „Prävention und Ausdauer“ weiter und nach dem Mittagessen folgte ein „Ausflug“: ein Teil fuhr nach Plön und ich besichtigte beispielsweise mit dem fachkundigen Otto Prien die Sehenswürdigkeiten von Malente. Am Abend war der „Flensburg Salon“ brechend voll, weil der Shanty-Chor „Windjammer“ aus Plön eingeladen worden war: richtig toll!! Als danach zwei Kursteilnehmerinnen HulaHoop vorführten, brach die „größte Party“, welche die „Senioren-Akademie“ in ihrer langen Geschichte erlebt hatte, sich Bahn und wir feierten ausgelassen bis in die Nacht!

Umso besser, dass Freitagvormittag das Modul „Entspannung“ dran war. Beim Abschlussgespräch erhielt Harald Kitzel als „Vater“ der Senioren-Akademie ein gemeinsames Geschenk, weil er am Jahresende in den wohlverdienten Ruhestand ging. Für das Küchen- und Reinigungspersonal hatten wir ebenfalls eine größere Summe gesammelt, die übergeben wurde. Und dann ging es endlich wieder nach Hause: schön, dass wir dabei waren

Andreas Bundels

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

f Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz



www.doppelherz.de

- 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 Knochenaufbau



Die Kraft der zwei Herzen.

Herwart, der Röntgenläufer

„New York-Rio-Tokio“- das war 1986 ein Charthit der deutschen Musikgruppe „Trio Rio“. Daran musste ich heute Morgen zuerst denken, als ich mir vorgenommen hatte, einen Bericht über den 17. Röntgenlauf im Remscheid am letzten Sonntag im Oktober zu schreiben.

„Remscheid-Solingen-Wuppertal“- du als Leser merkst schon: das liegt alles südlich von SH: dem Bundesland der glücklichsten Deutschen!

Und wer ist eigentlich Herwart?

Viele Fragen, viele Antworten: wer bis zum Ende meines Berichtes liest, wird schlauer als vorher- versprochen!

Am Freitag, 27.10.2017 starte ich mit meinen Freunden Wolfgang Köpp als Fahrer seines „alten Opels“, Peter Reichardt und Ralf Tonhäuser in Handewitt mit dem Ziel: „Mercure Hotel Remscheid“. Dafür, dass wir bei bestem Reisewetter mit nur einer Pause für die knapp 600 Kilometer sieben Stunden brauchen, war nicht die Großbaustelle A 7 verantwortlich, sondern dass die Autofahrer das Reißverschlussverfahren nicht können. Die zahlreichen Staus in Richtung Norden waren den vielen Verkehrsunfällen geschuldet. Dann kamen noch das lange Wochenende in katholischen Bundesländern durch den Brückentag 30.10., den einmaligen Feiertag zur Reformation und Allerheiligen am 01. November dazu: eben ein verlängertes Wochenende bis Donnerstag... Warum ich mir das antue und bereits zum dritten Mal zum Röntgenlauf fahre, hat seinen Ursprung darin, dass unser Kassenwart in Remscheid das Licht der Welt erblickt hat und im schönen bergischen Land mit den Metropolen Remscheid-Solingen-Wuppertal aufgewachsen ist. Er hat uns quasi zu seinen Wurzeln gelockt, wo er das gehen gelernt hat...

Nachdem wir unfallfrei in der 110.000 Einwohner-Stadt unsere gemütlichen Doppelzimmer für nur 59,00 pro Nacht bezogen haben, stärken wir uns bei Anneliese Tonhäuser, die uns wie immer großartig bewirte hat: kein Wunder, dass Ralf so groß und kräftig geworden ist!

Nach dem Ausschlafen sind wir auch zum Frühstück bei ihr: die Brötchen bringen wir von „Bäcker Evertzberg“ mit, wo Ralfs Bruder seit vielen Jahren als Bäcker tätig ist. Ansonsten ist es viel besser als im „Antik-Café Siemers“ und „Marien-Café“ zusammen: einfach nur liebevoll!

Weil wir durch die Anreise am Freitag einen Tag länger im bergischen Land sind, haben wir am Samstagnachmittag Zeit, uns mit Ralfs früherem Kollegen Rainer Morteln vom „DRK Ortsverein Remscheid“ die 350000-Einwohner-Metropole anzusehen. Rainer fährt mit uns in verschiedenen Nahverkehrszügen: natürlich auch mit der berühmten Schwebebahn und über die 107 Meter hohe Müngstener Brücke - die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands.

1. Flensburger Sitztreff.



Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.



Ansonsten lassen wir uns den Nachmittag mit Rainer durch die Stadt treiben, in der u.a. BAYER seinen Stammsitz hat.

Am späten Nachmittag geht`s zur Marathon-Messe im Sportzentrum Hackenberg: unsere Startbeutel abholen und am Stand von „Intersport Croll“ neue Laufschuhe zu reduzierten Preisen kaufen.

Nach dem reichhaltigen Abendessen bei Ralfs Mutter sitzen wir noch einen Augenblick in unserem Hotel zusammen und gehen rechtzeitig ins Bett.

Wir schlafen mehr oder weniger gut, weil Sturmtief „Herwart“ über uns hinweg zieht: viel Wind, viele Wolken & viel Regen- wie so oft im Jahr 2017!

Das Frühstück vor dem Startschuss gibt`s bei Rainer und danach finden wir sogar noch einen freien in der Nähe. Und dann treffen wir am Start Stefan Riedel, den „Vater“ des „Flensburg liebt dich-Marathon“, der in Remscheid geboren und aufgewachsen ist: ... die Welt ist klein! Seine Eltern wohnen an der Laufstrecke...

Als es um 08:30 Uhr losgeht, ist es zum Glück trocken- und so bleibt es auch, als Wolfgang, Ralf, Peter und ich erneut an den Start gehen.

Der Röntgenweg führt uns auf seinem abwechslungsreichen Rundkurs um Remscheid mit reizvollen Ausblicken auf das Bergische Land. Durch kühle Täler vorbei an Wasserhämmern, die als Zeitzeugen von einer im 19. Jahrhundert einsetzenden Industrialisierung künden. Vorbei an bergischen Fachwerkhäusern mit ihren typischen Fenstern und Türen in dunkelgrün.

Die Strecke hat teilweise Crosslaufpassagen, dafür ist die Verpflegung perfekt getimt und die Sonne lässt sich auch sehen.

Als ich erschöpft aber glücklich in Remscheid-Hasten ankomme, treffe ich dort auf meine drei Freunde: Wolfgang hat sich vernünftigerweise auch für den „Halben“ entschieden. Es gibt eine tolle Medaille, Glückwünsche und alkoholfreies Landbier, bevor es mit dem kostenlosen Pendelbus zum Sportzentrum Hackenberg geht. Frisch geduscht und entspannt füllen wir unsere Kohlenhydratspeicher wieder auf. Und schon bald überfällt uns alle die bekannte Müdigkeit nach dem Wettkampf: einfach herrlich!

Bei unserer Rückfahrt nach Schleswig-Holstein haben wir die ganze Zeit über Sonnenschein und können die Fahrt genießen.

Wer von euch eine perfekt organisierte Nordic-Walking- und Laufveranstaltung in wunderschöner Natur erleben und über „den Tellerrand“ hinausschauen möchte, dem kann ich den 18. Röntgenlauf am 28. Oktober 2018 nur ans Herz legen



Andreas Bundels

1.200 Euro-Spende für das Katharinen Hospiz am Park



In den ersten Wochen des neuen Jahres vergeht kaum ein Tag, an dem in den lokalen Printmedien über eine Scheckübergabe an das Katharinen Hospiz am Park in der Flensburger Mühlenstraße berichtet wird. Von fast 35.000 Euro durch den Verein Weihnachtsdorf Wanderup bis 4.750 Euro für die Klinik Clowns der Diako-Kinderstation.

Umso erfreulicher ist es für die 35 ehrenamtlichen Helfer um Orga-Chef Wolfgang Köpp, dass der erste Vorsitzende Andreas Bundels bereits zum fünften Mal einen symbolischen Scheck an Claudia Toporski überreichen kann. Bei der 33. Auflage des Flensburger Adventlaufes am dritten Adventsonntag meinte Petrus es gut mit den Aktiven und HelfernInnen: frostige Temperaturen bei strahlendem Sonnenschein lockte viele aus der warmen Stube ins Flensburger Stadion und in den Volkspark: von 1008 Anmeldungen waren am Ende 790 Finisher im Ziel, die mit der Anmeldegebühr jeweils einen Euro gespendet hatten. Dazu füllten sich die aufgestellten Spendenboxen durch

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

Angehörige und Besucher- insbesondere bei der sehr gut besuchten Siegerehrung mit Startnummern-Tombola in der benachbarten Jugendherberge. Den „Rest“ nehmen wir aus der Vereinskasse, beschloss der achtköpfige Vorstand in seiner Januar-Sitzung! So konnte nach jeweils zwei Jahren mit 800 und 1000 Euro zum ersten Mal der stolze Betrag von 1200 Euro für die wichtige Arbeit des Katharinen-Hospizes am Park übergeben werden. Es ist überaus wichtig, dass viele Menschen, die an der Traditionsveranstaltung des mitgliederstärksten Lauftreffs im Landesteil Schleswig teilnehmen, dafür sensibilisiert werden, wie viele Leistungen rund um das Thema Tod und Trauer durch Spenden finanziert werden müssen- eigentlich ein Armutszeugnis!

Andreas Bundels



Moin Moin

WOCHENZEITUNG

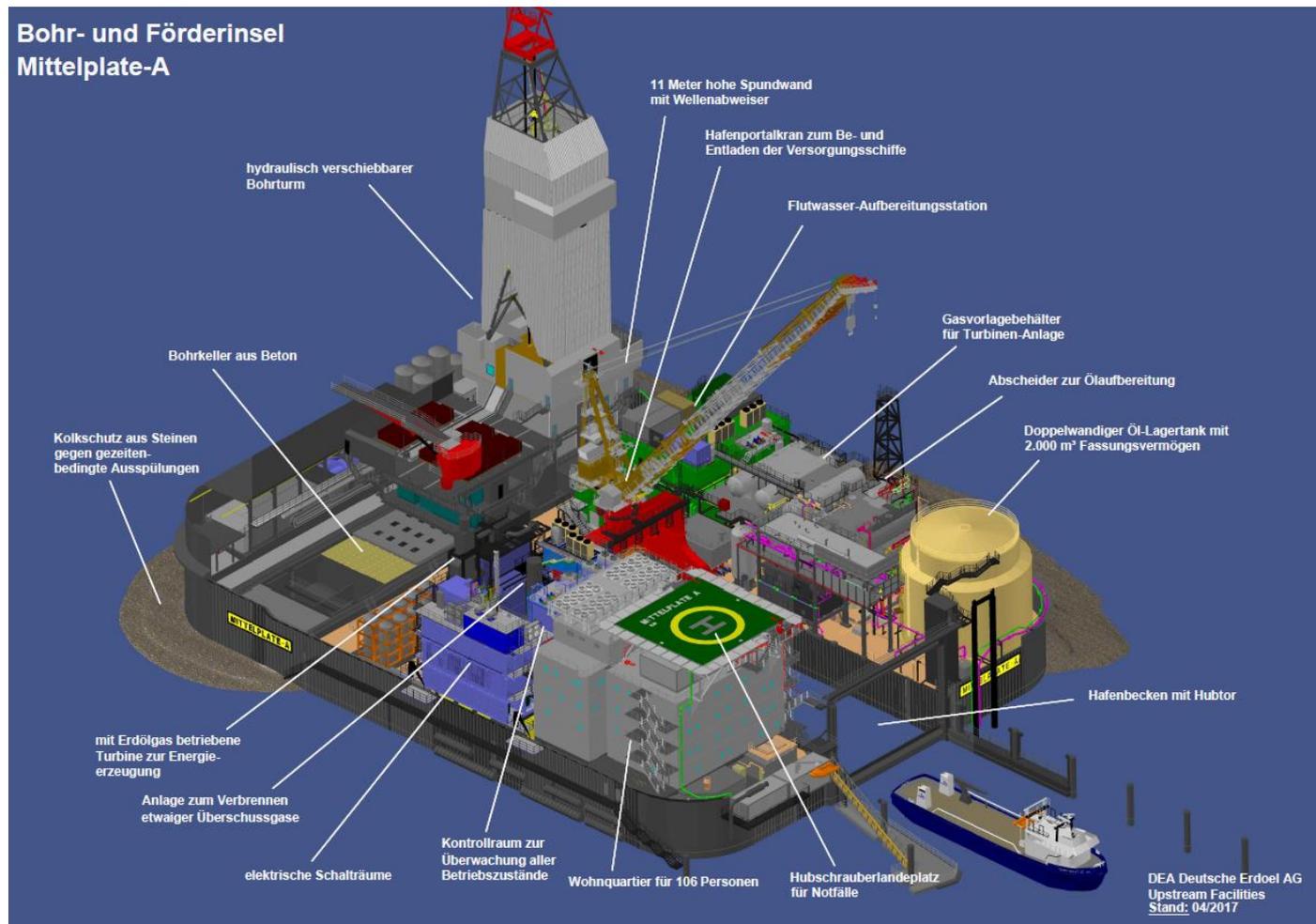


... dat löppt!

www.moinmoin.de

Der etwas andere Ort, um für einen Marathon zu trainieren

Geht ein Marathon-Training auf einer Bohrinsel? Kurzum gesagt: ja!



Mein Arbeitsplatz ist auf Deutschlands einziger Offshore Ölbohr- und Förderinsel, auf der „Mittelplate“.

Sieben Kilometer vor der schleswig-holsteinischen Küste liegt Deutschlands einzige Ölbohr- und Förderinsel. Tag und Nacht wird hier mit Hightech-Bohrungen Erdöl gefördert. Das Förderkonzept und die Abläufe garantieren ein Höchstmaß an Sicherheit für Mitarbeiter und Umwelt.

Sehr hohe Sicherheitsstandards sorgen dafür, dass wir den besonderen Bedingungen des ökologisch sensiblen Fördergebiets gerecht werden.

Auf der Mittelplate sorgen täglich bis zu 120 Personen rund um die Uhr, im Sommer und Winter, bei gutem und schlechtem Wetter dafür, dass die Bohrungen und Produktionsanlagen problemlos und sicher laufen. Ich bin dort als Koordinator und als Oberbauleiter tätig.

In meinem Beruf ist körperliche und geistige Fitness notwendig. Um für den Job fit zu sein, haben wir regelmäßige und spezielle Offshore-Technik-, Sicherheits- und Überlebenstrainings. Dadurch ist Sicherheit ein essenzieller Teil in meinem Arbeits- und Privatleben. Ich arbeite 14 Tage offshore in einer 12-Stunden-

Tagesschicht, und lebe 14 Tage mit meinen Kolleginnen und Kollegen auf der Bohrinsel zusammen. Danach habe ich 14 Tage frei.

Durch meine Arbeit auf der Insel bin ich zum Laufen gekommen. In meiner Freizeit laufe ich natürlich sehr gerne in der freien Natur. Aber wie geht es auf der Mittelplate?

Ich laufe **nicht** im Kreis um die „Insel“ ;-)

Auf der Bohr- und Förderinsel Mittelplate haben wir einen sehr schön eingerichteten Sportraum, und zur Regeneration auch eine Sauna.



Nach meiner Arbeitszeit gehe ich nach vorheriger Abstimmung mit meinen Kollegen auf eines von zwei Laufbändern. Die Abstimmung ist notwendig, da viele Sportbegeisterte auf der „Insel“ arbeiten und leben und es nur eine begrenzte Platzmöglichkeit gibt. Von Familienläufern/innen, 10 km,

Halbmarathon, Marathon, Ultraläufern und Triathleten ist alles vertreten. Neben Laufen und Kraftsport wird auch Fahrrad gefahren, Übungen zur Rumpfstabilisierung, Yoga und Boxtraining gegen den Sandsack ausgeübt.

Auf dem Laufband habe ich schon so einige Kilometer hinter mich gebracht. Meine Einheiten umfassen von 5 km bis maximal 34 km am Tag.

Damit mir die langen Läufe nicht schwerfallen, vertreibe ich mir die Zeit mit Fernsehen. Denn bei einem guten Film oder guter Musik fliegen nicht nur die Füße, sondern auch die Minuten.

Über Motivation brauche ich mir keine Gedanken zu machen. Durch das enge Zusammenleben auf der Insel motivieren wir uns gegenseitig, da immer der eine oder andere im Training ist; genauso wie bei uns im Lauftreff.

Einen Trainingsplan für eine mich ganz normale Trainingswoche habe ich einmal aufgeführt. (... nicht zum Angeben, sondern um zu zeigen, dass es wirklich möglich ist, auf einer Bohrinsel zu laufen).

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|-------------------|----------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Rumpfstabi und Fitnesstraining nach Carthago Fitness | Mittellanger Lauf | Frei | Zügiger Lauf | Tempol auf | Fahrradfahren | Langer Lauf |
| 1,5 Stunden | 15 – 21 km | | 7 – 14 km | Kleiner 6 km | 25 – 30 km | 22 – 33 km |

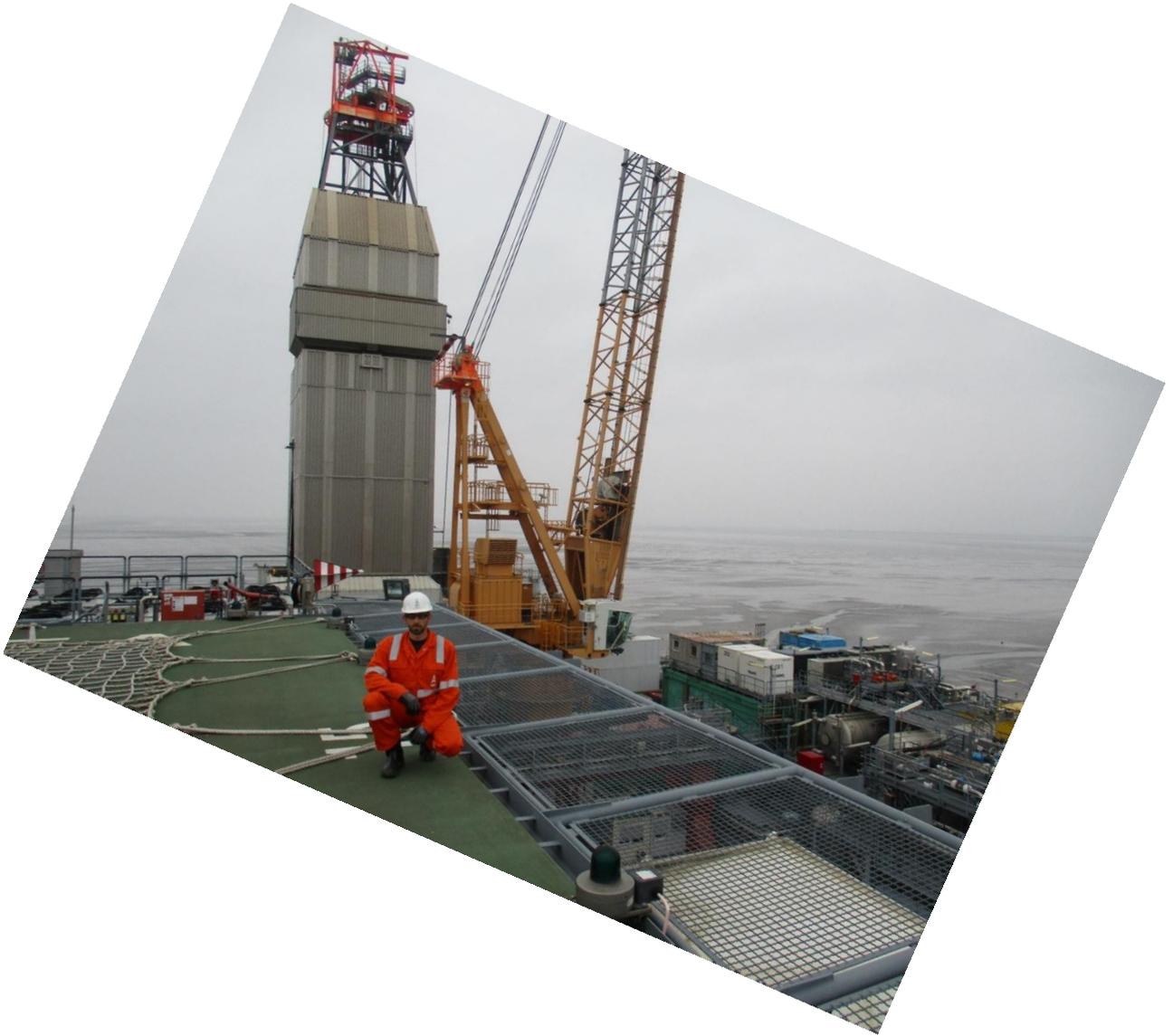
Der einzige Sport, den wir nicht ausüben können, ist das Schwimmen. Wir sind zwar von Wasser umringt, dürfen aber nicht schwimmen gehen, um die sensible Gegend und Umwelt zu schützen. Es gibt Schlimmeres für mich, da ich sowieso nicht so ein toller Schwimmer bin. Das hole ich nach, wenn ich zu Hause in das Schwimmbad gehe.

In diesem Sinne:

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“

Zum Schluss wie ich finde ein guter Spruch:

Was dich als Läufer definiert ist nicht, wie schnell du bist oder wie viele Kilometer du laufen kannst. Was dich als Läufer definiert ist, das du deine Schuhe schnürst, aus der Tür gehst und läufst.“



Mit sportlichen Grüßen

Heiko Rehder



LG Flensburg - gemeinsam stark

„LG“ was ist denn das? Das L steht für Leichtathletik und das G für Gemeinschaft. Unter diesem Namen haben sich im Jahre 2010 die Leichtathleten folgender sechs Flensburger Vereine zusammengeschlossen:

1. Flensburger Laufftreff, Leichtathletik Klub Weiche, SV Adelby, TSB Flensburg TSV Nord Harrislee und der ETSV Flensburg.

Ziel dieses Zusammenschlusses war die bessere Nutzung der Ressourcen und eine engere Zusammenarbeit. Konkret heißt dieses:

- * Die Sportler verschiedener Flensburger Vereine starten unter dem Namen „LG Flensburg“. Hierdurch können Teamwertungen erleichtert bzw. ermöglicht werden.
- * Die Sportler können in allen Trainingseinheiten und auch Jugendangeboten der anderen Vereine teilnehmen, müssen sie aber nicht. Somit ist auch für die Kindergruppen kleinerer Vereine ein Anschlusstraining gewährleistet.
- * Die Sportler dürfen den Stammverein unter den LG nicht wechseln. Somit entfallen die Wanderungen von Athleten und sie bleiben in ihrem Heimatverein.

Seit Gründung der LG Flensburg hat sich ein breites Trainingsangebot entwickelt, die Trainerressourcen werden besser genutzt und es wird viel vereinsübergreifend unternommen. Eine Winwin-Situation für alle.

Was bedeutet die LG Flensburg jetzt ganz konkret für mich?

Bei Landesmeisterschaften ist es wichtig, dass alle Vereine auch als LG Flensburg melden, da ansonsten die Auswertung als Landesmeister nicht gültig ist. Zudem sollten Landesmeisterschaften auch für ambitionierte Läufer ein fester Termin sein, so dass man Flensburg stark präsentiert. Kosten und Meldung bleibt alles beim Alten. Also auf geht's!

Jan Dreier,

Vorsitzender LK-Weiche und Kreis-Leichtathletik-Verband



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

Mein längster Lauf - Ultraløbet Gendarmstien 2017

(Ergänzender Bericht zur Meldung aus dem vorletzten Per Pedes: Flensburger beim Ultraløbet Gendarmstien)

Ein Bericht von Henning Nielsen.



Abenteuerlust

Schon vor ein paar Jahren hatte ich mitbekommen, dass es einen Ultralauf zwischen Kruså und Sønderborg gibt. Ein Ultralauf ist im Endeffekt nicht anders als ein Lauf, der länger als einen Marathonlauf ist. Die Länge der Strecke sagt alleine aber nichts über die Streckenbeschaffenheit aus. Die Grenze zum Ultrabereich ist zufälligerweise irgendwann beim Marathon festgelegt worden. Alles was weiter ist, ist per Definition ein Ultralauf. Sie hätte allerdings genauso gut bei km 21 oder sonst wo liegen können (eine Feststellung, die für mich später nicht ganz unwichtig war). Oft verlaufen Ultraläufe durch schöne Landschaften und sind damit auch gleichzeitig ein so genannter Traillauf.

Ich, vor dem Lauf in Kruså. Gespannt auf das was jetzt kommt.

Die Vorbereitung

Wie auch immer, ich hatte mir Anfang des Jahres vorgenommen die 2017'er Ausgabe des Laufes mitzulaufen. Deswegen lief ich so einige Crossläufe (DGI Crossserie in Süddänemark), Halbmarathons (z.B. in Gråsten DK, Aabenraa DK,

Middelfart DK, Göteborg S und Haderslev DK) und einen spontanen Marathon in Hamburg. Es ging mir dabei nicht so sehr um die Schnelligkeit oder Länge (obwohl ich bei einige Läufe relativ schnell unterwegs war und zum Teil auch relativ weit lief); nein hier stand die Gleichmäßigkeit und Leichtigkeit im Mittelpunkt. Der Lauftraining selbst war dabei wichtig, aber mindestens genauso wichtig war die mentale Vorbereitung. Vor allem ging es darum den mentalen Druck wegzunehmen. Dies geschah in dem ich mich, zum Teil, erst ziemlich spät zu den Läufen anmeldete. Ein anderer Teil ging mit der Auseinandersetzung der Strecke. Zum Glück bin ich die Strecke mehrmals gewandert, weshalb ich auch wusste, was mich unterwegs erwarten würde, und wo ich mit Vorteil ggf. aussteigen konnte, falls es notwendig werden sollte. Ebenso wichtig war das Einholen von Erfahrungen von anderen Ultraläufern. Besonders hatte ich hier ein Auge auf die Verpflegung und Ausrüstung. Mein Motto für die mentale Bewältigung der angedachte Strecke war: der Ultralauf (57km) ist ja „nur“ einen Marathon mit 15 km auslaufen. Damit relativierte ich die Herausforderung, und machte sie leichter zu schaffen.



Ausrüstung

Der Lauf wäre nicht möglich gewesen ohne meinen Laufrucksack, wo ich viel Verpflegung mitbrachte. Vieles war im Nachhinein gar nicht notwendig gewesen. Allerdings musste: eine Jacke, eine Tasse, die Krankenkassenkarte und eine Telefon dabei sein. Darüber hinaus hatte ich verhältnismäßig viele Sachen für erste Hilfe dabei. Nachdem ich all dies gemacht hatte, überlegte ich welche Strategie ich nutzen sollte. Es war relativ einfach: ich wollte nur innerhalb der Zeitgrenze ins Ziel kommen, unterwegs die Landschaft genießen und vielleicht

ein paar nette Pläuschen mit den anderen Teilnehmern haben. Das hieß auch dass ich meine Kräfte unterwegs vernünftig einteilen sollte. Ein schneller Lauf war mir zweitrangig. Es ging hier um das Lauferlebnis.

Es geht los!

Am 10. Juni war es dann so weit. Die 4. Auflage vom 57km langen Ultraløbet Gendarmstien wollte gelaufen werden. Pünktlich um 11 Uhr ging der Start bei der Bingohalle in Kruså, wo etwa 200 Läufer- und Läuferinnen gespannt warteten. Bei bestem Wetter und etwa 18-20 Grad sollten wir laufen. Das hieß auch, dass unterwegs viel mit Wasser gekühlt werden musste. Leider gab es lange Abschnitte ohne Schatten, daher war ich auch froh über meinen großen Wanderhut. Die Strecke verlief an großen Teilen direkt an der Küste bei Kollund, Annies Kiosk bei den Ochseninseln und dann nach Egersund, wo die erste Verpflegungsstelle wartete. Bis hierher liefen die meisten Teilnehmer relativ gesammelt. Ich hatte die etwa 20 Km in etwa 2 Stunden fast ohne Gehpause durchgelaufen und reichlich getrunken. Allerdings gab es Probleme mit ein paar Zehen. Also was tun? Pflaster und Vaseline war die Lösung! Danach war Ruhe im Schuh. Ich konnte mich jetzt um die Verpflegung kümmern: Wasser nachfüllen, einiges trinken, etwas Obst und Weingummi Essen. Nach 20 Minuten ging es dann entspannt weiter. Alles verlief gut, aber es war eben sehr warm. Deshalb machte ich eine 10 minütige Pause im Schatten beim Ziegeleimuseum Cathrinesminde nahe Broager (etwa Km 28). Das tat gut. Ich wusste was jetzt wartete: der härteste Teil der Strecke.

Der härteste Teil

Obwohl ich die Strecke gut kenne, ist die Strecke zwischen Egersund und spätestens ab Broager bis nach Vemmingbund (eine kleine Bucht zwischen Broager und Sønderborg) immer eine Herausforderung, da sie mir besonders öde und verlassen vorkommt. Was natürlich nicht richtig ist. Es ist aber richtig, dass man hier nicht so schnell an Verpflegung rankommt und ebenfalls nicht so leicht wegkommt mit z.B. öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Landschaft ist aber auch hier schön. Also habe ich mich hier darum konzentriert die Landschaft zu genießen. Das ging dann auch gut. Unterwegs konnte ich einen anderen Läufer mit Magenproblemen helfen unter Anderem in dem ich ihn bis zur nächsten Verpflegungsstelle half (bei etwa km 40). Auch hier machte ich eine 20 minütige Pause, wo auch etwas ausgedehnt wurde. Ich nahm mir die volle Zeit, da ich nicht voreilig weiterlaufen wollte.

Der Steinstrand und die Hügel

Einige Kilometer nach der zweiten und letzten Verpflegungsstelle erreichte ich eine der richtig schwierigeren Stellen der Strecke: eine etwa 2 km langer Steinstrand, wo das Laufen nicht möglich war. Hier war eine hohe Konzentration gefordert um nicht umzuknicken. Die Stelle wurde erfolgreich passiert, wonach es weiter auf der Steilküste und den Sandstrand ging. Ein zum Teil wirklich harter Streckenteil. Aus dem gleichen Grund machte ich danach,

etwa 10 km vor Sønderborg, noch eine 10 minütige Pause um mich ein wenig zu erholen und Energie zu tanken. Der Lauf war bis jetzt gut verlaufen. Ich lief genau richtig; nicht zu schnell oder langsam, sondern Kräfte sparend. Ich hatte genug getrunken und mich vor der Sonne geschützt. Das Ziel in Sønderborg lag jetzt in greifbare Nähe!

Einlauf in Sønderborg

Obwohl es jetzt nicht mehr weit war, erwartete mich jetzt noch einige Hügel bei Dybbøl. Wie bisher auch, bin ich einige, aber eben nicht alle hoch gelaufen. Es ist eben wichtig seine Kräfte richtig einteilen zu können. Die letzten Kilometer waren zwar auch hart, dennoch genoss ich sie richtig. Die Strecke verlief zum Schluss direkt am Hafen bis zur Universität und gab mir wieder etwas Kraft um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Was für ein tolles Gefühl! Fix und fertig! Und doch so froh! Es war doch gar nicht so anstrengend wie befürchtet. Ich würde sogar behaupten, dass ich ohne die Erhöhung der Geschwindigkeit auch noch 10– 15 km mehr geschafft hätte! Ich fand im Ziel sogar einen Marathon schlimmer. Nicht weiter verwunderlich, da er normalerweise mit einer anderen Intensität gelaufen wird.

Was habe ich gelernt?

Vor allem habe ich gelernt, dass die mentale Seite des Laufens noch wichtiger ist, als ich dachte. Das Problem bei dieser Strecke, ja eigentlich bei allen Strecken, war nicht die Länge, sondern das was der Kopf sagte dazu. Hätte ich nicht daran geglaubt, und hätte ich nicht strategisch gelaufen, hatte ich den Lauf wohl nicht geschafft. Insgesamt war es einer meiner bisher wichtigsten Läufe; die Strecke ist in sich toll, aber das war nicht der Teilnahmegrund, auch nicht der Laufdauer, sondern viele Sachen wurden in einer anderen Perspektive gesetzt. Es hat mir beigebracht Ziele noch vielfältiger zu verstehen. Es dreht sich eben nicht nur um Zeit und Strecke sondern um das Gesamterlebnis!

Ergebnis:

Henning Nielsen, Zeit: 7:51:42, Platzierung gesamt 134 von 159.

Fakten: Ultraløbet Gendarmstien, Sonntag den 10. Juni, 2017. Nächster Lauf etwa zur gleichen Zeit 2018.

Das Wetter am Lauftag: 18- 20 Grad, Sonnenschein und etwas bewölkt und fast kein Wind.

Weitere Informationen zum Lauf: www.ultracup.dk

Mit Partout-Billet und Paraplü erfreut uns Petuhtante Ruth Rolke bei der Weihnachtsfeier im „Ambiente“

Seit ich 2007 Mitglied in unserem Breitensportverein wurde, habe ich die unterschiedlichsten Weihnachtsfeiern erlebt: im „Borgerforeningen“ in der Stadtmitte mit zu wenig Personal, in der Glücksburger „Scheune“ mit tollem Rahmenprogramm aber auch mit zu vielen Mitgliedern, die sich an- aber nicht rechtzeitig abgemeldet hatten, so dass der Wirt auf seinen Kosten sitzenblieb und „bei Edo“ in Wees mit anschließendem Kegeln. Der Vorstand hat aus vielen Fehlern gelernt, jetzt gibt es Coupons, die an unseren Trainingstagen vor der Weihnachtsfeier gekauft werden können und eine Teilnahmeliste mit verbindlichem Anmeldeschluss: und seit nunmehr vier Jahren sind wir bei Brigitte Föhles und ihrem Team im „Ambiente“ im Flensburger Westen zu Gast. Die gut 50 Aktiven, die am Donnerstag, 21. Dezember dort zu eintrafen, mussten zwar 17,50 € für das „Internationale Grünkohlbuffet“ mit einem Schnaps bezahlen – 1,50 € mehr als 2016 aber immer noch sehr günstig! Der große Raum war wunderschön dekoriert und nicht so war wie sonst. Nach meiner Begrüßung unterhielten sich die Gäste an den ovalen Tischen zwanglos. Unser Gründungsmitglied „Heini“ Heinrich trug etwas Launiges vor und dann erschien die bekannte Flensburger Petuhtante Ruth Rolke im langen Kleid mit Paraplü- und redete, ohne Luft zu holen... Wir haben herzlich über ihre Anmerkungen zum Lauftreff gelacht: ein großes Dankeschön dafür an Peter Reichardt!

Dass alle Gäste- auch die Vegetarier & Veganer- am vegetarischen Buffet, Grünkohl- sowie Nachtschibuffet satt wurden, braucht eigentlich nicht erwähnt zu werden.

Wer in 2017 nicht dabei sein konnte, der mache bitte im Kalender an folgendem Tag ein dickes Kreuz: Donnerstag, 20. Dezember 2018 um 19:00 Uhr- die fünfte Weihnachtsfeier im „Ambiente“.

Andreas Bundels





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**

Anbaden am 01.01.2018 in Glücksburg

Irgendwann kam bei mir im letzten Herbst der Gedanke auf, dass ich am Neujahrstag auch mal in die eiskalte Förde springen könnte. Man könnte es ja mal probieren, dachte ich mir. Da beim saunieren auch immer ein kaltes Bad im Außenbecken in Glücksburg auch Pflicht ist, konnte der Temperaturunterschied ja nicht so gewaltig sein. Ich lud Peter auch zum Anbaden ein, er verzichtete aber gern darauf, wollte mich aber danach zum Aufwärmunsch einladen. Ok, das war ein Deal!

Dann war das neue Jahr da. Auf nach Glücksburg – Die Ostsee wartete auf ihr Opfer. Das Wetter war geradezu ideal. Leichte Sonne, 7 Grad Lufttemperatur, ein frischer Wind mit Stärke 5, schöne Wellen zum Reinspringen und das auch das Wasser war mit 4-5 Grad Wärme da. Leider gab es keine Eisschollen in diesem Jahr.

Ungefähr 70 Menschen machten sich bereit für die „Abkühlung“. Was für eine Freude. Die meisten Badewilligen hatten einfach Badehose oder Badeanzug an. Einige wenige hatten sich auch leicht verkleidet. Ich hatte mir zur Badehose noch unser Club-Laufshirt übergezogen. Flagge zeigen und etwas Werbung für unseren Verein muss auch bei solchen Veranstaltungen sein.

Dann wurde es ernst, der Wind stand gut die Wellen warteten.

Das Startsignal wurde angekündigt und alle Teilnehmer und Teilnehmerrinnen und auch die vielen Zuschauer zählen: 10 9 8 7... und los. Was für ein verrückter Haufen. Mit lautem Geschrei und Gejohle gingen, liefen oder sprangen wir ins Wasser. Als es mir tief genug war, machte ich einen schönen Köpper in die nächste Welle-herrlich! Als ich mich umdrehte waren ersten Damen und Herren war schon wieder auch dem Weg ans rettende Ufer. Ich glaube, bei einigen waren die Badesachen nicht wirklich nass geworden. Aber, dabei sein ist alles. Da ich meine Waden langsam vor Kälte zu schreien anfangen, machte auch ich mich auf den Heimweg. Geschafft, durchgezogen und nicht erfroren. Das Clubshirt hat mich gerettet. Das ganze Spektakulum hat gerade mal ungefähr zwei Minuten gedauert. Hat fürs erste Mal aber gereicht. Fazit: hat wirklich Spaß gemacht. Ich hatte mir das kalte Wasser aber schlimmer vorgestellt. Im nächsten Jahr bin ich wieder dabei. Ihr vielleicht auch???

Peter und Steffi standen derweil zitternd und versuchten sich aufzuwärmen, denn auch zuschauen macht kalt, nach dem Motto. Je kälter desto brrrrrrr.

P.S. Meinen Punsch hat der Peter mir selbstverständlich als Belohnung“ serviert.

Euer Wolfgang „Sport- und Eiswasserwart“ Köpp



Voller Vorfreude



Unsere Clubnixe Andrea Meisner und ich nach dem Bade



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Flensburg-Stadt



**Sanitätshaus
Till Schiebler**
Inh. Lars Knothe e.K.
Orthopädietechnikermeister



Robert-Koch-Straße 56 - 24937 Flensburg

www.sanitaetshaus-schiebler.de

Telefon (04 61) 5 94 10 · Telefax (04 61) 5 94 90



KISSING

Kissing GmbH
Hersteller von Medaillen,
Orden, Pokalen sowie Pins...
Werler Straße 6
58706 Menden

Tel. 0 23 73 / 93 71 - 0
Fax 0 23 73 / 93 71 - 77
info@kissing-menden.com

Sonderanfertigungen auf Anfrage!

**PREISGÜNSTIG UND
IN BESTER QUALITÄT
DIREKT AB WERK!**



- Sport-Medaillen
- Sonderanfertigungen
- Vereinsabzeichen
- Plaketten
- Pokale

Produktinformationen und Prospektanforderung unter: www.kissing-medailles.com

Winterlaufserie Drelsdorf (10km)



Die Winterlaufserie von Drelsdorf, welche durch die dörfliche Feldmark führt, wird von vielen Läuferinnen und Läufern dazu genutzt sich auf das neue Wettkampfsjahr vorzubereiten. Sie gehört zu den ersten Läufen welche man im neuen Jahr hier oben im nördlichen Schleswig-Holstein laufen kann. Insgesamt setzt sich die Laufserie aus 3 Läufen zusammen (10km, 15km, 21km), wobei die Siegerehrung erst nach dem dritten Lauf stattfindet.

Der Rundkurs begann in Karkenweg in Drelsdorf bei eisigen Temperaturen. Jede Runde war 5 km lang, daher mussten die Läuferinnen und Läufer nur 2 Runden laufen.

Die meisten Sportler haben sich an diesem Tag bis kurz vor dem Start noch in der Turnhalle aufgehalten, die Anspannung und Vorfreude bei so manchen Teilnehmer ist spürbar gewesen. Aus dem Verein waren wir mit 18 Teilnehmern angereist. Schlussendlich war es dann aber soweit und nach einem kurzen Warmlaufen an der noch sehr kühlen Luft haben wir uns aufgemacht in Richtung Startbereich. Dort hatte sich schon eine große Ansammlung an Menschen gebildet welche entweder am Lauf teilnehmen wollte oder die Sportler einfach nur anfeuern wollte.

Dann viel der Startschuss und der Menschenpulk setzte sich in Bewegung. Im vorderen Teil des Feldes konnte man eine ganze Reihe bekannter Gesichter ausmachen, welche auch an anderen Wettkämpfen regelmäßig teilnahmen.

Das Lauftempo zog bereits nach kurzer Zeit stark an und es ging erst einmal einen kleinen Hügel hoch aus den Ort hinaus. Das erste Streckenstück nach den Ortsschild war das leichteste des ganzen Laufes, da es hier stetig leicht bergab ging. Stellenweise befanden sich kleine Eispfützen auf der Strecke, welche aber gut sichtbar waren dank des kalten aber klaren Wetters und vorhandener Absperrbänder. Ich hatte zwischenzeitlich eine kleine Gruppe gefunden an die ich mich ranheften konnte.



Irgendwann hatte ich die Feldmark hinter mir gelassen und kam wieder in den Ort hinein. Nun ging es langsam aber sicher die Strecke bergauf bis in den Zielbereich hinein. In der ersten Runde war dies für mich noch leicht zu laufen, dann fing mit den erstmaligen Überqueren der Ziellinie die zweite Runde an.

Hier beschleunigte der ein oder andere Läufer noch einmal richtig oder aber trat lieber ein wenig auf die Bremse. Ich schaffte es meine Geschwindigkeit zu halten und auch meine kleine Gruppe blieb noch zusammen wobei es sich immer wieder abwechselte wer gerade vorne lief. Schließlich erreichten wir das zweite Mal die Ortschaft und ich musste anfangen zu beißen um mein Tempo halten zu können. Stellenweise bin ich immer wieder etwas nach hinten abgefallen, schaffte es aber irgendwie wieder auf mein altes Tempo zu kommen. Schließlich erreichte ich endlich zum zweiten Mal die Ziellinie und rannte erschöpft aber glücklich über die Linie in den Zielbereich.

Der erste Lauf war geschafft.

Winterlaufserie Dreisdorf (15km)



Der zweite Lauf der Serie fand bei etwas mildereren Temperaturen statt. Hier mussten nun 3 Runden absolviert werden statt wie beim Lauf zuvor nur 2. Ich hatte mich die Tage zuvor bereits mit ein paar längeren Trainingsläufen auf diese Veranstaltung vorbereitet. Auch bei diesem Lauf waren wieder viele bekannte Läufer anwesend und bereit alles aus der Strecke rauszuholen was diese hergab. Nach dem Startschuss setzte sich das Feld erneut in Bewegung und trotz einer längeren Distanz ging es hier ebenso zur Sache wie bei den 10km Lauf. Ich hing mich erneut an eine Gruppe ran, merkte aber bereits nach der ersten Runde das ich das Tempo nicht mehr mitgehen konnte und ließ mich etwas zurück fallen. Nachdem ich die 2 Runde eine ganze Zeit lang alleine lief konnte ich mich wieder an eine Gruppe dranhängen und mitlaufen. Hier konnte ich wieder etwas Kraft sammeln, welches sich in der dritten Runde bezahlt machen sollte. Es gelang mir wieder etwas schneller zu laufen, auch dank der Unterstützung von den Zuschauern am Wegesrand. Schließlich kam ich ein drittes Mal in den Ort rein und es ging erneut leicht die Straße hinauf bis in den Zielbereich.

Die letzten Meter musste ich noch einmal etwas kämpfen und biss mich durch bis zur Zielgeraden, wo ich noch einmal mit letzter Kraft einen Schlusssprint

einlegen konnte über die Ziellinie hinweg. Es waren 2 schöne Läufe in Drelsdorf, welche einen aber leicht an die Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit bringen können, da hier sehr viele gute Läuferinnen und Läufer auf der Strecke unterwegs waren und dadurch für eine hohe Gesamtgeschwindigkeit sorgten.

Trotz allem ist die Drelsdorfer Laufserie eine gute Vorbereitung um bei künftigen Wettkämpfen wieder richtig durchstarten zu können und um die eigenen Grenzen für sich abzustecken.

Mit sportlichen Grüßen

Sebastian Bark



3. Treßsee Marathon – Laufen pur

Am 28.02.2018 fand der 3. Treßsee-Marathon statt.

Finisher T-Shirts, elektronische Zeitmessung, warme Duschen, Pokale gibt es in Munkwolstrup nicht.

Dafür gibt's gegen eine geringe Teilnahmegebühr einen familiären gut organisierten Lauf mit handgemalten Startnummern in einer landschaftlich schönen Umgebung. Es braucht nicht viel mehr zum Laufen.

Am Starttag erwartete uns ein trockener aber kalter Wintertag. Perfekt zum Laufen. Die Anmeldung erfolgt im Schulungsraum der Freiwilligen Feuerwehr Munkwolstrup. Umkleideräume gibt es nicht. Macht aber nichts, die Meisten kommen schon fertig vorbereitet. Schnell füllt sich der Raum mit den Teilnehmern. Alles ist hier „Handmade“ by Fam. Riedel (dafür vielen Dank!). Kurz vor dem Start treffen wir uns draußen zum „Briefing“ durch den Race Director. Vor 3 Jahren gab es noch überschaubare 4 ! Teilnehmer, in 2017 waren schon 40 und heute waren über 100 gut gelaunte Läufer am Start. Das hat jetzt auch die offiziellen Stellen des Kreises auf den Plan gerufen – es mussten einige Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden.

Der Streckenverlauf ist ausgeschildert, an jedem Kilometer steht ein Schild, an zwei oder 3 Punkten gibt es die Gelegenheit Eigenverpflegung zu platzieren. Da man auch manchmal auf einer Kreisstraße läuft, ist besondere Vorsicht geboten. Es war nicht abgesperrt und es gab auch keine Streckenposten. Laufen pur also. Eine Zeitnahme gibt es auch nur indirekt. Am Start und Ziel liegt eine Uhr. Um Punkt 10:00 Uhr muss gestartet werden, ab dann läuft die Zeit. Beim Zieleinlauf nimmt man selber die Zeit und lässt sich in die Finisherliste eintragen.

Das klingt alles etwas abenteuerlich, vor allem, wenn man bedenkt, was andere Lauf-Veranstalter für einen Aufwand betreiben. Hier ist alles einfach und das Wichtigste – es funktioniert und macht Spaß. Es geht primär nicht um schnelle Zeiten, sondern eher um das gemeinsame Laufen. Viele nutzen diese Veranstaltung, um den obligatorischen langen Sonntagslauf zu absolvieren.

Wir konnten wählen zwischen Drittelmarathon (14 km), Halbmarathon, Zweidrittelmarathon (28 km), Fünfsechstelmarathon (35 km) und Marathon.

Eine Runde hat 14 km. Beim Halbmarathon wird die zweite Runde etwas abgekürzt.

Der 1. Flensburger Lauftreff war mit einer recht großen Gruppe vertreten: Angelika, Ute, Astrid, Sina, Henning, Mike Siedler, Romeo und ich. Wir hatten uns die Strecken zwischen 14 und 28 km ausgesucht.

Wolfgang, Jürgen und André mussten leider verletzungs- oder krankheitsbedingt verzichten.

Wir standen noch in einem wilden Haufen zusammen als es plötzlich hieß „10:00 Uhr - LOS“ – das war dann der Start.

Die Strecke ist landschaftlich schön und führt über Augaard – Großsolt - Großsoltbrück zurück nach Munkwolstrup. So ganz einfach ist die Strecke nicht, es geht ständig auf und ab, wie es bei uns so üblich ist. Wir laufen auf ruhigen Straßen mit sehr wenig Verkehr. Zuverlässig ist jeder Kilometer markiert.

Gelegentlich trifft man ein paar Spaziergänger oder Wanderer. Sonst ist es wirklich ruhig. In Großsoltbrück gab es dann doch einen „illegalen“

Getränkestand mit Wasser, Musik und Anfeuerung – Herrlich! – Dann sind es noch ca. 4 km und die zweite Runde kann beginnen.

Wenn dann die 14 km und 21 km Läufer weg sind, bist du fast allein unterwegs. Hinter mir kommt lange nichts. Nach vorne zur nächsten Gruppe sind es jetzt gut 300m, das aufzuholen wird schwer. Also bleibe ich allein und laufe so vor mich hin. In Gedanken habe ich schon mal diesen Artikel geschrieben. In Großsolt dann Aufregung. Eine Gruppe Wanderer hatte sich zur Pause niedergelassen. Als ich dann vorbei kam, wurde laut geklatscht und angefeuert – eine schöne Abwechslung. Als ich dann in Großsoltbrück abbog, konnte ich die Anfeuerung wieder hören, das galt dann meinen Verfolgern. Noch 4 km, dann ist auch die zweite Runde geschafft. Bis jetzt läuft es gut, auch die Wade, die mich am Freitag vorher noch geärgert hatte, hält (Dank an Retterspitz). Also immer weiter locker ins Ziel laufen. Dann 2 km vor dem Ziel schnelle Schritte von hinten. Wo kommt das denn her? Da war doch niemand? Die Schritte kamen schnell näher und zogen an mir vorbei. Na ja, ok ist ja nicht wichtig hier und auch nicht meine Altersklasse. Also Tschüss und viel Glück. Es dauert nicht lange – wieder Schritte. Das gibt es doch nicht – bin ich langsamer geworden, ist meine Uhr kaputt? Ich werde wieder überholt. Aber diesmal versuche ich mitzugehen, klappt aber nicht ganz. Ich wundere mich, wo die Beiden hergekommen sind, denn ich weiß, dass sie normalerweise schneller sind, als ich. So wurde mein letzter Kilometer nochmal etwas zügiger. Im Ziel hat es sich dann aufgeklärt. Die Beiden hatten sich 23 km zurückgehalten und mich dann als Hasen ausgesucht, um mich noch vor dem Ziel abzufangen. Dazu sind sie dann auf den letzten Kilometern immer weit unter 5 min/km gelaufen. OK hat geklappt.

So, Ziel erreicht, Zeit genommen und eintragen lassen – fertig.
Das war ein schöner langer Sonntagslauf – mir hat es Spaß gemacht und 28 km sind bei zwei Runden auch gar nicht so lang.



Unsere gut gelaunte Gruppe vor dem Start

Angelika , Achim und Meike (ehem. Lauftreffler), Sina, Ute, Heiko, Astrid und Romeo. Hennig fehlt leider auf dem Bild

Bericht: Heiko Adamski



Autokraft

Kleine Trainingseinheit mit Dr. Matthias Marquardt

Der Laufspezialist Dr. Matthias Marquardt war im Rahmen des „Flensburg liebt Dich Marathons“, dessen sportlicher Schirmherr er ist, am 14.03.2018 hier in Flensburg, um im Medienhaus des SHZ, einen Vortrag zu halten. Vorher gab es die Möglichkeit zu einer kleinen Laufeinheit auf einem 7 km Teilstück der Halbmarathonstrecke. Da wollte ich unbedingt teilnehmen, um evtl. auch einige neue Erkenntnisse mitzunehmen. Treffpunkt war der Südermarkt um 17:45 Uhr. Start sollte um 18:00 sein. Ca. 40 Läufer hatten sich pünktlich eingefunden. Nur der Laufpapst kam leider erst 15 min später, da er in Hamburg wohl auf den falschen Zug gesetzt hatte.

Es ging dann etwas verspätet auf die Strecke. An der Hafenspitze, dann die erste Unterbrechung für eine kleine Übungseinheit. Bei vielen Läufern ist durch einseitiges Training oftmals die hintere Oberschenkelmuskulatur verkürzt und schlecht trainiert. Um dem vorzubeugen, kann man z.B. diese Übung leicht in das Training einbauen. Man stellt das linke Bein auf, z.B. eine Parkbank, stößt sich nach oben hin ab und zieht dann das rechte Knie nach oben. Die Arme bewegen sich gegenläufig zu den Beinen. Pro Bein kann man das 3x je 10x machen. Unter seiner Anleitung haben wir alle diese Übung durchgeführt und wurden auch korrigiert, wenn es nicht passte. Ist gar nicht so leicht, die Arme und die Beine richtig zu koordinieren.



Anschließend ging es dann weiter zum nächsten Stopp und der nächsten Übung auf Höhe der „Fischperle“. Hier gab es eine Übung für die Achillessehne. Die sollte man nur machen, wenn man keine Beschwerden hat. Wir stellen uns vor den Kantstein und hüpfen im Schlusssprung darauf und wieder runter. Dazu muss man den Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagern und



darauf achten, dass man nicht zu weit nach hinten zurückspringt. Wir springen und landen nur mit dem Vorfuß. 3x 30 sec. sollten reichen. Diese Übung kann man überall machen, wo es einen Kantstein gibt.

Noch ein kleines Stückchen weiter bis hinter den Kornspeicher und schon ging es wieder zurück am Wasser entlang. Der Laufspezialist war sichtlich begeistert von unserem schönen Hafenpanorama und es wurden direkt auch Fotos gemacht. Und gleich noch eine Übung zur Stärkung der Hüftmuskulatur. Man kann sich z.B. auf eine Bank abstützen, Körperspannung halten (ganz wichtig!)



Je 10 x pro Bein das Ganze 3x .

Danach ging es dann weiter um die Hafenspitze zum Nordertor und durch den Oluf- Samson-Gang weiter über Große Straße und Holm zum Südermarkt. Der Rückweg wurde etwas schneller gelaufen, da die Zeit drängte. Matthias sollte noch den Vortrag im SHZ halten. Insgesamt eine nette Veranstaltung mit ein paar schönen Übungen für's Training.

Und das Beste zum Schluss - alles **kostenlos**.

Mit sportlichen Grüßen

Heiko Adamsky





Während Karola, Frederik und ich 2017 mit 20.000 Startern beim Hannover-Marathon unterwegs waren, liefen Stephanie und Peter mit knapp 300 Leuten beim lauschigen Föhr-Marathon und waren davon total begeistert.

Wegen ihrer Begeisterung und weil mir „bergige“ Streckenprofile wie auf Föhr liegen, hatte ich mich mit beiden für den diesjährigen Lauf angemeldet.

Ohne Stress fuhren wir Samstagmittag gemütlich gen Dagebüll. Wir waren guter Dinge, was auch die Eiskönigin am Fahrkartenschalter zur Fähre nach Wyk nicht ändern konnte. Als Starter mit Preisnachlass bei glatter See und Nebel übergesetzt, empfing uns der kostenlose Linienbus nach Midlum.

Midlum klingt zwar ein bisschen nach Tolkiens Mittelerde, ist aber das pulsierende Zentrum des Föhr-Marathons. Wir bezogen Quartier im Midlumer Krog, dem ersten Haus am Platz. Von dort sind es nur wenige Meter zur Ausgabe der Startunterlagen, zum Start, zur Bushaltestelle und zur nächsten Kneipe. Die nächsten Aktionen waren Startunterlagen abholen, Strategiebesprechung bei Hefeweizen im Strandkorb und Tisch bestellen für die Nudelparty im zweiten Haus am Platz. Bis zur Nudelparty war noch Zeit, die es mit Müßiggang zu vertreiben galt. Mein Müßiggang hatte 8 Gänge und stand an der Strandpromenade in Wyk bereit. Durch viele Orte mit der Endung „um“ ging's zurück nach Midlum, richtig, zur Nudelparty. Die Hütte war gut gefüllt mit Läufervolk, guter Laune und einem kleinen aber feinen Nudel-, Soßen-, Fleisch- und Dessertbuffet zum überschaubaren Preis.

Frühmorgens ging es zum wirklich leckeren Frühstück. Die Wirtin hatte ständig die Pfanne heiß und war Männlein aber auch Weiblein stets zu Diensten, die Eier individuell herzurichten. Neben den üblichen Frühstückszutaten gab es reichlich Lachs und Krabben. Herz was willst du mehr? Nach all der Völlerei musste nun mal was körperlich umgesetzt werden. Idealerweise mit Laufen, einem Halbmarathon.

Wem 09.30 Uhr zu früh war, der hatte 2 Stunden später die Möglichkeit beim Langschläfer-Halbmarathon zu starten. Natürlich war das nichts für uns, los ging's in aller Frühe. Beim Start war es windstill, frost- und regenfrei, also ideale Voraussetzungen für einen angenehmen Lauf. Obwohl uns der Blick auf die atemberaubend herbe Landschaft mit grünen Wiesen, grauen Schafen und einzelnen Gehöften etwas vernebelt war, ging es vom Start in Midlum, vorbei an Oevenum zügig nach Wrixum Richtung Flugplatzum, oder so. Entlang der Strandpromenade trabten Stephanie und Peter in trauter Zweisamkeit locker an der Kurkonzert-Bühne vorbei, an der ich schon lange vorher war.

Vom Wyker Hafen ging es weiter auf den Deich, den wir - zugegeben sonniger - schon von unserer Lauftreff-Radtour kannten.

Still ruhte die See und graste das Schaf vorm Deich. Jetzt spürten alle, welche Lebensleistung Schafe beim Rumstehen am Deich vollbringen.

Die schiefe, leicht zum Wasser geneigte Laufstrecke machte den Beinen doch ziemlich zu schaffen. Wir hielten uns weiter tapfer, ich zuerst an Kilometer 12, die anderen Zwei kamen später. Nach weiteren 3 Kilometern ging es über den Deich ins Landesinnere, Peter legte sich ins Zeug, setzte sich ein paar Meter von



Stephanie ab, aber ohne mich ernsthaft gefährden zu können. Bei Kilometer 17 kam ich etwas vom Kurs ab und machte einen gehörigen Umweg. Total fertig kam ich unter größten Mühen noch vor Peter (1:55:36; 3. Platz M55) zum Ziel. Ich stellte das Fahrrad ab und konnte ihn im Zieleinlauf noch anfeuern. Kurz danach kam Stephanie (1:57:26; 1.

Platz W50) die sogenannte „Killerrampe“ - 3 Meter Höhenunterschied auf 220 Meter - zum Ziel hinauf und lief locker durchs Ziel.



Während die Beiden sich nach dem Sektempfang im Ziel nach Dusche und Ruhe sehnten, musste ich noch meinen Föhr-Marathon vollenden. Noch was erleben, vielleicht mal an einem Ort, der nicht auf „um“ endet. Goting hatte all das, einen herrlichen Blick vom Kliff auf Amrum, Sandstrand, lecker Kaffee und Kuchen und kein „um“. Aber auch mit

dem „um“ konnte ich dann noch um. Im vollbesetzten Friesendom zu Nieblum gab es neben den berühmten erzählenden Grabsteinen auch noch ein tolles Orgelkonzert. Zurück in Midlum konnte ich meinen Föhr-Marathon deutlich unter 4 Stunden beenden. Ich fand, ein tolles Ergebnis, das auf der Teilnehmer-Abschlussparty im Midlumer Krog mit Schweine- und Rinderbraten satt eine würdige Anerkennung fand. Zugegeben, schöner wäre noch gewesen, das Knie hätte nicht rumgezickt und ich hätte mitlaufen können. Aber man soll das Glück ja nicht überstrapazieren.

Am nächsten Morgen noch einmal Wirtin, Pfanne, Eier, Lachs und Krabben genießen, ein paar Verabredungen für den Köhlbrandbrückenlauf und den Flensburg-Marathon mit Läufern aus Gütersloh und Wolfsburg machen und dann ging es per Schiff zurück.

Klaus Pietsch



Sechs neue Laufbetreuer ausgebildet

Im Rahmen eines *Basic-Kurs für Läufer* wurden von Jan Dreier auch sechs unserer Clubmitglieder in einem Wochendseminar ausgebildet.

Dabei wurden die Grundlagen des Laufens vermittelt, die unsere neuen Laufbetreuer benötigen um künftig eine Laufgruppe im Verein verantwortungsvoll zu führen. In einem weiteren Seminar innerhalb des Jahres, wird das Wissen dann weiter vertieft.

Teilgenommen haben aus unserem Verein:

- Steffanie Dibbern
- Ingrid Jürgensen
- Jürgen Uwe Maßheimer
- Heiko Rehder
- Michael Jansen
- Christoph Ibsen

Vielen Dank an die sechs Damen und Herren für ihr Engagement.

TRAININGSGRUPPEN

Unsere Trainingsgruppen sind geeignet für Läuferinnen und Läufer, die in der Lage sind, 60 Minuten laufend zu bewältigen und sich läuferisch weiterentwickeln möchten. Primär geht es hier um Wohlbefinden, Lust und Freude am Laufen in der Gruppe. In zweiter Linie wollen wir mit verschiedenen Trainingsformen Technik und Tempo verbessern um somit die Grundlage für die Teilnahme an Volksläufen zu schaffen. Es werden unterschiedliche schöne Laufstrecken erkundet und zusätzliche Trainingsreize durch Intervalltraining, Lauf-ABC und 2-Stundentraining geschaffen. So stellt sich nicht nur eine Leistungssteigerung, sondern auch zusätzlicher Spaß am Laufen ein.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Trainingszeiten: dienstags 18:00 Uhr und freitags 17:30 Uhr

| | |
|--|--|
|  | Gruppe 1, Armin Ipsen, 7 bis 8 km in der Stunde |
|  | Gruppe 2, Gertrud Ernst, 7 bis 8 km in der Stunde |
|  | Gruppe 3, Andreas Bundels, 8 km in der Stunde |
|  | Gruppe 4, Regina Adamsky, 8 bis 9 km in der Stunde |
|  | Gruppe 5, Peter Reichardt, 9 bis 10 km in der Stunde |
|  | Gruppe 6, Wolfgang Köpp, 10 bis 11 km in der Stunde |
|  | Gruppe 7, Heiko Adamsky, 11 bis 13 km in der Stunde |
|   | Nordic Walking, Jan Hölzl, Heinz Dieter Heinrich/(Heini) |



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.

Auch die Softshelljacke mit Vereinslogo ist für 60 € noch im Angebot.

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



SPORT MÖLLER

Rote Straße 2 · 24937 Flensburg

Tel. 04 61 / 2 58 67

www.sportmoeller.de

E-Mail: service@sportmoeller.de

Jahresplanung 2018

| | |
|----------------------|---|
| 14. Januar | Helferfrühstück im „Antik Café“ |
| 10. Februar | Erste-Hilfe-Kurs + |
| 20. März | Mitgliederversammlung in der Jugendherberge |
| 23. März - 20. April | Anfängerkurs |
| 25. März | Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück |
| 16. Juni | Sommerausflug |
| 03. Juli | Sommerfest & Grillen |
| 23. September | Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück |
| 12. Dezember | Punschtour |
| 16. Dezember | 34. Adventlauf |
| 20. Dezember | Weihnachtsfeier im „Ambiente“ |



www.optikdurchblick.de

Wandern mit dem 1. Flensburger Laufftreff

|     2018     | | | | | |
|--|----------|---------------|-------------|--------------|--|
| Tag | Sportart | Ort | Zeiten | Strecken | Startorte |
| Mo. 01.05. | W | Altenholz | 10:00 | 05+12km | FFW Altenholz |
| Geführte Wanderung | | | | | |
| Sa. 06.05. | W | Glücksburg | 09:00-13:00 | 6+11+16km | Glücksburg |
| | W+R | Glücksburg | 09:00-12:00 | 21+25km | Glücksburg |
| So. 07.05. | W | Glücksburg | 08:00-12:00 | 6+11+16km | Glücksburg |
| | W+R | Glücksburg | 08:00-11:00 | 21+25km | Glücksburg |
| 08.05.16 "IVV - Weltwandertag" | | | | | |
| Mo. 08.05. | W | Grande | 08:00-10:00 | 5+10km | Grande |
| Mo. 08.05. | W | Trittau | 11:00-13:00 | 6+11km | Trittau |
| Mo. 08.05. | W | Grönwohld | 14:00-16:00 | 6+11km | Büttenwarder Dorfkrug |
| Mo. 08.05. | W | Lütjensee | 16:00-17:00 | 5+10km | Lütjensee, Strandweg |
| Sa. 13.05. | W | Jagel | 10:00-13:00 | 5+10+15km | Gemeinde u. Sportzentrum Jagel |
| So. 14.05. | W | Jagel | 09:00-12:00 | 5+10+15km | |
| Sa. 20.05. | W+R | Tarp | 08:00-13:00 | 5+10+20+30km | Tarp |
| So. 21.05. | W+R | Tarp | 08:00-12:00 | 5+10+20+30km | Tarp |
| So. 21.05. | W | Geesthacht | 09:30 | 10+15km | Geesthacht Landhaus-Tesperhude |
| Geführte Wanderung | | | | | |
| So. 28.05. | W | Hamburg | 10:00 | 5+10km | HH-Aktiv Markt Jessen Volksdorfer Damm |
| Geführte Wanderung | | | | | |
| UNICEF - Wanderwoche 22.05.-02.06.2018 | | | | | |
| 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 Volksdorfer Damm |
| Geführte Wanderung | | | | | |
| 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 Bramstedt Volksdorfer Damm |
| Geführte Wanderung | | | | | |

Wandern mit dem 1.Flensburger Laufftreff

|     2018     | | | | | | |
|--|----------|--|-------------|-----------------|---|--|
| Tag | Sportart | Ort | Zeiten | Strecken | Startorte | |
| Sa. 08.07. | W+R | Joldelund | 09:00-14:00 | 5+10+Rad 25km | Joldelund | |
| | W | Joldelund | 09:00-13:00 | 20km | Joldelund | |
| So. 09.07. | W+R | Joldelund | 08:00-13:00 | 5+10+Rad 25km | Joldelund | |
| | W | Joldelund | 08:00-12:00 | 20km | Joldelund | |
| So. 09.07. | W | Schleswig-Krusau | 07:00 | 50km | Schleswig | |
| | | Wanderung von Schleswig n. Viborg/Dänemark | | | | |
| Sa. 15.07. | W | Mölln | 09:00-12:30 | 5+10+20km | Mölln Naturparkzentrum | |
| So. 16.07. | W | Mölln | 09:00-12:30 | 5+10+20km | Uhlenkolk | |
| So. 16.07. | W | Wankendorf | 10:00 | 9+14km | Ahrensburg Bäckerei Hamburger Str. 163 | |
| | | " Geführte Wanderung " | | | | |
| So. 30.07. | W | Eutin | 09:30 | 5+11+20km | Parkplatz DB Eutin | |
| | | " Geführte Wanderung " | | | | |
| Mi. 09.08. | W | Lindewitt | 15:00-18:00 | 5+10km | Großenwiehe/Schobüll | |
| So. 13.08. | W+R | Lütjensee | 08:00-13:00 | 6+11+21+25km | Lütjensee | |
| Sa. 19.08. | W+R+SCH | Sörup | 09:00-14:00 | 5+10+20+25km | Sörup / THW | |
| So. 20.08. | W+R+SCH | Sörup | 08:00-13:00 | 5+10+20+25km | Sörup / THW | |
| So. 20.08. | W | Mechow | 09:30 | 10+20km | Parkplatz Feuerwehr Mechow | |
| | | " Geführte Wanderung " | | | | |
| Sa. 26.08. | W+R | Tolk | 09:00-14:00 | 5+10+20+30km | Tolk - Grundschule | |
| So. 27.08. | W+R | Tolk | 08:00-12:00 | 5+10+20+30km | Tolk - Grundschule | |
| So. 27.08. | W | Hoisdorf | 10:00 | 5+10km | Parkplatz / Löschteich Hoisdorf | |
| | | " Geführte Wanderung " | | | | |
| Sa. 02.09. | W+R | Glücksburg | 09:00-13:00 | 6+11+16+21+30km | Glücksburg/ Rudehalle | |
| So. 03.09. | W+R | Glücksburg | 08:00-12:00 | 6+11+16+21+30km | Glücksburg/ Rudehalle | |
| So. 03.09. | W | Bornöved | 09:30 | 5+10+20km | Bornhöved Parkplatz Lidl | |
| | | " Geführte Wanderung " | | | | |
| So. 10.09. | W | Borsdorf | 10:00 | 9+18km | Borsdorf Gaststätte Chabos | |
| | | " Geführte Wanderung " | | | | |
| So. 17.09. | W | Mölln | 08:00-13:00 | 5+10+20km | Don Bosco-Haus | |
| So. 24.09. | W | Büchen | 09:30 | 10+20km | Parkplatz Elbe-Lübeck Kanal | |
| Sa. 30.09. | W | Husum | 10:00-14:00 | 5+10+15km | Husum | |



Wandern mit dem 1.Flensburger Laufftreff

|     2018     | | | | | |
|---|----------|----------------|--------------------------------|-----------|----------------------------------|
| Tag | Sportart | Ort | Zeiten | Strecken | Startorte |
| So. 01.10. | W | Husum | 08:00-13:00 | 5+10+20km | Husum |
| Deutschland wandert, Deutschland hilft | | | | | |
| Di. 03.10. | W | Friedrichstadt | 09:00-11:00 | 5+10km | Friedrichstadt |
| So. 08.10. | W | Tensfeld | 09:30 " Geführte Wanderung" | 5+11+18km | Tensfeld Parkplatz Sportplatz |
| So. 15.10. | W | Preetz | 10:00 " Geführte Wanderung" | 5+12km | Preetz Parkplatz Bahnhof |
| So. 22.10. | W | Roseburg | 09:30 " Geführte Wanderung" | 10+20km | Roseburg Gaststätte Heitmann |
| So. 29.10. | W | Aumühle | 10:00 " Geführte Wanderung" | 8+18km | Aumühle Parkplatz S-Bahn |

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

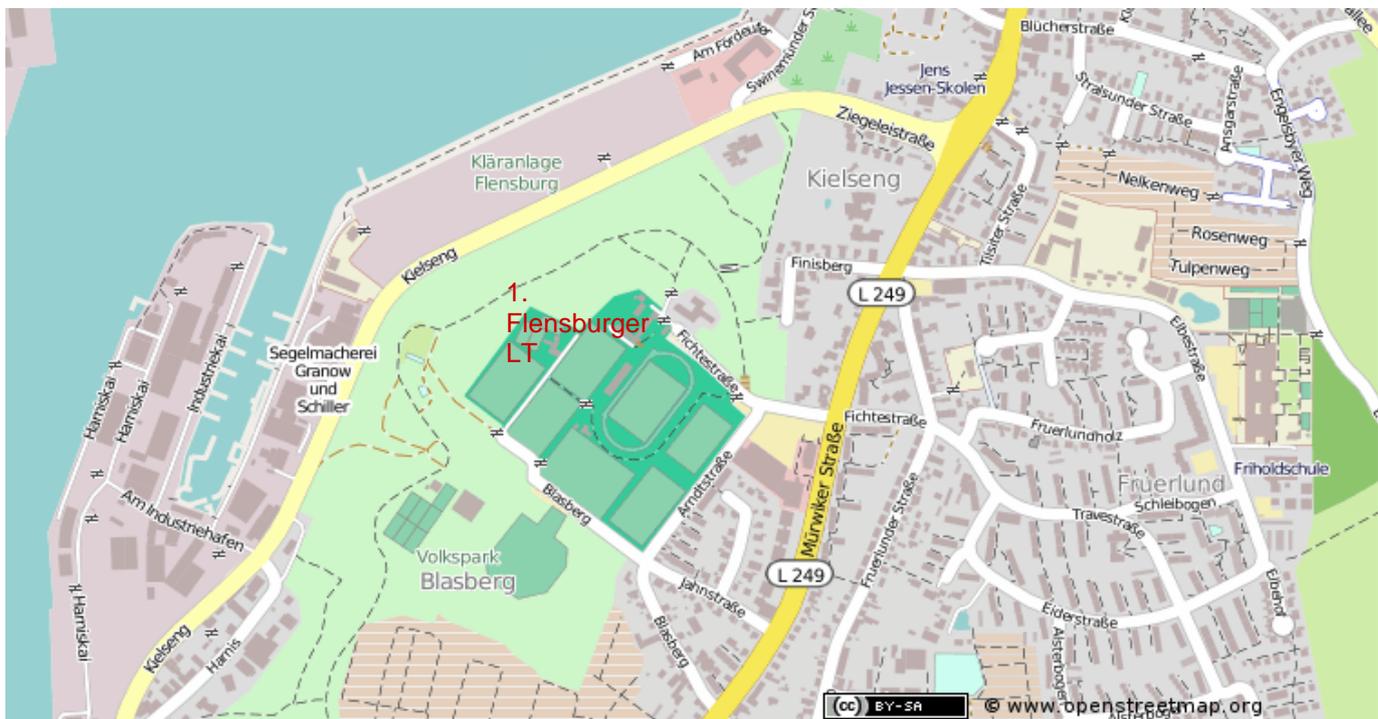
AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- 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 Laufftreff e.V.

Postanschrift: Postfach 1522, 24905 Flensburg

Redaktion: Wolfgang Köpp

E-Mail: Wolfgang.Koepp@flensburger-laufftreff.de

Layout: Wolfgang Köpp

Druck: Copy-Laden, Druck & Kopierzentrum
Bahnhofstrasse 36, 24937 Flensburg

Auflage: 50 Exemplare

Copyright: © 1. Flensburger Laufftreff,
alle Rechte vorbehalten



Die **Perpedes** erscheint zweimal jährlich,
seit 2015 auch auf unserer Homepage,
<http://www.flensburger-laufftreff.de>

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
Mitte Oktober 2018