



Ausgabe November 2018

Perpedes

Wir wünschen allen Füßen einen tollen Lauf!



Sonntag 16. Dezember 2018

34. ADVENTLAUF FLENSBURG

Wij wensen alle voeten een geweldige loop!

Have a great run - and stay on your toes!

Tüm ayaklara muhteşem bir yürüyüş dileriz!

Желаем всем участникам успешного пробега!

Vi önskar alla fötter ett riktigt bra lopp!

¡Deseamos a todos los pies una fantástica carrera!

Nous souhaitons une course du tonnerre à tous les pieds!

Życzymy wszystkim nogom wspaniałego biegu!

Vi önsker alle et godt løb!

Desejamos a todos os pés uma excelente corrida!

Auguriamo a tutti i piedi una corsa fantastica!

Ευχόμαστε σε όλα τα πόδια καλό τρέξιμο!

Bahnhofstr. 36

24937 Flensburg

☎ 0461 - 28 511

📄 0461 - 48 085 58

✉ cpyladen@t-online.de

Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00-13.00 Uhr

Munketoft 5

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

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

Find me on
facebook
www.facebook.com/Copyladen

Ein Wort zuvor:

Liebe Sportlerinnen und Sportler!

Ein schöner Sommer ist vorbei. Bis in den Oktober hatten wir bestes Wetter für unseren Freizeitsport gehabt. Wir hatten reichlich Gelegenheit unseren Runden zu drehen. Auch ist es schön, dass unsere Homepage immer wieder Menschen dazu bewegt, bei uns mal reinzuschnuppern und dann auch Mitglied werden. Unsere Mitgliederzahl steigert sich dadurch zwar nicht, weil aus verschiedenen Gründen auch Mitglieder aus dem Verein austreten. Aber wir bekommen immer wieder frisches Blut in den Verein.

Da jetzt die gemütliche Jahreszeit wieder startet, geht die Planung für unsere Veranstaltungen bis zum Jahresende wieder los. Teilnehmerlisten dazu werden wie immer bei uns im Vorraum ausgelegt.

Die dunkle Jahreszeit bringt es auch mit sich, dass wir wieder an die reflektierenden Laufwesten denken, damit Radfahrer und Autofahrer uns auch rechtzeitig sehen.

Viele Dank für eure Berichte für diese PerPedes. Besonders Hennig war sehr fleißig.

Euch allen eine schöne Zeit bis Weihnachten.

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
LEDIMO-TERMINE:.....	6
REISE ZUM BERLINER HALBMARATHON	7
KEINE NASSEN STRÜPFER-HAVBUNDSLÖBET 2018	11
DURCH WALD UND WIESE.....	15
NIEBÜLLER STADTLAUF	17
EIN LÄFER KAM VORBEI-DIE FRÖRUPER BERGE	21
DIE BERGE RUFEN! URLAUB MAL ANDERS	25
GROßARTIGE MARATHONGEFÜHLE AUF FEHMARN	31
SWB-MARATHON IN BREMEN	34
FÖHR IST IMMER EINE REISE WERT... ..	37
EINE NEUE LAUFINITIATIVE: WE-RUN-THIS	38
WARUM 450 MENSCHEN DURCH DIE FÖRDE SCHWIMMEN WOLLEN.....	40
MEIN ZWEITER LAUF-DUATLON IN LÜTJENHOLM.....	44
BERGUNG IM VOLKSPARK.....	47
PUNSCHTOUR.....	48
WEIHNACHTSFEIER.....	49
TRAININGSGRUPPEN	50
UNTERSTÜTZUNG VON STAFFELN UND MANNSCHAFTEN.....	51
WANDERTERMINE	51
VEREINSKLEIDUNG	52
JAHRESPLANUNG.....	53
WANDERTERMINE 2019.....	54
MENSCH BEWEG DICH	55
IMPRESSUM.....	56



LeDiMo - Was ist das?

„LeDiMo“ heißt „**L**etzter **D**ienstag im **M**onat“ und steht für unser zwangloses 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 2019
29. Januar
26. Februar
26. März
23. April
28. Mai
25. Juni
30. Juli
27. August
24. September
29. Oktober
26. November



Reise zum Berliner Halbmarathon vom 06.-09.04.2018

Bericht von Astrid Rehder

Bei uns ist es schon fast gute alte Tradition jedes Jahr mit ein paar netten Leuten nach Berlin zum Halbmarathon zu fahren. Dieses Jahr schlossen sich Regina, Heiko, Judith, Gunna, Ingrid, Godje und Andrea unserer Gruppe an. Wir waren am Ende eine stattliche Gruppe von 20 Personen (15 Läufer/5 Begleiter), aber es gelang uns dennoch, alle in einem Hotel unterzubringen. Nur eine Person wohnte wunschgemäß in einer Jugendherberge, aber am Ende waren alle mit ihrer Unterbringung sehr zufrieden.

Die Anreise erfolgte entweder mit dem Zug oder dem Flix-Bus.

Am Freitagnachmittag trudelten jedoch alle im Hotel ein und wir zogen gemeinsam auf die Messe auf dem ehemaligen Flughafengelände Tempelhof, um unsere Startunterlagen abzuholen.

Der Tag klang dann mit einem lustigen Abendessen in einem spanischen Restaurant aus, was aufgrund der großen Personenzahl bereits für uns reserviert war. Am Samstag hatte dann jeder Zeit, je nach Lust und Laune, etwas zu unternehmen, was er in Berlin schon immer gerne sehen wollte.



Die einen gingen in den Zoo und bewunderten die süßen aber faulen Pandabären und andere weitere putzige Tiere, die anderen besuchten die „Berliner Unterwelten“ am Bahnhof Gesundbrunnen oder man nutzte die Zeit zum ausgiebigen Shopping auf dem Kudamm. Ein Besuch des Kuchenbuffets im Kaufhaus des Westens ist bei uns schon fast obligatorisch, kam aber auch bei den „Neulingen“ gut an. Abends kam die gesamte Gruppe dann wieder bei einem kleinen Italiener zur Kohlehydrataufnahme zusammen. Auch dort haben wir zuvor reserviert, da Berlin zum Halbmarathon erfahrungsgemäß aus allen Nähten

platzt. Aber wir gingen natürlich alle brav frühzeitig ins Bett, um am nächsten Tag fit zu sein.

Nun wurde es langsam ernst. Am Sonntagmorgen fuhren gemeinsam zum Start und jeder reihte sich in seinen Startblock ein. Wir vereinbarten einen Treffpunkt im Ziel, an den auch alle gesund und wohlbehalten zurückkehrten. Jeder berichtete von seinen Erlebnissen und alle waren begeistert von der Stimmung an der Strecke. Die diversen Musikbands und Zuschauer haben uns alle ins Ziel getragen.

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 B₆ trägt zur normalen Herzfunktion bei
- Brausetabletten mit Zitronen-Grapefruit-Geschmack
- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium, Vitamin B₆ und B₁₂ unterstützen den normalen Energiestoffwechsel
- Micro-Pellets mit Zitronen-Geschmack zur bequemen Einnahme – ideal für unterwegs
- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Magnesium trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei
- 2-Phasen Tabletten für die zügige und die „Langzeit“-Nährstoffabgabe
- 400 mg Magnesium und 300 mg Kalium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium unterstützt das normale Elektrolytgleichgewicht
- Zink als Beitrag für den normalen Knochenerhalt



Die Kraft der zwei Herzen.



Auf dem Weg ins Hotel erreichte uns dann die Nachricht, dass auf den Halbmarathon ein Terroranschlag verübt werden sollte und die Polizei Verdächtige festgenommen hat. Leider sind auch solche Meldungen in unserer Zeit Realität geworden und wir müssen uns wohl

damit abfinden, dass wir nicht immer nur weit weg sein werden. Immerhin schaffte es Heiko R. dadurch, in die Abendnachrichten zu kommen und das sogar mit Vereins T-Shirt.

Am Nachmittag besuchten wir den Mauerpark. Ein Volksspektakel mit Musik, Tanz, Essen, Trinken, Flohmarkt und gefühlt jeder Menge bekißter Menschen. Aber wer Berlin mal an einem Sonntag besucht, sollte sich das einmal



ansehen...

Abends wurde dann auf dem Hackeschen Markt gespachtelt und schon mal wieder das ein oder andere Glas Bier oder Wein verhaftet, was wir uns die Tage vorher natürlich verkniffen haben.



Letztlich klang der Abend in einer Skycocktailbar aus. Die Aussicht war grandios, aber leider auch die Preise, wie wir später bemerkten. Wir produzierten in kurzer Zeit eine Rechnung von fast 250 Euro...



Alle trugen es mit Humor und irgendwie rundete es das schöne Wochenende ja auch auf besondere Weise ab.

Am Montag traten dann alle auf ihre Weise die Heimreise an. Die ein oder anderen haben schon wenig später den Startplatz für das nächste Jahr gebucht. Natürlich mit dem guten Vorsatz, diesmal aber besser vorbereitet und besser trainiert zu sein... Aber in Berlin ist der Halbmarathon tatsächlich eine schöne und gelungene Nebensache.



TRIXIE

Keine nassen Strümpfe – Havbundsløbet 2018

Bericht von: Henning Nielsen

Vor ein paar Jahren entdeckte ich zufällig Havbundsløbet (Der Meeresbodenlauf), der jedes Jahr in Vester Vedsted bei Ribe in Dänemark abgehalten wird. Besonders die Beschreibung erweckte meine Interesse: Die Läufer werden mit dem Mandøbus (Trekkerbus) zum dänischen Wattenmeerinsel Mandø gebracht, wo der Lauf anfängt. Die Laufstrecke führt dann zum Teil über den alte Ebbeweg / Meeresboden zurück zum Festland. Etwa 2 km. der Strecke steht unter 5 - 20 cm. Wasser. Das Ziel ist das Jugendinternat (Ungdomshøjskole) in Vester Vedsted auf dem Festland. Es wird erwartet, dass der Läufer die Strecke in unter 90 Minuten absolvieren kann.

Was für mich besonders interessant war, war der Streckenteil über den Meeresboden. Es gibt in Deutschland zwar auch einen ähnlichen Lauf in Cuxhaven, aber das ist schon etwas weiter weg. Ich versuchte mich zwar ein paar mal normal anzumelden, aber der Lauf war immer sehr schnell ausverkauft! Weshalb ich die Teilnahme für kaum möglich hielt. Als ich dann in diesem Jahr doch sehr kurzfristig eine Startnummer übernehmen konnte, war ich sofort dabei! Für mich war es wie ein kleines Abenteuer. Die Zeit war mir zweitrangig, da ich die Strecke genießen wollte und auch einige Fotos machen wollte. Abgesehen davon wollte ich den Lauf gerne ohne nasse Strümpfe absolvieren und das ging hier nur ohne Strümpfe, weshalb ich mich für einen Lauf in meinen dünnen Laufsandalen entschied.

Vester-Vedsted erreichte ich mit dem Auto, und dort erhielt ich auch die Startunterlagen. Danach musste ich mich kurz neu organisieren, da ich nur die notwendigsten Sachen mit zur Wattenmeerinsel dabei haben konnte. Das ging dann auch, und schon ging es mit den ikonischen Treckerbus los. Nicht ohne Grund wird dort mit Trecker gefahren, da die Straße zur Insel gerne überflutet ist, und eher als ein besserer Feldweg bezeichnet werden kann. Selbst fuhr ich mit einer der Doppeldeckerbusse, wo es ob kaum Windschutz gab. So konnte ich richtig die Naturgewalten spüren und die tolle Aussicht genießen. Richtig warm war es auch nicht, so um die 15 Grad, zum Glück hatte ich eine gute Jacke dabei. Insgesamt wurden so um die 400 Läufer transportiert. Die Stimmung war aber entspannt und freundlich. Viele der Teilnehmer waren offensichtlich nicht das erste mal dabei. Nach der Ankunft hatten wir etwas Zeit uns bereit zu machen und die Umkleidesachen im Trecker zu lassen. Der Start ging dann um 19 Uhr und führte zunächst über eine asphaltierte Straße auf der Insel bis zum Deich. Danach ging es auf einen Feldweg weiter durch das Wattenmeer. Nach insgesamt etwa 6,5 Km war es dann so weit: die Straße auf dem Meeresboden war erreicht! Ja, es machte tatsächlich Spaß dort die etwa 4 – 4,5 km zu laufen. Allerdings musste ich doch feststellen, dass die Schnürung



meiner Sandalen nicht optimal für das laufen im tieferen Wasser war, da die Sohlen nicht dort blieben, wo sie sein sollten. Und auch hier und dort gab es Steine, worauf ich noch nicht so gut laufen kann. Ich kam aber trotzdem durch und irgendwann war das Festland da. Das war auch gut so, da wir aufsteigende annähernde Hochwasser spüren konnten! Allerdings war auch für die erschöpften Läufer gesorgt; einer der Treckerbusse fuhren uns als Besenwagen hinterher. Auf dem Festland war es nur 2 km bis zum Ziel. Im Ziel gab es eine kleine aber feine Verpflegung und man konnte auch heiße Getränke und Essen kaufen. Die Stimmung war entspannt und viele Läufe blieben um noch etwas zu klönen. Insgesamt ein etwas anderen, aber auch landschaftlich sehr schöner Lauf, der ich nur empfehlen kann!



Laufen auf dem Meeresboden macht Spaß!

Daten:

Ergebnisse beim 11km Havbundsløbet 2018, 11.06.2018:

Startnummer 328 alias Henning Nielsen: 1 Stunde 16 Min., Platz 220 von 229 Männer.

Fakten: Havbundsløbet finder jedes Jahr Anfang Juni in Vester Vedsted, Danmark statt.

Das Wetter am Lauftag: etw. 15 Grad, bewölkt, leichter bis frischer Wind.

Es gibt nur eine Strecke: 11 km, etwa 4 davon im Watt.

Weitere Informationen zum Lauf beim Veranstalter:

<http://ribetrim.dk/havbundsløbet/>

Havbunds løberute

11 km fra Mandø til Vester Vedsted.



1. Flensburger Sitztreff.



plop'



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

Durch Wald und Wiese

Klipleff Forårsmarkedsløb 2018 (DK)

Henning Nielsen

Nicht weit von der deutsch-dänischen Grenze entfernt liegt Klipleff. Ein kleines Örtchen mit einer ehemaligen Wallfahrtskirche nahe dem Ochsenweg. Hier pilgerte früher viele Leute hin, weshalb es notwendig wurde die Kirche so groß zu neuzubauen.

Hier wird einmal im Jahr ein kleiner, feiner Volkslauf abgewickelt: ab 2018 mit dem Namen Forårsmarkedsløb (Frühlingsmarktlauf). Ich habe schon länger überlegt dort mitzulaufen und diesmal klappte es.

Am 5. Mai war es dann so weit und ich lief dort die sehr idyllische 10km Strecke durch Wald und Wiesen. Obwohl die Autobahn nach Sønderborg/ Sonderburg zweimal gekreuzt wird, ist die Strecke trotzdem sehr schön. Am Lauftag gab es Sonnenschein satt und ein wenig Wind. Der Lauf war in diesem Jahr leider am gleichen Tag, wie der ebenso empfehlenswerter Lauf: Lillebælt Halvmarathon (eines der größten Halbmarathons Dänemarks). Allerdings lief ich eher entspannt mit da am nächsten Tag der Niebüller Stadtlauf anstand.

Daten:

Ergebnis beim 10km:

Henning Nielsen, Zeit: 46:36, Platzierungen gesamt 4 von 21 Männer.

Fakten: Klipleff Forårsmarkedsløb (Der Frühlingsmarktlauf in Klipleff) findet jährlich in Mai statt.

Das Wetter am Lauftag: etw. 20 Grad, Sonnenschein und leichter Wind.

Es gibt folgende Strecken: 5km, 10 km und Halbmarathon sowie 10km für Walker. Weitere Informationen zum Lauf beim Veranstalter: www.klomk.dk

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

Die jährliche Pflichtveranstaltung in Niebüll

Niebüll Stadtwerkelauf 2018

Henning Nielsen

Auch in diesem Jahr stand der Niebüller Stadtwerkelauf in Niebüll fest im Terminkalender. Bei besten Wetterbedingungen gaben wieder einige Teilnehmer vom Lauftreff Gas auf der schnellen Laufstrecke durch die Stadt. Nach ein schneller 5 km (20:36 min) für meinen Arbeitgeber musste ich selbst die darauffolgende 10km langsamer durchlaufen. Aber hey, ich bin ins Ziel gekommen!

Besonders möchte ich die Leistung von Sina hervorheben, die eine hervorragende Zeit und Platzierung auf die 5km Strecke erreichte. Insgesamt waren wir alle zufrieden mit unseren Leistungen.

Daten:

Ergebnis beim 5km:

Sina Marquardt, Zeit: 22:56, Platzierung gesamt 2 von 73 Frauen.

Ergebnis beim 10km:

Andrea Strecker, Zeit: 1:04:34, Platzierungen gesamt 43 von 48 Frauen.

Frank Fasel, Zeit: 55:46, Platzierungen gesamt 62 von 86 Männer.

Henning Nielsen, Zeit: 58:45, Platzierungen gesamt 72 von 86 Männer.

Fakten: Der Niebüll Stadtwerkelauf findet jährlich in Mai statt..

Das Wetter am Lauftag: etw. 20 Grad, Sonnenschein und leichter Wind.

Es gibt folgende Strecken: 2,6km, 5km, 10 km.

Weitere Informationen zum Lauf beim Veranstalter:

www.niebueller-stadtlauf.de



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Flensburg-Stadt



Sina hat es auf das Treppchen geschafft! Glückwunsch!



Drei der vier Lauftreffläufer und Thomas von Borener SV

Fleischerei Party-Service
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

The image shows the lower legs and feet of a person wearing grey and white athletic sneakers. The person is standing on a white surface. Overlaid on the person's legs is the 'Moin Moin' logo, which consists of the words 'Moin Moin' in a bold, red, sans-serif font with a blue outline. A blue bird is flying between the two 'Moin' words. Below the main text, the word 'WOCHENZEITUNG' is written in a smaller, blue, sans-serif font.

Moin Moin
WOCHENZEITUNG

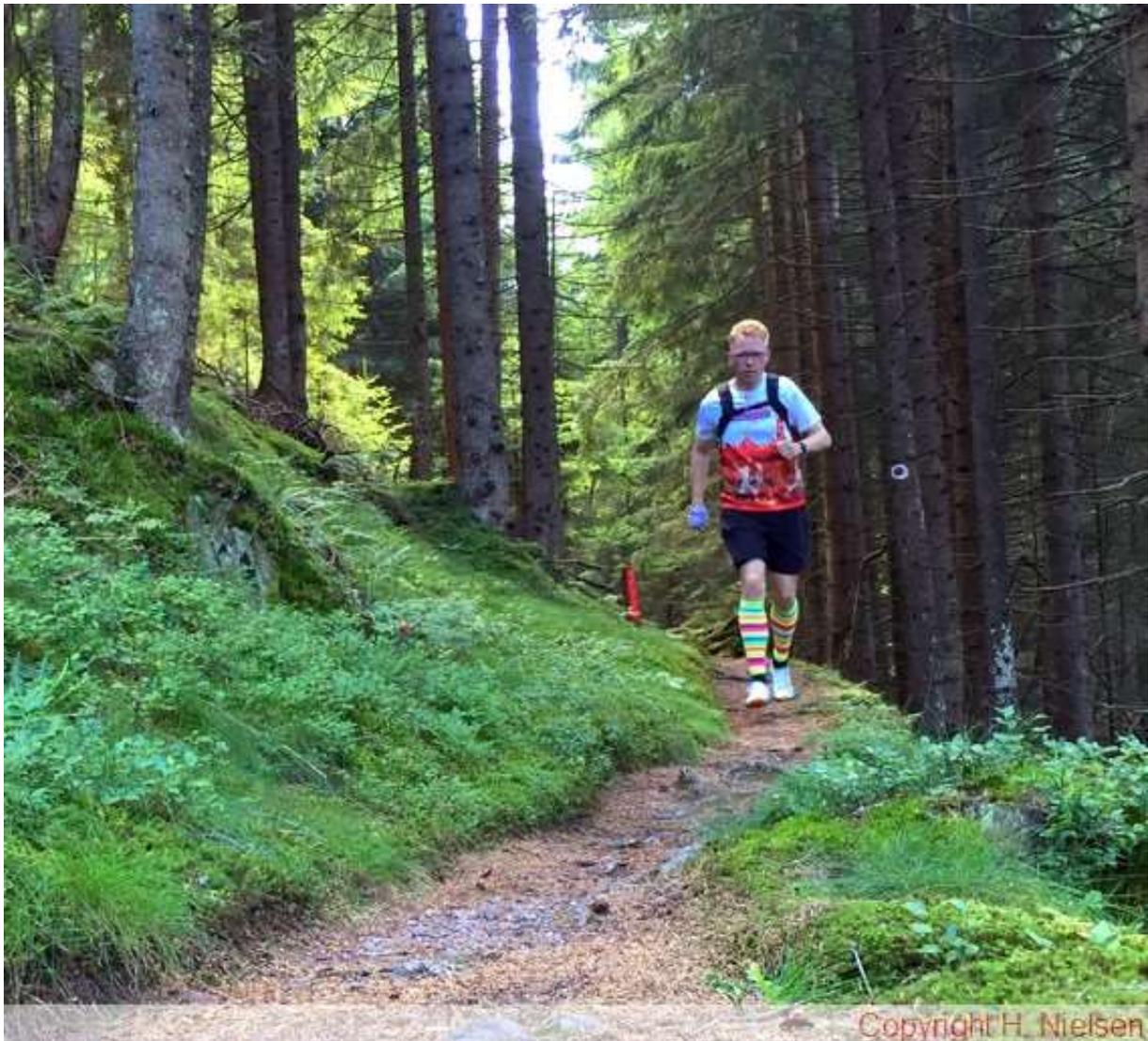
... dat löppt!

www.moinmoin.de

Ein Läufer kam vorbei: Die Fröruper Berge

Ein Bericht von Henning Nielsen

Die „Berge“ südlich von Flensburg gehören zum Naturschutzgebiet Obere Treenelandschaft, eine sehr abwechslungsreiche und schöne Landlandschaft unter anderem mit Moor, Heide, Mischwälder und Autäler, die in der Eiszeit geformt wurden. Ich hatte das Vergnügen gleich zwei der ausgeschilderten Wanderwege im Laufschrift zu bewältigen. Hierbei ging es um den etwa 3 Km langen Schmetterlingsweg (die blaue Strecke auf der Karte), der durch etwas Wald sowie an einer ehemaligen Kiesgrube vorbeiführt. Gleich damit verbunden hatte ich den etwa 4 km langen Ilexweg (markiert mit rot), der durch den Laubmischwald, einige Moore und etwas Heide, verläuft. Also lief ich insgesamt um die 7 - 8 Km (inkl. einmal verlaufen).

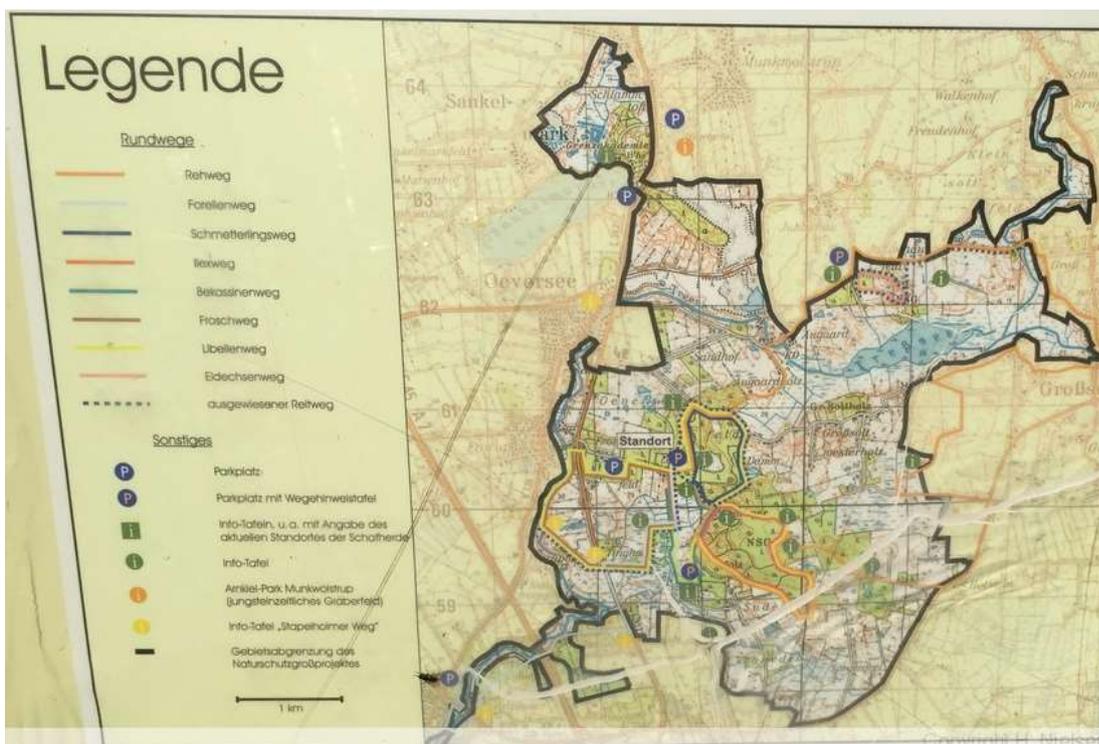


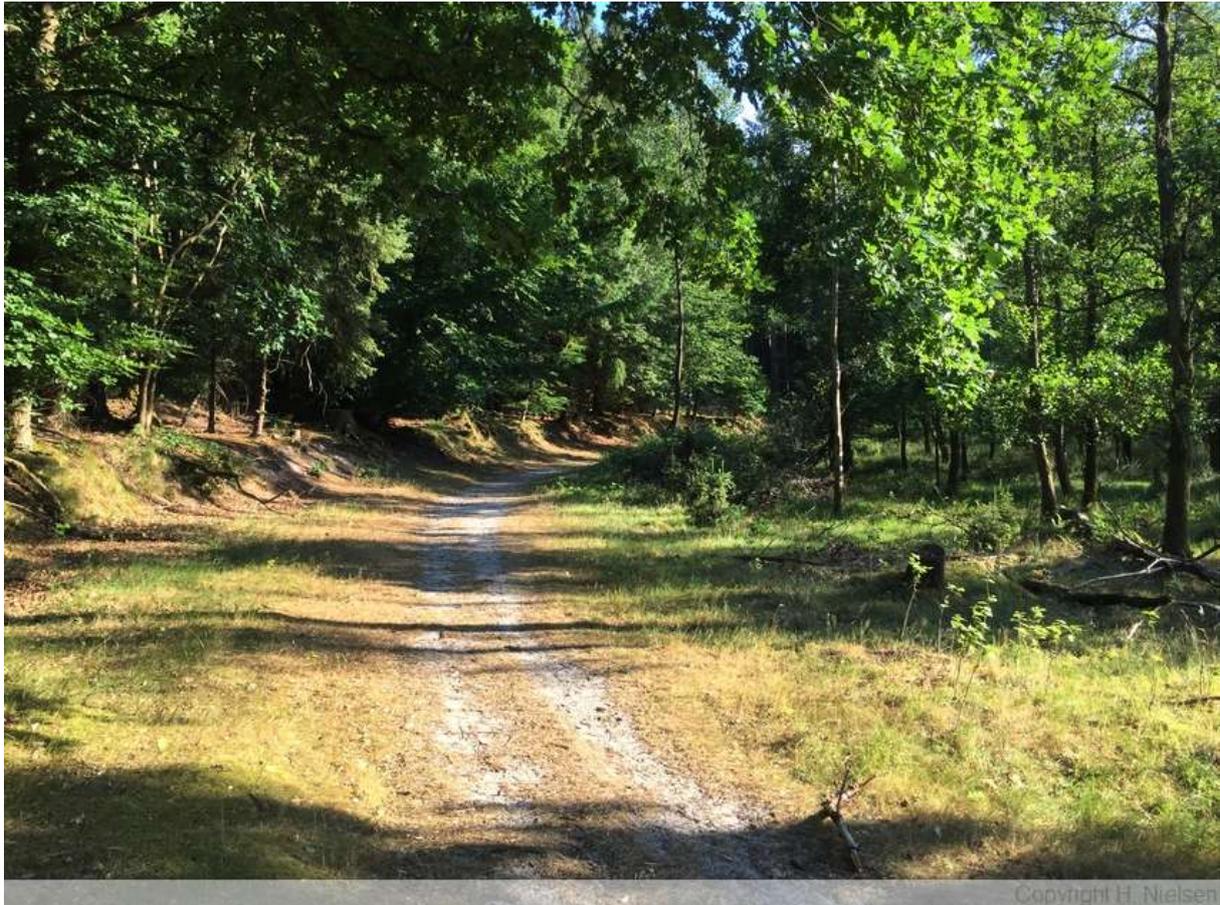
Die Wege selbst waren überwiegend kleinere und größere Waldwege sowie etwa 2 Km mit Asphalt. Vereinzelt gab es auch ein paar Hügelchen zu bewältigen. Die Höhepunkte dieser kombinierte Tour gab es an zwei Stellen:

am Anfang mit einer eine schöne Aussicht über den die Seenlandschaft bei Treßsee sowie zum Schluss mit dem Aussichtsplattform über ein Teil einer der Autäler.



Insgesamt gibt es 10 (!) ausgeschilderte Wanderwege im Bereich des Naturschutzgebietes. Generell war die zwei genutzten Wege gut ausgeschildert und passierbar. Es gab allerdings ein paar Stellen, wo ein Schild mehr vom Vorteil gewesen wäre außerdem müsste noch etwas Grünschnitt gemacht werden um die kleineren Pfade besser passierbar zu machen.





Ich gebe die gelaufene Strecke 8 von 10 Punkte (2 Punkte Abzug, wegen den beschriebenen Mängeln). Wenn man sich hier etwas besser auskennt oder eine bessere Karte dabei hat, kann man leicht sehr schöne und abwechslungsreiche Touren machen (ich lief diesmal „nur“ die Markierungen hinterher).

Weitere Infos: www.oberetreenelandschaft.de

aROSA 
Resorts & Hideaways



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**

Die Berge rufen! Urlaub mal anders!

Laufen auf Wanderstrecken im Hochtal Wildschönau, Tirol, Österreich 2017

Verfasser: Henning Nielsen

Die Frage lautet: Was tun, wenn es am Urlaubsort Oberau keinen Volkslauf gibt?

Antwort: Mach dir deinen eigenen Wettkampf- und Erlebnisauf! Lauf dort, wo andere wandern!

Wie gesagt, so getan, als ich 2017 Urlaub im Hochtal Wildschönau, Tirol, Österreich, machte. Aber wie wäre es möglich?

Nun, ich kenne das Tal schon relativ gut und weiß, dass es dort ein ziemlich großes Netz an gut markierten Wanderwegen gibt.

Also wurden die Wege zu „Laufwege“ umbenannt. Da es keinen richtigen Wettkampf- oder Volkslauf ohne Medaillen gibt, musste ich hier ein wenig kreativ sein.

Wie und wo würde ich eine „Medaille“ bekommen?

Die „Medaille“ war im Endeffekt „nur“ eine Wildschönauer Wandernadel, die ich in der Touristinformation nach meinen Läufen kaufen würde. Ich würde diese dann für mich als Medaille gelten lassen.



Allerdings musste ich noch mehr als das tun. Denn man bekommt nicht einfach so die Wandernadel. Man muss sich diese auch verdienen. Und dies geschieht, indem man an den verschiedenen Strecken Punkte sammelt. Um beweisen zu können, dass man auch tatsächlich an den Stempelstellen der Strecke seine Punkte geholt hat, braucht man einen Wanderpass, der in der örtlichen Touristinformation kostenlos erhältlich ist. Übrigens gibt es verschiedene Wandernadeln: Bronze mit mindestens 30 Punkten, Silber mit mindestens 50 Punkten und Gold mit 60 oder mehr Punkten. Für die jeweiligen Stempelstellen, mit den einmaligen Stempeln, bekommt man zwischen 3 und 10 Punkte, die sich auch nach der Schwierigkeit der Strecken richtet. Man kann sich hier aber auch täuschen, denn so richtig leicht ist keine der Strecken. Zum Glück kann man einige Strecken miteinander verbinden, damit es etwas leichter wird auf die Punktzahl zu kommen. Das tat ich auch. Mein Ziel war es innerhalb von 3 Lauftagen, mit einem Tag Pause zwischen jedem Lauftag, 30 Punkte zu erreichen. Das würde dann eine „Bronzemedaille“ ergeben. Das hörte sich zumindest machbar an. Viele Höhenmeter waren auf jeden Fall, so oder so, garantiert!

Die Voraussetzung für die Läufe

Die Voraussetzung, um diese Läufe überhaupt zu machen, waren in etwa die gleichen, wie beim Ultralauf (worüber ich hier in PerPedes auch berichtete) kein Lauf ohne Ausrüstung! Denn nur so kann die Sicherheit gewährleistet werden!

Also mussten: Getränke, Essen, Geld, eine gute Wanderkarte, ein Telefon, Verbandssachen und einige Klamotten mitgebracht werden. Die Schuhe mussten auch in Ordnung sein. Im Endeffekt nicht anders, als wenn man in den Bergen auf Wanderung geht. Jetzt, nachdem dies alles geklärt war, konnte der Etappenlauf losgehen.

Das Abenteuer – die verschiedene Strecken

Die ersten Höhenmeter zum warm werden.

Die ersten 12 Punkte für die „Medaille“ holte ich mir schon am ersten Lauftag, wo zwei Stempelstellen besucht wurden. Die Strecke ging von meinem Urlaubsort Oberaub (938 Meter Höhe) los und hieß: Oberaub – Kragenjoch (1397 MH) – Zauberwinkel (950 MH) – Eisenstein (1113 MH) – Oberaub. Insgesamt etwa 19 km und 1100 Höhenmeter. Ein guter Lauf zum „Aufwärmen.“ Die Strecke war, besonders am Anfang, sehr anstrengend mit sehr vielen Höhenmetern innerhalb kurze Zeit. Deswegen ging es auch eher langsam. So konnte ich auch die Landschaft genießen (und noch halbwegs vernünftig atmen). Das Wetter war angenehm warm und die Sonne schien.

Es wird wild!

Zwei Tage darauf bekam ich die Möglichkeit, meine insgesamt bisher insgesamt wildeste Tour zu unternehmen. Die Strecke bot 3 bis 4 Stempelstellen mit jeweils 6 bis 8 Punkten. Es wurde also ein Tag um Punkte zu jagen! Allerdings ging das erste Stück vom Urlaubsort zum Anfang der Laufstrecke mit der kleine touristischen Bummelzug im Tal los. Das alleine waren etwa 10 km und machte die bevorstehende Strecke auch relativ überschaubar (die eigentliche Tour blieb dennoch hart genug). Kurzgefasst hieß die Strecke: Schönangeralm (1181 MH) – Breiteggalm (1529 MH) – Breiteggern (1981 MH) – Schweigberghorn (1990 MH) – Feldalphorn (1923 MH) – Horlerstiegl (1475 MH) – Rookopf (1731 MH) – Markbachjoch (1450 MH). Die Strecke war am Anfang z.T. so steil, dass ich auf das Laufen verzichten musste. Sie wurde stattdessen schnell gewandert, und ich schwitzte dabei sehr fleißig! Auch der Puls wurde ziemlich hoch. Unterwegs machte ich an den Stempelstellen Pausen von etwa 10 bis 15 min., um die Strecke besser bewältigten zu können. Insgesamt ging es aber erstaunlich leicht. Sobald ich oben angekommen war, gab es nur wenige Steigungen. Motiviert wurde ich allerdings auch durch ein aufziehendes Gewitter! Kurz bevor es richtig losging, erreichte ich eine Seilbahn (Markbachjoch), die nutzte ich, um schneller vom Berg runter zu kommen. Denn man soll nicht in den Bergen Wandern oder Laufen, wenn es ein Gewitter gibt, da dies viel zu gefährlich sein kann. Ich war dann auch kurz nach dem Ausbruch unten.

Was brachte mir der Tag, abgesehen von einem tollen Lauferlebnis? 4 Stempel und 30 Punkte! Jetzt war der Ehrgeiz wirklich geweckt! Wäre es jetzt auch möglich die 50 Punkte zu erreichen und damit den Silbernadel? Das sollte die nächsten Tage zeigen! Übrigens, als ich unten angekommen war, dauerte es mir zu lange, bevor der nächste Bus zurück zum Urlaubsort fuhr. Da das Gewitter auch schnell vorbei war, konnte ich genauso gut die letzten 4 km auch zurück zum Urlaubsort laufen.

Auslaufen!

Am Tag nach meinem wilden Lauf, konnte ich nicht anders als wieder los laufen; allerdings ging es vorsichtig, da die letzten Läufe sich doch spürbar machten. Daher war das Tagesziel auch eine relativ einfache Strecke: Oberau (938 MH) – Niederau (824 MH) – Mösalmkogel (1109 Meter Höhe) – Niederau (etwa 11-12km und 300-400 Höhenmeter). Der Tag war wirklich heiß; es war um die 25 Grad und prallte Sonnenschein. Der Tag brachte mir weitere 6 Punkte.

Das Silber zum Greifen nah!

Es fehlte jetzt noch eine letzte kleine Laufstrecke, um die 50 Punktemarke zu knacken, allerdings hatte ich eigentlich keine Zeit mehr. Aber, nach etwas nachdenken, gab es doch noch eine Möglichkeit: früh aufstehen am letzten Urlaubstag! Genau das tat ich dann auch! Die letzten Punkte wurden also vor dem Frühstück geholt! Das war schon recht früh morgens und die aber nicht so leicht, wie ich gedacht hatte. Aber auch hier kam ich durch. Die Strecke hieß: Oberau (938 MH) – Bergkapelle Hoher Stein (etwa 1200 Meter Höhe) – Oberau und war etwa 8,5km lang und hatte um die 250 Höhenmeter. Damit erreichte ich: 51 Punkte und die Silbernadel/ die Silbermedaille war gesichert! Das ich doch so viele Punkte erreichen würde, hatte ich am Anfang nicht für möglich gehalten!

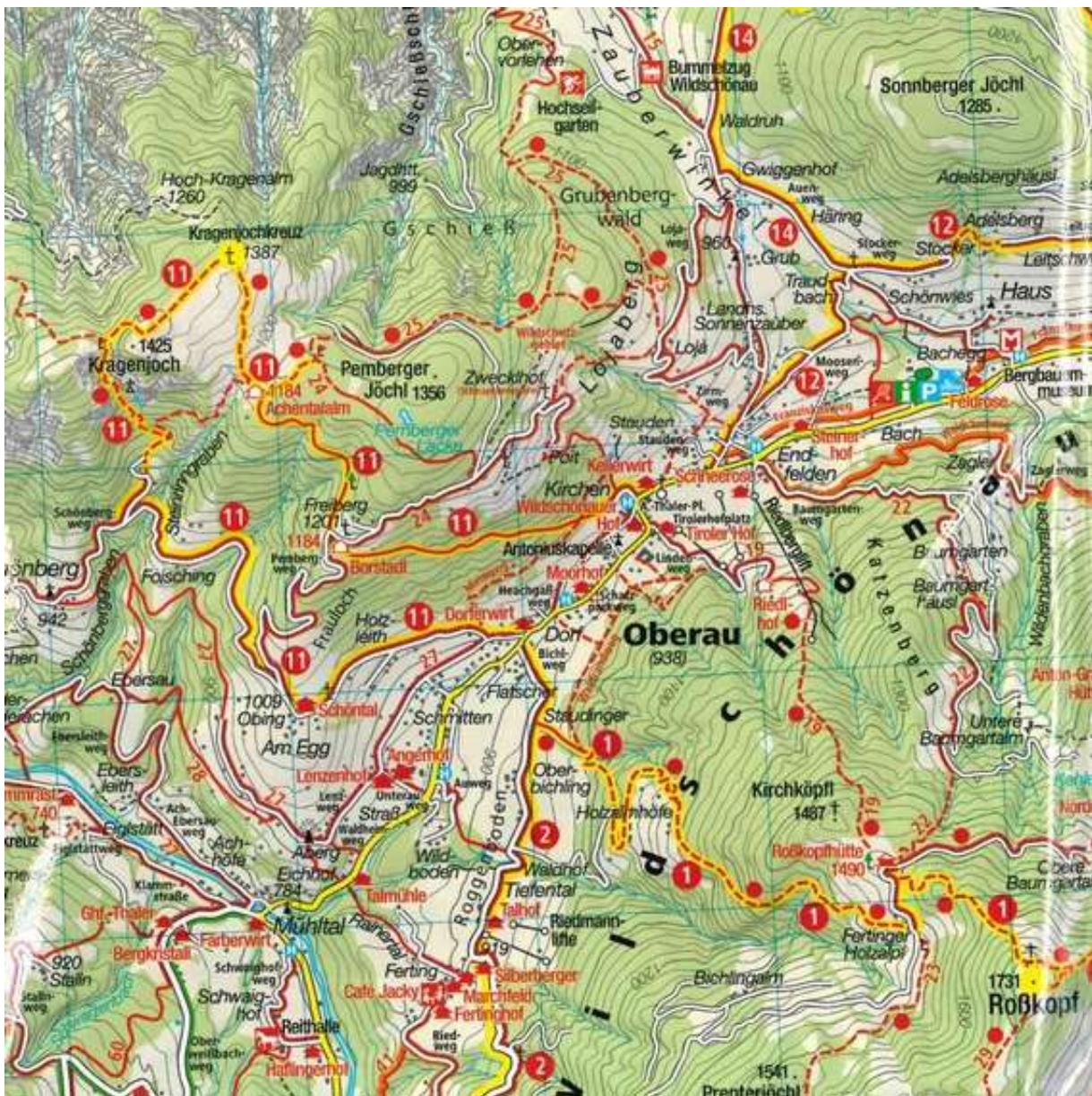
Rückblick



Die Aussicht ist der Lohn in sich, hier läuft man doch gern!

Abgesehen von der Nadel/ von der Medaille, habe ich viele tolle Strecken gelaufen und die Landschaft sehr genossen. Es waren alle relativ langsame Läufe, sonst hätte ich sie auch nicht machen können. Diesen selbstgemachten Etappenlauf war echt einzigartig und relativ leicht zu organisieren, da ich einfach nach Zeit und Möglichkeit die Strecken aussuchte. Ich kann es nur jedem empfehlen so was Ähnliches zu unternehmen, da man so viel mehr sieht und erlebt. Viele Urlaubsregionen haben Wanderwege die man auch als Läufer gut nutzen kann. Besonders toll ist ja, dass man ja selbst entscheidet, wie hart es sein soll und ob man Teile doch lieber geht/ wandert oder anderweitig bewältigt, da man ja selbst die Strecken aussucht.

Fakten: Das Wildschönauer Hochtal liegt in den Kitzbühler Alpen Tirols, Österreich, zwischen Kufstein an der Grenze zu Deutschland und Innsbruck (Landeshauptstadt von Tirol).



Man erreicht das Tal entweder mit dem Auto/ Taxi oder Postbus. Innerhalb des Tales gibt es auch verschiedene Bummelzüge, weshalb man dort auch ohne eigenem Auto gut zurecht kommen kann. Das Fahrradfahren ist nur bedingt möglich, da es zum Teil sehr große Höhenunterschiede gibt. Insgesamt hat das Tal etwa 300km ausgeschilderte Wanderwege. Der höchste Gipfel liegt in 2300 Meter Höhe. Mehr über den Wanderwege im Hochtal Wildschönau und das Hochtal selbst, erfährt man bei der Wildschönau Tourismus:
www.wildschoenau.com.



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

Großartige Marathongefühle auf der Sonneninsel Fehmarn

02.06.2018

Im Fernsehen werden Sylt und Rügen oft miteinander verglichen. Und was ist mit Fehmarn? Die wunderschöne Ostseeinsel ist nicht die Insel der Schönen und Reichen und sie kann keine spektakulären Kreidefelsen vorweisen. Fehmarn kommt angenehm normal rüber und die Landschaft ist facettenreich urig, so dass man dort gut verweilen kann.

So entstand im Winter meine Idee, die Sonneninsel nach über 20 Jahren mal wieder zu besuchen. Ich surfte mal im Internet und fand tatsächlich eine Homepage rund um die Organisation eines Fehmarn-Marathons. Im Hinterkopf war nämlich mein Gedanke, dass wir den „Koffer“ für eine Übernachtung eher packen, wenn ich zu einem Marathon bindend angemeldet bin, als wenn wir die Reise irgendwann mal im Sommer spontan machen möchten.

Jawoll, die Anmeldung vollzogen, die Startgebühr in Höhe von 24 Euro gezahlt und „heimlich“ trainiert. Ich habe es ganz wenigen Leuten erzählt, da ich den Tag X ganz relaxt angehen wollte. Außerdem habe ich mein persönliches Projekt gestartet, ob man mit Rad fahren, schwimmen, Aqua-Jogging und Ausgleichsgymnastik die eine oder andere Laufeinheit einsparen und trotzdem einen relaxten Marathon finishen kann.

Meine langen Läufe lagen bei 18 – 25 km.

Am 1. Juni sind wir bei strahlend blauem Himmel auf Fehmarn angekommen und haben in Burg in einer Jugendherberge übernachtet. Die Atmosphäre war dort super und das Zimmer sauber, groß und ordentlich. Es gab nix zu meckern. Der Fehmarn-Marathon im Nordwesten wird vom Strandcamping Wallnau und dem SV Fehmarn organisiert. Die Startnummernausgabe findet in der Ponyhofhalle neben dem Campingplatz statt. Dazwischen ist das Start-Ziel-Areal angelegt. Ein Parkplatz auf der grünen Wiese sorgt für kurze Wege vor und nach dem Lauf.

Es werden noch verschiedene Strecken angeboten, so dass die Teilnehmermarke von insgesamt 450 Läufern/Läuferinnen geknackt werden konnte. Für die Königsdisziplin von 42,195 Kilometern hatten dieses Mal 93 Läufer/innen gemeldet. 72 Marathonis haben leider nur gefinisht.

Punkt 10 Uhr startete das erste Teilnehmerfeld bei strahlender Ostseesonne. Die ersten Kilometer verliefen nach dem Verlassen des Campingplatzes Wallnau hinter dem Deich auf einer asphaltierten Straße. Der mit Abstand schönste Abschnitt führte direkt auf dem Deich an zwei weiteren Campingplätzen und einem Leuchtturm vorbei. Hier konnte man gar nicht genug bekommen vom Blick aufs blaue Meer und über die Salzwiesen. Ebenfalls durfte ich die Surfer und Segler beobachten. Traumhaft!!!!!! Nach

einem kurzen Pendelstück auf dem Deich verlief die Streckenführung ins Inselinnere und die Marathonteilnehmer durchliefen die Ortschaften Wenkendorf, Dänschendorf und Petersdorf. Die letzten ca. 3 Kilometer führten auf einem Radweg neben einer Landstraße zurück zum Campingplatz Wallnau. Damit war die Hälfte der Marathondistanz absolviert und es folgte eine völlig identische zweite Runde. Schatten gab es auf der Strecke kaum, dafür waren die Abstände der Verpflegungsstände den Witterungsverhältnissen angepasst. Neben Wasser gab es alle 5 km auch Cola, bei km 10, 21 und 31 gab es Squeezy-Gel, Äpfel, Bananen und Salzgebäck. Das Thermometer kletterte während des Events auf 26 Grad und übertraf damit die Ankündigung von 22 Grad deutlich. Der Wind war recht schwach und sorgte kaum für Kühlung. Erik hat mich treusorgend mit dem Rad begleitet, was wohl auch erlaubt war. Ich konnte somit noch mehr Wasser zu mir nehmen und auch über den ganzen Körper schütten. Wir fühlten uns pudelwohl, da wir einen richtig tollen Sommertag erwischten hatten. Die Bilder wurden somit traumhaft farbig und ich konnte bis zum Schluss noch lächeln. Der Zieleinlauf verlief durch eine schattige Allee. Die Moderation und die Anfeuerung der Zuschauer waren super und das alkoholfreie Weizen ein Genuss. Nur eine Enttäuschung musste ich erleben: Es gab keine Medaille im Ziel :-(. Warum nicht?????? die Veranstalter haben die Bestellung der Medaillen schlicht und einfach vergessen..... Hm, da ackere ich über Deiche, Schotterwege, Kopfsteinpflaster und Feldwege mit einer sehr passablen Zeit von 4.16 Std und hab nun keine Medaille um meinen Hals gelegt bekommen....

Mein Schlusswort: Ich bin so stolz und dankbar über die Erfahrung dieses Naturmarathons mit genialer Radbegleitung von Erik. DANKE!

Ute Jungjohann

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



swb - Marathon in Bremen

Am 07.10.2018 fand in Bremen der 14. swb-Marathon statt. Es gab mehrere Strecken zur Auswahl – 10 km, Halbmarathon und Marathon. Regina hatte für den Halben und ich für den Marathon gemeldet. Regina war in der Vorbereitung fleißig, sie hatte gut trainiert und auch recht lange Läufe absolviert. Bei mir sah es nicht so gut aus, die richtig langen Läufe über 25 km fehlten mir komplett und am Mittwoch vorher erwischte mich noch eine leichte Erkältung.

Es war nicht die ganz große Veranstaltung mit den schnellen Superläufern aus Afrika, das zeigte auch schon die Messe und der Bereich zur Startnummernausgabe – alles eine Nummer kleiner. Das ein oder andere Schnäppchen konnte man aber trotzdem bekommen.

Wir waren am Freitag angereist und hatten ein Hotel, das ca. 8min zu Fuß vom Start auf dem Rathausmarkt entfernt war. Meine Erkältung wurde auch immer besser. Am Samstagabend hatte ich mich dann entschlossen, den Marathon auch tatsächlich zu laufen. Meine Ambitionen hatte ich natürlich etwas zurückgeschraubt. Ich wollte nur gut durchkommen.

Am Sonntag um 09:30 ging es für die Marathonis auf die Strecke. Der Halbmarathon startete 2 Stunden später. Regina hatte also noch reichlich Zeit. Um die Zeit war es morgens empfindlich kalt. Die Umkleiden und die Beutelabgaben befanden sich im Domshof – dadurch waren sie leider fast komplett im Schatten. So scharrten sich alle um die einzelnen kleinen Sonnenflecken. Das Wetter war trotzdem optimal – kühl, windstill und die Sonne schien. Meine Erkältung war plötzlich wie weggeblasen. Zum Glück gab es auch Pacemaker und ich entschloss mich, einfach mal mit denen loszulaufen für 3:45 und dann mal sehen was geht.

Startschuss – und los ging's. Die Pacemaker waren deutlich zu schnell für 3:45. Vom Schnupfen war nichts zu spüren, dafür meldete sich die linke Hüfte. Was soll das denn jetzt? Es sind doch nur noch 39 km, also Körperspannung und ignorieren. Die Pacemaker waren sich nicht wirklich einig, der Eine ist zu langsam und der Andere zu schnell. Ich hatte gehofft, dass sie es noch rechtzeitig merken. Egal – ich lief jetzt alleine und schneller. Immer schön am Werdersee entlang auf dem Deich und durch kleine Siedlungen. Ein schöner Streckenabschnitt, überall Zuschauer, kleine Fröhschoppen an der Strecke, Musik – das machte Spaß. Hier konnte ich etwas entspannen und meinen Selbstversuch vorbereiten. Es war das erste Mal das ich Energy-Gels dabei hatte, und sie auch bewusst nutzen wollte. Klar es ist keine neue Erfindung, doch für mich eine neue Erfahrung. Ob es was bringt? Dazu später mehr. Ab km 15 ging es wieder zurück auf die Nordseite der Weser. Hier war die Streckenführung schon etwas eigenartig. Da war es gut wenn Ortskundige

Läufer in der Nähe sind. Es ging durch einen Fußgängertunnel und ich fragte mich: muss ich jetzt links oder rechts oder die Treppe hoch? Bevor ich gegen die Wand lief, rief einer - LINKS – ok alles klar. Dann ging weiter zwischen Häuserblocks und Spielfeld – echt spannend. Kurz nochmal in den Körper hineingehört – Schnupfen: ok – Hüfte: ok – Achillessehne rechts: das war neu! Nur noch 26km das geht schon also ignorieren und weiter so.

An der Halbmarathonmarke waren wir plötzlich zu Dritt, ein Bremer und ein Hamburger kamen dazu, alle auf Kurs 3:40. Wir waren gut drauf und haben uns die nächsten Kilometer nett unterhalten – es lief echt gut. Bei km 23 das erste Mal Gel nehmen – das hatte ich mir so ausgerechnet. Es braucht dann etwa 10min bis die Wirkung einsetzt – und ja - es hat geklappt. Ab km 26 wurde es hektisch, da hier die Halbmarathonis auf die Strecke kamen. Jetzt wurde es richtig voll und man musste aufpassen, dass man sich vom Tempo der Anderen nicht anstecken lässt. Es ging nach Findorf mitten in Bremen. Auch hier waren wieder viele Zuschauer an der Strecke, immer wieder Kinderhände abklatschen – wirklich schön. Durch meinen Energieschub hatte ich meine kleine „Plaudergruppe“ etwas abgehängt. Ich hatte mich dann etwas eingebremst und schon kamen wir wieder zusammen. Ab km 30 waren wir nur noch zu zweit, der Hamburger konnte das Tempo nicht mehr mithalten. Hier nochmal Energie tanken. Es ging durch den Europa Hafen zum Kaffee Quartier und zur Weserpromenade. Immer an der Weser entlang zur Schlachte. Wieder überall Zuschauer. In der Ferne war schon das Weserstadion zu sehen. Bei km 36 nochmal nachtanken und auf ging's zum Stadion. Alles lief super, ich spürte kaum Ermüdung. Rein ins Stadion – eine halbe Runde gedreht und dann nur noch 2 km bis zum Marktplatz. Am Osterdeich entlang, rein in die Innenstadt auf die Zielgerade ins Ziel. Na ja - es wurde etwas schneller als gedacht. Die Uhr bleibt bei Netto 3:37:34 stehen und mir ging es gut. Das war das wichtigste. Mein Selbstversuch mit dem Gel hatte zu 100% funktioniert. Man muss wissen, wann das Energy-Gel eingenommen werden muss, damit es zur richtigen Zeit seine Wirkung entfaltet.

Regina konnte sich bis km 5 einer netten Vierer Gruppe anschließen. Dann wurde es ihr zu langsam und sie hat ihren Weg dann alleine fortgesetzt. Sie konnte ihr Tempo von 6:30 sehr gut und gleichmäßig halten und hatte dadurch noch viele andere Teilnehmer überholen können. Nach 2:17:59 überquerte sie locker die Ziellinie.

Im Zielbereich gab es dann auch die übliche Verpflegung mit Obst, Brezeln, Bier, Iso, Cola und Wasser.

Über die 3 Läufe gab es in Bremen 6127 Finisher (3376 beim HM – 1847 beim 10km Lauf und 904 beim Marathon).

Es war eine sehr schöne Veranstaltung und lohnt sich dort mal zu laufen. Die Anfahrt ist nicht weit und man kann locker nach dem Lauf wieder nach Flensburg fahren. Der nächste Termin ist der 06.10.2019

Heiko und Regina



Glückwunsch: Regina und Heiko haben ihre Prüfung zum C-Lizenz-Trainer erfolgreich im Oktober bestanden.



Föhr ist immer eine Reise wert

Der diesjährige 20.Wyker Stadtlauf war am Sonntag 05.August 2018

Nach der erfolgreichen Teilnahme im letzten Jahr stand für Petra und mich schnell fest, dass wir in diesem Jahr wieder dabei sind.

Schon immer wollten meine Kusine Birgit aus Dithmarschen und ich gemeinsam an einem Lauf teilnehmen. Somit trafen wir drei uns am Sonntagvormittag auf der Wyker Kurpromenade. Vor dem Lauf hatten wir die Möglichkeit uns ein Multifunktionsstuch mit Föhrer Motiven abzuholen. Anlass war der 20.Stadtlauf, schöne Erinnerung wie ich finde !!

Insgesamt waren 537 Teilnehmer beim 10km Hauptlauf bzw. 5km Jedermannlauf dabei. Bei sonnigen 20 Grad wurde der 5km Lauf von uns souverän absolviert.

Es war ein gut organisierter und familiärer Lauf der ruhig und besonnen vom Veranstalter abgewickelt wurde.

Unsere Zeiten:

Birgit 30.14 Min. **Petra** 32:14 Min. und zum Schluss **Gertrud** 33:36 Min.

Doch der 20.Wyker Stadtlauf könnte der letzte gewesen sein !!

Der bisherige Organisator V. Stoffel gibt nach 10 Jahren seine Tätigkeit auf.

Es wird ein Nachfolger gesucht. In der Hochsaison der Insel Föhr einen Lauf zu organisieren ist sicher zeitlich nicht einfach zu meistern ...

Der Tag wurde mit kulinarischen Genüssen bei gutem Wetter abgerundet.

Bericht: Gertrud Ernst



Gertrud, Birgit und Petra

Eine neue Laufinitiative in Flensburg – We Run This!

Ein Bericht von Henning Nielsen

Seit Anfang Juni 2018 gibt es eine neue Laufinitiative in Flensburg unter dem Motto: „We Run This“ (wir laufen es) bzw. „Flensburg läuft – bist DU dabei?“. Dahinter stecken die erfahrene Läuferinnen Melanie Schneider und Nicole Behnisch. Genauer findet man auf ihren Flyern, die wöchentlich neu erstellt und mit aktuellem Datum der weiteren Treffen (Ort, Zeit, etc.) versehen und in ganz Flensburg regelmäßig verteilt werden: „Eine kleine norddeutsche Running-Crew (kein Verein/ keine Verpflichtungen) hat sich im Juni 2018 zusammengeschlossen, um den Spaß am Laufen zusammen zu erleben. Jede/r Läufer/in ist willkommen, egal ob Anfänger oder „Runner.“ Es geht uns schlicht und einfach um das Gemeinschaftsgefühl bei einem tollen Hobby. Eine Pace bzw. Geschwindigkeit von (mind.) 6:45 bzw. 9 km/h setzen wir jedoch voraus. Über den Startpunkt und die Streckenlänge entscheiden wir gerne von Mal zu Mal im Team, denn darum geht es bei uns: Die Liebe zum Laufsport. Es ist also ein ganz einfach gehaltener Lauftreff ohne viele sonst bekannte Formalitäten. Bisher wurde einmal in der Woche jeweils etwa eine Stunde gelaufen (in der Regel Montagabend). Jede Woche eine andere Strecke. Dadurch lernt man die Umgebung von Flensburg besser kennen und wird durch das Erforschen auch motiviert mitzulaufen. Denn sonst verpasst man ja was! Ähnliche Initiative gibt es auch längst in anderen größeren Städten, wo zum Teil auch erheblich anspruchsvolleren Trainingseinheiten abgehalten werden. Eine andere ähnliche Initiative in Flensburg ist übrigens das offene Training an der Flensburger Hafenspitze (Zirkeltraining).



Autokraft

Generell gilt, dass alles auf freiwilliger Basis läuft und dennoch auch oft von zertifizierten Trainern geleitet wird. Allerdings ist die Teilnahme auf eigene Verantwortung, da kein Verein dahinter steckt. Die Werbung für die Initiativen wird oft nur über soziale Medien geschaltet. Zum Teil gibt es allerdings auch einfach gehaltene Flyer mit grundlegenden Informationen. Aus Vereinsicht könnte man sich vielleicht bedroht fühlen. Dies wäre, meiner Meinung nach, allerdings der falscher Herangehensweise. Die Initiativen sind eher als Ergänzung zu verstehen und können zum Teil auch neue Mitglieder generieren. Als Verein können wir nämlich etwas mehr anbieten: mehrere Trainingszeiten, mehrere ausgebildete Trainer mit verschiedenen Herangehensweisen, strukturiertes Training (wenn dies gewünscht ist), mehrere Laufgruppen und eine Versicherung. Es kann für neue Läufer allerdings schwierig sein sich sofort an einem Verein zu binden, weshalb die offene Initiative durchaus ihre Berechtigung hat. Abgesehen davon ist diese Trainingsorganisation auch sehr viel flexibler als ein Verein ist oft sein kann. Ich unterstütze diese neue Möglichkeit, da sich so auch weitere Menschen für den Sport begeistern können (ggf. auch als Vereinsmitglieder).

Weitere Informationen zu den Treffen sind hier erhältlich:

Melanie Schneider

Mail: mele_stay_tuned@gmx.de

Instagram: [@werunthisflensburg](https://www.instagram.com/werunthisflensburg)



Warum 450 Menschen durch die Flensburger Förde schwimmen wollen.

Unser Hafen und die Innenförde machen den Reiz der Stadt aus aber auch die Außenförde und die Ostsee sind bei vielen Menschen ein beliebtes Urlaubsziel, und deshalb melden sich seit 1997 450 Menschen jedes Jahr am 01. Dezember ab Mitternacht zum „Internationalen Fördecrossing“ in Glücksburg an. Für inzwischen 30,00 € Startgeld und 15,00 € für ein Finisher-Shirt bietet die DLRG-Glücksburg am zweiten Samstag im August 3 Kilometer Freiwasserschwimmen vom dänischen Sønderhav zum deutschen Sandwig an. Genau wie ich sind viele Aktive über die Begeisterung zum Laufsport zum Triathlon gekommen, wobei die meisten das Schwimmen am wenigsten mögen, weil sie meinen, dass sie nicht kraulen können- aber Brustschwimmen geht auch. Wenn du jedoch am Fördecrossing teilnehmen willst, musst du schwimmen mögen und es nicht nur als eine von drei Disziplinen sehen.



Nachdem wir uns auf der Glücksburger Seebrücke mit unseren Transpondern eingereiht haben, befördern uns Boote über die Förde zum Start im Uferbereich hinter den Ochseninseln. Die Überfahrt kann je nach Wetter bereits seekrank machen.

Im Flachwasser von Süderhaff müssen wir meistens mit Neoprenanzügen in die mehr oder weniger kalte Förde schwimmen, cremen uns im Nackenbereich gegen Scheuerstellen mit Vaseline ein und zählen um 14:06 Uhr gemeinsam von 10 bis 0 - es geht los! Im Flachwasser zwischen den Inseln sollten die

Aktiven nicht den Meeresboden berühren, weil dort scharfkantige Miesmuscheln leben- es drohen Fußverletzungen. Dann geht es immer unter Aufsicht der DLRG vorbei an riesigen, gelben Schwimmkörpern auf der Ideallinie durch die Förde: Quallen insbesondere Brandquallen sowie starker Wellengang und die Strömung der Schwennau, die in der Nähe von Sandwig in die Förde mündet, können uns das Schwimmen erschweren!

Ich selber bin von einem Freund auf die Veranstaltung aufmerksam gemacht worden, zu der Aktive aus ganz Europa anreisen. In diesem Jahr war ich bereits zum achten Mal dabei. Und ich habe meiner in Flensburg geborenen 21-jährigen Tochter Rigmor den Startplatz und ein Finisher-Shirt zu Weihnachten geschenkt.

2011 wurde die Schwimmstrecke von der DLRG auf 1,9 km auf der OstseeMan-Strecke wegen des Wetters gekürzt - und das war in diesem Jahr wegen Gewitterwarnung erneut so: wir sollten 2400 Meter schwimmen. Es gibt eine Damen-, Herren- und Mannschaftswertung und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zwischen 16 und 71 Jahren alt.

In diesem Jahr war der schnellste Schwimmer Niklas Fahlteich vom Flensburger Schwimmclub (FSK) in der Altersklasse M 16 in 29:37 Minuten und die schnellste Schwimmerin Annika Hoffmann vom gleichen Verein (W 16) in 31:32 Minuten. Der langsamste Schwimmer Jan Torben Callsen (M 40) benötigte 01:18:31 Stunden und die langsamste Frau Cornelia Müller (W 50) war nach 01:41:51 Uhr im Ziel! Die älteste Schwimmerin Ingeborg Schmidt (W 60) vom TSV Schleswig brauchte mit 71 Jahren 01:07:24 Stunden und der älteste Schwimmer Werner Niedermaier (M 60) vom FSK schaffte die Strecke in 48:23 Minuten - mit 70 Jahren! Rigmor benötigte 51:43 und ich 58:29 Minuten.





**DALLA
CORTE**



PROFITEC

since 1985



la marzocco

handmade in Florence



FÖRDE ESPRESSOMASCHINEN

VERKAUF – REPARATUR – ZUBEHÖR

ECM, Dalla Corte & La Marzocco

Espressomaschinen

Fachhändler

Rote Straße 17b · 24937 Flensburg

Tel. +49 171-2890 464 E-Mail: michael-arp@web.de

Warum schwimmen wir also einmal im Jahr durch die Flensburger Außenförde?
Weil es ein einmaliges Erlebnis ist, das wir einfach toll finden!
Komm einmal vorbei und genieße die Veranstaltung als Zuschauer: vielleicht packt dich ja auch das „Crossing-Fieber“?

Andreas Bundels



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

Mein 2. Lauf, der Duathlon in Lütjenholm am 29.9.18

Der Duathlon in Lütjenholm fordert 3km Laufen, 22km Radfahren und nochmal 3km Laufen. Was mich vor allem reizte, war die zwanglose Ansage eines Laufs über'n Acker in Nordfriesland. In Nordfriesland siehst du, wer vor dir läuft und hinter dir, vom Anfang bis zum Ziel, naja fast zumindest. Ich hoffte auf einen Anfängerlauf oder entspannten Lauf, aber es war anders. Top Carbon-Rennräder, die an einem Geländer aus Heizungsrohren hingen, Männer mit aerodynamischen Helmen und Anzügen. Nix mit entspanntem Anfängerlauf. Aber es gab auch ein paar wie mich bzw. uns. Insgesamt nahmen 35 Menschen teil. 11 Zweier-Teams, ein Dreier-Team und der Rest Einzelkämpfer.

Da ich kein Rennrad, sondern nur ein Zur-Arbeit-Fahrrad besitze, bat ich eine Kollegin um Unterstützung. Diese freute sich und sagte zu.

Ich laufe, sie fährt. Es war mein zweiter Lauf, den ich in dieser Art vor mir hatte. Ansonsten laufe ich eher so für mich allein. Das tue ich seit Ende Mai 2018 weniger, da ich seitdem Mitglied beim Laufftreff bin. Und damit in den Sog der „Läufe“ geriet.

Mein erster Lauf war der Handwitter Sommerlauf am 2.9.18. Der Start ist gewöhnungs-bedürftig. Viel zu schnell lief ich in der Masse los und hätte mich nach 200m am liebsten im nächsten Busch übergeben und wär dort liegengeblieben. Tat ich aber nicht. Ich lief und lief und wurde nur überholt, wieder und wieder. `Was soll's´, dacht ich. Weiter. Die 4. Runde in Handewitt war die Beste, da war ich in meinem Tempo, die Übelkeit war weg, niemand überholte mich mehr und das Ziel war in Sicht.

Und so war der Lütjenholmer Duathlon für mich die erste Möglichkeit die Erfahrungen aus dem Handwitter Sommerlauf anzuwenden, was ich natürlich nicht schaffte. Der Lauf startete auf dem Gemeindeplatz, der mit Grillhütte und Spielplatz, umgeben von Bauernhöfen, das Zentrum von Lütjenholm ist. „Auf die Plätze fertig los!“ Das hatte ich seit der Schulzeit nicht mehr gehört, fast 30 Jahre. Ich lief wieder zu schnell los. Es war diesmal aber nicht so schlimm. Mir war nicht übel und da die Strecke viel kürzer war, lief ich einfach schnell weiter. Die Lunge pfiß. Es ging. Die Strecke war angenehm und kurzweilig. Der Wind kam erst von hinten, dann von vorn, aber nicht dramatisch. Rehe, Trecker und Rinder störten auch nicht. Ich lief auf dem Gemeindeplatz ein. Dort wartete meine Freundin auf dem Rad. Die Radstrecke war auch kurvig. Der Wind fegte um den Kopf und gegen das Rad. Die Balance halten war die Kunst, bei dem Wind. Das Surren in den Ohren betäubte und erhöhte das Abschalten im Kopf. Jürgen (Maßheimer) ging als Einzelstarter ins Rennen. Da ich nicht Rad fuhr, kommen hier ein paar Ergänzungen von ihm: „Die Strecke ist zwar weitgehend eben, aber der WIND! Immer von vorn oder der Seite... trotzdem es ja ein Rundkurs ist. Wie das? Landschaftlich ist es ländlich nordfriesisch und nachdem

Lütjenholm verlassen und die Soholmer Au gequert ist, wird man auf nicht für die Veranstaltung gesperrten Straßen über u.a. Knorrburg, Stadum und Enge auf eine lange Schleife geschickt, bevor man dann nach 22 km wieder die Wechselzone erreicht. Angesichts der windigen Verhältnisse waren die Triathleten aus Enge-Sande und Leck sichtlich im Vorteil und zogen nach und nach an mir vorbei. Da war dann auf den letzten 3 Laufkilometern auch nicht mehr viel Boden gut zu machen. Egal, es hat Spaß gemacht – als Einzelstarter oder Team, als Neuling oder alter Hase. September 2019 gerne wieder!“

Meine Freundin fuhr nach Jürgen ein. Da wir als Zweierteam nur Abklatschen mussten, hatte ich Jürgen gegenüber einen kleinen Vorsprung, der noch sein Rad einhängen und Schuhe wechseln musste. Ich war nun wieder mit Laufen dran. Der Herbst hatte in den vergangenen Tagen begonnen und hatte sich über die halbe Stunde unter die Haut geschoben. Loslaufen, rennen, warm werden. Nun war ich wieder allein. Alle anderen waren schon weiter vorn oder weniger weiter hinten. Jürgen überholte mich noch schnell. Dann der Einlauf auf dem Gemeindeplatz! Dann war's vorbei.

Geschafft. Es war toll. Es war mit einem Durchschnitt 5.06min/km bei 3km meine beste Zeit. Bevor ich zum Lauftreff kam, hatte ich einen Schnitt von 6.25min/km bei 10km. Nach nur 4 Monaten Lauftreff habe ich mein Tempo somit tatsächlich steigern können! Ich freu mich auf mehr... aber auch immer mal wieder entspannt !

Bericht von Anne Langen





durchblick
BRILLEN . KONTAKTLINSEN

www.optikdurchblick.de

Bergung im Volkspark

Was hier so lustig oder komisch aussieht, war für Jessica gar nicht lustig. Sie war während des Laufens mit dem Fuß umgeknickt. Auftreten ging gar nicht mehr. Unser 1.Vorsitzender, Andreas Bundels, war selbstverständlich zur Stelle und „transportierte“ Jessica zum Stadion zurück. Inzwischen ist der Fuß wieder ok und Jessica läuft wieder wie ein Wiesel.



Auch folgender „Fall“ ist leider geschehen:



Ihr seht: Vorsicht ist immer geboten und schnelle Hilfe ist wichtig!
Gute Besserung unseren Sportlern!

P U N S C H T O U R



12. Dezember um
18:00 Uhr



Treffpunkt:



am Neptunbrunnen

Die Tage werden kürzer und kühler, die Getränke heißer: Was wärmt besser Leib und Seele als ein schönes warmes Glas Punsch? Das aus Indien stammende Mixgetränk, das englische Seefahrer bereits im 16. Jahrhundert nach Europa brachten, verdankt seinem Namen dem hindustanischen Wort „panch“ für fünf, das sich auf die ursprünglichen Zutaten Wasser, Wein, Zitronensaft, Früchte und Gewürze bezieht. In Skandinavien heißt er Glögg und wird mit Aquavit verfeinert, Österreich trinkt Jagertee.





Am 20. Dezember 2018
findet um 19:00 Uhr
unsere

Weihnachtsfeier

im Restaurant Ambiente
statt.

Das Gasthaus liegt in der Westerallee 55

in 24941 Flensburg

Grünkohl



- Norddeutsche Art
- Dithmarscher Art
- Italienischer Art
- Grünkohl - Moussaka
- Rübenmus
- Kasselerhacken
- Kochwurst
- Schweinebacke kalt + geröstet
- Salz-, Brat- und süße Kartoffeln
- Kürbis + Rote Bete
- Chilisteak von der Pute
- Frisches Gemüse
- Diverse Salate + Dressing
- Vanilleeis mit warmen Kirschen + Sahne
- 1 Bommi

 natürlich
vegetarisch

Grünkohl mit Bratlinge
Salz-, Brat- und süße Kartoffeln
Kürbis + Rote Bete
Frisches Gemüse
Gemüse Auflauf
Rübenmus
Frische Salate
Vanilleeis mit warmen Kirschen
und Sahne
1 Bommi

Preis: 18,00,- €

bitte vorab Bons

bei Peter oder Wolfgang kaufen

Anmeldungen möglich bis zum 14. Dezember

Eine Anmeldeliste liegt im Verein aus

T R A I N I N G S G R U P P E N

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



Victoria Ilse → 6 bis 7 km in der Stunde



Gertrud Ernst → 7 bis 8 km in der Stunde



Andreas Bundels + Ralf Tönhäuser → 8 km in der Stunde



Regina Adamsky → 8 bis 9 km in der Stunde



Peter Reichardt → 9 bis 10 km in der Stunde



Wolfgang Köpp → 10 bis 11 km in der Stunde



Heiko Adamsky → 11 bis 13 km in der Stunde



Jan Hölzl + Heini → Nordic Walking

Unterstützung von Staffeln und Mannschaften

Beim Flensburg Marathon 2018 hatten wir nach langer Zeit wieder einige Staffeln am Start. Aufgrund der sehr positiven Rückmeldungen und Ergebnisse wollen wir ab dem 01.01.2019 wieder Mannschaften / Staffeln bei Volksläufen unterstützen. Jeder der mit einer Mannschaft oder in einer Staffel bei einem Lauf teilnehmen möchte, kann durch den Verein unterstützt werden. Dazu sind allerdings einige Regeln zu beachten:

- Das Budget für die Staffeln / Mannschaften beträgt 500 € / Jahr
 - Um zu prüfen ob das Jahresbudget noch nicht ausgeschöpft ist, soll ein Antrag an den Kassenwart gesendet werden. Dieser kurze Antrag ist ab Dezember auf der Homepage verfügbar
 - Es werden nur die tatsächlich angefallenen Kosten erstattet. Die maximale Unterstützung beträgt bis zu 50€ pro Staffel / Mannschaft.
 - Es werden nur die Startgebühren unterstützt – keine Kosten für evtl. Um- / Nachmeldungen, T-Shirts o.ä.
 - Es werden nur Läufe unterstützt die offiziell eine Staffel- /Mannschaftswertung ausschreiben
 - Alle Teilnehmer müssen Mitglied im 1. Flensburger Laufftreff sein
 - Es muss in Vereinskleidung gelaufen werden
 - Die Unterstützung gilt für Anmeldungen ab dem 01.01.2019
 - Die Mannschaft oder Staffel muss als 1. Flensburger Laufftreff gemeldet werden.
 - Die Meldung und Organisation erfolgt in Eigenregie der Teilnehmer.
- Wir werden auch wieder Staffeln für den „Flensburg liebt dich Marathon“ am 23.06.2018 melden. Dieses Jahr wohl 3 oder sogar 4 Staffeln, falls die Nachfrage entsprechend groß sein sollte.**



SPORT MÖLLER

Rote Straße 2 · 24937 Flensburg

Tel. 04 61 / 2 58 67

www.sportmoeller.de

E-Mail: service@sportmoeller.de



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.

Das Laufshirt, Longsleeve und das Singlet werden nicht mehr hergestellt. Es werden nur noch die Bestandsreste verkauft. Im Frühjahr kommen Shirts im neuen Designe heraus. Wie das dann aussieht, ist unserem Lieferanten nicht bekannt.



Laufshirt Basic, 12 € 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.



Jahresplanung 2019



13. Januar	Helferfrühstück im „Antik Cafe“
09. Februar	Erste-Hilfe-Kurs +
19. Februar	Laufbetreuertreff im Stadion
17. März	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
19. März	Mitgliederversammlung in der Jugendherberge
22. März - 17. Mai	Anfängerkurs „Fit in den Frühling“
12. April - 10. Mai	Auffrischkurs Nordic Walking
15. Juni	Sommerausflug
23. Juni	„Flensburg liebt dich Marathon“ - Teamanmeldung
25. Juni	Sommerfest & Grillen
15. September	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
11. Dezember	Punschtour
15. Dezember	35. Adventlauf
19. Dezember	Weihnachtsfeier im „Ambiente“

Wanderveranstaltungen im Norden					
2019					
Tag	Sportart	Ort	Zeiten	Strecken	Startorte
Sa. 05.01.	W	Joldelund	10:00-13:00	5+10km	Joldelund-Dörpskrug
So. 06.01.	W	Joldelund	09:00-13:00	5+10km	Joldelund-Dörpskrug
So. 13.01.	W	Lütjensee	10:00	5+13km	Lütjensee
Geführte Wanderung " Naturschutzgebiet Kranika+Forts Hainholz "					Parkplatz Restaurant Il Lago
So. 10.02.	W	Trittau	10:00	6+12km	Trittau
Geführte Wanderung "Tittau - Forst Hahnheide"					Parkplatz EDEKA Schulstraße 2
Sa. 16.02.	W	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+15km	Schule in Lindewitt
So. 17.02.	W	Lindewitt	08:00-12:00	5+10+15km	Schule in Lindewitt
So. 24.02.	W	Tolk	10:00-12:00	5+10km	Tolk
Geführte Wanderung Blau Weiß Leezen					Grundschule
So. 03.03.	W	Mölln	08:00-13:00	5+10+15km	Mölln, Don Bosco Haus
Sa. 23.03.	W	Leck	09:00-13:00	5+10+15km	Leck - Sportlerheim
So. 24.03.	W	Leck	09:00-12:00	5+10+15km	"Alter Mühlenweg"
Sa. 30.03.	W/R	Husum	10:00-14:00	5/10/15/20/30km	Sporthalle Bürgerschule
So. 31.03.	W/R	Husum	09:00-13:00	5/10/15/20/30km	Sporthalle Bürgerschule
Sa. 06.04.	W	Süderbrarup	10:00-14:00	5+10km	Süderbrarup
So. 07.04.	W	Süderbrarup	09:00-13:00	5+10km	Bürgerhaus
Sa. 13.04.	W/R	Breklum	09:00-13:00	5+10+15+25km	Breklum
So. 14.04.	W/R	Breklum	08:00-12:00	5+10+15+25km	Feuerwehrgerätehaus
Sa. 27.04.	W	Glücksburg	09:00-13:00	6+11+16km	Glücksburg
	R	- " -	09:00-12:00	21+25km	Rudehalle
So. 28.04.	W	Glücksburg	08:00-12:00	6+11+16km	Glücksburg
	R	- " -	08:00-11:00	21+25km	Rudehalle
Sa. 04.05.	W	Jagel	10:00-13:00	5+10km	Gemeinde u. Sport-
So. 05.05.	W	Jagel	09:00-12:00	5+10km	zentrum Jagel
Weltwandertag					
Mi.08.05.	W	Trittau	10:00-13:00	6+11km	Trittau-Eiscafe Griem
		Grönwohld	13:30-16:00	6+11km	Grönwohld-Dorfkrug
		Lütjensee	15:30-17:00	5+10km	Lütjensee Strandweg
Sa. 18.05.	W/R	Tarp	09:00-13:00	5+10+20+30km	Tarp
So. 19.05.	W/R	Tarp	09:00-12:00	5+10+20+30km	Alexander-Behm Schule
Wanderwoche auf der Insel Rügen vom 19. - 24 Mai 2019 Bereits zum 30. mal wird hierfür eingeladen. Anlässlich des Jubiläums werden am Sonntag 19. Mai 2019 eine Halbmarathon- und Marathonstrecke angeboten					
Sa. 25.05.	W/R	Nordstrand	09:00-13:00	5+10+15+28km	Nordstrand
So. 26.05.	W/R	Nordstrand	08:00-12:00	5+10+15+28km	Herrendeich-Schule

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

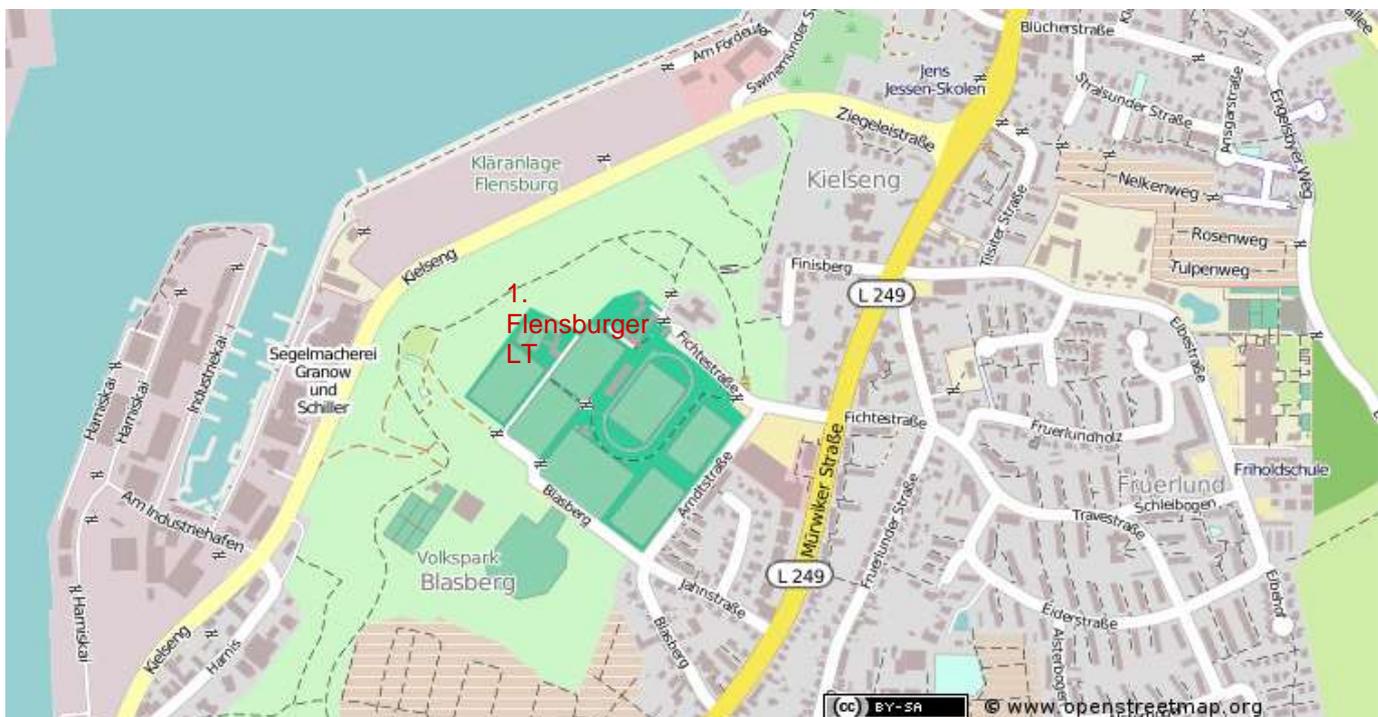
AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- 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: 60 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:
Ende März 2019