



Ausgabe April 2019

Perpededes



Die Frühstückslaufgruppe in Holnis

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:

MoinMoin liebe Sportfreude,
das Winterhalbjahr geht schon wieder zu Ende. Das ist gut so! Laufen bei Tageslicht und bei wärmeren Temperaturen ist doch einfach schöner. Die Uhren stehen wieder auf Sommerzeit. Es blüht und piept überall. Auch bei uns im Lauftreff sind die „Laufkücken“ schon wieder da, denn unser Kurs **„Fit in den Frühling“** ist schon gestartet. Mit gegenseitigem Engagement wollen wir den Laufeinsteigern den Spaß am Laufen und mehr körperlicher Fitness vermitteln. Möge es uns gelingen und die Macht mit uns sein. Ich wünsche uns ein schönes, erfolgreiches Sommerhalbjahr.

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
MITGLIEDERVERSMMLUNG.....	6
LEDIMO-TERMINE.....	7
SIVESTERLAUF IN SCHAFFLUND	8
SPENDE AN DAS HOSPITZ.....	11
POKALÜBERGABE AN BILFINGER GRAYLOGIX	12
ERSTE HILFE OHNE ANGST.....	13
EIN BESUCH BEI DEN FISCHEN IM WALD	17
JUNGBRUNNEN AUSDAUERSPORT	18
ZWEI TAGE ETAPPENLAUF IN KOLDING.....	20
BOAR, WAR DAS ANSTRENGEND, WILHELMSBURGER INSELLAUF... ..	24
WE-RUN-THIS NACHTRAG	25
SCHEERSBERGER SPENDENLAUF.....	26
KEINE ANGST VORM INTERVALLTRAINING.....	30
SOMMERFEST AM 25. JUNI	34
FERRARI ODER DIESELTRKTOR.....	36
KANUTOUR AUF DER TREENE AM 06. JULI.....	38
VEREINSKLEIDUNG	39
VEREINSGESCHICHTE	41
TRAININGSGRUPPEN	43
UNTERSTÜTZUNG VON STAFFELN	44
JAHRESPLANUNG.....	45
AUF DIE GRURKE-FERTIG-LOS DER SPREEWALDMARATHON 2019	46
MENSCH BEWEG DICH	53
IMPRESSUM.....	54



Mitgliederversammlung des 1. Flensburger Lauftreffs von 1985 e.V.:

Der erfolgreiche Vorstand macht unverändert weiter!

Beim größten Flensburger Breitensportverein für Nordic-Walking und Laufen fällt das Training nur im Ausnahmefall aus: am Dienstag, 22. Januar wegen Eisglätte und zur jährlichen Mitgliederversammlung. Dazu hatte der Vorstand seine 267 Mitglieder am Dienstag, 19. März 2019 um 18.30 Uhr bereits zum fünften Mal in die Flensburger Jugendherberge eingeladen.

40 stimmberechtigte Mitglieder wurden dort vom 1. Vorsitzenden Andreas Bundels begrüßt und nach dem gemeinsamen Abendessen durften wir die satzungsmäßigen Tagesordnungspunkte abarbeiten: Erst wurden sieben anwesende Mitglieder für ihre 10-jährige Vereinszugehörigkeit mit einer Anstecknadel in Bronze und einem Buchgutschein geehrt – 14 Mitglieder wären zu ehren gewesen. Ein weiteres Mitglied sogar für 20-jährige Treue, sagte aber die Teilnahme vorher ab.

Es folgten die ausführlichen Berichte des Vereinsvorsitzenden sowie des Kassenwartes Ralf Tonhäuser.

Bei den anstehenden Wahlen wurden der 2. Vorsitzende Peter Reichardt, der Sportwart Wolfgang Köpp sowie die Beisitzerinnen Regina Adamsky und Jessica Rodriguez wiedergewählt. Als neue Kassenprüferin wurde Caro Sylle ebenfalls einstimmig für zwei Jahre gewählt.

Der Kassenprüfungsbericht und die Entlastung des Vorstandes folgten. Danach wurde der Haushaltsvoranschlag für 2019 erklärt und von den Mitgliedern genehmigt.

Gegen den allgemeinen Trend ist unsere Mitgliederzahl gestiegen, unser Finanzhaushalt im grünen Bereich und unser Jahresbeitrag seit 11 Jahren erfreulich niedrig.

Ein Verein zum Fitwerden und Fitbleiben mit einem abwechslungsreichen Freizeitangebot – ohne Sport!

Der 1. Vorsitzende bedankte sich nach zwei Stunden bei allen Anwesenden für ihre Teilnahme und resümierte: Ein Verein zum Wohlfühlen- man muss nur vorbeikommen und mitmachen wollen!

Andreas Bundels

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
29. April
28. Mai
25. Juni
30. Juli
27. August
24. September
29. Oktober
26. November



1. Silvesterlauf in Schafflund



Bevor daheim das Raclette aufgebaut oder sich für den großen Ball feingemacht wurde, haben sich am letzten Tag des Jahres noch einmal einige Läuferinnen und Läufer vom FLT aufgerappelt, um den 1. Silvesterlauf in Schafflund zu begleiten. In „familiärer Atmosphäre“, wie es auf der Schafflunder Homepage hieß, trafen sich insgesamt ca. 200 Aktive, um nebenbei die neue Fußgängerbrücke über den Mühlenstrom einzuweihen und einem ersten Härtetest zu unterziehen. Neben einem 600 m Lauf für die Kleinen und einem 2,6 km Lauf, gab es auch eine 5,3 km Strecke. Start war jeweils das Bürgerhaus. Man lief zunächst über die alte Brücke entlang dem Mühlenstrom, über die neue Brücke und umrundete das Schwimmbad. Ziel war dann wieder das Bürgerhaus. Um

auf die gut 5 km zu kommen, musste 2 mal eine große und 2 mal eine kleinere Runde gelaufen werden. Die Strecke ging größtenteils über Waldboden, die Wege waren zum Teil eng. Zum Überholen war nicht viel Platz. Insbesondere der Weg über die neue Brücke, die in beide Richtungen gelaufen wurde, kam es spätestens in Runde 2 zu Gegenverkehr. Bei einer Brückenbreite von ca. 1 Meter blieb da nicht viel Platz. Es war der 1. Schafflunder Silvesterlauf und somit waren die Highlights eher der anschließende Gratissekt und der Berliner als ein straff durchorganisierter Wettbewerb. Den hat aber sicher auch niemand erwartet. Die Stimmung war super und die Premiere gelungen. Und eine Medaille gab es sogar auch noch.



Bringt Bewegung in Ihr Leben!

 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 Knochenerhalt

Die Kraft der zwei Herzen.



1. Flensburger Lauftreff spendet 1.200 Euro

Die Freude bei den Empfängern war groß: Anfang Februar überreichte der erste Vorsitzende einen symbolischen Scheck über diese Summe an Schwester Claudia Toporski vom Katharinen-Hospiz am Park in der Flensburger Mühlenstraße. Bei der 34. Auflage des Flensburger Adventlaufes am dritten Adventsonntag 2018 meinte Petrus es erneut gut mit den Aktiven sowie den 35 ehrenamtlichen Vereinsmitgliedern um Organisationschef Wolfgang Köpp: winterliche Bedingungen und ein wenig Sonnenschein lockten viele aus ihrer warmen Stube zum Flensburger Stadion und auf die Laufstrecken im Volkspark rund um den Wasserturm, die ideale Bedingungen für Nordic-Walking und Laufen boten. Die zahlreichen Finisher, die mit der Anmeldegebühr jeweils einen Euro gespendet hatten, der erstmalige Verkauf von Getränken & Kuchen im Rahmen der Siegerehrung & Startnummerntombola, sowie aufgestellte Spendenboxen sorgten für eine gute Basissumme. Daraufhin beschloss der achtköpfige, ehrenamtliche Vorstand einstimmig: „Den Rest nehmen wir aus der Vereinskasse!“ So konnte bei der sechsten Scheckübergabe zum zweiten Mal der stolze Betrag von 1.200 Euro an das Katharinen-Hospiz am Park fließen. Vorher flossen seit 2013 jeweils zweimal 800 sowie 1.000 Euro. Am Ende des Jahres 2019 begehen wir mit der 35. Auflage der beliebten Breitensportveranstaltung ein weiteres Jubiläum: es bleibt zu hoffen, dass es für alle Beteiligten so erfreulich weitergeht wie bisher!

Andreas Bundels



Pokalübergabe bei BilfingerGrey Logix

Nachdem unsere langjährige Zeitnehmerfirma bei der Auswertung aller Finisher des 34. Flensburger Adventlaufes am 16. Dezember 2018 gestört worden war, nahm das Schicksal seinen Lauf: Oberbürgermeisterin Simone Lange als Vertreterin der Stadt und „Glücksfee“ zum ersten Mal in der Flensburger Jugendherberge bei der Siegerehrung und Startnummerentombola dabei, überreichte den Pokal für die größte Firma an das Fachtierärztliche Zentrum für Kleintiere. Auch unser Moderator Hans Erich Jungnickel sowie Peter Reichardt und Andreas Bundels als Verantwortliche für den Abschluss der alljährlichen Breitensportveranstaltung waren noch ahnungslos.

Erst am Nachmittag, als ausgerechnet Marc Klinkert, der bei der Startnummern-Tombola mit einem Wochenende im 5-Sterne-Hotel Arosa auf Sylt gewonnen hatte, teilte uns mit, dass wir uns verzählt hätten. Sein Team der Firma BilfingerGrey Logix habe mehr Finisher gehabt. Und der Mann hatte recht! Also war es für den 1. Flensburger Lauffest eine Ehrensache, sich dafür zu entschuldigen, den Pokal zurückzuholen und nun im Rahmen einer kleinen Feierstunde den rechtmäßigen Gewinnern zu überreichen. Umso schöner, wenn sich dann viele der Aktiven vom dritten Adventsonntag im Gemeinschaftsraum einfinden- ebenso die Chefs Lars Malter und Gerd Witzel sowie die „Glücksfee“ Simone Lange. Jetzt wird die Vitrine mit den vielen Pokalen langsam zu klein - unter anderem steht dort auch ein erster Pokal von einem früheren Adventlauf. Diese Unikate werden jedes Jahr exklusiv von unserem Pokalsponsor „Bagaluten am Amboss“ für uns gefertigt. Ich bin mir sicher, dass die Firma das Problem mit der Vitrine ebenso bravourös lösen wird, wie wir gemeinsam unseren Fehler wieder gut gemacht haben: Herzlich willkommen zum 35. Flensburger Adventlauf am 15. Dezember 2019!

Andreas Bundels



ERSTE HILFE OHNE ANGST

Viele Menschen haben Bedenken, in Notfällen etwas falsch zu machen. Der größte Fehler ist allerdings nichts zu tun.

Auf dem Boden liegt eine Person, womöglich bewusstlos. Wie gehe ich vor? Wie funktioniert nochmal die Wiederbelebung? Zwar haben die meisten Menschen irgendwann einmal einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, doch das ist lange her. „Jeder sollte seine Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig auffrischen, um bei Unfällen und Herz-Kreislauf-Stillständen Leben retten zu können“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Umgehend die gebührenfreie Notrufnummer 112 zu wählen, sollte kein Problem sein. Damit erreicht man den Rettungsdienst und die Feuerwehr. Dort werden zuerst die wichtigsten Fragen geklärt. Wer ruft an? Was ist passiert und wo? Auch danach ist es sinnvoll, mit der Notrufzentrale in Verbindung zu bleiben. Die Mitarbeiter dort können die Ersthelfer bei einer notwendigen Wiederbelebung telefonisch unterstützen. Herzinfarkt und Schlaganfall brauchen schnelle Maßnahmen. Doch wie sind sie zu unterscheiden? Alarmzeichen bei Herzinfarkt sind starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die in Nacken, Hals, Kiefer, Arme oder Oberbauch ausstrahlen. Heftiges Engegefühl, Druck oder Brennen im Brustkorb. Plötzliche Luftnot, Übelkeit, Schwächegefühl, Todesangst. Alarmzeichen bei Schlaganfall sind hingegen plötzliche Lähmung, Schwäche, Taubheit in einem Arm, Bein oder Gesicht (herabhängender Mundwinkel). Auch plötzliche Sprechstörungen (Wortfindungsstörungen, verwaschene Sprache), plötzlicher Schwindel, Sehstörungen, Schluckstörungen, Gedächtnis- und Orientierungsstörungen deuten darauf hin. Bei Unfällen gibt es einiges zu tun, bis der Rettungswagen eintrifft: Der Ersthelfer sollte die Unfallstelle absichern, bei Autounfällen etwa ein Warndreieck aufstellen. Dabei unbedingt auf die eigene Sicherheit achten und zum Beispiel eine Warnweste anziehen, und gegebenenfalls das Opfer aus der Gefahrenzone bringen. Dann gilt es, sofort zu checken, ob eine hilfebedürftige Person, die regungslos daliegt, vielleicht einen Kreislaufstillstand erlitten hat. Atmet die Person normal, legt man sie am besten in die stabile Seitenlage. Sind noch andere Menschen in der Nähe, sollte man sich die Aufgaben aufteilen. Während der eine Ersthelfer die Rettungsleitstelle anruft und für Sicherheit sorgt, kann die andere Person prüfen, ob eine Wiederbelebung notwendig ist. Atmet der Verunfallte? Zur Feststellung die Person auf den Rücken drehen, Hand unters Kinn legen und den Kopf in den Nacken neigen, damit die Atemwege frei sind. Atmung kontrollieren durch Sehen, Hören, Fühlen. Hebt und senkt sich der Brustkorb? Ohr über Mund und Nase des Betroffenen legen. Sind Atemgeräusche zu hören? Ist ein Luftstrom zu spüren? „Wichtig ist es, sich nicht länger als zehn Sekunden damit aufzuhalten und schnell zu entscheiden“, betont Ebel. Bei dem

1. Flensburger Sitztreff.



BIER
BEWUSST
GENIEßEN.
DIE DEUTSCHEN BRAUER.

Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

Gebraut mit Küstengerste aus Schleswig-Holstein.

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Flensburger
Pilsener
sehr gut
Angebot 01/2011

geringsten Zweifel heißt es wiederbeleben. Auch wenn die Atmung auffallend langsam, extrem tief, unregelmäßig oder von schnarchähnlichen Geräuschen begleitet wird, sollte die Wiederbelebung, auch Reanimation genannt, sofort starten. Je früher sie beginnt, desto größer die Erfolgchancen. Denn schon nach wenigen Minuten sterben die ersten Gehirnzellen ab, weil das Gehirn nicht genügend mit Sauerstoff versorgt wird. "Viele schrecken vor einer Reanimation zurück, weil sie zuerst an eine Mund-zu-Mund-Beatmung denken. Doch wenn man sich eine Atemspende nicht zutraut, reicht oft auch eine Herzdruckmassage", erläutert Ebel. Die Herzdruckmassage funktioniert folgendermaßen: Neben dem Verletzten knien, eine Hand auf die Mitte des Brustkorbes legen. Die andere Hand darauflegen, Finger verschränken, Arme nach vorne verlagern (mit geradem Rücken, Arme dabei gestreckt lassen!) und versuchen, den Brustkorb einzudrücken, etwa fünf bis sechs Zentimeter. Zügig wiederholen, etwa zweimal pro Sekunde, pro Minute 100 bis 120 mal. Da das körperlich ziemlich anstrengend ist, ist es ratsam, sich alle zwei Minuten abzuwechseln, wenn mehrere Ersthelfer vor Ort sind. Nur wenn jemand geübt ist und es sich zutraut, kann auf 30 Druckbewegungen eine zweimalige Atemspende folgen. Wichtig dabei: Die Herzmassage sollte man nicht länger als zehn Sekunden unterbrechen. Ist die Nase verletzt oder beim Einblasen nicht durchlässig, können Ersthelfer auf die Mund-zu-Mund-Beatmung übergehen. Für die Mund-zu-Mund-Beatmung sollte man mit der einen Hand das Kinn des Opfers umfassen und leicht nach oben ziehen, so dass der Nacken leicht überstreckt ist. Mit dem Daumen Mund offenhalten. Die andere Hand auf die Stirn der Person legen, mit Zeigefinger und Daumen Nase zudrücken. Normal einatmen, mit den Lippen den Mund umschließen und langsam ausatmen. Prüfen, ob die Atmung effektiv ist. Hebt und senkt sich der Brustkorb? Danach unverzüglich mit der Herzmassage beginnen.

Quelle: Annette Symanczyk in „Schleswig-Holstein am Wochenende/ Das Magazin Ihrer Tageszeitung“ (Seite 16) vom 12./13. Januar 2019

Andreas Bundels

WENN DU
STATT MIT
DEM HIER



IMMER
MIT DEM
GESPIELT
HAST.

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

Ist der Funke übergesprungen?

Dann bewirb dich jetzt unter:

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



BILFINGER

GREYLOGIX

Ein Besuch bei den Fischen im Wald

1. Fischteiche Cross im Langenberger Forst bei Leck

Am 2.12.2018 fand der 1. Fischteiche Crosslauf in den Langebergerforst etwa 1 km außerhalb von Leck statt. Allerdings erfuhr ich erst am Tag davor vom Lauf, weshalb ich mich nur spontan für die Teilnahme entscheiden konnte und tat. Nachmeldung war möglich und recht günstig.

Angeboten wurden viele verschiedene Streckenlängen abhängig vom Alter und Geschlecht; von etwa 800m bis etwa 9,6 km. Der Lauf war Teil vom Cross Cup in Nordfriesland und verlief auf mehr oder weniger festen Waldwegen. Als männlicher Senior durfte ich 4 große Runden von jeweils 2,4 km laufen.

Obwohl ich etwas schwerer Beine vom Vortag hatte (Crosslauf in Sonderburg 6,5 km) ging es recht gut. Der Start der Strecke war in der Nähe vom Tierfriedhof bei Leck und ging von einem Parkplatz neben der B199 los und führte durch den Wald an einigen alten Fischteichen vorbei und beinhaltete eine Rundkurs, die u. A. eine langgezogene leichte Steigerung hatte.

Die Stimmung war entspannt und familiär.

Hoffentlich wird der Lauf 2019 mit einer 2. Ausgabe fortgeführt, da er mir insgesamt gut gefiel. Dazu kommt, dass Anfänger und geübte Läufer hier durchaus herausfordert wurden.

Ein Bericht von: **Henning Nielsen**

Ergebnis: Henning Nielsen, 9,6 km, Zeit: 44:23 min. Platzierung: Gesamt 11 von 16 (Senioren M40: 8 von 10). Die meisten waren recht flotte Läufer!

Fakten: 1. Fischteiche Cross, Sonntag den 2. Dezember, 2018. Nächster Lauf hoffentlich etwa zur gleichen Zeit 2019. Das Wetter am Lauftag: etwa 10 Grad, bewölkt und zum Teil Nieselregen, kein Wind.

Weitere Informationen zum Lauf: <https://www.sv-enge-sande.de/>



Jungbrunnen Ausdauersport

Bewegung ist gesund, weil sie grundsätzlich guttut. Aber nicht jedes Training bringt den gleichen positiven Effekt im Kampf mit der biologischen Uhr.

Wer das Alter von Peter Krohn nicht kennt, ist, wenn er es erfährt, nicht nur erstaunt, sondern regelrecht baff: 80 Jahre ist der Mann, der gut 20 Jahre jünger wirkt. Rank und schlank, um nicht zu sagen kernig. Zufall ist das nicht. Sein Leben lang hat Krohn Ausdauersport betrieben. Zig Jahre auf dem Rennrad verbracht, bevor er nach eigener Aussage mit 44 Jahren den Triathlon für sich entdeckte. „Ohne Sport konnte und wollte ich nie leben“, sagt der Rentner, der sogar noch arbeiten geht. Nicht voll, aber täglich – und passenderweise als Verkäufer bei einem der größten deutschen Fachgeschäfte für Fahrräder. Krohn geht glatt als Beispiel für das Ergebnis einer Studie durch, die kürzlich im „European Heart Journal“ erschienen ist. Vorgelegt hat sie ein Forscherteam um Professor Ulrich Laufs von der Uniklinik Leipzig und seinem Kollegen Christian Werner, Oberarzt am Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg. Die Herzspezialisten wiesen nach, was in der Wissenschaft schon länger vermutet wurde: Regelmäßig betriebener Ausdauersport wie Laufen, Schwimmen, Ski-Langlauf und Radfahren verzögert den Alterungsprozess von Zellen oder macht ihn sogar rückgängig. Laufs und Werner konnten für ihre Untersuchung mehr als 100 zufällig ausgewählte, gesunde Freiwillige um die 50 gewinnen, die bis dato ihre Freizeit lieber im Ruhestand verbracht hatten und Sport nur aus dem Fernsehen kannten, aber selbst keinen trieben. Mit dem Beginn der Studie änderte sich das schlagartig. Über einen Zeitraum von sechs Monaten nahmen die Probanden dreimal die Woche an jeweils 45 Minuten eher gemäßigtem Ausdauer-, hochintensivem Intervall- oder reinem Krafttraining an acht verschiedenen Geräten teil. Der Ablauf der Einheiten war von den Medizinern exakt dosiert, kontrolliert und überwacht worden. Mittels Belastungs- und Bluttests prüften sie den Zustand der Aktiven vor und nach den sechs Monaten und verglichen die Ergebnisse sowohl nach dem Vorher-Nachher-Prinzip als auch mit den Werten einer Kontrollgruppe, die weder lief noch Gewichte stemmte. Bei den Untersuchungen stellten die Forscher fest, dass sich Ausdauersport auf den Erhalt einer lebenswichtigen Zellfunktion positiv auswirkt: das Enzym Telomerase hält die Zellen dadurch jung, dass es verhindert, dass die Enden unserer Chromosomen – die Telomere – verkümmern. Stark vereinfacht kann man ihre Funktion mit der Aufgabe der Plastikkappen an Schnürsenkeln vergleichen: wie die einen das Ausfransen der Schnürsenkel verhindern, halten die anderen die anderen die Chromosomenränder zusammen. Telomere schützen die genetische Information, was für die Funktion unserer Zellen sehr bedeutsam ist, Mit jeder Teilung einer Zelle verkürzen sich allerdings die Telomere, bis eines Tages keine Aufspaltung mehr möglich ist und sie abstirbt. Die Krebsgefahr kann dadurch

steigen, die Lebenserwartung folglich gleichsam sinken. Dies ist besonders bedeutsam in unseren Stammzellen, zum Beispiel in den blutbildenden Zellen des Knochenmarks. Die Wissenschaftler vermuten: die Alterung der Zellen im Herzen und in den Gefäßen lässt sich mittels sportlicher Aktivitäten verlangsamen – wenn man das Richtige trainiert. Laufs und Werner erklärten: „Bei den Freiwilligen, die Ausdauer- und Intervalltraining absolvierten, erhöhten sich im Vergleich zum Beginn der Studie und der Kontrollgruppe die Aktivität der Telomerase um das Zwei- bis Dreifache. Auch die Telomerlänge nahm um drei bis vier Prozent zu.“ Ob das langfristig tatsächlich die Lebensdauer erhöht, ist nach Aussage der Forscher nicht sicher. „Zumindest kann man aber spekulieren, dass sich durch diese Sportarten die Herz- und Gefäßgesundheit im Alter verbessern lässt.“ Berichtet Werner. Bekannt ist bisher auch nicht, auf welche Weise Sport Telomere verlängern kann. Nach eigenen Angaben vermutet das Ärzteteam, dass Ausdauertraining die Stickoxidkonzentration in den Blutgefäßen positiv beeinflussen könnte, was wiederum die Zellen stärkt. Laufs und Werner hoffen auf weitere Studien mit höheren Teilnehmerzahlen, um das Ergebnis ihres Schaffens weiter zu stützen und die Ursache des positiven Effekts zu finden. Denn von den 266 Probanden, die das Forscherteam zunächst von seinem Projekt überzeugen konnte, hielten lediglich 124 das halbe Jahr komplett durch. Die Frage, ob die wissenschaftliche Arbeit dennoch – zumindest in der Tendenz – klare Aussagekraft habe, beantwortete Professor Laufs mit einem „eindeutigen Ja“. Von der Anlage her sei die Studie die umfassendste und längste dieser Art, „die je durchgeführt wurde“. Aber warum soll das Training der Ausdauer so viel besser sein, als das der Kraft? Dafür haben die Wissenschaftler eine Erklärung „aus evolutionärer Sicht“. Werner sagt: „Ausdauertraining spiegelt das Kampf- oder Fluchtverhalten unserer Vorfahren besser wider als Krafttraining.“ Mit anderen Worten: Für unsere Urahnen war im täglichen Überlebenskampf Ausdauer wahrscheinlich wichtiger als Kraft. Die Mediziner raten, die Studienergebnisse dafür zu nutzen, „sowohl die Einhaltung als auch die Wirksamkeit von Trainingsprogrammen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen zu verbessern.“ Auf Nachfrage betonte Laufs. „Jede Form der Aktivität ist positiv.“ Natürlich sei auch reines Krafttraining nicht schlecht.“ Allerdings: „Aus Sicht der Gesundheitsvorsorge sollte es kein Ersatz für Ausdauertraining sein, sondern nur eine Ergänzung dazu.“ So sieht es auch der Berliner Peter Krohn, der täglich bei jedem Wind und Wetter seine 20 Kilometer Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklegt. Bevor er sonntags auf dem Tempelhofer Flugfeld 35 bis 60 Kilometer radelt. „Sport ist deshalb so wichtig, weil man versuchen muss, den Ärzten aus dem Weg zu gehen.“

Quelle: Thomas Schmoll in „Schleswig-Holstein am Wochenende/ Das Magazin Ihrer Tageszeitung“ (Seite26/27) am 12./13. Januar 2019 **Andreas Bundels**

Zwei Tage Etappenlauf in Kolding, Dänemark

Kolding Night and Day Trail 2018 (Dänemark)

Ein Bericht von Henning Nielsen

2017 lief ich, bei einer Laufveranstaltung in Kolding, Dänemark, mein erster Wettkampf- Geländelauf im Dunkeln. Es ging schlicht darum eine 6 km lange Geländelaufstrecke zu bewältigen, und zwar mit Stirn oder Taschenlampe als Hilfe um die Strecke auszuleuchten. Damals lief ich die weiteste Strecke (also zwei mal 6 km). Ich fand die Veranstaltung so toll, dass ich nichts anders konnte, als mich für die 2 x 21 km Strecke 2018 anzumelden. Hier wollte ich herauszufinden, wie es ist eine so harte Strecke über zwei Tage zu laufen.

Besonders zeigte es sich hier, dass ein hohes Maß an Konzentration erforderlich ist um alle Hindernisse zu sehen und Unfälle zu vermeiden.

Eine Erweiterung der Strecke wurde schon 2017 von den meisten Teilnehmern gewünscht. Statt bisher 6 km pro Runde, sollten jetzt 7 Km geschafft werden. In der 2018'er Ausgabe des Laufes gab es folgende Möglichkeiten; die Strecke ein, zwei oder drei Mal durchzulaufen (also 7, 14 oder 21 km zu laufen). Außerdem wurde die Veranstaltung über zwei Tage verteilt: Freitagabend und Samstagmorgen. An beiden Tagen wurden die gleiche sehr abwechslungsreiche und technisch anspruchsvolle Strecke durchgelaufen. Obwohl die Strecke immer bekannter wurde, wurde sie dennoch nicht leichter.

Mein Lauftaktik war für einen Langstreckenlauf angelegt; es ging also nicht sehr schnell, sondern eher mit 50-60 Prozent von meiner maximaler Geschwindigkeit los (taktisches Laufen). Das bedeutete auch ein Fokus auf eine richtige Einteilung der Kräfte. Zum Teil gehörte dazu auch das Gehen einzelner Streckenabschnitte. Die erste Runde war anstrengend; voller Hügeln, Treppen, unebene Abstiege und Aufstiege und Abschnitte mit Schlamm. Also RICHTIG TOLL! Wie hart die Strecke tatsächlich war, lässt sich gut an den Rundenzeiten und Schlusszeiten ablesen (siehe hierunter).

Nach der ersten Runde wurde es also nur härter; zum Glück konnte ich alle 7km mich ein wenig erholen und Energie in der Verpflegungsstelle nachtanken; hier gab es genau das, was man brauchte inkl. moralische Unterstützung. Obwohl es wirklich sehr anstrengend wurde, war es auch ein tolles Erlebnis. Die Stimmung zwischen den Läufern war sehr gut. Nach dem Nachtlauf bekamen wir die erste von zwei tolle Puzzle-Medaillen; der Mond! Danach wurde in der nebenan-liegenden Sporthalle zusammen ausgeruht und eine Kleinigkeit gegessen. Am nächsten Morgen wurde erst ausreichende gefrühstückt und geschnackt vor es wieder auf Strecke ging. Es war die gleiche Strecke nochmals aber diesmal in Tageslicht. Die gute Stimmung war immer noch da! Das Tageslicht machte die Orientierung etwas einfacher, aber die Strecke war nicht wirklich leichter geworden, da die Runden vom Vorabend noch gut in den Beinen saßen!

Im Ziel erhielt ich die zweite tolle Medaille! Diesmal mit der Sonne drauf! Der kleine Etappenlauf war mit einigen neuen Erfahrungen beendet. Sowie eine sehr tolle Medaille aus zwei Teile. Nur eine Sache fand ich dort sehr schade: die Läufe wurden nicht gesamt gewertet, sondern nur Einzel. Es wäre interessant gewesen zu wissen, wie man insgesamt abgeschnitten hatte. Aber dies war nur eine Kleinigkeit.

Daten:

Ergebnis beim 21 km Nachtlauf, 21. September 2018:

Henning Nielsen, Zeit: 2:47:30 Platzierungen gesamt 23 von 39 Männer.

7km: 50:52, 14km: 1:44:07 (7 km Zeit: 53:15), 21km 2:47:30 (7 km Zeit: 1:03:23).

Wetter: Etwa 15 Grad und frischer Wind.

Ergebnis beim 21 km Tageslauf, 22. September 2018:

Henning Nielsen, Zeit: 3:01:48 Platzierungen gesamt 22 von 34 Männer

7km: 50:29, 14km: 1:49:40 (7km Zeit: 59:11), 21km 3:01:43 (7 km Zeit: 1:12:03).

Wetter: Etwa 17 Grad und zum Teil Nieselregen.

Fakten: Kolding Night and Day Trail ist ein sehr hügelreicher und technisch anspruchsvoller Traillauf, der in einem Wald im Stadtbereich von Kolding, Dänemark stattfindet. Jede Runde hatte in der 2018'er Ausgabe 240 Höhenmeter und einige Teile mit schmieriger Schlamm.

Nächster Lauf:

Kolding Night and Day Trail: 20.- 21. September 2019

Veranstalterin: eine der besten Trailläuferinnen Dänemarks Kristina Schou Madsen. Sie hat die derzeit schnellste bekannte Zeit um den Kilimanjaro in Tanzania zu erklimmen. Abgesehen von ein halbprofessionelles Leben als Läuferin, betreibt sie auch ein kleines Geschäft mit dem treffenden Namen: Kristina Extreme Running, wo sie Vorträge gibt und Läufe veranstaltet. Sie war allerdings nicht immer Läuferin. Ursprünglich hatte sie ihren Fokus auf das Boxen!

Weitere Informationen zum Lauf bei der Veranstalterin:

<https://www.virtualrun.dk/night-trail>



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Flensburg-Stadt

Fleischerei  **Partyservice**
Jacob Clausen
Tradition schmeckt man...
jährlich prämiert

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

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

Party-Service

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

Unterwegs mit Stirnlampe in der Dunkelheit



Die tollen Medaillen!



Boar war das anstrengend!

39. Internationaler Wilhelmsburger Insellauf 2019

Blauer Himmel, Sonnenschein, kaum Wind und gefühlte 18-20 Grad (nachher habe ich erfahren, dass es aber tatsächlich eher 23 Grad waren). Also einer der ersten richtig heißen Tage in diesem Jahr. Nicht ganz ungefährlich für einen Läufer, da ein so schneller Wetterumschwung auf wärmeres Wetter nicht einfach ist für den Körper (die Tage davor und danach waren eher kühl). Das waren die wetterlichen Rahmenbedingungen für den 39. Internationalen Wilhelmsburger Insellauf auf der Elbinsel Wilhelmsburg in Hamburg. Auch dieser Lauf wollte ich schon länger laufen, da ich früher dort Wohnhaft war.

Die Strecke ist überwiegend flach/ schnell und sehr gut für Anfänger geeignet. Man erlebt unterwegs auf der Strecke eine typische Deichlandschaft; also eine flache Landschaft, wo man relativ weit gucken kann, mit alten und neuen Deichen. Für mich war der Lauf einen weiteren Formtest für einen kommenden Ultralauf. Daher lief ich mit angezogener Handbremse. Ich lies mich allerdings auch etwas mitziehen. Es ging zum Teil dann doch etwas zu schnell. Um Geschwindigkeit raus zu nehmen bin ich daher ein paar Mal gegangen. Zur Sicherheit wurden alle Getränkestände mitgenommen (besonders wichtig, weil es so warm war!).

Meine Zielzeit für den Halbmarathon war so weit gut. Allerdings war mein Lauf selbst nicht so gut, da es Rhythmusprobleme gab. Anstrengend wurde der Lauf auch, weil ich die meisten Straßenläufe mittlerweile doch als relativ eintönig empfinde.

Die Veranstaltung war gut organisiert und bietet eine gute Alternative zu z.B. Berlin Halbmarathon oder Hannover Marathon (es ist zu 90% möglich zu laufen ohne Behinderungen von anderen Läufern). Außerdem erreicht man den Veranstaltungsort leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Ergebnisse:

21,1 km: Henning Nielsen, 1:48:28, Platz 196 von 639 Männer.

Nächste Ausgabe des Laufes:

40. Internationaler Wilhelmsburger Insellauf 2020 am 5. April 2020.

Einen weiteren Bericht von

Henning Nielsen

We Run This! (Ergänzung)

Ein Bericht von Henning Nielsen

Zum Bericht in der letzten **PerPedes** über die neue Laufinitiative in Flensburg mit dem Motto: „*We Run This*“ gibt es noch eine Ergänzung. Wenn man etwas mehr über die Idee hinter der Initiative wissen möchte, kann man sich über „Runners Heal“ informieren. Sie sagen über sich selbst:

„Durch die Kraft des Laufens gemeinsam die Welt heilen“

Runners Heal ist eine Bewegung aus Läufern mit der gemeinsamen Vision von einer Welt, in der kein Kind hungrig zur Schule gehen muss. Mit jedem bestellten Shirt (aus dem Onlineshop, red.) finanzierst du automatisch einem Kind in Kenia einen Monat lang das Schulessen. Wir sind überzeugt, dass der Schlüssel zu einer Lebensverbesserung die schulische Weiterbildung ist. Entschlossen geben wir ihnen die bestmögliche Chance hierzu, indem wir die Anwesenheit durch eine garantierte tägliche Mahlzeit erhöhen und sie somit u.a. vor der Kriminalität oder Prostitution bewahren.

Wo und wie stellen wir Schulessen zur Verfügung?

Als passionierte Läufer arbeiten wir eng mit ausgewählten Schulen aus den ärmsten Regionen des Landes zusammen, in dem die schnellsten Läufer der Welt geboren werden – Kenia. Von dem Erlös der Shirts kaufen wir Nahrungsmittel von lokalen Bauern, um die gesamte umliegende Region zu unterstützen. Die Nahrungsmittel werden dann in der Schule zu einem nahrhaften Traditionsgericht namens „*Githeri*“ verarbeitet.“

Mehr über die Hintergründe kann man hier lesen:

<https://www.runners-heal.com>

Und sonst gilt weiterhin:

Das gemeinsame Laufen ist kostenlos und freiwillig.

In der Regel wird montags 18:30 Uhr irgendwo in oder in der Nähe von Flensburg gelaufen, Informationen über Treffpunkte können hier erhalten werden:

Melanie Schneider

Mail: mele_stay_tuned@gmx.de

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

Facebook: in der Gruppe “Joggen in und um Flensburg”

4. Scheersberger Spendenlauf in Steinbergkirche am 20. April 2019

Es war ein herrlicher, sonniger Samstag vor Ostern.

Im TSG Vereinsheim traf man sich, um die Startnummern abzuholen! Dort waren auch der Start und das Ziel.

Es haben sich alle große Mühe gegeben! Für das leibliche Wohl war gesorgt, von leckeren Waffeln bis Schokokuchen und frisch gegrillte Wurst oder Fleisch, es war für jeden etwas dabei!

Der Lauf mit den Bambinis um 13Uhr ging um den Sportplatz herum. Alle Bambinis wurden stark angefeuert und im Ziel gab es einen leckeren Schokoosterhasen.

Der nächste Start wartete nicht lange auf sich, es war der 3km Lauf, der über die Straße führte. Anschließend kam der 5km Lauf und danach die Walker.

Alle hatten riesen Spaß und konnten sich nach ihrer Leistung eine leckere Bratwurst gönnen. Nur die 10km Läufer noch nicht. Also wir noch nicht. Wir starteten um 14:45 Uhr pünktlich. Es ging auf eine tolle Strecke, sie führte durch einen kleinen Wald und dann um Felder und Wiesen herum auf einer asphaltierten Straße. Es gab einen circa 3km langen, bergigen Rundkurs, den man zweimal umlaufen musste. Dort gab es auch etwas zu trinken. Danach ging es zurück Richtung Ziel.

Unsere Ute Jungjohann düste beim Start los und konnte ihre Geschwindigkeit sehr gut halten, so dass sie als 2.Frau ins Ziel kam. Klasse!

Helmut Harms war auch sehr stark. Ich kam als dritte Frau ins Ziel, womit ich nicht gerechnet hätte. Der Kampf hat sich gelohnt.

Ute und ich bekamen sogar ein Preisgeld in Form eines Gutscheins von Intersport. Damit hatten noch viel weniger gerechnet.

Schönes Event bei tollem Wetter und 2 vom Lauftreff auf dem Treppchen! Wir haben alle das Beste gegeben!

Diana Nainzadeh







Keine Angst vorm Intervalltraining

Mit ruhigen, langen Einheiten kann man sich als Läufer eine beachtliche Ausdauer antrainieren. Doch wenn man nicht nur ausdauernder, sondern schneller werden möchte, sind regelmäßige Belastungsspitzen gefragt. Die effektivste Methode ist ein Intervalltraining. In gewisser Weise erinnert es an einen Zahnarztbesuch: Obwohl man weiß, dass es einem hilft, hält sich die Vorfreude in Grenzen. Auch der Genuss währenddessen ist überschaubar. Erst danach fühlt man sich irgendwie erleichtert und besser - und zwar aus gutem Grund, denn die Vorteile eines Intervalltrainings sind zahlreich. Unter einem Intervalllauf versteht man das Wechselspiel aus schnellen und langsamen Passagen in festgelegten Abständen. Dabei wird eine festgelegte Distanz mehrmals hintereinander in einem bestimmten, möglichst gleichbleibend hohen Tempo bewältigt. Zwischen den einzelnen Belastungspassagen werden kurze Trab- oder Gehpausen eingestreut, in denen sich die Herzfrequenz wieder ein Stück weit beruhigen kann. Ehe der Puls in den Normalbereich absinkt, wird die nächste Spitze gesetzt. Als Reaktion auf die im Training gesetzten Reize wappnet sich der Körper, indem er seine „Systeme“ verbessert. Die erfreuliche Konsequenz ist ein Zugewinn an Tempo.

Alternativen zum Intervalltraining:

Pyramidentraining: Wie der Name schon andeutet, nehmen die Belastungen beim Pyramidentraining zunächst kontinuierlich zu, um dann in gleichem Maße wieder abzunehmen. Eine Pyramideneinheit könnte beispielhaft wie folgt aussehen: 10 Minuten locker warmlaufen, 1 Minute schnell, 3 Minuten schnell, 5 Minuten schnell, 7 Minuten schnell, 5 Minuten schnell, 3 Minuten schnell, 1 Minute schnell, 10 Minuten locker auslaufen, dazwischen jeweils 2 Minuten traben. Eine solche Einheit dauert nicht einmal eine Stunde, trägt aber enorm zur Tempohärte bei.

Bergsprints: Nach einem lockeren Dauerlauf könnt ihr mit ein paar Sprints à 10 bis 20 Sekunden auf einer leichten Steigung einiges an Tempo herauskitzeln. Diese Trainingsform führt den Läufer schnell in den anaeroben Bereich und kräftigt zudem die Beinmuskulatur. Lauft mit etwa 80 - 90 Prozent eurer maximalen Geschwindigkeit die Steigung hoch. Zur Erholung trabt dann langsam wieder herunter, ehe das Spiel von vorne beginnt.

Lauf-ABC - Das Alphabet für jeden Läufer

Ein Grundproblem vieler Langstreckler ist, dass sie laufen und laufen und laufen, dabei aber allzu oft trainingsbegleitende Maßnahmen vernachlässigen. Übungen wie das Lauf- und Sprung-ABC helfen, gewohnte Bewegungsmuster aufzubrechen. Damit betreibt ihr gleichzeitig immer auch

Verletzungsprophylaxe. Das A und O beim Lauf- und Sprung-ABC ist die korrekte Bewegungsausführung. Keinen Sinn macht es, das Lauf-ABC nach einem langen Dauerlauf durchzuführen, weil die Muskulatur dann zu müde für diese schnellkräftigen Übungen ist. Optimal ist es, das Lauf - ABC nach einer kurzen Einlaufzeit dem eigentlichen Training voranzustellen. Optimal ist ein Untergrund aus Rasen. Viele Übungen können im Sommer auch barfuß durchgeführt werden, womit zugleich die Fußmuskulatur gekräftigt wird.

Peter



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

Training nach Puls (Herzfrequenz)

Die Anzahl der Herzschläge pro Minute (Herzfrequenz) ist ein Gradmesser für die Höhe der körperlichen Belastung. Je höher eure Herzschlagzahl pro Minute ist, desto höher ist die Belastung für euch. Deshalb ist es hilfreich, wenn ihr eure Herzfrequenz beachtet, um die richtige Trainingsintensität zu bestimmen und einzuhalten. Die Herzfrequenz ist eine Orientierungsgröße, zum Beispiel läuft man einen normalen Dauerlauf nicht bei exakt 140, sondern plus/minus 10 Schläge. d.h. am Anfang kann er trotz gleichen Tempos etwas niedriger liegen (130, zum warmlaufen) und am Ende 150 sein. Der Anstieg ist zum Teil ermüdungsbedingt, gegen Ende sind die Glykogenspeicher ("Superbenzin") leerer. Nun muss die Atmung und die Herzarbeit ein bisschen mehr tun, denn für die Energiegewinnung aus Fett braucht der Muskel mehr Sauerstoff. Hinzu kommt, dass mit dem zunehmenden Wasserverlust das Blut dickflüssiger wird und auch deswegen das Herz etwas mehr arbeiten muss. Außerdem macht Bewegung warm. Folge: das Herz hat zunehmend neben der reinen „Laufarbeit“ auch noch die Temperaturregulation zu vollrichten, also Blut zur Haut zu transportieren usw. Aber es ist eigentlich wie gesagt normal, dass der Puls anfangs etwas niedriger ist und am Ende etwas höher. In Ordnung ist also z.B. 130 bis 150, Mittelwert = 140.



Pulszonen

Herz - Gesundheitszone: 50 - 60% der max. Herzfrequenz. In diesem Bereich wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Diese Zone ist ideal geeignet für Anfänger.

Fettverbrennungszone: 60 - 70% der max. Herzfrequenz Hier verbrennt der Körper anteilig die meisten Kalorien aus Fett. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und die Fitness verbessert.

Aerobe Zone = Fitnesszone: 70 - 80% der max. Herzfrequenz In dieser Zone verbessern sich Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Ausdauer! (aerobes Training)

Anaerobe Schwellenzone: 80 - 90% der max. Herzfrequenz Im anaeroben Bereich kann der Körper den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken.

Leistungssportler trainieren hier kurzfristig um einen maximalen Leistungszuwachs zu erzielen. (anaerobes Training)

Rote Zone: 90 - 100% der maximalen Herzfrequenz. Freizeitsportler sollten in diesem Bereich nicht trainieren.

Kleine Pulsrechnung am Rande:

80 Schläge x 60 Minuten x 24 Stunden x 365 Tage = 42 Millionen Herzschläge im Jahr. Macht in 20 Jahren 840 Millionen Pumpvorgänge. Wenn wir unseren Durchschnittspuls um 10% senken, dann ersparen wir unserem Herzen in 20 Jahren 84 Millionen Pumpvorgänge.

Peter



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



Sommerfest am 25. Juni um 18:00 Uhr

(es findet kein Training statt)



- ⇒ Fleisch 1,50 €
- ⇒ Wurst 1,00 €



Bons können vorab vor dem Training gekauft werden

**Bitte bis zum
18. Juni anmelden!**

**Eine Anmelde-
liste liegt
dienstags & freitags zum Training aus!**





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**

Ferrari oder Dieseltraktor

Zum Sprinter muss man geboren sein. Natürlich spielen Training, Technik und Kraft hier eine ebenso große Rolle wie bei jeder Distanz, aber die Genetik entscheidet gnadenlos mit, weil sie abgesehen vom Körperbau und damit einhergehenden günstigen oder ungünstigeren Hebelverhältnissen auch über die Zusammensetzung der Muskulatur bestimmt. Auch wenn jeder gesunde Mensch problemlos in der Lage ist, 100m zu laufen, ist doch nicht jeder ein Usain Bolt. Sprinter müssen eines sein: verdammt schnell. Daher brauchen sie einen hohen Anteil an FT-Muskelfasern, die schnell und vor allem anaerob arbeiten. Sie sind quasi der Ferrari unter den Muskelfasern. Mordsmäßig PS unter der Haube, heftiger Spritverbrauch, schnell leer. Das sieht man den Sprintern auch rein äußerlich an. Im Gegensatz zu den schwächlichen Langstrecklern sind sie wahre Muskelpakete.

Auf der anderen Seite der Skala stehen die Marathon- und Ultraläufer. Sie haben einen höheren Anteil von ST-Fasern, die zwar insgesamt langsamer sind, dafür wesentlich ökonomischer mit der zur Verfügung stehenden Energie umgehen können, und vor allem aerob arbeiten. Hier haben wir den klassischen Dieseltraktor. Quasi unkaputtbar.

Man kann Sprint noch so cool finden und sich seine Wohnung mit Usain BoltPostern pflastern, heftig trainieren und sein Zelt im Stadion aufschlagen. Wenn einem die Natur vor allem ST-Fasern mitgegeben hat, dann wird das nix mit der Sprinter-Karriere. Der Weg zum Ausdauer-Sportler und damit zum Langstreckenlauf steht hingegen jedem offen.

Wohin der sportliche Weg führt, ist auch altersabhängig. Hierzu schreibt Steffny beispielsweise, dass man in der Jugend Schnelligkeit und Koordination besonders gut trainieren kann, was mit zunehmendem Alter immer schwieriger wird. Wer also erst später den Weg zum (Lauf)sport findet, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht so schnell werden, wie jemand, der seit seiner Jugend trainiert. Unsere Physiologie bestimmt also darüber, auf welcher Distanz wir uns persönlich am besten entwickeln können. Wo wir uns aber am wohlsten fühlen, entscheidet vor allem die Psychologie.

Der Sprinter gibt über 100 oder 200 m alles, was er hat. 10-20 Sekunden, dann ist alles vorbei. Klingt reizvoll, wenn man sich nach 4 Stunden auf der Strecke gelegentlich so fragt, warum man das eigentlich macht, und wieso diese eine Stelle jetzt gerade wieder kneift. Allerdings gibt es in der Welt des Sprinters keinerlei Fehlertoleranz. Alles vom Start bis zum Ziel muss bis ins Kleinste stimmen. Hier entscheiden 100stel über Sieg oder Niederlage. Wer nicht ideal zum genau richtigen Zeitpunkt vom Startblock wegkommt, hat schon verloren. Gehen die Nerven durch, kommt es zu Fehlstarts.

Sprinter brauchen Nerven wie Drahtseile, und die Fähigkeit, alles auf einen Punkt zu fokussieren. Abgesehen davon, dass ich gefühlt zu 98% aus ST-Fasern bestehe, wäre mir das viel zu stressig.

Ich suche beim Wettkampf die Auseinandersetzung mit mir selbst und die Atmosphäre, die die Veranstaltung mit sich bringt. Ich kann nicht nach Platzierungen jagen. Also jage ich Längen. Je länger, desto mehr habe ich davon. Mehr Eindrücke, mehr Begegnungen, mehr Bilder. Je länger, desto mehr zahlt sich auch die Zähigkeit aus, die ich als langsamer Läufer mitbringe. Ich müsste lügen, wenn ich behaupten würde, es würde keinen Spaß machen, den ein oder anderen einzusammeln, der sich zu Beginn gnadenlos übernommen hat. Natürlich versuche ich auch, im Rahmen meiner Möglichkeiten, schneller zu werden. Nur enden meine Möglichkeiten dort, wo für manch anderen ein lockerer Lauf anfängt.

Jede Distanz hat ihre ganz eigenen Schwierigkeiten und Anforderungen, und jeder Läufer verdient Respekt, egal auf welche Distanz er sich fokussiert. Wer mental und körperlich dazu in der Lage ist, sich kurz und heftig zu verausgaben und seine Erfolge im 10tel-Sekunden-Bereich feiert, ist genauso ein ernstzunehmender Läufer, wie jemand, der dazu nicht willens oder fähig ist, und dafür Kilometer frisst.

In diesem Sinne: Wir sehen uns im Ziel.

Peter

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



S o m m e r t o u r

PADDELN AUF DER TREENE



Die Treene gehört zu dem größten zusammenhängenden Flussgebiet Schleswig-Holsteins. Verschiedene Rinnsale bilden die Quelle etwa 10 Kilometer südlich von Flensburg. Mit ihrer Länge von 95 Kilometern durchzieht die Treene eine sanfte Hügellandschaft. Das Kanurevier beginnt ab Langstedt, nördlich ist der Fluss zunehmend dicht bewachsen, auch umgestürzte Bäume werden nicht gleich weggeräumt. Dieser Teil des Flusses soll möglichst der Natur vorbehalten werden. Paddelkenntnisse sind nicht notwendig. Die Kanus sind leicht zu handhaben und für 2-3 Personen geeignet. Vor der Anreise solltet ihr eure Wechselsachen in kleine Plastiktüten packen. Diese könnt ihr dann besser in den wasserdichten Trockentonnen des Kanus verstauen.

- **wann:** 06. Juli
- **Treffpunkt:** 10:00 Uhr in Langstedt
- **Paddelstrecke::** von Langstedt bis Hünning (ca.10 km)
- **Dauer:** 3-4 Std.
- **Kosten:** 15,- Euro inkl. grillen



Bitte bis zum 11. Juni anmelden!

Eine Anmeldeleiste liegt dienstags & freitags zum Training aus!

Für alle interessierten Vereinsmitglieder.

Wir haben folgende Shirts, Hoodies, Jacken und Taschen

von ERIMA zur Auswahl:



Singlet 20 € für Vereinsmitglieder



Laufshirt 23 € für Vereinsmitglieder



Laufshirt Basic 10 € für Vereinsmitglieder



Longsleeve 30 € für Vereinsmitglieder

Singlet: 22, - Euro	Laufshirt: 25, - Euro	Laufshirt Basic: 12, - Euro	Long sleeve: 32, - Euro
----------------------------	------------------------------	------------------------------------	--------------------------------



Softshell Jacke: 60, - Euro

Hoodie: 23, - Euro

Tasche: 27, - Euro

Alle Trikots bekommen **Lauftreff Logo** Aufdrucke. Ein kleines auf der Brust und ein großes auf dem Rücken.

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).

Muster zur Ansicht und Anprobe sind vorhanden.



Autokraft



Vereinsgeschichte

Peter hat sich die Mühe gemacht unsere Vereinsgeschichte in Schrift und Bild festzuhalten. 1984-2018 - herrlich die Frisuren und Klamotten damals.

Mit dieser Chronik möchten wir Euch unsere lange und sicher interessante Geschichte unseres Clubs in Kurzform vorstellen. Wenn Ihr etwas beitragen könnt, oder euch etwas fehlt, bitten wir um eine Mail an:

peter.reichardt@flensburger-lauftreff.de Information und Berichtigung:

Ich kann mich jeder Zeit über die von mir erfassten Daten informieren, sie auf Richtigkeit prüfen und ggf. Berichtigungen durchführen. Anfragen dazu können über die E-Mail-Adresse datenschutz@flensburger-lauftreff.de gestellt werden.

Neugierig? Dann geht doch mal auf unsere Homepage.

- über uns
- Vereinsgeschichte



Vize



NORDWEST



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

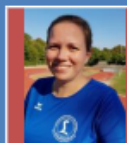
The logo for 'durchblick' features the word 'durchblick' in a lowercase, black, sans-serif font. Above the letter 'i' is a simple black line representing the bridge of a pair of glasses. Below the letters 'd' and 'b' are two curved black lines representing the lenses of a pair of glasses. Below the word, the text 'BRILLEN . KONTAKTLINSEN' is written in a smaller, black, sans-serif font.

durchblick
BRILLEN . KONTAKTLINSEN

www.optikdurchblick.de

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

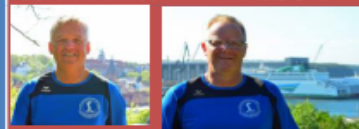
Unsere Trainingsgruppen sind geeignet für Läuferinnen und Läufer, die in der Lage sind, 60 Minuten laufend zu bewältigen und sich läuferisch weiterentwickeln möchten. Primär geht es hier um Wohlbefinden, Lust und Freude am Laufen in der Gruppe. In zweiter Linie wollen wir mit verschiedenen Trainingsformen 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 23.06.2019 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

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“
26. April - 21. Mai	Auffrischkurs Nordic Walking
23. Juni	„Flensburg liebt dich Marathon“ - Teamanmeldung
25. Juni	Sommerfest mit Grillen
06. Juli	Sommerausflug
15. September	Frühstückslauf und Nordic Walking mit gemeinsamen Frühstück
11. Dezember	Punschtour
15. Dezember	35. Adventlauf
19. Dezember	Weihnachtsfeier im „Ambiente“

AUF DIE GURKE, FERTIG, LOS! – SPREEWALDMARATHON 2019

Vom 26.04. bis 28.04.2019 fand im Spreewald eine riesige Sportveranstaltung statt. Von Freitag bis Sonntagabend gab es dort mehr als 50 Veranstaltungen. Von Wandern über Walking, Laufen, Biken und Skaten gibt es alles. Sogar paddeln und Stand-Up Paddling in den Kanälen ist dort möglich. Die Wettbewerbe verteilen sich über den ganzen Spreewald. In diesem Jahr waren ca. 15000 Teilnehmer dabei. Das klingt nach einer riesigen Veranstaltung, aber verteilt auf die einzelnen Veranstaltungen, ist das gar nicht so viel. Unsere Wettbewerbe waren in Lübbenau und Burg.

Die Gurkentruppe 2019 waren Ute und Erik, Angelika und Armin, Ingrid, Anne, Regina und Heiko. Wir alle wollten die Gurkenmedaille haben.

Am Freitag machten sich alle auf den Weg in den 27° warmen Spreewald. Erstmals Startunterlagen für den Biosphärenlauf abholen und ein Einlaufbierchen bei wunderbar warmem Wetter draußen in der Altstadt. Abends ging es dann zum Essen beim Italiener.



Am Samstagmorgen ging es dann auch schon los in Lübbenau – 21,5 km Biosphärenlauf durch die Natur des Spreewaldes. Ute und Erik wollten wandern, Armin ist die Strecke gewalkt. Anne, Regina, Ingrid und Angelika wollten die Strecke laufen.



UTE UND ERIK

21.5 km Wanderung durch das Biosphärenreservat kombiniert mit einer Frühlingsfahrt ab Gasthof Wotschofska.

Unser Startschuss fiel um 08.00 Uhr am 27. April in Lübbenau. Mit 126 anderen Teilnehmern/innen begannen wir im 11er Schnitt die Halbmarathonwanderstrecke. Sie ist eine sehr schöne Wanderung durch das Zentrum des Biosphärenreservates Spreewald, gewürzt mit vielen kleinen Brücken und zeigt die Ursprünglichkeit des Spreewaldes. Die Strecke führt zuerst durch die Orte Lehde, Leipe und Burg-Kauper hinein ins Zentrum des Spreewaldes, vorbei an der romantisch gelegenen Spreewaldgaststätte Wotschofska (Kilometer 17,5), von dort aus konnten wir mit einer Frühlingskahnfahrt zurück nach Lübbenau (Kilometer 21) fahren und zu Fuß ins Ziel auf den Marktplatz gehen. Es kam aber anders.....

Auf den ersten 5 km mussten wir die Mückenplage bekämpfen, in dem wir unser Tempo verschärften, um nicht mehr so eng mit den anderen Wanderern zusammen zu gehen. Somit waren wir im super Flow, dass an eine Pause gar nicht mehr zu denken war. Im fliegenden Wandergang machte Erik noch einen

Schuhwechsel, weil der rechte Fuß ein paar Zicken machte. Also lief er motiviert mit 2 verschiedenen Schuhen weiter und merkte gar nicht, dass ich ein bisschen Kniedehnungen hinter ihm machen musste. Bei Km 10 überholten uns die ersten Walker, die 45 Minuten nach uns gestartet waren. Ab jetzt spürten wir sozusagen Armins Atem, der ja nun auch bald kommen musste.... Ehe wir uns versahen, kam der Kilometerpunkt 17.5, wo Armin uns mit schnellen Stöcken begrüßte und wo wir eigentlich in den Kahn steigen sollten.

Eine Wanderin erzählte uns von den Erfahrungen aus dem letzten Jahr, dass der Kahn erst um 12.15 startete und 1.5 Stunden für die 3km brauchte. Darauf haben wir dann doch verzichtet, da wir mit unseren Halbmarathon-Läuferinnen und Armin als Walker zusammen ins Ziel kommen wollten. Hand in Hand sind Erik und ich super zufrieden nach 21.5 km in gut 4 Std über die Ziellinie gegangen und konnten geillt die Zieleinläufe unserer Halbmarathon-Damen beklatschen.



Regina

Auf die Gurke, fertig, los!

Jetzt stieg die Aufregung bei Anne an, da sie den ersten HM vor sich hatte.

Bei kühleren Temperaturen von ca. 15° ging es Samstagmorgens um 10:30 für Anne, Angelika, Ingrid und mich auf die Lübbener 21,5 km Biosphären-Laufstrecke. Ingrid und ich hatten uns vorgenommen, den HM zusammen zu laufen. Die schöne Strecke verlief auf kleinen Sandwegen direkt an den Ausläufern der Spree entlang. Später kamen noch



Betonplattenwege, die uns wie auf einem Laufband vorkamen. Wir konnten uns gegenseitig motivieren und haben es trotz der vielen Brücken, die am Ende für die Beine beschwerlich waren, glücklich und zufrieden ins Ziel geschafft. Ingrid hatte auf dem letzten Kilometer noch Seitenstiche bekommen und diese einfach weggedrückt. Anne schaffte ihren ersten Halbmarathon trotz Halsschmerzen und auch Angelika kam zufrieden ins Ziel. Im Ziel waren wir dann alle beisammen und konnten unsere Medaillen bewundern.



Abends hatte ich einen Tisch im Mühlenrestaurant Kräutermühle reserviert.

Heiko hatte seine Entscheidung noch nicht abgeschlossen, ob er am Sonntag den HM oder den Marathon laufen wollte.

Da wir nicht genau wussten, wo die Laufstrecke entlangging und es keine genaue Auskunft gab, gingen wir den Läufern entgegen. Nach mehreren Ecken kam es uns doch sehr lang vor und wir merkten, das wird knapp. Es sollte ja nur 1km bis zum Treffpunkt sein. Leider sind wir einen längeren Weg gegangen und hätten Heiko verpasst, wenn er den HM gemacht hätte.

Zum Glück hatte er sich während des Laufes anders entschieden. Als wir ihn auf der Strecke trafen, war die Freude bei allen groß. Er hatte einen netten Laufpartner getroffen, damit er die einsame Strecke nicht allein war.

Das einheimische Publikum war sehr verhalten, deshalb waren die anderen Läufer hochofren, dass wir ihnen zujubelten. Wir erwarteten Heiko im Ziel und er bekam dann seine goldene Gurke überreicht.

Es war ein spaßiges Wochenende, wo viel gelacht wurde und alle waren begeistert. Der nächste Himmelscheiben Lauf 2020 ist in Planung.



ANGELIKA

Halbmarathon und die Gurke war das Ziel!

Nach einem längeren Trainingsausfall, stand ich ein wenig unruhig am Start. Aber mit Regina, Ingrid und Anne kam im Startbereich so viel Spaß auf, dass das Kopfkino ausgeblendet wurde. Los ging es in ein wunderschönes Biotop, das gleich am Anfang die ersten zwei Holzbrücken lieferte. Einige Läufer fragten sich, ob es davon wohl noch mehrere geben würde. Ein Läufer aus der Gegend klärte uns schnell auf, dass am Ende der Strecke noch 5 weitere Brücken auf uns warten...oh! Zwischenzeitlich hatten die Mücken es auf uns abgesehen. Das Spray lag natürlich noch im Koffer. Ab km 15 teilte ich mir die Strecke mit den Walkern. Bei km 18 wurde reichlich aufgetischt. Vom Erdbeerkuchen über Würstchen, belegte Brote und die Gurken natürlich nicht zu vergessen. Am



Ende wurden auch die Treppen geschafft und ich kam glücklich ins Ziel.
Die ersehnte Gurkenmedaille hing um meinen Hals.

ARMIN

Mit Aufregung und Freude stehe ich am Start meines ersten Halbmarathons im Walken. Die Frage die mich beschäftigte war, mit oder ohne Stöcke. Beides war erlaubt...ich entschied mich für die Stöcke. Mit 1 Std.15 Min. Vorsprung ging ich vor unseren 4 Läuferinnen auf die Strecke mit dem Ziel nicht von Angelika eingeholt zu werden. Es ging zügig los und ich konnte die Geschwindigkeit halten. Es war ein landschaftliches Naturerlebnis. Begleitet wurden wir nicht durch Samba-Trommler, aber hier und da gab es dafür ein lautstarkes Froschkonzert. Nach 3 Std. 15 Min. kam ich durchs Ziel, sodass von meinem Vorsprung auf unsere 4 Mädels noch 20 Min nachblieben. Es war für uns ein sehr schönes langes Sportwochenende. Mit tollen Eindrücken, gutes Wetter, kulinarischen Erlebnissen und es wurde viel gelacht.



Es hat viel Spaß mit Euch allen gemacht.

Heiko

Am Sonntag ging es für mich auf die Marathonstrecke. Eigentlich wusste ich am Morgen noch nicht, ob ich nicht doch nur den Halben laufen sollte. Das linke Knie bereitete mir seit 10 Tagen Schmerzen und zu allem Überfluss hatte ich mir 10min vor der Abfahrt in Flensburg noch den Rücken verdreht. Dann waren für den Marathon auch nur etwa 300 Teilnehmer gemeldet. Das könnte am Ende ganz schön einsam werden. Das hat mich alles nicht besonders motiviert. Aber erstmal los und sehen was geht. Der Rücken war wieder ganz ok – Dank Creme und der BlackRoll von Erik, das Knie wird sich schon melden.

Um 10:30 war Start – zusammen mit den Läufern für 10km und Halbmarathon, 5 min vorher startete der Wettbewerb Run+Bike, wobei sich ein Team beim Laufen und Radfahren abwechselt. Somit war die Strecke erstmal gut gefüllt. Es galt für den Marathon zwei Runden mit leicht unterschiedlicher Streckenführung zu bewältigen. Es wurde hauptsächlich auf der Straße gelaufen. Diese waren für die Veranstaltungen gesperrt. Irgendwann ging es auf befestigten Wanderwegen weiter.

Verpflegungspunkte waren reichlich vorhanden. Die Stimmung an der Strecke war sehr verhalten – der Tresseelauf ist ein Disneyland dagegen. Ich hatte mit

Regina einen Treffpunkt abgesprochen, an dem ich auf jeden Fall vorbeikomme, egal welche Strecke ich laufe. Nach 18km musste ich mich endgültig entscheiden – Knie ok, Rücken ok - also links Richtung 42,195 abbiegen und weiter. Ich dachte schon jetzt wird es richtig einsam – aber nein. Plötzlich hatte ich wieder Mitläufer und es entwickelten sich wieder nette Gespräche. Wir brauchten ja alle etwas mehr Motivation. Und zum Glück traf ich dann ja auch noch den Rest unserer Gurkentruppe – Super. Das Knie war nicht mehr zu spüren, mein Schnitt lag ständig bei angenehmen 5:25 min/km – es läuft eben. Etwa 7km vor Schluss gesellte sich Axel aus Berlin zu mir. Wir kamen wieder ins Gespräch und er sagte, dass er ein Ultraläufer ist und heute nur ein langer Lauf anstand. Wow !! Das ist interessant und er erzählte vom Rennsteig, der Harzquerung und der Alpenquerung mit 250km in 7 Tagen. Wahnsinn. Die Zeit verging wie im Flug. Bei km 40 war es dann leider soweit – Motivationseinbruch. Zum Ziel ging es nach links, wir sollten aber nach rechts und eine 400m Schleife laufen – toll!! Die Motivation ging schlagartig nach unten. Ich wurde langsamer und Axel zog davon. Ok, da muss ich durch – nach der Schleife noch gut 1,5km auf einem Sandweg ins Ziel. Sehr viele Zuschauer waren nicht mehr da (10km und HM waren ja schon lange durch). Kurz vorm Ziel traf ich auf Ute und Erik, die mich anfeuerten und die anderen informierten. Beim Einlaufen sah ich dann jubelnd Angelika und Armin und im Ziel wartete dann der Ultraläufer Axel und Regina filmte meinen Zieleinlauf. Geschafft!! Toll!! Mit der Zeit 3:48 war ich zufrieden und froh, das ich mich für den Marathon entschieden hatte. Dann gab es die goldene Gurkenmedaille



und eine tolle Verpflegung mit Getränken, Torte, Stullen, Kaffee und Obst.

Am Ende war es eine schöne Veranstaltung, nicht so wie die großen Läufe in Berlin oder Hamburg. Hier ist es auch sehr professionell aber irgendwie einfacher. Das lässt sich sehr gut mit einem langen Wochenende im Spreewald verbinden.

Der Rennsteig in Thüringen oder der Harz würden mir auch gefallen – der Ultra-Axel hat mich da auf eine Idee gebracht.

Foto mit Claudia Pechstein



Kahnfahrt auf der Spree



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

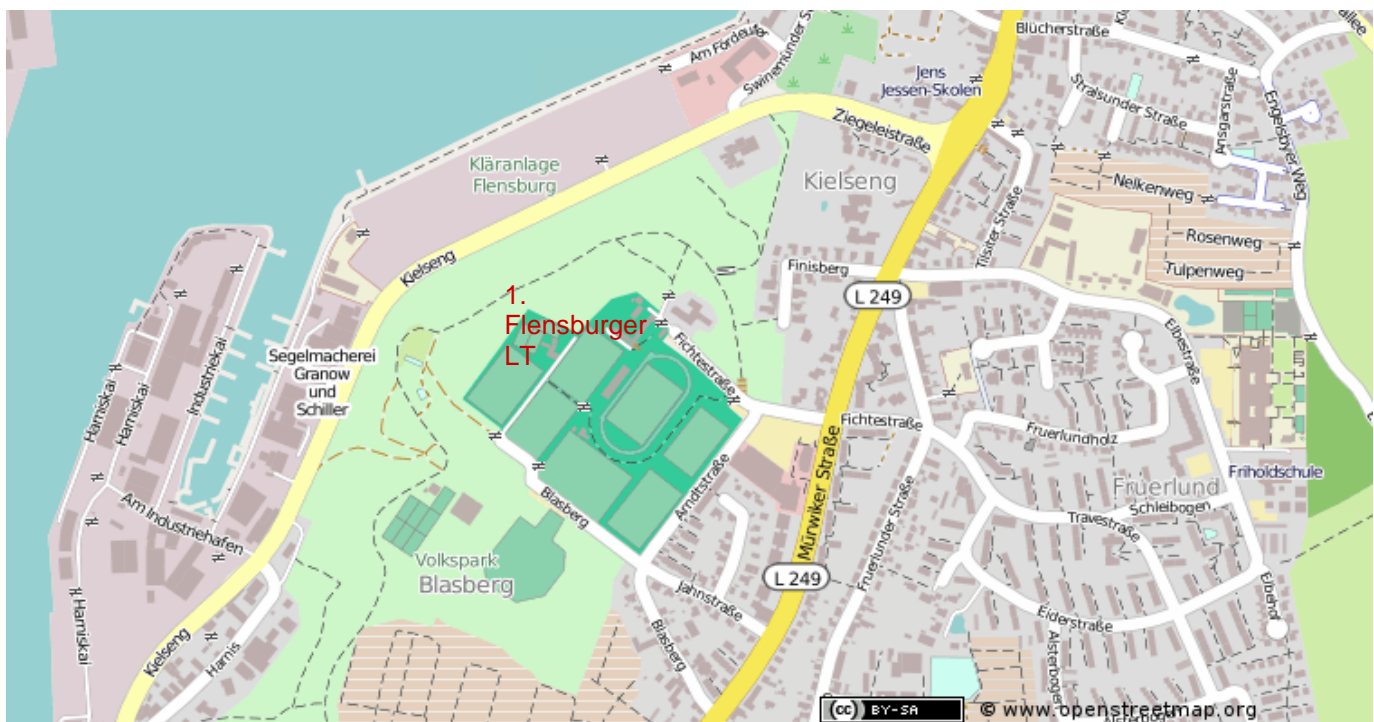
AUSDAUERTRAINING FÜR NORDIC-WALKING

- 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 Oktober 2019