

Sonderausgabe  
zum  
40-jährigen Jubiläum



Eins, zwei, drei!  
Im Sauseschritt läuft die Zeit;  
wir laufen mit  
*(Wilhelm Busch)*

---

Grußwort Elisabeth Brand .....	4
Grußwort Dr. Alexander Puplick.....	5
Von der Schreibmaschine zur Homepage .....	6
Viermärker Lauftreff .....	8
Impressionen vom Dienstags-Lauftreff im Jubiläumsjahr.....	11
Die sportliche Zeitreise der Viermärker von 2001-2016 .....	13
Dortmunder City-Lauf.....	16
Viermärker Silvesterlauf .....	19
Egmond aan Zee.....	24
Viermärker Frauen auf Tour.....	26
Der Viermärker Grubenwehrlauf .....	28
Laufen lernen bei den Viermärkern.....	30
Wusset Ihr schon, dass... ..	33
Die Geschichte einer Viermärker Walking-Gruppe .....	37
Nordic Walking bei den Viermärkern .....	40
Triathlon 1.0 .....	42
Triathlon 2.0 .....	44
An- und Abradeln .....	48
Viermärker Radwandern .....	50
Wandern.....	52
Viermärker Gymnastik .....	54
Gründungsmitglieder .....	56
Vorstandsmitglieder seit 1976 .....	57
Der Vorstand im Jubiläumsjahr .....	58
Der Beirat im Jubiläumsjahr .....	58
Laufgruppenbetreuerinnen und -betreuer im Jubiläumsjahr .....	59
Ewige Bestenliste.....	60

---

---

## 40 Jahre Infoheft

Diese Sonderausgabe des Info-Heftes zum 40jährigen Jubiläum der Vereinsgründung der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V. enthält ausschließlich Berichte über die Aktivitäten unserer Gemeinschaft in den vergangenen 15 Jahren. Die Geschichte unseres Vereins seit der Gründung im Jahre 1976 ist zum 25jährigen Vereinsjubiläum in der Festschrift „Laufen im Zeichen des Zapfens – 25 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.“ ausführlich dargestellt.

Nachzulesen ist diese aus unserer Sicht interessante und spannende Dokumentation auf unserer Homepage unter <http://www.viermaerker-waldlauf.de/archiv/laufen/>.

Wer lieber zum Lesen die gebundene Festschrift in den Händen halten möchte kann eines der wenigen noch vorhandenen Exemplare dienstags beim Laufftreff bei Linda Rehling ausleihen.

Eure  
Viermärker

---

---

## Grußwort Elisabeth Brand

40 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft - wer hätte damals gedacht, dass sich aus einem Lauffreiwort, übrigens der erste Lauffreiwort der Bundesrepublik im Deutschen Leichtathletik Verband, ein Verein entwickelt, der als Gemeinschaft über vier Jahrzehnte Bestand hat und für seine Mitglieder ein umfangreiches Angebot auch über das Laufen hinaus bereit hält.



Der gesundheitliche Wert des Laufsports als Breitensport ist unbestritten, zumal die Viermärker (ohne Vereinsheim) das Grün Dortmunds im Park und Wald nutzen können. Nicht außer Acht zu lassen ist der generationsübergreifende soziale Aspekt in der Begegnung miteinander.

Die Gemeinschaft hat die Viermärker geprägt. Die Ehrenamtlichkeit hatte von Anfang an einen hohen Stellenwert. Schon über mehr als ein Jahrzehnt leitet mit großem persönlichen Einsatz und Empathie der Vorsitzende, Dr. Alexander Puplick, die Geschicke der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft. Dafür gebührt ihm zusammen mit seinem Vorstand ein besonderer Dank! Nur so konnte über alle Jahre die Vereinstätigkeit gestaltet und aufrechtgehalten werden.

Dass die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft sich weiterentwickelt und Bestand hat in der Dortmunder Vereinslandschaft wünscht.

Elisabeth Brand

*Ehrenvorsitzende*

---

## Grußwort Dr. Alexander Puplick

An diesem 21. Mai 2016 feiern wir gemeinsam den 40. Geburtstag der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.

Es wird berichtet, dass unsere Gründungsmitglieder von den Besuchern des Rombergparks damals noch bestaunt wurden - unsere Laufreunde waren ihrer Zeit voraus! Sie inspirierten und motivierten sich und andere und so wuchs die Gemeinschaft – die Zahl der Mitglieder und die Vielfalt des sportlichen Angebotes nahm rasch zu.

Seither leben die Viermärker ihre Werte: Individuelle Freiheit, Gleichberechtigung und wohlwollende Toleranz – verbunden in Gemeinschaft.



Unser vielfältiges Trainingsangebot ist breit angelegt und die Aktiven bestimmen mit ihrer Wahl aus dem großen Angebot ihre sportlichen Ziele. Wir wissen, dass sich unser Breitensport in vielfältiger Weise auf unser Wohlbefinden auswirkt und unsere Lebensqualität steigert. Wir steigern unsere Fähigkeiten und gehen auch manchmal über gedachte Grenzen hinweg.

Von Beginn an waren und sind es unsere Laufgruppenbetreuerinnen und -betreuer und unsere vielen Aktiven, die seit unserer Gründung so vielen Menschen gute sportliche Erfahrungen ermöglichen. Unseren ehrenamtlich tätigen Mitgliedern gilt unser besonderer Dank; denn wir alle wissen, dass durch ihr Zusammenwirken dieses besondere Jubiläum erreicht werden konnte.

Zugleich danken wir unseren Freunden und Förderern, zu denen wir auch unsere Heimatstadt Dortmund und den Direktor unseres Botanischen Gartens Rombergpark zählen dürfen, die unsere Anliegen stets wohlwollend begleiten.

Mit unserer Begeisterung für den Ausdauersport blicken wir nach vorn in ein neues sportliches Jahrzehnt für unsere Viermärker Waldlauf Gemeinschaft!

Mit einem herzlichen Gruß an alle Sportlerinnen und Sportler, unsere ehrenamtlich engagierten Viermärkerinnen und Viermärker und unsere Freunde und Förderer

Dr. Alexander Puplick

*Vorsitzender*

## Von der Schreibmaschine zur Homepage

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft hat schon im ersten Jahr ein Infoheft für ihre Mitglieder hergestellt. Die Herstellung war damals ohne Computer eine aufwendige Angelegenheit. Dies ist für unsere jüngeren Mitglieder kaum vorstellbar.

Die Wettkampfergebnisse mussten teilweise mühselig aus den Ergebnislisten herausgesucht werden. Nach Sortierung der gelaufenen Strecken, Zeiten und nach Frauen und Männern wurde alles per Schreibmaschine abgetippt. Dann wurde alles nachgelesen und korrigiert. Bei Schreibfehlern konnte man zwar mit einem Korrekturband arbeiten, aber wenn z.B. eine Zeile eingefügt werden musste, wurde meistens die ganze Seite neu getippt. Der gleiche Aufwand war auch für die Berichte erforderlich.

Wie man sich jetzt vorstellen kann, war die Erstellung der jährlichen Bestenliste mit viel Zeit und Aufwand verbunden.

Die fertigen Blätter wurden auf einem Kopiergerät - immer die erste und letzte Seite des Heftes zusammen - auf DIN A4 kopiert. Dies war das Musterheft. Es wurde dann die Auflage von ca. 100 Stück kopiert. Natürlich in schwarz-weiß. Danach wurden alle Blätter zusammengeheftet und auf das Endformat DIN A5 gefalzt



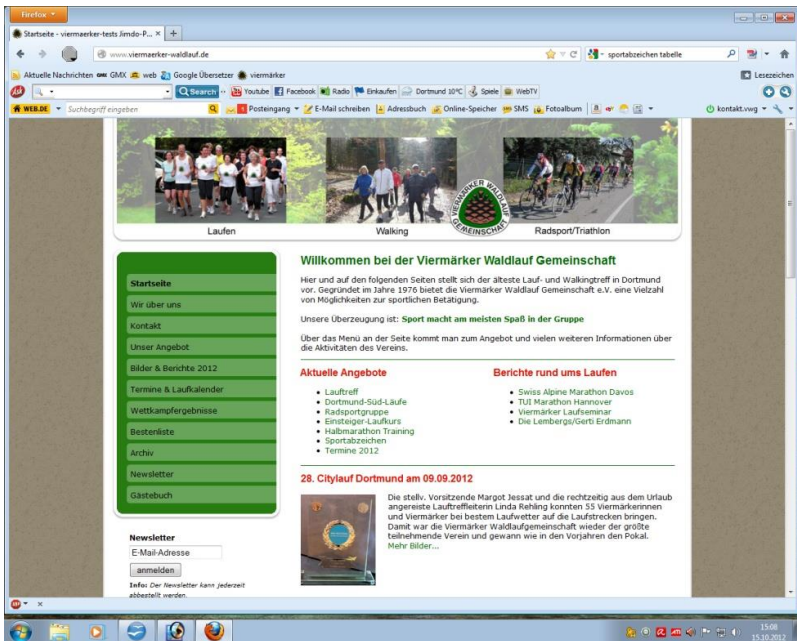
"Viermärker-Narren" beim Rosenmontagslauf

Marathon		
3:29:12	Angelika Doppchal	58 27.04. Bremen
3:27:02	Elisabeth Hoff	35 02.08. Heino
3:27:11	Die Klumpe	61 21.10. Heino
3:27:22	Gertraud Bernath	33 27.09. Dinslburg
3:21:12	Wolfgang	42 27.04. Bremen
3:15:30	Heidemarie Scholz	48 23.10. Essen
4:13:07	Edith Klumpe	47 27.09. Dinslburg
4:30:47	Erika Krausch	28 28.09. Berlin
4:31:22	Maria Austerhölzig	28 02.08. Heino
Hemmschaft		
11:37:32	Doppchal-Kaufhoff-Blum	27.04. Bremen
Nennen		
5 km-Lauf		
16:59,6	Karl-Heino Klumpe	41 14.06. Dortmund
17:04,1	Olaf Klumpe	70 04.10. Unna
18:03	Dieter Arnold	49 14.08. Dortmund
22:14	Rudolf Cronmeyer	45 04.05. Dortmund
27:55	Felix Lehmann	
10 km-Lauf		
34:24,1	Peter Doppchal	50 09.05. Leverkusen
35:49	Karl-Heino Klumpe	41 10.05. Dinslburg
36:37	Dieter Arnold	49 18.02. Herdecke
36:30	Volker Zieger	52 04.07. Dortmund
37:11	Jörg-Peter Teuber	47 08.02. Heino
37:30	Olaf Klumpe	70 04.11. Heino
37:33	Robertus von Gumbrecht	36 04.05. Dortmund
37:38	Clara Adams	37 04.05. Dortmund
37:39	Thomas Babrens	50 04.02. Heino
38:00	Dieter Arnold	38 04.05. Dortmund
38:03	Melharb Kulva	51 04.05. Dortmund
38:21	Johanna Vogt	55 08.02. Heino
38:26	Paul Teuber	38 04.05. Dortmund
38:43	Wolfgang Lehmann	36 08.02. Heino
38:47	Peter Frankenberg	39 08.02. Heino
39:20	Sebastian Klumpe	62 04.05. Dortmund
39:24	Willy Blum	51 04.05. Dortmund
39:29	Dieter Klumpe	51 08.02. Heino
39:57	Heinz Schreyer	50 04.05. Dortmund
40:23	Heidi Lehmann	40 04.12. Rechen
40:28	Hans-Joachim Fuchs	44 04.05. Dortmund
40:38	Stefan Loebner	33 09.07. Heino
40:52	Manfred Gröber	31 08.02. Heino

Das Viermärker Infoheft 1987

In den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts kam der Computer zu Hilfe. Dadurch brauchte man alles nur einmal einzutippen, die Sortierung übernahm der Computer. Die fertige Datei wurde im Kopier-Center als Heft fertiggestellt.

Als mit Hilfe des Internets die Ergebnislisten sortiert und heruntergeladen werden konnten, wurde der Arbeitsaufwand wieder geringer. 2002 stellte die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft dann ihre erste Homepage vor.



Mit dem Wechsel im Jahr 2012 zum Anbieter „jimdo“ bekam die Viermärker Homepage ein neues Layout und Erscheinungsbild. Seit 2009 ist das Infoheft auch digital auf der Homepage als PDF-Datei verfügbar.

Die neue Homepage gibt es seit 2012. Sie wurde von Meinhard Kalwa mit Unterstützung von Bernd Albert entwickelt und wird aktuell auch von Meinhard gepflegt.

Die Wettkampfergebnisse werden von Stefan Lemberg eingestellt.

*Meinhard Kalwa*

### Viermärker Lauftreff

Nach Gründung des Lauftreffs gab es nur eine Laufgruppe mit dem Gründer Enzo Busche. Nach den Vorgaben des Deutschen Leichtathletik-Verbandes sollte ein Lauftreff aber vier Laufgruppen betreuen. Erich Bubert war viele Jahre als Lauftreffleiter tätig. Seit dem Jahr 2000 leite ich offiziell den Lauftreff der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft. Doch schon vor diesem Zeitpunkt schickte ich an vielen Dienstagen die Sportler auf die Strecke, teils als Vertretung, teils - um ehrlich zu sein, weiß ich das gar nicht mehr so richtig - auf jeden Fall lag das Lautsprechergerät irgendwann einmal in meinem Auto und keiner wollte es mehr haben. So einfach war das also!!!

Für einen Artikel in der Zeitung über mich wurde einmal die Überschrift gewählt: „Ein guter Geist, den die eigenen Knie erden“. Ach, wie traurig! Ich sehe es eher positiv: Statt nicht mehr laufen zu können sage ich: „Ich bin die Pffiffigste von allen, ich lasse laufen!“

Bald wurde klar, dass wir aufgrund der gestiegenen Teilnehmerzahlen mit vier Gruppen nicht mehr auskamen; jetzt sind wir acht Laufgruppen, vier Walking-Gruppen und eine Nordic-Walking-Gruppe. Dadurch wurden auch mehr Lauf- und Walking-Betreuer – im günstigsten Fall drei pro Gruppe - benötigt. Genügend Betreuer für den Dienstags-Lauftreff zu finden, das ist im Augenblick unsere größte Herausforderung. Aber wie das in einer guten Gemeinschaft so ist: Es findet sich immer eine Lösung.



Eine weitere Herausforderung ist der Umgang mit dem Lautsprechergerät, das nicht immer so funktioniert, wie es sollte. Hinzu kommt das ungemeine Mitteilungsbedürfnis unserer Sportler beim Lauftreff. Wie schön, dass man sich trifft und läuft, wackt und plaudert und.... aber doch bitte nicht, wenn ich meine Ansage mache, denke ich manchmal! Mein „Psst-Schild“ sorgt inzwischen wirkungsvoll für die nötige Ruhe.

Unsere Betreuerinnen und Betreuer sind alle ehrenamtlich tätig. Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft bedankt sich alljährlich für diesen Einsatz



durch einen gemeinsamen Theater- oder Museumsbesuch, Ausstattung mit T-Shirts oder Westen usw.

Wenn ich mich persönlich mit Marmelade, Likör, Pralinen oder Plätzchen aus meiner Küche oder mit einem Blümchen und einer Karte bei „meinen Betreuern“ bedanke, soll das lediglich ein sichtbarer Beweis des Dankes sein.

Seit 2002 ist der Lauftreff jeweils für vier Jahre durch den Deutschen Leichtathletik-Verband mit dem Zertifikat „sehr gut“ bewertet.



*Laufgruppenbetreuerinnen und -betreuer im Jubiläumjahr 2016*

Als Dank, dass wir den Park seit mehr als 40 Jahren zu unserem Laufvergnügen nutzen dürfen, spendete der Lauftreff eine Nordmann-Tanne. Sie wurde am 18.11.2015 im Beisein von Mitgliedern der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft vom Leiter des Rombergparks, Herrn Dr. Knopf, gepflanzt. Die von mir gespendete Lichterkette wird ab 2016 zur Advents- und Weihnachtszeit leuchten.

Für die Zukunft wünsche ich mir einen erfolgreichen Fortbestand des Lauftreffs und eine gute Zusammenarbeit mit Menschen, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen für all die Sportler, die sich ihnen anvertrauen.



Ich bin glücklich, mich in diese Gemeinschaft einbringen zu dürfen.

*Linda Rehling*

### Impressionen vom Dienstags-Lauftreff im Jubiläumsjahr

Gegen 17:45 Uhr bewegt sich regelmäßig dienstags ab der Abfahrt Tierpark im Takt der Ampelphasen ein Autokorso in Richtung Parkplatz Tierpark. Jeder hat dort im Laufe der Jahre so seinen Stammparkplatz gefunden. Das erleichtert die Kontaktaufnahme untereinander für diverse Erledigungen, die unbedingt noch vor dem Start der zahlreichen Lauf- und Walkinggruppen abgewickelt werden müssen. Neben wichtigen Informationen wird auch - je nach Jahreszeit - etwas Handfestes ausgetauscht: Obst, Gemüse und Pflanzen aus dem Überschuss von Gärtnerinnen und Gärtnern. Reiselektüre gehört ebenso zu den Tauschgeschäften. „Neue“ Enkelkinder müssen unbedingt noch auf Fotos und Smartphones bewundert werden.

Die Thermobehälter für den Tee und diverse Getränkeflaschen für den Zwei-Seen-Lauf wechseln in den Kofferraum des nächsten Verantwortlichen zur Verpflegung der Läufer.

Lauftreffbetreuerin Linda Rehling trifft mit „ihrem Klaus“ fast immer als Erste ein. Sie parkt ihr „Viermärker Versorgungsmobil“ in der untersten Reihe des Parkplatzes. Von dort ist der Weg mit dem schweren Lautsprecher zum Aufbauplatz neben dem Viermärker Info-Kasten nicht so weit.

Heinz Krausch, Lindas persönlicher Lautsprecherwart, kommt über den Parkplatz geschritten und beginnt routiniert mit dem Aufbau des wichtigen Utensils.

Sportwart Werner Koglin bestückt den Info-Kasten mit neuen Informationen über die kommenden Wettkämpfe und Veranstaltungen. Der Zustand des Informations-Kastens obliegt dem kritischen Blick von Hennes Wichmann, dem „Kastenwart“. Sobald ein Schaden sichtbar wird, legt er mit der Beseitigung los.

Margot Jessat parkt immer etwas höher, in der Nähe einer Laterne. Das ist im Winter von Vorteil. So findet man zuverlässig auch in der Dunkelheit die Ansprechpartnerin für die Vereinskleidung. „Wann kann wieder bestellt werden? .... Für den Wettkampf hätte ich gerne noch...“

Inzwischen haben sich die Gruppen an ihren Stammplätzen versammelt oder aufgestellt. Die große Anzahl der Menschen und der ziemlich hohe

Lärmpegel überrascht immer wieder diejenigen, für die die Situation neu ist.

Jede Gruppe hat so ihre Themenschwerpunkte, die da sind: Kochen, Kinder, Enkelkinder, Kultur, Reisen, Neue Medien. Letztere nehmen immer mehr Raum ein, zum Beispiel für spontane Nachrichten, aber auch für die „Kontrolle“ der Trainingseinheiten bzgl. Zeit, Tempo und Streckenlänge. Das Wetter ist meistens kein Thema, da es in der Regel ab 18:00 Uhr nicht mehr regnet - Petrus soll ja ein Viermäcker sein!

Punkt 18:00 Uhr schickt Linda nacheinander die Gruppen mit präzisen Angaben über Gruppenleiter/innen, Distanzen und Zeiten auf die Lauf- und Walking-Strecken. Bei Bedarf informiert sie vorher über besondere Veranstaltungen. Da kommt es auch mal vor, dass sie das „Psst-Schild“ einsetzen muss, um sich Gehör zu verschaffen. Manchmal erinnert sie die Lauftreffteilnehmer/innen auch an die eigentlich allen bekannten Laufregeln: Zum Beispiel an das Rechtslaufgebot aus Rücksicht auf Spaziergänger, aber auch auf entgegenkommende Viermäcker-Gruppen, die oft noch weniger tolerant sind.

Nach dem Training werden die Gruppen von Linda fürsorglich empfangen. Sie ist immer froh und erleichtert, wenn sich alle wieder gesund und munter auf den Heimweg machen können.

*Margot Jessat*

P.S.: Der Bericht von Marianne Zieger über den Lauftreff in der Festschrift zum 25jährigen Jubiläum 2001 unterscheidet sich inhaltlich kaum vom Bericht 2016. Daraus lässt sich ableiten: Der Lauftreff erfreut sich über 40 Jahre lang bester Kontinuität.

## Die sportliche Zeitreise der Viermärker von 2001-2016

Wenn wir diesen Zeitraum betrachten, können wir Viermärker stolz auf die Zeit zurückblicken, was wir mit strukturiertem Training zur Vorbereitung auf Wettkämpfe alles erreicht haben. Dazu gehören Trainingspläne für die unterschiedlichsten Leistungsgruppen, Seminare mit wissenschaftlichen Vorträgen, Informationsveranstaltungen für Läuferinnen und Läufer einschließlich Laktat-Tests im Stadion „Rote Erde“, gemeinsames Training mit Tempo- und Ausdauerläufen (bis zu 35 km) sowie Fahrtspiele. Beispielhaft möchte ich hier einige herausragende Veranstaltungen nennen:

2001 Start für den monatlich stattfindenden Zwei-Seen-Lauf

2003 Erstmalige Teilnahme im Januar am Halbmarathon in Egmond aan Zee (Holland)

Erster Karstadt Marathon mit rund 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmern (Vorbereitung: Margot Jessat und Werner Koglin)



2003 Erstes Laufseminar mit 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Gästehaus der TU Dortmund in Witten-Bommerholz

## Laufen

---

- 2004 Zweiter Karstadt Marathon mit rund 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- 2005 Zweites Laufseminar mit 27 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Gästehaus der TU Dortmund in Witten-Bommerholz  
New York Marathon: 11 Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
Organisation: Willi, Werner Vorbereitungstraining: Werner Koglin



- 2009 – 2011 Halbmarathonstaffeln beim Röntgenlauf in Remscheid
- 2012 Drittes Laufseminar mit 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Münster am Aasee.  
1. Phoenix Halbmarathon
- 2013 2. Phoenix Halbmarathon
- 2014 3. Phoenix Halbmarathon  
VIVAWEST Halbmarathon in Gelsenkirchen

### 2015 4. Phoenix Halbmarathon

Es wurden jeweils unterschiedliche Trainingsgruppen gebildet. Gemeinsame Teilnahme an den „Bertlicher Straßenläufen“ (15 km)

Vorbereitungstraining durch Gabriela Wilm-Marcinkowski und Bernd Albert



### 2016 Start der Viermärker Lauf- und Walkingserie als Viermärker Vereinswettkampf

*Werner Koglin*

## Dortmunder City-Lauf

Seit dem Jahr 2000 betreue ich den City-Lauf. Für diesen Lauf setze ich mich besonders ein, weil es eine Dortmunder Veranstaltung ist. Die gemeinsame Teilnahme in unterschiedlichen Leistungsgruppen fördert die Zusammengehörigkeit unserer Mitglieder. Darüber hinaus ist der traditionelle Viermärker Stand vor dem neuen Rathaus auf dem Friedensplatz eine gute Gelegenheit, sich sowohl mit den Aktiven als auch Nichtaktiven zu treffen.

Anfangs trafen wir uns zu diesem Lauf an einer Bank auf dem Friedensplatz. Ein großer Luftballon mit dem Logo der Viermärker zeigte unseren Sportlern den Viermärker Standort. 65 Sportler gingen damals für uns an den Start. Da war das Gewusel an „unserer“ Bank natürlich groß. Später fanden wir unser „Domizil“ unter den Kolonnaden des Dortmunder Rathauses.

Nicht nur die Anzahl der Läufer, sondern auch die der Helfer hat sich zu meiner großen Freude erhöht. Im Jahre 2003 fanden sich sage und schreibe 120 Sportler zum City-Lauf ein, sehr positiv, weil auch viele Kinder der VWG-Sportler liefen mit.



In den letzten Jahren konnten stets ca. 50 Personen gemeldet werden. Wir sind seit Jahren der teilnehmerstärkste Verein, der dafür jährlich mit einem Pokal ausgezeichnet wurde.

Ich möchte mich deshalb auch an dieser Stelle noch einmal bei den vielen Helfern bedanken, die zum alljährlichen Gelingen mit ihrer tatkräftigen Unterstützung beigetragen haben. Die Vorbereitungen sind inzwischen so gut organisiert, dass man gar nicht merkt, wenn ich gelegentlich mal nicht „vor Ort“ bin.

Auf zum City-Lauf 2016!

*Linda Rehling*





# Laufen



### Viermärker Silvesterlauf

Der Viermärker Silvesterlauf hat eine lange Tradition. Er feiert im Jubiläumsjahr ebenfalls den vierzigsten Geburtstag. Nur ein einziges Mal hat das Wetter die beliebte Veranstaltung ohne Wettkampfcharakter verhindert.

Laufend und walkend verabschiedet die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft mit großer Beteiligung das alte Jahr. Der Leitgedanke war: „Warum am letzten Tag des Jahres weit fahren, wo wir doch die schönsten Laufstrecken in Dortmund haben.“ Diese Gelegenheit, sich vor der Silvesterfeier nochmals sportlich, aber ohne Leistungsdruck, zu betätigen, nehmen auch viele Gäste und Mitglieder anderer Lauftreffs wahr. Durch das große Angebot der unterschiedlich langen Strecken von ca. 7 km bis 23 km findet auch jeder Teilnehmer entsprechend seiner Leistung eine passende Lauf- oder Walkinggruppe. Aus alter Verbundenheit finden sich inzwischen aber auch immer wieder ehemalige Aktive zu einem gemeinsamen, kurzweiligen Spaziergang ein.

Bei dem anschließenden geselligen Beisammensein wird mit einem Becher - manchmal auch mehr - des berühmten alkoholfreien Punsch über die sportlichen Aktivitäten des vergangenen Jahres, aber auch über die geplanten des kommenden Jahres, geplaudert.

Der Silvesterlauf ist die aufwendigste Laufveranstaltung des Jahres. Die Planung beginnt bereits im Herbst mit der Festlegung der unterschiedlichen Lauf- und Walking-Strecken sowie der frühzeitigen Beantragung der Genehmigung durch die Stadt Dortmund. Ebenso muss im Vorfeld sichergestellt werden, dass während der gesamten Veranstaltung ein Einsatzwagen mit einem Erste-Hilfe-Team zur Verfügung steht.

Am Veranstaltungstag selbst ist in aller Frühe die teilweise Absperrung des Parkplatzes am Augustinum erforderlich. Die reibungslose Durchführung dieser „Großveranstaltung“ ist nur dank der zuverlässigen zahlreichen Helfer und Helferinnen möglich. Dieser Dank gilt besonders dem Team „Auf- und Abbau“, den „Punschkochern“, den „Einkäufern“ und nicht zuletzt den Betreuern der Lauf- und Walkinggruppen. Die gute Stimmung am Viermärker Stand auf dem Parkplatz am Augustinum ist immer wieder die schönste Anerkennung für den persönlichen Einsatz aller Ehrenamtlichen (manche davon in Mehrfachfunktion).

# Laufen



Das freiwillige Startgeld kommt traditionell Dortmunder Kindern zu Gute. Überwiegend wurde dem Dortmunder Kinderschutzbund ein symbolischer Scheck über die gespendete Summe übergeben. Seit einigen Jahren wird die Spende mit Beträgen von den Teilnehmer/innen des kostenfreien Laufeinsteigerkurses als Dank für die gute Betreuung erhöht.

Margot Jessat

Sigrid Meyer



## Rezept für 8,5 Liter alkoholfreien Glühwein

- 3 l roten Traubensaft ohne Zuckerzusatz
- 4,5 l naturtrüben Apfelsaft ohne Zuckerzusatz
- 1 l schwarzen Tee aus 7 Beuteln
- 6 Beutel Glühfix
- 3 - 4 Stangen Zimt

Säfte mit Zimt und Glühfix bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Anschließend Zimt und Glühfix entfernen. Die fertigen Säfte mit dem Schwarztee in die Isolierbehälter umfüllen.



# Laufen



Das Auf- und Abbauteam in Aktion!



## Egmond aan Zee

*(oder nur die Harten kommen in den Garten)*



An dem zweiten Sonntag eines jeden neuen Jahres findet der berühmt berüchtigte „Egmond Halve Marathon“ in Nordholland statt. Man glaubt es kaum, wie viele Leute nach den gemütlichen Feiertagen aus ihren Höhlen kommen: Immerhin mehr als 10.000, und auch in diesem Jahr waren es 17.000 Teilnehmer.

Eine super Organisation sorgt dafür, dass von der Masse nichts zu spüren ist. Alles läuft geordnet - in verschiedenen Startgruppen sortiert - vom Leuchtturm aus los. Wer noch nicht wach ist, wird es spätestens jetzt. Der Wind pfeift von der Düne hoch, das Meer zeigt seine weiße Gischt, vielleicht fällt noch ein wenig Regen oder Schnee. War alles schon da. Seit 1999 laufen die Viermärker immer wieder in Egmond, um ein wenig Wettkampfhärte zu bekommen oder auch nur Abschied vom Sofa zu nehmen.

Wir verabreden uns am Samstag für 16:00 Uhr, um noch einen kleinen aufwärmenden Lauf zu starten. Peter und Werner kennen sich gut aus, sie waren schon viermal hier. Doch so nach 20 Minuten wird es anstrengend, der Wind ist sehr stark, und den Sand sind wir nicht gewohnt. Da kennt Peter eine Abkürzung. Doch herrje, wo war noch mal der Weg zurück nach Egmond? Nach einer Stunde und mit etwas schweren Beinen kommen wir wieder im Hotel an. Die Laune trotzdem bestens. Schnell duschen, das Abendbrot wartet schon auf uns. Es gibt natürlich Nudeln und Salat. OK.! Ein Bier in gemütlicher Runde und dann ab ins Bett. Noch schnell die Beine einreiben, die fühlen sich so dick an. In der Nacht stürmt es. Es pfeift in den Fenstern, und ich höre das Meer rauschen. Margot liegt neben mir; sie ist schon eingeschlafen.

Der Sonntagmorgen: Beim Frühstück schauen wir hinaus auf das graue, nasse Plätschern auf der Straße. Nur ein Brötchen oder doch noch ein halbes? Obst, Joghurt. Nicht zu viel, aber der Start ist erst um 12:00 Uhr. Es hört und hört nicht auf zu regnen. Die Aufregung wird natürlich nicht geringer, wenn jeder seinen Senf dazu beiträgt. Einige Läuferinnen und



Läufer haben gar nicht geschlafen, weil plötzlich die Decke beim Nachbarn war.

So ging es also los, überstülpt mit zurechtgeschnittenen Plastiktüten, hoch zum Leuchtturm an den Start, ca. 300 m entfernt und ab in den „Startkäfig“. Der Regen prasselt auf uns nieder. Noch 10 Minuten bis zum Startschuss. Das Plastik knistert in den Ohren. Soll ich etwa mit diesem Plastikteil laufen? Da hört es pünktlich zum Startschuss auf zu regnen. Erbarmen! Nur noch Wind, viel Wind. Es geht los: 5 km durch das Dorf, und dann wird's ernst. 8 km geht es am Strand durch den Sand, gegen den Wind. Das Meer an der rechten Seite, tosend grau. Oh, da ist schon der erste Schuh nass.



Dann geht es endlich nach einem Verpflegungsstand über die Düne. Endlich? Jetzt bloß keinen Fehler machen. Dieser Sand hat es in sich. Tief gräbt sich der Fuß in den Sand. Hier ist Gehen angesagt, sonst ist die Kraft schnell weg, und wir können in Castrium den Bus zurück nehmen. Endlich wieder festen

Boden unter den Füßen, aber nun geht es rauf und runter durch die Dünen. Dann kommt der „Bloedweg“, der ist wirklich so. Noch 2 km bis zum Ziel und dann dieser blöde, steile Anhang über die Dünen zurück in den Ort. Fast geschafft. Noch einmal alle Kräfte zusammenreißen und hoch zum Leuchtturm, 250 m, 100 m, geschafft! Das war ein windiger Härtetest. Wie wohl tut es jetzt, die Medaille entgegenzunehmen, einen AA Drink und ein Regenceape.

Ja! Ich habe gewonnen – keinen Platz auf dem Treppchen, aber gegen meinen inneren Schweinhund. Und das tue ich seitdem immer wieder.

*Bianca Kube-Schraa*

### Viermärker Frauen auf Tour

Alles begann mit einem „Frauenlaufwochenende“ in Potsdam im Jahr 2009. Sieben Viermärkerinnen machten sich auf die Reise, doch starten konnten gesundheitsbedingt leider nur sechs, aber diese erfolgreich. Sightseeing und Kultur standen auch auf dem Programm. Eine Idee war geboren, deshalb wurde schon bald über ein Ziel für das nächste Jahr nachgedacht: Leipzig.

Unsere Truppe verstärkte sich auf acht Teilnehmerinnen. Der Thomanerchor, das Kabarett „Pfeffermühle“ und das Völkerschlachtdenkmal bildeten die kulturelle Grundlage dieses Wochenendes. Der Halbmarathon stand allerdings auch auf dem Programm. Nach einem bis dahin nasskalten Frühjahr meinte es der Wettergott am Laufsonntag schon fast zu gut mit uns. Die gefühlten Temperaturen von mindestens 30° C waren bei einigen von uns nicht gerade bestzeitfördernd.

Im Jahr 2011 hieß es dann: Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin. Die Anzahl der mitreisenden Frauen wuchs auf 13 an, 10 Aktive und 3 Fans. Eine Schiffstour auf der Spree, Sightseeing per Bus und der Besuch des Quatsch-Comedy-Clubs bildeten das läuferfreundliche Rahmenprogramm, damit auch Halbmarathon-Bestzeiten erreicht werden konnten.

2012 ging es dann zu zehnt in die Provinz nach Hannover. Neben dem Halbmarathon hieß es, die Hauptstadt Niedersachsens zu erkunden. Eine Bustour und ein Besuch der Herrenhäuser Gärten – das war es auch schon.

Wenn schon Provinz, dann auch richtig. 2013 war unser Ziel die schöne Nordseestadt Cuxhaven. Wie es so ist an der See, Sturm und Regen waren unsere Begleiter. Das Fischbrötchen schmeckte trotzdem, und am Laufsonntag hatte der Wettergott ein Einsehen. Endlich mal, 11 Frauen und 11 Starterinnen.

Für Läuferinnen immer eine Reise wert: Hamburg, Reeperbahn, Speicherstadt und Fleeftahrt waren das Freizeitprogramm. Sportlich war diesmal (im Jahr 2014) der Staffelmaraathon zu bewältigen. Zwei Staffeln wurden gemeldet und kamen auch gut ans Ziel, trotz der schrägen Idee, am Vortag den Michel zu besteigen.

Ein runder Geburtstag und der Wunsch der Betroffenen veranlassten uns, 2015 noch einmal nach Hamburg zu fahren - eine Läuferin und vier aktive Fans. Die lautstarke Unterstützung ihrer Lauffreundinnen beflügelte Gaby zu ihrem Altersklassensieg.

Teilgenommen haben (in wechselnder Besetzung):

Beate Lepine, Brigitte Werner (Gast), Doro Schumacher-Ludwig, Gaby Wilm-Marcinkowski, Gisela Wencker, Iris Köberling, Karola Pischl, Magda Wiegmann, Martina Neubürger, Martina Neye-Wolff, Susanne Gollan und Wera Linke



Planungen für 2016 gibt es noch nicht. Mal sehen, was das Läuferjahr so bringen wird.

*Doro Schumacher-Ludwig    Beate Lepine*

### Der Viermärker Grubenwehrlauf

Es ist lange her, dass der zuständige Leiter für die Grubenwehren Wilhelm Brand und sein Vetter Heiner Brand sich über die sportlichen Aktivitäten der Viermärker unterhielten. Da die Männer der Grubenwehr für ihre Einsätze unter Tage Nachweise ihrer sportlichen Betätigung und Fitness erbringen mussten, kam es in den Jahren 1983/84 dazu, den 17 km Lauf der Viermärker allen Grubenwehren Nord-Rhein-Westfalens anzubieten. Von da an fand einmal jährlich im Oktober der Lauf mit anschließendem Erbsensuppenessen und Bier vom Fass statt.

Unter großer Beteiligung von manchmal mehr als 150 Männern von allen Grubenwehren in Nordrhein-Westfalen erfolgte der Lauf über unsere Zertifikatsstecke.

Die Viermärker richteten seither diesen besonderen Grubenwehrlauf gerne aus. Die Männer der Grubenwehren nahmen mit großer Begeisterung daran teil. Es waren durch uns Viermärker umfangreiche Vorbereitungen zu treffen, wie z. B. die Anmeldung des Laufs bei der Stadt Dortmund, Organisation der Laufgruppen sowie Bereitstellung einer medizinischen Erstversorgung im Fall eines Unfalls beim Laufen.

Glücklicherweise ist aber der Ernstfall nie eingetreten.

Der „Après-Lauf“ fand anfangs in der Dortmunder Kronen-Brauerei und in den letzten Jahren in einem der großen Ausstellungsräume der DASA statt. Dort wurden die Ergebnisse des Grubenwehrlaufs bekanntgegeben und die Sieger der teilnehmenden Zechen geehrt. Außerdem wurde von der Hauptstelle der Grubenwehr ein reichhaltiges Essen organisiert. Dazu war auch stets das Helferteam der Viermärker eingeladen.

In den letzten Jahren (2008-2012) machte sich auch bei dieser Veranstaltung das „Zechensterben“ bemerkbar. Es gab weniger Zechen und demzufolge auch weniger Bergleute bei den Grubenwehren. Die Teilnehmerzahlen bei dieser Veranstaltung waren stark rückläufig. Im Herbst des Jahres 2012 fand der Grubenwehrlauf zum letzten Mal statt. – Es war der 30. Viermärker Grubenwehrlauf.

Wir Viermärker erinnern uns sehr gern -aber auch mit gewisser Wehmut- an die im Laufe der Jahre fast schon familiär gewordenen Begegnungen

## Laufen

mit den Sportlern der Grubenwehren. So zeigt sich der Strukturwandel in unserem Land auch bei diesen sportlichen Ereignissen.

*Klaus Rehling*



## Laufen lernen bei den Viermärkern

*Ein Rückblick auf 11 Jahre Laufeinsteigerkurs*

Mit umfangreichen Erfahrungen in der praktischen Umsetzung veranstalten wir im Jubiläumsjahr nun schon erfolgreich den 12. Laufeinsteigerkurs.

Nach anfänglich einmal wöchentlicher persönlicher Betreuung am Dienstag und einem ausgehändigten Trainingsplan für donnerstags und samstags, wird seit einigen Jahren die Gruppe dreimal wöchentlich begleitet. Die Rückmeldung der Teilnehmer/innen lautete oft, dass es nur mit der Gruppe möglich ist, die nötige Disziplin zur Erreichung des Zieles aufzubringen.

Dieses Ziel war anfänglich: 30 Minuten nach 10 Wochen ohne Pause durchlaufen zu können. Danach gab es eine Steigerung auf 45 Minuten. Inzwischen werden die Teilnehmer/innen mit einer Stunde Dauerlauf erheblich besser auf die Teilnahme am Viermärker Lauftreff vorbereitet.



Der erste Termin des 10-Wochenkurses ist immer der spannendste. Da keine Anmeldepflicht besteht, ist es schwer einschätzbar, wie viele Menschen uns erwartungsvoll entgegensehen.

Überraschungspotential bieten inzwischen die Re-, Re-, Re-Teilnehmer/innen. Mit großem Hallo und einiger Irritation bei den „Neuen“ werden sie empfangen.

Die Motivation der Organisatoren zur Durchführung des Programms ist die unbändige Freude der Absolvent/innen nach dem erfolgreichen Abschluss. An der gewonnenen Lust auf Laufen beteiligt zu sein, erfreut uns immer wieder. Die Namen Ehemaliger in den Ergebnislisten diverser Wettkämpfe zu lesen, ist auch eine Bestätigung für das ehrenamtliche Engagement.

Das eingespielte Betreuersteam besteht aus Bernd Albert, Margot Jessat und Sigrid Meyer. Wechselnde Unterstützung gibt es immer wieder durch erfahrene Läuferinnen und Läufer unserer Gemeinschaft.

Die Aufgabenverteilung ist seit Beginn folgende: Bernd, der die Idee zum Angebot des Kurses hatte, erstellt die Trainingspläne und gibt das Tempo vor. Margot und Sigrid begleiten die mehr oder weniger unerfahrenen Teilnehmer/innen während der Trainingseinheiten. Ihre wichtigste Aufgabe zu Beginn ist, den hohen Motivationspegel zu halten. Die schwierigste ist, bei der unterschiedlichen Leistungsfähigkeit der Anfänger eine homogene Gruppe zu gestalten. Viele Fragen zum Thema Laufen ergeben sich während des Trainings. Meistens antwortet Margot dann mit dem Satz: „Und dazu kenne ich auch noch eine Geschichte“, und sie kennt viele! Die Ablenkung von der Anstrengung wird oft als wohltuend bezeichnet. Dieses gelingt auch durch den Hinweis auf bestimmte Bäume und Pflanzen in unserem wunderschönen Laufgebiet.

Manchmal hilft zur Unterstützung auch ein langgezogener OOO-L-AAA-Ruf, der so viel wie „bitte etwas langsamer“ bedeutet.

Aber nicht nur das Laufen will gelernt sein. Regeln für die Gruppenläufe der Viermärker sensibel zu vermitteln ist manchmal auch eine Herausforderung. Zum Beispiel: Breitensport bedeutet nicht, den Weg in ganzer Breite zu beanspruchen. Zum guten Miteinander der Spaziergänger und anderer Sportgruppen ist deshalb das Rechtslaufgebot ein Muss. Oder: Wo der Gruppenleiter ist, ist vorn. Das bedeutet so viel wie: Der Tempomacher darf nicht überholt werden.

## Laufen

Am Ende des Kurses berichten speziell Frauen mit hohen Belastungen durch Beruf und Familie, dass sie sich durch das Lauftraining inzwischen erheblich gelassener fühlen.

Nach dem Abschlusslauf wird allen zur Erinnerung eine Urkunde und ein Kiefernzapfen mit unseren Vereinsfarben überreicht verbunden mit der Empfehlung, das Laufen auf jeden Fall beizubehalten. Nun kann die Phase der Eingliederung mit Margot und Sigrid in den normalen Diens-tags-Lauftreff beginnen. Auch hier stellen wir fest, wie groß die Gruppendynamik sein kann.

Inzwischen werden einige Laufgruppen schon durch ehemalige Einsteiger/innen betreut. Die Motivation zur Übernahme dieser ehrenamtlichen Tätigkeit ist die eigene positive Erfahrung, die sie während der Anfänge ihres Laufens mit der guten Betreuung durch die Viermärker gemacht haben.



Das Interesse an dem jährlich im Frühjahr stattfindenden Laufeinsteigerkurs ist nach wie vor so groß, dass es für das Team Ansporn ist, diesen Kurs auch in den kommenden Jahren durchzuführen.

*Margot Jessat*

*Sigrid Meyer*



---

## Wusset Ihr schon, dass...

...unser Lauftreff seit Jahren mit der Note „sehr gut“ zertifiziert ist?

...unser Lauftreff ein Stammtisch im Freien ist?

...Heinz Krausch Lindas persönlicher Lautsprecherwart ist?

...der Ruf „Gruppe bitte rechts laufen“ sich über all die Jahre gehalten hat?

...der Satz „Wo ich bin, ist vorn“ ein Appell an die „Zieher“ ist?

...wir ununterbrochen teilnehmerstärkster Verein beim Dortmunder City-Lauf sind?

...Linda mit Worten und Schildern den Lauftreff „dirigiert“ und sie dafür auch ein „Psst-Schild“ benutzt?

...Margot beim Lauftreff „Kofferraumgeschäfte“ tätig?

...bevor der Lauftreff gestartet wird - auf dem Parkplatz Kochrezepte ausgetauscht werden?

...permanent ca. 50 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer erforderlich sind, um alle Aktivitäten der Laufgemeinschaft im Laufe des Jahres durchführen zu können?

...wir „unserem Rombergpark“ in der Nähe vom Cafe Orchidee zwei Bäume spendeten?

...der Ruf „OOOOLAAAA“ um Temporeduzierung bittet?

...die weiße Oberbekleidung während der Dunkelheit der Sicherheit dient?

---

## Wusset Ihr schon, dass...

...wir am Rosenmontag in originellen Karnevalskostümen zur Eiche hoch liefen?

...ein Frühlingslauf manchmal einer botanischen Führung ähnelt?

...wir stolz waren auf die ersten Laufschuhe - Marke Brütting - aus Känguruhleder?

...unsere ersten T-Shirts Baumwollhemden waren, die man nach einem langen Lauf regelrecht auswringen konnte?

...wir - bei den Rennradfahrern abgeguckt - bei Marathonläufen ein bis zwei Salzttabletten mitführten?

...wir immer, um uns zu stärken, am Abend vor langen Wettkämpfen ein Spaghetti-Essen veranstalteten?

...Mütter sich zum Muttertagslauf trafen?

...nach dem Silvesterlauf regelmäßig die Frage gestellt wird, ob der Glühwein auch wirklich keinen Alkohol enthält?

...wir uns am Sonntagnachmittag zum "Tussilauf" trafen?

...wir zu Wettkämpfen gern gemeinsam per Bahn oder Bus anreisen?

...wir schon sehr früh Trainingspläne für Marathonsläufe hatten?

...wir uns für den Wettkampf die Zeiten je Kilometer mit Kuli in die Hand schrieben?

### Die Geschichte einer Viermärker Walking-Gruppe

#### *eine persönliche Betrachtung*

Im August 1994 lockte mich eine kleine Anzeige in der Tageszeitung zu den Viermärkern. Helga Haarmann war meine erste Betreuerin, sie hatte die Walkinggruppe ein Jahr zuvor gegründet. Sie war eine exzellente Betreuerin mit „Luchsaugen“. Jede nicht zum guten Ablauf gehörende Bewegung wurde korrigiert: das richtige Aufsetzen des Fußes, die Beinbewegung, die richtige Rücken- und Kopfhaltung. Dazu und ganz wichtig, der Armeinsatz, unterlag ihrem kritischen Blick, nichts entging ihr. Als geschlossene Gruppe gingen wir eine festgelegte Route durch das Pferdebachtal. Schon bald zeigten sich große Leistungsunterschiede. Ich wollte mich nicht ständig abstoppen lassen und konnte dies mit meinem Handicap auch nicht gut ertragen. So habe ich mich entschlossen, in Zukunft alleine vorweg zu gehen, einfach um in die Gruppe Ruhe einkehren zu lassen.

Lange blieb ich nicht alleine, das hätte auch nicht zu den Viermärkern gepasst. Margot Jessat sollte mit mir eine neue, schnellere Gruppe gründen. Dies ging dann rasant. Ehemalige Rennradfahrer, Freunde von Margot, und noch andere junge Leute kamen zu uns, mit ihnen aber auch ein Ehrgeiz, der uns immer schneller werden ließ.

Unsere Strecke war auch reizlos geworden, sie hatte keine Steigung. Wir wollten eine Strecke mit einem höheren Anspruch. Die 10 km zum Mahnmal in der Bittermark wurde unsere neue Route. Nicht alle blieben lange in unserer Gruppe. Neue Mitwäler kamen hinzu, andere blieben wieder fern. Erst 1997 bildete sich eine beständige Gruppe. Inge Kühn und Ortrud Scheld kamen zu uns. Wir waren zunächst der feste Kern und auch die Betreuer; Ortrud ist es noch immer.

Mit Michael Henschels Beitritt in die Gruppe änderte sich das soziale Gefüge stark, ein fast familienähnliches Zusammengehörigkeitsgefühl entstand. Er hatte so tolle Ideen für zusätzliche Aktivitäten, die schweißten uns fest zusammen. Michael hatte in Zusammenarbeit mit dem Stadt-SportBund eine Runde „100 km rund um Dortmund“ ausgearbeitet, die wir gemeinsam mit ihm in mehreren Etappen auf den Sommer verteilt liefen. Dazu organisierte unsere Gruppe sogar Verpflegungsstationen. Zudem gab es noch Schrebergartentouren, die „Eiger Nordwand“, aber

auch Wanderungen im Sauerland. Eine große Wanderung im Sommer wird noch immer, jetzt leider auch ohne Michael, angeboten.

Ganz am Anfang fanden wir Walker bei den Viermärkern von den Läufern keine große Anerkennung, unsere Aktivität wurde immer leicht belächelt, so manche Bemerkung mussten wir auffangen. Inzwischen hat sich die Einstellung gewandelt. Aufgewertet wurde diese Sportsparte durch die Teilnahme an ausgeschriebenen Wettbewerben.

Wir trauten unseren Ohren nicht, als uns Margot vorschlug, am Öresund-Lauf (einem Halbmarathon-Lauf) teilzunehmen. Wir überlegten nicht lange, natürlich wollten wir.

Wir begannen unser Sondertraining bald. Anfang Juni fuhren wir mit vier Walkern und sieben Läufern nach Roskilde, um am 12.06.2000 an dem Eröffnungslauf der Öresundbrücke von Kopenhagen nach Malmö teilzunehmen. Die Öresundbrücke wurde nicht von Autos eingeweiht, sondern von Läufern. Etwa 89000 Läufer nahmen daran teil, es war ein Riesenevent. Im 5-Minuten-Takt wurden jeweils 1250 Läufer zum Start auf die Strecke geschickt. Wir kamen schnell voran, wurden zwar von Läufern überholt, aber nicht von Walkern. Unser Glücksgefühl war kaum zu beschreiben. In einer Zeit von 2:48 Stunden schafften wir die Strecke von Kopenhagen nach Malmö. Wir, das waren Inge Kühn, Ortrud Scheld, Sonja Köhler und ich.



Dies war der Auftakt für die Teilnahmen an ausgeschriebenen Wettbewerben, immer waren Walker aus unserer Gruppe dabei. Ob beim Halbmarathon, bei 10- oder 15-Kilometerläufen. Gab es einen Lauf in der Nähe fühlte sich jemand aus der Gruppe angesprochen. So auch bei den Silvesterläufen von Werl nach Soest, der 28 km-Teutolauf, der Rothaarsteiglauf. Keine noch so anspruchsvolle Strecke hielt uns von einer Teilnahme ab.

Ortrud und Inge nahmen zusätzlich an den Läufen teil, die von der Sparkasse in der gesamten Bundesrepublik angeboten wurden.

Einige aus der Gruppe wollten eine noch größere Herausforderung. Anke Gädke, Ingrid Schäfer, Helene Assmuth-Chilla, Sabine Rosenbaum, Anatolie Fruman und Donald Sapsford nahmen sogar mehrmals an Marathonläufen teil.

Der Zahn der Zeit hat inzwischen auch in unserer Gruppe für altersbedingte Leistungsunterschiede gesorgt. Die Struktur der leistungsbezogenen Gruppen der Viermärker fordert in solch einem Fall eigentlich einen Gruppenwechsel. Eigentlich!!! Nur so einfach geht das nicht. Ich habe dies ausprobiert und mich nicht wohl gefühlt. Meine „soziale Heimat“ finde ich nur in Gruppe „Null“. Die vielen gemeinsamen Erlebnisse und Läufe schweißen uns eng zusammen. Wir freuen uns jedes Mal aufeinander. Ortrud betreut nun uns „Schnecken“, die Schnellen gehen voraus ihr Tempo und wir folgen, ohne uns zu überlasten, und ohne das Gefühl zu haben, Jemanden zu behindern.

Wir sind immer unser Wohlfühltempo gegangen, auch beim sehr schnellen Walken; es war immer ein Laufen wie in einen Glücksrausch hinein. Nach langen Wettkämpfen kam am Ende das gute Gefühl der vollkommenen Zufriedenheit, als hätte ich für einen Moment die Welt bewegt. Es war ein unbeschreiblich erhabenes Gefühl. Es hat mein Selbstbewusstsein gestärkt; ich habe mich auf einmal insgesamt sehr stark und ausgeglichen gefühlt. Im Winter bekam ich keine Erkältungen mehr, denn durch das Training bei jedem Wetter, starkem Sonnenschein, Kälte, Eis und Schnee, war mein Immunsystem aufs Beste gestärkt. Meine Ausdauer fand keine Grenzen mehr. Mit 65 Jahren habe ich so gestärkt die Alpen überquert.



Walking hat mir sehr viel gebracht. Es war und ist mein Sport, von dem ich viel profitiere. Ich bin aus Überzeugung zu diesem Sport gekommen und habe es nie bereut.

*Brunhild Pohl*

### Nordic Walking bei den Viermärkern

Als im Jahre 1996 zwei finnische Studenten eine neue Trainingsform mit eigener Lauftechnik mit speziellen Stöcken „erfanden“, ahnten sie nicht, dass ihre neue Sportart gewaltigen Zuspruch finden würde. Bereits sieben Jahre später betrieb jeder siebte Finne „Nordic Walking“.



Auch in Deutschland verbreitete sich das Nordic Walking zusehends: In den Vereinen entstanden Nordic Walking-Gruppen. Der Deutsche Sportbund, die Landessportbünde und Verbände griffen die Sportart auf und förderten sie. Hier wollten die Viermärker nicht zurückstehen: Elisabeth Brand erwarb die Instructor-Lizenz und gründete eine Trainingsgruppe, die sich samstags am Augustinum traf.

Im Jahre 2008 übernahmen Marianne und Wolfgang Zieger die Nordic Walking-Gruppe und erwarben die Übungsleiterlizenz (Instructor-/Basiclizenz). Nordic Walking wurde nunmehr in den Viermärker Laufftreff integriert und ergänzte das Gruppenangebot der Walker.

Die Trainingsstrecken sind ca. 7 km lang bei einer Laufzeit von etwas über einer Stunde. Gelaufen wird je nach Bedarf in ein oder zwei Gruppen. Nach Absprache wird auch eine Strecke von 10 km angeboten. Die



## Nordic Walking

---

Beteiligung am Nordic Walking-Training ist witterungsbedingt und abhängig von der Jahreszeit schwankend, aber in der Regel gut. Seit einigen Jahren sind auch Claudia Giese und Christel Seifert als Betreuerinnen für die Nordic Walking-Gruppe zuständig. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen und werden sachkundig eingeführt.



Warum gerade Nordic Walking? Viele Menschen leiden an Bewegungsmangel und suchen nach Möglichkeiten, sich an der frischen Luft in netter Gesellschaft ohne großen Aufwand zu betätigen. Hier bietet Nordic Walking ein Training für den ganzen Körper und ist unter Anleitung und ein wenig Geduld zügig erlernbar. Bei richtiger Arm- und Stockarbeit kommt Schwung in die Vorwärtsbewegung. Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Was will man mehr?

Herzlich willkommen in der Nordic Walking-Gruppe!

*Wolfgang Zieger*

## Triathlon 1.0



Bereits in den 80er und 90er Jahren suchten einige Viermärker neben dem Laufen weitere Herausforderungen im Ausdauersport und schlossen sich der damals noch jungen Triathlonbewegung an. Neben der Teilnahme an diversen Kurz- und Mitteldistanzwettkämpfen müssen dabei besonders die

erfolgreichen Teilnahmen an Langdistanz- bzw. Ironman-Triathlons von Monika Sievers, Christel und Dieter Stemann Erwähnung finden. Bereits 1990 und 1993 konnte die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft mit Dieter Stemann und Monika Sievers stolz ihre ersten Finisher beim legendären Ironman auf Hawaii präsentieren.

In den darauf folgenden Jahren versuchten sich immer wieder vereinzelt Viermärker auf den unterschiedlichen Triathlondistanzen in ganz Deutschland. So trainierten Peter Rempel, Uwe Jäger und Stefan Lemberg viel gemeinsam auf den Viermärker Laufstrecken und nahmen an verschiedenen Kurz- und Mitteldistanztriathlons teil.



Darüber hinaus nahmen Jörg Börnsen, Peter Rempel und auch Stefan Lemberg in den vergangenen Jahren ebenfalls die Herausforderung an und versuchten sich an der Ironman-Distanz. Leider konnte Peter Rempel bei seiner ersten Teilnahme an der Langdistanz-Europameisterschaft in Frankfurt nicht finishen, weil er auf

der Radstrecke schwer stürzte und sich ein Bein brach.

Jörg Börnsen und Stefan Lemberg konnten sich den Traum, einen Ironman zu finishen, erfüllen. So konnte Jörg u. a. in Roth und auch bei dem schweren Rennen des Ironman Lanzarote das Ziel erreichen. Stefan Lemberg, zwischenzeitlich Triathlonfachwart der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, finishte mittlerweile die Langdistanzrennen in Köln, Regensburg, Roth und auch bei der Europameisterschaft in Frankfurt.

## Triathlon



Im Jahre 2015 erfuhr die bislang aus einigen wenigen Individualisten bestehende Triathlonsparte der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft einen deutlichen Zuwachs durch den Vereinswechsel vieler Triathleten zu den Viermärkern. In den nächsten Jahren dürften daher die vielen dazu gekommenen, jüngeren Viermärker frischen Wind in den Verein bringen und sicherlich viele erfolgreiche Lauf- und auch Triathlonwettkämpfe absolvieren.

*Stefan Lemberg*



## Triathlon 2.0



Ende 2014 war eine Gruppe von ca. 80 Triathleten auf der Suche nach einem neuen Verein. Im bisherigen Verein waren die Möglichkeiten, den sportlichen Betrieb mit vielen Trainingsstunden für die Aktiven zwischen 6 und 60 Jahren aufrecht zu halten und noch weiter zu wachsen, nicht mehr gegeben. Nach Gesprächen mit mehreren Vereinen war schnell klar: Die meisten Triathlonvereine konnten uns kein Angebot machen, das für alle Aktiven passte, oder sie waren zu weit entfernt. Zum Glück war einer unserer Triathleten auch Mitglied bei den Viermärkern und wusste um die kleine, verbliebene Gruppe von Triathleten. Schon im ersten Gespräch wurde klar, dass die Gruppe, die hauptsächlich aus Familien besteht, eine deutliche Verjüngung des Vereins mit sich bringen würde, ein gemeinsames Laufen eine gute Integration ermöglichen würde und eine aktive Triathlonsparte auch für Läufer eine Erweiterung ihrer sportlichen Erfahrungen sein könnte. So traten zu Beginn 2015 beinahe 70 Triathleten der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft bei.

Der sportliche Betrieb konnte sofort aufgenommen werden. Es war erfreulich, dass eine Schule im Einzugsbereich eine Halle für die Übergangszeit anbot. Laufen und Radfahren kann man ja glücklicherweise auch im Freien. Zum Schwimmen wurden passende Arrangements mit befreundeten Vereinen und kreative Lösungen gefunden. Die Zuweisung von festen Schwimmzeiten lässt leider immer noch auf sich warten.



Auch das Trainingsmaterial war schnell beschafft. Hier einige Impressionen der Beschriftung von Schwimmbrettern und -Paddles.

Die neue Wettkampfsaison stand vor der Tür und einige der Jugendlichen

wollten im NRW-Nachwuchscup starten. Also wartete die nächste Aufgabe: Das neue „Triathlon-Outfit“. Bei Triathleten kommt da einiges zusammen: der „Einteiler“, der im Wettkampf vom Schwimmen bis zum Zieleinlauf nach dem Laufen getragen wird, warme Bekleidung für vor und nach dem Wettkampf sowie T-Shirts für alle Gelegenheiten.

Die Liste war schon erstaunlich – und jetzt kam das Design für die neue Kollektion hinzu. Und dann war da noch die Sache mit dem Logo. Natürlich sollte die Bekleidung auch ein Triathlon-Piktogramm bekommen; doch die Herkunft der bisher benutzten Piktogramme konnte nicht geklärt werden. Also musste – bevor mehr als 200 Bekleidungsstücke damit bedruckt wurden – ein Logo ohne fremde Urheberrechte beschafft werden. Selbst im Internet war nichts Passendes zu finden. So designten Leon und Michael Hoenen an einem Wochenende ein eigenes Piktogramm. Nach einer kurzen Abstimmung in der Gruppe war das neue Logo geboren.



Und wer konnte dies alles in der Kürze der Zeit liefern und vor allem bedrucken? Auch hier half unsere Eigeninitiative. Thorsten Adomeit, einer der neuen Mitglieder, konnte die Folien zum Aufpressen erstellen und in einer Gemeinschaftsaktion am Wochenende, die sich noch etwas in die Woche hinein zog, wurden alle T-Shirts bedruckt – passend, farbecht und vor allem pünktlich!

So konnte schon beim ersten „offiziellen“ Wettkampf für die Viermärker, dem Duathlon in Hullern, in den neuen T-Shirts gestartet werden. Auch die Einteiler waren pünktlich zu



den ersten Triathlonwettkämpfen fertig, so dass wir uns schnell auch optisch als wieder aktiver Verein bei den Wettkämpfen präsentieren konnten. Dass wir optisch präsent sind, merken wird spätestens beim Kommentar des Zielsprechers: „Da kommt schon wieder ein Grüner von den Viermärkern aus Dortmund.“

Insgesamt war 2015 ein sehr erfolgreiches Jahr für die Viermärker Triathleten. Besonders stolz sind wir, dass der Dortmunder Stadtmeister 2015 - Arne Müller - sowie die Vize-Stadtmeisterin - Caroline Rippert - zu unseren Triathleten gehören. Aber auch bei vielen Wettkämpfen über das gesamte Jahr

verteilt konnten sich die Viermärker Triathleten in ihren jeweiligen Altersklassen durchsetzen. Hier nur die, die es unter die besten Drei geschafft haben: Tobias Bläser, Helena Englisch, Frank Hermann, Niklas Hoenen, Hanna Höffner, Tim Kühnhold, Viviane Kühnhold, Katrin Lichterfeld, Michael Mowe, Arne Müller, Malte Müller, Caroline Rippert, Ulrich Schröter, Felix Weyhe, Katrin Weyhe, Claus Wieczorek und Pauline Wieczorek.

Dabei waren die Viermärker Starter nicht nur bei Triathlon-, sondern auch bei Laufwettkämpfen sehr erfolgreich.



## Triathlon

---

Im Jahr 2016 wird erstmals eine Mannschaft unseres Vereins bei der Landesliga Nord starten.

Neben diesen Wettkampferfolgen zählen aber auch andere besondere Erlebnisse. So stellten sich die Mitglieder erfolgreich neuen Herausforderungen: dem ersten Wettkampf, dem ersten Nachwuchscup-Start, dem ersten Freiwasser-Schwimmen, der ersten olympischen Distanz, der ersten 70.3 (Halbdistanz) oder dem ersten (Halb-)Marathon. Dies ist es, was Sport ausmacht: sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen und neue Ziele zu erreichen.

Dafür trainieren wir zurzeit in vier Gruppen: Kinder und Jugendliche, Nachwuchscup-Starter (Jugendliche), leistungsorientierte Erwachsene und Erwachsene. Alle Gruppen haben zweimal in der Woche Schwimmtraining und ein gemeinsames Athletiktraining. Das Lauftraining wird sowohl in den Gruppen als auch gemeinsam mit dem Laufftreff absolviert. Sonntags steht Radfahren in verschiedenen Leistungsgruppen auf dem Programm.

Die Triathlongruppe plant ganz klar ein weiteres Wachstum. Alle Altersgruppen, speziell auch die Kinder, freuen sich über jeden, der sich der Herausforderung Triathlon stellen möchte.

Die Viermäcker helfen auch Euch, ein Triathlet zu werden!

*Michael Hoenen*



### An- und Abradeln



Alljährlich zum Einstieg in die Fahrradsaison bieten die Viermärker im Frühjahr zum Anradeln eine ca. 30 bis 35 km lange Tour mit leichtem Anforderungsprofil an. Startpunkt ist entweder die Gartenanlage Nordost an der Hannöverschen Straße/ Kreuzung Alte Straße oder der Parkplatz am Katholischen Friedhof in Kurl. Die Streckenführung geht in Richtung Lünen/Lippe-Auen und über Brechten zurück zum „Roten Haus“, dem Café am Kurler Busch. Die Fahrzeit beträgt 2,5 bis 3 Stunden und ist eine echte Einstiegstour.







Das Abradeln findet im Oktober/November statt und entspricht in Länge und Streckenführung dem Anradeln. Es ist die letzte offizielle Radtour der Viermärker im Jahr.

Die Organisation erfolgt durch das bewährte Team Lemberg, Zieger, Sievers.

*Wolfgang Zieger*

### Viermärker Radwandern

Die Radwanderungen sind für Mitglieder und Freunde gedacht, die regelmäßig Rad fahren, sich auch etwas längere Touren zutrauen und Anregungen für eigene Radtouren suchen. Da der Süden Dortmunds bergig und damit recht anspruchsvoll für Radtouren ist, finden die Familienradtouren in flacherem und damit leichterem Revier, nämlich im Münsterland, statt. Die Streckenlängen betragen ca. 50 km. Die Fahrzeiten liegen incl. ein bis zwei Pausen bei ca. 3,5 bis 4 Stunden. Die weitgehend ebenen Radwanderwege haben moderate Steigungen. Der beliebte Abschluss ist stets ein gemeinsames Essen in einer guten Gaststätte.

In den Jahren von 2001 bis 2015 fuhren wir zum Beispiel

von Nordkirchen

- Tour Senden, Ottmarsbocholt, Erdbüsken
- Selm, Schloß Westerwinkel
- Capelle, Ascheberg, Rinkerode, Davensberg
- Lüdinghausen, Senden, Ottmarsbocholt, Selm, Südkirchen, Westerwinkel



## Familienangebote

---

von Lünen:

- Schloss Cappenberg, Werne, Rünthe
- Schloss Schwansbell, Beversee, Sesecke

von Vinnum

- Olfen, Lüdinghausen

von Datteln

- Ahsen, Burg Vischering, Lüdinghausen
- Ahsen, Flaesheim, Haltern, Hullern, Olfen

Organisiert und geführt wurden die Radwanderungen von Doris und Horst Lemberg sowie Marianne und Wolfgang Zieger. In der Gruppenführung unterstützten uns Monika und Hanns Sievers.

Die Radtouren verliefen fast pannenfrei; gelegentliche „Platte“ waren schnell behoben. Die Teilnehmerzahlen schwankten witterungsbedingt zwischen achtzehn und fünfunddreißig.

*Wolfgang Zieger*



### Wandern

Wie schon in den 90er Jahren ist das Wandern auch weiterhin eine beliebte Abwechslung zu den Laufveranstaltungen und Wettkämpfen der Viermärker geblieben. Von 2001 bis 2016 wurden 15 Wanderungen durchgeführt, die immer im Herbst als Familienwanderungen stattfanden. Sie führten uns bei Streckenlängen von 11 bis max. 14 km stets durch die schöne nähere und weitere Umgebung von Dortmund.



Die angebotenen Strecken waren bei leichtem bis mäßigem Schwierigkeitsgrad gut zu bewältigen. Es bestand die Möglichkeit, Freunde zu treffen, Gäste mitzubringen und Kontakte zu pflegen. Die Wanderungen wurden immer mit einem gemeinsamen Essen abgeschlossen. Die Teilnehmerzahlen schwankten - auch witterungsbedingt - zwischen 35 und 60.

So wanderten wir z. B.

- Rund um Ergste, am Elsebachtal
- durch den Iserlohner Stadtwald
- den 3-Türmeweg im Hagener Stadtwald
- um Witten und den Schnee, den Borbach
- auf dem Jakobsweg von Vorhalle nach Hagen-Haspe

## Familienangebote

---

- in die Berchumer- und Schalker Heide
- am Wildgehege Mesekendal zur Brennscheider Mühle
- bei Wengern durch das Elbschetal
- im Muttental
- bei Menden zum Wildpark Vosswinkel

Organisiert wurden die Wanderungen von 2001 bis 2013 von Doris und Horst Lemberg, Marianne und Wolfgang Zieger, unterstützt in der Gruppenführung und Betreuung von Monika und Hanns Sievers sowie Erika und Heinz Krausch.



Seit 2014 liegt die Organisation der Familienwanderungen in den Händen von Elke und Meinhard Kalwa, Ute und Hans Wünschmann sowie Karl-Heinz Flume.

*Wolfgang Zieger*

### Viermärker Gymnastik

Im Jahre 1987 wurde von Christel Stemann die Gymnastikgruppe der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft gegründet. Christel hat diese Gruppe mit viel persönlichem Einsatz mehr als 20 Jahre ausgezeichnet betreut. Im Jahr 2009 haben Wera Linke und Willi Werner die Leitung übernommen. Sie betreuen die Gruppe seitdem ebenfalls mit viel Engagement hervorragend.



*Verabschiedung von Christel Stemann durch die stellvertretende Vorsitzende Bianca Kube-Schraa und Sportwart Werner Koglin*

Die Gymnastikgruppe trifft sich während der Schulzeiten freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr in der Gymnastikhalle des „Gisbert von Romberg Berufskolleg“ in Dortmund-Hacheneu. In vielen unterschiedlichen Übungsformen stehen die Stabilisierung des Bewegungsapparats, Förderung der Koordinierung und die Mobilisation auf dem Programm. Die gemischte Gruppe im Alter von 16 bis 80 Jahren erlebt stets eine abwechslungsreiche Stunde und erfreut sich großer Beliebtheit.



Bei Abwesenheit werden Wera und Willi durch Peter Frankenstein vertreten. Alle drei haben eine gültige Übungsleiterlizenz.

*Willi Werner*

---

## Gründungsmitglieder

Dr. Heiner Brand †  
Elisabeth Brand  
Enzio Busche  
Jutta Busche  
Josef Fiekens †  
Carin Fischer  
Peter J. Franz †  
Heinrich Frommknecht  
Helmut Gassert  
Wolfgang Geers  
Günter Grabenhof †  
Gisbert Hebler  
Günter Jankowsky  
Dr. Eberhard Jaeger  
Engelbert Kleber  
Gisela Kleber †  
Günter Kurt  
Axel Marx  
Franz-Ferdinand Marx  
Karl-Heinz Meiselbach  
Wolfgang Müller  
Dr. Christa Plett  
Werner Rathert  
Dr. Alois Schnitzer  
Norbert Steinmetz  
Karl-Heinz Sternkopf  
Dr. Hans Stetter  
Dr. Hans-Jürgen Voigt †  
Marianne Zieger  
Wolfgang Zieger



---

## Vorstandmitglieder seit 1976

### 1. Vorsitzende

Enzio Busche	1976 – 1978
Elisabeth Brand	1978 – 2000
Dr. Alexander Puplick	seit 2000

### Stellvertretende Vorsitzende

Dr. Christa Plett	1976 – 1983
Elisabeth Brand	1976 – 1978
Franz-Ferdinand Marx	1976 – 2000
Josef Fiekens †	1978 – 1983
Günter Kurt	1983 – 1987
Christel Stemann	1983 – 2000
Michael Henschel	1987 – 2000
Wolfgang Zieger	2000 – 2007
Margot Jessat	seit 2000
Bianca Kube-Schraa	seit 2008

### Sportwarte

Wolfgang Müller	1978 – 1980
Michael Henschel	1989 – 1987
Werner Steden	1987 – 2003
Werner Koglin	seit 2003

### Kassenwarte

Engelbert Kleber	1976 – 1980
Klaus Rehling	1980 – 1991
Dr. Alexander Puplick	1991 – 2000
Klaus Rehling	2000 – 2004
Bernd Albert	2004 – 2007
Willi Werner	2007 – 2012
Sigrid Meyer	seit 2012

### Schriftführer

Carin Fischer	1976 – 1991
Marianne Zieger	1980 – 2000
Sabine Marquardt	2000 – 2003
Martina Neubürger	2003 – 2008
Meinhard Kalwa	seit 2009

---

## Zertifikatswarte

Günter Grabenhof †	1976 – 1991
Klaus Rehling	1991 – 1997
Günter Borgolte	1997 – 2003
Gudrun Wagener	2003 – 2006
Christian Schlierenkämper	2006 – 2009
Stefan Lemberg	seit 2009

## Der Vorstand im Jubiläumsjahr

1. Vorsitzender	Dr. Alexander Puplick
Stellv. Vorsitzende	Margot Jessat
Stellv. Vorsitzende	Bianca Kube-Schraa
Kassenwartin	Sigrid Meyer
Sportwart	Werner Koglin
Zertifikatswart	Stefan Lemberg
Schriftführer	Meinhard Kalwa

## Der Beirat im Jubiläumsjahr

Kerstin Bernemann  
Stefanie Brand-Geers  
Marlies Brandt  
Peter Frankenstein (Vorsitzender)  
Michael Froese  
Niels Holtermann  
Uwe Huismann (bis März 2016)  
Klaus Kalamajka  
Jutta Rangen (bis März 2016)  
Manfred Röhr  
Christian Schlierenkämper (stellv. Vorsitzender)  
Simone Wagner (bis März 2016)  
Katrin Weyhe  
Silke Wieczorek

---

## Laufgruppenbetreuerinnen und -betreuer im Jubiläumsjahr

Bernd Albert	Brigitte Liedke
Marlies Brandt	Sigrid Meyer
Uwe Brandt	Klaus Rehling
Ulrike Bühler	Linda Rehling
Michael Froese	Elke Röhr
Michael Gerlach	Ortrud Scheld
Inge Göbbeln	Hermann Schröer
Christine Hermann	Christel Seifert
Ursula Hertel	Monika Sievers
Margot Jessat	Eva Vogler
Klaus Kalamajka	Simone Wagner
Meinhard Kalwa	Olaf Weber
Marianne Knappertsbusch	Walter Westermann
Claudia Koch	Hennes Wichmann
Gudrun König	Claus Wiczorek
Bianca Kube-Schraa	Gaby Wilm-Marcinkowski
Doris Lemberg	Marianne Zieger
Horst Lemberg	Wolfgang Zieger
Stefan Lemberg	

# Ewige Bestenliste

## Laufen

	Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
FRAUEN 10-km	Brigitte	Hauptvogel	37:32 min	1944	13.11.82	Dülmen
	Angelika	Dopychai	39:25 min	1958	03.05.87	Dortmund
	Gerti	Erdmann	41:35 min	1945	26.01.91	Hamm
FRAUEN 15-km	Brigitte	Hauptvogel	58.23 min	1944	05.02.83	Hamm
	Angelika	Dopychai	1:01:31 Std.	1958	08.03.85	Hamm
	Marion	Wöbbe	1:03:23 Std.	1949	20.02.82	Hamm
FRAUEN Halbmarathon	Gerti	Erdmann	1:33:35 Std.	1945	27.02.93	Hamm
	Angelika	Dopychai	1:34:13 Std.	1958	20.03.88	Köln
	Heidi	Kina	1:35:04 Std.	1960	29.04.07	Duisburg
FRAUEN 25-km	Brigitte	Hauptvogel	1:38:38 Std.	1944	05.03.83	Erlangen
	Marion	Wöbbe	1:46:45 Std.	1949	06.03.82	Hamm
	Angelika	Dopychai	1:49:12 Std.	1958	22.11.88	Porz
FRAUEN Marathon	Brigitte	Hauptvogel	2:54:54 Std.	1944	24.04.83	Bremen
	Angelika	Dopychai	3:19:49 Std.	1958	22.04.90	Köln
	Gertrud	Bernatzki	3:20:24 Std.	1935	28.04.85	Bremen
	<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>JG</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>
MÄNNER 10-km	Olaf	Klenke	33:52 min	1970	07.11.87	Dülmen
	Peter	Jeroschewski	34:08 min	1961	30.04.89	Coesfeld
	Peter	Dopychai	34:15 min	1950	10.03.85	Leverkusen
MÄNNER 15-km	Wilfried	Schiffer	52:45 min	1951	25.08.89	Olfen
	Hans-Peter	Kiehl	52:57 min	1950	08.03.85	Hamm
	Helmut	Gassert	53:37 min	1936	20.02.82	Hamm
MÄNNER Halbmarathon	Peter	Dopychai	1:18:28 Std.	1950	31.03.90	Bensberg
	Wilfried	Schiffer	1:18:46 Std.	1951	07.05.89	Bochum
	Dieter	Arnold	1:20:50 Std.	1949	04.06.89	Mondsee(A)
MÄNNER 25-km	Hans-Peter	Kiehl	1:29:50 Std.	1950	23.03.85	Hamm
	Karl-Heinz	Klenke	1:31:37 Std.	1941	05.05.85	Dortmund
	Helmut	Gassert	1:31:48 Std.	1936	06.03.82	Hamm
MÄNNER Marathon	Karl-Heinz	Klenke	2:39:11 Std.	1941	28.04.85	Bremen
	Manfred	Böckmann	2:41:49 Std.	1956	29.04.90	Bremen
	Hans-Peter	Kiehl	2:42:55 Std.	1950	28.04.85	Bremen

## Walking

	Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
WALKING 10-km	Karl-Heinz	Flume	1:08:35 Std.	1947	30.01.16	Hamm
	Meinhard	Kalwa	1:10:11 Std	1951	12.05.08	Dortmund
	Donald	Sapsford	1:10:48 Std	1947	13.06.11	Dortmund
WALKING 15-km	Donald	Sapsford	1:46:36 Std.	1947	03.07.11	Unna
	Michael	Henschel	1:48:14 Std.	1934	31.12.02	Werl
	Ingrid	Schäfer	1:49:54 Std.	1950	14.10.12	Essen
WALKING Halbmarathon	Karl-Heinz	Flume	2:33:33 Std.	1947	03.10.15	Dortmund
	Michael	Henschel	2:34:08 Std.	1934	24.05.03	Telgte
	Donald	Sapsford	2:36:18 Std.	1947	11.04.10	Haltern
WALKING Marathon	Donald	Sapsford	5:27:17 Std.	1947	17.05.09	Essen
	Helene	Assmuth-	5:28:04 Std.	1951	26.09.10	Berlin
	Ingrid	Schäfer	5:29:56 Std.	1950	17.05.09	Essen

## Olympisches Gehen

	Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
10-km	Frank	Zschieschan	44:02 min	1949	16.06.84	Ahlen
	Michael	Walter	49:25 min	1958	16.06.84	Ahlen
	Rudi	Austermühle	53:30 min	1928	16.06.84	Ahlen
20-km	Frank	Zschieschan	1:33:31 Std.	1949	09.06.85	Eschborn
	Michael	Walter	1:45:05 Std.	1958	22.06.84	Düsseldorf
	Rudi	Austermühle	1:47:53 Std.	1928	09.06.85	Eschborn
30-km	Margot	Jessat	3:32:53 Std.	1945	24.07.82	Husum
	Christel	Stemann	3:33:02 Std.	1940	24.07.82	Husum
	Elisabeth	Brand	3:39:09 Std.	1935	24.07.82	Husum
50-km	Frank	Zschieschan	4:34:26 Std.	1949	15.04.84	Bad
	Rudi	Austermühle	5:22:17 Std.	1928	06.10.85	Bielefeld
	Peter	Reinhold	5:48:02 Std.	1950	25.07.82	Ahlen

## Superausdauerläufe

	<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>JG</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>
100-Kilometer	Manfred	Gregor	8:18:56 Std.	1931	30.10.87	Rodenbach
	Karl-Heinz	Aufmhoff	8:24:02 Std.	1938	25.04.87	Rodenbach
	Wolfgang	Wagner	9:32:10 Std.	1941	07.09.85	Unna
	Hildegard	Knoepke	9:45:42 Std.	1955	07.09.96	Unna
	Horst	Bremer	9:49:22 Std.	1940	30.09.89	Unna
	Karl-Heinz	Flume	11:46:09 Std.	1947	13.06.03	Biel (CH)
	Heinz	Göllner	14:22:42 Std.	1951	25.10.15	Remscheid
	Walter	von Weber	14:55:21 Std.	1956	11.06.10	Biel (CH)

## Triathlon-Langdistanz

	<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>JG</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>
3,8/180/42,195	Stefan	Lemberg	10:17:47 Std.	1969	14.07.13	Roth
	Michael	Mowe	10:50:56 Std.	1959	04.10.15	Barcelona
	Dieter	Stemann	11:02:00 Std.	1938	14.07.90	Roth
	Monika	Sievers	11:39:40 Std.	1942	10.07.93	Roth
	Dieter	Stemann	12:03:52 Std.	1938	06.10.90	Hawaii
	Jörg	Boernsen	13:06:45 Std.	1972	12.07.15	Roth
	Monika	Sievers	13:12:39 Std.	1942	30.10.93	Hawaii
	Christel	Stemann	13:11:18 Std.	1940	1992	Roth

Die komplette Bestenliste ist auf unserer Homepage:

[www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)

---

Redaktion:

Elisabeth Brand, Michael und Niklas Hoenen, Margot Jessat,  
Meinhard Kalwa, Sigrid Meyer

---

