

INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



42. Jahrgang 2016



Inhalt

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Jahresausklang 2015
Seite 5	Silvesterlauf 2015
Seite 6	Laufbetreuer-Dankeschön
Seite 7	Mitgliederversammlung
Seite 8	Jubiläum: 40 Jahre VWG
Seite 10	Einsteiger-Laufgruppe
Seite 11	24h-Lauf im Stadion Rote Erde
Seite 12	1. Schwarzwaldlauf
Seite 14	Nikolauslauf in Herdecke
Seite 15	Volkslauf in Kamen
Seite 16	Viermärker Zertifikatsstrecke
Seite 18	32. Citylauf Dortmund
Seite 19	5. Phoenixsee Halbmarathon
Seite 20	Viermärker Sieger
Seite 22	Viermärker Bestenliste
Seite 24	Viermärker Triathlongruppe
Seite 28	Viermärker Radwanderung
Seite 29	Viermärker Jahreswanderung
Seite 30	Jubilare 2016 Neue Mitglieder 2016
Seite 31	Betreuer und Helfer, Nachruf
Seite 32	Silvesterlauf 2016

Redaktion: *Alexander Puplick* und *Meinhard Kalwa*

VIERMÄRKER GRÜSSE

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

ein ereignisreiches Jahr mit vielen Höhepunkten ist gelebt und erlebt. Mit großem persönlichen Einsatz vieler Viermärkerinnen und Viermärker konnten wir im Rahmen unserer schönen Veranstaltung unser 40-jähriges Vereinsjubiläum am 21. Mai 2016 gebührend feiern.

Ein zu diesem besonderen Ereignis herausgegebenes Info-Sonderheft mit vielen persönlichen Beiträgen aus der Mitte unserer Gemeinschaft wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Auch diese Rückschau hat uns allen viel Freude bereitet. Euch allen, die Ihr Euch an der Vorbereitung und Durchführung unserer Veranstaltung und der Erstellung unseres Info-Heftes beteiligt habt, danken wir sehr!

Auch haben wir in diesem Jahr zum ersten Mal die „Viermärker-Laufserie“ ausgelobt und weit über 60 aktive Sportlerinnen und Sportler haben sich bestens daran beteiligt – ein großartiger Erfolg, über den wir in der kommenden Mitgliederversammlung berichten werden.

Unsere jungen Triathleten haben auch in diesem Jahr besondere Erfolge erzielt. Auch die Trainingsmöglichkeiten in den Dortmunder Hallenbädern scheinen sich für unsere Sportler im kommenden Jahr zu verbessern.

Die Dortmunder Laufszene ist in Bewegung und wir Viermärker leisten einen großen sportlichen und ehrenamtlichen Beitrag – und dies nicht nur bei unseren Veranstaltungen. Unsere Gemeinschaft hat viel Anerkennung erhalten, auch weil sich kontinuierlich mehr als ein Dutzend Viermärkerinnen und Viermärker bei dem Phönix-Halbmarathon mit verschiedenen Aufgaben beteiligen.

Viele sportliche Momente in unserer wachsenden Gemeinschaft werden wir auch im neuen Jahr 2017 erleben können – freuen wir uns darauf!

Vorstand und Beirat wünschen Euch und Euren Familien eine gesegnete Weihnachtszeit und ein glückliches neues Jahr!

Euer Alexander





Der traditionelle Jahresausklang am 27.11.2015 fand nun schon zum zweiten Mal im KronenburgForum statt.

An den festlich gedeckten Tischen fanden sich Gruppen zum angeregten Gedankenaustausch.

Als einzige von fünf Jubilaren war Karin Wietz anwesend und wurde für ihre 25jährige Mitgliedschaft vom Vorsitzenden Dr. Alexander Puplick geehrt.



Silvesterlauf 2015



Am letzten Tag des Jahres trafen sich circa 180 den Viermärkern verbundene bewegungsfreudige Menschen zum 39. Silvesterlauf der Laufgemeinschaft.



Ohne Wettkampfdruck konnte jeder die Gruppe seiner eigenen Leistungsfähigkeit wählen. Laufgruppen mit sportlicher Herausforderung bis hin zu einer gemütlichen Spaziergänger-Gruppe waren im zahlreichen Angebot.



Zum Gelingen der jährlichen Abschlussveranstaltung gab es Unterstützung von Petrus. Pünktlich zu Beginn wurde das Wetter freundlich. Das freiwillige Startgeld in Höhe von 1.020,00 € kommt dem Kinderschutzbund Dortmund zugute.

LAUFBETREUER BESUCHTEN HOESCHMUSEUM



Mit einem Besuch des Hoesch-Museums am 17.02.2016 bedankte sich der Vorstand der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft bei ihren Ehrenamtlichen für den geleisteten Einsatz des vergangenen Jahres.

Eine eindrucksvolle informative Führung brachte den Teilnehmer/innen die Geschichte von „Karl“ Hoesch sehr nahe. Einige stellten überrascht fest, dass sie dieses industrielle Denkmal direkt vor ihrer Haustür noch nicht kannten.



Die jungen Triathleten konnten in der damaligen Arbeitskleidung hautnah spüren, wie schwer die Bedingungen an manchen Arbeitsplätzen waren.

Nach einem geselligen Abschluss und Austausch der Eindrücke machten sich die meisten nachdenklich auf den Heimweg.

Margot Jessat



Mitgliederversammlung 2016



Mit der Begrüßung der Anwesenden, insbesondere der neuen Mitglieder, eröffnete der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick die Jahreshauptversammlung am 14.03.2016. Er berichtete zunächst über die zahlreichen Ereignisse des vergangenen Jahres. Danach folgten die Berichte weiterer Vorstandsmitglieder. Bei den erforderlichen Nachwahlen zum Beirat wurden einstimmig Katrin Weyhe, Silke Wieczorek und Stefanie Brand-Geers gewählt.

Mit der Vorschau auf das Jahr 2016 – insbesondere mit dem Hinweis auf die erstmalig stattfindende Viermärker Lauf- und Walking-Serie sowie das 40jährige Vereinsjubiläum am 21.05.2016 – beendete Dr. Alexander Puplick die harmonisch verlaufene Versammlung.

Sportwart Werner Koglin ehrte zusammen mit der stellvertretenden Vorsitzenden Bianca Kube-Schraa erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler für ihre speziellen Leistungen. Er selbst wurde zu seinen hervorragenden Ergebnissen vom Vorsitzenden Dr. Alexander Puplick beglückwünscht.

Alle Leistungen wurden in Presseberichten, die auf unserer Homepage nachzulesen sind, gewürdigt. Die jeweiligen persönlichen Ergebnisse sind unter der Rubrik „Wettkampfergebnisse“ veröffentlicht.



Auf dem Foto von links: Dr. Alexander Puplick, Werner Koglin, Karl-Heinz Flume, Meinhard Kalwa, Gisela Wencker, Michael Mowe, Arne Müller, Christian Schlierenkämper, Klaus Kalamajka, Bianca Kube-Schraa, vorn Claus Wieczorek, Peter Frankenstein.



40 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft

Die Ruhr Nachrichten brachte den folgenden Artikel zum Jubiläum

200 Viermärker feiern Geburtstag

Der älteste deutsche Lauftreff lud am 21.05. in den Rombergpark ein

Brünninghausen. „Wir heißen mit Absicht Viermärker Waldlauf Gemeinschaft und nicht Verein“, betonte die Ehrenvorsitzende Elisabeth Brand, während der 40-Jahr-Feier nahe dem Rombergpark. Und sie hob hervor: „Wir wollen vor allem eine Gemeinschaft sein“. Rund 200 Mitglieder des ältesten deutschen Lauftreffs trafen sich, um das Jubiläum gebührend zu feiern und machten eindrucksvoll deutlich, dass Elisabeth Brands Aussage zutrifft.



Die Gründungsmitglieder Horst Robrecht, Karl-Heinz Sternkopf, und Wolfgang Müller kramten in Erinnerungen, und Ehrengast Bürgermeisterin Birgit Jörder, sonst eine passionierte Reiterin, kündigte an, künftig ihre Kondition beim Walken mit den Viermärkern zu verbessern.

Ebenso verkündete der Leiter des Botanischen Gartens, Dr. Patrik Knopf, an den Laufabenden teilzunehmen und sagte: „Wir sind begeistert, dass Sie den Rombergpark so zahlreich nutzen“.

Der Vorsitzende des Stadtsportbundes, Jörg Rüppel, überbrachte die Grüße der Dortmunder Sportler aller Sparten und warb für die Teilnahme an einem 24-Stunden-Lauf am 1. Juli (15 Uhr im Stadion Rote Erde) und rannte damit bei den Viermärkern offene Türen ein.

Der LWT Dortmund-Ost hatte eine eigene Delegation entsandt, und die Grüße des Lauftreffs Bittermark überbrachte dessen Vorstandssprecher Rüdiger Arnold und erinnerte in seinen Grußworten daran: „Ohne euch würde es uns nicht geben.“



„Genug der Reden, jetzt wird gelaufen und gewalkt“, beendete der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick den offiziellen Teil – und das große Feld der Akteure verschwand im Wald. Mz



Nach dem Laufen setzten sich die Viermärker noch zusammen, tauschten Erinnerungen aus oder ließen sich von der Livemusik unterhalten.

24-STUNDEN-LAUF AM 1./2. JULI 2016



Am 1./2. Juli fand nach 3 Jahren im Stadion Rote Erde wieder ein 24-Stunden-Lauf statt. Bei diesem Lauf wurde Geld für 4 Dortmunder Kindergruppen gesammelt. Pro Runde wurden 50 Cent gezahlt oder Vereine spendeten Geld für diesen Zweck.

30 Teilnehmer der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft versammelten sich am Freitag, 1.7.2016 gegen 19:00 Uhr, um viele Runden zu laufen: es wurden insgesamt 666 Runden

den, so dass die VWG 333.00 Euro für Dortmunder Kinder überweisen konnte. Einen herzlichen Dank an alle VWG-Läuferinnen und Läufer.



Einsteiger-Laufgruppe



Nach zehn Wochen schafften 42 Laufnovizen die Stunde

Das Anstrengendste war für die meisten, sich anfangs aufzuraffen. Als dieser Schritt geschafft war, stand dem Laufspaß nichts mehr im Wege.

42 Läuferinnen und Läufer absolvierten am 07.06.2016 erfolgreich im Rombergpark den Einsteigerlaufkurs der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft und waren anschließend un-

wahrscheinlich glücklich. Als Anerkennung erhielten die Laufnovizen bei ihrer Abschluss-einheit jeweils eine Urkunde und einen Zapfen, der das bekannte Symbol der Dortmunder Laufgemeinschaft bildet.

Diese Auszeichnungen hatten sich die sichtlich zufriedenen Absolventen, die aufgrund des starken Regens bis auf die Haut durchnässt waren, redlich verdient, denn es gelang ihnen, innerhalb von zweieinhalb Monaten problemlos 60 Minuten am Stück zu joggen. Angefangen hatten alle mit einer Minute Laufen und einer Minute Gehen. Dabei wurde innerhalb einer einstündigen Trainingseinheit die Fortbewegungsart 25-mal gewechselt.

Im Vordergrund des Einsteigerlaufkurses standen der Spaß an der Bewegung und für viele das Gefühl, es geschafft zu haben, sich wieder einmal sportlich zu betätigen. Da wirkt das Lauftraining in einer Gruppe oft kleine Wunder, denn, wer alleine läuft, teilt sich oft das Tempo falsch ein, so dass der Laufspaß schnell ein Ende hat.



Bernd Albert, der bereits zum zwölften Mal den Einsteigerkurs leitete, zog nach zehn Wochen mit insgesamt 30 Laufeinheiten ein äußerst positives Fazit: „Mir hat in diesem Jahr die Betreuung wieder sehr viel Freude bereitet, denn wir hatten eine recht kompakte Gruppe, in der kaum Ausfälle zu beklagen waren. Wir haben unsere Pläne wie vorgesehen durchziehen können.“ Bernd Albert kümmerte sich zusammen mit Margot Jessat und Sigrid Meyer fürsorglich um die Laufnovizen. Für ihn war es das letzte Mal, dass er die Lauf-einsteigergruppe begleitete. „Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist. Ich werde in Zukunft eine Halbmarathon-Gruppe übernehmen,“ kündigte Bernd Albert an.

Alle Laufeinsteiger haben sich fest vorgenommen, in Zukunft weiterzulaufen. So wie die 49-jährige Beate Heydenbluth, die unwahrscheinlich glücklich war, dass sie eine Stunde ohne eine Gehpause durchlaufen konnte. „Selbst, als ich deutlich jünger war, habe ich das

nicht geschafft. Nun habe ich das mit der richtigen Anleitung und der richtigen Betreuung gepackt. Wenn einer von uns mal zurückblieb, ist er sanft angeschoben worden, ohne dabei gestresst zu werden. Das war die perfekte Motivation,“ lobte Beate Heydenbluth das ehrenamtliche Engagement von Bernd Albert, Margot Jessat und Sigrid Meyer.



Hochtrabende Pläne hat Beate Heydenbluth, die inzwischen auch Viermärkerin ist, nicht: „Ich laufe nur für die Gesundheit und möchte jetzt erst einmal versuchen, die eine Stunde zu halten. Wenn ich das weiter schaffe, bin ich hochzufrieden,“ erklärte die bestens aufgelegte Laufnovizin, die zuvor schon einmal sportliche Erfahrungen beim Fußball, bei der Rhythmischen Sportgymnastik und beim Karate sammelte.

Sportlich vorbelastet war auch Johannes Blume, der 2002 und 2003 schon einmal an den Marathonläufen in Hamburg und Berlin teilnahm. Danach machte er viel Walking und Nordic Walking und fuhr viel Rad. Seine Frau animierte ihn, in diesem Jahr wieder mit dem Laufen zu beginnen. Der 65-Jährige, der schon seit Jahren Mitglied bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ist, war früher Leiter des Grünflächenamtes der Stadt Dortmund und setzte sich in dieser Funktion zusammen mit der Ehrenvorsitzenden der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, Elisabeth Brand, für die Ausschilderung der Lauftreffstrecken ein.

„Unser Betreuer-Team mit Bernd Albert, Margot Jessat und Sigrid Meyer war hervorragend. Die Drei haben uns den Spaß am Laufen wieder vermittelt,“ freute sich Johannes Blume, der sich zusammen mit seiner Frau nun wieder öfter die Lafschuhe schnüren möchte.

Als Dank für die optimale Betreuung leisteten die Kursteilnehmer freiwillig eine Spende. Dieses Geld geht zusammen mit den Silvesterlauf-Einnahmen wie in den Vorjahren wieder an den Kinderschutzbund Dortmund.

Peter Middel



Die Gruppe der Laufeinsteiger nach bestandenem Ausdauerfest



Viermärker laufen überall

DER 1. SCHWARZWALDLAUF VON 11.-15. SEPTEMBER 2016

Ein 5-Tage-Rundkurs durch den Schwarzwald: Horb am Neckar, Tennenborn, Feldberg, Lauchringen, Bad Dürkheim und Horb-Nordstetten

Im Jahre 2015 von Ingo Schulze geplant für das Jahr 2016.

Mein Freund Rainer aus Urbach hatte über den Lauf von Ingo eine Info erhalten. Rainer hatte dann mit Ingo vorab gesprochen, um sicher zu stellen, dass ich auch noch einen Startplatz bekomme. Die Teilnehmeranzahl (70) ist bei diesen Veranstaltungen begrenzt und sehr schnell ausgebucht. Die Teilnehmer kamen aus Japan, der Schweiz, Österreich, Niederlande und Deutschland. Auch die „Bayern“ waren vertreten.

Bei Etappenläufen sind einige Vorschriften zu beachten:

Pflichtausrüstungen werden vorgeschrieben, ohne diese ist kein Start möglich.

Die Anreise war am Samstag, einen Tag vor dem Start. Es wird die Registrierung sowie die Ausrüstung überprüft. Das Gepäck war auf max. 25 kg pro Person begrenzt.

Eine Haftungserklärung mußte man auch unterschreiben, um starten zu können.

An diesem Tag wurden die Tagesabläufe durch den Veranstalter (Ingo) festgelegt. Die Betreuer wurden mit ihren Aufgaben vorgestellt: Zeitnehmer, Gepäckverlader, Streckenverpflegungspersonen, Getränkewart usw.

Jeder Tag läuft dann gleich ab: Wecken-Essen-Laufen-Duschen-Essen-Schlafen.

4:00 Uhr Wecken, 5:00 Uhr Frühstück, 5:30 - 5:45 Gepäckverladung (LKW), 6:00 Uhr Start für Gruppe 1, 7:00 Uhr Start für die Gruppe der schnellen Hirsche.

Um 18:00 Uhr Abendessen, 21:00 Uhr Zapfenstreich. Die Übernachtungen in den Turnhallen ist nur mit Schlafsack und Isomatte erlaubt.

Tägliche Streckenlänge im Schnitt etwa 55 km. Sollzeit maximal 10 min/km. Die Gruppen werden jeden Tag per Aushang neu festgelegt.

Die Streckenverpflegung ist ca. alle 8 bis 12 km: Getränke und kleine Snacks.

Streckenmarkierung: orangefarbene Pfeile und Kreidepfeile auf der Straße.

Die Startnummer 68 war jetzt meine. Im Zentrum in der Stadt Horb am Neckar erfolgte am Sonntag, 11. September, um 9:00 Uhr im Beisein der örtlichen Presse für alle Teilnehmer/innen der Start durch den Bürgermeister der Stadt.

1. Etappe von Horb nach Tennenbronn über 51,3 km

Sie führte auf dem Neckartalradweg entlang des Neckars Richtung Sulz, (VP1) war Glatt vor dem Wasserschloss, weiter über Bettenhausen nach Dornhan (VP2), auf dem Oberdorfer Höhenradweg nach Waldmossingen (VP3) und bei km 41,2 wurde Hutneck erreicht. Ich war sehr langsam angelaufen, weil es ein sehr warmer Sommertag war mit

Temperaturen über 30 Grad. Ab Hutneck waren es noch ca. 10 km zu laufen. Die Festhalle in Tennenbronn war unser heutiges Ziel. Ich habe die erste Etappe sehr gut überstanden.

Anmerkung: Alle weiteren Tage war das Wetter mit um die 30 Grad nicht viel anders, auch Regen war nicht angesagt. Also gut die Kräfte einteilen und sehr viel Trinken:WasserWasser. Ingo beschloss darauf hin eine zusätzliche Wasserstelle jeweils 5 km vor dem Ziel einzurichten, was alle Läufer sehr gut fanden.

2. Etappe von Tennenbronn nach Feldberg-Altglashütten über 59,7 km

Dies war die Königsetappe, weil sie mit 1100 m hoch und 800 m runter wie ein Berglauf war. Unser Weg führte heute über St. Georgen, Furtwangen, Neustadt am Titisee, durch das Bärenental nach Feldberg-Altglashütten. Eine schwere Etappe lag vor uns Läufern. Die ersten Läufer gaben heute auf.

Hinweis: Wenn man mehrere Tage hintereinander laufen will, sollte man mehrere Paare Lafschuhe mitnehmen (mind. 2 Paar), damit sich keine Druckstellen und Blasen bilden.

3. Etappe von Feldberg nach Lauchringen über 44,6 km

Noch 63 Teilnehmer gingen in 2 Gruppen auf die Strecke.

Heute waren ja nur 500 Höhenmeter zu laufen, aber dafür ging es ca. 1200 m bergab.

Jeder Läufer weiß, dass ein Bergablauf ganz andere Belastungen für die Beine sind, da andere Muskelgruppen dabei belastet werden. Die Strecke führte durch Wald und Wiesen nach Schönenbach, weiter nach Berau die Serpentina bergab in das Schwarzschlucht-Tal, wo am (VP3) das „Bergfest“ war. Weiter durch den Wald über Breitenfeld ins Steinatal Richtung Sporthalle Lauchringen nahe der Schweizer Grenze. Diese Etappe habe ich ohne große Beschwerden beendet.

4. Etappe von Lauchringen nach Bad Dürkheim über 61,5 km

Dies war die längste Laufetappe. Die Beine waren nach drei Tagen nicht besser, aber es wurde beim Abendessen gegenseitig Mut zugesprochen. Auf geht es: im Sinne des Wortes.

Die erste Wegstrecke führte am Fluss entlang zur Reuentaler Mühle, über Stühlingen (VP2) und Hausen nach Donaueschingen, jetzt weiter den Fluss Breg entlang bis Bad Dürkheim erreicht wurde. In Bad Dürkheim wurde auch die Innenstadt (Fußgängerzone) durchlaufen. Bei diesem Teilstück war es nicht einfach den richtigen Weg zu finden, weil sehr viele Menschen in diesem Bereich unterwegs waren. Es waren dort zwei Kreisverkehre und 2 Brückenunterführungen zu durchlaufen, wobei die Markierungen der Kreide an einigen Stellen auf der Straße nicht mehr vorhanden waren. Es ging nur noch weiter, wenn man die angebrachten orangefarbenen Pfeile, meist an Ampeln oder Straßenleuchten, fand. Ich bin bis auf eine Stelle sehr gut weiter gekommen. Hier haben sich auch sehr viele Läufer verlaufen. Da ich bei so langen Etappen fast immer alleine unterwegs war, habe ich immer das Tagesblatt der Strecke am Abend vorher durchgelesen und auf der Strecke für den Notfall mitgeführt. Ziel heute war die Sporthalle „Am Salinensee“. Heute war auch der letzte Ausfall (Handbruch) einer Teilnehmerin aus Berlin zu beklagen.

Der Tag war mit ca. 9 Stunden sehr lang. Nach dem Zieleinlauf war schnell duschen, Abendessen und „ab in den Schlafsack“ angesagt.



Schlussetappe von Bad Dürkheim nach Horb-Nordstetten über 57,6 km

Die Aufbruchstimmung machte sich schon beim Frühstück bei den Teilnehmern breit. Die Strecke ging über Schwennigen, Rottweil, Vöhringen zum Lärchenhof (VP5). Wie immer bei einem Lauf sind gegen Ende die Beschwerden sowie alle anderen Unwegbarkeiten nicht mehr vorhanden. Nur noch Richtung Empfangen, den letzten Verpflegungspunkt der heutigen Strecke erreichen und dann ab ins Ziel.

Da ich immer beim Swissalpine Davos in der Schweiz im BVB-Shirt ins Ziel laufe, habe ich einen Betreuer (Bremer Fan) vom letzten Verpflegungspunkt vor dem Start mein BVB-Shirt gegeben. Ich zog es dann für die letzten km bis ins Ziel an. Die Strecke führte an Ingos Haus vorbei, noch 510 m bis zum Ziel zur Turnhalle in Nordstetten.

Nach 5 Tagen durch den sonnigen Schwarzwald über ca. 272 km mit ca. 3700 Hm bergauf und bergab habe ich gesund mit vielen alten und neuen Laufbekanntschäften glücklich und zufrieden den Lauf nach 38:00:24 Stunden beendet.

Ich hoffe, auch andere Viermärker berichten über ihre Läufe.

Mit Sportlichen Gruß
Heinz Gollner

STARKE VIERMÄRKER PRÄSENZ BEIM 32. HERDECKER NIKOLAUSLAUF

Am 5. Dezember 2015 gehörten 24 Viermärker Läufer und Walker über eine Distanz von 9,6 km zu den 906 Finishern beim 32. Herdecker Nikolauslauf. Nachdem einige Ordner bei bestem Wettkampfwetter versucht hatten, die hochmotivierten Läufer mit einem Absperrband auf den Rasenflächen unter der Ruhrbrücke in Herdecke zurückzuhalten, ertönte um 14.00 der Startschuss und eine dicht gedrängte Menge verteilte sich nur sehr langsam auf den beiden Ruhruferwegen. Auf den ersten Metern galt das Hauptaugenmerk den Füßen der Mitläufer, um bloß nicht zu stolpern. Glücklicherweise verteilte sich das Starterfeld schon direkt hinter dem Wehr und auf der angenehm flachen Strecke um den Hengsteysee gelang es bald recht mühelos, den eigenen Laufrhythmus zu finden.

Arne Müller erreichte bereits nach 37:30 als 2. der U20 und 33. in der Gesamtwertung die Ziellinie. Leon Hoenen folgte in 39:23 als 3. der U18. Niklas Hoenen komplettierte das Team in 39:28 und verhalf damit zu einem guten 6. Platz bei der Teamwertung (insgesamt 40 Teams). Mit weiteren guten Zeiten kamen mehrere Viermärker ins Ziel: Claus Wiczorek (39:29), Ralf Kühnhold (42:43), Michael Mowe (43:43), Jan Hampel (44:02), Jörg Huskotte (44:52), Axel Kampmann (47:21), Frank Hermann (47:21), Werner Kennemund (47:44), Bastian Klein (47:45), Tim Kühnhold (53:13), Michael Hoenen (55:37) und Uwe Brandt (1:03:48).

Bei den Frauen konnte Gisela Wencker die AK 55 in hervorragenden 45:38 gewinnen (22. Frau gesamt). Katrin Lichterfeld finishte in 49:01 (7. W45) und zusammen mit Katja Köhne (59:06) belegten die drei den 5. Platz bei der Teamwertung (insgesamt 22 Teams). Als weitere Läuferinnen folgten Silke Rosenstengel (1:01:25), Marlies Brandt (1:03:48), Elke Obst (1:03:58) und Stefanie Stumpf (1:13:56).

Angelika Hoenen konnte in 1:12:34 bereits als dritte Walkerin in der Gesamtwertung und Brigitta Mues-Klein als 6. in 1:16:33 die Ziellinie erreichen.

Die Mitglieder des Ruderclubs erwarteten die Finisher wie jedes Jahr mit Medaillen und versorgten sie mit heißem Zitronentee und frischen Orangen. Ein umfangreiches Buffet mit selbstgemachtem Kuchen und gegrillten Würstchen sorgten im Ruderhaus dafür, dass man den Wettkampftag gemeinsam ausklingen lassen konnte, wobei das Video vom Zieleinlauf für eine interessante Untermauerung sorgte.

Katrin Lichterfeld

ZAHLEICHE VIERMÄRKER AK-SIEGE BEIM KAMENER STRASSENLAUF

Dreizehn Viermärker starteten am 1. Mai beim 44. Internationalen Volks- und Straßenlauf in Kamen. Obwohl das äußerst sonnige Wettkampfwetter für einige Teilnehmer nach der längeren Kälteperiode etwas unerwartet gewesen war, konnten die meisten aufgrund der idealen Bedingungen ihre Vorjahreszeiten zum Teil noch erheblich verbessern.



Beim 10-km Lauf, der wieder auf einer flachen Strecke durch Wohngebiete und über Feldwege führte, erreichte Arne Müller sogar als 2. der Gesamtwertung und Sieger der MJU23 nach 37:55 das Ziel am Sportzentrum Kaiserau. Weitere tolle Altersklassensiege gelangen Leon Hoenen

nach 40:40 als 8. in der Gesamtwertung und Sieger der MJU18, gefolgt von Niklas Hoenen (41:01 - 1. der MJU20), Michael Mowe (44:17 - 1. der M55) und Bastian Droese (45:31 - 2. der MHK).

Bei den weiblichen Teilnehmern erreichte Katrin Lichterfeld den 8. Platz in der Frauenwertung und wurde 3. in der W50 (49:50). Pauline Wiczorek feierte ihr Debüt über die 10 km als 17. Frau und 1. der WJU18 mit 53:15.

Den Halbmarathon beendete Claus Wiczorek mit einer neuen Bestzeit nach 1:28:50 als 9. der Gesamtwertung und 2. der M50 und Heinz Gollner finishte als 4. der M65 (2:03:08).

Beim Walking über 10 km verbesserten Karl-Heinz Flume in 1:08:13 und Angelika Hoenen in 1:14:39 ihre Zeiten vom letzten Jahr, dicht gefolgt von Nicole Droese und Meinhard Kalwa (beide 1:14:40).

Ein strahlend blauer Himmel sorgte dafür, dass die Viermärker ihre neuen Bestzeiten und zahlreichen Altersklassensiege mit dem wunderbaren kulinarischen Angebot des TV Germania Kaiserau feiern konnten.

Katrin Lichterfeld

DIE VIERMÄRKER ZERTIFIKATSSTRECKE

Eine Perle unter den Trainingsstrecken ist der „Große Viermärker Zertifikatslauf“

Ich bin schon viele Trainingsstrecken in meinem langjährigen Läuferleben gelaufen. In jedem Urlaub habe ich neue Strecken erkundet. Jede war auch auf ihre Art schön: Weinberge an der Mosel, Dünenlandschaft auf Sylt, über Felsen zum Hochplateau auf Formentera mit Blick auf das Meer, Bergstrecken auf Korsika und im Allgäu, durch Wälder in Schweden und im Schwarzwald oder am Strand des Atlantiks und durch Pinienwälder in Südwestfrankreich.

Aber unsere Zertifikatsstrecke hat neben den landschaftlichen Reizen und den diversen schwierigen Bergpassagen den entscheidenden Vorteil: Sie ist jederzeit erreichbar und man kann sie laufen, wann immer man möchte.

Meinen 1. Zertifikatslauf habe ich übrigens 1981 absolviert.

Noch ein paar Infos vorweg: Der inoffizielle Streckenrekord wird von unserem Mitglied Karl-Heinz Klenke mit rund 68 Minuten für die Originalstrecke (17,5 km und 330 HM) gehalten. Die Strecke wurde in den 90er Jahren aus Naturschutzgründen verändert.

Sie führt zu 95% durch unbewohntes hügeliges Waldgelände und besteht zu 70% aus befestigten Waldwegen, zu 25% aus Naturpfaden und zu weniger als 5% aus asphaltierter Straße. 2006 wurde auch eine Beschilderung angebracht.

Im Text werden ambitionierte Läufer als A-Läufer bezeichnet.

Der Streckenbeginn ist seit 1976 der Theodor-Freywaldweg in der Bittermark gegenüber des Altenwohnheims Augustinum. Hier steht auch eine Übersichtstafel der Gesamtstrecke von ca. 17 km, die immer samstags um 9 Uhr in 100 Minuten gelaufen wird.

Gleich zu Beginn geht es bergauf. Bis zur BAB-Brücke ist es noch gemütlich, danach wird es bis zur Viermärker Eiche steiler. Bis hierhin sind es 2,8 km. Wer hier schon Schwierigkeiten hat, sollte wieder umdrehen und noch etwas trainieren, denn es folgen noch mehrere Anstiege.

Die Zeitangaben sind für Einzelläufer gedacht, denn bei den Gruppenläufen führen erfahrene Laufbetreuer, die die Endzeit von 100 Minuten fast genau treffen.

Tipp für A-Läufer: Wer eine respektable Endzeit von 78-80 min erreichen möchte, sollte hier zwischen 14:45 und 15 min auf der Stoppuhr haben.

An der Viermärker Eiche läuft man scharf links, auf dem Waldweg geht es dann bis zur Brücke, hier wird die B54 überquert. Danach läuft man links auf einem schmalen Weg, am Parkplatz vorbei, bis am Ende die Wittbräucker Straße überquert wird. Den Weg neben der Straße folgt man bis zum Ende, biegt hier rechts, dann nach 100m links ab und folgt dem befestigten Waldweg bis zu einer Waldkreuzung. Nun geht es rechts bergab auf einem von Querrinnen und Wurzeln bestückten Weg bis man links auf den Hauptweg einbiegt. Dann geht es an einem Golfplatz vorbei, danach rechts auf eine Waldpassage mit teilweise schlechtem Untergrund (Schlamm, Wiese, Gehölz). Dann kommt ein breiter Waldweg hinab bis zum Pilz im Wannebachtal. Der erste Teil ist erreicht.

Tipp für A-Läufer: Hier sollte die Stoppuhr 30 min (ca. 6,6 km) anzeigen.

Ab hier beginnt die 2. Bergaufphase. Zuerst locker bis zur Autobahnbrücke, dann links ein Stück zum Luftholen, bevor der steile Anstieg zum Schorveskopf kommt.

Tipp für A-Läufer: Wer hier oben trotz Luftmangel auf die Stoppuhr gucken kann, sieht jetzt 37 min (ca. 7,8 km).

Jetzt kommt noch ein kleiner Anstieg bis zur Wittbräucker Straße. Auf der anderen Seite geht es links in einen breiten Waldweg, am einzelnen Baum nach rechts und leicht bergab. An der nächsten Waldkreuzung biegt man links ab. Auf dieser schönen Bergabpassage läuft man bis zum Pilz, dann geht es rechts etwas bergauf zum Parkplatz Ellberg.

Tipp für A-Läufer: Hier sollten es nicht mehr als 43 min (9,2 km) sein.

Weiter geht es über den Parkplatz und links in den Wald. Diesem Weg folgt man und biegt 2x rechts ab. Danach sofort wieder links auf den breiten Waldweg. Nun kommt der „Appelsteg“, benannt nach einem ehemaligen Viermärker. Es ging hier rechts über eine mittlerweile marode und gesperrte kleine Holzbrücke.

Weiter geht es also auf dem Waldweg und man läuft den nächsten Weg rechts und dann sofort links bis zum Pilz. Danach biegt man wieder 2x links ab und folgt dann rechts dem Waldweg bis zum Querweg am Feld.

Jetzt kommt die nächste Herausforderung. Es beginnt die 3. Bergaufpassage. Hier wird links abgebogen. Den nächsten Weg dann rechts und schon kann man den herrlichen Ausblick auf Dortmund genießen. Danach läuft man den nächsten Weg links, der ziemlich steil beginnt, aber dann ganz gut zu laufen ist, ca. 500m bergauf. Oben geht es rechts, danach links und man läuft wieder über den Parkplatz Ellberg.

Tipp für A-Läufer: Auf der Stoppuhr stehen hier 59 Minuten.

Nun geht es bergab, geradeaus am Pilz vorbei. Hier steht der „Schweineberg“ im Weg. Kurz aber heftig. Durchhalten lohnt sich. Danach folgt man dem Waldweg bis zur Straße. Es geht nach links bis zur Querstraße. Hier war rechts bis 2010 das Lokal „Waldschlösschen“. Man läuft geradeaus direkt in einen schmalen Waldweg, dann rechts und bleibt hier, sich links haltend, bis zur Fußgängerbrücke über die B54. Nach dem Tor geht es nach links und ziemlich steil bergab. Wer kann, gibt ordentlich Speed. Unten angekommen geht es scharf links und dann wieder rechts hinauf zum „Kleinen Biest“. Oben angekommen läuft man am „Mahnmal Bittermark“ vorbei (das Mahnmal erinnert an die Morde der Gestapo in den Ostertagen 1945 vom 7. März bis 12. April auf einer Waldlichtung in der Bittermark).

Tipp für A-Läufer: Für die ca. 15 km sollte hier die Uhr 72 Minuten anzeigen.

Man läuft nun bis zum nächsten Querweg, biegt hier rechts ab und versucht nun, sich etwas zu erholen, weil es ab hier bis zum Ziel nur noch bergab geht. Jetzt kommt der Schlusspurt und man hat das Ziel schnell vor Augen.

Tipp für A-Läufer: Wer noch gut beschleunigen kann, kommt locker unter 80 Minuten an.

Weil die Beteiligung am „Großen Zertifikatslauf“ immer geringer wird, mein Apell an alle Viermärker: Es ist eine schöne Herausforderung für jeden Läufer. Man sollte sich zum Trainingsziel setzen, das Viermärker Waldlauf-Zertifikat zu absolvieren. Und wer an der Trainingsstrecke gefallen gefunden hat, könnte sie regelmäßig laufen und die Wettkampfzeiten bis Halbmarathon werden sich erheblich verbessern.

Als Trainingseinstieg bietet sich der „Kleine Zertifikatslauf“ an, der ist ca. 13,2 km lang und von der Laufstrecke her fast identisch. Die Kürzung besteht hauptsächlich darin, dass der Schorveskopf fehlt. Die Gruppe läuft etwa 92 Minuten.

Meinhard Kalwa



32. Citylauf Dortmund

Auch in diesem Jahr waren wir Viermärker wieder beim City-Lauf am Start. Einige Teilnehmer und Teilnehmerinnen konnten sich über gute Platzierungen freuen.

Über 5-km belegten in ihren AK Petra Hillebrand, Gisela Kleinkorres, Werner Koglin und Michael Rasche sowie Katrin Lichterfeld über 10-km erste Plätze.

Eine Besonderheit in diesem Jahr war die zahlreiche Beteiligung von Kindern aus dem St. Clemens Kindergarten in Hombruch. Unser Mitglied Katja Köhne ist dort als Erzieherin tätig. Sie hat "ihre Kinder" motiviert und für den City-Lauf begeistert. So hat sie mit Hilfe der Viermärker und einiger Kindergarteneltern die Kleinen beim Bambini-Lauf über die 400-m-Strecke gebracht. Im Anschluss an den Lauf gab es am Viermärker Stand für die Kinder von Linda selbstgebackene Muffins, Süßigkeiten, Wasser und Tee und noch eine kleine Überraschung als Belohnung.



32. Dortmunder Citylauf: 5 KM								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
700	Werner	Koglin	M65	21:20	21:20	29	1	156/4
704	Jörg	Huskotte	M50	22:01	22:01	37	3	156/18
963	Michael	Rasche	M55	22:47	22:47	43	1	156/10
730	Christian	Schlierenkämper	M45	23:20	23:20	53	4	156/17
701	Petra	Hillebrand	W55	25:01	25:01	24	1	132/6
705	Natalie	Stegherr	W50	25:09	25:09	25	2	132/10
699	Volker	Buschmann	M45	27:04	27:04	108	9	156/17
844	Richard	Huskotte	U20	27:46	27:46	116	7	156/8
734	Gisela	Kleinkorres	W65	30:30	30:30	70	1	132/2
702	Sabina	Stickel-Lammert	W50	32:54	32:54	96	8	132/10
712	Gudrun	Kraus	W55	38:40	38:40	121	6	132/6
32. Dortmunder Citylauf: 10 KM								
-	Michael	Mowe	M55	48:53	48:53	-	6	228/23
710	Katrin	Lichterfeld	W55	53:39	53:39	26	1	87/7
521	Heike	Sauerländer	W40	53:44	53:44	27	5	87/11
707	Klaus	Kalamajka	M65	57:03	57:03	168	4	228/7
714	Regina	Wolff-Ebel	W60	1:06:39	1:06:39	69	12	87/2
708	Günter	Gendritzki	M60	1:06:39	1:06:39	214	4	228/4
709	Harald	Pohlmann	M65	1:06:42	1:06:42	216	7	228/7
32. Dortmunder Citylauf: Schüler 2500m								
696	Jan	Kalamajka	U10	4:29	4:29	6	6	29/29



5. Phoenixsee Halbmarathon

Am Jubiläumslauf nahmen 34 Einzelläufer und eine Staffel der Viermärker erfolgreich teil. Viele verbesserten ihre Zeit vom letzten Jahr. Außerdem halfen wieder viele Viermärker als Streckenposten.

03.10.2016: 5. Phoenixsee Halbmarathon 2016								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Netto	Brutto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1425	Linda	Ant	WHK	1:43:31	1:44:14	31	9	554/173
889	Ulrike	Taenzer	W55	1:48:09	1:49:53	57	2	554/25
686	Heike	Sauerländer	W40	1:54:55	1:55:33	119	17	554/76
1209	Petra	Hillebrand	W55	1:56:21	1:58:07	139	5	554/25
1008	Michaela	Rippert	W45	1:58:34	2:01:00	170	22	554/92
844	Akke	Gehrke	W45	2:00:35	2:02:21	188	25	554/92
970	Stefanie	Altmann	W45	2:08:21	2:10:47	280	44	554/92
1233	Ute	Falk	W60	2:12:29	2:14:56	359	6	554/8
1391	Hulya	Günes	WHK	2:15:53	2:17:57	397	121	554/173
1273	Heike	Hause	W40	2:18:35	2:22:56	421	61	554/76
1478	Christiane	Ulbrich	W40	2:19:18	2:23:39	427	62	554/76
1278	Katja	Köhne	W35	2:20:04	2:23:29	435	48	554/59
1353	Barbara	Krause	W50	2:22:51	2:25:18	457	32	554/38
927	Elke	Obst	W50	2:26:10	2:29:36	481	35	554/38
2014	Arne	Müller	MHK	1:24:11	1:24:16	26	11	1454/249
1659	Claus	Wieczorek	M50	1:31:14	1:31:37	84	7	1454/200
247	Jan	Hampel	MHK	1:37:08	1:37:31	173	43	1454/249
1793	Niklas	Hoenen	MHK	1:37:55	1:38:18	197	47	1454/249
995	Frank	Rauch	M55	1:41:49	1:42:15	290	9	1454/93
12633	Joachim	Müller	M50	1:48:00	1:52:56	503	66	1454/200
1039	Johannes	Vogt	M60	1:48:46	1:49:55	539	8	1454/36
903	Stefan	Meinert	M50	1:53:38	1:55:22	721	93	1454/200
219	Roland	Bischof	M55	1:54:29	1:56:16	755	38	1454/93
845	Ulrich	Gehrke	M55	1:55:15	1:57:01	801	41	1454/93
196	Peter	Furlan	M60	1:56:20	1:58:07	840	11	1454/36
1009	Thorsten	Rippert	M50	1:58:35	2:01:01	921	119	1454/200
3	Donald	Sapsford	M65	2:01:09	2:03:33	1004	4	1454/23
1677	Martin	Schiel	M50	2:13:44	2:17:29	1273	175	1454/200
1110	Uwe	Brandt	M60	2:26:49	2:31:25	1397	34	1454/36
1425	Günter	Gendritzki	M60	2:33:56	2:38:00	1425	36	1454/36
804	Meinhard	Kalwa	M65	2:35:56	2:40:19	1433	21	1454/23
Frauenstaffel: K. Bernemann, V. Diederich, M. Brauckmann: 2:24:00 Std., Platz 36								

Der Meldename für Wettkämpfe lautet: **Viermärker Dortmund**

Folgende Viermärker standen 2015/2016 auf dem Siegertreppchen

5 KM	1. Platz	Werner Koglin	M65	21:09	07.08.	Gladbeck
	1. Platz	Werner Koglin	M65	21:20	11.09.	Dortmund
	1. Platz	Jörg Huskotte	M50	21:33	07.05.	Ennepetal
	1. Platz	Werner Koglin	M65	21:44	03.09.	Bergkamen
	1. Platz	Michael Rasche	M55	22:47	11.09.	Dortmund
	1. Platz	Petra Hillebrand	W55	25:01	11.09.	Dortmund
	2. Platz	Natalie Stegherr	W50	25:09	11.09.	Dortmund
	2. Platz	Heike Sauerländer	W40	25:20	03.04.	Dortmund
	2. Platz	Gabi Wilm-Marchinkowski	W60	25:22	03.04.	Dortmund
	3. Platz	Jörg Huskotte	M50	22:01	11.09.	Dortmund
	3. Platz	Michaela Rippert	W45	27:28	07.08.	Wyk/Föhr
	3. Platz	Nataly Behlke	W50	31:05	03.04.	Dortmund
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	32:55	19.11.	Werl
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	33:32	12.03.	Fröndenberg
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	34:36	03.09.	Bergkamen
6,5 KM	1. Platz	Nele Walther	U16	43:22	03.01.	Dortmund
	2. Platz	Bärbel Kennemund-Pohl	W55	42:12	03.01.	Dortmund
6,94 KM	1. Platz	Werner Koglin	M65	28:58	23.01.	Werl
7,05 KM Cross	1. Platz	Pauline Wiczorek	WJ18	49:33	24.01.	Wolver
7,5 KM	1. Platz	Werner Koglin	M65	31:40	29.11.	Herten
Walking	1. Platz	Meinhard Kalwa	M65	51:06	05.03.	Schwerte-Ergste
Walking	2. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	51:09	05.03.	Schwerte-Ergste
Walking	2. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	51:01	10.06.	Schwerte
Walking	3. Platz	Meinhard Kalwa	M65	51:19	10.06.	Schwerte
8 KM Cross	1. Platz	Werner Koglin	M65	37:09	06.02.	Haltern-Sythen
9,6 KM	1. Platz	Gisela Wencker	W55	45:38	05.12.	Herdecke
	2. Platz	Arne Müller	U20	37:30	05.12.	Herdecke
	3. Platz	Leon Hoenen	U18	39:23	05.12.	Herdecke
Walking	3. Platz	Angelika Hoenen	W50	1:12:34	05.12.	Herdecke
9,75 KM	1. Platz	Roland Bischof	M55	51:12	03.01.	Dortmund
	1. Platz	Gabi Wilm-Marchinkowski	W60	51:58	03.01.	Dortmund
	1. Platz	Heike Sauerländer	W40	52:19	03.01.	Dortmund
	1. Platz	Hans-Joachim Spanka	M60	53:23	03.01.	Dortmund
	2. Platz	Manfred Hittmeyer	M60	53:23	03.01.	Dortmund
	2. Platz	Beate Mielsch	W50	54:33	03.01.	Dortmund
10 KM	1. Platz	Arne Müller	U23	37:55	01.05.	Kamen
	1. Platz	Niklas Hoenen	U20	39:37	17.04.	Duisburg
	1. Platz	Leon Hoenen	U18	40:40	01.05.	Kamen
	1. Platz	Leon Hoenen	U18	40:59	17.04.	Duisburg
	1. Platz	Niklas Hoenen	U20	41:01	01.05.	Kamen
	1. Platz	Werner Koglin	M65	41:35	31.01.	Hamm

	1. Platz	Werner Koglin	M65	41:38	27.02.	Vreden
	1. Platz	Jan Hempel	M15	43:48	10.04.	Henneseelauf
	1. Platz	Niklas Hoenen	M20	44:08	11.05.	Dortmund
	1. Platz	Michael Mowe	M55	44:17	01.05.	Kamen
	1. Platz	Gisela Wencker	W55	48:21	16.05.	Dortmund
	1. Platz	Pauline Wiczorek	U18	53:15	01.05.	Kamen
	1. Platz	Katrin Lichterfeld	W50	53:39	11.09.	Dortmund
	1. Platz	Donald Sapsford	M65	56:55	19.03.	Dortmund
	1. Platz	Petra Hillebrand	W55	57:13	24.07.	Dortmund
	2. Platz	Bastian Droese	MHK	45:31	01.05.	Kamen
	2. Platz	Gisela Wencker	W55	47:38	21.11.	Dortmund
	2. Platz	Gisela Wencker	W55	48:31	19.03.	Dortmund
	2. Platz	Veronika Bittner	W40	49:39	16.05.	Dortmund
	2. Platz	Donald Sapsford	M65	53:23	16.05.	Dortmund
	2. Platz	Heinz Gollner	M65	53:39	10.06.	Schwerte
	2. Platz	Heinz Gollner	M65	53:55	22.05.	Reken
	2. Platz	Akke Gehrke	W45	54:40	19.03.	Dortmund
	2. Platz	Stefanie Stumpf	W35	1:14:43	19.03.	Dortmund
	3. Platz	Niklas Hoenen	MHK	41:04	19.03.	Dortmund
	3. Platz	Katrin Lichterfeld	W50	49:50	01.05.	Kamen
	3. Platz	Hans Jürgen Wietasch	M65	1:00:44	10.06.	Schwerte
	3. Platz	Silke Rosenstengel	W45	1:01:18	19.03.	Dortmund
	3. Platz	Manfred Gessat	M65	1:18:43	03.04.	Dortmund
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	1:06:48	24.04.	CAS-Ickern
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	1:07:34	03.04.	Dortmund
Walking	1. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	1:09:02	10.01.	Bönen
Walking	1. Platz	Meinhard Kalwa	M65	1:09:04	16.05.	Dortmund
Walking	2. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	1:08:13	01.05.	Kamen
Walking	2. Platz	Rendel Bickel	W45	1:16:21	16.05.	Dortmund
10,55 KM	3. Platz	Bianca Kube-Schraa	W55	1:15:11	10.01.	Egmond/NL
11 KM	3. Platz	Heinz Gollner	M65	1:00:54	16.07.	Altastenberg
15 KM	1. Platz	Heinz Gollner	M65	1:27:32	04.06.	Möhnesee
17,5 KM	3. Platz	Claus Wiczorek	M50	1:14:42	10.04.	Henneseelauf
	3. Platz	Michael Mowe	M55	1:23:04	10.04.	Henneseelauf
21,1 KM	1. Platz	Gudrun Wagner	W60	1:44:45	04.06.	Duisburg
	1. Platz	Heinz Gollner	M65	1:59:52	24.04.	CAS-Ickern
	2. Platz	Claus Wiczorek	M50	1:28:50	01.05.	Kamen
	2. Platz	Ulrike Taenzer	W55	1:48:09	03.10.	Dortmund
	2. Platz	Gisela Wencker	W55	1:51:04	22.05.	Gelsenkirchen
Walking	3. Platz	Karl-Heinz Flume	M65	2:55:24	22.05.	Gelsenkirchen
3000m	3. Platz	Werner Koglin	M65	11:56	10.01.	Düsseldorf, NRW-Hallenmeisterschaft



Viermärker Bestenliste 2015/16

Frauen 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	47:38	W55	21.11.2015	Dortmund
	Veronika	Bittner	49:39	W40	16.05.2016	Dortmund
	Katrin	Lichterfeld	49:50	W50	01.05.2016	Kamen
	Pauline	Wieczorek	53:15	U18	01.05.2016	Kamen
	Heike	Sauerländer	53:44	W40	11.09.2016	Dortmund
	Akke	Gehrke	54:40	W45	19.03.2016	Dortmund
	Petra	Hillebrand	57:13	W55	24.07.2016	Dortmund
	Katja	Köhne	57:50	W35	20.03.2016	La Palma/E
	Silke	Rosenstengel	1:01:18	W45	19.03.2016	Dortmund
	Elke	Obst	1:03:07	W50	03.04.2016	Dortmund
Frauen 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Petra	Hillebrand	1:25:19	W55	20.02.2016	Duisburg
Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gudrun	Wagner	1:44:45	W60	04.06.2016	Duisburg
	Ulrike	Tänzer	1:48:09	W55	03.10.2016	Dortmund
	Gisela	Wencker	1:51:04	W55	22.05.2016	Gelsenkirchen
	Mira	Melis	1:53:20	FHK	22.05.2016	Gelsenkirchen
	Heike	Sauerländer	1:54:55	W40	03.10.2016	Dortmund
	Petra	Hillebrand	1:56:21	W55	03.10.2016	Dortmund
	Katrin	Lichterfeld	1:57:26	W50	22.05.2016	Gelsenkirchen
	Michaela	Rippert	1:58:34	W45	03.10.2016	Dortmund
	Akke	Gehrke	2:00:35	W45	03.10.2016	Dortmund
	Beate	Mielsch	2:07:00	W50	22.05.2016	Gelsenkirchen
Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Veronika	Bittner	4:13:23	W40	25.09.2016	Berlin

Männer 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Arne	Müller	37:55	U23	01.05.2016	Kamen
	Niklas	Hoenen	39:37	U20	17.04.2016	Duisburg
	Leon	Hoenen	40:40	U18	01.05.2016	Kamen
	Werner	Koglin	41:35	M65	31.01.2016	Hamm
	Stefan	Lemberg	41:45	M45	31.01.2016	Hamm
	Claus	Wieczorek	41:56	M50	19.03.2016	Dortmund
	Michael	Mowe	44:17	M55	01.05.2016	Kamen
	Jörg	Huskotte	44:23	M50	19.03.2016	Dortmund
	Bastian	Droese	45:31	MHK	01.05.2016	Kamen
	Frank	Rauch	47:25	M55	30.01.2016	Duisburg

Männer 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:02:08	M45	31.12.2015	Werl
	Frank	Rauch	1:12:17	M55	20.02.2016	Duisburg
	Heinz	Gollner	1:27:32	M65	04.06.2016	Möhnesee
	Ralf	Sielaff	1:29:31	M45	31.12.2015	Werl
Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Arne	Müller	1:24:11	MHK	03.10.2016	Dortmund
	Claus	Wieczorek	1:28:50	M50	01.05.2016	Kamen
	Jan	Hampel	1:37:08	MHK	03.10.2016	Dortmund
	Niklas	Hoenen	1:37:55	MHK	03.10.2016	Dortmund
	Frank	Rauch	1:41:49	M55	03.10.2016	Dortmund
	Michael	Mowe	1:43:01	M55	22.05.2016	Gelsenkirchen
	Dirk	Görrissen	1:44:05	M50	27.03.2016	Paderborn
	Joachim	Müller	1:48:00	M50	03.10.2016	Dortmund
	Johannes	Vogt	1:48:46	M60	03.10.2016	Dortmund
	Detlef	Besler	1:49:17	M50	09.10.2016	Unna
Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Chistian	Segga	3:10:39	M40	30.10.2016	Frankfurt
	Torsten	Dieckhoff	4:26:58	M35	01.11.2015	New York
	Heinz	Gollner	4:39:34	M65	10.04.2016	Hannover

Walking 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karl-Heinz	Flume	1:06:48	M65	24.04.2016	CAS-Ickern
	Meinhard	Kalwa	1:09:04	M65	16.05.2016	Dortmund
	Angelika	Hoenen	1:14:39	W50	01.05.2016	Kamen
	Nicole	Droese	1:14:40	FHK	01.05.2016	Kamen
	Rendel	Bickel	1:16:21	W45	16.05.2016	Dortmund
Walking HM						
	Meinhard	Kalwa	2:35:56	M65	03.10.2016	Dortmund
	Karl-Heinz	Flume	2:55:24	M65	22.05.2016	Gelsenkirchen



Sportabzeichen 2016



Peter Frankenstein 9. Wiederholung
Elke Kalwa 22. Wiederholung

Klaus Kalamajka 23. Wiederholung
Meinhard Kalwa 26. Wiederholung



Viermärker Triathlongruppe



Triathlonfachwart Michael Hoenen ist mit der Wettkampfsaison 2016 der Viermärker Triathlongruppe sehr zufrieden.

Alle Ergebnisse sind auf der Homepage:

www.viermaerker-waldlauf.de/wettkampfergebnisse/triathlon

TRIATHLETEN ERNEUT ERFOLGREICH BEI STADTMEISTERSCHAFTEN

Beim 15. PSD-Bank Triathlon Dortmund am Fredenbaum konnten am 26. Juni 2016 die Viermärker Triathleten erneut in unterschiedlichen Altersgruppen und über verschiedene Distanzen Erfolge verbuchen. Zum zweiten Mal in Folge gewann Arne Müller über die Olympische Distanz die Stadtmeisterschaft, Stefan Lemberg kam auf den dritten Platz und Katrin Lichterfeld wurde erstmals Vize-Stadtmeisterin. Bereits eine Woche vor dem Start war nach der Sprintdistanz auch die Olympische Distanz ausgebucht und bei 80 Staffeln war die Kapazitätsgrenze auch schnell erreicht.

Nachdem es am Vortag nahezu durchgehend geregnet hatte, waren die Wettkampfbedingungen bei leicht bewölktem Himmel ideal.

Um 10.00 Uhr – in dieser Altersklasse allerdings zum Großteil ohne Neoprenanzug – mussten die Starter beim Schüler- und Jugendtriathlon (400 m - 10 km - 2,5 km) bereits in den Dortmund-Ems-Kanal (21°C). Hierbei setzte sich Franka Herbst in 39:00 gegen zahlreiche Konkurrentinnen als 3. in der Gesamtwertung (3. der WJB) durch. Paula Höffner folgte in 47:08 und Nele Walther in 49:17. Nicolaus Brand beendete in einem ebenfalls stark besetzten Feld der männlichen Schüler A das Rennen in 39:04 als 16. in der Gesamtwertung (6. der MSA). Justus Wieczorek benötigte 42:31, Tim Kühnhold 43:06 und Tobias Bläser 43:33.

Bei der Sprintdistanz (750 m - 20 km - 5 km) gingen alle 235 Starter gleichzeitig ins Wasser, sodass das Wasser nur so brodelte. Hierbei haben die Viermärker sich unerschrocken im vorderen Bereich des großen Schwimmgetümmels behauptet und waren vollkommen unbeeindruckt von der Enge der an einen Fischschwarm erinnernden Neoprenkörper. Anschließend wurden 2 Runden auf dem etwa 10 km langen Rundkurs zurückgelegt, bei dem die Athleten aufgrund der Straßenbeschaffenheit allerdings an manchen Stellen sehr rüttelfest sein mussten und auch Windböen sorgten für einige Überraschungen. Die Laufstrecke führt auf 2 Runden über befestigte Wege im Fredenbaumpark. Durch dessen alten Baumbestand sind überwiegend angenehm schattige Laufbedingungen geboten. Zahlreiche Zuschauer freuten sich über die kurzen Wege bei diesem „Spektakel“ und feuerten die Athleten frenetisch an.

Malte Müller konnte sich bei 164 männlichen Startern nach hervorragenden 1:08:45 als 16. in der Gesamtwertung (2. der MJUN) platzieren. Ralf Kühnhold erreichte das Ziel in 1:10:32 als 25. der Gesamtwertung (4. der MAK45).

In einem mit 71 Starterinnen sehr großen und stark besetzten Frauenfeld war Pauline Wieczorek erfolgreich als 17. in der Gesamtwertung (1:20:38 - 6. der WJA), auch Hanna

Höffner erreichte bei ihrer ersten Sprintdistanz in 1:23:38 (10. der WJA) einen eindrucksvollen 24. Platz in der Gesamtwertung.



Stadtmeister Arne Müller



Vize: Katrin Lichterfeld



3. Platz: Stefan Lemberg

Auf der Olympischen Distanz (1500 m - 40 km - 10 km) wird gleichzeitig auch die Dortmunder Stadtmeisterschaft ausgetragen, für die zwei Runden im Kanal geschwommen werden, bis man sich an den Bootsanlegern der Rudervereine auf die vier Runden der flachen Radstrecke und die anschließenden vier Runden der Laufstrecke begeben kann. Arne Müller verteidigte seinen Titel als Stadtmeister und wurde nach 2:03:55 4. in der Gesamtwertung und 1. der MAK20. Stefan Lemberg benötigte als dritter der Stadtmeisterschaft 2:23:08 (5. der MAK45) und Ulrich Schröter 2:47:36 (2. der MAK60). Bei den Frauen holte sich Katrin Lichterfeld in 2:59:03 (2. der WAK50) den Titel der Vize-Stadtmeisterschaft.

Die Viermärker sind gespannt, ob der nächste Dortmundener Triathlon im Phönixsee ausgetragen wird. Auf jeden Fall werden sie wieder gerne ihren Heimvorteil ausnutzen und zahlreich an diesem von den TriGeckos hervorragend organisiertem Wettkampf teilnehmen.

Katrin Lichterfeld

VIERMÄRKER TRIATHLETEN IN DER LANDESLIGA NORD ERFOLGREICH

Auf dem dritten Wettkampf der Triathlon NRW-Landesliga Nord konnte sich die Mannschaft der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft den dritten Platz erarbeiten. Seit Anfang dieser Saison nehmen die Viermärker an der Landesliga Nord teil. Während die Mannschaft die ersten beiden Wettkämpfe im Mittelfeld finishte, erkämpften sie sich in Saerbeck einen Platz auf dem „Treppchen“. Damit schließen sie nahtlos an die zahlreichen Einzelerfolge des letzten Jahres an.

In Saerbeck absolvierten die Mannschaften eine olympische Distanz, das sind 1.500 m Schwimmen im See, 38 km Radfahren und anschließend 10 km Laufen. Schon zu Beginn zeigte Arne Müller, der am Sonntag davor erfolgreich seinen Titel als Dortmundener Stadtmeister verteidigt hat, dass er ganz vorne dabei sein möchte. Mit bereits großem Abstand zu den Verfolgern kam er als Zweiter aus dem Wasser und überholte den führenden Schwimmer zu Beginn der Radstrecke. Die Führungsposition hat er bis zum Zieleinlauf gehalten. Er lief mit mehr als zweieinhalb Minuten Vorsprung über die Zielmatte.



Eine Mannschaft in der Landesliga besteht jedoch aus vier Triathleten. Ein Gesamterster reicht für einen Spitzenplatz nicht aus. Die drei Mitstreiter Ralf Kühnhold, Niklas Hoenen und Stefan Lemberg beendeten den Wettkampf dicht beisammen im ersten Viertel des Feldes. Für Ralf Kühnhold war es sein erstes Rennen über diese Distanz. Die Zeit, die er sich dafür vorgenommen hatte, unterbot er deutlich.

v.l.: Stefan Lemberg, Arne Müller, Ralf Kühnhold und Niklas Hoenen

Die hervorragende Mannschaftsleistung wurde mit dem dritten Platz, bei deutlichem Abstand zu den Viertplatzieren, belohnt.

Die Einzelergebnisse: Arne Müller (01:57:38), Ralf Kühnhold (2:11:40), Niklas Hoenen (02:12:32), Stefan Lemberg (02:12:38)

Katrin Lichterfeld

TRIATHLET MICHAEL MOWE BEENDET SEINE 38. LANGDISTANZ

Beim 15-jährigen Jubiläum des IRONMAN Frankfurt beendete der Viermärker Triathlet Michael Mowe seine 38. Langdistanz (3,8 km Schwimmen – 180 km Rad – 42,195 Laufen) in 12:09:38. Nach einem Hitzerekord von 40 Grad im Vorjahr präsentierte sich das Wetter während der Triathlon-Europameisterschaften über die Langdistanz, die gleichzeitig ausgetragen wurde, bei wenig sommerlichen Temperaturen unter 20 Grad von seiner sehr wechselhaften Seite. In der Nacht vor dem Wettkampf war es für fußballinteressierte Teilnehmer nicht so einfach in den Schlaf zu finden. Durch das nervenaufreibende Elfmeterschießen der deutschen Nationalmannschaft im Viertelfinale gegen Italien war der Adrenalinspiegel noch viel zu hoch, um bis zum Klingeln des Weckers um 4.00 Uhr wirklich ausgeruht zu sein. Nach einer 30-minütigen Fahrt mit dem Shuttlebus zum Langener Waldsee und letzten Vorbereitungen in der Wechselzone füllten sich die Startboxen für den sogenannten „Rolling Start“ nach den erwarteten Schwimmzeiten. Für die Profis fiel der Startschuss bereits um 6.30. Trotz einer kühlen Außentemperatur von nur 13 Grad bestand für sie aufgrund der Wassertemperatur von 22,5 Grad jedoch Neoverbot. Die übrigen fast 3000 Starter aus 65 Ländern gingen anschließend im 10 Sekundenab-



stand jedoch gut beschichtet ins Wasser. Nach 1,5 km hatten die zahlreichen Zuschauer eine gute Gelegenheit, die Starter bei einem Landgang dem sogenannten „Australian Exit“ wieder kurz von Nahem zu sehen.

Im Anschluss an das 3,8 km lange Schwimmen rollten die Rennmaschinen über die 180 km lange Radstrecke mitten durch Frankfurt. Zahlreiche Zuschauer säumten während der zwei Runden die hügelige und sehr anspruchsvolle Strecke an markanten Stellen, die weitgehend für andere Fahrzeuge gesperrt ist. Zwischenzeitlich einsetzende starke Schauer und sorgten auch bei manch abgehärtetem Teilnehmer für stärkeres Frösteln. Zahlreiche Trauben von Zuschauern suchten dann Schutz unter den vielen Brücken entlang des Mains und zauberten dort vielen Athleten durch ihre laut schallenden Anfeuerungsrufe ein Lächeln auf die Gesichter.

Bei der langen und flachen Laufstrecke (42,195 km), die bekannt ist für ihre schnellen Marathonzeiten, sind vier Runden zurückzulegen. Tausende von Zuschauern verfolgten den Einlauf der Triathleten an den Uferpromenaden des Flusses vor der Skyline der internationalen Finanzwelt und verwandelten den Zielbereich am Römerberg mit seinen vielen historischen Gebäuden in einen wahren Hexenkessel.

Über 4000 Helfer waren den ganzen Tag im Einsatz und auch dem letzten Finisher wurde beim Zieleinlauf nach fast 15 Stunden Wettkampf ein gebührender Empfang bereitet. Michael Mowe konnte seine offene Rechnung nach dem Hitzefiasko im letzten Jahr begleichen und seine 38. Langdistanz in 12:09:38 beenden.

Katrin Lichterfeld

Folgende Viermärker Triathleten standen 2016 auf dem Siebertreppchen

08.05. Versmold: Volksdistanz: Swim - Bike - Run: 0,5 km – 21,1 km – 5 km						
1. Platz	Ralf Kühnhold	M45	1:08:20	9:23	37:50	21:08
22.05. Hagen: Schüler-Jugendtriathlon: Swim - Bike - Run: 400 m - 13 km - 2,5 km						
1. Platz	Jan Hampel	MSA	45:36	7:17	28:15	10:04
3. Platz	Tobias Bläser	MSA	51:45	8:16	29:35	13:54
12.06. Kamen: Kurztriathlon: Swim - Bike - Run: 1,0 km - 40,7 km - 10 km						
1. Platz	Arne Müller	AK20	1:58:00	15:27	1:04:11	38:23
1. Platz	Niklas Hoenen	MJUN	2:12:45	17:23	1:09:23	46:00
1. Platz	Katrin Lichterfeld	W45	2:42:01	22:02	1:25:10	54:50
12.06. Kamen: Breitensporttriathlon: Swim - Bike - Run: 0,5 km - 24 km - 5 km						
2. Platz	Claus Wieczorek	M50	1:12:53	8:54	42:39	21:22
2. Platz	Pauline Wieczorek	WJA	1:21:19	8:22	45:16	27:42
12.06. Kamen: Schnuppertriathlon: Swim - Bike - Run: 0,2 km - 7,5 km - 2,5 km						
1. Platz	Justus Wieczorek	MSA	33:31	3:32	15:19	14:41
1. Platz	Hanna Höffner	WJA	36:44	3:44	16:11	16:50
1. Platz	Gabi Hermann	W50	44:38	5:57	18:11	20:30
2. Platz	Jan Hampel	MJB	31:06	3:33	14:52	12:43
2. Platz	Paula Höffner	WJB	39:06	4:03	16:30	18:34
19.06. Voerde: Volkstriathlon: Swim - Bike - Run: 500 m - 20 km - 5 km						
1. Platz	Staffel Höffner(Paula, Wulf, Michaela)		1:21:32	9:55	41:35	30:04
3. Platz	Hanna Höffner	WHK	1:20:58	9:25	41:47	29:47

26.06. Dortmund: Olympischer Triathlon: Swim - Bike - Run: 1,5 km - 40 km - 10 km						
1. Platz	Arne Müller	MAK20	2:03:55	23:25	1:00:52	39:40
2. Platz	Ulrich Schröter	M60	2:47:36	30:05	1:18:21	59:12
2. Platz	Katrin Lichterfeld	W50	2:59:03	34:38	1:26:01	58:25
26.06. Dortmund: Stadtmeisterschaft						
1. Platz	Arne Müller	MAK20	2:03:55	23:25	1:00:52	39:40
1. Platz	Stefan Lemberg	MAK45	2:28:39	26:54	1:09:38	46:37
1. Platz	Ulrich Schröter	M60	2:47:36	30:05	1:18:21	59:12
1. Platz	Katrin Lichterfeld	W50	2:59:03	34:38	1:26:01	58:25
26.06. Dortmund: Sprintdistanz: Swim - Bike - Run: 0,75 km - 20 km - 5 km						
2. Platz	Malte Müller	MJun	1:08:45	12:22	36:07	20:17
26.06. Dortmund: Schüler- u. Jugendtriathlon: Swim - Bike - Run: 0,4 km - 10 km - 2,5 km						
3. Platz	Franka Herbst	WJB	39:00	7:56	20:20	10:45
03.07. Saerbeck: LLNord, Olympische Distanz: Swim - Bike - Run: 1,5 km - 38 km - 10 km						
1. Platz	Arne Müller		1:57:06	19:38	58:45	38:43
3. Platz	Teamwertung					
12.08. Kiel: Olympischer Triathlon: Swim - Bike - Run: 1,5 km - 40 km - 10 km						
1. Platz	Niklas Hoenen	TM18	2:16:21	18:35	1:15:51	41:54
2. Platz	Arne Müller	TM20	2:01:49	16:29	1:09:14	36:05
12.08. Kiel: Volkstriathlon: Swim - Bike - Run: 0,5 km - 20 km - 5 km						
1. Platz	Leon Hoenen	TM16	1:11:59	9:11	42:13	20:35
1. Platz	Pauline Wiczorek	TW16	1:24:08	-	-	26:48
2. Platz	Felix Weyhe	TM16	1:13:02	8:29	42:45	21:48
3. Platz	Claus Wiczorek	M50	1:09:40	8:36	41:25	19:38
13.08. Borken: Volkstriathlon: Swim - Bike - Run: 0,3km - 15km - 3,5km						
1. Platz	Frank Hermann	M55	57:12	-	-	-
28.08. GochNESS: Schnupperdistanz: Swim - Bike - Run: 0,2 km - 10 km - 2,5 km						
1. Platz	Franka Herbst	WJB	37:01	-	-	12:53
28.08. Krefeld: Volkstriathlon: Swim - Bike - Run: 0,5km - 20km - 5km						
1. Platz	Leon Hoenen	MJA	1:10:57	8:05	37:50	25:01



Radwanderung am 03.09.2016

Wegen der schlechten Wettervorhersage für Sonntag, 04.09., wurde kurzfristig umdisponiert und die Radtour auf Samstag vorgezogen. Dies erwies sich als goldrichtig.

14 Viermärker radelten bei Sonnenschein und 22° eine schöne Strecke durchs Münsterland. Der Start war in Nordkirchen. Zunächst ging es nördlich bis zum Golfplatz, dann westlich über die Stever und den Dortmund-Ems-Kanal nach Seppenrade. Im Rosengarten wurde eine Rast eingelegt. Danach wurde die Burg Vischering in Lüdinghausen angefahren. Nach einer kleinen Pause führte die Rückfahrt durch die typische Münsterländer Landschaft zum Ausgangspunkt.

Hier gab es dann ein gemeinsames Essen im Schlossrestaurant.



Jahreswanderung am 25.09.2016

Zur diesjährigen Viermärker Jahreswanderung am 25.09. kam eine überschaubare Gruppe (12 Personen) zum Treffpunkt Parkplatz am Landgasthaus Brinkmann. Das Wetter war optimal zum Wandern: sonnig, leichter Wind und 18-20°.

Dieses Jahr wurde ein ca. 13,5 km langer Rundwanderweg über den „Ardeykamm“ bei Witten angeboten.

Um 10 Uhr wanderten wir los. Der Rundwanderweg führte uns durch das dortige Gederbachtal, vorbei am Wasserturm „Kermelberg“, durch das Buchenholz und zu den „drei Teichen“, hier wurde eine längere Rast gemacht.



Gestärkt vom mitgebrachten Imbiss ging es dann weiter, am Borbach entlang, über den Wartenberg und zurück zum Ausgangsort, den wir nach etwa 4 Stunden erreichten. Die Wanderstrecke war durchaus anspruchsvoll, hatte einige Steigungen und führte überwiegend über Wald- und Forstwege und wir konnten schöne Ausblicke genießen.

Im Landgasthaus Brinkmann wurden uns dann leckere Speisen serviert, sodass alle satt und zufrieden nach Hause fuhren.

Meinhard Kalwa

JUBILARE 2016



Sabine Cosack
 Hanns-Dieter Sievers

Elisabeth	Brand	Werner	Rathert
Jutta	Busche	Christel	Stemann
Enzio	Busche	Karl-Heinz	Sternkopf
Wolfgang	Geers	Hans	Stetter
Franz-Ferdinand	Marx	Marianne	Zieger
Axel	Marx	Wolfgang	Zieger
Wolfgang	Müller	Volker	Zieger



Wir danken Euch für Eure Treue während der langen Zeit

NEUE MITGLIEDER 2106

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Charlotte	Benesch	Harald	Pohlmann
Rendel	Bickel	Ingrid	Polak
Petra	Flottmann	Daniel	Richter
Ulrich	Gehrke	Christian	Richter
Akke	Gehrke	Marie Isabell	Sanchez
Heike	Hause	Reinhard	Sartorius
Tanja	Hein	Emma Clara	Schepers
Frank	Heinrichs	Hans	Schlunz
Maren	Hild	Petra	Schneider
Jörg	Huskotte	Angelika Elisabeth	Schröder
Jonathan	Kajewski	Hildegard	Schündelen
Dirk	Kuhn	Katrin	Schwarz
Gudrun	Kraus	Stefanie Esther	Stumpf
Christian	Matthiensen	Marlies	Terhorst
Mira	Melis	Christiane	Ulbrich
Carsten-Frank	Moch	Erik	Walker
Udo	Müller	Gert	Wittbold
Stefanie	Müller-Kunzelmann	Josefa	Wittbold
Margarete	Noffke		



VIERMÄRKER LAUF- UND WALKINGBETREUER

Das große und breit gefächerte Sportangebot der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft wird erst durch das zuverlässige und tatkräftige Engagement der ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer ermöglicht. Sie leisten in ihrer persönlichen Freizeit den wesentlichen Beitrag für uns alle.



Dafür hier ein ganz großes **DANKESCHÖN!!!**

Bernd	Albert	Stefan	Lemberg
Uwe	Brandt	Brigitte	Liedtke
Marlies	Brandt	Sigrid	Meyer
Ulrike	Bühler	Linda	Rehling
Michael	Froese	Klaus	Rehling
Michael	Gerlach	Elke	Röhr
Claudia	Giese	Ortrud	Scheld
Inge	Göbbeln	Hermann	Schröer
Christina	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	Hans Gerd	Wichmann
Werner	Koglin	Claus	Wieczorek
Gudrun	König	Gabriela	Wilm-Marcinkowski
Bianca	Kube-Schraa	Wolfgang	Zieger
Horst	Lemberg	Marianne	Zieger
Doris	Lemberg		

Triathlon

Frank Hermann
Michael Hoenen

Gymnastik

Wera Linke
Willi Werner
Peter Frankenstein

Helfer

Peter Frankenstein
Gabi Lange
Bernd Lange

Abschied



Am 16. März 2016 verstarb unsere Sportkameradin **Gabriela Melis** in ihrem 63. Lebensjahr.

Gabriela begann in den 1980er Jahren mit dem Laufsport und trat am 12.08.1986 in die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ein. Als aktive Läuferin war sie gern auf Halbmarathon-Strecken unterwegs und nahm oft und erfolgreich am Dortmunder City-Lauf teil. Wir haben eine treue Viermärkerin verloren.

Unsere Anteilnahme und unser Mitgefühl gilt ihrer Tochter Mira Melis, die im April diesen Jahres unser Mitglied wurde.

Unser Laufkamerad **Heinrich Schade** verstarb im Oktober diesen Jahres im Alter von 92 Jahren.

Aus dem Krieg kehrte er zurück – aber er hatte einen Arm verloren. Dies hielt ihn nicht davon ab, seine Lebensziele zu verfolgen. Als Sportskamerad ist er uns wohl bekannt, und bei unserem Treffpunkt zum Zertifikatslauf stand und lief Heinrich Schade häufig im Mittelpunkt – weil er mit seiner bescheidenen und humorvollen Art stets Interessantes und Unterhaltendes zu berichten wusste. Mit Heinrich verlieren wir einen Kameraden und einen Förderer unserer städtischen Bürgerschaft.

Wir werden Gabriela Melis und Heinrich Schade ein ehrendes Andenken bewahren.



Silvesterlauf 2016

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

Samstag, 31.12.2016

um 12:00 Uhr

**auf dem Parkplatz Augustinum,
Olpketalstraße/Kirchhörder Straße**

Die Spende des Silvesterlaufs geht an den
Kinderschutzbund e.V. Dortmund



Spende Silvesterlauf 2015

Vor der Vorstandssitzung der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft am 20.01.2016 in der Kronenburg überreichte der Chef der Viermärker, Dr. Alexander Puplick (li.), zusammen mit seinen Vorstandskolleginnen und -kollegen einen Scheck in Höhe von 1020 Euro an den Dortmunder Kinderschutzbund, der durch Margrit Ingenbleek, Martina Furlan und Dr. Matthias

Albrecht vertreten war. „Seit 39 Jahren sammeln wir für Dortmunder Kinder, weil wir möchten, dass das Geld in unserer Stadt bleibt,“ erläuterte die stellvertretende Vorsitzende der Viermärker, Margot Jessat.

Für den Versand des Info-Heftes möchten wir auch die neuen Medien nutzen. Wir stellen die aktuelle Version als PDF-Datei zum Downloaden auf unsere Homepage:

www.viermaerker-waldlauf.de/archiv