

INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



38. Jahrgang 2012



Inhalt

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Jahresausklang 2011 Viermärker Laufseminar
Seite 6	Mitgliederversammlung 2012
Seite 7	Einsteiger-Laufgruppe
Seite 8	Neue Homepage
Seite 9	24h-Lauf im Stadion Rote Erde Viermärker Radsportgruppe
Seite 10	28. Dortmunder Citylauf
Seite 12	Wettkampfergebnisse 2012
Seite 13	Viermärker Bestenlisten 2012
Seite 16	Davos: 27. Swiss Alpine k78
Seite 19	1. Phoenix-See Halbmarathon
Seite 20	TUI Marathon Hannover
Seite 21	Viermärker Radwanderung
Seite 22	Viermärker Familienwanderung
Seite 24	Viermärker „Abradeln“
Seite 25	Die Viermärker Eiche
Seite 26	Nachruf Jubilare 2012 Neue Mitglieder 2012
Seite 27	Betreuer und Helfer
Seite 28	Silvesterlauf 2012

Redaktion: *Alexander Puplick* und *Meinhard Kalwa*

Eine gesegnete Weihnachtszeit und ein glückliches neues Jahr!

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

ein gutes sportliches Jahr 2012 wird bald vorüber sein.

Woran werden wir uns erinnern?

Was war wesentlich und was hat uns Freude bereitet?

Für viele von uns ist der Sport in unserer Gemeinschaft nicht nur eine feste Größe in ihrem wöchentlichen Lebensrhythmus. Es ist die Möglichkeit zu entspannen, Körper und Geist zu beleben, die Frische der Natur zu erleben, sich mit anderen Menschen und anderen Lebewesen verbunden zu fühlen. So schaffen wir uns selbst ein gutes Stück Lebensqualität. Diese wird dann noch gesteigert, wenn wir persönliche gute und herausragende sportliche Leistungen erbringen, die mit Wertschätzung anerkannt werden.

Schauen wir tiefer, bemerken wir, dass all diese Erfahrungen erst möglich werden, weil sich viele Menschen in unserer Gemeinschaft für uns einsetzen.

Bei unserem Lauftreff und in unseren Trainingsgruppen sind es unsere fast 50 aktiven Betreuerinnen und Betreuer. Die gut besuchten Gemeinschaftsveranstaltungen zum Radfahren und zum Wandern werden von unseren Sportfreunden sorgfältig geplant und organisiert. Ehrenamtliche helfen bei der Vor- und Nachbereitung unseres Citylaufs und des großen Silvesterlaufs. Wenn wir den Viermärker Jahresabschluss im festlichen Rahmen genießen können, so hat sich dafür auch in diesem Jahr unser bewährtes Team eingesetzt. Unser Beirat hat auch im vergangenen Jahr mehrfach getagt und mit wertvollen Anregungen zu dem guten Gelingen beigetragen.

Ein besonderer Dank gilt auch in diesem Jahr unserem Vorstand und allen Freunden unserer Gemeinschaft, die sich mit Ihren guten Ideen und Aktionen mit vielen kleinen und großen Leistungen für die Viermärker eingesetzt haben.

Im neuen Jahr warten viele interessante Lauf- und Walkingveranstaltungen auf die Aktiven, die Aktivitäten im Radsport und Triathlon sollen gestärkt werden, sodass wir uns auch weiterhin in unserer Gemeinschaft vielseitig sportlich und aktiv bewegen können.

Im Namen aller Viermärkerinnen und Viermärker danke ich Allen, die sich für unseren gemeinsamen Sport in unserer Gemeinschaft engagieren!

Auf ein gutes und glückliches Sportlerjahr 2013!

Mit herzlichen weihnachtlichen Grüßen

Euer Alexander





Jahresausklang 2011

Der Jahresausklang der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft fand am 2. Dezember in den Räumen des „Bürgerkasinos“ in Dortmund-Hombruch statt.

Im Mittelpunkt stand auch dieses Jahr die Jubilarehrung für 25jährige Mitgliedschaft im Verein.



Die 3 von der Zapfstelle:
v.l.: *Peter Frankenstein,*
Klaus Kalamajka und Uwe Huismann



Der Gabentisch für die Laufbetreuer,
gedeckt von Lauftreffleiterin *Linda Rehling*



Viermärker Laufseminar

Das diesjährige Läuferseminar vom 18. bis 19.02. fand in Münster am Aasee statt. Angekommen in Münster am grau-kalten Februar-Samstag stand Werner schon im Empfang des Jugendgästehauses bereit für die Schlüsselübergabe und Zimmeraufteilung unserer insgesamt 20 Teilnehmer.

Samstag 18.02.:

Schnell eingerichtet und ausgepackt ging es auch schon um 14.00h mit dem ersten Programmpunkt los:

Im leichten Trab ging es zum 1km entfernten Sportpark Sentruper Höhe. Dr. Andreas Greiwing empfing uns schon auf halben Wege und führte uns ins Stadion. Hier fand unter seiner wissenschaftlicher Aufsicht der Laktattest statt. Die Testgruppen wurden im Vorfeld anhand ihrer aktuellen 10km Zeiten zusammengestellt. Wir hatten insgesamt 4 Testgruppen plus eine Einzelperson. Gott sei Dank hat uns Petrus beigestanden, der heftige Regen kam erst, als wir unseren Leistungstest beendet hatten.

Punkt 2 unseres Seminarprogramms war um 17.30h die Vorstellung der ausgewerteten Ergebnisse, eingekleidet in einem wissenschaftlichen Vortrag über Trainingssteuerung unter Berücksichtigung der Laktatwerte.



Nach dem Abendessen ging es mit dem nächsten Programmpunkt weiter:

Stabilitätsübungen für das Laufen. Hier hatten wir mit Diplom-Sportlehrer Harald Schröder einen gnadenlosen Instruktor, der uns zu später Stunde noch richtig wachrüttelte. Die Pausen der einzelnen Teilnehmer wurden gegen Ende immer häufiger und immer länger. Gegen 21.30h war auch dieser Programmpunkt abgearbeitet und wir konnten zum gemütlichen Teil übergehen.

Getränken fand dieser sein Ende und wohlverdienten Nachtruhe.

Aber schon nach 1 bis 2 isotonischen die Teilnehmer begaben sich zu ihrer

Sonntag 19.02.:

Einigermaßen ausgeschlafen und erholt, aber mit kleinem Muskelkater, trafen wir uns um 7.30h beim Frühstück, welches hervorragend war. Um 8.30h trafen sich bei herrlichem Sonnenschein und knackiger Kälte die beiden Laufgruppen vor dem Gebäude. Die Gruppe mit Bianca lief ca. 10km rund um den Aasee und das Schloss, Werner lief mit seiner Gruppe zwei komplette Aasee-Runden, gleich 11,6km. Bedingt durch bestes Laufwetter liefen die Beine locker und die Stimmung war super.

Um 10.30h der nächster Programmpunkt: Hier hatten wir das große Glück, einen praxisnahen Vortrag von Sebastian Postler (Fa. Brooks) über den Aufbau, Nutzen und Einsatz der verschiedenen Laufschuhmodelle zu hören.

Nach dem abschließenden gemeinsamen Mittagessen erfolgte das Schlußwort durch Bianca und Werner und die Verabschiedung der hochmotivierten Teilnehmer.

Fazit:

Es war ein in allen Bereichen gelungenes Seminar. Der Wunsch der Teilnehmer ging eindeutig in Richtung Wiederholung. Die gesamte Organisation und der Einsatz im Vorfeld haben sich gelohnt.

Bianca Kube-Schraa und Werner Koglin

Einsteiger-Laufgruppe



Einsteiger-Laufkurs vom 24.04. bis 26.06.2012



Mit guten Wünschen, auch vom Vorsitzenden Dr. Alexander Puplick, schickte Sportwart Werner Koglin die Gruppe der 29 Laufeinsteiger im Alter zwischen neun und über sechzig Jahren auf ihren Abschlusslauf.

Zusätzlich benutzten auch Ehemalige den Kurs, um nach längerer Laufpause wieder fit zu werden.

Wie gewohnt führte Bernd Albert mit Unterstützung von Margot Jessat und Sigrid Meyer die hochmotivierten Teilnehmer/innen über die Strecke.

Alle erreichten das Ziel: 45 Minuten ohne Pause zu laufen. Der Vorsatz, auf dem Erreichten aufzubauen und mindestens zweimal in der Woche in einer Gruppe der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft zu laufen, ist gefasst. Das gute Wetter entschädigte etwas für die ungewöhnlich vielen Regelläufe während der vergangenen 10 Wochen.

Nach dem Lauf gab es einen besonderen Glückwunsch von der langjährigen ehemaligen Vorsitzenden und jetzigen Ehrenvorsitzenden Elisabeth Brand mit der Empfehlung, auf jeden Fall dem Laufsport treu zu bleiben. Um daran erinnert zu werden, erhielten die erfolgreichen Läufer und Läuferinnen eine Urkunde und einen dekorierten Kiefernzapfen, dem Vereinslogo der Viermärker.

Die großzügige, freiwillige Spende als Dank für den kostenfreien Laufkurs kommt der traditionellen Silvesterlaufspende für Dortmunder Kinder zugute.

Für die Organisatoren ist es jedes Mal eine große Freude, soviel strahlende und zufriedene Menschen zu sehen.

Das ist auch die Motivation, im Frühjahr 2013 wieder einen Laufkurs anzubieten.





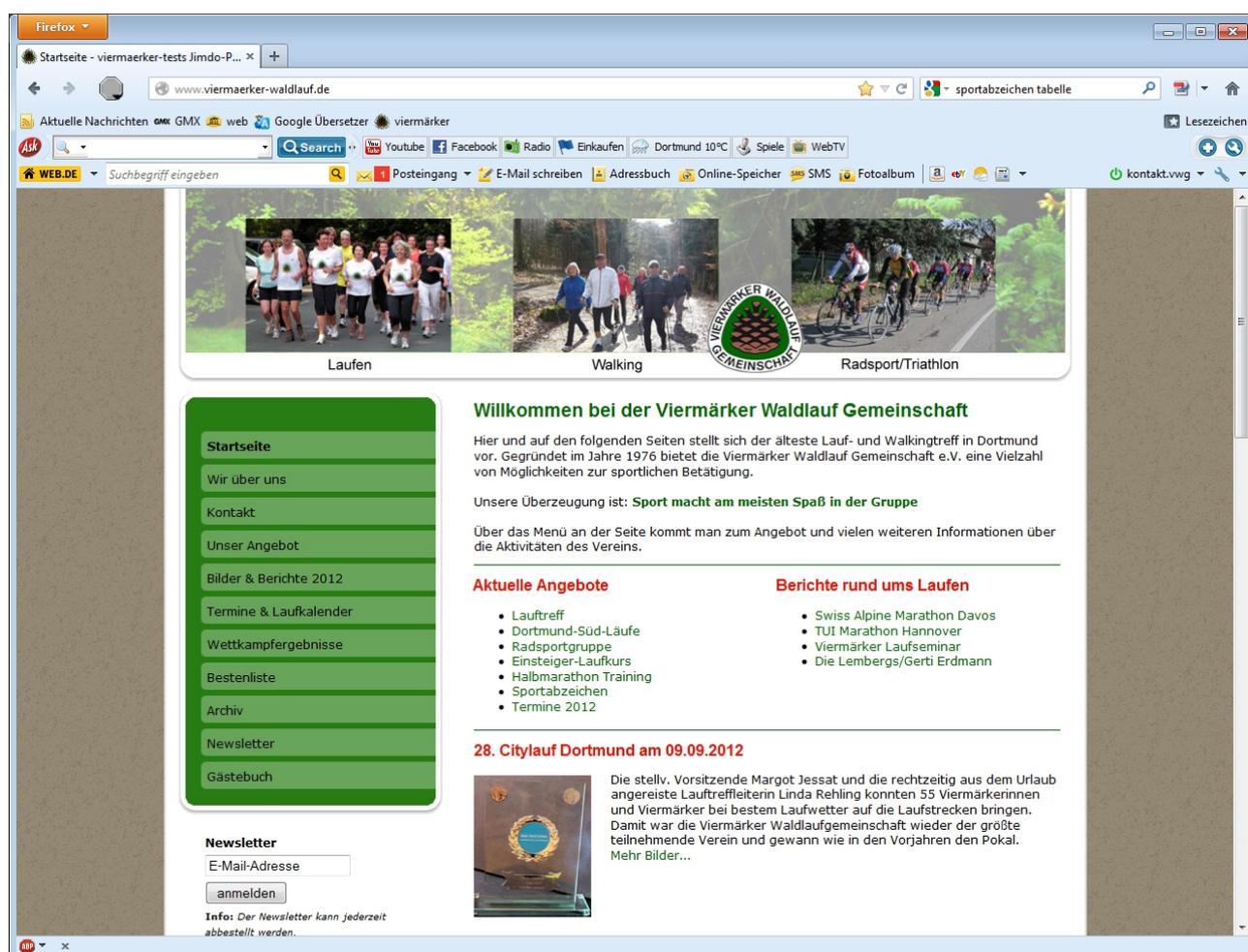
Neue Homepage

Ab Juni 2012 hat die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ihren Internetauftritt neu gestaltet. Schaut doch mal auf die neue Homepage.

www.viermaerker-waldlauf.de

Das Erscheinungsbild der Startseite ist freundlich und ansprechend. Die Informationen sind übersichtlich und gut gestaltet. Man findet dank der einfachen Navigation sehr schnell die Informationen und Aktivitäten des Vereins.

Die Bildergalerie bietet eine automatische Vergrößerung der Bilder und eine Diashow.



Eine Bitte an alle Mitglieder:

Denkt daran, bei Adressen- oder Kontoänderungen den Verein zu informieren.

Per Post: Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Kronenburgallee 1, 44141 Dortmund

Per Email: kontakt.vwg@web.de

24h-Lauf 2012 im Stadion Rote Erde



Lauffreileiterin Linda Rehling brachte beim 24h-Lauf im Stadion Rote Erde am Freitag, 22.06. und Samstag, 23.06., insgesamt 63 Viermärkerinnen und Viermärker an den Start, die beachtenswerte 888 Runden liefen.

Die komplette Einsteigergruppe unter der Leitung von Bernd Albert und Margot Jessat lief am Samstag im Rahmen ihres Trainings ebenfalls ihre Runden.

Damit konnte die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft 444 € beim Veranstalter des Spendenlaufs abliefern.



Viermärker
Radsportgruppe



Wegen der zuletzt geringen bis gar keiner Beteiligung, auch in den Sommermonaten, wurden die regelmäßigen Radtouren ab Oktober bis auf weiteres ausgesetzt. Die Betreuerinnen Heidi Kina und Natalie Stegherr bedauern die notwendig gewordene Entscheidung.

Neue Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.



28. Dortmunder Citylauf



Am Sonntag, 09.09.2012 fand der 28. Dortmunder Citylauf statt. Die stellv. Vorsitzende Margot Jessat und die rechtzeitig aus dem Urlaub angereiste Lauffreileiterin Linda Rehling konnten 55 Viermärkerinnen und Viermärker bei bestem Laufwetter auf die Laufstrecken bringen.

Damit war die Viermärker Waldlaufgemeinschaft wieder der größte teilnehmende Verein und gewann wie in den Vorjahren den Pokal.

28. Dortmunder Citylauf: 5 KM								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
3004	Margret	Schütte	W50	30:48	30:48	81	4	235/15
833	Petra	Hillebrand	W50	33:08	33:08	124	9	235/15
2997	Andrea	Hesse	W45	35:39	35:39	150	14	235/14
2993	Annette	Budde	W55	36:12	36:12	158	5	235/8
3003	Jeannine	Schietzold	W30	38:31	38:31	173	14	235/19
2992	Denise	Barth	W30	38:47	38:47	175	16	235/19
3000	Elke	Obst	W45	38:50	38:50	179	18	235/22
3006	Christian	Strübe	M60	22:50	22:50	69	3	282/7
3001	Manfred	Pankratz	M60	25:09	25:09	108	6	282/7
2994	Joachim	Gerlach	M55	25:18	25:18	113	2	282/6
2995	Martin	Grüne	M45	30:58	30:58	213	23	282/32
3002	Martin	Schiel	M45	35:38	35:38	246	29	282/32
2998	Michael	Hirsch	M35	36:10	36:10	252	25	282/28
28. Dortmunder Citylauf: 10 KM								
3266	Maike	Gerling	W35	49:25	49:25	22	4	117/16
3166	Gisela	Wencker	W50	51:18	51:18	27	6	117/14
3164	Natalie	Stegherr	W45	51:50	51:50	29	3	117/19
3169	Gaby	Wilm-Marcinkowski	W55	53:16	53:16	36	1	117/5
3156	Karen	Mendelin	W45	54:14	54:14	41	5	117/19
3149	Gerti	Erdmann	W65	58:36	58:36	54	1	117/1
3170	Regina	Wolff-Ebel	W55	1:06:04	1:06:04	87	4	117/5
3163	Josefine	Soleta	W45	1:07:04	1:07:04	96	16	117/19
3148	Vera	Diederich	W55	1:09:43	1:09:43	104	5	117/5
3268	Dieter	Rensinghoff	M55	46:09	46:09	79	2	320/19
3160	Bernd	Pichl	M50	49:18	49:18	122	5	320/36
3165	Olaf	Weber	M50	50:21	50:21	138	7	320/36

3153	Manfred	Hittmeyer	M55	51:41	51:41	162	10	320/19
3168	Hans-Jürgen	Wietasch	M60	52:59	52:59	175	5	320/13
3157	Michael	Mendelin	M55	54:12	54:12	194	12	320/19
3162	Frank	Sendt	M50	58:49	58:49	245	24	320/36
3167	Hans-Gerd	Wichmann	M70	59:37	59:37	261	1	320/1
3161	Michael	Ramm	M50	1:03:11	1:03:11	276	30	320/36
3151	Heinz-Dieter	Giller	M60	1:04:30	1:04:30	285	11	320/13
3147	Bernd	Albert	M50	1:07:01	1:07:01	297	33	320/36
3150	Günter	Gendritzki	M55	1:07:05	1:07:05	298	18	320/19



28. Dortmunder Citylauf: 1250 m Schüler U10/U12

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
2463	Nicolaus	Brand	U10	05:05	05:05	7	7	76
2464	Lars	Braun	U10	07:20	07:20	68	68	76
2465	Pauline	Heckert	U12	06:14	06:14	20	20	62
2467	Pauline	Hesse	U10	06:57	06:57	38	38	62
2468	Kira	Scherf	U10	07:52	07:52	50	50	62
2462	Inga	Beimdick	U10	07:58	07:58	52	52	62

28. Dortmunder Citylauf: 2500 m, U14/U16

2466	Malte	Heckert	U14	10:42	10:42	11	11	3
------	-------	---------	-----	-------	-------	----	----	---

Grubenwehrlauf am 22.09.2012



Leider musste der diesjährige Grubenwehrlauf ausfallen. Die noch aktiven Grubenwehren hatten nur sehr wenige Teilnehmer und sagten deshalb die Veranstaltung ab.



Wettkampfergebnisse 2012

07.04.2012: 66. Paderborner Osterlauf 10 Kilometer

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
15202	Hildegard	Knöpke	W55		45:59	593	1	3168/32

Halbmarathon

20259	Jürgen	Bartel	M55		1:47:58	719	43	1525
23228	Maike	Gerling	W35		1:50:48	832	14	1525
25050	Kathrin	Melliwa	W45		1:56:20	1018	25	1525
21252	Walter	von Weber	M55		1:58:20	1105	73	1525
23331	Bianca	Kube-Schraa	W50		2:01:03	1157	23	1525

29.04.2012: Hermannslauf Bielefeld, 31.1 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
5792	Christian	Segga	M40	2:51:38	2:36:23	713	170	5663/851
3734	Kerstin	Lehrke	W50	2:53:07	2:45:08	1147	6	5663/153
3757	Gisela	Wencker	W50	3:08:55	2:58:31	2152	19	5663/153
533	Olaf	Weber	M50	3:19:56	3:07:31	2796	348	5663/668
4119	Jürgen	Bartel	M55	3:30:29	3:10:44	3027	169	5663/348
564	Dirk	Ruttke	M50	3:36:53	3:18:36	3568	451	5663/668
324	Walter	von Weber	M55	3:35:03	3:28:51	4269	251	5663/348
4167	Hans-Jürgen	Wietasch	M60	3:47:26	3:37:02	4682	98	5663/141
4094	Karin	Herbsttritt	W45	3:58:24	3:39:47	4823	185	5663/252

22.09.2012: 8. Heidener Teufelslauf, 10 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M	Platz AK	Finisher Ges/AK
561	Werner	Koglin	M65	41:29	41:29	21	1	99/2

30.09.2012: 30. BMW Berlin Marathon

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M	Platz AK	Finisher Ges/AK
4670	Jürgen	Bartel	M55	4:39:56	4:19:47	18848	1032	26451/1774
11193	Heinz	Gollner	M60	4:29:50	4:19:11	18723	394	26451/857
30126	Hans-Jürgen	Wietasch	M60	4:19:48	4:07:41	16356	309	26451/857

04.10.2012: RWE Marathon Essen, Baldeneysee

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1522	Christian	Segga	M40	2:58:51	2:58:43	57	21	1138/214

22.10.2012: TUI Marathon Palma de Mallorca, Halbmarathon

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
F4615	Gerti	Erdmann	W65	2:11:24	2:08:27	426	1	946/7



Viermärker Triathlongruppe

24.06.2012: 11. Westfalentriathlon Dortmund, 1500m Swim-40km Bike-10km Run

Startnr.	Vorname	Name	AK	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
103	Stefan	Lemberg	MSen1				
	Swim: 25:46	Bike: 1:09:34	Run: 44:01	Gesamt: 2:19:20	22	6	132/20
120	Michael	Müller	MSen3				
	Swim: 25:10	Bike: 1:06:32	Run: 53:08	Gesamt: 2:24:49	35	1	132/13
72	Uwe	Jäger	M50				
	Swim: 31:59	Bike: 1:14:43	Run: 48:39	Gesamt: 2:35:14	67	5	132/13

08.07.2012: Ironman Frankfurt: 3,8 Swim-180 KM Bike - 42.195 Km Run

Startnr.	Vorname	Name	AK	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1034	Jörg	Börnsen	M40				
	Swim:01:18:42	Bike:06:29:20	Run:05:50:31	Ges.:13:52:21	2134	446	0000/558

18.08.2012: 30. Triathlon ATV Hückeswagen, 2000 m Swim-78km Bike-21 km Run

Startnr.	Vorname	Name	AK	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
368	Stefan	Lemberg	M 40				
	Swim: 34:03	Bike: 2:24:44	Run: 1:38:09	Gesamt: 4:36:57	139	32	223/51

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

Viermärker Bestenliste 2012



Frauen 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	45:49 min	W50	29.01.2012	Hamm
	Hildegard	Knöpke	45:59 min	W55	07.04.2012	Paderborn
	Gisela	Wencker	47:14 min	W50	19.11.2011	Essen
	Maike	Gerling	49:25 min	W35	09.09.2012	Dortmund
	Natalie	Stegherr	51:50 min	W45	09.09.2012	Dortmund
	Gabi	Wilm-Macinkowski	53:16 min	W55	09.09.2012	Dortmund
	Karen	Mendelin	54:14 min	W45	09.09.2012	Dortmund

	Gerti	Erdmann	55:00 min	W65	19.11.2011	Werl
	Beate	Lepine	56:10 min	W55	06.05.2012	Hannover
	Doro	Schumacher-Ludwig	56:11 min	W50	06.05.2012	Hannover
	Magda	Wiegmann	56:57 min	W55	06.05.2012	Hannover
	Heike	Sauerländer	58:38 min	W35	16.06.2012	Wangerooge
	Marie-Antoinette	Hirschmann	1:00:40 Std.	W60	06.05.2012	Hannover
	Andrea	Görrissen	1:02:09 Std.	W40	16.06.2012	Wangerooge
Frauen 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Hildegard	Knöpfe	1:13:21 Std.	W55	31.12.2011	Werl
	Heidi	Kina	1:15:42 Std.	W50	12.02.2012	Hamm
	Gerti	Erdmann	1:27:20 Std.	W65	31.12.2011	Werl
Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Kerstin	Lehrke	1:40:54 Std.	W50	20.05.2012	Duisburg
	Maike	Gerling	1:43:34 Std.	W35	03.10.2012	Dortmund
	Heidi	Kina	1:44:18 Std.	W50	20.05.2012	Duisburg
	Gisela	Wencker	1:46:31 Std.	W50	06..05.2012	Hannover
	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	1:52:59 Std.	W55	06.05.2012	Hannover
	Kathrin	Melliwa	1:56:20 Std.	W45	07.04.2012	Paderborn
	Martina	Neye-Wolff	2:00:33 Std.	W50	03.10.2012	Dortmund
	Bianca	Kube-Schraa	2:01:03 Std.	W50	07.04.2012	Paderborn
	Bärbel	Menzenbach	2:02:52 Std.	W50	23.09.2012	Bestwig
	Annika	Fischer	2:03:17 Std.	W40	03.10.2012	Dortmund
	Gerti	Erdmann	2:04:04 Std.	W65	17.03.2012	Rodenkirchen
	Karola	Pischi	2:08:43 Std.	W60	03.10.2012	Dortmund
	Claudia	Baxmeyer	2:09:52 Std.	W45	03.10.2012	Dortmund
	Wera	Linke	2:12:05 Std.	W55	06.05.2012	Hannover
	Regina	Wolff-Ebel	2:18:32 Std.	W55	20.05.2012	Duisburg
	Karin	Herbstritt	2:22:08 Std.	W45	28.10.2012	Remscheid
	Josefina	Soleta	2:24:58 Std.	W45	03.10.2012	Dortmund
	Martina	Neubürger	2:26:34 Std.	W50	03.10.2012	Dortmund
	Uta	Gosebrink	2:27:10 Std.	W50	20.05.2012	Duisburg
	Vera	Diederich	2:27:26 Std.	W55	03.10.2012	Dortmund
	Anke	Gädke	2:34:45 Std.	W50	03.10.2012	Dortmund
	Christina	Hue	2:42:28 Std.	W50	03.10.2012	Dortmund
Frauen Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Maike	Gerling	3:58:49 Std.	W35	29.04.2012	Hamburg
	Kathrin	Melliwa	4:35:12 Std.	W45	29.04.2012	Düsseldorf
	Claudia	Koch	4:52:17 Std.	W45	28.10.2012	Frankfurt

Männer 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	38:47 min	M35	12.11.2011	Bergkamen
	Stefan	Lemberg	39:27 min	M40	29.01.2012	Hamm
	Werner	Koglin	41:29 min	M65	22.09.2012	Heiden
	Uwe	Jäger	42:33 min	M50	19.11.2011	Dortmund
	Christian	Schlierenkämper	43:02 min	M40	19.11.2011	Dortmund

	Michael	Voigtländer	44:18 min	M40	19.11.2011	Essen
	Dirk	Görrissen	45:25 min	M45	16.06.2012	Wangerooge
	Christian	Strübe	44:29 min	M60	19.11.2011	Essen
	Dieter	Rensinghoff	45:30 min	M55	28.05.2012	Dortmund
	Claus	Wieczorek	45:43 min	M45	24.03.2012	Dortmund
	Manfred	Hittmeyer	47:23 min	M55	19.11.2011	Essen
	Bernd	Pichl	49:18 min	M50	09.09.2012	Dortmund
	Olaf	Weber	50:21 min	M50	09.09.2012	Dortmund
	Hans-Jürgen	Wietasch	50:56 min	M60	05.11.2011	Ascheberg
	Michael	Schröter	51:08 min	M45	19.11.2011	Dortmund
	Andreas	Lukasch	53:05 min	M40	28.05.2012	Dortmund
	Walter	von Weber	53:21 min	M55	29.01.2012	Hamm
	Michael	Mendelin	54:12 min	M55	09.09.2012	Dortmund
	Peter	Furlan	55:35 min	M55	23.05.2012	Dortmund
	Hans-Gerd	Wichmann	59:37 min	M70	09.09.2012	Dortmund
Männer 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:00:50 Std.	M40	12.02.2012	Hamm
	Werner	Koglin	1:04:16 Std.	M65	12.02.2012	Hamm
	Andreas	Haarmann	1:08:22 Std.	M40	31.12.2011	Werl
	Jürgen	Bartel	1:17:44 Std.	M55	12.02.2012	Hamm
Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:26:52 Std.	M40	26.02.2012	Hamm
	Werner	Koglin	1:33:34 Std.	M65	26.02.2012	Hamm
	Christian	Schlierenkämper	1:40:31 Std.	M45	22.04.2012	Herne
	Uwe	Jäger	1:41:33 Std.	M50	03.10.2012	Dortmund
	Joachim	Herbstritt	1:43:02 Std.	M50	28.10.2012	Remscheid
	Manfred	Hittmeyer	1:44:47 Std.	M55	06.05.2012	Hannover
	Olaf	Weber	1:47:50 Std.	M50	03.10.2012	Dortmund
	Jürgen	Bartel	1:47:58 Std.	M55	07.04.2012	Paderborn
	Christian	Strübe	1:48:05 Std.	M60	03.10.2012	Dortmund
	Frank	Rauch	1:52:31 Std.	M50	03.10.2012	Dortmund
	Hans-Jürgen	Wietasch	1:52:54 Std.	M60	03.10.2012	Dortmund
	Bernd	Sadowski	1:53:49 Std.	M45	08.01.2012	Egmond
	Michael	Rasche	1:57:46 Std.	M50	03.10.2012	Dortmund
	Walter	von Weber	1:58:20 Std.	M50	07.04.2012	Paderborn
	Werner	Boehm	2:00:03 Std.	M45	03.10.2012	Dortmund
	Jörg	Boernsen	2:06:01 Std.	M40	11.03.2012	Frankfurt
	Udo	Spiekermann	2:00:12 Std.	M55	03.10.2012	Dortmund
	Johannes	Vogt	2:04:10 Std.	M55	03.10.2012	Dortmund
	Willi	Werner	2:15:25 Std.	M50	08.01.2012	Egmond
	Matthias	Schmidt-Klügmann	2:16:36 Std.	M65	03.10.2012	Dortmund
	Frank	Wenglarz	2:19:32 Std.	M55	03.10.2012	Dortmund
	Martin	Neubürger	2:21:02 Std.	M50	03.10.2012	Dortmund
	Uwe	Brandt	2:23:24 Std.	M55	03.10.2012	Dortmund

Männer Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	2:58:43 Std.	M40	14.10.2012	Essen
	Stefan	Lemberg	3:07:15 Std.	M40	29.04.2012	Düsseldorf
	Dieter	Rensinghoff	3:24:33 Std.	M55	06.05.2012	Hannover
	Hans-Jürgen	Wietasch	4:07:41 Std.	M60	30.09.2012	Berlin
	Heinz	Gollner	4:19:11 Std.	M60	30.09.2012	Berlin
	Jürgen	Bartel	4:19:47 Std.	M55	30.09.2012	Berlin
	Jörg	Boernsen	4:49:01 Std.	M40	29.04.2012	Hamburg
	Olaf	Weber	4:52:54 Std.	M50	28.10.2012	Remscheid

Walking 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karl-Heinz	Flume	1:11:32 Std.	M65	04.08.2012	Dortmund
	Meinhard	Kalwa	1:12:44 Std.	M60	28.05.2012	Dortmund
	Donald	Sapsford	1:13:17 Std.	M65	28.05.2012	Dortmund
	Ursula	Sandrock	1:23:44 Std.	W60	04.08.2012	Dortmund
	Helmut	Kroll	1:25:47 Std.	M70	16.06.2012	Wangerooge
	Horst	Bernhardt	1:32:08 Std.	M65	05.05.2012	Ennepetal
Walking 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Ingrid	Schäfer	1:49:54 Std.	W60	14.10.2012	Essen
	Helene	Assmuth-Chilla	1:49:56 Std.	W60	14.10.2012	Essen
	Donald	Sapsford	1:49:58 Std.	M65	14.10.2012	Essen
Walking HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	2:41:00 Std.	M65	03.10.2012	Dortmund
	Helene	Assmuth-Chilla	2:42:46 Std.	W60	03.10.2012	Dortmund
	Ingrid	Schäfer	2:42:47 Std.	W60	03.10.2012	Dortmund
Walking Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	5:38:11 Std.	M65	29.04.2012	Hamburg



Viermärker laufen überall

Davos: 27. Swiss Alpine k78 am 28. Juli 2012

**Der größte Berg-Ultramarathon der Welt,
die ultimative Herausforderung über 78 Kilometer. Eine Teilstrecke von 21 km geht
durch hochalpines Gelände**

Donner, Blitz, Regen, Hagel und auch Sonne - der übliche wilde Ritt über die Berge und Täler in der Landschaft von Graubünden.

Der Start ist um 7 Uhr im Stadion Davos bei 12 Grad, es war schon kälter gewesen in früheren Jahren. Wie jedes Jahr die bekannte Meute. Der Tuffic-Mann guggt wie immer nach dem Rechten. Die ersten 5 km durch Davos sind nicht so interessant, eher anstrengend, weil alle Neulinge zu schnell los laufen und man mitgeschwemmt wird.

Nach 5 km endlich raus aus der Stadt. An der ersten Verpflegungsstation gibt's nur Wasser. Früher ging es nach Davos gleich auf die Trails, oder ziemlich bald - seit letztem Jahr geht es erst mal auf 'ner Autobahn entlang.

Bei km 10 wird dann die Talstraße überquert und den Hügel hoch nach Spina. Spina ist die erste Verpflegungsstelle, weiter geht es nach Monstein, immer ein schöner Moment. Jetzt beginnt der Lauf schon von der Landschaft her schön zu werden. Die Zügenschlucht durchlaufe ich noch bei Sonne, anschließend erreiche ich das Wiesener Viadukt. Das Wetter zieht zu.

Nach 3 Stunden Einfall in Filisur, hier ist eine Abschneidezeit von 4 Stunden 25 min. vorgegeben, habe also mehr als 1 Stunde 25 min. Vorsprung - nach Filisur gehen die C42er rechts ab. Vorsicht! nicht verlaufen! Jetzt habe ich meine Sicherheit der letzten Jahre wieder zurück. „Es geht“. Jetzt nur noch Teilstrecken angehen, der Regen beginnt.

Nächstes Ziel ist jetzt bei km 40 Bergün, wo ich meine Sachen für die anstehenden Berge deponiert hatte. Umziehen ist angesagt. Nach Bellaluna kommt das erste starke Gewitter, heftig krass und ich bin klatschnass. Im Regen kommen jetzt die in Bergün gestarteten K42er hinzu. Nach Bergün rein wird der Himmel blauer und die Stimmung besser. Es stand ja wechseln der Sachen an. Bergün bei km 40 war nach 4 Stunden 12 min. erreicht, um die Durchgangszeiten hatte ich mir keine Gedanken mehr gemacht, weil jetzt erst der Lauf ins hochalpine Gelände von 21 km beginnt!!!!



v.l.: Carsten , Hans, Heinz und Walter vor dem Start zum K78 am Davoser Sportzentrum

Jetzt ist auch Gehen angesagt, die Kräfte müssen gut eingeteilt werden. Das nächste Dorf ist Chants auf 1822 m Höhe, und eine weitere Verpflegungsstelle. Das nächste Teilziel auf den Serpentinaen ist das Hinweisschild bei km 50, es ist ein sehr steiles Stück der Strecke und es regnet schon wieder. Jetzt kommt ein krasser Anstieg, wer hier hoch rennt, der gehört psychologisch überprüft. Die Baumgrenze ist erreicht, Bäume und Büsche liegen hinter uns, der Regen aber bleibt und es kommt Freude auf, weil das nächste Ziel die Keschhütte ist. Die Höhe bekommt man als Flachländer jetzt richtig zu spüren. „Man ist

sprachlos, hat nicht genug Puste zum gleichzeitigen Atmen und Sprechen, muhahahahaha, mir fehlen die Worte! Da jetzt noch der Nebel in den Berg hinein zieht, es wird sehr ungemütlich und der Regen nimmt noch zu. Meine letzte Hoffnung ist die Brücke die zur Keschkütte führt, weil es dann am Berg hinauf zum Doc geht. Nix als Berge und Steine, grausam! Und Regen und Wind, zum Teil schon recht mühselig. Rechter Hand der Pik Kesch mit seinen rutschigen Gletschern, pfuh! die letzten Meter, aber alles wunderbar im Zeitlimit, habe sogar den Vorsprung noch ausgebaut.

Km 54, die Keschkütte wird nach 6 Stunden 43 min. auf 2632 m erreicht. Der „Tübb in blau“ empfängt jeden, fragt komische Fragen. Ah, du musst der Doc dieses Jahr sein. Letzter Bligg zum Pik Kesch und ins Tal runter zum nächsten Ziel, zum Ravaischsee auf 2570 m. Es gibt immer noch Regen und kühler Wind ist angesagt. Es liegt auch ziemlich viel Geröll so rum. Bei der Verpflegung am See werden Plastikmäntel ausgeteilt, weil es am Sertigpass noch sehr starken Regen hat. Von km 59 am See bis zum Sertigpass werden auf 1 km 169 Höhenmeter überwunden, um dann auf 2739 m zu kommen, nur gehen ist angesagt. Irgendwie hochkrepeln. Wieder medizinische Miezen an der Sertigstation - ja was, endlich das Amerikanische Gift (Coca -Cola).

Pause und Massage ist angesagt. Ich lasse mir sehr viel Zeit, weil ich ja weiß, wie schwer der Abstieg durch die vier Schneefelder sowie die Wegbeschaffenheit ist. Jeder kleine Fehltritt wird hier beim Abstieg bestraft. Ich werde ca. 15min. sehr gut von einem Massagemann bearbeitet, danach wünscht er mir „gut Lauf“. Es geht jetzt vom Sertigpass sehr langsam bergab, aber das Wetter wird besser. Der Regen ist nur noch teilweise vorhanden, ab und zu Schauer.

Bei km 67 am Verpflegungsstand Sertig Dörfli sind die steilen Abstiege vorbei und das Laufen durch Wiesen und Waldwege beginnt. Die ersten K42- Läufer überholen mich jetzt. Ein Läufer aus Erfurt (Blaue Nummer) fragt wie es „geht“, ich muss wohl schon sehr angeschlagen ausgesehen haben. Er hatte jedoch nicht gesehen, dass ich eine rote Startnummer hatte, danach war es für ihn klar.

Wir sind dann bis Charadel bei km 75 zusammen gelaufen, dabei habe ich erstmals nach Bergün (km 40) wieder auf die Uhr geschaut. Es waren ja nur noch 4,4 Km zu laufen. Ein Helfer passt auf, aber es scheint alles in Ordnung gewesen zu sein. Der Läufer aus Erfurt bedankt sich mit dem Hinweis „alles gute“, und ich sage mir, vielleicht geht ja noch die Endzeit 10 Stunden 30 min, wobei meine Beine schon sehr schwer waren. Wunderbar kilometerlanges runtersegeln - kein Halten mehr und offensichtlich auch kein Bremsen mehr, das war mein Gedanke. Allerdings war da noch der Matsch über diese Wiesen-Feld- und Waldwege – die Beine brennen ganz schön - hier zwischen km 65 bis ins Ziel. Jedoch hat das Wetter eine Einsicht, die Sonne kommt raus. Die letzten 4,4 Km werden in ca. 31 min.zurück gelegt, weil ich vor dem nächsten Gewitter, das langsam aufzog (ca. 2 km vor Ziel) das Ziel erreichen wollte.

Meine Beine spielten mit und die Freude auf das Weizenbier sowie trockene Kleidung warten ja im Davoser Sportzentrum. Die ansprechende Medaille sowie das Finisher-Shirt war die erschwommene Beute.

Der Swiss-Alpine war wieder ein Abenteuer, dieses Mal mehr als sonst. Kein Worte! 1A!
Ein einmaliges tolles, absolutes Erlebnis, der totale Wahnsinn. Bis zum nächsten Jahr.

„Samstag“, der wilde Ritt durch Donner und Blitz:
war nach 10 Stunden 28 min. und 50 sec. im Ziel!
Grüezi Heinz

Dortmund im Juli 2012
Heinz Gollner

1. PHOENIX-SEE HALBMARATHON

Am 03.10.2012 fand der 1. Sparkassen Phoenix Halbmarathon statt. Dies war eine gute Gelegenheit für die Viermärker, daraus eine Gemeinschaftsveranstaltung zu machen. Trainingsauftakt für die Läuferinnen und Läufer war dafür der monatlich stattfindende Lauf Do-Süd am 12.08.2012.

Drei Zeit- bzw. Leistungsgruppen nahmen somit am 12.08. ihr ca. 8wöchiges Training für den Halbmarathon am 03.10.2012 auf.

- In der Gruppe 1 war eine Zeit von 1:30 bis 1:40 h angedacht.
- In der Gruppe 2 – hier starteten Läuferinnen und Läufer, die schon über Wettkamperfahrung verfügten – hatten sich eine Zeit von ca. 2:00 h vorgenommen.
- In der Gruppe 3 – hier starteten Läuferinnen und Läufer aus dem Frühjahrseinsteigerkurs und Erstteilnehmer eines Halbmarathons – diese Teilnehmer hatten sich 2:30 h als Ziel gesetzt.

Den Wettkampf – der bei schönstem Laufwetter stattfand – absolvierten insgesamt 48 Viermärker Läufer und Läuferinnen, davon drei 3er Staffeln, erfolgreich.

Die Laufstrecke:

Der Start um 10 Uhr war 500 m vor der *Hörder Burg*. An den „Emscherauen“ (hinter der Markierung 1090 m) ging es vorbei an der *Hörder Burg*, entlang der rechten Seeseite eine Runde um den Phoenix See, dann wieder vorbei an den Zuschauern und der *Hörder Burg* in die zweite Seerunde.

An der Aussichtsplattform (hinter der Markierung 740 m) gab es bei Km 7 den ersten Staffelwechsel und eine Verpflegungsstation (für Km 3, Km 7 und Km 18).

Bevor man zum zweiten Mal links zur *Hörder Burg* abgebogen war, ging es geradeaus über die Brücke und die Faßstraße wurde überquert.

Dann liefen die Läufer entlang des Emscherradwegs, bogen nach dem Überlaufen einer kleinen Holzbrücke rechts ab und stießen dann auf die Buschmühle.

Dort ging es nach links ab, zum einzigen Anstieg der gesamten Strecke. Dieser führte mit einem tollen Panorama hinauf zu Phoenix West. Dort ging es gerade auf die Phoenix Halle zu. Von dort wurde direkt zu BMW gelaufen, wo das Gelände durchlaufen wurde. Hier war der zweite Wechsellpunkt für die Staffeln und eine Verpflegungsstation (Km 14).

Danach wurde wieder durch Phoenix West gelaufen und dann in der Verlängerung wieder zur Brücke an der Faßstraße. Von dort ging es wieder zum Phoenix See, der jetzt beginnend an der linken Seeseite bis zum Ziel an der *Hörder Burg* umrundet wurde.

Insgesamt waren ca.3000 Teilnehmer am Start.

Die Ergebnisse aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen findet Ihr auf unserer Homepage. Hierzu allen Aktiven meinen herzlichen Glückwunsch und auf ein Neues am 03.10.2013 beim 2. PHOENIX-HALBMARATHON.

Werner Koglin
- Sportwart -

TUI MARATHON HANNOVER



Beim TUI Marathon denkt man ja eher an Mallorca und nicht unbedingt an Hannover ...

Wie dem auch sei: wir sind am 6. Mai 2012 in Hannover gelaufen und waren – um es vorweg zu sagen – rundum begeistert.

Die Idee: gemeinsam als Gruppe von 10 Frauen ein nettes Wochenende zu verbringen, natürlich mit Laufevent (Halbmarathon reicht)

Die Planung: Anmeldung zum Halbmarathon in Hannover - weil der Termin passt und für den Notfall auch 10 km möglich sind

Die Zwischenfälle: gesundheitsbedingte Abmeldungen, Wiederanmeldungen, Ummeldungen ...

Das Ergebnis: drei abwechslungsreiche Tage in Hannover (dort gibt es mehr zu sehen, als im Vorfeld erwartet)

- Zimmerparty mit Sekt und Schokolade Frühstück in einer Shisha-Bar und vor allem:
- 4 erfolgreiche Läuferinnen und 1 Läufer auf der Halbmarathon Distanz
- 5 ebenso erfolgreiche Läuferinnen auf der 10 km Distanz
- 2 aktive Zuschauerinnen
- und jede Menge Spaß.

Zur Laufveranstaltung selbst können wir auch nur Positives berichten: sehr gute Organisation, nicht zu voll, flache Strecke, motivierendes Publikum und vor allem optimales Wetter (kein Regen, kein Wind, keine Sonne).

Und weil Motivation alles ist: vielleicht wird es ja beim nächsten Mal der TUI Marathon auf Mallorca.

Doro Schumacher-Ludwig

Radwanderung am 01.07.2012



Die Organisatoren Marianne und Wolfgang Zieger sowie Doris und Horst Lemberg begrüßten die Teilnehmer der diesjährigen Radtour auf dem Parkplatz.

Eine riesige Radkarawane, es waren 35 Teilnehmer, machte sich dann von Datteln am Restaurant „Zum Ankerplatz“ (an der Dattelner Schleuse) auf die Fahrt am Wesel-Datteln-Kanal entlang zum Halterner Stausee.

Das Wetter war gut: trocken, etwas Sonnenschein und angenehme 18°. Nach der Schleuse Ahsen und Seitenwechsel am Kanal ging es zunächst aufwärts in „Die Haard.“



Zurück am Kanal fuhren wir durch Flaesheim, entlang der Westruper Heide und nach Haltern mit Pause am Halterner Stausee.

Zurück ging es dann über Hullern nach Olfen und von hier entlang der „Alten Fahrt“ nach Datteln zum Parkplatz.



Die Fahrzeit betrug ca. 4,5 Stunden bei einer Streckenlänge von ca. 47 km. Die Strecke war interessant und abwechslungsreich und war mit Normalrädern, Tourenrädern und Mountainbikes gut zu befahren. Für die kleinen Pausen unterwegs hatte jeder einen kleinen Imbiss und Getränke für die Fahrt mitgenommen.

Nach der Rückkehr in Datteln haben sich die Radler dann gemeinsam im Restaurant „Zum Ankerplatz“ gestärkt.



Familienwanderung am 07.10.2012

Zunächst ein kurzer Rückblick

von Marianne Zieger

Eine interessante Abwechslung zu unseren Viermärker Trainingsläufen und Wettkämpfen ist unsere alljährlich im Herbst stattfindende Familienwanderung.

Eine gute Gelegenheit für alle, auch ältere und nicht mehr so leistungsstarke Viermärker, mit netten Freunden ein paar abwechslungsreiche Stunden bei leichter körperlicher Belastung in der schönen Umgebung von Dortmund zu verbringen.

1997 hatten Wolfgang und ich, schon bald unter verantwortlicher Mitwirkung von Doris und Horst Lemberg sowie der Hilfe unserer Freunde, es übernommen, diese Herbstwanderung auszurichten. Nach nunmehr 16 Wanderungen besteht guter Grund, einen kurzen Rückblick zu halten.

Die erste Herbstwanderung führte uns rund um Witten zum Grillplatz „Kahler Plack“ mit anschließendem Grillspaß. Es folgten Wanderungen um das Naturfreundehaus Esborn/Witten, zu den Brennscheider Mühlen, zum Märchenwald Hohenlimburg, in den Iserlohner und Hagener Stadtwald, in den Bürenbruch und um den Schälk und zu vielen weiteren schönen Wanderstrecken im Dortmunder Umfeld.

Stets haben wir neue Wanderstrecken erkundet, um dann gute Parkmöglichkeiten und, was besonders wichtig war, eine nette Gaststätte/Café für ein gemütliches Beisammensein zu finden. Das erfolgte stets im Team, immer fanden wir genügend Helfer, die mit uns die Vorwanderungen unternommen und uns bei der Ausrichtung geholfen haben.

In diesem Jahr sollte die 16. Wanderung stattfinden und rechtzeitig überlegten wir, welche interessante Strecke wir für unsere Wanderfreunde planen könnten. Wir erinnerten uns an die Wanderung 1999 von Mesekendahl zu den Brennscheider Mühlen, eine Strecke, abwechslungsreich, anspruchsvoll und schön.

Am 7. Oktober war es dann wieder soweit. Wir trafen uns zur gemeinsamen Anfahrt mit dem Pkw am Augustinum oder direkt auf dem Parkplatz am Wildgehege Mesekendahl.

Um 10.15 Uhr konnten wir dort 47 Teilnehmer begrüßen. Das Wetter war trotz nicht so guter Vorhersagen zum Wandern sehr angenehm, 13 Grad und trocken. Später zeigte sich sogar noch die Sonne. Unser ca. 11,5 km langer Rundweg führte uns zuerst immer leicht bergauf auf einem schönen Waldweg zur L692. Nach der Überquerung wanderten wir nach Großendrescheid.

Von dort ging es in ein Waldgebiet, wir ließen Oevenscheid rechts liegen und kamen auf ein freies Feld- wieder mit tollen Ausblicken- und zu einem Parkplatz an der L692.



Hier wartete Heinz Krausch mit seinem Verpflegungswagen auf uns und hatte schon alles für eine kleine Erfrischungspause bereitgestellt.

Gut gestärkt wanderten wir dann durch das romantische Tal des Nahmer Baches (hier konnten wir noch glückliche Kühe sehen) und erreichten dann die Brennscheider Mühlen. Ölmühle und Kornmühle stehen unter Denkmalschutz und dienten in früheren Jahren ausschließlich der Versorgung der Bevölkerung. Wir verzichteten auf die Besichtigung der Mühlen, das hätte mit einer so großen Gruppe nicht geklappt.



Nach den Mühlen ging es dann in das Mesekenbachtal. Dieser Bach versorgt im weiteren Verlauf des Tales viele Forellenteiche, weshalb es auch Forellental genannt wird. Hinter der Bauernschaft Mesekendahl erreichten wir dann wieder unseren Ausgangspunkt, das Wildgehege.

In einem urigen Rundzelt saßen wir noch gemütlich zusammen, der Chef des Wildgeheges, Herr Trimpop, versorgte uns persönlich mit Getränken und die Damen der Gaststätte brachten Leckeres vom Grill.



Ich glaube, es hat allen wieder gefallen und wir danken allen Teilnehmern, die uns in den vielen Jahren die Treue gehalten haben.

Ganz besonders danken wir unseren Freunden Doris, Horst, Monika, Hanns, Petra, Bernd, Erika und Heinz für die tatkräftige Mitwirkung.



Viermärker "Abradeln"

Am Sonntag, 14.10.2012 fand das „Viermärker Abradeln“ statt. Treffpunkt war um 14 Uhr der Parkplatz an der Kleingartenanlage DO-Nordost, Hannöversche/Alte Straße. 21 Viermärkerinnen und Viermärker machten ihre Räder startklar. Die Wettervorhersage sollte Regen bringen, aber wir hatten Glück: Es war trocken, aber ziemlich kühl. Vom Treffpunkt fahren wir zunächst über Scharnhorst und Grevel zum „Landstroper Ei“. Von hier ging es weiter nach Niederaden zum renaturierten Bachlauf der Seseke. Über Westick und Wasserkurl erreichten wir den Kurler Busch.



Hier wurde im „Roten Haus“ (Gasthaus Mowwe, Foto links) eine Pause, mit Kaffee und Kuchen in bewährter Qualität, eingelegt. Über Husen und Kurl wurde dann nach ca. 37 Kilometern wieder die Kleingartenanlage angefahren. Alle waren der Meinung: Das war ein gelungener Jahresabschluß. Herzlichen Dank an Doris Lemberg für die gute Auswahl der Strecke und Gruppenführung, an Horst Lemberg als aufmerksamen Schlussmann und Bernd Ernst als „Gelben Engel“.

Wolfgang Zieger



Sportabzeichen 2012



<i>Gisela</i>	<i>Wencker</i>	<i>2. Mal Bronze</i>	<i>Klaus</i>	<i>Kalamajka</i>	<i>19. Mal Gold</i>
<i>Michael</i>	<i>Froese</i>	<i>3. Mal Silber</i>	<i>Meinhard</i>	<i>Kalwa</i>	<i>22. Mal Gold</i>
<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>	<i>5. Mal Gold</i>	<i>Andreas</i>	<i>Haarmann</i>	<i>23. Mal Gold</i>
<i>Elke</i>	<i>Kalwa</i>	<i>18. Mal Gold</i>			

Die Viermärker Eiche

Auf dem Kamm des Ardeys stand bis 1945 die *Viermärker Eiche*, eine ehemalige Feme- und Gerichtsstätte. Man schätzte ihr Alter auf mehr als 400 Jahre. Sie hatte also durch Jahrhunderte als Grenzbaum treue Wacht gehalten. Hier war auch der Schnittpunkt von vier Gemarkungen: die Bittermark, die Großholthäuser Mark, die Herdecker Mark und die Reichsmark.

Als die alliierten Truppen 1945 in Hohensyburg einrückten, bedeutete der knorrige Baum ein Verkehrshindernis und wurde einfach umgelegt.

An seine Stelle pflanzte der Sauerländische Gebirgsverein am 21. März 1948 eine neue Eiche.

Ein Jahr später wurde außerdem ein Gedenkstein aus Ruhsandstein aufgestellt, der aus einem nahegelegenen Steinbruch stammt.

Diese beiden Mahnmale sollen künftigen Generationen ein Zeugnis geben von der Liebe und Treue zur Heimat.

Die *Viermärker Eiche* ist bis heute ein bekanntes Naturdenkmal.

Zur Viermärker Eiche und den angrenzenden Gemarkungen hat Wilhelm Schleef in seiner Publikation *„Meine Heimat – Leseheft für die Jugend“* zur Hohensyburg folgendes geschrieben:

„Im westlichen Zipfel Hohensyburgs stand bis zum Ausgang des Krieges ein geschichtliches Naturdenkmal, die *Viermärker Eiche*. Sie lud die Wanderer, die von Dortmund über Kirchhörde und die Bittermark nach Hohensyburg kamen, zur Ruhe und Besinnung ein“.



Der Name „Viermärker“ ist Bestandteil unseres Vereinsnamens „Viermärker Waldlauf Gemeinschaft“ und wurde bei der Namensfindung gewählt, weil zwei unserer Laufstrecken direkt an der *Viermärker Eiche* vorbei und über das Gebiet der *Viermärker Gemarkungen* führen.

Quelle: Walter Gronemann, *Kleine Geschichte des Amtes Wellinghofen*.



Nachruf

Am 22.03.2012 verstarb unsere Lauffreundin **Erika Skupin**.

Erika gehörte zu unseren aktiven und starken Läuferinnen. Viele von uns werden sich an die gemeinsamen Läufe, insbesondere auf unserer Sonntagsrunde erinnern, an denen sie mit Begeisterung teilnahm. Als engagierte Freundin hatte sie auf unseren Läufen zu viel zu berichten und setzte gerade auch zu dem Thema „Gleichberechtigung“ viele Akzente. Ihre letzten Lebensjahre waren von einem schweren Krankheitsereignis geprägt. Auch in dieser Zeit war sie nicht allein. Enge Lauffreundinnen unserer Gemeinschaft besuchten sie regelmäßig und begleiteten sie liebevoll auf ihrem schweren Weg.

Unsere tiefe Anteilnahme gilt ihrem Ehemann Werner Skupin.

Wir werden unsere Sportfreundin Erika Skupin ein ehrendes Andenken bewahren.

Jubilare 2012

Franz	Bargel	Ulrich	Leveque-Emden
Klaus	Erdmann	Waltraud	Marx
Gerti	Erdmann	Ingrid	Preedy
Horst	Heinrichs	Max	Rotter
Helmuth	Holz	Karin	Schrott
Gudrun	König	Eberhard	Schüle
Bernd	Kramer	Eckhard	Vasholz
Josef	Lahme		



Wir danken Euch für Eure Treue über eine Zeitspanne einer ganzen Generation!

Neue Mitglieder 2012

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Birgit	Friedhoff	Erik-Frank	Rauch
Berhardine	Große Wichtrup	Beatrice	Reubelt
Heike	Hause	Susanne	Schurkus
Pauline	Heckert	Silke	Schwerin
Malte	Heckert	Doris	Siegel
Christoph	Heckert	Rolf	Sondermann
Tatjana	Linke-Heckert	Doris	Strauß
Michael	Hirsch	Anke	Sturat
Brenda	Kapahnke	Annette	Wegner
Stefan	Meinert	Joachim	Wegner
Christel	Pyrasch	Eva	Vogler
Jürgen	Pyrasch	Brigitta	Vogt



Betreuer und Helfer



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!!!*



Lauf- und Walkingbetreuer

<i>Bernd</i>	<i>Albert</i>	<i>Tina</i>	<i>Murgoth</i>
<i>Hildegard</i>	<i>Beimdick</i>	<i>Marlies</i>	<i>Müller</i>
<i>Günter</i>	<i>Beimdick</i>	<i>Gerda</i>	<i>Pomplun</i>
<i>Uwe</i>	<i>Brandt</i>	<i>Klaus</i>	<i>Rehling</i>
<i>Marlies</i>	<i>Brandt</i>	<i>Linda</i>	<i>Rehling</i>
<i>Petra</i>	<i>Ernst</i>	<i>Sabine</i>	<i>Rosenbaum</i>
<i>Joachim</i>	<i>Gerlach</i>	<i>Elke</i>	<i>Röhr</i>
<i>Inge</i>	<i>Göbbeln</i>	<i>Manfred</i>	<i>Röhr</i>
<i>Karin</i>	<i>Herbsttritt</i>	<i>Ortrud</i>	<i>Scheld</i>
<i>Joachim</i>	<i>Herbsttritt</i>	<i>Hermann</i>	<i>Schröer</i>
<i>Christina</i>	<i>Hermann</i>	<i>Christel</i>	<i>Seifert</i>
<i>Ursula</i>	<i>Hertel</i>	<i>Monika</i>	<i>Sievers</i>
<i>Niels</i>	<i>Holtermann</i>	<i>Simone</i>	<i>Wagner</i>
<i>Margot</i>	<i>Jessat</i>	<i>Gisela</i>	<i>Wencker</i>
<i>Klaus</i>	<i>Kalamajka</i>	<i>Willi</i>	<i>Werner</i>
<i>Meinhard</i>	<i>Kalwa</i>	<i>Walter</i>	<i>Westermann</i>
<i>Jutta</i>	<i>Knapp</i>	<i>Hans Gerd</i>	<i>Wichmann</i>
<i>Marianne</i>	<i>Knappertsbusch</i>	<i>Gabriela</i>	<i>Wilm-Marcinkowski</i>
<i>Werner</i>	<i>Koglin</i>	<i>Marianne</i>	<i>Zieger</i>
<i>Gudrun</i>	<i>König</i>	<i>Wolfgang</i>	<i>Zieger</i>
<i>Bianca</i>	<i>Kube-Schraa</i>		
<i>Stefan</i>	<i>Lemberg</i>		
<i>Horst</i>	<i>Lemberg</i>		
<i>Doris</i>	<i>Lemberg</i>		
<i>Brigitte</i>	<i>Liedtke</i>		
<i>Wera</i>	<i>Linke</i>		

Helfer

Peter *Frankenstein*
Uwe *Huismann*

Radsportgruppe

Heidi *Kina*
Natalie *Stegherr*

Triathlon

Stefan *Lemberg*



Silvesterlauf 2012

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

Montag, 31.12.2012

um 12.00 Uhr

auf dem Parkplatz Augustinum, Olpketalstraße/Kirchhörder Straße

Die Spende des diesjährigen Silvesterlaufs geht an den

Kinderschutzbund e.V. Dortmund



Für den Versand des nächsten Info-Heftes möchten wir verstärkt die neuen Medien nutzen. Wenn ihr die zukünftigen Ausgaben des Info-Heftes per email bekommen möchtet, schickt bitte eine mail an kontakt.vwg@web.de oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage: www.viermaerker-waldlauf.de