

INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



37. Jahrgang 2011



Inhalt

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Jahresausklang 2010 Linda Rehling
Seite 5	Mitgliederversammlung 2011
Seite 6	35 Jahre Viermärker Waldlauf Gemeinschaft 24h-Lauf im Stadion Rote Erde
Seite 7	Einsteiger-Laufgruppe Ironman-Triathlon in Regensburg
Seite 8	Viermärker Radsportgruppe 27. Grubenwehrlauf 2011
Seite 9	27. Dortmunder Citylauf 2011
Seite 10	Bestenliste 2011
Seite 12	Viermärker laufen überall Das erste Mal Zugspitz-Ultratrail
Seite 19	Ewige Viermärker Bestenliste
Seite 27	Radwanderung 2011
Seite 28	Familienwanderung 2011
Seite 29	Viermärker „Abradeln“ Sporttabzeichen 2011
Seite 30	Nachruf Jubilare Neue Mitglieder 2011
Seite 31	Betreuer und Helfer

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

gesegnete Weihnacht und ein friedvolles neues Jahr!

In diesem Jahr vollendete unsere Gemeinschaft das 35ste Jahr ihres Bestehens. Dieses besondere Ereignis feierten wir mit einer gelungenen Lauffestveranstaltung am 07. Mai 2011. Ehrenamtliche und Aktive hatten diese schöne Veranstaltung vorbereitet, zahlreiche Gründungsmitglieder tauschten ihre gemeinsamen Erlebnisse aus. Aus der Ferne war der Urheber unseres „Viermärker Zapfens“, unser Lauffreund Helmut Gassert, angereist.

Besondere Glückwünsche wurden uns von dem Bürgermeister der Stadt Dortmund und dem Geschäftsführer unseres Stadt Sport Bundes überbracht. Unser Einsatz für den Breitensport fand ebenso Anerkennung, wie das bürgerschaftliche Engagement derjenigen, die in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten bei unserem Lauffest, unserem Zertifikatslauf und in vielen anderen Funktionen tätig waren.

In diesem Viermärker Info 2011, das Meinhard Kalwa wieder mit großer Sorgfalt zusammengestellt hat, finden wir persönliche Berichte, auch zu den sportlichen Höhenpunkten dieses Jahres. Besonders hervorheben möchte ich die Aktiven, die mit ihren besonderen Leistungen hervorgetreten sind.

In diesem Jahr haben sich viele Viermärkerinnen und Viermärker über die eigene sportliche Betätigung hinaus für alle Viermärker eingesetzt. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

Ein herzlicher Dank geht an die Leiterin unseres Lauffests, Linda Rehling, und unsere Betreuerinnen und Betreuer aller Lauf- und Walkinggruppen. In diesen besonderen Dank schließe ich Wera Linke und Willi Werner, die unser Sportprogramm durch die Gymnastikgruppe am Freitagabend ergänzen, ein. Vielmals danke ich auch Marianne und Wolfgang Zieger, die mit ihrem Team unsere Gemeinschaftsveranstaltungen organisierten, ebenso wie das Team um Uwe Huismann, das uns bei vielen Veranstaltungen in hervorragender Weise unterstützte.

Auf ein glückliches und gesundes neues Jahr 2012!

Euer Alexander



Fröhliche Weihnachten



Jahresausklang 2010

Die Jahresabschlussfeier der Viermärker Waldlaufgemeinschaft fand diesmal am 10.12. im „Bürgerkasino“ in DO-Hombruch statt. Im Mittelpunkt stand auch dieses Jahr die Jubilarehrung für 25jährige Mitgliedschaft im Verein (Foto).



Tagung
der
Lauffreßbetreuer
am 23.02.2011

Linda Rehling

leitet seit 10 Jahren den Lauffreß. Aus diesem Anlass fand die Betreuertagung in den "Tierparkstuben" statt.

Linda zog ein kleines Resümee der letzten 10 Jahre: "Vielen Dank an meine 50 Lauf- und Walkingbetreuerinnen und -betreuer, darunter sind auch Ehepaare und eine Familie, die bei jedem Wetter anwesend sind und ohne die ein geordneter Lauffreß nun mal nicht läuft. Es gibt einige Betreuerinnen und Betreuer, die haben in den 10 Jahren nicht einmal beim Lauffreß gefehlt. Eine

besondere Freude ist es, dass die Viermärker seit Jahren der teilnehmerstärkste Verein beim Dortmunder Citylauf ist." Die anwesenden Betreuerinnen und Betreuer waren voll des Lobes über das schmackhafte Menü und die Lokalität.

Mitgliederversammlung 2011



Die diesjährige Mitgliederversammlung fand am 30. März 2011 im Dortmunder U statt. Vor der Versammlung fand eine Führung durch das neu geschaffene Kulturzentrum statt.

Die Berichte des Vorstandes spiegeln die zahlreichen Aktivitäten der 500 Mitglieder der Lauf- und Walking-Gemeinschaft wider. Die Teilnahme an ca. 90 regionalen und überregionalen Wettkämpfen mit Distanzen von 5 km bis zum Marathonlauf ist besonders erwähnenswert.



Folgende anwesende Läuferinnen und Läufer hatten hervorragende Ergebnisse: v.l. Vors. *Alexander Puplick, Willi Werner, Heidi Kina, Stefan Lemberg, Karin Herbstritt, Gisela Wencker, Dieter Rensinghoff, Helene Assmuth-Chilla, Sabine Rosenbaum, Bianca Kube-Schraa, Walter von Weber* und Sportwart *Werner Koglin*. Es fehlten *Gudrun Wager, Wera Linke, Martina Neye-Wolff, Bernd Sadowski, Joachim Herbstritt* und *Donald Sapsford*.

Für diese Leistungen gab es als Auszeichnung vom Sportwart Werner Koglin eine geschmackvolle Urkunde und einen Blumenstrauß.



Wiedergewählt zur stellv. Vorsitzenden wurde *Bianca Kube-Schraa*



Der Vorsitzende des Beirats, Peter Frankenstein, stellt den neu gewählten Beirat vor: v.l. *Peter Frankenstein, Niels Holtermann* (Wiederwahl), *Simone Wagner* (Neuwahl), *Uwe Huismann* (Wiederwahl), *Jutta Rangen* (Neuwahl), *Helga Haarmann* (Wiederwahl)

Die Viermärker Waldlaufgemeinschaft wird



Am 7. Mai feierten die Viermärker ihr Jubiläum mit einem großen Lauftreffprogramm.

Nach den Grußworten von Bürgermeister Manfred Sauer und der Ehrenvorsitzenden Elisabeth Brand schickte der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick (Foto links) die Lauf- und Walkinggruppen auf die Strecke.



24h-Lauf 2011 im Stadion Rote Erde



Für einen guten Zweck (Mitternachtsmission) gingen zwei VWG-Gruppen beim 24-Stundenlauf an den Start. Am Freitag, 01.07.2011 trafen sich 35 Mitglieder der VWG von 20 - 21 Uhr im Stadion Rote Erde. Am Samstag lief dann Bernd mit seiner Einsteigergruppe (ca.30) 5 Runden im Stadion.

Linda hatte viel zu tun: Sachen verwalten, Listen schreiben, Spenden annehmen, Tee ausgeben. Insgesamt gingen 65 Sportlerinnen und Sportler an den Start. 888 Runden wurden von der VWG gelaufen!

Danke an alle, die mit dabei waren.

Linda Rehling

Einsteiger-Laufgruppe



Einsteiger-Laufkurs vom 10.05. bis 12.07.2011



30 Läuferinnen und Läufer beendeten am 12.07.2011 erfolgreich ihren Laufkurs, der über 10 Wochen dauerte und unter dem Motto „45 Minuten laufen in 10 Wochen“ stand.

Als die Einsteiger nach ihrem letzten Lauf gegen 19:30 Uhr auf den Parkplatz einbogen, bildeten die nach dem Laufftreff noch gebliebenen Viermärker eine Gasse und klatschten, als die Einsteiger durch diese liefen. Danach gab es ein Glas Sekt, eine

Ansprache von Sportwart Werner Koglin, eine Urkunde und einen Viermärker Zapfen.

Die „Einsteiger“ waren sich einig, dass sie jetzt regelmäßig am Laufftreff der VWG teilnehmen werden.



Ironman-Triathlon am 07.08.2011 in Regensburg

Mit dabei war auch unser Zertifikatswart Stefan Lemberg.

Bei nasskalter Witterung wurden zunächst die 3,8 km im Guggenberger See geschwommen (1:06:31 Std.).

Danach mussten 2 Runden á 90 km auf dem Rad bei regenglatten Straßen gefahren werden (5:51:09 Std.).

Zum Schluss war dann noch der Marathon (4 Runden) zu laufen (3:58:21 Std.).

Stefan absolvierte den Ironman in der tollen Zeit von 11:03:52 Stunden und platzierte sich damit im ersten Drittel des Gesamtklassesments.

Der Vorstand der VWG gratuliert herzlich zu dieser Leistung und zum "Eisenmann".





Die 1. Fahrt der neu gegründeten Radsportgruppe fand am 27.07.2011 statt.

Bei idealem Radsportwetter (trocken, 15°, wenig Wind) trafen sich sieben Viermärker zur 1. Radtour am Parkplatz Augustinum. Die Betreuerinnen Heidi Kina und Natalie Stegherr führten die Gruppe auf dem Emscher-Radweg nach Wischlingen, hier ging es auf die 3-Schlösserrunde des LT Wischlingen. Danach fuhr die Gruppe über Bövinghausen, Kruckel und Kirchörde zurück zum Ausgangspunkt. Der Tacho zeigte 54 km an und die Teilnehmer waren mit der Streckenführung und Organisation sehr zufrieden.



Der Treffpunkt für die Ausfahrt ist immer am 4. Sonntag im Monat um **10:00** Uhr auf dem Parkplatz am Augustinum.

Radfahren ist eine gute Alternative zum Laufen:

- Muskuläre Dysbalancen werden vermieden bzw. ausgeglichen
- Die Beanspruchung auf das Bewegungssystem wird umverteilt bzw. reduziert
- Mehr Abwechslung, Freude und Spaß im und am Training
- Förderung der Trainingsmotivation



Grubenwehrlauf am 24.09.2011



Bei herrlichem Laufwetter haben 54 Mitglieder der noch aktiven Grubenwehren in NRW ihren Fitnessstest beim 27. Viermärker Grubenwehrlauf bestanden. Alle Teilnehmer erreichten bei den 10-km und der 17-km Zertifikatsstrecke die vorgegebenen Richtzeiten.

Die Siegerehrung fand im Energiesaal der DASA in DO-Dorstfeld statt. Bei den Grubenwehren nahm das Bergwerk Ibbenbüren und bei den Gaswehren das Bergwerk Prosper Haniel den Pokal mit nach Hause.

Peter Wiebusch von der RAG dankte dem Organisationsteam für die Durchführung.

Dortmunder Citylauf 2011



Trotz teilweise Dauerregens haben in diesem Jahr noch 41 Viermärker am 11.09. am Dortmunder Citylauf teilgenommen. Diese Teilnehmerzahl hat wieder dazu geführt, dass die Viermärker Waldlaufgemeinschaft als teilnehmerstärkster Verein ausgezeichnet wurde. Den Pokal hat in diesem Jahr Margot Jessat entgegen genommen.

Ein beliebter Treffpunkt und natürlich auch Unterstand war der Viermärker Stand mit Kuchen und Getränken.



27. Dortmunder Citylauf, 11.09.2011, 5 km

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Platz Ges	Platz AK	Finisher Ges M/W/AK
3159	Sebastian	Keßeler	MHK	23:05	53	12	159/25
3172	Andreas	Stötzer	M40	26:01	96	18	159/25
3176	Oskar	Zeno	mJB	31:14	137	30	159/37
3170	Margret	Schütte	W50	31:34	79	4	125/5
3151	Dagmar	Bernhoff	W55	32:24	86	3	125/3
3148	Andrea	Hesse	W45	35:35	107	10	125/10
3150	Martin	Schiel	M45	35:35	149	17	159/17
3155	Lars	Henrichmark	mJB	35:39	150	34	159/34

27. Dortmunder Citylauf, 11.09.2011, 10 km

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Platz Ges	Platz AK	Finisher Ges M/F/AK
3174	Michael	Voigtländer	M40	45:31	83	16	264/26
10604	Philipp	Armbruster	M40	45:47	94	18	264/26
3160	Stefan	Kolb	M40	46:00	97	19	264/26
10581	Hildegard	Knoepke	W55	47:41	14	1	19/1
3156	Manfred	Hittmeyer	M55	47:59	35	2	198/12
3171	Nathalie	Stegherr	W45	48:43	17	4	19/4
3168	Thomas	Schäfer	M50	49:30	56	2	198/19
3162	Andreas	Lukatsch	M40	49:51	180	32	264/26
3163	Bärbel	Menzenbach	W50	52:33	16	1	104/7
3152	Hans	Dörmann	M55	53:39	120	7	198/12
3253	Gerti	Erdmann	W65	54:49	32	1	104/1
3157	Oliver	Homburg	M40	55:46	140	27	198/33
3161	Bianca	Kube-Schraa	W50	56:43	46	3	104/7
3154	Dieter	Giller	M60	1:00:19	169	5	198/7
3153	Stefan	Dr. Middel	M50	1:03:52	186	16	198/19



Bestenliste 2011

Frauen 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	45:21 min	W50	26.03.2011	Dortmund
	Hildegard	Knoepke	47:41 min	W55	11.09.2011	Dortmund
	Gisela	Wencker	47:44 min	W50	27.11.2010	Essen
	Natalie	Stegherr	48:43 min	W45	11.09.2011	Dortmund
	Bärbel	Menzenbach	49:02 min	W50	26.03.2011	Dortmund
	Gabriele	Wilm-Macinkowski	50:00 min	W55	27.11.2010	Essen
	Annika	Fischer	50:35 min	W40	08.10.2011	Witten
	Gerti	Erdmann	54:34 min	W65	10.06.2011	Oelde
	Bianca	Kube-Schraa	55:11 min	W50	30.01.2011	Hamm
	Christiane	Gräber	55:39 min	W40	13.06.2011	Dortmund
	Uta	Gosebrink	57:17 min	W45	30.01.2011	Hamm
	Ingrid	Lauricks	1:00:53 Std.	W70	23.04.2011	Paderborn
	Brigitte	Pichl	1:01:33 Std.	W50	13.06.2011	Dortmund
	Gabriele	Sadowski	1:12:29 Std.	W45	09.01.2011	Egmond

Frauen 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	1:09:40 Std.	W50	13.02.2011	Hamm
	Hildegard	Knoepke	1:14:52 Std.	W55	13.02.2011	Hamm
	Gerti	Erdmann	1:22:49 Std.	W65	31.12.2010	Werl
	Bianca	Kube-Schraa	1:26:45 Std.	W50	13.02.2011	Hamm

Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	1:42:36 Std.	W50	27.02.2011	Hamm
	Hildegard	Knoepke	1:47:59 Std.	W55	26.03.2011	Saerbeck
	Gisela	Wencker	1:50:30 Std.	W50	03.04.2011	Berlin
	Meike	Gerling	1:52:29 Std.	W35	02.10.2011	Köln
	Gabriela	Wilm-Macinkowski	1:52:42 Std.	W55	29.05.2011	Duisburg
	Daniela	Hildebrand	1:56:53 Std.	W30	02.10.2011	Köln
	Karin	Herbsttritt	2:01:18 Std.	W40	29.05.2011	Duisburg
	Iris	Köberling	2:01:55 Std.	W50	03.04.2011	Berlin
	Gerti	Erdmann	2:04:36 Std.	W65	18.09.2011	Köln
	Bianca	Kube-Schraa	2:04:47 Std.	W50	27.02.2011	Hamm
	Bärbel	Menzenbach	2:06:47 Std.	W50	06.08.2011	Dortmund

Frauen Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gudrun	Wagener	3:39:59 Std.	W55	15.10.2011	Rothaarsteig
	Kathrin	Melliwa	4:23:37 Std.	W45	09.10.2011	Graz
	Anke	Gädke	5:02:16 Std.	W50	29.05.2011	Duisburg

Männer 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	39:15 min	M40	30.01.2011	Hamm
	Christian	Segga	40:23 min	M35	13.11.2010	Oberaden
	Werner	Koglin	40:27 min	M60	16.10.2011	Geseke
	Dieter	Rensinghoff	43:25 min	M55	13.06.2011	Dortmund
	Michael	Voigtländer	45:31 min	M40	11.09.2011	Dortmund
	Christian	Strübe	47:02 min	M60	23.04.2011	Paderborn
	Manfred	Hittmeyer	47:59 min	M55	01.05.2011	Kamen
	Jürgen	Wietasch	48:02 min	M60	06.11.2010	Ascheberg
	Ralph	Bläser	51:19 min	M40	30.01.2011	Hamm
	Dirk	Ruttke	51:53 min	M45	30.01.2011	Hamm

Männer 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Werner	Koglin	1:02:54 Std.	M60	28.11.2010	Bertlich
	Christian	Schlierenkämper	1:07:11 Std.	M40	28.11.2010	Bertlich
	Ralph	Bläser	1:18:14 Std.	M40	13.02.2011	Hamm
	Walter	von Weber	1:23:47 Std.	M55	13.02.2011	Hamm
	Dirk	Ruttke	1:26:09 Std.	M45	13.02.2011	Hamm
	Andreas	Stötzer	1:28:13 Std.	M40	25.09.2011	Bertlich
	Joachim	Twardy	1:48:29 Std.	M45	31.12.2010	Werl

Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	1:26:30 Std.	M35	13.06.2011	Dortmund
	Stefan	Lemberg	1:29:04 Std.	M40	27.02.2011	Hamm
	Dieter	Rensinghoff	1:33:08 Std.	M55	17.04.2011	Münster
	Werner	Koglin	1:33:58 Std.	M60	27.02.2011	Hamm
	Dirk	Görissen	1:35:19 Std.	M45	29.05.2011	Duisburg
	Joachim	Herbstritt	1:37:59 Std.	M50	29.05.2011	Duisburg
	Jürgen	Wietasch	1:44:50 Std.	M60	01.05.2011	Kamen
	Manfred	Hittmeyer	1:45:44 Std.	M55	29.05.2011	Duisburg
	Jürgen	Bartel	1:46:33 Std.	M55	02.10.2011	Köln
	Bernd	Pichl	1:47:37 Std.	M50	14.11.2010	Garda

Männer Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	2:59:22 Std.	M35	11.09.2011	Münster
	Dieter	Rensinghoff	3:24:37 Std.	M55	08.05.2011	Düsseldorf
	Peter	Rempel	3:40:04 Std.	M60	16.10.2011	Oldenburg
	Jürgen	Bartel	4:01:19 Std.	M55	29.05.2011	Duisburg
	Manfred	Hittmeyer	4:05:12 Std.	M55	09.10.2011	Essen
	Olaf	Weber	4:08:00 Std.	M50	28.05.2011	Stockholm
	Bernd	Sadowski	4:11:50 Std.	M45	28.05.2011	Stockholm
	Jörg	Börnsen	4:26:41 Std.	M35	25.09.2011	Berlin
	Heinz	Gollner	4:56:43 Std.	M60	29.05.2011	Duisburg
	Jörg	Börnsen	5:00:43 Std.	M35	22.05.2011	Hamburg

Walking 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:10:48 Std.	M60	13.06.2011	Dortmund
	Meinhard	Kalwa	1:10:48 Std.	M60	13.06.2011	Dortmund
	Karl-Heinz	Flume	1:16:29 Std.	M60	13.11.2010	Oberaden
	Inge	Kühn	1:19:31 Std.	W70	01.05.2011	Kamen
	Ortrud	Scheld	1:19:31 Std.	W60	01.05.2011	Kamen

Walking 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:46:36 Std.	M60	03.07.2011	Unna

Walking Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	5:31:23 Std.	M60	22.05.2011	Hamburg
	Helene	Assmuth-Chilla	5:35:01 Std.	W60	22.05.2011	Hamburg
	Sabine	Rosenbaum	5:39:48 Std.	W40	22.05.2011	Hamburg



Viermärker laufen überall

Das erste Mal, so sagt man, ist etwas ganz besonderes. Das erste Mal vergisst du nie. Im letzten Jahr hatte ich es geschafft, meinen Neujahrsvorsatz umzusetzen und etwas Fitness zu machen. Kraft, ok. aber Ausdauer in der Halle? Nein Danke!

Also bin ich im März hinaus in die freie Natur des Rombergparks, und das Laufen ging erstaunlich gut - 4km, 6km, nach drei Wochen auch 8km, langsam, aber ohne Pause. Nun stand da am Parkplatz ja so ein Infoschild des Viermärker Lauffreize, und ich beschloss, probier mal mitzulaufen. Im Internet schaute ich mir die Streckenlängen an - 9 oder 10km? Na, dann sollte es die längere Strecke sein. In der Gruppe würde das vielleicht so eben gehen. Am nächsten Dienstag kam ich um Viertel vor sechs an und staunte nicht schlecht: erstens waren da weit mehr Menschen als ich erwartet hätte, zweitens war ich als Mittfünfziger altersmäßig irgendwo in der Mitte, und drittens schien das alles ziemlich gut organisiert zu sein. Ich schloss also mein Rad ab und stellte mich zu einigen, die sich unter Anleitung mit Gymnastik warm machten.

Danach ging's richtig los: Eine freundliche, aber stimmlich resolute Frau schickte nach einigen Ankündigungen die Walker und Läufer auf die Strecke. Als sie "4b - 10,5 km, 70-72 Minuten" aufrief, lief ich einfach hinterher. Dann fand ich mich in einer Gruppe von vielleicht zwanzig Läufern auf dem Weg. Also, es ging recht langsam, Manfred, der Gruppenleiter, gab ein eher gemächliches Tempo vor. Alles gut. Wo es wohl langgehen würde? Durch die Bolmke und dann das Pferdebachtal?

Aber es ging in die entgegengesetzte Richtung - durch den Tunnel, den Reiterhof entlang und dann die Galoppstraße hoch. Galoppstraße. Blöder Name. Ich hatte Probleme, da hoch zu traben. Irgendwie waren wir schneller geworden. Irgendwann waren wir dann aber doch oben, und ich konnte mich an der Ampel ein paar Sekunden ausruhen.

Dann ging es hinterm Augustinum entlang und über die Straße in die Bittermark. Zuerst ziemlich geradeaus, dann hoch. Und dann verschenkten wir auch noch wertvolle Höhenmeter, weil wir auf die andere Seite des Baches wollten und erst wieder runter laufen mussten. Und dann ging's wieder hoch. Und hoch. Und hoch. Und ich verstand, was das "Bitter" in "Bittermark" eigentlich bedeutet. Während ich Angst hatte, auf meine

Zunge zu treten, schien das den anderen in der Gruppe nicht so viel auszumachen, denn die unterhielten sich munter. Einer bemerkte zu seiner Nebenläuferin, dass er selten über 130 Puls habe. Ich hatte gefühlten "260". "Wenn die jetzt auch noch unter der Autobahnbrücke durchlaufen, geb' ich auf und krieche nach Hause", dachte ich. Aber glücklicherweise bog die Gruppe dann kurz vorher in Richtung Ehrenmal ab - was war ich erleichtert! Danach konnte es eigentlich nur noch wieder bergab gehen. Aber irgendwas schienen wir falsch gemacht zu haben - wir hatten wohl eine Strafrunde bekommen. Denn direkt vor der Wiese bogen wir rechts ab, und es ging wieder hoch und hoch, und später wieder den Weg zum Ehrenmal entlang. Glücklicherweise blieb es bei der einen Strafrunde und es ging jetzt wirklich geradeaus und - endlich, endlich - bergab den Weg zum Waldausgang, so dass ich mich ein wenig erholen konnte.

Der Rest konnte eigentlich nur einfach sein. Zwar schmerzten die Waden, aber es ging nur noch durch eine Siedlung, immer in Richtung Rombergpark. Einen kleinen Feldweg hinab, und dann würde es wohl am Bächlein entlang zurück zum Ausgangspunkt gehen. Unten gings um eine Kurve, und dann war da kein Weg am Bächlein, nein.

Fast blieb ich stehen. Entsetzlich stand er vor mir, steil, bitter, unbezwinglich, sich bis zu den Wolken hocheckend, höhnisch auf mich herabsehend - der Kramberg. Der Kramberg. Damit hatte ich in meinen schlimmsten Träumen nicht gerechnet. Aber die Gruppe lief weiter, und der Herdentrieb riss mich mit. Für ein Drittel des Krambergs hatte ich noch Kraft, das zweite Drittel lief ich aus reinem Willen hoch. Das letzte Drittel war ich ohne Kraft und Willen - nur meine westfälische Sturheit liess mich weiterlaufen. Und wider allen Erwartens hat auch der Kramberg seinen Gipfel, wo es nicht noch weiter hoch geht. Ein wenig tröstlich war, dass ich nicht der einzige war, dem dieses üble Foul in der Streckenführung so zugesetzt hatte. Irgendwann danach waren wir tatsächlich wieder am Parkplatz des Zoos angekommen. Die zehn Kilometer waren also wirklich möglich - bloß gut, dass ich die Strecke vorher nicht gekannt hatte, sonst wäre ich gewiss nicht mitgelaufen. Ich bedankte mich bei meinem Gruppenleiter, stieg vorsichtig auf mein Rad, legte den allerkleinsten Gang ein und fuhr langsam, langsam heim, heim zur warmen Dusche.

Am Wochenende danach lief ich einen Teil der Strecke noch mal alleine, und am nächsten Dienstag war schon alles etwas einfacher als beim ersten Mal. Den Kramberg bin ich seitdem noch oft hochgelaufen, und auch die Wege im Wald kommen mir nicht mehr so steil vor.

Aber dieses erste Mal werde ich nie vergessen. **Nie.**

Peter Furlan

Rückblick: Im Juni 2010 gibt es erstmals Gerüchte, dass für Juni 2011 ein Ultralauf in der Zugspitzgegend angedacht ist. Quasi das kleine Pendant zum großen Bruder UTMB in Chamonix. Veranstalter wird nicht ein lokaler Laufverein, sondern die Profis von Plan B sein. Das verspricht gute Organisation und hohe Preise. Im Hinblick auf meine Vorbereitung für den TDS im August 2011 bin ich auf jeden Fall schon mal interessiert. Die kurz danach verfügbaren Details zeigen, dass es zwei Läufe geben wird. Den Ultratrail mit ca. 100km und etwa 5.900 Höhenmetern und den Supertrail mit ca. 63 und etwa 3.300 Höhenmetern.

100 km? Nach dem KUT im Mai und vor dem K78 in Davos den ich für Juli geplant habe? Nein, nein, 63 km werden reichen. Dass dieser läuferische Ausflug in die Alpen kein reiner Spaßlauf wird, erkennt man daran, dass der Veranstalter ein ärztliches Attest fordert, eine Premiere in Deutschland. Meine Einstellung ändert sich etwas, als der Start des Supertrails von Grainau in das circa 45 km entfernte Leutasch nach Österreich verlegt



wird. Dadurch werden aus den vorher geplanten 63 km jetzt knapp 69, die Höhenmeter reduzieren sich auf etwa 3.250. Der Lauf hinauf zum Zugspitzplatt, eigentlich als Highlight gedacht und Namensgeber beider Läufe, entfällt jetzt komplett. Zugspitz Ultra- und Supertrail sind nun eher ein Lauf ums Wettersteingebirge. Richtig unglücklich darüber bin ich nicht, denn ich kenne diesen Teil der Strecke vom Zugspitz-Extremlauf. Landschaftlich nicht sonderlich attraktiv, dafür aber schwer. Muss nicht sein.

Freitag 24. Juni

Die Wochen und Monate der aus vielen Gründen nicht optimalen Vorbereitung sind vorbei. Das Quartier in Grainau ist seit einigen Tagen bezogen. Freunde und Bekannte von vielen Läufen der letzten Jahre und aus diversen Laufforen habe ich schon getroffen. Gestern war das obligatorische Briefing. Breiten Raum nahmen Sicherheitshinweise ein und der Verweis auf die Pflichtausrüstung, deren Mithaben am Start systematisch kontrolliert werden soll und unterwegs periodisch gecheckt werden kann. Vorgeschrieben sind da (natürlich) gut profilierte Trailschuhe, eine wasserdichte Regenjacke, als Wärmebekleidung ein Langarmhemd und eine lange Laufhose, Handschuhe, Mütze, Stirnlampe, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, Notfallausrüstung bestehend aus Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke, Pfeife. Der Rucksack sollte also nicht allzu minimalistisch sein. Ein Mobiltelefon mit eingespeicherten Notfall-Nummern mitzuführen ist auch Vorschrift. Stöcke werden empfohlen und zusätzliche Verpflegung sollte man auch haben, ist aber nicht verpflichtend. Ein Trailbook mit Kartenausschnitten, Detailplänen und Höhenprofil der gesamten Strecke bekommt man auch. Auch dieses muss man einpacken.

Es gibt mehrere Zeitlimits (cut-offs), jeweils an den Verpflegungsstationen. Beim Supertrail müssen beispielsweise die ersten 25 km nach spätestens 5:30 Stunden und 50 km in 11 Stunden passiert werden. Weiters gibt es unterwegs einen medical check. Für den Lauf hat man maximal 17 Stunden Zeit. Das hört sich zunächst gut machbar an, aber die Erfahrung im Gebirge hat mich gelehrt, solche auf den ersten Blick großzügigen Zeitvorgaben nicht als Garantie für ein erfolgreiches Finishen zu sehen.

Samstag 25. Juni

In meiner Pension sind mehrere Läufer abgestiegen, also hat man sich dankenswerter Weise dazu entschlossen, ein sehr frühes Frühstück anzubieten, und so komme ich schon um 6 Uhr nach kurzer Fahrt und ohne aufwändige Parkplatzsuche direkt im Zielbereich an. Von hier sind es nur 5 Minuten zu Fuß zum Abfahrtsort der Busse.

Zuerst aber packt mich eine Unsicherheit. Ich habe ein dünnes Funktionsunterhemd und ein kurzärmeliges Shirt an. Viele der sich hier aufhaltenden Läufer haben aber lange Shirts und manche sogar langärmelige Jacken an. Wissen die etwas was ich nicht weiß? In der aktuellen Wettervorhersage von gestern Abend hieß es wolkiges Wetter mit null Prozent Chance auf Regen stehe bevor. Es ist bedeckt und kühl, ca. 10°, normal würde ich kurz/kurz laufen. Aber hier im Gebirge? Der Start ist praktisch der tiefste Punkt der Strecke also wird's wohl eher kühler als zu warm werden. Was tun? Umziehen könnte ich mich, ich habe mehr als ausreichend Bekleidung mit im Auto. Ich spreche mit einigen der Läufer, jeder hat eine andere Meinung. Jetzt muss eine Entscheidung her. Ich ziehe beide Oberteile aus, ein noch dünneres kurzes Unterhemd an und ein dünnes, langärmeliges Salomon-Shirt drüber und auf geht's zum Bus. Eine Kleiderwahl, die sich als goldrichtig herausstellen soll.

Am Startort blitzt die Sonne durch die Wolken, die Temperatur ist angenehm. Unschön fällt auf, dass es keine Dixies gibt und daher natürlich die Schlangen vor den Toiletten im Sporthaus lang sind.

Etwa 45 Minuten vor dem Start werden wir aufgefordert, uns in die Startaufstellung zu begeben. Etwa 250 Läufer/innen gehen an den Start und tatsächlich bei jedem wird stichprobenartig die Ausrüstung kontrolliert.

Um 9 Uhr geht es pünktlich los.

Einige hundert Meter laufen wir durch die Ortschaft und dann geht es am Weidacher See vorbei in den Wald. Erste noch mäßige Steigungen liegen vor mir. Knapp vor der Hämmermoosalm (1417 m), wo sich die erste

Verpflegungsstation befindet, läuft jemand in einen Höllentempo auf mich auf. Im Umdrehen erhasche ich einen Blick auf die einstellige Startnummer. Aha, einer der Spitzenläufer des Ultratrails. Kurz zuvor sind wohl die Strecken des Ultra- und Supertrails zusammengekommen. Der cut-off für den Supertrail an der Verpflegstation ist 11:30 Uhr. Mir ist klar, dass die zurückgelegten 11 Kilometer kaum Aussagekraft vermitteln, aber ich habe 59 Minuten Vorsprung auf die Limitzeit und schlagartig fühle ich mich sehr viel besser und bereit für die kommenden Herausforderungen. Es ist schon erstaunlich, wie stark der Kopf läuft und nicht nur die Beine.

Von hier geht's hinauf zum Scharnitzjoch. Das Roadbook prophezeit jede Menge Höhenmeter. Schreckt mich gar nicht. Je mehr ich hinter mich bringe, desto weniger habe ich vor mir. Die Stöcke habe ich bisher nur sporadisch eingesetzt und mehr in der Hand spazieren getragen, jetzt kommen sie aber zum Einsatz. Die folgenden Kilometer sind trailig, es geht rauf und runter durch den Wald und einen Hang entlang, über Stock und Stein und Wurzeln, über bzw. besser durch einen Bach. Ein wirklich attraktiver Streckenteil, teilweise mit sehr schöner Aussicht ins Tal.

Die Organisation ist wie erwartet super. An der Verpflegestelle gab es schon alles was man so an Essen und Trinken braucht, die Strecke ist hervorragend markiert und die ersten Kontrolleure, die Startnummern aufschreiben, stehen hier an der Wangalm.

Es ist jetzt eine ganze zeitlang stetig bergauf gegangen und nach der Kontrollstelle ist Schluss mit Wald. Unversehens habe ich die Baumgrenze erreicht und es wird alpin, aber noch mit Gras und Latschen und glücklichen Kühen. Ich bin hier auf einem richtig steilen, felsigen Pfad und froh die Stöcke zu haben. Die Spaßvögel von Streckenmarkierern haben ihre roten Farbpunkte hier schon mal auf einem Kuhfladen angebracht. Witzige Idee.

Das Scharnitzjoch ist der zweithöchste Punkt der Supertrail-Runde. 17 km und 1150 HM habe ich hinter mir. Die Aussicht hier ist großartig, viele fotografieren.

Noch 50 Km...

What goes up must come down – und wie! Ab der Leutascher Dreitorspitze geht es 1050 HM bergab, und zwar heftig. Durch die Regenfälle der Vortage sind Wiesenpfade schlammig, und die ohnehin schon durch Felsen und Steine mehr als unwegsamen Wege gefährlich glitschig. Bergab kann ich gut, aber dieser Abstieg geht mächtig in die Oberschenkel und man muss hoch konzentriert laufen, um nicht zu stürzen.

Der nächste VP ist am Hubertushof in Reindlau. Der Cut-off liegt hier, nach nicht ganz 25 km bei 5:45 Stunden. Ich habe für die letzten 15 km zwar 2:58 Stunden gebraucht, bin insgesamt schon 4:29 Stunden unterwegs, aber ich habe beruhigende 1:16 Vorsprung auf den Cut-off. Hier ist Partystimmung und es geht durch einen aufgeblasenen Tunnel in die Verpflegungsstation. Eine Menge Zuschauer haben sich hier eingefunden und applaudieren, Betreuer stehen an dieser, mit dem Auto erreichbaren Stelle, und die Verpflegung ist wieder vom Feinsten, inklusive warmer Suppe. Eine medizinische Kontrolle soll es laut Ausschreibung hier auch geben, aber ich bemerke nichts davon. Vielleicht ist die auch mehr für die späten Läufer des Ultratrails gedacht.

Noch 40 Km...

Jetzt kommt eine unerwartete Passage, ca. 7 km geht es fast vollkommen flach im Leutaschtal am Fluss entlang und danach noch zwei Kilometer auf einer Teerstraße. Obwohl visuell nicht übermäßig attraktiv, finde ich diesen Streckenteil ganz angenehm. In der anschließenden Geisterklamm wird es wieder hügeliger, viele Touristen und Ausflügler bevölkern hier den Weg, applaudieren, feuern an oder schauen verwundert oder missbilligend.



Nach der Umrundung des Ferchensees auf welligen, schönen Pfaden kommt nach einigen weiteren Kilometern die nächste Versorgungsstelle. 2:37 Stunden für die letzten 13 km, insgesamt 7:07 Stunden unterwegs, 38 km geschafft.

Noch 30 Km...

Von hier geht es recht unspektakulär im Wettersteinwald weiter. Ein Forstweg führt nach oben und der Anstieg zieht sich elendig lang dahin. Ich bin müde, schlapp und hier richtig langsam unterwegs. Nur die seltenen flachen Streckenteile erlauben eine Fortbewegung die man noch irgendwie als laufen bezeichnen kann. Einige Helfer kündigen den nächsten Verpflegungspunkt in ca. 2 Kilometern an. Nach einem Steilstück kommt hier ein super Trail. Bemooste Baumstämme, überall Wurzeln, Steinstufen – schwer zu laufen, aber landschaftlich richtig schön.

Der VP an der Partnach ist schon ziemlich kahl gefressen und die Betreuer sind hektisch dabei Nachschub zu organisieren. Cola ist wohl rationiert, jedenfalls bekommt man es nur auf Nachfrage. Das muss wirklich nicht sein! Die letzten 11,6 km haben 2:09 Stunden Zeit gekostet, 9:16 Stunden habe ich für die hinter mir liegenden 48 km gebraucht. Der Cut-off liegt hier bei 11 Stunden – ich habe also weiterhin ein schönes Kissen von 1:44 Stunden. Die schnellen Flachland-Marathonis können solche Zeiten wohl nur schwer verstehen, aber genau dieses längere, langsamere, aber sehr herausfordernde Unterwegssein macht für mich den Reiz von Landschafts- oder Gebirgsmarathons aus. Bis ins Ziel ist es von hier noch circa ein Halbmarathon.

Jetzt steht die nächste Prüfung bevor, der Aufstieg bis unterhalb der Albspitze. 1.200 Höhenmeter verteilt auf die nächsten 12 km. Das wird hart. Zunächst kommt aber ein optisches Highlight, der „Eiserne Steg“ über die Partnachklamm. Die Länge beträgt ca. 700 m, und an der zentralen Stelle über die Brücke ist sie 80 m tief.

Noch 20 Km...

In Serpentin führt hier ein schmaler, wunderschöner, aber schwerer Trail den Berg hinauf. Bäume, Büsche, durch die man teilweise gebückt durch muss, überall grün. Doch auch dieser elende Hang nimmt kein Ende und nach wenigen Kilometern bin ich ziemlich fertig. Laufen tue ich schon lange nicht mehr. Zu steil, zu serpentinig, zu ausgepumpt bin ich. Ich nehme mir, aufwärts schauend, einen Baum als Ziel, und wenn ich ihn erreicht habe, bleibe ich stehen und verschnaufe. Das wiederholt sich dutzende Male. Deprimierend. Aber es geht nicht schneller und ich werde hier von vielen Läufern überholt. Mit Sorge denke ich an den kommenden Cut-off und sehne den nächsten VP herbei. Es dämmt, ich bin müde und es wird zunehmend schwer, die nötige Konzentration aufzubringen um nicht zu stürzen. Rinnale die man überqueren muss, gibt es an dem steilen Hang, in der Tiefe fließt ein kleiner Fluss. So schön die Landschaft ist, dieser Hang nervt nur noch, wann ist dieser Sch***-Anstieg endlich erklommen? Gut dass ich Wasser in meiner Trinkblase habe, ich brauche es hier, und zusätzlich eines meiner Gels und eine halbe Flasche Iso.

Inzwischen ist es stockdunkel und meine Stimmung auch. Unglaubliche 3:19 Stunden brauche ich für diese 7 km hinauf zum VP an der Talstation Längenfelder, mein Vorsprung auf den Cut-off schmilzt dahin.

Hier ist es kalt, richtig kalt. In Ölfässern brennen Feuer, die Verpflegungsstation ist gut besucht, erschöpfte Läufer sitzen in Plastiksesseln oder am Hang entlang der Strasse. Ich hole mir Suppe (diesmal mit gerösteten Brotstücken!), Tee, Brot, Käse, Kekse, setze mich – und bin desorientiert. Aus unerfindlichen Gründen scheint es hier ZWEI Wege zu geben, auf denen man weiterlaufen kann. Ja ja, ein genaueres Studium der Karte vor dem Start hätte vielleicht weiter geholfen – oder auch nicht. Denn die Karte zeigt einfach einen Weg über einen Berggipfel. Wer käme schon auf die Idee, dass man hier praktisch einen Rundkurs über den Gipfel zurück zum selben VP läuft? Ich nicht. Also fragen: Der Läufer links von mir ist dabei sich umzuziehen, und auch verwirrt als ich ihn anspreche. Der rechts von mir spricht weder deutsch, englisch oder französisch, ich lasse es sein. Also Frage an den Mann hinter dem Verpflegungsstand und Auflösung des Rätsels, so man des bayerischen Dialekts mächtig ist. Bin ich. „Links auffi geht's weida, wannst de „Schleifn“ no net host“ Aha?! Detailfrage „Schleifn“?? „Auffi zua Bergstation, daon aubi und nachand kummst durtn (Kopfbewegung nach

rechts) wieder zuck da her und nacha geht's durtn (Kopfbewegung nach links) nur mehr aubi ins Toi. 5 km vor da, aber zerscht siemahalb Kilometer auffi". Alles klar! „Habt's a Cola?“ frage ich. „Na, zweng eikafft“ ist die fast schon erwartete Antwort. Also auf geht's „auffi“. Und wie! War der Trail durch den Wald vorher noch schwer. aber schön ist es der jetzt vor mir liegende Wirtschaftsweg mit gewalztem Schotter nicht. Zum Glück sehe ich im Licht der Stirnlampe nicht das ganze Elend. das vor mir liegt, nur einzelne Lampen hoch über mir. „Na servas“, das kann was werden.

Und es wird! Steile, langgezogene Kurven, schöner Blick auf die Lichter im Tal links, schaurige Aussicht auf den Weg vor mir. Sagte ich schon, dass es am VP kalt war? Hier auf dem Weg ist es richtig kalt und je höher ich ganz langsam der Bergstation der Alpstizbahn zum Osterfelderkopf näher komme immer kälter, und zwar wegen dem Wind. Wind? Teilweise fegen hier Sturmböen dass es einem im wahrsten Sinne des Wortes den Atem nimmt, je nachdem ob man auf einer Wind abgewandten Seite des Berges unterwegs ist oder voll im Sturm. Wald gibt's hier längst keinen mehr, also keinen Windschutz durch Bäume. Handschuhe und Mütze habe ich längst an bzw. auf, einen Buff um den Hals, aber kalt ist mir immer noch. Nach einer gefühlten halben Ewigkeit sehe ich große Pfeile nach rechts, weg vom Weg, ein „10 km to go“-Schild. Seltsam, ich bin doch noch gar nicht oben?! „Passt scho“ kommt eine Stimme aus der Dunkelheit. Mein ratloses Anhalten kennt der Streckenposten hier offenbar schon. „Jetzt hostas gschofft“ sagt er. Ich habe den höchsten Punkt (2.029m) erreicht. Die Betreuer die hier tätig sind muss man einfach bewundern. Die sitzen, liegen, oder stehen hier teilweise seit Stunden in Zelten, in Skianzügen, an Feuern im eisigen Wind und haben für jeden Läufer ein nettes Wort, eine Auskunft, eine Ermunterung, Trost, Zuspruch, einen Scherz. Hut ab! „Jetzt hostas gschofft“ erweist sich als optimistisch übertrieben. Ab hier geht es bergab, und zwar insgesamt fast 1.300 HM.



Noch 10 Km...

Der Abstieg von hier geht nicht viel schneller als der Aufstieg auf der anderen Seite. Denn die etwa 600 HM die ich über ca. 5 km hoch geschlichen bin, muss ich jetzt auf nur ca. 2,3 km, also doppelt so steil wieder runter. Ein schwieriger Singletrail, den Blick hält man besser auf den Boden, was die eindrucksvolle Aussicht hinunter nach Garmisch relativiert. Hier stehen erstmals Schilder „Attention – dangerous passage“! Wohl wahr, links geht es unabsehbar tief nach unten. Ein leichter Nieselregen macht den Weg zusätzlich gefährlich. weil das Gestein rutschig ist.

Aber weil ich jetzt keine Aufstiege mehr vor mir habe. bin ich nach dem schweren, langsamen, deprimierenden Weg bergauf wieder recht guter Dinge, fast fröhlich. Als ich dann Stimmen höre, einen letzten steilen Abhang hinunter laufe. und wieder zurück an der Längenfelder Station bin. setze ich mich nicht mehr. sondern greife mir nur etwas zu Essen und zu Trinken, erkläre einem ratlosen Läufer des Ultratrail. der hier eben ankommt. auf Englisch kurz wo er hin muss und laufe gleich weiter, da es mit der Zielzeit verdammt knapp werden könnte. 2:26 Stunden habe ich für diese etwa 7,2 km mit 600 HM rauf und wieder runter gebraucht, 15:22 Stunden bin ich unterwegs. 1:36 habe ich für die restlichen 6,3 km übrig. Bergab wohl machbar, aber knapp ist's trotzdem. „Nur noch 5 km“ hatte der Typ am VP ja gesagt. Und „a poa schwarze Stäuln kuman no“.

Was er damit gemeint hat, wird mir schon nach den ersten Metern klar. Steil, große Felsen im Weg, dazwischen „Treppen“, unterschiedlich hohe kleine Rampen mit Rundhölzern nach vorne abgegrenzt. Die sind glatt wie Eis, bloß nicht drauf treten. Eigentlich mag ich Treppen gerne, aber diese sind äußerst gefährlich,

unterschiedlich hoch, unterschiedlich tief, es ist stockfinster, der Lichtkegel der Stirnlampe geistert unsterblich vor meinen Füßen und ist vom zu Nebel kondensierenden schweren Atem gelegentlich matt und diffus. Scharfkantige hohe Felsen rechts und links, die Orientierung fällt mir schwer, weil ich keine der vor mir liegenden Wegmarkierungen sehen kann und es oft nicht klar ist, wo man zwischen dem PKW-großen Geröll durch muss.

Und es ist so steil, die Oberschenkel sind am Limit, trotz des bremsenden Einsatzes der Stöcke, die noch dazu oft auf ungesehenen Steinen aufsetzen, dort abrutschen oder sich so festklemmen, dass man anhalten und sie senkrecht herausziehen muss, um sie nicht zu verbiegen oder abbrechen. Dieser „Weg“ ist der helle Wahnsinn, teilweise von Wasser überspült, glitschig und ich kratze Reste von Konzentration zusammen, um heil weiterzukommen. An einer Stelle habe ich die Wahl: links das Bachbett hinunter, mehr oder weniger die „diretissima“ oder rechts, wo so etwas wie ein Pfad zu erahnen ist. Ich nehme den linken Weg, hängele mich über Felsen und durch Geröll, die Füße teilweise knöcheltief im eisigen Wasser. Keine Markierung. Ich bleibe ratlos stehen. Drehe mich um 360 Grad, Kopf rauf und runter, um möglichst alles rund um mich zu erleuchten und ein Flatterband oder einen Sprühpunkt zu erhaschen. Nichts. Kein Läufer vor oder hinter mir, kein Lichtkegel irgendwo, kein Geräusch von Läufern über oder unter mir, an dem ich mich orientieren könnte. Ich steige fluchend zurück zur letzten Markierung hoch, quasi wie es im Trailrunning-Handbuch steht und nehme den rechten Pfad. Nicht ganz so unwegsam, aber nach 50, 60, 70 Metern keine Markierung. Selbes Spiel wie vorher, stehenbleiben suchen – nichts. Ich bin der Verzweiflung nahe, steige zurück, das sind wieder 20, 25 unnötige Höhenmeter, bei jedem Schritt schmerzt alles, und ich habe immer noch keine Ahnung, wo ich lang muss, wenn ich wieder an dem vermaledeiten letzten Markierungspunkt bin. Mir zerrinnt die Zeit unter den Füßen. Mangels Alternativen nehme ich wieder das Bachbett – und vielleicht 5 Meter nach der Stelle, wo ich vorher umgekehrt war, hinter einer Kehre, ist ein roter Punkt. Ich schreie vor Erleichterung, aber auch wegen der Enttäuschung, hier bestimmt 15 Minuten verschwendet zu haben.

Jetzt muss ich Gas geben, koste es was es wolle und prompt retten mich zwei, drei Mal nur ganz knapp die Stöcke vor dem sicheren Sturz zwischen die Felsen. Warum jammert jeder immer nur über Höhenmeter aufwärts? Bergab kann mindestens genauso schwer sein und hier ist es das.

Ich komme zu einer etwas flacheren Stelle, wo wieder ein Betreuer an einem Feuer vor einem Zelt sitzt. „Nur noch eine steile Stelle, dann 2 flache Kilometer und du bist im Ziel – auf geht's“ ruft er mir zu. Spinnt der Kerl? Ich habe schon 2,5 km „steile Stellen“ hinter mir. Aber der Mann hat Recht. 50 Meter weiter, nach einer Kurve kommt eine Passage, angekündigt von einem weiteren „Attention – dangerous passage“ Schild, die jedweder Beschreibung spottet. So eng, dass man nur seitwärts zwischen den Felsen durch kommt, so steil und rutschig, dass man eigentlich nur von einem mühsam kontrollierten Bergab fallen sprechen kann.

Endlich, endlich öffnet sich der Weg, es wird unvermittelt flach und ich riskiere den ersten ängstlichen Blick auf die Uhr seit langer Zeit. Erleichtert stelle ich fest, dass ich nicht ganz so viel Zeit verloren habe wie befürchtet. 24 Minuten übrig bis zum Zielschluss, das muss sich ausgehen – wenn es stimmt, dass es nur noch 2 Kilometer sind. Eine Teerstraße führt jetzt nach Grainau, plötzlich habe ich wieder etwas Kraft, laufe locker im Bewusstsein, dass ich es schaffen werde. Nach etwa einem Kilometer taucht Willi unter einer Straßenlaterne auf, mir entgegen laufend. Ich freue mich unbändig, rede bestimmt viel dummes Zeug, ich kann mich nicht mehr erinnern. Zügig laufen wir jetzt beide Richtung Ziel und knapp vorher dreht er ab, lässt mich alleine die Freude der erfolgreichen Zielankunft genießen.

16:48 Stunden habe ich am Ende für die knapp 69 Kilometer gebraucht und bin als letzter Läufer innerhalb der Limitzeit klassiert, was meinen Stolz über das hart erarbeitete Finishershirt nicht im Geringsten mindert.

Der Lauf ist, obwohl er etwas im Schatten des Ultratrails steht, ein tolles Erlebnis mit einem hohen Schwierigkeitsgrad, was eine Ausfallsrate von etwa 15% der Gestarteten eindrucksvoll bestätigt. Geeignet ist er nur für Personen mit ausreichender Trail Erfahrung, die es gewohnt sind, sich im Gebirge unter schwierigen Bedingungen sicher zu bewegen.

Walter von Weber

Ewige Viermäcker Bestenliste

10-km Frauen

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Angelika	Dopychai	39:25 min	1958	03.05.87	Dortmund
Gerti	Erdmann	41:35 min	1945	26.01.91	Hamm
Karin	Mendelin	42:29 min	1967	17.09.06	Dortmund
Heidi	Kina	42:33 min	1960	05.06.06	Dortmund
Gertrud	Bernatzki	43:10 min	1935	27.04.86	Bremen
Gudrun	Wagener	44:57 min	1956	01.05.10	Kamen
Hildegard	Knöpke	45:01 min	1955	18.02.89	Herne
Christel	Stemann	45:18 min	1940	31.01.81	Hamm
Monika	Sievers	45:39 min	1942	04.08.89	Dülmen
Heidemarie	Chudzian	46:05 min	1948	18.04.87	Paderborn
Ursula	Vogt	46:40 min	1930	05.09.87	Dülmen
Natalie	Stegherr	46:49 min	1963	10.12.06	Witten
Elisabeth	Brand	46:50 min	1935	08.06.88	Dortmund
Monika	Gassert	47:15 min	1964	20.10.84	Hamm
Erica	Verleger	47:51 min	1940	04.05.86	Dortmund
Hildegard	Knoepke	48:22 min	1955	09.10.10	Coesfeld
Gisela	Wencker	48:23 min	1960	10.09.06	Bergkamen
Gabriele	Hartmann	48:27 min	1956	04.05.86	Dortmund
Johanna	Wrobel	48:51 min	1933	07.05.89	Bochum
Erika	Krausch	48:58 min	1939	04.05.86	Dortmund
Jutta	Knapp	49:29 min	1951	04.05.86	Dortmund
Edith	Blum	49:37 min	1947	05.09.87	Dülmen
Karin	Lehmann	49:39 min	1940	04.05.86	Dortmund
Gabriela	Wilm-Marcinkowski	49:42 min	1955	10.09.06	Bergkamen
Karin	Herbsttritt	49:45 min	1967	04.11.06	Dortmund
Elisabeth	Bornemann	49:59 min	1947	04.05.86	Dortmund
Annika	Fischer	50:36 min	1971	09.10.10	Witten
Uta	Klenke	50:46 min	1943	04.05.86	Dortmund
Maria	Austermühle	50:59 min	1928	01.05.86	Essen
Marianne	Zieger	52:01 min	1938	04.05.86	Dortmund
Monika	Tomke	52:24 min	1944	03.05.87	Dortmund
Heidi	Aufmhoff	52:36 min	1943	14.02.88	Bertlich
Magda	Wiegmann	52:42 min	1953	17.09.06	Dortmund
Ilona	Matzat	52:48 min	1948	08.06.88	Dortmund

15-km Frauen

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Angelika	Dopychai	1:02:06 Std.	1958	14.02.88	Bertlich
Gerti	Erdmann	1:04:29 Std.	1945	10.03.91	Waldbreitbach
Christel	Stemann	1:08:50 Std.	1940	21.02.81	Hamm
Elisabeth	Brand	1:15:03 Std.	1935	31.12.84	Werl
Karin	Lehmann	1:17:53 Std.	1940	21.02.87	Hamm
Edith	Blum	1:18:49 Std.	1947	22.,02.86	Hamm
Margot	Jessat	1:18:52 Std.	1945	31.12.84	Werl

Halbmarathon Frauen

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Gerti	Erdmann	1:33:35 Std.	1945	27.02.93	Hamm
Angelika	Dopychai	1:34:13 Std.	1958	20.03.88	Köln
Heidi	Kina	1:35:04 Std.	1960	29.04.07	Duisburg
Karen	Mendelin	1:40:18 Std.	1967	08.01.06	Egmond
Nathalie	Stegherr	1:40:54 Std.	1963	13.01.08	Egmond
Marion	Claudy	1:41:19 Std.	1955	26.03.06	Haltern
Gisela	Wencker	1:41:54 Std.	1960	30.03.08	Haltern
Heidemarie	Chudzian	1:45:12 Std.	1948	05.04.87	Bochum
Annika	Fischer	1:47:33 Std.	1971	02.09.07	Herten
Marion	Schütte	1:47:42 Std.	1967	07.06.09	Duisburg
Marie-A.	Hirschmann	1:48:34 Std.	1950	07.10.07	Köln
Gabriela	Wilm-Marcinkowski	1:50:02 Std.	1955	18.05.08	Herne
Daniela	Manka	1:52:16 Std.	1978	18.05.08	Herne
Gisela	Jung	1:53:31 Std.	1954	13.05.07	Herne
Karin	Herbsttritt	1:54:36 Std.	1967	08.10.06	Köln
Karola	Pischl	1:54:37 Std.	1952	13.05.07	Herne
Edith	Blum	1:55:17 Std.	1947	30.08.87	Attendorn
Bianca	Kube-Schraa	1:57:09 Std.	1960	12.03.06	Hattingen
Karin	Lehmann	1:57:26 Std.	1940	28.06.87	Trier
Beate	Lepine	1:58:01 Std.	1956	30.04.06	Duisburg
Martina	Neye-Wolff	1:58:30 Std.	1960	13.01.08	Egmond
Kathrin	Melliwa	1:58:40 Std.	1963	22.03.08	Paderborn
Magda	Wiegmann	2:01:25 Std.	1953	22.04.07	Bonn
Sabine	Heil	2:03:04 Std.	1975	24.02.08	Hamm
Andrea	Lange	2:03:05 Std.	1971	24.02.08	Hamm
Doro	Schumacher-Ludwig	2:06:53 Std.	1959	30.04.06	Duisburg
Wera	Linke	2:08:41 Std.	1957	30.03.08	Haltern
Gabi	Göpel	2:08:53 Std.	1950	01.06.08	Duisburg
Andrea	Birkhäuser	2:09:14 Std.	1966	19.05.07	Luxemburg
Christiane	Krieger	2:11:46 Std.	1974	13.05.07	Herne
Nadine	Funke	2:13:27 Std.	1978	09.08.08	Dortmund
Claudia	Koch	2:14:10 Std.	1966	01.06.08	Duisburg
Christiane	Synofzik	2:15:41 Std.	1957	13.05.07	Herne
Ingrid	Lauricks	2:16:33 Std.	1937	26.03.06	Lissabon

25-km Frauen

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Angelika	Dopychai	1:49:12 Std.	1958	22.11.88	Porz
Gerti	Erdmann	1:52:43 Std.	1945	23.02.91	Hamm
Gertrud	Bernatzki	1:55:25 Std.	1935	13.05.84	Dortmund
Christel	Stemann	2:05:30 Std.	1940	07.03.81	Hamm
Erika	Krausch	2:06:33 Std.	1939	13.05.84	Dortmund
Elisabeth	Brand	2:06:34 Std.	1935	13.05.84	Dortmund
Hildegard	Knöpke	2:06:50 Std.	1955	03.12.88	Bertlich
Maria	Austermühle	2:14:14 Std.	1928	01.07.84	Brügge
Heidi	Aufmhoff	2:14:42 Std.	1943	29.03.86	Unna-Lünern
Karin	Lehmann	2:20:28 Std.	1940	07.03.87	Hamm

Marathon Frauen

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Angelika	Dopychai	3:20:25 Std.	1958	23.04.89	Köln
Heidi	Kina	3:22:04 Std.	1960	29.10.06	Frankfurt
Gerti	Erdmann	3:22:20 Std.	1945	30.09.90	Berlin
Karen	Mendelin	3:24:40 Std.	1967	22.04.07	Bonn
Gertrud	Bernatzki	3:26:20 Std.	1935	03.11.84	Oelde
Marion	Claudy	3:28:51 Std.	1955	23.04.06	London
Christel	Stemann	3:30:54 Std.	1940	24.04.83	Bremen
Martina	Kemper	3:34:52 Std.	1959	30.09.84	Berlin
Elisabeth	Brand	3:37:00 Std.	1935	02.08.86	Malmö(S)
Ute	Kleber	3:37:17 Std.	1961	25.10.86	Essen
Gudrun	Wagener	3:39:59 Std.	1956	15.10.11	Rothaarsteig
Heidemarie	Chudzian	3:40:32 Std.	1948	03.05.87	Bremen
Marion	Schütte	3:43:40 Std.	1967	30.04.06	Dresden
Ursula	Vogt	3:44:14 Std.	1937	04.10.87	Berlin
Gisela	Wencker	3:44:19 Std.	1960	20.04.08	Bonn
Barbara	Pankauke	3:46:58 Std.	1949	13.05.84	Frankfurt
Erika	Skupin	3:47:53 Std.	1948	30.09.84	Berlin
Annika	Fischer	3:49:37 Std.	1971	20.04.08	Leipzig
Elisabeth	Bornemann	3:51:14 Std.	1947	30.09.84	Berlin
Heidi	Aufmhoff	3:51:27 Std.	1946	27.04.86	Bremen
Gisela	Jung	3:51:30 Std.	1954	30.04.06	Duisburg
Margot	Jessat	3:55:15 Std.	1945	30.09.84	Berlin
Hildegard	Knöpke	3:57:57 Std.	1955	22.10.89	Essen
Karin	Herbstritt	3:58:26 Std.	1967	30.09.07	Berlin
Martina	Neye-Wolff	3:59:36 Std.	1960	03.05.09	Düsseldorf
Marie-A.	Hirschmann	4:00:01 Std.	1950	23.04.06	Hamburg
Canan	Dogan	4:05:02 Std.	1973	07.10.07	Köln
Ursula	Klischan	4:10:02 Std.	1956	21.10.06	Rothaarsteig
Kathrin	Melliwa	4:12:41 Std.	1963	27.04.08	Hamburg
Edith	Blum	4:13:07 Std.	1947	27.09.86	Duisburg
Elisabeth	Spenner	4:13:16 Std.	1960	23.04.06	Hamburg
Bianca	Kube-Schraa	4:13:46 Std.	1960	30.09.07	Berlin
Maria	Austermühle	4:18:34 Std.	1928	06.05.84	Bremen
Doro	Schumacher-Ludwig	4:23:39 Std.	1959	29.10.06	Frankfurt
Gabriela	Wilm-Macinkowski	4:25:45 Std.	1955	12.10.08	Essen
Wera	Linke	4:26:20 Std.	1957	27.04.08	Hamburg
Erika	Krausch	4:30:47 Std.	1939	28.09.86	Berlin

10-km Männer

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Olaf	Klenke	33:52 min	1970	07.11.87	Dülmen
Peter	Jeroschewski	34:08 min	1961	30.04.89	Coesfeld
Peter	Dopychai	34:24 min	1950	09.05.86	Leverkusen
Karl-Heinz	Klenke	34:28 min	1941	07.08.87	Kamen
Wilfried	Schiffer	34:30 min	1951	30.06.89	Borken
Hans-Peter	Kiehl	35:37 min	1950	21.11.84	Köln-Porz

10-km Männer

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Eckard	Vasholz	35:38 min	1949	20.08.88	Bielefeld
Dieter	Arnold	35:51 min	1949	08.06.88	Dortmund
Volker	Zieger	36:30 min	1962	04.05.86	Dortmund
Thomas	Behrens	36:34 min	1950	20.08.88	Bielefeld
Jörg-Peter	Teuber	36:37 min	1947	08.03.87	Leverkusen
Werner	Koglin	36:37 min	1947	08.03.92	Verden
Dieter	Stemann	36:38 min	1938	11.11.78	Dülmen
Meinhard	Kalwa	36:50 min	1951	30.04.89	CAS-Ickern
Horst	Lemberg	36:51 min	1940	05.11.88	Dülmen
Hubertus	von Gaudecker	37:33 min	1936	04.05.86	Dortmund
Stefan	Lemberg	37:36 min	1969	08.06.88	Dortmund
Clemens	Adam	37:38 min	1937	04.05.86	Dortmund
Frank	Zscheschang	38:13 min	1949	13.05.84	Dortmund
Clemens	Adam	38:18 min	1937	04.05.87	Dortmund
Rainer	Gischarowski	38:19 min	1957	04.05.87	Dortmund
Johannes	Vogt	38:21 min	1955	08.02.86	Hamm
Dieter	Penning	38:34 min	1934	04.05.87	Dortmund
Paul	Tomke	38:36 min	1938	04.05.86	Dortmund
Alexander	Puplick	38:37 min	1960	08.06.88	Dortmund
Richard	Schaefer	38:41 min	1947	12.08.89	Burgsteinfurt
Hans-Martin	Bolland	38:42 min	1940	11.02.84	Hamm
Wolfgang	Lehmann	38:43 min	1936	08.02.86	Hamm
Peter	Frankenstein	38:47 min	1939	04.05.87	Dortmund
Manfred	Böttger	38:47 min	1957	25.10.87	Köln
Daniel	Zerweck	39:15 min	1965	20.08.06	Bochum
Werner	Steden	39:16 min	1949	08.06.88	Dortmund
Reinhard	Gerlach	39:23 min	1951	17.06.89	Ennepetal
Willy	Uhe	39:24 min	1951	04.05.86	Dortmund
Hermann	Kopp	39:32 min	1945	08.06.88	Dortmund
Dieter	Klemp	39:39 min	1951	08.02.86	Hamm
Harald	Geisler	39:49 min	1956	08.06.88	Dortmund
Heinz	Schröder	39:57 min	1950	04.05.86	Dortmund
Jürgen	Seeger	40:03 min	1945	01.09.88	Bielefeld
Manfred	Wecke	40:04 min	1947	03.12.89	Bertlich
Andreas	Haarmann	40:22 min	1967	07.07.06	Rodgau
Michael	Mendelin	40:24 min	1957	15.04.06	Paderborn
Hans-Joachim	Puplick	40:28 min	1964	04.05.86	Dortmund
Manfred	Gregor	40:49 min	1931	04.02.89	Hamm
Michael	Voigtländer	40:54 min	1969	10.12.06	Hamm
Christian	Schlierenkämper	40:56 min	1967	17.09.06	Dortmund
Klaus	Ramge	40:57 min	1936	05.09.87	Dülmen
Stefan	Krausch	40:58 min	1969	13.05.84	Dortmund
Michael	Walter	40:59 min	1958	13.05.84	Dortmund
Udo	Chudzian	41:05 min	1943	05.11.88	Dülmen
Ralph	Bläser	41:26 min	1969	05.06.06	Dortmund
Klaus	Erdmann	41:27 min	1941	15.09.90	Radevormwald
Siegfried	Baensch	41:35 min	1945	05.11.88	Dülmen
Peter	Kossin	41:37 min	1964	29.01.06	Hamm

15-km Männer

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Wilfried	Schiffer	52:45 min	1951	25.08.89	Olfen
Volker	Zieger	54:56 min	1962	03.03.84	Hamm
Karl-Heinz	Klenke	55:03 min	1941	11.10.86	Schwerte-Ergste
Eckard	Vasholz	55:15 min	1948	31.12.89	Werl
Dieter	Arnold	55:28 min	1949	10.10.87	Schwerte-Ergste
Hans-Peter	Kiehl	56:00 min	1950	03.03.84	Hamm
Werner	Koglin	56:29 min	1947	31.12.89	Werl
Jörg-Peter	Teuber	57:17 min	1947	20.02.88	Hamm
Thomas	Behrens	58:01 min	1950	18.02.89	Hamm
Meinhard	Kalwa	58:23 min	1951	19.10.85	Schwerte-Ergste
Paul	Tomke	58:24 min	1938	19.10.85	Schwerte-Ergste
Richard	Schaefer	58:25 min	1947	25.08.89	Olfen
Peter	Frankenstein	58:55 min	1939	03.03.84	Hamm
Wolfgang	Lehmann	59:10 min	1936	31.12.84	Werl
Johannes	Vogt	59:17 min	1955	22.02.86	Hamm
Olaf	Klenke	59:26 min	1970	11.10.86	Schwerte-Ergste
Horst	Bremer	59:50 min	1940	31.12.89	Werl
Manfred	Wecke	59:55 min	1947	31.12.89	Werl

Halbmarathon Männer

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Wilfried	Schiffer	1:18:46 Std.	1951	07.05.89	Bochum
Peter	Dopychai	1:20:09 Std.	1950	20.03.88	Köln
Dieter	Arnold	1:20:50 Std.	1949	04.06.89	Mondsee(A)
Eckard	Vasholz	1:21:46 Std.	1948	10.04.88	Bochum
Werner	Koglin	1:23:46 Std.	1947	26.02.94	Hamm
Wolfgang	Lehmann	1:24:04 Std.	1936	23.06.85	Trier
Daniel	Zerweck	1:24:17 Std.	1965	30.04.06	Duisburg
Stefan	Lemberg	1:24:29 Std.	1969	05.04.09	Berlin
Günter	Borgholte	1:25:01 Std.	1934	23.09.89	Essen
Jörg-Peter	Teuber	1:25:10 Std.	1947		Iserlohn
Peter	Kossin	1:25:35 Std.	1964	07.04.07	Paderborn
Christian	Schlierenkämper	1:26:23 Std.	1967	08.04.06	Bochum
Andreas	Haarmann	1:29:18 Std.	1967	05.03.06	Frankfurt
Dieter O.	Penning	1:30:09 Std.	1934		Iserlohn
Claus	Wieczorek	1:31:19 Std.	1965	07.06.09	Duisburg
Wolfgang	Lehmann	1:31:44 Std.	1936	12.07.86	Radevormwald
Michael	Voigtländer	1:32:21 Std.	1969	15.04.07	Witten
Niels	Holtermann	1:32:31 Std.	1945	04.05.89	Hagen
Michele	Petrone	1:33:21 Std.	1970	15.04.07	Witten
Ralph	Bläser	1:33:55 Std.	1969	14.05.06	Unna
Klaus	Erdmann	1:34:14 Std.	1941	16.12.90	Emmerich
Siegfried	Baensch	1:34:15 Std.	1945		Iserlohn
Detlev	Göpel	1:34:21 Std.	1953	26.02.06	Hamm
Uwe	Jäger	1:34:53 Std.	1961	08.02.09	Hamm
Michael	Mendelin	1:34:57 Std.	1957	08.01.06	Egmond
Joachim	Herbstritt	1:35:02 Std.	1960	08.10.06	Köln
Rüdiger	Arnold	1:35:58 Std.	1950	30.04.06	Duisburg

25-km Männer

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Peter	Dopychai	1:31:49 Std.	1950	25.10.87	Krefeld
Hans-Peter	Kiehl	1:32:42 Std.	1950	28.10.84	Köln
Ronald	Migas	1:33:08 Std.	1956	08.06.88	Dortmund
Wilfried	Schiffer	1:33:24 Std.	1951	05.11.89	Unna-Lünern
Karl-Heinz	Klenke	1:33:41 Std.	1941	04.05.86	Dortmund
Volker	Engels	1:36:08 Std.	1960	03.05.87	Dortmund
Jörg-Peter	Teuber	1:37:30 Std.	1947	03.05.87	Dortmund
Dieter	Arnold	1:38:12 Std.	1949	04.05.86	Dortmund
Wolfgang	Kolleck	1:38:44 Std.	1938	13.05.84	Dortmund
Günter	Borgolte	1:38:44 Std.	1934	13.05.84	Dortmund
Thomas	Behrens	1:38:54 Std.	1950	08.03.86	Hamm
Rudi	Austermühle	1:39:20 Std.	1928	01.07.84	Brügge
Horst	Lemberg	1:39:57 Std.	1940	08.06.88	Dortmund
Meinhard	Kalwa	1:40:35 Std.	1951	08.06.88	Dortmund
Wolfgang	Lehmann	1:40:48 Std.	1936	08.03.86	Hamm
Peter	Frankenstein	1:41:07 Std.	1939	04.05.86	Dortmund
Rainer	Gischarowski	1:42:09 Std.	1957	08.06.88	Dortmund
Manfred	Gregor	1:43:37 Std.	1931	08.06.88	Dortmund
Olaf	Klenke	1:43:51 Std.	1970	06.09.86	Dülmen
Ludger	Stöckmann	1:43:54 Std.	1950	08.06.88	Dortmund
Arnd	Verleger	1:44:04 Std.	1962	04.05.86	Dortmund
Manfred	Wecke	1:44:14 Std.	1947	14.02.88	Bertlich
Eckard	Vasholz	1:44:16 Std.	1948	05.03.88	Hamm
Richard	Schaefer	1:44:19 Std.	1947	07.05.89	Berlin
Horst	Bremer	1:44:46 Std.	1940	25.03.89	Paderborn

Marathon Männer

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Karl-Heinz	Klenke	2:39:11 Std.	1941	28.04.85	Bremen
Manfred	Böckmann	2:41:49 Std.	1956	29.04.90	Bremen
Peter	Dopychai	2:44:02 Std.	1950	20.04.86	Köln
Heinz	Schröder	2:44:04 Std.	1950	27.04.86	Bremen
Ludger	Stöckmann	2:44:30 Std.	1951	28.04.85	Bremen
Helmut	Gassert	2:45:22 Std.	1936	25.04.82	Köln
Derk	Lauricks	2:47:06 Std.	1974	29.09.02	Berlin
Eckard	Vasholz	2:47:29 Std.	1949	15.10.89	Kandel
Hans-Peter	Kiehl	2:47:43 Std.	1950	15.09.84	Duisburg
Norbert	Bernatzki	2:49:18 Std.	1935	28.04.85	Bremen
Wolfgang	Lehmann	2:52:54 Std.	1936	28.09.85	Duisburg
Wilfried	Schiffer	2:53:36 Std.	1951	15.10.89	Kandel
Dieter	Stemann	2:54:00 Std.	1938	1980	Wesel
Peter	Kossin	2:54:10 Std.	1964	29.04.07	Hamburg
Horst	Lemberg	2:54:50 Std.	1940	09.10.88	Berlin
Thomas	Behrens	2:55:29 Std.	1950	25.05.86	Hamburg
Volker	Engels	2:55:49 Std.	1960	25.05.86	Hamburg
Peter	Jeroschewski	2:56:17 Std.	1961	26.09.87	Kamen
Günther	Borgolte	2:56:51 Std.	1934	28.04.85	Bremen

Marathon Männer

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Dieter	Arnold	2:57:00 Std.	1949	26.09.87	Duisburg
Johannes	Vogt	2:57:01 Std.	1955	25.05.86	Hamburg
Jörg-Peter	Teuber	2:57:02 Std.	1947	15.10.89	Kandel
Hubertus	von Gaudecker	2:57:15 Std.	1936	25.05.86	Hamburg
Karl-Heinz	Aufmhoff	2:58:08 Std.	1938	28.04.85	Bremen
Richard	Schaefer	2:58:24 Std.	1947	01.10.89	Berlin
Peter	Frankenstein	2:58:43 Std.	1939	06.05.84	Bremen
Werner	Koglin	2:58:59 Std.	1947	28.10.90	Frankfurt
Andreas	Haarmann	3:00:20 Std.	1967	15.06.97	Menden
Daniel	Zerweck	3:02:11 Std.	1965	30.09.07	Berlin
Manfred	Uhlig	3:02:22 Std.	1940	30.09.84	Berlin
Manfred	Gregor	3:03:03 Std.	1931	18.03.89	Steinfurt
Hermann	Kopp	3:03:32 Std.	1945	18.03.89	Steinfurt
Ronald	Migas	3:04:06 Std.	1951	25.10.86	Essen
Jürgen	Seger	3:04:18 Std.	1945	17.04.88	Köln
Stefan	Urbanek	3:05:02 Std.	1970	20.09.98	Berlin
Manfred	Böttger	3:06:11 Std.	1957	25.10.86	Essen
Stefan	Lemberg	3:06:42 Std.	1969	26.04.09	Bonn
Bernd	Bürgermeier	3:07:45 Std.	1969	24.09.95	Berlin
Klaus	Rehling	3:08:20 Std.	1936	19.03.88	Steinfurt
Christian	Schlierenkämper	3:08:29 Std.	1967	08.05.05	Düsseldorf
Dieter	Klemp	3:08:51 Std.	1951	24.03.84	Steinfurt
Horst	Bremer	3:09:41 Std.	1940	23.09.89	Essen
Manfred	Wecke	3:10:12 Std.	1947	30.10.88	Frankfurt
Willy	Uhe	3:11:30 Std.	1951	28.04.85	Bremen
Hans-Martin	Bolland	3:11:43 Std.	1940	24.03.84	Steinfurt
Günter	Grabenhoff	3:12:03 Std.	1930	06.05.84	Bremen
Klaus	Blum	3:12:53 Std.	1942	30.09.84	Berlin
Rainer	Gischarowski	3:13:14 Std.	1957	20.10.84	Essen
Karl-Heinz	Flume	3:13:25 Std.	1947	30.04.95	Hamburg
Paul	Tomke	3:14:13 Std.	1938	09.10.88	Berlin
Clemens	Adam	3:15:18 Std.	1937	20.10.84	Essen
Dirk	Görrissen	3:17:40 Std.	1963	28.09.08	Berlin
Walter	Bayer	3:19:57 Std.	1958	24.03.84	Steinfurt
Werner	Steden	3:20:01 Std.	1949	20.10.84	Essen
Wolfgang	Zieger	3:20:17 Std.	1937	20.10.84	Essen
Werner	Körbitz	3:20:20 Std.	1945	24.09.95	Berlin
Siegfried	Baensch	3:20:20 Std.	1945	30.10.88	Frankfurt
Ralf	Brinkhoff	3:20:56 Std.	1971	15.10.06	Essen
Wolfgang	Wagner	3:21:00 Std.	1941	22.10.88	Essen
Alexander	Puplick	3:21:01 Std.	1960	30.04.89	Paris
Heinz	Gollner	3:23:00 Std.	1951	30.04.06	Duisburg
Axel	Fuchs	3:23:08 Std.	1939	20.10.84	Essen
Jörg	Boernsen	3:23:11 Std.	1972	26.04.09	Hamburg

Die Ewige Viermärker Bestenliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Aktualität.
Wer sich hier nicht oder falsch wiederfindet, melde sich bitte unter: kontakt.vwg@web.de

100-km-Lauf

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Manfred	Gregor	8:18:56 Std.	1931	30.10.87	Rodenbach
Karl-Heinz	Aufmhoff	8:24:02 Std.	1938	25.04.87	Rodenbach
Wolfgang	Wagner	9:32:10 Std.	1941	07.09.85	Unna
Horst	Bremer	9:49:22 Std.	1940	30.09.89	Unna

Walking 10-km

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Meinhard	Kalwa	1:10:11 Std.	1951	12.05.08	Dortmund
Donald	Sapsford	1:10:48 Std.	1947	13.06.11	Dortmund
Horst G.	Bernhard	1:12:59 Std.	1945	07.08.10	Dortmund
Karl-Heinz	Flume	1:16:29 Std.	1947	13.11.10	Oberaden

Walking 15-km

Donald	Sapsford	1:46:36 std.	1947	03.07.11	Unna
--------	----------	--------------	------	----------	------

Walking Halbmarathon

Donald	Sapsford	02:36:18 Std.	1947	11.04.10	Haltern
--------	----------	---------------	------	----------	---------

Walking Marathon

Helene	Assmuth-Chilla	5:28:04 Std.	1951	26.09.10	Berlin
Donald	Sapsford	5:29:50 Std.	1947	26.09.10	Berlin
Sabine	Rosenbaum	5:33:16 Std.	1967	26.09.10	Berlin

Kurztriathlon: 1000m Schwimmen/40-km Rad/10-km Laufen

Vorname	Name	Zeit	JG	Datum	Ort
Dieter	Stemann	2:09:48 Std.	1938	28.05.89	Kamen
Wolfgang	Zieger	2:24:18 Std.	1937	28.05.89	Kamen
Manfred	Gregor	2:33:58 Std.	1931	28.05.89	Kamen
Niels	Holtermann	2:34:40 Std.	1945	28.05.89	Kamen
Christel	Stemann	2:37:02 Std.	1940	11.06.11	Dortmund
Ilona	Matzat	2:41:52 Std.	1948	11.06.89	Dortmund
Siegfried	Baensch	2:42:28 Std.	1945	20.05.89	Neuss
Heidi	Aufmhoff	2:46:10 Std.	1946	26.08.90	Riesenbeck
Elisabeth	Brand	2:56:32 Std.	1935	11.06.89	Dortmund

Mitteltriathlon: 2000m Schwimmen/80-km Rad/HM Laufen

Eckard	Labohm	5:42:47 Std.	1951	29.07.90	Köln
--------	--------	--------------	------	----------	------

Ironman: 3,8-km Schwimmen/180-km Rad/Marathon Laufen

Dieter	Stemann	11:02:00 Std.	1938	14.07.90	Roth
Stefan	Lemberg	11:03:52 Std.	1969	07.08.11	Regensburg
Dieter	Stemann	12:03:52 Std.	1938	06.10.90	Hawaii
Christel	Stemann	13:11:18 Std.	1940	1992	Roth

Radwanderung am 03.07.2011



Die Großwetterlage war wenig erfreulich und auch für den 3. Juli mußten wir mit Regen rechnen. Petrus jedoch hatte ein Einsehen und schickte uns regenfreies Wetter bei bedecktem Himmel.

Aber nun darf ich von der Radwanderung berichten: 26 Radlerinnen und Radler machten sich vom Seepark Lünen auf die Tour. Auf z.T. schon bekannten Wegen ging es über den Datteln-Hamm-Kanal zum Schloß Schwansbell und von hier weiter zur Lippe Richtung Lünen.

In Lünen angekommen, ließen wir das sonst so begehrte Eiskaffee San Remo rechts liegen und fuhren geradewegs weiter zum Schloß Cappenberg. Hier schloß sich der Forst Cappenberg und das Kohuesholz an. Nach Durchqueren des Nierfeldes erreichten wir Werne, um am Gradierwerk mit Stadtsee eine Pause einzulegen (siehe Gruppenfoto). Nunmehr starteten wir zu einem „High Light“ des Tages: der Marina in Rünthe.

Zu empfehlen ist die Marina als Ausflugsziel auch für Nichtradler, liegt sie doch nur wenige Kilometer von der Ausfahrt Hamm-Bergkamen der A1 entfernt. Sie bietet mit dem Yachthafen, diversen Lokalen und dem nahen Werne viele Sehenswürdigkeiten.

Mittagessen gab es im Restaurant „Am Yachthafen“ mit flotter Bedienung und leckeren Speisen und Getränken.

Der folgende Teil der Radwanderung führte uns zum Beversee und von hier auf die renaturierte Halde des Bergwerks



„Haus Aden“. Hier mußte konzentriert abgefahren werden! Auch der Flußlauf der Sesecke, den wir als nächstes erreichten, ist wieder naturgemäß zurückgebaut worden und für Wanderer und Radler ein lohnendes Ziel.

Wie geplant erreichten wir nach ca. 4,5 Stunden (incl. Mittagspause) und ca. 45 km den Ausgangspunkt unserer Radtour, z.T. etwas geschafft, aber glücklich. Anzumerken ist noch, daß unsere Radtour pannenfrei verlief und niemand schwächelte.

Dem Organisationsteam, allen voran Doris und Horst Lemberg für die Streckenplanung, Gruppenführung und -betreuung, dem Gelben Engel Bernd Ernst, wie auch allen weiteren Helfern sei an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön gesagt.

Wolfgang Zieger



Familienwanderung am 09.10.2011

Am 9. Oktober war es mal wieder soweit: von 54 angemeldeten machten sich 46 Wanderinnen und Wanderer auf die ca. 14,5 km Wanderstrecke rund um den Landgasthof Linneweber im Bürenbruch bei Ergste. Das Geländeprofil mit einigen Steigungen und der etwas längeren Strecke war anspruchsvoll, wurde aber von allen Teilnehmern gut geschafft.

Vom Parkplatz Linneweber verlief die Strecke auf dem Wanderweg A6 – nach einem Wegstück öffnete sich der Wald und gab den Blick frei auf den Nordhang des Ruhrtals. Wir stießen auf die Straße zum Gut Halstenberg, bogen Richtung Westen ab und erreichten nach kurzer Zeit die B 236.

Nach Überqueren der Bundesstraße und einem Blick auf Ergste bogen wir rechts ab in Richtung Höhenzug Berchumer Heide. Von nun an gings bergan bis zum Höhenweg. Wir gönnten uns eine Verschnaufpause, um dann die Wanderung Richtung Tiefendorf fortzusetzen.



Wir erreichten Tiefendorf in der Nähe des Golfplatzes und setzten die Wanderung in Richtung Höhenzug Schäler Heide fort. Oben angekommen, unmittelbar vor der B 236 erwartete uns der „Gute Geist“ Heinz Krausch mit dem Versorgungswagen und bot Getränke, Obst und Minibrötchen zur Stärkung an.

Erholt und bereit zu neuen Taten setzten wir die Wanderung auf den Wegen A5 und A2 fort, um dann die Kreisstrasse K 22 zu passieren. Von nun an gings bergab bis zur Landstrasse Bürenbruch-Reingsen. Nach Überquerung war der Rest der Strecke auf dem A2 bis Linneweber eine Kleinigkeit.

Nach knapp 4 Stunden erreichten wir leicht erschöpft aber bester Laune den Landgasthof. Hier erwartete uns der Chef Linneweber mit gewohnt leckeren Speisen und Getränken im reservierten Wintergarten.

Ein herzliches Dankeschön dem Organisationsteam und allen Helfern für das gute Gelingen.

Wolfgang Zieger

Viermärker "Abradeln"



Wie geplant, führten wir am Sonntag, dem 16. Oktober unsere Abradeltour 2011 durch. Auf allgemeinen Wunsch und wie im letzten Jahr starteten wir auf dem Parkplatz der Gartenanlage Nordost an der Hannöverschen Straße. Der Parkplatz liegt für eine Radtour in den Dortmunder Osten sehr zentral, viele Teilnehmer konnten so direkt auf dem Rad anreisen bzw. ist man mit dem Auto schnell am Startplatz.



Mit Planung und unter bewährter Führung von Doris Lemberg ging es in Richtung Nordost, dann zur Wasserkurler Landstraße und von dort nach Niederaden. Dem Flußlauf der renaturierten Sesecke folgend, erreichten wir dann Wasserkurl. In Kurl kamen wir zum Körnebach - die Neugestaltung des Bachbettes ist voll gelungen. Man kann sich kaum vorstellen, wie es hier früher aussah.

Nach knapp 3 Stunden, einer kurzen Pause und ca. 36 km Strecke kehrten wir zur Gartenanlage zurück. Die 25 Teilnehmer stärkten sich im Lokal der Gartenanlage bei Kaffee und Kuchen und brachten Frau Wirtin und Bedienung kräftig zum Schwitzen.

Alle waren sich einig: das war ein gelungener Abschluß der Radfahrtsaison 2011. Ein herzliches Dankeschön gilt dem Betreuungsteam, allen voran Doris Lemberg.

Wolfgang Zieger



Sportabzeichen 2011



<i>Gisela</i>	<i>Wencker</i>	1. Mal Bronze	<i>Elke</i>	<i>Kalwa</i>	17. Mal Gold
<i>Michael</i>	<i>Froese</i>	2. Mal Bronze	<i>Klaus</i>	<i>Kalamajka</i>	18. Mal Gold
<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>	2. Mal Silber	<i>Meinhard</i>	<i>Kalwa</i>	21. Mal Gold



Nachruf

Am 19. September 2011 verstarb unser Sportfreund **Jürgen Lutze**. Jürgen war schon vor der Gründung unserer Viermärker Waldlauf Gemeinschaft aktiver Sportler. Bei dem „Lauftreff am Torhaus“ begeisterte dieser auch viele spätere Gründungsmitglieder. Jürgen trat am 01. August 1983 in unsere Gemeinschaft ein. Mit Jürgen Lutze verlieren wir einen geselligen und aktiven Sportskameraden.

Unser Sportfreund **Peter Halbsguth** verstarb am 10. März 2011. Peter war dem Sport vielfältig verbunden: Als erfolgreicher Sportler, als Trainer und Vorsitzender des SSC Hörde. Für seine Verdienste wurde er mit der Goldenen Ehrennadel des Schwimmverbandes NRW ausgezeichnet. Peter wurde im Jahre 2008 Mitglied der Viermärker. Mit Peter Halbsguth verlieren wir einen hilfsbereiten Sportskameraden, der sich auch als Naturschutzreferent und als Mitglied im Beirat der Unteren Landschaftsbehörde der Stadt Dortmund für die Belange von Natur und Umwelt einsetzte.

Wir werden unseren verstorbenen Sportskameraden ein ehrendes Andenken bewahren. Ihren Familien gilt unser Mitgefühl und unsere Anteilnahme.

Jubilare 2011

Hermann Diekneite
 Burkhard Freisen
 Cornelius Jorg
 Meinhard Kalwa
 Heiderose Kopp
 Hermann Köster
 Karl-Heinz Maurmann
 Karin Mecke
 Gabriela Melis

Lutz Merfeld
 Sigrid Meyer
 Hans-Joachim Puplick
 Alexander Puplick
 Horst F. Tuneke
 Werner Vogt
 Ursula Vogt
 Hans Gerd Wichmann



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

Neue Mitglieder 2011

Karin Bengner
 Gisela Droste
 Michael Froese
 Joachim Gerlach
 Christiane Gräber
 Brigitte Hauptvogel
 Dieter Hauptvogel
 Lars Henrichvark
 Oliver Homburg
 Andreas Lukasch
 Margit Reiberg

Helmut Reitz
 Horst Robrecht
 Dirk Ruttko
 Michael Schneider
 Christel Seifert
 Stefan Sonnabend
 Christian Strübe
 Michaela Vogt
 Uwe Weidekemper-Siebert
 Oskar Zeino-Mahmalat
 Marion Zwanzig



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

Helfer

<i>Peter</i>	<i>Frankenstein</i>
<i>Uwe</i>	<i>Huismann</i>

Radsportgruppe

<i>Heidi</i>	<i>Kina</i>
<i>Natalie</i>	<i>Stegherr</i>



Silvesterlauf 2011

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

Freitag, 31.12.2011

um 14.00 Uhr

auf dem Parkplatz Augustinum, Olpketalstraße/Kirchhörder Straße

Die diesjährige Spende des 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 E-mail bekommen möchtet, schickt bitte eine mail an kontakt.vwg@web.de oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage www.viermaerker-waldlauf.de