

# INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



39. Jahrgang 2013



# Inhalt

---

Seite 3	Grußwort
Seite 4	Jahresausklang 2012
Seite 5	Mitgliederversammlung 2013
Seite 6	Betreuer-Meeting 2013
Seite 7	Einsteiger-Laufgruppe
Seite 10	29. Citylauf Dortmund
Seite 12	2. Phoenix-See Halbmarathon
Seite 14	12. Zermatt Ultra-Marathon 2013
Seite 16	Cuxhaven – Zum Laufen an die Nordseeküste
Seite 17	Wettkampfergebnisse 2013
Seite 19	Viermärker Bestenliste 2013
Seite 22	Viermärker „Anradeln“
Seite 22	Viermärker Familienwanderung
Seite 24	Viermärker Radwanderung
Seite 25	Viermärker „Abradeln“
Seite 26	Nachruf Jubilare 2013 Neue Mitglieder 2013
Seite 27	Betreuer und Helfer
Seite 28	Silvesterlauf 2013

Redaktion: *Alexander Puplick* und *Meinhard Kalwa*

## *Fröhliche Weihnacht und ein gutes Jahr 2014!*

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

ein ereignisreiches Jahr 2013 neigt sich dem Ende – das Jahr 2014 erwartet uns und wir freuen uns auf das 40-jährige Bestehen unseres Lauffrefts!

Viele von uns werden in den vergangenen Monaten, vielleicht im Hinblick auf den Anschlag auf den Boston-Marathon oder die Zukunftsprognosen für unsere Stadt gedacht haben, dass früher „manches besser gewesen“ sei. Aber war es das wirklich?

In jedem Jahr und in jedem Jahrzehnt gibt es neue Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen und wir können zuversichtlich sein, diese zu bewältigen, wenn es eine Gemeinschaft gibt, in der wir echte Werte leben, Freundschaft erfahren und Freude erleben können.

Deshalb gilt auch in diesem Jahr unser besonderer Dank unseren Vereinsmitgliedern, die sich bei der Durchführung unseres Lauf- und Walkingtreffs und unseren Sport- und Gemeinschaftsveranstaltungen engagiert und zuverlässig, mit Tatkraft und Herz, für uns alle einsetzen. Ihr schafft und gestaltet unsere Gemeinschaft!

In diesem Viermärker Info erfahren wir wieder viel über großartige Wettkampfleistungen, von besonderen Sporterlebnissen und anderen Neuigkeiten aus unserer Gemeinschaft!

Viel Freude beim Lesen und ein herzlicher Dank an alle Mitwirkende!

Euer Vorstand, der Beirat und unsere Fachwarte wünschen Euch und Euren Familien eine herzliche Weihnacht und ein erfreuliches Neues Jahr mit schönen Erlebnissen bei unserem Sport und in unserer Gemeinschaft!

Eine fröhliche Weihnacht!

*Euer Alexander  
und das gesamte Team des Vorstands*





## Jahresausklang 2012

Der traditionelle Viermärker Jahresausklang fand am 30.11. im "Bürgerkasino" in Dortmund Hombruch statt.

Die zahlreichen Gäste hatten einen geselligen Abend, bei dem die Jubilarehrung und das Viermärker Büfett die Höhepunkte waren.



Der Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft Dr. Alexander Puplick präsentierte den Gästen des traditionellen Jahresausklangs eine Rückschau aus der Zeit zu Beginn der Mitgliedschaft der Jubilare.

So verzeichnet speziell Gerti Erdmann bei zahlreichen Wettkämpfen ständig große Erfolge.

Stauend hörten vor allem die jüngeren Mitglieder, mit welcher glänzenden Leistungen die Jubilare in der damaligen Zeit am Geschehen des Dortmunder Sports beteiligt waren. Einige nehmen auch heute noch regelmäßig am Lauftreff teil.



*Ein kleiner Überblick des reichlichen Viermärker Büfetts*



*Ein Dankeschön an unsere „Drei von der Zapfstelle“*



## Mitgliederversammlung 2013

---

Nach der herzlichen Begrüßung berichtete der Vorsitzende der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, Dr. Alexander Puplick, über die Ereignisse des vergangenen Jahres.



Danach folgten entsprechend der Tagesordnung die Berichte der weiteren Vorstandsmitglieder: Sportwart Werner Koglin, Zertifikatswart Stefan Lemberg und der Kassenwartin Sigrid Meyer sowie des Beiratsvorsitzenden Peter Frankenstein.

Die Wiederwahl des Beiratsmitgliedes Klaus Kalamajka und die Wahl von Monika Sievers zur Kassenprüferin waren die einzigen Wahlvorgänge der Versammlung.

Die Ehrung für herausragende sportliche Leistungen einiger Mitglieder durch Sportwart Werner Koglin war ein interessanter Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Ausdauersportes.



Geehrt wurden:

*Stefan Lemberg* für seine Erfolge im Triathlon und in etlichen Laufwettkämpfen,  
*Heinz Gollner* für die erfolgreiche Absolvierung des Swiss Alpine K 78, dem größten Bergmarathon der Welt,  
*Gerti Erdmann* für zahlreiche Laufwettbewerbe mit fast ausschließlichen ersten Plätzen in ihrer Altersklasse,  
*Donald Sapsford* für seine guten Zeiten bei den längsten Walking-Wettkämpfen und  
*Werner Koglin* durch den Vorsitzenden Dr. Alexander Puplick (links im Bild) für seine herausragenden Leistungen im Lauf- und Radsport.



## Laufbetreuer-Meeting 2013



Unter der Leitung von Lauftreffleiterin Linda Rehling und Sportwart Werner Koglin fand am 28.10.2013 das Viermärker Lauf- und Walkingbetreuer-Meeting statt.

Der Einladung folgten 36 Lauf- und Walkingbetreuer/Innen.



Der Höhepunkt kam direkt zu Anfang: Werner hatte mit Hans-Peter Durst (Paralympics-Silbermedaillengewinner 2012 im Zeitradfahren in London, Weltmeister im Zeitfahren, erfolgreicher Triathlet und Läufer, Sportler des Jahres) einen sehr erfolgreichen und sympathischen Behinderten-Sportler zu einem Interview eingeladen. Nicht nur Werner, auch die Teilnehmer stellten ihre Fragen an Hans-Peter Durst.

So erfuhren die Betreuer/Innen, wie Hans-Peter Durst nach seinem schweren Autounfall zum Behindertensport und dann speziell zum Spitzensport kam.

Er erzählte auch etwas über die enormen Trainingsumfänge, wie sie auch im Profisport üblich sind sowie die Trainingsgestaltung durch den Bundes- und Heimtrainer und auch über die Ernährungspläne im Spitzensport.

Danach informierte Linda die Betreuer/Innen über Aktuelles aus den Lauf- und Walkinggruppen sowie über ausgeschiedene und neue Betreuer/Innen.

„Dies war eine sehr informative und unterhaltsame Abendveranstaltung“, waren sich alle Lauf- und Walkingbetreuer einig.

## Einsteiger-Laufkurs vom 16.04. bis 18.06.2013



*Fast 50 Teilnehmer beendeten den Kurs, und die meisten von ihnen wollen weiter in einer der zehn Laufgruppen des Vereins mit dem Kieferzapfen auf dem Dress aktiv bleiben.*

Ein Einsteiger, der aktiv dabei geblieben ist, schildert hier seine Eindrücke...

Es ist ein Samstag im Oktober. Seit 6 Uhr liege ich wach und räkle mich unter der warmen Decke. Ich lausche dem leisen Rauschen des Regens und vergrabe

mich noch tiefer unter der Bettdecke. Ein Wetter, bei dem man noch nicht einmal seinen Hund vor die Tür führen möchte. Ein kleiner hartnäckiger Gedanke schleicht sich in mein träges Gehirn. „Es ist Samstag“ flüstert er...„Es ist halb acht“... Der kleine Gedanke kreist immer schneller durch mein Gehirn und wird lauter. Es ist Samstag und halb acht und in 10 Minuten klingelt der Wecker. Der Gedanke wird zum lästigen Wadenbeißer. „Du musst aufstehen. Um 9:00 Uhr erwartet dich deine Laufgruppe im Rombergpark!“

Reflexartig meldet sich der Gedankengegenspieler: „Bei dem Wetter kommen die anderen eh nicht!“ beruhigt er mich und will mich einlullen.

Der Wecker klingelt. Leise fluchend schleiche ich mich aus dem Bett, um meine Familie nicht zu wecken. Duschen, Sportzeug anziehen, Brustgurt anlegen und die GPS Uhr zum initialisieren auf den Briefkasten legen. Laufschuhe binden, die weiße Kappe aufsetzen und ab zum Rombergpark. Ein Mechanismus, der inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Beim Einfahren auf den Parkplatz sehe ich schon von weitem frierende und hüpfende Gestalten, die im Regen stehen. Meine Laufgruppe. Ein harter Kern, der sich aus den Laufanfängern des Jahres 2013 gebildet hat...

*Es ist der 16. April 2013. In einem Zeitungsartikel stand etwas von einem Laufanfängerkurs irgendeiner Viermärker Waldlaufgemeinschaft. Na gut. „Warum nicht“, habe ich mir gesagt, weil mein bisheriger Laufweg eher die Strecke zwischen Kühlschrank und Sofa war. Ich mach da einfach mal mit. Wenn mir das zu blöd ist, klinge ich mich unauffällig aus.*

*So stehe ich nun etwas unsicher in einer Mensentraube die minütlich anwächst. Immer mehr Menschen kommen aus den Autos und gesellen sich genau so unsicher dazu. So viele! Huch, und fast nur Frauen.*

*Irgendwann beginnt ein Mann in Viermärker Laufdress sich Gehör zu verschaffen. „Einige Regeln die zu befolgen sind...da wo ich bin ist vorne. Gegen diese Regel wird nicht verstoßen“. Oha, denke ich, das klingt aber einigermaßen autoritär. Der Mann stellt sich als*

*Bernd vor, der die Gruppe mit einer Margot und einer Sigrid führen wird. Dann geht es los. Ca. achtzig Laufanfänger beginnen sich durch die schmalen Wege des Rombergparks zu schieben. „Rechts laufen“ dröhnt es von vorne und hinten. „Wie eine Horde Kindergartenkinder“ denke ich so für mich.*

### **Kilometer Null: Torhaus Rombergpark**

Es regnet immer noch. Wir begrüßen uns wie alte Freunde. Blödeleien lassen uns das Wetter schnell vergessen und wir traben los. Das Tempo, das uns in den sechs vergangenen Monaten in Fleisch und Blut übergegangen ist. Der Schweiß von innen konkurriert mit der Nässe von außen.

*Das zweite Lauftraining. Der Anschlag auf den Bostoner Marathon. Wir legen zu Beginn eine Schweigeminute ein. Danke Bernd! Ich beschließe spontan den Viermärkern beizutreten. Am schlimmsten für mich war der Tod des achtjährigen Jungen. Diese Scheiß-Fanatiker.*

### **Kilometer eins: Pferdebachtal**

Der Tunnel mit Margots Buckel...Meine Gedanken wandern zurück, wie wir mit achtzig Laufanfängern hier durchgehechelt sind. Eine Minute gehen...zwei Minuten laufen. Immer dem Sauerstoffzelt nahe...

*Es ist Mitte des Sommers. Immer noch sind viele Laufanfänger dabei. Erste Gesichter und Namen schälen sich aus der Menschenmenge heraus. Erste Grüppchen und Bekanntschaften bilden sich. Einige erzählen ununterbrochen. Andere lachen und gibbeln ewig. Ich muss immer an meinen alten Sportlehrer denken. Bei dem durfte man nicht lachen. „Wer lacht, hat noch Reserven“, war sein Lieblingsspruch. Wieder andere laufen schweigend und scheinbar finster vor sich hin. Ein buntes Potpourri des menschlichen Verhaltens in der Gruppe. Sogar ich kann inzwischen locker mitblödeln und fühle mich zunehmend wohl.*

### **Kilometer zwei: Pferdebachtal**

Wir traben durch den Regen und quatschen dummes Zeug. Das Wetter ignorieren wir. Der Körper ist auf Betriebstemperatur. Das Laufen ist automatisch geworden und es fällt nicht schwer. Ich schlage heute vorsichtig mal die 10 km vor und werde sofort abgestraft. Dann eben nicht...So funktioniert Demokratie.

*Heute haben wir den Abschlusslauf. Es ist höllisch warm und wir sind immer noch so viele. Voller Motivation schieben sich die Viermärker Anfänger durch den Park. Die fünfzig Minuten durchzulaufen war kein Problem. Stolz halten wir unsere Urkunden und Kieferzapfen vor die Linse des Pressefotografen. Innerlich fühle ich: Jetzt geht es erst los.*

### **Kilometer vier: Rombergpark**

„Der Berg der Tränen“ haben wir vor einigen Wochen noch den Anstieg vom Pferdebachtal hoch zu den Berufskollegparkplätzen genannt. Am Anfang waren dort sogar unsere lustigen Läufer recht still. Heute bügeln wir ihn weg und drosseln nur geringfügig das Tempo. Wir ignorieren seine Existenz und quatschen weiter...

*Heute geht es das erste Mal zur Viermärker Eiche hoch. Margot bestimmt das Tempo und Sigrid kümmert sich wie immer um die langsameren. Gut gelaunt trabe ich inmitten ebenso gut gelaunter Anfänger los und lege mich nach zweihundert Metern erst mal lang hin. Ehe ich noch begreifen konnte, was passiert war, blutete ich aus einer hässlichen Schürf-*

wunde am Knie und einem aufgekratzten rechten Handgelenk. Ca. 20 besorgte Frauen umringen mich fürsorglich. Ich rappel mich heldenhaft auf und trete die weitere Strecke an. Das bisschen Blut...Rambo ist ein Fliegenschiss neben mir. Die Rampe zur Eiche nimmt kein Ende. Margot fängt an wie meine Eltern damals „Nur noch die nächste Kurve...dann wird es auch flacher!“...Immer steiler ziehen sich die Kurven vor uns. „Denkt an das Seil...kleine Schritte und immer am Seil ziehen!“ Margot entwickelt sich zur Psychologin. Mein Knie schmerzt höllisch und ich spüre das Blut rinnen. Der Puls liegt bei 160 und ich bekomme einen Tunnelblick. Sigrid motiviert von hinten. Ich höre ihre Worte kaum.



„Wir sind da“... „bekomme ich irgendwie mit. Wir sind tatsächlich da...Das erste Mal die Rampe zur Viermärker Eiche geschafft. Ein Gefühl von Stolz.“

### **Kilometer fünf: Rombergpark am Zoo**

Es ist ruhiger geworden. Jeder scheint seinen Gedanken nachzuhängen. Wir laufen stetig und mechanisch. Ein Zustand den wir jetzt lange durchhalten können.

„Vielleicht sollten wir doch noch eine Schleife mehr laufen?“ deute ich an. „Nein!“ kommt es geschlossen zurück...“Pfft.. na dann eben nicht, macht doch was ihr wollt!“ rufe ich den anderen zu. „Jetzt schmolzt er wieder!“ muss ich mir dann noch von einer meiner Lieblingsmitläuferin anhören. Wir wissen, wie wir miteinander umgehen können. Es ist herrlich...

Die gleiche Stelle an der Rampe wiedergefunden. Das darf nicht wahr sein. Zack, liege ich wieder. Die alte, kaum verheilte, Kniewunde ist wieder offen und das rechte Handgelenk verfärbt sich wieder von zartgrün in rotblau. Blöde Kommentare habe ich schon immer ausgeblendet, aber das wird langsam peinlich. Die Damen bieten sich an, mich beim nächsten Mal mit dem Rollator zur Eiche zu führen. Andere fragen mich unverhohlen, ob ich trinke.

### **Kilometer sieben: Teich Rombergpark**

Die Pferde riechen den Stall. Der Regen hat aufgehört und erste Sonnenstrahlen erhellen die bunten Baumwipfel. Wir werden unmerklich schneller...

Da stehen wir nun als Team der Viermärker am Start des Citylaufs Dortmund. Bernd führt uns als Tempomacher für eine Zielzeit von 38 Minuten durch die ersten Kilometer. Was muss das für diesen Mann eine Qual sein, sich so zurückzuhalten. Nach drei Kilometern werden wir von der Leine gelassen. Die Gruppe fällt auseinander und jeder kämpft für sich. Zu mir gesellt sich meine Laufkumpeline. Wir merken, wie wir uns verbeißen. Die viel zu schnelle Tempoerhöhung rächt sich jetzt und wir müssen noch die letzten 500 Meter schaffen. Wir ziehen uns nun still gegenseitig mit. Jeder profitiert vom anderen und gemeinsam laufen wir durch das Ziel unseres ersten Wettkampfes. Wir berühren uns kurz auf der Ziellinie. Jeder ist stolz auf den anderen.

### **Kilometer acht: Torhaus Rombergpark**

Wir laufen aus. Ich merke wie ich noch Kräfte habe. Ich könnte noch weiterlaufen. Aber alleine? Niemals. Ich habe den Viermärker Gedanken gefunden und begriffen. Wir sehen uns am Dienstag zum Laufftreff. Die zehn Kilometer warten. Christoph Paßmann



## 29. Citylauf Dortmund



Am Sonntag, 08.09.2013, fand der 29. Dortmunder Citylauf statt. Die stellv. Vorsitzende Margot Jessat und die rechtzeitig aus dem Urlaub angereiste Lauffreileiterin Linda Rehling konnten 51 Viermärkerinnen und Viermärker auf die Laufstrecken bringen.

Mehrere von ihnen schnupperten beim Citylauf zum ersten Mal Wettkampfatmosphäre. Die Debütanten gehören der Einsteiger-Gruppe an, die seit fünf Monaten von Margot Jessat, Sigrid Meyer und Bernd Albert betreut werden.

Leider reichte es dieses Jahr nicht für den Pokal für den größten teilnehmenden Verein.

29. Dortmunder Citylauf: 5 KM								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
636	Margret	Schütte	1961	30:07	30:07	58		58/160
264	Petra	Hillebrand	1961	31:16	31:16	76		76/160
614	Iris	Scholz	1963	31:41	31:41	79		79/160
487	Elke	Obst	1963	34:40	34:40	101		101/160
633	Susanne	Schurkus	1968	34:41	34:41	102		102/160
562	Silke	Rosenstengel	1968	35:43	35:43	109		109/160
664	Birgit	Stamm	1969	35:45	35:45	110		110/160
155	Michaela	Figulla	1968	35:50	35:50	111		111/160
727	Britta	Verholen	1968	35:53	35:53	112		112/160
156	Miranda	Figulla	1952	36:06	36:06	115		115/160
260	Andrea	Hesse	1965	36:25	36:25	118		118/160

333	Heike	Klemming	1960	36:28	36:28	119		119/160
1350	Karin	Runde	1966	36:30	36:30	120		120/160
525	Sabine	Prawdzik	1966	36:32	36:32	121		121/160
789	Ulla	Zembold	1959	37:27	37:27	127		127/160
379	Gabi	Lange	1962	38:01	38:01	128		128/160
737	Silke	Vorhölter	1976	38:09	38:09	129		129/160

### 29. Dortmunder Citylauf: 10 KM

386	Stefan	Lemberg	M40	40:57	40:57	40	11	377/59
621	Michael	Schröter	M45	46:21	46:21	127	24	377/59
549	Dieter	Rensinghoff	M55	46:48	46:48	134	4	377/25
773	Jürgen	Wietasch	M60	48:48	48:48	183	6	377/18
1275	Olaf	Weber	M50	48:48	48:48	184	22	377/44
666	Natalie	Stegherr	W45	50:05	50:05	15	4	116/17
762	Hans Gerd	Wichmann	M70	51:33	51:33	237	2	377/4
1274	Oliver	Homburg	M40	52:59	52:59	175	5	320/13
430	Bärbel	Menzenbach	W50	54:48	54:48	36	3	116/9
1399	Alexander	Dr. Puplick	M50	56:06	56:06	305	34	377/44
194	Dieter	Giller	M60	57:58	57:58	324	14	377/18
685	Anke	Sturat	W40	58:45	58:45	70	4	116/11
3157	Michael	Homburg	M40	59:22	59:22	335	55	377/59
186	Günter	Gendritzki	M60	59:35	59:35	336	16	377/18
137	Gerti	Erdmann	W65	1:00:40	1:00:40	84	3	116/3



### 29. Dortmunder Citylauf: 1250 m Schüler U10/U12

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
598	Kira	Scherf	U10	06:40	06:40	11	11	11/22
385	Jona	Liesegang	U10	07:17	07:17	22	13	22/22
259	Pauline	Hesse	U12	06:23	06:23	13	13	13/19
412	Greta	Marwede	U12	06:38	06:38	14	14	14/19

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



## 2. Phoenixsee HM 2013

Am 03.10.2013 fand der 2. Sparkassen Phoenix Halbmarathon statt. Dies war wieder eine gute Gelegenheit für die Viermärker, daraus eine Gemeinschaftsveranstaltung zu machen.

Trainingsauftakt für die Läuferinnen und Läufer war der 2-Seen-Lauf am 14.07.

Drei Zeit- bzw. Leistungsgruppen nahmen ihr Training für den Halbmarathon am auf.

- In der Gruppe 1 war eine Zeit von 1:40 h angedacht.
- In der Gruppe 2 – hier starteten Läuferinnen und Läufer, die schon über Wettkampferfahrung 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 61 Viermärker Läufer und Läuferinnen, davon 12 Staffeln, erfolgreich.

Allen Aktiven meinen herzlichen Glückwunsch und auf ein Neues am 03.10.2014.

*Werner Koglin*  
- Sportwart -

2. Phoenixsee Halbmarathon 2013								
Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
808	Werner	Koglin	M65	1:36:33	1:36:33	173	1	1215/21
1248	Frank	Rauch	M50	1:42:09	1:42:09	306	32	1215/147
1658	Johannes	Vogt	M55	1:48:19	1:48:19	471	12	1215/64
1752	Hans-Jürgen	Wietasch	M60	1:48:21	1:48:21	473	5	1215/41
1197	Bernd	Pichl	M55	1:50:04	1:50:04	533	15	1215/64
89	Detlef	Besler	M45	1:51:10	1:51:10	556	114	1215/241
619	Manfred	Hittmeyer	M55	1:52:49	1:52:49	609	20	1215/64
1761	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	W55	1:53:56	1:53:56	86	3	437/18
1571	Daniel	Stuchlik	M45	1:56:28	1:56:28	701	138	1215/241
1536	Natalie	Stegherr	W45	1:56:56	1:56:56	109	17	437/68
1489	Uwe	Siebert	M45	1:57:19	1:57:19	730	147	1215/241
131	Werner	Boehm	M45	2:00:03	2:00:03	819	168	1215/241
1868	Michael	Rasche	M50	2:01:08	2:01:08	837	106	1215/147
1014	Bärbel	Menzenbach	W50	2:02:06	2:02:06	152	15	437/49
1740	Hans-Gerd	Wichmann	M70	2:03:18	2:03:18	881	1	1215/3
1850	Peter	Furlan	M60	2:03:23	2:03:23	883	17	1215/41
1513	Hans-Joachim	Spanka	M60	2:06:02	2:06:02	940	21	1215/41
597	Karin	Herbstritt	W45	2:06:15	2:06:15	198	31	437/68

308	Matthias	Schmidt-Klügmann	M70	2:08:53	2:08:53	995	2	1215/3
1886	Kathrin	Melliwa	W50	2:09:28	2:09:28	245	26	437/49
451	Günter	Gendritzki	M60	2:22:00	2:22:00	1148	33	1215/41
721	Meinhard	Kalwa	M60	2:41:39	2:41:39	1205	40	1215/41
1794	Hans-Jürgen	Wünschmann	M60	2:42:26	2:42:26	1206	41	1215/41
1678	Christian	Vorhölter	M40	2:54:21	2:54:21	1213	198	1215/199
1809	Ursula	Zembold	W50	2:54:22	2:54:22	433	49	437/49
1679	Silke	Vorhölter	W35	2:58:58	2:58:58	436	45	437/45
448	Joachim	Geldner	M55	2:58:58	2:58:58	1215	64	1215/64

## Unser erster Walking-Halbmarathon. Ein tolles Erlebnis!



Der Startschuss für den Halbmarathon fiel um 10:30 Uhr, ca. 500 Meter vor der Hörder Burg. Jetzt ging es links um den See auf die „Elias-Trasse“ und über das Phoenix-West Gelände. Hier sorgte eine Steel-Drum-Kapelle für einen guten Laufrhythmus. Danach ging es in den Westfalenpark, kurz hinter dem Robinson-Spielplatz nach 7 KM war die erste Wechselzone für die Staffeln und ein Verpflegungsstand.



Nun walkten wir bergauf zum Florianturm, links am Haupteingang und dann am Buschmühlenteich vorbei in Richtung Steinklippenweg. Bei KM 10 gab es den nächsten Verpflegungsstand. Jetzt mussten wir eine kleine Runde durch den Rombergpark walken, um dann auf das Gelände von BWM an der Nortkirchenstraße zu gelangen. Nach 14 KM war der 2. Wechsellpunkt für die Staffeln und natürlich auch ein Verpflegungsstand. Wir motivierten uns jetzt gegenseitig, um unser bisheriges Tempo bis ins Ziel zu halten. Dann kamen wir wieder auf das Phoenix-West Gelände, vorbei an der unermüdlich spielenden Steel-Drum-Kapelle, zur Elias-Trasse, um dann rechts um den See zu walken.

Die Zuschauer, die noch da waren, feuerten uns an und so kamen

wir „geschafft, aber glücklich“ ins Ziel an der Hörder Burg.

Die neue Laufstrecke fanden wir und die meisten Teilnehmer abwechslungsreich und gut ausgesucht.

*Hans Wünschmann und Meinhard Kalwa*





## Viermärker laufen überall

### DER 12. ZERMATT ULTRA-MARATHON AM 6. JULI 2013

#### „ Am schönsten Berg (das Matterhorn) der Welt“

Der Start des Marathons/Ultra ist in St. Niklaus auf 1116 m ü.M.  
mit Ziel am Gornergrat auf 3089 m ü.M.



Am **Freitag** begann meine Reise zu meinem 100. Marathon/Ultra um 4 Uhr in der Frühe in die Region Wallis/Schweiz. Das Taxi zum Dortmunder Hauptbahnhof war für 5 Uhr bestellt. Mit dem Zug ging es weiter zum Flughafen Düsseldorf, Abflug Düsseldorf nach Zürich 6:45 Uhr, Ankunft in Zürich um 10:00 Uhr. Ab 11:40 Uhr waren jetzt noch 4 Stunden 30 min. Zugfahrt angesagt. Ankunft in Zermatt gegen 16:15 Uhr im Schweizer Wallis. Da Samstag bereits der Start zum Lauf war, musste ich nach dem Checkin im Hotel Phönix noch nach St. Niklaus, um im Rennbüro die Startunterlagen abzuholen. Startbüro in

Schulhaus St. Niklaus. Mit dem Zug fuhr ich nach St. Niklaus um mir auch noch den Startbereich anzusehen.

**Samstag:** Nach dem Frühstück auf zum Bahnhof, um mit dem Zug nach St. Niklaus, ca. 40 min. Fahrzeit, zum Startort des Marathonlaufes zu kommen.

Der Startbereich war auf dem Gelände der Firma Bosch, wo alle Gepäckstücke und Wertgegenstände bis 15 min. vor dem Start abgegeben werden, um diese ins Ziel des Marathons am Riffelberg transportieren zu lassen.

#### Marathon/Ultra 45,6 km

Der Start auf 1116 m ü.M. erfolgte in St. Niklaus nach den Elite-Startern um 8:40 Uhr. Es ging bei strahlendem Sonnenschein sofort bergauf zum Schulhaus in St. Niklaus.

Der Weg führte meist über Asphaltwege weiter nach Herbriggen, 1250 m ü.M. Bei KM 4,8, nach Randa und Täsch der Bahnstrecke entlang nach Zermatt zum Bahnhofplatz, wo Durchlauf- und Kontroll-Schlusszeiten erfasst wurden. Zermatt erreichte ich bei KM 20,5 auf 1616 m ü.M. um ca. 11:10 (Kontrollschluss war 11:50). Jetzt beginnt jedoch der Lauf erst richtig: Es geht nach Zermatt in den Berg auf Na-



tur,- Wander- und Gebirgswegen. Auf meinen Weg zum Ziel lagen jetzt noch ca. 2545 Höhenmeter auf einer Strecke von ca.21km. Ich hatte meinen Lauf jetzt nur noch von Verpflegung- und Versorgungsposten eingeteilt, ohne auf die Uhr zu sehen. Die Strecke ging über Patrullarve, Sunegga und Leisee bei KM 34, wo das Bild mit Matterhorn im Hintergrund durch dem Veranstalter gemacht wurde. Weiter geht die Strecke am Grünsee, KM 36,7, vorbei zur Riffelalp. Der nächste Durchlauf (Kontrollpunkt) auf 2222 m ü.M. bei KM 39,1, diesen erreichte ich um 14:15 Uhr mit sehr schweren Beinen und die Luft wurde weniger. Von der Riffelalp zum Riffelberg, Ziel des Marathons auf 2585 m ü.M., war kein Sonnenschutz mehr durch Bäume vorhanden. Die Strecke führte nur noch über Gebirgswege bergauf und Laufen war fast nicht mehr möglich. Mein Gedanke: *Nur nicht stehen bleiben, immer weiter gehen!*



Der Abzweig Ultra bei km 42 war mein nächstes Ziel, wo die letzte (Kontrollzeit 15:45 Uhr) war und Ralph mit seinen Bruder als Streckenposten wartet. Um 14:15 Uhr erreichte ich Ralph. Nach einer kurzen Rast sowie guten Worten von den Vorsorgungsposten wurden jetzt die letzten Kilometer bei starken Sonnenschein angegangen,... also gehen! Jetzt wurde es erst richtig schwer, auch vom Gelände her. Gravierend war der Anstieg zum Ziel, wo auf der Höhe von 2595m noch ca. 495 Höhenmeter vor uns lagen.



Die Schneefelder, die Höhe sowie das viele Wasser auf dem Gebirgsweg und die Sonneneinstrahlung waren zusätzliche Herausforderungen.

Ein Sonnenbrand war auf dieser Höhe ja nicht mehr auszuschließen. Auch ich wurde davon betroffen, obwohl ich vor dem Start Sonnencreme Schutz UVA+UVB 40 reichlich verwendet hatte. Nase und Gesicht waren im Ziel sehr verbrannt. Über KM 44,4, Rotenboden (Verpflegungsstation auf 2815 m ü.M.) erreichte ich um 15:57 Uhr das Ziel am Gornergrat. In einer



Thermofolie zum Schutz vor Wind und Kälte fuhr ich mit dem Pendelzug zum Marathonziel Riffelberg, wo das Gepäck, Duschzelt, Massage und Wertsachen wieder zur Verfügung

standen. Mein 100. Marathon/Ultra-Lauf war jetzt Geschichte.

**Sonntag** war Ruhetag angesagt.

**Montag** war Abreisetag:

Am Bahnhof wurde noch die Zeitung „Der Walliser Bote“ gekauft.

Die Überschrift im Boten war: „**Schneemenschen**“ – **Der Zermatter Ultramarathon in ungewohnt weißer Umgebung.**

*In keinem Jahr zuvor lag so viel Schnee auf der Strecke. Etwa beim „Roten Boden“, nach rund 44 km mussten Fräsen in konkavem Gelände einen Weg frei machen.*

*Es war, als hätte der letzte Schnee den „Tapferen“ noch Spalier stehen wollen, bevor er dann doch noch zur Gänze zerfließt.*

Aus Sportteil: Walliser Bote von Montag 8. Juli 2013

Ein unvergessliches schönes Zermatt-Abenteuer ging zu Ende.

Mit sportlichen Gruß  
Heinz Gollner

## DIESMAL CUXHAVEN – ZUM LAUFEN AN DIE NORDSEEKÜSTE



Ein ehrliches Wort gleich zu Beginn: das Laufen stand nicht wirklich im Mittelpunkt des Wochenendes, vielmehr wollten wir (11 Viermärkerfrauen) nette und unterhaltsame Frühlingstage an der Nordsee verbringen. Aber da wir Viermärkerinnen sind, kann ein Wettkampf natürlich auch nicht schaden, selbst wenn die meisten von uns wenig bis gar nicht vorbereitet waren (mit Ausnahme von Gisela und Gaby). Und wie man das

so macht am Meer, haben auch wir uns ein großes Ferienhaus gemietet, winddichte Jacken eingepackt und auf Sonne für den Strandspaziergang gehofft. Letzteres erfüllte sich am Freitag und Samstag bei einer Temperatur von nur 4 Grad und starkem Wind mit Regen leider nicht (Alternative: Shopping in Cuxhaven, war zwar überschaubar, aber deutlich vorteilhafter), das Ferienhaus hatte trotz seiner Größe zwar ausreichend Betten, aber nicht genügend (Schnarch)zimmer und die 70er Jahre Bausünden am Strand waren auch nicht gerade eine Augenweide ... Genug der Kritik.

Insgesamt hat uns das Wochenende gut gefallen. Viel Zeit zum Quatschen, Frühstück genießen, Draußen sein usw. Vorzüglich war auch unsere 3 Sterne Selbstversorgerküche (Dank an Wera und die anderen Kreativen), wodurch unsere Abende abwechslungsreich gestaltet waren.

Der Lauf am Sonntag (Halbmarathon bzw. 10 km) fand dann doch unter besseren Bedingungen statt als befürchtet: Temperatur um 12 Grad, kein Regen, nur wenig Wind (na ja, ein relativer Begriff, was heißt schon wenig Wind an der Nordsee?). Die Strecke verlief zum Teil auf der Strandpromenade, aber auch in kleinen Etappen über Kopfsteinpflaster, war insgesamt aber abwechslungsreich. Gut für die Halbmarathonis, die diese Strecke zweimal laufen mussten. Im Ziel gab es für uns alle eine Medaille und wir Läuferinnen freuten uns (mal wieder) an einem Wettkampf teilgenommen zu haben.

*Doro Schumacher-Ludwig*

# Wettkampfergebnisse 2013



## 01.05.2013: 41. Int. Kamener Volkslauf, 10 KM und HM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
703	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	W55	51:11	50:52	96	2	237/8
586	Manfred	Hittmeyer	M55	49:32	49:12	73	8	237/14
1080	Heinz	Gollner	M60	1:51:58	1:51:34	46	2	67/3

## 01.05.2013: 41. Int. Kamener Volkslauf, 10 KM Walking

362	Ortrud	Scheld	--	1:24:04	1:24:04	--	--	--
364	Inge	Kühn	--	1:24:05	1:24:05	--	--	--
363	Brunhild	Pohl		1:31:10	1:31:10	--	--	--

## 08.06.2013: Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
390	Frank	Rauch	M50	3:50:32	3:50:06	346	51	756/121
191	Heinz	Gollner	M60	4:43:39	4:43:13	702	24	756/29

## 08.06.2013: Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg, HM

3145	Joachim	Herbstritt	M50	1:37:42	1:37:18	228	38	1751/249
3217	Manfred	Hittmeyer	M55	1:46:43	1:45:47	553	22	1751/136
3128	Claus	Wiczorek	M45	1:46:43	1:45:47	553	116	1751/373
7445	Karin	Herbstritt	W45	1:58:47	1:57:59	224	38	808/155
7782	Sandra	Teuke	W40	2:16:18	2:14:25	535	104	808/149

## 03.08.2013: Dortmunder Fredenbaumlauf, Walking 5 + 10 KM

528	Iris	Scholz	W50	39:43	39:43	15	1	21/3
204	Donald	Sapsford	M65	1:14:52	1:14:52	7	2	19/2
570	Manfred	Scholz	M55	1:17:12	1:17:12	4	2	12/3

## 29.09.2013: 31. BMW Berlin Marathon

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
24590	Christian	Segga	M40	3:05:20	3:04:32	1864	433	25358/
F7158	Silke	Spaeing	W30	4:28:51	4:01:46	2638	400	7260/
23098	Dirk	Ruttke	M50	4:22:45	4:09:29	18104	2364	25358/
28165	Olaf	Weber	M50	4:23:36	4:11:46	18606	2437	25358/
28630	Hans-Jürgen	Wietasch	M60	4:25:27	4:13:36	19005	402	25358/
10371	Heinz	Gollner	M60	4:34:41	4:33:04	22522	569	25358/

Alle Wettkampfergebnisse stehen auf unserer Homepage: [www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)

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

### 25.05.2013: 41. GuthsMuths Rennsteiglauf, Supermarathon, 72,7 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
491	Heinz	Gollner	M60	10:45:31	10:45:31	1666	85	1789/102

### 22.06.2013: Salomon Zugspitztrail, Basistrail, 36,5 KM, 1892 HM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
2464	Walter	von Weber	SMM	8:19:11	8:19:11	290	45	298/49

### 27.07.2013: 28. Swissalpine Marathon Davos, 78 K

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
386	Heinz	Gollner	M60	13:36:20	13:36:20	706	23	732/26

### 10.08.2013: Swiss Irontrail, Pontresina-Davos, 48,2 KM, 2930 Höhenmeter

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
3011	Walter	von Weber	T41-50	14:41:02	14:41:02	60	16	63/17

Herausragende Ergebnisse 2013 waren der

- **1. Platz** (M65) von **Werner Koglin** über 10 KM in 40:22 min, **Westdeutscher Meister**, 17.03.2013, Urmitz
- **2. Platz** (M70) von **Hans Gerd Wichmann** über 10 KM in 51:33 min beim 29. Citylauf DO, 08.09.2013
- **2. Platz** (W55) von **Gabriela Wilm-Marcinkowski** über 10 KM in 50:52 min beim 41. Kamener Volkslauf, 01.05.2013
- **3. Platz** (W65) von **Gerti Ermann** über 10 KM in 58:13 min beim 20. Coesfelder Citylauf, 12.10.2013
- **3. Platz** (W50) von **Gisela Wencker** über 10 KM in 48:25 min beim 16. Hellweglauf, 13.10.2013, Unna-Lünern
- **1. Platz** (M70) von **Hans Gerd Wichmann** über 21,1 KM in 2:03:18 Std. beim 2. Phoenixsee Halbmarathon, 03.10.2013, Dortmund
- **1. Platz** (M65) von **Werner Koglin** über 21,1 KM in 1:34:42 Std. beim Stadtwerke Halbmarathon Bochum, 01.09.2013
- **2. Platz** (M70) von **Matthias Schmidt-Klügmann** über 21,1 KM in 2:08:53 Std. beim 2. Phoenixsee Halbmarathon, 03.10.2013, Dortmund
- **3. Platz** (W55) von **Gabriela Wilm-Marcinkowski** über 21,1 KM in 1:53:56 Std. beim 2. Phoenixsee Halbmarathon, 03.10.2013, Dortmund



## Sportabzeichen 2013



Michael	Froese	4. Wiederholung	Klaus	Kalamajka	20. Wiederholung
Peter	Frankenstein	6. Wiederholung	Meinhard	Kalwa	23. Wiederholung
Elke	Kalwa	19. Wiederholung	Andreas	Haarmann	24. Wiederholung



## Viermärker Triathlongruppe

18.05.2013: Ironman "Lanzarote", 3,8 KM - 180 KM - 42,2 KM							
Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1113	Jörg	Börnsen	M40				
	Schwimmen: 1:23:31	Radfahren: 07:35:58	Laufen: 06:35:56	Gesamt: 15:58:26	291	32	340/39
02.06.2013: 26. Pflüger Triathlon, Harsewinkel, 2 KM - 80 KM - 20 KM							
Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1050	Stefan	Lemberg	M40				
	Schwimmen: 36:34	Radfahren: 2:22:02	Laufen: 1:30:32	Gesamt: 4:29:07	30	4	124/23
14.07.2013: Challenge Roth „Ironman“-Triathlon: 3,8 KM - 180 KM - 42,2 KM							
Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1652	Stefan	Lemberg	M40				
	Schwimmen: 1:08:15	Radfahren: 5:23:32	Laufen: 3:40:59	Gesamt: 10:17:47	502	123	2504/551
31.08.2013: Maschsee Triathlon Hannover, 1,5 KM - 40 KM - 10 KM							
Startnr.	Vorname	Name	AK		Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
109	Uwe	Jäger	M50				
	Schwimmen: 35:33	Radfahren: 1:20:51	Laufen: 57:52	Gesamt: 2:58:45	291	32	340/39

## Viermärker Bestenliste 2013



Frauen 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Kerstin	Lehrke	46:37 min	W50	01.12.2012	Herdecke
	Gisela	Wencker	47:50 min	W50	24.11.2012	Essen
	Natalie	Stegherr	50:05 min	W45	08.09.2013	Dortmund
	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	50:23 min	W55	24.11.2012	Essen
	Anita	Lehrke	53:12 min	WJA	01.12.2012	Herdecke
	Bäbel	Menzenbach	54:48 min	W50	08.09.2013	Dortmund
	Gerti	Erdmann	56:15 min	W65	21.11.2012	Essen
	Anke	Sturat	58:45 min	W40	08.09.2013	Dortmund
	Martina	Neye-Wolff	58:56 min	W50	14.04.2013	Cuxhaven
	Beate	Lepine	59:35 min	W55	14.04.2013	Cuxhaven
	Doro	Schuhmacher-Ludwig	59:36 min	W50	14.04.2013	Cuxhaven

Frauen 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Wera	Linke	1:00:52 Std.	W55	14.04.2013	Cuxhaven
	Magda	Wiegmann	1:01:15 Std.	W60	14.04.2013	Cuxhaven
	Karola	Pischl	1:01:38 Std.	W60	14.04.2013	Cuxhaven
Frauen 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gerti	Erdmann	1:28:52 Std.	W65	31.12.2012	Werl
Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	1:45:14 Std.	W50	14.04.2013	Cuxhaven
	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	1:53:56 Std.	W55	03.10.2013	Dortmund
	Natalie	Stegherr	1:56:56 Std.	W45	03.10.2013	Dortmund
	Karin	Herbsttritt	1:57:56 Std.	W45	13.01.2013	Egmond
	Bärbel	Menzenbach	2:02:06 Std.	W50	03.10.2013	Dortmund
	Kathrin	Melliwa	2:02:56 Std.	W50	20.10.2013	Magdeburg
	Gerti	Erdmann	2:12:28 Std.	W65	19.05.2013	Würzburg
	Wera	Linke	2:12:47 Std.	W55	13.01.2013	Egmond
	Sandra	Teuke	2:14:25 Std.	W40	08.06.2013	Duisburg
	Bianca	Kube-Schraa	2:16:41 Std.	W50	13.01.2013	Egmond
	Claudia	Koch	2:29:09 Std.	W45	08.06.2013	Duisburg
Frauen Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Silke	Spaeing	4:01:46 Std.	W30	29.09.2013	Berlin

Männer 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Werner	Koglin	40:22 min	M65	17.03.2013	Urmitz
	Stefan	Lemberg	40:57 min	M40	08.09.2013	Dortmund
	Claus	Wiczorek	44:52 min	M45	20.04.2013	Witten
	Dieter	Rensinghoff	46:48 min	M55	08.09.2013	Dortmund
	Jürgen	Bartel	47:19 min	M55	01.12.2012	Herdecke
	Manfred	Hittmeyer	48:15 min	M55	24.11.2012	Essen
	Jürgen	Wietasch	48:48 min	M60	08.09.2013	Dortmund
	Olaf	Weber	48:48 min	M50	08.09.2013	Dortmund
	Detlef	Besler	49:13 min	M45	15.09.2013	Dortmund
	Frank	Rauch	49:17 min	M50	13.01.2013	Hamm
	Heinz	Gollner	51:03 min	M60	13.01.2013	Bönen
	Hans-Gerd	Wichmann	51:33 min	M70	08.09.2013	Dortmund
	Oliver	Homburg	52:59 Std.	M40	08.09.2013	Dortmund
	Peter	Furlan	53:42 min	M60	15.05.2013	Dortmund
	Alexander	Puplick	56:06 Std.	M50	08.09.2013	Dortmund
	Dieter	Giller	57:58 Std.	M60	08.09.2013	Dortmund
	Günter	Gendritzki	59:35 Std.	M60	08.09.2013	Dortmund
Männer 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:00:40 Std.	M40	10.02.2013	Hamm
	Werner	Koglin	1:01:48 Std.	M65	17.02.2013	Bertlich
	Jürgen	Bartel	1:15:03 Std.	M55	31.12.2012	Werl
	Heinz	Gollner	1:18:02 Std.	M60	23.06.2013	Möhnesee

Männer 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Werner	Boehm	1:26:53 Std.	M45	31.12.2012	Werl
	Udo	Spieckermann	1:28:58 Std.	M45	31.12.2012	Werl
Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:28:50 Std.	M40	24.02.2013	Hamm
	Christian	Segga	1:31:57 Std.	M40	09.06.2013	Uttenreuth
	Werner	Koglin	1:34:42 Std.	M65	01.09.2013	Bochum
	Joachim	Herbsttritt	1:37:18 Std.	M50	08.06.2013	Duisburg
	Frank	Rauch	1:42:09 Std.	M55	03.10.2013	Dortmund
	Heinz	Gollner	1:45:18 Std.	M60	28.04.2013	CAS-Ickern
	Manfred	Hittmeyer	1:45:47 Std.	M55	08.06.2013	Duisburg
	Claus	Wiczorek	1:45:47 Std.	M45	08.06.2013	Duisburg
	Johannes	Vogt	1:48:19 Std.	M55	03.10.2013	Dortmund
	Hans-Jürgen	Wietasch	1:48:21 Std.	M60	03.10.2013	Dortmund
	Bernd	Pichl	1:49:14 Std.	M55	12.05.2013	Regensburg
	Michael	Rasche	1:50:17 Std.	M50	02.12.2012	Bertlich
	Detlef	Besler	1:51:10 Std.	M45	03.10.2013	Dortmund
	Jürgen	Bartel	1:55:00 Std.	M55	24.02.2013	Hamm
	Bernd	Sadowski	1:55:30 Std.	M45	13.01.2013	Egmond
	Hans-Gerd	Wichmann	2:03:18 Std.	M70	03.10.2013	Dortmund
	Peter	Furlan	2:03:23 Std.	M60	03.10.2013	Dortmund
	Hans-Joachim	Spanka	2:06:02 Std.	M60	03.10.2013	Dortmund
	Matthias	Schmidt-Klügmann	2:08:53 Std.	M70	03.10.2013	Dortmund
Männer Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	3:04:32 Std.	M40	29.09.2013	Berlin
	Frank	Rauch	3:50:06 Std.	M50	08.06.2013	Duisburg
	Dirk	Ruttke	4:09:29 Std.	M50	29.09.2013	Berlin
	Olaf	Weber	4:11:46 Std.	M50	29.09.2013	Berlin
	Hans-Jürgen	Wietasch	4:13:36 Std.	M60	29.09.2013	Berlin
	Heinz	Gollner	4:33:04 Std.	M60	29.09.2013	Berlin

Walking 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:12:50 Std.	M65	20.05.2013	Dortmund
	Manfred	Scholz	1:17:12 Std.	M55	03.08.2013	Dortmund
	Ortrud	Scheld	1:24:04 Std.	W65	01.05.2013	Kamen
	Inge	Kühn	1:24:05 Std.	W75	01.05.2013	Kamen
	Brunhild	Pohl	1:31:10 Std.	W70	01.05.2013	Kamen
Walking HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Meinhard	Kalwa	2:41:39 Std.	M60	03.10.2013	Dortmund
	Hans-Jürgen	Wünschmann	2:42:26 Std.	M60	03.10.2013	Dortmund
Walking Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	5:35:19 Std.	M65	12.05.2013	Gelsenkirchen



## Viermärker "Anradeln"

Am Sonntag, dem 28.04. 2013 startete um 12 Uhr das traditionelle Viermärker Anradeln mit 29 Teilnehmern bei bestem Radlerwetter.

Treffpunkt war der P+R-Parkplatz an der Manteuffelstraße/Ecke Pyrmonter Straße.



Vom Treffpunkt Richtung Körne ging es weiter nach Scharnhorst, zum Kurlerbusch, über Wasserkurl und Kamen-Süd nach Königsborn.

Hier war der Wendepunkt mit Pause. Zurück ging es an der S-Bahntrasse über Kamen, Massen, Wickede, Brackel, Wambel nach Körne zurück zum Ausgangspunkt.

Die Streckenlänge betrug ca. 38 km und die Fahrzeit mit Pause 3,5 Stunden.

Eingekehrt wurde zum Kaffeetrinken im Gartenlokal „Zur Lenten Insel“.

Es war die erste Radwanderung des Jahres für Mountainbiker und Tourenfahrer unter Führung von *Doris und Horst Lemberg*.



## Familienwanderung am 06.10.2013

Am 6. Oktober war es wieder soweit – unsere Viermärker Familienwanderung stand vor der Tür. Wie immer in den Vorjahren war auch in diesem Jahr die Wetterlage besonders spannend. Hatte wetter.com im Internet am 23.9. noch „wolkig“ in der Vorhersage stehen, so änderte sich das, je näher die Wanderung rückte, in mäßigen bis leichten Regen. Erst am Samstag lautete die Vorhersage für Sonntag wie folgt: morgens leichter Regen, mittags bedeckt und wolkig, selbstverständlich zu unserer großen Erleichterung. Um es kurz zu machen: Es blieb trocken bei besten Wandertemperaturen.

So machten sich 43 Viermärker und Freunde auf die ursprünglich 11km geplante und dann doch etwas längere, aber schöne Strecke auf den Weg.



Entschieden hatten wir uns in diesem Jahr für eine Rundstrecke um das Elbschetal mit Ausgangspunkt Wengern am Hotel-Restaurant „Elbschetal“ im Ruhrtal.

Gleich zu Beginn der Wanderung erreichten wir die Viaduktbögen der ehemaligen Bahntrasse nach Gevelsberg, einem eindrucksvollen Bauwerk. Eigentlich sollte die Bahntrasse zu einem Radwanderweg umgestaltet und in 2012 übergeben werden, leider ist bis heute daraus nichts geworden.

Unsere Wanderung führte uns nunmehr links der Elbsche im Tal nach Süden, dann über die Elbsche unter der Bahntrasse durch einen Tunnel zum Naturfreundehaus Eggeklause in Wetter. Von hier ging es rund um den Brunsberg zurück zum Elbschebach und entlang der Bahntrasse, vorbei am Gasthof „Alter Bahnhof“ zum Parkplatz im Gewerbegebiet Albringhausen.



Hier erwartete uns Heinz Krausch mit dem roten Versorgungsfahrzeug und hatte für uns leckere Minibrötchen, Äpfel und Getränke im Angebot. Frisch gestärkt nahmen wir den Anstieg zum Böllberg in Angriff, an dessen höchsten Punkt Heinz



nochmals Getränke bereithielt.

Nun ging es fast von selbst nur noch bergab, vorbei am Naturfreundehaus Eggeklause auf den Wanderweg A 6, über den Elbschebach, vorbei an der Mühle Wengern, zurück zum Ausgangspunkt.

Die Wanderstrecke, wenn auch anspruchsvoll, fand bei den Teilnehmern volle Zustimmung. In Wengern angekommen, wurden wir schon von der Wirtin des Restaurants „Elbschetal“ und ihrem Team erwartet.

Die Versorgung der Wandertruppe erfolgte dank Vorbestellung prompt und reibungslos.

Ein Dankeschön gilt den Organisatoren und Helfern der Wanderung, allen voran Doris Lemberg als Wanderführerin wie auch ihrem Mann Horst sowie Monika und Hanns Sievers, Bernd Ernst, Heinz Krausch, Christel Seifert und Marianne Zieger.

*Wolfgang Zieger*



## Radwanderung am 30.06.2013

Am Treffpunkt in Nordkirchen auf dem Parkplatz neben dem Plettenberger Hof an der Schloßstrasse fanden sich 27 Viermärker Radler ein.



Das Wetter war beim Start noch sonnig, aber bald zog es zu, es blieb die ganze Strecke über bewölkt und dazu blies ein kühler Wind. Das tat der guten Stimmung keinen Abbruch, denn die Temperatur hielt sich bei 15°.

Wir verließen Nordkirchen in nördlicher Richtung über die Mühlenstrasse, fuhren auf die Ermener Straße und die Münsterstraße. Vor Erreichen des Golfplatzes bogen wir links in den Schwarzen Damm, eine der schönsten Radstrecken um Nordkirchen, ein. Nächstes Ziel war Senden. Nach Überqueren des Dortmund-Ems-Kanals erreichten wir das Wasserschloß in Senden. Hier wurde eine Imbissrast gemacht.



Danach ging die Fahrt weiter nach Ottmarsbocholt und von hier durch die schöne Parklandschaft zum Landgasthaus „Zum Erdbüsken“. Hier wurde zum Essen eingekehrt. Die restlichen 8 km zum Ausgangspunkt in Nordkirchen wurden dann noch locker gefahren.

Die Fahrzeit betrug 4,5 Stunden bei einer Streckenlänge von 48 km. Die Strecke war interessant, mit Normalrädern, Tourenrädern und Mountainbikes gut befahrbar.

Viel Lob gab es für das Organisationsteam *Horst und Doris Lemberg* sowie *Marianne und Wolfgang Zieger*.

# Viermärker "Abradeln"



Man kann schon sagen: „Alle Jahre wieder“. Im Oktober findet, meist kurz nach der Familienwanderung, die letzte gemeinsame Radtour des Jahres statt. So auch in diesem Jahr. Wie geplant, führten wir am Sonntag, den 13. Oktober unsere Abradeltour 2013 durch. 23 Viermärker Radler und Freunde machten sich von der Gartenanlage Nordost auf den ca. 45 km langen Weg. Erwähnt sei noch, daß es etwas „schattig“ sprich kühl war, die Teilnehmer aber durch wärmere Kleidung vorgesorgt hatten.

Auf ging es über Körne und Scharnhorst zum Kurler Busch mit erstem Blick auf das „Rote Haus“, weiter über Lanstrop und Niederaden zum Seepark Preußen-Horstmar. Entgegen der ursprünglichen Planung mußten wir auf den Besuch von Schloß Schwansbell und der Eisdiele in Lünen verzichten, denn Doris hatte beim Vorradeln Straßensperren auf dieser Strecke festgestellt. Entschädigt wurden wir durch den Hafen



Preußen-Horstmar (sehenswert!) und eine sehr schöne Radwanderstrecke über Gahmen, Südpark Lünen, Derne und Lanstrop zum „Roten Haus“.

Hier war richtig „Betrieb“, der Gastraum voll besetzt, aber dank unserer Reservierung fanden wir alle Platz im Nebenraum. Die reiche Auswahl an Kuchen zum Kaffee stellte alle zufrieden.

Gestärkt und neu motiviert ging es dann über Scharnhorst und Körne zurück zum Startpunkt an der Gartenanlage Nordost.

Unser Dank gilt Doris für die Planung der Strecke und beste Gruppenführung sowie Horst Lemberg, Monika und Hanns Sievers für die Betreuung der Truppe.

*Wolfgang Zieger*





## Nachruf

Unser Lauffreund **Werner Oltersdorf** ist verstorben!

Schon im Mai 1979 trat Werner unserer Laufgemeinschaft bei, nachdem er zuvor schon einige Jahre aktiv an unseren Zertifikatsläufen und unserem Laufftreff teilgenommen hat. Viele von uns erinnern sich mit Dankbarkeit an unseren Sportfreund, mit dem wir so oft auf unseren Laufstrecken unterwegs waren. Auch im hohen Alter und auch nachdem er unseren gemeinsamen Sport nicht mehr ausüben konnte, blieb er unserer Laufgemeinschaft treu.

Werner verstarb am 21.10.2013 im Alter von 87 Jahren.

Wir werden unserem Lauffreund Werner ein ehrendes Andenken bewahren. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

## Jubilare 2013

<i>Klaus-Peter</i>	<i>Hunold</i>	<i>Jürgen</i>	<i>Seeger</i>
<i>Ingrid</i>	<i>Köster</i>	<i>Bärbel</i>	<i>Seeger</i>
<i>Bodo</i>	<i>Riepert</i>	<i>Benjamin</i>	<i>Steden</i>
<i>Felix</i>	<i>Sanchez</i>		



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

## Neue Mitglieder 2013

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:



<i>Detlef</i>	<i>Besler</i>	<i>Bernd</i>	<i>Lange</i>
<i>Manuela</i>	<i>Breuer</i>	<i>Svenja</i>	<i>Langendorf</i>
<i>Guido</i>	<i>Bredenbach</i>	<i>Barbara</i>	<i>Lohr</i>
<i>Rita</i>	<i>Cleven</i>	<i>Elke</i>	<i>Obst</i>
<i>Sabrina</i>	<i>Ellerbeck</i>	<i>Christoph</i>	<i>Paßmann</i>
<i>Miranda</i>	<i>Figulla</i>	<i>Annika</i>	<i>Paßmann</i>
<i>Michaela</i>	<i>Figulla</i>	<i>Sabine</i>	<i>Prawdzik</i>
<i>Günter</i>	<i>Gendritzki</i>	<i>Silke</i>	<i>Rosenstengel</i>
<i>Michaela</i>	<i>Hildebrand</i>	<i>Matthias</i>	<i>Trinn</i>
<i>Henry</i>	<i>Hinz</i>	<i>Britta</i>	<i>Verholen</i>
<i>Thomas</i>	<i>Heinze</i>	<i>Silke</i>	<i>Vorhölter</i>
<i>Heike</i>	<i>Kemming</i>	<i>Christian</i>	<i>Vorhölter</i>
<i>Gabi</i>	<i>Lange</i>	<i>Birgit</i>	<i>Zühlsdorff</i>



# 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

Bernd	Albert
Claudia	Baxmeier
Günter	Beimdick
Marlies	Brandt
Uwe	Brandt
Ulrike	Bühler
Michael	Froese
Inge	Göbbeln
Claudia	Giese
Joachim	Herbsttritt
Ursula	Hertel
Niels	Holtermann
Margot	Jessat
Klaus	Kalamajka
Meinhard	Kalwa
Marianne	Knappertsbusch
Claudia	Koch
Werner	Koglin
Gudrun	König
Bianca	Kube-Schraa
Doris	Lemberg
Horst	Lemberg
Stefan	Lemberg
Brigitte	Liedtke
Wera	Linke

## Helfer

Peter	Frankenstein
Uwe	Huismann

Sigrid	Meyer
Gerda	Pomplun
Klaus	Rehling
Linda	Rehling
Elke	Röhr
Ortrud	Scheld
Christel	Seifert
Hermann	Schröer
Monika	Sievers
Eva	Vogler
Simone	Wagner
Olaf	Weber
Gisela	Wencker
Willi	Werner
Walter	Westermann
Hans Gerd	Wichmann
Gabriela	Wilm-Marcinkowski
Marianne	Zieger
Wolfgang	Zieger

## Triathlon

Stefan	Lemberg
--------	---------

## Gymnastik

Wera	Linke
Willi	Werner
Peter	Frankenstein



## Silvesterlauf 2013

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

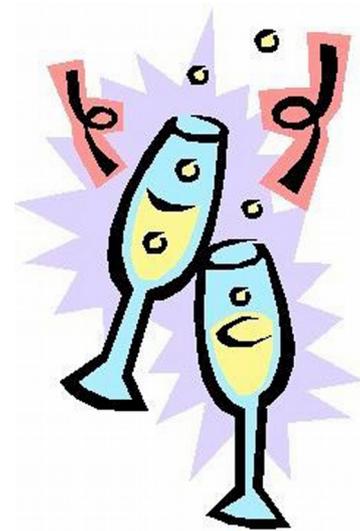
zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

**Dienstag, 31.12.2013**

**um 12.00 Uhr**

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

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



In diesem Jahr, am 10.01.2013, konnte die Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes Dortmund, Martina Furlan, eine Spendesumme vom Silvesterlauf 2012 in Höhe von 750 Euro vom Helferteam der Viermärker, ohne das eine Veranstaltung in dieser Größenordnung nicht machbar wäre, entgegennehmen. Dazu kam eine Spende der Einsteigerlaufgruppe 2012 in Höhe von 250 Euro als Dank für die ehrenamtliche Begleitung während der zehnwöchigen „Lauferschule“.

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](mailto:kontakt.vwg@web.de) oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage: [www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)