

# INFO

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V., Dortmund



43. Jahrgang 2017



# Inhalt

---

Seite 3	Vorwort
Seite 4	Jahresausklang 2016
Seite 5	Silvesterlauf 2016
Seite 6	Mitgliederversammlung
Seite 8	Viermärker „Anradeln“
Seite 9	Viermärker Dankeschön-Veranstaltung
Seite 10	Erste-Hilfe-Kurs
Seite 10	Einsteiger-Laufgruppe
Seite 12	Venloop
Seite 13	Hermannslauf
Seite 15	Harzquerung
Seite 17	Friedenslauf in Kirchlinde
Seite 18	24h-Lauf im Stadion Rote Erde
Seite 19	Swiss Alpine Marathon Davos
Seite 21	Citylauf Dortmund
Seite 22	Phoenixsee Halbmarathon
Seite 24	Viermärker Bestenliste
Seite 26	Berichte der Viermärker Triathleten
Seite 32	Viermärker Radwanderung
Seite 33	Viermärker Jahreswanderung
Seite 34	Jubilare 2017 Neue Mitglieder 2017
Seite 35	Betreuer und Helfer, Nachruf
Seite 36	Silvesterlauf 2017

Redaktion: *Alexander Puplick* und *Meinhard Kalwa*

## VORWORT

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

wir können auf ein großartiges sportliches Jahr mit vielen persönlichen Erfolgen zurückblicken!

„Viermärkerinnen und Viermärker laufen immer und überall“ – dies wurde auch im Jahre 2017 wieder einmal in vielfältiger Weise belegt. Von den Alpen bis zur Nordsee, vom Matterhorn bis zu dem Wattenmeer, im Harz und in der Heide und natürlich bei den heimischen Wettkämpfen und unserer Viermärker Laufserie waren viele von uns dabei als Läufer und Walker.

Unsere Triathleten haben in der Landesliga Gruppe „N“ mit insgesamt 20 Mannschaften die höchste Punktzahl erreicht und sicherten sich so über den ersten Platz den Aufstieg in die Verbandsliga „N“, in der sie in der Saison 2018 starten werden!

Wir gratulieren allen aktiven Sportlerinnen und Sportlern zu ihren großartigen Erfolgen, in den Einzeldisziplinen und als Mannschaften – wir freuen uns mit Euch!

Diese Anerkennung gilt vor allem auch denjenigen, die diese sportlichen Leistungen in der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ermöglichen: Es sind unsere Lauffreileiterin, unsere Laufgruppenbetreuerinnen und -betreuer, die Sport- und Fachwarte, die Trainer und alle Familien und diejenigen, die bei all unseren Veranstaltungen den Auf- und Abbau, die Verpflegung und die Betreuung leisten, die Mitdenken und Mitmachen und Mithelfen, die sich einbringen und das Fundament und den Rahmen der sportlichen Aktivitäten schaffen!

Euch allen gilt unser aller Dank! Zugleich rufen wir alle Viermärkerinnen und Viermärker auf, sich einzubringen, in der Gruppe mit anderen gemeinsam anzupacken, damit wir alle unseren großartigen Sport in unserer Stadt in Gemeinschaft erleben können.

Meldet Euch, macht mit!

Die Leichtathletik, Laufen und Triathlon werden in unserer Stadt weiter wachsen: Eine besondere mediale Aufmerksamkeit wird unser Sport durch die Deutschen Leichtathletik Hallenmeisterschaften 2018 in Dortmund erfahren.

Wir als zertifizierter und erster DLV-Lauf-Walking-Nordic-Walking-Treff werden uns gemeinsam mit Euch auch im Jahre 2018 vielfältig einsetzen und es so ermöglichen, dass möglichst viele Menschen sich sportlich und ehrenamtlich einbringen!

Euer Vorstand und Euer Beirat wünschen Euch und Euren Familien eine gesegnete Weihnachtszeit, ein glückliches Neues Jahr bei bester Gesundheit und Wohlbefinden!

*Euer Alexander*



Die traditionelle Jahresabschlussfeier im Jubiläumsjahr der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft fand am 25.11.2016 erstmals im Saal der Aplerbecker Schützen statt und war geprägt durch die erstmalige Ehrung von Mitgliedern mit 40jähriger Vereinszugehörigkeit.



Der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick ließ gekonnt und humorvoll die sportlichen Karrieren der einzelnen Jubilare Revue passieren, die ihrerseits mit zahlreichen Anekdoten aus ihrem langen Sportlerleben den Abend bereicherten.



Gehrt wurden für 40jährige bzw. 25jährige Mitgliedschaft mit einer Urkunde und einem Blumenstrauß in den Vereinsfarben der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft:  
Elisabeth Brand, Wolfgang Müller, Christel Stemann, Sabine Cosack und Hanns-Dieter Sievers durch den Vorsitzenden Dr. Alexander Puplick.

# Silvesterlauf 2016



Sportwart und Mitorganisator Werner Koglin schickte beim 40. Silvesterlauf ca. 180 froh-gelaunte Läuferinnen und Läufer sowie Walkerinnen und Walker auf die unterschiedlich langen und unterschiedlich anspruchsvollen Strecken. Das gute Wetter lud nach dem sportlichen Teil zum längeren Verweilen am Viermärker Stand ein. Der traditionelle alkoholfreie Glühwein war wieder sehr begehrt.

Durch den Einsatz zahlreicher Viermärkerinnen und Viermärker konnte auch der 40. Silvesterlauf erfolgreich abgeschlossen werden.

Das freiwillige Startgeld in Höhe von 960,00 € kommt – wie angekündigt – dem Kinderschutzbund Dortmund zugute.

## *Vor dem Start...*



## *...beim Start...*



## *...Trinkpause nach der Eiger-Nordwand*





## Mitgliederversammlung 2017

Der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick eröffnete die ordentliche Mitgliederversammlung am 27.03.2017 im KronenburgForum mit der Begrüßung der leider nur 58 Anwesenden, insbesondere der neuen Mitglieder.

Er berichtete zunächst über die zahlreichen Ereignisse des vergangenen Jahres, speziell über das 40jährige Vereinsjubiläum im Mai 2016, und bedankte sich an dieser Stelle für den ehrenamtlichen Einsatz der zahlreichen Helferinnen und Helfer. Darüber hinaus wurde die erstmals durchgeführte Viermärker Lauf- und Walkingserie 2016 hervorgehoben.

Danach folgten die Berichte weiterer Vorstandsmitglieder.

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

Die jeweiligen persönlichen Ergebnisse sind unter der Rubrik „Wettkampfergebnisse“ auf unserer Homepage veröffentlicht.



### Laufserie Frauen

1. Platz: Petra Hillebrand
2. Platz: Heike Sauerländer (2.v.l.)  
Akke Gehrke (3.v.l.)
3. Platz: Gisela Wencker (4.v.l.)  
Stefanie Stumph



### Laufserie Männer

1. Platz: Claus Wieczorek (4.v.l.)
2. Platz: Jörg Huskotte (3.v.l.)
3. Platz: Donald Sapsford (2.v.l.)



### Walkingserie

1. Platz: Meinhard Kalwa (1.v.l.)
2. Platz: Karl-Heinz Flume (3.v.l.)

## Sportlerehrung Triathlon



Frank Hermann, AK M50 (2.v.l.),  
Arne Müller, Junioren männlich (3.v.l.),  
Pauline Wiczorek, weibliche Jugend (4.v.l.)  
waren 2016 in ihrer Altersklasse sehr erfolgreich.



Sportwart Werner Koglin (links)  
wurde vom Vorsitzenden  
Dr. Alexander Puplick für seine  
hervorragenden Leistungen 2016  
beglückwünscht.



Verabschiedung der  
Vorstandsmitglieder Bianca Kube-  
Schraa (2.v.r.) und Stefan Lemberg  
(2.v.l.) durch den Vorsitzenden  
Dr. Alexander Puplick und die  
stellvertretende Vorsitzende  
Margot Jessat



Verabschiedung der Beiratsmit-  
glieder Peter Frankenstein,  
Beiratsvorsitzender (2.v.l.),  
Niels Holtermann, Michael Froese  
und Manfred Röhr (3.,4.,5.v.l.)  
Es fehlen die Beiratsmitglieder  
Marlies Brandt und Klaus  
Kalamajka.

Herr Dr. Puplick dankte allen für das  
langjährige erfolgreiche Wirken in  
unserer Gemeinschaft.



## Anradeln am 02.04.2017

Am Sonntag, den 02. April sind wir mit 11 Radfahrern bei herrlichem Frühlingswetter in die Rad-Saison gestartet. Es ging durch den Kurlerbusch, der sich von seiner besten Seite zeigte (voller Buschwindröschen), weiter am Körnebach bis nach Kamen. Dort wechselten wir an die Seseke und fuhren bis zum kleinen Hafen Preußen-Horstmar, wo eine Pause eingelegt wurde.



Nach dem sich jeder gestärkt hatte, ging es weiter durch den Lüner-Süd-Park, Richtung Derne, an der Halde Hostedde vorbei und dann über Lanstrop zum „Roten Haus“ am Kurlerbusch.

Dort hatte Wolfgang für uns einen Tisch reservieren lassen und wir haben mit Kaffee und Kuchen, sonstigen Leckereien und Getränken den Nachmittag ausklingen lassen.

Es war wieder eine schöne Fahrt (32 Km) und alle waren zufrieden und freuen sich auf die nächste Radtour.



*Liebe Grüße, Euer Radteam, Wolfgang, Marianne, Hanns, Monika, Doris und Horst*

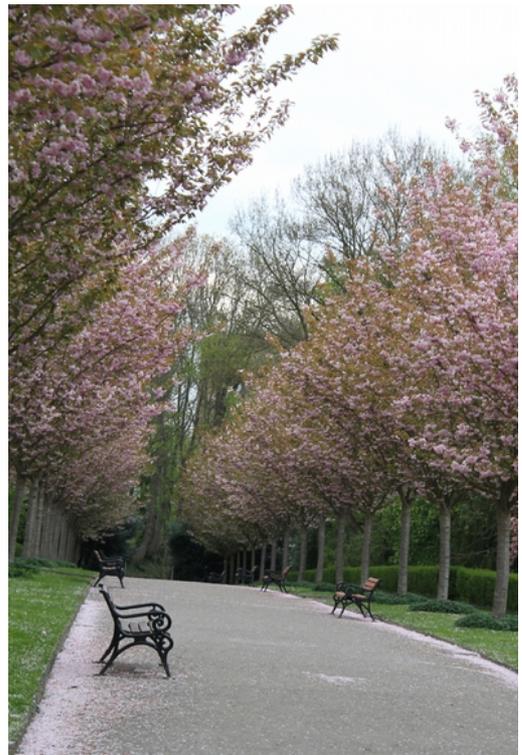
# VIERMÄRKER DANKESCHÖN-VERANSTALTUNG AM 19.04.2017

## Ein Dankeschön für die vielen Helferinnen und Helfer

„Zu wenig Zeit und erst recht nicht regelmäßig“, so lauten oft die Ausreden, wenn man Leute bittet, ein Ehrenamt zu übernehmen.

Bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, der ca. 600 Mitglieder angehören, scheinen da die Uhren noch etwas anders zu laufen. Ehrenamtlichkeit wird in diesem Verein schon seit jeher großgeschrieben. Allerdings wissen die Viermärker auch, dass das „Verschenken von Zeit für andere“ gepflegt werden muss. Dazu diente die Dankeschön-Veranstaltung im Rombergpark, der das Zuhause der Laufgemeinschaft ist.

Den Auftakt bildete eine Führung von Dr. Patrick Knopf durch Dortmunds „grüner Lunge“. Der Leiter des Botanischen Gartens Rombergpark informierte mit viel Fachwissen und einem Schuss Humor über die vielfältige und bunte Pflanzenwelt in dem 65 Hektar großen Areal.



Anschließend ging es zum Essen ins Café Orchidee. „43,6 Prozent aller Deutschen engagieren sich ehrenamtlich. Auch bei uns wird das Ehrenamt großgeschrieben. Ich möchte mich daher ganz herzlich bei all` unseren vielen eifrigen Helferinnen und Helfern bedanken, die sich bei uns im letzten Jahr bei Wind und Wetter engagiert haben“, erklärte die Ansprechpartnerin der Viermärker WG, Linda Rehling, bei ihrer Begrüßung vor 42 Anwesenden.

Linda Rehling verdeutlichte den großen Personalbedarf ihres Vereins, denn es werden viele Helferinnen und Helfer u.a. bei den verschiedenen Lauf- und Walkinggruppen, bei Radtouren und Wanderungen sowie beim Zwei-Seen-Lauf benötigt.

Frischen Wind hat die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft durch den Zugang der Hombrucher Triathleten erhalten. Von diesen jungen Athletinnen und Athleten engagieren sich einige auch ehrenamtlich und setzen damit die große Tradition des Vereins fort.

*Peter Middel*



## Erste-Hilfe-Kurs 2017

Lauffreileiterin Linda Rehling lud ein am 13.05.2017 zum Erste-Hilfe-Auffrischkurs ins K2Forum in den Räumen der Kanzlei Puplick&Partner.

Es nahmen 16 Lauf- und Walkingbetreuer teil. Es war ein interessanter und informativer Erste-Hilfe-Auffrischkurs mit zum Teil neuen Erkenntnissen, den Herr Thomas Fülle vom Deutschen Roten Kreuz kurzweilig vermittelte.

Zum Schluss gab er den Viermärkern folgendes auf den Weg:

„Nicht diskutieren oder überlegen, sondern machen!“



## Einsteiger-Laufgruppe



### **39 Laufeinsteiger joggen eine Stunde ohne Unterbrechung**

Die Laufschuhe waren fest geschnürt, und schon ging es los.

39 Läuferinnen und Läufer absolvierten am 27.06. erfolgreich den Einsteigerlaufkurs der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.

Davon waren 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolute Anfänger. Sie erhielten

anschließend als Anerkennung eine Urkunde und einen Zapfen, der das bekannte Symbol der Dortmunder Laufgemeinschaft bildet.

„Alle Anfängerinnen und Anfänger waren hoch motiviert und haben unsere Tipps und Ratschläge dankbar angenommen und entsprechend umgesetzt. Das Erfreuliche ist, dass viele über den Kurs hinaus in den verschiedenen Gruppen der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft weiter mitlaufen wollen,“ erklärte Margot Jessat, die zusammen mit Sigrid Meyer, Iris Scholz, Bianca Kube-Schraa sowie dem Ehepaar Karin und Johannes Blume die Laufnovizen zehn Wochen lang fürsorglich betreute.

Der Spaß an der Bewegung stand bei allen Beteiligten im Vordergrund, und man konnte an ihren glücklichen Gesichtern bei der Abschlussveranstaltung erkennen, dass dieses Ziel voll und ganz erreicht wurde. Auch das Laufen in einer Gruppe bereite allen viel Freude, so u.a. Katja Köhne und ihrem 15-jährigen Sohn Nico. „Alleine hätte ich Nico wahrscheinlich nicht zum Laufen gebracht. Aber die lockere und ungezwungene Atmosphäre in der Gruppe hat ihn fasziniert, so dass er auch in Zukunft weiterlaufen wird“, unterstrich Katja Köhne, die bedauerte, dass ihr Sohn krankheitsbedingt nicht an der Abschlussveranstaltung teilnehmen konnte.

Dass sich Ausdauer recht schnell verbessern lässt, wenn man richtig angeleitet wird, konnten alle Laufanfängerinnen und -anfänger während der zehn Wochen am eigenen Körper erfahren. So haben alle mit einer Minute Laufen und einer Minute Gehen angefangen. Dabei wurde die Fortbewegungsart innerhalb einer einstündigen Trainingseinheit 25-mal gewechselt. Innerhalb der zweieinhalb Monate wurden insgesamt 30 Laufeinheiten absolviert. Zum Abschluss konnten alle Absolventinnen und Absolventen des Einsteigerlaufkurses eine Stunde ohne Unterbrechung laufen.

Das engagierte Betreuer-Team der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ist mit der Gruppe nicht nur gejoggt, sondern hat auch verschiedene Aspekte des Laufens (richtiger Laufstil, geeignetes Schuhwerk etc.) thematisiert.

Das Bemerkenswerte: Die Viermärker bieten im Gegensatz zu einigen kommerziellen Unternehmen schon seit 13 Jahren den Laufeinsteigerkurs kostenlos an. „Ich möchte allerdings nicht verhehlen, dass es immer schwieriger wird, Betreuer zu finden, die bereit sind, sich über einen Zeitraum von zehn Wochen ehrenamtlich zur Verfügung zu stellen. Daher sind wir sehr froh, dass wir es dieses Mal wieder geschafft haben,“ betonten Margot Jesat und Sigrid Meyer.



Als Dank für die optimale Betreuung leisteten die erfolgreichen Einsteigerlaufkurs-Teilnehmer wie in den Vorjahren wieder eine freiwillige Spende. Dabei kamen insgesamt 416,00 € zusammen – soviel wie nie zuvor. Dieses Geld geht traditionell mit den Einnahmen des Silvesterlaufes zu einem späteren Zeitpunkt an den Kinderschutzbund Dortmund.

Für sich und für andere etwas Gutes tun - dieser Leitgedanke zählt zur Philosophie der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft. Daher nahmen die Laufanfängerinnen und -anfänger am 30. Juni am 24-Stundenlauf im Stadion Rote Erde teil und legten dabei zahlreiche Runden zurück. Bei diesem Rundentaumel wurde für hilfsbedürftige Kinder gesammelt.

*Peter Middel*



## Viermärker laufen überall

---

### VENLOOP 2017 – GRENZENLOSE SPORTBEGEISTERUNG

Manche erfuhren es während ihres Sommerurlaubs über eine Whatsapp-Gruppe der Viermärker, Andere, *Halbmarathonis* die während ihrer Läufe immer noch genug Luft für ein Schwätzchen haben und dabei gerne neue Ziele ins Auge fassen, hatten beschlossen es zu versuchen: einen Startplatz für den *in Venlo zu ergattern*. Die Anmeldung war ab 1.8.16 geöffnet und wer zu lange überlegte, hatte das Nachsehen. Bereits am 2.8. abends war die Anmeldung geschlossen und alle 9750 Halbmarathon Startplätze vergeben. Um die Atmosphäre in Venlo dennoch zu erleben, entschieden sich einige dann für den 10 km Lauf. Ab Januar 2017 wurde sich dann gezielt mit einem Plan für den Start am 26.3. vorbereitet. Dienstags Laufgruppe, donnerstags Tempotraining, samstags nach Wahl und sonntags lange und langsame Läufe. Zum Glück spielte das Wetter mit und nur einmal fiel das Training aufgrund von Sturm aus.

Bei der 12. Auflage des Venloop in der Stadt an der Maas mit 100.000 Einwohnern gingen in vier Tagen über 21.000 Menschen in unterschiedlichen Disziplinen an den Start. Über ein Drittel der Teilnehmer kam hierbei aus Deutschland. Durch eine hervorragende Kooperation mit den Läufer/innen vom LT Wischlingen und LT Bittermark konnten zwei Busse organisiert werden. Der erste Bus setzte die Läufer/innen ca. 2 km vom Veranstaltungsort entfernt ab. Von hier aus fuhren regelmäßig Shuttlebusse oder die Strecke konnte auch gut zu Fuß zurückgelegt werden. Nachdem der Startschuss um 12:00 Uhr für den zweitgrößten Teilnehmermagneten (mit über 5.700 Finishern) gefallen war, schob sich der Läuferstrom zuerst über die Haupteinkaufsstraßen direkt durch die Innenstadt. Die Zuschauer standen in Fünferreihen dicht gedrängt und quer durch alle Altersgruppen wurden niederländische Fähnchen geschwungen. Über die gesamte Strecke hatten die Einwohner von Venlo ihre Häuser und Balkone bunt geschmückt und es gab nicht einen Meter, auf dem man nicht von begeisterten Zuschauern, Livemusik oder laut dröhnender Musik aus zahlreichen Lautsprechern angefeuert wurde. Jörg Huskotte erreichte das Ziel nach 44:59, Henrik Mielsch in 55:08, Beate Mielsch brauchte 55:24, Katrin Lichterfeld 58:20, Uwe Brandt 1:01:28, Silke Rosenstengel benötigte 1:02:24, Heike Kemming 1:07:00 und Stefanie Stumpf 1:20:29. Wer hätte gedacht, dass diese Stimmung für die Hauptattraktion des Tages mit fast 7.500 Finishern noch gesteigert werden konnte.

Der Bus mit den Halbmarathon-Läufern kam gegen 12:30 Uhr in Venlo an, so dass noch genügend Zeit bis zum Start um 14.00 Uhr war. Die Stimmung beim Start begleitet von Musik, Sambatänzerinnen und einem tollen Publikum, ließ erahnen, was uns an Begeisterung seitens des Publikums während fast der gesamten Strecke erwartet. Es war eine phänomenale Volksfeststimmung entlang der gesamten Strecken. Ganz Venlo war auf den Beinen und feuerte die Läufer begeistert an. Die meisten von uns gingen den Lauf erstmal langsam an, da wir durch das Wintertraining doch etwas Respekt vor dem sonnigen und warmen Wetter hatten. Aber es lief sehr gut. Die letzten km vor dem Ziel in Venlos Innenstadt wurden wir praktisch durch die begeisterten Menschenmassen ins Ziel gebubelt. Michael Mowe in 1:40:48, Petra Schneider bei ihrem ersten Halbmarathon in tollen

1:54:10, Michaela Rippert 1:55:05, Heike Sauerländer 1:56:30, Akke Gehrke 1:56:42 vor ihrem Mann Uli Gehrke 1:56:50, gefolgt von Thorsten Rippert 1:58:48, Dirk Ruttke 1:59:53 sowie Peter Furlan 2:05:59 und Katja Köhne 2:14:51. Im Ziel wurde jeder Finisher von netten Herren in Frack und Zylinder mit Medaille und Glückwünschen empfangen.

Danach sammelten wir uns und gingen gemeinsam die kurze Strecke zurück zum Bus, wo bereits die 10-km-Läufer/innen angefangen hatten, gemeinsam mit den Läufer/innen vom LT Wischlingen und LT Bittermark, die die Busfahrt hervorragend organisiert haben, das tolle mitgebrachte Büfett aufzubauen. Gegen 18.00 Uhr fuhren die Busse mit müden, aber glücklichen Läufern wieder Richtung Dortmund. Es war ein sehr schöner Tag mit einem tollen Lauf, der gerne wiederholt werden kann. Die Anmeldung für Venloop 2018 ist ab 1.8.17 freigeschaltet.

*Katrin Lichterfeld und Michaela Rippert*

## HERMANNSLAUF 2017 - 4 GEGEN HERMANN



Ich hatte mich – jetzt schon zum vierten Mal – für den Hermannslauf angemeldet, und dachte, dass ich diesmal wieder mit Leuten aus anderen Vereinen fahren würde. Höchst erfreulicherweise haben aber Michaela und Thorsten ebenfalls das schmale Zeitfenster (diesmal ganze 11 Stunden) genutzt, um sich anzumelden.

Natürlich war klar, dass wir zusammen fahren wollten.

Eine Woche vor dem Lauf sprachen die beiden beim Zertifikatslauf darüber, und irgendetwas setzte sich dabei in Akke fest – sie wollte auch mitlaufen. Dank Ebay-Kleinanzeigen gelang es ihr dann am Montag, auch noch einen der begehrten Startplätze zu ergattern. Ganz schön mutig – bisher war die Halbmarathondistanz ihre längste Strecke

gewesen. Aber den Mutigen gehört ja bekanntlich die Welt. Normalerweise hätte ich Bedenken gehabt, mit jemanden ohne Erfahrung auf den längeren Strecken dahin zu fahren, aber Niederländer solle ja genau so stur wie Westfalen sein – und das ist das worauf es ankommt.

Netterweise fuhr Thorsten uns am Sonntagmorgen über die endlich mal leere A2 nach Bielefeld. Wir parkten auf dem bewährten Platz am Real – zwar ein Kilometer zur Nummernausgabe zu laufen, aber ohne Stau und ohne Stress. Die Startnummernvergabe war wie immer professionell und problemlos, und genau so war das Ummelden für Akke, die sich noch ein passendes Shirt sicherte.

Dann stellten wir uns an den Bussen an, die die Läufer an den 30km entfernten Startplatz am Hermannsdenkmal bringen. Zwar verfuhr sich unser Bus ein wenig, aber es blieb immer noch genug Zeit, um am Start entspannt rumzulungern.

Dann ging es um 11:00 endlich los – die schnelle Gruppe startete, dann die zweite Gruppe danach. Ungeduldig warteten wir, bis wir gegen 11:20 auch endlich die Startlinie passierten.

Über die Strecke habe ich ja schon 2014 etwas geschrieben (ist im Archiv nachzulesen) – es ist kaum ein Kilometer wie der davor. Leider hatten wir uns voller Bescheidenheit ziemlich weit hinten angestellt, und daher mussten wir zu Anfang ein paarmal warten, bis sich die Läufermassen auf einen schmalen Weg eingefädelt haben – der erste Kilometer hatte

daher 8 Minuten gebraucht. Außerdem haben wir etliche Leute überholt. Auf den Waldwegen, die vier bis fünf Läufern nebeneinander Platz bieten, ist das immer ein kleiner Spurt, um vorne wieder einzuscheren. Das haben wir etliche Male gemacht. Thorsten und Michaela haben wir in der Menge bald aus dem Blick verloren.

Wie immer waren viele Leute an der Strecke um Bekannte und Unbekannte anzufeuern. 31 Kilometer sind ganz schön lang, insbesondere, wenn es immer wieder zwischendurch aufwärts geht. Die erste Hälfte bis Oerlinghausen haben wir dann aber gut hinter uns gebracht. An diesem Tag ist in dem Ort so viel los wie wahrscheinlich im ganzen Jahr sonst nicht, und einige gastronomische Betriebe machten auf ihre Angebote dadurch aufmerksam, dass der Duft von Gebratenem nach draußen wehte.

Das motivierte uns offensichtlich, denn auf den restlichen 13 Kilometern waren wir schneller als auf dem ersten Stück. Auf dieser zweiten Hälfte hat man dreimal Treppen, die man hochgehen muss, weil es relativ schmal und dadurch voll ist. Tapfer spulten wir die Strecke runter, die bei jedem Kilometer angebrachten Entfernungangaben liefen durch die Zwanzigerzahlen immer weiter hoch. Dann kam endlich, endlich die letzte kleine Steigung, und dann ging es die letzten anderthalb endlos erscheinenden Kilometer geradeaus über die „Promenade“ ins Ziel.

Hier haben wir schnell Michaela und Thorsten wiedergetroffen, die schon ein paar Minuten vor uns da waren. Thorsten hatte bei km 26,5 Bekanntschaft mit einem Stein gemacht, der plötzlich aus der Erde hervorguckte und ihn zu Fall brachte und Hose und Haut zerstörte. Sehr eigenartig – letztes Jahr hatte wahrscheinlich derselbe Stein mich erwischt. Ich denke, er mag einfach keine Dortmunder Läufer leiden. Thorsten ließ sich davon aber nicht beeindrucken, sondern legte kurz vor dem Ziel noch einen kleinen Spurt hin, um dann festzustellen, dass man im dem *Trubel* nach dem Einlauf das Rote Kreuz nicht findet. Naja, ging auch so.

Nach einer kleinen Pause holten wir unsere abgegebenen Beutel ab und gingen gemächlich zurück zum Auto, wo es Siegersekt und einen kleinen wohlverdienten Imbiss gab.



*Peter Furlan, Michaela Rippert,  
Akke Gehrke und Thorsten Rippert (v.l.)*



*Die verdiente Stärkung nach dem Lauf*

Dann ging mit der Heimfahrt ein schöner Tag mit optimalem Laufwetter zu Ende. Ich hoffe sehr, dass euch dieser Bericht denken lässt, dass ihr das doch auch mal mitmachen könntet. Ich fände es jedenfalls schön, wenn wir beim nächsten Mal eine noch größere Gruppe wären. Anmeldung ist immer am ersten Sonntag im Jahr ab Mitternacht – man bleibt besser wach. Letztes Jahr war der Lauf um 3:55 Uhr ausgebucht.

*Peter Furlan*

## 38. HARZQUERUNG AM 29. APRIL 2017

### Ein Landschaftslauf auf den Waldwegen von Wernigerode nach Nordhausen



Auch 2017, am letzten Wochenende im April, stand meine 4. Querung des Harzes von Nord nach Süd, fest im Plan. Den Harz mag ich sowieso, und einen langen Lauf vor Davos wollte ich ja auch noch machen.

Dieses Jahr habe ich mir keine Unterkunft gesucht, sondern bin die ca. 320 Km mit dem Auto gefahren. Also war die Nacht bereits um um 3 Uhr vorbei und eine Fahrzeit von ca. 3:30 Stunden stand an. Um 7:30 Uhr erreichte ich den Parkplatz am Organisations-

büro. Die Ausgabe der Startnummer sowie die Buskarte für die Rückfahrt von Nordhausen und den Gepäckanhänger für die Sachen zum Duschen, Wechselkleidung und der Wert-sachen war in der Turnhalle. Im LKW vor der Halle konnte man die Sachen abgeben. Hier wurde schon die Tradition des Laufes sichtbar, keine Läufermesse, keine Chips für die Zeitnahme, keine Sponsoren-Reklame, keine Wundmittel-Verkaufsstände, kein „Volksfest“ drum herum. Statt dessen alles angenehm familiär. Kein Schlange an der Startnummernausgabe, hier und da handgeschriebene Infozettel, alles ging flott und unkompliziert. Ich bemerkte auch hier bereits den „Ultrageist“, von dem ich schon oft geschrieben hatte. Die Masse der Läuferinnen und Läufer war gesetzten Alters, viele kannten sich von früheren Abenteuern und freuten sich über das Wiedersehen. Auch ich traf den einen oder anderen Bekannten.

Der Tag versprach feinstes Laufwetter! Kühl, Sonne und frischer Wind, bei diesen Bedingungen startete der Lauf. Über 600 Berg- und kilometerhungrige Leute machten sich auf die 51 Kilometer, und weitere auf die 25-Km-Wegstrecke. Keine Ansprache, keine La-Ola, nö, es knallte einfach und los ging es. Zielvorgabe war, dieses Jahr unter 7 Stunden zu bleiben.

#### **Der Berg kippt!**

Das war das Motto der ganzen Strecke!!! Wenn dieser Ausruf zu hören war, war das Ende eines steilen Anstieges in Sicht. Mit dem Ergebnis, dass es fortan einige Kilometer ebenso steil bergab ging und der Ahnung, dass der Berg bald wieder in die andere Richtung kippen würde. Steile Pfade, Wurzeln, Schlammflöcher, schmierige Brücken, auch mal ein Bahndamm, das waren die Tücken des Tages, mit denen zu kämpfen war. Ich verliebte mich schon nach wenigen Kilometern in diese Strecke, da sie sehr viel Abwechslung pur und immer wieder Ausblick in die herrliche Landschaft bot. Dabei hammerhart im Profil und aufgrund der Beschaffenheit mit dem Anspruch an höchste Konzentration auch nach vielen Stunden des Laufens.

Die Harzquerung hat alle Elemente drin, die man auch in Davos braucht! Nur Davos ist noch eine Nummer größer wegen der Höhenlage auf 1650m ü.M. sowie die Länge der

Strecke des K78 mit Keschhütte 2632m ü.M. bei Km 52,9 sowie Passüberquerung zum Sertig 2739 m ü.M. bei Km 58 anschließend sind noch 7 Km bergab über Schneefelder, Steinfelder und in hochalpinem Gelände zurück zulegen.

Ich habe mich nur immer wieder gefragt, woher die Erfinder dieser Strecken wussten, dass alle diese Pfade irgendwann ins Ziel führen würden! Eigentlich unglaublich.



Ich arbeitete mich also Kilometer für Kilometer voran und war guter Dinge, unter 7 Stunden ins Ziel zu kommen. Auch nahm ich mir Zeit an den toll bestückten Verpflegungsstellen. Man muss sich nur vorher informieren, wo diese sind. Hier gibt es kein festes Raster wie bei einem Straßenlauf, sondern die Verpflegungsstellen sind dort, wo man sie am besten aufbauen konnte, meist in kleinen Dörfchen. Allerdings eben im Abstand von 10-12 Kilometern. Da sollte man wenigstens die Trinkflasche für zwischendurch dabei haben, sonst wird es eng. Ab Km 35 wird es noch einmal körperlich und mental sehr schwer, bis man bei Km 39 den Poppenberg als höchsten Punkt der Strecke erreicht hat. Jetzt geht es bis Neustadt. Km 43: letzter Verpflegungs-

punkt und nur noch bergab. Am Verpflegungspunkt gab es alle Getränke wie Cola, Wasser usw., Obst und Brot waren auch reichlich vorhanden. An der letzten Getränke- stelle in Rüdigidorf wurde ich von einer jungen Frau angesprochen, die zum ersten Mal bei der Harzquerung war, ob sie noch unter 7 Stunden das Ziel erreichen kann.

Ich schaute auf meine Uhr, und da ich die Strecke ja kannte, sagte ich, dass wir unter 7 ankommen werden. Wir liefen dann gemeinsam die Kilometer bis zum Ziel. Die Zielgerade im Albert-Kuntz-Stadion konnten wir in aller Breite nutzen, da wir allein waren.



### **Super Tag: „Ziel erreicht“**

Nach dem Duschen und dem Umziehen wurde noch eine gute Erbsensuppe sowie ein Schwarzbier genossen und der Weg zum Bus angetreten. Die Busfahrt ist immer wieder noch etwas Besonderes, da diese zurück über die Bundesstraßen B81, nach Benneckenstein (Ziel 25 Km) B242, Königshütte, Elbingerode B244, zum Parkplatz Ziel B6, Wernigerode führt.

Die Rückfahrt nach Dortmund mit dem Auto endete diesmal ohne jeden Stau, um 20:45 Uhr war ich wieder zu Hause.

Auch in diesem Jahr war es wieder ein super Landschaftslauf, den ich nach 51 Km in 6:48:34 Stunden bei schönem guten Wetter beendete.

Mit Sportlichen Gruß

*Heinz Gollner*

# FRIEDENSLAUF 2017 - FEIERTAG IN KIRCHLINDE

Für viele Läufer (nicht nur) aus Dortmund ist es zur guten Tradition geworden, den Pfingstmontag (05.06.) beim Friedenslauf in Kirchlinde zu verbringen – wie immer liebevoll betreut von den vielen Helfern des TSV Kirchlinde. Für mich persönlich war es die erste Teilnahme dort und nach langer Verletzungspause der erste Wettkampf im Jahr 2017. Doch was zunächst nur als kleines Trostpflaster für entgangene Laufevents (Venlo!) gedacht war, entpuppte sich dann doch überraschend als schönes Erlebnis. Einen nicht unerheblichen Anteil daran hatten Stefanie Stumpf und Jörg Huskotte, die für uns Viermärker Läufer und Unterstützer im Anschluss eine nette kleine After-Run-Party mit Grillwürstchen, Bier, mitgebrachten Snacks und Candy Bar (Katja) organisierten.

Immerhin versammelten sich 19 ViermärkerInnen am Start der landschaftlich schönen Wettkampfstrecke. Bis auf Dirk Görissen, der den Halbmarathon in hervorragenden 1:41 beendete und anschließend seine beiden Söhne beim Schülerlauf anfeuerte, und Carolin Rippert (2. in ihrer AK beim 5-Km-Lauf) begaben sich alle bei herrlichem Frühsommerwetter auf die 10-Km-Distanz.



## Das Rennen

Mit dem Startschuss wurde für alle die Zeitnahme in Gang gesetzt. Da es in Kirchlinde am Start keine Zeitmatte gibt, galt es auf der Bergabstrecke zu Beginn erst einmal im Gedränge den eigenen Platz zu finden und in den Rhythmus zu kommen. Nachdem die ersten Engpässe überwunden waren, machten mir die (natürlich scherzhaft gemeinten) Ola-Rufe meiner Viermärker Laufkameradinnen klar, dass ich mich etwas von der kleinen Gruppe abgesetzt hatte. Kurz darauf beschloss auch Michaela, die Allianz zu beenden und zu mir aufzuschließen.

Immerhin bis kurz hinter der Kilometermarkierung 7 haben wir dann in schöner Eintracht ein gleichmäßiges Tempo heruntergespult, das wohl letztendlich der Grundstein dafür war, dass wir am Ende beide eine neue Wettkampfbestzeit erzielen konnten. Nach mehrfacher Ermunterung von Michaela beschloss ich dann doch, in der Schlussphase noch einmal richtig Gas zu geben und mich abzusetzen. Das bedeutete in der Endabrechnung für uns beide die „Holzmedaille“ für den undankbaren 4. Platz in unserer AK – viel Pech vor allem für Michaela, da ihre Zeit (als beachtliche 14. der Gesamtwertung) in jeder anderen AK zum Treppchen gereicht hätte, selbst in der Hauptklasse – nur eben nicht in ihrer Alters-klasse. Auch wenn



es knapp nicht für das Siegerpodest gereicht hat, waren wir trotzdem mehr als zufrieden mit unserem Lauf.

## Tolle Erfolge

Zufrieden sein konnten aber auch die anderen Viermärker. Für die herausragende sportliche Leistung (neben Dirks tollem Halbmarathon) sorgte einmal mehr Claus Wieczorek, der in exzellenten

41:13 nicht nur Gesamtsiebter wurde, sondern auch die Konkurrenz vom LT Bittermark in der Altersklasse um 5 Sekunden niederrängen und damit den Sieg einfahren konnte. Tochter Pauline wollte da nicht zurückstehen und sicherte sich gleichfalls den ersten Platz in der U20-Kategorie. Hinzu kamen beachtliche Podiumsplatzierungen für Donald Sapsford und Gisela Wencker, die sich in ihrer AK nur Altmeisterin Rita Nowotny-Hupka geschlagen geben musste, sowie überraschend und erfreulicherweise für Heike Sauerländer und Katja Köhne.



*Foto: TSV Kirchlinde*

Doch bei allen sportlichen Erfolgen wurde der Tag erst so richtig abgerundet durch das gemütliche Beisammensein bei herrlichem Grillwetter in Stefanies idyllischem Garten.

Danke dafür!

*Paul Bischof*

## 24H-LAUF AM 30.06. IM STADION ROTE ERDE



*Foto: Hans-Jürgen Wietasch*

Am Freitagabend um 19 Uhr versammelten sich, man höre und staune, 69 Viermärkerinnen und Viermärker, um am traditionellen 24h-Lauf im Stadion Rote Erde teilzunehmen. Es wurden insgesamt 1111 Runden gelaufen und gewalkt. Damit konnte die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft eine gute Summe, die vom Verein noch aufgerundet wurde, zur Spendenaktion beisteuern.

## DAVOS: SWISS ALPINE MARATHON K47, NEUE STRECKE

### Auf steinigem Höhenpfaden durch das Alpenpanorama im Kanton Graubünden

Nach all den Jahren von Davos, ab 2004, beim Swiss Alpine Lauf K78 war dieses Jahr eine andere Strecke angesagt.

Da eine neue Strecke für 2017 angeboten wurde, der K 47, habe ich mit meinem Ostberliner Lauffreund Carsten beschlossen, einmal die neue Strecke K47 ,+/-1750 Höhenmeter bei einem Zeitlimit von 10 Stunden über zwei Pässe anzugehen.

Der wohl anspruchsvollste Marathon der Alpen.

**Samstag: 29 Juli 2017, Start 10.00 Uhr:** Sportzentrum bei super schönem Wetter, 22° und auf den Pässen 12°.

Da ich ja seit 1992, also bereits 25 Jahre, zum Kurort Davos fahre, bin ich dort schon heimisch, die Berge und Täler sowie die Landschaft, Land und Leute sind ja für mich kein Neuland mehr. Auch die Laufstrecke habe ich bereits mehrfach durch Bergtouren oder Wanderungen erkundet.

Start des Laufes erfolgte durch den OK-Präsident Andrea Tuffi und 538 Läufer/innen gingen auf die Strecke.

Gerade unter den außergewöhnlichen Bedingungen der Alpenregion zählt sich ein vorsichtiger Beginn des Laufes doppelt aus.

Der **Streckenverlauf** begann von Stadion aus mit einer kleinen Dorfrunde durch Davos, danach ging es Richtung Davoser See entlang des Golfplatzes. Am Ende der Straße begann der Berg- und Crosslauf über autonome Abschnitte im hochalpinen Gelände. Von Km 5 bis 10 auf einem Schotterweg. Bei Boden( Dischmatal) **Km 8** kam die erste Verpflegungsstelle. Es gab Stilles Wasser, IsoTee und Bananen wurden gereicht.



Weiter ging es Richtung Dürrboden und zu meiner Freude, wie aus heiterem Himmel, sah ich auf einmal ein bekanntes Gesicht von Lauffreund der „Viermärker Dortmund“, Annette Bovensmann mit Begleitung. Sie wünschten uns noch einen guten Lauf in den Bergen. Jetzt begann der Berglauf auf Pfaden mit Steinen, Wurzeln und Geröll. Bei **Km 14**, VP2, Dürrboden, schaute ich das erste Mal auf meine Uhr, um zu sehen wie ich im Zeitlimit liege. Streckenschluss

war nach der Plantabelle um 13:40 Uhr. Also 3:40 Std. Meine Laufuhr zeigte 2:32 Std. an. Super, diese Zeit war genau wie vorher geplant, in den Bergen weiß man ja nie ob das Wetter mitspielt. Es ging weiter zum Scalettapass durch das Dischma-Tal ohne Sonnenschutz, und da ich meine Mütze im Hotel vergessen hatte, musste mein Halstuch aushelfen, was ich bei jeder Wasserstelle nass machte. Meine Beine waren heute sehr gut. Jetzt kam bei Dürrboden der Anstieg zum Scalettapass. Der Pfad war sehr ausgetreten mit vielen kleinen Steinen. Aufmerksamkeit auf dem Pfad war angesagt, jedoch war von Vorteil, dass auf der Strecke keine Schneefelder waren. Den Scalettapass erreichte ich nach 4:50 Std. Jetzt ging es ins Tal steil bergab zum VP3, Alp Funtauna, **Km 22**, hier wurden zusätzlich Riegel verteilt. Über Wiesen und einem Wanderweg führte dieser Streckenteil zum

Einstieg in den Sertigpass. Nun folgte der 6 Km lange Aufstieg auf einem steilen Bergpfad über viele Geröllfelder. Es waren jedoch keine Schneefelder zu überqueren, was das Gehen sehr vereinfachte. Kurz vor dem VP4, **Km 27,5**, stand wie jedes Jahr der Laufarzt. Ohne seine Freigabe war kein Weiterlaufen möglich. Dort war auch ein großes Zelt aufgebaut, um die Läufer/innen zu behandeln. Weiter gab es die Möglichkeit für eine Massage von Mitarbeitern der Firma Perskindol. Da ich bei allen Läufen in Davos immer diese Massage mit ca. 15min eingeplant habe, ist sie Pflicht geworden. Durch das Massieren wird eine Entspannung des Bewegungsapparates erreicht. Ab hier gibt es Coca-Cola Classic und an jeder weiteren Verpflegungsstelle bis zum Ziel. Ab jetzt habe ich nur noch drei Becher Cola bei der Verpflegung genommen.

Weiter ging es zum höchsten Punkt der Strecke. Die Zeitmessung erfolgte am Übergang zum Abstieg am höchsten Punkt der Strecke. Nach 5:09:08 Std. Zeitmessung, Tageszeit 15:09 Uhr erreichte ich den Sertigpass, **Km 28**.

Dieses Jahr waren auf der ganzen Strecke, auch beim Abstieg von Sertig, keine Schneefelder vorhanden. Auch Regnen sollte es bis ins Ziel nicht mehr. Die Temperatur im Hochgebiet der Berge war mit 12° sehr angenehm und es ging ein sehr leichter Wind. Bis Km 30 war dann der Abstieg über steinige Pfade angesagt. Vorsicht war geboten, um Stürze zu vermeiden. Auch einige Wegstellen standen unter Wasser.



Nach **Km 30** ging es auf dem Wanderweg und durch Wiesen weiter nach Sertig-Dörfli.

Die Zeitmessung Sertig-Dörfli, **Km 35**, VP5, erreichte ich um 16:20 Uhr, bei einer Laufzeit von 6:19:21 Std. Die letzte Durchgangszeit (Streckenschluss) war auf 18:40 Uhr festgelegt. Da ich mehr als gut in der Zeit, das Wetter super und ein Zelt von Perskindol aufgebaut war, beschloss ich, hier noch eine Pause einzulegen. Ich fragte im Zelt nach ob eine Massage möglich ist. Ein Mitarbeiter holte einen Stuhl von der Zeitnahme. Jetzt wurden die Muskeln, der Hals und Rückenbereich noch einmal ca.10 min behandelt. So eine Massage ist eine Wohltat für Körper und Seele. Ich bedankte mich für die gute Massage. Er wünschte noch einen guten Lauf.



Danach ging das Laufen durch die Wiesen nach Clavadel, **Km 43**, VP6, vor dem Ziel wie von allein. Auf den letzten Kilometern auf dem Waldweg oberhalb von Davos, ca. zwei Kilometer vor dem Ziel, konnte man schon den Lautsprecher vom Zielgelände hören. Ich schaute noch mal auf meine Laufuhr und stellte fest, wenn ich die letzten Kilometer um die 7min/km laufe, komme ich noch unter acht Stunden ins Ziel.

Ich legte den **Km 46** in 6:12 min zurück und erreichte dies in **7:56:44 Std.**

Im Ziel wurde wie immer das Erdinger Weizenbier und die Medaille überreicht.

Dieser 13. Davos-Lauf war mit Abstand der schönste: Keine frühe Startzeit. Noch gutes Frühstück im Hotel. Super Wetter, Sonne sowie eine gute Laufstrecke, sehr gute Verpflegung und

Betreuung mit zusätzlicher Massage ohne jeden Stress.

Ausblick 2018: Auf ein „neues“ im nächsten Jahr, dann mit Dieter zusammen. Die Strecke lasse ich noch offen.

Grüezi, wie man in der Schweiz sagt, *Heinz Gollner*

## 33. Citylauf Dortmund



Auch der 33. City-Lauf in Dortmund am 10.09. war wieder ein schönes Viermärker Gemeinschaftserlebnis.



Unsere jüngste, Ella...  
und unser ältester, Paul, vor dem Start (rechts)

### 33. PSD Bank Citylauf Dortmund: 10 KM

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges. M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
783	Petra	Hillebrand	W55	0:52:54	0:52:46	12	1	68/6
781	Katja	Köhne	W40	0:54:08	0:53:58	17	6	68/9
780	Donald	Sapsford	M70	0:55:23	0:55:11	111	1	150/2
782	Klaus	Kalamajka	M65	0:55:51	0:55:39	116	2	150/2
852	Stefanie	Altmann	W45	0:56:41	0:56:30	31	4	68/12
784	Regina	Wolff-Ebel	W60	1:03:29	1:03:16	53	2	68/2

### 33. PSD Bank Citylauf Dortmund: 5 KM

350	Andreas	Haarmann	M50	0:23:32	0:23:26	44	6	121/19
354	Michaela	Rippert	W50	0:24:13	0:24:01	5	1	91/7
491	Thorsten	Rippert	M55	0:24:13	0:24:01	53	3	121/7
346	Natalie	Stegherr	W50	0:25:24	0:25:11	10	2	91/7
449	Henrik	Mielsch	M50	0:26:23	0:26:11	71	13	121/19
448	Beate	Mielsch	W50	0:27:15	0:27:03	18	4	91/7
313	Simone	Dicke	W50	0:29:01	0:28:40	33	6	91/7
348	Frank	Behlke	M50	0:31:32	0:31:07	103	17	121/19
493	Lea	Köhne	WU18	0:34:15	0:33:52	67	6	91/7
345	Jörg	Fey	M50	0:34:42	0:34:25	115	19	121/19
344	Paul	Tomke	M75	0:35:37	0:35:34	116	1	121/1

### Schülerlauf 1: 1062 m

113	Ella	Horsthemke	WU10	0:04:57	0:04:55	16	7	35/24
-----	------	------------	------	---------	---------	----	---	-------

Etlche Siege und gute Platzierungen wurden in allen Altersklassen erzielt:

10 Km: Petra Hillebrand	1. Platz W55, sie wurde damit Stadtmeisterin.
Regina Wolff-Ebel	2. Platz W60, auch sie wurde damit Stadtmeisterin.
Donald Sapsford	1. Platz M70
Klaus Kalamajka	2. Platz M65
5 Km: Michaela Rippert	1. Platz W50
Natalie Stegherr	2. Platz W50
Paul Tomke	1. Platz M75
Thorsten Rippert	3. Platz M55



## 6. Phoenixsee Halbmarathon

Dieses Jahr, am 03.10., nahmen 13 Viermärkerinnen, 17 Viermärker und 5 Staffeln den Halbmarathon am Phoenixsee unter die Füße. Es war bestes Laufwetter (15°, etwas Wind), obwohl es mal kurz schauerte, war es trocken.

Die Laufergebnisse waren diesmal auch durch die Bank besser als letztes Jahr. Donald Sapsford schaffte es in der M70 auf den 2. Platz, während Gisela Wencker (4. W55), Michaela Rippert (4. W50) und Hans-Joachim Spanka (4. M65) knapp am Podium vorbeiliefen.



*Donald Sapsford*



*Gisela Wencker*



*Thorsten Rippert*



*Meinhard Kalwa (l.) und Karl-Heinz Flume*

### 03.10.2017: 6. Phoenixsee Halbmarathon

Startnr.	Vorname	Name	AK	Brutto	Netto	Platz Ges.M/W	Platz AK	Finisher Ges/AK
1595	Gisela	Wencker	W55	1:45:51	1:45:19	29	4	506/33
1508	Ulrike	Taenzer	W55	1:48:31	1:47:35	45	5	506/33
1296	Michaela	Rippert	W50	1:51:11	1:49:49	60	4	506/49
1347	Heike	Sauerländer	W40	1:53:21	1:52:23	80	12	506/66
878	Petra	Hillebrand	W55	1:57:34	1:55:17	96	7	506/33
975	Katja	Köhne	W40	1:58:12	1:56:25	117	17	506/66
1138	Beate	Mielsch	W50	2:04:12	2:01:45	187	12	506/49
772	Akke	Gehrke	W45	2:05:19	2:02:53	201	19	506/57
507	Steffi	Altmann	W45	2:07:03	2:05:16	234	26	506/57
1604	Pauline	Wieczorek	WHK	2:11:01	2:09:15	277	96	506/160
724	Ute	Falk	W60	2:17:14	2:13:48	334	5	506/8
1388	Petra	Schneider	W50	2:25:07	2:24:11	438	42	506/49
92	Heike	Kemming	W55	2:48:51	2:44:25	499	32	506/33
1644	Arne	Müller	M	1:27:52	1:27:41	38	8	1281/240
1910	Claus	Wieczorek	M50	1:29:46	1:29:36	56	8	1281/168
1429	Leon	Hoenen	M	1:34:06	1:33:55	102	21	1281/240
121	Dirk	Görrissen	M50	1:42:10	1:41:46	258	25	1281/168
10068	Niklas	Hoenen	M	1:45:00	1:44:10	330	62	1281/240
10067	Jonathan	Kajewski	M	1:45:01	1:44:10	331	63	1281/240
1548	Johannes	Vogt	M60	1:48:54	1:47:36	416	8	1281/33
1297	Thorsten	Rippert	M55	1:51:54	1:50:32	508	25	1281/84
752	Jörg	Freyhoff	M45	1:52:04	1:51:13	524	88	1281/197
143	Carsten	Moch	M50	1:57:39	1:56:17	688	82	1281/168
773	Ulrich	Gehrke	M55	1:58:13	1:56:26	691	38	1281/84
1343	Donald	Sapsford	M70	2:03:09	1:59:25	803	2	1281/8
1816	Andreas	Luetgendorf	M50	2:03:18	2:00:42	838	97	1281/168
66	Hans-Joachim	Spanka	M65	2:04:09	2:01:34	862	4	1281/14
65	Uwe	Brandt	M60	2:16:01	2:12:34	1079	28	1281/33
740	Karl-Heinz	Flume	M70	2:39:08	2:34:25	1254	8	1281/8
926	Meinhard	Kalwa	M65	2:40:27	2:35:45	1256	13	1281/14
<b>Staffeln</b>								
Viermärker DO1: Tim+Ralf Kühnhold, Franka Herbst: 1:30:47 Std.,							6. Platz/101	
Die Lemmies: Irena+Strefan+Lukas Lemberg: 1:43:25 Std.,							12. Platz/101	
Viermärker DO2: H. Mielsch, G. Marcinkowski, C. Strübe: 1:49:16 Std.,							21. Platz/101	
Viermärker DO4(1): Anne+Richard+Jörg Huskotte: 1:56:08 Std.,							45. Platz/101	
Viermärker DO3: M. Hittmeyer, S. Dicke, H. Luetgendorf: 2:02:13 Std.,							55. Platz/101	

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



## Viermärker Bestenliste 2016/17

Frauen 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	48:28	W55	05.06.2017	Dortmund
	Michaela	Rippert	50:30	W50	05.06.2017	Dortmund
	Pauline	Wieczorek	51:23	WJU20	05.06.2017	Dortmund
	Heike	Sauerländer	52:08	W40	05.06.2017	Dortmund
	Petra	Hillebrand	52:46	W55	10.09.2017	Dortmund
	Katja	Köhne	53:19	W40	05.06.2017	Dortmund
	Katrin	Lichterfeld	55:10	W50	01.05.2017	Kamen
	Beate	Mielsch	55:24	W50	26.03.2017	Venlo
	Stefanie	Altmann	56:30	W45	10.09.2017	Dortmund
	Silke	Rosenstengel	1:02:24	W45	26.03.2017	Venlo
Frauen 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Petra	Hillebrand	1:20:33	W55	04.03.2017	Duisburg
	Stefanie	Altmann	1:29:40	W45	31.12.2016	Werl
Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gisela	Wencker	1:43:58	W55	27.11.2016	Bertlich
	Ulrike	Taenzer	1:47:35	W55	03.10.2017	Dortmund
	Michaela	Rippert	1:49:49	W50	03.10.2017	Dortmund
	Heike	Sauerländer	1:52:23	W40	03.10.2017	Dortmund
	Petra	Hillebrand	1:52:32	W55	03.09.2017	Bochum
	Petra	Schneider	1:54:10	W50	26.03.2017	Venlo
	Katja	Köhne	1:56:25	W40	03.10.2017	Dortmund
	Akke	Gehrke	1:56:42	W45	26.03.2017	Venlo
	Beate	Mielsch	2:01:45	W50	03.10.2017	Dortmund
	Stefanie	Altmann	2:05:16	W45	03.10.2017	Dortmund
Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort

Männer 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Arne	Müller	37:17	MU23	12.02.2017	Bertlich
	Niklas	Hoenen	39:40	MU20	07.05.2017	Duisburg
	Leon	Hoenen	39:47	MU18	02.09.2017	Warendorf
	Felix	Bohle	41:05	M35	02.09.2017	Warendorf
	Claus	Wieczorek	41:12	M50	27.11.2016	Bertlich
	Werner	Koglin	43:39	M70	08.01.2017	Bönen
	Jörg	Huskotte	43:42	M50	23.04.2017	Dortmund
	Christian	Segga	45:11	M45	05.06.2017	Dortmund
	Michael	Mowe	45:49	M55	01.05.2017	Kamen
	Dirk	Görrissen	46:58	M50	06.08.2017	Dänschendorf

Männer 15 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	1:04:55	M40	31.12.2016	Werl
	Felix	Bohle	1:08:12	M35	04.03.2017	Duisburg
	Donald	Sapsford	1:23:31	M65	27.11.2016	Bertlich
Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Arne	Müller	1:27:00	MHK	18.03.2017	Münster
	Felix	Bohle	1:29:18	M35	24.09.2017	London
	Claus	Wieczorek	1:29:36	M50	03.10.2017	Dortmund
	Leon	Hoenen	1:33:55	MHK	03.10.2017	Dortmund
	Niklas	Hoenen	1:35:18	MHK	19.03.2017	Utrecht
	Michael	Mowe	1:40:48	M55	26.03.2017	Venlo
	Dirk	Görrissen	1:41:46	M50	03.10.2017	Dortmund
	Jonathan	Kajewski	1:44:10	MHK	03.10.2017	Dortmund
	Johannes	Vogt	1:47:36	M60	03.10.2017	Dortmund
	Jörg	Huskotte	1:48:43	M50	30.04.2017	Bamberg
Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Arne	Müller	3:09:00	MHK	30.04.2017	Düsseldorf
	Felix	Bohle	3:16:21	M35	08.10.2017	Essen
	Niklas	Hoenen	3:33:23	MHK	30.04.2017	Düsseldorf
	Björn	Boernsen	4:29:01	M45	23.04.2017	Hamburg
	Michael	Hoenen	4:43:48	M50	24.09.2017	Berlin
	Heinz	Gollner	5:29:28	M65	24.09.2017	Berlin

Walking 7,5 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karl-Heinz	Flume	51:25	M70	04.03.2017	Schwerte
	Meinhard	Kalwa	51:26	M65	04.03.2017	Schwerte
	Beate	Lepine	55:41	W55	09.06.2017	Schwerte
Walking 10 KM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karl-Heinz	Flume	1:09:45	M65	12.11.2016	Bergkamen
	Meinhard	Kalwa	1:13:02	M65	01.05.2017	Kamen
Walking HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karl-Heinz	Flume	2:34:25	M70	03.10.2017	Dortmund
	Meinhard	Kalwa	2:35:45	M65	03.10.2017	Dortmund



## Sportabzeichen 2017



Michael Froese 6. Wiederholung  
 Peter Frankenstein 10. Wiederholung  
 Elke Kalwa 23. Wiederholung

Klaus Kalamajka 24. Wiederholung  
 Meinhard Kalwa 27. Wiederholung



## Viermärker Triathlongruppe



Triathlonfachwart Michael Hoenen ist mit der Wettkampfsaison 2017 der Viermärker Triathlongruppe sehr zufrieden.

Alle Ergebnisse sind auf der Homepage:

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

## AUFSTIEG IN DIE VERBANDSLIGA



Unsere Triathlon-Mannschaft hat den Aufstieg von der Landesliga Nord in die Verbandsliga Nord souverän mit dem 1. Platz von insgesamt 20 Mannschaften geschafft.

An den 4 Wettkämpfen waren beteiligt:

Felix Bohle, Torsten Dieckhoff, Leon und Niklas Hoenen, Ralf Kühnhold, Stefan Lemberg, Arne Müller, Pauline und Claus Wieczorek.

Herzlichen Glückwunsch!!!!

## VREDEN

Am 9. September bot das beheizte Vredener Freibad als Start, Ziel und Wechselzone beste Rahmenbedingungen für Triathleten und Zuschauer.



Das Viermärker Landesligateam (v.li.: Ralf Kühnhold, Leon Hoenen, Pauline Wieczorek, Arne Müller, Niklas Hoenen. Nicht auf dem Foto: Stefan Lemberg, Torsten Dieckhoff, Felix Bohle und Claus Wieczorek) hatte bereits während der Saison in Gütersloh, Steinbeck und Rheine erfolgreich einen Aufstiegsplatz vorbereitet. Beim saisonentscheidenden Start in Vreden über die Sprintdistanz (0,75 km - 20 km - 5 km), zeigte sich das Wetter mittags von seiner sonnigen Seite.

Die Viermärker konnten abgesehen von ihrer Schwimmstärke vor allem auch von der flachen Radstrecke durch das Münsterland profitieren. Arne Müller erreichte bereits zum zweiten Mal dieses Jahr bei einem Ligastart das Ziel als Erster (0:59:48), Leon Hoenen folgte in 1:06:26, Ralf Kühnhold benötigte 1:08:41 und Pauline Wieczorek 1:14:12.

Im Gesamtergebnis belegten die Viermärker den 2. Platz von 19 Teams und sicherten sich damit den ersten Platz in der Landesliga und somit den Aufstieg in die Verbandsliga.

*Katrin Lichterfeld*

# VIERMÄRKER TRIATHLETEN IN HAGEN

## Kopf-an-Kopf-Rennen von Vater und Tochter

Zum 27. Mal fand der Hagener Triathlon am 21.05. auf den weitläufigen Wiesen des Freibades Hengsteysee bei strahlendem Sonnenschein statt.

Bei der Kurzdistanz (1 km – 43 km – 10 km) kam Michael Mowe trotz einer sehr anspruchsvollen Radstrecke, bei der vier Mal die Serpentina an der Hohensyburg (500 Höhenmeter) bewältigt werden müssen, nach 2:36:05 (5. der AK 55) ins Ziel.

Bei der Volksdistanz hatte das routinierte Organisationsteam des TRI TEAM Hagen erfreulicherweise die Starter eines Vereins in einer der vier Startgruppen zusammengefasst. Nachdem der Startschuss erklingen war, lieferten sich Pauline Wieczorek und ihr Vater Claus auf der gesamten Schwimmstrecke von 500 m ein eindrucksvolles Kopf-an-Kopf-Rennen. Pauline begab sich dann souverän nach einem schnellen Wechsel als Erste der gesamten Startgruppe auf die Radstrecke, die durch das bergige und zum Teil sehr winklige Gewerbegebiet Bathey und entlang der Lenne führt. Claus Wieczorek erreichte das Ziel nach 1:11:21 als 19. in der Gesamtplatzierung (3. der AK50), gefolgt von Pauline Wieczorek (1:19:54) als 11. in der Frauenwertung und 2. der WJUN. Ulrich Schröter finish-te nach 1:26:32 (7. der AK 60), Torsten Dieckhoff brauchte (1:28:23) und Kilana Lichterfeld bei ihrer ersten Volksdistanz 1:42:24.

Beim Funtriathlon (250 m – 13 km – 2,5 km) setzten sich die Jugendlichen Jan Hampel (7. der Gesamtwertung - 1. der MJA) in 42:03 und Franka Herbst (3. der Frauenwertung - 1. der WJA) in 44:49 erfolgreich gegen die anderen erwachsenen Teilnehmer durch.

Beim Schülertriathlon kam Nele Walther (4. der WJB) nach 43:58 ins Ziel.



Durch die familiäre Atmosphäre und die ausgezeichnete Organisation konnten Viermärker aller Altersklassen unterstützt von einem hochmotivierten Begleitteam wieder gemeinsam einen schönen Wettkampftag erleben.

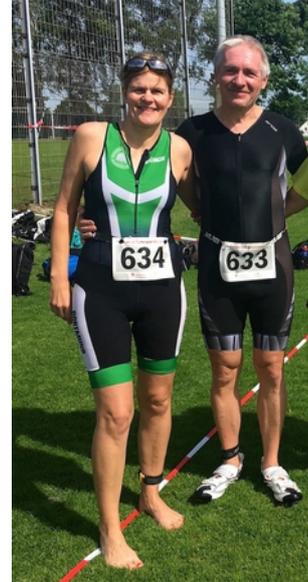
*Katrin Lichterfeld*

## VIERMÄRKER TROTZEN DER HITZE BEIM KAMENER TRIATHLON

Beim 33. Kamener Triathlon am 11.06. wurde die 30 Grad Marke bereits überschritten, als die Viermärker sich für den Kurztriathlon im Freibad auf die ein Kilometer lange Schwimmstrecke begaben. Bei den anschließenden fünf Radrunden auf einer flachen und zum Teil auch sehr windanfälligen Wendepunktstrecke (40,7 km) verfolgten zahlreiche Zuschauer das Rennen auf heißem Asphalt.



*Claus Wieczorek,  
Niklas Hoenen (mitte),  
Katrin Lichterfeld und  
Michael Mowe (rechts)*



*Alle Fotos: Arne Müller und Dirk Weyhe*

Während Claus Wieczorek gegenüber seiner Tochter Pauline und Michael Mowe gegenüber seiner Frau Katrin beim Schwimmen noch das Nachsehen hatten, überquerte Claus sehr eindrucksvoll das Ziel als 7. in der Gesamtwertung (2. der M50) nach 2:13:57. Michael Mowe beendete sein Rennen dann als 4. der M55 in 2:22:00. Pauline Wieczorek überzeugte bei ihrer ersten Kurzdistanz trotz der großen Hitze mit 2:36:46 als 9. bei den Frauen (2. der WJA) und Katrin Lichterfeld konnte in 2:52:55 das Rennen als Gewinnerin der W50 für sich entscheiden.

In einem Starterfeld von 109 Teilnehmern dominierte Niklas Hoenen den Breitensporttriathlon (500 m – 24 km – 5 km) und erreichte das Ziel als 3. in der Gesamtwertung (2. der M20) in nur 1:09:12, gefolgt von Leon Hoenen als 15. der Gesamtwertung (3. der MJA – 1:16:33) und Jan Hampel (5. der MJA - 1:21:47).



Bei den weiblichen Teilnehmern war Hanna Höffner erfolgreich als 6. in der Frauenwertung (1:27:42) und 2. der WJA.

Auch beim Schnuppertriathlon (200 m – 7,5 km – 2,5 km) zeigte sich, dass die Viermärker Triathleten die Erfahrungen aus dem Trainingslager in Reken Ende Mai formstark in ihren Wettkämpfen umsetzen konnten.

Justus Wiczorek wurde 4. in der Gesamtwertung (33:36 – 4. der MJB), gefolgt von Paul Weyhe in 34:56 (5. der MJB). Paula Höffner kam nach 42:12 als Siegerin der WJA ins Ziel.

*Katrin Lichterfeld*

## TRIATHLETEN PUNKTEN BEI PREMIERE AM PHOENIX-SEE

Nach längeren politischen Diskussionen konnte der 16. PSD-Bank Triathlon Dortmund am 2. Juli 2017 zum ersten Mal am und im Phönixsee stattfinden. Trotz einiger Bedenken in Bezug auf negative Folgen für das ökologische Gleichgewicht des Phoenix-Sees zeigte ein wahrer Ansturm auf die Startplätze bei der Sprintdistanz wie attraktiv ein Standortwechsel vom Fredenbaum zum Hörder Burgplatz auch für die Teilnehmer ist.



Wie oft kann man schon mit seinem Rennrad direkt zum Triathlonstart radeln? Die Ausdauer der unzähligen freiwilligen Helfer wurde bereits am Vortag bei andauerndem, starkem Regen auf die Probe gestellt und leider zeigte sich das Wetter dann auch am Wettkampftag erst nachmittags von seiner sonnigen Seite. Die Schwimmstrecke führte vom hervorragend gesäuberten Hafenbecken entlang des Nordufers - weit entfernt von den bevorzugten Aufenthaltsorten der zahlreichen Wasservögel - über eine Wendepunktstrecke zurück zum Hafenbecken. Trotz aller Bedenken wegen einer Wendepunktstrecke (6,5 km) mit vielen engen Kurven und einem ausgeprägten Streckenprofil bestand die Radstrecke selbst bei dem regnerischen Wetter ihre Bewährungsprobe und war vor allem auch bei den nahezu 8000 Zuschauern sehr beliebt. Auch die 2,5 km lange und flache Laufstrecke am Südufer des Phoenix-Sees erwies sich als sehr zuschauerfreundlich.

Beim Staffelttriathlon (0,75 km - 20 km - 5 km) konnte sich das Team 'tiny men' (Bastian Klein/Christoph Klein/C.Wiczorek) in 1:12:15 erfolgreich mit einem 6. Platz durchsetzen.



Fast 150 Teilnehmer gingen anschließend bei der Sprintdistanz (0,75 km - 20 km - 5 km) ins Wasser. Nicole Droese (li.) kam nach ihrer Bypasspause als 18. in der Frauenwertung in 1:29:38 (4. der W25) in Ziel und Kilana Lichterfeld (re.) beendete ihre erste Sprintdistanz in 1:53:19 als 2. der WJUN.

Der Startschuss für die Olympische Distanz (1500 m - 40 km - 10 km) fiel bei 16 Grad Lufttemperatur, so dass die über 100 Starter schon fast froh darüber waren, mit ihren Neoprenanzügen in das Wasser (20 Grad) steigen zu können. Die Wasserqualität war ausge-

sprochen gut und wurde von einem Teilnehmer mit „viel sauberer und wärmer als die Alster in Hamburg“ beschrieben. Ralf Kühnhold gewann als 27. der Gesamtwertung in 2:17:49 die Altersklasse M45 und Michael Mowe wurde ebenfalls Erster in der M55 (2:29:50). Ulrich Schröter (5. der M60) benötigte 2:50:18, Torsten Dieckhoff 2:50:58 (9. der M35) und Katrin Lichterfeld erreichte das Ziel als 2. der W50 in 3:00:51.

Die Viermäcker hoffen auf eine Wiederholung des Dortmunder Triathlons im Phoenix-See im Jahr 2019.

*Katrin Lichterfeld*

*Fotos: Mailina Lichterfeld und Arne Müller.*

## VIERMÄRKER BEIM 30. SASSENBERGER TRIATHLON

### 3. Platz für Arne Müller beim Grand Prix

Zum 30. Jubiläum fand der Sassenberger Triathlon mit seiner idyllischen Feldmarkseekulisse an einem überwiegend verregneten Samstag (05.08.17) und bei bestem Sommerwetter am Sonntag (06.08.17) mit insgesamt über 1.600 Teilnehmern statt.



Auch der Münsterland Grand Prix (1,7 km - 67 km - 15 km) war mit 169 Teilnehmer sehr gut besetzt. Arne Müller (re.) konnte in einer sensationellen Zeit von 3:12:22 das Rennen als 3. in der Gesamtwertung (1. der M20) für sich entscheiden. Felix Bohle erreichte das Ziel bei seinem Debut auf der „fast Mitteldistanz“ nach 4:08:2.



Bei der Olympischen Distanz (1,5 km – 41 km – 10 km) begann das Rennen der Viermärer in einer separaten Frauenstartgruppe per Landstart am Feldmarksee, der aufgrund des regnerischen Wetters relativ aufgewühlt war. Katrin Lichterfeld (re.) erreichte das Ziel nach 3:09:08 als 4. der W50.

Die größtenteils flache und teilweise frisch asphaltierte Radstrecke kam Michael Mowe (li.) trotz des regnerischen Wetters zugute. Er konnte mit der 10. besten Radzeit wieder einmal seine Stärke auf dem Rad beweisen und benötigte 2:32:17 (3. der M55) für die Strecke.



Für die Sprintdistanz (0,7 km – 23 km – 5 km) fiel der Startschuss am Sonntag. Die Viermärer Triathletinnen zeigten erneut ihre Schwimmstärke in einem ungewohnt großen Starterfeld von 130 Frauen. Pauline Wieczorek (li.) beendete das Rennen als 2. der WJugendA in 1:30:37 und 30. der Frauenwertung und Franka Herbst (re.) benötigte für ihre erste Sprintdistanz 1:31:49 (3. der WJA – 35. Gesamt).

*Katrin Lichterfeld*



*Fotos: Felix Bohle – Familie Wieczorek.*

## VIERMÄRKER TRIATHLETEN BEI MITTELDISTANZ AM KÖLNER DOM

Vom 01. – 03.09.17 fand in Köln Europas größtes Multidistanz Triathlon Wochenende mit mehreren tausend Startern statt. Das Rennen wurde bei idealem Wettkampfwetter an der Regattabahn im Fühlinger See gestartet. Hierbei sorgte das Bojenkettensystem zur Markierung der Bahnen für eine optimale Orientierung auf der für die Viermärker 1,9 km langen Strecke. Die überwiegend flache, aber windanfällige Radstrecke war für den öffentlichen Straßenverkehr komplett gesperrt und führte über 90 km vom Fühlinger See zum Wendepunkt in der Kölner Innenstadt und über zwei weitere Radrunden.

Auf der ebenfalls flachen Laufstrecke quer durch die Innenstadt stellte die auf die Rheinbrücke hinaufführende Wendeltreppe sicherlich eine besondere Herausforderung dar.



Arne Müller (re.) gelang der Zieleinlauf auf der Deutzer Rheinseite mit Blick auf die Kölner Skyline und den Dom bereits nach 4:22:15 als 21. in der Gesamtwertung (7. der M20).

Niklas Hoenen (2.v.re.) folgte bei seiner ersten Mitteldistanz in 4:58:24 (10. der M20),

Stefan Lemberg (2.v.li.) benötigte 5:01:15 (19. der M45) und Michael Mowe (li.) 5:25:42

(6. der M55).

*Katrin Lichterfeld*



## Radwanderung am 23.07.2017



Am Sonntag, dem 23. Juli fand, wie geplant, die Viermärker Radwanderung 2017 mit Startplatz Datteln statt. Ziel war auf allgemeinen Wunsch die bereits bekannte Rundstrecke um den Haltener Stausee, am Hullener Stausee entlang, um dann über Hullern und Olfen nach Datteln zurückzukehren.

Die Fahrt begann am Restaurant „Zum Ankerplatz“, führte am Wesel-Dattel-Kanal entlang nach Ahsen vorbei an der Schleuße Ahsen.

In Ahsen wechselten wir auf die

linke Kanalseite und fuhren zum Campingplatz „Levener Mühle“.

Hier teilte sich die Truppe: Doris führte die etwas weniger Trainierten weiter am Kanal nach Flaesheim und von hier zum Parkplatz der Wacholderdüne. Wolfgang führte den übrigen Teil der Truppe in die Haard zum Kammweg und von dort in flotter Fahrt bergab nach Flaesheim und zum vereinbarten Treffen mit Doris am Parkplatz NSG.

Nach kurzer Rast am NSG Wacholderdüne ging es zum Südufer des Halterner Stausees, weiter zum Nordufer, zum Hullener Stausee und über Hullern und dem „Alten Postweg“ zur Füchtener Mühle. Nicht weit war es nach Olfen, zur Steveraue und von da zur „Alten Fahrt“, einem stillgelegten Kanalstück mit sehr gut ausgebautem Radweg. Bald darauf war das Restaurant „Zum Ankerplatz“ erreicht.

Die Streckenlänge betrug ca. 50 km, die Fahrzeit knapp über 4 Stunden. Die 16 Teilnehmer konnten in fröhlicher Runde die gute Küche genießen. Bis auf einen Minischauer blieben wir vom Regen verschont.

Dem Betreuungsteam mit Doris und Horst Lemberg, Monika und Hanns Sievers sagen wir herzlich Danke.

*Wolfgang Zieger*

## Jahreswanderung am 18.10.2017



Der goldene Herbst zeigte sich am Sonntag, (15.10.) von seiner besten Seite. Strahlender Sonnenschein und wolkenloser Himmel bei über 20°.

Trotzdem hatten nur 12 Viermärkerinnen und Viermärker Lust zum Wandern und fanden sich um 9:30 Uhr am Treffpunkt in Iserlohn-Stübbeken ein.



Der ca. 13 Kilometer lange Rundwanderweg führte uns durch die Ortschaft Stübbeken (nördlich von Letmathe), vorbei am SGV-Letmathe, weiter westlich und ostwärts des „Schälk“ durch die dortigen Naturschutzgebiete „Auf der Humpfert, Henkhauser-, Hasselbach- und Wannebachtal“ und schließlich zurück zum Ausgangsort.

Die Wanderstrecke war durchaus anspruchsvoll, hatte einige Steigungen und führte über Wald-, Forst- und asphaltierten Wege mit sehenswerten Ausblicken.

Die Wanderzeit betrug etwa vier Stunden. Es wurden kurze Trinkpausen und eine ca. 20-minütige Rast eingelegt, bei der die mitgeführte Verpflegung verzehrt wurde.

Am Ziel wurde dann im Restaurant „Rübezahlbaude“ gut gespeist und die Wanderer fuhren gesättigt und gestärkt nach Hause.

*Das Wanderteam Ute und Hans, Elke und Meinhard sowie Karl-Heinz*

## JUBILARE 2017

Marlies Müller  
Reiner Pedack  
Bärbel Richter



Wir danken euch für eure Treue  
während der langen Zeit

## NEUE MITGLIEDER 2017

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Herbert	Albuscheit	Andrea	Hammer
Felix	Bohle	Remo	Königstein
Anne	Grüne	Elke	Leveque
Martin	Grüne	Kilana	Lichterfeld
Olaf	Heller		



## VIERMÄRKER LAUF- UND WALKINGBETREUER

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



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

Roland	Bischof	Sigrid	Meyer	Gabriela	Wilm-Marcinkowski
Uwe	Brandt	Arne	Müller	Marianne	Zieger
Ulrike	Bühler	Christoph	Passmann	Wolfgang	Zieger
Margrit	Dembeck	Gerda	Pomplun		
Michael	Froese	Klaus	Rehling		
Michael	Gerlach	Linda	Rehling		
Inge	Göbbeln	Michaela	Rippert		
Ursula	Hertel	Elke	Röhr		
Jörg	Huskotte	Ortrud	Scheld		
Margot	Jessat	Hermann	Schröer	<b>Triathlon</b>	
Klaus	Kalamajka	Christel	Seifert	Frank	Hermann
Brigitte	Kalamajka	Monika	Sievers	Michael	Hoenen
Meinhard	Kalwa	Natalie	Stegherr		
Claudia	Koch	Christian	Strübe	<b>Gymnastik</b>	
Werner	Koglin	Eva	Vogler	Wera	Linke
Gudrun	König	Simone	Wagner	Willi	Werner
Bianca	Kube-Schraa	Olaf	Weber	Peter	Frankenstein
Stefan	Lemberg	Walter	Westermann		
Horst	Lemberg	Hennes	Wichmann	<b>Helfer</b>	
Doris	Lemberg	Claus	Wieczorek	Gabi	Lange
Brigitte	Liedtke	Hans	Wünschmann	Bernd	Lange

## Nachruf



Unser treuer Viermärker **Alfred Jessat** verstarb am 22. Januar 2017 nach längerer Erkrankung. Viele von uns haben gemeinsam mit ihm gerade in den 1980er und 1990er Jahren schöne gemeinsame Läufe und manchen Wettkampf absolviert. Alfred gehörte zu denjenigen Sportkameraden, die im Hintergrund immer zur Stelle waren, wenn es darauf ankam. Er drängte sich nicht in den Vordergrund, er war einfach da, und sorgte in den Laufgruppen für eine gute Stimmung mit manch trockenem Witz und seinem Humor. Wir haben einen treuen Viermärker verloren.

Unsere Anteilnahme und unser Mitgefühl gilt unserer stellvertretenden Vorsitzenden Margot und seiner Tochter Daniela und ihrer Familie.

Unsere liebe Sportkameradin **Ingrid Köster** verstarb am 27.05.2017, wenige Monate nach Vollendung ihres 80. Lebensjahres. Die Laufbegeisterung ihres Ehemannes Hermann Köster führte dazu, dass auch Ingrid am 01.05.1988 Viermärkerin wurde und seither als aktive Läuferin und Walkerin unsere gute Sportkameradin wurde. Als sie ihre Ehrung für ihre 25-jährige Mitgliedschaft entgegen nahm, spürten wir alle, wie gern sie Viermärkerin war und was sie in die Lauf- und Walkinggruppe einbrachte. Unser großes Mitgefühl gilt ihrem lieben Ehemann Hermann.

Auch von unserem Freund und Sportskameraden **Dr. Salim Al-Bazaz** mussten wir in diesem Jahr Abschied nehmen. Er verstarb am 22.07.2017 nach schwerer Krankheit. Salim begann schon früh mit dem Laufsport, errang zahlreiche persönliche Lauferfolge und absolvierte die großen Städte-Marathons. Viele von uns hat er als unserer inoffizieller Vereinsarzt in den 1980er Jahren einfühlsam und erfolgreich behandelt. Die Viermärker fühlten sich bei ihm wohl als Sportskamerad und als Arzt, weil er bei all seinen Aktivitäten auch immer eine menschliche Wärme ausstrahlte. Seiner Ehefrau, seinen Kindern und Enkelkindern gilt unsere Anteilnahme.

Am 17.09.2017 verstarb unser Sportkamerad **Wolfgang Freibott**. Seit dem Anfang der 1990er Jahre war Wolfgang ein aktiver Läufer, der seine Freude über unseren gemeinsamen Sport, einen schönen Zertifikatslauf und eine gelungene Wettkampfteilnahme immer wieder in die Gruppen hinein trug. Wir sind gerne mit ihm gelaufen! Gemeinsam mit seiner Ehefrau und seiner Tochter nehmen wir Anteil an diesem Verlust.

Die gemeinsamen sportlichen Erlebnisse mit unseren Sportfreunden verbinden uns in der Erinnerung.

Wir werden unseren Sportfreunden ein ehrendes Andenken bewahren!



## Silvesterlauf 2017

Liebe Lauf- und Walkingfreunde,

zu unserem traditionellen Silvesterlauf in diesem Jahr treffen wir uns

**Sonntag, 31.12.2017**

**um 12:00 Uhr**

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

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



### **Spende Silvesterlauf 2016**

Sigrid Meyer, Doris Lemberg, Margot Jessat und Linda Rehling überreichten am 20.01.2017 im Hause des Kinderschutzbundes der Geschäftsführerin Martina Furlan den symbolischen Scheck über die Spenden des 40. Silvesterlaufes und des Laufeinsteigerkurses 2016 in Höhe von 960,00 €. Frau Furlan bedankte sich für die Spende und die Treue, mit der die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft den Kinderschutzbund über all die

Jahre begleitet! Die Spende soll einfließen in ein neues Projekt, welches in Kooperation mit dem Kinderschutz-Zentrum durchgeführt wird.

Seit Januar diesen Jahres erhalten Kinder bis zu 14 Jahren, die durch Flucht traumatisiert sind, therapeutische Hilfe.

Ziel ist es, sie in Krisen zu stabilisieren und auch das Umfeld – Eltern, Erzieher und Lehrkräfte – im Umgang mit den Kindern zu beraten und zu unterstützen. Um die sprachlichen Barrieren zu überwinden, wird mit Dolmetschern zusammengearbeitet.

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

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