

Informationen

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.

Dortmund



44. Jahrgang 2018

Zum Ausklang des Sportlerjahres 2018	3
Mitgliederversammlung am 19.03.2018	4
Danksagung	6
Interview mit Linda	10
Linda blickt zurück - und nach vorn	12
Neue Lautsprecheranlage	14
Viermärker Jahresausklang am 01.12.2017	14
41. Viermärker Silvesterlauf 2017	16
Staffellauf Dortmund - Zwickau am 08.05.2018	16
Viermärker Jahreswanderung	18
Laufbetreuer-Dankeschön-Veranstaltung	19
Volle Hütte beim 2-Seen-Lauf	20
7. Sparkassen Phoenixsee Halbmarathon	21
Rad am Ring	22
Grandioser Saisonabschluss der Triathleten	23
Junges Triathlon-Landesligateam zeigt starke Schwimmleistung ...	25
Triathlon Witten	26
Laufeinsteiger	28
Jubilare 2018	30
Neue Mitglieder 2018	30
Lauf- und Walking-Gruppen und -Betreuer	31
Nachrufe	32
Bekleidung	34

Redaktion:

Michael Hoenen, Sigrid Meyer, Claus Wieczorek, Alexander Puplick

Zum Ausklang des Sportlerjahres 2018

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

in diesem Jahr ist viel in Bewegung – so soll es bei einem Sportverein auch sein!

Zu Beginn des Jahres haben wir unsere Nachfolgeworkshops durchgeführt, so dass wir in unserer Jahresmitgliederversammlung unsere langjährigen Vorstandsmitglieder Margot Jessat, Werner Koglin und Meinhard Kalwa mit großem Dank aus ihren Ämtern verabschiedet und Stefanie (Steffi) Brand-Geers, Claus Wiczorek und Uwe Brandt als ihre Nachfolger gewonnen haben. Unsere Fachwartin Doris Lemberg hat nach vielen erfolgreichen Jahren ihre Aufgabe auf ihren Nachfolger Meinhard Kalwa übertragen.



Der Generationswechsel ist im vollen Gange und ich freue mich sehr, dass wir ein so engagiertes neues Team mit vielen guten Ideen haben!

Zum sechsten Mal in Folge wurde unserem Lauf- und Walkingtreff durch den DLV das Prädikat „sehr gut“ verliehen – auch Dank unserer Linda, die mit viel Liebe zum Detail die Dokumentation für die vorangegangenen drei Jahre in zwei Ordnern zusammenstellte.

Die Aktiven, im Laufbereich und im Bereich Triathlon, haben großartige Erfolge erzielt und unsere Aktivitäten vom Laufeinsteigerkurs bis hin zu unseren Gemeinschaftsveranstaltungen stärken unsere Zusammengehörigkeit!

Die Veranstaltungen für das Jahr 2019 sind in der Vorbereitung – aktuelle Informationen findet Ihr auf unserer neuen Homepage, die mit viel Einsatz und IT-Kenntnissen von unserem „Team Homepage“ neu erstellt ist und dank Eurer Beiträge und Anregungen fortlaufend aktualisiert und ergänzt wird. Herzlich danke ich auch Michael Hoenen, der uns dieses Viermärker Infoheft 2018 gestaltet hat.

Das neue Jahr 2019 ist also gut vorbereitet! Freuen wir uns auf ein erfolgreiches Viermärker-Jahr!

Wir wünschen Euch und Euren Familien von Herzen eine friedvolle Weihnacht und ein gutes neues Jahr mit vielen sportlichen Aktivitäten!

Euer
Alexander
Vorsitzender

Mitgliederversammlung am 19.03.2018

Die Viermärker Mitgliederversammlung fand dieses Jahr im Kronenburg-Forum statt.

Mit der Begrüßung der Anwesenden, insbesondere der Ehrenvorsitzenden Elisabeth Brand und der neuen Mitglieder, eröffnet der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick die Mitgliederversammlung 2018.



Doris Lemberg wird als Fachwartin in der Sparte Walking nach 14jähriger Tätigkeit verabschiedet.

Vor den erforderlichen Neuwahlen bedankt sich der Vorsitzende bei den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Meinhard Kalwa (Schriftführer, 9 Jahre), Werner Koglin (Sportwart, 15 Jahre) und Margot Jessat (stellvertretende Vorsitzende, 18 Jahre) für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement im Interesse der Gemeinschaft.



Für weitere drei Jahre im Amt bestätigt werden der (von links) Vorsitzende Dr. Alexander Puplick und die Kassenwartin Sigrd Meyer. Neue Vorstandsmitglieder sind Uwe Brandt (Schriftführer), Stefanie Brand-Geers (stellvertretende Vorsitzende) und Claus Wiczorek (Sportwart)



Sportwart Werner Koglin (im Foto von links) ehrt Michaela Rippert, Donald Sapsford, Meinhard Kalwa, Thorsten Rippert, Arne Müller, Felix Bohle, Carsten Moch und in der unteren Reihe Claus Wieczorek, Jörg Huskotte, Leon und Niklas Hoenen für die erfolgreiche Teilnahme an der Viermärker Lauf- und Walkingserie 2017 sowie für hervorragende Leistungen im Bereich Triathlon.

Mit der Vorschau auf die geplanten sportlichen und organisatorischen Aktivitäten im Jahr 2018 beendet Herr Dr. Puplick die harmonisch verlaufene Mitgliederversammlung.

Margot Jessat und Sigrid Meyer

Danksagung

Die Viermärker danken ihren langjährigen Vorstandsmitgliedern und ihrer Fachwartin!

An Margot Jessat, unsere Stellvertretende Vorsitzende 2000 bis 2018:

Liebe Margot,

seit 1980 bist Du eine erfolgreiche Viermärkerin und hast große sportliche Erfolge errungen, wie z.B. Deutsche Meisterin (Mannschaft) im Gehen im Jahre 1983 über die 5 km-Distanz.

Viele Laufgruppen hast Du betreut und geleitet und im Jahre 2000 hast Du das Amt der Stellvertretenden Vorsitzenden übernommen. Mit Leidenschaft und Organisationsvermögen und vor allem mit Herz hast Du dieses Amt mit Engagement ausgefüllt. In hunderten von Stunden hast Du Dich, für die meisten für uns unsichtbar, für uns Viermärker eingesetzt. Sichtbar sind Deine Viermärker-Laufkollektionen, mit denen Du für uns gesorgt hast, damit wir auch beim Sport gut aussehen!



Viele von uns haben bei Dir das „Laufen gelernt“, so viele Laufeinsteiger bleiben Dir verbunden, ebenso wie unsere Sportfreunde, die mit Dir und in den von Dir geführten Gruppen nicht nur am Sonntagnachmittag gelaufen sind.

Unsere Jahresabschlussveranstaltungen wurden unter Deiner Leitung zu einem Höhepunkt unseres Sportlerjahres.

Du hast Dir so viele Verdienste um unsere Gemeinschaft erworben und wir haben Verständnis, wenn Du Dich jetzt Deiner Familie widmen möchtest.

Unsere guten Gedanken begleiten Dich mit Dankbarkeit!

An Werner Koglin, unser Sportwart von 2003 bis 2018:

Lieber Werner,

der erste Karstadt-Ruhr-Marathon 2003 war Dein großer Auftakt als Sportwart. Mehr als 70 Läuferinnen und Läufer haben unter Deiner Führung und Deinen Trainingsplänen dieses sportliche Ereignis erfolgreich bestehen können – mehr als 20 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer hast Du für dieses große Event begeistert.

Du hast Dich damals für die Viermärker entschieden, obwohl Du auch von anderen erfolgreichen (Triathlon-)Vereinen angesprochen worden bist – dies war für uns Viermärker ein Glücksfall!

Unzählige Gruppen und Veranstaltungen hast Du seither organisiert, Wettkämpfe, Gemeinschaftsveranstaltungen und Trainingscamps wurden von Dir vor- und nachbereitet. Gemeinsam mit vielen Aktiven warst Du bei den Viermärkern als erfolgreicher Sportler unterwegs und hast als Viermärker die vorderen Plätze und oft genug auch die ersten Plätze belegt!



Lieber Werner, 15 Jahre hast Du Dich als unser Sportwart für so viele Aktive eingesetzt!

Unser herzlicher Dank begleitet Dich zu Deinen neuen Wettkampfzielen!

An Meinhard Kalwa, unser Schriftführer von 2009 bis 2018:

Lieber Meinhard,

Zuverlässigkeit, Gründlichkeit und Termintreue – diese persönlichen Qualitäten zeichnen Dich aus, gerade in einer Zeit, in der so manches beliebig zu werden scheint.

Mit Deinem Fachwissen aus dem Bereich Druck und Graphik hast Du die Viermärker in all den Jahren bereichert. Immer wieder hast Du unsere Homepage verfeinert und verbessert, unser für die Gemeinschaft so wichtiges Viermärker INFO gestaltet, als unser zuverlässiger Chronist unsere Daten verwaltet und das Beschlussbuch unserer Viermärker geführt – alles zur rechten Zeit am rechten Ort. Alle Daten und Termine hast Du für ein ganzes Jahrzehnt für uns gepflegt.



Als einer der schnellsten Viermärker hast Du sportliche Maßstäbe und als Schriftführer die Fußstapfen von Treue und Zuverlässigkeit gesetzt.

Wir danken Dir von ganzem Herzen!

An Linda Rehling, unsere Lauftreffleiterin von 2000 bis 2018

Liebe Linda,

seit Du gemeinsam mit Deinem Klaus im Jahre 1979 in die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft eingetreten bist, hast Du Dich – und oft genug gemeinsam mit Klaus – immer für uns eingesetzt.

Damals begann die Zeit der 49%-Läufe – in Anlehnung an die seit Mitte der 1970er Jahre durchgeführte 49%-Wanderung durch das „grüne Dortmund“. Du hast für uns die Strecken erkundet und die Läufe vorbereitet und warst als mobiler Verpflegungs- und Streckenposten für die Läufer unterwegs – dies waren wunderschöne gemeinsame Läufe, die Du für uns alljährlich zur Sommerzeit organisiert hast!

Ebenso hast Du uns von Beginn an motiviert, bei den Dortmunder Cityläufen dabei zu sein, am Tag der Wettkämpfe hast Du unseren Viermärker Tisch gemeinsam mit aktiven Viermärkern organisiert, Kuchen und andere Leckereien für uns vorbereitet; all dies über mehr als dreißig Jahre!

Schon zu Beginn der 1990er Jahre warst Du am Laufftreff engagiert dabei und bist eingesprungen, wenn es bei Erich Bubert oder Werner Steden, Deinen Vorgängern, zeitlich eng wurde. Offiziell wurdest Du im Jahre 2000 zu unserer Laufftreffeiterin ernannt – und wir sind glücklich und dankbar, dass Du uns all die Jahre am Dienstagabend fröhlich auf die Strecke geschickt hast.

Herzlich, freundlich und auch unter Einsatz auch vieler Deiner pädagogischen Fähigkeiten hast Du uns über all die Jahre motiviert dabei zu bleiben, zu Laufen und zu Walken und so in harmonischer Gemeinschaft unseren Sport zu betreiben. Deine Laufgruppenbetreuer freuen sich alljährlich zu Weihnachten über Deine persönliche Karte und Deine Leckereien aus Eurer Küche – so hast Du mit viel Herzlichkeit und mit den richtigen Worten zur richtigen Zeit viel Wärme und Nähe in unsere Gemeinschaft getragen.

Wenn wir im Jahre 2018 zum siebten Mal das DLV-Zertifikat mit dem Prädikat „Sehr gut“ für unseren Lauf- und Walkingtreff erhalten haben, hast Du hieran einen großen Anteil – denn das Herzstück unserer Gemeinschaft ist unser Laufftreff am Dienstag!

Nach fast vierzig Jahren (!) Deines Engagements wünschen wir Dir herzlichst, dass Du gemeinsam mit Deinem lieben Klaus die neu gewonnene Zeit bei schönen Reisen verbringen kannst.

Unsere besten Wünsche und unsere Dankbarkeit begleiten Dich!

An Doris Lemberg, unsere Fachwartin Walking und Nordic-Walking von 2005 bis 2018

Liebe Doris,

seit 2004 hast Du als unsere Fachwartin für Walking und Nordic-Walking diese Sportgruppen mit großer Umsicht und viel sportlicher Begeisterung organisiert und begleitet. Mit Deinen guten Ideen und Deiner Fähigkeit, diese auch umzusetzen, hast Du immer wieder neue Impulse gesetzt.

Deine Freude am Sport und Deine Großzügigkeit im Umgang haben Deine Gruppen wachsen lassen und zu der guten Stimmung bei den Nordic-/Walkern geführt! Gemeinsam mit Deiner Familie hast Du so viele Gemeinschaftsveranstaltungen, wie die Familien- und Familienradwanderung mit organisiert und auch dadurch zum Zusammenhalt beitragen und für Gemeinschaft und Geselligkeit gesorgt.



Wir danken Dir für Deinen Einsatz als unsere Fachwartin in den vergangenen dreizehn Jahren!

Interview mit Linda

Die Lotsin geht von Bord

Linda Rehling ist das wahrscheinlich bekannteste Gesicht der Viermärker. 18 Jahre lang musste jeder, der dienstags vom Zooparkplatz in den Rombergpark startete an der Lauffreileiterin vorbei.

Doch am Ende des Jahres ist Schluss.

Ich habe die gebürtige Kölnerin, die seit 1972 als Pädagogin in Dortmund wirkte in Herdecke interviewt, wo sie mit ihrem Mann Klaus wohnt.



Jörg: Linda, wie wurdest du Lauftreffleiterin?

Linda: Aufgrund einer Knieproblematik musste ich 1998 das Laufen aufgeben. Danach wollte ich der Gemeinschaft etwas zurückgeben. Ich vertrat Werner Steden oft bis ich im Jahr 2000 selbst offiziell zur Lauftreffleiterin ernannt wurde.

Jörg: Was waren deine wichtigsten Projekte?

Linda: Der Altersdurchschnitt der Aktiven war im Jahr 2000 sehr hoch. Bei Vielen zeichnete sich ab, dass sie bald in den damals angebotenen 4 Laufgruppen nicht mehr mitkommen würden.

Wir haben dann Walkinggruppen ins Leben gerufen, später auch die Nordic-Walkinggruppe.

Jörg: Wie hast du für Verjüngung gesorgt?

Linda: Ich habe mich für eine starke Viermärer Präsenz bei den Dortmunder Läufen engagiert, v.a. beim 24 Stunden- und beim Citylauf.

Da liefen in manchen Jahren bis zu 120 Viermärer mit.

Diese Veranstaltungen habe ich dazu genutzt, immer wieder Menschen anzusprechen, um sie für unsere Gemeinschaft zu gewinnen.

In der Folgezeit wurden aus 4 Laufgruppen 9, so wie wir sie heute haben.

Und das mit Laufgruppenstärken von bis zu 40 Teilnehmern im Sommer.

Jörg: Was hat dich in all dieser Zeit besonders erfreut?

Linda: Ich hatte immer Hilfe, wenn ich sie für ein Vorhaben brauchte. Es war eine Freude, in einem Team zusammen zu arbeiten und, z. B. nach der Umstellung auf Winterzeit die Mannschaft innerhalb von 14 Tagen komplett in Weiß laufen zu sehen.

Jörg: Was wirst du ab 2019 dienstags um 18.00h machen?

Linda: Walking beim Laufftreff mit meinem Mann Klaus.

Jörg: Linda, herzlichen Dank für dieses Gespräch.



Jörg Huskotte

Linda blickt zurück - und nach vorn

Seit mehr als 18 Jahren schicke ich als Laufftreffleiterin der VWG dienstags die einzelnen Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Gruppen auf ihre Strecken. Anfangs waren es 4, jetzt sind es 14 Gruppen.

Die Aufgabe hat mir all die Jahre viel Freude bereitet. Ich habe gelernt: wenn es gelingt Begeisterung zu transportieren, dann bekommt man emotional ganz viel zurück.

Ohne die vielen Betreuerinnen und Betreuer (ca. 50), die mir ständig geholfen haben, hätte ich überhaupt nicht arbeiten können. Sie haben so viele gute Vorschläge gemacht und Tipps gegeben und mir den ein oder anderen Patzer verziehen. Dafür aller herzlichsten Dank.

In all den Jahren hat mich die Geschichte einer älteren Dame aus dem Altenheim – gegenüber unseres Lauftreffs – sehr bewegt: Im Frühjahr 2013 stand sie mit ihrem Rollator abseits der 14 Gruppen und sah interessiert zu, wie nach und nach alle Gruppen im Wald verschwanden. Dann kam sie zu mir und meinte: „Ich freue mich so, wie reibungslos der Lauftreff funktioniert und wie die vielen jungen Leute (für sie waren wir alle jung) gemeinsam und miteinander Sport treiben – und jetzt bin ich dran und ziehe mit meinem Rollator los“. Mit einem verschmitzten Lächeln marschierte sie von dannen, umrundete den Teich im Romberg-Park.

Im Laufe des Sommers brachte sie noch 2 andere Damen mit: „Wir sind die Gruppe 15“, riefen sie mir einmal lachend zu. Sie hatten den Nagel auf den Kopf getroffen: dieses Gemeinsame, dieses Miteinander! Dieses Gefühl müssen auch die hunderte von Einsteigern gehabt haben, wenn sie den 10-Wochen-Kurs überstanden hatten: dabei sein, mitmachen zu können – ganz zu schweigen von dem Plus für die Gesundheit! Wie schön, wenn der ein oder andere dann irgendwann einmal aus der Einsteigergruppe als Springer oder gar als Betreuer selber in einer Gruppe Verantwortung übernommen hat!

An dieser Stelle will ich nicht vergessen, einem Sportsfreund besonders zu danken: Heinz Krausch. Er hat über viele Jahre „mein“ schweres Lautsprechergerät auf- und wieder abgebaut (einschließlich Wolfgang's Höckerchen), mich rechtzeitig zur Ansage gerufen, mir Unterlagen gehalten....Wer kann es mir verdenken, dass ich ihn als „meinen Assistenten“ bezeichnet habe!

Nun gebe ich meine ehrenamtliche Aufgabe an Michaela Rippert, Claudia Koch, Hans-Gerd Wichmann, Jörg Huskotte und Claus Wieczorek weiter. Auch ihnen danke ich sehr und wünsche viel Freude und Erfolg für die kommenden Jahre.

Linda Rehling, im November 2018

Neue Lautsprecheranlage

Seit dem Sommer 2018 verfügen wir über eine neue vielseitige Lautsprecheranlage.

Neben der kleineren Baugröße und dem geringeren Gewicht von nur 4 kg kann das bisherige Mikrofon weiter benutzt werden. Ein weiterer Vorteil ist die Bluetooth Schnittstelle, die es uns ermöglicht, bei Veranstaltungen auch Musik auf einfache Weise zu übertragen. Zusammengepackt passt die gesamte Anlage in einen gepolsterten Rucksack und ist damit handlich zu transportieren. An dem Info-Stand auf dem Parkplatz am Zoo hat sie dienstags ihren festen Befestigungspunkt.

Die alte Lautsprecheranlage mit Stativ war seit dem Jahr 2000 in Betrieb.



Viermärker Jahresausklang am 01.12.2017

Altersdurchschnitt sinkt bei der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft hat sich deutlich verjüngt.

Bei der Jahresabschlussfeier der Laufgemeinschaft in der Märker Schützenhalle an der Schweizer Allee sah man viele junge Sportlerinnen und Sportler, die der Triathlon-Abteilung angehören. Die pausenlosen Dreikämpfer konnten in der abgelaufenen Saison zahlreiche Erfolge

erringen und stiegen von der Landesliga in die Verbandsliga auf. Der Chef der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft, Dr. Alexander Puplick, gratulierte ihnen für ihre zahlreichen Erfolge im Jahr 2017 und gab seiner Hoffnung Ausdruck, dass sich diese großartige Bilanz im kommenden Jahr fortsetzt.

2017 war auch für die übrigen Viermärkerinnen und Viermärker ein recht ereignisreiches Jahr.

Herausragender Leichtathlet war Werner Koglin, der am 25. November in Herten seinen dritten westfälischen Titel im Crosslauf errang.

Die 36-seitige Info-Broschüre, die die Viermärker zum Jahresausklang herausgaben, ist ein hervorragender Beleg für das pulsierende Vereinsleben der knapp 600 Mitglieder starken Laufgemeinschaft. Besonders ausgezeichnet wurden von Dr. Alexander Puplick Bärbel Richter und Marlies Müller für ihre 25-jährige Mitgliedschaft.



Bärbel Richter (rechts im Bild) ist sportlich recht vielseitig, denn sie läuft, turnt, fährt Rad und entspannt sich beim Yoga. Marlies Müller (links im Bild) ist eifrige Walkerin und versucht mit Gymnastik ihre Gelenke beweglich zu halten.

Dr. Alexander Puplick nutzte die Jahresabschlussfeier, um sich bei allen Mitgliedern und Helfern für die tatkräftige Unterstützung und guten Leistungen im Jahr 2017 zu bedanken.

Die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft ist ein Verein mit Herz, in dem sich alle wohlfühlen.

Auch junge Leute wie die Triathleten.

Peter Middel

41. Viermärker Silvesterlauf 2017

Beim größten Silvesterlauf auf Dortmunder Gebiet trafen sich ca. 160 Läufer, Walker, Nordic-Walker und Spaziergänger, die ohne Leistungsdruck in unserer Gemeinschaft am letzten Tag des Jahres sportlich aktiv sein wollten.



Es wurden sechs Lauf-, drei Walking- und eine Nordic Walking-Gruppe mit Distanzen zwischen 5 km und 23 km angeboten.

Anschließend wurden noch lange bei trockenem Wetter und dem beliebten alkoholfreien Glühwein mit vielen Gleichgesinnten Erinnerungen ausgetauscht. Auch die sportlichen Ziele für das Jahr 2018 waren ein Thema. Während der gesamten Veranstaltung hatte das eingespielte Helferteam große Mühe, die aufgestellten Pavillons und die vorbereiteten Gebäcksteller gegen die heftigen Windböen zu verteidigen. Dabei erhielten sie sowohl körperliche als auch kreative Unterstützung von den jungen Einsatzkräften der Johanniter, die bei den Sportlern ihre Fähigkeiten Gott sei Dank nicht anwenden mussten.

Die Spende in Höhe von 1.040,00 € geht wieder an den Kinderschutzbund Dortmund. Sie setzt sich zusammen aus dem freiwilligen Startgeld des Silvesterlaufes und den Spenden der Teilnehmer des Laufeinsteigerkurses 2017 in Höhe von 416,00 €.

Margot Jessat und Sigrid Meyer

Staffellauf Dortmund - Zwickau am 08.05.2018

1993 fand der erste Staffellauf von Dortmund nach Zwickau statt – schon damals haben wir Viermärker unter der Leitung unserer heutigen Ehrenvorsitzenden Elisabeth die erste Etappe ausgerichtet und die Lauffreunde aus unserer Partnerstadt begleitet.

25 Jahre später, am 18.05.2018, gab unser Oberbürgermeister Ullrich Sierau den Startschuss für die erste Etappe dieses zweiten Staffellaufes von Dortmund nach Zwickau aus Anlass der 900-Jahr-Feier unserer Partnerstadt!



Von Zwickauer Seite aus war es organisiert von Erik Hass, Regionaltrainer Leichtathletik bei dem Kreissportbund Zwickau, dessen Vater Uwe schon 1993 den ersten Staffellauf organisiert hatte.

Unser Oberbürgermeister, Schirmherr der Veranstaltung, begrüßte die Sportler gemeinsam mit Marcel Kruppa, Amtsleiter für Sport der Stadt Zwickau.

Werner Koglin hatte die Strecke erkundet. Peter Teuber, begleitet von Margot und Sigrid, fuhr auf dem Mountainbike voraus und so ging es auf die Strecke über die Märkische Straße zum Phoenixsee. Auf der Südseite liefen wir über die Stadtkrone Ost Richtung Pferderennbahn und dann Richtung Wickede – dort erfolgte die Übergabe an die nächste Staffel und die Übergabe an den Laufftreff Wickede-Ost. Alle Läufer trafen am Sonntagnachmittag nach 44 h Staffellauf etwas erschöpft, aber glücklich, in Zwickau ein und wurden dort von der Oberbürgermeisterin der Stadt Zwickau, Dr. Pia Findeiß, herzlich begrüßt.

Auf diese Weise haben wir die sportliche Verbundenheit zu unseren Lauffreunden in unserer Partnerstadt vertieft und den Grundstein zu weiteren gemeinsamen Aktivitäten gelegt.

Alexander Puplick

Viermärker Jahreswanderung

Wieder einmal meinte es Petrus mit den Viermärker-Wanderfreunden/innen gut. Bei angenehmen Temperaturen, blauem Himmel und herrlichem Sonnenschein trafen sich 15 gut durchtrainierte Viermärker auf dem Parkplatz in Iserlohn, am „Jagdhhaus im Kühl“.

Von hier aus führte uns ein etwa 13 km langer Rundwanderweg durch die dortigen Waldgebiete bis an den Ortsrand von Grümannsheide und wieder zurück über den „Erbenberg“ zum Ausgangspunkt. Wir waren gut vier Stunden mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,5 km/h / reine Gehzeit 2:53 Std. / bei ca. 240 hm unterwegs.

Die Stimmung war sehr gut. Entgegen der Ausschreibung haben wir „Rucksackverpflegung“ abgesprochen, da das Restaurant „Jagdhhaus im Kühl“ ausgebucht war. War auch gut so, denn wir hatten viel Spaß bei unseren kurzen und längeren Ess- und Trinkpausen.

Wir hoffen, dass sich nächstes Jahr noch einige Viermärker entscheiden, bei diesem nicht leistungsorientierten Event teilzunehmen.

...es grüßen die Organisatoren

Elke & Meinhard, Karl-Heinz, Ute & Hans



Laufbetreuer-Dankeschön-Veranstaltung

Jährlich bedankt sich der Vorstand der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft im Namen der Mitglieder bei den vielen Ehrenamtlichen, die es ermöglichen, dass das umfangreiche Angebot unseres Lauftreffs so reibungslos durchgeführt werden kann. In diesem Jahr fand eine Führung durch den Dortmunder Zoo statt.

Der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick begrüßt die Betreuerinnen und Betreuer unserer Laufgemeinschaft sowie den Zoodirektor Herrn Dr. Frank Brandstätter (Mitte) und seinen Mitarbeiter Herrn Jörg Droste im Eingangsbereich des Zoos



Während der kurzweiligen Führung erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viele interessante fachliche Detailinformationen über die „Bewohner“ des Zoos. Die Tierhaltung und der Zoobetrieb wurden ebenfalls anschaulich dargestellt.



Beim anschließenden Imbiss im Café Orchidee wurde in gemütlicher Runde rege geplaudert

Margot Jessat und Sigrid Meyer

Volle Hütte beim 2-Seen-Lauf

Weit über 50 Teilnehmer nutzten die September-Ausgabe des 2-Seen-Laufes zur Vorbereitung auf den Phoenixsee-Halbmarathon.



Es wurden die bewährten Tempogruppen 6:30 (geführt von Peter Furlan), 6:00 (Michaela Rippert & Werner Koglin) und 5:30 (Tim Rödder) angeboten. Bei Kilometer 11 gab es wieder die geschätzte Getränkeversorgung von Margot Jessat und Sigrid Meyer.

7. Sparkassen Phoenixsee Halbmarathon

49 Viermärker nehmen am 7. Sparkassen Phoenixsee Halbmarathon / HM-Staffel teil

Wie jedes Jahr nahmen die Viermärker auch in diesem Jahr am Sparkassen Phoenixsee Halbmarathon / Staffellauf über 21,1 km teil. Dieses Mal waren es 25 Einzelstarter und 8 Dreier-Staffeln. Je nach Leistungsstand wurden die Teilnehmer in verschiedenen Trainingsgruppen auf den Wettkampf vorbereitet. Bei guten Laufbedingungen kamen alle Teilnehmer freudig ins Ziel. Besonders erwähnenswert sind die 10 Laufeinsteiger, die erst seit April mit dem Laufen im jährlichen Laufeinsteigerkurs begonnen haben. Im Nachgang trafen sich alle am Viermärker-Info-Punkt auf dem Veranstaltungsgelände.



Erste bis Dritte Plätze in Ihren Altersklassen belegten Gisela Wenker (3), Werner Koglin (1), Christian Strübe (2), Klaus Kalamajka (1), Donald Sapsford (3) und Hans Gerd Wichmann (2).

Rad am Ring

Ein Radspektakel der besonderen Art



Nach dem Debut im letzten Jahr, bei dem Niklas als Teamfahrer und Leon im 24km-Jedermannrennen die einzigartige Atmosphäre von Rad am Ring erfahren konnten, waren die Viermäcker in diesem Jahr mit einem 4er-Team (Team-Name: #ballern, Fahrer: Niklas, Arne, Malte und Claus) und zwei Einzelstartern beim 25km-Jedermannrennen vertreten. Auch die Ergebnisse können sich sehen lassen. Das Team beendete das Rennen nach 27 Runden und 23:37:58 Stunden auf Platz 47 von 658 gestarteten Teams und wurden gleichzeitig 9. In der Kategorie „Männer“.



Tim wurde Fünfter Gesamt (108 Starter) und Zweiter seiner Altersklasse, Leon wurde Gesamt-Zwölfter und Erster seiner Altersklasse.



Quelle dieser Bilder: Rad am Ring

Wir freuen uns schon auf Rad am Ring im nächsten Jahr.

Michael Hoenen

Grandioser Saisonabschluss der Triathleten

Viermärker verpassen zunächst knapp erneuten Aufstieg



Im münsterländischen Vreden nahe der niederländischen Grenze fand im beheizten Freibad der diesjährige Saisonabschluss der Viermärker Triathleten bei idealem Wetter statt. Kilana Lichterfeld benötigte für ihre

erste Kurzdistanz (1000 m – 40 km – 10 km) 2:51:50 und gewann ihre Altersklasse (WJUN). Beim stark besetzten Feld des NRWTV-Nachwuchscups der MJB (400 m – 10 km – 2,5 km) beendete Justus Wiczorek das Rennen in einer hervorragenden Zeit von 44:03.

Nach dem letztjährigen Aufstieg in die Verbandsliga krönte die Mannschaft (Leon und Niklas Hoenen, Ralf Kühnhold, Arne und Malte Müller und Claus Wiczorek) die bisherigen Saisonenerfolge in Versmold, Harrewinkel und Sassenberg wieder einmal mit einer kompakten Teamleistung. Bei einem spannenden Abschlussrennen über die Sprintdistanz (0,75 km – 20 km – 5 km) und angefeuert durch zahlreiche Viermärker Fans, gelang es Arne Müller erneut, die Ziellinie als Erster (0:58:43) zu überqueren, dicht gefolgt von seinem Bruder Malte Müller (1:02:27 – 5. Platz), und den Brüdern Niklas (1:02:32 – 7. Platz) und Leon Hoenen (1:05:30 – 22. Platz). Obwohl die vier ebenfalls den Gesamtsieg in der Mannschaftswertung für sich verbuchen konnten, landeten sie in der Saison-Abschlusstabelle ‚nur‘ auf dem dritten Platz (von 17. Teams) und verfehlten den erneuten Aufstieg knapp um einen Punkt

Nachtrag: Ein Blick auf die Starterlisten der Liga 2019 zeigt, dass unsere Mannschaft nun in der Oberliga startet. Somit ist der Aufstieg auch von Platz 3 gelungen!





Katrin Lichterfeld

Fotos: Familie Kühnhold – Familie Lichterfeld/Mowe – Familie Hoenen

Junges Triathlon-Landesligateam zeigt starke Schwimmleistung

Die Viermärker Triathleten konnten über die Sprintdistanz (750 m – 20 km – 5 km) in der Landesliga Nord (Herren) in Saerbeck am 01.07. insbesondere beim Schwimmen punkten.

Die Mannschaft, die sich durch den höchsten Anteil an Frauen und das niedrigste Durchschnittsalter ($\approx 17,5$ Jahre) auszeichnete, zeigte insgesamt eine sehr kompakte Teamleistung und erlangte den 18. Platz in der Mannschaftswertung. Jan Hampel erreichte das Ziel in 1:11:26 (Platz 15 von 87



Startern nach Schwimmen), Franka Herbst in 1:14:23 (Platz 8 n. S.), Pauline Wieczorek in 1:15:13 (Platz 14 n. S.) und Hanna Höffner in 1:16:56 (Platz 22 n. S.). Bis auf Pauline Wieczorek hatten die drei anderen Starter auch ihre Premiere in der Landesliga.

Katrin Lichterfeld

Triathlon Witten



Zahlreiche Viermärker Athleten konnten am 10. Juni beim Witten Triathlon kräftig abräumen. Bei sommerlichen Temperaturen bewiesen sie erst in dem mobilen 25m Schwimmbecken, das extra für diesen Wettkampf auf dem weitläufigen Parkplatz des Ostermann Einrichtungszentrums aufgebaut worden war, und beim anschließenden Radfahren und Laufen ihre gute Form.



Die beiden Viermärker Staffeln Team I (F. Herbst – P. Wieczorek – F. Hinz) und Team II (C. Rippert – T. Rippert – M. Rippert) erkämpften über die Volksdistanz (500 m – 20 km – 5 km) den 4. Platz in 1:15:25 und den 8. Platz in 1:21:30. Torsten Dieckhoff 1:36:54 legte die komplette Volksdistanz in 1:29:02 (7. der AK 30/35) zurück.

Beim anschließenden Schnuppertriathlon (200 m – 7,5 km – 1 km) gab es fünf Platzierungen in den Top Ten: Jörg Huskotte kam auf den 1. Platz (24:36), gefolgt von Markus Bläser auf Platz 5 (26:27). Nach ihrer Staffelteilnahme ging Caroline Rippert erneut an den Start und erkämpfte bei den Frauen den 3. Platz (27:59). Gabi Hermann benötigte als 9. Frau 31:15 und Stefanie Stumpf als 10. Frau 32:32.

Beim Jugendtriathlon (400 m – 13 km – 2 km) punktete Tobias Bläser und erreichte das Ziel als Fünfter (MJB) in 21:44, gefolgt von Justus Wieczorek (8. der AK – 24:21).

Die Schnupperdistanz und der Staffelttriathlon eignen sich hervorragend zum Einstieg in diesen Sport. Aus diesem Grund konnten mehrere Viermärker auch ihre erfolgreiche Triathlon-Premiere in Witten feiern.

Katrin Lichterfeld

Laufeinsteiger

Wie in jedem Jahr wurden auch in diesem Jahr zahlreiche Laufnovizen zum Laufen gebracht. In diesem Jahr wurde der Staffelstab der Leitung nach vielen Jahren intensiven Engagements von Sigrud und Margot an die Nachfolger übergeben.

Horst Merz, der mit den Viermärkern schon über Jahre freundschaftlich verbunden ist, berichtete unter dem Titel „Vom Laufeinsteiger zum Läufer“ über den diesjährigen Einsteigerkurs:

„Ihr seid jetzt keine Laufeinsteiger mehr, ihr seid jetzt Läufer.“ so beendete Jörg Huskotte den diesjährigen Laufeinsteiger-Kursus der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft und spendete viel Lob und Anerkennung. Vor zehn Wochen hatten 72 Einsteiger das dreimalige Training in der Woche aufgenommen, um das Ziel, 60 Minuten ohne Gehpausen laufen zu können, zu erreichen. 36 davon haben mit viel Motivation durchgehalten und erhielten durch Laufwart Huskotte eine Urkunde und zur Erinnerung das Vereinseblem, einen Kiefernzapfen. „Das ist unser Pokal.“, wertete Huskotte den Zapfen auf.

Bei 28 Trainingseinheiten waren die Teilnehmer über 300 Stunden im Laufschrift unterwegs und legten 800 Kilometer zurück. „Das sind insgesamt über 8000 Kilometer, und das entspricht der Strecke von Dortmund nach Kalkutta.“ hatte der neue Fachwart „Laufen“, der das Amt von Werner Koglin übernommen hat, eine tolle, nicht ganz ernst zu nehmende, Zahl ermittelt.

Über viele Jahre hatten Margot Jessat und Sigrud Meyer dieses beliebte Angebot des Vereins organisiert und die Leitung nun in neue Hände gegeben. Fünf Wochen zu Beginn des Kurses begleitete das Duo noch die Gruppe, um Jörg Huskotte, Felix Bohle und ihr Team (Gabi Wilm-Marcinkowski, Iris Scholz, Heike Lütgendorf, Michaela Rippert, Katja Köhne, Stefanie Stumpf, Peter Furlan, Claus Wiczorek) mit dem Ablauf des Trainings und den Strecken vertraut zu machen, und der Übergang gelang reibungslos. „Es ist uns gelungen, die Leitung auf viele ehrenamtliche Schultern zu verteilen.“, freute sich Margot Jessat.

Eine Vorgabe war, das Lauftempo während der 60 Trainingsminuten so zu gestalten, dass sich die Teilnehmer noch ohne Atemnot unterhalten können. Das gelang ohne Probleme, denn schon von weitem waren die

Gespräche gut zu hören. Ein Indiz dafür, mit wieviel Spaß die Läuferinnen und Läufer trotz der Anstrengung unterwegs waren.

Sven Jundel erwartete mit Töchterchen Luisa die Mutter Vanessa am Ziel. „Ich habe meine Frau zur Teilnahme an diesem Kurs motiviert, damit wir künftig zusammen laufen können.“, verriet er nicht ganz uneigennützig.

Die Begeisterung im Ziel am Parkplatz Tierpark schlug bei einem reichhaltigen Büffet hohe Wellen, denn alle freuten sich riesig darüber, diese Herausforderung gemeistert zu haben. „Nun soll es über das einfache Laufen hinaus mit dem Erlernen des Lauf-ABCs, das heißt mit der technischen Feinarbeit, weiter gehen.“, lud Huskotte seine Schützlinge ein, und er hofft auch, dass sich die „Einsteiger“ künftig den Laufgruppen des Vereins anschließen und so „bei der Stange“ bleiben. Ein Ziel des Lauftreffs ist die Vorbereitung auf den Phoenixsee- Halbmarathon, bei dem man mit mehreren 3 x 7 Kilometer-Staffeln dabei sein will.



Das Betreuerenteam 2018 von links: Claus Wieczorek, Sigrid Meyer, Felix Bohle, Katja Köhne, Iris Scholz, Stefanie Stumpf, Jörg Huskotte, Michaela Rippert, Heike Lütgendorf, Margot Jessat (auf dem Foto fehlt: Gabi Wilm-Marcinkowski)

Im Anschluss hat Frank Hermann in einem 9-wöchigen Tutorium den Absolventen des diesjährigen Laufeinsteigerkurses mit seinem Lauf-ABC eine fundierte Grundlage für technisch sauberen Laufstil ohne Verletzungen vermittelt.

Jubilare 2018

Wir danken unseren Jubilaren für Ihre Treue während der langen Zeit:

Hans-Gerd Fitzner

Angela Friedenberger

Manfred Gessat



Neue Mitglieder 2018

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Maren Beckmann

Lasse Damann

Melanie Bick

Barbara Fischer

Claudia Brand

Martin Friedrich

Nadine Breer

Sandra Hustert

Susanne Brendler

Stefanie Iwan

Oliver Buck

Dirk Kampmann

Andra Kersting

Angelie Riedel

Gabriele Kirschbaum

Tim Rödder

Nico Köhne

Silke Roderfeld

Petra Körbitz

Anja Rodrigues Barreal

Barbara Kuroczik

Thomas Rosinski

Petra Lübbert

Vera Schakau

Sara Mayer

Michel Schwarz

Frank Middeldorf

Bernd Strebelt

Bianca Mijnders

Kerstin Wengenroth

Anno Peltzer

Wolfgang Zahn

Susanne Preuß-Bade

Lauf- und Walking-Gruppen und -Betreuer

Gruppe	Strecke	Zeit	Gruppenbetreuer (Winterhalbj.)
L 1	ca. 13 km	ca. 65 - 69 Min (Tempo nach Absprache)	Claus Wieczorek Arne Müller
L2	13 km	74 - 76 Min	Jörg Huskotte, Werner Koglin
L 3	11 km	62 - 64 Min	Natalie Stegherr, Christian Strübe, Gabi Wilm Marcinkowski
L 4	10,5 km	66 -68 Min	Klaus Kalamajka, Michael Froese, Michaela Rippert
L 5	10,5 km	70-72 Min	Claudia Koch, Olaf Weber
L 6	9,5 km	71 - 73 Min	Michael Gerlach, Uwe Brand
L 7 A	6 km	48- 50 Min	Simone Wagner, Maggi Dembeck
L 7 B	6 km	51 - 53 Min	Ursula Hertel, Gerda Pomplun
L8	6 km	60-62 Min (mit 6 Gehpaus.)	Brigitte Liedtke, Eva Vogler
Springer: Horst Lemberg, Ulrike Bühler, Thorsten Rippert, Reno Königstein, Tim Rödder			

Gruppe	Strecke	Zeit	Gruppenbetreuer
W 1	8,2 km	65 - 68 Min	Meinhard Kalwa, Hans Wünschmann
W 2	10,0 km	87-90 Min	Ortrud Scheld, Doris Lemberg
W 3	6,8 km	64-66 Min	Gudrun König, Elke Röhr, Brigitte Kalamajka
W 4	6,5 km	58 - 60 Min	Hermann Schröer, Inge Göbbeln, Walter Westermann
NW2	Ca. 7 km	62 - 64 Min	Wolfgang Zieger, Christel Seifert, Mechtild Koch Gerhards
Springer: Linda Rehling, Brigitte Westermann, Hennes Wichmann, Klaus Rehling			

Nachrufe

Aribert Plorin

In seinem 90. Lebensjahr verstarb unser guter Lauf-
freund Aribert Plorin am 27.12.2017.



Schon vor seinem Eintritt in unsere Gemeinschaft am 01.06.1985 lief Aribert mit Begeisterung unser Viermärker-Waldlauf-Zertifikat und war engagierter Teilnehmer unseres Lauftreffs. Mit seinem Berliner Witz und Humor hat er so manches Mal seine Laufgruppe zum Schmunzeln gebracht, und es war immer eine Freude, mit ihm auf unsren Laufstrecken unterwegs zu sein. Auch im Jahre 2016 hatte er, wie in all den Jahren zuvor, unsere Jahresabschlussveranstaltung besucht und reihte sich munter in die Tischgemeinschaft ein, die er gut zu unterhalten wusste.

Er wurde in seiner Berliner Heimat beigesetzt. Unsere Anteilnahme gilt seinem Bruder und dessen Familie.

Manfred Gregor

Im 40. Jahr seiner Mitgliedschaft verstarb am 18.07.2018, einige Wochen vor Vollendung seines 87. Lebensjahres, unser Lauffreund Manfred Gregor.

Gerne erinnere ich mich an unsere gemeinsamen Läufe, gleich ob Zertifikat oder Lauftreff. Als Laufgruppenbetreuer hat er sich ehrenamtlich in unserer Gemeinschaft engagiert, ausgleichend, humorvoll, zuverlässig. Manfred hinterlässt seine Ehefrau, drei Söhne und zwei Enkel, denen unser Mitgefühl gilt.

Werner Schad

Am 26.09.2018 verstarb unser Sportfreund Werner Schad, ein treuer Sportkamerad seit 30 Jahren. Er gehörte zu unseren „schnellen Walkern“ und nachdem er sein Unternehmen, das er wiederum von seinem Vater übernommen hatte, im Jahre 2000 veräußert hatte, nahm er fast immer dienstags und donnerstags an unserem Walkingtreff teil, ob gleich bei Sonne, Sturm oder Schnee. Auch seine liebe Frau Gerda begeisterte er für diesen Sport. Erst seine längere Krankheit führte dazu, dass er an seiner so geschätzten Walkinggruppe nicht mehr teilnehmen konnte. Dann nahm er sich mit seiner Frau Gerda die Zeit, während unserer Trainingsstunden im Rombergpark spazieren zu gehen.

Werner hinterlässt seine Ehefrau Gerda, drei Töchter und zwei Enkel, denen unsere tiefe Anteilnahme gilt.

Horst Flunkert

Unser aktiver Lauffreund Horst Flunkert verstarb am 04.10.2018 in seinem 83. Lebensjahr. Vielen von uns war er ein treuer Sportkamerad, ein aktiver Läufer, der viele Marathonläufe absolvierte und auch für viele gute Scherze und Aktivitäten, wie z.B. die damaligen Zwölfmärker- und Achtmärker-Läufe zu haben war. Wenige Wochen vor seinem Heimgang war er noch mit seinem Rennrad in den Alpen unterwegs und genoss den wunderbaren Sommer. Gemeinschaft war für ihn wichtig und er fand sie bei uns Läufern.

Viele Viermärker begleiteten ihn auf seinem letzten Weg... Und wie es seine Art war, so hat er sich schon zu Lebzeiten „seinen Baum“ in ei-

nem Friedwald gesucht, in dem er gemeinsam mit seiner lieben Christel seine letzte Ruhestätte findet.

Wir werden Horst vermissen und unser Mitgefühl gilt seinem Sohn Hartmut und dessen Ehefrau Peggy mit dem Enkelkind Julia.



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

Wir werden unseren Sportfreunden ein ehrendes Andenken bewahren!

Bekleidung

Für unsere Läufer, Walker, Triathleten und Radsportler ist funktionelle Trainings- und Wettkampfbekleidung wesentlich. Hier gibt es einen Überblick über unsere aktuellen Kollektionen für Lauf-, Walking, Triathlon- und Radsport-Bekleidung.

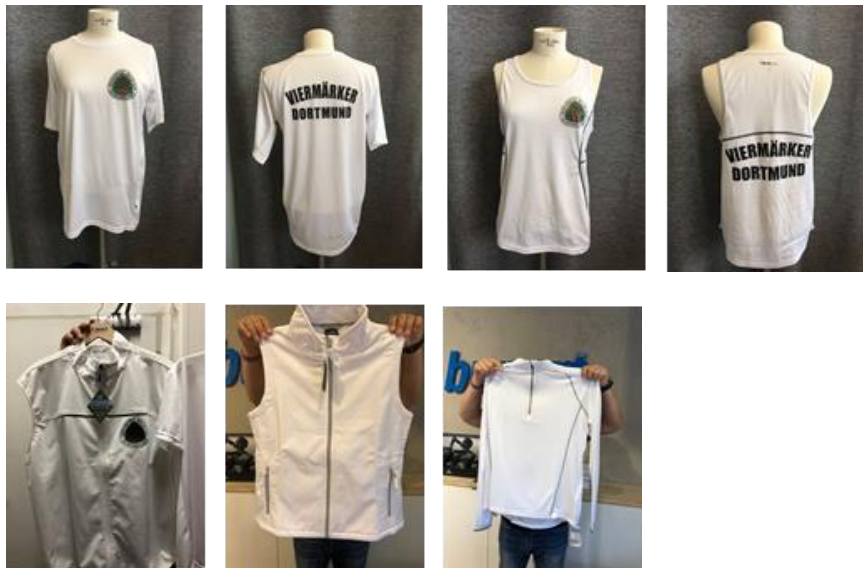
Bitte habt dafür Verständnis, dass wir aufgrund der Vielzahl der Artikel nicht immer alle Größen vorrätig haben. Der Versand bzw. die Ausgabe erfolgt nach Absprache, bzw. direkt beim Händler vor Ort.

Alle Angaben sind unverbindlich. Zwischenverkauf, Preisänderung & Irrtum vorbehalten.

Lauf-und Walkingbekleidung

Atmungsaktive Kleidung bieten wir hier von den Marken Newline und James&Nicholson an. Die Artikel sind in den verschiedensten Größen bestellbar. Restposten aus früheren Kollektionen sind auf Anfrage verfügbar. Alle Shirts oder Westen werden mit dem Vereins-Logo bedruckt.

Preise (2018):T-Shirt 25 €, Langarm-Shirt 35 €, Weste 35 €



Bestellungen werden direkt bei Laufsport Bunert angenommen:

Laufsport Bunert
Kaiserstrasse 22
44139 Dortmund
Tel.: 0231-9710680
E-mail: info@bunert-dortmund.de

Triathlon- und Radsportbekleidung

Die Rad- und Wettkampfbekleidung ist von der Marke Bioracer. Im Angebot sind Einteiler mit und ohne Ärmel, Radhosen mit und ohne Träger sowie Radtrickots. Die Teile werden auf Bestellung für uns gefertigt.

Hoodies, Trainingsjacken und -hosen, lang- und kurzärmelige T-Shirts sowie Singlets sind von ERIMA und werden von Ballsport.direkt für uns bedruckt.

Regelmäßige Sammelbestellungen, die per Whatsapp angekündigt werden, sichern den Nachschub.



