

Informationen

der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.

Dortmund



45. Jahrgang 2019

Auf ein erfolgreiches Sportlerjahr 2020!	3
Mitgliederversammlung am 20.03.2019	4
Jahresausklang am 30.11.2018	7
43. Viermärker Silvesterlauf 2019	9
Werner Koglin Vize beim Westfalenmeister-Crosslauf	11
Viermärker Jahreswanderung	12
Starker Auftritt der Viermärker beim Phönix-Halbmarathon.....	14
Stefan Lemberg beim Ironman 70.3 Zell am See.....	17
Spannender Saisonabschluss beim Staffel-Triathlon in Ratingen....	19
Laufbetreuer-Dankeschön-Veranstaltung	20
Triatleten schaffen den Klassenerhalt in der Oberliga.....	22
Radwandern in den Sommerferien.....	23
Erfolgreicher Abschlusslauf der Laufeinsteiger	24
Die Viermärker beim 24h Lauf.....	25
Viermärker dominieren beim Kamener Triathlon	26
Rege Viermärker Beteiligung beim 25. Friedenslauf	28
Viermärker beim Weir Venloop 2019	30
Neuigkeiten von der Homepage.....	31
Viermärker überreichen Scheck an den Kinderschutzbund	32
Jahresbestenlisten 2019	33
Jubilare 2019	35
Neue Mitglieder	36
Lauf- und Walking-Gruppen und -Betreuer	37
Nachrufe.....	38
Bekleidung.....	39

Redaktion:

Ulrike Bühler, Sigrid Meyer, Uwe Brandt, Alexander Puplick

Auf ein erfolgreiches Sportlerjahr 2020!

Liebe Viermärkerinnen und Viermärker,

erstmalig erscheinen diese Viermärker Informationen zum Auftakt eines neuen Sportlerjahres – und das ist gut so! Unsere Viermärkerin Ulrike Bühler hat mir großer Sorgfalt und Liebe zum Detail dieses aktuelle Heft erstellt und die vielen Beiträge unserer aktiven Mitglieder zusammengestellt – ich bin sicher, dieses Heft gefällt Euch!



Auch hat Ulrike federführend die Pflege und Aktualisierung aller Informationen unserer neuen Homepage übernommen und Roland „Paul“ Bischof stellt Eure Ergebnisse zusammen. Ein großer Dank an alle Mitwirkenden!

Willi Werner und Wera Linke, die die Leitung unserer Gymnastik am Freitagabend zum Jahresende nach vielen Jahren erfolgreicher Tätigkeit beendeten, gilt unser großer Dank!

Ab Januar 2020 findet zur selben Zeit am gewohnten Ort unser neues Athletik-Training statt - macht einfach mit!

Auf den folgenden Seiten findet Ihr einen Ausschnitt aus den vielfältigen Aktivitäten in unserer Gemeinschaft, die uns allen so viele Möglichkeiten sportlicher Betätigung bietet – und dies ist nur möglich, weil sich viele Viermärkerinnen und Viermärker ehrenamtlich engagiert und zuverlässig für uns alle einsetzen!

Nur weil Ihr so vieles leistet, können wir dieses großartige Angebot für unsere Breitensportler schaffen! Auch wenn es oft unausgesprochen bleibt, so bin ich sicher, dass all diejenigen, die bei den Viermärkern Sport treiben, Euch von ganzem Herzen für Euren ideellen und treuen Einsatz danken!

Ausgesprochen wurde ein großer Dank für ihren mehr als 20-jährigen treuen ehrenamtlichen Einsatz für unsere Viermärker Waldlauf Gemeinschaft nicht nur durch uns, sondern auch durch Jörg Ruppel, Vorsitzender des StadtSportBund Dortmund (SSB): Margot Jessat, Linda

Rehling, Werner Koglin und Wolfgang Zieger erhielten die Verdienstnadel des SSB als besondere Auszeichnung in Anerkennung ihres bürgerschaftlichen und sportlichen Engagements und Wertschätzung ihrer jahrzehntelangen wertvollen Leistungen!

Sie sind große Vorbilder, die sich in nicht zu zahlenden Stunden für so viele Menschen eingesetzt und die Dortmunder Läuferzene erfolgreich geprägt haben.

Für das Jahr 2020 wünschen wir uns, dass sich noch mehr Viermärkerinnen und Viermärker in unserer Gemeinschaft einbringen, mit guten Ideen, mit Rat und Tat - damit unsere Aktivitäten weiter wachsen können und neue Mitglieder gut begleitet werden!

Welche große Energie in unserem Sport steckt und wozu uns und diese befähigt, ist auf den nächsten Seiten in spannenden Berichten und schönen Bildern als kleiner Ausschnitt aus unserem vielfältigen Gemeinschaftsleben zusammengestellt! Lasst Euch inspirieren und macht mit in unserem und Deinem Sportlerjahr 2020!

Mit besten Grüßen und Wünschen im Namen des gesamten Vorstandes und unserer Fachwarte!

Euer
Alexander
Vorsitzender

Mitgliederversammlung am 20.03.2019

Die Viermärker Mitgliederversammlung fand auch 2019 wieder im Kronenburg-Forum statt.

Mit der Begrüßung der Anwesenden, der Ehrenvorsitzenden Elisabeth Brand und der neuen Mitglieder, eröffnet der Vorsitzende Dr. Alexander Puplick die Mitgliederversammlung 2019.



Sportwart Claus Wieczorek (im Foto links) ehrt die erfolgreichen Teilnehmer an der Viermärker Lauf- und Walkingserie 2018, sowie die hervorragenden Leistungen im Bereich Triathlon.

Die Mitglieder folgen aufmerksam den Berichten und Präsentationen der Vorstandsmitglieder und Fachwarte.

Bericht der Kassenwartin Sigrid Meyer:

Erfreulicherweise konnten wir feststellen, dass wir den bisherigen Mitgliedsbeitrag bis zur nächsten Mitgliederversammlung nicht erhöhen müssen.

Verschiedenes:

Die Mitglieder haben bei der Versammlung über eine Anpassung der bisherigen Satzung abgestimmt.

Alexander berichtete, dass ab Sommer 2019 die bisherigen Sekretariatsaufgaben auf andere Vereinsmitglieder übertragen werden müssen, da seine Sekretärin dann nicht mehr zur Verfügung steht.

Es wurde auf der Mitgliederversammlung etwas turbulenter, als es um die Frage der Ehrenämter ging.



Jörg Ruppel, Vorsitzender des StadtSportBund Dortmund, überreichte **Linda Rehling** die Ehrennadel des StadtSportBundes für ihre langjährigen Verdienste im Ehrenamt.

Mit der Vorschau auf die geplanten sportlichen und organisatorischen Aktivitäten im Jahr 2019 beendet Herr Dr. Puplick die Mitgliederversammlung.

Nachwort:

Leider müssen wir feststellen, dass immer weniger Mitglieder an der Mitgliederversammlung teilnehmen.

Ihr könntet durch Eure Teilnahme, mit euren Ideen und Wünschen, auch Einfluss auf die Zukunft unseres Vereins und dessen Angebote nehmen!

Text: *Uwe Brandt*
Fotos: *Viermärker*

Jahresausklang am 30.11.2018

Am 30.11.2018 trafen sich mehr als 70 Viermärkerinnen und Viermärker in dem festlich geschmückten Saal der Märker Schützen, um in geselliger Atmosphäre den Jahresausklang zu feiern. Besonders gefreut haben wir uns, dass 13 der im Jahre 2018 neu eingetretene Viermärkerinnen und Viermärker, die sämtlichst an unserem Traineeprogramm in diesem Jahr teilgenommen haben, dabei waren.

Unsere liebe Linda konnte an diesem Jahresabschluss nicht teilnehmen – einen Tag zuvor musste sie sich einer Handgelenksoperation unterziehen. Wir schickten ihr unsere herzlichen Genesungswünsche!

Wie in jedem Jahr erhielten alle anwesenden Viermärkerinnen und Viermärker und natürlich auch unsere Gäste die noch druckfrische Ausgabe des Viermärker Infoheftes 2018. Mit zahlreichen Eurer Beiträge und vielen Illustrationen wurde es erstmals unter der redaktionellen Führung von Michael Hoenen für uns herausgegeben – es fand großen Anklang!

Nach einer musikalischen Einführung freuten sich die Sportfreunde an einem reichhaltigen Buffet, bestehend aus dem schmackhaften Grünkohl, dazu gereichten Mettwurstchen und Kassler Schinken. Auch für die Vegetarier gab es ein leckeres Nudelgericht – genau das Richtige, um am nächsten Morgen auch wieder das Zertifikat zu laufen. Nach dem Genuss des Dessert Buffets nach „Viermärker Art“, das in diesem Jahr mit reichlichen und ausgefallenen Zutaten von den Viermärkerinnen und Viermärkern zusammengestellt worden war, folgte der erste Höhepunkt des Abends:

Unsere Sportfreundin Angela Friedenberger wurde für ihre 25-jährige Mitgliedschaft in unserer Gemeinschaft geehrt. Als begeisterte Läuferin begann sie ihre sportlichen Aktivitäten, es folgte die Teilnahme an vielen RTFs und in den letzten Jahren das Walken in unserer Gemeinschaft. Mit persönlichen Worten, die uns sehr bewegten, bedankte sich Angela für die vielen schönen sportlichen Erlebnisse.

Danach folgten besondere Ehrungen:

Unsere anwesenden Vorstandsmitglieder Sigrid Meyer, Uwe Brandt,



Claus Wieczorek und unsere Fachwarte Jörg Huskotte und Meinhard Kalwa erhielten von den Mitgliedern viel Applaus für ihr Engagement in diesem Jahr. Unsere Stellvertretende Vorsitzende (Steffi) konnte aus Familiengründen in diesem

sem Jahr leider nicht dabei sein.
(v.l n. r: Meinhard Kalwa, Sigrid Meyer, Claus Wieczorek, Alexander Puplick, Uwe Brandt, Jörg Huskotte)



Jörg Ruppel, Vorsitzender des StadtSportBund Dortmund, verlieh die

Verdienstnadel des StadtSportBundes an unsere langjährigen ehrenamtlich tätigen Sportfreunde Margot Jessat, Werner Koglin und Wolfgang Zieger. Diese freuten sich sichtlich über diese besondere Würdigung ihres jahrzehntelangen Einsatzes für die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft.

Jana Hartmann bedankte sich auch im Namen Ihres Ehemannes Marcus Hoselmann bei den Viermärkern für die große Unterstützung auch bei dem diesjährigen 4. Phönixsee-Halbmarathon 2018 – ein wirklich großes Dortmunder Leichtathletik Event.

Am Ende des Abends waren sich alle einig:

Felix und Maike Bohle, Sigrid Meyer und Margot Jessat, Claus Wiczorek, Jörg Huskotte sowie Elke und Meinhard Kalwa hatten einen wunderschönen Abend gestaltet. Die Viermärker dankten es ihnen mit strahlenden Gesichtern und stehendem Applaus!

Text: *Alexander Puplick*

Fotos: *Viermärker*

43. Viermärker Silvesterlauf 2019

Wie jedes Jahr an Silvester trafen sich die Viermärker Läufer, Läuferinnen, Walker und Walkerinnen zum letzten Lauf des Jahres auf dem



Parkplatz am Augustinum.

In fünf Lauf- und vier Walkinggruppen ging es durch die die Bittermark zur Viermärker Eiche oder ins Wannebachtal. Bei den 5 – 19 km langen Strecken war für alle Teilnehmer die Richtige dabei.



Nach dem Lauf konnten sich Alle mit alkoholfreiem Punsch aufwärmen und bei Kuchen und Keksen über die vergangenen Weihnachtstage austauschen oder sich über die nächsten Laufveranstaltungen im neuen Jahr informieren.



Die Startgelder ergaben 485,63 €. Dank der üppigen Spende unserer Laufeinsteiger in Höhe von 791,50 € können wir auch in diesem Jahr wieder eine Spende an den Kinderschutzbund überweisen, die mit 1.277,13 € deutlich über 1.000,00 € liegt.

Herzlichen Dank an alle, die zum Gelingen der traditionellen Veranstaltung beigetragen haben!

Text und Fotos: *Ulrike Bühler*

Werner Koglin Vize beim Westfalenmeister-Crosslauf

Crossläufe sind in der Winterzeit eine gute Gelegenheit, ein wenig Abwechslung in den grauen Trainingsalltag zu bringen. Zahlreiche Veranstaltungen laden zum Geländelauf über Strecken von üblicherweise 4-11 Kilometern ein. Wie in jedem Jahr wurde auch die diesjährige Westfalenmeisterschaft in dieser Disziplin ausgetragen. Sie fand statt am 16.11. im und ums Jahnstadion in Hamm.



Werner Koglin stellte sich hier der Konkurrenz in den Altersklassen M40-90 über die Distanz von 5,43 km. Aufgrund des von morgendlichem Regen aufgeweichten Parcours war es ein hartes Stück Arbeit. Die vorangegangenen Läufe hatten dafür gesorgt, dass der Untergrund noch einmal matschiger und tiefer als ohnehin schon wurde. Kein Grund für unseren langjährigen Sportwart, den Sprung aufs Treppchen nicht zu schaffen.

In seiner Altersklasse musste er einzig dem zwei Jahre jüngeren Bernd Huesker vom LSF Münster den Vortritt lassen und sicherte sich so den Vize-Westfalenmeistertitel im Crosslauf.

Herzlichen Glückwunsch!

Text und Foto: *Jörg Huskotte*

Viermärker Jahreswanderung

Dieses Jahr hatten wir eine ca. 12 km lange Wanderung in der „Elfringhauser Schweiz“ angeboten. Das Wandergebiet „**Elfringhauser Schweiz**“ liegt zwischen Hattingen, Wuppertal, Sprockhövel und Velbert und wird durch zwei tiefe Bachtäler, das Dreibach- und Felderbachtal, mit teilweise 300 m hohen Erhebungen eingerahmt. Die Hoffnung, dass sich dieses Jahr mehrere Viermärker/innen für dieses nicht leistungsorientierten Event anmelden würden, hat sich wieder einmal nicht bestätigt. In etwa waren es dieselben Teilnehmer wie in den vergangenen Jahren...schade!!!



Letztendlich fanden sich doch 17 Wanderwillige bei durchwachsenem Wetter (bewölkt, ca. 20 Grad, zeitweise regnerisch) am Parkplatz des „Bergerhofes“ in Hattingen ein. Die Wanderstrecke erforderte eine mittlere Kondition, hatte einige moderate Steigungen (280 hm An-/Abstieg) und führte über Wald-, Forst und asphaltierten Wege.

Unsere Wanderzeit betrug ca. vier Stunden (Netto 2:52 Std / 4,3 km/h), einschließlich kurzer Trinkpausen und einer ca. 20-minütigen Rast. Für Zwischenverpflegung hatte jeder selbst gesorgt. Die Stimmung war wieder einmal sehr gut.

Am Ziel angekommen mussten wir aber leider feststellen, dass aufgrund des Wochenendes und der Herbstferien ein starker Besucherverkehr am Bergerhof herrschte; alle vorhandenen Sitzplätze innen/außen der Restauration waren besetzt, die Essens-/Getränkeausgabestellen überfüllt.



So hatte unsere zunächst gut und stimmungsvoll verlaufende Jahreswanderung ein jähes Ende ohne Abschluss bei gemeinsamem Essen und Trinken gefunden...aber man kann nicht alles einplanen!



...es grüßt das Organisationsteam...

Text und Fotos: *Elke & Meinhard, Ute & Hans*
(*Karl-Heinz war urlaubsbedingt verhindert*)

Starker Auftritt der Viermärker beim Phönix-Halbmarathon

3. Oktober, Tag der Deutschen Einheit und inzwischen traditionell Tag des Phoenix-Halbmarathons für die Viermärker. Mit ca. 4000 Teilnehmern war dieser Phoenix-Halbmarathon einer der größten Volksläufe in der Umgebung. Einige Monate an Vorbereitung für dieses Event liegen hinter uns - Tempoeinheiten, lange und kurze Laufeinheiten in unterschiedlichen Tempi, ausgeklügelt von erfahrenen Läufern nach einem festen Plan. Bei dem heißen Sommer nicht immer ein Zuckerschlecken... Klingt sehr streng, aber das war es sicherlich nicht, sondern eher motivierend und teilweise sehr, sehr lustig.



Am Tag selbst waren wir mit allen Viermärkern um 10.15 Uhr verabredet für ein Gruppenbild. Die 11 Staffeln (mit je 3 TeilnehmerInnen) und die 30 Halbmarathonis machten dann doch stolze 63 Teilnehmer aus. Damit stellten die Viermärker das größte Kontingent aller beteiligten Vereine! Obwohl es nicht alle pünktlich zum Fototermin geschafft hatten, war es

trotzdem ein dichtes Gedränge in weißen und grünen Shirts vor unserem Viermärker Stand. Ein schönes Bild!!

Nach einem kurzen Läufehen zum Aufwärmen ging es dann in den Block. Hier war eine super Stimmung, und das gegenseitige Viel-Erfolg-Wünschen hilft dann doch gegen eine Restnervosität und diese letzten zweifelnden Gedanken vor dem Start: „Ich hätte weniger essen sollen zum Frühstück, vielleicht doch noch mal schnell die Toilette aufsuchen, habe ich genug trainiert, die anderen sehen so unglaublich fit aus....Hilfe!!“

Der Startschuss ist aber schon gefallen, und es gibt kein Zurück mehr, ab auf die Strecke und die kommenden zwei Stunden meistern.

Erst mal gemütlich um den See, um auf Temperatur zu kommen, und da stehen auch schon die ersten Viermärker am Rand und brüllen einen aufmunternd an: Du siehst gut aus.... weiter so!!! Das zaubert doch ein Lächeln ins Gesicht und hilft, die noch müden Beine in Fahrt zu bekommen.

Bei km 7 den ersten Staffelwechsel und ein Drittel geschafft. Nur noch 14 km, und das müsste heute machbar sein. Bei km 12 kommt tatsächlich auch die Sonne raus und scheint uns streckenweise ins Gesicht. Unterwegs immer wieder Viermärker auf und an der Strecke zu treffen ist schon toll und motiviert ungemein.

Die Verpflegung ist gut organisiert und sehr regelmäßig, bevor überhaupt Durst entstehen kann. Alle Stände sind mit vielen Helfern aus den Dortmunder Laufvereinen besetzt, sodass man sofort einen Becher Wasser oder Iso in die Hand gedrückt bekommt ohne Gedrängel.

Bei BMW ist dann der zweite Staffelwechsel. Die vorbeilaufenden Vereinskollegen der Viermärker werden hier von den wartenden Staffelläufern frenetisch angefeuert. Nach weiteren kleinen Hürden wie dem berühmt-berüchtigten Anstieg bei BMW und leider etwas Gegenwind rückt der See immer näher. Die Staffelläufer verwirren den inzwischen müden Läufer doch etwas, wie diese so frisch und fröhlich an einem vorbei sausen. Die haben es gut, denkt man insgeheim....

Da ist der See bereits und das Ende in Sicht. Hier ist bei einigen die Luft inzwischen raus, und aus Läufern sind hier und da Spaziergänger geworden. Mit der letzten Restenergie wird auch die Seerunde bewältigt und

kann der Zieleinlauf genießend absolviert werden. Man fühlt sich im Applaus ganz kurz wie Kenenisa Bekele oder Ashete Bekere. Bis man die Uhr abgedrückt hat und in die Realität zurückgeholt wird. Endlich! Fertig!

Die Ergebnisse der Viermäcker lassen sich aber auch dieses Jahr sehen, die Siegereppchen wurden von den Viermärkern gut besucht: Gisela Wencker durfte sich ganz oben auf den ersten Platz stellen (W55). Hans Gerd „Hennes“ Wichmann erzielte in der M75 einen zweiten Platz. Jan Hampel (MU20) freute sich zusammen mit Justus Wieczorek (MU18) und Donald Sapsford (M70) über den erreichten dritten Platz in den jeweiligen Altersklassen. Schön hierbei ist, dass unser jüngster Teilnehmer und ältester Teilnehmer jeweils zu den Siegern des Phoenix-HM gehörten!

Zwar nicht direkt auf dem Treppchen, aber absolut super mit einem fünften Platz war auch die Staffel mit Hanna Höffner, Pauline Wieczorek und Franka Herbst, die „Viermäcker All In“-Staffel, mit einer Gesamtzeit von 1:42:06.

Ich glaube, wir haben als Verein insgesamt ein gutes Ergebnis gezeigt! Viele persönliche Bestzeiten wurden in diesem Jahr pulverisiert und durch neue, teilweise deutlich bessere ersetzt, und dies, obwohl die Strecke nicht die schnellste für gute HM-Zeiten ist!

Als Beispiele kann man die Laufallianz aus Ulrich Gehrke und Christina Schwering (unsere „Newcomerin des Jahres“) nennen, die mit 1:51:27/28 durchs Ziel liefen, oder Heike Lütgendorf mit ihrem Mann Andreas und Peter Furlan als persönliche Pacemaker, die so schnell gelaufen ist wie noch nie zuvor. Peter Furlan hatte allerdings eine Kleinigkeit (rund und aus Plastik) zuhause vergessen, und leider sind dadurch seine Zeiten nicht offiziell registriert worden.

Seine persönliche Bestleistung geradezu pulverisiert hat Remo Königstein mit 1:39:07 (vier Minuten schneller als im Vorjahr)!

Familie Rippert war zusätzlich mit Tochter Caro als „Pfostenbeauftragte“ vertreten—unverwüstlich lächelnd und allen zujubelnd auf der Strecke an nicht ungefährlicher Position, während ihre Eltern an ihr vorbeiflitzten und mit Mutter Michaela (1:50:16) und Vater Thorsten (1:53:01) respektable Zeiten für sich registrieren konnten!

Als Folge mussten auch die „Viermärker Jahresbestenliste“ sowie die „Ewigen Bestenlisten“ auf der Homepage ein Update bekommen, damit neue Namen sich hierauf sonnen können!

Zum Schluss noch ein dickes Lob und Danke an alle Organisatoren und an die vielen netten und fröhlichen Helfer und Helferinnen am Streckenrand! Es war ein schönes Event und eine Tradition, die wir weiterhin pflegen sollten!

Text: Akke Gehrke

Foto: Viermärker

Stefan Lemberg beim Ironman 70.3 Zell am See

Durch den gut gelaufenen Ironman Hamburg im August 2018 "angefixt", sollten weitere Triathlon-Höhepunkte folgen. Bereits im November 2018 meldete ich mich daher für den 70.3 in Zell am See an.



Leider kam ich berufs- und vor allem motivationsbedingt nicht so recht ins Training. Letztlich meldete ich keine weiteren Wettkämpfe für 2019 an und befasste mich zwischenzeitlich auch damit, dass Zell am See mein letzter Wettkampf sein könnte. Mit viel Überwindung trainierte ich im Sommer und begab mich mit dem Wohnmobil nach Zell am See.

Zum Schwimmstart ging es dann gegen 11:00 Uhr bei warmen 27 Grad Lufttemperatur auf die 1900 Meter Schwimmstrecke. Durch den Rolling Start entzernte sich das Starterfeld von 2800 Triathleten (!) ganz gut. Recht entspannt kam ich

nach 34 Minuten in die Wechselzone und begab mich auf die anspruchsvolle Radstrecke mit 1500 Hm. Höhepunkt sollte der 13 km lange Anstieg nach Dienten am Hochkönig sein. Das bestätigte sich auch. Durch das fehlende Radtraining hatte ich das Gefühl, mindestens zwei leichtere Gänge mehr zu benötigen. Letztlich kam ich im Wiegetritt oben an. Nach rasender Abfahrt ging es wellig zurück nach Zell am See. Leider erwischte mich bei km 60 ein Plattfuß hinten. Nach gefühlten 100 Wettkämpfen für mich eine Premiere. Bei 150er Puls einen Schlauch auf einer Hochprofilfelge zu wechseln, war eine echte Herausforderung. Klappte auch nicht sonderlich gut - ich verlor dabei satte 19 Minuten. Mit der Minipumpe halbwegs Druck auf die Reifen gepumpt, fuhr ich zum zweiten Wechsel (3:09 Std.).



Der abschließende Halbmarathon lief dann wieder ganz gut. Die Strecke führte am See entlang und enthielt auch ein paar Steigungen. Nach 1:53 Std. und einer Gesamtheit von 5:46 Std. erreichte ich letztlich zufrieden das Ziel. Das Überqueren der Finishline entschädigte für Vieles. Ich denke, das war dann doch nicht das letzte Mal.

Der Wettkampf ist landschaftlich bei sonnigen Bedingungen ein echtes Erlebnis. Dazu noch - trotz der hohen Meldezahlen - top organisiert. Ich kann dieses Rennen auf jeden Fall weiterempfehlen.

Text und Fotos: *Stefan Lemberg*

Spannender Saisonabschluss beim Staffel-Triathlon in Ratingen



Platz 3 für das Team #ballern

Mit drei Kurztriathlon-Staffeln (1000 m – 40 km – 10 km) verabschiedete sich die Viermärker Jugend unterstützt von vielen Begleitern am 8. September von der diesjährigen Saison. Der Ratinger Triathlon, der für seine gute Organisation bekannt ist, war auch bei seiner 11. Auflage mit rund 1400 Startern wieder restlos ausgebucht. So kochte die Stimmung bei den zahlreichen Zuschauern in der kleinen Schwimmarena, als die Athleten sich im Edelstahlbecken des Allwetterbades durch das Wasser kämpften. Auf dem mit holprigem Kopfsteinpflaster gespickten Weg zum 10 km langen Rad-Rundkurs wird man durch die eindrucksvolle Kulisse der Ratinger

Wasserburg entschädigt und kann sich schon einmal mental auf das sehr wellige Streckenprofil vorbereiten.

Nach einem packenden Rennen konnte der Schlussläufer der Staffel #ballern (Franka Herbst/Malte Müller/Jan Hampel) in der Gesamtwertung den dritten Platz in 2:07:25 sichern, dicht gefolgt von der Staffel #Giblm (Justus Wieczorek/Tobias Bläser/Nicolaus Brand) auf dem vierten Platz (2:07:49). Die Staffel #allin (Hanna Höffner/Pauline Wieczorek/Sara Mayer) behauptete sich erfolgreich auf dem siebten Platz (2:22:07).

Text: *Katrin Lichterfeld*

Foto: *Michaela Herbst*

Laufbetreuer-Dankeschön-Veranstaltung

„Faszination Skywalk“ am Pulsschlag der Stahlindustrie

In diesem Jahr wurde den ehrenamtlich tätigen Mitgliedern der Viermärker Laufgemeinschaft als Dankeschön ein besonderer Ausblick auf die Dortmunder Industriegeschichte geboten. Am „Hüttenmann“ auf dem Phönixplatz startete die zweistündige Tour „Faszination Skywalk“. Die Bronzestatue, die 1953 von der Dortmunder Künstlerin Friedel Dornberg (1910 – 1989) geschaffen worden war, erinnert an die Stahlarbeiter, die mit einer langen Lederschürze und einem Hitzeschutzschild am Helm den unvorstellbaren Arbeitsbedingungen auf der stillgelegten Hochofenanlage trotzten.



Ein nachträglich auf einer alten Gichtgasleitung installierter „Skywalk“ in 26 Metern Höhe ermöglicht einen gut gesicherten, stählernen Zugang zum alten Stahlwerk. Über unzählige steile Treppen gelangten die Viermärker zusammen mit ihrer Ehrengewählten Elisabeth Brand (84) auf eine 64 m hohe Aussichtsplattform. Während des Aufstiegs, bei dem aus Sicherheitsgründen ein Helm getragen werden musste, wurden unsere beiden Gruppen immer wieder auf heitere und fachkundige Art und Weise durch unsere beiden Stadtführer von „meineHeimat.ruhr“ unterhalten. Ihre spannenden und kurzweiligen Geschichten, die mit vielen Fakten und Anekdoten geschmückt waren, erlaubten zusätzlich zum grandiosen Ausblick über Dortmund einen Einblick in die Geschichte von Phoenix West, die Arbeitswelt der Stahlarbeiter, den Wechsel vom Industrie- zum Technologiestandort und die nicht unbedeutende Rolle der Kreuzkröte und des Wanderfalken.

Beim Abstieg von der Hochofenanlage, auf der bis 1998 täglich bei einer Temperatur von mehr als 2000 Grad aus Eisenerz Roheisen hergestellt worden war, fiel der Blick mit der untergehenden Sonne auf die erleuchtete Skyline von Dortmund und die nahegelegene Dortmunder Bergmann Brauerei, die neben Kohle und Stahl stellvertretend für das dritte Standbein der ehemaligen Industriestadt steht. Heute noch verbrauchen Stahlarbeiter bei einer Schicht bis zu 8 Liter Flüssigkeit, und auch von den

Viermärkern wurde das Angebot, den Staub der Vergangenheit dort wegzuspülen, gerne angenommen.



Text: *Katrin Lichterfeld*

Fotos: *Katrin Lichterfeld/Claus Wieczorek/Paul Bischof*

Triatlethen schaffen den Klassenerhalt in der Oberliga

Mit einem soliden 7. Platz in der Tageswertung beendete das Team der Viermäcker in Riesenbeck ihre erste Saison in der Oberliga. Damit wurden sie über die vier Wettkämpfe der Saison 8. von 19 Teams. Der Wettkampf wurde bei strahlendem Sonnenschein und damit verbundenen hohen Temperaturen ausgetragen. Das belastete die Athleten besonders, da es in der Woche davor eher kühl war. So wurde schon das Umziehen in der Wechselzone incl. Anziehen des Neoprenanzugs zu einer Schwitzkur. Bis kurz vor dem Start suchten alle Starter den Schatten und gingen erst kurz vor dem Start ins ebenfalls nicht kühle Wasser. Auch wenn alle mit Neopren geschwommen sind, fragte sich der eine oder andere später, ob diesmal "kein Neoprenanzug" auch eine Option gewesen wäre.

Zunächst sah es wieder nach dem ewigen Zweikampf zwischen Leif-Erik vom Tri Team Gütersloh und Arne aus. Arne konnte auf dem Rad kurz an den Führenden Leif heranfahren. Im späteren Rennverlauf musste Arne aber aufgrund der Temperaturen zurückstecken und finishte schlussendlich als Vierter. Tim kam im vorderen Viertel aus dem Wasser und konnte die Position nach guter Radzeit ins Ziel bringen. Leon und Niklas kamen nicht so gut aus dem Wasser, spurteten jedoch im Zielkanal gemeinsam auf Plätze im Mittelfeld.



Die Starter des Oberligateams 2019 waren:

- Tim Rödder
- Niklas Hoenen
- Arne Müller
- Leon Hoenen
- Ralf Kühnhold
- Claus Wieczorek

Wir freuen uns auf die nächste Saison!

Text und Fotos: *Michael Hoenen*

Radwandern in den Sommerferien

Auch in diesen Ferien fanden wieder unsere Radtouren statt.

Mittwochs um 18 Uhr starteten wir am Hombrucher Hallenbad. Unter Führung von Dieter Lau radelten wir „Rund um Hombruch“ auf dem Rheinischen Esel oder zum Wasserschloss Haus Rodenberg, auch der Kernader und Ümminger See sowie Deusen, Kanal, Fredenbaum oder die Dortmunder Westroute standen auf dem Programm. Bis zu 15 Teilnehmer nahmen an jeder der Touren teil.

Das ruhige Tempo (13 km/h) war der Altersklasse ab ca. 50 Jahren bis rund 75 Jahren angepasst, und mit einer Trinkpause endeten die Touren mit einem gemütlichen Beisammensein in der Gaststätte „Muskelkater“ (traumhafte Salzkuchen mit Mett!).

Jeder ist in unserer Runde willkommen, allerdings sind die Strecken für Rennräder nicht geeignet.

Text: *Mechtild*

Erfolgreicher Abschlusslauf der Laufeinsteiger

Auch in diesem Jahr gab es wieder ein Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: **In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten**. Beginn war am Di., 07.Mai. Zehn Wochen lang wurde nach einem detaillierten Trainingsplan dreimal pro Woche gemeinsam trainiert. Der Trainingsplan wurde zu Beginn jeder Woche auf der Viermärker Homepage veröffentlicht und enthielt zusätzlich wichtige Informationen zu Themen rund um das Laufen wie medizinische Voraussetzungen, Bekleidung, Schuhe, Trainingsaufbau und Ernährung.

In den Ruhr Nachrichten wurde mehrfach darüber berichtet.

Beim Abschlusslauf des Laufeinsteigerkurses am 09.Juli haben 50 Teilnehmer erfolgreich den Stundenlauf gefinisht. Unser herzlicher Dank geht an Elisabeth, die vor dem Start die Läufer begrüßte, sowie an Alexander, der nach dem Zieleinlauf sprach und die Urkunden überreichte.



Bei einem reichlich bestückten teilnehmerorganisierten Läuferbuffett klang der Abend aus, der Kinderschutzbund darf sich von dieser Stelle auf eine Spende von 791,50 € freuen.

Text: *Felix und Jörg*, ergänzt von *Ulrike Bühler*

Foto: *Viermärker*

Die Viermärker beim 24h Lauf

Wie schon in den vergangenen Jahren trafen sich die Viermärker Läuferinnen und Läufer um 19 Uhr zum gemeinsamen Laufen beim BIG 24 h Lauf im Stadion Rote Erde.



Nach dem obligatorischen Foto ging es gemeinsam zum Start, wo wir von dem Moderator mit großem Hallo begrüßt wurden.

Aus der geschlossenen Viermärker Gruppe wurden kleinere Grüppchen oder Einzelläufer, die in ihrem eigenen Tempo Runde um Runde für den guten Zweck liefen. Am Samstagmorgen kamen dann auch die Laufeinsteiger ins Stadion und drehten zusammen 6 Runden.



Insgesamt waren 72 Viermärker Läuferinnen und Läufer dabei und es wurden 743 Runden gelaufen. Jede gelaufene Runde ergab 50 Cent, also insgesamt 371,50 €, dazu kamen 185,00 € Spende von den Läufern. Insgesamt konnten **556,50 €** an den Veranstalter, den

StadtSportBund Dortmund überwiesen werden.

Text: *Ulrike Bühler*

Fotos: *Christian Bühler*

Viermärker dominieren beim Kamener Triathlon

Pauline Wieczorek als zweite Frau beim Kurztriathlon - Nicolaus Brand als Gewinner bei seinem ersten Breitensporttriathlon.

Mit 14 Teilnehmern (von 16 bis 66 Jahren) konnten die Viermärker Triathleten beim Kamener Triathlon auf allen drei Distanzen in der Gesamtwertung und in ihren Altersklassen dominieren. Angefeuert von zahlreichen Vereinsmitgliedern, die mit dem Fahrrad angereist waren, fiel im Freibad als erstes der Startschuss für den Kurztriathlon (1000 m – 40,7 km – 10 km).

Michael Mowe erreichte bei angenehmen Wettkampftemperaturen die Ziellinie in 2:22:02 (2. der M60), dicht gefolgt von einer extrem leistungsstarken Pauline Wieczorek (2:22:41), die sowohl zweite Frau in der Gesamtwertung wurde als auch ihre Altersklasse (W20) gewann. Sara überzeugte ebenfalls bei ihrer ersten Kurzdistanz (2:26:27) als dritte Frau gesamt (2. der W20), und Katrin Lichterfeld benötigte 2:56:19 (3. der W50).



In einem gut besetzten Starterfeld (500 m – 24 km – 5 km) konnte sich Nicolaus Brand erfolgreich bei seinem ersten Breitensporttriathlon durchsetzen und überquerte die Ziellinie als Erster in 1:08:37 (1. der MJA). In dieser Altersklasse belegten Tobias Bläser (1:15:17) und Justus Wieczorek (1:18:41), die diese Distanz ebenfalls zum ersten Mal

zurückgelegt hatten, auch noch den dritten und vierten Platz. Bei den Junioren punkteten Jan Hampel (1:16:00) und Franka Herbst (1:20:05) als weitere Altersklassengewinner, gefolgt von Hanna Höfner (1:22:37) als Zweite der WJUN. Franka gelang es auch, den vierten Platz in der Gesamtwertung der Frauen zu erreichen. Ulrich Schröter (1:32:33) vervollständigte auf dieser Distanz die Liste der Altersklassengewinner in der M65.

Beim Schnuppertriathlon (200 m – 7,5 km – 2,5 km) gab es weitere eindrucksvolle Ergebnisse für drei Neulinge in diesem Sport. Frank Middeldorf (36:45) kam als Gewinner der M50 (8. Platz gesamt) ins Ziel. Bei den Frauen erlangte Christina Schwering (37:39) den dritten Platz in der Gesamtwertung (2. der W30) und Emma Schepers (WJA) sicherte sich in 43:16 den siebten Altersklassensieg für die Viermärker Triathleten an diesem Tag.



Text: *Katrin Lichterfeld*

Fotos: *S. Brand-Geers, Familie Hoenen und A. Müller*

Rege Viermärker Beteiligung beim 25. Friedenslauf



Bei gutem Laufwetter warteten die Viermärker Läufer beim 25. Friedenslauf des TSV Kirchlinde nicht nur mit einer stattlichen Beteiligung, sondern auch mit starken Leistungen auf. Eine Bank war wie so oft Gisela Wencker, die als Gesamtsiebte bei den Frauen mit weitem Vorsprung ihre Altersklasse ebenso gewann wie unser „Dauerläufer“ Donald Sapsford. Der Sprung aufs Treppchen in ihrer jeweiligen AK gelang zudem Peter Furlan, der es mit neuer persönlicher Bestzeit auf Platz 2 in der M65 schaffte, sowie Katja Köhne und Jörg Huskotte. Beide wurden Dritte in ihrer Altersklasse.

Wie immer, war die Veranstaltung hervorragend organisiert vom TSV Kirchlinde und seinen zahlreichen Helfern. Einziger kleiner Wermutstropfen war die doch sehr fehlerhafte Ergebniserfassung, die für manche Verwirrung sorgte.

Text: *Roland Bischof*

Foto: *Angelika Kohl*

Vierter Platz für Iryna Detering bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Düsseldorf

Der Metro Marathon in Düsseldorf war mein zweiter Marathon in Deutschland. Noch am Samstag war es sehr kalt und regnerisch. Am Starttag hat mich das Wetter zum Glück positiv überrascht, es war trocken und teilweise sonnig. Allerdings bin ich eine Läuferin, die bei jedem Wetter läuft, aber trotzdem habe ich mir perfekte Bedingungen für den Lauf gewünscht. Meine Vorbereitung hat ca. 3 Monate gedauert, ich war sehr

aufgeregt, weil ich natürlich das bestmögliche Ergebnis holen wollte als Lohn für meine Mühe.

Die Strecke war relativ flach, es gab zwei Hügel und seitlichen Wind, so dass es mich im Bereich der Rhein-Brücke mehr Kraft gekostet hat. Es gab sehr gut verteilte Verpflegungs-Stationen, Musiker und Publikum auf ganzer Strecke und besonders ab Kilometer 35–38 km. Dieses hat mich sehr unterstützt und mir Mut und Selbstvertrauen gegeben.

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und im Ziel habe ich wieder das Glücksgefühl erlebt. In meinem Kopf war nur ein Gedanke: " Ja, ich habe es geschafft!! "



Die Emotionen und Freude sind so schön und hoch, es lohnt sich immer wieder das zu erleben.

Text und Fotos: *Iryna Detering*

Viermärker beim Weir Venloop 2019



34 Viermärker Läuferinnen und Läufer machten sich am 31.03.2019 auf nach Venlo um am Halbmarathon oder 10 km -Lauf teilzunehmen.



Text: *Ulrike Bühler*
Fotos *Viermärker*

Neuigkeiten von der Homepage

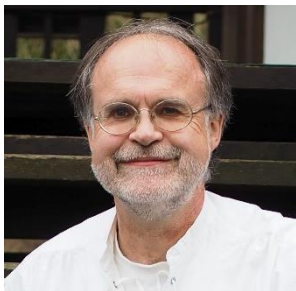
Im August 2018 ging die neue Homepage online. Damit wurde die Website der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V. technisch und optisch auf den neusten Stand gebracht.

Im Mai 2019 habe ich als Internetfachwartin die Betreuung der Homepage übernommen

Dabei werde ich kräftig unterstützt von **Katrin Lichterfeld**, die schon seit Längerem über die Triathlon-Ereignisse berichtet und die Ergebnisse der Triathlon-Veranstaltungen zusammenstellt. **Roland Bischof** - uns als Paul bekannt – ist für die Ergebnislisten der Läufer zuständig und erstellt die Bestenlisten. Außerdem veröffentlicht er für mich Berichte, wenn ich verhindert bin.



Katrin Lichterfeld



Roland (Paul) Bischof



Ulrike Bühler

Text: *Ulrike Bühler*

Fotos: *Katrin Lichterfeld, Roland Bischof, Ulrike Bühler*

Für

... Anregungen, Kritik und Verbesserungsvorschläge zu unserem Webauftritt oder Vereinsangebot

... Ergänzungen oder Korrekturen zu den Ergebnislisten

... einen Bericht, der auf der Website veröffentlicht werden soll

können Ihr folgende Mailadressen nutzen:

kontakt@viermaerker.de

ergebnisse@viermaerker.de

berichte@viermaerker.de

Viermärker überreichen Scheck an den Kinderschutzbund

Claus Wieczorek, Gisela Wencker, Klaus Kalamajka, Jörg Huskotte, Peter Frankenstein, Silke Spitzlein und Sigrid Meyer von der Viermärker Waldlauf Gemeinschaft überreichten im Haus des Kinderschutzbundes der Geschäftsführerin Martina Furlan den symbolischen Scheck über die Spenden des 42. Silvesterlaufes und des Laufeinsteigerkurses 2018 in Höhe von **910,00 €**.

Martina Furlan bedankte sich für die Spende und die Treue, mit der die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft den Kinderschutzbund über viele Jahre begleitet. „Das Geld können wir gut gebrauchen, und das Laufen hat den Läuferinnen und Läufern sicherlich auch gutgetan,“ sagte die Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes, die zusammen mit ihren beiden Vorstandskolleginnen Sophie Graebisch-Wagener und Margit Ingenbleek die Spende der Läuferinnen und Läufer entgegennahm.



Text: *Peter Mittel*

Foto: *Viermärker*

Jahresbestenlisten 2019

Laufen Frauen:

Bestenliste 5 Km Frauen							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Michaela	Rippert	0:24:34	04:55	w50	03.11.2019	Dortmund
2	Caroline	Rippert	0:26:14	05:15	w	03.11.2019	Dortmund
3	Katja	Köhne	0:26:15	05:15	w40	28.04.2019	Dortmund
4	Gabriela	Wilm Marcinkowski	0:27:12	05:26	w60	28.04.2019	Dortmund
5	Jelka	Henzler	0:28:29	05:42	w40	03.11.2019	Dortmund
5	Simone	Dicke	0:30:07	06:01	w55	06.10.2019	Dortmund
6	Vera	Diederich	0:34:48	06:58	w55	28.04.2019	Dortmund
7	Kerstin	Bernemann	0:34:49	06:58	w60	28.04.2019	Dortmund
Bestenliste 10 Km Frauen							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Sara	Mayer	0:47:03	04:42	WU23	01.05.2019	Kamen
2	Christina	Schwering	0:47:49	04:47	w30	23.11.2019	Essen
3	Pauline	Wieczorek	0:48:46	04:53	WU23	01.05.2019	Kamen
4	Gisela	Wencker	0:48:57	04:54	w55	10.06.2019	Dortmund
5	Iryna	Detering	0:49:08	04:55	w40	27.01.2019	Hamm
6	Ulrike	Tänzer	0:50:48	05:05	w55	03.11.2019	Dortmund
7	Michaela	Rippert	0:51:48	05:11	w50	28.04.2019	Dortmund
8	Petra	Hillebrand	0:53:48	05:23	w55	26.01.2019	Duisburg
9	Heike	Sauerländer	0:54:08	05:25	w45	28.04.2019	Dortmund
10	Katja	Köhne	0:55:05	05:31	w40	05.05.2019	Bochum
Bestenliste 15 Km Frauen							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Iryna	Detering	1:13:25	04:54	w40	10.02.2019	Hamm
2	Jelka	Henzler	1:28:08	05:53	w40	01.12.2019	Bertlich
Bestenliste Halbmarathon Frauen							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Sara	Mayer	1:43:53	04:55	wH	03.10.2019	Dortmund
2	Iryna	Detering	1:44:05	04:56	w40	24.02.2019	Hamm
3	Gisela	Wencker	1:47:23	05:05	w55	03.10.2019	Dortmund
4	Michaela	Rippert	1:50:16	05:14	w50	03.10.2019	Dortmund
5	Barbara	Fischer	1:51:26	05:17	w60	05.05.2019	Bamberg
6	Christina	Schwering	1:51:28	05:17	w30	03.10.2019	Dortmund
7	Petra	Schneider	1:54:15	05:25	w50	31.03.2019	Venlo/Nied
8	Akke	Gehrke	1:56:17	05:31	w50	31.03.2019	Venlo/Nied
9	Natalie	Stegherr	1:56:30	05:31	w50	28.04.2019	Düsseldorf
10	Petra	Hillebrand	1:59:07	05:39	w55	03.10.2019	Dortmund
Bestenliste Marathon Frauen							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Iryna	Detering	3:33:34	05:04	w40	27.10.2019	Frankfurt
2	Sara	Mayer	4:07:49	05:52	FU23	27.10.2019	Frankfurt

Laufen Männer:

Bestenliste 5 Km Männer							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Christian	Matthiensen	0:19:56	03:59	M30	23.06.2019	Duisburg
2	Jörg	Huskotte	0:20:52	04:10	M55	09.03.2019	Fröndenberg
3	Werner	Koglin	0:22:21	04:28	M70	09.03.2019	Fröndenberg
4	Christian	Strübe	0:24:24	04:53	M70	31.12.2019	Münster
5	Thorsten	Rippert	0:25:33	05:07	M55	03.11.2019	Dortmund
6	Reinhold	Bernemann	0:27:06	05:25	M55	28.04.2019	Dortmund
7	Manfred	Hittmejer	0:27:07	05:25	M65	28.04.2019	Dortmund
Bestenliste 10 Km Männer							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Felix	Bohle	0:41:30	04:09	M35	01.05.2019	Kamen
2	Jörg	Huskotte	0:43:10	04:19	M55	28.04.2019	Dortmund
3	Remo	Königstein	0:45:49	04:35	M55	24.11.2019	Essen
4	Frank	Middeldorf	0:47:17	04:44	M50	31.03.2019	Verlof/Niederlande
5	Bernd	Strebel	0:48:04	04:48	M50	31.12.2019	Soest
6	Michael	Schwarz	0:49:00	04:54	M55	10.06.2019	Dortmund
7	Christian	Strübe	0:49:02	04:54	M70	08.05.2019	Emsdetten
8	Thomas	Sobkowiak	0:49:32	04:57	M45	24.11.2019	Essen
9	Dirk	Görrissen	0:50:17	05:02	M55	21.07.2019	Quiberon/Frankreich
10	Anno	Peltzer	0:51:18	05:08	M50	10.06.2019	Dortmund
10	Peter	Furlan	0:51:18	05:08	M65	10.06.2019	Dortmund
Bestenliste 15 Km Männer							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Remo	Königstein	1:09:56	04:40	M55	23.02.2019	Duisburg
2	Dirk	Görrissen	1:13:49	04:55	M55	01.12.2019	Bertlich
3	Martin	Seiler	1:21:08	05:25	M55	31.12.2019	Soest
4	Ralf	Sielaff	1:21:34	05:26	M50	17.02.2019	Bertlich
5	Heinz	Gollner	1:22:48	05:31	M65	31.12.2019	Soest
6	Markus	Molitor	1:23:00	05:32	M50	31.12.2019	Soest
7	Volker	Lindhorst	1:24:00	05:36	M50	17.02.2019	Bertlich
8	Donald	Sapsford	1:26:15	05:45	M70	17.02.2019	Bertlich
9	Uwe	Brandt	1:32:42	06:11	M65	31.12.2019	Soest
10	Kai	Menne	1:44:04	06:56	M40	31.12.2019	Soest
Bestenliste Halbmarathon Männer							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Tim	Rödder	1:25:27	04:03	M	05.05.2019	Bamberg
2	Leon	Hoenen	1:34:24	04:28	MJU20	13.10.2019	Köln
3	Niklas	Hoenen	1:35:11	04:31	M	13.10.2019	Köln
4	Christian	Segga	1:35:54	04:33	M45	05.05.2019	Bamberg
5	Jan	Hampel	1:37:18	04:37	MU20	03.10.2019	Dortmund
6	Claus	Wieczorek	1:36:52	04:35	M50	31.03.2019	Verlof/Niederlande
7	Remo	Königstein	1:39:07	04:42	M55	03.10.2019	Dortmund
8	Dirk	Görrissen	1:43:00	04:53	M55	03.10.2019	Dortmund
9	Justus	Wieczorek	1:45:45	05:01	MU18	03.10.2019	Dortmund
10	Bernd	Strebel	1:48:58	05:10	M50	03.10.2019	Dortmund

Bestenliste 25 Km Männer							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Remo	Königstein	2:01:29	05:45	M55	03.11.2019	Bottrop
Bestenliste Marathon Männer							
Nr.	Vorname	Name	Zeit	Pace	AK	Datum	Ort
1	Frank	Middeldorf	3:43:51	05:18	M50	06.10.2019	Bremen
2	Jörg	Börnsen	4:18:21	06:07	M45	28.04.2019	Hamburg
3	Anno	Peltzer	4:34:19	06:30	M45	28.04.2019	Hamburg
4	Donald	Sapsford	4:45:49	06:46	M70	07.04.2019	Hannover
5	Heinz	Gollner	5:51:19	08:20	M65	02.06.2019	Duisburg

Jubilare 2019

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

Annette Bovensmann Ralf Koglin

Brigitte Kalamajka Werner Koglin

Klaus Kalamajka Hans-Joachim Spanka



Dieter Hansmeier Hannelore Günther

Michael Henschel Linda Rehling

Niels Holtermann Klaus Rehling



Neue Mitglieder

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Julian Bohle

Mailina Lichterfeld

Meike Bohle

Kai Uwe Menne

Anke Böning

Silke Naumann

Iryna Detering

Orna Miloslav

Doris Haß

Markus Molinor

Friedhelm Haß

Dr. Kai Neuhaus

Jelka Henzler

Michaela Peranic

Barbara Herrmann

Nicole Ruczynski

Fiona Hinz

Nicole Schubert

Sven Krause

Christina Schwering

Helmut Krebs

Marie-Christine Slota

Achim Krieger

Silke Spitzlei

Sascha Kuczewski



Anja Tigges

Heike Lange-Thiel

Thomas Wagner-Synagowitz



Petra Lategahn

Lauf- und Walking-Gruppen und -Betreuer

 Lauf-Gruppen – Winter 				
Gruppe	Betreuer	Strecke	Zeit	Pace
L 1	Claus, Arne	13 km	65 – 69 min	5:00 - 5:20
L 2 zusammen mit Gr. 3	Gisela	11 km		
L 3	Natalie, Christian	11 km	62 – 64 min	5:40 – 5:50
L 4	Gabi, Klaus, Michaela	10,5 km	66 – 68 min	6:15 – 6:30
L 5	Claudia	10,5 km	70 – 72 min	6:40 – 6:50
L 6a	Uwe	10 km	71 – 73 min	7:25 – 7:40
L 6b	Barbara	10 km	75 -79 min	7:30 – 7:50
L 7a	Michael	6 km	50 – 52 min	8:00 – 8:20
L 7b	Ursula, Gerda	6 km	55 – 57 min	8:30 – 8:50
L 8	Brigitte, Eva	6 km	60 - 62 min (6 Gehpausen)	10:00 – 10:20

Springer: Horst L., Thorsten R., Remo K., Tim R., Roland B., Werner K. Stand: Laufen TL 2019 C.W.

Fachwart Walken: Meinhard

 Walking- Gruppen – Winter 				
Gruppe	Betreuer	Strecke	Zeit	Pace
W 1	Meinhard, Hans	8,2 km	70 - 72 min	8:30 – 8:45
W 2	Ortrud, Helene	9,2 km	96 – 98 min	10:15 – 10:25
W 3 Findet im Winter um 18.00 nicht statt	bei Rückfragen bitte an die Lauftreffansager wenden.	6,8 km	60 – 62 min	
W 4	Walter, Petra	6,5 km	58 - 60 min	8:55 – 9:15
Nordic - Walking nur für Erfahrene	Christel , Mechthild	7 km	64 – 66 min	9:10 – 9:25

Springer: Linda u. Klaus R., Hennes Stand: Walken TL 2019

Nachrufe

Ulrich Leveque-Emden

Wenige Tage vor Vollendung seines 66. Lebensjahres verstarb unser Sportfreund Ulrich Leveque-Emden. Schon im Jahre 1987 wurde er in unserer Gemeinschaft aufgenommen und war insbesondere in den 1980er und 1990er Jahren ein aktiver und begeisterter Sportkamerad. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren! Unsere Anteilnahme und unser Mitgefühl gilt seiner Familie.



Wolfgang Geers

Unser Gründungsmitglied Wolfgang Geers verstarb am 15. Dezember 2019 in seinem 75. Lebensjahr. Er gehörte zu den Läufern „der ersten Stunde“ und seine andauernde und große Begeisterung für unseren Sport übertrug sich in den Jahren auf seine Kinder und Enkelkinder. An unsere gemeinsamen Zertifikatsläufe werden sich viele von uns gern erinnern, gut gelaunt und munter sind wir damals oft am Samstag zum Sport zusammengekommen. Nach Beendigung der größeren Laufaktivitäten unterstützte Wolfgang unsere Gemeinschaft und nahm an vielen Anlässen unserer Gemeinschaft und unseren Jubiläumsveranstaltungen teil und blieb uns so herzlich verbunden. Wir werden Wolfgang als einen begeisterten Sportler und treuen Vereinskameraden, dem die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft viel zu verdanken hat, in bester Erinnerung bewahren!

Unser tiefempfundenes Mitgefühl gilt seiner Ehefrau, unserer Steffi und ihrer Familie.



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

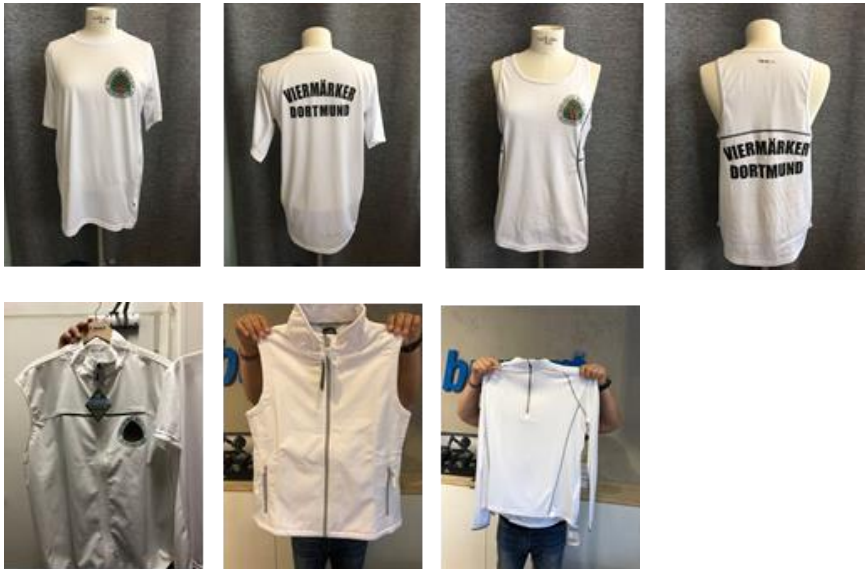
Wir werden unseren Sportfreunden ein ehrendes Andenken bewahren!

Bekleidung

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.



