

Westfälischer Anzeiger · Postfach 27 27 · 59065 Hamm

An den
Verband Deutscher Lokalzeitungen e. V.
Kennwort: Veltins-Lokalsportpreis
Postfach 620449

10794 Berlin

Chefredaktion

Martin Krieger

Tel: 02381-105-209

Fax: 02381-105-239

E: [m.krieger@](mailto:m.krieger@westfaelischer-anzeiger.de)

westfaelischer-anzeiger.de

WA-Serie „Laufen in Hamm“

28. April 2014

Sehr geehrte Damen und Herren,

Jeder zweite Sportler in Hamm ist außerhalb von Vereinen aktiv. Das hat im Jahr 2012 eine Erhebung für den städtischen Sportentwicklungsplan ergeben. Laufen und Walken sind Top-Disziplinen der Hammer Individualsportler.

Eine weitere Erkenntnis: Läufer und Walker sind überwiegend immer auf denselben Strecken in der Nähe ihrer Wohnung unterwegs. Alternativen im übrigen Stadtgebiet sind ihnen meist unbekannt.

Diese Fakten haben im Frühsommer 2013 zu einer vielschichtigen WA-Serie geführt, mit der wir uns um den Veltins-Lokalsportpreis bewerben. In den zehn Wochen vor dem Hammer Firmenlauf (der mehr als 5000 Teilnehmer haben sollte) stellten wir zehn abwechslungsreiche Strecken vor, begleitet von bunten Informationen rund ums Laufen und Walken.

Die Strecken (im Angebot jeweils 5 und 10 km) wurden mit allen Hammer Lauftreffs und Leichtathletikvereinen erarbeitet. Wir haben zusammen mit den Laufgruppen jeweils sonntags zum Mitlaufen eingeladen. Wir zählten allein bei diesen Sonntagsaktionen bis zu 200 Teilnehmer wöchentlich, überwiegend reine Freizeitsportler. Ortskundige Läufer begleiteten sie in den unterschiedlichsten Geschwindigkeiten.

Wesentliche Bestandteil einer jeder Serienfolge war eine lokale Panoramaseite mit...

- ...einer Vorstellung der Wochenstrecke in Grafik, Bildern und Text, verbunden mit kurzen, teilweise heimathistorischen Erläuterungen zu den Örtlichkeiten. Die 5-km-Strecken waren auch als Zeitraffer-Video auf wa.de zu sehen;
- ...einer Kolumne wechselnder örtlicher Läufer oder Trainer (über erste Laufversuche, Laufen im Alter, Wettkämpfe, Trainingsplanung etc.);
- ...einer Laufkolumne von Buchautor Achim Achilles (gebürtiger Westfale);
- ...Praxistipps von zwei Hammer Trainern zu Laufschule und Laufgymnastik (jeweils als kompletter Bewegungsablauf im Video auf wa.de abrufbar).

Alle Serienbestandteile erschienen auch in einem Online-Special, also dauerhaft abrufbar.

Neben dem allgemeinen Spaß am Laufen hatte die Serie „Laufen in Hamm“ drei unerwartete Folgen:

1. Lauftreffs aus Hamm, die vorher nichts miteinander zu tun hatten, knüpften in den zehn Wochen erstmals untereinander Verbindungen; teilweise treffen sie sich seitdem gelegentlich zum gemeinsamen Training.
2. Die Stadt Hamm plant zur Förderung des Individualsports quer durch alle sieben Bezirke eine baulich entsprechend hergerichtete Strecke in Marathonlänge, auf der sich Läufer, Walker und Skater bewegen können – geführt von Hinweisschildern und weitgehend ungehindert vom Pkw-Verkehr. Die Strecken der WA-Serie werden entweder einbezogen oder ergänzend ausgeschildert.
3. Abschluss der WA-Serie war eine laufende Stadtführung in der Hammer Innenstadt – mit einem erfahrenen Führer, der ebenfalls Hobbyläufer ist. Dieses Angebot ist inzwischen fester Bestandteil des Stadtmarketings.

Wir sind überzeugt, mit dieser Serie einen ungewöhnlichen Akzent in der Hammer Sportberichterstattung gesetzt zu haben. Dass er zum aktiven Mitmachen animierte, war pure Absicht.

Mit freundlichen Grüßen



-Martin Krüger-
(Chefredakteur)

Heute 17°/8°	Morgen 18°/9°	Übermorgen 22°/11°
------------------------	-------------------------	------------------------------

Rekordhöhen an den Börsen

FRANKFURT ■ Der Kaufrausch an den Börsen ist zurück: Die ultra-lockere Geldpolitik der Notenbanken hat die Kurse am Freitag in die Höhe getrieben, die Zinssenkung der Europäischen Zentralbank hat Investoren in Champagnerlaune versetzt. Der deutsche Leitindex Dax schloss mit 8122,29 Punkten auf dem höchsten Stand in seiner Geschichte. Auch die US-Börsen erreichten Rekorde, der Dow-Jones-Index überwand erstmals die Marke von 15000 Punkten. ■ dpa → **Wirtschaft**

SPORT

Bundesliga

Mönchengladbach - FC Schalke 04 **0:1**

ASV verliert

Handball-Zweitligist ASV Hamm-Westfalen verlor sein Heimspiel gegen den Aufstiegsaspiranten Eisenach mit 25:29. → **Sport lokal**

INHALT



Ein dicker Hund

Strafe für Big-Brother-Sternchen Sabrina Lange im Streit um die Herausgabe eines Hundes von Fast-Topmodel Oppermann. → **Land und Leute**

Merkel menschtelt

Angela Merkel ganz menschlich: Die Bundeskanzlerin spricht in einem Interview über Schlaf und schöne Männer. ■ → **Politik**

Willy Ronis

Schwarzweißes Paris: Das Picasso-Museum Münster stellt den 2009 verstorbenen französischen Fotografen Willy Ronis vor. → **Kultur**

Buschbrände

In Kalifornien verbreiten rasende Buschbrände erneut Angst und Schrecken. Hunderte Bewohner mussten flüchten. → **Blick in die Welt**

EURO 1,311 \$ (-0,008)	↓
DAX 8122 (+160)	↑
DOW 14 973 (+142)	↑

Westfälischer Anzeiger
*Gutenbergstr. 1 • 59065 Hamm
Telefon 0 23 81 / 1 05-0
WA.de



Laufen in Hamm



Neue Serie im Lokalteil mit Expertentipps

Zehn Laufstrecken in zehn Wochen

Auftakt am Sonntag im Heessener Wald

Annäherung im Holzstreit

Land reserviert sechs Monate Holz für Sägeriesen / Bis Fristende soll Einigung stehen

Von Robert Vornholt

MÜNSTER ■ Im Endlos-Streit zwischen dem Land und dem Sägeunternehmen Klausner gibt es eine erste Annäherung: NRW reserviert sechs Monate lang im Staatswald 195000 Festmeter Fichtenholz für die österreichische Firma, so dass Klausner nach der Klärung möglicher Bedenken wegen EU-Vorgaben unverzüglich beliefert werden kann. Die Zeit wollen die Kontrahenten nutzen, um Einigung über die künftigen Holzlieferungen zu erzielen.

Die Klausner-Gruppe wollte gestern vor dem Landgericht Münster per einstweiliger Verfügung zunächst durchsetzen, dass das Land neun Monate lang kein Holz an Mitbewerber liefern darf. Auf

diese Forderung hat die Firma nach zehnstündiger Verhandlung aber verzichtet. Der Landesbetrieb Wald und Holz darf weiter andere Holzverarbeiter beliefern, so dass deren Existenz nicht gefährdet wird. Wegen der vor Gericht verbindlich vereinbarten Zusage auf Holzlieferungen will Klausner zudem keine Schadenersatzansprüche geltend machen. Um eine Entscheidung im Hauptsacheverfahren zu vermeiden, soll ein richterlicher Mediator bestellt werden.

Einen neuen Aspekt brachte Umweltministeriums-Staatssekretär Peter Knitsch gestern in die Verhandlung ein, als er den Inhalt des Gutachtens einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft erläuterte: Um nicht gegen EU-Recht zu

Der Konflikt

Nach dem Sturm „Kyrill“ 2007 hat das Land NRW langfristige Lieferverträge mit Säge-Firmen abgeschlossen - unter anderem mit der Klausner-Gruppe. Als die 2009 Teile der jährlich zugesagten 500000 Festmeter Fichtenholz nicht abnahm, hat das Land den Vertrag 2009 nicht rechts-wirksam gekündigt, urteilte das Oberlandesgericht Hamm unlängst. Beim Streit um Lieferungen und Schadenersatz geht es um 120 Millionen Euro. ■ vor

verstoßen, müssten kartell- und beihilferechtliche Gesichtspunkte geprüft und der Vertrag von der EU-Kommission genehmigt werden. Dabei spielt die Befürchtung eine Rolle, dass günstige Lie-

ferbedingungen für Klausner zu Klagen der Konkurrenten wegen Wettbewerbsverzerrung führen könnten. Diesen Einwand hatte Unternehmensvertreter Friedrich Klausner als Versuch einer Zeitverzögerung bei den Holzlieferungen gewertet, und einen zwischenzeitlich möglichen Vergleich abgelehnt. Mit mehreren Appellen und Sitzungsunterbrechungen für Sondierungsgespräche hatte der Vorsitzende Richter Christoph Terharn zunächst vergeblich auf eine Einigung gedrängt, die schließlich doch noch möglich wurde, denn die Vertreter des Landes hatten unmissverständlich deutlich gemacht, Klausner nur unter bestimmten Bedingungen beliefern zu wollen.

50 000 Jobs für Langzeitarbeitslose

Projekt der Bundesagentur im Herbst in NRW

NÜRNBERG ■ Bis zu 50 000 Langzeitarbeitslose bundesweit sollen bei einem Modellprojekt der Bundesagentur für Arbeit (BA) wieder einen Job finden. Das Projekt „Perspektive in Betrieben“ vermittelt einfache, aber sinnvolle Tätigkeiten, sagte eine BA-Sprecherin.

In Frage kommen den Angaben zufolge Personen über 35 Jahre, die zwei Jahre und länger arbeitslos sind, keinen Berufsabschluss und gesundheitliche Einschränkungen haben.

Die Bundesagentur will maximal drei Jahre bis zu 75 Prozent des Gehalts übernehmen. Das Projekt beinhaltet

nach BA-Angaben eine intensive Begleitung der Arbeitssuchenden.

Denn nach längerer Arbeitslosigkeit sei es oftmals schwer, sich wieder in einen geregelten Tagesablauf einzufügen. Auch das Thema Gesundheit werde berücksichtigt. Langzeitarbeitslosigkeit könne psychische Spuren hinterlassen.

Das Projekt soll im Sommer an der Saar und im Herbst in Nordrhein-Westfalen starten. Die Regionaldirektionen in den beiden Bundesländern suchen bereits nach Arbeitgebern, die sich an dem Modellversuch beteiligen wollen. ■ dpa



Ganz schön cool, so ein Hund

Filmhund Tom Tom, ein Tibet-Terrier-Mix, holt seinem Herrchen eine Flasche aus einem Kühlschrank. Anlässlich der Messe „Hund & Heimtier“ warnten Tierschützer vor dem Handel mit billigen Hundebabys aus Osteuropa. „Der Welpenhandel in

Europa ist ein riesengroßer Markt - Hunde, die man besonders günstig über das Internet erwerben kann, sind jedoch häufig krank“, sagte Martina Stephany, von der Tierschutz-Organisation Vier Pfoten. ■ Foto: dpa → **Land und Leute**

Lotto ab heute teurer und ohne Zusatzzahl

SAARBRÜCKEN ■ Höherer Preis, höhere Gewinnchancen, höhere Jackpots - so lassen sich die Änderungen beim Lottospiel „6 aus 49“ umschreiben, die ab heute gelten. Tipper müssen fortan statt 75 Cent einen Euro pro Kästchen zahlen, wie Saarto-

als derzeitiger Federführer im Deutschen Lotto- und Toblock am Freitag in Saarbrücken mitteilte. Gleichzeitig soll eine neue Gewinnklasse Spieler anlocken, die Zusatzzahl fällt weg.

In der neuen, neunten Gewinnklasse gibt es künftig

schon mit zwei Richtigen plus Superzahl einen Festbetrag von fünf Euro zu gewinnen. Saartoto rechnet damit, dass dies für rund 1,8 Millionen zusätzliche Gewinne pro Ziehung sorgen wird.

Die Gewinnchancen steigen zudem, weil die Superzahl ab

heute für alle Gewinnklassen gilt. Sie besteht aus den Ziffern null bis neun, während die Zusatzzahl - die nun komplett verschwindet - zwischen 1 und 49 liegen konnte. Fortan gibt es also auch Dreier, Vierer und Fünfer mit Superzahl. ■ dpa

HAMM AKTUELL

45 000 Euro für gebrauchten Fiat

Spenden-Auto für Hammer Tafel löst Kritik aus

HAMM ■ Sozialsponsoring ist ein längst etabliertes Geschäftsfeld unserer Zeit. Findige Werbeunternehmen vermitteln zum Nulltarif Autos an Vereine und caritative Einrichtungen - finanziert durch lokale Werbepartner, deren Firmenlogo auf dem Fahrzeug angebracht wird. Für die Hammer Tafel spendeten jetzt 30 Sponsoren mindestens 45 000 Euro für einen gebrauchten Fiat. → **Lokales**



Die Hammer Tafel erhält heute ein neues, altes Auto.

Laxe Prüfung im Schulamt

HAMM ■ Im Schulamt wurde in der Vergangenheit bei Anträgen auf Erstattung von Schülerfahrtskosten „relativ lax mit den Vorschriften umgegangen“. Dies räumte Schulamtsleiter Roland Böhs im Schul- und Sportausschuss ein. Durch die strengere Prüfung gibt die Stadt laut Kämmererei jährlich 460 000 Euro weniger aus. → **Lokales**

- ANZEIGE -

RICHTIG LIEGEN
BOXSPRING BETTEN
WASSERBETTEN
TEMPUR MATRATZEN
möbel schwienhorst
Hamm-B. 14600, Hoesel-Str. 13, 023 87 - 7 14 24
Münster, Friedrich-Ebert-Str. 120, 025 51 - 9 16 22 22
www.moebel-schwiehorst.de

Metal-Tarifkonflikt spitzt sich zu

Schwerpunkt der Warnstreiks in Unna

DÜSSELDORF ■ Tausende Beschäftigte der Metall- und Elektroindustrie in Nordrhein-Westfalen treten am Montag in den Warnstreik. Wie die IG Metall mitteilte, sollen sich Mitarbeiter aus 40 Betrieben in fast allen Teilen des Landes beteiligen. Die größte Aktion werde in Unna stattfinden. Vor der dritten Tarifrunde erhöht die IG Metall den Druck auf die Arbeitgeber. Die Warnstreikwelle hatte die Gewerkschaft bereits am 1. Mai angekündigt. Sie fordert für die rund 700 000 Beschäftigten in NRW 5,5 Prozent mehr Geld für 12 Monate. Die Arbeitge-

ber haben nach zwei Nullmonaten 2,3 Prozent mehr bei 13 Monaten Laufzeit geboten. Die dritte Tarifrunde findet am 13. Mai in Leverkusen statt.

Unterdessen haben mehrere tausend Beschäftigte der Metall- und Elektroindustrie ihre Warnstreiks in Norddeutschland fortgesetzt. Am Freitag ruhte bei Daimler in Bremen die Produktion, im Bremer Airbus Werk wurde in einigen Hallen die Arbeit eingestellt. „Wir werden auch in der nächsten Woche weiter Druck machen“, sagte Meinhard Geiken, Bezirksleiter der IG Metall Küste. ■ dpa

Bunter als die Polizei erlaubt...

Auf den ersten Blick sah der Opel der jungen Blondine wie ein pinkfarbenedes Polizeiauto aus. Doch ein Buchstaben-Dreher machte aus dem Streifenwagen ein „POZILEI“-Auto. Gegen das Design des auffällig rosa-schwarzen Wagens hatten die Polizeibeamten nichts einzuwenden, wohl aber gegen die aufgeklebten Leuchtreflektoren am „Möchtegern-Polizeiauto“. Die Fahrerin muss diese jetzt entfernen. ■ dpa

- ANZEIGE -

GARTEN-CENTER BINTIG
durchgehend geöffnet:
Mo.-Fr. ... von 8.30-19.00 Uhr
Sa. von 8.30-18.00 Uhr
So. von 10.00-15.00 Uhr
59065 Hamm-Heessen
Sachsenring 11
(parallel der Münsterstr.)
von Münster kommend
2. Kreislink links
(gegenüber Real)
Tel. (0 23 81) 6 05 31

Geranien XXL
stehend und hängend, viele schöne Farben im großen Topf
nur € **0,99**

Eisbegonien versch. Farben, 9-cm-Topf
nur € **0,39**

Wasserpflanzen großes Sortiment, im 9-cm-Vierecktopf
nur € **0,99**

Sonntags von 10 - 15 Uhr geöffnet!



ACHIM ACHILLES

Training und Motivation

60 Euro statt 60 Minuten

Von Achim Achilles

Ich schwöre, heute wollte ich laufen gehen. Ich wollte nicht nur, ich musste. Eine Woche ohne Laufen, das ist wie ein Monat ohne Bier – eine Katastrophe. Schon am zweiten Tag ohne Training spürt man, wie sich entfesselte Fettzellen aufpumpen. Spätestens am dritten Tag ohne raunze ich meine Frau an, zwar fast immer zu Recht, aber das will sie einfach nicht kapieren. An Tag vier versüpe ich schlimme Anzeichen einer Handy- und Computer-Allergie. Überall bimmelt und rappelt es. Ich giere nach der Ruhe des Waldes.

Die Regel lautet: Jede Stunde lauffloses Leben muss durch mindestens eine Minute Training kompensiert werden. Macht 144 Minuten pro Woche. Die verheerende Bilanz der letzten sieben Tage: 43 Minuten. Ich habe also 101 Minuten lauschulden plus gut 70 aus der letzten Woche. Die Monate davor habe ich zum Glück vergessen. Auf jeden Fall stehe ich kurz vor der läuferischen Privatinsolvenz.

Vor ein paar Wochen habe ich festhalten der Wecker auf 5 Uhr 50 gestellt. Er bimmelte wirklich. Mona schlug mich mit ihrem Schmusekopfkissen, murmelte „Schwackkopf“ und schnarchte weiter. Ich fühlte mich wie Hektor, als ich aus dem Haus trat. Der nächstgelegene Park ist leider nicht viel größer als das Studio von Anne Will, maximal 200 Meter Umlaufbahn. Nach der siebten Runde verspürte ich linksseitigen Stechschmerz. Ich lief fünfmal andersherum. Dann war mir schlecht von der Kreiselei.

Der gebürtige Münsteraner Achim Achilles lebt in Berlin. Er ist Lauf-Kolumnist von „Spiegel Online“ und Autor zahlreicher Laufbücher. Zum Beispiel: „Achilles' Verse II: Lerne Laufen ohne Leiden“, Heyne-Verlag, 224 Seiten, 7,95 Euro

Der gebürtige Münsteraner Achim Achilles lebt in Berlin. Er ist Lauf-Kolumnist von „Spiegel Online“ und Autor zahlreicher Laufbücher. Zum Beispiel: „Achilles' Verse II: Lerne Laufen ohne Leiden“, Heyne-Verlag, 224 Seiten, 7,95 Euro

DIE TRAINER



Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm. Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktiva in Hamm.

Laufschule mit Andreas Janke



Erste Laufschul-Übung: Sprinthopser: Hier wird das Knie mit der Bewegung nach vorne gesteuert. Unterschenkel vom vorderen Bein hängt wie ein Pendel herunter und wird zum Körperschwerpunkt zurückgeführt. Der komplette Bewegungsablauf mit dem Hammer Läufer Philipp Pelka wird erst im Video auf wa.de sichtbar.

Main map titled 'Laufen in Hamm' showing routes through Heessener Wald and Schloss Oberwerries. Includes numbered points 1-6 with descriptions of landmarks like Waldtümpel, St. Barbara-Klinik, and Schloss Oberwerries. Legend indicates 10 km and 5 km routes.

Zwischen der Heessener Waldbühne und Schloss Oberwerries

SERIE 1. Runde bei der neuen Aktion „Laufen in Hamm“: Der Heessener Wald bietet viel Abwechslung und im Sommer willkommenen Schatten / Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr

Von Martin Krüger

Der Heessener Wald mit seinen Eichen, Buchen, Eschen und Hainbuchen gehört zu den klassischen Trainingsgebieten vieler Läufer in Hamm. Vom Jahstadium, dem Ausgangspunkt vieler Einheiten, ist er in einer Viertelstunde erreicht. Das Gelände ist etwas hügelig. Ein paar unbefestigte Waldwege können jederzeit für Abwechslung sorgen.

Von diesem Wald soll übrigens der ganze Stadtbezirk seinen Namen haben. Der ursprüngliche Name „Hesmon“ bedeutet Buschwald. Seit 1962 ist der Wald als Staatsforst im Besitz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Wir starten diesmal an der Waldtübne. Die Schauspielerei hier sind für ihr Durchhaltevermögen bei schlechtem Wetter bekannt. Daher sollte uns Läufer auch ein kleiner Regenschauer nicht stören, wie er für dieses Wochenende vorausgesagt ist. Wir laufen geradewegs in den Wald, eine kleine Anhöhe

hin auf und dann den Berg hinunter – bloß nicht zu schnell; wir sind immer noch in der Aufwärmphase. Am Ende des Gefälles biegen wir an der ersten Kreuzung links ab, weiter hinein in den Wald. Dann wieder links bis zu einem kleinen Rastplatz. Wir laufen rechts an ein paar Tümpeln vorbei – letzte Überbleibsel der Kriegsbombardierung. Dann verlassen wir den Wald rechts in Richtung Forsthaus und dahinter nach links am Waldrand vorbei. Nach ein paar hundert Metern trennen sich die Wege. Die Fünf-Kilometer-Strecke führt geradeaus, der Zehner biegt nach rechts in den Wald ab. Beide Touren werden später wieder zusammen treffen.

Auf dem Weg zu zehn Laufkilometern überqueren wir vorsichtig die Dolberger Straße, dahinter geht's weiter in Richtung Schloss Oberwerries. Vorher lohnt sich am Niederwerrieser Weg ein kleiner Abstecher in Richtung Süden – und dort eine kurze Pause: Jetzt im Frühjahr sind von der Lippebrücke aus die brütenden Störche auch ohne Fernglas gut zu sehen.

Mit Schloss Oberwerries erreichen wir ein Zentrum des Hammer Sportlebens. Seit 1951 ist hier Sitz des Westfälischen Turnerbundes. Das Schloss wurde überwiegend im 17./18. Jahrhundert errichtet. Von den historischen Bauten nutzt der Westfälische Turner-

bund das Marstallgebäude, den ehemaligen Hundezwinger, das Wirtschaftsgebäude und das Torbogenhaus. Die Größe des Hauses ermöglicht es, dass neben den eigenen Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen des Turnerbunds auch Seminare von interessierten Verbänden, Vereinen, Gruppen, Schulen und Firmen durchgeführt werden können. So nebenbei: Die angehenden Redakteure des Westfälischen Anzeigers erleben hier ihre außerbetrieblichen Schulungsveranstaltungen, wie auch andere Medienvolontäre aus dem ganzen Bundesgebiet...

Heute biegen wir aber nicht nach rechts auf Schlossgelände ab, sondern nach links. Erneut geht's über die Dolberger Straße, dann durch den Wald. Am Ende erreichen wir nach einer kleinen Rechts-Links-Kombination die Bauernsiedlung Gemmerich – mit einer netten Steigung, bei der erfahrene Läufer durchaus mal einen Zwischenspur einlegen dürfen. Training lebt durch Ab-



Start zum Halbmarathon der Hammer Lauferie: Traditionell geht es am Schluss in Richtung Oberwerries, wo auf der heutigen 10-Kilometer-Strecke ein Wendepunkt markiert ist. Der Weg zurück zum Jahnstadion wird dann für die meisten Teilnehmer richtig hart. Foto: Guboff

wechslung. Und zur Abwechslung befinden wir uns kurz einmal auf Ahlener Stadtgebiet. Kurz hinter dem Ort queren wir zum zweiten Mal eine für

Hamm historische Laufstrecke. Zwischen Heessen und Gemmerich fand ab 1976 der 100-Kilometer-Lauf von LAZ Hamm und TuS Heessen statt. Start und Ziel war an der Stephanus-

Schule. Es ging über zehn Runden a 10 Kilometer. Als die Teilnehmerzahlen sanken, starb auch der Ultra-Lauf – allerdings zum Abschluss spektakulär mit den Deutschen Meister-

Übrigens: Jede Laufstrecke ist auch für Walker und Spaziergänger geeignet...

schaften des Jahres 1988. Den Streckenrekord hält der Brit Martin Daykin mit 6:41,32 Stunden – ein nahezu unvorstellbarer Kilometerchnitt von vier Minuten...

Wir aber laufen langsam weiter, kehren zurück in den Heessener Wald, wo wir vielleicht auf die letzten Walker der Fünf-Kilometer-Strecke einholen. Es geht heim in Richtung Waldtübne, mit einem kleinen Linksschlenker auf einem besonders schmalen, allerdings schmalen und kaum befestigten Waldweg. Dann nur noch eine kleine Steigung hinauf, vorbei an den Stationen des 2,3 Kilometer langen Naturerlebnispfad Heessener Wald (den wir uns aber ein anderes Mal beim Spazierengehen mit Kin-

dem oder Enkeln näher anschauen). Und schon sind wir am Ziel.

Wer noch nicht genug hat: Der Heessener Wald bietet in Richtung Barbara-Klinik und dem Seniorenheim St. Stephanus zahlreiche Schleifen, auf denen wir noch ein paar Meter anhängen können. Die hohen Laubbäume bieten selbst im Hochsommer einen willkommenen Schatten; im April wurden sie zuletzt begleitet von einem Meer aus Buschwindröschchen.

Service und Videos bei wa.de

- Die Fünf-Kilometer-Strecke im Video-Zeitraffer
Die Laufschule von Andreas Janke im Video
Die Fitness-Übung mit Thomas Johannpeter im Video
Aktuelle Karte der Strecke
Das Archiv füllt sich jede Woche um weitere Folgen.



Erste Fitness-Übung: Ausfallschritt nach hinten aus dem Einbeinstand: Das Bein wird in den Einbeinstand gezogen, während der Rücken gerade ist. Dann geht die Bewegung nach hinten in die tiefe Kniebeuge, und die Arme bewegen sich gegengleich, wie beim Laufen, mit. Der komplette Bewegungsablauf im Video auf wa.de.

HAMMER LAUF-EXPERTEN
Tipps für (Wieder-)Einsteiger
Mut zum Langsamlaufen!

Von Torsten Lehmköster
Warum treffe ich eigentlich bei der Laufschubberatung so häufig auf „Wiedereinsteiger“? Warum scheitern so viele Freizeitsportler nach kurzer Zeit wieder am inneren Schweinehund? Ich meine, dass für die offensichtlich fehlende Langzeitmotivation das Wichtigste vernachlässigt wird: die pure Freude an der Bewegung. Dabei kann es ungeahnt leicht sein, einen sanften und vor allem nachhaltigen (Wieder-)Einstieg bei der Laufschubberatung zu erfahren. Das ist Motivation pur. Vergesst die so genannten Trainingspläne aus Laufzeitschriften! Eine Minute laufen, eine Minute gehen, eine Minute laufen, ... na ihr wisst schon. Habt den Mut, loszulaufen – so langsam es nur geht! Und wenn bereits erwähnter Schweinehund zu übermächtig erscheint, geht doch einfach beschwingt einige Minuten zügig...
Apropos: Mut scheint es tatsächlich zu sein, das ist natürlich zu schnell zu laufen und wenige hundert Meter weiter mit hochrottem Kopf japsend an dem nächsten Baum gelehnt zu stehen. Wie sonst ist es zu erklären, dass so viele hoffnungsvolle Laufkarrieren enden, bevor sie richtig begonnen haben? „Mut zum Langsamlaufen!“ ist deshalb ein simpler und wichtiger Tipp von mir. Maßvolle, realistische Ziele erleichtern das Einhalten des weniger abwechslungsreichen Grundagentrainings bei geringster Intensität. Das Ziel kann eine niedrigere Ruheherzfrequenz sein oder die Gewichtsabnahme um drei Kilo oder einfach nur das Verlängern der Hausstrecke. Es muss nicht immer die Teilnahme an einer Volkslaufveranstaltung sein, wengleich es sehr viel Freude bereitet – bei seinem gewählten Streckenlänge.
Sucht euch eine Laufgruppe, genießt den Jog in netter Begleitung! In Hamm und Umgebung gibt es zahlreiche Lauftreffs und Vereine; die meisten könnt ihr an den nächsten Sonntagen kennenlernen.

Torsten Lehmköster vom Active Laufshop ist ein erfahrener Läufer und Triathlet. Er startet für den Hammer SC 08 und ist regelmäßig Betreuer der WA-Lauftreffs.

ANZEIGE
www.wa.de
AOK
J'ai travaillé, ça mérite d'être payé!
Service und Videos bei wa.de
Richtig! Darum bietet die AOK NORDWEST jetzt noch mehr Pluspunkte. Von der Vorsorge mit wichtigen Impfungen bis zur Behandlung mit Naturerlebnis.

Gastgeber bei Lauf 1: Der WA-Lauftreff

Seit neun Jahren gibt es den WA-Lauftreff – keine feste Gruppe, sondern eine Folge von Laufaktionen:
Fast hundert Freizeitsportler bereiten sich auf einen Einsteiger-Triathlon in Coesfeld vor. Viele von ihnen sind heute bei Tri As Hamm.
50 Anfänger ohne jede Lauferfahrung tasteten sich mit WA und Iuventus an einen Fünf-Kilometer-Wettkamp heran. Viele von ihnen

laufen immer noch in der Gruppe „Knieochoner“
40 Läufer trainierten drei Monate für den Silvesterlauf von Werl nach Soest. Daraus sind die Active Lauffreunde Hamm hervorgegangen.
Die Sonntagslauferie ist die achte Aktion im Rahmen des WA-Lauftreffs.

Nächste Woche: Der Buchenwald in Welver mit dem TV Flerke
Kontakt: Martin Krüger mkrüger@wa.de (02381) 105-209



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Getränke und Ernährung

Die Flasche mit den Flaschen

Mein Vater hat immer gesagt, dass zu viel Flüssigkeit ungesund ist. „Trink nicht immer, dann schwitzt du auch nicht“, lautete eine seiner ewigen Weisheiten. Trinken war ein Zeichen von Schwäche. Und Urin nur dann gut, wenn er goldgelb schimmerte. Meine Mutter stellte jedes Jahr bei der Urlaubsfahrt gen Italien einsame Rekorde in punkto Harnverhalten auf. Sie traute sich nicht zu sagen, dass sie gern auf dem nächsten Parkplatz halten würde... Sie fürchtete das gestöhnte „Schon wieder!“ des pilotierenden Familienoberhauptes, der einer festen Marschtabelle folgte. Über Jahre hinweg auf Staufreiheit hin optimiert.



Foto: Behrens

Der Urlaub galt nur dann als gelungen, wenn wir exakt in dem von ihm ausgerechneten Ideallot den Brenner passierten.

Mona ist eine moderne Frau. Wenn wir nach Italien fahren, hat sie drei Flaschen Evian im Fußraum. Vorwärtsverdrängung für den Bikiniurlaub am Strand. Denn Claudia Schiffer und Naomi Campbell versichern jeder Frauenzeitschrift, dass das einzige Geheimnis ihrer Schönheit darin bestehe, mindestens drei Liter Wasser zu trinken, am Tag. Völlig automatisch hebt Mona jede Minute einmal eine Flasche, schraubt den Deckel ab, nippt, verschraubt, stellt ab, hebt an, schraubt auf, nippt, schraubt ab. Mona trinkt keinen Parkplatz aus. Deswegen brauchen wir heute auch genauso lange nach Italien wie vor 35 Jahren. „Dehydrieren ist lebensgefährlich“, warnt Mona. Also trägt jede Frau heute in Handtasche, Rucksack oder gleich in der Hand eine Flasche Wasser spazieren, wegen der Schönheit. Gefährlich ich Menschenleben, weil ich finde, dass man nicht nur Autofahren, sondern sogar einen 90-Minuten-Lauf bei mit-tel- oder hochgradigen Temperaturen ohne Flüssigkeitszufuhr bewältigen kann?

„Du musst was trinken“, ermahnt mich Mona. Früher haben wir ganze Nächte im Hochsommer völlig ausgetrocknet gekickt und hingen bestenfalls mal am Wasserhahn vom Gewächshaus, bis uns der Gärtner weggeholt hat. Offenbar habe ich jahrelang mit meinem Leben gespielt. Ich sage zu Mona, sie soll mal einem Massai erklären, der jeden Tag zwei Stunden bei respektablen Temperaturen zu einem verschlammten Wasserloch marschiert und mit einem vollen Krug auf dem Kopf zwei Stunden zurück, warum er des Todes ist, wenn er nicht drei Liter französischen Alpenquellwassers konsumiert oder bunte Iso-Brause für drei Euro den Liter? Er würde lächeln, federnd

Der gebürtige Münsteraner Achim Achilles lebt in Berlin. Er ist Lauf-Kolumnist von „Spiegel Online“ und Autor zahlreicher Laufbücher. Zum Beispiel: „Achilles' Verse“: Mein Leben als Läufer, Heyne-Verlag, 224 Seiten, 8,99 Euro

DIE TRAINER



Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.

Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplomsportlehrer und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufen in Hamm

Runde 2: Buchenwald Welver

10 km-Strecke 5 km-Strecke



1 Stadion
Das Buchenwaldstadion ist das Zentrum von Sportaktivitäten in Welver. Hier spielen die Fußballer vom SV, hier starten Laufveranstaltungen und die Marathon-Strecke. Und hier steht die Bördehalle, in der vor, nach oder anstelle von Trainingseinheiten gefeiert werden kann. Auch einen Jugendtreff gibt es hier. Ein großer Parkplatz direkt an der Straße zwischen Dinker und Welver hilft Gästen von außerhalb.



2 Buchenwald
Rund um den Zentralort von Welver schließt sich die größte zusammenhängende Waldfläche der Soester Börde an. Ein Schatz für Naturschützer, beliebt bei Läufern, Radfahrern, Spaziergängern - und Hundebesitzern aus der Nachbarschaft.



6 Marathon-Strecke
Diese Laufstrecken sind einzigartig in der Region: Vier Streckenlängen kreuz und quer durch Welver sind mit klar erkennbaren Schildern markiert: 10 km, Halbmarathon, 30 km, Marathon. Jeder kann jederzeit laufen und findet sich problemlos zurecht. Einmal im Jahr, am 3. Oktober, gibt es einen organisierten Marathon. www.marathon-route.de



3 Haus Matena
Von Haus Matena ist nur noch die Gräftenanlage übrig. Die einst herrschaftlichen Gebäude wurden vor Jahrzehnten abgerissen. Geblieben ist ein schöner Weg rund um das Gelände, der für Fußgänger und Radfahrer gleichzeitig gerne als Verbindung zwischen dem Zentralort von Welver und dem Ortsteil Dinker genutzt wird.



4 Gutshof Loh
Bereits im Jahr 1219 soll das Anwesen Loh erstmals in einer Urkunde erwähnt worden sein. Inzwischen wird die Gutshof-Anlage als Freilicht-Museum und Veranstaltungsort genutzt, allerdings nicht ständig geöffnet. www.gutshof.de



5 Kirchwelver
Die Ortsbezeichnung „Kirchwelver“ entstand erst im 19. Jahrhundert - um sich an der neuen Eisenbahnlinie besser vom „Bahnhof Welver“ zu unterscheiden, der zum damals noch eigenständigen Dorf Meyerich gehörte. Schmale Fachwerkhäuser, enge Gassen und schöne Gärten prägen den Bereich rund um die beiden Kirchen und natürlich das Heimathaus. www.heimathaus-welver.de

Ausflug in den größten Forst der Soester Boerde – und auf eine Marathonstrecke

Eine Woche vor dem Buchenwaldlauf des TV Flerke/Welver macht der WA-Lauftreff schon mal eine unverbindliche und lockere Streckenbesichtigung / Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr am Buchenwaldstadion Welver

Von Martin Krüger

HAMM/WELVER • Schon am zweiten WA-Lauftreff-Wochenende verlassen wir das Hammer Stadtdgebiet – aus gegebenem Anlass. Am Pfingstamstag findet in Welver der 12. Buchenwaldlauf statt. Sechs Tage vorher schauen wir uns schon mal die Strecke an. Auch für Läufer, die nicht am Wettkampf teilnehmen wollen, ist das eine schöne Alternative zum üblichen Trainingsrevier. Wie bei allen zehn Läufen der Serie gilt: Alle Sportler und Spaziergänger sind willkommen. Laufgruppen sind für Sonntag eingeladen, ihr übliches Morgenstraining hier mit anderen Läufern zu teilen.



Zu jung gibt's nicht: Teilnehmer des Bambini-Laufs 2012 – am Samstag in einer Woche wieder am Buchenwald. • Foto: Hoffmann

Wir starten am Buchenwaldstadion, an dem sich in wenigen Tagen wieder viele Kinder und Jugendliche, Läufer und Walker treffen; selbst für Kindergartenkinder hat der veranstaltende TV Flerke/Welver einen Bambini-Lauf im Programm. Wir laufen aber direkt vom großen Parkplatz über die Buchenstraße in den Wald – und sind sofort in Hochstimmung. Nirgendwo läuft es sich so schön wie auf solchen Waldwegen, in Begleitung von uralten Laubbäumen. Dass halb Welver seine Hunde hier ausführt, stört kaum; sie wollen ja „nur spielen“, das wird den Läufern hier genauso fest versprochen wie anderswo. In der Regel stimmt's.

Kurz vor Kirchwelver lassen wir das Heimathaus zunächst einmal rechts liegen und biegen nach links ab in Richtung Norden, noch ein weiteres Stück durch den Wald. Wir durchqueren eine kleine Siedlung am Rauksloh, laufen weiter geradeaus durch die Felder und erreichen Haus Matena. Oder besser: das, was von der Anlage übrig geblieben ist. Viele Jahrhunderte stand hier ein

herrschaftlicher Adelsitz, mit wechselnden Hausherrn, zu denen später auch mehrere Kommunen gehörten. Die Gebäude verfielen zusehends und wurden noch vor Ende des 20. Jahrhunderts abgerissen. Geblieben ist nur die Gräftenanlage, ein vierckiger Wassergraben, an dem wir Läufer uns heute orientieren. Der Weg ist

schmal, aber ansehnlich bewachsen. Teilweise darf man sich fühlen, als sei vor Jahrhunderten eine Zukunft-weisende Läufer-Allee angelegt worden. Eines der schönsten Laufkapitel in der Region. Wir vollenden das Quadrat trotzdem irgendwann und laufen auf Asphalt Richtung Osten – nicht ohne die Fünf-Kilometer-Läufer nach Hause geschickt zu haben. Für sie geht es einfach den gleichen Weg zurück, ohne dass es langweilig wird. Sie werden auch einige Hunderte mit ihren Besitzern wiedererkennen...



Erste Laufschnul-Übung (heute mit Julia Mlottek vom SC Eintracht Hamm): Fußgelenkarbeit: Eine Körperstreckung wird erreicht, indem das Knie- und das Fußgelenk durchgedrückt wird. Der Körper wird somit komplett auf Spannung gebracht. Der komplette Bewegungsablauf ist erst im Video auf www.wa.de sichtbar.

der nächsten Woche die Straße mit dem Wettkampf-Wendepunkt. Wir jedoch wollen noch ein paar neue Eindrücke sammeln: eine alte Gerichtslinde, historischer Ort für Strafverfahrungen. Schließlich Gut Lohhof: Museum, Restaurant und Antiquitätengeschäft, mit stark eingeschränkten Öffnungszeiten. Am Lohhof geht's kurz an einer stärker befahrenen Landstraße entlang, dann nach links („Im Loh“) Richtung Recklingenser, über die Recklingenser Straße, dann nach rechts in den Wald. Erneut können wir den großen geschlossenen Forst für rund zehn Minuten genießen – bis die Straße den schönen Namen „Zur Königslaube“ bekommt. Dann nach rechts wieder zurück in den Hauptort. Bei Kirchwelver erreichen wir den gepflegten alten Kern. Weit vor dem 12. Jahrhundert soll es hier bereits einen adeligen Stammsitz gegeben haben. Die „Welverburg“ ist in verschiedenen Urkunden erwähnt. Sie lag im Bereich des heutigen

Übrigens: Am 11. Juli ist wieder AOK-Firmenlauf in Hamm. Teilnahmeberechtigt sind alle Beschäftigten aus Firmen aller Branchen und Verwaltungen in Hamm und Umgebung. Anmeldeschluss ist am 21. Juni. www.aok-firmenlauf.de

Klosterhofs samt Klostergarten. Fürs Erste verschieben wir allerdings den Besuch im Heimathaus auf einen späteren Zeitpunkt. Denn nun laufen wir auf einer echten Marathon-Strecke dem Ziel entgegen. Mehrere beteiligte Vereine und Institutionen, darunter unsere heutigen Gastgeber vom TV Flerke/Welver, haben auf dem Gemeindegebiet vier unterschiedliche Strecken gemessen und beschildert. Wer 10, 21, 30 oder 42,195 Kilometer laufen will, kann das hier jeden Tag tun – viele hundert Schilder, deren Zustand regelmäßig überprüft wird, weisen Läufern, Walkern, Radfahrern und Skatern den Weg durch Welver und seine 20 Ortsteile. Am 3. Oktober wird der Marathon auch in diesem Jahr wieder als Wettkampf gelaufen –

Buchenwaldlauf am Samstag, 18. Mai

Am Pfingstamstag findet in Welver unter Schirmherrschaft der Buchenwaldlauf 2013 statt. Start: Buchenwaldstadion, Am Sportplatz 7, Welver
Die Wettbewerbe:
13.00 Uhr 1000 m U14/U16
13.10 Uhr 1500 m U18/U20
13.20 Uhr 800 m U10/U12
14.15 Uhr 800 m U8 u. jünger
15.00 Uhr Bambini-Läufe Kindergartenkinder 5 km
Jedermannlauf 16.10 Uhr 10 km Walking
17.00 Uhr 10 km Hauplauf
Anmeldungen bei: www.tv-flerke.de
Nachmeldungen bis eine Stunde vor jedem Lauf.

Aktueller Lauftipp: Frauenlauf am Samstag, 11. Mai

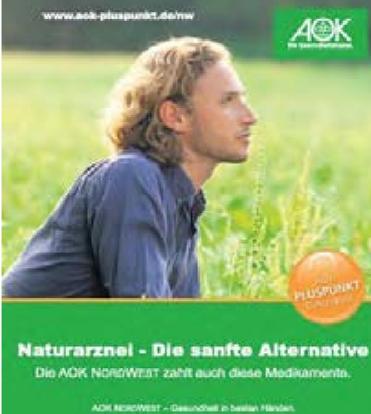
Jahnstadion, Jürgen-Graef-Allee 10, Hamm
Strecken: 5 km, 10 km – Laufen, Walking, Nordic-Walking
Start: 15 Uhr (alle Strecken)
Anmeldung bei: www.frauenlauf-hamm.de
Nachmeldung bis 14.15 Uhr

Fitness mit Johannpeter



Zweite Fitness-Übung mit Thomas Johannpeter: Handlauf: Die Hände werden so weit wie es geht runtergestreckt, dann wird nach vorne gekrabbelt in den Liegestütz. Dort einmal stützen und mit den Füßen wieder nach vorne krabbeln. Der komplette Bewegungsablauf ist erst im Video auf www.wa.de klar zu erkennen.

– ANZEIGE –



Naturarznei - Die sanfte Alternative
Die AOK NORDWEST ZAPF auch diese Medikamente.

Die WA-Serie „Laufen in Hamm“

• In den zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf stellt der WA auf Doppelseiten zehn Laufstrecken im Raum Hamm vor. Jogger, die vielfach immer nur dieselben Strecken in Angriff nehmen, sollen Tipps für neue Wege bekommen – und ganz nebenbei Ecken in der Heimat kennenlernen. Zudem gibt es jede Woche neue Expertentipps.
• Jeden Sonntag um 10 Uhr ist der WA-Lauftreff an der jeweils aktuellen Strecke - diesmal am Buchenwaldstadion in Welver. Jeder, der laufen oder walken will, ist eingeladen – ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung, kostenlos.
• Die Läufer werden von erfahrenen Sportlern begleitet. So besteht die Möglichkeit zum ungezwungenen Kennenlernen. Es geht nicht ums schnelle Laufen. Die Begleiter richten sich nach den langsamen Sportlern.
• Jeden Sonntag verlost die AOK unter allen Teilnehmern einen innersport-Gutschein im Wert von 25 Euro. Der Gewinner steht dienstags im WA.
• Regelmäßige Teilnehmer können sich ihren Lauf auf einer WA-Karte abstemplen lassen. Wer bei mindestens sieben der zehn Läufe mitkommt, nimmt an einer Schluss-Verlosung teil. Zu gewinnen sind Laufschuhe im Wert von 150, 100 und 50 Euro.

Service und Videos bei wa.de

- Die Fünf-Kilometer-Strecke im Video-Zeitraffer
- Die Laufschule von Andreas Janke im Video
- Die Fitness-Übung mit Thomas Johannpeter im Video
- Das Archiv füllt sich jede Woche um weitere Folgen.

HAMMER LAUF-EXPERTEN

Neue Herausforderungen

Lust auf den etwas anderen Lauf?



Von Helmut Klauke

Irgendwann war es soweit, trotz wechselnder Trainingsprogramme konnte ich keine meiner Bestzeiten von 5 km bis zum Marathon mehr verbessern. Mein Körper reagierte auf steigenden Kilometer- und Tempoeinheiten auf einmal sehr komisch. Da machten abwechselnd der Fersensporn, die Sprunggelenke und die Lendenwirbelsäule ein Trainingsaufbau unmöglich. Meine Stimmung kippte. Ein Läufer der nicht laufen kann, ist für seine Mitmenschen oft ungenießbar. Erst der Arzt meines Vertrauens brachte mich mit einer „Gehirnwäsche“ wieder in die richtige Laufs pur. Neuer Laufstil, weniger Laufkilometer, und schon lief ich wieder – jetzt aber am Ende eines Laufjahres. Was war hier los, hier wurden Laufgeschichten erzählt. Wir hatten richtig Spaß. Es wurden Laufreue und Verbindungen zwischen den nächsten Läufen getroffen, von denen ich vorher noch nie etwas gehört habe.

Ein paar besonders interessante Erinnerungen:
2006, Untertage Marathon in Sondershausen: Im Dezember findet in Sondershausen (Thüringen) im Brügman-Schacht ein Marathonlauf statt – 700 Meter unter Tage. Die extremen Bedingungen im Salzbergwerk (24 Grad und nur 30 Prozent Luftfeuchtigkeit) fordern den Aktiven höchste physische und psychische Leistungen ab. Nur sehr gut trainierte Läuferinnen und Läufer sollten sich dieser Marathonstrecke stellen. Während des Laufes besteht „Helfpflicht“, ein leichter Radhelm wird empfohlen. Der Wettkampfarzt ist berechtigt, Teilnehmer aus dem Wettkampf zu nehmen. Ein Erlebnis von der Grubeneinfahrt bei winterlichen Temperaturen bis zum Zieleinlauf.

2009 Senftenberger Hallenmarathon: Ein Hallenmarathon im Januar bei etwa 18 Grad zu laufen, ist schon angenehm. In der Niederlausitzhalle in Senftenberg startet um 18 Uhr der Nachtmarrathon über 169 Runden (je 250 m). Gelaufen wird auf einer Rennradbahn aus Beton und mit zwei Steilkurven. Die Rundenzählung und Zeitmessung erfolgt elektronisch, in jeder Runde besteht natürlich die Möglichkeit zur Erfrischung und notfalls auch zu einer Toilettenpause. Mit der indirekten Beleuchtung und den Lieblingsliedern der Teilnehmer (jeder darf sich drei Songs in Vorfeld wahllos) ist es sehr schwierig, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen. Läufer, die das Erlebnis nicht verpassen möchten, sollten sich

frühzeitig anmelden. Die Strecke ist auf rund 60 Teilnehmer und eine Zielzeit von fünf Stunden ausgeschrieben.
2010 Sächsischer Mt. Everest, Treppen-Marathon: In Radebeul bei Dresden findet der Treppenlauf statt: gut 84 Kilometer lang, mit 6848 Höhenmetern und insgesamt 39 700 Treppenstufen. Hoch und wieder hinunter. Ein Rundkurs, der 100 Mal durchlaufen werden muss. Und das alles in 24 Stunden. Nicht der Aufstieg, sondern der Abstieg über die 397 Stufen ist zum Schluss die reinste Qual. Alle Teilnehmer, die den Gipfel erreichen, werden namentlich auf dem Gipfelkreuz verewigt; es sind aber nur rund 50 Prozent.
2010 Wesel-Marathon auf der alten Rheinbrücke von 1953: Lost Places Marathon, Nr. 4: Ein Marathon über den Rhein. 481 Meter Länge zwischen Biederich und Wesel, insgesamt liefern wir 44 Mal hin und zurück. Eine Strecke mit starkem Gegenwind, Sonne und Regenschauer. Ein nicht zu wiederholendes Laufereignis. Nur einige Laufbilder gibt es jetzt noch von der alten Brücke; sie ist inzwischen abgerissen.
2013 Marathon Ultra Serra de Tramuntana, Mallorca: Noch ganz aktuell habe ich den UMSDT mit seinen 105 Kilometern und 4100 Höhenmetern in Erinnerung. Der extreme Berglauf Ultra startete vor zwei Wochen um Mitternacht in Andratx. Die Strecke durch das Tramuntana Gebirge (Weltkulturerbe) ging durch Estellens, Port des Canons, Valldemossa, Delà, Soller, Cuber, Lluc – mit dem Ziel, Pollença um 24 Uhr zu erreichen. Das war mein erster Lauf über 100 Kilometer, der für immer in meinen Erinnerungen bleiben wird.

Die geschilderten „besonderen Läufe“ sollte man nicht ohne langjährige Lauferfahrung angehen. Meinen ersten Marathon habe ich nach fünf Lauflehrgängen gefinisht. Nach nicht gezählten Marathons habe ich mich an den „Exoten“ herangearbeitet, mit viel Respekt. Dazu zählt das genaue Lesen der Ausschreibung und der Laufberichte in Internet. Meine Ziele sind immer noch:
• das Genießen der Landschaften;
• die Unterhaltung mit Läufern;
• und erfolgreichen Finisshen. Das Siegen überlasse ich schon lange Zeit anderen.

Helmut Klauke ist „Ultramarathon“ aus Welver, Vorstandsmitglied des TV Flerke, einer der bekanntesten Langstreckenläufer der Region Hamm.
Am Sonntag laufen er und mehrere Vereinsmitglieder mit dem „WA-Lauftreff“

Gastgeber bei Lauf 2: Der TV Flerke/Welver

Sportverein aus Welver, gegründet 1928, mit einer sehr aktiven Laufabteilung. Viele Hammer kennen den Verein durch Teilnahmen an der Laufserie und am Frauenlauf. Auf eigenem Terrain ist der TV Flerke unter anderem

Nächste Woche: Kissinger Höhe und Lippepark Schacht Franz mit dem Hölzkerer Lauftreff



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Läufer und Technik

Raus aus der Komfortfalle!



Foto: Behrens

Fortschritt ist anstrengend. Die neue Pulsuhr etwa, die alle Bewegungsdaten online stellt, braucht viele Stunden Herumdrehen, bis sie unsere seit Jahren bekannte Stammstrecke rund um den Stadtweiher für die Nachwelt aufzeichnet – vielleicht. Vati flanscht seit drei Stunden das total aufbaufreundliche Falboot zusammen, um in den zwölf Minuten entfernten Biergarten zu paddeln. Und der Radcomputer muss rasch noch auf den Umfang des Vorderrades eingestellt werden. Leider wurde die Anleitung auf Kroatisch mitgeliefert...

Häufig führen vermeintliche Komfortgerätschaften zum exakten Gegenteil von Bewegung: Stillstand. Hätte ich die Zeit, die ich je mit dem Studieren von Bedienungsanleitungen, dem Umtausch von Geräten, dem Fahren nach Adaptern verdrödelte, in Bildung und Training investiert, wäre ich womöglich der erste Olympiasieger mit Nobelpreis geworden.

Gutes Bewegen kommt ohne Schnickschnack zu recht. Schneereigen, Irrwege, sogar Durst kann man in unseren Breiten erleben. Es gibt Sport ohne Profi-Plan, Rundumversicherung und atmungsaktives Rettungsseil. Komfort ist Mentaldroge. Zu viel davon, und der Mensch ist druff und drin in der Falle. Faszinierend, wenn Vati, Mutti und die beiden Kinder andächtig die Heckklappe ihres neuen Autos anstarren, die sich automatisch schließt. Ja, Technik ist toll, aber Kofferraumklappenmotoren gehören nicht dazu. Handarbeit geht schneller, tut nicht weh, erspart dem Auto das Gewicht eines weiteren Elektromotors sowie eine Fehlerquelle. Aber das ist vielleicht zu einfach gedacht. Das Kofferraumklappen-Syndrom beweist: Jede Bewegung verschwindet aus dem Alltag, Muskelkontraktionen gelten als Menschenrechtsverletzung. Wir nutzen den ganzen Tag über Rollstühle und elektrische Korkenzieher, um abends im Gym die Pfunde zu verbrennen. Die Komfortfalle enttarnte sich mir früh, am Beispiel von Eierkocher und Bügelmaschine. Meine Mutter wünschte sich beides. Technische Geräte, die die Hausarbeit bewältigen, rangierten im letzten Quartal des vergangenen Jahrhunderts ganz oben auf der Prestigeliste. Die Nachbarn würden staunen. So standen zwei Erwachsene und zwei Jungs eines Osterstags um ein orangefarbenes Plastikgerät herum, eine kleine Heizplatte mit Haube. Zunächst mussten die Eier gepickt werden, sodann war mit einem Messbecher exakt jene Menge

Wasser abzuzirkeln, die vier Eier mit einem großen Gefäß weich kochen würde. Haube drauf, Stecker rein, gebranntes Starren auf den gelben Leuchtknopf, ewige fünf Minuten lang. Endlich. Leuchte verlischt. Sirene schnarrt. Sensation. Unser Eierkocher hatte tatsächlich vier Eier gekocht – deutsche Ingenieurskunst in Vollendung, zudem Wasser gespart und Herdbetriebszeit. Wir wollten unseren neuen dotterfarbenen Freund nicht mehr missen. Ähnlich euphorisch nahmen wir wenig später die Bügelmaschine in unsere Familie auf. Zwei beheizbare Stoffwalzen zogen Textilien unerbtlich in ihren Schlingen. Ich schwöre: Mein Vater fotografierte, als meine Mutter den ersten Kopfkissenbezug, akkurat gefaltet, saumwärts zwischen die Rollen schob. Das Monstrum sog, meine Mutter hielt dagegen, das Kopfkissen spannte sich wie ein Sprungtuch. Ich glaube, wir applaudierten, als hinten tatsächlich ein plissiertes Stück Wäsche herausfiel, und zwar auf den Kellerboden, weil niemand daran gedacht hatte, den Aufhänger einzuhängen. Fortan verbrachte meine Mutter einsame Abende im Keller mit Tauziehen gegen die Bügelmaschine. Meine Eltern hatten ausgerechnet, wie viele Wäscheteile zu bügeln wären, damit sich der Apparat amortisierte. Das lästige Hemdenbügeln erledigte die Maschine übrigens nicht. Etwa ein halbes Jahr später erlitten Eierkocher und Bügelhalbautomat dasselbe Schicksal: Sie verschwanden in den dunkelsten Ecken des Kellers, wo sie ihre Erwerber nicht täglich daran erinnerten, dass Anschaffungskosten und tatsächliche Lebenserleichterung in krasssem Missverhältnis standen. Nachhaltig war nur die Produktenttäuschung.

Aber eine weitere Lektion fürs Leben gelernt: Nicht alles, was neu ist und einen Stecker hat, ist besser. Für digitale Hilfsprogramme gelten diese Regeln umso mehr – ob sie nun Trainingsrouten im Stadtpark anzeigen oder exotische Zahlen liefern, die keiner zu lesen weiß... Wahrer Luxus dagegen ist nah am Nichts: Socken, Hemd, Hose und ein paar ordentliche Laufschuhe. Und dann nichts wie raus aus der Komfortfalle.

Achim Achilles alias Hajo Schumacher ist Kolumnist von „Spiegel Online“ und Buchautor. Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch „Bewegt Euch. Die Glück-Philosophie des Achim Achilles“ von Hajo Schumacher, Verlag Ludwig, 324 Seiten, 19,90 Euro.

LAUFSCHEULE VON ANDREAS JANKE
 Andreas Janke (Jahrgang 1964) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.

FITNESS MIT THOMAS JOHANNPETER
 Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufen in Hamm

Runde 3: Herringen – Im Westen was Neues

8 km-Strecke (gestrichelt) | 5 km-Strecke (gestrichelt) | 3 km Berglauf (gestrichelt)

5

Im Westen was Neues
 Die Fläche von Schacht Franz steht im Mittelpunkt einer Stadtentwicklungsplanung, die ursprünglich einmal in eine Landesgartenschau münden sollte. Nach Norden soll eine Brücke über Kanal und Lippe zur Halde Radbod in Bockum-Hövel geschlagen werden. Im Norden des alten Schacht-Franz-Geländes soll es unter anderem einen Mountainbike-Parcours geben.

4

Lippepark
 Vor einem halben Jahr ist der Lippepark nördlich der Dortmunder Straße eingeweiht worden. Südlich der Fußballplätze des SVF Herringen entstanden zunächst die große FunSport-Anlage und das Kunstprojekt Seilfahrt. Daran schließt sich der Wiesenpark mit Liegewiesen und Grillplätzen an. Zudem gibt es hier den Ort der Bergbaugeschichte und den Ort der interreligiösen Begegnung.

3

Am Fuß der Kissinger Höhe sieht man immer wieder große farbige Fußabdrücke, die einen etwa zweieinhalb Kilometer langen Barfußspaziergang ausweisen. Am Krematorium liegt auch ein „Intensivparcours“ mit unterschiedlichsten Bodenbelägen und Balancierstationen. „Man muss sich nur trauen“, sagt Burkhard Reinberg, der passionierteste Nacktfußläufer in Hamm. Denn: „Barfußlaufen ist Kopfsache.“

6

Barbarastadion
 Die Anlage hat schon bessere Tage gesehen, als Radrennbahn und Rollhockey-Stadion. Gleichwohl machen die Rollhockey-Spieler im Augenblick Purore (wenn auch in der nahe gelegenen Glückaufhalle). Die Vorrunde der Bundesliga überstand der SK Germania Herringen ohne Niederlage. Ab dem 25. Mai geht es gegen Renscheid um den Einzug ins Endspiel der deutschen Meisterschaft.

1

Bergwerk Ost
 Am 30. 9. 2010 war Schicht im Schacht: Das Bergwerk Ost stellte die Steinkohle-Förderung ein. Entstanden war das Verbundwerk 1998 durch die Zusammenlegung der Zechen Haus Aden/Monopol und Heinrich-Robert. Charakteristisch ist der Hammerkopfturm am Hauptbetriebsstandort. Mehr als 100 Mitarbeiter sind hier noch beschäftigt; sie kümmern sich bis Herbst um die Wasserhaltung, die Pumpen und den untertägigen Rückbau.

2

Kissinger Höhe
 Die künstliche Anhöhe ist eine von vielen Hinterlassenschaften des Bergbaus. Die Abraumphalde, zwischen 1974 und 1998 aufgeschüttet, ist bis zu 58 m höher als das Umland. 17 km Wanderwege mit unterschiedlichsten Steigungen laden Läufer und Walker zum abwechslungsreichen Training ein. Von oben hat man einen tollen Blick auf große Teile der Stadt – und auf die Anlagen des Bergwerks Ost (zumindest solange sie noch stehen).



Luftbild von der Kissinger Höhe: Das Wegesystem ist so besonders gut zu erkennen. Ausgangspunkt des Pflingstsonntagslaufes ist der Parkplatz in der Mitte rechts. Rechts oben ist der Stadtteil Daberg zu erkennen, links die Dortmunder Straße, ganz oben links das Hafengebiet. Foto: Blossy

Spuren der Kohle

WA-Lauftreff auf altem Industriegelände: Der Lippepark und die Kissinger Höhe zeigen neue Seiten des Hammer Westens

Von Martin Krigar

HAMM • Nach zwei Naturstrecken im Heessener Wald und im Buchenwald Weiher besucht der WA-Lauftreff in dieser Woche eine alte Industriestrecke in Hamm. Was viele Menschen aus anderen Stadtteilen noch gar nicht mitbekommen haben: Der Westen hat an vielen Stellen sein Gesicht völlig verändert.

Wir starten an der Kissinger Höhe, direkt am Eingang zum ehemaligen Hauptstandort des Bergwerks Ost. Unsere heutigen Gastgeber aus dem Hölzken trainieren hier regelmäßig, weil das Gelände viele Abwechslungen bietet. Wir laufen rechts um die riesige Bergehalde herum – schon sind wir wieder im Grünen. Die Kissinger Höhe hat auf einer Fläche von 39 Hektar immerhin 17 Kilometer neue Wege, zum Laufen, Walken und Wandern. Läufer können sich langsam „emporschrauben“ und hier komplette Trainingseinheiten absolvieren.

Wir laufen heute jedoch am nördlichen Punkt weiter in Richtung Herringen, vorbei an Parkfriedhof und Krematorium. Wer sich über riesige Fußabdrücke auf dem Weg wundert: Wir sind auf dem Barfußpfad – was wir aber an einem anderen Tag ausprobieren sollten. Zunächst einmal brauchen wir unsere Schuhe. Denn es geht über die Dortmunder Straße direkt in den Lippepark. Hier befand sich einmal Schacht Franz. Seit drei Jahren entsteht ein neues Freizeitgelände. Der südliche Teil ist bereits vor einem halben Jahr eröffnet worden. Im Vorbeilaufen können wir, zumindest bei gutem Wetter, sehen: Die Herringer nehmen die Angebote an. Spaziergehen, Grillen, vor allem am FunSportpark, dem neuen Zentrum der Trendsportarten, herrscht reges Treiben. Und durch den Zaun können wir die neuen Fußballplätze des SVF Herringen sehen.

Die Fünf-Kilometer-Läufer umrunden das Parkgelände und machen sich wieder auf den Rückweg. Die „Zehner“ hingegen laufen weiter östlich am Schachtgelände vorbei, wo ein Radweg in Richtung Kanal führt. Links liegt das Nordgelände von Schacht Franz, das künftige Paradies unter anderem für Mountain-Biker und Rodler.

Am Nordrand des Schachtgeländes müssen wir abgeben – noch ist die geplante Brücke nicht in Sicht, die Herringen einmal mit Bockum-Hövel verbinden und gerade für Radfahrer ganz neue Möglichkeiten erschließen soll. Wir laufen also linksrum, durchs „alte Herringen“ und kehren nach ein paar Schlenkern zurück in den Lippepark, vorbei am „Ort der Bergbaugeschichte“ und an den Toren der Weltreligionen. Jenseits der Dortmunder Straße wählen wir für den Rückweg eine Fahrradstrecke, die direkt am alten Barbarastadion vorbeiführt. Und zurück geht's direkt an den Ausgangspunkt an der Kissinger Höhe.

Wer genug hat, darf jetzt etwas trinken und sich ausruhen. Für alle anderen Läufer folgt im wahrsten Wortsinn der Höhepunkt: Es geht gut fünfzig Höhenmeter hinauf auf die Halde. Heute wählen wir die asphaltierte Straße (schon damit sich die Ortsfremden nicht verlaufen). Das ist anstrengend, aber jeder weiß: Nach 1,5 Kilometern ist das Ziel erreicht. Oben entschädigt die Aussicht für alle Mühen: Wir blicken auf Hamm, auf Herringen. Wir bekommen noch einmal einen räumlichen Eindruck davon, welche Flächen der Bergbau in der Region nachhaltig verändert hat. Erst beim Rückweg nach unten bewahrt sich eine alte Läuferweisheit: Eigentlich ist Bergablaufen viel schwieriger als der Weg hinauf, es kann – ohne die richtige Technik – schnell auf die Gelenke gehen und die Muskeln überraschend stark beanspruchen. Nichts für Freizeitläufer? Falsch gedacht. Wer immer nur im gleichen Stil, im gleichen Tempo, auf dem gleichen Untergrund läuft, wird nie besser. Deshalb: Kauf auf die Halde! Am besten schon nächsten Sonntag...



3. Teil Lauftraining von Andreas Janke: Sprunglauf (Teilübung der Kombination): Hier wird das „Anfernen“ ausgelassen. Dabei ist wichtig, dass das Knie führt und der Unterschenkel wie ein Pendel herunterhängt. Es wird vom Unterschwerpunkt gezogen. Zudem wird eine lange Schrittlänge gestartet, indem das Bein hinten lange stehen gelassen wird. Der komplette Bewegungsablauf erschließt sich erst über das Video auf www.wa.de



3. Fitness-Übung mit Thomas Johannpeter: Hüftstrecken: Startposition ist die Schulterbrücke und ein Bein wird weit gezogen. Anschließend wird der Körper in der Hüfte nach oben gestreckt. Der vollständige Bewegungsablauf erschließt sich erst im Video auf www.wa.de

Service und Videos bei wa.de

- Die Fünf-Kilometer-Strecke im Video-Zeitraffer
- Die Laufschule von Andreas Janke im Video
- Die Fitness-Übung mit Thomas Johannpeter im Video
- Das Archiv füllt sich jede Woche um weitere Folgen.

HAMMER LAUF-EXPERTEN

Hamm's jüngster Lauftreff

Wie gründet man eine Laufgruppe?

Wie sind Sie zum Laufen gekommen?
Gudrun Havers: Ich war eigentlich eher unспортlich. Mit 40 Jahren habe ich dann gedacht: Das kann doch nicht alles gewesen sein... Laufen war das Einfachste. Ein paar Schuhe an, und los. Ich habe ganz langsam angefangen, dann immer ein bisschen mehr. Schließlich war ich bei fünf Kilometern – und total glücklich. Irgendwann habe ich die Active Lauffreunde kennengelernt, die damals für den Marathon trainiert haben. Und dann hieß es: Entweder jetzt oder nie. 2007 bin ich dann in Berlin meinen ersten Marathon gelaufen. Inzwischen sind es drei.

Welche Ziele hat die Gruppe?
Havers: Im Herbst einen Halbmarathon, und dann schauen wir mal weiter.

Schafft ihr es denn, auch Fußballer von eurem Verein zum Laufen zu kriegen?
Havers: Die machen's ja auch schon mal im Training. Aber meistens sind das keine richtigen Läufer. Laufen tun die nicht wirklich gerne – also auch nicht mit uns. Dabei würde Ihnen Ausdauer gut tun.

Und wie entstand im vergangenen Jahr die Idee, eine neue Laufgruppe im Hölzken zu gründen?
Havers: Ich bin beim TuS Lo-hauserholz sowieso sehr aktiv. Da haben viele gefragt: Wann läufst du denn immer? Können wir mal mitlaufen? Mittlerweile sind wir elf Leute, und ich hoffe, wir werden noch mehr.

Wie ging es los?
Havers: Ganz langsam. Am Anfang haben wir nur eine Runde von zwei Kilometern ums Vereinsheim gedreht. Wir haben getestet, wer wie weit laufen kann und wie alle so drauf sind. Und das haben wir dann langsam gesteigert.

Gab es feste Laufzeiten?
Havers: Wir haben uns immer dienstags und donnerstags

Interview: Martin Krigar

Gudrun Havers (52) hat im Frühjahr 2012 den Hölzken Lauftreff ins Leben gerufen. Sie gehört zu einer sportlichen Familie. Der Sohn spielt Fußball beim TuS Lo-hauserholz – Ehemann Dirk ist Vorsitzender des Vereins, der in diesem Sommer mit Germania fusionieren wird.

ANZEIGE

Naturarznei - Die sanfte Alternative
 Die AOK NORDWEST zählt auch diese Medikamente.

Mehrere Videos zur Laufserie auf www.wa.de

Gastgeber bei Lauf 3: Hölzken Lauftreff

Der Hölzken Lauftreff ist die jüngste organisierte Trainingsgruppe in Hamm. Erst seit gut einem Jahr treffen sich die Mitglieder regelmäßig. Erste Wettkämpfe wurden bereits absolviert. Training ist dienstags und donnerstags um 19 Uhr, sonntags um 10 Uhr. Treffpunkt ist jeweils am Vereinsheim „Am Hahnenbach“. Zurzeit nimmt die Gruppe aber sonntags am WA-Lauftreff teil.

Kontakt: Gudrun Havers und Anke Krellmann, Telefon: 0173 2557830

Nächste Woche: Der Datteln-Hamm-Kanal und der Hammer Osten mit TriAs

Die neue WA-Serie „Laufen in Hamm“ / Nächster Treffpunkt am Pflingstsonntag um 10 Uhr an der Kissinger Höhe

- In den zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf stellt der WA auf Doppelseiten zehn Laufstrecken im Raum Hamm vor. Jogger, die vielfach immer nur dieselben Strecken in Angriff nehmen, sollen Tipps für neue Wege bekommen – und
- ganz nebenbei Ecken in der Heimat kennenlernen. Zudem gibt es jede Woche Expertentipps.
- Jeden Sonntag um 10 Uhr ist der WA-Lauftreff an der jeweils aktuellen Strecke – diesmal an der Kissinger Höhe. Jeder, der laufen oder walken will, ist eingeladen – ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung, kostenlos.
- Die Läufer werden von erfahrenen Sportlern begleitet. So besteht die Möglichkeit zum ungezwungenen Kennenlernen. Es geht nicht ums schnelle Laufen. Die Begleiter richten sich nach den langsamen Sportlern.
- Jeden Sonntag verlost die AOK unter allen Teilnehmern einen Intersport-Gutschein im Wert von 25 Euro. Der Gewinner: dienstags im WA.
- Regelmäßige Teilnehmer können sich den Lauf abstemplen lassen. Wer bei sieben Läufen mitmacht, nimmt an einer Schluss-Verlosung teil. Zu gewinnen sind Laufschuhstrecke des Active-Sportshops im Wert von 150, 100 und 50 Euro.

Übrigens: Hamms Sportdezernent Markus Kreuz begleitet den Lauf am Sonntag und stellt „Im Westen was Neues“ kurz vor.



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Training, Frauen, Laufgruppe

Ein Lauf-Macho entdeckt die Frau

Von Achim Achilles



Foto: Behrens

Mona ist schuld. Über Jahre hat sie meinen immensen Eiweißbedarf vorwiegend mit Hühnerfleisch gedeckt. Der Hormonschub hat eigenartige Dinge mit mir gemacht: Plötzlich laufe ich gern mit Frauen. Also „gern“ wäre übertrieben. Aber es macht mir nicht mehr so viel aus. Frauen sind die besseren Männer, jedenfalls beim Dauerlauf. Früher gab es ja nur dieses eine Modell, die Quengel-Queen: Ist es noch weit? Zu heiß. Zu kalt. Hunger. Durst. Muss mal. Alles, was sich der Mann tapfer zu denken verbat, sprach die Läuferin hemmungslos aus. Die Folge: Freizeitsport nur noch mit Geschlechtertrennung, eine in vielen Kulturen über Jahrtausende bewährte Deeskalationsstrategie. Kern des Problems ist ein unterschiedliches Verständnis von Tempo. Was die Frau für ziemlich zügelig hält, betrachtet der Mann als ziemliche Eier. Klar, fiept die Pulsuhr nicht im tiefsten Bereich, ist es auch kein richtiges Training. Es war eher Zufall, dass ich mit Frauen zu trainieren begann. Hatte auch weniger mit Romantik zu tun als mit Kniebeschmerz. Denn Charlotte und ich verließen den gleichen Trainer, dessen merkwürdige Übungen weniger zu Erfolgen als vielmehr zur Arthroskopie führten. Beim Meniskus ist die Gleichberechtigung weitzogen. Unser erstes Mal wog ich etwa 70 Kilogramm, auch weil wir das Erfolgsgeheimnis der gemischtgeschlechtlichen Kleinfußgruppe entdeckt hatten: Die Frauen muss ziemlich gut sein und deswegen in ihrer Damengruppe geduldet werden. Der Herr wiederum hat relativ langsam unterwegs zu sein, was ihn zum Bremsers seiner testosterongeladenen Jungs-Horde macht. Gute Mädchen und halbtägige Jungs sind die Parias unter ihren Geschlechtsgenossen, finden aber zur Notgemeinschaft zusammen, weil sie exakt das gleiche Tempo laufen. Das ist gut fürs Gemüt. Sie ist stolz, mit einem Kerl mitzuhalten, er dagegen sicher, die Kleine im Finish plattmachen zu können, aber klug genug, es weder zu äußern noch auszuprobieren. Tagelang hatte ich gegrübelt, welche Themen man wohl mit einer Lady bearbeiten könnte. Arminia Bielefeld fiel ja wohl aus. Also Herrentherapie. Aber ausgerechnet meine Paradedisziplin kam nicht so gut an. Frauen schweigen, wenn das Tempo zu hoch ist oder der Humorfunke trotz massiven maskulinen Anlachsens nicht gerade einen Flächenbrand der guten Laune auslöst. Schlimmer sind nur Körperbemerkungen. Männer, bitte mer-

ken: Niemals auch nur einen leichten Seitenblick auf die Unterwäsche verlieren, also die Unterste von drei Schichten, die tiefe Muster ins Gewebe schneiden. Einmal den Spruch: „Oh, immer Google Maps dabei, jetzt auch mit Höhenprofilen“, und es war die letzte Runde mit Lauf-Escort. Gern genommen wird dagegen Lob für die geschmackvolle Auswahl des Nagellacks, auch wenn es eine Viertelstunde lehrreichen Vortrag bedeutet über die Vorzüge von „apricot“ gegenüber „nude“, vor allem auch beim Fußnagel. Hmm, denkt der Mann, warum lackieren die Mädels sich die Zehen, wenn ja doch klöbige Laufschuhe blückerdrumherum geschnürt sind? „Rettungsanwärter“, wird die Dame antworten und erklären, dass ja immer mal was passieren kann. Herzatacke oder schlimmeres, ein umgeknickter Fuß zum Beispiel. Aha, denkt der Herr bei sich, überlegt, in welchem Frischestadium sich die eigene Wäsche befindet und beschließt, beim nächsten Mal eine intensivere Geruchsprobe vor dem Start. Aber das wird nicht reichen im olfaktorischen Wettbewerb. Auch nach 14 Stunden Ironman riecht jede Frau allemal besser als ein Kerl, selbst wenn er soeben der Dusche entstieg ist. Das sei genetisch, sagt Mona. Gut. Eine Sorge weniger. Ja, das Zuhören, das lernt man in Frauenbegleitung schnell. Logisch, wenn man nie zu Wort kommt. Dafür habe ich mir innerhalb einer 70-Minuten-Runde ein riesiges Wissen über Diäten angeeignet. Die bringen nichts, aber sicherheits-halber sollte man trotzdem die machen, falls mal wieder hässliche Erotik droht. Außerdem bin ich immer auf dem neuesten Stand, was Themen aus der Stunde betrifft. Infotainment plus Bewegung unterhalb der Schwitzgrenze – das ist mein Sport. Was Frauen so sympathisch macht, ist ihr flexibler Leistungs-begriff. Sich bei einem Wettbewerb anzumelden, bedeutet zum Beispiel noch lange nicht, auch teilzunehmen. Dieses Gefühl, man könnte mitmachen, wenn man wollte, das reicht der Frau mental vollauf. Von Charlotte habe ich gelernt, zu meinen Gefühlen zu stehen, vor allem zu diesem zuverlässigen Befinden, dass der Halbmarathon am kommenden Wochenende so gar nicht passt. Vielleicht bin ich einfach nur im falschen Körper gefangen.

Der Name hat natürlich mit unseren heutigen Gastgebern zu tun. Die Triathleten von Tri-As Hamm laufen gerne vom Jahnstadion zur Maximiliansbrücke und zurück, bevor sie im Maximare ausschweimen“. Der Jog über knapp elf Kilometer dauert rund eine Stunde – bei Tri-As ein schöner Auftakt fürs Koppeltraining (bei dem zwei Sportarten wie im Wettkampf miteinander kombiniert werden). Für die meisten anderen Sportler ist schon die Laufrunde Training genug. Den Anfang kennt vermutlich jeder Hammer Läufer. Wir

laufen links ums Jahn-Stadion herum, vorbei am Neubau der Klinik für manuelle Therapie zum Kanal. Dann biegen wir nach rechts in Richtung Osten ab, immer am Wasser entlang. Es ist seit Jahrzehnten der Ort von Läufer-Dramen und Läufer-Sternstunden. Hier ist die Zielgerade jeder Hammer Laufserie, des Nikolauslaufs, vor ein paar Wochen auch des Frauenlaufs. Manche Läufer haben am Ende kräftezehrender Läufe oft geschworen, diese Strecke künftig zu meiden; sie kommen trotzdem immer wieder. Wir machen hinter der Fahrradstraße einen kleinen Schwenk um die Kurparkseite herum, wo uns immer mehr Hobbyläufer und Spaziergänger begegnen. Wir versuchen vorzeitig Enten und Gänse, die in diesen Tagen ihren Nachwuchs ausführen. Vor allem ignorieren wir die Bänke, die zum

Ende kräftezehrender Läufe oft geschworen, diese Strecke künftig zu meiden; sie kommen trotzdem immer wieder. Wir machen hinter der Fahrradstraße einen kleinen Schwenk um die Kurparkseite herum, wo uns immer mehr Hobbyläufer und Spaziergänger begegnen. Wir versuchen vorzeitig Enten und Gänse, die in diesen Tagen ihren Nachwuchs ausführen. Vor allem ignorieren wir die Bänke, die zum

DIE TRAINER



Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.



Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufschule von Andreas Janke



Vierte Laufübung: Besenstil-Lauf: Mit dem hinteren Bein kommt das Knie mit der Schwungphase nach vorne. Wichtig ist, dass das Knie führt und dass der Unterschenkel wie ein Pendel hängt. Dies wird direkt unterm Körperschwerpunkt gezogen, kommt zurück in die Streckung und die Schwungphase beginnt erneut. Der komplette Bewegungsablauf erschließt sich erst aus dem Video auf www.wa.de



Fitness mit Thomas Johannpeter



Vierte Fitness-Übung: Bergsteiger: Startposition ist der Liegestütz in einer geraden Position. Das Knie wird dann im Wechsel angezogen und wieder gestreckt. Wichtig ist hierbei, dass der Rücken in Position bleibt und nicht mitbewegt wird. Der richtige Bewegungsablauf ist nur im Video auf www.wa.de zu erkennen.

Laufen in Hamm

Runde 4: Kanal/Hammer Osten

11 km-Strecke (gestrichelt) 5 km-Strecke (gestrichelt)

1 Datteln-Hamm-Kanal
Die 47km lange Bundeswasserstraße, gebaut zwischen 1914 und 1933, zweigt in Datteln vom Dortmund-Ems-Kanal ab und führt bis zum Kraftwerke Westfalen in Uentrop. Vor allem Kohle, Zement, Sand, Kies, Gas, Öl und Benzin werden verschifft. Für Menschen in Hamm ist der Kanal zudem Mittelpunkt vieler Freizeitaktivitäten - im Kanu, im Ruderboot und laufend am Ufer.

2 Maximilianbrücke
Fast hundert Jahre lang sorgte die alte Brücke für die Verbindung zwischen Werries und dem Dorf Uentrop. Vor sieben Jahren wurde das Bauwerk abgerissen und durch eine neue Anlage ersetzt. Hier kann man sich auch auf den Radweg nach Ahlen machen (der allerdings erst im Juni beim Besuch des Lauftreffs Geithe vorgestellt wird).

3 Jägerallee
Eine der teuersten Straßen in Hamm, mit vielen schönen, alten Villen. Beim Hamm-Monopoly landete die Jägerallee knapp hinter der Ostentalallee auf dem Platz der Parkstraße.

5 Gradierwerk
Die Stadtwerke Hamm haben im Jahr 2008 für den Bau des Gradierwerks gesorgt, das vor allem gesundheitlichen Zwecken dient. Die Sole rieselt an Schwarzdornreisig herunter und wind dort zerstreut. Durch die Verdunstung kühlt sich die Umgebungsluft ab, sie nimmt Salzpartikel und Feuchtigkeit auf. Das wirkt sich positiv auf die menschlichen Atemwege aus.

4 Kurhaus
Das Gebäude stammt aus dem späten 19. Jahrhundert und steht unter Denkmalschutz. Es entstand durch einen Umbau des ursprünglichen Schützenhofes, beherbergte Restauration, Ballsaal und Hotel. Vor zehn Jahren wurde das Gebäude erweitert. Es umfasst nun auch den Multifunktionsaal mit modernen Bühnentechnik. Und: Auch Hochzeit halten kann man im Kurhaus.

6 Maximare
Das Erlebniswasserschwimmbad feiert in diesem Jahr seinen zehnten Geburtstag. Als Nachfolger des Jahnbad's zieht es Besucher weit außerhalb des Stadtgebiets an: mit Sole-, Wellen- und 50-Meter-Schwimmbekken, mit Sauna- und Wellness-Einrichtungen und vielen Attraktionen für Kinder. Das moderne „Bad Hamm“.

Zwischen Binnenschiffahrt und der stillen Idylle im Hammer Kurpark

SERIE 4. Runde bei der Aktion „Laufen in Hamm“: Der Kanal ist das bevorzugte Revier der meisten Läufer in Hamm – und doch wird es im Osten nicht langweilig / Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr

Von Martin Krüger

„Laufen in Hamm“: WA-Serie mit Verlosungen

- In den zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf stellt der WA auf Doppelseiten zehn Laufstrecken in Hamm vor. Jogger, die vielfach immer nur dieselben Strecken in Angriff nehmen, sollen Tipps für neue Wege bekommen – und ganz nebenbei Ecken in Hamm kennenlernen. Zudem gibt es jede Woche neue Expertentipps
- Jeden Sonntag um 10 Uhr ist der WA-Lauftreff an der jeweils aktuellen Strecke. Diesmal geht es also am Jahnstadion los, dann zum Kanal und

in den Hammer Osten. Jeder, der laufen oder walken will, ist eingeladen – ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung, kostenlos.

- Die Läufer werden von erfahrenen Sportlern begleitet, vielfach von Laufgruppen oder Vereinen, die an der jeweiligen Strecke „zu Hause“ sind. So besteht die Möglichkeit zum ungezwungenen Kennenlernen.
- Es geht nicht ums schnelle Laufen. Die Begleiter richten sich gerne nach den langsamen Sportlern – wie in den

meisten Laufgruppen üblich...
• Jeden Sonntag verlost die AOK unter allen Teilnehmern einen Intersport-Gutschein im Wert von 25 Euro. Der Gewinner steht dienstags im WA.
• Regelmäßige Teilnehmer können sich ihren Lauf auf einer WA-Karte abstempeln lassen. Wer bei mindestens sieben der zehn Läufe mitmacht, nimmt an einer Schluss-Verlosung teil. Zu gewinnen sind Laufschulungsgutscheine des Active-Sportshops Hamm im Wert von 150, 100 und 50 Euro.

Den weiter geht's in Richtung Osten. Kurz vor der Lippestraße verbiegen wir die Fünf-Kilometer-Läufer, die direkt zur Jägerallee abbiegen (wir werden ihre Strecke in einer halben Stunde wieder erreichen). Es geht vor der Schleuse über die Brücke, ein Stück die Lippestraße entlang, dann in den Fuchswinkel hinein und auf die nördliche Seite des Kanals. Die Schulweg-Brücke sehen und ignorieren wir – immer weiter Richtung Osten, bis zur Maximiliansbrücke! Erst dort ist Halbzzeit.

Rückweg auf der anderen Seite. Der Kanal ist genau vermesen. Alle 100 Meter liegen Ufersteine. Wer sein Tempo überprüfen will, hat hier perfekte Orientierungspunkte.
Hinter der Brücke Ostwennemarstraße verlassen wir die Tri-As-Runde – um auf dem Rest der Strecke für etwas Abwechslung zu sorgen. Es geht links hinauf zur Straße- und dann gleich wieder rechts hinunter. Ein Feldweg führt zum Biberweg. Im Unterschied zu den „normalen“ Kanalläufers lassen wir dort heute den Schleusenweg rechts liegen, biegen geradeaus in eine kleine Gasse ein, laufen hinter den Gärten her in den Marderweg. Typischer Hammer Osten.
Kurz bevor die Straße auf den Alten Uentrop Weg abbiegt, laufen wir durch die Grünanlage direkt zur Jägerallee – und sind hier wieder auf gemeinsamer Linie mit unseren 5-km-



Im Winter wird der Kanal, wie hier im Jahr 2008, an drei Sonntagen zur Rennstrecke, wenn es um den Sieg bei der traditionellen Hammer Laufserie (10 km, 15 km, Halbmarathon) geht. • Archiv-Foto: Thomas

Gastgeber bei Lauf 4: Tri-As Hamm

Tri-As Hamm ist mit mehr als 80 Mitgliedern, darunter vielen Frauen, der größte und erfolgreichste Triathlonverein in Hamm. 1989 von Hermann Aschwer gegründet, ist die familienfreundliche Förderung des Ausdauersports das wichtigste Ziel – ganz gleich ob im Schwimmbad, auf dem Rad oder beim Laufen. Breiten- und Leistungssportler sind gleichermaßen bei Tri-As aktiv. Fünf Vereinsmitglieder haben bereits den Ironman in Hawaii bestritten – das Topereignis für Triathleten.

ANZEIGE

Kontakt: Hermann Aschwer Ameke 40 48317 Drensteinfurt E-Mail: vorstand@tri-as-hamm.de www.tri-as-hamm.de

HAMMER LAUF-EXPERTEN

Zeit für die eigene Fitness

Nur ein bis zwei Minuten pro Stunde



Von Hermann Aschwer

Die Wichtigkeit des Ausdauersports für unser allgemeines Wohlbefinden ist unbestritten. Nur: Bewegungen müssen wir es ganz allein. Das können nicht andere für uns erledigen. Dieses geschieht natürlich nur bei entsprechender Motivation. Um diese langfristig – ja: unser ganzen Leben lang – aufrechtzuerhalten, müssen wir entsprechende motiviert sein. Alle Ausdauersportarten sind bestens geeignet fit zu werden und fit zu bleiben, da hierbei ein großer Teil unserer Muskulatur bewegt wird. Eine Altersgrenze für eine fitnessorientierte Bewegung gibt es nicht, wohl eine Leistungsgrenze. Natürlich laufen, radeln oder walken die Jüngeren meist schneller als die Älteren. Aber, was soll's. Es geht nicht um die Schnelligkeit und maximale Leistung, sondern darum, den eigenen Körper fit zu machen und fit zu halten. S ie werden auch erstaunt sein, mit welch geringem Zeitaufwand dies umsetzbar ist. Die Aussage: „Fit und vital sein, das möchte ich ja gerne erreichen, aber die Zeit...“, hören wir häufig. Dabei liegt der erforderliche zeitliche Aufwand in einem Rahmen, der es jedem ermöglicht, fit zu werden. Ausreichend sind nämlich gerade einmal zwei Minuten unserer Tageszeit oder, anders gesagt: Von jeder Stunde des Tages sind lediglich ein bis zwei Minuten abzuweihen, um in den Genuss einer aktiven und vitalen Lebensführung zu gelangen. Wenn man bedenkt, dass der deutsche Durchschnittsbürger täglich 205 Minuten vor dem Fernseher verbringt, so kann die Frage der Zeit kein echtes Argument gegen die eigene Fitness sein. Von den 168 Stunden pro Woche reichen etwa 3,5 Stunden aus, was genau einer halben Stunde pro Tag entspricht, um fit und vital zu werden. Würde jemand ein Medikament mit ähnlichen Vorzügen entwickeln, so wäre er ein gemachter Mensch.

Wichtige Tipps zum Lauf- und Ausdauertraining:

- Mit Spaß und Freude trainieren.
- Regelmäßig trainieren und sich realistische Ziele setzen.
- Partnerfreundlich trainieren.
- Vielseitige Bewegungsformen bevorzugen (wie Laufen, Walken, Rad fahren, Schwimmen) Lieber mal eine Laufeinheit reduzieren oder gar ganz ausfallen lassen, als gar nicht zu trainieren.

Reiseempfehlungen - Schutz in fernen Ländern
Die AOK NordWest übernimmt die Kosten.
AOK NordWest ist Gesundheitspartner in vielen Ländern.

Nächste Woche: Geinette in Bockum-Hövel mit den Radbod Runners

- Tauschen Sie Ihre Lauferfahrungen mit anderen aus. Das motiviert und hilft Fehler zu vermeiden.
- Haben Sie Geduld. Sie erreichen Ihre Ziele mit Beharrlichkeit und Konsistenz.
- Alle sich reibenden Stellen mit ein wenig Fett oder Vaseline behandeln.
- Bekleidung sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren.
- Bei kühler Witterung lieber mehrere dünne Schichten als wenige dicke Schichten Textilien tragen.
- Dehnübungen!

portliche Betätigung lässt sich oft durch einfache Möglichkeiten sehr gut in normale Berufs- und Familienleben integrieren. Hier ein paar Vorschläge:

- An einigen Tagen zur Arbeit radeln, laufen oder walken.
- Vor Dienstantritt ein Frei- oder Hallenbad aufsuchen und einige Bahnen schwimmen.
- In der Mittagspause laufen, radeln oder walken.
- Bei Bekannten- oder Verwandtenbesuchen die Familie mit dem Pkw fahren lassen und mehrere Minuten mit dem Rad zurücklegen.
- Einen Weg zur Arbeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Mitfahrgelegenheit nutzen, den Rückweg laufen.
- Während langer Laufeinheiten sich von einem oder mehreren Familienmitgliedern per Rad begleiten lassen.
- Im Urlaub morgens früh zum Beispiel Rad fahren, dann herrscht noch kein Verkehr, die Temperaturen sind angenehm, und der ganze Tag steht zur freien Verfügung.
- Beim Schwimmen im See sich von einem Familienmitglied im Boot begleiten lassen.
- Gemeinsame Besuche im Freibad.
- Gemeinsame Radtouren in der Form, dass der besser trainierte Partner ein schweres Rad, der weniger trainierte Partner das leichtere wählt.

Hermann Aschwer aus Ameke ist vielfacher Sportbuchautor, seit Jahrzehnten Triathlet und Läufer, zudem Gründer und Vorsitzender des Tri-As Hamm. www.hermannaschwer.de



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Läufer und Ernährung

Krieg am Küchentisch

Von Achim Achilles

Die drei größten Bedrohungen des Läufers sind trainingsfreie Tage, Ehepartner und das Kohlehydrat an sich, das ja im Gegensatz zu den beiden erstgenannten nie allein auftritt, sondern immer in unkontrollierbaren Horden. Am schlimmsten ist es dienstags. Dann kommen alle drei zusammen. Dienstag ist der einzige trainingsfreie Tag der Woche, mein Sabbat. Aber leider nicht mein Ramadan. Ich muss essen, viel essen. Denn ich habe immer noch ein unglaubliches Loch im Bauch, das das schwere Training am Wochenende hineingerissen hat.

Dienstag ist Foltertag. Kaum trete ich frühmorgens aus der Tür und will Brötchen holen, wetzt der erste an mir vorbei. Ich grüße. Er nicht. Klar. Ich bin ja auch nicht als Ordensbruder zu erkennen. Jeans statt Funktionsfaser. Normalbürger. Der wird nicht begrüßt. Komme ich vom Bäcker, tragt ein Pärchen auf der anderen Straßenseite entlang, fröhlich schwatzend, schlank und fit. Sie verbrennen die Kohlehydrate, die ich soeben in der Tüte nach Hause trage, um sie mir an die Hüften zu flanschen. Ich gucke an mir herab. Schwupp, ist die Wampe weg. Bauchziehen ist ein Reflex. Aber ich weiß, dass er sich da irgendwo versteckt, der Sausack. Ich dosiere die Marmelade (Rhabarberlimette) nanodün auf die obere Mohnhälfte. Mona stopft bereits das dritte Brötchen in ihren Bauch.

Gnnrrr, sagt mein Bauch. Einhalb Brötchen müssen reichen. Ich pule gierig ein paar Körner von Monas Wellness-Semmel, dieses lüsterne Luder, das da so aufreizend aus dem Korb lugt. Nimm mich, schreit sie wortlos. Mona schweigt. Guckt nur. Grinst. Würde sie wenigstens was Gehässiges sagen. Dann könnte ich zurückblaffen. Auf dem Weg ins Büro sehe ich Horden von Läufern. Alle laufen. Nur ich nicht. Ich spüre, wie die Kohlehydrate in mir lachen. Morgen seid ihr dran, Jungs, das schwöre ich euch.

Ein Tag in der Woche muss der Körper zur Ruhe kommen, sagt mein Lauftrainer. Und was ist mit dem Kopf? Der will gar nicht zur Ruhe kommen. Der will sein schlechtes Gewissen loswerden. Nicht-Laufen-Dürfen heißt Nicht-Essen-Dürfen. Läufer sind wie Models. Immer zu schwer, selbst dann, wenn der Fön sie schon wegpustet. Neulich habe ich beim Aufräumen im Auto unter dem Befahrerzettel ein Eispapier aus dem Sommer vergangenen Jahres gefunden. Sah aus wie neu. Sol-



che Sachen sind ja zum Glück voll mit Konservierungsstoffen, was sich gerade in Notzeiten bewährt. Immerhin habe ich es nicht abgeleckt, sondern mich darauf beschränkt, die Schokoladenkrümel abzukratzen. Man kommt mit der Zunge nur so schlecht unter den Fingernagel. Diensttage sind Pfundstage. Vor allem wegen Mona. Sie kocht weder gern und gut. Aber immer dienstags. Karl hat lange Schule und dann noch Sport. „Und der Herr Superläufer ist ja auch mal ausnahmsweise zuhause“, sagt sie.

Die drei Gerichte, die sie fehlerfrei hinbekommt, bestehen zu nahezu 100 Prozent aus Kohlehydraten: Nudeln, Reis, Kartoffeln. Steht das Gift erstmal auf dem Tisch, langt man natürlich zu. Ich will vier Kilogramm Brokkoli. Aber Mona nicht. Also habe ich ihr eingeschärft, mir immer nur kleine Portionen zuzutun. Nudeln kann man ja auch mal ohne Nachschlag essen. Dummerweise hält sich die Frau auch daran. Wenn Karl sich zum dritten Mal nachnimmt, taxiert er mich mitteilend, weil ich die getrockneten Bruchnudelreste vom Schüsselrand klaube.

Schlimmer ist nur der Kartoffelkrieg. „Du wolltest doch nur zwei“, bellert Mona, wenn ich ein hauchdünnes Scheibchen von jenem armen, kleinen Erdäpfel schabe, der da wehrlos und völlig vereinsamt in der zweiten Kälte der Schüssel liegt. „Aber nicht zwei so kleine“, entgegne ich beleidigt. Mona grinst wieder. Beim Kartoffelkauf verwendet sie ihren ganz eigenen Ehrgeiz darauf, nur die für mich zu kaufen, die wegen Kleinwuchs sogar durch den Rost im Bioladen gefallen sind. Jetzt teile ich schon den ganzen Haushalt. Soll ich auch noch einkaufen gehen? Dann kriegt die Frau ja überhaupt keine Bewegung mehr.

Spätabends, wenn Mona und Karl schlafen, mache ich noch mal eine Kohlehydratkontrollrunde durch die Küche. Saugte wie das Heinzelmännchen alle Krümel aus dem Brotkorb. Leider haben sich seit vergangenerm Dienstag nicht viele angesammelt. Entkräftet falle ich ins Bett. Ich träume von Käsebrötchen auf kurzen dicken Beinen. Sie laufen weg vor mir. Ich immer hinterher. Vergeblich.

DIE TRAINER



Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.

Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1963) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufschule von Andreas Janke



Fünfte Laufübung: Einbeinsprünge: Wichtig ist, dass der Körper in eine Streckung gebracht und schnell, über dem Knie, das Bein unter den Körperschwerpunkt gezogen wird. Der komplette Bewegungsablauf ist im Video (www.wa.de) zu sehen.

Laufen in Hamm

Runde 5: Bockum-Hövel/Entlang der Geinegge

10 km-Strecke 5 km-Strecke



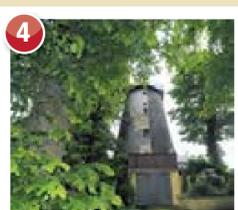
Bahnhof Bockum-Hövel
Einer von drei „richtigen“ Bahnhöfen in Hamm (neben dem Hauptbahnhof und Heessen). Hier halten die Regionalbahnen RB 69/89 sowie in Randzeiten die RE 7 in Richtung Münster/Rheine. Ursprünglich sollte nur Haus Ermelinghof hier ans Bahnnetz angebunden werden. Später wurde der Bahnhof für ganz Bockum-Hövel wichtig. 2008 hat die Stadt Hamm den Bereich umfangreich modernisiert.



Geinegge
Der Bach ist ein Nebenfluss der Lippe, 9,4 Kilometer lang. Die Quelle liegt am Roggenberg zwischen Aschberg und Hamm, sie ist ein beliebtes Ausflugsziel für Wanderer und Läufer. Sie durchquert mehrere Bauernschaften. Durch Bockum-Hövel wurde die Geinegge lange Zeit teilweise künstlich geführt. Aufwändige Renaturierungsmaßnahmen haben zuletzt aber viele Sünden „repariert“.



Adolf-Brühl-Stadion
Leichtathletik- und Fußball-Stadion in Bockum-Hövel. Es fasst rund 5000 Zuschauer und ist benannt nach Adolf Brühl, der im 20. Jahrhundert Bürgermeister und Gemeindevorsteher in Bockum-Hövel war. Das Stadion ist Spielstätte des SVA und damit des neuen Gesamtvereins, der sich in Bockum-Hövel gerade bildet. Außerdem trainieren hier unter anderem die Leichtathleten von TuWa Bockum-Hövel.



Klosterhof
Am Klosterhof könnte sich schon ab 804 ein Anwesen befunden haben. Später siedelten sich dort Zisterzienserrinnen an, was zur Klostergründung führte. Im 19. Jahrhundert wurde das zum Kloster Kentrup gehörende Gelände säkularisiert und verkauft. Charakteristisch ist die Klostermühle, die zeitweilig als Jugendherberge und als Heimatmuseum genutzt wurde. Heute ist sie in Privatbesitz.



Schloss Ermelinghof
Das vormalige Rittergut wird im Jahr 1350 erstmals urkundlich erwähnt. Es ist von altem Baumbestand umgeben und steht seit 1985 unter Denkmalschutz. Ursprünglich befand sich die Anlage auf zwei Inseln, die von der Geinegge umflossen wurden. Nach Beseitigung der Burggräfte liegen heute alle Gebäude auf einer Insel.



Warendorfer Straße
Die wichtigste Verbindung zwischen den Bezirken Heessen und Bockum-Hövel. Sie zweigt vom Kreisverkehr an der Münsterstraße ab und führt bis zur Römerstraße. Erst im Jahr 2012 wurde die Straße fertiggestellt - nach einer Planungszeit von vier Jahrzehnten. Die Einweihung erfolgte am 25. Mai 2012 - mit vielen Fußgängern und erst abends für Autofahrer.

Gastgeber: Die Radbod Runners

- Die Radbod Runners sind eine Laufgruppe ohne feste Vereinsstruktur. Gegründet wurden sie 2002. Von den sechs Gründungsmitgliedern sind Anita und Wolfgang Haase noch dabei.
- Derzeit zählt die Gruppe regelmäßig zwischen 35 und 50 Aktive.
- Etwas alle zwei Jahre führen die Radbod Runners einen Anfängerkursus durch.
- Einmal im Jahr fährt die Gruppe zu einem Lauf-Event, einmal im Jahr macht sie eine Radtour. Sie organisiert weitere Veranstaltungen wie Sternläufe, Lauf-Biathlon, Sponsorenläufe und ähnliches. Alle drei Monate findet ein Stammtisch statt.

Kontakt: Ludger Tröger
Telefon: (02381) 76939



Sechs-Tage-Lauf 2008 im Bockum-Hövel: Auch Gesamtsieger William Sichel (Nr. 16) und der Hammer Uwe Schietzold (10) liefen 144 Stunden lang durchs Brühl-Stadion. • Archiv-Foto: Mrö8

Naturlauf an der Geinegge

Der WA-Lauftreff in Bockum-Hövel: Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr

Von Martin Kriger

HAMM • Die nächste Laufstrecke, die den meisten Hammern völlig unbekannt ist: an der Geinegge - dabei ist es eine der schönsten Runden im Stadtgebiet. Wer hier läuft, wagt oder spazieren geht, wird den Hammer Norden von einer ganz neuen Seite kennen lernen.

Wir beginnen am Adolf-Brühl-Stadion, das den Namen „Kampfbahn“ vor einigen Jahren aus dem Namen verbannt hat (allerdings nur offiziell). Direkt an der traditionellen Sportstätte führt der Bach Geinegge vorbei, den wir nun für ein paar Kilometer begleiten werden. Es ist ein schönes, in den vergangenen Jahren aufwändig renaturiertes Gewässer, dem ein breiter Fußweg treu folgt. Dass wenige Meter westlich das große Gewerbe- und Industriegebiet an der Römerstraße liegt? Man nimmt es in dieser Naturumgebung gar nicht mehr wahr. Der Uferweg ist grün und etwas hügelig - so könnte man ewig weiterlaufen.

Wir erreichen Schloss Ermelinghof, das vielen Hammern wegen des jährlichen Weihnachtsmarkts ein Begriff ist. Die Fünf-Kilometer-Läufer biegen hier bereits nach rechts auf den Rückweg ab. Die „Zehner“ dürfen die Geinegge noch eine Viertelstunde lang weiter begleiten - ein pures Vergnügen: vorbei am Bahnhof, dann Richtung Norden, und nach wenigen hundert Metern nach rechts auf einen Fußweg wieder zum Geinegge-Bachlauf ab. Es geht vorbei am Klosterhof

HAMMER LAUF-EXPERTEN

Interview mit Ludger Tröger



Einmal rund um Hamm laufen - warum?

Sie sind 2012 einmal um Hamm herum gelaufen. Das entspricht einer doppelten Marathontrecke. Wie kommt man auf so eine etwas verrückte Idee?

Ludger Tröger: Da ich bei den Radbod Runners Spaßlaufe organisiere, habe ich für das Jubiläum etwas gesucht, was nicht dem normalen Laufrahmen entspricht. Schließlich standen zwei Läufe für mich zur Entscheidung: entweder ein 24-Stunden-Lauf - oder eine Hamm-Umrandung. Da ich schon vorher mit dem Gedanken gespielt hatte, einen 50- oder 100-Kilometer-Lauf zu machen, entschied ich mich schließlich für die Umrandung.

Wie lange vorher beginnen Planung und Training für so einen langen Lauf?

Tröger: Auf unserem Stammtisch Anfang Januar habe ich die Strecke, die Fahrrad Maxiroute, vorgestellt und um Unterstützung gebeten. Im April und Mai bin ich einzelne Streckenabschnitte abgelaufen, um die Strecke kennen zu lernen und Stationen festzulegen. Das eigentliche Training für diesen Lauf fand also von Mitte Januar bis Mitte Juni statt. Der Lauf war dann Ende Juni.

Trainiert man anders als für einen normalen Langstreckenlauf?

Tröger: Im Prinzip habe ich kein Sondertraining durchgeführt. Die Zahl der Trainingseinheiten habe ich auf vier pro Woche begrenzt. Die Laufkilometer langsam erhöht. In der Woche lief ich zwischen 60 und 90 Kilometer. Da mir die Laufzeit nicht wichtig war, habe ich nicht viele Tempoläufe gemacht. Mein längster Lauf im Training hatte 37 Kilometer.

Wie war der Streckenverlauf?

Tröger: Der Lauf war so geplant, dass ich von Fahrträndern und Laufgruppen von Station zu Station begleitet werde. Ich habe die Strecke zwischen Start und Ziel in sieben Abschnitte eingeteilt, zwischen 5,5 und 16,8 Kilometer lang. Die Lauf Freunde

Wird das Training nicht irgendwann langweilig?

Tröger: Langweilig? Laufen ist doch nicht langweilig! Beim Laufen sollte man immer seinen Körper registrieren und auch sein Umfeld erfassen. Außerdem war die Laufstrecke teilweise Neuland für mich.

Wie war der Streckenverlauf?

Tröger: Der Lauf war so geplant, dass ich von Fahrträndern und Laufgruppen von Station zu Station begleitet werde. Ich habe die Strecke zwischen Start und Ziel in sieben Abschnitte eingeteilt, zwischen 5,5 und 16,8 Kilometer lang. Die Lauf Freunde



Nächste Woche: Rund um Rhyern mit dem Lauftreff von Westfalen

Die WA-Serie „Laufen in Hamm“

- In den zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf stellt der WA auf Doppelseiten zehn Laufstrecken in Hamm vor. Jogger, die vielfach immer nur dieselben Strecken in Angriff nehmen, sollen Tipps für neue Wege bekommen - und ganz nebenbei Ecken in Hamm kennenlernen. Zudem gibt es jede Woche neue Expertentipps.
- Jeden Sonntag um 10 Uhr ist der WA-Lauftreff an der jeweils aktuellen Strecke. Diesmal geht es also am Parkplatz des Adolf-Brühlstadions in Bockum-Hövel los, direkt an der Römerstraße.
- Die Läufer werden von erfahrenen Sportlern begleitet, vielfach von Laufgruppen oder Vereinen, die an der jeweiligen Strecke „zu Hause“ sind. So besteht die Möglichkeit zum ungezwungenen Kennenlernen.
- Jeder, der laufen oder walken will, ist eingeladen - ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung.
- Jeden Sonntag verlost die AOK unter allen Teilnehmern einen Intersport-Gutschein im Wert von 25 Euro. Der Gewinner steht dienstags im WA.
- Regelmäßige Teilnehmer können sich ihren Lauf auf einer WA-Karte abstemplen lassen. Wer bei mindestens sieben der zehn Läufe mitmacht, nimmt an einer Schluss-Verlosung teil. Zu gewinnen sind Laufschuhgutscheine des Active-Sportshops Hamm im Wert von 150, 100 und 50 Euro.



Fünfte Fitness-Übung: Beinschwingen: Die Übung startet auf einem Bein und mit dem Festhalten an einem Baum (oder ähnlichem). Anschließend wird das Bein vor dem Körper hin und her geschwenkt. Der komplette Bewegungsablauf erschließt sich erst aus dem Video bei www.wa.de.

Video zu diesem Thema auf www.wa.de





präsentiert

ACHIM ACHILLES

Training und Motivation

Raus aus dem Zahlenknast!

Von Achim Achilles

Ich stehe: Ich habe gesehen. Viele Jahre. In einem schrecklichen Gefängnis. Ich habe es mir selbst gebaut. Es war eng und muffig, dümpf und einsam. Die Gedanken flogen exakt in einem Kreis von 400 Metern. Eigentlich war rings um mich das Leben im Überfluss da. Leider wenig davon gesehen, ich war im Tunnel. Immer gestarrt auf diese Dinge, aus maximal sieben Strichen zusammengesetzt: Zahlen. Nervensagen. Sie verwandeln Mensch in Maschine. Höchste Zeit, dem Ziffern-Knast zu entfliehen, weg von der Tartanbahn.

Den ersten Schritt machte ich beim Berliner Halbmarathon direkt vor der Tür: einfach nur zu gucken, klatschen, freuen. Wie befreiend, diese Hatz nach der persönlichen Bestzeit, in Läuferkreisen „PBZ“ genannt, einfach mal sein zu lassen. Jeder Athlet kann noch im Koma die Zeiten seiner schnellsten Läufe aufsaugen. Und wer nicht durch dreifachen Kreuzbandriss lahmgeliegt ist, der hechelt immer aufs Neue den Spitzenzeiten von früher hinterher. Wie Marlene Dietrich, die ewig 39 sein wollte. Damit keine Missverständnisse aufkommen: Bestzeiten sind eine prima Sache, sie sind die Goldmedaille des Freizeitläufers. Berechtigter Grund zum Stolz. So wie die Ehrenurkunde vom früheren Bundespräsidenten Gustav Heinemann unterschrieben, die im Partykeller hängt.

Ziele müssen sein, sie motivieren und sorgen für geordnetes Leben. Aber wie die Ziele aussehen, das darf der Läufer noch selbst definieren. Warum messen wir allein den Zahlen soviel Macht bei und nicht dem fröhlichen Nachmittag mit netten Menschen an frischer Luft, dem wohligen Gefühl der Erschöpfung, dem seelisch sättigenden Nachspüren, wie es ist, sich mal wieder überwinden zu haben? Geht ganz ohne Uhr, und verursacht wesentlich weniger Stress. Tempointervalle kann man ja trotzdem machen, wenn einem der Sinn danach steht. Spannende Frage: Hat die millionenfache Jagd nach Sekundensplittern mehr Glück oder mehr Elend über die Läufer-Gemeinde gebracht? Bei allem Respekt für jeden, der sich verbessert hat – es gibt das Heer der Namenlosen, die gescheitert sind an sich oder irgendwelchen Plänen; gut möglich, dass große Erwartungen und noch größere Enttäuschungen den ein oder anderen nachhaltig traumatisiert haben. Warum den beruflichen Zahlenterror von Controllern bis McKinsey auch noch in der Freizeit nachspielen, warum dem Körper in vermissem Training Gewalt antun und die Familie mit schlechter Laune quälen? Jaja, ich weiß: Wer die Zahlenhatz verweigert, ist ein „Weichei“ oder „Warmduscher“. Mir doch egal. Dafür habe ich diese Psycho-Nummer vom Hals, den blöden Ehrgeiz, die mangelnde Erholung, den Kreis-Lauf im Mentalknast. Am Start war ich jedes Mal verärgert und ängstlich und angespannt. Spaß? Ging so. Stattdessen panischen näckle auf die Uhr. Und wieder knapp vorbei. Die Wochen danach war der Knast sogar noch enger: kaputt, an Körper, Seele, Selbstwert. Doch wie ein Süchtiger zum nächsten Wettbewerb. Drogenabhängigkeit mit Drogen bekämpfen: Klappt zuverlässig nicht.

Schluss mit dem Mist. Ich will die Lust am Laufen nicht verlieren und die Knochen heile lassen. Wohlfühlen, so heißt das wahre Ziel. Natürlich freue ich mich über eine gute Zeit und bewundere andere für große Leistungen. Aber neidfrei lebt sich's leichter. In all den Jahren der Lauferei habe ich kapiert, dass eine ruhige Stunde ganz allein im Frühnebel wertvoller ist als Zehntelsekunden, die für die Geschichte des Sports ziemlich unerheblich sind. Ich behalte meine Bestzeiten als Schatz in meiner persönlichen Truhe, so wie Liebesschatz, Schulnoten und kühne Pläne. Lacht über mich, weil ich langsam bin. Man kann ja auch nach anderen Zahlen laufen. Beim nächsten fünf-Kilometer-Reinen werde ich mein Geburtsdatum zu laufen verwenden: 22 Minuten, 4 Sekunden und 1964 Zehntausendstel. Aber ohne Uhr.

Achim Achilles, geboren in Münster und wohnhaft in Berlin, ist Laufbuchautor und Kolumnist bei „Spiegel online“.

Buchtipps: Achim Achilles: Laufen und Lust – In zehn Schritten zu mehr Spaß am Laufen (Achim Achilles Bewegungsbibliothek), E-Book, 3,99 Euro

AOK-Firmenlauf in fünf Wochen

Heute in fünf Wochen findet der AOK-Firmenlauf in Hamm statt. In der Innenstadt begeben sich mehrere tausend Läufer auf einer 5,5-km-Strecke. Anmeldungen von Gruppen sind noch bis zum 21. Juni möglich unter der Internetadresse: www.aok-firmenlauf-hamm.de/lauf/anmeldung.php

DIE TRAINER



Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1964) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.



Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufschule von Andreas Janke



Sechste Laufschul-Übung: Armbewegung: Für optimales Laufen ist auch die richtige Armbewegung wichtig. Daniel Helff (links) bewegt die Arme zur Demonstration absichtlich falsch, in dem er sie eng an den Körper presst. Die optimale Armbewegung zeigt indes Philipp Pelka, denn die Arme schwingen seitlich locker mit. Der ganze Bewegungsablauf im Video auf www.wa.de

Laufen in Hamm

Runde 6: Rund um Rhynern

10 km-Strecke (rot gepunktet) 5 km-Strecke (blau gestrichelt)

6 St. Regina
Die Geschichte der katholischen Kirche St. Regina reicht bis ins 12. Jahrhundert zurück; damals entstand der klotzige Westurm. Mehrfach wurde das Gebäude erweitert und umgebaut. Zur Ausstattung gehören ein flandrischer Schnitzaltar von 1520 und eine Orgel, die 1722 für die Dominikaner in Soest gebaut wurde und seit 1816 in Rhynern steht.

5 Evangelische Kirche
Die Evangelische Kirche, zwischen 1665 und 1667 als kleiner Sechseckbau errichtet, steht seit 1985 unter Denkmalschutz. Altarwand und Kanzel stammen aus dem 18. Jahrhundert, die Orgel wurde sogar schon 1699 von Johann Georg Alberti gebaut.

4 Reitverein
Der RV Rhynern, mit 408 Mitgliedern einer der bedeutendsten Reitvereine in Hamm, hat am Holthöfener Weg seine Reithalle. Siebzig Boxen gibt es hier. Das Himmelsturnier in Rhynern ist einer der jährlichen Höhepunkte im Hammer Turnierkalender. Neben weiteren Veranstaltungen gibt es Ende Juni erstmals ein Einsteigerturnier für den Nachwuchs. www.rv-rhynern.de



1 Sportplatz Papenloh
Der SV Westfalia hat mehr als 1100 Mitglieder in verschiedenen Abteilungen. Aushängeschild ist die erste Fußball-Mannschaft, die seit 2010 in der Oberliga spielt und knapp vor der gleichklassigen Hammer Spielvereinigung die derzeit erfolgreichste Elf der Stadt ist. Neben dem Fußballplatz Papenloh nutzt der Verein viele weitere Anlagen im Stadtteil. www.westfalia-rhynern.de

2 Autobahnraststätte
Die Autobahnraststätte Rhynern wurde zeitgleich mit der neuen Autobahn 2 zwischen Recklinghausen und Bielefeld 1937/1938 erbaut als Reichsautobahn-Tankstelle, inzwischen mehrfach umgebaut. Auf der nördlichen Seite wurde das alte Tankstellengebäude vor wenigen Jahren zur Autobahnkapelle umgebaut. Auf beiden Seiten gibt es preiswerte Hotels.

3 Kuhweide
Kuhweide ist ein Ortsteil von Wambeln (neben Dorf und Bruch). Neben Wohnhäusern beherrschen landwirtschaftliche Betriebe die Gegend. Hinter Wambeln endet Hamm, angrenzend folgen Werl-Sönnern und Welver-Scheidigen. In Wambeln gibt seit 2008 eine Biogasanlage. Im Herbst werden viele Anhänger mit Mässaile angefahren, um die Anlage im Betrieb zu halten.

Lauferlebnis auf beiden Seiten der Autobahn

6. Runde bei „Laufen in Hamm“ / Vom Westfalia-Sportplatz eine große Runde durch den Süden / Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr

Von Martin Kriger

HAMM • Ab in den Süden! Mit dem Lauftreff von Westfalia Rhynern wechseln wir auf die andere Seite der Autobahn A2 – wohin die meisten Hammer normalerweise im ganzen Lauferlebnis nicht kommen.

Vorsichtig überqueren wir die Hauptstraße, biegen nach einem kleinen Schlenker in die Weidenhecke ein und laufen sie bis zur Ostendorferstraße. Die nahe Autobahn ist wegen dichter Bepflanzung nicht sichtbar, aber hörbar. Ihr folgen wir nun nach einem Linksschwenk. Es geht die Straße Richtung Osttünnen. Und es geht bergab. Für Läufer auf einem Rundstreckenkurs ist das Signal klar: Das werden wir irgendwann auch wieder hinauf laufen müssen... Nach einem guten Kilometer trennen sich die beiden Strecken für heute. Die Runde geht, an Wohnhäusern und Bauernläufen weiter geradeaus bis zur Bahnstrecke, dann nach Osttün-

nen und nach einem kleinen geplanten Umweg wieder den Berg hoch. Eine Schlussrunde ums Sportplatzgelände macht die Trainingseinheit perfekt. Die „Zehner“ hingegen biegen nach rechts ab (Am Tünner Berg), überqueren die Straße im Zengerrott und landen im Pentling Holz, einem kleinen, aber für Spaziergänger und Läufer besonders geeigneten Waldstück. Am anderen Ende angehangelt, öffnet sich der Blick in Richtung Wambeln, dahinter ist der Haarstrang erkennbar.

Ganz so weit werden wir heute nicht kommen. Die Runde geht, an Wohnhäusern und Bauernläufen vorbei, einmal rund um Kuhweide, Rehwiese und Holthöfen und dann in Richtung Wambelner Straße, also schon zurück nach Rhynern. Ein wenig hügelig ist es auch, wie am Anfang der Strecke versprochen.

Das Gewerbegebiet Rhynern, mit 81 Hektar und mehr als hundert Firmen in jüngerer Zeit einer der Schwerpunkte der Hammer Wirtschaftsentwicklung, lassen wir links liegen – und das Gelände des Reitvereins Rhynern rechts. Dafür geht's zurück über die Autobahn, schon sind wir im alten Zentrum von Rhynern. Ortsfremde können nach dem Lauf gerne einen kleinen Rundgang durch die Ortsge-



Läufer in Neonfarben fallen beim Joggen an dunklen Tagen und bei Schmuttelwetter besonders auf. Foto: Asics

Im Dunkeln laufen

Sicherheitsregeln für frühe und späte Läufe

Viele Läufer schaffen tagsüber ihre gewohnte Runde nicht, weil sie die Zeit dafür einfach nicht finden. Wer trotzdem Sport machen will, muss in die frühen Morgenstunden ausweichen. Darauf muss man sich einstellen.

Drei Praxis-Tipps:

- **Helle Kleidung:** In dunklen Hosen und Jacken wird man abends nur auf eine Distanz von zehn bis zwanzig Metern erkannt. Helle Laufklamotten, zum Beispiel in auffälligem neongelb, verbessern die Chance, vom Autofahrer rechtzeitig gesehen zu werden.
- **Lampen:** Stirnlampen für Läufer sind schon lange nicht mehr so schwer wie früher – den modernen Dioden sei Dank. Batterien haben durch die neue Technik ein weit größeres Durchhaltevermögen. Auch blinkende Diodenleuchten oder am Fuß können die Sichtbarkeit deutlich verbessern.
- **Reflektoren:** Einfache Armbänder verbessern die Sichtbarkeit. Schon aus 100 bis 200 Metern reflektieren sie das Scheinwerferlicht, so dass ein Autofahrer gewarnt ist. Solche Reflektoren sind auch an vielen Schuhen bereits Standard.

Video zu diesem Thema auf www.wa.de

Fitness mit Thomas Johannpeter



Sechste Fitness-Übung: Reißkniebeuge: Die Ausgangsposition ist hüftbreit stehend. Ein Handtuch (oder etwas Ähnliches) wird weit auseinandergesogen nach oben gestreckt. Anschließend folgen die Kniebeugen. Der ganze Bewegungsablauf im Video.

HAMMER LAUF-EXPERTEN

Wenn Läufer älter werden

„Faszinierende Entwicklung“



Sie sind seit Jahren Langstreckenläuferin. Warum? Helga Eisemann: Als Jugendliche war ich abnormiert auf Sprints. Da fand ich 100 Meter immer schon lang. Im Jahr 1991 habe ich dann die Idee gehabt, ich könnte auch etwas länger laufen, und habe mich dann über die zwei Kilometer vom Sportplatz Papenloh bis zum Holthöfener Weg ausgedehnt. Da gab es einmal einen Lauf rund um Rhynern, sagenhafte fünf Kilometer, den wollte ich wenigstens einmal bestehen. Ich habe dann das Ehepaar Florissen hier in Rhynern angerufen und gefragt, wie man dafür trainiert. Die haben mich zur Laufgruppe eingeladen. Und das war so nett, dass ich geblieben bin. Es hat mich eingenommen. Viele Leute sagen: Du läufst immer über dieselben Strecken, ist das nicht langweilig? Nein. Es ändert sich das Wetter. Es ändert sich die Tiere, die man sieht. Man trifft andere Leute. Es ist eigentlich immer anders.

derm der eigenen Laufgruppe startet? Eisemann: Zunächst hat man eine Fahrgemeinschaft, das ist praktisch. Und hinterher steht man zusammen und lässt das Ganze gemeinsam ausklingen. Die stärkste Gruppe haben wir beim Silvesterlauf, aber weniger wegen des Wettbewerbs, sondern hauptsächlich um das Jahr schön zu beenden. Die Rückfahrt ist immer das Schönste.

Gibt es Konkurrenz in der Gruppe? Eisemann: Bei den Frauen eher weniger, bei den Männern manchmal schon.

Sie starten in diesem Jahr erstmals in der Altersklasse der Frauen über 60 Jahren. Da wird man naturgemäß nicht mehr schneller, sondern langsamer. Ist das schlimm für eine Läuferin? Eisemann: Nein, ich hab mich damit abgefunden. Nach einer Krankheit hatte ich mich gefreut, dass es überhaupt wieder so schnell geworden ist. Zu Beginn meiner Laufzeit hat mir Werner Ansoerg, ein Laufreflektor aus Dülmen, freudig gesagt: In keinem anderen Sport kann man so bewusst feststellen, wie man von Jahr zu Jahr älter wird. Er fand das ganz faszinierend. Diese Einstellung hielt ich damals für etwas befremdlich, inzwischen finde ich das vorbildlich.

Welche Ziele setzt man sich dann für einen Wettkampf? Eisemann: Ich will mich richtig einschätzen. Ich bin früher über zehn Kilometer eine Zeit von gut 43 Minuten gelaufen. Da komme ich nie wieder hin. Aber das macht nichts. Dass ich es jetzt noch unter 49 Minuten geschafft habe, hat mich sehr mit Freude erfüllt.

Wann kam der erste größere Wettkampf? Eisemann: 1996 gab es ein Trio, das sich den Marathon in Hamburg vorgenommen hatte. Ich dachte: Mach mal beim Training so lange mit, wie du mitkommst. Dann hab ich alles, was die Lieferei auch geschafft – und hab mich auch angemeldet. Ich bin auf Anhieb unter 3:45 Stunden geblieben. Seitdem habe ich mir vorgenommen: jedes Jahr einen Marathon, manchmal zwei. Im Schnitt habe ich das geschafft.

Welche Wettkämpfe machen Sie sonst? Eisemann: Außer dem Marathon viele, alle hier in der Region. Ich habe ja auch Kontakt zu den anderen Lauftreffs in der Umgebung, dann macht man gerne mal den Buchenwaldlauf, den Lauf in Uentrop oder die Laufserie... Da kleckert sich was zusammen.

Interview: Martin Kriger
Helga Eisemann ist 60 Jahre alt und Laufreflektorin bei Westfalia Rhynern. Der Laufgruppe gehört sie seit 1991, dem Verein seit 1996 an.

– ANZEIGE –

AOK-Firmenlauf Hamm
5,5 km laufen oder walken für das Betriebsklima

6. AOK-Firmenlauf in Hamm
11. Juli 2013, 19 Uhr
Programm: 17.30–22.00 Uhr | Startgebühr 6 € je Teilnehmer
Meldeschluss: 21.06.2013 | Anmeldung: aok-firmenlauf-hamm.de

Gastgeber: Westfalia Rhynern
Gründung: 1991
Mitglieder: ca. 40, darunter 15 ständige Laufertreffeiteilnehmer
offene Gruppe, die Läufer müssen nicht Mitglied im Hauptverein sein
Laufzeiten: montags, mittwochs 18 Uhr; samstags 17 Uhr (Sommer) 15 Uhr (Winter)

Treff: Vereinsheim Papenloh
Alternative Betätigungspunkte: Radfahren, Triathlon, Wandern

Kontakt: Helga Eisemann
Telefon (02385) 3914
Mail: info@westfalia-rhynern.de

Nächste Woche: In der Geithe mit dem Lauftreff des TuS Uentrop



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Marathontraining

Wie Zahnarzt oder Hochzeitstag

Von Achim Achilles

Es ist wie Zahnarzt. Oder ein gewaltiger Pöckel am Hintern. Wie Hochzeitstag. Er kommt unausweichlich. Keine Gnade. Jahre vorher schiebe ich schon Panik. Und dann ist es soweit. Der Trainer schreibt eine irreführende Zahl in den Plan. Man warte ein wenig, in der Hoffnung, dass die „3“ eine „0“ ist oder wenigstens eine „2“. Aber nein: „32“ steht da, und „km“ dahinter. Es gibt überhaupt keinen Grund, 32 Kilometer am Stück zu laufen, erst recht nicht, wenn niemand jubelt.

Seit Jahren warte ich auf den Coach, der eine additive Trainingsphilosophie propagiert – der also findet, dass viermal acht Kilometer auch eine tolle Marathon-Vorbereitung sind. Nur eben auf eine ganze Woche verteilt. Aber nein, das Kollektiv der Schleifer jagt uns Hinnis jedes Jahr wieder drei Stunden und länger am Stück durch die Gegend, damit man sich schon mal an das Gefühl gewöhnt, die Treppenstufen zum Gaudium der Nachbarn tagelang rückwärts hinabzusteigen, wegen anhaltender Verspannung im Oberschenkelbereich. Eigentlich hätte ich schon vergangene Woche auf die Langstrecke gemusst. Aber es kam immer was dazwischen. Dann der Entschluss: Donnerstag. Mona war darauf vorbereitet, dass ich vier Tage lang danach noch weniger zu gebrauchen sein würde als ohnehin. In Gedanken ging ich die Versorgung durch: Wenn ich eine Flasche mit hochgereicherem Elektrolytmineralcarbotaurinaminosulfat am Kreuzungspunkt Alpha im Wald deponiere, könnte ich viermal trinken. Ich sollte eine Familienpackung Aspirin daneben legen. Und einen Sarg. Dann kam der Wetterbericht: Es sollte schwül werden und trocken. Ich brauche es gerade bei den ganz langen Läufen unbedingt kühl und nieselig. Außerdem war meine Lieblingshose in der Wäsche. Ich musste dringend noch Dinge auf Facebook posten. Meinen Schreibstisch aufräumen. Die Spülmaschine. Mit den Kindern spielen. Was basteln. Und dieses Ziehen überm Knie links schien eine heikle Sache. Ich knickte den langen Lauf, mal wieder. Verheerend. Wenn man erstmal



den Entschluss zum langen Lauf gefasst und sogar einen Termin festgelegt hat, dann hatte man doppelt und dreifach Depressionen durch anhaltenden Selbsthass plus den Aufwand für einen neuen Anlauf. Aber der Wetterbericht war wirklich eine Zumutung. Am Donnerstagabend wurde es kühl und begann zu nieseln. Mona sagte nichts und grinste. Nichtssagen ist deutlich verletzender als Höhnen. Es gab nur eine Chance: Gegen das Gelübde verstoßen, ein halbes Glas Wein die Kehle hinab, um kurz nach neun ins Bett und in einem Akt brutalster Selbstbestrafung den Wecker auf halb sechs stellen. Etwas leiser lieber, damit die Familie nicht aufwacht und es eine klitzekleine Chance gibt, dass ich die Fiepelei auch überhöre. Klappgeleit der nicht. Kein Wunder, wenn man die ganze Nacht bibbernd auf den Wecker wartet, übers Schuhwerk nachsint, in Gedanken Frühstück abwägt und auf die Verdauung hofft, die eine willkommene Pause bescheren könnte. Interessant, wer so früh schon unterwegs ist in der großen Stadt. Wie ist das eigentlich mit den wilden Tieren im Wald? Kommen die im Morgengrauen nicht aus ihren Höhlen? Haben die Wildschweine gerade Brunftzeit? Das größte Erinnerungslöcher an diesem Morgen ist etwa 28 Minuten groß. Ich war nicht im Flow, nicht im Tunnel, nicht im High, sondern habe schlichtweg geschlafen beim Laufen. Das Einsteigen ins Auto ging hinterher übrigens noch. Nur das Aussteigen vor der Haustür war praktisch unmöglich. Wenn ich beide Hände unter einen Oberschenkel lege und das Bein in Zeitlupe anhebe, ließ es sich so gerade auf den Bürgersteig setzen. Leider fühle ich nichts mehr. Bis zum Krampf, der welches Fleisch übergehend wiederbelebte. Ich freue mich auf den Marathon.

Der gebürtige Münsteraner und Wahl-Berliner Achim Achilles alias Hajo Schumacher ist Lauf-Experte von „Spiegel online“ und Bauchautor. Literaturempfehlung: Achim Achilles und Frank Jung: Laufen und Trainieren – Die besten Lauftrainings der Welt, Manöver Verlag, E-Book, 5,99

Zwei Strecken – ein Halbmarathon

Die siebte Strecke des WA-Lauftreffs berührt wieder den Hamm-Dattel-Kanal – wie schon die TriAs-Runde vor drei Wochen. Beide Touren lassen sich perfekt verbinden: Vom Jahn-Stadion bis zur Maximilianbrücke laufen wir die TriAs-

DIE TRAINER

Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.

Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Lauftraining mit Andreas Janke



Video zu diesem Thema auf www.wa.de

Siebte Laufschulübung: Fuß-Abrollen
In diesen Bildern wird richtiges (Philipp Pelka, links) und falsches (Daniel Helff, rechts) Fußabrollen beim Laufen gezeigt. Falsch ist es, den Fuß über Hacke, Mittelfuß und Fußspitze abzurollen. Korrekt ist das Abrollen auf dem Mittelfuß. Der komplette Bewegungsablauf ist im Video unter www.wa.de optimal zu erkennen.



Die WA-Serie „Laufen in Hamm“

- In den zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf stellt der WA auf Doppelseiten zehn Laufstrecken in Hamm vor. Jogger, die vielfach immer nur dieselben Strecken in Angriff nehmen, sollen Tipps für neue Wege bekommen – und ganz nebenbei Ecken in Hamm kennenlernen. Zudem gibt es jede Woche neue Expertentipps.
- Jeder, der laufen oder walken will, ist eingeladen – ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung.
- Jede Woche verlost die AOK unter allen Teilnehmern einen Inter-sport-Gutschein über 25 Euro. Der Sieger steht dienstags im WA.
- Jeden Sonntag um 10 Uhr ist der WA-Lauftreff an der aktuellen Strecke. Diesmal geht es also los an der Antonius-Kirche in der Geithe.
- Regelmäßige Teilnehmer können sich ihren Lauf auf einer WA-Karte abstemeln lassen. Wer bei mindestens sieben der zehn Läufe mitmacht, nimmt an einer Schluss-Lösung teil. Zu gewinnen sind Lauf-schuhgutscheine des Active-Sport-shops Hamm im Wert von 150, 100 und 50 Euro.

Fitness mit Thomas Johannpeter



Siebte Fitness-Übung: Seitliches Brett: Startposition ist im Unterarm-Liegestütz. Das Gesäß sowie das Bein werden angehoben. Anschließend werden Knie und Ellenbogen zusammengebracht. Daraufhin folgt wieder die Streckung. Der komplette Bewegungsablauf auf wa.de

Laufen in Hamm

Runde 7: Uentrop / Geithe

10 km-Strecke (red dotted line) | 5 km-Strecke (blue dashed line)

3 **Zechenbahn-Radweg**
Auf der ehemaligen Trasse der Zechenbahn ist vor einem Jahr die Verbindung zwischen Wesse- und Emscher Park Radweg fertiggestellt worden. Der erste Abschnitt führt von der Maximilianbrücke in Richtung Haaren, weiter über Dolberg nach Ahlen. Eine tolle Alternative für lange Läufe in der Marathonvorbereitung - und für Ausflüge mit dem Rad oder (zumindest teilweise) für Skater.

4 **Sportplatz und Mehrzweckhalle im Giesendahl**
Veranstaltungsort vieler Uentropener Aktivitäten, von Fußballspielen des TuS bis zum Aufmarsch der Schützen, in direkter Nähe zu den Haarener Baggerseen und zur Sauna-Fitnessanlage Gut Sternholz. Beim Uentrop Herbstlauf befinden sich hier am schmucken Vereinsheim Start und Ziel aller Läufe.

5 **Hafen Uentrop**
In der Nähe des Uentrop Ortskerns befindet sich der Ruhrmann-Umschlagahfen am Dattel-Hamm-Kanal, einer der erfolgreichsten Westfälischen Privathäfen. Vor allem die Nähe zur Autobahn A 2 sowie zum Industrie- und Gewerbegebiet macht das Areal attraktiv. Weiter östlich schließt sich der Hafen des Kraftwerks Westfalen an.

6 **Bürgerwald Uentrop**
Seit zehn Jahren finden im Herbst Pflanzaktionen statt. Mehrere hundert Paten spendeten neue Bäume aus unterschiedlichen Anlässen: Jubiläen, Gold- oder Silberhochzeiten, Vereinshöhepunkte, auch Todesfälle. Der Bürgerwald wächst jährlich um rund 40 Pflanzen, muss schon erweitert werden. Kontakt im Bürgeramt Uentrop: Telefon 17 92 00.



Start zum Herbstlauf in Uentrop (hier im Jahr 2011): Am 15. September ist es wieder soweit. Archiv-Foto: Guboff

Wald- und Radwege im Hammer Osten

WA-Lauftreff: Sonntag, 10 Uhr, Geithe

Die Gastgeber
Der Lauftreff Geithe ist eine Trimm-Aktion des Leichtathletik-Verbandes. Eine Mitgliedschaft der Teilnehmer im TuS Uentrop ist nicht vorgeschrieben, aber erwünscht. Anfänger werden langsam an eine gewisse Ausdauer herangeführt. Für Fortgeschrittene gibt es unterschiedliche Leistungsgruppen. Trainingszeiten: sonntags um 10 Uhr (Treffpunkt: Altes Pfarrhaus Geithe) und mittwochs um 19 Uhr (Sportplatz „Im Giesendahl“).

Wellnesseinrichtung ist schon zu sehen – biegen wir ab nach rechts, dann wieder rechts in die Straße Im Giesendahl.

Am Sportplatz folgen wir kurz der Strecke des Uentrop Herbstlaufs. Zunächst weiter östlich, dann zum Südfelde im Uhrzeigersinn – ohne dem Reitweg zu folgen, der für Zweibeiner absolut tabu ist. Am Nielsesberg treffen wir auf den Trimmpfad. Am Ende des Weges geht's kurz nach links auf die Straße (vorsichtig!), dann schwenken wir die Fünf-Kilometer-Läufer beim kleinen Parkplatz nach rechts in den Wald. Richtung Bürgerwald. Dort werden wir „Zehner“ ihre Route in einer halben Stunde wieder treffen.

Der Weg zu zehn Kilometern führt über die Straße zur Maximilianbrücke, die wir vor drei Wochen schon überlaufen haben (siehe Info-Kasten „Halbmarathon“). Direkt auf der nördlichen Kanalseite treffen wir auf den neuen Radweg, über die Trasse der alten Zechenbahn. Wir folgen einer Weile, über den Alten Uentrop Weg hinweg. Es geht durch ein paar Felder, links erahnen wir zwischen den Bäumen einen der Haarener Baggerseen. Kurz vor Gut Sternholz – der Parkplatz der

HAMMER LAUFEXPERTEN

Entspannung und Freiheit
Wie ich lernte, das Laufen zu genießen



Von Dirk Holtsträter
Warum laufen? Viele Artikel sind geschrieben worden, um diese Frage zu beantworten. Meist drehen sich die Lösungsansätze um Gesundheitsprävention. Bei mir war das zumindest am Anfang anders. Ich kann mich noch sehr gut an meine wilde Jugend erinnern, in der ich das Laufen gehasst habe. Ohne Ball zu laufen, war nur schwer vorstellbar, weil es sinnlos erschien. So spielte ich Tischtennis beim TuS Uentrop und Fußball in einer Hobby-mannschaft mit meinen Freunden aus Norddinker. Einmal im Jahr stand in der Schule und später bei der Bundeswehr die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens an. Mit Unwillen erlagte ich dieser qualenden Aufgabe. Im Berufsleben richtig angekommen, ändert sich bei vielen Menschen das Freizeitverhalten. Ein regelmäßiger Trainingsbetrieb wird durch Schichtarbeit, Überstunden, Tagungen oder Fortbildungen schwieriger. Es ist nicht immer möglich, in anderen Orten einfach so am Mannschaftstraining bei einem fremden Verein teilzunehmen. Gerade die Körpermitte ist das Zentrum jeder Bewegung. 20 Minuten bei den Nachrichten am Abend vor dem Fernseher spart zusätzliche Zeit. Als Trainingsmittel eignen sich ein Theraband, eine Matte und das eigene Körpergewicht. 2. Beim Laufen bietet es sich an, den Trimm-Dich-Pfad in der Geithe zu nutzen, um eine kleine Abwechslung in das Training zu bringen. 3. Ein Ziel vor Augen hilft bei der Motivation. Deshalb melde ich mich regelmäßig zu Laufveranstaltungen an.

Noch drei Lauftipps:
1. Neben den oft beschriebenen Dehnübungen sollten Läufer auch an der Kraft und der Koordination arbeiten. Gerade die Körpermitte ist das Zentrum jeder Bewegung. 20 Minuten bei den Nachrichten am Abend vor dem Fernseher spart zusätzliche Zeit. Als Trainingsmittel eignen sich ein Theraband, eine Matte und das eigene Körpergewicht. 2. Beim Laufen bietet es sich an, den Trimm-Dich-Pfad in der Geithe zu nutzen, um eine kleine Abwechslung in das Training zu bringen. 3. Ein Ziel vor Augen hilft bei der Motivation. Deshalb melde ich mich regelmäßig zu Laufveranstaltungen an.

Dirk Holtsträter ist Laufwart beim Lauftreff Geithe des TuS Uentrop. Den Sonntagslauf hat er mit vorbereitet. Als Berufssoldat ist der 51-Jährige jedoch vor wenigen Tagen ins Hochwassergebiet abkommandiert worden und muss sich in dieser Woche unter Umständen von anderen Vereinsmitgliedern vertreten lassen.

– ANZEIGE –

Pluspunkt
Richtig! Darum bietet die AOK NordWest jetzt noch mehr Pluspunkte: von der Vorsorge mit niedrigem Impfungsbis zur Behandlung mit Naturerzweil.
AOK NordWest – Gesundheit in beiden Händen

Tipp: Der 12. Uentrop Herbstlauf

Termin: Sonntag, 15. September
Start und Ziel: 9:30 Uhr: Bambinilauf 1 km
Sportanlage Im Giesendahl
Anmeldung unter www.tus-uentrop.de bis 14. September
Nachmeldung bis 30 Minuten vor dem Start

Strecken: 9:45 Uhr: Straßenlauf/Walking über 5 km
10:45 Uhr: Straßenlauf und Kreismeisterschaft über 10 km

Nächste Woche: Abstecher nach Süden zu den Laufrunden Bönen

Leos Meinung



Nicht nur Kinder hängen an ihren Plüschtieren. Manchmal gibt es auch Erwachsene, die mit so einem niedlichen Teil bestimmte Erinnerungen verbinden. So ein Erinnerungsstück hat Leos Bekannte am vergangenen Samstag auf dem gleichnamigen Parkplatz an der Geithe vor der Kirche gefunden. Ein kleines, weißes Nilpferd mit einem roten Laufshirt erinnert den Besitzer: „Lauf mal wieder“. Das Kuscheltier trägt einen Rucksack mit einem liebevoll geschriebenen Brief, in dem Tina ihrem Papa zum 50. Geburtstag gratuliert. Dass diese Erinnerung an die tägliche Fitness sicherlich irgendwo schmerzlich vermisst wird, ist sich Leos Bekannte ganz sicher. Deshalb möchte sie das Tier gern dem Besitzer zurückgeben. Die Finderin ist erreichbar unter Telefon 0171/44 23 594, erzählte sie



Stadtwerke entdecken Gasleck

HAMM • Ein Gasleck haben Mitarbeiter der Stadtwerke gestern Nachmittag bei der turnusmäßigen Untersuchung einer Niederdruckleitung an der Lohausenholzstraße in Höhe der Einmündung zur Wilhelm-Liebnecht-Straße festgestellt und die notwendigen Sicherungsmaßnahmen eingeleitet. Die Lohausenholzstraße wurde in diesem Bereich halbseitig gesperrt. Umgehend wurde ein Tiefbauunternehmen damit beauftragt, den Asphalt für die Reparaturarbeiten zu öffnen. Die Ursache für das Gasleck stand am Abend noch nicht fest.

1 105 Räder gestohlen

HAMM • Ein „mittleres“ Risiko, Opfer eines Fahrraddiebstahls zu werden, attestiert das Portal „geld.de“ Hammer Radlern. 1 105 Fahrraddiebstahle gab es demnach 2012 in Hamm, 607 pro 100 000 Einwohner; die Aufklärungsquote habe 9,7 Prozent betragen. Ein Polizeisprecher bestätigte die Zahlen. Das gilt allerdings nicht für die „geld.de“-Angabe, dass 20 Prozent der Tatverdächtigen nicht Deutsche seien. Grundsätzlich gilt laut Polizei, dass ein hoher Radverkehrsanteil auch eine hohe Diebstahlzahl nach sich zieht. ■ jf

Verirrter Lkw trifft 86-Jährigen

HAMM • Offensichtlich durch ein Übersehen eines Sackgasenschildes oder eine Fehlleitung durch sein Navi-System kam ein Sattelzug am Mittwochabend nicht im Gewerbegebiet Unterp an. Stattdessen erwischte er bei dem Versuch, in einer Grundstückseinfahrt in der Straße Auf den Kämpfen zu wenden, einen 86-jährigen, der in seiner Einfahrt stand. Der Mann stürzte und verletzte sich leicht. Der Lkw-Fahrer machte sich aus dem Staub. ■ WA



Die neue Marathon-Strecke berührt alle sieben Stadtbezirke. Start und Ziel ist am Jahnstadion. Die roten Zahlen geben die Kilometerangaben wider. An mehreren Stellen führt sie auch über die aktuellen Routen des WA-Lauftreffs 2013 (alle Details im Special auf wa.de). Nicht an allen Punkten ist die Marathon-Strecke schon fertig. Zwischen Radbod und Herringen muss die Brücke noch gebaut werden.

Individualsport ganz groß

Stadt investiert eine Million Euro für Läufer, Walker, Radfahrer und Spaziergänger

HAMM • Freizeit- und Individualsportler in Hamm dürfen sich auf eine herausragende Neuerung freuen. Erstmals will die Stadt Hamm einen Freizeit- und Individualsport-Parcours für Jogger, Läufer, Walker, Radfahrer, Spaziergänger und auch Skater schaffen. Die Strecke rund um die Mitte wird die Marathonlänge von 42,195 Kilometern erfüllen und alle sieben Stadtbezirke miteinander verbinden. Eine Million Euro will die Stadt dafür investieren.

„Der Individualsport hat deutlich an Bedeutung gewonnen. Dem werden wir Rechnung tragen“, sagte gestern Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann. „Das trifft den Nerv vieler Freizeitsportler“, gab sich auch Sportdezernent Markus Kreuz, der selbst Läufer ist, überzeugt von dem Projekt. Ein erster Entwurf für die Trassenführung liegt bereits vor. Startpunkt wird das Jahnstadion im Hammer Osten sein. Dabei werden die be-

kannten und beliebten Laufstrecken, die teilweise auch für den WA-Lauftreff entwickelt wurden, miteinander verbunden. Die Strecke führt zunächst am Kanal vorbei in Richtung Heessen. Dort streift sie das Schloss und führt durch den Heessener Wald bis zur Waldbühne. Von dort geht es weiter durch den Hammer Norden bis zur neuen Bahnquerung an der Killwinkler Straße. Hier werden in Kürze zwei Unterführungen gebaut, die voraussichtlich schon Ende diesen Jahres fertiggestellt sein werden. Über die Kohlenbahntrasse geht es dann nach Bockum-Hövel und hier über das Radbodgelände zum künftigen Nordteil des Lippeparks, der ebenfalls Ende 2013 fertiggestellt sein soll. Auf neuen Wegen erreichen die Freizeitsportler dann Lippe und Kanal. Hier wird demnächst eine neue Fußgängerbrücke über die Lippepark mit Herringen verbinden (Fertigstellung 2014). Von hier geht es an der

Sonderprogramm

Der Hamm-Marathon mit einem Investitionsvolumen von einer Million Euro ist zentraler Bestandteil des zehn Millionen Euro schweren Sonderprogramms für den Rückbau, Umbau und Neubau von Sportstätten in Hamm. Über die Erneuerung der Sportanlagen, zum Beispiel am Jahnstadion und am Sportzentrum Bockum Hövel sowie über die Sanierungsplanungen zahlreicher Sporthallen berichtet unsere Zeitung heute ausführlich im Ausgabebeilieg Sport lokal. ■ dfb

Halde Kissinger Höhe vorbei Richtung Pelkum und weiter nach Wischerhöfen. Entlang der Bahnlinie führt die Route schließlich nach Lohausenholz, durch den Hammer Süden, am Pilsholz vorbei und nach Westtünen. Von dort gelangen die Freizeitsportler über die Ahse nach Ostwennemar und weiter an der Geithe entlang in die Mark,

am Burghügel vorbei und zurück zum Jahnstadion.

Die Rundstrecke wird gut beschildert werden – mit Kilometerangaben. Lippe und Kanal trennen die Hammer Marathonstrecke in eine Nord- und Südhälfte, die sich auch als Etappenrouten anbieten. In allen Stadtteilen sollen zusätzlich 5-Kilometer, 10-Kilometer und weitere Streckenlängen kleblattartig ergänzt werden. Auch Sehenswürdigkeiten und Einkerzmöglichkeiten werden ausgewiesen. Besonders freuen dürfte ambitionierte Freizeitsportler, dass mittelfristig einige Abschnitte des Parcours als Winterlaufstrecken (mit Beleuchtung) hergerichtet werden sollen.

Die Streckenführung steht noch nicht endgültig fest. Sie soll in Kooperation mit den verschiedenen Lauftreffs und Individualsportgruppen festgelegt werden. Geplant sind außerdem eine gedruckte Karte sowie eine App für Smartphones. ■ dfb



Unterricht mit Tablet-PC

Fast ein ganzes Schuljahr benutzen die Schüler der 7b sowie der 10b der Konrad-Adenauer-Realschule mittlerweile Tablet-PCs in ihrem Unterricht. Schulleiter Rüdiger Zicholl zog gestern ein positives Resümee.

Rund 20 Lehramtsstudenten der Mathematik von der Universität Bielefeld besuchten gestern die Schule und evaluierten gemeinsam mit ihrem Dozenten den Unterricht in der zehnten Klasse. → Rhyern

Zwei Interessenten

Noch keine Entscheidung über Bowlingbahn

HAMM • Noch zwei Interessenten für den Betrieb der Bowlingbahn am Maximilianpark sind im Rennen. Das teilte Maxipark-Geschäftsführer Jörg Rogalla gestern nach einer Sitzung des Aufsichtsrates mit. Eine Entscheidung könnte demnach in einer Sondersitzung am 12. Juli fallen.

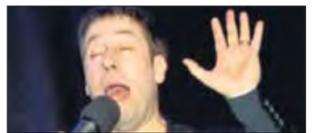
Die Maximilianpark Hamm GmbH hatte sich mit Wirkung zum 31. Mai aus dem Betrieb des Bowling-Centers in der Eishalle zurückgezogen. Die betriebswirtschaftliche Situation habe sich deutlich verschlechtert, hieß es dazu. Die Eishalle selbst ist

von den Planungen nicht betroffen. Stadt und Maximilianpark hatten bekräftigt, dass in Hamm auch weiterhin Bowling gespielt werden solle.

Von den ursprünglich vier Interessenten für den Betrieb der Bowlingbahn sind jetzt noch zwei übrig geblieben, sagte Rogalla. Beiden solle jetzt Gelegenheit gegeben werden, ihre Vorstellungen noch einmal darzulegen und eine Kalkulation vorzulegen. Der Aufsichtsrat werde sich dann noch einmal mit dem Thema beschäftigen, und zwar in einer Sondersitzung am 12. Juli. ■ jf

KABARETT

Frederic Hormuth unterhielt in Zentralhallen „saugut“. → Kultur lokal



— Anzeige —

Getränke
Schürmann GmbH

Die Nacht des Weines

probieren • entspannen • genießen
Feiern Sie mit uns ein Weinfest mit Musik und Leckerem für den Gaumen!

Hamm, Widumstraße 24
Samstag, 15. Juni
19.00 Uhr • Eintritt frei

59065 Hamm • Tel. 02381/25700 • www.weinschuermann.de

Diebe lassen Sofa zurück

Rätselhafter Einbruch im Gewerbepark Rhyern

HAMM • Üblicherweise lassen Einbrecher Dinge mitgehen – zum Beispiel zehn Rasenmäher, wie jetzt im Gewerbepark Rhyern. In diesem Fall ließen die Diebe aber auch etwas da, nämlich ein altes graues Sofa. Die Polizei ist ratlos.

Dabei haben die Unbekannten offenbar einen guten Tausch gemacht. Die Rasenmäher sind noch verschweißt, es handelt sich der Polizei zufolge um Modelle, die geschoben werden. Bei dem Sofa handelt es sich dagegen um einen offensichtlich gebrauchten Dreisitzer, den die Diebe wohl „einfach loswerden wollten“, so ein Polizeisprecher. Womöglich hätten sie auf dem Fahrzeug, mit dem die Rasenmäher abtransportiert wurden, einfach Platz gebraucht und das alte Sofa deshalb am Tatort zurückgelassen.



Dieses Sofa ließen Einbrecher stehen. ■ Foto: Polizei Hamm

Die Täter schlugen zwischen Mittwoch, 17.30 Uhr, und Donnerstag, 7 Uhr, zu. Sie hebelten das Zufahrtstor des Firmengeländes und das Schloss eines Schiebetores auf. In der Lagerhalle brachen sie auch noch einen Kastenwagen auf. Der Sachschaden beträgt laut Polizei etwa 2 000 Euro. Hinweise erbittet die Polizei unter der Telefonnummer 9 16-0. ■ jf

Drogen im Gefängnis

Hamm in NRW im unteren Mittelfeld

HAMM • Das Hammer Gefängnis gehört in Nordrhein-Westfalen zu den drogenärmeren. 2012 wurden dort 5,7 Gramm Heroin, 2,3 Gramm Kokain, 14,5 Gramm Hasch und 10,8 Gramm „sonstige“ Rauschgifte gefunden. In Werl waren es 56,8 Gramm Heroin, in Gelsenkirchen sogar 260,3 Gramm.

Die Zahlen entstammen der Antwort der Landesregierung auf eine kleine Anfrage der FDP-Fraktion. Ergebnis: 1 266,5 Gramm Heroin fanden Beamte 2012 in den 37 Justizvollzugsanstalten (JVA) in Nordrhein-Westfalen.

Hamm liegt dabei im unteren Mittelfeld.

Elisabeth Nubbemeyer, die die Hammer Anstalt leitet, sieht die Gründe in Größe und baulichen Gegebenheiten. Die JVA sei kleiner als andere, es gebe deshalb nicht so viele Möglichkeiten, etwas zu verstecken. Es sei auch nicht möglich, etwas über einen Zaun oder eine Mauer zu werfen – die gebe es in Hamm nicht. Besucher würden streng kontrolliert, doch es gebe realistisch gesehen immer wieder Wege und Mittel, um kleine Mengen hereinzuschmuggeln. ■ jf

Noch mehr Trickdiebe

Falsche Techniker stehlen Schmuck

HAMM • Noch mehr Trickbetrüger: Nach falschen Stadtwerkern und falschen Awo-Sammlern treiben jetzt auch noch falsche Techniker ihr Unwesen: Trickdiebe stahlen gestern einer 72-jährigen an der Römerstraße ihren Schmuck. Gegen zehn Uhr schellen sie an und gaben vor, den Kabelanschluss überprüfen zu müssen. Einer der Männer ging mit der Seniorin ins Wohnzimmer. Dort schaute er sich die Wanddose an. Anschließend fragte er die 72-Jährige nach ihren Personalien und forderte sie auf, das Fernsehgerät einzuschal-

ten. Sein Mittäter verließ nach einiger Zeit die Wohnung, um bei den Nachbarn nachzuschauen. Als er zurückkam, verschwanden beide. Später stellte die Frau fest, dass aus ihrem Schlafzimmer Ringe, Ketten, Armbänder und Ohrringe fehlten. Die Diebe machten einen gepflegten Eindruck, waren gut gekleidet und beide 40 bis 45 Jahre alt. Einer ist 1,60 Meter groß, er hat helle Haare. Der zweite ist etwa 1,80 Meter groß. Er hat dunkle Haare und einen dunklen Bart. Hinweise an die Polizei unter Telefon 916-0. ■ WA

Zahl des Tages

34

...Nichtwohngebäude wurden im vergangenen Jahr laut statistischem Landesamt in Hamm fertiggestellt – darunter zehn landwirtschaftliche Betriebsgebäude.



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Familie, Training, Sex, Frauen

Zeitmanager der eigenen Gefühle

Von Achim Achilles

Nach allen Jahren Lauferei kann Mona leider meine Gedanken lesen. Ist ja auch nicht so schwer; sind ja nur drei. Wenn der Läufer läuft, fragt er sich matt: „Wann ist es endlich vorbei?“

Läuft der Läufer nicht, was deutlich häufiger vorkommt, dann denkt er sich: „Wann kann ich endlich wieder laufen?“

Ob ich im Supermarkt auf eierweiße Hühnerbeine starre, in Sanitäranlagen Elektrolyte in die Kanalisation spüle oder einfach nur eine Treppenstufe sehe, die mir einen Muskelfaserriss einbringen könnte – jede Lebenslage wird auf Sportkompatibilität durchdacht. Ob das Sucht ist?

Bestimmt nicht. Denn Gedanken drei lautet: Bier. Daran kann ich einfach so denken, ohne Kontext.

Gerade in Momenten trauriger Zweisamkeit führt binäres Läufendenken, das nur „Müsste mal wieder“ und „Kann nicht mehr“ kennt, stracks in krisenhafte Missverständnisse. Knabbert Mona an meinem Ohr und säuselt vielversprechende Tiernamen, dann ist es nun mal wenig hilfreich, wenn ich über die 75 Minuten knapp unterhalb des Wettkampftempos sinniere, die ich unbedingt noch am Wochenende unterbringen muss. „Du bist ja gar nicht bei der Sache“, maifft Mona. Doch, bin ich wohl. Nur nicht bei ihrer. Während sie „Panther“ flötet, denke ich an eine schlabrigge Schnecke, also an mich. Oder an Bier.

In Hollywood würde man diese Szene wohl als Show-Stopper bezeichnen. Meistens denke ich auch gar nicht richtig, sondern rechne. Um genau zu sein, schiebe ich Zahlen durch die Gegend, in Fachkreisen als „Zeit-Management“ bekannt. Wenn der Trainingsplan zum Beispiel morgen 90 Minuten Entspannungslauf vorsieht, muss ich eine entsprechend große Lücke in den Tag zwängen. Je eine halbe Stunde früher aufstehen, ins Büro gehen und zweifmal zweieinhalb Minuten weniger facebooken ergäbe zwar die Zielzeit, aber leider nicht am Stück.

Trainingsbilanz: aufgerundet etwa 1,9 hektische Kilometer in 20 Minuten statt 90 Minuten entspannt. Heute Abend werde ich noch mal durchstarten, ganz bestimmt.

Achim Achilles alias Hajo Schumacher ist Laufexperte von Spiegel online und Buchautor. Der gebürtige Münsteraner lebt und arbeitet in Berlin

Buchhinweis: Hajo Schumacher: Bewegte eucht!: Die Glücks-Philosophie des Achim Achilles, Ludwig-Verlag, 19,99 Euro

DIE TRAINER

Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.

Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufen in Hamm

Runde 8: Rund um Bönen ... und Umgebung

..... 10 km-Strecke
 - - - - 5,7 km-Strecke



Seit drei Jahrzehnten: Der Lauf rund um Flierich

Für viele Läufer aus der Region beginnt das Wettkampffahr traditionell mit einer Veranstaltung der Laufreunde Bönen: Im Januar geht es „Rund um Flierich“ (unser Bild: 2007) – nächstes Jahr ist es bereits die 29. Auflage. Start und Ziel: an der Ermelingschule in Lenningsen. Dazwischen geht es durch eher ländliches Gebiet – mit dem 400-Meter-Anstieg am Schattweg als Höhepunkt. Streckenrekorde über die 10 Kilometer werden gehalten von Claudia Metzner (LG Sauerland, 34:16 Minuten, 1994) und von dem Äthiopier Damte Kaushu Taye (29:35 Minuten, 2012). Anmeldungen für den 12. Januar 2014 sind bereits möglich unter www.laufreunde-boenen.de.

Video zu diesem Thema auf www.wa.de

Achte Übung beim Lauftraining: Kniehebellauf (hier Bilder von rechts nach links): Bei dieser Übung wird ein „Kniehebel“ von Melanie Kionka (LG Hamm) simuliert. Wichtig ist, dass man in der Vorlage bleibt und das Knie zu 90 Grad nach vorne hebt. Der komplette Bewegungsablauf ist gut im Video auf www.wa.de zu sehen.

Zwischen Industriekultur und Naturschutzgebiet

8. Runde bei „Laufen in Hamm“ führt in die südliche Nachbarschaft nach Bönen / Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr im Ortszentrum

Von Martin Kriger

BÖNEN • Zweiter Ausflug des WA-Lauftreffs 2013 in die Nachbarschaft. Heute geht es nach Bönen, wo die örtlichen Laufreunde enge Freundschaften zu den Hammer Sportlern pflegen. Es ist auch ein Ausflug in die Geschichte der Industriekultur.

Start beider Laufstrecken ist am Parkplatz Oststraße, direkt am Ortszentrum. Wir gehen ein paar Meter nach rechts, über die Straße zur Goethe-Grundschule – und los! Eine Kreuzung später sehen wir nicht nur das Hallenbad, sondern geradeaus den alles überragenden Zechentrum. Seit 1981 wird hier keine Steinkeule mehr gefördert. Die meisten Zechengebäude sind abgerissen. Der Turm, von Alfred Fischer entworfen und Vorbild für viele ähnliche Gebäude im Ruhrgebiet, steht einsam auf dem leer geräumten Gelände. Dank der örtlichen Stiftung herrscht Leben im und am

Turm. Als „Ostpol“ wurde er Teil des Kunstprojektes „Yellow Marker“ des Licht-Künstlers Mischa Kuball. Zusammen mit seinem westlichen Pendant, dem Förderturm von Rossenray am Niederthein („Westpol“) definierte der Künstler die 80 Kilometer voneinander entfernten Fördertürme als „Leuchttürme“ mit weithin sichtbaren Positionslampen. „Yellow Marker“ setzte dabei nicht nur Akzente auf Ost- und Westpol, sondern bezog sich auch auf die von Richard Serra geschaffene „Bramme für das Ruhrgebiet“ auf der Schurenbachhalde in Gelsenkirchen. In gedachter Luftlinie einer Ost-West-Achse schneidet die Lichtgestaltung Kuballs die von Serra gewählte Nord-Süd-Achse. Auch als Aussichtsturm ist das Gebäude geeignet. So einen schönen Blick in die Umgebung wie von den beiden Balkonen hat man selten. Ein bisschen schwindelfrei sollte der Besucher allerdings sein.

Gastgeber aus Bönen

Die Laufreunde Bönen gibt es seit Sommer 1985. 19 Sportler taten sich damals zusammen, um einen Breitensportverein zu gründen. Heute gibt es mehr als 400 Mitglieder, darunter auch Läufer aus Hamm. Vorsitzender ist Jochen von Glahn. Die Laufreunde treffen sich dienstags und donnerstags um 18 Uhr am Schulzentrum an der Pestalozzistraße und (normalerweise) sonntags, 9.30 Uhr am Trimm-Dich-Wald, Kletterpoth. Gelaufen wird in unterschiedlichen Gruppen, je nach Strecke und Geschwindigkeit.

www.laufreundeboenen.de

Aber das probieren wir ein anderes Mal... Denn heute biegen wir in Turmhöhe nach rechts ab, verlassen das Zechengelände. Und nun beginnt der Naturteil der Strecke. Es geht in Richtung Seseke, die seit einigen Jahren neu geführt wird – in direkter Begleitung eines Fuß- und Radwegs, an dem in diesen Juni-Tagen noch Bauarbeiter beschäftigt sind. Sie lassen uns passieren, und wir nähern uns dem Südholz – dem Laufrevier schlechthin in Bönen. Die Fünf-Kilometer-Absolventen dürfen direkt in den Wald, der hügelige

1 Zechentrum
Der Förderturm der ehemaligen Schachtanlage Königsborn III/IV ist von 1924 bis 1929 vom Architekten Alfred Fischer entworfen und gebaut worden. Der Turm ist 55 Meter hoch. Die Betriebsanlage ist 1981 stillgelegt worden, nur der Turm blieb stehen. Seit zehn Jahren gibt es in Bönen die Bürgerstiftung Förderturm, die das Bauwerk vor allem mit kulturellen Aktivitäten wieder in den Mittelpunkt des örtlichen Lebens rücken will.

2 Seseke
Die Seseke ist ein Nebenfluss der Lippe, der im Raum Werl/Unna-Ost entsteht und durch Bönen in Richtung Lünen fließt. Im Böener Bereich ist in den vergangenen Jahren ein größerer Umbau des Flusslaufs erfolgt, bei dem neue Fuß- und Radwege entstanden sind. Westlich von Bönen führt der Seseke-Radweg über Kamen nach Lünen, ganz in die Nähe der Einmündung in die Lippe.

3 Sandbachtal
Das Sandbachtal zwischen dem Zentralort von Bönen und Flierich ist seit dem Ende des 20. Jahrhunderts als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Es liegt mitten in landwirtschaftlich genutzten Flächen und gilt als Rückzugsgebiet für Tiere und Pflanzen. Läufer dürfen sich auch auf eine längere Steigung freuen. Sie endet am Tennisgelände von Rot-Weiß Bönen.

4 Trimm-Dich-Wald Südholz
Das Südholz ist das meistgenutzte Naherholungsgebiet in Bönen. Parkplätze liegen an der Straße Kletterpoth, wenn auch etwas versteckt. Im Südholz gibt es auf festem Untergrund kräftige kurze Anstiege, diverse Laufvarianten und den Mergelbacht als Orientierungshilfe. Eines der abwechslungsreichsten und anspruchsvollsten Laufreviere in der Region.

5 Bahnhof und Rathaus
Östlich der Eisenbahn hat die Gemeindeverwaltung ihren Sitz, die für rund 18 500 Einwohner zuständig ist. Direkt daneben liegt der Bahnhof, der von Regionalzügen zwischen Kamen und Unna/Hagen angefahren wird. ICE und der Güterverkehr fahren ohne Halt durch, tragen aber zu einem ständigen Ärgernis im Ortszentrum bei: Der Bahnübergang ist mehrfach pro Stunde für längere Zeit dicht.

6 Ortszentrum
Westlich der Bahnstrecke beginnt auf der Bahnhofstraße der Einkaufsbereich der Gemeinde, eine Fußgängerzone mit Durchfahrerbahn für Radfahrer. Zwischen Bahnhofstraße und dem Parkplatz Oststraße sind größere Einzelhandelsgeschäfte angesiedelt, dahinter schließt sich gegenüber der WA-Lokalredaktion der Gemeindefriedhof mit Parkanlage an.

LAUF-EXPERTEN

Interne Meisterschaft für Läufer

Zwei Systeme für einen Verein

Von Jürgen Korvin

Auch wenn wir nicht gegeneinander laufen, so wollen wir in unserem Verein trotzdem unsere Leistung messen. Aber wir haben uns da etwas einfallen lassen, was allen unseren Aktiven mit ihrem unterschiedlichen Leistungsvermögen gerecht wird.

Da gibt es unsere Vereinsmeisterschaft. Vereinsmeister kann wirklich jeder werden, egal ob schnell oder langsam. Wie geht das?

Die Kunst ist es, das eigene Leistungsvermögen genau einzuschätzen. Es geht darum, die Zeit, die man erreichen will, vorzusagen, dann vor dem Start die Stoppuhr abzulegen und der angepeilten Zeit – ohne zwischenschneidende Uhrenkontrolle – so nah wie möglich zu kommen. Die Vereinsmeisterschaft erringt Der- oder Diejenige mit der geringsten Differenz zur angegebenen Zeit. Dabei ist es unerheblich, ob man walkt oder läuft.

Tempogefühl ist gefragt, nicht Tempohäute. Niemand muss sich überanstrengen. Außerdem hat wirklich jeder die Chance, den Meistertitel mit nach Hause zu nehmen. Da hat es in den zurückliegenden Jahren schon viele Punktlandungen gegeben. Die Abweichung zwischen Schätzung und erreichter Zeit lag schon öfter bei 0 Sekunden.

Auch im Jahr 2012 war es knapp. So gewann Heike Krönitz den Titel bei den Frauen über 5 km mit einer Differenz von einer Sekunde. Bei den Männern über 10 km verschrätzte sich Berthold Sommer nur um 5 Sekunden.

Den Gegenpol bietet unsere Top-Wertung, die wir jedes Jahr neu präsentieren. Hier vergeben wir Punkte für die schnellsten Zeiten über 5 km, 10 km, 15 km, die Halbmarathon- und die Marathondistanz. Katrin Walter gewann die Top-Ten-Wertung der Frauen für das Jahr 2012. Ihre Leistungen: 5 km in 20:06 Min., 10 km in 44:46 Min., 15 km in 1:09:51 Std., Halbmarathon in 1:40:56 Std. und Marathon in 3:47:22 Std.

Sieger der aktuellen Top-Twenty-Wertung der Männer war Sven Serke. Er lieferte folgende Zeiten ab: 5 km in 16:00 Min., 10 km in 32:22 Min., 15 km in 49:58 Min., Halbmarathon in 1:13:13 Std. und Marathon in 2:39:33 Std.

Übrigens: Beide führen auch die ewige Top-Ten-Wertung der Laufreunde Bönen an und halten neun von zehn Vereinsrekorden.

Wer sich für die Leistungen „dahinter“ und für unser übriges Vereinsleben interessiert, schaue doch einfach mal auf unseren Webseiten (www.laufreundeboenen.de) nach. Ach ja, das Ganze läuft unter dem Motto „Laufen ist schön!“ (Hans Fabian). Und ich sage meinen Laufreunden manchmal: „Es gibt keine guten oder schlechten Läufer, sondern nur schnellere und langsamere.“

Jürgen Korvin ist Lauf- und Pressewart der Laufreunde Bönen 1985

- ANZEIGE -

6. AOK-Firmenlauf in Hamm
11. Juli 2013, 19 Uhr
Programm: 17.30 – 22.00 Uhr | Startgebühr 6 € je Teilnehmer
Meldechluss: 21.06.2013 | Anmeldung: aok-firmenlauf@hamm.de

5,5 km laufen oder walken für das Betriebsklima

Die WA-Serie „Laufen in Hamm“

- In den zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf stellt der WA auf Doppelseiten zehn Laufstrecken in Hamm vor. Jogger, die vielfach immer nur dieselben Strecken in Angriff nehmen, sollen Tipps für neue Wege bekommen – und ganz nebenbei Ecken in Hamm kennenlernen. Zudem gibt es jede Woche neue Expertentipps aus der örtlichen Laufszene.
- Jeden Sonntag um 10 Uhr ist der WA-Lauftreff an der aktuellen Strecke. Diesmal geht es also im Ortszentrum von Bönen los. Treffpunkt am Parkplatz des Einkaufszentrums an der Oststraße (Gröblichhoff), dann geht's in Richtung Zechentrum.
- Die Läufer werden von erfahrenen Sportlern begleitet, vielfach aus Laufgruppen oder Vereinen, die an der jeweiligen Strecke „zu Hause“ sind. So besteht die Möglichkeit zum ungezwungenen Kennenlernen.
- Jeder, der laufen oder walken will, ist eingeladen – ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung.
- Jeden Sonntag verlost die AOK unter allen Teilnehmern einen Intersport-Gutschein im Wert von 25 Euro. Der Gewinner steht dienstags im WA.
- Regelmäßige Teilnehmer können sich ihren Lauf auf einer WA-Karte abstemplen lassen. Wer bei mindestens sieben der zehn Läufe mitmacht, nimmt an einer großen Schluss-Verlosung teil. Zu gewinnen sind dann Laufschuhgutscheine des Active-Sportshops aus Hamm im Wert von 150, 100 und 50 Euro.

Nächste Woche: Pilsholz, Westtünen, Ahse und Geithe

Fitness mit Thomas Johannpeter

Achte Fitness-Übung: Sprunggelenks Triple-Flex: Die Übung zur Mobilisierung des Sprunggelenks und zur Entlastung der Knie startet an einer schrägen Ebene. Die Ferse steht etwas höher als die Fußspitze und an einem Baum oder Ähnlichem wird sich festgehalten. Das Knie wird drei Mal über die Fußspitze geschoben: Einmal gerade, einmal nach innen und einmal nach außen. Der Bewegungsablauf ist optimal im Video auf www.wa.de zu verfolgen.



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Läufer und Kalorien

Rechnen am Riegel-Regal

Von Achim Achilles

Als guter Ökologe fahre ich natürlich mit dem Auto zum Training. Ich will die Umwelt ja nicht mit übermäßig viel ausgetragener Läuferluft verpestern. Mona stellt unser Auto gern mit nahezu leerem Tank ab – eine Art Stresstest. An Trainingstagen freue ich mich unendlich über das Blinklicht. Denn das Warngelb gibt mir einen guten Grund für den Bosenstopp. Früher wurde hier mal Benzin verkauft, inzwischen ist es eine exzellente sortierte Läuferverpflegungsgarantie.

Heute mein Körper eine geldig brennen. Das Auto hat Appetit auf Benzin, ich habe Appetit auf Brot. Weil ja gleich Training ist, kann ich mir jetzt problemlos einen Schokoriegel, zwei Laugenbrezeln und ein Fläschchen Limo genehmigen, eventuell noch ein Eis dazu, aber nicht so ein kleines, das sofort wegschmilzt. Gewichtsprobleme? Ach was. Ich laufe mir den ganzen Kram ja gleich wieder runter. Das Problem dabei: Der Läufer neigt dazu, fortwährend mathematisch heikle Berechnungen anzustellen. Das Grundgesetz lautet: Aufgenommene Kalorien werden prinzipiell gedreht, abzulaufende Kalorien dagegen locker verdreifacht. Laugenbrezeln, Eis, Limo und Schokoriegel zum Beispiel machen gefühlte, na ja, sagen wir mal 270 Kalorien, auch wenn es in Wirklichkeit wahrscheinlich an die 1000 Kalorien sind. Im Training wiederum verbrenne ich gefühlte 2000 Kalorien. Irgendwo habe ich gelesen, dass ein 100-Kilogramm-Mann über 1500 Kalorien vernichtet, wenn er eine Stunde lang mit 15 Kilometer pro Stunde läuft. Zwar stimmen die 100 Kilogramm nicht, jedenfalls nicht ganz, und 15 Kilometer würde ich in einer Stunde bestenfalls auf Rollschuhen zurücklegen. Aber die 1500 Kalorien nehme ich trotzdem, auch wenn das Training höchstens die Hälfte verbraucht. So stehen am Ende zwei völlig unterschiedliche Ergebnisse, aber ein eindeutiger Tatbestand:

Die böse Realität sieht leider ganz anders aus: 1000 Kalorien aufgenommen, aber nur 750 Kalorien verbrannt, das ergibt ein Hüftplus von 250 Kalorien, das sich zusammen mit dem Mitternachts-Käse auf über 1000 Kalorien addiert. Da ein Kilogramm Hüftspeck aus etwa 7000 bis 9000 Kalorien besteht, dauert es also maximal zwei Monate, bis trotz eisernen Tempotrainings ein ganzes Kilogramm mehr aus der Stretchhose laggt.

Kalorien sind für den Läufer keine Bedrohung wie sonst nur Fußpilz und Wälder. Dabei heimtückisch wie Herpesviren: Wenn man sie spürt, ist es längst zu spät. Und hinderlich sind sie auch. Auf zehn Kilometer bremsst ein Kilogramm Körpergewicht um ungefähr 25 Sekunden. Ein Jahr lang Tankenstopp ist also ziemlich genau zu beziffern: mit zwanzig Minuten mehr beim Marathon, trotz Trainings.

Bleibt die große Glaubensfrage: Rechnen wir uns das Leben falsch, aber schön? Oder lassen wir uns von brutalen Zahlen terrorisieren? Wollen wir das Glück an der Zeitanzeige verspüren oder am Riegel-Regal? Schöner spachteln oder schneller laufen?

Fakt ist: Beides geht nicht. Aber wir versuchen es trotzdem immer wieder. Spätestens morgen, beim nächsten Boxenstopp.

Achim Achilles alias Hajo Schumacher ist Lauf-Autor bei „Spiegel online“ und Verfasser mehrerer Laufbücher. Der gebürtige Münsteraner lebt in Berlin.

Buchtipps:
Achim Achilles: „Der Lauf-Gourmet: Schlanker, schneller, satter“, Heyne-Verlag, 192 Seiten, 7,95 Euro

Die WA-Serie „Laufen in Hamm“

- In den zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf stellt der WA zehnte Laufstrecke in Hamm vor.
- Jeden Sonntag um 10 Uhr ist der WA-Lauftreff an der aktuellen Strecke. Diesmal im Pilsholz.
- Die Läufer werden von erfahrenen Sportlern begleitet. So besteht die Möglichkeit zum ungezwungenen Kennenlernen.
- Jeder, der laufen oder walken will, ist eingeladen – ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung.
- Jeden Sonntag verlost die AOK unter allen Teilnehmern einen Intersport-Gutschein im Wert von 25 Euro. Der Gewinner steht dienstags im WA.
- Regelmäßige Teilnehmer können sich ihren Lauf auf einer WA-Karte abstemplen lassen. Wer bei mindestens sieben der zehn Läufe mitmacht, nimmt an einer großen Schluss-Verlosung teil. Zu gewinnen sind dann Laufschuhgutscheine des Active-Sportshops.

Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.

Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Dipl.-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufen in Hamm
Runde 9: Durchs Pilsholz und entlang der Geithe

..... 10 km-Strecke - - - 5 km-Strecke

Achtung! Viel befahrene Straße (multiple locations)

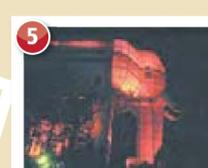
START & ZIEL (at Rottwiese)



Burghügel Mark
Anfang des 13. Jahrhunderts der offizielle Gründungsort von Hamm. Hier stand einst die Burg des Grafen von der Mark, bis dieser 1391 an den Niederhein zog. Die Burg wurde ab dem 18. Jahrhundert als Steinbruch genutzt und abgetragen. Heute existieren noch die Wassergräben rund um den Burghügel, der inzwischen ein Bodendenkmal ist.



Ortskern Mark
Das erste Zentrum der heutigen Großstadt. Im Mittelpunkt steht die evangelische Kirche St. Pankratius, fast tausend Jahre alt und bis 1337 die Mutterkirche von Hamm. Das Gebäude ist vor der nahe gelegenen Burg entstanden, errichtet auf dem Gelände des Schulenhofs. Rund um die Kirche gruppieren sich alte, teilweise sehr kleine Wohnhäuser.



Maxipark
Freizeitpark auf dem Gelände der 1914 stillgelegten Zeche Maximilian. Das Gelände ist für die Landesgartenschau 1984 umgebaut worden – mit dem „Gläsernen Elefanten“ in der ehemaligen Kohlenwäsche als Wahrzeichen. Rund 350.000 Besucher kommen jedes Jahr auf das 22 Hektar große Gelände in den Hammer Osten.



Berufsförderungswerk
Berufliches Rehabilitationszentrum in Trägerschaft der Josefs-Gesellschaft und der KAB, eröffnet im Jahr 1977. In rund 20 Berufen werden Erwachsene qualifiziert, die sich aus gesundheitlichen Gründen für eine neue Berufstätigkeit vorbereiten müssen. 400 Frauen und Männer können im hauseigenen Unterkunftsgebiet wohnen.

LAUF-EXPERTEN

Friedenssportler in Hamm

Dabeisein ist alles

Ihr Verein heißt ganz korrekt „SC Sportler und Sportlerinnen für den Frieden Hamm e. V.“ Da geht es ja nicht nur um Sport. Welcher Gedanke steckt dahinter?

Gail Siebert: Bei den Gründern handelte es sich in den 1980er Jahren um Menschen, die Sport getrieben haben, aber auch politisch bewegt waren. Sie haben mit der Friedensbewegung sympathisiert. Und das wollten sie auch bei ihren sportlichen Aktivitäten ausdrücken.

Was ist für die Läufer wichtiger: der Wettkampf oder das Gemeinschaftserlebnis?
Gail Siebert: Ganz klar das Gemeinschaftserlebnis. Natürlich kann jeder an Wettkämpfen teilnehmen. Aber bei allen unseren Aktivitäten gilt: Teilnehmen ist wichtiger als Erster werden. Dabei sein ist alles.

Sie veranstalten in jedem Frühjahr den Frauenlauf. Was ist das Besondere an dieser Veranstaltung?
Siebert: Das ist ein Lauf für jede Frau, für jedes Alter, für jeden Fitnesszustand. Und der Lauf nimmt einen Gedanken aus der Frauenbewegung auf: Die Frauen sollen am Samstag vor Muttertag etwas nur für sich tun. Dieser Gedanke liegt allen Frauenläufen zugrunde. Der Frauenlauf in Hamm ist übrigens einer der ältesten in Deutschland. Im nächsten Jahr findet er schon zum 25. Mal statt.

Und was ist mit Männern beim Frauenlauf?
Siebert: Männer dürfen nicht am Start stehen und sich dürfen nicht finishen. Das ist an diesem Tag Frauensache. Die Frauen sollen ihr Tempo laufen und sich nicht unter Druck setzen. Bei den großen Läufen hat die Siegerehrung oft schon stattgefunden, wenn die langsamen Frauen ins Ziel kommen. Wir warten am Ziel, bis die letzte Läuferin drin ist. Und erst dann gibt es die Urkunden.

Was hält den Verein heute zusammen?
Siebert: Unsere Begeisterung für den Sport und das soziale Engagement. Unsere Mitglieder sehen in dem Vereinsnamen eine Verpflichtung. Wir können nicht gegen jeden Krieg demonstrieren. Aber wir können Frieden verbreiten, indem wir gegen Rassismus sind, indem wir jeden Menschen unabhängig von seiner Herkunft mitnehmen, indem wir Toleranz vorleben.

Wie viele Mitglieder hat der Verein?
Siebert: Etwa 150.

Welche Sportarten werden ausgeübt?

Interview: Martin Krüger

Die gebürtige Engländerin Gail Siebert lebt seit 1977 in Hamm. Die 56-jährige Englisch-Dozentin und -Übersetzerin ist seit 1989 Mitglied der Friedenssportler und seit 2004 Vereinsvorsitzende.

Die Friedenssportler treffen sich zum Laufen dienstags und donnerstags um 10 Uhr sowie sonntags um 10 Uhr am Jahnstadion.



Laufrevier aus der Vogelperspektive: das Pilsholz. Unten links die Sportanlagen des HSC (früher FC Westtünnen), rechts daneben die Vonthünen-Halle des Schützenvereins. Oben rechts: die Hammer Innenstadt. v. Archiv-Foto: Blossy

Immer freundlich durchs Pilsholz

Neunte Runde beim WA-Lauftreff führt in den Hammer Osten / Treffpunkt: Sonntag, 10 Uhr

Von Martin Krüger

HAMM • Vorletzte Runde beim WA-Lauftreff des Jahres 2013, Start ist im Läuferparadies Pilsholz. Hier laufen vor allem Freizeitsportler, die überschaubare Strecken lieben. Zwei drei Runden bringen viereinhalb bis sechseinhalb Kilometer, eine „Acht“ 3,2 Kilometer: Das reicht den meisten. Uns heute aber nicht.

Wir starten vom Parkplatz Rottwiese, direkt an der Dr.-Loeb-Caldénhofer-Straße. Es geht direkt in den Wald, dann den Hauptweg nach links (rechts nun wäre ein bisschen kürzer, aber ebenso zielführend). Am Sonntagmorgen sind Begegnungen mit vielen anderen Läufern garantiert. Das Wäldchen ist zentral erreichbar, ob mit oder ohne Auto. Die meisten Läufer grüßen freundlich, manche auch bei jedem Wiedersehen in jeder nächsten Runde.

Heute verlassen wir das Wäldchen allerdings am nördlichen Ende, machen auf der Forstlandwehr einen kleinen Rechts-Links-Schwenk und durchqueren eine Kleingartenanlage. An dessen Ende trennen sich unsere beiden Strecken. Die Fünf-Kilometer-Läufer biegen nach rechts ab und laufen immer geradeaus nach Westtünnen. Die Langstreckler überqueren links die Bahnstrecke und biegen nach rechts in die Bradfordstraße ein. Richtung Norden, unter der Ahornallee hindurch und über den Caldénhofer Weg. Hier begleiten wir ein paar hundert Meter die Ahse, vorbei an Kleingärten und Reitverein.

In der Ferne sind schon die Neubauten der Universität Hamm-Lippstadt zu erkennen. Wir aber biegen nach rechts ab in den ältesten Teil der Stadt. Am Burghügel befinden wir uns auf den Spuren des Grafen von der Mark, der einst aus Altena kam, sich vorübergehend hier niederließ und den Grundstein

für das künftige Hamm legte. Heute ist inmitten der Wassergräben ein kleiner Park entstanden, gern genutzt auch von Abiturienten (jedes Jahr am Ende der Mottowochen) oder in drei Wochen wieder vom Marker Schützenverein (jedes Jahr zum Auftakt des Schützenfestes). Hinter dem Parkgelände biegen wir rechts ab, überqueren am Ende die Soester Straße und folgen ein Stück weiter rechts einem Fußweg entlang des Geithebachs. Links sehen wir die Marker Pankratiuskirche, Zeugnis tausendjähriger Heimatgeschichte.

Wir befinden uns jetzt auf einer sehr beliebten Läuferstrecke in Richtung Osten. Auf zwei Kilometern lernen wir den nördlichen Rand von Braam-Ostwenenar kennen. Links sehen wir schon den Elefanten des Maxiparks, den wir dann aber auch links stehen lassen. Am Verbindungsweg zwischen Langer Reihe und Goldregenweg überqueren wir die Geithe, laufen auf dem Kirchweg zurück in Richtung Westen und dann ab Neuenkamp gut zwei Kilometer nach Süden, über Soester Straße und Ahsebrücke, durch den Wald hinterm Berufsförderungswerk bis an den Ortseingang von Westtünnen, wo wir die Fünferstrecke wieder treffen und dann den letzten Kilometer gemeinsam bis zum Ausgangspunkt laufen.

Wer noch nicht genug hat: Ein paar Kreise im Pilsholz haben noch niemandem geschadet. Zu empfehlen sind vor allem die schmalen Wege am Waldrand, nicht so gerade und breit wie die übliche Laufstrecke – aber gut anspruchsvoll für Fußgelenke und Gleichgewichtssinn, die sonst von Läufern so gerne vernachlässigt werden.

Auch hier gilt: Gelegentliche Abwechslung im Trainingsalltag ist für jeden Läufer gut, auch wenn er keine Spitzenergebnisse in Wettkämpfen anstrebt.

– ANZEIGE –

Reiseimpfungen - Schutz in fernen Ländern
Die AOK NordWest übernimmt die Kosten.
AOK NordWest - Gesundheit in besten Händen.

Abschluss der Aktion nächste Woche: Überraschungslauf ab Jahnstadion

Video zu diesem Thema auf www.wa.de



Neunte Übung Lauftraining: Körperstreckung: In dieser Übung startet Johanna Paetsch (Eintracht Hamm) ihren Lauf leicht gebückt. Sie kommt nach einigen Schritten in die Körperstreckung, schiebt die Hüfte vor. Währenddessen schwingt sie die Arme diagonal nach vorne. Der Ablauf ist optimal im Video auf WA.de zu sehen.



Neunte-Fitness-Übung: Gekreuzter Ausfallschritt: Diese Übung dient zur Verbesserung der Hüftflexibilität und zur Stabilisierung der Beinmuskulatur. In der Ausgangsposition werden die Beine hinten überkreuzt und es geht tief in die Knie. Gut zu sehen ist die gesamte Übung im Video auf WA.de.

Verletzte Läufer

Tipps von Sportmedizinern

Läufer sind nicht vor Verletzungen gefeit. Ein Überblick:

Traktusscheuersyndrom: „Das Traktusscheuersyndrom ist auch als Läuferknie bekannt und sicherlich die häufigste Läuferkrankheit“, erklärt Professor Andreas B. Imhoff, Sportorthopäde der TU München. Dabei handelt es sich um eine Überbelastung der Sehnenansätze zwischen Schenkel und Knie. Die Schmerzen machen sich meist zu Beginn des Laufs bemerkbar, durch die bessere Durchblutung verschwinden sie im Laufe des Trainings oft wieder.“ Vorbeugend kann gezieltes Krafttraining die Muskulatur stärken.

Schienbeinkantensyndrom: Betroffen ist in diesem Fall das Drittel des Schienbeins. An dieser Stelle laufen die Betrugesehnen des Schenkels zusammen, viele Muskeln setzen dort an. „Die Schmerzen machen sich meist zu Beginn des Laufs bemerkbar, durch die bessere Durchblutung verschwinden sie im Laufe des Trainings oft wieder“, erklärt Schmitt. Nach dem Training seien sie aber schnell wieder da. Das Schienbeinkantensyndrom entsteht vor allem durch falsches Bergablaufen. Es sei wichtig, vor dem Aufsetzen des Fußes die Muskulatur anzuspinnen. „Ansonsten kriegst das Schienbein einen Schling weg.“ Vorbeugend kann gezieltes Krafttraining die Muskulatur stärken.

Achillessehnenreizung: Die Reizung kann unterschiedliche Ursachen haben. Meistens entsteht eine Entzündung, wenn das Laufpensum plötzlich und abrupt gesteigert wird. Eine Achillessehnenreizung ist gut sichtbar. Die Sehne schwillt nämlich deutlich an. Akut ist es hier wichtig, die Schwellung zu kühlen. „Auf Dauer kommt es wieder auf die Entlastung der Sehne an. Also – Trainingspause!“, sagt Imhoff. • tnn

Patella-Spitzen-Syndrom: Auch hier ist das Knie betroffen. Die Patella ist der Umlagepunkt der Sehne, die am unteren Pol der Knie- scheibe in den Knochen geht. Die Verletzung entsteht, wenn zu viel Stress auf diesen Punkt wirkt. „Das Knie schwillt dann unterhalb der Knie- scheibe an und kann

Lauftraining mit Andreas Janke

Fitness mit Thomas Johannpeter

HAMM-LAUF-EXPERTEN

Zehn Tipps für Läufer

Mehr Abwechslung!

Von Roland Grewatta

Viele Läufer sind bei ihrem Training immer im gleichen Tempo unterwegs, vor allem wenn sie ein fortgeschrittenes Alter erreicht haben (also etwa ab 30 Jahren). Mit der Zeit wächst oft der Wunsch, auch etwas schneller laufen zu können – auch wenn nicht unbedingt die großen Wettkämpfe das Ziel sind. Zehn Tipps für besseres Laufen:



1 Abwechslung ist gut für Beine und Kopf. Wer sein Lauftempo variiert, wer seinen Körper im Training überrascht, wird besser und hat mehr Spaß.

2 Anfänger sollten vorsichtig beginnen, gelegentlich ihr Tempo zu steigern. Sie sollten nicht gleich eine Stunde lang auf Anschlag laufen, sondern zunächst einfach nur ein paar hundert Meter oder ein paar Minuten den üblichen Trott verlassen – und sich dann langsam steigern.

3 Neue Laufstrecken suchen: Wer immer auf denselben geraden Wegen läuft, trainiert zu einseitig. Also: Ruhig mal quer durch den Wald laufen, auch im Winter! Das ist zum Beispiel gut für Fußgelenke und fürs Gleichgewichtsgefühl. Auch ein kleiner Anstieg im Trainingsprogramm kann eine willkommene Abwechslung sein.

4 Wer an Laufstil und Koordination arbeitet, läuft besser. Bei einem Lauf-ABC können einzelne Bestandteile der Laufbewegung gezielt trainiert und verbessert werden.

5 Viele Läufer denken nur an ihre Beine und vernachlässigen den Rest des Körpers. Dabei ist eine gute Athletik eine wichtige Voraussetzung für richtiges Laufen. Bauch und Rücken laufen mit – sie sollten mit Stabilisierungsübungen gestärkt werden.

6 In der Gruppe läuft es sich leichter. Wenn mehrere Läufer gemeinsam mehr Abwechslung in ihr Training bringen, macht der Sport gleich mehr Spaß. Und der einzelne Läufer bekommt Anregungen für Laufvariationen, auf die er allein nie gekommen wäre.

7 Die Regeneration darf nicht unterschätzt werden, vor allem mit wachsendem Alter. Der Körper braucht seine Erholungsphasen. Pausen und langsame Läufe sind wichtige Bestandteile eines Trainingsplans.

8 Barfuß laufen tut gut. Einfach mal die Schuhe ausziehen und über eine Wiese oder durch eine Sandgrube laufen!

9 Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für gutes Laufen.

10 Läufer sollten keine Angst haben, sich Rat bei erfahrenen Trainern zu suchen. Man muss ja nicht gleich in einen Verein eintreten und bei Meisterschaften starten. Aber die Fachleute in den Sportvereinen können wertvolle Tipps geben, mit denen Anfänger auch Fehler vermeiden können. Und wenn jemand auf Dauer Spaß am Laufen im Verein bekommt, ist das ja auch kein Nachteil.

Roland Grewatta ist Trainer der LG Hamm-Kamen-Holzwickede und Lehrer am Gymnasium Hammonense

Video zu diesem Thema auf www.wa.de

Auch die Trainingstipps enden heute mit den zehnten Videofolgen auf wa.de:

- **Thomas Johannpeter** (Aktivita) demonstriert „Burpees“, eine komplexe Ausdauerübung für den gesamten Körper.
- **Andreas Jahnke** (SC Eintracht) zeigt mit **Melanie Kionka** (LG Hamm) das richtige Anfernen.
- Alle 20 Videos sind weiterhin im Netz zu sehen.

Die erste laufende Stadtführung – für jedermann

Abschluss des diesjährigen WA-Lauftreffs am Sonntag / Treffpunkt: 10 Uhr, Jahnstadion

HAMM Der WA-Lauftreff endet in diesem Jahr mit einer Premiere: Erstmals findet in Hamm am kommenden Sonntag in Kooperation mit Stadtführer Olaf Beilenhoff und dem Stadtmarketing eine laufende Stadtführung statt.

Teilnehmen können alle Läufer – auch Sportler, die sich bislang nicht am WA-Lauftreff beteiligt haben. Das Tempo ist langsam, es geht weniger um ein ernsthaftes Training als um das Gemeinschaftserlebnis in einer großen Gruppe. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Jahnstadion. Der Lauf dauert mit mehreren kleinen Pausen maximal



Der erste laufende Stadtführer in Hamm: Olaf Beilenhoff, hier in Aktion vor dem Heessener Rathaus. Hauptberuflich arbeitet er bei der Stadt in der Sozialverwaltung. Foto: Wiemer

90 Minuten. Die gesamte Runde führt über rund elf Kilometer. Verkürzungen auf sechs und knapp zehn Kilometer sind möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Olaf Beilenhoff ist selbst Läufer, als Stadtführer üblicherweise aber auf dem Segway unterwegs. Er begleitet am Sonntag alle Teilnehmer durch die Innenstadt. Die Gruppe macht an mehreren Stellen Pause und erfährt dort Wissenswertes über die Heimatstadt.

Es wird ein Überraschungslauf, daher sind Pausenorte auf der unten stehenden Karte auch nur mit einem Fragezeichen markiert. Für alle Interessenten, die am Sonntag nicht mitlaufen können, stehen weitere Informationen über die Strecke ab Sonntagnachmittag auf www.wa.de. kri



Laufen in Hamm

Runde 10: Hammer Stadtrundlauf

••••• 11 km-Strecke ——— 6 km-Strecke
••••• Abkürzung 10 km

„Trend zum Individualsport“

INTERVIEW Sportdezernent Markus Kreuz übers Laufen und die Marathonstrecke

HAMM Mit der geplanten Marathonstrecke, die an vielen Stellen die Etappen des WA-Lauftreffs 2013 aufnimmt, will die Stadt Hamm neue Angebote für Individualsportler schaffen. Martin Krüger sprach mit Sportdezernent Markus Kreuz über die Hintergründe.



Der Diplom-Betriebswirt Markus Kreuz (36) ist seit 2011 Stadtkämmerer sowie Schul- und Sportdezernent in Hamm – und in seiner Freizeit Läufer.

Das neue Sonderprogramm der Stadt Hamm, für den Rückbau, Umbau und Neubau von Sportgelegenheiten“ heißt abgekürzt RUN – englisch: Laufen. Das ist doch kein Zufall, oder?

Markus Kreuz: Dahinter steckt natürlich der Gedanke an das Herzstück, an die Freizeit-sportstrecke, die durch alle Stadtbezirke führen soll und die Länge einer Marathonstrecke haben wird.

Wie hat sich denn der Sport in Hamm verändert, so dass man auf so eine Idee kommt?

Kreuz: Ganz unterschiedlich. Wir haben auf der einen Seite rund 150 Sportvereine, die seit Jahrzehnten aktiv sind, im Breitensport und in Teilen auch im Spitzensport. Aber wir erleben auch zunehmend den Trend, dass viele Menschen in der Stadt den Individualsport bevorzugen – ganz

klassisch: Turnschuhe an und raus vor die Tür, zum Joggen, Laufen, Walken, Rad fahren, Skaten. Dieser Trend scheint sich noch zu verstärken. Das hat Anfang des Jahres auch der Gutachter für den Sportentwicklungsplan sehr deutlich gemacht. Dem wollen wir Rechnung tragen.

Glauben Sie, dass viele Leute hier regelmäßig einen ganzen Marathon laufen?

Kreuz: Es muss ja nicht jeder einen Marathonlauf schaffen oder wollen. Es werden sich aber viele Hammer regelmä-

ßig auf der Strecke bewegen. Das wird eine Mischung aus vielen individuellen Sportarten. Ich habe die Hoffnung, dass zumindest Teilstrecken gelaufen werden. Die Strecke eignet sich hervorragend dafür, am Sonntag mit dem Fahrrad durch Hamm zu fahren – ein schöner Familienausflug. In Teilen ist die Strecke auch für Skater geeignet.

Was muss noch gemacht werden, bis die Strecke fertig ist?

Kreuz: Die Grundausstattung ist da. Alle Wege sind vorhanden, nur in unterschiedlicher Qualität. Wir müssen an verschiedenen Stellen noch einmal die Oberfläche oder die Untergründe bearbeiten. Wir werden nicht asphaltieren, sondern wassergebundene Decken nehmen, wie man das von Feldwegen kennt. Wir werden die Ausschulderung neu machen, damit man sich an jeder Stelle zurechtfindet. Dabei schweben mir weniger klassische Verkehrsschilder vor, als unauffällige Markierungen, Steine oder Holzpfosten etwa. Vielleicht müssen wir an einigen Stellen noch ein paar Parkplätze herrichten, weil nicht jeder an der Marathonstrecke wohnt. Und dann wollen wir

Kartenmaterial aufbereiten, gedruckt und digital, so dass man sich auch Strecken im Internet herunterladen kann.

Ist das Ganze denn sein Geld wert – geplant ist eine Million Euro?

Kreuz: Das ist ein angemessener Betrag. Wenn in dieser Stadt jeder zweite Individualsport betreibt, wenn wir dafür in dieser Stadt eine Million ausgeben und neun Millionen für Schul- und Vereinssport, dann ist das realistisch.

Sie sind selbst Läufer. Was bringt Ihnen der Sport?

Kreuz: Neben der Fitness ein gutes Gefühl – nicht beim Loslaufen, aber beim Ankommen. Ich nehme Hamm aus einer ganz anderen Perspektive wahr. Und man kommt sehr unkompliziert mit anderen Sportlern in Kontakt. Das mag ich.

Es haben sich beim WA-Lauftreff 2013 schon einige Sportler verabredet, die Marathonstrecke nach ihrer Fertigstellung ganz locker mal gemeinsam abzulaufen. Sind Sie dabei?

Kreuz: Im Moment bin ich auf Halbmarathon-Niveau. Wenn ich bis dahin mehr schaffe, mache ich mit.



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Gesundheit, Esoterik, Frauen

In der Wellness-Falle



Von Achim Achilles

„Wellness“ ist wie „nachhaltig“ oder „innovativ“ – überall steht es drauf und erklärt sich von selbst, weil es nichts Genaues meint, aber prima klingt. So wie „Energieriegel“: gut, sicher, irgendwie positiv, gerade in schweren Zeiten. Mona ist Wellness-Fan: Wir haben Wellness-Müsli, Wellness-Klopapier und nun auch noch ein Wellness-Wochenende, das die Gattin bei einem Preisausschreiben für Wellness-Wasser gewonnen hat. Sollte ich Mona mit einer ihrer Esoterik-Freundinnen in den Wellness-Tempel fahren lassen, als leichte Beute pilzfüßiger Männer am Pool, die ihre Schuppenflechte auf Wohlfühlliegen abschubbern? Oh nein, die Frau brauchte einen Bodyguard. Vielleicht würde ich ja zur Wellness-Religion bekehrt, zu Duftkerzen in Körperöffnungen und einem gepflegten Ingwer-Einlauf. Wellness ist wie Scientology, Walken oder FDP – man muss nur dran glauben. Mona glaubt an heiße Steine, an Kräuterpömpel und Meridian-Massage, vor allem bei Vollmond. Ich habe nichts gegen Wellness, wirklich nicht, schließlich werden dadurch Arbeitsplätze in der krisenfesten Eso-Industrie geschaffen. Eine Ayurveda-Ausbildung gibt es im zweiwöchigen Schnellkurs im Westerwald, bei selbsternannten Heilern, die mal in Indien waren. Wahrscheinlich auch nur für ein langes Wochenende.

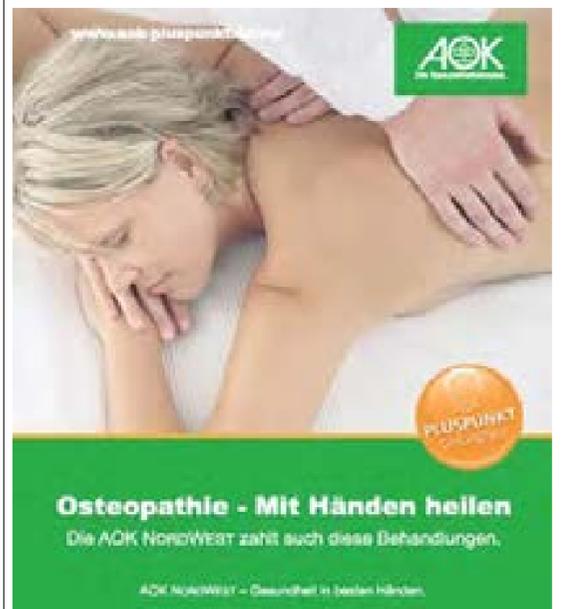
Während Mona sich mit Express-Yoga und Qi Gong für Koordinations-Legastheniker die Zeit vertrieb, suchte ich Wellness beim Waldlauf. Leider nicht gefunden. Es war zu kalt, zu lang und fremd dort in Brandenburg, weshalb ich die Fachkraft am Anwendungsschalter nachher fragte, ob es denn auch eine ganz normale medizini-

nische Massage gäbe. Ich wollte meine Beine geknetet haben und den chronisch schlaffen unteren Rücken. Idealerweise von jemandem, der sein Handwerk nicht im Westerwald eingeammet, sondern ganz spießig gelernt hat, so richtig als Beruf. Verzweifeltes Schweigen. „Richtige Massage...“, fragte das Frollein mit dem roten Punkt auf der Stirn und dem Haarreif aus Heilpflanzen, „...nee, aber wir haben da jetzt Tuina, da wird Yin und Yang wieder hergestellt oder Upanaha Svedana für das Karma oder ein Wüstenhonig-Peeling mit Soforteffekt.“ Nach über einem Jahrzehnt Laufen war ich Soforteffekten gegenüber eher skeptisch eingestellt. Mona war noch damit beschäftigt, mit Klangschaalen aus dem Thüringer Wald zu schwingen, als ich mich schon mal wellnesshalber aufs Bett legte. Neben der Schlafstätte stand ein Beutel mit Holzresten. Angeblich würden die Ausdünstungen der Spezialspäne die Herzfrequenz deutlich senken. Mit meinem niedrigen Blutdruck klang das lebensbedrohlich.

Keine Sorge, hatte die Wellness-Walküre beim Check-In versichert, man schlafe tiefer, kürzer, besser und wache erfrischt auf. Nur ich wieder nicht, weil niemand meine schmerzenden Beine massierte. Vielleicht sollte ich mir aus den Spänen einen Wickel machen, auf Bierbasis. Anleitung gibt's bestimmt im Internet oder in Indien. Und vielleicht sogar einen Soforteffekt.

Der gebürtige Münsteraner Achim Achilles ist Lauf-Autor bei „Spiegel online“ und Verfasser mehrerer Laufbücher. Buchtipps: „Laufen und Abnehmen - Die besten Diäten der Welt im Test“ (Achim Achilles Bewegungsbibliothek), Mano-Verlag, E-Book, 3,99 Euro

– ANZEIGE –



Osteopathie - Mit Händen heilen
Die AOK NordWest zahlt auch diese Behandlungen.

Die ganze WA-Serie im Internet

- In zehn Wochen vor dem AOK-Firmenlauf hat der WA zehn Laufstrecken in Hamm vorgestellt.
- Alle Strecken sind dauerhaft bei wa.de abrufbar; mit allen Plänen zum Download, mit ausführlichen Streckenbeschreibungen und 5-km-Videos.
- Online stehen auch alle Videos des Fitness-Trainings mit Thomas Johannpeter und des Lauftrainings mit Andreas Jahnke.



Leos Meinung



Endlich verdient der Sommer seinen Namen – und bei dieser herrlichen Sonne schmecken auch die Erdbeeren noch besser. Das dachte sich auch die Seniorin in einem Elektrorollstuhl, die der Versuchung nicht widerstehen konnte und sich am Samstag an einem dieser rot leuchtenden Erdbeerstände mit süßen Früchten eindecken wollte. Allerdings entpuppte sich die Hauptstraße, die zwischen ihr und dem Stand war, angesichts eines überdurchschnittlichen hohen Bordsteins als unüberwindbares Hindernis. Weil sie immerhin noch mehr schlecht als recht gehen kann, versuchte sie dann, die Straße zu Fuß zu überqueren – was nicht gelang, weil sie einfach zu langsam und die Autos zu schnell und zu viele waren. Die Situation erkannte ein hilfsbereiter Mann, der sich aus der Schlange am Erdbeerstand löste, die Seniorin nach ihrem Wunsch befragte und ihr die Erdbeeren holte. Die gute Tat erfreut beobachtet hat



Die 72-jährige Fahrerin des Mercedes wurde schwer verletzt. • Foto: Zimmermann

Pkw überschlägt sich auf Ostentalallee

HAMM • Schwer verletzt worden ist eine 72-jährige Autofahrerin am späten Samstagnachmittag bei einem Unfall auf der Ostentalallee. Der weiße Mercedes der Verursacherin überschlug sich dabei.

Nach Angaben der Polizei befuhr die 72-jährige Hammerin die Ostentalallee gegen 18.30 Uhr stadtauswärts. In Höhe der Hausnummer 76 kam der Mercedes ohne erkennbaren Grund nach rechts von der Fahrbahn ab und prallte gegen einen parkenden Pkw auf dem Seitenstreifen. Dann rutschte der Wagen weiter über die Fahrbahn und überschlug sich dabei. Der parkende Ford und ein weiterer Wagen, ein Audi, wurden bei dem Unfall beschädigt.

Die Unfallfahrerin wurde schwer verletzt in ein Hammer Krankenhaus eingeliefert. Sie konnte noch nicht zum Unfallgeschehen befragt werden. Lebensgefahr bestand aber nicht. Der Mercedes und der Ford wurden abgeschleppt. Während der Unfallaufnahme wurde die Ostentalallee gesperrt und der Verkehr umgeleitet. Den Sachschaden schätzt die Polizei auf insgesamt rund 8000 Euro. • WA

Redaktion Hamm
 Telefon (02381) 105283
 Fax (02381) 105151
 E-Mail: lokales-hamm@wa.de



Skurril war die Show von „Les Horsmen“, die trappelnd die Zuschauer auf Trab hielten. • Fotos: Mroß

Entspanntes Kurhausfest

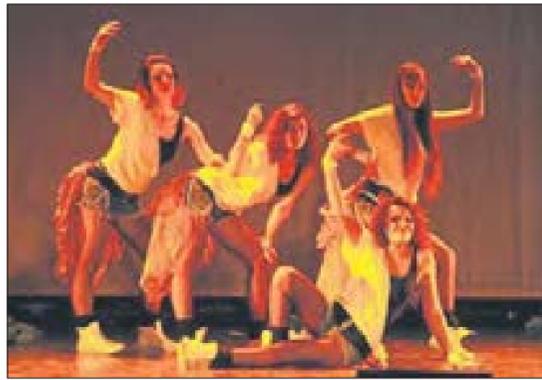
Tausende feiern zehnten Geburtstag des Theater-Neubaus mit Kultur-Vielfalt

Von Gisbert Sander

HAMM • Es dürfte „das“ Sommerfest der Saison gewesen sein, das gestern zum zehnten Geburtstag des Kurhaus-Neubaus in Hamms „Kulturadresse Nummer eins“ und drumherum gefeiert wurde: Mehrere tausend Besucher strömten in den Theatersaal, vor den Musikpavillon und zu einer Bühne auf dem Kurparkhügel, um Kulturveranstaltungen in all ihrer Vielfalt zu erleben – und in sehr entspannter Atmosphäre.

Daran, dass es die richtige Entscheidung war, den Kurhaus-Anbau vor zehn Jahren zu erneuern, ließ Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann in seinem kurzen Grußwort keinen Zweifel: Dieses kulturelle Zentrum habe in dieser Zeit rund eine Million Besucher erlebt – im Theatersaal und bei zahlreichen Veranstaltungen im Kurhausgarten.

Die Investitionssumme von damals zehn Millionen Euro habe sich nicht zuletzt wegen der Multifunktionalität gelohnt und sei im Vergleich mit ähnlichen Einrichtungen im Ruhrgebiet äußerst preis-



„Art of Moving“ war eines von vier Ensembles, das die hohe Qualität der Hammer Tanz- und Ballett-Szene dokumentierte.

günstig gewesen. Der OB empfahl, das kulturelle Angebot des Geburtstages ausgiebig zu nutzen: „Denn zu erleben ist die kulturelle Vielfalt unserer Stadt – und sie macht mich stolz.“

Tatsächlich war das Angebot an den drei Veranstaltungsorten derart groß, dass es nicht möglich war, alles „mitzunehmen“. Hinzu kamen diverse Walking-Acts – Künstler, die sich unter die Besucher mischten und mit kleinen Einlagen für Unter-

haltung sorgten. Dazu gehörten beispielsweise die barock kostümierte „Theaterhexe“ Petra Strassdas mit ihrem Bauchladen-Theater auf der „Jagd“ nach Publikum und das Duo mit auffälligen Ganzkörperkostümen (Morphsuits) in Lila und Orange, die pantomimisch und Späße machend unterwegs waren. Gleiches galt für die skurrile Truppe „Les Horsmen“ – die Pferdemenner, die eher trappelnd als trabend die Besucher auf Trab hielten. Zum

Mitmachen eingeladen waren die Besucher sowohl am Stand des Ateliers „Arto“ als auch bei dem der Jugendkunstschule. Die beiden rahmten den kleinen Boulevard mit Pavillons ein, in denen zahlreiche Künstler ordentlich ins Schwitzen kamen und dankbar waren, wenn sie der Schatten der Bäume erreichte.

Richtig voll war es dauerhaft, wenn auch mit wechselndem Publikum, im Theatersaal, wo die Hammer Tanz- und Ballett-Ensembles mit diversen Shows begeisterten – angefangen bei der Kinds- und MusicalCompany der Stadt gleich zu Beginn, die eine gewohnt perfekte Musical-Show boten, über die Tanzwerkstatt Mamrenko mit einer fetzigen „Queen“-Show und einer traumhaften Nussknacker-Suite bis zu „Art of Moving“ und ihrer mitreißenden Michael-Jackson-Show.

Wie energiegeladene klassische Musik sein kann, bewies „Wildes Holz“ im Musikpavillon, der ebenfalls permanent umlagert war – bis hin zum abschließenden Celtic-Rock mit „The Aberlour’s“.



Start zur laufenden Stadtführung. Vorne links in Rot: Führer Olaf Beilenhoff. • Foto: Mroß

und kundigen Erklärungen von Werner Reumke) sowie die Verfolgung von Fischtreppen an der Lippe bekommen im Lauftempo ihren eigenen Reiz. Olaf Beilenhoff konzentrierte sich bei mehreren kurzen Haltepunkten auf Schwerpunkterklärungen, um Laufpausen möglichst

kurz zu halten. Das Stadtmarketing überlegt, auch künftig solche Läufe gelegentlich ins Stadtführer-Angebot aufzunehmen.

Insgesamt hatten die Veranstaltungen beim WA-Lauftreff 2013 mehr als tausend Teilnehmer. Die einzelnen Strecken und Trainingstipps er-

scheinen zu einem späteren Zeitpunkt als Broschüre auf www.WA.de sind sie aber weiterhin abrufbar. Dazu zählen auch 29 Kurz-Videos. • kri

Die Gewinner der Verlosungen werden am nächsten Samstag veröffentlicht. Einsendeschluss ist am Donnerstag beim WA.

1 000 Besucher bei Extraschicht

Nachtaktion im Maxipark begeistert

HAMM • Am Samstag hieß es wieder „Extraschicht“ im Maxipark. Bei der Nacht der Industriekultur erlebten die rund 1 000 Besucher bis Mitternacht an verschiedenen Standorten immer wieder Streetart vom Feinsten.

Neben den Gruppen TOS und Corroboration trat auch der erst 15-jährige Hammer Beatboxer Hasret Eker auf. Er stand neben dem Schmetterlingshaus und begeisterte seine Zuhörer, indem er ohne jedes Hilfsmittel ein komplettes Orchester ersetzte.

„Ich habe viel vom Maxipark und der Extraschicht gehört“, sagte Agnes Hansmann aus Dortmund. Sie fand es eine „super Idee“, hier abends etwas anzubieten und erklärte, sie sei ganz begeistert.

Die „urban Streetart Darbietungen“ von TOS aus Münster und Corroboration aus Südafrika bestanden aus einer Mischung von Parkouring, Freerunning und Tanz. Diese Mischung ließ die Besucher, trotz aller Unterschiedlichkeit, immer wieder staunen: Beim Parkouring wird jede Art von Hindernissen, von Treppen und Mauern bis hin zu Hausfassaden, effektiv überwunden. Freerunning hingegen ist freies, kreatives Bewegen mit turnerischen und akrobatischen Elementen. Das kam an: „Ich bin mit meiner Freundin nur wegen der Extraschicht hier“, verrät Besucherin Nicole Boßert. Beide waren sehr beeindruckt von den artistischen Darbietungen.

Die südafrikanische Gruppe Corroboration zauberte mit ihren Tanzvorführungen zu afrikanischer Musik echtes Urlaubsgefühl in den Maxipark. Die sieben Mitglieder der Gruppe TOS boten mit ih-



Die kraftvollen und eleganten Auftritte von TOS ließen die Besucher staunen. • Foto: Mroß

ren artistischen Leistungen immer wieder Momente voller Spannung und Staunen: Ob am Glaselefanten oder auf dem Spielplatz am See: Für sie gab es keine Hindernisse, als sie wie schwerelos durch die Luft sprangen, Schrauben drehten und Flickflacks machten. Außerdem banden sie auch das Publikum ein. Immer wieder holten sie Kinder und Jugendliche als Freiwillige nach vorn, die dann ein Hindernis bildeten – anschließend wurden die Helfer übersprungen, dass man sich im Zirkus wühlte.

Die großen Hauptattraktionen des Abends waren zwei Aufführungen in der Elektrozentrale: Unter dem Namen „Sophtatown“ präsentierten TOS und Corroboration gemeinsam ein Stück zum Thema Freiheit. Die Geschichte zeigte die Zerrissenheit auf, wenn man in verschiedenen Kulturen lebt und gleichzeitig in beiden Zuhause ist. • pk



Rund 1000 Besucher, nicht nur aus Hamm, kamen zur Extraschicht in den Maxipark. • Foto: Mroß

37-Jähriger Opfer eines Unglücks

HAMM • Keine neuen Erkenntnisse gab es am Wochenende zu dem Mann, der sich am Freitagabend in Pelkum lebensgefährliche Brandverletzungen erlitten hat. Die Polizei geht weiterhin von einem Unglücksfall aus. Demnach hat sich ein Feuerzeug in der Hosentasche des 37-Jährigen selbst entzündet und dessen Kleidung in Brand gesetzt. Er wurde mit dem Hubschrauber in eine Spezialklinik geflogen. • asc

Unfall mit Reiter und Radler

HAMM • Ein Reiter und eine Radfahrerin sind die Beteiligten eines Unfalls, der sich nach Auskunft der Polizei gestern Nachmittag gegen 16.20 Uhr auf den Fährstraßen-Brücken ereignete: Als beide Verkehrsteilnehmer auf gleicher Höhe waren, keilte das Pferd aus und traf die Radfahrerin. Sie musste ins Krankenhaus eingeliefert werden. Der Reiter flüchtete, die Ermittlungen dauerten gestern Abend noch an. • san

Zahl des Tages

5,4

...Quadratkilometer werden in Hamm als Erholungsfläche genutzt. Das sind 31 Prozent mehr als noch zehn Jahre zuvor. Der Anteil an der Gesamtfläche beträgt 2,4 Prozent.