

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.gutlohhof.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

Achtung!
 Viel befahrene Straße

r Boerde – und auf eine Marathonstrecke

ndliche und lockere Streckenbesichtigung / Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr am Buchenwaldstadion Welver

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 Marathonstrecke dem Ziel entgegen. Mehrere beteiligte Vereine und Institutionen, darunter unsere heutigen Gastgeber vom TV Flerke/Welver, haben auf dem Gemeindegebiet vier unterschiedliche Strecken vermessen 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 –

klein, manchmal einsam, aber ausgesprochen familiär. Wer einmal die persönliche Betreuung durch eine Grundschülerin in Vellinghausen erlebt hat, die einen mit dem Fahrrad 500 Meter vor der Verpflegungsstation abholt, individuell die Essenswünsche abfragt und sich dann mit guten Ratschlägen verabschiedet („Schön rechts laufen, da verliert man weniger Zeit“) – dieser Marathoni wird immer wiederkommen wollen. Wir machten heute allerdings nach etwa einer Stunde Schluss. Noch ein Stück durch den Buchenwald, wir sind zurück am Stadion. Vielleicht erzählt LaufUrgestein Helmut Klauke dort noch eine Geschichte von seinem jüngsten Ultralauf über mehr als hundert Kilometer, ausnahmsweise nicht durch den geliebten Buchenwald, sondern auf Mallorca...

Buchenwaldlauf am Samstag, 18. Mai

Am Pfingsttag 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 Bambiniläufe Kindergartenkinder
 16.00 Uhr 5 km Jedermannlauf
 16.10 Uhr 10 km Walking
 17.00 Uhr 10 km Hauptlauf
 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

– ANZEIGE –

Naturarznei - Die sanfte Alternative
 Die AOK NORDWEST zahlt auch diese Medikamente.
 AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

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 Intersport-Gutschein im Wert von 25 Euro. Der Gewinner steht dienstags im WA.
- Regelmäßige Teilnehmer können sich ihren Lauf auf einer WA-Karte abstampeln 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.

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 Tempoheiten 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 Laufspur. Neuer Laufstil, weniger Laufkilometer, und schon lief ich wieder – jetzt aber am Ende eines Lauffeldes. Was war hier los, hier wurden Laufgeschichten erzählt. Wir hatten richtig Spaß. Es wurden Lauffreundschaften geschlossen und Verabredungen zu einem der nächsten Läufe 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 Brüggman-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 „Hilfpflicht“; 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 Nachtmathon über 169 Runden (je 250 m). Gelaufen wird auf einer Rennradbahn aus Beton und mit zwei Steilkurven. Die Rundenanzahl 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 wünschen) 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 Schuss 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 Buderich und Wesel. Insgesamt liefen 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 Estellencs, Port des Canonge, Valldemossa, Delá, Soller, Cuber, Lluc – mit dem Ziel, Pollenca 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 Lauflehrenjahren 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 erfolgreiches Finishen.

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 Lauf-Serie und am Frauenlauf. Auf eigenem Terrain ist der TV Flerke unter anderem

beim Buchenwaldlauf aktiv (der in diesem Jahr am Pfingstwochenende stattfindet). Zudem gibt es am 3. Oktober einen Marathon – nicht mit riesigen Teilnehmerzahlen, dafür aber in angenehmer familiärer Atmosphäre.

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

Fitness mit Johannpeter



Video zu diesem Thema auf www.wa.de

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.