

HammMagazin

Stadtilustrierte für Hamm Sonderausgabe 2018 / 45. Jahrgang

**SONDER-
AUSGABE**

Start

Hamm hat den großen Lauf

Laufen ist einfach

Der vergessene Lauf-„Papst“

**MAXI
LAUF**

**Auf der Suche nach
freiem Wohnraum?**

LEG
gewohnt gut.

Tel. 02 11 / 740740-0

service@leg-wohnen.de · www.leg-wohnen.de

22. April 2018

Eine Karriere im Laufschrift	03
Die Streckenverläufe	04
Im Zentrum des Geschehens	08



Hamm hat den großen Lauf	10
Gut vorbereitet	15
„Eine klasse Idee“	17
Laufen ist einfach	19



„Kaffeeeklatsch des Laufens“	23
RUN macht Strecke(n)	26
Der vergessene Lauf-„Papst“	29



Impressum:

Herausgeber / Verlag
Verkehrsverein Hamm e.V.
Willy-Brandt-Platz, 59065 Hamm
www.verkehrsverein-hamm.de

Redaktion
Dr. Alexander Tillmann (verantw.)
E-Mail: redaktion@hamm-magazin.de

Anzeigen
Norbert Pake, Verkehrsverein Hamm e.V.
Telefon: 0 23 81 / 37 77 22
Telefax: 0 23 81 / 37 77 51
E-Mail: pake@hamm-magazin.de

Fotos:
S.15: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com, S.29: ©Halfpoint - stock.adobe.com, S.30: ©underdogstudios - stock.adobe.com, ©smuki - stock.adobe.com,

Hamm:
Mumien
Der Traum vom ewigen Leben
Bis 17. Juni 2018

gustav lübcke
museum hamm
www.museum-hamm.de
Telefon: 023 81 / 17 - 57 14

rem
Renze-Engelhorn-Museum

Gefördert durch:
Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen

Logo of the State of North Rhine-Westphalia and WDR 5.

LWL
FREILICHTMUSEUM
H A G E N

30. März -
31. Oktober

www.lwl-freilichtmuseum-hagen.de
Mäckingerbach | 58091 Hagen
Telefon: 02331 78070

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Eine Karriere im Laufschrift

Linn Lara Kleine setzt sich immer neue Ziele: Nach vier deutschen Meistertiteln im Jahr 2017 wurde das heimische Lauf-talent bei der Sportgala im Januar zur „Sportlerin des Jahres“ gekürt. Nun träumt sie von der Qualifikation für die Europa-meisterschaft in Ungarn.

Linn Lara Kleine gehört in ihrer Altersklasse zu den größten Lauftalenten Deutschlands. Der Sport ist für sie Antrieb und Leidenschaft. Über den Sport kann sie ihre Träume erfüllen, so wie ihr das im vergan-genen Jahr gleich mehrfach gelungen ist: So wurde Linn Lara Kleine in der Altersklasse U18 unter anderem Deutsche Jugendmeisterin über die Laufdistanz von 3.000 Metern. Ähnlich erfolgreich begann auch das Jahr 2018: Bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Halle/ Saale konnte sich Linn Lara Kleine – zu ihrer eigenen Überraschung – ebenfalls den Titel sichern. „Man muss sich immer wieder neue Ziele setzen: Nach Möglichkeit sollten die Ziele hoch und realistisch sein“, sagt die junge Läuferin über ihren Weg, sich immer wieder neu zu motivieren. „Auf den Kopf kommt es im Wettkampf ge-nauso an wie auf die Beine: gerade auf den letzten Metern, wenn die Energie weg ist und die Beine schmerzen.“

Im Herbst des vergangenen Jahres ist Linn Lara Kleine von der OSC 01 Hamm zur LG Olympia Dort-mund gewechselt, wo sie sich unter der Aufsicht von Bundestrainer Piere Ayadi intensiv auf die nächsten Schritte vorbereitet. Ihr großes Ziel ist im kommenden Jahr die Teilnahme an der Europameisterschaft in Ungarn. „Die Helmut-Körning-Halle ist so etwas wie mein zweites Wohnzimmer“, sagt die 16-jährige Läuferin mit einem Lachen. Seit ihrem Wechsel nach Dortmund wohnt sie in einem Sportinternat, so dass sie auch von Seiten der Schule viel Unterstützung für ihre Karriere erhält. Trotzdem erfordert das Leben als Leistungssportlerin jede Menge Disziplin. „Ne-ben dem Sport bleibt nicht viel Zeit für anderes – aber ich habe es nicht anders ge-wollt und ich bin sehr glücklich mit meinem bisherigen Weg.“ Trotzdem nutzt Linn Lara Kleine an den Wochenenden jede freie Minute, um die Familie in ihrer Heimatstadt Hamm zu besuchen. „Auch wenn die Entscheidung für Dortmund unter sportlichen Gesichtspunkten richtig war: Die Heimat bleibt immer die Heimat. Auch deshalb habe ich mich sehr darüber gefreut, dass ich in Hamm ‚Sportlerin des Jahres‘ geworden bin. Mit diesem Titel hatte ich überhaupt nicht gerechnet, weil ich sehr starke Konkurrenz hatte. Umso schöner, dass es am Ende geklappt hat.“ ■

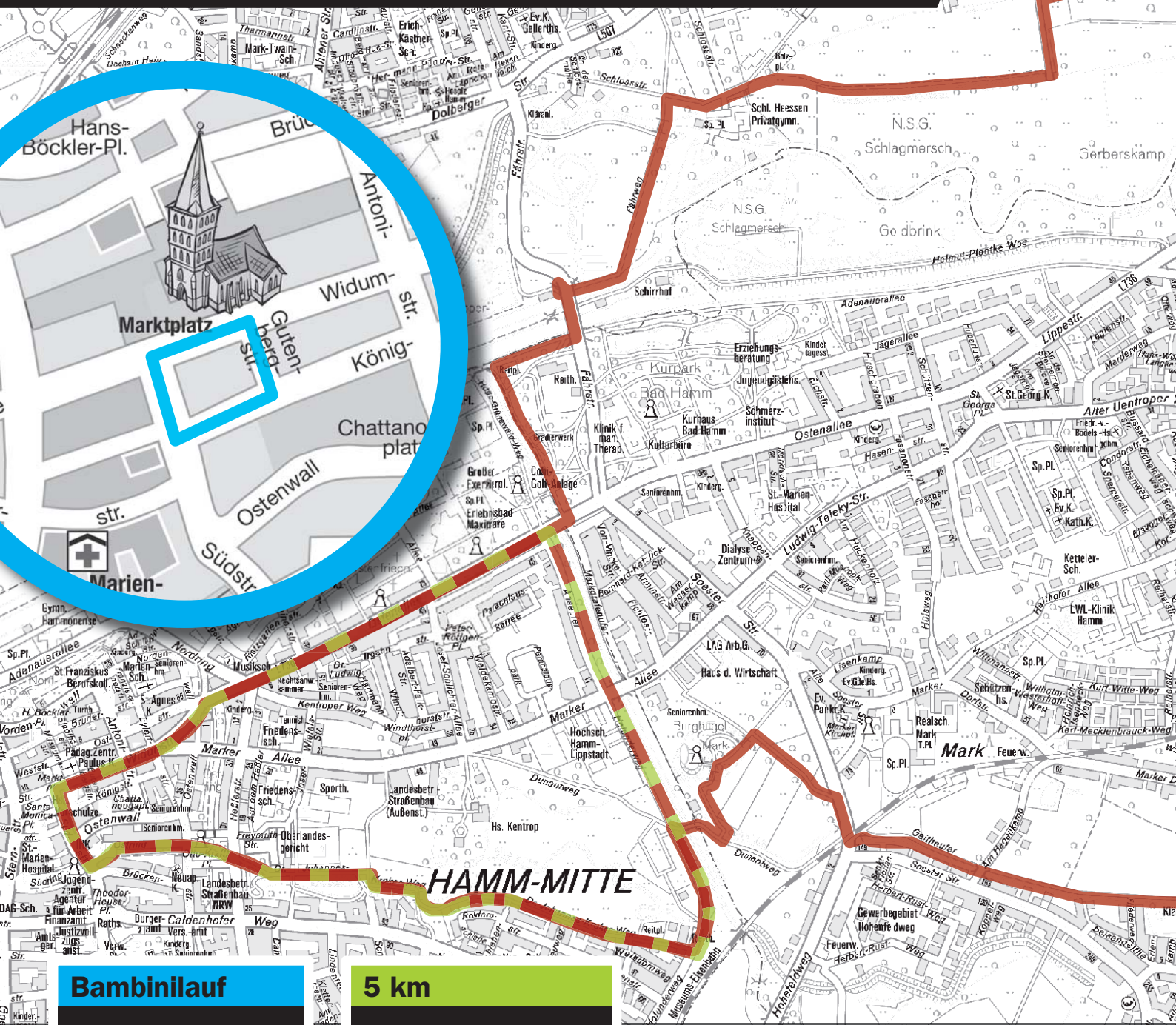
„Der Kopf ist genauso wichtig wie die Beine.“

Linn Lara Kleine

MAXi LAUF

Hamm

22. April 2018



Bambinilauf

Startzeit 14:00 Uhr
Teilnahme kostenlos
Meldeschluss 15.04.2018
Nachmeldung bis 19.04.2018
Nachmeldegebühr 2 Euro

5 km

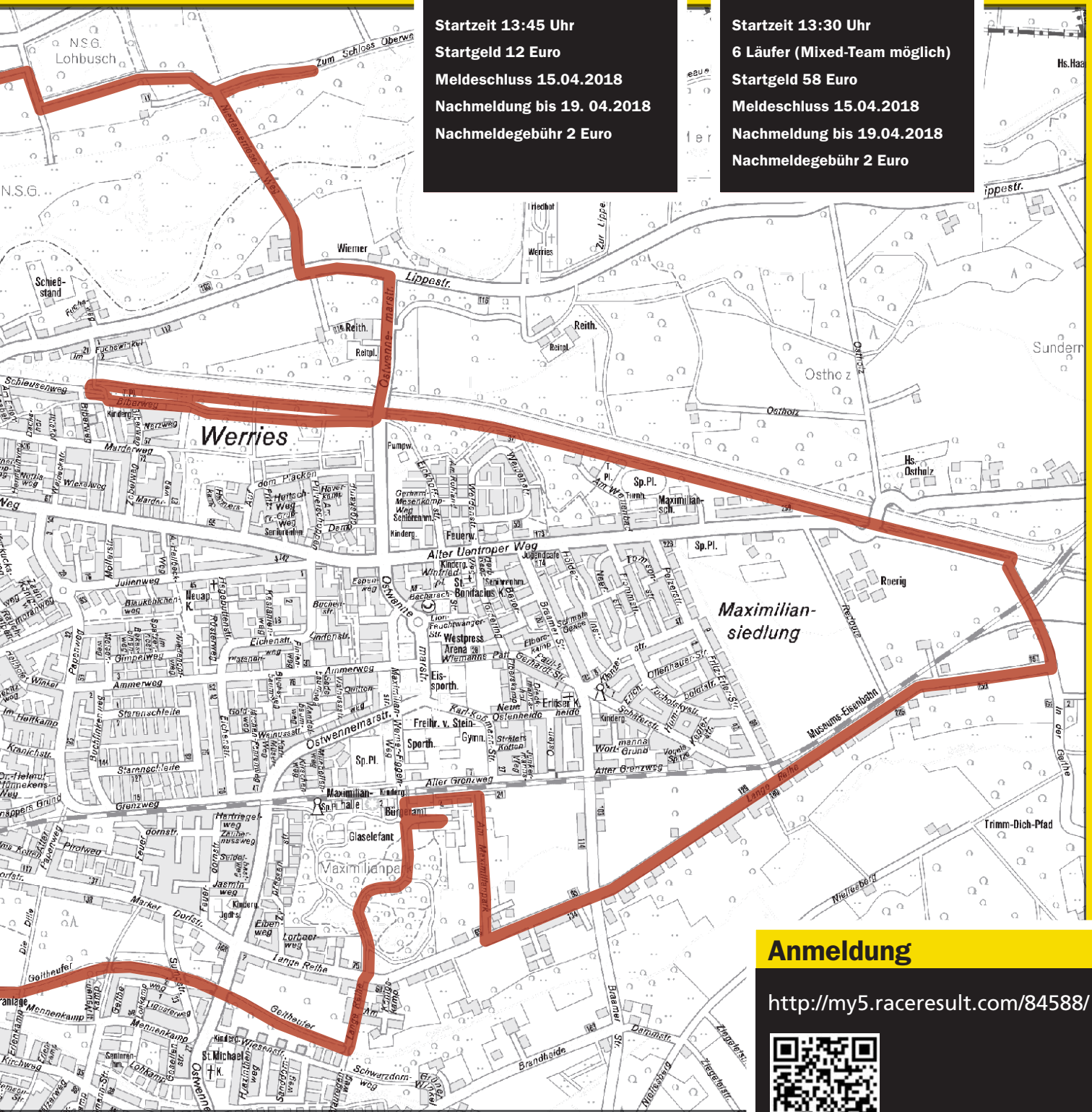
Startzeit 12:15 Uhr
Startgeld 5 Euro
Meldeschluss 15.04.2018
Nachmeldung bis 19.04.2018
Nachmeldegebühr 2 Euro

Halbmarathon

Startzeit 13:45 Uhr
Startgeld 12 Euro
Meldeschluss 15.04.2018
Nachmeldung bis 19. 04.2018
Nachmeldegebühr 2 Euro

Staffelmarathon

Startzeit 13:30 Uhr
6 Läufer (Mixed-Team möglich)
Startgeld 58 Euro
Meldeschluss 15.04.2018
Nachmeldung bis 19.04.2018
Nachmeldegebühr 2 Euro



Anmeldung

<http://my5.raceresult.com/84588/>



DIE STRECKENVERLÄUFE

Ihre Veranstaltung liegt uns am Herzen.

Ihr kompetenter Partner
für Sanitätsdienste



Mobil: 0176 / 24 357 367
E-Mail: info@mes-hamm.de
www.mes-hamm.de



Inh. Markus Lahrmann • Taubenstraße 12 • 59065 Hamm



Malteser
...weil Nähe zählt.

Frühdemenz: „Sehen, was ist. Machen, was geht“

Der Malteser Tagestreff Hamm ist eine Einrichtung für Menschen in der Frühphase ihrer demenziellen Erkrankung.

Unser Konzept:

In unserer täglichen Arbeit geht es um die Aktivierung und den Erhalt der noch vorhandenen, individuellen Ressourcen - und um emotionale Zuwendung. Wir arbeiten in der Begleitung unserer Gäste nach dem schwedischen **Silviahemmet-Konzept**.

Damit bieten wir unseren Gästen ein hohes Maß an Lebensqualität und gesellschaftlicher Teilhabe. Zudem eine weitgehend selbstbestimmte Lebensweise der Erkrankten und ihrer Angehörigen - in jeder Phase der Frühdemenz.

Unsere Angebote:

- Feste je nach Jahreszeit
- Regelmäßige Angehörigen-/ Informationsabende
- Abrechenbar über Pflegekasse (Betreuungsleistung, § 45b, SGB XI)
- Kostenloser Probetag
- Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9 bis 15 Uhr
- Kostenloser Fahrdienst für unsere Gäste!

Sie benötigen weitere Informationen? Sie möchten sich ehrenamtlich im MalTa Tagestreff engagieren? Sprechen Sie uns einfach an!

Malteser Hilfsdienst e.V.

Malteser Tagestreff MalTa Hamm
Leitung: Kirsten Purwin
Nordenwall 5, 59065 Hamm

Telefon: (0 23 81) 30 45 44 2
Mobil: (0151) 67 32 35 63
E-Mail: kirsten.purwin@malteser.org
Web: www.malteser-paderborn.de



Deutsche Angestellten-Akademie

wissen wandeln wachsen
Kompetenz für Ihren Erfolg

Ihr Partner für kaufmännische Weiterbildung

- Ausbildung
- Umschulung
- Berufsabschluss nachholen
- Coaching
- Deutschkurse

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

Deutsche Angestellten-Akademie
DAA Dortmund 0231 140838
DAA Gelsenkirchen 0209 179690
DAA Hamm 02381 921910
DAA Oberhausen 0208 875498
DAA Recklinghausen 02361 29776

DAA
Bildung schafft Zukunft

www.daa.de



**Wir sind Ihr
Heimvorteil!**



Telefon 02381.106 7070 · dovoba.de/immobilien

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

Volksbank Hamm 

Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.**



Hansa
Leben wie ich will.

www.hansa-gruppe.info

HANSA Tagespflege im Medicum | Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903
HANSA Pflegezentrum im Medicum | Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-900
HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“ | Nordenwall 22 d | Tel.: 02381 9025-0

IM ZENTRUM DES GESCHEHENS

Acht Läufe über fünf unterschiedliche Distanzen stehen beim MaxiLauf am Sonntag, 22. April, auf dem Programm. Der Marktplatz an der Pauluskirche wird Ort des Geschehens von Start und Ziel der Läufe sein – und außerdem von Mitmach-Aktionen, Siegerehrungen und von einem olympischen Programmpunkt.

Dem Marktplatz kommt als Start- und Endpunkt der verschiedenen Läufe ganz zentrale Bedeutung zu. Damit die Läufe reibungslos von statten gehen und alle Läufer ihre Zeiten erfahren können, ist der Stadtsportbund mit einem Stand vor Ort, an dem sich die Läufer anmelden und ihre Startnummern erhalten. Umkleidemöglichkeiten und Duschen stehen in der Sporthalle am Gymnasium Hammonense zur Verfügung, die Wertsachen und Kleiderbeutel werden im Pädagogischen Zentrum in der Stadthausstraße sicher verwahrt. Anhand der Startnummer ist hier eine individuelle Zuordnung möglich.

Den Anfang des Programms macht der 5-Kilometer-Lauf, der um 12.15 Uhr beginnt. Im Anschluss findet der erste Höhepunkt des Tages statt, wenn auf der Bambini-Strecke das olympische Feuer anlässlich der Special Olympics 2019 durch Hamm getragen wird. Danach starten die beiden längsten Wettbewerbe: der Staffel- und der Halbmarathon. Ein besonderes Ereignis werden die drei Läufe im Wettbewerb „Hamms schnellste Schule“: Die unteren Jahrgänge der weiterführenden Schulen sowie in zwei Läufen die Grundschulen finden dabei heraus, welche Schule die schnellsten Schüler in ihren Reihen hat. Die Siegerehrungen der jeweiligen Wettbewerbe finden direkt im Anschluss an den Zieleinlauf auf dem Marktplatz statt; die Schüler und die Teilnehmer des Bambini-Laufs erwartet im Anschluss im nagelneuen WA-Medienhaus noch ein kleines Präsent. ■



Notdienst an Wochenenden und Feiertagen!



**Tierärztliche Praxis
für Kleintiere**



 Dr. med. vet. Stephan Baumeister
Holzstraße 128a · 59077 Hamm
Tel. 02381 437222 · Fax 02381 437223

Sprechstunden
Montag bis Freitag
10 – 12 Uhr und 16 – 19 Uhr

tierarztpraxis-baumeister.de

Tierbestattungen Stadler

GbR Seit 1997

Feuer- und Erdbestattungen

Persönliche Betreuung der Tierbesitzer
Einzeleinäscherung der verstorbenen Tiere

Großes Sortiment an Schmuckurnen



Tag und Nacht, sonn- und feiertags
Telefon: (02381) 86835 - für alle Städte -

www.tierbestattungen-stadler.de Klenzestraße 1 - 59071 Hamm

ZEITPLAN

Wettbewerb	Startzeit	Strecke
5-Kilometer-Lauf	12:15	5 km
Special Olympics-Lauf	13:10	Bambini: zwei Runden
Staffelmarathon	13:30	Halbmarathon: zwei Runden
Halbmarathon	13:45	Halbmarathon
Hamms schnellste Schule: weiterführende Schulen	13:50	1 km
Bambini	14:00	Bambini: zwei Runden
Hamms schnellste Schule: Grundschulen-Lauf 1	14:20	Bambini: zwei Runden
Hamm schnellste Schule: Grundschulen-Lauf 2	14:30	Bambini: zwei Runden

KOSTENLOSER BUSVERKEHR

Auch abseits der eigentlichen Läufe wird auf dem Marktplatz einiges los sein: Radio Lippe Welle Hamm sendet live, die AOK und Ballsportdirekt.Hamm bieten Mitmach-Aktionen an. Für die Verpflegung am Marktplatz sorgt die Wivo. Wer allerdings die klassische Currywurst/ Pommes-Kombination bestellen will, muss mit knurrendem Magen nach Hause gehen: Der Fokus liegt auf nahrhafter Kost für Sportler – unter anderem Gemüsesticks, Obstsalat und eine Nudelpfanne stehen auf der Karte. Übrigens: Anlässlich des MaxiLaufs ist der Busverkehr für die angemeldeten Läufer am 22. April im ganzen Stadtgebiet kostenlos. Die Läufer erhalten dafür in der Woche vor dem Lauf ein Silikonarmband, das als Busticket genutzt werden kann. ■

Endlich gut sitzende Prothesen!

Sehr schonendes neues Zahnimplantat-System bei schmalem Kieferknochen.

Kostengünstig. Kann oftmals in die bereits vorhandenen Prothesen eingearbeitet werden.

Extra für ältere Patienten.
Kein Knochenaufbau nötig.

Barrierefrei und eigenes Meisterlabor
– alles aus einer Hand.



Budde & Mattsson
ZAHNARZTPRAXIS

Zahnarztpraxis
Budde & Mattsson

Allee-Center Hamm, 3. OG
Richard-Matthaei-Platz 1
59065 Hamm

Tel. 02381 / 92 40 20

IHRE SPEZIALISTEN FÜR IMPLANTATE.

www.zahnarzt-budde-mattsson.de





HAMM HAT DEN GROSSEN LAUF

Große Vorfreude auf einen großen Lauf: Am 22. April geht in Hamm erstmals der MaxiLauf an den Start. Für Kinder und untrainierte Läufer ist die Großveranstaltung ebenso attraktiv wie für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler. Im Interview mit dem Hamm-Magazin verrät Sportdezernent Markus Kreuz, wie die Idee zu diesem Lauf entstanden ist, wo die Herausforderungen bei der Planung lagen – und mit welchen Ambitionen er sich selbst auf den Weg macht.

Hamm-Magazin: Der MaxiLauf in Hamm ist eine absolute Premiere: Wie viele Läufer erwarten Sie bei der Erstauflage?

Kreuz: Das lässt sich von heute aus schwer sagen. Ich bin sehr optimistisch, dass der MaxiLauf gut angenommen wird: nicht nur in Hamm, sondern in der gesamten Region. Das zeigen auch die ersten Rückmeldungen von Laufvereinen und anderen Gruppen. Das Interesse ist groß. Auf der anderen Seite ist aber auch klar, dass sich der MaxiLauf zunächst einmal etablieren muss. So eine Veranstaltung kann nur von Jahr zu Jahr wachsen.

Steht beim MaxiLauf mehr der Spaß oder der sportliche Wettbewerb im Vordergrund?

Wir wollen beides. Selbstverständlich soll die Veranstaltung in erster Linie Spaß machen, so dass der MaxiLauf zunächst einmal Volkslaufcharakter haben soll. Deshalb bieten wir beispielsweise auch einen Bambini-Lauf an, zu dem wir auch Kindergärten und Schulen einladen. Die Kurzstrecke von fünf Kilometern ist hervorragend für Hobby-Läufer geeignet, die nicht regelmäßig trainieren. Gleichzeitig soll der MaxiLauf aber auch für die Gruppen interessant sein,

die sportliche Ambitionen haben. Deshalb werden die jeweiligen Ergebnisse punktgenau gemessen, so dass sie in die Gesamtwertung der Wettbewerbe einfließen können.

Wie schwierig war es, ein geeignetes Datum für eine neue Laufveranstaltung zu finden? Schließlich sind die Termine im Laufkalender eng getaktet ...

Das war in der Tat nicht einfach. Ich bin aber überzeugt davon, dass wir in eine gute Lücke gestoßen sind – selbst wenn am gleichen Tag eine größere Laufveranstaltung in unserer Nachbarstadt Münster stattfindet. Solche Termin-Kollisionen lassen sich leider nicht ganz verhindern. Der April ist aus meiner Sicht der perfekte Monat für solch eine Laufveranstaltung: Da können viele noch ein Stück weit von ihren guten Vorsätzen für das neue Jahr zehren. Bei anderen kommt mit dem Frühjahr die Lust auf Bewegung.

Wann ist die Idee für den MaxiLauf entstanden?

Die Idee habe ich ziemlich lange mit mir herumgetragen, schließlich liegt Laufen mehr denn je im Trend; gerade als Möglichkeit für alle Generationen.

Konkret wurde die Idee spätestens mit Einweihung unserer neuen Marathon-Strecke, die einmal um die gesamte Stadt führt – und dabei selbstverständlich auch die besonderen Sehenswürdigkeiten berücksichtigt, so dass ein solcher Lauf auch unter dem Stichwort „Stadtmarketing“ interessant ist. Im Laufe des vergangenen Jahres haben sich die Planungen mit jedem Monat weiter intensiviert: Mittlerweile erbringen die Mitarbeiter im städtischen Sportamt selbst auch Höchstleistungen, damit am 22. April alles so läuft, wie wir uns das vorstellen.

Kann sich der MaxiLauf von der Organisation her mit anderen Volksläufen messen, die fast schon professionelle Rahmen bieten?

Ich bin mir sicher, dass wir den Läuferinnen und Läufern schon bei der Premiere ein sehr ordentliches Niveau bieten können, was die Rahmenbedingungen angeht. Klar ist aber heute schon, dass ebenso Dinge bleiben werden, die wir in den kommenden Jahren weiter verbessern müssen. Das lässt sich bei der Planung so einer Großveranstaltung überhaupt nicht vermeiden. Zum Glück durften wir uns den einen oder anderen Rat bei der AOK holen, die mit Laufveranstaltungen in Hamm eine große Erfahrung hat. Zwischen uns gibt es überhaupt keine Konkurrenz – und das finde ich toll.

Noch einmal zum Stadtmarketing: Nach welchen Kriterien wurde die Strecke festgelegt?

Von Anfang an war klar, dass die wesentlichen Teile der Strecke im Bereich der Innenstadt liegen sollen – auch mit Blick auf das größere Zuschauerinteresse. Die weitere Planung hat sich mit Blick auf die unterschiedlichen Streckenlängen dann mehr oder weniger von selbst ergeben – wobei wir selbstverständlich darauf geachtet haben, dass die Läuferinnen und Läufer besonders schöne Eindrücke von Hamm mit nach Hause nehmen.

Sie selbst sind leidenschaftlicher Läufer; werden Sie am 22. April auf die Strecke gehen?

Auf jeden Fall. Ich habe das Training zuletzt wieder deutlich intensiviert, so dass ich mich beim MaxiLauf in halbwegs guter Form präsentieren werde. Allerdings braucht sich niemand Sorgen zu machen, dass ich den Lauf am Ende selbst gewinnen werde: So fit bin ich dann auch nicht. Zum anderen laufe ich in einer Staffel mit meinen Kollegen aus der Pressestelle. Ich hoffe, dass sie den Spaß an dieser Stelle verstehen. Ansonsten muss ich wohl alleine laufen.

Bis wann können sich Kurzentschlossene für den MaxiLauf anmelden?

Die eigentliche Anmeldefrist läuft bis zum 15. April. Anschließend sind Nachmeldungen bis zum 19. April möglich. Allerdings müssen wir dafür eine

zusätzliche Gebühr von zwei Euro berechnen, weil der Verwaltungsaufwand deutlich steigt.

Der MaxiLauf endet am neuen Verlagsgebäude des Westfälischen Anzeigers, das sich der Öffentlichkeit parallel mit einem „Tag der offenen Tür“ vorstellt: Werden Sie die neuen Räumlichkeiten anschließend in kurzen Hosen besichtigen?

(lacht) Das kann durchaus sein. Ich werde das in jedem Fall machen, wenn sich Martin Krigar als Chefredakteur des Westfälischen Anzeigers in gleicher Weise präsentiert – schließlich ist auch er passionierter Läufer, so dass er unsere Veranstaltung an vielen Stellen unterstützt hat. ■



Praxis für Zahnmedizin



ZA & M.B.A. A. Barthelmey
Dr. med. dent. S. Peters ZA R. Scholz



Kinderzahnarzt

- Einzel- und Gruppenprophylaxe
- Kieferorthopädie
- Prothesen
- Schmerzarme Behandlung mit Laser
- Kronen
- Vollnarkosebehandlung

Ahlener Str. 72 | 59073 Hamm Tel. (02381) 3 20 25 | Sprechzeiten: Mo - Fr 8:00 - 20:00

www.praxisfuerzahnmedizin.de

Info - Termine - Tickets

02381 30 90 90

www.waldbuehne-heessen.de

Cabaret

Dr. Dolittle

Rabatz im Zauberwald

Mai - Sept. 2018



Westfälische Freilichtspiele e.V.
**WALDBÜHNE
HEESSEN**



Wir drucken für Sie

im Rollenoffset-, Bogenoffset- und Digitaldruck



Mehr Informationen unter www.grd.de/drucken



GRIEBSCH & ROCHOL DRUCK

Ihr Partner für Versicherungen,
Vorsorge und
Vermögensplanung



LVM-Versicherungsagentur

Michael Kollas

Soester Straße 19
59071 Hamm
Telefon (02381) 88 00 88
info@kollas.lvm.de



KÜCHEN STUDIO

OBI

Beratung | Planung | Aufmaß | Lieferung | Montage

Jetzt im OBI Hamm

Küchen- studio

Hier geht der Genuss schon beim Planen los!



OBI Markt Hamm, Sachsenweg 22, 59073 Hamm

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag: 8:00 Uhr - 20:00 Uhr

Beratergesellschaft OBI GmbH & Co. Deutschland KG



Karin Volkmer

Rechtsanwältin und FA für Familienrecht

Weißdornweg 6
59063 Hamm

Telefon 0 23 81 / 97 33 93 6

Telefax 0 23 81 / 97 33 93 7

Mobil 0171 / 219 47 57

E-Mail kanzlei@karinvolkmer.de



GUT VORBEREITET

Eine Laufveranstaltung mit mehreren hundert Teilnehmern aus dem Bodestampfen? Das war eine neue Herausforderung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des städtischen Amtes für Konzernsteuerung und Sport. Zum Glück konnten sie auf den großen Erfahrungsschatz ihrer Kooperationspartner bauen.

Viele Fragen galt es für die Kolleginnen und Kollegen zu beantworten, die sie sich in den vergangenen Monaten bei der Vorbereitung des MaxiLaufs zum ersten Mal stellen mussten. Schließlich ist der MaxiLauf die erste städtische Laufveranstaltung in Hamm. Der Anspruch der Organisatoren war klar formuliert: Die Teilnehmer des MaxiLaufs sollen sich wohlfühlen und gern wieder zum Laufen nach Hamm kommen. Damit das gelingt, haben die Organisatoren in den letzten Monaten zahlreiche Gespräche geführt, Ideen gesammelt und Pläne aufgestellt. Das fing beim Verlauf der einzelnen Strecken an: Die Starts und Zieleinläufe der verschiedenen Distanzen sollen zentral auf dem Marktplatz stattfinden – deshalb mussten die Strecken für die verschiedenen Laufdistanzen in Abstimmung mit Polizei und Straßenverkehrsbehörde entsprechend festgelegt werden. Dazu kamen die Festlegung der Streckenposten und der Übergabezonen für den Staffelmaraathon genauso wie die Frage, wo Umkleidemöglichkeiten und Duschen zur Verfügung gestellt werden können. Hier konnten sich die städtischen Kollegen auf das Know-How des Sportsportbundes und des Hammer SportClubs 2008 e. V. verlassen. Die Fachleute wissen genau, worauf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Laufveranstaltungen Wert legen und welche Fragen frühzeitig geklärt werden müssen. Die Zeichen stehen also gut für eine erfolgreiche Premiere des MaxiLaufs – Wiederholung nicht ausgeschlossen. ■



Fachseminare für Pflegeberufe und Gesundheitsberufe



Fachseminar für Altenpflege - Familienpflege gemeinnützige GmbH

Das Haus der Pflege ist ein privates staatlich anerkanntes Fachseminar für Gesundheits- und Pflegeberufe. In unserem Fachseminar werden die Ausbildungen in der Altenpflege und Familienpflege sowie in der Gesundheits- und Krankenpflege und in der Physiotherapie angeboten. Die Firmeninhaberin, Frau Britta Haarhoff-Schade, führt das Haus der Pflege seit Oktober 2000. Im Jahr 2007 wurde die Einrichtung in der ehemaligen Zeche Westfalen neu errichtet.

Freie Ausbildungsplätze!

Haus der Pflege gGmbH
Zertifiziertes Fachseminar für
Alten- und Familienpflege

Ab 05. + 09.2018 bilden wir aus:

Altenpfleger/in

**Dringend suchen wir für
unsere Kooperations-
partner Auszubildende!**

Zugangsvoraussetzung:

- Persönl. und gesundheitl. Eignung
- keine Höchstaltersbegrenzung
- Hauptschulabschluss Kl. 10 oder
gleichwertiger Bildungsabschluss

Ihre Bewerbungsunterlagen
senden Sie bitte an das:

Haus der Pflege gGmbH

Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen

0 23 82 / 96 98 - 130

www.hausderpflege.de

Hauptschulabschluss Kl. 9

Haus der Pflege gGmbH
zertifiziertes Fachseminar für
Alten- und Familienpflege

Ab 09.2018 bilden wir aus:

Altenpflegehelfer/in

Erstazubildende / kostenfrei
für ALG I- oder ALG II-Empfänger
Ausbildungsdauer 1 Jahr.

Zugangsvoraussetzung:

- Persönliche und gesundheitliche
Eignung
- Keine Höchstaltersbegrenzung
- Hauptschulabschluss Kl. 9 oder
gleichwertiger Bildungsabschluss

Ihre Bewerbungsunterlagen
senden Sie bitte an das:

Haus der Pflege gGmbH

Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen

Tel. (0 23 82) 96 98-130

www.hausderpflege.de

Beruf mit Zukunft

Haus der Pflege
Zertifiziertes Fachseminar für
Gesundheits- und Pflegeberufe

Ab 09.2018 bilden wir aus:

staatlich anerkannte

Physiotherapeuten/ Physiotherapeutin

Zugangsvoraussetzung:

- Persönl. und gesundheitl. Eignung
- Fachoberschulreife oder gleich-
wertiger Bildungsabschluss

Ihre Bewerbungsunterlagen
senden Sie bitte an das:

Haus der Pflege

Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen

Tel. (0 23 82) 9 69 81 30

www.hausderpflege.de

Arbeitslos? Umschulung?

Haus der Pflege gGmbH
Zertifiziertes Fachseminar für
Alten- und Familienpflege

Ab 05. + 09.2018 bilden wir aus:

Altenpfleger/in

Aktionsplan Altenpflege 2018

Sprechen Sie mit Ihrer ARGE!

Kostenfrei für ALG I- oder
ALG II-Empfänger.

Zugangsvoraussetzung:

- Persönl. und gesundheitl. Eignung
- Keine Höchstaltersbegrenzung
- Hauptschulabschluss Kl. 10 oder
gleichwertiger Bildungsabschluss

Ihre Bewerbungsunterlagen
senden Sie bitte an das:

Haus der Pflege gGmbH

Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen

0 23 82 / 96 98 - 130

www.hausderpflege.de

Zeche Westfalen 1 · 59229 Ahlen · Telefon 0 23 82 / 96 98 - 130 · www.hausderpflege.de

Winkelmann Group



Forming Metal - Forming Talents

AUSBILDUNG

wird bei uns großgeschrieben, denn Auszubildende sind unsere Fachkräfte von morgen. Für den **Ausbildungsstart zum 01.08.2018** können Sie sich noch für folgende Ausbildungsberufe bewerben:

Elektroniker/-in, Automatisierungstechnik

Produktionstechnologe/-in

Verfahrensmechaniker/-in Kunststoff- und Kautschuktechnik,
Fachrichtung Formteile

Duale Studiengänge

Bachelor of Science

Studiengang Informatik + Ausbildung zum/zur Fachinformatiker/-in

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an folgende Adresse:

Winkelmann Group GmbH + Co. KG

Joachim Kwikert

Heinrich-Winkelmann-Platz 1

59227 Ahlen

E-Mail: joachim.kwikert@winkelmann-automotive.com

Tel: 02382 856-9424

www.winkelmann-talents.com



„Eine klasse Idee“

Unliebsame Konkurrenz für den AOK-Firmenlauf? Ganz im Gegenteil: Die AOK wird die Premiere des MaxiLaufs am 22. April sogar durch verschiedene Aktionen unterstützen.

50.000 Läuferinnen und Läufer haben an den zehn bisherigen AOK-Firmenläufen teilgenommen. Der AOK-Firmenlauf ist eine echte Erfolgsgeschichte: Den ersten Lauf gab es im Jahr 2007, damals noch mit knapp 2.500 Teilnehmern – zuletzt (2017) waren es knapp 6.500 Läuferinnen und Läufer. „Als Gesundheitskasse wollen wir Menschen für die Gesundheit begeistern und zu mehr Bewegung motivieren, allerdings nicht mit erhobenem Zeigefinger“, erklärt Wolfgang Rölller (Abteilungsleiter Marketing/Produkte bei der AOK NORDWEST), der seit 2007 zusammen mit seiner Kollegin Regina Fläß den AOK-Firmenlauf organisiert. Deshalb gelte seit dem ersten Jahr das Motto „Mit Spaß statt Tempo – Laufen für das Betriebsklima“. Es gehe insbesondere auch darum, als Team gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. „Und wenn das letztlich im Firmenteam gelingt und auf ein gutes Betriebsklima einzahlt, ist das doppelt gut. Deshalb führen wir den Lauf auch bewusst als Firmenevent durch“, erklärt Rölller.



Wolfgang Rölller, AOK-Firmenlauf-Koordinator

Warum den Laufsport fördern?

Zwar könne man als Gesundheitskasse auch für andere Sportarten mithilfe eines Firmenevents werben, aber das Laufen biete viele Vorzüge: „Laufen und Walken sind mit die einfachsten Sportarten, die betrieben werden können. Jeder kann für sich entscheiden, wann, wo und wie lange er aktiv sein will. Solange es keine spezifischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen gibt, steht dem nichts entgegen.

Laufen und Walken sind auch ohne größeren finanziellen Aufwand für jedermann realisierbar. Mit Ausnahme von guten Laufschuhen benötigt man ja keine Ausrüstung.“

Ergänzung statt Konkurrenz

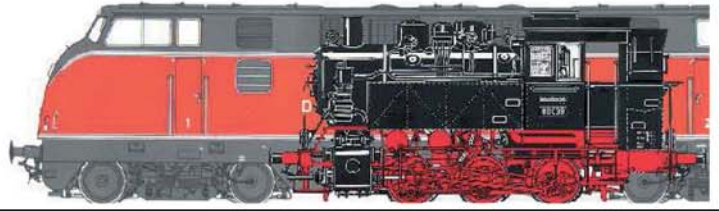
Als die Organisatoren des MaxiLaufs anfragten, ob man den Lauf unterstützen wolle, sei man direkt begeistert gewesen: „Wir finden die Idee klasse, neben den Beschäftigten – wie beim AOK-Lauf – hier beim MaxiLauf die ganze Familie anzusprechen und aktiv werden zu lassen“, betont Rölller. Dass die beiden Lauf-events sich gegenseitig schaden könnten, sieht der 54-Jährige gar nicht. „Der Maxi-Lauf ist eine ganz andere Art von Lauf-event, weil er eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Läufen bildet und nicht nur Beschäftigte angesprochen werden.“

Viele AOK-Aktionen beim Lauf

Im Vorfeld des MaxiLaufs hat die AOK die Stadt bei der Bewerbung der Veranstaltung unterstützt – zum Beispiel auch, indem man die Firmenlauf-Teams zur Teilnahme eingeladen hat. Auch am 22. April sei man natürlich präsent: „Wir werden die erwachsenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit unserer AOK-Laufsocke beglücken, ein Mitmachspiel für alle Besucher anbieten und lassen die Kleinen am AOK-Glücksrad drehen – für einen guten Zweck“, gibt Rölller einen Ausblick. ■

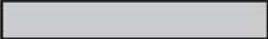
Fahrplan 2018

Museumseisenbahn Hamm



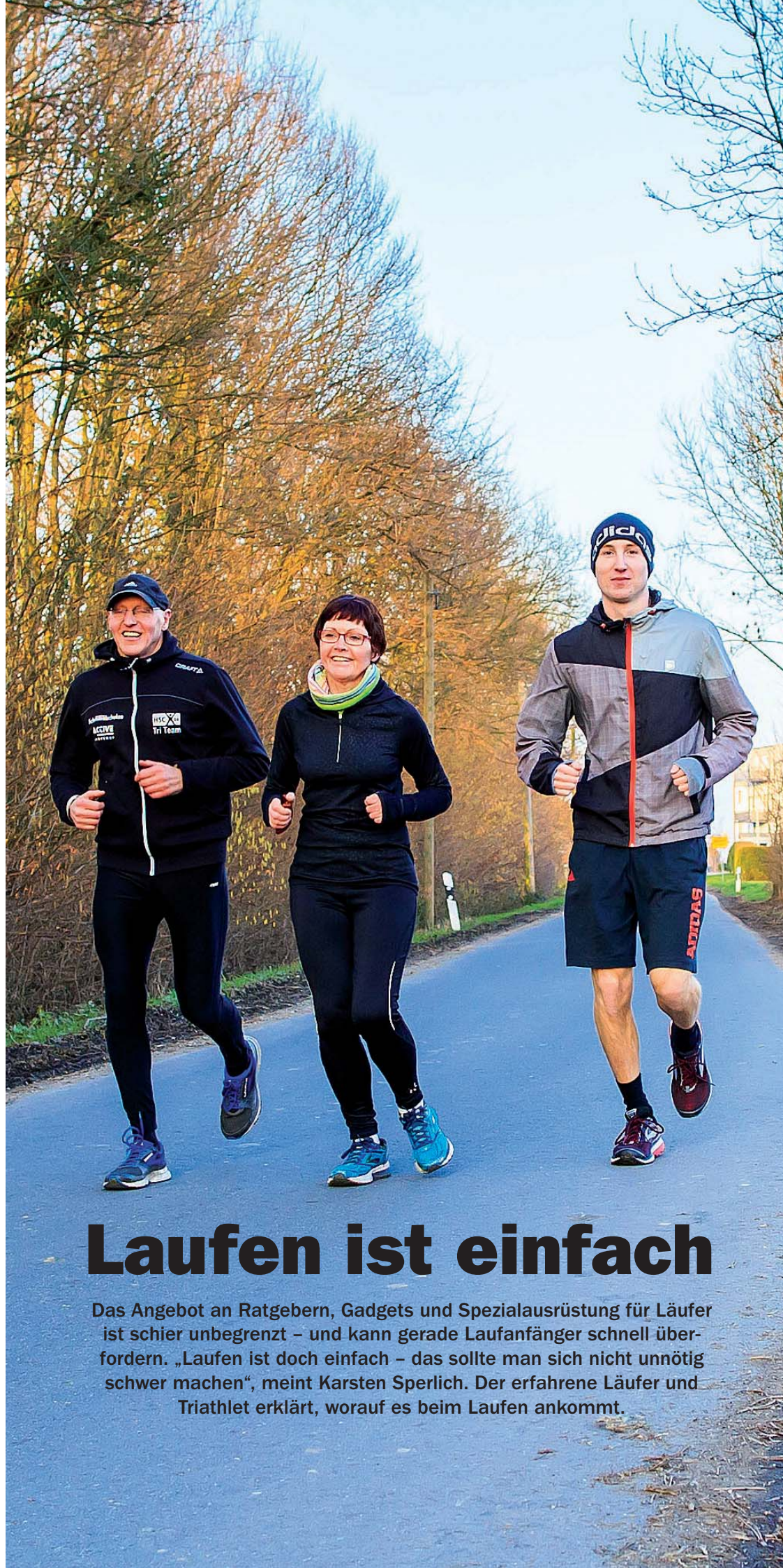
Züge in Richtung Lippborg-Heintrop		Ostereier- Suchfahrt	Kleinbahntag mit Pendel-fahrten nach Ramesohl	Fahrt zur Kirmes in Lippborg Heintrop	Nikolaus	Nikolaus
		02.04.2018	17.06.2018	26.08.2018	15.12.2018	16.12.2018
Hamm-Süd	Abfahrt	14:00	10:30	14:30	15:00	15:00
Maximilian RLE	Abfahrt	14:15	10:45	14:45	15:15	15:15
Uentrop	Abfahrt	14:30	11:00	15:00	---	---
Wolver-Ramesohl	Abfahrt	14:40	11:10	15:10	---	---
Büninghausen	Abfahrt	14:55	11:25	15:25	---	---
Lippborg-Heintrop	Ankunft	15:00	11:30	15:30	16:00	16:00

		02.04.2018	17.06.2018	26.08.2018	15.12.2018	16.12.2018
Lippborg-Heintrop	Abfahrt	16:00	16:30	18:30	16:30	16:30
Büninghausen	Abfahrt	16:05	16:35	18:45	---	---
Wolver-Ramesohl	Abfahrt	16:20	16:45	19:00	---	---
Uentrop	Abfahrt	16:35	16:55	19:10	---	---
Maximilian RLE	Abfahrt	16:45	17:15	19:25	17:15	17:15
Hamm-Süd	Ankunft	17:00	17:30	19:30	17:30	17:30

 = Kartenvorbestellung ist erforderlich

Sonderveranstaltungen

Datum	Uhrzeit	Abfahrt von	Thema/Ziel
Sa, 14.07.2018	10:00 – 18:00	Hamm Hbf	Mit Zug, Bus und hist. Straßenbahn zur Kokerei Hansa: Straßenbahnfahrt sowie jeweils Besuch und Führung am Museum Mooskamp und durch das Industriedenkmal Kokerei Hansa
Sa, 28.07.2018	11:00 – 18:00	Hamm Hbf	über Güterzug-Strecken zum Baldeney-See nach Essen-Kettwig
Sa, 15.09.2018	09:00 – 21:30	Hamm Hbf	Der Weg ist das Ziel: durchs Bergische Land über die Müngstener Brücke ins Ahrtal
So, 21.10.2018	10:00- 21:00	Hamm Hbf	Zum Märchen-Sonntag an die Weser nach Höxter
Sa, 01.12.2018	10:00 – 21:30	Hamm Hbf	Zum Weihnachtsmarkt nach Celle



Laufen ist einfach

Das Angebot an Ratgebern, Gadgets und Spezialausrüstung für Läufer ist schier unbegrenzt – und kann gerade Laufanfänger schnell überfordern. „Laufen ist doch einfach – das sollte man sich nicht unnötig schwer machen“, meint Karsten Sperlich. Der erfahrene Läufer und Triathlet erklärt, worauf es beim Laufen ankommt.

Gerade für Laufanfänger gilt: „Setz dich beim Laufen nicht unter Druck, hetz dich nicht selbst. Das ist tödlich für den Spaß am Laufen – und der ist das Wichtigste“, betont Karsten Sperlich, Leiter des Triathlon-Teams des „Hammer SportClub 2008 e. V.“. Deswegen ist er kein Anhänger von Pulsuhren oder Tracking-Apps, die dazu verleiten, auf „Highscores“ und Spitzenzeiten zu laufen: „Einen wirklichen Nutzen bieten solche Angebote nur für Fortgeschrittene, die sich intensiv mit ihren Leistungen auseinandersetzen“. Laufanfänger und Gelegenheitsläufer sollten vorrangig darauf achten, ihren eigenen Rhythmus zu finden und sich nicht zu überanstrengen. „Es dauert eine gewisse Zeit, eine Grundfitness aufzubauen. Deshalb sollte man mit nicht mehr als 30 Minuten in lockerem Tempo starten. Das Tempo sollte so gewählt sein, dass man sich noch unterhalten kann, ohne aus der Puste zu kommen“, erklärt Sperlich. Unterhalten? Das setzt Laufpartner voraus – aus gutem Grund: Gemeinsam zu laufen, kann von der körperlichen Anstrengung ablenken und entspannend wirken. Gleichzeitig können sich die Laufpartner gegenseitig motivieren, wenn die Kräfte zum Ende der Runde nachlassen. „Außerdem habe ich so einen verbindlichen Termin

„Druck ist tödlich für den Spaß am Laufen – und der ist das Wichtigste.“

Karsten Sperlich



mit anderen. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich auch wirklich die Laufschuhe anziehe und nicht auf der Couch versacke“, sagt der passionierte Läufer schmunzelnd. Zwei- bis maximal dreimal wöchentlich – häufiger sollten Hobbyläufer nicht die Schuhe schnüren, da der Körper Zeit für die notwendige Regeneration braucht. Auch die Tagesform spielt eine wichtige Rolle:

„Dem einen tut es gut, nach einem stressigen Tag im Büro noch eine Runde zu laufen, der andere legt dann lieber eine Pause ein und läuft am nächsten Tag eine Schleife extra. Es gibt keine starren Regeln für den passenden Zeitpunkt, die richtige Distanz oder das optimale Wetter. Entscheidend ist, dass ich mich beim und nach dem Laufen gut fühle“, bilanziert Karsten Sperlich.

Beim Schuhkauf beraten lassen

Viel falsch machen kann man beim Laufen nicht – was das Erfolgsrezept des Laufsports darstellt. Lediglich leichte Aufwärmübungen empfiehlt der Trainer des HSC 08 für das Lauftraining (siehe Kasten rechts): „Fünf bis zehn Minuten laufen, damit sich die Muskeln aufwärmen und der Stoffwechsel hochfährt, dann ein

paar lockere Dehnungen; mehr ist beim Laufen nicht notwendig.“ Nach dem Ende des Trainings sollten dieselben Übungen wiederholt werden und im Anschluss die Muskeln ausgeschüttelt werden. „Wenn ich nach dem Training völlig fertig bin oder zwei Tage Muskelkater habe, dann habe ich es übertrieben und sollte es beim nächsten Mal etwas ruhiger angehen lassen.“ Für die Aus-



wahl des passenden Schuhwerks sollten sich Läufer allerdings die nötige Zeit und Ruhe nehmen und sich im Fachgeschäft beraten lassen. „Da jeder einen individuellen Laufstil hat und die Gelenke, Bänder und Muskeln dementsprechend unterschiedlich belastet, sollte man schon sehr genau darauf achten, einen für sich passenden Schuh zu kaufen“, unterstreicht Karsten Sperlich. ■

LEICHTES AUFWÄRMPROGRAMM

Vor dem Aufwärmen fünf bis zehn Minuten warmlaufen. Wichtig: Die Übungen sollten nicht übertrieben werden – sobald sich etwas unangenehm anfühlt, Übung abschwächen!



ÜBUNG FÜR DIE WADE

Die Füße zeigen nach vorn und sind beide vollständig aufgesetzt. Der Rücken ist gerade durchgestreckt.



ÜBUNG FÜR WADE UND OBERSCHENKEL

Die Füße sind vollständig aufgesetzt, die Knie durchgedrückt. Die Arme werden Richtung Boden gestreckt.



ÜBUNG FÜR DEN OBERSCHENKEL

Das Bein wird oberhalb des Fußgelenks umfasst und an den Oberschenkel gezogen – auf keinen Fall am Fuß selbst! Die Übung kann auch zu zweit durchgeführt werden.



ÜBUNG FÜR DEN OBERSCHENKEL

Das zu dehnende Bein wird durchgestreckt, der Oberkörper wird leicht auf dem Oberschenkel abgestützt. Die Ferse wird fest aufgesetzt.



STRECKÜBUNG

Auf den Zehenspitzen stehend werden die Arme nach oben gestreckt. Die Hände greifen nach oben, als ob eine Leitersprosse erreicht werden soll.



HOPSERLAUF

Beim lockeren Laufen werden die Knie abwechselnd bei leichtem Hüpfen an den Oberkörper gezogen.

SOLARANLAGEN ZU HAMMERPREISEN!



**Solar-E-Technik
Hamm GmbH**

Oberster Kamp 2 • 59069 Hamm-Rhynern

Telefon: 0 23 85/6 84 00

www.solartechnik-hamm.de

**»WIR wollen den besten
Weg in die eigenen vier Wände!«**



Gemeinsam mehr als eine Bank

SpardaBaufinanzierung:
Mit Top-Konditionen und Top-Beratung.

Jetzt informieren: www.sparda-west.de/baufinanzierung



Sparda-Bank West eG
Gustav-Heinemann-Straße 14-18, 59065 Hamm
Telefon: 0211 99 33 99 33

Mehr Infos unter:
www.sparda-west.de/testergebnis
Stand: Januar 2018

Sparda-Bank

**NRW
WOHNT
LEG**

LEG
gewohnt gut.

Mietwohnungen finden auf: leg-wohnen.de

**HOHES
KUNDEN-
VERTRAUEN**
LEG Immobilien AG

**Wirtschafts
Woche**

Immobilienverwalter
Branchenvergleich:
5 Immobilienverwalter
Kooperationspartner:
ServiceValue GmbH
Ausgabe 4/2017

„KAFFEEKLATSCH DES LAUFENS“

Mit „einer Hand voll“ Läufer legte der Lauftreff des SV Westfalia Rhynern unter der Leitung von Wolfgang Florissen vor knapp 27 Jahren los. Mittlerweile sind bis zu 25 Aktive zwei Mal in der Woche unterwegs – ehrgeizige Zeitenjäger sind beim „sportlichen Dauerbrenner“ allerdings fehl am Platze.



Helga Eisemann ist quasi eine „Frau der ersten Stunde“: Rund sechs Monate, nachdem der offene Lauftreff 1990 in Rhynern ins Leben gerufen wurde, stieß sie dazu – und blieb seitdem dabei. Was anfangs als Training für den Lauf „Rund um Rhynern“ gedacht war, wurde schnell mehr. Heutzutage kann sich Eisemann, die den zertifizierten DLV-Lauftreff seit mehr als zehn Jahren leitet, ein Leben ohne Laufen nicht vorstellen. „Ich liebe es,

in der Natur zu laufen und mich dabei mit Gleichgesinnten zu unterhalten – und genau dafür steht unser Lauftreff. Wir sind quasi der Kaffeeklatsch des Laufens“, sagt die 64-Jährige – und lacht. Schließlich weiß Helga Eisemann, dass die zwei Trainingseinheiten pro Woche (immer mittwochs und samstags) mit Streckenlängen zwischen sechs und 21 Kilometern durchaus ambitioniert sind. Allerdings – und das betont die Lauftreff-Leiterin im-



mer wieder – gebe es mehr als nur das reine Laufen. „Wir sind wie ein großer Freundeskreis, bei dem Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen dürfen. Deshalb unternehmen wir abseits des Trainings auch gemeinsam etwas – beispielsweise Wanderungen oder Fahrradtouren mit den Familien.“

Nachwuchs willkommen

In Spitzenzeiten waren es bis zu 40 Läuferinnen und Läufer beim offenen Lauftreff, an dem nicht nur Mitglieder des SV Westfalia Rhynern teilnehmen können. Aktuell gibt es 25 Aktive, von denen jeweils acht bis zehn Läufer bei den Trainingseinheiten sind. Mit der Zusammensetzung der Laufgruppe, die je zur Hälfte aus Frauen und Männern besteht, ist Eisemann sehr zufrieden – auch wenn es durchaus Nachwuchssorgen gibt. „Der Großteil unserer Gruppe ist um die 50 Jahre alt, da wären ein paar Jüngere natürlich schön“, betont sie. Aus diesem Grund bietet die Lauf-Expertin einmal im

„Vielleicht packt mich ja noch einmal der Ehrgeiz und ich nehme noch einmal den Marathon in Angriff – ausschließen will ich das nicht.“

Helga Eisemann

Jahr einen Anfängerkurs an, der in diesem Jahr am 28. Februar startete und immer mittwochs um 18 Uhr und samstags um 15 Uhr (Treffpunkt am Eingang des Westfalia-Stadions) stattfindet. Die Resonanz sei zwar gut, allerdings sei es schwierig, Laufanfänger während der kalten Jahreszeit „bei der Stange zu halten.“

Beim MaxiLauf am Start

Motivationsprobleme hat Helga Eisemann nicht – im Gegenteil. Bis vor drei Jahren lief Eisemann selbst noch die Marathonstrecke von 42,195 Kilometern, bis eine Verletzung sie stoppte. „Vielleicht packt mich ja noch einmal der Ehr-

geiz und ich nehme noch einmal den Marathon in Angriff – ausschließen will ich das nicht.“ Auch ohne Marathon nimmt die 64-Jährige pro Jahr an acht bis zehn Läufen teil – unter anderem auch am MaxiLauf am 22. April. In welcher Konkurrenz sie an den Start gehen wird, ist allerdings noch nicht klar: entweder im Staffel-Marathon oder über die Halbmarathonstrecke. „Das Format ist gerade durch die Staffel sehr interessant und lockt hoffentlich viele Läufer an, die Spaß haben möchten und lange Einzeldistanzen scheuen. Denn klar ist: Hamm ist von der Topographie und Landschaft her ideal zum Laufen.“ ■

100 JAHRE HGB –

Auf unser Vertrauen
können Sie bauen



Hammer Gemeinnützige Baugesellschaft mbH
Widumstraße 33 ■ 59065 Hamm
Tel. 02381-9338-0 ■ Mail hgb@hgb-hamm.de

www.hgb-hamm.de

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.



Wir beraten
Sie gerne –
telefonisch oder
schauen Sie
vorbei.



- Ambulante Rehabilitation
- Heilmittel
- Prävention
- BG Heilbehandlung
- Integrative Schmerztherapie

Ihr Kompetenzzentrum an 2 Standorten in Hamm:

- Arthur-Dewitz-Straße 5 59065 Hamm • Telefon 0 23 81 / 871 15-0
- Werler Straße 110 59063 Hamm • Telefon 0 23 81 / 973 91-0

info@reha-bad-hamm.de • www.reha-bad-hamm.de



REINHOLZ e.K.

IMMOBILIEN-, FINANZIERUNGS- UND VERSICHERUNGSMAKLER

**Wir gratulieren zum 100-jährigen Jubiläum
und wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg!**

Mit uns finanzieren
Sie Ihre **TRAUM-**immobilie!

Fon: 02381 / 78 73 89

Hammerstr. 46 a | 59075 Hamm | Internet: www.reinholz-immobilien.de





Den Gesamtplan,
alle GPS-Dateien sowie die Teil-
strecken in den einzelnen Bezirken
gibt es unter [www.hamm.de/
individualsport-parcours](http://www.hamm.de/individualsport-parcours)

RUN macht Strecke(n)

Sport treiben viele Menschen
inzwischen nicht mehr im Verein,
sondern ganz individuell. Für sie steht
seit 2016 in Hamm ein hervorragendes
Streckennetz durch alle Bezirke zur
Verfügung. Und auch die Winter-Dunkel-
heit ist kein Grund mehr, auf der
Couch zu bleiben.

42,195

Kilometer misst der Frei-
zeit- und Individualsport-Par-
cours, der als Teil des Projektes RUN
(Rückbau-Umbau-Neubau) geschaffen
wurde: Marathonlänge. Doch die Möglichkeit, einen
Marathon zu laufen, stand natürlich nicht im Fokus
des Projektes: „Wir haben bekannte und beliebte
Laufstrecken verbessert und miteinander verbunden.
Und damit ein tolles Angebot für alle geschaffen, die
sich bewegen wollen – ob Spaziergänger, Läufer,
Radfahrer oder Inline-Skater“, erklärt Sportdezer-
nent Markus Kreuz. „Wir haben zahlreiche Straßen-
beläge saniert, an vielen Stellen Lücken geschlossen
und die Strecken mit Stelen markiert. Das Netz
kann jetzt von überall im Stadtgebiet schnell erreicht
und individuell variiert werden“, betont Kreuz.

Zwei, vier, sechs

Jede Stele zeigt über die Farben die Strecke an,
ebenso wie die jeweilige Entfernung vom offiziellen
Strecken-Startpunkt und die weitere Richtung, außer-
dem die Stelennummer und einen Rettungscode.
Hat man einen Notfall und ruft Hilfe, kann der Ret-
tungsdienst so den Standpunkt schnell lokalisieren.
Jeder Stadtbezirk hat eine Zwei-, Sechs- und Zehn-
Kilometer-Strecke, um ein schrittweises Training
zu ermöglichen. Ein nächstes Trainingsziel könnte
dann die Halbmarathonstrecke sein. Sie führt entlang

des Datteln-Hamm-
Kanals durch den Stadt-
bezirk Uentrop. Eine Beson-
derheit sind die „Winterlauf-
strecken“. Das sind beleuchtete Strecken-
abschnitte, die eine Nutzung auch im Dunkeln
möglich machen. Sie befinden sich im Herringer
Teil des Lippeparks, im Maxipark sowie an der ehe-
maligen Zeche Radbod.

Laufend Vielfalt erleben

Die Marathonstrecke (42,195 km) führt durch alle
Stadtbezirke. Startpunkt der Marathonstrecke ist
das Jahnstadion. Von hier aus geht es über den
Heessener Wald quer durch den Hammer Norden.
In Bockum-Hövel führt sie, vorbei an der ehemaligen
Zeche Radbod, über die Lippepark-Brücken und
durch den Lippepark nach Herringen und Pelkum.
Lohausenholz, Westtünnen, Braam-Ostwennemar
und Mark bilden die Schlusspunkte der Route. „Es
lohnt sich, auf der Strecke nicht nur nach unten,
sondern auch nach links und rechts zu schauen, da
man an einigen Sehenswürdigkeiten vorbeikommt
und die ganz Vielfalt der Stadt Hamm kennenlernt“,
wirbt Kreuz für die Strecke. „Sie ist übrigens auch
ein toller Tages-Ausflug mit dem Rad!“ Ganz nach
dem Motto: RUN macht Strecke(n) – für alle, die
sich bewegen wollen. ■

HIGHLIGHTS



Sarah Connor & Max Giesinger
01. September

31. August

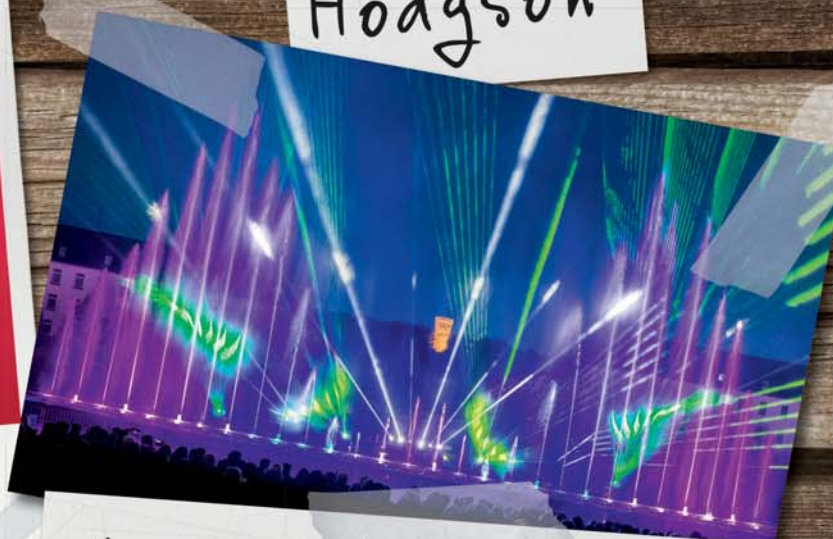


Roger
Hodgson



Lukas Rieger

23. Juni



Warsteiner Elementarium

05. - 07. April | 12. - 14. April

Infos & Tickets unter:

sauerlandpark-hemer.de



DER VERGESSENE LAUF-„PAPST“

Millionen Deutsche gehen regelmäßig joggen, Laufen ist ein Volkssport. Aber den deutschen „Revolutionär“ und Begründer des Dauerlaufs kennen die Wenigsten.

Als alle noch auf hartes Intervalltraining setzten und den Marathon für eine reine Männer-Disziplin hielten, propagierte Dr. Ernst van Aaken bereits: Regelmäßige Läufe im moderaten Tempo sorgen bei fast jedem für persönliche Höchstleistungen – und eine bessere Gesundheit.

Die revolutionäre Methode des Landarztes

Van Aaken hatte selbst Leistungssport betrieben, war Westdeutscher Hochschulmeister im Stabhochsprung und brachte es im Gewichtheben zu einer Olympianominierung. Nach dem Abschluss seines Medizinstudiums in Bonn war van Aaken zunächst während des Zweiten Weltkriegs als Stabsarzt tätig. 1947 eröffnete er dann im niederrheinischen Waldniel (heute Schwalmatal) eine Praxis mit

Spezialisierung auf Sportmedizin und offene Beine. Er entwickelte in den folgenden Jahren seine sogenannte „reine Ausdauermethode“ – als bessere Alternative zu dem damals vorherrschenden Intervalltraining. Während beim Intervalltraining Belastungs- und Erholungsphasen innerhalb einer Trainingseinheit ständig wechseln, war Dr. Ernst van Aaken davon überzeugt, dass eine konstante Belastung bei maximaler Sauerstoffaufnahme sowohl für Breitensportler als auch für Leistungssportler zielführender ist.

Gesundheit und Spitzensport

Der Allgemeinmediziner favorisierte ein Lauftraining über längere Distanzen im langsamen Tempo. Bei seinen Patientinnen und Patienten sowie in der Öffentlichkeit warb er massiv für den Einsatz des Dauerlaufs – einerseits zur Vorbeugung gesundheitlicher Risiken verschiedenster Art, andererseits aber zur Nachsorge, zum Beispiel bei Herz- und Kreislauferkrankungen oder Krebserkrankungen. Eine Stunde locker laufen, so dass man sich noch unterhalten kann – das war seine Empfehlung. In kleineren Studien, die er



auch mithilfe von Patienten seiner Waldnieler Praxis durchführte, gelang es ihm, erste Belege für die positive medizinische Wirkung zu finden. Später sollte die wissenschaftliche Forschung seine Annahmen beinahe vollständig bestätigen. Doch in den 50er-Jahren war van Aaken zunächst in der Sportwissenschaft wenig akzeptiert, seine Methoden wurden abgelehnt. Erst der Erfolg brachte ihm mehr Ansehen: Die von ihm trainierten und medizinisch betreuten Läufer erzielten große Erfolge. Zum Beispiel gewann Harald Norpoth beim Olympischen Lauf über 5.000 Meter sehr überraschend die Silbermedaille – und Sportlerinnen und Sportler des von van Aaken gegründeten und trainierten kleinen Vereins „OSC Waldniel“ holten 16 Deutsche Meisterschaften.

Vorkämpfer für Frauen-Langlauf

Auf enormen Widerstand in der Sportwelt stieß auch sein Einsatz für den Frauen-Langstreckenlauf, dessen körperliche Strapazen man damals für eine reine Männersache hielt. Um dies zu widerlegen, veranstaltete van Aaken 1973 im heimischen Waldniel die erste inoffizielle Weltmeisterschaft im Marathonlauf für Frauen. Bis jedoch die Sportwelt anerkannte, dass van Aaken recht hatte, sollte es noch dauern: Erst 1984 fand bei Olympischen Spielen der erste Frauen-Marathon statt. Der umtriebige Laufarzt vom Niederrhein wurde nicht müde, für seine „reine Ausdauermethode“ in der Fachwelt und Öffentlichkeit zu werben. Er rief die „Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer“ (mit den Schwerpunkten Prophylaxe und Genesung) ins Leben und war auch in den Medien ein gefragter Interviewpartner. Neben ersten Buchveröffentlichungen gründete van Aaken die Langlaufzeitschriften „Spiridon“ und „Condition“, für die er auch selbst zahlreiche Artikel schrieb.

Ausdauer trotz tragischem Unfall

Zur großen Tragik des Lebens van Aakens gehört: Der Mann, der so viele Deutsche

für das Laufen begeisterte, konnte seit einem schweren Unfall 1972 selbst nicht mehr laufen. Denn beim Lauftraining wurde er von einem Auto erfasst, die Ärzte mussten beide Beine amputieren. Der Journalist und Langstreckenläufer Werner Sonntag schreibt in einem auf www.laufreport.de nachzulesendem Artikel: „Wohl nicht nur ich allein hatte die Befürchtung, dass Ernst nach dem Verlust der Beine nicht mehr leben wollte. In Briefen und Gesten versuchten wir, seinen Lebenswillen anzufachen. Bis dahin lag noch keines der größeren Bücher van Aakens vor. Wir beschworen ihn, das Buch zu schreiben, das die Summe seiner Arbeit enthielt. Er hat uns reichlich belohnt“. 1974 erschien sein erfolgreichstes Buch, das auch in mehrere Sprachen übersetzt wurde: „Programmiert für hundert Lebensjahre“. Auch nach seinem tragischen Unfall ließ van Aaken in seinem Werben nicht nach: Er unternahm Vortragsreisen nach Japan, Kanada und in die USA, er hielt etwa 300 Vorträge in Deutschland und veröffentlichte noch zahlreiche Bücher, das letzte („Alternativmedizin durch Ausdauer“) noch kurz vor seinem Tod 1984. ■

Er unternahm Vortragsreisen nach Japan, Kanada und in die USA, er hielt etwa

300

Vorträge in Deutschland und veröffentlichte noch zahlreiche Bücher.



Frühlingsfest Hamm

8. April 2018

- Autoschau in der Innenstadt
- Oldtimertreff in der Bahnhofstraße
- Tag der E-Mobilität
- Hamm klimafreundlich mobil
- Ein Tag Urlaub im Martin-Luther-Viertel
- Freie Fahrt mit allen Hammer Bussen

Verkaufsoffener Sonntag
13:00 - 18:00 Uhr · Innenstadt Hamm

Veranstalter: Stadtmarketing Hamm GmbH · Foto: lily, fotolia.de



