

# FALKE ROTHHAARSTEIG MARATHON

IM SCHMALLENBERGER SAUERLAND

19. OKTOBER 2024

DAS MAGAZIN

STRECKE . SPORT . REGION

FALKE  
ERGONOMIC  
SPORT SYSTEM

  
Schmallenberg<sup>er</sup>  
Sauerland

[www.rothhaarsteig-marathon.de](http://www.rothhaarsteig-marathon.de)

  
ROTHHAARSTEIG<sup>®</sup>

# SPONSOREN & PARTNER

des FALKE Rothaarsteig-Marathons

HAUPTSPONSOR

# FALKE

ERGONOMIC  
SPORT SYSTEM

CO-SPONSOREN



REGIONALE PARTNER



MEDIENPARTNER



## Editorial

### **L**iebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Gäste

Im letzten Jahr durften wir gemeinsam eine tolle Jubiläumsausgabe unseres FALKE Rothaarsteig-Marathons feiern. Ansporn genug, auch im 21. Jahr an diese Erfolgsgeschichte anzuknüpfen und eine Laufveranstaltung anzubieten, die sich ihren Bekanntheitsgrad über die Grenzen des Sauerlandes hinaus mehr als verdient hat.

Wir sind immer wieder beeindruckt über die Reichweite des FALKE Rothaarsteig-Marathons. Mit Berlin, Hamburg, München, Köln, Stuttgart, Düsseldorf, Leipzig, Dortmund und Essen waren Teilnehmer\*innen allein aus neun der zehn größten Städte Deutschlands am Start. Ein fantastischer Beleg für die bundesweite Beliebtheit unseres Laufevents.

Was hat die 20. Jubiläumsausgabe im Jahr 2023 auf und neben der Strecke zu einer wirklich besonderen Veranstaltung werden lassen?

Aus sportlicher Sicht natürlich der neue Streckenrekord in der Königsdisziplin „Marathon“. Vollkommen unter dem Radar hatte sich der Franzose Benjamin Polin, ein Langstreckenspezialist aus den Vogesen, für den FALKE

Rothaarsteig-Marathon angemeldet. Der französische Meister der Jahre 2022 & 2023 über die 100 km-Distanz pulverisierte in eindrucksvoller Manier den bis dahin bestehenden Rekord von Tim Dally aus dem Jahr 2019 um fast sieben Minuten. Diese fabelhafte Leistung ließ den Applaus im Rahmen der gewohnt stimmungsvollen Siegerehrung noch einmal besonders laut aufbranden.

Aus organisatorischer Sicht ist die Erweiterung des sportlichen Angebots um den 12,5 km langen AOK-Lauf zu nennen. Dieses neue Format zur Förderung des Breitensports hat sich auf Anhieb etabliert und wird auch im Jahr 2024 einen festen Platz im Startkalender einnehmen. Zudem wurde das Rahmenprogramm um einen Regionalmarkt auf dem Vorplatz der Fleckenberger Schützenhalle ergänzt. Dieses Konzept erfreute sich einer so großen Beliebtheit, dass wir uns entschlossen haben, in diesem Jahr in die zweite Auflage zu gehen.

Sichern Sie sich frühzeitig einen der heiß begehrten Startplätze für die 21. Ausgabe unseres FALKE Rothaarsteig-Marathon am Samstag, 19. Oktober 2024, und kommen Sie in den Genuss dieses einzigartigen Laufevents im Schmallenberger Sauerland.

Wir freuen uns auf Sie – ihre ausrichtenden Vereine VfL Fleckenberg / STC Fleckenberg / Skiclub Jagdhaus





## Grußwort des Bürgermeisters

**L**iebe Läuferinnen und Läufer,  
liebe Gäste, Organisatoren und  
Sponsoren,

es ist mir eine große Freude, Sie zum 21. Jubiläum des FALKE Rothaarsteig-Marathons in Fleckenberg zu begrüßen. Im Namen des Rates und der Verwaltung der Stadt Schmallebenberg sowie auch persönlich sende ich Ihnen die herzlichsten Grüße.

Der Rothaarsteig-Marathon hat sich zu einer herausragenden Veranstaltung entwickelt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weit über die Grenzen des Schmallebenberger Stadtgebiets hinaus anzieht. Bereits bei den vergangenen Veranstaltungen hatte ich die Möglichkeit, den Läufern sowie der anschließenden Siegerehrung beizuwohnen. Die gelungene Organisation, die Tatkraft aller Beteiligten sowie die begeisterten Teilnehmenden haben einen sehr positiven Eindruck hinterlassen.

Diese Veranstaltung wäre ohne die unermüdliche Arbeit der vielen Ehrenamtlichen, der lokalen Vereine – VfL Fleckenberg, Skiclub Jagdhaus und Ski- und Tennisclub Fleckenberg – und der Sponsoren nicht möglich. Ihr Engagement hat den Rothaarsteig-Marathon zu einem Highlight im Veranstaltungskalender gemacht. Ein großer Dank geht an alle Helferinnen und Helfer sowie die großzügigen Sponsoren.

Ich freue mich sehr auf das diesjährige Event und wünsche allen Teilnehmenden aufregende Läufe, viel Freude und vor allem Erfolg.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr

Burkhard König  
Bürgermeister



# INHALT

<b>Jubiläums Marathon 2023</b> Rückblick und Platzierungen 2023	.....8
<b>Rothaarsteig-Marathon</b> Alle Infos zum Wettbewerb	.....10
<b>Der AOK-Lauf</b> für alle Breitensportler	.....12
<b>Sport verbindet Kulturen</b> Integrations-Arbeit bei Kreis-SportBund HSK	.....16
<b>Einmalige Geschichte</b> zwei Jahrzehnte Laufevent	.....18
<b>Regionalmarkt</b> Hochwertige Produkte von heimischen Produzenten	.....21
<b>Sauerland Tourismus</b> Felsklettern und Treckingplätze im Sauerland	.....24
<b>Sportliche Höhepunkte im Sauerland</b> Weltcups, Reitsport, Radrennen, Bike-Fesitvals und vieles mehr	.....28
<b>Triathlet Leonard Arnold</b> qualifiziert sich mit einem packenden Finish in Afrika	.....30



<b>Heimatsfreunde</b> Echte Begegnungen	.....32
<b>Regionalmarkt</b> Hochwertige Produkte von heimischen Produzenten	.....21

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Rothaarsteig-Marathon e.V.  
Redaktion: Ralf Hermann  
Content-Agentur Textzeit  
Konzept und Gestaltung:  
Mues + Schrewe GmbH,  
Warstein  
Druck: Schäfers Druck,  
Schmallenberg  
Auflage: 4.000 Stück  
Anzeigen:  
Standpunkt-Verlag GmbH  
Hochsauerlandstr. 13, 59955  
Winterberg-Siedlinghausen  
Tel. 02983 979960

Fotos:  
Mues + Schrewe, AOK/hfr,  
Klaus-Peter Kappest, LSB NRW /  
Andrea Bowinkelmann, 138 Media/  
Jannik Janßen, Racement/  
Sebastian Gruber, Viesturs, Dietmar  
Reker, WIM GmbH, Sabrinity, Wilde  
Werke, Paul Masukowitz, Jonas  
Dülberg, Annika van Beek,  
Rothaarsteig e.V., LiebesGrün,  
Sauerland Tourismus e.V.,  
Schmallenberger Sauerland

**WANDERN**

**MOUNTAINEERING**

**TRAILRUNNING**

**DEIN AUSTRÜSTER**

**FÜR SPORTERLEBNISSE**

**IM SAUERLAND**

**LAUFEN**

**RADFAHREN**

**ENTDECK  
DIE NATUR  
VOR DEINER  
HAUSTÜR!**

**SPORT SCHNEIDER**  
HELMUT-KUMPF-STR. 43 • 57368 LENNESTADT  
WWW.SPORT-SAUERLAND.DE

Auf mehr als 600 Quadratmetern findet ihr bei uns alles rund ums Laufen – Trail-Running und Straßenlauf, Wandern und Radfahren, sowie den größten La Sportiva Shop Deutschlands mit mehr als 1.500 Lauf- und Wanderschuhen in praktisch allen Größen ständig vorrätig.

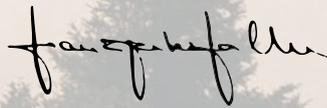
Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir freuen uns sehr darauf, Sie zum 21. Rothaarsteigmarathon in unserer Firmenheimat auf das Herzlichste begrüßen zu dürfen. Auch wenn Ihnen die Anstiege alles abverlangt werden, genießen Sie die spektakuläre Landschaft des Hochsauerlandes. Leuchtendes Grün in allen Facetten, weite Wiesen, dichte Wälder und sprudelnde Bäche sind die Naturschätze unserer Heimat, von der Sie hoffentlich genauso begeistert sein werden, wie wir es sind. Wir freuen uns zu erleben, wie Ihre Leidenschaft für den Sport, Ihre Neugierde und Ihr Wille Sie ins Ziel bringen werden.

Ebenso wie Sie als Sportler sind auch wir bei FALKE neugierig und probieren stets Neues aus - bis an die Grenzen des Machbaren und darüber hinaus. Wir entwickeln so unsere Fähigkeiten, Leistungen und immer wieder neue Produkte. Unsere Sportprodukte verdanken Ihre Qualität und technische Finesse dem Umland, in dem sie entwickelt wurden: dem Hochsauerland, Heimat der Firma FALKE. Seit 1895.



Paul Falke



Franz-Peter Falke

# F A L K E

ERGONOMIC  
SPORT SYSTEM





# JUBILÄUMS FABEL- FANTAST

**RÜCKBLICK  
2023**

## Franzose Benjamin Polin siegt überzeugend / 1.100 Athletinnen und Athleten am Start

Es war wie abgesprochen! Pünktlich 30 Minuten vor dem offiziellen Startschuss schloss der Himmel seine Schleusen und lieferte den Athletinnen und Athleten perfekte Laufbedingungen bei angenehmen, herbstlichen Temperaturen im Jubiläumsjahr des FALKE Rothaarsteig-Marathon 2023. Und diese 20. Auflage mit rund 1100 bestens gelaunten Aktiven in den verschiedenen Kategorien und Wettbewerben vom Marathon über den AOK-Lauf bis zum Walking hatte es mit ausgezeichneten Leistungen und 908 Finishern wieder in sich. Insbesondere auf der Marathon-Distanz kristallisierte sich mit Benjamin Polin vom FC La Baguette aus Epinal in den französischen Vogesen gelegen ein Läufer heraus, bei dem an diesem Tag einfach alles passte. Mit einer fantastischen Leistung stellte der Franzose in 2:34,54 Stunden einen Fabel-Streckenrekord auf und distanzierte die Konkurrenz deutlich. Ganz überraschend kamen Sieg und Rekordzeit allerdings nicht. Schließlich war Benjamin Polin 2022 und 2023 französischer Meister im 100 Kilometer-Lauf und 2024 sogar der nationale Titelträger im Marathon. Mit anderen Worten: Der FALKE Rothaarsteig-Marathon lockt Lauf-Prominenz.

### Nadja Koch dominiert Damen-Konkurrenz

Bei 234 Finishern lagen zwischen dem Erst- und Zweitplatzierten fast auf die Sekunde genau 14 Minuten. Dominik Schübler vom Skiclub Willingen/LSF Münster sicherte sich den zweiten Platz in 2:48,53

Stunden vor Aloys Buschkühl vom TSV Rüthen in 2:57,53 Stunden als Drittplatzierter. Wie bei den Männern dominierte mit Nadja Koch auch in der Damen-Konkurrenz eine Athletin das Teilnehmerfeld. Die Läuferin des SSC Scharmede lief in 3:17,06 Stunden als Erste über die Ziellinie. Mit deutlichem Abstand folgte auf Rang 2 Edith Stiepel vom LC Nordhorn in 3:33,14 Stunden, den dritten Platz auf dem Podium sicherte sich Carmen Otto vom Sport Schneider Trail Team in 3:36,09 Stunden.

### Franziska Espeter und Yarkhan Kharoot gewinnen Halbmarathon

Auch die Halbmarathon-Distanz war wieder hervorragend besetzt. 434 Läuferinnen und Läufer meisterten die anspruchsvolle Strecke und kamen erfolgreich ins Ziel. Bei den Damen war es Franziska Espeter von der LG Wittgenstein, die sich den Sieg in 1:45,11 Stunden sicherte. Nur 50 Sekunden später lief Jessica Volkmann von den Teilzeitläufern aus Bielefeld in 1:46,01 Stunden als Zweitplatzierte über die Ziellinie, gefolgt von Lisa Krell (LAC Veltins Hochsauerland) in 1:50,11 Stunden als drittplatzierte Läuferin. Bei den Herren war es Yarkhan Kharoot von der LAC Veltins Hochsauerland, der den Halbmarathon in 1:29,48 Stunden für sich entscheiden konnte. Hinter auf den Plätzen 2 und 3 folgten Matthias Weber (team.werthebach.com) in 1:32,57 Stunden sowie Vincent Van Oosteren aus Nijmegen in den Niederlanden mit einer Zeit von 1:34,31 Stunden.

### 104 Aktive beim AOK-Lauf am Start

104 Aktive sind an den Start gegangen, 104 Athletinnen und Athleten sind auch ins Ziel gekommen bei der Premiere des AOK-Laufs über 12,5 Kilometer. Ganz oben auf dem Podest stand mit Luca Grobbel von der LAC Veltins Hochsauerland, der 2023 auch bei den Deutschen Meisterschaften über 1500 Meter in Rostock an den Start gegangen ist, in 54:05 Minuten ein Lokalmatador. Er siegte vor Andre Löher aus Meschede in 54:58 Minuten sowie Dominic Mues aus Kirchhundem-Heimberg in 55:34 Minuten. Mit Sophia Schulte-Sprenger stand bei den Damen ebenfalls eine Lokalmatadorin aus Fleckenberg in 1:08,56 Stunden als Zweite auf dem Podium. Siegerin wurde Tanja Sunder aus Olpe in 1:05,57 Stunden, Drittplatzierte Kathrin Brüseken von der TuS 08 Bilstein in 1:00,35 Stunden.



# -MARATHON 2023: -REKORD UND ISISCHE STIMMUNG

## Britta Stratenschulte und Olaf Knecht beim Walking vorne

In der Walking-Disziplin war es Britta Stratenschulte aus Möhnesee in 2:48,03 Stunden, die die Damenkonkurrenz vor Ulrike Setzer-Britwum vom TuS Müsen in 2:48,28 Stunden und Friederike Schoonhoven von der LG Hagen-Ermst in 2:48,26 Stunden für sich entschied. Die Herren-Konkurrenz gewann Olaf Knecht (TSV Frankenberg/Eder) in 2:31,18 Stunden deutlich vor dem Zweitplatzierten Lothar Schneider (LSG Kassel) in 2:47,24 Stunden und Hajo Siewer (Skiclub Olpe) in 2:52,29 Stunden auf dem dritten Rang. Insgesamt erreichten 88 Teilnehmer das Ziel.

## 48 Nordic Walker meistern die Strecke

Mit 48 Aktiven und Finishern gleichermaßen stellten die Nordic Walker das kleinste Teilnehmerfeld. Auf die ersten drei Plätze bei den Herren kamen Volker Gramsch (Sauerland Skiteam/Skiclub Meschede) in 2:39,38 Stunden vor Stefan van Bargaen (TuS Bruchhausen) in 2:43,53 Stunden und Wilhelm

Stratenschulte (Möhnesee) in 2:48,02 Stunden. Bei den Damen ließ Silke Baumann vom TSV Bigge-Olsberg in 2:55,47 Stunden als Siegerin die Konkurrenz um Silvia Klostermann (SF Gevelinghausen) in 2:59,02 Stunden auf Rang 2 sowie Eva Coerschulte (1. BC Sorpesee) in 3:00,09 Stunden als Dritte hinter sich.

## Internationales Start-Feld und fantastische Siegerehrung

Ausrufezeichen in Sachen Internationalität im Teilnehmerfeld setzten ein mexikanischer Starter sowie ein Läufer von einer Inselgruppe aus dem Pazifik. Zudem waren internationale Starter aus der Schweiz, Frankreich und natürlich aus den Niederlanden dabei. Alle Teilnehmer erhielten im Jubiläumsjahr zusätzlich eine besondere „Jubiläumstasse“ als Erinnerung geschenkt. Nicht zuletzt deshalb war die Stimmung bei der Siegerehrung wieder fantastisch dank eines gut aufgelegten Moderators, gut gelaunten Sportlerinnen, Sportlern und Zuschauern sowie passender Musik.



Alle Platzierungen:

## SIEGER ALTERSKLASSEN 2023

### MARATHON

	MÄNNER	FRAUEN
Jgd. U23	Adrian Arno Vels	–
Hauptkl.	Benjamin Polin	Bentje Hillmer
30	Dominik Schüßler	Katharina Brinkschulte
35	Lukas Bogunia	Nadja Koch
40	Sebastian Sting	Edith Stiepel
45	Aloys Buschkühl	Carmen Otto
50	Markus Mey	Sibylle Roch
55	Burkhard Schöne	Anja Rückmann
60	Rainer Sülberg	Heike Hardt
65	Wigbert Rischen	–
70	Toon Oosteren	–

### HALBMARATHON

	MÄNNER	FRAUEN
Jgd. U20	Ole Frank	Lisa Krell
Jgd. U23	Philipp Kuta	Nora Wilke
Hauptkl.	Yarkhan Kharoot	Anna Gawehn
30	Matthias Weber	Franziska Espeter
35	Vincent Van Oosteren	Marie Voge
40	Marcel Bücken	Karen Güde
45	Christian Vogt	Elke Wolf
50	Carlos Castineira Pérez	Jutta Goeppfert
55	Ronny Seifert	Ines Kluth
60	Luis Portela	Brigitte Berkenkopf
65	Karel Paassen	Juliane Scheel
70	Agner Madsen	–

### NORDIC WALKING

	MÄNNER	FRAUEN
30/35	Matthias Heiken	Mareike Schölzel
40/45	Matthias Bender	Katrin Kleine
50/55	Stefan Van Bargaen	Silke Baumann
60/65	Edgar Dr. Tschech	Angelika Freund
70/75	Detlef Huwald	–

### WALKING

	MÄNNER	FRAUEN
30/35	–	Anna-Lena Bender
40/45	Matthias Bender	Martina Willmes
50/55	Volker Gramsch	Silke Baumann
60/65	Edgar Tschech	Monika Kleinemeier
70/75	Detlef Huwald	–

### AOK-LAUF

	MÄNNER	FRAUEN
Jgd. U20	Luca Grobbel	Sophia Schulte-Sprenger
Jgd. U23	Jonas Hackenberg	–
Hauptkl.	Andre Gawehn	Melina Sommer
30	Andre Löher	Laleh Ainmehr
35	Nikolai Olbrich	Sonja Küchler
40	Dominic Mues	Katrin Niglis
45	Michael Rörig	Tanja Sunder
50	Michael Grobbel	Tamara Wagener
55	Volker Hartwig	Lydia Heuel
60	Peter Gawehn	Birgit Brutzer
65	Hans-Jörg Dietz	Birgit Führt
70	Friedrich Werhahn	Gerda Damen



# ROTHAARSTEIG-MARATHON

## Alle Infos zum Lauf

Willkommen zum 21. FALKE Rothaarsteig-Marathon 2024 am 19.10.2024. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um die Strecke und unsere Veranstaltung

### ERGEBNISSE

Ergebnislisten  
nach Siegerehrung

### ERGEBNISLISTEN

werden unter  
[www.rothaarsteig-marathon.de](http://www.rothaarsteig-marathon.de)  
live veröffentlicht!

### GROSSE

TOMBOLA  
für

### FRÜHBUCHER

(bis 07. Oktober 2024)

### ANMELDUNG

#### UND INFO:

[www.rothaarsteig-marathon.de](http://www.rothaarsteig-marathon.de)  
[info@rothaarsteig-marathon.de](mailto:info@rothaarsteig-marathon.de)

### SIEGEREHRUNG

Schützenhalle Fleckenberg (Start + Ziel)

### AUSZEICHNUNGEN

#### Marathon/Halbmarathon:

Sieger: Pokal/ Urkunde  
Plätze 2 & 3: Medaille/Urkunde  
Ab Platz 4: Teilnehmerurkunde für jeden Finisher

Alle Starter erhalten ein  
Falke-Produkt, Sachpreise und Urkunden  
Wanderpokal für die jeweils Zeitschnellsten

#### AOK-Lauf

#### Nordic Walking/Walking:

Ehrung der besten 3 Herren und Damen

Teilnehmer-Urkunden stehen unter

[www.rothaarsteig-marathon.de](http://www.rothaarsteig-marathon.de)

Geldpreise für Streckenrekord

## STARTGELD

inkl. Transponder, bei Anmeldung bis 07.10.2024:

Marathon: € 38,-

Halbmarathon: € 30,-

AOK-Lauf 12,5 Kilometer  
(Teilnehmerzahl max. 200 Aktive) € 16,-

Walking / Nordic Walking: € 23,-

bei Anmeldung ab 08.10.2024:

Marathon: € 46,-

Halbmarathon: € 36,-

AOK-Lauf 12,5 Kilometer  
(Teilnehmerzahl max. 200 Aktive) € 21,-

Walking / Nordic Walking: € 26,-

## STARTERPAKET

Produkte aus dem Hause FALKE

## KONTODATEN

Zahlbar per Bankeinzug: Volksbank Sauerland eG;

IBAN: DE64 4606 2517 1013 9866 00; BIC: GENODEM1SMA

## VERPFLEGUNG

ca. alle 5 km (Tee, Wasser, Vitamingetränke, Coca-Cola,  
Bananen, Äpfel, Energieriegel, im Ziel gibt es ein Veltins-Getränk)

## UMKLEIDEN / DUSCHEN

Herren: Turnhalle in unmittelbarer Nähe

Damen: Sportheim am Sportplatz

## BESCHILDERUNG

Kilometerangaben alle 5 km, die letzten 10 km je km

## SANITÄTER

Notärztliche Versorgung mit Unterstützung durch das DRK.  
2 Wettkampfarzte sind vor Ort

## ZEITNAHME

per Transponder (in Startnummer integriert)

## WETTKAMPF-BÜRO

Antoniushaus, unmittelbar neben Start und Ziel

## FOTODIENST

Ein Fotodienst macht an der Strecke und im Ziel Bilder

# Marathon

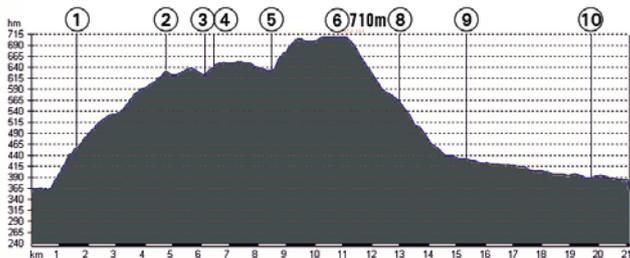


## Höhenprofil der Marathonstrecke

Distanz: 42,195 km, 838 Höhenmeter

Ort	km	Höhe (m)
START	0,00	360
1 Abzweig Lenne	1,89	347
2 Wolfskuhle	5,15	503
3 Auf der Böhre	6,39	455
4 Stellmecke	9,57	636
5 Heidkopf	10,69	659
6 Tretbecken	11,29	629
7 Trudes Sonnenbank	14,03	663
8 Straße Jagdhaus	16,36	660
9 Millionenbank	18,20	637
10 Großer Kopf	21,62	742
11 Hängebrücke	24,62	685
12 Kühhude	25,61	702
13 Kamm Talvariante	27,28	757
14 Skihütte Schanze	30,14	693
15 Robecker Siepen	32,74	497
16 Dorfhaus Latrop	35,41	431
17 Waidmannsruh	37,52	409
18 Sägewerk Wulf	40,71	388
ZIEL	42,19	360

# Halbmarathon



## Höhenprofil der Halbmarathonstrecke

Distanz: 22,1 km, 421 Höhenmeter

Ort	km	Höhe (m)
START	0,00	360
1 Auf der Böhre	1,58	455
2 Stellmecke	5,08	636
3 Tretbecken	6,12	629
4 Straße Jagdhaus	6,62	660
5 Millionenbank	8,46	637
6 Großer Kopf	11,98	742
7 Zinses Eck	12,31	713
8 Bökenfördeplatz	14,22	562
9 Dorfhaus Latrop	16,13	431
10 Sägewerk Wulf	20,71	388
ZIEL	22,10	360

## ZEITPLAN 2024

**FREITAG, 18. OKTOBER**  
ab 17.00 bis 19.00 Uhr

Startnummer-Ausgabe, Schützenhalle Fleckenberg

**SAMSTAG, 19. OKTOBER**

ab 8.30 Uhr

11.00 Uhr

11.45 Uhr

12.00 Uhr

12.15 Uhr

15.30 Uhr

17.00 Uhr

Startnummer-Ausgabe

Start Marathon

Start AOK-Lauf

Start Halbmarathon

Start Walker und Nordic Walker

auf Halbmarathonstrecke

Start Siegerehrungen

Zielschluss

**START · ZIEL · SIEGEREHRUNG:**

Schützenhalle Fleckenberg

## SAMSTAG HIGHLIGHTS

- Diashow in der Schützenhalle
- Informations- und Mitmachstände der Partnerunternehmen
- Massageangebot in der Halle
- Imbiss-Angebot vor der Halle
- erfrischende Getränke
- köstliches Kuchenbuffet und andere Leckereien  
(Auswahl an über 100 selbst gebackenen Kuchen/Torten,  
Kuchenreservierungen vor dem Lauf möglich)
- Regionalmarkt vor der Halle



**STÖRMANN**  
ROMANTIKHOTEL

*Wir wünschen den Läufern  
viel Erfolg und allen  
Zuschauern viel Spaß beim  
„FALKE Rothaarsteig Marathon“!*

· Restaurant · Café · Bar · Gaststube ·  
Weststraße 58 · 57392 Schmallenberg  
Tel.: 02972 9990 · [www.hotel-stoermann.de](http://www.hotel-stoermann.de)

# FÜR ALLE BREITENSSPORTLER: DER AOK-LAUF BEREICHERT AUCH IN DIESEM JAHR DEN 21. FALKE ROTHAARSTEIG-MARATHON

Die 12,5 Kilometer-Distanz lockt nach der erfolgreichen  
Premiere 2023 Hobby-Läufer am 19. Oktober 2024 erneut  
zum Mitmachen / Jetzt anmelden

Marathon, Halbmarathon, Walking oder Nordic Walking – der 21. Rothaarsteig-Marathon bietet auch in diesem Jahr ein breites Spektrum an Möglichkeiten für ein tolles Lauferlebnis. Im vergangenen Jubiläumsjahr kam es aber noch besser: Zum allerersten Mal gab es für alle Breitensportler jeglichen Alters den AOK-Lauf. Die Resonanz war sehr groß und damit natürlich auch der Anreiz, diesen Lauf 2024 erneut anzubieten. Mit einer Länge von rund 12,5 Kilometern sowie 320 zu bewältigenden Höhenmetern ist er optimal geeignet für Hobbyläuferinnen und -läufer. Der AOK-Lauf bereichert das Strecken-Angebot perfekt und macht das Lauf-Event noch attraktiver.

„Wir möchten die Menschen mit unserem Laufangebot zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Denn Deutschland hat ein Sitzproblem. Sitzen ist das neue Rauchen“, so AOK-Serviceregionsleiter Dirk Schneider. Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland hält sich nicht an die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wie eine forsa-Umfrage aus dem Sommer 2023 im Auftrag der AOK herausgefunden hat. Die Anmeldung zum AOK-Lauf ist online auf [www.rothaarsteig-marathon.de](http://www.rothaarsteig-marathon.de) jederzeit möglich.

Frühling und Sommer sind die besten Jahreszeiten, die fast schon selbstverständliche Lust auf Bewegung unter freiem Himmel auch in die Tat umzusetzen. Und Joggen gehört generationenübergreifend für viele Menschen dazu. Der AOK-Lauf ist also ein wunderbarer Motivator und Ziel zugleich, um jetzt die Laufschuhe aus dem Schrank zu holen und sich entspannt auf den Lauf im Oktober vorzubereiten. Die Krux dabei liegt wie immer in der richtigen Dosis, egal ob für Neu-Einsteigerinnen und Neu-Einsteiger oder für erfahrene Läuferinnen und Läufer. Welche Strategien helfen also beim Einsteigen und Dranbleiben? „Um gesund in die neue Laufsaison zu starten, sollten Hobbyläuferinnen und -läufer auf eine gute Vorbereitung und die richtige Ausrüstung achten“, sagt Schneider.



Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe! „Wir möchten die Menschen mit unserem Laufangebot zu einem gesunden Lebensstil motivieren“, wirbt AOK-Serviceregionsleiter Dirk Schneider für eine Teilnahme am AOK-Lauf beim 21. FALKE Rothaarsteig-Marathon am 19. Oktober 2024. Foto: AOK/hfr.

## Auf das richtige Equipment und die optimale Lauftechnik kommt es an

Der Hochsauerlandkreis bietet mit seiner attraktiven Strecke in wunderschöner Landschaft das perfekte Terrain für ein moderates Lauftraining. Wichtig für gesundes Laufen ist auf jeden Fall der richtige Laufschuh, um Schmerzen in Fußmuskulatur und Gelenken vorzubeugen. Ideal ist Funktionskleidung. Sie transportiert den Schweiß von der Haut weg, schützt vor Wind und Regen, ist leicht und trocknet schnell. Sehr unterstützend sind zudem die Fitness-Tracker: Pulsuhren oder Armbänder. Sie messen zum Beispiel die Pulsfrequenz, Distanz, Schritte oder Kalorien. „Wer mit dem Laufen beginnen will, sollte es auf jeden Fall locker angehen. Denn viele Laufanfänger neigen dazu, zu schnell zu starten und sich zu leicht auszupowern. Kurzatmigkeit, zu hohe Pulsfrequenzen, Seitenstiche und Erschöpfung sind die Folgen. Für den Anfang ist es völlig in Ordnung, wenn das Tempo nicht schneller ist als beim zügigen Gehen“, so Schneider. Besonders nach einer längeren Laufpause gilt das Credo: ‚Laufen ohne zu schnaufen‘. Dabei empfehlen die AOK-Experten, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.



Hobbyläufer können sich jetzt noch für den AOK-Lauf über 12,5 Kilometer anmelden, der am 19. Oktober 2024 im Rahmen des 21. FALKE Rothaarsteig-Marathon stattfinden wird. Foto: AOK/hfr.

## Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle

Auch auf Körperhaltung und Technik kommt es an. Beide sind beim Joggen und Walking ähnlich: Kopf und Schultern nicht hängen lassen, den Blick immer geradeaus richten, die angewinkelten Arme sollten locker mitschwingen. Wer unterschiedliche Schrittlängen ausprobiert, findet schnell heraus, welche beim Laufen am angenehmsten ist. Laufen bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem und fördert Stressabbau sowie Wohlbefinden. Durch das richtige Training lässt sich auch anderen Begleitscheinungen wie Muskelkater, Wadenkrämpfen, Zerrungen oder Verstauchungen vorbeugen. Um die Laufleistung zu verbessern, ist es wichtig, vor, während und nach dem Laufen richtig zu essen und zu trinken, denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt beim Sport eine große Rolle.

Wer diese Tipps beachtet, der wird optimal vorbereitet sein und mit richtig viel Spaß an der Neuauflage des AOK-Laufs im Rahmen des 21. Rothaarsteig-Marathons teilnehmen.

Textquelle: AOK NordWest; Textbearbeitung und Lektorat: Ralf Hermann | Content-Agentur Textzeit



## Ein paar zusätzliche Fakten und Infos:

- Laufen liegt im Trend: Rund 19 Millionen Deutsche laufen regelmäßig, so der Deutsche Leichtathletik-Verband.
- In der Eurobarometer-Umfrage der Europäischen Kommission aus 2022 gaben 51 Prozent der Deutschen an, dass sie am liebsten in der freien Natur oder im Park Sport treiben.
- Weitere Tipps zum richtigen Laufen und Walken gibt es unter [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw) Stichwort ‚Laufen und Walken‘ oder bei den AOK-Spezialistinnen und Spezialisten für Bewegungsberatung.
- Unterstützung bietet das aktuelle Kursprogramm der AOK NordWest, hier gibt es die qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Präventionskurse vor Ort.
- Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Neu im Programm ist auch ein digitaler Laufkurs. Das aktuelle Kursprogramm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) abrufbar.

### DER AOK-LAUF

- 12,5 Kilometer (Teilnehmerzahl max. 200 Aktive)
- Die Anmeldung zum AOK-Lauf ist ab Juli online möglich!

# FERNWANDERN AUF DEM ROTHAARSTEIG

## 154 KILOMETER IN 6, 8 ODER 12 ETAPPEN

Beim FALKE Rothaarsteig-Marathon präsentiert der beliebte Fernwanderweg bereits einen attraktiven Teil seiner vierten Etappe. Wer noch mehr der abwechslungsreichen Wegstrecke erleben möchte, sollte sich auf die gesamten 154 Kilometer begeben. Diese führen von Brilon im Sauerland über das Wittgensteiner Bergland und das Siegerland bis nach Dillenburg am Fuße des Westerwaldes.



### Verlaufen unmöglich

Dank der vorbildlichen Ausschilderung führt der Rothaarsteig sicher zum Ziel. Ob mit oder ohne Wanderkarte, verlaufen ist nahezu unmöglich. Dem auffälligen roten Markierungszeichen folgend wechseln sich schmale Pfade, Wald- und Wiesenlandschaften sowie sanfte Auf- und Abstiege ab. Ein besonderes Highlight sind die Heidelandschaften der Niedersfelder Hochheide und auf dem Kahler Asten, die sich insbesondere im Spätsommer herrlich farbenfroh zeigen. Für Erfrischungen unterwegs sorgen die 11 Quellen, darunter namenhafte wie Ruhr- und Lahnquelle.

### Natürliche Stille und Waldsofas

Besondere Rastplätze, um die Natur auf sich wirken zu lassen, sind die original Rothaarsteig-Waldsofas. Dem liegenden „R“ des Rothaarsteig-Logos nachempfunden stehen sie an ausgewählten Plätzen und Aussichten. Einmal auf der geschwungenen Liege niedergelassen, fällt einem auf, wie natürlich still der Rothaarsteig ist. Außer Vogelgezwitscher und Naturgeräuschen ist oftmals nichts zu hören.

### Über 100 zertifizierte Qualitätsbetriebe

Wenn der Magen knurrt oder die Beine müde werden ist es Zeit in einem der Rothaarsteig-Qualitätsbetriebe einzukehren. Die über 100 zertifizierten und meist inhabergeführten Hotels, Gasthöfe, Pensionen und Ferienwohnungen stehen für einen besonderen Wanderservice. Gäste dürfen hier unter anderem Gepäcktransfer, regionale Wanderverpflegung sowie Säuberungs- und Trockenmöglichkeiten erwarten.

### Für Sportliche in 6 Etappen

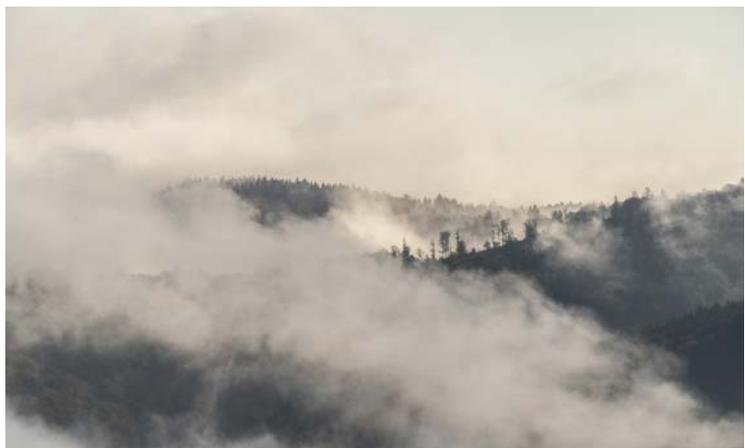
Die original Rothaarsteig-Wanderung verläuft in acht Etappen, für Sportliche empfiehlt sich eine Verkürzung auf sechs Tage. Wer entspannte Touren bevorzugt, teilt sich den Steig in zwölf Etappen ein. Alle Varianten oder auch kürzere Touren sind als Pakete buchbar und unter [www.rothaarsteig.de/wanderpauschalen](http://www.rothaarsteig.de/wanderpauschalen) übersichtlich zusammengestellt. Für individuelle Fragen ist das Rothaarsteig-Team unter 02974 4994163 oder per Mail unter [info@rothaarsteig.de](mailto:info@rothaarsteig.de) erreichbar.



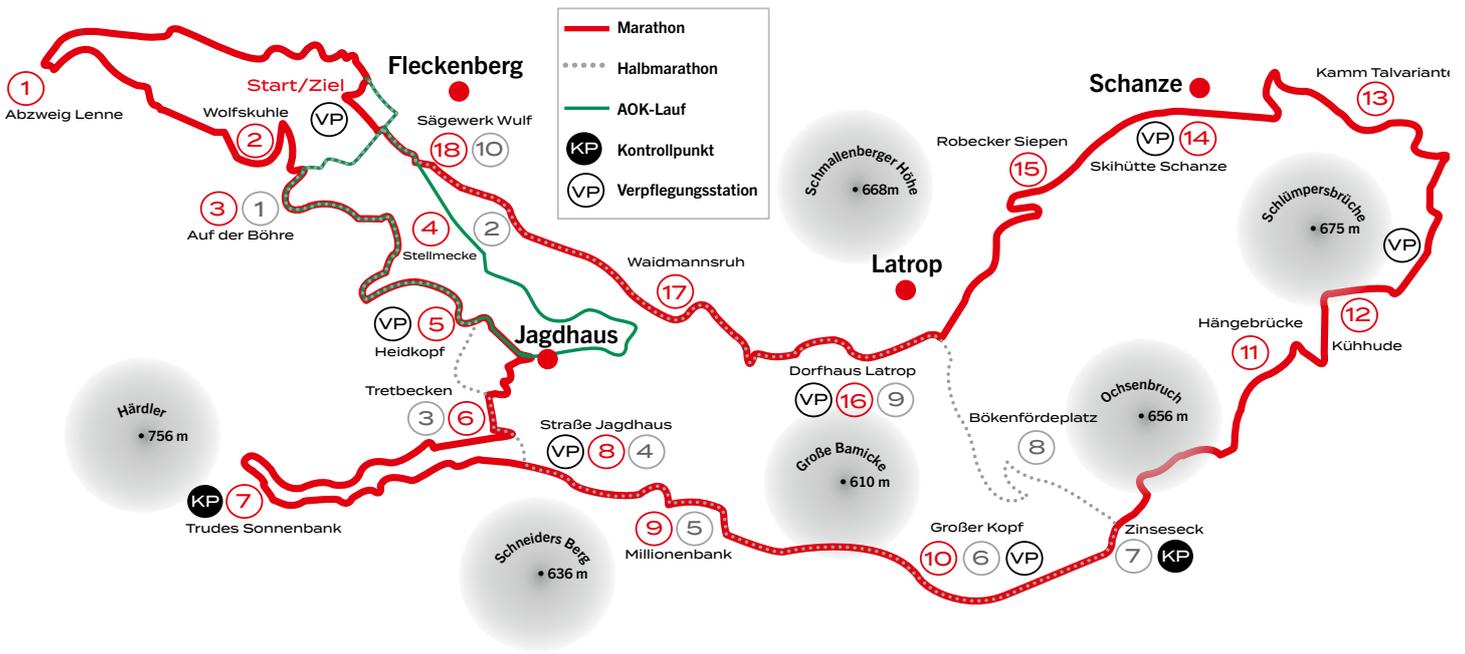
© Rothaarsteigverein e.V./Annika van Beek



© Rothaarsteigverein e.V./Klaus-Peter Kappest



# LAUFKARTE



## BEGLEITEN • UNTERSTÜTZEN • LEITEN • STÄRKEN!



**Unterstützungsangebot im Alltag**  
 Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach § 45b SGB XI  
 im Stadtgebiet Schmallenberg und in der Gemeinde Eslohe



**georgs.plus**

Sozialwerk St. Georg

Ansprechpartner: Karl-Erich Röltgen

Tel.: 02972/301 173

Mail: a2b@sozialwerk-st-georg.de



Gemeinsam. Anders. Stark.



**INKLUSIONSBETRIEB**

# SPORT VERBINDET KULTUREN, FÖRDERT VIELFALT UND UNTER- STÜTZT DIE SOZIALE INTEGRATION

Maria Boskamp, zuständig für Integrations-Arbeit  
beim KreisSportBund HSK, setzt auf Kooperation  
und konkrete Projekte

Sport ist nicht nur Bewegung oder Gesundheits-Prävention! Sport ist auch Vielfalt, soziales Miteinander und Integration. Der KreisSportBund Hochsauerlandkreis engagiert sich sehr intensiv im Bereich der Integration, berät Sportvereine im Prozess der interkulturellen Öffnung und bietet Aus- sowie Fortbildungen an, um interkulturelle Kompetenzen zu schulen, Vereine zu sensibilisieren und Menschen mit Flucht- sowie Migrationshintergrund zu qualifizieren.

„Wir arbeiten im Bereich Integration zum Beispiel mit benachbarten Kreissportbünden zusammen, beispielsweise um Fortbildungen gemeinsam zu organisieren oder, wie jetzt im Sommer, eine überregionale Fachtagung für solche Vereine auf die Beine zu stellen, die sich besonders im Bereich integrativer Arbeit hervortun“, erklärt Maria Boskamp, zuständig für das Thema Integration beim KSB Hochsauerlandkreis. Zudem fördere das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ in NRW aktuell mehr als 60 Fachkräfte, die für das Thema eingesetzt sind. „Sehr wichtige Kooperationspartner sind zudem das Kommunale Integrationszentrum, Schulen, KiTas, und Wohlfahrtsorganisationen.“



Ein wichtiges KSB-Event ist das Sprach- und Bewegungscamp mit 20 Kindern im Sport- und Erlebnisdorf Hachen. Mit dieser Freizeit werden insbesondere sportbegeisterte Kinder aus Familien mit Flucht- bzw. Migrationshintergrund angesprochen, die über das Programm „sportlich Deutsch lernen“ die Chance erhalten, die deutsche Sprache spielerisch zu verbessern, neue Sportarten zu entdecken und im Anschluss an das Camp den Kontakt zu einem Sportverein der Gegend gemeinsam mit dem KSB herzustellen.

Integration steht auf der KSB-Agenda weit oben. Das zeigt sich im umfassenden Integrationskonzept, das im Jahr 2021 fortgeschrieben wurde. „Wir sind überzeugt davon, dass im organisierten Sport viele Potenziale für Integration stecken. Diese möchten wir durch unsere Arbeit aktivieren“, sagt Maria Boskamp. Die Aufgabe als KreisSportBund HSK liege darin, die Mitgliedsvereine zur Integrationsarbeit zu bewegen und sie dabei zu unterstützen, um so möglichst vielen Personen eine Integration in den Sport und durch gleichberechtigte Partizipation die Integration durch den Sport in die Gesellschaft zu ermöglichen. Für Maria Boskamp ist stellvertretend für den KSB klar: „Sport kann ein Motor sein für die Integration, spricht eine universelle Sprache, ist anschlussoffen und niedrigschwellig zugänglich. Somit bietet insbesondere der organisierte Sport im Verein viele Möglichkeiten für Menschen mit Migrationshintergrund und Menschen mit Fluchterfahrung, zentrale Werte und Normen unserer Gesellschaft kennenzulernen und umzusetzen.“



Trotz aller Integrations-Projekte spielen kulturelle Unterschiede auch im Sport weiter eine Rolle. „Zu sagen, dass zum Beispiel bei einem Wettkampf unterschiedliche Nationalitäten vollkommen egal sind, ist nicht richtig. Unsere soziale Herkunft bestimmt unsere Teilhabechancen am gesellschaftlichen Leben. Auch im Sport ist struktureller Rassismus tief verankert. Auch hier kann es Resentiments geben, Vorurteile oder Ausgrenzungen. Es ist wichtig, dafür sensibel zu sein und nicht darüber hinwegzugehen“, betont Maria Boskamp. Hervorzuheben sei auch in diesem Zusammenhang die integrative Arbeit der Stützpunktvereine im HSK. Aktuell sind es drei Vereine, die über das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ gefördert werden: der TuS Sundern, der TuS Medebach und der FC Neheim Erlenbruch. Diese Vereine engagieren sich in besonderem Maße in der integrativen Arbeit. Verschiedene Projekte werden hier jedes Jahr realisiert, zum Beispiel Feriencamps, interkulturelle Sommerfeste oder Turngruppen, die sich gezielt an geflüchtete Menschen aus der Ukraine richten.

Seit 2015 wird das Thema Integration beim KSB Hochsauerlandkreis von einer Fachkraft betreut. Maria Boskamp hat im Juni 2023 diese Aufgabe übernommen. Sie sieht sich aber nicht als Einzelkämpferin. In Gegenteil. „Es bedarf immer auch der Mitarbeit der anderen Akteurinnen und Akteure beim KreisSportBund, denn wir begreifen das Thema als eine Querschnittsaufgabe, die in allen Aufgabenbereichen eine Rolle spielt.“

Text: Ralf Hermann / Content-Agentur Textzeit

*Ihr Druck- und Veredelungsspezialist  
im Sauerland!*






**SCHÄFERSDRUCK**  
PRINT & SPECIAL FINISHING

Hünegräben 10  
57392 Schmallenberg
Tel.: (0 29 72) 96 10 68  
Fax: (0 29 72) 96 10 69
www.schaefers-druck.de  
info@schaefers-druck.de

# EINMALIGE GESCHICHTE: 171.000.000 SEKUNDEN LAUFZEIT UND VIELES MEHR!



## Zwei Jahrzehnte Lafevent: Ein kleiner Rückblick in Zahlen, Daten und Fakten

Sie sind seit 20 Jahren die Heldinnen und Helden und werden es auch in diesem Jahr sein: Die Finisher des FALKE Rothaarsteig-Marathon. Seit dem allerersten Startschuss im Jahr 2004 haben allein 3.750 Läuferinnen und Läufer den anspruchsvollen Marathon gemeistert, stolze 11.250 Aktive sind erfolgreich den Halbmarathon gelaufen. Es sind beeindruckende Zahlen, die nach 20 Jahren auf dem Zettel stehen. So wurde der Marathon im Durchschnitt in 265 Minuten oder umgerechnet in 15.900 Sekunden gelaufen. Beim Halbmarathon waren es 165 Minuten oder 9.900 Sekunden. In der Addition aller Marathon- und Halbmarathon-Teilnehmer der vergangenen zwei Jahrzehnte wurden sage und schreibe 405.000 Kilometer zurückgelegt. Und dies in insgesamt 171.000.000 Sekunden inklusive der Walker! Eine beeindruckende Leistung!

### Ehrenamtliches Team leistet großartige Arbeit

Es gibt aber noch viel mehr Heldinnen und Helden, die für 20 Jahre erfolgreicher FALKE Rothaarsteig-Marathon stehen. Das ehrenamtliche Helfer-Team leistet jedes Jahr eine herausragende Arbeit. Rund 1.800 Aktive waren seit 2004 im Einsatz. Und dies vor, während und nach dem Lauf. Allein die 9 Verpflegungsstationen (also knapp 180 in 20 Jahren) müssen jedes Jahr adäquat besetzt sein und vor allem perfekt organisiert werden, von den geschnittenen Bananen bis zum heißen Tee und den beliebten rund 1.500 Energieriegeln pro Lauf. Schließlich wollen die Athletinnen und Athleten nicht erst noch Bananen schälen oder einen Riegel auspacken mitten im Lauf. Bei durchschnittlich 5 bis 6 Stunden Arbeitseinsatz pro Lauf ergibt das allein für die Verpflegung 9.000 bis 10.800 Stunden Arbeitseinsatz. Das entspricht

Markenkommunikation  
ist ein Marathon –  
kein Hundertmeterlauf!

Mues+Schrewe GmbH  
Agentur für Werbung und Kommunikation  
Kreisstraße 118 · 59581 Warstein  
Telefon +49 2902 9792-0  
[www.mues-schrewe.de](http://www.mues-schrewe.de)

MUES+  
SCHREWE

Seit über 75 Jahren  
für Sie vor Ort



LVM-Versicherungsagentur  
**Bücker**

Kampstraße 1  
57392 Schmallenberg  
Telefon 02972 6942  
[agentur.lvm.de/thomas-buecker](http://agentur.lvm.de/thomas-buecker)

**LVM**  
VERSICHERUNG

hochgerechnet bei 220 Arbeitstagen mit Arbeitsstunden (1.760 Stunden im Jahr) somit 6 Vollzeitbeschäftigten allein für die Arbeit rund um die Verpflegungsstationen am Lauftag.

### Immer heiß begehrt: Das Kuchenbuffet

Apropos Verpflegung, äußerst beliebt bei den Sportlerinnen und Sportlern sowie den Zuschauern ist das Kuchenbuffet. Seit der Premiere wurden knapp 2.280 Torten gebacken. Dies entspricht 27.360 Tortenstücken, um den Hunger zu stillen sowie die verbrauchten Kalorien auf sehr leckere Art und Weise wieder zu ersetzen. Aber auch die Infrastruktur im Start- und Zielbereich erfordert jede Menge Engagement seitens der ehrenamtlichen Mitstreiter. Beispielsweise die Bereitstellung sowie Einweisung von Parkplätzen, die Ausgabe der Startnummern und Startertaschen, die Organisation des Kleiderdepots sowie die Vorbereitung von sanitären Anlagen und Duscmöglichkeiten. Der verdiente Lohn und das größte Lob für das engagierte Helfer-Team sind jedes Jahr aufs Neue die zufriedenen Läuferinnen und Läufer. Spätestens bei den stimmungsvollen Siegerehrungen wissen alle, dass sich die Mühen wieder einmal gelohnt haben.

### Moderner, technischer, jünger und diverser

In den 20 Jahren FALKE Rothaarsteig-Marathon hat sich nicht nur neben der Laufstrecke viel getan in Sachen Organisation und Professionalität. Schaut man sich die Entwicklung der vergangenen zwei Jahrzehnte genauer an, sind Veränderungen unübersehbar. Waren es beispielsweise in den Anfangsjahren zumindest gefühlt deutlich mehr männliche Starter, stellt sich das Teilnehmerfeld heute wesentlich diverser, weiblicher und auch jünger dar. Ein klares Indiz dafür, dass der Laufsport von einer mitunter verstaubten Randerscheinung mittlerweile in die Mitte der Gesellschaft gerückt ist, alle Generationen anspricht und gut organisierte Laufveranstaltungen immer mehr angenommen werden. Auch das Erscheinungsbild der Läuferinnen und Läufer hat sich verändert. Die Baumwolle ist moderner Funktionskleidung gewichen, der weiße Standard-Straßenlaufschuh hat ebenfalls ausgedient und wurde durch an das Terrain angepasste Laufschuhe mit Profil ersetzt. Selbstverständlich nimmt auch die Technik einen immer breiteren Raum ein. So gehören Laufuhren und weitere Gadgets wie Laufwesten mittlerweile zum Standard. Unter dem Strich ist es das Zusammenspiel aus hervorragender Organisation, vielen zupackenden Händen der Helferinnen und Helfer sowie den treuen Läuferinnen und Läufern, die den Erfolg des FALKE Rothaarsteig-Marathon über zwei Jahrzehnte ausmachen und Lust machen auf viele weitere erfolgreiche Jahre.



<b>AUSBILDUNG 2024</b> Kauffrau/-mann für <b>Marketingkommunikation</b> (m/w/d)	<b>VOLLZEIT/TEILZEIT</b> Kauffrau/-mann für <b>Büromanagement</b> (m/w/d)
 <b>STANDPUNKTVERLAG</b> Medien für Kommunales, Events & Tourismus	
	 <b>WIR WOLLEN DICH!</b>



**Freizeitwelt  
Sauerland**

**DAS GRÖSSTE  
WETTERUNABHÄNGIGE  
AUSFLUGSZIEL IM SAUERLAND**

**WWW.FREIZEITWELT-SAUERLAND.DE**

EHRENAMT IN ZAHLEN  
20 JAHRE ROTHHAARSTEIG-  
MARATHON BEDEUTET:

**15.000** Finisher Marathon und Halbmarathon

**2000** Verpflegungsstationen

**2.850.000** Minuten Laufzeit insgesamt

**5.000** Liter Kaffee

**5.000** Äpfel

**20.000** Kilometer bewältigt Marathon und Halbmarathon

**1.200** Dosen Tee

**28.500** Bananen

**28.500** Energieriegel

**15.200** Liter Wasser

**25.000** Stück Torten/ Kuchen

**1.800** Helfer\*innen

**10.800** Stunden Arbeitseinsatz



vb-sauerland.de

**Genossenschaftlich heißt,  
Verantwortung für  
unsere Region zu tragen.  
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee. Als Genossenschaftsbank übernehmen wir Verantwortung für die Region und die Menschen, die hier leben und arbeiten. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt stark machen.

Volksbank Sauerland eG 

# HOCHWERTIGE PRODUKTE VON HEIMISCHEN PRODUZENTEN DIREKT AUS DER NACHBARSCHAFT:

## Regionalmarkt bereichert erneut den FALKE Rothaarsteig-Marathon

Märkte mit Händlern und Produkten direkt aus der Nachbarschaft? Sind immer eine gute Idee! Schließlich haben diese Märkte eine besondere Atmosphäre und einen außergewöhnlichen Reiz. Eile, die übliche Supermarkt-Hektik oder die nervenaufreibende Wartezeit an der Kasse sind hier fehl am Platze. Im Gegenteil, Regionalmärkte laden ein zum gemütlichen Bummeln, Ausprobieren und natürlich zum entspannten Einkauf! Beliebt und gut besucht zugleich ist auch der Regionalmarkt beim FALKE Rothaarsteig-Marathon. Auch am 19. Oktober 2024 wird er eine attraktive Bereicherung des Lauf-Events sein mit einem ausgewählten Sortiment an heimischen Produkten sowie guter Beratung in einer schönen Atmosphäre.



### Regionalmarkt an der Schützenhalle bietet vielfältiges Angebot

Ob Zuschauer, Athleten oder Angehörige, ob vor, während oder nach der Veranstaltung, der Regionalmarkt direkt neben der Schützenhalle in Fleckenberg ist nicht nur den ganzen Tag über geöffnet, er ist immer einen Besuch wert und ein Paradies für Feinschmecker. Die Produkte sind frisch, saisonal und oft direkt vom Erzeuger. Ob knackige Äpfel, duftende Kräuter oder handgemachte Käsesorten – hier schmeckt man die Liebe und Sorgfalt, die in jedem Produkt steckt. Und auch das Zwischenmenschliche kommt nicht zu kurz: Auf dem Markt trifft man auf Menschen mit Leidenschaft für ihre Produkte. Der Käsehändler erzählt von den glücklichen Kühen auf der Weide, der Bäcker verrät das Geheimnis seines knusprigen Brotes. Diese Begegnungen machen den Markt zu einem Ort des Austauschs und der Inspiration. Also, auf zum Regionalmarkt beim FALKE Rothaarsteig-Marathon 2024 – die heimische Vielfalt wartet!

Text: Ralf Hermann | Content-Agentur Textzeit

## REGIONALMARKT

- **19. Oktober 2024** an der Schützenhalle Fleckenberg
- heimische Produkte
- gute Beratung
- Eier, Eierliköre, Nudeln, Kartoffeln, Obst- und Gemüse,...



# BEWUSSTE ERNÄHRUNG IST EIN WICHTIGER SCHLÜSSEL FÜR EINEN ERFOLGREICHEN MARATHON

Jessica Gerritsen, Geschäftsführerin des Bergdorf LiebesGrün und Ultra-Läuferin, gibt wertvolle Tipps

Disziplin, Motivation, das richtige Equipment, ein wenig Ehrgeiz und natürlich regelmäßiges Training! Dies sind wesentliche Zutaten dafür, den Falke Rothaarsteig-Marathon erfolgreich zu meistern. Was bei diesem Rezept allerdings noch fehlt, ist eine bewusste Ernährung, die die Leistungsfähigkeit fördert oder sogar steigert. Dies weiß auch Jessica Gerritsen, Geschäftsführerin des Bergdorfs LiebesGrün in Schmallenberg. Seit vielen Jahren läuft sie mit ihrem Runningteam den Rothaarsteig-Marathon, seit knapp 2 Jahren ist Jessica zudem erfolgreich bei Ultra-Marathons am Start.

„Gesunde und bewusste Ernährung ist mir sehr wichtig. Auch im LiebesGrün legen wir mit unseren Slow Food-Kriterien „Sauber, Gut und Fair“, den täglich frischen und saisonalen Gerichten viel Wert darauf, das kommt mir bei meinen sportlichen Ambitionen zugute“, sagt Jessica, die zudem auf professionelle Unterstützung durch Trainer Jörg Heiner von der im Jahr 2019 gegründeten Laufschule Sauerland setzt. Neben den Trainingsinhalten legen beide gemeinsam viel Wert auf eine optimale Ernährung. Denn klar ist: Je länger die Strecke, desto empfindlicher reagieren Magen und Darm. Jörg Heiner: „Jessica Gerritsen ist ein Paradebeispiel dafür, dass sich konsequentes Training kombiniert mit einer adäquaten Ernährung auszahlt. Der deutsche Meistertitel W40 und Silber in der Frauen-Gesamtwertung beim 24-Stunden-Trail in Arnsberg zeigen dies.“

Bei Jessica Gerritsen beginnt die Vorbereitung auf die sportliche Herausforderung in Sachen Ernährung bereits ein paar Monate vor dem Event. „Dann esse und trinke ich noch bewusster als ohnehin schon. Ich verzichte zum Beispiel auf das Glas Wein am Wochenende und achte auf hochwertige Eiweißquellen wie Linsen, Erbsen, Erdnüsse sowie auf gesunde Fette wie Olivenöl, Leinsamen und Avocado. Zum Speiseplan zählen zudem Vollkornbrot,

Vollkornnudeln, Eier, Fisch, Brokkoli, Spinat, Forelle, Rote Beete, Radieschen und Rührei.“ Für Jessica, die auf Fleisch verzichtet, ist es besonders wichtig, ausreichend Eisen aufzunehmen. Dies gelingt ihr über Pistazien, Cashewkerne, Haferflocken und Spinat in Kombination mit einer Vitamin C-Zufuhr. Um die Energiespeicher optimal aufzufüllen, bedarf es dieser zielgerichteten, schrittweisen Ernährungs-Umstellung rund 12 Wochen vor dem Marathon.



Dies ist aber längst nicht alles, Jörg Heiner und Jessica Gerritsen haben weitere Ernährungs-Tipps für eine gute Marathon-Vorbereitung: „Essen Sie entzündungshemmende Lebensmittel wie Ingwer, Curcuma, Zwiebeln, Knoblauch, Zimt oder Senf. Verzichten Sie auf Alkohol und einfachen Zucker, gelegentlich mal ein Stück Kuchen für die Psyche ist genauso erlaubt wie Fleisch und Fisch. Sie müssen sich auch beim Essen wohlfühlen.“ 50 Prozent der Nahrungsaufnahme sollten aus Kohlenhydraten (Reis, Vollkorn-Pasta oder auch Bananen) bestehen, 30 Prozent aus Proteinen (Fisch, mageres Fleisch, Avocados oder auch qualitativ hochwertiges Pulver) und 20 Prozent aus Fetten (Olivenöl, Nüsse etc.). Nach dem Training darf es gerne sofort eine Banane oder ein Proteinshake sein, dann die Dusche und in Ruhe eine komplette Mahlzeit. Auch Nahrungsergänzungsmittel wie Omega 3, Vitamin D, K2, Magnesium oder Zink können vor allem dann unterstützend helfen, wenn der Alltag nicht immer eine ausgewogene Ernährung zulässt. „Wichtig ist, schon während des Trainings die Nahrungsaufnahme zu schulen. Also alle 5 km ein Gel mit stillem Wasser, reife Bananen oder ein kohlenhydratreiches Sportgetränk.“

## REGELN FÜR DIE VORBEREITUNG:

- **3 bis 4 Tage vor dem Marathon:** Verhältnis der Nährstoffe zu Gunsten der Kohlenhydrate ändern und viel trinken!
- **Tag vor Marathon:** Am Abend kohlenhydratreich, aber nicht zu viel sowie zu scharf essen.
- **Morgens vor Start:** Leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Porridge, Banane, Toast essen, Fruchtsäuren und Kaffee eher meiden, wenn man es nicht gewohnt ist.

Und nach dem Marathon? Belohnt sich Jessica gerne mit einem Radler und gönnt sich eine Pommes!

## FÜR NACHAHMER: SO ISST JESSICA GERRITSEN

### Frühstück:

Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Haferflocken, Chia Samen, Leinsamen, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashew Kernen, Magerquark 1 Teelöffel Bio-Leinöl;

### Mittags:

Vollkornbrot mit Frischkäse und Radischen oder mit Rührei. Aber gerne auch ein Salat z. B. mit Lachs, Forelle oder auch gerne mit Avocado;

### Abends:

Empfiehl sie das, was im LiebesGrün gekocht wird.

## Rezeptvorschlag:

- 100 g grüne oder braune Minilinsen
- 30 g Karotten, fein gewürfelt
- 20 g Sellerie, fein gewürfelt
- 30 g Porree, feine Streifen
- 2-3 EL Apfelessig
- 5-6 EL Rapsöl
- Salz/Pfeffer
- Honig nach Geschmack
- Schnittlauch Ringe
- 100 g Frischkäse/Ziegenfrischkäse
- Mehrkornbrot
- Früchte wie z.B. gedünstete Birne, Beeren und Nüsse



### Zubereitung:

Linsen 20 Minuten in Salzwasser kochen (3 Teile Wasser, 1 Teil Linsen), danach auskühlen lassen, das vorbereitete Gemüse untermischen und mit Apfelessig, Rapsöl, Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehrkornbrot mit Frischkäse bestreichen sowie mit Schnittlauchringen bestreuen und es dann mit dem Linsensalat zusammen anrichten. Früchte, Nüsse oder Kerne sowie nach Belieben Blattsalate oder Kresse dazugeben. Guten Appetit!



Linsensalat mit Wurzelgemüse, Früchten, Kernen und Frischkäse

Text: Ralf Hermann | Content-Agentur Textzeit



Der Weg der Sinne

## Rothaarsteig-Spuren

**WANDERN AUF DEM SORPER PANORAMAPFAD**

Einer von 14 Rundwegen entlang des Rothaarsteig



[www.rothaarsteig.de/spuren](http://www.rothaarsteig.de/spuren)

# TREKKINGPLÄTZE IM SAUERLAND

## Atemberaubendes Übernachtungserlebnis unter freiem Himmel

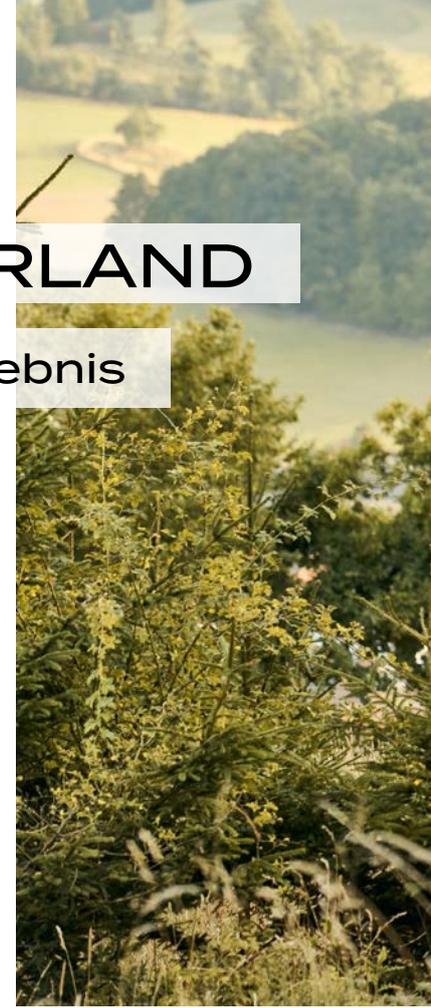


Ein unvergessliches Outdoor-Erlebnis wartet mit den zahlreichen Trekkingplätzen im Sauerland auf echte Abenteuer. Denn hier haben Wanderer und Radfahrer die Möglichkeit, mitten in der Natur unter dem Sternenhimmel zu übernachten – und das völlig legal. Während es tagsüber entlang der zertifizierten Qualitätswanderwege durch die Region geht oder eine ausgedehnte Gravel- oder Mountainbike-Tour ansteht, wartet abends die Belohnung mit einer Übernachtung der ganz besonderen Art. Denn mehr Outdoor geht nicht!

Das Prinzip dahinter ist denkbar einfach. Vor Beginn der Tour über die Online-Portale den gewünschten Trekkingplatz, ein Holzpodest mit integrierter Tisch-Sitzbank-Kombination an einem ganz besonderen Naturort, buchen und schon steht dem Outdoor-Erlebnis nichts mehr

im Wege. Natürlich verfügt jeder Trekkingplatz auch über eine zusätzliche Komposttoilette. Und wenn man dann das Ziel der Tour erreicht hat, das Zelt ist aufgebaut und die Sonne versinkt langsam am Horizont hinter den markanten Bergketten der Region, ergeben sich traumhafte Fotomotive. Dabei ist die Nacht nicht weniger spannend. Denn dann kehrt Ruhe ein in der Sauerländer Natur und es wird still in den heimischen Wäldern. Ideal, um die Sterne am Nachthimmel zu beobachten, zu sich zu kommen und zu entspannen, ehe der Schlafsack wartet und wohlige Wärme bei der Nachtruhe spendet.

Am nächsten Morgen wird man dann vom Gezitscher der Vögel geweckt, wenn im Sauerland der Tag anbricht und die ersten Sonnenstrahlen die Natur in ihr warmes Licht hüllen. Der krönende Abschluss eines unvergesslichen Erlebnisses.



Alle Infos zu den Trekkingplätzen im Sauerland gibt es hier:





# Starke Marken, starker Service!

## Nutzen Sie unseren Top-Service, wann immer Sie Zeit haben!

- Neu- & Gebrauchtfahrzeugverkauf
- Inspektion
- Scheibenreparatur
- Smart-Repair-Reparaturen
- Reifen-Montage
- Karosserieeinstandsetzung
- Gutachtenerstellung bei Unfallfahrzeugen
- Fahrwerksvermessung
- Mietwagen
- Notdienst
- oder was auch immer Sie wünschen

**Kostenloser Abhol- und Bringservice von der Fachwerkstatt.**

*Ihr Partner für*



# Gierse & Schöllmann GmbH

Ihr Autohaus im Schmallenberger Sauerland

Auf der Lake 5 · 57392 Schmallenberg · Tel. 02972/9772-0 · [www.gierse-schoellmann.de](http://www.gierse-schoellmann.de)



# FELSKLETTERN IM SAUERLAND

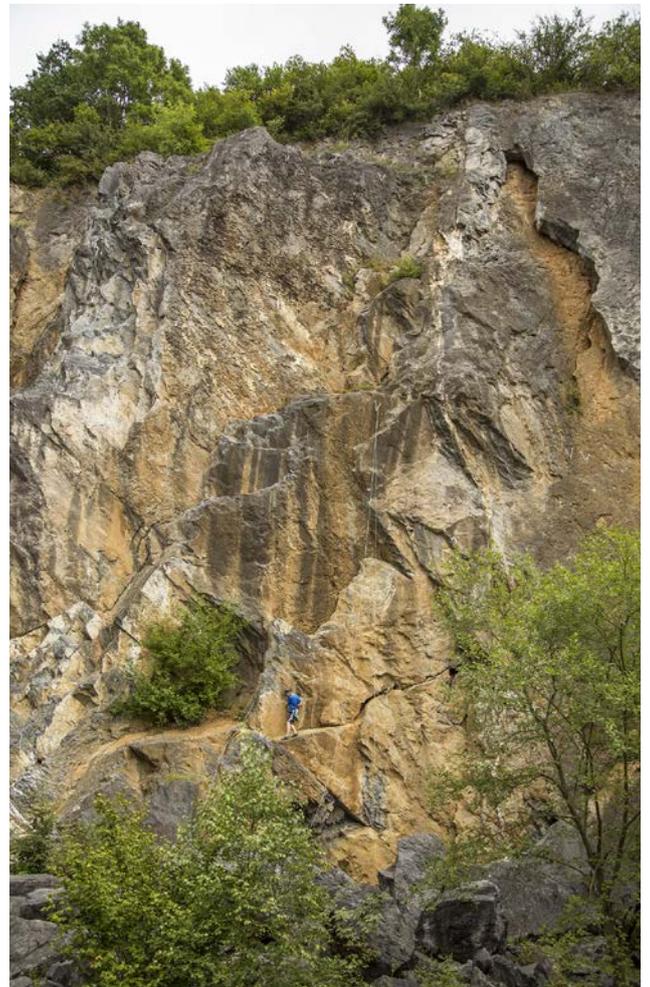
Mehr als nur eine Trendsportart

Im Sauerland gibt es mittlerweile fast 15 Klettergebiete an natürlichen Felsen. Damit ist das Sauerland zu einem Anziehungspunkt für Sportler aus ganz NRW sowie den benachbarten Bundesländern geworden. Die Sportler finden in den Klettergebieten rund 400 Kletterrouten vom 3. bis zum 10. Schwierigkeitsgrad. Alle Routen sind mit Bohrhaken ideal für das Sportklettern eingerichtet und über kurze Fußwege schnell zu erreichen. Darüber hinaus gibt es einige Kletterhallen aber auch Hochseilgärten und Freizeiteinrichtungen mit Klettermöglichkeiten für Groß und Klein.

Aber was ist der besondere Kick hinter der Trendsportart? Die Antwort fällt denkbar leicht: Felsklettern ist anders und verschafft dir einen echten Adrenalinschub. An der frischen Luft sportlich aktiv zu sein, sich selbst zu fordern und zugleich faszinierende Orte auf eine ganz besondere Weise zu erleben. Man spürt den Felsen unter den Fingern, der gesamte Körper steht unter Spannung, während jeder Griff und Tritt sitzen muss.

Dabei bietet das Sauerland sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen und echten Profis perfekte Bedingungen mit einem breiten Portfolio an ausgewiesenen Kletterrouten. Und sogar geguidete Kurse unter Anleitung von heimischen Spezialisten sind möglich. Denn Sicherheit ist das A und O. Und so heißt es dann: „Raus an den Felsen – aber sicher!“ Aber auch im Indoor-Bereich verfügt die Region über reichlich Möglichkeiten sich richtig auszupowern. Kletter- und Boulderhallen sind dabei nicht nur eine Schlechtwetter-Alternative, sondern gehören bei vielen Kletterfans zur regelmäßigen Freizeitgestaltung.

Alle Infos rund um das Thema:





Logistik - Auf direktem Weg.

## In Südwestfalen zuhause - in der Welt unterwegs!



Innovative, bedarfsgerechte Logistiklösungen aus einer Hand sind Profi-Sache.  
A.L.S. - Ihr zuverlässiger Dienstleister, zu Land, zu Wasser und in der Luft.  
Sie sagen, wohin - wir übernehmen den Rest.

Allgemeine Land- und Seespedition GmbH  
Heinrich-Lübke-Str. 8 · 59759 Arnsberg · Tel. 02932 93060 · info@als-arnsberg.de

[www.als-arnsberg.de](http://www.als-arnsberg.de)



Gut gerüstet  
für Ihr Vorhaben!

**WULFF Renovierungen KG**

In der Wiesentrop 4  
57392 Schmallenberg  
Tel.: 02972 9840111

[www.wulff-renovierungen.de](http://www.wulff-renovierungen.de)



Wulff Renovierungen



wulff\_renovierungen



Genossenschaftlich heißt,  
Initiativen und Vereine hier  
vor Ort zu unterstützen.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee. Als Genossenschaftsbank sind wir unseren Mitgliedern verpflichtet und der Region, in der sie leben und arbeiten. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte, die sich hier vor Ort für die Umwelt und die Gemeinschaft starkmachen.



Volksbank  
Sauerland eG

# SPORTLICHE HÖHEPUNKTE IM SAUERLAND: ADRENALIN, GEMEINSCHAFT UND SPITZENLEISTUNGEN

Weltcups, Reitsport, Radrennen, Bike-Festivals und vieles mehr locken in das Land der 1000 Berge



Das Sauerland ist nicht nur für seine malerischen Landschaften bekannt, sondern auch für seine hochkarätigen Sportevents. Hier treffen sich Athleten, Fans und Neugierige, um gemeinsam die Faszination des Sports zu erleben. Ein Blick auf einige der Highlights:

#### **iXS Dirt Masters Festival in Winterberg:**

Mountainbike-Fans aus aller Welt strömen stets im Mai nach Winterberg, um spektakuläre Downhill-Rennen, perfekte Jumps und atemberaubende Tricks im Slopestyle-Parcours zu sehen. Mehr als 30.000 Fans sind dann am Erlebnisberg Kappe, um die Besten der Besten live zu erleben und anzufeuern.

#### **Continental Bike Festival in Willingen:**

Auch Willingen begeistert mit einem spektakulären Mountainbike-Event im Mai jeden Jahres. Neben actionreichen Rennen gibt es eine große Expo-Area und ein vielfältiges Rahmenprogramm, das sowohl die Sportler als auch die Fans aller Generationen begeistert.

#### **Longines Balve Optimum in Balve:**

Es ist das Reitsport-Ereignis im Sauerland: Reitsport-Enthusiasten aus ganz Deutschland und Europa versammeln sich beim Balve Optimum, einem internationalen Turnier mit Dressur- und Springreiten, bei dem auch die deutschen Titelträger im Spring- und Dressurreiten ermittelt werden.

**Landgasthof  
HOTEL  
HANSES  
BRÄUTIGAM**  
57392 Schmallenberg-Latrop

**Willkommen im  
Bundesgolddorf Latrop!**  
Inmitten des schönen Rothaargebirges  
liegt unser familiär geführtes Haus.  
Schwimmbad, Sauna, Solarium und  
Hydrojet-Massage stehen für Sie bereit.

**Jetzt Hausprospekt / Angebot anfordern: 0 29 72 / 99 0-0  
oder besuchen Sie uns im Internet: [www.hotel-hanses.de](http://www.hotel-hanses.de)**

**Aus Liebe zur Heimat geben wir alles!**

## Heimatliebe

**Magazine erscheinen  
in diesen Regionen**  
Arnsberg · Sundern  
Attendorn · Olpe · Drolshagen · Wenden  
Kirchhundem · Lennestadt · Finnentrop  
Winterberg · Hallenberg · Medebach  
Willingen · Diemelsee

**Heimatliebe** beschreibt das Lebensgefühl einer ganzen Region.  
Es vereint das Dorf, die Stadt, zeigt Menschen, Vereine, Unternehmen:  
alle miteinander.  
Weitere Informationen täglich aktuell auf: [www.heimatliebe-magazin.de](http://www.heimatliebe-magazin.de)



#### **Weltcup auf der Mühlenkopfschanze in Willingen:**

Es ist alljährlich ein Spektakel, das Weltcup-Skispringen auf der legendären Mühlenkopf-Schanze in Willingen. Wenn die Adler fliegen, ist Willingen quasi ausverkauft. Weltklasse-Sport und Entertainment im perfekten Zusammenspiel.

#### **Bob-, Skeleton- und Rodelweltcups in der Veltins-Eisarena Winterberg:**

Der Eiskanal in der Veltins-Eisarena zählt zu den anspruchsvollsten Bahnen im Weltcup-Zirkus. Jedes Jahr messen sich dort die besten Bobfahrer, Rodler und Skeletonis, um die begehrten Weltcup-Punkte oder sogar Welt- und Europameisterschaften zu erringen. Kufensport der Spitzenklasse direkt am Kahlen Asten.

#### **Sauerland-Rundfahrt von Arnsberg nach Winterberg:**

Rund 175 Kilometer von Arnsberg-Neheim bis zum Kahlen Asten in Winterberg, zahlreiche Anstiege, spektakuläre Abfahrten, ein Jedermann-Rennen, tolles Rahmenprogramm und die besten Radfahrer Deutschlands. Die Sauerlandrundfahrt verspricht jedes Jahr Stimmung und Spannung vom ersten bis zum letzten Kilometer.

#### **Warsteiner Internationale Montgolfiade:**

In sportliche luftige Höhen geht es bei der Montgolfiade. Im September 2025 steigen wieder zahlreiche Heißluftballons spektakulär in den Himmel auf und verwandeln die Region in ein buntes Farbenspiel.

Diese Events sind mehr als sportliche Wettkämpfe – sie sind ein Erlebnis, das Menschen zusammenbringt und die Leidenschaft für den Sport spürbar macht. Das Sauerland lebt und atmet Sport!

Text: Ralf Hermann / Content-Agentur Textzeit





# LEONARD ARNOLD SICHERT SICH TICKET FÜR IRONMAN AUF HAWAII IN SÜDAFRIKA

## Triathlet aus Sundern qualifiziert sich mit einem packenden Finish in Afrika

Es war ein Herzschlag-Finale mit einem packenden und letztlich erfolgreichen Finish für Leonard Arnold. Der Profi-Triathlet aus Sundern sicherte sich mit einer hervorragenden Leistung nicht nur den 4. Platz beim Ironman in Südafrika, sondern damit auch das Ticket für den legendären Ironman auf Hawaii am 26. Oktober. Schon bei der letzten WM in Nizza war Leonard Arnold dabei und erreichte als 19. das Ziel. In Afrika überquerte der ambitionierte Sauerländer, der aktuell in Leipzig lebt und trainiert, in 8:08,17 Stunden die Ziellinie und war damit 41 Sekunden schneller als der Fünftplatzierte. Und dies war entscheidend, denn nur die Top 4 des Ironman in Afrika dürfen sich auf die Weltmeisterschaften auf Hawaii freuen. Im Interview verrät Leonard Arnold seine Motivation, sein Ziel für die WM und auch einen Tipp, wie eine gute Marathon-Vorbereitung gelingen kann.

### Was macht die Faszination Triathlon für Dich aus?

Triathlon bietet durch die Kombination dreier Sportarten nicht nur einen sehr abwechslungsreichen Trainingsalltag, sondern auch eine besondere Herausforderung. Sich selbst an Leistungsgrenzen zu bringen und sie zu verschieben, um daran zu wachsen, ist ein spannender Prozess, der mich immer wieder fasziniert.

### Wie bist Du an den Sport gekommen?

Nachdem ich bereits im Alter von 14 Jahren das Laufen im ansässigen Heimatlaufverein SC Hagen-Wildewiese für mich entdeckt hatte, bin ich über meinen Freund und heutigen Trainer Daniel Appelhans zum Triathlon gekommen. Während eines Auslandsjahres in seiner Schulzeit hat er den Triathlon für sich entdeckt und konnte mich schnell für den Sport begeistern. Spätestens durch das gemeinsame Training beim RC Sorpensee und den ersten Wettkampf war ich schnell Feuer und Flamme.

### Wie sieht Dein normales Trainingspensum aus?

Das Trainingspensum liegt in der Regel zwischen 25 und 33 Stunden Training pro Woche. Die Verteilung der Sportarten kann dabei teilweise stark variieren, im Schnitt kann man aber von 25 km Schwimmen, 400 km Radfahren und 80 km Laufen pro Woche ausgehen.

### Was hast Du gefühlt nach dem Zieleinlauf in Afrika?

Eine Mischung aus unheimlicher Freude, starker Erschöpfung und leichter Enttäuschung. Unheimliche Freude, da ich erneut die Qualifikation für die Weltmeisterschaft sichern konnte. Leichte Enttäuschung, da mir bei einer Renndauer von knapp über 8 Stunden nur 40 Sekunden zum Podium gefehlt haben. Starke Erschöpfung ist bei der Renndauer selbsterklärend.

### Wie lautet Deine Zielsetzung für Hawaii?

In erster Linie möchte ich mein Ergebnis aus dem Vorjahr verbessern (19. Platz, 2023). Nach einer sehr überraschenden Qualifikation im letzten Jahr war die Zeit bis zur Weltmeisterschaft sehr knapp. Durch die frühzeitige Qualifikation in diesem Jahr haben wir deutlich mehr Zeit, um uns bestmöglich auf das Rennen vorzubereiten und die Jahresplanung entsprechend anzupassen.

### Wie bereitest Du dich darauf vor?

Da wir dieses Jahr deutlich mehr Zeit für die Vorbereitung haben, wollen wir diese auch entsprechend nutzen. Während wir bereits an ersten Stellschrauben drehen, werden wir mit der direkten Wettkampfvorbereitung ab Mitte August beginnen. Dabei planen wir vor Hawaii ein vierwöchiges Höhentrainingslager in den USA. Dadurch können wir uns nicht nur der Zeitzone von Hawaii nähern, sondern auch die lange Reisedauer aufteilen. Zwei Wochen vor



dem Wettkampf werden wir uns dann bereits nach Hawaii begeben. Die Strecke und die Bedingungen vor Ort sind durch die hohe Luftfeuchte und die warmen Bedingungen einzigartig. Dementsprechend wollen wir uns mit ausreichend Vorlauf die Wettkampfstrecke und die Gegebenheiten vor Ort anschauen.

**Wenn Du einen entscheidenden Tipp geben müsstest:  
Auf was sollten Marathonläufer in der Vorbereitung auf den Falke Rothaarsteig-Marathon achten?**

Bereitet euch möglichst spezifisch auf den Marathon vor. Das heißt, dass ihr im Training beispielsweise eine ähnliche Verpflegung wie im Rennen ausprobiert habt. Oder dass ihr bereits hügelige Strecken absolviert habt und euch die Kräfte einteilen könnt. Das gibt euch am Renntag nicht nur ein gutes Selbstvertrauen, sondern hilft euch auch für eurer Pacing.

Text: Ralf Hermann / Content-Agentur Textzeit

**Heilstollen Nordenau**  
Ihrer Gesundheit zuliebe  
- staatlich anerkannt -

*Für Ihr Wohlbefinden*

Der direkt am Land- und Kurhotel Tommes gelegene Heilstollen „Brandholz“ wird seit über 20 Jahren therapeutisch genutzt. Er ist ein Begriff für Gesundheit und Wohlbefinden geworden. Atmen Sie mal wieder richtig durch und tanken neue Energie.

**Nordenauer Heilstollenkur – Höhlentherapie im Sauerland**  
8 Tage, ganzjährig, individuell verlängerbar

- 7 ÜN inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Ein saisonales Schlemmer-Buffet
- Ein Begrüßungscocktail
- 6 x Genießer-Drei-Gang-Halbpension
- Ausführliche ärztliche Beratung und eingehender ärztlicher Check-Up, beinhaltend die Laboruntersuchung der relevanten Blutparameter im Umfang einer Klinikaufnahme (vollst. Blutstatus & -fette, Leber- & Nierenwerte, Elektrolyte usw.). Bei Indikation EKG
- Notfallversorgung, Psychologische Beratung
- Ohrakupunktur
- Gesprächsrunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- 3 x Autogenes Training
- 2 x Massage oder Physiotherapie (30 Min.)
- Saunanutzung
- Freier Eintritt i. d. Schieferstollen Nordenau

**Preis pro Person im DZ ab 725,- €  
im EZ ab 830,- €**

Geöffnet: ganzjähr. tägl. 8.00 – 17.30 Uhr  
Eintritt ab 7,50 €, mit SauerlandCard 7,00 €  
Land- & Kurhotel Tommes, Inh. Torsten Tommes e.K.  
Heilstollenweg 9, 57392 Nordenau  
[www.heilstollen-nordenau.de](http://www.heilstollen-nordenau.de)

# HEIMAT- FREU(N)DE

**ECHE BEGEGNUNGEN**

  
**Schmallenberg<sup>er</sup>**  
Sauerland



Die Menschen im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe lieben ihre Heimat. Sie pflegen und hegen sie und sind mächtig stolz darauf. Wenn Sie das Schmallenberger Sauerland und die Ferienregion Eslohe kennenlernen und nicht nur besuchen möchten, dann ist ein Plausch mit diesen Menschen genau das Richtige für Sie.

Die HeimatFreu(n)de sind Menschen der Region, die Interessierten ihr ganz eigenes Sauerland zeigen möchten: Lieblingsberge, der eigene Garten und Inspirationsquellen gehören ebenso dazu wie die Dorf-Schützenhalle oder der Hochsitz im Wald. Bei einer geselligen Picknick-Wanderung oder einer aufregenden Pirsch wird gemeinsam die Umgebung erkundet. Und beim Sternegucken oder in der Kräuterküche können Gäste und Einheimische plaudern, als würden sie sich schon ewig kennen. Ganz exklusiv können Interessierte in kleinen Gruppen sogar einen persönlichen Einblick in das Leben der Schmallenberger und Esloher erhalten. Und wer verbirgt sich nun genau hinter diesen HeimatFreu(n)den? Exemplarisch stellen sich auf den folgenden Seiten gleich drei Paradebeispiele vor. Und sie verraten, was Gäste bei einem Treffen mit ihnen erwarten dürfen.

#### **Reise ins Universum mit Hobbyfotograf Stefan Schwope**

Wir wäre es als allererstes mit einer Reise ins Universum mit Stefan Schwope!? Für den Hobbyfotografen ist das Sauerland ein Ort voller Abenteuer. Und diese beginnen für ihn manchmal erst, wenn die Sonne hinter den Bergen verschwunden ist. Dann erkundet er die eher unbekannte Schönheit des Schmallenberger Sauerlandes: den klaren Sternenhimmel! Während seiner Workshops und Abenteuer Touren zeigt Stefan inmitten der nächtlichen Landschaft des Schmallenberger Sauerlandes abenteuerliche Galaxien, funkelnde Sterne, benachbarte Planeten, nahe und ferne Monde und vieles mehr. Er erklärt außerdem, wie diese Objekte beobachtet oder fotografiert werden können. Dabei gibt es auch Vieles zum selbst ausprobieren, denn Fernglas, Teleskop und Kamera dürfen bei der Ausrüstung von Stefan Schwope nie fehlen. Ein nicht alltägliches Abenteuer im Sauerland, an das man lange zurückdenken wird.

#### **Bogensport und Schneeschuh-Wanderungen mit Wolfgang Winterhoff**

Um ein gutes Auge, Zielsicherheit und auch ein wenig Kondition geht es bei den Treffen mit Wolfgang Winterhoff. „Das Sauerland bedeutet für mich Lebensqualität, mit seiner herrlichen Landschaft – es ist meine Heimat, in der ich leidenschaftlich gerne lebe“, so beschreibt der HeimatFreu(n)de seine tiefe Verbundenheit mit dem Sauerland. Wolfgang vermittelt seine Begeisterung durch Bogenschießkurse, die jedem die Möglichkeit bieten, in die faszinierende Welt dieses Sports einzutauchen. Und auch in der kalten Jahreszeit bietet Wolfgang ein ganz besonderes Erlebnis: Bei den Schneeschuh-Wanderungen erkunden die Gäste mit ihm die malerische, verschneite Landschaft. Magische Touren führen durch die heimischen Wälder. Es ist eine besondere Entdeckungsreise im Schmallenberger Sauerland.

### Wanderfondue mit Wanderführerin Jenny Müller (Sauerlandsafari)

Kulinarik kombiniert mit herrlicher Natur? Mit Jenny Müller kein Problem. Mit ihr wird es nie langweilig. Im Gegenteil, sie zeigt ihren Gästen nicht nur Land und Leute, sondern hat meistens auch ein leckeres Picknick im Gepäck. Ein spezielles Fondue-Erlebnis erwartet die Teilnehmer oberhalb des kleinen Ortes Westfeld. Von Ohlenbach aus geht es zunächst bergan über einen Teil des zertifizierten Wanderwegs "Westfelder Schwedensteig". Der Anstieg wird aber mit einem atemberaubenden Weitblick über das Schmallenberger Sauerland belohnt. Ein Pfad zwischen Fichten und Buchen führt über den Kamm des Berges in Richtung Naturschutzgebiet Rehhecke. Bei einer urigen Hütte wartet dann ein kulinarisches Highlight: Das Wanderfondue, gefüllt mit kräftiger, köchelnder Brühe, ist ein wahrer Gaumenschmaus. Verschiedene Fleischsorten aus regionalen Betrieben, frisches Gemüse und Sauerländer Kartoffeln stehen für das Outdoor-Essen bereit und draußen in der Natur schmeckt das ohnehin leckere Fondue noch besser.

Noch viele weitere HeimatFreu(n)de und ihre Besonderheiten gibt es hier zu entdecken:



## HeimatFreu(n)de ausgezeichnet mit dem 1. Platz des ADAC-Tourismuspreis

### Individuelle und authentische Sauerland-Erlebnisse begeistern die Jury

Das Projekt "HeimatFreu(n)de" hat den ADAC-Tourismuspreis für Nordrhein-Westfalen gewonnen. Das innovative Konzept, Gästen individuelle und exklusive Einblicke in das Schmallenberger Sauerland zu bieten, überzeugte die fachkundige Jury und sicherte den HeimatFreu(n)den den ersten Platz. Am 16. November 2023 wurde der ADAC-Tourismuspreis im Fußballmuseum in Dortmund verliehen. Die Ehrung erfolgte durch den touristischen Landesverband Tourismus NRW in Zusammenarbeit mit den drei Regionalclubs des ADAC in Nordrhein-Westfalen. Das Projekt "HeimatFreu(n)de" zog als Nachrücker ins Rennen um den begehrten Preis und landete direkt ganz oben auf dem Sieger-Podium.

## FAMILIENURLAUB MIT DER SAUERLAND SOMMERCARD



**JETZT BUCHEN!**



Dorfstraße 1, 59955 Winterberg  
+49 2981 897 0  
hello@bergresort.family

- Eintritt zu zahlreichen Freizeitangeboten in der Ferienwelt Winterberg - **bis zu 1.000,00 €**.
- Urlaub fast ohne Nebenkosten.
- ca. 60 Angebote
- ab 2 Nächte im Bergresort Hochsauerland **kostenlos** dazu!

### Reisezeitraum:

April bis  
Oktober 2024.

[www.bergresort.nrw](http://www.bergresort.nrw)



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagieren wir uns ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler oder Leistungssportlerin, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht



Sparkasse  
Mitten im Sauerland



Lust auf ein süßes Geheimnis  
und eine kleine Versuchung!

**König**  
Café & Konditorei

Weststr. 13  
57392 Schmallenberg  
Tel.: 02972 2573  
www.cafe-koenig.net

Montag - Samstag  
09.00-18.00  
Sonntag & Feiertags  
11.00-18.00

**SAUERLAND**  
Stadt, Land, Berg!

**Challenge accepted!**  
Du suchst eine richtige Herausforderung? Dann nichts wie ab auf die Fernwanderwege im Sauerland. Mehr auf: [www.sauerland.com/fernwandern](http://www.sauerland.com/fernwandern)

DIE GANZE STORY

**SAUERLANDBAD**

Das familienfreundliche  
Freizeitbad in Bad Fredeburg!  
SCHWIMMEN . RUTSCHEN . SAUNIEREN

Barrierefreies  
Schwimmbad!

**Entspannung pur  
im SauerlandBAD!**

Ob im Schwimmbad, Saunabereich oder in unserer Gastronomie – genau das Richtige zum Relaxen nach dem anstrengenden Marathon!

Täglich geöffnet!  
Tel. 02974 9680-0 . [www.sauerland-bad.de](http://www.sauerland-bad.de)

21. FALKE  
Rothaarsteig-  
Marathon

# Dran bleiben und Ziele erreichen!

**Sie haben lange für Ihren Lauf trainiert. Gesunde Einstellung!**

Ziele zu erreichen, ist kein Sprint, sondern ein Marathon – auch beim Thema Gesundheit. Die Gesundheitsziele unserer Mitglieder unterstützen wir mit dem AOK-Gesundheitsbudget für Extraleistungen Ihrer Wahl.



#### **Gesundes Training**

Gut für Ausdauer, Herz-Kreislauf-System und einen klaren Kopf



#### **Gesunde Extras**

Osteopathie, professionelle Zahnreinigung und weitere Extras für bis zu 500 Euro

AOK NordWest  
Die Gesundheitskasse.

AOK- €  
Gesund-   
heitsbudget

# 0,0% ALKOHOLO 100% GESCHMACK

VELTINS Alkoholfrei 0,0% - schon probiert?

