

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.

2. Jahrgang
Ausgabe Nr. 6

Februar 1992



Gute Stimmung beim Silvesterlauf

Zum Inhalt:

Großer Silvesterlauf-Bericht

Das Portrait: Egon Roth

„Sie sind herzlich eingeladen, den neuen Audi 80 kennenzulernen.“

Wann auch immer Sie mal in unserer Nähe sind, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und besuchen Sie uns. Denn soeben ist der neue Audi 80 eingetroffen und den sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Bis demnächst.



Ab jetzt bei Ihrem Partner für Audi



Autohaus Guddorf



Familiäre Atmosphäre bei der ESV - Halbmarathonstaffel

3. Oktober 1991 - nicht nur ein neuer Feiertag im bundesdeutschen Kalender, sondern auch Termin einer neuen Laufveranstaltung in Münster.

An diesem Tag wurde nämlich die Halbmarathonstaffel des ESV aus der Taufe gehoben. Eine interessante Variante zu den sonst üblichen Staffelläufen, da die Strecke in fünf unterschiedlich lange Teilstrecken aufgeteilt ist, so daß jede Mannschaft ihre Läufer entsprechend ihrer Sprint- und Ausdauerstärke optimal einsetzen kann.

Ausgeschrieben war der Wettbewerb für männl. und weibl. Jugend, Mixed-Staffeln und Männer und Frauen HK und Senioren/innen. Nun, mit 3 Staffeln (LSF I u. LSF II Männer HK, LSF III Frauen Sen.) waren die Laufsportfreunde am Start.

Sonnig und trocken, aber sehr windig war dieser Tag, und die Atmosphäre bei dieser - verhältnismäßig kurzfristig angekündigten und noch nicht im Volkslaufkalender des FLVW aufgeführten Debüt-Veranstaltung war bei nur 26 teilnehmenden Mannschaften aus 14 Vereinen fast familiär, doch reichte die Beteiligung durchaus für einen spannenden Wettkampf.

Besonders spannend wurde es für unsere Frauen, die in der Besetzung Ruth Lutz, Hildegard Kerkhoff, Renate Müller, Annegret Böske, Hildegard Durynek bewährtermaßen wieder ein Seniorinnen-Team bildeten und in dieser Klasse als einzige Konkurrenz das Team der LG Hamm hatten.

Mit nur 39 Sekunden Vorsprung erreichte Schlußläuferin Hildegard Durynek vor Gitta Klaholz (LG Hamm) das Ziel, was bei einer Gesamtzeit von 1:33:05 den Sieg in dieser Klasse bedeutete.

Hochzufrieden waren auch unsere Vereinskameraden: Bei insgesamt 10 in der Hauptklasse startenden Mannschaften belegte das Team LSF I - Ewald Fikus, Michael Holtkötter, Antonio Henrique, Friedhelm Hirche, Egon Roth - mit 1:12:37 den 3. Platz und das Team LSF II - Werner Driese, Dieter Hölmer, Matthias Pick, Stefan Chrzanowski, Jens Hafer - mit 1:24:26 den 8. Platz.



Viel Spannung beim Start





Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52
gegenüber Hit-Markt

Montag - Samstag
10.00 - 24.00 Uhr

GREVENER STR. 216 - 220



Hier die Ergebnisse: Greven, 19.10.91: Friedhelm Hirche 37:22, Stefan Chrzanowski 40:02; Renate Müller 43:09, 2.W45; Ruth Lutz 44:57, 5.W35; Horst Helmerich 51:34, 3.M60; Petra Benz 51:37; Marcel Middendorf 53:05, 1.M9; Lothar Bodenberger 53:33; Ludwig Dornseif 53:42; Karl-Heinz Brüse 55:03.

Nordwalde, 26.10.91: Antonio Henrique 34:12, 2.M30; Friedhelm Hirche 36:49, 6.M30; Gottfried Schäfers 38:50, 4.M50; Stefan Chrzanowski 40:07; Holger Venjakob 43:51; Matthias Pick 44:11; Ruth Lutz 44:28; Ewald Fikus 44:31; Annegret Böske 47:18, 6.W40; Werner Driese 47:21; Jürgen Grote 47:54; Ferdinand Trampczynska 48:52; Anne Thonemann 50:08; Horst Helmerich 52:26, 3.M60; Lothar Bodenberger 53:57; Maria Sohn 1:02:45; Karin Humpohl 1:03:42.

Herbststraßenlauf in Bertlich, 1.12.91: Was 1990 nicht gelang, klappte diesmal - die Frauen holten den Wanderpokal für die siegreiche Frauenmann-

schafft über 15 km wieder nach Münster (zu bewundern in unserem Vitrinenschrank im Feldschlößchen)!

Das erfolgreiche Team: Renate Müller 1:06:01; Ruth Lutz 1:08:39; Anne Thonemann 1:14:58; Gesamtzeit 3:29:38.

Weitere Ergebnisse: 7,5 km: Antonio Henrique 26:09, 1.M30; 10 km: Petra Benz 54:53; 15 km: Werner Driese 1:05:37, 6.M35; Ewald Fikus 1:06:02; Holger Venjakob 1:12:16; Dieter Raestrup 1:13:29; Ferdinand Trampczynska 1:14:18; Marathon: Jens Hafer 2:57:49, 3.MHK; Stefan Chrzanowski 3:02:52, 4.MHK.

schafft über 15 km wieder nach Münster (zu bewundern in unserem Vitrinenschrank im Feldschlößchen)!

Das erfolgreiche Team: Renate Müller 1:06:01; Ruth Lutz 1:08:39; Anne Thonemann 1:14:58; Gesamtzeit 3:29:38.

Weitere Ergebnisse: 7,5 km: Antonio Henrique 26:09, 1.M30; 10 km: Petra Benz 54:53; 15 km: Werner Driese 1:05:37, 6.M35; Ewald Fikus 1:06:02; Holger Venjakob 1:12:16; Dieter Raestrup 1:13:29; Ferdinand Trampczynska 1:14:18; Marathon: Jens Hafer 2:57:49, 3.MHK; Stefan Chrzanowski 3:02:52, 4.MHK.

Die strahlende Siegermannschaft - leider hat der Hobby-Fotograf den Pokal abgeschnitten -



Kurzmeldungen

Wer lief wo?

dies Jens Hafer 2:52:54, 16.MHK; Egon Roth 2:57:38, 25.M30; Ulli Budde 2:58:41, 26.M35. Ebenfalls an diesem Lauf nahm Gottfried Schäfers teil, allerdings ohne Wertung für die Westd. Meisterschaft. Seine Zeit 3:05:36, 30.M50.

Neben traditionellen Wettkampfteilnahmen der Laufsportfreunde standen manchmal auch "EXOTEN" im Programm einiger LSPer.

Westerwinkel Waldlauf, Ascheberg, 9.11.91:
5 km: Hans-Werner Stöcker 17:11, 2.M40;
Friedhelm Hirche 17:56, 3.M30.

"Barbara-Runde", Bergkamen, 16.11.91:
10 km: Stefan Chrzanowski 38:38;
Horst Helmerich 53:55.
Nikolauslauf am Steinersee, Hilstrup, 8.12.91:
Hans-Werner Stöcker 34:04, 1.M40; Stefan Chrzanowski 37:35; Renate Müller 42:37, 2.M40/45; Dieter Raestrup 47:17.

Staffeln machen Spaß, und darum stand auch die Teilnahme an der 5. Lembecker Marathonstaffel am 9.11.91 im Terminkalender der LSF, wenngleich es etwas schwierig war und erst nach langem Drängeln gelang, 2 Mannschaften aufzustellen. Hier teilen sich jeweils vier Läufer/Innen die Marathonstrecke, so daß jede/r 10548,7 m läuft.

Ergebnisse unserer beiden "Teams": LSF I - Werner Driese (44:37), Stefan Chrzanowski (40:39), Manfred Fleige (45:56 mit einem kleinen Umweg wegen eines fehlenden Streckenpostens), Jens Hafer (41:13) - Gesamtzeit 2:52:25, 30. Platz Männer (von 69); LSF II - Renate Müller (45:42), Ulli Budde (42:36), Ruth Lutz (47:56), Ewald Fikus (39:13) - Gesamtzeit 2:55:27, 7. Platz Mixed (von 23).

Besondere Erwähnung verdient die Teilnahme dreier Vereinskameraden an den WESTDEUTSCHEN MARATHONMEISTERSCHAFTEN in Essen am 20.10.91, die im Rahmen des Int. Marathonlaufs "Rund um den Baldeneysee" ausgetragen wurden. Es waren

Wie ich zum Ausdauerlaufen beim LSF kam ...



Im August 1991 las ich in einem münsterschen Lokalblatt einen Artikel, der den Beginn des zweiten Anfänger-Laufkurses '91 am 7. September ankündigte.

Laufen - das war mir nicht total fremd, da ich seinerzeit als Teenager regelmäßig mit meinem Bruder um den Natursee (das "Heilige Meer", in der Nähe von Ibbenbüren) gejoggt war. Durch Ortswechsel bedingt war dieses "Geschwister-Hobby" leider eingeschlafen. Bei den Laufsportfreunden (LSF) konnte ich in 10 Wochen lernen, eine Stunde ausdauernd, d. h. ohne Pause, zu joggen. Ein für mich erstrebenswertes Ziel, obwohl ich anfangs sehr skeptisch war, das Training bis zum Stundenlauf am 17.11.1991 durchzuhalten.

Auf jeden Fall wollte ich mitmachen und meldete mich daher gleich telefonisch bei

Horst Helmerich an. Am 3. September gab es ein Vortreffen/ Infoabend in der Gaststätte Lohmann; meine Motivation stieg, als ich die buntgemischte Schar von Anfängern sah und mit einigen von ihnen sprach.

Der Anfänger-Kursus verlief für mich einfach optimal, obwohl ich beruflich bedingt nicht so oft kommen konnte, wie ich gewollt hätte. Aber die Laufminutenintervalle wurden anfangs sehr langsam gesteigert. Laufen bei jedem Wetter, in der Gruppe, an der frischen Luft in schöner Landschaft, zu festgelegten Terminen (di. und do. 17.45 Uhr und sa. und so. 8.45 Uhr), immer mit qualifizierter Betreuung am Anfang und Ende

einer Läuferschar, inklusive Gymnastik zu Beginn und nach dem Laufen, das schätzte ich sehr an meinem neuen Aktiv-hobby.

Nach den 10 Wochen Training war für mich klar, bei den LSF weiterzumachen, bzw. zu bleiben. Ich brauche das Laufen mittlerweile für mein Wohlbefinden, auch zum Loslassen, Abschalten, Auftanken etc.. Ohne diesen Sport würde schon etwas fehlen. Primär wichtig ist für mich, die Ausdauer zu behalten, das Schnellerwerden ergibt sich von allein, wenn man dem Laufsport treubleibt.

Beate Hagemann
(ehem. Anfängerin)



"Burra, der Stundenlauf ist geschafft !!!"

Vorzüge von Tassobetten wissenschaftlich belegt.

Dr. van Dam, Wissenschaftler an der RWTH Aachen auf dem Gebiet des Energie- und Baustoffwechsels und Betreuer einiger Spitzensportler nennt die Ergebnisse als eigentlich ganz logisch: das Regenerationshormon (STH) wird fast ausschließlich in den Tiefschlafphasen produziert.

Auf jeder anderen Liegestätte denn einem guten Wasserbett werden die Tiefschlafphasen zwangsweise sigmal pro Nacht unterbrochen, weil der Körper sich drehen und wenden muß, um die Durchblutung der Hautgefäße an den Körperschwerpunkten aufrecht zu erhalten.

Ein anderer Moment ist die Unterstützung der Wirbelsäule im Lendenbereich, die auf anderen

Unterlagen eine "Brücke schlagen" muß zwischen Brust/Schulter und Hüfte.

Bei nicht kräftig trainierter Rückenmuskulatur kann es bei solch bizarren Lagen leicht zu Krankheitsbildern im Stützapparat führen.

Gebhard Glück, Bayerns Sozialminister erklärte erst kürzlich, daß jeder dritte Deutsche unter Rückenschmerzen leidet, ein Viertel aller Krankmeldungen auf die Wirbelsäule zurückführt und bei jedem zweiten vorzeitigen Rentenanspruch Wirbelsäulenerkrankungen eine entscheidende Rol-

le spielen.

Betroffen sind nicht nur Erwachsene, 10 % der Jugendlichen kämpfen schon mit Rückenproblemen. Studien des dt. Wasserbettenherstellers Vontana, Oer-Erkenschwick belegen, daß 95 % der Erfahrungsberichte von Tassobettbenutzern melden: Rückenschmerzen ganz bzw. teilweise weg!

WASSERBETTEN BRÜGGEMANN

Wolbecker Str.304 4400 Münster
Tel.0251-3111416 Fax.315566

Daß sich das Produkt erst langsam durchsetzt, hat viele Gründe, die "unglaublichen" Vorzüge, das ungewohnte Medium Wasser im Bett, emotionelle Ablehnung und nicht zuletzt zunehmende Aktivitäten der mächtigen Lobby konventioneller Liegen, die sich die Vorurteile gerne zu Nutze machen, statt sich der neuen Thematik anzunehmen.

WASSERBETTEN

BRÜGGEMANN

Ergebnisse in Punkten:

● Schwereloses Liegen, keine Druckpunkte, die Drehen und Wenden erzwingen.

● Unterstützung der im Liegen schwebenden Körperpartien wie Lendenwirbelsäule, Knie, Nacken.

● Extreme hygienische Verbesserung durch fehlenden Lebensraum für Ungeziefer (Hausstauballergie) sowie fehlender Stauraum für Schweiß und Körperasche.

● Die Wirbelsäule liegt "automatisch" richtig.

● Muskelentspannende Wärme. Bessere Durchblutung.

● Längere Tiefschlafphasen. Förderung des Regenerationshormons STH.

● Kürzere Einschlafzeiten.

● Weniger Medikamentenkonsum.

● Stark verbesserte Regenerationsphase.

● Ausgewogenes Magnetfeld, keine antennenmäßig wirkende Metallinnereinen.

● Isolierend gegen Erd- und Wasserstrahlung.

Läufergeburtstage

im Januar

04.01. Bodo Bruder
06.01. Dieter Hölmer
10.01. Dieter Wagner
12.01. Rita Koßmeier
12.01. Hildegard Korte (60)
13.01. Hildegard Busch-Kerkhoff
13.01. Jürgen Tetzlaff
16.01. Lothar Bodenberger
19.01. Friedhelm Hirche (35)
25.01. Jürgen Grote
28.01. Hanne Krause
28.01. Werner Driese
28.01. Heinz Glanemann
29.01. Andrea Hillebrand
31.01. Alois Walter Teodorik

im Februar

01.02. Annegret Böske
12.02. Ruth Vaessen
14.02. Ewald Fikus
15.02. Hermann Löchte
15.02. Manfred Kiwitt
24.02. Jürgen Böhm (40)
24.02. Rolf Schöneberg (40)

im März

01.03. Herbert Durynek (60)
02.03. Henning Rinsche
03.03. Werner Dingebauer (35)
03.03. Peter Sacknus (45)
06.03. Martin Möller
11.03. Jutta Greis (25)
15.03. Anneliese Frisch
16.03. Margret Scholl
25.03. Willi Pommerening (55)
26.03. Beate Hagemann
26.03. Ulli Budde

im April

09.04. Petra Benz
13.04. Dietmar Klich
16.04. Heinz Koßmeier
19.04. Marcel Middendorf (10)
21.04. Richard Ravensberg (65)
25.04. Ferdinand Weber
27.04. Antonio Henrique



Hilde Korte feierte ihren 60. Geburtstag. Hier überreicht gerade Ludwig Dornseif stellvertretend für die vielen Gratulanten Blumen und ein originell gestaltetes Bild als Geschenk.

Impressum:

Herausgeber:
Laufsportfreunde
Münster e.V.

verantwortlich für den
Inhalt:
Horst Helmerich
(1. Vorsitzender)

Redaktion:
Marlies Sprenger
Renate Müller
Frank Zimmermann
Beate Hagemann
Friedhelm Hirche
Michael Holtkötter

Satz und Druck:
Pröpperdruck Hamm

Unsere neuen Mitglieder
möchten wir auch dieses Mal
wieder ganz herzlich begrüßen:

Anneliese Frisch
Ruth Vaessen
Helmut Winkelmann
Christine Kipry
Matthias Frisch
Beate Hagemann
Alois Teodorik
Bernd Spieth
Peter Kramer
Renate Hamers
Bodo Bruder
Birgit Stanislawsky
Alfredo Cardoso
Rahild Pleus
Beate Dönmez
Henning Rinsche
Wolfgang Kunz

Silvesterlauf '91

Als der Termin des 3. Internationalen Silvesterlaufes am Aasee, zu dem die Laufsportfreunde am 31.12.1991 eingeladen hatten, näher rückte, gab es einen, der allmählich immer mehr einem Nervenbündel glich, wenn gleich die mit Akribie durchgeführten Vorbereitungen eigentlich keine Zweifel am Gelingen der Veranstaltung aufkommen lassen durften.

Konnte er doch auf ein zuverlässiges Helferteam zählen, das die nach einem detaillierten und zeitgenauen Organisationsplan verteilten Aufgaben übernahm und sich zudem noch die Erfahrungen aus den vergangenen zwei Jahren zunutze machen konnte.

Daß nun mal viele dieser Helfer nicht so leicht wie er aus der Ruhe zu bringen sind, auch wenn der Organisationsplan mal nicht minutiös eingehalten wird, sondern daß sie die Dinge eher mit zuversichtlicher Gelassenheit angehen -

"Ach, das wird schon alles klappen" - trug nicht gerade dazu bei, ihn nachts ruhiger schlafen zu lassen.

Aber dann klappte wirklich alles, und so nervös unser lieber Horst, der einen gewissen Hang zum Perfektionismus nicht leugnen kann, in den Tagen und Wochen vor dem großen Ereignis auch oft war, so strahlend und gelöst erschien er am Abend desselben Tages auf der gemeinsamen Silvesterfete, als aller Streß vorbei war.

Was hatten seine Nerven auch alles aushalten müssen! Die Zitterpartie ging ja wirklich bis zur letzten Minute. Als er nämlich am Silvestermorgen nach den letzten Vorbereitungen nach Hause fuhr, um sich umziehen, bevor der Startschuß fiel, erblickte er auf der Mecklenbecker Straße am Straßenrand stehend die "Rollende Kochstation", die für die gastronomische Versorgung von

Fortsetzung Silvesterlauf:
Läufern und Gästen bestellt war.

Qualm stieg aus der Dachluke auf, als brenne gerade das Wageninnere ab. Das war zuviel für Horst! Jetzt bloß nicht hingucken, anhalten schon gar nicht, nur noch beten, dachte er und fuhr weiter.

Als er sich dann zwei Stunden später wieder auf den Weg zur Sentruper Höhe machte, schickte er an der Stelle, an der der Wagen gestanden hatte, ein Stoßgebet zum Himmel und wagte kaum hinzuschauen. Aber, oh Glück, der Platz war leer. Auch die "Rollende Kochstation" hatte längst ihren Standort bezogen und war bereits in Aktion.

Und dann lief alles "wie am Schnürchen". Dieser Silvesterlauf war eine rundum gelungene Veranstaltung, ein Silvesterlauf, der zu einem neuen Highlight der westfälischen Laufszene zu werden scheint.

Schon die steigende Teilnehmerzahl weist auf die gewachsene Beliebtheit dieser Veranstaltung hin. Freute man sich beim Debüt vor zwei

Jahren noch über ca. 340 aktive Läufer, so waren diesmal über 750 Teilnehmer dem Ruf in die Westfalenmetropole gefolgt, um, einer guten Läufertradition folgend, das alte Jahr mit einem Volkslauf abzuschließen.

Der Sportpark Sentruper Höhe ist ein geradezu idealer Austragungsort für eine Veranstaltung dieser Art, und die Laufstrecken am Aasee sind schon bei vielen Läufern bekannt und beliebt. Erfreulich für die Athleten war die gute Kennzeichnung der Wegstrecken mit genauen Kilometerangaben und der Zeitansage bei Kilometer 1.

Das Teilnehmerfeld wies ein breit gefächertes Spektrum aller Altersklassen und verschiedener Nationalitäten auf, und vom Hobbyläufer bis zum ambitionierten Leistungssportler waren alle Läufergruppen vertreten.

Für den 10-km-Lauf hatten sich etwa 450 Läufer angemeldet, und bei den knapp 300 Teilnehmern am 5-km-Jedermannlauf waren wirk-

Silvesterlauf '91



Start des 5-km-Llaufes



Start des 10-km-Llaufes



Sieger (5-km-Lauf)
Daniel Elferich,
Coestfeld-Lette
JMJA 15:51,41
- Streckenrekord -



„Exoten“ waren auch dabei



5. beim 5-km-Lauf
Antonia Balbino, Münster
JM20 17:06,61



Souveräner Sieger beim 10-km-Lauf
Thorsten Sulhues, LG Hamm
Zeit: 31:52,56



Auch ein „Baby-Jogger“ erreichte das Ziel

Fortsetzung Silvesterlauf:
lich alle Altersklassen (von Schüler / Schülerinnen D bis A über Jugend A und B bis hinauf zu M 65) vertreten, so daß auch die schönen Läuferpokale für die drei Erstplatzierten der einzelnen Klassen in Gold, Silber und Bronze, die Horst so liebevoll in den Buchstaben LSF auf dem Tisch neben dem Siegertreppchen aufgebaut hatte, den strahlenden Siegern überreicht werden



konnten.
Darüber hinaus erhielt jeder Teilnehmer ein T-Shirt,

und für die vorangemeldeten Teilnehmer wurden kleine Preise bereitgehalten. Zum guten Gelingen dieser Veranstaltung trug ganz wesentlich der Einsatz der vielen freiwilligen Helfer bei, die mit viel Idealismus und Engagement ihre vielfältigen Aufgaben wahrnahmen.

Ihnen gebührt ganz besonderer Dank, war es doch für viele von Ihnen auch mit einem kleinen Verzicht auf die eigene Wettkampfteilnahme verbunden. Denn natürlich liegt gerade für "unsere" Läufer von den Laufsportfreunden und vom Lauftreff ein besonderer Reiz darin, auf der "hauseigenen" Trainingsstrecke im Wettkampf anzutreten (aber dazu ist dann ja am 26. April beim Lauf "Rund um den Allwetterzoo" wieder Gelegenheit.

Besonders die mit zahlreichen gespendeten Kuchen (von denen kein einziger übrig-

Fortsetzung Silvesterlauf:
blieb) bestückte Kaffee- und Kuchentheke in der gut beheizten Turnhalle war bei Aktiven wie Zuschauern äußerst beliebt und stets belagert.

Erfreulich auch, und das besonders im Hinblick auf den Silvesterabend, war die dank einer gut funktionierenden EDV-Auswertung zügige Abwicklung der Sieger-ehrung, die schon gut eine Stunde nach dem letzten Zieleinlauf abgeschlossen war. So sah man dann auch zu Recht zufriedene Gesichter bei den Verantwortlichen des ausrichtenden Vereins LSF Münster e. V. (wie gesagt, auch Horst strahlte wieder) und den vielen freiwilligen Helfern und kann sich mit Gewißheit schon auf den nächsten Silvesterlauf am Aasee freuen.

Renate Müller

Ihre

Raumausstatterin

Karin Steinhöbel-Optenhövel
Raumausstattermeisterin
Hammer Straße 102
4400 Münster
Tel. 0251/793715

"Die etwas andere Dekoration"

Gardinen · Sonnenschutz

Gardinen · Sonnenschutz

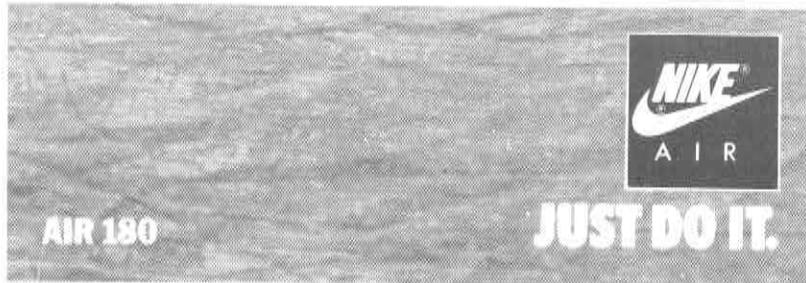
Ergebnisse Silvesterlauf:

5 km:

Torsten Driese	18:52	3.JB	LT
Michael Holtkötter	19:01	3.M35	LSF
Franz Gotzlich	21:30	8.M35	LT

10 km:

Antonio Henrique	35:49	8.M30	LSF
Egon Roth	36:51	12.M30	LSF
Ulli Budde	39:49	11.M35	LSF
Stefan Chrsanowski	40:18	29.M20	LSF
Dieter Brand	43:38	9.M50	LT
Hubert Barkhofen	43:58	51.M20	LT
Holger Venjakob	45:18	59.M20	LSF
Jörn Thoden	45:44	11.M45	LSF
Jürgen Grote	47:10	19.M50	LSF
Heidrun Schneider	47:14	5.W20	LT
Eva Wulfheide	47:18	1.W30	LSF
Jürgen Janutta	47:27	48.M40	LSF
Karl-Heinz Armeloh	50:06	83.M20	LT
Lothar Bodenberger	52:14	11.M55	LSF
Horst Bodenberger	52:17	63.M30	LT
Günter Antemann	52:39	30.M50	LT
Monika Herding	52:49	5.W30	LSF
Marcel Middendorf	53:27	1.SD	LSF
Renate Beers	56:13	4.W45	LT
Josef Hillebrand	58:03	61.M40	LT
Manfred Hauptfleisch	58:05	2.M65	LT



**DER
SPORT
SCHUH
SPEZIALIST**

Ihr Partner für Fußgesundheit
Kruse
SCHUH-ECK
 Schuhverkauf mit Herz
 ...und viel Zeit für Sie

Münster · Ostmarkstraße 70 · Telefon 30151
 Auf Schuhreparatur kann gewartet werden.



Hamm

>>Laufserie Hamm<<
 Samstag, 22. Februar 1992
 Halbmarathon-Start 15.00 Uhr
 Nachmeldungen möglich.

Haltern-Sythen

>>Karnevals-cross des TUS Sythen<<
 Sonntag, 23. Februar 1992
 Männer u. Frauen Mittelstrecke
 4100 m - Start 12.20 Uhr
 Männer u. Frauen mit AK-Wertung Langstrecke
 8200 m - Start 13.10 Uhr
 Startgeld: DM 6,-

Haltern-Flaasheim

Sonntag, 15. März 1992
 Volkslauf 5 km - Start 9.30 Uhr
 Volkslauf 10 km - Start 10.15 Uhr
 Jogginglauf 20 km - Start 10.20 Uhr
 Startgeld: DM 8,-
 ohne Ausz.: DM 4,-
 Wandern: 5 km - 8,5 km - 10 km - 20 km
 Wandern mit Hund: 8,5 km

Steinfurt

Steinfurter Marathonlauf
 Samstag, 21. März 1992
 Start: 14.00 Uhr
 Startgeld: DM 30,-
 Meldungen bis 9. März 1992

Hier wünschen wir wieder einen großen Fan-Club!

Paderborn

Paderborner Osterlauf
 Karsamstag, 18. April 1992
 10 km Start 13.30 Uhr
 25 km Start 15.00 Uhr

Münster

"Rund um den Allwettersee"
 Sonntag, 26. April 1992
 Jedermannlauf 5 km 9.15 Uhr
 Volkslauf 10 km 10.00 Uhr
 Volkslauf 20 km 10.30 Uhr
 Trimm-Trab für alle 10.35 Uhr
 Startgeld: DM 10,-
 (Trimm-Trab kostenlos)
 Meldungen bis 21. April '92

Berlin

25 km von Berlin
 Sonntag, 3. Mai 1992
 Start: 9.30 Uhr
 Startgeld: DM 25,-
 Meldungen bis 18. April '92

Hamburg

hanse - Marathon
 Sonntag, 24. Mai 1992
 Start: 9.00 Uhr
 Startgeld: DM 50,-
 Meldungen bis 2. Mai '92

Voraussichtlich am 21. Mai '92:

Lesung von Gottfried Schäfers
 "Laufen, Laufen, Laufen ...
 von New York über London nach Münster"
 Glossen und Skizzen
 um 20.00 Uhr in der Gaststätte Lohmann.

Startkatalog

"Laufstrecken bald exakt vermessen"

... unter diesem Titel las ich im Spiridon Laufmagazin 12/91 mit Interesse einen Bericht über neue Techniken bei der Vermessung von Straßenlauf-Strecken. Grund für diese Veränderungen, so war da zu lesen, ist die Erfahrung, daß die den gültigen Regeln des DLV entsprechende Ausmessung von Laufkursen mit einem Lauf-Meßband häufig zu kurze Strecken ergibt. Deshalb sollen künftig auch im DLV-Bereich Strecken mit einem sogenannten "Jones-Counter" vermessen werden, was den Vorgaben des Weltverbandes IAAF entspricht, um eine international einheitliche und zuverlässige Vermessung zu erreichen.

Da das Ausmessen einer Strecke mit dem "Jones-Counter" genaue Kenntnisse im Umgang mit diesem Gerät voraussetzt, hat Ende September in Rodenbach ein Vermesser-Lehrgang stattgefunden, auf dem 14 Teilnehmer aus verschiedenen Landesverbänden am "Jones-Counter" ausgebildet wurden.

Zusammen mit sechs weiteren, schon früher von der IAAF und der AIMS ausgebildeten Fachleuten gibt es somit jetzt 20 kompetente Vermesser im DLV-Bereich, was eine flächendeckende Versorgung gewährleistet. Wichtige Strecken wie große City-Marathons und Deutsche-Meisterschaftsstrecken sind bereits mit dem "Jones-Counter" festgelegt worden. Das weitere Ziel besteht jetzt darin, auch Strecken für Landesmeisterschaften und für mittelgroße Straßenläufe entsprechend zu vermessen. Ein Laufkurs, der alle Anforderungen erfüllt, soll mit einem "DLV-Zertifikat" ausgezeichnet werden.

Soweit im wesentlichen der Bericht im o. g. Spiridon-Heft. Im folgenden waren dann noch die 14 Lehrgangsteilnehmer namentlich aufgeführt, die jetzt als ausgebildete Vermesser die kommenden Aufgaben wahrnehmen werden. Unter ihnen war auch JÜRGEN JENDREIZIK vom LV Oelde, der mir von verschiedenen Veranstaltungen her bekannt ist. Das veranlaßte mich, ihn anzurufen und zu dem Thema zu befragen, um weitere Einzelheiten zu erfahren. Ich erreichte ihn an einem Sonntagnachmittag zu Hause und freute mich, daß er bereitwillig meine Fragen beantwortete.

Frage: Jürgen, wie muß man sich einen "Jones-Counter" eigentlich vorstellen?

J.J.: Es handelt sich hierbei um ein in Amerika entwickeltes Gerät, das an einem Fahrrad befestigt wird. Die Laufstrecken werden dann mit dem Fahrrad abgefahren und mit Hilfe dieses Gerätes ausgemessen.

Frage: Hast Du ein solches Gerät?

J.J.: Ja, die "Jones-Counter" wurden vom DLV verteilt.

Frage: Wie wird so eine Vermessung denn praktisch durchgeführt?

J.J.: Das Wichtigste ist zunächst das Festlegen einer 1000 m langen Eichstrecke. Diese Eichstrecke wird mit dem Stahlband gemessen. Dabei ist ein sorgfältiges Vorgehen erforderlich, z. B. auch das Beachten der richtigen Spannung des Stahlbandes, die in Kilopond gemessen wird.

Frage: Und wie geht es dann weiter?

J.J.: Nun, der am Vorderrad montierte "Jones-Counter" zählt die Umdrehungen des Rades.

Die Anzahl der Umdrehungen (Mittelwert von vier Messungen) auf der Eichstrecke entspricht dann einem Kilometer.

Damit wird der "Jones-Counter", vereinfacht ausgedrückt, auf die Eichstrecke geeicht.

Frage: Dann braucht man mit dem Fahrrad nur noch die Strecke abzufahren und die Kilometerpunkte markieren?

J.J.: Im Grunde - ja. Dabei ist aber das Finden der Ideallinie von besonderer Bedeutung. Die Laufstrecke wird mit dem Fahrrad mehrmals abgefahren, um die Ideallinie zu finden. Das ist der für den Läufer kürzest mögliche Laufweg, der sich z. B. auch durch "Schnibbeln" von Kurven ergeben kann. Anschließend wird natürlich ein Vermessungsprotokoll angelegt, in das die Laufstrecke mit den Kilometerpunkten eingetragen wird. Die Kilometerpunkte werden ja auch auf der Strecke genau markiert.

Frage: Kennst Du im Bereich unseres Landesverbandes Laufstrecken, die schon auf

Fortsetzung:

diese Weise vermessen sind?

J.J.: Die Strecke der Deutschen Marathon-Meisterschaft in Oelde natürlich. Auch die Strecke des Paderborner Osterlaufs. Hans Uffelmann aus Paderborn war ja auch Teilnehmer unseres Lehrgangs.

Frage: Wie wird es denn nun weitergehen?

Da kommt doch sicher viel Arbeit auf Euch zu! Ich habe im Spiridon gelesen, daß später nur noch Zeiten in die Bestenlisten aufgenommen werden sollen, die auf Strecken mit dem neuen DLV-Zertifikat erzielt wurden.

J.J.: Das wird wohl noch einige Zeit dauern, bis es soweit ist. Zunächst einmal sollen zumindest Meisterschaften, also auch Landes- und Kreismeisterschaften, nur noch auf entsprechend vermessenen Strecken ausgetragen werden. Es ist übrigens auch damit zu rechnen, daß künftig der 10-km-Straßenlauf in die Gruppe der offiziellen Straßenwettbewerbe des DLV aufgenommen wird. Die Standardstrecken sind ja bislang 15 km, 20 km, Halbmarathon, 25 km, 30 km und Marathon.

Frage: Und wie ist es mit den übrigen Volksläufen, z. B. den DLV-Straßenläufen in Bertlich, Ahlen, Münster, Dülmen usw.? Werdet Ihr als Vermesser vom DLV beauftragt, auch diese Strecken nach und nach zu vermessen?

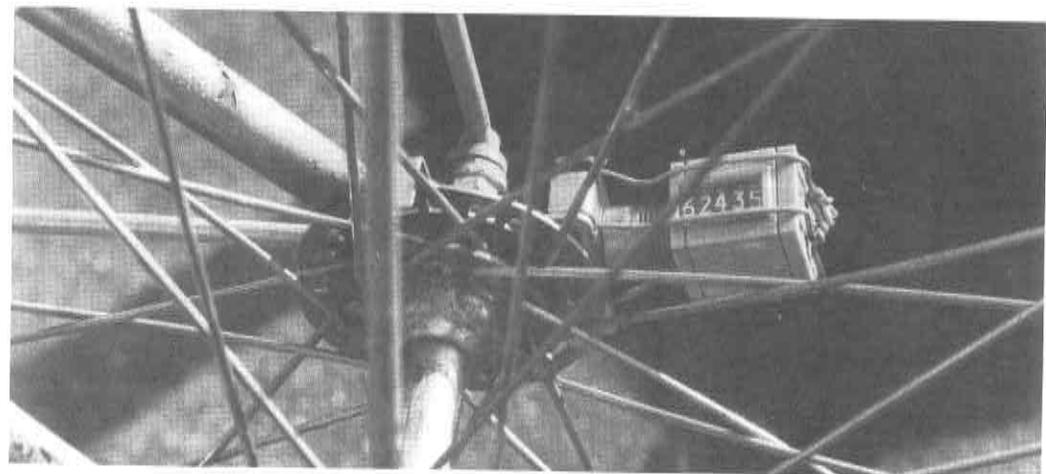
J.J.: Nein, da hält sich der DLV ganz zurück. Das ist jetzt eine Sache der Veranstalter solcher Läufe, aktiv zu werden, d. h. die ausrichtenden Vereine können uns ansprechen und die Vermessung ihrer Strecke beantragen. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern erfordert Zeit und muß entsprechend geplant werden. Bei Cityläufen kann es sogar erforderlich sein, diese Maßnahme in Zusammenarbeit mit der Polizei durchzuführen, weil die Ideallinie, auf der der Vermesser entlang fahren muß, u. U. nicht nur quer über Bürgersteige, sondern auch mitten über Kreuzungen oder entgegen der Fahrtrichtung einer Einbahnstraße führen kann.

Frage: Haben Dich schon Vereine unseres Landesverbandes angesprochen und die Vermessung ihrer Strecke beantragt?

J.J.: Bisher noch nicht, aber wenn der Stein erst einmal ins Rollen kommt, werden sich die Nachfragen sicher bald häufen.

Soweit hier im wesentlichen die Ausführungen von JÜRGEN JENDREIZIK, bei dem ich mich hiermit noch einmal ganz herzlich für das Gespräch bedanke. Nun bin ich neugierig, wann die ersten Veränderungen auf den Strecken der Straßenläufe, an denen wir schon oft teilgenommen haben, spürbar werden.

Renate Müller



"Jones-Counter"



Party-Service
Kalte Büfets
Ch. Schwarzer

Greverer Straße 161 · 4400 Münster · Telefon 0251/293634
Kappenberger Damm 42 · 4400 Münster · Telefon 0251/797897

Wir liefern zu jeder Tageszeit, auch an Sonn- und Feiertagen



Kurzes Fazit zum Tempotraining 1991

Im Oktober endete das Tempotraining. Insgesamt können wir ein positives Fazit sowohl im Hinblick auf die Beteiligung und das individuelle Engagement, als auch auf die daraus resultierenden Erfahrungen und persönlichen Leistungssteigerungen ziehen.

Wenngleich erst ein längerfristiges, kontinuierliches und gut koordiniertes Tempotraining zu einem möglichen erhöhten Wettkampftempo führt und damit eine direkte Leistungsverbesserung zu verzeichnen ist, so läßt sich schon frühzeitig ein anderer positiver Effekt feststellen, wie die "Anfänger" im Tempotraining bestätigen. Dieser Effekt ist im verbesserten Tempogefühl zu suchen und ermöglicht bereits erste Leistungsverbesserungen. Dies schlug sich bei einigen Läufern in neuen persönlichen Bestzeiten über kürzere Strecken nieder. Eine gleichmäßige, rationelle Tempogestaltung und -einteilung ist, neben der Tagesform, ausgesprochen wichtig, um das momentane und durch das Training aufgebaute Leistungsvermögen voll ausschöpfen zu können.

Es soll an dieser Stelle nicht verschwiegen werden, daß sich verschiedentlich auch kritische Stimmen gemeldet haben. Konstruktive Kritik ist wichtig und bringt vorwärts. Lediglich die Art und Weise, wie die Äußerungen teilweise getätigt wurden, empfanden wir als unfair.

Der Rückblick ermuntert uns, auch 1992 wieder Tempotraining auf der Sentruper Höhe anzubieten. Wir planen ebenfalls, ein Bergtraining für einen kleinen Kreis von Interessenten zur Saisonvorbereitung durchzuführen.

(Friedhelm und Michael)

Information:

Der Vorstand der LSF Münster hat beim Sportamt Münster die Mitbenutzung der neuen Leichtathletik-Halle auf dem Unigelände beantragt. In dieser Woche kam die Nachricht, daß das Sportamt unseren Antrag berücksichtigen will und unaufgefordert auf die Sache zurückkommt, sobald die Vergabe ansteht.

Gelungenes Herbstfest der Laufsportfreunde

Am 5. Okt. 1991 feierten die Laufsportfreunde Münster mit dem Lauftreff Sentruper Höhe ihr Herbstfest in der Tanzschule Driese.

Neben Musik und Tanz sorgte ein abwechslungsreiches Programm für gute Unterhaltung.

So erfreuten sich die Lauffreunde an einer Tanzformation und deren Darbietung von Tänzen aus den 20er Jahren.

Die Organisation dieses Abends hatten wir, wie auch in den Vorjahren, Hildegard Durynek zu verdanken.

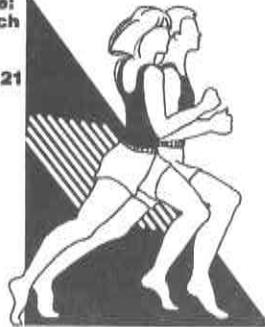
Einmal etwas anders war die Beköstigung. Jeder brachte etwas Selbstgemachtes mit. Die Leckereien reichten von Salaten, buntgemischt, über Käseplatten, Brotkörbe, Zwiebelkuchen bis hin zum Dessert und Torten. Dieses gut sortierte Buffet ließ jedes Feinschmeckerherz höher schlagen. Wie in jedem Jahr wurden die Marathonurkunden und -abzeichen verliehen.

Dem 1. Vorsitzenden der Laufsportfreunde, Horst Helmerich, wurde für besondere Verdienste innerhalb des Vereins die LSF-Ehrennadel in Silber verliehen. Dieses war die erste Auszeichnung dieser Art.

Mit Danksagungen an alle Mitwirkenden, die zum guten Gelingen des Abends beigetragen haben, klang die Veranstaltung weit nach Mitternacht harmonisch aus.

LSF

Geschäftsstelle:
Horst Helmerich
Rote Erde 35
4400 Münster
Tel: 0251/719921



Laufsportfreunde Münster e.V.

L S F - Münster e.V.
Horst Helmerich
Rote Erde 35

4400 Münster

Aufnahme - Antrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Verein: Laufsportfreunde Münster e.V.

Ich zahle monatlich einen Mitgliedsbeitrag von DM _____
mindestens jedoch DM 5,00
in Worten: _____

Vor- und Zuname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Geb.-Datum: _____

Beruf: _____

Ort: _____ Datum: _____

Hiermit bevollmächtige ich den Verein, Laufsportfreunde Münster e.V., den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag vierteljährlich zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Diese Ermächtigung ist jederzeit schriftlich widerrufbar.

Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____ BLZ: _____

Vor- und Zuname: _____

Anschrift: _____

Ich bin damit einverstanden, daß meine Daten mit Hilfe der EDV gespeichert und verarbeitet werden.

Ich beantrage hiermit den DLV-Startpaß zu einer Gebühr von DM 10,00

Ja Nein (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich bin davon unterrichtet, daß der Verein Sportbekleidung zu einem Minderpreis anbietet. Sollte ich meine Vereinszugehörigkeit innerhalb von 2 Jahren aufkündigen, zahle ich die Differenz zum EK-Preis anteilig nach Monaten zurück. Stichtag ist der Tag des Kaufes.

Unterschrift _____ Ort _____ Datum _____

Das Portrait

Heute: EGON ROTH

"Geht Papa schon wieder arbeiten?" fragt Verena, die 2-jährige Tochter von Egon Roth, wenn er die Laufschuhe anzieht, um die fast täglichen Trainingskilometer zu absolvieren.

Egon Roth, der noch ein Jahr in der Altersklasse M30 startet, kam zu den LSF im August 1988. Nach den ersten guten Ergebnissen auf verschiedenen Laufstrecken kam die Idee auf: Warum nicht einmal Marathon

Aber auch alle anderen Distanzen von 5 km bis zu 25 km können Egon nicht schrecken, und wenn ein guter Mann bei der Stafette oder bei einem Mannschaftswettbewerb gebraucht wird, kann man auf Egon zählen.

Kilometer machen ist angesagt, denn in diesem Jahr lautet das große Saisonziel von Egon, beim Marathon möglichst nahe an die Zeit von 2:40:00 Std. heranzukommen.

Bei welchem Marathonlauf das sein wird, ist noch offen, da der geplante Start beim Hamburg-Marathon aus beruflichen Gründen nicht möglich ist.

Also gilt es, die Form aufzubauen und bei passender Gelegenheit, bei einem anderen Marathonlauf, den Versuch zu

starten, die bisherige Marathon-Bestzeit von 2:44:32 Std. (aufgestellt 1991 bei der DM in Oelde) zu verbessern.

Es ist nicht immer leicht, Familie, Beruf und Training unter einen Hut zu bringen, aber irgendwie klappt es doch immer.



Wir wünschen Egon, daß er sein großes Saisonziel erreicht, und auch wenn es nicht klappen sollte, wird er weiterhin mit seinem Freund Ulli Budde Trainingsrunde um Trainingsrunde drehen.

laufen?

Ulli Budde und Jürgen Tetzlaff bestärkten Egon, den Versuch zu wagen, und im Mai 1989 fiel in Hamburg der Startschuß zum ersten Versuch über die klassische Distanz. Mittlerweile sind es bereits sieben Marathonläufe geworden.

Und vielleicht fragt Verena auch dann wieder: "Geht Papa schon wieder arbeiten?"

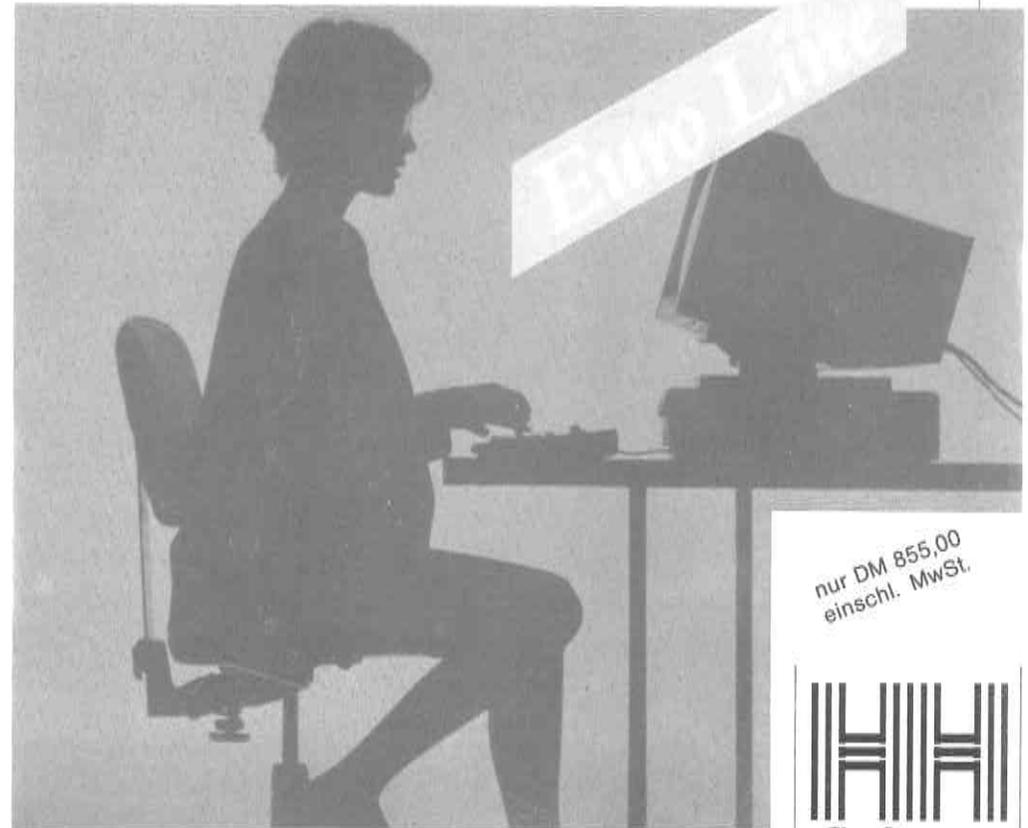
Friedhelm Hirche



**KHK Euro Secretary –
das integrierte Software-Paket,
mit dem der Streß
im Sekretariat endlich
komplett einpacken kann.**

- Adressverwaltung
- Terminplaner
- Textverarbeitung
- Reisekostenabrechnung
- Urlaubs- und Projektplanung
- Organigramm
- Ablage / Kartei
- Kalkulation
- Grafik
- Postein- und Postausgangsbuch

KHK
Software



nur DM 855,00
einschl. MwSt.

HORST HELMERICH
EDV Hard - Software
Rote Erde 35 * 4400 Münster
Tel.: 0251 / 719921 * Fax: 719330
Autotelefon: 0161 / 4 21 30 94

*mehr
& fair*

HH
Software

