

# LSTF



***Laufsportfreunde Münster e.V.***

2. Jahrgang

August 1992

Ausgabe Nr. 8



**Staffellauf: Lette-Lette - Jens Hafer und Antonio Henrique**



AIR 180

JUST DO IT.

**DER  
SPORT  
SCHUH  
SPEZIALIST**

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

Münste: Ostmarkstraße 70 · Telefon 30151  
Auf Schuhreparatur kann gewartet werden.

## HITZESCHLACHT beim CITY-LAUF in Münster!

Welch eine Hitze!

Am Samstag, den 27.06.1992 konnten selbst Temperaturen um 30 Grad C die Läufer und Läuferinnen von den Laufsportfreunden Münster nicht stoppen. Die Hitze machte allen Teilnehmern zu schaffen und spätestens nach der dritten Runde war keiner der Aktiven mehr frisch.

Aber die Atmosphäre auf dem Prinzipalmarkt, die toll anfeuernden Vereinskameraden und der Schatten auf der Promenade, machte es erträglicher, bis zum Ende durchzuhalten. Und für einige von uns kamen selbst bei diesen Bedingungen erste Plätze heraus.

So siegte Anne Holtkötter in der Altersklasse W30 in 44:37 Minuten und Renate Müller sicherte sich einen weiteren Erfolg in der Klasse W45 in 44:10 Minuten. Antonio Henrique hatte sogar vor dem Start mit einer neuen Bestzeit spekuliert: die Temperaturen wären für ihn, als gebürtigen Portugiesen, erträglicher! Was soll ich sagen, er kam wirklich gut zu recht, was ihm den 3. Platz in der Gesamtwertung und Platz 1 in der Klasse M30 in 33:49 Minuten einbrachte.

Auch andere LäuferInnen des LSF und des Lauftreffs erzielten gute Zeiten und Plazierungen, obwohl neben der Hitze auch die Streckenführung (Baustellen) nicht optimal war. Zeitdifferenzen im 2. Lauf, nicht korrekt erstellte Ergebnislisten und andere Kleinigkeiten sind hoffentlich im nächsten Jahr abgestellt.

Wer durchhielt, wurde im Ziel mit einem T-Shirt von Runners Point, erfrischenden Getränken, anerkennenden oder lobenden Worten der Vereinsfreunde und einer kalten Dusche belohnt.

Anschließend beobachtete man staunend die LäuferInnen des Elitelaufs, jubelte bei der Siegerehrung den Vereinskameraden zu und stellte abends, nach erfrischenden Getränken in der Pizzeria am Bahnhof fest: *Trotz der Hitze war es doch ein toller Tag!*

*Bis zum CITY-LAUF 1993!!!*

*Friedhelm Hirche*



*Blieben zusammen. Marcel und Ludwig*



# Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52  
gegenüber Hit-Markt

Montag - Samstag  
10.00 - 24.00 Uhr

GREVENER STR. 216 - 220

## Ergebnisse\* unserer LäuferInnen beim Münster City-Lauf

|                    |       |        |                    |         |        |
|--------------------|-------|--------|--------------------|---------|--------|
| Antonio Henrique   | 33:49 | 1.M30  | Rolf Rosema        | 45:17   | 40.M40 |
| Friedhelm Hirche   | 37:08 | 13.M35 | Jürgen Janutta     | 48:00   | 53.M40 |
| Manfred Fleige     | 37:58 | 16.M40 | Wilfried Grünewald | 48:18   | 23.M50 |
| Michael Holtkötter | 38:53 | 24.M35 | Hans-J. Cirkel     | 48:22   | 13.M55 |
| Gottfried Schäfers | 39:38 | 3.M50  | Annegret Böske     | 50:30   | 6.W40  |
| Stefan Priess      | 40:26 | 26.M30 | Josef Hillebrand   | 50:50   | 58.M40 |
| Stefan Chrzanowski | 42:11 | 84.M20 | Walter Elsinghorst | 51:06   | 25.M50 |
| Werner Driese      | 42:54 | 46.M35 | Dieter Raestrup    | 52:03   | 27.M50 |
| Dieter Wagner      | 43:37 | 8.M55  | Petra Benz         | 55:26   | 33.W20 |
| Ruth Lutz          | 43:40 | 4.W35  | Ludwig Dornseif    | 57:46   | 21.M55 |
| Renate Müller      | 44:10 | 1.W45  | Uschi Claus        | 57:46   | 8.W40  |
| Martin Möller      | 44:35 | 47.M30 | Helga L. Teodoruk  | 1:01:23 | 3.W45  |
| Anne Holtkötter    | 44:37 | 1.W30  | Lothar Bodenberger | 1:01:46 | 23.M55 |

\*Anm.: Pannen im Zieleinlaufkanal im Lauf 4 - 10 km Frauen u. Männer ab M40 - ließen die Ergebnisliste durcheinandergeraten und führten zu fehlerhaften Zeitangaben. Dennoch haben wir hier die in der Ergebnisliste aufgeführten Zeiten abgedruckt.



### Macht mit beim Sportabzeichen!



Warum eigentlich immer "nur" laufen?  
Unsere Vielseitigkeit können wir unter Beweis stellen beim Ablegen des Sportabzeichens. Außer der persönlichen Bestätigung und dem Spaß an anderen Sportarten soll ein weiterer Anreiz nicht unerwähnt bleiben: Dem Verein mit den prozentual meisten Mitgliedern, die das Sportabzeichen ablegen, winkt eine Prämie.  
Noch bis zum September können auf folgenden Plätzen die einzelnen Disziplinen absolviert werden:

|   |  |               |  |   |                          |
|---|--|---------------|--|---|--------------------------|
| Handorf<br>Herr Potthoff<br>Herr Frenck           | freitags und nach Vereinbarung<br>Tel.: 32 45 12 | 17.00 - 19.00 | Sportanlage<br>Sentruper Höhe<br>Herr Hagedorn | Wochentag<br>mittwochs                            | Uhrzeit<br>17.00 - 19.00 |
| Wolbeck<br>Herr Stellmach                         | montags u. freitags                              | 17.00 - 19.00 | Roxel<br>Herr Dietrich                         | montags   | 17.00 - 19.00            |
| Hiltrup - Süd<br>Herr Richter                     | montags  | 18.00 - 20.00 | Nienberge<br>Herr Kalus                        | dienstags u. freitags                             | 17.30 - 19.00            |
| Kinderhaus/<br>Große Wiese<br>Herr Vaters         | dienstags u. nach Vereinbarung<br>Tel.: 21 13 36 | 17.00 - 19.00 | Coerde<br>Herr Vogelsang                       | donnerstags u. nach Vereinbarung (Tel.: 24 77 12) | 17.00 - 19.00            |
| Universität/<br>Horstmarer Landweg<br>Herr Janett | dienstags  | 18.00 - 20.00 |  |   |                          |

Die Tabelle mit den geforderten Leistungen hängt an unserem Treffpunkt Sentruper Höhe aus.

Anne Holtkötter

**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 zwangweise zimal 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 Rentenantrag 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 Nutzen machen, statt sich der neuen Thematik anzunehmen.



**Ergebnisse in Punkten:**

- Schwereloses Liegen, keine Druckpunkte, die Drehen und Wenden erzwingen.
- Unterstützung der im Liegen schwebenden Körperpartien wie Lendenwirbelarkule, 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 Medikamentenkonsaum.
- Stark verbesserte Regenerationsphase.
- Ausgewogenes Magnetfeld, keine antennenmäßig wirkende Metallinnereinen.
- Isolierend gegen Erd- und Wasseraderstrahlung.



Mixed-Mannschaft

"Soll ich Sie ein Stückchen auf dem Gepäckträger mitnehmen?" Wenn ich nur gähnt hätte, welche Quälerei mir während der folgenden Kilometer noch bevorstand, wäre ich vielleicht schwach geworden. So jedoch lehnte ich mit dem Hinweis auf die sportliche Fairness ab. Zu diesem Zeitpunkt (nach ca. 1,5 km) ging es mir physisch und psychisch auch noch sehr gut. Ich konnte mich getrost auf die Streckenmarkierung konzentrieren, hatten sich doch einige Läufer, auch unsere Mixed-Mannschaft blieb davon nicht verschont, aufgrund schlechter Kennzeichnung verlaufen. So lief ich den Kreidemarkierungen folgend, einsam meinen Streckenabschnitt.

Das Feld hatte sich nach mehreren Wechslen soweit auseinandergezogen, daß man eigentlich nur an den Wechelpunkten Kontakt zu den Läufern der anderen Staffeln bekam. Gerade diesen Kontakt vermißte ich auf den folgenden Kilometern sehr. In einer Läufergruppe wären die nicht gerade idealen äußeren Bedingungen besser zu ertragen gewesen. So blieb mir nur der einsame Kampf gegen die

große Hitze, die staubigen Feldwege und vor allem gegen die immer schwerer werdenden Beine.

Unzählige Male kam es mir in den Sinn: "Jetzt ein Stückchen gehen, ein nasser Schwamm oder noch besser - einfach aufhören." Mindestens einmal mehr wurden diese Gedanken in dem Bewußtsein, daß ich nicht für mich, sondern für unsere Mannschaft laufe und kämpfe, verdrängt. Dieses ständige Verdrängen hat mich letztlich zu der herbeigesehten Wechselmarke traben lassen.

Als ich mich mit meinen Mitstreitern auf der Wiese im Zielstadion bei Kaffee und Kuchen unterhielt, konnte ich feststellen, daß auch sie einen ähnlichen Kampf gegen die äußeren Bedingungen und vor allem gegen ihren inneren Schweinehund geführt haben.

Betrachtet man einen Staffellauf mal nicht ausschließlich aus der Sicht der sportlichen Platzierung, bleiben doch noch viel mehr Aspekte, die einen solchen Mannschaftslauf zum persönlichen Gewinn werden lassen. Für die

Platzierung zählt lediglich die Addition der Einzelleistungen. Dies sagt jedoch nicht automatisch etwas über Gemeinschaftsgefühl, Teamgeist, Hilfsbereitschaft und Stimmung in der Mannschaft aus. Gerade unter diesen Gesichtspunkten gingen unsere beiden Mannschaften als Sieger durchs Ziel.

Es wäre müßig, die vielen kleinen Begebenheiten zu erwähnen, die diese Aussage belegen, aber ein paar Dinge sollen genannt werden. Meist wurden die ankommenden Läufer schon vor der Wechselmarke durch entgegenkommende Läufer in Empfang genommen, sie wurden angefeuert, an den Wechselpunkten betreut und jedem für seine erbrachte Leistung mit Worten oder nur einer Geste gedankt. In der Mixed-Staffel lief Jens, nachdem er am Morgen die Staffel begonnen hatte, sogar die gesamte letzte Etappe mit Anne, da bekanntlich vier Augen die Streckenmarkierungen besser finden als zwei.

Daß bei der Lette-Lette-Staffel überhaupt zwei Mannschaften an den Start gehen konnten, ist nicht zuletzt dem unermüdligen Engagement von Renate zu verdanken. Gewissermaßen bis zur letzten Sekunde hat sie die 16 Läuferinnen und Läufer gesucht und gefunden, um die als "no name" gemeldeten Staffeln überhaupt an den Start zu bringen.

Obwohl Ewald am Samstag den Bonner Marathon lief, stellte er sich am Sonntag in den Dienst der Mixed-Staffel, um diese nicht plätzen zu lassen. Auch einige von den Neuen im Verein waren sofort zum Mitmachen bereit. Mir wird dieser Staffellauf in besonders guter Erinnerung bleiben und ich freue mich schon auf den nächsten.

Michael Holtkötter



Picknick nach dem Lauf!

#### Ergebnisse des Staffellaufes von Oelde-Lette nach Coesfeld-Lette

| Mannschaft MÄNNER  | 36. Platz | 7:07:20 | Mannschaft MIXED   | 4. Platz | 6:17:51 |
|--------------------|-----------|---------|--------------------|----------|---------|
| Rolf Rosema        | 12,4 km   | 55:49   | Jens Haler         | 12,4 km  | 48:10   |
| Walter Elsinghorst | 13,7 km   | 1:07:59 | Antonio Henrique   | 13,7 km  | 45:51   |
| Stefan Priess      | 11,1 km   | 45:31   | Ewald Fikus        | 11,1 km  | 41:34   |
| Detlef Bärhold     | 10,7 km   | 50:32   | Renate Müller      | 10,7 km  | 47:45   |
| Josef Hillebrand   | 9,7 km    | 48:44   | Hildegard Durynek  | 9,7 km   | 46:30   |
| Werner Driese      | 11,8 km   | 53:25   | Brigitte Ziegler   | 11,8 km  | 53:13   |
| Jürgen Janutta     | 12,0 km   | 59:55   | Michael Holtkötter | 12,0 km  | 51:31   |
| Wilfried Grünewald | 8,9 km    | 45:25   | Anne Holtkötter    | 8,9 km   | 43:17   |

## Can-Can brachte Publikum zum Rasen!

Als sich am Freitag, den 12.06.1992 MitgliederInnen der Laufsportfreunde Münster und LäuferInnen des Lauftreffs sowie anderer Freunde des Vereins in der Gaststätte "Haus Kinnebrock" zum Sommerfest trafen, wußten sie noch nicht, was auf sie zukam. Denn auch zu diesem Fest hatte sich unsere Festwirtin Hildegard Durynek wieder einiges einfallen lassen. Nachdem man sich reichlich gestärkt hatte, wurde durch die Musiker zum Tanzen animiert. Was auch von den bewegungsfreudigen Gästen sofort in die Tat umgesetzt wurde.



Die Stimmung war gut und der erste Höhepunkt des Abends, das Damenballett unter Leitung von Jutta Berg, erntete nach einer Zugabe den verdienten Applaus. Herbert Durynek, mit seinen treffenden Ausführungen über das weibliche Geschlecht, die gekonnt und humorvoll vorgetragen wurden, sowie die Bauchtänzerin Barbara Mangold, die nicht nur Ewald, Matthias und Jürgen entzückte, brachten die Stimmung fast zum Siedepunkt. Aber dann - es war gegen Mitternacht - männliche Gestalten mit Sporttaschen huschten über die Tanzfläche, kündigte sich der eigentliche Höhepunkt des Abends an. Um was ging es eigentlich? Die Antwort folgte wenig später. Einige Gäste schauten etwas ungläubig und skeptisch, als von Hildegard Durynek das Männerballett des LSF angekündigt wurde. Zurückhaltung und Skepsis verfliegen jedoch schnell, denn ein begeisternd dargebotener Can-Can der LSF-Männer riß die Zuschauer von ihren Sitzen.

Zur schnellen, treibenden Musik entfesselten die Tänzer ein wahres Feuerwerk an Schrittkombinationen, daß die Gäste aus dem Stauen nicht herauskamen. Was konnte man nicht alles sehen!





## Party-Service Kalte Büfettts

*Ch. Schwarzer*

Grevener Str. 161 • 4400 Münster  
Tel. 02 51 / 29 36 64

Kappenberger Damm 42 • 4400 Münster  
Tel. 02 51 / 79 78 97

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



P.S.:

Der Nachfolger von Hildegard Durynek als Festwart ist übrigens die Ballerina "Tina Turner", pardon Paul Gärtner. Da können wir uns ja auf einiges gefaßt machen!

*Friedhelm Hirche*



Trippelschritte vom feinsten, ausgefallene Unterwäsche, schwarze Netzstrümpfe und selbst eine Tina-Turner-Perücke wurden geboten. Man glaubt es kaum, auch wenn die Bewegungen nicht immer synchron waren, forderte das Publikum vier Zugaben, die die "Tänzer" auch gerne gaben. Nach der letzten Zugabe wurde Hildegard, die seit Wochen mit den Jungs im Trainingslager war und leider ihr letztes Fest für die Laufsportfreunde organisierte, entsprechend stürmisch gefeiert. Sie hatte es auch verdient.

### Ausschreibung der 10 x 10 km Straßenlaufstaffel

An diesem **Superlaufstag** bringen Sie bitte Ihre Familien/Kinder und Angehörigen mit. Was am 05. 09. 92 in Elite geboten wird, gibt es nur bei einem der 2 größten City-Marathons in Deutschland!!! Wir feiern den ganzen Tag eine Lauffete!!!

Und wer weiß? Vielleicht sind Sie/seid Ihr beim größten europäischen 10 x 10 km-Staffellauf dabei. Kommt mit Fahnen, Transparenten, mit Tuten und Trompeten, die Pauken nicht vergessen. Laßt für die Läufer der Deutschen 100 km-Meisterschaft, für alle Beteiligten und Zuschauer diesen 5. September 92 zu einem unvergessenen Superlaufstag werden.

## Mein erster Marathon! (von: Anne Thonemann)

Abfahrt zum ersten Marathon-Abenteuer am 22.05.1992 um 14.00 Uhr mit Werner und Silke Driese, Hildegard Durynek und Hildegard Kerkhoff. Von Münster bis Hamburg war's kurzweilig. Einerseits weil Werner toll gefahren ist, andererseits - bei vier Frauen mit genügend Gesprächsstoff - kann es ja wohl kaum langweilig werden!

Nach kleiner Such-Stadtrundfahrt in Hamburg holten wir unsere Startunterlagen in der Messehalle ab, stöberten an den Verkaufsständen und waren gegen 19.00 Uhr im Hotel Brenner Hof.

Puh... erst mal gut angekommen! Etwas ausrufen und die Sachen auspacken. Hildegard Kerkhoff und ich hatten zusammen ein Zimmer - sogar mit echtem Teppich über'm Bett, als Wandschmuck!



Dann erst mal Pizza und Nudeln essen beim Italiener an der Ecke. Jürgen und Herta Grote trudelten auch ein. Danach eine U-Bahn-Testfahrt mit Abend-Marathon-Bummel zur Reeperbahn, nach St. Pauli/Landungsbrücken, zur Davidswache usw. - beeindruckend! Und Herta immer wieder: "He Jürgen, kuck mal da... die da, schau doch mal...". Hildegard K. ist ganz mutig fast bis zur Tür des Lokals "Die Ritze" gegangen, wurde immer langsamer - ein Schwenk - Jürgen und Hildegard kamen schnell wieder zurück... "nee, lieber doch nicht 'reingehen". Um Mitternacht sind wir unter Silkes Leitung, unserer "Mutter vom LSF", wieder sicher mit der U-Bahn zurückgefahren; Herta mußte unbedingt noch weiter! "Jürgen, komm doch... da muß ich unbedingt noch hin." Es war ihr gegönnt.

Samstag, 23.05.1992  
Ring... ring... ring... "Hallo, aufstehen!"  
Der fröhliche Wecker vom LSF, Werner Driese, hat uns rechtzeitig geweckt, aber wir waren insgesamt so klügelig, daß wir nach dem ersten Kurzfrühstück im Hotel - mittlerweile waren Ruth und Alois Lutz auch da - leider den offiziellen Frühstückslauf um ganze 6 Minuten verpaßten. Aber erfinderisch wie wir sind, joggen wir im wunderschönen Park "Planten und Blomen" eine Runde, machten Fotos, sogar mit farblich passendem Hintergrund, und stärkten uns erst mal in der Messehalle beim gemeinsamen Marathon-Frühstück.

Es war schon toll, so viele Läufer, so diszipliniert und nett und alles so gut organisiert, damit auch die "echten" Frühstücksläufer was bekommen. Hildegard K. ließ ihre Startposition auf meine zurückstufen, damit wir zusammen laufen konnten. "Danke Hildchen!"  
Rückfahrt zum Hotel mit großem Wassereinkauf, denn Trinken war in diesen heißen Tagen oberstes Gebot. Wasser und Apfelschorle, soviel wie möglich!

Mittags, 12 Uhr, Stadtrundfahrt mit der Hummelbahn einschließlich Besichtigung u.a. der Michaeliskirche, mit den von außen fast schwarzen Fenstern, durch die jedoch innen hell die wunderschöne Halle mit Sonnenlicht durchflutet wird. Anschließend Rollmopsessen an den Landungsbrücken und eine tolle Hafensrundfahrt mit einer Barkasse. Die Sonne brannte. Wir haben brav getrunken. Um 19 Uhr Andrang bei der Barilla-Pasta-Party. Läufer-schlangen warteten geduldig auf ihre Nudeln mit Sauce. Ob das der rettende Energieschub für den Marathon ist? Zur Sicherheit trafen wir uns in Ewalds Pizzeria am Gänsemarkt und futterten Nudeln! Auch Ewald Fikus, Ulli Budde, Renate Müller, Wolfgang Andexer, Brigitte und Dieter Hölmer sowie Siggie und Ulli Brink waren jetzt mit von der Partie.



Abends noch zum Schlummertrunk in eine Kneipe mit großem Ausblick auf die "Sehenswürdigkeiten Hamburgs". Und Herta wieder: "He Jürgen... schau doch mal... die da, oh die sieht ja toll aus... ach, eigentlich tun mir die armen Mädchen ja leid... die jungen Dinger... oh, schon wieder eine!"

Die große Frage war allenthalben: "Geht das Training nach Friedhelms Plan auf oder nicht?" Klar war, daß die Hitze unser ständiger Begleiter sein würde. Das gab mir schon zu denken, aber bisher war der Marathon für mich nur auf dem Papier 42,195km lang und die zu laufen, das wollte ich mal "in echt" versuchen.

Sonntag, 24.05.1992  
5.50 Uhr... ring... ring... ring..., unser fröhlicher Werner-LSF-Wecker erfüllte prima seine Aufgabe. Ich war dankbar, denn ich hatte noch tief und fest geschlafen. Vielleicht war das die Ruhe vor dem Sturm? Keineswegs! So träge wie an diesem Morgen war ich noch nie. Nervosität kam gar nicht erst auf. Das schmerzende Knie vom Vortag war auch nicht mehr zu spüren. Meine Toilettengänge fielen ziemlich leer aus. Doch Hildegard beruhigte mich: "Das kommt noch...", denn sie flitzte bereits zum zweiten Mal auf unser Gemeinschaftsörtchen.

Alle waren schon beim Frühstück, Ta Ta! "Die Prominenz!" Hildegard und ich kamen natürlich 10 Minuten später... "Das niedere Volk darf weiterfrühstücken". Es gab Weißbrot, Marmelade, Kaffee, Tee - ein Ei? - lieberricht. "Friedhelm hat gesagt, nur Toast ohne Butter und Brombeermarmelade!" rief Brigitte.

Mit der U-Bahn zur Messehalle. Alle trabten hinter Silke und Werner her. Erste U-Bahn voll, zweite U-Bahn ...oh je, Rippchen ist weg! "Rippchen!!!" Ach, da kommt sie ja, unsere Hildegard Durynek. "Dich nehmen wir gleich an die Leine, damit Du nicht verlorengest", rief ich besorgt. Beim 2. Anlauf drängten wir uns in die U-Bahn und auf unseren altbewährten Ruf "LSF raus!" marschierten wir gemeinsam zum Treffpunkt unter'm Funkturm. Unsere Fans waren schon da. Sogar für einen Tag extra aus Münster angereist, wie z.B. Irmgard und Manfred Kiwitt. Toll! Die Fans zogen mit LSF-Fahne los. Und Ewald? Ja, Ewald konkurrierte mit einer wandelnden Schlaftablette; das sollte jedoch beim Lauf nicht so bleiben!

Wir Läufer gaben unsere Kleiderbeutel ab, nutzten die Zeit für den letzten Toilettengang, der sich auch endlich bei mir lohnte, und gingen zum Start. Startzeit: 9.00 Uhr. Noch etwas Small-Talk mit den anderen Läufern. Wolfgang Andexer, Hildegard Kerkhoff und ich waren im selben Startblock. Dann noch zwei Minuten, nochmal dehnen, eine Umarmung, dann der Startschuß...

Puh... Juchhu ... Wow ... Befreiung, endlich laufen! T O L L.

In einer riesigen Menschenmasse lief ich mit, Hand in Hand: Hildegard und ich, damit wir uns nicht schon beim Start verlieren und Wolfgang im Schlepptau. Ein herrlicher Anblick, als alle Läufer nach ca. 2 km sternförmig zusammenliefen. So ein Marathon ist schon 'ne tolle Sache. Bereits jetzt waren schon viele Zuschauer am Straßenrand. Sonntag um Neun Marathonlauf, da ist die Welt eben noch in Ordnung! Sie riefen, pffiften, klatschten, feuerten an, es war herrlich!

Bald war die erste Wasserstelle in Sicht; es war heiß; wir bekamen keinen Wasserbecher - alle schon weg -, also mit den Händen und Armen aus der Wanne schöpfen, dabei trinken, Schwamm greifen und weiter. Das sollte sich noch einige Male wiederholen. Etliche Straßenschilder kamen mir sehr bekannt vor. "Da, Hildegard, die Elbbrücken, da waren wir doch auch schon. Ach, ist ja lässig, nur noch den schlappen Rest von 32 km, das schaffen wir auch noch. Oh, da sind ja Brigitte und Dieter, 'Hallo LSF', alles Gute!"

Brigitte tropfte auch schon wie 'ne nasse Maus. Die Wasserstellen waren dringend nötig, denn bei 28-30 Grad C dampft man ganz schön. Hamburgs Zuschauer und Schlachtenbummler aus aller Welt waren fantastisch! Die Jungs und Mädels aus Münster waren jedoch die Besten - mit und ohne LSF-Fahne!

Bis Kilometer 20 lief's fantastisch (ca. 5-Min.-Tempo), wir mußten bremsen. Bei km 25 merkten wir unsere Beine etwas, ab km 30/31 konnte ich bald kein Wasser mehr sehen. Es gluckerte und kullerte im Bauch herum, meine Schuhe glitschten und ich hatte schon ganz aufgeweichte Füße. Aber das viele Wasser kühlte gut.

Dann km 32, Hildegard K. lief vor. Ich wollte

lieber etwas langsamer, denn rechts und links der Straße sah man Läufer, die sich u.a. wegen Krämpfen massieren lassen mußten und dadurch viel Zeit verloren. Nein, nein, nein, das sollte mir nicht passieren. Lieber ein paar Minuten zugeben und locker ins Ziel laufen, als verkrampft am Baum liegen oder mit Kreislaufproblemen weggetragen werden. Diese Entscheidung war genau richtig für mich. Ich genoß jeden Kilometer, trotz Hitze und Anstrengung. Da, km 40... wie weit mußte ich eigentlich laufen? 42,195 km oder 41,195 km? Ach egal, die stoppen schon rechtzeitig. Nochmal Wasser von Zuschauern, Dusche unter'm Gartenschlauch. Da riefen die Leute mit den Startlisten nochmal: "Annegret l a u f !" Und ich lief, Zieleinlauf - rechte Straßenseite - Manfred mit Truppe. Sie riefen und winkten - nur noch 150 Meter - **Z I E L !**

Wertungsabschnitt, Medaille, rote Nelke, Umarmung, Küßchen - endlich da! Mein 1. Marathon - kaum zu glauben, aber echt wahr! 42,195 km und mir ging es gut!

Kurz relaxt mit Plastikdecke, etwas Wasser getrunken, Glückstaukel beim Treffen mit den anderen Läufern.

Leider hatte Werner sich verletzt, aber beim nächsten Marathon klappt es bestimmt ohne Verletzung und als Bonbon mit einer Superzeit (Wir wünschen es Dir alle!)

Duschen, gemeinsam mit Hildegard Kerkhoff, die ganz lieb auf mich gewartet hat. Warten auf die Siegerehrung von Hildegard Durynek, die in ihrer Altersklasse den 2. Platz erkämpft hat. Doch der Hunger ist größer. Wir gehen dann doch in's Steakhaus am Gänsemarkt, sogar zu Fuß (der Pokal wird wohl zugeschickt). Beim Essen erzählen alle von **I H R E M M A R A T H O N** - für viele ein tolles Erlebnis und jetzt auch für mich!

Prima Rückfahrt nach Münster mit Herta und Jürgen - vielen Dank nochmal! Herzliche und stürmische Begrüßung durch meine Familie. Sarah und Jannick hatten extra gewartet und packten neugierig aus: Marathon-Rucksack, Kappe, Fähnchen, Windmühle, blaue Marathon-Trinkflasche und sogar 'ne echte wertvolle Muschel für jeden! "Juchhu!" das war genau das Richtige. Auch Sarah, Jannick und Willi waren froh und stolz, daß der erste Marathon für mich so schön war.

**Ergebnisse hanse-Marathon, Hamburg:**

| Name               | Zeit    | AK-Platz  |
|--------------------|---------|-----------|
| Antonio Henrique   | 2:48:53 | 54. M 30  |
| Ewald Fikus        | 2:55:02 | 102. HK   |
| Jens Hafer         | 3:03:53 | 167. HK   |
| Manfred Fleige     | 3:05:48 | 118. M 40 |
| Ulli Budde         | 3:09:58 | 205. M 35 |
| Ruth Lutz          | 3:27:18 | 14. W 35  |
| Stefan Chrzanowski | 3:27:51 | 507. HK   |
| Hildegard Durynek  | 3:34:33 | 2. W55    |
| Hermann Löchte     | 3:39:19 | 575. M 35 |
| Renate Müller      | 3:41:21 | 8. W 45   |
| Hildegard Kerkhoff | 4:02:09 | 81. W 35  |
| Anne Thonemann     | 4:06:15 | 88. W 35  |
| Wolfgang Andexer   | 4:08:53 | 700. M 45 |
| Brigitte Hölmer    | 4:15:02 |           |
| Dieter Hölmer      | 4:15:03 |           |
| Jürgen Janutta     | 4:15:22 |           |

**Mannschaftswertung Frauen:**

LSF I: Ruth Lutz, Hildegard Durynek, Renate Müller 4. Platz 10:43:12

**Mannschaftswertung Männer:**

LSF I: Antonio Henrique, Ewald Fikus, Jens Hafer 51. Platz 8:47:48



**Das Ziel ist erreicht !**

Am Sonntag, den 12.07.1992 haben 72 LäuferInnen den "Stundenlauf", d.h. 60 Minuten ohne Unterbrechung zu joggen, geschafft. Den 1/2-Stundenlauf haben 15 Teilnehmer absolviert und von diesen "Halbstündlern" haben 11 Jogger ebenfalls am Stundenlauf teilgenommen.

Eigentlich war der erste Anfängerkurs in diesem Jahr ein "Sonnenscheinkurs". Unter hervorragenden Wetterbedingungen - ständiger Sonnenschein und Temperaturen bis zu 32 Grad C - konnten unsere "Frischen" diese wunderbare Sportart erlernen.

Nicht gerade günstig, jedoch pünktlich zum Stundenlauf kam der von sicherlich vielen Menschen langersehnte Regen, aber das war an diesem Sonntagmorgen zweitrangig. Viel wichtiger war die Frage: "Kann ich wirklich 60 Minuten ohne Unterbrechung laufen, werde ich mein Ziel erreichen?" "Eigentlich habe ich heute Nacht viel zu wenig geschlafen!" oder "Gerade heute tun mir meine Beine so weh, ich bin gar nicht in Form!"

> Allgemeine Unruhe vor dem Start. <

Nach dem erfolgreich abgeschlossenen Stundenlauf aller Teilnehmer gaben sich etliche Läufer untereinander das Versprechen: "Wir machen weiter!" Wir vom LSF würden uns sehr darüber freuen.

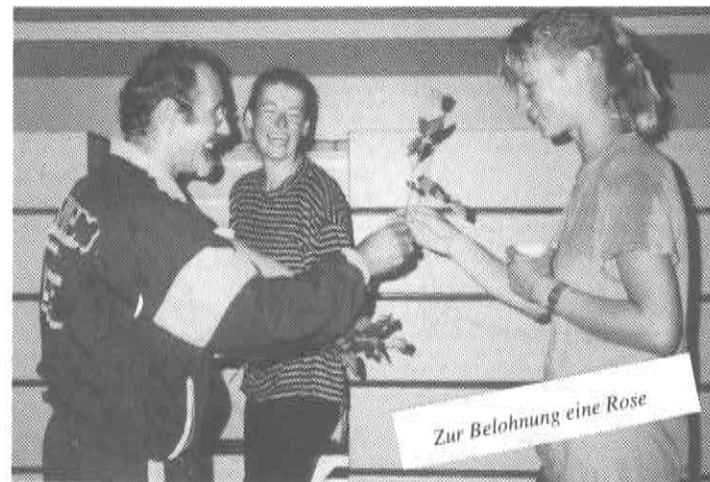


Christoph und Michael, die beiden jüngsten Teilnehmer! (Jahrgang 1983)

Am 06.08.1992 um 20.00 Uhr erfolgt in der Gaststätte Lohmann in Mecklenbeck die Urkundenverleihung. Unserem Breitensportwart, Ludwig Dornseif, sowie allen Trainern und Helfershelfern sei auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön für den 10wöchigen Einsatz ausgesprochen.

Auf meine Frage hin, ob der 1. Anfängerkurs in diesem Jahr gut angekommen ist, oder ob es Unstimmigkeiten gab, antwortete Ludwig Dornseif nur knapp, aber mit strahlenden Augen: "ALLE sind HAPPY".

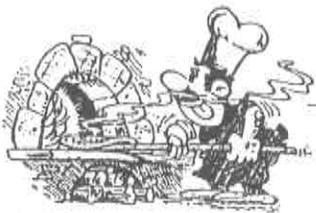
Gaby Brinck



Original Italienische Küche  
Meeresfrüchte/ Fischgerichte  
Argentinische Steaks

## Spezialitäten des Hauses

Pizza-Express  
MARTINI



Bahnhofstraße 12a - 4400 Münster  
Telefon (02 51) 5 76 75

Keine Wartezeiten  
bei telefonischer Vorbestellung

Montag bis Freitag  
von 12.00 bis 15.00 Uhr  
und von 17.30 bis 24.00 Uhr  
Samstag und Sonntag  
12.00 bis 24.00 Uhr

Ristorante  
Pizzeria  
Martini

Bahnhofstr. 12a - 4400 Münster  
Tel. 02 51 / 4 44 67

Sämtliche Speisen werden erst nach Ihrer Bestellung frisch zubereitet. Daher läßt sich eine kleine Wartezeit nicht vermeiden. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

## Wer lief wo?

**10-km-DLV-Straßenlauf in Rheine-Elte** am 9.5.92: Friedhelm Hirche 36:04; Gottfried Schäfers 39:32; **3. M50**; Michael Holtkötter 39:50; Stefan Chrzanowski 40:17; Ruth Lutz 43:18; **4. W35**; Anne Holtkötter 43:37; **1. W30**; Jürgen Janutta 45:49. **City-Abendlauf in Emsbüren** am 29.5.92: **10km**: Friedhelm Hirche 35:30, **3. M35**. **Rheine Altenrheine** am 6.6.92: **10km**: Gottfried Schäfers 39:37, **1. M50**; Stefan Chrzanowski 40:34; Stefan Priess 42:42; Thomas Düking 42:50; Rolf Rosema 45:15; Paul Gärtner 46:26, **1. M60**; Jürgen Janutta 46:37; Wilfried Grünwald 47:47; Dagmar Pitzler 52:26, **1. W30**; Renate Bees 54:37. **Ahlener City-Lauf** am 13.6.92: **10km**: Anne Holtkötter 44:43, **2. W30**; Michael Holtkötter 44:44.

Einen besonders erfolgreichen Tag im Hinblick auf Zeiten und Plazierungen erlebte unser Team beim **Europalauf in Hamm** am 18.6.92. Hier boten kühles Wetter und leichter Nieselregen beste Bedingungen. **10km**: Antonio Henrique 33:41, **1. M30**; Michael Holtkötter 38:30, **6. M35**; Brigitte Ziegler 41:23, **1. W40**; Stefan Priess 41:24, **8. M30**; Anne Holtkötter 42:27; **1. W30**; Dieter Wagner 42:36, **2. M55**; Renate Müller 42:40, **1. W45**; Ruth Lutz 43:34, **1. W35**.



Nacht von **Borgholzhausen** am 20.6.92, **16km**: Jens Hafer 1:09:02; Stefan Chrzanowski 1:07:02. **Vreden: 4x5000m-Staffel** am 4.7.92. Die Staffel der LSF belegte den 8. Platz von 30 Männer-Mannschaften in einer Gesamtzeit von 1:10:34. Gestartet sind Friedhelm Hirche 17:35; Michael Holtkötter 18:37; Ewald Fikus 17:49 und Antonio Henrique 16:33.

Erwähnt werden muß natürlich auch der **Post-Marathon in Bonn** am 13.6.92. Hier liefen Hermann Löchte und Ewald Fikus. Beide hatten nur 3 Wochen vorher die Hitze-Schlacht von Hamburg glücklich überstanden und versuchten jetzt ihr Glück aufs neue. Für Ewald war dieser Lauf ein besonderer: Sein 13. Marathon am 13. Juni, den er eigentlich auch noch in der Zeit von 3:13 laufen wollte. Das mit der Zeit hat dann aber doch nicht so ganz geklappt, es wurden schließlich 3:27:39 draus. Immerhin ein respektables Ergebnis, wenn man bedenkt, unter welch erschwerten Bedingungen Ewald diesen Lauf absolvierte. Getreu nach dem Motto: - Nichts auslassen, was im Leben Freude macht - turnte er am Abend vor diesem Lauf noch bis weit nach Mitternacht auf unserem Sommerfest rum, schmiß seine Beine beim Can-Can, ließ sich von der schönen Bauchtänzerin Barbara zu exotischen Verrenkungen beim Bauchtanz animieren und wirbelte schließlich noch unermüdet die Damen übers Tanzparkett. Tags darauf trat er dann in Bonn an, vermutlich nicht, ohne vorher sein obligates Stück Kuchen zu verzehren. Wen wundert's, daß ihm nach etwa 30km die Beine schwer wurden? Nun mußte er sich entscheiden. Sollte er versuchen, sein Ziel "mit der Brechstange" zu erreichen, oder doch lieber vernünftig und kräfteschonend durchlaufen. Echter Teamgeist hat ihn dann wohl bewogen, letzteres zu tun, wofür ihm am nächsten Morgen genau die 7 Vereinskameraden äußerst dankbar waren, die mit ihm gemeinsam die Mixed-Mannschaft für die LETTE-LETTE-Staffel bildeten. Hier gab er dann alles, brachte unsere Mannschaft auf der 3. Etappe in Führung und genoß mit uns diesen erlebnisreichen Tag. Also, ein Wochenende wie dieses - nicht zur Nachahmung empfohlen - kann nur ein Tausendsassa wie Ewald überstehen.

Fortsetzung folgt...

An dieser Stelle sei auch noch angemerkt, daß Ewald auch seinem Ruf als "best rabbit of Munster" (diesen Titel hat ihm - Ihr erinnert Euch - kein Geringerer als Peter Samulski in unserer letzten Ausgabe verliehen) wiederum bei verschiedenen Gelegenheiten wieder alle Ehre gemacht hat, u.a. in **Dülmen-Rorup** am 10.7.92. Hier waren die Laufsportfreunde traditionsgemäß wieder stark vertreten. Netterweise hatte Ewald mir angeboten, hier mit mir zu laufen, und siehe da, es gelang ihm wirklich, mich auf eine neue 10-km-Bestzeit zu "ziehen", die ich selbst kaum für möglich gehalten hätte. Echt super, Ewald! Insgesamt war dieser Abendlauf für die Laufsportfreunde wieder einmal ein voller Erfolg: Fünf 1. Plätze, vier 2. Plätze, ein 3. Platz und zwei 4. Plätze waren neben weiteren erfolgreichen Teilnahmen das stolze Ergebnis für die LSFer! Hier die Ergebnisse im einzelnen: **3 km:** Antonio Henrique 9:28, **2. M30;** Friedhelm Hirche 10:09, **1. M35;** Michael Holtkötter 10:30, **2. M35;** Anne Holtkötter 12:30, **1. W30.** **10 km:** Stefan Priess 39:37; Ute Eckenbach 41:23, **2. W20;** Renate Müller 41:54, **1. W45;** Ewald Fikus 41:55; Dieter Wagner 42:30, **4. M55;** Ruth Lutz 42:53, **1. W35;** Hildegard Durynek 45:03, **1. W55;** Wilfried Grünewald 46:46, Brigitte Hölmer 49:14, **4. W40;** Dieter Hölmer 49:15; Christel Herbert 50:03, **3. W35;** Marcel Middendorf 53:09, **2. M10;** Ludwig Dornseif 55:43, Petra Benz 59:55; Gaby Brinck 59:56.

Renate Müller



## Das Portrait Hildegard Kerkhoff

"Ein Name bürgt für Qualität!" oder "Wer Hildegard nicht kennt, der hat die Welt verpennt!"

... im wahrsten Sinne des Wortes, denn die Tatsache, daß sie neben Charakter, Charme, Witz und Humor auch noch läuferische Talente zu verzeichnen hat, spricht ja für sich.

Ehrgeiz bis zur letzten Minute zeichnet sie aus; auch wenn's mal hart wird, kommt immer von ihr: "Ach, den schlappen Rest schaffen wir auch noch!" Hildegards Schlagfertigkeit bricht manchmal alle Rekorde.

Als "Zugpferd" bei langen und schnellen Strecken ist sie bestens geeignet. Frei nach dem Motto: "Hopp, hopp, hopp - Hildchen lauf Galopp!"

Eigentlich wollte sie ja vor drei Jahren nur mal so einen Anfänger-Laufkurs zur allgemeinen Fitness mitmachen, denn neben Tennis, Abfahrtslauf, Bergwandern und Radfahren muß sie auch noch ein "bißchen" bei der LVA arbeiten.

Ehemann Hartwig, Eltern, Schwester, Brüder, Freunde und Kollegen haben wohl nicht schlecht gestaunt, als sie schon nach dem ersten Abschnitt den Stundenlauf absolvierte und mit viel Spaß und Ehrgeiz der 10- bzw. 15-km-Strecke zustrebte.

Sofort war sie unter Pauls Fittichen und bereitete sich - wie kann es auch anders sein - auf den ersten 25-km-Berlin-Lauf vor. Der ersten Rekordmarke folgte im nächsten Jahr der Berlin-Marathon 1991 ... fantastisch! Eine steile Karriere.

Dann ließ sie das Lauffieber nicht mehr los. Der nächste Berlin-Lauf 1992 (wieder 25 km) war schon sicher und auch in Hamburg beim Hitze-Marathon zeigte sich Hildegard von ihrer besten Seite. Ganz klar verbesserte sie unter diesen schwierigen Bedingungen sogar ihre Zeit von 4:12 h auf 4:08 h - toll! -

Hut ab, aber nicht nur vor dieser sportlichen Leistung, denn so ganz nebenbei ist sie in dieser Zeit auch noch umgezogen. Als Mädels aus Schapdetten oder auch "Dornröschen der Baumberge" lebte sie 17 Jahre in Münster und wird in den nächsten Jahren in Albachten zu Hause sein; jedoch als Läuferin wohl immer dem LSF treu bleiben ... versprochen Hildegard? - VERSPROCHEN!

Anne Thonemann



Freude nach dem ersten Marathon

### Ein komplettes Brandschutzprogramm aus einer Hand



**brinck**

**Brandschutz-Center Münster**

Partner der FEUERWEHR + INDUSTRIE

Brandschutz-Center Münster  
Horst Brinck GmbH

An der Kleimannbrücke 17  
4400 Münster 1  
Telefon (0251) 3 20 65 / 66  
Telefax (0251) 32 52 20

# LSTF

**Geschäftsstelle**  
Horst Helmerich  
Rote Erde 38  
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 \_\_\_\_\_

Stadtparkasse Münster \* BLZ: 400 50 150 \* Kto.Nr: 18 005 462

### RHEINE-ELTE

*Samstag, 5. September 1992*

10x10 km Straßenlaufstaffel \*

Start: 10.00 Uhr

Startgeld pro Staffel: 70,00 DM

Meldungen ab sofort!

Die 10x10 km Straßenlaufstaffel wird begleitend zu den Deutschen Meisterschaften im 100 km Lauf durchgeführt. Wir wollen mit mindestens zwei Mannschaften daran teilnehmen (Männer / Frauen)

Siehe Auszug aus der Ausschreibung auf Seite 9.

### AROLSEN

*Sonntag, 13. September 1992*

3 km - 10 km - 20 km

Start: 10.00 Uhr

Startgeld: 6,00 DM

Meldungen umgehend!

### TELGTE

*Samstag, 19. September 1992*

Start: 5 km - 15.10 Uhr

10 km - 15.15 Uhr

Halbmarathon - 15.00 Uhr

Startgeld: 6,00DM / 8,00 DM

Meldungen bis 13.9.92

### MÜNSTER

Halbmarathon und  
Halbmarathonstaffel des ESV

*Sonntag, 4. Oktober 1992*

5 LäuferInnen bilden eine Staffel

Start: 10.30 Uhr

Startgeld: 8,00 DM

Staffeln: 25,00 DM

Meldungen bis 27.9.92

## Startkatalog

### HALTERN-SYTHEN

*Samstag, 10. Oktober 1992*

5 km; 10 km DLV-Lauf

Start: ab 14.00 Uhr

Startgeld: 4,00DM / 8,00 DM

Meldungen bis 04.10.1992

### GREVEN

Grevener Stadtlauf (DLV)

*Samstag, 17. Oktober 1992*

Start: 10 km - 14.00 Uhr

Startgeld: 8,00 DM

Meldungen bis 11.10.92

### NORDWALDE

Nordwalder Allerheiligenlauf

*Samstag, 31. Oktober 1992*

1,1 km, 2,2 km, 4,4 km, 10 km

Start: ab 13.30 Uhr

Startgeld: s. Ausschreibung

Meldungen bis 25.10.92

### LEMBECK

Lembecker Marathonstaffel

*Samstag, 7. November 1992*

4 LäuferInnen bilden eine Staffel

Männer / Frauen / Mixed

Start: 13.00 Uhr

Startgeld pro Staffel: 25,00 DM

Meldungen bis 3.11.92

Bei rechtzeitiger Voranmeldung durch den Meldewart des Vereins übernimmt der Verein die Kosten für den Idealistenstart, sofern ein solcher ausgeschrieben ist, oder zahlt die Hälfte des Startgeldes.

Renate Müller  
Westfalenstr. 157  
4400 Münster  
Tel.: 02501/3806

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:



## Die Sonne brennt - und der LSF rennt!

**Tatort:** Sonntag, 8.00 Uhr, Sentruper Höhe,  
25 Grad C

Wer wohl heute morgen so früh aus den Federn kommt, um auch bei Hitze seine Laufkilometer zu absolvieren?

Ach, da kommen sie an:

Hildegard Kerkhoff, Irmgard und Manfred Kiwitt, Christel Herbert und selbst Dieter Raestrup sowie Brigitte und Dieter Hölmer finden sich ein. Applaus für Lothar Bodenberger. Leider ist Jürgen Grote im Urlaub. Er hat allzeit die Aufgabe, Hunde von uns fernzuhalten. Das ist schon 'ne tolle Truppe ... die ersten Späße rollen vom Band und mit Gelächter und der Frage: "wo laufen wir denn heute und welche Strecke?" geht es los.

Es gibt mehrere Möglichkeiten:

- Zweimal Wald und etwas Aasee oder
- 13 bzw. 21 km Günther-Strecke oder
- die 20 km Ewald-Strecke.

Schließlich geht es wieder über die 21 km lange "Schlösser-Burgen-Route", unserer Romantik-Strecke! Eine tolle, landschaftlich reizvolle Laufstrecke, durch's schöne Münsterland.

Die Hitze macht allen zu schaffen, doch keiner gibt auf! Wir treffen uns alle glücklich an der Sentruper Höhe wieder. Selbst Irmgard erholt sich recht schnell nach einem Sturz (das kommt auch mal vor). Aber ein "Indianer" kennt bekanntlich keinen Schmerz.

Wir möchten hiermit alle herzlich einladen auch mal mitzulaufen. Als Alternative zu den üblichen Terminen laufen wir am Samstag und Sonntag, jeweils um 8.00 Uhr, in der "kühleren", frischen Morgenluft.

### Das Programm:

**Samstags:** ca. 10 Kilometer  
Wer möchte, kann anschließend um 9.00 Uhr noch mit dem LSF/Lauftreff weiterlaufen.

**Sonntags:** längere Strecke (ca. 20 km)  
dafür etwas langsamer.

Vielleicht bis zur nächsten Woche?!

Anne Thonemann



## Impressum

### Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.  
Verantwortlich für den Inhalt:

Horst Helmerich

### Redaktion:

Marlies Sprenger  
Petra Benz  
Renate Müller  
Friedhelm Hirche  
Anne Holtkötter  
Michael Holtkötter  
Gaby Brinck  
Anne Thonemann

### Satz u. Druck:

KDS Infotex, Trappentreustr. 1,  
8000 München 2

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

# Läufergeburtstage

## Im September:

03.09. Brunhild Wagner  
03.09. Christine Kipry  
08.09. Rahild Pleus  
09.09. Peter von Strenge  
12.09. Rudolf Jacobs  
13.09. Dieter Raestrup  
14.09. Wolfgang Andexer  
14.09. Bruni Rickmann  
15.09. Petra Wieland  
15.09. Bernhard Gepp  
16.09. Ralph Sprenger  
18.09. Ludwig Dornseif  
20.09. Ute Eckenbach  
22.09. Birgit Redeker  
22.09. Wolfgang Kunz  
23.09. Ruth Lutz  
26.09. Egon Roth  
27.09. Stefan Chrzanowski  
28.09. Jörg Bungeroth  
29.09. Gudrun Beigel

## im November:

08.11. Gottfried Schäfers  
09.11. Charlott Wilken  
09.11. Holger Venjacob  
10.11. Hildegard Kerkhoff  
15.11. Wolfgang Schürmann  
20.11. Jochen Posmyk  
21.11. Peter Kramer  
22.11. Dieter Riemenschneider  
26.11. Beate Dönmez  
26.11. Michael Holtkötter  
27.11. Wilfried Grünewald  
29.11. Alfredo Cardoso

*HALLO - Wir haben Läufer Nachwuchs!*

Am 07.06.1992 wurde Simon Schuler (3.100g, 49cm) geboren. Wir freuen uns mit den Eltern und wünschen der ganzen Familie ein glückliches "Läuferleben"!



## im Oktober:

08.10. Hildegard Durynek  
08.10. Rudolf Heimer  
10.10. Bernd Spieth  
13.10. Christine Atkinson  
14.10. Jörn Thoden  
28.10. Horst Helmerich

## Neumitglieder:

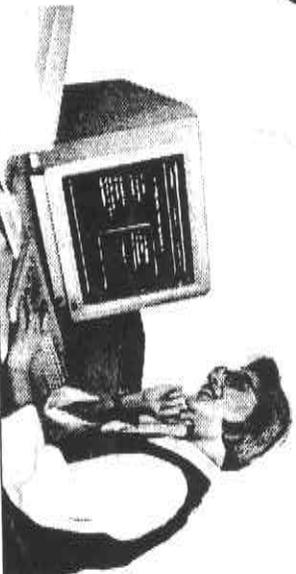
Unseren "Neuen" wünschen wir stets gesundes Laufen und freuen uns, sie in unserem Kreise begrüßen zu können:

- Stefan Priess
- Wolfgang Kunz
- Walter Elsinghorst
- Dagmar Pitzler
- Maria-Th. Hässicke
- Marlies Stoeppler
- Dagmar Großmann
- Bernd Rickmann
- Elisabeth Revering
- Heinz-Jürgen Revering
- Brigitte Ziegler

Ganz besondere Glückwünsche gehen an Christine Atkinson und Birgit Redeker, die beide ihren 30. Geburtstag feiern, an Wolfgang Schürmann, der seinen 40. Geburtstag und Dieter Raestrup, der seinen 50. Geburtstag feiert. Ebenfalls recht herzlich gratulieren wir unserem Vorsitzenden Horst Helmerich zu seinem 65. Geburtstag!

**Classic I**

# Produktivität für den kaufmännischen Bereich



- Finanzbuchhaltung
- Auftragsbearbeitung
- Lohn/Gehalt
- Anlagenbuchhaltung
- und viele Dienstprogramme

Bei Ihrem Fachhändler:

**HORST HELMERICH**  
**Hard- Software GmbH**  
4400 Münster Heroldstr. 14d  
Tel.: (0251) 97105-0 Fax: 97105-50



**KKK**  
Software



*mehr  
& fair*