

K 10919 F

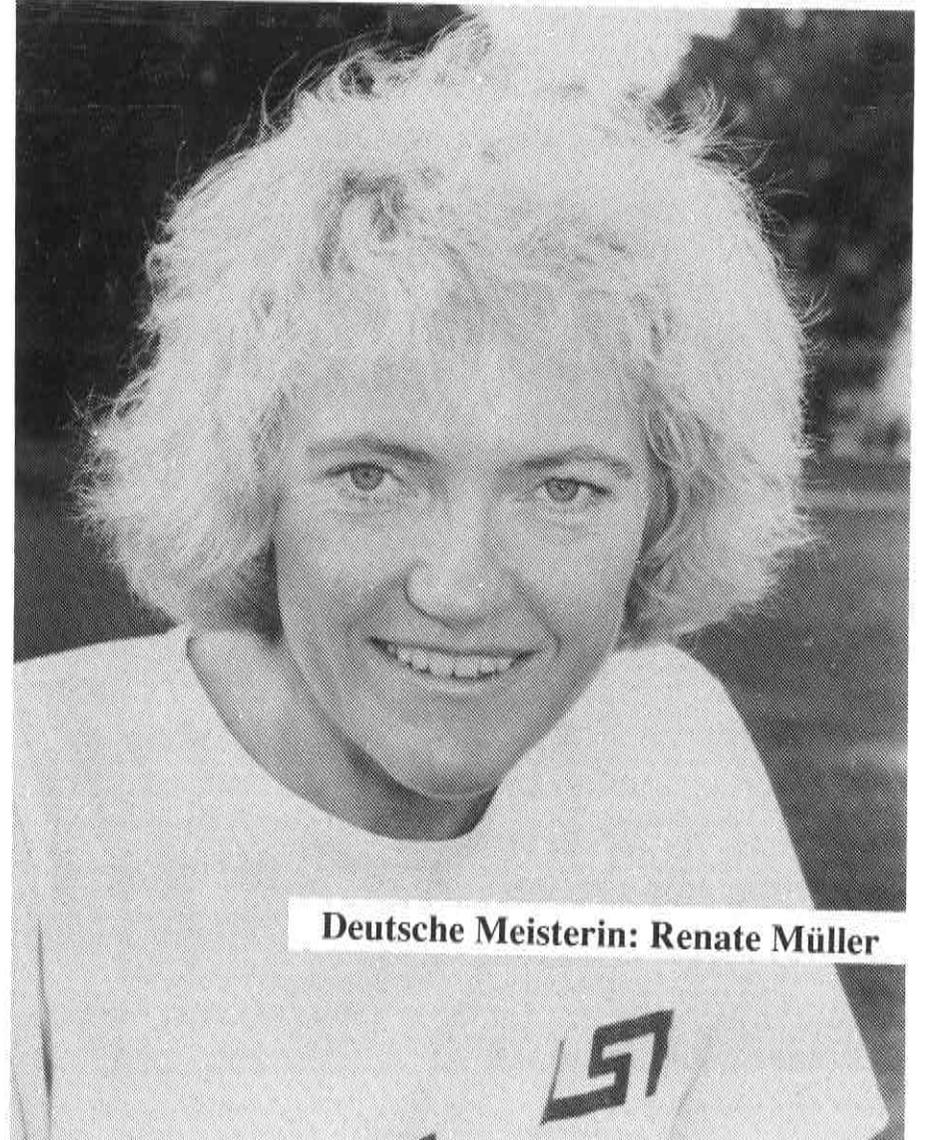
LSTF



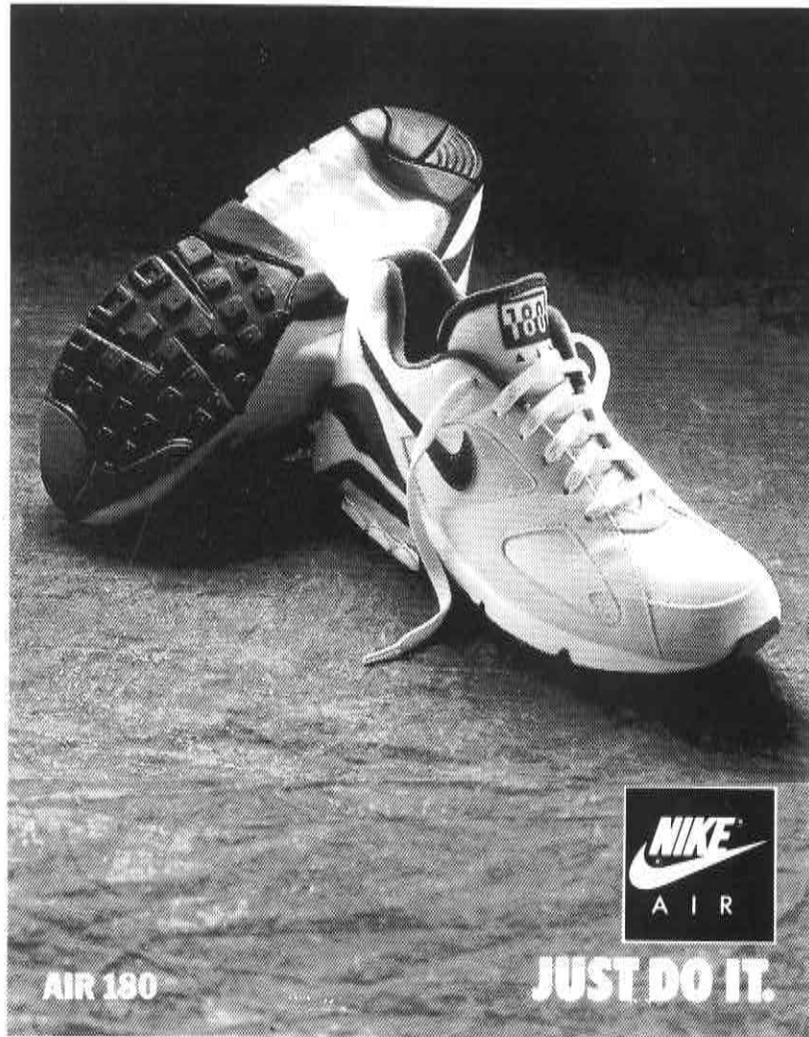
Laufsportfreunde Münster e.V.

3. Jahrgang Ausgabe 9

November 1992



Deutsche Meisterin: Renate Müller



**DER
SPORT
SCHUH
SPEZIALIST**

Ihr Partner für Fußgesundheit
**Krursel
SCHUHHECK**
 Schuhverkauf mit Herz
 ...und viel Zeit für Sie

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

SERIE - 1. Teil:

Wie trainiere ich richtig?

Dies ist eine Frage, die sich bestimmt viele von uns stellen. Eine gültige Antwort darauf zu geben, die sich noch dazu auf jeden Läufer gleichermaßen übertragen ließe, käme der Quadratur des Kreises gleich - das kann nicht funktionieren!

Ein Grundproblem besteht darin, daß auch Läuferinnen und Läufer eben keine Maschinen sind, die sich steuern und regeln lassen. Zu unterschiedlich sind die körperlichen und mentalen Voraussetzungen, die jeder von uns mitbringt. Spezielle Trainingspläne lassen sich nicht einfach verallgemeinern und auf jeden übertragen. Aus diesem Grunde halte ich computergestützte Trainingspläne, die lediglich auf den persönlichen Eckdaten (wie Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht und Bestzeiten) basieren, für fragwürdig.

Nun kann man aufgrund dieser Feststellung zu dem Schluß kommen, daß Trainingsmethoden und -pläne offenbar nur dann fruchten, wenn sie von hochqualifizierten Trainern in Zusammenarbeit mit einem Stab von Wissenschaftlern, wie Ärzten und Ernährungsforschern, für einen kleinen Kreis von Spitzensportlern entwickelt, ständig kontrolliert und überarbeitet werden.

Dies ist nur bedingt richtig. Es mag für den professionellen Leistungssport zutreffend sein. Als Volksläufer können und wollen wir dies nicht so praktizieren. Dennoch sind die Ambitionierten von uns bestrebt, persönliche Bestzeiten aufzustellen und diese auch immer wieder zu verbessern.

Wie ist es nun möglich, durch zielgerichtetes Training, das nicht unbedingt gleichbedeutend mit der Erhöhung des Trainingsumfangs sein muß, die eigene Leistung zu steigern?

Grundvoraussetzung hierfür ist die Kenntnis über die Wirkungsweise der eingesetzten Trainingsmittel auf den Organismus. Spätestens bei dieser Erkenntnis muß man die Fachliteratur zur Hilfe nehmen.

Zum Thema Laufen, Training und Trainingspläne gibt es umfangreiches Material. Das macht es nicht unbedingt leichter. Das Studium der Bücher erfordert viel Zeit, die man vielleicht lieber mit Laufen ausfüllen möchte. Hinzu kommt eine Vielzahl von unbekanntem Begriffen und die Konfrontation mit unterschiedlichsten Trainingsauffassungen. Bald glaubt man, alle haben recht - und das stimmt auch irgendwie!

In den nächsten Heften sollen verschiedene Trainingsmittel und Begriffe vorgestellt werden, die einem das umfangreiche Studium der Literatur erleichtern oder gar abnehmen und letztlich auch bestimmte Trainingseinheiten in Trainingsplänen erklären.

Michael Holtkötter

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

Vorzüge von Tassobetten wissenschaftlich belegt.

Dr. van Dam, Wissenschaftler an der RWTH Aachen auf dem Gebiet des Energie- und Stoffwechsels 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 signal 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, Bayerische 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:

- Schwerloses 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 Körperarache.

- Die Wirbelsäule liegt "automatisch" richtig.

- Muskelentspannende Wärme. Bessere Durchblutung.

- Längere Tiefschlafphasen. Förderung des Regenerationshormons STH.

- Kürzere Einschlafzeiten.

- Weniger Medikamentenkonsument.

- Stark verbesserte Regenerationsphase.

- Ausgewogenes Magnetfeld, keine antennenmäßig wirkende Metallinnereisen.

- Isolierend gegen Erd- und Wasserstrahlung.

Peter Samulski Ultra-Langstreckler der Spitzenklasse



Daß für Peter Samulski Freundschaft und Kameradschaft unter den münsterischen Läufern - unabhängig von der Farbe ihres Trikots - im Vordergrund stehen, hat er mehrfach deutlich werden lassen, nicht zuletzt auch in seinem Bericht über die Brems- und Zugläufer beim Steinfurt Marathon, den er als Gastkolumnist für die Mai-Ausgabe unserer LSF-Vereinszeitung schrieb und mit der Bemerkung schloß: "Ich bin überzeugt, daß es nach diesem Beweis des harmonischen Miteinander auch einmal eine Gelegenheit des Füreinander geben wird."

Dazu kam es schneller, als er es sich wohl gedacht hatte. Am 22. Juli besuchte ihn der WDR und machte mit ihm während eines Lauftrainings ein Interview für die Sendung "Zwischen Rhein und Weser", das am 24. Juli ausgestrahlt wurde. Daraufhin entschied der Sender kurzfristig, daß ein Läuferportrait über ihn gedreht werden sollte. Der Film sollte ihn am Arbeitsplatz in der Universitätsbibliothek, zu Hause, im Fitneßstudio, beim Training und mit Lauffreunden zeigen. Diese und seine Ehefrau Rotraut sollten außerdem interviewt werden.

Also brauchte er mitten in der Urlaubszeit von einem auf den anderen Tag ein paar freiwillige Mitläufer. Spontan stellten sich außer Florenz Plassmann, mit dem er 1968 den Deutschlandlauf von Dänemark nach Österreich durchgelaufen war, Uli Budde, sein engster Mitarbeiter, Ewald Fikus, mit dem er in diesem Jahr beim Steinfurter Marathon Brems- und Zugläufer war, Jürgen Tetzlaff, mit dem er 1988 beim New York City Marathon gelaufen ist, und Egon Roth, der wie Peters Frau aus der Pfalz kommt, zur Verfügung. Daß alle dabei viel Spaß hatten und nicht zurückhaltend waren, zeigte der ca. 5-Minuten Beitrag, der am 1. August in der "Aktuellen Stunde" gesendet wurde - O-Ton Jürgen: "Man muß schon etwas verrückt sein, um 24 Stunden zu laufen!"

Nun, etwas verrückt mag er vielleicht sein - einer der ganz Großen nicht nur der münsterischen Laufszene ist der Ultra-Langstreckler auf jeden Fall: Bei der Deutschen Meisterschaft im 100-km-Straßenlauf am 5. September 92 in Rhein-Elte belegte er mit 7:48:07 den vierten Platz in der Altersklasse M50. Nur drei Wochen später gewann er bei der Deutschen Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf am 26./27. September in Köln mit 247,5 km den Gesamtlauf und wurde damit zum dritten Mal Deutscher Meister. Wir gratulieren ihm herzlich zu seinem großen Erfolg.

Wie inzwischen über die münsterische Tagespresse bekannt wurde, wechselt Peter Samulski zu den Laufsportfreunden. Wir alle freuen uns ganz besonders, ihn demnächst als neues Vereinsmitglied in unserem Kreis begrüßen zu können!

Renate Müller





Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52
gegenüber Hit-Markt

Montag - Samstag
10.00 - 24.00 Uhr

GREVENER STR. 216 - 220

Berlin-Marathon 1992

Irgendwann im April, faßte ich den Entschluß, einmal in meinem Leben einen Marathon zu laufen. Zahlreiche, mehr oder weniger erfolgreiche Trainingseinheiten hatte ich hinter mich gebracht. Die Hohe Wart in Hilstrup und die Sentruper Höhe sind so etwas wie meine zweite Heimat geworden. Das alles für den entscheidenden Tag, den 27. September, den Tag des Berlin-Marathons.

Von der richtigen Stimmung wurde man spätestens schon am Vortag, bei der Abholung der Start-Unterlagen und beim anschließenden Besuch der Marathon-Messe eingefangen. Richtig los ging es aber am Renntag!

Berlin war vollständig im Lauffieber. Auf dem Weg zum Start hört man im Radio die Marathonwelle des SFB und überall sah man Menschen mit dem wohlbekannten blauen Bekleidungssack. Am Ernst-Reuter-Platz war der große Treffpunkt für alle LSF'ler.

Dann pünktlich um 9.00 Uhr endlich der Startschuß. Nach 2 bis 3 Minuten war ich über die Startlinie und versuchte so langsam einen Platz zum Laufen zu finden. Nach ca. 3 km war das Brandenburger Tor erreicht. Hier war die erste richtig große Fete.

Irgendwie hatte ich mir die Marathonstrecke erheblich leerer vorgestellt, immerhin bewegten wir uns auf einer Straße mit 3 Fahrspuren in jede Richtung. Aber über 15 000 Läufer brauchen halt doch eine Menge Platz. Richtig bewegen konnte man sich erst nach ca. 7 km in Ost-Berlin. Unter den Linden, Karl-Marx-Allee, Alexanderstraße und Leipzigerstraße waren fest in der Hand der marathonbegeisterten Ost-Berliner. Brasilianische Verhältnisse gab es schließlich in Neukölln und Kreuzberg. Überall am Straßenrand waren Straßenkapellen und es wurde kräftig gefeiert. Das Wetter lud ja schließlich auch dazu ein.

Die beste Unterstützung gab es allerdings nach 15 km, dort stand nämlich der LSF-Fanclub und feuerte alle lautstark an. An der Hasenheide konnte man den bestimmt gewichtigsten Fan bewundern. Dort trompetete nämlich ein Elefant des Zirkus Amerika den Läufern zu.

In Schöneberg und Wilmersdorf wurde es dann langsam ungemütlich. Man lief jetzt schon über 2 Stunden und es war nach 11 Uhr. Die Sonne hatte sich schon am Morgen angekündigt und die Temperaturen näherten sich jetzt den angekündigten 22 Grad. Die Unterstützung der Zuschauer tat richtig gut.

Nach der Schloßstraße strebten wir auf den absoluten Höhepunkt zu; und das im doppelten Sinne. Nach 35km ging es zum Wilden Eber noch einmal leicht, dafür aber recht lange, bergauf. Dort brachten dann nicht nur eine Dixie-Kapelle sondern auch die leicht bekleideten Samba-Girls das Blut noch mehr in Wallung. Klar, daß an dieser Stelle auch alle mitgereisten LSF'ler aus Münster auf uns warteten. Aufgrund der Wärme wurde das Laufen jetzt allerdings immer schwieriger und man war richtig froh, so langsam in die Nähe des Kurfürstendamms zu kommen.

Ich glaube, die letzten Kilometer waren die längsten meines Lebens. Aber schließlich kam dann doch der Kurfürstendamm und das erlösende Zielplakat in Sicht. Auch nach dem Zieleinlauf war ich von der perfekten Organisation beeindruckt. Sofort gab es die obligatorische Plastikfolie und reichlich Malzbier, Wasser, Isostar und auch sonst so ziemlich alles, was einem nach einem Marathon guttut.

Nach dem Duschen trafen wir uns dann alle am Sammelpunkt. Hier wurden dann gleich die nächsten, weniger anstrengenden Projekte (Kaffeetrinken, Essen) besprochen.



Stefan Priess

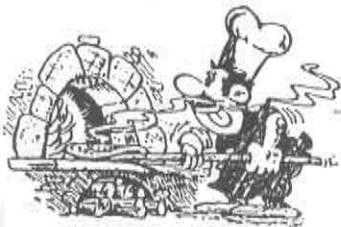
Ergebnisse der LSF-Starter:

Roth, Egon	2:46:44
Fikus, Ewald	2:48:56
Budde, Ulrich	3:13:42
Düking, Thomas	3:24:50
Priess, Stefan	3:38:10
Janutta, Jürgen	4:23:38
Hölmer, Brigitte	4:27:14
Hölmer, Dieter	4:27:15

Original Italienische Küche
Meeresfrüchte/ Fischgerichte
Argentinische Steaks

Spezialitäten des Hauses

Pizza-Express
MARTINI



Bahnstraße 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 ?

Bei folgenden Laufveranstaltungen waren die
Laufsportfreunde erfolgreich:

25.7.92 DÜLMEN HIDDINGSSEL: 10 km: Egon Roth 34:59, **5.M30**; Wolfgang Kunz 37:58, **3.M50**; Gottfried Schäfers 38:53, **4.M50**; Jens Hafer 39:01; Ulli Budde 40:12; Brigitte Ziegler 42:01, **1.W40**; Stefan Priess 42:01; Dagmar Großmann 44:24, **3.W20**; Hildegard Durynek 44:39, **1.W55**; Ewald Fikus 44:46; Rolf Rosema 44:47; Dagmar Pitzler 50:13, **3.W30**; Dieter Raestrup 50:13; Brigitte Hölmer 50:14, **3.W40**; Marlies Sprenger 52:24, **5.W30**; **20,5 km:** Antonio Henrique 1:12:47, **2.M30**; Ute Eckenbach 1:29:30, **1.W20**; Stefan Chrzanowski 1:30:08; Renate Müller 1:31:07, **1.W45**; Dieter Wagner 1:33:42, **4.M55**; Dieter Hölmer 1:39:56;

28.8.92 BOCHUM-HATTINGEN Lauf um den Kernader See: **30 km:** Antonio Henrique 1:50:58, **6.M30**; Egon Roth 1:53:50, **7.M30**; Ewald Fikus 1:53:50, **8.MHK**; Jens Hafer 2:05:59

28.8.92 IBBENBÜHREN Abendlauf um den Aasee: **8 km:** Lothar Sohn 40:17, Marlies Sprenger 40:25; Werner Driese 40:26; Maria Sohn 41:53; Monika Herding 42:03; Helmut Winkelmann 43:55; Petra Benz 47:02; Horst Helmerich 47:44, **2.M65**

30.8.92 BILLERBECKER BAUMBERGE-LAUF: 4km: Michael Holtkötter 14:02, **3.Ges.**; **20 km:** Antonio Henrique 1:09:01, **1. Platz Gesamtlaf:** Renate Müller 1:27:10, **1.W45**; Stefan Chrzanowski 1:28:21; Hildegard Durynek 1:33:42, **1.W55**; Anne Holtkötter 1:34:36, **1W30**; Ruth Lutz 1:34:36, **3.W35**; Wilfried Grünwald 1:36:31; Walter Elsinghorst 1:42:19

5.9.92 DÜLMEN: 25 km: Antonio Henrique 1:32:28, **5.M30**; Egon Roth 1:33:16, **6.M30**; Jürgen Tetzlaff 1:41:58, **6.M36**; Ulli Budde 1:41:58, **7.M35**; Jens Hafer 1:43:48, **6.MHK**

19.9.92 TELGTE: Klatenberg-Volkslauf, **5 km:** Michael Holtkötter 18:34, **8.Ges.**; Willi Pommerening 25:05; Helmut Winkelmann 26:38; Gaby Brinck 30:28; Silke Driese 31:34; Marlies Stöppler 31:34; Jutta Tüllmann 31:35;

Monika Renne 31:35; Maria Sohn 31:37 **10 km:** Hans-Werner Stöcker 42:55; Detlef Bärhold 43:28; Henning Rinsche 46:31; Holger Venjakob 48:55; Ferdinand Trampczynska 50:11; Karin Humpohl 52:48; Lothar Sohn 52:49; **Halbmarathon:** Wolfgang Kunz 1:24:37, **2.M50**; Manfred Fleige 1:24:56, **2.M40**; Gottfried Schäfers 1:25:13, **3.M50**; Werner Driese 1:32:37; Stefan Chrzanowski 1:37:04; Anne Holtkötter 1:41:12, **1.W30**; Jürgen Grote 1:52:16; Michael Schmeckel-Schuler 1:52:48; Jürgen Janutta 1:58:25; Lothar Bodenberger 2:02:14; Petra Benz 2:05:37

4.10.92 MÜNSTER, Ekiden Halbmarathonstaffel: Mannschaft LSF I Männer HK: Antonio Henrique, Friedhelm Hirche, Ewald Fikus, Michael Holtkötter, Egon Roth 1:12:31, **3. Platz**; LSF II Männer HK: Jörg Bungeoth, Walter Elsinghorst, Werner Driese, Jürgen Janutta, Wilfried Grünwald 1:27:44, **6. Platz**, LSF III Mixed: Jens Hafer, Maria Sohn, Manfred Fleige, Marlies Sprenger, Stefan Priess 1:24:07, **2. Platz**; LSF IV Frauen HK: Ruth Lutz, Dagmar Großmann, Renate Müller, Anne Thonemann, Anne Holtkötter 1:28:38, **1. Platz**

10.10.92 HALTERN-SYTHEN: 5 km: Antonio Henrique 16:09, **3.M30**; Michael Holtkötter 17:53, **7.M35**; **10 km:** Stefan Priess 38:13; Renate Müller 41:01, **2.W45**

Im Rahmen des Internationalen Marathonlaufes "Rund um den Baldeneysee" am **18.10.92** in **ESSEN** wurden in diesem Jahr wiederum die **Westdeutschen Marathonmeisterschaften** ausgetragen: Hier waren besonders unsere Damen erfolgreich! In der Mannschaftswertung der Frauen belegten Ute Eckenbach 3:04:51, Hildegard Kerkhoff 3:48:21 und Anne Thonemann 3:48:21 mit 10:41:33 den **2. Platz** Herzlichen Glückwunsch! In der Einzelwertung belegte Ute Eckenbach mit ihrer hervorragenden Zeit außerdem den **3. Platz** in ihrer Altersklasse und wurde **5.** im Gesamtklassment der Frauen. Stefan Chrzanowski mit 3:15:41 und Werner Driese mit 3:19:05 konnten sich ebenfalls im Mittelfeld der Gesamliste gut platzieren! Neben den Teilnehmern bei den Westdeutschen Meisterschaften bewältigten in Essen Wilfried Grünwald in 3:52:28, Martin Möller 3:55:35. Jürgen Grote 4:06:06, Renate Bees 4:34:13 und Lothar Bodenberger in 4:35:39 die Marathonstrecke.

ESV Halbmarathon-Staffel mit Einlagen (04.10.1992)

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt: eben noch Läuferin in der Mixed-Staffel, dann Frauenmannschaft oder doch nicht?! Selbst die Startnummer auf der Brust ist kein verlässliches Indiz.

Kurzfristige Absagen führten zu diesem Verwirrspiel und letztlich zur notwendigen und schnellen Umstellung der Frauen- und Mixedmannschaft.

Doch damit war die Aufregung in diesem Lauf keineswegs beendet, denn einem Staffellauf sagt man nicht ohne Grund einen besonderen Reiz nach. Dies bewiesen auf ganz eigene, hoffentlich unnachahmliche Art einige Läufer unseres Vereins bei diesem ESV-Staffellauf. Anne, Stefan und Wilfried absolvierten derartig konzentriert ihre Vorbereitung (Steigerungsläufe), daß sie es eben noch schafften, auf den letzten Pfiff, aber auch keine Sekunde zu früh, an der Wechselmarke zu erscheinen. Auf dem Weg dorthin entledigte sich Stefan während eines Sprunges über ein Absperrhindernis seiner Jacke - eine wahrhaft artistische Einlage. Und Anne zog, kurz nachdem sie als Schlußläuferin ins Rennen gegangen war, bei einem kleinen Zwischenstopp ihre Trainingshose aus.

Sportlich waren zu diesem Zeitpunkt bereits die Vorentscheidungen gefallen, so daß diese verzögernden Einlagen keine Konsequenz auf die Plazierungen hatten. Ich könnte mir jedoch vorstellen, daß verschiedentlich diese "Highlights" zum besten gegeben werden.

Neben den guten Ergebnissen gibt es noch eine weitere Erfolgsmeldung von dieser Staffel zu berichten. Diesmal verlief sich keine unserer Läuferinnen und auch kein Läufer, obwohl wir gerade auf diesem speziellen Gebiet in diesem Jahr nicht ganz unvorbelastet sind und mit einigem Wohlwollen die Strecke Alternativen hierfür angeboten hätte.

Michael Holtkötter

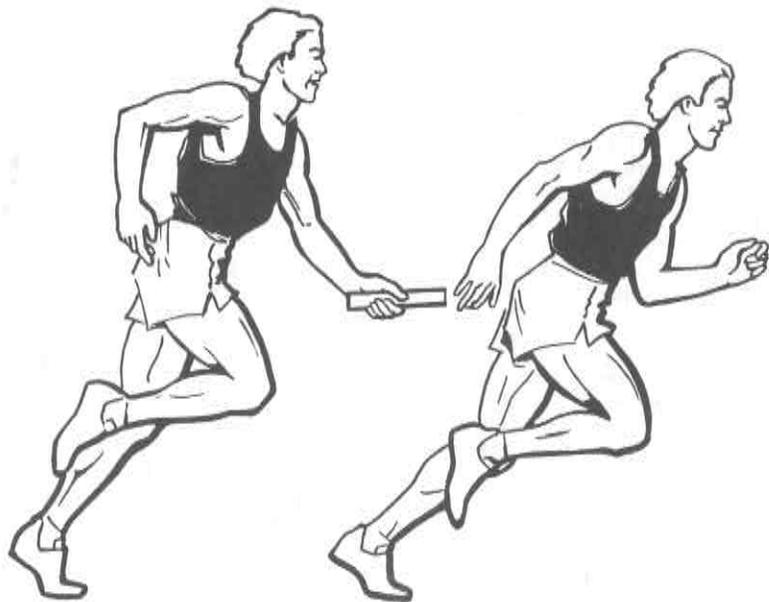
Die Ergebnisse:

Frauen-Staffel - 1. Platz in 1:28:38 h
(Großmann, Holtkötter, Müller, Thonemann, Lutz)

1. Männer-Staffel - 3. Platz in 1:12:31 h
(Henrique, Holtkötter, Fikus, Hirche, Roth)

2. Männer-Staffel - 6. Platz in 1:27:44 h
(Bungeroth, Elsinghorst, Driese, Janutta, Grünewald)

Mixed-Staffel - 2. Platz in 1:24:07
(Hafer, Sohn, Fleige, Sprenger, Priess)



Fortsetzung Ergebnisse

Den Kurzurlaub an der Algarve einer achtköpfigen LSF-Gruppe nutzten drei von ihnen für die Teilnahme am **LISSABON-MARATHON**. Das herausragendste Ergebnis erzielte dabei Antonio Henrique mit einer Endzeit von 2:33:39 - Freude aber auch bei Renate Müller über 3:14:56 und Ruth Lutz über 3:28:02!

Weitere Marathon-Ergebnisse: **25.10.92 FRANKFURT**: Stefan Priess 3:10:48; Hermann Löchte 3:17:24, Walter Elsinghorst 3:50:31

25.10.92 SAUERLAND-Marathon: Gottfried Schäfers 3:19:40, 2.M50

Last but not least: **31.10.92 NORDWALDE**: 10 km: Ruth Lutz 41:36, 2.W35!

Ergebnisse Rheine-Eite:

100 Km Straßenlauf --Deutsche Meisterschaft 1992 -

Bodo Bruder 9:20:05, 26.M50

10 x 10 km Straßenlaufstaffel

LSF Münster I: Männer	7:11:41, 47.Platz	LSF Münster II: Damen	8:05:06, 4.Platz
Karl-Heinz Brüse	55:55	Dagmar Okoro	53:10
Ewald Fikus	34:54	Annegret Böske	48:26
Werner Driese	41:32	Hildegard Durynek	56:10
Stefan Priess	39:03	Karin Humpohl	52:49
Wilfried Grünewald	45:37	Maria Sohn	50:57
Josef Hillebrand	47:50	Renate Müller	42:25
Mantfred Fleige	38:05	Marlies Sprenger	49:28
Jürgen Janutta	48:37	Ute Eckenbach	43:26
Stefan Chrzanowski	42:15	Ute Eckenbach	45:10
Michael Holtkötter	48:59	Anne Holtkötter	43:05



Die wahren Helden des Staffel-Laufes



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

Deutsche Meisterschaften 92

Die Deutschen Meisterschaften standen für den LSF in diesem Jahr zunächst nicht gerade unter einem guten Stern. Die Damen hatten trotz des Mannschaftserfolges von 1991 keine großen Ambitionen zu starten.

Brigitte und Renate waren für Berlin gemeldet und hatten ihr Trainingsprogramm darauf abgestellt. Ruth, als Königin des Schützenvereins Gievenbeck, lief nur noch "just for fun". Also keine Deutschen Meisterschaften!!

Das erfuhr Horst und legte resolut ein Veto ein. Das motivierte alle. Die Wiederholung eines Mannschaftsplatzes wäre doch ein erstrebenswertes Ziel!

Vielleicht trainierte Brigitte etwas zu viel, jedenfalls meldete sich schmerzhaft das Knie. Das Training wurde reduziert, schließlich ganz aufgegeben.

So sollte ich kurzfristig einspringen, obschon ich mich unzulänglich vorbereitet fühlte. Ich hatte mir mit einem rostigen Stacheldraht ein Kämpfchen geliefert und verloren, hing mit dem Training zurück und wollte deshalb erst in Essen vier Wochen später starten. Aber nach ein bißchen Seelenmassage und gutem Zureden von Friedhelm starteten wir vier mit den "Chauffeuren Alu und Herbert" am 18. September nach Herxheim (wo liegt das überhaupt?). Wir wußten mittlerweile, daß dieses hübsche Städtchen in der schönen, sonnen- und weinreichen Pfalz liegt. Von den Herren waren leider nur Antonio und Jens mit von der Partie.

Samstag

Nachdem wir schon zweimal Nudeln gegessen haben, kann eigentlich nichts mehr schief gehen, aber andere Probleme gibt es zu bewältigen. Was zieht man zu dem Wettkampf an? Zur Startzeit um 16.00 Uhr ist es noch recht warm, es wird aber gegen Abend sicher kühler. Ein Erlebnis besonderer Art bietet Renate, wie sie sich an-, um- und wieder auszieht. Wer bis dahin seine Nerven einigermaßen im Zaum hatte, fing spätestens bei dieser Hektik an zu flattern.

Wir trauen unseren Augen nicht. Gibt es das denn? Da hat sich doch ein kleiner, aber illustrierter Fan-Club aufgemacht, um uns anzufeuern. Gut vier Stunden Autofahrt, nur um zu klatschen, die Fahne zu schwenken, zu tröten, zu rasseln, kurz um uns das Gefühl zu geben: der LSF ist da.

Danke: Horst und Hildegard, Ewald, Christel, Manfred und Irmgard und natürlich unseren treuesten Fans Alois und Herbert.



*Die Fahنشwenker von Herxheim:
Hildegard und Horst*



Schnappschüsse noch kurz vorm Start
...



Wir Läufer haben "Probleme" mannigfacher Art wie immer vor einem Wettkampf: alles tut weh, zu wenig trainiert, zu viel trainiert, zu heißes Wetter, falsch angezogen und... und... und...

Jeder beklagt sich bei dem anderen und keiner hört zu. 16.00 Uhr - Startschuß!



Für den Fan-Club ist kein Weg zu weit



Fortsetzung 1: Deutsche Meisterschaft

Vergessen sind die ganzen Wehwehchen, jetzt heißt es durchhalten. Wir sechs wünschen uns noch alles Gute, dann läuft jeder seiner Wunschzeit entgegen. Drei Runden sind zu absolvieren. Der Fan-Club hetzt von einer Ecke zur anderen, um möglichst oft die Läufer anzuspornen. Horst ist schweißnaß, als hätte er den Marathon selbst gelaufen. Jedesmal läuft er mit Renate ein Stückchen mit, er hat Bedenken, ob sie das schnelle Tempo durchhalten kann. Aber Renate hält nicht nur durch, bei km 38 sieht sie im Abstand von 500m 2 Läuferinnen ihrer Altersklasse. Jetzt gibt sie Gas, die beiden nächsten km sind die schnellsten des ganzen Rennens. Sie läuft in der Traumzeit von 3:16 durchs Ziel.

Jetzt kommen Ruth und Brigitte. Brigittes Knie hat trotz ihres Handikaps gehalten. Beide laufen gemeinsam 3:31, eine Zeit, die reicht, um die Konkurrenz in Schach zu halten. Der 2. Platz, also die Silbermedaille, ist der Damenmannschaft sicher.

Mir geht es besser als erwartet: Schnitt 5:03, das ergibt eine Endzeit von 3:33:33, meine erhoffte Schnapszahl, noch eine Silbermedaille!

Jens hat die gute Zeit von 3:03:02 gelaufen, nur bei den Männern sind wegen der großen Konkurrenz die Medaillen halt spärlicher gesät als bei uns Frauen.



Deutscher Meister in W45!!

Die Siegerehrung! Herzlichen Glückwunsch, Renate!

Ein Wermutstropfen fällt in die Freude, Antonio muß bei km 38 wegen einer Wadenzerrung aufgeben, dabei ist er so gut im Rennen. Mittlerweile ist der Kummer vergessen. In Lissabon lief Antonio wie beflügelt und kam bei 2:33 durchs Ziel. Ob das die heimatliche Luft war? Dabei sah er frisch und munter aus im Ziel, das läßt auf noch bessere Zeiten für das nächste Jahr hoffen, denn die nächsten Meisterschaften kommen bestimmt und da ist der LSF sicher dabei.

Wir haben uns viel vorgenommen. Mindestens eine Herrenmannschaft und 2 Damenmannschaften wollen wir stellen. Also trainiert tüchtig!!

Startkatalog



Fortsetzung 2: Deutsche Meisterschaft

Wortfetzen am Rande

- Renate:** Ich fühle mich ganz schlecht, ich kann bestimmt nicht laufen.
- Ruth:** Ich bin überhaupt nicht motiviert.
- Jens:** Macht Euch nur nicht verrückt.
- Hildegard:** Ich habe viel zu wenig trainiert, mit 6 Wochen Training kann man ja nicht laufen.
- Renate:** Ich ziehe die Radlerhose an, ich habe schnell kalte Oberschenkel.
- Brigitte:** Ach ja.
- Renate:** Meint Ihr wirklich, die Radlerhose sei richtig? Ich zieh doch lieber die kurze Hose an.
- Ruth:** Wie kann man nur in Herxheim laufen, man weiß ja nicht einmal, wo das liegt. Wir laufen in Berlin, Hamburg, Bremen, New York, Paris, aber Herxheim, so'n Kaff.
- Brigitte:** Ach ja.
- Renate:** Zieht Ihr das Netzshirt an oder das T-Shirt?
- Antonio:** Renate, Du machst mir Kopfschmerzen.
- Jens:** Hildegard, kannst Du mir die Nadel umstecken, eben kam durch den Lautsprecher, daß die Startnummern nicht verändert werden dürfen, und ich habe die Ecken umgeknickt.
- Brigitte:** Ach ja, hoffentlich hält mein Knie.
- Hildegard:** Wenn es doch erst vorbei wäre.
- Renate:** Wenn es doch endlich los ginge, daß man laufen könnte.
- Ruth:** Herxheim, am liebsten würde ich gar nicht laufen.
- Hildegard Durynek

HALTERN-SYTHEN

Mittwoch, 18. November 1992

4 x 2,5 km Staffel Start 13.00 Uhr
 5 x 5 km Staffel Start 14.00 Uhr
 Startgeld: 15,00 DM / 25,00 DM
 Nachmeldungen zus. 5,00 DM
 Meldungen ab sofort!

BERTLICH

Sonntag, 29. November 1992

Startzeiten / Startgeld:
 10.30 Uhr Marathon 20,00 DM
 10.30 Uhr Marathon-Staffel 30,00 DM
 10.40 Uhr 15 km 15,00 DM
 10.50 Uhr 7,5 km 10,00 DM
 12.05 Uhr 10 km 10,00 DM
 12.15 Uhr 25 km 15,00 DM
 13.05 Uhr 5 km 10,00 DM
 Meldungen bis 25.11.1992

HAMM

Samstag, 5. Dezember 1992

Nikolauslauf
 10 km Volkslauf Start: 15.00 Uhr
 5 km Jedermannlauf Start 15.05 Uhr
 Startgeld: 4,50 DM / 3,50 DM
 mit / ohne Stutenkerl
 Meldungen bis 29.11.1992

DÜLMEN

Samstag, 5. Dezember 1992

Nikolauslauf
 4 km / 10 km Start: 14.00 Uhr
 Startgeld: 5,00 DM
 Meldungen bis 29.11.1992

MÜNSTER

Donnerstag, 31. Dezember 1992

Silvesterlauf
 5 km Start 13.45 Uhr
 10 km Start 14.30 Uhr
 Startgeld: 10,00 DM
 Schüler/Jugendliche 5,00 DM
 Meldungen bis 22.12.1992

HAMM

Hammer Laufserie

Termine:
 Samstag, 30. Januar 1993 10 km
 Start: 14.45 Uhr Frauen / Männer ab M40
 16.00 Uhr Männer bis M35
 Samstag 13. Februar 1993 15 km
 Start: 15.00 Uhr
 Samstag, 27. Februar 1993 Halbmarathon
 Start: 15.00 Uhr
 Meldungen für die Serie bis 22.1.1993



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

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:

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



Aufruf der Redaktion zum SILVESTERLAUF!

Freiwillige Helfer werden noch gesucht für:

Startbüro / bitte melden bei: Brunhild Wagner
Streckenposten: Ludwig Dornseif
Maria Sohn
Cafeteria: Paul Gärtner

Liebe Läuferinnen und Hobbybäcker, backt bitte reichlich Kuchen und Torten für unsere Cafeteria !!!



Am 30.01.1993 findet in der Halle Münsterland der alljährliche "Ball des Sports" statt. Ehrungen an Mitglieder unseres Vereins stehen an. Anmeldungen sind frühzeitig an Paul Gärtner zu richten, damit genügend Plätze reserviert werden können!



??
??
Rätsel
???

Wer ist denn das, an seinem ersten Schultag?

DROGE: LAUFEN!

Zugegeben, wer läuft, der hat einen "zu laufen", der ist nicht ganz "dicht" oder wie auch immer man die Verrücktheit zu laufen einschätzt.

Eine gesunde Portion Verrücktheit gehört schon dazu, sich bis an die Schmerzgrenze im Muskel-, Gelenk- und Bänderbereich zu quälen, teilweise die Grenze zu überschreiten und dennoch die Plackerei als Lust zu empfinden. Der Nichtläufer muß darin zwangsläufig einen Anachronismus sehen, aber der hat dafür ohnehin meistens kein Verständnis. Doch auch beim Läufer ist der Wille zur Leistung, die ein nach der entsprechenden Zielsetzung ausgerichtetes Training verlangt (welches wiederum die oben beschriebenen Beschwerden mit sich bringen kann), unterschiedlich ausgeprägt.

Beim LSF habe ich eigentlich alle Schattierungen von Volkssportläufern gefunden, die vom relativ gemüthlichen Jogger bis hin zum ambitionierten, Bestzeit orientierten Läufer reichen. Der gemeinsame Nenner ist für alle wahrscheinlich der Lustgewinn beim Laufen. Daneben agieren die unterschiedlichsten, individuell verschiedenen Triebkräfte, an deren Spitze der Ehrgeiz steht, einen "Tick" schneller zu sein als beim letzten Lauf oder fünf Minuten länger zu laufen, ohne daß die Pumpe schlapp macht. Aber auch Frust- und Aggressionsabbau, Selbstbestätigung, Gewichtsprobleme, Bewegungsmangel und viele Dinge mehr lassen das Laufen fast unmerklich, aber doch ziemlich sicher zu einer letztendlich gewollten Abhängigkeit werden.

Ein weiterer Umstand, der das Laufen für viele Leute interessant macht, ist die Möglichkeit der Kommunikation (zugegeben, mitunter wäre die Bezeichnung "Tratsch" treffender) während des Trainings und teilweise auch im Wettkampf.

Hauptgesprächspunkt ist natürlich wieder das Laufen: Zeiten, Kilometer, Streckenbeschreibungen, Schuhe, Beschwerden und Erfolge.

Es soll auch welche geben, die sich über Familie, Kultur, Politik und anderen Sport unterhalten, doch meist findet man schnell wieder zum THEMA zurück.

Warum *ich* laufe?

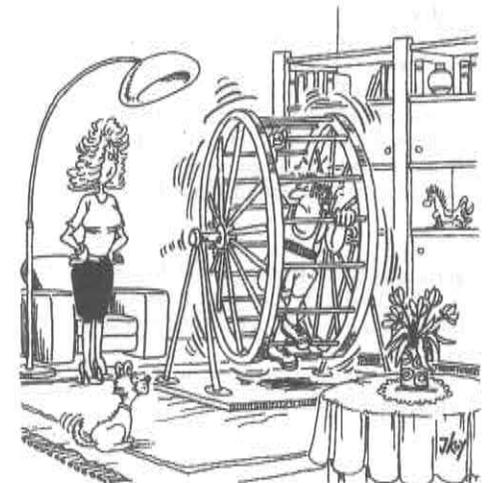
Für mich gehört das Laufen zu den unkompliziertesten Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen. Man ist auf keine Hallenzeiten angewiesen und braucht keine teuren Trainerstunden. Es ist auch kein Partner oder Gegner notwendig. Diesen Part kann die Armbanduhr übernehmen, wenngleich vielen Joggern das Laufen unter Gleichgesinnten leichter fällt.

Ein Paar (richtig - die "alten Hasen" werden anmerken, daß zwei oder drei Paar zum Wechseln besser sind) gute, auf die individuellen Besonderheiten abgestimmte Laufschuhe reicht, um sich in die Schar der Läufer einzureihen.

Na ja, das übrige Outfit (kurze oder lange Tights, selbstverständlich in verrückten Farben, T-Shirts, Trainingsanzüge usw.) besitzt inzwischen eine nicht zu unterschätzende Rolle; obwohl sich eine direkte Leistungssteigerung damit nicht erzielen läßt (oder? - vielleicht ein Motivationsschub).

Lustiger, nicht so verbissen, auch ein wenig erotischer ist die neue Laufmode im Vergleich mit den alten, ausgebeutelten Trainingshosen schon!

Michael Holtkötter



„Könntest du nicht einfach draußen joggen, wie die anderen auch, Horst-Ewald?“

Erlebnis- und Laufwochenende in Arolsen

Am Freitag, den 11.09.1992 trafen sich die LSF-Läufer im Ferienpark Arolsen. Bei strahlendem Sonnenschein ging es am Samstagmorgen zu einem Erkundungs- und Erholungs-lauf für die Starter und ihren Anhang.

Silke Driese übernahm die Führung und gab das Tempo für diesen Lauf an. Die Berge machten einigen von uns zu schaffen, andere, wie Werner Driese, Michael und Anne Holtkötter, Wilfried Grünewald und ich, konnten mal wieder nicht genug bekommen, und liefen noch eine Zusatzrunde um den landschaftlich schön gelegenen Twistensee. Hoch über dem See traf man sich dann nach einer erfrischenden Dusche in den tollen Ferienhäusern zu einer großen Frühstücksrunde.

Nach getaner "Frühstücksarbeit" ging es anschließend in den Ort Arolsen auf Entdeckungsreise. Auf einem Stadtfest konnten einige von uns ihrem Spieltrieb nicht widerstehen und testeten auf Stelzen und Laufbrettern ihre Geschicklichkeit. Bei einer wohlverdient gemeinten Eispause war der Kampf mit den Wespen größer als der Genuß am Eis. Abends war schließlich das schon obligatorische Energietanken angesagt (Nudelessen!)

Am Sonntag schlenderten wir mit guter Laune und wehender Fahne an den Start. Fast alle Teilnehmer dieser Wochenend-Tour waren für den Twistensee-Volkslauf gemeldet (3, 10 oder 20 km). Der Verein konnte mal wieder in allen 3 Disziplinen viele Urkunden absahnen. Die nicht gestarteten Teilnehmerinnen hatten besondere Aufgaben zu erfüllen: Anfeuern, Ausschreibungen verteilen und Fahne schwingen.

Jutta und Silke frönten zusätzlich einer speziellen Disziplin: "Langzeit-Rutschen". Leider war dieses Wochenende viel zu schnell vorüber. Aber wir hoffen, daß es im nächsten Jahr wiederholt wird.

Josef Hillebrand



Ergebnisse Arolsen:

10 km.		
Renate Müller	43:01	1.W45
Brigitte Ziegler	48:14	1.W40
Maria Sohn	51:11	1.W35
Rudi Heymer	53:14	6.M55
Gaby Brinck	55:21	3.W35
Petra Benz	55:21	6.WHK
Horst Helmerich	56:43	2.M65
20 km.		
Stefan Priess	1:22:50	2.M30
Werner Driese	1:26:12	4.M35
Wilfried Grünewald	1:34:23	6.M50



Ein Wochenende, das durstig macht!



Immer zu einem Spaß aufgelegt

Anmerkung der Redaktion:

Die drei Hauptkenntnisse dieses Wochenendes:

1. Nudeln rutschen beim 3. Glas Lambrusco besonders gut und heißer Amaretto mit Schlagsahnehäubchen tut der Energie zum Laufen keinen Abbruch.
2. Statt Bettwäsche eignen sich Handtücher in normaler Größe, im wahrsten Sinne des Wortes, doch nur sehr begrenzt.
3. Josef "vergaß" die emsige Vorbereitung des tollen Frühstücks durch Jutta Tüllmann - in dieser Vielfalt bleibt es in unserer häuslichen Küche zumeist unerreichbar.

LÄUFERGEBURTSTAGE

im Dezember:

- 05.12. Gaby Brinck
- 10.12. Heinz Piepenbrock
- 11.12. Silvia Gepp
- 14.12. Christine Kipry
- 15.12. Wilfried Scholl
- 16.12. Ferdinand Trampczynska
- 19.12. Matthias Pick
- 24.12. Berthold Kappenberg
- 30.12. Birgit Stanislawski

im Januar:

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

NEUMITGLIEDER!

Herzlich willkommen im Kreise der Laufsportfreunde:

- Helga Landfried-Theodoruk
- Klaus Lietzow
- Gaby Witzel-Bunzek
- Silke Driese
- Marita Niehoff
- Christel Herbert
- Monika Renne
- Jutta Tüllmann
- Marco Henrique
- Renate Bees
- Mariethres Kellmann
- Peter Kellmann

im Februar:

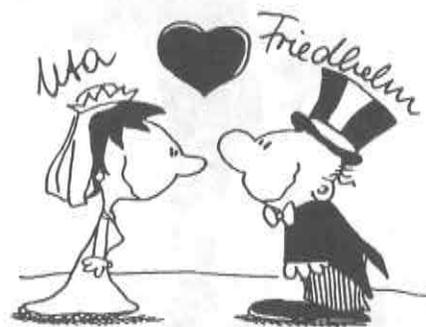
- 01.02. Annegret Böske
- 04.02. Hans-Jürgen Revering
- 12.02. Ruth Vaessen
- 14.02. Ewald Fikus
- 15.02. Manfred Kiwitt
Hermann Löchte
- 22.02. Jutta Tüllmann
- 23.02. Marlies Stoeppler
- 24.02. Jürgen Böhm
Rolf Schöneberg

Allen Geburtstagskindern wünschen wir alles Gute für die nächsten Läuferjahre. Besonders gratulieren wir zum

- Dreißigsten: Ewald Fikus
 - Vierzigsten: Werner Driese und
 - Sechzigsten: Dieter Wagner.
- Den 55. Geburtstag feiern: Jürgen Grote und Bodo Bruder.

SIE SAHEN
EINANDER IN
DIE AUGEN ...

UND ES WAR
UM SIE
GESCHEHEN ...



Viel Glück!

Das Portrait

Horst Helmerich

Am 28.10.1992 feierte unser Vereins-Vorsitzender Horst Helmerich seinen 65. Geburtstag. Dies nehmen wir gerne zum Anlaß, ihn in unserem Portrait vorzustellen. Es soll ja noch Läufer geben, die unseren "CHEF" noch nicht kennen - dann wird's jetzt aber höchste Zeit!

Geboren 1927 in Berlin, verbrachte er dort seine Kindheit und Jugend. In den 50er Jahren zog es ihn zu seiner Hildegard nach Münster, gründete Familie (drei Kinder) und die später eigene Firma.

Sportlich betätigte sich Horst zu dieser Zeit als aktiver Fußballer und war im Laufe der Jahre für verschiedene Vereine auf dem Rasen. Das Laufen war zu dieser Zeit nur ein Teil seines Trainingsplans. Als er die Fußball-Schuhe an den Nagel hing und sich 1974 während einer Kur das Rauchen abgewöhnte, begann er mit dem Joggen als Therapie.

Daß daraus einmal ein ganzer Verein entstehen würde, war noch nicht abzusehen, als am 01.04.1975 der Lauftreff "Sentruper Höhe" gegründet wurde.

Horst war von Anfang an engagiert dabei, betreute Anfängerkurse, organisierte Stunden- und Volksläufe sowie verschiedene Vortragsveranstaltungen. Sportlich suchte er sich neben den regelmäßigen Volksläufen einige Highlights zur eigenen Teilnahme heraus. So war er zum Beispiel 1978/80 beim ersten Volkslauf-Europacup in München, Luxemburg, Salzburg, Straßburg, Düsseldorf und Hagen dabei.

1982 folgte der Staffellauf "Quer durch Nordrhein-Westfalen".

Aber Horst dachte nicht nur an seine eigenen Erfolge, sondern förderte auch Talente aus Kreisen des Lauftreffs mit individueller Betreuung während der Trainingsphasen. Es bildete sich eine feste Gruppe von Läufern, die sich entschloß, zum 01.04.1988 einen Verein zu gründen.



Die Laufsportfreunde Münster e.V. waren geboren, und sie wählten den Eifrigsten unter ihnen zum ersten Vorsitzenden. Seit dieser Zeit wurde Horst in seinem Amt mehrfach bestätigt, da er noch immer dabei ist, den Verein wachsen zu lassen und die Freude, die einem das Laufen bringen kann, an immer mehr Menschen weiterzuvermitteln. Ihm selbst hat es der Langstreckenlauf angetan und nur zu gerne lief er die Strecken in seiner Heimatstadt Berlin.

Unter anderem nahm er an den "25 km de Berlin" 1983, 1987, 1988 und 1989 sowie an dem "Berlin-Marathon" 1982, 1983, 1986, 1988, 1989 und 1990 teil. Dabei stellte er 1986 mit 3:56:21 h seine Marathon-Bestzeit auf. Aus dem Training für dieses Strecken ergab sich seine Philosophie:

"Wer ein guter Langstreckenläufer werden will, muß Geduld haben".

Fortsetzung folgt ...

LSF

Geschäftsteller
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 _____

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



Fortsetzung Portrait

Diese Aussage, so Horst, betrifft aber nicht nur das Laufen; denn jeder, der etwas erreichen will, muß Geduld haben. So braucht die Durchsetzung neuer Ideen für den Verein seine Zeit. Dank seiner geselligen, aber auch hartnäckigen Art hat es Horst immer wieder geschafft, die Läufer nicht nur zum Laufen, sondern auch zur Pflege des Vereinslebens zu animieren. Viele Feten und Läuferwochenenden haben wir seiner Initiative zu verdanken, und alle die dabei waren, haben immer viel Spaß gehabt. Dabei ist es für Horst, als Verantwortlicher, oft nicht einfach; besonders beim Silvesterlauf.

Wer von uns kennt es nicht, daß er - in seinem Streben nach perfektem Ablauf - während dieser Veranstaltung vor lauter Nervosität kaum ansprechbar ist und erst, wenn alle Pokale vergeben sind, der letzte Kuchen verkauft und die Sporthalle aufgeräumt ist, wieder entspannen kann.

Impressum

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Horst Helmerich

Redaktion:

Marlies Sprenger

Petra Benz

Renate Müller

Anne Holtkötter

Gaby Brinck

Satz u. Druck:

KDS Infotex, Trappentreustr. 1,

8000 München 2

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Die vielen Freunde, die Horst unter den Läufern gefunden hat, kennen und verstehen das, und keiner von uns wünscht ihn sich anders. Denn eins steht fest, Horst lebt für unseren Verein, den LSF!

Wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute, was man einem Läufer nur wünschen kann. Vielleicht auch etwas Geduld - für den nächsten Marathon ?!

- Die Redaktion -

Rätsel-Auflösung!

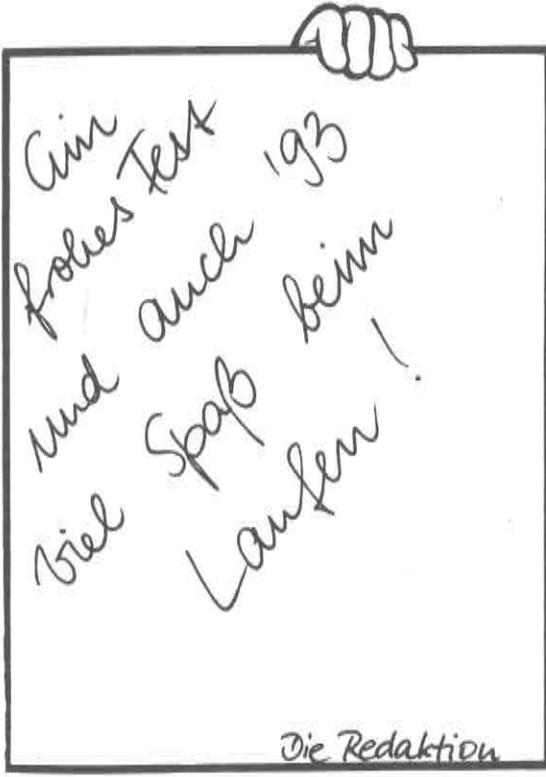
Auch das ist Horst!

RICHTIGSTELLUNG / KORREKTUR

Die Hamburg-Marathon Zeit von Hildegard Kerkhoff, ihr wißt schon, Portrait aus dem letzten Heft, wurde irrtümlich falsch angegeben. Wir möchten es nicht versäumen klarzustellen:

Hildegard lief den Marathon in einer Zeit von 4:02 h!

Wir bitten um Entschuldigung, aber in Essen hat Sie schon wieder eine neue Bestmarke aufgestellt!



Gemeinsames Weihnachtsessen des LSF und Lauftreffs:
Samstag, den 12.12.1992, ab 20.00 Uhr in der Gaststätte Lohmann an der Mecklenbecker Str.!
Anmeldungen bitte rechtzeitig bei Paul Gärtner.



KHK *mehr & fair*
Software

HORST HELMERICH
Hard- Software GmbH
Heroldstr. 14d * 4400 Münster
Tel.: (0251) 97105-0 * Fax: 97105-50
Autotelefon: 0161 / 4 21 30 94



PREISAUSSCHREIBEN - Sponsoring einmal anders !!!

Wir verlosen 4 Gutscheine á DM 250,- für Hard- oder Software Ihrer Wahl. Aus allen Anmeldungen mit richtiger Antwort auf unser Preisausschreiben werden nach der Veranstaltung die Gewinner gezogen.

Ihnen steht ein vielseitiges Sortiment zur freien Auswahl. Wir führen z. B.:

- Markencomputer der AT-Klasse (286er, 386er oder 486er)
- EPSON Drucker und andere Peripheriegeräte
- Software für viele Branchen und Betriebsgrößen

LSF Münster
Horst Helmerich
Rote Erde 35

4400 Münster

Die Preisfrage lautet:

Wie heißt die markführende Firma, die Ihre kaufmännischen Softwarelösungen über 300.000 mal in Deutschland im Einsatz hat ?

Schreiben Sie bitte Ihre Lösung mit deutlichen Druckbuchstaben in die drei Kästchen.

Und nun viel Glück beim Rätseln und natürlich viel Erfolg beim Silvesterlauf 1992 am Aasee.

Ihre Firma Horst Helmerich

