

K 10909 F

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.



Heft 13

November 1993

4. Jahrgang

Läuferwochenende in Arolsen

Gruppe 5 = die Rennstrecke

Sie laufen, weil sie Spaß haben und nicht weil sie in Eile sind!!! ... und sie laufen natürlich auch, weil sie den Marathon in New York absolvieren möchten.

Alles unter dem Motto: "einmal und nie wieder"

(Irmgard K. wird's Euch bestätigen)

Tatsächlich ist das die Idee dieser Rennschnecken, den Marathon nur 2 mal zu laufen, und zwar das 1. und das letzte Mal, und dann natürlich nur in New York, versteht sich!!!

Und hier ist unser Rennschneckenrio:

Gaby Marathon geb. Brinck

Irmgard Kiewitt - Ihr erinnert Euch "unsere Freiheitsstatue"

Petra Benz

Dieses Trio trainiert schon seit Wochen intensiv für New York (14.11.93). Begleitet werden sie - nicht immer, aber immer öfter - von weiteren Rennschnecken wie Hilde K., Ludwig, Gertrud, Paul, Marie-Theres, Timo, Renate B. usw.

In der Mannschaft werden sie unter der Bezeichnung "Gruppe 5" geführt.

Meine langen Strecken laufe ich - selber RS - auch sehr gern mit den New Yorkern. Diese Fröhlichkeit und Ausgelassenheit bekommt uns allen ausgezeichnet. Wir können natürlich auch mal ernst sein (ehrlich).

Es ist schon bewundernswert, wie dieses Rennschneckenrio das Laufprogramm abspult. Sonntag für Sonntag haben sie sich an die langen Strecken förmlich hingetastet bzw. hingetipelt.

Ein besonderer Höhepunkt im Marathontraining waren am 5.9. die ersten 30 Kilometer. Mit dem Wetter wurden wir schon im Vorfeld belohnt. Es war tatsächlich Bilderbuchwetter angesagt.

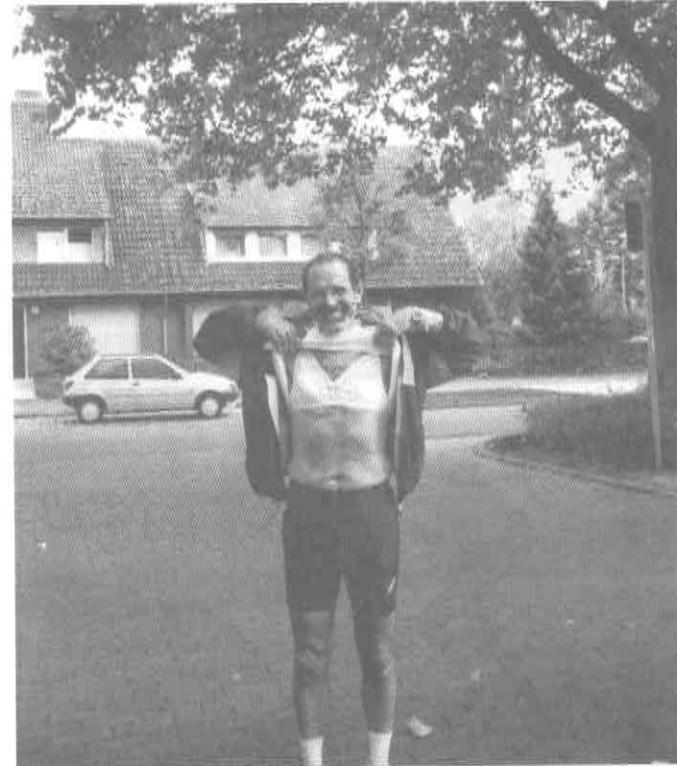
Fantastisch!!!

Start wie immer um 8.00 Uhr.

Doch schon vorher sorgten Gaby und Petra für Bombenstimmung.

Da dieser 30er ein echter Testlauf darstellen sollte, so verteilten sie noch vorab Original-Startnummern: "Gruppe 5 - Rennschnecken"

Das war eine Schau! Super!



Aber auch unser Ludwig D. war in ausgelassener Stimmung. Er wollte sich doch unbedingt den Frauen anpassen und präsentierte uns tatsächlich seine ganze "Weiblichkeit". Gruppe 5 darf jetzt auch Luise oder Else zu ihm sagen. Sodann einige Fotos für das Album und ab ging die Post.

Und zwar: Aasee, Mecklenbeck, Roxel, Haus Rüschhaus, Nienberge - natürlich mit Autobahnberg, Gasselstiege, Schloßgarten und endlich, endlich wieder Aasee und zurück zur Sen-truper.

Da hat unser Streckenwart, Günter A., eine tolle Runde ausgearbeitet. Herzlichen Dank.

So gemütlich wie wir laufen, genauso gemütlich fallen auch unsere "Boxen-stops" aus. 3 x konnte jeder sein Lieblingsgetränk ordern. Köstlich! Zur Belohnung und zur Feier des Tages gab es dann in geselliger Runde ein üppiges Frühstück.

Ein toller Ausflug war das!

Ich freue mich schon auf den nächsten Lauf mit den "New Yorkern" und alle Rennschnecken und die, die es noch werden wollen, sind immer herzlich eingeladen.

Also, wir traben im Schnitt: 7 - Tempo (1 km in 7 Minuten) und eventuell, aber nur wenn alle Rennschnecken gut drauf sind: 6,60, aber auf keinen Fall schneller, versprochen!!!

Und den New Yorkern weiterhin: Toi, toi, toi und viel Spaß - auch ohne Big-Mac (hat der Trainer verboten).

Dritter Beisitzer im
Rennschneckenfestausschuß

VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

HIND

BROOKS

OKLEY

new balance B

asics



Frank Shorter

AVA
FOR ATHLETIC USE ONLY

PEARL izumi
TECHNICAL WEAR

LAUFSPORT

Münster • Am Nordplatz



Hamburg oder Berlin? Berlin oder Hamburg?

Welcher Marathon war denn schöner?

So oft habe ich die Frage jetzt schon gehört. Aber ich wollte ja auch diesen Vergleich.

Oh ja, ich schwärme heute noch vom Hamburger; diese hautnahe Atmosphäre, das hingerisene Publikum an der gesamten Strecke und Volksfeststimmung auf der Reeperbahn. Und dann waren da noch die ganz persönlichen Anfeuerungsrufe: Wildfremde Menschen riefen meinen Namen. Das war mein erster Marathon.

Überglücklich erreichte ich das Ziel in 3:47. Keinen Gedanken verschwendete ich noch an die letzten sechs Kilometer, auf denen ich mich doch quälen mußte. Nur eines zählte: Ich habe es geschafft!

Und jetzt Berlin! Die Stadt mit ihren ganz besonderen Reizen.

Der Start fand auf der Straße des 17. Juni statt. Ein Läuferfeld von über 17.000 Teilnehmern schob sich durch das Brandenburger Tor, dann unter den Linden, alles historische Stätten und sehr beeindruckend.

Stadtteil Kreuzberg: Hier sind nicht nur die Nächte lang. Hier war eine unglaubliche Stimmung. Ich hörte Sambarasseln und -Trommeln, Kirchengchöre, Blasmusik, Streichorchster, Folkloregruppen und niedliche dänische Cheerleaders kreischen. Natürlich alles live. Auch in der Hasenheide kannte die Begeisterung keine Grenzen.

Bei Kilometer 36, am Wilden Eber, wo bekanntlich die Sau rausgelassen wird, ging es noch einmal richtig zur Sache. Hier wurden die Läufer förmlich durch eine kurvige und enge Gasse gepetscht. Hier im Getümmel erblickte ich Anita, die leider keiner kannte, gestützt auf unserer LSF-Fahne. (Die Ärmste durfte die Fahne nicht schwenken, da sie sonst den anderen Zuschauern die Sicht nahm). Jetzt war es auch nicht mehr weit. Mir ging es ausgezeichnet. Ich hatte regelmäßig getrunken und aß seit einiger Zeit die Bananen, die man mir reichte.

Der Blick zur Uhr zeigte mir nur Positives. Als ich dann endlich auf den Kudamm einbog, und dann noch ein kleines Stückchen von meinem Vater, der sich nach meinem Befinden erkundigte, begleitet wurde, legte ich noch ein bißchen zu und erreichte, nachdem ich noch zuvor in die Kamera lächelte, das Ziel nach 3:36.

Wie in Hamburg gratulierte man mir mit einer Rose, hing mir die Medaille um und wickelte mich in Folie. Ich belohnte mich selbst mit einer schönen Beinmassage und genoß die Entspannung direkt gegenüber der Gedächtniskirche. Ganz besonders gut gefiel mir die Organisation im Zielbereich. Alles war sehr übersichtlich angeordnet. Erst kalte dann heiße Getränke, Massagen, Kleiderwagen und dann die Duschen. Alles lief reibungslos, ohne Gedrängel.

Nicht zu vergessen ist mein persönlicher Fanclub. In Hamburg waren dies meine Eltern und Petra mit ihrer Mutter und in Berlin wieder meine Eltern, die sich weiß Gott beeilen mußten, um uns an den verschiedenen Punkten sehen zu können.

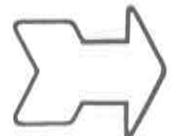
Es tut so gut, vertraute Gesichter an der Strecke zu sehen. Man verabredet zuvor Kilometerpunkte und richtet dann seine Blicke erwartungsvoll ein wenig nach oben. So sah ich meinen Vater auf Streugutkisten stehen, an Ampeln oder Laternen geklammert, auf Absperrgitter sitzen und meine Mutter rufend mit dem Fähnchen in der Hand.

Aber welcher Lauf ist nun schöner?
Berlin oder Hamburg?
Hamburg oder Berlin?

Marlies Sprenger

Die Zeiten der Damen:

Brigitte Zielger	3:30:15
Hildegard Kerkhoff	3:35:15
Marlies Sprenger	3:36:39
Hildegard Durynek	3:38:40
Dagmar Okoro	4:01:10
Anne Thonemann	4:04:00
Bruni Rickmann	4:20:10
Christel Herbert	4:25:00



Die Zeiten der Männer:

Ewald Fikus	2:53:08
Patrick Schnell	2:53:25
Peter Samulski	2:59:00
Gottfried Schäfers	3:00:03
Karsten Gräfe	3:30:16
Matthias Pick	3:32:50
Manfred Kiewitt	3:35:04
Jörg Bungeoth	3:38:20
Winfried Tüllmann	3:40:00
Thomas Dücking	3:49:00
Dieter Wagner	3:53:51
Walter Elsinghorst	3:55:56
Wolfgang Andexer	3:59:00
Jürgen Grote	4:02:00
Ralph Sprenger	4:02:10
Jürgen Janutta	4:04:20
Peter Schäfers	4:08:00

Folgende Zeiten und Plazierungen wurden in Arolsen erreicht:

12.9.93 Arolsen	
Maria Sohn -3 km -	14:37 (4.Ges)
Lothar Sohn -3 km -	14:37 (4.Ges)
Brigitte Ziegler - 10 km -	40:50 (1.W40)
Michael Holtkötter - 10 km -	40:52 (5.M35)
Matthias Pick - 10 km -	44:46 (1.M50)
Marlies Sprenger - 10 km -	45:00 (1.W35)
Paul Gärtner - 10 km -	49:36 (3.M60)
Karin Humpohl - 10 km -	55:21 (3.W20)
Anne Holtkötter - 10 km -	55:22 (2.W35)
Werner Driese - 20 km -	1:28:30 (6.M40)



Rüdiger, unser Fahnen-schwenker in Arolsen

Laufwochenende in Arolsen am Twistensee

An dem Wochenende vom 10.-12.9.93 stand, wie bereits im letzten Jahr, die Fahrt nach Arolsen auf dem Programm unseres Vereins. In dem Freizeitpark direkt am Twistensee belegten wir drei Blockhäuser mit jeweils 6 Personen. Die ersten Läufer reisten am Freitagnachmittag an. Nachdem die Häuser mit dem Nötigsten eingerichtet waren und die LSF-Fahne im Wind wehte, wurde erst einmal Kaffee getrunken.

Es dauerte gar nicht lange, da fragte schon einer, ob wir nicht noch eine Runde (oder auch zwei!?) laufen sollten. Das Wetter war sehr einladend und was gibt es für einen Läufer schöneres, als neue Umgebungen im Laufschritt zu erkunden.

Also, rein in die Sportsachen und los ging es um den Twistensee, wo es an einer Uferseite ziemlich hügelig ist.

Abends, als alle angereist waren, gingen wir gemeinsam zum Essen und saßen anschließend noch gemütlich zusammen.

Der Samstag sollte mit einem Frühstück beginnen, was auch wohl jedem von uns bekannt war. Nur was die Uhrzeit anbetraf, da gab es einige Unstimmigkeiten. Wir wußten nur noch, daß es irgendwann zwischen 8.00 Uhr und 9.00 Uhr losgehen sollte.

Die ersten standen am Samstagmorgen dann bereits um 8.00 Uhr vor der Tür und es dauerte ca. 20 Minuten, bis auch die letzten aufgewacht und zum Laufen bereit waren. In einem gemütlichen Tempo liefen wir gemeinsam einen Teil der 10 km-Volkslaufstrecke, die einige von uns am Sonntag in Angriff nehmen wollten. Derweil sorgten Michael und Rüdiger für einen gedeckten Frühstückstisch.

Nach einem ausgiebigen Frühstück machten wir uns zu einem Einkaufsbummel nach Arolsen auf den Weg. Am Nachmittag nahmen einige an einer Stadtführung teil, andere zeigten ihr Können bei einem Tennismatch.

Den Samstag beendeten wir dann, wie bereits am Vortag im Haus Nr. 104, wo Bernd mit seiner Gitarre für etwas Musik sorgte.

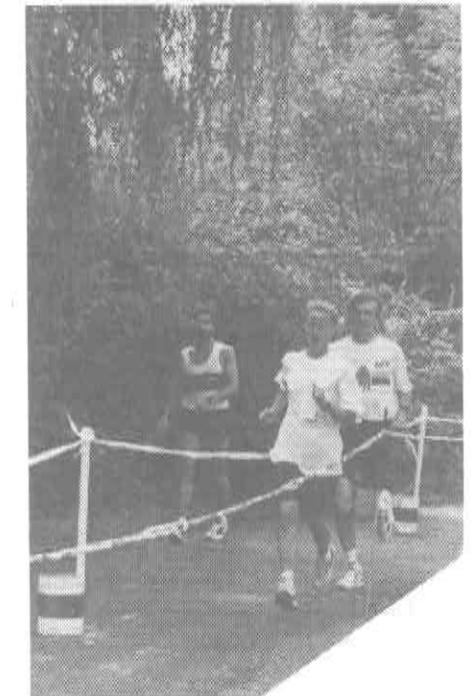
Am Sonntagmorgen um 10.00 Uhr fiel der Startschuß zum Volkslauf über 3, 10 und 20 km. Wir waren über alle Distanzen vertreten und Rüdiger (der leider nicht laufen konnte), Ralph (der in seinem Trainingsplan plötzlich "PAUSE" stehen hatte) und Silke feuerten uns ordentlich an.

Die Läufer über 3 und 10 km liefen zunächst 1,5 km bis zu einem Wendepunkt und wieder zurück zum Start, bzw. für die 3 km Läufer zum Ziel. Diejenigen, denen die 10 km zuviel wurden, konnten nach 3 km aussteigen und kamen über diese Distanz auch noch in die Wertung. Die anderen liefen zum nächsten Wendepunkt, der 3,5 km vom Start/Ziel entfernt war. Die Strecken waren schön, wenn auch nicht ganz eben. Es ging auf Wanderwegen am Twistensee entlang sowie an Wiesen und Feldern vorbei.

Bevor wir die Heimreise antraten, wurde nochmals gemeinsam gefrühstückt, und einige nutzten das schöne Wetter noch für einen Spaziergang.

Alles in allem hatten wir ein schönes Wochenende und mir gefiel ganz besonders, daß man auch mal mit denjenigen Läufern im Verein näher ins Gespräch kam, mit denen man sonst beim Laufen weniger zu tun hat.

Karin Humpohl



LEUTE, LEUTE

gesammelt von Gaby und Petra



NEUE-REVUE-Reporter M. Bruns

Manfred Bruns, Übungsleiter vom Laufftreff Sentruper Höhe, hat die Laufschuhe gegen "Knobelbecher" eingetauscht. Er ist zur Zeit einer der 21.000 Blauhelme aus 25 Ländern, die in Somalia stationiert sind. Ob als "Neue Revue"-Reporter, "RadioAM"-Korrespondent oder offizieller Berichterstatter für die WN etc., Manfred taucht immer wieder in der Medienwelt auf. Alles Gute und vor allem Gesundheit wünscht ihm die gesamte Läufer-schar aus Münster.

Friedhelm und Uta haben es geschafft! Am 28.9.93 wurden sie glückliche Eltern von Viola. Herzlichen Glückwunsch vom LSF und der Redaktion.

Auszug aus dem Vertrag vom 25.8.1993:

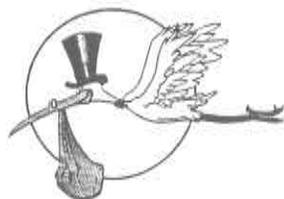
Auslösung von Herrn Ludwig Dornseif aus der Wette in Höhe von DM 1.000,-, geschlossen zwischen Herrn Herbert Brück und Herrn Ludwig Dornseif. Grund dieser Wette: Sollte Herr Ludwig Dornseif jemals an einem Marathonlauf teilnehmen, so muß er an Herrn Herbert Brück einen Betrag in Höhe von DM 1.000,- bezahlen.

Aufgrund der Verhandlung vom 24.8.1993 um 18.30 Uhr zwischen Frau G. Brinck und Herrn H. Brück wurde der Betrag der o.g. Wette von DM 1.000,- auf DM 300,- reduziert. Sollte Herr Ludwig Dornseif im Jahre 1994 in Berlin seinen ersten Marathon laufen, so ist dieser verpflichtet, an Herrn Herbert Brück einen Betrag in Höhe von DM 300,- zu zahlen. Diese doch erheblichen Kosten von DM 300,- werden aus sportlichen Gründen von einem "Läuferfonds" übernommen. Dieser Fonds setzt sich aus folgenden Personen, welche bei den Verhandlungen als Zeugen anwesend waren, zusammen:

Petra Benz, Gabriele Brinck, Hildegard Busch-Kerkhoff, Christel Herbert, Irmgard Kiewitt und Hildegard Korte.

FAZIT:

Ludwigs Marathonwunsch steht nun nichts mehr im Weg.
Viel Spaß beim Training mit "Gruppe 5"!



Wie trainiere ich richtig?

(5. Teil)

Warum soll unsere kleine Vereinszeitung eigentlich vom Druckteufel verschont bleiben? Im letzten Beitrag zur Intervallmethode ging ein für das Verständnis wichtiger Halbsatz verloren. Für die, die dadurch Verständlichkeitsprobleme hatten, wird hier der erste Satz des zweiten Abschnittes in vollständiger Form nachgeliefert.

"Grundsätzlich unterscheidet man in extensives (große Umfänge bei niedriger Intensität) und intensives (geringe Umfänge bei hoher Intensität) Intervalltraining.!

In diesem Beitrag soll die **Wiederholungsmethode** vorgestellt werden, die auf eine Verbesserung der Schnelligkeitsdauer, eine Vergrößerung der Energiereserven und eine Ökonomisierung der Stoffwechselvorgänge abzielt. Kennzeichnet ist die Wiederholungsmethode durch wiederholtes (geringe Gesamtanzahl, 2-6 Läufe), sehr intensives Belasten (submaximal bis maximal, 80-100%) mit dazwischenliegenden vollständigen Pausen. Die vollständige Pause bezieht sich hierbei nicht auf eine vollständige Regeneration des Körpers, sondern nur auf die Atmung und den Puls (Pulsabfall unter 100/min, besser unter 80/min). Im muskulären Bereich vollzieht sich nur eine unvollständige Regeneration. Die Pausen sollten mit Dehn- und Lockerungsübungen angefüllt werden. Die Wiederholungen werden nach einer Zeitvorgabe oder einer festgelegten Streckenlänge gelaufen. Mit Hilfe der Wiederholungsmethode läßt sich auch Einfluß auf die Laktatbildung erreichen (s.a. Beitrag "Blutige Ohren für einen guten Zweck"). Mit Wiederholungsintervallen bis 60 Sekunden wird die Laktattoleranz und mit Intervallen zwischen 2 und 3 Minuten die Laktatkompensation trainiert.

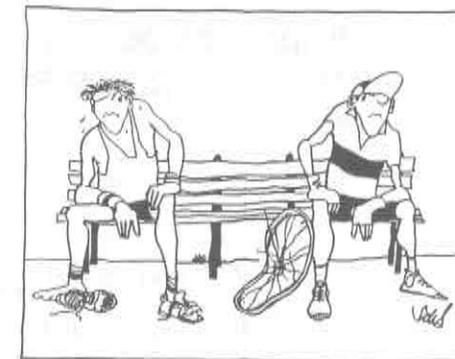
Die Wiederholungsmethode ist eine sehr spezifische Trainingsform, die zielgerichtet für eine bestimmte Wettkampfdisziplin eingesetzt wird. Sie ähnelt der Intervallmethode. Für den Laufanfänger ist sie ein ungeeignetes Trainingsmittel. Sinnvoll ist die Wiederholungsmethode für erfahrene und leistungsorientierte Läufer.

Als letztes Trainingsmittel zur Reizsetzung will ich die **Wettkampf- oder auch Kontrollmethode** vorstellen. Sie wird durch eine einmalige maximale Belastung auf Wettkampfniveau charakterisiert. Es wird die Wettkampfstrecke direkt absolviert, oder man belastet mit einer Überdistanz (10-20%) bei einer etwas niedrigeren Intensität bzw. mit einer Unterdistanz mit einer entsprechend höheren Intensität. Mit dieser Methode werden die Organsysteme in einen wettkampfähnlichen Funktionszustand gebracht. Konditionelle, bewegungstechnische, koordinative und psychische Faktoren werden gleichermaßen angesprochen. Die Ergebnisse geben Hinweise über die Wirkung des absolvierten Trainings (Kontrollmethode).

Auf einer Sonderform der leistungssteigernden Trainingsmittel, dem Höhentraining, will ich nicht eingehen, da es für uns keine Bedeutung besitzt.

In den vergangenen fünf Beiträgen habe ich versucht, in einfacher und verständlicher Form Trainingsprinzipien und -mittel zu erläutern. Wenn in diesem Zusammenhang Fragen entstehen, so bin ich gerne bereit, darauf einzugehen. Die einfachste Form hierfür: spricht mich, wenn ihr mich trifft, an.

Michael Holtkötter



Es gibt immer noch Sportler, die von praxisnaher Information nicht viel halten



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

STADT MÜNSTER

"Wissen Sie noch, damals ...?"

Münstersche Zeitung

Donnerstag, 14. Mai 1987

Mitglieder des Lauftreffs „Sentruper Höhe“ weilten in Berlin

Schöne Erfolge im Reisegepäck

Münster. „Berlin ist schon eine Reise wert“, ist Ewald Fikus (24) begeistert. Mit einer Gruppe des Lauftreffs „Sentruper Höhe“ war er an die Spree gefahren. Nicht etwa, um an den 750-Jahr-Feiern der Stadt teilzunehmen, sondern einfach des Laufens wegen.

Die 13 Frauen und Männer aus Münster nahmen am alljährigen 25-km-Lauf teil – und kehrten nicht ohne Erfolge im Reisegepäck zurück. Exakt 10648 Läufer aus 52 Nationen waren an den Start gegangen,

8050 gingen schließlich durchs Ziel. Mit dabei Jürgen Tetzlaff (31) vom Lauftreff Sentruper Höhe, der offensichtlich läuferisches Glück gepachtet hatte: als Zweihundertster ging er durch das Ziel. Seine Zeit: Eine Stunde, 33 Minuten und zehn Sekunden.

Start und Ziel für die Sportler war das Berliner Olympia-Stadion. Mitten durch das Herz der Stadt führte die Strecke und „es war ein Riesengefühl, als mit die Leute auf dem Kurfürstendamm zu jubelten.“

freut sich Jürgen Tetzlaff über seinen Erfolg.

Ein halbes Jahr lang hat die aktive Gruppe um Horst Helmrich (58), den Leiter des Lauftreffs „Sentruper Höhe“ trainiert. Noch nicht lange im Team ist Hildegard Durynek. „Ich lief in der Gruppe der Veteranen“, ärgerte sich die 50jährige zunächst. Doch eine tolle Leistung machte das schnell wett: Als Läuferin ihrer Altersgruppe kam sie nach zwei Stunden und drei Minuten ins Ziel.



Am 25-Kilometer-Lauf mitten durch Berlin nahmen Läufer von der „Sentruper Höhe“ teil.

LSF

Geschäftsstelle:
Horst Helmerich
Rote Erde 35
48163 Münster
Tel: 0251/719921

Laufsportfreunde Münster e.V.

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

48163 Münster



Aufnahme - Antrag

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

Ich zahle eine Aufnahmegebühr von DM 10,00 (zehn), sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von DM 5,00 (fünf)

Vor- und Zuname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Geb.-Datum: _____

Beruf: _____

Ort: _____ Datum: _____

Hiermit bevollmächtige ich den Verein, Laufsportfreunde Münster e.V., jeweils nach

3 Monaten DM 15,00 6 Monaten DM 30,00 einem Jahr DM 60,00

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 bin davon unterrichtet, daß vom Verein ein Trainingsanzug zum Preis von derzeit DM 80,00 (achtzig) zur Verfügung gestellt werden kann.

Sollte ich meine Vereinszugehörigkeit innerhalb von 3 Jahren aufkündigen, verpflichte ich mich schon heute die Differenz zum normalen VK-Preis nachzuzahlen.

Unterschrift _____ Ort _____ Datum _____

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

Läufergeburtstage im

Dezember:

- 05.12. Gaby Brinck
- 08.12. Maria Weßling
- 10.12. Heinz Piepenbrock
- 11.12. Silvia Gepp
- 13.12. Antonio Balbino
- 14.12. Christine Kipry
Peter Samulski
- 15.12. Thomas Patrick Rundle
Wilfried Scholl
- 16.12. Ferdinand Trampeczynska
- 19.12. Matthias Pick
- 24.12. Berthold Kappenberg
- 28.12. Eckhard Müller
- 30.12. Birgit Stanislawsky

Januar:

- 01.01. Michael Möllers
- 04.01. Bodo Bruder
Dieter Feldhaus
- 06.01. Dieter Hölmer
- 09.01. Dieter Stremmer
- 10.01. Dieter Wagner
- 12.01. Hildegard Korte
Rita Koßmeier
- 13.01. Hildegard Busch-Kerkhoff
- 15.01. Hans-Werner Jonnek
- 16.01. Lothar Bodenberger
- 19.01. Friedhelm Hirche
- 25.01. Jürgen Grote
- 28.01. Werner Driese
Heinz Glanemann
Hanne Krause
- 29.01. Andrea Hillebrand
- 31.01. Alois Walter Teodoruk



Februar:

- 01.02. Annegret Böske
- 04.02. Hans-Jürgen Revering
- 12.02. Ruth Vaessen
- 14.02. Ewald Fikus
- 15.02. Manfred Kiewitt
Hermann Löchte
Mechthild Wolfgramm
- 22.02. Jutta Tüllmann
- 23.02. Marlis Stoeppler
- 24.02. Jürgen Böhm
Rolf Schöneberg
- 27.02. Karsten Gräfe
Dieter Overhageböck

Besonderen Anlaß zum Feiern gibt es bei den "runden" Geburtstagen von:

Eckhard Müller (30), Rita Koßmeier (40), Dieter Feldhaus (45), Dieter Hölmer und Wilfried Scholl (50), Peter Samulski (55), Dieter Wagner (60) und Heinz Piepenbrock (65).

Ihnen und natürlich allen vorher genannten wünschen wir ein gesundes neues Lebens-/Läuferjahr.

EIN TREND HÄLT AN !

Auch in dieser Ausgabe können wir wieder neue Mitglieder im Kreis der Laufsportfreunde Münster e.V. (ein wachsender Verein) begrüßen:

Angelika Dohmann, Sabine Dropmann, Karsten Gräfe, Heidi Hofmann, Hans-Werner Jonnek, Wolfgang Kinas, Bernd Kowalski, Mari-
anne Krügel, Patrick Schnell, Christian Taufmann, Gabriele Weiß und Maria Weßling.



In eigener Sache:

Der Silvesterlauf steht vor der Tür.
Wie Euch bereits bekannt ist, ist der LSF-Münster e.V. der ausrichtende Verein dieses Volkslaufes.
Bis heute sind enttäuschend wenig Hilfsangebote seitens der Mitglieder eingegangen. Wir möchten Euch nun nochmals bitten, dem Organisationsteam Eure Hilfe anzubieten.
Vielen Dank im voraus!

Impression

... von Rorup



0 km	
wald Fikus	34:52 (7.M30)
riedhelm Hirche	37:22
ite Eckenbach	39:38 (2.W29)
enate Müller	41:48 (1.W45)
homas Düking	42:44
erner Driese	44:23
ürgen Janutta	49:53
aria Sohn	51:35
agmar Großmann	51:36
elga Landfried-Teodoruk	52:38 (2.W50)
arin Humpohl	54:48



3 km	
Michael Holtkötter	10:47 (4.M35)
Maria Weßling	11:56 (1.W20)

Wer lief wo?



9.10.93 Haltern-Sythen	
5 km	
Friedhelm Hirche	17:48 (6.M35)
Michael Holtkötter	18:24 (7.M35)
Brigitte Ziegler	19:19 (1.W40)
Renate Müller	19:34 (1.W45)
Maria Weßling	20:06 (2.W20)
Anne Holtkötter	21:02 (1.W35)
10 km	
Matthias Pick	42:45
Werner Jannek	42:57
Ralph Sprenger	43:18
Marlies Sprenger	44:04 (3.W35)
Dagmar Okoro	46:05
Christel Herbert	46:54
Jürgen Janutta	48:50

15.9.93 Münster "Rund um das Schloß"			
5 km		10 km	
Patrick Schnell	16:35 (1.M20)	Gudrun Beigel	29:11 (1.W50)
Hans-Werner Stöcker	16:56 (1.M40)	Hildegard Busch-Kerkhoff	29:33
Michael Holtkötter	18:50 (3.M35)	Roswitha Corsmeier	29:34 (5.W45)
Brigitte Ziegler	18:54 (1.W40)	Thomas Rundle	36:19 (1.M50)
Anne Holtkötter	21:22 (1.W35)	Friedhelm Hirche	36:32 (3.M35)
Wilfried Grünewald	21:23	Manfred Fleige	36:54 (5.M40)
Stefan Alberty	21:23 (1.SA)	Gottfried Schäfers	38:14 (1.M55)
Heinz Alberty	22:53 (6.M40)	Martin Braun	39:19 (4.M30)
Karin Humpohl	24:47 (6.W20)	Ute Eckenbach	39:38 (2.W20)
Marlies Stöppler	26:09 (2.W45)	Winfried Tillmann	40:49
Dieder Stremmer	26:45	Ulrich Budde	43:37
Friedhelm Neuhaus	27:07 (5.M50)	Matthias Pick	44:07 (4.M50)
Udo Fiegehenn	27:12 (6.M50)	Rolf Rosema	44:16
Beate Hagemann	27:29	Peter Schäfers	44:54
Anna Stremmer	27:53 (6.W40)	Jürgen Janutta	47:19
Jutta Tüllmann	29:11		

BILL BODY



Der Schrecken des Sports.



WER lief WO

31.7.93 Hiddingsel	
20,5 km	
Peter Samulski	1:25:06 (4.M55)
Eckhard Müller	1:26:14
Stefan Chrzanowski	1:27:19
Renate Müller	1:27:25 (1.W45)
Bodo Bruder	1:32:29 (5.M55)
Dieter Wagner	1:33:29 (2.M60)
10 km	
Hans-Werner Stöcker	36:27 (6.M40)
Friedhelm Hirche	37:38 (5.M35)
Wolfgang Kunz	38:12 (2.M50)
Ewald Fikus	40:37
Brigitte Ziegler	41:14 (1.W40)

21.8.93 Springer-Deister-Marathon	
Peter Samulski	3:04:10 (1.M55)
Bodo Bruder	3:37:15

21.8.93 Bochum: "Rund um den Kernader See"	
30 km	
Ute Eckenbach	2:17:01 (1.W20)
Renate Müller	2:17:06 (2.W45)
Stefan Chrzanowski	2:19:05
Mariethres Kellmann	2:59:29
Paul Gärtner	3:03:28 (4.M60)

21.8.93 Lingen	
Gottfried Schäfers - 10 km -	38:35 (1.M55)

27.8.93 Ibbenbüren	
Thomas Rundle - 8 km -	29:05 (2.M50)
Friedhelm Hirche - 8 km -	29:49
Eckhard Müller - 8 km -	32:37
Renate Müller - 8 km -	32:39 (1.W45)

28.8.93 Steinfurt	
Thomas Rundle - 20 km -	1:15:12 (3.Ges)

12.9.93 Bertlich	
Christel Löchte - 25 km -	2:23:16
Walter Elsinghorst - 25 km -	2:23:17
Hermann Löchte - 25 km -	2:23:18

12.9.93 Bremen	
Renate Müller - 10 km-	41:25 (2.W45)

29.8.93 Billerbeck - 20 km -	
Egon Roth	1:15:35 (1.M35)
Carlos Benedito	1:18:46 (5.M20)
Ewald Fikus	1:18:30 (2.M30)
Antonio Henrique	1:19:07 (2.M35)
Patrick Schnell	1:22:22
Eckhard Müller	1:25:33 (4.M30)
Stefan Chrzanowski	1:28:36
Dieter Feldhaus	1:28:55
Dieter Wagner	1:33:08 (1.M60)
Jörg Bungeroth	1:39:26
Dagmar Okoro	1:44:52 (2.W20)

5.9.93 Dülmen - Halbmarathon -	
Antonio Henrique	1:16:30 (2.M35)
Carlos Benedito	1:16:30 (4.M20)
Egon Roth	1:16:55 (4.M35)
Patrick Schnell	1:18:23
Manfred Fleige	1:21:40 (6.M40)
Gottfried Schäfers	1:23:50 (1.M55)
Ute Eckenbach	1:25:38 (1.W20)
Eckhard Müller	1:26:44
Brigitte Ziegler	1:29:57 (2.W40)
Renate Müller	1:30:31 (1.W45)
Stefan Chrzanowski	1:31:59
Manfred Kiwitt	1:37:56
Hildegard Kerkhoff	1:39:30 (3.W40)
Hildegard Durynek	1:39:31 (1.W55)
Dagmar Okoro	1:45:54 (4.W20)

25.9.93 Warendorf	
Thomas Rundle - 20 km -	1:19:50 (1.M50)

2.10.93 Saerbecker Kirmeslauf - 10 km -	
Thomas Rundle	36:15 (1.M50)

STARTKATALOG

13.11.93 LEMBECK

LEMBECKER
MARATHONSTAFFEL
4 Läufer/Läuferinnen bilden eine Staffel
Männer / Frauen / Mixed
Start: 13.00 Uhr Startgeld: 25,00 DM
Meldungen bis zum 4.11.93

17.11.93 HALTERN-SYTHEN

"PRICKINGS-HOF" STAFFELLAUF
4 x 2,5 km Staffel Start: 13.00 Uhr
4 x 5 km Staffel Start: 14.00 Uhr
Startgeld: 15,00 DM / 25,00 DM
Meldungen bis zum 11.11.93

5.12.93 BERTLICH

HERBSTSTRASSENLAUF
Startzeiten und Startgeld
10.15 Uhr 15 km 15,00 DM
10.30 Uhr Marathon 30,00 DM
10.30 Uhr Marathon-Staffel 30,00 DM
10.40 Uhr 7,5 km 10,00 DM
10.50 Uhr Halbmarathon 15,00 DM
11.40 Uhr 10 km 10,00 DM
12.30 Uhr 25 km 15,00 DM
13.10 Uhr 5 km 10,00 DM
Meldungen bis zum 1.12.93

5.12.93 HAMM

NIKOLAUS - LAUF
Jedermannlauf 5 km Start: 10.35 Uhr
Volkslauf 10 km Start: 10.30 Uhr
Startgeld: 5,00 DM
Meldungen bis zum 1.12.93

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:

Renate Müller
Westfalenstr. 157
48165 Münster
Tel.: 02501/3806

LIEBE LAUFSPORTFREUNDE, wie immer um diese Jahreszeit ist der Startkatalog weniger umfangreich als in der "Hochsaison": zum einen, weil jetzt weniger Wettkämpfe angeboten werden, zum anderen, weil der neue Volkssportkalender noch nicht vorliegt und viele Ausschreibungen uns erst kurzfristig erreichen. Aktuelle Neuigkeiten werden wir im Aushangkasten bekanntgeben. Im übrigen mein Tip: Nutzt die Zeit der dunklen Wintermonate zur Regeneration! Eure Renate Müller

31.12.93 MÜNSTER

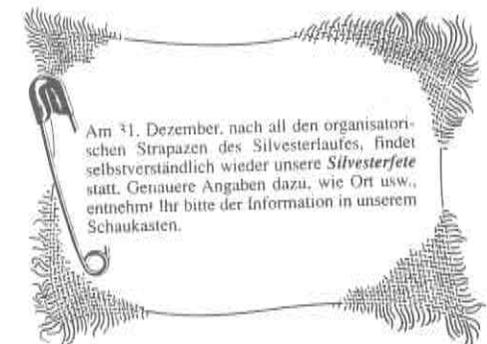
5. INT. SILVESTERLAUF AM AASEE
Volkslauf 5 km Start: 13.15 Uhr
Volkslauf 10 km Start: 14.30 Uhr
Startgeld: Erw. 10,00 DM, Schü. u. Jgdl. 5,00 DM
Meldungen bis zum 23.12.93

JAN./FEBR. 94 HAMM

HAMMER LAUF SERIE
Jeweils samstags im Abstand von zwei Wochen:
10 km / 15 km / Halbmarathon
Die genauen Termine können hier noch nicht bekanntgegeben werden, da die Ausschreibung bei Redaktionsschluß noch nicht vorlag.
Aushang im Kasten beachten!

6.2.94 SYTHEN

WESTF. CROSS- UND WALDLAUFMEISTERSCHAFTEN 1994
Wettbewerb für alle Klassen ab
Schüler M14/M15 und Schülerinnen W13/W14
Nähere Einzelheiten und Ausschreibung:
Renate Müller
Meldungen bis zum 22. Januar 1994



Am 31. Dezember, nach all den organisatorischen Strapazen des Silvesterlaufes, findet selbstverständlich wieder unsere *Silvesterfete* statt. Genauere Angaben dazu, wie Ort usw., entnehmen! Ihr bitte der Information in unserem Schaukasten.





Nach dem Telgter Lauf
LSF-Damen im neuen Outfit

18.9.93 Telgte: Klattenberg Volkslauf			
5 km		Dagmar Okoro	48:09 (2.W20)
Paulo Henrique	17:05 (4.M)	Karl-Heinz Brüse	56:06
Holger Venjakob	23:13	Michael Möllers	56:10
Heinz-Jürgen Revering	27:28	Halbmarathon	
Jutta Tüllmann	27:31	Antonio Henrique	1:17:35 (1.M35)
Marlies Stöppler	27:32	Thomas Rundle	1:21:31 (1.M50)
Udo Fiegehenn	27:34	Hans-Werner Stöcker	1:28:49
Friedhelm Neuhaus	27:35	Jens Hafer	1:29:30
Beate Hagemann	27:50	Eckhard Müller	1:30:35
Ruth Vaessen	27:51	Renate Müller	1:30:42 (1.W45)
Maria Sohn	27:52	Dieter Feldhaus	1:32:50
Elisabeth Revering	28:26	Winfried Tillmann	1:33:38
Roswitha Corsmeier	29:31	Stefan Chrzanowski	1:37:37
Hildegard Burch-Kerkhoff	29:31	Gertrud Unländer	1:59:58 (3.W40)
10 km		Helga Landfried-Teodoruk	2:01:31 (2.W50)
Dagmar Großmann	44:04 (3.W30)	Werner Dreise	2:02:32
Ewald Fikus	44:05	Peter Kellmann	2:06:09
Michael Schmeckel-Schuler	45:14	Mariethres Kellmann	2:06:10 (3.W45)
Matthias Pick	45:36		

Blutige Ohren für einen guten Zweck

Diesen Sommer sah man verschiedentlich Läufer mit einem blutigen Ohr auf der Sentruener Höhe. Dies lag nicht etwa an einem desorientierten Vampir, der vergeblich versuchte den Hals zu treffen, sondern diese Läufer hatten sich wissenschaftlichen Forschungen zur Verfügung gestellt.

Welchen praktischen Nutzen besitzt nun ein Feldtest? Mit seiner Hilfe kann man die maximale Geschwindigkeit ermitteln, bei der sich Laktatbildung und -abtransport noch die Waage halten und demzufolge keine Übersäuerung des Muskels stattfindet. Für die Marathondistanz (aerobe Energiegewinnung) ist dies sehr interessant, da sich anhand des Testergebnisses die maximale Geschwindigkeit (Wettkampftempo), bei der in bezug auf die Energiebereitstellung optimale Stoffwechselprozesse ablaufen, ermitteln läßt und somit eine mögliche Marathonendzeit errechenbar wird. Für Sprint- und Mittelstreckendistanzen ist der Wert in bezug auf das Laktatgleichgewicht weniger bedeutungsvoll, da hier ohnehin eine völlige Übersäuerung (anaerobe Energiegewinnung) beim Lauf erfolgt. Viel wichtiger ist hier die Fähigkeit des Läufers, die zunehmende Übersäuerung zu tolerieren. Untersuchungen haben gezeigt, daß ein Marathonrenntempo gewählt werden sollte, bei dem sich nicht mehr als 2,5 mmol/l Laktat bildet. Im Langsprint und Mittelstreckenbereich kann dieser Wert bis 20 mmol/l ansteigen.



Jens Holtmann, ein Medizinstudent, bat einige Läufer, sich für Feldtestuntersuchungen zur Verfügung zu stellen, um Aufschlüsse über die Wirkung des Trainings auf die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ein Feldtest läuft folgendermaßen ab: Zunächst wird der Ruhelaktatwert durch die Blutentnahme am Ohr und die Herzfrequenz festgestellt. Danach werden vier Läufe à fünf Minuten mit steigender Intensität absolviert. Zwischen den einzelnen Läufen wird wieder Blut entnommen, die Herzfrequenz gemessen und anschließend, wurde dieser Test nach acht Wochen wiederholt.

Bei unseren Läufern, die schon seit Jahren für Marathondistanzen trainieren, zeigte sich, daß sie über sehr gute Werte in der Grundlagenausdauer verfügen und die theoretisch errechnete Marathonendzeit im Bereich der Bestzeit lag. Es wurde aber auch deutlich, daß eine Verbesserung der Zeit nur durch eine Trainingsumstellung (gezieltes Anheben der aerob-anaeroben Schwelle) zu erreichen wäre, da bei höheren Geschwindigkeiten ein rapides Ansteigen der Laktatwerte festzustellen war.

Sichere Aufschlüsse über den Trainingszustand mittels Laktatwert kann man allerdings nur gewinnen, wenn solche Untersuchungen regelmäßig wiederholt werden. Es sollte deshalb keiner beunruhigt sein, wenn seine Werte stärker vom subjektiven Empfinden seiner Leistungsfähigkeit und den objektiv erzielten Zeiten in Wettkämpfen abweichen.

Michael Holtkötter

DAS PORTRÄT

RUTH LUTZ

Anne: Freust Du Dich auf New York?

Ruth: Ja sicher klar. Das war schon immer mein Wunsch, dort zu laufen.

Anne: Dann paß bloß auf, daß wir Dich nicht zum Artikelschreiben über Deine Eindrücke vordonnern.

Ruth: Ja, da paß ich schon auf!

Anne: Wann hast Du eigentlich mit dem Laufen begonnen?

Ruth: Vor sechs Jahren. Im Lauftreff für Anfänger.

Anne: Und warum? Hat Dich jemand dazu animiert!

Ruth: Ja, meine Freundin, die jetzt nur noch just for fun läuft.

Anne: Welchen Sport hast Du zuvor betrieben?

Ruth: Tennis gespielt, Gymnastik, Skigymnastik, Volleyball.

Anne: Wann nahmst Du dann erstmals an einem Volkslauf teil?

Ruth: Das war der Aaseelauf im April '88.

Anne: Welche Erinnerung an ein Laufereignis ist Deine schönste?

Ruth: Das war der erste 10-km-Wettkampf, besagter Aaseelauf - mit dem Gefühl, überhaupt an einer solchen Veranstaltung teilzunehmen und ins Ziel zu kommen, und der erste Marathon in Berlin 1989.

Anne: Und Dein größter Erfolg bisher?

Ruth: ... das war Hamburg im Mai dieses Jahres! Der größte Erfolg und der schönste, in einer Zeit von 3:15 Std. zusammen mit Brigitte Ziegler.

Anne: Gibt es auch so etwas wie eine arge Enttäuschung, ein Lauf, der Dich heute noch grämt?

Ruth: Nein.

Anne: Das unterscheidet uns wahrscheinlich von den Profis. - Du kannst ja ziemlich hart gegen Dich selber sein. Dir tut was weh, dann läufst Du weiter. Du willst einfach durch und kämpfst. Was motiviert Dich da eigentlich immer?

Ruth: Das ist wie bei mir zu Hause, wenn ich mir was in den Kopf gesetzt habe, dann ziehe ich das auch durch.

Anne: Bislang war Deine stärkste Konkurrentin in Münster Rita Lanwer, jetzt startest Du mit Brigitte gemeinsam in der W 40 und weißt damit Deine stärkste Konkurrentin im eigenen Verein. Motiviert Dich das zusätzlich?



Ruth: Momentan ist das egal, wie das im nächsten Jahr sein wird, weiß ich nicht. Ich habe sie ja noch eine Weile in meiner AK. Brigitte ist noch so weit weg, aber vielleicht entwickelt sich ja da noch mal was, je nach Form...

Anne: Du bist berufstätig, hast Familie, Haus, Garten; das Laufen ist für Dich nicht alles, was bedeutet es für Dich?

Ruth: Ja, viel, aber nicht alles. Es gehört halt dazu.

Anne: Wenn Du gesundheitsbedingt nicht mehr laufen könntest, hättest Du eine Alternative?

Ruth: Das würde ich dann überlegen, wenn es so weit ist. Aber mit Sicherheit würde ich einen sportlichen Ausgleich finden.

Anne: LSF-Mitglied bist Du seit dem 1.7.88, als 28. Mitglied, wirst Du registriert. Was schätzt Du an dem Verein?

Ruth: Daß keine Zwänge bestehen, keine Vorgaben existieren. Möchte ich Leistung bringen, kann ich das, möchte ich nur so laufen, finde ich immer jemanden, der zum gewünschten Tempo paßt.

Anne: Nervt Dich auch manchmal der Verein?
Ruth: Ich halte mich weitgehendst aus der Vereinspolitik heraus, auch aus Vorstandsgeschichten - schon aus dem bekannten Grunde, daß ich mit dem 1. Vorsitzenden eines Sportvereins verheiratet bin und so weiß, welche Probleme damit verbunden sind.

Anne: Hast Du denn eine Lieblingsstrecke, die Dir im Training am meisten Spaß macht?

Ruth: Ja, ich habe meine Hausstrecke in Gievenbeck, die zum Teil identisch ist mir der sogenannten Romantikstrecke. Diese laufe ich gegebenenfalls allein oder mit Dir, aber im Winter ist mir unsere bewährte Strecke um den Aasee die liebste.

Anne: Du hast in diesem Jahr sehr viel erreicht: die erwähnte Bestzeit im Marathon, auf der 10-km-Distanz die persönliche Bestzeit von 41:32, und einen 5-km-Wettkampf absolviertest Du eine Woche nach dem Marathon in 20 Minuten. Was nimmst Du Dir denn für '94 vor, vielleicht die 40-Minuten-Grenze zu knacken?

Ruth: Ich stellte im ersten Halbjahr auf allen Distanzen Bestzeiten auf, das nehme ich mir fürs nächste Jahr wieder vor.

Anne: Was interessiert Dich am lokalen Sport, was liest Du auf der Sportseite der Tageszeitung?

Ruth: Als erstes, ob LSF-Läufer unterwegs waren und natürlich FC Gievenbeck.

Anne: Du feierst ja ausgesprochen gerne. Wenn Du einer Einladung nicht folgen kannst, dann nicht etwa um Dich für einen Wettkampf am nächsten Morgen zu schonen, sondern nur, weil Du gerade woanders eine Einladung wahrnimmst oder selbst eine Feier ausrichtest. Die New Yorker Zeit wird sicher keinen Anlaß zum Anstoßen bieten, denn hier geht es Dir nicht um Bestzeit. Aber New York selbst wird für Dich ein kleines Fest sein und dafür wünsche ich Dir viel Spaß!

Anne Holtkötter

Unser nächstes Heft soll im Februar erscheinen. **Redaktionsschluß** ist der 2. Januar 1994.

Übrigens:
Hochglanzlackierung
ist eine unserer
Spezialitäten!
Lassen Sie sich
informieren..



Stöppler

Münster Innenausbau
Düsseldorf Objekteinrichtung
Tel. 025 34/74 20
Fax 025 34/86 81

Impressum

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:
Horst Helmerich

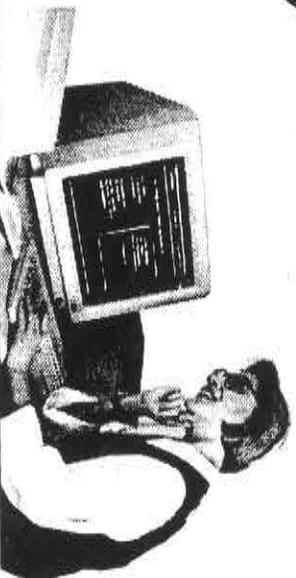
Redaktion:
Petra Benz
Gaby Brinck
Anne Holtkötter
Renate Müller
Marlies Sprenger

Satz und Druck:
KDS Infotex, Trappentreustr. 1,
80339 München

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Time

Die PC-Software für kaufmännischen Lebensbereich



Lebensbereich
bearbeitung
inhalt
buchhaltung
Lebensprogramme

Bei Ihrem Fachhändler:

**HORST HELMERICH
Hard-Software GmbH**

Heroldstr. 14 d * 48163 Münster
Tel: 0251 / 97105-0 * Fax: 97105-50



KKK
Software



*mehr
& fair*