

K 10909 F

# LSTF



***Laufsportfreunde Münster e.V.***

Heft 16

August 1994

4. Jahrgang



***Lette - Lette***

## Vereinsarbeit künftig nach neuem Recht

### Außerordentliche Mitgliederversammlung beschließt Satzungsänderungen

Im Mittelpunkt der letzten außerordentlichen Mitgliederversammlung am 17. Mai stand die Vereinssatzung, deren Änderung aus Reihen einiger Vereinsmitglieder zum Tagesordnungspunkt gemacht wurde. Erfreulich, daß alle betroffenen Parteien sich bereits im Vorfeld auf **einen** Satzungsentwurf verständigen konnten, der zudem noch dem geltenden Vereinsrecht entspricht. So war es denn auch nicht verwunderlich, daß nach sehr ausführlichen Erläuterungen von Herbert Durynek die große Mehrheit den neuen Vereinsstatuten zustimmte.

Unmittelbare Konsequenz der Satzungsänderungen waren dann die Wahlen von Michael Holtkötter zum Jugend- und Renate Müller zum Wettkampfsportwart als neue Vorstandsmitglieder. Entschieden wurde auch über die aus der letzten ordentlichen Jahresversammlung noch offene Frage der Beitragsänderung. Ab dem 01.07.1994 zahlen Familien mit Kindern monatlich 16,— DM, Jugendliche 4,— DM Mitgliedsbeitrag.

## Trimm-Festival

Nun ist es amtlich: Der Prinzipalmarkt wird am Samstag, 3. September 1994, für das Trimm Festival für den Fahrzeugverkehr gesperrt. Die gesamte Innenstadt verwandelt sich in eine bunte Sport- und Künstlerarena. Ein attraktives Rahmenprogramm rundet die diesjährige und größte Breitensportaktion ab. Musikalische Highlight's verleihen der Veranstaltung Stadtfestcharakter. Auch die Laufsportfreunde werden mit einem Infostand vertreten sein.

Am Sonntag, den 4. September geht das Spektakel auf der Sentruper Höhe weiter. Weitere Informationen hierzu erteilt Euch Werner.

Das nächste Heft erscheint November.  
Redaktionsschluß ist der 1. Oktober 1994.

## Hamburg: Hafen, Reeperbahn, Michel, HSV, Alsterwasser, ... ach ja, und der Hanse-Marathon

Zur angemessenen Einstimmung auf den diesjährigen Hamburger Marathon am 24. April sind viele bereits am Freitag angereist. Die erste Anlaufstation für uns war die Messe in Halle 10. Jeder der LSF-Starter holte sofort seinen Kleiderbeutel mit den Startunterlagen ab, um möglichst lange auf der Messe zu bummeln und eventuell ein Schnäppchen zu schlagen. Die Kleiderbeutel wurden zum Erkennungsmerkmal aller Marathonis in der Stadt. Manch einer schmückte sich nur allzugern mit dieser fremden Feder. Vor dem "auffälligen" Stand von Runners Point trafen wir uns wie ausgemacht und schmiedeten Pläne für den Abend. Renate M. brachte außerdem die gute Nachricht mit, daß sie noch Karten für den "Bundesligaschlager" HSV gegen Borussia Mönchengladbach aus erster Hand ergattert habe. Abends konnten wir zwar nicht gemeinsam essen gehen, da der Geheimtip "Gino Carrone" keiner mehr war (das wirklich einladende Restaurant mit spezieller Puccini-Atmosphäre war hoffnungslos überfüllt). Aber jedes Grüppchen fand letztlich doch irgendwo in Hamburg ein Plätzchen zum Schlemmen. So konnten wir die Stadt schon mal etwas erkunden und was das Nachtleben Hamburg alles bietet.

Am nächsten Tag sind wir schon früh aus den Federn gekrochen; schließlich wollten wir Hamburg ganz und gar kennenlernen. Das Wetter (die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres kamen zum Vorschein) machte richtig Lust darauf. Nach der "Streckenbesichtigung" per Alsterrundfahrt und einer kleinen Besichtigungstour durch die Altstadt brauchten wir eine Pause. Jetzt erst spürten wir die bombige Stimmung, Lebendigkeit und Vielfältigkeit der Hafenstadt (Straßenkünstler, eine tolle Showband, viele schöne Motorräder und Autos, Modeaufnahmen vorm Rathaus, ...). Hamburger sind entgegen ihrem Ruf überhaupt nicht

unfreundlich; das Bild des sturen Hanseaten ist vielleicht verbreitet, aber unzutreffend. Hamburg vermittelt einfach ein spezielles Lebensgefühl. Unterwegs erkannten wir auch den einen oder anderen Marathoni (an seinem Kleiderbeutel) in der Masse der Leute und hielten ein kurzes Schwätzchen über den bevorstehenden Tag. Als wir am späten Mittag Renate in ihrem Hotel trafen, ging es jedoch um einen ganz anderen Sport, nämlich Fußball. Alle waren bereits versammelt: Christel, Herbert, Roy, Thomas, Renate und wir beide. Aber wo blieben Dagmar O. und John? Wir konnten nicht länger auf sie warten und starteten zum Volksparkstadion. Die S-Bahn war rammelvoll, Polizisten standen überall, aber es blieb friedlich. Als wir ins Stadion kamen, waren die Plätze schon fast alle besetzt, aber wie durch ein Wunder tauchten mitten im Getümmel plötzlich Dagmar O. und John auf (sie waren auf der Autobahn in einen Stau geraten). Da wir nun komplett waren, konnten wir ungestört das Fußballspiel genießen. Wir hielten natürlich zum HSV, doch leider wurde dieser von Borussia Mönchengladbach mit 3:1 besiegt. Roy störte das als unparteiischer Fußballfan herzlich wenig. Er bejubelte zum Erstaunen der Zuschauer um uns herum einfach jedes Tor.

Kaum daß wir dieses Ereignis verdaut hatten, stand schon der nächste Programmpunkt an: das Musical "Ganz oben" im Schmidt-Theater am Spielbudenplatz. Nach der Vorstellung waren fast alle begeistert, doch gleichzeitig kam aus aller Munde: "Ich muß sofort ins Bett. Es ist schon viel zu spät!" Trotzdem ließen wir es uns nicht nehmen, einen Reeperbahnbummel zu machen. Die anschließende Mitternachtshow im Schmidt, die Thomas und Maria sich noch angeschaut haben, war ebenfalls sehr empfehlenswert und bot ein abwechslungsreiches Programm.

Fortsetzung ...

## Impressum

**Herausgeber:**  
Laufsportfreunde Münster e.V.

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
**Die Redaktion:**

Petra Benz  
Gaby Brinck  
Anne Holtkötter  
Renate Müller  
Marlies Sprenger  
Rote Erde 35a, 48163 Münster

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

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.  
Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder.

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



**Stöppler**

Münster Innenausbau  
Düsseldorf Objekteinrichtung  
Tel. 02534/7420  
Fax 02534/8681

Dann brach - leider schon ein paar Stunden später - der große Tag an. Für Dagmar war es die Premiere (ebenso lief Hans-Werner Jonnek in Hamburg seinen ersten Marathon). Sie war sehr früh auf und in einem erträglichen Rahmen nervös. Beim letzten Frühstück in unserem Quartier alberten wir sogar noch rum und machten mit Dagmar ein Interview, das ich mit dem extra angeschleppten Diktiergerät aufnahm. Die Technik war allerdings nicht die beste, so daß ihre kostbaren Worte der Nachwelt nicht erhalten sind. Sie sagte jedoch in etwa: "Laßt mich bloß mit dem Quatsch in Ruhe, sagt mir lieber, was ich heute anziehen soll." Der Renntag versprach nämlich ähnlich warm zu werden wie der Samstag. Wir empfahlen ihr natürlich in kurzen Sachen zu laufen. Und dann fuhren wir los. Zum Glück fanden wir noch einen Parkplatz in der Nähe des Start- und Zielbereichs. Da war vielleicht der Teufel los! Läufer und Zuschauer, persönliche Betreuer, Fans überall. Sogar Dagmar O. und John waren heute rechtzeitig am verabredeten Treffpunkt. Dann mußten wir Fans uns verabschieden, die Läufer begaben sich zu ihren verschiedenen Startblocks. Christel Herbert nannte ihn einfach lustigerweise "Schneckenbox". Auch Ewald Fikus war rechtzeitig angereist. Hatte er doch noch am Samstag für den heimischen Aaseelauf die Strecke abgekreidet, um erst am Sonntag in aller Frühe sich ins Auto zu setzen und nach Hamburg zu düsen. Wir Zuschauer gingen ebenfalls in Position. Mit Ewalds Streckenplan incl. der geschätzten Durchlaufzeiten der einzelnen Läufer an den jeweiligen Punkten, einem U- und S-Bahnplan, einer Starterliste sowie verschiedenen Fotoapparaten waren wir bestens ausgerüstet. Wir waren noch auf dem Weg zum ersten Punkt, als wir den Startschuß hörten. Zuerst rasten die Rollis an uns vorbei. Etwas später wogte dann die Masse der Läufer heran. Von allen drei Startblöcken strömten sie zusammen zu einem fast endlosen Bandwurm, der auf die Reeperbahn hinauslief. Die einzelnen LSFler waren meistens schon vorbei, als ich sie erkannte. Später zog sich das Feld beträchtlich auseinander und wir Zuschauer konnten jeden erspähen und anfeuern. Mit Trillerpfeife und Rufen waren

wir Zuschauer voll engagiert. Dazu kam noch der leichte Streß, rechtzeitig an den verschiedenen Streckenpunkten zu sein, um alle Mitläufer des LSF zu sehen. Aber es hat viel Spaß gemacht und war eine spannende Sache. Letztlich konnten wir sehen, daß alle glücklich durchs Ziel gekommen sind und mit strahlenden Gesichtern alle Strapazen hinter sich ließen. Jedem Finisher schien es dabei gleich zu gehen, egal wieviel Zeit er gebraucht hatte. Am Ende eines Marathons ist jeder ein Sieger. Das Gefühl, diesen historischen Lauf von 42.195 km mitgelaufen zu sein, muß nahezu unbeschreiblich sein. Schon als Zuschauer habe ich die - vielleicht magische - Anziehungskraft des Marathons gespürt. Ich wußte, eines Tages werde ich es auch versuchen (von Michael und Anne habe ich gehört, daß ihr amerikanischer Gast, der auch als Zuschauer dabei war, schon am nächsten Tag heimlich mit dem Training begonnen haben soll).

Auf der Rückfahrt nach Münster waren wir zwar alle ziemlich kaputt (wir Zuschauer genauso wie Dagmar als Starterin), aber auch sehr glücklich. Jedenfalls werden wir alle den Hanse-Marathon 1994 und das nette "Drumherum" in Hamburg nicht so schnell vergessen.

Maria Weßling  
Dagmar Großmann

#### 24.4.1994 Hanse-Marathon Hamburg

|                     |         |        |
|---------------------|---------|--------|
| Patrick Schnell     | 2:57:22 |        |
| Ewald Fikus         | 2:58:38 |        |
| Renate Müller       | 3:10:49 | 3. W45 |
| Brigitte Ziegler    | 3:16:25 | 6. W40 |
| Ruth Lutz           | 3:23:40 |        |
| Michael Holtkötter  | 3:32:54 |        |
| Anne Holtkötter     | 3:33:33 |        |
| Ralf Sprenger       | 3:38:09 |        |
| Marlies Sprenger    | 3:41:49 |        |
| Eckhard Müller      | 3:43:01 |        |
| Dagmar Großmann     | 3:45:45 |        |
| Hans-Werner Jonnek  | 3:54:28 |        |
| Dagmar Okoro        | 3:58:28 |        |
| Mariethres Kellmann | 4:01:10 |        |
| Christel Herbert    | 4:18:36 |        |
| Jürgen Janutta      | 4:28:49 |        |

## Paris ist eine Reise wert! ...und zum Marathon nach Paris, das ist einfach das Größte!

Herzliche Begrüßung von Gudrun Pessel, Tanja und Co. am Gummibahnhof. Mit dem Reisebus, der bereits zu 3/4 mit den Telgter Marathons belegt war, starteten Manfred Kiewitt, Hildegard Kerkhoff, Hildegard Durynek mit ihrem Herbert, Helga und Bodo Bruder, Martin Braun mit Schwester Sabine und Anne Thonemann zum Super-Special-Marathon nach Paris.

Unter Herberts Führung erkunden wir Münsteraner Paris. Zu uns gesellen sich noch zwei nette sympathische Männer aus Rorup, Detlef und Christoph.

Zum Abschluß des Tages wollen wir mit den Telgtern, die schon im Hotel sind, noch einen Absacker trinken. Es wird ein rauschendes Fest. Um 4.00 Uhr beschließen die letzten Unermüdlchen, einen Frühstückslauf zu veranstalten. Etwa 10 km geht es durch Paris die Stufen zu Sacre Coeur hoch und zurück zum Hotel. Am nächsten Morgen steht eine dreistündige Stadtrundfahrt auf dem Programm. Anschließend holen wir unsere Startunterlagen ab. Nervosität kommt auf: erstens ist es sehr warm und zweitens besagt ein

Querschnitt der Marathonstrecke, daß Steigungen bis zum 70 m zu überwinden sind. "

#### Marathon-Morgen

Wir gehen zum Start, windgeschützt durch Müllsäcke, - d. h. Bodo erscheint in einem schicken Pullover mit Lurex-Design, den er auf dem Wühltisch für 5 FF (1,80 DM) erstanden hat - und schlängeln uns so weit wie möglich nach vorne.

Wir müssen etwa eine Stunde in der Absperrung stehen. Es gibt keine Zeitblöcke, so muß man sich früh anstellen um einen einigermaßen günstigen Platz zu erwischen.

Einer der Läufer kniet sich kurz vor dem Startschuß hin, senkt den Kopf und betet. Wir stehen ruhig daneben, um ihn in seiner Andacht nicht zu stören. Dann steht er auf und wir sehen eine kleine Lache unter ihm. Manfred bemerkt lakonisch: Der betet nicht, der pinkelt.

#### Endlich Start....

Wir wünschen uns alle Glück und bewegen uns in einem Meer von über 18.000 Startern durch die Straßen von Paris.



Hier die Ergebnisse des LSF-Teams in Paris:

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Martin Braun       | 3:09:22 |
| Bodo Bruder        | 3:35:27 |
| Hildegard Kerkhoff | 3:39:37 |
| Manfred Kiewitt    | 3:39:37 |
| Hildegard Durynek  | 3:47:45 |
| Anne Thonemann     | 4:03:45 |

Die Verpflegung ist hervorragend, Wasser, Apfelsaft, Elektrolyte, Apfelsinen, Trockenobst, Traubenzucker. Es lohnt sich wirklich, stehen zu bleiben und diese Schätze zu genießen. Erst später hören wir, daß es bei km 30 frische Austern zu verkosten gab. Aber ich weiß nicht, ob ich zugeschlagen hätte, selbst wenn ich es bemerkt hätte. In einem etwa 1 km langen Tunnel tönt eine Schrei-La Ola-Welle aus tausend Kehlen, es ist begeistert. Wir gießen Wasser über Kopf, Brust und Rücken. Mit einem Schwamm in der Hose geht es auf die nächsten 5 km zu. Ab km 7 beginnen die Steigungen, aber sie sind bei weitem nicht so schlimm, wie ich mir das vorgestellt hatte. Das Baumbergetraining hat sich bezahlt gemacht. Ein Stadtmarathon einer so schönen Stadt wie Paris hat natürlich seine besonderen Reize, die Strecke ist schön und abwechslungsreich, man wird ständig von irgend etwas Außergewöhnlichem abgelenkt, z. B. jedem Läufer fällt die gigantische Rennbahnstrecke auf. Da wir an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei kommen, kommt dieser Marathon einer Stadtbesichtigung gleich. Unangenehm ist nach wie vor das

Gedränge. Fahrräder und Motorräder, Rollschuhläufer begleiten das Läuferfeld. Das mag ja für die Betreuten schön sein, mich stört es beträchtlich. Gottlob fängt es nach etwa 1½ Stunden leicht an zu regnen - ein ideales Marathonwetter. Aber die Traumzeiten sind in der Hitze bereits zerronnen.

Nach einer Dusche und Mittagsruhe im Hotel sind alle trotz Blasen wieder munter, und wir ziehen los, um Paris zu erkunden. Diesmal treibt es uns ins Quartier Latin, dem ältesten Viertel von Paris; eine Kneipe reiht sich an die andere. Wir schmausen fürstlich - Manfred ist entschlossen, heute lauter ungesunde Sachen in sich reinzustoßen, dazu entsprechend Rotwein.

Wir erwischen gerade noch die letzte Metro und kehren heim. Wir gönnen uns noch mal einen Absacker bei den Telgtern, deren Vorräte unerschöpflich scheinen, aber wir sind doch alle rechtschaffen müde und liegen um 1.30 Uhr in der Falle.

Der Abschied fällt uns allen ein wenig schwer.

Anne Thonemann  
und Hildegard Durynek

## "Lette-Lette" - ein Erlebnis der besonderen Art

Ein kräftiger Westwind war dafür verantwortlich, daß allen Staffeln fast auf der gesamten Distanz von 91,4 km der 15. Münsterlandstaffel "Lette-Lette" der Gegenwind kräftig ins Gesicht blies. Pünktlich um 9.00 Uhr wurden in Oelde-Lette 70 Staffeln auf die Strecke geschickt. Wir hatten das Kunststück fertiggebracht, vier Staffeln (!) und somit 32 Läufer an den Start zu bringen. Mit großen Ambitionen ging unsere Frauenmannschaft ins Rennen. Dank einer langfristigen Planung (bereits im Februar begonnen) war es diesmal gelungen, acht leistungsstarke Läuferinnen zu melden. Die 1. Männermannschaft vereinigte Läufer, den man eine Endzeit zwischen 5:40 und 5:50 Stunden zutrauen durfte. Daß eine 2. Männermannschaft zustande kam, ist dem großen Engagement von Renate zu danken, die, um die Staffel voll zu kriegen, unzählige Läufer ansprach und selbst am Vortag aus Krankheitsgründen eine Umbesetzung vornehmen mußte. Unsere Mixedmannschaft hatte sich selbst organisiert und bestand aus Vorstandsmitgliedern verstärkt durch Ehe- bzw. Lebenspartner.

Bereits in Sendenhorst, nachdem drei Teilstücke absolviert waren, hatten die Frauen einen Vorsprung von mehr als 15 Minuten auf die nächste Staffel herausgelaufen. Dieser Vorsprung vergrößerte sich bis ins Ziel, dem Stadion in Coesfeld-Lette, auf fast eine Stunde. Die Siegerzeit von 6:32:09 Stunden ist die mit Abstand schnellste Zeit der letzten Jahre. Hierauf dürfen die Acht stolz sein.

Die 1. Männermannschaft hielt sich ständig im Vorfeld auf und lief schließlich mit einer respektablen Zeit (5:49:40 Stunden) als achttes Team ins Ziel ein. Die 2. Männermannschaft belegte einen guten Platz im Mittelfeld. Der Mixedmannschaft ging es ohnehin nicht um eine gute Platzierung: Spaß und Teamgeist hieß hier die Parole. Von diesem guten Geist waren aber auch die anderen Staffeln beseelt. Es ist einfach toll mitzuerleben, wie an den Wechsel-

punkten gefiebert wird, wie sich Nervosität breit macht, wie die Mannschaften ständig den vorher festgelegten "Fahrplan" überprüfen, Prognosen wagen, um diese gegebenenfalls beim nächsten Wechsel wieder umzustößen, wie man die jeweilige Platzierung verfolgt und wie schließlich jeder auf der Strecke sein bestes gibt.

Einstimmig groß war die Vorfreude auf die "Lette-Lette Staffel" 95 am Zielort. Etwas schade war, daß das bei gutem Wetter übliche Picknick im Stadionrund wegen gelegentlichen Regenschauern unter Dach verlegt werden mußte.

Wer diese Staffel selbst einmal miterleben möchte, der sollte sich Anfang Juni 1995 hierfür freihalten und sich bei Renate dafür vormerken lassen.

|  |   |
|--|---|
| <b>Frauenmannschaft</b><br>Zeit: 6:32:09 Stunden<br>Platzierung Frauen: 1<br>Gesamtplatzierung: 28<br>Brigitte Ziegler<br>Ute Eckenbach<br>Renate Müller<br>Anne Holtkötter<br>Dagmar Großmann<br>Ruth Lutz<br>Maria Weßling<br>Marlies Sprenger | <b>1. Männermannschaft</b><br>Zeit: 5:49:40 Stunden<br>Platzierung Männer: 8<br>Gesamtplatzierung: 8<br>Ewald Fikus<br>Egon Roth<br>Manfred Fleige<br>Andreas Otte<br>Eckhard Müller<br>Friedhelm Hirche<br>Michael Holtkötter<br>Uli Budde |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
| <b>Mixedmannschaft</b><br>Zeit: 7:37:51<br>Platzierung Mixed: 14<br>Gesamtplatzierung: 62<br>Hildegard Durynek<br>Werner Driese<br>Jutta Füllmann<br>Silke Driese<br>Josef Hillebrand<br>Lothar Sohn<br>Karin Humpoh<br>Maria Sohn | <b>2. Männermannschaft</b><br>Zeit: 6:54:44<br>Platzierung Männer: 35<br>Gesamtplatzierung: 43<br>Dirk Fahrenhorst<br>Jürgen Kallerhoff<br>Jürgen Ganutta<br>Walter Elsinghorst<br>Stefan Chrzanowski<br>Kai Buchheister<br>Dieter Feldhaus<br>Stefan Pries |
|--|---|

**Kfz-Elekt. Meister**  
**Kfz-Meister**

H. Gessner · Münster  
Sentruper Straße 169  
Tel. (02 51) 8 11 12



**WESTFALEN**  
Tankstelle · AutoService

---

Ihre Westfalen-Tankstelle mit Kfz-Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe: Sentruper Str. 169.

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kfz-Reparaturen aller Art</li> <li>• Ölwechsel Sofortdienst</li> <li>• TÜV-Vorbereitung u. -Vorführung</li> <li>• Stoßdämpfer u. Auspuffdienst</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspektionen</li> <li>• Reifendienst</li> <li>• Autoshop</li> <li>• Fahrrad-Verleih</li> </ul> |
|--|---|

## Disziplin und Teamgeist bei den Meisterschaften

Bei strahlendem Sonnenschein und einem kräftig in das Stadion blasenden Wind fanden am 30. April die Westfälischen Langstreckenmeisterschaften (5000 m) auf der Bahn in **Bergkamen-Oberaden** statt.

Einzig Starterin unseres Vereins war Brigitte Ziegler, der es eine Woche nach dem Hamburg-Marathon lediglich um die Erfüllung der Qualifikationsnorm für die Deutschen Seniorenmeisterschaften I, die vom 19.-21.08. in Berlin stattfinden, ging. Der "Fahrplan" sah eine Zeit zwischen 19:50 und 20:00 Minuten vor. Da es Brigittes überhaupt erster Start auf der Bahn war und somit jegliche Erfahrung mit Bahnwettkämpfen fehlte, wurde der Timer der Uhr entsprechend eingestellt. Brigitte hielt sich diszipliniert an das vorgegebene Tempo, daß ihr das akustische Signal alle 200 m bestätigte. Sie lief nach 19:53 ins Ziel. Dies bedeutete nicht nur die Qualifikationsnorm, sondern reichte auch zum 3. Platz in der AK W40.

Zwei Wochen später fanden in **Bertlich** die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften statt, bei denen sich 7 Starter unseres Vereins der Gegnerschaft stellten. Am frühen Vormittag erfolgte der Start bei inzwischen trockenem Wetter, noch am Morgen hatte es kräftig geschüttet. Im Verlaufe des Wettkampfes setzte sich sogar die Sonne durch, nur der starke Wind verblies so manche Bestzeit.

Als einziger männlicher Starter unseres Vereins ging **Wolfgang Kunz (AK 50)** an den Start. Mit der sehr guten Zeit von 1:20:16 Stunden, die einem Kilometerschnitt von knapp unter 3:50 entspricht, belegte er den 22. Platz in seiner Ak.

Der Start der beiden Frauenmannschaften (AK W30/W35 sowie AK W40/W45) war bis zum Vorabend ungewiß. Renate plagte sich seit Hamburg mit einer sehr schmerzhaften Fußverletzung herum, die "Ersatzläuferin" Hildegard Kerkhoff mußte berufsbedingt kurzfristig absagen, was auch Dagmar wegen einer Erkältung wollte. Doch ein intensiver telefonischer Appell an den Teamgeist am Vorabend vor dem Lauf konnte sie zum Start bewegen. Eine Schmerztablette gehörte zum Wettkampfrühstück von Anne, bei der sich in der Nacht überraschend die Bandscheibe gemeldet hatte. Dies waren alles andere als gute Vorzeichen und wenn die Vernunft gesiegt hätte, wäre unser Verein mit keiner Mannschaft in der Wertung gewesen. So jedoch erlief sich das Trio Renate, Brigitte, Ruth in der AK W40/W45 die Deutsche Vizemannschafts-Meisterschaft. Brigitte lief dabei die schnellste Zeit und Ruth eine persönliche Bestzeit. Renate plagten ab etwa 10 km große Schmerzen, doch sie hielt für die Mannschaft tapfer durch und lief immerhin mit einer Zeit von 1:32:18 auf den 8. Platz in ihrer Ak. Mit einem gesunden Fuß wäre nicht nur eine bessere Einzelplatzierung drin gewesen, vielleicht hätten die Damen dann den Frauen von Post SV Hannover den Titel streitig machen können. Diese waren nur etwas mehr als zwei Minuten schneller. Sehr achtbar schlug sich auch die andere Mannschaft, die in der AK W30/W35 an den Start gegangen war. Sie belegte den 6.



Strahlende Vize-Seniorenmeisterinnen

Platz. Lediglich fünf Sekunden fehlten bis zum 5. Platz. Sichtlich zufriedene Gesichter sah man somit bei der Siegerehrung und dies nicht nur bei den Läuferinnen, sondern auch bei der kleinen Fan-Gruppe.

| Ergebnisse:      |         |         |
|------------------|---------|---------|
| Brigitte Ziegler | 1:29:51 | 10. W40 |
| Renate Müller    | 1:32:18 | 8. W45  |
| Ruth Lutz        | 1:32:38 | 14. W40 |
|                  |         |         |
| Dagmar Großmann  | 1:37:13 | 12. W30 |
| Anne Holtkötter  | 1:38:10 | 18. W35 |
| Marlies Sprenger | 1:42:04 | 24. W35 |

## Neue attraktive Strecke in Dülmen

Am 27. Mai lud die TSG Dülmen, die in diesem Jahr ihr 75jähriges Bestehen feiert, zum 70. Straßenlauf ein, der zugleich eine Premiere war. Start für die drei ausgeschriebenen Strecken (2,5 km für Schülerbereich, 5 und 10 km alle Ak nach DLO) war im neubauten Stadion am Freizeitzentrum NORD. Mit Ausnahme der 2,5-km-Schleife bildet ein attraktiver 5-km-Rundkurs den Kern aller Strecken. So wird beispielsweise am 4. September auf diesem Rundkurs die Münsterlandmeisterschaft im Halbmarathon (5 Runden) stattfinden. Die Strecke läßt durchaus schnelle Zeiten zu, wengleich nach ca. 1,5 km ein etwa 400 m langer Anstieg zu bewältigen ist, ansonsten der Kurs weitgehend eben ist bzw. bergab führt und keine Ecken und Kanten besitzt. Die guten Zeiten der Starter unseres Vereins

belegen dies. Den Vogel schoß dabei Eckard Müller ab, der seine 10-km-Bestzeit gleich um über eine Minute verbesserte. Zu AK-Siegen kam Ute Eckenbach im 10 km-Lauf in der WHK und Brigitte Ziegler über 5 km in der W40.

Der gute Eindruck von dieser Veranstaltung wurde durch eine reibungslose Organisation abgerundet.

### Ergebnisse:

|                    |         |         |
|--------------------|---------|---------|
| 5-km-Strecke:      |         |         |
| Brigitte Ziegler   | 19 : 26 | 1. W40  |
| Michael Holtkötter | 18 : 25 | 3. M35  |
|                    |         |         |
| 10-km-Strecke:     |         |         |
| Ute Eckenbach      | 41 : 24 | 1. WHK  |
| Eckard Müller      | 37 : 58 | 14. M30 |
| Martin Braun       | 39 : 09 | 20. M20 |
| Hans Werner Jonnek | 43 : 16 | 22. M40 |



Nervosität vor dem Start - jeder zappelt auf seine Weise -



### »Reiterhof Gut Barber«

#### Reiterferien für Kinder!

Das Ferienerlebnis im Münsterland. Fordern Sie bitte unseren Farbprospekt an. Informationsbesuche sonntags von 14.00 - 15.00 Uhr. Natürlich nehmen wir auch außerhalb der Ferien Kindergärten, Schulklassen und Jugendgruppen auf.

Familie Einhaus, 48308 Senden, bei Münster/Westf.  
Tel. 02597/1051 - Fax 6153

## 8. Olfener Citylauf

Zwei Tage vor der traditionellen Lette-Lette-Staffel machten sich sechs Läufer unseres Vereins zum 8. Citylauf nach Olfen (2. Juni) auf, möglicherweise zur letzten Formüberprüfung. Den ganzen Tag über hatte es bei recht warmem Wetter geregnet. Als dann 18:30 Uhr der Start zum 10-km-Lauf erfolgte, waren es immerhin noch 20 Grad Celsius und die Luftfeuchtigkeit durch den vielen Regen entsprechend hoch. Dies machte das Atmen durch die sauerstoffarme Luft nicht unbedingt leichter. Der Olfener Kurs ist sehr eckig. Von neun Richtungswechseln auf einem knapp 1,5 km langen Rundkurs, der siebenmal zu durchlaufen ist, sind sieben Kurven 90 Grad oder mehr. Das bedeutet: ständiger Rhythmuswechsel, Abbremsen, anderen Läufern ausweichen,

wieder der Antritt. So läßt man doch im Verlaufe der Runden allerhand Kraft. Trotzdem hat der Lauf allen Spaß gemacht und Jürgen Janutta brachte es auf den Punkt: "Den Lauf merke ich mir für das nächste Jahr." Das liegt vor allem an der intimen Atmosphäre und der perfekten Organisation. Hinzu kommt alljährlich noch ein, wenn auch kleines, internationales Klassefeld über die 15-km-Distanz.

### Ergebnisse:

|                    |         |         |
|--------------------|---------|---------|
| Brigitte Ziegler   | 40 : 10 | 1. W40  |
| Dagmar Großmann    | 44 : 02 | 1. W30  |
| Ewald Fikus        | 36 : 56 | 2. M30  |
| Michael Holtkötter | 38 : 42 | 7. M35  |
| Ulli Budde         | 44 : 02 | 22. M40 |
| Jürgen Janutta     | 47 : 30 | 30. M40 |

## Bestzeit in der Regenpause

Während beim Sommerfest unseres Vereins schon die Post abging, war eine kleine Gruppe noch beim 5. Speller Sommernachtslauf (10.06.) aktiv. Das Wetter ließ allerdings sehr zu wünschen übrig. Den ganzen Tag über hatte es heftige Regenschauer mit sehr böigem Wind gegeben. Eine gute Zeit schien völlig unmöglich zu sein. Doch das Wetter hatte ein Einsehen mit den ganz eifrigen Läufern. Kurz vor dem Start des 10 km-Laufes hörte der Regen auf und auch der Wind hielt sich zurück, so daß die drei abwechslungsreichen Runden dieser DLV-vermessenen Strecke gut zu bewältigen waren. Brigitte sagten die äußeren Bedingungen offenbar besonders zu, denn sie lief mit 39:16 Minuten eine neue persönliche Bestzeit. Doch auch Ruth kam nahe an ihre Bestzeit ran. Mit 41:32 Minuten belegte

sie in der AK W40 den zweiten Platz hinter Brigitte. Friedhelm war der erste von uns im Ziel. Er freute sich über seine erste Zeit unter 37 Minuten im Jahr '94. Jürgen litt noch ein wenig unter seiner Verletzung und unser neues Vereinsmitglied Andreas hätte noch eine etwas bessere Zeit gehabt, wenn er die Schnürsenkel besser zugebunden hätte. Beim nächsten Lauf ist er schon schlauer. Übrigens, der Kuchen bei dieser Veranstaltung war sehr zu empfehlen wie der ganze Lauf überhaupt.

### Ergebnisse:

|                    |         |         |
|--------------------|---------|---------|
| Brigitte Ziegler   | 39 : 16 | 1. W40  |
| Ruth Lutz          | 41 : 32 | 2. W40  |
| Friedhelm Hirche   | 36 : 58 | 5. M35  |
| Michael Holtkötter | 39 : 16 | 8. M35  |
| Jürgen Kallerhoff  | 42 : 10 | 12. M40 |
| Andreas Nergenu    | 43 : 48 | 14. M40 |

Michael Holtkötter

# Wer lief Wo?

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| <b>8.5.94 25 km von Berlin</b> |         |
| Dieter Wagner                  | 2:13:03 |
| Paul Gärtner                   | 2:14:19 |
| Jürgen Wolfram                 | 2:14:22 |
| Mechtild Wolfram               | 2:36:22 |
| Almut Mecking                  | 2:37:52 |
| Andrea Hillebrand              | 2:52:28 |

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| <b>13.5.94 Lippstadt</b>  |               |
| Gottfried Schäfers, 10 km | 37:35 (2.M55) |

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>14.5.94 Emsdetten</b> |                |
| Ewald Fikus 10 km        | 37:52 (3.M30)  |
| Eckhard Müller 10 km     | 39:53 (6.M30)  |
| Kai Buchheister 10 km    | 41:39 (10.M35) |
| Ulrich Budde 10 km       | 42:34 (7.M40)  |
| Manethres Kellmann 10 km | 51:12 (1.W45)  |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| <b>3.6.94 Nacht von Hasbergen</b> |       |
| <b>3.3 km:</b>                    |       |
| Holger Venjakob                   | 15:47 |
| Karin Humpohl                     | 16:18 |
| Petra Benz                        | 15:28 |
| Gertrud Unländer                  | 15:57 |
| Jutta Tüllmann                    | 17:06 |
| Gaby Brinck                       | 17:07 |
| Maria Sohn                        | 17:34 |
| <b>9.5 km:</b>                    |       |
| Lothar Sohn                       | 41:18 |
| Wolfgang Anderer                  | 43:39 |

|  |         |
|--|---------|
| <b>5.6.94 Enschede Twente-Marathonlauf</b> |         |
| Martin Braun                               | 2:58:50 |
| Thomas Rundle                              | 3:04:46 |

## Nachtrag

Fünf-Seen-Lauf Schwerin, 30,4 km, 02.07.1994

Peter Samulski, 2.04:26 Std., 3. Platz Klasse ab 55 Jahren Martin Braun, 2.02:41 Std.



|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>17.6.94 Horstmar</b>  |                |
| <b>4 km:</b>             |                |
| Werner Driese            | 15:51 (1.M40)  |
| Petra Benz               | 18:49 (4.W20)  |
| Sven Driese              | 19:15 (22.M)   |
| Udo Fiegehenn            | 19:28 (4.M50)  |
| Maria Sohn               | 19:34 (1.W40)  |
| Karin Humpohl            | 19:39 (5.W20)  |
| Jutta Tüllmann           | 20:15 (2.W40)  |
| Silke Driese             | 22:34 (8.W35)  |
| Roswitha Corsmeier       | 22:41 (1.W45)  |
| Hildegard Busch-Kerkhoff | 24:05 (10.W40) |
| <b>10 km:</b>            |                |
| Wolfgang Kunz            | 36:21 (2.M50)  |
| Manfred Fieje            | 37:35 (8.M40)  |
| Michael Holtkötter       | 38:10 (8.M35)  |
| Eckhard Müller           | 38:24 (6.M30)  |
| Gottfried Schäfers       | 38:27 (2.M55)  |
| Thomas Rundle            | 39:21 (7.M50)  |
| Brigitte Ziegler         | 40:04 (1.W40)  |
| Anne Holtkötter          | 41:39 (4.W35)  |
| Ruth Lutz                | 41:47 (2.W40)  |
| Ulrich Budde             | 41:59          |
| Stefan Chrzanowski       | 42:16          |
| Maria Weßling            | 42:36 (2.W20)  |
| Jürgen Kallerhoff        | 42:59          |
| Dagmar Großmann          | 43:09 (1.W30)  |
| Andreas Nergenu          | 43:37          |
| Jürgen Janutta           | 47:59          |
| Peter Kramer             | 48:23          |
| Paul Gärtner             | 48:24          |
| Bernhard Düllmann        | 51:23 (2.M70)  |
| Gertrud Unländer         | 52:02 (8.W40)  |
| Ludwig Domseif           | 59:09          |

|  |         |
|--|---------|
| <b>18.6.94 Borgholzhausen 10 engl.Meilen</b> |         |
| Martin Braun, 16 km                          | 1:04:28 |

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| <b>19.6.94 Menden-Marathon</b> |                  |
| Ute Eckenbach                  | 3:06:48 (1.Ges.) |

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>24.6.94 Borkener City-Lauf</b> |               |
| Friedhelm Hirche                  | 37:39 (2.M35) |

Beim Klönabend am 28.04. gab die Ernährungsberaterin interessante Hinweise zur gesunden Ernährung. Leider fehlten Informationen zur speziellen Ernährung für Ausdauersportler. Dies sollte bei Gelegenheit nachgeholt werden, da hierfür, wie die anschließende Diskussion zeigte, durchaus Bedarf besteht.

# VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARL izUMi  
TECHNICAL WEAR



KARHU

rank Shorter

new balance B



AVIA  
FOR ATHLETIC USE ONLY

HIND

## LAUFSPORT

Münster • Am Nordplatz



VELODROM

Melcherstr. 2 • Am Nordplatz • D-48149 Münster  
Telefon: 02 51 / 29 39 33 • Telefax: 02 51 / 29 36 30

## Frühjahrs-Anfänger-Kurs abgeschlossen!

Mit ihrem Stundenlauf am 19. Juni beendeten rund 60 Laufanfänger erfolgreich den von unseren Lauftreffleitern betreuten Anfängerkursus.

Damit haben wieder 2/3 der zu Beginn des Kurses 90 ambitionierten Läufer das Ziel erreicht, nach 10 Wochen eine Stunde unterbrochen laufen zu können.

Während der Urkundenverleihung am 21. Juni in der Gaststätte Lohmann überreichte die Laufgruppe dem Betreuersteam zum Dank eine Erinnerungsurkunde mit den Unterschriften der Teilnehmer. Besonderer Dank galt Maria Sohn, die von ihrer "Gruppe 3" mit einem Zinnbecher zum Andenken bedacht wurde.

Wir hoffen, daß alle "Anfänger" dem Laufsport treu bleiben und sich auch weiterhin zu den bekannten Terminen an der Sentruper Höhe zum Lauftreff einfinden. Wir wünschen einen guten Start!





Vielen Dank "HG" für die schönen Fotos

## Impressionen vom Sommerfest

Bitte merkt Euch jetzt schon den Termin für die **Weihnachtsfeier** vor. Wir wollen miteinander am 02.12.1994 wieder im Waldschlößchen Kinderhaus feiern und ein paar gemütliche Stunden erleben.





Bauchtanz mit Miriam "...vom Feinsten"



Am 14.06. erfolgte die Übergabe des Erlöses von 655.00 DM aus der Tombola des Sommerfestes für den Verein "Herzenswünsche".

Das Geld konnte Frau Röttgering vom Verein "Herzenswünsche" dienstags vor dem Lauftraining von Jutta und Werner in Empfang nehmen.



## September

- 03.09. Helmut Winkelmann
- 05.09. Günter Bethmann
- 08.09. Rahild Pleus
- 09.09. Peter von Streng
- 12.09. Rudolf Jacobs
- 13.09. Dieter Raestrup
- 14.09. Bruni Rickmann  
Monika Herding
- 15.09. Bernhard A. Gepp
- 16.09. Ralph Sprenger
- 18.09. Ludwig Dornseif
- 20.09. Ute Eckenbach
- 21.09. Monika Renne
- 22.09. Birgit Redeker  
Wolfgang Kunz
- 23.09. Ruth Lutz
- 26.09. Egon Roth
- 27.09. Angelika Dohmann  
Stefan Chrzanowski
- 28.09. Jörg Bungeroth
- 29.09. Anna Stremmer  
Gudrun Beigel

## Oktober

- 02.10. Wolfgang Kinas
- 04.10. Marin Braun
- 07.10. Brigitte Bethmann  
Michael Frühling
- 08.10. Hildegard Durynek  
Rudolf Heymer
- 13.10. Christine Atkinson
- 14.10. Jörn Thoden
- 18.10. Regine Kleimann  
Winfried Tillmann
- 22.10. Sabine Dropmann
- 25.10. Bernhard Lauhoff
- 28.10. Horst Helmerich  
Helga Landfried-Teodoruk
- 29.10. Sabine Schlaumann
- 31.10. Andreas Dahlmann

## November

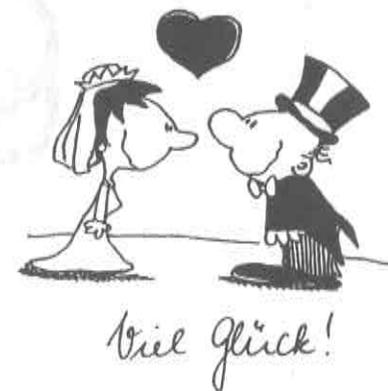
- 07.11. Marianne Krügel
- 08.11. Gottfried Schäfer
- 09.11. Charlott Wilken  
Holger Venjakob
- 10.11. Hildegard Kerkhoff
- 15.11. Wolfgang Schürmann
- 20.11. Jochen Posmyk  
Kai Buchheister
- 21.11. Renate Bees  
Peter Kramer
- 22.11. Dieter Riemenschneider
- 25.11. Stefan Alberty
- 26.11. Michael Holtkötter
- 27.11. Winfried Grünewald

Auch diesmal können wir wieder neue Mitglieder begrüßen. Wir heißen Erika Weber, Almut Mecking, Helga Töns, Barbara Hasert, Elisabeth Brinkmann und Andreas Nergenu herzlich willkommen. Wir hoffen, daß Ihr Euch bei den Laufsportfreunden wohlfühlt.

Wir gratulieren unseren Geburtstagskindern sehr herzlich und wünschen ihnen alles Gute.

Ein ganz besonderer Glückwunsch gilt denen, die einen "runden" Geburtstag feiern:

|                 |      |
|-----------------|------|
| Regine Keimann  | (30) |
| Bernhard Gepp   | (40) |
| Renate Bees     | (50) |
| Jörn Thoden     | (50) |
| Ludwig Dornseif | (60) |



"5 Jahre Wilde Ehe sind genug", das meinen Ina Einhaus und Andreas Dahlmann und trauen sich am 09.08. zum Standesamt und am 12.08. in die Kirche. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen Euch eine glückliche Zukunft.

# Eiscafé Adria



Inh. DE BONA GIOVANNI  
Engelstr. 33  
MÜNSTER  
Tel. 0251-46450

# STARTKATALOG

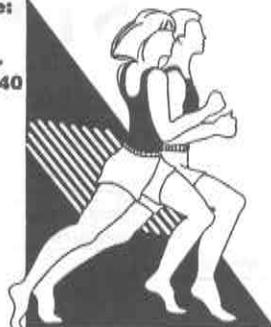
|                  |                    |  |
|------------------|--------------------|--|
| <b>August</b>    |                    |  |
| 14.8.94          | Monschau           | Monschau-Marathon  |
| 20.8.94          | Vreden             | Staffellauf: 3 x 2000 m Schüler/Innen<br>4x5000m Männer / Frauen / Mixed                                 |
| 20.8.94          | Everswinkel        | 5 km / 10 km / 20 km   |
| 20.8.94          | Bochum             | "Rund um den Kemnadersee": 10 km / 30 km   |
| 26.8.94          | Ibbenbüren         | 1 Runde ca.2600 m; 3 Runden 8000 m   |
| <b>September</b> |                    |  |
| 2.9.94           | Bielefeld          | Bambini / Schüler 2 km / Mannschaft 6 km / 10 km;<br>Elite: Frauen 8 km / Männer 10 km                   |
| 3.9.94           | Rheine-Elite       | 10 x 10-km-Straßenlauf   |
| 4.9.94           | Dülmen             | 2,5 km / 5 km / 10 km / Halbmarathon<br>(Münsterland-Meisterschaften)                                    |
| 10.9.94          | Oelde-Stromberg    | Burggrafen Volkslauf 5 km / 10 km / 21,1 km  |
| 11.9.94          | Dortmund           | City-Lauf: Bambini / 2,5 km / 5 km / 10 km   |
| 11.9.94          | Freckenhorst       | 2 km (Schüler) / 4 km / 10 km  |
| 14.9.94          | Münster            | "Rund um das Schloß" 5 km / 10 km  |
| 17.9.94          | Teigelte           | 5 km / 10 km / Halbmarathon  |
| 24.9.94          | Warendorf          | Emsseevolkslauf: 4 km / 10 km / 20 km  |
| 24.9.94          | Steinfurt          | Bambini / Schüler / Jedermann / 10 km Hauptlauf  |
| 25.9.94          | Berlin             | Berlin-Marathon  |
| <b>Oktober</b>   |                    |  |
| 1.10.94          | Saarbeck           | Bambini / 2 km Schüler / 5 km Jedermann / 10 km  |
| 3.10.94          | Detmold            | Bambinilauf / Stadtlaf 10 km   |
| 3.10.94          | Beelen             | Schüler 1700 m / 6 km / 11 km Volkslauf  |
| 8.10.94          | Sythen             | Straßenlauf 5 km / 10 km   |
| 14.10.94         | Sythen             | Stundenlauf für <b>HOBBYLÄUFER</b><br>(reine Breitensportveranstaltung)                                  |
| 15.10.94         | Dortmund           | Schüler/Innen 2000 m, 3000 m / Jugend, Frauen 5000 m /<br>Männer 10000 m                                 |
| 22.10.94         | Ahlen              | Ahlener Staffellauf: Schüler 5 x 2 km<br>Männer, Frauen, Mixed 3x4 km                                    |
| 22.10.94         | Greven             | 2 km Jedermannlauf / 10 km DLV-Straßenlauf   |
| 23.10.94         | Frankfurt          | Deutsche Marathonmeisterschaften   |
| 29.10.94         | Dortmund           | Schüler, Jugend, Männer, Frauen<br>1000 m, 1400 m, 2100 m, 2500 m, 3600 m, 9000 m                        |
| <b>November</b>  |                    |  |
| 12.11.94         | Lembeck            | Lembecker Marathonstaffel: Männer, Frauen, Mixed   |
| 12.11.94         | Ascheberg          | Schüler/Innen 1,3 km ; 1,5 km / 5 km Jedermann / 10 km   |
| 12.11.94         | Dortmund           | Schüler, Jugend 1000 m; 1200 m; 1900 m; 2400 m;<br>3600 m / Männer, Frauen 6000 m                        |
| 16.11.94         | Sythen             | Staffellauf "Prickings-Hof": 4x2 km für Schüler, Jugend,<br>Hobbyläufer / 5 x 5 km Männer, Frauen, Mixed |
| 19.11.94         | Bergkamen-Oberaden | Barbara-Runde: 5 km / 10 km  |
| 28.11.94         | Dortmund           | Schüler, Jugend, Männer, Frauen 1100 m, 1320 m, 2640<br>m, 3960 m / Männer, Frauen 10000 m               |

## Hinweis "Sportabzeichen"

Jeden Dienstag, ab September besteht auf der Sentruper Höhe die Möglichkeit, das Sportabzeichen abnehmen zu lassen. Renate und Michael stehen Euch mit Rat und Tat zur Seite.

## Termine... Termine

Am Dienstag, den 23. August 1994 findet ein **Infoabend** bei Lohmann speziell für Anfänger statt. Die Firma Velodrom informiert über Laufschuhe und Laufbekleidung.



LSF - Münster e.V.  
Lothar Sohn  
Staufenstr. 10  
48145 Münster

## Aufnahmeantrag

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

Ich zahle die Aufnahmegebühr von DM 10,00 (zehn),  
sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von DM 7,00 (sieben)   
einen monatlichen Familienbeitrag von DM 16,00 (sechzehn)   
einen monatlichen Jugendbeitrag von DM 4,00 (vier)

Zutreffendes bitte ankreuzen

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_  
 Anschrift: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 Geb. Datum: \_\_\_\_\_  
 Beruf: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

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

|                                    |                                    |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3 Monaten | <input type="checkbox"/> 6 Monaten | <input type="checkbox"/> einem Jahr |
| <input type="checkbox"/> DM 21,00  | <input type="checkbox"/> DM 42,00  | <input type="checkbox"/> DM 84,00   |
| <input type="checkbox"/> DM 48,00  | <input type="checkbox"/> DM 96,00  | <input type="checkbox"/> DM 192,00  |
| <input type="checkbox"/> DM 12,00  | <input type="checkbox"/> DM 24,00  | <input type="checkbox"/> DM 48,00   |

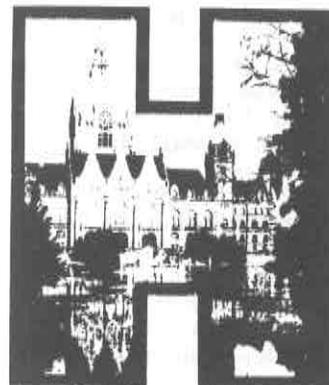
zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.  
Diese Ermächtigung ist jederzeit schriftlich widerrufbar.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_  
 Konto-Nr.: \_\_\_\_\_  
 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, die Differenz zum normalen VK-Preis nachzuzahlen.

Unterschrift \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_



## Rote Karte für Hannover

- aber alles hat auch sein Gutes

Bei meiner Marathon-Vermehrungsstatistik, bei der ich momentan bei 57 angelangt bin, müßte ich diesen 4. Hannover-Marathon eigentlich zweimal zählen, denn es war mein erster und letzter Lauf in Niedersachsens Hauptstadt, falls nach den diesjährigen Pleiten, Pech und Pannen überhaupt noch einer stattfindet, denn auch der Hauptsponsor, die Deutsche Bundesbahn, hat sich zurückgezogen.

In meiner Sportberichterstattung habe ich eigentlich erst einmal eine Laufveranstaltung zerrissen: Uli Budde und ich liefen im April 1989 in Rotterdam Marathon und hatten den Eindruck, daß dort nur etwas gilt, wer vom Manager Jos Hermens persönlich eingeladen und betreut wird, unter 2:20 Std. läuft, männlich ist und möglichst Niederländer - alle anderen füllen nur das Feld auf.

Dabei hatte ich mich gerade auf Hannover besonders gefreut, hatte ich doch, bevor ich nach Münster zurückgekommen bin, sechs Jahre dort gelebt. Diese Wiedersehensfreude, die mich sicherlich zusätzlich beflügelt hat, wurde in der Tat auch nicht getrübt. Wir starteten an der Waterloosäule gegenüber der Niedersächsischen Landesbibliothek, in der Rotraut (Spötter behaupten immer noch, es wäre das einzige Mal gewesen, daß ich meine Frau an der Leine gehabt hätte) damals gearbeitet hat, liefen durch den Welfengarten an der TIB (Technische Informa-

tions-Bibliothek) vorbei, in der ich früher tätig war, kamen an unserer damaligen Wohnung an der Eilenriede vorbei und sahen von weitem das Krankenhaus, in dem unser erster Sohn Martin geboren und die Kirche, in der er getauft worden ist. Von all den anderen Punkten, die ich wiedererkannte, ganz zu schweigen.

Aber in meiner Nachbetrachtung überwiegen doch die negativen Eindrücke so sehr, daß ich trotz meiner sonst positiven Einstellung diesmal kein "Süßholz" raspeln möchte.

Daß es nicht nur mir so erging, beweist der erste Eindruck der anderen drei LSFer. So hatte Hildegard Kerkhoff, die als echte Baumberge-Münsterländerin vielleicht die Kunst der Spökenkikerei mit dem damit verbundenen Siebten Sinn beherrscht, wohlweislich sich selbst nicht vorangemeldet, obwohl sie nie auf meine Wettangebote, daß sie doch starten würde, eingehen wollte. Sie hatte nur ihren Mann und (O-Ton: Schützling) Hartwig und Jürgen Grote gemeldet, aber nie eine Meldebestätigung erhalten, mit der man seine Startunterlagen abholen mußte. Also meldeten sich die drei am "Trouble desk" (was nützt ein einziger Beschwerdetisch, wenn die ganze Veranstaltung ein Ärgernis ist?) und bekamen den kostenlosen Rat, doch nachzumelden, da die Namen nicht bekannt seien. Mit ihren frisch erstandenen Startnummern kamen sie an

der Starterliste vorbei und fanden sich darauf verewigt. Da sie so schnell noch nicht aufgenommen sein konnten, gingen sie mit den ausgeführten Nummern zur eigentlichen Ausgabe und bekamen ihre bezahlten Unterlagen. Schnelle Abwägung der Situation: da keiner die Strecke zweimal laufen wollte, gaben sie die Nachmeldenummern zurück und bekamen anstandslos ihr Geld wieder. Wie zu erfahren war, mußten mehrere diese Aufwärmübung vor dem Start machen.

Da ich am Vortag in Münster noch ein Symposium organisieren mußte, konnte ich erst am Renntag selber anreisen, was übrigens problemlos über die BAB in ca. 2 Stunden geht. Für die gute Wegweisung zur Stadionsporthalle innerhalb der Stadt kann der Veranstalter nichts - die hängt immer da.

So bekam ich die ersten Unzulänglichkeiten wie fehlende Ausschilderung zur Startkartenausgabe und zum Start nur schlaftrunken mit, aber auch da gab es einiges zu bemängeln. Auf der Laufstrecke, schnell und eben, ist mir nichts Schwerwiegendes aufgefallen, da ich ohnehin beim Marathon nur von Wasser lebe und mich die total falschen Zwischenzeiten in den menschenarmen Straßen nicht interessierten.

Aber dann: als ich nach 2:54 Stunden durch's Ziel kam, - was hoffentlich das bestellte Zielfoto mit eingblendeter Zeit belegen wird -, mußte man sehr schnell trinken, denn für alle Finisher nach ca. 3 Stunden, die ein Hydrieren viel nötiger haben, gab es keine Getränke mehr. Hat natürlich auch sein Gutes, denn dann kann man kein Bauchkneifen durch falsches Schlucken bekommen, und auf der Strecke vom Ziel zurück zum Start gab es ohnehin keine Toiletten. Diese 3 km mußte man nämlich zu Fuß zurücklegen, obwohl es in der Ausschreibung heißt: Kostenloser Rücktransport. Aber auch das hat natürlich sein Gutes: man soll sich ja bekanntlich auslaufen und man trifft "Gleichgesinnte". Aufgeschnappter Dialog am Rande: "So eine ..., in welcher Richtung liegt denn nun das Stadion?" Ordner: "Weiß ich auch nicht, ich bin nicht von hier - aber im Bahnhof hängt ein Stadtplan!". Rötraut sagt immer:

"Jeder Umweg erweitert die Ortskenntnis", wenn sie mich als Beifahrerin mit einer Karte auf den Knien durch eine fremde Stadt lotsen soll. Wem kommt das bekannt vor? Da ich erst nach 3:15 Std. mit meinen Söhnen am Ziel verabredet war, ging ich in Richtung der angebotenen Massage: Riesenzelt, 15 Pritschen, 2 Masseure. Die Warteschlange reichte bis in's nächste Zelt, wo überhaupt niemand massierte. Die Letzten warten wahrscheinlich immer noch. Hat natürlich auch sein Gutes: in der heutigen Zeit der Altlastenprobleme sehr ölsparend.

In der Stadionsporthalle gab es dann natürlich auch kein Leitsystem zu den Wasserstellen. Hatte auch sein Gutes: wer sie endlich mit der Wünschelrute gefunden hatte, war bis dahin schon stinktrocken. Wer trotzdem auf einer Dusche beharrte, weil sie im Preis begriffen war, bekam ein besonderes Spektakel à la "Dream boys": 50 eingeseifte Nackte beobachteten 2 Blaulippler, die sich unter den beiden einzigen Berieselungsanlagen warmzitterten. Hat auch sein Gutes: man spart Wasser und Kneipp schwor sowieso auf kalte Ergüsse.

Bei dem vielen Geschimpfe in der Umkleidekabine kam ich mit meiner Kritik gar nicht zu Wort. Ich erzielte erst einen Lacherfolg, als ich zum Abschied rief: "Also dann, Jungs, bis zum nächsten Jahr..." - Unglaubliches Innehalten: Wie, was, trotzdem, bist Du denn? - "Laßt mich doch ausreden - in Hamburg!"

Aber der eigentlich Clou des Überraschungseis sollte ja erst noch kommen und war im Programmheft mit "gemütlicher Ausklang ab 14.00 Uhr und Siegerehrung ab 15.00 Uhr" angekündigt worden. Festzelt, Bierrummel, keinerlei Informationen. Bei den ersten ausgehängten Ergebnislisten fehlten alle Finisher zwischen 2:49 und 2:55 Stunden. Nichts weltbewegendes, denn etwas Schwund gibt es überall. Was schließlich bei Marathonveranstaltungen mit über 30.000 Läufern klappt, muß ja nicht unbedingt auch bei 2.405 Läufern funktionieren. August Thiemann, der Erste in M60 in 2:52, mit dem ich eine Zeit gelaufen war, andere "Zukurzgekommene" und ich machten

uns auf den Weg und wollten beim Veranstalter eine Korrektur erreichen. Ich habe nur einen bestimmten Zeilenumfang, den ich ohnehin jedesmal überschreite, sonst könnte man alleine aus der Odyssee der nächsten zwei Stunden eine eigene "Gute-Nacht-Geschichte" machen. Ganz zur Erheiterung meines LSF-Fanclubs, denn die waren ja auf der Liste und konnten die Blasmusik genießen. Hartwig war in seinem zweiten Marathon nach New York 3:25:17 Std. gelaufen und natürlich hochzufrieden, zumal er ja "eigentlich nur 3:45" laufen wollte und sich erst bei km 20 von seiner "Gouvernante" (paßt das zu Schützling?) verabschieden durfte. Wenn er so weitermacht, wird er bald ein schneller Marathonist; wenn er dabei sogar seine lockere Einstellung behält, kann er ein ernstzunehmender Konkurrent werden. Hat auch sein Gutes: Er ist nicht im LSF. Hildegard selbst wollte ja eigentlich gar nicht starten, war nicht darauf eingestellt, hatte nicht dafür trainiert - und überhaupt. Da sie aber, wundersame Fügung, Laufklamotten in ihrem Gepäck fand, die ihr dann auch noch paßten, und da sie ohnehin schon 'mal-da war... Das ist die richtige Einstellung. Es kamen beachtliche 3:36:15 Std. und ein 7. Platz in W40 heraus. Unsere erste Damengarnitur muß sich warm anziehen, wenn sie erst 'mal ernst macht. Das Zeug dazu hat sie - oder fehlt ihr nur der richtige Trainer? Versierte Marathonisten kennen die Saltin-Diät: montags bis mittwochs gar keine Kohlenhydrate, dann die Depots leerlaufen, donnerstags bis samstags nur Kohlenhydrate - am Sonntag im Wettkampf läuft alles wie von selbst. Jürgen testete in Hannover die Grote-Diät: Sauerstoffanreicherung durch Zigaretten, Blutverdünnung durch Wodka gegen den Biergeschmack (O-Ton: Hochprozentiges in Maßen genossen kann auch in großen Mengen nicht schädlich sein) und Gelassenheit durch Schlafentzug. Nähere Rezepturdetails bitte bei ihm selbst erfragen, da diese Diät noch entwicklungsfähig sein soll, und ich mir nicht immer die Finger verbrennen will. Hat auch sein Gutes: nach seinem nächsten Marathon am 23. Oktober in Frankfurt kann er damit prahlen, wie sehr er sich gegenüber diesen 4:22:05 Std. verbessert hat. Nach vielem

Hin und Her konnten wir wenigstens erreichen, daß die Zeiten zwischen 2:49 und 2:52 eingefügt wurden, aber mein Umfeld von 2:54 und 2:55 fehlte immer noch. So war immerhin August glücklich und konnte geehrt werden.

Da der Zweite in M55 mit 2:55 geführt wurde, konnte ich mir einreden, daß ich eigentlich dorthin gehörte. Ich erklärte das zwar dem Renndirektor Karl Ochs rechtzeitig und sachlich vor der Siegerehrung, aber bei dem ganzen Durcheinander bat er mich, wenigstens eine falsche Ehrung durchführen zu dürfen. So konnte ich einem anderen Läufer zu meinem Platz gratulieren und zu einem Abdruck im "Spiridon" verhelfen. Daß ich den versprochenen Preis und die Richtigestellung auch nach 3 Wochen noch nicht erhalten habe, liegt sicherlich an dem dreistündigen Poststreik in Münster. Die mehrfach Deutsche Meisterin Birgit Lenartz, mit der Werner Driese und ich vor ein paar Wochen noch um den Aasee gelaufen sind, nein besser: sie mit uns, denn Werner ringt immer noch nach Luft, wenn er daran denkt, hatte am Vortag den "langen" Rennsteig über 66,5 km in 5:21:38 Std. gewonnen. Sie war dann die Nacht durchgefahren, betreute in Hannover ihren Mann Udo Lohrengel, nahm an mehreren Streckenpunkten meine Zwischenzeiten und weiß, was ich gelaufen bin.

Hannover wirbt mit dem Slogan "das Marathonerlebnis des Jahres". Das stimmte für mich tatsächlich. Da ich immer neue Erlebnis- und Orientierungsläufe suche, mußte ich eigentlich sehr zufrieden sein. Jürgen sagt immer: Marathon ist schön, wenn nur das Laufen nicht wäre. Ich sage diesmal: Das Laufen war schön, wenn nur die Veranstaltung nicht gewesen wäre. Daher gebe ich diesmal die Rote Karte. Aber das hat auch sein Gutes: beim nächsten Mal kann alles nur besser werden. Vielleicht sehe ich einiges auch nur einseitig. Ich bin sicher, daß es für alles eine Erklärung geben wird.

Peter Samulski

## 20-km-Lauf am Aasee

Laufen wir oder laufen wir nicht? - die üblichen Überlegungen meiner Tochter Ilka und mir.

Ich, weil ich eigentlich dauerverletzt bin und Ilka, weil sie es liebt, mich hinzuhalten bis auf den letzten Drücker.

Nun standen wir also doch in der Sporthalle Sentruper Höhe am 25. April dieses Jahres. Ich wieder mit der üblichen Nervosität, die die Knie wackeln ließ, und Ilka gelassen wie immer, eher überheblich auf ihre tüddelige Mutter blickend. Es ging eigentlich um nichts, ein einfacher "Trainingslauf" sollte es werden - nun ja.

Am Start stellten wir zu unserem Erschrecken fest, daß wir so ziemlich die einzigen weiblichen Wesen waren, die sich auf die 20-km-Strecke begeben wollten. Da wir beide auf keinen Fall letzte sein durften (Ilkas Anspruch), ging meine Tochter die ersten Kilometer im 4,½-Minuten-Tempo an, mich hinter sich herziehend - ich hatte an dem Tag schon sehr

früh Schwierigkeiten mit mir selbst. So hechelte ich also hinter meiner Tochter her - schneller Anfang und Hitze machten mir an dem Tage schon zu schaffen! Aber Ilka stöhnte auch, unter der Hitze nämlich, hatte sie sich doch just für diesen Wettkampf, um "fetzig" auszusehen, die Kleidung gleich zweimal übereinandergezogen - nun mußte auch sie kämpfen.

An der Mecklenbecker Straße erwartete uns eine Überraschung: Günter Antemann - wie immer für den Verein zur Stelle - diesmal als Streckenposten. Ich hätte nicht gedacht, schon in der ersten Runde noch die Kraft zu haben, auch nur einen Ton zur Begrüßung herauszubringen. Günter jedoch machte uns wieder Mut - dennoch, es waren noch 1,5 Runden, die wir zu laufen hatten!

Aber wer spricht von *laufen*? Es war ein einziger Slalom: Kinder, die in die Beine sprangen, Erwachsene, die wie Blöcke ne-

beneinander liefen und den Weg versperrten (so mancher dabei mit Absicht), Kinderwagen und Hunde in jeglicher Form und Größe. Radfahrer, die nicht nur wild und wütend klingelten, sondern uns sogar beschimpften; mitleidig lächelnde entgegenkommende Spaziergänger. Es war chaotisch! für den nächsten *Spießbrutenlauf* sollten die Organisatoren den Läufern Kuhglocken zur Verfügung stellen! Was das an Kraft kostete, brauche ich wohl keinem Läufer zu sagen!

Dann der Berg zum Mühlenhof hinauf: Zwei Streckenposten fehlten hier, und dort, wo sich wahrscheinlich alle anderen auskannten, mußten wir stehenbleiben, weil wir den Streckenverlauf nicht kannten und die Pfeile vom Regen verwischt waren. Ilka wollte nach links, Helga nach rechts; das dauerte eine Weile, bis unser hilfloses Hin und Her einem weitentfernten Spaziergänger auffiel. Dieser deutete uns dann die vorgeschriebene Richtung an. Obwohl immer noch skeptisch, ließen wir uns dann doch auf den richtigen Weg leiten - Gott sei Dank -, wenn auch mit erheblichem Zeitverlust.

Freundliche Rufe der Zuschauer an der Sentruper Höhe möbelten uns dann auch soweit wieder auf, daß wir in die zweite Runde gehen konnten, die ich in der Hitze gar nicht mehr zu schaffen glaubte. Sich unter den letzten zu befinden, motiviert nun nicht gerade und mehr oder weniger frustriert trabten wir dahin.

Welche Überraschung uns an der Mecklenbecker Straße erwartete, ahnten wir da noch nicht.

Günter Antemann hatte sich spontan entschlossen, uns zu begleiten, noch dazu

verpackt in seinem Trainingsanzug als Streckenwärtler. Wir glaubten, er wolle höchstens bis zur Torminbrücke mitlaufen, aber dieser Hellscher hatte wohl bemerkt, daß Ilka und ich etwas unzufrieden waren - oder konnte er es wieder einmal nicht lassen, bei allem, was läuft, mitzumachen?

Wir haben es nicht herausgefunden - jedenfalls gab es ab dem Zeitpunkt nur noch aufwärts. Während ich schon keine Luft mehr für auch nur einen Ton hatte, plauderte Günter in gewohnter lockerer Art daher. Die Lautstärke seiner Stimme fegte auch prompt einige Spaziergänger an die Seite und als der Pulk am Aasee noch dichter wurde, rief uns Günter schon von weitem den Weg frei - soweit das überhaupt möglich war an dem Tage!

Welch eine Erleichterung für Ilka und mich. Psychisch und physisch gab uns das solch einen Auftrieb, daß wir unser Tempo steigern und sogar noch einige Wettkämpfer überholen konnten! Das möbelte auf und wenn Ilka nicht Rücksicht auf ihre Mutter genommen hätte, wäre eine noch bessere Zeit für sie herausgekommen. Aber man ist ja - wenigstens von Zeit zu Zeit - einmal nachsichtig mit dem Alter! Um so bedauerlicher, daß wieder einmal die Schüler bei einem 20-km-Lauf nicht gesondert gewertet wurden. Schade für diejenigen, die diese Leistung in dem Alter vollbringen.

Danke, Günter, für Deine Unterstützung, danke auch für all die anderen Läufe, die wir mit Dir machen durften!

*Helga Landfried-Teodoruk*

### 10 km

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Gottfried Schäfer    | 39 : 20 (2. M55)     |
| Ute Eckenbach        | 40 : 02 (1. W20)     |
| Kai Buchheister      | 40 : 20 (9. M35)     |
| Dieter Feldhaus      | 42 : 28 (4. M45)     |
| Ulrich Budde         | 44 : 47              |
| Horst Verspohl       | 46 : 35              |
| Detlef Bärhold       | 48 : 36              |
| Bernhard Düllmann    | 51 : 16 (1. M70)     |
| Jutta Tüllmann       | 57 : 21 (4. W40)     |
| Maria Sohn           | 57 : 22 (5. W40)     |
| Beate Hagenmann      | 57 : 30              |
| Udo Fiegehenn        | 57 : 33              |
| Jürgen Revering      | 58 : 19              |
| Uschi Claus          | 1 : 01 : 15 (6. W45) |
| Wilfr. Sandbaumhüter | 1 : 06 : 14          |

### 5 km

|                    |         |
|--------------------|---------|
| D. Riemenschneider | 20 : 24 |
| Martin Hemmelgarn  | 26 : 39 |
| Karin Humpohl      | 29 : 54 |
| Marlies Stöppler   | 32 : 19 |

### 20 km

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Thomas Rundle  | 1 : 16 : 54 (1. M50) |
| Egon Roth      | 1 : 17 : 19 (3. M35) |
| Dieter Wagner  | 1 : 40 : 47 (3. M60) |
| Paul Gärtner   | 1 : 42 : 28 (2. M60) |
| Hermann Löchte | 1 : 44 : 23          |
| Helga Teodoruk | 1 : 54 : 38 (1. W50) |



## PORTRÄT: Michael Holtkötter

Eigentlich sollte es gar nicht schwer sein, ihn zu porträtieren: Jeder kennt ihn, jeder mag ihn, für jeden ist er da! Und beim Personen-Rate-Quiz braucht man keine besondere Spürnase: der Hinweis auf Trainingspläne reicht völlig aus, um zu wissen, wer gemeint ist. Michael Holtkötter natürlich! Die Schwierigkeit liegt allenfalls darin, ihn mit einem Portrait auf einer einzigen Seite der LSF-Zeitung darzustellen als Sportler, als Vereinskameraden und - last but not least - ein bißchen privat.

- Also: im Verein (in unserem) ist Michael seit 1991 - (hier war ihm seine Anne über ein Jahr voraus!) Seitdem engagiert er sich in so vielfältiger Weise, daß man meinen könnte, ein Leben ohne Verein ist für ihn kaum vorstellbar. Richtig: im Sportverein war Michael immerhin schon seit seinem 7. Lebensjahr, spielte aber früher mehr Handball und betrieb als Wettkampfsport Reiten bis zu seinem 21. Lebensjahr (was ihn auch zu einem wertvollen Berater für Ruth werden ließ, als für Verena und Corinna ein Pferd angeschafft wurde!)

Heute widmet er sich fast ausschließlich dem Laufen, wobei er selbst eigentlich mehr ein Sprinter-Typ ist, dessen Stärken im Bereich bis zu 5 km liegen, aber mit 37:35 hat er auch eine durchaus gute 10-km-Zeit aufzuweisen!

Wahrscheinlich wäre er noch viel schneller, wenn er nicht soviel Zeit damit verbrächte, Brigitte oder Anne (oder andere Schützlinge) auf neue Bestzeiten zu ziehen, wobei er selbst jedoch ziemlich unterfordert ist. Womit wir schon beim Thema wären! Michael hat z. B. noch nie versucht, eine eigene gute Marathon-Zeit zu laufen.

Der Grund hierfür liegt auf der Hand: für eine gute Marathon-Zeit ist eine intensive und vor allem zeitaufwendige Vorbereitung nötig. Da Michael aber enorm viel Zeit für andere "verschwendet", kommt sein eigenes Training dabei oft zu kurz. Aber nicht nur für Anne, sondern auch für alle anderen Vereinskameraden ist Michael da. Wer auch immer ihn darum bit-

tet, schnelle wie langsamere Läufer gleichermaßen, bekommt einen individuell erstellten Trainingsplan, aufbauend auf dem aktuellen Leistungsstand und ausgerichtet auf das angestrebte, realistisch erreichbare Ziel, wobei Michael auch private Wünsche ("Bitte montags kein Training, da spiel ich immer Tennis" oder "Das Wochenende x bitte freihalten, da bin ich verreist") nicht unberücksichtigt läßt. Wer Michael näher kennt, weiß, daß er seine Trainingspläne nicht "aus dem hohlen Bauch" erstellt, sondern auf der Grundlage einer fundierten Sachkenntnis, die er sich nicht zuletzt durch intensives Studium einschlägiger Fachliteratur angeeignet hat.

Das ist übrigens interessant: Wenn Michael von Kaiserau berichtet, bekommt er ganz leuchtende Augen! So ganz nebenbei hat er nämlich noch seine Fachübungsleiter-Lizenz für Leichtathletik und den B-Trainer-Schein erworben - etliche Wochen und Wochenenden mußte er dafür investieren! Wie schafft der das bloß alles, möchte man sich fragen. Nun, Zeit zum Lesen findet er hauptsächlich im Zug - Michael hat einen Job in Dortmund als wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Amt für Denkmalkpflege - und nutzt die Fahrten zum Dienst und nach Hause in erster Linie um zu lesen! Zu Hause verbringt er dann viele Stunden am Computer, um die entsprechenden Pläne zu erstellen, studiert Listen und Statistiken, um herauszufinden, welchen Platz Brigitte, Ruth oder ich bei welchem Wettkampf erreichen könnten, und kennt daher fast alle ernsthaften Konkurrentinnen "all over the world". Wenn es dann ernst wird, betreut er seine Schützlinge, sofern sie ohne seinen besonderen Beistand nicht laufen können, auch noch beim Wettkampf - läuft entweder mit oder verfolgt das Rennen mit der Stoppuhr in der Hand und gibt moralische Unterstützung! So fuhr er sogar an einem Lehrgangs-Wochenende eigens von Kaiserau aus zu einem Wettkampf nach Bergkamen-Oberaden, um Brigitte bei den Westfälischen Langstreckenmeisterschaften über 5000 m an-

zufeuern. Natürlich macht ihm das alles auch Spaß, und über die Erfolge seiner "Schützlinge" freut er sich sicher ebenso sehr wie diese selbst, denn bessere positive Rückmeldungen über seine Arbeit kann es eigentlich gar nicht geben. Immerhin haben sich viele unserer Läufer und Läuferinnen bei seinem Training kontinuierlich verbessert!

Wie auch immer, durch seine erfolgreiche Trainerausbildung wurde er noch wertvoller für unseren Verein. So widmete er sich immer schon besonders gern der Förderung unseres Nachwuchses, wenn dieser zahlenmäßig noch nicht so sehr zu Buche schlägt. Immerhin verbrachte Michael im letzten Winter fast jede Woche 3 Abende in der LA-Halle, wo er u. a. unseren Schülern auch ein über das reine Laufen hinausgehendes LA-Training anbot, und auch wer noch nicht wußte, wie man Fosbury-Flop schreibt, konnte sich hier zeigen lassen, wie's gemacht wird.

Daß sich Michael auch darüber hinaus noch in vielfältiger Weise in den Verein einbringt - er schreibt eifrig für unsere Vereinszeitung, fotografiert, organisiert, gibt Pressemeldungen weiter, tüfelt z. B. Zeitpläne für die Lette-Lette Staffel aus usw. - zeigt, daß ihm die Vereinsarbeit wirklich Spaß macht. Keine Frage, daß er auch zur aktiven Mitarbeit im Vorstand bereit ist! In seiner neuen Funktion als Jugendwart will er versuchen, die ihm wichtige Jugendarbeit soweit zu intensivieren, daß wir uns bald über mehr jugendliche Mitglieder freuen können als bisher!

Spätestens an dieser Stelle fragt man sich: Wie bringt der Michael es bloß fertig, bei

soviel Engagement für den Verein seine Frau und seine beiden Töchter Hannah und Julia nicht zu kurz kommen zu lassen? Bleibt bei soviel "Vereinsmeierei" eigentlich noch Zeit für die Familie? Nun, ich selbst konnte, da ich Michael und Anne auch privat ganz gut kenne, schon oft erstaunt feststellen, daß die beiden eine bewundernswerte Art haben, alles unter einen Hut zu bringen, ohne daß einer zu kurz kommt.

Dabei muß man natürlich auch vor Anne den Hut ziehen, denn wenn sie nicht voll "mitziehen" würde, gäbe es sicher manchmal Krieg im Hause Holtkötter. Anne selbst meint dazu: "Ich kann Michael eigentlich nur bewundern, wie er das alles schafft. Und ich kann mich auch nicht beklagen - ich brauch z. B. nie zu bügeln!" Beklagt hat Anne sich eigentlich nur einmal, soweit ich mitbekommen habe, als Michael für seine Übungsleiter-Blockausbildung zweimal für eine ganze Woche in Kaiserau war. "Eine ganze Woche ohne Michi, das ist ganz schön hart!" An dieser Stelle haben Ruth und ich nicht weiter nachgehakt, ob sie dabei ans Bügeln dachte. Nach seiner Haupttugend gefragt, nannte Anne seine Ehrlichkeit; über seine "Hauptmacke" hingegen wollte sie sich nicht auslassen ("kenne nur ich, sach ick ooch keenem"). Nun gut, da wollen wir dann auch nicht weiter nachfragen. Wir wünschen ihm auch weiterhin für seine Trainertätigkeit ebenso wie für seine eigene Läuferkarriere soviel Freude und Erfolg wie bisher!

Renate Müller



Amalia aus Minnesota mit Michael

Nudelparty  
Hanse-Marathon

# KHK

*Software*



## **Clever rechnen beim Bauen: Baulohn von Horst Helmerich.**



Es gibt viele Gründe, mit einem für Ihr Unternehmen zugeschnittenem Baulohnabrechnungssystem zu arbeiten.

Fordern Sie ein individuelles Angebot für Ihren Betrieb!

**HORST HELMERICH** Hard- Software GmbH  
Heroldstraße 14d, 48163 Münster  
Telefon (0251) 97 10 50, Fax (0251) 97 10 50