

K 10909 F

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.



Heft 17

Unsere Marathonis mit Uta Pippig

November 1994

5. Jahrgang

Hinweis in eigener Sache

Ein herzliches Dankeschön an alle, die für unser Heft schreiben und fotografieren, egal, ob aus eigenem Antrieb oder auf unsere Bitte hin. Inzwischen hat sich ja auch eine kleine Gruppe von Stammapotoren für unsere Vereinszeitung herausgebildet. Es wäre dennoch schön, wenn der eine oder andere das Bild mit einer neuen Handschrift beleben würde. Thema kann all das sein, was von allgemeinem Interesse sein könnte. Wir suchen auch immer Fotos von unserem Vereinsleben, die sich zur Veröffentlichung zu den Beiträgen eignen.

**KEINE
MACHT DEN
DROGEN**

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.

Richtigstellung

Sollte jemand im letzten Heft (Artikel "Disziplin und Teamgeist bei den Meisterschaften") etwas mißverstanden haben, so stellen wir es jetzt schwarz auf weiß richtig: Wir sind weise genug, jedem Medikamentenmißbrauch zu entgehen und nehmen, vielleicht gerade weil wir Sportler sind, ein Medikament nur, wenn es aus medizinischer Sicht angeraten ist und nicht, um damit unsere sportliche Leistung zu steigern. Sollte es denn vonnöten sein, so verzichten wir auch auf einen Start. Nicht immer heiligt der Zweck die Mittel.

Der Artikel wurde zudem zu einer Zeit verfaßt, als sich etliche Läuferinnen mit dem Vorwurf konfrontiert sahen, sie würden aus rein egoistischen Gründen zum Start antreten. Dabei ist es aber oft genug gerade bei Meisterschaften, Staffelläufen und Meisterschaftswertungsläufen so, daß man die angezeigte Ruhe auf einen Tag später verlegt und am Wettkampftag entgegen persönlicher Neigung doch läuft. Dies geschieht dann aber aus freien Stücken - niemand wird zum Laufen überredet - trotz Krankheit.

Die Redaktion

Liebe Laufsportfreunde,

bei allen, die trotz des schlechten Wetters das Trimmfestival mitgestaltet und durchgeführt haben, möchte ich mich herzlich bedanken. Erwähnenswert finde ich auch die harmonische Zusammenarbeit mit dem Tri-Finish und der AOK, denen ebenfalls der Dank gilt. Gleichzeitig möchte ich die Gelegenheit nutzen, auf unseren Silvesterlauf hinzuweisen. Zur Ausrichtung dieser Veranstaltung werden, wie in jedem Jahr, viele Helfer benötigt. Seid bitte so gut und überprüft Euren Terminkalender dahingehend.

Wir möchten auch in diesem Jahr anschließend gemeinsam Silvester feiern, nur fehlt bisher der geeignete Raum. Vielleicht hat jemand die entsprechenden Verbindungen und das Interesse, dann bitte umgehend Bescheid geben.

(Werner Driese)

Das Trimm-Festival in Münster

Keiner von den Aktiven und Besuchern des Trimm-Festivals hatten ein solches Wetter verdient. Münster wurde seinem Ruf vollauf gerecht. Regen und Nieselregen wechselten sich mit wenigen Pausen dazwischen an diesem ersten September-Wochenende einträchtig ab. Unser Beitrag an diesen beiden Tagen, an denen sich mehr als 60 Münstersehe Vereine am Samstag in der Innenstadt vorstellten und am Sonntag ein Aktivprogramm an der Sentuper Höhe anboten, stand unter dem Motto: "Sportler helfen Sportler". Wir hatten am Samstag zusammen mit TRI-Finish einen Info-Stand im Rathaus-Innenhof aufgebaut. Hier konnte man sich intensiv über **unsere** Sportarten, Triathlon und Laufen, auf die verschiedenste Weise informieren. Neben Broschüren, gestalteten Info-Tafeln, einer Dia-Schau und einem Film vom Friedenslauf stand der persönliche Kontakt im Vordergrund. Es bestand aber die Möglichkeit, gegen Entrichtung einer kleinen Spende eine "Runde" Rennrad auf der Rolle zu fahren. Zu den ersten, die von dieser Möglichkeit Gebrauch machten, gehörte die Stadtbezirks-Bürgermeisterin-Mitte, Marion Tüns. Sie hatte zwar ein wenig Sorge um ihren Rock, aber das kleine Problem wurde schnell gelöst. Die Spenden wurden für einen Amateurradsportler, Christian Meyer, gesammelt, der bei einer Rundfahrt einen schwerwiegenden Unfall hatte. Christian Meyer sitzt heute im Rollstuhl. Insgesamt konnte bei dieser Spendenaktion eine Summe von 640,- DM auf ein Sonderkonto überwiesen werden. Besondere Verdienste beim Sammeln erwarb sich Silke Driese, die es verstand, die Spendenbereitschaft der

Leute zu aktivieren. Sie war fast den ganzen Tag mit dem Spendenglas unterwegs. Werner tat sich als Moderator am Mikrofon vor, Paul Gärtner als guter Zuhörer für wirklich alle Lebensgeschichten. Jutta Tüllmann hatte die Versorgung bestens im Griff. Maria, Lothar, Karin, Petra, Gabi, Ferdi, Peter und Josef waren ständig präsent. Beim Aufbau unseres Standes gingen uns noch einige fleißige Hände zur Hand. In der Aufzählung habe ich bestimmt jemanden vergessen, sorry. Hier und da schaute ein bekanntes Gesicht aus unserem Verein im Laufe des Tages bei uns vorbei, was immer wieder Anlaß für einen kleinen Plausch über unser Thema Nr. 1 war. Der Sonntag sollte bei dieser Veranstaltung der eigentliche Aktivtag sein und alle Interessierten auf die Sentrupe Höhe locken. Vorbereitet waren wir gut und es hätte beispielsweise die Möglichkeit bestanden, selbstverständlich unter fachkundiger Betreuung und Begleitung, einen kleinen Duathlon zu absolvieren, die Trimm-Bahn zu benutzen oder einfach eine kleine Runde zu joggen. Wer weiß, ob es an dem schlechten Wetter, unserem Angebot oder auch dem ungünstigen Standort lag, den man unserem Verein zugewiesen hatte - keiner machte von dem Angebot Gebrauch. Schade war es für die, die sich darauf vorbereitet hatten und nach dem etwas "statischen" Samstag aktiv werden wollten. Ausdauer haben sie aber trotzdem bewiesen, denn sie harrten den ganzen Sonntag auf der Sentrupe Höhe aus, obwohl es sicher angenehmere Beschäftigungen gibt. Mir fallen da gleich mehrere Dinge ein, z.B.

Michael Holtkötter



Berlin-Marathon

Auch in diesem Jahr reiste wieder eine Gruppe von Läufern des LSF nach Berlin, um beim Marathon zu starten. Da fast alle unterschiedliche Zeiten für die Anreise gewählt hatten, trafen wir uns am Freitagabend (wie immer!) im Café Kranzler.

Am Samstagmorgen um 8.30 Uhr startete der Frühstückslauf am Charlottenburger Schloß. Unter dem Motto "ganz langsam" lief die Läufer­schar bewaffnet mit Fahnen und Transparenten ein 6er-Tempo in Richtung Olympiastadion. Für die Rennschnecken war dies bereits Tempotraining. Unser gemeinsames Frühstück im Olympiastadion wurde schlagartig unterbrochen. Völlig aufgelöst erschien Renate Müller und suchte einen Fotoapparat. Sie hatte Uta Pippig entdeckt und wünschte sich sehnlichst ein Foto mit ihr. Nur, wer hatte diesen Wunsch nicht auch? Blitzschnell stellten wir uns zum Gruppenbild mit Star auf. Nachdem Uta uns noch viel Glück für den Marathon gewünscht hatte, konnte eigentlich nichts mehr schiefgehen. Die traditionelle Pasta-Party fand auf dem Messegelände vor der Deutschlandhalle, in der noch die Marathonmesse war, statt. Jedem Teilnehmer wurde ein großer Teller Nudeln und Malzbier gereicht. Da ein Teller Nudeln für 42,195 km garantiert nicht ausreichend ist, trafen wir uns zum Abendessen in einer Pizzeria im Europacenter wieder. Hier konnte jeder die restlichen Kohlenhydrate tanken. Unsere Fangruppe erhielt die letzten Tips für ihren U-Bahn-Marathon von Ewald.

Marathon-Tag. Treffpunkt Ernst-Reuter-Platz. Optimale Startbedingungen! Nach einem allgemeinen toi-toi-toi checkten wir in die unterschiedlichsten Startblöcke ein. Aufgeregt auf der Stelle trippelnd, warteten wir in unserer Box auf den Startschuß. Pünktlich um 8.45 Uhr war es soweit, im Trippelschritt ging es los. Das Schnecken-

team hatte nach zwei Minuten die Startlinie überquert. Bei Kilometer 5 erwartete uns bereits unser Betreuer­team, Mirjam und Horst. Alle weiteren 5 Kilometer wurden wir von den beiden mit Tips und wohlthuenden Worten versorgt. Übrigens gibt es seit diesem Tag ein neues Maß für 5 Kilometer, nämlich "1 Horst". "1 Horst, dann sind wir schon bei 30; noch 1 Horst und wir haben bereits 35 usw."

Auch ein großes Lob an unser Familienteam Dornseif/Unländer, welches uns an mehreren Punkten der Strecke mit Gatorade und Videokamera unterstützten. Wir wurden also bestens betreut, nur laufen mußten wir noch alleine! Nicht vergessen wollen wir das tolle Publikum von Berlin, welches uns mit Töpfen, Trillerpfeifen und Ratschen durch die Straßen peitschte. Gesund und zufrieden erreichten wir das Ziel. Mit Überschreiten der Ziellinie wurden Ludwig Dornseif und Peter Kramer in den Kreis der Marathoni's aufgenommen.

Frisch geduscht und ein wenig ausgeruht trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Steakhaus am Ku'damm. Einige traten am selben Abend noch die Heimreise an, die anderen ließen den Tag beim gemütlichen Bier ausklingen.

Am Dienstagabend trafen wir uns um 18.00 Uhr an der Sentruper Höhe zum gemeinsamen "auslaufen" wieder. Vorher jedoch wurden Ludwig 300,— DM von seinem Sponsorenteam überreicht, um seine Wette mit Herbert Brück auslösen zu können (siehe Vertrag aus Heft 13). Bis zum nächsten Marathon, vielleicht in Hamburg?

Gaby Brink + Petra Benz

Peter Samulski	2:56:21	Hans-Werner Jonnek	3:50:16
Ewald Fikus	2:58:29	Anne Holtkötter	3:50:20
Renate Müller	3:27:40	Wolfgang Andexer	3:52:20
Ruth Lutz	3:29:25	Jürgen Janutta	4:14:40
Jürgen Kallerhoff	3:29:25	Gabi Brinck	4:47:27
Michael Holtkötter	3:42:46	Petra Benz	4:47:27
Stefan Priess	3:42:46	Peter Kramer	4:47:28
Hermann Löchte	3:44:21	Gertrud Unländer	5:10:07
Dieter Wagner	3:47:30	Ludwig Dornseif	5:10:07



LSF setzt DT3 ein!

DT3 ist, wie Ihr wahrscheinlich richtig vermutet, nicht die Abkürzung für eine mehr oder weniger giftige Chemikalie, sondern bedeutet - Ihr ahnt es schon - DREAM TEAM 3.

Da wir wissen, daß es immer jemanden geben wird, der **nach** schneller laufen kann als wir, verausgaben wir uns nicht völlig und nutzen die verbleibenden Reserven zum Träumen. Anfang des Jahres hatten wir den Traum vom Berlin-Marathon 1994. Auch die widrigen Umstände zu Beginn der Vorbereitung wie Regen, Kälte, Gegenwind usw. konnten uns diesen Traum nicht nehmen. Sich "quälen" ist ja so schön.

Mit fortschreitender Vorbereitung kristallisierten sich dann neue Träume heraus. Während die männlichen Mitglieder des Teams von Zeiten unterhalb irgendwelcher magischen Grenzen und von den Rundungen der "BB" träumten, wobei sie natürlich nicht an die französische Dame, sondern an die Baum-Berge dachten, deren Höhen sie bezwangen und dabei manchmal aussahen wie Don Quichote nach der Schlacht mit den

Windmühlen (die stehen jetzt dort oben), wurden andere Mitglieder des Teams von völlig anderen Träumen heimgesucht.

Z.B. Gabi. Seit ihrem Alptraum vom Marathonlauf hinter dem Besenwagen, der sie während ihrer verletzungsbedingten Zwangspause (umgeknicktes Fußgelenk beim Verlassen eines Spielzeuggeschäftes ohne Begleitung sogenannter Erwachsener) heimsuchte, wird sie immer schneller (heimliches Tempotraining? Wo soll das noch hinführen?).

Oder Gertrud. Sie träumt, wenn sie nicht gerade Getränke für das ganze Team einkauft oder versteckt, schon von Distanzen oberhalb der Marathonstrecke.

Andere Teammitglieder liebäugeln eher mit Arminius (vor allem die Damen), weil er ja so gut aussieht.

Ihr seht also - die Welt der Träume ist groß. Nach Berlin sind wir hoffentlich **alle** einen Traum ärmer und dadurch frei für einen neuen Traum.

IT's DREAM TIME!

Das DT3
Peter Kramer

Ein Schiff gab das Startsignal

"Soll ich Dir meine Brille borgen?" Dieses ungewöhnliche Angebot erhielt Anne, als sie sich bei anderen Läufern nach dem Start zum Wismarer Strandlauf erkundigte. Sie konnte nicht glauben, daß der Start sich ca. 300 Meter vom Strand entfernt im Wasser befand. Ein dort plaziertes Startbanner war zu klein, um es vom Ufer aus lesen zu können. Doch keine Sorge, Schwimmen war nicht nötig, denn eine schmale, neu errichtete Landungsbrücke führte zum Startpunkt. Zugegeben, etwas Skepsis hatte sich auch bei mir über die richtige Wahl des Startpunktes breitgemacht. Ich dachte mir, wenn rund 200 Leute auf der schmalen (ca. 3 m) Brücke stehen, dann zieht sich das Startfeld vierzig Meter hin. Meine Bedenken waren völlig unbegründet. 50 Läuferinnen und Läufer gingen an den Start zum Halbmarathon, und 39 (darunter 9 Frauen) wollten die 10 Kilometer (Streckenlänge: 10360 m) bewältigen. Dem ungewöhnlichen Startort angemessen, erfolgte der "Startschuß" durch das Signalhorn eines anliegenden Schiffes. Der Lauf führte über eine sehr anspruchsvolle, wellige und schöne Strecke, die auf den letzten Kilometern dann direkt am Strand auf schmalen Trampelpfaden und zeitweilig auch durch den tiefen Ostseesand verlief - somit nicht bestzeitverdächtig! Dieser Aspekt stand auch überhaupt nicht im Mittelpunkt dieser fast familiären Veranstal-

tung. Dies war der Volkslauf, der seinen Namen verdient, denn, obwohl es auch hier Sieger und Plazierte gab, stand der Laufspaß im Vordergrund. Vor dem Lauf kamen wir mit einem Läufer aus Holland ins Gespräch. Er war mit dem Fahrrad in vier Tagestouren von Zuhause nach Rostock gefahren, hatte dort von dem Lauf erfahren und kurzentschlossen teilgenommen. Während des Laufes traf Anne ihn wieder und im lockeren Gespräch liefen sie dann gemeinsam ins Ziel. Hier erwartete einen keine Computerauswertung, sondern die rührigen Veranstalter machten alles noch per Hand. Anne war ohne Uhr gelaufen und erkundigte sich bei ihrem holländischen Begleiter nach der Laufzeit, die dieser auch nicht genau wußte. Dies bekam wohl ein Kampfrichter mit, der sofort angefahren kam und Anne die exakt gelaufene Zeit mitteilte. Wo gibt es sonst einen solchen Service. Bei der Siegerehrung erfuhr der Veranstalter, daß Anne aus Münster kommt, worauf er ihr als Ehrenpreis einen Autoatlas überreichte, damit sie auch im nächsten Jahr den Weg zum 11. Wismarer Strandlauf finden möge. Ja, und wenn nichts dazwischenkommt, dann werden wir wohl auch bei der 11. Auflage dabei sein.

Michael Holtkötter



So sieht es im Kofferraum der Renate Bees aus



Stärkung nach dem 30iger



Wer sagt denn, daß es hier keine Berge gibt? -Mein "Steher" - Rennen bei den Riesenbecker Sixdays

Bereits im vorletzten LSF-Heft hatte ich in meinem Bericht über die "Eselstour" angekündigt, daß ich im Mai die Riesenbecker Sixdays, - 140 km in 6 Tagen -, ausprobieren wollte.

Ob es dafür kein deutsches Wort gibt? Nun, wer nach dem "Westfälischen Friedenslauf" auf dem Prinzipalmarkt Horst Preisler aus Hamburg im Interview mit Jochen Temme aufmerksam zugehört hatte, der weiß, was wir Ultras unter "6-Tage-Rennen" verstehen. Unser Lauf war am 23.10. Horst reiste gleich nach La Rochelle in Südwestfrankreich weiter und lief dort vom 29.10. bis 3.11. auf einer 200 m-Betonbahn in der Messehalle ("Auf einer unendlichen Schleife im Hexenkessel") 661.200 km (!) - und lag damit über 300 km hinter dem Sieger (!).

Da hatten wir es bei unseren Etappenläufen auf dem 1. DVV-Rundwanderweg Ibbenbüren doch schon bedeutend leichter, wenngleich dieser Härtestest ebenfalls eine intensive Vorbereitung und möglichst eine Ultraerfahrung voraussetzt. Die 149 Läuferinnen und Läufer, die sich dieser dritten Herausforderung nach 1989 und 1992 stellten, hatten das wohl alle beherzigt, denn 144 von ihnen sind durchgekommen, aber trotzdem benötigte die Letzte im Ziel mit 14:06 h fast die doppelte Zeit wie der Sieger Gerrit Voortmann aus den Niederlanden mit 7:08:33 h. Die empfohlene Norm von 2:30 Stunden Sollzeit auf 25 km macht zwar Mut, aber es muß ja einen Grund geben, warum das Teilnehmerlimit von 250 Teilnehmern nicht annähernd erreicht wird. Wer sich also für eine Teilnahme bei der Neuauflage vom 11. bis 16. Mai 1996 interessiert, sollte sich schon einmal ansehen, was wir so sonntags vormittags am Longinusturm treiben.

Die Anreise über Greven / Saerbeck / Riesenbeck / Ibbenbüren / Tecklenburg / Mettingen ist mit ca. 1½ Stunden Fahrzeit recht problemlos, so daß man immer rechtzeitig und staufrei am Treffpunkt sein kann. Der ist jeweils aber nicht am Start, sondern das Ziel, denn zu den 85,— DM Startgeld gehört auch der Bustransfer vom Ankunftsort, an dem man sein Fahrzeug und seine Kleidung hat,

zum Ablaufplatz. Die Gebühren sind nicht zu hoch bemessen, denn die Organisation unter dem rührigen Abteilungsleiter des ausrichtenden SV Teuto Riesenbeck eV, der auch Triathlons veranstaltet, Michael Brinkmann, ist erprobt, durchdacht und hat bis auf einige korrigierbare Schönheitsfehler bei der ersten Endergebnisliste und bei der Siegerehrung gut geklappt. Es waren extrem warme Tage, aber trotzdem waren das Wohl und die Versorgung der Teilnehmer oberstes Gebot, so daß es keine Klagen gab.

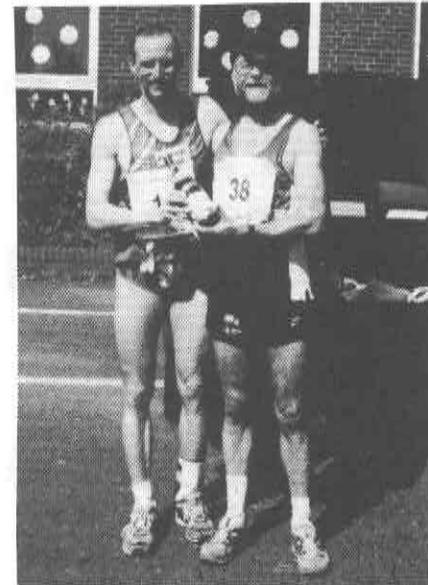
Die 6 Tage setzen sich aus einem Samstag, einem Sonntag und einem Feiertag (Christi Himmelfahrt) am Donnerstag zusammen, an denen um 14.00 Uhr gestartet wird, sowie aus den drei dazwischenliegenden Wochentagen zusammen, an denen der Start auf 18.00 Uhr gelegt worden war. So kamen zeitlich weder Mutter- noch Vatertag zu kurz, zumal am Sonntag in Tecklenburg am Ziel Geraniemarkt war und ich bei meiner Mutter und bei Rotraut mit Betunienampeln wieder "schön Wetter" machen konnte.

1. Etappe: "Die Plauderstunde". Start: Riesenbeck Sünte-Rendel-Schule/Hallenbad. Ziel: Ibbenbüren (Innenstadt), Neumarkt, Streckenlänge: ca. 23 km, durchschnittliche Laufzeit 1992: 1:19 h. Wer in der Ultra-Szene der ganzen Welt kennt nicht Stefan Schlett von der TSG Kleinostheim bei Aschaffenburg? Es gibt fast keine Extrem- und Mega-Herausforderung zu Fuß, zu Wasser, zu Rad und in der Luft, die dieser Ausnahmeathlet nicht schon gemeistert hätte. Dabei ist Stefan erst Anfang Dreißig. Nicht auszudenken, was aus mir sportlich geworden wäre, wenn ich nicht erst als "Spätberufener", sondern in seinem "zarten Alter" in diesen Kreis eingestiegen wäre: ich wäre heute entweder im Rollstuhl, Invalide oder in der Klapsmühle - oder alles zusammen. Als wir uns am Start trafen, war natürlich das Thema "Wettkampf", das ich anfangs ohnehin nicht im Gepäck hatte, passé. Er erzählte mir vom ersten bis zum letzten Kilometer von seinen "Leckerbissen" (sein Lieblingsausdruck), und ich versuchte ihm klarzumachen, daß ich eigentlich nur noch Erlebnis- und Landschaftsläufe machen

möchte. Dabei blinzelte er mich so vielsagend an, daß ich immer noch nicht weiß, ob das nur an der Sonne lag.

So beendeten wir den ersten Tag "im Schongang" Hand in Hand als 33. und 34. in 1:23:03/04 und waren ganz sicher, daß wir weder in "Sauerstoffschuld" geraten waren, was bei einigen auf der ersten Etappe zu einer Übersäuerung der Beinmuskulatur führte, noch jemand einen Platz in der "Hackordnung" weggenommen hatte. Ich hatte ihm seinen Lieblingswein - Württemberger Weißherbst - (s. Foto) mitgebracht, und er ließ mich von seiner Geheim-Mixtur trinken - dagegen ist "Red Bull" nur Rülpswasser. Für alle gab es am ersten Tag als Belohnung ein T-Shirt.

2. Etappe: "Zum Einrollen". Start: Ibbenbüren, Ludwigschule, Groner Allee. Ziel: Tecklenburg (Marktplatz), Streckenlänge: ca. 21 km, durchschnittliche Laufzeit 1992: 1:45 h. Um so erstaunter war ich am zweiten Tag, als die tägliche Ergebnisliste verteilt wurde, daß ich an dritter Stelle der AK50 lag. Erst, wenn eines Tages die Höchstteilnehmerzahl erreicht sein wird, soll es eine 5-Jahres-Stufung geben. Diesmal waren es noch 10-Jahres-Sprünge. Der Erste in M50 lag 4 Minuten, der



Zweite 3 Minuten vor mir. Stefan lag wegen unserer "Plauderstunde" schon 16 Minuten hinter dem Ersten seiner AK. Er wollte das als eingeladener "Promi" natürlich nicht auf sich sitzen lassen. Er möchte von da an ernst und

kämpfte sich bis zum 8. Gesamtplatz und mit 8:13:48 h zum 7. Platz in der am stärksten besetzten AK30 vor. Mich interessierte auch am zweiten Tag das aufkommende Gerangel um die Rangfolge noch nicht so sehr, so daß ich zwar kein Bummelrennen, aber eingeteilt mit einer palavernden Gruppe, die sich um mich geschart hatte, weil sie mich als Brems- und Zugläufer von Steinfurt kannte. Es waren größtenteils Einheimische, die mich auf die Tücken der schweren Berg- und Talstrecken vorbereiten wollte, wenn ich ihnen mit Rat und Tat bei der Einteilung und Vorbereitung auf die nächsten Tage helfen würde. So kam ich als Gesamt-37. mit 1:31:12 h an und lag als Gesamt 35. in der Gesamtwertung 8 Minuten hinter dem Ersten und 5 Minuten hinter dem Zweiten in der AK. Diesmal gab es für alle eine Münze.

3. Etappe: "Die Wende". Start: Tecklenburg (Marktplatz). Ziel: Mettingen (Ortmitte/Kirche). Streckenlänge: ca. 22 km, durchschnittliche Laufzeit 1992: 1:30 h. In der "Aufwärmphase" vor dem dritten Start trat ein Ereignis ein, mit dem ich nicht mehr gerechnet hatte und das mich noch lange beschäftigte, weil es eigentlich nicht hätte passieren dürfen. Der LSF hatte mich alleine an die Front geschickt, der ESV war dagegen mit 6 gestandenen Triathleten und dem Wahl-LSFer Helmut Winter aus Nien-/Altenberge am Start. Nun weiß jeder von uns, daß es Neid und Mißgunst unter Läufern grundsätzlich nicht gibt und daß Sportlerfreundschaften unerschütterlich ein Leben halten, auch wenn der Eine 'mal vor dem Anderen liegen sollte. Aber man wird doch 'mal einen Spaß machen dürfen. Jedenfalls müssen einige "harmlose humorvolle Frozzeleien" meiner früheren Vereinskameraden irgendetwas bewirkt haben, so daß ich die Herausforderung angenommen und meine Einstellung überdacht habe. Den weiteren Verlauf möchte ich daher nicht kommentieren, sondern die Zahlen für sich sprechen lassen. So kam ich nach dieser einsetzenden "Höllenfahrt" über Stock und Stein, Berg und Tal als Gesamt-26. in 1:16:55 h als 2. M50 an und lag in der Gesamtwertung als 30. Gesamt 10 Minuten hinter dem Ersten und 3 Minuten hinter dem Zweiten in der AK. Einen Tagespreis gab es nicht, dafür aber ein "Knöllchen" für mich wegen fehlender Parkscheibe auf dem (zugewiesenen) Parkplatz an der Kirche, wegen dem ich dann den Bürgermeister der Gemeinde Mettingen ken-

VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARLIZUMI
TECHNICAL WEAR



KARHU

Frank Shorter

new balance B

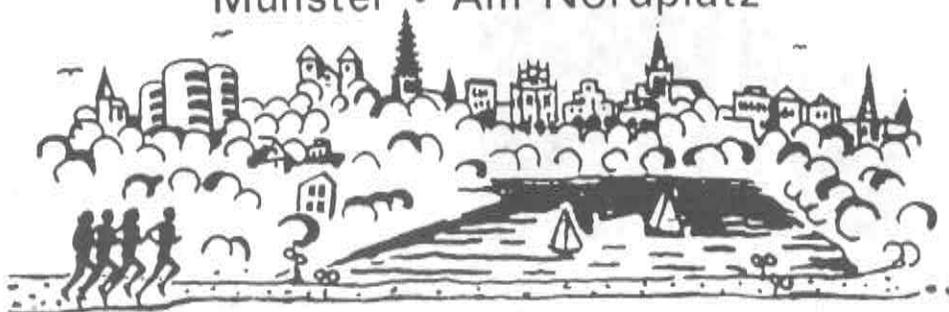


HIND

AVIA
FOR ATHLETIC USE ONLY

LAUFSPORT

Münster • Am Nordplatz



VELODROM

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

nenlernte - und er mich: das "Verfahren" wurde unbürokratisch niedergeschlagen.

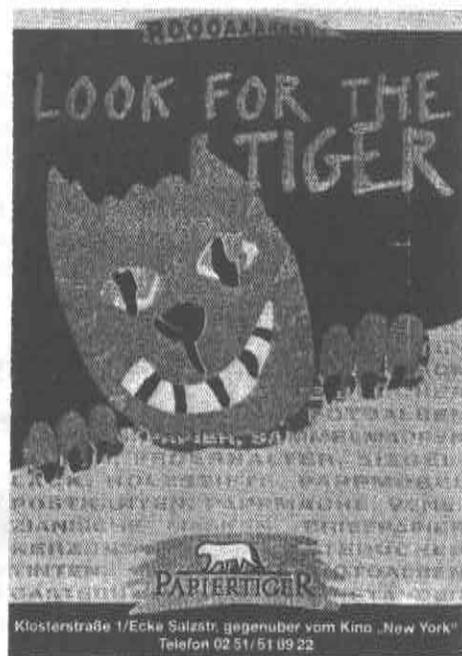
4. Etappe: "Die Aufholjagd". Start: Mettingen (Marktplatz). Ziel: Ibbenbüren/Dickenberg (Paul-Gerhardt-Schule). Streckenlänge: ca. 20 km, durchschnittliche Laufzeit: 1:25 h. Ich wurde Gesamt-25. als 1. M50 mit 1:16:24 h und lag in der Gesamtwertung als 27. 8 Minuten hinter dem Ersten und 1 Minute hinter dem Zweiten in der AK. Die Belohnung für jeden war ein Vollwertbrot "vom Feinsten" und ein Armtäschchen.

5. Etappe: "Das Überholmanöver". Start: Ibbenbüren/Dickenberg (Paul-Gerhardt-Schule). Ziel: Ibbenbüren (Freizeithof Bögel-Windmeyer). Streckenlänge: ca. 26 km, durchschnittliche Laufzeit 1992: 1:40 h. Je mehr ich von Tag zu Tag "abhob", desto gelassener sah Rotraut das Ganze zu Hause. Wenn ich ihr z.B. bei täglichen Streckenbeschreibungen vorlas: "... kommen wir zu einem Torbogen ...", kommentierte sie nur: "... und Du Tor läufst bestimmt noch nen Bogen ...", oder wenn es hieß: "... laufen wir weiter so lange geradeaus ...", fuhr sie fort: "... bis wir zusammenbrechen ...". Gut, wenn einer die Fangleine eines Freiballons in der Hand behält. Ich wurde Gesamt-18. und 1. M50 in 1:31,17 h und lag in der Gesamtwertung als 26. immer noch 8 Minuten hinter dem Ersten, aber schon 4 Minuten vor dem Dritten in der AK.

In dieser Etappe wurde ich um eine Erfahrung reicher, mit der ich nicht gerechnet hatte, obwohl ich doch sonst nicht viel dem Zufall überlasse. Als ich nach einer steilen Talfahrt durch's Ziel schoß und mich über einen Getränkebecher beugte, fiel mein rechtes Brillenglas hinein. Wenn mir das auf der Strecke passiert wäre, würde ich wohl jetzt noch auf dem Waldboden herumkriechen und suchen. Damit war die Sache natürlich noch nicht behoben, denn welcher, noch so gut ausgerüstete, Veranstalter hat denn schon einen Optiker mit entsprechendem Werkzeug am Ziel. Aber es fand sich bald ein hilfreicher Hausmeister mit einem spitzen Jagdmesser ein und ich konnte nach Hause chauffieren. Ich habe ohnehin selten ein so kameradschaftliches familiäres Team, allen voran Michael selbst, erlebt. Als daher Norbert, einer der verantwortlichen Streckenobmänner, Geburtstag hatte, brachten ihm wie selbstverständlich alle Teilnehmer vor dem Start ein Ständchen. An diesem Tag gab es für alle eine Gatorade-Flasche.

6. Etappe: "Der Schlußspurt". Start: Ibbenbüren (Freizeithof Bögel-Windmeyer). Ziel: Riesenbeck (Hallenbad bzw. Schulplatz). Streckenlänge: ca. 28 km, durchschnittliche Laufzeit 1992: 1:55 h. Am letzten Tag machte ich alles klar und ging ganz auf "Besitzstandswahrung", indem ich die meiste Zeit mit Hermann Richter aus Ibbenbüren, dem Ersten in der AK50, lief. Ich wurde Gesamt-17. und 1. M50 in 1:43:44 h und in der Endabrechnung 22. Gesamt und als 2. M50 7 Minuten hinter Hermann und 8 Minuten vor Dieter Gräber vom ESV als Dritter in unserer AK. Da Hermann Jahrgang 1942 ist, wären ich und Dieter Erster und Zweiter einer AK55 geworden. Die Siegerehrung fand am Abend in lockerer Atmosphäre bei "Kartoffel-Gemüse-Gratin à la Sixdays" in der Begegnungsstätte Hof Lammers in Riesenbeck statt und brachte reiche Beute. Jeder bekam ein Sweatshirt und einen Jutebeutel und ich bekam als Preis 2 Vario-Unterwasserleuchten. Das LSF-Heft ist keine Tauschbörse, aber wer so etwas gebrauchen kann, der melde sich bitte. Vielleicht gewinne ich ja in zwei Jahren wieder welche, denn ich mache garantiert wieder mit. Wer kommt mich dann unterstützen?

Peter Samulski



Klosterstraße 1/Ecke Salzstr. gegenüber vom Kino „New York“
Telefon 02 51 / 51 09 22

Laufen einmal aus einer anderen Sicht

Anlaß für diesen Artikel war unser letztes Vereinsheft (Ausgabe August 1994). Nachdem ich das Heft gelesen hatte, vermüßte ich etwas. Daraufhin nahm ich mir nochmals vorherige Ausgaben zur Hand und blätterte sie durch. Tatsächlich, mir fehlten Berichte, Tips und Hinweise für die "breite Masse", die einen sehr großen Teil unserer Läufer ausmacht. Die Breitensportler ohne Wettkampfabitionen kommen zu kurz.

Diese Feststellung soll keine Kritik an die Redaktion oder an die anderen Berichteschreiber sein, denn es kann schließlich nur das in unserem Vereinsheft erscheinen, worüber die Redaktion das entsprechende Material erhält und das kommt, wie die letzten Ausgaben unseres Heftes zeigen, zum größten Teil von den wettkampforientierten Läufern.

Ich will natürlich nicht erreichen, daß die eifrigen Verfasser der Berichte über die verschiedensten Wettkämpfe ihre Arbeit nun einstellen, sondern ich möchte "alle" Vereinsmitglieder ansprechen, von der Möglichkeit, über ihre Erlebnisse zu berichten oder Informationen weiterzugeben, Gebrauch zu machen. Ich denke, daß jeder schon mal Erfahrungen während des "alltäglichen" Laufens gemacht hat, über die man durchaus in unserem Heft berichten kann.

Ich erlebe es oft, daß mir Leute in den Laufkursen erzählen, daß sie sich insgesamt viel wohler fühlen, seitdem sie laufen. Für viele ist es Entspannung vom Alltagsstreß und eine tolle Erfahrung, in einer Gruppe von Gleichgesinnten etwas für Körper und Geist zu tun.

Ich fände es toll, wenn sich der Eine oder Andere angesprochen fühlen würde und vielleicht für eine der nächsten Ausgaben einen Bericht über die Erlebnisse während "alltäglichen" Laufens schreibt. Nun möchte ich noch meine Meinung zu dem Artikel "Disziplin und Teamgeist bei den Meisterschaften" in der letzten Ausgabe äußern. Da wird berichtet, daß Leute mit einer Erkältung bzw. mit einer Fußverletzung durch "intensiven telefonischen Appell an den Teamgeist" dazu bewegt werden, entgegen jeder Vernunft einen Halbmarathon zu laufen. Desweiteren benötigt jemand eine Schmerztablette zum "Wettkampffrühstück", um Schwierigkeiten mit der Bandscheibe auszuschalten, und ein anderes Vereinsmitglied läuft mehr als die Hälfte der Strecke mit großen Schmerzen. Und als Krönung wird dann auch noch von Tapferkeit gesprochen. Ich frage mich, was man mit der Aufzählung dieser Dinge erreichen wollte. Vielleicht Anerkennung? Und ausgerechnet mit der Heftausgabe repräsentieren sich die "Laufsportfreunde" auch noch auf dem Trimm-Festival. So kann man die Freude am Laufsport bestimmt nicht an Interessierte weitergeben, was mir leider auch von Personen, die in keinem Zusammenhang mit unserem Verein oder Lauftreff stehen, bestätigt wurde. Ich finde es ziemlich erschreckend, wenn Meisterschaftstitel wichtiger werden, als die Gesundheit jedes Einzelnen. Leider gibt es nicht immer nur schöne Dinge zu berichten, aber ich denke, das ist auch nicht Sinn und Zweck eines Vereinsheftes. Hoffentlich gibt es in Zukunft viele Mitglieder, die unser Vereinsheft zum Meinungsaustausch nutzen.

Karin Humpohl

Anmerkung der Redaktion:
Dieser Artikel wurde trotz Redaktionschluß noch eingeschoben. (Wir verweisen diesbezüglich auch auf Seite 1 "In eigener Sache".)

WER lief WO?

25.6.94 Münster Citylauf - 10 km -			
Egon Roth	35:36 (4.M35)	Dieter Feldhaus	43:26
Wolfgang Kunz	37:16 (3.M50)	Jürgen Kallerhoff	43:41
Manfred Fleige	38:20 (6.M40)	Josef Hillebrand	45:43
Martin Braun	38:28	Sabine Drogmann	45:50 (4.W30)
Thomas Rundle	38:50 (5.M50)	Marlies Sprenger	47:46 (4.W35)
Gottfried Schäfers	39:09 (2.M55)	Jürgen Janutta	49:14
Eckhard Müller	39:32	Dagmar Okoro	49:59 (6.W30)
Brigitte Ziegler	40:48 (1.W40)	Michael Möllers	50:04
Ulrich Budde	40:52	Maria Sohn	53:48 (4.W40)
Ruth Lutz	42:53 (2.W40)	Klaus Lietzow	55:43

22.7.94 Roruper Abendlauf			
- 3 km -		Dettef Bärhold	46:43
Michael Holtkötter	10:42 (1.M35)	Andrea Schubert	48:02 (3.W30)
Maria Weßling	11:26 (1.W20)	Michael Rademacher	48:30
Brigitte Ziegler	11:36 (1.W40)	Joachim Lorek	49:22
Hans-Georg Broos	13:34 (3.M35)	Maria Sohn	51:47 (2.W40)
Friedhelm Neuhaus	15:00 (4.M55)	Bernhard Düllmann	51:48 (1.M70)
Horst Helmerich	16:41 (3.M65)	Marlies Stöppler	58:16
- 10 km -		Beate Hagemann	58:24
Martin Braun	37:50	Ursula Claus	58:57
Gottfried Schäfers	38:57 (1.M55)	- 21.1 km -	
Kai Buchheister	40:55	Peter Samulski	1:25:42 (1.M55)
Ulrich Budde	41:19	Thomas Rundle	1:26:35 (3.M50)
Lothar Sohn	43:29	Friedhelm Hirche	1:27:94 (4.M35)
Thomas Düking	44:03	Ute Eckenbach	1:28:59 (1.W20)
Andreas Nergenu	44:31	Stefan Chrzanowski	1:36:37
Anne Holtkötter	44:37 (2.W35)	Bodo Bruder	1:40:32 (5.M55)
Josef Hillebrand	44:38	Dagmar Okoro	1:46:19 (1.W30)
Dieter Wagner	45:50 (3.M60)	Jörn Thoden	1:51:47

14.9.94 Münster - Volkslauf "Rund um das Schloß" -			
- 5 km -		- 10 km -	
Friedhelm Hirche	17:30 (3.M35)	Egon Roth	35:18 (3.M35)
Michael Holtkötter	17:41 (4.M35)	Ewald Fikus	35:26 (4.M30)
Eckhard Müller	17:49 (3.M30)	Thomas Rundle	36:53 (1.M50)
Brigitte Ziegler	19:19 (1.W40)	Peter Samulski	37:31 (1.M55)
Renate Müller	20:47 (1.W45)	Martin Braun	38:55
Anne Holtkötter	20:50 (2.W35)	Ulrich Budde	39:38
Wilfried Grünwald	21:51 (3.M50)	Andreas Nergenu	39:47
Michael Möllers	22:25 (6.M30)	Dieter Feldhaus	40:25 (3.M45)
Hans-Georg Broos	24:32 (7.M35)	Lothar Sohn	40:46
Bernhard Düllmann	25:22 (1.M70)	Stefan Chrzanowski	41:02
Friedhelm Neuhaus	26:00 (2.M55)	Jürgen Kallerhoff	41:34
Jutta Tüllmann	26:09 (3.W40)	Winfried Tillmann	41:42
Maria Sohn	26:10 (4.W40)	Ruth Lutz	42:04 (1.W40)
Marlies Stöppler	26:11 (4.W45)	Hans-Werner Jonnek	43:29
Julia Holtkötter	26:41 (1.W13)	Marlies Sprenger	43:48 (2.W35)
Marianne Krügel	27:36 (5.W45)	Kai Buchheister	48:42

Ein komplettes Brandschutzprogramm aus einer Hand



brinck
Brandschutz-Center Münster
Partner der FEUERWEHR + INDUSTRIE

Brandschutz-Center Münster
Horst Brinck GmbH

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

Wer lief Wo?

30.7.94 Hiddingseier Volkslauf	
- 10 km -	
Ewald Fikus	37:15 (5.M30)
Andreas Otte	38:00 (4.M20)
Eckhard Müller	39:47
Gottfried Schäfers	39:55 (1.M55)
Kai Buchheister	41:11 (4.M35)
Ulrich Budde	41:20 (5.M40)
Brigitte Ziegler	42:25 (1.W40)
Dieter Wagner	46:13 (1.M60)
Andreas Nergenu	47:23
Michael Möllers	54:48
- 20,5 km -	
Peter Samulski	1:29:09 (2.M55)
Michael Holtkötter	1:32:23
Anne Holtkötter	1:41:55 (2.W35)
Bodo Bruder	1:43:14 (6.M55)
Stefan Chrzanowski	1:46:42 (6.M20)
Paul Gärtner	1:50:43 (2.M65)

7.8.94 Westerwiehe	
Kai Buchheister, 10 km	40:02 (5.M35)

13.8.94 Marl	
Ewald Fikus	37:15 (2.M30)
Ulrich Budde	41:07 (2.M40)

20.8.94 Everswinkel	
Friedhelm Hirche, 10 km	40:20 (6.M35)
Thomas Düking, 10 km	45:26 (4.M40)
Thomas Rundle, 20 km	1:18:42 (2.M50)
Martin Braun, 20 km	1:22:14 (1.M30)
Peter Samulski, 20 km	1:22:24 (2.M55)
Eckhard Müller, 20 km	1:28:20 (3.M30)
Dieter Feldhaus, 20 km	1:34:10 (6.M45)
Dieter Wagner, 20 km	1:35:01 (1.M60)
Jürgen Janutta, 20 km	1:45:30 (4.M40)
Michael Möllers, 20 km	1:50:06
Gertrud Unländer, 20 km	1:52:00 (1.W40)

26.8.94 Ibbenbüren - 8 km -	
Lothar Sohn	33:39
Renate Müller	33:43 (1.W40)
Joachim Lorek	37:00
Paul Gärtner	37:36 (2.M65)
Jutta Tüllmann	43:02
Maria Sohn	43:05

17.9.94 Telgte	
- 5 km -	
Holger Venjakob	24:28
Jutta Stola	27:54
Marlies Stöppler	28:01
Jürgen Revering	28:20
Elisabeth Revering	28:59
Silke Driese	29:37
Jutta Tüllmann	29:43
Magdalene Bittner	31:35
- 10 km -	
Wolfgang Kunz	36:13 (1.M50)
Martin Braun	39:42
Werner Driese	41:54
Detlef Bärhold	43:53
Jürgen Koßmeier	53:25
Heinz Koßmeier	53:51 (2.M65)
Ursula Claus	55:31 (7.W45)
- 21,1 km -	
Thomas Rundle	1:22:59 (2.M50)
Gottfried Schäfers	1:25:56 (1.M55)
Ulrich Budde	1:30:00 (8.M40)
Ewald Fikus	1:30:00
Dieter Feldhaus	1:32:59
Renate Müller	1:33:56 (1.W45)
Ruth Lutz	1:37:32 (1.W40)
Dagmar Großmann	1:38:52 (2.W30)
Hans-Werner Jonnek	1:38:56
Winfried Tillmann	1:40:36
Dagmar Okoro	1:45:00 (3.W30)
Joachim Lorek	1:45:59
Paul Gärtner	1:48:30 (1.M65)
Michael Möllers	1:52:21

17.9.94 Duisburg	
Ute Eckenbach, 10 km	39,31 (1.W20)

24.9.94 Warendorf - Emsseevolkslauf -	
Thomas Rundle	1:17:24 (1.M50)

1.10.94 Saerbecker Kirmeslauf	
Thomas Rundle, 10 km	36:01 (1.M50)
Friedhelm Hirche, 10 km	36:24 (4.M35)

3.10.94 Beelen	
Gertrud Unländer, 11 km	56:15 (2.W40)

Wer lief Wo?

Kleine Anmerkung zur Öffentlichkeitsarbeit in der Tagespresse

Wenn Berichte vom Laufgeschehen an die Zeitung gegeben werden, haben wir leider keinen Einfluß auf das, was dann veröffentlicht wird. Wir mußten gerade in der jüngsten Vergangenheit feststellen, daß manche Berichte nicht, nur gekürzt oder völlig verändert wiedergegeben wurden. Mit den Ergebnissen verhält es sich genauso. Es tut uns leid für die, die dann ungenannt bleiben.

8.10.94 Haltern-Sythen	
Eckhard Müller, 5 km	17:53 (3.M30)
Michael Holtkötter, 5 km	18:26 (6.M35)
Thomas Rundle, 10 km	35:57 (2.M50)
Brigitte Ziegler, 10 km	39:12 (1.W40)
Ralph Sprenger, 10 km	40:15
Renate Müller, 10 km	40:43 (2.W45)
Ruth Lutz, 10 km	41:24 (2.W40)

* letzte meldung * brandaktuell * erste ergebnisse vom frankfurt-marathon *

ERGEBNISSE DER DM-TEILNEHMER (WEITERE ERGEBNISSE FOLGEN IM NÄCHSTEN HEFT)

Ute Eckenbach mit Spitzenleistung: 2:54:53 (7. Platz WH); Manfred Fleige 2:51:51 (60.M40); Brigitte Ziegler 3:05:17 (5.W40); Peter Samulski 3:05:22 (25.M55); Renate Müller 3:08:37 (4.W45); Gottfried Schäfers 3:09:44 (33.M55); Ruth Lutz 3:14:03 (12.W40); Bodo Bruder 3:31:20; Dagmar Okoro 3:33:30 (29.W30); Marlies Sprenger 3:34:51 (36.W35); Dagmar Großmann 3:40:34 (38.W30); Hildegard Kerkhoff 3:41:21 (38.W40); Anne Holtkötter 3:45:11 (42.W35)

MANN-SCHAFTSWERTUNG SENIORINNEN: - Brigitte - Renate - Ruth - wurden DEUTSCHE VIZEMEISTER!

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.

- Kfz-Reparaturen aller Art
- Ölwechsel Sofortdienst
- TÜV-Vorbereitung u. -Vorführung
- Stoßdämpfer u. Auspuffdienst

- Inspektionen
- Reifendienst
- Autoshop
- Fahrrad-Verleih

STARTKATALOG

November		
16.11.94	Haltern-Sythen	Staffellauf "Prickings-Hof": 4 x 2 km für Schüler, Jugend, Hobbyläufer / 5 x 5 km Männer, Frauen, Mixed
19.11.94	Bergkamen- Oberaden	Barbara-Runde: 5 km / 10 km
Dezember		
3.12.94	Dülmen	Nikolauslauf 2,5 km / 5 km / 10 km
4.12.94	Herten-Bertlich	5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / 15 km / 25 km / Halbmarathon / Marathon / Marathon-Staffel
10.12.94	Steinfurt	Nikolauslauf 10 km
11.12.94	Hamm	Nikolauslauf 5 km / 10 km
11.12.94	Dorsten	Crosslauf 5970 m / 8120 m
31.12.94	Münster	Silvesterlauf am Aasee 5 km / 10 km
Januar		
7.01.95	Vreden	Neujahrslauf 8 km / 15 km
21.01.95	Oelde	Oelder Crosslauf
28.01.95	Hamm	1. Lauf der Hammer Serie - 10 km -
Februar		
11.02.95	Hamm	2. Lauf der Hammer Serie - 15 km -
25.02.95	Hamm	3. Lauf der Hammer Serie - Halbmarathon -

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:

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

Übrigens:
**Hochglanz-
lackierung**
ist eine unserer
Spezialitäten!
Lassen Sie sich
informieren...



Stöppler

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

Jogger in den Alpen gesichtet - ein kurzer Reisebericht

Der Alptraum eines jeden laufenden Flachlandtirolers sind wohl die Berge. Da genügen beispielsweise schon die kurzen, flachen Anstiege der Horstmarer 10er Strecke, um den Kampf gegen das ungeliebte Haustier, den inneren Schweinehund, intensivieren zu müssen. Und wenn man dann mit dem Vorsatz, täglich zu laufen, in die Berge auf 1500 m in den Urlaub fährt, läßt man das besagte Tier, soweit möglich, am besten gleich Zuhause. Wir fahren in diesem Sommer in die französischen Alpen, in einen kleinen Ort namens Valmorel, der von 2500 bis 3000 m hohen Bergen umgeben und etwa 25 km von Albertville entfernt ist. Spätestens als wir die letzten 13 km, die sich vom Tal in Serpentina den Berg hochwindet, mit dem Auto zurücklegten, war uns klar, daß in dieser Gegend eben Laufstrecken so selten sind wie Oasen in der Wüste. Als Anne und ich am ersten Tag losliefen, blieb uns nur die Entscheidung, ob zuerst runter und dann rauf oder umgekehrt. Wir entschieden uns für die erste Variante und liefen die Serpentina hinab, um nach 20 Minuten umzukehren. Schnell mußten wir bergauf merken, daß unser ungeliebtes Haustier offenbar heimlich die Reise in die Berge mitgemacht hatte, denn die Beine taten sich fürchterlich schwer. Erst nach etwa einem Kilometer ging es etwas besser. Diese Erfahrung sollte sich in den nächsten Tagen bestätigen. In einem Veranstaltungsprogramm lasen wir, daß montags bis freitags sich um 9 Uhr Jogger am Schwimmbad zum gemeinsamen Laufen treffen können. Mit ein bißchen Skepsis waren wir montags an der vorgegebenen Stelle. Vier Männer waren bereits da, wovon einer jedoch aus Verletzungsgründen nicht mitlief. Da wir des Französischen nicht mächtig sind, trotteten wir der kleinen Gruppe einfach hinterher. Diesmal ging es zuerst bergauf. Bereits nach etwa 2 km schmiß der erste Läufer das Handtuch. Ihn sahen wir auch in den folgenden Tagen nicht mehr. Da Laufen eine sehr kommunikative Angelegenheit nicht nur an der Sentruper Höhe ist, kamen wir doch so langsam ins Gespräch. Als Verständigungssprache diente neben Händen und Füßen vor

allem Englisch. So erfuhren wir, daß wir mit einem Dänen und einem Franzosen unterwegs waren, die ebenfalls keine Bergefahrung besaßen und der eigentliche "Vorläufer" der verletzte Läufer war. Nach einer Stunde waren wir am Ausgangspunkt zurück. Der Kampf mit dem Untier hatte selbstverständlich auch wieder stattgefunden, und das nicht nur wegen der Berge, sondern auch wegen des warmen Wetters. Am folgenden Tag bekamen wir einen ortskundigen Vorläufer, einen jungen Sportstudenten, der an die äußeren Gegebenheiten bestens gewöhnt war. In der zweiten Urlaubswoche übernahm diese Rolle die Schwimmmeisterin, die aber auch beim Laufen viel Ausdauer bewies. In der Regel liefen wir täglich etwa eine Stunde und nur am Sonntag war Pause. Die Gespräche beim Laufen drehten sich um viele Themen und so erfuhren wir viele interessante Dinge und mußten zugegebenermaßen auch so manche Vorstellung revidieren. Die schöne und sehr abwechslungsreiche Berglandschaft ließ die Läufe zusätzlich zu einem Genuß werden. Obwohl das Laufen unter solchen Bedingungen vor allem eine Schulung für die Kraftausdauer ist und wir uns auf Muskelkater eingestellt hatten, blieb dieser aus. Wenn wir demnächst bei einem Lauf an einen kleinen Hügel kommen und der innere Schweinehund sich lauthals meldet, dann werden wir uns an die Läufe in den französischen Alpen erinnern, und ich bin mir sicher, der Hund verzieht sich still in die äußerste Ecke.

Michael Holtkötter



»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

Der Jogger

Es joggt der Jogger stundenlang durch's Tal und auf den Berg hinauf. Man wird vom Zuschau'n schon ganz krank, so wild gestaltet er den Lauf.

Er denkt nur an sein Marathon und an den Siegerkranz. Dem Herzinfarkt läuft er davon, denn joggen, das erfüllt ihn ganz.

Er läuft und läuft wie ein VW, sein Motor leistet ach so viel! Nur hin und wieder tut es weh, wenn er als Zweiter kommt ans Ziel.

Pokale, ach erkämpft so heiß, sie häufen sich in den Regalen. Doch jeder hat auch seinen Preis, für alle muß er zahlen!

Denn irgendwann ist's plötzlich Schluß. Der Jogger, er verliert den Schwung, es meldet sich der Meniskus, und Joggen bleibt Erinnerung.

A. Appelberg



Buddenstraße 11 (am Buddenturm), 48143 Münster, Tel. 0251 / 51 90 72 , DI-FR 9.00 - 18.00 Uhr, SA 8.00 14.00 Uhr

LÄUFERGEBURTSTAGE

Dezember

- 01.12. Brigitte Ordelleide
- 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 Trampczynska
- 18.12. Christa Störmann
- 19.12. Matthias Pick
- 24.12. Berthold Kappenberg
- 28.12. Eckhard Müller
- 29.12. Claus Brackmann
- 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
- 13.01. Hildegard Busch-Kerkhoff
- 15.01. Hans-Werner Jonnek
- 16.01. Lothar Bodenberger
- 17.01. Irmgard Kiewitt
- 19.01. Friedhelm Hirche
- 25.01. Jürgen Grote
- 28.01. Hanne Krause
Werner Driese
- 29.01. Andrea Hillebrand



Herzlichen Glückwunsch sagen wir allen Geburtstagskindern des LSF, besonders gratulieren wir allen, die einen "runden" Geburtstag feiern.

Birgit Stanislawsky (30)
Dieter Hölmer (50)

Februar

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



Wir freuen uns, 11 neue Mitglieder begrüßen zu dürfen.

Andreas Otte, Barbara, Anton und Philipp Lerch, Christa und Jürgen Sieme, Bernd Huesker, Magdalene Bittner, Birgit August und Alfredo Cardoso, der sich nach einer kleinen Unterbrechung wieder bei uns angemeldet hat.

Wir heißen Euch ganz herzlich willkommen und hoffen auf viele schöne, gemeinsame Läuferstunden.

Ihr habt ganz recht, es sind nur 10 Anmeldungen.

Eine ganz besondere Freude ist es uns, daß ein Mitglied unsere aufstrebende Jugendabteilung bereichern wird, und zwar Julia Holtkötter. Mit ihr haben wir einen momentanen Stand von 200 Mitgliedern.



Triathlon - Just for fun!

Ein Interview mit Jürgen Janutta

Red.: Jürgen, Du hast in diesem Jahr in Saerbeck erstmalig an einem Triathlon teilgenommen. Wie kam es dazu?

Jürgen: Nun ja, eigentlich eher zufällig! Zur Bewältigung der anstehenden Midlife-Crisis wollte ich mir im Frühjahr 1994 ein Motorrad (Chopper) kaufen. Aus Kostengründen wurde daraus jedoch ein Mountainbike.

Red.: Neues Bike - ok! Aber wieso dann gleich Triathlon?

Jürgen: Ich las in einer Ausschreibung von dem Volkstriathlon in Saerbeck am 3.7.94. Die Anforderungen, 600 m Schwimmen, 22 km Radfahren und 6,5 km Laufen, schienen mir auch für einen Neuling zu schaffen. Außer meinem regelmäßigen Lauftraining war ich zwar nicht vorbereitet, aber ich wollte es einfach mal ausprobieren, wie drei Sportarten in einer Veranstaltung ablaufen und so meldete ich mich an.

Red.: Der Countdown läuft. Erzähl' uns mal von Deiner Premiere.

Jürgen: Bei 30° im Schatten packte ich mein Bike auf meinen neuen Heckträger am Auto und startete allein in Richtung Saerbeck. Am Veranstaltungsort hatten sich die 300 Teilnehmer mitsamt Familie und Picknickkorb eingefunden. Ich war beeindruckt von dieser lockeren und familiären Atmosphäre, die man bei Laufveranstaltungen doch oftmals vermisst.

Red.: Nun, mit dem Schwimmen habe ich es nicht so, stieg demnach als Drittlletzter aus dem Naturfreundebad. Nach dem Umziehen (ein perfektes Triathlon-Outfit besitze ich nicht), konnte ich dann auf meinem Bike etwas Speed machen. Die 22 km führten uns über eine flache und angenehme Strecke. Ich fuhr im Schnitt so 27 km pro Stunde und fühlte mich wohl. Gegen meinen Mitstreiter auf ihren Rennmaschinen hatte ich dennoch keine Schnitte, da ich einer der wenigen Mountainbiker war.

Red.: Die dritte Disziplin - das Laufen - war dann doch sicher kein Problem mehr für Dich.

Jürgen: Generell nicht, aber das Interessante bei dem Umstieg vom Rad zum Laufen ist, daß man den Rhythmuswechsel nicht so einfach schafft, weil man etwas "O-beinig" läuft. Nachdem ich mich eingelaufen hatte, konnte ich sogar etliche Teilnehmer überholen und lief schließlich nach 1 Stunde und 46 Minuten fröhlich pfeifend durchs Ziel. Ich hatte meinen ersten Triathlon geschafft und fühlte mich so gut wie nach meinem ersten Marathon.

Red.: Willst Du noch einmal an einem Triathlon teilnehmen oder soll es ein einmaliges Erlebnis bleiben?

Jürgen: Den nächsten Saerbecker-Triathlon am 1.7.1995 habe ich in meinem Kalender bereits notiert. Vielleicht fühlen sich einige Läufer durch den Bericht angesprochen und begleiten mich im nächsten Jahr. Da diese Veranstaltung auf 300 Teilnehmer begrenzt ist, werde ich frühzeitig eine entsprechende Mitteilung in unserem Infokasten aufhängen.

Triathlon - Just for fun!

Im Auftrag der Redaktion: Gabi + Petra



Ute mit neuem Kreisrekord und eine Riesentorte für alle

Kaum war der Startschuß zu den Münsterlandmeisterschaften im Halbmarathon in Dülmen (4. September) erfolgt, da düste Ute auch schon los. Sie legte ein derartiges Tempo vor, daß man sich fragen mußte, wie lange sie das wohl durchhalten könne. In ihrem Schlepptau sah man Rita Lanwer von der LG Ratio, die sich, wie sie später erzählte, diese Frage auch mehrfach stellte. Selbst unser flotter Ewald, der ein sehr gleichmäßiges Rennen lief, brauchte einige Kilometer, um Ute einzuholen. Zusammen mit Eckard und Peter konnte ich das Treiben, wir bildeten nahezu während des ganzen Rennens einen flotten Dreier, anfangs aus einer relativ großen Distanz verfolgen. Wir machten uns natürlich auch unsere Gedanken, wie das Rennen bei den Frauen wohl ausgehen könne. Nach etwa 8 Kilometern wurde unser Rückstand zu Rita immer kleiner, zu Ute blieb er gleich. Dies freute Eckard besonders, denn er hatte mit Rita noch wenigstens eine Rechnung offen. War er doch in der Vergangenheit häufiger ihr schnelles Anfangstempo mitgegangen und wurde dann regelmäßig im letzten Drittel von ihr abgehängt. Diesmal wollte er einen vom Tempo gleichmäßigen Lauf absolvieren und erst bei Kilometer 15 angreifen. Nach 12 Kilometern waren wir aber schon so nah an Rita dran, Peter schob es auf das "Lanwer-Syndrom", daß wir vorbeiziehen mußten. Sie konnte auch keinen Anschluß halten. Das hohe Tempo zu Beginn hatte zuviel Kraft gekostet. Die schien Ute aber weiterhin zu haben, denn nur ganz langsam verringerte sich unser Rückstand zu ihr. Als wir dann den Berg zum vierten Mal hinaufliefen (es war eine kleine und vier große Runden mit jeweils einem langen Anstieg zu laufen), gelangten wir langsam in Utes

Reichweite. Am Berg war es auch, als Eckard seine Kraftreserven, die man schon beim Anblick seiner Oberschenkel vermuten kann, ausspielte und Peter und mir einige Meter davonlief. Vielleicht trieb ihn auch nur der Ehrgeiz, vor der ersten Frau im Ziel zu sein. Knapp einen Kilometer vor dem Ziel ging Eckard an Ute vorbei. Am Ende trennten uns vier nur wenige Sekunden, und so konnten wir an Utes Freudenausbruch teilhaben. Sonst ist Ute eher etwas ruhiger, aber bei dieser Zeit war ihr Jubel nur zu verständlich. Die ersten 10 Kilometer lief sie unter 39 Minuten, was in einem 10er Rennen Bestzeit bedeutet hätte. So blieb ihr "nur" der Kreisrekord im Halbmarathon und die Erkenntnis, daß in Frankfurt eine Zeit um drei Stunden drin sitzen müßte. Etwas mehr als zwei Minuten danach kam Rita Lanwer als Zweite ins Ziel, und den dritten Platz belegte Brigitte in persönlicher Bestzeit. Renate kam als Vierte gleich mit einer völlig unnötigen Entschuldigung bei uns an: "Mehr geht zur Zeit einfach nicht!" Ein überraschend gutes Rennen lief Marlies nach längerer Trainingspause. Ralf war regelrecht von den Socken in Anbetracht der gelaufenen Zeit. Schnelle Socken trugen offenbar auch Dieter Wagner und Jürgen Janutta. Das kühle Nieselwetter kam Jürgen sehr entgegen.

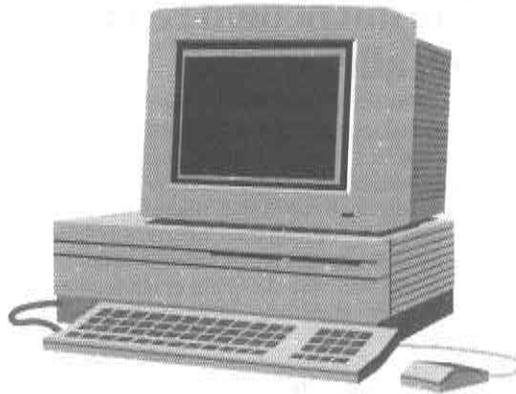
Die Dülmener Veranstaltung zeigte sich von ihrer besten Seite - gute Organisation, schnelle Ergebnisauswertung, zügige Siegerehrung und eine schöne, neue Sportanlage, bei der auch die Männer genügend Platz in der Dusche finden. Eine nette Überraschung erwartete uns als größte vorangemeldete Gruppe. Wir bekamen eine Riesentorte überreicht, die sofort angeschnitten und gegessen wurde.

Michael Holtkötter

4.9.94 Dülmen - Kreismeisterschaft im Halbmarathon -			
Peter Samulski	1:13:19 (1.M55)	Andreas Nergenaus	1:39:13
Ewald Fikus	1:19:53 (4.M30)	Jürgen Kallerhoff	1:39:14
Thomas Rundle	1:21:07 (2.M50)	Dagmar Großmann	1:40:22 (1.W30)
Eckhard Müller	1:23:00 (6.M30)	Anne Holtkötter	1:40:22 (2.W35)
Ute Eckenbach	1:23:11 (1. Ges.)	Jürgen Janutta	1:44:25
Michael Holtkötter	1:23:20 (8.M35)	Marlies Sprenger	1:45:42 (3.W35)
Brigitte Ziegler	1:28:36 (1.W40)		
Ralph Sprenger	1:33:40	- 10 km -	
Renate Müller	1:35:50 (1.W45)	Wolfgang Kunz	36:54 (1.M50)
Dieter Wagner	1:38:14 (2.M60)	Christel Herbert	49:37 (4.W35)

Computer-Schnupperkurs

Für all diejenigen von uns, die in ihrer Freizeit nicht nur laufen und joggen wollen, sondern in Gemeinschaft mit viel Spaß und Freude Neues kennenlernen wollen, können wir Euch heute einen Computer-Schnupperkurs anbieten. Hans-Georg Broß (H.-G.) ist von einigen nach einem EDV-Kurs angesprochen worden, und er ist bereit, einen kleinen Schnupperkurs für uns anzubieten. An 5 Abenden können wir spielerisch den Umgang mit dem Rechner kennenlernen. Interessierte melden sich bitte bei ihm unter der Tel.-Nr. 86 37 85.



Portrait: Renate Müller

Noch eine Stunde bis zum Start! Renate ist schon eine ganze Weile da. Hat hier und dort "hallo" gesagt, zu Leuten, die wir gar nicht kennen. Da steht sie nun mit großem Umschlag in der einen Hand, Stift in der anderen, Nadelchen in der Tasche und wartet nervös auf ihre Leute. Da kommen sie ja endlich. So, schnell, schnell, schnell die Startunterlagen verteilen und dann der suchende Blick, "wem drück' ich jetzt den Umschlag aufs Auge.

"Renate, was läufst Du heute?" sollte man erst gar nicht fragen! "Ich kann überhaupt nicht laufen, ich weiß gar nicht wie das geht! Ich bin überhaupt nicht trainiert! Mir ist sooo schlecht." Das sind ja bedauernswerte Antworten, die man daraufhin erhält. Man hat das Bedürfnis, Renate in die Arme zu nehmen, um sie zu trösten. Ein neues Vereinsmitglied, der Renates Startfieber noch nicht kannte, erkundigte sich auf den bedenklichen Gesundheitszustand Renates gar nach dem nächstgelegenen Krankenhaus.

Aber Insider wissen es besser. Wäre sie nicht so, so wäre sie nicht unsere Renate. Renate hat ein Haß-Liebe-Verhältnis zum Laufen entwickelt. Man könnte es auch mit Leidenschaft umschreiben, denn in der Leidenschaft steckt neben der Erfüllung genauso das Leiden. Und sie leidet vor jedem Start fürchterlich, egal ob es sich um einen ganz kleinen Lauf oder eine Meisterschaft handelt. Ihre zweifelnden Äußerungen kennen wir alle und in dieser übersteigerten Form machen sie Renate so unverwechselbar. Wer mit Renate zum Wettkampf fährt oder mit ihr gar

ein Hotelzimmer teilt, braucht ein gesundes Phlegma, um sich nicht anstecken zu lassen. Die ganze Anspannung löst dann erst der Startschuß, und vielleicht läuft sie deshalb so schnell los, um die Aufregung möglichst zügig und weit hinter sich zu lassen. Renates Startverhalten scheint eine unerschöpfliche Quelle für kleine Geschichten zu sein. Und wenn bei langen Trainingsläufen die Rede darauf kommt, reagiert sie nicht gereizt, sondern kann sogar mitlachen. Das macht sie liebenswert.



Aber nicht nur wegen dieser Besonderheit ist Renate bekannt wie eine bunte Kuh. Ihre Gegnerinnen fürchten ihre schnellen, wie sie selbst völlig unnötigerweise findet, zu dicken, Beine und ihre mentale Stärke. Es gibt nur wenig Läuferinnen und Läufer, die so stark vom Kopf her sind. Wir wissen alle, zuerst gibt der Kopf auf und dann folgen die Beine. Bei Renate dauert das. Dies ist sicherlich auch mitverantwortlich dafür, daß sie es sportlich so weit, immerhin wurde sie 1992 in Herxheim Deutsche Meisterin in der AK W 45 im Marathonlauf, gekommen ist. Zugegeben war das noch zu einer Zeit, als die Meisterschaften auf dem "Dorfe" ausgetragen wurden, aber wer sich nicht dem Starterfeld stellt, kann nie als Sieger durchs Ziel gehen.

Gleich 14 Tage später setzte sie noch eins drauf. Mit einer kleinen Gruppe flog sie an die Algarve, um Urlaub zu machen. Zufällig fand an diesem Wochenende der Lissabon-Marathon statt. Kurzentschlossen fuhren Antonio, Ruth und Renate noch nachts nach Lissabon, um morgens pünktlich an den Start zu gehen. Renates größte Sorge war: "Wo bekomme ich noch meine Nudeln her? Ohne Nudeln kann ich nicht laufen. Vor jedem großen Lauf ißt man Nudeln." "Renate, Du gehst uns auf die Nerven", so Antonio. "Ja, aber wir müssen gleich noch irgendwo Nudeln essen!" "Ja, ja!" Man kehrte dann doch noch in ein Lokal ein, aber oh Schreck, hier gab es noch nicht einmal Nudeln. Antonio bestellte eine (Schlacht-)Platte mit Gemüse, Fleisch und Kartoffeln. Als Renate dies sah, war alles zu spät. "Das kann man doch vor einem Lauf nicht essen! Ich will meine Nudeln," Zeugen berichteten, sie aß etwas von den Kartoffeln und ein wenig Gemüse. Ob es wohl daran lag, daß sie am nächsten Tag den Marathon wie beschwingt noch 2 Minuten schneller als in Herxheim lief? Auch zwei Jahre danach zählt sie noch zu den stärksten Frauen ihrer Altersklasse auf der klassischen Disziplin. Und immer, wenn man meint, Renate sei an die Grenzen ihres läuferischen Leistungsvermögens angekommen, dann haut sie, nachdem sie beteuert hat, ihr ginge es gar nicht gut, eine verblüffende neue Bestzeit raus. Natürlich steckt ein entsprechender Trainingsfleiß dahinter. Und hieraus zieht Renate bestimmt den Lustgewinn beim Laufen.

Dabei fing alles vor sieben Jahren mit einem Anfängerkurs unter Anleitung von Günter

und Hanne Antemann, Jutta Berg und Horst auf der Sentruper Höhe an. Im Spätsommer 1987, man erinnert sich noch gerne daran, fand die erste gemeinsame Fahrt nach Cuxhaven statt. Damals wurde noch gezellet. Renate und Ruth, die damals schon Trainingspartnerinnen waren, liefen fortan unter Pauls Fittichen. Es wird erzählt, daß Paul fast jede Frau nach Berlin bekommt. So auch Renate und Ruth. Im Frühjahr 1989 standen 25 km in Berlin und im Herbst der erste Marathon auf dem Programm. Jetzt spätestens hatte Renate Blut geleckt. Sie war nicht mehr zu bremsen.

Der erste große Höhepunkt in ihrer Läuferkarriere war der 27.4.91, die Dt. Meisterschaften in Oelde. Heraus kam ein bedeutender 3. Platz in der Senioren-Mannschaftswertung. Ihre persönliche Bestzeit lief Renate im vergangenen Jahr beim Frankfurter Marathon in 3:07:48 Stunden.

Wir wissen nicht, wie viele Pokale sie besitzt, aber sie ist hinter ihnen her, wie der Teufel hinter der Seele. Nun ja, das ist vielleicht ein bißchen übertrieben, aber Renate sammelt tatsächlich diese polierten, blitzenden "Pötte".

Den meisten Vereinsmitgliedern ist Renate durch ihre rege Vereinsarbeit, insbesondere durch ihre Meldetätigkeit, bekannt. Es ist so schön und praktisch, einfach zu sagen, "Du Renate ich möchte da und da laufen, meldest Du mich an?". Kaum einer weiß, wieviel Arbeit damit verbunden ist. Es ist eine angenehme Dienstleistung, die man in Anspruch nimmt, ohne sie weiter zu hinterfragen. Und es klappt immer! So oft kommt es vor, daß sich noch jemand zu einem Lauf nachmelden möchte und Renate zu Hause anrufen muß. Bei ca. 30 % aktiven wettkampforientierten Läufern ist das eine ganze Menge. Dazu kommt noch Vorstandsarbeit und ihre Mitarbeit im Redaktionsteam unserer Vereinszeitung. Da fragt sich jeder, wo bleibt bei Beruf und Trainingsfleiß noch das Privatleben? Eine neue Beziehung haben wir schon ein bißchen strapaziert, sorry Renate und Detlev. Seit eineinhalb Jahren ist Renate stolze Oma. Jetzt, wo der kleine Dominik laufen kann, stöbert Renate auf Läufermessen nach kleinen Laufschuhen und Trikots. Vielleicht ist ja in ein paar Jahren ihr Enkel ihr Trainingspartner von morgen. Das wäre doch schön!

Marlies Sprenger und Michael Holtkötter

KHK

Software



Clever rechnen beim Bauen: Baulohn von Horst Helmerich.



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

Fordern Sie ein individuelles Angebot für Ihren Betrieb!

HORST HELMERICH Hard- Software GmbH
Heroldstraße 14d, 48163 Münster
Telefon (02 51) 97 10 50, Fax (02 51) 97 10 50