

K 10909 F

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.



Silvesterlauf 1994: Beim scannen der Barcodes

Heft 18

Februar 1995

5. Jahrgang

Kleine Zahlenspielerei zum Jahr '94

Ein Jahr in nüchternen Zahlen dargestellt, kann entsetzlich langweilig sein. Und doch will ich den Versuch wagen, einige von den Fakten aus Ewalds vorbildlich geführter Statistik zur Kenntnis zu bringen.

1994 gingen LSFer 568 mal an den Start (ohne Silvesterläufe '94). Statistisch gesehen, startete somit jedes Vereinsmitglied etwa 2,8 mal. Die Realität sieht jedoch etwas anders aus. Neben Vielstartern gibt es eben auch Vereinsmitglieder, die sich bei keinem Lauf dem Starter stellten, für die der Wettkampf nicht erstrebenswert ist. Über die Anzahl der reinen "Lustrunden" um den Aasee existiert leider keine Erhebung. Aber zurück zu den Wettkämpfen.

Bei 568 Starts, genauer Zielankünften, sprangen 70 erste, 58 zweite und 33 dritte Plätze heraus, d.h., daß 12,3% aller Starts auf dem Treppchen ganz oben endeten - super! Insider werden anmerken, daß hauptsächlich unsere Frauen für die große Anzahl von Siegen verantwortlich waren. Das stimmt auch, aber immerhin konnten die Männer 30 Siege beisteuern, was einem Prozentsatz von 42,86 % entspricht. Die beliebteste Strecke war die 10-km-Distanz (223 Starts), gefolgt vom Marathon (91), Halbmarathon (73), von 5 km (44), 15 km (23), 20 km (21), 4 km (10), 3 km (6), 25 km (6). 71 Starts erfolgten auf krummen Distanzen von 3,3 bis 30,4 km. Die Verteilung der Starthäufigkeit überrascht keineswegs. Der noch nicht so erfahrene Läufer tastet sich über kürzere Strecken langsam zum Marathon vor, und der erfahrene Marathonist nutzt die kürzeren Distanzen zur Formfindung, Formüberprüfung sowie zur Abwechslung im Wettkampftag. Hinzu kommt, daß die 10er Strecke von Veranstaltern am meisten angeboten wird. 20- und 25-km-Wettkämpfe verschwinden immer mehr, da der Halbmarathon zur offiziellen Distanz für nationale und internationale Meisterschaften geworden ist und wesentlich an Attraktivität gewonnen hat. Eine Tendenz zum Marathon ist aber unübersehbar. Die 91 Starts verteilen sich auf 49 Läuferinnen (16) und Läufer (33), d.h. aber auch, daß etwa jedes vierte (!) Vereinsmitglied im vergangenen Jahr einen Marathon erfolgreich absolvierte. Meisterschaftsteilnahmen standen auch hoch im Kurs. Immerhin waren insgesamt 30 Starts bei Westfälischen, Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften zu ver-

zeichnen. Höhepunkte dabei waren sicherlich die Mannschaftsergebnisse der Frauen bei diesen Meisterschaften, wie die Westdeutsche Meisterschaft im Marathon, die Deutsche Vizemeisterschaft im Halbmarathon in der AK W 40/45 und die Deutsche Vizemeisterschaft im Marathon der Seniorinnen.

Die Zahlenspielerei ließe sich noch vermutlich beliebig erweitern, doch dies soll genügen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit wird übrigens keine Gewähr übernommen.

Michael Holtkötter

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.

Ein herzliches Dankeschön sagen wir dem Silvesterlauf-Organisationsteam sowie allen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die durch ihre Mitarbeit zum Gelingen des diesjährigen Silvesterlaufes beigetragen haben. Unser Dank gilt auch allen Sponsoren, die durch materielle oder finanzielle Unterstützung und Spenden den Silvesterlauf mittragen.

Der Vorstand

Unser Silvesterlauf '94 ist längst Geschichte, doch der positive Eindruck wirkt bis heute nach. Wir haben direkt nach dem Lauf selten so viele zufriedene Gesichter bei den Teilnehmern, vor allem aber bei den Helfern gesehen, wie nach dieser Veranstaltung, deren Verlauf so reibungs- und pannenlos ablief. Daß dem so war, ist den vielen Helfern und Verantwortlichen zuzuschreiben, die aus den Fehlern vergangener Jahre gelernt haben und Lösungen anboten, die den Silvesterlauf '94 zu einer tollen Laufveranstaltung für Teilnehmer, Zuschauer und Helfer werden ließen. Dafür wollen wir an dieser Stelle allen danken, die dazu beigetragen haben. Egal, wie groß der Anteil jedes einzelnen war, in der Summe ergab es das positive Ergebnis.

Antemann, Günter
Antemann, Hanne
Bärhold, Detlef
Benz, Petra
Bittner, Magdalene
Bodenberger, Lothar
Braun, Martin
Brinck, Gabi
Broß, H.G.
Bruder, Bodo
Bruder, Helga
Brüse, Karl-Heinz
Bungeroth, Jörg
Busch, Hildegard
Chrzanowski, Stefan
Dornseif, Ludwig
Driese, Silke
Driese, Sven
Driese, Torsten
Driese, Werner
Durynek, Hildegard
Eckenbach, Ute
Fikus, Ewald
Gärtner, Aloisia
Gärtner, Paul
Großmann, Dagmar
Grothe, Herta
Grothe, Jürgen

Grünwald, Wilfried
Günnewig, Erika
Helmerich, Hildegard
Helmerich, Horst
Herbert, Christel
Heymer, Anneliese
Heymer, Jürgen
Hillebrand, Josef
Hirche, Friedhelm
Hofmann, Heidi
Holtkötter, Anne
Holtkötter, Michael
Humpohl, Karin
Jonck, Hans-Werner
Kallerhoff, Jürgen
Kaufmann, Christian
Kiewitt, Manfred
Kramer, Peter
Lerch, Barbara
Lerch, Josephine
Lerch, Philipp
Lerch, Toni
Lutz, Ruth
Maibaum, Dorothee
Müller, Renate
Neuhaus, Friedhelm
Okoro, Dagmar
Pick, Matthias

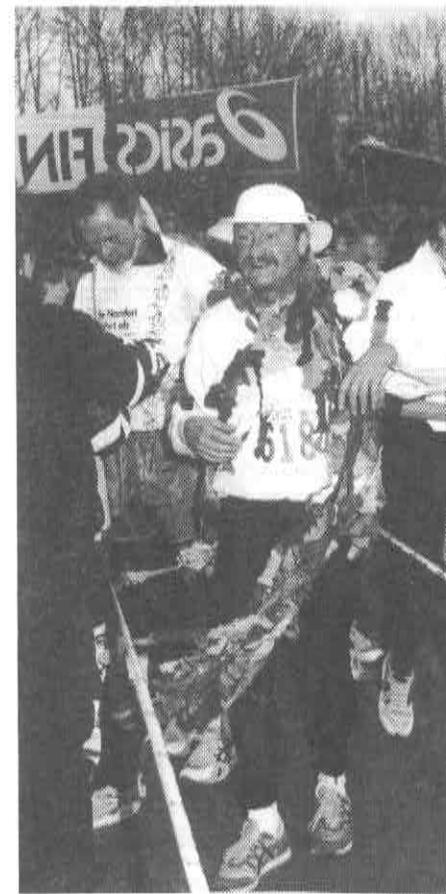
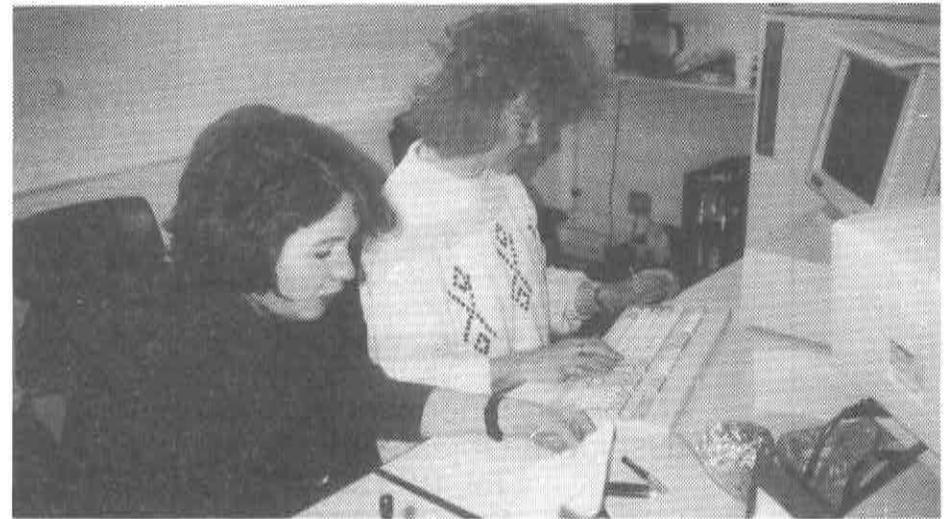
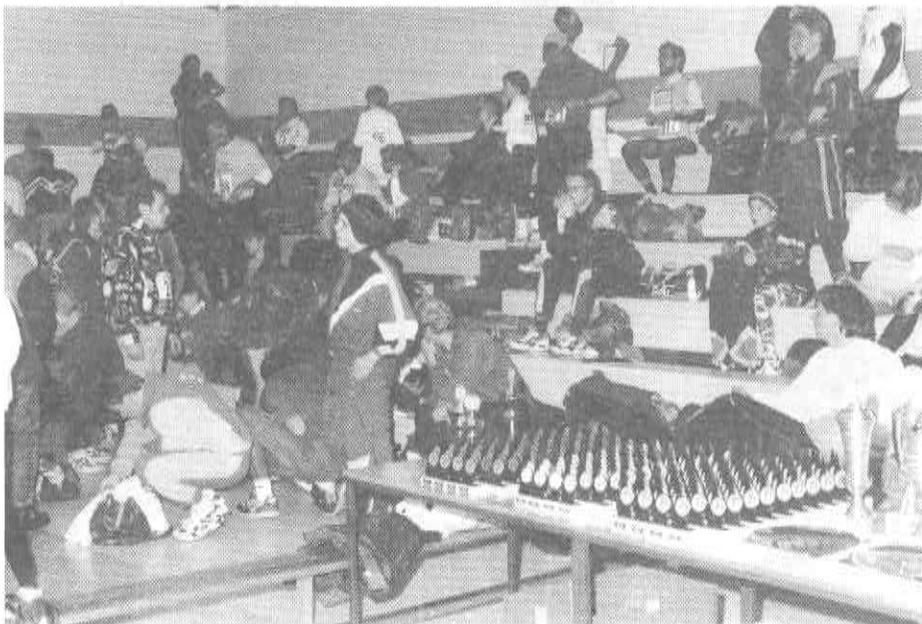
Piepenbrock, Heinz
Ritter, Manfred
Rösler, Elfriede
Sandbaumhüter, Hildegard
Sandbaumhüter, Wilfried
Scholl, Margret
Scholl, Wilfried
Sieme, Christa
Sieme, Jürgen
Sohn, Lothar
Sohn, Maria
Sprenger, Marlies
Sprenger, Ralph
Stremmer, Anna
Stremmer, Dieter
Taubken, Hans
Thonemann, Anne
August, Birgit
Trampczynska, Ferdinand
Tüllmann, Jutta
Weber, Ferdinand
Weber, Wilma
Weiß, Gabi
Weßling, Maria
Witte, Frank (als Gast, EDV)
Ziegler, Brigitte

Einen Dank auch an alle Kuchenspender. Sollten wir jemanden in der namentlichen Aufzählung der Helfer vergessen haben, so bitten wir dafür um Entschuldigung.





*Impressionen vom
Silvesterlauf '94.*



- 5 km -	
Philipp Lerch	20:48
Anne Holtkötter	22:04 (2.W35)
Rolf Rosema	22:17
Martin Hemmelgarn	23:34
Joao Da Conceicao	24:44
Christa Sieme	26:48 (5.W35)
Ludwig Dornseif	28:22 (8.M60)
Horst Helmerich	29:02 (3.M65)
Birgit Stanislawsky	32:21
Birgit August	32:37
Barbara Stücker	36:02
- 10 km -	
Thomas Rundle	37:49 (1.M50)
Martin Braun	39:17
Stefan Chrzanowski	40:27
Andreas Volbracht	41:42
Renate Müller	41:52 (1.W45)
Bernd Huesker	41:53
Jürgen Kallerhoff	42:50
Ruth Lutz	43:04 (1.W40)
Winfried Tillmann	43:44
Berthold Kökelsum	44:39
Ulrich Budde	46:06
Jürgen Sieme	46:20
Dieter Wagner	46:41 (6.M60)
Maria Feyerabend	50:37
Heinz Koßmeier	54:02 (3.M65)
Helga Teodoruk	55:51 (4.W50)
Almut Mecking	56:14
Andrea Hillebrand	56:29
Uschi Claus	57:40 (7.W45)
Achim Große Inkrott	1:04:50

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



Stöppler

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

LA
COUPE

Avantgarde Haarmoden

LA
COUPE

Avantgarde Haarmoden

Deutsche Meisterschaften ohne meisterhafte Organisation

Die deutschen Meisterschaften in Frankfurt am 23.10.94 bildeten für viele LSF'ler den Saisonhöhepunkt. Allerdings gab es einige organisatorische Mängel.

An der Startnummernausgabe gab es allerdings ellenlange Schlangen an viel zu wenigen Schaltern und erregte Diskussionen. Alle Teilnehmer der deutschen Meisterschaft mußten mit einem "Real-Time-Chip" laufen. Da aber alle Läufer davon ausgegangen waren, daß der Erwerb dieses Chips freiwillig wäre, protestierten einige lautstark und verzögerten alles noch. Die zum Schneiden dicke Luft paßte zu der Stimmung der Läufer. Statt Nudeln gab es Kartoffeln, pardon "Hessenknollen" mit Quark (als ob es in Westfalen keine Kartoffeln geben würde). Wer die erdige Kartoffelschale nicht mitessen wollte, konnte dort ein Besteck kaufen. Da vor einem Marathon Nudeln aber nun mal absolute Läuferpflicht sind, beschlossen wir bei einer Beratung im Hotel noch eine Pizzeria zu besuchen. Nach dieser Besprechung türmten sich unverständlicherweise drei leere Sektflaschen in unserem Papierkorb.

Am nächsten Morgen kreisten wir um das üppige Frühstücksbuffet. Darf man drei Stunden vor einem Marathon noch Vollkornbrötchen essen oder Quark mit Früchten oder gar Kuchen? Einige begannen über Ernährung zu fachsimpeln. Danach wechselte das Thema zur Kleiderordnung über, Renate kam mit ihrer Tasche zu uns und wechselte 'zig Mal Hemd und Hose. Nach und nach kam die ganze Truppe in unser Zimmer. Ich wurde immer unruhiger und rannte wie ein eingesperrtes Tier im Zimmer auf und ab, was Michael zu der Bemerkung veranlaßte, daß man mich am besten mit Renate in ein Zimmer sperren und dann die Tür vernageln sollte. Aber wie soll man ruhig bleiben, wenn man eine Bestzeit geplant hat.

Als es endlich hieß "wir gehen" kam die neue Parole "Fototermin". Alle Frauen mußten sich mit ihren neuen Jacken präsentieren. Als wir dann endlich am Start ankamen, wußte keiner, wohin mit den Kleidersäcken. Nirgendwo ein Hinweisschild, und auch an der Information bekamen wir keine Auskunft. Winfried erklärte sich netterweise dazu bereit, die Säcke zu nehmen und nach dem Start

in Ruhe den Abgabeort zu suchen. Etwas genervt kletterten Renate und ich Minuten vor dem Start über die Absperrung in unseren Startblock.

Der Startschuß war für mich wie eine Erlösung. Die ganze Spannung entlud sich in einer 3,45 auf dem ersten Kilometer. Doch als ich das Tempo herausnehmen wollte, überholte mich Rita Lanwer. Sollte das die Revanche für Dülmen werden? Das konnte ich nicht zulassen, also wieder Gas und dranbleiben. Irgendwann wurde mir ihr Tempo doch zu schnell und ich fiel etwas zurück. Vielleicht war das auch gut so. Sie wurde auch langsamer, und ich konnte sie immer vor mir sehen. Ansonsten habe ich nicht viel von der Umgebung mitbekommen. Wenn Karin das Horn nicht gehabt hätte, hätte ich vielleicht sogar unseren Fanklub übersehen. Bei km 17 merkte ich, daß mein Abstand zu Rita geringer wurde, bei km 21 hatte ich sie dann wieder eingeholt. Sie wurde von ihrem Mann begleitet, und ich hörte mehrere Male "Rita, der Kilometer war wieder in 4,06", sie war also noch direkt hinter mir. Dann hörte ich gar nichts mehr. Wo war Rita?

Später stellte sich heraus, daß ihr Mann verabredungsgemäß einfach nur bei km 25 ausgestiegen war und deshalb keine Zeitansage mehr erfolgte.

25km in 1.41. Ich bekam langsam Angst, was mich 10km später erwarten würde, aber heute unter 3 Stunden oder vielleicht nie, also Vollgas weiter. Km 35: der Mann mit dem Hammer hatte mich noch nicht getroffen, dafür hörte ich, wie Herbert Steffny am Straßenrand meinen Namen rief und kurze Zeit später über Mikrofon den Münsteraner Citylauf anpries.

Endlich kam der Messturm wieder ins Blickfeld und dann: Endlich im Ziel.

Eigentlich hätte ich der glücklichste Mensch auf der Erde sein müssen, doch meine Laune sank schnell auf einen Tiefpunkt. Es gab keine Decken, und ich fand meinen Kleidersack nicht. Neben der Herrenkabine hingen hunderte von Säcken, doch die Besitzer hatten sie selber dort hingehängt. Sie waren daher nicht geordnet. Also kletterte ich über die Brüstung und suchte. Zwischendurch reichte ich mindestens 10 Leuten ihren Sack

an. Doch es war hoffnungslos, wütend gab ich auf. Plötzlich sah ich ein Schild "Kleiderrückgabe", das Schild führte mich in eine Art Garage, dort gab es tatsächlich eine Sackausgabe, wie man sie von großen Marathons her kennt. Nur mein Sack war nicht dabei. Die Information war auch mal wieder desinformiert, so lief ich wutentbrannt und durchgefroren zum Hotel. Unter der heißen Dusche (immerhin heiß, wer nicht im Hotel wohnte und nicht so schnell im Ziel war, mußte kalt duschen) kehrten meine Lebensgeister wieder zurück, doch ich ging sofort wieder zur Messehalle. Auf dem Weg begegneten mir Ruth und Renate zitternd mit blitzblauen Lippen. Sie hatten dieselbe Kleiderodyssee durchgemacht. Auf der Messe erfuhr ich, daß

Winfried die Säcke holen wollte. Etwas beruhigt kehrte ich zum Hotel zurück. Was stand dann in unserem Zimmer?

Unsere Kleidersäcke.

Etwas später gingen wir dann in voller Erwartung zur Siegerehrung, denn einige von uns waren Anwärter für das Treppchen. Doch mit einer Siegerehrung war es nichts. Die Ergebnisliste war angefochten worden, und die Auswertung mußte neu erfolgen.

Trotz aller EDV-High-Tech war dies in absehbarer Zeit nicht möglich. All dieser Pannen zum Trotz, ließen wir den Tag schließlich in einem Steakhaus gut gelaunt ausklingen. Denn Grund zur Freude gab es für viele genug, und ein beeindruckendes Erlebnis ist so ein Marathon allemal. *Ute Eckenbach*



In großer Besetzung angetreten war das LSF-Team zum Frankfurt Marathon. Gleich zum Warmlaufen anbehalten haben unsere Damen ihre neuen, zweckmäßigen Laufjacken, die die Firma Allianz Ossenbeck als Sponsor für die an den Deutschen Meisterschaften teilnehmenden Damenmannschaften gestiftet hatte und die gerade noch rechtzeitig am Morgen vor dem großen Laufereignis verteilt werden konnten.

23.10.94 Frankfurt - Marathon			
Manfred Fleige (DM)	2:51:51	Berthold Kökelsum	3:31:53
Ute Eckenbach (DM)	2:54:53 (7 WH)	Andreas Nergenu	3:32:34
Brigitte Ziegler (DM)	3:05:17 (5 W40)	Dagmar Okoro (DM)	3:33:30
Peter Samulski (DM)	3:05:22	Marlies Sprenger (DM)	3:34:51
Renate Müller (DM)	3:08:37 (5 W45)	Jürgen Sieme	3:34:56
Gottfried Schätters (DM)	3:09:44	Dagmar Großmann (DM)	3:40:34
Bernd Huesker	3:12:53	Hildegard Kerkhoff (DM)	3:41:21
Ruth Lutz (DM)	3:14:03	Anne Holtkötter (DM)	3:45:11
Bodo Bruder	3:31:20	Barbara Lerch	3:55:17

"35 Läufer beendeten den Laufkurs mit dem Stundenlauf"

Am 6.11.1994 hieß es für die Teilnehmer des 10wöchigen Laufkurses wieder: "Wir haben es geschafft".

Bei schönem Herbstwetter und mit tatkräftiger Unterstützung von einigen "alten Hasen" wurde der Stundenlauf absolviert. Da der Stundenlauf immer etwas besonderes ist, laufen wir meistens auch eine andere Strecke als die übliche "Aaseerunde". Nach dem Aufwärmen ging es also am Aasee entlang in Richtung "Himmelreich" und über den Philosophenweg vorbei am "Lindenhof" in den Schloßgarten. Die schöne Herbstluft genießend, wurde gut gelaunt eine Runde im Schloßgarten gedreht, bevor es wieder am Aasee entlang zur Sentruper Höhe zurück ging.

Dort angekommen freuten sich alle Teilnehmer, daß sie ihr Ziel, den Stundenlauf, erreicht hatten.

Teilgenommen haben 35 Läufer, von denen bereits 13 Läufer aus "Marias Grüppchen 3" am 9.10.1994 den 1/2-Stundenlauf gemacht haben. Einige nahmen bereits zum 2., 3. oder 4. Mal am Stundenlauf teil, und Christoph, unser jüngster Teilnehmer, hatte ein kleines Jubiläum, denn für ihn war es bereits das 5. Mal.

Am 10.11.1994 wurden dann in gemütlicher Runde bei Lohmann die Urkunden verliehen. Nach ihrer Meinung gefragt, sagten viele, daß sie es vor einigen Wochen nicht für möglich gehalten hätten, mal eine Stunde an einem Stück laufen zu können.

Einig waren sich die Teilnehmer auch darüber, daß sie es alleine wahrscheinlich nicht geschafft hätten und daß die Gruppe für sie sehr motivierend war.

Wir hoffen, daß wir viele Teilnehmer des Laufkurses weiterhin bei unserem Lauftreff sehen, und wünschen allen noch viele schöne Laufstunden.

Der 2-Stundenlauf fand, wie auch in den vergangenen Jahren, wieder am Buß- und Bettag statt.

Obwohl wir bereits um 8.00 Uhr gestartet sind, nahmen insgesamt 19 Läufer teil, unter ihnen auch ein Läufer, der 1 1/2 Wochen vorher erst den Stundenlauf gemacht hatte.

Gelaufen wurde in zwei Gruppen. Die eine Gruppe lief in den 2 Stunden 20 Kilometer, und in der anderen Gruppe ging es in gemütlicherem Tempo unabhängig von einer bestimmten Kilometerleistung nur darum, die 2 Stunden zu laufen.

Karin Humpohl



Lauffreff Sentruper Höhe

Beim offenen Lauffreff Sentruper Höhe ist jeder herzlich willkommen! Lauftermine sind:

dienstags und *donnerstags* jeweils um 17.45 Uhr

samstags und *sonntags* jeweils um 8.45 Uhr
Treffpunkt Sportanlagen Sentruper Höhe
Gelaufen wird in kleineren Gruppen von Läufern, die Streckenlänge und Laufgeschwindigkeit vorher untereinander absprechen, so daß auch Neulinge sich einer passenden Gruppe zuordnen können.

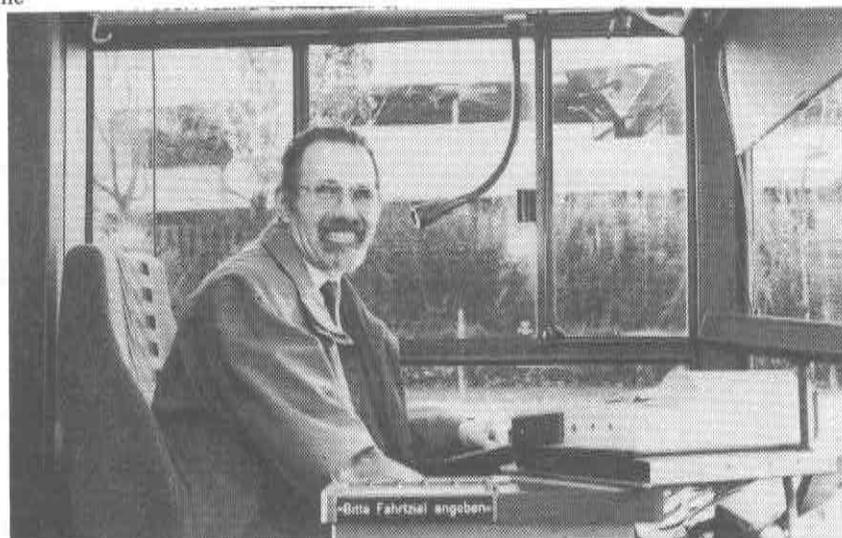
Im Frühjahr wird wieder ein neuer Anfängerkurs durchgeführt, bei dem ungeübte Laufwillige unter Anleitung und Betreuung ausgebildeter, erfahrener Lauffreileiter allmählich und behutsam an das Ausdauerlaufen herangeführt werden. Am Ende des 10wöchigen Laufkurses sind im allgemeinen alle Teilnehmer in der Lage, 60 Minuten ohne Pause langsam zu joggen.

Beginn des Anfängerkurses:

Samstag, 29.4.1995 Sportpark Sentruper Höhe



Infoabend hierzu: Donnerstag, 27.4.1995
Gasthof Lohmann, Mecklenbecker Str. 345
Weitere Informationen bei:
Ludwig Dornseif, Von-Stauffenberg-Str. 85,
48151 Münster, Tel. 754421
Maria Sohn, Staufenstr. 10, 48145 Münster,
Tel. 393340
MACH DOCH MIT, DEINER GESUNDHEIT ZULIEBE !



Ludwig hat gut Lachen! Sieht er doch einer ruhevollen Zukunft entgegen. In den Vorruststand treten heißt ja nicht, daß wir ihn in Ruhe lassen. Wir hoffen, daß sein Freizeitplus auch der Vereinsarbeit zugute kommt. Eine kleine Abordnung vom LSF begleitete Ludwig auf seiner letzten Bustour.

LSF'er erhielten Doppelmausklick-Diplom

Anfang Dezember fing für 13 LäuferInnen vom LSF der 1. EDV-Schnupperkurs an. Wir trafen uns an 6 Abenden, um in die Geheimnisse der Datenverarbeitung vorzustoßen. Gestoßen sind wir zunächst einmal auf Schwierigkeiten, auf sprachliche Schwierigkeiten. Wer kennt schon die Abkürzungen 486er, 240 MB oder 33 MHz. Uns wurde erklärt, daß dies alles Leistungsmerkmale eines Computers sind, wie z.B. ein 5,10 er Tempo das Leistungsmerkmal eines geübten Läufers ist. Also fast alles wie im richtigen (Läufer)Leben. Und so ging es auch frisch ans Werk. Zunächst einmal mußten wir nur 6 Zeichen eintasten. Doch dabei verging schon die eine oder andere Minute, bis wir alle, nach dem Adlersuchsystem und zwischenzeitlichem drücken der BACKSPACE-Taste, die richtige Zeichenfolge ms-win eingetastet hatten. Nachdem wir dann auch noch die RETURN-Taste betätigt hatten, passierten wunderbare Dinge auf dem Bildschirm. Zunächst einmal wurde der Monitor blau, eine Sanduhr war zu sehen und dann kamen viele bunte Fenster auf den Bildschirm. Bei vielen stellte sich sofort ein Glücksgefühl ein. Bingo! Ein Kommando und die Sache läuft wie geschmiert. Aber sofort danach fing der Streß auch schon an.

Wir sollten und wollten spielen. Ein Kartenspiel mußte es sein. Das Eingabemedium war jetzt nicht mehr die Tastatur, sondern die Maus. Nachdem der erste "EKEL" eine Maus anzufassen verfliegen war, nahmen wir die Maus beherrscht zur Hand und schoben sie hin und her, und gleichzeitig flitzte ein Mauscursor über den Bildschirm. Doch jetzt mußten wir die Maus auch noch drücken. Und das sogar machmal zwei Mal ganz schnell. Der zunächst nervende Doppelmausklick brachte viele von uns an den Rand eines Nervenzusammenbruchs. Aber wir wurden geübt und geübt, und arbeiteten uns in die Textverarbeitung ein. Über Bildlaufleisten, Einfügekursor, Blocksatz, Markierung und Silbentrennung hier an dieser Stelle zu reden, würde ganze Handbücher füllen. Also machen wir den Doppelmausklick auf den Bindestrich und schließen den Bericht ab. Unerwähnt dürfen wir nicht lassen, daß nach unendlich vielen Tests, bei denen abgepinnt wurde wie zu besten Schulzeiten, wir mit dem Doppelmausklick-Diplom überglücklich und mit dem Bewußtsein "Jetzt hab ich was fürs Leben" unseren Rechner verlassen mußten. Nur Laien verwenden das neudeutsche Wort Computer. Und die sind wir jetzt nicht mehr.

Gaby Brinck



VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARLIZUMI
TECHNICAL WEAR



KARHU

Frank 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

Im "Schnatlauf" rund um Münster

Ein neuer "Klassiker" des LSF?

Die Idee

Als Hildegard Kerkhoff rechtzeitig vor der eigentlichen Stadturngung eine selbstgestrickte Ausschreibung im Info-Kasten des LSF auf der "Sentruper" aushängte, hat sie mich als "Vater des Schnatlaufes" apostrophiert. Zu viel der Ehre: die Anregung habe ich von Peter Gehrman, dem Leiter der Ausdauer-sportgemeinschaft (ASG) Teutoburger Wald - einigen von uns als Veranstalter der "Eselstour" (s. LSF-Heft 15 vom Mai 94) bekannt -, übernommen, und die "Interpretation der Stadtgrenze" habe ich mit Else und Georg Zöllner, den Leitern des "Baumberge-Vereins", abgesprochen.

Die Ostwestfalen erkunden den Grenzlauf ihrer Heimatgemeinde Schloß Holte Stukenbrock seit 1989, wobei sie nach eigenen Erkundungen des Grenzverlaufs eine Schnatlaufstrecke von rund 43 Kilometern festlegten. Diese wird in Halbetappen geteilt und an zwei aufeinanderfolgenden Sonntagen im lockeren Dauerlauf umrundet und ist inzwischen zu einer festen jährlichen Tradition geworden. Dabei werden drei Leistungsgruppen von 6,5 bis 4 min/km mit erfahrenen Führern angeboten, Verpflegungsstellen und "Besenwagen" eingerichtet und je nach gelaufener Distanz "Schnatläuferscheine" in Gold, Silber und Bronze ausgestellt.

Diese Veranstaltung, bei der die Eigenorganisation der Gesamtorganisation hilft, ist als Breitensportliche Aktion für Jedermann gedacht, so daß man vorher nicht alle Teilnehmer kennt und alle Eventualitäten einplanen muß, um sie zum Wiederkommen zu motivieren.

Aber diese Laufidee wurde auch nicht in diesem Grenzgebiet von Münsterland und Teutoburger Wald geboren. Vorbild waren vielmehr die sogenannten Schnatläufe aus dem Mittelalter, bei denen durch Grenzabschreitungen der Gemeindeväter die Markierungen alljährlich geprüft und gutgeheißen wurden. Solche Schnatgänge sind im heimatischen Brauchtum einiger Städte und Gemeinden als mehr feuchtfröhliche Begehungen erhalten geblieben, teils aber auch wieder neu aufgelebt. Doch kaum noch wird die gesamte Grenze einer Stadt oder Gemeinde abgewandert. Es sind mehr symbolische Andeutungen der ehemaligen Umrundungen, die als Relikte aus alter Zeit verblieben sind.

So konnte man beispielsweise der regionalen Presse entnehmen, daß die Mitglieder des Heimat- und Kulturkreises Roxel über 20 Kilometer einen Schnatgang rund um Roxel gewandert sind und daß 20 Gelmeraner im Rahmen des Programms des Katholischen Bildungswerks St. Joseph die Tradition des "Schnatganges" rund um Gelmer wieder aufleben ließen.

Der Baumberge-Verein schließlich nahm das 1200jährige Stadtjubiläum 1993 zum Anlaß für eine Veranstaltungsreihe von Stadturngungen samt Einführungsvortrag und sachkundigen Erklärungen vor Ort.

"Mein" Schnatlauf sollte möglichst nicht viel länger werden als 50 km, einige unserer schönsten LSF-Trainingsstrecken enthalten und eine gewisse Remineszenz an Wohnstraßen einiger Mitglieder des Inneren Kreises (harter Kern ist keine passende Bezeichnung) der LSF-Ultras sein.

Nachdem es im LSF ja bereits adventsfeierlich-hochhoffiziell die Gruppe der Rennschnecken, der Rennhasen und der Rennmäuse gibt, könnte man uns als Rennsträube betiteln, denn der Vogel Strauß ist in der Tierwelt dem Marathonläufer vergleichbar. Vielleicht gibt es ja auch schon die Renngänse unter uns - die machen dann sicherlich einen Schnatterlauf.

So ist es auch zu sehen, daß die meisten Teiletappen und die Gesamtumrundung vor unserer Haustür begannen und endeten, wo unbegrenzte Autoparkplätze vor der Tür, Fahrrad- und Gepäcksicherung in der Garage und eine wundersame Getränkevermehrung vorhanden waren.

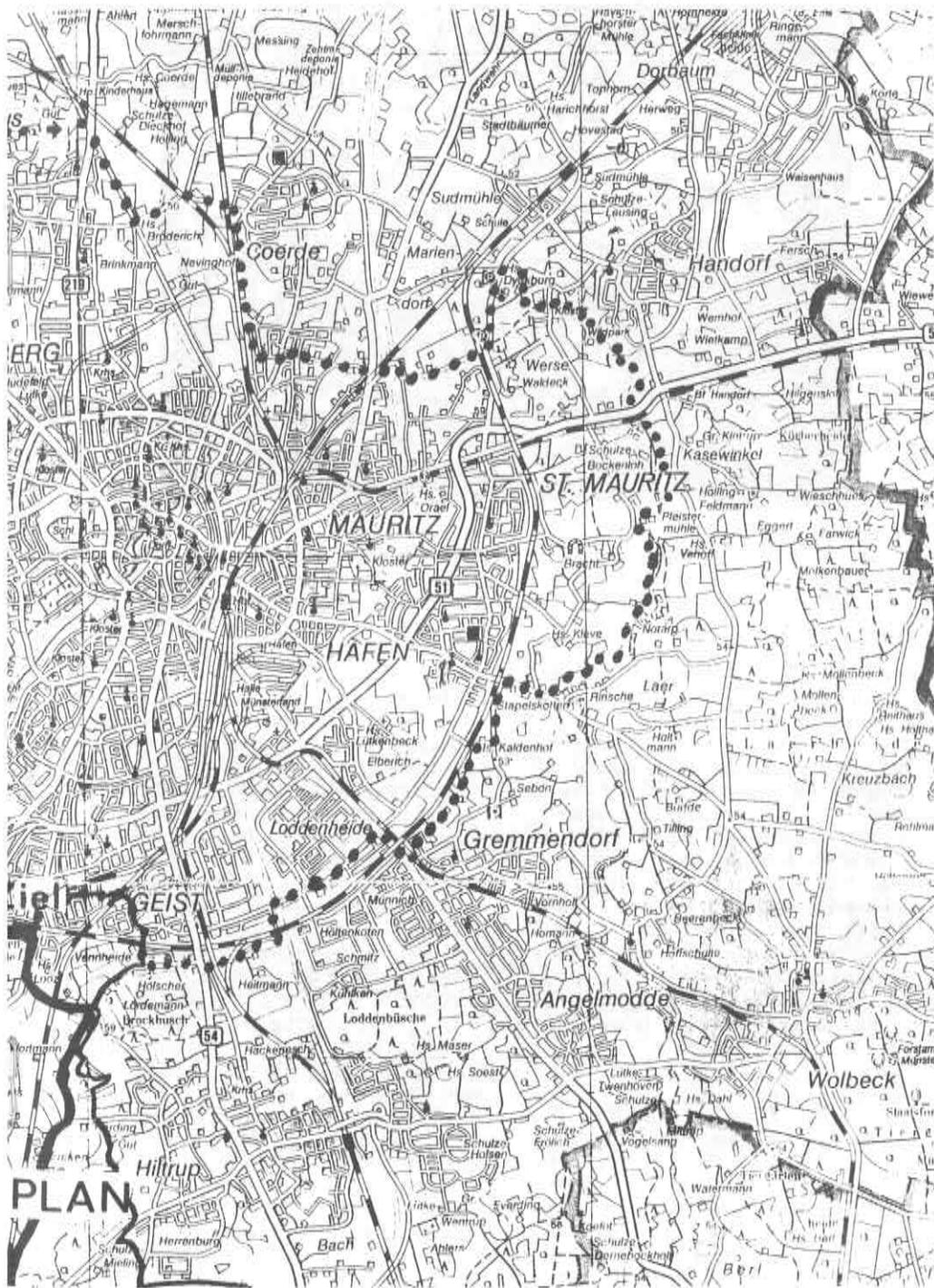
Die Strecke

Da ich voraussetze, daß jeder Leser einen Stadtplan hat, genügt es wohl, daß ich einen großflächigen Streckenplan im Maßstab 1:75 000 abdrucke und ansonsten den Verlauf beschreibe. Da ich kein Urheberrecht beim Patentamt anmelden will, kann jeder den Weg selbst erkunden. Denn die Gefahr, daß bei zukünftigen Läufen ganz Eifrige vorausseilen, muß ich eingehen, denn selbst in diesem Jahr, als nur ich den Parcours kannte, ließ Dieter Raestrup keine Abkürzung, Stefan Chrzanowski keinen Umweg und Matthias Pick auf dem Rad keine Sackgasse aus.



»Schnatlauf«

STRECKE



PLAN



1. Etappe

Unsere erste Etappe führte über die Galgenheide vorbei am Bahnhof Mecklenbeck über die Weselerstraße zur Roten Erde, dem Wohnst von Horst, Marlies, Ralf und Dieter Wagner. Dann ging es weiter: Mecklenbeckerstraße - Zur Landwehr - Kläranlage - Rasthaus Münsterland Ost - Am Rohrbusch - Im Derdel - Dingbängerweg - Roxelerstraße - Bredeheide - Stodtbrockweg - Twerenfeldweg - Haus Vögeding. Dieses sehenswerte Nienberger Gräftenhaus, das 1353 bei der Schenkung an Kloster Cappenberg zum ersten Mal urkundlich erwähnt wird, ist ohnehin eines der Schmuckstücke auf der LSF-Route "Burgen und Schlösser". Ein weiteres ist das Rüschaus, 1826 bis 1846 Wohnsitz von Annette von Droste-Hülshoff, zu dem wir über den Schönebeckerweg - Rüschausweg und Am Rüschaus weiterliefen. Dieser Abschnitt entspricht ungefähr 15 km, so daß wir mit Hin- und Rückweg unser 30-km-Tagespensum erfüllt hatten.

2. Etappe

Entsprechend begann und endete auf dem dortigen Parkplatz unser nächstes Teilstück, das fast ebenso lang war und zu einem weiteren baulichen Denkmal führte: Am Gievenbach - Horstmarer Landweg - Vorbergweg - Steinfurterstraße - Gasselstiege - Brüninghaben - Alte Schanze - Heidköttersweg - Nordmark - Große Wiese - Kinderbach - Kinderhausesch - Grevenerstraße - Kanalstraße -

Zum Rieselfeld - Holtmannsweg - Kieseckampweg - Im Hagenfeld - Vivaldistraße - Hoher Heckenweg - Markweg - Schleuse - Dingstiege - Dyckburgstraße - Kapelle Haus Dyckburg.

3. Etappe

Vor dieser Kirche befindet sich ein großer Parkplatz, so daß man sich wiederum gut verabreden kann.

Ich schränke mich jetzt bewußt auf die reine Auflistung der kaum befahrenen Wege und Straßen, ohne auf die Vorzüge und Schönheiten am Rande einzugehen. Zum einen kennen sie die meisten von uns ohnehin. Zum anderen soll dieser Vorschlag ja gerade zur Nachahmung und zum Erkunden animieren. Trotzdem möchte ich hervorheben, daß die folgenden unbefestigten Pfade rechts und links der Welse der landschaftlich schönste Teil ist. Wer ihn gelaufen ist, kann nicht nachvollziehen, warum wir manchmal weite Anreisen in Kauf nehmen, um an einem "Erlebnislauf" teilzunehmen. Dieses Stück führt über Boniburgallee - Welse Pättken - Rechts der Welse - Pröbstingstraße - Haus Nobiskrug - Wersetimpen - Pleistermühle - Links der Welse nach Stapelskotten.

Da diese Länge hin und zurück nicht unser übliches Tagessoll erbrachte, liefen wir im Sauerstoffrausch an der Welse weiter und über Angellmodde unter Dieter Raestrups Führung zurück.

4. Etappe

Der Kreis schloß sich dann wieder bei uns, wo wir andersherum losgelaufen waren: Stapelskotten - Wolbeckerstraße - Kaldenhofer Weg - Haus Kaldenhof - Heumannsweg - Erbdrostenbusch - Münnichweg - Höltenweg - Trautmannsdorffstraße - Lechtenbergweg - Sonnenbergweg - Hammerstraße - Vennheideweg - Hülsenbusch - Sternbusch - Duesberg-Park - Kappenberger Damm - Galgenheide - Werneweg.

Teilnehmerkreis

Insgesamt waren etwa 50 Personen an den Vorbereitungen, den Probeläufen und an der historischen Premiere beteiligt. Per Erinnerungsfotos möchte ich die nennen, die sich zum ersten Start am Samstag, dem 16. Juli 1994, einfanden; nämlich Dieter Wagner - Manfred Kiewitt - Hartwig und Hildegard Kerkhoff - Jürgen Grote - Hildegard Durynek - P.S. - Helmut Winter - Dieter Raestrup (von links), und die, die sich nach der erfolgreichen Gesamtumrundung am Montag, dem 3. Oktober 1994, als Gesamt-/Teilläufer oder Fahrradbetreuer noch ablichten ließen: P.S. - Marlies und Ralf Sprenger - Ruth Lutz - Dagmar Okoro - Jürgen Grote - Renate Müller - Matthais Pick (verdeckt oder versteckt?) - Hildegard Kerkhoff - Stefan Chrzanowski - Silke und Werner Driese - Hartwig Kerkhoff (von links).



Nicht zu sehen sind drei Gastläufer, die sich trotz Dauerregens nicht davon abhalten ließen, uns bei unserem Wassertreten ein großes Stück zu begleiten: Bernd Dahlmann - Bernhard Kreienbaum - Eberhard Schölzke.

Ausblick

Wäre das Wetter etwas freundlicher gewesen, so wären wir nicht 16, sondern sicherlich 30 Teilnehmer gewesen, denn so viele hatten sich vorher angemeldet.

Da das Interesse offensichtlich geweckt ist, sollte man überlegen, ob man diesen Lauf nicht jährlich als LSF-Veranstaltung am 3. Oktober, dem "neuen" Feiertag (Tag der Deutschen Einheit), an dem es noch keine anderen Wettkämpfe gibt, durchführt. Der 3.10.1995 ist ohnehin ein Dienstag und darf daher nicht im LSF-Trainingsplan fehlen. Nach einem genau eingehaltenen Strecken- und Zeitplan im 6 min/km-Tempo konnte man auch in diesem Jahr schon jederzeit ein- oder aussteigen, sich also bringen oder holen lassen.

So wäre doch eine weitere sinnvolle Symbiose aus Breitensportlicher Aktivität und heimatstädtischer Verbundenheit gefunden.

Peter Samulski

LÄUFERGEURTSTAGE

März

01.03. Heinz Albery
Herbert Durynek
02.03. Henning Rinschke
06.03. Martin Möller
11.03. Christel Herbert
16.03. Margret Scholl
23.03. Dagmar Großmann
26.03. Beate Hagemann
Ulrich Budde

April

01.04. Josef Hillebrand
02.04. Almut Mecking
04.04. Rolf Rosema
09.04. Petra Benz
16.04. Wolfgang Schrank
Heinz Koßmeier
17.04. Giesela Overhageböck
Wilfried Sandbaumhüter
19.04. Marcel Middendorf
20.04. Horst Verspohl

Mai

04.05. Rainer Schulte
05.05. Werner Hillebrand
08.05. Bernd Huesker
09.05. Detlef Bärhold
Stefan Priess
13.05. August Schmeing
14.05. Martin Hemmelgarn
16.05. Birgit August
17.05. Brigitte Hölmer
Manfred Ritter
19.05. Andreas Nergenu
24.05. Dirk Fahrenhorst
24.05. Jürgen Janutta
25.05. Maria Sohn
26.05. Ina Einhaus
27.05. Gabriele Weiß
29.05. Maria-Theresia Hässicke

Wir gratulieren ganz besonders den 3 "Drei-Bigern": Petra Benz, Dirk Fahrenhorst und Beate Hagemann. Ihren 40igsten Geburtstag feiern Christel Herbert und Almut Mecking. Für das neue Lehensjahr wünschen wir alles Gute.

WER lief WO?

29.10.94 Nordwalder Allerheiligenlauf			
- 5 km -			
Magdalene Bittner	31:02	Michael Möllers	47:16
Karin Humpohl	31:03	Peter Kramer	47:23
		Gertrud Unländer	50:01 (8.W40)
- 10 km -			
		Maria Sohn	50:06
Wolfgang Kunz	36:36 (1.M50)	Jürgen Koßmeier	52:50
Ewald Fikus	38:27	Christa Sieme	53:08
Gottfried Schäfers	39:24 (3.M55)	Friedhelm Neuhaus	53:26
Dieter Feldhaus	40:22 (5.M45)	Ilonka Ackermann	53:29
Maria Weßling	40:25 (2.W20)	Heinz Koßmeier	54:47 (1.M65)
Lothar Sohn	41:21	Jutta Tüllmann	55:04
Philipp Lerch	42:01 (6.M16)	Beate Hagemann	55:23 (6.W20)
Hans-Werner Jonnek	42:32	Uschi Claus	56:06
Jürgen Sieme	44:36	Heinz Piepenbrock	56:08 (2.M65)

23.10.94 Marathonlauf in Essen "Rund um den Baldeneysee"		26.11.94 Arolsen - Marathon	
Egon Roth	2:51:49	Stefan Chrzanowski	3:15:45
Andreas Otte	2:57:41	3.12.94 Nikolauslauf in Dülmen	
Ewald Fikus	2:59:19	- 2.5 km -	
Ulrich Budde	3:12:19	Julia Holtkötter	14:10 (6.W13)
Winfried Tillmann	3:28:59	- 5 km -	
Mariethres Kellmann	3:56:13	Michael Holtkötter	18:43 (2.M35)
23.10.94 Sauerlandmarathon		Renate Müller	20:16 (1.W45)
Stefan Chrzanowski	3:31:00	Ruth Lutz	20:50 (1.W40)
		Anne Holtkötter	21:59 (2.W35)
		Michael Möllers	23:16 (4.M30)
		Martin Braun	27:23
		- 10 km -	
31.10.94 Dublin Marathon		Dieter Feldhaus	40:16 (2.M45)
Thomas Rundle	2:54:30 (8.M50)	Sabine Dropmann	44:03 (2.W30)

12.11.94 Westerwinkel -Waldlauf		10.12.94 Burgsteinfurt, Nikolauslauf	
- 5 km -			
Friedhelm Hirche	17:38 (2.M35)	Thomas-Patrick Rundle	38:14
- 10 km -			
Wolfgang Kunz	36:40 (1.M50)	Lothar Sohn	43:05
Martin Braun	38:36 (5.M30)	Magdalene Bittner	66:16
Philipp Lerch	42:24 (2.MJB)	Maria Sohn	66:17
Jürgen Sieme	43:00		

19.11.94 Bergkamen-Oberaden -10 km-		11.12.94 Hamm, Nikolauslauf - 10 km -	
Friedhelm Hirche	36:37 (2.M35)	Ruth Lutz	41:36 (1.W40)
Michael Holtkötter	38:49 (5.M35)	Jürgen Kallerhoff	44:30
Andreas Nergenu	38:51	Dieter Wagner	45:33 (2.M60)
Brigitte Ziegler	39:46 (1.W40)		
Renate Müller	40:57 (1.W45)		
Jürgen Sieme	43:59		

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



Wer lief Wo?

7.1.1995 Vreden	
- 7,5 km -	
Kai Buchheister	29:27 (3.M35)
Sven Driese	35:50 (4.MJB)
- 15 km -	
Wolfgang Kunz	56:52 (1.M50)
Gottfried Schäfers	1:03:00 (3.M55)
Werner Driese	1:07:17
Hans-Werner Jonnek	1:07:23

15.1.1995 Bönen - 10 km -	
Wolfgang Kunz	37:09 (2.M50)
Eckhard Müller	38:52
Andreas Nergenu	39:41
Brigitte Ziegler	40:05 (1.W45)
Maria Weßling	40:55 (2.W20)
Ruth Lutz	42:39 (3.W40)
Jürgen Kallerhoff	43:30



Eine kleine Gruppe frönte im Herbst vergangenen Jahres unter der fachkundigen Anleitung von Andreas Nergenu dem Heilfasten - mit Erfolg!

STARTKATALOG

Februar		
11.02.95	Hamm	2. Lauf der Hammer Serie - 15 km -
19.02.95	Herten-Bertlich	5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / 15 km / 25 km / Halbmarathon / Marathon / 5 x 10 km-Staffel
25.02.95	Hamm	3. Lauf der Hammer Serie - Halbmarathon -
März		
04.03.95	Wetter	Deutsche Crossmeisterschaften
04.03.95	Borgholzhausen	Volkslauf 4 km / 11 km / Halbmarathon / Wandern 10 km
05.03.95	Vreden	Volkslauf 10 km / Halbmarathon / Wandern 10 km
11.03.95	Bramsche	Marathon
18.03.95	Steinfurt	Steinfurter Marathonlauf mit Westdeutschen und Westfälischen Marathon-Meisterschaften
19.03.95	Haltern-Fläesheim	Volkslauf 5 km / 10 km / 20 km
April		
02.04.95	Haltern-Sythen	Borkenberge-Volkslauf 5 km / 10,7 km / 20 km
02.04.95	Harsewinkel	Volkslauf 4,8 km / 11 km / 20 km / Wandern 11 km
09.04.95	Rheinzabern	Deutsche Seniorenmeisterschaften Halbmarathon
09.04.95	Brackwede	Volkslauf 3 km / 10 km / 20 km
15.04.95	Paderborn	Paderborner Osterlauf Halbmarathon / 10 km - mit Real-Time-Champion Chip -
21.04.95	Ahlen-Vorhelm	Volkslauf: 2 km Schülerlauf / 5 km / 10 km
23.04.95	Essen	10 km
30.04.95	Münster	"Rund um den Allwetterzoo" Volkslauf 5 km / 10 km
30.04.95	Hamburg	hanse-Marathon mit Deutschen Meisterschaften - mit Real-Time-Champion Chip -
30.04.95	Pfalzgrafenweiler	Deutsche Meisterschaft 100 km
Mai		
06.05.95	Clarholz	Volkslauf 5 km / 10 km
06.05.95	Rheine-Elte	Straßenlauf 10 km / Halbmarathon
07.05.95	Berlin	25 km von Berlin - mit Real-Time-Champion Chip -
07.05.95	Bochum	10 km / Halbmarathon (mit Mannschaftswertung)
13.05.95	Hamm	Hammer Frauenlauf 2,5 km / 5 km / 10 km
13.05.95	Dülmen	Straßenlauf 2,5 km / 5 km / 10 km / Halbmarathon
13.05.95	Emsdetten	3 km / 10 km
14.05.95	München	München - Marathon - mit Real-Time-Champion Chip -
14.05.95	Hannover	Hannover - Marathon
14.05.95	Unna	10 km und Halbmarathon
20.05.95	Oelde	Altstadtlauf mit Altstadtfest 10 km
20.05.95	Dülmen-Rorup	Roruper Staffellauf 4 x 2 km Schülerinnen / 4 x 5 km
25.05.95	Beckum	Marathon - Staffellauf 5 x 8440 m

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:

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

Unser Sonntag in Bertlich

Am 4. Dezember fuhr ich mit Renate Bees nach Bertlich, um unsere Marathonläufer anzufeuern. Überall erblickten wir bekannte Gesichter. Jeder wollte an einem der vielen angebotenen Wettkämpfe teilnehmen. So langsam griff auch die Nervosität auf uns über. Wo waren Gertrud Unländer und Joachim Lorek? Wir hatten sie noch immer nicht entdeckt. Sie mußten doch schon längst im Startbereich sein. Plötzlich standen sie vor uns, und wir waren erleichtert. Schnell noch ein paar Fotos und dann fiel auch schon der Startschuß für den Marathon. Jetzt konnten wir erst einmal aufatmen und uns mit Kaffee und Kuchen stärken. Danach ging es für uns auch auf die Strecke, d.h. wir liefen den Marathonläufern entgegen. Zuerst kamen Hildegard und Hartwig Kerkhoff. Dann tauchten so nach und nach Anne Thonemann und Helmut Winter auf. Und dann erblickten wir Gertrud und Joachim. Wir begleiteten sie ein ganzes Stück, legten danach aber wieder ein langsames Tempo ein. Kaffee und Kuchen machten sich doch bemerkbar. Trotzdem konnten wir uns nicht verneifen, öfter eine Stärkung zu uns zu nehmen und dabei einen kleinen Plausch mit Dieter Unländer zu halten.

Aber immer wieder zog es uns zurück auf die Strecke. Unterwegs begegneten wir vielen LSF-Läufern der verschiedensten Laufdisziplinen. Ein Blick auf die Uhr zeigte uns, daß jetzt bald die ersten Marathonläufer von uns eintreffen müßten. Alle wurden von uns freudig empfangen. Aber ganz besonders stolz waren wir auf Gertrud und Joachim. Für Joachim war es ja der erste offizielle Marathon. Diese tollen Leistungen wurden sogar mit einem "Engel von Bertlich" belohnt. Nun konnten wir beruhigt die Heimreise antreten. Alle hatten es geschafft und wir waren geschafft.

Irmgard Kiewitt



4.12.94 Bertlich	
- 5 km -	
Friedhelm Hirche	17:28 (1.M35)
Joao Da Conceicao	24:24 (5.M55)
Horst Helmerich	27:50 (1.M65)
- 10 km -	
Brigitte Ziegler	39:59 (1.W40)
Andreas Nergenu	39:59 (5.M40)
Ilonka Ackermann	53:54 (4.W40)
Rudolf Heymer	53:59 (6.M55)
- 15 km -	
Ewald Fikus	57:45 (4.M30)
Dieter Wagner	1:08:42 (3.M60)
Paul Gärtner	1:13:00 (1.M60)
Dagmar Okoro	1:15:42 (1.W30)
- Marathon -	
Hildegard Kerkhoff	3:38:41 (1.W40)
Anne Thonemann	4:00:59 (3.W35)
Gertrud Unländer	4:10:43 (3.W40)

Vereinsbestzeitenliste '94

Frauen

5 km

19:27	Ziegler	Brigitte	W40	Dülmen
20:16	Müller	Renate	W45	Dülmen
20:50	Holtkötter	Anne	W35	Münster
20:50	Lutz	Ruth	W40	Dülmen
26:09	Tüllmann	Jutta	W40	Münster
26:10	Sohn	Maria	W40	Münster
26:11	Stöppler	Marlies	W45	Münster
26:41	Holtkötter	Julia	W13	Münster
26:48	Sieme	Christa	W35	Münster
27:36	Krügel	Marianne	W45	Münster
28:59	Revering	Elisabeth	W35	Telgte
29:37	Driese	Silke	W35	Telgte
29:54	Humpohl	Karin	WHK	Münster
31:02	Bittner	Magdalene	W34	Nordwalde
32:21	Stanislawsky	Birgit	W30	Münster
32:37	August	Birgit	W30	Münster
36:02	Stücker	Barbara	W35	Münster

10 km

39:12	Ziegler	Brigitte	W40	Haltern-Sythen
39:31	Eckenbach	Ute	W20	Duisburg
40:25	Weßling	Maria	W20	Nordwalde
40:43	Müller	Renate	W45	Haltern-Sythen
41:24	Lutz	Ruth	W40	Haltern-Sythen
41:39	Holtkötter	Anne	W35	Horstmar
43:02	Großmann	Dagmar	W30	Vreden
43:03	Dropmann	Sabine	W30	Paderborn
43:48	Sprenger	Marlies	W35	Münster
49:06	Herbert	Christel	W35	Vreden
49:59	Okoro	Dagmar	W30	Münster
50:01	Unländer	Gertrud	W40	Nordwalde
50:06	Sohn	Maria	W40	Nordwalde
51:12	Kellmann	Mariethres	W45	Emsdetten
52:46	Hagemann	Beate	W20	Vreden
53:08	Sieme	Christa	W35	Nordwalde
53:09	Ackermann	Ilonka	W40	Vreden
54:14	Humpohl	Karin	W20	Vreden
55:04	Tüllmann	Jutta	W40	Nordwalde
55:31	Claus	Uschi	W45	Telgte
55:51	Landfried-Th.	Helga	W50	Münster
56:14	Mecking	Almut	W35	Münster
56:29	Hillebrand	Andrea	W30	Münster
57:40	Claus	Ursula	W45	Münster
58:16	Stöppler	Marlies	W45	Rorup

15 km

1:02:27	Ziegler	Brigitte	W40	Hamm
1:03:27	Müller	Renate	W45	Hamm
1:04:05	Lutz	Ruth	W40	Hamm
1:04:13	Holtkötter	Anne	W35	Hamm
1:06:10	Weßling	Maria	W20	Hamm
1:07:02	Großmann	Dagmar	W30	Hamm
1:10:58	Sprenger	Marlies	W35	Hamm
1:15:42	Okoro	Dagmar	W30	Bertlich

Halbmarathon

1:23:11	Eckenbach	Ute	W20	Dülmen KR
1:28:36	Ziegler	Brigitte	W40	Dülmen
1:29:41	Müller	Renate	W45	Hamm
1:32:38	Lutz	Ruth	W40	Bertlich SDM
1:35:38	Weßling	Maria	W20	Hamm
1:37:13	Großmann	Dagmar	W30	Bertlich SDM
1:37:17	Holtkötter	Anne	W35	Hamm
1:42:04	Sprenger	Marlies	W35	Bertlich SDM
1:45:00	Okoro	Dagmar	W30	Telgte
1:48:	Herbert	Christel	W35	
2:08:32	Wolfgramm	Mechtild	W40	Vreden

Marathon

2:54:53	Eckenbach	Ute	W20	Frankfurt
3:05:17	Ziegler	Brigitte	W40	Frankfurt
3:08:37	Müller	Renate	W45	Frankfurt
3:14:03	Lutz	Ruth	W40	Frankfurt
3:29:21	Holtkötter	Anne	W35	Steinfurt
3:33:30	Okoro	Dagmar	W30	Frankfurt
3:34:51	Sprenger	Marlies	W35	Frankfurt
3:36:15	Kerkhoff	Hildegard	W40	Hannover
3:40:34	Großmann	Dagmar	W30	Frankfurt
3:47:45	Durynek	Hildegard	W55	Paris
3:56:13	Kellmann	Mariethres	W45	Essen
4:00:59	Thonemann	Anne	W45	Bertlich
4:10:43	Unländer	Gertrud	W40	Bertlich
4:18:36	Herbert	Christel	W35	Hamburg
4:47:27	Benz	Petra	WHK	Berlin
4:47:27	Brinck	Gaby	W35	Berlin

Männer

5 km

17:28	Hirche	Friedhelm	M35	Bertlich
17:41	Holtkötter	Michael	M35	Münster
17:49	Müller	Eckhard	M30	Münster
19:33	Driese	Torsten	M20	Bönen
20:24	Riemenschn.	Dieter	MHK	Münster
20:48	Lerch	Philipp	Jgd.B	Münster
21:01	Driese	Werner	M40	Bönen
21:51	Grünwald	Wilfried	M50	Münster
22:17	Rosema	Rolf	M40	Münster
22:25	Möllers	Michael	M30	Münster
23:34	Hemmelgarn	Martin	M30	Münster
23:44	Driese	Sven	M15	Telgte
24:24	Conceicao	Joao	M55	Bertlich
24:28	Venjakob	Holger	M20	Telgte
25:22	Düllmann	Bernhard	M70	Münster
26:00	Neuhaus	Friedhelm	M55	Münster
27:50	Helmerich	Horst	M65	Bertlich
28:20	Revering	Jürgen	M35	Telgte
28:22	Dornseif	Ludwig	M60	Münster



» 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

10 km

35:33	Otte	Andreas	M20	Horstmar
35:36	Roth	Egon	M35	Münster
35:57	Rundle	Thomas	M50	Haltern-Sythen
36:13	Kunz	Wolfgang	M50	Telgte
36:24	Hirche	Friedhelm	M35	Saerbeck
36:48	Fikus	Ewald	M30	Vreden
37:31	Samulski	Peter	M55	Münster
37:35	Fleige	Manfred	M40	Horstmar
37:35	Schäfers	Gottfried	M55	Lippstadt
37:43	Stöcker	Hans	M40	Hamm
37:50	Braun	Martin	M30	Rorup
37:58	Müller	Eckhard	M30	Düimen
38:10	Holtkötter	Michael	M35	Horstmar
38:50	Nergenu	Andreas	M40	Oberaden
39:38	Budde	Ulrich	M40	Münster
40:03	Buchheister	Kai	M35	Vreden
40:15	Sprenger	Ralph	M35	Haltern-Sythen
40:16	Feldhaus	Dieter	M45	Dülmen
40:27	Chrzanowski	Stefan	M20	Münster
40:46	Sohn	Lothar	M40	Münster
40:49	Wortmann	Bernhard	M40	Vreden
41:34	Kallerhoff	Jürgen	M40	Münster
41:39	Jonnek	Werner	M40	Vreden
41:42	Tillmann	Winfried	M40	Münster
41:42	Volbracht	Andreas	HK	Münster
41:53	Huesker	Bernd	M45	Münster
41:54	Driese	Werner	M40	Telgte
42:01	Lerch	Philipp	M16	Nordwalde
43:44	Tillmann	Wilfried	M40	Münster
43:53	Bärhold	Detlef	M35	Telgte
43:59	Sieme	Jürgen	M40	Oberaden
44:02	Düking	Thomas	M40	Rorup

44:38	Hillebrand	Josef	M40	Rorup
44:39	Kökelsum	Berthold	M30	Münster
45:33	Wagner	Dieter	M60	Hamm
46:00	Möllers	Michael	M30	Hamm
46:35	Verspoel	Horst	M35	Münster
47:23	Kramer	Peter	M45	Nordwalde
47:30	Janutta	Jürgen	M40	Olfen
48:24	Gärtner	Paul	M65	Horstmar
50:48	Koßmeier	Jürgen	M40	Vreden
51:16	Düllmann	Bernhard	M70	Münster
51:19	Pick	Matthias	M50	Harsewinkel
53:26	Neuhaus	Friedhelm	M55	Nordwalde
53:51	Koßmeier	Heinz	M65	Telgte
53:59	Heymer	Rudolf	M55	Vreden
55:43	Lietzow	Klaus	M55	Münster
56:08	Piepenbrock	Heinz	M65	Nordwalde
57:33	Fiegehem	Udo	M50	Münster
58:19	Revering	Jürgen	M35	Münster
59:09	Dornseif	Ludwig	M60	Horstmar
1:06:14	Sandbaumh.	Wilfried	M40	Münster

15 km

55:25	Rundle	Thomas	M50	Hamm
57:45	Fikus	Ewald	M30	Bertlich
58:08	Schäfers	Gottfried	M55	Hamm
59:37	Stöcker	Hans	M40	Hamm
1:01:06	Müller	Eckhard	M30	Hamm
1:02:28	Holtkötter	Michael	M35	Hamm
1:03:55	Feldhaus	Dieter	M45	Hamm
1:05:32	Jonnek	Werner	M40	Hamm
1:06:46	Chrzanowski	Stefan	M20	Hamm
1:07:02	Sprenger	Ralph	M35	Hamm
1:07:44	Bungeroth	Jörg	M40	Hamm
1:08:42	Wagner	Dieter	M60	Bertlich
1:13:00	Gärtner	Paul	M65	Bertlich

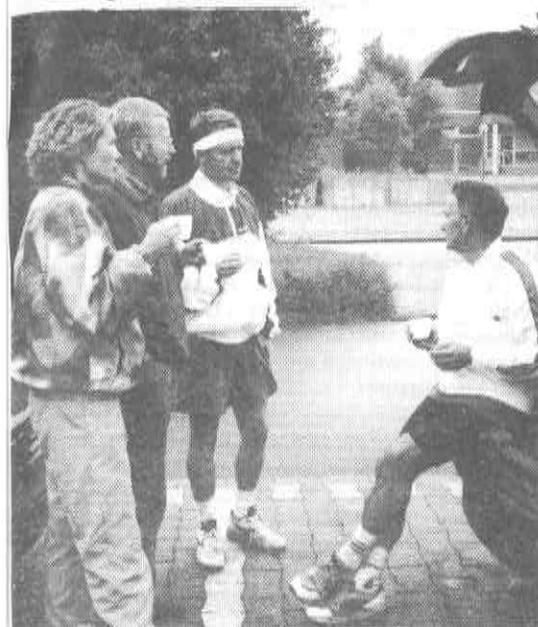
Halbmarathon

1:19:05	Fikus	Ewald	M30	Paderborn
1:20:16	Kunz	Wolfgang	M50	Bertlich SDM
1:20:24	Rundle	Thomas	M50	Hamm
1:23:00	Müller	Eckhard	M30	Dülmen
1:23:19	Samulski	Peter	M55	Dülmen
1:23:20	Holtkötter	Michael	M35	Dülmen
1:25:56	Schäfers	Gottfried	M55	Telgte
1:27:06	Hirche	Friedhelm	M35	Rorup
1:29:03	Chrzanowski	Stefan	M20	Vreden
1:29:43	Hafer	Jens	M20	Paderborn
1:30:00	Budde	Ulrich	M40	Telgte
1:32:59	Feldhaus	Dieter	M45	Telgte
1:33:40	Sprenger	Ralph	M35	Düimen
1:36:14	Jonnek	Werner	M40	Hamm
1:37:33	Kallerhoff	Jürgen	M40	Telgte
1:38:14	Wagner	Dieter	M60	Dülmen
1:39:13	Nergenu	Andreas	M40	Dülmen
1:40:32	Bruder	Bodo	M55	Rorup
1:40:36	Tillmann	Winfried	M40	Telgte
1:40:39	Düking	Thomas	M40	Vreden
1:44:25	Janutta	Jürgen	M40	Dülmen
1:48:30	Gärtner	Paul	M65	Telgte
1:51:47	Thoden	Jörn	M50	Rorup
1:52:21	Möllers	Michael	M30	Telgte
1:53:31	Wolfgramm	Jürgen	M40	Vreden

Marathon

2:51:49	Roth	Egon	M35	Essen
2:51:51	Fleige	Manfred	M40	Frankfurt
2:54:29	Samulski	Peter	M55	Hannover
2:57:22	Schnell	Patrick	M30	Hamburg
2:57:41	Otte	Andreas	M20	Essen
2:58:29	Fikus	Ewald	M30	Berlin
2:58:50	Braun	Martin	M30	Enschede NL
3:04:46	Rundle	Thomas	M50	Enschede NL
3:09:44	Schäfers	Gottfried	M55	Frankfurt
3:12:19	Budde	Ulrich	M40	Essen
3:15:45	Chrzanowski	Stefan	M20	Arolsen
3:20:	Driese	Werner	M40	
3:27:34	Holtkötter	Michael	M35	Hamburg
3:28:59	Tillmann	Winfried	M40	Essen
3:29:25	Kallerhoff	Jürgen	M40	Berlin
3:31:20	Bruder	Bodo	M55	Frankfurt
3:35:	Nergenu	Andreas	M40	Frankfurt
3:35:37	Müller	Eckhard	M30	Steinfurt
3:38:09	Sprenger	Ralph	M35	Hamburg
3:39:37	Kiewitt	Manfred	M50	Paris
3:42:46	Priess	Stefan	M30	Berlin
3:43:38	Feldhaus	Dieter	M45	Steinfurt
3:44:21	Löchte	Hermann	M35	Berlin
3:47:30	Wagner	Dieter	M60	Berlin
3:50:16	Jonnek	Werner	M40	Berlin
3:52:20	Andexer	Wolfgang	M40	Berlin
4:14:40	Janutta	Jürgen	M40	Berlin
4:18:14	Verspohl	Horst	M35	Steinfurt
4:22:05	Grote	Jürgen	M55	Hannover
4:47:28	Kramer	Peter	M45	Berlin
5:10:07	Dornseif	Ludwig	M60	Berlin

Mein kleiner Jahresrückblick



Ich erinnere mich noch gerne an einen langen Trainingslauf am 4. September 1994. Für uns stand an diesem Tag der 30-km-Lauf auf dem Plan. (Start: Ostbad, Werse, Handorf, Kanal). Aber Günter Antemann hatte sich persönlich etwas ganz Besonderes vorgenommen. Schon seit Jahren träumte er davon, einmal einen Privatmarathon zu laufen.

Zuerst lief Günter mit uns die 30 Kilometer. Ich muß gestehen, daß ich froh war, als ich endlich wieder das Ostbad erblickte. Das letzte Stück der Strecke war mir schon recht schwer gefallen, und ich sehnte mich nach einer warmen Dusche und einem guten Frühstück. Günter winkte uns noch einmal zu, und weiter ging es für ihn auf den Rest der Marathon-Strecke. Joachim Lorek war der einzige Läufer von uns, der bis zum Schluß mit Günter lief.

Am Ziel angekommen, wurden sie von Mechthild und Jürgen Wolfgramm mit Kuchen und Sekt empfangen. Damit hatten unsere beiden Marathonläufer nun wirklich nicht gerechnet.

Die Laufsportfreunde sind eben immer für eine Überraschung gut, und gerade das macht sie so liebenswert.

Irmgard Kiewitt

Unsere nächste ordentliche Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, dem 15.02.1995 um 20.00 Uhr bei Lohmann** statt. In dieser Mitgliederversammlung muß satzungsgemäß der Vorstand neu gewählt werden. Die Ämter des 1. Vorsitzenden, des Schatzmeisters und des Breitensportwartes sind neu zu besetzen, da Werner Driese, Lothar Sohn und Karin Humpohl nicht kandidieren. Die schriftliche Einladung ist bereits erfolgt. Anträge zur ordentlichen Mitgliederversammlung sind schriftlich beim Vorstand einzureichen.

Klosterstraße 1/Ecke Salzstr. gegenüber vom Kino „New York“
Telefon 02 51/ 51 89 22



Porträt: Ute Eckenbach

Red.:

Ute, Du bist vielen unserer Vereinsmitglieder vor allem wegen Deiner schnellen Zeiten bekannt, und doch wissen die meisten wenig über den Menschen Ute Eckenbach. Deshalb versuchen wir hiermit, Dich etwas näher vorzustellen. Wie fühlst Du Dich als die schnellste Münsteranerin (2:54:53), die 1994 die klassische Distanz von 42,195 km bewältigte?

Ute:

Wie fühlte ich mich nach dem Frankfurt-Marathon - zwischendurch ein bißchen stolz, doch nach ein paar Tagen hatte mich der Alltag wieder eingeholt, so daß es nicht mehr auffiel.

Red.:

Aber Du erinnerst Dich doch sicher gern zurück?

Ute:

Ja, ich denke sehr gerne an den Lauf zurück.

Red.:

Wie lange hast Du Dich auf den Frankfurt-Marathon vorbereitet und welchen Kilometerschnitt absolviertest Du pro Woche?

Ute:

Oh, da muß ich nachdenken. Die spezielle Vorbereitung dauerte den ganzen Sommer über, und im Schnitt lief ich 100 km in der Woche.

Red.:

Bist Du so einfach dahingezockelt oder bevorzugst Du ein Trainingsmix aus verschiedenen Trainingsmitteln, wie langsamer Dauerlauf, Fahrtspiel und Tempotraining?

Ute:

Neben dem regenerativen Dauerlauf habe ich sehr viel Fahrtspiel trainiert. Auf der Bahn war ich sehr selten, im Frühjahr das letzte Mal, ach und Aufholjagden gehörten zu meinem Programm, um beim Laufftreff die einzelnen einzuholen.

Red.:

Die Qualifikation für Frankfurt hast Du Dir bei Deinem Sieg beim Mendener Marathon geholt, vom dem Du sagst, daß es Dein bisher schönster Lauf war. In welcher Zeit hast Du diesen Lauf gewonnen und war es Dein bisher größter Erfolg?

Ute:

Das war in 3:06. Zwar gewann ich zweimal in Bertlich den Marathon und war sogar schon einmal Westdeutsche Meisterin, allerdings mit meiner langsamsten Zeit. Das war 1989 in Oelde in einer Zeit von 3:17.

Red.:

Seit wann läufst Du denn überhaupt?

Ute:

Ich habe angefangen im Spätsommer 1986 im Alter von 20 Jahren, damals im DSC Wanne-Eickel. Ich habe schon als Kind Leichtathletik betrieben, aber eher unregelmäßig und mich sogar ein bißchen als Übungsleiterin betätigt, ohne Schein versteht sich.

Red.:

Hast Du in diesem Verein noch Lauffreunde, die Du manchmal siehst?

Ute:

Doch, vor allem meinen Freund Udo. Und auf Wettkämpfen, z.B. in Dülmen und Bertlich, sehe ich schon die verschiedensten Leute aus den alten Zeiten.

Red.:

Treibst Du noch andere Sportarten?

Ute:

Ganz sporadisch. Im Urlaub reite ich hin und wieder, ein bißchen Schlittschuhlaufen, Kanufahren und wenn man Wandern auch zu den Sportarten rechnet, dann kommen schon verschiedene Sachen zusammen. Und spazieren gehe ich sehr gern. In Gievenbeck kann man mich dabei häufig antreffen.

... Fortsetzung

Red.:

Zu Deiner beruflichen Seite - Du hast 1991 Dein Biologiestudium beendet. Bist Du während des Studiums nach Münster gekommen?

Ute:

Ich habe in Bochum Biologie studiert und danach in Münster eine Stelle als wissenschaftliche Mitarbeiterin bekommen. Ich hoffe 1996 mit meiner Promotion fertig zu sein. Ob ich danach in Münster bleibe, kann ich noch nicht absehen. Der Beruf genießt Priorität. Wo ich eine Stelle bekomme, werde ich hinziehen.

Red.:

Was hat Dich zu den Laufsportfreunden geführt?

Ute:

Das war eigentlich nur Zufall. Aus meiner Wanne-Eickler-Zeit kannte ich den ESV und Rita Lanwer. Irgendwo bin ich Pragmatikerin. Im März '92, nach meinem ersten Arbeitstag, kam ich an dem Sportplatz Sentruper Höhe vorbei, und da ich die erste Zeit in Senden wohnte und mich dort im Dunkeln mehrfach verliebte, dachte ich, guck mal, ob es hier einen Leichtathletikverein oder einen Laufftreff gibt. So bin ich am nächsten Tag hin und hab' mir gesagt, o.k., hier bleibst Du. Dies wurde mir schnell klar, nachdem ich mit einer guten Truppe mitlief, zu der beispielsweise Renate gehörte. Bereut habe ich es bisher nicht.

Red.:

Was interessiert Dich neben dem Beruf und Sport noch so?

Ute:

Reisen und was damit zusammenhängt sowie Lesen, Kino im Winter.

Red.:

Siehst Du Sport im Fernsehen?

Ute:

Weniger, Tennis schaue ich ganz gerne, hab' ich als Jugendliche auch mal gespielt, und Reiten.

Red.:

Was bedeutet Dir die Vereinsmitgliedschaft? Ist es lediglich die formale Notwendigkeit, um bei einer Meisterschaft zu starten oder verbindest Du damit auch so etwas wie Geselligkeit und Trainingsgemeinschaft?

Ute:

Berufsbedingt muß ich viel allein trainieren, was mir nicht schwer fällt. Insbesondere im Sommer genieße ich es, wenn quasi eine

Gruppe vor meiner Haustür vorbeiläuft, da einzusteigen und mich mit anderen zu unterhalten. Ja, und wenn ich Peter Samulski treffe, der kann mich schon ganz schön langmachen und der Michael auch.

Red.:

Sag mal Ute, hat es Dir beim Silvesterlauf in den Füßen gekribbelt, wärs Du gern mitgelaufen? Du hättest gut abgeschnitten. Jetzt wissen wir, daß Du wahrscheinlich auf der 10er Distanz gewonnen hättest.

Ute:

Natürlich wäre ich gern gelaufen, aber die Helferfunktion war auch sehr wichtig.

Red.:

Deine Lieblingsstrecke ist der Halbmarathon. Hier hast Du 1994 in Dülmen einen neuen Kreisrekord aufgestellt. Deine 10-Kilometer-Zwischenzeit war dabei besser (unter 39:00) als Deine aktuelle Bestzeit auf dieser Strecke. Hast Du eine Erklärung dafür?

Ute:

Ich weiß nicht. Vielleicht weil ich alle Strecken unter Halbmarathondistanz nicht so sehr mag. Ich hasse Tempoläufe und glaube, dies rächt sich bitter auf "kürzeren" Distanzen.

Red.:

Was nimmst Du Dir für die Saison '95 vor?

Ute:

Ich möchte gern in Hamburg bei den Deutschen Marathonmeisterschaften starten. Dies wäre mein neunter Marathon. Und hoffentlich werde ich so diszipliniert trainieren, daß ich verletzungsfrei bleibe, daß ich immer rechtzeitig die Bremse trete, wenn sich was ankündigt. Klar, die regionalen Meisterschaften interessieren mich natürlich auch und Mannschaftsstarts wie Lette-Lette.

Red.:

Wir wünschen Dir für Deine Vorhaben viel Erfolg, Glück und vor allem Gesundheit.

Anne Holtkötter

Fortsetzung...

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) 9 71 05 50