

# LSF

## Zwischenzeit



Heft 43 • Februar 2001 • 10. Jahrgang

Es kamen so viele wie  
noch nie: zur LSF-  
Weihnachtsfeier



- Startkatalog
- Vereinsbestenliste

## STARTkatalog

### Februar

- |     |                |   |
|-----|----------------|---|
| 11. | Hamm*          | Winterlaufserie 15 km   |
| 11. | Bertlich*      | Straßenlauf 5 km, 7,5 km, 10 km, 15 km<br>Halbmarathon, 30 km, Marathon |
| 17. | Haltern-Sythen | Crosslauf 8 km  |
| 25. | Hamm*          | Winterlaufserie Halbmarathon  |

### März

- |     |            |  |
|-----|------------|--|
| 3.  | Vreden* #  | Volkslauf 10 km, Halbmarathon  |
| 10. | Münster*   | 5. LSF Straßenlauf 3km, 5km, 7,5km, 10 km, 15km<br>Halbmarathon (Münsterland- u. Kreismeisterschaft) |
| 11. |            | Haltern-Flaesheim Volkslauf, 5km, 10 km, 20 km   |
| 17. | Steinfurt* | Steinfurt Marathon<br>incl. Münsterlandmeisterschaft   |
| 24. | Arnstadt   | Deutsche Meisterschaft Halbmarathon<br>Meldeschuß 02.03.2001   |
| 25. | Gütersloh  | Volkslauf 5 km, 10 km, Halbmarathon  |

### April

- |     |                    |   |
|-----|--------------------|---|
| 1.  | Harsewinkel        | Volkslauf 5km, 10km, Halbmarathon       |
| 14. | Paderborn*         | DLV-Lauf Halbmarathon, 10 km            |
| 21. | Oelde              | Volkslauf 10 km                         |
| 21. | Haltern-Flaesheim* | Volkslauf 7,5 km, Halbmarathon          |
| 21. | Gronau*            | DLV-Lauf 1 km (Schüler), 3,2 km, 10 km  |
| 22. | Hamburg            | Marathon                                |
| 29. | Bielefeld          | Hermannslauf, Jogginglauf 30 km         |
| 29. | Münster* #         | „Rund um den Allwetterzoo“, 5 km, 10 km |
| 30. | Nordkirchen        | Dorflauf 1km (Schüler), 5 km u. 10 km   |

### Mai

- |     |                  |                         |
|-----|------------------|-------------------------|
| 5.  | Lengerich-Hohne* | Straßenlauf 5 km, 10 km |
| 11. | Emsdetten* #     | Volkslauf 3 km, 10 km   |
| 12. | Hamm*            | Frauenlauf 10 km        |

Die mit \* gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt.

Für die mit # gekennzeichneten Läufe übernimmt der Verein das volle Startgeld!

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme  
Bockhorststr. 57  
48165 Münster  
Tel. 0 25 01/47 05

E-Mail: juergen.sieme@t-online.de

## Tolle Atmosphäre, neuer Teilnehmerrekord, viele Zuschauer und schöne Preise beim 12. Silvesterlauf

Als am Heiligen Abend der Schneefall einsetzte, verfolgte ich dieses Naturschauspiel, auf das die Münsteraner an diesem Tag 14 Jahre warten mussten, mit gemischten Gefühlen. Meine Gedanken gingen schon voraus zum Silvestertag. Schnee beim Silvesterlauf bedeutet erhöhte Anstrengungen und viel mehr Arbeit. Am 1. Feiertag hatte sich die Schneedecke soweit erhöht, dass kaum davon ausgegangen werden konnte, dass die weiße Pracht in wenigen Tagen wieder weg sein würde. Auch der Wetterbericht verkündete keine Abhilfe, sondern weitere Schneefälle. Das Schreckgespenst aller Organisatoren von Laufveranstaltungen ist eine Absage der Veranstaltung. In fast jeder Ausschreibung findet man unter dem Kleingedruckten den Hinweis, dass die Läufe bei jedem Wetter stattfinden, außer... Wenn man gedanklich nur in die Nähe des „außer“ kommt, wünscht man sich eine Indoor-Veranstaltung. Schließlich mussten sieben Tonnen Streugut auf unsere 5-km-Schleife aufgebracht werden, um ein sicheres Laufen für die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ermöglichen. Das war nur möglich durch die hervorragende Zusammenarbeit mit dem Sportamt, die keineswegs selbstverständlich ist. Hier nutzte unser Pressewart Thomas Braun, selbst Mitarbeiter beim Sportamt, seine guten Kontakte. Viel Lob kam dafür von der großen Läuferfchar. Der Unterschied zu den nicht abgestumpften Wegen war deutlich zu spüren. Übrigens lief unser Streckenwart Peter Samulski am darauffolgenden Neujahrstag die Strecken ab und musste feststellen, dass durch den einsetzenden Regen der Untergrund so glitschig geworden war, dass wir unter solchen Bedingungen die Veranstaltung aus Sicherheitsgründen hätten absagen müssen. Glück gehabt.

Das Wetter hielt die vielen Unentwegten nicht davon ab, den letzten Tag des Jahres für ein Läuferchen bei uns zu nutzen. Ein neuer Teilneh-

merrekord mit 1342 gemeldeten Startern war das erfreuliche Ergebnis. Ein Phänomen? Ein Teilnehmer brachte es auf den Punkt. Er sagte: „Der Silvesterlauf in Münster ist eine Institution geworden: Ihr veranstaltet, und wir kommen, egal wie das Wetter ist.“ Die vielen Läuferinnen und Läufer brachten zudem noch so viele Zuschauer mit, wie sie bislang auf der Sentruper Höhe noch nicht gesehen worden waren. In der Halle standen die Leute dicht gedrängt. Die Cafeteria war stets umlagert. Es wurde solange Kaffee gekocht, bis die Sicherungen rausflogen. Silke Driese sagte hinterher:

„Ich habe nichts mitbekommen, ich habe nur Kaffee gekocht, eine Kanne nach der anderen.“

Verwunderung herrschte darüber, wie Anne Holtkötter, wie gewohnt unsere Stadionsprecherin, gleichzeitig an zwei Stellen sein konnte. Ihre (?) Stimme erklang auch in der Halle oder? Die Auflösung war ganz einfach, denn ihre Tochter Julia sorgte hier für den guten Ton. Jürgen Grote fiel ein Stein vom Herzen, als er erfuhr, dass er neben der Siegerehrung nicht noch das Mikrophon bedienen musste, denn 192 Preise zu verteilen und ebenso viele Hände zu schütteln, ist Arbeit genug. In diesem Jahr gab es äußerst lukrative Preise, was nicht zuletzt dem Sportartikelhersteller **Fila** zu danken ist, der uns großzügig damit bedachte. Es ist zu hoffen, dass Fila die „Institution“ Silvesterlauf in Münster auch weiterhin unterstützt. Als „Aufpasser“ stand Magdalene Bittner Jürgen zur Seite. Sie sorgte dafür, dass er mit den vielen Preisen nicht durcheinander kam.



Raimund Grawe strahlte im EDV-Büro die Ruhe aus, die auch Jürgen Sieme nur selten verlässt. Jürgen ist aber auch oft nicht zu beneiden, denn wenn er auch selbst keine Fehler in der Ergebnisauswertung produziert, muss er doch die von anderen ausbügeln. Und Fehler passieren immer. Diesmal arbeiteten die „unberechenbaren“ Computer und die andere Technik anstandslos, aber der Mensch, der sie bedient, ist der größte Unsicherheitsfaktor. In der Hektik gehen auch mal nahezu automatisierte Handgriffe daneben.

Und völlig unberechenbar ist der „gemeine“ Läufer an sich. Der meldet sich schon mal für 5 km und startet dann aber kurzentschlossen über 10 km und umgekehrt. Oder er meldet sich überhaupt nicht und läuft ohne Nummer ins Ziel. Werner Driese, der den Zieleinlauf ordnete, fischte zwar einige „Schwarzläufer“ raus, aber alle ertappt man eben nicht, denn manche tragen die Startnummer nicht wie vorgeschrieben auf der Brust, sondern auf dem Rücken. Da muss dann erst nachgefragt werden. Manch einer von den Erwischten zeigte sich nicht einmal einsichtig.

Ja, und wenn einige dann im Ziel angekommen sind und alles von ihnen „abfällt“, vermögen sie selbst die simpelsten Mechanismen nicht mehr einzuhalten: Zielkanal nicht vor dem Einscannen verlassen und nicht die Plätze tauschen – warum? Der „Laufprofi“ weiß es, aber manchem Silvesterläufer ist die Erfassungsroutine fremd. Er hat es zwar vor dem Start wiederholt durch die Lautsprecher vernommen, aber so eine körperliche Anstrengung kann offensichtlich vergesslich machen. Für all diese Vorfälle werden Sicherheiten eingebaut. Alle Zieleinläufer werden doppelt registriert. Neben der Erfassung über den Barcode und Scanner werden von Hand Einlauflisten geschrieben. Eine Reserveuhr läuft außerdem. Den ganzen Kram bekommt dann Jürgen in die Finger, um daraus eine korrekte Ergebnisauswertung zu machen. Ich glaube, nur so wird verständlich, dass er gelegentlich vom Stress provozierte Schweißperlen auf der Stirn hat.

Einen besonders schweren Stand im wahrsten Sinne des Wortes haben alle Helfer, die draußen ihre Aufgabe wahrnehmen. Sie müssen sich jedes Jahr mit der Kälte auseinander setzen. Da wünschte ich mir manchmal ein Rotationsprinzip. Wenn die Füße so richtig kalt sind, müsste Kaffeekochen oder Händeschütteln richtig toll sein. Selbst Urkunden von Hand zu schreiben, wäre vielleicht erstrebenswerter als mit steif gefrorenen Fingern am Zielkanal Ergebnislisten zu verfassen. Andererseits - viele von diesen Helfern sind auch lieber draußen als in der engen und unruhigen Halle.

Gerechterweise müssten eigentlich alle Namen (nur der von Uli Maurer sei an dieser Stelle erwähnt, ist er doch extra zum Helfen und trotz weiten Anfahrtswegs unter erschwerten Bedingungen schon am Vortag in der Halle erschienen) der fast 100 Helfer genannt werden, die zum Gelingen unserer Veranstaltung beigetragen. Ihnen allen gebührt der Dank des Vereins, des Vorstandes und des Organisationsteams. Der Dank richtet sich auch an das **Sportamt der Stadt Münster** und den **1. FC Gievenbeck**. Ohne Sponsoren läuft ebenso nichts. Unser Dank geht hier an den Sportartikelhersteller **Fila**, das Sportgeschäft **Active-Sportshop**, die **Allianz-Generalvertretung Winter oHG**, die Firma **Iveco**, **Mc Donald's Münster** und natürlich an die **Westfälischen Nachrichten** für die gestifteten Pokale und die umfangreiche Berichterstattung im Vorfeld und nach der Veranstaltung. Die Winter oHG und **Sportreisen Kreienbaum** stifteten die in der Tombola verlost e einwöchige Maltareise.

Das Organisationsteam freut sich auf den 10. März, denn da steht der 6. LSF-Straßenlauf auf dem Programm.

• *Michael Holtkötter*

## Honolulu-Marathon: Einmal ins Paradies und zurück

Alles fing schon im November 1998 an. Damals fuhren wir mit mehreren Mitgliedern des Vereins zum New York Marathon. Diese Reise wurde vom Marathon-Reise-Service und Hardy Schmidt organisiert. Almut und ich belegten ein Doppelzimmer. Und nach gelaufenen 42,195 km überlegten wir, was diesen Marathon wohl noch überbieten könne.

Da ich schon immer ein „heimlicher Fan“ von Udo Jürgens war und Almut anscheinend auch, fiel uns bei jeder Vereinsfeier, die folgte, das Lied „Ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals auf Hawaii...“ auf. Und damit stand unser Entschluss fest: das nächste Highlight wird der Marathon auf Hawaii! Auch Erich Rührup und Annette Daum wollten mit. Nun hieß es sparen, sparen, sparen. Gesagt, getan.

Zusätzlich fingen wir dann im Sommer an, kräftig zu trainieren. Kleinere oder auch größere Krankenhausaufenthalte mit verschiedenen Operationen, Achillessehnenprobleme oder Probleme mit den Waden wurden bewältigt oder geflissentlich ignoriert. Jeder von uns trainierte so viel oder wenig wie er konnte, wollte, durfte, oder besser noch, sollte.

Am 1. Dezember war es dann endlich soweit. Von Düsseldorf ging es mit dem Flieger zuerst nach Chicago, dann weiter nach San Francisco. Dort wurde übernachtet. Am nächsten Morgen flogen wir weiter nach Big Island, Hawaii. Dort wurden wir auf dem Flughafen bei schönstem Sonnenschein tatsächlich mit einem Lai-Blüten-Kranz begrüßt. Das erste Urlaubsziel hieß Kailua-Kona, ein verträumter Badeort, in dem nur einmal im Jahr Hektik ausbricht, wenn gut 2.000 „Iron-Men“ den Ort bevölkern. Bei einem Begrüßungscocktail stellten unsere Reiseleiter Karin und Hardy Schmidt

das weitere Programm mit Schnorcheltour, Luau-Hulaabend und ganztägiger Inselrundfahrt vor. Aber das war noch

nicht alles, wir trafen uns mit den anderen 26 Reiseteilnehmern abends

zum Lauftraining auf der Original-Marathon-Strecke des Ironman. Obwohl ich gar nicht gerne bei Hitze laufe, trainierte ich

fleißig mit. Man weiß ja nie, wozu es noch gut ist.

Von Kona flogen wir nach sechs Tagen weiter auf die Insel Oahu, auf der dann am 10. Dezember der Honolulu-Marathon mit ca. 27.000 Teilnehmern stattfindet. Bei einer Rundfahrt sahen wir alle Sehenswürdigkeiten der Insel und konnten auch schon ein Stück der Marathonstrecke in Augenschein nehmen. Es ging mächtig bergauf, und ich machte mir Sorgen, ob unser Training wohl ausreichte. Aber wie heißt es so schön: Man kann jeden Berg auch hochwandern.

Dann war es endlich soweit. Am Sonntagmorgen um drei Uhr hieß es für uns aufstehen. Unser interner Weckdienst klappte dank Erichs „Schlaflosigkeit“ immer perfekt. Um vier Uhr trafen wir uns mit den anderen Marathonis, und wir machten uns auf den Weg zum Start. Jeder hatte sein persönliches „Überlebenspäckchen“ dabei. Annette ihre Banane, die sie aber schon auf dem Weg zum Start verlor, Almut ihr zusätzliches Wegwerf-T-Shirt, weil es ja morgens noch so kalt ist (ca. 26 Grad plus), Erich seine Tabletten gegen alle Schmerzen und Schlaflosigkeit und ich Powergel, Tempotücher, Wasserflasche, Stofftaschentuch, von Erich ausgeliehen, falls auch ich richtig ins Schwitzen kommen sollte, meine eigene Uhr, und meinen Billig-Fotoapparat für die Strecke.



Hardy führte uns, wie er versprochen hatte, in die erste Startreihe, was mir etwas peinlich war. So verlor ich, da ich wieder etwas zurückging, sofort Almut, Erich und Annette. Das machte mir aber nichts aus, da ich vorhatte, etwas langsamer als sie zu laufen.

Um fünf Uhr fiel dann, nachdem wir noch die amerikanische Nationalhymne gesungen hatten, der Startschuss. Gleichzeitig wurde ein riesiges Feuerwerk abgebrannt. Da es noch stockfinster war, sah es ziemlich beeindruckend aus und mich überkam trotz Hitze eine Gänsehaut.

Nun galt die Devise, gleichmäßig loszulaufen und ja nicht zu rennen. Zunächst ging es für einige Kilometer im Dunkeln durch Honolulu. Die Weihnachtsdekorationen glitzerten in allen nur erdenklichen Farben und Variationen. Ich blieb stehen, um Fotos zu machen. Dann liefen wir parallel des Waikiki-Strandes entlang in Richtung Diamond-Heat Crater. Jetzt begann die „Bergwertung“. Es ging noch schlimmer bergauf, als vom Bus aus zu erahnen war. Zum Ende des Berges ging ich nur noch. Kräfte sparen für die Zeit, wenn die Sonne aufgeht und für den Rückweg. Jetzt kamen uns schon die ersten „Rollis“ entgegen. Und für uns war der Weg noch ziemlich lang. Nachdem der Diamond-Heat bewältigt war, ging es in Richtung Wendeschleife am Hawaii-Kay-Drive.

Da es sich in Honolulu um eine Wendestrecke handelte, kamen uns noch über 15.000 Läufer entgegen, die die Strecke noch nicht einmal zur Hälfte bewältigt hatten. Daran kann man erkennen, dass wir doch ziemlich schnell waren. Ich war froh, nach ungefähr zwei Stunden und 15 Minuten die Halbmarathon-Marke hinter mich gelassen zu haben und auf dem Rückweg zu sein. Die Sonne brannte jetzt auch schon ziemlich doll vom Himmel. Ich trank ordentlich Wasser und amino Vital. Meine Plastikflasche füllte ich für unterwegs immer wieder auf.

Mit der Zeit wurde ich immer langsamer. Und

auch das viele Wasser und besonders amino Vital machten sich bemerkbar, und ich musste Ausschau nach einem Busch halten. Das ist auf Hawaii nicht so einfach, vor allen Dingen nicht auf der trockenen Seite. Aber an einer Straße in einer kleineren Wohnsiedlung wurde ich fündig. Also Zwangspause und ausgetreten. Das kostete wieder ein paar Minuten. Ich fing an zu rechnen. Ich war etwas schneller als 7er Tempo und mir kam die Idee, es doch einmal mit einer schönen Zeit zu probieren. Jetzt durfte ich aber auch nicht viel langsamer werden, wollte ich 4.44.44 h schaffen. Also durfte ich mich beim Diamond-Heat Crater nicht hängen lassen und gehen. Ich lief also langsam diesen Berg zum zweitenmal hoch und wieder runter. Dann erreichte ich endlich den Kapiolani-Park, indem sich auch das Ziel befand. Meine Uhr zeigte an, dass ich etwas zu schnell war, also Tempo raus, Ausschau nach unseren Fans halten und einen kleinen Plausch halten. Ich befand mich jetzt ca. 200 Meter vor dem Ziel, und Hardy und Karin schimpften mit mir, warum ich denn nicht weiterliefe. Ich sagte ihnen, dass ich eine schöne Zeit auf meiner Urkunde haben wollte, und sie erklärten mich für verrückt. Trotzdem schwang sich Hardy, der bereits nach 3 Stunden und irgendwas angekommen war, über die Bande und war bereit, ein Foto von mir unter der Uhr im Ziel zu machen. Sowas hatte er in seiner langen „Laufreiseleiter-Karriere“ auch noch nicht erlebt. Glückliche und zufriedene lief ich bei 4.44.44 h über die Ziellinie und bekam von wunderschönen Hawaiianerinnen meine Muschelkette überreicht.

Danach traf ich sofort auf Erich. Er musste, bedingt durch seine Achillessehnenbeschwerden, auch einige Meter gehen, hatte mich aber vor dem Ziel nicht gesehen. Jetzt wunderte er sich nur, dass ich wieder hinter ihm war, obwohl ich ihn auf der Strecke überholt hatte. Almut und Annette hatten die Ziellinie bereits nach 4.31 h oder so überquert.

Leider stand auf meiner ausgedruckten Urkunde dann aber 4.44.31 h, da ich vergessen hat-

te, dass es ja Brutto- und Nettozeit gab. Und wie jeder weiß, stehe ich ja sowieso mit meiner Uhr immer auf Kriegsfuß. Aber das tat meiner Freude keinen Abbruch. Nachdem wir noch alle Geschenke (Finisher-Shirt, Apfel, Kekse, Medaille und zum Glück noch eine Flasche amino Vital) eingesammelt hatten und auch meine dritte Hand belegt war, konnte ich kaum mehr die Glückwünsche meiner anderen Reiseteilnehmer entgegennehmen. Dann machten Erich und ich uns auf den Weg zum Hotel.

Da der Marathon ja bereits sehr früh gestartet wurde, hatten wir nun noch den ganzen Tag Zeit zu relaxen. Ich gönnte mir nach einer schönen Dusche noch eine Massage für meine Beine. Dann traf ich an der Hotelbar auf die ersten schnellen Läufer und Fans unserer Gruppe, die schon beim Bier zusammensassen. Da ließ ich mich nicht zweimal bitten, Platz zu nehmen. Und nicht nur das!

Da das Ziel in Honolulu 12 Stunden geöffnet ist, hat wirklich jeder Walker und Wanderer

trotz Hitze die Chance anzukommen. Trotzdem gaben von ungefähr 27.000 Läufern ca. 5.000 auf.

Nach zwei Tagen Erholung am Strand von Waikiki flogen Annette, Erich und ich mit noch fünf anderen Reiseteilnehmern am Mittwoch weiter nach Maui. Almut trat mit dem Rest der Gruppe und den „Reiseleitern“ den Heimflug an. Für uns stand jetzt nur noch Strand, Pool, Essen, Trinken und Schlafen auf dem Programm. Außer für Erich, der hatte noch den Programmpunkt „T-Shirts suchen, sichten und kaufen“ zu bewältigen. Mir schien, dass er darauf mehr Energie ver„sch“wendete als auf den Marathon selbst.

Aber auch die Tage auf Maui gingen viel zu schnell vorüber, und am 19. Dezember hieß es dann auch für uns Koffer packen. Am 21. Dezember landeten wir nach Zwischenstopps in Los Angeles und Chicago wieder wohlbehalten auf dem Flughafen in Düsseldorf. Jetzt hatten uns Deutschland und der Winter wieder.

• Annette Schwarzkopp

## Impressum

**Herausgeber:** Laufsportfreunde Münster e.V.  
<http://home.muenster.net/~lsf-ms/>

### Verantwortlich für den Inhalt:

**Die Redaktion:** Anne Holtkötter/  
 holtkoetter@fh-muenster.de  
 Helga Landfried-Teodoruk/teodoru@uni-muenster.de  
 Renate Müller/ReMu48@aol.com  
 Marlies Sprenger/sprenger-muenster@t-online.de/Rote Erde 35a, 48163 Münster  
**Layout und Satz:** Anne Holtkötter

### Druck:

UWZ Schnelldruck GmbH Münster  
 Der Bezugspreis 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.

Die „Zwischenzeit“ erscheint viermal im Jahr, jeweils im Februar, Mai, August und November.

**Redaktionsschluss für die nächste „Zwischenzeit“ ist der 15. März 2001.**

## LAUFSPORTREISEN 2001/2002

LISSABON	Halbmarathon und 7 km mit Aufenthalt an der Algarve 28.3.-4.4.2001 ab DM 925,- (an der schönsten Küste Europas im ***Hotel) <i>ausgebucht</i>
VANCOUVER Kanada	Marathon + Halbmarathon 3.5.-9.5.2001 ab DM 1.490,- mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains
BUDAPEST	16. Budapester Marathon 30.9.2001 ca. DM 695,- <i>in Vorbereitung</i>
ZYPERN	Halbmarathon + 5 km Wo die Götter Urlaub machen! 22.11.-29.11.2001 ab DM 899,- <i>in Vorbereitung</i>
MALTA	Marathon und Halbmarathon Zum Saisonauftakt! 20.2.-27.2.2002 <i>in Vorbereitung</i>

SPORTREISEN GABI KREIENBAUM  
 Dorbaumstraße 26 • 48157 Münster  
 Telefon 02 51/32 83 05 • Telefax 02 51/32 83 25  
 eMail: Laufreise@aol.com

## Chicago, die zweite - und letzte?

Neun LSFer liefen beim Chicago-Marathon  
am Sonntag, dem 22. Oktober 2000

Wer meinen begeisterten Bericht über den „Synchron-Marathon“ mit unserem Sohn Martin durch die Architekturmetropole vom Oktober vorigen Jahres in der „Zwischenzeit“, Heft 39, gelesen hat, der wird verstehen, warum ich unbedingt noch einmal in der „windy city“ am Lake Michigan in Illinois laufen wollte.

Dass es aus Verletzungsgründen im ganzen Jahr 2000 mein einziger Wettkampf geworden ist, ist eine andere Geschichte. Jedem, der mir zu Beginn 2001 ein „Gutes“ oder „Frohes“ neues Jahr wünschte, sagte ich, „Es genügt, wenn Du mir ein ‚Neues‘ Jahr wünschst“. Aber dieses eine Ergebnis brachte mir immerhin mit 241 Punkten den 92. Platz in der LSF-„Spiridonwertung“. So ist das L(eben).

Ich musste mit meiner Schilderung wohl eine „Sogwirkung“ erzeugt haben, denn diesmal waren es schon diese 9 LSFer/Innen, die sich den bewährten „Sportreisen Gabi Kreienbaum“ anvertrauten und die klassische Königsdisziplin zufrieden unter 27.956 Finishern bei inoffiziellen 33.000 Anmeldern durchstanden :

Bernhard Kreienbaum 3:14:12 h (8. Platz M 55), Gottfried Schäfers 3:14:48 h (4. Platz M 60 von 238 Startern der AK 60 - 64), Peter Samulski 3:46:30 h (25. Platz M 60), Gertrud Unländer 4:48:56 h (Pos. 6.933 bei einem Anteil von 11.058 Frauen im Ziel !!!), Mag-

dalene Everke-Mechelen 4:49:14 h ( 6.957), Melanie Dreier 4:49:15. (6.960) Gaby Brinck 5:07:32 h (8.442), Petra Benz 5:07:32 h (8.443), Jürgen Janutta 5:38:58 h.

Zum dritten Mal hintereinander gewann der US-Neubürger Khalid Khanouchi, diesmal mit 2:07:01 h, nachdem er im Vorjahr noch als Marokkaner mit 2:05:46 h die noch bestehende Marathon-Weltbestzeit aufgestellt hatte. Bei den Frauen siegte die Kenianerin Catherine Ndereba mit neuem Streckenrekord von 2:21:33 h.

Der 12-köpfige „Betriebsausflug“, zu dem auch noch Magdalenes Mann Hans-Dieter,



Jürgens Schwester Helma Müller und meine Frau Rotraut gehörten, begann am Freitag in aller „Herrgottsfrühe“ um 4 Uhr auf dem münsterischen Hauptbahnhof und endete nach Hin- und Rückflügen von Düsseldorf über Paris mit „Air France“ ebendort am Mittwochnachmittag. Und genau da passierte die einzige „Panne“, denn Paul

Gärtners eingespieltes „Empfangskomitee“ konnte nicht wissen, dass wir eine Stunde früher angekommen waren.

Dazwischen lagen sechs freundschaftliche und humorvolle Tage (Nächte), die wir meistens als Gruppe gemeinsam verbrachten und bei denen es zum Glück nicht nur um das Laufen ging. Wir besuchten die Marathonmesse, Museen, Empfänge und Restaurants, machten



Ausflüge zu Wasser und zu Land, Stadtführung und Shoppingbummel - und hatten viel Spaß. „Chi-ca-go“ ist Indianisch und heißt „wilde Zwiebel“. Ich muss wohl nicht extra erklären, auf wen von uns diese Bezeichnung am besten passte.

Über den Lauf ist bereits alles in den Fachzeitschriften berichtet worden und meine Eindrü-

ken und Produktmustern vollgestopft; 400 Polizisten und 400 Strecken-Marshals sicherten die Route; 350 Personen standen für eine medizinische Betreuung bereit. Der Hauptsponsor, die LaSalle Bank, hatte ca. 2,5 bis 3 Mio Dollar investiert, ca. 11 Mio Dollar für Werbung ausgegeben und stellte 600 Bankangestellte als Helfer für den Marathon und, last but not least, was immer gut ankommt:

es wurden 46.000 Stück „Affenbrot“, also Bananen, angeboten - allerdings in ungeschälten Dritteln, so dass man an einigen Stellen auf den Schalen hätte Schlittschuh laufen können.

Es waren erneut ideale Bedingungen mit ca. 14/15°C, kaum Wind, und Sonne bis zum Sonnenbrand auf einer fast ebenen, schnellen Strecke mit lediglich 2 kleinen Anstiegen vor Brücken und 2 kalten Tunnels, einer davon durch das

Marathon-Messegelände. Erwähnenswert sind noch die exakt getimten Zug- und Bremsläufer für jede Viertelstunde mit Rückenschildern und die vielen kleinen Kinder à la New York, die teilweise ihre Hände abtappen mussten, so oft ließen sie sich „abklatschen“.

Schade nur, dass Krienbaums den „Chicago“ zugunsten des „San Francisco-Marathons“ nicht mehr im Programm haben - es gäbe sicherlich noch mehr „Nachahmer“ als Ruth Lutz.

• Peter Samulski



cke habe ich ja schon im vorigen Jahr zu Papier gebracht. Daher möchte ich jetzt einmal ein paar statistische Angaben vom Vorjahr wiedergeben, die zu solch einer Mammutveranstaltung gehören: 6 Zugbrücken durften an diesem Sonntag nicht hochgezogen werden; 32 Buslinien mussten umgeleitet werden; es wurden 450.000 US-Dollar Preisgelder ausgelobt; von den Teilnehmern wurden 68,6 Mio. Dollar ausgegeben; es halfen 6.800 Freiwillige; es wurden 50.000 qm Zelte aufgebaut; es mussten mehr als 1 Million Getränkebecher gefüllt werden; es wurden über 40.000 „Kleiderbeutel“ mit 2,5 Millionen Unterlagen, Racing Bibs (den dortigen Chips), Geschen-

## Gezieltes Krafttraining der Muskeln bringt dauerhafte Fitness

**Hamburg** (AP). Muskelkrafttraining ist nicht nur etwas für Leistungssportler. Gezieltes Muskeltraining ist auch beim Freizeitsportler genauso wichtig wie Ausdauersport. Joggen, Radfahren oder Schwimmen allein reichen nach jüngsten Untersuchungen der Universität Chemnitz nicht aus, um dauerhaft fit zu bleiben. Ausdauersportarten erhalten vor allem das Herz-Kreislauf-System gesund. Das Motto heißt: Kräftigen statt schonen, da sich die Muskulaturbelastung direkt auf die Knochenstruktur überträgt und positiv auf den Knochenaufbau wirkt. Experten empfehlen, zwei- bis dreimal pro Woche 25 bis 45 Minuten lang nacheinander alle größeren Muskelgruppen zu trainieren.

## Joggen verlängert das Leben

**London** (dpa). Wer regelmäßig joggt, lebt nach einer dänischen Langzeitstudie bis zu sieben Jahre länger. Entscheidend ist einfach, dass man beim Laufen wirklich ins Schwitzen kommt. Wer nur wandere oder Golf spiele, strenge sich körperlich nicht genug an, um seine Lebenserwartung deutlich zu verbessern, berichten Forscher im „British Medical Journal“. Ihre Studie begann 1976 und schloss 20 000 Personen ein.

Der Kopenhagener Kardiologie Schnohr sagte, er habe zunächst noch andere Ursachen für die höhere Lebenserwartung der Jogger in Betracht gezogen: „Wir dachten, es könnte sein, weil Jogger nicht rauchen oder schlanker sind. Wir haben alle Faktoren berücksichtigt, aber das Todesrisiko war dennoch geringer.“

• TERMIN • TERMIN • TERMIN • TERMIN • TERMIN •

Unsere diesjährige

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

findet am

Mittwoch, 21. März 2001, 19.30 Uhr

im ABC-Schützenhof, Steinfurter Straße, statt.

Eine Einladung mit konkreter

Tagesordnung (Wahlen, Mitgliedsbeitrag, Satzungsänderung)

geht an jedes LSF-Mitglied per Post.

## Schwimmabteilung bei den Laufsportfreunden?

Wird jetzt auch Schwimmen angeboten, oder gibt es sogar eine Triathlonabteilung, werden sich vielleicht einige beim Anblick des Fotos gefragt haben. Nein, das Bild entstand zwar im Schwimmbad, aber es handelte sich um die Abnahme der letzten Bedingung für das Sportabzeichen. Nun beginne ich aber erst einmal von vorne.

Auf einer Geburtstagsfeier, so nach dem dritten oder vierten Bier, meinte Friedhelm zu mir, dass wir eigentlich im Jahr 2000 noch das Sportabzeichen machen könnten. Bereits im Jahr 1998 kam uns dieser Gedanke erst kurz vor Weihnachten, warum sollten wir uns also in diesem Jahr (2000) schon früher um die Sportabzeichenabnahme kümmern. Gesagt, getan, den Prüfer fanden wir mit Reimund auch sehr schnell unter uns. Damit war der erste Schritt getan. Da wir uns in einer sportbegeisterten Runde befanden, konnten wir nach kurzer Werbung ca. 10 Interessierte mit unserem Vorhaben anstecken. Als Termin einigten wir uns auf Sonntag, 17. Dezember, für die Leichtathletikübungen, und am 18. Dezember sollte als letzte Disziplin geschwommen werden.

Reimundklärte gleich am nächsten Tag den Termin für die Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg, wobei sich herausstellte, dass auch eine Woche früher am Sonntag bereits noch einmal die Möglichkeit der Sportabzeichenabnahme in der Halle bestand. Diese Möglichkeit nutzten Friedhelm und ich dann auch, um das Sportabzeichen im Jahr 2000, bis auf das Schwimmen, schon einmal in trockene Tücher zu bringen.

Als wir den anderen Interessierten dann an einem Abend beim Laufen auf der Sentruper Höhe sagten, dass für das Sportabzeichen alles geklärt wäre und wir am 17. Dezember in die Halle könnten, meinten doch tatsächlich einige, dass es sich bei der Aktion um einen Scherz handele. Für uns war es aber kein Scherz, und wir leisteten nochmals kräftig

Überzeugungsarbeit, um auch den Letzten klar zu machen, dass es wirklich ernst gemeint sei. Am 17. Dezember um 11 Uhr fanden sich dann tatsächlich Jutta, Barbara, Petra, Gaby, Magdalene und Melanie am Horstmarer Landweg ein, um sich in den verschiedenen Disziplinen zu versuchen.

Neben Reimund waren noch zwei unabhängige Prüfer, die sich bereits am Sonntag zuvor als sehr genau erwiesen hatten, zur Stelle, damit auch alles mit rechten Dingen zugehe. Auch ich hatte keine Chance, beim Messen des Weitsprunges auch nur um wenige Zentimeter zu mogeln. Für die Erfüllung der Bedingungen musste also hart gekämpft werden.

Zu Beginn wurde dann erst einmal zur Einstimmung ein 1000 m-Lauf absolviert; das sollte von Läufern ja wohl zu schaffen sein. Die Alternative eines 100 m-Laufes wollte niemand ausprobieren, denn unter einem 6er-Tempo auf 1000 m können wir Läufer uns einfach mehr vorstellen, als die 100 m in 17 oder 20 Sekunden laufen zu müssen. Die 1000 Meter schafften dann alle ohne weiteres, und die meisten waren sogar überrascht, wie schnell sie die Strecke hinter sich gebracht hatten.

Als nächstes stand dann Kugelstoßen auf dem Programm. Da stöhnten die ersten doch schon mal: "Die Kugel ist ja viel zu schwer, hoffentlich fällt sie mir nicht auf die Füße, so dass ich nicht mehr laufen kann." „Die Kugel bekomme ich bestimmt nicht mal einen Meter weit.“ Zum Glück stand uns ein kugelstoßerprobter Prüfer zur Seite, der uns die Technik genau erklärte, und bereits nach den ersten Versuchen wurden alle richtig eifrig, um sich Zentimeter für Zentimeter an die erforderliche Marke heranzukämpfen. Petra, Magdalene und Melanie schafften es dann auch, die erforderliche Weite zu stoßen, was mit großem Beifall anerkannt wurde.

Den anderen blieb die Möglichkeit, diese Disziplin durch eine weitere Schwimmheit wie-

der gut zu machen. Insgesamt stellten wir fest, dass bei uns Läufern der Oberkörper und insbesondere die Kraft in den Armen etwas unterentwickelt ist und dass wir vielleicht öfter mal Kugelstoßen sollten. Na ja, das sind auf jeden Fall gute Voraussetzungen, um im nächsten Jahr wieder kräftig für das Sportabzeichen zu üben.

Dann ging es zum Weitsprung. Die Stimmung wurde immer besser und jeder Versuch wurde lautstark mit Anfeuerungsrufen unterstützt. Bei vielen war es bereits 25 – 30 Jahre her, dass sie in eine Sandkiste gesprungen sind, und so war für einige die Überwindung zum weiten Sprung in den Sand zu groß. Erfolgreich absolvierten Petra, Magdalene und Melanie den Weitsprung. Aber es gab auch noch Ausweichübungen.

Den Hochsprung haben die meisten erst gar nicht versucht, weil sie sich mit der Latte, die zu überwinden ist, nicht anfreunden konnten. Doch dann fanden wir eine Übung, die auch Gabi, Jutta und Barbara richtig Spaß machte. Die drei konnten sich im Standweitsprung versuchen. Hierbei kann direkt von der Kante der Sandkiste aus ohne Anlauf gesprungen werden. Die Technik musste kurz erlernt werden, doch dann gelang es allen, die erforderliche Weite aus dem Stand zu springen.

Für das nächste Sportabzeichen hat sich Barbara vorgenommen, den Sprung in den Sand auch mit Anlauf zu schaffen. Sie will nun an keiner Sandkiste mehr vorbei gehen, ohne nicht einmal hinein gesprungen zu sein.

Als letzte Disziplin für den ersten Tag wurden dann noch 2000 Meter gelaufen, was natürlich für alle wieder eine Leichtigkeit war.

Die beiden Prüfer, die zu Reimunds Unterstützung extra für unsere Aktion gekommen waren, freuten sich mit uns über die erfüllten Bedingungen und wünschten uns für den nächsten Tag beim Schwimmen viel Erfolg.

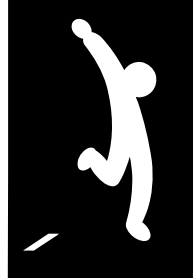
Am Montag trafen wir uns dann zum Schwimmen im Stadtbad Mitte. Leider war Melanie kurzfristig etwas dazwischen gekommen, so dass sie beim abschließenden Schwimmen nicht dabei war.

Wir anderen stöhnten über Muskelkater, insbesondere in den Armen und in den Schultern. Das kam vom eifrigen Kugelstoßen.

Zuerst gingen Barbara, Jutta und Gabi ins Wasser, denn sie mussten noch eine Disziplin (das Kugelstoßen) ausgleichen. Hierfür sollten die drei 100 Meter in 3 Minuten schwimmen. Es ging noch mal um alles, und sie mussten sich mächtig anstrengen, um die Norm einzuhalten. Auch hier erwies sich Reimund, der nun alleine für die Zeitnahme verantwortlich war, als ziemlich streng. Doch zum Glück, wenn auch nur knapp, konnten Barbara, Jutta und Gabi im Schwimmen alles wieder gutmachen.

Nun mussten alle noch 200 Meter schwimmen. Die Zeitvorgabe für diese Disziplin ist sehr großzügig, so dass es eigentlich nur um den Beweis geht, dass man schwimmen kann.

Ich habe Petra beim Schwimmen begleitet, und sie hat mir bereits nach der Hälfte der Strecke gesagt, dass sie noch nie so weit hätte schwimmen müssen, sie die 200 Meter bestimmt nicht durchhalten werde. Ich musste aufpassen, dass ich vor lauter Lachen nicht das ganze Schwimmbecken leer trank, denn mir war ziemlich klar, dass wir das Schwimmen auf jeden Fall schaffen würden, auch wenn ich Pe-



tra noch hätte retten müssen. Nach den 200 Metern war Petra dann zwar ziemlich geschafft, aber auch über ihre gute Zeit erstaunt. Vielleicht hat sie ja jetzt gemerkt, dass Schwimmen gar nicht so schlimm ist.

Die anderen hatten auch überhaupt keine Schwierigkeiten, die 200 Meter in der vorgegebenen Zeit zu schaffen, so dass wir am Montagabend alle wussten, das Sportabzeichen im Jahr 2000 geschafft zu haben.

Am Dienstag überraschte Reimund uns dann

noch, da er bereits die Urkunden und die Abzeichen besorgt hatte, und bei einem Bier, bei dem auch alles angefangen hatte, überreichte er unserer Gruppe fünfmal das Sportabzeichen in Bronze, einmal in Silber und einmal in Gold.

Vielleicht haben jetzt ja einige von euch Lust bekommen, auch einmal das Sportabzeichen zu machen.

In den Monaten von Mai bis September besteht hierzu an jedem Mittwoch von 17 bis 19 Uhr auf der Sentruper Höhe die Möglichkeit.

Die Disziplinen müssen nicht an einem Tag absolviert werden, sondern können auch über das ganze Jahr verteilt erfüllt werden.

• Karin Grawe



## Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Mitglieder

Jutta Thüer  
Jonas Gerlach  
Ina Salmen  
Sigrid Heinzl  
Marc Bisping  
Ingrid Limper  
Reinhard Zumdick  
Siegfried Warwel  
Heidi Hennecke  
Waltraud Kottenhoff

Annette Burkat  
Stefan Werding  
Maria Helsing  
Hildegard Huesker  
Ann-Christin Huesker  
Ingo Huesker  
Uwe Peter-Pollmann  
Christiane Ratermann  
Heinrich Dörries  
Oliver Hasenkamp

MÄRZ

Herbert Durynek	01/03/	
Heinz Alberty	01/03/	50
Heidi Dittrich	02/03/	50
Anne-Kathrin Willamowski	02/03/	
Anne Braun	04/03/	
Tatjana Bialas	05/03/	
Hannah Holtkötter	08/03/	
Mechtild Böckmann	09/03/	50
Dragan Gagic	09/03/	
Frohmut Santo	10/03/	
Sigrid Heinzl	10/03/	
Christel Herbert	11/03/	
Rita Borzyskowski	15/03/	
Carsten Freydank	15/03/	
Margret Scholl	16/03/	
Bernhard Paßlick	16/03/	
Ulrich Maurer	21/03/	
Thomas Ischner	21/03/	
Andreas Beßeling	22/03/	
Dagmar Großmann	23/03/	
Helmut Neuhaus	24/03/	
Ulrich Budde	26/03/	
Beate Hagemann	26/03/	
Norbert Mühlenkord	27/03/	
Winfried Landwehrjohann	30/03/	
Hermann Koke	31/03/	

APRIL

Josef Hillebrand	01/04/	
Almut Mecking	02/04/	
Timo Kellmann	03/04/	
Sylvia Zink	03/04/	
Rolf Rosema	04/04/	50
Christiane Ratermann	04/04/	
Christiane Bennink	05/04/	
Petra Benz	09/04/	
Erich Rührup	10/04/	
Ester Droste zu Vischering	11/04/	
Ursula Saß	13/04/	
Ernst-August Vogedes	14/04/	
Brigitte Averdiek	14/04/	
Reinhard Zumdick	16/04/	
Giesela Overhageböck	17/04/	
Wilfried Sandbaumhüter	17/04/	
Petra Caspari	18/04/	
Martin Kanne	19/04/	
Horst Verspohl	20/04/	
Udo Kristowiak	20/04/	

Lena Grawe	21/04/	10
Marita Schilling	22/04/	
Christa Wolgast-Azouz	22/04/	
Heinz Robbers	22/04/	
Markus Ischner	25/04/	
Michael Sippel	25/04/	
Annelie Beckmann	25/04/	
Annette Traud	26/04/	
Anna Vogt	28/04/	20
Ingo Huesker	29/04/	
Barbara Klaverkamp	30/04/	

MAI

Wolfgang Klaiber	01/05/	
Beate Schulze	02/05/	
Kornelia Leonhard	03/05/	
Rainer Schulte	04/05/	70
Marc Bisping	05/05/	
Wolfgang Gill	06/05/	50
Manfred Holtgrefe	06/05/	
Thomas Homann	06/05/	
Michael Geske	07/05/	
Bernd Huesker	08/05/	
Hannelore Horst	08/05/	
Detlef Bärhold	09/05/	
Stefan Priess	09/05/	
Cecilia Pöpke	09/05/	
Ingrid Johannes	10/05/	40
Lars Haußer	10/05/	
Jutta Frenzel	11/05/	
Christoph Haecker	13/05/	
Ulrich Baumheuer	15/05/	
Birgit August	16/05/	
Renate Lepkowski	16/05/	
Manfred Ritter	17/05/	
Andreas Nergenuau	19/05/	50
Klaus Becker	20/05/	
Dieter Sternberg	23/05/	
Petra von Grabe-Vogt	23/05/	
Jürgen Janutta	24/05/	
Dirk Fahrenhorst	24/05/	
Martin Obst	25/05/	
Theo Lauhoff	26/05/	50
Ludger Koch	26/05/	
Gabriele Weiß	27/05/	
Helmuth Eiken	28/05/	
Melanie Dreier	28/05/	
Hinz Völkert	30/05/	

## Lauf' nicht mit den Schmuddel-Läufern?!

20 LSFer bei der 27. Georgmarienhütter „Null“ über 50 km  
am 9. Dezember 2000

Wer kennt ihn nicht, den Song: „Spiel nicht mit den Schmuddelkindern“ vom Liedermacher Wolf Biermann? Mindestens zwei LSFer (man beachte das Neutrum!) hatten vor, während und nach der „Schlamm-schlacht“ die Nase - vielmehr die Schuhe -, voll, sind vom „Null“-Fieber geheilt und wollen ihre „Fangopackungen“ demnächst lieber auf Rezept und in einer Kur verordnet bekommen.

Die restlichen 18 aber, fast alles „Wiederholungstäter“, wussten, was sie erwarten würde, und gewannen diesem Freundschafts- und Erlebnislauf im wahrsten Sinne des Wortes ohne jeglichen Wettkampfcharakter durch eine bergige Teutoburger Waldlandschaft trotz des „Sauwetters“ und des „Wassertretens“ durchaus auch positive Eindrücke ab. Sie werden bestimmt weiter „nullen“, bis sie ihr jeweils gelbes oder rotes Hemdchen zum „Nulltarif“ erlaufen, erwandert oder „erschlammt“ haben. In der Tat war das „Geläuf“ diesmal besonders „crossig“ von „Mutter Natur“ mit kaltem Regen so präpariert worden, dass man schon „Schwimm-Spikes“ gebraucht hätte. Mancher fragte sich in der Art von Boris Becker: „Bin ich schon drin? - Ich bin schon drin!“ Wir rutschten uns gegenseitig in die Arme oder in die Rapsfelder, griffen haltsuchend in Stachel-drahtzäune oder Dornenhecken oder landeten in Gräben. Während wir am Anfang noch über „kleine Seen“ sprangen, waren wir am Ende schon froh, wenn wir an unseren „Jeti-Füßen“ noch so etwas wie Schuhe entdeckten. Ich muss aber fairerweise dazusagen, dass ich diesmal von der „Nachhut“ berichte, die den „ausgetretenen Parcours“ durchstapfen musste. Ein Lieblingsspruch der beiden Leichtathletikkommentatoren Dirk Thiele und Jörg Heinrich von „Eurosport“ lautet: „Hinten ist die Ente fett!“. Diesmal waren wir eben der Bürzel. Und in Manfred Steffnys

„Marathonbibel“ steht: „Vorne laufen die Bleistifte und hinten die Radiergummis!“ (Hier hätte besser: die „Löschblätter“ gepasst). Unsere „zweite Mannschaft“ (Eigeneinschätzung) war schon viel früher mit Gudrun Peschel als „Schlusslicht“ gestartet, und wir 9 LSFer schafften es nicht einmal, sie einzuholen. Das lag diesmal nicht nur an meiner sprichwörtlichen „Verlauf-Führung“, obwohl Rotraut hinterher wieder einmal frozzelte: „Und wie lang waren diesmal Deine 50?“ Das „Dream-Team“, das auf einer früheren „Null“ Annette Schwarzkopp und Karl-Ernst Rösner gestellt hatten, waren diesmal als absolut „Rote Laterne“ Helga mit ihrem „Lasko von der Anspringstiege“, und ihr „Leib“-Arzt: Christian wird mir diese Anzüglichkeit sicherlich verzeihen, da ich sie nicht nach dem Motto „Lieber einen guten Freund verlieren, als eine Pointe auslassen“ meine. Was dem einen „sin Uhl“, ist dem anderen „sin Nachtigall“. Am Eingang der Sporthalle hockten drei Knirpse und machten das „Geschäft ihres Lebens“. „Sollen wir Ihre Schuhe abwaschen? Macht nur 2 Mark!“ - Beim Bezahlen stellte sich dann heraus, dass man 2 Mark so schlecht durch 3 teilen kann. Aber ich hätte die 3 Mark auch so dafür bezahlt, dass ich meine „Lehmklumpen“ nicht auch noch alleine ausziehen musste.

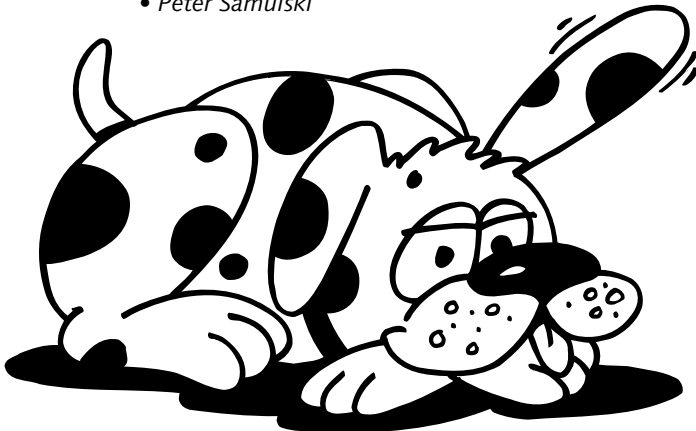
Wer zu spät kommt, den ... Jedenfalls hatten wir „Nachzügler“ die Auswahl zwischen einer kalten und einer eiskalten Dusche. Helga und Mariethres, unsere beiden „Zitterraale“, zogen da eine Trockendusche vor. Und mich darf in Zukunft keiner mehr einen „Warmduscher“ nennen.

Werner ist unser erstes Vereinsmitglied, dem die Ehre eines „Magister bergum et talum“ nach 10-maliger Teilnahme mit einem roten Trikot zuteil wurde. Hansi Reimann bekam für 5-maliges Durchstehen das gelbe Leibchen eines „Berg- und Talführers“ - nach der Freu-

de der beiden hätte es eher umgekehrt sein müssen.

Mariethres hat beim nächsten „Überleben“ ein gelbes Hemdchen sicher, hat aber schon vorsorglich angekündigt: „Ich blindes Huhn ziehe das gleich drunter an!“ Und ich soll beim nächsten Mal auch „Führungs-Magister“ werden. Ich werde Georg Rollfing, den unermüdlichen Cheforganisator der „Null“, bitten, mich zum ersten „Verlauf-Master“ zu ernennen und mir nur die „Nullen“ anzuvertrauen, die Umwege lieben und für „Uhu“ (unter Hundert) trainieren wollen. Oder ich muss meinem Vordermann das Trikot überstreifen. „Das Wetter“, äh, der Stand unserer „Schlammäufer“ nach der 27. „Null“: Angelika Dohmann 3, Michael Drewes 1, Werner (V.) Driese 10, Hildegard Durynek 4, Christine Herbert 3, Markus Ischner 3, Bernd Huesker 4, Eva Kammer 1, Mariethres Kellmann 4, Hartwig Kerkhoff 8, Hildegard Kerkhoff 3, Dieter Korte 1, Alida Kranenburg 1, Helga Landfried-Teodoruk 2, Ruth Lutz 1, Cecilia Pöpke 1, Hans Reimann 5, Peter (III.) Samulski 9, Marlies Sprenger 1, Wilhelm Thonemann 1, Lasko „von der Dingstiege“ 1.

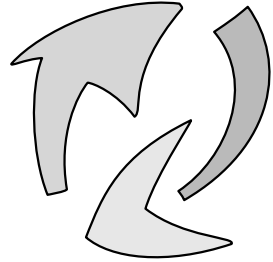
• Peter Samulski



## UWZ Schnelldruck GmbH

Gestaltung und Qualitätsoffsetdruck von

- Zeitschriften
- Broschüren
- Preislisten
- Werbeblättern
- Mailings
- Büchern
- Katalogen
- Vereinszeitungen
- Prospekten
- und mehr



Oderstr. 40 • 48145 Münster

Fax: 02 51/2 84 85 29

**FREECALL: 0800/2848500**



## Bertlich - mit viel Wind und Coach Ute Eckenbach zur Superzeit im Halbmarathon

oder: warum ich für einen Tag Bierverbot bekam

Auf dem LSF-Frühjahrsstraßenlauf 1999, fasste ich bereits den Gedanken, einen Halbmarathon im LSF-Trikot zu laufen. Ute war gerade aus den USA zurück und meinte, ich sollte mir damit noch Zeit lassen. Daher begannen die Vorbereitungen erst im Sommer des Jahres 2000. Doch den Gedanken an einen Halbmarathon schob ich immer noch weit weg, denn in Dülmen hatte ich vor drei Jahren mit 1:58 Stunden eine schlechte Erfahrung gemacht. Ich hatte es also nicht eilig damit. Bis Ute sich bereit erklärte, mit mir am 3. Dezember 2000 den Halbmarathon in Bertlich zu laufen!

Danach begann ich mit Feuereifer mit dem Training. Drei Mal die Woche nach Utes Plan, der es in sich hatte. Im Sommer bei heißen Temperaturen bis zu 35 km die Woche. Und auch danach in Wettkämpfen ging ich oft an meine Grenzen, denn für den Tag der Tage im Dezember wollte ich fit sein. Also sandte ich über Wochen regelmäßig meine Trainings- und Wettkampfergebnisse an Ute.

Die Zeit eilte dahin. Eine Woche vor dem Wettkampf bekam ich eine Mail von Ute mit der Aufforderung: „Sauf nicht so viel am Samstag!“ Der Bitte kam ich gerne nach und ließ es ganz sein. „Armer Uli!“

Als Ute mich am Wettkampftag zu Hause abholte, fühlte ich mich innerlich ziemlich ruhig. Doch in Bertlich angekommen, war es mit der Ruhe vorbei. Selbst das Ausfüllen der Nachmeldung und das Umziehen brachten „Probleme“. Meine Nervosität legte sich nicht. Auf dem Weg zum Start versuchte Ute, mich zu beruhigen und behauptete, die Unruhe sei gleich nach dem Start vorbei. Als dann endlich gestartet wurde, lief ich, behütet von Ute, „schön langsam“ auf die Strecke, auf der uns ein heftiger Wind entgegen wehte. Bis zur einmaligen Getränkeaufnahme verlief alles entspannt und rund. Und doch waren wir bis zur Hälfte der Distanz schneller als geplant, und

ich wurde gefragt, ob ich das Tempo durchhielte. Ich schaute auf die Uhr und antwortete mit „Ja!“.

Um nicht auf die Idee zu kommen, nun gegen die Uhr zu laufen und mich völlig zu verausgaben, wurde mir der Blick auf die Uhr kurz darauf durch Ute verboten. Trotzdem kam, was ich vermeiden wollte: etwa bei km 18 wurde es schwerer, Kräfte zehrender und langsamer. Doch Ute blieb an meiner Seite, schaute mich besorgt an und gab mir zu verstehen, dass es nun nur noch bergab ging. Das motivierte mich neu und brachte mich zurück ins Rennen um eine gute Zeit. Als wir in die langgestreckte Zielgerade einbogen, hörte ich vom Streckenrand eine Stimme, die uns zurief: „Ich dachte, Ihr seid schon im Ziel!“ Unser Kommentar fiel dem entsprechend hart aus.

Kurz vor der Ziellinie ließ ich Ute dankbar den Vortritt, denn mit 1:46,14 Stunden hatte ich mein Vorhaben mit Ute als Pacemaker voll und ganz erreicht.

Wir stießen einen dem entsprechenden lauten Jubelschrei aus. Als sich anschließend herausstellte, dass Ute trotz des für sie lockeren Rennens an meiner Seite auch noch in ihrer Altersklasse gewonnen hatte, war meine Welt vollständig in Ordnung.

Fazit: Wenn man mich nach dem Ende meiner Laufkarriere eines fernen Tages fragen sollte, welcher Halbmarathon der schönste für mich war, werde ich spontan sagen: „Der Halbmarathon mit Ute Eckenbach am 3. Dezember 2000 in Bertlich war der schönste!“ Und womit? Mit Recht!

Die Startnummer dieses denkwürdigen Tages heftete ich zur Erinnerung zu Hause an meinen Sportschrank. Frage an Ute: „Wann und wo laufen wir den nächsten gemeinsamen Halbmarathon?“

• Uli Maurer

## WER LIEF WO ?

### 3.09.00 Fulda Marathon

Gottfried Schäfers 3:26:21 3. M60

### 16.09.00 Kühlungsborn, 25 km

Gottfried Schäfers 1:57:44 2. M60

### 05.10.00 Berlin, 10 km

Annette Schwarzkopp 0:54:05 1. W40

### 15.10.00 Lünern, 10 km

Christoph Haecker 0:42:48

### 21.10.00 Hohne, 27,5 km

Hannelore Horst 2:14:37 1. W50

Michael Drewes 2:21:15

Alida Kranenburg 2:29:06 1. W45

Johannes Horst 2:31:25

Wilhelm Thonemann 2:32:55

Hildegard Kerkhoff 2:35:16 3. W45

Christine Herbert 2:48:40 6. W45

Anne Thonemann 2:51:03 5. W40

Hildegard Durynek 2:52:16 1. W60

Bodo Bruder 2:56:45 8. M60

Annette Schwarzkopp 3:01:45 8. W40

### 15.10.00 Paris 20 km

Horst Schulz 1:50:00

### 21.10.00 Ahlen Staffel 3 x 4 km

1. Staffel Männer 0:44:00 4. M

Hans Reimann - Bernd Huesker -  
Markus Ischner

2. Staffel Männer 0:45:48 6. M

Markus Ischner - Jörg Lenz -  
Stanislaw Bartusiak

### 22.10.00 Chicago Marathon

Bernhard Kreienbaum 3:14:12

Gottfried Schäfers 3:14:48 4. M60

Peter Samulski 3:46:30

Madalene Everke-M. 4:48:49

Gertrud Unländer 4:48:56

Melanie Dreier 4:49:15

Petra Benz 5:07:32

Gaby Brinck 5:07:32

Jürgen Janutta 5:38:58

### 28.10.00 Lembeck Marathonstaffel

4 x 10,585 km 2:49:09 2. Pl.

Katharina Munkes - Christiane Graeber

Thomas Homann - Uwe Wolbeck

### 29.10.00 Frankfurt Marathon

Klaus Schulte 2:54:49

Bernd Huesker 3:08:48

Thomas Braun 3:30:30

Theo Lauhoff 4:17:35

Doris Ring 5:01:54

### 28.10.00 Nordwalde

#### 2 km

Fritz Koch 0:09:27 6. M09

#### 5 km

Markus Ischner 0:17:33 4. MHK

Gunnar Lange 0:17:48 5. MHK

Hans Reimann 0:17:58 1. M45

Christian Vogel 0:18:09 2. MJA

Bernhard Kreienbaum 0:19:23 1. M55

Stanislav Bartusiak 0:19:25 2. M45

Andreas Nergenu 0:19:48 4. M45

Brigitte Ziegler 0:19:52 1. W50

Rafael Droste zu V. 0:19:54 8. MHK

Magnus Grüger 0:20:30 6. M35

Thomas Ischner 0:21:41 3. M30

Ulrich Radusch 0:23:05 8. M45

Heidi Dittrich 0:23:24 1. W45

Lars Haußer 0:27:11 3. MSA

#### 10 km

Dieter Korte 0:40:23 5. M50

Stefan Chrzanowski 0:40:50

Martin Obst 0:42:16 9. MHK

Eva Kammer 0:42:19 2. W40

Ruth Lutz 0:43:24 1. W45

Maria Feyerabend 0:47:01 2. W45

Bernhard Paßlick 0:49:01

Ulrich Maurer 0:49:19

Helmut Neuhaus 0:49:28

Thomas Vogt 0:50:12

Bernd Böckers 0:50:21

Peter Volkmer 0:51:27

Friedhelm Neuhaus 0:51:36

Markus Brauck/vom 0:53:06

Horst Schulz 0:54:34

Jürgen Kobmeier 0:55:12

Georg Wetterau 0:55:37

Monika Herding 0:56:19

Sunniva Schulz 0:59:58 3. W50

Petra Caspari 1:00:41

Rudolf Heymer 1:03:54 3. M65

### 29.10.00 Hamm, 5 km

Gottfried Schäfers 0:20:35 1. M60

### 04.11.00 Koblenz Westd. Berglauf, 7 km

Tobias Korber 0:31:06 5. MJun

Gunnar Lange 0:31:33 6. MJun

Matthias Pröbsting 0:32:48 7. Mjun

Christian Vogel 0:34:00 8. Mjun

Sebastian Mönninghoff 0:35:42

Brigitte Ziegler 0:37:09 1. W50

Andreas Nergenu 0:37:10

### 04.11.00 Herbern

#### 2,8 km

Thorsten Ortlepp 0:15:01

#### 5 km

Martin Kanne 0:18:22 2. M30

# Resultate

Bernhard Kreienbaum 0:19:23 2. M55  
Christoph Haecker 0:20:20 9. M40  
Helmut Ortlepp 0:20:53  
10 km  
Stanislav Bartusiak 0:39:56 4. M45  
Thomas Ischner 0:44:29  
Markus Ischner 0:44:30

## 05.11.00 Verl. Halbmarathon

Gottfried Schäfers 1:29:52 2. M60  
Hannelore Horst 1:31:46 1. Ges.

## 05.11.00 Königs Wusterhausen 3,5 km

Annette Schwarzkopf 0:15:29 1. W40

## 11.11.00 Dorsten, Cross 7,7 km

Bernd Böckers 0:35:45

## 11.11.00 Borgholzhausen, 4,6 km

Gottfried Schäfers 0:23:59 2. M60

## 12.11.00 Bottrop

### 10 km

Ulrich Maurer 0:51:46

### 25 km

Ruth Lutz 1:57:45 1. W45

Ute Eckenbach 1:59:10 4. W30

### 50 km

Hannelore Horst 4:00:10 1. Ges.

Martin Obst 4:37:49

## 18.11.00 Oberaden, 10 km

Bernhard Kreienbaum 0:40:04 1. M55

Gottfried Schäfers 0:41:53 6. M60

## 26.11.00 Zypern Halbmarathon

Bernhard Kreienbaum 1:29:33 2. M55

Gottfried Schäfers 1:30:54 1. M60

Dieter Feldhaus 1:49:38

Rudi Völlering 2:08:44

## 03.12.00 Adventslauf MS

### 5,7 km

Stanislav Bartusiak 0:22:19 2. M45

Magnus Grüger 0:23:28 2. M35

Heinz Hengefeld 0:26:08 1. M65

Sabine Roleff 0:27:02 1. W35

Michael Drewes-Kuhlmann 0:30:42

### 5. M35

### 11,2 km

Martin Kanne 0:44:12 1. M35

Rita Lanwer 0:44:50 1. Ges.

Manfred Wichter 0:59:30 5. M45

## 02.12.00 Mesum

### 5 km

Bernhard Kreienbaum 0:19:07 1. M55

### 10 km

Bernd Huesker 0:39:48 3. M50

Peter Volkmer 0:47:23

## 03.12.00 Bertlich

### 10 km

Kai-Uwe Kock 0:50:24

Ute König 0:50:24 1. W35

### 15 km

Dieter Korte 1:04:42 4. M50

Eva Kammer 1:04:43 1. Ges.

Maria Feyerabend 1:13:13 1. W45

Joachim Lorek 1:15:09 3. M55

Sylvia Dr. Zink 1:22:24 1. W30

Paul Gärtner 1:22:38 1. M70

Marita Reimann 1:34:11 3. W40

Bärbel Sinke 1:40:12 4. W40

## Halbmarathon

Ute Eckenbach 1:46:13 1. W30

Ulrich Maurer 1:46:14

Andrea Beigel 2:15:37

Gertrud Unländer 2:15:38 6. W45

### 30 km

Martin Braun 2:27:44 4. M40

## 03.12.00 Arolsen Marathon

Gottfried Schäfers 3:32:25 3. M60

Stefan Chrzanowski 3:44:48

## 02.12.00 Dülmen

### 2,5 km

Thorsten Ortlepp 0:12:08 7. M12

Fritz Koch 0:13:10

Jonas Gerlach 0:13:13

### 5 km

Helmut Ortlepp 0:22:05

Ester Droste zu Vischering 0:25:07

### 2. WHK

### 10 km

Uwe Wolbeck 0:38:49 1. M40

Heidi Dittrich 0:48:27 1. W45

## 08.12.00 Wiedenbrück, 10 km

Hannelore Horst 0:42:37 1. W50

Johannes Horst 0:45:16

## 10.12.00 Hamm

### 5 km

Stanislav Bartusiak 0:19:39 7. Ges.

### 10 km

Tobias Korber 0:37:08 2. MJ

## 17.12.00 Borgholzhausen 16 km

Martin Kanne 1:06:42

Stanislav Bartusiak 1:08:47

Gottfried Schäfers 1:11:58 2. M60

## 16.12.00 LG Ratio Münster 800m

Matthias Pröbsting 0:02:05 1. MJA

Gunnar Lange 0:02:05 2. MHK

Christian Vogel 0:02:05 2. MJA

Sebastian Mönninghoff 0:02:13 4. MJA  
Tobias Korber 0:02:14 6. MJA

31.12.00 Münster Silvesterlauf

5 km

Uwe Wolbeck 0:18:13 1. M40  
Thomas Homann 0:18:18 3. M35  
Bernhard Kreienbaum 0:19:46 1. M55  
Magnus Grüger 0:20:55 6. M35  
Theo Lauhoff 0:21:35 3. M45  
Dieter Sternberg 0:21:46 8. M35  
Hanno Vogt 0:23:08 4. MJA  
Thomas Vogt 0:23:11 7. M45  
Detlef Bärhold 0:23:24  
Kai-Uwe Kock 0:25:39  
Klaus Lietzow 0:26:00 6. M60  
Walter Blume 0:27:16 4. M65  
Lars Haußer 0:27:23 7. MSA  
Georg Wetterau 0:27:28  
Ruth Farke 0:27:55 4. W40  
Ulrich Maurer 0:28:40  
Thorsten Ortlepp 0:29:58  
Helmut Ortlepp 0:29:59  
Hans Hermann Karst 0:30:16  
Birgit Stanislavsky 0:30:42  
Marc Bisping 0:31:06  
Annette Burkat 0:33:31  
Beate Bußmann 0:34:18  
Stefan Braun 0:36:53  
Thomas Braun 0:36:54

10 km

Manfred Otto 0:38:19 1. M45  
Manfred Fleige 0:40:50 2. M50  
Gottfried Schäfers 0:42:07 3. M60  
Dieter Feldhaus 0:43:10 5. M50  
Bernhard Paßlick 0:43:31  
Hannelore Horst 0:44:10 1. W50  
Heinz Hengefeld 0:47:19 1. M65  
Thomas Ischner 0:47:26  
Horst Bodenberger 0:48:10  
Maria Feyerabend 0:48:21 1. W45  
Georg Wennekens 0:49:34  
Horst Verspohl 0:51:14  
Markus Hawel 0:51:41  
Ute König 0:52:03 4. W35  
Michael Schmeckel-Sch. 0:52:45  
Cecilia Pöpke 0:52:48 7. W40  
Christel Löchte 0:52:58 5. W45  
Beate Hagemann 0:52:59 6. W35  
Carsten Freydank 0:54:44  
Karl-Heinz Runte 0:55:32  
Annette Traud 0:58:15  
Heinz Bücken 0:58:21  
Agnes Scheipers 1:03:04  
Anne-Kath. Willamowski 1:03:06  
Elke Schulz 1:03:23  
Rudolf Heymer 1:05:09 7. M65  
Iris Blaschok-Lange 1:15:15

5 km Walking

Florenz Plassmann 0:31:00  
Ludwig Dornseif 0:36:38  
Gisela Hoischen 0:37:06  
Gabriele Puke 0:39:22

31.12.00 Werl - Soest, 15 km

Brigitte Ziegler 1:03:00 1. W50  
Andreas Nergenaus 1:03:02  
Martin Braun 1:04:41

31.12.00 Berlin, 10,5km

Stanislav Bartusiak 0:44:34  
Andreas Volbracht 1:01:00

31.12.00 Emden, 12,4 km

Heidi Dittrich 0:59:55 2. W40

06.01.01 Vreden

7,5 km

Uwe Wolbeck 0:28:11 1. M40  
Thorsten Ortlepp 0:49:20 4. MSB

15 km

Rita Lanwer 0:59:09 1. Ges.  
Gottfried Schäfers 1:03:31 1. M60  
Helmut Ortlepp 1:10:51  
Heidi Dittrich 1:13:56 1. W50

14.01.01 Bönen, 10 km

Stefan Chrzanowski 0:42:57  
Bernhard Kreienbaum 0:39:39 1. M55

14.01.01 Hohenholte Kreis Cross, 7,8 km

Hans Reimann 0:28:36 1. M45  
Rita Lanwer 0:30:48 1. W40  
Stanislav Bartusiak 0:31:27 1. M50  
Anne Holtkötter 0:34:03 1. W40  
Ruth Lutz 0:34:07 3. W45

• Jürgen Sieme

Nach den Läufen die Ergebnisse für die Spiridonwertung und die „Zwischenzeit“ an Meldewart **Jürgen Sieme (0 25 01/47 05)** und für die Presse an Pressewart **Thomas Braun (02 51/26 05 54)** weitergeben.

# Jahresbestenliste 2000

## MÄNNER

### 1 Kilometer

Nergenu	Andreas	3:15,48
Thonemann	Jannick	3:42,70
Ortlepp	Thorsten	4:17,40

### 3 Kilometer

Pröbsting	Matthias	9:37,02
Holtkötter	Michael	10:31,45
Nergenu	Andreas	10:53,00
Kreienbaum	Bernhard	11:05,00

### 5 Kilometer

Lange	Gunnar	16:56,00
Schulte	Klaus	17:20,30
Ischner	Markus	17:33,00
Reimann	Hans	17:58,00
Fikus	Ewald	18:04,00
Vogel	Christian	18:08,00
Wolbeck	Uwe	18:13,00
Homann	Thomas	18:18,00
Holtkötter	Michael	18:23,00
Kreienbaum	Bernhard	18:48,00
Droste zu Vischering	Rafael	18:48,30
Weiten	Philipp	18:56,00
Nergenu	Andreas	18:59,20
Kanne	Martin	19:02,00
Huesker	Bernd	19:22,20
Bartusiak	Stanislaw	19:25,00
Korte	Dieter	19:43,00
Feldhaus	Dieter	19:46,70
Riemenschneider	Dieter	19:54,90
Grüger	Magnus	19:56,30
Ortlepp	Helmut	20:16,00
Schäfers	Gottfried	20:35,00
Obst	Martin	20:45,00
Lauhoff	Theo	21:35,00
Ischner	Thomas	21:41,00
Sternberg	Dieter	21:46,00
Volkmer	Peter	22:32,00
Thonemann	Wilhelm	22:34,70
Kock	Kai-Uwe	22:42,00
Radusch	Ulrich	23:05,00
Vogt	Hanno	23:08,00
Venjakob	Holger	23:10,00
Vogt	Thomas	23:11,00
Bärhold	Detlef	23:24,00
Alberty	Heinz	23:24,10
Thonemann	Jannick	24:18,70
Lietzow	Klaus	24:52,00
Neuhaus	Helmut	25:26,00
Bruder	Bodo	25:42,50
Revering	Heinz-Jürgen	25:51,00

Haußer	Lars	25:51,00
Wichter	Manfred	26:07,20
Blume	Walter	27:16,00
Wetterau	Georg	27:28,00
Koch	Fritz	28:21,20
Maurer	Ulrich	28:40,00
Ortlepp	Thorsten	29:58,00
Karst	Hans Hermann	30:16,00
Plassmann	Florenz	31:00,00
Bisping	Marc	31:06,00
Pick	Matthias	33:28,80
Kristowiak	Udo	34:28,60
Peters	Alfons	34:28,80
Dornseif	Ludwig	35:42,00
Braun	Stefan	36:53,00
Braun	Thomas	36:54,00

### 10 Kilometer

Lange	Gunnar	35:23,00
Ischner	Markus	35:44,00
Schulte	Klaus	36:10,50
Korber	Tobias	36:19,00
Düking	Jürgen	36:30,00
Reimann	Hans	37:11,10
Beßeling	Andreas	37:26,00
Geske	Michael	37:49,00
Kanne	Martin	37:53,00
Wolbeck	Uwe	37:55,10
Otto	Manfred	38:15,00
Holtkötter	Michael	38:32,00
Kreienbaum	Bernhard	38:44,00
Nergenu	Andreas	38:56,00
Huesker	Bernd	39:37,00
Kunz	Wolfgang	39:44,00
Paßlick	Bernhard	39:45,00
Bartusiak	Stanislaw	39:54,00
Korte	Dieter	40:01,00
Krämer	Andreas	40:31,00
Chrzanowski	Stefan	40:50,00
Fleige	Manfred	40:50,00
Kökelsum	Berthold	41:10,00
Klaiber	Wolfgang	41:34,00
Schimanski	Ulrich	41:37,00
Buermann	Peter	41:42,00
Schäfers	Gottfried	41:58,00
Obst	Martin	42:16,00
Schleicher	Frank	42:37,00
Haecker	Christoph	42:48,00
Drewes	Michael	42:58,00
Feldhaus	Dieter	43:10,00
Grüger	Magnus	43:14,00
Kock	Kai-Uwe	43:36,00
Driese	Werner	43:56,00
Lauhoff	Theo	44:24,00

Tillmann	Winfried	44:31,00	Lorek	Joachim	1:15:09,00
Rührup	Erich	44:52,00	Thonemann	Wilhelm	1:15:20,00
Sieme	Jürgen	45:00,00	Maurer	Ulrich	1:17:11,00
Horst	Johannes	45:16,00	Gärtner	Paul	1:22:38,00
Völkert	Hinz	45:37,00	Schulz	Horst	1:29:08,00
Ortlepp	Helmut	46:02,00			
Hengefeld	Heinz	46:02,10			
Thonemann	Wilhelm	46:49,00			
Volkmer	Peter	47:23,00			
Ischner	Thomas	47:26,00	Düking	Jürgen	1:21:04,00
Maurer	Ulrich	48:00,30	Fikus	Ewald	1:22:00,00
Bodenberger	Horst	48:10,00	Otto	Manfred	1:22:12,00
Kempka	Nikolai	48:24,00	Schulte	Klaus	1:22:16,00
Böckers	Bernd	48:44,00	Geske	Michael	1:22:28,00
Radusch	Ulrich	48:45,00	Reimann	Hans	1:24:04,00
Neuhaus	Friedhelm	49:28,00	Holtkötter	Michael	1:26:28,00
Wennekers	Georg	49:34,00	Krämer	Andreas	1:26:40,00
Vogt	Thomas	49:36,00	Löcken	Andreas	1:27:06,00
Gärtner	Paul	51:10,90	Bartusiak	Stanislaw	1:27:07,00
Verspohl	Horst	51:14,00	Huesker	Bernd	1:27:12,00
Bruder	Bodo	51:26,00	Ischner	Markus	1:27:12,00
Hawel	Markus	51:41,00	Kreienbaum	Bernhard	1:27:20,00
Mersch	Josef	51:43,00	Paßlick	Bernhard	1:27:50,00
Schmeckel-Schuler	Michael	52:45,00	Hawel	Markus	1:29:39,00
Brauck/vom	Markus	53:06,00	Roth	Egon	1:29:50,00
Schulz	Horst	54:21,00	Schäfers	Gottfried	1:29:52,00
Freydank	Carsten	54:44,00	Korte	Dieter	1:30:02,00
Koßmeier	Jürgen	55:12,00	Nergenu	Andreas	1:30:29,00
Völlering	Rudi	55:17,00	Klaiber	Wolfgang	1:33:53,00
Wichter	Manfred	55:28,60	Schleicher	Frank	1:33:53,00
Runte	Karl-Heinz	55:32,00	Cloppenburg	Heiner	1:34:12,00
Wetterau	Georg	55:37,00	Chrzanowski	Stefan	1:34:15,10
Bücker	Heinz	58:21,00	Kökelsum	Berthold	1:34:34,00
Haußer	Lars	58:23,00	Tillmann	Winfried	1:36:29,00
Düking	Thomas	58:56,80	Kallerhoff	Jürgen	1:36:44,00
Heymer	Rudolf	1:03:54,00	Driese	Werner	1:37:00,00
Plassmann	Florenz	1:08:47,00	Drewes	Michael	1:37:27,00
Kristowiak	Udo	1:10:55,00	Grüger	Magnus	1:37:35,00
Peters	Alfons	1:12:44,00	Feldhaus	Dieter	1:38:00,00
Dornseif	Ludwig	1:13:41,00	Haecker	Christoph	1:39:44,00
			Lorek	Joachim	1:41:28,00
			Ortlepp	Helmut	1:43:40,00
			Fahrenhorst	Dirk	1:43:51,00
			Budde	Ulrich	1:43:58,00
			Braun	Thomas	1:44:35,00
			Thonemann	Wilhelm	1:45:10,00
			Sieme	Jürgen	1:46:13,00
			Maurer	Ulrich	1:46:14,00
			Völkert	Hinz	1:47:16,00
			Hengefeld	Heinz	1:47:19,00
			Becker	Klaus	1:47:20,00
			Horst	Johannes	1:47:32,00
			Böckers	Bernd	1:48:29,00
			Kock	Kai-Uwe	1:52:30,00
			Kempka	Nikolai	1:52:40,00
			Ischner	Thomas	1:53:37,00
			Gärtner	Paul	1:55:10,00
			Lauhoff	Theo	1:56:34,00
			Wichter	Manfred	1:57:48,00
			Lenger	Robert	2:01:31,00
			Völlering	Rudi	2:08:44,00

### Halbmarathon

### 15 Kilometer

Otto	Manfred	57:15,00
Ischner	Markus	57:39,00
Geske	Michael	58:12,00
Bartusiak	Stanislaw	1:00:23,00
Holtkötter	Michael	1:01:03,00
Huesker	Bernd	1:01:08,00
Nergenu	Andreas	1:03:02,00
Paßlick	Bernhard	1:03:05,00
Kökelsum	Berthold	1:03:16,00
Schäfers	Gottfried	1:04:38,00
Braun	Martin	1:04:41,00
Korte	Dieter	1:04:42,00
Drewes	Michael	1:06:48,00
Grüger	Magnus	1:07:28,00
Tillmann	Winfried	1:07:45,00
Ortlepp	Helmut	1:08:33,00
Kallerhoff	Jürgen	1:09:33,00

Wetterau Georg 2:12:32,00

### 25 Kilometer

Schäfers Gottfried 1:57:44,00  
 Bodenberger Horst 2:20:13,00  
 Vogt Thomas 2:31:20,00  
 Gärtner Paul 2:35:29,00  
 Schulz Horst 2:43:40,00  
 Neuhaus Friedhelm 2:48:28,00  
 Lenger Robert 2:49:50,00  
 Brauck/vom Markus 2:53:03,00  
 Trampczynska Ferdinand 2:55:03,00  
 Koßmeier Jürgen 2:56:45,00  
 Landwehrjohann Winfried 2:59:51,00

### 30 Kilometer

Braun Martin 2:27:44,00  
 Paßlick Bernhard 2:28:55,00

### Marathon

Geske Michael 2:51:36,00  
 Düking Jürgen 2:54:41,00  
 Schulte Klaus 2:54:49,00  
 Krämer Andreas 2:55:30,00  
 Reimann Hans 2:57:23,00  
 Fikus Ewald 2:58:36,00  
 Paßlick Bernhard 3:05:34,00  
 Huesker Bernd 3:08:48,00  
 Roth Egon 3:10:29,00  
 Otto Manfred 3:10:55,00  
 Korte Dieter 3:11:36,00  
 Krienbaum Bernhard 3:14:12,00  
 Kökelsum Berthold 3:14:39,00  
 Schäfers Gottfried 3:14:48,00  
 Nergenu Andreas 3:17:05,00  
 Hawel Markus 3:18:59,00  
 Holtkötter Michael 3:21:45,00  
 Klaiber Wolfgang 3:24:18,00  
 Ischner Markus 3:24:33,00  
 Bartusiak Stanislav 3:27:35,00  
 Braun Thomas 3:27:43,00  
 Sippel Michael 3:28:13,00  
 Kallerhoff Jürgen 3:29:06,00  
 Drewes Michael 3:29:18,00  
 Cloppenburg Heiner 3:32:32,00  
 Chrzanowski Stefan 3:33:44,00  
 Weiß Jürgen 3:34:32,00  
 Budde Ulrich 3:38:20,00  
 Lorek Joachim 3:38:21,00  
 Teupe Hermann 3:41:03,00  
 Fahrenhorst Dirk 3:43:59,00  
 Samulski Peter 3:46:30,00  
 Obst Martin 3:48:11,00  
 Schleicher Frank 3:48:53,00  
 Rosema Rolf 3:48:56,00  
 Sieme Jürgen 3:49:29,00  
 Haecker Christoph 3:49:40,00

Grüger Magnus 3:49:45,00  
 Thonemann Wilhelm 3:49:48,00  
 Kampelmann Klaus 3:50:04,00  
 Feldhaus Dieter 3:51:27,00  
 Ortlepp Helmut 3:54:45,00  
 Ischner Thomas 3:54:59,00  
 Schlichting Andre 3:55:26,00  
 Wolfgramm Hans-Jürgen 3:58:27,00  
 Völkert Hinz 3:59:29,00  
 Koch Ludger 4:00:32,00  
 Horst Johannes 4:02:52,00  
 Dunkel Lothar 4:07:23,00  
 Kock Kai-Uwe 4:09:30,00  
 Becker Klaus 4:11:44,00  
 Tillmann Winfried 4:14:29,00  
 Lauhoff Theo 4:17:35,00  
 Neuhaus Friedhelm 4:18:02,00  
 Rührup Erich 4:18:03,00  
 Grote Jürgen 4:18:54,00  
 Grawe Reimund 4:30:03,00  
 Neuhaus Helmut 4:30:03,00  
 Wichter Manfred 4:30:08,00  
 Mersch Josef 4:40:15,00  
 Revering Heinz-Jürgen 5:03:38,00  
 Plassmann Florenz 5:05:08,00  
 Böckers Bernd 5:14:04,00  
 Janutta Jürgen 5:38:58,00  
 Dornseif Ludwig 5:40:50,00

### 50 Kilometer

Obst Martin 4:37:49,00

### 100 Kilometer

Geske Michael 8:11:29,00  
 Driese Werner 10:55:29,00

### FRAUEN

#### 1 Kilometer

Thonemann Sarah 4:42,90

#### 3 Kilometer

Ziegler Brigitte 11:21,00  
 Holtkötter Anne 11:43,00  
 Lutz Ruth 12:04,00

#### 5 Kilometer

Lanwer Rita 18:49,00  
 Ziegler Brigitte 19:34,00  
 Kammer Eva 19:52,00  
 Holtkötter Anne 20:07,20  
 Lutz Ruth 20:26,40  
 Kranenburg Alida 21:45,00

Herbert	Christine	22:10,40
Feyerabend	Maria	22:57,80
Dittrich	Heidi	23:24,00
Dohmann	Angelika	24:00,60
Durynek	Hildegard	24:47,60
Droste zu Vischering	Ester	25:07,00
Thonemann	Anne	25:16,20
Revering	Elisabeth	26:51,00
Boysen	Elke	27:43,00
Farke	Ruth	27:55,00
Brummel	Hildegard	28:05,00
Ohlwein	Elke	29:55,60
Thonemann	Sarah	29:59,10
Stanislawsky	Birgit	30:42,00
Haußer	Katja	31:04,00
Ring	Doris	31:34,00
Burkat	Annette	33:31,00
Kristowiak	Monika	33:33,10
Bußmann	Beate	34:18,00
Hoischen	Gisela	36:46,60
Sommerfeld-Poell	Kornelia	38:01,50
Puke	Gabriele	39:22,00
Bung	Ilse	39:26,90
Watty	Marleen	42:03,90

**10 Kilometer**

Lanwer	Rita	38:16,00
Ziegler	Brigitte	39:30,00
Graeber	Christiane	40:12,00
Holtkötter	Anne	41:19,00
Horst	Hannelore	41:29,00
Kammer	Eva	42:19,00
Lutz	Ruth	42:33,00
Munkes	Katharina	43:30,30
Kranenburg	Alida	45:22,00
Feyerabend	Maria	47:01,00
Kerkhoff	Hildegard	48:02,00
Dittrich	Heidi	48:05,00
Herbert	Christine	49:33,00
König	Ute	49:56,00
Grawe	Karin	50:22,00
Dohmann	Angelika	50:31,00
Durynek	Hildegard	51:27,00
Daum	Annette	51:30,00
Pöpke	Cecilia	52:35,90
Schwarzkopf	Annette	52:39,00
Johannes	Ingrid	52:49,90
Löchte	Christel	52:58,00
Hagemann	Beate	52:59,00
Thonemann	Anne	53:36,00
Herding	Monika	56:19,00
Wilken	Charlott	56:50,00
Sieme	Christa	57:13,00
Traud	Annette	58:15,00
Claus	Ursula	58:19,00
Wolfgramm	Mechthild	58:26,00
Corsmeier	Roswitha	58:41,00
Schulz	Sunniva	59:58,00
Caspari	Petra	1:00:41,00

Bodenberger	Christiane	1:01:45,00
Rüpp	Irmgard	1:02:00,00
Reimann	Marita	1:02:01,00
Boysen	Elke	1:02:58,00
Scheipers	Agnes	1:03:04,00
Willamowski	Anne-Kathrin	1:03:06,00
Wolgast-Azouz	Christa	1:03:23,00
Schulz	Elke	1:03:23,00
Bittner	Magdalene	1:03:41,00
Börger	Gabriele Dr.	1:03:43,00
Kristowiak	Monika	1:08:46,00
Sommerfeld-Poell	Kornelia	1:14:40,00
Hoischen	Gisela	1:14:42,00
Blaschzok-Lange	Iris	1:15:15,00
Watty	Marleen	1:23:25,00
Bung	Ilse	1:27:40,00

**15 Kilometer**

Lanwer	Rita	1:00:21,00
Graeber	Christiane	1:01:02,00
Horst	Hannelore	1:03:52,00
Kammer	Eva	1:04:43,00
Holtkötter	Anne	1:06:01,00
Lutz	Ruth	1:07:01,00
Kerkhoff	Hildegard	1:11:20,00
Kranenburg	Alida	1:12:42,00
Feyerabend	Maria	1:13:13,00
Dittrich	Heidi	1:13:27,00
Herbert	Christine	1:14:58,00
Schwarzkopf	Annette	1:17:02,00
Dohmann	Angelika	1:18:52,00
Durynek	Hildegard	1:18:55,00
Sprenger	Marlies	1:19:45,00
Zink	Sylvia Dr.	1:22:24,00
Pöpke	Cecilia	1:25:19,00
Reimann	Marita	1:34:11,00
Boysen	Elke	1:35:12,00
Corsmeier	Roswitha	1:37:18,00
Schulz	Sunniva	1:37:18,00
Ring	Doris	1:37:21,00
Sinke	Bärbel	1:40:12,00

**Halbmarathon**

Lanwer	Rita	1:24:53,00
Graeber	Christiane	1:26:28,00
Ziegler	Brigitte	1:27:35,00
Horst	Hannelore	1:31:46,00
Holtkötter	Anne	1:33:19,00
Eckenbach	Ute	1:33:29,00
Kammer	Eva	1:33:56,00
Lutz	Ruth	1:35:44,00
Kellmann	Mariethres	1:37:24,00
Kranenburg	Alida	1:40:55,00
Sprenger	Marlies	1:47:00,00
Dittrich	Heidi	1:47:10,00
Landfried-Teodoruk	Helga	1:48:24,00
Herbert	Christine	1:48:57,00
Schwarzkopf	Annette	1:49:16,00



Grawe	Karin	1:50:07,00
Dohmann	Angelika	1:50:32,00
Feyerabend	Maria	1:51:12,00
Löchte	Christel	1:52:40,00
König	Ute	1:53:43,00
Durynek	Hildegard	1:54:09,00
Johannes	Ingrid	1:57:43,00
Pöpke	Cecilia	1:57:46,00
Lepkowski	Renate	1:57:49,00
Thonemann	Anne	1:57:57,00
Kökelsum	Monika	2:04:30,00
Claus	Ursula	2:12:38,00
Wilken	Charlott	2:14:42,00
Beigel	Andrea	2:15:37,00
Unländer	Gertrud	2:15:38,00
Wolgast-Azouz	Christa	2:33:23,00

**25 Kilometer**

Großmann-Hall	Dagmar	2:05:52,00
Corsmeier	Roswitha	2:48:30,00
Benz	Petra	2:50:03,00
Brinck	Gaby	2:50:04,00
Schulz	Sunniva	2:50:31,00
Wilken	Charlott	2:51:06,00
Averdiek	Brigitte	2:51:56,00
Claus	Ursula	2:56:08,00
Reimann	Marita	2:58:11,00
Rüpp	Irmgard	2:58:11,00
Bittner	Magdalene	3:04:03,00
Bodenberger	Christiane	3:04:10,00
Beigel	Andrea	3:06:48,00
Sinke	Bärbel	3:06:51,00
Schulte	Gabriele	3:18:51,00
Geenen	Dorothea	3:22:50,00

**Marathon**

Graeber	Christiane	2:59:07,00
Ziegler	Brigitte	3:00:58,00
Lanwer	Rita	3:05:08,00
Holtkötter	Anne	3:10:36,00
Horst	Hannelore	3:11:09,00
Kammer	Eva	3:16:22,00
Buning	Antje	3:20:46,00
Lutz	Ruth	3:22:04,00
Eckenbach	Ute	3:24:47,00
Kellmann	Mariethres	3:26:08,00
Kerkhoff	Hildegard	3:40:11,00
Sprenger	Marlies	3:42:53,00
Kranenburg	Alida	3:45:00,00
Feyerabend	Maria	3:45:33,00
Schwarzkopf	Annette	3:47:38,00
Dittrich	Heidi	3:56:52,00
Durynek	Hildegard	3:57:58,00
Bennink	Christiane	3:58:21,00
Dohmann	Angelika	4:00:04,00
Löchte	Christel	4:03:40,00
Landfried-Teodoruk	Helga	4:06:46,00
Daum	Annette	4:09:16,00

König	Ute	4:09:31,00
Grawe	Karin	4:13:36,00
Pöpke	Cecilia	4:13:57,00
Thonemann	Anne	4:14:13,00
Okoro	Dagmar	4:18:49,00
Lepkowski	Renate	4:19:25,00
Herbert	Christine	4:19:57,00
Sieme	Christa	4:36:06,00
Kökelsum	Monika	4:39:05,00
Boysen	Elke	4:42:30,00
Brummel	Hildegard	4:44:32,00
Mecking	Almut	4:46:46,00
Everke-Mecheln	Magdalene	4:48:49,00
Unländer	Gertrud	4:48:56,00
Dreier	Melanie	4:49:15,00
Tüllmann	Jutta	4:52:36,00
Wigger	Barbara	4:52:37,00
Ring	Doris	5:01:54,00
Brinck	Gaby	5:07:32,00
Benz	Petra	5:07:32,00
Revering	Elisabeth	5:13:22,00
Bochinski	Renate	5:23:57,00
Kristowiak	Monika	5:29:47,00
Hoischen	Gisela	5:49:41,00
Sommerfeld-Poell	Kornelia	5:59:13,00

**50 Kilometer**

Horst	Hannelore	4:00:10,00
-------	-----------	------------

<b>1 km</b>	4	<b>3 km</b>	7
<b>5 km</b>	86	<b>10 km</b>	125
<b>15 km</b>	45	<b>Halbmarathon</b>	84
<b>25 km</b>	27	<b>30 km</b>	2
<b>Marathon</b>	112	<b>50 km</b>	2
<b>100 km</b>	2		

=492

• Jürgen Sieme

Und auch für 2001 wünschen wir Euch allen gute Zeiten und vor allem viel Spaß beim Laufen! Aber ganz besondere Grüße gehen an Jürgen Janutta, dem wir eine baldige Genesung wünschen!

• Eure

