

ZWISCHENZEIT

November 2004 • 15. Jahrgang • Nr. 58 • www.lsf-muenster.de



Danke Münster - Danke auch an die Laufsportfreunde
beim 3. Volksbank-Münster-Marathon



MIT BERICHTEN
AUS MÜNSTER, HONGKONG, SCHWEDEN
UND EINER CHRONIK VON LSF-MEISTERSCHAFTSERFOLGEN

**Der nächste Marathon
kommt bestimmt:
11. September 2005**

Marathonläufer sind wie wir:
ausdauernd und leistungsstark

Volksbank Münster

... die Bank, die begeistert!

www.volksbank-muenster.de
www.volksbank-muenster-marathon.de

**Volksbank
Münster eG**



Laufsportfreunde waren beim 3. Volksbank-Münster-Marathon präsent

42
km
195

Wer hätte das gedacht: Der Volksbank-Münster-Marathon und der olympische Marathon in Athen hatten eine Gemeinsamkeit. Das Wetter war bei beiden Veranstaltungen keineswegs langstreckenfreundlich, aber für Zuschauer optimal. Temperaturen von 30 Grad im Schatten sind in Münster eher eine Seltenheit, aber anscheinend am Marathonwochenende üblich. Fanden die ersten beiden Veranstaltungen bereits bei strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen statt, so dürfte die dritte Auflage noch eine deutliche Steigerung gewesen sein. Es wurde schon geunkt, dass selbst bei einem Dezembertermin für den Marathon in Münster mit ausgesprochen warmen Temperaturen gerechnet werden müsste... Der Marathon steht einfach unter einem sonnigen Stern. Auch der 3. Volksbank-Münster-Marathon ist wieder durch die professionelle Arbeit

des Marathon-Orgateams auf hohem Standard abgelaufen. Allen Beteiligten und Helfern schlug völlig

zu Recht aus den Reihen der Aktiven und der Beobachter eine Welle von Begeisterung, Lob und Dank entgegen. Dass es eine gelungene Veranstaltung war, ist hinreichend in den Medien, im Internet-Forum und in vielen persönlichen Gesprächen geäußert worden. Einen nicht unerheblichen Anteil davon dürfen sich die Laufsportfreunde Münster auf ihre Fahne schreiben. Nicht nur auf der Strecke waren die Vereinsfarben vertreten. Wer nicht selber lief oder klatschend und jubelnd an der Strecke stand, war entweder im Orgateam oder im Helferteam beispielsweise in der Halle und an der Strecke. Allen Helferinnen und Helfern sei Dank!

- *Michael Geske und Michael Holtkötter für den LSF-Vorstand*



**Einladung zur Weihnachtsfeier
am 4. Dezember im Kolping-Tagungshotel,
Aegidiistraße, Münster**

Einlass 18 Uhr, Beginn 19 Uhr
Kostenbeitrag: Mitglieder 10 Euro, Nichtmitglieder 15 Euro
Anmeldung bis zum 26. November:

weihnachtsfeier@lsf-muenster.de oder
Agnes Scheipers 02501 924876
Christa Wolgast-Anouz 0251 845424



16. LSF-Silvesterlauf

31. Dezember 2004
5 km • 10 km • 3 km-Funlauf
Start und Ziel: Sportanlage Sentruper Höhe
Anmeldung und Info: www.lsf-muenster.de

Helferinnen und Helfer können sich wie bisher entweder unter www.lsf-muenster.de
oder bei den Verantwortlichen für die einzelnen Bereiche melden:

EDV - Jürgen Sieme (02501 4705)
Start/Ziel - Michael Holtkötter (0251 867398)
Strecke - Thomas Braun (0251 260554)
Halle - Dagmar Großmann (0251 274123)

Disqualifikation!

Der Marathon lieferte leider auch eine Negativ-Schlagzeile: 13 nachträgliche Disqualifikationen wegen regelwidrigem Verhalten sind zu verzeichnen. Damit reiht sich der VoBaMüMa ein in die Serie anderer deutscher Marathonveranstaltungen, die gleiche Erfahrungen zu vermeiden haben, was unter anderem den „Spiegel!“ zu einem Bericht mit der Überschrift „Dumm gelaufen“ veranlasste. Dumm gelaufen ist es leider auch für ein Mitglied aus den Reihen des LSF. Der Vorstand erfuhr erst am 9. Oktober

davon, dass die 13. Disqualifikation beim 3. Volksbank-Münster-Marathon mit dem Namen unseres Vereines verbunden ist. Bei der Vorstandssitzung am 12. Oktober bezog unser Mitglied Stellung dazu und bedauerte das eigene Verhalten. Die traurige Konsequenz für unser Mitglied wird sein, dass es im kommenden Jahr beim 4. Marathon in Münster auf der Strecke unerwünscht ist, wie alle anderen Disqualifizierten auch.

• *Michael Geske*

bitte ausschneiden und zur Weihnachtsfeier mitbringen

Meine Stimme für die
Vereinspersönlichkeit des Jahres 2004
der Laufsportfreunde Münster
FRAUEN
für

Name, Vorname

Kurze Begründung:

Meine Stimme für die
Vereinspersönlichkeit des Jahres 2004
der Laufsportfreunde Münster
MÄNNER
für

Name, Vorname

Kurze Begründung:

Laufen in Hongkong

Nachdem ich wieder aus Israel zurückgekommen war, traf ich auf die alt bekannten Laufstrecken. Damit es nicht zur Routine wird, flog ich Ende September zu unserem Vereinskollegen Rafael Droste zu Vischering nach Hongkong, der dort schon seit längerem arbeitet. Bei meiner Ankunft überraschte mich das viele Grün. Hongkong hat nämlich viel mehr als nur Hochhäuser zu bieten. Nach dem stark bebauten Küstenbereich ist das Hinterland sehr bergig und begrünt.

Neben der Besichtigung der Stadt und Shoppen (was dort ziemlich günstig ist) wurde natürlich auch gelaufen. Nach dem anfänglichen Laufen zwischen den Hochhäusern, ging es direkt in die Berge. Waldwege, wie man sie in Deutschland kennt, waren nicht vorhanden. Sie wurden mitten durch die Natur geteert. Das sportliche Highlight der Reise war ein

Lauf zur BigBudda-Statue auf Lantau-Inland. Die Bedingungen waren denkbar schlecht. Nach einer durchzechten Nacht, wenig Schlaf und hoher Luftfeuchtigkeit machten wir uns dennoch auf die zirka 20 km mit über 600 Höhenmetern. Auf dem Weg hatten wir wohl beide den Gedanken einfach umzudrehen, aber auf einmal waren wir dann oben angekommen, mitten zwischen den chinesischen Touristen. Nach einem kurzem Stopp ging es wieder abwärts, was durch das starke Gefälle der Strecke auch nicht wirklich einfacher war. Auf diesem Teil beneidete ich die uns überholenden Mountainbiker.

Nach einiger Zeit hatten wir es dann geschafft und waren wieder zurück. Nun bin ich wieder in Deutschland und darf mich mit den Münsterländer „Highhills“ begnügen.

• Christian Vogel



Eine kleine Laufgeschichte

bis etwa 1850 In unterschiedlichen Kulturen werden laufende Boten zum Überbringen von Nachrichten eingesetzt.

1793 Guts-Muths gibt sein Buch „Gymnastik für die Jugend“ heraus.

1.6.-12.7.1809 Vor Tausenden von Zuschauern legt Captain Barclay in Newmarket Heath 1000 Stunden lang ohne Unterbrechung jede Stunde eine Meile zurück.

3.4.1863 Louis Bennett, genannt „Deerfoot“, erreicht 18589 m im Stundenlauf.

23.8.1886 Der Brite Walter George läuft die Meile in 4:12,8 Minuten.

1888 George Littlewood läuft 1003 km beim Sechs-Tage-Lauf, dieser Rekord hält 101 Jahre.

10.4.1896 Spiridon Louis gewinnt den ersten Marathon der Sportgeschichte.

25.9.1898 Erste deutsche Leichtathletikmeisterschaften mit den 1500 m als längster Laufstrecke.

29.7.1900 Erster deutscher Waldlaufwettkampf in Berlin-Hohenneuendorf.

28.3.1903 Alfred Shrubbs gewinnt die erste internationale Crossmeisterschaft; aus dieser Veranstaltung entwickelte sich die Cross-Weltmeisterschaft.

10.7.1924 Paavo Nurmi gewinnt bei den Olympischen Spielen in Paris innerhalb einer Stunde über 1500 m und 3000 m.

22.8.1928 Die 800 m-Strecke der Frauen ist olympische Disziplin und fliegt anschließend wieder aus dem Programm.

7-9.1934 Erste Leichtathletik Europameisterschaft im italienischen Turin.

17.9.1939 Der Finne Taisto Maki drückt den 10 000 m-Weltrekord unter die 30-Minuten Marke (29:52,6).

1.7.-20.9.1942 Der Schwede Gunder Hägg stellt in nur 82 Tagen zehn neue Weltrekorde auf den Strecken zwischen 1500 und 5000 m auf.

6.5.1954 Roger Bannister läuft als erster Mensch die Meile unter 4:00 Minuten.

1960 Murray Halberg wird 5.000 m-Olympiasieger und macht damit die Trainingsmethode von Arthur Lydiard bekannt.

13.10.1963 In Bobingen findet der erste deutsche Volkslauf statt.

1967 In der DDR startet die „Lauf dich gesund“-Bewegung.

19.4.1967 Katherine Switzer beendet den Boston-Marathon trotz Frauenstartverbots.

3.12.1967 Derek Clayton läuft mit 2:09:37 unterhalb der 2:10-Stunden-Grenze.

3.-10.09.1972 Zwei Goldmedaillen bei Olympia für den Finnen Lasse Viren über 5000 und 10000 m.

1974 In der Bundesrepublik werden die ersten Lauffreize gegründet.

11.10.1975 Erste deutsche Marathonmeisterschaft für Frauen in Bräunlingen: Christa Vahlensieck wird Titelträgerin.

11.-16.8.1975 Erste Leichtathletik-Weltmeisterschaft der Senioren im kanadischen Toronto.

Zitiert

1981 IOC-Kongress in Baden-Baden, auf dem die Zulassungsbestimmungen derart geändert werden, dass auch Profis bei den Olympischen Spielen starten dürfen.

7.-14.8.1983 Erste Leichtathletikweltmeisterschaft in Helsinki.

5.8.1984 Der Frauen-Marathon wird olympische Disziplin.

21.4.1985 Ingrid Kristiansen stellt mit 2:21:06 eine Marathon-Weltbestleistung

auf, die 13 Jahre lang allen Angriffen standhielt.

31.10.1987 13.000 Meldungen bei der Köln-Marathon-Premiere – der neue Lauf-Boom ist da.

10.9.2000 Der Berlin-Marathon erreicht die in Deutschland noch nie erreichte Zahl von 34.090 Teilnehmern. 22.833 Läufer erreichen das Ziel.

zitiert aus: Claus Dahms: Laufen.

• von Gabi Ringas



Neue Getränkergürtel

Für lange Trainingsläufe ist ein neuer Getränkergürtel in Sonderanfertigung entwickelt worden. Die nummerierten Fläschchen können - je nach Bedarf - alle 20 oder 30 Minuten getrunken werden. Je ein Energieriegel ist an dem rechten und linken Träger befestigt. Bestellungen nimmt Heinz Hoveling, Telefon 0251 8712477, entgegen. Preis und Lieferzeit auf Anfrage. Sollte die Bestellung der Gürtel insgesamt eine größere Auflage erreichen, könnte sich der Preis um je ca. 11,30 Euro reduzieren.

• Maria Feyerabend

Wolfgramm

**Gas- und
Wasserinstallation
Bauklempnerei
Kundendienst
Ausstellung
Verkauf**

H.-J. Wolfgramm
Höltenweg 63
48155 Münster
Tel. 02 51 / 61 43 01



5,82 Meter

– Deutsche Jahresbestleistung! So lautete das sportliche Fazit des Internationalen Stabhochsprungmeetings. Eigentlich sollte dieses Event auf dem Prinzipalmarkt stattfinden, doch zu launisch war das Wetter. So musste am 23. September der Wettkampf in den alten Osmo-Hallen am Hafen durchgeführt werden.

Da Laufen nicht alles ist und mein persönlicher „Rekord“ im Stabhochsprung bei 2,30 m steht, wollte ich mir das nicht entgehen lassen. Wann, außer vielleicht beim Marathon, hat man schon mal die Gelegenheit, Weltklasseathleten so nah beobachten zu können? Als ich schließlich nach dem Dienst am Ort des Geschehens ankam, lagen die Frauen gerade in den „letzten Zügen“. Drei waren zwar noch im Wettkampf, aber bis ich einen guten Standort gefunden hatte, waren sie auch schon fertig. Caroline Hingst gewann den Frauenwettbewerb. Die Männer hatten zwischenzeitlich schon angefangen, sich warm zu machen. Das war auch mehr als nötig, denn es war ziemlich kalt in der Halle. Bei den Männern hatte die komplette deutsche Spitzenklasse gemeldet. Bis auf Tim Lobinger hatte ich sie auch schon gesichtet. Sollte er, der noch eine Woche zuvor den Pressetermin auf dem Prinzipalmarkt wahrgenommen hatte, etwa fehlen? Nein, er war natürlich da, sonst wäre auch sicher die Mehrzahl der 2000 bis 3000 Zuschauer enttäuscht gewesen. Begleitet wurde jeder Sprung der Aktiven von rhythmischem Klatschen und lauter Musik, die sich die Springer ausgesucht hatten. Das Sahnehäubchen auf dieser gelungenen Veranstaltung: eine deutsche Jahresbestleistung durch Björn Otto, für den die Saison bis zu diesem Abend nicht optimal verlaufen war. Vielleicht klappt es ja im kommenden Jahr wieder mit einem solch tollen Event, und die Stabartisten springen dann auf dem Prinzipalmarkt.

• Michael Holtkötter



Löpper på Sverige

Laufen in Schweden

Da der Münster-Marathon bereits am Ende der Sommerferien stattfindet, musste ich mein Lauftraining, wenn auch in abge-speckter Form, im Urlaub in Schweden fortsetzen. So haben wir (Karin und Reimund) uns vor Reisebeginn im Internet nach Volksläufen in Schweden umgesehen. Dort wurden wir tatsächlich fündig. Etwa 35 km von einem unserer Urlaubsorte fand am 7. August ein größerer Lauf statt. Per E-Mail hatten wir uns bereits angemeldet, so dass wir auch nicht auf die Idee kamen, im Urlaub nicht zu laufen. An der Südwestküste auf der Insel Orust blieb uns nur eine Landstraße entlang des Skagerraks, auf der wir erstaunlicherweise jedoch eine Menge Läufer und Nordic-Walker trafen.

Auf einer unserer Radtouren über die Inseln Malö und Flatön trafen wir auf ein Schild, dass wir aufpassen sollten, da Läufer auf der Straße unterwegs seien. Sollte hier etwa auch ein Volkslauf stattfinden? Am Ende der Insel mussten wir mit einer Kleinfähre wieder aufs Festland. Kurz vor dem Fähranleger kamen uns tatsächlich Läufer mit Startnummern, die sich warmliefen, entgegen. Obwohl die Fähre bereits auf unserer Seite angelegt hatte, blieb die Schranke für uns geschlossen. Warum? Kurz vor dem Start versammelten sich alle

Läufer (ca. 50) auf der Fähre. Es ertönte das Fährhorn und die Schranke öffnete sich. Das war der „Startschuss“ für einen 6-km-Volkslauf über die Insel.

An unserem nächsten Urlaubsort am Vänern-See hatten wir keine Schwierigkeiten, eine geeignete Laufstrecke zu finden. Es gab in einem Naturreservat ausgeschilderte Laufstrecken über 3,5; 6,5; 10 und 15 km, die teilweise sogar beleuchtet waren. Ich entschied mich für die 10-km Runde und Reimund lief die 6,5 km. Eine wunderschöne Laufstrecke durch die Wälder, die auf Grund der vielen Steigungen recht anspruchsvoll war. Reimunds und meine Laufstrecke trennten sich bereits nach 1,5 km und ich überlegte, ob ich wirklich alleine weiterlaufen sollte, denn es war keine Menschenseele weit und breit zu sehen. Ich freute mich über jedes Kilometerschild, an dem ich vorbeilief, denn dann war ich ja noch auf dem richtigen Weg. Etwas schneller als ein normaler Trainingslauf war mein Tempo mit Sicherheit, und manchmal erschrak ich sogar von dem Geräusch meiner eigenen Schritte. Umso größer war die Freude, als Reimund mir bereits zwischen Kilometer 7 und 8 entgegenkam. Er tat ganz geheimnisvoll, ich sollte ganz leise sein, und eventuell müssten wir sogar einen anderen Weg weiterlaufen. Dann kamen wir an eine Lichtung, und ich konnte sehen, was Reimund vorher schon einige Zeit beobachtet hatte. Ganz nah stand eine Elchkuh mit ihrem Kalb vor uns. Es sind schon beeindruckend große Tiere. Wir wurden genau beobachtet, konnten unseren Weg aber ganz normal fortsetzen. Leider waren wir ohne Fotoapparat unterwegs.

Einen Tag später fand dann der Lauf „Baldernäsjoggen“ statt. In der Parkanlage eines Herrenhauses waren die Anmeldung



und der Start-Zielbereich aufgebaut, wo unsere Startunterlagen schon bereit lagen.

Da wir bis zum Start noch viel Zeit hatten, konnten wir uns das Herrenhaus und die dazu gehörigen Anlagen in Ruhe anschauen.

Nach und nach kamen die schwedischen Familien. Mit Decken und Kühltaschen ausgestattet, machten sie es sich bei strahlend blauem Himmel und 27 Grad auf den Wiesen bequem. Jeder hatte sein Picknick mit. Cafeteria, Würstchenstand oder Bierbude sind für die Schweden unbekannt. Auf Grund des hügligen Geländes hatte sich Reimund kurzfristig entschlossen, nicht an den Start zu gehen. Ich nahm wie geplant die 12 km in Angriff. Erst starteten ungefähr 90 Jungen und Mädchen über 2 und 3,5 km, und dann etwa 200 Frauen und Männer über 6 und 12 km. Der Start befand sich direkt vor dem Herrenhaus und bot eine schöne Kulisse für ein Erinnerungsfoto.

Es war ein Geländelauf über Stock und Stein, durch Wald und Feld. Zwei km der Laufstrecke führten an einem großen See entlang und entschädigten für die zuvor zu bewältigenden Hügel. Ich wurde mit einem aufmunternden „Heja, heja“ und der Ansage, dass ich aus Deutschland sei, auf die 2. Runde geschickt, auf der ich die tolle Umgebung nochmals genießen konnte. Da der Lauf in der Urlaubszeit stattfand, waren viele Nationalitäten vertreten. Als ich bereits lange im Ziel war und wir es uns auf der Wiese gemütlich gemacht hatten, ertönte eine Lautsprecherdurchsage. Mit meinen geringen Schwedischkenntnissen konnte ich verstehen, dass der Veranstalter noch ein wenig mit der Siegerehrung warten wolle, da noch ein Läufer auf der 6-km-Strecke unterwegs sei, und zwar Reimund Grawe aus Deutschland. Ich winkte von weitem, dass alles in Ordnung sei und Reimund bereits mit mir

auf der Wiese sitze.

Der Veranstalter war sichtlich erleichtert, wunderte sich, dass ich sie verstanden hatte und fing mit der Siegerehrung an. Wir hatten uns nichts dabei gedacht, den Startverzicht von Reimund dem Veranstalter zu melden, da es bei deutschen Läufen nicht üblich ist.

Da es ein ausgesprochen schöner Landschaftslauf war, wird er uns lange in

Erinnerung bleiben. Es hat sich wieder einmal bestätigt, dass man nicht unbedingt nur zu einem Marathonlauf ins Ausland fahren muss.

• Karin und Reimund Grawe



IF DOGS RUN FREE⁴: Oberried (8 km)

*If dogs run free, then why not we
Across the swooping plain?
My ears hear a symphony
Of two mules, trains and rain
The best is always yet to come
That's what they explain to me
Just do your thing, you'll be king
If dogs run free,
Bob Dylan, 1970*

Es gibt fürwahr drei für die neuzeitliche Bewegungs-Bewegung bahnbrechende Erfindungen beziehungsweise Schöpfungen: die der Laufmaschine im Jahre 1817, die schnelle Draisine, 1922 der Sarotti-Mohr, der in stolzer Haltung eines olympischen Fahnenträgers der aktiven Schokoladenfraktion weiterhin voranschreitet und schließlich, *jubeljubel*, vor 25 Jahren der TPS-L2.



Gelaufen wird (mehr oder weniger) schon ewig und drei Tage; doch mit dem Jahr 1979 und dem TPS-L2 fand eine besondere Form dieser Bewegungsart ihren endgültigen Durchbruch: das Joggen. Hier die ganze Geschichte: Ein Techniker der Firma Sony baute ein Diktiergerät für einen auf langen Flügen sich immer nur zu Tode langweilenden Manager der selbigen Firma in ein transportables Kassettenabspielgerät um. Der Manager war vom Resultat begeistert und setzte die Produktion und Markteinführung des ersten

„Walkmans“, des TPS-L2, durch. Der Erfolg des einfachen Gerätes war sensationell und langandauernd. 1979 schien dann auch der Anfang vom Ende der wunderlichen „Trimm-Dich-Bewegungs-Pfade“ in Deutschland eingeleitet. Nein – für Balkenübersprünge, Klimmdichzüge an glatten Teppichstangen und Schattenboxen unter grinsenden Kiefern zwischen 200 Meter langen Langlaufpassagen fehlten den Walkmans noch die Anti-Shock-Technologie und den stolzen Besitzern eine freie Hand beziehungsweise die rechte Balance. Mit dem TPS-L2 wollte alles und jeder nur noch an die „frische Luft“: durch nächste Straßen, nahe Parks und frisch gepflasterte Fußgängerzonen laufen und in Unterstützung eines leierlosen Klages gezwungenermaßen mit einem unhektischen, stoßarmen, somit nicht zu schnellen, dafür elastischen, bodennahen, fast sprunglosen, also gleichmäßigen wie gemäßigten Laufstil, dem Joggen.

Um erste Grüße vor der Goldberghalle in Oberried loszuwerden und einzusammeln, stöpsle ich mir meinen WM-ES392 aus beiden Ohren. Um Oberried herum findet heute der 20. Tote-Mann-Berglauf statt, und ich bin zum zweiten Male dabei. Hier lief ich meinen ersten klassischen Berglauf und erlebte weder die „herrlichen Ausblicke“ noch das „Reizvolle der Strecke“ über 8 km mit 750 Höhenmetern, welche hauptsächlich zwischen dem Kilometer 1 und 6,5 erlaufen werden. Vielmehr sah ich nach einem rasanten Beginn im ersten Drittel des Feldes schon nach einer weißen zwo auf dem Asphalt nichts anderes mehr als meine Laufschuhspitzen im Wechsel mit dem grellen Schein hinter geschlossenen Augenlidern. Während ich noch auf dem steilen Hauptabschnitt jedem zukünftigen freiwilligen Sportexperiment x Mal abschwor, um

darauf eine weitere gleichsam mühsame Gehpassage zu beginnen, plante ich im Ziel nach dreimaligem Hüstel'n hingegen, in den nächsten Ferientagen die Bergstraße vom Zastler Tal via Oberried zum Tote Mann erneut anzu"laufen". Bald auch mit dem Blick für die nähere und weitere Umgebung und ohne die gewisse Hektik („Times passes slowly up here in the mountains“, B. Dylan) ging es seitdem diese Strecke des Öfteren bergauf.

Der Tote Mann ist eine 1321 Meter hohe Erhebung auf der Linie Freiburg – Feldberg im Breisgau. Unterhalb seines Gipfels steht die Stollenbacherhütte. Einige Wanderer beginnen hier ihr Tagewerk zum Feldberg. Manche Tagesausflügler hocken auch ganz-tägig hinter kühlfrischen Lecker-Exporten vor der bewirteten Hütte und beobachten, wie Jungviecher am oberen Osthang ohne Haustiermanieren (sie bleiben über Winter in der Höhe) erst arglosen, dann aber nichts als panischen Weidengehern („Lass-mal-gucken-was-es-da-zu-gucken-gibt!“) in die dramatischsten Fluchtschicksale „stürzen“. An der Stollenbachhütte stehen auch die Busse, welche die mehr oder weniger müden Läufer nach viertelstündiger Wanderung vom Ziel hinab nach Oberried zurückbringen. Letztlich gelangte ich als einer der letzten in den Letzten und musste die Fahrt hinab stehen. Wird man auch heute wieder auf mich warten müssen? Die Bezeichnung „Tote Mann“ beruht auf der vergeblichen Mühe, in dem Berg für den Abbau lohnende Edelerzvorkommen zu finden. Immer wieder hat man in früherer Zeit in dem Berg hinein- und herumgebuddelt. Doch das Ergebnis war immer nur das erschütterndste; und so hat man es schließlich gänzlich seien lassen und als Warnung für neuhoffende Zukunftsgenerationen den ganzen Berg gleich „Tote Mann“ genannt. Eine Bezeichnung, die man im Bergbau für taubes Gebirge (ausgeschöpft) oder nicht mehr benutzte, stillgelegte Stollen benutzt.

Weitere Walk- und Laufveranstaltungen in der näheren Umgebung:

10.04. Freiburg (M/HM).

30.04./01.05. Schluchseeauf mit Nordic-Walking.

Weitere Termine:

www.blv-kreisfreiburg.de

Dt. Seniorenberglaufmeisterschaften 2005:

19. Juni Kappelrodeck/Nordschwarzwald (www.tv-kappelrodeck.de)

Infos: Berglauf Journal (erscheint jährlich Anfang März)

Bob Dylan; New Morning. 1970 (CBS/Sony)

• *Andreas Clausing*

LAUFSPORTREISEN 2004/2005

MALTA	BMW-Marathon, Halbmarathon, <i>Zum Saisonauftakt</i> 23.2.-2.3.2005 ab 299 Euro
LISSABON	Weltcup-Halbmarathon, 8 km <i>Mit Aufenthalt an der Küste!</i> 9.-16.3.2005 ab 499 Euro
JORDANIEN	Dead Sea Marathon, Halbmarathon <i>Erlebnisreise mit Exkursionen!</i> 13.-20.4.2005 ab 699 Euro
VANCOUVER	Marathon und Halbmarathon <i>Mit Anschlussreise</i> 28.4.-4.5.2005 ab 829 Euro
NIAGARA (Kanada)	Falls-Marathon, Halbmarathon, 5 km 19.-25.10.2005 ab 799 Euro
ZYPERN	Marathon, Halbmarathon, 5 km <i>Wo die Götter Urlaub machen!</i> 17.-24.11.2005 ab 499 Euro

Alle Reisen mit Reiseleitung!
SPORTREISEN GABI KREIENBAUM
Dorbaumstraße 26 • 48157 Münster
Telefon 02 51/32 83 05 • Telefax 02 51/32 83 25
Laufreise@aol.com • www.Sportreisen-Kreienbaum.de

MONSCHAU-Marathon am 14. August 2004 – ein Traum

Erst ja, dann nein, dann doch wieder – sehr erfolgversprechend klang das nicht. Doch das fehlende Training möge durch unsere hoffentlich noch vorhandene Grundkondition ersetzt werden, beteten Julia (Suwelack) und ich insgeheim.

Unsere Anmeldung erfolgte in letzter Minute. Dennoch: wir haben diesen Schritt nicht bereut und schwärmen noch heute davon.

Auf eine nahezu problemlose Anreise in die Eifel bei heißesten August-Temperaturen folgte spätabends ein heftiges Gewitter, das endlich die Monschauer Bevölkerung ins Bett trieb. Trotzdem war die Nacht lang und laut. Zu früher Stunde am folgenden Tag starteten wir ohne Stress in noch kühler Morgenluft unter luzidem Sommerhimmel zu einem Landschaftslauf der Extraklasse,

der in jeder Hinsicht hielt, was Dieter Korte uns versprochen hatte: anspruchsvolles Höhenprofil in einer zauberhafter Landschaft, abwechslungsreiche Strecke, welche vornehmlich an Waldrändern entlangführte, so dass eine leichte Kühle von den Bäumen herüberwehte und auf der anderen Seite sich der Blick auf die mittsommerlich glänzenden hügeligen Täler und Höhen öffnete. Auf den waldlosen Kuppen wehte dabei ein frischer Wind - er ließ erahnen, wie es sich hier im Winter anfühlen würde. Die Verpflegung unterwegs war perfekt, es fehlte an nichts. Freundliche, verständnisvolle Helfer säumten die Strecke. Sie fanden für die Leiden der Läufer zu jeder Zeit ein aufmunterndes Wort und rundeten somit den positiven Eindruck aller Teilnehmer ab. Was für ein Lauf!

• *Helga Landfried-Teodoruk*

LSF-Versehrtenmannschaft bei den Staufern 50 km Schwäbische Alb-Marathon am 23. Oktober 2004

Wieder einmal hat es sich gezeigt, dass Entschlüsse der allerletzten Minute oft zu den besten zählen. Leichtsinngig geworden durch den Erfolg beim Marathon in Essen, erfasste mich plötzlich der Mut, auf den Schwäbische Alb-Marathon ein Auge zu werfen. Ich könne Julia doch bei ihrem letzten Lauf des Europa-Cups nicht allein lassen, schob ich als Entschuldigung vor. Im Anschluss daran wurde Annette (Schwarz-kopp) so lange weichgeredet, bis sie sich nichts Schöneres mehr vorstellen konnte, als das dritte Glied unserer Mannschaft zu bilden.

Die Staus auf der Autobahn gen Süden trübten unsere Vorfreude nicht so sehr wie unsere diversen Gebrechen, die wir mit-schleppten. Etwas kühn war dieses Unternehmen schon. Aber mit je drei Gläsern Gerstensaft à 0,3 l am Vorabend der Ereig-

nisse waren die Bedenken schnell verfliegen.

Die 1200 Teilnehmer auf dem Marktplatz in Schwäbisch Gmünd (300 m) am Marathon-tag versetzten so manchen der eingesessenen Schwaben in Erstaunen. „Wie, 50 km an einem Stück? Ich schaff' nicht 'mal einen Kilometer sonntags im Gehen“. Mit ungläubigem Kopfschütteln wurden die Läufer bestaunt, die in den herbstlichen Sonnenschein aufbrachen, um sich fast 8 Stunden lang zu quälen, denn die Temperatur kletterte auf 24°C, und die Strecke hielt nicht nur die drei steil ansteigenden und abfallenden Kaiserberge Hohenstaufen (684 m), Hohenrechberg (708 m) und Stuißen (720 m) für uns bereit, sondern noch vier weitere giftige An- und Abstiege, davon allein drei ab Kilometer 35! Da blieben Knieprobleme selbstverständlich nicht aus. Al-

lerdings bestanden wir noch aus weiteren diversen Körperteilen, welche sich schon viele Kilometer vor dem Ziel recht eindringlich bemerkbar machten. Trotzdem hatten wir alle drei großes Glück. Knie, Rücken, Beine hielten wacker durch bzw. waren von unseren Physiotherapeuten so ‚gesundmassiert‘ worden, dass wir als neue „Versehrtenmannschaft“ der Laufsportfreunde Münster schließlich noch für unser

eisernes Durchhalten mit einem dritten Mannschaftsplatz bei den Seniorinnen belohnt wurden und Julia den Europacup mit einem beachtlichen 2. Platz in der AK W55 abschloß. Das hat uns besonders gefreut und tat richtig gut! -Naja, bei mir reichte es dann noch zum 2. Platz in der AK W60 - aber nur, weil es nicht mehr als zwei alte Tanten gab.

• *Helga Landfried-Teodoruk*

E-Mail aus Mallorca

Hallo Michael,
wir sind wieder gut in Brandenburg angekommen. Meine Zeit bei 34 Grad: 4 Std., 37 Min, 28 Sek.; ohne Krämpfe und mit dem gewünschten „Standing“!! Schönen Dank für den Plan mit den (Rest-)Trainingsstunden; sie haben mir anscheinend gut geholfen. Vor der Veranstaltung in Palma braucht ihr euch in Münster nicht zu fürchten; da wächst meines Erachtens keine neue Konkurrenz heran. Mein Eindruck ist folgender:

Orga: Die Mitarbeiter an der Startnummernausgabe waren zwar willig, doch es lagen nicht alle Infos vor. Zum Beispiel wurde der Streckenplan erst Samstagnachmittag ausgelegt, mit einem viel zu großen Maßstab! Bus-Shuttle angekündigt - Orga katastrophal! Verpflegungsstationen: Es sollten Wasser, ISO und Cola nach der 4. Station bereit stehen: Ich konnte nur das erste Mal einen Becher Cola ergattern. Die letzten beiden VP sah ich dann nur noch Wasser und Obst. Auf den letzten 12 km hätte meines Erachtens auch eine weitere V-Stelle eingerichtet werden müssen, da die letzten 20 km nur in der Sonne lagen! Ärztliche Betreuung: Habe ich nicht wahrgenommen, muss aber ehrlicherweise nichts heißen! Strecke: Für mich hätte es gereicht, einmal über die Avenue am Meer langzulaufen. Die Strecke war jedoch dreimal zu absolvieren!! Auf den letzten 10 km nur geradeaus - schon ziemlich hart; für mich zu wenig Abwechslung! Auch sind ein paar kleine (fie-

se) Steigungen zu bewältigen gewesen! Zuschauer: Lediglich Angehörige von Teilnehmern waren an der Strecke und im Zielbereich! Da hätte ich auch genauso gut zu Hause im Wald laufen können! FINISHER-T-Shirt: Billig, kein Funktionshirt und als Aufdruck lediglich 1. TUI-Marathon ohne einen Hinweis auf Finisher!! Martin Grüning von Runner's World ist auch mitgelaufen, bin mal gespannt, was in der nächsten Ausgabe steht!

• *Fred Uerdingen*

Und so war der Marathon angekündigt:
„Zum 1. Marathon Internacional de Palma am 24. Oktober 2004 können sich Sportler jetzt schon via Internet anmelden - Hobbyläufer willkommen! Dass die Balearen-Insel einen großen Marathon ausrichtet, ist dem ehemaligen Triathleten Klaus Malorny zu verdanken. Seit sieben Jahren startet unter seiner Regie der Herbstmarathon in seiner Heimatstadt Köln. Rund 5000 Teilnehmer erwartet Malorny zum ersten Mallorca-Marathon... Los geht's in Palma um 9 Uhr am Stadion Polideportivo Son Moix, Ziel ist Palmas Kathedrale La Seu...“
Der Düsseldorfer Veranstalter „Event pool“ rechnete mit „rund 5000 Teilnehmern und mehr als 250 000 Zuschauern entlang der Strecke, die zu 80 Prozent auf dem Stadtgebiet Palmas liegt“.
Alle Erwartungen der Veranstalter scheinen nicht in Erfüllung gegangen zu sein: Finisher

Laufend reisen

852 Männer (Siegerzeit 2:42:22), Frauen 173 (Siegerin 2:56:13), Halbmarathon 513 Männer und 159 Frauen. Für die Pannen gibt es übrigens eine Entschuldigung auf der Internetseite des Veranstalters.

• Die Redaktion

Hatten Spaß bei der Paella-Party unterhalb der Kathedrale am Tag vor dem Mallorca-Marathon: Bernhard, Gerti, Ruth, Gabi, Petra, Gabi



*Die Meisterschaften in Essen,
die musste er leider vergessen.
Doch mit frischem Mut
(vielleicht geht's ja gut!)
probiert er's jetzt südlich von Hessen.
(in Schwäbisch Gmünd: 50km mit 1100HM)
Julia Suwelack*

*Im Oktober fuhr der Bus nach ESSEN,
Mit Läufern und mir, auf Marathon versessen.*

*Denn: Hannover verrätzt
und Münster verpatzt,
Was blieb mir da and'res als Essen?*

Helga-Landfried-Teodoruk

*Ein Marathonläufer aus Münster
in Essen zu starten, das wünscht' er.
Schon nach ein paar Tagen
fings Bein an zu plagen:
Die Aussichten war'n ziemlich finster!*

*Doch's Joggen im Wasser in Werne
- er tat es zwar wirklich nicht gerne -
vermindert die Pein,
wie neu ist sein Bein,
und Essen winkt wieder von ferne!*

*Naja. Es ist zwar 'ne Läuferin und die muss
ihre Ideen über Geschwindigkeit aufgeben,
aber als Training für den Albmarathon ist
Essen auch nicht schlecht.*

Julia Suwelack

Nah dran und doch nicht direkt dabei!

Ein Blick hinter die Kulissen der Redaktion

Es gibt Momente, da beschleicht einen das unguete Gefühl, dass man vielleicht doch etwas streng nach „Moschus“ riecht. Nach einer zügigen Fahrt mit dem Fahrrad nach dem Dienst komme ich schon mal ins Schwitzen. Das ist aller Ehren wert, aber wenn zu Hause die Redaktion tagt, dann wird ein Gang zurück geschaltet. In regelmäßigen Abständen sitzt sie um unseren großen weißen Esstisch, um der „Zwischenzeit“ den letzten Schliff zu geben. Wichtigste Voraussetzung, um ein Mitglied der Redaktion zu werden, ist nicht etwa gekannter Schreibstil oder der sichere Blick für die kleinen Schwächen mit der alten und neuen Rechtschreibung, nein, Hundeliebhaber müssen es sein. Loup heißt der Türwächter bei Holtkötters und ist eine schwarze Mischlingshündin. Sie begrüßt jeden Gast sehr überschwänglich. Die mahnenden Worte: „Vorsicht, sie küsst!“, werden meist nicht ernst genommen, und schon hat man die feuchte Nase im Gesicht. Helga Landfried-Teodoruk, Marlies Sprenger und Julia Suwelack kennen das Begrüßungsritual längst, und doch kommt unser Hund immer wieder zum Zug.

Wenn man nun wie ich häufiger „Gast“ bei den Sitzungen ist, meint man, die „Zwischenzeit“ müsse ein Witzblatt sein, denn so oft lachen die vier. Bevor es allerdings was zu lachen gibt, ist einiges an Vorarbeit zu leisten. Hier schlägt ab und an meine Stunde. Ich habe es in den zurückliegenden Jahren mehrfach erleben müssen, dass Anne den Tränen nahe auf den Bildschirm blickte und mit der Technik haderte. „Der tut's nicht...Die Datei lässt sich nicht mehr öffnen...Zwei Tage Arbeit umsonst“, sind nur drei Beispiele aus dem umfangreichen Repertoire. Dann gilt es, in Ruhe den Fehler schnell zu beheben, was nicht immer gelingt. Meist ist aber nur ein Beitrag, der in einem exotischen Format auf

einer Diskette abgespeichert oder per Mail gesendet worden ist, les- und vor allem weiterverarbeitbar umzuwandeln. Gescheitert an den technischen Schwierigkeiten ist bislang noch keine Ausgabe der „Zwischenzeit“.

Zur Redaktionssitzung liegt immer ein Ausdruck der kommenden Nummer vor, der dann trotz der lästigen Korrekturarbeit für so viel Heiterkeit sorgt. Manchmal frage ich mich, ob es am Inhalt oder den Getränken liegt. Denn ohne den Genuss von Sekt oder Wein läuft bei der Redaktion überhaupt nichts. Normalerweise werden Läuferinnen und Läufer ihrem Ruf gerecht, wohl einen Eimer Wasser, aber nur ein Glas Bier oder Wein trinken zu können und vor allem zu wollen. Aber die Redaktionsarbeit hat nichts mit Sport zu tun, der Geist ist gefragt, und der wird offensichtlich gut durch geistige Getränke unterstützt. Bei der Schilderung meiner Beobachtungen ist mir der chronologische Faden irgendwie abhanden gekommen. Jede neue Nummer der „Zwischenzeit“ beginnt mit den Überlegungen zum Inhalt. Welche Beiträge liegen vor, wen könnte man ansprechen und wie sieht es mit den Fotos aus? Aufgaben werden verteilt. Inzwischen hat sich eine Gruppe von „Stammautoren“ gebildet, sodass es keine Nöte gibt, ein Heft zu füllen. Am Ende steht jeweils ein bunter Bilderbogen, der Anklang findet. Wieviel Arbeit dahinter steckt, sieht man nicht. Ich weiß aber, dass es viele Stunden sind, in denen einige Hundert Laufkilometer zurückgelegt werden könnten.

• *Michael Holtkötter*



LSFer meisterlich - Der Versuch einer Chronik

1991

Oelde	DM-Marathon	Mannschaft			
27. April		3. Platz/ Seniorinnen	Hildegard Durynek	03:34:32	
			Ruth Lutz	03:32:26	
			Renate Müller	03:31:19	
			Gesamtzeit	10:38:17	

1992

Herxheim	DM-Marathon	Mannschaft			Einzel	
19. September		2. Platz/ Seniorinnen	Ruth Lutz	03:31:00	Renate Müller	1. AK W 45 03:16:04
			Renate Müller	03:16:04	Hildegard Durynek	2. AK W 55 03:33:33
			Brigitte Ziegler	03:31:00		
			Gesamtzeit	10:18:04		

1994

Bertlich	DM-Halbmarathon	Mannschaft			
15. Mai		2. Platz/ Seniorinnen	Ruth Lutz	01:31:38	
			Renate Müller	01:32:18	
			Brigitte Ziegler	01:29:51	
			Gesamtzeit	04:33:47	

Frankfurt a.M.	DM-Marathon	Mannschaft			
23. Oktober		2. Platz/ Seniorinnen	Ruth Lutz	03:14:03	
			Renate Müller	03:08:37	
			Brigitte Ziegler	03:05:17	
			Gesamtzeit	09:27:57	

1995

Hamburg	DM-Marathon	Mannschaft			Einzel	
30. April		3. Platz/ Seniorinnen	Ruth Lutz	03:11:56	Renate Müller	2. AK W 45 03:08:21
			Renate Müller	03:08:21		
			Brigitte Ziegler	03:16:56		
			Gesamtzeit	09:37:13		

Buffalo (USA)	Senioren-LA-WM Marathon	Mannschaft			Einzel	
27. Juli		1. Platz mit der Deutschen Mannschaft	Renate Müller	03:09:42	Renate Müller	2. AK W 45 03:09:42

Winschoten (Niederlande)	100-km-Weltcup				Einzel	
16. September					Peter Samulski	2. AK M 50 07:54:09

1996

Brügge (Belgien)	Veteranen-WM Str.lauf	Mannschaft			
29./30. Juni	10 km	2. Platz mit der Deutschen Mannschaft ab W 35	Brigitte Ziegler	40:45:00	

	25 km	3. Platz mit der Deutschen Mannschaft ab W 35	Brigitte Ziegler	01:46:31	
--	-------	--	------------------	----------	--

Hanau-Rodenbach		DM 100-km			Einzel	
19. Oktober					Brigitte Ziegler	1. AK W 45 08:55:37

1997

Rheine-Elte	DM 50-km				Einzel	
6. September					Brigitte Ziegler	1. AK W 45 03:46:15

1998

Schwäbisch-Gmünd		DM 50-km	Mannschaft		
17. Oktober		3. Platz/ ab W 45	Mariethres Kellmann	05:03:45	
			Hildegard Kerkhoff	05:22:35	
			Helga Landfried-Teodoruk	06:13:09	



Meisterschaftschronik

Frankfurt a. M. 25. Oktober	DM-Marathon		Gesamtzeit Mannschaft 1. Platz/ W 35 bis W 45	16:39:29 Anne Holtkötter Ruth Lutz Brigitte Ziegler Gesamtzeit	03:16:45 03:20:37 02:57:28 09:34:50	Einzel Brigitte Ziegler	1. AK W 45 02:57:28
1999							
Xanten 27. März	DM-Halbmarathon					Einzel Rita Lanwer Brigitte Ziegler	3. AK W 40 01:23:51 2. AK W 45 01:26:31
Troisdorf 10. April	DM 100-km	Mannschaft	2. Platz ab W 35	Hildegard Durynek Mariethres Kellmann Hildegard Kerkhoff Gesamtzeit (Dt. Altersklassenkord Frauen W 45)	12:03:40 10:42:25 09:48:59 12:03:40	Einzel Hildegard Durynek Mariethres Kellmann Hildegard Kerkhoff Peter Samulski	3. AK W 55 12:03:40 2. AK W 50 10:42:25 2. AK W 45 09:48:59 2. AK M 60 08:28:37
Hamburg 25. April	DM-Marathon	Mannschaft	3. Platz W 35 bis W 45	Anne Holtkötter Ruth Lutz Brigitte Ziegler Gesamtzeit	03:13:22 03:17:12 02:59:34 09:30:08	Einzel Brigitte Ziegler	1. AK W 45 02:59:34
Hanau-Rodenbach 13. November	DM 50-km	Mannschaft	1. Platz/ Frauen	Anne Holtkötter Ruth Lutz Brigitte Ziegler Gesamtzeit	04:03:22 04:06:33 03:43:11 11:53:06	Einzel Anne Holtkötter Mariethres Kellmann Brigitte Ziegler	1. AK W 40 04:03:22 3. AK W 50 04:12:59 1. AK W 45 03:43:11 (11. Platz der ewigen Bestenliste Frauen, 1. Platz der Bestenliste W 45)
2000							
Freiburg 25. März	DM-Halbmarathon	Mannschaft	2. Platz W 35 bis W 45	Christiane Graeber Rita Lanwer Brigitte Ziegler Gesamtzeit	01:27:35 01:24:53 01:27:35 04:20:03	Einzel Christiane Graeber Rita Lanwer Brigitte Ziegler	2. AK W 50 01:27:35
Duisburg 30. April	DM-Marathon	Mannschaft	2. Platz W 35 bis W 45	Hannelore Horst Mariethres Kellmann Brigitte Ziegler Gesamtzeit (Dt. Altersklassenrekord Frauen W 50)	03:11:09 03:26:08 03:04:31 09:43:07	Einzel Hannelore Horst Brigitte Ziegler	3. AK W 50 03:11:09 1. AK W 50 03:04:31
Kevelaer 19./20. August	DM der Senioren II					Einzel Brigitte Ziegler Brigitte Ziegler	1. AK W 50 19:41 2. AK W 50 05:45
2001							
Arnstadt 24. März	DM-Halbmarathon	Mannschaft	1. Platz W 45 u. älter	Hannelore Horst Rita Lanwer Brigitte Ziegler Gesamtzeit (Dt. Altersklassenrekord Frauen W 45 und älter)	01:31:30 01:24:31 01:29:25 04:25:26	Einzel Brigitte Ziegler Rita Lanwer	3. AK W 50 01:29:25 1. AK W 45 01:24:31
Marburg 1. April	DM 50-km					Einzel Hannelore Horst	1. AK W 50 04:01:21
Brisbane (Australien)	LA- WM der Senioren	Mannschaft	1. Platz mit der Deutschen Mannschaft Cross		10000 m Marathon 8 km Cross	Einzel Brigitte Ziegler Brigitte Ziegler Brigitte Ziegler	1. AK W 50 40:25:40 1. AK W 50 03:11:46 3. AK W 50 35:07:00

Meisterschaftschronik

		2. Platz mit der Deutschen Mannschaft Marathon AK M 55	Bernhard Kreienbaum	03:21:11		
		2. Platz mit der Deutschen Mannschaft Marathon AK M 60	Gottfried Schäfers	03:21:29		
Troisdorf 23. September	DM-10-km-Str.nlauf	Mannschaft 2. Platz/ W 35 bis W 40	Christiane Gräber Anne Holtkötter Ute Eckenbach Gesamtzeit	40:06:00 40:16:00 41:15:00 02:01:37	Einzel Rita Lanwer	2. AK W 45 39:25:00
		1. Platz/ W 45 und älter	Rita Lanwer Ruth Lutz Brigitte Ziegler Gesamtzeit	0:39:25 0:42:08 0:41:15 2:02:48		
Frankfurt a. M. 28. Oktober	DM-Marathon	Mannschaft 1. Platz/ W 45 und älter	Hildegard Durynek Hannelore Horst Brigitte Ziegler Gesamtzeit	04:01:41 03:11:33 03:07:08 10:20:22	Einzel Brigitte Ziegler Hannelore Horst Hildegard Durynek	1. AK W 50 03:07:08 2. AK W 50 03:11:33 2. AK W 65 04:01:41
		2. Platz/ W 35 bis W 45	Anne Holtkötter Eva Kammer Ute Eckenbach Gesamtzeit	03:17:29 03:11:26 03:20:33 9:49:28		
		2. Platz/ M 45	Michael Holtkötter Andreas Krämer Hans Reimann Gesamtzeit	03:25:56 02:57:58 02:58:06 9:22:00		
2002						
Schotten 27. März	DM-Halbmarathon				Einzel Hannelore Horst	3. AK W 50 01:30:34
Riccione (Italien) 24./25. Mai	Sen.-EM im Halbmarathon				Einzel Brigitte Ziegler	3. AK W 50 01:34:04
Rheine-Elte 31. August	DM 100-km				Einzel Hildegard Kerkhoff Julia Suwelak	2. AK W 45 10:12:57 2. AK W 55 10:23:40
Potsdam 15.-25. August	EM der Senioren				Einzel 5000 m 10000 m Marathon Marathon	Gottfried Schäfers 1. AK M 60 20:24 Gottfried Schäfers 1. AK M 60 42:55:00 Gottfried Schäfers 1. AK M 60 03:18:53 Rita Lanwer 1. AK W 45 03:12:31 Hannelore Horst 2. AK W 50 03:10:37
Berlin 29. September	DM-Marathon				Einzel Brigitte Ziegler	1. AK W 50 03:08:05



2003

Burghaslach	DM-Halbmarathon	Mannschaft				Einzel	
22. März		1. Platz/ W 45 u. älter	Anne Holtkötter Hannelore Horst Rita Lanwer Gesamtzeit	01:34:51 01:33:00 01:30:05 4:37:56		Hannelore Horst	2. AK W 50 01:33:00

Duisburg	DM-Marathon	Mannschaft				Einzel	
1. Juni		3. Platz/ Gesamt-Frauen	Hannelore Horst Eva Kammer Brigitte Ziegler Gesamtzeit	03:18:09 03:26:51 03:16:10 10:01:10		Hannelore Horst Julia Suwelak Brigitte Ziegler	2. AK W 50 03:18:09 1. AK W 55 04:03:55 1. AK W 50 03:16:10



1. Platz/ W 45 u. älter	Anne Holtkötter Hannelore Horst Brigitte Ziegler Gesamtzeit	03:29:24 03:18:09 03:16:10 10:03:43
3. Platz M50	Hans Reimann Andreas Krämer Andreas Nergenaus	03:18:54 03:28:24 03:34:08

3. Platz/ W 45 u. älter	Maria Feyerabend Cecilia Pöpke Julia Suwelack Gesamtzeit	03:45:31 04:30:37 04:03:55 12:20:03
----------------------------	---	--



2004

Siegburg	DM-Halbmarathon	Mannschaft				Einzel	
14. März		2. Platz/ W 45 u. älter	Anne Holtkötter Rita Lanwer Brigitte Ziegler Gesamtzeit	01:40:01 01:29:28 01:34:48 4:44:17		Rita Lanwer Brigitte Ziegler	3. AK W 45 01:29:28 2. AK W 50 01:34:48

Hannover	DM-Marathon	Mannschaft				Einzel	
2. Mai		1. Platz/ W 45 u. älter	Anne Holtkötter Hannelore Horst Brigitte Ziegler Gesamtzeit	03:16:04 03:17:09 03:12:14 09:45:40		Hannelore Horst Brigitte Ziegler	1. AK W 55 2. AK W 50

Meisterschaftsspiegel (vorläufiger Stand 14.10.2004)

Nationale Meisterschaften	Platz 1 24 davon 8 Mannschaft 16 Einzel	Platz 2 27 davon 10 Mannschaft 17 Einzel	Platz 3 15 davon 8 Mannschaft 7 Einzel
Internationale Meisterschaften	8 davon 2 Mannschaft 6 Einzel	6 davon 3 Mannschaft 3 Einzel	3 davon 1 Mannschaft 2 Einzel

• Michael Holtkötter, Stefan Lammers, Peter Samulski

Fazit: Unser Verein kann sich auch bei Deutschen und internationalen Meisterschaften sehen lassen! Ihr könnt euch vorstellen, wieviel Arbeit diese Statistik gemacht hat. Aber je länger wir das aufschieben, desto schwieriger wird es. Trotzdem gehen wir davon aus, dass wir einiges nicht mehr recherchieren konnten oder sich Fehler eingeschlichen haben. Wir würden uns freuen, wenn ihr uns Korrekturen und Ergänzungen zumailen würdet. Auch für Fotos per Mail wären wir dankbar.

• Die Redaktion (zwischenzeit@Isf-muenster.de)

Dezember

Brigitte Ordelheide	01/12/
Annegret Ostgathe	01/12/
Christa Barlogie	01/12/
Maria Köster	03/12/
Monika Kristowiak	03/12/
Klaus Wiemann	03/12/
Gaby Brinck	05/12/
Mechthild Neuer	05/12/
Christopher Milden	05/12/
Kirsten Hemsing	06/12/
Anne Wiedemann	06/12/
Thorben Fromme	07/12/
Kristina Carolin Kompio	09/12/
Jürgen Schmitz	09/12/
Heinz Piepenbrock	10/12/
Detlev Brecklinghaus	10/12/
Sarah Thonemann	10/12/
Oliver Hasenkamp	10/12/
Michael Leinz	10/12/
Maria Leifeld	10/12/
Heike Eickhoff	10/12/
Ulrich Janiesch	10/12/
Michael Drewes	11/12/
Peter Kanter	11/12/
Ursula Krahl	12/12/ 50
Jörg Puzio	13/12/
Peter Samulski	14/12/
Beate Bußmann	14/12/
Wilfried Scholl	15/12/
Thomas Patrick Rundle	15/12/
Matthias Pröbsting	15/12/
Ferdinand Trampczynska	16/12/
Rainer Horn	18/12/
Elke Buth	20/12/
Johanna Völkert	23/12/
Alexander Milden	23/12/
Brigitte Korte	24/12/
Monika Stockhausen	24/12/
Georg Wennekers	26/12/
Karin Ortlepp	27/12/
Dieter Rosenbaum	27/12/
Herta Grote	28/12/
Yvonne Lohr	29/12/
Birgit Stanislawsky	30/12/ 40
Nikolai Kempka	30/12/
Ralf Schmeing	30/12/
Burkhard Blumberger	30/12/

Januar

Annette Schwarzkopp	02/01/
Detlev Bruns	02/01/ 40
Bodo Bruder	04/01/
Dieter Feldhaus	04/01/
Robert Lenger	05/01/
Gabriele Schulte	05/01/
Rita Heuvel	05/01/
Georg Wetterau	06/01/
Angelika Cluse	06/01/
Theresia Winkelhaus	09/01/
Ralf Stötzel	09/01/
Karl-Heinz Runte	10/01/
Elisabeth Möllers	10/01/
Josef Mersch	12/01/
Christiane Winz-Völkert	12/01/ 50
Jürgen Sieme	13/01/
Julia Zago	13/01/
Josefa Neuhaus-Mertens	14/01/
Lothar Bodenberger	16/01/
Hildegard Brummel	16/01/ 50
Dieter Korte	16/01/
Hans-Günther Rother	17/01/
Friederike Boving-Steger	17/01/
Brigitte Heckmann	18/01/
Helge Prinz	18/01/
Hans Schulze Schwienhorst	18/01/
Fritz Koch	19/01/
Gregor Hensen	19/01/
Udo Greger	19/01/
Rolf Strate	19/01/ 60
Florenz Plassmann	20/01/
Petra Dohmes	20/01/
Bernhard Kreienbaum	21/01/
Parvin Kamp	21/01/
Claudia Witthake	24/01/
Andreas Hasebrock	24/01/
Jürgen Grote	25/01/
Maria Feyerabend	25/01/
Klaudia Francke	25/01/
Rotraut Samulski	25/01/
Bärbel Mecklenbrauck	26/01/
Andre Schlichting	27/01/
Heinrich Brackhagen	27/01/
Werner Driese	28/01/
Hanne Krause	28/01/
Judith Pollmeier	29/01/

Februar

Brunhilde Dargel 01/02/ 50
 Manfred Otto 02/02/
 Anne Linnemann 02/02/
 Heinz-Jürgen Revering 04/02/
 Dieter Goossens 04/02/
 Stefanie Anders 05/02/
 Marlen Watty 07/02/
 Frank Bolhaar 07/02/
 Volker Lepkowski 08/02/
 Ulrich Radusch 09/02/
 Josef Altenbockum 10/02/
 Berthold Kökelsum 11/02/
 Sunniva Schulz 11/02/
 Lutz Ernst 12/02/
 Uwe Peter-Pollmann 12/02/
 Hallvard Pinz 13/02/
 Ewald Fikus 14/02/
 Detlef Eisfeldt 14/02/
 Mechthild Wolfgramm 15/02/
 Ursula Claus 15/02/
 Ulrich Badde 16/02/
 Michaela Thier 19/02/
 Michael Große 20/02/
 Ralf Böckenholt 20/02/
 Joachim Lorek 21/02/
 Claudia Mühlenskord 21/02/
 Martin Pöttker 21/02/
 Sven Kentrup 21/02/
 Jutta Tüllmann 22/02/
 Marlis Stoepler 23/02/
 Claudia Obert 23/02/ 40

Jürgen Böhm 24/02/
 Judith Janutta 24/02/
 Dieter Rohloff 25/02/
 Lore Falter 25/02/
 Jörg Reckers 25/02/
 Ute König 26/02/ 40
 Hans Reimann 27/02/
 Magdalene Everke-Mecheln 27/02/
 Christa Braun 28/02/
 Christa Papenkort 28/02/
 Gisela Weber 28/02/



Blumen gab es für Ludwig Dornseif zu seinem 70. Geburtstag unter anderem von Gaby Brinck. Im Namen des Vorstands gratulierte Hildegard Kerkhoff (l.).

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder:

Friederike Boving-Steger
 Gaby Bäumker
 Patrizia Caracciola
 Josefa Neuhaus-Mertens
 Jobst-Jürgen Fricke
 Angelika Cluse
 Marion Fabian
 Wolfgang Elmenhorst
 Lisa Wischemann-Ender
 Jörg Reckers

Matthias Lammerding
 Detlev Bruns
 Dorothee Bruns
 Lennart Bruns
 Lucia Bruns
 Elfi Lorbach
 Maria Rabert
 Dieter Goossens
 Bärbel Brüssow
 Judith Pollmeier

Rotraut Samulski
 Elke Lammers
 Mats Lammers
 Monika Stockhausen
 Andrea Müller
 Martin Dahlmann
 Manfred Hoermann
 John Wiley



• Jürgen Sieme

Aufnahmeantrag

Bankverbindung: Sparkasse Münster - BLZ 400 501 50 - Kto-Nr. 180 054 62
LSF Münster e. V. – Postfach 48 22 – 48027 Münster

Mitgl.-Nr.: _____

Aufnahmeantrag

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

Ich zahle die Aufnahmegebühr	von 5,00 €	<input type="checkbox"/>
sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag	von 4,00 €	<input type="checkbox"/>
sowie einen monatlichen Familienbeitrag	von 8,00 €	<input type="checkbox"/>
sowie einen monatlichen Jugendbeitrag	von 2,00 €	<input type="checkbox"/>

Vor- und Zuname:

Straße/Nr:

PLZ – Ort:

Telefon:

Geburtsdatum:

Beruf:

Email-Adresse

Ich bevollmächtige den Verein LSF Münster e. V., den fälligen Beitrag jeweils alle
3 Monate 6 Monate jährlich

zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kreditinstitut: _____

Bankleitzahl: _____

Kontonummer: _____

Kontoinhaber: _____

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten mit Hilfe der EDV gespeichert und verarbeitet werden.

Ort

Datum

Unterschrift

WER LIEF WO?

04.06.04 Haltern 5 km

Rita Lanwer 0:20:24 1. W45

Hermann Hemsing 0:53:44

12.06.04 Oelde 10 km

Rita Lanwer 0:41:01 1. W45

24.07.04 Bad Pyrmont Marathon

Andreas Clausing 3:37:47 8. M40

Klaus Neufend 4:07:38

16.07.04 Horstmar

4 km

Kai-Uwe Kock 0:20:49 2. M40

10 km

Klaus Schulte 0:35:34 1. Ges.

Rita Lanwer 0:42:34 1. W45

Rainer Uetz 0:43:13 4. M45

31.07.04 Greven

5 km

Markus Jaensch 0:22:09 4. M35

Peter Volkmer 0:22:50 1. M55

10 km

Kai-Uwe Kock 0:44:56 3. M40

Heinz Hengefeld 0:49:04 1. M70

Stefan Ranneberg 0:49:41

11.07.04 de Koog/NED, 9,3 km

Stefan Lammers 0:41:27 1. Ges.

Halbmarathon

Reinhard Zumdick 1:31:42 7. M40

Ewald Fikus 1:32:11 8. M40

Christian Jabs 1:42:16

Magnus Grüger 1:44:30

Maria Feyerabend 1:45:44 1. W50

Achim Wahle 1:56:03

Thomas Stöber 1:57:16

Bodo Bruder 2:01:37 2. M65

Ute König 2:05:25 3. W35

24.07.04 Rinkerode

6 km

Stanislav Bartusiak 0:23:23 1. M50

Wilhelm Thonemann 0:26:28 2. M50

Jürgen Sieme 0:26:42 3. M50

Ulrich Radusch 0:28:41 4. M50

Dr.SiegmundHeilwint 0:42:13 3. W35

Patrizia Caracciola 0:42:13 1. WHK

10 km

Stefan Lammers 0:41:08 3. M35

Heinz Hengefeld 0:47:51 1. M70

Frank Ludwig 0:48:53 5. M50

Ute König 0:51:02 1. W35

Uschi Sypiena 1:01:39 2. W55

Maria Leifeld 1:01:40 3. W50

Hallvard Pinz 1:01:57

Michaela Thier 1:02:00 2. W40

Halbmarathon

Dieter Lammers 1:36:01 4. M35

Magnus Grüger 1:44:17

Bruno Roleff-Schweers 1:47:43

Elke Buth 1:51:36 1. W50

Parvin Kamp 1:52:18 2. W50

Stefan Ranneberg 1:54:54

Klaus Bühn 1:55:51

Andreas Hasebrock 2:09:35

24.07.- 01.08.04 EM Arhus/DEN

1.500 m

Andreas Nergenaus 05:35,27

Brigitte Ziegler 05:43,78 8. W50

5.000 m

Brigitte Ziegler 020:18,42 5. W50

10.000

Brigitte Ziegler 042:38,61 7. W50

Marathon

Brigitte Ziegler 3:21:14 5. W50

31.07.04 Oberried/Berglauf 8 km

Andreas Clausing 0:51:42

07.08.04 Baldersnäs/SWE 12 km

Karin Grawe 1:04:30 5. Ges.

08.08.04 Monschau Marathon

Eberhard Nutsch 3:46:59

Julia Suwelack 4:22:49 2. W55

Helga Landfried-T. 5:13:39 6. W60

23.07.04 Rheine-Bentlage

5 km

Michael Holtkötter 0:18:52 1. M45

Anne Holtkötter 0:20:34 1. Ges.

10 km (Münsterland M.)

Maria Feyerabend 0:47:05 1. W50

24.07.04 Ueckermünde 15 km

Gottfried Schäfers 1:07:47 1. M65

Resultate

31.07.04 Rostock Marathon

Gottfried Schäfers 3:32:39 1. M65

20.08.04 Ibbenbüren

5 km

Hermann Hemsing 0:24:18 2. M40

Leonhard Eickhoff 0:27:45 1. MSD

Heike Eickhoff 0:28:04 3. W35

10 km

Maria Feyerabend 0:45:15 1. W50

Sven Penaat 0:45:54

Udo Gehring 0:45:55

Heinz Hoveling 0:47:03 2. M55

Oliver Hasenkamp 0:48:36

Gaby Bäumker 0:50:52 5. W35

Ruth Farke 0:51:01 2. W40

Beate Hagemann 0:51:07 6. W35

Dieter Raestrup 0:54:32 2. M60

Rudi Völlering 0:55:42 3. M60

Halbmarathon

Bernd Huesker 1:28:22 1. M55

Stanislav Bartusiak 1:28:29 2. M50

Magnus Grüger 1:38:03

Hartwig Kerkhoff 1:39:45 2. M55

Peter Samulski 1:41:39 2. M65

Jürgen Sieme 1:43:32 7. M50

Werner Driese 1:43:39 8. M50

Hildegard Kerkhoff 1:47:10 1. W50

Dirk Fahrenhorst 1:49:37

Markus Brauck/vom 2:05:36

Thomas Vogt 2:05:36

20.08.04 Spelle 10 km

Heinrich Dörries 0:48:33 1. M65

21.08.2004 Mystery Inferno/SUI Halbmar.

Annette Schwarzkopp 4:07:10

22.08.04 Haltern 20 km

Stefan Ranneberg 1:39:50

22.08.04 Bissendorf Marathon

Andreas Clausing 3:28:45 2. M40

Bodo Bruder 4:23:36 2. M65

28.08.04 Elte 10 km

Stanislav Bartusiak 0:40:27 1. M50

Bernd Huesker 0:40:45 1. M55

28.08.04 Niederzier Berglauf 28,5 km

Andreas Clausing 2:07:45

29.08.04 Darmstadt Halbmarathon

Ute Eckenbach 1:34:58 2. W35

27.08.04 Gütersloh 5 km

Peter Volkmer 0:22:24 1. M55

28.08.04 Schneverdingen Halbmarathon

Gottfried Schäfers 1:33:32 1. M65

05.09.04 Münster Marathon

Detlev Bruns 2:57:41 9. M35

Egon Roth 3:06:12 8. M45

Ewald Fikus 3:10:12

Rita Lanwer 3:12:15 1. W45

Reinhard Zumdick 3:13:51

Udo Twelkemeier 3:14:01

Jürgen Düking 3:15:23

Bernhard Paßlick 3:18:19

Martin Kanne 3:19:38

Gottfried Schäfers 3:20:31 2. M65

Reinhard Schröder 3:22:53

Rainer Uetz 3:26:31

Hannelore Horst 3:33:33 1. W55

Hans Daldrop 3:36:46 8. M55

Maria Feyerabend 3:37:07 2. W50

Werner Fritsche 3:40:42

Frank Schleicher 3:42:16

Peter Samulski 3:42:26 5. M65

Stanislav Bartusiak 3:43:42

Bernd Huesker 3:43:43

Stefan Chrzanowski 3:44:29

Ulrich Budde 3:47:22

Christoph Haecker 3:49:25

Marlies Sprenger 3:53:41 5. W45

Martin Stahlberg 3:53:41

Josef Niehoff 3:57:55

Heinz Hengefeld 4:00:05 2. M70

Manfred Werning 4:02:27

Eberhard Nutsch 4:03:36

Magnus Grüger 4:04:40

Gregor Hensen 4:05:45

Elke Buth 4:08:56

Parvin Kamp 4:08:56 9. W50

Uwe Kock 4:09:28

Udo Gehring 4:09:41

Michael Leinz 4:09:57

Christian Jabs 4:13:41

Thomas Stöber 4:14:15

Christel Löchte 4:14:49

Bruno Roleff-Schweers 4:15:15

Peter Volkmer 4:16:00

Dieter Rohloff 4:16:15

Ralf Schmeing	4:18:06
Ute König	4:18:18
Kerstin Loeser	4:19:02
Heinz Hoveling	4:19:58
Stefan Ranneberg	4:21:01
Peter Kanter	4:22:38
Beate Hagemann	4:24:04
Rike Ruland	4:24:08
Robert Lenger	4:26:31
Klaus Bühn	4:27:38
Frank Ludwig	4:28:51
Gaby Bäumker	4:29:45
Fred Uerdingen	4:29:55
Karin Grawe	4:39:28
Johannes Horst	4:42:10
Thomas Vogt	4:43:33
Jürgen Breforth	4:43:33
Georg Wetterau	4:49:02
Ruth Farke	4:54:20
Georg Wennekers	4:57:24
Detlev Brecklinghaus	4:59:07
Elfi Lorbach	4:59:20
Rudi Völlering	5:06:04
Jürgen Kolßmeier	5:10:12
Christine Herbert	5:11:39
Wilfried Wiedemann	5:16:17
Petra Benz	5:17:34
Petra Caspari	5:22:10
Gertrud Unländer	5:41:12
Anne Wiedemann	5:49:21

11.09.04 Interlaken Marathon

Klaus Neufend	5:40:52
Andreas Clausing	5:46:30
Klaus Ehling	5:49:00
Annette Schwarzkopp	6:11:32

12.09.04 Köln Marathon

Sven Penaat	3:06:48
Martin Obst	3:52:12
Angelika Dohmann	3:54:28
Winfried Tillmann	4:00:06
Anusch Melkayan	4:51:12
Andreas Hasebrock	4:57:17

17.09.04 Lüdinghausen
5 km

Gottfried Schäfers	0:20:59
Ruth Lutz	0:21:46 2. Ges.
<u>10 km</u>	
Hans Daldrop	0:43:19
Manfred Werning	0:47:57

Hinz Völkert	0:48:07
--------------	---------

18.09.04 Hongkong 5 km

Rafael Droste	u Vischering	18:03	5. MHK
---------------	--------------	-------	--------

19.09.04 Bad Liebenzell DM 10 km

Rita Lanwer	0:38:26	4. W45
-------------	---------	--------

19.09.04 Dortmund 10 km

Reinhard Schröder	0:40:01	
Heidi Dittrich	0:48:27	4. W50
Fritz Koch	0:52:30	

19.09.04 Wachau Halbmarathon

Rolf Tewes	2:08:18
Horst Schulz	2:08:18
Dorothea Tewes	2:25:27
Sunniva Schulz	2:25:27

26.09.04 Berlin Marathon

Egon Roth	3:04:58
Ewald Fikus	3:08:22
Andreas Beßeling	3:23:27
Stefan Priess	3:28:47
Wolfgang Klaiber	3:29:05
Dieter Rosenbaum	3:35:46
Hans Daldrop	3:35:51
Christiane Nienhaus	3:43:39
Angelika Dohmann	4:12:58
Ralf Stötzel	4:31:26
Annette Schwarzkopp	4:33:15

26.09.04 Bertlich
15 km

Michael Holtkötter	1:00:06	4. M45
Bernd Huesker	1:00:56	2. M55
Christian Vogel	1:04:33	2. MHK
Anne Holtkötter	1:06:49	1. Ges.
<u>Halbmarathon</u>		
Heinz Bucker	2:04:32	
Agnes Scheipers	2:14:41	8. W45

02.10.04 Saerbeck
5 km

Magnus Grüger	0:21:01	2. M40
Leonhard Eickhoff	0:26:08	1. MSD
<u>10 km</u>		
Sven Penaat	0:38:44	8. M35
Michael Holtkötter	0:39:10	6. M45
Anne Holtkötter	0:42:57	1. W45
Heinz Hengefeld	0:48:11	2. M70
Maria Helsing	0:49:31	

Resultate

02.10.04 Sythern

5 km

Rita Lanwer 0:19:03 1. W45

10 km

Kai-Uwe Kock 0:45:01

Stefan Ranneberg 0:46:53

03.10.04 Soest

10 km

Ruth Lutz 0:45:12 1. W50

09.10.04 Coesfeld

5 km

Michael Holtkötter 0:18:52 2. M45

Martin Stahlberg 0:20:08 7. M40

Anne Holtkötter 0:20:10 2. W45

Heinz Hoveling 0:21:52 3. M55

Christian Jabs 0:22:25 6. M30

Elke Buth 0:22:50 1. W50

Marlies Sprenger 0:22:53 3. W40

Thorsten Ortlepp 0:22:54 3. MJB

Leonhard Eickhoff 0:25:18 1. MSD

Heinz Bücken 0:25:26 4. M55

Agnes Scheipers 0:26:25 6. W45

10 km

Heidi Dittrich 0:47:42 1. W50

Andrea Müller 0:55:49 1. WJB

09.10.04 Staffel Ahlen 3 x 5 km

Benoit Varlet 0:16:49

Klaus Schulte 0:16:45

Markus Ischner 0:17:21

Gesamt 0:50:55 1. Ges.

10.10.04 München Marathon

Ruth Lutz 3:46:25

Annette Schwarzkopp 4:11:12

Magdalene Everke-M. 4:16:35

Heinz-JürgenRevering 4:51:19

Elisabeth Revering 4:51:19

10.10.04 Essen Marathon

Detlev Bruns 2:55:20

Benoit Varlet 2:57:46

Gregor Veauthier 2:59:12

Hans Reimann 3:15:08

Manfred Otto 3:25:31

Thomas Braun 3:25:53

Michael Geske 3:28:51

Stefan Lammers 3:28:53

Ute Eckenbach 3:29:33

Maria Feyerabend 3:29:33 2. W50

Jörg Bungeroth 3:30:32

Matthias Lammerding 3:35:28

Gottfried Schäfers 3:35:51 7. M65

Horst Bodenberger 3:36:59

Klaus Neufend 3:41:21

Winfried Tillmann 3:48:47

Johannes Horst 3:49:10

Jürgen Sieme 3:56:57

Hildegard Kerkhoff 4:03:05

Hartwig Kerkhoff 4:04:38

Angelika Dohmann 4:05:01

Heinz Hengefeld 4:06:19 2. M70

Hinz Völkert 4:09:10

Manfred Hoermann 4:17:43

Anne Thonemann 4:21:13

Oliver Hasenkamp 4:35:14

Helga Landfried-T. 4:38:30 6. W60

CeciliaPöpke 4:38:30

Hildegard Huesker 4:54:49 6. W55

Barbara Wigger 4:56:00

Hildegard Brummel 5:22:38

16.10.04 Brockhagen 10 km

Michael Holtkötter 0:38:55 9. M45

Anne Holtkötter 0:42:08 1. W45

16.10.04 Lengerich

11,4

Kai-Uwe Kock 0:56:45

Johannes Horst 0:58:33 5. M55

27,5 km

Klaus Schulte 1:52:10 4. M35

Reinhard Zumdick 2:09:41

Andreas Clausing 2:09:44

Gottfried Schäfers 2:16:09 1. M65



Michael Drewes-K. 2:23:44
 Josef Niehoff 2:26:13
 Barbara Schonebeck 2:41:21 9. W45
 Stefan Ranneberg 2:43:17
 Martin Stahlberg 2:50:01
 Marlies Sprenger 2:50:01
 Ute König 2:52:38
 Joachim Lorek 2:52:39

Gisela Hoischen 4:00:42
 Volker Wolfgramm 4:00:43
 Kornelia Sommerfeld-P.4:30:50

24.10.04 Dresden Marathon

Bernd Huesker 3:08:24
 Berthold Kökelsum 3:28:39
 Hinz Völkert 4:16:29
 Friedhelm Neuhaus 5:15:28

24.10.04 Mallorca

Halbmarathon

Gaby Brinck 2:24:38
 Petra Benz 2:24:38

Marathon

Ruth Lutz 3:56:26
 Fred Uerdingen 4:37:28

• Jürgen Sieme

23.10.04 Schwäbische Alb 50 km

Julia Suwelack 6:23:01 3. W55
 ga Landfried-T. 6:34:26 2. W60
 nette Schwarzkopp 6:37:14

24.10.04 Köln/Walking

10 km

Bärbel Sinke 1:21:52
 Ursula Claus 1:23:07
 Ursula Krahl 1:25:52

20 km

Andrea Beigel 2:35:04
 Monika Kristowiak 2:35:04
 Udo Kristowiak 2:37:15

30 km

Ingeborg Kanter 3:57:00



IMPRESSUM

Herausgeber: Laufsportfreunde Münster e.V., Pf 4822, 48027 Münster, zwischenzeit@lsf-muenster.de, www.lsf-muenster.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Redaktion: Anne Holtkötter, Helga Landfried-Teodoruk, Marlies Sprenger, Julia Suwelack

Fotos: Michael Holtkötter (Titelseite, 9, 18 u., 20, 21), Julia Holtkötter (S.18 o., Umschlag), Andreas Clausing (S. 12), Reimund Grawe (S. 10, 11), Anne Holtkötter (S. 3 l., 17), Christian Vogel/Rafael Droste zu Vischering (S. 6), Petra Benz (S.16), Anne Thonemann (S. 3 r.), Britta Effing (S. 23), Maria Feyerabend (S. 8), Magnus Grüger (S. 16)

Layout und Satz: Anne Holtkötter

Druck: Druckerei Kleyer Roxel

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“: 15. Januar 2005.

START

NOVEMBER

27. Mesum * Mesumer Adventslauf 5 km, 10 km
 27. Oelde 3 km, 11 km
 28. Bertlich * Straßenlauf 5km, 7,5km, 10km, 15km
 Halbmar., 30km, Marathon

DEZEMBER

3. Wiedenbrück * Christkindllauf 10 km
 4. Burgsteinfurt Nikolauslauf 10 km
 4. Dülmen * Nikolauslauf 2,5 km, 5 km, 10 km
 12. Hamm * Nikolauslauf 5 km, 10 km
 19. Borgholzhausen Crosslauf 4 km, 15 km
 31. Münster * Silvesterlauf 5 km, 10 km, Walking 5 km

JANUAR

9. Bönen * Straßenlauf 10 km
 15. Oelde Crosslauf 4 km, 15 km
 15. Münster # ESV Crosslauf (incl. Kreismeisterschaft)
 30. Hamm * Winterlaufserie 10 km, M-Schluss 20.01.

FEBRUAR

13. Hamm * Winterlaufserie 15 km
 27. Hamm * Winterlaufserie Halbmarathon

MÄRZ

12. Münster * 10. LSF Straßenlauf 3km (nur Schüler), 5km,
 10 km, Halbmarathon
 19. Steinfurt * Marathonlauf

MEISTERSCHAFTEN 2005

13.3.	Halbmarathon	DLV	n.n.
5.5.	Westf. Berglauf	FLWV	Bad Berleburg
8.5.	Marathon	DLV	Regensburg
13.-15.5.	Senioren	EM	San Antonio/POR
18.6.	Berglauf/Sen.	DLV	Kappelrodeck
8-10.7.	Senioren I	DLV	Schweinfurt
15.-17.7.	Senioren II	DLV	Vaterstetten
13.8.	100 km	DLV	Leipzig
22.8.-4.9.	Senioren	WM	San Sebastian/ESP
27.8.	10 km	WLV/FLWV	Wegberg
11.9.	Marathon	WLV/FLWV	Münster
11.9.	10 km	DLV	n.n.
12.11.	Crosslauf	FLWV	Höxter
26.11.	Crosslauf	DLV	Darmstadt

WM=Weltmeisterschaft
 DLV=Deutsche Meisterschaft
 WLV=Westdeutsche Meisterschaft
 FLWV= Westfälische Meisterschaften

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt. Hier # übernimmt der Verein das volle Startgeld! Weitere Infos unter www.lauftreff.de

Meldungen zu Veranstaltungen mit einem angegebenen Meldeschluss und zu den Meisterschaften sind möglich bei: Jürgen Sieme, Bockhorststraße 57, 48165 Münster, Tel. 02501/4705, E-Mail: juergen.sieme@lsf-muenster.de

SO LÄUFT'S

- ▶ *Beratung, die man braucht.*
- ▶ *Laufbandanalyse, die überzeugt.*
- ▶ *Angebote, die begeistern!*
- ▶ *Auswahl, die passt.*

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX Laufpartner

LaufenWalkingTriathlon



QUALIFIZIERTER
LEX
PARTNER

Ludgeriplatz 11
48151 Münster
Tel. 0251-524034
www.active-muenster.de

