

ZWISCHENZEIT

August 2007 • 17. Jahrgang • Nr. 69 • www.lsf-muenster.de



 BROOKS

FINISH

*Der 1. Brooks-Münster-City-RUN
war ein voller Erfolg.*

Laufen aus Leidenschaft

VolksbankMünsterMarathon

9. September 2007

Foto: J. Holtkötter



Infos/Anmeldung

Münster-Marathon e.V.

Coerdestraße 45 | 48147 Münster

Telefon: 0251 9277288

info@volksbank-muenster-marathon.de

www.volksbank-muenster-marathon.de

Start: 9. September 2007, 9.00 Uhr vor dem Schloss am Hindenburgplatz

Zieleinlauf: auf dem historischen Prinzipalmarkt

Organisationsbeitrag: ab 35,- €

Finisher-Shirt, Finisher-Medaille, Film auf DVD im Organisationsbeitrag enthalten

Nachmeldung: bis 8. September 2007, 16.00 Uhr

Zahlung: einmalige Einzugsermächtigung oder Verrechnungsscheck

+ 2. [buw]
Staffelmarathon

„Ich komme garantiert wieder“

Der 1. Brooks-Münster-City-RUN ist Geschichte. Die Nervosität war im Vorfeld bei den Verantwortlichen groß. Obwohl die Logistik völlig neu gegenüber unseren Veranstaltungen an der Sentruper Höhe ist, hat die Organisation der Premierenveranstaltung gut funktioniert. Natürlich gibt es Möglichkeiten zu optimieren, aber zunächst überwiegt die Freude über eine gelungene Veranstaltung.

Erste Rückmeldungen von Teilnehmern loben neben der Organisation vor allem die gute Stimmung und Zuschauerresonanz. So schreibt Uli Michers vom LV Oelde: „Tolle Veranstaltung, viele Zuschauer, sehr gute Verpflegung (beim Lauf und auch danach). Ich komme garantiert wieder und werde euch weiterempfehlen.“ Im Forum von www.laufen-aktuell.de merkt Daniela N. an: „...kann man

die Veranstaltungen der LSF immer nur empfehlen. Gut organisiert und mit 7 Euro...ist das Startgeld erstaunlich zivil.“ Daniela N. weitet das Lob gleich auf alle unsere Laufveranstaltungen aus. Das liest man natürlich gern.

Einige Teilnehmer hatten etwas Probleme beim Zählen der 5 ½ Runden, zumal viele Läufer vom späteren Sieger gleich mehrfach überrundet wurden. Von Veranstalterseite lässt sich nichts machen, um die Zählschwierigkeiten zu beheben. Ob da der Hinweis auf die fünf Finger einer Hand hilfreich wäre? Wer eine Runde zu viel lief, kam wenigstens in die Wertung. Wer zu wenig Runden absolvierte, wurde erst gar nicht als Zielläufer registriert. Er war vom Frielingsdorf-Datenservice, dem gebuchten Unternehmen für die Zeitmessung und Auswertung, „ausortiert“ worden und fand sich auf keiner Ergebnisliste.

Obwohl das schwülwarme Wetter vermutlich so manche persönliche Bestzeit verhinderte, war es letztlich noch ein Glücksfall, dass die vom Wetterbericht für den Abend vorhergesagten unwetterartigen Gewitterschauer in Münster ausblieben und sich etwas weiter nördlich entluden. Das Teilnehmerlimit von 1.000 wurde bei den Anmeldezahlen fast erreicht. Erfreulich hoch war der weibliche Anteil bei den Finishern: 28,4 Prozent.

Sportlich hatte der Lauf auch einiges zu bieten. Schließlich gab es eine sehr gute Siegerzeit bei den Männern. Kenneth Kipkoech Koros vom LEX Team gewann in der Zeit von 30:23 Minuten vor seinem Teamkollegen Matthew Kipchirchir Kosgei (30:45) und Joshat Kiprono (30:51) vom Team Active Shop LEX. Koros bewies ein hervorragendes Zeitgefühl. Bei allen Zwischenzeiten blieb er stets die nötigen Sekunden unter einer Endzeit von 30:30 Minuten, für die eine Sonderprämie ausgelobt war. Bei den Frauen siegte Heike Bienstein vom Brooks-Running-Team in 38:36 Minuten vor



Start an der Promenade

1. BROOKS-MÜNSTER-CITY-RUN



Melanie Genrich von der DJK Gütersloh in 39:02 Minuten und Kerstin Augustin vom Brooks-Running-Team in 40:26 Minuten.

Alles in allem schreitet der Lauf nach einer Zweitaufgabe im kommenden Jahr. Der ungewöhnliche Termin an einem Sonntagabend scheint gut gewählt, wie der Zuspruch beweist. Zuvor müssen jedoch Gespräche mit der Stadt Münster wegen der notwendigen Genehmigungen und mit den Sponsoren

geführt werden. Erste Rückmeldungen der Sponsoren waren positiv. Verlaufen auch die Verhandlungen für alle Beteiligten zufriedenstellend, steht dem 2. Brooks-Münster-City-RUN wohl nichts entgegen.

*> Michael Holtkötter
für das Orga-Team
Brooks City-Run Münster*

Heimspiel: Ein voller Erfolg

Die Presse hat's ja schon ausführlich berichtet: der 1. LSF Lauf in Münsters Innenstadt war ein voller Erfolg.

Trotz der kleinen Missgeschicke persönlicher Art, zum Beispiel haben sich einige wohl bei den Runden verzählt oder auch den Chip vergessen, dann gibt's natürlich ein Problem.

Mein persönliches Missgeschick dieser Art sah so aus: Ich hatte mir irgendwie abgespeichert, dass auch der Start auf dem Prinzipalmarkt stattfindet, und fünf Minuten bevor es losging fragte mich Uschi: „Gabi, was machst Du denn noch hier? Der Start ist doch an der Promenade!“ Uuups, also ging in dem Moment nix anderes als losrennen – erstaunte Blicke einiger Passanten auf der Ludgeristraße –, und genau bei Start-

schuss erreichte ich den Startbereich. Sooooo sehr hätte ich mich ja gar nicht beeilen müssen, Vorteil der Chipmessung. Fiel mir aber auch erst später ein... Aber es war dann ein toller Lauf, so viele Bekannte an der Strecke zu haben, ständig angefeuert zu werden (danke an alle!). Das ging bestimmt vielen so von uns, und deswegen war's ein echtes Heimspiel! Bin beim nächsten Mal ganz sicher wieder dabei, aber dann von „Anfang an“.

Danke auch an alle Organisatoren und Helfer!



> Gabi Ringas



Sekt für die Sieger!

Einen Grund zum Anstoßen gab es nach den Deutschen Marathonmeisterschaften am 6. Mai wahrlich. Zwei Titel, eine Vizemeisterschaft, ein vierter, ein fünfter und zwei achte Plätze waren die stattliche Ausbeute beim Gutenberg-Marathon in Mainz, dem Austragungsort der Meisterschaften. Um so erstaunlicher ist dieses Ergebnis, da in diesem Jahr nur 13 LSFer gemeldet hatten.

Mainz war zu den Meisterschaften gewissermaßen wie die Jungfrau zum Kinde gekommen. Vorgesehen war eigentlich München. Nachdem aber der DLV mit seinem Hauptsponsor Nike die Leistungen für den Veranstalter der Bayernmetropole deutlich gekürzt hatte, wollten die Organisatoren verständlicherweise nicht mehr. Aus den geplanten drei Jahren in Folge – auch 2007 und 2008 stand München als Austragungsort schon fest – wurde mal gerade ein Jahr. Keine leichte Aufgabe für den Verband, einen neuen Veranstalter zu finden, denn der DLV-Hauptsponsor Nike besteht darauf, ein Exklusivrecht bei den Meisterschaften zu

besitzen. Alle größeren Marathonveranstalter in Deutschland sind aber mit einem Sportartikelhersteller verbandelt, und keiner wird wegen der Austragung einer Meisterschaft bewährte Partner vergraulen und sie für ein Jahr vor die Tür setzen. Da traf es sich gut, dass gerade Reebok in Mainz ausgestiegen war. So war der Weg frei.

Der Weg in Mainz bedeutet für die Marathonis zwei Runden mit je einer unterschiedlichen Extraschleife. Die Mehrzahl des Starterfeldes bevorzugt den Halbmarathon. Wer es noch etwas weiter schaffen möchte, kann nach zwei Dritteln der Distanz aussteigen. Auch dafür gibt es eine Wertung, zu der man sich noch unterwegs entscheiden kann. Man merkt es dem Zuschauerzuspruch und auch ein klein wenig der Organisation an, dass der Fokus auf dem Halbmarathon liegt. Die Zuschauerzahlen nahmen in der zweiten Runde doch spürbar ab. Ansonsten darf man den Veranstalter eine gute Organisation attestieren.

Das Wetter spielte auch mit, wenn man es

hochsommerlich mag. Kein Wölkchen am Himmel und schon warme Temperaturen zur Startzeit 9.30 Uhr. Beim Zieleinlauf in der Mittagszeit dürften es wohl 27/28 Grad im Schatten gewesen sein. Die Strecke selbst bietet wenig Schutz vor der Sonne. Der Veranstalter hatte mit zusätzlichen Wasserstellen auf die Wärme reagiert, was dankbar genutzt wurde. Manch einer „wusch“ sich alle paar Kilometer den Kopf, um den Körper von oben zu kühlen.

Die Innenstadtschleife ist schön zu laufen, sie ist flach, und manche architektonische Sehenswürdigkeit lockert den Lauf auf, wenn man einen Blick dafür hat. Wir liefen mitunter weit von der Ideallinie entfernt, um nur jedes Stückchen Schatten auszunutzen, denn der Temperaturunterschied von Schatten- und Sonnenabschnitten war schon in der ersten Stunde erheblich. Bis zum Halbmarathon läuft es sich gut. Die große Herausforderung folgt kurz danach. Eingangs der zweiten Runde ist eine Schleife eingebaut, bei der man zu Beginn und am Ende den Rhein über die Theodor-Heuss-Brücke überqueren muss. Es ist ein etwa 800 m langer Anstieg, mit der Betonung auf „Stieg“. Es geht mächtig hoch zum Scheitelpunkt der Brücke. Man fühlt sich kurzzeitig an einen Berglauf erinnert. „Doch dann kam die Brücke, die mit einem Anstieg verbunden ist, der es in sich hat...“, sagte Tono Kirschbaum, der Trainer von Alexander Lubina vom TV Wattenscheid. Lubina, zwar Debütant auf dieser Strecke, wurde als großer Meisterschaftsfavorit gehandelt, stieg aber bei Kilometer 28 aus.

Auch uns ging die Brücke mächtig in die Beine, doch im Gegensatz zu Lubina störte uns der Rhythmuswechsel nicht so sehr. Nach der Brücke folgt dann noch die Schleife, die man schon in der ersten Runde erkunden durfte. Die Sonne war inzwischen so weit herumgewandert, dass sie direkt in die Straßen hineinschien und Schatten zum Luxus wurde. Mehr oder weniger sehnte die Mehrzahl der Läufer die Altstadt und damit das nahe Ziel herbei. Selbst wer bei dreieinhalb Stunden

den Marathon finishte, war noch vor manchem Halbmarathon bei gleicher Startzeit im Ziel. Die Frage nach dem sportlichen Sinn, mehr als dreieinhalb Stunden für 21 Kilometer unterwegs zu sein, darf durchaus gestellt werden.

Die Siegerehrungen begannen pünktlich, wurden zügig durchgeführt und hatten doch etwas Feierliches. Brigitte Ziegler durfte sich auf der Bühne über ihren Deutschen Meistertitel in der W 55 freuen. Zusammen mit der Mannschaft W 45 +, zu der Anne Holtkötter und Ruth Lutz gehörten, kam gleich noch ein zweiter Titel hinzu. Anne wurde noch Vierte in der W 45 und Ruth Fünfte in der W 50. Irgendwie war man an ganz alte Zeiten erinnert, denn die Drei vertreten, meist mit großem Erfolg, seit mehr als zehn Jahren die Vereinsfarben bei Meisterschaften. Dem Vereinsinteresse wurde da schon so mancher Termin untergeordnet. Brigitte beispielsweise hatte in diesem Jahr keine Marathon-DM geplant, sagte aber sofort zu, als Anne sie ansprach. Leider war keine weitere Altersklassenläuferin von uns am Start. Wie schnell passiert es, dass jemand aussteigen muss. Eine Mannschaft ist dann geplatzt. So geschehen bei unserem Männerteam M 50. Andreas Nergenu musste dem krankheitsbedingten Trainingsrückstand und dem warmen Wetter Tribut zollen. Vernünftigerweise stieg er bei Kilometer 11 aus. Er wollte für die Mannschaft kämpfen, aber die Gesundheit geht vor. Andreas Krämer und ich kamen so als Einzelkämpfer zufrieden mit den eigenen Ergebnissen ins Ziel. Mehr Glück mit dem Team hatten Reinhard Schröder, Bernd Huesker und Stanislaw Bartusiak. Sie erkämpften sich die Vizemeisterschaft in der M 55. Reinhard freute sich zudem über einen 8. Platz in dieser Altersklasse. Ebenfalls einen 8. Platz in der M 65 belegte Bodo Bruder.

Insgesamt stimmt die Zahl von zwölf Finishern aus unserem Verein doch bedenklich. Im Vorjahr in München waren es noch 33, 2005 in Regensburg 22. Bei über 150 Marathon-

MEISTERSCHAFTEN

läufern in unserem Verein mag man nach Gründen fragen. Einer war sicher die relativ kurzfristige Verschiebung der Meisterschaften durch den Verband. Aber zur Vorbereitung blieb dennoch mehr als ein viertel Jahr Zeit. Sind unsere Mitglieder vielleicht auch zu verwöhnt? Nach Regensburg und München

fuhr ein gecharterter Bus. Brauchen wir so ein Rundumsorglospaket als Motivationsschub, um unseren Verein bei Deutschen Meisterschaften zu vertreten?

Die nächsten Meisterschaften jedenfalls kommen bestimmt. Und sobald wir den Termin kennen, geben wir ihn bekannt.

> Michael Holtkötter



Jahresplanung mit Meisterschaftsterminen 2007/2008

September

2.	Dt. Meisterschaften, AK Halbmarathon	Bad Liebenzell
9.	Westfälische Schülermeisterschaften	Minden
15.	Dt. Meisterschaften 10 km Straße	Mannheim

Oktober

20.	Westdt. und Westf. Halbmarathon	Wegberg
-----	---------------------------------	---------

November

24.	Westf. Crossmeisterschaften	Herten
-----	-----------------------------	--------

2008
Februar

16./17.	DM Jugend in der Halle	Düsseldorf
---------	------------------------	------------

März

1./2.	DM Senioren in der Halle	NN
8.	DM Cross	NN
8.	13. LSF-Straßenlauf	Münster
12. – 17.	WM Senioren in der Halle	Clermont-Ferrand(Frankr.)

April

noch o.T.	DM 100 km mit AK	NN
-----------	------------------	----

Mai

noch o.T.	DM Marathon mit AK	NN (Rheinland-Pfalz)
-----------	--------------------	----------------------

Juni

14./15.	Landesmeisterschaften	NN
21.	4. LSF-Walking-Day	Münster
7. – 29.	Fußball EM	
28./29.	DM Senioren I (Stadion)	NN
noch o.T.	DM Senioren Berglauf	NN (Sachsen)

Juli

5./6.	DM (Stadion)	
6.	2. Brooks-Münster-City-RUN	Münster
12./13.	DM Senioren II (Stadion)	NN
18. – 20.	DM Jugend A u. B (Stadion)	Berlin
23. – 7.8.	EM Senioren (Stadion)	Ljubljana (Slowenien)

September

13.	DM Straße 10 km mit AK	NN
noch o.T.	DM Straße Halbmarathon	NN

Dezember

31.	20. Int. Silvesterlauf	Münster
-----	------------------------	---------

Bis auf die vereinseigenen Veranstaltungen ist das der vorläufige Rahmenterminplan des Deutschen Leichtathletikverbandes. Terminergänzungen und -veränderungen können noch im Oktober 2007 nach der DLV-Kalenderkonferenz und im November bei den Herbstsit-zungen der Bundesausschüsse erfolgen.

Laufend durch



Sonntag – 6 Uhr morgens, und es geht los. Auf der Autobahn Richtung Ruhrgebiet ist um die Zeit mal gar nichts los. Umso mehr jedoch schon im Startbereich Oberhausen, einer der beiden Startpunkte heute für die 4. Auflage des Ruhrmarathons. Insgesamt haben sich 22.704 Starter gemeldet, und 874.000 Zuschauer säumen die Strecken quer durchs Ruhrgebiet. Gestartet wird – das gibt es im übrigen nur hier – von zwei Punkten, und zwar in Dortmund und in Oberhausen. Ziel nach 42,195 km ist Essen, aber alle Läufer kommen an einem Punkt in Gelsenkirchen zusammen. Man kann auch die Halbmarathondistanz absolvieren, dann ist man zum Beispiel in Gelsenkirchen fertig.

Dafür haben die meisten (Michael und Jürgen laufen die volle Distanz) von uns sich heute entschieden. Wir, das sind Andrea und Andrea, Mary, Vera, Michael, Jürgen, Monika, Uschi, Brigitte, Anja, Ann-Kathrin, Klaus, noch mal Jürgen (sorry, wenn ich jemanden vergessen habe) und ich. Die Stimmung im Startbereich ist schon unglaublich, Musik zum Anheizen, dazwischen Interviews mit Promistartern wie Gunda Niemann-Stirnemann, die auf Inlinern die Strecke angehen will, und dem Ex-Boxstar Sven Ottke, der ebenfalls den Halbmarathon Oberhausen-GE laufen will. Die Zeit vergeht schnell, und schon fällt der

Startschuss, Luftballons steigen auf und es passiert erstmal gar nichts, denn es dauert bis sich der Tross Läufer in Bewegung setzen kann.

Wir folgen einer lang gezogenen Steigung, ein Wahnsinnsbild auf die Läufermengen tut sich vor einem auf... Es geht dann so weiter, kein Vergleich zum flachen Münsterland. Eine Steigung folgt der nächsten, aber die Stimmung an der Strecke ist unglaublich.

Gestern war DAS Derby. Zur Erklärung für nicht so Fußballinteressierte: vorletzter Spieltag Bundesliga, es geht um die Meisterschaft beim S04, und beim gestrigen Spiel gegen den Reviernachbarn Dortmund haben sie ziemlich kläglich verloren.

Aber nichtsdestotrotz oder jetzt erst recht: Ich starte im Schalketrikot, ernte mitleidige Blicke, aber auch jede Menge anderer Kommentare, von SCHAAALKE-Rufen über „Hey klasse, Du bist wenigstens mutig“, aber auch „Ey Rafinha, warum bist gestern nicht so gerannt?“ Aber durchweg ist zu spüren, dass auch noch nach so einem Spielerlebnis die Fans zusammenhalten, und die Sympathie ist ungebrochen, Schalkefahnen an jeder 04.Ecke. Wir laufen durch Bottrop, schließlich durch Gladbeck und überqueren später die A52 Richtung Marl, und dann sind wir auch schon in Gelsenkirchen. Zum Schluss geht es

den Ruhrpott

nur noch bergab. Immer mehr Menschen begleiten uns an der Strecke, trommeln, pfeifen, haben ihre Musikanlagen draußen platziert und feuern uns an. Ich sehe eine „Oma“, die ihrem Enkel wohl die Sandkastenmuschel geklaut hat, sie steht mit dem blauen Plastikteil an der Strecke und bearbeitet es mit ihrem großen Holzkochlöffel, nur damit wir Läufer auch noch Motivation für die letzten Meter aufbringen. Es sieht zu komisch aus. Jemand schreit uns zu „noch 600 m!!!!“, und dann sieht man auch schon das Zielbanner an der Markthalle Gelsenkirchen-Buer. Erleichterung, wenn man das elektronische Fiepen hört beim Überqueren der Zielmatten, „wieder mal geschafft“.

Wegen der vielen Steigungen war es ein recht anstrengender Halbmarathon. Stimmungs-

mäßig war es jedenfalls ein tolles Erlebnis. Leider gab es nur eiskalte Duschen, in denen man null Ablagemöglichkeit für irgendwas hat. Aber irgendwie ist das dann auch egal, als wir uns endlich das Bier wieder schmecken lassen können.

Die besten Kommentare gab Frank Busemann ab. Da er Krämpfe bekam, musste er auf den letzten Kilometern richtig kämpfen. Zwei km vor dem Ziel an das Kamerateam des WDR: „Dahinten ist zwar das Ziel, aber ich weiß echt nicht, wie ich dahin kommen soll.“ Im Ziel: „Ich musste echt zusehen, dass ich nicht wie ein einziger Krampf auf der Straße liege...“ Aber er hat's geschafft, ist halt ein Kämpfer.

Wie wir alle, oder?

> Gabi Ringas



Premiere bei der Staffel: Hauptsache



Wir hatten richtig Spaß bei den Westdeutschen Staffelmeisterschaften, die am 13. Mai in Olfen stattfanden. Wir, Reinhard Schröder, Hansi Reimann und ich, in der AK M 50/55 startend, waren noch nie zuvor 3 x 1000 m gelaufen. Reinhard und Hansi besaßen ja noch nicht einmal Erfahrung über die 1000-m-Distanz. Reinhard fragte mich zuvor noch: „Spikes – braucht man die wirklich? Ich habe zwar welche, aber noch nie benutzt.“ Natürlich sind Spikes beim Bahnenlaufen angesagt, insbesondere wenn der Untergrund feucht sein sollte. Der Abdruck ist einfach besser. Mangelnde Erfahrung mit Spikes und der Streckenlänge war nicht unser einziges Handicap. Reinhard und ich waren sechs Tage zuvor in Mainz den Marathon gelaufen. Von Frische in den Beinen oder gar Spritzigkeit war nichts zu spüren. Die Beine signalisierten eine gewisse Schwere, außer bei Hansi, der vor Angriffslust nur so sprührte. Ein Blick auf die sechs gegnerischen Staffeln suggerierte einem große Erfahrung. Aber Bangemachen gilt nicht.

Hansi sollte nicht zu forsch angehen, denn durch das Stadion piff ein starker Wind, der

einem beim Einbiegen auf die Zielgerade wie eine Wand vorkam. Die Kräfte mussten eingeteilt werden, was einem Marathoni angesichts von 1000 Metern wie ein Witz vorkommen mag. Doch wer schon mal 1000 m schnell gelaufen ist, weiß, wovon ich rede. Hansi machte das super, lag lange Zeit an dritter Stelle und konnte zum Wechsellpunkt hin noch den Läufer von Nordkirchen überspurten und als Zweiter an Reinhard übergeben. Auch Reinhard teilte sich die Distanz ein, wurde immer wieder von unserer kleinen Fangruppe angefeuert. Der Kampf um den zweiten Platz setzte sich fort. Nahezu zeitgleich mit der Staffel aus Nordkirchen übergab dann schließlich Reinhard an mich. Ja, da hatte ich ihn nun, den Stab und damit die Verantwortung. Mir im Nacken saß Josef Hagemann von der Nordkirchener Staffel. Von ihm weiß man, dass er sich erst auf der Ziellinie geschlagen gibt. Normalerweise kann man sich im Stadion sehr gut an den Geräuschen orientieren, die Läufer so von sich geben, um den Abstand zu ihnen zu „messen“. Der Wind machte dies jedoch unmöglich. Aber Josef bekam an vielen Stellen zugerufen: „Bleib dran!“ Ihn sollte es

Spaß



motivieren, aber es gab auch mir eine Orientierung. Schon nach 400 m erinnerten mich meine Beine an die Schwere, viel zu früh. Das Tempo blieb aber so hoch, dass Josef sich in meinem „Windschatten“ hielt. 120 Meter vor dem Ziel setzte ich dann zum Spurt an, die Beine wollten eigentlich nicht, aber der Kopf hatte die Befehlskette im Körper ausgelöst und Reserven mobilisiert. Das war dann der sichere zweite Platz in 9:48,29 Minuten. Ich bin mir sicher, das war nicht unsere letzter Staffelauftritt.

Wir waren aber nicht die einzige LSF-Staffel im Einsatz. Vor uns hatte eine weibliche B-Jugend-Staffel ihr Debüt gegeben. Lisa Schmiedeshoff, Magdalena Meyerhoffer und Valérie Ludwig gingen an den Start. Auch sie waren zuvor nie 3 x 800 m gelaufen. Für Magda waren 800 m ohnehin neu. Da gab es wenig Möglichkeiten, in der Staffelaufstellung zu taktieren. Für eine Startläuferin ist Valérie zu zart, so musste schließlich Lisa die Staffel anlaufen. Obwohl sie seit Wochen nur eingeschränkt trainieren konnte, ging sie gleich an die Spitze des Feldes und baute ihren Vor-

sprung kontinuierlich aus. Nichts anderes hatten wir erwartet. Magda konnte den Stab mit einem soliden Vorsprung übernehmen. Sie ging schnell an, etwas zu schnell. Angesichts ihrer Unerfahrenheit aber gut zu erklären. Auf den letzten 300 m ging ihr etwas das „Benzin“ aus. Dennoch behauptete sie die Führung. Der Abstand war aber geringer geworden. Valérie, eigentlich noch der Schülerklasse angehörig und damit zwei Jahre jünger als viele ihrer Konkurrentinnen, lief einen soliden Part. Sie konnte nicht verhindern, dass eine Staffel an ihr vorbeizog. Sie hielt aber den 2. Platz in diesem Zeitendlauf. Aus zwei Zeitendläufen wurden dann die Siegerstaffel und die Platzierten ermittelt. Für die drei Mädchen reichte es zu einem guten 6. Platz in einer Zeit von 7:39,01 Minuten. Damit war zwar das Zeitziel, das bei optimalen Bedingungen angestrebt war, knapp verfehlt, aber bei dem Wind war nicht mehr drin. Die Mädchen störte es wenig. Sie fanden das Teamerlebnis total super!

> Michael Holtkötter

ZITIERT

Entdeckt in:

„Nike + iPod“ von Michael Kimmer/Mathias J. Lange bei Markt Technik:

Die auf unserer Homepage veröffentlichten Trainingspläne von Michael Holtkötter für Halbmarathon und Marathon werden nicht nur in verschiedenen Internetforen thematisiert. Sie werden nun auch in der soeben erschienenen Buchpublikation „Nike + iPod“ empfohlen.



Kurse machen fit

Bei guten Witterungsverhältnissen haben die Laufsportfreunde Münster ihren Anfängerlaufkurs nach elf Wochen mit dem Stundenlauf abgeschlossen. Von den 60 Teilnehmern haben 45 den Stundenlauf zum ersten Mal absolviert. Die jüngste Teilnehmerin war acht, der älteste Teilnehmer 70 Jahre alt. Unser ältester Teilnehmer hat zum 10. Mal an einem Stundenlauf teilgenommen. In gemütlicher Runde erhielt jeder Teilnehmer am 10. Juni Laufabzeichen, Urkunde und T-Shirt. Die Laufkurse an der Sentruper Höhe werden bereits seit 1975 (früher Laufftreff Sentruper Höhe) durchgeführt und erfreuen sich noch immer großer Beliebtheit.

Durchschnittlich 200 Teilnehmer haben jährlich die Kurse absolviert, das sind mittlerweile über 6000 Läuferinnen und Läufer jeder Altersklasse. Das macht uns stolz und ist Ansporn für die zukünftige Arbeit unserer 30 ehrenamtlichen Übungsleiter und Betreuer. Am 8. Juli 2007 startete wieder der Kurs für Fortgeschrittene, aufbauend auf dem Stundenlauf, mit dem Ziel, in 15 Wochen den 2-Stunden-Lauf abzuschließen. Ab dem 8. September bieten die Laufsportfreunde Münster noch einen Kurs für Laufanfänger über sechs Wochen an. Ziel: ein 30-Minuten-Lauf. Anmeldung ist unter w.driese@lsf-muenster.de.

> Werner Driese



VEREINSLEBEN

Gegen Ende des letzten Jahres konnten die Laufsportfreunde ihr 600. Mitglied begrüßen. Der Mitgliederzulauf ist derzeit weiterhin ungebremst, und so habe ich in der letzten Zeit beim Sporteln den Überblick über die neu hinzugekommenen Vereinsmitglieder verloren.

Leider sind nicht alle Münsteraner Sportvereine in der glücklichen Position, einen stetigen Mitgliederzuwachs zu verzeichnen. Oft fehlt es an Nachwuchs und die „Alten“ sterben einfach aus. Schnell verbreiten sich die Informationen, ein Verein ist überaltert, und dann ist sowieso gar nichts mehr los. Vereine sind keine Wirtschaftsunternehmen, die mit ihrem Management immer wieder den Weg aus der Krise finden. Gründe für stetigen Mitgliederschwind oder -zuwachs lassen sich daher schlecht analysieren. Und durch das neu geschaffene Unwort „Vereinsmeierei“ will jeder nur noch (vereins-)frei sein.

Bei einem kurzen Rückblick in die Vergangenheit muss ich mich an die eigene Nase fassen. Nicht ganz 10 Jahre habe ich mit vielen LSFern meine Runden gedreht, nur Vereinsmitglied bin ich in der Zeit nie geworden. Vielmehr hat es mir in diesen Jahren riesigen Spaß bereitet, einfach ehrenamtlich beim LSF zu helfen. Aber wie wird man dann doch noch Mitglied, mit vorgehaltenem Laufschuh? Aber nein, aus Überzeugung. In meinem Fall war die Teilnahme an meinem ersten Marathonkurs ausschlaggebend. Einige Wettkämpfe stehen stets auf dem Trainingsplan, so dass sich eine Art Zugehörigkeitsverlangen in mir breit machte. Beim wöchentlichen Lauftraining kommt man nicht auf den Gedanken, irgendetwas zu vermissen. Aber beim Wettkampf für den LSF an den Start zu gehen, das ist immer wieder aufregend. Und natürlich sind die LSFer einfach supernett.

Gerade die vielen, vielen neu hinzugekommenen Vereinsmitglieder trainieren meist unerkannt. Im LSF-Shirt hingegen werden schnell Kontakte unter Gleichgesinnten geknüpft. Wer an der diesjährigen Hammer Serie teilgenommen hat, wird wissen, wovon ich rede. Beim HM begegnen sich die Läufer über eine lange Distanz. Eine Zeit lang war ich nur mit Grüßen beschäftigt, so dass ich mich für Minuten nicht mehr auf den Lauf konzentriert habe. Du weißt ganz genau, dort irgendwo

Vereinsmeierei?
Du hast wirklich
keine Ahnung!

auf der Strecke sind all die anderen, und du ziehst hier nicht alleine dein Ding durch.

Euch allen vielen Dank für die schönen Jahre voller Lauferlebnisse. Es ist nur so ein Gefühl, aber wir sterben noch lange nicht aus. Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine Vereinsmeierei, sondern ein riesiges Gemeinschaftsgefühl.

> Michael Goschke



In den letzten Jahren hat sich Nordic Walking aus einer anfänglichen Trendsportart zu einer eigenen Sportart entwickelt und etabliert. Durch die Nordic-Walking-Welle ist der Zulauf im Walking-Bereich stetig zurückgegangen. Mittlerweile hat auch der LSF zwei Nordic-Walking-Basic-Kurse mit vereinseigenen Instruktoressen erfolgreich durchgeführt, um dem Abwärtstrend im Walking-Bereich entgegenzusteuern und den Mitgliedern ein aktuelles Sportangebot anbieten zu können.

Mit der Entstehung dieser eigenen Sportart ist das Wissen um den Ursprung des Nordic Walkings allerdings verloren gegangen. Schauen wir uns die Nordic Walker

an, die täglich um den Aasee flitzen: 80 bis 90 Prozent schleifen ihre Stöcke als Alibi hinter sich her. Nein, diese Aktivitäten sollen auf keinen Fall negativ bewertet werden. Im Gegenteil, so haben sich in den vergangenen Jahren immer mehr auch unsportliche Leute vom Sofa erhoben und genießen auf eine gesunde Art und Weise Fauna und Flora bei Wind und Wetter.

Nordic Walking findet seinen Ursprung in Finnland und wurde als Sommertraining für den winterlichen Skilanglauf ausgeübt. Vor etwa fünf Jahren waren hierzulande die ersten Menschen mit Stöcken unterwegs. Noch heute denke ich gern an meine ersten Basic-Kurse am Aasee zurück. Manchmal war es meinen Kursteilnehmern recht peinlich, mit Stöcken in aller Öffentlichkeit ihre Runden zu drehen („Können wir nicht lieber im Wald üben?“). Erstaunte und fragende Passanten nach dem fehlenden Schnee in den Sommermonaten. Auf der Mecklenbecker Straße wechselt die Verkehrsampel von rot auf grün, nur die Blicke der Verkehrsteilnehmer sind weiterhin auf uns gerichtet. So etwas hatte man noch nie zuvor gesehen. Und das Hupkonzert haben wir besonders genossen. Ja, damals hat man Stöcke noch mit Schnee in Verbindung gebracht.

In der heutigen Zeit ist Nordic Walking dem Oberbegriff Nordic Sports untergeordnet, unter dem ebenfalls die Sportarten Nordic Skiing, Nordic Snowshoeing und Nordic Blading angesiedelt sind. Die stetige Erweiterung all dieser Sportarten hat die Sportart Skilanglauf (heute untergliedert in Skiing Skating und Skiing Classic) völlig auf den Kopf gestellt. Somit ist es den meisten aktiven Nordic Walking-Sportlern nicht bewusst, dass sie im eigentlichen Sinne den Bewegungsablauf des

Skilanglaufs trainieren.

Natürlich gibt es auch hier differenzierte Unterschiede, so sprechen wir

Nordic Walking: Endlich aufgeklärt und etabliert

von den soften, Fitness- und sportlichen Varianten. Nordic Walker, die nie einen qualifizierten Basic-Kurs belegt haben, und Einsteiger sind im soften Bereich unterwegs. Sie erlernen die Technik im Gehen mit den Stöcken, diese werden aber nur hinterher geschlört, und der Bewegungsablauf erfolgt kraftsparend und konzentriert aus dem Ellenbogengelenk. Die Schultern und die Nackenmuskulatur bleiben hierbei völlig untrainiert. Meist sind billigere Stockvarianten ohne funktionelle Handschlaufen im Einsatz. Somit kann kein Druck in die Schlaufen und Stöcke ausgeübt werden, daher sprechen wir auch vom soften Training im Regenerationsbereich. Die Belastung für das Herz-Kreislaufsystem und der Trainingseffekt sind dementsprechend sehr gering.

Mit Belegung eines qualifizierten Basic-Kurses kann die Fitness-Variante trainiert werden. Natürlich gibt es auch Qualitätsunterschiede in den Kursangeboten, aber dazu komme ich später. Die Ausübung der Fitness-Variante setzt entsprechendes Stockmaterial voraus. Dabei kommt es nicht immer auf das Material (Aluminium oder Carbon) der Stöcke an, sondern vielmehr ist die Schlaufe das alles entscheidende Detail. Nur mit ihr kann der

NORDIC WALKING

volle Druck in Schlaufe und Stöcke über das eigene Körpergewicht hinaus erfolgen. Die Bewegung erfolgt allein aus dem Schwingen der Arme, das Ellenbogengelenk bleibt fast unbewegt. Die Arme werden nur leicht nach vorn und fast gestreckt nah am Körper an der Hüfte vorbei nach hinten bewegt. Durch diesen Bewegungsablauf trainieren wir die Schultern und die gesamte Nackenmuskulatur. Hierbei spricht man in vollendeter Form auch vom Ganzkörpertraining, da auch sonst weitgehend untrainierte Muskelpartien in Mitleidenschaft gezogen werden. Ist der richtige Rhythmus erst einmal gefunden, erhalten wir einen dynamischen Bewegungsablauf.

Sportliches Nordic Walking hingegen geht in den intensiven Leistungsbereich des gesamten Bewegungsapparats. Unwegsames Gelände sowie Bergläufe und das Fahrspiel zählen zu den bevorzugten Trainingseinheiten. Bewegungsabläufe, die normalerweise nur in der Skatingtechnik des Skilanglaufs anzutreffen sind, können auch im Sommer durchgeführt werden. Und für die Ausdauer und den weiteren Konditionsaufbau bietet Nordic Running die grenzenlose Freiheit.

Einige Trainingsmodule können auch in den Laufbereich gut integriert werden. Zum Beispiel unerfahrene Langstreckenläufer, die sich gerade im Marathontraining die stetige

Armbewegung antrainieren müssen. Aktiv kann allein dieser Bewegungsablauf mit einer Nordic-Walking-Einheit bewusst im Vordergrund trainiert werden.

Eines sei sicher gesagt, der höchste Trainingseffekt des Nordic Walkings liegt nicht immer in der Geschwindigkeit und in welcher Zeit man den Aasee umrundet. Hierbei bleibt die schöne und effektive Technik garantiert auf der Strecke! Die Kunst liegt darin, im Zeitlupenlauftempo durch einen kraftvollen Armeinsatz seinen Puls kontrollieren zu können. Nordic Walking bietet so viele Bewegungs- und Trainingsvarianten, dass man in der heutigen Zeit nicht mehr von einem Hausfrauenspaziergang sprechen kann. Nur eine qualifizierte Grundlage sollte mit einem solchem Basic-Kurs gelegt sein, denn Nordic Walking kann man nicht mal eben abgucken!

Zurück zum Aasee. Auch während meiner eigenen Laufeinheiten beobachte ich immer wieder den einen oder anderen Nordic-Walking-Kursleiter. Es gibt leider auch sehr viele unerfahrene Kursanbieter, die ihre Technik selbst nicht überzeugend beherrschen: Dabei verlangt die Demonstration eine 120%ige Technikpräsentation, denn nur im übertrieben dargestellten Bewegungsablauf können die Kursteilnehmer eine zu erlernende Technik

erkennen und begreifen. Auch teure Kursanbieter mit der Möglichkeit des Krankenkassenzuschusses sind nicht immer unbedingt die bessere Wahl. Seien wir doch mal ehrlich, ein bisschen sollte uns die eigene Gesundheit schon wert sein.

Ich möchte nicht zuviel versprechen, aber der LSF ist auf dem besten Wege, diesen Zielen gerecht zu werden.

*> Michael Goschke
DSV-Nordic-Walking/
Blading-Trainer*



Lauftraining in Chile

Abflug: Düsseldorf, 24. Juli 2007, 18.25 Uhr. Zwischenstop in Frankfurt, dann Weiterflug über Sao Paulo nach Santiago de Chile. Zwei Tage Aufenthalt und dann der Inlandsflug über 2200 km nach Arica, der nördlichsten Stadt Chiles. Dieser in Stichworten skizzierte Reiseplan hört sich ziemlich anstrengend an. Lisa Schmiedeshoff hat ihn auf sich genommen, um die Klasse 11 in Chile zu absolvieren. Als sie sich für Chile für ihr Auslandsschuljahr entschied, wusste sie nicht, in welche Stadt sie kommen würde. Lisa hoffte nur, dass es eine Stadt sein würde, die ganzjährig ein einigermaßen freundliches Klima besitzt.

Arica liegt direkt am Pazifik auf 58 Metern Höhe. Es herrscht Wüstenklima. Klimadiagrammen zu Folge regnet es fast nie, und die Temperaturunterschiede zwischen Sommer und Winter sind gering. Die durchschnittliche Temperatur im August (Winter) beträgt 15,6 und im Februar (Sommer) 22,3 Grad Celsius. In einem Onlinereiseführer ist zu lesen, dass Arica mit einem milden, trockenen Klima und dem warmen Wasser des Pazifiks gesegnet sei, so dass der Strand ganzjährig zu empfehlen sei. Die Stadt ist mit 175.000 Einwohnern kleiner als Münster.

1962 war Arica Spielort der Fußballweltmeisterschaft. Die Gruppe 1 trug dort ihre Gruppenspiele im Carlos-Dittborn-Stadion aus. Vor 17.268 Zuschauern spielte in diesem Stadion der Gastgeber Chile am 10. Juni gegen die Sowjetunion im Viertelfinale und gewann 2 : 1. Im Halbfinale verlor Chile gegen Brasilien mit 1 : 4, freute sich dann im kleinen Finale um Platz 3 über einen 1 : 0 Sieg gegen Jugoslawien. Brasilien wurde schließlich Weltmeister.

Das sind alles Daten und Fakten, die man im Internet findet. Warum ich mich aber so für die Fußballweltmeisterschaft 1962 interessierte, hatte einen ganz anderen Hintergrund. Vor über 50 Jahren wurden noch keine reinen Fußballarenen gebaut, sondern um den



Letzter Lauf in Deutschland pokalgekrönt: Lisa gewann den 3-km-Lauf in Rorup als Gesamtsiegerin in neuem Streckenrekord.

Rasen war stets auch eine Laufbahn. Ein Besuch bei Google-Earth bestätigte meine Vermutung. Als wir nämlich mit Lisas Trainingsgruppe drei Tage vor ihrem Abflug einen kleinen Abschiedsabend hatten, kam das Gespräch natürlich auch auf das Laufen und die Bedingungen vor Ort. Viel lässt sich darüber im Internet nicht finden. Tennis und Fußball dominieren das Sportgeschehen. Wir rieten Lisa dennoch zu, als sie fragte: „Sollte ich vielleicht doch meine Spikes einpacken?“ Wer weiß, vielleicht „pflügt“ Lisa im kommenden Jahr so manches Mal die Bahn im großen Stadion um.

Wir alle hoffen, dass Lisa ein tolles Jahr in Arica haben wird und das Laufen nicht ganz verlernt. Sie hat versprochen, uns auf dem Laufenden zu halten. Wir wünschen ihr alles, alles Gute.

> Michael Holtkötter

VORSTANDSHOTLINE

Jugendarbeit

Ihre Mitarbeit im geschäftsführenden Vorstand hat Julia Frie im Juni beendet. Damit bekleidet sie auch nicht mehr das Amt als Jugendwartin. Bis zur kommenden Mitgliederversammlung im März 2008 wird Gregor Veauthier dieses Amt kommissarisch übernehmen. Diese Übergangslösung steht mit der Satzung des Vereins im Einklang.

Marathon-Trainer gesucht!

Im vergangenen Jahr haben wir gleich drei neue Trainingsgruppen erfolgreich installiert. Die Nachfrage und auch das Leistungsspektrum in den Gruppen ist mittlerweile so groß, dass nicht alle LäuferInnen entsprechend ihrem Leistungspotenzial angeleitet werden können. Deshalb wollen wir das Trainingsangebot auf der „Langstrecke“ (mind. HM) ausweiten.

Gesucht wird ein/e erfahrener Läufer/in, der/ die sich zutraut, eine Marathon-Trainingsgruppe für LäuferInnen mit einem Zeitziel von 4:00 bis 5:00 anzuleiten. Eine Ausbildung zum Leichtathletik-Trainer an der Sportschule Kaiserau wird vom Verein unterstützt. Interessierte, die es sich zutrauen, eine solche Trainingsgruppe zu betreuen, sollten sich bei unserem Breitensportwart Werner Driese melden (w.driese@lsf-muenster.de).

Staffelwettbewerbe

Am 1. September werden in der Region gleich zwei Staffelwettbewerbe angeboten:

- Rheine: 5 x 10 km (Stadtsparkassenlauf)
- Ahlen: 3 x 5 km (Ahlener Staffellauf).

Es besteht die Möglichkeit Frauen-, Männer-, Mix und Jugendteams zu melden. Wer gerne dabei sein möchte, sollte sich baldmöglichst per E-Mail unter staffel@lsf-muenster.de melden. Wenn Ihr gerne mit Freunden in einer Staffel starten möchtet, dann teilt dies bitte mit. Die Startgebühren werden zu 100 % vom LSF übernommen.

Sixdays 2008

Im kommenden Jahr ist es wieder soweit: Vom 26. April bis 1. Mai 2008 geht es in sechs Tagen etwa 140 Kilometer durch den Teuto. Wer dabei sein möchte, sollte sich bis Ende August anmelden (Teilnehmerlimit!). Anmeldung per E-Mail unter j.sieme@lsf-muenster.de (Infos zur Veranstaltung unter www.sixdays.sv-teuto.de)

Bahnwettkämpfe

Ab sofort werden alle Leichtathletik-Wettkampfveranstaltungen, die in einem Stadion durchgeführt werden, zu 100 % vom Verein bezuschusst. Darunter fallen nicht nur alle Laufwettbewerbe, sondern auch alle übrigen LA-Disziplinen.

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

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

Layout und Satz: Anne Holtkötter

Fotos: Michael Goschke, Anne Holtkötter,
Julia Holtkötter, Michael Holtkötter, Verena Lutz, Stefan Werding

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. Oktober 2007



In der Realität sind die neuen T-Shirts unserer Betreuer natürlich viel brillanter: In Knallrot begleiten sie nun fachmännisch die Lauf- und Walking-Anfänger.

Mit dem Rad zum **Sommerfest**
Samstag, 25. August, ab Sentruper Höhe 18.30 Uhr,
Beginn 19.45 Uhr im Hotel Wienburg, Kanalstraße 237
in Münster

PERSONALIA

im September

Andreas Höwedes	03.09.	
Tina Neuhaus	04.09.	
Maria Seul	05.09.	
Eva-Maria Rochau	06.09.	
Hanno Vogt	07.09.	
Rudi Völlering	08.09.	
Birgit Lembcke	08.09.	
Matthias Lammerding	08.09.	
Birgit Rethmann	08.09.	
Angela Niemann	08.09.	
Martina Benneweg	09.09.	
Kornelia Sommerfeld-Poell	10.09.	
Andreas Clausing	10.09.	
Helga Siebelt	10.09.	
Vera Dirks	11.09.	
Barbara Dunkel	12.09.	
Werner Aye	12.09.	
Dieter Raestrup	13.09.	
Stefan Ortlepp	13.09.	
Ann-Christin Huesker	13.09.	
Monika Herding	14.09.	50
Bruni Rickmann	14.09.	60
Claudia Hartleb	14.09.	
Andreas Löcken	15.09.	
Stefanie Krapp	15.09.	
Florian Braun	15.09.	
Dirk Keggenhoff	15.09.	
Marion Kahn	16.09.	
Sigrid Petry	17.09.	
Ludwig Dornseif	18.09.	
Rolf Ottensarend	18.09.	
Christiane Nienhaus	19.09.	
Eric Menke	19.09.	
Frank Schleicher	20.09.	
Anke Leßmann	20.09.	
Heinz Hoveling	21.09.	60
Birgit Redeker	22.09.	
Anja Leiers	22.09.	
Ruth Lutz	23.09.	
Bärbel Sinke	23.09.	
Lennart Bruns	23.09.	
Simone Ruder	23.09.	
Andreas Volbracht	25.09.	
Wolfgang Hübner	25.09.	
Alexander Lenfort	25.09.	10
Egon Roth	26.09.	
Heinrich-Jürgen Hillesheim	26.09.	

Mechthild Schubert	26.09.
Stefan Chrzanowski	27.09.
Angelika Dohmann	27.09.
Horst Schulz	27.09.
Beate Dreseler	27.09.
Lisanne Ehling	27.09.
Jörg Bungereoth	28.09.
Eva Kammer	28.09.

im Oktober

Horst Bürger	01.10.	
Wolfgang Elmenhorst	01.10.	
Helmuth Waldhof	03.10.	
Wilfried Wiedemann	04.10.	
Marion Rother	04.10.	
Reiner Lehmann	05.10.	
Stephan Perpeet	05.10.	
Magdalena Mayerhoffer	05.10.	
Hildegard Durynek	08.10.	
Rudolf Heymer	08.10.	
Josef Niehoff	08.10.	
Michael Krapp	09.10.	
Jobst-Jürgen Fricke	10.10.	
Maria-Theresia Lüders	11.10.	
Jörn Thoden	14.10.	
Thomas Vogt	14.10.	
Ulrich Münten	15.10.	
Alida Kranenburg	16.10.	
Jürgen Schmiedeshoff	16.10.	
Winfried Tillmann	18.10.	
Helga Ross	18.10.	
Ina Salmen	18.10.	40
Volker Wolfram	18.10.	40
Andrea Rump	18.10.	
Christa Sieme	21.10.	
Ulrike Deppe	21.10.	
Peter Volkmer	22.10.	
Marco Hampel	22.10.	
Reinhard Schröder	23.10.	
Bernhard Lauhoff	25.10.	
Martin Lübke	25.10.	
Sebastian Mönninghoff	26.10.	
Markus Jaensch	26.10.	40
Walter Blume	27.10.	
Markus Dropmann	27.10.	
Anke Hasebrook	27.10.	
Helga Landfried-Teodoruk	28.10.	
Arne Fischer	29.10.	

Horst Bodenberger	30.10.	Lothar Dunkel	18.11.	
im November		Kai Buchheister	20.11.	
Helena Weiß	01.11.	Ingeborg Kanter	20.11.	
Martin Luig	02.11.	Thilo Schnelle	20.11.	
Martina Achenbach	04.11.	Renate Bees	21.11.	
Annette Burkat	05.11.	Jürgen Onasch	21.11.	
Tobias Korber	06.11.	Vera Raidt	21.11.	
Klaus Ehling	07.11.	Thomas Johanterwage	21.11.	40
Stephan Meyer	07.11.	Frauke Fecke	21.11.	
Gottfried Schäfers	08.11.	Dieter Riemenschneider	22.11.	
Holger Venjakob	09.11.	Marlene Rieskamp	22.11.	
Charlott Wilken	09.11.	Hermann Thyron	23.11.	
Uli Schindler	09.11.	Katja Haußer	24.11.	
Hildegard Kerkhoff	10.11.	Rolf Tewes	24.11.	60
Michael Fels	10.11.	Bernd Epping-Falke	24.11.	
Elke Schulz	10.11.	Michael Holtkötter	26.11.	
Birgit Nathaus	10.11.	Gundula Kubitz	26.11.	50
Serpil Celik	10.11.	Magnus Grüger	27.11.	
Hilmar Welpelo	11.11.	Christine Vogt	27.11.	
Katharina Hauertmann	11.11.	Renate Bochinski	27.11.	
Jürgen Düking	12.11.	Markus vom Brauck	28.11.	
Stefan Lammers	12.11.	Renate Kraus	28.11.	
Alexander Dunkel	13.11.	Giuseppe Mariani	28.11.	
Frank Burghoff	13.11.	Mathis Völkert	29.11.	
Wolfgang Schürmann	15.11.	Connor O' Neill	29.11.	
Gesine Kiesel	15.11.	Horst Rapp	30.11.	40
Heinrich Dörries	16.11.	Jochen Altmann	30.11.	
Wolfgang Müller	17.11.	Henning Lange	30.11.	

UND GANZ BESONDERS BEGRÜSSEN WIR DIE NEUEN MITGLIEDER

Anton Edenhofer, Dirk Keggenhoff, Alexander Lenfort, Christel Kersebaum, Giuseppe Mariani, Kirsten Mühlenkamp, Susanne Zeglin, Frank Burghoff, Ulrich Münten, Michael Dreiucker, Ludger Pösentrup, Oliver Daldrup, Andreas Lindemann, Simone Escherlor, Michael Beetz, Dennis Küper, Harald Schönbrunn, Gundula Kubitz, Tina Neuhaus, Gabriele Rotering, Martina Benneweg, Angela Niemann

> Jürgen Sieme

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH...

... an Thomas und Kirsten Stöber.
Greta kam am 25. Juli gesund und
munter auf die Welt.



RESULTATE

WER LIEF WO?

21.04.07 Dülmen

75 m		
Agnès Jocksch	0:11,90	
800m		
Agnès Jocksch	2:45,84	5. WSB
Hochsprung		
Agnès Jocksch	1,10m	
50m		
Céline Jocksch	0:09,88	
Weitsprung		
Céline Jocksch	2,63m	
Schlagball		
Céline Jocksch	12m	

29.04.07 Meran/ITA Halbmarathon

Heinz-Jürgen Loos	1:55:39
-------------------	---------

01.05.07 Kamen Halbmarathon

Stefan Chrzanowski	1:41:14
--------------------	---------

04.05.07 Nottuln

5 km		
Robin Hoffmann	17:54	1. Ges.
Stefan Lammers	22:30	3. M35
10 km		
Robin Hoffmann	39:00	1. MJA
Rita Lanwer	43:01	1. Ges.

05.05.07 Bocholt 5 km

Gregor Veauthier	18:21	3. M40
Julia Frie	19:48	1. Ges.

05.05.07 Hohne 1,6 km

Agnès Jocksch	6:17	1. Ges.
Céline Jocksch	7:02	1. W8
Jan-Henrik Hemsing	8:48	3. M12

05./06.05.07 Hohne

7 km		
Leonhardt Eickhoff	42:21	3. MSB
Leonhardt Eickhoff	39:25	2. MSB
Horst Rapp	42:22	1. M40
Horst Rapp	39:29	1. M40
13 km		
Manfred Hoermann	1:06:01	1. M70
Maria Hemsing	1:12:40	4. W45
26 km		
Stefan Lammers	2:21:13	
Hermann Hemsing	2:20:32	

06.05.07 Hohne 24 km

Katharina Hauerthmann	1:50:38	1. Ges.
Achim Hauerthmann	2:02:48	
Dieter Korte	2:04:26	1. M60

06.05.07 Düsseldorf Marathon

Detlev Bruns	2:42:17	
Berthold Kökelsum	3:27:08	
Gottfried Schäfers	3:28:04	2. M65
Wilhelm Thonemann	3:49:01	
Angelika Dohmann	3:58:14	7. W50
Stefan Petermann	4:43:41	

06.05.07 Mainz

Halbmarathon	
Marlies Sprenger	1:44:23
Martin Stahlberg	1:37:35
Magdalene Everke-Mecheln	2:14:19

Marathon Deutsche Meisterschaft

Reinhard Schröder	3:07:56	8. M55
Dieter Sternberg	3:09:40	
Bernd Huesker	3:10:43	
Andreas Krämer	3:15:06	
Stanislav Bartusiak	3:16:07	
Anne Holtkötter	3:17:50	4. W45
Michael Holtkötter	3:18:30	
Klaus Neufend	3:24:04	
Ulrich Schimanski	3:31:41	
Brigitte Ziegler	3:33:35	
Ruth Lutz	3:53:55	9. W50
Bodo Bruder	4:28:27	



06.05.07 Berlin 25 km

Ewald Fikus	1:53:21	
Maria Feyerabend	1:56:13	3. W50
Gerhard Menke	1:57:36	
Christoph Haecker	2:01:46	
Robert Lenger	2:04:21	
Klaus Bühn	2:04:59	
Heinz Hoveling	2:05:09	
Christian Jabs	2:14:42	
Anton Edenhofer	2:16:26	
Henning Lange	2:20:24	
Hinz Völkert	2:23:28	
Jürgen Breforth	2:25:13	
Peter Kanter	2:25:13	
Rüdiger Claus	2:26:25	
Jürgen Sieme	2:30:29	
Patrik Werner	2:32:54	
Almut Mecking	2:35:08	
Annette Schwarzkopp	2:38:16	
Uwe Veen/ter	2:41:03	
Wilfried Dr. Wiedemann	2:41:04	
Markus Rasche	2:42:17	
Christa Papenkort	2:42:59	
Peter Strelow	2:43:57	
Hildeagrd Breuing	2:46:31	
Jochen Altmann	2:46:32	
Hubert Pilik	2:46:32	
Magdalene Cantu	2:46:36	
Anne Wiedemann	2:47:27	
Heilswint Dr. Siegmund	2:48:03	
Christiane Ratermann	2:51:09	
Thomas Bergmann	2:51:10	
Ilse Grünsinger	2:51:11	
Jutta Zimmer	2:51:12	
Hildegard Durynek	2:51:15	
Petra Grabe/von-Vogt	2:53:52	
Thomas Vogt	2:53:53	
Doris Ring	2:55:50	

Ulrike Deppe	2:57:38
Dorothea Tewes	2:57:38
Markus vom Brauck	2:58:36
Barbara Wigger	2:59:10
Christa Sieme	2:59:48
Rudi Völlering	3:01:52
Sabine England	3:02:48
Ulrich Scharf	3:03:55
Anne Beiske	3:09:36
Klaus Pieper	3:09:42
Marie-Anne Thyron	3:13:07
Andrea Dr. Diekhaus	3:14:51
Sabine Jäckel	3:13:05
Serpil Celik	3:17:41

Andrea Rump	2:16:56
Andrea Reisener	2:16:56
Klaus Wiemann	2:20:49
Bernd Epping-Falke	2:24:46
Anja Leiers	2:27:38
Elke Schulz	2:32:22
Marathon	
Stefan Petermann	3:32:04
Jürgen Seidel	4:29:59
Heike Eickhoff	4:31:41
Stephan Dr. Perpeet	4:38:10
Berthold Ostlinning	4:57:14
Michael Goschke	4:59:36

06.05.07 Hannover Marathon

Uli Schindler	4:21:50
---------------	---------

06.05.07 Vancouver Marathon

Marion Rother	4:11:15	2. W60
---------------	---------	--------

11.05.07 Emsdetten

2 km		
David Veauthier	7:06	1. MSC
Alexander Lenfort	7:40	2. MSC
5 km		
Antonio Henrique	18:41	1. M45
Julia Frie	19:32	1. Ges.
Karl Heinz Dr. Prieß	19:49	1. M50
Anne Holtkötter	19:59	1. W45
Thomas Stöber	20:12	2. M30
10 km		
Markus Ischner	35:02	1. M30
Steffen Schnieders	35:02	1. MHK
Martin Luig	37:16	1. M35
Martin Kanne	37:19	3. M40
Gregor Veauthier	37:28	4. M40
Markus van der Velde	38:24	7. M40
Sven Penaat	39:15	
Daniela Lembeck	40:21	1. WHK
Heinz-Jürgen Loos	53:26	5. M55
Halbmarathon Münsterland-M.		
Florian Braun	1:25:52	3. M35
Reinhard Zumdick	1:25:52	4. M40
Marco Hampel	1:27:22	3. M30
Bernd Huesker	1:29:47	1. M55
Stanislav Bartusiak	1:33:37	3. M55

11.05.07 Alaskalauf 5 km

Marion Rother	25:11	2. Ges.
---------------	-------	---------

12.05.07 Offen Westd. Staffelmeisterschaften

3 x 800m	7:36,01	6. WJB
Valerie Ludwig, Magdalena Meyerhoffer, Lisa Schmiedeshoff		
3 x 1.000m	9:48,29	2. M50/55
Michael Holtkötter, Reinhard Schröder, Hans Reimann		

13.05.07 Ruhrmarathon

Halbmarathon		
Christian Middelhoff	1:32:01	
Jürgen Schmitz	1:57:52	
Monika Herding	1:58:36	6. W50
Gabi Ringas	2:09:57	
Anne-Kathrin Willamowski	2:12:44	
Brigitte Averdick	2:14:11	9. W55
Vera Raidt	2:14:12	
Uschi Sypiena	2:14:19	
Maria Leifeld	2:15:16	



17.05.07 Beckum Staffel

LSF Münster I (Schüler)	15:45	1. Pl.
David Veauthier	4:53	
Alexander Lentfort	5:18	
André Poloczec	5:34	
LSF Münster (Schülerinnen)	17:32	5. Pl.
Franziska Tertünte	5:43	
Luisa Thiemann	5:44	
Laura Caruso	6:05	
LSF Münster II (Schüler)	17:42	5. Pl.
Laurenz Schürmann	5:32	
Jonas Franke	5:43	
Christopher Milden	6:27	
LSF Münster (Schülerinnen)	18:21	3. Pl.
Marie Schürmann	5:58	
Lisa Hülsmann	6:06	
Hannah Pösentrup	6:17	
Marathon-Staffel 3 x 8,44 km		
LSF Münster (M)	2:34:03	4. Ges.
Markus Ischner	28:47	
Florian Braun	31:11	
Gregor Veauthier	31:16	
Markus van der Velde	31:23	
Reinhard Zumdick	31:26	
LSF Münster III (Mixed)	2:49:12	3. Ges.
Markus Ischner	31:30	
Michael Holtkötter	31:50	
Magdalena Mayerhoffer	34:50	
Thomas Stöber	35:13	
Valérie Ludwig	35:49	
LSF Münster I (M)	2:54:55	
Ewald Fikus	31:32:00	
Hans Reimann	32:02:00	
Andreas Clausung	34:24:00	
Heinz Hoveling	37:01:00	
Klaus Bühn	39:56:00	
LSF Münster I (W)	2:55:56	1. Ges..
Julia Frie	33:45	

RESULTATE

Daniela Lembeck	33:47		Michael Holtkötter	38:42	2. M50
Lisa Schmiedeshoff	34:56		Daniela Lembeck	41:23	2. WHK
Anne Holtkötter	35:20		Anne Holtkötter	41:36	1. W45
Kirsten Mühlenkamp	38:08		Julia Frie	42:44	4. W30
LSF Münster II (W)	3:07:19	4. Ges.	Andreas Baggeroer	45:45	
Katharina Hauertmann	33:13		Dirk Keggenhoff	47:41	
Maria Feyerabend	35:27		Markus Rasche	50:49	
Marion Rother	38:23		Michael Goschke	51:20	
Elke Buth	38:51		Hiltrud Mertens	52:26	
Julia Frie	41:25		Werner Driese	52:27	
LSF Münster I (Mixed)	3:14:24		Ilona Bredebusch	53:15	
Maria Feyerabend	36:33		Heinz Bücken	54:02	4. M60
Stefan Lammers	36:44		Magdalena Cantu	54:35	
Klaus Bühn	36:48		Peter Strelow	55:45	
Wilhelm Thonemann	39:33		Heilswint Dr. Siegmund	57:09	
Karin Grawe	44:46		Ulrich Scharf	1:01:09	
LSF Münster II (Mixed)	3:28:10		Daniela Lohm	1:01:41	9. W45
Sirus Pezeschgi	35:03				
Henning Lange	40:42				
Michael Goschke	40:52				
Almut Mecking	44:09				
Anne Thonemann	47:24				
17.05.07 Regensburg 10 km EM - Straße			28.05.07 Gütersloh 10 km		
Rita Lanwer	41:14	7. W50	Katharina Hauertmann	40:05	1. W30
			Marion Rother	50:02	1. W60
18.05.07 Ahaus 5 km			28.05.07 Dortmund Halbmarathon		
Stefan Lammers	21:48	1. M35	Gregor Veauthier	1:23:33	3. M40
Manfred Hoermann	25:27	1. M70	Maria Feyerabend	1:35:34	1. W50
			Heinz Hoveling	1:37:17	1. M60
18.05.07 Westerrönfeld 10,3 km			Silvia Lehnert	1:45:50	1. W35
Robin Hoffmann	38:00		Henning Lange	1:50:44	
Johannes Hoffmann	44:18				
			01.06.07 Haltern 5 km		
19.05.07 Rennsteig			Michael Holtkötter	17:30	1. M50
43,5 km			Dieter Sternberg	17:39	5. M40
Helga Landfried-Teodoruk	5:41:28	5. W60	Valerie Ludwig	18:30	1. Ges.
76 km			Magdalena Meyerhoffer	18:31	2. Ges.
Eberhard Nutsch	7:48:15		Julia Frie	18:36	1. W30
Julia Suwelack	8:50:47	1. W60	Katharina Hauertmann	19:03	2. W30
Annette Schwarzkopp	9:46:20		Manfred Hoermann	22:59	1. M70
19.05.07 Wiedenbrück Halbmarathon			02.06.2007 Dortmund Westf. Meister 3.000m		
Stefan Chrzanowski	1:45:04		Anne Holtkötter	11:34,61	1. Ges.
19.05.07 Mannheim Marathon			02.06.07 Coesfeld-Lette 10 km		
Peter Samulski	4:22:05	2. M65	Manfred Sandmann	43:10	4. M50
20.05.07 MS-Roxel Kreismeisterschaft			03.06.07 Lotte 12 km		
60m Hürden			Andreas Clausing	49:27	
Agnès Jocksch	0:12,95		Johannes Horst	1:05:21	
75m					
Agnès Jocksch	0:12,07		06.06.07 Nordkirchen 1.000m		
800mm			Michael Holtkötter	3:00,20	5. MHK
Valerie Ludwig	2:32,94	1. W15	Lisa Schmiedeshoff	3:10,38	1. Ges.
Anne Holtkötter	2:38,83	1. W45	Daniela Lembeck	3:12,90	2. Ges.
1.500m			Anne Holtkötter	3:22,18	5. WHK
Daniela Lembeck	5:11,49	1. Ges.	David Veauthier	3:22,28	1. M11
Magdalena Meyerhoffer	5:13,08	2. WJB	Kirsten Mühlenkamp	3:22,68	6. WHK
3.000m					
Michael Holtkötter	10:37,24	1. Ges.	07.06.07 Olfen 5 km		
Gregor Veauthier	10:40,34	2. Ges.	Florian Braun	18:22	2. M35
Markus van der Velde	10:45,05	3. Ges.	Ewald Fikus	19:04	7. M40
Hans Reimann	11:03,88	4. Ges.	Magnus Grüger	21:39	
5.000m			Manfred Hoermann	24:52	1. M70
Stanislav Bartusiak	20:46,55	3. Ges.	Heidi Dittrich	24:57	1. W55
20.05.07 Schermbeck 10 km			08.06.07 Oelde		
Bernhard Kreienbaum	45:28	2. M65	5 km		
			Dieter Sternberg	19:05	1. M40
26.05.07 Harsewinkel 10 km			Gregor Veauthier	19:28	3. M40
Markus Ischner	35:10	3. M30	Manfred Hoermann	25:43	1. M70
Florian Braun	38:16	5. M35	10 km		
			Markus van der Velde	38:07	7. M40
			Michael Holtkötter	39:45	2. M50
			Sabine Knothe	41:14	1. WHK
			Daniela Lembeck	41:23	2. WHK

Michael Beetz	42:09	2. MJB
Anne Holtkötter	42:37	1. W45
Ludger Pösentrup	42:41	6. M45
Rita Lanwer	42:45	1. W50
Julia Frie	43:40	3. W30
Maria Feyerabend	44:02	2. W50
Bernhard Kreienbaum	44:56	4. M65
Heinz Hoveling	45:12	3. M60
Valerie Ludwig	45:37	2. WJB
Henning Lange	49:33	
Beate Hagemann	54:33	9. W40

10.06.07 Kassel Marathon

Michael Geske	3:29:18	
Stefan Lammers	3:51:33	

10.06.07 Bad Laer 10 km

Andreas Clausing	47:31	1. M45
Hannelore Horst	53:02	1. Ges.
Johannes Horst	1:00:39	3. M60

13.06.07 Leonardo Campus Run

2,5 km		
Daniela Lembeck	9:10	1. Ges.
Eric Menke	11:03	2. MSA
5 km		
Antonio Henrique	17:54	1. M45
Magdalena Meyerhoffer	19:28	1. Ges.
David Veauthier	19:51	1. MSC
Gregor Veauthier	19:52	2. M40
Ulrich Münten	21:09	3. M45
Kirsten Mühlenkamp	21:36	4. WHK
Dieter Lammers	23:01	3. M35
Leonhardt Eickhoff	24:58	2. MSC
Horst Rapp	25:15	4. M40
Simone Marseille	28:30	1. W30
10 km		
Marco Hampel	38:16	1. M30
Andreas Leifßing	39:03	2. M40
Ulrich Schimanski	40:28	1. M45
Dr. Arne Fischer	41:54	6. M35
Sabine Knothe	42:22	1. Ges.
Andre Riesmeier	43:23	
Markus Dropmann	43:25	2. M45
Manfred Sandmann	43:26	2. M50
Heinz Hoveling	43:53	1. M60
Dieter Rohloff	47:38	4. M55
Jürgen Seidel	47:42	
Marion Rother	48:59	1. W60
Manfred Hoermann	49:36	1. M70
Dieter Lammers	51:41	

15.06.07 Borken 5 km

Anne Holtkötter	19:56	1. W45
Ruth Lutz	23:01	1. W50
Heidi Dittrich	24:57	1. W55

15.06.07 MS-Hiltrup 5 km

Martin Luig	18:48	1. M35
Dieter Sternberg	19:23	3. M40
Ulrich Münten	22:11	2. M45
Martin Dahlmann	22:54	3. M45
Marion Rother	24:46	1. W60
Manfred Hoermann	25:09	1. M70
Ludger Pösentrup	26:58	4. M45

15.06.07 Biel/Bienne SU1

Marathon		
Annette Schwarzkopp	5:29:05	6. W45
100 km		
Stefan Petermann	10:24:03	
Peter Kaiser	11:38:34	
Julia Suwelack	11:52:04	1. W60

Parvin Kamp	13:09:37	4. W55
Angelika Dohmann	13:09:39	9. W50
Dr. Stephan Perpeet	14:45:18	

16.06.07 Everswinkel

5 km		
Agnès Jocksch	20:42	1. WSB
Heinz-Jürgen Loos	24:10	2. M55
10 km		
Markus Ischner	35:07	1. Ges.
Reinhard Zumdick	39:05	1. M40
Sven Pennat	39:53	2. M40
Frank Burghoff	48:29	6. M40
Heinz Hengefeld	52:30	1. M70
25 km (Kreismeisterschaft)		
Markus van der Velde	1:43:03	1. Ges.
Florian Braun	1:43:03	2. Ges.
Stanislav Bartusiak	1:52:18	1. M55
Maria Feyerabend	1:58:08	1. Ges.
Eberhard Nutsch	1:58:56	2. M55
Sirus Pezeschgi	1:59:49	2. M40
Heinz Hoveling	2:05:44	1. M60
Martin Dahlmann	2:11:50	4. M45
Henning Lange	2:14:11	5. M45
Stefan Chrzanowski	2:14:41	7. M40
Manfred Hoermann	2:19:23	1. M70
Martin Lübke	2:20:02	4. M35

16.06.07 Möhneseelauf 15 km

Andreas Clausing	1:06:22	5. M45
------------------	---------	--------

16.06.07 Arnsberg westd. Meisterschaften 1.500 m

Lisa Schmiedeshoff	4:59,50	4. WJB
Magdalena Meyerhoffer	5:09,12	10. WJB

16.06.07 Steinfurt 1 km

Alexander Lenfort	3:32	1. Ges.
5 km		
Michael Beetz	18:36	1. MSA
Fritz Koch	19:03	2. MJB
Daniela Lembeck	19:34	1. WHK
Valerie Ludwig	20:03	1. WSA
Thomas Stöber	20:12	1. M30
Michaela Thier	37:08	
10 km		
Stephan Meyer	38:53	
Ewald Fikus	40:34	4. M40

17.06.07 Willingen

Halbmarathon		
Marion Rother	2:00:10	1. W60
Marathon		
Michael Geske	3:46:06	

28.04.07 Warnemünde 10 km

Ruth Lutz	47:51	1. W50
-----------	-------	--------

22.06.07 Neuenkirchen 10 km

Andreas Leifßing	38:44	
Sven Pennat	39:14	

24.06.2007 Düsseldorf 10 km

Anne Beiske	1:07:19	
-------------	---------	--

23.06.07 Lönningen

Halbmarathon		
Brigitte Ziegler	1:38:50	1. W55
Heidi Dittrich	1:52:36	2. W55
Monika Herding	1:58:20	
Michael Goschke	2:05:23	
Marathon		
Dieter Korte	4:00:12	
Georg Wetterau	4:40:27	

RESULTATE

24.06.07 Aletschgletscher/SUI Halbmarathon

Annette Schwarzkopf 3:12:11

30.06.07 Vreden 10 km

Ewald Fikus 39:07 6. M40
 Anne Holtkötter 41:22 1. W45
 Michael Holtkötter 41:23 2. M50

01.07.07 City-Run Münster 10 km

Markus van der Velde 38:35 5. M40
 Florian Braun 38:40 7. M35
 Michael Dreiuckner 38:47 6. M40
 Reinhard Zumdick 39:12 7. M40
 Sven Penaat 39:44
 Martin Kanne 39:56
 Stephan Meyer 40:08
 Jürgen Düking 40:22
 Michael Beetz 40:32 1. MSA
 Marco Hampel 40:44 9. M30
 Hans Reimann 41:05 3. M50
 Ulrich Schimanski 42:03
 Sabine Knothe 42:18 6. WHK
 Christoph Haecker 42:42
 Karl Heinz Dr. Prieß 43:03 5. M50
 Lisa Schmiedeshoff 43:17 2. WJB
 Thomas Stöber 43:27
 Andreas Höwedes 43:29
 Stanislav Bartusiak 43:43 3. M55
 Andre Riesmeier 44:01
 Maria Feyerabend 44:20 1. W50
 Arne Dr. Fischer 44:22
 Stefan Petermann 44:36
 Manfred Sandmann 44:55
 Klaus Neufend 44:56
 Guiseppa Mariani 45:12
 Jochen Altmann 45:32
 Heinz Hoveling 45:42 2. M60
 Gottfried Schäfers 45:56 3. M65
 Ulrich Münten 45:58
 Markus Dropmann 45:59
 Horst Bodenberger 46:06
 Kai-Uwe Kock 46:18
 Ruth Lutz 46:33 2. W50
 Gregor Hensen 46:47
 Kai Nierhoff 46:48
 Hartwig Kerkhoff 47:39 5. M60
 Dieter Lammers 47:53
 Udo Gehring 48:44
 Martin Dahlmann 48:47
 Elke Buth 48:49 3. W50
 Martin Pöttker 48:58
 Uwe Slüter 49:08
 Josef Niehoff 49:15
 Dieter Rohloff 49:21
 Marion Rother 49:31 1. W60
 Henning Lange 49:38
 Oliver Daldrup 50:06
 Manfred Hoermann 50:44 1. M70
 Markus Luig 50:54
 Heinz-Jürgen Loos 51:19
 Michael Goschke 52:24
 Heinz Hengefeld 52:33 2. M70
 Stephan Dr. Maykus 52:46
 Annette Schwarzkopf 52:54 5. W45
 Klaus Bühn 53:38
 Harald Schönbrunn 54:25
 Lucia Röttger 55:31
 Gabi Ringas 55:55
 Anke Hasebrock 56:03
 Jürgen Seidel 58:11
 Richard Mol 1:04:26

06.07.07 Ihlow 5 km

Peter Dittrich 23:58 2. M55
 Heidi Dittrich 24:30 1. W55

13.07.07 Fröndenberg 15 km

Heinz Hoveling 1:09:46 1. M60
 Henning Lange 1:18:13 5. M45

13.07.07 Rorup

1,5 km
 Kirsten Helsing 8:38 4. WSC
 3 km
 Robin Hoffmann 9:30 2. Ges.
 Lisa Schmiedeshoff 10:29 1. Ges./Streckenrekord
 Michael Holtkötter 10:30 1. M50
 Daniela Lembeck 10:31 2. Ges./1. WHK
 Anne Holtkötter 11:13 3. Ges./1. W45
 Klaus Bühn 11:40 2. M45
 Hermann Helsing 12:53 4. M40
 Marion Rother 13:17 1. W60
 Maria Helsing 13:42 2. W45
 Jan-Henrik Helsing 18:48
 10 km
 Michael Dreiuckner 38:06 4. M40
 Ewald Fikus 38:27 6. M40
 Marco Hampel 39:52 4. M30
 Reinhard Schröder 42:39 2. M55
 Stefan Petermann 42:53
 Andreas Baggeroer 45:45
 Silvia Lehnert 49:19 5. W35
 Marion Rother 50:54 2. W60
 Heinz-Jürgen Loos 52:06
 Manfred Hoermann 53:11 1. M70
 Klaus Pieper 1:09:08
 Halbmarathon
 Michael Hohenhorst 1:24:52 1. M45
 Stephan Meyer 1:31:35 6. M35
 Stanislav Bartusiak 1:36:55 4. M55
 Bernhard Paßlick 1:37:01
 Gerhard Menke 1:38:19 7. M50
 Arne Dr. Fischer 1:39:50
 Hermann Löchte 1:43:15
 Sirius Pezeschgi 1:43:41
 Kai Nierhoff 1:44:26 9. M30
 Ralf Schmeing 1:44:57
 Magnus Grüger 1:46:00
 Ulrich Münten 1:48:59
 Jürgen Seidel 1:49:47
 Dirk Keggenhoff 1:50:49
 Michael Tombrink 1:51:06
 Heiner Cloppenburg 1:54:10
 Josef Niehoff 1:54:31
 Jürgen Sieme 1:58:47
 Peter Kanter 1:59:43
 Beate Hagemann 2:01:22
 Horst Blotenberg 2:01:26
 Brigitte Heckmann 2:05:17
 Hiltrud Mertens 2:05:40
 Werner Driese 2:05:41
 Anton Edenhofer 2:05:48
 Peter Strelow 2:05:55
 Gabi Ringas 2:06:32
 Hinz Völkert 2:08:04
 Uwe Veen/ter 2:08:19
 Markus Rasche 2:10:38
 Magdalena Cantu 2:11:22
 Michael Goschke 2:14:15
 Heinz Bücken 2:15:42 8. M60
 Thomas Bergmann 2:16:16
 Anne Wiedemann 2:18:01 5. W50
 Dieter Raestrup 2:20:10 8. M65
 Daniela Lohm 2:25:18
 Heilswint Dr. Siegmund 2:25:18

Susanne Zeglin 2:25:19
 Ilse Grünsinger 2:28:53 1. W65

20.07.07 Horstmar

4 km
 Robin Hoffmann 13:54 2. MJA
 10 km
 Stephan Meyer 40:12 4. M35
 Daniela Lembeck 41:35 1. Ges.
 Maria Feyerabend 44:50 1. W50
 Magnus Grüger 45:51
 Jürgen Seidel 47:12
 Henning Lange 50:17
 Beate Hagemann 53:40 3. W40
 21.07.07 Norderney 5 km
 Heinrich-Jürgen Hillesheim 30:32
 Theresia Winkelhaus 32:47
 10 km
 Marion Rother 49:00 1. W60

28.07.07 Greven 5 km

Michael Hohenhorst 18:04 1. M45
 Robin Hoffmann 18:15 1. MJA
 Michael Holtkötter 18:27 1. M50
 Dennis Küper 18:59 2. MHK
 Magdalena Meyerhoffer 19:24 1. Ges.
 Julia Frie 19:56 2. Ges.
 Anne Holtkötter 20:01 3. Ges.
 Silvia Lehnert 22:33 1. W35
 Marion Rother 23:28 1. W60
 Rolf Wiedenhuus 23:48 2. M55
 10 km
 Antonio Balbino 36:29 1. M35
 Andreas Leifßing 38:32 3. M40
 Antonio Henrique 38:35 1. M45
 Andreas Clausing 40:27 3. M45
 Gerhard Menke 43:27 3. M50
 Markus Rasche 49:35
 Magdalena Cantu 58:33 4. W40
 Halbmarathon
 Jürgen Dükung 1:25:55 2. M35
 Josef Niehoff 1:45:35

10 km
 Heinz-Jürgen Loos 49:30 4. M55
 Manfred Hoermann 54:01 1. M70
 Dirk Keggenhoff 55:00
 Ulrich Münten 55:00 6. M45
 Ilona Bredebusch 55:16 4. W35
 Heinz Bücken 1:01:15 5. M60
 Halbmarathon
 Martin Luig 1:24:10 2. Ges.
 Stephan Meyer 1:26:32 2. M35
 Bernd Huesker 1:29:12 1. M55
 Ewald Fikus 1:32:36 2. M40
 Markus Ischner 1:32:40 4. M30
 Stefan Chrzanowski 1:37:34 8. M40
 Magnus Grüger 1:37:49 4. M45
 Michael Tombrink 1:39:41
 Dieter Rohloff 1:46:15 3. M55
 Christel Kersebaum 1:48:26 1. W35
 Martin Lübke 1:49:39
 Bodo Bruder 2:00:50 5. M65

28.07.07 Davos / SUI Marathon

Hermann Löchte 5:48:49

28.07.07 Hiddingsel

5 km
 Stefan Petermann 19:43 2. M35
 10 km
 Stefan Petermann 42:36 9. M35

04.08.07 City-Nacht Berlin

10 km
 Detlev Bruns 34:09 2. M40
 Michael Holtkötter 39:03 8. M50
 Anne Holtkötter 41:09 2. W45

> Jürgen Sieme



28.07.07 Rinkerode

6 km
 Michael Geske 22:24 1. M45
 Stanislav Bartusiak 24:51 2. M55
 Jürgen Sieme 28:57 2. M50
 Manfred Hoermann 30:13 1. M70

Laufsportreisen 2007/2008 LAUFEN UNTER FREUNDEN

PALERMO
 Ultra- / Marathon und Halbmarathon
 11.10.2007 - 17.10.2007

ZYPERN
 Halbmarathon und 5 km
 In Paphos...wo die Götter Urlaub machen!
 22.11.2007 - 29.11.2007

MALTA
 BMW-Marathon und Halbmarathon zum Superpreis!
 Zum Saisonauftakt - Laufen in den Frühling!
 20.02.2008 - 27.02.2008

LISSABON
 Halbmarathon und 8 km ...mit Aufenthalt
 am schönsten Küstenabschnitt der Algarve.
 **** Komfort-Sporthotel mit HP
 13.03.2008 - 20.03.2008

JORDANIEN
 Dead Sea Ultra- Marathon, Halbmarathon, 10 km
 Erlebnisreise mit Exkursionen
 10.04.2008 - 17.04.2007

VANCOUVER
 Marathon und Halbmarathon
 ...mit Anschlussreise zu den Rocky
 Mountains und Kreuzfahrt nach Alaska
 02.05.2008 - 13.05.2008

SPORTREISEN KREIENBAUM
 Dorbaumstraße 26, 48157 Münster
 Telefon 0251 328305
 Telefax 0251 328325
 E-Mail laufreise@aol.com
 www.sportreisen-kreienbaum.de

STARTKATALOG

September

- | | | | |
|-----|-------------|---|--|
| 1. | Elte * | 5 km, Halbmarathon, Staffel 5 x 10 km | |
| 1. | Ahlen | Staffel 3 x 5 km; 3 x 2 km | |
| 2. | Bertlich * | 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathn, 30 km, Marathon | |
| 8. | Warendorf | Emsseevolkslauf 5 km, 10 km, 20 km | |
| 9. | Bergkamen * | 5 km, 10 km | |
| 9. | Münster * | Marathon | |
| 15. | Telgte | 5 km, 10 km | |
| 23. | Epe * | 5 km, 10 km | |
| 29. | Saerbeck * | Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km | |
| 30. | Berlin * | City-Marathon | |

Oktober

- | | | | |
|-----|---------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 3. | Beelen | Volkslauf 5 km, 10 km, Halbmarathon | |
| 6. | Haltern | Cross 5 km, 10 km | |
| 7. | Köln * | City-Marathon | |
| 14. | Essen * | Marathon Baldeney-See | |
| 13. | Coesfeld * # | City-Lauf 5 km, 10 km | Meldeschluss 01.10.2007 |
| 20. | Wegberg | Westd. Halbmarathonmeisterschaft | Meldeschluss 29.09.2007 |
| 20. | Lengerich | Crosslauf 11,4 km, 27,5 km | |
| 27. | Nordwalde * # | Allerheiligenlauf 5 km, 10 km | |
| 28. | Hamm * | 5 km, 10 km | |
| 28. | Frankfurt * | City-Marathon | |

November

- | | | | |
|-----|----------------|----------------------------|-------------------------|
| 3. | Herbern * | 5 km, 10 km | |
| 4. | Verl * | Halbmarathon | |
| 24. | Herten | Westd. Cossmeisterschaften | Meldeschluss 09.11.2007 |
| 4. | Bottrop * | 10 km, 25 km, 50 km | |
| 10. | Borgholzhausen | Berglauf 4,6 km | |
| 24. | Oelde | Nikolaufauf 3 km, 11,5 km | |
| 30. | Wiedenbrück * | 10 km | |

Dezember

- | | | | |
|----|------------|--|--|
| 2. | Mesum * | 5 km, 10 km | |
| 2. | Bertlich * | 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon, 30 km, Marathon | |

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt. Hier # übernimmt der Verein das volle Startgeld! Meldungen für Vereinsmitglieder für Veranstaltungen mit Meldeschluss sind möglich bei: Jürgen Sieme, Bockhorststraße 57, 48165 Münster, Tel. 02501/4705, E-Mail: j.sieme@lsf-muenster.de





Der Profi rund ums Laufen.

- professionelle Beratung von Läufern für Läufer
- kostenlose Laufbandanalyse
- Riesenauswahl an Laufbedarf

ACTIVE

SPORTSHOP

LEX LaufEXperthen

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

LaufenWalkingTriathlon

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10 - 18.30 Uhr | Sa. 10 - 16 Uhr



ista

So einfach ist das.



Wir wollen nicht weiter stören

symphonic® radio net ist unser Funksystem zur besonders diskreten Verbrauchsdatensammlung.

- Komfortable Erfassung des Wasser- und Wärmeverbrauchs
- Automatische Ablesung ohne Terminvereinbarungen und Betreten der Wohnungen
- Kontinuierliche und verbrauchsgenaue Sammlung aller Daten

- Problemlos in bestehende Anlagen integrierbar

ista Deutschland GmbH
Rektoratsweg 36 · 48159 Münster
Tel. 0251 2620-0
Fax 0251 2620-99
InfoMuenster@ista.de

www.ista.de