

ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER Februar 2011



*Unter allen LSFern hat sie
die beste Einzelplatzierung
in der Deutschen Bestenliste:
Lisa Hülsmann*

In dieser Ausgabe

- _ Vereinsbestenliste***
- _ Landgoed Twente Marathon***
- _ Termine und Ergebnisse***



URKUNDE



10 JAHRE

11.09.2011 VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

GROSSER JUBILÄUMSMARATHON

// Bands, Stelzenläufer, Trommelgruppen, Künstler – die Highlights der letzten 9 Jahre auf 42,195 km

// 10 Themenparks auf der Strecke

// monatliche Verlosung von 10 Preisen für Online-Anmelder des jeweiligen Monats

// einzigartiges Preis-/ Leistungsverhältnis mit Finisher-Funktionsshirt, Finisher-Medaille und DVD für 40,- Euro (bis 15.05.2011)

10.  **VOLKSBANK
MÜNSTER
MARATHON** + 6. **[buw]**
Staffelmarathon



"...aber man fällt ja weich"

Noch nie stand der Silvesterlauf so sehr auf der Kippe wie in diesem Jahr. Auch wenn viele am Silvestermorgen meinten, es hinge damit zusammen, dass die Holtkötters in New York und nicht an der Sentruper Höhe weilten, gab es dafür andere Gründe: Starke Schneefälle hatten die Sentruper Höhe und den gesamten Bereich rund um den Zoo in ein weißes Paradies verwandelt. Der Schnee lag schon längere Zeit und war mittlerweile stark komprimiert und an einigen Stellen zu festen Eisflächen geworden. An ein Räumen der Strecke war nicht mehr zu denken.

Montag besichtigte Gregor Veauthier die Strecke und gab das Votum „belaufbar“ ab. Der Schnee im Stadion sei allerdings nicht räumbar und müsse platt getrampelt werden. Am Donnerstagabend trafen sich daher rund 40 Laufsportfreunde, um die Strecke so zu präparieren, dass ein Wettbewerb möglich wurde. Im Stadion wurde der Schnee platt gelaufen, in den Kurven wurde das Eis so entfernt, dass man gefahrlos einlaufen konnte.

Am Abend sah alles gut aus. Silvestermorgen aber setzte über Münster Eisregen ein, der vor allen den freigeräumten Radweg vorm Zoo in eine gefährliche Eisbahn verwandelte. Eine potentielle Absage wurde bereits vorbereitet, es fehlte nur noch ein Signal von Gregor.

Dann um 11 Uhr die Entscheidung: Die Wettbewerbe finden statt. Alle Laufsportfreunde, die greifbar waren, wurden mobilisiert. Selten hat man so viele Helfer an und der Strecke gesehen. In nur wenigen Stunden haben sie mit Schaufeln und Schneeschiebern sowie einer Menge Splitt die Strecke so präpariert, dass um 13.15 Uhr der 5-km-Lauf und anschließend auch die anderen Wettbewerbe gestartet werden konnten.

Das Ergebnis zeigt, dass sich der Einsatz der vielen Helfer und Helferinnen gelohnt hat. Fast 1000 Starter konnten die Laufsportfreunde auf den verschiedenen Strecken begrüßen. Das ist zwar im Vergleich zu den



Dank der vielen Helfer an der Strecke war die Strecke so präpariert, dass um 13.15 Uhr der 5-km-Lauf der Startschuss zu den Wettbewerben fallen konnte.

Vorjahen wenig, aber die Verantwortlichen hatten wegen der Wetterbedingungen mit viel weniger Startern gerechnet. Silvesterlauf in Münster ist Kult! Aufgewertet wird dies noch damit, dass die umliegenden Silvesterläufe, zum Beispiel in Osnabrück, abgesagt wurden.

Auch die Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Im 5-km-Lauf gab es bei den Männern zunächst einen Dreikampf an der Spitze. Am Ende setzte sich Sascha Hoffmann vom Laufteam Sundermann in 16:50 knapp vor Michel Bücken aus Lüdinghausen durch. Michael Beetz von den Laufsportfreunden Münster konnte noch stark aufholen und wurde schließlich in 17:13 Dritter.

Bei den Frauen war die Angelegenheit eindeutiger. Sandra Lüring (ESV Münster) lief ein einsames Rennen an der Spitze. In 19:08 hatte sie am Ende fast 1 ½ Minuten Vorsprung auf die Triathletin Linda Schücker (TriFinish Münster), die ebenfalls 90 Sekunden vor Saskia Schmiemann (Teuto Riesenbeck) im Ziel war. Erfreulich aus Sicht der Laufsportfreunde: Die Plätze 4 bis 6 gingen an Corinna

Meiser, Ronja Reinhardt und Anke Möslé.

Im 10-km-Rennen hatte sich mit Stefan Koch (Braunschweig) ein deutscher Spitzenathlet vorangemeldet. Zu ihm gesellte sich am Veranstaltungstag Manuel Meyer (Wattenscheid). Beide legten trotz der erschwerten Bedingungen los "wie die Feuerwehr", und Koch hatte bereits einen kleinen Vorsprung herausgelaufen. Meyer hatte gepokert und lief das Rennen mit Spikes. Das sollte sich auszahlen. Zu Beginn der zweiten Runde überholte Meyer seinen ehemaligen Vereinskollegen, der entnervt bei km 7 aus dem Rennen ging. So war der Weg frei für den Sieg von Manuel Meyer, der mit 32:07 eine für diese Verhältnisse außerordentliche Leistung zeigte. Thorben Dietz (LG Dorsten) konnte zwar nicht ganz mithalten, seine 33:36 waren am Ende aber ebenfalls eine tolle Leistung, zumal er weite Strecken alleine laufen musste. Pascal Hille, der nach achtmonatiger Laufpause wieder zurück ist und nun für den LSF an den Start gehen wird, lief lange im Niemandsland zwischen Dietz und den nachfolgenden Läufern. Am Ende wurde es aber

noch mal knapp; er rettete den dritten Platz in 36:40 mit 11 Sekunden auf Ralf Gottheil (LG Coesfeld). Florian Braun war schnellster Laufsportfreund über die 10-km-Strecke. In 38:51 wurde er Neunter und bestätigte seine Ambitionen für 2011.

Gottheils Coesfelder Vereinskollegin Carolin Aehling (21) hielt sich im Spitzenfeld der Männer auf und erreichte in 37:43 als erste das Ziel. Nina Schüler (ESV Münster), nach Verletzung erst vier Wochen wieder im Training, konnte an diesem Tag nicht mit dem Tempo der Coesfelderin mithalten, sicherte sich aber in 39:21 den zweiten Platz. „Die Hälfte der Strecke war gut zu laufen“, wurde Nina in den Medien zitiert. „An einigen Stellen war es ziemlich glatt, ich bin auch einmal hingefallen, aber man fällt ja weich.“ Knapp wurde es um den dritten Platz. Am Ende hatte die Jüngere die Nase vorn: Isabelle

Großkopff (LG Ratio) lief 42:02 und war damit 6 Sekunden schneller als Miriam Schröder von den Laufsportfreunden. Die hatten mit Sabine Fischer, Sabine Knothe und Susanne Rellensmann drei weitere Läuferinnen unter den TOP 10.

Neben diesen beiden Wettbewerben fanden auch noch der 5-km-Walking Wettbewerb sowie der 3-km-Funlauf ohne Zeitmessung statt. Die Erlöse des Funlaufs werden, aufgestockt durch einen Betrag der Laufsportfreunde Münster, der Bahnhofsmision Münster zu Gute kommen.

Der Verein bedankt sich bei allen Helfern und Läufern und wünscht ein tolles Laufjahr 2011. Besonderer Dank gilt Galeria Kaufhof – unserem Hauptsponsor, ohne dessen Engagement diese Veranstaltung nur sehr schwer zu stemmen wäre.

> Markus van der Velde

Deutsche Meisterschaften mit Bus und Hotel



In der November-Ausgabe der Zwischenzeit haben wir gefragt, wer von unseren Mitgliedern sich für die Deutsche Marathonmeisterschaften, die am 22. Mai in Hamburg ausgetragen werden, interessiert und an einer Bustour mit Hotelübernachtung teilnehmen möchte. Darauf gab es eine gute Resonanz. Der Vorstand hat in seiner letzten Sitzung die Modalitäten für den Trip nach Hamburg konkretisiert und folgenden Beschluss gefasst:

Sportförderung

1. Der Verein trägt die Kosten für das Startgeld für die Teilnahme an den Deutschen Marathonmeisterschaften in Höhe von 70 Euro.
2. Für die Busfahrt entstehen den Teilnehmern keine Kosten.
3. Für die Übernachtung wird ein Zuschuss von 30 Euro gewährt.

Diese Regelungen gelten ausschließlich für die Teilnehmer an den Deutschen Marathonmeisterschaften. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Vorliegen eines gültigen Startpasses. Für Mitglieder des Vereins, die nicht beim Marathon starten, entstehen keine Kosten für den Bus (sofern noch Plätze im Bus frei sind); ein Übernachtungszuschuss wird jedoch nicht gewährt.

Meldung an den Sportwart bis zum 28. Februar 2011 (das gilt auch für jene, die bereits bei der ersten Abfrage für die Gesamtplanung ihr Interesse beim Sportwart bekundet haben).

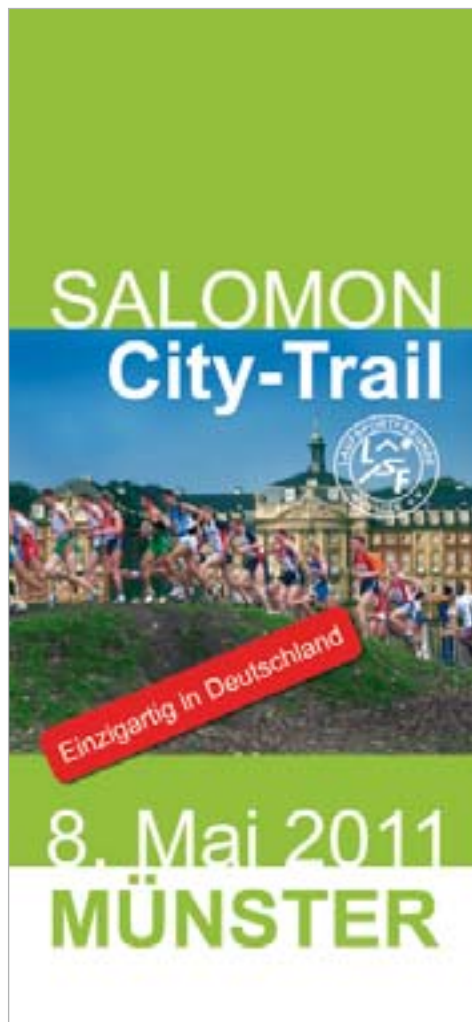
Alle Infos, auch zu den Anmeldemodalitäten, im Netz unter www.lsf-muenster.de.

1. SALOMON CITY-TRAIL AM 8. MAI

Was soll das denn nun schon wieder sein? Trailrunning vor dem Schloss auf einem künstlichen Parcours – brauchen wir das jetzt auch noch in Münster? Und warum engagiert sich schon wieder der LSF dabei? So lautete manche Frage in den letzten Wochen, seit bekannt wurde, dass unser Verein zusammen mit dem Titelsponsor Salomon und Bergsport

Sundermann einen City-Trail direkt vor dem Schloss veranstaltet.

Als dem Vorstand von Dirk Sundermann und dem Titelsponsor Salomon die Partnerschaft für den City-Trail angetragen wurde, war eine gehörige Portion Neugier im Spiel, ob ein derart ungewöhnliches Laufangebot auf das Interesse der Läufer stößt. Natürlich war dem Vorstand bewusst, dass der Tuja-Straßenlauf, der Brooks-City-RUN und der Galeria-Kaufhof-Silvesterlauf, unsere drei etablierten Veranstaltungen, schon viel Arbeit für den Verein bedeuten. Beim Salomon-City-Trail handelt es sich jedoch um eine einmalige Veranstaltung im doppelten Sinne, einmalig in der Austragung und einmalig in Deutschland. Das gibt es in keiner anderen Stadt, und wir, die Laufsportfreunde, haben die Chance, diese Veranstaltung zu präsentieren.



Und so soll es laufen:

Auf dem nördlichen Teil des Hindenburgplatzes – dort, wo derzeit grauer Asphalt und Schotter das Bild bestimmen – wird am Sonntag, dem 8. Mai, ein echter Hingucker errichtet: Ein 1.000 Meter langer Trail-Parcours. Dazu werden am Freitag vor dem Wettkampf rund 30 LKW-Ladungen Geröll, Sand und Erde angeliefert. Innerhalb von 24 Stunden muss dann der Parcours mit Rampen, Brücken, und Steilkurven errichtet werden. Mit Hilfe einiger Radlader und unter Aufsicht erfahrener Garten- und Gerüstbauer sollte das ehrgeizige Vorhaben aber zu realisieren sein.

Die Teilnehmer erwarten von 10 bis 18 Uhr zahlreiche Wettkämpfe für Breitensportler und ambitionierte Läufer, für Familien und Vereine (vom 1.000-Meter-Sprint über die Königsdisziplin 3.000 Meter bis zu einer Familienstaffel). Der Parcours wird zwar anspruchsvoll, jedoch für Läufer sämtlicher Leistungs- und Altersklassen zu bewältigen

sein. Ein besonderer Höhepunkt werden die Biathlon-Läufe für Vereins-Teams (geschossen wird mit Lasergewehren, so kann nichts passieren).

Sicher, der logistische Aufwand dieser Veranstaltung ist enorm. Doch wenn viele

Laufsportfreunde mit anpacken, wird auch diese Veranstaltung ein Erfolg. Knapp 200 Anmeldungen in der ersten Woche nach Anmeldungsbeginn und vier Monate vor der Veranstaltung dürfen als positives Signal aus den Läuferkreisen gewertet werden.

TERMINE

Helferbrunch: Sonntag 3. April, 10 Uhr Café Uferlos (Bismarckstraße)

Jahreshauptversammlung: Mittwoch, 16. März, 19.30 Uhr, Café Uferlos (Bismarckstraße)

BREITENSPORTWART/IN GESUCHT

Die Laufsportfreunde suchen einen Breitensportwart/in, der bereit ist, die Angebote im Breitensport in unserem Verein zu koordinieren und weiterzuentwickeln.

Eure Aufgaben:

- erster Ansprechpartner für alle nicht wettkampforientierten LäuferInnen
- Entwicklung und Koordination aller breitensportlichen Aktivitäten im Verein (insbesondere der Lauffreffe)
- Planung und Durchführung (Koordination) von Laufkursen
- Koordination der Lauffreffe-Betreuer
- Organisation der Weiterbildung von Lauffreffe-Betreuern/-Leitern
- enge Zusammenarbeit mit dem Sportwart

Unser Angebot:

- Möglichkeit zur systematischen Weiterentwicklung von Wissen und Fachkompetenz
- Mitarbeit in einem erfolgreichen Vorstandsteam (großer Gestaltungsspielraum!)
- eine spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem pulsierenden Verein

Reizt es Dich, Dich in diesem sportlichen Umfeld zu engagieren und Dich aktiv in die Vereinsführung einzubringen? Dann melde Dich doch bitte beim Vorstand:
g.veauthier@lsf-muenster.de.



Pascal Hille (27) startet seit dem 1. Januar für unseren Verein. Der junge Familienvater hatte im vergangenen Jahr mit dem ambitionierten Laufen eigentlich schon abgeschlossen und sich darum im Sommer beim ESV abgemeldet. Irgendwie fehlte ihm aber etwas, und mit seiner Marathonbestleistung von 2:42:36 Stunden war er auch nicht ganz zufrieden. So schloss sich Pascal der Marathontrainingsgruppe um Marcel an, um in einer gut harmonisierenden Gruppe die möglicherweise entscheidenden Impulse zu erhalten. Mit seinen glänzenden Unterdistanzzeiten (10.000 m in 31:43,38) sind die Voraussetzungen für Zeiten um 2:30:00 gut. Aber der Marathon hat seine eigenen Gesetze – und so dürfen wir gespannt sein. Im Mai wird er voraussichtlich in Hamburg gemeinsam mit Steffen an den Deutschen Marathonmeisterschaften teilnehmen. Mit einem dritten starken Läufer könnte das ein tolles Teamergebnis werden.



43 Jahre ist **André Riesmeier** – das entspricht genau dem Durchschnittsalter der Mitglieder unseres Vereins (Stichtag im Dezember 2010), der mittlerweile 749 Mitglieder zählt. Davon sind 323 weiblich. Das sind stolze 43 Prozent. Die zahlenmäßig größte Gruppe bilden die 42- bis 60-jährigen mit 423. Immerhin 253 Mitglieder sind jünger als 40 und erstaunliche 80 gar jünger als 18 Jahre – immerhin mehr als 10 Prozent. Warum nun gerade die Gruppe der 42- bis 60-jährigen am größten ist, lässt Raum für Spekulationen. Vielleicht liegt es einfach daran, dass bei vielen mit Anfang vierzig ein großer Lebensabschnitt mit Ausbildung, beruflicher Entwicklung und Familiengründung abgeschlossen ist und sich (Zeit-)Räume für neue Interessenslagen ergeben. Wie auch immer, die Mischung stimmt.



Der New-York Marathon gehört zur Pflichtveranstaltung im Leben eines Marathonläufers. Dieses Jahr waren mit **Heiner Cloppenburg (52)** und **Kerstin Loeser (51)** nur zwei Laufsportfreunde am Start. Beide benötigten 4:15, und Kerstin wurde dabei immerhin 294. ihrer Altersklasse. Herzlichen Glückwunsch.



Keine LSF-Berichterstattung derzeit ohne **Michael Beetz (18)**. Der lief ja schon im vergangenen Jahr von Erfolg zu Erfolg und hat diese Serie mit dem Jahreswechsel nicht unterbrochen: Sieg beim Angerlauf in Huckingen (das ist in der Nähe von Duisburg), Sieg beim Elter Wald- und Crosslauf. Mal sehen, was die Hammer Serie für ihn ergibt.



Benoit Varlet (40), einer der erfolgreichsten Läufer unseres Vereins und Sieger der Spiridonwertung 2008, hat sich beruflich in den Süden orientiert. Voraussichtlich in Lindau wird er einen neuen Job antreten. Da er viel von Sport als Integration hält, will er sich nach dem Umzug einem örtlichen Sportverein anschließen. Daher ist Benoit leider zum Jahresende bei den Laufsportfreunden ausgetreten. Wir wünschen Benoit sowohl beruflich als auch sportlich das allerbeste und hoffen, dass wir ihn bald mal wieder in Münster oder bei einem Laufwettbewerb wiedersehen.



Niemand ist im Verein im Jahre 2010 so erfolgreich wie **Jana Hempelmann (32)** gewesen. Sie bringt es auf fünf Platzierungen in den Deutschen und sieben in den Westfälischen Bestenlisten. Hierin enthalten sind nicht die Altersklassenplatzierungen. Besonders hervorzuheben ist der 21. Platz bei den Deutschen Frauen im Marathon mit der Zeit von 2:54:34 Stunden. Damit war sie die schnellste Deutsche beim Münster-Marathon. Bei den Deutschen Marathonmeisterschaften am 22. Mai in Hamburg wird Jana versuchen, diese Zeit zu bestätigen.



Silvester einen 5-er oder 10-er zu laufen oder vielleicht auch 15 km von Werl nach Soest, das kennen wir ja wohl. Aber Heiligabend einen Marathon, das ist doch sehr ungewöhnlich. **Stefan Petermann (42)** stellte sich dieser Herausforderung und lief bei Tiefschnee den Bärenfels-Marathon (an der Landesgrenze Rheinland-Pfalz – Saarland) gemeinsam mit 51 anderen Unverzagten. Für die 42 km über 600 Höhenmeter benötigte er 5:24 und wurde damit immerhin 6. M40. Der Sieger war nach 3:20 im Ziel. Auch Stefans Pläne für 2011 sind wieder außergewöhnlich.



Auch **Stefan Langenbach (38)** hat es beruflich von Münster weggezogen. Seine neue Heimat ist die "bayerische LSF-Außenstelle München". Vielleicht kann er dort gemeinsam mit Björn Reiß oder Uli Schimanski trainieren. Stefan hält dem LSF die Treue und wird weiter an seinem Plan arbeiten, einmal unter die TOP Ten der Spiridonwertung zu kommen. Das sollte gelingen, wenn er mal verletzungsfrei durchs Jahr kommt und fünf gute Wettbewerbe abliefern kann.

> Markus van der Velde/Michael Holtkötter

Die im vergangenen Jahr erzielten Resultate hätten es verdient, von den Medien mehr wahrgenommen zu werden. Schließlich können sich 17 Notierungen in den Deutschen und 113 in den Westfälischen Bestenlisten (43 von Sch/Schi bis M/F und 70 bei den Senioren) sehen lassen. Zur positiven Bilanz trugen auch zahlreiche Meisterschaftsplatzierungen auf Westfalenebene bei. Aber wir haben trotz des Engagements unseres Pressewartes keinen Einfluss auf die Presseveröffentlichungen.

Die Anzahl der Bestenlistenplatzierungen bewegt sich im Bereich der Vorjahre (2008: 17 bei den Deutschen, 101 bei den Westfälischen; 2009: 9 bei den Deutschen, 106 bei den Westfälischen). Ausgenommen von diesem Zahlenwerk sind alle Deutschen Bestenlistenplatzierungen im Seniorenbereich.

2009 zählte ich Jana Hempelmann noch zu den positiven Überraschungen. 2010 überraschte sie „nur“ damit, dass sie sich auf allen Distanzen noch erheblich steigern konnte. Das schlägt sich in fünf Notierungen in den Deutschen und elf in den Westfälischen Bestenlisten nieder. Herausragend dabei ihr 21. Platz der Deutschen Bestenliste im Marathon der Frauen mit 2:54:34 Stunden. Damit hatte sie einen wesentlichen Anteil, dass das Frauenteam im Marathon, zusammen mit Sarah

Es war ein gutes Jahr

Senske und Ira Schwefer, die viertschnellste Zeit (9:23:06) 2010 in Deutschland erzielen konnte.

Positiv überraschte auch die 14-jährige Lisa Hülsmann. Ihre 19:34 Minuten über 5 km reichen in der Deutschen Bestenliste immerhin zu einem hervorragenden 14. Platz in der W14. Dies ist zugleich der 22. Platz bei den um ein Jahr älteren Mädchen. Im westfälischen Bereich bedeutet dies Platz 2.

Für ausgesprochen gute Schlagzeilen sorgte der 16-jährige Ibrahim Osman. Seine beim Coesfelder Citylauf erzielte Zeit von 34:58 Minuten über 10 km brachten ihn auf den 33. Rang der Deutschen und den achten der Westfälischen Bestenliste in der mJGB.

Unter die 50 besten Deutschen (41. Platz) gelangte Steffen Schnieders mit seiner Marathonzeit von 2:30:44 Stunden. Sowohl Steffen als auch Jana schafften es im zweiten Jahr in Folge, die schnellsten Münsteraner beim Münster-Marathon zu sein. 2010 waren sie sogar die schnellsten Deutschen und liefen zugleich jeweils einen neuen Vereinsrekord.

Erwähnenswert sind auch die 2:26,58 Minuten über 800 m der vierzehnjährigen Ronja Reinhard (Platz 17 in Westfalen) und die 19:31 Minuten über 5 km des elf-

jährigen Simon Pösentrup. Westfälische Bestenlisten über 5 Kilometer werden erst ab M/W14 geführt. Für Simon reichte es dennoch, sich als 14. in der M14 in Westfalen zu platzieren. Seine Konkurrenz ist meist drei Jahre älter.

Nicht unerwartet fällt das Fazit für die Altersklassenläufer positiv aus. Das ist eine Stärke des Vereins seit seiner Gründung. In den Bestenlisten finden sich wie schon in den Vorjahren wohlbekannte Namen wie Maria Feyerabend, Brigitte Ziegler, Anne Holtkötter und Reinhard Schröder gleich mehrfach. Neu in diesem Kreis ist Michael Scheel. Durch eine berufliche Veränderung hat er mehr Zeit für das Training und hat gleich gut in der M40 mitgemischt, was die beiden fünften Plätze über 1.500 und 3.000 m in der Westfälischen Bestenliste beweisen.

Nicht unerwähnt bleiben soll, dass die Läufer unseres Vereins im zurückliegenden Jahr keine Platzierung bei Deutschen Meisterschaften auf dem Podium erzielen konnten. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Medaillengaranten waren in den zurückliegenden Jahren die Deutschen Marathonmeisterschaften. 2010 wurden diese Meisterschaften zum vierten Mal in Folge in Mainz ausgetragen. So war es bei mangelnder Attraktivität nicht sehr verwunderlich, dass kein einziger LSFer bei diesen Meisterschaften am



Schnellster Mann in der Spiridonwertung des Vereins 2010 war Steffen Schnieders...



... und bei den Frauen Jana Hempelmann.

Start war. Die Austragungsorte der anderen Deutschen Meisterschaften waren alle relativ weit von Münster entfernt, so dass unsere besten Läuferinnen und Läufer den Fahraufwand scheuten. Einzig bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Bad Liebenzell waren vier LSFer am Start. Zu einem Medaillenplatz reichte es leider nicht.

Beim sportlichen Jahresrückblick darf ein kurzer Hinweis auf Achim Aretz nicht fehlen. Er war DER Medienstar des Vereins. Tagespresse, Monatsmagazine, Rundfunk und Fernsehen berichteten über seine sportliche Leidenschaft: das Rückwärtslaufen. Achim schaffte in dieser Disziplin im vergangenen Jahr immerhin drei Weltrekorde (10.000 m = 41:26,13, Halbmarathon = 1:36:45 und Marathon = 3:42:41) und errang über 10.000 m im österreichischen Kapfenberg einen Weltmeistertitel über 10.000 m. Die erzielten Zeiten belegen, dass Rückwärtslaufen mehr als nur eine Spielerei ist.

Was dürfen wir von 2011 erwarten, besser erhoffen? Sehr erfreulich wäre es, wenn sich Lisa Hülsmann und Ronja Reinhard für diese oder jene Westfalenmeisterschaft qualifizieren könnten. Möglicherweise kann zu ihnen Hannah Pösentrup aufschließen. Bei den Schülerinnen A sind wir somit gut besetzt.

SPORTJAHRESRÜCKBLICK

Simon Pösentrup ist jung und braucht noch Zeit, mit Druck schnelle Resultate zu erwarten wäre das falsche Signal. Alexander Lenfort kann 2011 dort anschließen, wo er 2009 aufgehört hat.

Der B-Jugendliche Ibrahim Osman bringt viel Talent mit. Versteht er es, dieses klug einzusetzen, dürfte er sich erheblich steigern können. Der Schwerpunkt seiner Wettkämpfe wird die Mittelstrecke und die kurze Langstrecke sein. Michael Beetz geht in das zweite Jahr der A-Jugend. Er hat ein paar gesundheitliche Probleme überwunden und gegen Ende des Jahres 2010 sein Potential aufblitzen lassen.

Der Verein hat viele leistungsstarke Frauen mit Jana Hempelmann an der Spitze. Ihr ist eine weitere Fortentwicklung zuzutrauen. Einige Frauen stehen kurz davor, die 40-Minuten-Marke über 10 km zu unterschreiten. Es ist zu hoffen, dass Katharina Hauertmann und Daniela Lembeck nach ihren Schwangerschaften wieder ins Trainings- und Wettkampfgeschehen eingreifen. Von Ira Schwefer würde ich mir wünschen, dass sie auch mal auf Wettkampfstrecken unterhalb der Halbmarathonmarke zu sehen ist.

Die Männer haben ebenfalls eine große Leistungsdichte und -stärke entwickelt. Der

„Vorläufer“ ist hier sicher Steffen Schnieders. Vielleicht gelingt es dem neuen Trainer, Marcel Reinhold, einige neue Reize in der Gruppe der schnellsten Marathonläufer zu setzen. Neu im Verein ist Pascal Hille. Pascal, der über viele Jahre im Münsterland das Geschehen auf den kurzen Langstrecken und über 3.000-m-Hindernis mitbestimmt hat, möchte nun den Schwerpunkt auf die langen Distanzen legen. Aus diesem Grund ist er vom ESV zu uns gewechselt. In unserem Verein findet er dafür die passenden Trainingspartner. Von den klassischen Altersklassenläufern dürfen wir sicher wieder grandiose Resultate erwarten. Alles andere wäre eine Überraschung.

Auch die Meisterschaftsteilnahmen werden sicher besser sein; die Mehrzahl der Meisterschaftsorte liegt in räumlicher Nähe zu Münster. Für die Deutschen Marathonmeisterschaften in Hamburg am 22. Mai zeigt sich bereits jetzt ein großes Interesse. 2011 wird spannend. Da darf man sicher sein.

(Alle Ergebnisse aus den Bestenlisten ab Seite 20)

> Michael Holtkötter



„**Nach**
dem Lauf
ist **vor** dem
Lauf!“



Leistungsdiagnostik,
Sportorthopädie,
Sportphysiotherapie,
und Gesundheits-Checkup
für Laufsportler
im Zentrum für Sportmedizin

ZfS | Zentrum für Sportmedizin
Windthorststraße 35
48143 Münster
Tel. 0251/131 36 20

zfS 
| Zentrum für Sportmedizin

Offizieller sportmedizinischer

Partner des:



www.zfs-muenster.de



Landgoed Twente Marathon: Eine Genussveranstaltung!

Geht das überhaupt? Ein Marathon als Genussveranstaltung? Wir – Hinz Völkert und ich – wollen es ausprobieren. Zwei Argumente sprechen schon mal dafür: Keine Zeitnahme, also jede Menge Zeit, um das Gebotene zu genießen. Eine tolle Parklandschaft direkt hinter der Grenze bei unseren niederländischen Nachbarn in Twente. Ähnlich der Westfälischen Parklandschaft, nur mehr Park und weniger Landwirtschaft und ein ziemlich naturbelassener Fluss: Die Dinkel.

Samstag, 30. Oktober 2010, die Bäume prahlen mit ihren schönen goldenen Herbstfarben. Wir werden auf einer alten Hofanlage freundlich empfangen. Mit den Startunterlagen gibt es einen Gutschein für Kaffee mit Krentenwegge (eine Art Rosinenstuten mit vielen Korinthen): Lecker! Draußen auf dem Hof stehen vier große Holzbottiche, und eine Blechbläsertruppe spielt schmissige Musik. Wir starten in einer schönen Allee unter dem Transparent „Loat goan“. Läufer zusammen mit Radfahrern. Du wunderst dich? Man kann sich die Distanz nämlich auch teilen. Zu zweit anmelden, ein Fahrrad mitnehmen und unterwegs beliebig tauschen. Hinz und ich setzen

allerdings für die gesamte Strecke unsere eigenen Füße ein.

Schon nach wenigen Kilometern gibt es in der Mühle Singraven eine Kürbissuppe, etwas zu Trinken und als Sahnehäubchen: Gesang von einem Chor in Trachtenkleidung. Kurz darauf beim Bäcker in Denekamp das köstliche Rosinenbrot – zu Niederländisch: „Krentenwegge“. Dann geht es an der wunderschönen Dinkel entlang. Die Strecke ist gut markiert. Das ist auch sinnvoll, weil sich das Feld von Läufern und Radbegleitern durch die vielen „Genusspunkte“ streckt. Wir bekommen Wein, laufen durch einen Kuhstall, bekommen Obstsalat serviert. In Grobweg, auf halber Strecke, gibt es „Pannekoeken“, je nach Wahl mit Schokosoße, Vla, Apfelmus, Zucker und so weiter. Allerdings muss man schon eine Weile Schlange stehen. Trotz des sehr verführerischen Dufts greifen wir nicht zu, sondern bedienen uns reichlich beim Obstbuffet. So gestärkt geht es weiter, durch bunte Wälder und grüne Felder, überwiegend nicht asphaltiert. Es gibt Käse, Bienenstich, Akkordeonmusik, Bockbier mit Schnittchen im Arboretum.

Im Landhaus Egheria werden wir mit einem Glockenschlag willkommen geheißen. Drinnen wird Klassik gespielt, selbstverständlich live. Dazu stilecht ein Glas Wein mit Serranoschinken. Der einsetzende leichte Regen drückt keineswegs auf die Stimmung. Ein Läufer beschwört: „Ich habe um die 80 Marathons gelaufen, aber dieser ist der Schönste!“. Dem stimmen wir sofort zu! Dann geht es in die „Berge“. Auf einer Graphik sahen die niederländischen Berge beeindruckend aus, in der Landschaft allerdings fallen sie kaum auf. So allmählich spürt man diesen etwas bedächtigeren Marathonlauf in den Beinen.

Das ist aber schnell vergessen, als wir uns dem Ziel nähern. Auf einem roten Teppich werden wir empfangen – Zieltransparent „le bint d'r“ –, und wir werden von einigen jungen Damen erwartet mit einem Glas Sekt mit Himbeere. Für den kleinen Rest-Hunger gibt es Schnittchen mit gebackener Leber- oder Blutwurst und Apfelmus.

Die holzbefeuerten Holzbottiche sind inzwischen nicht nur mit warmem Wasser, sondern auch mit vielen gutgelaunten Läufern gefüllt. Auch wir aalen uns bald im warmen Wasser und genießen noch eine Runde Bier oder Sekt. Die Stimmung ist klasse. Viele Laufgeschichten werden erzählt. Der DJ spielt fetzige Oldies. Nach einer halben Stunde im Bottich ist die Müdigkeit vollkommen aus den Beinen gespült. Das ist auch gut so, denn drinnen in der Scheune spielt ein Duo mit Gitarre und Klavier auf, zeitweise unterstützt von der Thekenbesetzung, die sich als hervorragende Sängerin entpuppt. Partystimmung pur, die Beinen können einfach nicht still stehen. Es fällt uns schwer Abschied zu nehmen.

Ein Marathon als Genussveranstaltung? Geht das? Ja, und wie! Unsere Nachbarn in Twente haben ein toll organisiertes Lauffest veranstaltet.

> Alida Kranenburg

www.landgoedtwentemarathon.nl



Noch Restplätze frei: LSF-Bergwandern mit Hüttenstützpunkt im Wilden Kaiser vom 24. bis 30. Juli 2011

Das Kaisergebirge liegt in Tirol, Österreich und ist eine der attraktivsten Gebirgsgruppen der Nördlichen Kalkalpen. Die Wanderung führt uns ab Kufstein Kaisertalaufstieg durch das grandiose Kaisertal vorbei an Gebirgsbächen und steilen Felswänden in ein alpines Naturschutzgebiet mit reichhaltiger Pflanzen und Tierwelt zum Hans-Berger-Haus (936 m). Von unserem Hüttenstützpunkt aus werden wir täglich zu abwechslungsreichen Bergwanderungen aufbrechen und schönste Aussichtspunkte und Gipfel besuchen.

Zielort: Kufstein Kaisertalparkplatz, Tirol, Österreich.

Unterbringung: Berggasthaus mit Mehrbettzimmern, Halbpension.

Programm: Alpine Bergwanderungen mit einer Gehdauer bis zu 6 Stunden.

Sonntag: Anreise und Aufstieg durch das Kaisertal zum Hans-Berger-Haus, Treffpunkt Kaisertalparkplatz 15 Uhr.

Montag bis Freitag: Bergwandertage

Samstag: Abstieg nach Kufstein und Abreise

Unser Hüttenstützpunkt:

Hans-Berger-Haus (936 m)

Hüttenziele in der Region:

Anton-Karg-Haus (823 m), Stripsenjochhaus (1577 m), Kaindlhütte (1317 m), Vorderkaiserfeldenhütte (1384 m)

Gipfel (fakultativ):

Hocheck (1470 m), Gamskogel (1449 m), Naunspitze (1633 m), Petersköpfl (1745 m), Pyramidenspitze (1998 m), Stripsenkopf (1807 m), Feldberg (1813 m)

Voraussetzung: Kondition für Touren bis zu 6 Stunden, auch für Anfänger mit guter Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Ausrüstung: Bergwanderausrüstung für eine Woche.
Ausrüstungsliste bitte beim Tourenleiter anfordern.

Teilnehmer: Teilnehmerzahl 6 bis 12 Personen.

Leistungen: Hüttenübernachtungen in Mehrbettzimmern (Zimmerlager), Halbpension, Führung, Sporthilfeversicherung, Vorbesprechung.
Kosten für die An- und Abreise sowie zusätzliche Verpflegung sind separat von den Teilnehmern zu begleichen.



- Veranstalter: LSF Münster e. V., Breitensport/Bergwandern
- Leitung: Ulrich Münten, LSF Münster e. V., DAV Wanderleiter
Langemarckstraße 33, 48147 Münster
Tel.: 0251 2704730
E-Mail: ulrich_muenten@web.de
- Kosten: 280 Euro
Anzahlung 10% (Stornogebühr) wird nach Bestätigung des Tourenleiters vom LSF abgebucht.
Restliche Kosten bis zum 31.05.2011.
Bei Reiserücktritt verbleibt die Stornogebühr.
LSF-Mitglieder erklären sich bei Anmeldung mit der Abbuchung durch LSF Münster e. V. einverstanden.
- Anmeldung: Verbindliche Anmeldung per E-Mail bitte bis zum 31.03.2011 mit voller Adresse an Ulrich Münten ulrich_muenten@web.de

Änderungen des Programms wegen Wetters, Wegeverhältnissen und Leistungsvermögen der Teilnehmer werden vorbehalten.
Regressansprüche aus dem Veranstalterisiko entfallen.

MÄRZ

Herbert Durynek	01.03.
Heidi Dittrich	02.03.
Anne-Kathrin Willamowski	02.03.
Ann-Christine Ehling	03.03.
Timo Mersmann	04.03.
Markus Graf	04.03.
Gernot Hauke	04.03.
Barbara Heuer	07.03.
Hannah Holtkötter	08.03.
Sigrid Heinzl	10.03.
Rainer Wilde	10.03.
Christel Herbert	11.03.
Uwe ter Veen	11.03.
Bernd Becker-Jostes	12.03.
Torsten Honemann	12.03.
Monika Dropmann	13.03.
Gertrud Twent	13.03.
Achim Aretz	13.03.
Klaus Bühn	14.03.
Klaus Wandres	14.03.
Carsten Freydank	15.03.
Florian Milden	15.03.
Bernhard Paßlick	16.03.
Lasse Lodweg	16.03.
Paul Jannes Riesmeier	19.03.
Peter Leonard	20.03.
Ulrich Maurer	21.03.
Céline Jocksch	21.03.
Lukas Kuhlmann	21.03.
Andreas Beßeling	22.03.
Thomas Strauß	22.03.
Anke Rohm	22.03.
Dagmar Großmann	23.03.
Daniela Lembeck	23.03.
Thorsten Bratz	23.03.
Lotta Stöber	23.03.
Helmut Neuhaus	24.03.
Elfi Lorbach	25.03.
Ulrich Budde	26.03.
Beate Hagemann	26.03.
Nicole Bäcker-Kintrup	27.03.
Britta Fricke	28.03.
Christa Ruten	30.03.
Heike Frerick	30.03.
Gaby Bäumker	30.03.
Dzemila Muratovic	30.03.
Tomasz Jadamus	30.03.
Andrea Müller	31.03.

Sarah Hacke	31.03.
Verena Draude	31.03.

APRIL

Josef Hillebrand	01.04.
Rainer Wachsmann	01.04.
Imke Leimbach	01.04.
Almut Mecking	02.04.
Nina Pues	02.04.
Sylvia Prinz	03.04.
Susanne Brinck	04.04.
Frieda Lammers	06.04.
Arne Wehner	06.04.
Gaby Spatz	07.04.
Margarete Schnieders-Milden	08.04.
Petra Benz	09.04.
Sarah Senske	09.04.
Erich Rührup	10.04.
Martin Dahlmann	10.04.
Peter Blauth	11.04.
Ursula Saß	13.04.
Brigitte Averdiek	14.04.
Gabriele Rotering	14.04.
Sebastian Klein	14.04.
Hubert Pilik	15.04.
Reinhard Zumdick	16.04.
Anke Möhle	17.04.
Thomas Stöber	18.04.
Nina Warnke	18.04.
Martin Kanne	19.04.
Amir Kuhzarani	19.04.
Udo Kristowiak	20.04.
Ulrike Hesecker	20.04.
Thomas Böckenholt	20.04.
Lena Grawe	21.04.
Carl Lennert Riesmeier	21.04.
Heinz Robbers	22.04.
Mats Lammers	22.04.
Valérie Ludwig	23.04.
Andreas Leißing	24.04.
Markus Droste zu Vischering	25.04.
Heiko Behnen	25.04.
Annette Traud	26.04.
Karl-Josef Hilger	26.04.
Manfred Hoermann	26.04.
Antonio Henrique	27.04.
Ferdi Garske	27.04.
Anna Vogt	28.04.
Tilman Völkert	28.04.

60

40

20

40

40

30

30

50

20

60

30

Anja Brüning	28.04.		Richard Holtmeier	11.05.	
Ingo Huesker	29.04.		Christoph Haecker	13.05.	
Elmar Pape	29.04.		Ulrich Baumheuer	15.05.	
Peter Grotjohann	29.04.		Heiner Kröger	16.05.	
Christoph Kurth	29.04.		Ronja Reinhardt	16.05.	
Berthold Ostlinning	30.04.		Manfred Ritter	17.05.	
			Bettina Beer	17.05.	
MAI			Andreas Nergenau	19.05.	60
Harald Schönbrunn	01.05.		Sven Gedig	19.05.	30
Sibylle Lübbert	01.05.		Klaus Becker	20.05.	
Peter Strelow	02.05.		Martin Stahlberg	20.05.	
Ilona Bredebusch	02.05.		Uwe Slüter	21.05.	
Mohamede Chraibi	02.05.		Lucia Bruns	22.05.	
Rainer Schulte	04.05.	80	Dieter Sternberg	23.05.	
Christian Jabs	04.05.		Petra von Grabe-Vogt	23.05.	
Heinz Lütke-Glanemann	04.05.		Carola Pörschke	23.05.	
Gerlinde Lenger	05.05.		Udo Rapelius	23.05.	
Michael Goschke	05.05.		Elisabeth Wiedenhues	23.05.	
Johannes Hoffmann	05.05.	20	Ines Beike	23.05.	
Susanne Zeglin	05.05.		Jürgen Janutta	24.05.	
Annika Schnieders	05.05.		Martin Obst	25.05.	
Klaus Hellwig	06.05.		Theo Lauhoff	26.05.	60
Michael Geske	07.05.		Ludger Koch	26.05.	
Bernd Huesker	08.05.		Peter Kaiser	26.05.	
Rainer Uetz	08.05.		Maria Wefers	26.05.	
Jutta Zimmer	08.05.		Helmuth Eiken	28.05.	
Jasper Mildner	08.05.		Melanie Dreier	28.05.	
Dorothee Maneke	08.05.		Lisa Schmiedeshoff	29.05.	20
Stefan Priess	09.05.		Hinz Völkert	30.05.	
Cecilia Pöpke	09.05.		Patrizia Caracciolo	31.05.	
Lars Haußer	10.05.		Kai Nierhoff	31.05.	
Miles Geske	10.05.		Tim Lukas Schmiedeshoff	31.05.	
Kerstin Weßling	11.05.		AndréArendt	31.05.	
Annette Schmitz	11.05.		Andreas Sontopski	31.05.	
Julian Lanvermann	11.05.	20			

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Richard Holtmeier
 Markus Berlinger
 Dr. Guntram Ochs
 Nicole Höltermann
 Marion Urmelt
 Jens Heuer
 Philipp Kock
 Maren Henry
 Thomas Balkenhohl
 Sabine Fischer

Theodor Lange
 Johannes Bertling
 Tomasz Jadamus
 Sigrid Honerkamp
 Peter Zimmer
 Dieter Linsky
 Vanessa Radusch
 Annika Schnieders
 Mathias Fischer
 Pascal Hille

BESTENLISTEN

DEUTSCHE BESTENLISTE 2010

SCHÜLER/JUGEND

W14 5 km

14. Platz Lisa Hülsmann 19:34

W15 5 km

22. Platz Lisa Hülsmann 19:34

mJgB 10 km

32. Platz Ibrahim Osman 34:59

wJgA 2.000-m-Hindernis

33. Platz Lisa Schmiedeshoff
8:10.30

Juniorinnen 3.000-m-Hindernis

22. Platz Johanna
Rellensmann 12:29.96

FRAUEN

10-km-Mannschaft

22. Platz 1:58:30
Hempelmann 37:13, J. Rellensmann
40:24, Senke 40:53

Halbmarathon

48. Platz Jana Hempelmann 1:21:58

Halbmarathon-Mannschaft

15. Platz 4:27:51
Hempelmann 1:23:09, Senke 1:30:02,
Holtkötter 1:34:40
49. Platz 4:51:23
S.Rellensmann 1:36:42, J.Rellensmann
1:36:49, Feyerabend 1:37:52

Marathon

21. Platz Jana Hempelmann
2:54:34

Marathon-Mannschaft

4. Platz 9:23:06
Hempelmann 2:54:34, Schwefer
3:12:13, Senke 3:16:19

10. Platz 10:13:01
Borgmeier 3:24:20, Wemmer 3:24:20,
Feyerabend 3:24:21

29. Platz 11:58:11
Cantu 3:55:36, Hagemann 4:00:53,
Nathaus 4:01:04

3000-m-Hindernis

37. Platz Johanna Rellensmann
12:29.96

MÄNNER

Halbmarathon-Mannschaft

46. Platz 3:50:40
Schnieders 1:13:05, Dr.Reiß 1:18:26,
van der Velde 1:19:09

Marathon

41. Platz Steffen Schnieders
2:30:44

Marathon-Mannschaft

12. Platz 8:06:19
Schnieders 2:30:44, Dr.Reiß 2:44:40,
van der Velde 2:50:55

WESTFÄLISCHE BESTENLISTE 2010

SCHÜLER/JUGEND

M13 3x1.000 m

7. Platz Slüter, Haberkamp, Lenfort 10:08.87

W14 800 m

11. Platz Ronja Reinhardt 2:26.58

W14 5 km

2. Platz Lisa Hülsmann 19:34

M14 5 km

15. Platz Simon Pösentrup 19:31
19. Platz Alexander Lenfort 19:55

W15 800 m

17. Platz Ronja Reinhardt 2:26.58

W15 5 km

3. Platz Lisa Hülsmann 19:34

M15 3 x 1.000 m

15. Platz M.Haas, F. Haas, Veauthier 10:00.46

mJgB 3.000 m

8. Platz Ibrahim Osman 9:48.24

mJg 10 km

3. Platz Ibrahim Osman 34:59

wJgA 2.000-m-Hindernis

2. Platz Lisa Schmiedeshoff 8:10.30

mJgA 5.000 m

12. Platz Michael Beetz 16:31.43

mJgA 10 km

10. Platz Michael Beetz 34:19
15. Platz Ibrahim Osman 34:59

Juniorinnen 10 km

9. Platz Johanna Rellensmann 40:24

Juniorinnen Halbmarathon

7. Platz Johanna Rellensmann 1:36:49

Juniorinnen 3.000-m-Hindernis

2. Platz Johanna Rellensmann 12:29.96

FRAUEN

5.000 m

12. Platz Jana Hempelmann 18:26.47

10 km

10. Platz Jana Hempelmann 37:13

10-km-Mannschaft

2. Platz 1:58:30
Hempelmann 37:13, J.Rellensmann 40:24, Senke 40:53
11. Platz 2:07:33
Borgmeier 40:57, Holtkötter 42:45, Feyerabend 43:51

Halbmarathon

6. Platz Jana Hempelmann 1:21:58
 18. Platz Sarah Senske 1:30:02

Halbmarathon-Mannschaft

1. Platz 4:27:51
 Hempelmann 1:23:09, Senske 1:30:02, Holtkötter 1:34:40
 7. Platz 4:51:23
 S.Rellensmann 1:36:42, J.Rellensmann 1:36:49, Feyerabend 1:37:52

Marathon

4. Platz Jana Hempelmann 2:54:34
 11. Platz Ira Schwefel 3:12:13
 13. Platz Sarah Senske 3:14:32

Marathon-Mannschaft

1. Platz 9:23:06
 Hempelmann 2:54:34, Schwefel 3:12:13, Senske 3:16:19
 2. Platz 10:13:01
 Borgmeier 3:24:20, Wemmer 3:24:20, Feyerabend 3:24:21
 10. Platz 11:57:33
 Cantu 3:55:36, Hagemann 4:00:53, Nathaus 4:01:04

3.000 m Hindernis

5. Platz Johanna Rellensmann 12:29:96

MÄNNER**10-km-Mannschaft**

14. Platz 1:45:04
 Aretz 33:41, Dr. Reiß 35:28, Langenbach 35:55
 19. Platz 1:45:58
 Schnieders 34:13, Beetz 34:52, Osman 36:53

Halbmarathon

11. Platz Steffen Schnieders 1:12:13

Halbmarathon-Mannschaft

6. Platz 3:50:40
 Schnieders 1:13:05, Dr. Reiß 1:18:26, van der Velde 1:19:09

Marathon

4. Platz Steffen Schnieders 2:30:44

Marathon-Mannschaft

2. Platz 8:06:19
 Schnieders 2:30:44, Reiß 2:44:40, van der Velde 2:50:55
 8. Platz 8:48:25
 Schröder 2:54:24, Dr. Leonhard 2:55:46, Pösentrup 2:58:15
 9. Platz 8:55:23
 Braun 2:54:00, Honemann 2:59:47, Ziegler 3:01:36
 11. Platz 9:14:14
 Zumdick 3:04:36, Pezeschgi 3:04:42, Hampel 3:04:56
 12. Platz 9:23:37
 Karneth 3:06:20, Bales 3:08:20, Huesker 3:08:57

100 km

4. Platz Werner Hölscher 9:41:59

W30/35**5.000 m**

3. Platz Jana Hempelmann 18:26.47

10 km

2. Platz Jana Hempelmann 37:13
 8. Platz Miriam Schröder 41:14

Halbmarathon

2. Platz Jana Hempelmann 1:21:58

Marathon

3. Platz Jana Hempelmann 2:54:34

M30/35**200 m**

7. Platz Nouredidine Boulouh 24.96

800 m

3. Platz Nouredidine Boulouh 1:59.78

1.000 m

2. Platz Nouredidine Boulouh 2:38.99

1.500 m

2. Platz Nouredidine Boulouh 4:13.82

3.000 m

3. Platz Nouredidine Boulouh 9:23.90

10 km

6. Platz Steffen Schnieders 33:44

Halbmarathon

4. Platz Steffen Schnieders 1:12:13

Marathon

3. Platz Steffen Schnieders 2:30:44
 6. Platz Björn Reiß 2:44:40

W40**Marathon**

4. Platz Ira Schwefel 3:12:13

M40**200 m**

6. Platz Arne Fischer 26.47

800 m

10. Platz Arne Fischer 2:19.70

1.000 m

10. Platz Arne Fischer 3:08.43

1.500 m

5. Platz Michael Scheel 4:31.59

3.000 m

5. Platz Michael Scheel 9:40.95

W45**Halbmarathon**

7. Platz Susanne Rellensmann 1:35:38

Marathon

3. Platz Susanne Rellensmann 3:25:11

M45**10 km**

10. Platz Markus van der Velde 35:50

Halbmarathon

6. Platz Markus van der Velde 1:19:09

BESTENLISTEN

Marathon

2. Platz	Markus	van der Velde	2:45:35
8. Platz	Peter	Leonhard	2:55:46

W50

1.500 m

2. Platz	Anne	Holtkötter	5:35:35
----------	------	------------	---------

3.000 m

2. Platz	Anne	Holtkötter	11:46:57
----------	------	------------	----------

5.000 m

3. Platz	Anne	Holtkötter	20:13:88
----------	------	------------	----------

10 km

5. Platz	Anne	Holtkötter	42:40
10. Platz	Rita	Lanwer	44:19

Halbmarathon

3. Platz	Anne	Holtkötter	1:34:40
5. Platz	Rita	Lanwer	1:37:52

Marathon

3. Platz	Anne	Holtkötter	3:31:12
----------	------	------------	---------

M50

1.000 m

5. Platz	Antonio	Henrique	3:10:32
----------	---------	----------	---------

1.500 m

5. Platz	Antonio	Henrique	5:02:60
8. Platz	Michael	Holtkötter	5:05:53

3.000 m

7. Platz	Michael	Holtkötter	10:52:15
----------	---------	------------	----------

100 km

2. Platz	Werner	Hölscher	9:41:59
----------	--------	----------	---------

W55

10 km

4. Platz	Maria	Feyerabend	43:51
----------	-------	------------	-------

Halbmarathon

3. Platz	Maria	Feyerabend	1:35:26
----------	-------	------------	---------

Marathon

1. Platz	Maria	Feyerabend	3:24:21
7. Platz	Christel	Löchte	4:15:40
10. Platz	Angelika	Dohmann	4:20:31

M55

1.000 m

2. Platz	Karl-Heinz	Prieß	3:25:19
----------	------------	-------	---------

1.500 m

4. Platz	Karl-Heinz	Prieß	5:16:43
----------	------------	-------	---------

3.000 m

6. Platz	Karl-Heinz	Prieß	11:29:00
----------	------------	-------	----------

10 km

2. Platz	Reinhard	Schröder	38:00
----------	----------	----------	-------

Halbmarathon

2. Platz	Reinhard	Schröder	1:24:00
----------	----------	----------	---------

Marathon

1. Platz	Reinhard	Schröder	2:53:54
----------	----------	----------	---------

100 km

1. Platz	Peter	Kaiser	12:25:27
----------	-------	--------	----------

W60

800 m

2. Platz	Marion	Rother	3:33:48
----------	--------	--------	---------

10 km

3. Platz	Marion	Rother	52:33:00
----------	--------	--------	----------

Halbmarathon

1. Platz	Brigitte	Ziegler	1:39:41
2. Platz	Parvin	Kamp	1:51:05
4. Platz	Marion	Rother	1:55:49

Marathon

1. Platz	Brigitte	Ziegler	3:35:37
4. Platz	Parvin	Kamp	4:03:58
5. Platz	Julia	Suwelack	4:06:21

M60

800 m

8. Platz	Torolv	Prokosch	2:55:18
----------	--------	----------	---------

1.000 m

7. Platz	Torolv	Prokosch	3:48:10
----------	--------	----------	---------

10 km

6. Platz	Bernd	Huesker	40:22
----------	-------	---------	-------

Halbmarathon

2. Platz	Bernd	Huesker	1:27:52
----------	-------	---------	---------

Marathon

2. Platz	Bernd	Huesker	3:08:57
----------	-------	---------	---------

W65

10 km

10. Platz	Helga	Landfried-Teodoruk	57:50
-----------	-------	--------------------	-------

W70

Marathon

1. Platz	Hildegard	Durynek	5:08:13
----------	-----------	---------	---------

M70

10 km

9. Platz	Gottfried	Schäfers	47:08
----------	-----------	----------	-------

Halbmarathon

7. Platz	Gottfried	Schäfers	1:45:39
----------	-----------	----------	---------

Marathon

4. Platz	Gottfried	Schäfers	3:46:47
9. Platz	Manfred	Hoermann	5:02:32

> Michael Holtkötter

VEREINSBESTENLISTE 2010

MÄNNER

100 m Bahn

Dr. Arne	Fischer	00:13.13
----------	---------	----------

200 m Bahn

Noureddine	Boulouh	00:24.69
Dr. Arne	Fischer	00:25.96
Torolv	Prokosch	00:33.08

400 m Bahn

Torolv	Prokosch	01:15.50
--------	----------	----------

800 m Bahn

Noureddine	Boulouh	01:59.78
Dr. Arne	Fischer	02:19.70
Michael	Holtkötter	02:24.88
Torolv	Prokosch	02:55.18

1000 m Bahn

Noureddine	Boulouh	02:38.99
Ibrahim	Osman	02:53.10
Dr. Arne	Fischer	03:08.43
Antonio	Henrique	03:10.32
Dr. Karl Heinz	Prieß	03:25.19
Torolv	Prokosch	03:48.10
Lasse	Lodweg	03:48.49
Heinz-Jürgen	Loos	03:59.70

1 km Straße

Julian	Fricke	4:08
Carl Lennert	Riesmeier	4:56
Paul Jannes	Riesmeier	5:15

1500 m Bahn

Noureddine	Boulouh	04:13.82
Ibrahim	Osman	04:31.82
Michael	Scheel	04:31.59
Thomas	Stöber	04:55.16
Antonio	Henrique	05:02.60
Michael	Holtkötter	05:05.53
Dr. Karl Heinz	Prieß	05:16.53
Heinz-Jürgen	Loos	06:31.60

2 km Straße

Alexander	Lenfort	7:14
Luca	Hülsmann	8:26

3000 m Bahn

Noureddine	Boulouh	09:23.90
Michael	Scheel	09:40.95
Ibrahim	Osman	09:48.24
Michael	Beetz	09:54.89
Thomas	Stöber	10:50.22
Michael	Holtkötter	10:52.15
Dr. Arne	Fischer	11:18.47
Dr. Karl Heinz	Prieß	11:29.04
Thorsten	Schulze	12:34.39
Ulrich	Müntes	14:41.30

3 km Straße

Markus van der Velde		10:19
Sebastian	Klein	11:07
Antonio	Henrique	11:08
Alexander	Lenfort	11:44
Clemens	Wolking	12:21
Martin	Pöttker	13:26
Philip	Slüter	13:30

5000 m Bahn

Michael	Beetz	16:31.43
Stefan	Langenbach	16:49.38
Antonio	Balbino	17:34.08
Rafael	Droste zu Vischering	17:55.25
Thomas	Stöber	18:48.42
Dr. Arne	Fischer	19:15.77
Michael	Holtkötter	20:13.88

5 km Straße

Steffen	Schnieders	16:18
Noureddine	Boulouh	16:22
Michael	Beetz	16:32
Michael	Scheel	16:49
Ibrahim	Osman	16:49
Stefan	Langenbach	17:02
Antonio	Balbino	17:22
Dr. Björn	Reiß	17:40
Reinhard	Zumdick	17:56
Andreas	Leißing	17:57
Hendrik	AufmKolk	18:01
Marco	Hampel	18:08
Timo	Mersmann	18:08
Marc	Ziegler	18:13
Antonio	Henrique	18:17
Sebastian	Klein	18:34
Michael	Holtkötter	18:38
Dr. Peter	Leonard	18:45
Andre	Riesmeier	19:00
Thomas	Fricke	19:01
Klaus	Brinker	19:07
Michael	Geske	19:14
Alexander	Milden	19:15
Thomas	Stöber	19:17
Stefan	Bales	19:18
Sirus	Pezeschgi	19:26
Simon	Pösentrup	19:31
Gernot	Hauke	19:39
Dr. Karl Heinz	Prieß	19:41
Dr. Arne	Fischer	19:42
Hans	Reimann	19:47
Thorsten	Bratz	19:47
Andreas	Sontopski	19:48
Klaus	Buchterkirche	19:50
Alexander	Lenfort	19:54
Stefan	Lenfort	20:11
David	Veauthier	20:16
Bastian	Bathen	20:21
Klaus	Bühn	20:21
Colin	Geske	20:22
Rainer	Wachsmann	20:24
Stanislav	Bartusiak	20:28
Clemens	Wolking	20:28
Siegfried	Milden	20:34
Stefan	Niewöhner	20:44
Ulrich	Kaiser	20:46
Thorsten	Schulze	21:01
Maximilian	Haas	21:02
Mathias	Koch	21:30
Stefan	Hahn	21:35
Mohamede	Chraïbi	21:45
Axel	Wiedenhues	21:47
Gerhard	Menke	21:48
Frank	Overkott	21:53
Martin	Pöttker	21:54
Jürgen	Seidel	21:58
Philip	Slüter	21:58
Gregor	Veauthier	21:59
Nicolas	Bartsch	22:02

Andreas	Clausing	22:09
Andre	Arendt	22:10
Peter	Dittrich	22:43
Herrmann	Hemsing	22:51
Gottfried	Schäfers	23:11
Jari	Bender	23:14
Sven	Penaat	23:16
Markus	Dropmann	23:16
Uwe	Slüter	23:17
Andreas	Baune	23:36
Kai-Uwe	Kock	23:37
Rolf	Wiedenhues	24:19
Jochen	Altman	24:37
Torolv	Prokosch	24:37
Guido	Wecker	24:51
Julian	Fricke	24:58
Achim	Wahle	25:09
Hinz	Völkert	25:45
Luca	Hülsmann	26:04
Heinz-Jürgen	Loos	26:18
Manfred	Hoermann	26:40
Mario	Hampel	26:58
Bernhard	Kreienbaum	27:05
Jan	Asshauer	27:14
Heinz	Bücker	27:19
Heinz	Hengefeld	27:41
Klaus	Lietzow	28:08
Arne	Wehner	28:14
Georg	Ludewig	28:15
Uli	Schindler	28:18
Markus	Jaensch	29:36
Markus	Rasche	29:36
Wolfgang	Jonas	30:20
Friedhelm	Neuhaus	30:36
Pantaleone	Squillace	31:31
Felix	Rüdebusch	31:54
Klaus	Pieper	32:10
Ole	Lodweg	38:05
Lasse	Lodweg	38:05

10 km

Achim	Aretz	33:41
Steffen	Schnieders	33:53
Michael	Beetz	34:19
Ibrahim	Osman	34:59
Benoit	Varlet	35:23
Dr. Björn	Reiß	35:28
Stefan	Langenbach	35:29
Markus van der Velde		35:50
David	Möller	36:23
Marco	Hampel	36:34
Hendrik	AufmKolk	36:55
Dr. Peter	Leonard	37:17
Michael	Scheel	37:26
Andreas	Reckmann	37:38
Reinhard	Schröder	38:00
Marc	Ziegler	38:04
Timo	Mersmann	38:21
Peter	Blauth	38:33
Reinhard	Zumdick	38:34
Oliver	Prinz	38:41
Ludger	Pösentrup	38:45
Antonio	Henrique	38:46
Sven	Penaat	38:49
Florian	Braun	38:51
Martin	Kanne	38:54
Holger	Stadthaus	39:10
Michael	Holtkötter	39:18
Sirus	Pezeschgi	39:22

Andreas	Krämer	1:41:09	Henning	Lange	2:02:23	Martin	Pöttker	3:50:42
Henning	Lange	1:41:09	Peter	Kaiser	2:03:48	Peter	Strelow	3:51:45
Stefan	Chrzanowski	1:42:11	Ulrich	Kaiser	2:04:05	Manuel	Stöppel	3:51:48
Ralf	Schmeing	1:42:15	Manuel	Stöppel	2:04:39	Robert	Lenger	3:52:01
Rainer	Wachsmann	1:43:04	Dr. Björn	Reiß	2:17:50	Stefan	Petermann	3:52:04
Frank	Overkott	1:43:11	Thomas	Vogt	2:39:25	Guiseppe	Mariani	3:54:39
Stefan	Gottschall	1:43:30	Markus vom	Brauck	2:46:19	Ewald	Fikus	3:56:38
Markus	Dropmann	1:43:50	Horst	Schulz	2:51:10	Werner	Peters	3:56:49
Dr. Colin	v. Ettingshausen	1:43:57				Siegfried	Möller	3:56:59
Dr. Karl Heinz	Priefß	1:44:10	30 km			Dr. Colin v. Ettingshausen		3:57:13
Dirk	Keggenhoff	1:44:48	David	Möller	2:02:38	Andreas	Wegener	3:58:00
Gottfried	Schäfers	1:45:32	Norbert	Fasel	2:14:19	Ulrich	Kaiser	3:58:44
Dieter	Sternberg	1:46:22	Stefan	Chrzanowski	2:38:57	Jürgen	Schmitz	4:00:10
Hermann	Hemsging	1:46:22				Gregor	Hensen	4:01:20
Hermann	Löchte	1:46:32	Marathon			Dirk	Keggenhoff	4:02:37
Magnus	Grüger	1:47:01	Steffen	Schnieders	2:30:44	Uli	Schindler	4:05:33
Peter	Strelow	1:47:27	Dr. Björn	Reiß	2:44:39	Stefan	Lammers	4:06:15
Michael	Tombrink	1:48:05	Markus van der	Velde	2:45:34	Stefan	Gottschall	4:09:02
Stefan	Hahn	1:48:27	Oliver	Prinz	2:46:39	Peter	Kaiser	4:09:16
Jürgen	Seidel	1:49:19	Marco	Hampel	2:50:23	Magnus	Grüger	4:11:13
Heinz	Hoveling	1:49:46	Reinhard	Schröder	2:53:54	Ludger	Fließ	4:12:39
Udo	Gehring	1:50:09	Florian	Braun	2:54:00	Andre	Arendt	4:12:57
Martin	Pöttker	1:51:23	Dr. Peter	Leonard	2:55:46	Dirk	Schwiehbeer	4:13:20
Heinz-Jürgen	Loos	1:51:33	Hendrik	AufmKolk	2:56:00	Frank	Burghoff	4:15:01
Kai-Simon	Havers	1:51:49	Peter	Blauth	2:57:39	Heiner	Cloppenburg	4:15:03
Frank	Burghoff	1:51:59	Ludger	Pösentrup	2:58:14	Stefan	Niewöhner	4:16:42
Dieter	Rohloff	1:53:06	Torsten	Honemann	2:59:47	Uwe	Slüter	4:20:13
Uwe	Slüter	1:53:39	Marc	Ziegler	3:01:36	Dieter	Lammers	4:21:57
Sebastian	Magga	1:54:12	Reinhard	Zumdick	3:04:35	Rolf	Kückelmann	4:25:13
Rolf	Kückelmann	1:55:32	Sirus	Pezeschgi	3:04:40	Eberhard	Nutsch	4:29:09
Ulrich	Badde	1:56:25	Andre	Karneth	3:06:19	Kai-Simon	Havers	4:30:46
Werner	Driese	1:56:26	Werner	Hölscher	3:07:30	Michael	Tombrink	4:34:30
Manuel	Stöppel	1:56:34	Carsten	Ilgemann	3:07:51	Marcel	Bahnemann	4:36:25
Kai-Uwe	Kock	1:57:04	Stefan	Bales	3:08:19	Hinz	Volkert	4:40:50
Uli	Schindler	1:57:46	Bernd	Huesker	3:08:55	Heinz	Merse	4:46:04
Sven	Gedig	1:57:59	Andreas	Reckmann	3:08:59	Michael	Goschke	4:50:34
Achim	Wahle	1:58:36	Norbert	Fasel	3:09:58	Andreas	Baune	4:54:20
Stefan	Niewöhner	1:59:15	Dominik	Faßbender	3:12:14	Heinz	Bücker	4:58:00
Marcel	Bahnemann	1:59:54	David	Möller	3:12:35	Manfred	Hoermann	5:02:30
Guiseppe	Mariani	2:00:59	Klaus	Bühn	3:12:55	Guido	Wecker	5:03:31
Guido	Wecker	2:05:24	Benoit	Varlet	3:13:25	Leonhard	Decker	5:10:23
Hinz	Völkert	2:06:14	Christian	Kintrup	3:15:16	Jan	Asshauer	5:40:15
Peter	Arlt	2:06:57	Thomas	Fricke	3:16:09			
Manfred	Hoermann	2:07:48	Sven	Penaat	3:19:36	Marathon rückwärts		
Horst	Schulz	2:08:05	Klaus	Buchterkirche	3:19:55	Achim	Aretz	3:42:41 WR
Klaus	Wandres	2:10:31	Egon	Roth	3:20:27			
Leonhard	Decker	2:12:05	Stanislav	Bartusiak	3:20:37	50 km		
Heinz	Merse	2:13:23	Andreas	Sontopski	3:21:31	Andreas	Leißing	3:55:45
Heinz-Jürgen	Revering	2:13:42	Gerhard	Menke	3:22:22	Uli	Schindler	4:57:03
Heinz	Hengefeld	2:15:11	Martin	Kanne	3:23:08	Klaus	Neufend	5:13:17
Dieter	Fischer	2:15:18	Christoph	Haecker	3:24:09			
Berthold	Ostlinning	2:16:28	Andreas	Leißing	3:24:15	100 km		
Udo	Goldberg	2:17:58	Timo	Mersmann	3:24:20	Peter	Kaiser	12:25:26
Andreas	Baune	2:18:27	Bernhard	Paßlick	3:25:19	Stefan	Petermann	13:04:43
Heinz	Bücker	2:20:48	Andreas	Krämer	3:27:42			
Jan	Asshauer	2:37:53	Martin	Luig	3:28:09	FRAUEN		
			Stefan	Chrzanowski	3:28:34	800 m Bahn		
Halbmarathon rückwärts			Siegfried	Milden	3:30:44	Ronja	Reinhard	02:26:58
Achim	Aretz	1:36:30 WR	Stefan	Hahn	3:30:47	Lisa	Hülsmann	02:29:97
25 km			Clemens	Wolking	3:32:22	Hanna	Pösentrup	02:43:87
Marco	Hampel	1:40:23	Werner	Fritsche	3:33:11	Marion	Rother	03:33:48
Florian	Braun	1:40:23	Rainer	Wachsmann	3:33:43			
Andreas	Reckmann	1:42:55	Martin	Dahlmann	3:34:25	1 km Straße		
Sirus	Pezeschgi	1:45:25	Rainer	Uetz	3:35:05	Laura	Hampel	4:07
Bernd	Huesker	1:48:11	Mohamede	Chraibi	3:35:59	Ines	Beike	4:27
Dr. Arne	Fischer	1:48:12	Michael	Geske	3:38:34	Leonie Chiava	Düring	4:44
Stanislav	Bartusiak	1:55:45	Christoph	Schäfers	3:42:00			
Bernhard	Paßlick	1:57:51	Peter	Knein	3:42:03	1500 m Bahn		
Andreas	Sontopski	1:57:51	Hans	Reimann	3:43:12	Jana	Hempelmann	05:05:03
Andreas	Krämer	1:59:20	Klaus	Ehling	3:43:56	Johanna	Relleusmann	05:09:12
Guiseppe	Mariani	2:02:22	Jürgen	Seidel	3:49:55	Anne	Holtkötter	05:27:29
			Mathias	Koch	3:50:28			

BESTENLISTEN

Kerstin	Loeser	2:01:21	Angelika	Syska	2:41:24	Jutta	Zimmer	4:03:23
Bärbel	Ratering-Slüter	2:02:45	Stefanie	Anders	2:44:16	Parvin	Kamp	4:03:58
Annette	Schwarzkopf	2:02:53	Daniela	Lohm	2:45:00	Julia	Suwelack	4:06:21
Annette	Schmitz	2:04:16	Sunniva	Schulz	2:51:10	Barbara	Heuer	4:06:22
Carola	Kuhlmann	2:08:58	Christiane	Hölscher	3:16:01	Nicole	Bäcker-Kintrup	4:06:43
Sarah	Hacke	2:09:19				Kerstin	Loeser	4:15:07
Jutta	Homann	2:09:24	Marathon			Christel	Löchte	4:15:38
Bettina	Beer	2:09:30	Jana	Hempelmann	2:54:32	Annette	Schwarzkopf	4:19:45
Brigitte	Heckmann	2:09:35	Ira	Schwefer	3:12:12	Angelika	Dohmann	4:20:31
Dr. Diana	Schilling	2:10:29	Sarah	Senske	3:14:32	Marion	Rother	4:24:24
Mechthild	Schubert	2:10:39	Nadine	Borgmeier	3:24:18	Carola	Kuhlmann	4:26:26
Angelika	Syska	2:12:41	Britta	Wemmer	3:24:18	Dr. Diana	Schilling	4:29:30
Julia	Kaiser-Mariani	2:13:33	Maria	Feyerabend	3:24:19	Brigitte	Heckmann	4:29:53
Brunnhilde	Dargel	2:14:38	Susanne	Rellensmann	3:25:11	Lucia	Dießel	4:35:27
Uschi	Sypiena	2:15:02	Dr. Corinna	Meiser	3:29:50	Sabine	Harbering	4:37:47
Stefanie	Anders	2:16:45	Anne	Holtkötter	3:31:12	Alida	Kranenburg	4:37:49
Maria	Wefers	2:17:34	Brigitte	Ziegler	3:35:35	Sarah	Hacke	4:41:06
Sabine	Harbering	2:19:56	Verena	Draude	3:35:52	Jutta	Homann	4:41:19
Christa	Ruten	2:26:17	Juliana	Rotthauwe	3:46:03	Almut	Mecking	4:49:51
Kerstin	Weßling	2:32:08	Delia	Krell-Witte	3:46:37	Angelika	Syska	4:57:34
25 km			Anke	Mösle	3:55:01	Kerstin	Weßling	5:05:35
Maria	Feyerabend	1:55:16	Heike	Koch	3:55:03	Hildegard	Durynek	5:08:13
Beate	Hagemann	2:16:49	Björna	Althoff	3:55:19	Sabine	Goschke	5:10:24
Christel	Löchte	2:23:24	Magdalena	Cantu	3:55:34	Sabine	Decker	5:10:24
Mechthild	Lange	2:26:16	Christel	Kersebaum	3:56:08	Christa	Ruten	5:26:20
Marion	Rother	2:26:54	Britta	Drude	3:57:47	Monika	Dropmann	5:42:51
Annette	Schwarzkopf	2:29:41	Beate	Hagemann	4:00:51			
Julia	Kaiser-Mariani	2:41:10	Birgit	Nathaus	4:01:02			

> Markus van der Velde



Der feierliche Abschluss eines sportlichen Jahres: Unsere Weihnachtsfeier fand in diesem Jahr im Factory-Hotel statt.



WER LIEF WO?

25.10.2010 Dublin Marathon

Klaus Bühn 3:51:28

30.10.2010 Obstmeilenlauf Altendorf-Ersdorf

10 Meilen (16,1 km)

Dr. Björn Reiß 1:04:04 5. Ges. 1. M30

31.10.2010 Commerzbank Frankfurt Marathon

Sabine Goschke 5:10:24

Michael Goschke 5:10:26

31.10.2010 Athen Marathon

Klaus Bühn 3:31:25

31.10.2010 Rund um die Kaulsdorfer Seen Berlin 12,5 km Cross

Andreas Clausing 0:57:46 4. M50

31.10.2010 Röntgenlauf Remscheid-Lennep (63,3 km)

Norbert Fasel 5:57:08 7. M45

Klaus Neufend 7:50:24

06.11.2010 22. Westenwinkellauf Ascheberg-Herbern

1,3 km

Laura Hampel 0:05:21 1. Ges. 1. W11

2,8 km

Sebastian Klein 0:09:54 2. Ges. 1. MHK

5 km

Michael Beetz 0:19:21 4. Ges. 1. MJA

Thomas Fricke 0:19:43 5. Ges. 1. M40

Finni Wachsmann 0:25:06 2. W13

Rainer Wachsmann 0:25:07

Manfred Hoermann 0:29:13 2. M70

10 km

Kai-Uwe Kock 0:45:49

Martin Pöttker 0:46:57

Dirk Keggenhoff 0:47:28 10. M35

Ute König 0:48:01 9. Ges. 2. W45

Frank Burghoff 0:49:43

Guido Wecker 0:52:12

Marion Rother 0:52:33 1. W60

Jutta Homann 0:54:51 9. W40

06.11.2010 17. Dorstener Crosslauf

3,6 km

Patrick Dirksmeier 0:13:40 7. Ges. 1. MHK

07.11.2010 18. Verler Halbmarathon

Andreas Reckmann 1:25:20 2. M30

Reinhard Schröder 1:28:35 1. M55

07.11.2010 38. Bottroper Herbstwaldlauf 50 km

Andreas Leißing 3:55:45 7. M45

07.11.2010 1. Hohe Ward Trail Hiltrup (11 km Cross)

Marc Ziegler 0:44:43 10. Ges. 2. M35

Gernot Hauke 0:48:02 3. M35

Norbert Fasel 0:48:27 3. M45

Christian Kintrup 0:48:34 6. M40

Martin Luig 0:48:52 5. M35

Stephan Huesmann 0:50:16 6. M45

Gregor Veauthier 0:50:40 8. M45

Siegfried Milden 0:50:49

Mathias Koch 0:51:01 6. M30

Dorothee Maneke 0:51:10 4. Ges. 2. W30

Delia Krell-Witte 0:54:19 7. Ges. 2. W50

Andreas Clausing 0:54:31 5. M50

Juliana Rothauwe 0:56:10 10. Ges. 3. W30

Gottfried Schäfers 0:56:43 1. M70

Marianne Voetz 0:58:48 7. W40

Ludger Fliß 0:58:50

Jochen Altmann 0:59:21

Rolf Wiedenhuus 1:03:08 3. M60

Jürgen Breforth 1:03:54

Nicole Bäcker-Kintrup 1:05:00 1. W35

05.-07.11.2010 2. Windstopper Trailrun Dortmund 3 Etappen
(5,0/36,0/21,6km) Cross
Hendrik AufmKolk 4:55:11

07.11.2010 ING New York City Marathon
Heiner Cloppenburg 4:15:03
Kerstin Loeser 4:15:07

07.11.2010 Rursee marathon Einruhr
Uli Schindler 4:22:57

13.11.2010 23. Herbstwaldlauf des Elseyer TV 5,4 km
Michael Beetz 0:18:47 1. Ges. 1. MJA

13.11.2010 11. Steverlauf Senden

1,6 km
Laura Hampel 0:06:37 2. Ges. 1. W11
5 km
Sirus Pezeschgi 0:19:11 4. Ges. 1. M45
Susanne Rellensmann 0:21:29 3. Ges. 2. W45
Britta Drude 0:24:17 6. Ges. 1. W40
10 km
Marco Hampel 0:40:46 5. Ges. 1. M35
Susanne Koch 0:47:15 1. Ges. 1. W30

14.11.2010 Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes
Werner Hölscher 3:17:08
Gottfried Schäfers 3:42:00

20.11.2010 22. Werler Straßenlauf 5 km

Michael Beetz 0:16:32 1. Ges. 1. MJA
Delia Kreil-Witte 0:22:43 8. Ges. 1. W50

27.11.2010 25. Mesumer Adventslauf

5 km
Dr. Peter Leonard 0:18:45 8. Ges. 1. M45
Gerhard Menke 0:21:48 1. M55
Sybille Stein 0:21:49 5. Ges. 1. W40
Magdalena Cantu 0:24:44 3. W45
Finni Wachsmann 0:24:47 3. W13
Rainer Wachsmann 0:24:48 5. M45
10 km
Martin Kanne 0:39:11 6. M40
Stephan Huesmann 0:42:00 6. M45

28.11.2010 82. Bertlicher Straßenläufe

30 km
Stefan Chrzanowski 2:38:57 5. M40
Marathon
Gottfried Schäfers 4:07:52 2. M70

28.11.2010 Westfälische Crossmeisterschaften Lüchtringen

2700 m
Ibrahim Osman 0:09:46 5. MJB
4000 m
Michael Beetz 0:14:54 9. MJA
Sebastian Klein 0:16:27
5300 m
Jana Hempelmann 0:21:33 2. Ges. 1. W30
Antonio Henrique 0:22:35 3. M50
Michael Holtkötter 0:23:06 4. M50
Dr. Karl Heinz Prieß 0:24:37 8. M55
Anne Holtkötter 0:25:34 2. W50
Susanne Rellensmann 0:25:35 3. W45
6600 m
Dr. Arne Fischer 0:29:19 9. M40

28.11.2010 Firenze Marathon

Andreas Reckmann 3:08:59

28.11.2010 21. Advents-Aaseelauf

5 km
Timo Mersmann 0:18:08 5. Ges. 2. M30

Klaus Brinker	0:19:07	6. Ges.	1. M35
Miriam Schröder	0:19:27	1. Ges.	1. W30
Thomas Fricke	0:19:32	10. Ges.	2. M40
Alexander Lenfort	0:19:57		1. M12
Bastian Bathen	0:20:21		5. M30
Lisa Hülsmann	0:20:58	2. Ges.	1. W14
Hans Reimann	0:21:11		1. M55
Clemens Wolking	0:21:37		2. M45
Philip Slüter	0:22:16		4. M12
Juliana Rothhauwe	0:22:57	6. Ges.	2. W30
Laura Hampel	0:23:18	7. Ges.	1. W10
Achim Wahle	0:25:09		2. M55
Anna Hülsmann	0:25:13		2. W14
Lucia Dießel	0:26:01		2. W50
Luca Hülsmann	0:26:04		5. M10
Finni Wachsmann	0:26:25		2. W12
Rainer Wachsmann	0:26:31		5. M45
Karin Ortlepp	0:26:48		3. W50
Jutta Homann	0:26:56		4. W40
Manfred Hoermann	0:27:32		1. M70
Markus Jaensch	0:29:36		
Edith Thier	0:30:00		5. W50
Anne Thonemann	0:30:24		6. W50
Annegret Hageneier	0:30:34		7. W50
10 km			
Carsten Ilgemann	0:40:49		3. M40
Ralf Franke	0:42:27		5. M40
Gregor Veauthier	0:43:04		7. M45
Stephan Meyer	0:43:07		7. M40
Delia Kreil-Witte	0:47:54		1. W50
Michael Geske	0:49:29		
Stefan Lammers	0:49:30		
Marianne Voetz	0:50:10		3. W40
Ludger Fliß	0:50:10		
Wolfgang Hübner	0:50:29		6. M55
Anke Möslé	0:51:37		3. W35
Andreas Baune	0:51:57		
Barbara Heuer	0:53:57		10. W45
Guido Wecker	0:55:21		
Marion Rother	0:56:03		1. W60
Rainer Wilde	0:56:50		
Heinz Merse	0:58:08		
Nicole Höltermann	0:58:59		
Angelika Syska	0:59:27		5. W50
Brunhilde Dargel	1:01:25		1. W55
Ulrike Wegener	1:02:01		
Helga Roßkamp	1:07:31		
Anne Thonemann	1:07:56		9. W50

04.12.2010 25. Nikolauslauf Dülmen 10 km

Michael Beetz 0:35:31 2. Ges. 1. MJA
Susanne Koch 0:45:52 2. Ges. 1. W30
Rita Lanwer 0:46:39 3. Ges. 1. W50

04.12.2010 8. Everswinkel Nikolauslauf

3 km
Antonio Henrique 0:11:08 1. Ges. 1. M50
Clemens Wolking 0:12:21 8. Ges. 1. M45
Laura Hampel 0:13:16 1. Ges. 1. WSC
Martin Pöttker 0:13:26 2. M40
7,5 km
Mathias Koch 0:33:16 2. M30
Maria Feyrerabend 0:34:06 4. Ges. 1. W55
Juliana Rothhauwe 0:35:41 8. Ges. 3. W30
Werner Peters 0:36:11 7. M45
Jürgen Schmitz 0:37:08 8. M50
Birgit Nathaus 0:38:27 10. Ges. 2. W45
Beate Hagemann 0:38:40 3. W45
Marion Rother 0:40:54 1. W60
Monika Herding 0:41:31 2. W50
Manfred Hoermann 0:43:23 2. M70
Uschi Sypiana 0:43:50 3. W60
Guido Wecker 0:43:52

RESULTATE

Brigitte Averdiek	0:46:27		4. W55	Torolv Prokosch	0:26:20		2. M60
Vera Raidt	0:46:51		4. W50	Lucia Dießel	0:26:46		2. W50
15 km				Mario Hampel	0:26:58		
Dr. Karl Heinz Prieß	1:07:09	8. Ges.	1. M55	Rolf Wiedenhuus	0:27:12		3. M60
Stanislav Bartusiak	1:09:16	9. Ges.	2. M55	Bernhard Kreienbaum	0:27:13		2. M65
Manuel Stöppel	1:11:44		3. MHK	Arne Wehner	0:28:14		7. MJB
Stefan Hahn	1:11:56		3. M45	Georg Ludewig	0:28:15		9. M55
Ulrich Kaiser	1:12:53		2. M50	Helga Roßkamp	0:29:07		6. W30
Delia Krell-Witte	1:14:13	2. Ges.	1. W50	Manfred Hoermann	0:29:23		1. M70
Dr. Diana Schilling	1:25:33	5. Ges.	2. W45	Ulrike Wegener	0:29:52		4. W45
Mechthild Lange	1:26:38	6. Ges.	2. W50	Sarah Slüter	0:30:08		
				Pantaleone Squillace	0:31:31		
<u>04.12.2010 36. Steinfurter Nikolauslauf 10 km</u>				Martina Pösentrup	0:31:33		5. W40
David Möller	0:36:23	3. Ges.	3. MHK	Felix Rüdebusch	0:31:54		6. MSD
Oliver Prinz	0:38:41		2. M40	Lasse Lodweg	0:38:05		10. MSC
Marc Ziegler	0:38:44		2. M35	Ole Lodweg	0:38:05		5. MSB
Dr. Peter Leonard	0:39:49		1. M45	10 km			
Reinhard Zumdick	0:39:50		2. M45	Florian Braun	0:38:51	9. Ges.	3. M35
Gernot Hauke	0:41:34		3. M35	Torsten Honemann	0:41:45		2. M30
Gottfried Schäfers	0:50:22		1. M70	Miriam Schröder	0:42:08	4. Ges.	2. W30
Axel Wiedenhuus	0:51:13			Dr. Arne Fischer	0:42:13		4. M40
Rolf Wiedenhuus	0:53:42		6. M60	Carsten Igemann	0:42:36		6. M40
				Norbert Fasel	0:43:35		7. M45
<u>05.12.2010 Weißenseer Crosslauf Berlin (12 km)</u>				Sabine Fischer	0:43:41	6. Ges.	3. WHK
Andreas Clausing	0:56:32	5. Ges.	2. M50	Thomas Fricke	0:43:43		7. M40
				Moritz Schlenkhoff	0:44:24		
<u>10.12.2010 7. Ahlener Winter-Citylauf</u>				Sabine Knothe	0:44:46	7. Ges.	4. WHK
2,1 km				Clemens Wolking	0:45:43		
Ronja Reinhard	0:08:29	3. Ges.		Susanne Rellensmann	0:46:00	9. Ges.	1. W45
10 km				Manuel Stöppel	0:46:38		
Ibrahim Osman	0:35:52		2. MJB	Ulrich Kaiser	0:47:12		
Jana Hempelmann	0:37:26	3. Ges.	1. W30	Peter Zimmer	0:47:33		
Michael Scheel	0:37:26		1. M40	Michael Albers	0:47:40		
Timo Mersmann	0:38:21		4. M30	Klaus Ehling	0:48:21		
Michael Holtkötter	0:39:44		2. M50	Delia Krell-Witte	0:48:21		1. W50
Dr. Arne Fischer	0:40:14		9. M40	Kai Nierhoff	0:49:00		
Sebastian Klein	0:40:59			Dirk Keggenhoff	0:49:30		
Anne Holtkötter	0:44:22		2. W50	Gerhard Menke	0:50:29		2. M55
Sabine Knothe	0:44:23			Sybille Stein	0:51:40		3. W40
				Martin Dahlmann	0:52:13		
<u>24.12.2010 Bärenfels Heiligabendmarathon</u>				Horst Bodenberger	0:53:35		
Stefan Petermann	5:24:24		6. M40	Wolfgang Hübner	0:53:36		9. M55
				Bärbel Ratering-Slüter	0:53:36		5. W45
<u>31.12.2010 22. Galeria Kaufhof Silvesterlauf Münster</u>				Ludger Fliß	0:54:45		
5 km				Marianne Voetz	0:54:54		7. W40
Michael Beetz	0:17:13	3. Ges.	1. MJA	Anke Hasebrock	0:56:45		9. W45
Michael Scheel	0:18:01	7. Ges.	1. M40	Andreas Baune	0:57:07		
Marc Ziegler	0:18:27		2. M35	Dr. Diana Schilling	0:57:07		
Dr. Peter Leonard	0:19:18		1. M45	Marion Lodweg	0:57:38		10. W40
Sebastian Klein	0:19:20		9. MHK	Marion Rother	0:58:03		1. W60
Klaus Brinker	0:20:06		5. M35	Heike Berndt	0:58:34		
David Veauthier	0:20:16		1. MSA	Dirk Schwienheer	0:59:16		
Dr. Karl Heinz Prieß	0:21:00		1. M55	Udo Goldberg	1:00:19		
Hans Reimann	0:21:16		3. M55	Sven Gedig	1:00:48		
Stefan Lenfort	0:21:19		6. M40	Yvonne Bender	1:01:20		
Alexander Lenfort	0:21:30		1. MSB	Sven Penaat	1:01:21		
Simon Pösentrup	0:21:35		1. MSC	Marion Urmelt	1:01:40		
Dr. Corinna Meiser	0:22:15	4. Ges.	1. W35	Guido Wecker	1:02:05		
Ronja Reinhard	0:22:27	5. Ges.	1. WSA	Brigitte Fricke	1:03:39		9. W35
Stanislav Bartusiak	0:22:36		4. M55	Jan Asshauer	1:03:50		
Philip Slüter	0:22:44		2. MSB	5 km Walking			
Anke Möhle	0:22:55	6. Ges.	2. W35	Monika Dropmann	0:38:46		
Jari Bender	0:23:14		4. MSC	Christiane Schulte	0:44:50		
Sven Penaat	0:23:16		10. M40				
Markus Dropmann	0:23:16		9. M45	<u>31.12.2010 29. Int. Silvesterlauf Werl-Soest (15 km)</u>			
Axel Wiedenhuus	0:24:35			Dr. Björn Reiß	0:54:53		5. M30
Uwe Slüter	0:24:37		6. M50	Andre Karneth	0:57:49		6. M40
Kai-Uwe Kock	0:24:51		10. M45	Holger Stadthaus	1:00:12		
Thomas Fricke	0:24:57			Martin Luig	1:04:50		
Julian Fricke	0:24:58		2. MSD	Andre Arendt	1:17:54		
Laura Hampel	0:25:14		1. WSC	Angelika Syska	1:34:01		
Ute König	0:25:54		1. W45	Heinz Merse	1:34:01		
Heinz-Jürgen Loos	0:26:18		7. M55				



"Münster Day & Night"

Alle, die mal einen nicht alltäglichen Wettkampf ohne den üblichen Zeitdruck, aber mit toller Atmosphäre erleben wollen, hier der Link zu „Münster Day &

Night“ am 16./17. Juli 2011: <http://www.muenster.de/tauchclub/htm/flossen/dan.htm>. Die Veranstaltung findet auf einem 500-m-Teilstück eines Altarms des Dortmund-Ems-Kanals (Hiltrup, Hansestraße) statt. Mindestdistanz: 1 km.

Starten können alle Flossen- und Barfußschwimmer, egal ob Taucher, Rettungs-

schwimmer, Triathleten, Schwimmer. Nachts wird durch die Feuerwehr beleuchtet. Ein buntes Rahmenprogramm für Jung und Alt gibt es auch. Übrigens: Die Rekorde unserer etwa 550 Teilnehmer liegen bei 81 km/24 Std. mit Flossen und 43 km/24 Std. ohne Flossen. Die Laufsportfreunde Münster sind regelmäßig vertreten. Auch ich bin wieder dabei und verteidige meinen 1. Platz in der AK, 18 km ohne Flossen, einfach im normalen Badeanzug.

Komm', mach' auch mal mit; im Sommer ist das eine prima Alternative.

> Anne Thonemann



16. TUJA-Straßenlauf

3 km 13:30 Uhr Schwab - D, C, B
 5 km 11:50 Uhr Zwickow 12:30 Uhr
 10 km 12:15 Uhr Zwickow 13:25 Uhr
 21,1 km 14:05 Uhr Zwickow 16:25 Uhr
 Vermeidungsprotokoll: 15.12.2007

Rahmenprogramm:
 10. Action-Fitnesslauf über 5 km Start 18:30
 Anmeldung: www.lsf-muenster.de

Organisationsbeitrag:
 Erwachsene H&A: 8,- Euro, 10 km: 6,- Euro,
 5 km: 5,- Euro
 Schüler/Jugend bis 19 J.: 3,- Euro
 Nachmeldgebühr = 2,- Euro

Zahnassung mit Champion-Chip

Leihgebühr entfällt für Kinder und Jugendliche bei Rückgabe der Startnummer.

Meldefrist: 07.03.2011
 Nachmeldung: bis 45 Minuten vor dem Start
 Startort: gefriert ab 10:30 Uhr

Auszeichnungen:
 - Sachpreise für die ersten drei Gesamt
 - Preise für die 3 größten vorangemeldeten
 Gruppen
 - Prämien für neue Streckenrekorde
 5 km, 10 km und Halbmarathon

Startort:
 Sportpark Benteler Höhe

www.lsf-muenster.de

ZWISCHENZEIT 21. Jahrgang Nr. 83

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

Redaktion, Layout und Satz: Anne Holtkötter, zwischenzeit@lsf-muenster.de
 Korrektorat: Helga Landfried-Teodoruk, Marlies Sprenger, Julia Suwelack
 Fotos: Michael Holtkötter, Stefan Lammers, Ulrich Münten
 Druck: Druckerei Kleyer Roxel

Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Eingereichte Artikel per Mail an zwischenzeit@lsf-muenster.de. 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. April 2011

MEISTERSCHAFTEN 2011

FEBRUAR

19./20.	DM Jugend Halle	Leverkusen
26./27.	DM Halle	Leipzig

MÄRZ

5.	DM Cross	Löningen
13.	Westf. Halle M.W 14.15	Paderborn
19.	Westf. 10 km Straße	Salzkotten
16.-20.	EM Senioren Halle	Gent
27.	Westdt. Halbmarathon	Mühlheim (Rheinland)

APRIL

9.	Westdt. Langstrecke	Essen-Überruhr
17.	DM Halbmarathon	Griesheim

MAI

7.	Westdt. Langstaffel	Kaarst
7.	DM 10.000 m m. AK u. Jgd. 5.000 m	Essen
12.	Westfälische Langstrecke Schüler	Dortmund
14.	DM Senioren Berglauf	Waldkirch
13.-15.	EM Senioren Straße	Thionville-Yutz (Frankreich)
22.	DM Marathon	Hamburg
28.	Offene Westf. Senioren	Gladbeck
29.	Westdt. Männer, Frauen, Junioren	Bad Neuenahr

JUNI

2.	Offene Westf. Hindernis	Kamen-Methler
18.-19.	Westf. Jgd	Gütersloh
25.-26.	DM Senioren I	Ahlen
25.-26.	DM Junioren	Bremen

JULI

3.	Westf. Schüler	Hagen
3.	DM Berglauf	Oberstdorf
17.	Westdt. Schüler	Recklinghausen
23.-24.	DM Leichtathletik	Kassel
29.-31.	DM Senioren II	Minden

AUGUST

5. - 7.	DM Jugend	Jena
---------	-----------	------

SEPTEMBER

10.	DM 10 km Straßenlaufen	Oelde
10.-16.	EM Senioren	Lignano Italien
25.	Westdt. 10-km-Straßenlauf	Erfstadt-Lechenich

OKTOBER

9.	Westdt. Marathon	Essen
----	------------------	-------

NOVEMBER

27.	Westf. Cross	Herten
-----	--------------	--------

Meldungen zu den Meisterschaften an m.holtkoetter@lsf-muenster.de
(Aktualisierung der Termine und Meldeschluss unter www.lsf-muenster.de)

STARTKATALOG

FEBRUAR

13. Hamm	15 km	v, s	www.lg-hamm.de
27. Hamm	HM	v, s	www.lg-hamm.de
27. Münster	Cross	s	www.esv-muenster.de

MÄRZ

5. Löningen	Cross-DM	s	www.leichtathletik.de
12. Münster	3, 5, 10, HM	v	www.lsf-muenster.de
19. Salzkotten	Westf. M. 10 km	v, s	www.fivw.de
20. Steinfurt	Marathon, 10 km	v	www.steinfurter-marathonlauf.de
26. Saerbeck	5, 10, HM	v, s	www.kirmeslauf.de
27. Mühlheim (Rheinland)	Westdt. Halbmarathon	v, s	www.fivw.de

APRIL

9. Essen-Überruhr	Westdt. Langstreckenm.	v, s	www.fivw.de
17. Griesheim	Halbmarathon-DM	v, s	www.leichtathletik.de
17. Bielefeld	Hermannslauf		www.hermannslauf.de
17. Münster	5, 10, HM	v	www.zoolauf.de.vu
23. Steinbeck	5, 10, HM	v	www.steinbeck-osterlauf.de
23. Paderborn	5, 10, HM	v, s	www.paderborner-osterlauf.de
30. Nordkirchen	2,5, 5, 10	v, s	www.fc-nordkirchen.de/leichtathletik

MAI

6. Emsdetten	5, 10, HM	v, s	www.lg-volkslauf.de
7. Clarholz	5, 10	v	www.victoria-clarholz.de
8. Münster	City-Trail		www.salomon-city-trail.de
13. Dülmen	2,5, 5, 10		www.tsg-duelmen.de
14. Greven	5, 10		www.tvelauf-greven.de
21. Harsewinkel	5, 10	v	www.nightrun.info
22. Hamburg	Marathon-DM	v, s	www.leichtathletik.de
27. Haltern	5, 10	v, s	www.lg-haltern.de

v: amtlich vermessene Strecke

s: Verein übernimmt das volle Startgeld

Aktualisierung der Termine unter www.lsf-muenster.de





Ihre Laufspezialisten in Münster und Hamm!

ACTIVE
SPORTSHOP

Laufen Walking Triathlon



Läufer beraten Läufer

Laufschuhe
Laufbekleidung
Triathlonequipment
Puls- und GPS-Uhren
Babyjogger
Spikes
+ Laufkurse



www.active-laufshop.de

Active Sportshop Münster GmbH
Ludgeriplatz 11–13, 48151 Münster
Mo – Fr 10 – 18:30 Uhr und Sa 10 – 16 Uhr
Tel. 0251 - 52 40 34, Fax 0251 - 52 41 19

Active Sportshop Hamm
Martin-Luther-Str. 12-14, 59065 Hamm
Mo – Fr 10 – 13:30 / 15:00 – 18:30 Uhr und
Sa 10 – 16 Uhr, Tel. 02381 - 3 71 05 66