

LSF

Zwischenzeit



Heft 45 • August 2001 • 10. Jahrgang

*Amtliche
Vermessung des
Münster-Marathons*



*mit
Oldie-Fahrrad und
Jones-Counter*



Berichte: Brisbane • Lübeck • Berlin • Rennsteig

Dieses Datum sollten sich Marathon- Freunde merken: 8. September 2002

Am 08.09.2002 startet der 1. Volksbank-Münster-Marathon am Hindenburgplatz und führt an markanten Punkten der Stadt vorbei über eine landschaftlich reizvolle Strecke zurück zum Prinzipalmarkt. Die Ausschreibung und weitere aktuelle Informationen finden Sie im Internet: www.volksbank-muenster-marathon.de

Wir machen
den Weg frei

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

**Volksbank
Münster eG**



STARTkatalog

September

- | | | |
|-----|-------------|--|
| 01. | Elte * | 10 km, Halbmarathon |
| 02. | Bertlich * | 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon, 30 km, Marathon |
| 05. | Münster # | Volklauf „Rund um das Schloß“ 5 km, 10 km |
| 08. | Oelde * | 10 km |
| 15. | Warendorf | Emsseevolkslauf 4 km, 10 km, 20 km |
| 15. | Steinfurt * | Altstadtlauf 5 km, 10 km (Active Cup) |
| 15. | Dorsten * | 10 km Westd. + Westf. Meisterschaften, Meldeschluss 01.09.2001 |
| 22. | Gütersloh * | 5.000 m Westd. + Westf. Meisterschaften |
| 23. | Troisdorf * | 10 km Deutsche Meisterschaft |
| 29. | Saerbeck * | Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km |
| 30. | Berlin * | City-Marathon |

Oktober

- | | | |
|-----|-------------|---|
| 03. | Beelen | Volkslauf 4,8 km, 10,8 km |
| 06. | Sythen * | Straßenlauf 5 km, 10 km |
| 07. | Köln * | City-Marathon |
| 07. | Neubeckum | Herbstwaldlauf 5km, 10km |
| 13. | Coesfeld * | City-Lauf 5 km, 10 km |
| 14. | Essen * | Marathon Baldeney-See |
| 20. | Lengerich | Crosslauf 11 km, 27 km |
| 20. | Vreden | EuroSchnellBusLauf 5km, 11km |
| 27. | Nordwalde*# | Allerheiligenlauf 5 km, 10 km |
| 28. | Hamm * | Allerheiligenlauf 5 km, 10 km |
| 28. | Frankfurt * | City-Marathon Deutsche Meisterschaft, Meldeschluss 01.10.2001 |

November

- | | | |
|-----|------------|--|
| 03. | Herbern # | Westerwinkelwaldlauf 5 km, 10 km |
| 04. | Verl * | Westdeutsche Meisterschaft Halbmarathon, Meldeschl. 20.10.2001 |
| 10. | Borgholz. | Berglauf 4,6 km |
| 17. | Oberaden * | DLV-Lauf 10 km |
| 04. | Bottrop | 10 km, 25 km, 50 km |

Dezember

- | | | |
|-----|------------|--|
| 01. | Oelde | Nikolauflauf 3 km, 11 km |
| 01. | Mesum | Nikolauslauf 5 km, 10 km |
| 02. | 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!

Weitere Info's unter <http://www/laufftreff.de>

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme • Bockhorststr. 57 • 48165 Münster • Tel. 02501/4705

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

Medailensegen für die Laufsportfreunde in Brisbane

Brigitte Ziegler krönt ihre Karriere als Läuferin



Was soll als Steigerung nun noch kommen? Sportlich hat Brigitte Ziegler, die mit drei goldenen und einer bronzenen Medaille von den Senioren-Leichtathletikweltmeisterschaften in Brisbane/Australien zurückkehrte, nahezu alles erreicht. Sie gehört schon seit Jahren zu den besten Altersklassenläuferinnen unseres Landes, was nicht zuletzt zahlreiche Titelgewinne bei Deutschen Meisterschaften belegen. Auch ihre läuferische Vielseitigkeit wird damit dokumentiert, reicht doch die Titelsammlung von 5000 m bis hin zu 100 km.

Brisbane war mit Sicherheit ein krönender Höhepunkt in ihrer Läuferkarriere. Skepsis war im Vorfeld bei all denen angesagt, die Brigittes Programm von vier Wettkämpfen innerhalb von 11 Tagen für zu anstrengend hielten. 8-km-Cross zu Beginn der Welttitelkämpfe, 5000 und 10000 m auf der Bahn und zum Abschluss noch ein Marathon - ein wahrlich kräftezehrendes Unterfangen. Doch die Absprachen mit ihrem Coach waren klar: „Nur wenn gute Chancen auf eine vordere Platzierung bestehen, wird das komplette Leistungsvermögen abgerufen, sonst werden Kräfte gespart und das Erlebnis genossen.“ Im

Endresultat liest sich dies so:

Eine Bronzemedaille in der Einzelwertung und Gold mit der deutschen Mannschaft im Cross, ein vierter Platz über 5000 m, der Titelgewinn über 10000 m und im Marathon. Kräftesparen war so nicht ganz einfach, aber der Erfolg hilft über Müdigkeit und Muskelkater hinweg.

Doch Brigitte war nicht die einzige erfolgreiche Athletin unseres Vereins bei diesen Weltmeisterschaften. Gottfried Schäfers, ein Globetrotter in Sachen Marathon, errang zusammen mit der deutschen Mannschaft im Marathon eine Silbermedaille in der AK M 60. Ebenso über eine Silbermedaille durfte sich Bernhard Kreienbaum in der Mannschaft AK M 55 über die klassische Distanz freuen. Gut lief auch Andreas Nergenaus, der dasselbe Programm wie Brigitte absolvierte, auf allen Strecken, aber ihm fehlte ein wenig das Glück, um mit einer Mannschaftswertung einen Podestplatz erringen zu können.

Diese vier Laufsportfreunde haben unseren Verein in Australien bestens vertreten.

• Michael Holtkötter

Sommerfest

Unser diesjähriges Sommerfest
findet am 1. September in der Gartenanlage „Münsterblick“
statt, Beginn 19.30 Uhr.

Anmeldungen bei Uschi Claus 02 51-66 42 29

Maria Feyerabend 02 51-2 30 57 95

Maria Hemsing 0 25 71-78 57

Jürgen Koßmeier 02 51-39 21 08

Auf dem Weg zu mehr Ausdauer

Stundenlauf endet mit Picknick und Abschlussabend

In zehn Wochen zum Stundenlauf - unter diesem Motto trainierten die Teilnehmer des Laufkurses seit April. Unter der Anleitung des Breitensportwartes Werner Driese sowie Übungsleitern und Betreuern von den Lauf-

sportfreunden Münster absolvierten 130 Läuferinnen und Läufer den Kurs und den abschließenden Stundenlauf. Die beiden jüngsten Joggerinnen waren die achtjährige Maria und die zehnjährige Julie Schirmmeister.



Neues aus der „UHU“-Ecke (Um die HUNDert)

Rennsteiglauf am 19. Mai 2001 - nur für Menschen?

Freitagmittag, 12.30 Uhr: Eigentlich ist alles so wie immer..., wenn da nicht diese Taschen im Flur wären. Und eine riecht ver-dächtig nach Hund...???

Es schellt, Frauchen taucht auf, kurz danach Mariethres Kellmann (MT), dann Marlies Sprenger. Was will Marlies denn wohl hier? Aha, denke ich, es geht zum Joggen, und kläffe wie verrückt. Mache ich ja immer. Die drei freuen sich darüber überhaupt nicht. Was aber haben sie vor? Die werden doch nicht ohne mich...??? - Die Leine, aha, ich komme doch mit. Schnell reiße ich noch eine Glasvase um – was steht die auch herum – und fege hinaus. Zum Auto also, sie wollen in die Baumberge, ... denke ich. Von wegen!

Auf der langen Autofahrt fällt des öfteren das Wort **gehen**, und **rennen** ist auch dabei. Aufgeregt fiepe und belle ich von hinten in Marlies' Ohr. Nun haben plötzlich alle einen Tinnitus. Sie drohen mir. Leise protestierend lege ich mich wieder hin. Der Name „Eisenach“ fällt. Wir verlassen das Auto. Eine Wasserschüssel wird mir unter die Nase gehalten. Aufgeregt wedele ich mit der Rute. Abends schleppen sie mich in eine Kneipe, aber die Kellnerin ist nett, sie versorgt mich mit Wasser und hinter Frauchens Rücken auch mit Nudeln. Nach ein paar „beinestärkenden“ Bieren (man soll ja nicht mit seinen Gewohnheiten brechen), versucht Frauchen dann, unser Quartier zu finden. Alles sieht gleich aus im nächtlichen Eisenach, das gebe ich ja zu, aber deshalb gleich dreimal im Kreis herum fahren, bevor das Haus gefunden ist? – Ich möchte schlafen, wenn nicht diese Katze sowie höchstverdächtige Geräusche vor dem Fenster wären. Empört über diese Ruhestörung belle ich laut und vernehmlich und lasse keinen Schlaf in dieser Nacht zu.

Beim ersten Vogelzwitschern machen wir zwei uns auf den Weg. Frauchen will auf den Marktplatz, der schon um 5.30 Uhr voller

Menschen ist; darunter Eva Kammer, Dieter Korte, Michael Sippel, Thomas Braun, Hildegard Durynek. Die aufgeregte Stimmung steckt mich an. Ich muss alle Läufer bellend begrüßen. Auch Christian Hottas, Marathon-sammler aus Hamburg, bis fast zur Unkenntlichkeit „schlangengeschumpft“, läuft mit. Er war es, der Frauchen auf die Idee brachte, Hundetiere seien ebenfalls „ultrastark“, wenn man sie nur lasse. Das wusste **ich** natürlich immer schon!

Gleich nach dem Startschuss geht es kräftig bergauf. Von Eisenach (220 m hoch) führt das erste Drittel der Strecke auf den Inselberg mit 916 m. Ich laufe und freue mich, nicht angeleint zu sein. Hildegard, Marlies, Frauchen und ich bleiben zusammen. Ich strahle und renne vor Freude manchen Abschnitt mehrmals. Mit meinen vier Beinen fällt mir die Höhendifferenz von 2.479 m (Summe der An- und Abstiege) gar nicht schwer, was mancher Läufer gar neidisch bemerkt.

Langsam werde ich hungrig. Frauchen gibt mir trockenes Brot. Das reicht natürlich nicht. Ich schleiche unter die üppig beladenen Tische, schnüffele, schnappe, schlinge hinunter. Bevor das einer merkt, bin ich wieder weg. Am Wegesrand finden sich viele Überbleibsel der Wanderer: Würstchen, Kuchenreste, Schmalzbrote. Und dann der Haferschleim, Traditionsmahl der Rennsteigläufer! Selten so etwas Leckeres geschmaust, noch dazu mit Blaubeeren und leicht gesüßt. Das ist köstlich, und die Kellen leeren sich in meinem Napf, der eilig herbeigeschafft wird. Man ist wirklich um mich bemüht. Plötzlich tauchen Pferde auf. Im Galopp stürmen sie uns entgegen. Frauchen breitet die Arme aus und kann sie zum Traben bewegen. Sie sind neugierig und wollen die Jogger begleiten. Bald traben sie weiter den Rennsteig entlang. Vereinzelt blinzelt die Sonne durch die Bäume, die Strecke ist traumhaft, die Versorgung üppig. So manches Schwätzchen wird gehalten.

Ab und zu steht Herbert Durynek im Gebüsch. Er ist uns eine große Hilfe.

Glücklich über das schon nahe Ziel, wirkt der Beerberg, die höchste Erhebung des Rennsteigs, mit 980 m nach 63 km gar nicht mehr so abschreckend. Wir merken ihn kaum noch. Kurz vor dem Ziel überholt uns Marlies: „Ich kann jetzt nicht mehr anhalten, ich muss es laufen lassen, sonst komme ich nicht mehr in Gang“, entschuldigt sie sich und rennt wie ein Uhrwerk. Wir wünschen ihr gutes Gelingen. Uns fehlt die nötige Frische.

Im Ziel (herzlichen Glückwunsch an den „Hundetrainer“ Michael) warten seit Stunden Frauchens „Ossi“-Verwandte. Die Begrüßung

ist herzlich, leider zu kurz. Ihr Weg zurück ist noch weit. Hier erfahren wir auch von Hildegarths Krämpfen und MTs bösem Sturz 2 km vor dem Ziel. Sie kann nur noch hinken, Gesicht, Hände und Beine sind geschwollen und blau. Ich hingegen werde unter einen Schlauch gezerrt und reichlich „gewässert“. Das wird den Zecken, die mir unterwegs „zugelaufen“ sind, nicht gefallen.

Aus dem Lautsprecher ertönt ein Aufruf. Ein paar Unentwegte wollen den **gesamten** Rennsteig laufen. Wir beklatschen und „bebelln“ die Tapferen und sind froh, uns ausruhen zu dürfen. Einige sehen nicht so aus, als könnten sie es schaffen. Morgen werden wir es erfahren. 180 km ist die gesamte Strecke lang! Munterer Stimmung, jedoch schleppenden Schrittes bewegen wir uns gemächlich zu unserem Bus in Richtung Eisenach, auf den wir fast zwei Stunden warten müssen.

Auf dem Weg zum Abendessen gleicht Eisenach einem Veteranentreff. Hinkende, beinanziehende Gestalten, die stöhnend durch die Straßen humpeln. Nur schnell in ein Restaurant und sich dort niederfallen und das Geschehen auf sich einwirken lassen, denken wir. Alle sind glücklich, den Tag überstanden zu haben.

Und wo treffen wir die meisten am Sonntagmorgen? Auf der Wartburg, klar, als wäre nichts gewesen, nur ein bisschen Laufen.

• Lasko „von der Dingstiege“



„Lasko, ist das das Neueste?“

„Ach was, Helga ist doch Langstreckenläuferin, und wenn ich nicht mehr mitkomme, trägt sie mich.“



Ein Anruf mit Gänsehauteffekt

Kürzlich blinkte mein Anrufbeantworter – das tut der übrigens ziemlich oft, wenn wieder ein neuer Kursus beginnt. Diesmal war es aber eine Anfrage der besonderen Art, wie sich bald herausstellte. Ein der Stimme nach zu urteilender junger Mann: „Ich bin begeisterter Jogger, aber mein Laufpartner ist mir abhanden gekommen; er studiert jetzt in Amerika und deshalb wende ich mich an die Laufsportfreunde. Vielleicht können Sie, Herr Driese, mir helfen. Ich habe nur ein Handicap: Ich bin blind.“

Es sprach so viel Lebensfreude und Begeisterung fürs Laufen aus dem Anruf, dass ich eine Gänsehaut bekam. Dieses Problem war etwas völlig neues, mit dem ich noch nicht konfrontiert worden war. Ich habe mich mit dem jungen Mann in Verbindung gesetzt und zu einem Gespräch mit gemeinsamem Lauf verabredet. Mit einer Kordel verbunden, sind wir um den Aasee gelaufen. Wir haben 30 Minuten gebraucht, und

ich musste zwischendurch immer mal bremsen. Mir ist dabei recht schnell und deutlich bewusst geworden, wie viel wir „Sehenden“ als selbstverständlich und ohne darüber nach-

zudenken in uns aufnehmen. Ob es eine Kurve ist, eine Kante oder irgend ein Hindernis - ich weiche eben aus. Hier musste ich aber immer Hinweise geben und meinen Laufpartner rechtzeitig informieren.

Mittlerweile sind wir zum zweiten Mal gelaufen, und ich würde mich freuen, wenn vielleicht noch andere im Verein Zeit und Lust fänden, sich zu beteiligen. Vom Tempo her sind etwa 10-12 km in der Stunde zu laufen.

Interessenten mögen sich bitte mit mir (Werner Driese, Telefon 79 62 61) in Verbindung setzen. Ich verspreche jedem: Es gibt ein

völlig neues Laufgefühl und -empfinden. Der junge Mann heißt Ulrich Badde, ist 23 Jahre alt und von Geburt an ohne Augenlicht. Er studiert hier in Münster Jura. Vielen Dank vorab sagt

• Werner



Bus nach Köln 2001, Berlin 2002

Besondere Ereignisse erfordern eine frühe Planung. Wie aus Terminplänen des DLV ersichtlich, werden die Deutschen Meisterschaften auf der Marathondistanz im nächsten Jahr am 29.9.2002 in Berlin ausgetragen. Bereits zu verschiedenen anderen Anlässen, habe ich Busreisen als Tagesfahrten organisiert. Es wurde von verschiedenen Seiten der Wunsch an mich herangetragen, ob gemeinschaftliche Busreisen auch zu anderen Zielen als Köln und Duisburg möglich sind. Bei entsprechender Be-

teiligung biete ich eine Busreise vom 27.9. bis 29.9.2002 nach Berlin an. Für nähere Auskünfte stehe ich unter den bekannten Kommunikationswegen zur Verfügung. Busfahrt nach Köln am 7.10.2001: es gibt noch freie Plätze; für Mitglieder kostenfrei, für Nichtmitglieder wird ein Unkostenbeitrag von 18 DM erhoben. Voraussichtliche Abfahrtszeit: 7 Uhr an der Sentruper Höhe, Rückfahrt gegen 18 Uhr ab Köln.

• Jürgen Sieme

Berlin 2001 – running on insulin

Auf dem Tisch liegt immer noch meine Soforturkunde vom 6. Mai 2001 sowie die schöne Medaille, welche eine Läuferin vor dem Brandenburger Tor zeigt. Das Durchlaufen dieses Tores ist auch beim diesjährigen 25-Kilometer-Lauf durch Berlin ein absolutes Highlight. Vorbei an der Siegestsäule geht es fast acht Kilometer genau geradeaus darauf zu! Mitten auf der sonst so befahrenen Straße des 17. Juni zu laufen, ist schon außergewöhnlich. Gefühlsmäßig beginnt nach Durchlaufen dieses geschichtsträchtigen Tores so etwas wie eine neue Zeitrechnung: Die Beine sind warmgelaufen, die Zuversicht steigt und die nächsten Kilometer sind fast ein Genuss ...

Für mich ist es etwas ganz Besonderes, so einen Lauf mitzuerleben! Vor einigen Jahren hätte ich mir derartige Veranstaltungen gesundheitlich und konditionsmäßig nicht träumen lassen.

Dieser Lauf ist also in zweifacher Hinsicht eine Herausforderung: Zum einen gibt es wie für jeden anderen Teilnehmer auch das kilometermäßig festgelegte Ziel am Olympiastadion, zum anderen mein persönliches Ziel, die Blutzuckereinstellung über drei Stunden unter Extrembedingungen so zu managen, dass weder Unter- noch Überzuckerungen mit Ketoazidosen auftreten. Dies ist für mich als Läuferin mit einem Typ 1 Diabetes erst in den Bereich des Möglichen gerückt, seitdem ich die Behandlung mit meiner Insulinpumpe H Tron V 100 (CSII) durchführe, die mit einem schnellwirksamen Insulinanalogon (Insulin lispro) befüllt wird. Somit besitze ich differenziertere Steuerungsmöglichkeiten zur Stoffwechselkontrolle als bei einer Spritzen-therapie.

In den letzten Jahren habe ich systematisch Erfahrungen zum Diabetesmanagement unter körperlicher Belastung gesammelt.

Für alle Leser, die jetzt kein weiteres Fachchinesisch lesen wollen, sei noch gesagt, dass ich mein Doppelziel überglücklich erreicht habe.

Dieses Erfolgserlebnis gibt mir ganz viel Mut und Motivation zur Bewältigung des Diabetes, so dass ich hoffentlich im nächsten Jahr wieder fit für so einen außergewöhnlichen Lauf bin.

Wichtige Erfahrungen zum Thema „lange Strecken“ habe ich im letzten Jahr bei der „Hitzeschlacht von Berlin“ am 30. April gesammelt. Bei 8 Grad Kälte konnte es bezüglich der Dehydration bei diesem Mal also nur einfacher werden. Bei der hohen Lufttemperatur hatte ich im letzten Jahr Schwierigkeiten, den Traubenzucker zu schlucken. Der Mund war zu trocken, und durch die Traubenzuckerplättchen kam es zu einer Zahnfleischentzündung.

Der Samstag vor dem diesjährigen Lauf war ein Tag mit stärkeren Blutzuckerschwankungen, die mehrere Korrekturen erforderten. Als der Nüchtern-BZ am Sonntag um 7 Uhr dennoch bei 118 mg lag, war ich froh, und die Bedenken, gar nicht erst starten zu können, lösten sich in Luft auf.

Bis zum Start waren es nun noch fast zwei Stunden, so dass ich zum Frühstück nur etwas trinken konnte und die geplanten 4 BEs kurz vor dem Lauf in der U-Bahn und auf dem Fußweg zum Start gegessen habe.

Ich habe auf Insulingaben bis zu zwei Stunden vor dem Start verzichtet, da bei mir selbst kleine Insulinmengen unter körperlicher Dauerbelastung zu einer Unterzuckerung führen können. Nur die Basalrate lief konstant weiter.

Der Startschuss fiel genau um 9 Uhr, und wenige Minuten, nachdem die gelben Luftballons schon hoch in den Himmel stiegen, setzte sich auch der hintere Abschnitt des Läuferfeldes L3 in Bewegung. Zu diesem Zeitpunkt reduzierte ich die Basalrate an Insulin auf 10 Prozent. Ich habe meinen Blutzucker im Halbstundentakt gemessen (letztes Mal noch alle 15 Minuten) und habe auch hier das Handling von Teststreifen, Messgerät und Stechhilfe

optimiert, um im Laufschrift Messungen durchführen zu können. Mein Laufpartner ist mit der Prozedur vertraut und hat mir dafür eine „dritte Hand“ geliehen. Ab Kilometer 15 klappte das Messen dann auch ohne Hilfe gut, da mein Laufpartner nun einen Gang höher schaltete und ich mein Tempo weiter beibehalten habe. Dass die Blutentnahmestellen länger als sonst üblich nachbluteten, war eher ein kleines Problem. Das Trinkwasser an den Verpflegungspunkten benutzte ich erst einmal zum Händewaschen, den zweiten Becher zum schluckweisen Trinken. Bis auf eine Ausnahme bei Kilometer 6, lagen meine Werte auf der gesamten Strecke im sicheren Bereich von 140 bis 180 mg/dl, so dass genug Spielraum nach unten als Schutz vor einer Unterzuckerung bestand. Bei KM 6 lag der Messwert mit 240 mg/dl über diesem Bereich. Einer keto-azidotischen Entgleisung musste nun sofort gegengesteuert werden. Dazu wurde die Pumpe bis zur Normalisierung in

den normalen Basalratenmodus zurückprogrammiert, das Tempo reduziert und die Messfrequenz erhöht. Es hat geklappt, und ab 10.15 Uhr konnte ich mein altes Tempo wieder aufnehmen.

Ich könnte mich noch über weitere Details auslassen, möchte aber meinen Beitrag nicht zu lang und zu speziell verfassen. Dem Leser mag es jetzt so vorkommen, als sei ich die ganze Zeit nur mit dem Stoffwechsel beschäftigt. Im Gegenteil: Vieles läuft so routiniert und vielfach erprobt ab, dass es nur noch wenig Kraft kostet und das Erlebnis Berlins im Laufschrift ganz im Vordergrund steht. Es ist super, trotz und mit Diabetes dabei zu sein!

Ich finde es wichtig, meine Laufperspektive in einem Artikel zu veröffentlichen, um das Verständnis für Läufer/innen mit insulinpflichtigen Diabetes zu fördern und Betroffene zum Sporttreiben und zum Erfahrungsaustausch zu ermutigen.

• Dr. Dorothea Geenen

Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Redaktion: Anne Holtkötter/holtkoetter@fh-muenster.de

Helga Landfried-Teodoruk/teodoru@uni-muenster.de

Renate Müller/ReMu48@aol.com

Marlies Sprenger/sprenger-muenster@t-online.de/Rote Erde 35a, 48163 Münster

Layout und Satz: Anne Holtkötter

Druck:

UWZ Schnelldruck GmbH Münster
Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder.

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Oktober 2001.

LAUFSPORTREISEN 2001/2002

BUDAPEST	16. Budapester Marathon 28.9.-1.10.2001	ab ca. DM 660,-
ZYPERN	Halbmarathon und 5 km Wo die Götter Urlaub machen! 22.11.-29.11.2001	ab DM 899,-
MALTA	Marathon und Halbmarathon Zum Saisonauftakt! 20.2.-27.2.2002	ab DM 595,- zum Superpreis
LISSABON	Halbmarathon und 7 km mit Aufenthalt an der Algarve 13.3.-20.3.2002	ab DM 950,- <i>An der schönsten Küste Europas im ****Hotel</i>
VANCOUVER	Marathon + Halbmarathon Kanada 2.5.-8.5.2002	ab DM 1.490,- mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains

Alle Reisen mit Reiseleitung!

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

Aus Freude am Laufen

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX Laufgarten

Ausrüstung und Beratung für Läufer, Jogger, Walker
und alle, die damit anfangen wollen.

Bielefeld - Niederwall 51 - Tel. 05 21-17 11 16
Gütersloh - Blossenstätte 27 - Tel. 0 52 41-21 29 94
Münster - Hammer Str. 40 - Tel. 02 51-52 40 34



www.active-sportshop.de

Öffnungszeiten Bielefeld und Münster: Mo-Fr 10-18.30 | Sa 10-15
Gütersloh: Mo-Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-15

Aloe Vera

Fitnessdrink mit einer mehr als 5000-jährigen Teststrecke

Die Aloe Vera ist eine sukkulente, also wasserspeichernde, Pflanze und gehört nicht zu den Kakteen, sondern ist ein Liliengewächs und gehört somit zur gleichen Familie wie die Zwiebel oder der Knoblauch. Außerdem ist sie die älteste Heilpflanze überhaupt.

Schon Kleopatra, Christopher Columbus und Mahatma Gandhi benutzten sie nicht nur zur Schönheitspflege. Columbus hatte auf seinen langen Schiffsreisen immer einige Exemplare seines "Arztes im Blumentopf" dabei. Und Gandhi sagte, dass er seine langen Fastenperioden nicht durchgehalten hätte, ohne das Gel der Aloe zu sich zu nehmen.

Im Moment sind etwa 400 Inhaltsstoffe wissenschaftlich nachgewiesen. Es kommen aber ständig neue hinzu, und es ist noch kein Ende abzusehen. Diese wertvollen Nähr- und Vitalstoffe speichert die Aloe Vera in ihrem Blattgel.

Zu ihnen gehören:

Vitamine: Vitamin A, der B-Komplex (ohne B12), Vitamin C, Vitamin E,
Mineralstoffe und Spurenelemente: wie Magnesium, Eisen, Calcium, Phosphor, Zink
Mono- und Polysaccharide,
essenzielle und nichtessenzielle Aminosäuren, Enzyme.

Zusätzlich sind in dem Gel Salizylsäuren enthalten, die die schmerzlindernde Wirkung erklären.

Aloe Vera ist nicht nur das beste und bestuntersuchte Mittel zur Hautpflege; es gibt kein anderes natürliches Produkt, welches so schnell und tief durch alle Hautschichten dringt und somit das Zellwachstum stimuliert.

Aber nicht nur zur äußerlichen Hautpflege ist die Aloe Vera längst kein Geheimtipp mehr. Jeder Heilpraktiker weiß, wie wertvoll die Aloe als tägliches Getränk ist, unter anderem wird

das Immunsystem gestärkt und hilft, die Darmfauna in Ordnung zu halten.

Viele Neurodermitiker und auch Menschen mit Schuppenflechte berichten über äußerst positive Erfahrungen mit dem Aloe Vera Gel.

In den USA boomt Aloe Vera längst unter Freizeit- und auch Profisportlern.

Wer Sport betreibt, benötigt eine besonders gute Nährstoffversorgung. In erster Linie seien hier die Aminosäuren als Grundbausteine der Proteine genannt. Sie übernehmen wichtige Aufgaben für Knochen- und Muskelwachstum, die Bildung von Kollagen, die Regeneration des Gewebes sowie die Regulierung des Blutzucker- und Proteinspiegels.

Die Aloe Vera enthält sieben der insgesamt acht essenziellen - diese müssen von außen zugeführt werden - Aminosäuren.

Auf die Haut aufgetragen, kann man bei Prellungen, Zerrungen, Verspannungen, Verbrennungen und auch bei Muskelkater mit diversen Aloe Vera Produkten spürbare Linderung erwarten. Ebenso wird man lästigen Fußpilz, Schwielen, Blasen oder gar Hühneraugen mit der Aloe Vera los.

Viele Profisportler berichten nach dem regelmäßigen Genuss von Aloe Vera Gel, innerlich ruhiger und gelassener an den Start gehen zu können. Außerdem wird auf natürliche Weise die Funktion von Magen und Darm reguliert, was auch vor Wettkämpfen nicht unerheblich ist.

Einige Marathonläufer haben hiermit sehr gute Erfahrungen machen können. Ohne mit dem Antidopinggesetz in Konflikt zu kommen, erhält und verbessert die Aloe Vera das Kräftepotenzial.

Viele namhafte Trainer in den USA, wie Larry Gardner, der heute ein Rehabilitationszentrum am Institut für Sportmedizin in Nordtexas lei-

Gelenke Sport schadet nicht

tet, behandeln schon seit Jahren die Verletzungen der Sportler mit Heilmitteln auf Aloe Vera Basis. Sie wenden die Produkte unter anderem bei Sehnenentzündungen und schweren Muskelkrämpfen sowie Fußverbrennungen durch künstlichen Rasen an.

Wichtig für alle Verbraucher ist noch zu sagen: Nur Produkte, die das IASC-Siegel (International Aloe Science Council) - vergleichbar mit der TÜV-Plakette - tragen, enthalten auch wirklich reines Gel und haben den hohen gesundheitlichen Nutzen.

Also: täglich ein Aloe Vera Powerdrink, und der nächste Wettkampf kann kommen.

• *Sabine Goblirsch*

Eine Minderbelastung und nur gelegentliche Bewegung schaden den Gelenken der unteren Gliedmaßen wahrscheinlich eher als regelmäßiger Ausdauersport und Leichtathletik: Ein finnisches Team der Uni Helsinki um Dr. Jyrki A. Kettunen hat die Angaben von rund 1000 älteren männlichen Spitzensportlern mit den Daten von rund 600 Gleichaltrigen, die zu Beginn ihres Militärdienstes als gesund eingestuft wurden, verglichen. Selbst intensives Training hat keine negativen Folgen für die Hüftgelenke. Osteoarthrosen kamen in beiden Gruppen gleich häufig vor. Langfristige Kniegelenkeinschränkungen differierten nicht signifikant. Ausnahme: Mannschaftssportarten.

• *Aus: „Test“ 6/2001*

ALOE VERA

auch zum Trinken

Entdecken Sie die Geheimnisse der Aloe Vera jetzt!



Aloe Vera Produkte

- das vollwertige Nahrungsmittel
- Wirkstoffkosmetik
 - Körperpflege
- Nahrungsergänzung (mit Bienenprodukten)
 - Hausapotheke bei Sportverletzungen
 - Zahnpflege

Marlies Sprenger
Rote Erde 35a
48163 Münster
Tel. 02 51/71 43 33
Mobil 0179/4 57 33 82
email sprenger-muenster@t-online.de

Sabine Goblirsch
Grüner Grund 13
48163 Münster
0251/794211
0177/7942110

Auf Anfragen veranstalten wir gerne Informationsabende!

UWZ Schnelldruck GmbH

Gestaltung und Qualitätsoffsetdruck von

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



Oderstr. 40 • 48145 Münster
Fax: 02 51/2 84 85 29

FREECALL: 0800/2848500

Hansestadt Lübeck-Marathon 2001

Holstentor und Marzipan

An was denkt man, wenn das Stichwort Lübeck fällt? Richtig: Hansestadt, Nordlandkai, Holstentor, Thomas Mann und das Buddenbrockhaus, Marzipan der Firma Niederegger, aber auch an den Ortsteil Bad Schwartau, bekannt durch seine leckere Marmelade, an Travemünde mit der Spielbank und dem ehemaligen Segelschiff „Passat“. Man sieht in seinen Gedanken förmlich die herrlichen Häuser mit den Backsteinfassaden, den Terrakottaeinlagen und glasierten Ziegeln dunkelrot leuchten.

Liubice - die Liebliche - nannten die Wenden ihre Burg. So wirkte auch die Stadt im abendlichen Sonnenlicht auf uns als Gäste.

Am Sonntag, den 17.6.2001, sollte hier um 8.55 Uhr der Startschuss zum 1. Hansestadt-Lübeck-Marathon fallen. Da ich die Stadt und die nahe Umgebung bereits gut kannte, reizte es mich umso mehr, in dieser schönen Atmosphäre beim Marathon-Auftakt in Deutschlands Norden dabei zu sein. Ich hatte mich kurzfristig für eine Teilnahme entschlossen und musste die Möglichkeit einer Nachmeldung, wegen der beabsichtigten Teilnehmerbegrenzung auf 2000 Läufer telefonisch beim Veranstalter noch abklären. Eine Nachmeldung war jedoch noch möglich und konnte an einem der beiden Tage vor dem Lauf auf einer Marathonmesse in der Holstenhalle nahe dem Holstentor erfolgen.

Am Samstag und Sonntag war die Possehl-Straße am Buniam-Stadion (Start- und Zielbereich) für den Verkehr total gesperrt und in eine Straßenfestzone verwandelt worden. Unter dem Tribürendach des Stadions fand auch die Nudelparty statt. Zwei Bühnen für Liveauftritte und einige Erfrischungsstände sorgten für Kurzweil. In diesem Bereich erfolgte dann pünktlich der Start für die 42.195 m lange Strecke. Zuvor war hier noch die Möglichkeit der Kleiderbeutelabgabe, die auf Lastzüge verladen wurden und die gewissermaßen nur um das Stadion herum zum Ziel fuh-

ren. Die Wetterbedingungen waren mit 15 Grad und bedecktem Himmel eigentlich ideal. Die Zeitmessung erfolgte per Champion-Chip. Die knapp 1300 Läufer, angeheizt von einer Sambagruppe und Cheerleadern, liefen zunächst in Richtung Stadtmitte und kamen nach etwa 3 Kilometern nochmals am Startbereich vorbei.

Danach ging es wieder in die Altstadt, vorbei am Dom mit seinen um 1,60 m schiefen Türmen, die mit einem Stahlkorsett zusammengehalten werden und am Rathaus und von dort dann raus aus dem Zentrum, vorbei am Holstentor mit den ebenfalls schiefen Türmen in Richtung Ortsteil Stockelsdorf und im weiteren Verlauf durch den Ortsteil Bad Schwartau. Vom Holstentor bis Bad Schwartau führte uns die Strecke überwiegend durch verkehrsärmere Siedlungsgebiete.

Aber von wegen ruhige Zonen, hier standen die Nachbarn zusammen und haben uns mit Rufen, Händeklatschen und allen möglichen Instrumenten und Geräten angefeuert. Ein Topfdeckel wurde zum Beispiel mit dem Kochlöffel malträtiert. Er zeigte schon deutliche Misshandlungsspuren, obwohl erst etwa die Hälfte der Läufer vorbei war. Ich nehme mal an, dass der Deckel, wieder zurück im Haushalt, von der A-Sortierung (Schwiegermuttervorzeigeausstattung) in die B-Gruppe wandern musste. Aus einer Gruppe am Straßenrand schallte plötzlich der Anfeuerungsruf: „Die Frau da, he zack.“ Wir haben uns in unsrer kleinen Lauf-Gruppe noch lange über die etwas ungewöhnliche Art der Anfeuerung belustigt. Der Ruf war sicherlich lieb gemeint, nur er klang etwas marathonunerfahren. Aus einer anderen Zuschauergruppe erschallte plötzlich in meine Richtung der Ruf „Münster-Münster“. Der Rufer war mir leider unbekannt. Es muss aber mit großer Sicherheit ein LSF-Freund oder Laufszenekenner gewesen sein, der mich an meiner Vereinskleidung als Münsteraner erkannt hatte.

Alle Straßeneinmündungen und Kreuzungen waren hervorragend durch Polizeibeamte oder Ordner gesichert. Das Streckenprofil war überwiegend flach. Nur bei Kilometer 29 ging es in einer langgezogenen Steigung zum höchsten Punkt der Strecke mit einem wunderschönen Blick auf die Stadt Lübeck mit ihren fünf Kirchen. Da der Himmel immer noch bedeckt war, konnte man diesen Ausblick auf die im leichten Dunst liegende Stadt nicht genießen. Hier oben auf dem „Berg“ wurden durch die Cheerleader die müden Beine wieder flott gemacht für den Abstieg in Richtung Ziel. Es ging vorher jedoch noch über den Marktplatz mit dem schönen Rathaus und Villenbauten aus der Gründerzeit in Bad Schwartau, vorbei am Industriehafen mit den Lagerschuppen und den vielen dort für den Transfer per Schiff nach Finnland bereitgestellten Sattelanhängern. Jetzt kam auch die Sonne aus den Wolken hervor. Dadurch wurde es auf dem letzten Streckenabschnitt noch reichlich warm.

Nach dem nochmaligen Passieren des Holstentors war schon fast der Kilometer 41 erreicht und die Lautsprecher im Buniam-Stadion zu hören. Nur noch eine kleine Außenrunde, vorbei an der Freilichtbühne, und dann ging es schon hinein ins Stadion und auf der roten Kunststofflaufbahn zirka 300 Meter im Endspurt zum Ziel, wo auf der großen Digitaluhr die Einlaufzeit abzulesen war. Die Zuschauerränge unter dem Tribürendach waren noch immer voll besetzt. Viel Beifall begleitete die Läufer auf den letzten Metern. Im Zielbereich bekamen die Damen eine rote Rose und auch wie die Männer eine Erinnerungsmedaille, wie könnte es wohl anders sein, aus Marzipan, und ein T-Shirt überreicht. Die Siegerzeit des Magdeburgers Volker Krajenski betrug 2:30:56 Stunden. Siegerin bei den Frauen wurde die Möllnerin Gretel Maaß in 3:27:27 Stunden. Mit viel Beifall der Zuschauer und „standing ovations“ wurden sie, genau so wie der älteste Teilnehmer Helmut Ermgassen (81) mit seiner Zeit von etwa 5 1/2 Stunden empfangen. (Helmut war noch nicht mal der letzte Läufer im Ziel.) Soweit ich das beobachten konnte, waren die Laufsport-

freunde Münster mit zwei Startern vertreten. Theo Lauhoff erreichte als 21. in der AK 50 mit 3:38:27 Stunden das Ziel. Meine Zeit lautete 4:07:40 Stunden mit dem Platz 19 in der AK 60. Von den rund 1300 gestarteten Läufer finishten leider nur 884. Auf der Starterliste war mir bereits aufgefallen, dass bei vielen Namen keine Vereinszugehörigkeit angegeben war. Vielleicht bestand die doch große Zahl der Aussteiger aus Marathonnovizen. Nahe dem Zielbereich befanden sich Zelte für das Sanitätspersonal und den Massagedienst durch zarte Damenhänden. Vom Zielbereich im Stadion ging man über den Außenbereich durch mehrere Zelte zu den Duschen. In den Zelten wurden Getränke und Obst verschiedener Art zum Aufladen der leeren Speicher im Körper bereitgehalten. War es der einsetzende Gewitterregen oder war es der Anreiz einer Verlosung von zwei Reisen mit dem Schiff nach Finnland und die anschließende Siegerehrung der Altersklassen, wodurch die Zuschauer und Aktiven fast bis 16 Uhr im Stadion zurück gehalten wurden? Die überdachte Tribüne war noch stark besetzt, als die erste Reise nach dem zweiten Anlauf an einen Läufer und die zweite Reise erst nach dem fünften Anlauf einer Läuferin übergeben werden konnten. Übrigens: beide Läufer kommen aus Schwerin.

Der Hansestadt-Lübeck-Marathon war sehr aufwändig, durchdacht und liebevoll organisiert. Er hat ein größeres Echo verdient und wird es auch in den nächsten Jahren erreichen. Diesen Lauf kann man wunderbar mit einem Urlaub in einem der wie an einer Perlenkette aufgereihten kleinen, gemütlichen Badeorte entlang der Lübecker Bucht oder der landschaftlich so reizvollen Holsteiner Schweiz verbinden. Wenn man dann auch noch das Glück hat, dass wie in diesem Jahr zeitgleich die „Kieeler Woche“ - ein „highlight“ nicht nur für Segler - gestartet wird und in das Urlaubsprogramm mit eingebaut werden kann, ja, Läuferherz, was willst du mehr?!

Eine Empfehlung für das Jahr 2002 von

• Bodo Bruder

Weitere Infos unter: www.hl-marathon.de

Marathon-News

Marathon-T-Shirt

Nun sind sie für alle da - die Marathon-T-shirts! Geplant war lediglich eine Kleinauflage von 20 Stück, die dann von den Organisatoren zu Publicity-Zwecken getragen werden sollten. Doch kaum tauchten die auffallenden Hemden bei jeder passenden Gelegenheit auf, entstand eine große Nachfrage danach. Kurzes Überlegen im Orga-Team mit dem Ergebnis: „Wir lassen 500 Stück nachdrucken und verkaufen sie zu den günstigsten Konditionen.“ Der Verkauf hat inzwischen begonnen, und man darf gespannt sein, ob 500 Exemplare den Bedarf decken werden.

Marathonstrecke

Nach 11 Stunden glücklich am Ziel des 1. Volksbank-Münster-Marathons angekommen - eine Vision oder gar ein Frühstart? Keineswegs! 11 Stunden waren nötig, um die Strecke am 15. Juli 2001 amtlich zu vermessen. Eigens dafür aus Oelde angereist war Jürgen Jendreizik, ein vom DLV bestätigter Vermesser. 7 Uhr begann die aufregende Angelegenheit mit der Eichung des Jones-Counters, wie es die Richtlinien von AIMS (Assoziation of international Marathons and Road Races) vorsehen. Wer sich unter dem Jones-Counter eine High-tech-Ausstattung vorstellt, wird spätestens beim Anblick des Fahrrades

von Jürgen Jendreizik enttäuscht. Mindestens 20 Jahre hat dieses alte Damenfahrrad, an dessen Vorderrad der Counter angebracht ist, auf dem Buckel. Eine Schaltung sucht man vergebens, dafür sind Warntafeln mit der Aufschrift „Vermessung“ vorn und hinten zu finden.

Jürgen wurde bei seiner gewissenhaften Arbeit von Thomas Braun und mir, einem städtischen Bulli sowie einem Laptop unterstützt.

Wer nun glaubt, dass die Strecke mit dem Präzisionsgerät vom Start bis ins Ziel in einer Schleife abgefahren wird, sieht sich ein weiteres Mal schwer enttäuscht. Zerlegt wird der Kurs in mehrere Abschnitte mit den entsprechend sorgfältig dokumentierten Vermessungspunkten. Jeder Abschnitt ist dann mindestens zwei Mal abzufahren. Ist die Differenz zwischen beiden Tou-

ren zu groß, geht es ein drittes Mal auf die Reise. Verteufelt wird die Sache noch dadurch, dass der Jones-Counter nicht die exakten Meter anzeigt, sondern nur Einheiten, die es später durch einen noch zu ermittelnden Divisor zu teilen gilt.

Manchen verständnislosen Blick handelten wir uns beim Bemühen ein, stets den kürzesten Weg zu fahren. Da bewegt man sich schon einmal auf der Gegenfahrbahn. Aber mit entsprechenden Warnwesten, Flaggen und einer



Rundumleuchte auf dem Bulli ausgestattet, meisterten wir auch dieses Problem. Interessierte Nachfragen gab es allerdings auch.

Das Vermessen ist eine Wissenschaft für sich. Klarheit über die tatsächliche Streckenlänge hat man erst, wenn alle Teilabschnitte vermessen und zusammenaddiert sind. Dann fangen aber die Probleme manchmal erst an: Stimmt noch die vorberechnete Streckenlänge vom Start bis zum Ziel oder ist sie zu kurz oder gar zu lang? Wo kann eine zusätzliche Schleife in der richtigen Länge hinein- oder herausgenommen werden?! Da sind dann Ortskenntnisse gefragt, die auch von uns abverlangt wurden, denn am Ende fehlte uns eine kleine Schleife, die jedoch schnell gefunden und vermessen wurde. Schließlich waren es dann 15 m zuviel, so dass das geplante Ziel um diesen Wert nach vorn verlegt wurde. Nun stimmt die Gesamtstreckenlänge von 42,195 Kilometern wirklich ganz exakt. Zum allgemeinen Verständnis sei noch hinzugefügt, dass die einzelnen Kilometerabschnitte nicht amtlich vermessen werden. Dies macht der Veranstalter in Eigenregie. Eine gewisse Toleranz ist demzufolge einzuplanen. Verständlich wird so auch der gelegentlich bei Laufveranstaltungen zu hörende Ausspruch: „Da haben doch ein paar Kilometer nicht gestimmt.“ Bei amtlich vermessenen Strecken, und nur die sind bestenlistentauglich, ist in jedem Falle die Gesamtlänge korrekt. Die Marathonorganisatoren werden mit der ihnen zur Verfügung stehenden Präzision daran arbeiten, dass auch die einzelnen Kilometerabschnitte genau festgelegt werden.

Appell

Der Vorstand der Laufsportfreunde appelliert schon jetzt an euch, sich rechtzeitig als Helfer für den Marathon zu melden. Eure Bereitschaft zur Mithilfe könnt ihr natürlich bei jedem Vorstandsmitglied bekunden, ins-

besondere aber bei Thomas Braun, Peter Samulski, Werner Driese und mir. Da unser Verein aber auch noch zwei eigene Veranstaltungen mit dem Silvester- und Straßenlauf organisiert, zu denen wir viele Helfer benötigen, ist im Vorstand die Idee entstanden, dass ein Start beim Münster-Marathon von den Helfern unserer Läufe vom Vorstand unterstützt wird und umgekehrt natürlich auch. Bei über 400 Vereinsmitgliedern sollte Helfen und Laufen möglich sein.

• *Michael Holtkötter*





im September

Philipp Lerch	01/ 09/	
Helmut Winkelmann	03/ 09/	60
Bruno Schweers	05/ 09/	
Maria Seul	05/ 09/	
Hanna Albertsmeier	06/ 09/	
Hanno Vogt	07/ 09/	
Rudi Völlering	08/ 09/	
Jutta Thüer	09/ 09/	
Kornelia Sommerfeld-Poell	10/ 09/	
Rudolf Jacobs	12/ 09/	
Christiane Graeber	12/ 09/	
Barbara Dunkel	12/ 09/	
Uwe Wolbeck	12/ 09/	
Dieter Raestrup	13/ 09/	
Stefan Ortlepp	13/ 09/	
Ann-Christin Huesker	13/ 09/	
Monika Herding	14/ 09/	
Bruni Rickmann	14/ 09/	
Andreas Löcken	15/ 09/	
Frauke Fierdag	15/ 09/	
Ingo Hoepfer	17/ 09/	
Ludwig Dornseif	18/ 09/	
Christiane Nienhaus	19/ 09/	
Ute Eckenbach	20/ 09/	
Elke Boysen	20/ 09/	
Frank Schleicher	20/ 09/	
Wolfgang Kunz	22/ 09/	
Ruth Lutz	23/ 09/	
Bärbel Sinke	23/ 09/	
Annika Gottszky	24/ 09/	
Andreas Volbracht	25/ 09/	
Wolfgang Hübner	25/ 09/	50
Egon Roth	26/ 09/	
Heinz Bernsen	26/ 09/	
Stefan Chrzanowski	27/ 09/	
Angelika Dohmann	27/ 09/	
Philipp Weiten	27/ 09/	
Horst Schulz	27/ 09/	
Eva Kammer	28/ 09/	
Gudrun Beigel	29/ 09/	

im Oktober

Wolfgang Kinas	02/ 10/	
Norbert Henkelmann	02/ 10/	
Helmut Waldhof	03/ 10/	
Martin Braun	04/ 10/	

Reiner Lehmann	05/ 10/	
Hildegard Durynek	08/ 10/	
Rudolf Heymer	08/ 10/	
Jörn Thoden	14/ 10/	
Thomas Vogt	14/ 10/	
Barbara Hasert	16/ 10/	
Alida Kranenburg	16/ 10/	
Winfried Tillmann	18/ 10/	
Helga Ross	18/ 10/	
Ina Salmen	18/ 10/	
Volker Wolfgramm	18/ 10/	
Elena Düking	19/ 10/	
Christa Sieme	21/ 10/	
Peter Volkmer	22/ 10/	
Mariele Terstegge	24/ 10/	
Bernhard Lauhoff	25/ 10/	
Sebastian Mönninghoff	26/ 10/	20
Reinhard Schürholz	27/ 10/	
Walter Blume	27/ 10/	
Helga Landfried-Teodoruk	28/ 10/	
Peter Buermann	30/ 10/	
Horst Bodenberger	30/ 10/	
Eugen Druxeis	30/ 10/	

im November

Helmut Ossenbeck	01/ 11/	
Helena Weiß	01/ 11/	
Jürgen Gottszky	03/ 11/	
Stefan Braun	04/ 11/	10
Annette Burkat	05/ 11/	30
Tobias Korber	06/ 11/	20
Gottfried Schäfers	08/ 11/	
Holger Venjakob	09/ 11/	
Charlott Wilken	09/ 11/	
Hildegard Kerkhoff	10/ 11/	
Michael Fels	10/ 11/	
Elke Schulz	10/ 11/	
Jürgen Düking	12/ 11/	
Alexander Dunkel	13/ 11/	10
David Braun	14/ 11/	
Wolfgang Schürmann	15/ 11/	
Michael Wentingmann	15/ 11/	
Christian Schrandt	16/ 11/	
Heinrich Dörries	16/ 11/	
Lothar Dunkel	18/ 11/	
Kai Buchheister	20/ 11/	
Ingeborg Kanter	20/ 11/	

Peter Kramer	21/ 11/	
Renate Bees	21/ 11/	
Dieter Riemenschneider	22/ 11/	
Marie-Luise Rötters	22/ 11/	
Gisela Hoischen	23/ 11/	
Gisela Warwel	23/ 11/	60
Katja Haußer	24/ 11/	
Jonas Gerlach	24/ 11/	
Rolf Tewes	24/ 11/	
Michael Holtkötter	26/ 11/	
Magnus Grüger	27/ 11/	40
Christine Vogt	27/ 11/	
Renate Bochinski	27/ 11/	
Markus Brauck	28/ 11/	

Und ganz besonders begrüßen wir unsere Neuen

Margret Amelung
 Heidemarie Jansen
 Bernhard Homann
 Frauke Fierdag
 Michael Große
 Rolf Tewes
 Dorothea Tewes
 Horst Blotenberg
 Volker Wolfgramm
 Peter Ingenbleek
 Helena Weiß

Laufsportfreunde, LSFer oder wie ?

Die Zwischenzeit, bekanntlich unser Vereinsorgan, eröffnet in der letzten Nummer mit einem Bericht von der Mitgliederversammlung. Nur, berichtet Peter Samulski tatsächlich von der Mitgliederversammlung der **Laufsportfreunde**? Wer ist **der LSF**? Sind das vielleicht **die LSFer**, die von Ute Eckenbach in einem weiteren Artikel zum LSF-Straßenlauf beschrieben werden und von Michael Holtkötter bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Arnstadt entdeckt wurden?

Findige Menschen könnten auf die Idee kommen, dass LSF für Laufsportfreunde steht. Aber das geht ja nicht. Wenn der Artikel über die Mitgliederversammlung berichtet, wäre der LSF ja nur ein Laufsportfreund. Da wir aber bekanntlich schon recht viele geworden sind, könnten wir vielleicht doch alle **LSFer** sein? Aber wer ist dann der **er** hinter **LSF**? Da hätte Peter Samulski ja schreiben müssen: **Die LSF im Zeichen des 1. Münster-Marathons**. Sieht zugegebenermaßen nicht schick aus. Lässt sich aber auch anders schreiben: **Die Laufsportfreunde im Zeichen des 1. Münster-Marathons**. Hat er sich aber wohl nicht getraut. Ist vielleicht ein bisschen lang als Überschrift? Mag sein, aber **der LSF** ist entschieden zu kurz und falsch obendrein, oder sollte ich nicht auf dem **Laufenden sein** und die Umbenennung des Vereins verschlafen haben. Aber dann wäre ich ja kein Mitglied mehr, denn ich habe meinen Beitritt zu den **Laufsportfreunden** erklärt und nicht zu **dem LSF**.

• *Wilfried Sandbaumhüter*
Ein LSF

Liebe LSFlerinnen und LSFler,

Briefeschreiberinnen und Briefschreiber, Fahrerinnen und Fahrer, Gönnerinnen und Gönner und alle, die mich angerufen haben. Das alles hat mir sehr geholfen, schnell wieder auf die Beine zu kommen. Es ist gar nicht einfach, dass „Lahme“ wieder gehen können. Aber ich werde daran arbeiten. Zur Zeit mache ich alles mit „links“. Herzlichen Dank!

• *Paul und Aloysia*

WER LIEF WO ?

26.04.01 Münster Waldlauf, 8,6 km

Jürgen Weiß 0:35:28 1. M45

28.04.01, Dülmen, 3.000 m

Michael Holtkötter 0:10:46 8. MHK
 Andreas Nergenu 0:11:21
 Brigitte Ziegler 0:11:53 6. WHK
 Anne Holtkötter 0:11:55 7. WHK

29.04.01 Müstert/Hessen, Halbmarathon

Ute Eckenbach 1:34:50 1. Ges.

29.04.01 Hermannslauf, 30,4 km

Bernhard Paßlick 2:16:33
 Reinhard Zumdick 2:22:16
 Stefan Chrzanowski 2:22:34
 Ludger Koch 3:07:50
 Magdalene Everke-Mecheln 3:28:14
 Karin Grawe 3:28:16
 Reimund Grawe 3:41:27
 Gaby Brinck 4:00:25
 Gertrud Unländer 4:00:25
 Petra Benz 4:00:26

30.04.01 Nordkirchen

1 km
 Thorsten Ortlepp 0:03:55

5 km

Helmut Ortlepp 0:21:27 7. M40
 Thomas Ischner 0:21:53 6. M30

01.05.01 KM MS-Hiltrup, 400m

Matthias Pröbsting 0:00:55 1. MHK

01.05.01 Kamen, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:32:48 4. M35

05.05.01 Lengerich Münsterland M. 10 km

Stanislav Bartusiak 0:40:07 2. M50
 Dieter Korte 0:42:36 5. M50
 Ruth Lutz 0:43:16 1. W45
 Maria Hemsing 0:44:55
 Werner Driese 0:44:56

06.05.01 Coesfeld, 5.000m

Michael Holtkötter 0:18:35
 Brigitte Ziegler 0:19:41
 Andreas Nergenu 0:19:42
 Anne Holtkötter 0:20:08

06.05.01 Berlin, 25 km

Horst Bodenberger 2:09:02
 Norbert Mühlenkord 2:09:03
 Robert Lenger 2:13:38
 Ute König 2:16:00
 Andreas Krämer 2:16:37
 Dagmar Großmann 2:19:11
 Christine Herbert 2:20:14
 Renate Lepkowski 2:24:29
 Ingrid Johannes 2:24:51
 Annette Daum 2:26:24
 Erich Rührup 2:26:24
 Annette Schwarzkopp 2:26:26
 Kai-Uwe Kock 2:29:05
 Charlott Wilken 2:30:34
 Carsten Freydank 2:31:02
 Annette Traud 2:31:13
 Rita Borzyskowski/von 2:31:26

Monika Herding 2:32:50
 Brigitte Heckmann 2:38:42
 Hans Hermann Karst 2:46:19
 Marita Reimann 2:47:03
 Anne-Kathrin Willamowski 2:49:03
 Jürgen Koßmeier 2:49:04
 Petra Caspari 2:50:23
 Christiane Bodenberger 2:58:06
 Claudia Mühlenkord 2:58:33
 Elke Schulz 2:59:34
 Magdalene Bittner 3:00:44
 Ursula Claus 3:00:57
 Ina Salmen 3:01:34
 Brigitte Ordelheide 3:03:50
 Silke Driese 3:03:51

06.05.01 Hannover, Halbmarathon

Klaus Schulte 1:19:13 8. M30

06.05.01 Vancouver Marathon

Gottfried Schäfers 3:19:57 3. M60

09.05.01 Wuppertal, 5.000m

Jürgen Weiß 0:19:06

11.05.01 Emsdetten

5 km
 Theo Lauhoff 0:20:53 1. M50

10 km
 Markus Ischner 0:37:22 5. MHK
 Bernd Huesker 0:41:51 3. M50
 Georg Wetterau 0:49:54

Halbmarathon
 Brigitte Ziegler 1:34:41 1. W50
 Andreas Nergenu 1:34:42 3. M50

12.05.01 Neuwittenbeck DM 100 km
 Hannelore Horst 9:16:44 6. W45

13.05.01 Unna-Königsborn Halbmarathon
 Thomas Rundle 1:32:49 3. M60

19.05.01, Rennsteigsupermarathon
 Michael Sippel 7:44:52
 Eva Kammer 7:53:10 6. W40
 Dieter Korte 7:53:12
 Thomas Braun 8:17:12
 Mariethres Kellmann 8:17:13 3. W50
 Hildegard Durynek 9:58:51 1. W65
 Marlies Sprenger 10:12:31
 Helga Landfried-Teodoruk 10:15:00 8. W55

Marathon
 Annette Schwarzkopp 5:26:51

20.05.01, Minden Marathon
 Michael Geske 2:54:02 2. M40
 Gottfried Schäfers 3:18:35 1. M60

27.05.01, Duisburg Marathon
 Ute Eckenbach 3:24:35 5. W35
 Ute König 4:22:40

18.05.01 Dülmen

5 km
 Rafael Droste zu Vischering 0:17:48 2. MHK
 Matthias Pröbsting 0:17:49 3. MHK
 Christian Vogel 0:17:50 4. MHK
 Stanislav Bartusiak 0:19:16 2. M50
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

10 km
 Michael Holtkötter 0:38:46 1. M45

<u>19.05.01. Wiedenbrück, Halbmarathon</u>				Andreas Nergenaus	0:19:39.00	2. M50
Stefan Chrzanowski 1:31:13						
<u>20.05.01. Wien Marathon</u>				<u>14.06.01 Olfen</u>		
Ruth Lutz 3:35:32 8. W45				<u>5 km</u>		
				Bernd Huesker	0:19:59	7. M50
				Markus Ischner	0:20:00	9. MHK
				Magnus Grüger	0:20:27	
<u>27.05.01. Enschede Marathon</u>				Ester Droste zu Vischering	0:24:18	6. WHK
Bernhard Paßlick 3:15:35				Ruth Farke	0:25:14	8. W40
Stefan Chrzanowski 3:25:27				<u>10 km</u>		
Stefan Werding 3:30:58				Klaus Schulte	0:36:51	3. M30
				Anne Holtkötter	0:40:54	1. W40
				Michael Holtkötter	0:40:54	
<u>26.05.01. Rheine Münsterland-Meisterschaften</u>				<u>16.06.01 Tollenseee Lauf, Marathon</u>		
<u>400m</u>				Gottfried Schäfers	3:39:17	2. M60
Christian Vogel 0:00:52 1. MHK						
<u>800m</u>				<u>16.06.01 Borgholzhausen</u>		
Gunnar Lange 0:02:03 2. MHK				<u>6.4 km</u>		
<u>5.000m</u>				Jürgen Sieme	0:33:58	3. M45
Anne Holtkötter 0:20:16 2. W40				Cecilia Pöpke	0:34:28	2. W45
Michael Holtkötter 0:20:16 6. M45				Beate Hagemann	0:35:22	6. W35
				Monika Kökelsum	0:36:55	3. W45
				Christa Sieme	0:42:07	9. W45
				Elke Boysen	0:44:51	9. W50
<u>26.05.01 Emden</u>				<u>16.1 km</u>		
<u>5 km</u>				Ewald Fikus	1:02:44	
Andreas Nergenaus 0:18:33 1. M50				Markus Ischner	1:16:09	
Brigitte Ziegler 0:20:24 1. W50				Ulrich Budde	1:18:21	
Heidi Dittrich 0:23:31 2. W50						
<u>10 km</u>				<u>17.06.01 Lübeck, Marathon</u>		
Brigitte Ziegler 0:40:40 1. W50				Theo Lauhoff	3:38:27	
				Bodo Bruder	4:07:40	
<u>26.05.01 Güstrow, 20 km</u>				<u>23.06.01 Lerngerich, 4.2 km</u>		
Gottfried Schäfers 1:25:46 2. M60				Klaus Schulte	0:14:07	1. Ges.
				<u>10 km</u>		
<u>26.05.01 Marl, 10 km</u>				Michael Holtkötter	0:38:43	3. M45
Georg Wetterau 0:50:18				Bernd Huesker	0:40:49	6. M50
				Anne Holtkötter	0:41:10	1. W40
				Ruth Lutz	0:43:29	
				Werner Driese	0:43:39	8. M45
				Maria Helsing	0:45:16	2. W35
				Ruth Farke	0:51:19	3. W40
<u>01.06.01 Haltern</u>				<u>24.06.01 Menden Marathon</u>		
<u>5 km</u>				Dieter Korte	3:15:06	4. M50
Michael Holtkötter 0:18:32 3. M45				Winfried Tillmann	3:49:30	
Anne Holtkötter 0:19:56 2. W40				Thomas Braun	3:49:30	
<u>10 km</u>				Christel Löchte	4:01:53	3. W45
Klaus Schulte 0:36:18 5. M30				Georg Wetterau	4:35:03	
Ulrich Maurer 0:50:18				<u>29.06.01 Telgte/Bahn, 3.000m</u>		
				Gunnar Lange	0:09:26.00	1. Ges.
<u>01.06.01 Bad Oeynhausen, 10 km</u>				Rafael Droste zu Vischering	0:09:44.00	3. Ges.
Georg Wetterau 0:48:38				Anne Holtkötter	0:11:33.00	1. W40
				Ruth Lutz	0:12:27.00	3. W45
				<u>30.06.01 MS-Wolbeck 3.000m Hindernis</u>		
<u>08.06.01 Ratio Cup</u>				Michael Holtkötter	0:11:55.00	2. Ges.
<u>200 m</u>						
Christian Vogel 0:00:24 5. MHK				<u>06.07.01 Rorup</u>		
<u>5.000m</u>				<u>10 km</u>		
Gunnar Lange 0:17:41 5. MHK				Uwe Wolbeck	0:38:16	2. M40
Rafael Droste zu Vischering 0:17:42 6. MHK				Heinrich Dörries	0:46:26	1. M65
Michael Holtkötter 0:18:30 7. MHK				Bernhard Lauhoff	0:51:24	
				Beate Hagemann	0:53:36	7. W35
				Brigitte Heckmann	0:57:45	8. W40
				Anne-Kathrin Willamowski	1:02:03	9. W45
				Gabi Ringas	1:02:32	
<u>08.06.01 Hasbergen, 9.6 km</u>				<u>Halbmarathon</u>		
Reinhard Zumdick 0:36:50				Klaus Schulte	1:20:02	2. M30
Bernd Böckers 0:46:59				Michael Geske	1:26:07	5. M40
<u>09.06.01 Werne, 10 km</u>						
Ewald Fikus 0:37:45 1. M35						
Brigitte Ziegler 0:40:39 1. W50						
Andreas Nergenaus 0:40:40 5. M50						
Theo Lauhoff 0:42:31 7. M50						
<u>13.06.01 Nordkirchen 4 x 400m</u>						
Staffel mit						
Christian Vogel, 0:03:41.00 1. Pl. Ges						
Sebastian Mönninghoff,						
Rafael Droste zu Vischering, Matthias Pröbsting						
<u>1.000m (beide Zeiten Kreisrekord)</u>						
Michael Holtkötter 0:02:54.00 1. M45						
Andreas Nergenaus 0:03:14.00 1. M50						
<u>5.000m</u>						
Brigitte Ziegler 0:19:39.00 1. W50						



Service in Bestzeit!

Immer eine gute Idee:
Der Après-Sport bei McDonald's.
Entspannend, erfrischend und erholsam.

**Ihre McDonald's Restaurants
in Münster, Dülmen und Greven.**



Das etwas andere
Restaurant



Für unsere Kunden laufen wir meilenweit...

Ihr servicestarker Partner
rund ums Thema

**Versicherung
Vermögen
Vorsorge.**

Testen Sie uns!

Ihre Ansprechpartnerin:
Beate Schulze

Allianz Generalvertretung

Winter oHG

Inh.: B. Schulze und D. Ebel
Düesbergweg 61 48153 Münster
Tel.: 0251/784733 Fax: 762023

