

LSF

Zwischenzeit



Heft 49 • August 2002 • 12. Jahrgang



Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus: der erste Marathon in Münster



Anzeige Volksbank

Von Null auf 5000

1. Volksbank-Münster-Marathon sprengt bei den Anmeldezahlen alle Erwartungen

Zwei Kästen Bier hat Michael Brinkmann bei einer Wette verloren. Nie und nimmer glaubte der Chef-Organisator des 1. Volksbank-Münster-Marathon daran, dass gleich bei der Debütveranstaltung das vorgegebene Limit ausgeschöpft würde. Er wird die verlorene Wette verschmerzen können, schließlich sind 5000 Teilnehmer mehr als nur ein Achtungserfolg. Beachtlich ist an dieser Zahl: Hier gibt es keinen Minimarathon, hier werden keine 10 km im Rahmenprogramm angeboten, auch den „Halben“ kann man nicht laufen. Inliner stehen ebenso (noch?) nicht auf dem Programm. Die Organisatoren operieren also mit „echten“ Teilnehmerzahlen für einen Marathon.

Übrigens - Zahlen: Aus unserem Verein haben sich 102 Mitglieder (Stand: 24.07.) für diesen Marathon angemeldet. Das riecht nach einem Vereinsrekord. Glücklicherweise sieht die Helferbilanz in etwa gleich aus. Als größter Laufverein in Münster haben wir schließlich eine Verpflichtung.

Schaut man sich einmal die Teilnehmerliste genauer an, so fällt der hohe Anteil bei den Debütanten auf. Über 40 % aller Angemeldeten versuchen sich erstmals über die klassische Distanz. Das ist sehr erstaunlich. Andererseits werden diese Läuferinnen und Läufer die Laufszene nachhaltig bereichern. Ein hoher Anteil von ihnen kommt aus der Region. Groß ist auch die Zahl derer, die ihren Wohnsitz in Münster haben. Gibt man in die Suchmaske der Online-Teilnehmer-Datenbank (www.volksbank-muenster-marathon.de) den Ort *Münster* ein, erhält man über 1200 Treffer. Münster ist wahrlich in Bewegung gekommen! Das Spielchen mit den Zahlen ließe sich noch beliebig fortfüh-

ren. 32.000 Schritte, 100.000 Trinkbecher, 13.000 Liter Getränke, 5.000 Schwämme u.s.w.

Das kleine Organisationsteam hat all die Zahlen, Fakten und Anforderungen längst in eine minutiöse Detailplanung übertragen, der Count-

Pressekonferenz am 24. Juli



down ist eingeleitet. Jeder im Team plant den übernommenen Bereich. Bei der allmorgentlichen Sitzung wird über den Stand der Dinge berichtet, Fragen werden geklärt und zugleich neue aufgeworfen. Die Nervosität steigt scheinbar mit jedem Tag, an dem das Ereignis näher rückt.

Dieter Rosenbaum kümmert sich um alle Aufgaben, die mit der Verpflegung an der Strecke und im Ziel zusammenhängen. Wie müssen Getränke verteilt werden, damit an jedem Verpflegungspunkt ausreichend davon vorhanden sind? Wer verteilt die Flüssigkeit und wie gelangt sie an die einzelnen Stellen? Das sind nur zwei Beispiele aus seinem umfangreichen Fragenkatalog.

Jörg Verhoeven plant die Strecke. Wieviel Absperrgitter, wieviel Flatterband, wieviel uniformierte und wieviel zivile Posten und vor allem, wohin sollen sie?

1. Münster-Marathon

Helmar Winkler, unser Chronist, der jede Entscheidung haarklein festhält, ist gewissermaßen unsere lebende Datenbank. Außerdem organisiert er den Startbereich. Wie weit müssen die Absperrgitter aufgestellt werden? Wie grenzen wir die einzelnen Startblöcke voneinander ab? Wer kontrolliert den Einlass und wer gibt den Startschuss? Das „Gegenstück“ zu Helmar bilden **Dieter Strohwald** und **Thomas Schluer**. Sie zeichnen für den Zielbereich verantwortlich. Alle Finisher müssen umsorgt, fast bemuttert werden. Das ist ein ausgesprochen vielfältiger Aufgabenkatalog. Auf kleinstem Raum in Münsters „Guter Stube“ werden Ergebnisse erfasst, Marathon-Medaille und Finisher-Shirt ausgehändigt, Verpflegung gereicht, „Fußkranke“ medizinisch umsorgt und und und.

Bevor die Teilnehmer dorthin gelangen, hat **Jürgen Sieme** sie schon längst gesichtet und mit Helfern erfasst. EDV und Ablauforganisation im Bereich der Ausgabe der Startunterlagen heißt sein Geschäft. Gedanklich sind die Tüten schon gepackt, die jeder Teilnehmer erhält.

Thomas Braun, ein wenig das „Mädchen für alles“, vor allem für die Dinge, für die sich keiner so richtig zuständig fühlt, assistiert ihm dabei. Er hat sich mit seinen speziellen Fähigkeiten geradezu für einen von zwei Libero-Posten an dem Veranstaltungswochenende angeboten. Der Libero ist direkt dem Organisations-Chef zugeordnet und spielt ein wenig Feuerwehr, wenn es notwendig sein sollte.

Stefan Heitmann, der vor einigen Monaten zu uns gestoßen ist, hält uns und alle interessierten Surfer nicht nur als Web-Master mit der tollen Internetpräsentation auf dem Laufenden, er hat jüngst den Part des Transportlogistikern übernommen. Man macht sich kaum eine Vorstellung davon, was alles irgendwohin muss. Besonders nachgefragt sind hierbei Leute mit intimen Streckenkenntnissen, fast schon ein geflügeltes Wort bei unseren Sitzungen.

Ninja Schulte, einzige Frau im Bunde, sorgt sich in erster Linie um die VIPs. Ein nicht zu unterschätzender Aufgabenbereich, schließlich hängt das Wohl und Wehe einer Marathonveranstaltung sehr stark von verschiedenen Personen ab, denen man den Marathon entsprechend präsentieren muss. **Und ich?** Ich habe mich gewissermaßen zum personifizierten Kummerkasten entwickelt und beantworte nahezu alle Anfragen, die an uns gestellt werden. Außerdem läuft bei mir alles zusammen, was mit Druckergebnissen zusammenhängt, von der Ausschreibung, über Plakate und Anzeigen bis hin zu den Finisher- und Helfer-Shirts. Und ich bin der zweite Libero.

Ja, und **Michael Brinkmann**, der die Zügel in der Hand hält, hat u.a. viel Zeit in die Sponsorengespräche und die Ausgestaltung des Rahmenprogramms investiert. Eine Frage konnte er aber bis Mitte Juli nicht so richtig klären: „Wo präsentiere ich bei einer Marathonveranstaltung eine Bauchtänzerin?“ Das Team war ihm in diesem Falle, wohl einmalig, keine Hilfe, aber bis zum 1. Volksbank-Münster-Marathon am 8. September wird er wohl eine befriedigende Antwort gefunden haben...

• *Michael Holtkötter*
Orga-Team



Bürgermeisterin Reismann präsentierte der Pressekonferenz ihre Startnummer.

Das Rahmenprogramm

Uhrzeit	Ort	km	Gruppe	Art
8.30-9.00	Hindenburgplatz	Start	Sulky Child	Rockband
ab 9.15	Prinzipalmarkt	Ziel	First Cast Art Act and tAP Dancer Tina Turner Illusion Show Residenz No Cheers Close Act	Musical Ensemble 3. der WM im Steptanzen Double Show Lateintanz Cheerleader Stelzenlauftheater
ab 9.00	Harsewinkelplatz/Café Diesel	5	Jazz Standards	Jazz
Campina Power Point				
9.25-13.50	Niels-Stensen-Str./Kardinal-Von-Galen-Ring/Vesaliusweg	8/29/40	Marianne Rosenberg Charma Spirit Impact Engelbande	Double Show Showtanz Cheerleader Oldieband
9.30-13.15	Bundesfinanzverwaltung am Gescherweg in Gievenbeck	12/35	Zwillinge Jazz-Universität	Jazz
Runners Point Power Point				
ab 9.50	Gievenbeck Einkaufszentrum	15/33	Hengeler Weend Bloazers Drum- and Walk Maniacs Wigezz	Marching Band Stelzenläufer Sambaband
ab 9.55	Ramertsweg	17	Rythmn and Blaise	Big Band des Pascalgymnasiums
Schweizer Rente Power Point				
9.30-12.00	Pantaleonplatz, Roxel	20	Samanwaya Show Canarinhos Samanwaya Show Mangs Maskertheater	Schlangenshow Samba aus Rio Spinnenshow Stelzenlauftheater
10.25-12.15	Mecklenbecker Straße, Handwerks-Bildungszentrum	26	Cellar Jazz Band	Jazz
	Coca-Cola Power Point Mecklenbecker Straße	27	Taka Tun I. Tanzsportzentrum Emsd. Heide Grewing	Afro-kubanische Musik Coca-Cola-Formation Bauchtanz
11.15-14.00	Aaseeterrassen	41	Paul's Mother Oldieband	Oldie



Tschechien im Laufschrift genommen

Mnisek pod Brdy - was sich wie eine Ansammlung von Stolpersteinen anhört, ist in Wahrheit ein wunderschöner Landschaftslauf: 50 km lang mit einem Höhenunterschied von 830 m, etwa 100 km von meinem jetzigen Wohnort Tábor entfernt, in der Nähe von Prag gelegen. Genau richtig um festzustellen, ob ich das Laufen in einem langen, tschechischen Winter noch nicht ganz verlernt hatte.

Ankunft Freitagnachmittag - viel zu früh. Trotzdem suchten nette Helfer sowie ein eigens herbeigeeilter Dolmetscher meine Startnummer heraus, reservierten ein Zimmer in einer Pension, drückten mir einen Stadtplan mit Lageskizze in die Hand und beschrieben auch noch ein Restaurant. (So ganz hatte sich sportlergerechte Ernährung bis hierher nicht herumgesprochen: Es wurde ein dicker, fetter (Kartoffel-)Pfannkuchen serviert - dafür gab es dann am nächsten Morgen kein Frühstück - nur Kaffee und Kuchen.) Derart „gestärkt“ versammelten sich so ungefähr um 8 Uhr am Samstagmorgen (13.4.) ganz lässig und fast unverbundlich etwa 150 Läufer am Start. „Achtung, fertig, los...“, auf ging'skatapper, katapper in den Wald hinein.

Die Strecke führte über breite bequeme Waldwege und war so gut gekennzeichnet, dass auch für notorische Ver-Läufer nicht die geringste Chance bestand, den Weg auf 58

km auszudehnen, wie es ja bei der „Null“ in Georgsmarienhütte schon mal vorgekommen sein soll!

Unterwegs an den ausreichend vorhandenen Verpflegungsstationen wurden besonders die Läuferinnen geherzt und gefüttert. Laufen ist nun mal in Tschechien keine Trendsportart, und wenn dann noch Läuferinnen 50 km zurücklegen, ist das Erstaunen und der Beifall groß.

Zur Siegerehrung spielte eine Band und entschädigte mit echt tschechischen Jodlern für fehlende Zuschauer unterwegs. Es war insgesamt ein liebevoll ausgerichteter, empfehlenswerter Lauf in einer hügeligen, ursprünglich wirkenden Waldlandschaft, der zudem in die Wertung zum Europacup der Supermarathonläufe aufgenommen wurde.

• Julia Suwelack
(alias Mariethres Kellmann)

LAUFSPORTREISEN 2002/2003

BUDAPEST	Marathon 27.9.-30.9.2002	ab 145 Euro
ZYPERN	Halbmarathon + 5 km <i>Wo die Götter Urlaub machen!</i> 21.11.-28.11.2002	ab 498 Euro
MALTA	Marathon und Halbmarathon <i>Zum Saisonauftakt!</i> 19.2.-26.2.2003	ab 315 Euro
LISSABON	Halbmarathon und 7 km <i>mit Aufenthalt an der Algarve</i> 12.3.-19.3.2003 <i>an der schönsten Küste Europas</i> <i>im ****Hotel</i>	ab 499 Euro
VANCOUVER	Marathon und Halbmarathon <i>mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains</i> 1.5.-7.5.2003	ab 725 Euro
MEDOC	Marathon <i>Karneval der Läufer</i> 4.9.-9.9.2003	ab 339 Euro

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

Bustransfer Köln-Marathon

Jürgen Sieme hat wieder einen Bus

geordert: Am 6. Oktober 7 Uhr startet der

Bus an der Sentruper Höhe Richtung Köln.

E-Mail von M.T. (Julia) an Helga

Liebe Helga! Nein - über den Prag-Marathon gibt es nicht viel richtig Begeisternendes zu berichten! Prag ist natürlich mehr als eine Reise wert: Die „Goldene Stadt“ mit den verwinkelten Plätzen, den Gassen mit Kopfsteinpflaster, schönen Bürgerhäusern, Adelspalästen, Türmen, Kuppeln, zahlreichen Brücken, die Moldau - über allem der Hradschin und der Veitsdom -, immer wieder gerate ich ins Schwärmen: Es ist eine einmalige Atmosphäre und ein faszinierendes Bild!

Also: ein Marathon in Prag? Eine Besichtigung im Laufschrift sozusagen? In der Ausschreibung war zu lesen: „Ein Lauf in Prag wird niemals schnell sein - zu groß ist die Ablenkung durch die vielen Sehenswürdigkeiten!“ Auch von Straßenfesten war die Rede. 5000 Läufer aus 50 Nationen sollten teilnehmen. So waren die Erwartungen hoch. Der Start war - vielversprechend - am zentralen Platz, dem „Altstädter Ring“. Dann aber gab es nur eine sehr kurze Strecke in der historischen Altstadt - gefolgt von einem langen geraden Weg am Ufer der Moldau entlang -, eine breite Straße war halbseitig gesperrt worden. Vom schönen Fluss sah man auch nur selten etwas. (Ziemlich enttäuschend!) Die „zahlreichen“ Zuschauer saßen wahrscheinlich vor ihren Fernsehapparaten! Bei 25 km war die Wende - es ging ohne weitere interessante „Sightseeing-schleife“ zurück zum Altstädter Ring. Dort gab es dann endlich die versprochene Stimmung und die Zuschauer! Langsam war der Lauf schon, aber aus einem anderen Grund als dem gedachten: Weil das Wetter zunächst ziemlich schwül war (erst später wurde es etwas kühler), ersehnten alle die Verpflegungsstationen. Und da die Helfer wohl jedem einzelnen den Trinkbecher frisch eingeschenkt reichen wollten, gab es regelmäßig die „Schlacht am kalten Bufett“! Die durstigen Läufer rissen sich gegenseitig das Wasser aus den Händen. Nur die Stärksten

kamen schnell weiter, wohlgezogene Zeitgenossen warteten lange! Positiv: Schon kurz nach dem Lauf erhielt ich per E-mail eine Nachricht über mein Ergebnis.

Nächsten Samstag bin ich übrigens wieder in Prag - zum Atmosphäre-Schnuppern, Ausgehen und Einkaufen - denn: PRAG IST WIRKLICH SCHÖN!!! Das waren die Neuigkeiten - vielleicht meldest du dich mal?

• Deine Julia M.T.

Ach so - das Ergebnis? 3:43:49 /1.W55

(Inzwischen ist Julia wieder in Münster, läuft die ausgetretenen Pfade und weiß immer viel zu erzählen: von Mnísek, Prag... Die Red.)



Foto: Helge Schroeter-Janßen

Diesen Weg auf den Höhn bin ich oft gegangen...

Ein langer musikalischer Lauf mit Wettkampfcharakter

Ja, richtig, ich meine den Rennsteiglauf mit seinen 74,3 km. Schon im letzten Jahr hat uns Hildegard Durynek diesen Lauf oder - um es genau zu sagen - jeden Kilometer beschrieben. Ein sehr, sehr anspruchsvoller, aber auch ein wunderbarer Landschafts-



lauf in Thüringen.

Schwer, aber machbar, und Ihr schafft es alle!!! Das war dann endgültig das Signal: jawohl, wir wollen es auch ver-

suchen und haben diesen Termin fest vorgemerkt. Nach einer guten Marathonvorbereitung waren wir auch bereit für die 74,3

km in Thüringen.

Waren wir wirklich bereit? Nein, da war noch das Lied, was zum Start gesungen wird! Das Rennsteig-



lied!!! O.k. das kennen wir zwar nicht, aber das wird sich ändern. Die CD zu finden war schon recht schwierig. (Ist so, als wenn man nach dem "Frikadellenwalzer von Hans Moser fragt - den kennt auch keiner!) Dieses Rennsteiglied war tatsächlich das populärste Volkslied in der "ehemaliger DDR".

Am Freitag, den 24.5., haben wir dann aber die Rennsteig-CD eingeworfen und sind mit

Angelikas Wagen (Hildegard Kerckhoff, Annette Schwarzkopp und ich) fröhlich Richtung Eisenach gefahren.

Und immer wieder wurde gesungen: „Diesen Weg auf den Höhn bin ich oft gegangen, Vöglein sangen Lieder. Bin ich weit in der Welt, habe ich Verlangen, Thüringer Wald, nur nach dir!“

Und so ging es auch weiter am nächsten Tag: 6 Uhr früh in Eisenach. Ja, da war dieses Lied ja schon wieder, aber jetzt erklang es auf dem Marktplatz, und viele haben mitgesungen oder gepfiffen, gesummt und gebrummt. Super war die Stimmung. Jetzt waren wir bereit: Ein letztes Umarmen und Schulterklopfen von Hildegard und Herbert, und dann sind wir los getippelt, schön langsam, wir haben ja Zeit! Annette, unser "kleines Radio", gab sofort durch, dass wir uns

nach den erfahrenen Läufern aus dem Osten richten sollten. Klar, machen wir, und hatten uns auch schon einen gut durchtrainierten Läufer aus Cottbus ausgeguckt. Mit dem Namen Cottbus war auch sein Trainingsanzug auf der Rückseite beschrieben. Zwischendurch hieß es immer wieder, „Achtung, Cottbus geht!“ Aha, raus aus dem Laufschrift, auch wir sind wie der Herr aus Cottbus gegangen, denn eine besondere Steigung war dann gerade zu bewältigen. Ja, wir sind sparsam mit unseren Kräften umgegangen. So wurde jede besondere Steigung mit "Cottbus geht" angekündigt und im Wanderschritt ausgeführt. Selbst als wir Herrn Cottbus abgehängt hatten (wir waren eine kleine Idee schneller) hieß es: „Hier wird Cottbus auch gehen“, und schon sind alle wieder gegangen. Zum Schluss reichte auch ein kurzes „Cottbus“ und jeder wusste: bitte eine Geh-

pause! Alles war ja erlaubt. Wir haben zwar gut mit unseren Kräften haushalten müssen, aber unser Lied war gleichzeitig unser „running gag“. Immer wie-

der haben wir es gesungen, wir waren einfach guter Laune. Hier war das Lied natürlich auch bekannt. Viele haben mitgesungen, und einige Läufer wollten dieses Lied bei „jeder Steigung“ hören. Aber ja, wir waren ja keine Spielverderber und haben selbst dann auch den Refrain geschmettert: „Diesen Weg auf den Höhn...“

Nach dem Inselfberg – ca. 25 km – gab es eine große Verpflegungsstation – mit Hafer-schleim, Schmalzbrotten und natürlich wieder unserer Musik. Auch wurden wir dann noch zusätzlich von Hildegard und Herbert angefeuert. (Nochmals vielen Dank, es war immer schön, Euch am Streckenrand zu sehen.) Hier hat Herbert Angelika noch etwas aus unserer „Not-Tasche“ gereicht. Wir wissen zwar nicht genau, was es war, aber wir vermuten, es war ein „Beschleuniger“, denn Angelika hat uns später locker ca. 30 Minuten abgenommen! (Hildegard Kerkhoff war zwar auch immer eine fleißige Sängerin: „Vöglein sangen Lieder...“, aber diesen Lauf hat sie sogar in ca. 8:30 h absolviert und konnte im Ziel schon früher weiter singen!!!) Die Strecke war einmalig schön, und jede Verpflegungsstation war wie ein kleines Volksfest, die Helfer waren alle supernett. Eigentlich waren wir nie richtig in Eile, haben diesen Lauf einfach genossen, wir haben gut gegessen und getrunken, haben uns massieren lassen. Gelaufen wurde natürlich auch, und immer wieder hieß es: „Diesen Weg auf den Höhn bin ich oft gegangen...“ Ja, eigentlich wollten wir nur gut angekommen, aber alles lief so wunderbar, und wir waren so gut in der Zeit, so dass wir sogar eine Gesamtzeit von unter 10 Stunden erreichen konnten. Und wenn das machbar ist, warum nicht, den Ehrgeiz sollte man doch haben und auch pflegen. Ab Km 55 wurden unsere Beine schon ein wenig müde. Ab 63 ging es nur noch bergab - grundsätzlich schön -, aber mit Muskelschmerz nicht ganz so prickelnd (hatte nur ich, Christel Löchte war noch ganz fit, Annette wollte nur noch dehnen). Die letzten 10 km: ohne Gesang – jeder war mit sich und mit der Zeit „unter 10“

beschäftigt. Das „kleine Radio“ war auch nicht mehr auf Sendung, kam nur noch mit dem Wunsch: bitte eine kleine Dehnpause – reicht die Zeit noch???. Ja klar, die Zeit war ausreichend. Zum Schluss wurde es natürlich mit der Zeit auch immer enger, aber wir waren voll im Limit und liefen sogar schneller. Erst kurz vor der Ziellinie - die Uhr zeigte: 9:56 - haben wir zur Freude aller unser Lied gesungen: „Diesen Weg auf den Höhn...“ Die Zuschauer waren ganz begeistert und haben tatsächlich mitgesungen. Ja, das war unser langer musikalischer Lauf mit Wettkampfcharakter. Ein wunderschönes Erlebnis.

Am Dienstag darauf haben sich viele Läufer mit uns gefreut und noch die letzten Schmalzbrote vom Rennsteig gekostet. Unser Lied wollten natürlich alle hören und lernen, und so erklang es auch an der Sentruper Höhe: „Diesen Weg auf den Höhn bin ich oft gegangen...“

• Christel Herbert



Die LSF haben einen „Wiederholungstäter“

Nach meinem IRONMAN-Debüt 2000 in Roth habe ich mir gedacht, dass ich ein weiteres nicht abgeneigt gegenüberstehe. Also habe ich meinen sportlichen Höhepunkt 2002 auf den IRONMAN Austria in Klagenfurt gelegt. Die Hälfte des Trainings dafür absolvierte ich mit tollen Trainingskollegen oft mit viel Spaß (aber auch mit Ehrgeiz). Von Monat zu Monat spürte ich die innere Anspannung, aber auch die Form kommen. Am 7. Juli war der entscheidende Tag endlich da. Ich wusste, dass ich so leistungsfähig wie noch nie gewesen wäre, wenn ich mir in der Woche vor dem Wettkampf keine Erkältung eingefangen hätte. Trotz dieses Handicaps war ich hoch motiviert, die Ziellinie unter 10 Stunden zu erreichen.

Pünktlich um 7 Uhr morgens (bei optimalen Temperaturen) stürzte ich mich mit ca. 1700 weiteren begeisterten Triathlet(inn)en in den Wörthersee, um die 3,8 km Schwimmen zu bewältigen. Die Zuschauer auf den Stegen jubelten und feuerten uns an. Leider ist beim Schwimmen eingetreten, was alle Athleten befürchtet haben. Aufgrund von Platzmangel im Wasser absolvierte ich meine Problemdisziplin mit „wilden Schlägereien“ und Atemproblemen (aufgrund der verstopften Nase). Nachdem ich die erste Disziplin in 1 h und 12 min als 933. absolviert hatte, stieg ich nach genau 1 h und 15 min - 5 Minuten später als geplant - aufs Rad. Zu diesem Zeitpunkt war mir klar, dass ich durch diese 5 Minuten die geplante Endzeit von unter 10 h nicht mehr erreichen konnte. Die erste Stunde wollte ich eigentlich zum Ein-

rollen nutzen, aber als ich nach ca. 30 km mit unglaublich lockeren Beinen auf den Tacho schaute, zeigte der Schnitt ein Stundenmittel von ca. 36 km an. Nun dachte ich „Mein Gott, du überzockst ja gnadenlos“, weil ich mich aber verdammt stark gefühlt habe, bin ich den ca. 3 - 4 km langen Berganstieg mit lockeren Beinen hoch gefahren, wobei der Schnitt durch diesen Anstieg um ca. 4 km/h gefallen ist.

Nach Ende der ersten Runde (zu fahren waren 3 Runden à 60 km) merkte ich, dass ich auf dem Rad stärker war als ich jemals gedacht hätte. Die zweite Runde absolvierte ich ebenfalls den Umständen entsprechend locker. Auf der 3. Schleife bekam ich leichte Rückenprobleme (aufgrund der langen aerodynamischen



Haltung auf dem Tria-Aufsatz), deshalb bin ich die letzten 30 km auch viel in der Oberlenkerhaltung gefahren, um den über Stunden zusammengepressten Brustkorb wieder zu entfalten. Den dritten Berganstieg merkte ich jetzt auch deutlicher als nach der ersten Runde. Als ich nach 180 km mit 5 h 3 min und 11 sec (237er Rad-Split) vom Rad stieg, glaubte ich meinen Augen nicht: der Schnitt lag bei knapp 36 km (geplant waren 5 h 15 min, also 34 km/h). Ich lag also wieder voll auf Kurs, die magische 10-Stunden-Marke zu unterbieten, daher legte ich einen superschnellen Wechsel hin. Nun blieben mir für den Marathon noch 3 h und 40 min Zeit. Die ersten beiden km lief ich unter extremer Anstrengung in ca. 8 min 30 sec, da sagte ich zu mir selber: „Markus, jetzt nimm' mal

Dampf raus, vor dir liegen noch 40 harte Km". Ich drosselte mein Tempo auf ziemlich genau 5:00 min pro km (dieses Tempo konnte ich "relativ locker" laufen). Nach ca. 5 km lief mein Bruder und "Betreuer" Thomas einige 100 Meter neben mir her. Obwohl sich meine Beine noch gut fühlten, stellte ich beim Unterhalten mit Entsetzen fest, dass ich extreme Atemnot bekam. Einige km weiter und etliche Trinkbecher später musste ich erneut nach Luft ringen. Ich quälte mich aber läuferisch immer weiter und weiter, wobei die Beklemmungen in der Luftröhre immer intensiver wurden. Trotz dieser Probleme konnte ich 5 min pro km immer noch halten. Den Halbmarathon passierte ich in einer Zeit von 1:43:45. (Die 10-Stunden-Marke rückte immer näher, ich hatte immer noch über 10 min plus). Mit diesem Polster im Nacken lief ich mein Tempo etliche km weiter (die Schmerzen in den Beinen und im Rücken, aber vor allem in den Atemwegen, wurden immer heftiger). Ich wehrte mich mit allen Mitteln, die mir noch zur Verfügung standen, leider nur bis Km 27, dort musste ich aufgrund meiner Atemprobleme das erste Mal mein 5er-Tempo ins flotte Spaziergängertempo senken. Nach ca. 5 min Erholung trabte ich wieder mein 5-min-Tempo über ca. 1 km. Bei km 30 beschloss, ich meinen "unter-10-Stunden-Plan" der Gesundheit wegen abzubrechen. Die restlichen langen 12 km absolvierte ich also mal gehend und mal im 5er Tempo mit nicht mehr so starken Atemproblemen. Nach 10 Stunden 8 Minuten und 54 Sekunden überquerte ich die Ziellinie trotz der 534 Übersekunden überglücklich als 287. von ca. 1500 Finishern - fast 60 Minuten schneller als bei meinem IRONMAN in Roth 2000. (Den Marathon bewältigte ich im übrigen dann doch noch in 3 Stunden 48 Minuten und 56 Sekunden als 365.)

Ich möchte mich mit diesem Bericht ganz herzlich bei Jörg Lenz bedanken, der mir in den letzten 3 Jahren unglaublich viele Tipps

(vor allem über Trainingslehren, aber auch über andere Dinge des Lebens) gegeben hat. Mein Dank gilt auch meinem Bruder Thomas, der mich die Woche in Österreich fantastisch unterstützte. Gleichzeitig gratuliere ich dir noch mal zu deinem ersten Triathlon in Kamen, außerdem wünsche ich dir viel Erfolg bei deinem dritten Marathon.

Für mich wird es im Jahre 2003 oder 2004 einen weiteren IRONMAN geben, mit dem Ziel, nicht nur die 10-Stunden-Marke zu brechen, sondern auch zu versuchen, unter 9 Stunden 40 Minuten zu bleiben (wenn nicht wieder eine blöde Erkältung dazwischen kommt).

• Markus Ischner



25 Jahre Wettkampfsport "Laufen"

Insider wussten es bereits: Bernhard Kreienbaum blickt in diesem Jahr auf 25 Jahre Wettkampfsport zurück.

Das war für die Redaktion Anlass genug, mit Bernhard ein Interview zu führen.

Redaktion:

Hallo Bernhard, in diesem Jahr blickst du auf sage und schreibe 25 Jahre Wettkampfsport zurück. Verrätst du uns, wie du damals zum Laufen kamst?

Bernhard:

Bei einem Urlaub an der Ostsee habe ich den Laufsport kennen gelernt, und ich bin dabei geblieben, so dass ich heute auf 25 Jahre Wettkampfsport „Laufen“ zurückblicken kann.

Redaktion:

25 Jahre, das ist ein Vierteljahrhundert, eine unglaublich lange Zeit. Bist du diesem Sport immer treu geblieben, oder hast du auch einmal etwas anderes ausprobiert?

Bernhard:

Ich habe schon immer (seit 1965) Hallensport betrieben, vor allem Gymnastik und Ballspiele, außerdem fahre ich jedes Jahr mit meiner Frau zum Skilanglauf. In den letzten 25 Jahren bin ich überwiegend dem Laufsport treu geblieben.

Redaktion:

Warst du in dieser Zeit schon einmal ernsthaft verletzt und spielt gesunde Ernährung bei dir auch eine bedeutende Rolle?

Bernhard:

Die gesunde und bewusste Ernährung spielt seit ich laufe eine große Rolle. Jeder Läufer hat mal Probleme, mal mit den Knien und mal mit der Achillessehne, aber Gott sei Dank bin ich noch nie ernsthaft verletzt gewesen.

Redaktion:

Bernhard, jeder weiß, dass Laufen auch sehr viel Zeit in Anspruch nimmt. Konntest du die Zeit immer mit deinem Beruf und deiner Familie vereinbaren?

Bernhard:

Damit hatte ich keine großen Probleme, meine Familie war immer verständnisvoll. Ich

trainiere nie öfter als viermal in der Woche.

Redaktion:

Da du nun schon fast seit Beginn der Laufbewegung der Szene angehörst, kennst du doch bestimmt eine Menge bekannter Läufer. An welche Begegnungen denkst du besonders gerne zurück? Wurden gar feste Freundschaften geschlossen?

Bernhard:

Durch den Laufsport habe ich viele Bekannte und Freunde gewonnen. Eine besondere Begegnung hatte ich mit dem Superläufer Haile Gebreselassie. Es ist schon ein tolles Gefühl, mit einem solchen Ausnahmeathleten im gleichen Lauf zu starten.

Redaktion:

Nun, Bernhard, wir wissen von dir, dass du in Sachen Laufen auch unheimlich viel geist bist. Welche war deine schönste Lauf-



Bernhard bei den Weltmeisterschaften im australischen Brisbane 2001.

reise, oder hast du einen ganz besonderen Traum, den du dir noch erfüllen möchtest?
Bernhard:

Meinen schönsten Lauf hatte ich auf Porto Rico und meinen erfolgreichsten Lauf in Koblenz, bei den Deutschen Meisterschaften, beim Marathon in einer Zeit von 2:42:39. Als Highlight könnte ich mir noch den Honolulu Marathon vorstellen.

Redaktion:

Seit einigen Jahren bietet Sportreisen Kreienbaum selbst Laufreisen an, und deine Frau und du, ihr betreut die Teilnehmer

persönlich. Die Resonanz dieser Reisen ist sehr gut. Was ist das Geheimnis, Besondere an euren Laufreisen?

Bernhard:

Etwas mehr bieten, als angeboten.

Redaktion:

Bernhard, ich bedanke mich ganz herzlich für das Interview. Wir wünschen dir vor allem Gesundheit und weiterhin die gleiche Motivation für all die Dinge, die du noch erreichen möchtest.

• Marlies Sprenger

Brüder-Grimm-Lauf zum Dritten

Und zum ersten Mal gemeinsam mit einer Laufsportfreundin

Eigentlich hatte ich nicht vor, den Brüder-Grimm-Lauf, ein Lauferlebnis über 82 km in fünf Etappen an 3 Tagen, oder besser gesagt in 48 Stunden, ein drittes Mal in Angriff zu nehmen, und schon gar nicht nach dem anstrengenden „Rennsteig“. Aber Helga L.-T. hatte sich schon vor Wochen von mir eine Ausschreibung zu diesem Lauf kopieren lassen. Und dann wurde sie auch noch bei den Riesenbecker Sixdays von einem polnischen Läufer auf diese schöne Veranstaltung im Main Kinzig Kreis angesprochen. So fragte sie mich, ob ich nicht nochmals Lust hätte, mit ihr dort zu laufen.

Zum Glück wohnt eine meiner vielen Schwestern in Bruchköbel, nicht weit von Hanau, dem Startort der 1. Etappe. Es ist der Ort, in dem die Brüder Grimm geboren wurden (und Rudi Völler). Ich machte es also davon abhängig, ob wir beide bei meiner Schwester Quartier nehmen konnten und, was bei diesem Lauf ungemein bequem ist, uns meine liebe Schwester Gabi oder Schwager Georg zu den jeweiligen Startorten brächten und in den Zielorten abholen konnten. Sie sagten zu.

Und nun konnten die Vorbereitungen beginnen. Das Laufen an sich können wir ja, aber was alles an Ausrüstung mitzubringen ist und auf keinen Fall vergessen werden darf, wissen einige Zwischenzeit-Leser noch aus meinem Bericht von meiner ersten Teilnahme.

Also machte ich als erstes eine Liste für Helga: Liegematte, dünne Decke oder Schlafsack zum Zudecken, Handtücher, Laufkleidung für warmes Wetter, Laufkleidung für kaltes Wetter, Trainingsanzug, Vliespullover, Regenjacke (obwohl ja eigentlich meine gelbe **“Anti-Regenjacke”**, wie einige wissen, genügt), Sonnencreme, Badeschlappen und andere Kleinigkeiten, wie Wäscheklammern. Nicht zu vergessen die gute Laune.

Helga kam dann noch auf die Idee, ihr eigenes Bettzeug, Haferflocken, H-Milch und ähnliche nützliche Dinge mitzunehmen. Da ich immer als Gastgeschenk für die Familie meiner Schwester Roggenrosinenbrot und andere Sorten Brot von der Bäckerei

„Herbsthoff“ mitbringen muss, bekam Helga dann noch den Auftrag, als Gastgeschenk uralten Holländer Käse bei „Wesche“ auf dem Wochenmarkt zu kaufen. Das gibt es alles in Bruchköbel nicht.

Wir fahren also am Freitag los, als ob wir zu einer längeren Expedition aufbrächen. Zum Glück waren bei diesem Lauf Hunde unerwünscht, sonst hätten wir womöglich noch Lasko mitnehmen müssen. Dann hätte ich aber meinen Platz geräumt.

Nachdem wir nach einer netten Kreuzfahrt von dreieinhalb Stunden und zwei P-Pausen (wir gehören ja auch zur „Buschtruppe“) über das Kamener Kreuz, Westhofener Kreuz, Gambacher Kreuz und Hanauer Kreuz in Bruchköbel bei meiner Verwandtschaft ankamen, gab es erst mal zur Begrüßung Kaffee und Kuchen. Dann zogen wir uns schnell die Sportsachen an, und los ging's nach Hanau zum Abholen der Startunterlagen und zum Start der 1. Etappe über 15 km. Die Sporttaschen im Gepäckbus abgegeben und ab zum Start. Dieser findet am Rathaus, direkt vor dem Brüder-Grimm-Denkmal, statt. Ziel der 1. Etappe, die den Namen **Rotkäppchen-Etappe** trägt, war die Sporthalle in Rodenbach, die einige LSFer ja auch kennen. Diese Etappe ist ziemlich flach und ohne nennenswerte Probleme zu bewältigen. Nach ungefähr 1:32 h (ich habe immer vergessen, die Endzeiten genau zu stoppen) kamen wir dort an. Im Ziel wurden Helga und ich gleich vom Moderator und Motivator Jochen Herringhaus von Runner's Point freundlich als **Laufsport-**

freundinnen aus Münster begrüßt, und er machte auch gleich Werbung für den 1. Volksbank Münster Marathon am 8. September. Das behielt Jochen dann bis zur letzten Etappe bei. Ob es immer alle gehört haben, wissen wir nicht, da wir fast immer ziemlich am Ende liefen, aber nicht waren!

Das war also die erste Etappe. Unser „Fahrdienst“ war pünktlich in Rodenbach, und wir konnten uns, nachdem wir uns trockene Sachen angezogen hatten, gleich ins Auto setzen und anfangen zu relaxen. Das ist sehr wichtig, denn es sollte sich noch herausstellen, dass es ganz schön hart werden würde.



Samstag früh ging es dann los zum Start der **Dornröschen-Etappe** um 9.30 Uhr in Rodenbach. Die zweite Etappe wurde schon etwas schwieriger, es begann mit einer Steigung von 51 Metern auf 1,5 km Länge vom Ortsteil Niederrodenbach nach Oberrodenbach. Es folgte noch ein ähnlicher Anstieg auf den „Käferberg“, danach ging's bergab bis zum Ziel in Neuenhaßlau. Diese Etappe betrug 14 km.

Da ich mich aber in der Ausschreibung verlesen hatte, war Helga durch mich auf 17 km vorbereitet. Es war beim Start schon sehr warm, so dass wir schon bei den Getränkestellen gingen, um Kräfte zu sparen. Es ist bei diesem Lauf ungemein wichtig, dass man sich die Kraft richtig einteilt und nicht gleich losrennt, denn mit jeder Etappe fällt es einem schwerer, sich wieder aufzuraffen und loszulaufen. Und auf gar keinen Fall wollten wir nach der 2. Etappe schon Muskelkater oder andere Probleme bekommen. Und es wurde immer wärmer, und die Strecke im-

mer länger. Zum Glück sind alle Einzel-etappen mit Kilometerangaben versehen, und so werden sie doch irgendwann wieder kürzer und erreichen die Länge einer Aaseeumrundung. Helga bekam dann auch noch Magenprobleme und Sorgen, ob sie zur 3. Etappe antreten könne. Ich versuchte, sie zu beruhigen und sagte, dass wir erst mal die 2. Etappe zu Ende bringen sollten. Da es auf den Etappen nur Wasser als Versorgung gibt, und das bei mir die Angewohnheit hat, durchzufleißeln, beschloss ich irgendwann, dem Namen "Buschtruppe" Rechnung zu tragen und einen solchen Busch aufzusuchen. Es zeigte sich die erste Bebauung des Ortes. Dann rief uns bereits ein einsamer Zuschauer zu: nur noch 1,2 km. Das konnte doch nicht stimmen, hatten wir doch eben erst km 13 passiert! Also, nichts wie in den nächsten Busch und ja nicht von unqualifizierten Bemerkungen irritieren lassen. Wir alle kennen ja diese Angaben, nur noch 1 km, nur noch 500 m, und dann sind es oftmals noch doppelt so viele. Aber dann, die nächste einsame Zuschauerin rief uns zu: nur noch 400 Meter. Ich fragte nach, ob sie meinte, es seien 400 Meter bis zum nächsten Getränkestand. Nein, bis zum Ziel. Helga und ich waren etwas irritiert, wagten es aber nicht zu glauben. Aber dann hörte man schon Motivator Jochen und nach der nächsten Kurve waren wir im Ziel. Ich habe dann festgestellt, dass ich diese Etappe mit einer anderen verwechselt hatte.

Der Taschentransport klappte wieder reibungslos, und da ja fast alle schon vor uns im Ziel waren, fanden wir unsere Taschen, die in der Turnhalle abgestellt wurden, ziemlich schnell wieder. Auch unsere Liegematten waren da. Das Thermometer zeigte bestimmt

schon 25 Grad, und wir waren froh, auf der großen Wiese des Schulgeländes noch ein schönes Plätzchen für die Mittagspause gefunden zu haben. Also, Liegematte ausbreiten, nasse Sachen ausziehen, trockene Sachen anziehen. Wer will, kann auch noch in der Turnhalle duschen, aber wenn man so schnell ist wie wir, gibt es meistens nur noch erfrischendes kühles Nass. Das nahmen wir dann lieber beim vorzüglich vom heimischen Verein vorbereiteten Mittags- und Kuchenbuffett zu uns. Es gab wieder alles, was das Herz begehrt, Nudelsuppe, Würstchen, belegte Brötchen, verschiedene, **nur** selbstgemachte Torten und Kuchen, Kaffee und das besagte kühle Nass in Form von Cola, Wasser, Malzbier usw. usw. Man glaubt gar nicht, was Läufer alles vertilgen können, obwohl sie wissen, dass es nach fünfeinhalb Stunden wieder weiter geht. Nachdem wir uns gestärkt hatten, legten wir uns zur wohlverdienten Pause auf unsere Matten.



Während wir dösend in der Sonne lagen, hörten wir im Hintergrund einen Fernseher laufen. Beim genauen Hinsehen bekamen wir mit, dass Fußball übertragen wurde. An was diese Läufer alles dachten! Aber man sollte sich ja auch anderen Sportarten nicht verschließen. Und so waren wir also auch immer noch über die neuesten Ergebnisse der WM informiert.

Pünktlich um 15.00 Uhr drehte dann Jochen H. den Lautsprecher seines Fahrzeuges lauter und wir wurden mit schöner Musik aus unseren Träumen geweckt. Er machte uns darauf aufmerksam, dass es nur noch 30 Minuten bis zum Start der **Schneewittchen-Etappe** seien und wir rechtzeitig unsere Sporttaschen, Liegematten und alles weite-

re für den Transport zum nächsten Ziel beim Gepäckbus abgeben sollten. Die 3. Etappe über 17 km führte uns von Hasselroth-Neuenhaßlau nach Gelnhausen. Das Streckenprofil war etwas hügelig und zum Schluss nur noch flach. Da es immer noch sehr warm war, gingen wir es langsam an,



te es mit unserem privaten Chauffeur bestens. Er stand schon am Ziel



der Sporthalle und fuhren zu unseren Quartiergebern zurück. Hier wartete schon eine köstliche Pizza und das extra immer für mich bereitgehaltene kühle Hefeweizen auf mich. Helga gab sich mit Malzbier zufrieden. Uns ging es wirklich gut. Wir durften nur nicht an den nächsten Morgen denken. Aber wer drei Etappen schafft, schafft auf jeden Fall auch die Etappe am Sonntag morgen. Es lag ja eine ganze Nacht dazwischen.

Der Start der 4. Etappe am Sonntag früh war bereits um 9.00 Uhr auf dem Untermarkt in

Gelnhausen. Dieses Städtchen mit seinen schönen Fachwerkhäusern ist ein besonders hübscher Ort und für den Start der **Frau Holle Etappe** über eine Länge von 17,5 km wie geschaffen. Als wir im Startbereich ankamen, waren viele Läufer bereits da und informierten sich über ihre Platzierungen. Auch wir warfen einen Blick auf die Stellwand, um festzustellen, dass wir in der Gesamtwertung ein wenig nach oben gerutscht waren. Dies lag aber weniger daran, dass wir schneller geworden wären, als vielmehr daran, dass es mit jedem Start zu einer neuen Etappe weniger Läufer wurden. Die Anstrengung machte sich so langsam bemerkbar.

Heute morgen schien die Sonne bereits besonders schön vom Himmel, und es sollte ein heißer Tag werden. Auch die 4. Etappe ging nach einem Kilometer, der eben verlief, mehrere Kilometer leicht bergauf und bis zu einem starken Anstieg auf 800 m Länge. Zum Schluss ging es dann mit leichtem bis starkem Gefälle zum Ziel in Wächtersbach. Wir gingen also kräftesparend bergauf und schlichen kniegelenkschonend bergab. Auch diese Etappe erreichten wir in einer Zeit von unter 2 Stunden.

In der nächsten Pause wurden wir mit dem Bus von der Sporthalle in Wächtersbach zum letzten Startort nach Bad Orb gefahren. Im Ziel hatten wir also nicht viel Zeit, um uns auszuruhen. Wir zogen uns schnell wieder trockene Sachen an, packten den Rest in unsere Sporttaschen und suchten uns ein Lager auf dem Rasen in der Sonne vor der Turnhalle, mit Blick auf den Busparkplatz, um möglichst den ersten Transferbus zu erwischen. Dann stand uns nämlich in Bad Orb eine längere Pause bevor. Hier gab es dann auch wieder ein köstliches Läufermenü mit der obligatorischen Nudelsuppe, Würstchen, Brötchen, Kaffee und Kuchen. Leider kann man als Läufer nicht alle Köstlichkeiten probieren, sonst müsste man sich die letzte

Etappe ins Ziel rollen. Nach dem Mittagessen hatten wir noch etwas Zeit, uns wieder in die Sonne zu legen und mit geschlossenen Augen, aber offenen Ohren den Erzählungen der anderen Läufer zuzuhören. Da wurde von Durchschnittszeiten von 4 Minuten für einen Kilometer für die gesamten Etappen geredet, und wie schrecklich doch dieser Muskelkater dann sei. Wir dachten an unsere ca. 7 Minuten für einen Kilometer, an das nächste Hefeweizen am Abend und an gar keinen **“Kater”**.

An diesem Sonntag findet in Bad Orb auch immer das traditionelle Brunnenfest statt. Gleichzeitig umrahmt von einer kleinen Kirche mit den dazugehörigen Bratwurstständen, Popcornbuden und was sonst noch dazu gehört. Der Geruch von gebrannten Mandeln steigt einem in die Nase, und am liebsten würde man diese letzte Etappe ganz vergessen und sich gleich für einen Kuraufenthalt anmelden. Für uns Läufer bedeutet das, dass wir zum Start von der nahe gelegenen Schule hinunter in den Ort gehen und der Start direkt in der Ortsmitte stattfindet. Jochen und seine Helfer von Runner's Point hatten bereits im Startgelände alles aufgebaut und unterhielten die vielen Kurgäste und Besucher des Festes mit guter Musik und den entsprechenden Informationen zum Lauf. Punkt 15.30 Uhr fiel dann der Startschuss zum letzten und mit 18 Kilometern längsten Abschnitt, der **Hänsel und Gretel Etappe**.

Jetzt hieß es nur noch durchhalten und im schönen Örtchen Steinau ankommen. Nachdem der Streckenverlauf auf 1,5 km eben verlief, ging es danach über eine Streckenlänge von 1,3 km von 188 Meter auf 304 Meter bergauf. Aber wir durften ja auch gehen. Seit der dritten Etappe traf man sowieso immer wieder mit den gleichen Läufern zusammen. Man machte sich gegenseitig Mut, und sobald einer langsamer wurde und bei einer Steigung zu gehen anfang, taten es

die Übrigen, die sich in der Nähe befanden, auch. Es zählte nur noch anzukommen und mit einem Lächeln ins Ziel zu gelangen. Das ist Helga und mir geglückt, und auch unsere **“Privatfans”** und gleichzeitigen Fahrer waren bereits im Ort und jubelten uns zu. Jochen, der Sprecher, kannte schon jeden Läufer mit Vornamen und dem dazugehörigen Verein und entsprechend wurde jede Leistung von ihm gewürdigt. Gleichzeitig machte er wieder auf den 1. Volksbank Münster Marathon aufmerksam. Die Werbung gelangte somit auch ins letzte hessische Hinterland, und wir wurden oftmals darauf angesprochen.

Dann ging es endgültig zur wirklich letzten Etappe, einer langen Schlange, um unsere Finisher T-Shirts in Empfang zu nehmen. Diese hatten wir uns wirklich verdient.

Zum Abschluss kann ich sagen, dass es wieder viel Spaß gemacht hat, besonders, da ich nicht allein, sondern in Begleitung von Helga laufen durfte. Das Wetter war wieder mal super, was bei solch einer Veranstaltung sehr wichtig ist, da vieles im Freien stattfindet. Es stehen bei den Zielpunkten der einzelnen Etappen zwar immer auch Turnhallen zur Verfügung, aber in den Pausen in der Sonne im Freien zu lagern, ist einfach schöner.

Einen Dank möchte ich auch an dieser Stelle ganz besonders meiner lieben Verwandtschaft sagen, die uns so gut betreut, bekocht und gefahren hat, obwohl es eher eine nicht ganz so sportliche Familie ist.

Im nächsten Jahr wird der Lauf über das Pfingstwochenende stattfinden, und ich spiele doch schon wieder mit dem Gedanken, ein weiteres Mal teilzunehmen. Aber bis dahin ist noch viel Zeit, und es sind noch viele Kilometer zu laufen.

• *Annette Schwarzkopp*

Aufnahmeantrag

Aufnahmeantrag

LSF Münster e. V. – Postfach 48 22 – 48027 Münster

Bankverbindung: Sparkasse Münster - BLZ 400 501 50 - Kto-Nr. 180 054 62

Mitgl.-Nr.: _____

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

ab: _____

Ich zahle die Aufnahmegebühr von	5,00 Euro	- fünf -	<input type="radio"/>
sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von	4,00 Euro	- vier -	<input type="radio"/>
sowie einen monatlichen Familienbeitrag von	8,00 Euro	- acht -	<input type="radio"/>
sowie einen monatlichen Jugendbeitrag von	2,00 Euro	- zwei -	<input type="radio"/>

Vor- und Zuname:

Straße/Nr:

PLZ – Ort:

Telefon:

Geburtsdatum:

Beruf:

Ich bevollmächtige den Verein LSF Münster e. V., den fälligen Beitrag jeweils alle 3 Monate 6 Monate jährlich zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kreditinstitut:

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Kontoinhaber:

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

Ort

Datum

Unterschrift

Dem Festkomitee sei Dank: 98 Läuferinnen und Läufer waren in Partylaune



Weitere Fotos unter
www.lsf-muenster.de



Ein Dankeschön an das Festkomitee mit Maria Feyerabend, Uschi Claus, Agnes Scheipers und Jürgen Koßmeier. Und jetzt schon mal vormerken: am **29. November** findet um **19 Uhr** im **Kolping-Tagungshotel** unsere **Weihnachtsfeier** statt. Alle sind herzlich willkommen!

Gratulation

im September

Philipp Lerch	01.	
Helmut Winkelmann	03.	
Bruno Roleff-Schweers	05.	40
Maria Seul	05.	
Hanna Albertsmeier	06.	
Hanno Vogt	07.	20
Rudi Völlering	08.	
Kornelia Sommerfeld-Poell	10.	
Andreas Clausing	10.	
Rudolf Jacobs	12.	
Christiane Graeber	12.	
Barbara Dunkel	12.	
Uwe Wolbeck	12.	
Werner Aye	12.	
Dieter Raestrup	13.	60
Stefan Ortlepp	13.	
Ann-Christin Huesker	13.	
Monika Herding	14.	
Bruni Rickmann	14.	
Andreas Löcken	15.	
Frauke Fierdag	15.	40
Petra Karger	15.	
Ingo Hoeper	17.	
Sigrid Petry	17.	
Ludwig Dornseif	18.	
Monika Mäurer	18.	60
Christiane Nienhaus	19.	
Ute Eckenbach	20.	
Elke Boysen	20.	
Frank Schleicher	20.	
Heinz Hoveling	21.	
Wolfgang Kunz	22.	60
Ruth Lutz	23.	
Bärbel Sinke	23.	
Annika Gottszky	24.	
Andreas Volbracht	25.	
Wolfgang Hübner	25.	
Egon Roth	26.	
Heinz Bernsen	26.	
Stefan Chrzanowski	27.	
Angelika Dohmann	27.	
Philipp Weiten	27.	
Horst Schulz	27.	
Eva Kammer	28.	
Gudrun Beigel	29.	

Sven Peters 29.

im Oktober

Norbert Henkelmann	02.	
Helmut Waldhof	03.	
Martin Braun	04.	
Reiner Lehmann	05.	
Hildegard Durynek	08.	
Rudolf Heymer	08.	
Josef Niehoff	08.	
Barbara Schönebeck	12.	
Jörn Thoden	14.	
Thomas Vogt	14.	50
Barbara Hasert	16.	
Alida Kranenburg	16.	
Winfried Tillmann	18.	
Helga Ross	18.	
Ina Salmen	18.	
Volker Wolfgramm	18.	
Elena Düking	19.	40
Christa Sieme	21.	
Ulrike Deppe	21.	
Peter Volkmer	22.	
Bernhard Lauhoff	25.	40
Sebastian Mönninghoff	26.	
Reinhard Schürholz	27.	50
Walter Blume	27.	
Helga Landfried-Teodoruk	28.	
Peter Buermann	30.	
Horst Bodenberger	30.	
Eugen Druxeis	30.	

im November

Helmut Ossenbeck	01.	
Helena Weiß	01.	
Jürgen Gottszky	03.	
Stefan Braun	04.	
Annette Burkat	05.	
Sigrid Büher	05.	
Tobias Korber	06.	
Gottfried Schäfers	08.	
Holger Venjakob	09.	
Charlott Wilken	09.	
Hildegard Kerkhoff	10.	
Michael Fels	10.	

Elke Schulz	10.	Dieter Riemenschneider	22.
Hilmar Welpelo	11.	Marie-Luise Rötters	22.
Jürgen Düking	12.	Gisela Hoischen	23.
Stefan Heitmann-Lammers	12.	Gisela Warwel	23.
Alexander Dunkel	13.	Katja Haußer	24.
David Braun	14.	Jonas Gerlach	24.
Wolfgang Schürmann	15.	Rolf Tewes	24.
Michael Wentingmann	15.	Michael Holtkötter	26.
Christian Schrandt	16.	Fred Uerdingen	26.
Heinrich Dörries	16.	Magnus Grüger	27.
Lothar Dunkel	18.	Christine Vogt	27.
Kai Buchheister	20.	Renate Bochinski	27.
Ingeborg Kanter	20.	Markus Brauck	28.
Peter Kramer	21.	Mathes Völkert	29.
Renate Bees	21.		

Und ganz besonders begrüßen wir unsere neuen Vereinsmitglieder

Richard Verlemann
 Fred Uerdingen
 Yvonne Lohr
 Parvin Kamp
 Thomas Stöber
 Christa Papenkort
 Elke Buth
 Ulrich Badde
 Uwe ter Veen

Petra Karger
 Sylvia Krawinkel
 Lore Falter
 Karen Schulze Isfort
 Sigrid Büher
 Monika Mäurer
 Annchen Walterbusch
 Claudia Obert

• Jürgen Sieme

Impressum

Herausgeber: Laufsportfreunde Münster e.V.

www.lsf-muenster.de

Verantwortlich für den Inhalt:

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

Helga Landfried-Teodoruk (Helga.Landfried-Teodoruk@gmx.de)

Renate Müller (ReMu48@aol.com)

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

Layout und Satz:

Anne Holtkötter

Druck: Druckerei Kleyer Roxel

Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder. Die „Zwischenzeit“ erscheint viermal im Jahr, jeweils im Februar, Mai, August und November.

Redaktionsschluss für die nächste

„Zwischenzeit“ ist der 15. Oktober 2002.

WER LIEF WO?

10.03.02 Celle, 5 km

Annette Schwarzkopf 23:19

24.03.02 Gütersloh, Halbmarathon

Peter Volkmer 1:49:08 9. M50

24.03.02 Lissabon, Halbmarathon

Bernhard Kreienbaum 1:29:28

20.04.02 Dülmen 3.000 m

Gunnar Lange 9:19,3 2. Ges.

Christian Vogel 9:25,2 3. Ges.

Rita Lanwer 11:04 1. Ges.

27.04.02 Münster/Dieburg, Halbmarathon

Ute Eckenbach 1:35:15 1. W35

28.04.02 Münster

5 km

Hans Reimann 18:01 2. M45

Magnus Grüger 20:59 8. M40

Horst Bodenberger 21:00 9. M40

Helmut Ortlepp 21:07

Ruth Lutz 21:10 1. W45

Georg Wetterau 21:58 7. M45

Bruno Roleff-Schweers 22:04

Jürgen Sieme 22:28 9. M45

Sabine Roleff 22:45 1. W35

Hinz Völkert 23:58 3. M50

Beate Hagemann 24:52 2. W35

Thorsten Ortlepp 25:23 3. MSA

Bernd Böckers 26:03

Fritz Koch 26:12 4. MSC

Thorben Fromme 26:27

Heinz Hoveling 26:43 5. M55

Rudi Völlering 29:04 4. M60

10 km

Ewald Fikus 37:50 5. M35

Rita Lanwer 39:39 1. Ges.

Andreas Beßeling 41:27

Maria Feyerabend 45:53 3. W45

Werner Driese 46:18

Ulrich Radusch 46:23

Heinrich Dörrich 47:13 2. M65

Benedikt Dr. Vennemann 47:15

Michael Leinz 47:52

Heinz Hengefeld 47:56 3. M65

Stephan Hinssen 48:04

Achim Wahle 50:36

Helmut Eiken 51:06

Beate Hagemann 52:36 4. W35

Ulrike Deppe 1:00:04 7. W45

Ursula Claus 1:01:19 4. W50

28.04.02 Hermannslauf, 30,6 km

Brigitte Ziegler 2:28:25 1. W50

Andreas Nergenu 2:30:22

Udo Twelkemeier 2:30:32

Reinhard Zumdick 2:32:23

Andreas Clausing 2:35:41

Klaus Becker 2:38:01

Theo Lauhoff 2:45:43

Gerd Jahn 2:46:25

Norbert Mühlenkord 2:48:23

Thorsten Spitta 3:07:16

Ludger Koch 3:07:43

Friedhelm Neuhaus 3:29:39

28.04.02 Leipzig Marathon

Peter Volkmer 4:11:55

30.04.02 Nordkirchen

1 km

Thorsten Ortlepp 3:21 2. MSA

5 km

Michael Drewes-Kuhlmann 19:48 7. M40

10 km

Georg Wetterau 45:38

Klaus Becker 46:35

01.05.02 Kamen Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:31:25 3. M35

05.05.02 Berlin 25 km

Robert Lenger 2:09:56

Ruth Farke 2:26:24

Horst Blotenberg 2:26:44

Helmut Eiken 2:26:44

Frauke Fierdag 2:26:53

Hans Hermann Karst 2:28:05

Birgit Karst 2:28:06

Annette Traud 2:32:07

Rita Borzyskowski/von 2:34:15

Brigitte Heckmann 2:34:15

Jürgen Koßmeier 2:47:56

Petra Caspari 2:51:40

05.05.02 Helgoland Marathon

Heinz Hengefeld 4:36:29

05.05.02 Hannover Marathon

Ingrid Johannes 4:19:40

05.05.02 Vancouver, Halbmarathon

Bernhard Kreienbaum 1:31:37 1. M60

08.05.02 Emsdetten

10 km

Theo Lauhoff 43:34 6. M50

Helge Dr. Prinz 43:51

Maria Feyerabend 44:19 1. W45

Peter Volkmer 46:07 8. M50

Heinz Hoveling 54:56 9. M55
Halbmarathon
 Bodo Bruder 1:55:50 4. M60

11.05.02 Gelsenkirchen Halbmarathon
 Bodo Bruder 1:57:37 3. M60

17.05.02 Dülmen
5 km
 Gunnar Lange 16:40 3. MHK
 Andreas Nergenau 19:16 2. M50
 Heidi Dittrich 24:59 1. W50
 Heinz Hoveling 25:48 3. M55
10 km
 Rita Lanwer 40:37 1. Ges.
 Gabi Ringas 59:48 2. W35

19.05.02 Prag Marathon
 Mariethres Kellmann 3:43:59 1. W55

20.05.02 Mainz Halbmarathon
 Sylvia Dr. Prinz 1:46:39 6. W30
 Helge Dr. Prinz 1:45:35

24./25.05.02 Riccione WM
10 km
 Brigitte Ziegler 41:40 5. W50
Halbmarathon
 Brigitte Ziegler 1:34:04 3. W50
 Andreas Nergenau 1:37:05

25.05.02 Rennsteiglauf Supermarathon
 Dieter Korte 7:17:15
 Hildegard Kerkhoff 8:37:35 8. W45
 Ludger Koch 8:58:13
 Angelika Dohmann 9:33:44
 Annette Schwarzkopp 9:57:51
 Christine Herbert 9:57:51
 Christel Löchte 9:57:52

26.05.02 Duisburg
Halbmarathon
 Johannes Horst 1:48:19
Marathon
 Hannelore Horst 3:13:31 1. W50
 Bernd Huesker 3:30:23
 Ute Eckenbach 3:34:03 7. W35
 Stanislav Bartusiak 3:36:44
 Manfred Werning 4:03:56

26.05.02 Enschede
Halbmarathon
 Oliver Hasenkamp 2:08:02
Marathon
 Manfred Otto 3:22:26
 Thomas Braun 3:28:14
 Michael Drewes-Kuhlmann 3:28:15
 Andreas Clausing 3:35:22

26.05.02 Güstrow 10 km
 Gottfried Schäfers 44:30 1. M60

29.05.02 Nordkirchen
1.000m
 Christian Vogel 2:38,30 1. MHK
 Rafael Droste zu Vischering 2:43,64 3. MHK
 Anne Holtkötter 3:34,16 1. Ges.

30.05.02 Olfen
3 km
 Michael Holtkötter 10:26 2. Ges.
 Anne Holtkötter 11:24 1. Ges.
5 km
 Magnus Grüger 20:33
 Heinz Hoveling 24:30 4. M55
 Maria Feyerabend 24:36 1. W45
 Friedhelm Neuhaus 25:21 8. M60
10 km
 Rita Lanwer 39:55 1. W45
 Helmut Neuhaus 46:34

01.06.02 Lette, 10 km
 Rita Lanwer 41:10 1. Ges.

02.06.02 Minden Marathon
 Theo Lauhoff 3:47:46
 Georg Wetterau 3:51:57

07.06.02 Hasbergen, 9,6 km
 Maria Helsing 42:11 2. W40
 Ruth Farke 47:14 8. W40

07.06.02 Ratio Cup
800m
 Matthias Pröbsting 2:03 5. MHK
5.000 m
 Christian Vogel 16:53 6. MHK
 Rafael Droste zu Vischering 16:53 6. MHK
 Hans Reimann 17:55 9. MHK

08.06.02 Neßmersiel ca. 17 km
 Stanislav Bartusiak 1:08:45 5. Ges.

7.-9.06.02 Brüder-Grimm-Lauf 82 km
 Annette Schwarzkopp 8:56:37
 Helga Landfried-Teodoruk 9:03:41

11.06.02 Kamen 400m
 Christian Vogel 0:51,34 1. MHK
 Matthias Pröbsting 0:53,48 2. MHK

15.06.02 Münsterland Meister, 1.500 m
 Anne Holtkötter 5:27,88 1. W40

15.06.02 Borgholzhausen, 16,1 km
 Ewald Fikus 1:01:57 7. M35
 Egon Roth 1:05:15

Resultate

Hannelore Horst	1:10:35	1. W50
Dieter Rohloff	1:20:19	
Johannes Horst	1:22:35	
Dagmar Großmann	1:22:39	4. W35
Werner Driese	1:22:39	

15.06.02 Werne, 5 km

Christian Schrandt	16:15	1. Ges.
Martin Kanne	17:50	2. M35

16.06.02 Wattenscheid Westd. Meister, 1.500 m

Matthias Pröbsting	4:09,33	13. Ges.
--------------------	---------	----------

15.06.02 Werne, 5 km

Andreas Clausing	18:36	1. M40
------------------	-------	--------

16.06.02 Lübeck Marathon

Gottfried Schäfers	3:15:25	3. M60
Bodo Bruder	4:11:23	

21.06.02 Haltern

5 km

Michael Holtkötter	18:39	2. M45
Berthold Kökelsum	19:19	5. M35
Stanislav Bartusiak	19:29	4. M50
Rita Lanwer	19:46	1. W45
Anne Holtkötter	20:11	2. W40
Holger Venjakob	25:14	9. M30
Ulrich Maurer	25:38	9. M45

10 km

Markus Ischner	40:53	5. MHK
Bernd Huesker	41:14	1. M50
Maria Hemsing	48:55	2. W40

23.06.02 Menden Marathon

Georg Wetterau	3:48:05	
Christel Löchte	4:03:51	5. W45

28.06.02 Borken

5 km

Andreas Beßeling	19:18	6. M35
Bernd Huesker	40:15	2. M50
Markus Ischner	40:16	9. MHK

29.06.02 Everswinkel

5 km

Michael Holtkötter	18:56	2. M45
Andreas Beßeling	19:32	3. M35
Stanislav Bartusiak	19:46	2. M50
Dieter Sternberg	19:54	7. M35
Andreas Nergenu	19:55	3. M50
Anne Holtkötter	19:56	2. Ges.
Helge Dr. Prinz	20:11	
Hannelore Horst	20:38	1. W50
Theo Lauhoff	20:49	4. M50
Wilhelm Thonemann	21:07	4. M45
Johannes Horst	21:22	3. M55

Ruth Lutz	21:29	1. W45
Maria Feyerabend	21:37	2. W45
Georg Wetterau	21:39	6. M45
Maria Hemsing	21:57	2. W40
Magnus Grüger	21:58	5. M40
Peter Volkmer	22:37	5. M50
Hinz Völkert	23:28	7. M50
Heinz Hoveling	24:46	5. M55

10 km

Markus Hawel	37:52	3. MHK
Berthold Kökelsum	40:16	3. M35
Markus Ischner	41:09	4. MHK
Heinz Hengefeld	46:40	1. M65
Bernhard Lauhoff	49:50	7. M40
Ulrich Maurer	52:54	8. M45
<u>Halbmarathon</u>		
Klaus Schulte	1:19:27	1. M30
Jürgen Düking	1:26:02	3. M30
Bernhard Paßlick	1:35:50	5. M30
Thomas Rundle	1:37:17	1. M60
Sigrid Petry	1:46:04	1. W45

30.06.02 Kleinenbremen, 19,3 km

Andreas Clausing	1:31:02	
------------------	---------	--

03.07.02 Leonardo Campus

2,5 km

Florian Milden	13:26	2. MSD
<u>5 km</u>		
Christian Schrandt	16:19	1. M30
Martin Kanne	17:27	3. M35
Hans Reimann	18:16	2. M45
Alexander Milden	19:16	1. MSB
Bernhard Kreienbaum	19:32	2. M60
Bruno Roleff-Schweers	21:33	5. M40
Sabine Roleff	22:04	1. W35
Ulrich Radusch	23:46	5. M45
Bernd Böckers	24:00	6. M40
Gabi Ringas	29:11	4. W35
Peter Samulski	32:17	3. M60

10 km

Stanislav Bartusiak	39:21	2. M50
Reinhard Zumtick	39:45	2. M35
Bernhard Paßlick	39:50	7. M30
Stefan Heitmann-Lammer	44:07	
Heinz Hengefeld	44:51	1. M65
Benedikt Dr. Vennemann	45:07	
Peter Samulski	45:53	1. M60
Ulrich Badde	46:24	
Werner Driese	46:24	8. M45
Sigrid Petry	46:40	3. W45
Michael Leinz	46:56	
Christa Papenkort	47:11	1. W40
Jürgen Sieme	47:31	
Uwe ter Veen	48:50	
Ingrid Johannes	49:42	5. W40
Beate Hagemann	50:02	3. W35
Josef Mersch	50:43	3. M60

Parvin Kamp	52:42	1. W50	Brigitte Ziegler	1:33:36	1. W50
Elke Buth	52:45	7. W45	Ute Eckenbach	1:35:41	1. W35
Renate Bochinski	55:01	7. W40	Andreas Nergenu	1:36:56	
Anusch Melkonyan	1:00:38	5. W30	Helge Dr. Prinz	1:37:22	
Anne Thonemann	1:01:39		Michael Holtkötter	1:37:26	

05.07.02 Horstmar, 10 km

Michael Holtkötter	38:48	1. M45	Anne Holtkötter	1:39:09	1. W45
Anne Holtkötter	42:08	3. Ges.	Magnus Grüger	1:40:33	
Brigitte Ziegler	42:15	1. W50	Wilhelm Thonemann	1:41:47	
Andreas Nergenu	42:16	3. M50	Maria Hemsing	1:43:46	5. W40
Helge Dr. Prinz	43:20	3. M35	Sylvia Dr. Prinz	1:44:42	5. W30
Hannelore Horst	43:25	2. W50	Wolfgang Hübner	1:44:58	
Theo Lauhoff	43:59	4. M50	Ruth Lutz	1:45:13	3. W45
Magnus Grüger	44:28	2. M40	Benedikt Dr. Vennemann	1:45:28	
Johannes Horst	44:29	2. M55	Peter Volkmer	1:49:32	
Maria Feyerabend	44:39	1. W45	Thomas Stöber	1:50:18	
Wilhelm Thonemann	44:52	4. M45	Jürgen Sieme	1:51:27	
Peter Volkmer	47:45	5. M50	Beate Hagemann	1:51:31	7. W35
Hinz Völkert	49:02	6. M50	Sabine Roleff	1:52:01	8. W35
Heinz Hoveling	53:43	5. M55	Michael Leinz	1:52:29	
Anne Thonemann	54:15	3. W45	Christa Papenkort	1:54:53	

06.07.02 Oelde, 10 km

Andreas Clausing	39:01	9. M40	Uwe Veen/ter	1:57:22	
Rita Lanwer	39:07	1. W45	Peter Samulski	1:57:47	
Bernd Huesker	40:19	8. M50	Bruno Roleff-Schweers	1:59:07	
Bernhard Kreienbaum	40:37	2. M60	Ingrid Johannes	1:59:16	
Maria Feyerabend	45:07	5. W45	Parvin Kamp	1:59:25	4. W50
Maria Hemsing	45:43	6. W40	Elke Buth	1:59:26	
Ute König	53:45		Thorsten Spitta	1:59:36	

06.07.02 Zermatt Marathon

Dieter Korte	5:29:43		Hinz Völkert	2:02:20	
Klaus Becker	5:52:57		Bernhard Paßlick	2:05:32	
Ludger Koch	6:47:37		Horst Schulz	2:06:35	

12.07.02 Rorup

3 km

Gunnar Lange	9:50	3. MHK	Renate Bochinski	2:09:16	
Rafael Droste zu Vischering	9:53	4. MHK	Andreas Hasebrock	2:10:20	
Andreas Nergenu	11:12	1. M50	Jürgen Koßmeier	2:17:00	
Werner Driese	12:16	4. M45	Marita Reimann	2:18:25	
Heinz Hoveling	14:24	2. M55	Brigitte Ordelheide	2:18:59	4. W55

10 km

Stefan Heitmann-Lammer	43:04		Anusch Melkonyan	2:20:49	
Heinrich Dörries	47:19	1. M65	Hildegard Huesker	2:21:55	9. W50
Heidi Ditttrich	48:58	1. W50	Irmgard Rüpp	2:22:28	
Gabi Ringas	1:00:28	9. W35	Brunhilde Dargel	2:22:40	
Dorothea Tewes	1:06:15	5. W50	Doris Ring	2:23:54	
Sunniva Schulz	1:06:15	6. W50	Hildegard Brummel	2:26:10	

12.07.02 Beckum, 5.000 m

Christian Schrandt	15:54,3	1. Ges.			
--------------------	---------	---------	--	--	--

13.07.02 Härderlauf, 26,2 km

Andreas Clausing	1:59:31	9. M40			
Ulrich Badde	2:24:43	7. MHK			
Werner Driese	2:24:45				

• Jürgen Sieme

Thomas Homann	1:24:14	6. M35			
Uwe Wolbeck	1:26:47	7. M40			
Hans Reimann	1:28:14	9. M45			
Bernd Huesker	1:29:06	3. M50			
Reinhard Zumdick	1:30:09				
Manfred Fleige	1:31:49	5. M50			

STARTkatalog

September

- 01. Iserlohn * 5 km, Halbmarathon
- 04. Münster # Volklauf „Rund um das Schloss“ 5 km, 10 km
Meldeschluss 30.08.2002
- 08. Münster * Marathon 
- 14. Steinfurt * Altstadtlauf 5 km, 10 km
- 21. Warendorf Emsseevolkslauf 4 km, 10 km, 20 km
- 28. Gladbeck * 5.000 m Westd. + Westf. Meisterschaften
Meldeschluss 13.09.2002
- 29. Berlin * City-Marathon incl. DM
- 29. Bertlich * 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon, 30 km, Marathon

Oktober

- 03. Beelen Volkslauf 4,8 km, 10,8 km
- 05. Saerbeck * Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km
- 05. Sythen * Straßenlauf 5 km, 10 km
- 06. Köln * City-Marathon
- 06. Neubeckum Herbstwaldlauf 3 km, 10 km
- 12. Coesfeld * City-Lauf 5 km, 10 km
- 13. Essen * Marathon Baldeney-See, Westd. + Westf. Meister
Meldeschluss 21.09.2002
- 19. Lengerich Crosslauf 11 km, 27 km
- 19. Vreden EuroSchnellBusLauf 5km, 11km
- 26. Nordwalde *# Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
Meldeschluss 18.10.2002
- 27. Hamm * Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
- 27. Frankfurt * City-Marathon

November

- 02. Herbern Westerwinkelwaldlauf 5 km, 10 km
- 03. Bottrop 10 km, 25 km, 50 km
- 09. Borgholzhausen Berglauf 4,6 km
- 16. Bergkamen * DLV-Lauf 10 km
- 30. Mesum Nikolauslauf 5 km, 10 km
- 30. Oelde Nikolauslauf 3 km, 11 km

Dezember

- 01. Bertlich * 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon, 30 km, Marathon

• Jürgen Sieme

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

Weitere Infos unter <http://www/laufftreff.de>

Meldungen sind möglich bei: Jürgen Sieme, Bockhorststraße 57, 48165 Münster,

Telefon 0 25 01/47 05, E-Mail: juergen.sieme@t-online.de

Aus Freude am Laufen

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

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX Lauf&Jogarten

Bielefeld - Haderwall 51 - Tel. 05 21-17 11 16
Gütersloh - Blesswäldchen 27 - Tel. 052 41-21 29 94
Münster - Ladegerplatz 11-13 - 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



- **allianz**