

# LSF

---

## Zwischenzeit



MIT BERICHTEN UND BILDERN



AUS DRESDEN



VOM MARATHON-PROBELAUF



VOM SOMMERFEST



VOM DUISBURG-MARATHON

# Münster im Marathon-Fieber: 14. September 2003

Erleben Sie auch als Kunde und Mitglied unserer Bank das besondere Flair, das mehr als 4.200 Läufer und 50.000 Zuschauer bei der Premiere unseres Volksbank-Münster-Marathons in den Bann gezogen hat. Freuen Sie sich mit uns gemeinsam auf die Neuauflage am 14.09.2003.

*Wir machen  
den Weg frei*

[www.volksbank-muenster.de](http://www.volksbank-muenster.de)  
[www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)

**Volksbank  
Münster eG**



## Das Internet-Forum als Motor

### 2. Volksbank-Münster-Marathon

Nur noch wenige Wochen bis zur 2. Auflage des Marathon-Spektakels in Münster: Die superheiße Phase der Organisationsvorbereitung ist damit angebrochen. Die Nervosität beim Orga-Team steigt, zumindest bei denen, die momentan nicht im Urlaub sind. Nach der grandiosen Premiereveranstaltung des Vorjahres ist der Erfolgsdruck deutlich spürbar. Rückschritte werden von der großen Läufer­schar kaum toleriert. Es ist vergleichbar mit dem Streben nach Bestzeiten. Die aktuelle Veranstaltung muss immer noch einen Tick besser sein als die letzte. Gewissermaßen zum Erfolg verdammt, denn die Veranstalterkonkurrenz ist groß, und die Laufbegeisterten entziehen einem schnell die Gunst.

Münsters Marathon hat sich den Zuspruch, neben einigen anderen Dingen, vor allem durch den aktiven und fast familiären Umgang mit den Teilnehmern erarbeitet. Es hat sich ein Dialog entwickelt. Einen starken Anteil daran besitzt das Forum der Internetpräsentation des Marathons. Keine Anfrage an das Orga-Team bleibt unbeantwortet. Gelegentlich wundern sich die Fragesteller, wie schnell die Antworten gegeben werden. Hierzu aus dem Forum: „Ich staune immer wieder, 10.03 Uhr gefragt, 10.15 Uhr eine Antwort und um 10.16 Uhr die 2. – super!“

Anregungen aus dem Forum setzen die Organisatoren, wenn möglich, direkt um. So fühlen sich die Marathonis gut aufgehoben. Zugegeben, die Familie ist mit 4.000 bis 5.000 Teilnehmern recht groß, um dem Lauf die Anonymität zu nehmen, aber die Organisatoren werden dem eigenen Anspruch, ein „Marathon mit besonderem Flair“ zu sein, gerecht.

Dirk, ein Forumteilnehmer, schrieb am 15. Mai 2003: „Wo gibt es schon eine Großveranstaltung, die es fertig bringt, jedem Teilnehmer das Gefühl zu geben, er gehöre zur Familie.“ Aus dem Forum gab es am nächsten Tag folgende Antwort: „Das habe ich mich schon im letzten Jahr ein paar Mal gefragt, eingefallen ist mir dazu auch nur Münster! Ist doch schön dazuzugehören – Mü Ma, ich freu' mich drauf!“

Diese und viele andere Beispiele zeigen, dass sich jede Minute, die in diese Arbeit investiert wird, auszahlt. Wie sonst kann sich eine Marathonveranstaltung in der heutigen Zeit, neben den großen Citymarathons und den in Mode gekommenen Premierenveranstaltungen, behaupten? Der Volksbank-Münster-Marathon ist auf dem richtigen Weg, denn das emsige Orga-Team fühlt ständig den Puls der Laufbegeisterten.

Wir alle dürfen auf den 14. September 2003 gespannt sein. Die Laufsportfreunde werden als Helfer oder Teilnehmer dazu beitragen, dass der Marathon in Münster erneut für positive Schlagzeilen sorgen wird.

• Michael Holtkötter

# Wo geht's lang? Wo geht's lang?



Diese Frage wurde beim „Probelauf“ zahlreichen Läuferinnen und Läufern vom Orga-Team des Volksbank-Münster-Marathon beantwortet.



## Genusslauf in Dresden

Nach der Teilnahme am 25-km-Lauf von Berlin im letzten Jahr suchte unsere Laufgruppe für 2003 eine Alternative. Es sollte eine große Stadt sein, die auch kulturell einiges zu bieten hat und nicht direkt vor der Haustür liegt. Außerdem sollte der Lauf nicht länger als 25 km werden. Es wurde im Spiridonkalender und im Internet gestöbert, bis wir den Marathon Königstein Dresden gefunden hatten. Hier gab es die Möglichkeit, einen Halbmarathon von Pirna nach Dresden zu laufen. Unser Training hatten wir im Januar aufgenommen, so dass wir am Freitag, den 2. Mai, gut vorbereitet nach Dresden fahren konnten. Rita von Borzykowski hatte für uns einen



Mercedes Sprinter organisiert, in dem wir mit unserem Gepäck alle gut Platz hatten. Nur schade, dass Frauke Fierdag verletzungsbedingt nicht mitfahren konnte. Als wir dann in Dresden ankamen, umringten uns dort bereits große Menschenmassen. Irgendwie mussten wir uns wohl verfahren haben, denn plötzlich standen die Leute am Straßenrand Spalier, und wir waren das einzige Fahrzeug weit und breit. Nun konnten wir uns aber auch nicht vorstellen, dass die Leute unseretwegen hier standen. Na klar, man wartete hier auf die Prozession der Kirchenglocken für die Frauenkirche. Diese sollten am Wochenende geweiht werden.

Da wir uns ein schönes Wochenende machen wollten, ging es abends ins Kabarett. Am Samstag holten wir die Startunterlagen ab und sahen uns dabei Dresden an. Auch eine Führung durch die Semperoper wurde mitgenommen.

Am Sonntag war es dann endlich soweit. Bei strahlend blauem Himmel fuhren wir mit S-Bahn und Bus zum Start des Halbmarathons Pirna-Dresden, der seltsamerweise ein Kilometer länger ist als üblich. Wegen des Hochwassers im letzten Jahr wurde eine Brücke saniert und daher war die Strecke 22,1 km lang. Es wurde ohne

Chip gestartet, trotzdem standen wir beim Start ziemlich weit hinten. Wir hatten uns keine Zeit vorgenommen, sondern wollten einen absoluten Genusslauf machen. Es waren 700 Halbmarathonis am Start. Nach den ersten Kilometern setzen Birgit und Hans-Hermann Karst, Horst Blotenberg und ich uns von anderen

LSFern ab. Es macht Spaß, wenn man andere überholen kann und nicht selbst ständig überholt wird ;-).

Die Strecke ist wunderschön. Auf dem Elbradweg immer an der Elbe entlang, vorbei am historischen Schloss Pilsnitz, durch die beiden malerisch gelegenen Stadtteile Kleinschachwitz und Laubegast. Erster Vorbote von Dresden war nach 14 km die stählerne Hängebrücke Blaues Wunder, eine der ältesten Brücken Dresdens. Die letzten 7 km waren geprägt durch städtisches eindrucksvolles Kulturgut, wie die drei Albrechtschlösser, Dresdner Synagoge, die Brühlsche Terrasse, das Dresdner Schloss und natürlich die Semperoper. Der Zieleinlauf war im Heinz-Steyer-Stadion. Der Stadioneinlauf nach 22,1 km war der krönende Abschluss. Wir waren sicherlich nicht die Schnellsten, aber bestimmt die Lustigsten. Dresden ist auf jeden Fall eine Reise wert.

• Ruth Farke



# Großes Sommerfest



## WILLKOMMEN

Die Begrüßung übernahm Michael Geske, Vorsitzender unseres Vereins. Aus den Anfangsjahren plauderte Herbert Durynek.



## WIE ALLES BEGANN

Viel Arbeit hatten sich das Festkomitee und Paul gemacht, um eine Chronik entlang den Saalwänden zu installieren.



## DAS BÜFETT

Lecker und reichlich



# zum Jubiläum

## TANZEN STATT LAUFEN

Getanzt wird immer viel, und weil wir nie genug davon kriegen können, lassen wir auch schon mal tanzen: Diesmal von der Gruppe Le Hip.



## DAS ORGA-TEAM

Hier checkt es noch die Gästeliste fürs Sommerfest, aber - nach der Feier ist vor der Feier - die Planung für die Weihnachtsfeier ist inzwischen schon jetzt in vollem Gange.



## DÖNEKES

Sorgte für Heiterkeit: der Kiepenkerl.



# DER POTT KOCHT

Rhein-Ruhr-Marathon  
Duisburg 2003  
Wedau-Stadion  
01. Juni 2003

**D**er Pott kocht. Was als Image fördernder Slogan für die Ruhrpott-Region gemeint war, bekam am 1. Juni bei den Marathon-Meisterschaften eine ganz neue Bedeutung: Wir schwitzten uns auf kochendem Duisburg-Asphalt bis ins Ziel.

Schon beim Sommerfest kursierte jene Prophezeiung fürs kommende Wochenendwetter, die zwar Urlauberherzen höher schlagen lässt, uns Läufern aber Sorgenfalten auf die Stirn treibt: Heiß und sonnig soll es werden. Vernunft ist dann gefragt, und das heißt dann eben auch, die ursprünglichen Ansprüche an gesteckte Ziele runterzuschrauben.

Und spätestens morgens während der Busfahrt, die Jürgen wieder glänzend gemanagt hatte, war uns klar: Bei diesen Temperaturen konnten wir unsere beim Training angepeilten Endzeiten vergessen. Für mich hieß das, meine 3:20 auf 3:30 aufzustocken. Zudem empfahl mir Michael, die morgendliche Frische (alles ist relativ) für etwas flottere Durchgangszeiten zu nutzen und danach in der prallen Hitze eben einfach nur noch durchzulaufen. Vor der Busabfahrt um 5:30 Uhr waren es bereits 19 Grad, vor dem Startbanner schwitzten wir schon beim Stehen bei 25 Grad, und nach der ersten Hälfte trippeln fühlte ich mich, als liefе ich in der Sauna.

Zu allem Übel gab es das erste Wasser bei Kilometer 7, die zweite Trinkmöglichkeit stand erst bei km 12. Danach war es aber optimal, und ich nutzte jede Gelegenheit, mitunter alle zweieinhalb Kilometer: Einen Becher Isotonisches, mit einem Becher Wasser nachgespült, gegen den Durst und einen Becher Wasser über den Kopf gegen das Saunafeeling. Hielt nie lange vor, verschaffte mir aber das Gefühl, mir Gutes zu tun. Was ich meinem Magen zumutete, verträgt nicht jeder...





Letztendlich kamen wir alle ganz gut durch. Und etliche von uns erfolgekrönt. Die Hitze hatte offenbar auch unseren Meisterschaftskonkurrenten zugesetzt.

Unsere Devise, mit Bedacht und ohne gesundheitliches Risiko zu laufen, wurde belohnt. Und das kosteten wir dann noch schön aus: bei der ersten Erholung auf der Decke im Stadion (der Zieleinlauf dort gehört meines Erachtens zu den besten Streckenabschnitten in Duisburg), bei der Siegerehrung im Biergarten und natürlich im Bus: Thonemanns hatten doch, obwohl unser Aufbruch ja noch quasi in der Nacht war, für gekühlten Sekt gesorgt.

Die Deutschen Marathonmeisterschaften sind im nächsten Jahr in Hannover geplant. Mir ist es eh egal, wo, nur das Wetter, das möge bitte läuferfreundlich sein.

• *Anne Holtkötter*



# Sport ist Mord!?

- **Kleine Replik auf die beiden Fotos in der letzten „Zwischenzeit“**

Eigentlich wollte ich ja gar nicht publizistisch auf meine „Hermannsche Bruchlandung“ eingehen und werde es auch jetzt nicht tun.

Aber spätestens seit das wohlwollende Damenteam aus der Redaktion in der letzten Ausgabe unter vornehmer Umgehung des Persönlichkeits-schutzes (falls man mich für eine Persönlichkeit hält; das „Copyright“ für das BH-, d.h. Bruch-Halter-Bild hat Anne, aber für die „Schwermetall-sammlung“, die eines Tages in meinem „Waffenschrank“ landen wird?) das Ergebnis meines vorzeitigen

der von Euch in einer ähnlichen Situation seine Erfahrungen gemacht. Dass mir 55 LSFer beim Straßenlauf ihre „gute Besserung“ auf einer Urkunde unter-

schrieben, auf der aufgedruckt stand: „Für diese sportliche Leistung unsere A n e r k e n n u n g“, fand ich dagegen äußerst originell. Immer wieder wird der Satz des früheren US-Präsidenten John F. Kennedy: „Ich bin ein Berliner“ so interpretiert, als ob er sich selbst als einen Einwohner der damals geteilten Stadt bezeichnen wollte. Dabei sagte er bei seiner

## „Andere lecken ihre Wunden, aber ihr denkt noch an uns!“

LEICHTATHLETIK Nach Mendener-Marathon Lobeshymnie aus Münster: Vom vernünftigen „CHIP“ und Sympathien unter den konditionsstarken Sportlern

Münster 4. Juli. (dpa) - Die 100 Kilometer sind für viele Läufer ein Meilenstein. In Münster wurde am Sonntag ein Marathon mit dem Titel „CHIP“ (Chancen im Park) durchgeführt. Die Teilnehmer kamen aus ganz Deutschland und nahmen an dem Lauf teil. Die Veranstalter lobten die Teilnehmer für ihre Leistung und die gute Besserung, die sie durch den Lauf erreicht haben. Die Teilnehmer sind sehr zufrieden mit dem Lauf und der Organisation. Die Veranstalter hoffen, dass der Lauf in Zukunft noch mehr Teilnehmer anlocken wird.



Das Rennen ist ein Erfolg für alle Teilnehmer. Die Veranstalter sind stolz auf die Teilnehmer und die gute Besserung, die sie durch den Lauf erreicht haben.

Die Teilnehmer sind sehr zufrieden mit dem Lauf und der Organisation. Die Veranstalter hoffen, dass der Lauf in Zukunft noch mehr Teilnehmer anlocken wird. Die Teilnehmer sind stolz auf ihre Leistung und die gute Besserung, die sie durch den Lauf erreicht haben.

Entdeckt in: Mendener Zeitung 3. Juli 2003

„Tiefzugs“ dokumentiert hat, muss ich mir erneut diesen einen Satz anhören. Den möchte ich jetzt doch einmal geraderücken, weil er immer wieder aus Unkenntnis mit einem ironischen Unterton missbraucht wird.

Die gutgemeinten Genesungswünsche im letzten Heft, wofür ich mich herzlich bedanke, tragen mit Sicherheit mehr zur Wiederherstellung bei als das häufig zitierte: „Ich sag's ja immer: Sport ist Mord!“ Damit möchte ich nicht einmal den Tonfall oder die Mimik interpretieren, denn garantiert hat je-

historischen Rede am 26. Juni 1963 vor dem Rathaus Schöneberg: „Vor zweitausend Jahren war der stolzeste Satz, den ein Mensch sagen konnte, der: 'civis Romanus sum' (Ich bin ein Bürger Roms). Heute ist der stolzeste Satz, den jemand in der freien Welt sagen kann: „Ich bin ein Berliner“. So ähnlich ist es mit dem fehl interpretierten Zitat des ehemaligen britischen Premiers Winston Spencer Churchill: „No sports“, was in „Krummdeutsch“ zu „Sport ist Mord“ wurde. – „Sport-Verbot“ reimt sich doch auch gut, oder „Breitensport ist Mas-

senmord“. Würde unsere Freizeitaktivität „Speude“ heißen, hätte man dann von „Speude macht Freude“ gesprochen? Kaum ein anderes geflügeltes Wort ist so oft bemüht worden, wenn es Sportgegner mit nur ähnlicher Leibesfülle - vielleicht auch noch zigarrerauchend und whiskeytrinkend -, mit hämischen Spott als schlagenden Beweis gegen sportliche Aktivitäten und ihre offensichtlichen Folgen ins Feld führen. Niemand dagegen zitiert ein anderes verbürgtes Wort von „Sir“ Winston: „Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren“. Denn seine ungewöhnliche Karriere bewies genau sein „Many sports“: Als vielseitiges Multitalent als Fechter, Reiter, Boxer, Schwimmer, Bergsteiger, Polospieler, Pistolenschütze und, ja richtig, Leichtathlet.

Noch als Siebzjähriger ritt er bei Fuchsjagden querfeldein mit der Hundemeute. So blieb es nicht aus, dass dieser Kernsatz, den er im hohen Alter ironisch auf die nervenden Reporterfragen sagte, nur zu gerne missverstanden wurde. Auch wenn ein „Meister“ ab und zu noch einmal „Lehrgeld“ zahlen muss, ich behaupte: „Sport ist Mord (sgaudi)“ und ich sage vorbehaltlos: „Yes sports“.

• Peter Samulski

#### LAUFSPORTREISEN 2003/2004

ZYPERN	Marathon, Halbmarathon, 5 km <i>Wo die Götter Urlaub machen!</i> 20.-27.11.2003 ab 499 Euro
MALTA	Marathon und Halbmarathon <i>Zum Saisonauftakt!</i> 25.2.-3.3.2004 <i>Zum Superpreis!</i> ab 315 Euro
LISSABON	Halbmarathon und 7 km <i>mit Aufenthalt an der Algarve</i> 10.3.-17.3.2004 ab 499 Euro
VANCOUVER	Marathon und Halbmarathon <i>mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains</i> 29.4.-5.5.2004 ab 750 Euro
SIZILIEN	Palermo Marathon und Halbmarathon 13.-20.10.2004 ab 560 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

#### Impressum

**Herausgeber:** Laufsportfreunde Münster e.V., Pf 4822, 48027 Münster, 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),

Julia Suwelack (Julia.Suwelack@web.de)

**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 am 15. Oktober 2003.**

# Lö...was? Lö...wo? Lö...wer?

## 1. Vivaris-Hasetal-Marathon – Lönigen

**D**rei Fragen begleiten mich beständig als Reaktion auf meine Äußerung, ich wolle am 28. Juni am 1. Vivaris-Hasetal-Marathon in Lönigen teilnehmen. Die erste begann zumeist mit Lö...was? Lö...wo? Lö...wer? oder ähnlich und zielte eigentlich darauf ab, dass niemand so richtig wusste, wo denn Lönigen liegt. Das ging mir zugegebenermaßen bis kurz vor meiner Anmeldung genauso (danach tat ich aber bei jeder Antwort so, als sei ich ein Musterschüler und alle anderen hätten im Erdkundeunterricht geschlafen). Zunächst also für alle vorab kurz zur geographischen Einordnung: Lönigen liegt im sogenannten Oldenburger Münsterland im Urstromtal der Hase, zwischen Meppen und Cloppenburg. Von Münster aus waren wir nach 90 Minuten Autofahrt angekommen. Die zweite Frage war dann immer: Warum läufst Du denn da? Also, ich bin nun wirklich kein Marathon-Vielstarter, aber ich hatte – nachdem ich bei meinen bisherigen sieben Marathons nur bei Großveranstaltungen gelaufen war – plötzlich das Bedürfnis, mal bei einer kleinen Veranstaltung einen Marathon zu laufen. Ich bin immer wieder erstaunt und beeindruckt, wie viele kleine Marathonläufe mit wenigen hundert oder noch weniger Teilnehmern mit aller Liebe seitens der veranstaltenden Vereine durchgeführt werden.

Und warum dann gerade Lönigen? Nun, ich habe eine Leidenschaft für das Internet und mir hat auf Anhieb die Gestaltung der Website zur Veranstaltung ([www.vivaris-hasetal-marathon.de](http://www.vivaris-hasetal-marathon.de)) gefallen und ich war von der Professionalität des Auftritts sehr

angetan. Mancher Veranstalter in Hamburg, Köln, München und andernorts kann sich da eine Scheibe abschneiden. (Meiner Meinung nach wäre das mal eine Untersuchung zum Thema „Zur Bedeutung von Internetauftritten für den Erfolg und die Beurteilung von Laufveranstaltungen“ wert, aber das ist ein anderes Thema).

Und die dritte Frage lautete schließlich: Wie viele laufen denn da? Auch dazu gab ich gerne Auskunft. In regelmäßigem Abstand informierte ich mich auf der Website über den aktuellen Meldestand. Für die Veranstaltungen über 10 km, Halbmarathon und Marathon hatten sich insgesamt über 1200 Teilnehmer gemeldet. Ins Ziel kamen schließlich – soviel sei vorweggenommen – insgesamt 1142 Teilnehmer, 349 Marathonis, 593 Halbmarathonis und 200 Teilnehmer des 10-km-Laufs.

Nun, nach der Veranstaltung schloss sich dann natürlich noch eine Frage an: Und, wie war's? Zum einen war ich froh, dass sich nicht allzu viele an meine Teilnahme erinnerten und mich danach fragten, denn mir war es wirklich schlecht ergangen, zum anderen täte ich der Veranstaltung (und dem Ziel dieses Berichts) unrecht, wenn ich diese Frage hier nicht beantwortete. Also, was die Veranstaltung angeht, die war großartig! Die Strecke war sehr schön und führte auf der Marathon-Distanz zweimal über eine Rundstrecke durch die Innenstadt von Lönigen (13.000 Einwohner) und zum größten Teil aber durch die schöne, abwechslungsreiche Landschaft des Hasetals, durch das Waldgebiet der Werwer Fuhren und die Geestflächen auf beiden Seiten

der Hase. Die Versorgung an der Strecke war in meinem „Leistungsbereich“ zahlreich und ausreichend. Wenngleich ich auch manchmal verwirrt war, da das Iso-Getränk mal rot, mal gelb war und mal auch nach Zitronensprudel schmeckte. Aber offenbar hab' ich einen guten Magen und vielleicht spielt das in meinem Leistungsbereich auch keine allzu große Rolle. Natürlich gab es entlang der Strecke keine Zuschauerspaliere in dicht gedrängten Fünferreihen, aber der Anblick eines alten Landwirts, der mit einer Sense unbeeindruckt von ein paar hundert Läufern sein Feld mäht, hatte auch was. Die Zielankunft in Löningen war aber dennoch lautstark und herzlich.

Doch das Ziel hätte ich beinahe nicht erreicht. Zum ersten Mal hatte ich mir eigentlich keine Zielzeit vorgenommen für den Lauf. Das mag tiefgestapelt klingen, aber es stimmt und passte zu meinem Vorhaben, mal einen kleinen Marathon halt nur zu laufen und zu überstehen. Außerdem passte es zu meinem Trainingspensum, das sich auf den ein oder anderen längeren Lauf beschränkte. Die 30-km-Marke hatte ich dabei aber nicht annähernd gesehen. So war es dann auch nicht verwunderlich, dass nach 30 – für mich durchaus flotten – Kilometern der Mann mit dem Hammer schnell und kräftig auf mich einschlug. Zwei Kilometer quälte ich mich dann noch ganz gut, doch dann hatte mich der Hammermann gänzlich in Grund und Boden gehauen. Ich fühlte mich von da an seltsamerweise mehrmals an das Motto der Veranstaltung erinnert, das Manfred Steffny als Pate

(und Halbmarathonteilnehmer) der Veranstaltung ausgegeben hatte: „Back to the roots“ lautet das. Nur leider fühlte ich mich so, als müsste ich über kurz oder lang die Grasnarbe küssen. So war das wohl nicht gemeint...

Nun, gehen konnte ich noch einigermaßen und wer genau hinschaute (und meine Frau tat das), konnte manchmal auch einen schleichen- den Laufschrift erkennen. Und ich hatte dann auch noch Glück, denn auf den letzten vier Kilometern schaffte ich es, mich einem vierköpfigen Trupp anzuschließen, die einen der ihren ins Ziel motivieren mussten. Im Nachhinein hätte ich ohne diese vier vermutlich diesen Marathon nicht so „gut“ zu Ende gebracht. Ich schlich mich nach 4:05:30 über die Ziellinie, glücklich, die Arme noch hochreißen zu können, schließlich war ich 223. geworden. Das erlebe ich wahrscheinlich auch nicht noch mal.



• *Stefan Lammers*



### Feldstufentest für Marathonis

Im April führten wir (Werner und Silke Driese, Bruno und ich) für die Teilnehmer des diesjährigen Marathonkurses



Feldstufentests durch. Was sind Feldstufentests, werden sich jetzt einige Leser fragen? In der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung werden Sportmediziner und Sportwissenschaftler in Zusammenarbeit mit den Trainern diese Tests an, um unter „Feldbedingungen“, d.h. direkt draußen oder in der

Halle, wo auch trainiert wird, den aktuellen Leistungsstand zu ermitteln.

Dabei wird die Laufgeschwindigkeit alle drei Minuten gesteigert, zwischenzeitlich die Herzfrequenz abgelesen und der Laktatwert durch eine Blutentnahme aus dem Ohrläppchen bestimmt.

Laktat, das Salz der Milchsäure, ist ein temporäres Endprodukt des anaeroben Stoffwechsels, steigt also bei zunehmender muskulärer Belastung bis zur Ausbelastung charakteristisch an und lässt sich im Blut messen. Anhand der Messwerte wird eine sogenannte Leistungskurve erstellt und der derzeitige Trainingszustand ermittelt. Das weitere Training kann nun über die Herzfrequenz gesteuert werden. Zudem können anhand der Laktatwerte ungefähre Voraussagen zu Wettkampfzeiten gemacht werden, wobei die Endzeiten natürlich von sehr vielen Faktoren abhängig sind (Tagesform, Wetter...).

Eine sportmedizinische Untersuchung zur Sporttauglichkeit kann durch solche Feldstufentests nicht ersetzt werden.

Im Juli werden wir die Marathonis ein zweites Mal auf die Runden schicken. Dann, so hoffe ich, sind alle Teilnehmer dank Werners Training ein deutliches Stück fitter auf dem Weg zu den 42,195 km.

Ich wünsche allen Teilnehmern eine weitere verletzungsfreie Vorbereitung, viel Spaß und Erfolg am 14. September.

• Sabine Roleff



# Generalregister der Zwischenzeit Nr. 1 bis 50 (bis Nr. 21 unter dem Titel LSF-Heft)

von Peter Samulski

## Aquathlon

2002. Münster-Aquathlon (*Markus Ischner*) 12(2002),48,9.

## Biathlon

Deutschland Cup im Sommerbiathlon in Clausthal-Zellerfeld (*Sebastian Mönninghoff*) 10(2000),42,20.

## Empfehlungen

### Aquajogging

Aquajogging – ein Reserverad ?! (*Peter Samulski*) 9(2000),41,6-8.

### Ernährung

Aloe Vera (*Sabine Goblirsch*) 10(2001),45,12-13.

Fasten (*Gottfried Schäfers*) 2(1991),5,12-13.

### Gymnastik

Kräftigungsgymnastik muß überhaupt nicht langweilig sein (*Michael Holtkötter*) 5(1995),19,15.

### Laufrefleiter-Seminar

Handorf (*Karin Humpohl*) 3(1992),10,10 +15.

### Laufkleidung

Die „Kürzere“ kommen nicht zum Zuge (*Dirk Fahrenhorst*)

9(1999),38,5.

LSFer im neuen Outfit (*Redaktion*) 8(1998),33,5.

Neues Outfit ab sofort (*Dirk Fahrenhorst*) 8(1999),34,3.

### Laufschuhe

Wo drückt der Schuh? (*Dietmar Klich*) 1(1991),2,1 und 1(1991),3.

### Laufstrecken

Gruppe 5 = die Rennstrecke (*Paul Gärtner*) 4(1993),13,1-2.

Die Günter-Strecke (*Rainer Schulte*) 1 (1991), 4,10-11.

Laufstrecken bald exakt vermessen (*Renate Müller*) 2(1992),6,16-17.

Roxeler-Laufstrecke (*Rainer Schulte*) 2(1991),5,8-9.

Die Sommerrennpiste (*Rainer Schulte*) 1(1991),3,9-10.

Die Winterrennpiste (*Rainer Schulte*) 1(1991),2,9-10.

## Medizin

Allergie (*Gottfried Schäfers*) 1(1991),4,16-17.

Blutige Ohren für einen guten Zweck (*Michael Holtkötter*)

4(1993),13,18.

Lustkauf-Erfahrungen (*Renate Müller*) 6(1996),23,18.

## Sportabzeichen

Macht mit beim Sportabzeichen (*Anne Holtkötter*) 2(1992),8,3.

Schwimmabteilung bei den Laufsportfreunden? (*Karin Grawe*)

10(2001),43,12-14.

## Training

Ein Langstreckenläufer gibt nie auf (*Michael Holtkötter*) 7(1997),27,20-21

und 7(1997),28,17-19.

Energiebedarfsberechnung für einen Marathonlauf (*Burkhard Wild*)

7(1997),27,9 u.7(1997),28,9-10.

Wie trainiere ich richtig? (*Michael Holtkötter*) 3(1992),9,1;

3(1993),10,12; 3(1993),11,26;3(1993),12,6

und 3(1993), 13,8.

## Erlebnisberichte - Humoresken - Laufberichte - Verschiedenes

Aufzug zum Solidaritätslauf „Running for help“ (*Renate Müller*) 8(1998),33,6.

„Cross? Ohne mich“ (*Michael Holtkötter*) 8(1998),30,7.

Drei, die auszugrenzen, das Laufenlernen zu lernen (*Magdalena Bittner*,

*Jutta Stola*, *Wilfried Sandbaumhüter*) 7(1996),25, 16.

Drei-Länder-Laufen (*Mariethres Kellmann*) 11(2001),46,11.

Droge: Laufen (*Michael Holtkötter*) 3(1992),9,17.

Ehrenamt oder hauptamtlicher Geschäftsführer (*Vorstand*)

8(1998),30,4-5.

E-Mail von M.T.(Julia) an Helga (*Julia Suwelack*) 12(2002),49,7.

Ein Anruf mit Gänsehauteffekt (*Werner Driese*) 10(2001),45,8.

Eine „englische Woche“ für meinen wichtigsten Wettkampf des

Jahres... (*Uli Maurer*) 10(2000),42,10.

1. Platz für LSF-Läufer beim 1. Münsteraner Sofi-Lauf (*Wilfried*

*Sandbaumhüter*) 9(1999),38,12.

Fit fürs Heft. Von Disketten, Fotos und Berichten (*Redaktion*)

8(1998),33,3-4.

Heiße Schokolade in einer Baptistenkirche (*Claudia Klein*)

68(1996),23,12.

Ich, Lasko „von der Dingstiege“ und mein Jogger-Frauchen (*Helga*

*Landfried-Teodoruk*) 8(1998),34,8-9.

Intermezzo (*Werner Driese*) 8(1998),31,5.

Jogger goes online (*Michael Holtkötter*) 8(1998),30,15.

Jogger in den Alpen gesichtet - ein kurzer Reisebericht (*Michael Holtkötter*) 5(1994),17,15.

Klabauter-Marathon (*Peter Kramer*) 6(1996),24,25.

Läuferhoroskop für die Trainingsphase vom 1.5. bis 29.7.1995

(*Dagmar Okoro*) 5(1995),19,19.

Laufen einmal aus einer anderen Sicht (*Karin Humpohl*) 5(1994),17,10.

Laufen in den USA - genauer in Urbana-Champaign (*Ute Eckenbach*)

8(1997),29,19-20.

Laufsportfreunde liefern für guten Zweck (*Renate Müller*) 8(1997),29,20

London Schwager Familie – Münster (*Andreas Krämer*) 12(2002),48,5.

LSF setzt DT3 ein (*Peter Kramer*) 5(1994),17,3.

LSF setzt Zeichen der Solidarität (*Christel Herbert*) 7(1996),25,9.

LSFer erhielten Doppelmausclick-Diplom (*Gaby Brinck*) 5(1995),18,10.

Mein erster Marathon (*Anne Thonemann*) 2(1992),8,10-12.

Mein kleiner Jahresrückblick (*Irmgard Kiewitt*) 5(1995),18,24.

Mein „sportlicher“ Jahresausklang (*Peter Samulski*) 6(1996),22,4-5.

Mein Training auf Langeroog (*Marlies Sprenger*) 3(1993),11,12-14.

Meine Freundin läuft – ohne mich (*Zato Pek*) 8(1998), 31, 24-25.

Mir geht's so gut (*Anne Holtkötter*) 6(1996),23,3.

Mit blindem Hasen unterwegs (*Michael Geske*) 9(2000),41,13.

Mit dem Mountainbike über die Alpen (*Sebastian Mönninghoff*)

10(2000),42,18-20.

Neuer „Verainsrekord“ im Stabhochsprung (*Michael Holtkötter*)

6(1995),21,8.

Sag niemals NIE (*Mariethres Kellmann*) 10(2000),42,12.

Second Wind Holiday Dash 1997 (*Ute Eckenbach*) 8(1998),30,13.

Strecken merken leicht gemacht (*Dirk Fahrenhorst*) 8(1997),29,12-13.

Das Trimm-Festival in Münster (*Michael Holtkötter*) 5(1994),17,1.

Tschechien im Laufschrift genommen (*Julia Suwelack*) 12(2002),49,6.

Vom Sendebesucher zum LSF-Läufer (*Uli Maurer*) 8(1998),33,6.

Vor der 5%-Hürde kam die 5-Minuten-Hürde (*Dirk Fahrenhorst*)

8(1998),34,5.

Was geht mich der Verein an? (*Marlies Sprenger*) 4(1994),15,3.

Wieviel Kritik verträgt ein Pressewart? (*Michael Holtkötter*) 7 (

1996),25,11.

Zehnkämpfer sind harte Typen (*Michael Holtkötter*) 7(1996),25,6-7.

Zimmer gesucht! ... und gefunden (*Anne Holtkötter*) 8(1999),37,3.

## Porträts

Antemann, Günter und Hanne (*Werner Driese*) 9(2000),39,14 und

(*Renate Müller*) 9(2000),39,19.

Brinck, Gaby (*Marlies Sprenger*) 2(1991),5,17.

Dorseif, Ludwig (*Gaby Brinck*) 5(1995),19,22.

Driese, Werner (*Hildegard Busch-Kerkhoff und Ewald Fikus*)

3(1993),11,30.

Düllmann, Bernhard (*Maria Feyerabend*) 7(1997),28,21.

Durynek, Hildegard (*Heinz Piepenbrock*) 1(1990),1,16.

Durynek, Hildegard 11(2001),46,13.

Durynek, Hildegard (*Christel Herbert*) 7(1996),25,12.

Eckenbach, Ute (*Anne Holtkötter*) 5(1995),18,25-26.

Fikus, Ewald (*Werner Driese*) 3(1993),10,26.

Gärtner, Paul (*Marlies Sprenger*) 8(1998),31,22-23.

Gärtner, Paul (*Renate Müller*) 8(1999),37,17.

Geske, Michael (*Anne Holtkötter*) 12(2002),48,3-4.

Helmerich, Horst (*Marlies Sprenger*) 3(1992),9,21-23.

Holtkötter, Anne (*Marlies Sprenger*) 10(2000),42,21-22.

Holtkötter, Michael (*Renate Müller*) 4(1994),16,25-26.

Janutta, Jürgen (*Christel Herbert und Anne Holtkötter*) 4(1994),15, 22-23

und (*Gaby Brinck und Petra Benz*) 5(1994), 17, 18.

Kerkhoff, Hildegard (*Anne Thonemann*) 2(1992),8,17.

Kiewitt, Manfred (*Hildegard Kerkhoff und Gaby Brinck*) 4(1994),14, 26.

Korber, Tobias (*Michael Holtkötter*) 6(1995),21,17.

Korte, Hildegard (*Marlies Sprenger*) 1(1991),2,17.

Kreienbaum, Bernhard (*Marlies Sprenger*) 12(2002),49,12-13.

Lerch, Philipp (*Michael Holtkötter*) 6(1995),21,18.

Lutz, Ruth (*Anne Holtkötter*) 4(1993),13,21-22.

Maurer, Uli (*Willi A. Bräunig*) 8(1999),35,22.

Meyer, Heinrich (*Manfred Bruns*) 1(1991),4,21.

Middendorf, Marcel (*Marlies Sprenger*) 1(1991),3,18.

Müller, Renate (*Marlies Sprenger und Michael Holtkötter*) 5(1994),17,

20-21.

Rickert, David (*Michael Holtkötter*) 6(1995),21,17.

# Generalregister

Pick, Matthias (*Anne Holtkötter*) 8(1998),31,7.  
Piepenbrock, Heinz (*Uschi Claus und Gertrud Unländer*) 8(1998),34,6.  
Roth, Egon (*Friedhelm Hirsche*) 2(1992),6,21.  
Rundle, Thomas Patrick (*Marlies Sprenger*) 6(1996),22,21.  
Samulski, Peter (*Renate Müller*) 3(1992),9,3 und (*Anne Holtkötter*) 68(1996),24,24-25.  
Sohn, Maria (*Christel Herbert und Marlies Sprenger*) 3(1993),12,22.  
Sprenger, Marlies (*Anne Holtkötter*) 5(1995),20,16-17.  
Thonemann, Anne (*Renate Müller*) 2(1992),7,21.  
Vogel, Christian (*Michael Holtkötter*) 6(1995),21, 18.  
Ziegler, Brigitte (*Anne Holtkötter*) 68(1996),22,20.

## Verensaktivitäten

### Anfängerkurse

1991. (*Manfred Bruns*) 1(1991),3,12 und (*Beate Hagemann*) 2(1991),6,5.  
1995. (*Ralph Sprenger*) 5(1995),19,6.  
1997. (*Antje Stöber*) 78(1997),28,4.

### Herbstfest

1991. 2(1992),6,19.

### Jahresrückblick

1993. (*Michael Holtkötter*) 4(1994),14,6-7.  
1994. (*Michael Holtkötter*) 5(1995),18,1.  
1997. (*Jürgen Grote*) 8(1998),31,3.  
1999. (*Michael Holtkötter*) 9(1999),38,10-11. und (*Werner Driese*) 9(2000),39,7.

### Jugendliche und Kinder

(*Michael Holtkötter*) 6(1996),22,11.  
(*Michael Holtkötter*) 6(1996),23,9.  
(*Christian Vogel, Rafael Droste zu Vjschering, Michael Holtkötter*) 6(1996),24,11.  
(*Michael Holtkötter*) 7(1996),25,6-7.  
(*Michael Holtkötter*) 7(1997),26,7.  
(*Michael Holtkötter*) 7(1997),27,13.  
(*Michael Holtkötter*) 7(1997),28,14-15.  
(*Michael Holtkötter*) 7(1997),29,8-9.

Eine Ära geht zu Ende? (*Michael Holtkötter*) 10(2000),42,18.

A-Jugendliche machen von sich reden! (*Michael Holtkötter*) 9(2000),41,5-6.

Kinder gesucht! (*Michael Holtkötter*) 8(1999),35,16-17.

Die Kurzgeschichte der LSF-Jugend (*Esther Droste zu Vischering*) 8(1998),31,16-17.

Der LSF hat eine C-Trainerin (*Esther Droste zu Vischering*) 8(1998),34,17.

Sebastian Moeninghoff is mailing from Fresno 8(1998),34,16.

"...und mit dem Po auf der Matte landen!" (*Michael Holtkötter*) 11(2001),47,12-13.

### Laufwochenende in Arolsen

1992. (*Josef Hillebrand*) 3(1992),9,18-19.  
1993. (*Karin Humpohl*) 4(1993),13,6.

### Mitgliederversammlungen – Vorstandstests – Vorstandswahlen

1991. (*Rainer Schulte*) 1(1991),4,14-15.  
1992. (*Martin Braun*) 4(1993),14,1.  
1993. (*Peter Samulski*) 3(1993),12,4.  
1994. (*Martin Braun*) 4(1994),15,2.  
1995. (*Ralph Sprenger*) 5(1995),19,2-4.  
1996. (*Redaktion*) 6(1996),23,20.  
1997. (*Redaktion*) 7(1996),25,22-24.  
1997. (*Redaktion*) 7(1997),27,14-17 und 23-25.  
1998. (*Redaktion*) 8(1998),32,4-5.  
1999. (*Dirk Fahrenhorst*) 8(1999),36,3-4.  
2000. (*Peter Samulski*) 9(2000),40,5-8.  
2001. (*Peter Samulski*) 10(2001),44,3-6.  
2002. (*Redaktion*) 12(2002),48,3-4.

### Nekrologe

Bittnr, Magdalene (*Silke und Werner Driese*) 13(2002),50,21.  
Helmerich, Horst (*Michael Holtkötter*) 10(2000),42,3-4.

### Rezensionen

„Laufen in Münster“ von Gottfried Schäfers (*Peter Samulski*) 13(2002),50,12-13.

### Schnatlauf rund um Münster

1995. (*Peter Samulski*) 5(1995),18,12-16 und (*Peter Samulski*) 5(1995),22,16.  
1998. (*Peter Samulski*) 8(1999),35,13-15.

### Senioren

Old Boys' Network (*Peter Samulski*) 9(2000),41,11-12.

### Silvesterparty

1992 (*Anne Thonemann*) 3(1993),10,4.

### Silvesterlauf

2.1990 (*Hans-Peter de Neidels*) 1(1991),2,14.

3.1991 (*Renate Müller*) 2(1992),6,8-13.  
4.1992 (*Anne Holtkötter*) 3(1992),10,13-14.  
5.1993 (*Friedhelm Hirsche*) 4(1994),14,10.  
6.1994 (*Redaktion*) 5(1995),18,2-4.  
7.1995 (*Michael Holtkötter*) 68(1996),22,4.  
8.1996 (*Michael Holtkötter*) 7(1997),26,4-5 und (*Lothar Sohn*) 7(1997),26,11.  
9.1997 (*Lothar Sohn*) 8(1998),30,8.  
10.1998 (*Michael Holtkötter*) 8(1999),35,3.  
11.1999 (*Michael Holtkötter*) 9(2000),39,4-6.  
12.2000 (*Michael Holtkötter*) 10(2001),43,3-4.  
13.2001 (*Michael Holtkötter*) 11(2001),47,3-4.

### Sommerfest

1992. (*Friedhelm Hirsche*) 2(1992),8,7-9.  
1993. (*Michael Holtkötter*) 3(1993),12,16.  
1996. (*Maria Weßling*) 7(1996),25,14.  
1997. (*Maria Weßling*) 7(1997),28,15.  
1999. (*Dagmar Großmann*) 9(1999),38,4.  
2002. (*Redaktion*) 12(2002),49,19.

### Straßenlauf

1. 1996 (*Redaktion*) 6(1996),23,21.  
2. 1997 (*Lothar Sohn*) 7(1997),27,4-5.  
3. 1998 (*Michael Holtkötter*) 8(1998),32,10-11.  
5. 2000 (*Michael Holtkötter*) 9(2000),40,14-15 und (*Uli Maurer*) 9(2000),40,16.  
6. 2001 (*Michael Holtkötter*) 10(2001),44,7-8 und (*Ute Eckenbach*) 10(2001),44,9.  
7. 2002 (*Michael Holtkötter*) 11(2001),47,15.

### Stundenlauf

1990. (*Manfred Bruns*) 1(1991),2,13.  
1991. (*Manfred Bruns*) 1(1991),4,9.  
1992. (*Gaby Brinck*) 2(1992),8,13.  
1994. (*Karin Humpohl*) 4(1994),15,13.  
1995. (*Karin Humpohl*) 5(1995),18,8.  
1998. (*Renate Müller*) 8(1998),33,12.

### Ultras

1995. Januar bis Juni (*Peter Samulski*) 5(1995),20,7-10.  
1995. Juli bis September (*Peter Samulski*) 6(1995),21,1-3.  
1995. Oktober bis Dezember (*Peter Samulski*) 6(1996),22,16-18.

### Verens – Jahresbestenliste

1992. (*Ewald Fikus*) 3(1993),10,22-25  
1993. (*Ewald Fikus*) 4(1994),14,22-25.  
1994. (*Ewald Fikus*) 5(1995),18,22-23.  
1995. (*Ewald Fikus*) 6(1996),23,16-17.  
1996. (*Jürgen Sieme*) 7(1997),26,18-19.  
1997. (*Jürgen Sieme*) 8(1998),30,20-21  
1998. (*Jürgen Sieme*) 8(1999),35,25-26.  
1999. (*Jürgen Sieme*) 9(2000),39,24-25.  
2000. (*Jürgen Sieme*) 10(2001),43,22-26.  
2001. (*Jürgen Sieme*) 11(2001),47,22-25.

### Verensgeschichte

Alles ist auch Leistung (*Michael Holtkötter*) 8(1998),31,15.  
Fest und Feiern im LSF (*Maria Weßling*) 8(1998),31,21-22.  
Gründungsgeschichte (*Manfred Bruns*) 1(1990),18-9.  
Die Lausportfreunde können nicht nur laufen (*Hildegard und Herbert Durynek*) 8(1998),31,20.  
LSF beschreiben im Freizeit- und Breitensport einen zukunftsweisenden Weg (*Lothar Sohn*) 8(1998),31,14.  
Wie alles begann (*Horst Helmerich*) 8(1998),31,4.  
Wenn Läufer berichten... Generalregister der ersten 30 Ausgaben der LSF-Zwischenzeit (*Peter Samulski*) 8(1998),31,27-34.  
Wir sind drüber! (400. Mitglied) (*Michael Holtkötter*) 10(2000),42,7.  
10 Jahre LSF – Daten-Fakten-Ereignisse (*Renate Müller*) 8(1998),31,8-13.  
10 Jahre LSF. Ein rauschendes Fest (*Hildegard Durynek*) 8(1998),32,6-7.

### Verenspersönlichkeiten des Jahres

2001. Silke Driese und Paul Gärtner (*Redaktion*) 11(2001),47,11.  
2002. (*Vorstand*) 13(2002),50,14-15.

### Walking

„De 4Daagse“ von Nijmegen (*Gila von Cölln*) 10(2000),42,14-15.  
Powerwalker oder Berlinmarathon von hinten gesehen (*Conny Sommerfeld-Poell*) 10(2000),42,16-17.  
Walken mit oder ohne Siegerehrung?! (*Michael Holtkötter*) 10(2000),42,5-6.

Walker überholen Jogger (*Gila von Cölln*) 8(1998),31,17-18.

„Walking“ – die neue Gangart beim LSF (*Gila von Cölln*) 68(1996),22,15.

### Weihnachtsfeier

1993. (*Anne Holtkötter*) 4(1994),14,9.

1995. (*Dagmar Okoro*) 6(1996),22,9.  
 1996. (*Maria Weßling*) 7(1997),26,9.  
 1997. (*Maria Weßling*) 8(1998),30,11.  
 2001. (*Redaktion*) 11(2001),47,10.

## Westfälischer Friedensweglauf

1993. (*Peter Samulski*) 3(1993),12,17-18 und (*Peter Samulski*)  
 4(1994),14,16-18.  
 1998. (*Peter Samulski*) 8(1998),34,10-13.

## Triathlon

- Darf's auch mal ein Triathlon sein? (*Ester Droste zu Vischering*)  
 11(2001),46,12.  
 „Guido, wir schaffen das!“ (*Helga Landfried-Teodoruk*) 10(2000),42,13.  
 Läufer auf Abwegen (*Ute Eckenbach*) 8(1998),34,20.  
 Läufer auf Abwegen - aber schön! (*Helga Landfried-Teodoruk*)  
 13(2002),50,18-19.  
 Der LSF hat einen „Wiederholungstäter“ (*Markus Ischner*)  
 12(2002),49,10-11.  
 Der Sachsenmann steht Kopf (*Berthold Kökelsum*) 8(1999),37,11.

## Wettkampf- und Laufberichte

### Amsterdam

1997. Marathon (*Dagmar Okoro*) 8(1998),30,12.

### Arnstadt

2001. Deutsche Straßenlaufmeisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 10(2001),44,13.

### Athen

1995. Marathon (*Peter Samulski*) 6(1996),22,16-18.

### Bergkamen-Oberaden

1994. Westfälische Langstreckenmeisterschaften auf der Bahn  
 (*Michael Holtkötter*) 4(1994),16,7.

### Berlin

#### Fünfundzwanzig Kilometer

1991. (*Renate Müller*) 1(1991),3.  
 1992. (*Petra Benz*) 2(1992),7,1.  
 1995. (*Maria Feyeraabend*) 5(1995),20,3-4.  
 2001. (*Dorothea Geenen*) 10(2001),45,9-10.

#### Halbmarathon

1993. (*Karin Humpohl*) 3(1993),11,20-22.

#### Marathon

1990. (*Renate Müller*) 1(1991),2,10-11.  
 1991. (*Jürgen Janutta*) 2(1991),5,1.  
 1992. (*Stefan Priess*) 3(1992),9,5.  
 1993. (*Marlies Sprenger*) 4(1993),13,4.  
 1994. (*Gaby Brinck und Petra Benz*) 5(1994),17,2.  
 1995. (*Helga Landfried-Teodoruk*) 6(1995),21,10-11.  
 2000. (*Conny Sommerfeld-Poell*) 10(2000),42,16-17.  
**Team-Marathon im Plänterwald**  
 1993. (*Peter Samulski*) 3(1993),11,24-25.  
 1995. (*Peter Samulski*) 5(1995),20,7.  
 1998. (*Peter Samulski*) 8(1998),32,12-13.

### Bertlich

1994. Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 4(1994),16,7-8.  
 1994. Straßenlauf (*Irmgard Kiewitt*) 5(1995),18,21.  
 1999. Straßenlauf (*Uli Maurer*) 9(2000),39,12.  
 2000. Straßenlauf (*Uli Maurer*) 10(2001),43,18.

### Biel

1995. 100-km-Lauf (*Peter Samulski*) 5(1995),20,9.  
 1998. 100-km-Lauf (*Peter Samulski*) 8(1998),33,19-22.

### Bielefeld

1995. Hermannslauf (*Peter Samulski*) 5(1995),20,8.  
 1996. Hermannslauf (*Gertrud Unländer*) 6(1996),24,16-18.

### Boston/USA

1995. Marathon (*Peter Samulski*) 5(1995),20,8.  
 2000. Marathon (*Hildegard Kerkhoff und Christel Herbert*)  
 9(2000),41,14-15.

### Brisbane

2001. Senioren-Leichtathletikweltmeisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 10(2001),45,4.

### Brügge

1999. Senioren-Europameisterschaft im Halbmarathon (*Peter Samulski*) 8(1999),37,14-15.

### Buffalo/USA

1995. Leichtathletik-Senioren-Weltmeisterschaft (*Renate Müller*) 6(  
 1995),21,13.

### Chicago

1999. Marathon (*Peter Samulski*) 9(2000),39,13-15.  
 2000. Marathon (*Peter Samulski*) 10(2001),43,9-10.

### Davos

1993. Swiss Alpine Marathon (*Martin Braun*) 4(1994),14,2-4.  
 1995. Swiss Alpine Marathon (*Peter Samulski*) 5(1995),21,1.  
 2001. Swiss Alpine Marathon (*Mariethres Kellmann*) 11(2001),46,6-7.

### Dülmen

1994. Kreismeisterschaft im Halbmarathon (*Michael Holtkötter*)  
 5(1994),17,19.  
 1994. Straßenlauf (*Michael Holtkötter*) 4(1994),16,8.

### Duisburg

1995. (*Ute Eckenbach*) 6(1995),21,14.  
 2000. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 9(2000),40,3-4.

### Frankfurt/Main

1994. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Ute Eckenbach*)  
 5(1995),18,6-7.  
 1998. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 8(1999),35,4-5.  
 2000. Chase Corporate Challenge-Lauf (*Ute Eckenbach*)  
 9(2000),41,10.  
 2001. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 11(2001),46,9.

### Freiburg

2000. Deutsche Straßenlauf-Meisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 9(2000),40,12 und (*Marlies Sprenger*) 9(2000),40,13.

### Georgsmarienhütte/Kloster Oesede

- Dezember 1992. GMH-Null (*Peter Samulski*) 3(1993),11,5-6.  
 Dezember 1995. GMH-Null (*Peter Samulski*) 5(1995),22,18.  
 Juli 1996. (*Mariethres Kellmann*) 7(1996),25,8.  
 Dezember 1997. GMH-Null (*Peter Samulski*) 8(1998),30,9-10.  
 Dezember 2000. GMH-Null (*Peter Samulski*) 10(2001),43,16-17.

### Gelsenkirchen

2000. Neujahrslauf (*Helmut Ortlepp*) 9(2000),39,16-17.

### Gotha

1997. Deutsche Crossmeisterschaften (*Rafael Droste zu Vischering*  
 und *Christian Voge*) 7(1997),27,13.

### Haltern-Flaesheim

1994. Westfälische Crossmeisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 4(1994),15,15.

### Hamburg

1991. Marathon (*Renate Müller*), 1(1991),4,4.  
 1994. Marathon (*Maria Weßling und Dagmar Großmann*) 4(1994),16,2-3.  
 1995. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Mechthild und Jürgen Wolfram*) 5(1995),20,12-13.  
 1999. Marathon (*Michael Holtkötter*) 8(1999),37,7-8 und (*Reimund Grawe*) 8(1999),37,8.  
 2000. Marathon (*Monika Kökelsum*) 9(2000),40,17 und (*Doris Ring*) 9(2000),40,17-18 und (*Jürgen Siem*) 9(2000),40,19.  
 2002. Elbtunnel-Marathon (*Peter Samulski*) 11(2001),47,6-8.

### Hamm

1992. Nikolauslauf (*Detlef Bärhold*) 3(1993),10,2-4.  
 1992. Straßenlaufserie (*Renate Müller*) 2(1992),7,19.  
 1993. Straßenlaufserie (*Michael Holtkötter*) 3(1993),11,2-4.  
 1994. Straßenlaufserie (*Michael Holtkötter*) 4(1994),15,5-6.  
 1996. Straßenlaufserie (*Michael Holtkötter*) 6(1996),23,7.  
 1999. Straßenlaufserie (*Michael Holtkötter*) 8(1999),36,7.

### Hanau-Rodenbach

1998. Brüder-Grimm-Lauf (*Annette Schwarzkopp*) 8(1998),33,7-9.  
 1995. Internationale Meisterschaften der DUV im 50-km-Ultramarathon  
 (*Peter Samulski*) 20(1995),20,8.  
 1996. Deutsche Meisterschaften der DUV im 100-km-Lauf (*Michael Holtkötter*) 6(1996),25,3.  
 1999. Deutsche 50-km-Meisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 9(2000),39,11.  
 2002. Brüder-Grimm-Lauf (*Annette Schwarzkopp*) 12(2002),49,13-17.

### Hannover

1993. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Christel Herberl*)  
 3(1993),11,16-19.  
 1994. Marathon (*Peter Samulski*) 4(1994),16,20-22.  
 1999. 10-km-Lauf (*Anne Holtkötter*) 8(1999),37,9-10.

### Herxheim

1992. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Hildegard Durynek*)  
 3(1992),9,11-15.

### Höxter-Lüchtringen

1999. Westfälische Crossmeisterschaften (*Michael Holtkötter*)  
 8(1999),36,8.

### Hongkong

1996. Marathon (*Peter Samulski*) 6(1996),23,14-15.

### Honolulu

1993. Hawaii-Marathon (*Peter Samulski*) 4(1994),15,10-11.  
 2000. Hawaii-Marathon (*Annette Schwarzkopp*) 10(2001),43,5-7.

### Interlaken

# Generalregister

1993. Jungfrau-Marathon (*Martin Braun*) 4(1994),14,2-4.  
1997. Jungfrau-Marathon (*Helga Landfried-Teodoruk*) 8(1997),29,4-6.  
1999. Jungfrau-Marathon (*Hildegard Durynek*) 9(1999),38,8-9.

**Kapstadt**  
1997. Two Oceans Marathon (*Martin Braun*) 7(1997),28,5.  
2000. Marathon (*Ruth Lutz*) 9(2000),40,9-10.

**Kevelaer**  
2000. Deutsche Seniorenmeisterschaften II (*Michael Holtkötter*) 10(2000),42,8.

**Köln**  
1997. Marathon (*Michael Holtkötter*) 7(1997),26,9 und (*Barbara Wigger*) 8(1997),29,17 und (*Michael Holtkötter*) 8(1997),29,18.  
1998. Marathon (*Christel Löchte*) 8(1998),34,14.  
1999. Marathon (*Helga Landfried-Teodoruk*) 9(1999),38,6-7.  
2000. Marathon (*Ute Eckenbach*) 10(2000),42,10-11.  
2002. Marathon (*Michael Holtkötter*) 13(2002),50,10-11.

**Lanzarote**  
1995. Marathon (*Thomas Düking*) 6(1996),22,7.

**Lette**  
1992. Staffel-Lauf Lette-Lette (*Anne Holtkötter*) 2(1992),8,5-6.  
1993. Staffel-Lauf Lette-Lette (*Michael Holtkötter*) 3(1993),12,16.  
1994. Staffel-Lauf Lette-Lette (*Redaktion*) 4(1994),16,6.  
1995. Staffel-Lauf Lette-Lette (*Anne Holtkötter*) 5(1995),20,15.

**Lissabon**  
1996. Halbmarathon (*Karin Humpohl*) 6(1996),23,4-5.

**London**  
1997. Marathon (*Peter Kramer*) 7(1997),27,6-7.

**Lübeck**  
2001. Marathon (*Bodo Bruder*) 10(2001),45,14-15.

**Lünen**  
1998. Hanse-Lauf (*Helga Landfried-Teodoruk*) 8(1998),34,7.

**Luxor**  
1995. Marathon (*Peter Samulski*) 5(1995),20,7-8

**Mallorca**  
Laufsportfreunde auf Mallorca (*Gertrud Unländer*) 7(1997),28,6.

**Halbmarathon**  
1998 (*Brigitte Ziegler und Andreas Nergenaus*) 8(1998),32,18-19.

**Marathon**  
1992 (*Gotthard Schäfers*) 3(1993),10,16-18.

**Malta**  
1999. Halbmarathon und Marathon (*Peter Samulski*) 8(1999),37,4-5.

**Marburg**  
1999. 100-km-Lauf (*Michael Geske*) 8(1999),37,12-13.

**München**  
1995. Internationaler Sparkassenmarathon und -halbmarathon (*Brigitte Ziegler*) 6(1996),22,6.

**Münster**

**Citylauf**  
1992. (*Friedhelm Hirche*) 2(1992),8,1.  
1993. (*Anne Holtkötter*) 3(1993),12,8.  
1995. (*David Rickert*) 5(1995),20,19.

**ESV-Cross-Lauf**  
1999. (*Michael Holtkötter*) 8(1999),36,8.

**ESV –Halbmarathon-Staffel**  
1991. (*Redaktion*) 2(1992),6,1.  
1992. (*Michael Holtkötter*) 3(1992),9,8.

**Kreismeisterschaften der Walker in Münster-Wolbeck**  
1998. (*Gila von Cölln*) 8(1998),33,24.

**Marathon**  
1. 2002 (*Redaktion*) 10(2002),44,11-12.  
1. 2002 (*Michael Holtkötter*) 10(2001),45,16-17.  
1. 2002 (*Michael Brinkmann*) 11(2001),47,9.  
1. 2002 (*Michael Holtkötter*) 12(2002),48,13.  
1. 2002 (*Michael Holtkötter*) 12(2002),49,3-5.  
1. 2002 (*Mehrere Autoren*) 13(2002),50,3-8.

**Schlosslauf**  
2002. (*Uli Maurer*) 13(2002),50,17.

**Schüler-Kreismeisterschaften im Straßenlauf in Münster-Wolbeck**  
1995. (*Julia-Holtkötter und Ralph Sprenger*) 5(1995),19,14.

**Volkslauf rund um den Allwetterzoo**  
1992. (*Hermann Löchte*) 2(1992),7,15-16.  
1994. (*Helga Landfried-Teodoruk*) 4(1994),16,23-24.

**New York, N. Y.**  
1990. Marathon (*Ewald Fikus*) 1(1991),2,15.  
1993. Marathon (*Irmgard Kiewitt*) 4(1994),14,12-15.  
1998. Marathon (*Marlies Sprenger*) 8(1999),35,8-9.  
1998. Marathon (*Karin Humpohl und Reimund Grawe*) 8(1999),35,9-10.

**Oelde**  
1991. Deutsche Marathon-Meisterschaften (*Werner Drjese*) 1(1991),4,1.

**Olfen**  
1994. City-Lauf (*Michael Holtkötter*) 4(1994),16,9.

**Paderborn**  
1999. Osterlauf (*Uli Maurer*) 8(1999),36,10.

**Paris**  
1994. Marathon (*Anne Thonemann und Hildegard Durynek*) 4(1994),16,4-5.  
2001. Marathon (*Michael Holtkötter*) 10(2001),44,16-17.

**Rheine-Elite**  
1995. Staffel (*Ute Eckenbach*) 6(1995),21,4 und (*Detlef Bärhold*) 6(1995),21,6  
1007. Deutsche Meisterschaft der DJV im 50-km-Ultramarathon (*Redaktion*) 8(1997),29,7.

**Riesenbeck**  
1994. Sixdays (*Peter Samulski*) 5(1994),17,6-9.  
1996. Sixdays (*Anne Holtkötter*) 6(1996),24,7.  
1998. Sixdays (*Michael Holtkötter*) 8(1998),32,8-9; (*Helga Landfried-Teodoruk*) 8(1998),33,10-12.  
2000. Sixdays (*Michael Geske*) 9(2000),41,3-4.  
2002. Sixdays (*Redaktion*) 12(2002),48,10-12.

**Rom**  
2000. Marathon (*Mariethres Kellmann*) 9(2000),39,8.

**Rorup**  
1995. Staffel (*Marlies Sprenger*) 5(1995),20,21-22.

**Schloß Holte /Stukenbrock**  
1994. Eselstour (*Peter Samulski*) 4(1994),15,17-18.  
1995. Eselstour (*Peter Samulski*) 5(1995),20,7.  
1998. Eselstour (*Peter Samulski*) 8(1998),32,20-21.  
1999. Eselstour (*Helga Landfried-Teodoruk*) 8(1999),36,6-7.

**Schmallenberg**  
1995. Härderlauf (*Peter Samulski*) 5(1995),21,1.

**Schmiedefeld**  
1993. Rennsteiglauf (*Hermann Löchte*) 3(1993),12,10-13.  
1995. Rennsteiglauf (*Peter Samulski*) 5(1995),20,9.  
1996. Rennsteiglauf (*Hermann Löchte*) 6(1996),24,19.  
1999. Rennsteiglauf (*Mariethres Kellmann*) 8(1999),37,16.  
2001. Rennsteiglauf (*Helga Landfried-Teodoruk*) 10(2001),45,6-7.  
2002. Rennsteiglauf (*Christel Herbert*) 12(2002),49,8-9.

**Schwäbisch-Alb-Marathon**  
1998. (*Mariethres Kellmann*) 8(1999),35,12-13.

**Soest**  
1996. Staffel (*Ute Eckenbach*) 7(1996),25,5.

**Spelle**  
1994. Sommernachtslauf (*Michael Holtkötter*) 4(1994),16,9.

**Steinfurt**  
1992. Marathon (*Peter Samulski*) 2(1992),7,3-4 und (*Annegret Böske*) 2(1992),7,11-13.  
1994. Marathon (*Anne Holtkötter*) 4(1994),15,7.  
1995. Marathon (*Peter Samulski*) 5(1995),20,8.  
1998. Marathon (*Helga Landfried-Teodoruk*) 8(1998),32,15-16.  
2001. Marathon (*Helmut Orlepp*) 10(2001),44,14-15.

**Swakopmund**  
1999. Marathon (*Peter Samulski*) 9(1999),38,13-15.

**Sylt**  
1995. 33 333 m Inseilauf (*Christel Herbert*) 5(1995),19,10-11.

**Telgte**  
1997. Seniorensportfest (*Ruth Lutz*) 7(1997),28,7.

**Troisdorf**  
1999. Deutsche 100-km-Meisterschaften (*Peter Samulski*) 8(1999),36,12-15. und (*Mariethres Kellmann*) 8(1999),36,16.  
2001. Deutsche Meisterschaft 10 km Straße (*Michael Holtkötter*) 11(2001),46,3-4.

**Venedig**  
1998. Marathon (*Peter Samulski*) 8(1999),35,6-

**Vöhl am Edersee**  
1996. Edersee-Super-Marathon (*Bodo Bruder*) 6(1996),24,8-9.

**Winschoten**  
1995. World Challenge 100 km (*Peter Samulski*) 5(1995),21,1-2.

**Wetter**  
1995. Deutsche Cross-Meisterschaften (*Michael Holtkötter*) 5(1995),19,13.  
1995. Westfälische Crossmeisterschaften (*Dagmar Okoro*) 5(1995),19,12.

**Wien**  
1993. Marathon (*Peter Samulski*) 3(1993),11,6-8.

**Wismar**  
1994. Strandlauf (*Michael Holtkötter*) 5(1994),17,5.

**Xanten**  
1999. Deutsche Straßenlaufmeisterschaften (*Michael Holtkötter*) 8(1999),36,9.



## Where have all the young men gone?

**W**o sind sie nur geblieben, die inzwischen erwachsenen Nachwuchsläufer unseres Vereins? Früher sah man sie eifrig dienstags auf der Bahn trainieren – sie ließen sich von ihrem Trainer um die Bahn scheuchen und machten ihm ihrerseits flotte Beine. Jetzt liest man gelegentlich noch Ergebnisse von ihnen, nur zu Gesicht bekommt man sie selten. Die Ausbildung hat sie in alle Winde zerstreut, dennoch halten sie unserem Verein die Treue und Kontakt untereinander – Internet und Telefon machen's möglich. Aber nicht nur das, bei unseren beiden Läufern gehören sie seit Jahren zu den treuesten Helfern. Sie halten sich im Hintergrund, unscheinbar, aber höchst effektiv und zuverlässig erfüllen sie ihre Aufgaben. So macht die Arbeit Spaß. Nur, wo stecken sie denn?

Christian Vogel, der soeben ein Chemieingenieurstudium abgeschlossen hat, absolviert gerade seinen Zivildienst in Israel. Das Training dort wird wohl eher einen abenteuerlichen Charakter haben. To-

bias Korber studiert in Wiesbaden und bereitet sich intensiv auf sein Marathondebüt in Münster vor. Matthias Pröbsting hat es nach Freiburg gezogen, um dort sein in Münster begonnenes Studium fortzusetzen. Er trainiert eifrig mit Freiburger Leichtathleten – so leuchten unsere Vereinsfarben schon mal bei einem Sportfest in der nahe gelegenen Schweiz auf. Sebastian Mönninghoff widmet sich weiter seiner Banklehre in Düsseldorf, um dann nach der Beendigung ein Studium aufzunehmen. Er laboriert an einer hartnäckigen Verletzung, die ein vernünftiges Training nicht zulässt. Gunnar Lange konzentriert sich intensiv auf sein Studium. Uns so läuft er zwar, aber zurzeit wenig wettkampforientiert. Blicke noch Rafael Droste zu Vischering: Er hat gerade seinen Zivildienst beendet und ist auf der Suche nach einem Praktikum im Ausland oder einem neuen Job. So schnell werden wir sie wohl nicht in Münster vereint sehen, es sei denn, es ist gerade Silvester, der Märzlauf steht an oder auch mal eine gemeinsame Party.

• *Michael*



*Tobias Korber, Gunnar Lange, Rafael Droste zu Vischering, Matthias Pröbsting, Sebastian Mönninghoff, Christian Vogel (v.l.n.r.)*

# Sport-Einlagen für den Läufer

## Wann sind Orthopädische Einlagen sinnvoll?

**D**iese Frage habt ihr euch bestimmt schon oft gestellt. Mit diesem Artikel möchte ich etwas Aufklärung betreiben, und euch die Einlagen-Thematik ein wenig näher bringen.

Wer kennt das nicht? Die Vorbereitungen für den nächsten Marathon laufen auf Hochtour. Das ideale Körpergewicht (das ha-

ben wir ja sowieso schon) ist fast erreicht, und nun wollen wir mal sehen, ob die Zeit vom letzten Jahr nicht geknackt werden kann.

Doch was ist das? Seit dem letzten Lauf schmerzt auf einmal der Fuß. Ich muss wohl irgendwie falsch aufgetreten sein. Aber warum ausgerechnet jetzt? Oder ist es vielleicht eine Überbelastung oder gar Übertraining?



### Ihr Partner rund um den Fuß

- Sport Einlagen
- Elektronische Fußdruckmessung
- Bandagen
- Einlagen für Konfektionsschuhe
- Schuhreparaturen
- Schuhzurichtungen
- Orthopädische Maßschuhe

Rathausstraße 21 - 48268 Greven  
[www.nobbe-sportiv.de](http://www.nobbe-sportiv.de)

### Muskeln, Bänder, Gelenke und Knorpel

Meist sind es mehrere Faktoren, die zusammenspielen. Muskel, Bänder, Gelenke und Knorpelstrukturen sind bei jedem Training stark beansprucht und halten dem nicht immer Stand.

Sicherlich haben ihr schon einmal von einem Spreiz- oder Knickfuß gehört. Eine erschreckende Tatsache ist, dass es in unserer hochtechnisierten Gesellschaft kaum noch gesunde Füße gibt. Die Probleme machen sich oft erst nach Jahren bemerkbar, so dass kaum noch eine Möglichkeit besteht, mit konservativer Therapie (Kräftigung der Fußmuskulatur durch Fußgymnastik) eine Heilung zu erreichen.

### Einlagenversorgung vom Arzt

Wenn die Haltefunktionen von Fußmuskeln nicht mehr für ein schmerzfreies Laufen ausreichen, empfehlen zahlreiche Ärzte ihren Patienten eine Ein-

lagenversorgung vom Orthopädienschuhtechniker.

Doch Vorsicht ist geboten!!! Denn Einlagen sind nicht gleich Einlagen und führen oftmals nicht zum gewünschten Erfolg. Für die Herstellung von Einlagen werden häufig nur einfache Abdrücke vom Fuß, im Stehen, genommen. Dieser mag für den inaktiven Normalbürger gerade noch genügen, offenbart aber spätestens beim Marathonläufer Schwächen.

### Pronation

Wer will beispielsweise beim stehenden Läufer erkennen, ob dieser in der Abstoßphase nach innen (proniert) oder nach außen (supiniert) knickt? Daher ist eine genaue Untersuchung des gesamten Bewegungsapparates notwendig, und eine dynamische Messung zur Betrachtung des Abrollvorganges wird benötigt. Ihr müsst für diese Messung aber nicht in ein Medizinisches Institut und aufwendige Messungen über euch ergehen lassen.

Einfachste Untersuchungsmethoden geben schnell Aufschluss über die Schwachstellen an Fuß und Bein und zeigen Achs- und Fußfehlstellungen auf. Die Fußsohle beispielsweise verrät viel über Form und Funktion des Fußes.

### Elektronische Fußdruckmessung

Die elektronische Fußdruckmessung, mit der es möglich ist, einen dynamischen Abdruck vom Fuß zu erhalten und die Druckverteilung unter der Fußsohle zu messen, sollte daher Standard bei jedem Sportler

sein. Druckspitzen und Kraftverlaufslinie zur Beschreibung des Abrollvorganges können somit schnell ermittelt werden und ermöglichen eine präzise auf euren Fuß abgestimmte Einlagenversorgung, die euren Fußfunktionen und eurem Laufverhalten entspricht.

Zur Anprobe der Einlage solltet ihr auf jeden Fall eure zurzeit getragenen Schuhe (z.B. die aktuellen Wettkampf- oder Trainings Schuhe) mitbringen, damit die neue

Einlage nicht nur am Fuß gut anliegt, sondern auch auf den Schuh perfekt angepasst ist.

Ich hoffe, euch mit dieser Information die Einlagenversorgung des Sportlers, nähergebracht und besser verständlich gemacht zu haben.

Jetzt steht dem Marathon-Erlebnis nichts mehr im Weg und das langersehnte Ziel ist schnell erreicht. Für die individuelle Einlagenversorgung stehen wir euch gerne

jederzeit zur Verfügung und freuen uns, euch in unserem Hause begrüßen zu dürfen.

• *Mit sportlichen Grüßen*  
*Markus Nobbe*  
*vom Nobbe sportiv Team*  
*Rathausstraße 21*  
*48268 Greven*  
*Tel. 02571-577337*  
*Fax. 02571-577338*

*Jeden Samstag im Active-Sportshop*  
*10 bis 12 Uhr*



**im September**

Helmut Winkelmann	03/	
Bruno Roleff-Schweers	05/	
Maria Seul	05/	
Hanna Albertsmeier	06/	
Eva-Maria Rochau	06/	
Hanno Vogt	07/	
Rudi Völlering	08/	
Birgit Lembcke	08/	
Kornelia Sommerfeld-Poell	10/	
Andreas Clausing	10/	
Helga Siebelt	10/	
Rudolf Jacobs	12/	
Barbara Dunkel	12/	
Uwe Wolbeck	12/	
Werner Aye	12/	
Dieter Raestrup	13/	
Stefan Ortlepp	13/	
Ann-Christin Huesker	13/	
Monika Herding	14/	
Bruni Rickmann	14/	
Andreas Löcken	15/	
Frauke Fierdag	15/	
Petra Karger	15/	
Ingo Hoeper	17/	
Sigrid Petry	17/	
Ludwig Dornseif	18/	
Monika Mäurer	18/	
Rolf Ottensarend	18/	40
Christiane Nienhaus	19/	
Ute Eckenbach	20/	
Elke Boysen	20/	
Frank Schleicher	20/	
Heinz Hoveling	21/	
Wolfgang Kunz	22/	
Ruth Lutz	23/	50
Bärbel Sinke	23/	
Annika Gottszky	24/	
Andreas Volbracht	25/	
Wolfgang Hübner	25/	
Egon Roth	26/	
Heinz Bernsen	26/	
Stefan Chrzanowski	27/	
Angelika Dohmann	27/	50
Horst Schulz	27/	
Eva Kammer	28/	
Gudrun Beigel	29/	60
Sven Peters	29/	

**im Oktober**

Horst Bürger	01/	
Norbert Henkelmann	02/	
Helmut Waldhof	03/	
Martin Braun	04/	
Reiner Lehmann	05/	
Hildegard Durynek	08/	
Rudolf Heymer	08/	
Josef Niehoff	08/	
Barbara Schonebeck	12/	
Jörn Thoden	14/	
Thomas Vogt	14/	
Barbara Hasert	16/	50
Alida Kranenburg	16/	
Winfried Tillmann	18/	50
Helga Ross	18/	
Ina Salmen	18/	
Volker Wolfgramm	18/	
Elena Düking	19/	
Kamilla Pohl	20/	40
Christa Sieme	21/	
Ulrike Deppe	21/	50
Peter Volkmer	22/	
Bernhard Lauhoff	25/	
Sebastian Mönninghoff	26/	
Reinhard Schürholz	27/	
Walter Blume	27/	
Helga Landfried-Teodoruk	28/	60
Arne Fischer	29/	
Peter Buermann	30/	
Horst Bodenberger	30/	

**im November**

Helena Weiß	01/	10
Jürgen Gottszky	03/	
Stefan Braun	04/	
Annette Burkat	05/	
Tobias Korber	06/	
Klaus Ehling	07/	
Gottfried Schäfers	08/	
Holger Venjakob	09/	
Charlott Wilken	09/	
Hildegard Kerkhoff	10/	50
Michael Fels	10/	
Elke Schulz	10/	
Birgit Nathaus	10/	40
Hilmar Welpelo	11/	
Jürgen Düking	12/	

Stefan Lammers	12/		Dieter Riemenschneider	22/
Alexander Dunkel	13/		Marie-Luise Rötters	22/
David Braun	14/		Gisela Hoischen	23/
Wolfgang Schürmann	15/		Gisela Warwel	23/
Michael Wentingmann	15/		Katja Haußer	24/
Christian Schrandt	16/		Rolf Tewes	24/
Heinrich Dörries	16/		Michael Holtkötter	26/
Lothar Dunkel	18/		Fred Uerdingen	26/
Kai Buchheister	20/		Magnus Grüger	27/
Ingeborg Kanter	20/		Christine Vogt	27/
Peter Kramer	21/		Renate Bochinski	27/
Renate Bees	21/		Markus Brauck	28/
Jürgen Onasch	21/	50	Mathes Völkert	29/

## Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder:

Claudia Francke  
 Mechthild Neuer  
 Theresia Winkelhaus  
 Birgit Lembcke  
 Klaus Ehling  
 Hans Schulze Schwienhorst

• *Jürgen Sieme*



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH  
 an Ute Eckenbach! Wir freuen uns mit ihr  
 und ihrem Mann Udo über *Jörg*.



Liebe Laufsportfreunde,

die meisten von euch treffe ich im Laufe (sic!) des Jahres gar nicht oder selten. Ich möchte daher diese Gelegenheit nutzen, um euch eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte aus der aktuellen Arbeit des Vorstandes des LSF zu geben.

„Ich weiß ja nicht, ob ihr es schon wusstet, aber...“ (Copyright by Rüdiger Hoffmann):

...der 2. Volksbank-Münster-Marathon wird auch dieses Jahr deutlich die „Handschrift“ des LSF aufweisen. Dafür sorgen in (wörtlich) erster Linie Thomas Braun, Michael Holtkötter, Stefan Lammers und Jürgen Sieme mit bewundernswertem Einsatz. Wer am 14.9.2003 die Vereinsfarben auch vertreten will und sich noch nicht als Helfer angeboten hat, kann dies - vorzugsweise via E-Mail – bei Jürgen Sieme oder einem anderen Mitglied des Vereinsvorstandes gern mitteilen. Beispielsweise sucht Reimund Grawe noch Helfer für die Startnummernbaugabe am Samstag und Sonntag (melden unter [kur.grawe@t-online.de](mailto:kur.grawe@t-online.de)).

...wir werden leider die „Allianz“ als unseren langjährigen Sponsoring-Partner zum

3800 Euro - das ist der Erlös aus dem Activeshop-Firmenlauf über 5 km, an dem im Rahmen unseres LSF-Straßenlaufes über 140 Teams gemeldet waren. In diesem Jahr profitierte der Verein „Herzenswünsche“ davon. Den Scheck überreichten (v.l.n.r.) der Vorsitzende unseres Vereins, Michael Geske, und Breitensportwart Werner Driese an Lilo Menke von „Herzenswünsche“. Die Geschäftsführer von Active Achim Hauertmann und Erich Rürup planen bereits den Firmenlauf beim nächsten LSF-Straßenlauf .

31.12.2003 verlieren. Vielleicht auch eine

Folge der Tatsache, dass im Versicherungswesen laut Auskunft einiger Experten die schlechtesten Wirtschaftsergebnisse seit 1945 geschrieben werden (?). Das Sponsoring für den nächsten Straßenlauf durch die Firmen „active“ und „Brooks“ wurde erfreulicherweise schon bestätigt, ebenso werden „Galeria Kaufhof“ und „Puma“ ihr Engagement beim Silvesterlauf fortsetzen!

...der 3-km-Fun-Lauf beim nächsten Silvesterlauf soll in Zusammenarbeit mit dem „Tumorzentrum Münsterland e.V.“ als Spendenlauf zu Gunsten der „Krebsberatungsstelle Münster“ ausgerichtet werden. Wir freuen uns, in der Lage zu sein, hier aktiv helfen zu können.

Ich wünsche allen Walkerinnen und Walkern, allen Läuferinnen und Läufern nach diesem „heißen“ Sommer weiterhin Gesundheit und persönlichen sportlichen Erfolg.

Wir sehen uns – laufend!

• Michael Geske  
1. Vorsitzender im Vorstand  
der Laufsportfreunde Münster



## WER LIEF WO?

<u>26.04.03 Oelde 10 km</u>				Sunniva Schulz	2:52:21	
Rainer Uetz	0:43:07	5. M45		Annette Schwarzkopp	3:04:26	
				Inke Teodoruk	3:06:22	
<u>30.04.03 Nordkirchen 5 km</u>				<u>Inlinern 25 km</u>		
Michael Holtkötter	0:18:33	2. M45		Petra Caspari	1:19:29	
Anne Holtkötter	0:20:39	2. Ges.				
Maria Hemsing	0:22:27	1. W40		<u>04.05.03 Hannover Marathon</u>		
				Klaus Schulte	3:25:14	
<u>10 km</u>						
Andreas Nergenaus	0:41:49	4. M50		<u>04.05.03 Dresden Halbmarathon</u>		
Brigitte Ziegler	0:42:23	1. W50		Horst Blotenberg	2:08:13	
Hans Daldrop	0:45:39	3. M55		Birgit Karst	2:11:27	
Holger Venjakob	0:47:37			Ruth Farke	2:11:29	
Heinrich Dörries	0:48:14	2. M65		Hans Hermann Karst	2:11:33	
				Annette Traud	2:20:50	
<u>01.05.03 Basel 1.000 m</u>				Brigitte Heckmann	2:21:04	
Matthias Pröbsting	2:36,19			Rita Borzyskowski/von2	2:27:37	
<u>03.05.03 Dülmen 1.500 m</u>				<u>03.05.03 Lengerich-Hohne</u>		
Christian Vogel	4:06,67			<u>13 km</u>		
				Maria Hemsing	1:12:19	1. W40
<u>03.05.2003 Denzlingen 400 m</u>				<u>26 km</u>		
Matthias Pröbsting	53,11	1. Ges.		Andreas Clausing	1:55:11	7. M40
				Bernhard Paßlick	2:07:29	9. M30
				Wilhelm Thonemann	2:11:32	
<u>04.05.03 Düsseldorf Marathon</u>				<u>04.05.03 Lengerich-Hohne</u>		
Gregor Veauthier	3:23:08			<u>13 km</u>		
Berthold Kökelsum	3:28:32			Maria Hemsing	1:00:57	1. W40
Heiner Cloppenburg	3:34:27			<u>24 km</u>		
Manfred Werning	3:40:53			Andreas Clausing	2:05:51	9. M40
Winfried Tillmann	4:04:25			Wilhelm Thonemann	2:19:35	
Jürgen Sieme	4:05:28			<u>04.05.03 Schluchseelauf 18,4 km</u>		
Bodo Bruder	4:08:42			Heinrich Dörries	1:37:05	9. M65
Tatjana Bialas	4:25:32					
Christel Löchte	4:26:01			<u>09.05.2003 Emsdetten</u>		
Magdalene Everke-Mecheln	4:26:02			<u>10 km</u>		
Angelika Dohmann	4:38:52			Markus Ischner	0:35:17	1. MHK
<u>Inline Marathon</u>				Dieter Rosenbaum	0:39:41	2. M45
Anne Holtkötter	2:03:23			Holger Venjakob	0:46:50	
				Hinz Völkert	0:49:02	4. M55
<u>04.05.03 Berlin 25 km</u>				<u>Halbmarathon</u>		
Horst Schulz	2:31:03			Egon Roth	1:22:09	4. M45
Helga Landfried-Teodoruk	2:37:26			Winfried Tillmann	1:31:39	2. M50
Heinz Bücker	2:40:18			Anne Holtkötter	1:36:47	1. W45
Agnes Scheipers	2:43:23			Ulrich Budde	1:36:48	5. M50
Brigitte Averdick	2:44:19			Simone Marseille	2:17:37	1. WHK
Anne-Kathrin Willamowski	2:46:06			<u>5 km Walking</u>		
Jürgen Koßmeier	2:46:32			Arne Fischer	0:30:07	1. Ges.
Ursula Claus	2:47:40					
Elke Schulz	2:50:43					
Dorothea Tewes	2:52:21					

## Resultate

### 09.05.03 Roxel 3.000 m Hindernis

#### Kreismeister

Christian Vogel	10:17,80	2. Ges.
Michael Holtkötter	11:46,48	1. M45

### 10.05.03 Helgoland Marathon

Heinz Hengefeld	4:20:51	5. M65
-----------------	---------	--------

### 11.05.03 Dortmund

#### Halbmarathon

Christian Jabs	1:37:06
Manfred Werning	1:51:20
Mechthild Wolfgramm	2:13:26
Klaus Wiemann	2:25:17
Anusch Melkonyan	2:28:52
Jutta Tüllmann	2:30:11

#### Marathon

Michael Sippel	3:28:41	
Bernhard Paßlick	3:28:49	
Maria Feyerabend	3:39:39	9. W45
Martin Braun	3:53:42	
Hans Daldrop	3:53:46	
Klaus Kampelmann	3:53:47	
Joachim Lorek	3:55:48	
Theo Lauhoff	4:05:29	
Heidi Dittrich	4:06:15	
Ute König	4:13:27	
Hans-Jürgen Wolfgramm	4:13:39	
Elke Buth	4:27:42	
Parvin Kamp	4:27:42	
Kirsten Brand	4:28:11	
Almut Mecking	4:28:15	
Andreas Hasebrock	4:50:04	
Annette Schwarzkopp	4:53:38	
Barbara Wigger	4:54:44	

### 11.05.03 Delmenhorst 33,5 km

Andreas Clausing	2:38:18	6. Ges.
------------------	---------	---------

### 11.05.03 Königsforst Halbmarathon

Stefan Chrzanowski	1:33:15	1. M35
--------------------	---------	--------

### 16.05.03 Dülmen

#### 5 km

Andreas Nergenu	0:19:20	3. M50
Stanislav Bartusiak	0:19:21	4. M50
Bernd Huesker	0:20:04	6. M50
Lutz Ernst	0:24:44	
Heidi Dittrich	0:24:59	1. W50
Heinz Hoveling	0:25:48	3. M55
Dieter Rosenbaum	0:40:34	5. M45
Rita Lanwer	0:41:01	1. W45
Ruth Lutz	0:44:58	1. W50
Holger Venjakob	0:46:11	

Maria Hemsing	0:47:12	2. W40
Gabi Ringas	0:59:48	3. W40

### 16.05.03 Ratio Cup

#### 800 m

Christian Vogel	1:57,16	1. Ges.
-----------------	---------	---------

#### 5.000 m

Michael Holtkötter	18:18
--------------------	-------

#### Stabhochsprung

Michael Fels	2,50 m	1. Ges.
--------------	--------	---------

### 17.05.03 Rennsteig 74,5 km

Julia Suwelack	8:18:14	1. W55
----------------	---------	--------

### 18.05.03 Pliezhhausen 1.000m

Matthias Pröbsting	0:02:35
--------------------	---------

### 24.05.03 Dassel 30 km

Andreas Clausing	2:27:31
------------------	---------

### 24.05.03 Wiedenbrück Halbmarathon

Christian Schrandt	1:18:42	1. Ges.
--------------------	---------	---------

Martin Kanne	1:28:41	4. M35
--------------	---------	--------

### 29.05.03 Westf. Staffelmeister 3 x 1.000 m

Christian Vogel	7:57,80	5. Platz
-----------------	---------	----------

Matthias Pröbsting

Rafael Droste zu Vischering

### 30.05.03 Raesfeld 10 km

Heinrich Dörries	0:50:59	2. M65
------------------	---------	--------

### 31.05.03 Lette 10 km

Ewald Fikus	0:37:46	2. M40
-------------	---------	--------

### 01.06.03 Duisburg

#### Halbmarathon

Rita Lanwer	1:32:08	1. W45
-------------	---------	--------

Gregor Veauthier	1:33:14
------------------	---------

Stefan Lammers	1:40:18
----------------	---------

Manfred Werning	1:48:08
-----------------	---------

Maria Hemsing	1:52:02
---------------	---------

Johannes Horst	1:58:36
----------------	---------

#### Marathon DM

Brigitte Ziegler	3:16:10	1. W50
------------------	---------	--------

Hannelore Horst	3:18:00	2. W50
-----------------	---------	--------

Hans Reimann	3:18:43
--------------	---------

Bernd Huesker	3:22:53
---------------	---------

Eva Kammer	3:26:43	7. W40
------------	---------	--------

Andreas Krämer	3:28:13
----------------	---------

Andreas Clausing	3:28:45
------------------	---------

Anne Holtkötter	3:29:12	7. W45
-----------------	---------	--------

Andreas Nergenu	3:33:56
-----------------	---------

Heiner Cloppenburg	3:38:00
--------------------	---------

Thomas Braun	3:38:31	
Maria Feyerabend	3:44:28	
Dieter Korte	3:50:02	
Winfried Tillmann	3:53:26	
Wilhelm Thonemann	3:56:13	
Julia Suwelack	4:02:16	1. W55
Klaus Ehling	4:11:29	
Michael Holtkötter	4:13:23	
Gregor Hensen	4:18:33	
Alida Kranenburg	4:22:16	
Hinz Völkert	4:23:13	
Cecilia Pöpke	4:27:26	
Anne Thonemann	4:27:26	
Jürgen Sieme	4:33:45	
Georg Wetterau	4:39:31	
Martin Obst	4:46:22	
Elisabeth Revering	4:46:36	
Annette Schwarzkopp	5:01:41	
Helmut Ortlepp	5:27:12	
Heinz-Jürgen Revering	5:30:37	

### 01.06.03 Trier Westd. Meister 1.500 m

Matthias Pröbsting	0:04:04	
Christian Vogel	0:04:09	

### 01.06.03 Bois de Verrières 15 km

Simone Marseille	1:29:46	
------------------	---------	--

### 04.06.03 Kamen 400 m

Christian Vogel	51,80	1. Ges.
-----------------	-------	---------

### 06.06.03 Haltern 5 km

Theo Lauhoff	0:21:25	8. M50
Ruth Farke	0:24:58	3. W40

### 09.06.03 Zofingen CH 800 m

Matthias Pröbsting	01:59	
--------------------	-------	--

### 09.06.03 DO-Kirchlinde, Halbmarathon

Stanislav Bartusiak	1:29:54	3. M50
Barbara Schonebeck	1:48:34	2. W40

### 06.06.03 Altenrheine Halbmarathon

Peter Samulski	1:51:06	1. M65
----------------	---------	--------

### 06.06.03 Hasbergen

#### 3,2 km

Kirsten Brand	0:15:10	5. Ges.
Annette Schwarzkopp	0:15:12	6. Ges.
Petra Benz	0:16:12	
Almut Mecking	0:16:20	
Jutta Tüllmann	0:17:27	
Gaby Brinck	0:17:49	

#### 9,3 km

Andreas Clausing	0:36:04	8. M40
Bernhard Kreienbaum	0:38:51	1. M60
Christian Jabs	0:39:29	
Jürgen Onasch	0:43:46	
Ulrich Badde	0:45:18	
Werner Driese	0:45:19	
Jürgen Schmitz	0:45:37	
Uwe ter Veen	0:48:31	
Beate Hagemann	0:48:37	6. W35
Simone Löchte	0:51:22	9. W35
Kerstin Loeser	0:51:37	
Michael Schlenkhoff	0:51:38	
Rolf Ottensarend	0:52:16	
Inke Teodoruk	0:55:45	6. WHK
Monika Hanke	0:57:47	
Christa Barlogie	1:03:13	

### 09.06.03 Kirchlinde Halbmarathon

Barbara Schonebeck	1:48:34	2. W40
--------------------	---------	--------

### 12.06.03 Moskau 1 Meile

Simone Marseille	0:06:48	
------------------	---------	--

### 13.06.03 Biel 100 km

Angelika Dohmann	14:27:29.0	
Christine Herbert	14:27:29.0	
Hildegard Durynek	14:27:29.0	2. W60
Annette Schwarzkopp	17:58:01.0	

### 13.06.03 Hiltrup 5 km

Markus Ischner	0:16:54.0	2. MHK
Hans Reimann	0:17:53.0	1. M50
Stanislav Bartusiak	0:19:29.0	3. M50
Dieter Sternberg	0:20:23.0	8. M35
Gottfried Schäfers	0:20:29.0	1. M65
Stefan Lammers	0:20:39.0	4. M30
Lars Haußer	0:26:41.0	3. MJB

### 13.06.03 Sünninghausen

#### 3 km

Michael Holtkötter	0:10:29	1. M45
Anne Holtkötter	0:11:55	1. Ges.

#### 10 km

Rita Lanwer	0:40:53	1. Ges.
-------------	---------	---------

### 14.06.03 Stuttgart 800 m

Matthias Pröbsting	2:00.00	
--------------------	---------	--

### 14.06.03 Werne 5 km

Andreas Clausing	0:18:13	1. M40
Bernd Huesker	0:19:53	5. M50
Detlev Brecklinghaus	0:22:00	

## Resultate

### 14.06.03 Borgholzhausen 10 Meilen

Ewald Fikus	1:02:14	4. M40
Ulrich Budde	1:15:03	
Marlies Sprenger	1:20:32	3. W45
Dieter Rohloff	1:21:16	
Helga Landfried-Teodoruk	1:30:32	2. W60
Inke Teodoruk	1:44:41	

### 14.06.03 Liechtenstein Marathon

Bodo Bruder	6:05:15	7. M65
-------------	---------	--------

### 15.06.03 Stuttgart 1.500 m

Matthias Pröbsting	4:11,60	
--------------------	---------	--

### 09.06.03 Weeze Halbmarathon

Heinrich Dörries	1:44:43	5. M65
------------------	---------	--------

### 18.06.03 Nordkirchen 1.000m

Christian Vogel	0:02:33	1. MHK
Michael Holtkötter	0:03:01	1. M45
Anne Holtkötter	0:03:30	1. W45
Maria Hemsing	0:03:52	1. W40

### 19.06.03 Gladbeck Westf. Meister 800 m

Michael Holtkötter	0:02:21	5. M45
--------------------	---------	--------

### 19.06.03 Olfen

#### 3 km

Stanislav Bartusiak	0:11:25	5. M
Klaus Schulte	0:17:27	4. M35
Martin Kanne	0:18:25	7. M35
Markus Ischner	0:18:42	6. MHK
Bernd Huesker	0:19:47	4. M50
Stanislav Bartusiak	0:20:14	7. M50
Magnus Grüger	0:20:45	
Ruth Farke	0:24:21	9. W40

### 20.06.03 Borgholzhausen/Bahn 5.000 m

Andreas Clausing	0:18:07.0	
------------------	-----------	--

### 21.06.03 Steinfurt

#### 5 km

Maria Hemsing	0:22:25	1. W40
---------------	---------	--------

#### 10 km

Ewald Fikus	0:37:07	2. M40
Michael Holtkötter	0:39:14	1. M45
Rita Lanwer	0:40:59	1. W45
Winfried Tillmann	0:41:52	3. M50
Thorben Fromme	0:53:35	

#### 10 km Walking

Arne Fischer	1:00:24	2. Ges.
--------------	---------	---------

### 21.06.03 Möhnesee 15 km

Andreas Clausing	1:06:45	7. M40
Marlies Sprenger	1:15:51	2. W45

### 21.06.03 Wallenhorst 10 km

Andreas Clausing	0:41:28	
Wolfgang Kunz	0:41:38	1. M60

### 22.06.03 Dortmund

#### 200 m

Christian Vogel	0:00:25	
-----------------	---------	--

#### 800 m

Christian Vogel	0:01:56	2. Ges.
Rafael Droste zu Vischering	0:02:03	7. Ges.

### 22.06.03 Menden Marathon

Anne Thonemann	4:28:12	2. W45
Cecilia Pöpke	4:28:13	3. W45
Hinz Völkert	4:28:14	
Peter Samulski	4:28:14	3. M65
Wilhelm Thonemann	4:28:15	
Richard Mol	4:53:39	

### 28.06.2003 Everswinkel

#### 5 km

Jürgen Sieme	0:22:02	1. M45
--------------	---------	--------

#### 10 km

Bernd Huesker	0:41:34	1. M50
Markus Ischner	0:41:43	1. MHK

#### Halbmarathon

Christian Vogel	1:27:28	2. MHK
Andreas Löcken	1:27:43	3. M35
Egon Roth	1:27:44	1. M45
Josef Niehoff	1:53:31	
Bruno Roleff-Schweers	1:58:17	
Jürgen Schmitz	2:03:12	
Simone Löchte	2:15:01	5. W35
Birgit Nathaus	2:18:37	5. W40
Rolf Ottensarend	2:18:37	
Bernd-Rudolf Jarschel	2:23:48	
Monika Hanke	2:33:47	7. W40
Christa Barlogie	2:36:55	4. W45

### 29.06.03 Lönigen

#### Halbmarathon

Barbara Schonebeck	1:49:14	9. W40
--------------------	---------	--------

#### Marathon

Hannelore Horst	3:16:30	1. W50
Andreas Clausing	3:28:03	
Stefan Lammers	4:05:30	
Bodo Bruder	4:05:36	4. M65

### 29.06.03 Trier Halbmarathon

Inke Teodoruk	2:18:12	
---------------	---------	--



02.07.03 Leonardo Campus Run  
5 km

Hans Reimann	0:18:09	2. M50
Bruno Roleff-Schweers	0:22:19	4. M40
Sabine Roleff	0:22:23	1. W35
Jürgen Sieme	0:22:58	2. M45
Helmuth Eiken	0:23:13	
Joachim Lorek	0:23:42	
Bernd Böckers	0:23:55	
Hildegard Kerkhoff	0:24:38	
Lars Haußer	0:26:55	2. MJB
Renate Bochinski	0:28:01	
Jutta Tüllmann	0:29:40	
Peter Samulski	0:32:18	4. M65
<u>10 km</u>		
Bernhard Paßlick	0:39:32	5. M30
Stanislav Bartusiak	0:40:27	1. M50
Winfried Tillmann	0:41:46	4. M50
Dieter Rosenbaum	0:41:58	3. M45
Christian Jabs	0:43:45	
Benedikt Dr. Vennemann	0:44:16	
Jürgen Onasch	0:46:22	8. M50
Dieter Rohloff	0:46:28	
Werner Driese	0:46:30	
Heinz Hengefeld	0:48:54	1. M65
Thorben Fromme	0:53:09	
Helga Landfried-Teodoruk	0:53:46	1. W60
Beate Hagemann	0:54:05	5. W35
Michael Schlenkhoff	0:54:28	5. M55
Gabi Ringas	0:58:17	5. W40
Inke Teodoruk	0:59:22	
Eva-Maria Rochan	1:08:14	7. W40

05.07.03 Lengerich 10 km

Bodo Bruder 0:53:01 1. M65

05.07.03 Oelde 10 km

Bernd Huesker 40:40 3. M50  
Ruth Farke 0:51:34 7. W40

06.07.03 Gladbeck 1.000m

Michael Holtkötter 0:02:58,01

• Jürgen Sieme



*Brigitte, Annette, Thomas und Julia auf Texel - Annette berichtete in der letzten „Zwischenzeit“ darüber.*

## Jetzt schon vormerken

Da Weihnachten ja „immer so plötzlich“ ist, möchten wir euch schon jetzt den Termin für die diesjährige Jahresabschluss-/Weihnachtsfeier bekannt geben.

Sie findet am **6. DEZEMBER 2003** statt.

Ort der Veranstaltung wird wieder das „Kolping-Tagungshotel“ sein.

Es wäre schön, wenn Ihr den Termin in eure vorweihnachtlichen Planungen mit einbeziehen würdet, damit es durch eine zahlreiche Teilnahme wieder ein gelungenes Fest wird.

Euer ORGA-Team

# START

## September

- |     |                 |  |
|-----|-----------------|--|
| 06. | Traben-Trarbach | Westd. + Westf. Meisterschaften Halbmarathon<br><small>Meldeschluss 16.08.2003</small> |
| 06. | Elte *          | 10 km, Halbmarathon  |
| 10. | Münster #       | Volklauf „Rund um das Schloss“ 5 km, 10 km<br><small>Meldeschluss 3.09.2003</small>    |
| 14. | Münster *       | Marathon   |
| 14. | Troisdorf *     | Deutsche Meister 10 km<br><small>Meldeschluss 22.08.2003</small>                       |
| 20. | Lüdinghausen *  | 5 km, 10 km  |
| 20. | Warendorf       | Emsseevolkslauf 5 km, 10 km, 20 km   |
| 28. | Berlin *        | City-Marathon  |
| 28. | Bertlich *      | 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon<br>30 km, Marathon                           |
| 28. | Nütterden *     | Westd. + Westf. Meister 10 km<br><small>Meldeschluss 10.09.2003</small>                |

## Oktober

- |     |               |   |
|-----|---------------|---|
| 03. | Beelen        | Volkslauf 5 km, 10 km   |
| 04. | Saerbeck *    | Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km  |
| 04. | Sythen *      | Straßenlauf 5 km, 10 km   |
| 05. | Köln *        | City-Marathon   |
| 05. | Neubeckum     | Herbstwaldlauf 3 km, 10 km  |
| 11. | Coesfeld *    | City-Lauf 5 km, 10 km   |
| 12. | Essen *       | Marathon Baldeney-See   |
| 18. | Lengerich     | Crosslauf 11,4 km, 27,5 km  |
| 25. | Nordwalde * # | Allerheiligenlauf 5 km, 10 km<br><small>Meldeschluss 17.10.2003</small> |
| 26. | Hamm *        | Allerheiligenlauf 5 km, 10 km   |
| 26. | Frankfurt *   | City-Marathon   |

## November

- |     |                    |  |
|-----|--------------------|--|
| 02. | Bottrop            | 10 km, 25 km, DM 50 km<br><small>Meldeschluss 24.10.2003</small> |
| 08. | Borgholzhausen     | Berglauf 4,6 km  |
| 15. | Bergkamen *        | DLV-Lauf 10 km   |
| 29. | Mesum              | Nikolauslauf 5 km, 10 km   |
| 29. | Oelde Nikolauslauf | 3 km, 11 km  |
| 30. | Bertlich *         | 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon<br>30 km, Marathon     |

## Dezember

- |     |               |       |
|-----|---------------|-------|
| 05. | Wiedenbrück * | 10 km |
|-----|---------------|-------|

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

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme • Bockhorststraße 57 • 48165 Münster • Telefon 02501/4705  
E-Mail: [juergen.sieme@t-online.de](mailto:juergen.sieme@t-online.de)



## Aus Freude am Laufen.

Ob Anfänger oder Profi, Walker oder Jogger, allein oder im Verein – der Active Sportshop ist Münsters erste Adresse für alle Laufsportinteressierten. Ein riesiges Sortiment an Schuhen und Funktionstextilien, individuelle Fächlerberatung sowie ein überdurchschnittlicher Kundenservice sind nur einige Vorteile unter vielen. Überzeugen Sie sich selbst. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie das Erlebnis Laufen.

Machen Sie jetzt den Active-Sportshop-Einsteigerecheck!

**ACTIVE**  
**SPORTSHOP**

LEX LaufExperten

Active Sportshop GmbH  
Ludgerplatz 11  
48151 Münster

LaufenWalkingTriathlon

Tel. 0251 524034  
Fax 0251 524119  
Email [active-muenster@t-online.de](mailto:active-muenster@t-online.de)  
[www.active-muenster.de](http://www.active-muenster.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr. 10.00 - 18.30 Uhr  
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

Mitglied in der LEX Gruppe



- **allianz**