

# LSF

## Zwischenzeit



MIT BERICHTEN  
AUS ZYPERN, FRANKREICH, HONOLULU, NEW YORK,

### MÜNSTER



Nr. 55 • Februar 2004 • 14. Jahrgang • [www.lsf-muenster.de](http://www.lsf-muenster.de)

Nr. 55 • Februar 2004 • 14. Jahrgang • [www.lsf-muenster.de](http://www.lsf-muenster.de)

**Der nächste Marathon  
kommt bestimmt:  
5. September 2004**

Marathonläufer sind wie wir:  
ausdauernd und leistungsstark

**Volksbank Münster**

... die Bank, die begeistert!

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

**Volksbank  
Münster eG**



## Bestzeiten und Teilnehmerrekord auf der Sentruper Höhe

1000 Euro als Spende für die Krebsberatungsstelle in Münster

2036 Teilnehmer sorgten beim 15. Internationalen Silvesterlauf in Münster für einen neuen Rekord. Der alte, aufgestellt im letzten Jahr, lag bei 1684. Das ist immerhin eine Steigerung um 350. Innerhalb von nur zwei Jahren legte die Teilnehmerzahl um 686 Läufer zu. Derartige Sprünge waren nicht zu erwarten und sind kaum zu erklären. Obwohl das Orgateam Befürchtungen hatte, dem großen Andrang nicht gerecht zu werden - immerhin gab es 1086 Voranmeldungen, die auf einen neuen Rekord hindeuteten -, verlief die ganze Veranstaltung reibungslos und ohne organisatorische Pannen.

Ihm gelang somit erstmals das Kunststück, beide Strecken an einem Tag zu gewinnen.

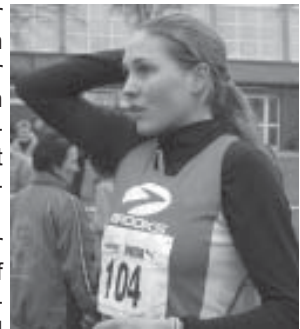
In die Auflistung der Superlative reiht sich auch die Teilnehmerzahl von 254 für den Fun-Lauf ein. Immerhin verdoppelte sich das Starterfeld gegenüber dem Vorjahr. Die Einnahmen aus diesem Lauf, die von den Laufsportfreunden auf 1000 Euro aufgerundet werden, kommen der Krebsberatungsstelle zugute.

Der pünktlich um 13.15 Uhr gestartete 5-km-Lauf sah mit Stefan Koch (15:47 min) einen sicheren Sieger. Ähnlich deutlich fiel der Sieg von Larissa Sicke (LG Hamm) aus, die nach 18:50 min das Ziel erreichte. Nur fünf Minuten nach den Läufern schickte der Starter 88 Walkerinnen und Walker auf die 5-km-Schleife. Damit waren es nur drei weniger als im Vorjahr.

Als prominenter Starter für den 3-km-Fun-Lauf fungierte der Schauspieler Leonard Lansink, alias Georg Wilsberg – Münsters beliebtester „Privatdetektiv“. Naturgemäß war so das Interesse der Medien für diesen Lauf besonders groß. Der Starter hatte alle Mühe, die Startgerade frei zu bekommen, denn der Wunsch nach einem Foto mit dem Schauspieler und nach Autogrammen war doch enorm. Der Lauf konn-

Der neue Teilnehmerrekord blieb nicht der einzige Superlativ an diesem Tag. Eine deutsche Bestleistung wurde von dem Nordhorer Ingo Schneiders (Jg. 88) für den Bereich der Schüler A mit 16:22 über 5 Kilometer gelaufen. Der für den TV Wattenscheid startende

Manuel Meyer brachte das Kunststück fertig, zum dritten Mal in Folge den 10-km-Lauf am Silvestertag zu gewinnen. Hand in Hand lief er mit seinem Vereinskameraden Stefan Koch über die Ziellinie, so dass der Zielrichter keinen alleinigen Sieger ausmachen konnte. Beide teilten sich den Sieg, wobei Stefan Koch bereits die 5 Kilometer gewonnen hatte.



## 15. LSF-Silvesterlauf



te so nur mit etwas Verspätung gestartet werden. Diese Verzögerung war letztlich schuld daran, dass der 10-km-Lauf erst ein paar Minuten später gestartet werden. 1096 Anmeldungen lagen für diesen Lauf vor. Und obwohl die Startgerade nicht gerade besonders breit ist, ging der Start zügig vonstatten. Offensichtlich hatte sich die Mehrzahl der Teilnehmer leistungsgerecht aufgestellt. An der Spitze setzte sich das Duo Manuel Meyer und Stefan Koch (beide TV Wattenscheid) ab. Bei Kilometer 6 entschlossen sie sich, gemeinsam ins Ziel zu laufen (zeitgleich in 32:16 min). Spannender ging es beim Dreikampf um Platz drei zu, den schließlich Matthias Pröbsting vom ausrichtenden Verein im Spurt für sich entschied. Mit 33:19 min erzielte er eine neue persönliche Bestzeit. Ihm folgten der für den TF Feuerbach startende Christoph Hakenes (33:20 min) und Matthias Rintelen (33:28 min) von der LG Ratio Münster. Das Rennen der Frauen entschied die B-Jugendliche Cornelia Schwennen von Concordia Emsbüren in sehr guten 38:46 min für sich. Sie lag damit deutlich vor Linda Schücker vom LC Paderborn (39:02) und Rita Lanwer vom LSF (40:08 min).

Besonders großzügig zeigten sich erneut die beiden Hauptsponsoren – Galeria Kaufhof und der Sportartikelhersteller Puma. Die Westfälischen Nachrichten hatten die Pokale gestiftet. Die Sponsoren haben erfreulicherweise inzwischen ein Fortführen des Sponsorings signalisiert.

Ein besonderer Service wurde erstmals im Internet mit der Soforturkunde angeboten. Diejenigen, die es besonders eilig hatten und nicht auf die Urkunde warten wollten, konnten sie im Internet aufrufen und ausdrucken.

Der Dank des Orgateams geht natürlich an die vielen Helfer, die sich seit vielen Jahren am letzten Tag des Jahres für diese Veranstaltung engagieren. Sie waren in diesem Jahr besonders schnell, denn bereits drei Stunden nach dem Startschuss zum 10-km-Lauf war die Veranstaltung komplett beendet.

• *Michael Holtkötter*  
im Namen des Orgateams

**Nicht vergessen:  
Mitgliederversammlung am Mittwoch,  
17. März 2004, ab 19.30 Uhr im „Brauhaus am Kanal“**

**Die Einladung ging mit der Post an alle LSF-Mitglieder:**

Liebe Laufsportfreundinnen und liebe Laufsportfreunde,

zu unserer Ordentlichen Mitgliederversammlung 2004 lade ich herzlich ein.  
Wir beginnen am Mittwoch, 17. März 2004, um 19.30 Uhr in der Gaststätte „Brauhaus am Kanal“, Bennostraße 7 in 48155 Münster.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstands
3. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands
5. Wahlen (Es ist für die Mitglieder des Geschäftsführenden Vorstands eine Einzelwahl vorgesehen.)
6. Verschiedenes,  
unter anderem Appell an alle Vereinsmitglieder, sich bei den Laufveranstaltungen als Helfer zur Verfügung zu stellen

Anträge zur Ordentlichen Mitgliederversammlung sind dem Vorstand spätestens fünf Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich einzureichen.

Über eine rege Teilnahme würde ich mich freuen.

Mit freundlichen Grüßen



Michael Geske  
1. Vorsitzender

## Termine

<u>Brunch für Helfer</u>	am Sonntag, 21. März, ab 11 Uhr im Café „uferlos“ (Bismarckallee 11 am Aasee)
<u>Sommerfest</u>	am Samstag, 26. Juni, ab 19 Uhr im Café „uferlos“
<u>Weihnachtsfeier</u>	am Samstag, 4. Dezember, ab 19 Uhr im „Kolping-Tagungshotel“



# Helferinnen und Helfer gesucht!

Der 9. LSF-Straßenlauf findet am 13. März 2004 statt. Der überwältigende Erfolg des Silvesterlaufes mit 2036 Anmeldungen hat gezeigt, dass wir noch mehr Helferinnen und Helfer benötigen, um eine hohe Qualität unserer Veranstaltung zu gewährleisten. Wir haben eine große Zahl Helfender, die sich jedesmal zur Verfügung stellen. Es ist eine Form von sportlicher Fairness, wenn man sich nicht nur auf die bewährten Kräfte verlässt, sondern sich selbst einbringt. Schließlich tragen die beiden Veranstaltungen maßgeblich dazu bei, die Vereinsfinanzen positiv zu gestalten: So ist trotz der hohen Ausgaben für Vereinsleben und unsere sportlichen Aktivitäten ein ausgesprochen günstiger Mitgliedsbeitrag möglich.

Darum meldet euch und helft mit! Füllt bitte das Helfer-Anmeldeformular aus: [www.lsf-muenster.de](http://www.lsf-muenster.de). Ihr könnt dabei einen Wunscheinsatzort angeben, wie zum Beispiel EDV, Strecke, Halle oder Start und Ziel. Telefonische Ansprechpartner sind: Jürgen Sieme (02501 4705), Michael Holtkötter (0251 867398), Thomas Braun (0251 260554) oder Dagmar Großmann (0251 274123).

## **Gut gerüstet**

Die Übungsleiter sind gut gerüstet für den am 27. März beginnenden Laufkurs und den am 28. März beginnenden Walkingkurs. Der Vorstand hat beschlossen, neue Jacken für die Lauffreileiter zur Verfügung zu stellen – ein Dankeschön für die ehrenamtliche und gute Arbeit. Infos zu den Kursen finden sich unter [www.lsf-muenster.de](http://www.lsf-muenster.de)

• *Werner Driese*

## **Hinweis des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen (FLVW):**

„Um der ständig wachsenden Zahl an Walkerinnen und Walkern ein adäquates Angebot bei unseren Volksläufen machen zu können, schlägt der FLVW den Veranstaltern von Volks- und Straßenläufen vor, einen gemeinsamen Walking- und Wander-Wettbewerb anzubieten. Folgender Ablauf wäre wünschenswert:

Der Start erfolgt vor oder gleichzeitig mit den Laufveranstaltungen. Es erfolgt eine Zeitnahme. Die erzielten Zeiten werden alphabetisch nach Namen in der Ergebnisliste aufgeführt. Es gibt keine Rangfolgen oder Klassenwertungen. Walker oder Wanderer, die zeitlich nicht registriert werden wollen, starten wie bisher innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens.“

## **Jürgen organisiert einen Bus nach Hannover**

Wer zum Hannover-Marathon am 2. Mai, 5.30 Uhr ab Sentruper Höhe, mit dem Bus mitfahren möchte, muss sich bis zum 31. März bei Jürgen Sieme (02501 4705 oder [juergen.sieme@t-online.de](mailto:juergen.sieme@t-online.de)) melden.

# Weihnachtsfeier

## Impressionen



*Unser 500. Vereinsmitglied: Anke Leßmann*



*Als Vereinspersönlichkeiten des Jahres 2003 wurden bei den Männern Jürgen Sieme und bei den Frauen Anne Holtkötter gewählt.*



*Bei der Spiridonwertung war bei den Frauen Hannelore Horst an der Spitze, bei den Männern Hans Reimann. Die ersten zehn wurden geehrt: Hannelore Horst, Brigitte Ziegler, Hans Reimann, Christian Vogel, Michael Holtkötter, Bernd Huesker, Ewald Fikus, Markus Ischner, Gottfried Schäfers, Anne Holtkötter*

*Ein Dankeschön ans Festkomitee: Bodo Bruder, Andreas Nergenu, Agnes Scheipers und Brigitte Ziegler.*

## Lust auf Hamburg 2004?

### **Mein Einsatz als Pacerin für die Aktion „Race your Pace“ beim Hamburg-Marathon 2003**

Irgendwann, am Anfang des Jahres, las ich in der Runner's World eine Ausschreibung, dass für die Aktion „Race your Pace“ beim Hamburg Marathon Pacer für bestimmte Zielzeiten gesucht würden. Voraussetzung war, dass man eine Startkarte habe und in der Lage sei, eine Gruppe in der angestrebten Zeit zum Ziel zu begleiten. Selber sollte man aber fähig sein, den Marathon mindestens eine halbe Stunde schneller zu absolvieren. Gleichzeitig wurde verlangt, eine Gruppe motivieren, gute Tipps geben zu können und immer auch ein offenes Ohr für die Probleme der Läufer zu haben, die sich der Gruppe anschließen. Die Teilnehmer selbst mussten vor der Veranstaltung eine Spende für die Stiftung Phönix, die sich für krebserkrankte Kinder in Hamburg einsetzt, leisten. Dafür bekamen sie ein nettes Shirt und durften sich den Pacern anvertrauen. Es wurden Brems- und Zugläufer für die Zielzeiten unter 3.30 Stunden, unter 4 Stunden, unter 4.30 und unter fünf Stunden gesucht.

Da ich bereits eine Startkarte und auch ein Hotelzimmer in Hamburg gebucht hatte, überlegte ich nicht ganz so lange und bewarb mich mutig für die Gruppe unter 5 Stunden. Das entsprach etwa 7 Minuten für den Kilometer und etwa der Zeit, in der ich mit einigen Mitstreiterinnen unseres Vereins im Moment die langen Trainingsläufe absolvierte.

Also schrieb ich ein Briefchen, schilderte, wie verlangt meinen läuferischen Lebenslauf, erwähnte besonders die gute Arbeit und das gemeinsame Laufen bei den Laufsportfreunden Münster, gab meine Zeiten von vergangenen Marathons an, und bewarb mich mutig als Pacerin für die Gruppe mit der Zielzeit 4.59:59.

Als Belohnung winkte den ausgesuchten Pacern ein „Geschenkset“ der Firma Asics. Das war Anreiz genug.

Dann wartete ich auf die Dinge, die geschehen sollten, oder auch nicht. Ich konnte mir vorstellen, dass es viele Bewerber für diese Aktion gab. Andererseits, wer bewirbt sich für Zeiten knapp unter 5 Stunden. Bestimmt keine Männer. Es tat sich auch lange Zeit gar nichts. Zur Sicherheit hatte ich bei der Bewerbung auch meine dienstliche Telefonnummer angegeben. Und am 8. April klingelte das Telefon im Büro:

„Hallo, hier Martin Grüning, Redakteur bei der Runner's World. Endlich kann ich Sie erreichen, wo sind Sie denn immer?“

Zum Glück schaltete ich sofort und konnte kontern:

„Äh, am Sonntag Marathon gelaufen, in Bonn und 7-er Tempo geübt für Hamburg! Und Montag Urlaub gehabt zum Relaxen.“

„Stehen sie denn noch zur Verfügung für Hamburg? Wir brauchen sie als Pacerin für 4.59 h. Und haben Sie auch wirklich eine Startkarte?“

„Natürlich, ich besitze eine Startkarte, eine Zugfahrkarte und ein Hotelzimmer“.

„Gut, dann treffen wir uns am Samstag, 13.00 Uhr am Asicsstand auf der Marathonmesse, dann erhalten sie ihre Bekleidung und um 14.00 Uhr ist auf der Bühne, 1. Etage, die Vorstellung der Pacer für die Teilnehmer der Aktion „Race your Pace“. Alles soweit klar?“

„Alles klar!“



Nun hatte ich ein schweres Amt zu übernehmen. Beim Training erzählte ich den anderen von meinem Glück oder auch Unglück. Hoffentlich hatte ich mich da nicht überschätzt. Außerdem besaß ich keine Laufuhr, bei der man einzelne Kilometerzeiten zur Kontrolle speichern kann. Aber freundlicherweise lieh mir Hildegard D. ihre Uhr und wies mich auch bei einem Trainingslauf in die Technik ein. Nun konnte ja nichts mehr schief gehen.

In Hamburg angekommen holte ich meine Startunterlagen ab und ging zum vereinbarten Treffpunkt der Pacer. Martin Grüning nahm uns pünktlich in Empfang und alle 12 Pacer bekamen eine große Sporttasche mit Laufbekleidung in passender Größe durch einen Mitarbeiter der Fa. Asics überreicht. Nur Socken in Größe 36 gab es keine, also nahm ich 39-42. Wir mussten sie zum Glück beim Marathon nicht tragen.

Martin Grüning stellte uns danach auf der Bühne der großen Gruppe der Teilnehmer dieser Aktion vor und erklärte unsere Aufgabe. Dann sollte wir selbst etwas zu unserer Person sagen und aus unserem persönlichen „Läuferleben“ erzählen.

Später wurde noch abgemacht, in welchen Startblöcken sich die Laufgruppen mit ihren Pacern am Sonntag vor dem Start des Marathons treffen würden.

Wir, die Pacer, sollten bereits um acht Uhr in der Messehalle sein, damit wir die Luftballons, auf denen die Zielzeiten vermerkt waren, in Empfang nehmen konnten. Für jede Zielzeit gab es drei Pacer. Das beruhigte mich sehr, falls ich doch mal Schwierigkeiten mit Hildegards Uhr bekommen sollte. Aber die 7er Reihe konnte ich ziem-

lich gut auswendig und meine Laufuhr, auf der ich immer nur Start, und wenn ich dran denke, am Ende eines Laufes, auch Stopp drücke, wollte ich zusätzlich mitnehmen. Trotzdem machte mich Christel H. etwas nervös, da wir im Training die 7 Minuten auf den Kilometer selten genau getroffen hatten. Sie meinte, ich solle auf jeden Fall die einzelnen Kilometer stoppen, damit ich sofort reagieren könne, falls wir zu schnell werden. Ich wollte auch auf keinen Fall den Verein blamieren. Zum Glück musste ich ja das gesponserte blaue Asics Hemdchen tragen und durfte nicht im Vereinshemd des LSF laufen. Zu meinem Pacer- Team gehörten noch eine Annette aus Berlin und tatsächlich ein Mann, Volkmar aus Hamburg. Annette kam gebürtig aus Münster, war älter als ich und lief auch bereits länger als ich. Außerdem besaß sie eine super Laufuhr und wollte mit mir gemeinsam genau auf die Zeiten achten. Das beruhigte mich ungemein.

Am Sonntag morgen trafen wir uns pünktlich 8 Uhr und nahmen von Herrn Grüning die Luftballons entgegen. Es war sehr windig und einige Pacer machten sich lustig über mich, sie meinten, mit den zwei Ballons könne ich auch eine schnellere Gruppe führen. Da ich die Kleinste war, befürchteten sie, dass ich abheben könnte. Wir befestigten die Ballons an unserer Kleidung, und ich hoffte nur, dass sie gut zu sehen waren.

Dann wollten Annette und ich noch einmal zum Dixi, aber die Schlangen waren unendlich lang. Ich beschloss, mit ihr zum LSF-Busch zu gehen. Diejenigen, die schon mal in Hamburg dabei waren, wissen, dass es sich dabei um die Parkanlagen von Plaanten und Bloomen handelt. Ich gab si-

## Laufend reisen

cherheitshalber meine Ballons Annette, damit sie nicht von den Büschen zersto- chen wurden. Annette drehte sich nur einmal um und schon war es passiert. Es war so win- dig, dass sich die Bänder der vier Ballons ziemlich verhedderten. Nun standen wir da und versuchten unter Aufbringung aller Fin- gerfertigkeit die Schnüre zu enttödeln. Die- se Aufgabe verlangte höchste Konzentration und war weit schwieriger als die Fö- h- rung einer Marathon-Gruppe. Die verabre- dete Zeit für den Treffpunkt in der Startbox rückte immer näher und mir lief schon der Angstschweiß. Das wäre mehr als ober- peinlich: Zwei Pacer können ihre Gruppe nicht fö- h- ren, da sie zu ungeschickt mit ih- ren Ballons hantieren, nur weil sie noch im Busch waren. Aber wir schafften es und waren genau eine halbe Stunde vor dem Start in der Startbox, die den Teilnehmern der Aktion für eine Zeit unter fünf Stunden angegeben worden war.

Als wir uns mit den Ballons im Startbereich einfanden, wurden es immer mehr Läufer, die uns ansprachen und fragten, ob sie sich der Gruppe anschließen könnten. So wurde unsere Gruppe anfangs immer größer. Dann, endlich erfolgte der Startschuss und es konnte losgehen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Die Marathon-Debütanten waren doch sehr aufgeregt und wunderten sich, dass es nicht schneller über die Startmatte ging. Wir versuchten anfangs eine Zeit von 7 Minuten bis 7.07 Minuten auf den Kilometer zu laufen. Zuerst lief es auch ganz locker an, und wir mussten doch einige LäuferInnen bremsen, da sie sonst zu schnell geworden wären. Alle waren dankbar für unsere „Bremsen“, da es ja für viele Teilnehmer der erste Marathon und ihr sehnlichster Wunsch war, auf jeden Fall anzukommen. Trotzdem waren die ersten 10 Kilometer in 1:08:50 h eigentlich etwas zu schnell. Für die Kilometer 10 - 20 benötigten wir dann 1:10:54 h und für die Kilometer 20 - 30 1:13:15 h. Da merkte man schon,

dass die Kräfte nachließen und viele im Training 30 Kilometer und vielleicht etwas mehr nie trainiert hatten. Wir wurden lang- samer, und die Gruppe begann auseinander zu fallen. Bei den Getränkestellen benötigten wir doch manchmal zu viel Zeit und das Anlaufen fiel dann natürlich einem Marathonneuling schwerer als uns. Es schlossen sich aber immer wieder neue Läufer der Gruppe an, die wohl anfangs zu schnell gelaufen waren und jetzt auch an ihre Grenzen kamen. Sie freuten sich uns zu sehen, da wir immer noch durch die blauen Ballons als Pacer für 4.59 h gekennzeichnet waren.

Als wir dann bei Kilometer 33 oder 34 fest- stellten, dass die gesamte Gruppe langsamer wurde, hielt ich Rücksprache mit den beiden anderen Zugläufern und wir be- schlossen, dass ich die Gruppe, die sich tatsächlich in der Lage fö- h- lte, eine Zeit von 4.59 h zu erreichen, ins Ziel bringen würde. Volkmar blieb dann in der Mitte, Annette (Ber- lin) blieb etwas dahinter. So „zog“ ich dann ein kleines Grüppchen ein wenig schneller bis Kilometer 42. Die Zeit von Kilometer 30- 40 war dann auch unsere schnellste und betrug nur 1:07:29. Bei Kilometer 42 fiel mir ein, dass ich ja den restlichen verbliebenen Läufern unserer Gruppe und den Pacern Annette und Volkmar wieder entgegen laufen könnte. Da mein kleines Grüppchen nur noch aus zwei bis drei Läuferinnen bestand, sagte ich ihnen, was ich vorhatte, und sie waren einverstanden. Also wünschte ich ihnen für die letzten Meter viel Glück und alles Gute. Ich gab ihnen noch den Tipp, beim Zieleinlauf zu lächeln, da der Fotograf noch auf sie wartete für ein besonders schönes Zielfoto. Dann drehte ich um und lief vorsichtig am Rand der Zu- schauer den anderen Läufern entgegen. Sie reagierte etwas verwundert, dass ich wieder zurück lief, aber ich hatte ja noch die „Pacerballons“ als Erkennungszeichen, und das ließ sie eher schmunzeln.



Die Läuferinnen und Läufer, die ich noch aus unserer Gruppe traf und denen ich noch Glück wünschte, freuten sich doch, dass sie es gleich geschafft hatten, obwohl sie ihr Zeitziel nicht mehr ganz erreichen konnten.

Kurze Zeit später traf ich dann Volkmar und Annette wieder, die ebenfalls noch einige Läufer begleiteten. So war es doch ganz gut gewesen, dass wir uns aufgeteilt hatten. Denn wenn es auch nur wenige sind, die tatsächlich bei den Zugläufern bleiben, so muss doch ein Pacer auf jeden Fall diese Läufer unter 5 Stunden ins Ziel bringen.

Auch die langsameren Teilnehmer der Gruppe waren zufrieden, dass noch erfahrene Läufer bei ihnen geblieben waren. Für diese Läufer zählten jetzt einzig und allein das Ankommen und der persönliche Sieg über die Strecke.

Leider standen auf den letzten Kilometern die Zuschauer nicht mehr so gedrängt, wie es früher oft in Hamburg war. Das Wetter hatte uns zum Schluss doch zwei sehr heftige Regenschauer beschert, und es gab die erste zeitgleiche Originalübertragung im Fernsehen. Da waren schon viele Zuschauer wieder nach Hause gegangen. Aber den Marathon-Debütanten fiel das nicht auf.

Ich aber hatte das Gefühl, dass alle, die bis zum Schluss mit uns liefen, trotzdem den Zieleinlauf genossen haben. Und als wir unsere Kleiderbeutel abholten, kamen nochmals zwei Frauen und bedankten sich bei uns.

Abschließend kann ich für mich feststellen: Bis auf den kleinen Lapsus von Petrus war es eine gelungene Aktion, die viel Spaß gemacht hat.

• Annette Schwarzkopp

## „If Dogs Run Free“ 1: Estavayer-le-Lac (8 km)

Schrecklich lang ist es her, da liefen die am heutigen Lac-de-Neuchâtel Siedelnden mit Hab & Gut und Sack & Pack wieder und immer wieder (für warmtrockene Füße und ganzheitliche Gesundheit) vom Hochwasser genötigt auf die nahe Anhöhe - bis sie, von solchen Bewegungsmühen (dieses ewige Rauf und Wiederrunter) die Schnau..., gleich oben blieben und bis auf wenige waghalsige Fischer den heutigen Kernort von Estavayer entstehen lie-



ßen. Daran aber erinnern nur die Märchenerzähler und Tiefenhistoriker; wie die Hochhistoriker an die nun in sicherer, weil bald auf ummauerten Höhen hausenden hochmittelalterlichen Hochadelsfamilie Estavayer (dt.: Stäffis). Diese aber stritten gerne von Höhe zu Höhe und zerstritten sich bald hoch am höchsten und landeten schließlich wieder einig im Reich der musealen Dinos und Mammut (1851) und ließen nur Burgen und ihren Namen als einen Ortsna-

men zurück. Heuer findet man am letzten vorweihnachtlichen Sonntag alljährlich für den „Coupe de Noel“ den altstädtischen Kern Estavayers komplett gesperrt. Auf einem kopfsteinlastigen Einkilometer-rundkurs heißt es im Inneren des ehemaligen Befestigungsschutzes dann nur rauf und runter. Im Tecklenburg des Kantons Fribourg sind Straßen, Gassen, Gänge mit mehr als fünf Metern Ebene ein Privileg für Randbewohner in hellen giebelschmucken Betonbutzen. Beim „Coupe de Noel“ finden über mehrere Stunden an die zehn Wettläufe statt. Für „Juniors, Dames, Veterans, Hommes“ und den Jüngsten sowie den „Jedermännigen“ gibt es unterschiedliche Starts mit einer bis acht Runden.

Beim Einlaufen lässt sich der sehenswerte Ort (mit einer ewig langen Treppe und einem Froschmuseum – welches wir wider unserer unendlich großen Begierde ausließen) gleichsam besichtigen. Nur aufpassen muss Hansguck, da immerzu WettläuferInnen ihn zu überrollen drohen. Estavayer-le-Lac heimelt den Fremden mit seinem mittelalterlichen Flair (ohne stinkende Misthaufen, aus finsternen Ecken schnellenden Flöhen) nett an, und dies gänzlich (wohltuend) hier im ehemaligen Savoyen ohne schweizerisches Flaggen- und Fläggchentum. Lange suchen wir (ich schon in kurzen Hosen: brrrr) nach einem Postkartenständer (letzte Weihnachtsgrüße) und finden schließlich einen winzigen Tabakladen mit angegilbten Blauhimmelgrüßen aus der Epoche der Trimm-Dich-Pfade und des samstäglischen „laufenden Bandes“.

Allez! Ich platziere mich beim vorletzten Start (Vétérans I +II) ganz hedonistisch ans Ende des 38 Läufer zählenden Feldes: Denn überholen macht ja vielmehr Spaß (hihi) als überholt werden (hoho). Doch hoppla: Kaum macht es Peng!, ist auch alles schon vor mir den ersten Anstieg hinauf gesprungen und hinter die erste Ecke gehetzt – als wären hinter uns die Stäffis-Geister oder schlimmer noch: der See gewaltig über das

Südostufer in die Höh' geschossen. Aber nach der 3. Runde und all' den Ecken und Kanten ist die anfängliche Mühe hinter den anderen vergessen (wie auch bald das Rundenzählen) und alles macht in diesem besondern Uff-Hui-Uff-Hui-Rhythmus furchtbar viel Spaß. Allezzallez! Zum Glück winkt (weckt) mich schließlich mit lautem Glückwunsch ein Streckenposten in den Zielkanal: Ich wäre weiter gelaufen und hätte uff alle hui noch uff eingeholt hui: bis zum nächsten Hochwasser, der Wiederkehr der Stäffis. Allezzallezzallez...

Infos: [www.fsgestavayer.ch](http://www.fsgestavayer.ch)

„If Dogs Run Free“ 2. Station: 3. April  
Leiberg

• *Andreas Clausing*

*8 km als 14. von 18 Veteranen der  
Kategorie 1*

### LAUFSPORTREISEN 2004

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> 24.3.-31.3.2004 ab 485 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
ZYPERN	Marathon, Halbmarathon, 5 km <i>Wo die Götter Urlaub machen!</i> 18.-25.11.2004 ab 499 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](mailto:Laufreise@aol.com)

## Laufen in Hong Kong

Seit Anfang des Jahre halte ich mich in Hong Kong auf und absolviere ein sechsmonatiges Praktikum bei der Firma South Asian Pacific, die Haushaltswaren vertreibt. Ich bearbeite dort Anfragen (Übersetzung ins Englische) von Deutschen Firmen (Hauptkunde Tchibo) und sende Anfragen an Hersteller in China raus, die die entsprechenden Produkte herstellen. Außerdem fahre ich nach China zu den Herstellern, gucke mir die Produktion an und mache eine Qualitätskontrolle - damit die Kunden in Deutschland mit ihrem Produkt auch nicht unzufrieden sind. Mein Arbeitsbeginn ist um ca. 10 Uhr und endet um 18:30 Uhr. Das ist für deutsche Verhältnisse sehr spät, aber hier in Hong Kong ganz normal und man kann sich dran gewöhnen. Wenn man „Hong Kong“ hört, denken die meisten gleich an Hochhäuser ohne Ende. Aber es gibt im Zentrum viele Parks und Grünanlagen. Außerdem ist Hong Kong von vielen hohen Bergen und Wäldern umgeben. So dass man, wenn man etwas außerhalb wohnt, auch gut trainieren kann. Ich wohne im Moment noch in einem Service-Studio, was einem Hotel ähnlich ist. Es liegt etwas außerhalb vom Zentrum und direkt an einem Berg mit einem asphaltierten Wanderweg. Dort habe ich dann gleich zwei gute, aber schwierige Strecken gefunden, die zum Teil lange Steigungen von über 10% haben. Das Hochlaufen ist zwar hart, macht mir aber mehr Spaß als das Runterlaufen danach. Ich versuche jeden Morgen vor der Arbeit eine Runde zu laufen, da ich abends meist zu müde dafür bin. Es ist jedoch nicht immer



einfach, sich so früh am Morgen zum Laufen aufzuzappeln. Da ich jedoch auch schon einige Wettkämpfe hier in Augenschein genommen habe, werde ich mich zusammenreißen und ordentlich trainieren.

- Rafael Droste zu Vischering

### Infos aus dem Internet

*Hong Kong ist die Stadt-Staat -Metropole Südostasiens. Mit seinen knapp 7 Mio. Einwohnern ist sie etwa so groß wie New York und hat fast ebenso viel zu bieten. Mit einer Bevölkerungsdichte von ca. 5300 Einwohnern pro Quadratmeter gehört Hong Kong zu den dichtest besiedelten Gebieten der Erde. An Quirligkeit und Lebendigkeit ist sie kaum zu überbieten. Hong Kong liegt am Meer und besteht hauptsächlich aus den beiden Stadtteilen Kowloon auf dem Festland und der Hochhausstadt Victoria auf Hong Kong Island. Dazu gehören das „Hinterland“ (new territories) und etwa 230 weitere teilweise unbewohnte Inseln.*

*Seit dem 1.7.1997, dem Datum der Rückgabe der britischen Kronkolonie an China, genießt Hong Kong einen besonderen Status als „special administrative region“. In der Praxis bedeutet dies, dass sich für den westlichen Besucher nur wenig verändert hat. Die Grenze zwischen dem Festland von China und (dem nun chinesischen Hong Kong!) wird immer noch streng bewacht und kontrolliert. Die Stadt liegt etwa am 22. Breitengrad und besitzt durchaus „echte“ Jahreszeiten. So können die Temperaturen im Winter schon einiges unter 20° sinken und im Sommer werden in den Häuserschluchten weit mehr als 30° gemessen. Die Meerestemperatur schwankt zwischen winterlichen 16° (Februar) und sommerlichen 28° (September). Die Bevölkerung ist vergleichsweise jung (Durchschnitt < 30 Jahre!) und besteht zu 98% aus Chinesen. Die restlichen Bevölkerungsanteile stellen andere Asiaten, Europäer und Amerikaner zu gleichen Teilen. Amtssprache ist Englisch und Kantonesisch.*





# EIN LÄUFERTRAUM WIRD WAHR

Lange hatte ich mich auf diesen besonderen Lauf gefreut, einmal New York, das war schon lange mein Traum. Nun ist es so weit. Am Donnerstag, 30. November bringt Herbert uns, das sind Hildegard Kerkhoff, Magdalene und Hans-Dieter Everke-Mecheln (Christel hat ihren eigenen Chauffeur) nach Greven und pünktlich geht der Flieger in die Lüfte.

In Frankfurt haben wir fast vier Stunden Aufenthalt. Also wird erst mal ausgiebig gefrühstückt. Christel achtet jetzt bereits streng darauf, dass wir alle genug trinken, denn in Anbetracht meiner Neigung zu Krämpfen und nach Weisung von Anne Holtkötter sollen wir mindestens 3 Liter trinken, am Tag vor dem Marathon sogar 4 Liter.

Bei der ersten Sicherheitskontrolle wird Magdalenes winziges stumpfes Scherchen konfisziert, während Hans-Dieter enttäuscht ist, dass man seine Mausefalle problemlos durchgehen lässt. Aber bei der letzten Kontrolle! Aufruhr! Die Mausefalle wird misstrauisch beäugt. Hans-Dieter zieht voller Entzücken seine Fingerguillotine hervor und bietet der Dame an der Station an, ihr

den Finger abzuhacken bzw. zu zaubern. Die Crew ist völlig verunsichert. Mausefallen und Fingerguillotinen stehen nicht auf der gefährlichen Liste. Hans-Dieter ist überzeugt, dass anschließend eine Pressekonferenz abgehalten werde und dass in Zukunft keine Mausefallen und Fingerguillotinen im Handgepäck mitgeführt werden dürften.

Ich habe den Eindruck, dass alle Dinge wichtig sind, nur Laufen - dazu noch Marathon - ist das Nebensächlichste im Leben. Nach acht Stunden Flug kommen wir in New York, und bald darauf in der 63. Straße im YMCA in unserer Suite an. Magdalene und Hans-Dieter müssen zwar dreimal umziehen, weil in dem einen Zimmer kein Bettzeug vorhanden ist, beim zweiten die Betten nicht bezogen sind, aber schließlich zwingen sie sich in ihre „Gefängniszelle“, wie Hans-Dieter sich auszudrücken pflegt. Wir betiteln unser Zimmer ein wenig freundlicher mit „Nonnenklausur“. Mittlerweile ist es 4 Uhr nachmittags, d.h. in Münster ist es bereits 10 Uhr abends. Nach einem Rundgang bei Lichterglanz nehmen wir noch ei-

nen kleinen Imbiss zu uns und halten uns mühsam wach bis 10 Uhr amerikanischer Zeit (dringender Rat von Hardy Schmidt) und träumen die erste Nacht in unserer Dreibettensuite.

Nachts werde ich wach, eine Migräne ist im Anzug und überrollt mich wie eine Lawine. Nach diesem anstrengenden Tag kriegen wir alle nicht viel Ruhe. Für mich ist im Moment Laufen die größte Nebensache der Welt, wenn es mir nur endlich besser ginge. Christel rechnet, noch zwei volle Tage, das schafft sie.

Freitag, 31. November, am Tag vorher

Die vierstündige Stadtrundfahrt kann ich leider nicht mitmachen und auch von der Marathonmesse bekomme ich nichts mit. Am Abend muss ich noch zur Startausgabe fahren, weil die Helfer meine Startunterlagen nicht rausgerückt hatten, obwohl Christel und Hildegard Kerkhoff meinen Pass und auch meine Laufunterlagen sämtlich dabei hatten. „Wenn sie krank ist, kann sie auch nicht laufen“ hieß es. Mir geht es mittlerweile besser und netterweise begleiten mich die beiden am Abend noch zur Ausgabe, allein hätte ich wahrscheinlich lange suchen müssen. Als kleiner Ausgleich radelt der Halloweenzug an uns vorbei in phantasievollen Kostümen und mit wildem Geschrei, ein irres Spektakel!



Abends ist Hans-Dieter wieder gefragt. „Dr. Mecheln“ muss Hildegards Zahn spülen, bei dem eine unangenehme Entzündung aufgetreten ist. Hildegard bekommt

wie beim „echten“ Zahnarzt ein „Lätzchen“ umgehängt. In Ermangelung einer hellen Deckenbeleuchtung klemmt H.D. sich eine Taschenlampe in den Mund und ist danach in voller Aktion.

Dann geht es nur noch in die Falle, denn

mittlerweile dämmt es uns, dass Laufen doch keine Nebensache, sondern am Samstag beim Freundschaftslauf und vor allen Dingen am Sonntag die wichtigste Sache der Welt ist.

Samstag, 1. November, Freundschaftslauf

Wir bereiten uns auf den Freundschaftslauf vor. Jeder sucht ständig irgendetwas, weil das Zimmer so winzig ist und man alles von einer Seite auf die andere räumt. Hildegards ständiger Spruch ist: „Wir haben immer noch alles wieder gefunden.“

Der Freundschaftslauf ist schneller als erwartet, aber wir bestimmen unser Tempo ja schließlich selbst. Bei diesem Lauf soll man ein mitgebrachtes T-Shirt mit einem anderen Läufer, möglichst einer anderen Nation, tauschen. Ich preise einem Kanadier mein Six-Day -T-Shirt an und behaupte, es wäre ein Lauf wie in der Schweiz. Der Mann ist hochbeglückt und ich bin mein T-Shirt los.

Nach 36 Minuten gibt es die Frühstückstüte – 1 Bagel, 1 Banane, 1 Fläschchen Ananassaft, 1 Joghurt, 1 kleine Flasche Wasser. Wir sitzen im Central-Park auf



Tribünen-Treppen, genießen die Atmosphäre bei herrlichem Wetter in vollen Zügen. Mir wird schwindelig auf den offenen Treppen in der luftigen Höhe, doch unter Hans-Dieters Anleitung üben wir erst mal, wie man über Treppen schreitet. Wir schweben wie die Elfen über schwindelerregende Abgrün-

de. Den Tag über versuchen wir vier Liter Wasser in uns reinzuschlüpfen nach Anne Holtkötters Rezept gegen Krämpfe. Nachmittags relaxen wir in unserem Zimmer und bei dem schönen Wetter auch im Central Park, der unserem Hotel direkt gegenüber liegt, wobei wir Pläne schmieden für die drei Tage nach dem Marathon. Abends geht es zum Nudessen, zur tollsten Pasta Party, die ich je erlebt habe. Die Amerikaner verstehen wirklich, etwas in Szene zu setzen. Tavernen der Green heißt das Restaurant mit verschwenderischen Lichteffekten, die Äste der Bäume in dem schönen Wintergarten sind mit winzigen Lichterketten besetzt, dass sie aussehen wie glühende Bäume. Innen leuchten üppige farbige Lüster, einige aus buntem Glas, sehr facettenreich – nicht einmal kitschig zu nennen.

Während wir noch in der Schlange stehen (etwa 2 km oder 37 Minuten von der 63. bis zur 70. Straße), spricht uns Stephan an, ein junger Deutscher, der seit vier Jahren als Dipl.-Ing. in Amerika lebt und uns viele wertvolle Tipps gibt, angefangen vom Musical-Programm über Museen bis hin zum Steak-Essen.

Das Essen selber ist köstlich, drei Nudelgerichte können genossen werden. Restaurant-Lehrlinge haben verschiedene Nudelgerichte kreiert, die drei besten wurden für die Party angenommen. Dazu kann man nach Belieben noch Obst und Getränke nehmen.

Abends gibt es dann noch ein großes Rennen im Zimmer, weil ja alles auf engstem Raum stattfindet. Die üblichen Fragen: Was ziehe ich an? Wie tape ich meine wunden Zehen? Wann müssen wir aufstehen? Bei welchem Kilometer können wir Hans-Dieter treffen? Irgendwann ist alles erledigt und wir können entspannt schlafen.

Sonntag, 2. November, der große Tag

Bewaffnet mit großen Kartons als Schutz gegen die Bodenfeuchtigkeit und –zig warmen Sachen zum Wegwerfen (Rat von

Hardy Schmidt) warten wir vor dem YMCA auf unseren Bus. „Bitte ganz pünktlich sein“ hatte es geheißt. Wir alle sind da, aber nicht der Bus. Herr Hüttemann telefoniert wild rum. Mit Panik in der Stimme teilt er uns mit, der Bus sei „broken“, was auch immer das heißen mag. Es musste erst ein anderer Bus besorgt werden, so dass wir mit erheblicher Verspätung losfahren. Wahrscheinlich würden wir nicht mehr über die Verrazano-Brücke kommen, da sie um 7.30 Uhr für Fahrzeuge gesperrt wird. Das würde bedeuten, dass wir die 2 Meilen über die Brücke zu Fuß gehen müssten, um überhaupt an den Start zu kommen. Schließlich kommt der Bus. Der Busfahrer rast mit halbrecherischer Geschwindigkeit, und so klappt es doch noch. Wir sind am Start. Das Wetter ist wunderschön, windstill und um diese Uhrzeit bereits warm – Kaiserwetter. Dann beginnt das Anstehen vor den Toilettenhäuschen. Erst dürfen Hildegard und Christel, wir stoppen die Zeit – 25 Minuten, Magdalene und ich benötigen bereits 45 Minuten, so dass wir schon nervös werden, denn mittlerweile ist es 20 Minuten vor dem Start. Wir wollen ja noch nach oben auf die Brücke, denn wenn man unten stehen muss, regnet es auch bei schönem Wetter (die Erklärung dafür gebe ich euch auf Anfrage).

Im Startblock singt ein Feuerwehrmann, einer der Helden des 11. September, die Nationalhymne, es läuft mir kalt über den Rücken; der ewig junge Song „New York, New York“ begeistert uns, wir möchten auf der Stelle loslaufen. Dann folgt der Startschuss. Die Verrazano-Brücke schwankt beträchtlich, ein ganz unangenehmes Gefühl, aber es gehört dazu. Wir genießen den Lauf in vollen Zügen, zu beiden Seiten die unglaublich lärmenden Amerikaner, die kreischen und uns anfeuern. Zwischendurch mache ich mir immer wieder bewusst, dass ich es geschafft habe – es war ein Traum von mir, einmal den Marathon in New York zu laufen. Es geht uns allen gut, weil wir drei auch sehr gemäßigt anfangen. Hildegard hat sich



sofort aufgemacht, sie hat eine Zeit von 4 Stunden angepeilt, wir 5 Stunden. Einträchtig traben wir nebeneinander her, machen uns auf originelle Dinge aufmerksam und stellen fest, dass es einfacher ist, Meilen zu laufen als Kilometer, sie kommen einem kürzer vor. Jede Meile ist angegeben und jeder 5. Kilometer ist gekennzeichnet. Der Marathon führt durch 5 Stadtteile – er beginnt in Staten Island und führt durch Brooklyn, Queens, Harlem und Manhattan. Das Judenviertel in Brooklyn beeindruckt uns besonders. Die Stimmung hier ist ruhig, die Männer in ihrer dunklen Kleidung, den Hüten und Löckchen strahlen Würde aus, sie schauen zwar den Lauf an, aber sie spornen uns nicht an. Nur die kleinen Mädchen klatschen, winken und lachen. Sie sehen entzückend aus in ihrer hübschen Schultracht. Erstaunlich, dass diese Menschen sich ihre Tradition in dem hektischen lauten Amerika haben bewahren können.

Weiter geht es, wir begrüßen mittlerweile jeden Windhauch, denn es ist ca. 22 – 25 Grad warm. Es ist ein tolles Gefühl, über die Fifth Avenue zu laufen, die Starmeile der Amerikaner. Aber es ist wie bei jedem Marathon, ab km 30 wird es anstrengender, und doch beflügelt einen das Gefühl, es bald geschafft zu haben; die johlende Menge und die mitreißende Atmosphäre im Central Park tun ein übriges, so dass man nur noch rennt und die schnellsten Kilometer des ganzen Laufs verzeichnet.

Wir vier schaffen es, Hildegard in 4 Stunden und ein paar Minuten und wir drei unter 5 Stunden, und das ganz ohne Krämpfe. Vielleicht liegt es an dem etwas langsameren Tempo oder dem Wasser, das wir in uns reingeschüttet haben oder doch Bodos Wunderwaffe mit Vitaminen. Egal, ich habe diesen Lauf als reinen Lustlauf in Erinnerung.

Glücklich treffen wir uns in unserer 3-Sterne-Suite wieder. Abends belohnen wir uns mit dem Musical „Chicago“, einer mitreißenen Aufführung in einem kleinen inti-

men Theater, bei der wir allerdings manchmal Mühe haben, die Augen aufzuhalten.

Montag, 3. November, im „Leo“

Nach einer ruhigen Nacht heißt es Koffer packen, denn wir ziehen in ein 5-Sterne-Zimmer um, d.h. wir haben ein großes Zimmer für fünf Personen. Zunächst aber werden wir uns mit einem

fürstlichen Frühstück im Plaza belohnen (danke, Anne H., für den guten Tipp).

Die großzügige feudale Atmosphäre mit freundlichen Kellnern tut nach der spartanischen Ausstattung wirklich gut, und wir genießen die köstlichen Speisen, ein wohlthuendes Ambiente und funktionierende Toiletten.

Danach machen wir uns mit der Subway auf nach Coney Island (Empfehlung von Christel Löchte) und bedauern nur, keine Badesachen da zu haben, denn es herrscht wirklich noch Strandwetter. Abends um 19 Uhr sehen wir auf einer Anzeige, dass es um diese Zeit noch 23 Grad warm ist. Wir machen noch einen Abstecher zum River Café und genießen heiße Schokolade, Tee und die traumhafte Aussicht.

Am Abend werden wieder Wartungsaufträge von „Dr. Mecheln“ angenommen. Er verarztet Zähne, Blasen und beseitigt störende Geräusche der Klimaanlage.

Ein wunderschöner Tag geht zu Ende.



Dienstag, 4. November, Besichtigungstour

Wir fahren in die 42. Straße. Christel und ich lassen uns für 3 \$ die Schuhe putzen, sie sehen aus wie neu. In der schön renovierten Grand Central Station schauen wir im Michael Jordan Steakhouse vorbei und bestaunen die verschiedenen Sorten von Muscheln in der berühmten Oysters Bar. Beeindruckt hat uns danach die Public Library, wir schlendern durch alle Räume und Hans-Dieter ist entzückt, dass er in New York im Computer sein von ihm geschriebenes Buch entdeckt.

Leider kann man im Chrysler Gebäude nur noch die Halle besichtigen, aber auch die ist sehr beeindruckend mit den schönen Deckengemälden. Weltmännisch betreten wir das Waldorf Astoria und schlendern gelassen über die Fifth Avenue bis zu Tiffany. Wenn wir nicht unsere Kreditkarten „vergessen“ hätten, hätten wir sicherlich etwas erstanden.

Abends gönnen Christel, Hildegard und ich uns das Vergnügen, die Metropolitan Opera zu besuchen. Auch das war schon als Kind ein Traum von mir. „Der Barbier von Sevilla“ wird gegeben. Ein wunderschönes, verspieltes Bühnenbild mit der verworrenen Geschichte vom Barbier, von Liebe und Intrige geht über die Bühne, und wir genießen den Abend. Anschließend genehmigen wir uns noch einen Absacker bei „Josephine“.

Mittwoch, 5. November, Shopping day

Mittlerweile regnet es in Strömen, so dass wir heute einen Shopping Tag einlegen. Im Feinkostladen Dean & de Luca gehen einem die Augen über von all den schönen Dingen, die so herrlich unnützlich sind. Im Macy schlagen wir dann zu und erstehen für unsere Lieben zu Hause nette Geschenke. Wenn man für eine bestimmte Summe kauft, bekommt man noch einen Rucksack oder eine Tasche geschenkt, ein phantastisches Schnäppchen, das man sich auf

keinen Fall entgehen lassen darf. Unser ständiger Spruch lautet: „Was man da spart, wenn man viel kauft“.

Abends treffen wir uns wieder mit Magdalene und Hans-Dieter und gehen gemeinsam essen, denn morgen heißt es Koffer packen und Abschied nehmen. Magdalene und Hans-Dieter fahren in aller Herrgottsfrühe nach Florida, wir haben noch einen halben Tag zur Verfügung und wollen ihn auskosten.

Donnerstag, 6. November, Abschiedstag

Nach dem Auschecken fahren wir zur UNO und bekommen sogar noch eine Führung. Auch wenn man nicht alles versteht, beeindruckend ist das Gebäude und die Arbeit darin allemal.

Das Guggenheim-Museum ist leider am Donnerstag immer geschlossen. Aber schon allein das Bauwerk des Salomon Guggenheim übt eine besondere Faszination aus. Man kann das Museum nicht erwähnen, ohne das Gebäude zu würdigen. Jetzt wird es aber Zeit, zum Hotel bzw. zum Flughafen zu fahren. Wir machen uns per Taxi auf den Heimweg zum „Leo“. Nur schrittweise geht es in der Rushhour vorwärts, auch auf dem Weg zum Flugplatz stehen wir einmal 15 Minuten, ohne auch nur einen Meter voran zu kommen. Wir sind alle leicht nervös, aber wir schaffen es schließlich doch noch.

Der Rückflug erfolgt problemlos. In Frankfurt haben wir drei Stunden Aufenthalt, dann geht es weiter nach Münster, wo Herbert bereits mit drei Blumensträußen bewaffnet wartet, um uns in Empfang zu nehmen und nach Haus zu transportieren.

Es war eine ereignisreiche Woche und mit meinen Mitstreitern ein reines Vergnügen.

• *Hildegard Durynek*

## Im Zug der japanischen Marathon-Lemminge

Meine Impressionen beim 31. Honolulu-Marathon am 14.12.2004

THE 31ST  
**HONOLULU  
MARATHON**  
Sunday, December 14, 2003



Haben meine Eltern meine Geburt etwa so „geplant“, dass ich meinen 65. Geburtstag ausgerechnet an einem Sonntag feiern durfte? Und was sollte man sich selbst zu einem solchen Ehrentag schenken?

Wenn der Volksmund sagt: „Das schenke ich mir“, dann meint er meistens: „Das erspare ich mir“. Jede Berufssparte muss sich ihre eigenen Witzchen gefallen lassen. So hänselt man uns Bibliothekare - im eigenen Land liebevoll als „Bücherwürmer“, in anderen als „Papiermotten“ betitelt - mit dem Spruch:

„In anderen Ländern schenkt man sich ein Buch, bei euch in Deutschland das Lesen“. Aber wer mich kennt, weiß, dass ich mir nichts erlassen wollte, sondern im Gegenteil eine Herausforderung suchte. Also sah ich frühzeitig im Marathon-Kalender nach und fand unter dem 14. Dezember nur Mallorca und Honolulu. Da ich bereits vor 10 Jahren in der hawaiianischen Hauptstadt zu meinem 55. Geburtstag den 55. Marathon gelaufen war, fiel die Entscheidung fast von selbst.

Zu solch einer Traumreise in den „Vorhof des Paradieses“ brauchte ich Rotraut gar nicht erst zu überreden und Sohn Roland, der Geschichte und Ethnologie studiert hat und jetzt über die Missionierung von Samoa während der 14jährigen deutschen Kolonialzeit promoviert, wollte mir „möglichst vor Ort zum Geburtstag gratulieren“. Er kam mit und flog anschließend in das Südsee-Archipel, wo er trotz des Zyklons

„Heta“ mit einem Sturm von über 200 Stundenkilometern reichlich Quellenstudien treibt.

Aber man sollte zu Hause in der dunklen, kalten und regnerischen Winterwelt voroder nachher nur etwas von seinem Vorhaben erzählen, wenn man jemandem „den Mund wässrig machen“ will. Außer wenn man seinen „Eintritt in den Ruhestand“ ebenso plant. Denn alle positiven Klischees treffen auf Hawaii zu: Traumhaftes Wetter mit blauem Himmel, blaues sauberes Meer mit herrlich weißem Sandstrand und wogenden Palmen, Boote, Surfer, exotische Flora und Fauna, Hula, ständiger Blütenduft, überall Vogelstimmen, hübsche Mädchen, Pazifikidylle auf Schritt und Tritt. Selbst im Dezember - auch dort ist „Winter“ - ist die Wassertemperatur 25 Grad, die durchschnittliche Tagestemperatur ebenfalls und nachts ist es nie unter 20 Grad. Dazu herrscht eine angenehme trockene Wärme in seidiger Luft ohne jegliche Insekten.

In „genau die richtige Wellenlänge“ jettet man nicht mit einer 18- bis 20stündigen Flugzeit und elf Stunden Zeitverschiebung, nur um zu laufen, sondern macht seinen Jahresurlaub daraus.

Ich muss unseren Vereinsmitgliedern nicht erst den „Marathon-Reise-Service“ vorstellen. Nach intensiven Preis-/Leistungsvergleichen entschieden wir uns wieder einmal für die Ostwestfalen, auch wenn Hardy Schmidt nicht mehr verantwortlich zeichnet. Auch sein junger Nachfolger Oliver Schmidt ist ein zuverlässiger Garant für eine „Rundum-Sorglos-Reise“, auch wenn unsere drei Koffer erst sieben Tage nach uns in Hawaii eintrudelten. Denn dafür konnte er nun wirklich nichts und die damit verbundenen Episoden erspare ich euch.

Annette Schwarzkopp hat vor genau drei Jahren an gleicher Stelle sehr euphorisch

## Laufend reisen

über diese Reise berichtet und ihre Eindrücke geschildert. Ich will daher keinen „Aufguss“ mehr machen, sondern möglichst nur meine Impressionen ergänzen. Vom FMO flogen wir über Frankfurt zuerst nach San Francisco, wo wir in der Flughafennähe übernachteten und dann weiter nach Kailua-Kona auf der Insel Big Island, auf der man den schöneren Urlaub verbringen kann.

Im traumhaften Hotel „King Kamehameha“ wohnt man direkt am Start der Original-Ironman-Strecke, dem berühmtesten Triathlon der Welt. Was man alles in der Schwimmbucht, auf der Rennradstrecke und auf dem Marathonparcours anstellen könnte, muss ich Euch nicht erst erläutern, sonst wärt ihr nicht in unserem Verein.

Ich dagegen musste wegen meiner fehlenden Sportausrüstung improvisieren und was ich in den zwei Nummern zu großen Freizeit-Boots von Roland veranstaltete, hätte Michael Holtkötter, der sich diese Reise zu seinem 50. Geburtstag gönnen will, nicht als Training durchgehen lassen.

„Aloha“ heißt „Herzlich willkommen“ und begleitete uns während des gesamten Aufenthaltes. Die erhobene wackelnde Hand mit dem ausgestreckten kleinen Finger und dem Daumen bedeutet „Hang loose“ und symbolisiert die hawaiianische Lebenseinstellung „Lass' locker angehen“ und wurde unser Motto zu einem Badeleben ohne Gepäck.

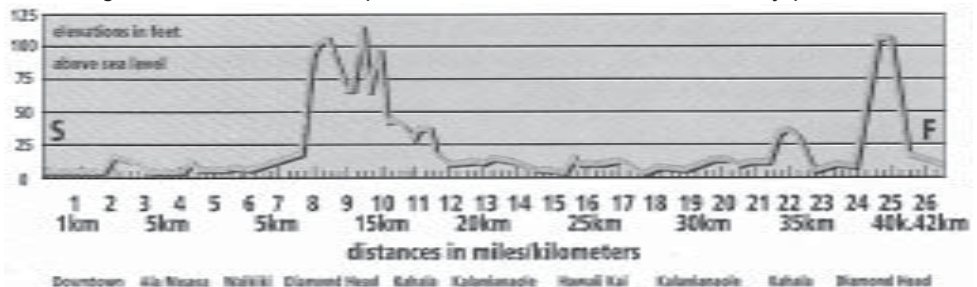
Aber mit der Urlaubsträumerei ist es schlagartig vorbei, wenn man fünf Tage später nach Honolulu auf die Insel Oahu weiterfliegt. Dort wohnt man im pulsieren-

den Zentrum der Hochhaus-Hotels, Einkaufsmeilen, Restaurants im Marathon-Hotel „Outrigger Reef“ direkt am Waikiki Beach. Alles ist zu Fuß zu erreichen, auch der Start und das Ziel an jenem 14. Dezember, der zum längsten Geburtstag meines Lebens werden sollte. Denn als wir um 4 Uhr aufstanden, war es in Deutschland schon längst Tag und ich fand auf meinem Handy SMS und Sprachglückwünsche in der Mobilbox.

Der Marathon, der immerhin das Gütezeichen eines „AIMS“-Laufs hat, begann bei ca. 23 Grad in völliger Dunkelheit im „Aloa Moana Park“ vor dem „Aloa Moana Shopping Center“. Es gibt Empfehlungsschilder mit den gestaffelten Endzeiten und die Startaufstellung erfolgte auch noch ohne große Hektik und ohne Gedränge – man lief ja mit „Champion Chip“ und hatte „alle Zeit der Welt“.

Doch plötzlich brach das babylonische Stimmengewirr ab und ein Sänger trug beeindruckend die amerikanische Nationalhymne vor, die von den Amerikanern in Untertzahl mitgesungen wurde. Dann begann das Zeremoniell der großen Marathonläufe: Rückwärtszählen der letzten Sekunden, der Startschuss, Böllerschüsse und dazu das Blitzen, Donnern und Funkeln eines imposanten Feuerwerks über dem Meer, das uns in die glitzernde Glas- und Betonwelt der Skyscraper mit flackernder Weihnachtsdekoration um alle Bäume und an allen Gebäuden samt einschmeichelnder Adventsmusik begleitete.

Ganz Hawaii, - so empfanden nicht nur wir es -, ist in dieser Zeit in japanischer Hand.



Sie treten vor allem in Rudeln auf, lächeln, knipsen und kaufen alles. Es ist ihre Hochzeitsinsel mit preisgünstigen Pauschal-All-in-Preisen (wahrscheinlich ist da auch noch die Braut enthalten) und einige haben in ihren Arbeitsverträgen die Klausel stehen, dass sie befördert werden, wenn sie einen Marathon nachweisen können. So hatte ich den Eindruck, als ob sich ein japanischer Zug von Lemmingen am „Aloha Tower“ vorbei durch „Downtown“ zum „Kapiolani Park“ und auf den „Diamond Head“, dem Hausberg am Waikiki Beach, einem ehem-

uhr und sie nahmen niemand einen Platz weg. Einige liefen in ihrem „Outfit“ wie immer: ausgelatschte Freizeit-Boots, knallbunte Hawaiihemden und Hosen, bei denen die Bügelfalte in der Kniekehle hing. Die kleinen gelben Figuren kannten keinen Schmerz und keine Gnade, nicht gegen sich selber und nicht gegen uns „Langnasen“. Mir traten sie so häufig auf die „Dahlmann-Blackys“, dass ich Peking-Entenfüße bekam und am nächsten Tag keine

Schwimmflößen mehr beim Schnorcheln benötigte. Sie führten alle elektronischen Errungenschaften mit sich, womit uns der asiatische Markt im Augenblick



COURSE MAP



ligen Vulkan, heraufquälte. Diese poussierlichen Wühlmäuse hinterlassen auf ihren ausgedehnten Wanderungen eine Spur der Verwüstung und enden in einem großen Massensterben.

Im Jahre 1993 war ich hier unter ca. 37.000 Teilnehmern gestartet, diesmal wurden 25.283 Starter registriert, von denen 22.495 finishten, davon 63,8 % (= 14.115 ) Japaner – die Frauenquote liegt bei über 30 %.

Damit ich bei den folgenden überspitzt geschilderten Bemerkungen nicht falsch verstanden werde: ich habe Hochachtung vor jedem, der sich zu einem Marathon anmeldet, ob er nun durchkommt oder aussteigen muss. Aber was mir nach ca. 3 ½ Stunden entgegenkam und noch 3 bis 4 Stunden vor sich hatte, hatte sicherlich erst am Start gefragt, ob die 26,2 Kilometer oder Meilen bedeutete. Für sie brauchte man sicherlich eher einen Kalender als eine Stopp-

über-schwemmt: Walkman, Discman, Videokameras, Fotokameras, Mobiltelefone, und wenn ich jemand hinter mir kichern hörte und mich umdrehte, so sah ich, wie sich einer selbst mit dem Handy fotografierte und das Foto in die Heimat schickte.

In diesem Jahr war das Tapen die große Mode. Alle Schmerzpunkte und freien Körperteile waren mit farbigen Pflastern und Bandagen zugeklebt und wenn man das mitgeführte Spray versprühte oder Wasser nachgoss, hingen die Fetzen bald wie bei häutenden Reptilien herunter. Man hatte oft den Eindruck, dass man neben Alters- auch Versehrtenklassen einrichten sollte. War das hochgehaltene Schild „Nice legs“ Anerkennung oder Ironie?

Die ersten 10 Kilometer durch die Innenstadt werden nur einmal gelaufen, dann beginnt bis zum „Hawaii Kai“ am „Koko

## Laufend reisen

Head“, dem anderen Hügel des Kurses, eine Wendepunktstrecke, an die sich bei ca. Meile 15 ein 2 ½ Meilen langer Rundkurs anschließt, und dann geht es wieder an wunderschönen Badebuchten zurück ins Ziel im „Kapiolani Park“ direkt vor dem Eingang in den Honolulu-Zoo, wo man unter Begeisterungstürmen die „Lei“-Blumenkette umgehängt bekommt.

Nach ca. 2 Stunden stieg die Sonne vor uns aus dem Meer und es wurden schnell 28 Grad.

An den reichlich vorhandenen Verpflegungsstellen gab es neben Schwämmen, Vaseline und Q-Tips nur Getränke, die gewöhnungsbedürftig sind. In den Bechern mit Wasser befanden sich meistens Eiswürfel, die ich gleich wieder ausspuckte. Sie bedeuteten natürlich Rutsch- und Stolpergefahren und ich sah eine Frau, die beinahe daran erstickt wäre. Die Eisstück-Bevorratung erfolgte zur Freude vieler Läufer in großen Plastiksäcken, auf denen sie sich wälzten und abkühlten. Die „Sport-Drinks“ waren voller Farbe und Süße und nicht nach jedermanns Geschmack. Also trank ich nur das wohltemperierte hawaiianische Wasser, das aber häufig nach Chlor schmeckte. Bananen gab es fast gar nicht und nur zum Schluss Orangensstücke, Schokoriegelteile und kurz vor dem Ziel Bier.

Am meisten taten mir die Frauen leid, die stundenlang vor den Toilettenhäuschenreihen Papierrollen hinhielten – sie waren am Abend sicherlich so „imprägniert“, dass in der nächsten Zeit bestimmt keine Mücke mehr an sie gehen wird.

Es war auch ein Folklorelauf. Masken, Kostüme, Polynesier barfuß mit Speer, Federhelm und Baströckchen, hautenge „Condomis“ in Einweganzügen und Judokas, die außer ihrer Startnummer nur einen roten Strickgürtel an hatten. Kurzum: neben dem Elitelauflauf, über den in den Fach-

zeitschriften berichtet wird, ein Volksfest und „Marafun“ pur.

Aber am Ende waren alle „heroes“, und das „Congratulations“ begleitete einen noch tagelang, wenn man stolz das geschmackvolle Finishershirt präsentierte.

Natürlich wollte ich mein Alter in der Endzeit haben und lief auf 3:65 h. Aber der letzte „Hügel der Tränen“ wurde immer höher und ich stellte auf 4:06:50 h um. Dann zog noch einmal eine imaginäre Kraft das Ziel weg und ich kam bei 4:07:46 h an. Damit stand ich immerhin noch als 44. unter 175 deutschen Teilnehmern unter den „German Top 50“ am nächsten Tag im „Honolulu Advertiser“ und war 32. unter 322 Männern zwischen 65 und 69 Jahren.

Bei den Männern nahm Jimmy Muindi (27) seinem Landsmann, hohen Favoriten und dreimaligem Gewinner Mbarak Hussein mit 2:12:50 h den Sieg weg und kassierte dafür 20.000 US \$.

Seit 31 Jahren bringen unzählige Japanerinnen und Japaner den Großteil der veranschlagten 81 Millionen \$ durch den Lauf ins Land. In diesem Jahr nahm erstmals eine 22jährige Studentin immerhin 18.000 \$ davon wieder mit: Eri Hayakawa gewann in 2:31:57 h vor drei favorisierten Russinnen. Und jetzt dürft ihr dreimal raten, was ich mir für meinen 75. Geburtstag vorgenommen habe - dann vielleicht in 7 Stunden 75 Minuten?

• Peter Samulski



## Paphos auf Zypern

### Laufen am Geburtsort der Aphrodite

... „wo die Götter Urlaub machen“ – das konnten auch drei Läufer vom LSF. Dafür sorgte schon allein das Vier-Sterne-Beach-Hotel „Athena“ mit seiner sportlergerechten Küche, der komfortablen Ausstattung und seinem hervorragenden Service.

Nach den gemeinsamen Trainingsläufen aus verschiedenen Strecken und unterschiedlichen Distanzen entlang der Strandpromenade, Richtung historischem Hafen oder entlang der Zitrushaine hatte jeder anschließend Gelegenheit, in der Sauna, einem der drei Swimmingpools, direkt im noch angenehm warmen Mittelmeer oder einfach in der großzügig angelegten Parkanlage des Hotels mit seiner subtropischen Botanik zu relaxen. Ein Frühstück auf der sonnenüberfluteten Terrasse half den Teilnehmern, sich jeden Tag auch ein wenig wie Aphrodite oder Adonis zu fühlen. Dazu trug auch eine Halbtagestour zum Bad der Aphrodite bei.



Das Kulturprogramm fand seine Fortsetzung in der Besichtigung von Paphos, eingetragen als „offenes Museum“ in der Liste des Weltkulturerbes der UNESCO. Besonders sehenswert sind dort die nach 1600 Jahren wieder ans Tageslicht gebrachten gut erhaltenden Mosaiken in den Häusern des Dionysos, des Theseus und des Aion. Von archäologischem Interesse sind auch die geheimnisvollen Gewölbe und Höhlen, die Gräber der Könige, die Säule, an der – laut Überlieferung – der Apostel Paulus gegeißelt wurde, oder das Byzantinische Museum. Ein Ganztagesausflug in die etwa 150 km entfernt gelegene – immer noch geteilte – Hauptstadt Nikosia mit seinem kulturhistorischen Museum rundete das umfangreiche Besichtigungsprogramm ab.

Am Sonntag, 23. November, dem Tag der Laufveranstaltung, wurden die LäuferInnen mit Shuttle-Bussen – bei noch erträglichen Temperaturen von 12 bis 22° C und leicht bewölktem Himmel – an die verschiedenen Startplätze gebracht. Der Marathon startete um 8.30 Uhr in der Nähe des aus dem Meer ragenden Venusfelsens „Petra Tou Romiou“, die Halb-marathon- und 5-km-TeilnehmerInnen starteten aus dem „Kinyras“ Cypria Maris Sports Centre, in dem sich auch der Zieleinlauf für alle „runner“ befand.

Beide Langdistanzen können vom Höhenprofil her als anspruchsvoll bezeichnet werden, wobei das ansonsten gut eingespielte Organisationsteam des „Cyprus Health Runners Club“ zugesagt hat, einige Mängel an den Verpflegungsstationen des erstmals ins Programm genommenen Marathons im nächsten Jahr abzustellen.

Alle gesund ins Ziel gekommenen Läufer und Läuferinnen konnten sich anschließend an verschiedenen Verpflegungszelten verlorene Energie auch in Form von Keo-Bier, süßigem Landwein oder einfach frischen Zitrusfrüchten zurückholen – dazu eine entspannende Reflexzonen-Massage genießen.

Die Münsteraner waren recht erfolgreich, so belegten beim Marathon Gottfried Schäfers in der Altersklasse M 65 Platz 2 in 3:25:12 h und Reinhard Zumdick in der Klasse M 40 ebenfalls Platz 2 in 3:29:36 h sowie beim Halb-Marathon Bernhard Kreienbaum in der Altersklasse M 60 Platz 2 in 1:35:12 h.

• *Bernhard Kreienbaum*

Männer

Jahresbestenliste 2003

<b>1000 m</b>	Vogel	Christian	2:33,38	Vogel	Christian	35:19,00
	Pröbsting	Matthias	2:34,00	Schulte	Klaus	36:07,00
	Holtkötter	Michael	2:58,01	Fikus	Ewald	37:07,00
<b>3 km</b>	Pröbsting	Matthias	9:12,07	Kanne	Martin	37:21,00
	Droste zu Vischering	Rafael	9:19,60	Reimann	Hans	37:23,00
	Vogel	Christian	9:40,10	Droste zu Vischering	Rafael	37:24,00
	Holtkötter	Michael	10:29,00	Otto	Manfred	38:16,00
	Bartusiak	Stanislaw	11:24,41	Clausing	Andreas	38:22,00
	Kreienbaum	Bernhard	11:48,24	Wolbeck	Uwe	38:42,00
	Sieme	Jürgen	13:18,00	Roth	Egon	38:43,00
	Hoveling	Heinz	13:58,00	Holtkötter	Michael	38:47,00
	Milden	Florian	16:02,00	Zumdieck	Reinhard	39:24,00
	Vogel	Christian	16:15,48	Rosenbaum	Dieter	39:41,00
	Pröbsting	Matthias	16:21,70	Twelkemeier	Udo	39:44,00
	Schrandt	Christian	16:24,00	Bartusiak	Stanislaw	40:01,00
Ischner	Markus	17:20,00	Veauthier	Gregor	40:12,00	
Schulte	Klaus	17:27,00	Schröder	Reinhard	40:34,00	
Clausing	Andreas	18:07,30	Huesker	Bernd	40:37,00	
Fikus	Ewald	18:10,00	Kökelsum	Berthold	41:14,00	
Reimann	Hans	18:12,00	Tillmann	Winfried	41:25,00	
Holtkötter	Michael	18:18,47	Kreienbaum	Bernhard	41:43,00	
Kanne	Martin	18:19,00	Nergenuau	Andreas	41:49,00	
Nergenuau	Andreas	19:20,00	Uetz	Rainer	42:08,00	
Bartusiak	Stanislaw	19:21,00	Schäfers	Gottfried	42:25,00	
Beßeling	Andreas	19:35,00	Dombrowski	Markus	42:38,00	
Huesker	Bernd	19:47,00	Jabs	Christian	42:47,00	
Milden	Alexander	19:47,00	Lauhoff	Theo	42:53,00	
Schröder	Reinhard	19:47,00	Lammers	Stefan	43:22,00	
Mühlenkord	Norbert	19:56,00	Vennenmann	Benedikt Dr.	43:30,00	
Fritsche	Werner	19:56,00	Grüger	Magnus	44:00,00	
Jaensch	Markus	20:02,00	Ehling	Klaus	44:17,00	
Dombrowski	Markus	20:06,00	Klaiber	Wolfgang	44:19,00	
Kreienbaum	Bernhard	20:16,00	Schleicher	Frank	44:37,00	
Grüger	Magnus	20:28,00	Hensen	Gregor	44:54,00	
Tillmann	Winfried	20:42,00	Chrzanowski	Stefan	44:57,00	
Schäfers	Gottfried	21:14,00	Budde	Ulrich	45:01,00	
Lauhoff	Theo	21:25,00	Niehoff	Josef	45:37,00	
Jabs	Christian	21:31,00	Daldrop	Hans	45:39,00	
Schulze Schwienhorst	Hans	21:47,00	Bodenberger	Horst	45:54,00	
Wetterau	Georg	21:50,00	Venjakob	Holger	46:11,00	
Roleff-Schweers	Bruno	21:56,00	Thonemann	Wilhelm	46:30,00	
Brecklinghaus	Detlev	22:00,00	Eiken	Helmut	46:40,00	
Sieme	Jürgen	22:02,00	Horst	Johannes	46:41,00	
Radusch	Ulrich	22:29,00	Volkmer	Peter	46:58,00	
Rohloff	Dieter	22:33,00	Dörries	Heinrich	46:59,00	
Venjakob	Holger	22:39,00	Werding	Stefan	47:11,00	
Hoveling	Heinz	22:51,00	Homann	Bernhard	47:27,00	
Volkmer	Peter	22:53,00	Hengefeld	Heinz	47:37,00	
Hengefeld	Heinz	22:56,00	Hoveling	Heinz	47:44,00	
Rath	Simon	23:30,00	Feldhaus	Dieter	47:47,00	
Alberty	Heinz	23:43,00	Völkert	Hinz	47:57,00	
Revering	Heinz-Jürgen	23:51,00	Badde	Ulrich	48:08,00	
Wennekers	Georg	24:17,00	Driese	Werner	48:09,00	
Ortlepp	Thorsten	24:35,00	Onasch	Jürgen	48:17,00	
Ernst	Lutz	24:44,00	Radusch	Ulrich	48:22,00	
Lietzow	Klaus	24:57,00	Jahn	Gerd	48:27,00	
Veauthier	Gregor	25:16,00	Stöcker	Hans-Werner	48:34,00	
Ortlepp	Helmut	25:20,00	Sieme	Jürgen	48:53,00	
Maurer	Ulrich	27:18,00	Rohloff	Dieter	49:01,00	
Haußer	Lars	27:23,00	Kallerhoff	Jürgen	49:09,00	
Blume	Walter	28:29,00	Becker	Klaus	49:16,00	
Kock	Kai-Uwe	29:23,00	Hasebrock	Andreas	49:19,00	
Fischer	Ame	29:48,00	Schmitz	Jürgen	49:40,00	
Plassmann	Florenz	32:18,00	Neufend	Klaus	49:47,00	
Kristowiak	Udo	36:20,00	Bruder	Bodo	50:18,00	
Heymer	Rudolf	36:30,00	Wahle	Achim	50:19,00	
Dornseif	Ludwig	38:07,00	Polhuis	Bernd	50:33,00	
<b>10 km</b>	Schrandt	Christian	32:38,90	Ortlepp	Helmut	50:43,00
	Pröbsting	Matthias	33:19,00	Veen/ter	Uwe	51:32,00
	Ischner	Markus	35:17,00	Alberty	Heinz	51:49,00



Breforth	Jürgen	51:54,00	Sternberg	Dieter	1:35:37,00
Volbracht	Andreas	53:05,00	Jabs	Christian	1:37:06,00
Lauhoff	Bernhard	53:21,00	Haecker	Christoph	1:37:32,00
Fromme	Thorben	53:35,00	Grüger	Magnus	1:37:58,00
Spitta	Thorsten	53:48,00	Lammers	Stefan	1:38:32,00
Maurer	Ulrich	54:40,00	Stöcker	Hans-Werner	1:40:47,00
Raestrup	Dieter	55:01,00	Vennemann	Benedikt Dr.	1:42:15,00
Jarschel	Bernd-Rudolf	55:13,00	Blumberger	Burkhard	1:42:16,00
Mol	Richard	55:34,00	Lorek	Joachim	1:42:20,00
Wennekers	Georg	55:47,00	Lauhoff	Theo	1:42:31,00
Ottensarend	Rolf	56:35,00	Thonemann	Wilhelm	1:42:54,00
Völlering	Rudi	57:28,00	Dörries	Heinrich	1:44:10,00
Hasenkamp	Oliver	59:31,00	Fahrenhorst	Dirk	1:44:30,00
Schulz	Horst	59:33,00	Samulski	Peter	1:44:32,00
Wiemann	Klaus	59:33,00	Rohloff	Dieter	1:44:34,00
Fischer	Arne	1:00:24,00	Wetterau	Georg	1:44:42,00
Gottszky	Jürgen	1:02:39,00	Hengefeld	Heinz	1:45:22,00

## 15 km

Reimann	Hans	56:57,00
Otto	Manfred	58:44,00
Fikus	Ewald	58:56,00
Holtkötter	Michael	59:09,00
Roth	Egon	59:47,00
Bartusiak	Stanislav	1:01:09,00
Huesker	Bernd	1:01:24,00
Ischner	Markus	1:01:24,00
Zumdick	Reinhard	1:01:40,00
Clausing	Andreas	1:05:13,00
Korte	Dieter	1:05:39,00
Grüger	Magnus	1:06:22,00
Schäfers	Gottfried	1:06:30,00
Tillmann	Winfried	1:07:34,00
Lammers	Stefan	1:08:00,00
Venjakob	Holger	1:09:48,00
Thonemann	Wilhelm	1:11:37,00
Budde	Ulrich	1:11:41,00
Becker	Klaus	1:13:10,00
Kallerhoff	Jürgen	1:16:30,00
Böckers	Bernd	1:19:07,00
Völkert	Hinz	1:21:07,00
Rohloff	Dieter	1:24:13,00
Schulz	Horst	1:24:37,00
Hasenkamp	Oliver	1:31:08,00
Bücker	Heinz	1:33:09,00

## Halbmarathon

Schrandt	Christian	1:18:42,00
Ischner	Markus	1:19:19,00
Fikus	Ewald	1:20:50,00
Reimann	Hans	1:21:26,00
Roth	Egon	1:22:09,00
Düking	Jürgen	1:24:22,00
Böckenholt	Ralf	1:24:29,00
Otto	Manfred	1:24:50,00
Clausing	Andreas	1:25:28,00
Holtkötter	Michael	1:25:41,00
Löcken	Andreas	1:26:30,00
Huesker	Bernd	1:27:18,00
Vogel	Christian	1:27:28,00
Zumdick	Reinhard	1:27:32,00
Bartusiak	Stanislav	1:27:52,00
Kanne	Martin	1:28:41,00
Twelkemeier	Udo	1:29:24,00
Veauthier	Gregor	1:29:42,00
Nergenuau	Andreas	1:30:25,00
Dombrowski	Markus	1:30:49,00
Kreienbaum	Bernhard	1:30:54,00
Krämer	Andreas	1:31:17,00
Tillmann	Winfried	1:31:39,00
Paßlick	Bernhard	1:32:13,00
Schäfers	Gottfried	1:32:59,00
Chrzanowski	Stefan	1:33:15,00
Budde	Ulrich	1:33:35,00
Kökelsum	Berthold	1:35:00,00
Korte	Dieter	1:35:32,00

Stenberg	Dieter	1:35:37,00
Jabs	Christian	1:37:06,00
Haecker	Christoph	1:37:32,00
Grüger	Magnus	1:37:58,00
Lammers	Stefan	1:38:32,00
Stöcker	Hans-Werner	1:40:47,00
Vennemann	Benedikt Dr.	1:42:15,00
Blumberger	Burkhard	1:42:16,00
Lorek	Joachim	1:42:20,00
Lauhoff	Theo	1:42:31,00
Thonemann	Wilhelm	1:42:54,00
Dörries	Heinrich	1:44:10,00
Fahrenhorst	Dirk	1:44:30,00
Samulski	Peter	1:44:32,00
Rohloff	Dieter	1:44:34,00
Wetterau	Georg	1:44:42,00
Hengefeld	Heinz	1:45:22,00
Becker	Klaus	1:48:05,00
Werning	Manfred	1:48:08,00
Horst	Johannes	1:48:43,00
Niehoff	Josef	1:49:06,00
Hoveling	Heinz	1:49:30,00
Eiken	Heilmuth	1:50:05,00
Onasch	Jürgen	1:50:10,00
Roleff-Schweers	Bruno	1:51:19,00
Venjakob	Holger	1:52:54,00
Hensen	Gregor	1:53:21,00
Driese	Werner	1:53:38,00
Bruder	Bobo	1:55:36,00
Schmitz	Jürgen	1:55:46,00
Völkert	Hinz	1:55:48,00
Rührup	Erich	1:56:51,00
Mol	Richard	1:57:56,00
Brecklinghaus	Detlev	2:00:26,00
Bolhaar	Frank	2:01:00,00
Schulz	Horst	2:01:38,00
Hasebrock	Andreas	2:03:32,00
Veen/ter	Uwe	2:04:38,00
Blotenberg	Horst	2:08:13,00
Bücker	Heinz	2:09:20,00
Karst	Hans Hermann	2:11:33,00
Schlenkhoff	Michael	2:11:54,00
Ottensarend	Rolf	2:18:37,00
Fischer	Arne	2:19:24,00
Wolfgramm	Hans-Jürgen	2:19:36,00
Jarschel	Bernd-Rudolf	2:23:48,00
Wiemann	Klaus	2:24:34,00
Plassmann	Florenz	2:26:54,00
Wolfgramm	Volker	2:32:05,00
Kristowiak	Udo	2:40:59,00

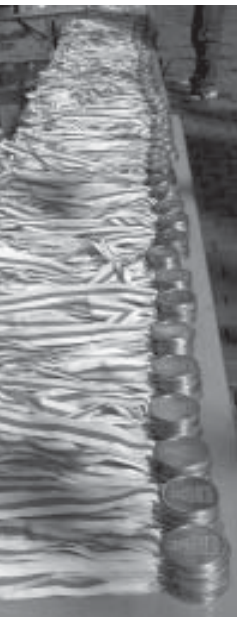
## 25 km

Huesker	Bernd	1:48:32,00
Bartusiak	Stanislav	1:49:13,00
Nergenuau	Andreas	1:56:38,00
Schulz	Horst	2:31:03,00
Bücker	Heinz	2:40:18,00
Koßmeier	Jürgen	2:46:32,00

## 30 km

## Marathon

Clausing	Andreas	2:27:31,00
Ischner	Markus	2:45:56,00
Roth	Egon	2:57:11,00
Schulte	Klaus	2:57:43,00
Fikus	Ewald	2:57:45,00
Böckenholt	Ralf	3:02:31,00
Düking	Jürgen	3:04:51,00
Clausing	Andreas	3:06:48,00
Geske	Michael	3:07:11,00
Huesker	Bernd	3:08:07,00
Otto	Manfred	3:13:26,00
Reimann	Hans	3:13:58,00
Paßlick	Bernhard	3:14:06,00
Zumdick	Reinhard	3:14:22,00
Twelkemeier	Udo	3:15:43,00
Veauthier	Gregor	3:15:51,00



Korte	Dieter	3:17:22,00
Löcken	Andreas	3:18:05,00
Chrzanowski	Stefan	3:20:14,00
Schäfers	Gottfried	3:22:17,00
Kökelsum	Berthold	3:24:21,00
Sternberg	Dieter	3:27:27,00
Krämer	Andreas	3:28:13,00
Sippel	Michael	3:28:41,00
Kreienbaum	Bernhard	3:29:02,00
Beßeling	Andreas	3:29:09,00
Uetz	Rainer	3:31:03,00
Averbeck	Marcus	3:32:27,00
Budde	Ulrich	3:32:31,00
Rosenbaum	Dieter	3:33:51,00
Priess	Stefan	3:33:53,00
Nergenua	Andreas	3:33:56,00
Cloppenburg	Heiner	3:34:27,00
Werning	Manfred	3:35:29,00
Korber	Tobias	3:37:50,00
Bodenberger	Horst	3:38:19,00
Braun	Thomas	3:38:31,00
Stöcker	Hans-Werner	3:39:00,00
Holtkötter	Michael	3:40:20,00
Grüger	Magnus	3:42:33,00
Lammers	Stefan	3:43:33,00
Rundle	Thomas Patrick	3:43:52,00
Fahrenhorst	Dirk	3:44:04,00
Daldrop	Hans	3:44:41,00
Neufend	Klaus	3:48:13,00
Tillmann	Winfried	3:50:09,00
Thonemann	Wilhelm	3:50:48,00
Obst	Martin	3:51:32,00
Uerdingen	Fred	3:51:59,00
Braun	Martin	3:53:42,00
Kampelmann	Klaus	3:53:47,00
Driese	Werner	3:53:52,00
Jabs	Christian	3:54:12,00
Eiken	Helmut	3:55:13,00
Sieme	Jürgen	3:55:19,00
Lorek	Joachim	3:55:48,00
Samulski	Peter	3:55:55,00
Vennemann	Benedikt Dr.	3:56:49,00
Hawel	Markus	3:58:02,00
Volkmer	Peter	3:59:17,00
Völkert	Hinz	4:02:00,00
Rehloff	Dieter	4:03:16,00
Wetterau	Georg	4:04:06,00
Bruder	Bodo	4:04:18,00
Hensen	Gregor	4:04:30,00
Koch	Ludger	4:04:35,00
Hengefeld	Heinz	4:04:51,00
Lauhoff	Theo	4:05:29,00
Ehling	Klaus	4:11:29,00
Wolfgramm	Hans-Jürgen	4:13:39,00
Kanter	Peter	4:14:14,00
Roleff-Schweers	Bruno	4:14:20,00
Onasch	Jürgen	4:15:42,00
Horst	Johannes	4:16:42,00
Bürger	Horst Dr.	4:16:52,00
Hübner	Wolfgang	4:21:53,00
Niehoff	Josef	4:23:17,00
Brauck/vom	Markus	4:24:22,00
Lenger	Robert	4:25:16,00
Mol	Richard	4:26:12,00
Revering	Heinz-Jürgen	4:41:15,00
Neuhaus	Friedhelm	4:42:48,00
Breforth	Jürgen	4:49:28,00
Hasebrock	Andreas	4:50:04,00
Greger	Udo	4:58:48,00
Veen/ter	Uwe	5:07:31,00
Schulz	Horst	5:18:24,00
Ortlepp	Helmut	5:27:12,00

## 50 km

Geske	Michael	3:55:32,00
Braun	Thomas	4:17:38,00
Thonemann	Wilhelm	4:42:04,00
Sieme	Jürgen	5:06:24,00
Wetterau	Georg	6:09:25,00

## Frauen

### 1000 m

Holtkötter	Anne	3:30,22
Hernsing	Maria	3:52,18

### 3 km

Holtkötter	Anne	11:55,00
Lutz	Ruth	12:23,00
Frerick	Heike	12:37,00
Hernsing	Maria	12:52,00
Farke	Ruth	14:24,00

### 5 km

Lanwer	Rita	19:12,00
Holtkötter	Anne	19:56,00
Horst	Hannelore	20:24,00
Ziegler	Brigitte	20:32,00
Frerick	Heike	21:13,00
Lutz	Ruth	21:24,00
Feyerabend	Maria	21:59,00
Hernsing	Maria	22:25,00
Kranenburg	Alida	22:38,00
Roleff	Sabine	22:43,00
Dittrich	Heidi	23:07,00
Farke	Ruth	24:21,00
Herbert	Christine	25:02,00
Schwarzkopf	Annette	25:14,00
Marseille	Simone	25:40,00
Hagemann	Beate	25:59,00
Grawe	Karin	26:35,00
Wolfgramm	Mechthild	27:09,00
Benz	Petra	27:17,00
Revering	Elisabeth	27:38,00
Leßmann	Anke	28:40,00
Dargel	Brunhilde	28:41,00
Völkert	Johanna	30:51,00
Deppe	Ulrike	31:01,00
Kristowiak	Monika	34:01,00
Hoischen	Gisela	35:52,00
Sommerfeld-Poell	Kornelia	38:17,00
Falter	Lore	44:46,00
Krawinkel	Sylvia Dr.	44:56,00
Mecklenbrauck	Bärbel	46:31,00
Waty	Marleen	48:40,00

### 10 km

Lanwer	Rita	39:19,00
Holtkötter	Anne	41:51,00
Ziegler	Brigitte	42:20,00
Horst	Hannelore	42:23,00
Petry	Sigrid	43:05,00
Feyerabend	Maria	44:13,00
Lutz	Ruth	44:15,00
Eckenbach	Ute	44:59,00
Hernsing	Maria	46:19,00
Dittrich	Heidi	48:11,00
Sprenger	Marlies	49:03,00
Schonebeck	Barbara	49:07,00
Buth	Elke	51:00,00
Landfried-Teodoruk	Helga	51:23,00
Ruland	Rike	51:24,00
Loeser	Kerstin	51:32,00
Farke	Ruth	51:34,00
Löchte	Simone	52:49,00
Thonemann	Anne	53:51,00
Hagemann	Beate	55:26,00
Ortlepp	Karin	55:36,00
Pöppe	Cecilia	55:51,00
Teodoruk	Inke	58:56,00
Nathaus	Birgit	59:02,00
Kiesel	Gesine	59:03,00
Claus	Ursula	59:16,00

Schulz	Sunniva	59:33,00
Ringas	Gabi	59:48,00
Herding	Monika	1:00:12,00
Melkonyan	Anusch	1:00:55,00
Beigel	Andrea	1:00:58,00
Reimann	Marita	1:00:59,00
Tewes	Dorothea	1:01:53,00
Caspari	Petra	1:02:24,00
Rüpp	Irmgard	1:03:06,00
Bodenberger	Christiane	1:03:23,00
Sinke	Bärbel	1:03:38,00
Sypiena	Uschi	1:05:37,00
Hanke	Monika	1:09:48,00

## 15 km

Lanwer	Rita	1:01:37,00
Kammer	Eva	1:02:39,00
Holtkötter	Anne	1:06:21,00
Feyerabend	Maria	1:07:22,00
Lutz	Ruth	1:08:40,00
Schonebeck	Barbara	1:12:45,00
Sprenger	Marlies	1:15:51,00
Dittrich	Heidi	1:16:12,00
Pöpke	Cecilia	1:26:48,00
Reimann	Marita	1:32:46,00
Beigel	Andrea	1:33:00,00
Scheipers	Agnes	1:35:41,00
Rüpp	Irmgard	1:35:43,00
Bodenberger	Christiane	1:42:07,00
Sinke	Bärbel	1:42:22,00

## Halbmarathon

Lanwer	Rita	1:27:45,00
Kammer	Eva	1:29:46,00
Horst	Hannelore	1:30:13,00
Ziegler	Brigitte	1:32:20,00
Holtkötter	Anne	1:33:17,00
Feyerabend	Maria	1:37:15,00
Lutz	Ruth	1:40:46,00
Hemsing	Maria	1:45:10,00
Schonebeck	Barbara	1:46:51,00
Dittrich	Heidi	1:48:22,00
Johannes	Ingrid	1:54:34,00
Kamp	Parvin	1:54:52,00
Buth	Elke	1:54:52,00
Sprenger	Marlies	1:54:57,00
Neuer	Mechthild	1:55:48,00
Papenkort	Christa	1:56:26,00
Landfried-Teodoruk Helga		1:57:04,00
Hagemann	Beate	1:58:18,00
Pöpke	Cecilia	2:01:21,00
Lepkowski	Renate	2:03:01,00
Marseille	Simone	2:04:27,00
Ringas	Gabi	2:09:07,00
Wolfgramm	Mechthild	2:09:27,00
Karst	Birgit	2:11:27,00
Farke	Ruth	2:11:29,00
Loeser	Kerstin	2:11:53,00
Löchte	Simone	2:15:01,00
Melkonyan	Anusch	2:15:18,00
Teodoruk	Inke	2:15:42,00
Schulz	Sunniva	2:16:29,00
Reimann	Marita	2:16:39,00
Willamowski	Anne-Kathrin	2:18:06,00
Averdiek	Brigitte	2:18:15,00
Nathaus	Birgit	2:18:37,00
Rüpp	Irmgard	2:19:39,00
Tewes	Dorothea	2:19:39,00
Traud	Annette	2:20:50,00
Heckmann	Brigitte	2:21:04,00
Beigel	Andrea	2:22:41,00
Schulz	Elke	2:24:05,00
Borzyskowski/von Rita		2:27:37,00
Tüllmann	Jutta	2:30:11,00
Kristowiak	Monika	2:32:14,00
Hanke	Monika	2:33:47,00

Barlogie	Christa	2:36:55,00
Horst	Hannelore	1:51:35,00
Ziegler	Brigitte	1:52:15,00
Lutz	Ruth	2:05:39,00
Landfried-Teodoruk Helga		2:37:26,00
Scheipers	Agnes	2:43:23,00
Averdiek	Brigitte	2:44:19,00
Willamowski	Anne-Kathrin	2:46:06,00
Claus	Ursula	2:47:40,00
Schulz	Elke	2:50:43,00
Schulz	Sunniva	2:52:21,00
Tewes	Dorothea	2:52:21,00
Schwarzkopf	Annette	3:04:26,00
Teodoruk	Inke	3:06:22,00

## Marathon

Kammer	Eva	3:02:50,00
Horst	Hannelore	3:10:15,00
Ziegler	Brigitte	3:16:10,00
Holtkötter	Anne	3:29:12,00
Lutz	Ruth	3:34:16,00
Feyerabend	Maria	3:35:49,00
Schonebeck	Barbara	3:48:55,00
Sprenger	Marlies	3:49:21,00
Suwelack	Julia	3:50:48,00
Hemsing	Maria	3:54:05,00
Nienhaus	Christiane	3:57:06,00
Kerkhoff	Hildegard	4:04:39,00
Dittrich	Heidi	4:06:15,00
Löchte	Christel	4:09:02,00
Johannes	Ingrid	4:11:57,00
König	Ute	4:13:27,00
Buth	Elke	4:14:56,00
Hagemann	Beate	4:15:09,00
Pöpke	Cecilia	4:17:36,00
Thonemann	Anne	4:19:04,00
Neuer	Mechthild	4:20:36,00
Kranenburg	Alida	4:22:16,00
Bialas	Tatjana	4:25:32,00
Mecking	Almut	4:25:37,00
Everke-Mecheln	Magdalene	4:26:02,00
Kamp	Parvin	4:27:42,00
Brand	Kirsten	4:28:11,00
Papenkort	Christa	4:29:40,00
Landfried-Teodoruk Helga		4:38:19,00
Dohmann	Angelika	4:38:52,00
Hartkopf	Ulrike	4:39:17,00
Leidiger	Antje	4:39:57,00
Revering	Elisabeth	4:41:15,00
Loeser	Kerstin	4:43:06,00
Ringas	Gabi	4:52:09,00
Schwarzkopf	Annette	4:53:38,00
Herbert	Christine	4:54:21,00
Durynek	Hildegard	4:54:22,00
Wigger	Barbara	4:54:44,00
Teodoruk	Inke	5:11:10,00
Melkonyan	Anusch	5:16:34,00
Sieme	Christa	5:19:05,00
Ring	Doris	5:19:05,00
Rochau	Eva-Maria	5:24:42,00
Sinke	Bärbel	5:27:09,00
Dargel	Brunhilde	5:27:09,00
Beigel	Andrea	5:27:10,00

## 50 km

## 100 km

Dittrich	Heidi	4:54:51,00
Herbert	Christine	14:27:29,2
Dohmann	Angelika	14:27:29,2
Durynek	Hildegard	14:27:29,3
Schwarzkopf	Annette	17:58:01,3

• Jürgen Sieme

## Personalia

### MÄRZ

Herbert	Durynek	01.	
Heinz	Alberty	01.	
Heidi	Dittrich	02.	
Anne-Kathrin	Willamowski	02.	
Anne	Braun	04.	
Tatjana	Bialas	05.	
Stefan	Ranneberg	07.	
Hannah	Holtkötter	08.	
Dragan	Gagic'	09.	
Frohmut	Santo	10.	
Sigrid	Heinzel	10.	<b>50</b>
Christel	Herbert	11.	
Uwe	ter Veen	11.	
Klaus	Bühn	14.	
Rita von	Borzyskowski	15.	
Carsten	Freydank	15.	
Florian	Milden	15.	<b>10</b>
Margret	Scholl	16.	<b>60</b>
Bernhard	Paßlick	16.	
Susanne	Schmitz	20.	
Ulrich	Maurer	21.	
Thomas	Ischner	21.	
Andreas	Beßeling	22.	
Dagmar	Großmann	23.	
Helmut	Neuhaus	24.	
Ulrich	Budde	26.	
Beate	Hagemann	26.	
Norbert	Mühlenkord	27.	
Christa	Ruten	30.	
Heike	Frerick	30.	

### APRIL

Josef	Hillebrand	01.	
Almut	Mecking	02.	
Timo	Kellmann	03.	
Sylvia	Prinz	03.	
Rolf	Rosema	04.	
Christiane	Ratermann	04.	
Christiane	Bennink	05.	
Karen	Schulze Isfort	05.	<b>60</b>
Rolf	Kielhorn	06.	
Petra	Benz	09.	
Erich	Rührup	10.	
Hans	Daldrop	11.	
Ursula	Saß	13.	
Ernst-August	Vogedes	14.	<b>70</b>
Brigitte	Averdiek	14.	

Kirsten	Brand	14.	
Reinhard	Zumdick	16.	
Petra	Caspari	18.	
Thomas	Stöber	18.	
Arno	Zubrägel	18.	
Martin	Kanne	19.	
Rike	Ruland	19.	
Horst	Verspohl	20.	
Udo	Kristowiak	20.	
Ulrike	Heseker	20.	
Lena	Grawe	21.	
Marita	Schilling	22.	
Christa	Wolgast-Azouz	22.	
Heinz	Robbers	22.	
Marcus	Averbeck	24.	
Markus	Ischner	25.	<b>30</b>
Michael	Sippel	25.	
Annelie	Beckmann	25.	
Annette	Traud	26.	
Karl-Josef	Hilger	26.	
Anna	Vogt	28.	
Tilman	Völkert	28.	
Ingo	Huesker	29.	
Anke	Fröhlich	29.	

### MAI

Wolfgang	Klaiber	01.	
Beate	Schulze	02.	
Rainer	Schulte	04.	
Christian	Jabs	04.	
Gerlinde	Lenger	05.	
Thomas	Homann	06.	
Michael	Geske	07.	
Bernd	Huesker	08.	
Hannelore	Horst	08.	
Richard	Mol	08.	
Rainer	Uetz	08.	
Detlef	Bärhold	09.	
Stefan	Priess	09.	
Cecilia	Pöpke	09.	
Lars	Haußer	10.	
Jutta	Frenzel	11.	
Christoph	Haecker	13.	
Monika	Hanke	13.	
Lara	Wiefermann	14.	<b>10</b>
Ulrich	Baumheuer	15.	
Renate	Lepkowski	16.	
Bernd	Kühnel	16.	

Heiner	Kröger	16.
Manfred	Ritter	17.
Andreas	Nergenaus	19.
Klaus	Becker	20.
Peter	Ingenbleek	20.
Martin	Stahlberg	20.
Benedikt	Vennemann	21.
Dieter	Sternberg	23. <b>40</b>
Petra	Grabe/von Vogt	23.

Jürgen	Janutta	24.
Dirk	Fahrenhorst	24.
Martin	Obst	25.
Theo	Lauhoff	26.
Ludger	Koch	26.
Ursula	Hoja	26.
Helmuth	Eiken	28.
Melanie	Dreier	28.
Hinz	Völkert	30.

**Gelesen in  
„kaufen und sparen“**

## LSF-Marathoni mit Flügeln

Jürgen Sieme feiert 50. Geburtstag

„MÜNSTER. Der Mitbegründer und Geschäftsführer des Münster-Marathons feierte gestern seinen 50. Geburtstag. Für wie ein Tyrannschub, dessen Motto steht auf dem Münsteraner za. Denn Laufen ist sein Hobby. So tut es nicht Wunder, dass er zudem noch als Sportvert bei den Laufsportfreunden (LSF) tätig ist. Bei diesen vielen ehrenamtlichen Aktivitäten ist dies Münsteraner in den vergangenen Jahren noch nie die Luft ausgegangen. Und als ob das noch nicht reicht, nicht er im DLFV-Verband und im German-Road-Runners-Club mit. Kein Wunder, dass er bei seinen Laufpartnern im LSF als „König“ bezeichnet wird. Und so fliegt er als selbstiger von Aufgabe zu Aufgabe. Ach, und Zeit zum Laufen findet der Marathoni auch noch. Sei es beim Hiltruper

Lauffest oder bei den großen Events wie dem Marathon in Berlin, Hamburg, Köln, Frankfurt, Duisburg, Kassel und Steinfurt. Außerdem glänzte er beim Präsidatlauf Osnabrück-Münster, dem Schmalstund rund um Münster, der Null – einem 50-Kilometer-Berglauf bei Osnabrück – oder dem Six-day eines 140-Kilometer-Lauf in Teutoburger Wald.

„Diese wunderbare Synthese zwischen aktiver sportlicher Leistung, Engagement im Verein und von Familie und Beruf, das können nur Könige“, sind sich die Laufpartnern vom LSF sicher. Und so schicken sie ihrem Sportvert einen himmlischen Geburtstagsgruß und dass ihnen Engel weiterhin Flügel wachsen, die ihn sicher ins Ziel tragen. Denn schließt sich die Redaktion gem an. (EMG)



**Doppelparty  
bei Helga  
und  
Hildegard:  
Die  
Feier-  
gesellschaft  
ist be- und  
verzaubert.**



## Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder:

Sven Penaat, SimonRath, Birgit Böckmann, Christopher Milden, Bernd Polhuis, Dieter Lammers, Martin Pöttker, Rike Ruland, Werner Fritsche, Martin Stahlberg, Bärbel Mecklenbrauck, Wolfgang Müller, Anke Leßmann, Klaus Bühn, Frank Ludwig, Stefan Ranneberg, Eberhard Nutsch, Sven Kentrup, Rolf Strate, Michaela Thier, Hallvard Pinz

• Jürgen Sieme

## Resultate

### WER LIEF WO?

<u>26.07.03 Davos Marathon</u>						
Christel Löchte	6:23:35			Rita Lanwer	1:28:36	1. W45
Annette Schwarzkopp	6:38:28			Horst Schulz	2:07:27	
Klaus Ehling	6:38:29			Hans-Jürgen Wolfgramm	2:19:36	
				Mechthild Wolfgramm	2:19:37	3. W50
				Dorothea Tewes	2:19:39	3. W55
<u>16.08.03 Schilthorn Halbmarathon</u>				Sunniva Schulz	2:19:40	4. W50
Annette Schwarzkopp	4:06:01					
				<u>23.11.03. Florenz Marathon</u>		
<u>20.09.03 Duisburg 5 km</u>				Dieter Rosenbaum	3:33:51	
Bernhard Kreienbaum	20:54	1. M60				
				<u>23.11.03 Zypern Marathon</u>		
<u>03.10.03 Güstrow 10 km</u>				Gottfried Schäfers	3:25:12	2. M65
Gottfried Schäfers	48:40	1. M65		Reinhard Zumdick	3:29:36	
				<u>29.11.03 Arolsen Marathon</u>		
<u>04.10.03 Waren 10 km</u>				Bernd Huesker	3:22:34	8. M50
Gottfried Schäfers	42:31	1. M65		Thomas Braun	3:43:49	
				Manfred Otto	3:43:50	
<u>19.10.03 Palermo Marathon</u>				Hans-Werner Stöcker	3:52:06	
Gottfried Schäfers	3:23:25	1. M65		Winfried Tillmann	3:59:17	
				Bodo Bruder	4:33:34	7. M65
<u>26.10.03 Herford 10 km</u>				Ludger Koch	4:35:26	
Gottfried Schäfers	43:49	3. M65				
				<u>29.11.03 Mesum, 10 km</u>		
<u>02.11.03 Verl Halbmarathon</u>				Rita Lanwer	40:10	1. W45
Michael Holtkötter	1:25:41	8. M45		Reinhard Schröder	40:34	5. M50
Anne Holtkötter	1:33:17	2. W45		Anne Holtkötter	41:51	2. W45
Stefan Lammers	1:38:32			Michael Holtkötter	41:52	
				Maria Hensing	46:19	2. W40
<u>02.11.03</u>				Ulrich Badde	48:08	
<u>25 km</u>				Werner Driese	48:09	
Bernd Huesker	1:48:32	5. M50		Uwe Veen/ter	53:02	
Stanislav Bartusiak	1:49:13	6. M50				
Brigitte Ziegler	1:52:15	1. W50		<u>30.11.03 Bertlich</u>		
Andreas Nergenaus	1:56:38			<u>7.5 km</u>		
Ruth Lutz	2:05:39	2. W50		Bernhard Kreienbaum	31:48	1. M60
<u>50 km</u>				Ulrich Maurer	41:19	8. M45
Michael Geske	3:55:32			<u>15 km</u>		
Thomas Braun	4:17:38			Eva Kammer	1:02:39	
Wilhelm Thonemann	4:42:04			Dieter Korte	1:05:39	2. M55
Heidi Dittrich	4:54:51	3. W50		Oliver Hasenkamp	1:31:08	
Jürgen Sieme	5:06:24			<u>Halbmarathon</u>		
Georg Wetterau	6:09:25			Stanislav Bartusiak	1:29:13	1. M50
				Gottfried Schäfers	1:34:16	1. M65
<u>02.11.03 New York Marathon</u>				Maria Feyerabend	1:41:56	2. W45
Hildegard Kerkhoff	4:10:13			Heinz Hoveling	1:49:30	8. M55
Magdalene Everke-Mecheln	4:55:48			Erich Rührup	1:56:51	
Hildegard Durynek	4:55:50			Joachim Lorek	1:56:51	
Christine Herbert	4:59:54			Helmuth Eiken	1:56:52	
				Renate Lepkowski	2:03:01	1. W55
<u>08.11.03 Werl 10 km</u>				<u>30.11.03 Basel 10 km</u>		
Anne Holtkötter	43:01	1. W45		Matthias Pröbsting	33:55	
Michael Holtkötter	43:02	7. M45		<u>06.12.03 Dülmen</u>		
				<u>5 km</u>		
<u>15.11.03 Oberaden 10 km</u>				Rita Lanwer	19:33	1. Ges.
Gottfried Schäfers	42:25	2. M65		Andreas Nergenaus	19:59	2. M50
Heinrich Dörries	47:45	5. M65		Heidi Dittrich	24:07	1. W50
				<u>10 km</u>		
<u>16.11.03 Shanghai Marathon</u>				Andreas Nergenaus	47:04	8. M50
Heiner Cloppenburg	3:54:30			Heinrich Dörries	48:00	2. M65
				Oliver Hasenkamp	59:31	
<u>22.11.03 Essen Halbmarathon</u>						
Andreas Clausing	1:25:28	6. M40				

<u>06.12.03 Steinfurt 10 km</u>					
Reinhard Zumdick	39:04	1. M40	Ute Eckenbach	44:59	4. W35
<u>07.12.2003 Hamm 10 km</u>			Josef Niehoff	45:37	
Andreas Clausing	39:11	5. M40	Johannes Horst	46:41	4. M55
Gregor Hensen	44:54		Stefan Werding	47:11	
<u>14.12.03 BorgholzhausenCross 16 km</u>			Dieter Feldhaus	47:47	
Stanislav Bartusiak	1:10:52	7. M50	Jürgen Onasch	48:17	
Gottfried Schäfers	1:15:15	1. M65	Gerd Jahn	48:27	
<u>15.11.03 Bergkamen 10 km</u>			Ruth Lutz	48:35	
Stanislav Bartusiak	40:53	6. M50	Ulrich Budde	48:50	
<u>21.12.03 Estavayer-le-Lac 8 km</u>			Dieter Rohloff	49:01	
Andreas Clausing	33:30		Marlies Sprenger	49:03	3. W45
<u>27.12.03 Hamburg Marathon</u>			Jürgen Kallerhoff	49:39	
Michael Drewes-Kuhlmann	4:06:13	2. M40	Klaus Neufend	49:47	
<u>31.12.03 Osnabrück 10 km</u>			Jürgen Schmitz	50:14	
Andreas Clausing	37:53		Achim Wahle	50:19	
<u>31.12.03 Münster 5 km</u>			Bernd Polhuis	50:33	
Ewald Fikus	18:53	2. M40	Heinz Hengefeld	50:56	1. M65
Hans Reimann	19:00	2. M50	Rike Ruland	51:24	6. W45
Werner Fritsche	19:56	4. M40	Uwe Veen/ter	51:32	
Markus Dombrowski	20:06	6. M40	Kerstin Loeser	51:32	5. W40
Bernhard Kreienbaum	20:16	1. M60	Jürgen Breforth	51:54	
Winfried Tillmann	20:42	6. M50	Simone Löchte	52:49	
Brigitte Ziegler	20:48	1. W50	Andreas Volbracht	53:05	
Christian Jabs	21:31		Bernhard Lauhoff	53:21	
Hans Schulze Schwienhorst	21:47	6. MSB	Thorsten Spitta	53:48	7. M60
Maria Feyerabend	21:59	3. W45	Richard Mol	55:34	
Theo Lauhoff	22:06		Georg Wennekens	55:47	
Heinz Hoveling	23:26	7. M55	Karin Orltepp	56:35	
Simon Rath	23:30	7. MSC	Rolf Ottensarend	56:35	
Georg Wennekens	24:17		Rudi Völlering	57:28	9. M60
Christine Herbert	25:02	5. W45	Dieter Raestrup	57:59	
Klaus Lietzow	25:37	3. M65	Birgit Nathaus	59:02	
Markus Jaensch	25:53		Gesine Kiesel	59:03	
Karin Grawe	26:35	2. W30	Oliver Hasenkamp	59:43	
Mechthild Wolfram	27:09	3. W50	Monika Herding	1:00:36	
Petra Benz	27:17	9. W35	Petra Caspari	1:02:24	
Ulrich Maurer	27:18		Jürgen Gottszky	1:02:39	
Walter Blume	28:29	5. M65	Uschi Sypiena	1:05:37	
Anke Leßmann	28:40		<u>5 km Walking</u>		
Brunhilde Dargel	28:41		Arne Fischer	29:48	1. M35
Ulrike Deppe	31:19	6. W50	Florenz Plassmann	32:18	1. M65
Rudolf Heymer	36:30		Monika Kristowiak	34:01	1. W60
<u>10 km</u>			Udo Kristowiak	36:20	1. M60
Matthias Pröbsting	33:19	3. Ges.	Gisela Hoischen	36:30	1. W55
Reinhard Zumdick	39:24	6. M40	Ludwig Dornseif	38:07	2. M65
Udo Twelkemeier	39:44	7. M40	Kornelia Sommerfeld-Poell	39:51	8. W45
Rita Lanwer	40:08	3. Ges.	Bärbel Mecklenbrauck	46:31	
Gregor Veauthier	41:42		Marleen Watty	48:40	4. W60
Bernd Huesker	42:37	5. M50	<u>31.12.03 Gütersloh 10 km</u>		
Hannelore Horst	44:05	1. W50	Gottfried Schäfers	43:09	2. M65
Klaus Ehling	44:17		<u>01.01.04 Ratingen 10 km</u>		
Wolfgang Klaiber	44:19		Michael Geske	39:39	
Frank Schleicher	44:37		<u>04.01.04 Kevelaer Marathon</u>		
			Gottfried Schäfers	3:18:59	1. M65
			<u>11.01.04 Bönen 10 km</u>		
			Heinrich Dörries	48:34	6. M65
			<u>11.01.04 Egmond an Zee/NED, Halbmarathon</u>		
			Gottfried Schäfers	1:38:40	3. M65

# SURFZEIT

Das Leben ist zu kurz, um es mit der Suche (im Internet) zu verbringen. Diese kleine Kolumne soll euch zukünftig regelmäßig begleiten. Sie gibt Hinweise auf Online-Angebote rund um das Thema Laufen.

Warum? Das Internet ist das Informationsmedium Nummer 1, was Laufsportveranstaltungen angeht. Kaum ein Lauf ohne eigenen Internetauftritt, kein Marathon mehr ohne Online-Anmeldung. Aber nicht nur das: Neben dem Studium der Lauf-literatur steht das Internet vorne an, um sich über Trainingspläne, Ernährungs- und Gesundheitstipps, Renntaktik u.v.m. zu informieren. Die „Surfzeit“ soll sowohl den Laufeinsteiger als auch den erfahrenen Läufer ansprechen. Unter beiden Gruppen finden sich Interneteinsteiger- und -profis. Es bleibt also nicht aus, dass der eine oder andere auf Altbekanntes trifft.

Es ist Winterzeit und das macht den Weg frei für gleich drei Themen: Wintermüdigkeit, Winterspeck und Wettkampfplanung. Und wie leicht zu erkennen ist, hängen alle drei unmittelbar zusammen. Der Winter-Weihnachtsspeck muss weg. Aber es ist kalt und dunkel und was heißt hier „Wir laufen bei jedem Wetter“ und „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“! Ich laufe nicht bei jedem Wetter. Und meine Kleidung ist optimal. Aber meine Motivation am Boden. Heute nehme ich mir eine Auszeit und lese lieber in der neuen Laufzeitschrift den investigativen Bericht über Sport-BHS oder die neuesten Funktionsjacken. Da quäl ich mich schon genug. Schlechtes Gewissen dabei? Da hilft nur noch eins: STRUNZ.COM! Ein Blick auf das gemeißelte Lächeln dieses Lauf(medien-)papstes treibt einen automatisch vor die Tür. Schlimmer kann das Wetter auch nicht sein! Damit sind bereits zwei Punkte abgearbeitet, denn mit dem angemessenen Lauftempo fallen die Pfunde mehr oder weniger von selbst. Merke also: STRUNZ.COM ansehen und es läuft fast von selbst.

Nun das Thema Wettkampfplanung, es beinhaltet zwei Aspekte: 1. Wo laufen? 2. Was (will sagen wie schnell) laufen? Werft also einen Blick auf verschiedene Angebote, die Lauftermine und Laufberichte bereit halten:

## 1. Wann und wo? Termine

[www.lauftreff.de/laeufer/laufkalender.html](http://www.lauftreff.de/laeufer/laufkalender.html)

[www.marathon.de](http://www.marathon.de) (Marathonveranstaltungen)

[www.laufkalender-online.de](http://www.laufkalender-online.de) (Bereich FLVW)

[www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de) (bundesweite Termindatenbank für Volksläufe)

## Wann und wo? Berichte

[www.laufreport.de](http://www.laufreport.de) (Berichte aus allen Regionen und über alle Längen)

[www.steppenhahn.de](http://www.steppenhahn.de) (ultra-lastig)

[www.laufen-aktuell.de](http://www.laufen-aktuell.de) (bunte Mixtur)

[www.laufspass.com/laufberichte/index.htm](http://www.laufspass.com/laufberichte/index.htm) (auch über Abenteuerläufe)

## 2. Was/Wie schnell?

[www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com) (Trainingspläne von 10 km bis Marathon)

[www.laufטיפps.de](http://www.laufטיפps.de) (Pläne für „blutige Anfänger“)

[www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de) (Marathonpläne für 2:50 h bis 4:30h)

[www.laufטיפps.de/laufftagebuch.htm](http://www.laufטיפps.de/laufftagebuch.htm)

[www.laufspass.com/rueckwaertslaufen.htm](http://www.laufspass.com/rueckwaertslaufen.htm) (wie der Link schon sagt)



Und schließlich denken einige beim Thema Wettkampfplanung an ihren nächsten oder übernächsten Marathon. Schon wieder nach Berlin oder Köln? In diesem Jahr bieten sich einige neue Alternativen, denn: Der Marathonboom geht weiter, scheinbar grenzenlos. Und da es auch im Bereich Laufen wie im wahren Leben um Marktpositionen, Diversifizierung und all das andere Marketing-Deutsch geht, brüten die Veranstalter so einiges aus: Auf den Dämmermarathon lässt der nächste den Vollmondmarathon folgen und - wen wundert's - natürlich lässt sich auch das noch steigern: Machen wir doch gleich einen Mond-Marathon.

Und natürlich braucht jede Stadt seinen Marathon, und jedes Auental (nein, nicht Auenland). Und wenn mir einer nicht reicht, mach ich gleich zwei, einen rechts und einen links des Rheins. Mal sehen, wer den größeren Zuspruch erhält.

Für alle Marathonsammler und Reiselustigen hier nun eine Auswahl von neuen Marathons 2004/2005 und etwas später:

- 28.03.2004:** [www.marathon-freiburg.com](http://www.marathon-freiburg.com)  
**25.04.2004:** [www.salzburgmarathon.at](http://www.salzburgmarathon.at)  
**02.05.2004:** [www.nuernberg-marathon.net](http://www.nuernberg-marathon.net)  
**15.05.2004:** [www.marathonmannheim.de](http://www.marathonmannheim.de)  
**13.06.2004:** [www.potsdamer-schloesser-marathon.de](http://www.potsdamer-schloesser-marathon.de)  
**31.07.2004:** [www.vollmondmarathon.de](http://www.vollmondmarathon.de)  
**22.08.2004:** [www.elypso-marathon.com](http://www.elypso-marathon.com) (nicht Calypso!)  
**01.09.2004:** [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)  
**17.10.2004:** [www.bottwartal-marathon.de](http://www.bottwartal-marathon.de)  
**24.10.2004:** [www.marathon-pdm.com](http://www.marathon-pdm.com)  
**13.11.2004:** [www.zeiler-waldmarathon.de](http://www.zeiler-waldmarathon.de)  
**19.06.2005:** [www.loreley-marathon.de](http://www.loreley-marathon.de)  
[www.mond-marathon.com](http://www.mond-marathon.com)

Gute Reise und auf WWWiederseh'n.

Alle Links auch im Internet unter [www.lsf-muenster.de/surfzeit](http://www.lsf-muenster.de/surfzeit)

Feedback an [surfzeit@lsf-muenster.de](mailto:surfzeit@lsf-muenster.de)

• *Stefan Lammers*

## Impressum

**Herausgeber:** Laufsportfreunde Münster e.V., Pf 4822, 48027 Münster, [www.lsf-muenster.de](http://www.lsf-muenster.de)  
Verantwortlich für den Inhalt:

**Die Redaktion:** Anne Holtkötter ([holtkoetter@fh-muenster.de](mailto:holtkoetter@fh-muenster.de)),  
Helga Landfried-Teodoruk ([Helga.Landfried-Teodoruk@gmx.de](mailto:Helga.Landfried-Teodoruk@gmx.de)),  
Marlies Sprenger ([sprenger-muenster@t-online.de](mailto:sprenger-muenster@t-online.de)),  
Julia Suwelack ([juliasuwelack@aol.com](mailto:juliasuwelack@aol.com))

**Fotos:** Titel: Julia Holtkötter, Innenteil: Josef Budde (S. 4 Mitte), Julia Holtkötter (S. 3, 4 ob. und un., S. 6), Hans-Dieter Mecheln (S. 14-17), Peter Samulski (S. 29)

### 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“: 15. April 2004.**

**START**

**Februar**

*Meldeschluss*

28. Vreden \* Volkslauf 10 km, Halbmarathon

**März**

7. Haltern-Flaesheim Volkslauf, 5km, 10 km, 20 km  
 13. Münster \* 9. LSF Straßenlauf 3km, 5km, 10 km,  
 Halbmarathon (Kreismeisterschaft)  
 14. Siegburg \* Deutsche Meisterschaft Halbmarathon *18.02.2004*  
 20. Steinfurt \* Steinfurt Marathon  
 27. Saerbeck \* Halbmarathon  
 28. Haltern/Sythen Westf. Meister 10 km *12.03.2004*  
 28. Gütersloh Volkslauf 5 km, 10 km, Halbmarathon

**April**

4. Harsewinkel Volkslauf 5km, 10km, Halbmarathon  
 4. Bertlich \* Halbmarathon-Meeting  
 4. Kienbaum \* DM 100 km 08.03.2003  
 4. Losser/NED \* 5 km, 15 km, 25 km  
 10. Paderborn \* Halbmarathon, 10 km  
 17. Gronau \* DLV-Lauf 1 km (Schüler), 3,2 km, 10 km  
 25. Dortmund \* Ruhr-Marathon  
 25. Hamburg Marathon  
 25. Bielefeld Hermannslauf, Jogginglauf 30 km  
 25. Münster \* # „Rund um den Allwetterzoo“, 5 km, 10 km *17.4.2004*  
 30. Nordkirchen \* Dorflauf 1km (Schüler), 5 km u. 10 km

**Mai**

2. Hannover \* Marathon DM *28.03.2004*  
 7. Emsdetten \* # Straßenlauf 3 km, 10 km, Halbmarathon *02.05.2004*  
 8. Hamm \* Frauenlauf 10 km  
 15. Harsewinkel 5 km, 10 km  
 16. Enschede \* Twente-Marathon  
 20. Beckum Marathon-Staffellauf  
 31. Kirchlind \* 5 km, 10 km, Halbmarathon

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

**ACTIVE**  
**SPORTSHOP**

LEX LaufExperten

Active Sportshop GmbH  
Ludgeriplatz 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

# 9

## ■ LSF-Straßenlauf

### 13. März 2004

5 km 11.55 Uhr

10 km 12.40 Uhr

21,1 km 14.00 Uhr

3 km (Schi/Sch) 13.40 Uhr

5-km-Walking 12.00 Uhr

5-km-Firmenlauf 16.30 Uhr

Start und Ziel: Sportanlage Sentruper Höhe

Anmeldung und Info: [www.lsf-muenster.de](http://www.lsf-muenster.de)