

ZWISCHENZEIT

August 2008 • 18. Jahrgang • Nr. 73 • www.lsf-muenster.de



In dieser Ausgabe:

- _ Brooks-CityRun in zweiter Auflage*
- _ TorTour de Ruhr*
- _ 20-Stunden-Lauf*



7. VolksbankMünsterMarathon

Laufen aus Leidenschaft

Start 14.09.2008, 9.00 Uhr

vor dem Schloss am Hindenburgplatz

+ 3. [buw]Staffelmarathon

Zieleinlauf: auf dem historischen Prinzipalmarkt

Organisationsbeitrag: 35 EUR (bis 15.02.2008)

Finisher-Shirt, Finisher-Medaille, Film auf DVD im

Organisationsbeitrag enthalten

Nachmeldung: 13.09.2008, 16.00 Uhr

Zahlung: einmalige Einzugsermächtigung oder

Verrechnungsscheck



Infos/Anmeldung

Münster Marathon e.V.

Coelsterstraße 45 | 48147 Münster

Telefon: 0251 9277200

info@volksbank-muenster-marathon.de

www.volksbank-muenster-marathon.de

Neue Streckenrekorde durch Kemboi und Pfeiffer

Zwei neue Streckenrekorde, Superstimmung, perfekte Organisation und strahlender Sonnenschein lautete das erste Fazit beim 2. Brooks-Münster-City-RUN (6. Juli). Das Veranstaltungskonzept, am Sonntagabend in Münsters Innenstadt einen 10-km-Lauf mit dem Ziel am beliebtesten Platz der Stadt, dem Prinzipalmarkt, anzubieten, ist aufgegangen.

In diesem Jahr übernahm gleich nach dem Start des Hauptlaufes der erst 18-jährige Barnabas Kiplagat Kemboi die Spitze des Feldes. Der Kenianer, mit einer Bestzeit von 29:43 Minuten angeeizt, wollte unbedingt den alten Streckenrekord von 30:23 Minuten unterbieten, schließlich waren neben den Sieg- auch Geldprämien für neue Streckenrekorde ausgelobt. Angefeuert von den vielen Zuschauern setzte er sich schnell von den Konkurrenten ab und absolvierte den Fünfeinhalb-Rundenkurs sehr gleichmäßig. Kemboi erreichte in Siegerpose und mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht die Ziellinie nach 30:14 Minuten. Sichtlich zufrieden war auch Ansgar Varnhagen vom Brooks-Running-Team, der nach 32:28 Minuten vor dem für den ESV Münster startenden Pascal Hille (33:51) ins Ziel kam. Das Resümee des schnellsten Münsteraners lautete: „Die Kulisse war genial und der Lauf hat Spaß gemacht.“

Ilona Pfeiffer vom LC Solbad Ravensberg und Deutsche Marathonmeisterin von 2007 tat es dem Kenianer gleich. Auch sie übernahm von Anbeginn die Spitze des Frauenfeldes und verteidigte diese souverän bis ins Ziel. Dort hatte sie ihren Vorsprung so weit ausgebaut, dass sie sich für die letzten Meter sichtlich Zeit nahm. Es sah aus, als würde sie jeden einzelnen Schritt inmitten der jubelnden Menge genießen. Nach 37:27 Minuten stoppten die Uhren für Ilona Pfeiffer. Damit war der Streckrekord des Vorjahres

von 38:43 Minuten deutlich unterboten. Um den zweiten und dritten Platz im Frauenfeld entwickelte sich ein spannendes Rennen zwischen Felicitas Vielhaber vom Tusem Essen und die für den ESV Münster startende Nina Schüler. Schüler war am Vortag noch über 5.000 m bei den Deutschen Meisterschaften in Nürnberg mit 17:00,10 Minuten neue persönliche Bestzeit gelaufen. Sie hatte naturgemäß schwere Beine und lief schließlich hinter Vielhaber (37:57) in 38:09 Minuten ins Ziel. Dennoch war sie hoch zufrieden, schließlich ist das Laufen in Münsters Innenstadt etwas Besonderes.

Vor dem Hauptlauf wurde ein 1-km-Lauf für Schülerinnen und Schüler neu ins Programm genommen. Eine gewisse Skepsis gab es bei den Organisatoren schon, ob denn von diesem Angebot auch Gebrauch gemacht würde, schließlich lag der Lauftermin schon in den Sommerferien. Knapp 70 Nachwuchsläufer standen dann an der Startlinie, wahrlich kein schlechtes Meldeergebnis. Bei den Jungen siegte der zwölfjährige David Veauthier aus unserem Verein in 3:23 Minuten und bei den Mädchen Marie Hümb's (AS Neukirchen-Vluyn) in 3:49 Minuten. Allerdings musste der Start etwas verzögert werden. 21 Mädchen und Jungen von den Lauffreunden Bönen hatten zu spät die Startunterlagen abgeholt und wohl die Entfernung zum Start unterschätzt. Die anderen Kinder, die schon an der Startlinie standen, zeigten sich geduldig, bis dann mit sieben Minuten Verspätung die Bürgermeisterin Karin Reismann den Startschuss abgab. Sie selbst, eine begeisterte Läuferin, ging dann über 10 km an den Start. Begleitet wurde sie von zwei Läuferinnen der Laufsportfreunde.

Nach der ausgezeichneten Premierveranstaltung des Vorjahres scheint der Brooks-Münster-City-RUN auf dem richtigen Weg zu

LSF-STRASSENLAUF

sein, sich im großen Veranstaltungsangebot zu etablieren. Maßgeblich tragen dazu die schöne Strecke mit dem Ziel in Münsters „Guter Stube“, dem Prinzipalmarkt, und die vielen anfeuernden Zuschauer bei. Aber auch die attraktiven Preise des Titelsponsors für die ersten drei aller Altersklassen und eine reibungslose Organisation runden das positive Bild ab.

Unser Verein organisiert nunmehr mit dem Brooks-Münster-City-RUN, dem LSF-Strassenlauf, dem LSF-Walking-Day und dem Galeria-Kaufhof-Silvesterlauf vier hochkarätige Veranstaltungen mit mehr als 5.000 Teilnehmern in Deutschlands bester Läuferstadt, wie das Fachmagazin Runner's World bei einer großen Untersuchung in der Februarausgabe des Jahres 2008 festgestellt hatte. Nicht mitgezählt ist dabei das große

Engagement beim Münster-Marathon. Dass diese vielfältigen Aufgaben Jahr für Jahr so gut gemeistert werden, ist schon toll und keineswegs selbstverständlich.

Der Brooks-Münster-City-RUN ist mit den sensiblen Rahmenbedingungen in der Innenstadt eine besondere Herausforderung für den Verein, die Organisatoren und die vielen Helfer. Ihnen gebührt, wie immer, der große Dank. Nicht minder fällt der Dank aber auch für die Unterstützung durch die Stadt Münster und die Sponsoren aus. Ohne diese Partner wäre diese Veranstaltung nicht durchführbar.

*> Michael Holtkötter
im Namen des Orgateams*



Eine Bustour gefällig?

Auch im kommenden Jahr finden die Deutschen Marathonmeisterschaften in Mainz statt. Damit wird diese Meisterschaft dann das dritte Jahr in Folge in dieser Stadt sein. Da der Termin mit dem 3. Mai feststeht, kann man langfristig dafür planen.

Der Vorstand erwägt, dafür eine Bustour zu organisieren. Abfahrt könnte am Samstagvormittag, die Rückfahrt am Sonntagnachmittag sein.

Hiermit soll zunächst der Bedarf abgefragt werden, denn es müssten zwischen 20 und 30 Mitfahrer werden, die an der Meisterschaft teilnehmen wollen. Natürlich würden sich im Bus auch ein paar Plätze für mitreisende Fans finden lassen oder für solche Vereinsmitglieder, die in Mainz Interesse an dem attraktiven Halbmarathon hätten, der parallel zum Marathon ausgetragen wird. Hier sei jedoch angemerkt, dass der Halbmarathon frühzeitig, schon im Oktober/November des Vorjahres, also diesen Herbst, erfahrungsgemäß ausgebucht ist.

Die in einem vertretbaren Preissegment angesiedelten Hotelbetten sind in Mainz in Start- und Zielnähe nicht so reichlich, so dass es sinnvoll ist, sich frühzeitig darum zu kümmern. Der Vorstand wäre sehr daran interessiert, möglichst schnell, am besten bis Ende September, eine Rückmeldung von möglichen Interessenten an einer Bustour zu den Deutschen Marathonmeisterschaften zu erhalten. In der nächsten Ausgabe der Zwischenzeit könnte dann eine erste Zwischeninformation erfolgen.

Der Vorstand denkt über eine zweite Bustour für Herbst 2009 nach.

Die Mailadresse für Interessenten lautet: bustour@lsf-muenster.de

Deutsche und Westdeutsche Meisterschaft im 10-km-Straßenlauf

Am 13. September finden die Deutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Karlsruhe und am 20. September die Westdeutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Wegberg statt. Der Meldeschluss beim Landesverband ist der 1. beziehungsweise 2. September. Das bedeutet, dass Ihr Eure Meldung, falls Ihr starten wollt, bis allerspätestens 30. August an mich senden müsst. Zu Eurer Meldung schickt mir bitte Eure Chipnummer mit. Ich habe keine komplette Liste mit allen Chipnummern von Vereinsmitgliedern.

Die Meisterschaften sind auch für die Altersklassen ausgeschrieben sowie für die Mannschaftswertungen.

Bei den Deutschen Meisterschaften setzen sich die Mannschaftswertungen so zusammen:

Mannschaftswertung Männer:

Männer-Hauptwertung (M20 – M49), Junioren (M20 – M22), Senioren (M40, M45, M50, M55, M60)

Frauen-Hauptwertung (W20 – W70), Juniorinnen (W20 – W22), Seniorinnen (W35 – 40, W45 und älter)

http://www.lg-karlsruhe.de/index.php?article_id=132

Bei den Westdeutschen Meisterschaften werden die Mannschaften wie folgt gewertet:

MJB, MJA, Männer, Junioren, M 30/35, M 40/45, M 50/55, M 60 und älter; zusätzlich Gesamtwertung männlich (alle Klassen); WJB, WJA, Frauen, Juniorinnen, W 30/35, W 40/45, W50 und älter; zusätzlich Gesamtwertung weiblich (alle Klassen).

Wer Interesse hat zu starten, sollte auch immer eine mögliche Mannschaftswertung im Auge behalten.

> *Michael Holtkötter*

Premiere: die 20-Stunden-Staffel

Riesenstimmung an der Sentruper Höhe zum Vereinsjubiläum

Neben einem Festakt, der bereits im März stattfand, sollte unser 20-jähriges Vereinsjubiläum auch mit einem sportlichen Ereignis gefeiert werden. So entstand die Idee, eine Staffel auszuschreiben, die 20 Stunden lang laufen und dabei so viele Kilometer wie möglich absolvieren sollte. Die Idee ist im weiteren Umkreis einmalig, für den Verein war diese Form der Veranstaltung eine Premiere. Bei herrlichem Laufwetter (warm und sonnig, später leicht bedeckt) fiel am Samstag gegen 16.00 Uhr der Startschuss. 20 Staffeln waren vorgesehen, schließlich fanden 15 Staffeln – überwiegend aus Läufern des eigenen Vereins gebildet –, ein Duo und ein Einzelläufer, also insgesamt 17 Teams den Weg zur Sentruper Höhe. Einige Teams hatten für die Nacht Zelte aufgestellt, es gab Freigetränke, abends wurde gegrillt, morgens wurde ein umfangreiches Frühstück serviert. Außerdem sorgte ein großer Fernseher mit Olympiaübertragung für Kurzweil bei den nicht engagierten Staffelmittgliedern. Am Abend tauchten große Flutlichtstrahler, die um den Sportplatz herum aufgestellt wurden, den Platz in wunderschönes Licht, so dass die Läufer auch ohne Lampe laufen konnten. Die Teams gingen mit unterschiedlichen Erwartungen an den Start. Die Marathon-Trainingsgruppe von Markus Ischner stellte dabei nicht nur die schnellsten Läufer, sondern auch die beste Taktik. Statt einzelne Läufer über lange Strecken laufen zu lassen, wurde im Stile eines Intervalltrainings nach jeweils 800 m gewechselt. Schnell stellte sich heraus, dass diesem Team der Erfolg nicht zu nehmen war. Spannend war nur noch die Frage, ob die 300-km-Marke geknackt werden könnte. Fünf Minuten vor Ablauf der 20 Stunden schaffte Ludger Pösentrup dann die 750. Bahn, am Ende standen 302,4 km für die Siegerstaffel. Die Differenz zur zweitplatzierten „Vorstandsstaffel“ betrug am Ende fast genau 60 km. Andere Staffeln waren ebenfalls sehr erfolgreich unterwegs. Gleich sieben weitere

Teams schafften mehr als 200 km. Auch eine reine Walking-Staffel schlug sich wacker. Am Schluss fehlte diesem Team nur eine Bahn zur Vollendung der 150 km. Norbert Fasel, der als Einzelläufer am Start war, versuchte ruhig und kräfteschonend zu laufen. In den Morgenstunden brach er nach 116 km ab, da er sich noch im Trainingsaufbau für den Deutschland-Cup befindet. Das Duo aus Everswinkel musste verletzungsbedingt nach 100 km die Segel streichen. Alle anderen Teams nahmen am Sonntag um 12.00 Uhr die letzte Runde in Angriff. Alle anwesenden Teammitglieder einer jeden Staffel begleiteten den letzten Läufer auf einer Ehrenrunde. Es war eine einzige Jubelrunde! Insgesamt wurden im Durchschnitt von jeder Staffel ca. 200 km bewältigt, das entspricht 3400 gelaufenen Kilometern oder 8500 gelaufenen Stadionrunden. Die jüngsten Teilnehmer waren im Grundschulalter, die ältesten waren Heinz Hengefeld (74) und Hildegard Durynek (72).

Ohne die vielen Helfer und das hervorragende Engagement der Läuferinnen und Läufer, aber auch der Zuschauer, wären diese tollen Leistungen sicher nicht möglich gewesen. Selbst in den Nachtstunden waren neben den unermüdlichen Rundenzählern ständig Zuschauer am Streckenrand, die die Läuferinnen und Läufer anfeuerten oder mit Verpflegung versorgten. Die großartige Stimmung lässt vermuten, dass dieses Ereignis wiederholt werden wird, vielleicht zum 25-jährigen Jubiläum unseres Vereins mit einer 25-Stunden-Staffel?

> Markus van Velde

Reflexionen von A bis Z

Da mir die Veranstaltung so sehr gut gefallen hatte, wollte ich ganz spontan am Sonntagabend – nach meinem Erholungsschlaf – meinen Reflexionen freien Lauf lassen. So nahm ich Kuli und Block und schrieb einfach drauflos.

Wer krankheitsbedingt oder aus anderen Gründen an der gelungenen Veranstaltung nicht teilnehmen konnte, und sei es als Zuschauer, hat wirklich etwas verpasst, wie folgende Eindrücke verdeutlichen:

Abwechslung, **A**bschalten, **A**kustik, **A**nregung, **A**ufforderung, **A**nfeuern, **A**bklatschen, **A**drenalin pur, **A**rbeit des Orga-Teams/ Helfer

Betriebsamkeit, **B**egeisterung, **B**eobachtung

Charakter

Dabeisein, **D**enken(?), **D**uschen, **D**ank an alle Helfer, **D**ank an meine Mannschaft (Wolfgang, Uwe, Anne, Winni, Gurlo, Jopi, Kerstin, Heine, Peter)

Engagement, sich **E**inlassen auf Laufintervalle innerhalb der Mannschaft (Excel-Tabelle als Hilfestellung)

Faszination, **F**inisher-Laufshirt (vorab erhalten!)

Genuss, sich **g**ehen lassen, **G**rillgut genießen,

Herzlichkeit, ohne **H**elfer geht gar nichts

Idealismus, **I**nteresse an anderen Läufern

Jugendbegeisterung, **J**ung und Alt vertreten, **J**a zum Weiterlaufen

Kommunikation, sich besser **k**ennenlernen, **K**ornelius Geburtstag um 0.00 Uhr feiern!

Leistung für die Sache, **L**aufstile beobachten, „labern“, lachen!

Motivation in der Mannschaft, **M**usik non-stop

Nonstop: noch einmal antreten in die nächsten Runden

Gute **O**rganisation ist sehr wichtig, **o**rangefarbene LSF-Shirts mit Kapuze: sehr beliebt...

„**P**aare“ laufen besonders schnell die Bahnen, gut zu beobachten: Abklatschen – **P**arty an der Bahn!

Qualität konnte man genießen

Runde für **R**unde ein Laufgenuss, **R**egen egal

Spaß haben, auch **S**onne war da (mehr samstags), **S**chlafen möglich???, sich als **S**taffelläufer sortieren (wer tauscht mit mir?), **S**mall-Talk über alles Mögliche, **S**ehen, **S**iegerehrung zum Abschluss

Teilnahme macht Spaß!

Unterhaltung für alle

Verpflegung war super

Wann gibt's die nächste Jubiläumsveranstaltung? **W**alker auf der Bahn stark vertreten

X-Runden zählende Helfer an der Bahn

Yes-yes, es war einmalig gut!

Ziel erreicht: alle Teilnehmer laufen als Mannschaft nach 20 Stunden eine 400 m-Bahn und jubeln sich gegenseitig zu.

> *Beate Hagemann*





20 Stunden nonStop laufen!

1988
2008
2008
LSF MÜNSTER
9. bis 10. August





Laufen allein ist ihnen (manchmal) nicht genug!

Daniela

Wir wissen ja nicht erst seit Emil Zatopek, dass des Menschen Ding wohl nicht das Fliegen und Schwimmen, sondern das Laufen ist. Aber manchmal ist das vermutlich doch zu wenig herausfordernd, zu harmlos, zu einfach oder auch nur zu eintönig. Darum reichern nicht wenige Sportler das Laufen durch das Spiel mit einem Ball an.

Der Erfinder des Triathlons hat auf eine andere Weise versucht, mehr Vielfalt ins Ausdauer Geschehen zu bringen. Allerdings sind sich nicht einmal die Chronisten einig, wann und wo der erste Triathlon auf wessen Initiative durchgeführt wurde. Die Quellen weichen da weit voneinander ab und reichen von 1934 bis 1977. Letztlich spielt dieser Umstand keine entscheidende Rolle. Der Ausdauerdreikampf ist längst etabliert und genießt große Anerkennung.

Den Ergebnislisten des 1. Sparda-Münster-City-Triathlons ist zu entnehmen, dass es

auch einige LSfer mit einer Abwechslung im Trainings- und Wettkampfgeschehen versuchen. Zu ihnen gehört Daniela Lembeck (Foto o.), die als „Triathletin“ erfolgreich unterwegs ist. Quasi als Aufwärmübung nutzte sie den Aquathlon in Münster, um ihre aktuelle Leistungsfähigkeit beim Schwimmen und Laufen zu testen. Ein vierter Platz im Gesamteinlauf mit einer überragenden Laufleistung stimmte sie für weitere „Mehrkampfaufgaben“ zuversichtlich. Vor ihr platzierte sich beim Aquathlon übrigens ihre Vereinskameradin Johanna Rellensmann (r.), die über viele Jahre als Leistungssport Schwimmen betrieb und im letzten Sommer ins Lager der Läuferinnen wechselte. Thomas Stöber (u.) schlug sich tapfer, die Platzierung war ihm egal – Spaß stand an erster Stelle.

Über die Volksdistanz von 600 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen beim Münster-City-Triathlon glänzte Daniela mit einem zweiten Gesamtplatz in einer Zeit



Thomas



Johanna

von 1:07:47 Stunden. Zwei Wochen später sicherte sie sich gar bei den Saerbeck Classics über dieselbe Distanz den Gesamtsieg. Bei der sehr guten Platzierung profitierte Daniela stets von ihren guten Schwimm- und überragenden Laufergebnissen. Auch wenn sie mancher Triathlonverein sicher gern in ihren Reihen hätte, konzentriert sich Daniela ganz auf das Laufen.

Anders Katharina Hauertmann, die bei Tri-Finish Münster die NRW-Liga-Mannschaft bereichert. Gute Triathleten sind zwangsläufig auch gute Läufer. Ähnlich verhält es sich mit Alexander Milden, der im Verein Wasser und Freizeit am Triathlon-Ligabetrieb teilnimmt. Für den Triathlonbereich sind dies nur drei von vielen Beispielen in unserem Verein. Schaut mal in die Ergebnislisten von Volkstriathlonveranstaltungen. Ihr werdet Euch wundern, wie häufig man dort den LSF Münster in den Listen findet.

Abwechslung kann man sich aber auch noch anders verschaffen – Sommerbiathlon. Diese Sportart ist längst nicht so populär wie der „große Bruder“ im Winter, ist aber dennoch vergleichbar. Statt sich auf Skiern oder Skirollern zu bewegen, wird einfach gelaufen. Dabei haben die Sommerbiathleten auch nicht das Gewehr auf dem Rücken. Es verbleibt am Schießstand. Der Rest ist wie im Winter: im hohem Puls zum Schießstand laufen, viele Scheiben treffen und mit möglichst wenig Strafrunden in die nächste Runde gehen. Kirsten Mühlenkamp gehört zu den Sommerbiathleten und ist dabei auch sehr erfolgreich! Bei einem Wettkampf am 11. Mai in Harsewinkel belegte sie in der Offenen Damenklasse über 4,4 km einen hervorragenden 1. Platz. Im Rahmenprogramm des Kassel-Marathons wurde Sommerbiathlon als Demonstrationswettbewerb den Zuschauern präsentiert. Kirsten gehörte dabei zur Staffel Westfalens. Wie sie mir erzählte, gibt es auch Schnupperwettbewerbe für Interessierte. Dann wird mit einem Lasergewehr geschossen. Ich habe zwar keine Ahnung, wie das funktioniert, aber wer es wissen will, spricht einfach mal mit Kirsten.

Trainingsmethodisch ist es sehr zu begrüßen, mal über den Lauffellerrand zu schauen. Ob man nun dem Ball nachjagt, den „Fischen Konkurrenz macht“ oder sich ganz nebenbei noch dem Schießen widmet, ist eigentlich egal. Das Training wird abwechslungsreicher, neue Trainingsreize kommen hinzu und dem Spaß wird Vorfahrt eingeräumt.

> *Michael Holtkötter*

www.wasser-freizeit.org

www.sparda-muenster-city-triathlon.de

www.biathlon-dortmund.de



Kirsten

Inmitten von

29

Viertausendern



Das Laufseminar auf der Bettmeralp war wieder einmal perfekt. Der Aletsch-Halbmarathon, den ich mir als kleinen Test vor dem Zermatt Marathon vorgenommen hatte, ging aber trotzdem ziemlich schief. Die unglaubliche Wärme machte mir zu schaffen. Beim „Lauf“ konnte ich fast nur gehen. So überlegte ich, meine Karriere im Ziel auf dem Bettmerhorn in 2.643 Metern Höhe zu beenden.

Eine Woche lang tat ich dann nichts, nur essen, trinken und sonnen. Am Freitag darauf fuhr ich nach St. Niklaus, dem Startort für den Zermatt-Marathon. Nachmittags holte ich die Startunterlagen ab. Das Wetter sollte auch diesmal super werden. Von meinem Domizil schaute ich aus dem Fenster und sah um mich herum nur Berge. Ich schrieb eine Hilfe - SMS zu den Lauffreunden nach Münster und fragte mich wieder einmal, welcher Teufel mich geritten hatte? Was machte ich hier? Warum fuhr ich nicht einfach mit der Bahn zum Gornergrat hoch, wie Abertausende von Japanern jedes Jahr? Mit viel "Schiss" startete ich am Samstag früh zum Marathon. Vor mir stand ein Läufer, auf dessen Startnummer der Vorname „Traugott“ stand. Das musste ein Zeichen sein. Vielleicht sollte ich einfach mal auf Gott vertrauen. Das Anlaufen fiel mir auch heute sehr schwer. Ich kann gar nicht durchgehend bergauf laufen, nur gehen... und hier ging es sofort ganz gleichmäßig bergan, bis Kilometer 21 in Zermatt, von 1.085 M. ü.M. bis 1.604 M. ü.M. Aber ich liebe die Berge und als Super-Ultra Rainer Wachsmann mich

überholte und mir noch Mut zusprach, nahm ich mir vor, mein Bestes zu geben. Nachdem ich mich durch Zermatt gequält hatte, bekam ich endlich das Gefühl, es schaffen zu können. Ich war bei Kilometer 25. Meine persönlichen Durchgangzeiten passten jetzt gut. Und ab km 32 geht es dann wellig und zum Teil auch wieder bergab. Da konnte ich endlich mal ein paar Kilometerchen wirklich laufen. Ich fühlte mich jedenfalls irgendwie "eingerollt". Mit der Aussicht auf das Matterhorn, freute ich mich schon auf das Ziel. Meine Zwischenzeiten wurden noch besser, so dass ich mir immer sicherer wurde, das Ziel beim Hotel Riffelberg im Zeitlimit zu erreichen. Das gab mir den nötigen "Vorschub" und wie ein alter VW-Käfer, der sich über die Alpen quält, erklomm ich die Berge. Zumindest kam ich mir so vor.

Bei Kilometer 39,7 am *****Hotel Riffelalp vorbei, angefeuert durch einige Kaffeegäste und eine Band, die ein Lied von ABBA spielte, irgendwas mit „take a chance...“ ging es weiter. Jetzt wollte ich es wissen und meine Chance wirklich nutzen. Diesen Lauf würde ich nie ein zweites Mal laufen, das war mir klar. Es waren noch knappe 2,5 Kilometer, stetig bergauf, noch 360 Höhenmeter. Es war wieder nur noch Gehen möglich. Dann hörte ich endlich den Sprecher im Zielbereich. Jetzt war es nicht mehr weit und ich konnte den Zielbogen in der Ferne sehen. Zu meinem großen Entsetzen musste ich dann aber noch eine riesige Kurve laufen, wieder bergan, bevor es dann 200 Meter bergab ging.

Von weitem sah ich den Fotografen, legte die Haare für das Finisherfoto, nahm meine uralte gelbe Anti-"Reagan"-Jacke ordentlich in die Hand und lief über den heute extra für die Läufer ausgelegten roten, piepsenden "Plastikteppich". Juchhhuuuuuu...6.25 h und irgendwas. Voll im Soll!

Ich lief direkt durch, an der Verpflegung und den Getränken vorbei, zur Ausgabe der Finisher-T-Shirts. Auch hier: Juchhhuuuu..., gab es doch tatsächlich noch eines in XS! Obwohl ich das Gefühl hatte, dass heute alle Frauen nach diesem anstrengenden, schweißtreibendem Lauf in XS passen müssten. Dann bekam

ich meine Medaille umgehängt, den Chip abgenommen und eine Dose alkoholfreies Erdinger in die Hand gedrückt. Der Abend war gerettet.

Auf der Bettmeralp, meiner „Generalprobe“ beim Halbmarathon eine Woche zuvor, wollte ich schon sterben, beim Zermatt Marathon bin ich wieder auferstanden. Ich fühlte mich einfach großartig.

Meine Laufschuhe werde ich doch noch nicht an den Nagel hängen...

> *Eure Berg-Schnecke Annette*



Geschafft: Von der Rheinmündung in Duisburg-Ruhrort bis zur Quelle der Ruhr in Winterberg lief Rainer Wachsmann in 37:14:24 Stunden und legte dabei 230 km zurück. Ab Kilometer 150 begleitete ihn Josef Grond (l.) auf dem Rad.

Notizen zur Berglaufszene: Zugspitze, Europameisterschaft, Brandenkopf



Nachdem ich am 12. Juli von der ausgiebigen Abschlussfeier des Brandkopfberglaufes in der Schwarzwaldhalle von Unterharmersbach gut gelaunt zurück nach Zell kam, erfuhr ich die traurige Nachricht. Zwei Läufer starben in diesen Mittagsstunden beim Berglauf zur Zugspitze. Auf dem steilsten abschließenden Streckenabschnitt, an dem der Bergläufer endgültig zum Kletterer wird, wobei ihm Klettersteighilfen zur Verfügung stehen (die aber vereisen können) und an den gefährlichsten Kanten die Bergwacht Streckenposten stellt, gerieten dort befindliche Läufer nach Stunden auf einer der schwierigsten Strecken und nach einer weiteren Wetterverschlechterung – zum Zeitpunkt des Startes herrschten auf dem Gipfel noch Plusgrade, kurz darauf aber begann es im Tal zu regnen – in ein Schneetreiben und in ins Minus stürzende Temperaturen, gerieten in lebensgefährliche Lagen (Dysfunktion der Lunge, Herzrasen etc.). Einige Läufer mussten mit Unterkühlungen, Erschöpfungen ambulant behandelt werden. Viele brauchten

am Ziel und in der Zwischenstation warmes Wasser für steif gefrorene Glieder. Zwei Teilnehmer verloren auf der letzten, unwegsamen Steigung ihr Bewusstsein und konnten nicht mehr gerettet werden.

Solange wie es den Zugspitzextremelauf gibt, hat es Probleme mit dem Wetter auf dem letzten (kaum einen Kilometer langen) Schlussabschnitt gegeben. 2007 sperrte die Bergwacht während des Laufes den letzten Anstieg, und dies nicht zum ersten Mal. 2006 nahm ich teil. Mir machte zwar (erschöpft wie nie und nirgends) die Kletterei Spaß, doch mit einem Berglauf hatte das nichts mehr zu tun. Ein Berglauf zur Zugspitze macht mit einer wesentlichen Veränderung Sinn, und das ist die einzige vernünftige Lösung, zur der man die tragischen Geschehnisse nicht gebraucht hätte: Der Zieleinlauf muss definitiv an der Sonnalpin stattfinden. Damit hätte der klassische Berglauf und auch der Sportler gewonnen. (Bisher lief noch kein

Jungfraumarathon auf den Gipfel der Jungfrau.) Es wäre dann auch sinnvoll, das Extrem aus dem Veranstaltungsnamen zu streichen. Bergläufe wie der Karwendelberglauf haben seit Beginn ihrer Durchführungen solche Superlative nicht nötig: Minder schwer sind sie deshalb keineswegs. Es haben heuer wohl viele in Garmisch und Ehrwald Fehler begangen: a) Die Veranstalter der Get Going GmbH, denen wohl noch die lauten Proteste aus dem letzten Jahr einer kleinen Gruppe vermeintlicher Extremsportler, die tatsächliche Leichtsinnsgeister sind, in den (auch betriebswirtschaftlichen) Ohren nachhielten, die nicht früh genug unterbrachen bzw. verkürzten und die weiterhin zu wenig in die Streckenabsicherung, in die Versorgung der Teilnehmer im Gelände investieren. Daran sei erinnert: Es waren unter den 2007-Läufern einige Wichtigtuer, die ungeachtet der Bergwachtanweisungen tatsächlich den Kletterlauf fortsetzten und mit ihrem Leben und dem Leben anderer (so ehrenamtlicher Rettungskräfte) spielten. b) Die Bergwacht, die wohl heuer zu spät reagierte. Schlechtes Wetter wurde schon am Donnerstag vorausgesagt! c) Und auch die Läufer, die nicht die Gefahren erkannten, in die sie mit jeder Verlängerung ihrer Aktivität am Berg gerieten. Sehr wohl gaben viele Läufer den Lauf auf. So die ehemalige Nationalkaderläuferin Ellen Clemens. Und es gab sicherlich wiederum Läufer, die sich im Vorfeld der Veranstaltung nicht genau genug erkundigten, auf was sie sich da einlassen. Ich selber habe erlebt, dass 2006 Läufer an den Start ohne Kletterhandschuhe gehen wollten (gar keine besaßen) und vom Veranstalter mit Mühe zum Erwerb solcher für 10 € überredet werden mussten.

Zwei Dinge sollten aber noch angemerkt werden, die in den Medien untergingen: Unvorhersehbare Temperaturstürze, stundenlange schwere Gewitter, im Hochwasser verschwindende Wege, Erdbeben, Steinschläge sind in den Alpen niemals auszuschließen: Innerhalb von nur fünf Wochen habe ich das alles im Sommer 2006 erleben „dürfen“. Und hiervon sind alle und nicht nur Läufer betroffen. Und:

Die Zugspitzveranstaltung ist abseits des letzten Kilometers nicht so extrem, als dass nicht auch Nordic Walker mit einer verkürzten Strecke teilnehmen. Und es ist tatsächlich der landschaftlich beeindruckendste Berglauf, den es in Deutschland (Start und Veranstaltungsort ist, seit es zu Problemen mit der deutschen Zugspitzbahn gekommen war, in Österreich) gibt bzw. gab.

Einen Tag vor dem traditionellen (9. Auflage) Brandenkopfberglauf fanden am gleichen Standort mit einem Ziel unterhalb des Kuhhornkopfes die Wettkämpfe der Europäischen Berglaufmeisterschaften statt. Läufer aus 25 Nationen waren gemeldet. Mit Siegen bei dem Junioren (1.-3. Platz), den Männern, und einem 2. Platz bei den Juniorinnen stellt die Türkei mit Abstand heuer die erfolgreichste Mannschaft. Von den Alpenländern überzeugte lediglich Italien mit dem Sieg bei den Frauen und der Herrensilbermedaille. Die restlichen Alpenländer liefern (zum großen Teil weit!) hinterher. Überzeugende Talente sah man stattdessen aus der russischen und britischen Mannschaft. Die Teilnehmer aus Deutschland konnten als Mitfavoriten wenig überzeugen. Stefanie Busse (studierte in Münster) lag augenfällig der Auf- und Abkurs nicht, der junge Marco Sturm konnte seinen Trainingsrückstand nicht kompensieren und erlief sich lediglich eine fette Blase. Und doch gibt es einen Lichtblick: Der Junior René Stöckert lief als vierter der Junioren ein fantastisches Rennen. Eine Minute hinter dem überlegenen Sieger Hasan Pak lief René ins Ziel, ohne dass es nach einem Limitlauf aussah. Der zieht in der Zukunft noch manchem Hasen am Berg die Socken runter! Auf dem engen Rundkurs fehlte vielleicht den Senioren der deutschen Mannschaft zu Beginn der Läufe der Mut zum Risiko, um sich im Feld vorne zu platzieren. Denn auf den schmalen Wegen streckten sich die Teilnehmerfelder bald auf über dreißig Metern in die Länge; da blieb ein spätes Erwachen hoffnungslos. Aber dieser Hinweis ist nicht wirklich ernst gemeint. Der erste Kilometer war anständig steil, die

Abwärtsabschnitte nichts für eine muskuläre „Erholung“. Eine Läuferin aus Russland, die nach dem Start unter den ersten, dann im ersten Drittel des Feldes lief, brach zweihundert Meter vor dem steil anzulaufenden Ziel (vor mir und meiner bis dahin surrenden Kamera) zusammen und versuchte mental konditioniert nach vergeblichen Aufrichtungsbemühungen das nahe und doch so utopisch weit entfernte Ziel kriechend zu erreichen. Der Geist siegte zu ihrem Glück nicht! Nach zwei Stunden konnte sie wieder im Kreis ihrer erfolgreichen Kolleginnen aus eigener Kraft die achthundert Meter ins Dorf hinab bewältigen. Und was tat ich? Ich erinnerte mich an meinen ganz und gar verpatzten Schauinslandlauf, der eine Woche zuvor stattgefunden hatte. Nach einer durchgemachten Nacht und einem Bummel in der Freiburger City sah ich auf den letzten und steilsten drei Kilometern nur noch Fragmente der Milchstraße und hockte mich lethargisch auf einen geschlagenen und vergessenen Baum und fluchte schließlich den mir bekannten Bösewörterduden drei- unddreißig Mal von a bis f durch. Mit einem (auch nicht mehr gesprächsbereiten) Nordic

Walker wankte ich schließlich ins Ziel, zog mich um und lief so schnell es ging (und das ging wirklich schnell) zur Gondelstation. Wo aber schicksalsgemäß das fast komplette Läuferfeld (die Fehlenden liefen die Strecke zurück) vor mir Schlange stand. Strafe bringt Langeweile! Nach dem Brandenkopflauf eine Woche später, der mir mit leicht verbesserter Endzeit gegenüber 2007 richtig Spaß gemacht hat – wie sonst kein Berglauf in den letzten zwei Jahren mehr, saß ich mit zwei Läufern aus Sinzen über Schnitzeltortenweißbierkaffee, und wir lachten drüber. (Von Läufern, bei denen alles funktionierte, kann man eigentlich nicht viel erzählen.) Und freuten uns schon auf den Moosenmättlelauf am kommenden Wochenende. Unserem Lieblingsberglauf mit der anschließenden Party im Festzelt auf dem Gipfel! Die Behauptung, Bergläufe seien irgendwie extrem, ist eine plattfriesische Fabel. Man kann sie sich nur extrem gestalten!

www.brandenkopfberglauf.de
 www.ZellamHarmersbach2008.eu.tf
 > Andreas Clausing

Laufsportreisen 2008/2009	
<i>Laufen unter Freunden</i>	
PALERMO Sizilien	Ultra, Marathon + Halbmarathon ab € 345,- ohne Flug 16.10.2008 – 21.10.2008 mit HP ab ca. € 446,- mit Flug
ZYPERN	Halbmarathon und 5 km in Paphos ... wo die Götter Urlaub machen! ab € 589,- 20.11.2008 – 27.11.2008 4-Sterne Komfort-Hotel mit HP
MALTA Zum Superpreis!	BMW-Marathon und Halbmarathon ab € 139,- ohne Flug Zur Saisonauftakt – laufen in den Frühling! ab ca. € 299,- mit Flug 25.02.2009 – 04.03.2009 p. P. im Dreibettzi.
LISSABON	Halbmarathon und 8 km ... mit Aufenthalt am schönsten Küstenabschnitt der Algarve. ****Komfort-Sporthotel mit HP ab ca. € 559,- 18.03.2009 – 25.03.2009
JORDANIEN	Dead Sea Ultra, Marathon, Halbmarathon und 10 km Erlebnisreise mit Exkursionen ab ca. € 1.190,- zzgl. Kerosinzuschlag 08.04.2009 – 15.04.2009 (Osterwoche) p. P. im Dreibettzi.
VANCOUVER Kanada	Marathon, Halbmarathon und 8 km ... mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains und Kreuzfahrt nach Alaska ab ca. € 999,- zzgl. Kerosinzuschlag 30.04.2009 – 11.05.2009 p. P. im Dreibettzi.
Alle Reisen mit Durchführungsgarantie!	
SPORTREISEN KREIENBAUM	
Dorbaumstraße 26 · 48157 Münster Tel. 0251/328305 · Fax 328325 · E-Mail: Laufreise@aol.com www.sportreisen-kreienbaum.de	

IMPRESSUM
Herausgeber: Laufsportfreunde Münster e.V. , Pf 4822, 48027 Münster, zwischenzeit@lsf-muenster.de www.lsf-muenster.de
Redaktion, Layout und Satz: Anne Holtkötter Redaktionelle Mitarbeit: Helga Landfried-Teodoruk, Marlies Sprenger, Julia Suwelack Fotos: Michael Holtkötter, KeS-Harsewinkel, Angela Ngamkam, Anne Thonemann, Markus van der Velde 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. Oktober 2008

4. LSF-Walkingday – ein voller Erfolg!

Am 21. Juni 2008 haben wir den 4. LSF-Walkingday durchgeführt, diesmal mit einer Rekordbeteiligung von 276 Teilnehmern. Zum Vergleich: Im letzten Jahr waren es noch 120. Für diese vergleichsweise rasante Steigerung gibt es mehrere Gründe: als erstes und wichtigstes unsere Entscheidung, diese Veranstaltung im Rahmen der Serie Westfalenwalk auszurichten, weiter die Intensivierung der Kontakte zu anderen aktiven Walking-/Nordic-Walking-Vereinen in Westfalen und zusätzlich die Gewinnung eigener neuer Sponsoren wie der Barmer Ersatzkasse und Runners Point neben den von Anfang an unterstützenden Sponsoren Active-Sportshop und Autohaus Steinbrede.

Die Teilnehmer kamen aus ganz Nordrhein-Westfalen, die am weitesten Gereisten aus Düsseldorf. Die größte teilnehmende Gruppe kam vom Walking-Treff Möhnesee.

Sehr spannend und neu für uns war die Premiere des neuen Zeiterfassungssystems von Sportident, das aufgrund der Teilnahme an der Serienauswertung Westfalenwalk eingesetzt wurde. Dank der tatkräftigen EDV-Truppe Jürgen Sieme, Hinz Völkert und Willi Thonemann hat alles reibungslos geklappt.

Das Wetter meinte es gut mit uns an diesem Tag, so dass alle Teilnehmer die 5-km-, 10-km- und 15-km-langen Strecken bei Schönwetter walkten. Die unterschiedlichen Stre-

ckenabschnitte führten wieder um den Zoo, den neuen Aasee mit Haus Kump und erneut – aber in entgegengesetzter Richtung – um den Zoo. Diese Strecken haben sich bereits in den vergangenen Jahren bewährt und wurden von den Teilnehmern sehr gelobt.

Zahlreiche Helfer vom LSF und auch „Sympathisanten“ haben dazu beigetragen, dass alles prima klappte und wir wieder eine tolle Stimmung bis zum Schluss der Veranstaltung hatten, die mit einer großen Verlosung von Tombolapreisen endete. Allen Helfern an dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank!

Die große Abschlussveranstaltung der diesjährigen Westfalenwalk-Serie findet übrigens am Samstag, dem 27. September, in Telgte statt.

Der positivste Effekt dieser Veranstaltungen für Walker/Nordic-Walker ist, dass die Walkingbewegung in Westfalen dadurch einen großen Auftrieb erfahren hat und die Walking-Nordic-Walking-Abteilungen und -Vereine sich stärker untereinander, aber auch auf Verbandsebene (FLVW in Kaiserau) vernetzen. Walking/Nordic-Walking wird somit auch in der Öffentlichkeit nicht mehr nur als Gesundheits-, sondern auch als Breitensportart wahrgenommen. Der LSF will diese Entwicklung weiter aktiv unterstützen. Die Planungen fürs nächste Jahr laufen schon an.

> Conny Sommerfeld-Poell



Der Abschlusslauf des diesjährigen Nordic-Walking-Kurses fand am 10. Juni statt.

Quartett komplett

Ein Jahr kann so schnell vorüber gehen. Ich kann mich noch gut an den Abschiedswettkampf von Lisa Schmiedeshoff in Rorup erinnern, bevor sie für ein Jahr nach Chile ging. Nun ist sie zurück, und darüber freuen sich besonders Magdalena Mayerhoffer, Valérie Ludwig und Johanna Rellensmann, obwohl Johanna Lisa erst im August diesen Jahres kennenlernte. Johanna fand den Weg in unseren Verein als Lisa schon weg war.

Nun bilden die vier Jugendlichen ein leistungsstarkes Quartett, dass sich auch gut für Mannschaftswettbewerbe zusammenstellen lässt. Aktuell sind es zwei B- und zwei A-Jugendliche, doch schon im kommenden Jahr rückt Lisa in die A-Jugend auf. Die Vier finden es super, dass sie nun im Wettkampf auch die Möglichkeit besitzen, gemeinsam als Team gewertet zu werden. Das spornt noch mehr an.



Magda

Li



Lisa

Johanna

FAHRSCHULE

Sven Frerichs & Terk Korte GfR

www.SVEN-MOBIL.de

Münster
Hofensackerstr. 37

Wolbeck
Am Berker Kamp 3

Albachten
Dielenweg 50, 26

Bewusst und Bewusst wie!

0251-34734

Info täglich
ab 14.00 Uhr

Michi Beetz überrascht nicht nur sich

Wenn man Michi Beetz, der sich erst seit einem Jahr dem Laufen zugewandt hat, in seinen Bewegungen beobachtet, mag man kaum glauben, dass er so schnelle Zeiten laufen kann. Selbst seine eigene Mutter ist über die Schnelligkeit überrascht, wie sie mir in einem Gespräch verriet. Seine Bewegungen würde man eher mit Ruhe und Gelassenheit umschreiben. Geht es im Training an die schnellen Wiederholungsläufe oder ist der Startschuss abgegeben, brennt Michi vor Ehrgeiz und die Beine werden ganz flink. Innerhalb eines Jahres hat er gewaltige Leistungssprünge gemacht, wobei er wohl in diesem Juni besonders überraschte: Über 3000 m lief er bisher im Bereich von 10:17 Minuten. Reserven waren zwar zu erkennen, aber noch bessere Zeiten wurden meist durch eine nicht optimale Renneinteilung verhindert.

Das Saisonziel hieß dennoch, sich für die Westfälischen Jugendmeisterschaften am 28. Juni in Bielefeld zu qualifizieren. Dafür musste aber eine Zeit von mindestens 10:10 Minuten erbracht werden. Am 1. Juni gelang ihm dies beim Ratio-Cup mit 10:07,37 Minuten deutlich, dennoch war er damit in der Meldeliste für die Meisterschaften mit der langsamsten Zeit aufgeführt. Als taktische Marschroute bekam er den Rat mit, sich an die Konkurrenten zu hängen, die in der Lage wären, knapp unter 10 Minuten zu laufen. Nach 9:48,98 Minuten kam er ins Ziel und verbesserte damit seine Bestzeit innerhalb von drei Wochen um fast 19 Sekunden. Belohnt wurde er zudem mit dem völlig unerwarteten 6. Platz. Wenn man dann noch bedenkt, dass er im ersten Jahr der B-Jugend ist und nur ein Teilnehmer seines Jahrgangs vor ihm platziert wurde, ist seine Leistung noch höher einzustufen. Seine Bestleistung über 5.000 m liegt aktuell bei 17:24,10 Minuten. Auf der Straße war er über diese Distanz schon schneller, und mit 37:16 Minuten über 10 km ist er in diesem Jahr in Oelde eine Bestzeit gelaufen.

Robin Hoffmann trainiert wieder

Robin Hoffmann musste sich im letzten Herbst wegen einer angeborenen Fehlstellung einer komplizierten Operation am Fuß unterziehen. Die Ärzte prognostizierten eine einjährige Laufpause. Im Juni stieg Robin wieder ins Trainingsgeschehen ein. An Eleganz hat sein Laufstil nichts eingebüßt, und der Trainingsrückstand wird sicher schnell von ihm kompensiert werden. Robin wird in diesem Herbst ein Studium in Stuttgart aufnehmen. Viel Erfolg dabei!



> *Michael Holtkötter*

Samstag, 24. Mai 2008, der große Tag der Offenen Westfälischen Hindernismeisterschaften. Valérie Ludwig (M.), Johanna Rellensmann (o.) und ich, Magdalena Mayerhoffer u.), hatten uns schon eine Weile zuvor versprochen, an den Start zu gehen: Johanna und ich über die 2000 m – zumal die Veranstaltung in Roxel für uns gleichzeitig ein seltenes Heimspiel darstellte –, Valérie über 1500 m.

Bei den Hindernissen – nicht zu verwechseln mit den Hürden – handelt es sich um massive Holzbalken auf schweren Metallfüßen. Je nach Altersklasse sind sie unterschiedlich hoch. Für Frauen beträgt die Höhe 76, 2 cm, Männer müssen sogar 91,4 cm hoch springen. Zu den „normalen“ Hindernissen, von denen sich je zwei auf jeder Rundengeraden befinden, kommt noch ein weiteres Hindernis direkt vor einem etwa 3,6 m breiten, zum Ende abgeflachten Wassergraben hinzu. Und der Sprung über diese beiden Herausforderungen will gelernt sein. Um die erste Bekanntschaft mit den fremden Hindernissen nicht unvorbereitet im Wettkampf machen zu müssen, verlegten wir kurzerhand das Training einen Dienstagabend an den Ort des Geschehens. Valérie, zeitlich verhindert, konnte diese Chance leider nicht nutzen. Das ideale Überwinden des Hindernisses kostet nur sehr wenig Zeit und Kraft, ist aber leider weitaus schwieriger als es der Zuschauer vermutet. Grundsätzlich gibt es zwei Techniken: Überspringen oder Überlaufen mit einem Aufsetzer. Bei beiden Varianten läuft man das Hindernis an, beschleunigt bestenfalls sogar noch kurz und springt dann mit einem Fuß ab. Zum Aufsetzen setzt man mit dem nächsten Fuß nur ganz flüchtig auf dem Balken auf und landet mit dem folgenden Schritt schon wieder auf der Bahn, um zügig weiterzulaufen und den Rhythmus nicht zu verlieren. Beim Überspringen wird der Aufsetzer einfach weggelassen, allerdings birgt diese Technik die Gefahr, mit dem nachziehenden Bein das Hindernis zu streifen oder gar richtig anzuschlagen. Diese schmerzhafte Erfahrung blieb mir während des Trainings leider nicht erspart, und so zogen Johanna und ich die anfängerfreundlichere Aufsetz-Technik diesem Risiko bald vor.

Die Besonderheit des Hindernisses vor dem Wassergraben simulierten wir mit der Weitsprunggrube. Hierbei ist besonders darauf zu achten, einen richtigen Schritt ins Wasser zu machen, um auf keinen Fall mit beiden Füßen stehend im Wasser zu landen und allen Schwung zu verlieren. Zusätzlich ist es natürlich auch von Vorteil, möglichst nah am Ende im seichteren Beckenteil zu landen; ansonsten muss man aus dem hüfttiefen Wasser herauswaten und verschwendet wertvolle Kraft und Zeit.



Große Sprünge – k(l)eine Kräfte



Ein bisschen nervös fanden wir uns am Wettkampftag am Roxeler Sportplatz ein, wo wir von Michael Holtkötter in Empfang genommen wurden. Nach dem Abholen der Startunterlagen sowie dem Einreichen der Stellplatzkarten konnten wir David Veauthiers vorbildlichen Sieg über 800 m Hindernis verfolgen. Für die Schüler sind die Hürden lediglich wadenhoch, und auch sie müssen einmal pro Runde den Wassergraben durchqueren. David (M12) lief sehr souverän und gleichmäßig, ging im Gegensatz zu seinen Konkurrenten vernünftig an und arbeitete sich Position um Position an die Spitze des Feldes vor. Mit 2:45,36 Minuten belegte er am Ende verdient den ersten Platz.

Für uns Mädels war diese Disziplin ein Debüt. So mussten wir am eigenen Leib erfahren, dass zum Beispiel ein Wassergraben deutlich schwerer hinter sich zu bringen ist, als eine Sandgrube, dass die Hindernisse wesentlich mehr Kraft rauben, als ein Zuschauer vielleicht glaubt, und vor allem, dass Zeiten über „normale“ 2000 m keinesfalls zum Vergleich hinzugezogen werden können. Denn bei 2000 m Hindernis, also 20 „einfachen“ Hindernissen und 5 Hindernissen mit anschließendem Wassergraben, schwinden die Kräfte zusehends – schließlich legt man hier knapp 25 Höhenmeter auf relativ kurzer Strecke zurück!

Nach dem üblichen Aufwärmen und dem anschließenden nochmaligen Testen der Hindernisse – dass Valérie das Hindernistraining zuvor verpasst hatte, fiel gar nicht auf – schlüpfen wir barfuß in unsere Spikes. Das ist zwar ein ungewohntes Gefühl, aber so konnten wir vermeidbarem Durchnässen von Socken und somit sehr schweren, getränkten Schuhen entgegenwirken. Als wir dann doch ziemlich angespannt auf unsere Starts warteten, ahnten wir noch nicht, dass es eine noch größere Anstrengung werden würde, als wir sowieso schon befürchteten...

Valérie (wJgB) schlug sich tapfer durch ihre 1500 m und überquerte die Ziellinie als Fünfte nach 5:35,24 Minuten. Lediglich fünf

Sekunden fehlten ihr somit zur Qualinorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Trotz Erschöpfung ermutigte sie uns noch und meinte, dass der Lauf ihr „sogar ein wenig Spaß“ gemacht hätte.

Wenig später starteten auch Johanna und ich (beide wJgA), wobei wir gegen Ende eindeutig schwächer wurden, ich brach noch stärker ein als Johanna. Neben den zahlreichen erfahrenen Läuferinnen erreichte Johanna in 8:23,17 Minuten Platz Acht, und ich wurde in 8:15,25 Minuten Siebte. Im Ziel ruhten wir uns erst einmal von den Strapazen aus. Wir hatten wirklich alles gegeben und waren daher umso erleichterter, den anstrengenden Lauf endlich hinter uns gebracht zu haben.

Nachdem wir uns erholt hatten, guckten wir uns die professionelle Technik der Männer an. Schnell wurde mir klar, was ich falsch gemacht hatte: Durch mein ungeschicktes „Plumpsen“ in den Wassergraben hatte ich jedes Mal alle Geschwindigkeit nahezu komplett verloren. Im viel zu tiefen Bereich des Beckens musste ich viel Kraft aufwenden, die ich eigentlich nicht hatte, um wieder zu beschleunigen. Die Kraft für derart exzessive Tempoläufe fehlt mir wohl einfach... Nicht verwunderlich also, dass mir auch die „Land-Hindernisse“ hinterher dreimal so hoch erschienen wie zu Beginn, sich der Wassergraben mit jeder Runde zu verlängern schien und sich der Lauf unendlich dahinzog.

Aber obgleich sich dieser erste Hinderniswettlauf als extrem ermüdend und auf den letzten Metern ziemlich unangenehm gezeigt hatte, war der Start den Versuch auf jeden Fall wert. Ich kann nur empfehlen, ab und zu mal einfach etwas Neues auszuprobieren. Ich für mich weiß nun, welche Disziplin eindeutig nicht meine Lieblingsdisziplin ist, und doch sind wir drei alle um eine abenteuerliche Erfahrung reicher.

> *Magda Mayerhoffer*

PERSONALIA

SEPTEMBER

Carola Kuhlmann	1.9.
Andreas Höwedes	3.9.
Maria Seul	5.9.
Eva-Maria Rochau	6.9.
Hanno Vogt	7.9.
Rudi Völlering	8.9.
Angelika Syska	8.9.
Birgit Lembcke	8.9.
Angela Niemann	8.9.
Birgit Rethmann	8.9.
Martina Benneweg	9.9.
Helga Siebelt	10.9.
Kornelia Sommerfeld-Poell	10.9.
Andreas Clausing	10.9.
Vera Dirks	11.9.
Werner Aye	12.9.
Barbara Dunkel	12.9.
Dieter Raestrup	13.9.
Ann-Christin Huesker	13.9.
Stefan Ortlepp	13.9.
Bruni Rickmann	14.9.
Monika Herding	14.9.
Claudia Hartleb	14.9.
Andreas Löcken	15.9.
Stefanie Krapp	15.9.
Florian Braun	15.9.
Dirk Keggenhoff	15.9.
Marion Kahn	16.9.
Sigrid Petry	17.9.
Ludwig Dornseif	18.9.
Rolf Ottensarend	18.9.
Christiane Nienhaus	19.9.
Eric Menke	19.9.
Frank Schleicher	20.9.
Anke Leßmann	20.9.
Heinz Hoveling	21.9.
Birgit Redeker	22.9.
Anja Leiers	22.9.
Ruth Lutz	23.9.
Bärbel Sinke	23.9.
Simone Ruder	23.9.
Lennart Bruns	23.9.
Wolfgang Hübner	25.9.
Andreas Volbracht	25.9.
Iris Determann	25.9.
Alexander Lenfort	25.9.
Heinrich-Jürgen Hillesheim	26.9.
Egon Roth	26.9.
Mechthild Schubert	26.9.
Horst Schulz	27.9.
Angelika Dohmann	27.9.
Beate Dreseler	27.9.
Stefan Chrzanowski	27.9.
Lisanne Ehling	27.9.
Jörg Bungeroth	28.9.
Werner Möllenbeck	28.9.

Eva Kammer	28.9.
Sabine Decker	28.9.

OKTOBER

Wolfgang Elmenhorst	1.10.
Helmut Waldhof	3.10.
Edith Thier	3.10.
Marion Rother	4.10.
Wilfried Wiedemann	4.10.
Reiner Lehmann	5.10.
Klaus Buchterkirche	5.10.
Stephan Perpeet	5.10.
Magdalena Mayerhoffer	5.10.
Jürgen Schmiedeshoff	6.10.
Rudolf Heymer	8.10.
Hildegard Durynek	8.10.
Josef Niehoff	8.10.
Michael Krapp	9.10.
Jobst-Jürgen Fricke	10.10.
Maria-Theresia Lüders	11.10.
Christiane Schulte	11.10.
Jörn Thoden	14.10.
Thomas Vogt	14.10.
Torolv Prokosch	15.10.
Ulrich Münten	15.10.
Alida Kranenburg	16.10.
Helga Ross	18.10.
Winfried Tillmann	18.10.
Andrea Rump	18.10.
Volker Wolfgramm	18.10.
Jana Hempelmann	18.10.
Ulrike Deppe	21.10.
Christa Sieme	21.10.
Peter Volkmer	22.10.
Marco Hampel	22.10.
Hermann Thyron	23.10.
Reinhard Schröder	23.10.
Daniela Schönherr	23.10.
Michael Scheel	24.10.
Bernhard Lauhoff	25.10.
Frank Overkott	25.10.
Martin Lübke	25.10.
Markus Jaensch	26.10.
Sebastian Mühninghoff	26.10.
Jona Paul Kuhlmann	26.10.
Walter Blume	27.10.
Markus Dropmann	27.10.
Anke Hasebrook	27.10.
Helga Landfried-Teodoruk	28.10.
Arne Fischer	29.10.
Horst Bodenberger	30.10.

NOVEMBER

Martin Luig	2.11.
Martina Achenbach	4.11.
Annette Burkat	5.11.

Tobias Korber	6.11.		Thilo Schnelle	20.11.	
Klaus Ehling	7.11.		Renate Bees	21.11.	
Stephan Meyer	7.11.		Jürgen Onasch	21.11.	
Gottfried Schäfers	8.11.	70	Vera Raidt	21.11.	
Charlott Wilken	9.11.		Thomas Johanterwage	21.11.	
Uli Schindler	9.11.		Dieter Riemenschneider	22.11.	
Holger Venjakob	9.11.	40	Rolf Tewes	24.11.	
Hildegard Kerkhoff	10.11.		Bernd Epping-Falke	24.11.	
Elke Schulz	10.11.		Katja Haußer	24.11.	20
Michael Fels	10.11.	50	Lukas Lenfort	24.11.	
Serpil Celik	10.11.		Moritz Schlenkhoff	25.11.	
Birgit Nathaus	10.11.		Michael Holtkötter	26.11.	
Hilmar Welpelo	11.11.	50	Gundula Kubitz	26.11.	
Katharina Hauertmann	11.11.		Renate Bochinski	27.11.	50
Jürgen Düking	12.11.	40	Magnus Grüger	27.11.	
Stefan Lammers	12.11.		Christine Vogt	27.11.	
Frank Burghoff	13.11.		Renate Kraus	28.11.	
Alexander Dunkel	13.11.		Markus vom Brauck	28.11.	
Wolfgang Schürmann	15.11.		Giuseppe Mariani	28.11.	
André Karneth	15.11.		Mathis Völkert	29.11.	
Heinrich Dörries	16.11.		Connor O' Neill	29.11.	10
Wolfgang Müller	17.11.		Jochen Altmann	30.11.	50
Lothar Dunkel	18.11.	60	Henning Lange	30.11.	
Ingeborg Kanter	20.11.		Horst Rapp	30.11.	
Kai Buchheister	20.11.	50			

> Stefan Lammers

GLÜCKWUNSCH AN DIE FRISCH VERMÄHLTEN

Mirjam und Jürgen Janutte sowie
Jessica und Oliver Daldrup und Monika und Herbert Sieverdingbeck



> Anne Thonemann

UND GANZ BESONDERS BEGRÜSSEN WIR DIE NEUEN MITGLIEDER

Ferdi Garske, Lukas Lenfort, Ronja Reinhardt, Kerstin Weßling, Wolfgang Konrad Jonas, Katrin Ritzenhöfer, Verena Draude, Pantaleone Squillace, André Arendt, Willy Böcker, Edith Thier, Dr. Amir Kuhzaran, Canan Feka, Heide Mariam Rezai, Ingrid Hoffmeister, Lucia Dießel, Frank Biller, Dagmar Berning, Alexandra Vetter, Norbert Fasel, Kai Simon Havers, Nina Pues

> Dieter Ræstrup



20.04.08 Zürich (CH) Marathon				Heidi Dittrich	1:51:00		4. W55
Klaus Böhn	3:28:27			Gabi Ringas	2:07:48		
Annette Schwarzkopp	4:55:27			Heinz-Jürgen Revering	2:07:03		
				Elisabeth Revering	2:08:42		
27.04.08 Enschede 10km				Marathon			
Gottfried Schäfers	45:52			Björn Dr. Reiß	4:17:43		
Marathon				Peter Strelow	5:05:03		
Achim Wahle	4:08:30			Daniela Lohm	5:05:06		
10.05.08 Clarholz 5 km				18.05.08 Winterthur (CH) Marathon			
Michael Scheel	18:19	8. Ges.		Stefan Petermann	3:24:46		
10 km				18.05.08 Rügen Marathon			
Siegfried Möller	48:47			Gottfried Schäfers	3:50:11		1. M70
Gabriele Rotering	50:37	6. Ges.	2. W45	18.05.08 Wilhelmshaven Halbmarathon			
Werner Driese	50:46		5. M55	Anne Thonemann	2:03:29		9. W50
Klaus Wandres	53:48		4. M60	Marathon			
Hiltrud Mertens	55:49		3. W45	Wilhelm Thonemann	3:57:16		
Brigitte Heckmann	58:04		1. W50	22.05.08 Olfen 3 km			
Petra Olschewski	59:33		4. W40	Ulrich Münten	12:44		9. M
Susanne Brinck	59:49		5. W45	Hermann Hemsing	12:58		10. M
Sarah Hack	1:01:53		3. WHK	Maria Hemsing	14:12		4. W
Sabine England	1:02:46		5. W40	5 km			
Elfi Lorbach	1:05:08		2. W50	Peter Dittrich	21:45		3. M55
10./11.05.08 TorTour de Ruhr 230 km				Heidi Dittrich	24:19		1. W55
Rainer Wachsmann	37:14:24	6. Ges.		10 km			
12.05.08 Dortmund Halbmarathon				Bernd Huesker	41:05		2. M55
Henning Lange	1:48:22			24.05.08 Ahlen 800m			
16.05.08 Menden 5000 m				Torolv Prokosch	2:57		5. M60
Michael Beetz	17:24:08		5. MJB	3000 m			
17.05.08 Rennsteig 43,5 km				Marion Rother	14:20		2. W60
Stefan Gottschall	4:16:34			24.05.08 Roxel 800 m Hindernis			
72.7 km				David Veauthier	2:45:36		1. M12
Michael Geske	7:24:37			1500 m Hindernis			
Markus van der Velde	7:24:37			Valerie Ludwig	5:35:24		5. WJB
Stefan Lammers	7:34:24			2000 m Hindernis			
Gregor Veauthier	7:48:56			Magdalena Mayerhoffer	8:15:25		7. WJA
Stephan Dr. Perpeet	8:49:11			Johanna Rellensmann	8:23:17		8. WJA
17.05.08 Wiedenbrück 10 km				24.05.08 Drensteinfurt 5 km			
Martin Kanne	38:30	5. Ges.	2. M40	Andreas Clausing	18:25	2. Ges.	2. M45
17.05.08 Berlin 5 km				10 km			
Jutta Zimmer	25:17			Heiko Bastigkeit	39:59	6. Ges.	3. M40
17.05.08 Essen Halbmarathon Walking				Dirk Keggenhoff	48:56		6. M35
Angelika Syska	3:12:31			Ulrich Münten	49:31		
18.05.08 Essen Halbmarathon							
Peter Dittrich	1:44:00						

24.05.08 Winterberg

16 km				
Gabriele Rotering	1:44:51	5. Ges.	1. W45	
26 km				
Annette Schwarzkopp	3:11:11		7. W50	
Marathon				
Thomas Braun	3:59:29			
Julia Suwelack	4:27:36	10. Ges.	1. W60	

25.05.08 Görlitz Marathon

Gottfried Schäfers	3:48:52		1. M70	
--------------------	---------	--	--------	--

30.05.08 Delbrück-Bentfeld Halbmarathon

Marion Rother	1:55:16		1. W60	
---------------	---------	--	--------	--

31.05.08 Emden

Peter Dittrich	45:37		6. M55	
Heidi Dittrich	50:12		2. W55	

31.05.08 Coesfeld-Lette

5 km				
Manfred Sandmann	21:15		1. M50	
10 km				
Siegfried Möller	44:54		6. M45	
Werner Driese	48:00		8. M55	
Frank Burghoff	49:44			
Klaus Schultze	51:28			
Dieter Fischer	54:44			
Brigitte Heckmann	54:46		2. W50	
Mechthild Schubert	55:53		3. W45	
Anja Lorbach	56:47		1. WHK	
Petra Olschewski	56:49		9. W40	
Sabine England	57:30		10. W40	
Elfi Lorbach	59:26		4. W50	
Jutta Homann	1:03:23		2. W35	
Sabine Decker	1:03:28		10. W40	
Angelika Syska	1:06:04		6. W50	

31.05.08 Möhnesee

5 km Walking				
Kornelia Sommerfeld-Poell	38:32			
10 km Walking				
Monika Dropmann	1:13:07	4. Ges.		
Christiane Schulte	1:22:33			

01.06.08 Ahlen 11 km

Björn Dr. Reiß	42:45	3. Ges.	2. M30	
----------------	-------	---------	--------	--

01.06.08 Münster Ratio-Cup 3000 m

Markus Ischner	9:46,79 (PB)	1. Ges.	1. M	
Michael Beetz	10:07,37 (PB)		1. MJB	
Magdalena Mayerhoffer	10:51,05 (PB)		2. WJA	
Katharina Hauertmann	11:24,59		1. W	
Thomas Stöber	11:40:22 (PB)		2. M	
Valerie Ludwig	11:46,27		2. WJB	
Johanna Rellensmann	11:47,15 (PB)		3. WJA	
Anne Holtkötter	11:50,45		1. W	

01.06.08 Duisburg

Halbmarathon				
Dagmar Großmann	1:42:19		3. W45	
Hildegard Kerkhoff	1:43:09		2. W55	
Marathon				
Peter Kaiser	3:50:02			
Stephan Dr. Perpeet	3:56:26			
Julia Suwelack	4:17:12		1. W60	

01.06.08 Lotte 12 km

Ulrich Schimanski	52:43			
Andreas Clausing	53:21			
Hannelore Horst	53:59	2. Ges.	1. W55	

04.06.08 Münster

2,5 km				
Alexander Lenfort	9:06	4. Ges.	1. MSC	
Eric Menke	9:11	5. Ges.	1. MSB	
5 km				
Björn Dr. Reiß	17:31	2. Ges.	1. M30	
Michael Hohenhorst	18:19	3. Ges.	1. M45	
Antonio Henrique	18:38	5. Ges.	1. M50	
Magdalena Mayerhoffer	18:39	1. Ges.	1. WJA	
Markus van der Velde	18:40		4. M40	
Karl Heinz Dr. Prieß	19:48		4. M50	
Ulrich Münten	22:18		6. M45	
Rolf Wiedenhues	22:26		2. M55	
Leonhardt Eickhoff	25:47		7. MSC	
Horst Rapp	26:12		4. M40	
Werner Aye	27:15			

10 km				
Steffen Schnieders	33:34	1. Ges.	1. M20	
Stefan Langenbach	34:57	2. Ges.	1. M35	
Marco Hampel	38:15		3. M35	
Stephan Meyer	38:55		4. M35	
Sabine Knothe	41:47	1. Ges.	1. W20	
Guiseppe Mariani	42:22		8. M40	
Manfred Sandmann	42:48		1. M50	
Klaus Bühn	43:12		3. M45	
Kai Nierhoff	43:13		7. M30	
Lukas Kuhlmann	43:39		3. MJB	
Karl Heinz Dr. Prieß	45:27		7. M50	
Jochen Altmann	45:28		8. M50	
Heinz Hengefeld	50:57		1. M70	
Dzemila Muratovic	51:00		4. W35	
Manfred Hoermann	51:40		2. M70	
Jutta Zimmer	52:20		6. W40	
Carola Kuhlmann	52:27		4. W45	
Martin Pöttker	52:39			
Gabi Ringas	57:17		7. W45	

06.06.08 Schöppingen 10 km

Gabriele Rotering	50:42	7. Ges.	2. W45	
Ulrich Münten	54:44		10. M45	
Peter Strelow	55:09			
Ilona Bredebusch	57:30		1. W40	

06.06.08 Hasbergen 9,3 km

Ulrich Schimanski	38:11		8. M45	
-------------------	-------	--	--------	--

06.06.08 Oelde 5 km

Mechthild Lange	33:11		3. W45	
10km				
Michael Beetz	37:16		2. MJB	
Bernd Huesker	41:25		1. M55	
Heinz Hoveling	43:32		1. M60	
Maria Feyrerabend	44:14		2. W50	
Ruth Lutz	46:03		2. W55	
Henning Lange	47:07			
Beate Hagemann	52:59		6. W40	

06.06.08 Telgte Kreis-, Münsterlandmeisterschaften

2000m				
Alexander Lenfort	7:20,63	1. M11	KM	
Agnès Jocksch	7:31,12	1. W13	KM	
Maeva Jocksch	8:06,97	1. W12	KM	
Céline Jocksch	8:12,79	1. W9	KM	
3000m				
Michael Holtkötter	10:43,38	1. M50	KM, MM	
Magdalena Mayerhoffer	10:49,03 (PB)	1. WJA	KM	
Anne Holtkötter	11:27,81	1. W50	KM, MM	
Kirsten Mühlenkamp	11:50,40	1. WHK	KM	

07.06.08 Münster

650m Schwimmen + 6,5 km Laufen				
Johanna Rellensmann	37:41	3. Ges.	2. WHK	
Daniela Lembeck	37:42	4. Ges.	3. WHK	

RESULTATE

Thomas Stöber	44:40		4. M30					
6.5 km Laufen								
Steffen Schnieders	21:43	1. Ges.	1. MHK					8. W50
Markus Ischner	21:48	2. Ges.	1. M30					
Andreas Reckmann	23:19	3. Ges.	2. M30					
Ulrich Münten	30:37		4. M40					2. W60
07.06.08 Langeoog 10km								
Gottfried Schäfers	47:04		2. M70					
08.06.08 Juist 6.5 km								
Gottfried Schäfers	31:44		2. M70					
08.06.08 Norderney 6,8 km								
Gottfried Schäfers	32:29		2. M70					
08.06.08 Bad Laer 18,5 km								
Hannelore Horst	1:25:47	1. Ges.	1. W55					
Ulrich Schimanski	1:28:10		4. M45					
Marion Rother	1:41:18	5. Ges.	1. W60					
09.06.08 Wangerooge 9.1 km								
Gottfried Schäfers	42:37		2. M70					
10.06.08 Borkum 12 km								
Gottfried Schäfers	51:41		2. M70					
12.06.08 Spiekeroog 12 km								
Gottfried Schäfers	56:19		2. M70					
13.06.08 Baltrum 10,7 km								
Gottfried Schäfers	48:35		2. M70					
13.06.08 Borken 5 km								
Peter Dittrich	21:51		3. M55					
Heidi Dittrich	24:18		1. W55					
10 km								
Heinz-Jürgen Loos	51:05		7. M55					
14.06.08 Cuxhaven Wattlauf 12 km								
Gottfried Schäfers	1:07:17		2. M70					
14.06.08 Everswinkel 5 km								
David Veauthier	19:33		1. MSB					
Gregor Veauthier	19:48		4. M45					
Maria Hemsing	24:23	9. Ges.	1. W45					
10 km								
Steffen Schnieders	34:40	2. Ges.	1. MHK					
Marco Hampel	39:22	9. Ges.	1. M35					
Andre Riesmeier	40:42		3. M40					4. M50
Kai-Uwe Kock	45:26		6. M45					
Jürgen Schmitz	48:44		10. M45					
Birgit Nathaus	50:38	7. Ges.	2. W45					5. W35
Ute König	51:44	9. Ges.	3. W40					
Markus Ischner	54:24		4. M30					3. M60
Ilona Bredebusch	58:30		7. W40					
Ulrich Münten	58:31							3. M65
25 km								
Michael Hohenhorst	1:40:10	1. Ges.	1. M45					6. Ges.
Maria Feyerabend	1:57:00	1. Ges.	1. W50					3. MHK
Heinz Hoveling	1:58:30		1. M60					7. MHK
Manfred Sandmann	2:05:27		2. M50					
Ruth Lutz	2:05:27	2. Ges.	1. W55					
Henning Lange	2:07:15		5. M45					
Parvin Kamp	2:14:55	4. Ges.	2. W55					
Jutta Zimmer	2:15:34	5. Ges.	1. W40					
Beate Hagemann	2:18:11	6. Ges.	2. W40					
Lucia Röttger	2:22:46		5. W40					
Manfred Hoermann	2:24:44		1. M70					
14.06.08 Biel Halbmarathon								
Annette Schwarzkopf	2:07:31							
100 km								
Stefan Petermann	10:55:19							
Julia Suwelack	11:53:42							
Peter Kaiser	12:27:50							
14.06.08 Steinfurt 5 km								
Rolf Wiedenhuus	22:43							3. M55
Hinz Völkert	24:40	1. M60						
10km								
Martin Kanne	38:54	5. Ges.	1. M40					
Frank Overkott	42:41							7. M40
Markus Luig	58:46							
14.06.08 Möhnesee 15 km								
Katharina Hauertmann	1:07:12	2. Ges.	1. W30					
Achim Hauertmann	1:11:20		2. M40					
Sarah Senske	1:12:25	3. Ges.	1. WHK					
30 km								
Stefan Chrzanowski	2:54:16							
15.06.08 Unna 10 km Walking								
Monika Dropmann	1:14:14	3. Ges.						
Kornelia Sommerfeld-Poell	1:20:04							
Ursula Claus	1:24:36							
Christiane Schulte	1:25:02							
15.06.2008 Fraserburgh (Schottland) 10 km								
Björn Dr. Reiß	36:22	1. Ges.	1. M30					
21.06.08 Borgholzhausen 9.6 km								
Achim Wahle	48:03							
21.06.08 Münster 10 km Walking								
Schulte	1:24:40							Christiane
Gundula Kubitz	1:38:30							
15 km Walking								
Monika Dropmann	1:49:35	5. Ges.						
22.06.08 Münster Triathlon Volksdistanz (0.5/20/5)								
Steffen Schnieders	1:04:11	9. Ges.	6. MHK					
Björn Dr. Reiß	1:05:24		3. M30					
Daniela Lembeck	1:07:47	2. Ges.	2. WHK					
Philipp Schirmacher	1:10:18							
Dieter Sternberg	1:11:00							
Klaus Bühn	1:15:13							
Jochen Altmann	1:15:57							
Kai Nierhoff	1:17:43							
Horst Bodenberger	1:17:50							
Silvia Lehnert	1:18:26							
Martin Dahlmann	1:19:49							
Hinz Völkert	1:24:51							
Klaus Neufend	1:28:04							
Manfred Hoermann	1:33:06							
Olympische Distanz (1.5/40/10)								
Tobias Korber	2:09:09	6. Ges.	3. MHK					
Alexander Milden	2:28:43		7. MHK					
Siegfried Milden	2:45:30							
Berthold Kökelsum	3:01:18							
25.06.08 Güstrow Stundenlauf								
Gottfried Schäfers	12.183 km							1. M70
27.06.08 Fröndenberg 10 km								
Martin Kanne	38:44	9. Ges.	2. M40					
15 km								
Bernd Huesker	1:03:56	7. Ges.	1. M55					



Maria Feyerabend	1:08:47	3. Ges.	1. W50	Fritz Koch	37:51	2. MJB
Henning Lange	1:13:46		4. M45	Holger Stadthaus	37:54	6. M35
				Reinhard Zumdick	39:08	3. M45
				Marco Hampel	39:08	
				Reinhard Schröder	39:20	2. M55
				Stephan Meyer	39:33	
				Jürgen Düking	39:41	
				Magdalena Mayerhoffer	40:08	5. Ges.
				Stanislav Bartusiak	42:32	1. WJA
				Jana Hempelmann	43:25	4. M55
				Arne Dr. Fischer	43:26	5. W30
				Karl Heinz Dr. Prieß	43:26	
				Frank Overkott	43:26	4. M50
				Kai Nierhoff	43:48	
				Lisa Schmiedeshoff	44:08	1. WJB
				Maria Feyerabend	44:47	1. W50
				Terk Korte	44:59	
				Manfred Sandmann	45:22	8. M50
				Martin Lübke	45:27	
				Kai-Uwe Kock	45:32	
				Stefan Gottschall	45:51	
				Dirk Keggenhoff	46:36	
				Siegfried Möller	47:14	
				Martin Pöttker	47:17	
				Hans-Peter Leimbach	47:19	
				Uwe Slüter	47:34	
				Sirus Pezeschgi	47:36	
				Dieter Rohloff	47:59	
				Gottfried Schäfers	47:59	2. M70
				Torolv Prokosch	48:34	6. M60
				Ulrich Münten	49:15	
				Josef Niehoff	49:17	
				Jürgen Seidel	49:40	
				Marion Rother	50:22	1. W60
				Jürgen Schmitz	50:27	
				Michael Goschke	51:22	
				Birgit Nathaus	51:22	4. W45
				Markus Rasche	51:41	
				Ute König	51:57	8. W40
				Bärbel Ratering-Slüter	52:41	8. W45
				Heinz Hengefeld	53:04	4. M70
				Markus Luig	53:37	
				Ilona Bredebusch	53:58	10. W40
				Lucia Röttger	56:38	
				Kornelius Westerholt	1:04:19	
				Gaby Spatz	1:05:40	
				Julia Suwelack	1:15:49	5. W60
				Helga Landfried-Teodoruk	1:15:52	1. W65
Maria Feyerabend	1:08:47	3. Ges.	1. W50	Fritz Koch	37:51	2. MJB
Henning Lange	1:13:46		4. M45	Holger Stadthaus	37:54	6. M35
Reinhard Zumdick				Reinhard Zumdick	39:08	3. M45
Marco Hampel				Marco Hampel	39:08	
Reinhard Schröder				Reinhard Schröder	39:20	2. M55
Stephan Meyer				Stephan Meyer	39:33	
Jürgen Düking				Jürgen Düking	39:41	
Magdalena Mayerhoffer				Magdalena Mayerhoffer	40:08	5. Ges.
Stanislav Bartusiak				Stanislav Bartusiak	42:32	1. WJA
Jana Hempelmann				Jana Hempelmann	43:25	4. M55
Arne Dr. Fischer				Arne Dr. Fischer	43:26	5. W30
Karl Heinz Dr. Prieß				Karl Heinz Dr. Prieß	43:26	
Frank Overkott				Frank Overkott	43:26	4. M50
Kai Nierhoff				Kai Nierhoff	43:48	
Lisa Schmiedeshoff				Lisa Schmiedeshoff	44:08	1. WJB
Maria Feyerabend				Maria Feyerabend	44:47	1. W50
Terk Korte				Terk Korte	44:59	
Manfred Sandmann				Manfred Sandmann	45:22	8. M50
Martin Lübke				Martin Lübke	45:27	
Kai-Uwe Kock				Kai-Uwe Kock	45:32	
Stefan Gottschall				Stefan Gottschall	45:51	
Dirk Keggenhoff				Dirk Keggenhoff	46:36	
Siegfried Möller				Siegfried Möller	47:14	
Martin Pöttker				Martin Pöttker	47:17	
Hans-Peter Leimbach				Hans-Peter Leimbach	47:19	
Uwe Slüter				Uwe Slüter	47:34	
Sirus Pezeschgi				Sirus Pezeschgi	47:36	
Dieter Rohloff				Dieter Rohloff	47:59	
Gottfried Schäfers				Gottfried Schäfers	47:59	2. M70
Torolv Prokosch				Torolv Prokosch	48:34	6. M60
Ulrich Münten				Ulrich Münten	49:15	
Josef Niehoff				Josef Niehoff	49:17	
Jürgen Seidel				Jürgen Seidel	49:40	
Marion Rother				Marion Rother	50:22	1. W60
Jürgen Schmitz				Jürgen Schmitz	50:27	
Michael Goschke				Michael Goschke	51:22	
Birgit Nathaus				Birgit Nathaus	51:22	4. W45
Markus Rasche				Markus Rasche	51:41	
Ute König				Ute König	51:57	8. W40
Bärbel Ratering-Slüter				Bärbel Ratering-Slüter	52:41	8. W45
Heinz Hengefeld				Heinz Hengefeld	53:04	4. M70
Markus Luig				Markus Luig	53:37	
Ilona Bredebusch				Ilona Bredebusch	53:58	10. W40
Lucia Röttger				Lucia Röttger	56:38	
Kornelius Westerholt				Kornelius Westerholt	1:04:19	
Gaby Spatz				Gaby Spatz	1:05:40	
Julia Suwelack				Julia Suwelack	1:15:49	5. W60
Helga Landfried-Teodoruk				Helga Landfried-Teodoruk	1:15:52	1. W65

RESULTATE

11.07.08 Rorup

3 km			
Marion Rother	13:39		1. W60
10 km			
Andreas Reckmann	37:40		2. M30
Bernhard Paßlick	42:05		9. M35
Stanislav Bartusiak	42:16		8. M55
Michael Hohenhorst	42:16		
Ruth Lutz	45:42		1. W55
Gabriele Rotering	49:19		4. W45
Manfred Hoermann	52:07		2. M70
Heinz Bücken	56:09		6. M60
Heinrich Dörries	57:19		3. M70
Kornelius Westerholt	1:04:51		
Marion Rother	52:22		1. W60

Halbmarathon

Andre Karneth	1:20:42	3. Ges.	1. M40
Bernd Huesker	1:30:04		1. M55
Maria Feyerabend	1:35:29	1. Ges.	1. W 50
Arne Dr. Fischer	1:36:18		
Frank Overkott	1:38:59		
Magnus Grüger	1:42:09		
Gottfried Schäfers	1:43:15		1. M70
Henning Lange	1:45:01		
Jochen Altmann	1:45:38		
Siegfried Möller	1:49:23		
Hermann Löchte	1:47:17		
Jana Hempelmann	1:48:46		1. W30
Dirk Keggenhoff	1:49:33		
Werner Driese	1:54:00		
Dzemila Muratovic	1:54:03		8. W35
Frank Burghoff	1:54:04		
Klaus Wandres	1:54:09		9. M60
Michael Goschke	1:55:22		
Beate Hagemann	1:55:45		
Katrin Ritzenhöfer	1:56:45		2. WHK
Jutta Zimmer	1:56:45		
Rüdiger Claus	1:56:45		
Annette Schwarzköpp	1:57:57		3. W50
Brigitte Heckmann	2:02:05		5. W50
Carola Kuhlmann	2:02:10		5. W45
Horst Blotenberg	2:02:27		
Dieter Raestrup	2:05:26		5. M65
Sarah Hacke	2:14:25		10. WHK
Sabine Decker	2:21:12		
Sabine England	2:21:43		
Dieter Fischer	2:22:47		
Christa Ruten	2:27:15		10. W45
Angelika Syska	2:28:29		10. W50
Elfi Lorbach	2:29:44		

13.07.08 Brandenkopfberglauf 10.16 km; 700 hm

Andreas Clausing	59:50		
------------------	-------	--	--

19.07.08 Winterberg 11km

Kai-Uwe Kock	55:39		9. M45
Ute König	1:00:47		1. W40

19.07.08 München 850 m

Simon Pösentrup	2:31	1. Ges.	1. MSD
Hanna Pösentrup	2:42	2. Ges.	2. WSB

26.07.08 Hiddingsel 5 km

Peter Volkmer	30:07		3. M55
---------------	-------	--	--------

26.07.08 Rinkerode 6 km

Hinz Völkert	29:36		2. M60
Anne Thonemann	31:15		2. W50
Jürgen Sieme	31:16		2. M50
10 km			
Michael Hohenhorst	39:11	5. Ges.	1. M45
Ludger Pösentrup	40:06		3. M45

Stephan Meyer	40:24		2. M35
Michael Holtkötter	41:09		1. M50
Stanislav Bartusiak	43:05		1. M55
Gerhard Menke	45:00		2. M50
Anne Holtkötter	45:33	1. Ges.	1. W50
Verena Draude	47:42	2. Ges.	1. W30
Heiko Bastigkeit	47:43		7. M40
Gabriele Rotering	47:50	3. Ges.	1. W45
Beate Hagemann	53:20		3. W40
Martin Dahlmann	55:02		10. M45
Almut Mecking	56:54		5. W50
Kornelius Westerholt	59:12		

26.07.08 Kummerower See Marathon

Gottfried Schäfers	4:55:28		1. M70
--------------------	---------	--	--------

02.08.08 Greven 5 km

Daniela Lembeck	19:10	2. Ges.	1. WHK
Thomas Stöber	20:08	4. Ges.	1. M30
Johanna Rellensmann	20:10	3. Ges.	1. WJA
Alexander Lenfort	20:13	5. Ges.	1. MSC
Stefan Lenfort	20:40		1. M35
Stanislav Bartusiak	20:42	8. Ges.	1. M55
Heinz Hoveling	20:54	10. Ges.	1. M60
Maria Feyerabend	21:08	5. Ges.	1. W50
Kirsten Mühlenkamp	21:15	6. Ges.	2. WHK
Henning Lange	22:36		1. M45
Bernhard Kreienbaum	22:55		1. M65
Rolf Wiedenhues	23:04		3. M55
Peter Volkmer	24:54		6. M55
Beate Hagemann	25:19		2. W40

10 km

Reinhard Zumdick	42:36		6. M45
Andreas Baggeroer	44:56		5. M30
Jochen Altmann	46:35		
Kai-Uwe Kock	47:20		
Gabriele Rotering	48:25	8. Ges.	1. W45
Rüdiger Claus	51:21		
Dzemila Muratovic	51:53		2. W35
Ilona Bredebusch	53:03		2. W40
Klaus Wandres	53:06		3. M60
Brigitte Heckmann	54:38		3. W50
Dieter Raestrup	56:47		2. M65
Susanne Brinck	58:00		6. W45
Andreas Clausing	1:03:34		

Halbmarathon

Stefan Langenbach	1:19:49	2. Ges.	1. M35
Dirk Keggenhoff	1:44:51		
Josef Niehoff	1:47:56		
Ulrich Münten	1:48:34		
Thomas Patrick Rundle	1:52:27		1. M65
Markus Rasche	1:54:40		
Berthold Ostlinning	2:58:52		7. M55

02.08.08 Berlin 10 km

Detlev Bruns	35:34		7. M40
Andre Riesmeier	39:34		
Michael Holtkötter	40:00		10. M50
Anne Holtkötter	42:05		2. W50
Andreas Krämer	42:50		
Johanna Völkert	1:08:43		

08.08.08 Beerlage-Holthausen 1 km

Alexander Lenfort	3:24	1. Ges.	1. M11
-------------------	------	---------	--------

10 km

Gottfried Schäfers	47:27		1. M70
--------------------	-------	--	--------

08.08.08 Ibbenbüren 5 km

Rolf Wiedenhues	22:43		1. M55
-----------------	-------	--	--------

Halbmarathon

Magnus Grüger 1:39:54
 Gerhard Menke 1:41:29
 Parvin Kamp 1:55:44
 Marion Rother 1:56:12
 Magdalena Cantu 2:01:00

09.08.08 Ostbevern

2 km

Agnès Jocksch 7:47 3. Ges. 1. WSB
 Maeva Jocksch 8:12 6. Ges. 2. WSB
 Céline Jocksch 8:28 1. WSD

5 km

Andreas Clausing 18:20 7. Ges. 1. M45
 Bernhard Kreienbaum 22:53 1. M65
 Marion Rother 24:54 6. Ges. 1. W60

10 km

Steffen Schnieders 34:14 2. Ges. 2. MHK
 Björn Dr. Reiß 35:27 3. Ges. 1. M30
 Benoît Varlet 35:28 4. Ges. 1. M35
 Michael Hohenhorst 37:48 8. Ges. 2. M45
 Marco Hampel 38:42 3. M35
 Martin Luig 40:35 6. M35
 Andreas Clausing 41:38 7. M45
 Maria Feyerabend 43:10 3. Ges. 2. W50
 Heinz Hoveling 43:13 1. M60

5. und 12.8. Sportfeste in Bergkamen-Oberaden

1000 m

Torolv Prokosch 3:47,7 1. M60

800 m

Torolv Prokosch 2:57,9 1. M60

50 m

Torolv Prokosch 8,35 2. M60

13.08.08 Münster

2,5 km

David Veauthier 9:17 1. Ges. 1. MSB
 Eric Menke 10:18 9. Ges. 4. MSB
 Céline Jocksch 10:39 3. Ges. 1. WSD
 Florian Milden 10:44 2. MSA

5 km

Stefan Langenbach 17:09 1. Ges. 1. M35
 Michael Beetz 17:35 2. Ges. 1. MJB
 Michael Scheel 18:59 8. Ges. 4. M40
 Magdalena Mayerhoffer 19:11 1. Ges. 1. WJA
 Antonio Henrique 19:12 10. Ges. 1. M50
 Hans Reimann 20:05 2. M55
 Alexander Lenfort 20:20 1. MSC

Daniela Lembeck 20:21 2. Ges. 1. WHK
 Karl Heinz Dr. Prieß 21:22 2. M50
 Rita Lanwer 21:37 3. Ges. 1. W50
 Kai-Uwe Kock 22:31 5. M45
 Andre Arendt 22:34 6. M45
 Horst Rapp 24:53 9. M40
 Manfred Hoermann 25:08 1. M70
 Leonhardt Eickhoff 25:23 8. MSC
 Carola Kuhlmann 25:27 2. W45
 Heinz-Jürgen Revering 26:54 8. M50
 Lennart Bruns 27:05 6. MSD
 Detlev Bruns 27:06
 Lennart Leimbach 28:25 10. MSB
 Hans-Peter Leimbach 28:26 9. M50
 Werner Aye 28:57 9. M55
 Beate Dreseler 32:19 8. W50

10 km

Stefan Langenbach 35:38 5. Ges. 2. M35
 Jürgen Düking 37:15 9. Ges. 2. M40
 Stephan Meyer 37:21 10. Ges. 3. M35
 Jana Hempelmann 40:09 2. Ges. 1. W30
 Arne Dr. Fischer 40:11 9. M40
 Gerhard Menke 41:22 4. M50
 Kai Nierhoff 41:34 9. M30
 Stanislav Bartusiak 41:41 1. M55
 Andre Arendt 43:32
 Christian Jabs 44:30
 Gottfried Schäfers 45:07 2. M70
 Josef Niehoff 46:07
 Katrin Ritzenhöfer 46:52 7. Ges. 4. WHK
 Markus Luig 47:30
 Markus Rasche 48:30
 Marion Rother 49:32 1. W60
 Manfred Hoermann 52:49 3. M70
 Dieter Fischer 52:51
 Annette Schwarzkopp 53:47 2. W50
 Mechthild Schubert 54:18 7. W45
 Heinz Bücken 54:22 6. M60
 Ilona Bredebusch 57:03
 Ulrich Münten 57:04
 Kornelius Westerholt 58:08
 Angelika Syska 1:01:40 6. W50
 Gaby Spatz 1:02:29

> Markus van de Velde

Der Naturimbiss „Das kleine, rollende Restaurant“
 Inh. Stefan Langenbach **Buffetservice**

Bei größeren Feiern, Straßenfesten
 oder Sportveranstaltungen
 „Frisch gekochtes“
 aus dem kleinen, rollenden
 Restaurant vor Ort.

Besuchen Sie uns doch mal auf dem
Hafenmarkt in Münster:
 dienstags und donnerstags von
 10.00 bis 17.00 Uhr in den
 Osmohallen an der Schillerstraße.



Weitere Informationen unter:
www.naturimbiss.de
 Tel.: 01 60 / 96 34 52 42

MEISTERSCHAFTEN UND BAHNLÄUFE

SEPTEMBER

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-----------|
| 13. | Deutsche Meisterschaften Straße 10 km | Karlsruhe |
| 20. | Westdt. Meisterschaften 10 km Straße | Wegberg |

OKTOBER

- | | | |
|-----|---|-------------|
| 12. | WM Halbmarathon Rio de Janeiro/BRA | |
| 18. | Westdt., Westf. Berglaufmeisterschaften | Hausen/Wied |

NOVEMBER

- | | | |
|-----|---------------------------------|---------|
| 22. | Westf. Crosslaufmeisterschaften | Brenken |
|-----|---------------------------------|---------|

DEZEMBER

- | | | |
|-----|--------------|-----------------|
| 14. | EM Crosslauf | Ostende/Belgien |
|-----|--------------|-----------------|

2009

FEBRUAR

- | | | |
|------------|-------------------|----------------|
| 14. - 15. | DM Jugend Halle | Neubrandenburg |
| 28. - 1.3. | DM Senioren Halle | Düsseldorf |

MÄRZ

- | | | |
|-----------|--------------------|--|
| 14. - 15. | DM CrossIngolstadt | |
|-----------|--------------------|--|

APRIL

- | | | |
|------|-----------------|--------------------|
| o.D. | DM 100 km | noch nicht bekannt |
| 5. | DM Halbmarathon | Aichach |

MAI

- | | | |
|-----------|--------------------------|-------------------|
| 2. | DM 10.000 m | Bremen |
| 3. | DM Marathon | Mainz |
| 29. - 31. | EM Senioren Straße/Cross | Aarhus (Dänemark) |

JUNI

- | | | |
|-----------|---------------|--------------------|
| 27. - 28. | DM Junioren | Göttingen |
| 27. - 29. | DM Senioren I | noch nicht bekannt |

JULI

- | | | |
|-----------|------------------------|--------------|
| o.D. | DM Senioren Berglauf | Furth i.W. |
| 4. - 5. | DM mit 3x1000m, 3x800m | Ulm |
| 10. - 12. | DM Senioren II | Vaterstetten |

AUGUST

- | | | |
|-----------|-------------------------|---------------------|
| 2. | DLV Leichtathletik-Gala | Bochum-Wattenscheid |
| 7. - 9. | DM Jugend | Rhede |
| 15. - 23. | WM | Berlin |

SEPTEMBER

- | | | |
|-----|-----------------|------------|
| 12. | DM Straße 10 km | Otterndorf |
| 28. | DM Berglauf | Bergen |

Bis zum Zeitpunkt der Drucklegung lag noch kein Rahmenterminplan 2009 für Westfälische und Westdeutsche Meisterschaften vor.

Bei den Terminen und Orten kann es noch zu Verschiebungen kommen.

STARTKATALOG

SEPTEMBER

Meldeschluss

6.	Rheine	5x10 km; 5 km und HM	V, S	www.lg-rheine-elte.de	
6.	Warendorf	5, 10 km und HM	V	www.wsuonline.de	
13.	Karlsruhe	DM 10-km-Straße	V	www.leichtathletik.de	30.8.
14.	Münster	Münster-Marathon	V	www.volksbank-muenster-marathon.de	
14.	Dortmund	10 km	V	www.dortmunder-citylauf.de	
19.	Lüdinghausen	5, 10 km	V	www.lh-lauf.de	
20.	Wegberg	Westdt. M. 10 km	V	www.vsv-grenzland-wegberg.de	30.8.
20.	Telgte	5, 10 km	V	www.citylauf-telgte.de	
20.	Haltern-Sythen	5, 10 km	V	www.tus-sythen.de	
28.	Gronau-Epe	5, 10 km	V	www.tv-westfalia07epe.de	
28.	Hamm	5, 10 km	V	www.hammer-meile.de	

OKTOBER

4.	Saerbeck	5, 10 km	V, S	www.kirmeslauf.de	
5.	Soest	10 km	V	www.marathon-soest.de	
11.	Coesfeld	5, 10 km	V, S	www.djk-coesfeld.de	
12.	Unna-Lünern	5, 10 km und HM	V	www.tve-luenern.de	
18.	Dorsten-Lembeck	Lembecker Marathonstaffel	V, S	www.leichtathletik.svlembeck.de	
18.	Lengerich-Hohne	6, 13 und 29 km	V	www.teutolauf.de	
25.	Nordwalde	5, 10 km	V, S	www.sc-nordwalde.de	
26.	Hamm	5, 10 km	V	www.lg-hamm.de	

NOVEMBER

2.	Verl	10 km und HM	V	www.verler-volkslauf.de	
2.	Bottrop	10, 25 und 50 km	V	www.adler-langlauf.de	
8.	Borgholzhausen	4,6 km Berglauf	V	www.lcsolbad.de	
8.	Ascherg-Herbern	5 und 10 km	V	www.svh.herbern.de	
9.	Bochum	10 km	V	www.citylauf-bochum.de	
22.	Brenken	Westf. Crossm.	S	www.flvw.de	8.11.
29.	Mesum	5, 10 km	V	www.tv-mesum.de	

V = amtlich vermessene Strecke, bestenlistentauglich
S = Verein übernimmt das volle Startgeld

Meldungen zu den Meisterschaften bis zum angegebenen Meldeschluss an
m.holtkoetter@lsf-muenster.de





Der Profi rund ums Laufen.

- professionelle Beratung von Läufern für Läufer
- kostenlose Laufbandanalyse
- Riesenauswahl an Laufbedarf

ACTIVE

SPORTSHOP

LEX LaufEXperthen

Ludgeriplatz 11
48151 Münster
Tel.: 0251-524034
www.active-muenster.de

LaufenWalkingTriathlon

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10 - 18.30 Uhr | Sa. 10 - 16 Uhr

