

ZWISCHENZEIT

August 2009 • 19. Jahrgang • Nr. 77 • www.lsf-muenster.de



*In dieser
Ausgabe*

_Brooks-City-Run

_Knastmarathon

_Ergebnisse und Termine

8. VolksbankMünsterMarathon

+ 4. [buw] Staffelmarahton

www.volksbank-muenster-marathon.de

Laufen aus Leidenschaft

Start »

13. September 2009

Startzeit »

9.00 Uhr, vor dem Schloss am
Hindenburgplatz

Zieleinlauf »

Zieleinlauf auf dem historischen
Prinzpalmarkt

Organisationsbeitrag »

40,- EUR (bis 15.05.2009)
inkl. Finisher-Shirt, Finisher-
Medaille, Film auf DVD

Nachmeldung »

bis 12. September 2009,
16.00 Uhr



Kontakt:

- » Münster-Marathon e.V., Coerdestraße 45, 48147 Münster
- » Tel.: 0251/92 77 288, Fax: 0251/92 77 289
- » info@volksbank-muenster-marathon.de

"Na klar komme ich wieder!"

Zuschauer bejubeln über 900 Läufer und zwei Streckenrekorde



Daumen nach oben: Peggy Lange-Austrup läuft auf Siegerkurs.

Der Regen setzte erst ein, als der 3. Brooks-Münster-City-RUN beendet war. Obwohl sich vielleicht die Mehrzahl der 910 angemeldeten Teilnehmer eine Erfrischung von oben gewünscht hätte. 27 Grad Celsius im Schatten sind bei der Distanz von 10 Kilometern nicht optimal. Das Sommerwetter lockte einige Tausend Zuschauer an die attraktive Strecke in Münsters Innenstadt mit Zieleinlauf auf dem Prinzipalmarkt. Sie sorgten für viel Stimmung und motivierten die Teilnehmer zu guten Leistungen. Letztlich freuten sich die Veranstalter über zwei neue Streckenrekorde.

Junger Kenianer läuft Streckenrekord

Zwei Tage vor dem Rennen hatte der erst 18-jährige Ezekiel Chebii aus Kenia seine Startzusage gegeben. Als Meriten brachte er eine Zeit von knapp unter 14 Minuten über 5.000 m mit, die er vor zwei Wochen in Nairobi gelaufen war. Obwohl Chebii noch sehr wenig Erfahrung bei Straßenläufen besitzt, wollte er den bestehenden Streckenrekord

von 30:14 Minuten angreifen. Nach der ersten von fünfeinhalb Runden sah es beim Vergleich der Zwischenzeiten nicht so aus, dass er sein Vorhaben verwirklichen könnte. Rundenzeiten von 5:24 Minuten wären dafür nötig gewesen. Der Kenianer begann mit 5:44 Minuten. Dies war auch seinem Manager aufgefallen, der Chebii „ermunterte“, das Tempo zu forcieren. Unter dem Beifall der Zuschauer lief Chebii nicht nur einen überzeugenden Sieg heraus, sondern verbesserte den alten Streckenrekord um 14 Sekunden auf nunmehr 30:00 Minuten.

Ein klein wenig überraschend war der zweite Platz des Bottroppers Torsten Graw, der für den TV Wattenscheid startet. Auch Graw gehört noch der A-Jugend an und ist der amtierende Westdeutsche Meister über die 10-km-Distanz. Er setzte sich frühzeitig an die zweite Position, die er bis ins Ziel verteidigte. Seine Zeit: 33:33 Minuten. Den dritten Platz in der A-Jugend und den 13. Gesamtrang belegte Fritz Koch von den Laufsportfreunden Münster in

3. BROOKS CITY RUN

einer Zeit von 35:36 Minuten. Dies ist umso erstaunlicher, da Koch sein „Lauftraining“ ausschließlich auf dem Fahrrad absolviert.

Um den dritten Gesamtrang entwickelte sich ein spannendes Rennen zwischen Christoph Domnick (LC Nordhorn), Matthias Pröbsting und Pascal Hille (beide ESV Münster). In Lauerstellung lag der Hertener Arnold Tolgner. Die Führung in der Gruppe wechselte mehrfach. Während Hille das Rennen aufgab, setzte sich letztlich Domnick in 33:52 Minuten vor Pröbsting in 34:04 Minuten durch, der Tolgner (34:05) im Spurt bezwingen konnte. Über den sechsten Platz von Steffen Schnieders (34:13), der nach einem Beinbruch erst wieder wenige Wochen im Training ist, freuten sich die Veranstalter besonders, da er für den ausrichtenden Verein startet.

Peggy Lange-Austrup: "Natürlich komme ich wieder!"

Peggy Lange-Austrup vom SuS Olfen übernahm vom ersten Meter an die Spitze im Frauenrennen. Ihre Führung vor der späteren Zweitplatzierten, Nina Schüler vom ESV Münster, baute sie kontinuierlich aus, obwohl ihr die Wärme sehr zusetzte, wie sie später im Ziel berichtete. Der alte Rekord lag bei 37:27 Minuten. Im Ziel zeigte die Uhr 37:03 Minuten. Bei der Siegerehrung erzählte Lange-Austrup mit einem strahlenden Lächeln, dass sie doch sehr von ihrer eigenen Zeit überrascht sei. Sie sei im Januar Mutter geworden und hätte nicht mit einer solchen Leistung gerechnet. Auch freute sie sich über die Sieg- und Streckenrekordprämie sowie die Sachpreise vom Titelsponsor Brooks. Auf die Frage, ob sie im kommenden Jahr wieder dabei sein wird, antwortete sie: „Na klar komme ich wieder. Der City-RUN in Münster ist eine tolle und stimmungsvolle Veranstaltung!“ Nina Schüler hatte im letzten Jahr den dritten Platz belegt. Nun konnte sie sich um einen Platz verbessern und lief nach 38:10 Minuten ins Ziel. Locker angehen lassen durfte sie es allerdings nicht, denn mit Christl Viebahn (TV

Refrath) saß ihr eine hartnäckige Verfolgerin im Nacken. Die Endzeit für Viebahn lautete schließlich 38:16 Minuten.

Spaß und Gesundheit haben Vorfahrt

Neben den Spitzenresultaten der ersten im Gesamteinlauf gab es noch zahlreiche gute Ergebnisse. Angesichts der äußeren Bedingungen ist dies sehr erstaunlich. Hilfreich und absolut nötig war die vom LSF eingerichtete Wasserstation auf der Strecke. So gab es alle knapp zwei Kilometer die Möglichkeit, sich zu erfrischen. In mehrfachen Durchsagen haben wir darauf hingewiesen, die hohen Temperaturen zu berücksichtigen und den Spaß und die Gesundheit vor den sportlichen Ehrgeiz zu setzen.

Alle Kinder erhalten eine Medaille

Ein ausschließlich für Schülerinnen und Schüler ausgeschriebener 1.000-m-Lauf startete eine halbe Stunde vor dem Hauptlauf. Knapp fünfzig Mädchen und Jungen versammelten sich an der Startlinie. Drei B-Schüler lieferten sich einen spannenden Kampf um den Gesamtsieg, den letztlich David Veauthier, Sohn unseres Vereinsvorsitzenden, in 3:15 Minuten für sich entschied. Zwei Sekunden später lief Daniel Gördes vom LAZ Rhede ins Ziel. Den dritten Platz belegte Alexander Lenfort (LSF Münster) in 3:21 Minuten. Die B-Schülerin Laura Thien aus Ibbenbüren erlangte bei den Mädchen in 3:36 Minuten einen sicheren Gesamtsieg. Ihr folgten die beiden B-Schülerinnen Suela Fischer (SC Union 08 Lüdinghausen) in 3:53 Minuten und Hannah Pösentrup (LSF Münster) in 3:58 Minuten.

Streckenänderung 2010?

Auch die dritte Auflage des Brooks-Münster-City-RUN war eine runde Sache. Die sehr guten Teilnehmerzahlen trotz des Ferientermins belegen, dass die Veranstaltung bei den Läufern auf reges Interesse stößt. Die gelauften Zeiten in der Spitze können sich beim

Vergleich mit anderen Veranstaltungen sehen lassen. Die Strecke ist attraktiv, wenngleich sie für das Spitzenfeld nicht ganz einfach zu laufen ist, weil das Überholen manchmal schwierig wird. Baustellen haben die Strecke in diesem Jahr zudem im Bereich der Ludgestraße noch enger gemacht.

Eine Streckenänderung ist für 2010 zu erwarten. Die Stadt Münster beabsichtigt, den Pflasterbelag auf dem Prinzipalmarkt zu überarbeiten. Bleibt es dabei, muss das Orgateam den Streckenverlauf und Zielpunkt modifizieren. Dieser Wunsch besteht ohnehin, damit Start und Ziel deutlich dichter beieinander liegen. Diese Überlegungen müssen noch mit der Stadt abgesprochen werden, da sie die Genehmigung nach Abwägung aller Rahmen-

bedingungen für die Veranstaltung erteilt. Der 3. Brooks-Münster-City-RUN war eine Werbung für die Sportstadt Münster. Das sollte ein gutes Argument für die Organisatoren in den Verhandlungen mit der Stadt sein.

Der Dank des Orgateams richtet sich an die vielen Helfer, die mit unermüdlichem Einsatz dafür gesorgt haben, dass die Veranstaltung ein voller Erfolg war. Ebenso gebührt der Dank den Sponsoren, denn ohne ihr Engagement würde im wahrsten Sinne nichts laufen. Eine solche Veranstaltung wäre für einen Verein aus finanziellen Gründen nicht durchführbar.

*> Michael Holtkötter
im Namen des Orgateams
Laufsportfreunde Münster e.V.*

LSF-TEAM[Sport]Sommerfest



Am 15. August, 15 Uhr, Sportanlage Sentruper Höhe

Im Mittelpunkt: Spaß an der Bewegung, anregende Unterhaltungen, Essen und Trinken

Teamwettkämpfe: Gefragt sind Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Intelligenz.

Was solltet ihr jetzt schnellstens machen?

Sucht euch euer Team zusammen und meldet es unter einem griffigen Namen an unter vorstand@lsf-muenster.de

Wenn ihr die sechs Mitstreiter noch nicht zusammen habt, meldet trotzdem. Für das Orgateam ist es wichtig, einen Überblick über die ungefähre Anzahl von Teams zu bekommen, auch für die Planungen für Essen und Trinken.

Preise winken den besten Teams.

Infos: www.lsf-muenster.de



Julia Suwelack (61) läuft und läuft und läuft. Sie hat nämlich ein Ziel: Am 1.11. will sie in New York starten und dabei ihren 100. Marathon (einschließlich Ultraläufe) absolvieren.

Da nimmt sie auch schon mal in Kauf, sich bei ihrem 90. Lauf 60 km bei Gegenwind durch den Sand von Texel zu kämpfen und die Kommentare der Passanten ("geweldig, dames") und vorm Ziel ("en nu nog een lekker sprintje!") wegzustecken. In Lönningen im Juni war's dann nach ihrem Bekunden mehr eine Sauna denn ein Marathon, aber was tut man nicht alles fürs große Ziel. Wir bleiben am Ball und werden von Julias New York-Trip erzählen, egal, ob 100. oder nicht.



Fritz Koch (18) versetzt uns ja immer wieder in Erstaunen. Ohne in großem Umfang Lauftraining absolviert zu haben, rennt er beim Münster City-Run mal eben zu einer

35:36 über 10 km. Heute haben wir folgende E-Mail bekommen, die wir mal ungekürzt weiter geben: „Guten Morgen, ich wollte nur kurz mitteilen, dass Fritz Koch am 12.07.09 als zweiter Gesamtsieger den Duathlon in Bissendorf beendete, direkt hinter dem deutschen Meister. Die Fähigkeit, so schnell zu laufen, verdankt er eurer Kinder- und Jugendarbeit! Viele Grüße Heike Koch (die stolze Mutter)“.



Nouredine Boulouh (30) ist ein neues Mittelstrecken-As im Verein. Der gebürtige Marokkaner trainiert erst seit neun Monaten regelmäßig, konnte aber trotzdem innerhalb kurzer

Zeit seine Bestzeit über 1.500 m in Roxel auf 4:11,26 steigern. Belohnung war die Teilnahme an den Deutschen Seniorenmeisterschaften, wo er hervorragender Sechster wurde und nur knapp die Podiumsplätze verpasste.



Ein ungewöhnliches Experiment haben Arne Fischer (40) und Michael Holtkötter (52) beim Sportfest in Telgte gewagt. Statt über Mittel- oder Langstrecke gingen beide über

200 m an den Start. Die Zeiten lagen klar unter 30 Sekunden und beweisen, dass beide auch die kurzen Sprints drauf haben. Wir erinnern uns: Bei Sommersportfest stehen 200m auf dem Programm. Wohl dem Team, das einen der beiden in der Mannschaft hat!



„Der tiefe Sand zieht einem glatt die Schuhe aus!“ Gottfried Schäfers (70) hat ihn wieder einmal gewagt, den Nordseelauf von Neuwerk nach Cuxhaven mitten durchs Wattenmeer. Der einzige

festeste Untergrund ist der Rasen zu Beginn

des Wettkampfes. Trotzdem blieb die Uhr bei respektablen 1:03:31 für die 12,3 km stehen, Platz eins in der M70. „Die Schuhe habe ich nachher weggeschmissen. Waren zum Glück

alte!“ Für nächstes Jahr ist der Start wieder fest eingeplant. Diesmal aber barfuß!

> *Markus van der Velde*

2. Münsteraner Marathon-Medizin-Symposium



Wann:

Samstag, 29. August, 8.30 bis 18 Uhr

Wo:

Landesinstitut für Aus- und Fortbildung der Polizei NRW, Weseler Straße 264

Die Themen:

Rennarzt bei Citymarathons: Profil, Kompetenzen und Aufgaben

Vom Laufband auf die Straße – Wie präzise sind die Trainingsempfehlungen?

Spiroergometrie in der sportmedizinischen Praxis

Laktatleistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

Leistungsdiagnostik live: Spiroergometrie und Laktatmessung

Fettpuls, GPS-Sensor und Pulsuhr: Was taugt zur Trainingssteuerung?

Intermittierendes Hypoxietraining in Sport und Therapie

Das lädierte Sprunggelenk – was tun, wenn's nicht mehr läuft?

Komplextherapie im orthopädischen Praxisalltag

Moderne Sehnentherapie an Knie- und Achillessehne

Wer darf laufen und wer nicht?

Ausdauersport und Diabetes

Carboloading – Mein Weg zum schnellen Marathon, ein Vortrag aus der Praxis

Ergogenica: Ein erfolgreicher Weg zur legalen Leistungssteigerung?

Verbotene Arzneimittel im Sport

Kontakt und Organisation

Dr. med. Ralph Schomaker: ZfS-Zentrum für Sportmedizin GmbH, Münster

www.zfs-muenster.de

Alle Infos und Anmeldeformular unter

www.marathon-medizin.de

Deutscher Meister, Master of Challenge oder watt?

Eigentlich ist es wie im Boxsport bei Wladimir, Vitali und Kollegen. Da gibt es auch verschiedene Verbände, die nicht so recht miteinander können und nicht zusammenfinden. Im Laufsport kennen wir in Deutschland den DLV (Deutscher Leichtathletikverband) und die DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) als Dachorganisationen. Und die haben sich nicht wirklich lieb!

Am Anfang stand der DLV. Aus ihm ging die DUV hervor: „Die Deutsche Ultramarathon-Vereinigung (DUV) wurde am 29.12.1985 von 22 'Pionieren' der Ultralaufbewegung in Rodenbach/Main-Kinzig-Kreis gegründet. Heute hat sich die DUV mit rund 1600 Mitgliedern zur weltweit größten Organisation der Ultramarathonläufer entwickelt... Wir betrachten uns als die Interessenvertretung und Fachorganisation der Ultramarathonläuferinnen und Ultramarathonläufer sowie der Ultramarathonlauforganisation in Deutschland“, schreibt die DUV auf ihrer Homepage. Ihre Aufgaben sieht die DUV unter anderem in der „jährlichen Durchführung von Internationalen Deutschen Ultramarathonmeisterschaften der DUV“.

Für den 24-Stundenlauf hatten sich die Funktionäre beider Verbände vorgenommen, ihn 2009 von beiden Seiten anerkannt in Delmenhorst beim Burginsellauf auszutragen. Lange und stolz prangte der Button „Erstmals mit Deutscher Meisterschaft“ auf der Startseite der Delmenhorster Homepage. Aber die Ausrichter gerieten in die Mühlen der Kompetenzrangelei beider Organisationen.



Das Ende des rigiden Hickhacks: Der Button pries fortan nicht mehr eine DM an, sondern die „DLV Challenge“, und die DUV richtete – natürlich zeitgleich! – ihre Parallelveranstaltung „Deutsche DUV-Meisterschaft“ in Stadtdendorf aus.

Der DLV kommandierte sein Nationalteam natürlich nach Delmenhorst zu seiner „Challenge“. Noch leicht übersäuert von der WM in Bergamo Ende März gaben die Ärmsten wirklich alles. Der DLV selbst war natürlich auch durch „Offizielle“ vertreten: Kampfrichter, die schon mal meckerten, wenn der „Mental Coach“ drei Schritte über die erlaubte Markierung hinaus neben seinen Nationalschützlingen herlief, und die die gesamte Veranstaltung penibelst überwachten.

„So ist es weiterhin eines unserer wichtigsten Ziele, die Durchführung von offiziellen Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf zu erreichen, um den Läuferinnen und Läufern dieser Disziplin die notwendige Anerkennung zu verschaffen und die Attraktivität des Ultralaufs insgesamt zu erhöhen,“ schreibt die DUV.

DLV und DUV haben sich einmal mehr keinen Gefallen getan. Statt sich endlich und auf Dauer zusammenzurauen, wurden einmal mehr Konkurrenzveranstaltungen ausgelobt, die den ratlosen Ultraläufer vor die Qual der Wahl stellten. Chance vertan!

Ich habe mich für Delmenhorst entschieden, weil es anderswo kaum eine liebevollere,

professionellere und bessere Organisation und Betreuung als dort gibt. Das habe ich schon einmal an früherer Stelle über diese norddeutsche Veranstaltung geäußert. Alle dort aus der Laufveranstaltung gewonnenen Überschüsse gehen an die Organisation „Gesundheit im Kindesalter e.V.“. Ein tolles Team legt sich dafür seit sechs Jahren mächtig ins Zeug.

Als Ergebnis kam für mich der 1. Altersklassenplatz und ein 6. Gesamtplatz heraus. Darüber bin ich froh, darauf bin ich auch stolz. 24

Stunden lang andauernd einen 1-km-Kurs zu wiederholen ist nämlich nicht durchweg easy. Aber darf ich mich jetzt eigentlich „Deutscher Meister“ nach Façon des DLV nennen oder bin ich ein „Master of German Challenge“ oder nur ein „Halber Altersklassensieger“ ohne DUV-Segen – oder wagt? Ich habe bei diesem Lauf schöne Momente erlebt, nette Bekanntschaften gemacht und wertvolle Erfahrungen und Erinnerungen gewonnen. Hallelujah, das ist es doch, was zählt!

> *Michael Geske*

Von Rotkäppchen bis Hänsel und Gretel: der Internationale Brüder-Grimm-Lauf



Am 5., 6. und 7. Juni 2009 hat zum 25. Mal der BGL Lauf stattgefunden. Er führt über 82 km in fünf Etappen von Hanau, der Geburtsstadt der Brüder Grimm, nach Steinau.

Der Lauf führt durch das schöne Kinzigtal, über alte Handelswege durch malerische hessische Städtchen mit alten Fachwerkhäusern, Ausläufern des Vogelbergs und des Spessarts. Die Etappen werden nach den Märchen Rotkäppchen, Dornröschen, Schneewittchen, Frau Holle und Hänsel und Gretel benannt.

Insgesamt werden für alle Etappen maximal 500 Läufer zugelassen, Einzeletappen können aber auch kurzfristig angemeldet werden. Die Betreuung der Etappen wird von fünf ortsansässigen Laufsportvereinen übernommen. Dickes Lob.

Trotz starken Regenfällen gab es nur fröhliche Gesichter und gute Stimmung auf der zum Teil doch sehr hügeligen Strecke.

> *Daniela Lohm*



„Ihr habt hier keine Fans“ – oder: wie wir Fans des Knastmarathons wurden

Gehe in das Gefängnis, begib Dich direkt dorthin, gehe nicht über Los, ziehe nicht 4.000 Mark ein.

Wir betreten die JVA Kiefer Darmstadt durch eine triste Betonschleuse und lassen eine ausgiebige Leibesvisitation über uns ergehen. Die Abgabe des Personalausweises gleicht dem Aufgeben der eigenen Identität. Ein gelbes Handgelenksband legitimiert uns nicht nur zum Durchgehen, sondern macht uns zugleich zu einer Art Außenseiter unter Außenseitern. Wer das während der Veranstaltung verliert, muss dableiben. Ein Glück, dass wir die Schnürsenkel in den Laufschuhen behalten können.

Ein zahnloser Gefangener, eine Mischung aus Ork, Urukai und Gollum, bewegt sich schief lächelnd auf die Läufer zu, dabei offenbart er zwei lange Stifzähne, die es ihm gerade noch erlauben, nicht nur von Wasser, sondern auch von Brot zu leben. Und: Er trommelt unrhythmisch-rhythmisch – die erste Gänsehaut läuft uns über den Rücken, so

grausig-gruselig ist das Gefühl! Was uns hier erwartet, hat nichts mit der RTL-2-Scheinrealität zu tun. Knast in Deutschland sieht anders aus, die Knast-Wirklichkeit sollen wir in den nächsten Stunden mehrfach durchlaufen! Durchlaufen? – Ja! 24 Mal. Bei 28 Grad, ohne Schatten. Aber das bekommen wir erst später zu spüren.

Zunächst gilt es die ritualisierte Vorbereitung zu absolvieren. Bei der Kleiderbeutelabgabe reicht man uns einen Leinensack am Bügel, der uns stark an einen Leichensack aus der Verfilmung des „Grafen von Monte Christo“ erinnert. Werden wir je lebend dieser Vorhölle entkommen?

Zugleich kommen uns – wir Ihr alle wisst, sind wir gerade bei Marathon-Touren der Musik sehr zugetan – berühmte Liedzeilen in den Kopf: „Ich will raus!“, „Jailhouse Rock“, „Sag mir wo die Blumen sind“, „99 Luftballons“, um nur einige zu nennen. Die zweite Gänsehaut des Tages stellt sich ein!

„Frubiase, Frubiase drückt auf Dauer auf die Blase!“

Der Knast wartet mit einem namhaften Sponsor auf. Ironischerweise lautet der Einstiegstext auf der Frubiase-Website: „Jeder kennt das befreiende und belebende Gefühl während und nach dem Sport.“ Befreiend? Da war doch was – ach ja, sechs Meter hohe Gefängnismauern und bewaffnete Streckenposten.

Der Start-Ziel-Bereich ist fest in Mika-Hand. Die üblichen Matten, die EDV und zusätzlich eine Leinwand, von der man im Vorbeirauschen während der Veranstaltung die Rundenzahl ablesen soll. Da müssen wir durch. Es nützt nix. 24 Runden bedeuten 24 Möglichkeiten zur Verpflegungsaufnahme, 24-mal Fanpulk, 24-mal leere Gesichter, 24-mal Verachtung? Aber auch 24-mal Top-Musik, laut, rockig, aktuell, alt. 24-mal der Blick auf die elektronische Rundenzählung. Und: 24-mal im Genuss eines bestens präparierten und parlierenden Moderators, weit entfernt von jeder Gänsehaut-Feeling-pur-Rhetorik.

Im Teilnehmerfeld neben den 120 "Externen" rund 35 Inhaftierte, teilweise aus zwei anderen Gefängnissen „überstellt“. Nur sechs Monate Vorbereitung haben diese Kerle in den Knochen für ihr Debüt auf der klassischen Distanz. Schwere Körperverletzung, Einbruch, Diebstahl: Man erkennt sie im Teilnehmerfeld durch ihren athletischen Antiläuferkörperbau, Großflächentattoos oder manchmal an den exotischen Vornamen unter der Startnummer. Wojciech ist einer von ihnen. Stämmig wie ein sibirischer Bär palavert er im Vorbeilaufen mit seinen Dschingis-Khan-Kollegen hinter den vergitterten Zellenfenstern. Irgendwann wird auch er die Hitze kaum noch aushalten und sich einen kompletten Wasserinhalt aus den Zehn-Liter-Eimern mit der Aufschrift „Kartoffelsalat“, die am Streckenrand nach und nach aufgefüllt werden, über seinen aufgeheizten Kopf und Astralkörper kippen.

Der spätere Sieger ist ein Youngster. Wie der



den Lauf unter den gegebenen Bedingungen in langen Tights übersteht, bleibt allen Anwesenden ein Rätsel. Da gibt schon ein anderer Teilnehmer eher Grund zum Schmunzeln: Bei der abschließenden Siegerehrung wird der eine spontane Sonderwertung erfahren – dafür, dass er den Marathon in Straßenschuhen gelaufen ist. Er hatte schlicht und einfach seine Laufschuhe vor dem Gefängnistor im Auto vergessen.

Die Stimmung am Streckenrand ist, gemessen an der vorgegebenen übersichtlichen in- und externen Zuschauerzahl, angenehm locker und freundlich. Da sind einzelne Zurufe wie „Ihr habt hier keine Fans!“ sicher nur als witziger Ansporn gemeint.

Der Parcours von 1,758 km führt uns in alle Winkel des Anstaltsgeländes. Zwischen den Zellenblöcken hindurch, am Sportplatz vorbei, um Küchen- und Wirtschaftsgebäude herum und immer wieder am zentralen Rund des Innenhofes vorbei, den man sich im Vorfeld immer wieder klischeehaft vorgestellt hatte.

Neu für den Durchschnittsmarathonist: vergiterte Zellenfenster, aus denen gesichtslose fremde Sprachfetzen herüber dringen und die wohl auch in einigen Fällen den wenigen weiblichen Teilnehmerinnen gelten. So wird's für die Damen auch ein außergewöhnlicher Fünf-Sterne-Lauf. In der gleißenden Mittags-sonne glänzt der Stacheldraht auf den Mauerkronen. Die Strecke bietet herzlich wenig Schatten, einzelne hohe Kiefern lockern das Bild unwesentlich auf. An jeder Ecke „Streckenposten“ in Uniform, mit Pistolengürtel und Funkgerät ausgestattet. Das Küchenteam tritt zum Rauchen und Zuschauen aus seinem Küchenblock. Es bestückt die Versorgungsstelle reichlich mit Getränken, Obst, Riegeln (aus Müsli!) und Gebäck. Nach dem Lauf bei der Siegerehrung in der Gefängnisturnhalle geben sie noch mal alles – im wahrsten Sinne des Wortes: Cola, Wasser, Kaffee, Kuchen, belegte Brötchen all inclusive und soviel man möchte.

Wir hatten bei der Anmeldung schon unser individuelles Funktionsshirt bekommen. Ein schönes Souvenir mit dem eigenen Vornamen, der Startnummer und dem Knastmarathon-Aufdruck. Medaille und Massage im Ziel? Selbstverständlich!!

Dazu erhält jeder nach wenigen Wochen noch seine Urkunde und eine DVD nach Hause geschickt. Die DVD beinhaltet drei Fernsehberichte und einen anstaltseigenen Film über das Projekt und den Lauf sowie sage und schreibe 770 Fotos. Wer da bei einem Startgeld von lumpigen 20 Euro noch mosert, gehört fraglos auf der Stelle verhaftet!

Doch für alle, die sich nun diesen Lauf im kommenden Jahr vornehmen wollen, sei gesagt: Ein Landschaftsmarathon sieht anders aus.

Wir fuhren nach Hause, und – um im Bild des Monopoly-Spiels zu bleiben – zurück in unsere Häuser an der Schlossallee.

> *Stefan Lammers, Michael Geske*



Akzeptanz von

Dass LSfer ausschließlich bei Straßenwettbewerben, bei Landschaftsläufen und manchmal beim Cross anzutreffen sind, grenzt schon fast an ein Vorurteil. Das Interesse an der Teilnahme an Bahnwettbewerben in unserem Verein ist spürbar gewachsen. Und das ist gut so, denn für einen Laufverein, der fast 700 Mitglieder besitzt, sollte sich selbstverständlich das ganze Spektrum des Laufens wiederfinden.

Der Schwerpunkt liegt nach wie vor auf der Straße. Das hat vermutlich seine Gründe in der sportlichen Vita der Mehrzahl unserer Vereinsmitglieder. Viele von ihnen haben den Weg zum Laufen erst nach der Kinder- und Jugendzeit gefunden. Sie waren nicht in einem Leichtathletikverein, bei dem es zur Selbstverständlichkeit gehörte, an Bahnwettkämpfen teilzunehmen. Außerdem ist das Wettkampfangebot für Straßenlaufveranstaltungen ungleich größer und ein Ganzjahresangebot. Man schaue sich nur den prall gefüllten, alljährlich erscheinenden Laufkalender für Westfalen an. Etwas Vergleichbares für die Bahn gibt es nicht. Wettkämpfe, die von Mitte April bis Anfang Oktober angeboten werden, zu finden, erfordert schon etwas Suchroutine. LSfer waren in diesem Jahr nicht nur zahlreicher bei Bahnveranstaltungen mit von der Partie, auch bemerkenswerte Resultate sprangen dabei raus.

Marion Rother (W60) sicherte sich bei den Westfälischen Seniorenmeisterschaften in Paderborn (30. Mai) die Meisterschaft über 1.500 und 3.000 m. Zweite Plätze belegten hier über 1.500 m Nouredine Boulouh (M30) und Michael Scheel (M40). Insgesamt wurde der Verein durch sechs LSfer in Paderborn vertreten.

Beim Nordkirchener Läuferntag (10.06.) sah



Bahnwettkämpfen steigt stetig

man gleich acht Mal die LSF-Farben am Start. Cécile und Maeva Jocksch überzeugten in Rheine (12.06.) mit zwei Altersklassensiegen über 800- bzw. 1.500-Metern-Hindernis. Bei den Münsterlandmeisterschaften in Roxel (13.06.) sprangen bei nur vier Teilnehmern ein Titel und zwei Vizemeisterschaften heraus. Wahrlich keine schlechte Ausbeute.

Bei den Westfälischen A- und B-Jugendmeisterschaften in Dortmund (20. Juni) lief Michael Beetz über 3.000 m in 9:31,03 Minuten auf einen glänzenden zweiten Rang. Er war durch einen schmerzenden Finger gehandicapt – zwei Tage nach dem Rennen stellte sich heraus, dass er gebrochen war und operiert werden muss.

Bei den Kreis- und Münsterlandmeisterschaften für Senioren, die am 26. Juni in Telgte ausgetragen wurden, gingen insgesamt 13 LSFer an den Start – „inoffizieller Vereinsrekord“. Belohnt wurde dieser sehr gute Zuspruch mit sieben Meistertiteln und einigen Bestleistungen. Selbst auf der 200-m-Sprintdistanz hatten wir Starter. Manch eingeleiteter Volksläufer würde sich angesichts der Streckenlänge dafür nicht einmal umziehen. Er sollte aber vielleicht mal versuchen, 200 m in maximalen Tempo zurückzulegen. Die Ehrfurcht vor der Leistung würde sicher wachsen.

Am 28. Juni ging Noureddine Boulouh bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften I in St. Wendel über 1.500 m an den Start und überzeugte mit einem sehr guten sechsten Platz. Seine Bestzeit über diese Distanz ist mittlerweile bei 4:11,26 Minuten angekommen. Das ist mehr als eine ganz anständige Zeit für einen Späteinsteiger auf der Mittelstrecke. Die A-Jugendlichen Valérie Ludwig, Johanna Rellensmann und Lisa Schmiedeshoff gingen

in diesem Jahr bei drei Veranstaltungen über 3 x 800 m an den Start und verpassten nur knapp die Qualifikationsnorm für die Deutschen A-Jugendmeisterschaften. Sie finden diesem Teamwettbewerb ganz toll, weil gerade eben das Team im Mittelpunkt steht. Leider werden solche Staffeltwettbewerbe nicht sehr häufig ausgeschrieben.

Zieht man nun die Wettkampfstatistik vom Monat Juni 2009 heran, findet man immerhin 33 Ergebnisse von LSFern bei Bahnveranstaltungen. Kritiker werden bemerken, dass allein beim Roruper Abendlauf oder Brooks-Münster-City-RUN bei nur einer Veranstaltung mehr LSFer an der Startlinie standen. Aber wie gesagt – das hat seine Gründe. Dennoch ist der positive Trend für Bahnwettkämpfe klar zu erkennen ist, wenn man die Zahlen mit den Vorjahren vergleicht.

Der scheinbar plötzliche Aufschwung und die neugewonnene Liebe zur Bahn ist kein Zufall. Thomas Stöber und ich sind uns als Trainer darin einig, dass das Laufen auf der Bahn und die Teilnahme an Bahnwettkämpfen eigentlich für jeden eine Selbstverständlichkeit sein sollte. Es ist mehr als nur eine Abwechslung im Trainings- und Wettkampfalltag. Wir versuchen, die Mitglieder unserer Trainingsgruppen zu Starts zu motivieren und Hemmschwellen vor dem Unbekannten abzubauen. Die bisherigen Rückmeldungen waren durchweg positiv und lassen sich in dem kurzen Satz zusammenfassen: „Das hat Spaß gemacht!“ Wer aufmerksam den Startkatalog in der Zwischenzeit oder der Vereinshomepage verfolgt, wird auch die Hinweise für Startmöglichkeiten zu Bahnwettkämpfen finden und Fragen dazu beantworten Thomas und ich gerne.

> Michael Holtkötter



Der zehnjährige Leo war jüngster Teilnehmer beim LSF-Walking Day

Ein kleines Jubiläum feierten die Laufsportfreunde Münster: Zum fünften Mal wurde der LSF-Walking-Day ausgetragen, und die ständig wachsenden Teilnehmerzahlen belegen, dass die Arbeit, die Conny Sommerfeld-Poell und ihr Team verrichten, Früchte trägt. Aus ganz Nordrhein-Westfalen waren Walker und Nordic Walker nach Münster gekommen, um die 5 km, 10 km oder 20 km in Angriff zu nehmen. Insgesamt erreichten 258 Teilnehmer das Ziel, 117 davon im Walking und 141 in der Stilart Nordic Walking. Dies ist sicher auch der Tatsache zu verdanken, dass die Veranstaltung Teil einer aus sieben Wettbewerben bestehenden Serie, dem Westfalen-Walk, ist, die am 26. September mit dem Sparkassen-Walk Telgte abgeschlossen wird. Für die erreichten Leistungen gibt es Punkte, die Punktbesten werden am Ende der Serie ausgezeichnet.

Besonders zahlreich waren die Teilnehmer

aus dem Sauerland angetreten. Der Walkingtreff Möhnesee wurde als teilnehmerstärkster Verein ausgezeichnet. Von den heimischen Walkern traten besonders die Hohe-Ward-Gazellen aus Hiltrup in großer Mannschaftstärke an. Sportlich konnten sich die Leistungen aller Teilnehmer sehen lassen. Wichtig bei der Sportart ist, dass immer mindestens ein Fuß auf dem Boden bleibt. Die schnellsten Teilnehmer waren diesmal nicht auf den kurzen, sondern auf den längeren Distanzen zu finden. Alfons Schneider siegte über 10 km in 58:39 und erreichte dabei eine Durchschnittsgeschwindigkeit von über 10 km/h. Mit der Zeit lässt er manche Läufer über 10 km hinter sich. Über 20 km Walking siegten Gerhard Billig aus Wetter und Alfred Glaremin vom Möhnesee. Die beiden errichteten das Ziel in 2:05 bzw. 2:06 Auch die schnellste Frau kam vom Möhnesee. Elke Stephan war nach 2:09 im Ziel und stand damit den Männern kaum nach. Erfolgreichster heimischer Starter war

Klaus Pieper vom ausrichtenden LSF, der hinter Bodo Dickhaut aus Selm als zweiter das Ziel über 5 km Walking erreichte.

Der jüngste Starter, der 10-jährige Leo Eker-
mann aus Oelde hatte sich die Teilnahme
an der Veranstaltung zum Geburtstag ge-
wünscht. Auch er wollte keine halben Sachen
machen und ging über die vollen 20 km an
den Start. Nach knapp 2 ½ Stunden war er

im Ziel und schien dabei nicht sonderlich
ausgepumpt zu sein.

Eine Tombola mit verschiedenen Sachpreisen
rundete die Veranstaltung ab. Man darf sich
sicher sein, dass im nächsten Jahr wieder
viele Teilnehmer den Weg nach Münster zum
6. Walking-Day finden werden.

> Markus van der Velde



Als einen schönen Abschluss des Trainings vor den Sommerferien hatte unser Jugendwart
Ludger Pösentrup mit seiner Frau Martina ein tolles Grillfest organisiert. Eingeladen hatte er
dazu auch die Eltern der Kinder sowie die Trainingsgruppen von Thomas Stöber und Michael
Holtkötter, die dienstags stets nach den Kindern ihr Training beginnen. Allen hat es sehr gut
geschmeckt, und Spaß hat's auch gemacht.

FAHRSCHULE

Sven Frerichs & Terk Korte ^{GbR}

www.SVEN-MOBIL.de

Münster
Hohenzollernring 37

Wolbeck
Am Berler Kamp 3

Albachten
Dülmener Str.26

Bewusst und Gewusst wie!

0251 - 34734

Info täglich
ab 14.00 Uhr



Lebt denn der alte Schnatlauf noch, Schnatlauf noch, Schnatlauf...

Ja, er lebt noch, er lebt noch, er lebt...

Der Schnadegang, mitunter auch Schnadegang, Schnatgang, Grenzgang oder Grenzgang genannt, ist in zahlreichen Gemeinden, vor allem in Westfalen und Hessen ein wiederbelebter alter oder seit Jahrzehnten bestehender Brauch der Grenzbegehung. „Schnade“, niederdeutsch auch „Snat“ oder „Schnoat“, ist verwandt mit „Schneise“ und bedeutet Grenze. (Wikipedia)

Wir hatten diese Idee der Breitensportaktion „Schnatlauf“ als Stadtumrundung von Münster 1992 von Peter Gehrman (Stichwort: „Eselstour“, „Hermannslauf“, „Finnenbahnlauf“) von der Ausdauergemeinschaft (ASG) Teutoburger Wald übernommen und danach acht Mal durchgeführt. Es schien sich ein traditioneller „Selbstläufer“ mit ständig wachsender Teilnehmerzahl am „geschenkten Feiertag“, also am 3. Oktober, dem „Tag der Deutschen Einheit“ zu etablieren.

Aber als wir 2004 unseren Söhnen unser Haus am Werne-Weg übergaben, waren auch der erprobte Start- und Finishplatz mit Feiervogel und Stichstraßenparkraum weg, und der Klassiker schien einzuschlafen. Es wurde zwar immer wieder bedauernd danach gefragt, aber erst als Anne Thonemann und Hinz Völkert vom harten Kern der „Hiltruper Lebens- und Laufsportfreunde“ an mich herantraten, ließ ich mich nicht zweimal bitten. Sie schlugen vor, diesen Lauf immer am „Himmelfahrtstag“ in den ungeraden Jahren zwischen den „Riesenbecker Sixdays“ zu organisieren.

So kam es, dass sich an „Christi Himmelfahrt“ 2009, also am Donnerstag, dem 21. Mai, um 8 Uhr der verbliebene Freundeskreis „Schnat(ter)lauf“ mit etwa 20 Personen zum neunten Male traf.

Als Start und Ziel bot sich jetzt die renovierte „Sentruper Höhe“ an, unser eigentliches Trainingsgelände samt Vereinsräumen, in denen man sogar bei schlechtem Wetter einen „Après-Run“ feiern kann. Jeder kennt den Sportpark, kann parken oder mit dem Bus kommen, sich umziehen, die Toiletten benutzen, duschen und eben hinterher gesellig im Freien picknicken – diesmal mit zwischen- durch geordneten Freundschafts-Pizzen aus Rainer Wachsmanns Backstube.

Dadurch, dass ich die Strecke von etwa 55 km auf etwa 45 km gestrafft hatte und wir (diesmal noch) auf die vier (trotzdem) unvergessenen Verpflegungsstationen verzichtet hatten, konnten wir den Lauf zügiger durchführen und waren mit immerhin sieben „Durchläufern“ nach 6 ½ Stunden am Ziel. Dafür hatte ich bei der exakten Streckenbeschreibung mit Kilometerangaben auch Haltestellen der Buslinien angegeben, an denen man bei Bedarf ein- oder aussteigen konnte, sowie Tankstellen, an denen wir bei heißen Temperaturen sogar am Feiertag hätten Getränke nachordern können. Der Parcours entsprach trotzdem in etwa der alten Strecke samt Teilabschnitten des Münster-Marathons und unserer Volkslaufstrecke und berührte nach wie vor die historischen Höhepunkte „Haus Rüschaus“, „Haus Vögeding“, die

„Schleusenanlage“, „Haus Dyckburg“, „Haus Coerde“, „Haus Kump“ und andere, und für den „Schlussspurt“ gibt es verschiedene lange Varianten.

Begleitet wurden wir wieder von den erprobten „rollenden Wasserträgern und Verpflegungsstationen“ sowie „radelnden Packeseln“, wobei sich regelmäßig einige Läufer und Radfahrer abwechselten.

Die diesjährige „Generalprobe“ auf dem neuen Rundparcours auf fast verkehrsfreien Wegen war bewusst noch nicht so hoch angesiedelt worden, um noch einen eventuellen Feinschliff vornehmen zu können. Aber den 10. Jubiläumslauf am Donnerstag, dem 2. Juni 2011, wollen wir natürlich rechtzeitig in der „Zwischenzeit“ und im „Schaukasten“ ankündigen und unsere treuen Gastläufer einladen.

Dann können wir auch die weitere Anregung der ASG übernehmen und jedem „Schnatläufer“ einen sogenannten „Schnatläuferschein“, der je nach gelaufener Distanz in Gold, Silber oder Bronze ausgestellt wird, namentlich verleihen. Dann wird der aufgelebte Klassiker mit Sicherheit kein „Himmelfahrtskommando“.

> *Peter Samulski*

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: Marlies Sprenger, Julia Suwelack

Fotos: Michael Holtkötter, JVA Kiefer Darmstadt, Anne Thonemann, Willi Thonemann, www.24-lauf.de

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 2009.

PERSONALIA

SEPTEMBER

Carola Kuhlmann	01.09.	50
Andreas Höwedes	03.09.	
Bernadette Höddinghaus	05.09.	
Eva-Maria Rochau	06.09.	
Hanno Vogt	07.09.	
Rudi Völlering	08.09.	
Birgit Lembcke	08.09.	
Birgit Rethmann	08.09.	
Angela Niemann	08.09.	
Angelika Syska	08.09.	
Martina Benneweg	09.09.	
Kornelia Sommerfeld-Poell	10.09.	
Andreas Clausing	10.09.	
Helga Siebelt	10.09.	60
Andreas Wegener	10.09.	
Vera Dirks	11.09.	
Juliana Rotthauwe	11.09.	30
Barbara Dunkel	12.09.	
Werner Aye	12.09.	
Dieter Raestrup	13.09.	
Stefan Ortlepp	13.09.	
Ann-Christin Huesker	13.09.	
Monika Herding	14.09.	
Bruni Rickmann	14.09.	
Andreas Löcken	15.09.	
Stefanie Krapp	15.09.	
Florian Braun	15.09.	
Dirk Keggenhoff	15.09.	
Stefan Hahn	16.09.	
Ludwig Dornseif	18.09.	
Rolf Ottensarend	18.09.	
Carl Haberkamp	18.09.	
Christiane Nienhaus	19.09.	
Eric Menke	19.09.	
Frank Schleicher	20.09.	
Anke Leßmann	20.09.	50
Heinz Hoveling	21.09.	
Birgit Redeker	22.09.	
Anja Leiers	22.09.	
Ruth Lutz	23.09.	
Bärbel Sinke	23.09.	
Lennart Bruns	23.09.	
Lucia Dießel	23.09.	
Wolfgang Hübner	25.09.	
Alexander Lenfort	25.09.	
Iris Determann	25.09.	
Egon Roth	26.09.	

Heinrich-Jürgen Hillesheim	26.09.
Mechthild Schubert	26.09.
Stefan Chrzanowski	27.09.
Angelika Dohmann	27.09.
Horst Schulz	27.09.
Beate Dreseler	27.09.
Lisanne Ehling	27.09.
Jörg Bungeroth	28.09.
Werner Möllenbeck	28.09.
Sabine Decker	28.09.
Karin Siebert	28.09.

OKTOBER

Wolfgang Elmenhorst	01.10.	
Helmut Waldhof	03.10.	70
Edith Thier	03.10.	
Antonio Mariani	03.10.	
Udo Goldberg	03.10.	
Wilfried Wiedemann	04.10.	
Marion Rother	04.10.	
Reiner Lehmann	05.10.	
Stephan Perpeet	05.10.	
Magdalena Mayerhoffer	05.10.	
Klaus Buchterkirche	05.10.	
Jürgen Schmiedeshoff	06.10.	50
Stefan Kuhlmann	06.10.	
Hildegard Durynek	08.10.	
Rudolf Heymer	08.10.	
Josef Niehoff	08.10.	
Michael Krapp	09.10.	
Jobst-Jürgen Fricke	10.10.	
Maria-Theresia Lüders	11.10.	
Christiane Schulte	11.10.	
Florian Warnke	12.10.	10
Jörn Thoden	14.10.	
Thomas Vogt	14.10.	
Ulrich Münten	15.10.	
Torolv Prokosch	15.10.	
Frank Biller	15.10.	
Alida Kranenburg	16.10.	
Winfried Tillmann	18.10.	
Helga Ross	18.10.	
Volker Wolfgramm	18.10.	
Andrea Rump	18.10.	
Jana Hempelmann	18.10.	
Christa Sieme	21.10.	
Ulrike Deppe	21.10.	
Peter Volkmer	22.10.	60

Marco Hampel	22.10.		Stefan Lammers	12.11.	40
Reinhard Schröder	23.10.		Alexander Dunkel	13.11.	
Hermann Thyron	23.10.		Frank Burghoff	13.11.	
Michael Scheel	24.10.		Wolfgang Schürmann	15.11.	
Bernhard Lauhoff	25.10.		André Karneth	15.11.	
Martin Lübke	25.10.		Heinrich Dörries	16.11.	
Frank Overkott	25.10.		Wolfgang Müller	17.11.	
Sebastian Mönninghoff	26.10.		Lothar Dunkel	18.11.	
Markus Jaensch	26.10.		Kai Buchheister	20.11.	
Jona Paul Kuhlmann	26.10.		Ingeborg Kanter	20.11.	
Walter Blume	27.10.		Thilo Schnelle	20.11.	
Markus Dropmann	27.10.		Alexandra Vetter	20.11.	
Anke Hasebrook	27.10.		Renate Bees	21.11.	
Helga Landfried-Teodoruk	28.10.		Jürgen Onasch	21.11.	
Arne Fischer	29.10.		Vera Raidt	21.11.	
Horst Bodenberger	30.10.	50	Thomas Johanterwage	21.11.	
			Dieter Riemenschneider	22.11.	70
			Katja Haußer	24.11.	
			Rolf Tewes	24.11.	
			Bernd Epping-Falke	24.11.	
			Lukas Lenfort	24.11.	
			Silvia Schauenberg	24.11.	
			Christoph Cebulla	25.11.	
			Michael Holtkötter	26.11.	
			Gundula Kubitz	26.11.	
			Magnus Grüger	27.11.	
			Christine Vogt	27.11.	
			Renate Bochinski	27.11.	
			Markus vom Brauck	28.11.	
			Renate Kraus	28.11.	
			Giuseppe Mariani	28.11.	
			Mathis Völkert	29.11.	
			Connor O' Neill	29.11.	
			Horst Rapp	30.11.	
			Jochen Altmann	30.11.	
			Henning Lange	30.11.	

NOVEMBER

Martin Luig	02.11.				
Maike Schulthoff	02.11.				
Martina Achenbach	04.11.				
Tobias Korber	06.11.				
Klaus Ehling	07.11.				
Stephan Meyer	07.11.				
Gottfried Schäfers	08.11.				
Petra Schuh	08.11.	50			
Beate Beike	08.11.				
Holger Venjakob	09.11.				
Charlott Wilken	09.11.				
Uli Schindler	09.11.				
Hildegard Kerkhoff	10.11.				
Elke Schulz	10.11.				
Birgit Nathaus	10.11.				
Serpil Celik	10.11.				
Hilmar Welpelo	11.11.				
Katharina Hauertmann	11.11.				

Und ganz besonders herzlich begrüßen wir unsere neuen Mitglieder:

Ines Beike	Achim Aretz	Ulrike Düring	Juliana Rotthauwe
Beate Beike	Markus Graf	Christine Düring	Marcel Bahnemann
Greta Stöber	Udo Goldberg	Florian Warnke	Jose Antonio Cavaco
Karin Siebert	Yvonne Bender	Julian Lauvemann	Carl Lennert Riesmeier
Julius Strelow	Maike Schulthoff	Katharina Knepe	Paul Jannes Riesmeier
Britta Wemmer	Peter Grotjohann	Dorothee Maneke	Bernadette Höddinghaus
Rainer Wilde	Heiko Behnen	Clemens Wolking	
Mathias Koch	Elfriede Brinker	Karin Grotendorst	
Carina Kraft	Georg Ludewig	Andreas Sontopski	

> Jürgen Sieme



Paul: 80 Jahre und jung geblieben

geboren 29.06.1929 – kam eigentlich durch seine Frau Aloisia im März 1976 zum Laufen und bestritt bereits im Februar 1977 seine ersten Wettkampf in Berlin. Zusammen mit Horst Helmerich organisierte er die ersten Münsteraner Volksläufe.

In den nächsten Jahren betreute er viele hundert Läufer von 10-km- bis zum 25-km- Lauf nach Berlin. Es galt als ehrenhafte Läuferpflicht „mit Paul zum 25-km-Lauf nach Berlin“ zu fahren. Getreu seiner Vorankündigung „wenn ich Rentner bin“, trat Paul als „Späterschlossener“ 1992 endlich in den LSF ein. Unermüdlich trainierte er weiter, bestritt Wettkämpfe, war und ist bis heute als verlässlicher Helfer unverzichtbar.

Im Dezember 2000 lief er noch in Bertlich und war als Helfer beim LSF-Silvesterlauf im Einsatz. Dann ereilte ihn ein Schlaganfall. Doch immer frei nach seinem Motto „ohne Training geht's nicht“ rappelte er sich mit viel Geduld, Mühe, Engagement und unermesslichem Fleiß wieder auf. Er kann zwar heute nicht mehr laufen, aber seine positive Lebenseinstellung, ständig zu Fuß unterwegs, ein tägliches Fitnessprogramm, Malen zur Entspannung und gemütliche Stunden mit Aloisia sind sein Lebenselixier. Zudem wird Paul von vielen Läufern liebevoll betreut und als „Fan“ zu Läufen und Treffen abgeholt. Unser Paul ist eben nicht nur dabei, sondern immer mittendrin. Weiter so!

Pünktlich seinem 80. Geburtstag machten sich Paul Gärtner und seine Aloisia aus dem Staub und genossen einige erholsame Urlaubstage. Doch Geburtstag so ganz ohne Familie und die Laufsportfreunde – das geht ja wohl gar nicht! Also lud Aloisia heimlich durch Uschi Claus am Samstag, dem 04.07.09 zum Sektempfang im Relax am Aasee ein. Wochenende` und Sonnenschein.... so wie Paul es verdient, gratulierten Familie, Bekannte und viele (Laufsport)-Freunde. Ehrenhalber, im Namen des gesamten LSF ließ es sich Gregor Veauthier, unser Vorstandsvorsitzender, nicht nehmen, aufs herzlichste zu gratulieren.

> Anne Thonemann

WER LIEF WO?



10.05.2009 FÖRDERLAUF WEDEL 10 KM
 Marion Rother 47:47 5. Ges. 1. 60

14.05.2009 LÄUFERTAG LC RAPID DORTMUND
 3000 m
 Michael Beetz 9:28,84 4. MJB

15.05.2009 104. DÜLMENER DLV STRASSEN UND
 VOLKSLAUF 10 km
 Frank Schleicher 46:53 7. M50
 Gottfried Schäfers 47:56 1. M70

16.05.2009 TURM ZU TURM-LAUF GM-HÜTTE
 10,3 km
 Ulrich Schimanski 53:53 7. Ges.1. M45
 21,1 km
 Andreas Clausing 1:41:55 1. M45

16.05.2009 22. WIEDENBRÜCKER EMSAUENLAUF
 Halbmarathon
 Stefan Chrzanowski 1:44:14
 Marion Rother 1:52:28 6. Ges. 1. W60

16.05.2009 37. GUTSMUTHS-RENNSTEIGLAUF
 43,5 km
 Hinz Völkert 4:59:25
 Stefan Gottschall 5:05:01
 72,7 km
 Dr. Stephan Perpeet 8:25:27

17.05.2009 6. KARSTADT RUHR-MARATHON ESSEN
 Halbmarathon
 Markus Dropmann 1:39:01
 Jutta Tüllmann 2:03:57
 Barbara Wigger 2:30:15

Petra Benz 2:49:57
 Gaby Brinck 2:49:58
 Marathon
 Thomas Fricke (OB-E) 3:25:39
 Norbert Fasel (DO-E) 3:30:03
 Kai Nierhoff (DO-E) 3:54:10
 Uli Schindler (OB-E) 4:05:53

17.05.2009 PORTA! MARATHON MINDEN
 Halbmarathon
 Karl Heinz Dr. Prieß 1:38:43 7. M50

17.05.2009 7. UNNAER WALKING DAY 5 km Walking
 Kornelia Sommerfeld-Poell 39:14

17.05.2009 3. DARMSTADTER KNASTMARATHON
 Michael Geske 3:31:41 9. Ges.
 Stefan Lammers 4:23:58

21.05.2009 26. BECKUMER SPARKASSEN MARATHON-
 STAFFEL
 5 x 8,44 km
 LSF Männer 2:45:20 6. Ges. 6. M

Markus van der Velde 30:35
 Andreas Reckmann 32:21
 Peter Blauth 33:50
 Sven Penaat 34:16
 Heiko Bastigkeit 34:18
 LSF Mixed 3:22:37 7. Mixed
 Dr. Arne Fischer 36:38
 Maria Feyerabend 36:44
 Heinz Hoveling 37:35
 Michael Goschke 41:46
 Gabi Ringas 49:54

RESULTATE

22.05.2009 7. VFL AHAUS STADTFESTLAUF 5 km

Hermann Hemsing 22:31 5. M45
 Maria Hemsing 23:51 1. W45

23.05.2009 ING EUROPE MARATHON LUXEMBOURG

Dieter Sternberg 3:36:42

23.05.2009 ULTRA-MARATHON BIELER SEE 50 km

Stefan Petermann 5:52:02

23.05.2009 4. ROTHAAARSTEIGLAUF BRILON WINTERBERG

Marathon
 Norbert Fasel 3:56:27 7. M40

23.05.2009 7. VOLKSBANKEN NIGHTRUN HARSEWINKEL

2 km
 Jari Bender 9:13 1. MSD
 10 km

Henning Lange 46:51

24.05.2009 7. STADTTEIL- UND HALDENLAUF AHLEN

11 km
 Andre Arendt 52:01 6. M45
 Kai-Uwe Kock 52:50 7. M45
 Ute König 1:00:53 2. W40

27.05.2009 LANGSTAFFELMEISTERSCHAFT KREIS UNNA/

HAMM IN BÖNEN
 3 x 800 m
 LSF Damen 7:29,6 1. WJA

Valerie Ludwig
 Johanna Rellensmann
 Lisa Schmiedeshoff

29.05.2009 23. RAESFELDER VOLKSLAUF

10 km
 Marc Ziegler 39:47 4. M35

29.05.2009 20. HALTNER CITY-ABENDLAUF

1,25 km
 Maeva Jocksch 4:49 3. Ges. 1. WSB
 Céline Jocksch 5:20 5. Ges. 1. WSC
 Jari Bender 5:28 6. Ges. 4. MSD
 5 km
 Sven Penaat 19:04 5. M40
 Arne Dr. Fischer 19:52 8. M40

30.05.2009 23. BRILONER PFINGSTWALDLAUF

10 km
 Barbara Riesmeier 49:17 2. W35
 20 km
 Andre Riesmeier 1:29:27 5. M40

30.05.2009 12. JOHANNES-LAUF LETTE

5 km
 Annegret Hageneier 28:08 1. W50
 10 km
 Julian Lauvermann 45:00 1. MJA
 Werner Driese 48:44 6. M55
 Katrin Bräutigam 50:05 2. W40
 Brigitte Heckmann 54:06 1. W50
 Heinz Bücken 54:23 2. M60
 Christa Ruten 1:03:43 2. W50
 Angelika Syska 1:04:02 3. W50

30.05.2009 OFFENE WESTF. SENIORENMEISTERSCHAFTEN

PADERBORN
 800 m
 Torolv Prokosch 2:54,33 5. M60
 1500 m
 Noureddine Boulouh 4:22,15 2. M30
 Michael Scheel 4:42,39 2. M40

Antonio Henrique 5:03,88 4. M50
 Karl Heinz Dr. Prieß 5:25,38 7. M50
 Marion Rother 6:35,84 1. W60
 3000 m
 Marion Rother 13:54,09 1. W60

30.05.2009 3. BAD HARZBURGER

BERGMARATHON
 22 km
 Florian Braun 1:37:21 4. Ges. 2. M35
 Marathon
 Andreas Clausing 3:39:53 6. M45

01.06.2009 SKY RUN BERLIN

39 Stockwerke, 770 Stufen
 Annette Schwarzkopp 7:07,50 4. W50

05.06.2009 12. OELDER SPARKASSEN-CITYLAUF

10 km
 Achim Aretz 34:24 10. Ges. 2. M20
 Michael Beetz 35:08 1. MJB
 Florian Braun 38:37 5. M35
 Martin Luig 38:46 7. M35
 Michael Holtkötter 39:08 3. M50
 Jana Hempelmann 40:19 3. Ges. 2. W30
 Thomas Stöber 40:20 5. M30
 Dieter Sternberg 40:42 6. M45
 Arne Dr. Fischer 40:48
 Bernd Huesker 41:14 1. M60
 Maria Feyrerabend 43:27 6. Ges. 1. W55
 Nadine Borgmeier 44:07 9. Ges. 1. W20
 Heinz Hoveling 45:29 3. M60
 Maike Schulthoff 45:36 1. W30
 Henning Lange 46:36
 Mechthild Lange 49:09 3. W50
 Beate Hagemann 50:49 8. W40
 Manfred Hoermann 52:35 3. M70

05.06.09 30. NACHT VON HASBERGEN

9,3 km
 Ulrich Schimanski 39:06 9. M45

05. - 07.06.2009 25. BRÜDER GRIMM LAUF VON HANAU

NACH STEINAU
 5 Etappen / 82 km
 Daniela Lohm 8:43:34

06.06.09 6. HERDECKER CITYLAUF

5 km
 Klaus Pieper 31:49 2. M60

06.06.2009 24. VOLKSLAUF DURCH DEN ALTENRHEINER

BROOK
 5 km
 Michael Scheel 17:47 3. Ges. 1. M40
 Antonio Henrique 18:35 9. Ges. 1. M50

06.06.2009 18. GUIDO-LAUF ALT-MARL

5 km
 Britta Drude 24:23 4. Ges. 2. W40
 10 km
 Susanne Rellensmann 43:26 2. Ges. 1. W45

06.06.2009 33. GÜSTROWER INSELSEELAUF

10 km
 Stanislav Bartusiak 43:20 1. M50
 Gottfried Schäfers 49:30 3. M70

06.06.2009 2. TETEROWER BERGRINGLAUF

6 km
 Gottfried Schäfers 29:04 1. M70

06.06.2009 NOVENTUM MÜNSTER AQUATHLON

500 m S/5 km L
 Stefan Langenbach 28:01 3. Ges. 1. M30
 Gaby Spatz 43:39 9. Ges. 3. W40

07.06.2009 25. MENDEN MARATHON

Norbert Fasel 3:20:40 8. M40

07.06.2009 AGNETZ (FRANKREICH)

Halbmarathon
 Benoit Varlet 1:19:03

10.06.2009 19. NORDKIRCHENER LÄUFERTAG

1000 m
 Noureddine Boulouh 2:43,45 1. Ges. 1. M
 Michael Beetz 2:50,08 3. Ges. 1. MJB
 Antonio Henrique 3:18,81 7. Ges. 3. M
 Karl Heinz Dr. Prieß 3:30,60 9. Ges. 5. M
 Torolv Prokosch 3:42,30 10. Ges. 6. M
 Jürgen Lanwer 3:48,65 7. M
 5000 m
 Antonio Henrique 18:45,972. Ges. 1. M50
 Karl Heinz Dr. Prieß 20:14,838. Ges. 2. M50

11.06.2009 23. OLFENER CITYLAUF

5 km
 Marc Ziegler 18:39 2. M35
 Peter Dittrich 21:36 2. M55
 Heidi Dittrich 24:45 3. W55
 Manfred Hoermann 25:25 2. M70
 10 km
 Dieter Sternberg 40:40 4. M45
 Bernd Huesker 41:23 1. M60

11.06.2009 14. SCHÜLERSPORTFEST DES LAV RHEINE

800 m Hindernis
 Celine Jocksch 3:05,92 1. W10
 1500 m Hindernis
 Maeva Jocksch 5:42,64 1. W13

12.06.2009 20. VOLKSBANK-STRASSENLAUF

SÜNNINGHAUSEN
 3 km
 Sven Penaat 11:07

13.06.2009 4. WALKING DAY AM MÖHNESEE

10 km Walking
 Kornelia Sommerfeld-Poell 1:21:18

13.06.2009 9. WÄLSTER LAUF WALSTEDDE

10 km
 Jutta Zimmer 49:32 1. Ges. 1. W40
 Annette Schwarzkopf 54:51 5. Ges. 1. W50
 Brunhilde Dargel 1:01:05 8. Ges. 2. W50

13.06.2009 23. STEINFURTER ALTSTADT-ABENDLAUF

2 km
 Alexander Lenfort 7:12 3. Ges. 2. MSB
 5 km
 Stefan Lenfort 20:53 9. Ges. 4. M40
 Susanne Rellensmann 21:13 1. Ges. 1. W45
 Gottfried Schäfers 22:47 1. M70
 Axel Wiedenhuus 22:55 5. MHK
 Britta Drude 23:51 4. Ges. 1. W40
 Rolf Wiedenhuus 24:10 3. M55
 10 km
 Reinhard Zumdick 39:12 5. Ges. 1. M45
 Sven Penaat 40:49 10. Ges. 2. M40
 Gottfried Schäfers 49:36 1. M70
 Hinz Völkert 51:52 1. M60

13.06.2009 9. WERNER STADTLAUF

5 km
 Thomas Fricke 19:13 4. M40
 10 km
 Reinhard Schröder 38:12 1. M55
 Martin Kanne 39:09 4. M40
 Frank Overkott 43:27 9. M40

13.06.2009 BIELER LAUFTAGE

100 km
 Dr. Stephan Perpeet 11:20:51
 Stefan Petermann 12:03:36

13./14.06.09 MÜNSTERLANDMEISTERSCHAFTEN MÜNSTER

ROXEL
 1500 m
 Noureddine Boulouh 4:11,26 2. M
 Thomas Stöber 4:53,32 8. M
 Lisa Schmiethodhoff 4:58,10 2. WJA
 5000 m
 Michael Beetz 16:42,77 1. MJA

14.06.2009 2. SPARKASSEN-CITY-LAUF UNNA

10 km
 Stanislav Bartusiak 42:51 1. M55

14.06.2009 RUNNERS POINT STAFFEL GELSENKIRCHEN

5 x 5 km
 LSF Five 2:11:39
 Simone Löchte
 Uschi Sypiena
 Vera Raidt
 Birgit Nathaus
 Michael Goschke

17.06.2009 9. LEONARDO-CAMPUS-RUN

MÜNSTER
 2,5 km
 Florian Milden 9:37 10. Ges. 3. MSA
 Ronja Reinhard 10:10 1. WSB
 Heike Frerick 10:30 1. W35
 Jari Bender 10:48 1. MSD
 Ines Beike 12:03 1. WSC
 Leonie Chiava Düring 14:09 3. WSD
 5 km (Lauf I und II)
 Antonio Balbino 17:04 4. Ges./I 1. M35/I
 Antonio Henrique 17:56 7. Ges./I 1. M50/I
 Markus van der Velde 18:15 4. Ges./II 1. M40/II
 Peter Blauth 18:31 8. Ges./II 4. M20/II
 Bastian Bathen 18:39 6. M20/II
 Sven Penaat 18:43 3. M40/I
 Thomas Stöber 18:56 2. M30/II
 Johanna Rellensmann 19:44 2. Ges./I 1. WJA/I
 Karl Heinz Dr. Prieß 19:59 2. M50/I
 Andre Arendt 20:41 2. M45/I
 Sabine Knothe 21:04 2. Ges./II 1. W20/II
 Markus Dropmann 21:07 3. M45/I
 Siegfried Milden 21:31 9. M40/II
 Marco Hampel 21:40 9. M35/II
 Siegfried Möller 21:43 4. M45/I
 Axel Wiedenhuus 22:14 I
 Gottfried Schäfers 22:16 1. M70/I
 Mohamede Chraibi 22:28 II
 Dieter Lammers 22:51 II
 Mathias Koch 23:35 II
 Juliana Rothauwe 23:39 7. W30/II
 Rolf Wiedenhuus 23:49 2. M55/I
 Christine Herbert 24:32 1. W50/II
 Beate Hagemann 24:52 5. W40/I
 Manfred Hoermann 27:01 2. M70/I
 Annette Schwarzkopf 28:24 4. W50/II
 Werner Aye 28:46 II

RESULTATE

Julia Kaiser-Mariani	28:50		I	20.06.2009	NORDSEELAUF NEUWERK-CUXHAVEN		
Yvonne Bender	29:25		5. W45/I		12,3 km		
Michael Geske	30:11		II	Gottfried Schäfers	1:03:31		1. M70
10 km							
Steffen Schnieders	33:38	1. Ges.	1. M30	21.06.2009	DEUTSCHE 24-STD.-CHALLENGE		
Achim Aretz	33:45	2. Ges.	1. M20		DELMENTHORST		
Martin Luig	38:56		1. M35		24 Stunden		
Jana Hempelmann	39:36	2. Ges.	1. W30	Michael Geske	192,456 km	6. Ges.	1. M50
Marco Hampel	39:37		2. M35				
Klaus Bühn	42:34		3. M50	21.06.2009	2. SPARDA MÜNSTER TRIATHLON		
Guiseppa Mariani	43:24				Volksdistanz (0,5S/20R/5L)		
Kai Nierhoff	43:57		6. M30	Martin Luig	1:03:22		4. M35
Susanne Rellensmann	44:12	6. Ges.	1. W45	Björn Dr. Reiß	1:06:43		5. M30
Kai-Uwe Kock	44:19		8. M45	Steffen Schnieders	1:06:44		6. M30
Nadine Borgmeier	45:49	9. Ges.	4. W20	Siegfried Milden	1:07:01		
Siegfried Möller	46:03			Ludger Pösentrup	1:09:12		10. M45
Michael Goschke	48:27			Stefan Lenfort	1:09:55		
Britta Drude	48:39		1. W40	Dieter Sternberg	1:10:36		
Mechthild Lange	49:55		3. W50	Klaus Bühn	1:13:25		6. M50
Dieter Fischer	50:27		5. M55	Martin Dahlmann	1:13:38		
Sven Gedig	54:31			Kai Nierhoff	1:14:47		
Heinz Hengefeld	58:07		1. M75	Jochen Altmann	1:18:45		
Ulrich Münten	59:35			Dieter Fischer	1:19:41		10. M55
				Martin Pöttker	1:20:15		
19.06.2009	23. BORKENER CITYLAUF			Stephan Meyer	1:20:58		
10 km				Hinz Völkert	1:21:40		2. M60
Marc Ziegler	39:01		2. M35	Klaus Ehling	1:23:56		
Stefan Chrzanowski	49:04			Klaus Neufend	1:29:13		
				Martina Pösentrup	1:40:40		
20.06.2009	25. SPARKASSEN-VITUSLAUF EVERSWINDEL			Olympische Distanz (1,5S/40R/10L)			
1 km				Alexander Milden	2:11:05		
Jari Bender	4:07	5. Ges.	2. M9	Andreas Baggeroer	2:36:00		
5 km							
Thomas Fricke	19:21	7. Ges.	1. M40	23.06.2009	KREISSTAFFELMEISTERSCHAFT		
Rainer Wachsmann	22:28		4. M40		COESFELD		
Barbara Riesmeier	22:57	3. Ges.	1. M35		3 x 800 m		
10 km				LSF Münster	7:29,84		1. WJA
Andreas Leifßing	38:26	4. Ges.	1. M45	Johanna Rellensmann			
Sven Penaat	39:12	6. Ges.	1. M40	Valerie Ludwig			
Andre Riesmeier	39:23	8. Ges.	2. M40	Lisa Schmiedeshoff			
Andreas Höwedes	44:37		8. M45				
25 km				26.06.2009	2. SOMMERABENDLAUF RUND UM DEN		
Markus van der Velde	1:39:04	2. Ges.	1. M40		SORPESEE		
Florian Braun	1:41:17	3. Ges.	1. M35		15,7 km		
Marco Hampel	1:42:58	5. Ges.	2. M35	Achim Wahle	1:23:59		
Bernd Huesker	1:49:51	10. Ges.	1. M60				
Stanislav Bartusiak	1:53:28		1. M55	26.06.2009	33. SENIORENSPORTFEST TELGTE		
Arne Dr. Fischer	1:56:14		5. M40		200 m		
Henning Lange	2:03:20		6. M45	Dr. Arne Fischer	27,60		1. M40
Maria Feyerabend	2:08:31	1. Ges.	1. W55	Michael Holtkötter	28,82		2. M50
Parvin Kamp	2:09:48	2. Ges.	2. W55	800 m			
Beate Hagemann	2:10:54	3. Ges.	1. W40	Dr. Arne Fischer	2:20,78		2. M40
Jutta Zimmer	2:11:42	4. Ges.	2. W40	Johanna Rellensmann	2:27,66		1. WJA
Michael Tombrink	2:12:59		7. M45	Diana Rösner	2:59,89		1. WHK
Christel Löchte	2:21:31	7. Ges.	1. W50	Heinz-Jürgen Loos	3:02,03		3. M55
Annette Schwarzkopp	2:34:43	9. Ges.	2. W50	2000 m			
				David Veauthier	7:01,67		2. M13
20.06.2009	34. NACHT VON BORGHOLZHAUSEN			Agnès Jocksch	7:33,70		1. W14
6 Meilen (9,6 km)				3000 m			
Andre Karneth	36:36			Bastian Bathen	10:47,32		6. MHK
Dorothee Maneke	49:27			Antonio Henrique	10:50,14		1. M50
				Thomas Stöber	10:50,98		1. M30
20.06.2009	5. LSF WALKING DAY			Michael Holtkötter	10:55,88		2. M50
5 km Walking				Dr. Karl Heinz Prieß	11:57,86		5. M50
Klaus Pieper	34:42	2. Ges.		Dr. Arne Fischer	12:04,77		10. M40
10 km Walking				Barbara Riesmeier	13:08,27		1. W35
Manfred Sandmann	1:08:34	3. Ges.	W60	Rolf Wiedenhuus	13:30,33		2. M55
20.06.2009	WESTF. A-/B-JUGENDMEIST. DORTMUND			27.06.2009	7. REMMERS-HASETAL-MARATHON		
3000 m					Halbmarathon		
Michael Beetz	9:31,03		2. MJB	Andre Arendt	1:37:49		
				Peter Strelow	1:59:54		

Marathon
Julia Suwelack 4:09:24 1. W60

Edith Thier 1:05:41 7. W50
Gaby Spatz 1:13:24

28.06.2009 4. WILLINGER PANORAMALAUFLAUF

Marathon
Gottfried Schäfers 4:15:51 1. M70

28.06.2009 27. HARZER BERGLAUF HERZBERG

26 km (860 hm)
Andreas Clausing 2:24:23 4. M45

03.07.2009 7. VIADUKTLAUF ALTENBEKEN

10 km
Gottfried Schäfers 51:51 2. M70

05.07.2009 3. BROOKS MÜNSTER CITY-RUN

1 km
David Veauthier 3:15 1. Ges. 1. MSB
Alexander Lenfort 3:21 3. Ges. 3. MSB
Simon Pösentrup 3:37 3. MSC
Hanna Pösentrup 3:58 3. Ges. 3. WSB
Ines Beike 4:19 6. Ges. 2. WSC
Leonie Chiava Düring 5:08 3. WSD
10 km
Steffen Schnieders 34:13 6. Ges. 1. M30
Fritz Koch 35:36 3. MJA
Achim Aretz 36:02 7. MHK
Antonio Balbino 36:15 1. M35
Marco Hampel 37:41 2. M35
Stefan Langenbach 38:15 3. M35
Hendrik AufmKolk 40:53
Stephan Meyer 41:28
Hans Reimann 42:08 1. M55
Andreas Clausing 42:11
Dr. Arne Fischer 42:20
Martin Beckmann 42:39
Thomas Stöber 43:01
Sarah Senske 43:10 10. Ges. 4. WHK
Stanislav Bartusiak 43:26 2. M55
Guisepppe Mariani 43:46
Andre Arendt 44:21
Dr. Karl Heinz Prieß 44:34 6. M50
Kai Nierhoff 45:24
Stefan Gottschall 45:51
Kai-Uwe Kock 46:06
Verena Draude 46:06 5. W30
Dirk Schwienheer 46:19
Clemens Wolkling 47:09
Martin Pöttker 47:31
Mathias Koch 47:33
Gottfried Schäfers 47:48 1. M70
Barbara Riesmeier 49:06 4. W35
Jose Antonio Cavaco 49:15
Terk Korte 49:26
Dieter Rohloff 49:32 9. M55
Juliana Rotthauwe 50:07 10. W30
Jürgen Seidel 50:32
Birgit Nathaus 50:47 1. W45
Martin Dahlmann 51:08
Ute König 51:44 8. W40
Dirk Keggenhoff 52:22
Ulrich Münten 52:22
Annette Schmitz 52:31 9. W40
Jürgen Schmitz 52:32
Jutta Zimmer 53:54
Uli Schindler 54:43
Simone Löchte 57:04
Sven Gedig 57:53
Julia Kaiser-Mariani 58:42
Gabi Ringas 1:00:18
Ilona Bredebusch 1:01:49
Sunniva Schulz 1:05:30 2. W60

10.07.2009 23. RORUPER ABENDLAUFLAUF

3 km
Michael Scheel 10:42 3. M40
Michael Holtkötter 10:51 1. M50
Lisa Schmiedeshoff 11:06 1. Ges. 1. WJA
Barbara Riesmeier 12:42 10. Ges. 2. W35
Hermann Hemsing 12:49 7. M45
Heike Frerick 13:04 3. W35
Maria Hemsing 13:51 2. W45
Marion Rother 14:00 1. W60
10 km
Markus van der Velde 38:01 3. M40
Siegfried Möller 45:21
Peter Dittrich 45:56 8. M55
Gottfried Schäfers 46:49 1. M70
Heinz-Jürgen Loos 48:07
Heidi Dittrich 50:50 1. W55
Mechthild Lange 51:15 3. W50
Beate Hagemann 51:18 8. W40
Marion Rother 51:19 1. W60
Annegret Hageneier 1:03:09 8. W50
Christiane Hölscher 1:06:11
Halbmarathon
Florian Braun 1:24:21 6. Ges. 1. M35
Reinhard Zumdick 1:25:47 8. Ges. 2. M45
Bernd Huesker 1:31:16 1. M60
Dr. Arne Fischer 1:31:44
Maria Feyrerabend 1:36:18 1. Ges. 1. W55
Susanne Rellessmann 1:38:04 2. Ges. 1. W45
Dirk Schwienheer 1:38:54
Stefan Hahn 1:41:15
Kai-Simon Havers 1:41:35 10. MHK
Dr. Karl Heinz Prieß 1:42:09 10. M50
Lukas Kuhlmann 1:44:45 1. MJA
Parvin Kamp 1:47:22 10. Ges. 2. W55
Stefan Chrzanowski 1:47:38
Georg Ludewig 1:47:50
Britta Drude 1:47:50 3. W40
Frank Burghoff 1:49:20
Annette Schmitz 1:49:40 5. W40
Dirk Keggenhoff 1:49:40
Michael Drewes-Kuhlmann 1:49:57
Katrin Bräutigam 1:50:19 6. W40
Jutta Zimmer 1:50:44 8. W40
Michael Goschke 1:51:16
Carola Kuhlmann 1:55:10 2. W50
Werner Driese 1:55:11
Sarah Hacke 1:56:55 4. WHK
Ilona Bredebusch 1:59:50
Dzemila Muratovic 2:00:46 4. W35
Brigitte Heckmann 2:01:51 5. W50
Annette Schwarzkopf 2:06:13 6. W50
Angelika Syska 2:17:08 8. W50
Christa Ruten 2:21:45 9. W50

>Markus van der Velde

MEISTERSCHAFTEN

AUGUST

7. - 9.	DM Jugend	Rhede
15. - 23.	WM	Berlin
30.	Westf. Sch/Schi Bahn	Hagen

SEPTEMBER

6.	Westd. HM	Oelde
12.	DM Straße 10 km	Otterndorf
28.	DM Berglauf	Bergen

OKTOBER

3.	DM 100 km	Bad Neuenahr
11.	Westdt. Marathon	Essen

November

21.	Westf. Crossmeisterschaften	Herdecke
-----	-----------------------------	----------

TERMINVORSCHAU 2010

MÄRZ

6.	DM Cross	Stockach
13.	TUJA-Straßenlauf	Münster

APRIL

18.	DM Halbmarathon	NN
-----	-----------------	----

MAI

9.	DM Marathon	Mainz
----	-------------	-------

JUNI

19.	LSF-Walking-Day	Münster
-----	-----------------	---------

JULI

4.	Brooks-Münster-City-RUN	Münster
----	-------------------------	---------

September

11.	DM 10-km-Straße	Ohrdruf
12.	Münster-Marathon	Münster

Dezember

31.	Galeria-Kaufhof-Silvesterlauf	Münster
-----	-------------------------------	---------

STARTKATALOG

SEPTEMBER

			Meldeschluss Sportwart	
6.	Oelde	HM v, s	Westdt. M.	20.08.
12.	Otterndorf	10 km v, s	DM	25.08.
18.	Lüdinghausen	5, 10 km v, s		
19.	Halterm-Sythen	5, 10 km v		
19.	Telgte	5, 10 km		
20.	Hamm-Uentrop	5, 10 km v		
27.	Bertlich	5 km bis Marathon v, s		
27.	Hamm	5, 10 km v		

OKTOBER

3.	Saerbeck	5, 10 km v, s		
4.	Soest	10 km v		
10.	Coesfeld	5, 10 km v, s		
11.	Essen	Marathon v, s	Westdt. M.	10.09.
17.	Lembeck	Marathonstaffel s		
17.	Lengerich-Hohne	5,7 bis 29,7 km		
25.	Hamm	5, 10 km v		
31.	Nordwalde	5, 10 km v, s		

NOVEMBER

7.	Ascheberg-Herbern	5, 10 km v, s		
7.	Borgholzhausen	5,1 km Berglauf		
14.	Bergkamen-Oberaden	10 km v		
21.	Herdecke-Ende	Cross s	Westf. M.	5.11.
28.	Rheine-Mesum	5, 10 km v, s		
29.	Bertlich	5 km bis Marathon v		

BAHN

SEPTEMBER

2.	Werl	Langstreckenabend s		
4.	Schwerte	Staffelabend s		
5.	Kamen	800m, 1.500 m, 10.000 m s		
20.	Oelde	Langstrecken s		

OKTOBER

3.	Bochum	Läufertag		
----	--------	-----------	--	--

v = amtlich vermessene Strecke, bestenlistentauglich

s = Verein übernimmt das volle Startgeld

Meldungen zu den Meisterschaften an m.holtkoetter@lsf-muenster.de
 (Aktualisierung der Termine und Meldeschluss siehe www.lsf-muenster.de)



Foto: James Steidl/Fotolia.com



Der Laufsportspezialist in Münster!

mit **ACTIVE** schneller am Ziel.

In Ihrem Active Sportshop:
Laufschuhe
Pulsmesser/GPS-Uhren
Babyjogger
Triathlon
Teambekleidung
Spikes
+ Laufkurse

www.active-laufshop.de

muenster@active-laufshop.de

Active Sportshop Münster GmbH

Ludgeriplatz 11-13, 48151 Münster

Mo-Fr 10 – 18:30 Uhr und Sa 10 – 16 Uhr

Tel.: 0251 - 52 40 34, Fax: 0251 - 52 41 19