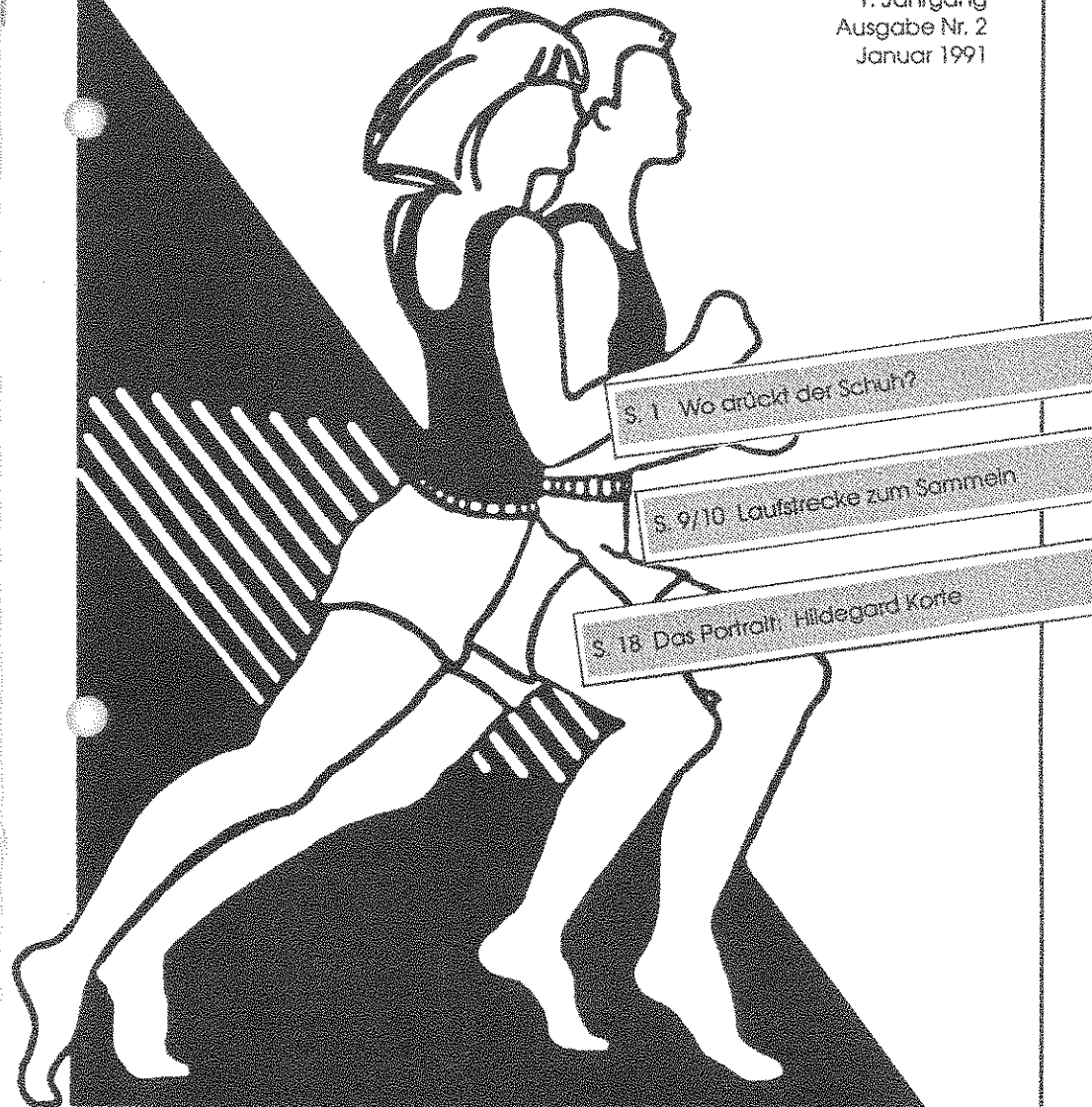


# LSTF

**Laufsportfreunde Münster e.V.**

1. Jahrgang  
Ausgabe Nr. 2  
Januar 1991



# Intelligente Technik gewinnt zunehmend an Kraft. Audi 80 16V.

Jetzt gibt es ein weiteres starkes Argument für den Audi 80: das neue 2,0-Liter-16-Ventil-Triebwerk mit 101 kW (137 PS). Dieser temperamentvolle Einspritz-Motor sorgt im Audi 80 16V für Fahrleistungen, die man in dieser Klasse oft vergeblich sucht: von 0-100 km/h in 9,0 Sekunden (quattro 9,1 Sekunden) und 208 km/h Höchstgeschwindigkeit. Doch neben Kraft unter der Haube bietet dieser besondere Audi 80 auch serien-

mäßig viele Sonderausstattungen wie z. B. in Wagenfarbe lackierte Heckschürze, Frontschürze mit integriertem Spoiler, großer Heckflügelspoiler, Sportfahrwerk mit um 20 mm tiefergelegter Karosserie, Servolenkung, lederbezogenes Sportlenkrad. Und selbstverständlich haben Sie auch die Wahl zwischen Frontantrieb oder permanentem Allradantrieb quattro mit serienmäßigem ABS. Wann starten Sie zu einer Probefahrt?



Ab jetzt bei Ihrem Audi Partner

**Autohaus Guddorf**



## Wo drückt der

**"Guten Tag, ich bin auf der Suche nach einem Laufschuh." "???!!"**

Jeder kennt sie, die leicht beklammenden Augenblicke beim Start auf der Suche nach einem neuen Laufschuh. Ja, an was hatte ich denn eigentlich gedacht? Eigentlich gar nichts! Der Alte ist auf, ganz und gar, nach zweimal besohlen und unentlich gelaufenen Kilometern. Wenn ich aber genau nachdenke, habe ich schon an sehr viel gedacht:

Der Neue muß mindestens genauso bequem sein wie der Alte, von Anfang an. Vielleicht eine halbe Nummer größer; der blaue Nagel von Hamburg mahnt! Und irgendwie sollte der Neue nicht so schwammig sein, bequem ja, schwammig, nein.

Die Knieschmerzen wohl mit einem harten Schuh weggehen? Hart und bequem, Führung und Komfort, geht denn das? Kann ich denn im Training und Wettkampf den gleichen laufen, aber gleich zwei Paar? Im Lauftreff soll es welche geben, die haben drei und mehr!! Was soll das schon bringen?!

Mein freundliches Gegenüber im Sportgeschäft zeigt mir einige Modelle, ich probiere einen an,

aber der drückt am Ballen, vorne zu eng. Das Grün von dem teureren gefällt mir ganz und gar nicht, außerdem war der Tennisschläger von dieser Marke, Müll!

Ich glaube, wohl fast jeder, der regelmäßig läuft, hat solche oder ähnliche Erfahrungen und Gedanken durchlebt. Und was rate ich unseren Laufanfängern, die mich als alten Hasen immer wieder nach Schuhen fragen?...

Dazu einige grundsätzliche Empfehlungen:

### Regel 1:

Der Verkäufer sollte beraten, objektiv und mit einigem Fachwissen. Entscheiden, laufen und vor allem bezahlen muß der Läufer.

### Regel 2:

Im Vorfeld sollten Laufgewohnheiten, orthopädische Besonderheiten und Preisvorstellungen erörtert werden. Beratungselektronik wie z. B. Video und Laufband sind hilfreich, aber nicht alles.

### Regel 3:

Die "Alten" mitzunehmen ist für Käufer und Verkäufer meist ein guter Anhaltspunkt und immer ein Zeichen ernsthafter Bestrebungen.



### Regel 4:

In Problemfällen ist immer ein Orthopäde ein guter Ansprechpartner, nur er hat das Fachwissen um unseren Bewegungsapparat.

### Regel 5:

Im Zweifelsfall erst einen preiswerteren für den Anfänger und dann einen zweiten ergänzenden Schuh.

### Regel 6:

Nicht das griffige Marketingkonzept (Torsion, Gel...) entscheidet, sondern das eigene Empfinden und der gesunde Menschenverstand.

### Regel 7:

Testergebnisse (Stiftung Waren-test, Spiridon...) liefern gute Anhaltspunkte, pauschalierte Bewertungen sind mit Vorsicht zu genießen.

*Euer  
Dietmar Klich*



## Die Fachleute von den Stadtwerken. Mit Rat und Tat für Energie.

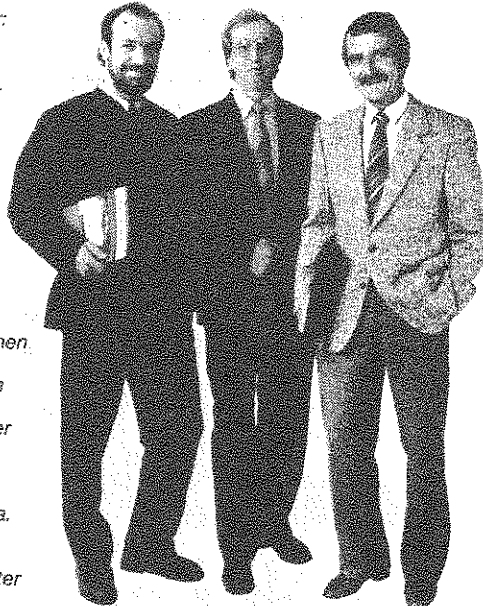
Die Praxis zeigt es immer wieder:  
Bei unserem Beratungsteam ist  
guter Rat nicht nur kostenlos,  
sondern auch ein echter Gewinn.

- Ob für Strom, Erdgas oder Fernwärme.
- Ob Neubauplanung oder Modernisierung.
- Ob Heizung, Warmwasserbereitung, Kochen oder Wärmeschutz.

Kostenlos erfahren Sie, mit welchen  
Kosten Sie rechnen müssen,  
welche Energiekosten Sie sparen  
und welche Angebote für Sie am  
günstigsten sind. Am Telefon oder  
bei Ihnen zu Hause.

Rufen Sie einfach an.  
Einer von uns ist immer für Sie da.

Abt. Energieberatung  
Albersloher Weg 31 · 4400 Münster



Gerhard Mitschler  
02 51/99 42 74

Heinz Denkler  
02 51/99 42 72

Werner Franzel  
02 51/99 42 73

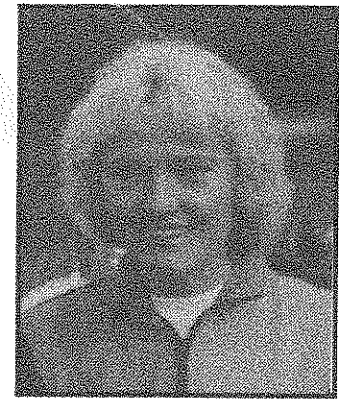


**Stadtwerke Münster GmbH**

Ihr kompetenter Partner  
in allen Fragen der Energieversorgung

**A** Iso, auch Läufer sind gelegentlich äußerst charmante Kavalierere! Davon konnte sich zumindest Ruth beim Dülmener Volkslauf überzeugen. 25 Kilometer waren angesagt - drei Runden, ebene Strecke mit genauen Kilometerangaben, alles in allem gute Bedingungen für einen angenehmen Lauf.

Renate Müller  
erzählt  
aus dem  
Vereinsleben



Wäre nur das Wetter nicht gewesen: Gleich in der ersten Runde gefies in Strömen. Da liefen nicht nur die Beine, da liefen auch die Nasen. Da ja nun die meisten Frauen die Kunst des Schnäuzens wie ein Kutscher nicht so gut beherrschen wie ihre männlichen Laufkollegen, tragen sie meistens ein Taschentuch bei sich. Ruth hatte heute sogar ein besonders schönes mitgenommen!

Doch wie es das Unglück wollte, gleich in der ersten Runde glitt ihr das Tüchlein aus den nassen, kalten Fingern. Nun lief ihr nicht nur der Regen übers Gesicht, und schniefend versuchte sie, der Flut Herr zu werden.

Zweite Runde - am Wegesrand liegt doch tatsächlich das Taschentuch, wie schön! Mit einer schnellen Bewegung ergreift sie im Vorüberlaufen das nasse, glitschige textile Etwas - doch wohl nicht beherzt genug.

Kaum hat sie es in der Hand, rutscht es ihr schon wieder aus den Fingern. Laut vor sich hinschimpfend läuft sie weiter, nicht bereit, kostbare Sekunden zur Wiedererlangung des Tüchleins zu vergeuden. Doch siehe da: Keuchend überholt sie ein Läuferkamerad und überreicht ihr dabei das Verlorene. Wie lieb doch Sportkameraden sein können!

Leider war die Freude nur von kurzer Dauer: In der dritten Runde war es wieder soweit: Nun entglitt das Taschentuch zum dritten Mal ihren Fingern, und sie hatte es endgültig aufgegeben. Doch kaum erreichte sie erschöpft das Ziel, als neben ihr wiederum ein Laufkamerad erschien und ihr mit einer galanten Verbeugung ihr Eigentum überreichte.

Um irgendwelchen Spekulationen über Mißgeschick oder Taktik vorzubeugen, sei noch angefügt, daß Ruth glücklich verheiratet ist!





Den Termin 2. Dezember hatten etliche LSFer lange im Kopf, denn an diesem Tag fand der 6. Bertlicher Herbststraßenlauf statt, an dem sie unbedingt teilnehmen wollten.

Nicht ohne Grund: Im vergangenen Jahr konnten die LSF über die 15-km-Distanz sowohl die siegreiche Herrenmannschaft als auch die siegreiche Damenmannschaft stellen und damit zwei Wanderpokale erringen, die es nun zu verteidigen galt.

Je näher jedoch der Termin rückte, desto mehr schwanden die Chancen auf eine Wiederholung des Erfolgs. Egon und Friedhelm wurden kurz vor dem Wettkampf

krank, Jürgen war verletzt und Ulli konnte aus familiären Gründen nicht an den Start gehen.

Zwar standen noch weitere Läufer auf der Meldeliste für Bertlich, aber von ihnen war eigentlich nur Ewald Fikus "gut" für eine Zeit unter 60 Minuten, so daß auf einen Mannschaftssieg niemand mehr zu hoffen wagte.

Also richteten sich hohe Erwartungen an die Läuferinnen, die hier ihr Bestes geben wollten, um die Ehre des Vereins zu retten.

Nun ja, gut abgeschnitten haben die LSF-Frauen in der Tat:

In der Einzelwertung belegte

Ruth Lutz mit 1:08:50 den 1. Platz in W35, Anne Holtkötter mit 1:09:01 den 1. Platz in W30, Renate Müller mit 1:11:20 den 1. Platz in W40, Annegret Böske mit 1:12:01 den 2. Platz in W40, Brigitte Hölmer mit 1:16:10 den 3. Platz in W40.

Leider aber reichten diese guten Ergebnisse nicht, um den Wanderpokal der siegreichen Damenmannschaft wieder mit nach Hause zu nehmen. Den konnte diesmal ein Trio des Solinger SC, alle drei in der Hauptklasse startend (Einzelergebnisse: 1:01:19, 1:04:22, 1:05:22) für eine Mannschaftsleistung von 3:11:03 in Empfang nehmen.

Ihre *Raumausstatterin*  
*Gardinen*  
*Teppichböden*  
*Accessoires*



KARIN STEINHUBEL · HAMMER STR. 102 · 4400 MÜNSTER · TEL. 0251/793715

*Gardinen von Ihrer*  
*Raumausstatterin*

## VREDEN

Sonntag, 3. März 1991  
10,5 km - Start: 10.45 Uhr  
21 km - Start: 10.30 Uhr  
Startgeld: 7,- DM  
einschl. Ergebnisliste

## STEINFURT

Steinfurter Marathon-Lauf  
Samstag, 16. März 1991  
Start: 14.00 Uhr  
Zielschluß: 19.00 Uhr  
Startgeld: 30,- DM  
Nachmeldungen: 5,- DM  
Meldung bis zum 2.3.91

Liebe Sportfreunde,  
auch diesmal möchten wir  
Ihnen wieder die Teilnahme  
an einigen Volksläufen und  
Wettkämpfen vorschlagen.  
Hier die Termine:

## HAMM

Hammer Serie  
Samstag, 26. Jan. 1991  
10 km - Startzeit: 14.30 Uhr  
Männer bis M35  
16.00 Uhr Frauen und Männer  
ab M40.  
Samstag, 9.2.1991  
15 km - Start: 15.30 Uhr  
Samstag, 23.2.1991  
25 km - Start: 15.00 Uhr  
Startgeld: 10 km 7,- DM,  
15 km 8,- DM, 25 km 12,- DM  
Serienteilnehmer: 20,- DM  
Meldung bis 22.1.91 für die  
Serie; für Einzelwettbewerbe  
jeweils 5 Tage vorher.  
Nachmeldungen: 2,- DM

## PADERBORN

Paderborner Osterlauf  
Karsamstag, 30. März 1991  
10 km - Start: 13.00 Uhr  
25 km - Start: 15.00 Uhr  
Startgeld: 10 km - 12,- DM  
Idealistenstart: 5,- DM  
25 km - 15,- DM  
Nachmeldungen: 5,- DM

Noch ein wichtiger Hinweis:  
Wer am "25 km de Berlin" -  
Lauf teilnehmen möchte -  
Termin: Sonntag, 5. Mai 1991 -  
möge sich doch bitte frühzeitig,  
möglichst bis Ende Januar  
anmelden.

Meldungen an:  
Renate Müller  
Westfalenstraße 157,  
4400 Münster  
Tel. 02501/3806  
Meldungen sind zu den  
bekanntesten Trainingszeiten (15  
Minuten vor dem Training)  
oder telefonisch möglich.

Übrigens:  
Wer es immer noch nicht weiß:  
Trainiert wird dienstags und  
donnerstags jeweils um 17.45  
Uhr. Für Frühaufsteher -  
Samstag und Sonntag um 08.45  
Uhr.

**Start  
Katalog**

## IMPRESSUM

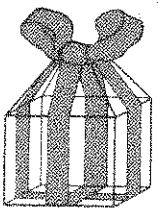
Herausgeber:  
Leichtathletischer Sportverein e.V.  
verantwortlich für den Inhalt:  
Horst Helmerich, 1. Vorsitzender  
Redaktion:  
Manfred Bruns  
Renate Müller  
Marlies Sprenger  
Ewald Fiskus  
Peter de Neidels  
Rainer Schulte  
Druck:  
W&G Werbung  
Hafenweg 18  
4400 Münster  
Telefon 0251/60268-69



# ganz persönlich



Guten Tag!  
 Vielleicht kennen Sie mich schon aus anderen Anzeigen. Mit ziemlicher Regelmäßigkeit berichte ich über das GLASHAUS mit seinen fröhlichen Geschenkideen.  
 Wann Sie aber das GLASHAUS noch nicht kennen, dann wird es allerhöchste Zeit. Tschüß, bis demnächst. Natürlich im GLASHAUS!



## Glashaus

Geschenkideen  
 für eine fröhliche Welt

Roggenmarkt 9 und Rothenburg 51 · 4400 Münster  
 Jeden Donnerstag „Dämmer-Shopping“ bis 20.30 Uhr

Herzliche Glückwünsche, allen Vereinsmitgliedern, die im ersten Quartal 1991 ihren Geburtstag feiern.

Wir freuen uns über 25 neue Mitglieder, die sich 1990 entschlossen haben, unserem Verein beizutreten:

### Im JANUAR:

- 06.01. Dieter Hölmer
- 10.01. Dieter Wagner
- 12.01. Hildegard Korte
- 16.01. Rita Koßmeier
- 16.01. Lothar Bodenberger
- 19.01. Friedhelm Hirche
- 28.01. Werner Driese
- 29.01. Andrea Hillebrand

- Lothar Bodenberger
- Gaby Brink
- Gila von Colln
- Silvia Gepp
- Bernhard Gepp
- Jutta Greis
- Beate Heiber
- Rudolf Heymer
- Anne Holtkötter
- Karin Humpohl
- Hildegard Kerkhoff
- Manfred Kiwitt
- Diemar Klich
- Hanne Krause
- Willi Pommering
- Jochen Posmyk
- Birgit Redeker
- Erich Rump
- Peter Sacknus
- Alfons Spitzer
- August Schmeing
- Margret Scholl
- Wilfried Scholl
- Peter von Strenge
- Holger Venjakob

### Im FEBRUAR:

- 01.02. Annegret Böske
- 13.02. Michael Buchholz
- 14.02. Ewald Fikus
- 15.02. Manfred Kiwitt
- 24.02. Jürgen Böhm

(Achtung! Nicht vergessen!  
 Am 14.02. ist Valentinstag!)

### Im MÄRZ:

- 01.03. Herbert Durynek
- 03.03. Peter Sacknus
- 06.03. Martin Möller
- 11.03. Jutta Greis
- 16.03. Margret Scholl
- 25.03. Willi Pommering
- 26.03. Ulrich Budde

Unsere ganz besonderen Glückwünsche gelten einem ganz neuen Mitglied, Hanne Krause und unserem schnellen Läufer, Jürgen Tetzlaff. Hanne feiert am 28.01. ihren 40. Geburtstag und Jürgen wird am 13.01. 35 Jahre jung.

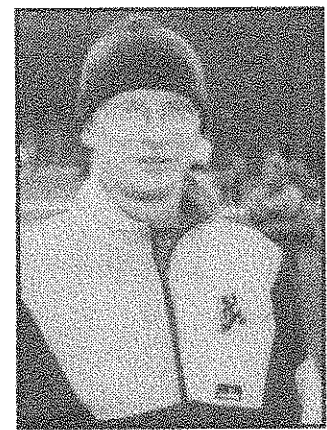


Hanna Krause

Wir begrüßen Euch recht herzlich, und hoffen, daß Ihr Euch bei den LSF recht wohl fühlen werdet.

Unser "ganz persönlicher" Dank gilt auch Hildegard Durynek. Die Vorbereitung und Organisation unserer Weihnachtsfeier am 7. Dezember im "Alten Forsthaus" lag in ihren Händen. Nicht nur das: Sie wählte zudem mit viel Liebe die Weihnachtsgeschichten aus.

Ehemann Herbert unterstützte sie dabei tatkräftig: als Nikolaus.



Jürgen Tetzlaff

**Hier beginnt unsere neue Serie:**

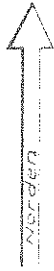
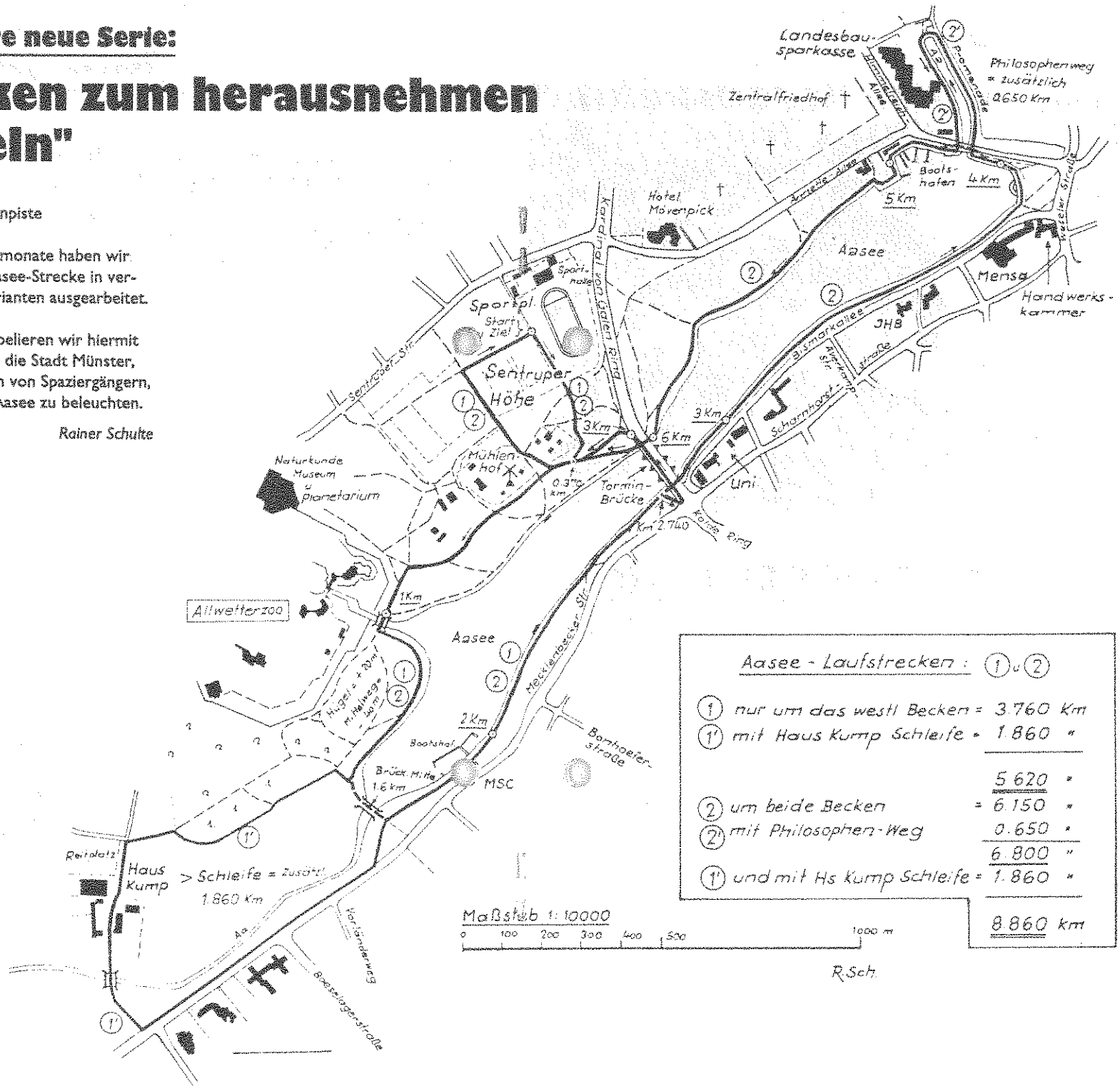
# "Laufstrecken zum herausnehmen und sammeln"

## Ausgabe 1: Die Winterrennpiste

Für die Wintermonate haben wir für Euch die Aasee-Strecke in verschiedenen Varianten ausgearbeitet.

Gleichzeitig appellieren wir hiermit noch einmal an die Stadt Münster, auch im Namen von Spaziergängern, die Wege am Aasee zu beleuchten.

Rainer Schulte



**M**arathon-Läufe gehören ohne Zweifel zu den Saison-Höhepunkten für jeden Läufer, insbesondere, wenn es sich um so bedeutsame Läufe handelt, wie den letzten BERLIN-Marathon. So war dieser Lauf auch für viele LSFer das Ereignis des Jahres 1990.

Wegen der zu erwartenden hohen Teilnehmerzahl meldeten sich die Aktiven schon sehr frühzeitig an, und damit begann die lange Zeit der Vorbereitung. Viele, viele Kilometer waren zu absolvieren, und neben dem Ausdauertraining stand einmal in der Woche "Tempotraining" auf dem Programm.

#### Tempo, Zeiten und Sekunden

Dabei wurde eine große Gruppe von Friedhelm Hirche betreut, der individuelle, auf die angestrebte Endzeit in Berlin ausgerichtete Trainingspläne mit entsprechenden Tempoeinheiten ausgearbeitet hatte.

Nun, am letzten Septemberwochenende war es dann endlich soweit. 22 aktive Läufer und Läuferinnen des LSF machten sich auf, um am spektakulären BERLIN-Marathon teilzunehmen.

Einige von ihnen stimmten sich bereits am Samstagmorgen beim traditionellen "Frühstückslauf" auf das große Ereignis ein. Das war ein recht lockerer Lauf in fröhlicher Atmosphäre, der gleichzeitig einem kleinen Meeting gleich, denn hier begegneten die LSFer vielen Laufkameraden, die sie von "heimischen" Laufveranstaltungen her kennen, und es gab manch eine fröhliche Begrüßung.

Als es am Sonntagmorgen dann ernst wurde, hatte jeder Teilnehmer seine ganz persönlichen Hoffnungen und Erwartungen. Einige von ihnen, insbesondere diejenigen, die sich zum erstenmal auf die Marathonstrecke wagten, wünschten sich in erster Linie, gut "durchzukommen" und ohne Probleme das Ziel zu erreichen. Andere hingegen hofften auf eine gute Zeit.

Nervöse Spannung breitete sich aus, als sich die Läufer bei kühlem Wetter und einsetzendem Nieselregen auf den Start vorbe-

reiteten. Viele hatten ihren persönlichen Zeitplan (Lauftempo, Zwischenzeiten und angestrebte Endzeit) auf Handrücken oder Spickzettel notiert.

In Gedanken gingen sie diese "Marschroute" noch einmal durch, bevor sie sich schließlich in ihre Startblocks begaben, wo sie dichtgedrängt, umnebelt vom penetranten Geruch vieler verschiedener Öle, einen Finger am Auslöser der Stoppuhr, auf den Startschuß warteten, der pünktlich um 9 Uhr fiel.

## Marathon ohne Grenzen

Das riesige Läuferfeld setzte sich in Bewegung, um die Strecke von 42 195 m zu bewältigen, die vom Charlottenburger Tor über die Straße des 17. Juni nach 3,5 km erstmals auch durch das Brandenburger Tor und durch den Ostteil der Stadt führte.

Wie groß der sportliche Ehrgeiz auch immer sein möchte: Trotz des ständigen Blickes auf die Stoppuhr am Handgelenk blieb wohl keiner ganz unberührt von innerer Bewegung, die die historische Bedeutung dieses Ereignisses auslöste.

Das begeisterungsfähige, großartige Berliner Publikum, das die

Teilnehmer auf der gesamten Strecke unermüdlich anfeuerte, trieb die Läufer voran, zusätzlich motiviert durch mitgereiste Freunde und Angehörige, die ebenfalls an der Strecke standen und applaudierten.

Es wurde für alle ein guter Lauf. Der aufgrund der hohen Teilnehmerzahl befürchtete Stau und Zeitverlust im Startbereich und am Brandenburger Tor hielt sich in Grenzen, und das intensive Training während der Vorbereitungszeit zahlte sich jetzt aus. Alle Akteure, unter ihnen Horst Helmerich, "Team-Chef" und zugleich ältester Teilnehmer der Laufsportfreunde, erreichten glücklich das Ziel auf dem Kurfürstendamm.

Der Erfolg kann sich sehen lassen: Acht Teilnehmer der Gruppe blieben mit ihrer Zeit unter der Qualifikations-Norm der Deut-

schen Meisterschaft (die DM-Norm liegt für Frauen bei 4:00:00 Stunden und für Männer bei 3:00:00 Stunden). Neun Läufer und Läuferinnen konnten hier eine neue persönliche Bestzeit erzielen.

#### Stolze Leistungen - stolze Läufer

Hier die Ergebnisse im einzelnen:

Egon Roth 2:49:30 (pers. Bestz.), Jürgen Tetzlaff 2:50:30, Gottfried Schäfers 2:57:01 (Bestz.), Ewald Fikus 2:57:15 (Bestz.), Friedhelm Hirche 2:59:49, Ulli Budde 3:05:42, Wolfgang Schürmann 3:33:36, Renate Müller 3:34:20 (Bestz.), Hans-Peter de Neidels 3:34:21, Ruth Lutz 3:35:58 (Bestz.), Herbert Durynek 3:37:06 (Bestz.), Hildegard Durynek 3:37:49 (Bestz.), Dieter Hölmer 3:39:56 (1. Marathon), Jürgen Böhm 3:41:24 (Bestz.), Matthias Pick 3:41:36 (Bestz.), Dieter Wagner 3:49:47, Manfred Kiwitt 4:11:39 (1. Marathon), Eva Wulfheide 4:11:43, Werner Hillebrand 4:12:38, Brigitte Hölmer 4:21:02 (1. Marathon), Jürgen Janutte 4:21:30 (1. Marathon).

Auch Christel Herbert (4:18:33) und Axel Hoffmeister (3:24:19) vom Lauftreff, die sich der Gruppe angeschlossen hatten, erreichten locker das Ziel.

Am Abend dieses Tages bewiesen die Laufsportfreunde dann noch einmal in überzeugender Form ihre gute Kondition, als sie den Erfolg gemeinsam feierten, denn nun war Disco angesagt.

Renate Müller



**HORST HELMERICH**  
EDV Hard- Software

Rote Erde 35 \* 4400 Münstereifel  
Tel: 0251 / 719921 \* Fax: 719330  
Autotel: 0161 / 4213094

Anderungen  
Anpassungen  
Standardsoftware  
KHK - Distributor  
Softwareentwicklung  
Ban - Lohn Abrechnung



Software

# Profi-Software

auch für private Anwender

Adressverwaltung  
Dia- und Filmverwaltung  
Fahrtenbuch

Haushaltsbuch.  
Inventur  
Kassenbuch

Fehlersuche leicht gemacht  
Fußball 11-er-Wette  
Faktura

private Vermögensverwaltung  
privater Bankservice  
Reisekostenabrechnung

Open Access II (Text)  
Open Access II (Kalkulation)  
Sportanlagenverwaltung

Tilgungsplan  
Versicherungsvertragsverwaltung  
Vokabeltrainer - englisch

Textbearbeitung  
Archiv  
Einnahmeüberschubrechnung

Weindepotverwaltung  
Ablage / Kartei  
privates Inventarverzeichnis

Schallplattenverwaltung  
Telefonregister  
Terminkalender

Preisvergleich  
Werkzeugverleih  
Grammatiktrainer - englisch

**KHK**  
für nur

Geburtstagskalender  
Kalorientabelle  
Reservierungsübersicht

**DM**  
**98,50**

Business Graphics  
Etikettendruck  
Kochrezeptverwaltung

Kfz-Kosten-Verwaltung  
Literaturverwaltung  
Mietkostenabrechnung

Videoverwaltung  
Mitgliederverwaltung  
Baufinanzierung

Kühltruhenverwaltung  
DOS für Anfänger  
DOS für Fortgeschrittene

Lohn für zehn Wochen Schweiß  
Anke Berlage, Ansgar Konermann und Brigitte Roth  
erhalten aus der Hand von Lothar Sohn (v.l.n.r.) von den  
"Laufsportfreunden" ihre Urkunden für den Stundenlauf



**Geschafft!** Über 80 Läufer und Läuferinnen des Lauftreffs "Sentruper Höhe" haben den Stundenlauf absolviert. Er war der Höhepunkt und Abschluß der zehnwöchigen "Ausbildung zum Jogger" unter fachgerechter Anleitung.

Es begann am 11. August: Auf der Sportanlage Sentruper Höhe versammelten sich über 110 Sportler, die "das Laufen lernen wollten". Viele hatten sich lange Zeit nicht mehr sportlich betätigt. Zweifel kamen auf: Werden wir es in zehn Wochen schaffen, 60 Minuten am Stück zu laufen?

Ein sauberlich ausgearbeiteter Trainingsplan machte wahr, was viele nicht für möglich gehalten hatten. Maria Sohn, eine von 17 Trainern und Betreuern des Lauftreffs: "Das Erfolgsgeheimnis liegt nicht in der Schnelligkeit,

## Lorbeer für Lust am Laufen

sondern im langsamen Aufbau der Kondition".

In der Tat: Auf den langsamsten wurde Rücksicht genommen, der schnellere mußte oftmals gebremst werden.

Den Lohn für ihre Mühe erhielten die Jogger am 08. November. Am "Klönabend" des Lauftreffs in der Gaststätte "Lohmann" am Dingbängerweg händigte Lothar Sohn die begehrten Urkunden des Deutschen Leichtathletik- und Fußballverbandes für den Stundenlauf aus.

"Die Trainer und Betreuer des Lauftreffs "Sentruper Höhe" sind ja sonst eine schnellere Gangart gewohnt. Daß sie aber zehn Wochen lang mit uns Anfängern Schritt gehalten haben, hat mir echt gefallen." So bedankte sich Detlef Korte (39).

Doch damit nicht genug: Jeder erhielt noch einen Gutschein für ein Frühstück im Mövenpick - als "kleine Anerkennung für den Einsatz auch an Wochenenden", so die Initiatorin Ina Einhaus.

Hans Peter de Neidels von den "Laufsportfreunden" nahm denn auch die Urkundenverleihung zum Anlaß, die Ziele seines Vereins vorzustellen und rief zur Teilnahme an Volksläufen und Wettkämpfen auf.

Manfred Bruns





# SILVESTERLAUF 1990

Nach fünfmonatiger Vorbereitungsphase begann am Samstag, den 29. Dezember 1990, der Countdown für unseren 2. Internationalen Silvesterlauf.

Bei ungemütlicher und regnerischer Witterung bereiteten fleißige Hände unter der Leitung unseres Paul Gärtner das Startbüro und das LSF-Cafe vor, während auf der Geschäftsstelle bei Horst Helmerich die "LSF-Programmierer" die große Zahl der vorangemeldeten Teilnehmer EDV-mäßig erfaßten.

Endlich war es dann soweit. Ewald Fiskus war bereits morgens um acht auf der Strecke, um für eine optimale Auszeichnung zu sorgen. Matthias Pick und seine Helfer bereiteten den Start- und Zielbereich vor. Brunhilde Wagner, Marlies Sprenger, Hildegard Durynek und all' ihre freiwilligen Helferinnen und Helfer warteten im Start- und

EDV-Büro sowie im LSF-Cafe auf ihren "Ansturm". Lothar Bodenberger schickte seine Streckenposten auf die jeweiligen Positionen.

Die ersten Teilnehmer meldeten sich bald. Und das schönste für alle: Es schien die Sonne. Der Andrang war unerwartet gut. Nahezu 550 Läuferinnen und Läufer folgten unserer Einladung.

Pünktlich um 13.45 Uhr feuerte Ludwig Dornseif für die Fünf-Kilometer Teilnehmer den Startschuß ab. Bereits nach einer Zeit von 15:59:60 war Ingo Borggräfe (LG Hamm) wieder im Ziel. Ihm folgten wenig später Jochen Kriegeskorte (16:01:40) und Werner Peters vom ESV Münster (16:20:10).

Professionell begrüßte unserer "Stadionsprecher" Friedhelm Hirche diese ersten drei und alle weiteren Teilnehmer auf der Sen-truper Höhe.

Um 14.30 Uhr schickte Ludwig 362 Läuferinnen und Läufer auf die Zehn-Kilometer-Schleife um den Aasee. Hand in Hand erreichten hier nach 32:34:90 bzw. 32:35:40 die ESV-Läufer Achim Wiese und Thomas Fabian als erste das Ziel. Nur wenige Sekunden später folgte Thorsten Suthues in 32:46:60 als Dritter.

Von den Laufsportfreunden und vom Lauffreund nahmen hier teil:

Egon Roth	38:01:90
Ulrich Budde	41:13:90
Anne Holtkötter	44:04:10
Michael Holtkötter	44:04:70
Jochen Posmyk	46:08:80
Jürgen Janutta	47:47:40
Dagmar Börner	52:03:40
Rudolf Hoyer	52:04:20
Uschi Claus	53:36:20

Im Namen unseres Vereines danke ich hiermit nochmals allen, die zu unserem gemeinsamen Erfolg beigetragen haben. Einen 3. Silvesterlauf wird es am 31. Dezember 1991 in Münster bestimmt wieder geben.

Hans-Peter de Neidels

Einmal am NEW YORK-Marathon teilzunehmen, davon träumen viele Läufer - für mich hat sich dieser Traum jetzt erfüllt. Als am ersten Novemberwochenende dieser berühmte Lauf in der Weltstadt New York stattfand, war ich dabei: Es war für mich das Ereignis des Jahres 1990.

Fünf Wochen vorher war ich noch in Berlin gelaufen. Während dort jedoch der sportliche Ehrgeiz im Vordergrund stand - (war es mir zum ersten Mal gelungen, die berühmte Drei-Stunden-Marke zu unterschreiten und damit eine neue persönliche Bestzeit zu laufen) sollte dieser Marathonlauf ein reiner Erlebnislauf werden.

Am Samstag vor dem Rennen fand der Frühstückslauf statt, der vom Gebäude der UNO aus über eine ca. vier Kilometer lange Strecke zum Central Park führte.

Zu diesem Lauf brachten viele Teilnehmer ihre National- bzw. Vereinsfarben mit, und es entwickelte sich ein reger T-Shirt-Tausch zwischen den Läufern aus verschiedenen Nationen.

Am Sonntagmorgen dann wurden die ca. 25.000 Teilnehmer um sieben Uhr mit Bussen zum Start nach "Staten Island" ins "Ford Wadworth" gefahren. Der Startschuß erfolgte um 10.45 Uhr, so daß wir genug Zeit hatten, um uns auf den Start vorzubereiten. 30 Minuten vor dem Start durften wir in die Startblöcke. Unmittelbar vor dem Start wurde die Nationalhymne gespielt, die eine besondere Stimmung hervorrief.

Gleich nach dem Start führte die Strecke über die "Verrazano-Narrows-Bridge". Es war ein ganz ungewöhnliches Gefühl, als

der Untergrund unter unseren Füßen schwankte, weil die Brücke von der riesigen Läufer-schar ins Schwingen versetzt wurde.

Beim Durchlaufen der Stadtteile Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx und Manhattan war die Begeisterung der Zuschauer sehr groß, besonders im Central Park kurz vor dem Ziel.

Die schöne und abwechslungsreiche Strecke mit ihren Steigungen an den Brücken und im Central Park war bei den warmen Temperaturen von 25 Grad doch sehr schwer.

Im Ziel aber waren dann alle Mühen vergessen und die Begeisterung über diesen Lauf war groß; denn für jeden Marathonläufer ist der New Yorker Marathon ein Höhepunkt der Läuferlaufbahn.

Ewald Fiskus



NEW YORK, NEW YORK

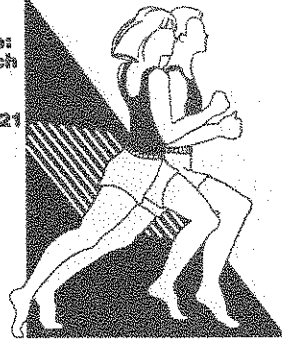
# LST

Geschäftsstelle:  
Horst Helmerich  
Rote Erde 35  
4400 Münster  
Tel: 0251/719921

## Laufsportfreunde Münster e.V.

L S F - M ü n s t e r  
Horst Helmerich  
Rote Erde 35

4400 Münster



Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Verein:

*Ihr Zeichen*      *Ihr Schreiben vom*      *Unser Zeichen*      *Datum*

Laufsportfreunde Münster e. V.

Ich zahle monatlich einen Mitgliedsbeitrag von DM .....  
mindestens jedoch      DM ---5.00 DM---  
in Worten: .....

Vor- und Zuname: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

Geb.-Datum: .....

Beruf: .....

Ort: ..... Datum: .....

Hiermit bevollmächtige ich den Verein, Laufsportfreunde Münster e.V.,  
den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag vierteljährlich zu  
Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.  
Diese Ermächtigung ist jederzeit schriftlich widerrufbar.

Kreditinstitut: .....

Konto-Nr.: ..... BLZ: .....

Vor- und Zuname: .....

Anschrift: .....

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

Ich beantrage hiermit den DLV-Startpaß zu einer Gebühr von DM 10.00  
0 = Ja      0 = Nein      (Zutreffendes bitte ankreuzen)

.....  
Unterschrift      Ort      Datum

Stadtparkasse Münster \* BLZ: 400 50 150 \* Kto.Nr: 700 56 14

# DAS PORTRAIT

**E**s begann im Sommer 1985: Hildegard Korte fuhr mit Bruder und Schwägerin in diesem Jahr an die Ostsee. Für ihren Bruder und dessen Frau war morgens Joggen angesagt. Um nicht die ganze Zeit alleine zu bleiben, lief sie einfach einmal mit. Und, wer hätte das gedacht? Es gefiel ihr sogar!

Es gefiel ihr so gut, daß sich Hilde im Februar 1986 zum Anfängerkurs auf der Sentruper Höhe anmeldete. Nach sage und schreibe zehn Wochen, absolvierte sie den Stundenlauf.

Im gleichen Jahr lief Hilde im Alter von 54 Jahren bereits ihren ersten Wettkampf über zehn Kilometer. Von nun an war sie nicht mehr zu bremsen. Im Mai 1987 nahm sie am 25-km-Lauf de Berlin und im Oktober 1988 am Berliner Marathon teil. Diese Läufe gehören sicherlich zu den Höhepunkten in ihrer Läuferkarriere. Auch sonst ließ sie kaum einen Wettkampf aus.

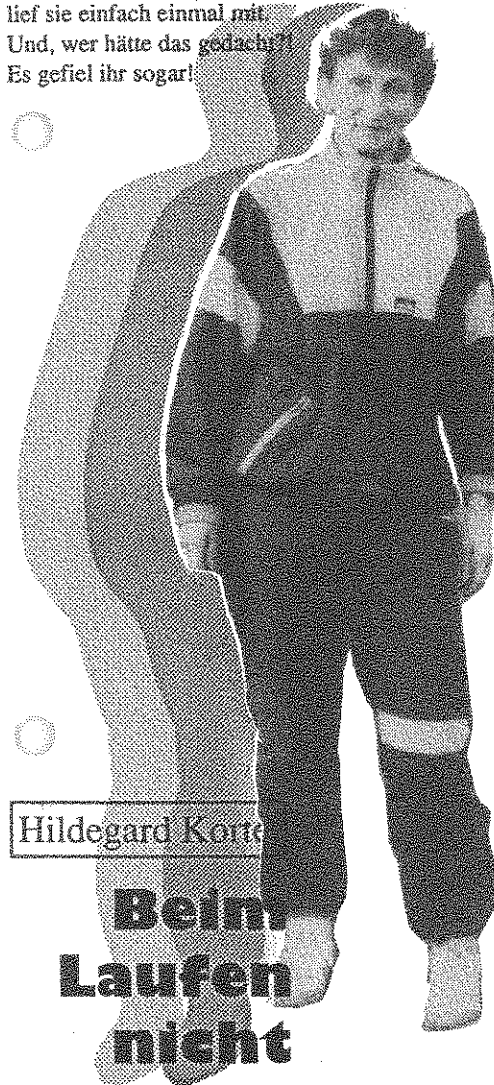
Heute kann Hilde voller Stolz auf etliche Auszeichnungen zurückblicken.

Und was noch viel wichtiger ist: Das Laufen ist zur Leidenschaft geworden und aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken.

Alles, was mit Sport zu tun hat macht ihr sehr viel Spaß. Sie geht gerne schwimmen und in die Sauna, geht gerne spazieren und was einige schon wissen, vormittags bei Karstadt frühstücken und nachmittags Kaffee trinken.

"Wenn ich zu Hause bin", sagt sie, "habe ich meine kleine Katze, Pinki, die bei mir alles darf".

Hilde ist eines der Gründungsmitglieder unseres Vereines. Wir haben sie sowohl als Freund, Kamerad und als Trainingspartner für kurze als auch für lange Strecken schätzen gelernt.

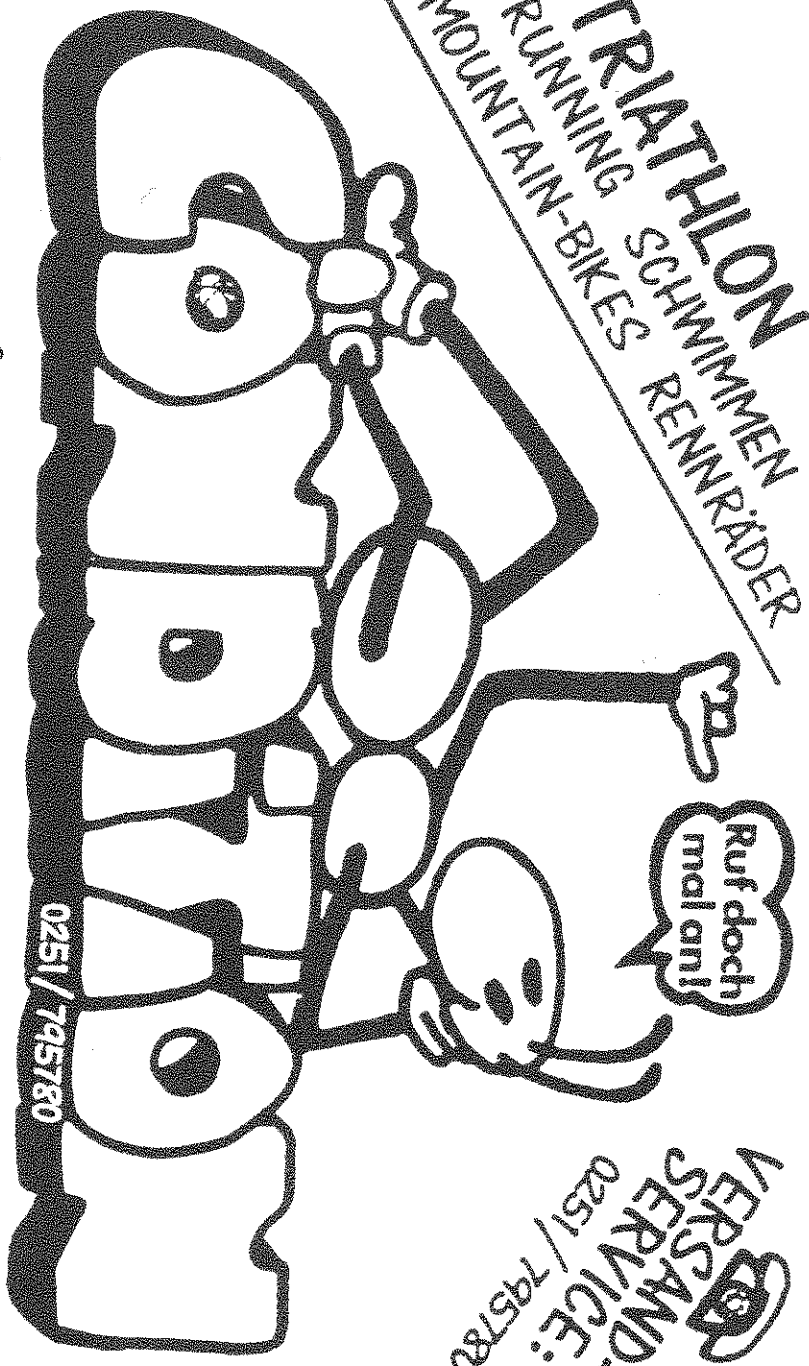


Hildegard Korte

## Beim Laufen nicht im Schatten steh'n

Marlies Sprenger

TRIATHLON  
RUNNING SCHWIMMEN  
MOUNTAIN-BIKES RENNRADER



Ruf doch  
mal an!

VERSAND-  
SERVICE:  
0251 / 795780

0251 / 795780

... der Ausdauerladen ... Hammer Strasse 154  
4400 Münster