

# LSTF



**Laufsportfreunde Münster e.V.**

1. Jahrgang  
Ausgabe Nr. 3

April 1991



S. 1 Wo drückt der Schuh?  
(Fortsetzung)

S. 9/10 Laufstrecke zum Sammeln

S. 18 Das Portrait: Marcel Middendorf

# Der neue Audi 100. Zu allem Luxus noch V6.



Der neue Audi 100 hat viele Qualitäten. Eine der besonders überzeugenden ist sein 2,8 Liter V6-Motor. Eine völlige Neuentwicklung mit 128kW (174 PS) und einzigartiger Laufruhe.

Mit einem maximalen Drehmoment von 245Nm bei nur 3000/min. Andere Qualitäten, wie das serienmäßige Audi Sicherheitssystem procon-ten oder die Vollverzinkung

mit 10 jähriger Gewährleistung gegen Karosseriedurchrostung sind einzigartig in seiner Klasse. Wir laden Sie ein zur Probefahrt.

Ab jetzt bei Ihrem Audi Partner

## Autohaus Guddorf



Selbst mit den sieben Regeln aus der zweiten Ausgabe ist es eine nach wie vor unlösbare Aufgabe, aus dem immer größer werdenden Angebot den richtigen Schuh für den eigenen, individuellen Fuß zu finden. Jeder Hersteller bietet eine Vielzahl von Modellen für unterschiedliche Einsatzzwecke an. Glaubt man der Werbung,

## Wo der

ist immer ein Richtiger dabei. Aber welcher? Die Antwort darauf liegt immer in unseren Füßen begründet. Nur wer weiß, wie es um seine Füße und deren Orthopädie beschaffen ist, wird eine gute Wahl treffen.

Neben unseren Füßen sind noch Körpergewicht, Laufeigenschaften (Umfang, Tempo usw.) wichtige Faktoren zur Entscheidungsfindung.

Aus meiner Erfahrung in der Schuhberatung sind ca. 80 Prozent aller Füße Problemfälle mit orthopädischen Auffälligkeiten wie z.B. Knick-Senk-, und/oder Spreizfuß. Diese sind anlage- bzw. zivilisationsbe-



Dietmar Klich

Als Ursache dafür ist meist ein Knickfuß/Knick- und Senkfuß in Kombination schwachen Bändern und Muskelapparat im Sprunggelenk oder X-Beinstellung zu nennen. Das Beschwerdebild geht von Schmerzen in den Sprunggelenken beim Anfänger bis hin zu Knie- bzw. zivilisationsbe-

## Schuh drückt

derdehnungen und Risse begleiten starke Supinierer meist in ihrer aktiven Läuferzeit. In echten Problemfällen muß ein guter Orthopäde hinzugezogen werden. Einlagen sind für einige Fehlstellungen sinnvoll. Aber auch hier ist Vorsicht geboten. Nur die richtige Wahl von Schuh und Einlage garantiert eine bestmögliche Korrektur. Als Fazit empfehlen wir jedem Läufer, sein Kapital nicht einfach immer nur "mit den Füßen" zu treten. Eine Sensibilisierung für den eigenen Körper ist ein wünschenswerter Vorgang, gerade beim Laufsport.



# Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52  
gegenüber Hit-Markt

Montag - Samstag  
10.00 - 24.00 Uhr

GREVENER STR. 216 - 220

## 25 km<sup>de</sup> BERLIN



SONNTAG  
5. MAI '91  
9.00 Uhr

### Sonntag, 8.00 Uhr!

Während normale Bürger verstohlen blinzelnd zum Wecker schielen und sich dann zufrieden noch einmal im Bett umdrehen - wie schön, daß heute Sonntag ist - schart sich an der Sentruper Höhe eine kleine Gruppe von Läufern, teils noch verschlafen, teils munter und energiegeladener, schon eine volle Stunde vor der normalen Trainingszeit um Paul.

Schon seit etlichen Wochen kann man dieses unermüdliche Trüppchen hier antreffen. Insider wissen, was das bedeutet: Ein untrügliches Zeichen, daß der 25-km-Lauf in Berlin bevorsteht.

Sonntagmorgens geht's dann regelmäßig auf die "lange Strecke" - alles easy, locker, go - 20 Kilometer oder auch mehr, eines ist sicher: Jeder, der hier mitmacht, hat am 5. Mai in Berlin genügend Grundausdauer, um den Superlauf gut durchzustehen.

Etwa 25 Aktive des LSF und vom Lauftreff sind auch in diesem Jahr wieder dabei, darunter natürlich auch erfahrene Läufer, denn schließlich gehört die Teilnahme schon zur Tradition.

Aber für diejenigen, die sich zum ersten Mal auf die 25-Kilometer-Distanz wagen, stellt

dieses Vorhaben eine enorme Herausforderung dar. Nicht selten mischt sich in die Vorfreude auch ein wenig Unsicherheit: Werde ich es wirklich schaffen?

Aber gerade diese "Neuen" sind bei Paul, dem "alten Hasen" in den besten Händen. Mit seiner Erfahrung und seinen Ratschlägen für ein kontinuierlich aufbauendes Training zu dem auch die Teilnahme an Wettkämpfen gehört ("Vreden und Harsewinkel sind Pflicht") und nicht zuletzt seiner positiven Einstellung gelingt es ihm, seinen "Schäffchen" die nötige Sicherheit zu geben und sie mental und konditionell gut vorzubereiten.

Information über den organisatorischen Ablauf und das



### Rund um den Allwetterzoo

Am 28. April 1991 findet der nun schon 8. Int. Volkslauf "Rund um den Allwetterzoo" statt. Wer noch nicht unterrichtet ist: Hier noch einmal die Startzeiten:  
5 km 9.30 Uhr (Jugendwert.)  
10 km 9.45 Uhr (Alterskl. Wert.)

20 km 10.15 Uhr (Alterskl. Wert.)  
2,5 km 10.30 Uhr (Trimm-Trab)  
400 m 10.00 Uhr (Schülerbis10J.)  
Anmeldungen sind noch bis einen Tag vor der Veranstaltung unter 0251/719921 (Horst Helmerich) möglich.

"Programm" in Berlin: Nächster Klönabend" im Feldschlößchen am Donnerstag, 25. April 1991.

Wir wünschen allen Aktiven: Viel Erfolg und einen guten Lauf!

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme der LSFer.

Renate Müller

Ihre

## Raumausstatterin

Karin Steinhübel-Optenhövel

Karin Steinhübel-Optenhövel  
Raumausstattermeisterin  
Hammer Straße 102  
4400 Münster  
Tel. 0251/793715

Gardinen · Sonnenschutz · Accessoires

freut sich auf Ihren Besuch!



Am 16. Mai 1991 findet um 20 Uhr in der Gaststätte Lohmann unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Bitte merkt Euch diesen Termin heute vor. Eine gesonderte Einladung geht Euch in den nächsten Tagen zu.

Neben der üblichen Tagesordnung, wie Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, Jahresbericht, Kassenbericht, Bericht des Kassensprüfers, Entlastung, Neuwahlen, sollte sich jeder Gedanken über den Punkt "Verschiedenes" machen,

halten. Das geht aber nur, wenn auch Ihr mitarbeitet.

Vielleicht weiß jemand eine nette, kleine Geschichte zu erzählen, ein Gedicht oder eine Zeichnung oder auch nur Tips oder Anregungen vorzubringen.

Wir, von der Redaktion, sind auf Eure Hilfe angewiesen und würden uns über jede Kleinigkeit freuen.

Schreibt uns doch einfach!

denn nur selten kommen wir so zahlreich zusammen, um über unsere Vereinsbelange zu sprechen. Wir bitten um sehr zahlreiches und pünktliches Erscheinen.

Am 9. Juni 1991 findet unsere diesjährige Fahrradtour mit Picknick statt. Start: 10.30 Uhr ab Sentruper Höhe. Alle Mitglieder des Lauftreff und der LSF sind herzlich eingeladen.

Ein gemeinsames Wochenende in Neubrandenburg ist geplant! Termin: 28. - 30. Juni 1991. Ein sehr umfangreiches Programm erwartet uns (s. Aushangskasten Sentruper Höhe).

Saison-Auftakt war für etliche LSFer wieder die Hammer Serie: 3 Läufe über 10km - 15km - 25km im zeitlichen Abstand von 14 Tagen. Diesmal waren wir mit einem etwa 10-köpfigen Team dabei. Für die meisten von uns nicht nur ein persönlicher Test sondern gleichzeitig eine gute Vorbereitung auf die großen Frühjahrsläufe (z.B. die Marathons in Steinfurt, Oelde oder Hamburg).

Vorbereitet hatten wir uns so gut es ging, denn der Winter stellte uns mit seinen widrigen Witterungsbedingungen diesmal trainingsmäßig vor schwere Aufgaben. Dennoch zeigte sich schon beim 10-km-Lauf, wie gut unsere "Jungs" in diesem Jahr "drauf sind": Egon Roth 35:16; Ewald Fiskus 36:12; Ulli Budde 38:18; Werner Driese 41:32.

Große Überraschung bei den Frauen war hier Jutta Greis! Damit hatte sie wohl selbst nicht gerechnet: in 40:54 schaffte sie die Strecke! Das war immerhin der 7. Platz WHK.

Beim 10-km-Lauf zeigte sich übrigens wieder einmal, wie lieb doch unsere Vereinskameraden sind.

Da der Start für die Männer bis M30 90 Minuten früher angesetzt war als der Start für die Frauen und die Männer ab M40, kamen sie auf die Idee, gleich zweimal zu laufen:

Zuerst ihren eigenen Wettkampf, dann noch einmal "zum Auslaufen" die gleiche Strecke mit uns. So hatten Hildgard, Annegret und ich in Werner, Ulli und Ewald unsere eigenen "Zugläufer".

### Renate Müller erzählt aus dem Vereinsleben

Der 15-km-Lauf brachte außer guten Zeiten (Egon 54:28, Ewald 57:20, Ulli 59:32) noch eine Kiste Isenbeck-Pils ein, denn hier konnten die Frauen in der Mannschaftswertung den 3. Platz belegen.

Beim 25-km-Lauf schließlich wurde es spannend, hier



ging es neben der Einzelaufwertung auch um die Platzierung in der Serie.

Im übrigen war der "25er" alles in allem zwar etwas anstrengend, weil es sehr windig war, lief aber recht gut. Super Ergebnisse hier wieder: Egon 1:34:33; Ewald 1:38:15; Ulli 1:41:41; Werner 1:50:08; Jörg 1:53:04. Und wieder eine Kiste Isenbeck-Pils für den 3. Platz in der Mannschaftswertung der Frauen!

In der Serienwertung schließlich erreichten die LSFer folgende Ergebnisse:

Egon Roth 3:04:17, 7. M30; Ewald Fiskus 3:11:47, 19. MHK; Ulli Budde 3:19:31, 24. M35; Werner Driese 3:35:37, 47. M35; Jörg Bungereoth 3:42:12, 39. M40; Dieter Höllmer 3:51:29, 28. M40; Matthias Pick 4:04:55, 31. M50; Renate Müller 4:02:22, 3. W45; Annegret Böske 4:05:52, 4. W40; Anne Thonemann 4:13:24, 7. W35. Unmittelbar vor Anne landete Christel Herbert vom Lauftreff in 4:13:03 auf dem 6. Platz W35.



Die beiden haben gut lachen: Eine Kiste Isenbeck-Pils für den 3. Platz in der Mannschaftswertung der Frauen.

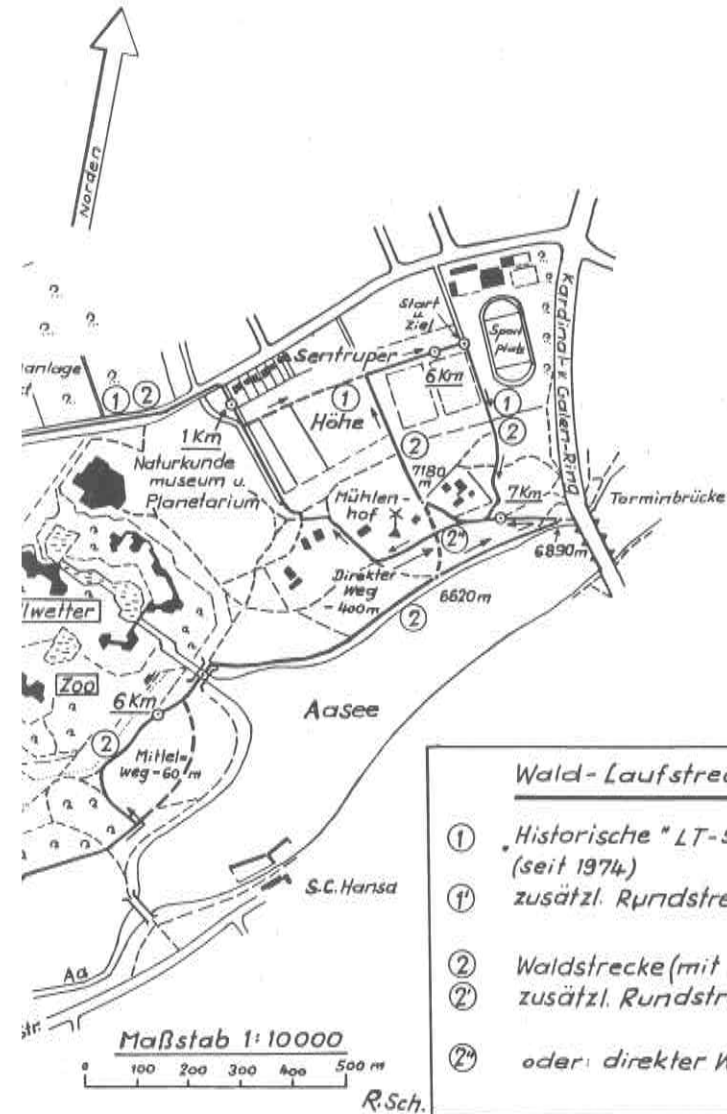


### Liebe Leser!

Diese Zeitschrift haben wir für Euch ins Leben gerufen. Sie soll Euch über Neuigkeiten berichten und immer auf dem Laufenden

# Laufstrecken zum he usnehmen und sammeln

Ausgabe 2:  
Die Sommerrennpiste



Wald-Laufstrecken: ① u. ②

- |     |  |
|-----|--|
| ①   | Historische * LT-Strecke = 6.060 Km<br>(seit 1974) |
| ①'  | zusätzl. Rundstrecke = 2.790 "                     |
|     | 8.850 "  |
| ②   | Waldstrecke (mit Hs.Kump) 7.640 "                  |
| ②'  | zusätzl. Rundstrecke = 2.790 "                     |
|     | 10.430 "   |
| ②'' | oder: direkter Weg = -0.400 "                      |
|     | 10.030 "   |

R.Sch.

## Auch die Schnecke schafft die Strecke

**W**er kann das Ziel als Sieger schon erreichen?  
Diesen Traum, den müssen viele Läufer streichen.

Über die Elite will ich auch nicht dichten,  
davon kann "Spiridon" berichten.  
(Laufzeitschrift)

Hier will ich nur die Schnecken loben,  
die sich auch beim Lauf ausüben.  
Im Wettkampf kommt es schon mal vor,  
der Veranstalter schießt schon fast das Tor  
und wer kommt gerade um die Ecke?

Achja, da ist noch wer, es ist die Schnecke!!

Doch ein echter Spitzenläufer weiß,  
auch die Schnecke kommt in Schweiß.  
Wenn der Letzte schleicht sich an,  
man mit Anerkennung sagen kann.

Auch die Schnecke  
schafft die Strecke!!!

Nun wird allen Schnecken Mut gemacht:  
auch Du bist Spitze, hast Dein Pensum gut gepackt.  
Ob Aasee ohne Nase oder auch mal mit,  
nur das regelmäßige Laufen, das hält fit!

Sich zu überwinden, den Lauf zu wagen,  
schon bist Du Sieger, hast Dich selbst geschlagen.  
Ob Sekunden oder Stunden  
dreh regelmäßig Deine Runden,  
ob langsam oder schnell,  
es zählt das individuelle Naturell.

Kleine Ziele muß Du setzen,  
die kannst Du erreichen, ohne gleich zu hetzen.

Aber bitte nicht vergessen  
sich nicht mit den "Falschen" messen!!!

Und irgendwann, da ist DEIN großer Lauf  
und jeder sieht, auch die Schnecke hat was 'drauf.  
Also, keiner muß sich hier verstecken,

kommt heraus und läuft, Ihr Schnecken!!!

*Christel Hopfart*

(auch 'ne Schnecke)



### Am 20. April neuer Anfängerkurs auf der "Sentruper Höhe"

"Eine starke Truppe" -  
unter diesem Motto startet  
der Lauftreff "Sentruper  
Höhe" in die kommende  
Joggersaison. Ganz hartge-  
sottene Läufer hat auch der  
Winter nicht abgeschreckt,  
jetzt wird die Schar der  
Freizeitsportler jedoch grö-  
ßer und größer. Der Früh-  
ling lockt sie ins Freie.

Münsters größter Lauf-  
treff bietet in diesem Früh-  
jahr wieder einen Laufkur-  
sus für Anfänger an. Am  
20. April ist der erste Train-  
ingstag. Der Kursus dau-  
ert zehn Wochen und  
schließt mit dem Stunden-  
lauf ab.

Was viele anfangs nicht  
für möglich halten, machen

## Laufen ohne zu schnaufen

die 20 Trainer und Betreuer  
des Lauftreffs möglich.

Gejoggt wird nach einem  
Trainingsplan, der mit einer  
Minute gehen und einer  
Minute laufen beginnt.  
Ludwig Dornseif, verant-  
wortlich für die Anfänger-  
betreuung: "Wir sind ein  
Lauftreff, kein Renntreff!"  
Auflockerungs- und Deh-  
nungsübungen begleiten das  
Lauftraining - auf den  
Schwächsten wird Rück-  
sicht genommen.

Gelaufen wird dienstags  
und donnerstags um 17.45  
Uhr sowie samstags und  
sonntags um 8.45 Uhr.

Treffpunkt sind die Um-  
kleidekabinen auf der Sen-  
truper Höhe, die übrigens  
einschließlich der Duschen  
kostenlos benutzt werden  
können. Die Laufstrecke  
führt über Feld- und Wald-  
wege um den Aasee und  
den Allwetterzoo.

Der ersten Trainingsstun-  
de ging ein Informations-  
abend voraus. Ludwig  
Dornseif sprach am Don-  
nerstag (18.04.91) in der  
Gaststätte Lohmann an der  
Mecklenbecker Straße über  
Risiken, gab Hinweise und  
stand für Fragen zur Verfü-  
gung. Manfred Bruns

Sie möchten gesunder und fitter sein, aber vielleicht ist es Ihnen gar nicht bewußt, wie tief verzweigt Sie in dieser un-tätigen Welt sind. Das Laufen muß erst noch in Ihr tägliches Leben eingebaut werden. Und das ist gar nicht so einfach.

Gewöhnlich gibt es jedes Mal einen Kampf mit dem "inneren Schweinehund". Es gibt ja so viele Ausreden, um bloß nicht laufen zu "müssen". -Wenn es draußen kälter wird, wenn es regnet oder schneit oder wenn sich ein Wehwechen bemerkbar macht. - Die Versuchung ist da schon recht groß. Diese Hindernisse heißt es anfangs zu überwinden.

Durch gesellige Unterstützung wird das "sich fit halten" leichter gemacht. Eine gute Art des Kennenlernens ist, eine Gruppe

zu finden, die sich regelmäßig trifft. Sicher werden Sie nicht immer so schnell Fortschritte machen, wie Sie es sich wünschen, aber der Erfolg bleibt dennoch nicht aus. Machen Sie bitte nicht den Fehler, die Sache zu hart anzupacken, denn dann zeigen sich die ersten Ermüdungserscheinungen und schließlich beenden Sie die Sache.

**Aller Anfang ist schwer**

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Morgen ist auch noch ein Tag!

Ganz langsam, mit zunehmendem Fortschritt, gewöhnen Sie sich an dieses "neue Leben", an das starke, positive und entspannende Gefühl.

Ihr Körper fängt an, sich selbst zu reinigen, Muskeln werden

gestärkt, das Blut zirkuliert kraftvoller und Ihre Haut wird stärker durchblutet, somit erhalten Sie sich ein frisches, gesundes Aussehen.

Eines Tages sind auch Sie voll "angesteckt".

Marlies Sprenger



## ganz persönlich

Allen Vereinsmitgliedern, die im II. Quartal 1991 Geburtstag haben, unsere herzlichsten Glückwünsche.

### Im APRIL

- 09.04. Petra Benz
- 13.04. Dietmar Klich
- 16.04. Heinz Koßmeier
- 19.04. Marcel Middendorf
- 21.04. Richard Ravensburg

### Im MAI

- 04.05. Rainer Schulte
- 05.05. Werner Hillebrand
- 13.05. August Schmeing
- 17.05. Brigitte Hölmer
- 17.05. Manfred Ritter
- 24.05. Jürgen Janutta
- 25.05. Maria Sohn

### Im JUNI

- 02.06. Lothar Sohn
- 06.06. Sabine Kosmeier
- 09.06. Eva Wulfheide
- 14.06. Dagmar Börner
- 27.06. Jutta Berg

Unsere besonderen Glückwünsche gelten Manfred Ritter, der seinen 65. Geburtstag feiert, und Dietmar Klich, der 30 Jahre alt wird.



Wenn er nicht gerade läuft, dann hat er doch noch immer Zeit für so nette Karikaturen. Ein "Aktiver" feiert seinen 60. Geburtstag. Wir alle möchten ganz herzlich gratulieren:

Übrigens: Rainer verdanken wir die Streckenpläne 1 und 2.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
 Laufsportfreunde Münster e. V.  
**verantwortlich für den Inhalt:**  
 Horst Helmerich, 1. Vorsitzender  
**Redaktion:**  
 Manfred Bruns  
 Renate Müller  
 Marlies Sprenger  
 Rainer Schulte  
**Satz und Druck:**  
 W&G Werbung  
 Hafengeweg 18-20  
 4400 Münster  
 Tel.: 0251/60268-9 Fax: 67854

**Hallo und herzlich willkommen den "Neuen"**

- Petra Benz
- Werner Dingebauer
- Heinz Glanemann
- Jürgen Grote
- Marcel Middendorf
- Ferdinand Trampczynska

**KHK**  
Software

*mehr  
& fair*

**Classic Line**

# Die PC-Software für den kaufmännischen Bereich



- Finanzbuchhaltung
- Auftragsbearbeitung
- Lohn/Gehalt
- Anlagenbuchhaltung  
und viele Dienstprogramme

Bei Ihrem Fachhändler:

**HORST HELMERICH**  
**EDV Hard-Software**  
Rote Erde 35 · 4400 Münster  
Tel.: 02 51 / 71 99 21 · Fax: 71 93 30  
Autotelefon: 01 61 / 4 21 30 94



*Jörg "zog" Annegret auf eine neue persönliche Bestzeit.*

Steinfurt-Marathon:

## LSFer feuerten sie an

Zahlreiche LSFer befanden sich unter den Zuschauern an der Strecke, als am 16. März der 8. Steinfurter Marathonlauf stattfand, um "ihre Leute" anzufeuern.

Nicht zuletzt wegen der landschaftlich reizvollen Strecke erfreut sich dieser Lauf seit Jahren wachsender Beliebtheit, wengleich mit gut 800 Teilnehmern die Zahl des Vorjahres nicht ganz erreicht wurde. Mit dabei waren von den Laufsportfreunden diesmal:

Egon Roth 2:50:22, Ulrich Budde 3:03:30, Ewald Fiskus 3:08:25, Werner Drieske 3:22:07, Annegret Böske 3:46:12, Jörg Bungeroth 3:46:13 und Dieter Wagner 3:54:14.

Für Egon, Ulli und Ewald gehörte dieser Lauf zu ihrem umfangreichen Trainingsprogramm, mit dem sie sich auf die Teilnahme an den Deutschen Marathon Meisterschaften in Oelde vorbereiten.

Deutsche Marathon-Meisterschaften in Oelde:

## Dabeisein ist alles

Unter diesem Motto startet in diesem Jahr ein sechsköpfiges Team der Laufsportfreunde bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften in Oelde! Nicht die Hoffnung auf Medaillenränge, sondern einfach der Wunsch, einmal an einem so bedeutenden Wettkampf teilzunehmen, war ausschlaggebend für diesen Entschluß.

Eine Menge Mut gehört schon dazu, sich gemeinsam mit den Spitzenathleten der deutschen Leichtathletik auf die Marathonstrecke zu begeben, aber da es in diesem Jahr erstmals eine Altersklassenwertung gibt, hoffen unsere sechs auf ein breites Teilnehmerspektrum.

"Wahrscheinlich werden wir zu den Letzten gehören," schätzen besonders die Frauen ihre Chancen realistisch ein, aber: "Wir vertreten den Breitensport bei den Deutschen Meisterschaften!" meinte Ruth gelassen.

Ihren eigentlichen Erfolg sehen die sechs LSFer in der Tatsache, sich überhaupt für die Teilnahme qualifiziert zu haben. Schließlich kann da nicht jeder mitmachen. Und da die Meisterschaft nun sogar fast "vor der

eigenen Haustür" stattfindet, wollen sie sich die Gelegenheit nicht entgehen lassen.

Alle übrigen Laufsportfreunde wünschen ihnen natürlich viel Glück! Termin der DM: 27.04.91 in Oelde, Start: 14 Uhr



*Ein "starkes Team" bereitet sich derzeit auf die Deutschen Marathon-Meisterschaften vor: Ulli Budde, Renate Müller, Hildegard Durynek, Ruth Lutz und Ewald Fiskus (v.l.)*



# LSPF

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



## Laufsportfreunde Münster e.V.

LSPF - Münster  
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

**D**u Mammi, ich habe doch jetzt meine beiden Laufabzeichen in der Schule gemacht. Jetzt möchte ich aber auch weiter laufen!"

"Ja, Marcel, frag' doch mal Jutta, die fährt doch immer zur Sentruper Höhe und läuft in der Gruppe. Frag' sie doch, ob sie Dich mal mitnimmt!"

Klar nahm Jutta den laufbegeisterten Marcel mit. Gleich freundete er sich mit den alten Hasen wie Paul, Günter oder Peter an. Unter ihrer Obhut schaffte er innerhalb von acht Wochen den Stundenlauf und den Zwei-Stunden-Lauf.

Und dann sollte sein erster Wettkampf sein. Greven, mit heimischem Publikum, wartete. Leider, leider verpasste er um zwei Hundertstel den dritten Platz. Das war zwar ärgerlich, aber ein beachtlicher vierter Rang war doch ganz toll - und alle waren sehr stolz auf ihn.

Jetzt ist Marcel regelmäßig zweimal in der Woche bei den Trainingsläufen mit von der Partie. Als unser "Jüngster",



Zur Belohnung von Maria einen Lolli

immer locker einen flotten Spruch auf Lager, muntert er die Gruppe auf.

Zu seinem Bedauern muß das Laufen in der nächsten Zeit etwas kürzer treten, da für ein angehendes Kommunionkind noch andere Pflichten rufen, so die Mutti.

Am 19. April hattest Du, lieber Marcel, Geburtstag. Dazu gratulieren Dir Deine Vereinskameraden ganz herzlich und für den kommenden Lauf "Rund um den Allwetterzoo" drücken wir Dir alle ganz fest die Daumen.

Marlies Sprenger

Marcel Middendorf ist ganze neun Jahre alt

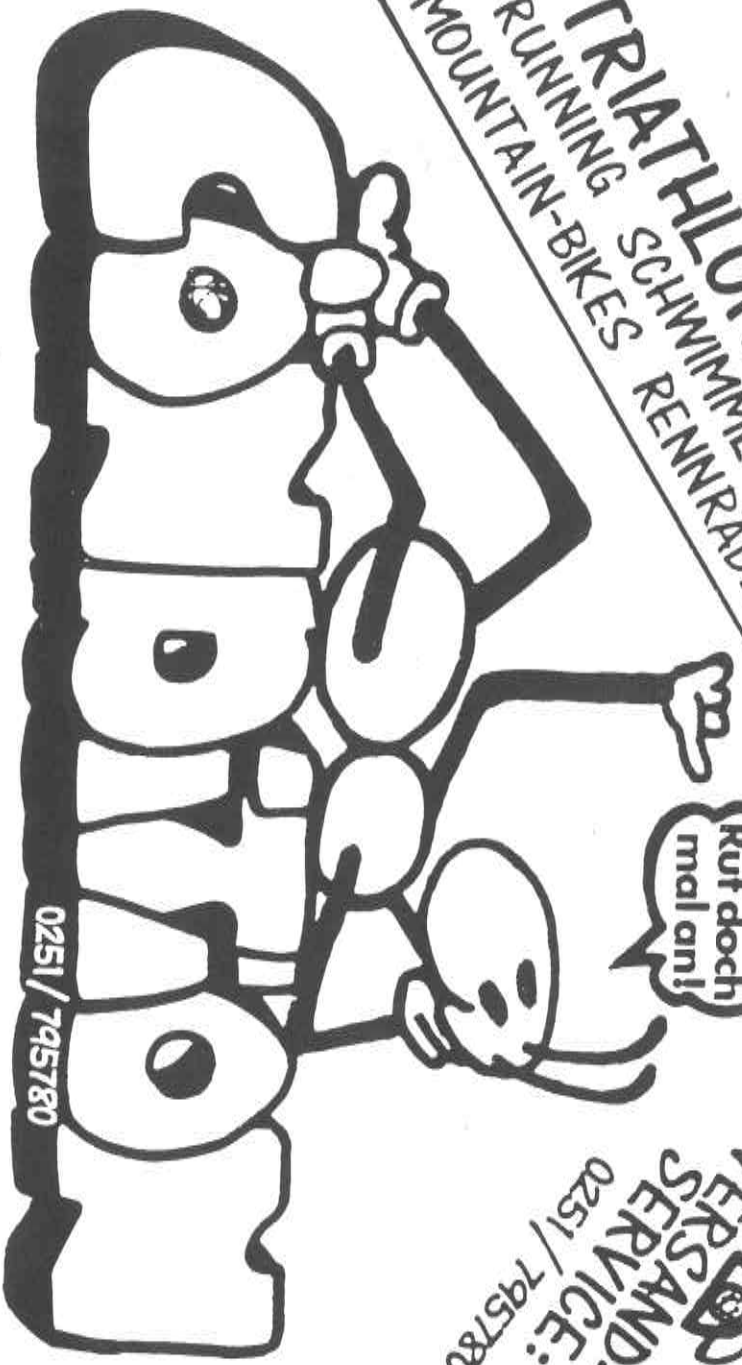
# Der Kleine

## mit den *schnellen* Beinen

**TRIATHLON**  
RUNNING SCHWIMMEN  
MOUNTAIN-BIKES RENN RÄDER

Ruf doch  
mal an!

**VERSAND-  
SERVICE:**  
0251 / 795780



0251 / 795780

... der Ausdauerladen

Hammer Strasse 154  
4400 Münster