

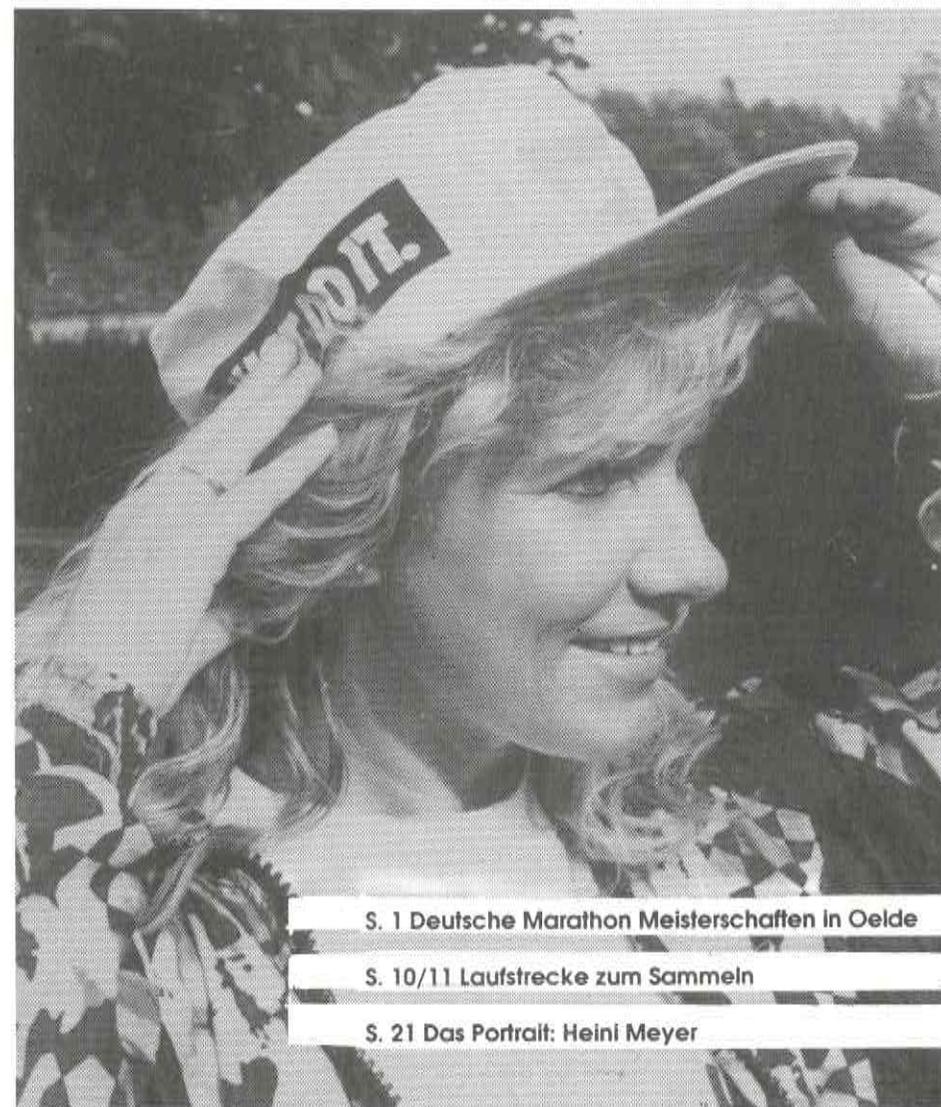
LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.

1. Jahrgang
Ausgabe Nr. 4

Juli 1991



S. 1 Deutsche Marathon Meisterschaften in Oelde

S. 10/11 Laufstrecke zum Sammeln

S. 21 Das Portrait: Heini Meyer

Audi 80 Trend Edition.



6,9%

effektiver Jahreszins,
25% Anzahlung, Laufzeit bis 36 Monate, Audi Finanzierung über die V.A.G Bank.

Zu den vielen verlockenden Vorzügen des Audi 80 (Serienmodell) und des Audi 80 Trend Edition, wie zum Beispiel einer vollverzinkten Karosserie mit zehnjähriger Garantie gegen Durchrostung, ist jetzt ein weiterer hinzugekommen.

Und zwar ein Finanzierungs-Angebot, zu dem man wirklich nur ja sagen kann.

Ab jetzt bei Ihrem Partner für Audi

Autohaus Guddorf



Um 14.00 Uhr sollte der Start erfolgen, so trafen wir uns in Münster um 10.30 h zur Abfahrt. Um 11.37 Uhr erreichten wir Oelde. Egon, Ewald und Ulli sind nervös! Alle drei mußten dringend erstmal zum stillen Örtchen. Unsere drei "Mädels" (Ruth, Renate u. Hildegard) sind noch nicht in Sicht.

12.30 Uhr langsam zeigt sich die Anspannung in den Gesichtern. Ewald teilt "ne Runde Schokolade aus - abwechselnd rennen die Drei auf den "Topf". Nervosität breitet sich aus.

Endlich! Um 12.40 h laufen "unsre" Damen ein - Ruth und Renate mit "Chafoeur Alu" - Äußerlich locker und gelöst wie immer. "Hildchen" Durynek am Arm Ihres Herberts. Unsre Mannschaft ist beisammen.



Deutsche Meisterschaften am 27. April 1991 in Oelde

Ewald: Die Wette ist verloren

13.05 Uhr - Umziehen ist angesagt: (Renate möchte sich gerne noch ein bisschen entspannen) - Jeder geht in sich, kapselt sich ein bisschen ab. Um 13.20 Uhr kommt der LSF-Fan-Club mit Rassel und Trompeten.

Pünktlich um 14.00 h fällt der Startschuß. Nach ca. vier Kilometern durch die Innenstadt kommt das Läuferfeld wie auf einer Perlenkette aufgereiht vorbeigehuscht. Unsere Läufer liegen bei der Zehn-Kilometer-Zwischenzeit alle im vorher errechneten Zeitplan. Eine kleine Privatwettelauf mit: Ewald möchte die Damen überrunden

- pro Dame eine Flasche Sekt. Die letzte Runde für Egon, Ewald und Ulli, unsere drei Mädels liegen noch etwas zurück. Eines steht fest: Ewald hat die Wette verloren.

Dann der Zieleinlauf: Egon Roth 2:44:32 (78. Gesamt u. 55. M30), Ewald Fikus 2:53:43 (173. / 11. HK) - beide persönliche Bestzeit -, Ulrich Budde 3:00:31 (236. / 12. HK)

Und dann das Warten auf die Damen: Alle Drei kommen glücklich ins Ziel mit persönlicher Bestzeit: Renate Müller 3:31:19 (28. Gesamt / 6. W45), Ruth Lutz (32. /

8. W35), Hildegard Durynek (33. / 1. W55).

Hervorragendes Abschneiden auch in der Herrenteamwertung - 10:38:17 Std. wurden die Damen 5. in der Gesamtwertung und 3. in der Seniorenwertung. Die Männer erreichten einen guten 31. Platz in 8:38:46 Std.

Zum Abschluß muß man noch den Fan-Club nennen, der bis zur Siegerehrung ausgehalten hat und während der gesamten Veranstaltung positiv laut aufgefallen ist - DANKE!

Werner Driese



Zu den herausragenden Ereignissen, von denen zu berichten sich lohnt, gehören immer auch Marathon-Läufe. Der 6. hanse-Marathon war ein solcher. Zusammen mit Ewald Fikus, Werner Driese, Jörg Bungeroth und unseren beiden neuen Vereinskameraden Hermann Löchte und Michael Schmeckel-Schuler, der hier sein Marathon Debüt gab, war ich am 26. Mai auch zum ersten Mal in der Hansestadt am Start und war begeistert.

Mir persönlich hat Hamburg sogar noch etwas besser gefallen als Berlin, unter anderem deshalb, weil die Veranstaltung mit circa 9000 Teilnehmern etwas überschaubarer war. Die wirklich schöne und schnelle Strecke, ein großer Rundkurs, führte an vielen Hamburger Sehenswürdigkeiten vorbei, und wer Lust hatte, konnte am Sonntag vorher mit dem Bus eine Stadtrundfahrt mit Streckenbesichtigung unternehmen.

Start und Ziel war im Bereich des Messegeländes in St. Pauli, und die Einbeziehung der Messe-Hallen begünstigte den organisatorischen Ablauf. Durch die Startaufstellung in drei Startblöcken gab es am Start praktisch keinen Zeitverlust, und als sich das Lauffeld bei sonnigem Frühlingswetter pünktlich in Bewegung setzte, war die Stimmung der Runner und Zuschauer ausgezeichnet.

Von den kühlen Hanseaten habe ich hier wirklich nichts gespürt, im Gegenteil: Mit der Marathon-Zeitung in der Hand, in der alle Teilnehmer nach Startnummern nament-

hanse-Marathon am 26. Mai 1991

Das AUS für Werner



lich aufgeführt waren, verfolgten sie das Rennen, pickten sich den einen oder anderen Läufer aus dem Läuferfeld heraus, suchten anhand seiner Nummer blitzschnell seinen Namen im Teilnehmerverzeichnis und feuerten ihn persönlich an.

Neben diesen schönen Eindrücken zeigte Hamburg aber auch wieder einmal, daß ein Marathon-Lauf nicht kalkulierbar, sondern jedesmal aufs

neue ein Abenteuer ist. Ausgerechnet Werner mußte diesmal diese etwas schmerzliche Erfahrung machen. Super trainiert und in Topform ging er an den Start, in der durchaus realistischen Hoffnung auf eine Endzeit in der Nähe seiner Vorjahresbestzeit von 3:11:30.

Zunächst lief auch alles nach Plan, bis Werner ungefähr bei Kilometer 30 schreckliche Wadenkrämpfe bekam, so schlimm, daß an Weiterlaufen nicht mehr zu denken war. Zwangspause - Sanft - Massagezeit. Hier wurden seine Beine mit Eis behandelt und solange massiert, bis er zumindest wieder laufen konnte.

Trotzdem, der Gedanke an Aussteigen war verlockend! Aber aufgeben paßt einfach nicht zu Werner, und so erreichte er doch noch nach 3:38:59 das Ziel. Verständlicherweise war die Enttäuschung groß, aber was soll's: Werner, beim nächsten Mal, und das wird wohl in Berlin sein, werden die Karten neu gemischt!

Die übrigen Ergebnisse entsprachen in etwa den persönlichen Erwartungen. Michael, der hier seinen ersten Marathon lief und seine Erwartungen vorher mit "vor allem durchkommen, wenn möglich unter 4 Stunden" umrissen hatte, freute sich riesig über seine 3:58:59.

Ich selbst freute mich mindestens ebenso, weil ich mit 3:27:40 zum ersten Mal unter 3:30 geblieben war. Die übrigen Ergebnisse: Ewald Fikus 3:16:02; Jörg Bungeroth 3:31:41; Hermann Löchte 3:41:42

Renate Müller

Überraschung beim Post-Marathon in BONN am 08.06.1991

Es gibt noch Naturtalente! Während sich die Marathonis über Wochen, ja Monate intensiv auf einen Marathonlauf vorbereiten, kam unser neuer Vereinskamerad Stefan Chrzanowski (Jg. 66) genau eine Woche vor dem Post-Marathon auf die Idee: Mit Jürgen Janutta nach Bonn fahren, und dort seinen ersten Marathon-Lauf zu wagen.

Ganz unbekümmert ging er an den Start und bewältigte die 42,195 km mühelos in 3:18:40 Stunden.

Jürgen Janutta, der hier ebenfalls startete, konnte seine Vorjahresleistung wesentlich verbessern, und erreichte nach 4:08:18 Stunden das Ziel.

OLFEN, 30.05.1991

10 Kilometer City-Lauf

Ruth Lutz,
1.W35 in 44:13 min

Anne Holtkötter,
1.W30 in 44:43 min

Annegret Böske,
3.W40 in 48.02 min



AHLEN, 15.06.1991

10 Kilometer City-Lauf

Egon Roth,
2.M30 in 34:24 min

Ewald Fikus,
5.MHK in 35:48 min

Ulli Budde,
11.M35 in 38:47 min

Stefan Chrzanowski,
22.MHK in 39:18 min

Jörg Bungeroth,
18.M40 in 41:01 min

Michael Holtkötter,
14.M35 in 40:53 min

Anne Holtkötter,
1.W30 in 42:46 min

Renate Müller,
2.W40 in 42:49 min

Ruth Lutz,
2.W35 in 43:42 min

Es hat sich sicher schon herumgesprochen, daß in diesem Jahr statt der Weihnachtsfeier ein "Sommerfest" stattfinden soll.

Nun, da wir die Vorbereitung für den Berlin-Marathon nicht stören und im übrigen warten

wollen bis alle Sommer-Urlauber zurück sind, wird aus dem Sommerfest ein Herbstfest.

Es findet am Samstag, nach dem Berlin-Marathon statt. Bitte merkt diesen Termin unbedingt schon vor:

Herbstfest der Laufsportfreunde am **5. Oktober** in der **Tanzschule Driese**. Nähere Einzelheiten werden noch bekanntgegeben.

IMPRESSUM

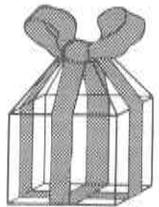
Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster e.V.
verantwortlich für den Inhalt:
Horst Helmerich, 1. Vorsitzender
Redaktion:
Manfred Bruns
Renate Müller
Marlies Sprenger
Rainer Schulte
Werner Driese
Gottfried Schäfers
Titelfoto:
Marlies Sprenger, Schriftführerin der LSF
Satz und Druck:
W&G Werbung
Hafenweg 18-20
4400 Münster
Tel.: 02 51 / 6 02 68-9 Fax: 6 78 54



Guten Tag!
Vielleicht kennen Sie mich schon aus anderen Anzeigen. Mit ziemlicher Regelmäßigkeit berichte ich über das **GLASHAUS** mit seinen fröhlichen Geschenkideen.

Wenn 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

ganz persönlich



Läufer- geburts- tage

im September

03.09. Brunhild Wagner
09.09. Peter von Strenge
12.09. Rudolf Jacobs
13.09. Dieter Raestrup
15.09. Bernhard Gepp
15.09. Petra Wieland
16.09. Ralph Sprenger
18.09. Ludwig Dornseif
22.09. Birgit Redeker
23.09. Ruth Lutz
26.09. Egon Roth
27.09. Stefan Chrzanowski
28.09. Jörg Bungeroth
28.09. Elisabeth Müller

**Unseren neuen Mitgliedern
ein herzliches Willkommen!!**

Stefan Chrzanowski
Wilfried Grünewald
Hermann Löchte
Ralph Sprenger
Michael Schmeckel-Schuler



Immer ein Lächeln:
Gila von Cölln

im Juli

07.07. Anne Thonnemann
10.07. Ingo Kempe
10.07. Michael Schmeckel-Schuler
16.07. Mirjam Janutta
20.07. Jörg Rosenkranz
23.07. Renate Müller
30.07. Gertrud Unländer

im August

02.08. Anne Holtkötter
03.08. Dagmar Nieland
04.08. Jens Hafer
05.08. Karin Humpohl
08.08. Gila von Cölln
10.08. Karl-Heinz Brüse
10.08. Emmi Kriegeskotte
15.08. Marlies Sprenger
19.08. Peter de Nidels
31.08. Beate Heiber

Unsere besonderen Glückwünsche gehören:

- Jörg Rosenkranz, der sein 20. Lebensjahr vollendet
- Stefan Chrzanowski, der sein 25. Lebensjahr vollendet
- Elisabeth Müller und Anne Thonnemann, die beide 35 Jahre alt werden
- Gertrud Unländer wird 40
- Gila von Cölln und Renate Müller feiern ihren 45. Geburtstag
- Brunhild Wagner gratulieren wir zum 55.
- und nicht zu vergessen Hildegard und Herbert Durynek: Sie sind "Oma" und "Opa" geworden (Was man Ihnen beim Laufen nicht anmerkt).

Startkatalog

DÜLMEN-RORUP Freitag, 12.07.1991

03 km - Start: 19.00 Uhr
10 km - Start: 19.30 Uhr
Startgeld: 5.-- DM
Meldung bis zum 04.07.1991

HEILIGENHAFEN Freitag, 19.07.1991

Mitternachtslauf 10 km

s. Information Seite 19

DÜLMEN-HIDDINGSEL Samstag, 27.07.1991

Wandern - Start: 16 - 19.00 Uhr
3.5 km - Start: 17.00 Uhr
10 km - Start: 17.45 Uhr
20.5 Km - Start: 18.00 Uhr
Startgeld: 8.-- DM

Startgeld ohne Auszeichnung: 4.-- DM
Meldung bis zum 18.07.1991

BOCHUM-HATTINGEN Samstag, 17.08.1991

DLV-Straßenlauf
"Rund um den Kemnadersee"

10 km - Start: 15.00 Uhr
30 km - Start: 15.30 Uhr
Startgeld: 10 km - 8.-- DM
30 km - 13.-- DM

Meldung bis zum 10.08.1991

IBBENBÜREN Freitag, 23.08.1991

Jedermannlauf
ca. 2.3 km - 19.00 Uhr
8000m Hauptlauf
Start: 19.20 Uhr
8000m Eitellauf
Start: 20:10 Uhr

Startgeld mit Auszeichnung: 8.-- DM
ohne Auszeichnung: 4.-- DM

Meldung bis zum 16.08.1991

BILLERBECK Sonntag, 25.08.1991

Billerbecker
Baumbergelauf

Wandern 10 km und 20 km
10 km - Start: 9.15 Uhr
20 km - Start: 9.15 Uhr

Startgeld: 8.-- DM
3.-- DM ohne Medaille

Meldung bis zum 18.08.1991

DÜLMEN Samstag, 07.09.1991

Schnupperlauf 7.5 km
Volkslauf 15 km
Hauptlauf 25 km

Startzeit: 14.00 Uhr
Startgeld: 7.5 km - 6.-- DM
15 km - 10.-- DM
25 km - 13.-- DM

Meldung bis zum 31.08.1991

BURGSTEINFURT Samstag, 14.09.1991

Altstadt - Abendlauf
3400 m - Start: 17.00 Uhr
10 km - Start: 18.00 Uhr

Meldung bis zum 07.09.1991

TEGTE Samstag, 21.09.1991

10 km Volkslauf
- Start: 15.15 Uhr
Halbmarathon
- Start: 15.00 Uhr
5 km Jedermannlauf
- Start: 15.10 Uhr

Startgeld: 5 km - 5.-- DM
10 km - 6.-- DM
21 km - 7.-- DM

Meldung bis zum 17.09.1991

Greven Samstag, 19.10.1991

Termin bitte schon vormerken,
nähere Informationen im
nächsten LSF - Heft bzw. im
Aushangkasten!

Zuletzt noch ein Hinweis für Triathleten:

TRIATHLON - Münsterland-Cup
Termine: 28.7. Dülmen
4.8. Sassenberg
25.8. Riesenbeck
1.9. Selm

Nähere Informationen auf Anfrage!

Sie laufen und laufen... Die Jogger vom Lauffreff "Sentrupper Höhe" hielt nichts auf; sie hatten nur ein Ziel: den Stundenlauf am 30. Juni. Und dafür trainierten sie eisern. Ihre Motive reichten von "fit bleiben" bis zu "gesundhalten". Der Verwaltungsangestellten Thomas Pache (32) allerdings joggt als Ausgleich zum Radsport. Wally Ballfranz (37) ist Hausfrau und spielte früher aktiv Handball. Jetzt will Sie mit dem laufen ihre Kondition wiederfinden. Der gleiche Grund treibt auch Regina Schöneberg

(33) und ihren Sohn Benjamin (10) auf die "Sentrupper Höhe".

Vor acht Wochen starteten 130 Jogger in einem Anfängerkurs - 110 sind bis heute an der Stange geblieben. Aufgeteilt in drei Gruppen "lernen" sie unter Anleitung das Laufen. Maria Sohn, eine der elf Trainer des Lauffreffs, spricht den Joggern hohes Lob aus: "Viele Anfänger haben vorher nie Sport getrieben. Was Sie leisten, ist bewundernswert." Die einen erreichten bereits vorher ihr Ziel: absolvierten den "Halbstunden-Lauf".

Den anderen Läufern war das nicht genug: Sie wollten es innerhalb von zehn Wochen schaffen, eine Stunde lang ununterbrochen zu joggen. Die Urkunden des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und ein Trikot erhielten Sie erst am 4. Juli bei einem gemütlichen Abend in der Gaststätte "Lohmann" in Mecklenbeck

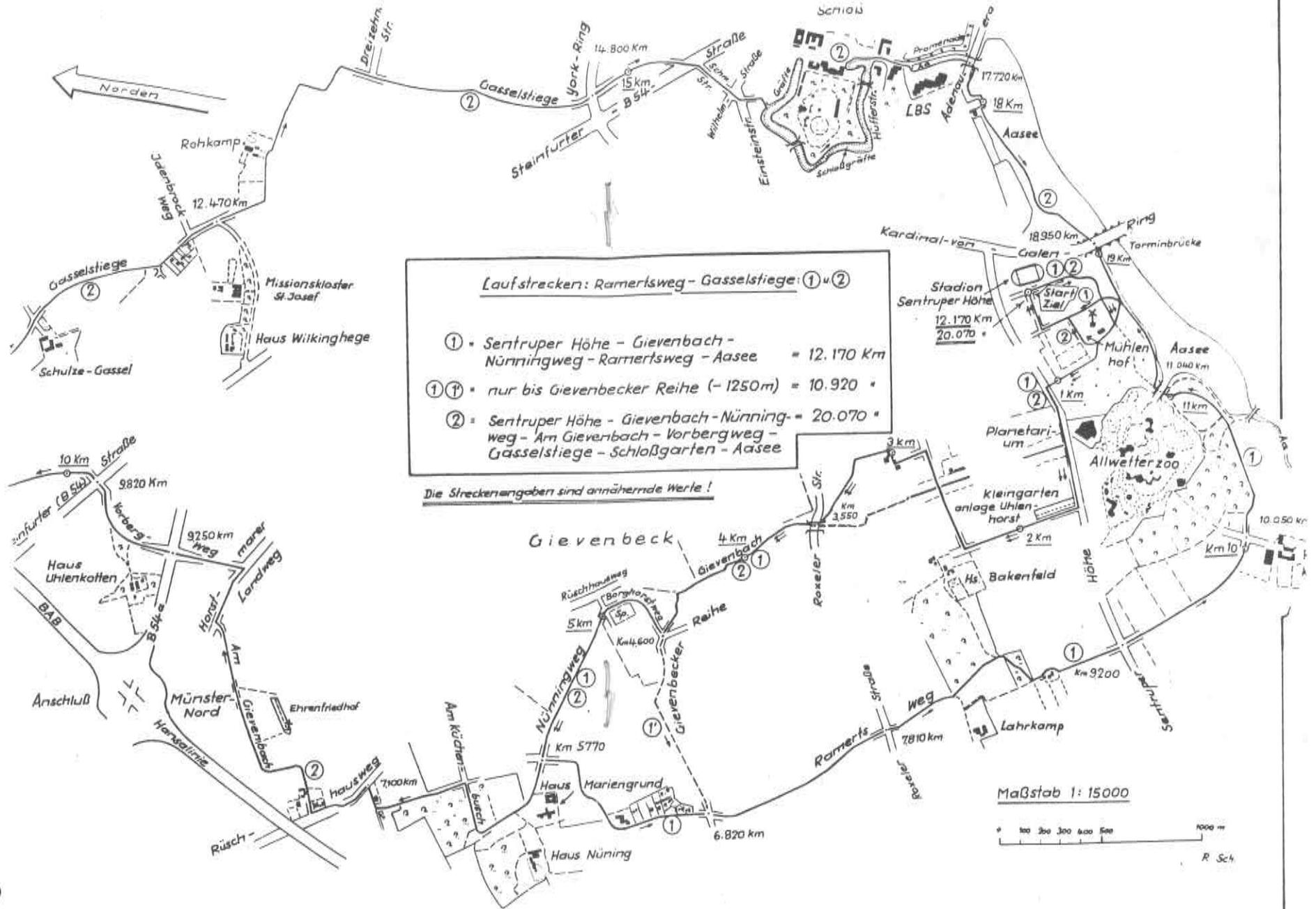
Manfred Bruns



Mit hoher
Motivation
zu guten
Leistungen

Laufstrecken zum herausnehmen und sammeln

Ausgabe 3: Die Günter-Strecke





"Ja, mir san mit'm Radl da", sagten sich über 80 Mitglieder des Lauftreffs "Sentrupper Höhe" und der "Lausportfreunde e.V." und vertauschten kurzerhand ihre Laufschuhe mit dem Fahrrad.

Renate Müller, Werner Driese und Ewald Fikus erkundeten eine circa 45 Kilometer lange Strecke über Mecklenbeck, Amelsbüren und Albersloh. Mit Kind und Kegel ging es auf dem Drahtesel durch Wald und Flur, unterbrochen von einer Picknick-Pause am Steiner See.

Bilanz des Tages: ein Plattfuß, der an Ort und Stelle repariert wurde - und ein leichter Sturz. Heftpflaster und kräftige Hände, die die Acht im Rad gleich wieder ausbeuliten, ließen keine Tränen kullern.

TH TELEFONTECHNIK

02 51 - 71 21 04

ronic ... helmitronic ... helmitronic ... helmitronic ... helmit

Telefonanlagen
Anrufbeantworter & Telefax
Helmerich Telekommunikation



FUNK-ALARM
drahtloses Funk-Alarm-Sicherheitssystem
Infos anfordern bei
Helmerich Alarm-Technik
Rote Erde 35, 4480 Münster

Anrufbeantworter · Designtelefone · Multifunktionstelefone
Anrufumleiter · Schnurlose Telefone · Telefax C-Netz · Telefone
Computer · Software · Mehrplatzsysteme · Branchenlösungen

Ungeeignet

Der Verkehrsrichter sagt zu Frau Kunz:

"Sie sind nicht geeignet, ein Kraftfahrzeug zu führen. Innerhalb einer Woche haben Sie drei Jogger angefahren."

"Ach, und wie viele darf man maximal?"

Logo

"Joggen ist die schönste Sportart."

"Ach ja, was sind Sie denn von Beruf?"

"Orthopäde."

Diät

Ein Läufer muß vor dem nächsten Rennen abnehmen. Im Restaurant bestellt er deshalb: "Etwas Vegetarisches, bitte!"

"Korn oder Kirsch?"

Grund

Zwei Autofahrer treffen sich beim Joggen.

"Na", sagt der eine, "so ein bischen Bewegung tut doch gut, nicht wahr?"

"Ja", antwortet der andere finstern, "und wann haben Sie Ihre Verhandlung?"

Makaber

Ein Toter joggt mit seinem Grabstein auf dem Rücken über den Friedhof.

Fragt ihn ein anderes Skelett: "Warum joggst du denn mit Grabstein?"

"Ach, ohne Ausweis kommt man ja heute nirgendwo mehr hin."



Reporterfrage

Der Reporter fragt den Hundertjährigen:

"Und worauf führen Sie Ihr hohes Alter zurück?"

"Das kann ich nicht genau sagen. Zur Zeit verhandle ich mit einem Weingut, einer Müllfirma und einem Hersteller von Joggingausrüstung."

Ihre

Raumausstatterin

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

"Die etwas andere Dekoration"

Karin Steinhübel-Optenhövel

Gardinen · Sonnenschutz · Accessoires



freit sich auf Ihren Besuch!

Im Mittelpunkt der diesjährigen ordentlichen Jahreshauptversammlung der Laufsportfreunde Münster e.V. in der Gaststätte Lohmann, zu der der geschäftsführende Vorstand satzungsgemäß eingeladen hatte, standen die Neuwahlen des Vorstandes. Der 1. Vorsitzende Horst Helmerich eröffnete nach herzlichen Begrüßungsworten die Versammlung und gab den zahlreichen Anwesenden zunächst einen Rückblick auf die verschiedenen sportlichen Aktivitäten innerhalb des vergangenen Geschäftsjahres.

Zuvor stellte er die vielen neuen Mitglieder namentlich vor und würdigte - wie er bemerkte - "Ihren richtigen Entschluß", sich den Laufsportfreunden aktiv anzuschließen.

Eine besondere Ehrung durch den Vorsitzenden wurde Hildgard Durynek, Renate Müller und Ruth Lutz zuteil: Für Ihre Herausragenden Leistung bei den kürzlich stattgefundenen "Deutschen-Marathon-Meisterschaften" in Oelde - sie gewannen die Bronzemedaille als Drittplazierte in der Seniorenklasse - überreichte Ihnen Horst Helmerich jeweils einen Vereinspokal.

Er bemerkte, daß aber auch die männlichen LSFer gute Ergebnisse erzielt hätten, wobei die herausragende Zeit von Eugen Roth mit 2:44 Stunden beispielhaft zu nennen sei.

Zu den sportlichen Höhepunkten des Jahres zählte Helmerich vor allen anderen Aktivitäten zweifellos den letzten Silvesterlauf am Aasee, der vom LSF allein veranstaltet worden ist sowie den Volkslauf "Rund um den Allwetterzoo", an dessen Durchführung der Verein einen maßgeblichen Anteil gehabt hätte. Gute Erinnerungen haften auch an bereits traditionell durchgeführten Läufen in Berlin,

wo über die Marathonstrecke, wie auch über die 25 Kilometer durch die Aktiven hervorragende Ergebnisse erzielt worden seien, führte Horst Helmerich weiter aus.

Im Breitensportbereich habe sich der LSF wieder in besonderer Weise eingesetzt und Anfängerkurse mit viel Erfolg durchgeführt. Ludwig Domsell sei für sein besonderes Engagement hier ein großes Dankeschön auszusprechen, der die Laufgruppen an der Sentruper Höhe leitet und koordiniert. An die Berichterstattung des Vorsitzenden schloß sich der Kassenbericht des Schatz-

meisters Lothar Sohn an, der eine gesunde Kassenlage vorweisen konnte. Ihm wurde von den Kassenprüfern bestätigt, daß die Buchführung und die Jahresrechnungen einer ordnungsgemäßen Rechnungsbelegung entsprachen. Eine Entlastung des Vorstandes durch die Versammlung erfolgte einstimmig.

Turnusgemäß mußte der Vorstand neu gewählt werden. Für diesen Tagesordnungspunkt wurde Herbert Durynek als Versammlungsleiter bestimmt.



Jahreshauptversammlung der Laufsportfreunde (LSF) Münster

Packen wir's an

Zunächst wählte man den geschäftsführenden Vorstand:

Horst Helmerich wurde erneut als 1. Vorsitzender bestätigt. Dieses Amt hat er seit Gründung des Vereins im Jahre 1988 inne. Heinz Plepenbrock konnte sich gegen einen weiteren Kandidaten für den 2. Vorsitz durchsetzen. Zum Schatzmeister (Kassenwart) wurde Lothar Sohn erneut bestätigt. Marlies Sprenger nimmt als Schriftführerin - wie bisher - die

Vereinsbelange war. Ludwig Domsell - Anfänger - Laufkunsleiter - ist als Fachwart Breitensport weiter tätig.

Den erweiterten Vorstand bilden nachfolgende Beisitzer:

Ewald Fikus kümmert sich um Vereinsstatistik, EDV; Rainer Schulte, der mit der Funktion des Pressereferenten weiterhin beauftragt wurde; als Meldewartin wird Renate Müller auch künftig bemüht sein. Um die festlichen, geselligen Aktivitäten kümmert

Der Vorstand:

Lothar Sohn, Ludwig Domsell, Horst Helmerich, Marlies Sprenger und Heinz Plepenbrock (v.l.n.r.)

sich auch künftig wieder Hildgard Durynek; Friedhelm Hirche wird "zur besonderen Verwendung" sich um gezielte Trainingsaufgaben kümmern wollen.

Um den wachsenden Vereinsaktionen künftig gerecht werden zu können, beschloß die Versammlung die Benennung weiterer zwei Beisitzer: Gaby Brink und Werner Driese stellen sich hierfür zur Verfügung.

Als Kassenprüfer für das neue Geschäftsjahr berief die Versammlung Jürgen Janutta und Dieter Raestrup.

In seinem Schlußresümee stellte Horst Helmerich noch einmal heraus, daß der Breitensport - hier sei die Heranführung von ca. dreihundert Laufanfängern allein im letzten Jahr zu verbuchen - auch weiterhin vornehmliches Anliegen des Vereins sei.

Darüber hinaus sei es aber auch Vereinsziel, junge Läufer zu motivieren, für den Verein bei regionalen Meisterschaften u.ä. ihre Leistungen einzubringen.

Da jeder Fortschritt seine Zeit brauche sei aber hoffnungsvoll bei Unterstützung aller, das gesteckte Ziel zu erreichen.

Mit dem Dank an alle Laufsportfreunde für die ihm gewährte bisherige Unterstützung schloß er die Versammlung mit der Ermunterung: "Packen wir's gemeinsam an; ich bin bereit!"

Rainer Schulte

Ich sah mich schon auf dem Treppchen stehen, nicht ganz oben, aber immerhin auf dem zweiten oder dritten Platz, wobei mir als Anerkennung ein gutes Buch oder ein Handtuch von der Eintracht Coesfeld, dem Veranstalter, winkte. Klaus Milchner vom ESV Münster, wie ich in der Altersklasse M 50 startend, hatte mich heiß gemacht: "Dieses Rennen machen wir unter uns aus!"

Ich startete entsprechend furios, heftete mich dem Spitzenläufer Peter Maurer aus Herne an die Fersen. Fünfundzwanzig Runden lagen vor uns. Am späten Nachmittag um sechs stand die Luft noch immer heiß und schwül über der Kunststoffbahn. Das Wetter war erst vor zwei Tagen umgeschlagen, kalt und unfreundlich gewesen, und jetzt plötzlich der Sommer

Husten, Schnupfen und keine Luft

Was mich jedoch beinträchtigte, war weniger Temperatur und Luftfeuchtigkeit, als der Husten und Schnupfen, der mich seit Wochen quälte. Das fing urplötzlich an, kribbelte im Hals, ließ sich nicht unterdrücken, ich hustete und konnte nicht wieder aufhören, das steigerte sich, so daß ich förmlich in Atemnot geriet, während der sich lösende Schleim einen Brechreiz vom Magen her auslöste. Klar, daß mich so ein Anfall beim Laufen aus der Bahn



... und noch eine Runde beim Arzt

werfen konnte. Ich hatte es mit natürlichen Mitteln wie Gurgeln und Dampfbad versucht, bevor mir der Arzt Hustentropfen und Beruhigungskapseln für die Nacht verschrieb. Die Kapseln brachten eine Verstopfung mit sich, ich ließ sie weg.

Mein Blut wurde untersucht. Als mir die Arzthelferin mit dem niedlichen Pferdeschwanz einen Blutropfen aus der Fingerkuppe entnehmen wollte, weigerte ich mich, weil mich der Einstich beim Schreibmaschinenschreiben stören würde. Sie piekste mir stattdessen ins Ohr läppchen. "Da hat das Blut aber eine andere Qualität!" meinte sie unzufrieden. "Quatsch!" antwortete ich ziemlich schroff. Die Arzthelferin schluckte.

Als ein Ergebnis der Blutpro-

be hatte sich herausgestellt, daß ich unter Eisenmangel litt. "Das hätte ich dir auch sagen können", kommentierte Schwager Carlos, "wenn ich deine blassen Augenlider sehe". Der Arzt verschrieb mir ein Präparat. "Dann hört auch die ewige Müdigkeit auf". Die Apothekerin erläuterte mir, daß ich die Tabletten zu den Mahlzeiten nehmen solle, sie sich aber nicht mit Kaffee oder Tee vertragen würden.

Jetzt kam Penicillin. "Damit bekommen wir das Ganze bestimmt in den Griff!" meinte der Arzt. Ich ließ auch noch

die Lunge röntgen, für alle Fälle, und bekam

wieder einmal zu hören, daß ich ein Sportlerherz habe. Wenn ich fieberfrei sei, könne ich auch laufen.

Das tat ich jetzt. Am ende der zweiten Runde schüttelte mich ein Hustenanfall. Mein Vereinsfreund Wolfgang Schürmann von den Laufsportfreunden Münster keuchte hinter mir her, holte auf, ging vorbei. Sonst liefern wir uns lange Zweikämpfe. Diesmal kam ich nicht mit. Zwei Runden weiter hatte ich mich soweit erholt, daß ich wieder mehr Tempomachen konnte. Die Zuschauer klatschten, sporteten mich an. Aber dann kam doch der nächste Hustenanfall, ich schleppte mich bis zur

Gegengeraden, wo keiner stand, würgte den Schleim heraus.

Für mich sollte es aber auch nach den fünfundzwanzig Runden noch nicht zu Ende sein. Meine Krankheitsgeschichte setzte sich nämlich zwei Tage später dramatisch fort, als ich am ganzen Körper einen roten Ausschlag und Quaddeln bekam. Mein Gesicht sah verquollen aus, ich fühlte mich zerschlagen. Eine allergische Reaktion? Hatte ich zuviel Erdbeeren gegessen? Oder konnte ich halbtrockenen



Moselwein nicht vertragen? Mit den Brennesseln im Garten war ich doch auch in Berührung gekommen, und meine linke Hand juckte selbst dem.

Als mich zu guter Letzt auch noch eine Wespenkönigin stach und mein rechter Arm dick anschwell, fuhr ich zum Notarzt. "Penicillin-Unverträglichkeit", stellte der nüchtern fest und schrieb mir etwas dagegen auf. "Das braucht seine Zeit". Den 10.000-m-Lauf beendete ich in 40:54 min, weit hinter meiner Bestzeit. An der Spitze war es übrigens noch spannend geworden. Der Coesfelder Heiner Althoff konnte sich im Schlußspurt

Zuviel Erbeeren und Moselwein

durchsetzen und das Rennen siegreich beenden. Für mich hatte der Lauf die persönliche Erfahrung gebracht, daß ich nicht nur auf Wespenstiche allergisch reagiere, sondern auch auf anderes Zeug, das sommertags in der Luft hängt, seien es nun Blütenpollen, Gräserpollen oder Birkenstaub, denn als ich damit anfang, das antiallergische Mittel einzunehmen, wurde es auch schlagartig besser mit meinem Husten und Schnupfen. Aber warum konnten wir zu dieser Diagnose nicht ein-

facher kommen? Läufer haben es wohl immer schwer. Und dabei leben wir so gesund...

Gottfried Schäfers

Ab sofort wieder TEMPOTRAINING!

Seit dem 11. Juni 1991 findet auf der Sentruper Höhe wieder regelmäßig dienstags um 18.00 Uhr Tempotraining statt unter der bewährten Leitung von Friedhelm Hirsche, wobei ihm Michael Holtkötter als neuer Assistent zur Seite steht. Angesprochen sind in erster Linie ambitionierte LäuferInnen, die ihre persönlichen Bestzeiten auf Strecken bis zu 10 Kilometer weiter verbessern wollen.

Wer Lust hat, sollte sich dieser Trainingsgruppe anschließen. Treffpunkt: Aschenbahn, Dauer des Trainings: circa 1:30 Stunden

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Info-Blatt; im Ausgangskasten, das Ihr auch von Friedhelm und Michael bekommen könnt.

LSTF

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

Laufsportfreunde Münster e.V.

L S F - Münster e.V.
Horst Helmerich
Rote Erde 35

4400 Münster



Aufnahme - Antrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Verein: Laufsportfreunde Münster e.V.

Ich zahle monatlich einen Mitgliedsbeitrag von DM _____
mindestens jedoch DM 5,00
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-Starpaß zu einer Gebühr von DM 10,00
Ja _____ Nein _____ (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich bin davon unterrichtet, daß der Verein Sportbekleidung zu einem Minderpreis anbietet. Sollte ich meine Vereinszugehörigkeit innerhalb von 2 Jahren aufkündigen, zahle ich die Differenz zum EK-Preis anteilig nach Monaten zurück. Stichtag ist der Tag des Kaufes.

Unterschrift _____ Ort _____ Datum _____

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

DAS PORTRAIT

Heinrich Meyer - mit 77 Jahren ältester Läufer auf der Sentruper Höhe



Ein Veteran mit Laufschuhen

Wie halten Sie sich fit? Diese Frage wird Heinrich Meyer oft gestellt. Seine Antwort ist kurz und knapp: "Laufen!". Ja laufen, schwimmen und spazieren gehen sind die Zutaten zu dem Geheimrezept, das den 77jährigen fit hält.

Sie haben richtig gelesen: 77 Jahre ist Heinrich Meyer "jung" - und damit der älteste Läufer auf der Sentruper Höhe. Auf seine Gesundheit hat der "Veteran in Sportschuhen" immer geachtet. Und wenn er einmal mit einem kleinen Wehwechen zum Arzt mußte, sagte dieser nur: "Herr Meyer, machen Sie weiter so".

Und er machte weiter. Er lief, lief und lief... jeden Dienstag

und Samstag ist er Punkt acht auf der Sentruper Höhe anzutreffen - im Jogginganzug versteht sich.

Angefangen hat alles genau am 2. August 1975: An diesem Tage absolvierte er das erste Mal den Stundenlauf, und von da an lief er bis 1987 jedes Jahr gleich zwei Stunden ununterbrochen.

Das Joggen ließ ihn bis heute nicht mehr los. Damals war auf der Sentruper Höhe nur eine kleine Schar von Läufern anzutreffen.

Es war für Heini Meyer eine schöne Zeit. Er erinnert sich noch gut an seine damaligen Mitläufer.

Seit 1949 ist er in Münster ansässig. Gebürtig stammt er aus Bremen und war bis zu seiner Pensionierung bei der Bundesbahn. Wenn er heute im Zeitalter der superschnellen Intercities auf die Sentruper Höhe kommt, schüttelt er nur den Kopf. Was ist aus der kleinen Schar von damals geworden? Über 100 Jogger, die unter fachlicher Anleitung "das Laufen lernen".

Doch der 77jährige ist zuversichtlich. Sein Tip an die Anfänger: "Macht weiters so und bleibt dabei!"

Manfred Bruns

Euro Line

nur DM
1.111,-
incl. MWST
= netto 974,56

DER PC- KAUFMANN

Das Standardwerk

KHK
Software



*Sieben
Programme
zum Preis
von einem!*

Finanzbuchhaltung
Auftragsbearbeitung
Bestellschreibung
Lohnschreibung
Tabellenkalkulation
Textverarbeitung
3D Business-Graphics

HH
Software

*mehr
& fair*

HORST HELMERICH
EDV Hard - Software
Rote Erde 35 * 4400 Münster
Tel.:0251 / 719921 * Fax: 719330
Autotelefon: 0161 / 4 21 30 94