

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.

2. Jahrgang
Ausgabe Nr. 5

Oktober 1991



**Die Laufsportfreunde laden wieder ein
zum Silvesterlauf am Aasee**

Hier das Starterfeld des Vorjahres

Seite 1 Berlin-Marathon 1991

Seite 8/9 Roxeler-Laufstrecke

Seite 17 Das Portrait: Gaby Brinck

„Sie sind herzlich eingeladen, den neuen Audi 80 kennenzulernen.“

Wann auch immer Sie mal in unserer Nähe sind, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und besuchen Sie uns. Denn soeben ist der neue Audi 80 eingetroffen und den sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Bis demnächst.



Ab jetzt bei Ihrem Partner für Audi



Autohaus Guddorf



Berlin ist eine Reise wert



Unter diesem Motto steht für viele Langstreckler die Fahrt in die alte/neue Hauptstadt zur Teilnahme am Berlin-Marathon.

Am 29. September war es wieder soweit: Unter 20.000 Teilnehmern waren auch 15 LäuferInnen des LSF und des Lauftreffs am Start.

Nach dem schon traditionellen letzten Auffüllen der Kohlehydrat-Depots in der „Pizzeria Mose“ am Vorabend und einer mehr oder weniger geruhsamen Nacht treffen wir uns eine Stunde vor dem Start auf dem Ernst-Reuter-Platz. Hier haben die zahlreich mitgereisten Schlachtenbummler Gelegenheit, sich für die nächsten Stunden von den immer nervöser werdenden LäuferInnen zu verabschieden. Die in den vergangenen Trainingswochen arg strapazierten Muskeln werden mit diversen – die Geruchsnerve beleidigenden – Hausmitteln eingerieben, die Schnürung der Schuhe wird zum 10. Mal überprüft und ein letzter Liter Wasser hinuntergequält.

Um Punkt 9.00 Uhr wird unter den ohrenbetäubenden Jubelrufen von 20.000 Kehlen der Startschuß durch den Regierenden Bürgermeister der Stadt Berlin, Eberhard Diepgen, abgefeuert. Nur langsam setzt sich die LäuferSchlange in Bewegung, so daß ausreichend Gelegen-

heit besteht, allmählich in das geplante Renntempo zu gelangen.

Ein erster Höhepunkt ist nach 3 km der Lauf durch das Brandenburger Tor in den ehemaligen Ostteil der Stadt; selbst alte Marathonhasen spüren hier eine Gänsehaut.

Im weiteren Streckenverlauf stürmt eine Flut von Eindrücken auf die LäuferInnen ein. Begleitet von ca. 1 Million begeisterten Zuschauern geht der Weg durch die Stadtteile Tiergarten/Friedrichshain/Mitte/Kreuzberg/Neukölln/Wilmersdorf/Schöneberg/Steglitz und Zehlendorf bis zum Ziel auf dem Kurfürstendamm. Ausgelassene Volksfeststimmung mit Straßenbands, Bier- und Bratwurstbuden wechselt ab mit zurückhaltender, aber nicht minder herzlicher Anfeuerung in den „nobleren“ Stadtvierteln.

Das organisierte Chaos an den Verpflegungsständen lenkt ebenso von den langsam müde werdenden Beinen ab wie die teilweise in Kolonnen am Straßenrand stehenden, fahnschwingenden, trompetenden und brüllenden Schlachtenbummler.

Ein Wort zu unseren Schlachtenbummlern: Ihnen sei an dieser Stelle besonders für ihren Einsatz gedankt. Neben der psychologischen Betreuung vor und nach dem Lauf haben sie während des

Rennens ebenfalls Höchstleistungen vollbracht. Nach einem von Ewald Fikus ausgetüftelten Zeitplan haben sie unter Einsatz der U-Bahn mehrere Streckenpunkte angefahren, um unsere LäuferInnen möglichst oft zu sehen. Eine Schlachtenbummlerin soll sogar vor lauter Streß nicht dazu gekommen sein, das „gewisse Örtchen“ aufzusuchen.

Die letzten 2 km auf dem Kurfürstendamm bis zum Ziel in Höhe der Gedächtniskirche, begleitet von Zehntausenden von Zuschauern, sind der Höhepunkt des Tages. Zwar sind die meisten total erschöpft und gelegentlich ist der Seufzer zu hören: „Nie wieder Marathon“; jedoch sind alle überglücklich, das Abenteuer Marathon geschafft zu haben und zu wissen, daß sich das monatelange Training gelohnt hat.

Die Ergebnisse im einzelnen:
Ulli Brink 3:26:12*, Angelika Dohmann 4:18, Werner Driese 3:26:07, Thomas Düking 3:25:25, Ewald Fikus 2:53:44, Manfred Fleige 2:55:01, Horst Helmerich +, Brigitte Hölmer 4:21:03, Dieter Hölmer 3:36:03, Jürgen Janutta 3:55:21, Hildegard Kerkhoff 4:09:13*, Hermann Löchte 3:11:58, Bruni Rickmann 4:21:13*, Hans-Werner Stöcker 3:27, Dieter Wagner 3:48.

Mit zu unserer Truppe gehört auch Egon Stellmach vom VfL Wolbeck. Egon hatte bei der Tombola des letztjährigen Silvesterlaufes den Hauptpreis, eine Fahrt zum Berlin-Marathon, gewonnen; seine Laufzeit: 4:29.

Zum Schluß noch einige persönliche Anmerkungen des Berichterstatters: Es gibt sicherlich Vereine und Lauftreffs, die mit ihren startenden LäuferInnen erfolgreicher, weil leistungsorientierter sind. Jedoch steht für mich nicht das Erzielen immer neuer Bestzeiten im Vordergrund, sondern die Ausübung des Laufsports in einer harmonischen Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft habe ich im LSF und im Lauftreff Sentruper Höhe gefunden; dafür danke ich.

Jürgen Janutta

* erster Marathonstart
+ Horst mußte nach 27 km verletzungsbedingt aufgeben.



Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52
gegenüber Hit-Markt

Montag - Samstag

10.00 - 24.00 Uhr

GREVENER STR. 216 - 220

KURZMELDUNGEN

WER lief WO?

Nach wie vor bleibt BERLIN das Marathon-Ereignis des Jahres schlechthin, doch sind stets auch einige Einzelkämpfer unterwegs. In **Nürnberg** (20.7.91) lief Jens Hafer nach 3.09.17 Std. durchs Ziel, Stefan Chrzanowski, seit Bonn Lauf-Rausch-infiziert, in **Duisburg** (21.9.91) nach 3.13.05 Std.

Auch bei verschiedenen Volksläufen im Münsterland waren die Laufsportfreunde am Start. Hier einige Ergebnisse. **Dülmen-Rorup**, 12.7.91, 10 km: Hermann Löchte 38.49, Matthias Pick 43.18, Dieter Wagner 44.25, Paul Gärtner 45.52, Jürgen Janutta 48.34, Maria Sohn 51.45, Lothar Sohn 51.46, Willi Pommereining 51.56, Marcel Middendorf 53.13 (1. M9), Ludwig Dornseif 53.15.



Dülmen-Hiddingsel, 27.7.91, 10 km: Friedhelm Hirche 38.44, Ruth Lutz 43.34 (2. W35), Holger Venjakob 46.49, Ludwig Dornseif 53.07, Horst Helmerich 56.14.

Dülmen, 7.9.91, 25 km: Ewald Fikus 1.34.13 (3. MHK), Jens Hafer 1.41.15 (4. MHK), Ulli Budde 1.42.29, Stefan Chrzanowski 1.47.46.



Silvester ohne Lauf? Nicht in Münster!

Am 31.12.1991 ist es endlich wieder soweit. Die Laufsportfreunde Münster e.V. laden ein zum 3. Int. Silvesterlauf.

Der Organisator ist für jede Hilfe dankbar. Daher, liebe Vereinskameraden, entbehrt etwas von Eurer Zeit und meldet Euch bei Bernhard Gepp. Er wird schon eine Aufgabe für Euch haben.

Für alle Teilnehmer hier noch einmal die Startzeiten.

5 km um 13.45 Uhr

10 km um 14.30 Uhr

Klasseneinteilungen nach DLO

Startgebühren:

Erwachsene 10,00 DM

Jugendl. unter 19 J.

und Schüler 5,00 DM

mit Auszeichnung

Nachmeldungen 2,00 DM

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt!

Der heiße Tip

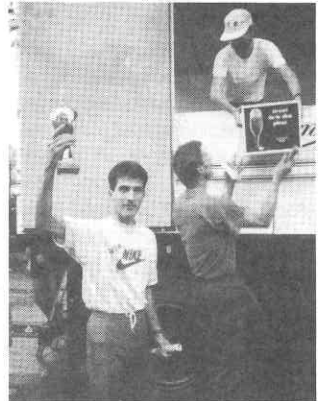
Im Winter kommt es bei Joggen häufig zu Eisbeinen. Da hilft nur eins: Groggen statt joggen.

Werner Driese 1.53.54, Dieter Hölmer 1.55.49. **15 km:** Antonio Henrique 0.52.22 (2. M30), Renate Müller 1.06.20 (2. W45), Dieter Raestrup 1.20.57.

Telgte, 21.9.91, **10 km:** Friedhelm Hirche 39.19, Dieter Hölmer 43.45, Matthias Pick 45.33, Ruth Lutz 46.26 (3. W35), Ferdinand Trampczynska 48.33, Holger Venjakob 49.53, Wilfried Grünewald 50.43, Brigitte Hölmer 51.45 (2. W40), Dieter Raestrup 51.48, Lothar Bodenberger 54.31. **5 km:** Antonio Henrique 16.45 (2. MH), Michael Holtkötter 19.51, Anne Holtkötter 21.45 (1. WH), Petra Benz 27.50, Maria Sohn 27.51. **Halbmarathon:** Ulli Budde 1.28.24 (5. M35).

Pause

In einer Trainingspause schreibt der Jogger sein Testament: „Wenn ich einmal tot bin, soll man mich einäschern, die Asche bitte ich in eine Sanduhr zu tun. Dort will ich weiterlaufen.“



Beim Altstadt-Abendlauf in Burgsteinfurt gewann Antonio Henrique souverän auf der 3,4 km Strecke in 10,52 Min.

Betreuer stellen sich vor:

Rechtzeitig nach den großen Ferien startete Münsters größter Laufftreff „Sentru- per Höhe“ seinen zweiten Laufkurs in diesem Jahr.

Es werden Anfänger aller Altersklassen angesprochen, die unter Anleitung das Laufen lernen möchten.

In nur zehn Wochen werden diese Laufhungrigen 60 Minuten an einem Stück absolvieren.

Doch ohne freiwillige und ehrenamtliche Helfer wäre dieses Vorhaben gar nicht möglich.

Viermal wöchentlich werden die Anfänger auf ihren Rundkursen um den Aasee und Umgebung von diesen „alten Hasen“ des Laufsports betreut.



Von links nach rechts,
Silke Driese, Karin Humpohl, Maria Sohn, Heinz Piepenbrock



Zwei Freundinnen haben sich wieder. Nach einem halbjährigen beruflichen Aufenthalt in Lübeck ist Karin Humpohl wieder da. Die Freude ist nicht zu übersehen.

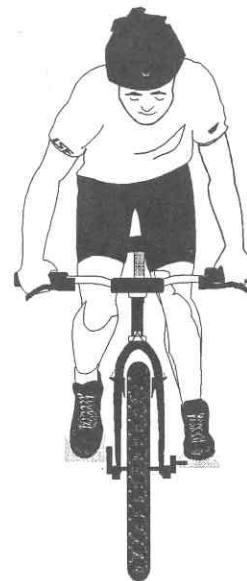


Ferdinand „Ferd“ Trampczynska



Zur Abwechslung auch mal Radfahren ...

... sagten sich die Laufsportfreunde, setzten sich auf ihre Leetze und fuhren fortan, jeweils mittwochs, durch das schöne Münsterland. Die Idee entsprang im Biergarten des Feldschlößchens an einem lauen Sommerabend. Radfahren wäre ein schöner Ausgleich zum Laufen. Dem konnten die Anwesenden nur zustimmen, und man traf sich eine Woche darauf an der Sentru- per Höhe mit Rennrädern im tollsten, im modernsten Design. Schrille Neonfarben an Rahmen, Trikots oder Schirmmütze. Mit Sonnenbrille, Tachometer an den Rädern, Trinkflaschen mit Iso-Star und Bananen im Satteltäschchen. Kurz und gut, die Laufsport-



freunde einmal ganz anders. Aber auch Mountain-Bikes und Tourenräder waren dabei.

Punkt 18.00 Uhr startete die Truppe Radfahrer Richtung Baumberge. Unterwegs wurde gelacht, man konnte sich gut unterhalten, Zweikämpfe wurden gelegentlich ausgetragen. Auch mußte der eine oder andere anhalten um seine Tasse Kaffee vom Nachmittag wegzubringen.

Kurzum, es war immer sehr spaßig.

Wer es noch nicht wissen sollte, in den Wintermonaten fahren wir nur noch samstags um 14.00 Uhr. Jeder, der ein Fahrrad besitzt, kann mitfahren.



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

Limerick:

Ein talentierter Läufer aus Reher lief jedesmal zwei Stunden eher als die anderen los und trainierte ganz groß zwischendurch an den Theken als Steher... (Rainer)

Läufergeburtstage

im Oktober

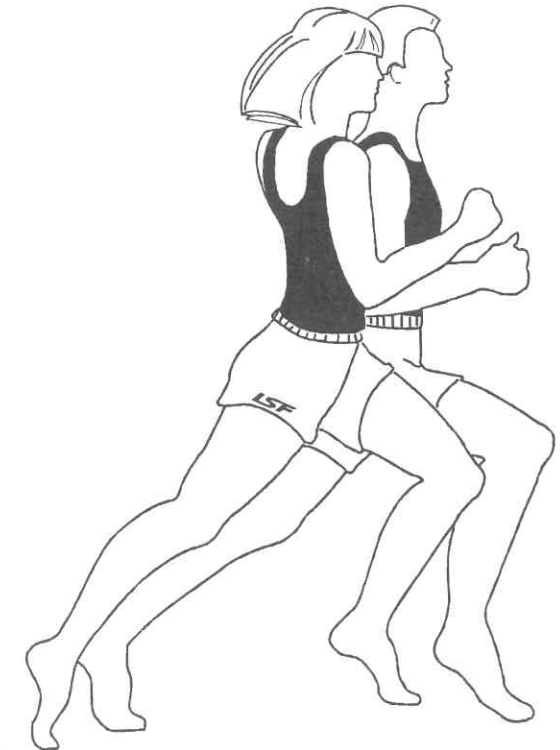
- 08.10. Hildegard Durynek
- 08.10. Rudolf Heymer
- 14.10. Jörn Thoden
- 28.10. Horst Helmerich

im November

- 08.11. Gottfried Schäfers
- 08.11. Alfons Spitzer
- 09.11. Holger Venjakob
- 10.11. Hildegard Kerkhoff
- 15.11. Wolfgang Schürmann
- 20.11. Jochen Posmyk
- 26.11. Michael Holtkötter
- 27.11. Wilfried Grünewald

im Dezember

- 05.12. Gaby Brinck
- 10.12. Heinz Piepenbrock
- 11.12. Silvia Gepp
- 13.12. Gabriele Wilde
- 15.12. Wilfried Scholl
- 16.12. Ferdinand Trampczynska
- 19.12. Matthias Pick
- 24.12. Berthold Kappenberg



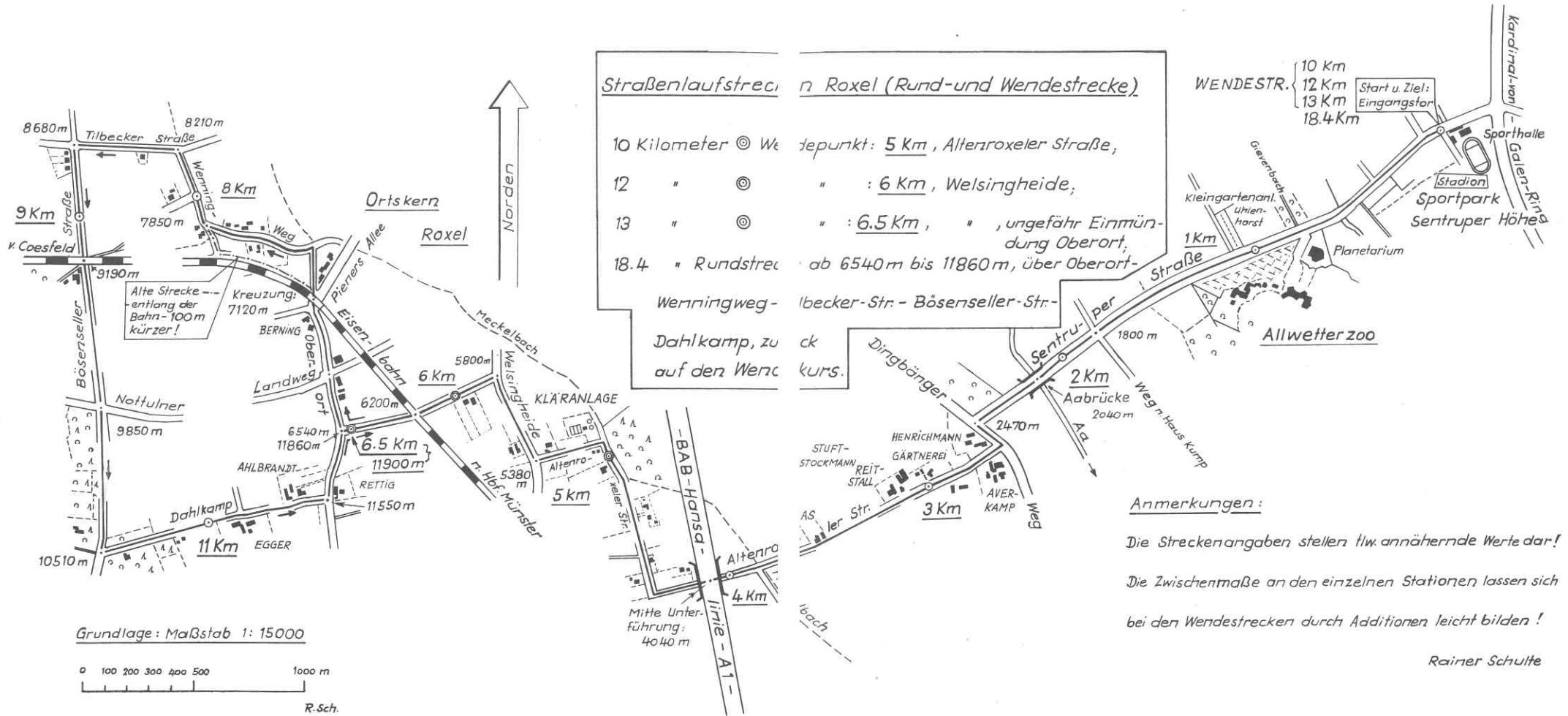
Wir gratulieren allen, die in den vorstehenden Monaten ihren Geburtstag feiern, insbesondere:

- Jochen Posmyk und Michael Holtkötter, die beide 35 Jahre alt werden
- und Hildegard Durynek und Alfons Spitzer, die mit 55 ebenfalls ein besonderes Ereignis zu feiern haben.

Hallo Ihr Neuen!!!

- Gu drun Beigel
- Hildegard Busch-Kerkhoff
- Hans-Joachim Cirkel
- Udo Fiegehenn
- Manfred Fleige
- Antonio Henrique
- Michael Holtkötter
- Maria Holzhenrich
- Berthold Kappenberg
- Werner J. Riemann
- Regina Schöneberg
- Rolf Schöneberg
- Hans-Werner Stöcker
- Ferdinand Weber
- Regina Welzenburg
- Gabriele Wilde
- Charlott Wilken

Laufstrecken zum Herausnehmen und Sammeln



Anmerkungen:

Die Streckenangaben stellen tlw. annähernde Werte dar!

Die Zwischenmaße an den einzelnen Stationen lassen sich bei den Wendestrecken durch Additionen leicht bilden!

Rainer Schulte

**DER
SPORT
SCHUH
SPEZIALIST**



AIR 180



JUST DO IT.

Ihr Partner für Fußgesundheit
Krursel
SCHUH-ECK
 Schuhverkauf mit Herz
 ...und viel Zeit für Sie

Münster · Ostmarkstraße 70 · Telefon 30151
 Auf Schuhreparatur kann gewartet werden.

Starkatalog

Greven

Grever Stadtlauf
 Samstag, 19. Oktober 1991
 3.300 m – Start 14.30 Uhr
 10.000 m – Start 15.00 Uhr

Startgeld:
 Erwachsene 8,- DM
 Schüler/Jugendl. 4,- DM
 Meldung bis zum 12.10.91

Nordwalde

Allerheiligen-Volkslauf
 Samstag, 26. Oktober 1991
 4.400 m – Start 14.00 Uhr
 10.000 m – Start 15.00 Uhr

Startgeld:
 4,4 km 5,- DM
 10 km 8,- DM
 Meldung bis zum 19.10.91

Ascheberg

Westerwinkelwaldlauf
 Samstag, 9. November 1991
 5.000 m – Start 14.15 Uhr
 10.000 m – Start 14.45 Uhr
 15.000 m – Start 15.15 Uhr

Startgeld: 5,- DM

Meldung bis zum 5.11.91

Lembeck

Lembecker Marathonstaffel
 Samstag, 9. November 1991
 4 LäuferInnen bilden eine
 Marathonstaffel
 (auch Mixed-Staffeln)

Streckenlänge: 4 x 10.548,74 m
 Start: 13.30 Uhr

Startgeld: 25,- DM
 Meldung bis zum 3.11.91

Bergkamen- Oberaden

„Barbara-Runde“
 Samstag, 16.11.91
 5.000 m
 Start 14.20 Uhr
 10.000 m
 Start 14.30 Uhr

Startgeld:
 Erwachsene 6,- DM
 Schüler/Jugendl. 3,- DM
 Meldung bis zum 10.11.91

Sythen

Staffellauf „Prickings-Hof“
 Buß- und Beifrag, 20.11.91
 4 x 2.500 m – Start 13.00 Uhr
 4 x 5.000 m – Start 14.00 Uhr

Startgeld:
 10,- DM (4 x 2,5 km)
 20,- DM (4x 5 km) je Staffel
 Meldung bis zum 14.11.91

Berlich

Herbststraßenlauf
 Sonntag, 1. Dezember 1991
 5.000 m – Start 13.05 Uhr
 7.500 m – Start 10.50 Uhr
 10.000 m – Start 12.05 Uhr
 Startgeld: jew. 10,- DM

15.000 m – Start 10.40 Uhr
 25.000 m – Start 12.15 Uhr
 Startgeld: jew. 15,- DM
 Marathon-Start 10.30 Uhr
 Startgeld: 20,- DM

Marathon-Staffel – 10.30 Uhr
 Startgeld: 30,- DM
 Meldung bis zum 5.11.91

Hamm

Nikolauslauf
 Samstag, 7. Dezember 1991
 5.000 m – Start 15.05 Uhr
 10.000 m – Start 15.00 Uhr
 Startgeld: 3,- DM/4,50 DM
 ohne/mit Stutenkerl
 Meldung bis zum 1.12.91

Münster

Silvesterlauf am Aasee
 Dienstag, 31.12.91
 5.000 m – Start 13.45 Uhr
 10.000 m – Start 14.30 Uhr
 Startgeld:
 Erw. 10,- DM

Schüler/
 Jugendl.
 5,- DM
 Meldung bis
 zum 19.12.91

Fasten ist eine geistige Übung...

„Du, Schatz, wenn das mit dem Fischessen auf dem Markt in Enschede nichts wird, dann können wir doch am Samstag mit dem Heilfasten anfangen...“ Gerda lächelt mich an. Ein wenig verführerisch ist es schon.

„Aber wir könnten doch auch noch etwas ganz anderes machen“, wage ich schüchtern einzuwenden, „als ausgerechnet dieses Kohldampfschieben nach Plan. Da ist doch der neue Italiener an der Ecke, zu dem wir immer schon mal wollten, mit der herzhaften Minestrone, den Pasta-Gerichten al dente, denk auch an die Lammkeule mit Knoblauch, an das knusprige Weißbrot, das es dazu gibt, an den Salat, zubereitet mit Olivenöl und Balsamico-Essig. Und dann diese süßen Nachspeisen, denk an das einmalige Tiramisu...“

„Und den Espresso hinterher, den darfst du nicht vergessen, und den Chianti, den wir zum Essen trinken... Mir läuft das Wasser im Munde zusammen. Wenn du so weiter machst, gelingt es dir noch, mich von meiner ursprünglichen Idee ganz abzubringen.“

Das will ich allerdings nun auch nicht. In Gerda das Kräuselhaaren fangen sich die Sonnenstrahlen und lassen sie im Gegenlicht leuchten. Ihre blitzenden blauen Augen kann ich nur ahnen. „Laß uns wieder einmal fasten, das haben wir uns schließlich schon lange vorgenommen!“ Das entsprechende Buch hat Gerda schon parat liegen. Damit kann sie in allen Wechselfällen des Lebens dienen.

„Es bleibt also dabei?“ Eine letzte vorsichtige Frage gegen Mitte der Woche. Am Freitag dann nach dem Müsli zum Frühstück nur noch Reis mittags und abends — und Mineralwasser zum Trinken.

Am Samstag der erste Fastentag, der Abführtag. Ich laufe auf nüchternem Magen meine zehn Kilometer, fühle mich schlapp, trinke ein Glas lauwarmes Wasser, in das ich

40 Gramm Glaubersalz aufgelöst habe, achte darauf, immer eine Toilette in der Nähe zu haben. Gerda stellt uns wie eine gute Fee einen Teller Gemüsebrühe hin. Sie hat sie selbst gekocht, lächelt mich an. „Lecker, wirklich! Und die frische Petersilie, die du darübergestreut hast, und die einzelnen Kümmelsamen...“

„Du mußt das alles mindestens fünfundzwanzigmal kauen!“ belehrt sie mich. In meinem Magen rumort es. Später trinken wir noch gemeinsam zwei Tassen schwarzen Tee, Mineralwasser und Apfelsaft. Wir haben das Gefühl, gar nicht müde zu werden, unser Schlaf ist sehr leicht.

Am nächsten Morgen, es ist der zweite Fastentag, werde ich schon um sieben Uhr wach, spüre einen unangenehmen pelzigen Belag im Mund und meine, auch so zu riechen. Entsprechend lang und intensiv geht es deshalb beim Zähneputzen zu. Ich laufe nur fünf Kilometer. Unterwegs bei einem Bauernhof höre ich Hühner gackern. Ich denke unwillkürlich an ein frisch gelegtes Hühnerei, das es zum Frühstück gibt. Aber Gerda macht mir klar, welcher Segen in einer frisch ausgepressten Orange liegt. Ein langer gemeinsamer Spaziergang lenkt uns ab. Abends legen wir uns in die Sauna, schwitzen und stellen fest, daß alle Sinnesorgane sensibler werden.

Am Montag, dem ersten normalen Arbeitstag, melden sich hämisch feixend die Kollegen zu Wort: „Daß ihr fastet, das ist doch bekloppt, ihr seht so schon wie dünne Heringe aus, bald ist gar nichts mehr dran an euch.“

Du mußt dich natürlich davor hüten, solche kritischen Töne ernst zu nehmen. Als Läufer weißt du ja, daß alles, was sich außerhalb dessen abspielt, das die anderen als normal ansehen, für verrückt erklärt wird. Wir haben

gelernt, damit zu leben. Als ich abends meine fünf Kilometer abspule, bin ich schneller als am Vortag.

Der vierte Fastentag bringt mir regelrecht euphorische Momente: da ist das halbstündige Schwimmen am Morgen, der mit Honig gesüßte schwarze Tee im Bio-Laden, das Laufen mit noch besserer Zeit und der Fernsehfilm über die Vogelwelt in Südspaniens Eichenwäldern und Kalkbergen mit eindrucksvollen Naturaufnahmen. Gerda erlebt und empfindet ähnlich. „Du“, sagt sie vertrauensvoll die Stimme senkend, „wenn wir jetzt noch eine trockene Scheibe Knäckebrötchen essen könnten oder ein paar Salzstangen zu knabbern kriegten...“ „Und ein Bier dazu trinken könnten!“ schicke ich meinen Wunsch nach.

Gemeinsame Erfahrungen verbinden. Abends im Bett haben wir beide kalte Füße. Durchblutungsstörungen. Auch beim Laufen spüre ich das. Da bekomme ich trotz Handschuhen abgestorbene Finger. Am Mittwoch nehme ich zu mir: um acht ein halbes Glas Wasser, eine Tasse schwarzen Tee mit Honig und Zitrone, um zehn eine Tasse Tee mit Süßstoff, mittags um eins eine weitere Tasse Tee, nachmittags um drei Zitronensaft und Wasser, um vier einen Teller heiße Gemüsebrühe, um fünf anderthalb Glas Sauerkrautsaft, um sechs schwarzen Tee mit Honig und Zitrone, um sieben Apfelsaft und Wasser, um neun Möhrensaft, um zehn schwarzen Tee mit Honig. „Du, Schatz, jetzt nicht noch einen Tee, sonst hab' ich so ein Völlegefühl“, scherze ich. Gerda lacht.

Am nächsten Tag treffe ich Elli, eine gemeinsame Freundin, in der Fußgängerzone. Sie möchte ein Glas Sekt trinken mit mir. Natürlich lehne ich heldenmütig ab. Elli erzählt mir, daß sie schon einmal sechzehn Tage lang gefastet habe, eine Freundin gar drei Wochen. Mir reicht's auch so schon. Komisch, daß die letzten Tage so schwer fallen. Ich habe jetzt drei Kilogramm abgenommen, von daher mein Ziel erreicht.

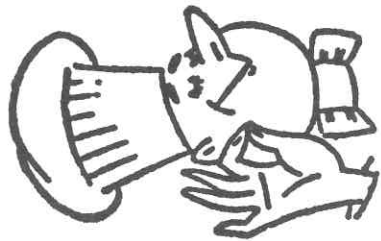
„Fasten ist eine geistige Übung. Es führt uns auf unsere Ursprünge zurück. Daneben dient es dazu, daß sich der Körper und der Geist entschlackt und entgiftet“, erläutert mir Gerda. Sie schminkt sich in diesen Tagen besonders sorgfältig und hat einen leuchtend roten Lippenstift ausgewählt.

„Ich denke an die Aussage, wonach beim Laufen die Bleistifte vorn sind und die Radiergummis hinterherkommen. Mein zurückgewonnenes altes Gewicht dürfte mich auch wieder schneller werden lassen.“ „Ja, ja, ihr Läufer!“ kommentiert Gerda.

Am letzten Fastentag können wir befreit lachen bei „Pappa Ante Portas“ von Loriot. Wir stellen erstaunt fest, wie viele lustige Szenen es gibt, die mit dem Essen zusammenhängen. Für uns beginnt nach dem Erwachen am nächsten Morgen der erste Aufbautag: am festlich gedeckten Tisch mit brennenden Kerzen küssen wir uns und verzehren sodann genüßlich einen rotwangigen Apfel.



Gottfried Schäfers



Party-Service Kalte Büfets

Ch. Schwarzer

Greverer Straße 161 · 4400 Münster · Telefon 0251/293634
Kappenberger Damm 42 · 4400 Münster · Telefon 0251/797897

Wir liefern zu jeder Tageszeit, auch an Sonn- und Feiertagen



Sportmediziner: Aussagen leicht kontrovers

Joggen auf Asphalt ist eine Perversion des Sports. Zu dieser Überzeugung ist Privatdozent Dr. W. Pfürringer von der Orthopädischen Klinik des Klinikums Großhadern, München, gekommen. In einem Interview mit der „Ärzte Zeitung“ sagte er u. a.: „Mir wird immer schlecht, wenn ich einen **Jogger** auf der Asphaltstraße, nach Möglichkeit am Rand einer Wiese, entlanglaufen sehe. Er hat zwei ‚Vorteile‘: erstens kann er die Autoabgase besser einatmen und zweitens vermeidet er jede gute Abdämpfung, indem er nicht auf dem weichen Wiesen- oder Waldboden läuft.“

Jogger sollten zwei Drittel der Trainingszeit auf Waldboden laufen und ein Drittel auf Asphalt, empfiehlt Professor Scheibe von der Universität

Jena. Joggen auf Waldboden sei gut für die Muskelbildung, auf Asphalt würden die Gelenke gestärkt!...

Notiz aufgegriffen.
Rainer Schulte

Impressum

Herausgeber:
Laufsportfreunde
Münster e. V.

verantwortlich für den
Inhalt:
Horst Helmerich
1. Vorsitzender

Redaktion:
Marlies Sprenger
Renate Müller
Rainer Schulte
Gottfried Schäfers

Satz und Druck:
Pröpperdruck Hamm



GESUCHT!

Welcher Hobbyfotograf möchte für uns tätig werden? Wer Spaß daran hat, interessante Motive für die Presse und das Vereinsheft zu fotografieren, der meldet sich bitte bei M. Sprenger unter der Rufnummer 0251/719921.

Ihre

Raumausstatterin

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

„Die
etwas
andere
Dekoration!“



Cardinen · Sonnenschutz

Cardinen · Sonnenschutz

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-Startpaß 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 _____



DAS PORTRAIT

Ich mag keine Vereinsmeierei und ein Pöstchen übernehme ich schon gar nicht!" So **Gaby Brinck**, nunmehr seit eineinhalb Jahren Mitglied der Laufsportfreunde Münster e.V., bekleidet seit Mai dieses Jahres das Amt des ZBV (zur besonderen Ver(sch)wendung), wie sie es selbst bezeichnet. Dank ihrer Initiative ist der Verein seit kurzem stolzer Besitzer einer Vereinsfahne. Und diese bei Sportveranstaltungen zu schwingen, wer könnte das besser als sie selbst.



Vorstellen brauchen wir Gaby eigentlich gar nicht mehr, denn so gut wie jeder kennt sie. Humorvoll und witzig ist sie meist, aber wer Gaby etwas näher kennt, weiß auch, daß sie ernst und stimmungsvoll sein kann.

Auf jeden Fall ist sie der treueste Fan, den wir haben. Sie selbst kann (verletzungsbedingt) seit Monaten nicht mehr laufen, und trotzdem steht sie bei Volksläufen oft lautstark an der Strecke. Berlinfahrten im Mai und September ohne ihre fürsorgliche Betreuung sind gar nicht mehr vorstellbar. (Stimmt's, Hildchen?). So manch einer wurde

schon von ihr motiviert und wieder auf die Beine gestellt, wobei sie selbst es doch viel schwerer hat. „Wann werde ich wieder laufen können? Werde ich die Lafschuhe überhaupt jemals wieder anziehen können?“ Diese Fragen konnte ihr bislang noch keiner richtig beantworten. Die Arztbesuche ist sie leid geworden. Momentan muß Gaby ihre sportliche Aktivität auf das Radfahren beschränken. Das macht ihr zwar auch riesig Spaß, ist aber mit dem Laufen überhaupt nicht zu vergleichen.

Wir hoffen, daß ihr großer Wunsch, die Lafschuhe nicht an den Nagel hängen zu

müssen, eines Tages, wenn auch nicht von heute auf morgen, in Erfüllung geht.

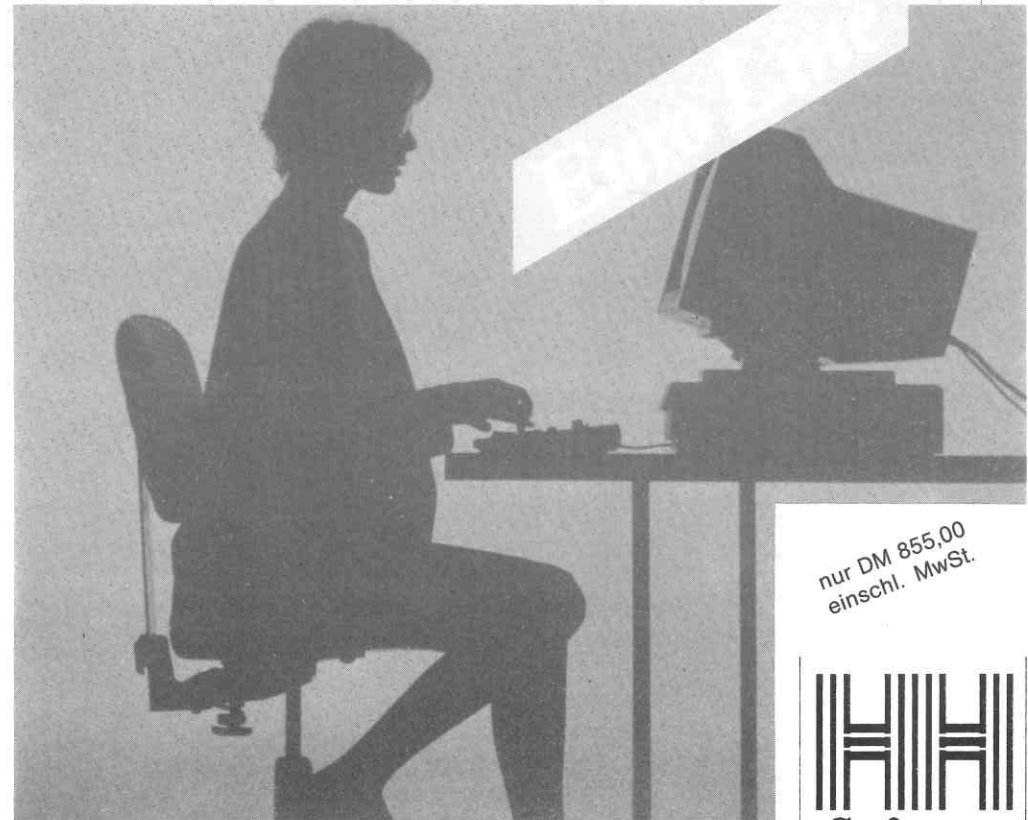
Marlies Sprenger



**KHK Euro Secretary –
das integrierte Software-Paket,
mit dem der Streß
im Sekretariat endlich
komplett einpacken kann.**

KHK
Software

- Adressverwaltung
- Terminplaner
- Textverarbeitung
- Reisekostenabrechnung
- Urlaubs- und Projektplanung
- Organigramm
- Ablage / Kartei
- Kalkulation
- Grafik
- Postein- und Postausgangsbuch



nur DM 855,00
einschl. MwSt.

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

*mehr
& fair*

HH
Software

