

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.

2. Jahrgang
Ausgabe Nr. 7

Mai 1992



Start zum 10-km-Lauf "Rund um den Allwetterzoo"

genesis



„Ladies and Gentlemen, erleben Sie Polo Coupé Genesis!“

Starten Sie zur Europa-Tournee. Ein starker Auftritt ist Ihnen sicher.

Hitverdächtig: vier 5 1/2 J x 13-BBS-Leichtmetallräder mit 175er Breitreifen, integrierte Nebelscheinwerfer, teilweise abgedunkelte Heckleuchten, grüne Wärmeschutzverglasung. Als Exklusiv-Lackierung: Violet Touch perleffekt.

Sportiver Sitzkomfort im Dessin „Sound“

– der Innenraum. Für den richtigen Rhythmus sorgt die Soundanlage „Genesis“. Mit Stereo-Cassettenradio „gamma“, zwei Dreiwegesystemen vorn und zwei Zweiwegesystemen hinten (Aktivlautsprecher, 8 x 20 Watt sinus).

„Feel the power“ mit 1,3 l/40 kW (55 PS)-, 1,3 l/55 kW (75 PS)- oder 1,3 l/83 kW (113 PS)-Motor.

Das Polo Coupé Genesis. Jetzt live erleben.

Bei Ihrem Volkswagen Partner.



Autohaus Guddorf

BERLIN 1992

Auch in diesem Jahr hieß es für die Läufer vom LSF und vom Lauffreß: "Auf nach Berlin! Wir laufen die 25 Kilometer."

Ich hatte mich entschlossen, in diesem Jahr meinen zweiten Start zu wagen und freute mich im voraus schon auf die besondere Atmosphäre, die von den Berlin-Läufen immer wieder ausgeht.

Dies merkte man auch den anderen knapp 20 Läufern unserer Gruppe an, als wir uns nach der Anreise am Freitagabend im Cafe Kranzler trafen. Etwas müde und aufgeregt vor dem Start am Sonntag, wurden die nächsten Tage in gemütlicher Runde geplant.

Wer kennt sich aus in Berlin? Wo kann man gut und preiswert essen gehen? Was kann man in der kurzen Zeit besichtigen?

Alles Fragen, auf die die erfahrenen "Berliner" eine Antwort hatten und damit denen, die zum ersten Mal dabei waren, eine große Hilfe waren.

So teilten sich, je nach Interesse, die Gruppen für den Samstag ein. Vorbereitung auf den Lauf! Einige entschlossen sich für den Frühstückslauf. Andere kamen direkt zum Olympiastadion, um dort ab 10.00 Uhr ihre Startkarten abzuholen und den ersten Kontakt mit den weiteren knapp 7000 startenden Läufern zu bekommen.

Nach einem verregneten Tag in Berlin, trafen wir uns am Abend zum schon traditionellen Nudel-Essen (KRAFT TANKEN!) wieder.

Wir hatten vom Stadtbummel in Ost oder West teilweise so müde Füße, daß wir uns fragten, wie wir morgen überhaupt laufen sollten. Und dann war da noch der Regen! Hoffentlich hört es bald auf! Bei so einem Wetter macht es doch wirklich keinen Spaß 25 Kilometer zu laufen. Von diesen Gedanken ließen wir uns aber durch einen Theaterbesuch ablenken. Andere pflegten ihre wunden Füße und gingen früh zu Bett.

Und dann war er endlich da, der 3. Mai 1992. Wir standen am Start und wünschten uns gegenseitig viel Erfolg, vor allem aber die Ankunft im Ziel. Um 9.35 Uhr fiel etwas verspätet der Startschuß, den wir fast überhörten. Und da war auch wieder dieses befreiende Gefühl, endlich laufen zu können und nicht mehr nur darauf zu warten.



Bei gutem Läuferwetter (teilweise sonnig, etwas kühl und vor allem trocken!) gingen wir auf die Strecke.

Die ersten Kilometer liefen wir leichtfüßig und freuten uns über die zunehmende Zahl an Zuschauern und Anfeuerungsrufen. Ein besonderer Dank gilt aber den erfahrenen Läufern unserer Gruppe, die uns Anfänger auf der gesamten Strecke betreut haben. Sie versorgten uns mit Getränken, hielten das Tempo gleichmäßig und strahlten eine Ruhe aus, die uns so richtig mitzog.

Natürlich waren für jeden die letzten Kilometer über Bismarckstraße und Kaiserdamm, wo es langsam und stetig bergan geht, wieder besonders hart. Aber das Ziel haben schließlich doch alle erreicht.

Es war wieder ein schönes Erlebnis, in Berlin zu laufen.

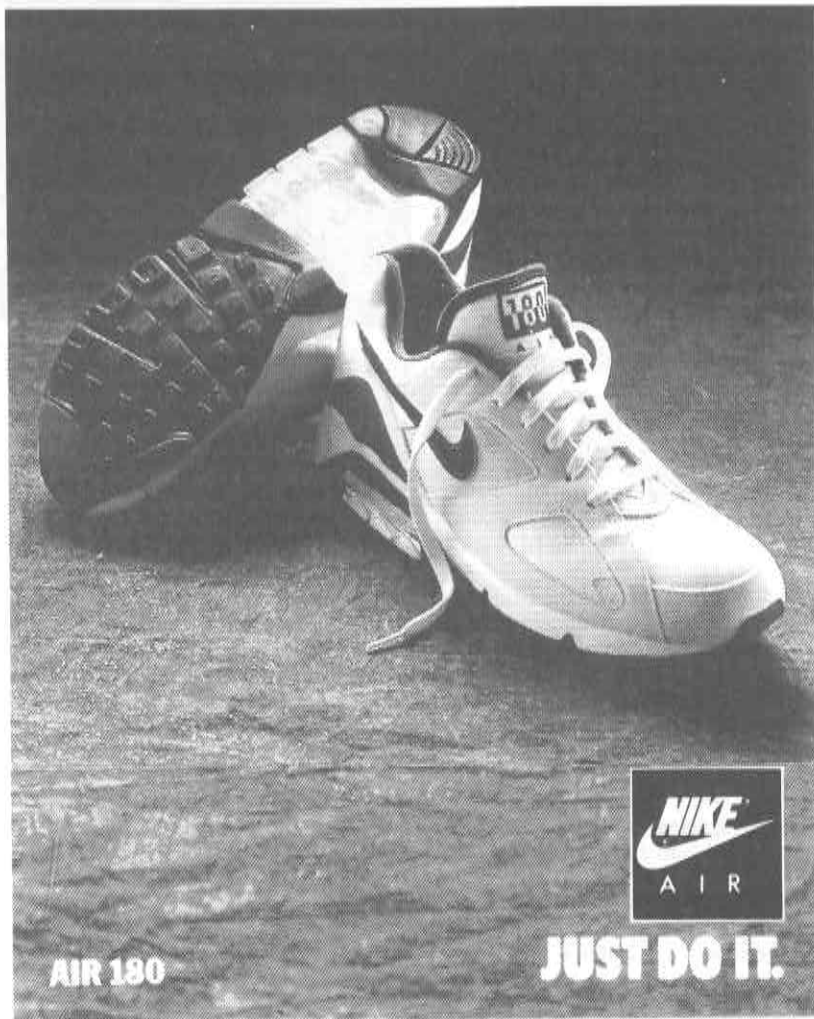
Für diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, wird es noch mehr sein: Einfach unvergeßlich!

Hier die Ergebnisse unserer LäuferInnen in Berlin:

Wolfgang Andexer 1:56:28
Matthias Pick 2:05:09
Hildegard Kerkhoff 2:08:33
Jürgen Grote 2:09:29
Paul Gärtner 2:13:43
Rudi Heimer 2:24:55
Helmut Winkelmann 2:28:19
Ferdinand Trampczynska 2:28:21
Gabriele Witzel-Bunzek 2:29:59

Maria Sohn 2:30:25
Lothar Sohn 2:30:30
Beate Heiber 2:30:30
Christel Herbert 2:34:32
Gabi Koczy-Rensing 2:34:33
Manfred Rensing 2:34:33
Gaby Brinck 2:34:44
Petra Benz 2:34:44
Karin Humpohl 2:41:19

Petra Benz



AIR 180



JUST DO IT.

**DER
SPORT
SCHUH
SPEZIALIST**

Ihr Partner für Fußgesundheit

**Krursel
SCHUH-ECK**

Schuhverkauf mit Herz
...und viel Zeit für Sie

Münste: Ostmarkstraße 70 · Telefon 30151
Auf Schuhreparatur kann gewartet werden.



Petaxelwald als Steinfurter Etappen- hasen

Um es gleich klarzustellen: **ESV** steht nicht für Elite-Schnelle-Vorläufer und **LSF** für Langsamer Startende Folgeläufer.

Die Zeiten, daß man die einen auf der regionalen Sportseite fand und die anderen im Lokalteil suchen mußte, sind Gott sei Dank bewältigte Vergangenheit. Daher sollten gar nicht erst neue Mißtöne aufkommen.

"Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft": - Knapper als Emil Zatopek kann man es wirklich nicht ausdrücken. Meiner Meinung nach ist es zweitrangig, für wen einer läuft, wo er läuft, wieviel er läuft und wie schnell er ist. "Stoppuhr-Läufer sind meist verbohrt, gehetzte Gemüte", schreibt James Fixx in "The complete book of running".

Die Liebe zum Laufen verbindet uns alle, und dabei sollte es entscheidender sein, mit wem man läuft. "Verwandte kann man sich nicht aussuchen, wohl aber die Freunde", weiß der Volksmund. Der Begriff "Laufsportfreunde" ist zum Glück nicht urheberrechtlich geschützt, und daß wir alle münsterische Läufer sind, die nicht nur neben-, schon gar nicht gegen-, sondern auch schon 'mal miteinander etwas erlaufen, soll diese Geschichte vom diesjährigen Steinfurter Marathon zeigen.

Günter Feistel, der jetzige Cheforganisator des TB Burgsteinfurt, brauchte Zug- und Bremsläufer für die 3:00- und 3:15-Felder, weil die schnelleren Steinfurter diesmal ihre Chancen bei der Kreismeisterschaftswertung wahrnehmen wollten.

Also rief er bei mir an und bat um Nachbarschaftshilfe. Da ich alle neun "Steinfurter" mitgemacht habe, bin ich dort, obwohl es nicht um ein Schlittenhunderennen ging, so etwas wie ein "bunter Hund". Ich hörte mich in beiden "Lagern" um und bekam anfangs so viele Absagen wie Zusagen. Einige wollten ebenfalls "volles Rohr" laufen, andere hatten wegen ihrer Blessuren Durchstehbedenken und wieder andere trauten sich die gleichmäßigen Schrittmacherdienste nicht zu.

Endlich standen die vier "Hasen" fest: Jochen Hübschen und Albert Stadtmann für "unter 3-Stunden", Axel Bredelow und P.S. für unter 3:15-Stunden". Dann erwischte das Verletzungspech in der Vorbereitungsphase erst Albert und dann Axel. Jochen fand in Martin Großkopf einen Kompagnon und ich in Ewald Fikus, ohnehin als "best rabbit of Munster" gerühmt, den idealen Partner für's Gespaun. Wir übten am Aasee im Training, in Burgsteinfurt bei der Generalprobe und in Flaesheim im Wettkampf, machten eine Richtgeschwindigkeits-Tabelle für jeden Kilometer und führten ein anfangs über 100-Läufer starkes Feld durch Regen, Hagel und Sturm auf 3:13:40 Stunden.

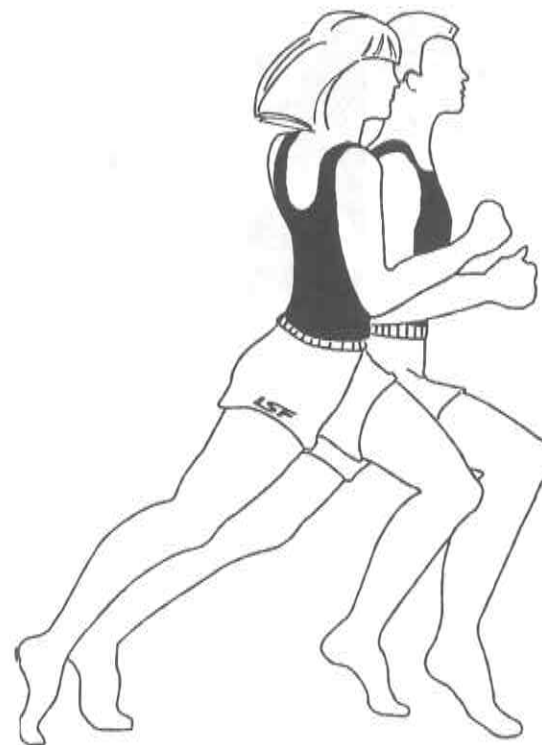
In der ersten der drei Runden war auch der angeschlagene Axel mit von der Partie und nahm dann "Auszeit", und unter den treuesten Mitläufern, die uns bis in's Ziel testeten, waren u.a. Ulli Budde, Werner Driese, Wolfgang Müller und Hans-Werner Stöcker.

So wurde aus der Pflichtübung eine allzeit vergnügliche Mixed-Kür, die uns sicher als eine "Gemeinschaft Münsteraner Gastläufer" wieder ein Stück näher brachte.

Ich bin überzeugt, daß es nach diesem Beweis des harmonischen Miteinander auch einmal eine Gelegenheit des Füreinander geben wird.

Peter Samulski

Läufergeburtstage



im Mai

- 04.05. Rainer Schulte
- 05.05. Werner Hillebrand
- 09.05. Detlef Bärhold
- 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
- 05.06. Regina Schöneberg
- 06.06. Sabine Kosmeier
- 09.06. Eva Wulfheide
- 12.06. Manfred Fleige
- 14.06. Dagmar Börner
- 23.06. Udo Fiegehenn
- 24.06. Thomas Düking
- 25.06. Matthias Frisch
- 27.06. Jutta Berg
- 29.06. Paul Gärtner

im Juli

- 07.07. Anne Thonemann
- 10.07. Ingo Kempe
- 10.07. Michael Schmeckel-Schuler
- 13.07. Wolfgang Andexer
- 13.07. Ferdinand Weber
- 16.07. Mirjam Janutta
- 20.07. Jörg Rosenkranz
- 22.07. Maria Holzhinrich
- 23.07. Renate Müller
- 30.07. Gertrud Unländer

im August

- 02.08. Anne Holtkötter
- 02.08. Hans-Werner Stöcker
- 03.08. Dagmar Nieland
- 04.08. Jens Hafer
- 05.08. Karin Humpohl
- 08.08. Gila von Cölln
- 10.08. Emmi Kriegeskotte
- 10.08. Karl-Heinz Brüse
- 15.08. Marlies Sprenger
- 19.08. Hans Peter de Neidels
- 19.08. Werner Riemann
- 23.08. Regina Welzenburg
- 26.08. Renate Hammers
- 31.08. Beate Heiber

Ganz besondere Glückwünsche gehen an Regina Welzenburg und an Lothar Sohn, die ihren 40. Geburtstag feiern.

Wir begrüßen hiermit unsere neu beigetretenen Mitglieder:

- Rolf Rosema
- Dr. med. Dieter Hagen
- Thomas Düking
- Ute Eckenbach
- Dieter Riemenschneider
- Detlef Bärhold
- Josef Hillebrand
- Christine Atkinson
- Paul Gärtner
- Monika Herding
- Wolfgang Andexer

Ihre

Raumausstatterin

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

"Die etwas andere Dekoration"



Gardinen · Sonnenschutz

Gardinen · Sonnenschutz

LSF

Laufsportfreunde Münster e.V.

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



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.

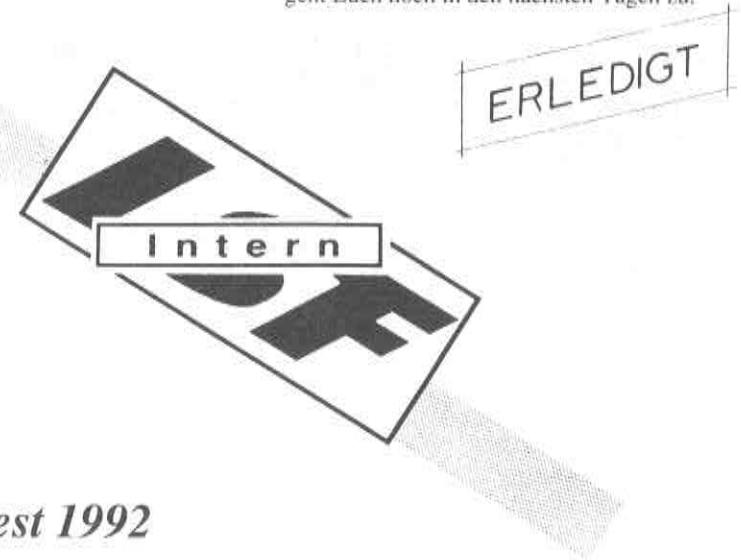
Unterschrift _____ Ort _____ Datum _____

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



Jahreshauptversammlung

Die diesjährige Jahreshauptversammlung findet am Mittwoch, den 10.06.1992 um 20.00 Uhr in der Gaststätte Lohmann, Mecklenbeker Straße, statt. Neben der üblichen Tagesordnung stehen auch Neuwahlen an. Um zahlreiches und pünktliches Erscheinen wird gebeten. Eine gesonderte Einladung an alle Mitglieder geht Euch noch in den nächsten Tagen zu.



Sommerfest 1992

Der Tanz in den Mai geriet in diesem Jahr zum Wasserbalett, aber für das Sommerfest des LSF, zu dem auch alle Laufsportfreunde herzlich eingeladen sind, ist strahlender Sonnenschein angesagt.

Merkt Euch bitte Freitag, den 12. Juni 1992 dafür vor. Ab 20 Uhr erwartet uns das "Haus Kinnebrock" (Knickelmann) an der Wolbeker Straße, stadtauswärts der erste Gasthof links nach dem Freibad Stapelskotten.

Teilnahme ist Pflicht für jeden, der die schönsten Tage seines Lebens nicht versäumen möchte. Nach einem gemeinsamen Abendessen (vier Gerichte stehen zur Wahl und werden noch bekanntgegeben) tanzen wir in den Juniabend, unterbrochen von zahlreichen Attraktionen, deren Geheimnis noch sorgfältig gehütet wird.

Die Vorbereitungen laufen jedoch bereits auf Hochtouren.

Sollte die Wettervorhersage, die uns eine laue Sommernacht für die Heimkehr verspricht, nicht zutreffen, wird zumindest für den ganzen Abend Spaß und gute Laune garantiert.

Seid also alle herzlich willkommen.

Startkatalog

OELDE

Samstag, 23. Mai 1992
 Oelder Altstadtlauf
 mit Altstadtfest
 Start: 10 km - 19.15 Uhr
 Startgeld: 6,00 DM
Meldung bis 20. 5. 92

HASBERGEN

Nacht von Hasbergen
Freitag, 12. Juni 1992
 Start: 3,3 km - 20.30 Uhr
 Start: 9,5 km - 21.15 Uhr
 Startgeld: 9,00 DM
 Idealistenstart: 3,00 DM
 Hinweis: An diesem
 Abend findet unser
 Sommerfest statt.

AHLEN

Samstag, 13. Juni 1992
 Start: 10 km - 16.30 Uhr
 Lauf der Asse - 17.30 Uhr
 Startgeld: 8,00 DM
Meldung bis 7. 6. 92

Münsterland-Staffellauf LETTE-LETTE

Sonntag, 14. Juni 1992
 Start: 9.00 Uhr/10.00 Uhr
 Mannschaften:
 Männer / Frauen / Mixed
Meldung bis zum 5. 6. 92

OLFEN

Offener City-Abendlauf
Donnerstag, 18. Juni 1992
 Start: 3 km - 17.45 Uhr
 10 km - 18.15 Uhr
 15 km - 20.00 Uhr
 Startgeld: 10,00 DM
Meldung bis 14. 6. 92

"Die Nacht von BORGHOLZHAUSEN"

Samstag, 20. Juni 1992
 Startzeiten:
 16.00; 17.00; 19.00; 21.30
 (s. Ausschreibung)
 Startgeld: 15,00 DM
Meldung bis 12. 6. 92

MÜNSTER City-Lauf

Samstag, 27. Juni 1992
 Läufe und Startzeiten
 siehe Ausschreibung
 Startgeld: 10,00 DM
 Mannschaften: 25,00 DM
Meldung bis 21. 6. 92

DÜLMEN-RORUP

Roruper Abendlauf
Freitag, 10. Juli 1992
 Start: 3 km - 19.00 Uhr
 10 km - 19.30 Uhr
 Startgeld: 5,00 DM
Meldung bis 3. 7. 92

DÜLMEN-HIDDINGSSEL

Samstag, 25. Juli 1992
 Start: 3,5 km - 17.00 Uhr
 10 km - 17.45 Uhr
 20,5 km - 18.00 Uhr
 Startgeld: 10,00 DM
 o. Auszeichnung 5,00 DM
Meldung bis 20. 7. 92

IBBENBÜREN

Abendlauf um den Aasee
Freitag, 28. August 1992
 Startzeit: 1 Runde - 19.00 Uhr
 3 Runden (8000m)-19.30 Uhr
 "Elite"-Lauf -20.10 Uhr
 Startgeld: 8,00 DM
 Idealistenstart: 4,00 DM
Meldung bis 23. 8. 92

BILLERBECK

Billerbecker Baumbergelauf
Sonntag, 30. August 1992
 Start: 4 km - 9.20 Uhr
 10 km / 20 km - 9.15 Uhr
 Startgeld: 8,00 DM
 o. Medaille: 4,00 DM
Meldung bis 25. 8. 92



Laufen für Anfänger

Unter dem Motto "Bleib fit, lauf mit", starteten am Samstag, den 02.05.1992 rund 140 Anfänger, um unter der Leitung von Ludwig Dornseif (Breitensportwart der Laufsportfreunde Münster) und seinen Helfershelfern, das Laufen zu erlernen. Mit dem Wechsel zwischen 1 Minute laufen und 1 Minute gehen, durchwachsen mit gymnastischen Lockerungsübungen, werden die "Frischen" ganz langsam an das Joggen herangeführt. In zehn Wochen wird das Ziel erreicht sein: Der Stundenlauf! Das hierzu erforderliche Durchhaltevermögen wünscht Euch der LSF.



Achtung Radler!!!

Ab sofort geht das wöchentliche Radfahren wieder los. Treffpunkt ist jeweils mittwochs um 18.00 Uhr an der Sentruper Höhe bzw. nach Absprache.



Drei neue Kreismeister -

Wer sich wundert, daß der schnelle Antonio nicht am 3. Serienlauf in Hamm teilnahm, findet die Erklärung in der nächsten Meldung: Am 23. Februar (ein Tag nach dem Halbmarathon in Hamm), fand in Warendorf die **Kreis-Crossmeisterschaft** statt. Vier LSFer nahmen daran teil - drei von ihnen kamen als neue Kreismeister zurück: **6000m:** Anne Holtkötter 26:07, 1.W30; **7500m:** Antonio Henrique 24:49, 1.M30; **Friedhelm Hirche** 28.12, 1.M35; **Michael Holtkötter** 28:57, 3.M35. Herzlichen Glückwunsch! Um bei den Meisterschaften zu bleiben: Bei den **Westfalen-Waldlaufmeisterschaften** in Haltern - Sythen am 22.3.92 lief Antonio Henrique 8000m in 29:51 und wurde damit 12.M30.



Kurzmeldungen

Wer lief wo?

Weitere Ergebnisse: Unnaer

City-Lauf - 3 bzw. 6 Runden durch die Innenstadt mit jeweils zwei Anstiegen, zu empfehlen für alle, die unseren Berg am Aasee lieben - **4810m** Antonio Henrique 16:00, 1.M30; **9550m** Renate Müller 42:12, 3. W40. Sehr viel zahlreicher vertreten waren die LäuferInnen vom Aaseestrand dann traditionsgemäß wieder in **Vreden** am 8.3.92. Ein großer Tag für Werner, der hier zum ersten Mal die "10 unter 40" lief: **10km:** Werner Driese 39:37, Dieter Raestrup 49:08; Helmut Winkelmann 50:52; Maria Sohn 53:22; Lothar Sohn 53:23; Petra Benz 54:13; Karin Humpohl 54:34; Ludwig Dornseif 54:23; Dagmar Pitzler (LT) 53:25, 3.W30. **21km:** Stefan Chrzanowski 1:25:39; Thomas Düking 1:35:49; Matthias Pick 1:40:13; Jürgen Grote 1:42:37; Anne Thonemann 1:48:02, 3.W35; Ferdinand Trampczynska 1:48:03; Lothar Bodenberger 1:54:05; Monika Herding 1:54:29; Franz Gotzlick (LT) 1:48:35; **400m:** Sven Driese 1:17,5, 3.SD; **1000m:** Torsten Driese 2:59; 1.JA (beide LT). **Osnabrück: OSC-Frühlingslauf** am 28.3.92; **5,6km:** Friedhelm Hirche 20:30, 2.M30; **10km:** Wolfgang Kunz 37:14, 2.M50; Ruth Lutz 44:19, 3.W35; Anne Holtkötter 44:28, 5.W30; Hildegard Durynek 44:51, 1.W50; Ewald Fikus 44:51; Werner Driese 47:58. **Volkslauf in Harsewinkel** am 5.4.92; **11km:** Ruth Lutz 48.21, 1.W35; Dieter Raestrup 55:02; **20km:** Stefan Chrzanowski 1:19:21; Wolfgang Andexer 1:28:14; Jürgen Grote 1:34:31; Matthias Pick 1:34:47; Anne Thonemann 1:37:57, 5.W35; Jürgen Janutta 1:41:17; Brigitte Hölmer 1:43:25, 4.W40; Dieter Hölmer 1:43:26; Lothar Bodenberger 1:48:10; Gabriele Witzel-Bunzek 1:48:09. **Paderborner Osterlauf** am 18.4.92; **10km:** Ruth Lutz 42:44; 4.W35; **25km:** Ewald Fikus 1:34:34; Jens Hafer 1:41:39; Werner Driese 1:46:09; Stefan Chrzanowski 1:46:17. Als neuer Marathon-Freak fällt Jens Hafer auf: Schon zweimal absolvierte er die klassische Distanz in diesem Jahr, und das jedesmal mit respektablem Ergebnissen: 1.2.91 in Apeldoorn 3:00:54; 12.4.92 in Hannover 2:59:58 Std.



Sturmtief über'm Steinfurt-Marathon

21.3.92 - Heute soll der 9. Steinfurt-Marathon gestartet werden.

Schon zwei Tage vorher kündigt sich eine massive Schlechtwetterphase an. Am Samstag 13.00 Uhr ist es auch prompt soweit: Wir fahren in Steinfurt ein, und der erste große Schauer - verbunden mit einem kräftigen "Stürmchen" - prasselt gegen die Windschutzscheibe unseres Autos. Wir beschließen, erst einmal im Auto zu bleiben, genau wie all die anderen vor und hinter uns in den parkenden PKW's.

Irgendwann jedoch drängt die Zeit: Ich muß zur Startnummern-Ausgabe (immer noch bei heftigem Regen). Wo bleiben bloß die anderen? Jeder hat sich einen trockenen Unterstand gesucht. Mittlerweile werden um mich herum die ersten Stimmen laut, ob man überhaupt bei diesem Mistwetter starten soll.

Für mich steht jetzt fest: Es gibt heute viel zu laufen, fangen wir nur schnell an.

Inzwischen sieht man auch etliche LSF-Fans, warm verhummt, die die persönlichen Verpflegungsbeutel oder ein zweites Paar Schuhe der Läufer entgegennehmen.

Die Startzeit rückt näher und die Läufer versammeln sich hinter den in Steinfurt traditionellen Brems- und Zugläufern, zu denen in diesem Jahr vom LSF, Ewald Fikus gehört, der zusammen mit Peter Samulski vom ESV für die Endzeit "unter 3:15 Stunden" zuständig ist. Pünktlich um 14.00 Uhr ertönt der Startschuß. Der Wettergott ist gerade verhältnismäßig gnädig gestimmt. Es regnet nicht, es tröpfelt nur.

Die erste Runde verläuft ganz planmäßig, meine beiden Zugläufer bleiben sogar unter der Sollzeit. Darüber hinaus ist im Pulk der stürmische Wind auch nur bei Böen stärker zu spüren. Noch ist der Regen nicht unangenehm. Zu Beginn der zweiten Runde jedoch beginnt der Wettergott zu toben. Es gießt und stürmt, als wollte die Welt untergehen. Dabei schreiben wir doch erst den 21. März und nicht den 30. Mai (nach dem Motto: Am 30. Mai ist der Weltuntergang, wir leben nicht mehr lang"). Sofort reißt der Läufer-Pulk auseinander, nur die Spitze meiner Einheit bleibt zusammen. Auch ich kann deren Tempo nicht halten und laufe jetzt allein gegen den Wind an.



Party-Service Kalte Büfettts

Ch. Schwarzer

Grevener Str. 161 • 4400 Münster
Tel. 02 51 / 29 36 64

Kappenberger Damm 42 • 4400 Münster
Tel. 02 51 / 79 78 97

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

Vier oder fünf Läufer vor mir drehen sich um und laufen rückwärts weiter. Das geht zwar langsam, aber man kann wenigstens mal atmen in diesem Sturm. Die ersten hinter mir sprechen vom "Aufgeben". Phasenweise habe ich das Gefühl statt zu laufen, gegen den Wind zu "stehen", aber ich werde ganz sicher ankommen, soviel weiß ich. Da sehe ich auch gerade ein paar LSF-Fans. Sie bimmeln wie wild mit einem Kuhglöckchen, andere fotografieren und eine treue Seele läuft sogar (mit Schirm in der Hand) einige Schritte mit. Einfach super!

Kuriosität am Rande: Wie immer werden auch dieses Jahr Schwämme gereicht, dabei bin ich sozusagen selbst Schwamm und mittlerweile gleichmäßig durchnässt und gekühlt. Dadurch ist der Durst geringer als sonst. Was als einziges sehr angenehm ist. Plötzlich ruft ein Betreuer am Straßenrand: "W a r m e S c h w ä m m e!" Ich nehme einen. Tatsächlich, er ist warm! Schön für die Hände.

Zu Beginn der dritten Runde rufen mir LSFler zu: "Es ist nicht mehr weit. Halt' durch!" Und: "Glaubst Du vielleicht, zu stehen ist trockener?" Mit derlei Tröstungen versehen, laufe ich in die letzten 14 km. Mit dem Wetter wird es heute nichts mehr. Nach wie vor wechseln sich Regen und Wind ab. Aber meine Stimmung ist gut, was soll jetzt noch passieren? Nur die Beinmuskulatur ist eiskalt und naß. Beim nächsten kräftigen Wind trocknet aber auch das wieder, und es läuft sich so einfach "weicher".



Nach etwa 3 1/2 Stunden erreichte ich die letzte "Schikane" dieses Marathons: Die stetige leichte Steigerung über knapp 3km bis zum Ziel... Der Himmel verdüstert sich noch einmal, aber ich höre bereits den Rummel aus dem Zieleinlauf. Noch ca. 500m, ich ziehe nochmal ein wenig an, geschafft! Erneuter Regen beginnt! Mein vierter Marathon! Bei widrigen Witterungsbedingungen, dennoch fühle ich mich recht frisch und munter.

Einen besonderen Dank hier noch einmal an unsere treuen Fans, und gleich ein Vorschlag zum Abschluß: Man sollte überlegen, ob wir nicht mal einen Wanderpokal für den treuesten Fan schaffen.

Annegret Böske

Ergebnisse Steinfurt-Marathon:

Egon Roth	2:50:30	6.M30
Manfred Fleige	2:56:05	20.M40
Werner Driese	3:13:31	59.M35
Ewald Fikus	3:13:38	57.M20
Ulli Budde	3:13:38	60.M35
Hans-Werner Stöcker	3:14:13	53.M40
Bodo Bruder	3:19:56	38.M50
Thomas Düking	3:26:29	87.M40
Hermann Löchte	3:29:15	91.M35
Renate Müller	3:29:19	2.W45
Michael Schmeckel-Schuler	3:44:31	106.M30
Dieter Wagner	3:48:10	38.M55
Annegret Böske	3:51:32	5.W40

In die Paarwertung kamen insgesamt 46 Paare. Hier belegten
Egon Roth / Renate Müller den 7.Platz
Ulli Budde / Annegret Böske den 22.Platz



Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52
gegenüber Hit-Markt

GREVENER STR. 216 - 220

Montag - Samstag

10.00 - 24.00 Uhr

Sportfest in familiärer Atmosphäre

Volkslauf rund um den Allwetterzoo ein voller Erfolg / Über 1000 Anmeldungen, 120 Helfer

MEDIEN-ECHO

Wie sahen die Münsterschen Medien den 9. internationalen "Volkslauf rund um den Allwetterzoo"?

Es wird wohl niemanden von uns geben, der nicht sagen wird: "Das war wieder einmal ein gelungenes Sportfest". Von der Organisation über die Laufstrecke mit der großen Zahl der gemeldeten LäuferInnen bis zum Wetter und den vielen Zuschauern. Und auch die vielen guten Plazierungen weisen für die Laufsportfreunde ein hervorragendes Ergebnis aus. Die Organisation war natürlich wieder einmal Spitze. Vor allem für mich. Denn als ich noch halb schlaftrunken von einem Wochenende mit Fußballkindern in Hüttrup zur Sentruper Höhe kam, erwartete mich in der neu renovierten Sporthalle mit einem Lächeln und all meinen Startunterlagen schon Renate.

TOLLER EINSTIEG!

Auf dem Sportplatz war um diese Zeit schon der Teufel los. Jede Menge Aktive, Zuschauer, Bekannte, Laufsportfreunde. Die LäuferInnen der 5-Kilometer-Strecke waren schon eingelaufen, die 10-Kilometer-LäuferInnen breiteten sich gerade auf den Start vor. Und dann lief auf der Startgeraden eine so große Schar an LäuferInnen an mir vorüber, die überhaupt nicht aufhören wollte. Über 600 an der Zahl allein für die 10-Kilometer-Strecke.

TOLLER AUFSTIEG!

Zu meinem 20-Kilometer-Start hatten sich auch ganz schön viele Aktive eingefunden. Auch einige Laufsportfreunde waren dabei. Der Start verlief recht ruhig, der erste Teil der Strecke bis Haus Kump war gewohnt, an der Mecklenbecker Straße dann und mehr noch am Aasee kamen die Windböen auf. Jeder von Euch wird sich mit einem kleinen Fluch und vielleicht einer leichten Gänsehaut daran erinnern.



Locker und lustig ging es beim Bambini-Lauf zu: Kinder bis zu zehn Jahren konnten an dem 400-Meter-Wettbewerb teilnehmen.

GAR NICHT SO TOLLER AUFWIND!

An der Laufstrecke wurde ich immer wieder von Zuschauern und auch Laufsportfreunden angefeuert. Von Friedhelm und Michael zum Beispiel. Das tat gut. Am Ende der ersten Runde, beim Einlauf zum Stadion, an der Stelle, wo ich immer mit mir kämpfe, ob ich die zweite Runde noch laufen oder besser einfach aussteigen soll, plötzlich: "Hermann, da vorne, eine Kiste Bier!" Wer wohl? Horst natürlich! Da hab ich mir kurzerhand meinen Pullover vom Leib gerissen und bin die zweite Runde viel schneller als die erste gelaufen.

TOLLER AUFTRIEB!

Nach einer erfrischenden Dusche konnte ich dann zufrieden wieder zu meinen "Kindern" nach Hüttrup fahren.

Insgesamt habe ich also gar nicht so viel vom "Rund um den Allwetterzoo" mitbekommen. Umso gespannter war ich am darauffolgenden Tag über die Berichterstattung in den Münsterschen Medien.

Die *Münstersche Zeitung*, die ja auch ein großes Werbeband über die Laufstrecke gespannt hatte, widmete unter der Überschrift "Brüning und Schrader haben die Nase vorn" der Veranstaltung fast eine ganze Lokalsportseite.

Die *Westfälischen Nachrichten* druckten dafür gleich zwei Artikel ab. Im Lokalteil "Sportfest in familiärer Atmosphäre" und im Lokalsportteil "Carin Schrader gewann in der Frauen-Hauptklasse". In der MZ war detaillierter über die sportliche Seite, mit vielen Ergebnissen und Plazierungen zu lesen, die WN brachte mehr Hintergrundinformation über die veranstaltenden Vereine, die Laufstrecke und die Atmosphäre auf und an der Laufstrecke. Einen umfassenden Eindruck konnte sich also derjenige verschaffen, der beide Zeitungen gelesen hat.

Auch der neue Regionalsender "Antenne Münster" hat über die Veranstaltung berichtet. Und zwar genau um 17:46 Uhr in der Sportsendung "Tribüne", wie mir Herr Oster von der Sportplanung am Telefon sagte.

Gerade auch diese neue Möglichkeit der Informationsverbreitung, zu der die Regionalsender aufgerufen haben, sollten die Laufsportfreunde in Zukunft noch mehr nutzen. Und nun zu einigen Plazierungen von Laufsportfreunden: *10 Kilometer, Frauen*, W30: 1. Anne Holtkötter (44:05), *20 Kilometer, Männer*, M30: 3. Egon Roth (1:18:57); M40: 1. Manfred Fleige (1:18:36), 2. Hans-Werner Stöcker (1:18:50); *20 Kilometer, Frauen* Gesamtwertung: 3. Ruth Lutz (1:31:09), 4. Hildegard Durynek (1:37:21), W30: 1. Petra Wieland (1:46:53), 2. Marlies Sprenger (1:54:12), W35: 2. Ruth Lutz, W40: 2. Brigitte Hölmer (1:43:54), 3. Annegret Böske (1:44:13), W55: 1. Hildegard Durynek.

Und natürlich haben wir auch wieder einen Pokal für die größte vorangemeldete Gruppe gewonnen. Na dann, bis zum nächsten Mal.

Bericht: Hermann Löchte



...bis zu den Ältesten, die viel Engagement und Stohvermögen an dem Tag legten. Foto: st



Alle Generationen waren beim Volkslauf vertreten: Von den Jüngsten, die noch gefahren wurden...

Volkslauf

■ Sehr zufrieden waren die Veranstalter mit dem „Volkslauf rund um den Allwetterzoo“. Über 1000 Leichtathleten hatten sich angemeldet.

Einsicht

»Jogging hält jung.«
»Wofür?«
»Für mehr Jogging.«

Hallo!



Schnelle Otter

Ralf und Walter joggen durch die Lüneburger Heide. Plötzlich schreit Ralf auf:
»Hilfe, mich hat eine Kreuzotter gebissen.«
Meint Walter:
»Mach sofort Alkohol drauf.«
»Zu spät, sie ist schon weg.«

Feedback

Stöhnt der Jogger:
»Gestern war ich mit meiner Freundin zum Laufen im Stadtwald und heute führt meine Frau mit mir Schlitten.«

Baby's

Witze-Ecke!

Das Leben eines Joggers mit:

20



35



50





Jogger unter sich

»Warum läufst du eigentlich nicht mehr?«
 »Dein Bauch ist auch nicht kleiner geworden.«
 »Bei dir ist das wohl ein Komplex.«
 »Und bei mir die Mitte meines Körpers.«

Alles klar
 »Der Bankräuber muß ein Jogger oder gar ein professioneller Rennläufer gewesen sein.«
(Poltschewski aus dem F&T 21/1987)

Hunde

Unterhalten sich zwei Jogger über ihre Hunde. Der eine sagt: »Meiner hat eine so ausgezeichnete Nase, der riecht mich schon auf 500 Meter.«
 Darauf der andere:
 »Wir haben dir schon mal gesagt, daß du öfter duschen solltest.«

Gaby's Spruch des Tages:

*Hat ein Jogger
 'ne olieke Wunde,
 besißt kein Hund
 'nein schude!*

(Phras. d. Offiziers FB: Hier wir für den Hund!)

60



75



90



18

Zum Saisonauftakt: Hammer Laufserie

Über 10 km / 15 km / Halbmarathon

Zum ersten Mal ging der 3. Lauf der Serie nicht über die 25-km-Distanz, sondern war als Halbmarathon ausgeschrieben sonst war alles wie gewohnt: Zwei Startzeiten beim 10-km-Lauf, dichtes Gedränge beim 15-km-Lauf, die wachsende Spannung, welchen Platz man in der Serie belegt, die überfüllten Duschen und sogar die Unwägbarkeiten des Wetters zu dieser Jahreszeit (Schnee und Eis blieben uns zum Glück erspart, dafür liefen wir aber in dichtem Nebel beim "10er" und kämpften gegen den Sturm beim Halbmarathon). Am Start viele bekannte Gesichter Laufkameraden, die wie wir zu Beginn der Saison die Gelegenheit wahrnehmen, durch die Teilnahme an der Serie nach der Winterpause (sofern die überhaupt noch einer macht) die eigene Form zu überprüfen. Uns fiel auf, daß das Teilnehmerfeld hier immer stärker (sprich: schneller) wird. "Just for fun" läuft hier anscheinend niemand mehr. Einige von uns hatten diesen Wettbewerb fest in den Trainingsplan zur Vorbereitung auf einen Frühjahrsmarathon eingebunden. Besonders für Werner war jeder einzelne Lauf ein spannender Test, der ihm zeigen sollte, ob seine "Rechnung für Hamburg" aufgeht, denn für dort hat er sich diesmal ein hohes Ziel gesteckt: unter 3 Stunden! (Zum Glück laufen auch bereits wieder einige Wetten, die sicherstellen, daß es auf der Marathon-Fete nach Hamburg genug zu trinken gibt!). Nun, mit den Ergebnissen konnte er hochzufrieden sein, denn er lief eine Super-Serie, ebenso wie die übrigen LSFer, die sich bereits zum Auftakt der Saison über erstaunlich gute Zeiten freuen konnten. Ich selbst hatte ebenfalls Glück, weil mein alter Lauffreund Heiner aus Herne (der immer mit der Stoppuhr in der Hand läuft und nach dem Lauf die Keksdose hervorholt), mich bei allen drei Läufen begleitete bzw. zog, was mir immerhin zwei neue Bestzeiten brachte. Leider konnten nicht alle von uns die gesamte Serie laufen, und auch eine komplette Frauenmannschaft war diesmal nicht am Start.

Hier die Ergebnisse in der Reihenfolge: 10 km / 15 km / Halbmarathon: Antonio Henrique: 34:37 / 52:39 / -, Egon Roth: 35:54 / 54:20 / 1:17:18 (12.M30 Serie), Hans-Werner Stöcker: 36:20 / 56:04 / -, Gottfried Schäfers: 39:52 / 1:00:27 / 1:26:59, Ulli Budde: 40:26 / - / 1:31:28, Ewald Fikus: - / 55:02 / 1:18:32, Werner Driese: 40:56 / 1:03:13 / 1:30:53, Stefan Chrzanowski: 42:08 / 1:01:11 / 1:27:44, Henning Rinsche - / 1:05:09 / 1:30:20, Renate Müller 43:35 / 1:05:58 / 1:34:50 (3.W45 Serie), Annegret Böske 47:53 / 1:14:09 / 1:44:30 (8.W40 Serie), Alfredo Cardoso - / - / 1:27:11, Bodo Bruder - / - / 1:3:16.

Renate Müller

Impressum

Herausgeber:
 Laufsportfreunde Münster e.V.
 Verantwortlich für den Inhalt:
 Horst Helmerich
 Redaktion:
 Renate Müller
 Marlies Sprenger
 Peter Samulski
 Annegret Böske
 Hermann Löchte
 Petra Benz
 Satz und Druck:
 KDS INFOTEX, 8000 München 2, Trappentreustraße 1

"Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten"

Vorzüge von Tassobetten wissenschaftlich belegt.

Dr. van Dam, Wissenschaftler an der RWTH Aachen auf dem Gebiet des Energie- und Baustoffwechsels und Betreuer einiger Spitzensportler nennt die Ergebnisse als eigentlich ganz logisch: das Regenerationshormon (STH) wird fast ausschließlich in den Tiefschlafphasen produziert.

Auf jeder anderen Liegestätte denn einem guten Wasserbett werden die Tiefschlafphasen zwangweise zigmal pro Nacht unterbrochen, weil der Körper sich drehen und wenden muß, um die Durchblutung der Hautgefäße an den Körperschwerpunkten aufrecht zu erhalten.

Ein anderer Moment ist die Unterstützung der Wirbelsäule im Lendenbereich, die auf anderen

Unterlagen eine "Brücke schlagen" muß zwischen Brust/Schulter und Hüfte.

Bei nicht kräftig trainierter Rückenmuskulatur kann es bei solch bizarren Lagen leicht zu Krankheitsbildern im Stützapparat führen.

Gebhard Glück, Bayerns Sozialminister erklärte erst kürzlich, daß jeder dritte Deutsche unter Rückenschmerzen leidet, ein Viertel aller Krankmeldungen auf die Wirbelsäule zurückführt und bei jedem zweiten vorzeitigen Rentenanspruch Wirbelsäulenerkrankungen eine entscheidende Rol-

le spielen.

Betroffen sind nicht nur Erwachsene, 10 % der Jugendlichen kämpfen schon mit Rückenproblemen. Studien des dt. Wasserbettenherstellers Vontana, Oer-Erkenschwick belegen, daß 95 % der Erfahrungsberichte von Tassobettbenutzern melden: Rückenschmerzen ganz bzw. teilweise weg!

WASSERBETTEN BRÜGGEMANN

Wolbecker Str.304 4400 Münster
Tel.0251-3111416 Fax.315566

Daß sich das Produkt erst langsam durchsetzt, hat viele Gründe, die "unglaublichen" Vorzüge, das ungewohnte Medium Wasser im Bett, emotionale Ablehnung und nicht zuletzt zunehmende Aktivitäten der mächtigen Lobby konventioneller Liegen, die sich die Vorurteile gerne zu Nutzen machen, statt sich der neuen Thematik anzunehmen.

WASSERBETTEN

BRÜGGEMANN

Ergebnisse in Punkten:

● Schwereloses Liegen, keine Druckpunkte, die Drehen und Wenden erzwingen.

● Unterstützung der im Liegen schwebenden Körperpartien wie Lendenwirbelsäule, Knie, Nacken.

● Extreme hygienische Verbesserung durch fehlenden Lebensraum für Ungeziefer (Hausstauballergie) sowie fehlender Stauraum für Schweiß und Körpersäure.

● Die Wirbelsäule liegt "automatisch" richtig.

● Muskelentspannende Wärme. Bessere Durchblutung.

● Längere Tiefschlafphasen. Förderung des Regenerationshormons STH.

● Kürzere Einschlafzeiten.

● Weniger Medikamentenkonsum.

● Stark verbesserte Regenerationsphase.

● Ausgewogenes Magnetfeld, keine antennenmäßig wirkende Metallinnereinen.

● Isolierend gegen Erd- und Wasserstrahlung.

Heute: ANNE THONEMANN



Wenn am 24. Mai in Hamburg der Startschuß zum hanse-Marathon fällt, steht auch Anne Thonemann in dem riesigen Läuferfeld, um zum ersten Mal die klassische Distanz von 42,195 km zu bewältigen. Zu Hause drücken Ehemann Willi und die Kinder Sarah und Jannick die Daumen.

Eigentlich wollte sie schon viel früher einmal den großen Lauf wagen, aber da hat ausgerechnet Töchterchen Sarah, die heute an Mutters Läuferleben bereits regen Anteil nimmt und auch selbst als stolzes "Läuferkind" über die Aschenbahn rennt, der Mama einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht, noch ehe sie überhaupt als Familienmitglied in die Familie Thonemann ihren Einzug hielt. Damals, im Jahr 1986, hatte Anne den Entschluß gefaßt: In diesem Jahr lauf ich zuerst die 25 km in Berlin und dann im Herbst den Marathon. Da kündigte sich Nachwuchs an, und Anne konnte ihre Pläne zunächst einmal begraben. Im Dezember wurde Sarah geboren. Aufgehört hat Anne mit dem Laufen natürlich nicht, auch nicht, als 1989 Brüderchen Jannick das Thonemann-Kleeblatt vervollständigte, nur sah man sie zu dieser Zeit nicht so oft an der Sentruper Höhe, da sie nicht immer zu den Trainingszeiten einen Babysitter bekommen konnte und häufig alleine lief.

Angefangen hat Anne mit dem Laufen vor ungefähr 8 Jahren. Damals spielte sie Speckbrett an der Sentruper Höhe, da fiel ihr ein älterer Jogger auf, der dort seine Runden drehte. Als sie aufhörte zu spielen, lief der immer noch, und das hat ihr unheimlich imponiert! "Was der kann, müßte ich doch auch schaffen", dachte sie sich und fing auf der Aschenbahn an. Beim erstenmal war sie schon nach vier Runden "kaputt", aber sie gab nicht auf, übte immer weiter und brachte es schließlich auf 7-8 km. Dann traf sie irgendwann Horst, der sie überredete, sich dem Lauftreff anzuschließen. So war Anne auch eine Läuferin der ersten Stunde, die schon zur Zeit der Vereinsgründung zum Stamm gehörte.

Das Portrait

Seitdem läuft sie regelmäßig. An Wettkämpfen nimmt sie allerdings nur selten teil, denn sie lehnt den ständigen Leistungsdruck ab. Zwar hat sie auch schon mal einen Pokal gewonnen, aber der war eine Trophäe in einem Geschicklichkeitswettbewerb und stammt aus der Zeit, als sie und ihr Mann noch mit dem Motorrad durch die Weltgeschichte fuhren. Die Lust am Reisen ist geblieben, wenngleich sie seit der Zeit, als sie ihre Motorräder gegen den Kinderwagen eintauschten, nicht mehr ganz so mobil sind. Deshalb fahren sie zum Surfen auch nicht mehr so oft nach Italien, sondern eher mal zum Dümmer See oder zum Großen Meer, das nur etwa 250km weit entfernt zwischen Emden und Aurich liegt. Auch die Rennräder bleiben heute öfter im Keller. Willi, ihr Mann, dreht zwar gelegentlich noch seine Runde auf der ehemals gemeinsamen Hausstrecke durch die Baumberge, aber für Anne, deren sportliche Vielseitigkeit beeindruckend ist, steht das Laufen gegenwärtig an erster Stelle.

Für Hamburg fühlt sie sich gut vorbereitet, hat in Vreden und Harsewinkel ihre Form getestet und genügend lange Trainingsläufe absolviert, um sich nun der bisher größten Herausforderung in ihrem Läuferleben zu stellen. Wir wünschen ihr viel Glück für ihr Marathon-Debüt. Sie wird es sicher schaffen! - "Unheimlich stark, die Frau..."

Renate Müller

..... letzte...meldung.....
..... sie...hat...es...geschafft.....

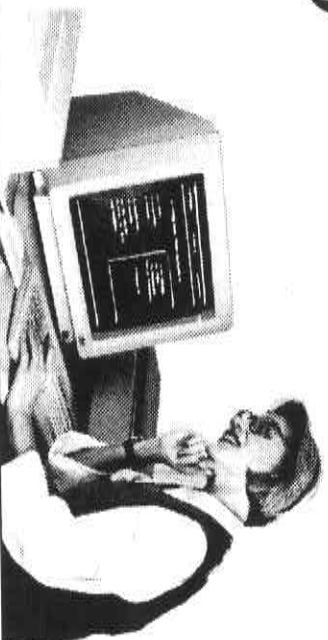
Die Ergebnisse vom hanse-Marathon folgen in der nächsten Ausgabe.

mitmachen heißt die Devise: Jannick beim Bambinilauf! Auch beim City-Lauf in Münster sind die beiden Nachwuchstalente schon gestartet.



Classic Line

PC den kaufmännischen Bereich



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

Bei Ihrem Fachhändler:

HORST HELMERICH
Hard- Software GmbH
Heroldstr. 14 d 4400 Münster
Telefon 0251/ 97105-0

KKKK

Software



*mehr
& fair*