

K 10919 F

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.

3. Jahrgang

Februar 1993

Ausgabe 10



Rostocker Erklärung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

"Die Leichtathletik ist eine Sportart, die weltweit betrieben wird und in deren internationalen Wettkämpfen Athletinnen und Athleten aus mehr als 200 Ländern zusammengeführt werden. Internationale Verständigung, Respekt vor kultureller Vielfalt und die Freundschaft unter den Aktiven sind Merkmale, die für die Leichtathletik von Bedeutung sind. Der DLV wendet sich auch aus diesen Gründen gegen jede Form von Diskriminierung und Feindseligkeit gegenüber Ausländern. Er unterstützt seine Nationalmannschaften in deren Engagement zugunsten der Ausländer in Deutschland. Gemeinsam mit seinen Athletinnen und Athleten reiht er sich ein in jene demokratische Bewegung, die sich unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker für ein weltoffenes Deutschland einsetzt. Der DLV appelliert an seine Vereine, ausländischen Sportlerinnen und Sportler verstärkt in den täglichen Trainings- und Wettkampfbetrieb zu integrieren."

Impressum

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.
Verantwortlich für den Inhalt:
Die

Redaktion

Petra Benz
Gaby Brinck
Anne Holtkötter
Renate Müller
Marlies Sprenger

Satz u. Druck:

KDS Infotex, Trappentreustr. 1,
8000 München 2

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Der nächste Anfänger-Laufkurs beginnt am 27.2.83. Der Info-Abend hierfür findet am 25.2.93 in der Gaststätte Lohmann statt!

Nikolauslauf am 06.12.92 in Hamm

Zahlreiche Läuferinnen machten sich am Nikolaustag des vergangenen Jahres auf den Weg nach Hamm, um am dortigen 10 km-Nikolauslauf teilzunehmen. Start und Ziel waren im Jahn-Stadion, direkt am Hamm-Datteln-Kanal gelegen.

Wie immer, fit bis in die Zehenspitzen, kam es für uns vor dem Start darauf an, diese und andere für das Laufen benötigte Muskeln und Gelenke auf die richtige Betriebstemperatur zu bringen, was bei dem doch recht kühlen Wetter auch dringend nötig war. Dank der fachkundigen Anleitung durch Werner Driese war diese auch bald erreicht.

Doch diesmal wurde auch eine Muskelpartie trainiert, die beim Aufwärmen sonst nicht berücksichtigt wird: die Augenmuskeln. Sie strafften sich nämlich, als wir zwei eigentümliche Gestalten über den Kamm des Stadionhügels heranfliegen sahen. Je näher sie kamen, um so größer wurde die Gewißheit:

Der Nikolaus und sein Knecht Ruprecht.

Nikolaus, standesgemäß mit weißem langem Bart und majestätisch rot gekleidet. Sein Knecht trug einen schwarzen Umhang mit Kapuze sowie einen Rucksack auf dem Rücken. Die Rute in seiner Hand zog aber die größte Aufmerksamkeit auf sich.

Diese himmlischen Gestalten gesellten sich mit aufmunternden Worten und ermutigenden Rutenstreiche(l)n der LSF-Gruppe zu. Hinter vorgehaltener Hand wurde von so manchem die Vermutung geäußert, daß der Nikolaus ja eine verdächtige Ähnlichkeit mit Lothar Sohn habe und Knecht Ruprecht Josef Hillebrand sehr ähnlich sehe.

Ich persönlich ließ mich durch diese Mutmaßungen nicht überzeugen. Ich bin nach wie vor sicher, daß sich folgendes zugetragen hat:

Eines schönen Sommertages hat der Nikolaus an seinem Wohnort, der bekanntlich am Polarkreis liegt, über den Himmelstelegrafen von dem Lauf in Hamm erfahren und, wie der Name "Nikolauslauf" schon sagt, die Einladung persönlich genommen.

Während der langen Tage am Polarkreis machte sich der heilige Mann dann mit seinem Knecht, allein wäre es ihm zu langweilig geworden, während langer Läufe in seinen Wäldern und auf seinen Odemarken fit. Manches Ren und mancher Elch flüchteten verdutzt ins Dickicht.

Schließlich waren die beiden Herren bereit und machten sich mit ihrem fliegenden Rentierschlitten auf den Weg nach Hamm. Um nicht zu viel Aufsehen zu erregen, versteckten sie den Schlitten irgendwo im Schilfsaum der Lippe und jogten die letzten Meter zum Jahn-Stadion. Gerade rechtzeitig zum Startschuß waren sie zur Stelle.

Vom Start weg erwiesen sie sich als wahre sportliche Vorbilder. Ihren eigenen sportlichen Ehrgeiz drosselnd, stellten sie sich ganz in den Motivations-Dienst für die anderen Läuferinnen und Läufer. Mit aufmunternden Worten, unterstützt durch Ruprechts Rute, wurden die Läuferinnen und Läufer auf die Strecke geschickt, die, nachdem das Stadion verlassen war, in östlicher Richtung fast vollständig am Hamm-Datteln-Kanal entlang führte. Irgendwo auf einem Wirtschaftsweg war dann der Wendepunkt erreicht und zurück ging, oder besser lief, es zum Stadion. Auf dem Rückweg konnten sich viele Läuferinnen und Läufer ein zweites Mal über die Aufmunterungen der hohen Herren freuen. Manche Bestzeit wäre ohne den Einsatz vom Nikolaus und seinem Knecht sicher nicht erreicht worden.

Alle Läuferinnen und Läufer des LSF hatten deshalb auch volles Verständnis, daß sie nach dem Zieleinlauf auf die erhoffte Bescherung noch etwas warten mußten, weil vor allem Knecht Ruprecht keine Gelegenheit ungenutzt verstreichen ließ, selbst einige Zuschauer zum Mitlaufen anzuregen. Die Rute wurde dabei dezent, aber gezielt eingesetzt. Eine solche Motivationsarbeit kostet natürlich Zeit. Schließlich erreichten Nikolaus und sein Knecht wohlbehalten das Ziel. Der Bescherung mit manchen Leckereien stand nichts mehr im Wege. Großzügig verzichtete Nikolaus bei uns auf eine zeitabhängige Belohnung, so daß der Zeitvergleich diesmal zweitrangig blieb.

Vorzüge von Tassobetten wissenschaftlich belegt.

Dr. van Dam, Wissenschaftler an der RWTH Aachen auf dem Gebiet des Energie- und Stoffwechsels 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 zwangsweise signal 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 Rentenantrag 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, emotionelle 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 Körperparasiten.

● Die Wirbelsäule liegt "automatisch" richtig.

● Muskelentspannende Wärme. Bessere Durchblutung.

● Längere Tiefschlafphasen. Förderung des Regenerationshormons STH.

● Kürzere Einschlafzeiten.

● Weniger Medikamentenkonsument.

● Stark verbesserte Regenerationsphase.

● Ausgewogenes Magnetfeld, keine antennemäßig wirkende Metallinnereisen.

● Isolierend gegen Erd- und Wasseraderstrahlung.



Wer jetzt aber noch an der Echtheit des Nikolaus und seines Begleiters zweifelte, wurde durch einen kleinen Hammer Jungen eines Besseren belehrt. Dieser hatte die Bescherung verfolgt und wandte sich mit der Bitte nach einer Leckerei vertrauensvoll an den Nikolaus. Nun war es aber so, daß dieser fast alle Geschenke bereits verteilt hatte. Nur tief in seinem Sack hatte er noch eine süße Wegzehrung für den Rückflug. Der Nikolaus wäre aber nicht der Nikolaus, wenn er den Jungen mit leeren Händen hätte davonziehen lassen.

Nun konnten Nikolaus und Knecht Ruprecht nicht mehr in ihr Haus am Polarkreis zurückkehren. Es wird erzählt, daß sich seit diesem Tage Maria um den Nikolaus und Jutta um seinen Knecht kümmert. Über Reaktionen von Lothar und Josef ist mir nichts bekannt.

Detlef Bärhold

Silvesterfete der Laufsportfreunde

Nach der Aktion Silvesterlauf 1992 hatten wir uns wohl alle einen tollen Silvesterabend verdient!

Gottlob zählen Jutta und Josef zu unseren Gönnern, die mit viel Liebe und Engagement die LSF-Silvesterfete arrangierten. Ein herzliches Dankeschön dafür! Das war ein toller Erfolg.

Geladen wurde in den schönen Festraum der Handwerkskammer an der Geringhoffstraße. Durch das Glasdach funkelten die Silvestersterne; Musik, Bier, Sekt, Wein und das Buffet (von allen Gästen selber zusammengetragen) übertrafen alle Erwartungen. Von der Käse-Quark-Torte bis zum Mattjes-Salat war alles da! Nach der Anstrengung des Tages tat das gemütliche Zusammensein mit lieben Freunden gut.

Zu Beginn wollte das Bier nicht so recht fließen, doch die Fachleute (Jürgen G., Willi, Werner, Jürgen J.) schafften es gemeinsam mit den anderen Gästen, dieses Problem zu lösen. Das Ergebnis konnte sich zu späterer Stunde wohl sehen lassen: recht lustig ging's zu! Herta und Thorsten suchten die Musik höchstpersönlich aus, und schon wurde das Tanzbein geschwungen. Gaby und Petra hatten gutes Tanz- und Stehvermögen, was bis zum nächsten Morgen anhielt. Ewald und Matthias waren unverdrossen und bewiesen Begabung beim Anzünden der Wunderkerzen um 24.00 Uhr. Renate kam mit ihrer Crew und Stefan mit seinen Freunden fehlte auch nicht.

Natürlich war Horst mit seiner Ehefrau anwesend sowie viele andere Gäste. Hildegard radelte sogar mit Ehemann Hartwig von Albachten nach Münster - durch die eisige Neujahrsnacht zurück war's etwas wackelig - aber beide sind gut angekommen.

Die Silvesternacht und der Beginn im neuen Jahr mit Sekt und Wunderkerzen war rundum schön und die guten Wünsche für das Jahr 1993 möchte ich hiermit an Euch alle weiterleiten:

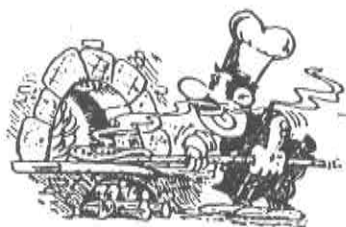
Viel Glück, alles Liebe und stets gut Lauf!

Anne Thonemann

Original Italienische Küche
Meeresfrüchte/ Fischgerichte
Argentinische Steaks

Spezialitäten des Hauses

Pizza-Express
MARTINI



Bahnhofstraße 12a - 4400 Münster
Telefon (02 51) 5 76 75

Keine Wartezeiten
bei telefonischer Vorbestellung

Montag bis Freitag
von 12.00 bis 15.00 Uhr
und von 17.30 bis 24.00 Uhr
Samstag und Sonntag
12.00 bis 24.00 Uhr

Ristorante
Pizzeria
Martini



Bahnhofstr. 12a - 4400 Münster
Tel. 02 51 / 4 44 67

Sämtliche Speisen werden erst nach Ihrer Bestellung
frisch zubereitet. Daher läßt sich eine kleine Warte-
zeit nicht vermeiden. Wir bitten hierfür um Ihr
Verständnis.

Wer lief wo?

Ein weiterer Höhepunkt war der Herbststraßenlauf in Bertlich. Die Teilnahme an diesem Wettkampf war zumindest für unsere Frauen Ehrensache, galt es doch den Wanderpokal für den 1. Platz in der Mannschaftswertung im 15-km-Lauf zu verteidigen. Da aber aufgrund der guten Strecken und der hervorragenden Organisation die Bertlicher Straßenläufe bei unseren Läufern überhaupt sehr beliebt sind, waren wir auch hier mit einer "starken Truppe" am Start, und das im doppelten Sinne. Hier siegte nämlich in der Mannschaftswertung des 15-km-Laufes sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen ein Team der Laufsportfreunde und freute sich über die Wanderpokale.

29.11.92 Herbststraßenlauf in Bertlich

10 Kilometer	
Hans-Werner Stöcker	36:28 (3.M40)
15 Kilometer	
Thomas Fabian	52:44 (1.M20)
Antonio Henrique	52:45 (2.M30)
Ute Eckenbach	1:01:58 (1.W20)
Renate Müller	1:02:44 (1.W45)
Ewald Fikus	1:02:44
Rüdiger Buchholz	1:04:53
Ruth Lutz	1:06:09 (1.W35)
Brigitte Ziegler	1:06:36 (2.W40)
Holger Venjakob	1:08:25
Anne Holtkötter	1:11:58 (2.W30)
Michael Holtkötter	1:11:59
Dieter Raestrup	1:14:40
Dagmar Okoro	1:21:28 (5.W20)
25 Kilometer	
Walter Elsinghorst	2:08:46
Marathon	
Jens Hafer	3:07:35 (4.M20)
Stefan Chrzanowski	3:42:34

1 Platz Mannschaftswertung Männer - 15 km -
A. Henrique - E. Fikus - R. Buchholz -3:00:22-
1. Platz Mannschaftswertung Frauen - 15 m -
U. Eckenbach - R. Müller - R. Lutz -3:10:51-

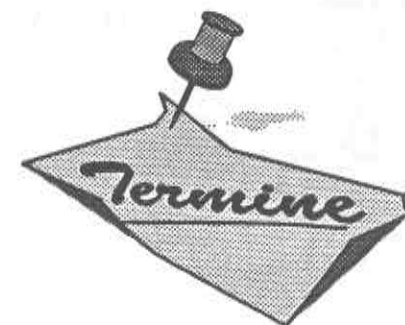
9.1.93 Neujahrslauf in Vreden 15 km

Wolfgang Kunz	56:40 (1.M50)
Bodo Bruder	1:03:23 (3.M55)
Werner Driese	1:04:26

Ein weiteres Lauferlebnis war die Lembecker Marathonstaffel, wo wir mit drei Mannschaften am Start waren. Hier sorgte der kurzfristige Ausfall einer Läuferin zwar zunächst für etwas Ratlosigkeit, doch konnte dieses Problem dann durch einen zweifachen Einsatz schnell gelöst werden, was der guten Stimmung keinen Abbruch tat, zumal die Siegermannschaft im Mixed-Wettbewerb mit einem schönen Pokal ausgezeichnet wurde.

7.11.92 Lembecker Marathonstaffel

LSF I Mixed 5. Platz		3:17:47
Dagmar Pitzler	10,5 km	52:10
Josef Hillebrand	10,5 km	49:44
Renate Müller	10,5 km	48:40
Matthias Pick	10,5 km	47:13
LSF II Männer 17. Platz MH		2:48:34
Ewald Fikus	10,5 km	38:52
Paolo Henrique	10,5 km	41:15
Stefan Chrzanowski	10,5 km	47:36
Stefan Priess	10,5 km	40:51
LSF III Mixed 1. Platz		2:41:18
Ute Eckenbach	10,5 km	43:25
Renate Müller	10,5 km	44:33
Antonio Henrique	10,5 km	37:12
Thomas Fabian	10,5 km	36:08



28.2.93	Kreis-Cross-Meisterschaften	Teigte
6./7.3.93	Deutsche Cross-Meisterschaften	Rhede
14.3.93	Westd. u. Westf. Straßenmeisterschaften	Kempen
21.3.93	Deutsche Meisterschaft Halbmarathon	Chemnitz
18.4.93	Deutsche Marathonmeisterschaft	Hannover

WER IEF WO ?



Wie immer nahmen wieder viele Läufer und Läuferinnen unseres Vereins an Volksläufen teil - die einen aus sportlichem Ehrgeiz, andere, weil's einfach Spaß macht, dabei zu sein. Besonders viel Spaß machte es natürlich dann, wenn eine große Gruppe von LSF-Läufern am Start war. Hier stand neben der Freude am persönlichen Erfolg auch die Freude am gemeinsamen Erlebnis im Vordergrund. So war es z. B. in Nordwalde beim Allerheiligenlauf und beim Nikolauslauf in Hamm. Diese und einige weitere Ergebnisse sind im folgenden aufgelistet.

31.10.92 Allerheiligenlauf in Nordwalde	
Manfred Fleige	37:12
Hans-Wern. Stöcker	37:41
Gottfried Schäfers	38:38 (4.M50)
Detlef Bärhold	41:00
Ruth Lutz	41:36 (2.W35)
Ewald Fikus	41:37
Rolf Rosema	44:43
Matthias Pick	46:17
Lothar Sohn	48:12
Werner Driese	48:13
Monika Herding	50:34
Maria Sohn	51:31
Gertrud Unländer	57:20
Ludwig Dornseif	59:24
Lothar Bodenberger	59:25

28.11.92 Rheine-Mesum Advents- Straßenlauf 10 km	
Gottfried Schäfers	38:45 (3.M50)
Rolf Rosema	43:55

10.1.93 Volkslauf in Bönen 10 km	
Stefan Priess	41:25
Brigitte Ziegler	42:50 (2.W40)

5.12.93 Nikolauslauf in Hamm	
5 km	
Antonio Henrique	16:44 (1.Ges)
Paolo Henrique	17:23 (3.Ges)
Thomas Fabian	17:24 (4.Ges)
10 km	
Brigitte Ziegler	41:41 (2.W40)
Ewald Fikus	41:42
Stefan Priess	41:43
Detlef Bärhold	42:03
Werner Driese	42:35
Holger Venjakob	43:56
Matthias Pick	45:57
Josef Hillebrand	48:28
Paul Gärtner	49:00 (7.M60)
Lothar Bodenberger	53:52
Rudi Heymer	56:19
Jutta Tüllmann	57:30 (7.W40)
Marlies Stöppler	57:31 (1.W45)
Lothar Sohn	57:32
Monika Renne	57:39 (6.W30)
Karin Humpohl	57:40
Willi Pommerening	57:41
Jürgen Revering	57:41
Elisabeth Revering	59:15 (4.W35)
Maria Sohn	59:16 (5.W35)



LÄUFERGEBURTSTAGE

im März:

- 01.03. Herbert Durynek
- 02.03. Henning Rinsche
- 03.03. Werner Dingebauer, Peter Samulski
- 06.03. Martin Möller
- 11.03. Jutta Greis, Christel Herbert
- 15.03. Anneliese Frisch
- 16.03. Margret Scholl
- 23.03. Dagmar Großmann
- 25.03. Willi Pommerening
- 26.03. Ulrich Budde, Beate Hagemann

im April:

- 01.04. Josef Hillebrand
- 04.04. Rolf Rosema
- 09.04. Petra Benz
- 13.04. Dietmar Klich
- 16.04. Heinz Koßmeier
- 19.04. Marcel Middendorf
- 21.04. Richard Ravensberg
- 25.04. Ferdinand Weber
- 27.04. Antonio Henrique

im Mai:

- 04.05. Rainer Schulte
- 05.05. Werner Hillebrand
- 09.05. Detlef Bärhold, Stefan Priess
- 13.05. August Schmeing
- 17.05. Brigitte Hölmer, Manfred Ritter
- 24.05. Jürgen Janutta
- 25.05. Maria Sohn
- 29.05. Maria-Theresia Hässicke

Als neue Vereinsmitglieder begrüßen wir:

- Antonio Albino
- Carlos Manuel dos Anjos Benedito
- Martin Braun
- Rüdiger Buchholz
- Thomas Fabian
- Dieter Feldhaus
- Eckhard Müller
- Michael Möllers
- Thomas Patrick Rundle
- und Peter Samulski

Herzliche Glückwünsche gehen besonders an unsere Läufer, mit "runden" Geburtstagen! Wir gratulieren Dagmar Großmann (30), Ulrich Budde und Werner Hillebrand (40), Heinz Koßmeier und Ferdinand Weber (65), sowie August Schmeing (75).



Happy Birthday, Mai!



Party-Service Kalte Büfettts

Ch. Schwarzer

Greverer 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

Fortbildung der Laufreffleiter

Am 3. Adventswochenende (11.-13.12.1992) haben wir mit acht Laufreffleitern an einem Seminar "Sport - Gesundheit - Ernährung" in Handorf teilgenommen.

Freitagabend ging es um 17.00 Uhr los. Nach der Begrüßung und einer kurzen Vorstellungsrunde ging es zum gemeinsamen Waffelbacken (verschiedene Varianten von Vollkornwaffeln mit Quark-Cremes), was gleich für eine lockere und gelöste Atmosphäre sorgte.

Nachdem wir die Waffeln bei Kaffee oder Tee für gut befunden hatten, ging es wieder in den Unterrichtsraum, wo wir einiges über die Kulturgeschichte des Laufens, zur Laufbewegung als einer Gesundheitsbewegung und zur Kulturgeschichte des Essens erfuhren.

Der erste Tag endete mit einem tollen vollwertigen Buffet, bestehend aus Zwiebelkuchen, verschiedenen Salaten, einer Aufschnitt- und Käseplatte, Vollkornbrot und -brötchen, frischem Obst und einer zuvor von Ludwig zubereiteten Fruchtquarkspeise mit Flocken.

Samstagmorgen ging es dann um 9.00 Uhr weiter. Es wurden die Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung sowie die Ernährung für Ausdauersportler erörtert. Die vielen Fragen und Diskussionen hierzu erschwerten zwar die Einhaltung des Zeitplanes, zeigten aber auch ein hohes Informationsbedürfnis sowie ein bereits vorhandenes Ernährungsbewußtsein der Teilnehmer.

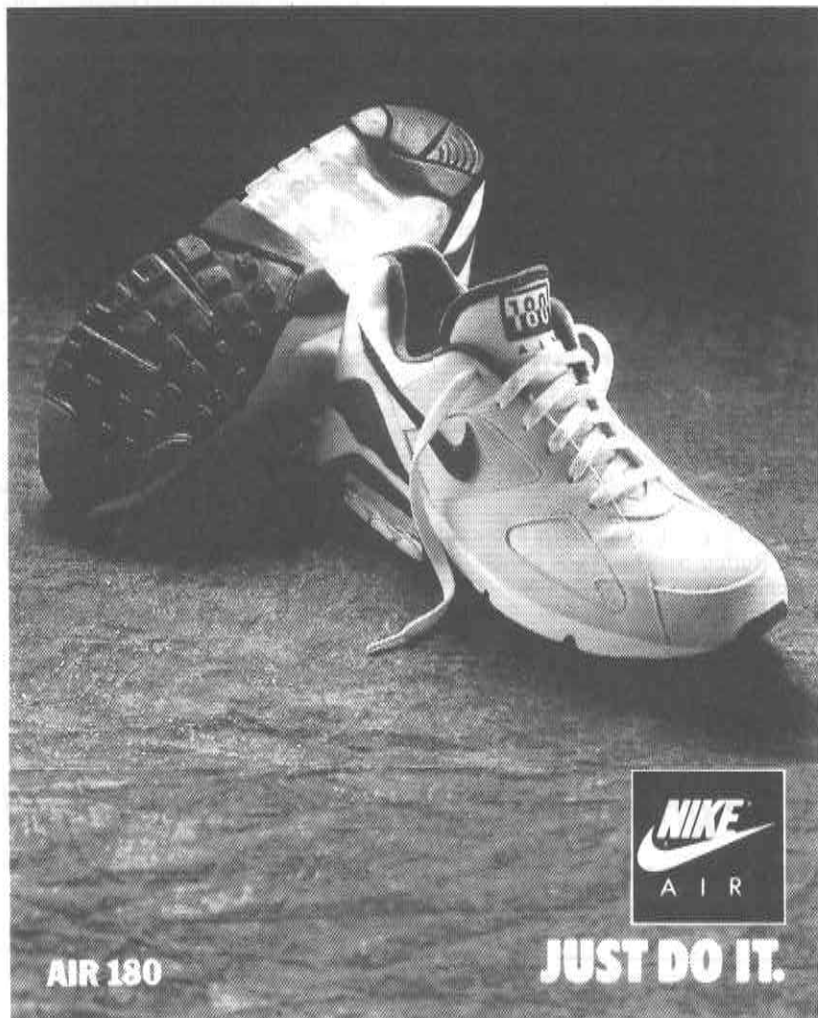
Gegen 13.00 Uhr wurde gemeinsam das Mittagessen zubereitet. Es gab Salate, verschiedene Suppen und Erfrischungsgetränke. Durch das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten wurde uns bewußt, daß Sporternährung nicht kompliziert sein muß, sondern sich relativ leicht herstellen läßt, wenn man es erst einmal ausprobiert hat.

Nach einer kurzen Mittagspause trafen wir uns wieder im Unterrichtsraum, wo dann in Arbeitsgruppen die Gestaltung eines Läuferfestes diskutiert wurde. Anschließend ging es dann endlich an die frische Luft, um sich bei einem Lauf durch den Boniburger Wald die Beine zu vertreten und sich für die folgende Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik aufzuwärmen.

Die großen Begabungen der Fitmacher:

■ Welche Lebensmittel enthalten welche Nährstoffe? Diese Grafik zeigt Ihnen eine vereinfachte Zuordnung nach den jeweils wichtigsten Anteilen.

	Brot/Getreideprodukte	Kartoffeln	Milch	Milchprodukte/Käse	Butter	Fleisch	Wurstwaren	Fisch	Eier	Obst	Gemüse
Kohlenhydrate	●	●	●							●	●
Fett				●	●	●	●	●	●		
Eiweiß	●	●	●	●		●	●	●	●		
Vitamine	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mineralstoffe	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●



**DER
SPORT
SCHUH
SPEZIALIST**

Ihr Partner für Fußgesundheit
**KRURSEL
SCHUH-HECK**
Schuhverkauf mit Herz
...und viel Zeit für Sie

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

Wie trainiere ich richtig?

(2. Teil)

Grundlage für alle weiteren Überlegungen ist das Abstecken des persönlichen Trainingszieles, d. h. das Einschätzen des gegenwärtigen Leistungsstandes und der angestrebten Zeit über die geplante Distanz.

Beim Formulieren des Trainingszieles gilt es zu bedenken, daß im selben Zeitraum nicht gleich gute, maximale Ergebnisse über alle Strecken von 3.000 m bis hin zum Marathon zu erzielen sind, da die eingesetzten Trainingsmethoden(-mittel) sich über die kurzen Strecken (bis 10.000 m) von denen für das Marathontraining teilweise grundlegend unterscheiden, wenngleich es zugegebenermaßen Ähnlichkeiten und sogar Überlappungen gibt.

So gilt es, sich innerhalb eines Trainingsjahres für ein **Hauptziel** zu entscheiden, oder, was auch möglich ist, eine Zweiteilung vorzunehmen.

Dies könnte beispielsweise so aussehen:

Im ersten Halbjahr erfolgt die Konzentration auf die kürzeren Strecken und damit verbunden die Arbeit an der Schnelligkeitsausdauer und die Erhöhung des Niveaus der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit.

Im zweiten Halbjahr wird vermehrt für die Grundlagenausdauer (d. h. mehr Kilometer in langsamerem Tempo) trainiert, wobei einem das Training des ersten Halbjahres im Hinblick auf eine gute Marathonzeit (erhöhte Grundschnelligkeit angeeignet) hilft.

Die Umkehrung dieser Aufteilung ist zwar möglich, doch im Hinblick auf eine Marathonbestzeit nicht so sinnvoll. Dem relativen Laufanfänger empfehle ich zudem ein zwei- bis dreijähriges Training vor dem ersten Marathon zu absolvieren. Das Training stellt eine Anpassungsreaktion auf alle psychophysischen Systeme des menschlichen Organismus dar. Steigern wir den Trainingsumfang zu schnell und zu unkontinuierlich, besteht die Gefahr von Fehlreaktionen, Verletzungen oder Übertrainiertheit.

Die besondere Schwierigkeit des richtigen Trainings, um ein höheres sportliches Niveau zu erreichen, ist die Kunst, das Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu finden. Wenn wir laufen, wird unser Körper belastet und er ermüdet allmählich. Nach der Belastung erfolgt die Regeneration. Hiernach tritt die Phase der sogenannten Superkompensation (Überausgleich) ein, d. h. durch den gesetzten Trainingsreiz wird ein höheres Niveau gegenüber dem Ausgangswert erreicht. Genau zu diesem Zeitpunkt muß der nächste Trainingsreiz gesetzt werden. Der Prozeß läuft nun, wie eben beschrieben, erneut ab, nur daß in der Phase der Superkompensation wieder ein kleiner Niveaugewinn zu verzeichnen ist. Dies bedeutet, daß bei der richtigen Ausgewogenheit von Erholung und Belastung sowie dem exakten Zeitpunkt der Trainingsreizsetzung ein kontinuierlicher Leistungsgewinn zu verzeichnen ist. Dieses Grundprinzip funktioniert bei allen Trainingsmethoden auf dieselbe Art und Weise. Aus diesem Grund habe ich diese Erklärung der in den nächsten Heften geplanten Erläuterung einzelner Trainingsmethoden vorangestellt.

Solltet Ihr hierzu wie auch zu den folgenden Beiträgen Fragen haben, so will ich diese gerne beantworten.

Michael Holtkötter

Unser 4. Silvesterlauf

Eigentlich Schnee von gestern - aber das ist unser Lauf und muß natürlich Beachtung finden. Außerdem wird er langsam schon wieder aktuell, machen sich doch die Hauptorganisatoren bereits wieder die Köpfe heiß, wie's nächstens noch besser ablaufen kann: ausreichend Kuchen für alle, keine Wartezeiten beim Zieleinlauf und eine zügigere Ergebnisauswertung.

Aber unterm Strich können wir stolz sein. Fast ein Jahr Vorbereitung für tausend Kleinigkeiten, um die sich die Eifrigsten unter den Organisatoren sorgen mußten. Allen voran seien hier stellvertretend für alle Helfer(innen) genannt: Werner, der sich bereits Januar '92 um die Ausschreibung für diesen Lauf kümmerte, und Marlies, die noch am Computer schwitzte als andere sich schon genüßlich auf ihre Feier zum Jahreswechsel vorbereiteten. Damit wäre ein weiter Bogen gespannt - dazwischen liegen die Mühen um Streckenposten, Kuchentheke, Zeitnahme, Teeverteilung... Allen, die halfen, gebührt Dank und Anerkennung!

Mit Recht freuen wir uns darüber, daß dieser Lauf zu einer Tradition in der Münsterschen Laufbewegung geworden ist und dieses Jahr erstmalig rund 1.000 Läufer den Weg zur Sentruper Höhe fanden. Aber hält diese Resonanz an, so brauchen wir noch viel mehr Helfer. Und die Mitgliederzahl unseres Vereins läßt daran eigentlich keinen Mangel vermuten. Wenn ich mir vorstelle, jedes Vereinsmitglied würde beim nächsten Lauf nur einen Kuchen backen... Aber nicht nur zahlenmäßig bot diese vierte Auflage unseres Laufes einen Rekord, auch leistungsmäßig hat er seine Anziehungskraft bestätigt. Streckenrekorde über 5 km bei den Damen und Herren und den 10 km bei den Damen bzw. eine Superzeit bei den Herren - da siegte ein 16jähriger mit einer 31er Zeit! Auch davon lebt ein Volkslauf, aber eben nur auch. Denn die richtige Atmosphäre wird gespeist aus der Teilnahme der vielen, vielen Läufer(innen), die aufgeregert vor dem Start



rumtippeln, ihren Kindern noch einmal über die Schulter spucken und sich von ihren Fans zujubeln lassen. Hoffen wir, daß so mancher, der diesmal nur den Weg säumte, beim nächsten Lauf selbst das Flair des Aktiven schnup-

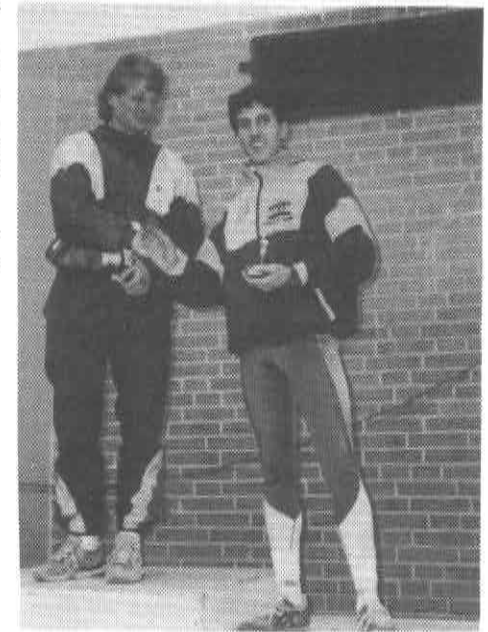
pern möchte. Marion Tüns, die tapfer die fünf Stunden der Veranstaltung ausharrte (oder genob?), beteuerte mir kurz nach ihrem Startschuß noch, überhaupt keine Zeit zum Laufen zu haben, bei der Siegerehrung jedoch versprach sie, daß der Rat eine Mannschaft beim Citylauf stellen wird. Jeder fängt mal ganz klein an...

Daß auch etliche von uns den letzten Tag des Jahres nicht ohne Laufen vergehen lassen wollten, versteht sich wohl von selbst.

Anne Holtkötter

Die Ergebnisse:

31.12.92 Silvesterlauf Münster	
5 km	
Antonio Henrique	16:24 (2.M30)
Carlos Bendito	18:22
Antonio Balbino	18:23
Michael Holtkötter	18:24 (5.M35)
Anne Holtkötter	22:02 (1.W30)
Elisabeth Revering	27:44 (4.W35)
Horst Helmerich	27:58 (3.M65)
Ewald Fikus	29:17
Alois-W. Teodoruk	30:22
10 km	
Hans-Wern. Stöcker	36:20 (5.M40)
Manfred Fleige	37:13
Jens Hafer	39:48
Eckhard Müller	40:04
Ute Eckenbach	40:38 (3.W20)
Brigitte Ziegler	41:12 (1.W40)
Renate Müller	41:48 (1.W45)
Detlef Bärhold	42:16
Ruth Lutz	42:35 (2.W35)
Holger Venjakob	44:37
Rolf Rosema	45:25
Stefan Chrzanowski	46:59
Josef Hillebrand	48:33
Klaus Lietzow	48:35
Marcel Middendorf	50:21 (2.SC)
Jürgen Grote	50:32
Jürgen Janutta	52:22
Walter Elsinghorst	53:35
Renate Bees	55:51 (6.W45)
Monika Herding	57:06
Helga Landfried-T.	58:22



Fortsetzung
"Fortbildung der Laufreffleiter"

Nach der speziell für Läufer ausgearbeiteten Funktionsgymnastik war der Seminartag für uns beendet, da abends das LSF-Weihnachtsessen stattfand, auf das keiner von uns verzichten wollte.

Der Sonntag begann mit einer theoretischen Einführung über die Grundzüge einer "gesunden" Bewegung, insbesondere für Laufanfänger. Es wurden die positiven Auswirkungen eines vernünftigen Lauftrainings erörtert, aber auch auf negative Folgen bei Trainingsfehlern hingewiesen.

Im Anschluß an den theoretischen Teil ging es dann an die frische Luft, wo wir etwas über Lauftechnik erfuhren und auch gleich einiges in der Praxis ausprobierten.

Wir beobachteten unsere Kopf-, Rumpf-, und Armhaltung sowie Arm- und Fußarbeit, wobei wir merkten, daß es durchaus wichtig ist, auf einen guten Laufstil zu achten. Bei der abschließenden Besprechung stellten wir dann insgesamt fest, daß wir einige neue Dinge erfahren haben und sich die Teilnahme an dem Seminar gelohnt hat.

Karin Humpohl

Das Fitmacher-Rezept: Auf die Mischung kommt es an.

■ Als der einfachste Weg zur richtigen Ernährung empfiehlt sich eine Faustregel der Ernährungswissenschaft. Danach sollte der tägliche Speiseplan immer diese vier Nahrungsgruppen enthalten:

1. Fleisch oder eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch oder Ei
2. Kartoffeln, Brot und andere Getreideprodukte
3. Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse
4. Obst und Gemüse

■ Aus den Gruppen 2 und 4 sollten täglich jeweils 2 Produkte gewählt werden, damit das Verhältnis der Hauptnährstoffe stimmt, z. B. Brot und Kartoffeln, frisches Obst und eine Portion Gemüse. Dazu kommt noch das wichtigste Element, das Wasser in einer Menge von täglich etwa 2,5 Litern (inklusive dem Wassergehalt der Nahrung). Eine Stunde Sport erhöht den Wasserbedarf noch um ca. 1 Liter.

Mein Jubiläumslauf auf Mallorca

Über 100 sind ausgestiegen bei diesem Marathon

Den "IX. Marathon des Calvia" auf Mallorca gewannen der Engländer Ian Bloonfield in 2:18:36 und die Russin Lynbov Klokhko in 2:39:48 Stunden. Unter den aus aller Welt angereisten Teilnehmern war Gottfried Schäfers. Er triumphierte hier bei seinem Jubiläumslauf über sich selbst.

Für alte Hasen wird es nichts besonderes sein. Ich erinnere mich aber noch genau: als ich nach meinem allerersten Marathonlauf unter der Dusche stand und einer der mit mir dampfenden und schwitzenden Läufer beiläufig sagte, dies sei sein fünfundzwanzigster Marathon gewesen, habe ich nur ehrfurchtsvoll gestaunt und bezweifelt, daß ich jemals so weit kommen würde.

Vielleicht setzte sich damals schon der Gedanke fest, meinen fünfundzwanzigsten zu feiern.

Nun, auf Mallorca sollte es soweit sein. Die Mitglieder unserer Gruppe hatten sich acht, zum größten Teil sogar vierzehn Tage lang an das spätsommerliche Wetter gewöhnt und angeleitet von Peter Greif letzte Trainingseinheiten gelaufen.

Im Starterfeld, einer von 346, neben dem Stadion von Magaluf, werde ich endlich ruhig, konzentriere mich, vergesse, wie nervös und zappelig ich zuletzt, vor allem in der letzten Nacht, war. "Dies ist mein Tag! Ich bin gut vorbereitet! Ich trage ein gelbes Trikot mit ein paar kleinen Bernsteinen in der Tasche, am Hals, wie immer, den Karneol mit meinem Sternzeichen, habe Rescue- und Olivenblütentropfen genommen, ich fühle mich stark!"



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 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 80 150 * Kto.Nr 19 005 462

Eigentlich will ich mit Willi zusammen laufen, einen Schnitt von 4:30 haben wir uns für die ersten Kilometer vorgenommen, aber er rückt nicht auf. Hans-Peters lautstarke Stimme ist nicht zu überhören. Da sind noch Heinrich, Hartmut, Klaus, Arno und Matthias. Rechts sehe ich den kastanienbraunen Lockenkopf Susannes. Startschuß. Ganz ruhig und gleichmäßig sollen die ersten Kilometer sein. Links ein Vergnügungspark, ich laufe ein Stück gemeinsam mit Karin, überhole einige Läufer, versuche meine Position zu finden. Peter tippt mir auf die Schulter. Wir haben gleiches Tempo, bleiben zusammen. Bei Kilometer zwei zeigt die Stoppuhr 8:05. Rechts ein aufgebocktes Flugzeug, ursprünglich wohl umgebaut zu einer originellen Bar, jetzt verrostet und vergammelt. Danach verläuft rechts und links der Straße eine aus Natursteinen zusammengefügte Mauer. Es geht herauf und herunter, die Strecke ist wellig. "Versteckt euch hintereinander, da kommt starker Wind von vorn!" Wir schaffen es, zu einer Gruppe von Spaniern aufzuschließen. Peter sagt: "Die laufen unseren Schritt."

Der Sonne von schräg oben können wir nicht entgehen. Siebzehn bis zwanzig Grad sind es wohl. Die Landschaft flimmert, braune und rote Felder, einzelne knorrige Olivenbäume, Palmen, Kakteen, die Bauernhäuser sind umgeben von blühenden Blumen. Wir nutzen jede Wasserstelle, um zu trinken, um uns abzukühlen. An einem Wendepunkt sehen wir, wer vor uns liegt, wer unmittelbar hinter uns kommt. Heinrich ruft: "Warte, ich hole auf!" Dann wird es wieder wellig. Die Badestrände von Santa Ponca und Calma tauchen auf. Hohe Wellen. Weiße Gischt gleißt in der Sonne. Hotels, Kneipen, Souveniershops, ein Supermarkt, Zuschauer, zumeist Langzeiturlauber, die aus dem kühlen Norden geflüchtet sind. Ein alter Turm, aus dem rötlichen Sandstein der Insel errichtet, leitet wieder über zu der schönen Landschaft mit den Bergen im Hintergrund.

Die Strecke zieht sich lang. An einem Verkehrskreis, wo es geradeaus nach Palma gehen würde, steht ein Polizist mit einer Trillerpfeife. Die Abgründe der nächsten Urlauberstadt nehmen uns auf. Palmanova. Am Halbmarathonpunkt stehen Sabine, Andrea und Käthe; sie fotografieren Peter und mich, übersehen dabei ihren Willi, der enorm aufgeholt hat und weiter nach vorn rennt. Unsere Uhr: 1:26:04.

In der zweiten Runde wiederholt sich vieles. An dem Wendepunkt ist es erneut Heinrich, der uns zuruft. Ich erfahre von Peter: "Dieter ist ganz weit vorn, der liegt phantastisch im Rennen!" Ich falle etwas ab, kämpfe mich wieder heran an die Gruppe, muß sie dann aber hinter der Wasserstelle bei den Pinien von Santa Ponsa ziehen lassen. Der Polizist mit der Trillerpfeife ruft mir ein paar aufmunternde Worte zu. Ungefähr bei Kilometer vierzig erwartet mich Lutz, der nicht mitläuft: "Super! Super! Du läufst ein tolles Rennen! Weiter so! Super! Da vorn die drei, die packst Du noch!" Er läuft neben mir, vor mir, spornt mich an. Ich bin ihm dankbar, und ich überhole tatsächlich noch zwei Läufer.

Im Ziel: 3:01:35. Ein Mädchen hängt mir die Medaille um, reicht mir etwas zu trinken, der Arzt meint, ich müsse mich flach legen und massieren lassen, ich genieße es.

Am frühen Abend dann die gut organisierte Siegerehrung. Ich habe meinen zweitschnellsten Marathon überhaupt gelaufen, bin Altersklassensieger M 50. Peter hat es geschafft, was eigentlich unser gemeinsames Ziel war: mit 2:59:25 bleibt er unter der Dreistundenmarke. Ich freue mich mit ihm. Aber auch alle anderen unserer Gruppe sind glücklich; Karin nach 3:09:34 mit persönlicher Bestzeit, Susanne kam mit 3:29:43 noch in die Altersklassenwertung, von unseren Männern kam Dieter nach 2:37:12 als fünfzehnter und erster Deutscher ins Ziel, Willi wurde mit 2:54:13 zweiter Deutscher, Heinrich, der mir zweimal in Rufweite nahe kam, erzielte die gute Zeit von 3:07:24, gefolgt von Hans-Peter in 3:14:05, Klaus in 3:19:23 und Hartmut in 3:26:05; ihren ersten Marathon liefen Arno in 3:59:14 und Matthias in 4:10:48; besonders erwähnenswert ist auch die Leistung von Gerhard, 68 Jahre, der 3:42:26 Stunden brauchte. Insgesamt kamen 241 ins Ziel, mehr als hundert sind unterwegs ausgestiegen.

Gottfried Schäfers





Raka-Video-Point

Video

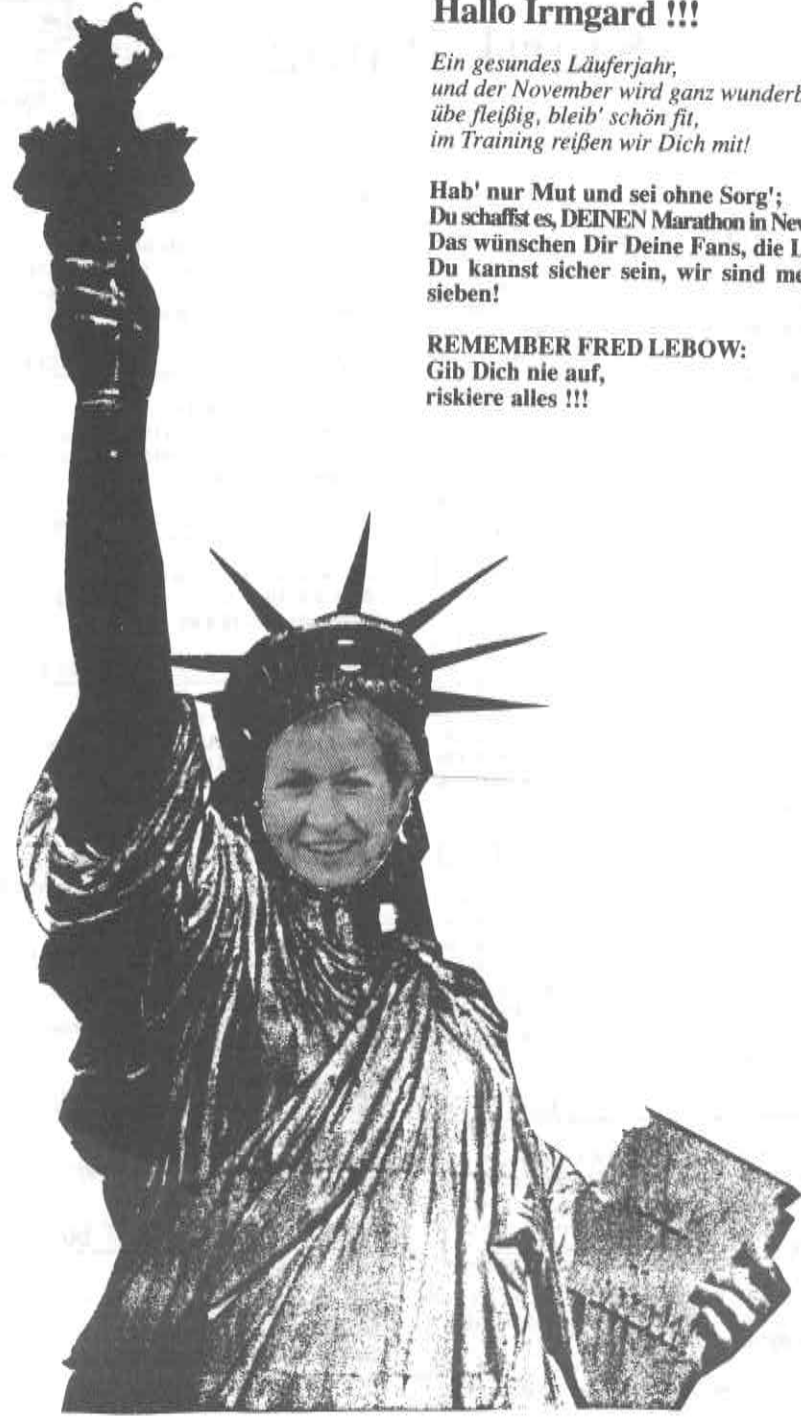
CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52
gegenüber Hit-Markt

GREVENER STR. 216 - 220

Montag - Samstag
10.00 - 24.00 Uhr



Hallo Irmgard !!!

*Ein gesundes Läuferjahr,
und der November wird ganz wunderbar;
übe fleißig, bleib' schön fit,
im Training reißen wir Dich mit!*

**Hab' nur Mut und sei ohne Sorg';
Du schaffst es, DEINEN Marathon in New York!
Das wünschen Dir Deine Fans, die Lieben,
Du kannst sicher sein, wir sind mehr als
sieben!**

REMEMBER FRED LEBOW:
**Gib Dich nie auf,
riskiere alles !!!**

Startkatalog



7.3.1993 VREDEN

INT. VOLKSLAUF UND WANDERN
 10 km 10.45 Uhr
 Halbmarathon 10.30 Uhr
 Startgeld 7,00 DM
 Schüler/Jgdl. 400m / 800m / 1000m
 Startgeld 3,50 DM / 5,00 DM
 Meldungen bis 25.2.93

20.3.93 STEINFURT

STEINFURTER MARATHONLAUF
 Startgeld 35,00 DM
 Meldungen bis 5.3.93

21.3.93 HALTERN-FLAESHEIM

INT. VOLKSLAUF MIT WANDERN
 5 km 10.30 Uhr
 10 km 11.15 Uhr
 20 km 11.20 Uhr
 1000m (SC,SD) 10.00 Uhr
 1800m (SA/SB) 10.15 Uhr
 Startgeld Erw./Schül. 10,00 / 6,50 DM
 ohne Auszeichnung 5,00 DM
 Meldungen bis 16.3.93

4.4.93 HARSEWINKEL

INT. JUBILÄUMS-VOLKSLAUF / WANDERN
 Jedermannlauf 4,8 km (MW) 9.30 Uhr
 Volkslauf 11 km (AK) 9.30 Uhr
 Jogginglauf 20 km (AK) 9.30 Uhr
 Startgeld: 4,8 km - 7,00 DM (Ideal 3,00 DM)
 11 km, 20 km - Erw./Jgdl. 10,00 DM/7,00 DM
 (Ideal 4,00 DM)
 Meldungen bis 28.2.93

4.4.93 BERLIN

BERLINER HALBMARATHON
 Start: 9.00 Uhr Startgeld: 25,00 DM
 Meldungen bis zum 10.3.93

10.4.93 PADERBORN

INT. PADERBORNER OSTERLAUF
 Halbmarathon, 10-km-Carl-Diem-Gedächtnislauf
 Start 13.30 Uhr
 Startgeld: Halbmarathon - 15,00 DM
 10 km: Erw./Jgdl./Ideal. 12,00/8,00/5,00 DM
 Meldungen bis 29.3.93

25.4.93 MÜNSTER

VOLKSLAUF "RUND UM DEN ALLWETTERZOO"
 5 km / 10 km / 20 km / Trimm-Trab 2500 m
 Einzelheiten: siehe Ausschreibung
 Meldungen bis zum 18.4.93

25.4.93 BIELEFELD

HERMANNSLAUF
 30,3 km von Detmold nach Bielefeld
 Start: 11.00 Uhr in Detmold Startgeld: 25,00 DM
 Meldungen bis 1.4.93

2.5.93 BERLIN

25 KM VON BERLIN
 Start: 9.30 Uhr Startgeld - 25,00 DM
 Meldungen bis 15.4.93

8.5.93 RHEINE-ELTE

INT. DLV-STRABENLAUF
 10 km: Start: 15.30 Uhr Startgeld: 8,00 DM
 Meldungen bis 1.5.93

15.5.93 OELDE

OELDER ALTSTADTLAUF MIT ALTSTADTFEST
 10 km Start: 19.15 Uhr Startgeld: 6,00 DM
 Meldungen bis 12.5.93

15.5.93 HAMM

HAMMER FRAUENLAUF
 5 km / 10 km Start: 15.00 Uhr Startgeld 7,00 DM
 Meldungen bis 12.5.93

23.5.93 HAMBURG

HANSE-MARATHON
 Start: 9.00 Uhr Startgeld - 50,00 DM
 Meldungen bis 28.4.93

28.5.93 DÜLMEN

STRABENLAUF
 10 km (DLV-Lauf) / 5 km
 SA / SB 3100m SC / SD 1850m
 Start: 18.00 Uhr Startgeld: 6,00 DM / 4,00 DM
 Meldungen bis 20.5.93

LIEBE LSF-LESER, heute haben wir einen brandneuen Sonderservice für Euch: Wir stellen Euch unsere vereinsinterne Bestenliste des Jahres 1992 vor. Jeder von Euch, der einmal oder mehrmals im vergangenen Jahr auf einer der nachstehend aufgeführten Wettkampfstrecken gestartet ist, ist hier - hoffentlich - mit seiner persönlichen Jahresbestzeit aufgeführt. In diesem Zusammenhang noch einmal unser Hinweis: Auch zum Führen dieser Listen sind wir - d.h. unser "Statistiker" Ewald und die LSF-Redaktion - auf Eure Mithilfe angewiesen, da wir nur Angaben verarbeiten können, die uns gemeldet werden! Deshalb unsere Bitte: Meldet uns bitte fehlende oder fehlerhafte Angaben, damit wir die Liste - falls erforderlich - korrigieren können!

VEREINSBESTENLISTE 1992

5 km	Männer		
16:09	Antonio Henrique	M 30	Haltern-Sythen
17:23	Paulo Henrique	JA	Hamm
17:34	Friedhelm Hirche	M 35	Münster
17:49	Ewald Fikus	M 20	Vreden
17:53	Michael Holtkötter	M 35	Haltern-Sythen
18:22	Carlos Benedito	M 20	Münster
20:25	D. Riemenschneider	M 50	Münster
20:49	Jörg Bungeroth	M 40	Münster
21:46	Holger Venjakob	M 20	Haltern
25:05	Willi Pommerereng	M 55	Telgte
5 km	Frauen		
22:02	Anne Holtkötter	W 30	Münster
27:44	Elisabeth Røvering	W 35	Münster
30:28	Gaby Brinck	W 35	Telgte
31:34	Silke Driese	W 35	Telgte
31:34	Marlies Stöppler	W 45	Telgte
31:35	Monika Renne	W 30	Telgte
31:35	Jutta Tüllmann	W 40	Telgte
31:37	Maria Sohn	W 35	Telgte
10 km	Männer		
33:41	Antonio Henrique	M 30	Hamm
34:51	Ewald Fikus	M 20	Haltern-Sythen
34:59	Egon Roth	M 30	Hiddingsel
35:30	Friedhelm Hirche	M 35	Emsbüren
36:00	Wolfgang Kunz	M 50	Warendorf
36:20	Hans-W. Stöcker	M 40	Hamm
37:12	Manfred Fleige	M 40	Nordwalde
38:13	Stefan Priess	M 30	Haltern-Sythen
38:30	Michael Holtkötter	M 35	Hamm
38:38	Gottfried Schäfers	M 50	Nordwalde
39:01	Jens Hafer	M 20	Hiddingsel
39:37	Werner Driese	M 35	Vreden
40:12	Ulrich Budde	M 35	Hiddingsel
40:17	Stefan Chzranowski	M 20	Rheine-Elte
41:00	Detlef Bärhold	M 35	Nordwalde
42:30	Dieter Wagner	M 55	Hamm
42:50	Thomas Düking	M 40	Altenrheine
43:56	Henning Finsche	M 20	Telgte
43:56	Holger Venjakob	M 20	Hamm
44:35	Martin Möller	M 30	Münster
44:38	Rolf Rosema	M 40	Münster
45:37	Wilfried Grünewald	M 50	Rheine-Elte
45:49	Jürgen Janutta	M 40	Rheine-Elte
45:57	Matthias Pick	M 50	Hamm
46:26	Paul Gärtner	M 60	Altenrheine
47:12	Reiner Schulte	M 60	Münster
47:50	Josef Hillebrand	M 40	Elte
48:12	Lothar Sohn	M 40	Nordwalde
48:22	Hans-Joach. Cirkel	M 55	Münstere
49:08	Dieter Raestrup	M 50	Vreden
49:15	Dieter Höimer	M 45	Rorup
50:11	Ferd. Trampczynska	M 40	Telgte
50:52	Helmut Winkelmann	M 50	Vreden
51:06	Walter Elsinghorst	M 50	Münster
52:37	Lothar Bodenberger	M 55	Münster



53:09	Marcel Middendorf	SC M10	Rorup
53:10	Heinz Kossmeier	M 60	Münster
54:23	Ludwig Domseif	M 55	Vreden
55:55	Karl-Heinz Brüse	M 40	Elte
56:19	Rudi Heymer	M 55	Hamm
57:41	Willi Pommerening	M 55	Hamm
57:41	Jürgen Revering	M 35	Hamm

10 km	Frauen		
40:38	Ute Eckenbach	W 20	Münster
41:01	Renate Müller	W 45	Halterm-Sythen
41:12	Brigitte Ziegler	W 40	Münster
41:36	Ruth Lutz	W 35	Nordwalde
42:27	Anne Holtkötter	W 30	Hamm
42:29	Dagmar Großmann	W 20	Steinfurt
44:39	Hildegard Durynek	W 55	Hiddingsel
47:53	Annegret Böske	W 40	Hamm
49:14	Brigitte Hölmer	W 40	Rorup
49:28	Marlies Sprenger	W 30	Rheine-Elte
50:03	Christel Herbert	W 35	Rorup
50:13	Dagmar Pitzler	W 30	Hiddingsel
50:34	Monika Herding	W 35	Nordwalde
50:57	Maria Sohn	W 35	Rheine-Elte
52:48	Karin Humpohl	W 20	Teigte
54:13	Petra Benz	W 20	Vreden
54:37	Renate Bees	W 45	Altenrheine
56:10	Dagmar Okoro	W 20	Rheine-Elte
57:20	Gertrud Unländer	W 40	Nordwalde
57:30	Jutta Tülmann	W 40	Hamm
57:10	Marlies Stöppler	W 45	Hamm
57:39	Monika Renne	W 30	Hamm
59:15	Elisabeth Revering	W 35	Hamm

15 km	Männer		
52:39	Antonio Henrique	M 30	Hamm
54:20	Egon Roth	M 30	Hamm
55:02	Ewald Fikus	M 20	Hamm
56:04	Hans-W. Stöcker	M 40	Hamm
1:00:27	Gottfried Schäfers	M 50	Hamm
1:00:30	Ulrich Budde	M 35	Vreden
1:01:11	Stefan Chrzanowski	M 20	Hamm
1:03:13	Werner Driese	M 35	Hamm
1:04:53	Rüdiger Buchholz	M 30	Bertlich
1:05:09	Henning Rinsche	M 20	Hamm
1:08:25	Holger Venjakob	M 20	Bertlich
1:11:59	Michael Holtkötter	M 35	Bertlich
1:14:40	Dieter Raestrup	M 50	Bertlich

15 km	Frauen		
1:01:58	Ute Eckenbach	W 20	Bertlich
1:02:44	Renate Müller	W 45	Bertlich
1:06:09	Ruth Lutz	W 35	Bertlich
1:06:36	Brigitte Ziegler	W 40	Bertlich
1:11:58	Anne Holtkötter	W 30	Bertlich
1:14:09	Annegret Böske	W 40	Hamm
1:21:28	Dagmar Okoro	W 20	Bertlich

20 km	Männer		
1:09:01	Antonio Henrique	M 30	Billerbeck
1:18:36	Manfred Fleige	M 40	Münster
1:18:50	Hans-W. Stöcker	M 40	Münster

1:18:57	Egon Roth	M 30	Münster
1:19:21	Stefan Chrzanowski	M 20	Harsewinkel
1:25:43	Ulrich Budde	M 35	Münster
1:28:08	Hermann Löchte	M 35	Münster
1:31:42	Ewald Fikus	M 20	Halterm
1:34:31	Jürgen Grote	M 50	Harsewinkel
1:34:47	Matthias Pick	M 50	Harsewinkel
1:36:31	Wilfried Grünewald	M 50	Billerbeck
1:41:17	Jürgen Janutta	M 40	Harsewinkel
1:42:19	Walter Elsingerhorst	M 50	Billerbeck
1:43:26	Dieter Hölmer	M 45	Harsewinkel
1:48:10	Lothar Bodenberger	M 55	Harsewinkel
1:56:28	Rudi Heymer	M 55	Münster
2:00:28	Karl-Heinz-Brüse	M 40	Münster

20 km	Frauen		
1:27:10	Renate Müller	W 45	Billerbeck
1:31:09	Ruth Lutz	W 35	Münster
1:33:42	Hildegard Durynek	W 55	Billerbeck
1:34:36	Anne Holtkötter	W 30	Billerbeck
1:37:57	Anne Thonemann	W 35	Harsewinkel
1:40:53	Dagmar Okoro	W 20	Harsewinkel
1:43:25	Brigitte Hölmer	W 40	Harsewinkel
1:46:53	Petra Wieland	W 30	Münster
1:48:25	Annegret Böske	W 40	Münster
1:54:12	Marlies Sprenger	W 30	Münster

Halbmarathon	Männer		
1:17:18	Egon Roth	M 30	Hamm
1:18:32	Ewald Fikus	M 20	Hamm
1:23:19	Manfred Fleige	M 40	Hamm
1:24:37	Wolfgang Kunz	M 50	Teigte
1:25:13	Gottfried Schäfers	M 55	Teigte
1:25:39	Stefan Chrzanowski	M 20	Vreden
1:27:11	Alfredo Cardoso	M 40	Hamm
1:30:20	Henning Rinsche	M 20	Hamm
1:30:53	Werner Driese	M 35	Hamm
1:31:28	Ulrich Budde	M 35	Hamm
1:33:16	Bodo Bruder	M 50	Hamm
1:35:49	Thomas Düking	M 40	Vreden
1:40:13	Matthias Pick	M 50	Vreden
1:42:37	Jürgen Grote	M 50	Vreden
1:48:03	Ferd. Trampczynska	M 40	Vreden
1:52:48	M. Schmeckel-Schul.	M 30	Teigte
1:54:05	Lothar Bodenberger	M 55	Vreden
1:58:25	Jürgen Janutta	M 40	Teigte

Halbmarathon	Frauen		
1:34:50	Renate Müller	W 45	Hamm
1:41:12	Anne Holtkötter	W 30	Teigte
1:44:30	Annegret Böske	W 40	Hamm
1:48:02	Anne Thonemann	W 35	Vreden
1:54:29	Monika Herding	W 35	Vreden
2:05:37	Petra Benz	W 20	Teigte

25 km	Männer		
1:32:28	Antonio Henrique	M 30	Dülmen
1:33:16	Egon Roth	M 30	Dülmen
1:34:34	Ewald Fikus	M 20	Paderborn
1:41:39	Jens Hafer	M 20	Paderborn
1:41:58	Ulrich Budde	M 35	Dülmen

Das Portrait

1:41:58	Jürgen Tetzlaff	M 35	Dülmen
1:46:09	Werner Driese	M 35	Paderborn
1:46:17	Stefan Chrzanowski	M 20	Paderborn
1:56:28	Wolfgang Andeßer	M 45	Berlin
2:05:09	Matthias Pick	M 50	Berlin
2:08:46	Walter Elsinghorst	M 50	Bertlich
2:09:29	Jürgen Grote	M 50	Berlin
2:13:43	Paul Gärtner	M 60	Berlin
2:24:55	Rudi Heymer	M 55	Berlin
2:28:19	Helmut Winkelmann	M 50	Berlin
2:28:21	Ferd. Trampczynska	M 40	Berlin
2:30:30	Lothar Sohn	M 40	Berlin

25 km			
2:08:33	Hildegard Kerkhoff	W 35	Berlin
2:30:25	Maria Sohn	W 35	Berlin
2:30:30	Beate Heiber	W 20	Berlin
2:34:32	Christel Herbert	W 35	Berlin
2:34:44	Petra Benz	W 20	Berlin
2:34:44	Gaby Brinck	W 35	Berlin
2:41:19	Karin Humpohl	W 20	Berlin

Marathon			
Männer			
2:33:39	Antonio Henrique	M 30	Lissabon
2:46:42	Egon Roth	M 30	Berlin
2:46:46	Ewald Fikus	M 20	Berlin
2:58:05	Manfred Fleige	M 40	Steinfurt
2:59:58	Jens Haler	M 20	Hannover
3:01:35	Gottfried Schäfers	M 50	Mallorca
3:09:58	Ulrich Budde	M 35	Hamburg
3:10:48	Stefan Priess	M 30	Frankfurt
3:13:31	Werner Driese	M 35	Steinfurt
3:14:13	Hans-W. Stöcker	M 40	Steinfurt
3:15:41	Stefan Chrzanowski	M 20	Essen
3:17:24	Hermann Löchte	M 35	Frankfurt
3:19:56	Bodo Bruder	M 50	Steinfurt
3:24:52	Thomas Düking	M 40	Berlin
3:44:31	M. Schmeckel-Sch.	M 30	Steinfurt
3:48:10	Dieter Wagner	M 55	Steinfurt
3:49:47	Henning Rinsche	M 20	Hamburg
3:50:31	Walter Elsinghorst	M 50	Frankfurt
3:52:28	Wilfried Grünewald	M 50	Essen
3:55:35	Martin Möller	M 30	Essen
4:06:06	Jürgen Grote	M 50	Essen
4:08:53	Wolfgang Andeßer	M 45	Hamburg
4:15:13	Dieter Hölmer	M 45	Hamburg
4:15:22	Jürgen Janutta	M 40	Hamburg
4:35:39	Lothar Bodenberger	M 55	Essen

Marathon			
Frauen			
3:04:51	Ute Eckenbach	W 20	Essen
3:14:56	Renate Müller	W 45	Lissabon
3:27:18	Ruth Lutz	W 35	Hamburg
3:31:25	Brigitte Ziegler	W 40	Herzheim
3:33:35	Hildegard Durynek	W 55	Herzheim
3:48:21	Hildegard Kerkhoff	W 35	Essen
3:48:21	Anne Thonemann	W 35	Essen
3:51:32	Annegret Böske	W 40	Steinfurt
3:51:13	Brigitte Hölmer	W 40	Hamburg
4:34:13	Renate Bees	W 45	Essen



Freunde durch das Laufen!

Ewald Fikus - the best rabbit from Münster!

Vor 16 Jahren kam Ewald mit seiner Mutter von Friedland nach Unna. Sein damaliges Geburtstagsgeschenk waren 5,— DM von einer fremden Dame, die gemeinsam mit ihm und seiner Mutter im Zug fuhr und die ihn so lieb fand.

Ab dem 07.03.1977 besuchte Ewald eine deutsche Schule. Seine Mutter bescheinigt ihm, daß er strebsam bemüht war und schnell und gut Deutsch gelernt hat. Es half ihm, daß im Elternhaus in Schlesien sehr viel Deutsch gesprochen wurde.

Mit seiner Lehrzeit war er insgesamt vier Jahre bei der Uni Münster und wechselte zum 01.07.1985 zur Firma Nixdorf.

Der "entscheidende Einschnitt in sein Leben" traf ihn 1985 mit dem Anfängertreff. Unser "Pole", wie er damals liebevoll von allen genannt wurde, war still und zurückhaltend. Seit 1986 haben wir immer öfter unsere Trainingsrunden gemeinsam gedreht und hüten mittlerweile gegenseitig die Wohnung des anderen während der Urlaubszeit.

Seit 1988 läuft Ewald die Marathonstrecke. Im ersten Marathonjahr begnügte er sich noch mit einem Marathon. Seine Verrücktheiten kennen offensichtlich keine Grenzen, und so steigerte er jedes Jahr die Anzahl der Marathonläufe. Der Gipfel war 1992 mit 5 (!) Marathonrennen und seiner persönlichen Bestzeit von 2:48 Std. Aber Ewald ist auch ein unheimlich disziplinierter Läufer und hat schon einige aus unserem Kreis bei Läufen begleitet, damit das Tempo sinnvoll gleichmäßig durchgehalten wurde. Einige sind auf diese Weise persönliche Bestzeiten gelaufen.

Im letzten Jahr wurde Ewald beim Steinfurt-Marathon erstmalig als Zug- und Bremsläufer für 3:15 Std. eingesetzt. Eigentlich überflüssig zu bemerken, daß Ewald gemeinsam mit Peter Samulski, unserem "Läuferguru", wie ein Uhrwerk lief.

Am 14. Februar 1993 feierte Ewald seinen 30. Geburtstag, zu dem ihm alles Gute, Glück und vor allem Gesundheit gewünscht sei. Er ist aus unserem Vereinsleben nicht mehr wegzudenken, und so hoffe ich, daß er noch viele Male die Kreidekarre schieben möge, wenn unsere Volksläufe veranstaltet werden.

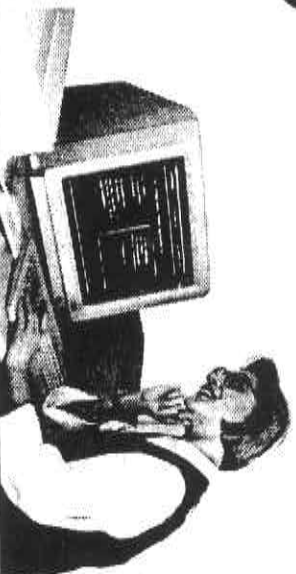
Da ich meinen 40. Geburtstag zwei Wochen vorher begehe, feierten Ewald und ich, der Einfachheit halber, unseren "70." gemeinsam.

Werner Driese



Die C-Software für aufnahmischen ich

itung
leitung
altung
programme



Bei Ihrem Fachhändler:

HORST HELMERICH
Hard-Software GmbH
4400 Münster Heroldstr. 14d
Tel.: (0251) 97105-0 Fax: 97105-50



KKKK
Software



*mehr
& fair*