

K 10919 F

LSF



Laufsportfreunde Münster e.V.

3. Jahrgang

Ausgabe 11

Mai 1993



Das LSF-Redaktions-Team

Wir über uns

Die Redaktion unseres kleinen Vereinsheftchens liegt in den Händen von Petra Benz, Gaby Brinck, Anne Holtkötter, Renate Müller und Marlies Sprenger. Mal abgesehen davon, daß diese Arbeit manchmal ein bißchen Spaß macht, ist sie vor allem aber eins: eben **Arbeit**. Und damit verbunden viel, viel **Zeit** - so ganz nebenbei sind da ja auch noch der Beruf, die Familie, andere soziale und gesellschaftliche Verpflichtungen und eigentlich frönen wir in unserer freien Zeit vor allem auch besonders gern dem Laufen.

Bevor Ihr ein Heft in den Händen haltet, haben wir uns

1. zusammengesetzt, um den Inhalt des Heftes festzulegen. Da müssen unbedingt Berichte von den aktuellen Ereignissen erscheinen, die Hinweise auf kommende Läufe erfolgen, die Jubiläen finden Erwähnung, ein Vereinsmitglied wird in einem Porträt vorgestellt usw. usw. Wir überlegen, wer was zusammenträgt bzw. wer als Verfasser für einen Bericht angesprochen werden soll. Vor allem da ist unbedingt Eure Mithilfe gefragt, denn wir können und wollen nicht alle Beiträge selber verfassen!

2. werden Beiträge, die außerhalb der Redaktion, also von Euch gefertigt wurden, auf das von der Setzerei geforderte Redaktionspapier getippt.
3. Jetzt lesen wir das Ganze nochmal Korrektur und schicken alles an die Setzerei nach München.
4. "Sehnsüchtig" erwarten wir die Fahnen - die müssen nun zu dem Heft, wie wir es dann gerne hätten, montiert werden. Da qualmen unsere Köpfe, mitunter will es einfach nicht passen (schließlich sind wir keine Profis). Nach etlichen Stunden, die wir uns selbstverständlich auch ein bißchen nett gestalten - wozu schließlich sind Kaffee, Eis und Süßigkeiten erfunden? - bestaunen wir unser neuestes Exemplar, atmen auf und lassen es in Druck gehen.

Zum Schluß nun eine Bitte:

Wir freuen uns über jede Idee, jeden Beitrag, jedes Foto! Inhaltliche Aspekte Eurer Artikel werden durch uns nicht verändert, wir behalten uns gegebenenfalls nur Kürzungen vor.

Anne

Impressum

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.
Verantwortlich für den Inhalt:
Horst Helmerich

Redaktion

Petra Benz
Gaby Brinck
Anne Holtkötter
Renate Müller
Marlies Sprenger

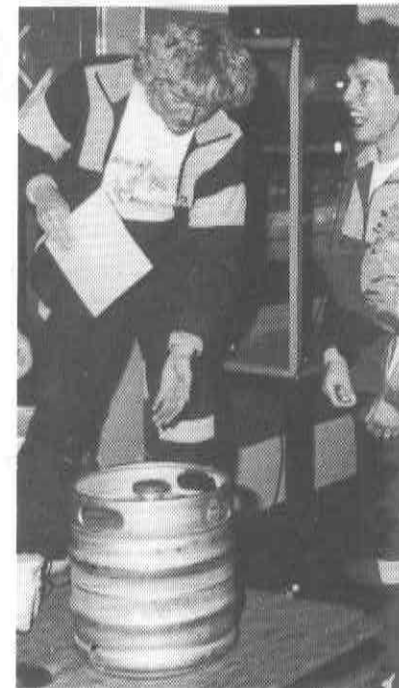
Satz u. Druck:

KDS Infotex, Trappentreustr. 1,
8000 München 2

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

3x30 + 72x0,33 = 114 Liter Bier,

und die Biergläser gab es für die Teilnehmer des LSF der Hammer Laufserie am Ziel gleich dazu, wo sie auch sofort "zweckentfremdet" für heißen Tee benutzt wurden. Das viele Bier erliefen in erster Linie unserer Frauen für die jeweils ersten Plätze in der Mannschaftswertung der drei einzelnen Strecken. Würden die Bierbrauer bei Laufveranstaltungen ständig als Sponsoren auftreten und derartige Ehrenpreise aussetzen, müßte man angesichts der aufzuweisenden Erfolge über eine Namensänderung des Vereins in SSF, Sauf-Sport-Freunde, nachdenken.



Doch auch von anderen zählbaren Ergebnissen läßt sich berichten. So manche persönliche Bestzeit wurde geknackt, was einerseits im Hinblick auf die frühe Jahreszeit (eigentlich Saisonvorbereitung) sehr erstaunlich ist, andererseits aber die Bedeutung, die dieser Laufveranstaltung beigemessen wird, unterstreicht. Ein Blick in den Ergebnisspiegel erübrigt jede Einzelhervorhebung.

Das Wetter bei den drei Läufen bot auch einiges, es reichte von schön-kalt über undurchsichtig-naß-kalt bis hin zu windig-kalt. Übersetzt heißt dies, daß die äußeren Bedingungen nur bei Auftakt über 10km gut waren. Das Nebelrennen über 15km warf bei diesem oder jenem (ohne Streckenkenntnis) die Frage auf: "Wo ist denn dieser elende Wendepunkt?", um letztlich festzustellen, daß man doch noch einmal um die Ecke mußte, bevor endlich der Rückweg angetreten werden konnte. Ja, und der kalte Wind beim Halbmarathon war gelinde gesagt eine Zumutung.



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.

Unterschrift _____ Ort _____ Datum _____

Stadtparkasse Münster * BLZ: 400 50 150 * Kto.Nr: 18 005 482

Fortsetzung "Hammer Serie"

Als ebenfalls eine Zumutung war ein Vollmond besonderer Art am Streckenrand zu bezeichnen, aber wenn Ihr hier etwas näheres erfahren wollt, dann müßt ihr schon Marlies befragen.

Am Tag nach dem Halbmarathon verriet Willi Märtens (in der Laufszenen kein Unbekannter) bei den Kreis-Cross-Meisterschaften in Telgte sein Rezept, wie man Gegenwind gar nicht bemerkt, nämlich, sich kurz vorher eine leichte Zerrung zulegen und sich dann gedanklich voll auf den Schmerz konzentrieren.

"Leider" konnten nur sehr wenige von uns eine derartige Ablenkung vorweisen und mußten so, ganz bewußt, gegen den Wind ankämpfen.



Und hier nun die Ergebnisse:

Laufserie	10 km	Platz	15 km	Platz	21 km	Platz	Serie	Platz
Hammer								
Ewald Fikus	34:57	16. M30	54:41	19. M20	1:18:28	25. M30	2:48:08	12. M30
Hans-W. Stöcker	36:28	29. M40	54:33	14. M40	1:20:46	20. M40	2:51:57	11. M40
Thomas Rüdiger	36:51	8. M50	55:27	3. M50	1:18:48	2. M50	2:51:07	3. M50
Manfred Fleige	37:36	40. M40	57:35	35. M40	1:22:03	28. M40	2:57:16	22. M40
Martin Braun	37:41	37. M30	59:38	41. M30	1:24:19	45. M30	3:01:38	25. M30
Gotfried Schäfers	38:22	5. M55	59:51	7. M55	1:29:54	8. M55	3:08:19	8. M55
Michael Holtkötter	38:39	57. M35	59:37	53. M35	1:27:55	48. M35	3:06:11	29. M35
Dieter Feldhaus	38:53	54. M40	1:02:06	59. M40	1:28:14	64. M40	3:09:12	41. M40
Eckhard Müller	39:12	48. M30	1:00:17	46. M30	1:28:05	59. M30	3:07:30	30. M30
Jens Hafer	40:04	115. M20	1:00:08	83. M20	1:25:34	57. M20	3:05:40	40. M20
Brigitte Ziegler	40:07	2. W40	1:02:15	1. W40	1:29:06	2. W40	3:11:28	7. W40
Hanning Rinsche	40:21	119. M20						
Wolff Schürmann	40:50	75. M40	1:03:46	77. M40	1:32:25	81. M40	3:17:01	54. M40
Ute Eckenbach	40:55	6. W20	1:04:17	4. W20	1:31:45	8. W20	3:18:57	3. W20
Renate Müller	41:24	3. W45	1:02:30	3. W45	1:31:50	3. W45	3:15:44	3. W45
Werner Driese	41:45	87. M40	1:04:18	83. M40	1:32:28	82. M40	3:18:31	59. M40
Ruth Lutz	42:05	3. W40	1:04:18	2. W40	1:33:33	3. W40	3:19:54	2. W40
Rüdiger Buchholz	42:08	67. M30	1:04:00	63. M30	1:33:54	82. M30	3:30:01	45. M30
Jörg Bungeoth	43:03	103. M40	1:04:45	88. M40	1:42:10	112. M40	3:29:58	73. M40
Anne Holtkötter	44:17	5. W35	1:08:23	4. W35	1:38:19	5. W35	3:28:59	3. W35
Wilfr. Grünwald	44:39	49. M50	1:07:21	38. M50	1:37:37	42. M50	3:29:37	28. M50
St. Chrzanowski	44:54	154. M20	1:05:32	116. M20	1:48:33	111. M20	3:38:59	69. M20
Marlies Sprenger	47:58	16. W35	1:12:23	10. W35	1:42:30	8. W35	3:42:51	9. W35
Michael Möllers	48:23	89. M30	1:13:38	91. M30	1:41:01	95. M30	3:42:45	61. M30
Ralph Sprenger	48:57	112. M35	1:13:21	100. M35	1:43:50	93. M35	3:45:45	68. M35
Dieter Rastrup	49:58	72. M50						
Jürgen Janutta	50:17	127. M40	1:18:52	127. M40	2:09:41	128. M40	4:18:50	86. M40
Paulo Henrique			56:10	5. Mjgd				
Stefan Pries			1:06:24	73. M30	1:38:20	68. M30		



Wer möchte eine "Null" werden? Peters Lauf-Tip

Schon gut, schon gut: ich weiß, daß diese Suggestivfrage ohne Zusammenhang sehr abwegig klingt und daß niemand ohne weiteres ein "Nulller" genannt werden möchte. Aber selbst auf die Gefahr hin, daß ich zu meinem neuesten Spitznamen "Für-die-Seele-Läufer" auch noch das Attribut "Seelenverkäufer" erhalten sollte - ich möchte eine Lanze für die Ultrastrecke, also alles oberhalb von Marathon, brechen. Ernst von Aaken, der bedeutendste deutsche Lauf-Pionier, hat sehr treffend festgestellt: *Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo.*

Es geht um die zweimal im Jahr, Mitte Juli und am 2. Adventswochenende auf dem Rundwanderweg "0" stattfindende Georgsmarienhütter Null (GM-O), "Deutschlands einzigem Freundschafts- und Erlebnislauf mit speziellen Aufstiegsmöglichkeiten". Sie führt über eine landschaftlich schöne Strecke von 50km und um Georgsmarienhütte und ist ein "heißer Tip für Insider" der Langlaufszene, weil sie ohne jeglichen Wettkampfcharakter (wirklich?), jedenfalls ohne Zeitnahme und Platzierung stattfindet und jedem ein Durchkommen ermöglicht, der eine aktuelle Marathonzeit unter fünf Stunden laufen kann.

Brigitte (Ziegler, ist sie jetzt eine Doppel- oder eine Obernull?), hat den Parcours schon zweimal geschafft, Ewald (Fikus) auch schon einmal und beim letzten Mal im Dezember waren auch noch Bodo (Bruder) und Stefan (Pries) dabei. Wir erwischten prompt "die härtesten, morastigsten und nassesten Bedingungen, die wir je hatten" (so der rührige Cheforganisator Georg Rollfink vom VfL Kloster Oesede - was mich an einen Ausspruch von Otto Rehagel, den Trainer von Werder Bremen, erinnerte, der auf die Frage, welche Stellen er seinen Spielern bei Matschwetter empfehle, antwortete: "Wieso Fußballstiefel? Barfuß mit langen Zehennägeln!").

Wechselnde kernige Leitsprüche, wie "Bei der Null, da lernt man jodeln, denn der Berge gibt's genug" oder "Der wahre Nulller ungeniert acht Berge schmunzelnd ignoriert" oder "Sind der Hindernisse noch so viel, der Nulller erreicht doch stets sein Ziel" schon mindestens fünfmal überlebt haben, nehmen den "Frischlingen", die in Gruppen zusammenbleiben sollen, die anfängliche Angst und be-

treuen sie fürsorglich beim vorabendlichen Nudlessen (Nuller-Diner), bei der Kleiderfrage (empfohlen wird ein "Superturboulangstreckenhochleistungsbergundtalsommer- oder winterlaufschuh") und über die Asphaltstraßen, Wald- und Feldwege durch ein anspruchsvolles Geländeprofil.

Natürlich ist eine solche Strecke "nicht ohne". Die ersten 8km führen über ebene Feld- und Wiesenwege und eignen sich vorzüglich zum "Einrollen". Dann geht es über Hügel in die Wälder und bei km 11 beginnen die Anstiege, die etwa bei km 14 mit dem Dörenberg (338 m NN) ihren höchsten Punkt erreichen - der niedrigste Punkt liegt bei 68 m NN. Dann geht es aber nur noch begab und über flache Wege, bis erst bei km 30 wieder die Anstiege kommen. Die letzten 20km führen ständig bergauf und bergab, bis man bei km 46 die Leinen loslassen kann, denn dann beginnt der endgültige Schuß ins Tal.

Alle marathonerprobten Langläuferinnen, die einmal ihre Ultralanglauffähigkeiten ohne Risiko erproben wollen, sollten diese Veranstaltung (oder "Die 4 Stunden plus" von Burdhard Widera in Lienen im Mai oder "Die Eselstour" von Peter Gehrmann in Schloß Holte im Dezember, worüber ich später einmal berichten werde) versuchen.

Der Service ist vorzüglich: Bananen, Wasser, Tee, Elektrolyte an fünf Verpflegungsstellen bei km 11, 21, 30 und 43 km satt, Wechselkleidung wird bis zur dritten Station mittransportiert und eventuelle Aussteiger werden aber der dritten Verpflegungsstelle zur Turnhalle/Waldbühne, dem Start- und Zielpunkt im Stadtteil Kloster Oesede gebracht. Und das alles (nomen est omen) zum Null-Tarif, denn es werden weder Startgeld noch Gebühren für Übernachtung in der Turnhalle Klosterstraße, Beköstigungen, wozu nach dem Lauf auch noch eine "Nuller-Vesper" gehört, sowie Auszeichnungen erhoben - noch ein Sparschwein möchte gefüttert werden: das gilt auch für Vegetarier!

Jeder Teilnehmer erhält eine Erinnerungsurkunde und jeder Erstling wird nach Bewältigung der gesamten Strecke feierlich ein Zertifikat auf Büttchen mit Unterschrift und Siegel zur Verleihung des Ehrentitels "Null" über-

reicht - Fortgeschrittene werden zum "Magister" erhoben. Also, worauf wartet ihr noch? Der nächste Start im Kreis von etwa 200 Gleichgesinnten ist am Sonntag, dem 18. Juli 1993, um 6.00 Uhr, Georgsmarienhütte liegt südlich von Osnabrück und ist am besten über Telge und Bad Iburg zu erreichen und Training gibt's bei mir.

Peter Samulski



Fernduell im Dreivierteltakt

Sechs LSFer beim Frühlings-Marathon in Wien

Die Idee kam uns in Paris. Auf der Spaghetti-Party am Vorabend des dortigen Stadt-Marathons im Mai vorigen Jahres erzählte ich Gottfried (Schäfers) und seinen Kindern Anja und Peter von dem einzigartigen Kaiserschmarrn-Essen im Wiener Rathaus statt der üblichen Nudelpfanne. Schon stand der Entschluß fest, am Sonntag, dem 18. April 1993, beim 10. Wiener Stadt-Marathon mitzulaufen.

Da ich schon vor zwei Jahren teilgenommen und gute Erfahrungen mit dem Marathon-Express von Hardy Schmidt gemacht hatte, bot es sich an, daß ich die Kontakte wieder herstellte. Als sich unser Vorhaben herum-sprach, waren auch andere LSFer interessiert und hängten sich an.

Während daher elf qualifizierte Vereinskameradinnen und Vereinskameraden aus der "ersten Garnitur" bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften in Hannover liefen, fuhren am Donnerstagsabend ab Paderborn in einer Nachtfahrt nach Wien: Bodo (Bruder) mit Frau Helga, Werner (Driese) mit Frau Silke, Gottfried mit Anja und Peter und ich - Manfred (Fleige) und Frau Ina reisten in Eigenorgani-



sation, weil sie etwas länger bleiben wollten. Das erprobte Programm enthielt alles nötige, war mit 369,-DM incl. Startgeld sehr preisgünstig und enthielt genügend Zeit für Unternehmungen.

Nach der Ankunft am Freitagmorgen folgte ein Stadtbummel mit Abholung der Startunterlagen auf der Marathon-Messe und Bezug des 3-Sterne-Hotels Alexander, das ruhig, zentral und verkehrsgünstig gegenüber der Wirtschafts-Universität liegt. Der ganze Nachmittag stand zur freien Verfügung, so daß wir ihn zu einem Besuch der Andy Warhol-Ausstellung in Hundertwassers KunstHaus-Wien nutzen konnten. Am Abend fuhr die komplette Reisegesellschaft zum reservierten "6er" in Grinzing zu einem vernünftigen Heurigen-Abend mit österreichischen Spezialitäten, frischem Wein und Schrammelmusik. Den Tagesabschluß bildete eine Nachtfahrt auf den Karlsberg mit Blick auf Wien. Da die Wiener Marathon-Organisation keinen Sponsor mehr für ihren Frühstückslauf finden konnte, griffen wir zur Selbsthilfe, fuhren mit unserem Bus zum Riesenrad und liefen ca. 5km durch den Prater zum Ernst-Happel-Stadion. Es muß eben nicht immer alles vorgekauft werden. Am Nachmittag stand eine spezielle 4-stündige Stadtrundfahrt mit Christa, die die Gruppe jedes Jahr betreut, auf dem Programm, wobei auch ein Besuch des Flohmarkts am Naschmarkt und ein Innenstadtrundgang mit Besichtigung des Stephansdom eingeschlossen waren.

Anschließend ging es zur obligatorischen Pasta-Party in die Rathaussäle, in denen sonst immer nur Empfänge abgehalten werden. Nur die Eingeweihten wissen, daß es in einem Hotelzimmer auch reichlich Kaiserschmarrn mit Pflaumenkompott gibt. Die meisten, die diesen Raum erst durch Zufall fanden, hatten den Spruch ins Gesicht geschrieben: "Ich könnte weinen, wenn ich bedenke, wie satt ich schon bin!" Das Timing war so günstig, daß wir anschließend noch ins Burgtheater gehen konnten, für das wir noch Karten für André Hellers "Sein und Schein" bekommen hatten - eine humorvoll-ironische Illusions-Persiflage mit Wiener Schmah. Eine Kostprobe? Die Großmutter, die mit nach Amerika ausgewandert war, kehrt zurück, weil sich nicht in einem Land leben möchte, in dem man zu "Ich" "I" sagt, zu "Ei" aber "Egg" und zu "Eck" gar "Corner".



Der Sonntag stand ganz im Zeichen des Laufes und der Heimfahrt, die um 16.00 Uhr am Hotel, wo noch Zimmer zum Duschen und Umziehen behalten worden waren, losging und gegen 4.00 Uhr in Paderborn endete. Nach einem läufergerechten Frühstück brachte uns der Bus rechtzeitig zum Startbereich vor dem Schloß Schönbrunn. Der Start war diesmal auf 9.30 Uhr verschoben worden, weil der ORF erstmals eine 4-stündige Live-Übertragung sendete. Die ideale Temperatur lag bei 13°C, der Himmel war bedeckt, und der frische Wind kühlte eher als daß er störte. Die Strecke war trocken, voll asphaltiert und nur mäßig hügelig. Der Verlauf war so angelegt, daß wir sowohl durch die Innenstadt, sogar durch das Rathaus, als auch den gesamten Prager, sogar durch den Vergnügungspark und um das Lusthaus, liefen, dem übrigen Feld mehrmals begegneten, - was einige Unverbesserlichen wieder zum Abkürzen nutzen- und am Rathaus ins Ziel kamen. Die Verpflegung und Betreuung war im großen und ganzen gut und eingespielt wie überall. Trotzdem gibt es immer etwas Kritisches anzumerken: so wurden beispielsweise die Banananstücke in der Schale angeboten, auf denen die Läufer im Hinterfeld leicht ausrutschten. Auch die Verteilung der Schwämme sollte überdacht werden. Weil man aus Rücksicht auf die Entsorgung und Umwelt nicht immer wieder neue auf der Strecke ausgeben wollte, hatte man sie für jeden Teilnehmer in die Startunterlagen gesteckt. Prompt hatten ihn die meisten vergessen. Wäre es nicht sinnvoller, sie je nach Wetterlage jedem Interessierten beim Start anzubieten?

Die Stimmung war recht gut, aber nicht mit anderen Hauptstädten zu vergleichen. Zum Lokalkolorit gehörten das "Hopp-Hopp" und "Gemma-Gemma", die Trachten- und Volksmusikkapellen und die wie die Derwische springenden (vielleicht, weil es der "Spring-Marathon Vienna" war?) und musizierenden Baghwan-Jünger. Sie sangen ununterbrochen "Hare-Hare", was aber wohl nicht hilft, denn alle männlichen Orangehemden hatten kahle Häupter.

Unser Schnellster im nagelneuen Vereins (Unter)-hemd war Mani, der sich einen 4er Schnitt vorgenommen hatte. So lief er die meiste Zeit mit der dritten Frau im Ziel, der Österreicherin Elisabeth Singer, die es auf 2:48:44 Std. brachte. Da er aber ca. 7km vor Schluß einen Einbruch hatte und erst ca. 1 km vor dem Ziel wieder den "Zweiten Wind" bekam, gab es für ihn eine sehr gute Endzeit von 2:51:20 Stunden. Eigentlich wollte ich mit "Herrn Gottfried", wie ihn unserer Stadtführerin liebe und respektvoll zugleich nannte, im 4:15er Schnitt eine 2:59er Zeit angehen, aber da wir uns im Startgedränge aus den Augen verloren, erhöhte ich auf einen 4:10er Takt und lief gleichmäßig wie eine "Steinfurter Zugmaschine" mit 2:56:43 Stdn. ein. Auch Gottfried war mit seinem ausgeglichenen Lauf und seiner Zeit von 2:65:18 Stdn., pardon, 3:05:18 Stdn. sehr zufrieden. Da Bodo

wegen einer Schwachstelle im linken Oberschenkel seit seiner Bramschen "Unvollendeten" vorsichtig auf Durchkommen 3:34:06 Stdn. lief, gab es für die 3 "Münster-Masters" eine Durchschnitt-Team-Zeit von 3:12:02 Stdn. - immerhin 12 Minuten besser als im Januar in Berlin. Auch Werner, der noch rechtzeitig sein privates Fernduell mit Ewald (Fikus) in Hannover abgeblasen hatte, fand unterwegs seine Wienerin und betreute sie bis ins Ziel - das Einlauffoto wird bestimmt "Der Schnappschuß des Jahres". Das "fesche Madl" entschädigte ihn für seine 3:35:40 Stdn. Peter Schäfers machte mit einer halben Stunde Verbesserung den größten Sprung in seiner außergewöhnlichen Laufkarriere (2x New York, Moskau und Paris) und kam auf 3:46:20 Stdn.

Meine Zeit kostete mich eine Busrunde für 40 Gratulanten, weil ich der Schnellste war und für den LSF 3 Flaschen Sekt, weil ich auf Herbert (Duryneks) 61. Geburtstagfeier bei der Selbsteinschätzung eine 2:59 zu Protokoll gegeben hatte. Eine Verschnaufpause vor der Ziellinie à la Borgholzhausen, und ich hätte mir diese (gern gegebene) Ausgabe ersparen können.

Aber wenn ich mir so die Ergebnisse von Hannover ansehe, müssen auch noch andere blechen.

Peter Samulski



WER lief WO

24.1.93 Crosslauf in Olfen		
Antonio Henrique	10100 m	35:42 (2.M35)
Marco Henrique	3650 m	12:33 (7.MJA)

6.2.93 Apeldoorn Marathon		
Jens Hafer		3:05:14

28. 2.93 Kreismeisterschaften im Wald- und Crosslauf in Telgte		
Antonio Henrique	6565 m	23:03 (1.M35)
Bodo Bruder	6.565 m	27:13 (2.M55)
Thomas Fabian	9475 m	33:10 (1.MH)
Marco Henrique	3445 m	12:02 (1.MJA)

7.2.93 Westfälische Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Lüchtringen		
Antonio Henrique	7450 m	25:35 (7.M35)
Marco Henrique	2700 m	8:24 (12.MJA)

7.3.93 Volkslauf in Vreden		
Wolfgang Kunz	10 km	(1.M50)
Horst Helmerich	10 km	(1.M65)
Gertrud Unländer	10 km	(4.W40)
Ewald Fikus	21 km	1:36:02 (8.M30)
Peter Samulski	21 km	1:36:03 (4.M55)
Stefan Chrzanowski	21 km	1:37:12 (11.MH)
Monika Herding	21 km	1:47:19 (4.W35)

6/7.3.93 Deutsche Crossmeisterschaften in Rhede		
Antonio Henrique	7.6 km	26:08 (19.M35)

13.3.93 Marathonlauf in Bramsche		
Thomas Fabian		2:48:44

20.3.93 Steinfurter Marathonlauf		
Hans-Werner Stöcker		2:58:50
Gottfried Schäfers		3:07:09 (6.M55)
Ewald Fikus		3:14:27
Peter Samulski		3:14:28
Renate Müller		3:26:14 (1.W45)
Dieter Feldhaus		3:29:09
Eckhard Müller		3:30:59
Hermann Löchle		3:42:44
Anne Holtkötter		3:45:05
Michael Holtkötter		3:45:07
Stefan Priess		3:45:07
Jörg Bungereth		3:45:33
Dieter Wagner		3:47:55
Hildegard Durynek		3:54:38 (3.W55)
Hildegard Kerkhoff		3:54:38
Walter Elsinghorst		4:01:26

3.4.93 "Rund um den Baldeneysee"		
Ralph Sprenger	10 km	45:11

4.4.1993 Volkslauf in Harsewinkel		
Marco Henrique	4.5 km	15:21 (1.Ges.)
Thomas Fabian	20 km	1:05:37 (1.Ges.)
Renate Müller	20 km	1:25:03 (1.W45)
Dieter Wagner	20 km	1:29:17 (2.M60)
Gertrud Unländer	20 km	1:41:21 (3.W40)

10.4.93 Ilsenburger Oster-Ilsetal-Lauf (Harz)		
Peter Samulski	17 km	1:15:31 (1.M55)

10.4.1993 Paderborner Osterlauf		
Stefan Chrzanowski	21 km	1:36:54
Martin Braun	10 km	37:27
Brigitte Ziegler	10 km	40:03 (4.W40)
Rüdiger Buchholz	10 km	41:43
Ruth Lutz	10 km	42:04 (5.W40)
Ralph Sprenger	10 km	43:32
Marlies Sprenger	10 km	45:47 (8.W35)

Mannschaftswertung Frauen:		
Brigitte Ziegler, Ruth Lutz, Marlies Sprenger		
2. Platz in 2:07:54		

25.4.1993 Hermannslauf 30,3 km		
Martin Braun		2:21:00
Brigitte Ziegler		2:30:48
Christel Herbert		3:19:59
Jürgen Janutta		3:49:12

8. 5.1993 Lienener 4h-plus-Lauf		
Thomas Rundle	50 km	3:43 (1.M50)

8.5.93 Clarholz 10 km		
Eckhard Müller		39:28
Renate Müller		41:14 (1.W45)

9.5.93 Bochum: Halbmarathon		
Ute Eckenbach		1:28:48 (1.W20; 2. Ges)



Impressionen



low

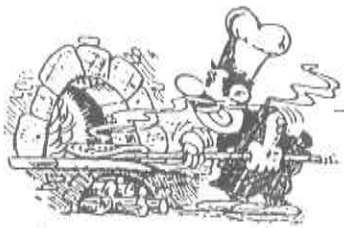


Steinfurt-Marathon

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 Wartezeit nicht vermeiden. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Mein Training auf Langeoog

Jetzt bin ich bereits das dritte Mal hier auf der kleinen Naturinsel "Langeoog". Wir fahren jährlich in den Osterferien, nicht ohne ein Ziel zu verfolgen. In erster Linie bin ich hier um Urlaub zu machen, ganz klar. Aber ebenso wichtig ist mir auch mein Training, das ich hier in aller Ruhe und Intensität verfolgen kann, weitab vom Alltagsstreß.

Vor zwei Jahren bereitete ich mich auf die 25km in Berlin und im letzten Jahr auf den 20km - Aaseelauf vor.

Es ist Samstag, als wir mittags ankommen. Endlich bin ich wieder auf dem gerade 19km² großen Eiland, eingebettet zwischen Meer und Watt, das mir so viel Kraft und Energie gibt. Wir beziehen unser Feriendomizil, das uns allen schon so vertraut ist. Es ist das Ferienhaus der Schriftstellerfamilie Damwerth aus Münster. Zum Laufen wird mir heute keine Zeit bleiben. Die üblichen Arbeiten müssen verrichtet werden. Zimmer beziehen, Betten machen, Essen kochen, zum Strand gehen, Eis essen, Bier trinken, das Fernsehprogramm studieren und es uns gemütlich machen.

Wir haben Sonntag und die Sonne lacht. Ich frühstücke gut und freue mich auf den ersten Lauf. Keine Ahnung, was ich heute laufen werden. So, umgezogen bin ich, auf geht's. Ralph, mein Mann und mein üblicher Trainingspartner, hat leider keinen Urlaub bekommen, daher bin ich, was das Training angeht, auf mich allein gestellt. Ich laufe in Richtung Osten. Es ist noch früh, der Wind eisig, die Sonne jedoch wohltuend warm, die mir jetzt ins Gesicht scheint. Ich sehe keine Menschenseele und genieße dieser Ruhe. Die Spazier- und Radwege auf Langeoog sind gepflastert und meist ziemlich weit immer geradeaus. Sehr öde, wird jetzt so manch einer sagen. Aber nein, ganz das Gegenteil. Ich hänge meinen Gedanken nach und es gelingt mir abzuschalten. Nach einiger Zeit merke ich, wie so langsam die Anspannung der letzten anstrengenden Wochen abfallen.

Gerade habe ich den östlichen Deich erreicht. Nun die Frage: Soll ich zurück zum Ort oder den rechten Weg zur Meierei einschlagen? Das Hinweisschild an der Gabelung zeigt mit 7km bis zur Meierei. Gut, was man hat, das hat man, denke ich, und wähle den Weg nach rechts. Wieder geht es lange Zeit nur geradeaus. Zur rechten Seite liegt das Niedersächsische Wattenmeer und ganz weit hinten das Festland mit Benseninsel und Neuharlingersiel.

Links ist mir die Aussicht zur südlichen Nordsee versperrt. Hier habe ich die beige-graue, von gewaltigen Winden geformte, unverwechselbare Dünenlandschaft vor Augen. Noch immer habe ich keinen Menschen gesehen. Aber langweilig ist es auf gar keinen Fall. Überall pure Natur. Da hoppeln gerade zwei Hasen direkt vor meinen Füßen über den Weg und jagen sich links im Dünengras. Und dort, direkt neben mir, laufen Fasane. Wunderschöne Farben, die sich ganz besonders in dieser monotonen Landschaft hervorheben. So, nun habe ich gerade die Jugendherberge, die oben auf einem Hügel liegt, passiert. Es folgt direkt danach eine Weide mit sechs Haflingern, die mir mehr als nur verwundert nachsehen. Noch ein Stückchen, dann muß die Vogelwarte kommen. Tausende von Silbermöven und viele andere Vogelarten sind auf Langeoog beheimatet. Ich schließe die Augen und genieße die angenehme Wärme der Frühlingssonne. Ein besonderes Wetter-Bonbon zeichnet diese Insel aus: Wenn es auf dem Festland regnet, scheint auf Langeoog meist die Sonne.

Hier, in völliger Einsamkeit, entstehen die ersten Gedanken zu diesem Artikel. Vielleicht kann sich so der ein oder andere vorstellen, wie herrlich es ist, ganz allein über einen Inselabschnitt zu laufen.

Nun sehe ich ganz weit vor mir das rote Ziegeldach der Meierei blitzen. Noch ca. drei Kilometer und dann zurück. Es ist ein wunderbares Gefühl. Die Sonne ist ein Stück gewandert und kommt jetzt schräg von der Seite. Oh, die ersten Langschläfer sind aufgewacht. Mir kommen die ersten Radler entgegen. Auch hier stelle ich so ziemlich bei jedem zweiten ein recht verdutztes Gesicht fest. Ich fühle mich rundum wohl, die Beine bewegen sich automatisch. Hin und wieder muß ich das Tempo drosseln, denn ich hatte mir fest vorgenommen, den Stoffwechsel zu trainieren. Das bedeutet: Lange ruhige Läufe und keine Sprints. Am 23. Mai wird mein erster Marathon-Lauf sein. Bis dahin muß ich noch einige Kilometer machen. So, ich bin wieder da. Das war ein Super-Sauerstoff-Lauf. Ich bin sehr zufrieden mit mir. Der erste Trainingstag mit zwei Stunden und fünf Minuten ist mehr als ich erwartet hatte.

Nachmittags liege ich eingemummelt in meinem Bettzeug im Garten und lasse den herrlichen Lauf vom Vormittag noch einmal Revue passieren. Jetzt weiß ich, ich werde den Hanse-Marathon in der von mir gesetzten Zeit schaffen, gar keine Frage mehr.

2. Trainingstag

Nach einem langen folgt immer ein erholsamer Lauf. Das heißt für mich, 12 - 15 km reichen heute. Ich wähle eine etwas abgewandelte Strecke. Es geht zum Süden der Insel, in Richtung Hafen. Hopppla, was ist das? Das Knie fängt an zu pieksen. Das hat mir gerade noch gefehlt. Auch den Schmerz verdrängen (einfach nicht daran denken) hilft jetzt auch nichts mehr. Es wird schlimmer, ich bekomme Angst und bleibe vorsichtshalber stehen. Ich schüttle das Bein aus, winkle es an und strecke es wieder. Nach einigen Wiederholungen gehe ich langsam ein paar Schritte und fange wieder an zu traben. Etwas unangenehm ist es doch noch, aber ich glaube, ich bekomme das Knie wieder in den Griff. Ich versuche bewußt locker zu laufen und achte darauf, daß der Fuß korrekt geführt wird, das heißt, mit der Ferse aufsetzen und über die Zehen abrollen. Nach einiger Zeit, ich habe bereits die Richtung nach Nord-Ost über den Deich gewechselt, läuft alles wieder rund. Gott sein Dank! Das war sicher noch der lange Lauf von Gestern, der in den Knochen steckte.

Nun bin ich wieder an der Gabelung vom Vortag, entscheide mich wieder für rechts und laufe bis zur Jugendherberge. Zurück wähle ich dann den gepflasterten Weg durch die Dünen. Hier bietet sich etwas Abwechslung. Es kommen zunächst kurze kurvenreiche Strecken mit ein wenig Steigung, denen dann wieder ein scheinbar endloses gerades Stück folgt. Schade, daß ich nach 14 Kilometern aufhören muß. Wenn man sich nicht zwingt, wieder nach Hause zu laufen, könnte man regelrecht in einen Laufrausch verfallen. Auch heute nach dem zweiten Training, fühle ich mich ganz besonders gut. Um Krämpfen und Abgespanntheit vorzubeugen, trinke ich Mineralwasser mit einem Zusatz, der Magnesium, Calcium und andere wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente beinhaltet. Der Nachmittag gehört mir wieder für andere Dinge, die einem im Urlaub Spaß machen. Der gemütliche Ort lädt mit den kleinen Geschäften zum Shopping ein. Vielleicht kann ich heute ein Schnäppchen machen, oder auch zwei. Auf dem Rückweg darf ich das tägliche Eis nicht vergessen. Diese leckeren 18 Sorten von Gino Ginellei zu 1,20 DM je Kugel. Mal sehen, ob es in diesen Ferien klappt, alle Sorten durchzuprobieren.

3. Trainingstag

Ich kann es kaum glauben, aber das Wetter zeigt sich schon wieder von seiner besten Seite. Wenn ich an das vergangene Jahr denke, in dem wir von allem etwas hatten, einige wenige Sonnenstrahlen, dafür etwas Schnee und Graupelschauer, aber überwiegend ganz normaler Regen. Es ist wärmer und nicht so windig wie am ersten Tag. Ich bin gut drauf, das merke ich bereits nach dem ersten Kilometer. Heute ist wieder eine lange Strecke angesagt. Mein Ziel ist, bis zum Ostende der Insel zu laufen. Nach zwei Kilometern tritt das ein, was ich befürchtet hatte und wovor Ralph mich gewarnt hatte, nämlich, daß ich meinen guten Vorsätzen untreu werde. Ich erhöhe das Tempo, achte auf die Kilometermarkierungen auf den Pflastersteinen und stelle fest, daß ich mich in der Zeit von 5.20 bewege. Ich denke mir: Mein Schaden wird es sicher nicht sein, da ich mich heute entsprechend gut fühle und dies ein guter Testlauf sein kann, wenn ich das Tempo auf 24 Kilometer halten kann.

Die Strecke verläuft wie am ersten Tag, vorbei an der Meierei und dann noch 2,5 Kilometer weiter. Nach der Wende, vom Wind schoben, laufe ich voller Euphorie. Ich kontrolliere meine Kilometer-Zeit. Nun, ich hab's mir fast gedacht, laufe ich bereits ein 5er-Tempo. Viel zu schnell, das ist hier keine Wettkampf, sag ich mir und schraube etwas zurück. Ich werde das Gefühl nicht los, in dieser Woche über mich hinauszuwachsen. Die Bemerkungen einzelner Radfahrer, die ich unterwegs aufschnappe, lassen mich amüsiert schmunzeln nach Hause laufen.

Eine Riesenschüssel, gefüllt mit Spagetti-Bolognese, steht bereits dampfend auf dem Tisch. Genau das richtige nach solch einem Lauf.

Heute ist bereits Mittwoch.

Wir haben heute alle etwas länger geschlafen, kein Wunder, denn draußen ist es grau in grau, und später als sonst gefrühstückt. Für meine Begriffe viel zu reichlich. Ich bin irgendwie müde und völlig lustlos. Wo soll ich bloß die Motivation für das heutige Training hernehmen. Bloß nicht selbst unter Druck setzen. Ich habe ja noch den ganzen Tag Zeit. Kurz vor Mittag beschließen Klaus, als Sportler Squasher, kein typischer Läufer, eigentlich nur kurze schnelle Strecken zu gewohnt, und ich, ungefähr 60 Minuten mittleres Tempo zu laufen.

Hierfür habe ich mir eine interessante Strecke ausgedacht. Sie führt uns zunächst wieder in Richtung Osten und dann über die Dünen hinunter zum Strand. Wer schon einmal im Sand gelaufen ist, der weiß sicher von schmerzenden Waden, Schienbeinen und Oberschenkeln zu erzählen. Wir laufen ziemlich vorne am Wasser, so daß wir jetzt einigermaßen festeren Boden unter den Füßen haben. Erschwerend kommt jedoch hinzu, daß wir das sogenannte mittlere Tempo überhaupt nicht einhalten, sondern uns gegenseitig hochschaukeln, was absolut nicht in meinen Trainingsplan paßt. Zu guter Letzt müssen wir quer über den jetzt sehr breiten Sandstrand und die Düne hinauf, hinter der der Ort liegt. Obwohl dieser Lauf sehr kräftezehrend und anstrengend war, muß ich sagen, es hat mir großen Spaß gemacht.

Die Quittung sollte ich prompt am nächsten Tag erhalten. Ich hatte tierischen Muskelkater. Diesen wegzulaufen so gut es geht, ist heute die Devise. Natürlich ist das leichter gesagt, als getan. Das Bewegen an sich fällt mir bereits schwer, sollte es beim Laufen anders sein? Nein, es ist keineswegs anders. Ich laufe, bleibe stehen gehe, laufe wieder, bleibe stehen, gehe. Daß wiederholt sich einige Male. Ich ärgere mich über mich selbst, weiß aber genau, daß das die Strafe für meine Unvernunft vom Vortag ist. Nach ca. 10 Kilometern lasse ich es für heute sein und hoffe auf den morgigen Tag.

Es ist Freitag und ich freue mich, Ralph vom Bahnhof abzuholen, der sich doch noch für einige Tage frei machen konnte.

Am späten Nachmittag laufen wir locker im Regen bis zur Meierei. Heute fällt mir nichts mehr schwer. Schwein gehabt!

Aber dennoch ist mir klar, daß ich in dieser Woche überdurchschnittlich viel getan habe und gönne mir Samstag und Sonntag eine Pause.

Montag, Abreisetag.

Noch einmal möchte ich die Jod- und ozonhaltige Seeluft intensiv auftanken und beschließen heute, zur abschließenden Krönung einen Drei-Stunden-Lauf zu absolvieren. Ich umlaufe den westlichen Teil, den südlichen Teil der Insel bis hin zum Ostende und den gleichen Weg zurück. Ich genieße diesen Lauf in allen Einzelheiten und präge mir die Landschaft intensiv ein.

Nach 3 Stunden und 15 Minuten bin ich zurück. Voll und ganz zufrieden nehme ich Abschied bis hoffentlich zum nächsten Jahr. Diese zehn Tage haben mich in meinem Training sehr viel weiter gebracht, und ich habe mich sehr gut erholt.

Es gibt viele verschiedene Tips, sich auf einen Marathon vorzubereiten. Ich empfehle Langeoog, denn Langeoog hat immer Saison.

Marlies Sprenger

Liebe Leser,

geplant ist eine Serien über Urlaubsorte, in denen Ihr Eure Ferien mit dem Sportlichen verbindet.

Da die Sommersaison bevorsteht, würde es uns freuen, wenn Ihr uns Eure Erlebnisse berichtet, damit wir nicht nur Langeoog, sondern auch andere Reiseziele kennenlernen.

Die Redaktion





Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSTIEGE 52
gegenüber Hit-Markt

GREVENER STR. 216 - 220

Montag - Samstag
10.00 - 24.00 Uhr

Deutsche Marathon-Meisterschaft:

Es ist schon Tradition, daß bei Großveranstaltungen viele, viele Fans die Elite-Läufer (die großen kleinen Steffnys) begleiten.

So auch in Hannover am 18.4.93.

Schon Wochen vorher wurde dieser Termin gehandelt und entsprechend vorgemerkt. Am Sonntag, den 18.4. rollten somit schon sehr früh die Autos Fans Richtung Hannover.

Unterwegs wurde überall schon im "Grobe" überlegt, wer überhaupt und wenn, wie schnell läuft.

Diese Prognosen wurden allerdings in Hannover noch sehr fachmännisch vertieft. Horst H. ist hier unser Spezialist. Horst rennt nämlich kurz vorm Start mit seinem Buch durch die Gegend und liest den Läufern sämtliche Endzeiten schon mal vor.

In der Tat, dieses geheimnisvolle Büchlein spricht oft die Wahrheit, denn hier sind doch all die Zeiten notiert, die der Läufer nicht oder selten auszusprechen, die er im "Hinterkopf" aber schon längst gespeichert hat, und erst im Ziel bestätigt, daß er diese Zeit schon längst laufen wollte, und sich wie "Rumpelstilzchen" freut, daß es jetzt geklappt hat. Ist doch ganz einfach zu verstehen, oder???

Nach dieser kurzen Bekanntgabe der Endzeiten folgen auch entsprechende Antworten:

Horst, nein, das schaffe ich nie!!

Horst, Du spinnst wohl!

Horst, ich will ja nur gut ankommen; ein Trainingslauf usw.

Ein besonderes Problem scheint unsere "Müllerin" zu haben. Sie zählt fünf verschiedene ernsthafte Krankheiten auf, worauf jetzt natürlich ein Neuling in der Laufszene schon ganz blaß wird und sicherlich vorschlagen möchte, diese Frau gar nicht starten zu lassen: "sie gehört ins Bett, und zwar sofort!!!!!!"

Aber die meisten sind Insider und wittern schon eine persönliche Bestzeit für Renate.

Denn die beste Medizin ist hier der Startschuß, dann läuft R.M. wie ein "Döpken" und alle Krankheiten sind wie "weggelaufen".

In der Zwischenzeit macht sich auch der Fan-Club warm.

Erster Treffpunkt für alle: km 1

Es ist 9.45 Uhr, einige Fans gehen schon los. Wo ist die Fahne?! Die Fahne muß aber jetzt kommen! Aha, da, die Fahne kommt.

Wir sind komplett: Irmgard, Manfred, Bruni, Bernd, Gabi, Uschi bis Angelika ... und selbstverständlich Hertha, 20 Fans auf jeden Fall!!

Die instrumentale Besetzung wie folgt:

Viele, viele Rasseln, kleines Alpenhorn, kleines Jagdhorn, die Fahne (die allerdings oft übetönt wird) und der gemischte Chor.

Die Besetzung ist ausgezeichnet, könnte kaum noch besser sein.

10.00 Uhr, der Startschuß!!!!

Die Läuferchar wird schon ungeduldig erwartet.

Da, sie kommen. Ein wunderschönes Bild. Fröhlich strahlend und winkend rennen alle an uns vorbei.

Wir antworten lautstark und bemühen uns, die LSF-Läufer zu entdecken. Entweder erkennen wir die Läufer oder diese sind so entgegenkommend und rufen aus dem Pulk heraus. Das Rennen läuft und jeder spürt die "Faszination des Marathons".

Nächster Treffpunkt: km20

Um dieses Ziel zu erreichen, dürfen die Fans- mit dem Stadtplan bewaffnet - jede Abkürzung nehmen.

Der Fan-Club baut sich auf. Linke Straßenseite!

Nein, nein, da sehen wir zu wenig, los alle rechts rüber. So, wir sind soweit.

Wo laufen sie denn?????

Trörööö, tröröööö, natürlich kommt jetzt nicht Benjamin-Blümchen, nein, es ist Thomas Fabian, der schnellste Läufer vom LSF.

Stürmisch wird dieser Superläufer begrüßt.

Trörööö, tröröööö, jetzt Ewald.

Der Fan-Club ist kaum zu bändigen. Alle rasseln, tröten und rufen; Ewald grinst dankend zurück.

- Horst, liegt Ewald gut in der Zeit?

- Horst, welches Tempo läuft Ewald?

Trörööö, tröröööö, Jens Hafer

Attacke!!!!

Das Horn ertönt!!!! Der ganze Haufen wird immer wilder:

Die erste und schnellste Frau vom LSF!!!

Brigitte Ziegler natürlich!!!

Strahlend grüßt sie die Fans und alle sind begeistert.

Ja, die kann laufen, einfach Klasse!

- Horst, liegt Brigitte gut in der Zeit???

- Horst, oder ist Brigitte zu schnell??

Attacke!!!!

Renate Müller

- Horst, ist Renate zu schnell???

Attacke!!!!

Martin Braun und unser Stefan Cz...

Attacke!!!!

jetzt Ruth Lutz

Ja, frisch sieht sie aus, einfach gut, Ruth!!

Attacke!!!!

Hildegard D.

- Horst liegt Hildegard gut in der Zeit???

- sie ist ein wenig zu schnell, sieht aber gut aus, sie wird 3.30 gut schaffen, wenn nicht sogar noch besser sein.

Attacke!!!!

Es kommt unser Viergespann: Hildegard K., Anne, Michael und Hermann L.

- Horst liegen Hildegard und Anne gut in der Zeit?

Zwischendurch, um Wartezeiten zu überbrücken, werden natürlich auch "fremde Läufer" angefeuert, die sich genauso freuen und auch mal einen lockeren Spruch rüberbringen. Klar, man müßte alle anfeuern, aber das ist einfach zu anstrengend.

Beim Marathon muß jeder mit seiner Kraft gut aushalten, das gilt selbstverständlich auch für jeden Fan-Club.

Die letzte Attacke am km 20 wird für Jürgen abgeblasen. Auch er sieht frisch aus. Er hat nur eine kurze Frage: "Wo ist Hertha???"

Dritter Treffpunkt: km 32

Jetzt ist auch dem Fan-Club eine kleine Pause vergönnt. Ausgelassen wird gefachsimpelt, bis dann wieder die Pflicht ruft: *Attacke!!!!*



Jetzt wird es spannend. Hier kann man alles und doch wieder nichts hochrechnen, denn das Abenteuer Marathon beginnt j e t z t!!!

- Horst, kommt Thomas Fabian wieder als erster Läufer vom LSF???

Da, da, Thomas kommt.

Attacke!!!!!!! Es geht wieder los!

Der Fan-Club meldet sich wieder lautstark.

- Horst, hat Thomas seine Zeit gehalten??

Und wieder Attacke!!!! für Ewald.

- Horst, hat Ewald seine Zeit gehalten?

Attackeeee für Brigitte.

Das Läufer-Halali wird geschmettert, wieder die vielen Rasseln und Anfeuerungsrufe. Mann, die Frau sieht ja immer noch frisch und locker, fröhlich, gutgelaunt usw. aus. Wir glauben, daß sie sich nur ein wenig warmläuft, aber trotzdem:

Horst, hat Brigitte ihre Zeit gehalten???

Attackeee - Renate M.

usw. usw. (es könnte ein Buch werden).

So werden hier am km 32 alle LSF-Läufer musikalisch und verbal "attackiert".

Auch Horst hat noch sooooo viel zu tun. Ca. 42 Fragen mußte er beantworten, aber das war ja klar, denn er hat ja sein schlaues Büchlein dabei.

Jetzt der Endspurt zum Ziel.

Die schnellsten Läufer sind schon durch.

Bis die erste Läuferin kommt, wird nochmals kurz vor- und zurückgerechnet: Brigitte könnte ja noch 3.09, oder 3.10 sitzt noch drin, wenn sie jetzt kommt, hätte sie 3.11, aber unter 3.13., das ist sicher! Jetzt muß sie kommen,

und da, sie kommt, Brigitte kommt.

attackeeee, attackeee

Es purzeln nur noch die persönlichen Bestzeiten der LSF Läuferinnen.

Brigitte:	3:12:16	einfach toll (ist sie auch ins Schwitzen gekommen?)
Renate:	3:13:23	stark, ein zähes Persönchen
Ruth:	3:23:41	und ist locker ins Ziel gekommen (mehr als gut, Ruth)
Hildegard:	3:29:51	sie hat sich sooo schön gefreut und endlich die Traumzeit
Hildegard:	3:36:21	um 12 Minuten hat sie sich verbessert
Anne:	3:37:21	der 2. Marathon: Spitze!!! (bei dem Trainer, klar!!!)

Herzlichen Glückwunsch!!!!!!!

Ohje, jetzt haben wir den Kuchen vergessen!

Horst, ich glaube, Renate B. lag mit Ihrem Kuchen nicht gut in der Zeit (aber sonst, wenn Renate B. ihren Marathon läuft, ist sie immer superpünktlich!!!)

Vorschlag für Horst: Du bist so gut im Tippen, spiel' doch mal Lotto

Dritter Beisitzer
im Rennschneckenfestausschuß
(Christel Herbert)

18.4.1993 Hannover. DB Marathon und DEUTSCHE MARATHONMEISTERSCHAFT	
Thomas Fabian DM	2:37:53
Hans-W Stöcker DM	2:56:45
Ewald Fikus DM	3:01:24
Jens Hafer DM	3:04:25
Brigitte Ziegler DM	3:12:16
Renate Müller DM	3:13:23 (5 W45)
Martin Braun DM	3:14:05

Ruth Lutz DM	3:23:41
Hildegard Durynek DM	3:29:51 (4 W55)
Hildegard Kerkhoff DM	3:36:21
Anne Holtkötter DM	3:37:18
Stefan Priess	3:12:40
Hermann Löchte	3:36:22
Stefan Chrzanowski	3:27:37
Michael Holtkötter	3:37:19
Jürgen Grote	3:59:54

BERLIN WAR MAL WIEDER EINE REISE WERT

Am ersten Aprilwochenende ging es für einige Läufer wieder auf nach Berlin. Diesmal sollten aber nicht 25km gelaufen werden, sondern der 4 Wochen früher stattfindende Halbmarathon oder auch Friedenslauf genannt.

Den Freitagabend nutzten einige der Angereisten, um im "Ku-Dorf" gemütlich zusammensitzen und 2-5 Bierchen zu trinken. Am Samstag standen dann Stadtrundfahrten, Stadtbummel, Besichtigungen sowie das Abholen der Startunterlagen auf dem Programm. Hoch hinauf ging es unter anderem die 285 Stufen der Siegestsäule als leichtem Trainingslauf.

Abends trafen wir uns, wie immer bei "Mosé", um gemeinsam die Kohlenhydratspeicher noch einmal durch Nudellesen aufzufüllen. Der Samstag klang dann ziemlich ruhig aus. Einige gingen ins Kabarett zu den Wühlmäusen und die anderen saßen noch etwas zusammen, bevor dann jeder sein Quartier aufsuchte, um sich für den Lauf genügend auszuruhen.

Obwohl an dem Wochenende mehrfach der Satz fiel: "Was könnte Berlin schön sein, wenn nur das Laufen nicht wäre!", so fieberte am Sonntagmorgen doch wohl jeder dem Startschuß entgegen, um die 21,097 km durch Berlin laufend zu erleben.

Bereits 30 Minuten vor dem Start verabschiedeten wir Fans uns von den Läufern am Alexanderplatz und wünschten ihnen alles Gute, denn wir wollten pünktlich am Brandenburger Tor sein, um die Läufergruppe dort anzufeuern und Fotos zu machen.

Doch diesen ersten Treffpunkt erreichten wir nicht mehr rechtzeitig, weil der angekündigte Bus doch nicht mehr fuhr.

So stand ich also zwischen Kilometer 1 und 2 und ärgerte mich noch über den verpaßten Bus, als auch schon die ersten bekannten Läufer kamen und mir zuriefen.

Eigentlich sollte es ja anders herum sein.

Nachdem alle unsere Läufer bei mir vorbei waren, ging es schnell zur nächsten U-Bahn-Station und in Richtung Kudamm. Am Bahnhof Zoo traf ich dann auf einen weiteren Fan unserer Gruppe, die mich gleich fragte, wo denn Petra gewesen sei, sie hätte Petra gar nicht gesehen. An der Gedächtniskirche suchten wir uns einen schönen Platz, und zu zweit sollte es uns vielleicht gelingen, unserer Läufer zwischen den anderen herauszufinden und anzufeuern, bevor sie uns zurufen und auf sich aufmerksam machen.



Fortsetzung ...



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.

Besonders Augenmerk galt nun Petra, denn als Fan macht man sich ja auch so seine Gedanken, wenn man zwischendurch jemanden aus dem Auge verliert. Doch vier Augen sehen meist mehr als zwei, und so freuten wir uns umso mehr, als Petra gut gelaunt wieder auftauchte.

Nachdem es uns gelungen war, auf uns aufmerksam zu machen und allen noch einmal Applaus für die letzte Etappe mit auf den Weg zu geben, hieß es für uns wieder: ab in die nächste U-Bahn und zurück zum Alexanderplatz.

Hier konnten wir dann noch ein letztes Mal vor dem Ziel unsere Läufer aufmuntern.

Zum Schluß nun noch die Ergebnisse vom Halbmarathon in Berlin:

Michael Hengesbach (LT)	1:48:55
Timo Kellmann (LT)	1:48:54
Monika Herding	1:49:46
Paul Gärtner	1:53:37
Mariethres Kellmann	1:56:07
Petra Benz	1:58:33
Gaby Brinck	2:03:13
Maria Sohn	2:05:53
Ilka Theodoruk (LT)	2:21:28
Helga Theodoruk	2:21:33
Inke Theodoruk	2:28:13

Karin Humpohl (LSF-FAN)



Die häufigsten Stoßseufzer vor dem Wettkampf:

Je nach Wetterlage:

"Puh, viel zu heiß heute, ich laufe just for fun!"
oder
"Viel zu kalt für mich!"
oder
"Viel zu windig heute!"

Und schließlich:

"Mir ist schlecht!"
oder
"... und überhaupt, mir tut ALLES weh!"

Bei allgemeinem Unbehagen:

"Oh, geht's mir heute schlecht! Die Feierei letzte Nacht, viel zu wenig Schlaf..."
oder
"Mit Dir halte ich heute nicht mit, ich bin froh, wenn ich überhaupt durchkomme!"

Zum absolvierten Trainingspensum:

"Ich hab' ja kaum trainiert, kann also nicht viel werden heute."
oder
"Ich bin so schlapp, ich glaube ich bin übertrainiert."

Nur ganz, ganz selten hört man:

"Ich habe genug trainiert, ich fühle mich topfit und ich schaffe heute vielleicht meine persönliche Bestzeit!"

STARTKATALOG

4.6.93 HASBERGEN

NACHT VON HASBERGEN
 Jedermannlauf 3,3 km 20.00 Uhr
 Volkslauf 9,5 km 21.15 Uhr
 Startgeld 9,00 DM
 Idealistenstart (o. T-Shirt) 3,00 DM
 Meldungen bis zum 18.5.93

6.6.93 OELDE

STAFFELLAUF LETTE-LETTE
 8 Etappen über 91,0 km
 Start in Coesfeld-Lette 9.00 Uhr
 Ziel in Oelde-Lette
 Startgeld je Staffel 80,00 DM
 Meldungen bis zum 18.5.93

10.6.93 OLFEN

OLFENER CITY-ABENDLAUF
 Jugendlauf / Jogginglauf 3 km 17.45 Uhr
 Volkslauf 10 km 18.15 Uhr
 Volkslauf 15 km 20.00 Uhr
 Startgeld: Erw.: 10,00 DM Jgdl.: 7,00 DM
 Meldungen bis zum 6.6.93

19.6.93 AHLEN

CITY-LAUF AHLEN
 Citylauf 2 km Start 16.00 Uhr
 Citylauf 10 km Start 16.30 Uhr
 Männer M20-M40 Start 17.30 Uhr
 Startgeld:
 Schü.: 4,00 DM; Jgdl.: 6,00 DM; Erw.: 8,00 DM
 Meldungen bis zum 12.6.93

2.7.93 HORSTMAR

ABENDLAUF IN HORSTMAR
 Schüler u. Schülerinnenlauf 2 km 18.00 Uhr
 Jedermannlauf 4 km 18.30 Uhr
 Volkslauf 10 km 19.30 Uhr
 Startgeld 2,00 DM / 4,00 DM / 6,00 DM
 Meldungen bis zum 25.6.93

3.7.93 VREDEN

4 x 5000 m STAFFEL
 Männer - Frauen - Mixed
 Start 18.00 Uhr
 Meldungen bis zum 26.6.93

Voranmeldungen sind möglich bei:

WICHTIG!

Die geänderten Bedingungen für eine Erstattung des Startgeldes werden auf der Jahreshauptversammlung am 16. Juni 1993 bekanntgegeben.

23.7.93 DÜLMEN-RORUP

RORUPER ABENDLAUF
 Volkslauf 3 km 19.00 Uhr
 Volkslauf 10 km 19.30 Uhr
 Startgeld: Schü. u. Jgdl. 2,00 DM, Erw. 5,00 DM
 Meldungen bis zum 17.7.93

31.7.93 DÜLMEN-HIDDINGSEL

HIDDINGSELER VOLKSLAUF
 Jedermannlauf 3,5 km 17.00 Uhr
 Volkslauf 10 km 17.45 Uhr
 Jogginglauf 20,5 km 18.00 Uhr
 Startgeld: Schü. / Jgdl. 7,00 DM; Erw. 10,00 DM
 Meldungen bis zum 24.7.93

21.8.93 BOCHUM

"RUND UM DEN KEMNADERSEE"
 10 km 15.25 Uhr Startgeld 10,00 DM
 30 km 16.00 Uhr Startgeld 15,00 DM
 Meldungen bis zum 15.8.93

27.8.93 IBBENBÜREN

ABENDLAUF UM DEN AASEE
 Jedermannlauf 1 Runde 18.30 Uhr
 Hauptlauf B: Frauen und Männer ab M 40
 3 Runden 8000m 19.00 Uhr
 Hauptlauf A: 3 Runden 8000 m 20.00 Uhr
 Startgeld Schü.: 4,00 DM; Erw.: 8,00 DM
 Idealistenstart 4,00 DM
 Meldungen bis zum 22.8.93

29.8.93 BILLERBECK

BILLERBECKER BAUMBERGELAUF
 Jedermannlauf 4 km 9.20 Uhr
 Volkslauf 10 km 9.15 Uhr
 Jogginglauf 20 km 9.15 Uhr
 Startgeld (m. Medaille) 8,00 DM
 Schülerläufe 500m/900m 5,00 DM
 Idealistenstart 4,00 DM
 Meldungen bis zum 23.8.93

4.9.93 RHEINE-ELTE

1000-km-DLV-STRASSENLAUF
 10 x 10 km STRASSENLAUFSTAFFEL
 100 km: 7.00 Uhr Startgeld 40,00 DM
 10x10 km Staffel: 10.00 Uhr 100,00 DM
 Meldungen bis zum 16.8.93

Renate Müller, Westfalenstraße 157,
 4400 Münster, Telefon: 02501/3806

Laufen im Dreierpack Der Team-Marathon im Ostberliner Plänterwald

Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er bekanntlich aufs Glatteis. Und wenn es alten Eseln in den Beinen juckt? Dann legen sie sich als Wortspiel in Anlehnung an "Münster Mammut" und die "Masters" beim Tennis, beim Golf und bei der ausländischen Leichtathletik den Titel "Münster Masters" zu: Bodo Bruder, Peter Samulski und Gottfried Schäfers. Alle drei gehören dem LSF an, alle drei wurden oder werden in diesem Jahr 55 Jahre alt, und sie wollen ihre gemeinsamen Marathonläufe mit Reisen verbinden. Die Premiere fand im Ostberliner Plänterwald (unfreiwillige Verkürzung in der "WN" vom 28.1.1993: Osnabrück) statt, und als nächste Termine standen Steinfurt und Wien an.



BERLINER



Der Team-Marathon, der nun schon zum 15. Male veranstaltet wurde, ist ein weltweit einmaliger Mannschaftslauf über die klassische Marathondistanz. Seit der Wiedervereinigung habe ich alle vier Termine, immer Ende Januar, wahrnehmen können; im vorigen Jahr mit Gottfried in einer Mannschaft, diesmal sogar mit einem reinen LSF-Team. Das Besondere ist, daß 3 LäuferInnen, unabhängig von ihrer Altersklasse, eine Mannschaft bilden, die die gesamte Marathonstrecke gemeinsam absolvieren muß, um in die Wertung zu kommen. Das bedeutet also, daß alle drei zusammen laufen, zusammen ankommen und nur eine Endzeit haben. Für gemeldete EinzelläuferInnen besteht noch am Wettkampftag die Möglichkeit, sich zu 3er Teams zusammenzuschließen. "Splitter" von geplatzten Teams werden nicht gewertet. Die ersten 15 Mannschaften sowie alle Frauenteams erhalten Ehrenpreise, und für alle Teams über 150 Jahre gibt es Sonderpreise. Da in dieser Wertung die Oldie-Mannschaft von "Spiridon Berlin" wegen Unstimmigkeiten bei der Mannschaftsbenennung vor und nach dem Lauf disqualifiziert wurde, wurden wir mit 3:24:43 Stunden als Gesamt -28. von 70 Finisher-Teams zum Sieger erklärt. Als individuelle wertvoll- originelle Preise gab es bis zum letzten Jahr noch handgedrechselte Holzpokale von Günter Könneke aus dem Harz.

Die Strecke führt über einen flachen 5km-Rundkurs durch einen Wald um einen Vergnügungspark herum und an der Spree entlang. Sie ist um diese Jahreszeit immer sehr matschig und erlaubt teilweise kein Nebeneinanderlaufen. Der Start ist um 11.00 Uhr, um 11.15 Uhr gibt es außerdem einen 5km-Jedermannslauf. Als Veranstalter zeichnet neuerdings der SCC Charlottenburg, Organisator des Berlin-Marathons, verantwortlich, und das Startgeld pro Mannschaft beträgt nur 45,- DM.

Soweit die nüchterne Berichterstattung. Aber damit ist noch nicht der besondere Reiz dieser Lauf-Rarität getroffen. Als ich zum ersten Male zwei Monate nach dem Mauerfall nach vielen Schwierigkeiten mitlaufen "durfte", da suchte ich Laufpartner und fand Lauffreunde. Bei Roland Winkler, dem Gesamtleiter, und seiner Familie erhielt ich nicht nur ein überaus gastfreundliches Quartier, sondern auch Familienanschluß, der sich bei unseren beiden Familien seitdem regelmäßig und ständig intensiviert hat. So fungierte Roland beispielsweise mit Ewald (Fikus) und mir beim diesjährigen Steinfurter Marathon als Brems- und Zugläufer für 3:15 Stunden, weil wir beide beim ersten deutsch-deutschen Marathon in Steinfurt 1990 im Zweierteam durchgelaufen sind.

Ich fand einen eingeschworenen Freundes- und Sportlerkreis vor, wie ich ihn in dieser Form im Westen nicht kannte und der aus einer "Jetzt-erst-recht" - Trotzmentalität zu DDR-Zeiten diesen Lauf gegründet und gepflegt hatte. Diesen harten Kern der freiwilligen Organisatoren, Helfer und Läufer gibt es (noch), und ich habe das Gefühl, daß man wieder näher zusammenrückt - aus Furcht vor Auflösungserscheinungen? Denn der legendäre Plänterwald-Marathon, der jedes Jahr im März als Aushängeschild des selben Vereins (damals noch Einheit Berliner Bär) unter der Gesamtleitung von Folker Lorenz stattfand, wurde mit diesem Jahr mangels Teilnehmer eingestellt. Anfangs kamen interessierte, verwöhnte "Wessies", fanden "einen östlichen Chic an der hausbackenen Bourgeoisie"- und kehrten zu ihren alten Laufterminen zurück. Nur der Laufprophet Horst Preisler aus Hamburg wählte mit Bedacht diesen Lauf für seinen 250. und in diesem Jahr für seinen 300. Marathon und setzte sein Team unter dem Titel "Freundschaft" aus Ost- und Westläufern zusammen.

Kandidaten für die Olympischen Spiele 2000

24. JAN. 1993

Groß Hanners



Nicht der Lauf ist für mich der Anziehungspunkt. Schließlich ist der Marathonlauf überall gleich lang, und gerade in Berlin gibt es attraktivere Laufveranstaltungen - wer wüßte das besser als der LSF mit einem Berliner an der Spitze? Wer diesen aussichtslosen Willen spürt, an dem traditionellen Mit- und Füreinander festzuhalten - früher stand beispielsweise in der Ausschreibung: Bei schlechtem Wetter wird die Strecke verkürzt und die Siegesfeier verlängert - und die Ansprüche und Auflagen der bornierten Westler sieht, fährt schon aus Solidarität wieder hin.

Der 16. Team-Marathon findet am 22. Januar 1994 statt, dann erstmals an einem Sonnabend, damit gerade die Geselligkeit mit Siegerehrung, Musik und Tanz diesen Zusammenhalt weiter kitten soll.

Ich bin bestimmt wieder dabei. Wer noch?

Peter Samulski

Wie trainiere ich richtig?

(3. Teil)

Im vergangenen Beitrag bin ich auf die Saisonplanung und den Zeitpunkt der Trainerreizsetzung eingegangen. Im folgenden sollen verschiedene Trainingsmittel knapp erläutert werden. In der Fachliteratur findet man allgemein in trainingsphysiologischer Sicht die Unterteilung in vier Hauptgruppen von Trainingsmethoden:

1. die Dauermethode
2. die Intervallmethode
3. die Wiederholungsmethode
4. die Wettkampfmethode.

Mit jeder dieser Methoden lassen sich unterschiedliche Trainingseffekte erzielen. Die besondere Kunst besteht nun darin, die einzelnen Bestandteile aufeinander abzustimmen. Die Bevorzugung nur einer Methode würde langfristig gesehen nicht nur eine Leistungsstagnation, sondern auch ein Leistungsrückschritt bedeuten.

Bei der Anwendung der **Dauermethode** handelt es sich um eine ununterbrochene und umfangreiche Belastung. Innerhalb der Dauermethode unterscheidet man in:

- kontinuierliche Methode (gleichbleibende Laufgeschwindigkeit über einen längeren Zeitraum)
- Wechselmethode (Tempowechselmethode innerhalb einer längeren Strecke)
- Fahrtspiel (unplanmäßiger, dem Gelände angepaßter Wechsel der Geschwindigkeiten nach subjektivem Empfinden).

Ziel der Dauermethode ist die Verbesserung der aeroben Kapazität. Bei der aeroben Ausdauer stehen Sauerstoffaufnahme im Gleichgewicht (Sauerstoffsteady-state). Die Anwendung der Dauermethode führt letztlich zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und bezieht alle Organ- und Energiesysteme ein. Die Dauermethode ist die wesentliche Basis des Ausdauertrainings. Im nächsten Beitrag werde ich die Intervallmethode vorstellen.

Michael Holtkötter





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

LÄUFER GEBURTSTAGE

Juni:

- 02.06. - Lothar Sohn
- 04.06. - Silke Driese
- 05.06. - Regine Schöneberg
- 06.06. - Sabine Kosmeier
- 08.06. - Hans-Jürgen Wolfgramm
- 09.06. - Eva Wulfheide
- 12.06. - Manfred Fleige
- 14.06. - Dagmar Okoro
- 23.06. - Udo Fiegehenn
- 24.06. - Thomas Düking
- 25.06. - Matthias Frisch
- 27.06. - Jutta Berg
- 29.06. - Paul Gärtner
- 29.06. - Peter Kellmann
- 30.06. - Rüdiger Buchholz
- 30.06. - Elisabeth Revering

Juli:

- 07.07. - Anne Thonemann
- 10.07. - Ingo Kempe
- 10.07. - Michael Schmeckel-Schuler
- 11.07. - Walter Elsinghorst
- 13.07. - Wolfgang Andexer
- 16.07. - Mirijam Janutta
- 23.07. - Renate Müller
- 30.07. - Gertrud Unländer
- 31.07. - Klaus Lietzow

August

- 02.08. - Anne Holtkötter
- 02.08. - Hans-Werner Stöcker
- 03.08. - Mariethres Kellmann
- 04.08. - Jens Hafer
- 05.08. - Karin Humpohl
- 07.08. - Bernd Rickmann
- 08.08. - Gila von Cölln
- 08.08. - Waltraud Langer
- 10.08. - Karl-Heinz Brüse
- 10.08. - Emmi Kriegeskotte
- 10.08. - Gaby Witzel-Bunzek
- 15.08. - Marlies Sprenger
- 19.08. - Hans Peter de Neidels
- 19.08. - Werner Riemann
- 23.08. - Regina Welzenburg
- 26.08. - Roswitha Corsmeier
- 26.98. - Renate Hammers
- 26.08. - Dagmar Pitzler
- 27.08. - Brigitte Ziegler
- 28.08. - Marita Niehoff
- 31.08. - Beate Heiber

Wir wünschen allen ein gesundes und erfolgreiches neues Lebens-/ Läuferjahr, besonders den "5-ern" und "0-ern": Karl-Heinz Brüse (45), Beate Heiber (30) sowie Bernd Rickmann (45).



Friedhelm

zu Deiner bestandenen Prüfung zum
Fachübungsleiter - Leichtathletik
gratulieren wir Dir herzlich.

Wir hoffen, daß die vielen Wochenenden, die Du hierfür
in der Sportschule Kaiserau zugebracht und natürlich auch
gelernt hast, für Dich ein Gewinn waren und natürlich uns
allen zugute kommen.

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

Ein anderes 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!

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 Körperasche.

● 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 antennmäßig wirkende Metallinnereisen.

● Isolierend gegen Erd- und Wasserstrahlung.

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

Werner Driese - flink wie ein Wiesel, besser bekannt als "Uns' Werner"!

Von Haus aus Fußballer (Torwart) und Schiedsrichter, mußte er aufgrund einer Verletzung die Fußballschuhe leider an den Nagel hängen. Als 2. Vorsitzender blieb Werner dem Polizei-Sport-Verein aber bis dato treu.

Da Werner vor Energie und Kraft strotzte, begleitete er im August seine Frau Silke zum Joggen beim "Lauftreff Sentruper Höhe", welche dort im Frühjahr 1985 mit dem Laufen begonnen hatte.

Damit hat alles angefangen!

Inzwischen sind Strecken von 5km bis 42,195 km für Werner kein Thema mehr. Läufe in Hamm, Borgholzhausen, City-Lauf in Münster etc. gehören für ihn zum "festen Bestandteil der Saison". In Steinfurt begann er dann 1989 seine Marathon-Laufbahn, am 18.04.1993 schaffte er bereits die magische Grenze von dreizehn erfolgreich absolvierten Marathon-Läufen.

Werner ist zwischenzeitlich eines der aktivsten Mitglieder des LSF geworden. Im Juni 1992 wählte ihn die Jahreshauptversammlung zum 2. Vorsitzenden. Nach seiner Ausbildung zum Lauftreff-Leiter ist Werner bei den Anfängerinnen und Anfängern bestens bekannte und allseits beliebt.

Aber das reichte Werner immer noch nicht, es mußten noch zwei Sportarten dazu kombiniert werden - also Triathlon.

1986 startete er seinen 1. Münster-Triathlon am Aasee.

1992 nahm er, gemeinsam mit seinem Sohn Torsten, an der Münsterland-Triathlon-Serie teil.

Großes Engagement zeigt er auch bei der Organisation und Durchführung des traditionellen "Silvesterlaufes" und beim "Lauf rund um den Allwetterzoo".

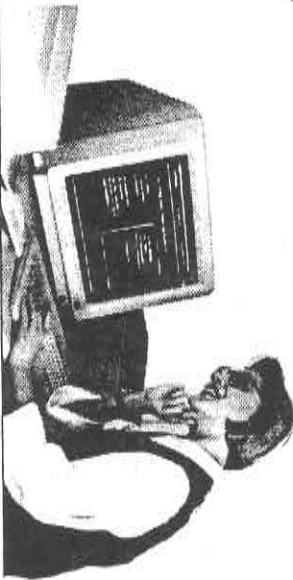
Es ist erstaunlich, wie er es schafft, Familie, Beruf, LSF und Hobbys unter einen Hut zu bringen. Man trifft ihn u.a. auf dem Send, Weihnachtsmarkt, Stadtfest und, wo man ihn bestimmt antrifft, bei Giovanni - seiner "Lieblingseisdiele".

Hildegard Busch-Kerkhoff und Ewald Fikus



icLine

Die PC-Software für kaufmännischen Bereich



buchhaltung
lohnabrechnung
lohnabrechnung
lohnabrechnung
und viele Dienstprogramme

Bei Ihrem Fachhändler:

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



*mehr
& fair*