

K 10919 F

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.

Heft 12

August 1993

3. Jahrgang

Wichtig!

Einladung zu einer außerordentlichen

Mitgliederversammlung

Seite 1 + 2



Die strahlende Siegermannschaft

Einladung zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung

Betr.: Satzungsänderung

Liebe Laufsportfreunde,

wie bekannt, haben die Mitglieder, Michael Holtkötter und Werner Driese auf der letzten ordentlichen Jahreshauptversammlung Anträge zur Satzungsänderung eingebracht.

Der § 7 (Vorstand) soll wie nachstehend aufgeführt geändert werden.

alter Satzungstext:

- (1) Der geschäftsführende Vorstand besteht aus dem Vorsitzenden, dem Stellvertretenden Vorsitzenden, dem Schatzmeister, dem Schriftführer und dem Breitensportwart.
- (2) Er wird von der Mitgliederversammlung für die Dauer eines Jahres gewählt, bleibt jedoch auch nach Ablauf seiner Amtszeit bis zur Neuwahl im Amt.
- (3) Der geschäftsführende Vorstand wird durch Beisitzer, die den erweiterten Vorstand bilden, unterstützt. Für deren Wahl gilt vorstehend Abs. 2. Die Mitgliederversammlung bestimmt auch die Aufgaben der Beisitzer.

neuer Satzungstext (Vorschlag M. Holtkötter):

1. Der Vorstand arbeitet
 - a) als geschäftsführender Vorstand: bestehend aus dem Vorsitzenden, dem stellvertretenden Vorsitzenden, dem Schriftführer, dem Kassierer und dem Breitensportwart.
 - b) als Gesamtvorstand: als geschäftsführender Vorstand, Pressewart, Aktivenvertreter, Meldewart, Festwart.
2. Der Vorstand wird von der Mitgliederversammlung auf die Dauer eines Jahres gewählt, bleibt jedoch auch nach Ablauf seiner Amtszeit bis zur Neuwahl im Amt.
3. Der Gesamtvorstand leitet den Verein. Seine Sitzungen werden vom Vorsitzenden geleitet. Er tritt zusammen, wenn es das Vereinsinteresse erfordert oder fünf Vorstandsmitglieder es beantragen. Er ist beschlußfähig, wenn die Hälfte der Vorstandsmitglieder anwesend ist. Bei Ausscheiden eines Vorstandsmitgliedes ist der Gesamtvorstand berechtigt, ein neues Mitglied kommissarisch bis zur nächsten Wahl zu berufen. Die Anzahl der Mitglieder des Gesamtvorstandes wird nicht festgeschrieben, sondern richtet sich nach den Erfordernissen. Im Bedarfsfalle können weitere Mitglieder kommissarisch berufen werden. Dies bedarf aber im folgenden der Bestätigung durch die Mitgliederversammlung.

Zu den Aufgaben des Gesamtvorstandes gehören:

- a) Die Durchführung der Beschlüsse der Mitgliederversammlung
- b) die Bewilligung von Ausgaben
- c) Aufnahme und Ausschluß von Mitgliedern.

... Fortsetzung

Neuer Satzungstext, neu aufzunehmen:

5. Der geschäftsführende Vorstand ist für die Aufgaben zuständig, die auf Grund ihrer Dringlichkeit einer schnellen Erledigung bedürfen. Er erledigt außerdem Aufgaben, deren Erledigung durch den Gesamtvorstand nicht notwendig ist. Der Gesamtvorstand ist über die Tätigkeit des geschäftsführenden Vorstandes laufend zu informieren.

alter Satzungstext:

- (2) Er wird von der Mitgliederversammlung für die Dauer eines Jahres gewählt, bleibt jedoch auch nach Ablauf seiner Amtszeit bis zur Neuwahl im Amt.

neuer Satzungstext (Vorschlag Werner Driese):

- (2) Er wird von der Mitgliederversammlung für die Dauer von zwei Jahren gewählt, bleibt jedoch auch nach Ablauf seiner Amtszeit bis zur Neuwahl im Amt.

Anmerkung:

(Der vorstehende Text kam hier ohne Änderung zur Niederschrift.)

Der Antrag einer Satzungsänderung bedarf einer eigens hierzu einzuberufenen Mitgliederversammlung.

Aus diesem Grunde berufe ich gemäß § 8 Abs. 2 und § 9 der Satzung, eine

außerordentliche Mitgliederversammlung

ein, und zwar für

**Mittwoch, den 20.10.1993 um 20.00 Uhr
in der Gaststätte Lohmann, Mecklenbecker Str. 345**

mit folgender Tagesordnung:

1. Begründung durch Michael Holtkötter, mit anschließender Aussprache und Abstimmung zum Wortlaut der Satzungsänderung.
2. Begründung durch Werner Driese, mit anschließender Aussprache und Abstimmung zum Wortlaut der Satzungsänderung.

Wegen der Wichtigkeit des Beschlußpunktes bitte ich um zahlreiches Erscheinen.

Mit freundlichen Grüßen

Horst Helmerich

Vorzüge von Tassobetten wissenschaftlich belegt.

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

Auf jeder anderen Liegestätte denn einem guten Wasserbett werden die Tiefschlafphasen zwangweise 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, Bayerische 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 Nutze 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 Körperassche.

● 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 antennenmäßig wirkende Metallinneren.

● Isolierend gegen Erd- und Wasserdurchdringung.

Wie trainiere ich richtig?

(4. Teil)

Ging es im 3. Teil um die Beschreibung der Dauermethode als Trainingsmittel zur Verbesserung der aeroben Kapazität mit der Zielrichtung der Erhöhung der Grundlagenausdauer, so ist das Ziel der hier knapp skizzierten *Intervallmethode* die Verbesserung der aeroben und anaeroben Kapazität und der Schnelligkeitsausdauer.

Hiermit verbunden ist die Fähigkeit der erhöhten Milchsäuretoleranz und das Vermögen des Milchsäureabbaues.

Grundsätzlich unterscheidet man in extensives (große Umfänge bei niedriger Intensität) Intervalltraining. In bezug auf die physiologischen Reize spricht die externe Methode stärker die aerobe und die intensive die anaerobe Kapazität an. Allen Intervallformen gemein ist die Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und die zuckerabbauende Energiebereitstellung wie auch eine Kräftigung und Vergrößerung des Herzens. Der Fettstoffwechsel bleibt nahezu unberührt.

Innerhalb der Intervallmethode gibt es verschiedene Variationsmöglichkeiten, die in der Dauer, der Intensität, dem Umfang und der Pausengestaltung bestehen.

Beim Intervalltraining ist besonders auf eine aktive Pausengestaltung zu achten, d.h., daß die dynamische Muskelspannung in abgeschwächter Form weitergeführt wird, um die Kreislaufaktivität vor dem nächsten Belastungsreiz hoch zu halten. Der Belastungsumfang bei der externen Intervallmethode sollte hoch (jenseits von 12 Wiederholungen) und bei der intensiven im mittleren Bereich (max. 12 Wiederholungen) liegen.

Intensives Intervalltraining ist nur für leistungsorientierte Läufer auf kürzeren Strecken (max. 10 bis 15 km) sinnvoll. Extensives Intervalltraining eignet sich dagegen auch als Trainingsform für längere Strecken.

Ergänzend sei darauf hingewiesen, daß die Verletzungsgefahr bei der Intervall- gegenüber der Dauermethode erhöht ist.

Im nächsten Beitrag wird etwas über die Wiederholungs- und Wettkampf- oder auch Kontrollmethode zu lesen sein.

Spart Energie!



Trainingslager in den Osterferien '94

Wir planen in den Osterferien ein einwöchiges Trainingslager. Es ist dabei daran gedacht, ein kostengünstiges sowie ein gut und schnell erreichbares Quartier zu finden. Bei der Planung eines solchen Vorhabens stellt sich sehr schnell die Frage nach der Teilnehmerzahl. Auch zeigt die Erfahrung, daß man schon frühzeitig an Reiseveranstalter herantreten muß, um eine entsprechende Auswahl zu haben. Daher sprechen wir Euch zu diesem frühen Zeitpunkt an. Spätestens im November muß die ungefähre Teilnehmerzahl feststehen. Daß wir die Osterferien als Zeitpunkt gewählt haben, liegt an dem Umstand, daß sowohl Familien, Studenten und natürlich auch unsere Lehrer die Möglichkeit der Teilnahme haben sollen. Die einzelnen Trainingstruppen werden nach Leistungsstärke und nach Saisonziel zusammengestellt.

Bei wem nun Interesse geweckt ist, der sollte sich bei Renate melden. Im Herbst setzen wir uns dann zusammen und nehmen die exakte Planung vor.

Michael Holtkötter



Raka-Video-Point

Video

CD

Preiswert!

MERSMANNSSTIEGE 52
gegenüber Hit-Markt

Montag - Samstag
10.00 - 24.00 Uhr

GREVENER STR. 216 - 220

LSF beim 7. City-Lauf



Daß man es nicht jedem Recht machen kann, ist eine alte Binsenweisheit, die sich auch beim City-Lauf erneut bestätigte: auf dieselbe Frage waren völlig entgegengesetzte Antworten zu hören - uns Läufer schienen die Bedingungen nahezu ideal, für die wie immer leidenschaftlichen Fans hätte das Wetter an diesem letzten Juniwochenende ruhig ein bißchen freundlicher sein dürfen. Ansonsten waren vornehmlich lobende Worte zu hören, vorausgesetzt, man akzeptiert den völlig anderen Charakter dieses Laufes, der im Vergleich zu Aasec- und Silvesterlauf der Elite mehr Aufmerksamkeit schenkt. Der Elite allerdings laufen einige von uns ganz dicht auf den Fersen, wie die Ergebnisse zeigen. (Vielleicht wäre es ja für jene eine ganz besondere Herausforderung für 1994, sich für den Elitelauflauf zu melden...)

Bevor wir jedoch diese läuferische Extraklasse bestaunten, hatten wir viel Spaß beim Schülerlauf und den übereifrigen Bambinis - von Nachwuchssorgen bleibt der Verein vermutlich verschont. Ivo, der diesmal seine Meldung noch verpaßte, probte schon mal fürs nächste Jahr das Kopfsteinpflaster: Teodoruks starteten als Mannschaft.

Aber neben allem Spaß waren wir auch noch ziemlich erfolgreich. Nicht nur hinsichtlich der Plazierungen, sondern vor allem in der Münsterlandwertung sahten wir reichlich ab. Die Münsterland-Meisterehrung am folgenden Tag auf dem Roxeler Sportplatz, wo die anderen Disziplinen absolviert wurden, geriet fast zu einem LSF-Festival. Der Ehrlichkeit halber sei angefügt, daß andere Vereine offenbar versäumt hatten, sich dafür extra zu melden. Selbst wenn unsre Chancen dafür nächstes Jahr also etwas schlechter stehen sollten - wir sind auf jeden Fall wieder mit dabei. Und vielleicht gelingt es dann den Veranstaltern endlich einmal, dem nunmehr sehr großzügigen Hauptsponsor Schildchen für genaue Kilometerangaben zu entlocken.



Die Ergebnisse:

W 45	2. Renate Müller	42:20
W 40	1. Brigitte Ziegler	39:55
	2. Ruth Lutz	41:32
W 35	1. Anne Holtkötter	44:50
	3. Marlies Sprenger	45:34
	9. Maria Sohn	51:36
F HK	2. Ute Eckenbach	40:25
	31. Karin Humpohl	54:15
M 65	4. Horst Helmerich	55:31
M 60	4. Dieter Wagner	43:20

M 55	1. Gottfried Schäfers	38:30
M 50	2. Thomas Rundle	36:31
	21. Wilfried Grünewald	44:50
M 40	6. Hans-Werner Stöcker	35:26
	14. Manfred Fleige	36:50
	30. Dieter Feldhaus	39:34
	52. Jörg Bungeroth	41:35
	54. Winfried Tillmann	42:06
	64. Rolf Rosema	44:24
	68. Josef Hillebrand	44:57
	87. Jürgen Janutta	49:55
M 35	3. Antonio Henrique	34:17
	4. Egon Roth	34:40
	12. Friedhelm Hirche	36:45
	18. Michael Holtkötter	37:36
	46. Detlef Bärhold	43:30
	48. Ralph Sprenger	43:53
M 30	7. Ewald Fikus	35:16
	21. Martin Braun	38:28
	29. Eckard Müller	39:17
	43. Rüdiger Buchholz	41:50
	55. Martin Möller	43:15
M HK	10. Carlos Benedito	34:43
	73. Stefan Chrzanowski	41:08
	113. Peter Schäfers	44:34

Und super liefen auch unsere Bambinis und Schüler Judith, Hannah, Jannik, Julia, Ilka...

Anne Holtkötter



Party-Service Kalte Büfetts

Ch. Schwarzer

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

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

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

Supermarathon Rennsteiglauf Zwei Laufsportfreunde beim größten Crosslauf Europas

Kurz nach dem Zieleinlauf bat ich Walter Elsinghorst, den Lauf in nur einem Satz zusammenzufassen.

Walter benötigte spontan nur ein Wort: "Mörderisch!" war seine Antwort.

Aber, halt! Alles schön der Reihe nach.

Im Frühjahr 1990 hatte Walter während eines mehrtägigen Lehrerausflugs nach Eisenach in Thüringen Bernhard Hennig kennengelernt. Walter ist Berufsschullehrer in Coesfeld und Bernhard war seinerzeit Leiter einer dortigen Berufsschule in Eisenach.

Während einer Zusammenkunft fanden die beiden sehr schnell heraus, daß sie ein gemeinsames Hobby hatten: das Laufen.

Bernhard lud Walter, unseren Nachbarn Peter Kaiser und mich zu einem Volkslauf rund um Mosbach in der Nähe von Eisenach ein. Und zwar für Juni 1990, also etwa vierzehn Tage vor der Währungsunion.

Zu dieser Zeit konnten wir die ehemalige DDR noch pur erleben.

Der damalige Lauf über die Höhen des Thüringer Waldes war ein voller Erfolg. Eine liebevolle Organisation der Veranstaltung, eine phantastische Laufstrecke am Rande der Wartburg und vor allem eine überaus herzliche Aufnahme der "Wessies".

Ein kurzes Stück der Strecke dieses Laufes führte an der **Hohen Sonne Eisenach** vorbei über den **Rennsteig**, dem fast 170 Kilometer langen Kamm- und Grenzweg des Thüringer Waldes.

Zu unserer großen Begeisterung über diese Strecke erzählte uns Bernhard überschwänglich vom

berühmten **GutsMuths-Rennsteiglauf**, "dem tollsten Lauf aller Läufe", an dem er selber schon mehrfach und erfolgreich teilgenommen hatte.

Der Sportpädagoge **Friedrich GutsMuths** propagierte im vorigen Jahrhundert als Erster in der Turn- und Sportbewegung das ausdauernde Wandern und Laufen.

Er wirkte in Schnepfenbach, in der Nähe des Rennsteig.

An diesem Abend vor fast genau drei Jahren wurde die Idee geboren, auch selber einmal an diesem Lauf, dem Rennsteiglauf teilzunehmen.

So haben wir uns am Freitag, den 14. Mai auf den Weg nach Eisenach/Thüringen gemacht.

Nach etwa dreieinhalbstündiger Fahrt über die Autobahn Kassel-Würzburg-Erfurt führte uns die gute Beschilderung direkt zur sogn. **Katzenaue**, einem Sportpark mit großer Sporthalle, wo wir unsere Startunterlagen abholten und das obligatorische Essen einnehmen konnten.

Diesmal jedoch keine Spaghetti mit Soße, sondern Thüringer Klöße mit Gulasch.

Am nächsten Morgen, am Samstag, den 15. Mai hieß es schon früh um 4:45 Uhr: Wecker-Klingeln-Aufstehen.

Gegen sechs Uhr wurden wir von der Katzaue aus per Bus zur **Hohen Sonne Eisenach** gebracht.

In vielen Serpentinaugen quälte sich der Bus dem Kamm des Thüringer Waldes entgegen.

Dabei hatten wir immer wieder einen herrlichen Blick auf das **Burschenschaftsdenkmal** und natürlich auf die **Wartburg**.

Walter ist Geschichtslehrer und konnte uns deshalb die Begebenheiten dieser beiden Bauwerke erläutern:

Im Jahre 1817 rief die **Jenenser Burschenschaft** die Studenten Deutschlands zum Fest auf die Wartburg. Es wird das 300-jährige Jubiläum der Reformation und die Wiederkehr der

Schlacht bei Leipzig gefeiert. Etwa 500 Studenten ziehen am 18. Oktober 1817 mit der Burschenschaftsfahne (schwarz-rot-gold) auf die Wartburg und fordern dort die Einheit des Vaterlandes und die Einführung einer geschriebenen Verfassung.

Schon 300 Jahre zuvor war die Wartburg bedeutender Schauplatz deutscher Geschichte.

Als "Junker Jörg" verbrachte Martin Luther die Zeit vom 4. Mai 1521 bis zum 3. März 1522 auf dieser Burg. In nur 11 Wochen übersetzte er das Neue Testament in die deutsche Sprache und leistete damit einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung einer deutschen Einheitsprache.

Am Startpunkt angekommen, herrschte schon ein mächtiges Gedränge.

Viele Läufer, die in der Nähe in kleinen Zelten übernachtet hatten, Organisatoren, Betreuer und natürlich wir Aktiven selbst. Für diejenigen, die nicht in einem Hotel, bei Bekannten oder Freunden Unterkunft finden, besteht die Möglichkeit, in einer Turnhalle zu übernachten.

Etwa 1800 Teilnehmer hatten sich zu diesem GutsMuths-Supermarathon über 65 Kilometer mit 1500 Anstiegs- und ebensovielen Abstiegsmetern gemeldet. Daß es schließlich fast 67 Kilometer waren, wurde uns erst auf der Strecke gesagt.

Schnell merkten wir, daß wir uns in einem Kreis "erlauchter" Läufer befanden: 24-Stunden-Läufer, 100 km Biel, mehrfache Rennsteig-Teilnahme usw.

Die Stimmung und das Wetter waren aber dennoch, oder gerade deshalb, ausgezeichnet.

Bei unseren Startunterlagen fanden wir auch ein Kunststoffkärtchen, in Größe und Aussehen einer Scheckkarte vergleichbar, mit der wir uns vor dem Start elektronisch einchecken und am Ziel auch wieder auschecken mußten.

Aber dann, um pünktlich sieben Uhr fiel der Startschuß und wir machten uns beim größten Crosslauf Europas bergaufwärts auf den Weg.

Mich beschlich ein gleichermaßen tolles und aufregendes wie erwartungsvolles Gefühl: was würde uns in den nächsten Stunden an Streckenbeschaffenheit, An- und Abstiegen, Streckenlänge usw. erwarten?!

Am ersten Versorgungspunkt, nach ca. 10 Kilometern: die erste Riesenüberraschung.

So etwas habe ich bei 15 Marathonläufen in allen Teilen der Republik noch nicht gesehen und erlebt.

War ich bislang einige Tische mit Getränken und Obst gewohnt: hier war alles völlig anders.

Die Stände waren fest aufgebaut. Das waren richtige Buden, Marktständen vergleichbar, mit Seitenwänden und einem Dach obendrauf.

Und was da alles angeboten wurde: Getränke jeder Art natürlich: Wasser, Tee, Elektrolyte und Bier! Ja, wirklich, richtiges und alkoholfreies Bier.

Dann, Äpfel und Bananen, Butterbrote mit Schnittlauch, Schmalz, Butter und Aufschnitt, Mettendchen und Heißwürstchen und Schleim.

Unglaublich!

Der Schleim war so eine Art Haferflockenmilch, die ich nicht probiert habe. Aber, Walter hat. Also müßt Ihr ihn fragen!

Wovon ich aber am meisten beeindruckt war ist, daß es überhaupt kein Gedränge und keine Hektik am Versorgungspunkt gab.

Im Stehen oder Schlendern nahmen die LäuferInnen ihre Verpflegung ein, in aller Ruhe und Gelassenheit. Richtig gemütlich. Einfach toll.

Genauso war es auch an allen weiteren sieben Versorgungspunkten.

Bei Kilometer 14 hatte sich Walter zwischen den Oberschenkeln dermaßen wund gelaufen, daß er schon überlegte, aufzugeben. Auch eine, von einer Streckenärztin verschriebene Linderungssalbe half nicht viel.

Dieses mußte wohl ein Streckenposten beobachtet haben, denn Ihr könnt Euch Walters dummes Gesicht vorstellen, als dieser ihm plötzlich seine lange, bis zu den Füßen reichende Unterhose anbot, ja förmlich aufdrängte.

Der Mann zog die Hose aus (Schiesser!) und Walter zog sie kurzerhand an, und: die Beschwerden gingen zurück.

Das Tollste allerdings kommt noch: Am Verpflegungspunkt bei Kilometer 20 sagte plötzlich eine Frau zu Walter: "Sie haben ja die Unterhose meines Mannes an!"

Peng! Dazu fiel Walter natürlich überhaupt nichts mehr ein.

In Windeseile hatte sich die Sache mit Walter an der Strecke herumgesprochen. Er ist eben immer für einen besonders ausgefallenen Gag gut.

Bei Kilometer 22 hat er die Lange dann jedoch gegen eine neue Radlerhose ausgetauscht, die ihm Bernhard unterwegs besorgt hatte.

Der Startpunkt an der Hohen Sonne Eisenach liegt auf einer Höhe von 434 Metern.

Von hier aus geht es stetig bergauf, über Zollstock, Auerhahn, Glöckner, Dreiherrenstein und Beerbergstein, bis wir bei etwa Kilometer 19 auf die erste große Herausforderung treffen, auf den Anstieg zum 917 Meter hohen Großen Inselberg nämlich.

Auf der Kuppe steht eine riesige Fernmeldeanlage. Ziemlich beeindruckend. Aber, auch wenn die Anlage so aussieht, es ist uns versichert worden, daß es sich nicht um eine ehemalige Horch- und Lauschstation handelt.

Danach ging es mit permanenten An- und Abstiegen bis auf 688 Metern bei Kilometer 24 hinab und dann über 760 Meter bei

Kilometer 32, 881 Meter bei Kilometer 37 und 885 Meter bei Kilometer 49 vorbei am Großen Jagdberg, Heuberg, Spießberg, Ebertswiese, Glasberg, Schmalkalder Leine, Grenzadler und Oberhof Rondell auf eben jenen Berg zu, der uns bei Kilometer 55 noch einmal alles abverlangte.

Nach dem Versorgungspunkt bei Kilometer 54 erhebt sich plötzlich inmitten einer unbewaldeten, grünen Hochebene imposant dieser Berg. Solitär, wie hingestellt.

Der große Beerberg. Mit 973 Metern ist er die höchste Erhebung der Strecke.

Wie der Berg so vor mir liegt und ich die LäuferInnen auf Serpentinaufstiegen emporlaufen sehe, muß ich unwillkürlich an den Wilden Westen denken.

Mitten auf einer Ebene diese Erhebung, diese Herausforderung, die Überquerung, um weiter zu können.

Bernhard hatte uns gesagt, daß es nach dem Großen Beerberg nur noch bergab ginge.

Das stimmte im Wesentlichen auch.

Aber zwischendurch kamen dann doch immer wieder leichte Anstiege, die von fast allen LäuferInnen jetzt nur noch im Gehen bewältigt werden konnten.

Es ging über Adler, Schmücke, Mordfleck und Alte Tränke.

An der Alten Tränke befindet sich der letzte Versorgungspunkt. Von hier aus sind es noch 6 Kilometer bis zum Zielpunkt in Schmiedefeld.

Von der insgesamt 67 Kilometer langen Strecke ist vielleicht ein Kilometer asphaltierte Straße.

Der Rest sind Waldwege und -pfade, größtenteils mit grobem Schotter belegt, aber auch reichlich mit Sand und Baumwurzeln durchsetzt.

Ich hatte bei diesem Lauf zwei wirkliche Tiefpunkte.

Den ersten etwa bei Kilometer 62/63, als es noch einmal einen sandigen, staubigen Anstieg hinaufging. An dieser Stelle mußte mich ein Sportsfreund vom SCC Berlin, mit dem ich die ersten und letzten 20 Kilometer gelaufen war, zurücklassen. Es lief nichts mehr, nur gehen konnte ich gerade noch.

Und dann, nur einen Kilometer weiter, wollte ich mich nur noch in einen Graben legen und einfach nur noch heulen. So kaputt war ich. Ich konnte nicht mehr und ich wollte nicht mehr.

Schließlich habe ich mich aber doch noch aufraffen können und bin die letzten 3 Kilometer wie ein Verrückter, mindestens in einem 4:30 Tempo, gelaufen.

Nach sieben langen und anstrengenden Stunden habe ich schließlich glücklich und zufrieden das Ziel erreicht. Walter hat sich zwei Stunden mehr Zeit genommen.

Die gute Organisation vor dem Start und auf der Strecke galt auch für den Zielbereich.

Es war wirklich für alles gesorgt.

Am Abend haben wir im Gartenhaus von Bernhard mit Thüringer Würstchen und Thüringer Bier natürlich noch kräftig gefeiert.

Und obwohl ich noch mehrere Tage völlig kaputt war und mir jeder kleinste Schritt in den Oberschenkeln schmerzte, habe ich mich schon am dritten Tag nach dem Lauf für den nächsten Supermarathon Rennsteiglauf am 28. Mai 1994 angemeldet.

Allerdings habe ich mir vorgenommen, mir im nächsten Jahr mindestens eine Stunde mehr Zeit zu gönnen, um den Lauf noch mehr genießen und auskosten zu können.

**Also, vielleicht sehen wir uns ja!
Ich bin in jedem Fall wieder dabei.**

Hermann Löchte

WER lief WO

15.5.93 Emsdetten 10 km	
Hans-W. Stöcker	35:30 (1.M40)
Thomas Rundle	36:36 (2.M50)

15.5.93 Oelde 10.4 km	
Eckhard Müller	40:57 (9.M30)
Brigitte Ziegler	41:45 (1.Ges.)
Werner Driese	43:00
Rolf Rosema	45:44
Stefan Priess	45:49
Horst Helmerich	55:47 (2.M65)
Maria Sohn	56:08 (2.W35)

23.5.93 hanse-Marathon Hamburg	
Carlos Benedito	3:07:11
Gottfried Schäfers	3:09:17
Ewald Fikus	3:12:05
Brigitte Ziegler	3:14:58 (2.W40)
Ruth Lutz	3:15:15 (3.W40)
Jörg Bunge-roth	3:32:33
Winfried Tillmann	3:33:54
Ralph Sprenger	3:43:34
Marlies Sprenger	3:47:04
Winfried Grünewald	4:05:45

28.5.93 Dülmen	
Wolfgang Kunz, 10 km	36:17 (2.M50)
Thomas Rundle, 10 km	36:20 (3.M50)
Martin Braun, 10 km	39:32
Horst Helmerich, 10 km	53:04 (4.M65)
Antonio Henrique, 5 km	16:44 (1.M35)
Friedhelm Hirche, 5 km	17:37 (4.M35)
Michael Holtkötter, 5 km	17:58 (6.M36)
Brigitte Ziegler, 5 km	19:23 (1.W40)
Ruth Lutz, 5 km	20:08 (2.W40)
Anne Holtkötter, 5 km	21:40 (1.W35)
Jürgen Janutta, 5 km	23:47

10.6.93 Offener City-Abendlauf, 10 km	
Antonio Henrique	35:05 (2.M35)
Hans-Werner Stöcker	37:08 (3.M40)

11.6.93 Speller Sommernachtslauf	
Brigitte Ziegler, 10 km	40:22 (1.W40)
Ewald Fikus, 10 km	35:55 (2.M30)

Wer lief wo?

25.4.1993 Allwetterzooauf Münster			
10 km		5 km	
Egon Roth	35:43 (1.M35)	Friedhelm Hirche	17:52 (5.MH)
Ewald Fikus	36:16 (4.M30)	Michael Holtkötter	18:26 (6.MH)
Gottfried Schäfers	39:20 (1.M55)	Elisabeth Revering	27:24
Ute Eckenbach	39:59 (1.WH)	Michael Möllers	25:26
Renate Müller	42:16 (1.W45)	Alois-Walter Teodoruk	34:56
Ruth Lutz	42:46 (1.W40)		
Matthias Pick	43:35	20 km	
Dieter Wagner	43:46 (2.M60)	Thomas Rundle	1:15:47 (1.M50)
Jörg Bunge-roth	43:60	Peter Samulski	1:22:33 (1.M55)
Winfried Grünewald	46:02	Eckhard Müller	1:24:08 (6.M30)
Josef Hillebrand	46:28	Hermann Löchte	1:27:29
Jürgen Grote	46:43	Stefan Chrzanowski	1:29:44
Paul Gärtner	48:04 (4.M60)	Rüdiger Buchholz	1:29:53
Klaus Lietzow	48:12	Rolf Rosema	1:36:19
Renate Bees	49:37 (3.W45)	Marlies Sprenger	1:44:10 (2.W35)
Lothar Bodenberger	54:51	Walter Elsinghorst	1:46:43
Horst Helmerich	54:54 (3.M65)	Marietheres Keilmann	1:51:11 (2.W45)
Heinz Kossmeier	55:08 (5.M65)	Karl-Heinz Brüse	1:59:55
Christel Löchte	55:14	Helga Landfried-Teodoruk	2:01:20 (1.W50)
Jutta Tüllmann	55:59		
Maria Sohn	56:16		
Marlies Stöppler	57:41 (5.W45)		

4.6.93 Nacht von Hasbergen		
Antonio Henrique 3,3 km	10:39	(2.Platz)
Carlos Benedito 3,3 km	11:08	(6.Platz)
Josef Hillebrand 3,3 km	12:58	
Willi Pommerening 3,3 km	16:00	
Maria Sohn 3,3 km	16:21	
Karin Humpohl 3,3 km	16:25	
Marlies Stöppler 3,3 km	17:09	
Jutta Tüllmann 3,3 km	17:12	
Hild Busch-Kerckhoff 3,3 km	19:28	
Roswitha Corsmeier 3,3 km	19:33	
Helmut Winkelmann 3,3 km	20:05	
Silke Driese 3,3 km	20:56	
Beate Hagemann 3,3 km	20:58	
Werner Driese 3,3 km	21:00	
Werner Driese 9,9 km	39:25	

19.6.93 Ahlemer City-Lauf 10 km		
Michael Holtkötter	39:33	(11.M35)
Brigitte Ziegler	40:04	(1.W40)
Eckhard Müller	40:08	(9.M30)
Ruth Lutz	41:36	(2.W40)
Renate Müller	42:16	(3.W40)
Anne Holtkötter	44:53	(2.W35)



LÄUFERGEURTSTAGE

im September:

- 03.09. Brunhild Wagner
Helmut Winkelmann
- 05.09. Günter Bethmann
- 08.09. Rahild Pleus
- 09.09. Peter von Streng
- 12.09. Rudolf Jacobs
- 13.09. Dieter Rastrup
- 14.09. Monika Herding
Bruni Rickmann
- 15.09. Petra Wieland
Bernhard Gepp
- 16.09. Ralph Sprenger
- 18.09. Ludwig Domseif
- 20.09. Ute Eckenbach
- 21.09. Birgit Redeker
Wolfgang Kunz
- 23.09. Ruth Lutz
- 26.09. Egon Roth
- 27.09. Stefan Chranowski
- 28.09. Jörg Bungeoth
- 29.09. Gudrun Beigel
Anna Stremmer

Ganz besondere Glückwünsche an alle "Nuller"

Ihr 40. Lebensjahr vollenden Hildegard Kerkhoff und Ruth Lutz sowie Winfried Tillmann. Ihren 50. feiern Gudrun Beigel und Helga Landfried-Teodoruk

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Vereinsmitglieder:

- Heinz Alberty
- Stefan Alberty
- Brigitte Bethmann
- Günter Bethmann
- Roswitha Corsmeier
- Achim Große Inkrott
- Waltraud Langer
- Christel Löchte
- Friedhelm Neuhaus
- Dieter Overhageböck
- Giesela Overhageböck
- Peter Schäfers
- Sabine Schlautmann
- Sabine Stadelmann
- Anna Stremmer
- Dieter Stremmer
- Winfried Tillmann
- Lisa Voges
- Hans-Jürgen Wolfgramm
- Mechthild Wolfgramm

im Oktober:

- 04.10. Martin Braun
- 07.10. Brigitte Bethmann
- 08.10. Hildegard Durynek
Rudolf Heymer
- 10.10. Bernd Spieth
- 13.10. Christine Atkinson
- 14.10. Jörn Thoden
- 15.10. Carlos Manuel Benedito
- 18.10. Winfried Tillmann
- 27.10. Lisa Voges
- 28.10. Horst Helmerich
Helga Landfried-Teodoruk
- 29.10. Sabine Schlautmann

im November:

- 08.11. Gottfried Schäfers
- 09.11. Holger Venjakob
Charlott Wilken
- 10.11. Hildegard Kerkhoff
- 13.11. Paolo Marco Henrique
- 15.11. Wolfgang Schürmann
- 20.11. Jochen Posmyk
- 21.11. Renate Bees
Peter Kramer
- 22.11. Dieter Riemenschneider
- 25.11. Stefan Alberty
- 26.11. Michael Holtkötter
- 27.11. Wilfried Grünewald
- 29.11. Alfredo Cardoso



Nachträglich gratulieren wir Jutta und Bodo Berg ganz herzlich, die am 31. Mai 1993 ihre Silberhochzeit feierten.

Lette - Lette

Zugegeben, mit einer guten Platzierung unserer ersten Mixed-Mannschaft hatten wir schon geliebäugelt. Als dann kurz nach 16.00 Uhr der Sieg feststand, war die Freude riesengroß. Der Staffel-Lauf Lette-Lette über 91 km besitzt die Besonderheit der zwei Startzeiten. Die Mannschaften, deren Läufer im Schnitt mehr als vier Minuten pro Kilometer benötigen, starten bereits um 9.00 Uhr, alle schnelleren erst eine Stunde später (nicht alle halten sich an diese Regelung), so daß die erste Mannschaft der "Frühstarter" im Ziel nicht automatisch der Sieger dieses Staffellaufes sein muß.

Als Paolo als letzter Läufer der Mixed-Mannschaft kurz nach 15.00 Uhr ins Ziel einlief, begann das große Warten und Zittern. Gut eine Stunde später löste sich die Anspannung auf - es war vollbracht, der erste Sieg einer Mannschaft unseres Vereines bei dieser Traditionsveranstaltung!

Doch auch die beiden anderen an den Start gegangenen Mannschaften (2. Mixed und Männer) schlugen sich im Starterfeld der 72 angetretenen Staffeln großartig, wie an den Zeiten und Platzierungen abzulesen ist. Was sich bei dieser Staffel allerdings nur unzulänglich in Worte fassen läßt, ist die besondere Stimmung, die diese Veranstaltung ausstrahlte. Wer schon einmal mitgelaufen ist, der weiß, wovon ich schreibe, und wer noch nicht dabei war, dem kann ich nur empfehlen, im nächsten Jahr mitzumachen.

Ergebnisse:

1. Mixed	6:03:29	1. Platz
2. Mixed	6:42:50	7. Platz
Männer	6:52:36	32. Platz

Sommerfest und unfreiwilliger "Orientierungslauf" in Horstmar

Während die einen beim Sommerfest schon ihr Tanzbein schwingen, die Theke belagerten oder das kalte Buffet eroberten, waren andere noch beim Horstmarer Abendlauf aktiv.

In Horstmar mußte man nicht unbedingt der oder die Schnellste sein, um zu gewinnen. Viele, die sich einfach dem Herdentrieb ergaben und ohne auf die Streckenmarkierungen zu achten dem Vordermann folgten, verpaßten einen Abzweig und liefen etwa einen Kilometer mehr. Zugegeben, Brigitte, mir und allen danach kommenden Läufern wies ein Streckenposten (?) auf den richtigen Weg hin. Wäre Brigitte etwa nur 10 Sekunden schneller gewesen, hätte sie sicher auch den Umweg genommen. Als sich ca. bei Kilometer Acht die beiden Strecken und damit auch die Läufer wieder vereinigten, hörte man mehrfach die verduzte Frage: "Wo kommt denn ihr her?". Auflösung gab es erst im Ziel, wie auch die Siegerehrung mit Brigitte als Gesamtsiegerin der Frauen (Fortuna war offenbar mit ihr im Bunde), einem guten 1. Platz von Thomas Rundle in der AK M 50 und einem 2. Platz von Antonio in der AK M 35. Mehr Resultate waren an dem Abend leider nicht zu erfahren - die EDV war zusammengebrochen. Die Veranstalter gelobten Besserung, auch was die Streckenkennzeichnung betrifft.

Zu fortgeschrittener Stunde trudelten dann auch noch die mit Lorbeer ausgestatteten Mataboren des Horstmarer Laufes beim Sommerfest ein und blieben dafür ein wenig länger. Daß Sieger nicht unbedingt Gewinner sind, bewies die von Hildegard Durynek inszenierte Tombola mit "phantastischen" Preisen bei unserem Sommerfest. Ich habe noch nie eine Verlosung erlebt, bei der wirklich alle Beteiligten neidlos den anderen die tollen Preise gönnten. Aber auch sonst war der Abend ein voller Erfolg. Den Organisatoren sei Dank dafür, allen voran natürlich Paul Gärtner.

Michael Holtkötter

Unsere nächste
Party:
3.12.93
Gaststätte „Himmelreich“

"Wir beißen nicht, wir wollen nur spielen" - Die Langlauftruppe des LSF -



LSFer + Helmut Winter (ESV)

Das, was sich hinter dem lapidaren Aushang im LSF-Schaukasten auf der "Sentruper Höhe" verbirgt: "Achtung, Achtung! Ab sofort (ab wann eigentlich?) trainieren wieder unsere Langstreckler am Samstag und Sonntag um 8.00 Uhr nach Absprache. Auf Wunsch wird Interessenten auch Bergtraining in den Baumbergen angeboten", wird in der Tat an jedem Wochenende mit Leben erfüllt.

Schrittweise und trübsicher findet sich eine gemischte Gruppe zusammen, die sich mittlerweile auch nicht mehr vor Distanzen über Marathon hinaus als Fernziel erschrickt und vorerst noch unter dem Motto aufbaut: "Wir beißen nicht, wir wollen nur spielen".

Wer als Läufer einmal ein Erlebnis mit einem "entsprechenden" Hund und seinem "verständnissvollen" Frauchen oder Herrchen hatte, weiß, woher dieser Spruch stammt. In unserem Falle darf er aber auch mit Ab- und Weitsicht im übertragenen Sinne verstanden werden, denn bisher wurde noch keinerlei Wert auf Schnelligkeitsverbesserung, sondern nur auf vertretbare Erweiterung der Strecke im gemäßigten Tempo gelegt. Um keinem der manchmal bis zu 15 Mitläufern das Gefühl zu geben, daß er abgehängt würde, nur weil er nicht mithalten kann, wird in Sichtweite auf Nachzügler gewartet, oder Schwächere kürzen bekannte Strecken ab oder kommen in Gegenrichtung entgegen.

Nachdem am Anfang die bekannten Trainingsstrecken wie "Gievenbecker Runde" oder "Die Romantische" und neue Routen wie "Roxel, Bösensell, Mecklenbeck" oder "Picks Kinderhauser Schleife" standen, die über das bekannt flache Münsterland führten, treffen wir uns schon seit Wochen bei Hildegard Kerkhoff in Albachten und umrunden mit unterschiedlicher Länge und Häufigkeit den Longinusturm, wobei dank Sponsoring von Hildegards großzügiger Verwandtschaft das Verpflegungsproblem keines mehr ist.

Derzeit gilt als Nahziel die "Georgsmarienhütter Null" über 50 km am 18. Juli, über die ich im letzten LSF-Heft berichtet habe, und als Fernziel der "Westfälische Friedensweglauf" über 70 km, auf dem historischen Weg der Friedensreiter beim Westfälischen Frieden von 1648 am 23. Oktober.

Zwischen diesen beiden Terminen werden wir erstmals bewußt Tempotraining im Hinblick auf den Berliner Stadtmarathon am 26. September einbauen, den einige laufen möchten.

Von dem "Friedensweglauf" am 23.10., über den Gottfried Schäfers auf der Jahreshauptversammlung und ich beim letzten Klönabend informiert haben, dürfte mittlerweile jedes Mitglied gehört haben. Er ist eine Veranstaltung des LSF, die im Rahmen des münsterischen Jubiläumsjahres über das Sportamt der Stadt finanziert wird, so daß für die Teilnehmer keinerlei Gebühren anfallen und alle Unkosten ersetzt werden. Es handelt sich um einen, wie Horst, der Gesamtorganisationsleiter, ihn nannte, "Einladungslauf", für den wir gezielt Lauffreunde aus der Ultralanglaufszene angesprochen haben, so daß die Obergrenze von ca. 100 Teilnehmern, diese Zahl wird durch die Buskapazität vom Sammelplatz um 8.00 Uhr in Münster zum Startplatz um 9.00 Uhr in Osnabrück bestimmt, jetzt schon erreicht ist. Trotzdem ist gewährleistet, daß alle interessierten Münsteraner und ca. 15 LSFer dabei sein werden.



Einen ersten Beweis unseres Leistungsstandes erbrachten wir am 13. Juni, als wir beim vierten Weltfriedenslauf auf der Teilstrecke Münster-Osnabrück, vor dem münsterischen Rathaus von Oberbürgermeister Jörg Twenhöven auf die Reise geschickt wurden. In diesem Falle liefen zusammen mit ca. 50 anderen Läuferinnen und Läufern Hildegard Kerkhoff, Dagmar Okoro, Dagmar Pitzler, Martin Braun, Jürgen Grote, Manfred Kiewitt, als ESV-Gäste Gerhard Karrasch und Helmut Winter sowie ich, wobei wir vor allem die "immer gut gelaunte" Hildegard Durynek vermißten, die auf einem Empfang in Dresden war, in dem uns vertrauten 6er Schnitt mit.

So waren wir, gut versorgt durch einige Verpflegungsstellen, nach ca. 15 km um 10.45 Uhr auf dem Marktplatz in Telgte, wo uns bereits der stellvertretende Bürgermeister Beck mit einem Empfang erwartete.

Während die Staffel über die Stationen Westbevern, Brock, Ladbergen, Langerich, Hasbergen nach Osnabrück weiterlief, wo sie mit wechselnden Teilnehmern gegen 18.00 Uhr ankam, kehrten wir über Lauhaide, Dorbaum, Handorf, Boniburger Wald und Schleuse zum Domplatz zurück und konnten nur wegen einer "technischen Panne" Annegret Böskes Einladung zu einem "Boxenstopp" nicht wahrnehmen.

Peter Samulski

Der Lauf hat keinerlei Wettkampfcharakter, Zeitnahme oder Plazierungen und soll gegen 17.00 Uhr vor dem Rathaus in Münster enden, wo uns Oberbürgermeister Twenhöven erwarten wird, um die Grußbotschaft von Osnabrücks Oberbürgermeister Fip entgegenzunehmen. Dazwischen liegen also 8 Stunden samt Pausen, so daß eigentlich ein 6er Schnitt, durch 10 Brems- und Zugläufer vom LSF, garantiert werden kann. Unabhängig davon können ein Bus und PKWs jederzeit Aussteiger aufnehmen. Die britische Rheinarmee mit einigen Teilnehmern und verschiedene Lauftreffs an der Strecke wollen uns betreuen oder begleiten, wobei sich besonders Friesen Telgte unter der Leitung von Gudrun Peschel verdient machen will. Vor allem auf dem Reststück über Pleistermühle und den Prozessionsweg zum Prinzipalmarkt möchten wir möglichst viele Münsteraner und LSF-Läufer bitten, sich an dem Lauf zu beteiligen. Darüber hinaus suchen wir aber auch noch freiwillige Helfer, die bei der Versorgung oder Organisation mitmachen. So möchten wir beispielsweise zwei mobile Verpflegungsstellen auf der Strecke und einen LSF-Informationsstand vor dem Rathaus einrichten, bei dem die Auszeichnungen wie T-Shirts, Urkunden und Plaketten ausgegeben werden.

Es wäre wirklich sehr schön, wenn sich auch in diesem Falle wie gewohnt viele Mitglieder solidarisch zeigen und uns unterstützen würden, weil letztlich eine erfolgreiche Veranstaltung dem guten Ruf unseres Vereins zugute kommt.

VELODROM

Radsport · Triathlon · Mountainbiking · Sportswear

HIND

BROOKS

OKLEY

new balance **B**

asics

Frank Shorter

AVA
FOR ATHLETIC USE ONLY

PEARL izumi
TECHNICAL WEAR

LAUFSPORT

Münster · Am Nordplatz



LSTF

Geschäftsstelle:
Horst Helmerich
Rote Erde 35
48163 Münster
Tel: 0251/719921

Laufsportfreunde Münster e.V.



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

48163 Münster

Aufnahme - Antrag

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

Ich zahle eine Aufnahmegebühr von DM 10,00 (zehn), sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von DM 5,00 (fünf)

Vor- und Zuname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Geb.-Datum: _____

Beruf: _____

Ort: _____ Datum: _____

Hiermit bevollmächtige ich den Verein, Laufsportfreunde Münster e.V., jeweils nach

3 Monaten DM 15,00 6 Monaten DM 30,00 einem Jahr DM 60,00

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 vom Verein ein Trainingsanzug zum Preis von derzeit DM 80,00 (achtzig) zur Verfügung gestellt werden kann.
Sollte ich meine Vereinszugehörigkeit innerhalb von 3 Jahren aufkündigen, verpflichte ich mich schon heute die Differenz zum normalen VK-Preis nachzuzahlen.

Unterschrift _____ Ort _____ Datum _____

Stadtparkasse Münster * BLZ: 400 50 150 * Kto.Nr: 18 005 462

Ihre

Raumausstatterin

Karin Steinhübel-Optenhövel

Cardigans · Sonnenschirm · Accessoires

Hier ist was los!

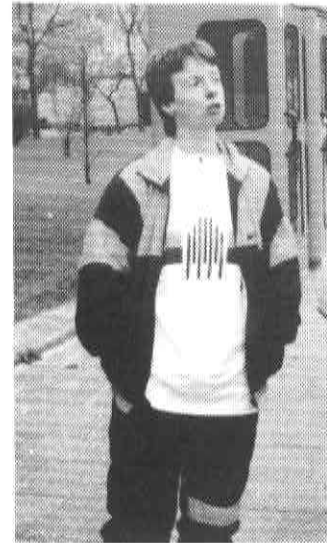
Am 11. September
... muß man dabei sein.

Karin Steinhübel-Optenhövel
Raumausstattermeisterin
Hammer Straße 102-104
48153 Münster
Tel. 0251/793715
Fax. 0251/793718



Das Portrait

Wie gut, daß es Maria gibt...



Klein, aber soo ohoooo!

Gemeint ist nicht die Fernsehserie mit gleichnamigem Titel, sondern unsere Maria, die immer so liebevoll um ihre Anfängergrüppchen bemüht ist. Wer von den Anfängern meint, der Stundenlauf verlangt ihm zuviel ab, der ist bei Maria in den allerbesten Händen, denn fortan wird für 30 Minuten trainiert.

Gemeint ist aber auch die Maria, die in ihrer frühesten Jugend gar nichts vom Sport wissen wollte, jetzt jedoch hin und wieder mit Begeisterung an Volksläufen teilnimmt und stolz auf ihre Zeiten sein kann.

Oder Maria als Material- und Bekleidungswart (Klamotten-Jule), die ständig das rollende Kleiderlager dabei hat.

Und zu guter Letzt, die immer gut gelaunte und ausgeglichene Maria, die mit ihrem Lothar (ein eingespieltes Team) so oft wertvolle Vereinsarbeit leistet.

Maria hat im LSF-Verband den Lauftreff-Verkaufsstand. T-Shirts werden angeboten, nur was Edles, keine Schoten.

Alle Infos werden hier verteilt, auch jeder mal am Wagen gern verweilt. Doch pünktlich wird der Laden dann auch zugemacht, denn: gefahren wird hier keiner, das wäre ja gelacht!!!!

Anfänger sind bei Maria bestens aufgehoben, wer nicht mehr läuft, der wird geschoben.

Für 21 im 6-er Schnitt ist Maria eigentlich immer fit!! Diese dackelt sie in Berlin mal eben runter und ist dabei (fast) ständig munter.

Und ist sie doch mal müde und ein wenig matt, so ruht sie bei Schrunz oder im Cafe Extra-Blatt!!

In gemütlicher Runde sind dort stets dabei, Lothar, Else, Gaby und das Frühstücksei!

Und hier kann man wieder sehen, Sport ist im Verein tatsächlich schön!!!!!!!



Christel Herbert und Marlies Sprenger

Übrigens:
Hochglanzlackierung
ist eine unserer
Spezialitäten!
Lassen Sie sich
informieren..

S

Stöppler

Münster Innenausbau
Düsseldorf Objekteinrichtung
Tel. 02534/7420
Fax 02534/8681

Impressum

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:
Horst Helmerich

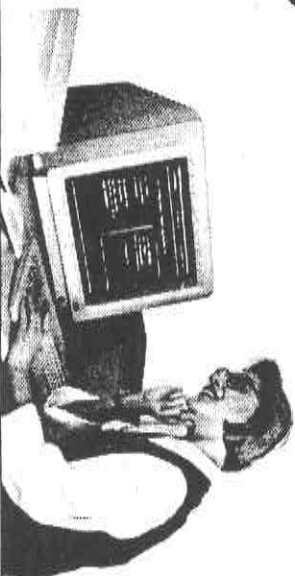
Redaktion:
Petra Benz
Gaby Brinck
Anne Holtkötter
Renate Müller
Marlies Sprenger

Satz und Druck:
KDS Infotex, Trappentreustr. 1,
80339 München

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Line

Die DOC-Software für kaufmännischen Leistung



Leistung
Arbeitung
Leistung
und viele Dienstprogramme

Bei Ihrem Fachhändler:

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



KKK
Software



*mehr
& fair*