

K 10909 F

LSTF

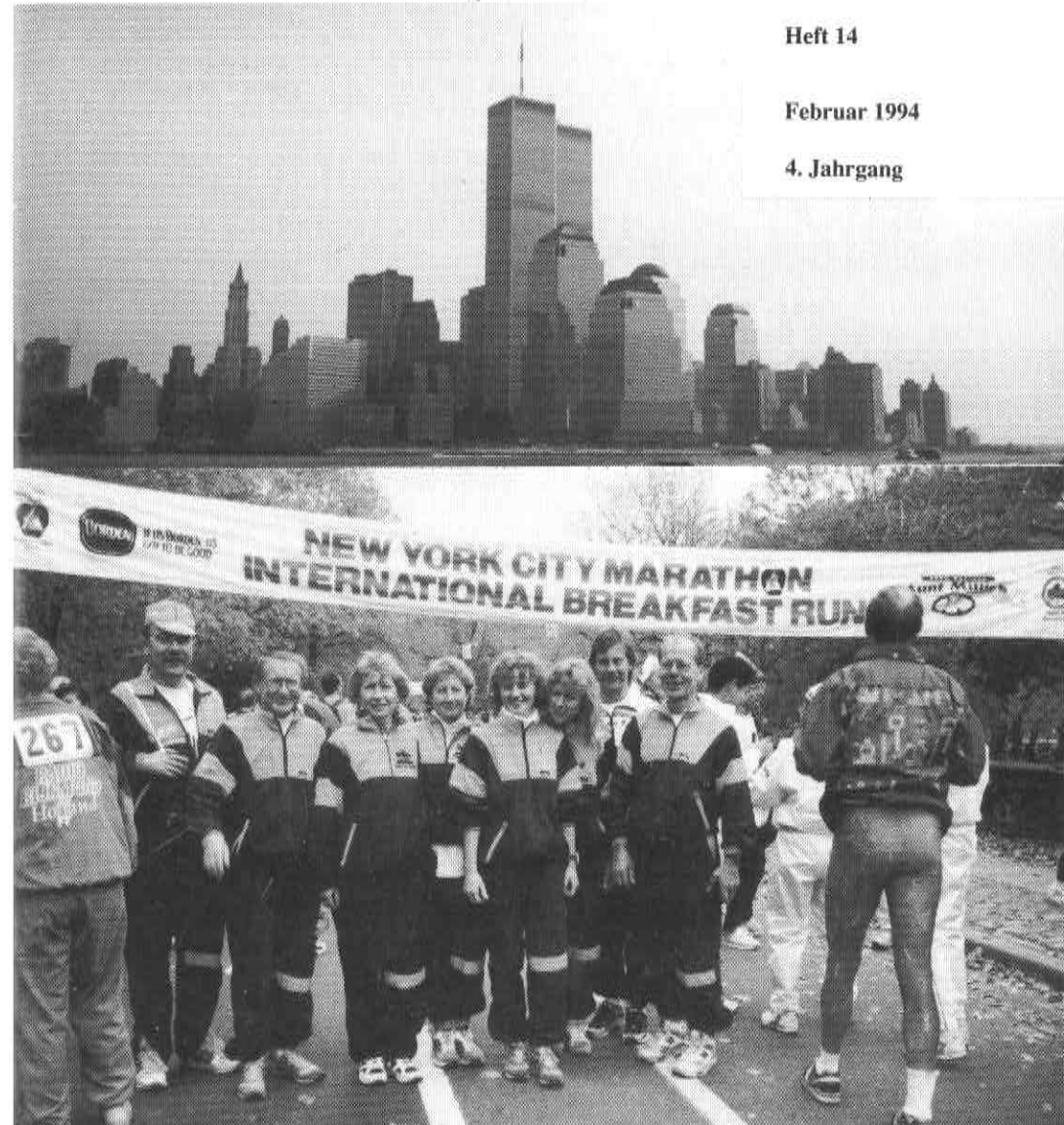


Laufsportfreunde Münster e.V.

Heft 14

Februar 1994

4. Jahrgang





„Da siehst du mal, was man vom Joggen für große Lungen kriegt!“

Zunächst bleibt alles beim alten

Keine Mehrheit fanden die beiden Anträge zur Satzungsänderung von Michael Holtkötter und Werner Driese. So der mehrheitliche Wille der Vereinsmitglieder. Außerordentlich war nicht nur die Mitgliederversammlung im Oktober, sondern auch die Zahl derer, die durch ihr Erscheinen Interesse bekundeten und mitreden wollten, nach welchen Kriterien sich künftig die Arbeit im Vorstand zu orientieren hat. Michael Holtkötter fand in seinem Bestreben, die Vorstandsarbeit auf mehrere Beine zu stellen und Entscheidungsbefugnisse zu streuen, nicht die zur Satzungsänderung erforderliche Zustimmung. Vorausgegangen war eine kontrovers und engagiert geführte Diskussion, in der wohl letztlich juristische Bedenken sowie Gesichtspunkte der Praktikabilität den Ausschlag gaben, seinen Vorschlag abzulehnen. Konsequenz für ihn, sein Amt im Gesamtvorstand niederzulegen.

Im Ergebnis ebenfalls negativ entschieden wurde der Vorschlag von Werner Driese, den Vereinsvorsitzenden künftig für die Dauer von 2 Jahren zu wählen. Den Mitgliedern wollte nicht einleuchten, daß durch die derzeitige, einjährige Amtszeit, die Kontinuität in der Vereinsführung nicht gegeben sei.

Zusätzliche Vorstandsarbeit wird auf Werner Driese zukommen. Weil wegen der sofortigen Amtsniederlegung von Horst Helmerich kein neuer Vorsitzender gefunden werden konnte, hat er sich bereit erklärt, dieses Amt zunächst kommissarisch weiterzuführen. Allerdings verbunden mit der Ankündigung, daß er auf Dauer für einen solchen Posten wegen der damit verbundenen Belastung in bezug auf Beruf und Familie nicht zur Verfügung stehe. Daher soll alsbald die Mitgliederversammlung erneut einberufen werden, um die Spitze des Vereins neu zu wählen. Ein Termin der Jahreshauptversammlung fällt auf den 9. März 1994 um 20.00 Uhr in der Gaststätte Lohmann.

Martin Braun

WENN DER BERG RUFT

Ein persönlicher Jahresrückblick 1993

Als gebürtiger Sauerländer habe ich mir hier im platten Münsterland eins erhalten: Mindestens einmal im Jahr einen Berglauf bestreiten. Nun gibt es Bergläufe so wie in Borgholzhausen mit ca. 5 km bei rd. 170 m Höhendifferenz. Oder aber man begibt sich in hochalpines Gelände und dabei noch in ein unvergeßliches Abenteuer. Von letzteren soll hier die Rede sein.

Mitte der 80er Jahre wurde in der Region Davos im Schweizer Kanton Graubünden ein Lauf der Superlative aus der Taufe gehoben, der in Europa seines gleichen sucht. Mit dem Swiss Alpine Marathon, einem ultralangen Gebirgslauf über 67 km, dem Sertigpass auf 2.740 ü.M. als "Pièce de Résistance" und einem Höhenunterschied von +/- 2.3000 m, hat sich eine Veranstaltung etabliert, die anfangs als "Lauf der Verrückten" verschrien wurde und heute zum Klassiker geworden ist. Und damit jeder weiß, wovon ich eigentlich spreche, der werfe einen Blick auf das Streckenprofil.

Dieses Streckenprofil, 1985 in einer Schweizer Laufzeitung entdeckt, hat es mir angetan, und darum ist bei mir schon seit Jahren der letzte Samstag im Juli für diesen Lauf reserviert. Ich bin stolz, seit dem 1. Lauf 1986 an allen weiteren teilgenommen und auch jedesmal gefinisht zu haben. Die letzten Jahre standen mehr und mehr das bewußte Erleben oder auch Erleiden im Mittelpunkt, wobei ich aber doch nach 8 Stunden wieder im Ziel sein wollte. Mal hat's geklappt und mal auch nicht, so wie dieses Jahr, obwohl ich mich eigentlich gut vorbereitet glaubte. Nach dem letzten Marathon im April habe ich Mitte Juni am Weltfriedenslauf von Münster nach Lengerich teilgenommen, bin am 10. Juli den Händlerlauf in Schmallebenberg über 44,5 km und eine Woche später die GM-Hütter Null über 50 km gelaufen. Zwischendurch hat mich Ewald in den Baumbergen begleitet.

War es dieses Jahr tags zuvor in Davos noch hochsommerlich heiß, so setzte kurz nach dem Startschuß am letzten Julisamstag morgens um 8 Uhr der Regen ein, der erst nach 6 Stunden bei der Gipfelankunft aufhören sollte. Anfangs

war's noch zu ertragen, aber nach rd. 30 km bei Kälte und Dauerregen war dann bei mir die Luft raus. In kurzer Hose und T-Shirt war ich ange-treten, mittlerweile aber völlig durchnäßt, Schlamm lief an meinen Beinen in Socken und Schuhe, die Muskeln waren steif, ich fror und meine Moral war darnieder. Und dabei war gerade mal die Hälfte absolviert, und die größten Anstiege sollten erst noch kommen. Aber irgendwie geht's ja immer weiter, und zu meinem Glück traf ich nach ca. 40 km Klaus Becker aus Drensteinfurt. Gemeinsam motivierten wir uns und strebten dem Gipfel entgegen, den wir nach 50,5 km dann auch erreichten. Mittlerweile war die Temperatur nahe dem Gefrierpunkt. Hier oben hatte es noch kurz zuvor geschneit, alles war glitschig naß und man hatte alle Mühe, überhaupt ein Bein an die Erde zu bekommen. Vom Untergrund her waren wir auf fast allem gelaufen. Es gab Asphaltstraßen, unbefestigte Wirtschaftswege mit Schotter und Kies, Wiesen- und Fußwege, Waldboden mit Wurzeln durchsetzt. Bäche waren zu überqueren, und jetzt ging's steil herab über Geröllfelder langsam dem Ziel entgegen. Dieser Abstieg ist so steil, annähernd vergleichbar mit dem Profil am steilsten Stück hinauf zum Dörenberg beim Nuller. Nur hier ist kein direkter Weg vorgegeben, sondern mit dem sich ins Tal bewegenden Geröll verändert sich jedes Jahr auch der Anstieg. Nur eins bleibt: Riesige Felsbrocken, die sich einem in den Weg stellen, und Schneefelder, die man das ganze Jahr hier oben antrifft. Bei km 56 hat man's geschafft; was folgt ist ein ständiges Auf und Ab mit zum Teil noch "giftigen" kurzen Anstiegen, auch wenn das Streckenprofil dies so nicht hergibt. Man läuft auf schmalen, nicht enden wollenden Waldwegen, muß aufpassen, daß man nicht über die unzähligen Wurzeln stolpert oder aber zu nah am Abhang läuft und dann stürzt. Irgendwann hat man dann wieder den Blick auf Davos, noch ein kurzes, steiles Bergauflaufen, und wenig später hat man's geschafft. Dieses Jahr war der Zieleinlauf erstmalig in der riesigen Eissporthalle, so wie seinerzeit mal beim Bremen-Marathon in der Stadthalle. Es wurde Platz 517 von 1.438 Gemeldeten bei einer Zeit von 8.25:30 Std., mehr als eine Stunde von meiner Bestzeit entfernt.

Unser nächstes Heft soll im Mai erscheinen. Redaktionsschluß ist der 1. April 1994.

Impressum

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Redaktion:

Petra Benz

Gaby Brinck

Anne Holtkötter

Renate Müller

Marlies Sprenger

Rote Erde 35a, 48163 Münster

Satz und Druck:

KDS Infotex, Trappentreustr. 1, 80339 München

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Nicht namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder.



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

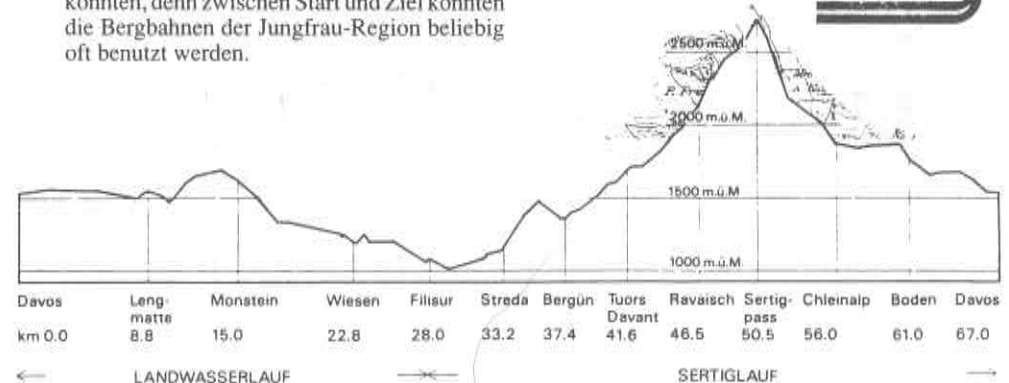
Wem die Original-Strecke zu lang und anstrengend ist, kann sich auch für Teilstrecken entscheiden. Beim sog. Landwasserlauf werden die ersten 28 km des Alpine Marathons gelaufen. Der Sertiglauf über 39 km beginnt am Ziel des Landwasserlaufes und führt über den Sertigpass nach Davos. So oder so eine Veranstaltung, die einem alles abverlangt. Und deshalb auch die sportärztliche Weisung der Organisatoren, daß nur ein körperlich absolut gesunder und sehr gut trainierter Läufer den besonderen Anforderungen an die Leistungsfähigkeit genügen kann.

Premiere am Vortag des Berlin-Marathons hatte der Jungfrauen-Marathon im Berner Oberland. Ein Marathon zum Genießen... beinhart und trotzdem schön, so hieß es in der Ausschreibung. Hier will man die klassische Distanz verbinden mit einer klassischen Kulisse, dem berühmtesten Dreigestirn der Alpen mit Eiger, Mönch und Jungfrau. Dort, wo im Winter das legendäre Lauberhornrennen, der längste Abfahrtslauf im Ski-Weltcup stattfindet, wollten jetzt rd. 1.800 Teilnehmer hinauf zur Kleinen Scheidegg, dem Ziel dieses Berg-Marathons auf 2.090 m ü.M. Gestartet wurde in Interlaken auf 565 m ü.M., ein Ort zwischen Briener- und Thunersee, und es galt 1.810 m Steigung zu bewältigen. Das Streckenprofil verdeutlicht, daß es erst nach ca. 25 km so richtig zur Sache gehen sollte. Das allein reichte aber noch nicht. Hinzu kam, wie schon in Davos, der Dauerregen von Anfang an und die mit stetigem Anstieg größer werdende Kälte. Vom Untergrund her ist dieser Lauf wesentlich einfacher als der Swiss Alpine Marathon, wieweil es auch hier Passagen gibt, die volle Aufmerksamkeit verlangen. Ein besonderer Zuschauer-Service ermöglichte, daß Begleitpersonen hautnah das Geschehen mitverfolgen konnten, denn zwischen Start und Ziel konnten die Bergbahnen der Jungfrau-Region beliebig oft benutzt werden.

Während der Sieger nach 3 Std. das Ziel erreichte, hatte ein Großteil der Läufer gerade mal in Wengen bei km 30 die 2. Zwischenzeit passiert. Denn bei diesem Lauf sollte ein neues Zeitmeß-System angewandt werden. Mit der Startnummer bekam jede(r) Teilnehmer(in) einen Micro-Chip in Form einer Kreditkarte, um bei der Zielpassage die gelaufene Zeit und die Startnummer im gleichen Augenblick zu erfassen. Leider hat das schlechte Wetter einen Strich durch die Rechnung gemacht. Nach 4.25 Std. erreichte ich das Ziel in einem Kuhstall, als 666. unter 1531 Finsihern. Mir war mittlerweile so kalt und meine Finger so gefroren, daß ich alle Mühe hatte, meine total verdreckten und nassen Klamotten auszuziehen. Es dauerte eine ganze Weile, bis das Schnattern ein Ende hatte. Da saß ich dann schon wieder im Zug, vorbei an der Eiger Nordwand und weiter über Grindelwald zum Startort zurück.

Insgesamt ein Lauf, der mich nicht so faszinierte, wie der Swiss Alpine Marathon. Und das lag nicht am Wetter, sondern ist eher darin begründet, daß die Grenzen der persönlichen Leistungsfähigkeit hier nicht so zu Tage traten. Dennoch sicherlich für viele Flachländer in Sachen Marathon das Maß aller Dinge. Wer sich an diesem Marathon mal versuchen will, der notiert sich den 24.9.1994, wenn der 2. Jungfrau-Marathon gestartet werden soll.

Martin Braun



VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

HIND

BROOKS

OAKLEY

new balance B

asics

Frank Shorter

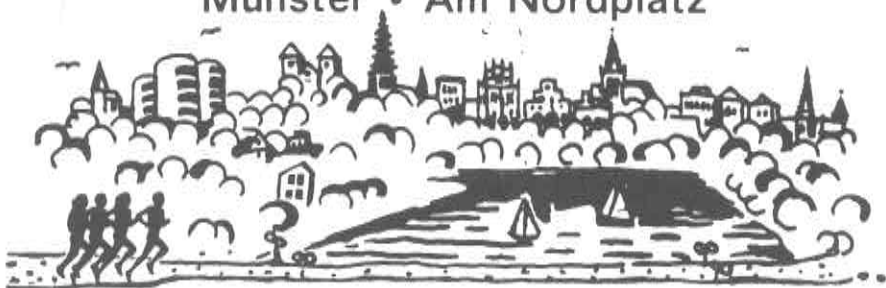
AVIA
FOR ATHLETIC USE ONLY

PEARL izumi
TECHNICAL WEAR



LAUFSPORT

Münster • Am Nordplatz



Eine Rückschau auf läuferische Höhepunkte '93

Ein Laufjahresrückblick birgt zwangsläufig die Gefahr der Ungerechtigkeit in sich, denn nicht alle Leistungen, nicht alle Namen, die es verdient hätten, können Erwähnung finden. Was bleibt, ist eine Auswahl aus einer Vielzahl von hervorragenden Leistungen.

Mein ganz persönlicher Favorit ist hierbei der erfolgreich absolvierte New-York-Marathon von Gaby Brinck. Die Vorgeschichte, die hierzu gehört, ist ein Stoff, aus dem Hollywood Filme mit Happy End macht. Das operierte Knie von Gaby machte ein Laufen nahezu unmöglich, geschweige denn war damit an ein kontinuierliches Marathontraining zu denken. Immer wenn die Belastung größer wurde, traten Schmerzen im Knie auf. Die Angst vor dem Schmerz war der treueste Laufbegleiter, und trotzdem entstand der Wunsch, einmal Marathon, natürlich in New York, zu laufen. Gaby hat es durch ein langfristig dosiertes, abwechslungsreiches und vor allem diszipliniertes Training geschafft. Wir alle brauchen Träume und ab und an muß man sich einen davon erfüllen. Bravo Gaby und Ihr "Rennschnecken von der Gruppe 5", die New York ebenso erfolgreich absolvierten.

Um mich nicht in dem ungeordneten Aufgreifen von verschiedenen erwähnenswerten Ereignissen zu verstricken, will ich das Laufjahr '93 chronologisch aufarbeiten.

Den ersten Höhepunkt des Jahres bildete die Hammer Laufserie. Die erstaunliche Frühform, die seinerzeit festzustellen war, hielt sich konstant über das Jahr verteilt. Insbesondere von den Plazierungen ließen unsere schnellen Frauen, die auf allen drei Strecken die Mannschaftswertung gewannen, aufhocken. Brigitte Ziegler gewann die Laufserie in ihrer AK vor Ruth Lutz. Ute Eckenbach, Anne Holtkötter und Renate Müller belegten jeweils 3. Plätze in der Serie. Bei den Männern konnte Thomas Rundle einen hervorragenden 3. Platz im Gesamtergebnis vorweisen.

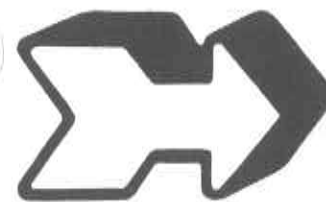
Den 10. Steinfurter Marathon (20.3.) benutzten einige als Vorbereitung für die Deutschen Marathon-Meisterschaften in Hannover oder betätigten sich als Brems- und Zugläufer (Ewald und Peter Samulski). Immerhin starteten 16 Läufer unseres Vereins bei dieser Jubiläumsveranstaltung.

Am ersten Aprilwochenende hatten sich 11 Aktive auf den weiten Weg nach Berlin aufgemacht, um dort den Halbmarathon zu absolvieren.

Offenbar auf eine "Sprintstrecke" (17 km) verirrt sich Peter Samulski beim Ilsenburger Osterlauf mit Erfolg (1. M 55). Andere starteten am selben Tag bei dem aus sportlicher Sicht sehr anspruchsvollen Paderborner Osterlauf. Martin Braun lief auf der 10 km-Distanz in einer Zeit von 37:26 ein tolles Rennen. Brigitte schrammte knapp an der magischen Grenze von 40 Minuten vorbei (4. W 40). In der Mannschaftswertung (Ziegler, Lutz, Sprenger) ging der 2. Platz an unsere Frauen.

Ein Höhepunkt im Laufjahr war sicherlich die Deutsche Marathonmeisterschaft am 18.4. in Hannover. In der Meisterschaftswertung gingen 6 Frauen und 5 Männer an den Start. Als Begleiter gesellten sich noch 5 Läufer hinzu. Unvergessen auch die treue Fangemeinde und der spritzige Bericht des Dritten Beisitzers im Rennschneckenfestausschuß (LSF-Heft 11/93). Die Ergebnisse der Frauen waren einfach super. Alle erzielten eine Bestzeit. Die beste Plazierung ergatterte Hildegard Durynek mit einem 4. Platz. Die Resultate der Männer waren etwas durchwachsen. Kurze Enttäuschung bei Ewald, der sich viel vorgenommen und riskiert hatte, aber das Glück ist nicht immer bei den Tüchtigen.

Am 25. April trafen sich einige Aktive bei Duryneks im Garten, um das in Hamm gewonnene Bier in gemütlicher Runde zu trinken. 4 Nimmermüde (Ziegler, Braun, Christel Herbert, Jürgen Janutta) absolvierten derweil den Hermannslauf (30,3 km). Ein rundum erfolgreicher Tag.



Beim Allwetterzoolauf (25.4.) wurden 39 Läufer unseres Vereins am Start zu den drei angebotenen Strecken gezählt. Das sportlich wertvollste Resultat erzielten Egon Roth und Gottfried Schäfers mit Siegen in ihren AK über 10 km, Thomas Rundle und Peter Samulski mit Altersklassensiegen über 20 km. Die weiteren hervorragenden Ergebnisse, insbesondere die der Frauen, sind im Heft 12/93 nachzulesen. Den Hanse-Marathon in Hamburg (23.5.) bewältigten 10 Starter unseres Vereins, wobei sich Marlies und Ralph Sprenger als Debütanten mehr als achtbar schlugen, und Brigitte Ziegler als 2. der AK knapp vor Ruth Lutz (3. W 40), die eine nicht erwartete persönliche Bestzeit (3:15:15) lief, einkam. Beide waren verabredungsgemäß lange zusammen gelaufen, nachdem sie sich am Vorabend mit einer Flasche Sekt "gedopt" hatten. Einen hervorragenden 1. Platz in der Mixed-Wertung gab es beim Staffellauf Lette-Lette über 91 km für unseren Verein zu verzeichnen. Dies war der erste Sieg bei diesem traditionellen Lauf!

Der 7. City-Lauf in Münster, der zugleich als Münsterlandmeisterschaft ausgeschrieben war, sah wiederum die große Zahl von 35 Startern unseres Vereins. Die Münsterlandmeisterschaftswertung geriet fast zu einer Vereinsmeisterschaft. Brigitte Ziegler unterschritt erstmals die 40-Minuten-Grenze, was ihr Renate Müller im späten Herbst gleichtat. Zusammen mit Ute Eckenbach sind aktuell nunmehr drei Läuferinnen in der Lage, unter 40 Minuten zu laufen.

Nach einem kurzen Sommerloch folgte der Lauf "Rund um das Münstersche Schloß" (15.9.) mit 31 Aktiven unseres Vereins mit insgesamt 8 Altersklassensiegen auf den beiden Strecken (5,1 km). Bemerkenswert die 18:54 von Brigitte.

Der Berliner Marathon sah 25 (!!!) LSF'er im Ziel, die teilweise erstaunliche Resultate erzielten (Marlies verbesserte ihre Bestzeit um 11 Minuten). Der Frankfurter Marathon brachte nochmals eine deutliche Verbesserung der Bestzeit von Renate und Brigitte. Wo laufen sie bloß noch hin?!

Aus sportlicher Sicht war das vergangene Jahr also überaus erfolgreich, wenn auch kein Platz auf dem Treppchen bei einer großen Meisterschaft herausrang, aber was nicht ist.... Im Frauenbereich ist unser Verein in der Breite im Münsterland deutlich tonangebend, trotz der LG Ratio. Dies sollte 1994 in Staffeltwettbewerben noch stärker zum Tragen kommen

(hoffentlich mal Lette-Lette). Die Männer haben es bei der erheblich größeren Konkurrenz wesentlich schwerer. Wer sich die Siegerzeiten bei Volksläufen näher anschaut, muß zu dem Schluß kommen, daß die Bezeichnung "Volkslauf" den Ergebnissen nicht gerecht wird. Hier werden teilweise Resultate nationaler Güte erzielt. Der klassische Volksläufer muß sich da manchmal verar.... vorkommen. Doch unsere Altersklassenläufer jenseits der 45 beweisen, daß man auch hier vorn landen kann.

Ich wünsche mir, daß wir auch am Ende des Jahres '94 ein ähnliches positives Fazit ziehen können

Michael Holtkötter



WER lief WO



10.10.93 Nürburgringlauf	
Dagmar Großmann 9 km	40:15 (7.W30)
Ewald Fikus 23.8 km	1:36:53
Hans-W. Stöcker 23.8 km	1:37:31
Peter Samulski 23.8 km	1:47:49 (7.M55)
Bodo Bruder 23.8 km	1:59:11
Werner Driese 23.8 km	2:02:25

17.10.93 Frankfurter Marathonlauf	
Renate Müller	3:07:48 (2.W45)
Brigitte Ziegler	3:08:35 (6.W40)
Martin Braun	3:16:25
Carsten Grate	3:20:10

30.10.93 Hamm Allerheiligenlauf 10 km	
Brigitte Ziegler	40:15 (1.W40)
Anne Holtkötter	41:44
Ruth Lutz	

13.11.93 Lembecker Marathonstaffel	
2. Platz für die LSF-Damenmannschaft in der Besetzung Maria Weßling (44:32), Dagmar Okoro (51:46), Marlies Sprenger (49:50), Dagmar Großmann (47:01)	
Etappenlänge jeweils 10.548,74 m	
Gesamtzeit von 3:13:09 Std.	

17.11.93 Haltern-Sythen Prickings-Hof Staffellauf 5 x 5 km	
5. Platz für die LSF-Mixed-Mannschaft in der Besetzung Brigitte Ziegler, Maria Weßling, Ewald Fikus, Michael Holtkötter, Anne Holtkötter	
- Gesamtzeit: 1:37:04 Std. -	

28.11.93 Arolsen	
Ewald Fikus - Marathon -	3:06:21

5.12.93 Herten-Bertlich	
Paul Gärtner, 10 km	48:21 (2.M60)
Dieter Raestrup, 10 km	49:44
Renate Bees, 10 km	51:58 (2.W45)
Ewald Fikus, 15 km	56:45 (1.M30)
Walter Elsinghorst, 25 km	2:11:22 (2.M50)
Gertrud Unländer, Marathon	4:28:21 (2.W40)

30.11.93 Nordwalde 10 km	
Hans-W. Stöcker	37:40
Friedhelm Hirche	37:41
Renate Müller	39:44 (1.W45)
Dieter Feldhaus	39:48
Eckhard Müller	41:12
Maria Weßling	41:32 (3.W20)
Stefan Chrzanowski	42:08
Hans-Werner Jonnek	43:00
Matthias Pick	43:25
Rolf Rosema	44:03
Michael Möllers	47:22
Gertrud Unländer	50:28 (5.W40)
Helga L.-Teodoruk	52:42 (3.W50)
Heinz Koßmeier	55:42 (5.M65)
Maria Sohn	56:12
Jutta Tüllmann	56:12
Rudolf Heymer	57:17
Beate Hagemann	59:21
Heinz Piepenbrock	59:22 (6.M65)

8.1.94 Vreden	
Gottfried Schäfers - 15 km -	59:26 (1.M55)

>>>> LETZTE MELDUNG <<<<

Seit diesem Jahr besitzt Michael Holtkötter die Berechtigung, die Disziplinen für das Sportabzeichen abzunehmen und zu beschleunigen!

Dies betrifft auch das Schwimmen.

Sportbegeisterter Nikolaus beim LSF

Weihnachtsfeier im großen Verein - in diesem Rahmen ist für weihnachtliche Seligkeit kaum Platz, und eigentlich erwartet das auch keiner. Dient uns das Weihnachtsfest doch eigentlich nur als Alibi: Es ist immer wieder schön, seine Lauffreunde in "zivil" zu sehen und zu erleben. Vor der von Jutta Berg organisierten Feier beschäftigte uns zunächst die Frage: Nr. 3 oder Nr. 5? Salat oder Lendchen? Und: Was lege ich ins Päckchen mit der Chance, daß es nicht im Müll oder auf fremdem Gabentisch landet?

Nachdem uns Nikolaus alias Marcel Midden-dorf mit einem heiteren Jahresrückblick über- raschte, durften wir besagte Päckchen in Emp- fang nehmen. Von langen Gesichtern bis zur nicht enden wollenden Lachsalve reichten die Reaktionen beim Anblick so manchen Ge- schenkes.

Das kleine Fest wurde zum Anlaß genommen, Horsts Verdienste als 1. Vorsitzender des Vere- ins (immerhin von April 1988 bis Juli 1993!) mit einem großen Blumenstrauß zu würdigen.

Anne Holtkötter

Die neue Leichtathletikhalle am Horstma- rer Landweg

Unserem Verein steht die neue Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg zu Trainings- zwecken

Montag, Dienstag und Mittwoch in der Zeit von 20.00-21.00 Uhr zur Verfügung.

Der in der Halle befindliche Krafraum kann durch uns am **Dienstag und Mittwoch in der Zeit von 20.00-21.00 Uhr** mitgenutzt werden. Als Ansprechpartner könnt Ihr Euch in der Halle (Mo. u. Mi.) an Michael Holtkötter wenden. Die Halle verfügt über ein 200m-Oval. Es kön- nen in ihr alle leichtathletische Disziplinen trainiert werden. Man kann sich somit auch auf das Sportabzeichen vorbereiten. In der Halle stehen Schließfächer zur Verfügung, wozu aber ein 5-Markstück benötigt wird, das man nach Gebrauch zurückerhält.

>>>> LÄUFERNACHWUCHS <<<<

Am 21. Januar 1994 erblickte Clara Herding das Licht der Welt. Ihr, Ihren Geschwistern und den Eltern Monika und Rudolph wünschen wir alles Gute.



DER SILVESTERLAUF ..fiel nicht ins Wasser!

Noch wenige Tage bis zum Silvesterlauf 1993. Ich sitze mit Uta und meiner 3 Monate alten Tochter im gut geheizten Wohnzimmer. Mein Blick nach draußen macht mich nachdenklich. Regen, Regen, Regen....

Es gibt Momente im Vereinsleben, wo man es bereit, ehrenamtlich tätig zu sein. Noch weni- ge Tage und ich werde wieder das Mikro in der Hand halten und ca. 1000 LäuferInnen auf der Sentruper Höhe zu unserem 5. Silvesterlauf begrüßen. Aber was soll ich anziehen?

Gummistiefel? Regenjacke? Regenhose? Brauche ich einen Schirm? Findet der Lauf überhaupt statt?

Klar findet der Lauf statt!!!

Werner und Lothar und alle anderen freiwilligen Helfer haben sich nicht umsonst vorberei- tet.

Es wurde organisiert, was das Zeug hält.

Trotzdem, der Aasee spielt nicht mit. Unter der Tormin-Brücke ist kein Durchkommen - HOCHWASSER!

Die Strecke wird umgelegt. Ewald organisiert eine neue Strecke. Es ist die alte 5-km-Strecke, nur sie wird 2x gelaufen.

12.00 Uhr - High Noon: Die ersten LäuferInnen sind zu sehen (am Ende werden es fast 1000). Im Moment - kein Regen!

Start 5-km-Lauf

Fast Streckenrekord durch Frank Winkelmann aus Siegen, demnächst startet er für die LG Ratio. Vor dem Start haben wir uns noch unter- halten, aber von Rekordversuch war keine Rede.

Das Wetter scheint zu halten.

Start 10-km-Lauf

Viel Prominenz am Start. Ehemalige und Loka- le.

Ellen Becker - Bronze bei Olympia im Rudern, ist schon ein paar Tage her.

Heinz-Dieter Antretter - Ende der siebziger und Anfang der achtziger Jahre einer der besten deutschen Zehnkämpfer. Michael Holtkötter und ich kennen ihn gut aus Kaiserau. Heinz-Dieter ist Ausbilder an der Sportschule.

Shake Hands: "Hallo Dieter! Wie ist die Form?"

"Durchlaufen! ist erst mein zweiter 10er."

"Na, dann, viel Glück!"

Und sonst?

Daniel Elferich, der die letzten beiden Jahre den 5-km-Lauf gewann, gewinnt die 10 km. Gute Zeit bei den Bedingungen.

Bei den Frauen sind die Mädels vom LSF weit vorne. Klasse! Alle anderen vom LSF schlagen sich ebenfalls prima: Marcel, Thomas, Patrick, Gottfried und und....

Auch die LäuferInnen aus der restlichen Welt sind gut in Form. Verkleidet oder nicht verklei- det, alle kommen ins Ziel.

In der Halle läuft die Siegerehrung mit der Bürgermeisterin Marion Tüns.

Alle freiwilligen Helfer haben gute Arbeit ge- leistet. 70 (!) Kuchen wurden gebacken, auch das ist eine sportliche Leistung.

Mir ist jetzt etwas kalt geworden. Schnell in die Halle und einen warmen Kaffee trinken, dann nach Hause, duschen und ins Bett.

Quatsch!!! Ins Bett? Heute ist ja Silvester und in einer Stunde kommen unsere Gäste.

Na dann, bis zum nächsten Mal, Und Tschüss. Ich schaue aus dem Wohnzimmerfenster. Was soll ich sagen, es regnet! *Friedhelm Hirche*

31.12.93 Münster Silvesterlauf am Aasee	
5 km	
Antonio Henrique	17:05 (2.M35)
Carlos Benedito	17:27 (7.M20)
Torsten Driese	20:04 (5.MJA)
Bernd Kowalski	20:31 (2.M40)
Ruth Lutz	20:33 (2.W40)
Elisabeth Revering	28:51 (7.W35)
10 km	
Thomas Rundle	38:17 (1.M50)
Gottfried Schäfers	41:53 (2.M55)
Dieter Feldhaus	42:15
Eckhard Müller	42:20
Brigitte Ziegler	42:23 (1.W40)
Renate Müller	42:55 (1.W45)
Stefan Priess	42:58
Martin Braun	43:52
Stefan Chrzanowski	44:19
Winfried Tillmann	46:06
Rolf Rosema	46:38
Marcel Middendorf	47:22 (1.SC)
Jürgen Grote	49:16
Dieter Wagner	49:21 (5.M60)
Walter Elsinghorst	50:33
Klaus Lietzow	50:40
Dieter Raestrup	52:23
Jürgen Janutta	55:12
Wolfgang Kinas	1:00:08
Helga L.-Teodoruk	1:00:34 (4.W50)
Rudolf Heymer	1:00:40
Beate Hagemann	1:01:07
Achim Große Inkrott	1:12:02

Übrigens:
**Hochglanz-
lackierung**
ist eine unserer
Spezialitäten!
Lassen Sie sich
informieren..



Stöpler

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

NEW YORK, NEW YORK

Ein Reisebericht von Irmgard Kiewitt

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 zwangsweise zigmal pro Nacht unterbrochen, weil der Körper sich drehen und wenden muß, um die Durchblutung der Hautgefäße an den Körperschwerpunkten aufrecht zu erhalten.

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

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

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

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

le spielen.

Betroffen sind nicht nur Erwachsene, 10 % der Jugendlichen kämpfen schon mit Rückenproblemen. Studien des dt. Wasserbettenherstellers Von-tana, 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 erzwängen.

● 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 antennenmäßig wirkende Metallinnereisen.

● Isolierend gegen Erd- und Wasserstrahlung.

Mittwoch, 10.11.1993 - Abreisetag

An der Sentruper Höhe wurden die New York-Fahrer vormittags mit großem Bahnhof und der LSF-Fahne verabschiedet. Auf der Fahrt zum Flughafen Amsterdam feierten wir mit Hildgard Kerkhoff und ein paar Flaschen Sekt ihren Geburtstag. Die Stimmung wurde gleich etwas lockerer. Um 14.30 Uhr war unser Abflug von Amsterdam und wir landeten nach etwa 3/4-stündigem Kreisen um New York auf dem J.F.Kennedy-Airport um 17.05 Uhr (Ortszeit!). Mit dem Bus wurde die ganze Reisegruppe zum Hotel gebracht. An Schlaf war natürlich noch nicht zu denken, obwohl es für uns wegen der Zeitverschiebung (6 Std.) eigentlich schon weit nach Mitternacht war.

Schnell wurden die Koffer ausgepackt und dann war schon die erste Besichtigung angesagt. Wir fuhren in den 86. Stock des Empire State Buildings und genossen New York bei Nacht. Die Aussicht auf das Lichtermeer von Manhattan war einfach grandios.

Donnerstag, 11.11.1993

Zum Abholen der Startunterlagen mußten wir morgens erst einmal Schlange stehen; ein Zustand, an den man sich in den USA einfach gewöhnen muß, es gehört dazu. Nachdem alle ihre Startnummer erhalten hatten und wir noch etwas über die Marathon-Messe gebummelt waren, unternahmen wir eine etwa 4stündige Schiffstour rund um Manhattan, vorbei an den Wolkenkratzern und natürlich an der Freiheitsstatue.

Freitag, 12.11.1993

Nach dem Frühstück gingen wir gemeinsam zum Southgate-Tower-Hotel, in dem wir von unserem Reiseveranstalter die letzten Informationen rund um den anstehenden Marathon erhielten.

Als besonderer Tip erhielten wir die Information am Lauftag unbedingt warme Strumpfhosen anzuziehen da der Wind auf der Brücke sehr kalt wäre. Naja, wir hatten das auch schon auf unserer Schiffstour bemerkt. Nachmittags hatten wir die Gelegenheit die Stadt, oder zumindest einen Teil davon, auf eigene Faust zu erkunden. Einige nutzten dies zum Einkaufsbummel bei Macy's, dem größten Kaufhaus der Welt. Andere fuhren auf das Dach des höchsten Gebäudes in Manhattan, dem World Trade Center, und genossen den Ausblick vom 110. Stock.

Die "Greenhorns" unter uns gingen früh zu Bett, während die "alten Hasen" es nicht lassen konnten, den Abend im Jazzlokal 'Tamps' bei guter Bluesmusik ausklingen zu lassen.



Mit Reportern unterwegs

Beim Frühstückslauf



Samstag, 13.11.1993 - Vortag vor dem Marathon

Es wurde so langsam ernst, ca. 13.000 Läufer aus 50 Nationen trafen sich am Morgen zum Frühstückslauf vor dem UN-Hauptquartier und wir waren mittendrin.

Die bunte Schar lief etwa 3 Meilen quer durch die noch leeren Straßen zum Central-Park, wo sich an den Ausgabestellen der Frühstückspakete wieder lange Schlangen bildeten. Wir nahmen es inzwischen mit der dort üblichen Gelassenheit hin.

Für den Nachmittag hatten wir eine mehrstündige Stadtrundfahrt mit dem Bus gebucht, die uns auch durch 'Little Italy' und 'Chinatown' führte.

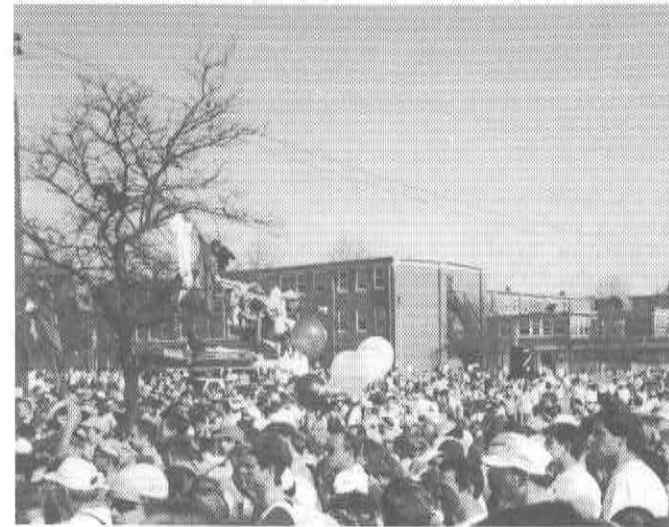
Zu der traditionellen Pasta-Party am Abend im Central-Park mußten wir zwar wieder etwas warten (Schlange!), die Organisation dieser Massenveranstaltung lief jedoch so super, daß dies sich weder auf die Gemütlichkeit noch auf die ganz besondere Atmosphäre an diesem Abend auswirkte.

Sonntag, 14.11.1993 - 'Racing Day'

5.30 Uhr - endlich war es soweit. Der große Tag auf den wir uns schon lange vorbereitet haben war da. Ein Blick aus dem Fenster, was ziehen wir an?

Am Vorabend noch kalter Regen und jetzt strahlend blauer Himmel! Der Tag versprach warm zu werden. Nachdem jeder seine Sachen für den Lauf gepackt hatte, trafen wir uns um 6.50 Uhr vor dem Hotel zum Abmarsch zu der Bussammelstelle am der 'New York Public Library'. Aus allen Richtungen strömten die Läufer zu den Bussen. Die perfekte Organisation und die vielen freiwilligen Helfer sorgten für einen wohlgeordneten Ablauf und eine flotte Abfahrt nach 'Staten Island' zum Startplatz. Schon aus dem Bus konnten wir die ersten Blicke auf das Zeltdorf und die vielen Läufer werfen. Wir wurden mit Musik und großem Hallo empfangen und während der langen Wartezeit reichlich mit Getränken und Brötchen versorgt. Die Benutzung der längsten "Pinkelrinne" der Welt blieb den Frauen versagt, doch gab es auch ausreichend andere Möglichkeiten.

Eine knappe Stunde vor Startbeginn setzten wir uns mit den Massen in Bewegung, um in unsere Startbereiche zu gehen.



Warten auf den langersehten Start

New York - New York



Um 10.47 Uhr fiel dann der Startschuß aus der Kanone. Nur langsam schoben wir uns durch die Menge. Es dauerte rund 7 Minuten, bis auch die letzten Läufer unserer Gruppe überhaupt anfangen konnten zu laufen. Es war schon fast am Ende der Verrazano-Bridge, als sich das Läuferfeld von knapp 30.000 Startern soweit auseinandergezogen hatte, daß alle zu ihrem Laufschritt finden konnten.

Der Marathon führte durch 5 Stadtteile New Yorks. Das Thermometer kletterte von Meile zu Meile auf ca. 23 Grad im Schatten, den es allerdings zu suchen galt. Nur gut, daß wir auf die so dringend empfohlenen Strumpfhosen verzichtet hatten. Aber einige Fehlgriffe in den Kleidersack ergaben, daß wir doch noch zuviel angezogen hatten. Eine Läuferin konnte sich nur mit Hilfe einer kleinen Striptione dem fast vorletzten Kleidungsstück entledigen und so einem Hitzestau noch entgehen.

An jedem Verpflegungsstand versorgten wir uns mit Getränken, Gatorade und Wasser. Das Wasser nutzten wir jedoch mehr zum äußerlichen Kühlen als zum Trinken. Die Zuschauer, es sollen wieder ca. 2 Millionen an der Straße gewesen sein, waren einfach spitze. Sie trieben uns an, klatschten, kreischten und immer wieder die aufmunternden Zurufe: "You're looking good!". Rock- und Bluesbands spielten Live-Musik in vielen Straßen. Dieser Lärm wurde fast zur Droge und half uns bei dieser Hitze und 70% Luftfeuchtigkeit durchzuhalten.

Bei Kilometer 34 begann endlich der Central Park und es wurde etwas schattiger. Aber diese letzten Kilometer wollten für einige von uns gar kein Ende nehmen. Im Kopf hakte man Kilometer für Kilometer ab, dachte nur noch an Aaseerunden und machte sich gegenseitig Mut.

Als auch die Rennschnecken endlich das Ziel erreichten, waren alle LSF-Läufer glücklich, daß keiner von uns "schlapp" gemacht hatte.

Nach einem erholsamen Bad, einem guten Essen und dem Besuch der Marathon-Disco schlossen wir den Tag ab. Am Montag war Abreisetag, für einige zurück nach Münster und für den Großteil unserer Gruppe zu einer tollen Erholungswoche nach Miami.

Die Ergebnisse unserer Läufer beim 24. New York City Marathon am 14.11.1993:

Renate Müller	3:17:54
Ruth Lutz	3:48:53
Matthias Pick	3:50:57
Hartwig Kerkhoff	4:03:39
Manfred Kiewitt	4:03:39
Hildegard Kerkhoff	4:08:11
Dagmar Pitzler	4:54:44
Jürgen Janutta	4:55:00
Paul Gärtner	5:01:03
Renate Bees	5:01:04
Irmgard Kiewitt	5:12:24
Petra Benz	5:12:25
Gaby Brinck	5:12:25

Ein Marathon macht ja sooo müde!



FAZIT

Der "Westfälische Friedensweglauf" aus der Sicht des LSF - von Peter Samulski

"Der Lauf ist", wie Werner den Spruch des Tages kreiert hat, "gelaufen". Einen Bericht darüber habe ich bereits unter dem Titel "Die Erfindung der Läuferwelle" geschrieben, der in der Danksagungs-Dokumentation abgedruckt ist.

Ich möchte diese Schilderung hier nicht wieder aufwärmen. Dort war die Rede von einigen "prominenten" Namen. Natürlich sind die anderen Läufer, insbesondere die LSFer, keine "No names".

Daher möchte ich eine zusätzliche Bilanz ziehen.

Ich gebe zu, daß Gottfried und ich zu "blauäugig" und optimistisch an die Idee herangegangen sind und mit einer nicht genügend abgeklärten Selbstverständlichkeit angenommen haben, daß der Verein einen Schulerschluß zeigen würde, als es nach dem Zuschlag dann an die Ausführung ging.

Aber wer ist der Verein?

Wie ich lernen mußte - als Spiegelbild der gesamten Gesellschaft - eine Interessengemeinschaft von Individualisten, die natürlich alle ihre eigene Ansprache verdienen. Das ist wohl das Los aller Bittsteller, die ehrenamtliche Helfer suchen und auf keinen profihaften Apparat zurückgreifen können.

Als wir der Arbeitsgruppe Stadtjubiläum den "Westfälischen Friedensweglauf" einreichten, da war es August 1990. Der Vorschlag wurde angenommen. Wir nannten uns erst einmal "Interessengruppe Westf. Friedensweglauf" und verhandelten mit dem Sportamt auf der Kostenbasis für ca. 100 Teilnehmer. Daß die Resonanz so groß werden würde, daß sich letztlich über 300 LäuferInnen beteiligten, war ebensowenig abzusehen, wie einige preistreibende Kosten, die wir einfach nicht ins Kalkül gezogen hatten.

Ein Beispiel: Wer hätte gedacht, daß die Stadt Münster keine Beschallungsanlage hat, die man mal eben vor das Rathaus stellt, wenn der OB was sagen will?

Stattdessen mußten wir eine Lautsprecheranlage zu 450,— DM anmieten.

Aber diesen Punkt brauche ich nicht zu vertiefen: Die Stadt Münster hat uns dankenswerterweise "nicht im Regen stehen lassen", so daß dem Verein keine Kosten entstanden sind.

Die Zusammenarbeit mit Christa Lindfeld, Siegfried Winter und Bernd Schirwitz vom Sportamt und mit den anderen städtischen Abteilungen war sehr erfreulich. Und daß Dr. Twenhöven letztlich doch nicht persönlich zum Empfang kommen konnte, lag nur daran, daß er

zur gleichen Stunde das renovierte Gallitzin-Haus in Angelmodde eröffnen mußte.

Aber mit der finanziellen Absicherung alleine ist es natürlich noch nicht getan. Je näher der avisierte Termin rückt, desto mehr waren wir auf personelle Mithilfe angewiesen. In den Anfangsplanungen war ich noch beim ESV und immer, wenn man mit jemanden über das Projekt sprach, hieß es: "Ist ja noch lange hin, hat ja noch Zeit!"

Als dann feststand, daß es eine Laufveranstaltung des LSF werden sollte und wir merkten, daß wir auch nur zwei Hände hatten, wurde es natürlich immer schwieriger konkrete Entlastungen zu erbitten, zumal sich unsere Planungen den geänderten Abläufen anpassen mußten. So mußten wir nach und nach erfahren, auf wen im Verein wirklich zugesicherter Verlaß ist, wer nur "Verständnis" hatte oder wer "leider garnicht konnte, weil er an diesem Wochenende oder dem davor in Irgendwo laufen mußte". Das meine ich in aller Deutlichkeit sowohl in bezug auf die Helfer als auch auf die Läufer. Bei der vielen Arbeit und Mühe, die wir uns alle gemacht haben, wäre es schön gewesen, wenn die, die sich angemeldet hatten und nicht gekommen sind, ihr Nichterscheinen angekündigt oder erklärt hätten.

Eine Zeitlang war es fast symptomatisch, daß unser eifrigster Helfer kein LSFer war: Eberhard Prautzsch aus Lengerich übernahm so viel

an Planung und Ausführung, daß ich den Lauf am liebsten dort gestartet hätte.

Zumal sich Osnabrück wirklich sehr "zurückhaltend" gezeigt hat. Das Sri-Chinmoy-Team, die Organisatoren des Weltfriedenslaufes, an dem einige von uns teilgenommen haben, hatte uns eine kostenlose Bewirtung vor dem Start angeboten. Aber die wollte das Sportamt der Stadt Osnabrück mit der dortigen AOK unbedingt übernehmen, nachdem bereits der Laufsportverein abgewunken hatte. So war nichts vorbereitet, bis auf ein Transparent mit der Aufschrift "STARK", den wir auch alleine gefunden hätten.

Der OB von Osnabrück, Hans-Jürgen Fip, hielt zwar eine schöne Abschiedsrede (ohne Lautsprecheranlage), aber als er wiederholt "Herr Griese" gesagt hatte, nannte ihn Werner "Herr Flip".

Ein Ablauf in Lengerich hätte auch den Vorteil gehabt, daß die ganze Strecke im Fernsehen gezeigt worden wäre. Nachdem das WDR-Team bereits alles vorbesprochen hatte, erlaubte die Gewerkschaft an Wochenenden nur eine Arbeitszeit von 8 Stunden, die gerade von Lengerich bis Münster reichte.

Wie lang ist eigentlich unsere gewerkschaftlich abgesicherte Laufzeit?

Einer zumindest dürfte das an diesem Tag ziemlich egal gewesen sein. Denn unter den über 50 Vereinskameraden, die sich mit den

Füßen an dieser Demonstration für den Frieden beteiligten, lief die ganze Strecke von 70 km, locker und ohne Beschwerden, nur eine einzige Frau vom LSF mit: Hildegard Kerckhoff. Damit ist sie die erste in der Vereinsgeschichte, die eine so lange Distanz an einem Stück zurückgelegt hat.

Neben den großzügigen Empfängen, Bewirtungen und Geschenken, müssen noch vier weitere Personen außerhalb des Vereins erwähnt werden.

Jochen Temme, stellvertretender Vorsitzender des Stadtportbundes, stellte sich mit seiner Routine und ansteckend positiven Lebenseinstellung kostenlos als Moderator auf dem Prinzipalmarkt zur Verfügung; Hermann Kock, der Vorsitzende des Verkehrsvereins in Ostbevern, machte die "Halbzeit" in seinem Ort zu einem Höhepunkt, und da waren auch noch die marathonslaufenden Zwillinge French.

Peter und Paul sind die Verbindungsoffiziere der Britischen Rheinarmee in Münster und Paderborn. Als der eine, der uns sehr großzügig und kostenfrei Busse, Funkwagen, eine Kapelle und Läufer vermittelt hatte und selbst mitlaufen wollte, kurzfristig nach Zypern mußte, sprang der andere ein und begleitete uns auf der ganzen Strecke laufend oder organisierend.

Alles Glückstreffer!

Aber auch in den eigenen Reihen lernte ich die Vorzüge einzelner erst so richtig kennen. Rainer zeichnete uns die Wegstrecke für die Ausschreibung und die Dokumentation, Bodo half uns mit seiner SuN-Routine und polizeilichen Praxiserfahrung nicht nur bei der Streckenplanung, Lothar machte weit mehr als nur seine Aufgabe als Kassenwart und "knurrte" nur, wenn es dem Verein ans Eingemachte gehen sollte. Zudem mußte er wegen der verschwundenen Busse in Lengerich als "Reisebegleiter" ein paar Extrakilometer laufen, was ihm schwerer fiel als die ganze "Logistik" mit Uli. Dasselbe passierte auch unserem "Hoffotografen" Michael, der sich ebenfalls verständnisvoll und umsichtig den ganzen Tag in den Dienst der Sache stellte und sichtlich die Zusammenarbeit trotz vollen Marschgepäcks genoß.

Sehr erfreulich auch, mit welcher Einsatzfreude und mit welcher Anpassung unsere Standhelfer Jutta, Roswitha, Maria, Silke, Hilde, Karin, Ralf, Thomas, Heinz, Paul und die anderen, die mir gerade nicht einfallen, sich solidarisierten.

Aber auch auf die Gefahr hin, daß jetzt einer sagt: "Und ich?", möchte ich zwei ganz besonders herausheben, bei denen ich mich bedanken möchte: Marlies und Werner. Es hat mich immer wieder fasziniert, mit welcher entwaffnenden Gelassenheit mich Marlies bei allem Zeitdruck anlächelte und sagte: "In Ordnung, mache ich auch noch". Was hätten wir bloß machen sollen, wenn wir sie und ihre Einstellung nicht gehabt hätten?

Nachdem mit der Zeit einige Unklarheiten auf und wieder abgebaut worden waren, war Werner die Zuverlässigkeit in Person. Er war immer ansprechbar und hilfsbereit, enttäuschte mich nie und identifizierte sich voll mit dem Lauf. Am Veranstaltungstag selbst lief er zu einer Höchstform auf, die umgerechnet auf 10 km eine Zeit unter 35 Minuten bedeutete hätte. Er erfand nicht nur die Läuferwelle, erledigte souverän alle Danksagungen und sonstigen Ansprachen, sondern war auch unser bester Tempobremser und Herdenhund rund um das Läuferfeld.

Dieser Lauf war also ein Riesenerfolg für unseren Verein und es liegt an ihm, ob er einen Klassiker daraus machen und ihn wiederholen will. Die Nachfrage ist jetzt schon da und einen Anlaß gibt es auch. 1998, also in 4 Jahren, feiern sowohl Osnabrück als auch Münster 350 Jahre Westfälischen Frieden. Es liegt daher nahe, diese "Verbindung" im wahrsten Sinne des Wortes noch einmal anzubieten und von beiden Seiten finanzieren zu lassen.

Damit keine Stadt zu kurz kommt, könnte man am 15. Mai, dem Tag des Westfälischen Sonderfriedens im Vorfeld von Münster nach Osnabrück laufen und am 24. Oktober, dem Tag des eigentlichen Friedens in der Gegenrichtung. Grundsätzlich haben die beteiligten Gemeinden an der Strecke bereits Teilnahmebereitschaft gezeigt.



LÄUFERGEBURTSTAGE



Restaurant
Cocolino

Wir freuen uns, Sie in unserem Restaurant begrüßen zu dürfen und hoffen, daß es Ihnen bei uns gefällt. Selbstverständlich können Sie sich alle Gerichte auch zum Mitnehmen bestellen

Mitbaeweg 64 - 48149 Münster
Antonio Forte
Telefon 02 51 / 86 11 44

Öffnungszeiten: 12.00 - 14.30 Uhr & 18.00 - 0.30 Uhr

im März:

- 01.03. Heinz Alberty
Herbert Durynek
- 02.03. Henning Rinsche
- 03.03. Peter Sacknus
- 04.03. Bernd Kowalski
- 06.03. Martin Möller
- 11.03. Christel Herbert
- 16.03. Margret Scholl
- 23.03. Dagmar Großmann
- 25.03. Willi Pommerening
- 26.03. Ulrich Budde
Beate Hagemann

im Mai:

- 04.05. Rainer Schulte
- 05.05. Werner Hillebrand
- 09.05. Detlef Bärhold
Stefan Priess
- 13.05. August Schmeing
- 17.05. Brigitte Hölmer
Manfred Ritter
- 24.05. Dirk Fahrenhorst
Jürgen Janutta
- 25.05. Maria Sohn
- 26.05. Ina Einhaus
- 27.05. Gabriele Weiß
- 29.05. Maria-Th. Hässicke

im April:

- 01.04. Josef Hillebrand
- 04.04. Rolf Rosema
- 09.04. Petra Benz
- 16.04. Heinz Koßmeier
- 17.04. Gisela Overhageböck
Wilfried Sandbaumhüter
- 19.04. Marcel Middendorf
- 21.04. Richard Ravensberg
- 25.04. Ferdinand Weber

NEUMITGLIEDER:

Wir möchten es nicht versäumen alle Neumitglieder im Verein zu begrüßen, insbesondere Irmgard Kiewitt, die wir in unserer letzten Ausgabe versehentlich nicht mit aufgeführt haben - Entschuldigung!

Und hier die weiteren Neumitglieder (Stand: 04.01.1994): Irmgard Vanhagen, Bernhard Düllmann, Dirk Fahrenhorst, Christa Störmann, Bernhard Lauhoff, Claus Brackmann, Regine Kleimann, Andreas Dahlmann, Ina Einhaus, Wilfried Sandbaumhüter, Torsten Driese und Brigitte Ordelleide.

Wir wünschen allen viel Spaß beim LSF und hoffen auf Eure rege Beteiligung an unserem Vereinsleben!



STARTKATALOG

12.2.94	Hamm	2. Lauf Hammer Serie	15 km
20.2.94	Herten-Bertlich	DLV Straßenläufe	alle Strecken von 5 km bis Marathon und Marathon-Staffel
26.2.94	Hamm	3. Lauf Hammer Serie	Halbmarathon

5./6.3.94	Burghaslach	Deutsche Crosslaufmeisterschaften	
6.3.94	Vreden	DLV Volkslauf und Wandern	10 km / Halbmarathon
19.3.94	Steinfurt	Steinfurter Marathonlauf Westf. und Westd. Meisterschaften	42,2 km
27.3.94	Harsewinkel	Volkslauf und Wandern	4,8 km / 11 km / 20 km

2.4.94	Paderborn	Paderborner Osterlauf DLV	10 km / Halbmarathon
10.4.94	Wien	Frühlings - Marathon	42,2 km
22.4.94	Menden	Westf. 10.000-m-Meisterschaften	10 000 m Bahn
24.4.94	Hamburg	hanse-Marathon	42,2 km
24.4.94	Bielefeld	Hermannslauf	30 km
24.4.94	Münster	Allwetterzoolauf	5 km / 10 km / 20 km
30.4.94	Bergkamen-Oberaden	Westf. Langstreckenmeisterschaften	3000m / 5000m Bahn

7.5.94	Hamm	Frauenlauf DLV	5 km / 10 km
7.5.94	Rheine-Elite	DLV Straßenlauf	10 km / Halbmarathon
8.5.94	Berlin	25 km von Berlin	25 km
14.5.94	Emsdetten	Volkslauf	3 km / 10 km
14.5.94	München	München Marathon	42,2 km
15.5.94	Herten-Bertlich	Deutsche Seniorenmeisterschaften	Straßenwettbewerbe
21.5.94	Dülmen-Rorup	Roruper Staffellauf	Schü./Jgd. 4 x 2 km; M/F/Mixed 4 x 5 km
27.5.94	Dülmen	Straßenlauf	10 km Schü./Jgd. 2,5 km / 5 km;
28.5.94	Thüringer Wald	GutsMuthsRennsteiglauf	21,1 km / 44,2 km / 66,5 km
28.5.94	Oelde	Altstadtlaf mit Altstadtfest	10 km
28.5.94	Steinfurt/Burgsteinfurt	Volkslauf	10 km
29.5.94	Hannover	DB-Marathon Hannover	42,2 km

2.6.94	Olfen	Olfener City-Abendlauf	3 km / 10 km / 15 km
3.6.94	Hasbergen	Die Nacht von Hasbergen	10 km
3.6.94	Haltern	Halterner City-Abendvolkslauf	10 km; Schü. 1,3 km
5.6.94	Oelde	Münsterlandstaffel	ca. 90 km in 8 Etappen
		LETTE-LETTE	

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen - Startzeiten, Startgeld, Meldeschluß - könnt ihr im Volkslauf-Kalender oder im Spiridon-Spezial-Straßenlauf-Kalender finden oder bei Renate Müller erfragen.

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:

Renate Müller
Westfalenstr. 157
48165 Münster
Tel.: 02501/3806

Friedrich-Jahresbelegplan 1993 aus Ewalds Comaden

LIEBE LSFER, kennt ihr noch Eure besten Zeiten des vergangenen Jahres? Wie immer hat Ewald, unser Statistiker, alle Ergebnisse gesammelt und ausgewertet. Jeder von Euch, der im vergangenen Jahr auf einer der nachfolgend aufgeführten Strecken gestartet ist, ist hier mit seiner persönlichen Jahresbestzeit aufgeführt, soweit sie in Ewalds Computer gespeichert ist.

5 km	Frauen		
18:54	Brigitte Ziegler	W 40	Münster
19:34	Renate Müller	W 45	Haltern-Sythen
20:06	Maria Weßling	W 20	Haltern-Sythen
20:08	Ruth Lutz	W 40	Dülmen
21:02	Anne Holtkötter	W 35	Haltern-Sythen
24:47	Karin Humpohl	W 20	Münster
26:09	Marlies Stöppler	W 45	Münster
27:24	Elisabeth Revering	W 35	Münster
27:29	Beate Hagemann	W 20	Münster
27:31	Jutta Tüllmann	W 40	Telgte
27:51	Ruth Vaessen	W 20	Telgte
27:52	Maria Sohn	W 35	Telgte
27:53	Anna Stremmer	W 40	Münster
29:11	Gudrun Beigel	W 50	Münster
29:31	Hild Busch-Kerkhoff	W 40	Telgte
29:31	Roswitha Corsmeier	W 45	Telgte

5 km	Männer		
16:35	Patrick Schnell	M 20	Münster
16:44	Antonio Henrique	M 35	Dülmen
16:56	Hans-W. Stöcker	M 40	Münster
17:05	Paulo Henrique	MJA	Telgte
17:37	Friedhelm Hirsche	M 35	Dülmen
17:58	Michael Holtkötter	M 35	Dülmen
21:23	Stefan Alberty	M 14	Münster
21:23	Wilfried Grünwald	M 50	Münster
22:53	Heinz Alberty	M 40	Münster
23:13	Holger Venjakob	M 20	Telgte
23:47	Jürgen Janutta	M 40	Dülmen
24:08	Ivo Teodoruk	M 9	Telgte
25:26	Michael Möllers	M 30	Münster
26:45	Dieter Stremmer	M 40	Münster
27:07	Friedhelm Neuhaus	M 50	Münster
27:12	Udo Fiegehenn	M 50	Münster
27:24	Jürgen Revering	M 35	Telgte
34:56	Alois Teodoruk	M 45	Münster

10 km	Frauen		
39:38	Ute Eckenbach	W 20	Münster
39:44	Renate Müller	W 45	Nordwalde
39:54	Brigitte Ziegler	W 40	Münster
41:32	Ruth Lutz	W 40	Münster
41:32	Maria Weßling	W 20	Nordwalde
41:44	Anne Holtkötter	W 35	Hamm
44:04	Dagmar Großmann	W 30	Telgte
44:04	Marlies Sprenger	W 35	Haltern
45:32	Sabine Dropmann	W 30	Rorup
46:05	Dagmar Okoro	W 20	Haltern-Sythen
46:50	Christel Herbert	W 35	Haltern-Sythen
49:37	Renate Bees	W 45	Münster
50:28	Gertrud Unländer	W 40	Nordwalde
51:35	Maria Sohn	W 35	Rorup
52:38	Helga Teodoruk	W 50	Rorup
54:14	Karin Humpohl	W 20	Münster
55:14	Christel Löchte	W 35	Münster
55:59	Jutta Tüllmann	W 40	Münster
57:41	Marlies Stöppler	W 45	Münster
59:21	Beate Hagemann	W 20	Nordwalde

10 km	Männer		
34:16	Antonio Henrique	M 35	Münster

1:41.01	Michael Möllers	M 30	Hamm
1:42.10	Jörg Bungeroth	M 40	Hamm
1:43.50	Ralph Sprenger	M 35	Hamm
1:53.37	Paul Gärtner	M 60	Berlin
2:06.09	Peter Kellmann	M 45	Telgte
2:09.41	Jürgen Janutta	M 40	Hamm

Marathon			
3:07.48	Renate Müller	W 45	Frankfurt
3:08.35	Brigitte Ziegler	W 40	Frankfurt
3:15.15	Ruth Lutz	W 40	Hamburg
3:29.51	Hildegard Durynek	W 55	Hannover
3:34.59	Hildegard Kerkhoff	W 40	Berlin
3:36.29	Marlies Sprenger	W 35	Berlin
3:37.18	Anne Holtkötter	W 35	Hannover
4:01.30	Dagmar Okoro	W 20	Berlin
4:02.48	Anne Thonemann	W 35	Berlin
4:20.09	Bruni Rickmann	W 45	Berlin
4:24.34	Christel Herbert	W 35	Berlin
4:25.20	Mariethres Kellmann	W 45	Essen
4:28.21	Gertrud Unländer	W 40	Berlich
4:31.39	Dagmar Pitzler	W 35	New York
5:01.04	Renate Bees	W 45	New York
5:12.24	Irmgard Kiewitt	W 50	New York
5:12.25	Petra Benz	W 20	New York
5:12.25	Gaby Brinck	W 35	New York

Marathon			
2:37.53	Thomas Fabian	M 20	Hannover
2:50.13	Manfred Fleige	M 40	Wien
2:53.09	Ewald Fikus	M 30	Berlin
2:53.15	Patrick Schnei	M 20	Berlin
2:56.00	Thomas Rundle	M 50	Dublin
2:56.43	Peter Samulski	M 55	Wien
2:56.45	Hans-W. Stöcker	M 40	Hannover
2:59.58	Jens Hafer	M 20	Twente
3:00.14	Gottfried Schäfers	M 55	Berlin
3:07.11	Carlos Benedito	M 20	Hamburg
3:11.04	Martin Braun	M 30	Apeldoorn
3:12.40	Stefan Priess	M 30	Hannover
3:20.15	Carsten Gräfe	M 35	Frankfurt
3:24.43	Bodo Bruder	M 55	Berlin
3:27.37	Stefan Chrzanowski	M 20	Hannover
3:29.09	Dieter Feldhaus	M 40	Steinfurt
3:30.59	Eckhard Müller	M 30	Steinfurt
3:32.33	Jörg Bungeroth	M 40	Hamburg
3:32.53	Matthias Pick	M 50	Berlin
3:33.54	Winfried Tillmann	M 40	Hamburg
3:35.40	Werner Driese	M 40	Wien
3:36.22	Hermann Löchte	M 35	Hannover
3:37.19	Michael Holtkötter	M 35	Hannover
3:43.34	Ralph Sprenger	M 35	Hamburg
3:46.20	Peter Schäfers	M 20	Wien
3:47.55	Dieter Wagner	M 60	Steinfurt
3:48.59	Thomas Dükling	M 40	Berlin
3:56.22	Walter Elsinghorst	M 50	Berlin
3:59.00	Wolfgang Andexer	M 45	Berlin
3:59.52	Jürgen Grote	M 55	Hannover
4:03.39	Hartwig Kerkhoff	M 45	New York
4:03.39	Manfred Kiewitt	M 50	New York
4:04.11	Jürgen Janutta	M 40	Berlin
4:05.45	Wilfried Grünewald	M 50	Hamburg
5:01.03	Paul Gärtner	M 60	New York

MANFRED KIEWITT, der liebenswerte Läufer aus Altenberge.

Seit 1988 bereichert Manfred Kiewitt die Laufszene des LSF. Nicht nur, daß er einer der Schnellsten ist - auch durch seine ausgefallenen T-Shirts, die er sich von seiner Frau Irmgard designern läßt, zieht er das Interesse auf sich.

Aber so richtig neidisch werden wir im Herbst/Winter eines jeden Jahres, wenn uns ein kalter Nordost-Wind um die Ohren weht, dann stellt uns Manfred seine Kollektion ausgefallener Kopfbekleidungen vor.

Wenn er die Kappen seiner "Snoopy-Mütze" hochstellt, wissen alle Mitglieder: "Ooh Mann, heute könnte es eine neue Bestzeit geben!"

Daß Manfred ein besonders guter Hobbykoch ist, wissen wir alle. Nach dem Steinfurt-Marathon hat schon der eine oder andere von uns die Gelegenheit wahrgenommen, seine Kochkünste kennenzulernen. 1993 waren "Fischsuppe" und "Kaninchen nach Art des Hauses" allerdings nicht ganz so wichtig. Vielmehr stellte sich Manfred ein Menü aus "pikanten Läufen" zusammen:



Das Portrait

Wie uns glaubwürdig versichert wurde, hat Manfred in seiner bisherigen Läuferkarriere mindestens 7 Paar Laufschuhe "g a r" gelaufen.

Wir wünschen ihm, daß er durch die Auswahl der richtigen Zutaten stets die Freude am Laufen behält.

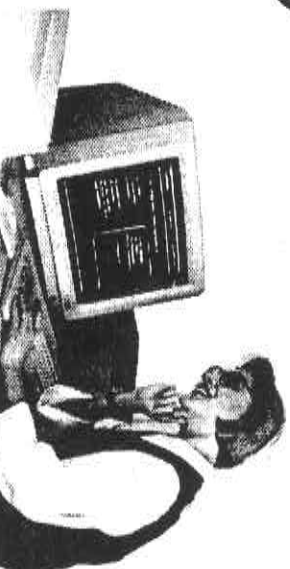
>>> Bon Appetit !!! <<<

Hildegard Kerkhoff und Gabriele Brinck



ClassicTime

Die PC-Software für den kaufmännischen Bereich



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

Bei Ihrem Fachhändler:

**HORST HELMERICH
Hard-Software GmbH**
Heroldstr. 14 d * 48163 Münster
Tel: 0251 / 97105-0 * Fax: 97105-50



KKK
Software



*mehr
& fair*