

K 10909 F

LSTF



Laufsportfreunde Münster e.V.

Heft 15

Mai 1994

4. Jahrgang



*Fangemeinde
beim Steinfurter Marathon*

Laufsportfreunde Münster nehmen Jugendarbeit auf

JAHRESVERSAMMLUNG BESTIMMTE NEUEN VORSTAND

Ganz im Zeichen der Neuwahlen des Vorstandes stand die letzte Mitgliederversammlung der Laufsportfreunde Münster (LSF). Mehr als 70 von mittlerweile über 200 Mitgliedern waren der Einladung in die Gaststätte Lohmann gefolgt. Im Jahresbericht wurde Rückschau auf die verschiedenen Aktivitäten des Vereins gehalten, von denen der erstmalig durchgeführte Westfälische Friedenslauf von Osnabrück nach Münster aus Anlaß des Stadtjubiläums sowie der schon traditionelle Silvesterlauf um den Aasee besonders erwähnenswert sind.

Spannend wurde es dann bei den Vorstandswahlen. Wegen der Amtsniederlegung von Horst Helmerich war die Position des 1. Vorsitzenden schon seit geraumer Zeit vakant. Kommissarisch hatte zwischenzeitlich der 2. Vorsitzende, Werner Driese, diesen Posten mitübernommen. Ihm sprach dann auch die Mitgliederversammlung das Vertrauen aus und er wurde mit überwältigender Mehrheit zum neuen 1. Vorsitzenden gewählt. Nur seine Ehefrau war von diesem Engagement nicht begeistert und war dagegen. Als weitere, zum Teil neue Vorstandsmitglieder wurden gewählt: 2. Vorsitzender Josef Hillebrand, Kassenwart Lothar Sohn, Breitensportwart Karin Humpohl, Schriftführerin Hildegard Durynek, Jugend- und Wettkampfwart Michael Holtkötter, Meldewart Renate Müller, Pressewart Martin Braun, Material- und Kleiderwart Maria Sohn, Kassenprüfer Matthias Pick, Maria Wessling, Festwart Jutta Berg.

Zusätzlich will sich der Verein ab sofort der Jugendarbeit widmen. Hier steht mit Michael Holtkötter ein fachlich versierter und ausgebildeter Übungsleiter zur Verfügung, der Kinder und Jugendliche behutsam an den Laufsport heranführen kann. Aber auch im Bereich des freizeitorientierten Breiten- und Leistungssports will der Verein weiterhin Akzente setzen, und diesbezüglich können schon gleich zu Anfang des Jahres Erfolge vermeldet werden: U.a. wurde das Frauenteam des LSF in der Besetzung Ruth Lutz, Renate Müller und Anne Holtkötter in Burgsteinfurt Westdeutscher Marathon-Mannschaftsmeister.

Martin Braun

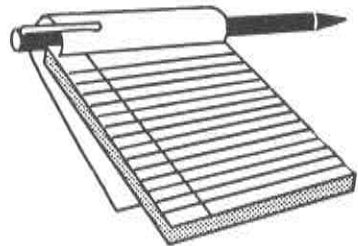
Prüfungsergebnis des Vorstands zur Beitragserhöhung

Nach Prüfung durch Herbert Durynek hat sich herausgestellt, daß Briefwahlen und -abstimmungen unzulässig sind. Bei der Beschlußfassung über die Beiträge durften die brieflich abgegebenen Stimmen deshalb nicht mitgezählt werden. Infolgedessen ist es unerheblich, daß sie übersehen und nicht berücksichtigt worden sind. Die Beschlüsse über die Beiträge in der letzten Mitgliederversammlung sind mithin entgegen der ursprünglichen Ansicht wirksam. Der Beitrag beträgt demnach für ordentliche Mitglieder 7 DM.

Am 17.05.94 soll eine außerordentliche Mitgliederversammlung bei Lohmann stattfinden. Tagesordnungspunkte sind

- Satzungsänderung nach dem Antrag von Horst Helmerich in einer von Michael Holtkötter und Maria Weßling vorgelegten Form.
- Beitragsneufassung; Vorschläge zu Familienbeitrag etc.

Es ergeht eine gesonderte Einladung.



Was geht mich der Verein an?

Eigentlich finde ich es ganz prima. Von montags bis mittwochs gehe ich in die Leichtathletikhalle und lasse mich mal so richtig flottmachen. Da tobe ich mich so richtig aus. Oftmals, während der Tempoeinheiten, muß ich schon die Zähne zusammenbeißen. Der Übungsleiter bzw. der Trainer hilft auch schon manchmal etwas nach. Übrigens, der ist eigentlich immer da - und wenn einmal nicht, dann sorgt er für eine Vertretung. Wenn mir der Dienstag oder der Mittwoch mal zuviel ist - was aber nur selten vorkommt - bleibe ich einfach weg. Und wenn mir die drei Tage nicht ausreichen - nun, das ist gar kein Problem, denn der Verein bietet noch so viele andere Termine in der Woche an, bei denen ich mich läuferisch betätigen kann. Wenn ich will, kann ich jeden Tag unter Anleitung trainieren. Dafür sorgt der Verein, und ich zahle nur meinen Beitrag - und der ist wirklich aufzubringen. Ein Schnitzel und ein Bier sind da schon teuer.

Ja, und dann gibt es da noch Wettkämpfe, in denen ich meine Kräfte mit anderen messen kann. Im eigenen Verein und in der Region. Eigentlich kann ich an fast jedem Wochenende an einem Wettkampf teilnehmen. In vielen Fällen meldet mich mein Verein und zahlt mir auch noch einen Teil der Startgebühr. Auch meine Frau und die Kinder finden das toll. Die sind natürlich auch im Verein. Wir zahlen alle zusammen den Familienbeitrag. Die ganze Familie treibt Sport und erhält sogar eine Vereinszeitung für ein Schnitzel und ein Bier im Monat. Wirklich - ein toller Verein.

Und dann gibt es noch Radtouren, Fahrten und gesellige Veranstaltungen zu wirklich volkstümlichen Preisen und vor allem immer bestens organisiert. Ich selbst brauche mich eigentlich um nichts kümmern. Es ist alles bestens geregelt.

Neulich hat mich jemand zu einer Sitzung eingeladen. Ich hab natürlich abgelehnt. Was soll ich auch da? Meine sportliche Welt ist in Ordnung. Für interne Vereinsprobleme bin ich nicht zuständig. Ich bin ja nicht mit dem Verein verheiratet. Mir reicht es völlig aus, wenn mir der Verein für meinen Beitrag einen anständigen Übungsbetrieb mit einem erfahrenen Übungsleiter und geschulten Trainer bietet: Versicherungsschutz und hinterher Duschen inbegriffen, versteht sich. Alles andere geht mich nichts an. Oder?

Sollen doch andere ihre Freizeit opfern und alles möglich machen, besprechen, organisieren, planen und durchführen. Wenn die soviel Zeit haben - bitte.

Sollen sie ruhig ihre Familie allein lassen, ihr Auto zur Verfügung stellen, ihren Sprit verfahren, ihre Telefonrechnung belasten und sich für den Verein in manchen Dingen am Rande der Legalität bewegen. Aber nicht mit mir!

Ach so, wer der Verein ist? Nun ja, so genau habe ich darüber eigentlich noch nicht nachgedacht. Aber was soll's? Das sind eben bestimmt irgendwelche Leute, die das Sagen haben. Ich glaube, ich kenne die nicht einmal richtig. Ich will auch gar nicht darüber nachdenken, denn ich habe keine Zeit mehr, weil ich auf dem Weg zum Training bin. Da vorn ist schon die Sporthalle. Nanu, was ist denn da los? Die Tür ist ja verschlossen. Ein Zettel hängt dran, auf dem zu lesen steht:

"Der Verein hat den Übungsbetrieb bis auf weiteres eingestellt. Es hat sich niemand mehr gefunden, der bereit gewesen wäre, mitzuarbeiten. Der letzte Übungsleiter und das letzte Vorstandsmitglied haben das Handtuch geworfen, weil sie die anfallende Arbeit nicht mehr bewältigen konnten. Jeder, den sie um Hilfe gebeten hatten, hatte ihnen zur Antwort gegeben: 'Was geht mich der Verein an?' Wie es weiter geht, kann zur Zeit nicht gesagt werden."

"Verdammter Mist!" Ich brülle meine Wut richtig heraus und ... sitze klatschnaß geschwitzt in meinem Bett. Gott sei Dank, es war alles nur ein Traum - ein ganz böser dazu. Ich brauche eine Weile, bis ich es begreife. Dann werde ich sehr nachdenklich. Ich glaube, der Verein, das sind wir alle. Und wenn jeder im Verein ein bißchen mitarbeitet, wird es keinem zuviel und alles ist zu schaffen. Nur Beitrag zahlen und den lieben Gott einen guten Mann sein lassen, reicht wirklich nicht. Sonst hängt eines Tages wirklich so ein Zettel in der Halle. Ich will gleich morgen fragen, ob ich mich nicht auch ein wenig nützlich machen kann. Noch lange liege ich in dieser Nacht wach und denke über meinen Verein nach.

(Original gelesen in "Fit bis zum Umfallen"; ein wenig abgeändert von Marlies Sprenger)

VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

HIND

BROOKS

OAKLEY

new balance B

asics

LAUFSPORT

Münster • Am Nordplatz



Frank Shorter

AVA
FOR ATHLETIC USE ONLY

PEARL izumi
TECHNICAL WEAR

Der dritte Sieg in Folge bei der Hammer Serie

Die Hammer Serie ist offenbar ein Dauerbrenner für die Läufer unseres Vereins. Die 94er Ausgabe bot neben vielem Altbewährten auch eine Neuerung. Die Streckenführung des 15-km-Laufes und des Halbmarathons mußte verändert werden. Die neue 15er Strecke fand durchaus Zustimmung in unseren Reihen, ganz im Gegensatz zum Halbmarathon, der uns zwischen zwei Wendepunkten den Weg am Kanal mehrfach rauf- und runterjagte. Zu allem Unglück war der Boden entlang des Kanals aufgeweicht und mit einer Schlammsschicht überzogen. Das sorgte, da ein Ausweichen nicht möglich war, alsbald für verdreckte, nasse Beine, Strümpfe sowie Schuhe und durch die kleinen Steinchen, die bei diesen Verhältnissen in die Schuhe gelangten, für so manche Blase an den Füßen.

Zum Altbewährten gehörten die großen Starterzahlen und das qualitativ stark besetzte Feld. Zum Altbewährten zählen aber offenbar auch die hervorragenden Ergebnisse unserer Damen. Dies bezieht sich nicht nur auf die Plazierungen, sondern auch auf die erzielten Zeiten, darunter etliche persönliche Bestzeiten (Ruth 15km; 21,1km; Anne 15; 21,1; Maria 15; 21,1; Renate 21,1).

Mit besonders großen Ambitionen war diesmal Brigitte gestartet, hatte sie doch die Möglichkeit, zum 3. Mal in Folge die Serie in AK W 40 zu gewinnen. In Elisabeth Hilland vom ESV erwuchs ihr eine große Konkurrentin im Kampf um den Gesamtsieg. Den 10-km-Lauf entschied Brigitte mit einem Vorsprung von 2 Sekunden zu ihren Gunsten. Bei der 15-km-Distanz verlor Brigitte, gehandicapt durch eine Magenverstimmung, etwas mehr als eine Minute auf die ESV-Läuferin. Der Halbmarathon war, neben der physischen Anstrengung, vor allem ein Kampf der Nerven. Lange liefen die beiden Konkurrentinnen nahezu gleichauf. Bei der Hälfte der Distanz konnte sich Brigitte langsam absetzen und einen knappen Vorsprung von 30-40 Metern herauslaufen. Im weiteren Rennverlauf wuchs der Vorsprung. Je näher das Ziel rückte, desto häufiger stellte Brigitte die bange Frage: "Wo ist Elisabeth?" Diese war jedoch zu diesem Zeitpunkt nicht zu sehen. Als Brigitte dann die Ziellinie überquerte und Elisabeth erst in diesem Moment ins Stadion einlief, herrschte die Gewißheit des dritten Sieges in Folge.



Völlig unbeeindruckt von diesem Duell absolvierte Renate die 10er- und 15er-Strecke noch mit angezogener Handbremse, um dann, nach dem üblichen Klagen über gesundheitliche Beschwerden, beim Halbmarathon alle Bremsen zu lösen und eine überragende Bestzeit zu laufen. Je länger die Strecke wird, desto erstaunlicher sind Renates Ausdauerleistungen. Vielleicht sollte sie sich einmal mit der 100-km-Distanz auseinandersetzen. Schließlich kann man auch da zu Meisterschaftsehren gelangen.



Marias Debüt über die 15 km und die Halbmarathondistanz geben Anlaß zur Hoffnung, zumal sie nach eigenen Aussagen im Vorfeld der Serie nur unkontinuierlich trainieren konnte. Super liefen auch Ruth und Anne, was ihre Bestzeiten nachhaltig belegen.

Die Männer unseres Vereins, mit Ausnahme von Thomas Rundle, nutzten die Hammer Serie als willkommene Abwechslung im Trainingsalltag. Thomas hingegen konnte, wie schon im Vorjahr, mit einer ausgezeichneten Platzierung glänzen.

Ausgesprochen gemütlich klang die Hammer Serie in Ruths Partykeller aus. Ein Teil des in der Mannschaftswertung durch die Frauen gewonnenen Bieres trug zum Gelingen des Abends bei. Ein besonderes Lob verdiente sich Verena, Ruths große Tochter, die eigens für uns zwei ausgesprochen leckere Kuchen gebacken hatte.

Michael Holtkötter

Go hase, go!

Steinfurt im Wind

Früh im Jahr, am 19. März, lag der Steinfurter Marathon nicht ideal, nutzte aber vielen Läufern als Vorbereitung oder gar Generalprobe für kommende Ziele. Und Renate, Ruth und mich lockte eine zusätzliche Herausforderung an den Start, nämlich die Mannschaftswertung in der Westdeutschen Meisterschaft.

Peter Samulski war wohl der einzige von uns, der eine konkrete Zeit nennen konnte, besser: mußte, und zwar als Brems- und Zugläufer 3:15 h.

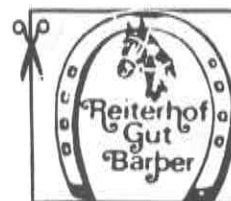
Unser kleines Grüppchen vom LSF haderte schon eher mit Wunschzeiten - wer weiß so genau, was am Saisonanfang "drinsitzt". Das dickste Fragezeichen stand hinter dem Wetter, hatte es sich doch in den letzten Wochen nicht gerade als Motivationsschub bewährt! Aber der Startschuß um 14 Uhr weckte auch die Sonne, vermochte jedoch den Wind nicht abzuschalten. Der erwies sich dann als der hartnäckigste Gegner.

Wer sich für Steinfurt entscheidet, sollte sich vorher über seinen größten Nachteil, der meines Erachtens seine Vorzüge nicht aufwiegt, im klaren sein: die Stimmung an der Strecke außerhalb des Ortskerns ist im Vergleich zu großen Stadtmarathons nahezu Null. Jede Verpflegungsstelle diente als willkommene Abwechslung, hin und wieder zollte ein Zuschauergrüppchen den Läufern Beifall. Uns lenkte auch mancher liebe Gruß an Läuferkollegen ab. Am eifrigsten grüßte da ein Fan seinen "Hasen", hatte er doch an etlichen Stellen auf dem Asphalt sein "Go hase, go!" aufgesprayt. Mich begleitete mein "Hase" höchstpersönlich leider nur bis Kilometer 32, um ab da seinem Knie Schonung angedeihen zu lassen.

Eine Ahnung von Atmosphäre und Stimmung bekamen wir jedoch glücklicherweise bei jeder Runde im Start- und Zielbereich. Am größten war da natürlich die Freude über unsere treue LSF-Fangemeinde!!! Für mich war dies ein ganz erheblicher Ansporn.

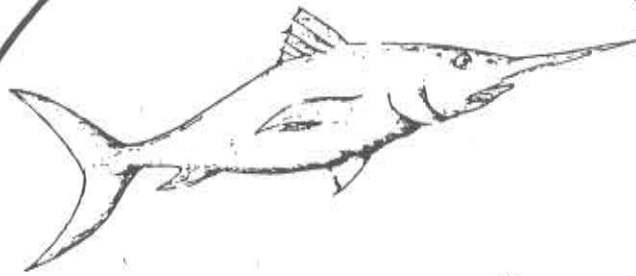
Unsere Ergebnisse können sich sehen lassen. Renate, die liebend gern auf die 3. und damit letzte Runde verzichtet hätte, biß nach einem Appell durch Ruth die Zähne zusammen, um die Wertung des Damenteam im LSF-Trikot nicht platzen zu lassen. Es lohnte sich! Nicht unerwähnt darf Manfreds Küchenmarathon bleiben, an dessen Ziel sowohl unsere Fans als auch wir Läufer wiederum dermaßen verwöhnt worden sind, daß mir jetzt schon die Entscheidung für Steinfurt '95 leichtfällt - zumindest als anfeuernde Unterstützung am Streckenrand werde ich dabei sein!

Anne Holtkötter



Reiterferien für Kinder

Das Ferienerlebnis im Münsterland (Reiten, Reithalle) im Ferien-Reiterhof „Gut Barber“, Familie Einhaus, 48308 Senden b. Münster/Westf., Appelhüser Straße, Ruf 0 25 97/10 51. Fordern Sie unseren Farbprospekt an und besuchen Sie uns mit Ihren Kindern. **Schulkinder, Schulklassen und Kindergärten können noch außerhalb der Ferien aufgenommen werden. Informationsbesuche sonntags von 14 bis 15 Uhr.**



Restaurant

Coccolino

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

Michaelweg 64 - 48149 Münster
Antonio Forte
Telefon 02 51 / 86 17 44

Öffnungszeiten: 12.00 - 14.30 Uhr & 18.00 - 0.30 Uhr



Heute vor 10 Jahren...



Man gönnt sich ja sonst nichts...

Honolulu-Marathon auf Hawaii

Natürlich drängt sich die Frage auf: "Geht es nicht 'ne Nummer kleiner?" Schließlich ist auch in Steinfurt der Marathon 42,194 km lang. Um es gleich vorwegzunehmen: Es hat sich in jeder Beziehung für mich gelohnt, zumal ich in dieser Zeit 55 Jahre alt wurde und ich meine Läufe so getimt hatte, daß es der 55. Marathon wurde. Man muß nicht unbedingt dem "Club der Millionäre" angehören oder die Vereinskasse des LSF plündern, um sich einmal diesen Traumurlaub um einen der schönsten Volkslaufmarathons zu ermöglichen. Für die ca. 14 Tage haben wir für unsere Dreibett-Suite ca. 2.700,— DM bezahlt. Wenn man dann am Waikiki Beach in Honolulu in der pazifischen Sonne liegt und bedenkt, wie man zuhause im grauen kalten Vorweihnachtsdezember dem Konsumzwang nachgeben würde...

Unangenehm ist eigentlich nur die lange anstrengende Reise von fast 22 Stunden mit zweimaligem Umsteigen und die Zeitverschiebung von fast 11 Stunden zurück. Aber ansonsten treffen alle Klischeevorstellungen von ewiger Sonne, Hula, Blütenpracht, Leiketten, hübschen Mädchen, Exotik, Südsee usw., die man von "Magnum" bis "Hawaii 5-0" aufgenommen hat, zu. Dieses Inselarchipel ist wirklich eine Vorstufe zum Paradies. Die Temperaturen lagen am Tage bei angenehm trockener Wärme in seidiger Luft um die 27° C, sanken nachts nicht unter 21° C, und das Meer, das sich wegen seiner sauberen Klarheit vorzüglich zum Schnorcheln eignet, hatte eine Durchschnittstemperatur von 25° C. Ich kann mir keine intensiveren Farben der Sonnenauf- und -untergänge und der häufigen Regenbogen vorstellen als dort. "Aloha" heißt "herzlich willkommen" und begleitet den Gast während der gesamten Traumreise.

Was nicht jeder weiß: Hawaii ist die gesamte Inselgruppe. Die Insel, auf der in jedem Herbst der Ironman-Triathlon stattfindet, heißt Big Island, und die Insel mit der Hauptstadt Honolulu, auf der nun schon zum 21. Male der größte Marathon der Welt veranstaltet wurde, heißt Oahu.

Da ich mir zu meinem Geburtstag einen Mehrinsel-Rundflug gönnte, bekam ich alle Nuancen der exotischen Flora, der tropischen Wälder, der weißen Sandstrände, der grünen Steilküsten, des smaragdgrünen Pazifiks und der noch tätigen vulkanischen Lavafelder geboten.

Ganz Honolulu ist schon tagelang im Marathonfieber - und fest in japanischer Hand. Was auch nicht jedermann bekannt ist: Hawaii liegt näher an Japan als an den USA, dessen 50. Staat es ist. So verwundert es nicht, daß sich alleine über 18 Tausend (= 63%) Japaner unter dem fast 28 Tausend Starterinnen und Startern befanden. Marathonmesse, Startnummernausgabe, Nudelparty, Marathon-Sonderverkauf im "Running Room", folkloristisch geschmückte Strecke: gewohnte Bilder. Neu war für mich drei Tage vor dem Hauptlauf ein Duettlauf über ca. 7,4 km um den Diamond Head, den Hausberg von Waikiki, - ein run for fun. Eine Mannschaft besteht aus einem männlichen und einem weiblichen Teilnehmer. Die Frauen laufen in Uhrzeigerichtung, die Männer entgegengesetzt, so daß man sich begegnet. Die Zeit wird zusammenaddiert und für die Altersklassenwertung das Alter ebenfalls. Wer keinen Partner mitgebracht hatte, konnte sich an Ort und Stelle einen suchen. Außerdem gab es einen Tag vor dem Marathon noch Frauenläufe im Kapiolani Park über 2 bzw. 8 km.



Zum Lauf selbst: Der Start erfolgte am Freitag früh morgens um 5.30 Uhr mit einem Böllerschuß und einem riesigen Feuerwerk mitten in Honolulu. Auf dem Weg zur Aufstellung nach Gefühl ohne Bestzeiteneinteilung hatte uns noch ein tropischer Regenschauer überrascht. Auch während des Rennens regnete es gelegentlich. Da es aber um die 20° C warm war, bei relativ hoher Luftfeuchtigkeit, war das sehr angenehm.

Es war der fröhlichste Marathon, den man sich vorstellen kann - Marafun. Wer hier mit glasierten Augen und Schaum vor dem Mund Bestzeiten nachjagt, der hat etwas nicht verstanden. Es gibt auch keine Zeitbegrenzung - man wartet einfach auf den letzten. Vielleicht daher auch der unvorstellbar hohe Frauenanteil von 30 Prozent und die Anzahl der Marathonerstlinge von über 18 Tausend (= 60%).

Man nimmt sich Zeit für ein freundliches Nicken, Wort oder Pläuschchen, läßt sich bewirten, eine Blütenkette umhängen oder fotografieren. Von wegen: es gibt kein Bier auf Hawaii. Schon in Sichtweite des Zieleinlaufs im Kapiolani Park baut Jahr für Jahr ein privater Sponsor

einen Stand auf und kredenzt kostenlos Gerstensaft, von dem reichlich Gebrauch gemacht wird.

Da auch über 370 deutsche Marathonis angetreten waren, war es nicht verwunderlich, daß man sogar hier Bekannte traf. So war es für mich selbstverständlich, daß ich den Rest des Laufes mit Hardy Schmidt aus Salzkotten parlierend verbrachte, als wir uns begegneten.

Daß allerdings nicht alle mit einer solchen Einstellung zum "Running in Paradise" angereist waren, beweisen die Siegerzeiten. Bei den Männern gewann der Koreaner Bong Ju Lee mit 2:13:16 Std. und bei den Frauen die bereits 41jährige Abonnementssiegerin Carla Beuskens aus den Niederlanden mit 2:32:20 Std. Aber die Namen, Zeiten und Zahlen werden schnell wieder vergessen sein. Was sicherlich bleiben wird, ist die Erinnerung an diesen einmaligen Küstenlauf, der aufgehenden Sonne entgegen, mitten in einer fröhlichen, schier unendlichen Läuferschlange, auf einem nicht allzu schweren Kurs in einem faszinierenden Land.

Peter Samulski



Kann Marathon schöner sein?

LÄUFERGEBURTSTAGE

Juni

- 02.06. Lothar Sohn
- 04.06. Silke Driese
- 05.06. Regine Schöneberg
- 06.06. Sabine Kosmeier
- 08.06. Hans-Jürgen Wolfram
- 12.06. Manfred Fleige
- 14.06. Dagmar Okoro
- 17.06. Sabine Stadelmann
- 20.06. Bernhard Düllmann
- 23.06. Udo Fliegenhenn
- 24.06. Thomas Düking
- 25.06. Matthias Frisch
- 27.06. Jutta Berg
- 29.06. Paul Gärtner
- 29.06. Peter Kellmann
- 30.06. Rüdiger Buchholz
- 30.06. Elisabeth Revering

Juli

- 03.07. Patrick Schnell
- 04.07. Torsten Driese
- 06.07. Christel Löchte
- 07.07. Anne Thonemann
- 10.07. Ingo Kempe
- 10.07. Michael Schmeckel-Schuler
- 11.07. Walter Elsinghorst
- 13.07. Wolfgang Andexer
- 16.07. Mirjam Janutta
- 23.07. Renate Müller
- 30.07. Gertrud Unländer
- 31.07. Klaus Lietzow



Wir heißen Michael Frühling, Martin Hemmelgarn, Wolfgang Schrank, Ursula Claus, Kai Buchheister, Horst Verspohl und Heinz-Jürgen Kallerhoff als neue Mitglieder in unserem Verein herzlich willkommen und hoffen, daß sie sich bei uns wohlfühlen.

Ganz besonders herzlich begrüßen wir Andrea Hillebrand, die nach einem Babyjahr wieder zu unserem Verein gehört.

August

- 02.08. Anne Holtkötter
- 02.08. Hans-Werner Stöcker
- 03.08. Mariethres Kellman
- 04.08. Jens Hafer
- 05.08. Karin Humpohl
- 07.08. Bernd Rickmann
- 08.08. Waltraud Langer
- 08.08. Gila von Cölln
- 10.08. Emmi Kriegeskotte
- 10.08. Gaby Witzel-Bunzek
- 10.08. Karl-Heinz Brüse
- 15.08. Marlies Sprenger
- 16.08. Christian Taufmann
- 19.08. Hans Peter de Neidel
- 19.08. Werner Riemann
- 20.08. Friedhelm Neuhaus
- 23.08. Regina Welzenburg
- 26.08. Roswitha Corsmeier
- 26.08. Renate Hammers
- 26.08. Dagmar Pitzler
- 27.08. Brigitte Ziegler
- 27.08. Peter Schäfers
- 28.08. Marita Niehoff
- 30.08. Achim Große Inkrott
- 30.08. Heidi Hofmann

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern herzlich, besonders den "runden".

- 20 Jahre wird Torsten Driese
- 30 Jahre wird Dagmar Okoro
Patrick Schnell
- 40 Jahre wird Sabine Kosmeier
- 50 Jahre wird Jutta Berg
- 65 Jahre wird Paul Gärtner



In zehn Wochen zum Stundenlauf

Auf der Sentruper Höhe herrscht seit dem 9.4.1994 wieder reges Treiben.

Nachdem die "Lauf-Interessierten" am 7.4. in der Gaststätte Lohmann noch einige Informationen über den bevorstehenden "Laufkurs" erhalten hatten, ging es am Samstagmorgen, den 9.4.1994, um 8.45 Uhr los.

Seitdem wird wieder viermal in der Woche zu den üblichen Zeiten für das große Ziel, den Stundenlauf, trainiert. Ein ordentlich vorbereiteter Trainingsplan ist die Grundlage des 10wöchigen "Laufkurses". Die Ausdauer der "Anfänger" wird langsam und kontinuierlich aufgebaut. Es geht nicht darum, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Kilometer zurückzulegen, sondern gerade für den Anfang ist nur wichtig, eine bestimmte Zeit unabhängig von dem Tempo an einem Stück zu laufen. Dabei geben die Langsamsten das Tempo an, und die Schnelleren müssen oftmals gebremst werden, denn während der 10 Wochen ist es uns wichtig, daß die Gruppe zusammenbleibt und ihr Ziel, den Stundenlauf, zusammen erreicht.

Das hierzu erforderliche Durchhaltevermögen wünschen Euch die "Laufsportfreunde", und wenn es an einem Tag mal nicht so gut läuft wie Ihr es Euch wünscht, laßt Euch nicht entmutigen. Morgen ist auch noch ein Tag!

Wir hoffen, daß viele von Euch auch nach dem Stundenlauf weiterhin zum Laufen auf die Sentruper Höhe kommen.

Karin Humpohl



P.S.: Besonders erfreulich ist, daß auch in diesem Jahr wieder zwei Läufer an der Lauf-Treff-Leiter-Ausbildung teilgenommen haben. Helga Landfried-Teodoruk und Wilfried Grünewald waren in der Sportschule Kaiserau, um dort das Neueste und Wichtigste über die Anfängerbetreuung in einem Lauf-Treff zu erfahren.

DLRG

DIE DEUTSCHE
LEBENSRETTUNGS
GESELLSCHAFT E.V.

präsentiert aus Anlaß des 75-jähr. Bestehens des Bezirks Münster:

Die 6-ZYLINDER

im Schloßgarten
zu Münster
Freitag, 17. Juni 1994
um 19.30 Uhr

Der Konzerterlös
ist für die DLRG
Bezirk Münster e.V.
bestimmt.

Vorverkauf:
16,- / 20,- DM
Abendkasse:
21,- / 25,- DM

(Die Ermäßigung gilt für Schüler,
Studenten, Arbeitslose und Rentner.)



Kartenvorverkauf:

Wir machen Ihnen
schöne Augen!

GILLKÖTTER
Augenoptik Fritz Jürgen Gillkötter
Telefon 02 51/4 47 50
48143 Münster

GILLKÖTTER
Augenoptik Fritz Jürgen Gillkötter
Telefon 02 51/52 66 76
48151 Münster

BRILLENMODE
Augenoptik Fritz J. Gillkötter KG
Telefon 02 51/5 70 44
48143 Münster

Westfälische Crossmeisterschaften in Haltern-Flaesheim

"Weißt Du, wieviele Läuferinnen in meiner Altersklasse am Start sind?" Diese Frage nach der Starterzahl bei den Westfälischen Crossmeisterschaften am 6.2. in Haltern-Flaesheim hatte eigentlich einen eher feststellenden Charakter, denn Brigitte hatte zu ihrer Frage auch gleich die Antwort parat - "14". Nachgeschoben wurde dann noch die Feststellung, daß die Strecke, die zweimal zu durchlaufen war, zwei steile Berge aufweisen würde und man demzufolge viermal den Berg hoch müsse. Als kleinen Trost konnte ich nur entgegenen, daß nach den anstrengenden Mühen des Aufstiegs die rasante Talfahrt kommen müsse. In der Schwere der Strecke waren sich unsere sechs Starterinnen einig. Ein Startverzicht wurde, trotz so mancher Selbstzweifel, ausgeschlossen. Und die Selbstzweifel bezogen sich nicht in erster Linie auf die Strecke, sondern waren vielmehr im qualitativ hochwertigen Starterfeld begründet. Letzte Plätze wurden mir angedroht. Es blieb aber bei der Drohung. Unsere Frauen schlugen sich mehr als achtbar, was nicht zuletzt die

beiden vierten Plätze von Renate und Brigitte in ihrer AK und der dritte Platz in der AK-Mannschaftswertung (Brigitte, Ruth, Anne) belegen.

Der Start bei diesen Meisterschaften erinnerte an die Tatsache, daß gerade im Ruhrgebiet (u.a. Dortmund, Herne, Dorsten) einige sehr leistungsstarke Altersklassenläuferinnen beheimatet sind und daß das sonst so gewohnte Plätzchen auf dem Treppchen bei Veranstaltungen vor der "Haustür" nicht so einfach einzunehmen ist. Bekanntermaßen spornt Konkurrenz an, und eine gewisse Langeweile bei den Plazierungen kommt nicht erst auf. Vielleicht sind ja Renate und Brigitte im nächsten Jahr die sechs bzw. zwei Sekunden schneller, die für einen Platz auf dem "Treppchen" gereicht hätten.

Michael Holtkötter

Kfz-Elekt. Meister
Kfz-Meister

H. Gessner · Münster
Sentruper Straße 169
Tel. (02 51) 8 11 12

WESTFALEN
Tankstelle · AutoService

Ihre Westfalen-Tankstelle mit Kfz-Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe: Sentruper Str. 169.

- Kfz-Reparaturen aller Art
- Ölwechsel Sofortdienst
- TÜV-Vorbereitung u. -Vorführung
- Stoßdämpfer u. Auspuffdienst
- Inspektionen
- Reifendienst
- Autoshop
- Fahrrad-Verleih



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

Wie einige "Nullen" zu "Eseln" gemacht wurden

Nach dem Motto: "Ich löse erst eine Bahnsteigkarte, bevor ich den Bahnhof stürme", teste ich gerne erst selber Läufe "in der Nachbarschaft", bevor ich sie den "Ultralangen" des LSF empfehle.

Als ich über die Georgsmarienhütter "NULL" von Gerog Rollfing berichtete, hatte ich bereits auf die "Eselstour" von Peter Gehrman und die "4 Stunden plus" von Burkhard Widera aus Lienen hingewiesen. Leider sieht es im Augenblick so aus, als ob die "4 + " gar nicht mehr stattfinden würden. Stattdessen möchte ich in diesem Mai die "Riesenbecker Sixdays" von Michael Brinkmann aus Ibbenbüren, 140 km in 6 Tagen hintereinander, ausprobieren.

Die "Eselstour" findet alljährlich als eine rein interne Veranstaltung der ASG (Ausdauer-sportgemeinschaft) Teutoburger Wald um den Jahreswechsel statt. Peter Gehrman, ihr 1. Vorsitzender, war der Initiator des ersten Deutschlandlaufs von Nord nach Süd und nach der Wende von West nach Ost. Da ich dabei einer ihrer "Etappenhasen" war, werde ich in jedem Jahr eingeladen und darf "Gleichgesinnte" mitbringen. In diesem Jahr fand sie am Samstag, dem 8. Januar, statt. Ihren Namen hat sie von ihren beiden Erfindern Dieter Bolz und Erich Montag bekommen, weil zum Jahresende die "alten bzw. die dummen Esel", die freiwillig Langstrecken laufen, noch einmal in den Wald gejagt werden sollen.

Die Durchführung ist durchdacht, bewährt und liegt zeitlich so günstig, daß wir bequem von Münster an- und abreisen konnten. Wir, das waren diesmal die gestandenen "Nullen" Hildegard Kerkhoff, Dagmar Okoro und Anne Thonemann sowie Jürgen Grote und Manfred Kiewitt. Der Treffpunkt ist um 10.00 Uhr auf dem Parkplatz am Hallenbad in Schloß Holte-Stukenbrock. Hier wird umgeladen, d.h. möglichst viele Läufer in möglichst wenig Autos. Es finden sich Jahr für Jahr genügend freiwillige Autofahrer, Teekocher, Kuchenbäcker, Suppenköche usw., die die Aktiven mitnehmen und bei den Verpflegungsstationen nach 12, 20, 26 und ca. 39 km betreuen.

Der eigentliche Start beginnt um 11.00 Uhr an der Silbermühle, einem Gasthof unterhalb des Berges Velmerstodt, in Leopoldstal bei Horn-Bad Meinberg. Alle laufen gemeinsam in einem ruhigen lockeren Trab, so daß alle mitkommen oder aufeinander warten. Will man allerdings wissen, wie lang denn nun die Gesamt-tour ist, wird diese "unwichtige Frage" mit verschmitztem Lächeln überhört. "Na ja, mehr als Marathon." Wer daher nur eine Teildistanz laufen möchte, wie unsere malariageschwächte Dagmar, der kann jederzeit aus- und einsteigen.

Das LSF-Team mit Georg Rollfing, dem Organisator der "Georgsmarienhütter Null"



Die Strecke ist sehr anspruchsvoll und verlangt besonders an einem kalten nassen Wintertag auch einem trainierten "Ultra" einiges ab. Sie führt durchs Bärenental, über den Barnacken, mit 481 m immerhin der höchste Berg im "Teuto", übers Winterfeld, an der Mordkuhle vorbei und quer durch den "Toten Gefreiten". Er ist der "Clou" des Laufs und wird natürlich vorher keinem "Frischling" verraten: jeder muß sich seinen Weg durch das aufgewühlte sandige Panzerübungsgelände der Senne selber suchen.

Wer das "überlebt", hat sich mit Recht eine Urkunde verdient, die so originell ist, daß ich sie hier unbedingt abdrucken möchte, da man sie nicht beschreiben kann. Wie man darauf sieht, muß jeder Finalist selbst seine Motivationskundtun, was Hartmut, das "wandelnde Skelett" aus Solbad-Bad Ravensburg zu der Wortschöpfung "Frustrationskompensationskomplexe" veranlaßte.

Anne und Hildegard waren die ersten "westdeutschen" Läuferinnen, die bisher die ganze Strecke schafften, da Silke aus Finsterwalde, die die Allererste war, damals noch aus den "Neuen Bundesländern" kam.



Urkunde

für die erfolgreiche Erstdurchquerung
des

"Toten Gefreiten"

"Toter Gefreiter" wird in Lauferkreisen die freie Fläche der Stapellager Senne genannt. Die Bezeichnung entstand zu Anfang der siebziger Jahre, als man bedauerte, daß in diesem herrlichen Lauftrainingsgelände üblicherweise ja die Gefreiten "totgeschliffen" werden.

Im Rahmen des damals mehrfach ausgetragenen Ausdauerzweikampfes fand bei freier Sichtorientierung ein Diagonallauf im Einzelstart durch den "Toten Gefreiten" statt, dessen Streckenrekord bis heute immer noch auf 10, 51 Min steht.

.....
hat im Rahmen der Eselstour 93/94 den "Toten Gefreiten" erstdurchquer
Es wird ihm deshalb bescheinigt, daß er ein ziemlich harter, wenn auch
ziemlich verrückter Hund ist, dem,
wer zweimal den "Teuto" überquert und bereits über zwanzig
Laufkilometer bei widrigem Winterwetter in den Beinen hat und dann
noch freiwillig durch den "Gefreiten" läuft, ...

der hat(ist).....
(hier bitte die eigene Selbstbeurteilung eintragen)

Schloß Holte-Sinkenbrock, den 8.1. 1994

Der "Star" unserer Truppe war einmal mehr Jürgen. Erst löste er auf dem Hinweg eine Sofortbildcamera aus, bekam das Foto aber nie zugeschickt. Dann mühte er sich trotz "Bund"-Erfahrung und einiger "Rauchopfer" hinter allen durch die "Schikane" und rief immer etwas wie "Gnadenschuß". Die Jury, der ich auch angehörte, ernannte ihn daher mit der Begründung: "Jürgen hat in einem Anflug von jugendlichem Leichtsinns zur Durchquerung des Toten Gefreiten Qualen auf sich genommen, die sonst keiner ausgehalten hätte", zum "Ersten Obergefreiten".

Bei besonders widrigen Witterungsbedingungen wird die Strecke à la Team-Marathon verkürzt und das gemütliche Beisammensein im Sportheim, das alleine schon die Reise wert ist, entsprechend verlängert.

Bei reichlicher Verpflegung werden dabei nach allgemein bekannten Melodien Laulieder gesungen, die extra für die "Eselstour" gedichtet werden und zu denen Jahr für Jahr neue hinzukommen.

Wetten, daß wir im nächsten Jahr, am 7. Januar 1995, wieder dazugehören? Denn bei der Videonachbetrachtung bei Kerkhoffs hörte sich schon wieder alles viel harmloser an.

Peter Samulski

STARTKATALOG		
Mai		
27.05.	Dülmen	10; 5 u. 2,5 km
28.05.	Oelde	10 km
28.05.	Burgsteinfurt	10 km
28.05.	Rennsteiglauf	66,5; 44,2 u. 21,1 km
29.05.	Hannover	42,2 km
Juni		
02.06.	Olfen	15; 10 u. 3 km
03.06.	Haltern	10 km
03.06.	Hasbergen	Nacht v. Hasbergen
05.06.	Staffel Lette-Lette	90 km
10.06.	Spelle	10 km
10.06.	Oelde	10 u. 3 km
17.06.	Horstmar	10 u. 4 km
18.06.	Borgholzhausen	"Nacht v. B."; 16,09 km
24.06.	Borken	10 u. 5 km; City-Lauf
25.06.	Münster	10 km; City-Lauf
Juli		
22.07.	Dülmen-Rorup	21,1; 10 u. 3 km
30.07.	Dülmen-Hiddingsel	20,5 u. 10 km
August		
19.-21.08.	Berlin	Dt. Seniorenm. I (Bahn)
20.08.	Vreden	4x5000m
26.08.	Ibbenbüren	8 km

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

S

Stöppler

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

WER lief WO

19.3.94 Steinfurt - Internationaler Steinfurter Marathonlauf Westdeutsche und Westfälische Marathonmeisterschaften

	Zeit	Gesamtauswertung	Westfälische Meisterschaft
Thomas Rundle	3:13:36	21. M50	4. Platz M50
Peter Samulski	3:14:03	9. M55	
Ruth Lutz	3:19:35	3. W40	2. Platz W40
Renate Müller	3:21:17	3. W45	1. Platz W45
Anne Holtkötter	3:29:21	7. W35	4. Platz W35
Eckhard Müller	3:35:37	83. M30	
Bodo Bruder	3:42:22	32. M55	8. Platz M55
Dieter Feldhaus	3:43:38	91. M45	
Egon Roth	3:45:06	132. M35	
Hermann Löchte	4:02:57	155. M35	
Stefan Chrzanowski	4:03:57	87. M20	12. Platz M20
Horst Verspohl	4:18:14	168. M35	

Im Rahmen der Westdeutschen Meisterschaften belegte das Team
- Ruth Lutz - Renate Müller - Anne Holtkötter - den 1. Platz in der Mannschaftswertung der Frauen und wurde damit Westdeutscher Meister.

In der Einzelwertung Frauen belegte Ruth Lutz den 7. Platz, Renate Müller den 9. Platz und Anne Holtkötter den 15. Platz.

29.1.94 / 12.2.94 / 26.2.94 Laufserie Hamm

	- 10 km -	- 15 km -	- Halbmarathon -
Thomas Rundle	36:55 (5. M50)	55:25 (2. M50)	1:20:24 (2. M50)
Hans-Werner Stöcker	37:43	59:37	
Ewald Fikus	38:26		1:35:39
Gottfried Schäfer	38:55 (6. M55)	58:08 (5. M55)	
Michael Holtkötter	39:28	1:02:28	1:30:18
Eckhard Müller	40:17	1:01:06	1:29:37
Brigitte Ziegler	40:24 (1. W40)	1:02:27 (2. W40)	1:30:15 (2. W 40)
Dieter Feldhaus	41:12	1:03:55	1:33:38
Renate Müller	41:53 (2. W45)	1:03:27 (2. W45)	1:29:41 (2. W45)
Hans-Werner Jonnek	42:28	1:05:32	1:36:14
Ruth Lutz	42:31 (5. W40)	1:04:05 (2. W40)	1:32:42 (2. W40)
Maria Weßling	43:37 (5. W20)	1:06:10 (2. W20)	1:35:38 (2. W20)
Anne Holtkötter	43:57 (8. W35)	1:04:13 (5. W35)	1:37:17 (5. W35)
Werner Driese	43:58		
Henning Rinsche		1:06:28	
Ralph Sprenger	45:11	1:07:02	1:40:15
Dagmar Großmann		1:07:02 (4. W30)	1:43:52 (5. W30)
Stefan Chrzanowski		1:06:46	
Michael Möllers	46:00		1:54:38
Marlies Sprenger	46:55	1:10:58	1:51:32
Dagmar Okoro	52:46		
Jörg Bungeroth		1:07:44	

2.4.94 Paderborn

Brigitte Ziegler - 10 km -	41:13 (2.W40)
Anne Holtkötter - 10 km -	42:36 (6.W35)
Michael Holtkötter - 10 km -	42:37
Sabine Dropmann - 10 km -	43:03
Ewald Fikus -Halbmarathon -	1:19:05
Jens Hafer - Halbmarathon -	1:29:43

20.3.94 Haltern-Flaesheim

H.-Werner Jonnek - 20 km -	1:33:15
Ralph Sprenger - 20 km -	1:37:19

27.3.94 Harsewinkel

11 km:	
Matthias Pick	51:19
Bernhard Düllmann	56:05 (1.M70)
20 km:	
Thomas Rundle	1:13:56 (1.M50)
Hans-Werner Jonnek	1:25:03
Ralph Sprenger	1:29:40
Paul Gärtner	1:37:57 (1.M60)
Jürgen Wolfgramm	1:37:59
Gertrud Unländer	1:50:32
Mechtild Wolfgramm	1:53:07

27.3.94 Bönen

Sven Driese - 3.5 km -	16:25 (4.M15)
Torsten Driese - 5 km -	19:33 (2.M20)
Werner Driese - 5 km -	21:01 (3.M35)

6.2.94 Haltern-Flaesheim

Westf. Cross-u. Waldlaufmeisterschaften

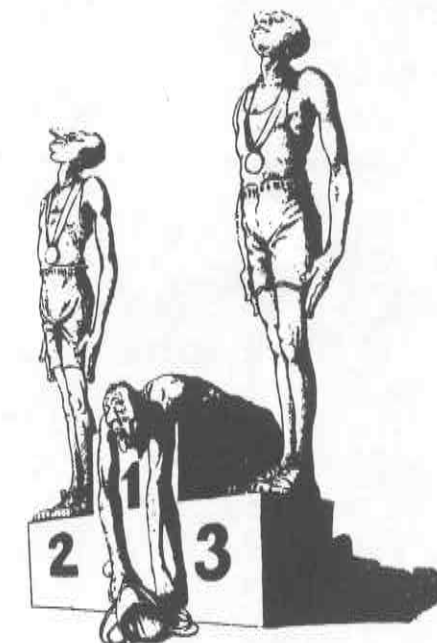
Langstrecke 5.400 m	
Brigitte Ziegler	21:37 (4.W40)
Ruth Lutz	22:19 (7.W40)
Anne Holtkötter	22:20 (9.W35)
Renate Müller	22:21 (4.W45)
Dagmar Großmann	23:15 (6.W30)
Maria Weßling	23:24 (9.WH)
Mannschaftswertung Seniorinnen: 3. Platz für LSF Münster - B. Ziegler - R. Lutz - A. Holtkötter -	

8.1.94 Vreden

Gottfried Schäfers - 15 km -	59:22 (1.M55)
------------------------------	---------------

6.3.94 Vreden

10 km	
Ewald Fikus	36:48 (2.M30)
Kai Buchheister	40:03 (6.M35)
Hans-Werner Jonnek	41:39 (4.M40)
Dagmar Großmann	43:02 (2.W30)
Peter Kramer	48:56
Christel Herbert	49:06 (2.W35)
Bernhard Düllmann	51:36 (1.M70)
Beate Hagemann	52:46 (2.W20)
Rudolf Heymer	53:59
Karin Humpohl	54:14 (3.W20)
Lothar Sohn	54:16
Heinz Koßmeier	54:40 (3.M65)
Ursula Claus	58:15 (3.W45)
21 km	
Stefan Chrzanowski	1:29:03 (7.M20)
Thomas Düking	1:40:39
Jürgen Wolfgramm	1:53:31
Mechtild Wolfgramm	2:08:32 (4.W40)
Paul Gärtner	2:08:34 (1.M65)



Porträt: Jürgen Janutta

und läuft und läuft und läuft...

Anne: Hallo, Christel, hier ist Anne, bin ich froh, Dich endlich wenigstens telefonisch zu erreichen. Die Redaktion beschloß, im Porträt Jürgen Janutta vorzustellen. Ich dachte, Du könntest mir dabei helfen, Ihr lauft ja öfter zusammen.

Christel: Jürgen Janutta - das ist eine gute Idee! Er läuft ja schon seit 1989 - damals im Anfängerkurs - bei uns auf der Sentruper Höhe. Am Sonntag laufe ich mit ihm einen 30er als Vorbereitung für den Hamburger Marathon, übrigens schon sein 8., da hore ich ihn noch ein bißchen aus.

Anne: Ich glaube auch, über den gibt's was zu erzählen. Am meisten schätze ich an ihm seinen starken Charakter, der ihm schon so über manche Klippe in seinem Leben hinweghalf, seine direkte Art und seinen intelligenten Blick auf Politik und Soziales, seine Lebenseinstellung.

Christel: Mit seiner Willensstärke hat er vor Jahren den wichtigsten Sieg in seinem Leben errungen, dafür nimmt er es beim Laufen nicht so genau. Trainingspläne sind nur grobe Richtlinien.

Anne: Ist doch o.k. so. Schließlich hat er Familie, Kinder (sein Kind, ihr Kind, beider Kind), Beruf, engagiert sich sozial mit großem Zeitaufwand und frönt noch, nunmehr am Rande, seiner ersten sportlichen Liebe, dem Tanzsport, und zwar als Wertungsrichter bei Tanzturnieren. Dazu kommt, daß er sich selbst nie als das Lauftalent schlechthin bezeichnet und immer bedauert, einige Kilometer zuviel über die weiten Strecken schleppen zu müssen. Daher heißt ja einmal im Jahr seine wichtigste Frau Brigitte - wegen der Brigitte-Diät.



Christel: Er schlemmert eben ausgesprochen gern. Nach besonderen Läufen zum Beispiel fällt auch die eigene Belohnung besonders aus. Zwei Steaks, zwei Eisbecher... Er sagte mal folgendes zu mir: "Christel, weißt Du was das Tollste am Berlin-Marathon ist? Allein die Vorstellung, wie ich über den Ku'damm laufe, wie ich die Ziellinie überquere - und die Versorgung danach. Meine Frau Mirjam verwöhnt mich mit Cola, Ruhe, Massage. Und dann die Freiborgie..." Wir nennen ihn manchmal Hanuta, paßt eben nicht nur wegen der Ähnlichkeit mit dem Nachnamen.

Anne: Für Eis ist Jürgen kein Weg zu weit, da fährt er sogar mehrere Kilometer durch die Stadt, um sein Lieblingseis zu holen.

Christel: Weißt Du eigentlich, wann er seinen besten Marathonlauf absolvierte? 1992, also zwei Jahre nach seinem ersten Marathon, und zwar nachdem er wegen eines gebrochenen Zehs

vorher nur ein Notprogramm absolvieren konnte. Unerreicht seitdem: 3:55 h.

Anne: Unter vier Stunden ist eine tolle Leistung, und ich denke, die Zeit ist für Jürgen sowieso eher nebensächlich. Getreu seinem Motto "Ab 10 km wird's erst schön" fehlte er auch beim Friedenslauf nicht und hatte sichtlich seinen Spaß dabei.

Christel: Ehe wir Schluß machen - meine Büroarbeit wartet nämlich - fällt mir noch was Lustiges ein: Jürgen hat jetzt seine Sammelleidenschaft entdeckt. Er will von jedem Marathon zwei T-Shirts erwerben, eins zum Verschwitzen beim Laufen, eins als Andenken. - Ich komme dann am Sonntagnachmittag bei Dir vorbei, da schreiben wir das Porträt.

Anne: Ich glaube, wir haben genügend Material dafür.

*(Es telefonierten
Christel Herbert und Anne Holtkötter)*

NICHT VERGESSEN!

Unser Sommerfest, organisiert von Jutta Berg, findet am 10.6.94 um 19.00 Uhr, im Waldschlößchen statt. Eine Tombola zugunsten krebskranker Kinder bedarf noch Eurer Hilfe!



*Unser nächstes Heft erscheint im August.
Redaktionsschluß ist der 1. Juli 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:

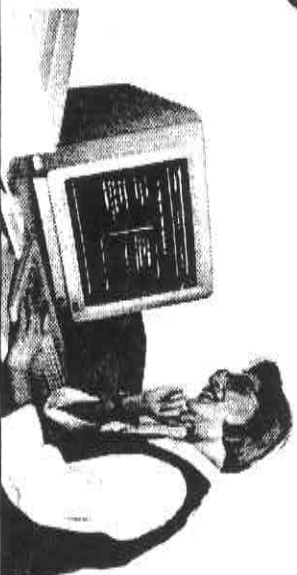
KDS Infotex, Trappentreustr. 1,
80339 München

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder.

Classic Line

Die PC-Software für den kaufmännischen Bereich

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



Bei Ihrem Fachhändler:

HORST HELMERRICH
Hard-Software GmbH

Heroldstr. 14 d * 48163 Münster
Tel: 0251 / 97105-0 * Fax: 97105-50



KKK
Software



*mehr
& fair*