

K 10909 F

# LSTF



***Laufsportfreunde Münster e.V.***



*Fröhliche Gesichter bei den Kreismeisterschaften*

Heft 19  
Mai 1995

5. Jahrgang

## Mitteilungen



### Tragen der Vereinskleidung

Erfreulicherweise ist unser Verein bei zahlreichen größeren und kleineren Laufveranstaltungen durch aktive Athleten vertreten und ist dadurch weithin bekannt. Die Zugehörigkeit zu unserem Verein ist durch unser Trikot für alle deutlich erkennbar. Allerdings tragen nicht alle Mitglieder unseres Vereins bei solchen Veranstaltungen den vereinseigenen Trainingsanzug oder das Vereinstrikot beim Wettkampf. Da der Verein zum einen den Erwerb der Vereinskleidung bezuschußt und zum anderen auch die Hälfte der Startgelder bezahlt, wird von den Aktiven erwartet, daß sie bei Wettkampfteilnahmen und möglichst auch bei der Siegerehrung den Verein durch Tragen der Vereinskleidung repräsentieren. Der Verein behält sich bei Nichtbeachten dieses Grundsatzes im Einzelfall vor, die Übernahme des 50%igen Startgeldanteils abzulehnen.

Liebe Leser!

Mit dem Jahreswechsel soll unser Vereinsheft ein neues Gesicht bekommen. Bei der Herstellung des Heftes werden wir ab 1996 computerunterstützt arbeiten, was sich auch auf die Qualität positiv niederschlagen wird. Doch nicht nur das Aussehen ändert sich, das Heft soll einen Namen haben. Weder die Redaktion noch der Vorstand möchten hierüber allein entscheiden. Unser Heft lebt von Euren Beiträgen und soll daher seinen Namen von Euch erhalten. Wir bitten daher um Vorschläge, die wir dann bereits in der nächsten Ausgabe veröffentlichen und auswerten. Wir bitten um rege Mitarbeit!

Die Redaktion

### Klön-Abend

An jedem 4. Donnerstag im Monat treffen sich die Mitglieder unseres Vereins zum Klön-Abend im Feldschlößchen. Hier ist Gelegenheit, sich auszutauschen, gemeinsame Läufe zu planen, über aktuelle Neuigkeiten im Verein informiert zu werden und Vereinskleidung zu erwerben. Es wäre schön, wenn wieder viele Mitglieder von dieser Möglichkeit zum Kontakt Gebrauch machen würden.

### Erwerb von Vereinskleidung

Wie allen Mitgliedern bekannt ist, hat Hildegard Helmerich die Aufgaben des Kleiderwerts übernommen. Vereinskleidung (Trainingsanzüge, T-Shirts und Trikots) können künftig jeweils am Klön-Abend erworben werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, im Einzelfall telefonische Vereinbarungen mit Hildegard zu treffen. Hildegard Helmerich ist telefonisch zu erreichen unter der Tel.Nr. MS 9750313.

## 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.

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

# Im Februar wählten wir einen neuen Vorstand:

Hildegard, Renate und Michael wurden in ihren Ämtern bestätigt. Wieder mit an Bord sind zwei "alte Hasen", wie Ludwig und Horst, die schon über Erfahrung in der Vorstandsarbeit verfügen. Neuland hingegen betreten Ruth als 2. Vorsitzende und Dieter als neuer Schatzmeister.

Um einmal über ihre Vorstellungen und Ziele in der Vorstandsarbeit zu berichten, befragte ich den Vorstand.

*Horst, nach Deinem Ausscheiden aus Deiner ehemaligen Firma ist Dein Schreibtisch zwar leerer geworden, doch oft noch erschreckend voll. Warum hast Du Dir das noch einmal angetan, für den Vorsitz zu kandidieren?*

Vor ca. 10 Jahren hatte ich die Idee, einen eigenen Verein für Münsters Laufgemeinde ins Leben zu rufen. Als der Verein dann 2 Jahre später am 8.3.1988 gegründet wurde, war die Führung des Vereins verhältnismäßig einfach. Alle Gründungsmitglieder hatten fast die gleichen Interessen. Alle waren begeisterte Volksläufer, alle wollten zu den 25km de Berlin. Mein Ziel war damals: 1. Aufbau des Breitensports, 2. Führung der starken Läuferinnen und Läufer hin zu Meisterschaften, 3. Aufbau einer Jugendabteilung. Bis zu meiner Zwangsarbeitspause ab September 1993 konnte ich die Ziele nicht erreichen. Zumal der Verein von 17 Gründungsmitgliedern inzwischen auf fast 200 angewachsen war und die Arbeit dadurch nicht weniger wurde. Doch nun zu Deiner Frage. Warum? Ich will versuchen, das weiterzuführen, was ich vor ca. 10 Jahren begonnen habe.

Heute ist es allerdings schwieriger. Über 200 Mitglieder. Unterschiedliche Interessen. Gesundheitsläufer - Volksläufer - Leistungsläufer - Ultras - Jugendliche. Alleine etwas zu verwirklichen ist schier unmöglich. Man braucht dazu

1.) die Hilfe eines sich verstehenden Gesamtvorstandes, und darauf kann ich bauen

2.) eine Mitgliedschaft, wo der eine die Interessen des anderen akzeptiert  
3.) von jedem etwas Leistungsbereitschaft, ich bin bereit, diese für den LSF Münster zu erbringen.

Zur Zeit sehe ich alles positiv. Vieles haben wir bereits erreicht, siehe Breitensport. Viel Arbeit wird es noch in den 2 weiteren Bereichen geben.

*Ruth, Deine Wahl zur 2. Vorsitzenden kam sicher auch für Dich ziemlich plötzlich. Du hattest ja kaum Zeit zu überlegen, hast dennoch zugesagt. Welche Erwartungen stellst Du an die Vorstandsarbeit?*

Das ist richtig, die Wahl kam plötzlich und ich habe ohne große Überlegung - rein intuitiv - zugestimmt. Nachdem kein 2. Vorsitzender während der Versammlung zu finden war und Horst mich in einer kurzen Unterbrechung gebeten hatte im Vorstand mitzuarbeiten, hatte ich eigentlich keinen triftigen Grund, dieses konsequent abzulehnen. Zum einen kenne ich alle Vorstandsmitglieder seit Jahren und weiß, daß man mit ihnen gut zusammen arbeiten kann. Zum anderen habe ich mich von Beginn an - also über 7 Jahre - im LSF sehr wohl gefühlt. Es wird natürlich neben Familie, Haushalt, Beruf und Sport noch mehr Arbeit und Zeitaufwand auf mich zukommen. Doch wo es nun mal so ist, möchte ich auch zusammen mit unserem Vorstandsteam weiter daran arbeiten, daß der Verein gut organisiert geführt wird, und daß vor allem das weitergeführt wird, wozu der LSF seinerzeit gegründet wurde, nämlich das wettkampforientierte Laufen. Damit ist natürlich nicht nur das leistungsbezogene Laufen gemeint, sondern jeder Läufer sollte auch irgendwann einmal an einem Volkslauf teilnehmen, einfach so, weil es Spaß macht. Doch auch sollte die Jugendarbeit und der Breitensport nicht zu kurz kommen, Volksläufe organisiert und durchgeführt werden, die traditionellen Anfängerkurse kontinuierlich fortgeführt und neue Ideen realisiert werden.

Fortsetzung...

... Fortsetzung

Wir haben im Laufe der letzten Jahre einen hohen Bekanntheitsgrad und einen guten Ruf im Umkreis erworben und daran wollen wir weiter arbeiten. Nach den ersten Zusammenreffen mit dem Vorstand kann ich nur sagen, unser Team ist motiviert und engagiert, daß ich sehr zuversichtlich in die Zukunft blicke und hoffe auch auf rege Unterstützung aller Mitglieder.

*Dieter, das Amt des Schatzmeisters ist sicher sehr arbeitsintensiv. Hast Du Dich schon eingearbeitet?*

Zunächst einmal darf ich mich auf diesem Wege für den Vertrauensvorschuß durch die Mitgliederversammlung bedanken, der in der Wahl zum Schatzmeister zum Ausdruck kam. Ich habe von Lothar Sohn, meinem Vorgänger als Schatzmeister, saubere und gepflegte Mitgliedsunterlagen erhalten, so daß die Einarbeitung nicht schwer fiel. Da wir im Vorstand uns für eine computergestützte Mitgliederverwaltung und für ein computergestütztes Bankeinzugsverfahren der Mitgliedsbeiträge entschieden haben, bin ich zur Zeit mit der entsprechenden Umorganisation unter tatkräftiger Mithilfe von Hildegard und Horst beschäftigt. Nach erfolgter Umstellung bringt dieses Verfahren aber eine wesentliche Arbeitserleichterung mit sich. Aber jede Umstellung kostet Mühen und Schweiß und wird meistens mit einigen Fehlern in der Umstellungsphase erkaufte. Die Mitgliedsbeiträge werden wie gewohnt in der ersten Aprilhälfte abgebucht, der Einzug der Startgelder für Volksläufe etc. läßt allerdings noch etwas auf sich warten, da in diesem Bereich die Umstellung auf das Einzugsverfahren über Datenträger noch nicht abgeschlossen ist. Ich möchte alle Laufsportfreunde bitten, sollten sie Fehler im Einzugsverfahren oder im Datenstamm (z.B. Adresse, Bankkonto etc.) entdecken, darüber den Vorstand zu informieren, damit aufgetretene Fehler abgestellt werden können.

*Hildegard, seit gut einem Jahr bist Du Schriftführerin des Vereins. Vorstandsarbeit ist also nichts Neues für Dich. Gibt es etwas wichtiges im Verein, wo Deiner Meinung nach dringend Handlungsbedarf besteht?*

In meiner Tätigkeit als Schriftführerin zweier Vorstände überrascht es mich immer wieder

aufs Neue, in welcher Vielfalt und Menge neue Aufgaben anfallen, die zu bewältigen sind. Der LSF erfährt seit seiner Gründung eine positive Entwicklung. Das beweisen seine steigenden Mitgliederzahlen und seine sportlichen Aktivitäten. Daraus ergibt sich ständig dringender Handlungsbedarf in vielfältigen sportlichen und organisatorischen Angelegenheiten.

Die geänderte Satzung ist ein Beispiel dafür und ein Abbild des fortschreitenden Vereinslebens. Der neue Vorstand und wichtige Mitarbeitergremien haben eine satzungsgemäß abgesicherte, neue Struktur erhalten. Eine wichtige Aufgabe scheint es mir zu sein, diese wirksam in die Tagesarbeit des LSF umzusetzen.

*Renate, als Meldewart, immer mitten im Geschehen, immer mit dem Ohr am Puls der Läufer. Gibt es etwas, was Du gerne in unserem Verein realisieren möchtest?*

Es stimmt, meine Aufgaben bringen viel Kontakt zu Aktiven, - nicht nur aus unserem Verein, sondern auch aus anderen Vereinen - mit sich. Da höre ich mich schon mal gerne um, wie dieses oder jenes in anderen Vereinen gehandhabt wird. Eine Änderung, für die ich mich einsetze, ist z.B. daß Startgelder für Schüler und Jugendliche bei allen Wettkampfteilnahmen vom Verein voll übernommen werden.

Dann interessiert mich als Wettkampfwart natürlich besonders die sportliche Entwicklung unseres Vereins. Bei der LG Hamm gibt es eine vereinsinterne Bestenliste der aktiven Athleten, die mir besser gefällt als unsere Bestzeitenliste, die wir jährlich in der ersten Ausgabe unserer LSF-Zeitung veröffentlichen. Dort werden die besten Läufe der Athleten innerhalb eines Jahres nach einem modifizierten Punktschema bewertet, das auch Alter und Geschlecht der LäuferInnen berücksichtigt - ein Verfahren, das sicherlich auch für uns anwendbar wäre.

Im übrigen sollten wir bestrebt sein, den Kontakt der Aktiven untereinander zu fördern. So haben wir uns zu Beginn dieser Wettkampfsaison mit einigen Frauen zusammengesetzt, um eine Grobplanung für das Wettkampfsjahr vorzunehmen, insbesondere im Hinblick auf die Teilnahme an Staffe- oder Mannschaftswettkämpfen. Das war sinnvoll, weil man so auf bestimmte gemein-

Fortsetzung...

... Fortsetzung

same Ziele hin trainiert und sich wichtige Termine im Terminkalender freihält. Für die individuelle Gestaltung des Trainings- und Wettkampfsjahres der einzelnen Läufer bleibt dabei noch genügend Raum. Ich denke, wir sollten solche Besprechungen für alle aktiven Läuferinnen und Läufer regelmäßig durchführen. Dadurch könnte auch der Teamgeist in unserem Verein wieder neu belebt werden.

*Ludwig, Dein Marathon ist geschafft. Jetzt stehst Du uns als Breitensportwart wieder zur Verfügung. In diesem Jahr stehen wieder zwei Anfängerkurse an. Was passiert eigentlich mit den Läufern, wenn der Kurs beendet ist?*

Ein großer Teil der Anfänger findet einfach eine Selbstbestätigung darin, das Ziel, nämlich den Stundenlauf geschafft zu haben. Viele haben sogar schon häufiger den Kurs belegt, weil es ihnen einfach Spaß macht, unter Gleichgesinnten in der Gruppe zu trainieren. Andere wiederum laufen bei einem Lauftreff in der Nähe ihres Wohnsitzes. Dazu muß man wissen, daß der Einzugsbereich bei einigen Teilnehmern die 20-km-Grenze überschreitet. Manche Teilnehmer früherer Kurse haben sich in ihrer Freizeit weitergebildet und leiten schon selbst eine Gruppe. Zu guter Letzt laufen natürlich viele bei uns im Lauftreff oder werden Mitglied im LSF. Dort kann man sich auf den 2-Stunden-Lauf oder aber unter Paul Gärtners Fittichen auf einige Highlight's der Saison z.B. den 25-km-Lauf oder den Halbmarathon in Berlin vorbereiten.

*Michael, Jugendarbeit in unserem Verein verbindet sich momentan mit Deinem Namen. Wie in dieser Ausgabe der Vereinszeitung nachzulesen ist, sind erste Erfolge zu verzeichnen. Ist dies Dein Verdienst?*

Nein, keineswegs. Erlaufen haben sich "meine" Schüler die Siege und Plazierungen ganz allein. Ich habe mich lediglich um das Training gekümmert. Wir haben das große Glück, daß in den vergangenen Monaten eine kleine Gruppe von Schülern zu uns gestoßen ist, die ein gutes Leistungspotential mitgebracht hat. Es sind dies zwei Jungs, die in der AK M 14 starten, und einer, der in der männlichen Jugend B sich den Gegnern stellt. Sie sind mit viel Eifer bei der Sache und vertragen sich auch untereinander sehr gut. Ich hoffe, daß

nach dem Schneeballprinzip noch mehr Schülerinnen und Schüler den Weg zu uns finden werden. Dies ist für den Verein auch aus finanzieller Sicht sehr wichtig, denn öffentliche Fördermittel sind nach den neuen Richtlinien dafür an eine aktive Jugendarbeit gekoppelt, d.h. ohne Jugendarbeit kein Geld. Um all die Dienstleistungen, die wir bisher unseren Vereinsmitgliedern bieten (z.B. qualifizierte Laufbetreuung, Benutzung Leichtathletikhalle und Kraftraum, verbilligte Vereinsbekleidung, Sportversicherung, Vereinszeitung), aufrecht erhalten zu können, reichen die Mitgliedsbeiträge allein nicht aus. Der letzte Kassenbericht hat dies sehr deutlich gemacht. Selbst ohne Startgeldzuschuß wäre in unserer Kasse ein Defizit von fast 6000,- DM gewesen, wenn dieser Betrag nicht aus anderen Quellen gedeckt worden wäre. Wir sind also auf öffentliche Mittel und Sponsorengelder angewiesen, wenn wir nicht erneut die Mitgliedsbeiträge hochsetzen oder von unseren Leistungen Abstriche machen wollen.

Für 1996 gibt es im Vorstand Überlegungen, im Sommer ein großes Spiele-Sportfest durchzuführen, bei dem der Verein gezielt Familien ansprechen und verschiedene spielerisch orientierte Formen der Bewegung anbieten möchte.

*Ich bedanke mich für Eure offenen Antworten und wünsche Euch für die Vorstandsarbeit immer ein glückliches Händchen.*

Ralph Sprenger



# VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARLIZUMI  
TECHNICAL WEAR



KARHU

Frank Shorter

new balance B

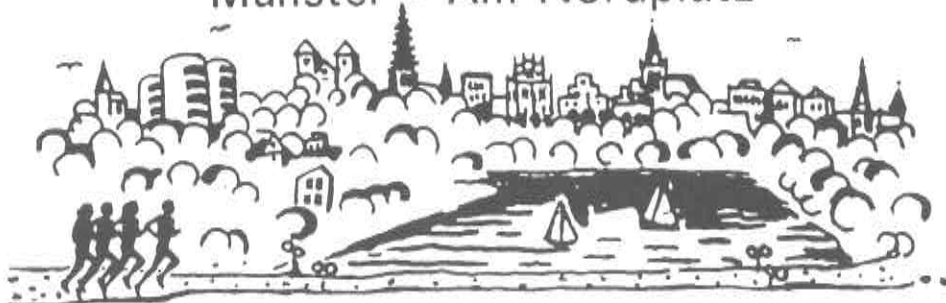


AVIA  
FOR ATHLETIC USE ONLY

HIND

## LAUFSPORT

Münster • Am Nordplatz



VELODROM

Melcherstr. 2 • Am Nordplatz • D-48149 Münster  
Telefon: 02 51 / 29 39 33 • Telefax: 02 51 / 29 36 30

## Bei Ludwig kann man laufen lernen!

Ludwig und sein Team steht in den Startlöchern!

Ab dem 29.4. "läuft" wieder unser Anfängerkurs, somit wird jedem Gelegenheit gegeben, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Angesprochen werden sollen auch Leute, die schon länger nichts mehr sportlich gemacht haben oder die einfach Spaß an Bewegung in frischer Luft haben. "Auf jeden wird Rücksicht genommen", so Breitensportwart Ludwig Dornseif. "Es wird in Gruppen trainiert, das macht Spaß und motiviert." Ziel und gleichzeitiger Höhepunkt des Kurses ist der Stundenlauf, d.h. jeder soll nach 10 Wochen in der Lage sein, 60 Minuten zu joggen! Keine Angst, das ist auch für Ungeübte mit Sicherheit zu schaffen.

An einem Infoabend am 27.4. um 20.00 Uhr in der Gaststätte Lohmann, Mecklenbecker Str. 345, steht Ludwig Dornseif allen Interessierten Rede und Antwort.

Trainiert wird zu festen Terminen bei jedem Wetter, und zwar samstags und sonntags um 8.45 Uhr und dienstags und donnerstags um 17.45 Uhr. Treffpunkt ist der Haupteingang der Sportanlage "Sentruper Höhe".

Desweiteren werden Info-Abende, der erste am 2.5. um 20.00 Uhr zum Thema: "Auswahl der richtigen Laufschuhe - Laufen aus orthopädischer Sicht" und "Laufen? - Wie sieht das der Mediziner?" angeboten. Hierzu ist nach vorheriger Anmeldung jeder herzlich eingeladen.

Anmeldungen zum Anfängerkurs oder zu den Info-Abenden nehmen ab sofort Ludwig Dornseif (0251/754421) und Horst Helmerich (0251/9750310) entgegen.

Vielleicht kennt Ihr jemanden aus Eurem Bekanntenkreis, der sich schon länger mit dem Gedanken trägt, "mal wieder etwas für sich zu tun"? Dann macht doch mal auf unseren Anfängerkurs aufmerksam und betreibt ein wenig Werbung.

Ralph Sprenger

LA  
COUPE

Avantgarde Haarmoden

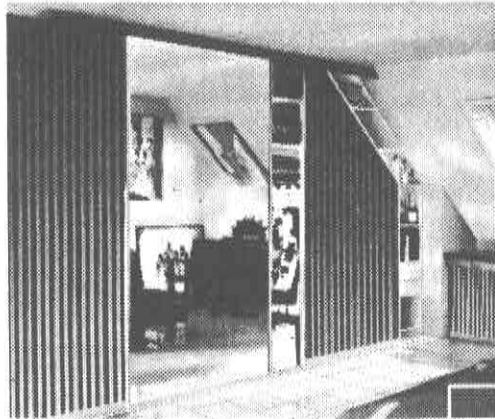
LA  
COUPE

Avantgarde Haarmoden

Buddenstraße 11 (am Buddenturm), 48143 Münster, Tel. 0251 / 51 90 72, DI-FR 9.00 - 18.00 Uhr, SA 8.00 14.00 Uhr

# Die Schrank-Idee

Raumhoch, von Wand zu Wand, begehbar, über Eck und unter Dachschrägen.



Nach Ihren Wünschen gestaltet.  
Mit Spiegel, Echtholz furniert, stoffbespannt, tapeziert.  
Nach Maß gefertigt.

Ansstellung:  
Sa. 10.00 - 13.00  
Mo.-Fr. 14.00 - 18.00

## Die Schrank-Idee

Hammer Str. 77 (Nähe Josefskirche)  
48153 Münster · Tel. 02 51/77 60 33

**raumplus**  
Schrank+Wand

# STARTKATALOG

Mai		
13.05.95	Hamm	Hammer Frauenlauf 2,5 km / 5 km / 10 km
13.05.95	Dülmen	Straßenlauf 2,5 km / 5 km / 10 km / Halbmarathon
13.05.95	Emsdetten	3 km / 10 km
14.05.95	München	München - Marathon - mit Real-Time-Champion Chip -
14.05.95	Hannover	Hannover - Marathon
14.05.95	Unna	10 km und Halbmarathon
19.-21.05.95	Thüringer Wald	GutsMuths-Rennsteiglauf Halbmarathon / Marathon / Supermarathon
20.05.95	Oelde	Altstadtlauf mit Altstadtfest 10 km
20.05.95	Dülmen-Rorup	Roruper Staffellauf 4 x 2 km SchülerInnen / 4 x 5 km
25.05.95	Beckum	Marathon - Staffellauf 5 x 8440 m
Juni		
02.06.95	Hasbergen	Nacht von Hasbergen 3,3 km / 9,5 km
02.06.95	Haltern	City-Abendlauf 1,3 km Schülerlauf / 10 km
02.06.95	Rheine-Altenrheine	3 km / 5 km / 10 km (DLO-Wertung für alle Läufe)
09.06.95	Spelle	Speller Sommernachtslauf 10 km / Halbmarathon
10.06.95	Greven	Grevenener Stadtlauf / Abendlauf 2 km / 10 km
11.06.95	Lette-Lette	Münsterland-Staffellauf über 91 km
15.06.95	Olfen	Olfener Citylauf 10 km / 15 km
17.06.95	Borgholzhausen	Die Nacht von Borgholzhausen über 10 engl. Meilen
24.06.95	Münster	Münsteraner Citylauf
Juli		
01.07.95	Vreden	Staffellauf: 3 x 2000 m Schüler/innen 4 x 5000 m Männer, Frauen, Mixed
07.07.95	Horstmar	Abendlauf (DLV-Straßenlauf) 2 km / 4 km / 10 km
14.07.95	Dülmen-Rorup	1,5 km Schülerlauf, 3 km / 10 km / Halbmarathon
29.07.95	Dülmen-Hiddingsel	3,5 km Jedermannlauf / 10 km / 20,5 km
29.07.95	Rheine	Staffellauf: 5 x 10 km (DLV-Lauf und Volkslauf)
August		
05.08.95	Bochum	Straßenlauf "Rund um den Kernnadersee" 2,5 km Jugendlauf, 5 km / 10 km / 30 km
19.08.95	Bönen	Bönener Citylauf 2,5 km / 5 km / 10 km
19.08.95	Everswinkel	5 km / 10 km / 20 km
25.08.95	Ibbenbüren	Abendlauf um den Aasee 8000 m
September		
02.09.95	Rheine-Elte	100 km-Straßenlauf mit Westd. / Westf. Meisterschaften und 10 x 10 km - Staffellauf

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:

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

**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

# KHK

## Software



### Clever rechnen beim Bauen: Baulohn von Horst Helmerich.



Software

Es gibt viele Gründe, mit einem für Ihr Unternehmen zugeschnittenen Baulohnabrechnungssystem zu arbeiten.

Fordern Sie ein individuelles Angebot für Ihren Betrieb!

**HORST HELMERICH** Hard- Software GmbH  
Heroldstraße 14d, 48163 Münster  
Telefon (02 51) 97 10 50, Fax (02 51) 9 71 05 50

## Sylt - ein schönes Erlebnis!!!

Im Rahmen der Marathonvorbereitung (Hamburg) hatte Jürgen J. die Idee, eine lange Trainingseinheit auf Sylt zu laufen. Und zwar den bekannten und beliebten sowie stürmischen Sylter Volkslauf mit einer Streckenlänge von 33 333 m.

Und wir, Renate B., Bernd, Bruni und ich, haben uns ganz spontan auf diesen ausgefallenen Ausflug eingelassen. Laut Trainingsplan sollten am 19.3. sowieso 30 KM gelaufen werden. Und warum dann nicht mal auf Sylt 33 333 m, aber dann auch in der "verrückten Zeit" von 3:33:33.

Am Samstag 7.00 Uhr ging's los. Doch leider ohne Bernd - wg. Krankheit nicht reisefähig - Bruni und Renate waren zwar unglücklicherweise verletzt, wollten sich aber diesen Sylt-Trip nicht entgehen lassen. So konnte man sagen, daß auch die Verletzten mental top drauf waren. Jetzt hieß es: Bon voyage !!!

Beim ersten Boxenstopp vor dem Elbtunnel haben wir unser üppiges Frühstücksbuffet aufgebaut. Und wer schon mal mit Renate gepicknickt hat, der weiß, was kommt: nur Selbstgebackenes Brot und Kuchen jede Menge, aus dem Hause Bees (Oh - la la !!!). Da konnte auch der Sturm unsere gute Stimmung nicht vermiesen. Es hieß nur noch: "Das kann doch einen Seemann nicht erschüttern..."

Auf Sylt angekommen, hat Jürgen die Reiseleitung übernommen, und wir haben wohl nichts ausgelassen: Strandpromenade; die idyllische Puppenstube in Keitum, selbstverständlich mit Innenbesichtigungen; Kampen mit der tollen Kupferkanne usw. usw. Die Startunterlagen wurden mal eben kurz vor Toresschluß abgeholt. Ja, das war schon ein erlebnisreicher Samstag.

Am Sonntag - 10 Uhr - standen Jürgen und ich in Hörnum am Start. Echte Volkslaufatmosphäre !!



Die Mahnungen des Ausrichters, schön langsam zu laufen und den Sturm nicht zu unterschätzen, haben uns ein wenig nachdenklich gestimmt.

Vorsicht war also geboten!!!! Also, dann pfeifen wir auf die "Jux-Zeit" von 3.33. Oder: Schauen mer mal!

Und so konnten ca. 1000 Läufer die einzigartige Insel- und Naturlandschaft von Hörnum nach List genießen (mehr oder weniger).

So ging es uns auch. Gut gelaunt, mit Sturmboen von links und rechts, aber auch von hinten, sind wir schön im Dackelschritt (=6:20) die Insel hoch gelaufen. Unterwegs wurden wir natürlich am laufenden Band von Renate und Bruni kräftig angefeuert. (Trotzdem wäre es natürlich schöner gewesen, wenn auch die beiden mitgetipelt wären - einfach schade!!)

Aber bei Km 30 haben wir erschrocken festgestellt, es wird ja eng!!



Denn wir haben die "schlappen 333 m", die ja keiner fliegen kann, in unsere Rechnung nicht mit einbezogen.  
 Also fehlten uns ca. 1 1/2 - 2 Min.!!  
 Unausgesprochen wurde sofort das Tempo angezogen.  
 So liefen wir im Gleichschritt schneller und schneller. Der Wind von hinten war hier die optimale Unterstützung.

Bruni, als Kamerafrau im Zielbereich positioniert, hat schon lange auf die Zeitangabe 3:33:33 gewartet und natürlich auch auf uns (ob die das wohl schaffen???)

Bei Km 33 haben wir nur noch geschaut, wo ist das Ziel? Wo ist die Uhr??

Jetzt noch 100 m, wir sehen die Uhr:  
**3:33:33**  
 die Kamera klickt und wir hecheln ins Ziel!  
 Wunderbar, wir haben's geschafft!

Es geht doch nichts über Pünktlichkeit !!!

*Christel Herbert*

### Streckenbeschreibung:

*von Hörnum nach Rantum  
 kam der Wind westlich herum  
 weiter hoch nach Westerland  
 ging es streckenweise durch den Sand  
 schöne Wege folgen durch die Dünen  
 und wer vorher war zu schnell, muß hier  
 sühnen  
 ab 30 schiebt Dich der Sturm nach List  
 und hier weißt Du, daß Du angekommen  
 bist!!!*

**GRRRRRR!!!  
 tut**

Wir aber! Wir führen Papier, Federhalter, Tinte, Schreibbücher, Fotoalben und vieles mehr in erlesener Form und Qualität.

**PAPIRTIGER**

Klosterstraße 1/Ecke Salzstr. gegenüber vom Kino „New York“, Telefon 02 51/51 89 22

## Kurz, aber heftig! Westfälische Crossmeisterschaften in Wetter

Am 5.2.1995 fanden im Stadion der Harkorthöhe Wetter (Dortmund) die Westfälischen Crossmeisterschaften statt. Bei mildem Winterwetter sollten die besten Crossläufer über die Distanzen 2,7 km, 6,1 km und 7 km ermittelt werden.

Professionell im Outfit erschienen in Begleitung ihrer Fangemeinde (Horst, Anne und Michael, Ralph und Marlies) aus dem Team der Münsteraner Laufsportfreunde Maria Wessling, Brigitte Ziegler, Andreas Nergenu und zu guter Letzt ich. Wir alle wollten uns an den besten Läufern Westfalens messen.

Brigitte, bekannt für ihren Trainingsfleiß, untersuchte die Strecke vorab auf Spiketauglichkeit. Auf allerschlimmste Untergrundbedingungen eingestellt war auch Maria. Sie konnte aber noch vor dem Start feststellen, daß 12 mm Spikes nicht erforderlich waren. Ich, die ich mein läuferisches Können schon des öfteren mit flotten Bergabspurts unter Beweis gestellt habe, trug das Schuhmodell "Running fast". Mein Ziel war: Nur nicht Letzte werden!

Zuerst starteten die Männer der S-Klasse. Hier vertrat Andreas den LSF in vorderster Startposition. Getragen von einer Welle der Begeisterung erreichte Andreas leicht erhitzt, souverän das Ziel. Die sehr schwere Strecke, mitten durch den Wald, war zum Teil nicht einmal 2 m breit. Besonders tiefe

Matschlöcher waren sogar mit Teppich abgedeckt. Diese Strecke bot uns Crossläufern wirklich alles.  
 Gleich 30 Meter nach dem Start mußte ein Graswall überwunden werden. Ich ließ hier lieber alle Frauen erst einmal vorbei, weil ich Angst hatte, mitten im Gewühl auszurutschen. Danach ging es dann sofort bergab - meine Spezialität -. Nur, dieser Bergabspurt schien kein Ende zu nehmen. Erst als ich schon das Gefühl hatte, meine Füße überholen mich, erreichten wir das Tal. Jetzt sollte es aber erst richtig losgehen. Von hier an gab es kurze Steigungen, langgestreckte Steigungen usw.; so viele hatte ich noch nicht erlebt. Gerade als der nächste Hügel wieder im Visier erschien und mein Entschluß, hier aufzugeben, feststand, erschien Marlies an der Strecke. Sie spornte mich an und lief solange mit, bis wir den nächsten LSFer an der Strecke erreichten. So wurde ich quasi den Berg hinaufgereicht. Obwohl ich gedacht hatte, daß schaffst du nie, erreichte ich das Stadion. Das war ein Feeling, am liebsten wäre ich noch weitergerannt. Locker und flockig besiegten auch die anderen Damen diese schwere Strecke und nahmen wie üblich die vorderen Plätze ihrer Altersklassen in Anspruch.  
 Ohne ausgefeilte Trainingspläne und die hervorragende Betreuung unseres Teams wäre dieser Tag für uns Läufer nur halb so schön gewesen.

*Dagmar Okoro*

5.2.95 Wetter / Ruhr Westfälische Crossmeisterschaften	
Maria Wessling - 6000 m -	24:57 (4.W20)
Brigitte Ziegler - 6000 m -	25:01 (1.W45)
Dagmar Okoro - 6000 m -	31:18 (7.W30)
Andreas Nergenu - 7200 m -	29:34

## Ein komplettes Brandschutzprogramm aus einer Hand



**brinck**  
 Brandschutz-Center Münster  
 Partner der FEUERWEHR + INDUSTRIE

Brandschutz-Center Münster  
 Horst Brinck GmbH  
 An der Kleimannbrücke 17  
 48157 Münster  
 Telefon (02 51) 3 20 65 / 66  
 Telefax (02 51) 32 52 20



## Deutsche Cross-Meisterschaften in Wetter

Samstags stahl Dieter Baumann allen anderen Läufern die Schau. Am Publikumsinteresse merkte man deutlich, daß etwas Besonderes stattfand. Sonst starten die Cross-Spezialisten eigentlich unter Ausschluß der Öffentlichkeit, aber wenn ein Olympiasieger und Sympathieträger sich zu den Deutschen angesagt hat, dann lockt das die Medienvertreter und natürlich Zuschauer. Es war nicht so einfach, einen Blick von "unserem" Dieter zu erhaschen, aber in der zweiten Runde lief er so weit vor dem Feld her, daß wir alle auf unsere Kosten kamen.

Sonntags war die Welt wieder in Ordnung, denn der Sonntag war den Senioren und Junioren vorbehalten. Das Zuschauerinteresse tendierte gegen Null, an der Strecke traf man in erster Linie Trainer, Betreuer, Aktive und

die Familien. Unser Verein wollte eigentlich mit drei Startern vertreten sein, aber Maria Weßling mußte verletzungsbedingt leider absagen. Bei sehr frostigem Wetter startete zuerst Brigitte Ziegler über knapp 5 Kilometer. Am Start waren auch die ersten vier der letztjährigen Meisterschaft. Die Vorjahresmeisterin konnte ihren Titel gegen Ursula Harms aus Bielefeld verteidigen. Bei ihrem erst dritten Start bei einer Crossveranstaltung belegte Brigitte einen beachtenswerten vierten Platz, über den sie sich sehr freute. Andreas Nergenuau stellte sich nachmittags der sehr starken Konkurrenz der AK M40. Ihm ging es aber lediglich um den Trainingseffekt, denn ihm war jederzeit bewußt, daß er keine Chance auf eine vordere Platzierung besaß.

Michael Holtkötter



Wetter, Siegerehrung:

Brigitte darf sich über einen vierten Platz bei den Deutschen Cross-Meisterschaften freuen.

19.3.95 Wetter / Ruhr	
Deutsche Crossmeisterschaften	
Brigitte Ziegler - 4970 m -	20:36 (4.W45)
Andreas Nergenuau - 7200 m -	30:35

## 3 Plazierungen bei den Schüler-Kreismeisterschaften im Straßenlauf in Münster-Wolbeck

Nicht nur Erwachsene können gut laufen, nein, auch sehr viele Kinder haben Spaß daran! Dies bewiesen sie am 12. März bei den Kreismeisterschaften im Straßenlauf in Münster-Wolbeck. Beim 7,5-km-Lauf liefen zwar nur 13 Jugendliche mit, doch dafür zeigte sich beim 5-km-Lauf mit 45 Mitläufern (2 Aussteiger) mehr Begeisterung. Meine kleine Schwester Hannah, obwohl erst 7 Jahre alt, absolvierte 3 Kilometer und wurde Kreismeisterin. Der stärksten Konkurrenz mußten sich Christian Vogel und Tobias Korber über 5 km erwehren. Sie teilten sich ihren Lauf gut ein und wurden mit dem zweiten bzw. dritten Platz belohnt.

Julia Holtkötter

Die Aufbauarbeit unserer Jugendabteilung durch Michael trägt bereits erste Früchte! Bei der erstmaligen Teilnahme der LSF-Kids an den Kreismeisterschaften in Münster-Wolbeck kamen sie bei drei Starts auch gleich dreimal aufs Treppchen.

So wurde Hannah Holtkötter in der AK W7 über 3 km in 19:41 Min. Kreismeisterin! Christian Vogel M14 wurde zweiter über 5 km in 20:27 Min. Kurz hinter Christian lief Matthias Korber M14 in 20:32 auf Platz drei.

Das war echt cool!!!

Herzlichen Glückwunsch!  
Ralph Sprenger



"Was, Kreismeisterin? - Toll!"

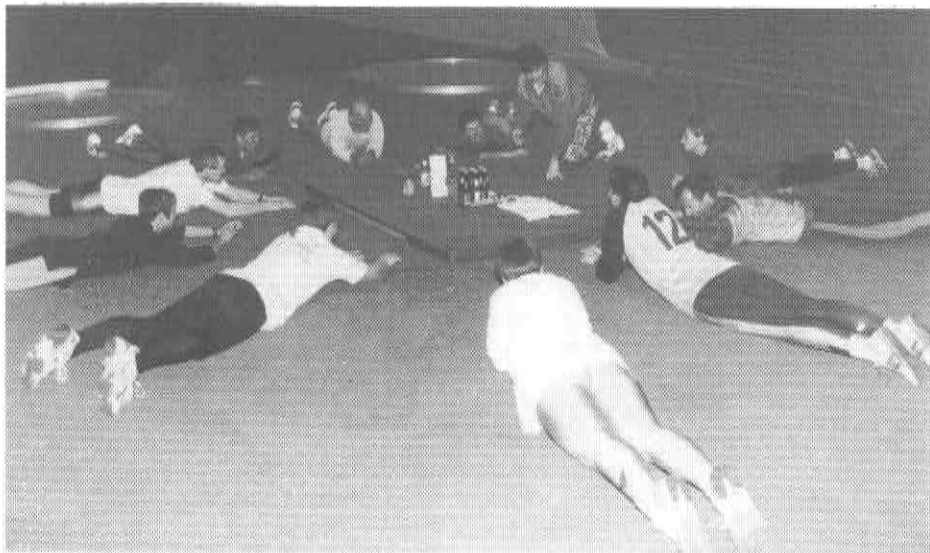


# Kräftigungsgymnastik muß überhaupt nicht langweilig sein!

Kräftigungsgymnastik trifft bei Läufern auf wenig Gegenliebe, so dachte ich und trotzdem bot ich ein solches Programm unseren Vereinsmitgliedern im Winterhalbjahr mittwochs in der Leichtathletikhalle an. Die Resonanz belehrte mich, daß mein Vorurteil völlig zu unrecht bestand. Eine Gruppe von 12-15 Personen bildete die Stammkundschaft. Als besonders treu erwiesen sich dabei unsere Hiltruper. Etwas skeptisch waren die Blicke anfangs schon, als nach dem Einlaufen das Programm mit Fußkräftigung begann und wir mit nackten Füßen auf den Weichbodenmatten die verschiedensten Übungen absolvierten. Mit Kräftigung der Schienbein-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur ging es weiter, bevor uns die Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur an den Boden brachten. Dies im wahrsten Sinne des Wortes, denn die "beliebten" Varianten der einzelnen Grundübungen förderten so manchen Stoßseufzer zutage. Es gab aber auch viele Anlässe, die uns zum Lachen provozierten, eigentlich wurde mehr gelacht als gestöhnt. Dies war sicher auch ein Grund dafür, daß ich mittwochs nicht allein meine Übungen absolvieren mußte. Ich will

hier nicht auf einzelne Übungen eingehen und nicht die Notwendigkeit von Kräftigungsgymnastik als Verletzungsprophylaxe begründen, aber ein Abend verdient es, besonders erwähnt zu werden. Bei verschiedenen Übungen gab ich den Hinweis, daß man diese sehr gut beim Fernsehen absolvieren könnte. Darauf warf Bernd Hüsker ein, der einem bei langen Läufen auch etwas von den feinsten Speisen oder Eisorgien erzählen kann, ihm fehle dann Knabberzeug und ein Bier. In den folgenden Wochen erinnerten wir Bernd ständig an Getränke und Süßigkeiten und dann war es soweit. Bernd erschien mit einem großen Beutel mit Getränken (Saft, Wasser, alkoholfreies Bier), Knabberzeug und Schokolade. Ja, und dann haben wir es uns bei den Übungen so richtig nett gemacht. Zufällig hatte Ralph den Fotoapparat dabei und dieser schöne Abend wurde im Bild festgehalten. Selbst der Hallenwart mußte bemerkt haben, daß etwas Besonderes stattfand, denn obwohl Speisen und Getränke in der Halle streng untersagt sind, er ließ uns gewähren.

Michael Holtkötter



Zentrum guter Laune war in diesem Winter des öfteren die Leichtathletikhalle während der von Michael geleiteten Trainingsstunden

# WER lief WO?

21. Isenbeck-Laufserie Hamm 28.1. / 11.2. / 25.2.95			
- 10 km -		Maria Weißling	1:02:34 (3.W20)
Wolfgang Kunz	36:47 (2.M50)	Renate Müller	1:03:57 (3.W45)
Thomas Rundle	37:26 (2.M55)	Stefan Chrzanowski	1:04:35
Eckhard Müller	39:09	Ruth Lutz	1:04:36 (3.W40)
Michael Holtkötter	39:23	Jürgen Kallerhoff	1:04:37
Andreas Nergenaus	39:42	Sabine Dropmann	1:04:44 (3.W30)
Brigitte Ziegler	39:56 (1.W45)	Dagmar Großmann	1:07:06 (5.W30)
Bernd Hüsker	40:27	Jürgen Sieme	1:07:47
Maria Weißling	40:46 (3.W20)	Jürgen Janutta	1:19:51
Dieter Feldhaus	41:41	- Halbmarathon -	
Jürgen Kallerhoff	41:57	Thomas Rundle	1:19:59 (2.M55)
Ruth Lutz	41:58 (3.W40)	Wolfgang Kunz	1:20:15 (1.M50)
Renate Müller	42:34 (4.W45)	Bernd Hüsker	1:26:50
Sabine Dropmann	43:49 (3.W30)	Maria Weißling	1:30:13 (4.W20)
Dagmar Großmann	45:17 (4.W30)	Renate Müller	1:31:24 (2.W45)
Jürgen Sieme	45:41	Sabine Dropmann	1:32:07 (2.W30)
Jürgen Janutta	51:43	Jürgen Kallerhoff	1:32:08
- 15 km -		Ruth Lutz	1:32:32 (3.W40)
Wolfgang Kunz	56:12 (1.M50)	Stefan Chrzanowski	1:33:00
Thomas Rundle	56:19 (2.M55)	Dagmar Großmann	1:35:00 (4.W30)
Bernd Hüsker	1:01:12	Jürgen Sieme	1:36:40
Dieter Feldhaus	1:02:30		

19.2.95 Herten-Bertlich	
- 10 km -	
Ute Eckenbach	40:38 (1.W20)
- Halbmarathon -	
Andreas Nergenaus	1:26:12 (8.M40)
Eckhard Müller	1:26:28 (5.M30)
Brigitte Ziegler	1:26:29 (1.Ges.)
Michael Holtkötter	1:26:29 (6.M35)
Anne Holtkötter	1:41:43 (1.W35)

5.3.95 Vreden	
- 10 km -	
Bernhard Düllmann	56:00 (1.M75)
Ursula Claus	56:43 (3.W45)
- Halbmarathon -	
Ewald Fikus	1:23:17 (4.M30)
Friedhelm Hlrche	1:24:55 (7.M35)
Stefan Chrzanowski	1:30:05 (7.M20)
Gottfried Schäfers	1:30:17 (2.M55)
Dagmar Großmann	1:34:45 (1.W30)
Ulrich Budde	1:34:46
Werner Driese	1:36:09
Dieter Wagner	1:44:39 (3.M60)
Paul Gärtner	1:47:22 (1.M65)
Ilonka Ackermann	2:03:02 (1.W40)
Beate Hagemann	2:03:03 (5.W30)
Gertrud Unländer	2:08:23 (2.W40)

18.3.95 Steinfurter Marathonlauf Westd. und Westf. Marathon-Meisterschaft	
Egon Roth	2:53:19
Ewald Fikus	3:08:11
Gottfried Schäfers	3:09:11
Thomas Rundle	3:11:19
Peter Samulski	3:13:26
Martin Braun	3:14:46
Ulrich Budde	3:16:38
Bernd Hüsker	3:31:46
Hermann Löchte	3:54:41
Dagmar Großmann-Hall	3:57:00
Dieter Wagner	4:08:54
Dettef Bärhold	4:09:47

In der Wertung für die Westfalen-Meisterschaften platzierten sich Gottfried Schäfers (3.M55), Thomas Rundle (4.M55), Egon Roth (7.M35) und Dieter Wagner (8.M60)

19.3.95 Warendorf Kreis-Crossmeisterschaften	
Christian Vogel - 1920 m -	7:25 (1.M14)
Tobias Korber - 1920 m )	7:21 (3.M14)
Phillip Lerch - 4500 m -	27:43(3.mJgd B)
Michael Holtkötter - 6300 m -	33:43 (1.M35)

# Wer lief Wo?

2.4.95 Harsewinkel	
- 4,8 km -	
Lothar Bodenberger	27:10 (2.M60)
- 11 km -	
Dirk Fahrenhorst	49:46
Bernhard Düllmann	61:01 (1.M75)
- 20 km -	
Thomas Rundle	1:15:00 (1.M55)
Wolfgang Kunz	1:16:00 (1.M50)
Renate Müller	1:24:44 (1.W45)
Ruth Lutz	1:25:24 (2.W40)
Jürgen Kallerhoff	1:30:38
Joachim Lorek	1:34:43
Paul Gärtner	1:40:21 (1.M65)
Maria Feyerabend	1:49:42 (6.W40)
Beate Hagemann	1:49:58 (5.W30)
Gertrud Unländer	1:55:00 (7.W40)

2.4.95 Haltern Sythen	
- 1 km -	
Christian Vogel	3:55 (1. Ges.)
Tobias Korber	4:03 (2. Ges.)
- 5 km -	
Elisabeth Revering	27:07 (5.W35)
- 10,7 km -	
Heinz-J. Revering	1:00:13
- 20 km -	
Eckhard Möller	1:21:36 (5.M30)
Ute Eckenbach	1:25:20 (1. Ges.)
Stefan Chrzanowski	1:27:07 (2.M20)
Dieter Feldhaus	1:28:25 (4.M45)
Michael Möllers	1:41:14

8.4.95 Hanau-Rodenbach	
1. Int. Deutsche Meisterschaft der DUV im 50 km-Ultramarathon	
Martin Braun	3:54:37
Hildegard Kerkhoff	4:29:16 (9.W40)
Thomas Döking	4:39:02

## Mitteilungen zur Pressearbeit

Um eine reibungslose Pressearbeit zu gewährleisten, ist Eure Mitarbeit gefordert! Ich kann nur das an die Zeitung melden, wenn ich weiß, wer, was, wo und wie schnell gelaufen ist.

Da ich aus nachvollziehbaren Gründen nicht jeder Laufveranstaltung beiwohnen kann, bitte ich Euch, mir Eure Zeit und Plazierungen und eventuell allgemeine Angaben der jeweiligen Veranstaltung, z.B. Strecke, Wetter usw., mitzuteilen. (Tel. 0251/714333)

Ein Anrufbeantworter steht ebenfalls zur Verfügung. Sprecht Euch bitte untereinander ab, wer meldet! Vielleicht derjenige, der die Startunterlagen empfangen hat?

Grundsätzlich werden von mir alle Ergebnisse und Plazierungen weitergegeben, jedoch behalten sich die Zeitungen Kürzungen der Berichte und Resultate vor.

Ich freue mich auf eine rege Zusammenarbeit!

Ralph Sprenger

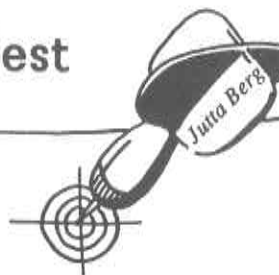
## Benno Michels

- Juwelier
- Goldschmiedemeister
- Neuanfertigung
- Reparaturen
- eigene Werkstatt

Hammer Straße 84  
48 153 Münster

Ruf: 0251 - 793378

## Sommerfest



Unser diesjähriges Sommerfest wird eine Oldie-Party. Es wäre schön, wenn möglichst viele von Euch sich passend zum Thema anziehen würden.

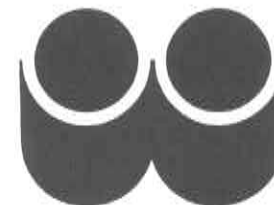
Wir beginnen am 10.6. im Waldschlößchen in Kinderhaus. Gegessen wird nach Karte. Da am nächsten Tag der Staffellauf Lette-Lette stattfindet, beginnen wir bereits um 19.00 Uhr. So können auch die Staffelteilnehmer tüchtig feiern. Das geht sehr gut mit Apfel-Schorle, die macht unglaublich schnell - mindestens drei Minuten schneller als Eure Bestzeit - und Ihr könnt noch rechtzeitig ins Bett, damit Ihr am nächsten Tag munter seid.

Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Laufsportfreunde am Sommerfest teilnehmen würden. Das Programm bleibt wie immer ein Geheimnis.

## Wolfgramm

**Gas- und  
Wasserinstallation  
Bauklempnerei  
Kundendienst  
Ausstellung  
Verkauf**

H.-J. Wolfgramm  
Höltenweg 63  
48155 Münster  
Tel. 02 51 / 61 43 01



## Läuferhoroskop

für die Trainingsphase vom 1.5.  
bis 29.7.1995

### Widder 21.3. - 20.4.

Man wird merken, daß Du mit Leib und Seele trainierst, und Dir daraufhin den Erfolg zollen, den Du verdienst. Merkur verleiht Dir Spritzigkeit beim Münsteraner City-Lauf.

### Stier 21.4. - 20.5.

Du hast genug Wettkämpfe am Hals. Mach jetzt nicht den Fehler, auch im Training bis an Deine Grenzen zu gehen. Ruhige Ausdauerläufe in netter Gesellschaft sollten im Training dominieren.

### Zwilling 21.5. - 20.6.

Du führst Dich auf, als wärst Du unschlagbar. Ein bißchen mehr Selbstdisziplin beim Tempotraining ist notwendig, damit Du Deine Höchstform im Herbst wieder erreichst.

### Krebs 21.6. - 22.7.

Klammere Dich nicht an Erfolge aus der Vergangenheit. Für Deinen nächsten Marathon mußt Du noch eine ganze Menge tun. Auch wenn es Dir manchmal schwer fällt, Gymnastik vor und nach dem Training ist für den Krebs von allergrößter Notwendigkeit.

### Löwe 23.07. - 22.08.

Du bist im Moment in Topform. Das kontinuierliche Wintertraining hat sich gelohnt. Aber Vorsicht! Noch vor Lette-Lette, am 11.06.95, trifft Dich der Pfeil des Amors, was zu leichten Abweichungen im Trainingsplan führt. Die Schmetterlinge im Bauch verhelfen Dir jedoch zu neuen Bestzeiten.

### Jungfrau 23.08. - 22.09.

Für Dich wird es interessant, denn auf Deinem Programm steht jede Menge Abwechslung. Besonders für die weibliche Jungfrau macht sich der Einfluß Plutos Ende Mai bei Bergabspurts positiv bemerkbar. Es läuft sich leichter.

### Waage 23.09. - 22.10.

Nimm jetzt die Vorbereitung für den Berlin-Marathon in Angriff. Dank der Laufsportfreunde verfügst Du über ausreichende Trainingspartner und Trainingspläne.

### Skorpion 23.10.-22.11.

Zum Geld hast Du nicht das richtige Verhältnis. Ein guter Läufer besticht nicht durch das Neueste vom Modemarkt. Wichtig sind nur die Schuhe, da darf es auch ein Paar mehr sein. Du kannst täglich joggen und mittwochs in der Leichtathletikhalle mit Gleichgesinnten stretchen.

### Schütze 23.11. - 21.12.

Merkur stiftet Dich an, in einer Art zu kommunizieren, die bei Deinen Mitläufern auf wenig Gegenliebe stößt. Häusliche Probleme lösen sich in Luft auf, indem Du Deinen Partner überzeugst, Mitglied im LSF zu werden.

### Steinbock 22.12. - 19.01.

Du kannst froh sein, daß wir den Kontakt zu Dir suchen. Beim nächsten 20er werden Dir interessante Neuigkeiten zugetragen. Für den süßen Steinbock gilt: Bis zur Staffel Lette-Lette nur Salat, damit Dein Winterspeck nicht zum Handycap der Mannschaft wird.

### Wassermann 21.01 - 18.02.

Unerwarteter Besuch steht vor der Tür. Dies sollte ein willkommener Anlaß sein, erfolgreich in einer Gruppe zu trainieren. Ein bißchen Biß muß aber sein.

### Fische 17.02. - 20.03.

Geht's auch ein wenig langsamer? Bei Deinem derzeitigen Tempo hat es jeder schwer, bei Dir Schritt zu halten.

YOKO HAMA  
(alias D. Okoro)

## LÄUFERGEURTSTAGE

### Im Juni

- 02.06. Lothar Sohn
- 05.06. Regina Schöneberg  
Christian Vogel
- 06.06. Ruth Kohaus  
Rita Kosmeier  
Jürgen Koßmeier
- 08.06. Anton Lerch  
Hans-Jürgen Wolfgramm
- 12.06. Magdalene Bittner  
Manfred Fleige
- 14.06. Dagmar Okoro
- 17.06. Sabine Stadelmann
- 20.06. Bernhard Düllmann
- 23.06. Udo Fiegehenn
- 24.06. Thomas Düking
- 25.06. Matthias Frisch
- 27.06. Jutta Berg
- 29.06. Paul Gärtner  
Peter Kellmann
- 30.06. Rüdiger Buchholz  
Elisabeth Revering

### Im Juli

- 05.07. Barbara Lerch
- 06.07. Hildegard Helmerich
- 07.07. Anne Thonemann
- 10.07. Ingo Kempe  
Michael Schmeckel-Schuler
- 11.07. Walter Elsinghorst
- 13.07. Wolfgang Andexer  
Helga Töns
- 16.07. Mirjam Janutta
- 20.07. Jörg Rosenkranz
- 23.07. Renate Müller
- 30.07. Gertrud Unländer
- 31.07. Klaus Lietzow

### Im August

- 02.08. Anne Holtkötter  
Hans-Werner Stöcker
- 03.08. Marietheres Kellmann
- 05.08. Karin Humpohl
- 07.08. Bernd Rickmann
- 08.08. Waltraud Langer
- 10.08. Karl-Heinz Brüse  
Emmi Kriegeskotte  
Gabriel Witzel-Bunzek
- 15.08. Marlies Sprenger
- 16.08. Jao Da Conceicao  
Christian Kaufmann
- 19.08. Hans Peter de Neidels
- 19.08. Werner J. Riemann
- 20.08. Heinz-Jürgen Kallerhoff  
Friedhelm Neuhaus
- 23.08. Regina Welzenburg
- 26.08. Roswitha Corsmeier  
Renate Hammers  
Dagmar Pitzler
- 27.08. Peter Schäfers  
Brigitte Ziegler
- 28.08. Marita Niehoff
- 29.08. Julia Holtkötter
- 30.08. Achim Große Inkrott  
Heidi Hofmann

Diesmal füllt unsere Glückwunschliste fast eine ganze Seite. In den nächsten drei Monaten feiern 60 Vereinsmitglieder ihren Geburtstag. Ganz herzlich gratulieren wir Euch, wünschen alles Gute, insbesondere ein fröhliches Gemüt (was bei uns Läufern sowieso eine Selbstverständlichkeit ist), heile Beine und neue Bestzeiten.

Ein ganz besonderes Fest feiert unser Mitglied Bernhard Düllmann. Er ist mit seinen 75 Jahren fit und munter. Dir, lieber Bernhard, gilt unser ganz besonderer Glückwunsch!

Peter Schäfers feierte seinen 30., Marita Niehoff ihren 50. Geburtstag. Zu diesen "runden" Festen gratulieren wir Euch sehr herzlich.







*Ausdauer ganz anderer Art war bei Dagmar Großmann und Roy Hall am 9. März gefragt, als sie sich auf dem Standesamt in Münster das Ja-Wort gaben und sich anschließend beim Sekt-Empfang im Restaurant "Schloßgarten" ihren Gästen widmeten. Wir wünschen Euch alles Gute!*

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



**Stöppler**

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

## Portrait: LUDWIG DORNSEIF

*Wem hat er eigentlich nicht das Laufen beigebracht?*

Ludwig Dornseif, der Allround-Sportler. Schon seit frühester Jugend, bis zu Beginn seiner Lehrzeit, war er bereits ein erfolgreicher BOXER. Dann spielte er 17 Jahre lang in der Kreisklasse FUSSBALL und hielt als Torwart die "Bude" sauber. Als Senior-Fußballer hörte er auf und lief fortan ein wenig am Aasee, was ihm allerdings nicht gerade Spaß bereitete. Zwischendurch versuchte er sich als Rennradfahrer mit den Postsportlern in den Baumbergen, bis ihm zufällig ein Handzettel über einen Anfängerkurs vom Lauftreff in die Hände fiel. Von da an nahm das Schicksal seinen Lauf. Es kam Schlag auf Schlag: 1986 belegte er seinen ersten Anfängerkurs, damals noch geleitet von Horst Helmerich. Dann packte ihn der Ehrgeiz, und er machte seinen "Übungsleiterschein" in der Sportschule in Kaiserau, wo er heute noch als Referent ein gern gesehener Gast ist. Als aktives Mitglied des noch damals frischen LSFs wurde er zum Breitensportwart gewählt. Allerorts bekannt und beliebt hat er bereits Hunderten von Sportlern unter fachkundiger Anleitung das LAUFEN beigebracht. 1994 unterbrach er seinen Posten für ein Jahr, um sich selber seinen Traum "MARATHON" zu verwirklichen, um sich voll und ganz auf das Training konzentrieren zu können. Mit Bravour überstand er seinen 1. Marathon in Berlin im stolzen Alter von 60 Jahren. Mittlerweile ist er wieder unser Breitensportwart und hat in näherer Zukunft den nächsten Marathon im Visier. Nachdem er Ende '94 auch noch in den wohlverdienten Ruhestand getreten ist, kann er jetzt beide Dinge wunderbar miteinander kombinieren.

Seine liebenswerte Frau Else (das Maskottchen von uns Rennschnecken) zeigt für seine sportlichen Ambitionen viel Verständnis. Sie sponsert ihn sogar mit jeweils der neuesten Kollektion von Laufhosen- und Jacken, damit er bei seinen "Bienen" immer gut aussieht. Sollte er dennoch mal einen schlechten Tag haben und Else auf die Neven gehen, so schickt sie ihn los, "den Aasee ausmessen",

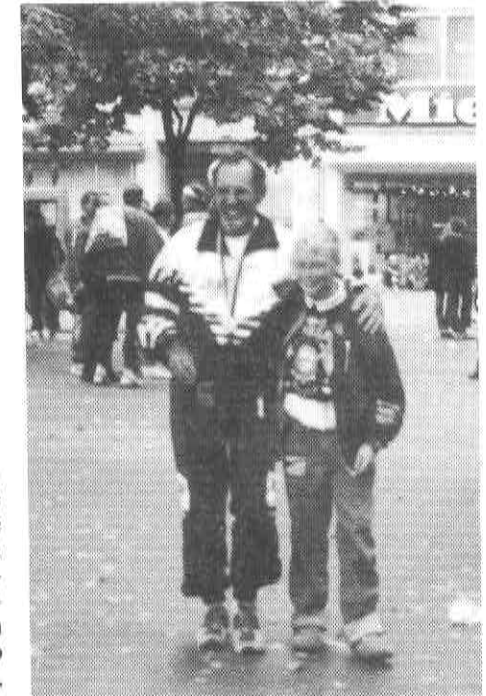
anschließend kommt er dann gutgelaunt nach Hause zurück.

Vorteile hat der zeitintensive Sport auch für Else; sonntags bleibt die Küche kalt. Nach dem morgendlichen langen Lauf wird sich regelmäßig zum Frühstück/Brunch getroffen.

Nicht nur der Sport, sondern auch das Handwerk hat es Ludwig angetan. Als Gas-, Wasser- und Heizungsmonteur sowie als Malermeister Klecks, fröhnt er seinen handwerklichen Hobbies.

Wir wünschen ihm, daß er immer die passenden Laufschuhe findet, die Gasflasche für sein Schweißgerät nie leer wird und immer genügend Farbe auf der Rolle ist.

*Gaby Brinck*



# ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK



**B. DAHLMANN**

Lieferant aller Krankenkassen

- Orthopädische Maß-Schuhe
- Einlagen nach Maß
- Zurichtung an Konfektionsschuhen
- Sportorthopädie



**BERNHARD DAHLMANN**

Orthopädienschuhmachermeister

Arnheimweg 3a

48161 Münster, Telefon (0251) 86 36 27

Ihre Schuh- und Fußprobleme liegen bei uns  
in guten Händen!