

LSF



Lette-Lette

Heft 20

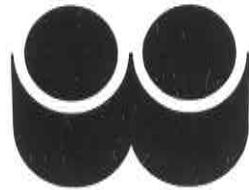
August 1995

5. Jahrgang

Wolfgramm

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

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



Wir trauern um zwei Mitglieder des LSF

Die Nachricht vom plötzlichen Tod unseres Mitglieds **Hans-Werner Jonnek** hat alle ihm im Laufsport verbunden gewesenen Freunde erschüttert. Es ist für uns alle unfassbar, daß Hans-Werner, ein so lebensbejahender und sportlicher Mensch, von einem Augenblick zum anderen aus dem Leben abgerufen wurde. Wir alle schätzten seine Freundlichkeit, seine Hilfsbereitschaft und Fairneß. Es gab wohl niemanden unter uns, der ihm nicht volle Sympathie entgegengebracht hätte, wenn die Gelegenheit bestand, ihn bei den gemeinsamen sportlichen Aktivitäten näher kennenzulernen.

Im Mai verstarb unser Mitglied **August Schmeing** im Alter von 77 Jahren. Kurz nach Gründung der Laufsportfreunde Münster e.V. trat August dem Verein bei. August war bei allen Läufern beliebt wegen seiner stillen, zurückhaltenden Art und seines freundlichen Wesens. Wer ihn näher kannte, schätzte vor allem seinen lebenswürdigen, oft hintergründigen Humor.

Wir werden beide Mitglieder, Hans-Werner und August, in liebevoller Erinnerung behalten.

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.

*Das nächste Heft erscheint im November.
Redaktionsschluß ist der 1. Oktober.*

Berlin war einfach super!!!



Wie es begann: Paul Gärtner lernte ich erst etwa vor einem ¼ Jahr kennen. Seine Leidenschaft für den Laufsport begeisterte auch mich als "kleine Anfängerin", als er mir von seinen Volksläufen, seinem Marathon-Lauf in New York und insbesondere von seinen Berlin-Läufen erzählte. Auch für das Jahr 1995 sei geplant, eine kleine Mannschaft für Berlin zum 25-km-Lauf zu motivieren. Gesagt - getan. Im Januar begann eine kleine Gruppe mit dem Training, um sich auf dieses große Ereignis vorzubereiten. Zu ihr gehörten: Beate Hagemann, Ilonca Ackermann, Maria Feyerabend, Joachim Lorek, Winfried Landwehrjohann und natürlich Paul, unser Trainer und Coach. Schnell entwickelte sich eine sympathische, lustige und ausdauernde Clique, die es sich zum Ziel gesetzt hatte, Paul bei seinem **100. Volkslauf** in Berlin zu begleiten.

Wir haben trainiert und trainiert, und die Nervosität stieg und stieg. Zunächst sollte uns Vreden (Halbmarathon am 5.3.) und Harsewinkel (20 km am 2.4.) zeigen, ob Berlin denn überhaupt für uns zu bewältigen sei. Aber, welch eine Frage - natürlich! Wir alle schafften es mit Leichtigkeit. - **Berlin** - wir kommen!!!

Die Spannung stieg, Nervosität kribbelte in unseren Bäumen; sogar die Frage der richtigen Unterwäsche für Berlin wurde insbesondere bei den Damen diskutiert. Leider mußte Ilonca, unsere "Perle", aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig aussteigen.

Am Freitag, 5.5., bei herrlichem Sonnenschein, war es endlich soweit. Wir fuhren nach Berlin. Am Samstagmorgen trafen wir Paul, der bereits wenige Tage zuvor hier eingetroffen war. Zunächst zeigte er uns das große Olympia-Stadion mit Start und Ziel und warnte uns wie schon etliche Male zuvor vor dem Kaiserdamm, der bei ca. 22 km eine größere Steigung aufwies. Es hieß: Kräfte einteilen! Werden wir es wirklich schaffen? Wir erlebten einen angenehmen Samstagnachmittag mit einer kleinen Stadtführung unter Leitung von Paul. Beim gemütlichen Samstagabend im Nikolaiviertel trafen wir uns mit Horst Helmerich und Frau, Ewald Fikus sowie Ferdi Trampczynska und Frau, die uns für den morgigen Tag noch bestärkten und alles Gute wünschten.

Sonntag, 7.5.95, 8.30 Uhr, Treffpunkt: Olympia-Stadion. Hier stieß noch Dieter Wagner als Mitläufer zu uns. Bereits beim Aufwärmtraining mit Fototermin - hörten wir richtig?! - Ja! Ja! Durch die riesige Lautsprecheranlage wurden die Laufsportfreunde aus Münster namentlich begrüßt und Paul Gärtner für seinen **100. Volkslauf** die besten Wünsche übermittelt. - Welch eine Überraschung!

9.30 Uhr, Startschuß! Ca. 4.000 Läufer und Läuferinnen waren am Start. Laufen, laufen, laufen. Es ist nicht weit, nur 25 km. Die Sonne lachte. Die Bevölkerung und unsere Fans aus Münster feuerten uns am Straßenrand so richtig an. In Moabit spielte sogar eine Kapelle. Welch eine Atmosphäre! Nach ca. 2 Stunden rückte für alle das Ziel näher. Als erster erreichte Joachim das Stadion, dicht dahinter Dieter, gefolgt von Paul, mir, Beate und Winni. Wir haben es erreicht, das Olympia-Stadion von Berlin.

Einfach Spitze! Es ist ein Erlebnis. Ja, das haben wir Paul zu verdanken. Unser erster Lauf in Berlin. Folgen noch weitere? Für mich jedenfalls ist die Sache klar. In Berlin werde ich nächstes Jahr wieder und vielleicht noch einige Male laufen. Und meine Begleiter? Trainieren diese schon für einen Marathon?

Berlin hat uns **alle** begeistert. Warum nicht auch Euch?
Bei Paul seid Ihr gut aufgehoben!

Maria Feyerabend

Laufzeiten: (Auszug aus der Ergebnisliste)

<i>Joachim Lorek</i>	2.01.32
<i>Dieter Wagner</i>	2.06.39
<i>Paul Gärtner</i>	2.14.24
<i>Maria Feyerabend</i>	2.19.20
<i>Beate Hagemann</i>	2.22.47
<i>Winfried Landwehrjohann</i>	2.42.27

Erlebniswochenende in Arolsen

LIEBE LAUFSPORTFREUNDE, im vergangenen Jahr ist unsere Wochenendfahrt nach Arolsen leider nicht zustande gekommen, was von vielen bedauert wurde. Deshalb soll die Fahrt in diesem Jahr auf jeden Fall durchgeführt werden! Wir planen ein Wochenende in der schönen Umgebung des Twistesees mit Geselligkeit, gemeinsamen Unternehmungen und Freizeitaktivitäten. Natürlich besteht auch reichlich Gelegenheit zum Laufen, aber hier steht kein "Muß" dahinter.

Termin: 8. bis 10. September 1995

Unterbringung: Ferienpark Arolsen-Twistensee
Ferienhäuser für je 6 Personen

Wir haben hier 3 Häuser fest gebucht, d.h. uns stehen insgesamt 18 Plätze zur Verfügung. Meldet Euch also bald an, denn hier ist es wie so oft im Leben: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

Mietpreis je Haus: 250,00 DM inklusive Nebenkosten
(42,00 DM pro Person)
Bettwäsche ist mitzubringen
(kann aber auch gemietet werden)

Möglichkeit zur Teilnahme am Volkslauf: Sonntag, 10.9.1995
3 km Flachstrecke
10 km langer Flachkurs am Twistensee, 60% Asphalt
20 km in reizvoller Landschaft, 90% feste Waldwege
Start: 10.00 Uhr, Startgeld: 6,00 DM

Zur Besprechung von Einzelheiten und für die Bildung von Wohn- und Fahrgemeinschaften wird noch ein Termin stattfinden.

(Anmelden könnt Ihr Euch bei Renate Müller, Tel. 02501/3806)

Läufergeburtstage

im September

- 01.09. Philipp Lerch
- 03.09. Helmut Winkelmann
- 05.09. Günter Bethmann
- 08.09. Rahild Pleus
- 09.09. Peter von Streng
- 12.09. Rudolf Jacobs
- 13.09. Dieter Raestrup
- 14.09. Monika Herding
Bruni Rickmann
- 15.09. Andreas Otte
- 16.09. Ralph Sprenger
- 18.09. Ludwig Dornseif
- 20.09. Ute Eckenbach
- 21.09. Monika Renne
- 22.09. Wolfgang Kunz
Birgit Redeker
- 23.09. Ruth Lutz
- 25.09. Andreas Volbracht
- 26.09. Egon Roth
- 27.09. Stefan Chrzanowski
Angelika Dohmann
- 28.09. Jörg Bungeoth
- 29.09. Gudrun Beigel

im November

- 06.11. Tobias Korber
- 07.11. Marianne Krügel
- 08.11. Gottfried Schäfers
- 09.11. Holger Venjakob
Charlott Wilken
- 10.11. Hildegard Kerkhoff
- 15.11. Wolfgang Schürmann
- 20.11. Kai Buchheister
Jochen Posmyk
- 21.11. Renate Bees
Peter Kramer
- 22.11. Dieter Riemenschneider
- 25.11. Stefan Alberty
- 26.11. Michael Holtkötter
- 27.11. Wilfried Grünewald
Barbara Stücke
- 29.11. Alfredo Cardoso

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern! Wir wünschen Euch alles Gute, und daß Ihr noch recht lange Spaß am Laufen habt.

im Oktober

- 02.10. Wolfgang Kinas
- 04.10. Martin Braun
- 07.10. Brigitte Bethmann
Michael Frühling
- 08.10. Hildegard Durynek
Rudolf Heymer
- 14.10. Jörn Thoden
- 16.10. Barbara Hasert
- 18.10. Regine Kleimann
Winfried Tillmann
- 21.10. Christa Sieme
- 22.10. Sabine Dropmann
- 25.10. Bernhard Lauhoff
- 28.10. Horst Helmerich
Helga Landfried-Teodoruk
- 29.10. Sabine Schlautmann
- 30.10. Peter Buermann
- 31.10. Andreas Dahlmann

Ganz besonders gratulieren wir allen "Runden":

30 Jahre werden Rahild Pleus und Andreas Volbracht. Den "Vierzigsten" feiern Christa Sieme und Barbara Stücke. Ein "halbes Jahrhundert" wird Peter von Streng und den "Sechzigsten" feiert Rudi Heymer.

Alle neuen Mitglieder begrüßen wir ganz herzlich in unserem Verein: Lutz Ernst, Helmut Ossenbeck, David Rickert, Martin Kanne, Joachim Lorek.



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

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

Vom Bewegungsdrang der LSF-Ultras

*Ein Baum entspringt haarfeinen Wurzeln.
Ein Turm gründet auf einer Erdscholle.
Der längste Lauf beginnt mit dem ersten Schritt.*

Frei nach Luotse: "Tao Te King"

So, nu isses raus. Bei seiner Befragung als neuer alter Vorsitzender sagte Horst zu Ralph: "Über 200 Mitglieder - unterschiedliche Interessen - Gesundheitsläufer - Volksläufer - Leistungsläufer - Ultras - Jugendliche..."

Es gibt sie also, die Ultralangen, auch in unserem Verein. Aber was sind sie denn nun? Keine Gesundheits- und keine Leistungsläufer? Mischlinge?

Die Gelegenheit ist günstig und gekommen, auf ein paar Dinge einzugehen, nachdem die berühmten "gewissen Mißverständnisse" und "unglücklichen Umstände" im Raum standen, mittlerweile aber ausgeräumt sind. Die einen sagten: "Die haben doch schon längst abgehoben und sind viel zu arrogant, um etwas mitzuteilen", die anderen meinten: "Die Mehrheit interessiert sich doch gar nicht für uns".

Hier möchte ich gleich eine Lanze für unseren Pressewart brechen. Ralph ist kein Hellscher, sondern eher ein Computer, der nur verarbeiten kann, womit er gefüttert wird. Er macht seine Aufgabe gewissenhaft und gut, aber er hat keinen Einfluß auf das, was die Regionalpresse aus seinen Meldungen macht. Also gebt ihm alles, was Ihr wissenswert haltet und gebt es vor allem auch der Heftredaktion. Trotzdem werde ich mich gerne wie erben, quasi als "Ultrawart", mit Beratung und Training zur Verfügung stellen und regelmäßig in einer eigenen Rubrik Vergangenes und Zukünftiges behandeln.

Unser Anliegen

Unter "Ultralauf" versteht man eigentlich alles über Marathon. Wir sind noch im Aufbau und sehen nicht nur die Distanz, sondern auch den Schwierigkeitsgrad und die Besonderheit einer Strecke, so daß wir auch Erlebnis- und Landschaftsläufe ab ca. 30 km dazu rechnen. Neben Bodo und mir, die wir schon "Hunderter"-Erfahrung haben, hat sich mit Hildegard Kerk-

hoff die erste Frau im Verein an einem "Fünfziger"-Wettkampf beteiligt. Sie und einige Männer bereiten sich jetzt auf die 100-km-Weltmeisterschaft im September in Winschoten vor.

Mehr Strecke - weniger Tempobolzererei. Über unsere Motivation hatte ich ja schon einiges in dem Artikel: "Wir beißen nicht, wir wollen nur spielen" geschrieben, als ich unsere Langlauftruppe vorstellte. Es gibt aber im LSF keinen festen Kreis von "Ultras". Dafür sind wir viel zu große Individualisten und orientieren uns auch über die Vereinsgrenzen hinaus. Das macht ihre Erfassung und die Absprache nicht gerade leichter.

Jeder kennt die Vorteile regelmäßiger körperlicher Betätigung und legt sich ein realistisches und einhaltbares Trainingsprogramm zurecht. Grundsätzlich gibt es die beiden Trainingsformen des aeroben Trainings, bei dem der Muskel zusätzlichen Sauerstoff benötigt, und das anaerobe Training, bei dem er keinen zusätzlichen Sauerstoff braucht. Das aerobe Training, für das wir uns entschieden haben, steigert die Pulsfrequenz durch lange dauernde, mäßig intensive Aktivität.

Noch sind die meisten der nachfolgend beschriebenen Läufe mit meinem eigenen Bewegungsdrang verknüpft, so daß die Rückschau natürlich subjektiv gefärbt ist.

Januar 1995

Unser erster Jahresauftritt führte Hildegard Kerkhoff, Manfred Kiewitt und mich am 8.1. bei Glatteis nach Schloß Holte/Stukenbrock bei Bielefeld zur **Eselstour** über ca. 45 km. Mit ihren Organisatoren Peter Gehrman und Roland Winkler, dem dortigen Veranstalter, absolvierte ich dann am 21.1. den **Team-Marathon** im Ostberliner Plänterwald, den ich auch schon zweimal mit Gottfried Schäfers und einmal mit Bodo Bruder als LSF-Münster-Masters in der Mannschaft gelaufen bin.

Februar 1995

Am 17.2. fand in Luxor der **2. Int. Ägypten-Marathon** statt, an dem Gottfried Schäfers und ich im Rahmen einer 11tägigen Ägyptenreise teilnahmen und über den Gottfried im "Spiridon" und in der "Münsterischen Zeitung" vom 4.



März 1995 unter dem Titel: "Zehn Kilometer durch die prall-heiße Sonne Ägyptens" ausführlich geschrieben hat. Darin ist auch nachzulesen, daß mein 21-jähriger Sohn Roland seinen ersten 10-km-Wettkampf ausgerechnet dort bei 40°C in der Sonne absolvierte.

März 1995

Seit 12 Jahren gehört der **Steinfurt-Marathon** zu meinem Pflichtprogramm, wobei ich am 18.3. schon zum vierten Male hintereinander Zug- und Bremsläufer für 3:15 Stunden war, diesmal wieder mit Roland Winkler, früher schon einmal mit Ewald Fikus. Einen Tag später fand auf der Insel Sylt eine Durchquerung über 33.333 m statt, über die Christel Herbert unter dem Titel: "Sylt - ein schönes Erlebnis!!!" berichtete und wo sie auch Jürgen Janutta erwähnt. Nachzutragen bleibt, daß dort auch Bodo Bruder gelaufen ist.

April 1995

Ein Meilenstein in der Ultrageschichte unseres Vereins fand am 8.4.95 bei Harry Arndt in Hanau/Rodenbach statt, wo die **1. Int. Meisterschaften der DUV im 50-km-Ultramarathon** gelaufen wurden, um den 50-km-Wettkampf als Ultradistanz salonfähig zu machen. Ganz hervorragend schlug sich Hildegard Kerkhoff, die auf Anhieb in 4:29:16 Stunden Gesamt-38.-Frau und 9. in W40 wurde. Martin Braun wurde mit 3:54:37 Stunden Gesamt 179., fand aber noch keine Berücksichtigung bei der Altersklassenwertung;

Thomas Düking war mit 4:43:53 Stunden 396. Gesamt und 77. M45. Im nächsten Jahr finden die 50-km-Meisterschaften im Frühjahr in Marburg statt. Mitte des Monats war ich mit Rotraut in Boston und nahm am 17.4. am **99. Boston-Marathon** teil. Meine 3:02:57 Stunden brachten mir den 44. Platz in der AK55 ein, aus dem "Sport in Münster - Die monatliche Sportzeitschrift für Münster und Umgebung" in ihrer ersten Ausgabe im Mai, gleich hinter den Meldungen über Ute Eckenbach, Brigitte Ziegler, Ruth Lutz und Bernhard Düllmann, einen 4. Platz machten.

Ein weiterer herausragender Termin war der **24. Hermannslauf** über ca. 30 km vom Hermannendenkmal auf der Gotenburg bei Detmold zur Sparrenburg in Bielefeld am Sonntag, dem 30. April. Von den 3647 gemeldeten Läufern wurden 2742 Finisher in der Ergebnisliste ausgedruckt. Da unsere LSF-Teilnehmer aus den oben ange-deuteten Gründen bei der Presse untergingen, möchte ich sie hier komplett mit ihrer Gesamtplatzierung nachreichen: 519. Friedhelm Hirche 2:25:22 h; 738. Peter Samulski 2:31:00; 930. Andreas Vollbracht 2:35:30; 1341. Bodo Bruder 2:45:26; 1644. Josef Hillebrand 2:51:33; 1645. Detlef Bärhold 2:51:33; 1701. Hildegard Kerkhoff 2:53:12; 1705. Manfred Kiewitt 2:53:20; 2073. Anne Thonemann 3:03:49.

Fortsetzung ...

Mai 1995

Der Lauf des Monats war der **23. Guts-Muths-Rennsteiglauf** im Thüringer Wald am Sonntag, dem 21. Mai, zu dem wir mit dem "Marathon Express" von Hardy Schmidt fuhren, mit dem schon einige von uns beim Wien-Marathon waren. 11004 liefen oder wanderten entweder den Supermarathon über 66,5 km von Eisenach nach Schmiedefeld, die klassische Marathonstrecke von Neuhaus aus oder einen Halbmarathon. Aus den im "Spiridon" ausgedruckten Ergebnissen konnte man ersehen, daß Gottfried Schäfers mit 3:20:09 h 2. in M55 beim Marathon und ich mit 5:30:25 h 3. in M55 im Supermarathon geworden sind. Von unseren anderen Ultras ist nur die Zeit und nicht die Platzierung bekannt: Hartwig Kerkhoff 7:01:09 h; Bodo Bruder 7:04:11 h; Hildegard Kerkhoff 7:05:07 h und Hermann Löchte 7:08:03 h. Nach dem Lauf hat Helga Bruder von uns ein Foto an einem der markanten Wegweiser des Rennsteigs gemacht. Über den Lauf vor 2 Jahren, den er zusammen mit Walter Elsinghorst gelaufen ist, hatte Hermann Löchte unter dem Titel: "Supermarathon Rennsteiglauf. Zwei Laufsportfreunde beim größten Crosslauf Europas" im Heft 12 alles Wissenswerte berichtet.

Juni 1995

Im Juni begannen wir mit den ersten drei Etappen des neuen **Friede-Weg**. Die meisten werden sich noch an den LSF-Lauf von Osnabrück über Lengerich, Ostbevern und Telgte nach Münster anlässlich der 1200-Jahrfeier der Stadt Münster am 23. Oktober 1993 erinnern. Inzwischen gibt es eine veränderte Wegführung, die wir erkunden wollen und über die ich noch ausführlich berichten werde. So liefen schon einmal am Pfingstamstag Thomas Düking, Hartwig Kerkhoff, Dieter Wagner, Helmut Winter und ich die erste Etappe vom münsterischen Rathaus zur Wallburg Haskenau und zurück; am Pfingstsonntag Thomas, Hartwig, Helmut und ich die nächste Etappe bis zur Eltmühle bei Schmedehausen und zurück und Fronleichnam Michael Gies, Josef Hillebrand, Hartwig, Manfred Kiewitt, Helmut und ich den 3. Abschnitt bis zum Wasserschloß Vortlage bei Lengerich und zurück. Die beiden letzten Teilstücke bis Hasbergen und zum Osnabrücker Rathaus



erfolgen nach Absprache.

Die herausragende Ultraleistung des Monats erbrachte Thomas Düking. Er startete am 9./10.6. beim **37. 100-km-Lauf in Biel** in der Schweiz. Er hatte sich gewissenhaft vorbereitet, mußte aber nach ca. 12 Stunden bei 87 km abbrechen, obwohl es ab dort nach dem gefürchteten Hotschi-Min-Pfad quasi nur noch bergab ging. "Wäre das denn nicht auch noch gegangen?" wird manch einer fragen, aber wenn man bedenkt, daß der Rest noch der Entfernung bis Telgte entspricht, kann man verstehen, warum er aus Vernunftgründen wegen Oberschenkelschmerzen ausstieg.

Mich zog es zum zweiten Mal in diesem Jahr nach Berlin. Der Ostberliner Stadtteil Hellersdorf hatte anlässlich der Einweihung des neuen Wuhletal-Stadions am 10./11.6. Läufe veranstaltet, die Roland Winkler organisierte und zu denen Waldemar Cierpinski, der dreifache Marathon-Olympiasieger, Jörg Peter, der amtierende Rekordinhaber der deutschen Marathonbestzeit, und ich eingeladen worden waren. Während die beiden anderen mehr

aus Werbezwecken anwesend waren, wurde ich mit der Startnummer 1 auf die Marathonstrecke geschickt. Ich wurde zwar nicht Sieger, aber mit 2:58:25 h Gesamtdritter und Gewinner meiner Altersklasse und brachte einmal mehr den Namen des LSF Münster in die reichlich vertretenen Medien.

Vorschau

23. Juli: 16. Georgmarienhütter Null über 50 km

29. Juli: 10. Swiss Alpine Marathon Davos über 67 km und 2.300 Höhenunterschied
 16. September: 100-km-Weltmeisterschaft in Winschoten/Holland
 9. Dezember: 17. Georgmarienhütter Null über 50 km
 2. September: "Rund um die Nordseeinsel Amrun" über 55,5 km

Peter Samulski

Wer lief Wo?

Haltern-Flaesheim (19.03.)

20 km
 Chrzanowski Stefan 1:29:34 (1. MHK)

Paderborner Osterlauf (15.04.)

10 km
 Fikus Ewald 35:50
 Müller Eckhard 37:06
 Nergenuau Andreas 37:50
 Holtkötter Michael 38:23
 Eckenbach Ute 38:34
 Braun Martin 38:25
 Feldhaus Dieter 39:04
 Ziegler Brigitte 39:10
 Budde Ulrich 39:41
 Sprenger Ralph 39:53
 Lutz Ruth 40:46
 Dropmann Sabine 40:56
 Holtkötter Anne 41:15

Vorhelm (21.04.)

5 km
 Müller Renate 20:05
 Lutz Ruth 20:38

Kamen-Methler Halbmarathon (30.04.)

Chrzanowski Stefan 1:29:29 (5. MHK)

Rheine Westf. Jugendmeistersch. (01.05.)

3000 m Bahn
 Vogel Christian 11:13 (10. Sch. A.)

Bochumer Halbmarathon (07.05.)

Chrzanowski Stefan 1:27:50 (6. M20)

Abendlauf Paderborn (12.05.)

10 km
 Ziegler Brigitte 39:43 (1. W45)
 Nergenuau Andreas 39:44 (11. M40)

Oberhausen (20.05.)

Halbmarathon
 Chrzanowski 1:31:34 (8. MHK)

Münsterl.-Meistersch. Dülmen (13.05.)

Halbmarathon
 Ziegler Brigitte 1:32:31 (1. W45)
 Chrzanowski Stefan 1:26:46 (3. M20)
 Volbracht Andreas 1:31:54 (7. M30)

10 km
 Kunz Wolfgang 36:59 (1. M50)
 Huesker Bernd 39:12 (5. M45)
 Feldhaus Dieter 39:37 (8. M45)
 Kökelsum Berthold 41:38 (11. M30)
 Möllers Michael 44:04 (14. M30)

5 km
 Nergenuau Andreas 18:41 (3. M40)
 Rickert David 18:45 (1. MJB)
 Lerch Phillip 20:17 (3. MJB)
 Conceicao/da Joao 26:01 (4. M55)

Hannover-Marathon (14.05.)

Otte Andreas 2:48:09
 Müller Eckhard 3:13:19

Weissenburger Altstadtlauf (26.05.)

10 km
 Huesker Bernd 38:17 (3. M45)
 Müller Renate 40:50 (2. W45)
 Sieme Jürgen 42:00 (11. M40)

Giershagen (28.05.)

20 km
 Ziegler Brigitte 1:31:11 (1. W45)
 10,5 km
 Düllmann Bernhard 1:00:21 (1. M70)

Halterner Abendlauf (02.06.)

10 km
 Rundle Thomas 35:55 (1. M55)
 Huesker Bernd 38:07 (8. M45)
 Schäfers Gottfried 38:30 (5. M55)
 Eckenbach Ute 39:28 (3. W20)
 Sieme Jürgen 41:27
 Kökelsum Berthold 42:38

Nacht von Hasbergen (02.06.)

3,3 km
 Venjakob Holger 14:10
 Neuhaus Friedhelm 16:10
 Tüllmann Jutta 17:02
 Humpohl Karin 17:59
 9,5 km
 Tillmann Winfried 38:29
 Driese Werner 39:20
 Lorek Joachim 43:15
 Feyerabend Maria 43:45 (1. W40)
 Gärtner Paul 43:49 (1. M65)
 Landfried-T. Helga 46:45 (2. W50)
 Hagemann Beate 48:40
 Ackermann Ilonka 52:00
 Landwehrjohann Winfried 52:01

Spelle (09.06.)

10 km
 Holtkötter Michael 37:37 (1. M35)
 Nergenuau Andreas 38:49 (5. M40)
 Huesker Bernd 38:58 (2. M45)
 Ziegler Brigitte 39:56 (1. W45)

Greven (10.06.)

10 km
 Otte Andreas 34:24 (3. MHK)
 Roth Egon 34:58 (2. M35)
 Kunz Wolfgang 36:27 (1. M50)
 Schäfers Gottfried 38:57 (2. M55)
 Feldhaus Dieter 39:22 (2. M45)
 Korber Tobias 41:52 (1. M14)
 Vogel Christian 44:50 (2. M14)
 Unländer Gertrud 51:44 (1. W40)
 Conceicao/da Joao 51:46 (5. M55)
 Hagemann Beate 52:01 (2. W23)
 Ackermann Ilonka 53:22 (3. W40)

Nordkrichener Läuferabend (14.06.)

1000 m (Bahn)
 Holtkötter Michael 2:58,98 (6. Männer)
 Nergenuau Andreas 3:10,48 (8. Männer)
 Ziegler Brigitte 3:27,48 (1. Frauen)

Olfener City-Lauf (15.06.)

10 km
 Nergenuau Andreas 38:56
 Ziegler Brigitte 40:00 (1. W45)
 Janutta Jürgen 49:47
 Conceicao/da Joao 51:07

Herne-Wanne (17.06.)

Westf. Senioren Meisterschaften
 1500 m (Bahn)
 Holtkötter Michael 4:42,22 (3. M35)
 Nergenuau Andreas 5:02,06 (4. M40)
 Ziegler Brigitte 5:21,11 (1. W45)

Borgholzhausen am 17.06.95

6,4 km
 Conceicao/da Joao 33:51 (5. M55)
 Sieme Christa 37:13 (7. W40)
 Schilling Marita 38:24 (6. W30)
 10 Meilen
 Rundle Thomas 1:01:32 (1. M55)
 Kökelsum Berthold 1:11:39
 Sieme Jürgen 1:12:33
 Lorek Joachim 1:16:12
 Feyerabend Maria 1:16:16 (8. W40)
 Lerch Barbara 1:18:51 (13. W40)
 Gärtner Paul 1:21:05 (3. M65)
 Ackermann Ilonka 1:32:34 (21. W40)
 Unländer Gertrud 1:32:37 (22. W40)
 Landwehrjohann Winfried 1:33:02

Twente/Enschede (18.06.)

Halbmarathon
 Sprenger Ralph 1:34:01
 Holtkötter Anne 1:37:51
 Holtkötter Michael 1:37:51
 Sprenger Marlies 1:40:22
 Okoro Dagmar 1:49:10
 Marathon
 Kellmann 3:52:28 (3. W45)

Menden-Marathon (18.06.)

Schäfers Gottfried 3:06:07 (1. M55)
 Driese Werner 3:28:26 (12. M40)

Schweriner 5-Seen-Lauf (25.06.)

30,5 km
 Samulski Peter 2:00:42 (1. M55-M64)

Dülmen Kreismeisterschaften (01.07.)

5000 m (Bahn)
 Nergenuau Andreas 17:48 (7. Männer)
 Ziegler Brigitte 18:50 (1. Frauen)



Deutsche Meisterschaften - wir gratulieren!



Bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften am 30. April 1995 in Hamburg erzielten unsere schnellen Damen in der W40/W45 tolle Resultate: Renate Müller benötigte für die 42,195 km 3:08,24 h und wurde damit Deutsche Vizemeisterin in der W45. In der Mannschaftswertung konnte sie sich mit Ruth Lutz (3:11,59/8. W40) und Brigitte Ziegler (3:16,59/13. W45) über den 3. Platz freuen.

Outbreak - oder eine kleine Geschichte über Ansteckungsgefahren in Läuferkreisen, auch als "Marathonie" bekannt -

Angefangen hat alles ganz harmlos mit einem Laufkursus auf der Sentruper Höhe. Der Stundenlauf wurde locker abgehakt und es kam die Frage: "Was nun?... - natürlich weitermachen!

Aber ohne Ziel läuft auch beim Läufer nicht viel. Gott lob gibt es im Verein aber Personen mit untrügerlichem Spürsinn, die schon lange wissen wohin. Also wurde Berlin angepeilt und Dank guter Vorbereitung und noch besserer Begleitung durch einen (man lese und staune nicht!) "Gärtner" waren die 25 km von Berlin kein Problem. Was nun? - Zunächst einmal etwas Ruhe. Und dann?

Ja, da muß man wohl von einer schleichenden Ansteckung sprechen, denn wir wurden offensichtlich von der Marathonie befallen. Zunächst etwas zurückhaltend, aber dann wurden die Anfälle immer heftiger: "Hanse-Marathon" war das Zauberwort!

20, 25, 30 km; die Länge der Läufe am Sonntag wurde immer ausgiebiger und irgendwann kam das geflügelte Wort auf "ja, wenn wir die Sache wirklich ernst nehmen wollen, dann können wir auch noch den halben (oder ganzen) Aasee noch mitnehmen!" - und so war es dann auch. Aber es hat Spaß gemacht! Und das lag nicht nur an uns, sondern am "Team" - unseren Begleitern, alle wie Ihr da seid Danke!

Nun die Vorbereitungszeit über den Winter mit manchem Taschenlampenlauf und nasser Haut war trotzdem schön - wenn nicht, wurde anschließend ausgiebig gefrühstückt und dann war alles wieder im Lot.

Der Starttermin rückte näher und uns wurde immer flauer in der Magengegend. Haben wir genug getan? Hier tut's weh - da zieht etwas, die Schuhe drücken und so weiter. Wer kennt diese Fragen nicht? -

Punkt und Schluß! Das Training war geschafft und Sekt zu Henry Maske's Thema brachten uns in die richtige Stimmung. Der Lauf in Hamburg? Ein tolles Erlebnis!

Gänsehaut beim Start und Freudentränen im Ziel.

Es wurde alles geboten.

Auf der langen Strecke war die Stimmung sehr gut und wenn dann schon einmal Langeweile auftrat, dann hatten unsere Schlachtenbummler ihren Auftritt! Und wie gut das tut, weiß jeder von uns. Wir haben den Lauf gut überstanden und sind glücklich und gesund über die Ziellinie gekommen. Ganz ehrlich, es war super und kann nur zur Nachahmung empfohlen werden!

Nachdem dann abends die Eiweiß- und Flüssigkeitsverluste allmählich wieder ins Gleichgewicht kamen und im "Pupasch" vorsorglich (man kann ja nie wissen, wofür es gut ist) noch ein Bierchen mehr getrunken wurde, kamen wir innerlich zu der Erkenntnis, daß wir uns eigentlich ganz gerne angesteckt haben und mit dem "Virus" gut leben können.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Lauf in ?

10. Hanse-Marathon (30.04.)

Eckenbach	Ute	2:54:53	(9. WHK)
Roth	Egon	2:55:21	
Fikus	Ewald	2:55:42	
Holtkötter	Michael	2:59:40	
Huesker	Bernd	3:05:41	
Braun	Martin	3:06:05	
Müller	Renate	3:08:21	(2. W45)
Buermann	Peter	3:09:41	
Lutz	Ruth	3:11:56	(6. W40)
Nergenu	Andreas	3:16:35	
Ziegler	Brigitte	3:16:56	(12. W45)
Koke	Hermann	3:24:57	
Feldhaus	Dieter	3:25:44	
Kökelsum	Berthold	3:25:49	
Holtkötter	Anne	3:26:04	
Sieme	Jürgen	3:27:56	
Tillmann	Winfried	3:31:58	
Lerch	Barbara	3:43:39	
Sohn	Lothar	3:53:11	
Wolfgramm	Hans-Jürgen	4:04:23	
Kramer	Peter	4:08:14	
Herbert	Christel	4:12:33	
Okoro	Dagmar	4:14:53	
Janutta	Jürgen	4:27:40	
Benz	Petra	4:29:46	
Brinck	Gaby	4:29:47	
Korte	Hildegard	4:29:54	(16. W60)
Hillebrand	Andrea	4:37:00	
Mecking	Almut	4:37:01	
Unländer	Gertrud	4:49:39	
Wolfgramm	Mechthild	4:49:40	

Mechthild und Jürgen Wolfgramm



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!

Lette-Lette

Aufregung pur

Kein Zweifel: ein Erfolg in Lette-Lette bestand allein schon darin, wieder wie im vorigen Jahr vier LSF-Staffeln auf den Weg von Coesfeld-Lette nach Oelde-Lette zu schicken. Das spricht für den Reiz der Veranstaltung und deren gute Organisation.

Eigentlich machen Staffelläufe besonders viel Spaß, aber diesmal breitete sich im Vorfeld der *Damenstaffel* Nervosität aus: wir wollten nicht nur unseren Vorjahressieg wiederholen, sondern am liebsten auch unseren eigenen Streckenrekord verbessern. Die Motivation dafür lieferte nicht allein die vom Veranstalter spendierte Prämie, haben wir ja auch sonst an uns selbst ziemlich hohe Ansprüche und allein aus der Summierung der möglichen Einzelergebnisse eine ganz bestimmte Endzeit als Wunschziel. So stellte sich zwar spätestens mit dem Startschuß der Spaß ein, die übliche Anspannung eines besonderen Wettkampfes aber blieb. Am Ende ging die Rechnung der Damenmannschaft auf und die Freude war riesig.

Hochzufrieden waren auch die *Mixed- und Männerstaffeln*. Auch hier läßt sich an den Ergebnissen ablesen, daß jeder sein Bestes gegeben hat. So schön wie gerade ein Staffellauf ist, so anstrengend ist er nunmal auch. Da beißt man im Interesse der Mannschaft schon eher die Zähne zusammen, selbst wenn eine Siegchance von vornherein völlig ausgeschlossen ist. Im gesamten Feld, insgesamt beteiligten sich wieder über 70 Staffeln aus der näheren und weiteren Umgebung, schlugen sich unsere Staffeln achtbar. Und beim traditionellen Ausklang auf der grünen Wiese klang die Vorfreude aufs nächste Jahr schon wieder durch.

Anne Holtkötter

Staffel Lette-Lette (11.06.)

Okoro	Dagmar	9,2 km	45:33
Müller	Renate	11,7 km	47:55
Ziegler	Brigitte	12,2 km	47:32
Sprenger	Marlies	9,7 km	43:53
Lutz	Ruth	10,7 km	45:53
Holtkötter	Anne	11,8 km	50:33
Eckenbach	Ute	13,7 km	53:02
Weßling	Maria	12,4 km	43:38
1. Platz Damenwertung			6:23:59

Sohn	Maria	9,2 km	46:25
Lorek	Joachim	11,7 km	54:08
Hillebrand	Josef	12,2 km	53:21
Lerch	Barbara	9,7 km	47:15
Feyerabend	Maria	10,7 km	49:48
Sohn	Lothar	11,8 km	48:44
Wille	Inge	13,7 km	1:04:25
Bärhold	Detlef	12,4 km	52:31
8. Platz Mixed-Wertung			6:56:37

Nergenu	Andreas	9,2 km	37:00
Sprenger	Ralph	11,7 km	49:02
Koke	Hermann	12,2 km	47:08
Rickert	David	9,7 km	39:26
Buermann	Peter	10,7 km	41:42
Holtkötter	Michael	11,8 km	44:32
Rundle	Thomas	13,7 km	50:10
Fikus	Ewald	12,4 km	45:12
13. Pl. 1. Herrenmannschaft			5:54:12

Lerch	Philipp	9,2 km	40:40
Kökelsum	Berthold	11,7 km	50:23
Sieme	Jürgen	12,2 km	51:04
Janutta	Jürgen	9,7 km	51:55
Chrzanowski	Stefan	10,7 km	42:55
Fahrenhorst	Dirk	11,8 km	51:41
Möllers	Michael	13,7 km	1:05:32
Wagner	Dieter	12,4 km	56:10
47. Pl. 2. Herrenmannschaft			6:50:20

GRRRRR!!!

Der **tut**
sich
nichts.

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

Das Richtige finden.

PAPIERTIGER

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

Portrait:

Marlies Sprenger

Powerfrau und lebenslustig



So würde ich Marlies charakterisieren, hätte ich nur eine Zeile zur Verfügung. Aber ich darf ja mehr:

Daß Marlies sich weigern würde, in unserer Porträtreihe vorgestellt zu werden, war nicht anders zu erwarten und entspricht ganz ihrem Naturell. In aller Bescheidenheit wirkt sie für den Verein, und das schon seit Jahren. Ihre Einwände ignorierend, überstimmten wir sie auf der Redaktionssitzung schlichtweg - Ehre, wem Ehre gebührt!

Sie auszuwählen, war längst überfällig, gehört sie doch zu jenen Aktiven, von deren Engagement ein Verein nun mal lebt. Parallel zu ihrer Funktion als Schriftführerin (von 1989 bis 1994), wo sie nicht unerheblichen Anteil an der Vorstandarbeit hatte, übernahm sie 1990 die Federführung bei der Herausgabe unserer Vereinszeitschrift. Und gerade an den ersten Helf-

ten klebte der meiste Schweiß. Aber auch jetzt noch laufen alle Fäden bei ihr zusammen. Ihre wohlthuende Ruhe, Bedachtigkeit und Zuverlässigkeit weiß jedoch nicht nur die Redaktion zu schätzen, sondern auch das EDV-Büro beim alljährlichen Silvesterlauf, wo Marlies seit seiner Premiere "Chefin" ist. Ihren Wunsch, mal nicht so gestreßt zu einer Silvesterfete zu gehen, kann wohl jeder nachempfinden. Eine andere Art von Streß kennt sie dafür gar nicht: diese verständnislosen Sprüche ("Was, Du läufst schon wieder?!") hört Marlies zu Hause nie. Ihren sportbegeisterten Ralph hat sie mit dem Lauffieber anstecken können. Aber Marlies pflegt auch ihre Auszeiten, wenn sie freiwillig sind; aber meist schafft sie aus Zeitgründen weniger Kilometer als sie wirklich möchte. Mitunter aber findet sie auch ganz harmlose Ausreden, um nicht mitzu-

laufen - Marlies eine Schönwetterläuferin? Zumindest bewegt sich ihr sportlicher Ehrgeiz in einem gesunden Rahmen, was ja nicht ausschließt, daß sie nicht noch diese oder jene Bestzeit im Visier hat (?).

Ihren Beruf macht sie hundertprozentig, und oft fragen wir uns, woher sie die Energie für alles aufbringt. Außer Job und Verein kostet der Garten viel Zeit - bei ihr mehr Lust als Last. Bei Sprengers zu bewundern gibt es die wohl größte, teuerste und vor allem die einzige TÜV-abgenommene Hundehütte Münsters (VW-Passat). Hunter heißt der lebenswerte Mieter, Marlies gab dem Golden-Retriever-Welpen vor zehn (sagt Ralph) oder elf (meint Marlies) Jahren den Namen, und kein Mensch ahnt heute noch, daß Marlies einst Angst vor Hunden hatte und ihretwegen gar die Straßenseite wechselte.

Kaum vorstellbar ist, daß Marlies einmal so richtig sauer ist und ihrem Unmut laut-hals freien Lauf läßt. Was aber nicht heißt, daß sie sich nicht durchsetzen könnte. Ihre Erwartungen an andere kann sie sich auch leisten, da sie selbst mit Organisationstalent und Kraft so viel bewältigt.

Dabei versteht sie es aber nach Herzenslust und mit sichtbarer Freude zu genießen. Zum Beispiel Süßigkeiten. Es soll vorkommen, daß sie sich beim Einkauf etwas Süßes holt und noch bevor sie zu Hause ankommt, schon alles vernascht hat. Auch "Betthüpfer!" sollen bei ihr sehr beliebt sein. Gelegenheiten, mit Freunden zusammensitzen, zu tanzen, zu lachen, läßt sie ungern aus.

Marlies hat wirklich mehr als eine Zeile verdient. Ist ja wohl klar, daß ich mich jetzt schon auf 1998 freue, mit ihr nach New York zum Marathon zu jetten!

Anne Holtkötter



Party-Service Kalte Büfetts

Ch. Schwarzer

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

Kappenberger Damm 42
48151 Münster

Könemannstr. 11
48161 Münster-Roxel

Ruf: 0251 / 797879

Ruf: 02534 / 1874

Werten Sie Ihren
Personalcomputer auf:
MS/DOS © Programme
für IBM und
kompatible

Private Line
Software

KHK
Software



Programme von A-Z

Privat - Beruf - Hobby - Sport - Organisation - Kaufmännisch

Ablage/Kartei	Etikettendruck	KFZ-Kostenverwal
Abrechnung priv.KV	Fahrschultrainer	Kreuzworträts
Adressverwalter	Fahrtenbuch	Lastschrift
em	Aktiendepotverwaltung	Faktura
Layout		
them	Astrologie	Fehlersuche
Lei		
nuestar	Betriebsplaner	Geburtstagskalender
Mietkosten	Bewerbungen	Girokontenführung
gliederverwaltung	Biorhythmus	Grammatiktrainer
Netzplan	Briefmarken	Haushaltsbuch
Plakatschrift	Business Graphics	Inventur
Postausgang	Dateianalyse	Kalorie
k	Schallplattenverwalt.	Datenspeicher
Kas		
plan	Spesen	Datentransfer
Videoverw.	Telefonregister	Dia- und Filmverwalu
Vokabeltraining	Terminkalender	DOS für Anfänger
Werbungskosten	Textverarbeitung	Einnahme-Übe

Jedes Programm kostet nur DM 98,00 incl. MwSt.
Horst Helmerich Rote Erde 35 48163 Münster 0251/975030

Die Jugendlichen überzeugten beim Münster-City-Lauf

Tolle Atmosphäre zeichnete auch den 9. Brück-Lauf aus. Die vielen Zuschauer vor allem am Prinzipalmarkt motivierten die Läufer bei jeder Runde neu, so daß nur noch gute Ergebnisse herauspringen konnten. Weitere Motivation lieferten die Zurufe aus dem Café Extrablatt. Hier schienen sich viele Laufsportfreunde angesammelt zu haben. Gerade vor dem Endspurt waren sie eine super Hilfe und gaben den "final kick". Vorzeigbar waren dann auch die Ergebnisse: Einen ersten, zwei zweite, einen dritten und einen vierten Platz erzielte die Jugend der LSF. Am Lauf 1 über 1860 m nahm Christian Vogel (Schüler A, 14 und 15 Jahre) teil und gewann seine Altersklasse in 5:53 Minuten (ein Schnitt von knapp unter 3:20/km!). Hannah Holtkötter belegte den vierten Platz bei den Schülerinnen D (7 und 8 Jahre). Tobias Korber (Sch. A) und David Rickert (männl. Jugend B, 16 und 17 Jahre) gingen in Lauf 2 über 5 km an den Start. Nach 18:18 Minuten kam David und nach 19:44 Tobias über die Ziellinie. Das bedeutete für beide den zweiten Platz und eine neue persönliche Bestleistung. In Lauf 4 stellte sich Philipp Lerch über 10 km der Konkurrenz. Er erlief sich den dritten Platz in der männlichen Jugend B in einer Zeit von 44:34 Minuten, und das trotz Magenschmerzen. Für alle war dieser Lauf wegen der Schönheit der Laufstrecke und der zahlreichen Zuschauer etwas Besonderes.

David Rickert

"Als ich das erste Mal mit ihm joggte, sagte ich: Es ist o.k., wenn Sie nicht schwitzen, aber ich habe es gerne, wenn Sie atmen."

Bill Clinton

vor einem Morgenlauf mit den keniatischen Marathon-Läufer Cosmas Ndeti

Münsters-City-Lauf (24.06.)

1860 m Schüler			
Vogel	Christian	5:53	(1. SchA)
Holtkötter	Hannah	9:57	(4. SchD)
5 km			
Rickert	David	18:18	(2. MJB)
Korber	Tobias	19:44	(3. SchA)
Humpohl	Karin	27:22	(13. WHK)
August	Birgit	30:00	(11. W30)
Sohn	Maria	30:01	(3. W40)
10 km			
Roth	Egon	34:49	(3. M35)
Kunz	Wolfgang	36:29	(1. M50)
Runde	Thomas	36:42	(1. M55)
Holtkötter	Michael	36:48	(9. M35)
Kanne	Martin	37:10	(23. MHK)
Müller	Eckhard	38:39	(12. M30)
Schäfer	Gottfried	39:29	(5. M55)
Weßling	Maria	39:34	(1. WHK)
Fikus	Ewald	39:35	(15. M30)
Volbracht	Andreas	39:43	(17. M30)
Eckenbach	Ute	39:43	(2. WHK)
Chrzanowski	Stefan	39:56	(43. MHK)
Ziegler	Brigitte	40:02	(1. W45)
Buchheister	Kai	40:02	(19. M35)
Nergenu	Andreas	40:03	(18. M40)
Sohn	Lothar	40:41	(20. M40)
Budde	Ulrich	40:49	(21. M40)
Braun	Martin	40:53	(29. M35)
Tillmann	Winfried	41:43	(24. M40)
Bärhold	Detlef	41:58	(36. M35)
Kökelsum	Berthold	42:03	(29. M30)
Holtkötter	Anne	42:27	(2. W35)
Hillebrand	Josef	42:40	(19. M45)
Lerch	Phillipp	44:34	(3. MJB)
Möllers	Martin	45:07	(43. M30)
Okoro	Dagmar	47:20	(2. W30)
Janutta	Jürgen	50:02	(38. M45)
Hagemann	Beate	53:16	(8. W30)



STARTKATALOG

September		
02.09.95	Rheine-Elte	100 km-Straßenlauf mit Westd. / Westf. Meisterschaften und 10 x 10 km - Staffellauf
03.09.95	Hamm-Rhynern	Volkslauf "Rund um Rhynern" 5 km / 10 km / Bambini 400 m Kinderlauf 1000 m
10.09.95	Bertlich	Straßenlauf 5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / 25 km / Halbmarathon / Marathon / 5 x 10 km-Staffel
13.09.95	Münster	Volkslauf "Rund um das Schloß" 5 km / 10 km
16.09.95	Dülmen	Straßenlauf Halbmarathon und 10 km (Münsterland-Meisterschaften)
16.09.95	Oelde-Stromberg	Burggrafen Volkslauf 5 km / 10 km / Halbmarathon
16.09.95	Steinfurt	Altstadt-Abendlauf 5 km / 10 km / Bambini 700 m / Schüler/innen 1000 m / 2000 m
17.09.95	Duisburg	Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg
23.09.95	Warendorf	Emsseevolkslauf 4 km / 10 km / 20 km
24.09.95	Berlin	Berlin-Marathon
24.09.95	Lippstadt	10 km / Halbmarathon / Schüler/innen 1 km / 2 km
30.09.95	Saerbeck	Saerbecker Kirmeslauf 5 km / 10 km / Bambini 400 m / Schüler/innen 2 km
Oktober		
03.10.95	Detmold	Stadtlauf 10 km / Bambini 900 m
03.10.95	Beelen	Volkslauf 6 km / 11 km
14.10.94	Halterm-Sythen	Straßenlauf 5 km / 10 km
20.10.95	Sythen	STUNDENLAUF nur für Hobbyläufer, die nicht im Besitz eines DLV-Startpasses sind (reine Breitensportveranstaltung)
21.10.95	Ahlen	Ahler Staffellauf: Schüler/innen 5 x 2 km Männer / Frauen / Mixed 3 x 4 km
22.10.95	Essen	Int. Marathonlauf "Rund um den Baldeneysee"
28.10.95	Nordwalde	Allerheiligenlauf 5 km / 10 km / SchülerInnen 1,1 km / 2,2 km
28.10.95	Hamm	Allerheiligenlauf 5 km / 10 km
November		
04.11.95	Halterm-Sythen	Staffellauf "Rund um Prickings Hof" : 4 x 2,5 km für Schüler- / Jugend- / Hobbymannschaften-NEU Halbmarathonstaffel (4 x 5274,38 m) für Männer- / Frauen- / Mixed- / Seniorenmannschaften
05.11.95	Unna-Lünern	"Rund um Lünern" 5 km / 7,5 km / 15 km / Halbmarathon
11.11.95	Lembeck	Lembecker Marathonstaffel (4 x 10540,74 m) für Männer- / Frauen- / Mixedmannschaften
11.11.95	Ascheberg	Westerwinkel-Waldlauf 5 km / 10 km / Schüler/innen 1,3 km und 1,6 km
11.11.95	Werl	Straßenlauf 5 km / 10 km
12.11.95	Verl	10-km-Straßenlauf und Halbmarathon
18.11.95	Bergkamen-Oberaden	10 km Straßenlauf
Dezember		
03.12.95	Herten-Bertlich	Straßenlauf über 5 km - 7,5 km - 10 km - 15 km - 25 km - Halbmarathon - Marathon - 5 x 10 km-Staffel



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

Roruper Staffellauf

Ganz kurzfristig wurde ich für den 20. Mai als Schlußläuferin in die Mixedstaffel mit eingeplant.

Dieser Tag bleibt mir in ganz besonderer Erinnerung.

Andreas, unser Startläufer, hatte eine Superzeit vorgelegt. Als zweite unserer Mannschaft wurde Renate auf die 5-km-Strecke geschickt. Mit Michael als Dritten, war das eine starke Truppe. Hoffentlich vermassel ich nicht alles, waren so meine Gedanken.

Ich hatte mich gute 20 Minuten warmgelaufen und nach 3-4 Steigerungsläufen war ich startbereit. Renate, wie immer völlig aufgeregt, wünschte mir alles Gute - toi, toi, toi - drückte ihre Daumen, drückte mich, gab mir einen Klaps und schickte mich in den Startbereich. Da kam Michael, klatschte in meine Hand und auf ging's.

Dies sollte mein erster 5er werden. Anfangs bloß nicht zu schnell, dann sitzt zum Schluß nichts mehr drin. Ein Blick auf die Uhr zeigte mir ein flottes Tempo an. Na ja, dachte ich, sind doch auch nur 5 Kilometer. Wenn ich bis zum Schluß das

Tempo konstant halten möchte, dann muß ich halt die Zähne zusammenbeißen.

Landschaftlich war die Strecke sehr schön, etwas wellig, aber es ging. Etwas Abwechslung bot sich an einem Bauernhof, auf dem ein Motorradtreffen stattfand. Hier bestaunte man sich gegenseitig, die Läufer die chromblitzenden Motorräder und die Motorradfreaks, die Läufer. Kurz danach sah ich auch schön den Wendepunkt. Gott sei Dank, die Hälfte war überstanden.

Nun sollte der Lauf für mich unterhaltsamer werden:

Hermann Koke, aus der Männerstaffel, kam mir entgegen. "Gut, Marlies!" rief er mir zu. Danach kam Brigitte, die für die Damenmannschaft unterwegs war. "Schön, Marlies!" war ihr aufmunterndes Lob. Beflügelt verschärfte ich das Tempo. Kurze Zeit später hörte ich Schritte hinter mir. Ich wußte, das konnte nur Hermann sein, der mich eingeholt hatte. "Komm Marlies, es ist nicht mehr weit!" Von wegen, nicht mehr weit, für mich schon.

Nach ca. 3,8 km sah ich Anne am Wegesrand auf und ab trippeln. Oh, sie will mich sicher ziehen. Ob ich das wohl haben kann, ich weiß nicht?! "Du brauchst gar nichts sagen, lauf wie Du kannst", sagte sie und das war auch gut so. Wir zogen das Tempo nochmals ein wenig an. Mein Atem ging schwerer, aber noch gleichmäßig. An der nächsten Ecke stand mein Vater. Von weitem sah ich schon sein Grinsen von einem Ohr zum anderen, und auf seine Uhr tippend, gab er aufgeregt geheime Zeichen zur nächste Ecke. Anne rief ihm zu: "Horst, ist Dein Kind nicht gut?" "Ja, das wird 'ne super Zeit".

Wir bogen um die Kurve, und da standen Ralph, Hunter und ? (ich glaub es war Ute). Hunter jedenfalls wedelte 'freu, freu, freu', als er Frauchen sah und die anderen beiden feuerten, ja schrien mich an, alles zu geben. Der Sportplatz war erreicht, und Anne übergab mich an Michael, der mit Jürgen Sieme am Tor wartete. Danke Anne, für Deine Begleitung, es hat gut getan.

Irgend jemand rief: "Lauf, es sind nur noch 200 Meter!" Das glaub' ich nicht, dachte ich. Das ist viel weiter, eine ganze Platzrunde und die hier durch Gras mit Kuhlen.

Micha lief auf dem Innenplatz auf meiner Höhe und versuchte mich noch für die letzten Meter zu motivieren. Ich kratzte die letzte Kurve zur Zielgeraden und da hörte ich meinen und den Vereinsnamen laut über die Lautsprecher.

Ich hab's geschafft, welch' eine Erlösung. Mein Gott, was hab ich gekämpft und es hat sich gelohnt. Ich wurde umarmt und gedrückt. Wir hatten gewonnen. Puh, das war ein tolles Erlebnis, eine tolle Kameradschaft. Ich war's zwar nicht, aber ich fühlte mich wie der Held des Tages.

Marlies Sprenger

Roruper-Staffellauf

4 x 5000 m

Männermannschaft

Huesker	Bernd	1:18:13(7.)
Sieme	Jürgen	18:50
Kökelsum	Berthold	20:36
Koke	Hermann	19:43
		19:04

Mixedstaffel

Nergenu	Andreas	1:18:51(1.)
Müller	Renate	18:35
Holtkötter	Michael	20:20
Sprenger	Marlies	18:08
		21:48

Damenmannschaft

Weßling	Maria	1:19:25(1.)
Lutz	Ruth	19:08
Holtkötter	Anne	20:16
Ziegler	Brigitte	20:22
		19:39

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

» Zeit spielt für mich keine Rolle, wenn es um Ihre Beratung

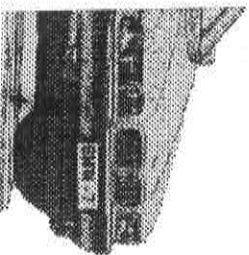
geht. Denn Ihre persönliche Vorsorge ist ein viel zu wichtiges Thema, um hier Entscheidungen übers Knie zu brechen. Unerheblich, über welche Themen Sie sich auch informieren möchten: Die Allianz ist mit Sicherheit die richtige Adresse.«

»Sprechen wir doch einmal in aller Ruhe über Ihr Sicherheits- und Vorsorgekonzept.«



Helmut Ossenbeck
 Hauptvertretung der Allianz Versicherungs-AG
 Von-Esmarch-Straße 28
 48149 Münster
 Telefon: (02 51) 8 27 96

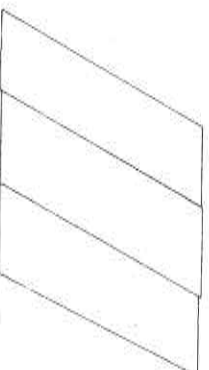
hoffentlich **Allianz** versichert



Autohaus RUMPF

1.20 Jahre BMW Erfahrung

gen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen
bwicklung von
rfallschäden
rosserarbeiten
ickiererei



• Abendienst im Auftrag des ADAC



02502/9402-0

Telefax:
02502/8457

48301 Nottuln / Appelhülsener Str. 16