

# LSF



Heft 21 November 1995

6. Jahrgang

## Countdown zum Hunderter

In meiner Kolumne im letzten Heft war ich bei meiner Berichterstattung über die Aktivitäten der Ultralangstreckenläufer in unserem Verein bis zum Juni dieses Jahres gekommen. In dieser Ausgabe schreibe ich über die drei weiteren Monate, die unsere Saisonhöhepunkte enthalten.

### Juli

Als ob es die extreme Hochsommerhitze und die grenzwertüberschreitende Konzentration des Reizgases Ozon nicht gäbe, spulten wir unser Ausdauer-Aufbautraining weiter ab und wagten uns sogar an besonders schwere Laufherausforderungen.

Da war zunächst am Samstag, dem 8. Juli, der **10. Händlerlauf** innerhalb der Sauerland-Serie über 44,5 km von Schmallebenberg über Fleckenberg, Jagdhaus bis zum Rheinweserturm und zurück. Es handelte sich um einen reinen Berglauf, der den Teilnehmern besonders wegen der ungünstigen Startzeit um 15.30 Uhr bei sehr hoher Temperatur und Luftfeuchtigkeit alles abverlangte. Leider mußte ich miterleben, wie zwei Läufer ernsthaft kollabierten, weil sie sich eindeutig überfordert hatten. Ich (3:21:40 h) hatte die längste Strecke gewählt. Das neue LSF-Mitglied Lutz Ernst lief über die 26,2 km lange Strecke 2:27:22 h.

Am nächsten Wochenende hatten sich Hildegard und Hartwig Kerkhoff, Manfred Kiewitt, Dieter Wagner und ich die vierte Etappe des neuen **Friedewegs**, diesmal von Haus Vortlage bis Hasbergen, hin und zurück ca. 35 km, vorgenommen. Aber es war nicht unser Tag: Jedem seinen Friedensweg. Wenn wir uns wenigstens nur einmal verlaufen hätten... Wenn wir so weitermachen, kennen wir 1998 nicht nur die alte und die neue Strecke, sondern jeden Weg zwischen Münster und Osnabrück. Das Schild "RTF", das uns immer wieder begegnete und auf eine "Radtouristikfahrt" hinwies, deuteten wir letztlich als "Ratlose Truppe Friedensläufer".

Fast schon eine Pflichtübung ist mittlerweile die zweimal jährlich stattfindende **Georgsmarienhütter Null**. Allerdings konnten diesmal bei der 16. am Sonntag, dem 23. Juli, nur Hildegard, Martin Braun und ich teilnehmen. Während mir für meine fünfmalige Teilnahme das Diplom eines "Berg- und Talführers" verliehen und ein zugehöriges

Leuchthemdchen mit dem Aufdruck "Peter III" übergestreift wurde, erwartet diese Zeremonie Hildegard erst am 9. Dezember bei der 17. Hoffentlich verpflichtet mich die neue Kleiderordnung nicht zu den damit verbundenen Aufgaben eines "Fährtenhundes", denn Rotraut fragt mich jetzt schon nach jeder Null: "Na, wie lang waren diesmal wieder Deine 50?"

Der "dickste Hammer", den man sich aber überhaupt vorstellen kann, erwartete uns aber erst am Samstag, dem 29. Juli, in Davos. Der **Swiss Alpine Marathon** über eine Länge von 67 km und einem Höhenunterschied von +/- 2.300 m ist ein Erlebnislauf allererster Güte und ein unvergleichliches Abenteuer in der einzigartigen Landschaft Graubündens, der Urlaubsecke der Schweiz. Der Höhepunkt nach exakt 50 km ist der hochalpine Sertigpass mit 2.740 m Höhe oberhalb der Schneegrenze. Bei diesmal idealen Bedingungen starteten 1.525 Teilnehmer, von denen nur ca. 10 % innerhalb der Sollzeit von 12 Stunden aufgaben, was für den guten Trainingszustand der Melder spricht. Beim Jubiläumslauf - es war der 10., und Martin Braun hat sie alle mitgemacht (!) - nahmen vom LSF in der Reihenfolge ihres Einlaufs folgende Läufer teil: Ich (7:53:57 h), Martin (8:45:49 h), Hermann Löchte (9:38:00 h).

Die bewährte Faustregel der Ultras: "Rennsteig plus 2 1/2 Stunden" hatte sich bei mir bewährt, denn ich war bei der selben Streckenlänge 5:29 h gelaufen.

### August

Wie schon im letzten Bericht angedeutet, sollten der absolute Saisonhöhepunkt die **World Challenge 100 km**, die inoffiziellen Weltmeisterschaften - bei Strecken oberhalb olympischer Disziplinen gibt es keine offiziellen - in **Winschoten**, der "Rose in der regio", in den Niederlanden werden. Daher machten wir in diesem Monat gar keine Wettkämpfe, sondern steigerten mit 30 - 35 - 40 - 45 - 50 km Ausdauerläufen gezielt unseren Aufbau, wobei ich in 3 Wochen auf je 180 km kam. Das Training in Vorbereitung auf einen Hunderter unterscheidet sich nur unwesentlich vom Training eines Marathonläufers. Es sollten nur mehr Kilometer in der Woche zurückgelegt werden - die dafür aber langsamer.

Die Schlagzeilen gehörten im August zurecht Renate, die mit ihren tollen 3:09:42 h bei den Senioren-Weltmeisterschaften in Buffalo/USA eine Vize-Weltmeisterin wurde - ein Titel, den ich ihr zwar gönnte, den ich aber auch gerne gehabt hätte.

### September

Der Tag der Wahrheit, nämlich Samstag, der 16. September, rückte immer näher, und der genau geplante und getimte Countdown lief. Von den anfangs mehr oder minder Interessierten waren nur noch Hildegard Kerkhoff, die das Wagnis 100 km als erste Frau Münsters eingehen wollte, ihr Mann Hartwig, der einmal mehr für "Avid Flyer" starten wollte und ich übriggeblieben. Zu unserem eingespielten "Team 100" gehörten außerdem noch Christel Herbert und Manfred Kiewitt, die uns bei den Trainingsläufen und bei der Veranstaltung rührend betreuten und uns stets den nötigen Rückhalt gaben.

Da wir kaum etwas dem Zufall überlassen wollten, wurden bei einer Pellkartoffel-Aufladung mit Laufvideostudium alle Vorbereitungs-, Tempo-, Verpflegungs-, Kleidungs- und sonstigen Fragen geklärt und maßstabs-

gerecht geplant. In der letzten Woche wurde noch einmal im Roxeler Stadion eine Stunde lang das avisierte Wettkampftempo geübt. Entsprechend dem groben Richtwert "Marathonbestzeit mal drei" hatte sich Hildegard eine Zeit um 10:30 Stunden vorgenommen, lief also ca. 6:20 min/km. Hartwig wollte um 9:30 Stdn laufen, daher drehte er seine Runden im 5:40 min/Km-Schnitt, und ich wagte mich nach 3jähriger Pause auf dieser Distanz bei meinem neunten Hunderter noch einmal an die 8-Stunden-Grenze heran und übte den 4:48 min/km-Schritt - die Zeit, als ich den noch immer gültigen Kreisrekord von 7:15:03 h aufgestellt habe, liegt ohnehin schon lange zurück.

Der Erfolg gab uns recht und belohnte alle unsere Mühen und Entbehrungen über fast ein Jahr Vorbereitung. Hätten Hartwig nicht bei 70 km wieder auftretende Verletzungen am Bein zur Aufgabe gezwungen, wäre auch er mit seinem Leistungsziel durchgekommen.

So blieb es vor allem Hildegard zu Recht vorbehalten, unsere Anerkennung und Hochachtung für diese tolle Leistung zu bekommen, was in wirkungsvoller Weise der LSF-Empfang bei unserer Rückkehr in Albachten dokumentierte. Horst, Hildegard und Herbert



Hildegard beim "Wiederauftanken"



Dieses Tortenoriginal durften die drei Ultras bei ihrem Empfang anschneiden.

Durynek, die uns neben Christel und Manfred in Winschoten unterstützt haben, werden bestätigen, wie bravourös sie die Premiere durchgestanden hat. Ihren 9. Platz in ihrer Altersklasse in 10:47:31 Stunden hat sie sich mit viel Trainingsfleiß, gesundem Ehrgeiz, Durchstehvermögen und der richtigen Einstellung selbst erarbeitet. Sie war eine gelehrige Schülerin, auf deren Erfolg ich natürlich auch ein bißchen stolz bin, denn es könnte ja der Beginn einer Ultralaufkarriere werden... Hat sie da nicht in ihrem Zeitungs-Interview gesagt: ... "es soll nicht bei einem einmaligen Ausflug auf diese gewaltige Distanz von 100 km bleiben"... (Hat da einer was von Biel gesagt?).  
Und was mich selber angeht: Jetzt habe ich mit meinen 7:54:09 Stunden plötzlich auch so einen schönen Titel wie unsere Renate.

Peter Samulski

GRRRRR!!!  
**tut**  
NICHTS!

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

**PAPIERTIGER**

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

## 5 mal 10 in Rheine oder Ende gut, alles gut

Eigentlich hatte ich für das Wochenende eine Kanutour geplant, doch irgendwie war der Wunsch, wieder in einer Staffel zu laufen, größer. Durch Überstrapazierung des Telefons wurde die Kanutour eine Woche vorverlegt und die Lage bei den LSF-Damen sondiert. Brigitte hatte auch schon mit dieser Staffel geliebäugelt, Ruth und Marlies erklärten sich ebenfalls spontan zu einem Einsatz bereit. Anne mußte erst ihre Urlaubsplanung überdenken, hatte dann aber doch Zeit. Da Familie Holtkötter an diesem Tag nun doch noch nicht im Urlaub war, stellte Michael kurzerhand noch eine Männerstaffel auf die Beine.

Der 29. zeigte sich wie viele andere Tage in diesem Juli mit 30°C und Sonnenschein. Die Strecke bestand nur aus Kurven und zwei Anstiegen pro Runde und da jeder sechs Runden laufen mußte, bedeutete es 12 mal bergauf.

Anne übernahm in der ersten Runde souverän die Führung, was Wolf-Dieter Poschmann, der als Kommentator geladen war, zu der Bemerkung veranlaßte: "Man sieht, daß diese Frau nicht zum ersten Mal läuft." Poschmann sorgte auch dafür, daß Zuschauer und Aktive bei der "wilden Überrunderei" (eigener Ausspruch von Poschmann) den Überblick behielten. Er hatte auch großen Anteil daran, daß die Staffeln die Hauptattraktion waren und die anderen zahlreichen Veranstaltungen im Rahmen des Rheiner Stadtfestes nur eine Nebenrolle spielten.

Nach dem Lauf sagten Ruth und Anne zu mir, daß sie mich am Nachmittag verflucht hätten, weil sie sich tausend bessere Dinge vorstellen konnten als bei so einem Wetter zu laufen. Doch als wir dann aber unsere Anfangsführung bis zum Ende behaupten, unseren Vorsprung auf 17 Minuten ausbauen konnten und die ganze Atmosphäre so bombig war, waren wir uns schließlich einig, daß es doch eine gute Idee war zu starten.

Ute Eckenbach



## 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



Auf zur

LSF-

Weihnachtsfeier '95

am Freitag, 15. Dezember 1995 ab 19.30 Uhr

bei "Sontheimer", Dülmener Straße in Albachten  
(Direkte Busverbindung mit Linie 15 bis Albachten/Kirche,  
Parkplatz am Haus)

Beginn 20 Uhr mit festlichem Menü:  
Rouladen oder Putenbrust mit  
Gemüse oder Salat und Kartoffeln oder Kroketten  
Vanilleeis mit heißen Kirschen

Anschließendes Programm:  
Besuch vom Nikolaus, Ehrungen, Musik, Tanz, Überraschung für jeden u.a.

Persönliche Anmeldung bis zum 8. Dezember 1995 bei:  
Maria Feyerabend                      Ruth Lutz  
Maria Weßling                          Paul Gärtner

Die Kostenbeteiligung (incl. Menü) pro Person beträgt 17,50 DM.  
Bitte bei Anmeldung mitbringen.

## Eine Mixed-Staffel war auch dabei!

Der 10 x 10 km Staffellauf in  
Rheine-Elte am 2. September 1995

### "MIXED IST DOPPELT SCHÖN!"

Unter diesem Motto stand unser diesjähriger Staffellauf in Rheine-Elte. Schon auf der Wiese in Oelde-Lette, nach dem Münsterland-Staffellauf im Juni, hielt Josef Hillebrand Ausschau nach LäuferInnen für die Staffel in Rheine-Elte; hatte ihm doch die Münsterland-Staffel so gut gefallen, daß er für den von Maria Sohn geprägten Slogan eine Neuauflage (der Mixed-Staffel) wünschte. Es galt jeweils fünf LäuferInnen in einem Team zusammenzubringen; wie die folgenden Wochen noch zeigten, kein leichtes Unterfangen.

Während unserer regelmäßigen Trainingsläufe rund um den Aasee informierte mich Josef ausführlich über den jeweiligen Stand seiner Bemühungen. Wie ein Ohrwurm setzte sich der Satz bei mir fest: "Ich muß heute abend unbedingt noch ... anrufen!" Ich bin sicher, hätte Josef ein Handy gehabt, hätte er auch beim Anstieg am Berg angerufen. Schließlich hatten seine Telefonate Erfolg. Eine Woche vor dem Lauf stand die Staffel - so dachten wir wenigstens.

Doch dann kam dieses Sonntagsfrühstück fünf Tage vor dem Lauf. Josef wäre zunächst vor Schreck fast das Brötchen im Halse stecken geblieben. Requirierte doch eine hier nicht näher benannte LSF-lerin keck unsere schnelle Inge Wille für die, zugegeben, noch schnellere Damen-Staffel. Auch Thomas Rundle, genannt "der Irische Blitz", sollte nun für die Männer-Staffel laufen. Doch Josef wäre nicht Josef, hätte ihn diese Aktion umgehauen. Nach einer Schrecksekunde entwickelte er ungeahnte diplomatische Fähigkeiten und erzielte folgenden Kompromiß: Ute Eckenbach läuft sowohl in der Damen- als auch in der Mixed-Staffel. Thomas Rundle läuft in der Männer- und in der Mixed-Staffel.

Wer Ute und Thomas kennt, weiß, daß sie eine solche Doppelbelastung locker wegstecken. Dennoch möchte ich beiden recht herzlich für ihren vorbildlichen Einsatz in unserer Staffel danken. Sie erzielten, wieder einmal, herausragende Leistungen.

Unsere Staffel lief also in folgender Besetzung: Ute Eckenbach, Maria Feyerabend, Silvia Glaser-Plock, Barbara Lerch, Gertrud Unländer, Kai Buchheister, Josef Hillebrand, Thomas Rundle, Lothar Sohn, Detlef Bärhold. Ich glaube diese Staffel hat uns allen viel Spaß gemacht, zumal Petrus ein Einsehen hatte. Erst als wir nach knapp 7,5 Stunden mit unserem Schlußläufer Thomas das Ziel-Zelt zum 10. Mal passierten, öffnete er die Schleusen.

Übrigens geht das Gerücht, daß wir nur deshalb so schnell waren, weil wir durch Jutta Tüllmanns Kaffee- und Kuchenbuffet "gedopt" waren und nichts Eiligeres nach den zehn Kilometern zu tun hatten, als dorthin zurückzukehren. Wer Juttas Verpflegungsstationen kennt, weiß, daß dieses Gerücht der Wahrheit verdächtig nahe kommt. Liebe Jutta, recht herzlichen Dank für Deine kulinarische Unterstützung, die Du uns nicht zum erstenmal beschert hast.

Und was sagte Josef nach dem Lauf?  
"Ich muß heute abend unbedingt noch ... anrufen!"

Detlef Bärhold

Insgesamt nahmen 64 Staffeln beim 10x10 km-Lauf in Rheine Elte teil:  
41 Männer / 7 Frauen / 1 Schüler / 14 Mixed

Hier die weiteren Ergebnisse der LSF-Staffeln:

Einen besonderen Erfolg konnte die LSF-Frauen-Staffel mit Ute Eckenbach, Maria Weßling, Brigitte Ziegler, Renate Müller, Ruth Lutz, Anne Holtkötter, Dagmar Großmann-Hall, Claudia Klein, Marlies Sprenger und Inge Wille verbuchen: Mit der Zeit von 7:02:47 Std. stellten sie einen neuen Streckenrekord auf und belegten den 1. Platz bei den Frauen-Staffeln (19.Ges.). Mit dieser Zeit belegten sie derzeit den 3. Platz bei den Frauen in der deutschen Bestenliste und den 4. Platz (Frauen) in der Weltbestenliste!

Ebenso beachtlich war der Erfolg der 1. Männer-Mannschaft mit Egon Roth, Andreas Beßeling, Thomas Rundle, Martin Kanne, Eckhard Müller, Friedhelm Hirche, Michael Holtkötter, David Ricker, Hermann Koke, und Andreas Nergenu: Sie belegte den 3. Platz (3.M / 3.Ges.) in der Zeit von 6:21:51 Std.

Die 2. Männer-Mannschaft mit Bernd Huesker, Stefan Chrzanowski, Christoph Klein, Klaus Berlt, Lutz Ernst, Jürgen Kallerhoff, Dirk Fahrenhorst, Jürgen Sieme, Roy Hall und Michael Möllers konnte sich mit 7:01:35 Std. ebenfalls gut platzieren: 14.M / 16.Ges.

# 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

## Neuer "Vereinsrekord" im Stabhochsprung

### Ein Schlüpfergummi war Wegbereiter

Eigentlich fing der Stabhochsprung für mich ganz harmlos an - nämlich mit "Stabwandern" in der Weitsprungrube. Die umfangreiche Erklärung der trainingsmethodischen Notwendigkeit dieser Vorübung zum Stabhochsprung überspringe ich besser. Genau genommen liegt der Anfang auch nicht in der Weitsprungrube, sondern in meiner Kindheit. Schon damals bewunderte ich die Könige der Leichtathletik, wie die Zehnkämpfer auch genannt werden, und zum Zehnkampf gehört bekanntlich der Stabhochsprung. So ein König wollte ich einmal sein. Doch bis zur Umsetzung dieses Traumes vergingen fast 30 Jahre. Am 16. und 17. September fand in Ahlen ein Jedermann-Zehnkampf statt. Ich meldete mich in dem vollen Bewußtsein an, niemals zuvor 110 m Hürden gelaufen oder gar mit dem Stab hochgesprungen zu sein. Einen Diskus, eine Kugel und einen Speer hatte ich, wenn auch, was die Weite angeht, mit wenig Erfolg, schon mal in der Hand. Die Laufdisziplinen sowie Hoch- und Weitsprung waren mir wenigstens nicht ganz fremd.

Der erste Tag (100 m, Weitsprung, Kugel, Hoch, 400 m) konfrontierte mich also mit "bekanntem" Disziplinen - sozusagen zum Reinfinden in den Wettkampf. Der zweite Tag (110 m Hürden, Diskus, Stab Speer, 1500 m) begann für mich mit einem regelrechten Hochsprungwettkampf: Ich sprang über 10 Hürden und versuchte dazwischen schnell zu laufen. Nach 110 Metern war es glücklicherweise vorbei. Viel weiter wäre ich auch nicht mehr gekommen. Von elegantem Hürdensprinten, von einem geschmeidigen Überlaufen der Hürden, wie es in der Fachsprache heißt, war bei mir nichts zu sehen. Außerdem schielte ich mit einem Auge ständig zur Stabhochsprunganlage. Beim Diskuswurf stellte ich mich dann schon gedanklich auf den Stab ein, 1,50 m Anfangshöhe - lächerlich für Köhner, aber für jemanden, der nur schemenhaft theoretische Kenntnisse vom Stabhochsprung besitzt, naja. Ich kannte nur ein Ziel, du mußt da rüber. Von meiner Trainerausbildung wußte ich noch, daß "Stabwandern" eine gute Vorübung zur Gewöhnung sei. Außerdem machten dies einige andere Zehnkämpfer um mich herum auch. Nach

einigen Minuten schlug mir Kurt, ein Mittvierziger aus Lippstadt und die Ulknudel unserer Riege, der um meine Erfahrungswerte wußte, vor:

"Du, ich habe Schlüpfergummi in meiner Tasche, den hole ich jetzt und dann testen wir mal einen Meter in der Weitsprungrube über den gespannten Gummi." Ich hatte keine Chance zu widersprechen, denn Kurt war schon losgeflitzt und kehrte mit dem Gummi zurück. Ich kam mir ein bißchen doof vor, als er den Gummi zog und ich in der Grube mit dem Stab drüber sollte. Doch Kurt ließ nicht locker. Ich lief also an und übersprang den Gummi. Bei genauer Betrachtung ist dies kein Kunststück, aber es gab mir Mut, auch die nächste Steigerung, die Kurt vorschlug, anzugehen. Der Gummi wippte bei 1,50 m. Mit dem nötigen Selbstvertrauen des Im-Sprunges bewältigte ich auch diese Höhe. Der offizielle Teil konnte beginnen. Die Anfangshöhe war keine Schwierigkeit, und mit jeder Steigerung wuchs mein Selbstvertrauen. Nach übersprungenen 2,30 m war dann bei 2,40 m Schluß, leider. Aber ich fühlte mich fast wie ein 6m-Springer und sah mich schon die Laufschuhe an den Nagel hängen, aber irgendwo bin ich auch Realist. Übrigens, Kurt mußte erst bei 2,60 m passen.

Nach 9 Disziplinen folgte dann endlich der Startschuß zum abschließenden 1500m-Lauf. Obwohl ich schon einen kräftigen Muskelkater mit mir rumschleppte, freute ich mich auf die mir bis dahin vertrauteste Disziplin. Ich lief zwar keine persönliche Bestzeit, aber die Zeit reichte, um die von mir vorher als Ziel angestrebte 3000-Punktmarke zu überspringen. Beeindruckt hat mich an diesen Tagen die tolle Atmosphäre, die in den einzelnen Riegen herrschte. Jeder wurde von den anderen Mitstreitern angefeuert und mit Rat unterstützt. Sportliche Konkurrenz untereinander spielte keine Rolle. Jeder sah sich als Teil eines vereinsübergreifenden Teams und nicht als Einzelstarter.

Am 21. und 22. September 1996 werde ich wieder in Ahlen beim Jedermann-Zehnkampf dabei sein und mal sehen, vielleicht wackelt dann unser Vereinsrekord im Stabhochsprung. Ich werde mir vorsorglich schon mal Schlüpfergummi besorgen.

Michael Holtkötter

## 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!

## Mein Weg zum Marathon Berlin 1995

Eigentlich wollte ich ja ganz bescheiden anfangen mit dem Marathon. In der Nähe halt, etwa Steinfurt oder Essen hatte ich mir - auch aus Rücksicht auf die Familie - ausgedacht, aber es sollte Berlin werden. So mußte Michael gleich zwei Trainingspläne ausarbeiten, einen für die lahme Mutter (längere Strecken und öfter, dafür langsamer) und einen für das Töchterchen, das ja nicht so langsam sein wollte. Für Ilka war es schwer, das Training neben all den Verpflichtungen ohne (m)eine Begleitung aufzunehmen, aber sie hielt durch, bis eine Schleimbeutelentzündung und die anschließenden Ferien im Kleinwalsertal sie außer Gefecht setzten. Während Muttern sich bergauf und bergab quälte und immer noch hoffte, das Töchterchen nehme ihr Training wieder auf, eröffnete mir Ilka eines Tages, sie sei frustriert und wolle nicht mehr mitmachen. Na, wie schön, von Ilka verlassen und von Marietheres auf spätere 'gesündere' Zeiten vertröstet, meldete ich mich nach unserer Rückkehr bei den Rennschnecken. Ludwig: "Wie, Du hast noch keinen 30er? **Wir** machen am Sonntag unseren fünften und letzten!" Mein Anschlußplan für die Zeit nach den Ferien sah fürchterlich aus. Fast jeden Tag mußte ich laufen und mit Tempo (für mich **war es Tempo!**). Alois, der diese "exzessiven" sportlichen Betätigungen, die meinem Alter nicht entsprechen, verabscheut und ständig irgendwelche dem Laufen abgeneigten Artikelschreiber zitiert, bequemte sich immerhin, auf dem Rennrad neben mir spätabends - wenn die Hitze nicht mehr ganz so stark war - Strecke und Zeit im Kopf auszurechnen. Einen Rechner fürs Rad werde ich ihm schenken demnächst, denn er hat mich mehrere Male (da im Kopfrechnen schwach) fast zu Tode gehetzt - und ich dachte, *ich sei so schlecht gewesen!* So eine Gemeinheit. Dennoch, der Zwang, der von einem Begleitrad ausgeht - oder war es mein Wille, nicht klein beizugeben -, hat einen ausgezeichneten Trainingseffekt gehabt. Wenn er sich nur nicht so oft verrechnet hätte, dieser ...!

Auf dem einzigen 32er, den ich auf dem Plan hatte, die Rennschnecken bauten um die Zeit schon wieder ab, mußte es dann passieren: Gabis Knie rührte sich, Angelikas Achillessehne schmerzte, und die meine meckerte im

Hintergrund. Nach 23 km im "Schnecken"-Tempo mußte ich noch 10 alleine laufen, und bei km 28 war es aus. Die Achillessehne schmerzte so, daß ich zurück **gehen** mußte. Alois feixte, mein Orthopäde stellte wieder einmal lakonisch fest: Überlastung, am besten ruhigstellen. - Nach so viel Training - Startunterlagen und Quartier waren vorhanden - Ilkas Ausstieg und 14 Tage vor dem Lauf? Da hatte sogar mein Orthopäde Verständnis. Die Sehne wurde gepflegt, umspült, gehätschelt, geschont. Gelaufen bin ich die zwei Wochen vor dem Marathon nicht mehr. Aber dann, die Zweifel, hält sie, kannst Du überhaupt 42 km durchhalten nach dem Trainingsrückstand? Ich klammerte mich an die Worte Angelikas: Wer vier Wochen vor dem Marathon einen 30er gelaufen ist, der kann auch 42 km laufen". - Und so war es. Nach einer fast schlaflosen Nacht und mit einem Blutdruck in ungeahnter Höhe an jenem Morgen, begaben Ilka und ich uns zu Fuß zum Treffpunkt der Laufsportfreunde. An jenem Morgen hatte ich natürlich keine Brille auf der Nase und marschierte dann auch schnurstracks zu den Herren in die Toilette, die es aber gelassen zur Kenntnis nahmen. Umsorgt und abgelenkt von den "Schnecken", wurde ich zum Start geschoben und versuchte, dieses so gewaltige Ereignis für einen Neuling wie mich aufzunehmen. Die fliegenden Kleidungsstücke über den Köpfen der zappelnden Menge, die auf der Stelle kreisenden Hubschrauber, das meterweise Vorrücken bis zur Startlinie, das rhythmische Klatschen und Zählen der Teilnehmer, und endlich das befreiende Laufen. Begleitet von Petra auf dem Rennrad, Horst und Frau, Ilka, Gertrud mit Dieter, Angelikas Mutter (die immer dabei ist), Anne (mit Laufsachen unter den Jeans) - sie konnte es sich nicht verkneifen, die letzten 18 km noch mitzurennen, ließen wir das Wetter, die Zuschauer und Berlin auf uns einwirken. Ganz langsam, wie Ludwig mir noch fürsorglich geraten hatte.

So beeindruckend, wie etliche ihn schon vor mir beschrieben haben, war der Lauf dann auch. Ein Volksfest entlang der gesamten Strecke. Am Wilden Eber, ich muß wohl **sehr** kaputt ausgesehen haben, blickte mir einer ins Gesicht mit den Worten: "Poh, wie alt ist

die denn!" Ich war zwar ganz schön erledigt, mußte wegen meines streikenden Knochengestells (Kniee, nicht Achillessehne!) an die Alleebäume gestützt Dehnungsübungen machen, aber *am Ende war ich nun doch noch nicht!* Das Ziel tauchte so plötzlich vor mir auf, daß ich völlig überrascht war, hatte ich doch noch mit einer weiteren Kurve um die Gedächtniskirche herum gerechnet! Mit Plastikumhang gegen Unterkühlung und duftender Rose (nur für die Damen!) schlich ich, noch reichlich verdattert, zu den zahlreichen "Marathon-Krüppeln", die geduldig auf eine Massage warteten. (Die Streichelmassage hat sich gelohnt.)

Der Weg zum Marathon war hart und mein Erfolg auch nicht nur mein Verdienst (Ilka und Michael, Marietheres und sogar Alois, und nicht zuletzt den Rennschnecken habe ich dabei viel zu verdanken), aber es ist im Nachhinein auch ungemein genüßlich, einmal nicht jeden Tag laufen zu müssen. Die Sehne mit stinkender Salbe (Ichthyol) beschmiert, umwickelt, Füße hoch, Ilkas Rosenstrauß vor mir, genieße ich die regnerischen und dunklen Abende im Augenblick und denke: Du brauchst heute abend nicht zu laufen, das müssen nur die anderen.

*Helga Landfried-Teodoruk*

**24.09.95 Berlin-Marathon\***

Maries Sprenger 3:28:30  
Ralph Srenger 3:33:04

\* Vom Berlin-Marathon lagen der Redaktion leider keine weiteren Ergebnisse vor.



# STARTKATALOG

Dezember		
2.12.95	Dülmen	Nikolauslauf 2,5 km / 5 km / 10 km
3.12.95	Herten-Bertlich	5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / 15 km / 25 km / Halbmarathon / Marathon / Marathon-Staffel
9.12.95	Steinfurt	Nikolauslauf 10 km
10.12.95	Hamm	Nikolauslauf 5 km / 10 km
31.12.95	Münster	Silvesterlauf am Aasee 5 km / 10 km
Januar		
6.01.96	Vreden	Neujahrslauf 7,5 km Frauen, m/w Jgd. A / B 15 km Männer
14.01.96	Havixbeck	Offene Kreis-Cross/Waldlaufmeisterschaften des Kreises Münster/Warendorf
20.01.96	Oelde	Oelder Cross-/Waldlauf
27.01.96	Hamm	1. Lauf der Hammer Serie - 10 km -
Februar		
10.02.96	Hamm	2. Lauf der Hammer Serie - 15 km -
18.02.96	Herten-Bertlich	Straßenlauf über 5 km - 7,5 km - 10 km - 15 km - 25 km - Halbmarathon - Marathon - 5 x 10 km-Staffel
24.02.96	Hamm	3. Lauf der Hammer Serie - Halbmarathon -
März		
03.03.96	Vreden	Volkslauf 10 km / Halbmarathon / Wandern 10 km
10.03.96	Münster - NEU	1. LSF-Straßenlauf: 3 km M/W 5-9, 5 km M/W 9-15; 7,5 km ab M/W 10 alle Klassen; 10 km; 15 km; Halbmarathon - Ausschreibung beachten! -
16.03.96	Steinfurt	Steinfurter Marathonlauf

## Leichtathletik-Senioren-Weltmeisterschaft in Buffalo, USA - ein Erlebnis besonderer Art !

Wenn ich nach meinen Eindrücken von der WM gefragt werde, muß ich sagen: Es war ein großartiges Erlebnis, bei einer Veranstaltung dieser Größenordnung „live“ dabei zu sein, und zwar sowohl als Zuschauerin wie auch als aktive Athletin. Die tolle Stimmung begeisterte mich. Hier wurde nicht etwa verbissen gekämpft, sondern ich spürte eine fröhliche Atmosphäre, die von einer großen Begeisterungsfähigkeit der Athleten geprägt war. An der DLV-Kollektion erkannte ich die Sportler aus Deutschland und sah natürlich auch einige bekannte Gesichter, unter anderem unseren Helmut Winter!

10 Tage dauerte diese Leichtathletik-WM, 30 Wettbewerbe in den verschiedenen Lauf-, Sprung- und Wurfdiziplinen wurden in dieser Zeit ausgetragen, eine Veranstaltung also, die durchaus mit der in Göteborg vergleichbar ist. Nur waren hier die Teilnehmer ausschließlich Athleten und Athletinnen der Seniorenklassen, was heißen will: Frauen ab W 35 und Männer ab M 40 - dann aber aufwärts bis M/W 95. Daraus erklärt sich auch die recht große Zahl der Teilnehmer mit ca. 6000 Aktiven, wobei das DLV-Team mit weit über 500 Athleten nach den Amerikanern die zweitgrößte und mit insgesamt 286 errungenen Medaillen auch äußerst erfolgreiche Teilnehmergruppe stellte. Natürlich waren die hohen Altersklassen nicht sehr zahlreich und auch nicht in allen Wettbewerben vertreten. Dennoch war ich beeindruckt, welche erstaunlichen Leistungen viele ältere Athleten und Athletinnen noch erbringen.

Oft habe ich in den Tagen vor meinem eigenen Lauf auf das Treppchen mit der Kennzeichnung M/W45 geschickt und die Frauen beneidet, die hier oben standen und die begehrte Medaille um den Hals gehängt bekamen, aber selbst hier zu stehen, das wagte ich mir nicht auszumalen! Der Marathonlauf fand erst am letzten Tag der Meisterschaft statt, was für mich Vor- und Nachteile hatte. Zum einen wurde meine Nervosität von Tag zu Tag größer (zum Glück war meine Tochter sehr geduldig und verständnisvoll), zum anderen hatte ich so mehr Zeit, um die Zeit- und

Klimaumstellung zu verkraften und Gelegenheit, mich beim Training unter diesen Bedingungen auf den Wettkampf einzustellen.

Am 23. Juli - genau an meinem Geburtstag - gingen dann ca. 800 Teilnehmer, darunter knapp 150 Frauen, an den Start, der wegen der extremen Temperaturen auf 6 Uhr morgens angesetzt war. Der Organisator hatte eine schnelle, flache und landschaftlich sehr schöne Strecke ausgesucht, das Ziel befand sich im Niagara-National-Park bei den Niagarafällen, und die Organisation war perfekt.

Der DLV hatte mich für die Teamwertung zusammen mit drei weiteren Läuferinnen, u.a. mit Elisabeth Gebauer von der LG Eichsfeld für die Mannschaft W40 nominiert. Elisabeths Mann spielte in Buffalo wohl eine ähnliche Rolle wie bei uns Michael Holtkötter: Schon 3 Tage vor dem Rennen hatte er auf einem Zettel Namen und Bestzeiten notiert, mögliche Siegchancen errechnet und uns versichert, eine Medaille sei durchaus „drin“.

So hoffte ich schon während des Rennens auf Edelmetall. Lange Zeit lief ich Seite an Seite mit Elisabeth, meiner Teamkareradin in der W40, und wir wußten, daß wir gut im Rennen lagen. An der Strecke gab es viele Zuschauer, die den Läufern und Läuferinnen ihre Position im Feld zuriefen. Langsam konnten wir uns noch um einige Plätze nach vorn verbessern. Für mich wurden die letzten Meter hart! Ich dachte nur noch daran, daß im Ziel meine Tochter stand und auf mich wartete, zusammen mit Elisabeth Märtens, die sicherlich ihren Willi schon in Empfang genommen hatte! Immerhin, als 4. und 5. des Gesamteinlaufs kamen Elisabeth und ich schließlich ins Ziel - Elisabeth 4 Sekunden vor mir als 1. in der W40, und ich durfte mich als 2. in der W 45 über die Silbermedaille freuen! Als kurz nach dem Zieleinlauf feststand, daß wir mit der Mannschaft die Goldmedaille errungen hatten, war der Jubel noch einmal groß! Zwei Medaillen bei der WM, das war für mich das schönste Geburtstagsgeschenk!

Renate Müller



Damit hatte Renate nicht gerechnet: die LSFer bereiteten ihr einen "großen Bahnhof" auf Gleis 2 des Hauptbahnhofes.

## Duisburg ist wieder da

Die Nachricht, daß sich in Duisburg genug Sponsoren gefunden hatten, um nach zwei Jahren Zwangspause wieder einen Marathon auszurichten, schlug bei mir wie eine Bombe ein. Als "alter Ruhrgebietler" mußte ich diesen Lauf unbedingt testen.

Alles lief wie am Schnürchen, die Startnummernausgabe ging zügig, die Duschen im Wedau-Stadion waren frisch renoviert, und die Sonne schien. Dagegen war für mich das Warmlaufen eine kleine Katastrophe. Ich fühlte mich steif wie ein Brett und hatte das Gefühl, die Beine nicht richtig voneinander zu bekommen. Dieser Zustand dauerte schon drei Tage, und auch stundenlange Gymnastik änderte nichts daran.

Doch nichts geht über den Adrenalinkick beim Startschuß. Ich begann die Atmosphäre, die -zig mal besser war als in Frankfurt '94, zu genießen. Am Start standen die Leute Spalier. In den Fußgängerzonen waren Bühnen für Live-Musik aufgebaut, und die Zuschauer schrien in Dreierreihen was das Zeug hielt. In den Wohngebieten saßen die Leute in den Gärten, um uns anzufeuern. Die Strecke führte am Hafen vorbei. Es gab idyllische Passagen am Rheinufer, aber wir liefen auch durch Industriegebiete, die alle Vorurteile über das

Ruhrgebiet plötzlich wieder Wahrheit werden ließen. An einer großen Kreuzung versuchte die Polizei hin und wieder einen Linksabbieger durch die Läufer zu schleusen. Die Schlange war schon mehrere hundert Meter lang, doch die Insassen schimpften nicht etwa, sondern stellten sich auf den Mittelstreifen und feuerten uns an. Die letzten drei Brücken zwischen Kilometer 30 und 36 erschienen wie hochalpine Gebilde, jedoch danach kam der Zieleinlauf im Stadion vor fast vollbesetzter Tribüne (ca. 5000 Besucher) als krönender Abschluß.

Die Siegerehrung fand nachmittags auf der Skulpturenwiese vor dem Stadion statt, wo schon während des ganzen Tages ein vielfältiges Rahmenprogramm für Unterhaltung sorgte. Jeder Sieger wurde mit einer Fanfare und tosendem Applaus belohnt. Dies alles wurde in einer Stadt veranstaltet, die vom Strukturwandel des Ruhrgebietes stark gebeutelt wurde. Duisburg organisierte einen Marathon, bei dem es keine eingeladenen Profis und keine Preisgelder gab, wo stattdessen knapp 1900 Amateure aus purer Lust am Laufen teilnahmen. Dies wußten die Duisburger Bürger sichtlich zu schätzen. Sie, die Organisatoren und auch die Läufer selbst machten diesen Lauf zu einem meiner schönsten Marathons.

Ute Eckenbach



## Bemerkenswerte Leistungssteigerungen bei Läuferinnen und Läufern, die Juice PLUS+ nehmen

(siehe auch Spiridon 7/95, Seite 66/67)

### Was ist eigentlich Juice PLUS+ ?

Juice PLUS+ ist das erstaunlichste und fortschrittlichste Produkt, das in den letzten Jahren auf den Nahrungsmittelmarkt gekommen ist. In mancher Hinsicht ist es sogar seiner Zeit voraus. Die Verschmelzung von Natur und moderner Technologie hat zur Geburt dieses revolutionären Produktes geführt.

### Wieso Obst und Gemüse für Ausdauersportler ?

Obst und Gemüse gelten nicht nur in allen Umfragen zum Thema Ernährung, sondern auch bei Medizinern und Ernährungswissenschaftlern als **die gesündesten Nahrungsmittel**. Dies gilt in besonderem Umfang für Sportler. Beim **Ausdauersportler**, ob Profi oder Amateur, stellt sich immer wieder das Problem, wie er **neben** einer für die Ausdauerleistung erforderlichen **Kohlenhydrataufnahme** durch Nudeln, Reis etc. **noch** für die ebenso erforderliche **Vitamin-, Enzym- und Spurenelement-Aufnahme** sorgen kann. Im Zusammenhang mit diesem sog. **Zeit-Mengen-Problem** ist von besonderer Bedeutung, daß nur bei ausgewogener Verfügbarkeit beider Komponenten eine **kontinuierliche Energiebereitstellung** im Training und im Wettkampf sichergestellt werden kann.

Allgemein bekannt sind ebenso die erhöhten Risiken durch aggressive Sauerstoffverbindungen - den sog. **freien Radikalen** - bei erhöhtem Sauerstoffumsatz durch hohe sportliche Dauerbelastung. **Antioxidantien, die Vitamine E und C, das  $\beta$ -Carotin und das Spurenelement Selen**, bieten hier einen erhöhten Schutz.

### Was bietet nun Juice PLUS+ ?

Juice PLUS+ enthält wertvolle Nährstoffe aus **7 Gemüsesorten** (Karotten, Petersilie, Rote Beete, Broccoli, Wirsing, Weißkohl und Spinat) und **5 Fruchtarten** (Äpfel, Orangen, Ananas, Preiselbeeren und Pfirsich).

Gemüse- und Fruchtsaft werden in einem **patentierten Trocknungsverfahren** bei einer Temperatur von 32 Grad Wasser und Zucker entzogen.

Das Verfahren ist so schonend, daß gerade die in Früchten und Gemüsen natürlich vorkommenden **Enzyme ihre Aktivität beibehalten**. Das gewonnene Konzentrat wird mit frucht- bzw. gemüse-eigenen Ballaststoffen angereichert. Diese sorgen für einen gleichmäßigen, **kontinuierlichen Energienachschub** der verdaulichen Kohlenhydrate der Nahrung.

Juice PLUS+ enthält also die **essentiellen Nährstoffe** von Gemüsen und Früchten in **natürlichem Verhältnis**.

Juice PLUS+ stellt damit bedeutende Mengen essentieller Nährstoffe **jederzeit verzehrfertig** zur Verfügung.

Juice PLUS+ wird einfach in Kapselform mit einem Getränk eingenommen.

Juice PLUS+ ist frei von jeglichen Pestiziden, Herbiziden und anderen Chemikalien. Jede Produktstufe wird **ständig kontrolliert**.

Juice PLUS+ ist ein **reines Naturprodukt** und wird vom **Körper als Nahrung erkannt und verwertet**.

**Juice PLUS+**

**Juice PLUS+ lite**

**JP's**

"Die revolutionäre Lösung"

"Der bessere Weg zu Ihrem gesunden Gewicht"

"Jetzt überall, zu jeder Zeit"

**Die Fitness-Nahrungs-Ergänzung -  
nicht nur für ambitionierte Ausdauersportler/-innen**

Informationen und Bezugsmöglichkeit bei:

**Lutz Ernst**  
Moränenstraße 13  
48156 Münster  
02501- 261172

**Maria Feyerabend**  
Wiener Straße 36  
48145 Münster  
0251- 36873 (priv.)  
0251- 507139 (Büro)

**Achim Rosenkranz**  
Mecklenbecker Str. 327 b  
48163 Münster  
0251- 719554

## 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

### Aufruf!

Wer besitzt noch Fotos, auf denen **Hans-Werner Jonnek** abgebildet ist? Bitte seht alle in Eurer Sammlung/Archiv oder in Euren Alben nach und meldet Euch bei Marlies Sprenger, wenn Ihr etwas gefunden habt. Die Familie Jonnek bat mich um Zusendung von noch existierenden Bildern.

## Porträt: Tobias Korber, Christian Vogel, David Rickert, Philipp Lerch



v.l.n.r.: Philipp, Christian, Tobias, David

**Name, Vorname:** Korber, Tobias  
**Alter:** 13  
**Hobbys:** Laufen, Fußball, Schwimmen, Tischtennis, Basketball, Telefonkarten, Diabolo  
**Sportliches Vorbild:** Rüdiger Stenzel  
**Liebblingsstrecke:** 10 km (Bestzeit: 41:30)  
**Sportliches Ziel '96:** neue Bestzeiten, "Atlanta"  
**Was finde ich gut am LSF?**  
 Trainer, Training, Erfolge  
 Meine neuen Bestzeiten sind alle Erfolge des guten Trainings.  
**Was nervt mich am LSF?**  
 Das Warten auf die neuen Trikots.  
**Was hat mich '95 am meisten beeindruckt?**  
 neue Leute, neue Bestzeiten, sportliche Erfolge im LSF, z.B. Frauenstaffeln

**Name, Vorname:** Rickert, David  
**Alter:** 17  
**Hobbys:** Laufen, Mountainbike  
**Sportliches Vorbild:** keins  
**Liebblingsstrecke:** 5000 m (Bestzeit: 17:42)  
**Sportliches Ziel '96:** unter 17 Minuten über 5000 m  
**Was finde ich gut am LSF?** gute Gemeinschaft  
**Was nervt mich am LSF?** Fehlanzeige  
**Was hat mich '95 am meisten beeindruckt?** (David fiel hierzu nichts ein. Christian meinte: Esther D. z. V. Mehr wird nicht verraten.)

Seit knapp einem Jahr trainieren die Vier in unserem Verein und bilden den kleinen, aber leistungsstarken Kern unseres Nachwuchses. Die Liste der Erfolge ist in der kurzen Zeit sehr lang geworden. Bis Ende September absolvierten sie mehr als 30 Starts und platzierten sich dabei bis auf ein oder zwei Ausnahmen immer auf den ersten drei Plätzen. Ein Münsterlandmeister über 10 km in der männl. Jugend B (David), ein Kreismeister im Crosslaufen Schüler A (Christian), zwei dritte Plätze im Cross (Tobias, Sch. A; Philipp, männl. Jgd. B) und ein guter 10. Platz (Christian) bei den Westfälischen Meisterschaften über 3000 m auf der Bahn in 11:13 sind eine beachtliche Ausbeute bei Meisterschaftsläufen. Die sportliche Seite ist nur eine Seite der Medaille. Die andere ist der tolle Zusammenhalt unter den Vieren. Im Training geht es sehr lustig zu. Manchmal

leidet die Disziplin etwas darunter, aber Laufen soll Spaß machen. Gegenüber Vereinsmitgliedern, die sie nicht so kennen, sind sie etwas wortkarg, aber sind die ersten Kontakte hergestellt, dann kann man die Vier "live" erleben. Der Trainingsfleiß ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Der eine muß etwas mehr motiviert werden, den anderen muß ich ständig bremsen, eigentlich wie bei den Erwachsenen auch. Etwas Schwierigkeiten hatten die Vier, die älteren sogar ein bißchen mehr, mit der Beantwortung meines kleinen Fragebogens. *Mein Wunsch für '96* ist, daß die Vier ihren Spaß nicht verlieren und die Basis bei unseren Jugendlichen breiter wird.

Michael Holtkötter

**Name, Vorname:** Vogel, Christian  
**Alter:** 14  
**Hobbys:** Laufen, Fußball, Diabolo, Badminton  
**Sportliches Vorbild:** Dieter Baumann  
**Liebblingsstrecke:** 1000 m (Bestzeit: 3000 m 11:12)  
**Sportliches Ziel '96:** neue Bestzeiten, "Atlanta"  
**Was finde ich gut am LSF?** Training  
**Was nervt mich am LSF?** Das wir noch keine neuen Trikots haben.  
**Was hat mich '95 am meisten beeindruckt?** Die eigenen Erfolge und die erzielten Zeiten, aber auch die sportlichen Erfolge des Vereins.

**Name, Vorname:** Lerch, Philipp  
**Alter:** 17  
**Hobbys:** Laufen, Aquarium  
**Sportliches Vorbild:** Dieter Baumann  
**Liebblingsstrecke:** 10 km (Bestzeit: 42:01)  
**Sportliches Ziel '96:** 40:00 Minuten über 10 km  
**Was finde ich gut am LSF?** lustiges Training mit Michael  
**Was nervt mich am LSF?** Fehlanzeige  
**Was hat mich '95 am meisten beeindruckt?** Uta Pippigs Sieg beim Boston-Marathon

## Läufergeburtstage

### im Dezember:

- 01.12. Brigitte Ordelheide
- 05.12. Gaby Brinck
- 08.12. Maria Weßling
- 10.12. Heinz Piepenbrock
- 13.12. Antonio Balbino,  
Gabriele Wilde
- 14.12. Christine Kipry,  
Peter Samulski
- 15.12. Thomas Patrick Rundle,  
Wilfried Scholl
- 16.12. Ferdinand Trampczynska
- 17.12. Claudia Beckmann
- 18.12. Christa Störmann
- 19.12. Matthias Pick
- 24.12. Berthold Kappenberg
- 28.12. Eckhard Müller
- 29.12. Claus Brackmann
- 30.12. Birgit Stanislawsky

### im Januar:

- 01.01. Michael Müller
- 02.01. Inge Wille
- 04.01. Bodo Bruder,  
Dieter Feldhaus
- 06.01. Dieter Hölmer
- 10.01. Dieter Wagner
- 12.01. Hildegard Korte
- 13.01. Hildegard Busch,  
Jürgen Sieme
- 16.01. Lothar Bodenberger
- 17.01. Irmgard Kiewitt,  
Beate Rüter
- 19.01. Friedhelm Hirche
- 22.01. Christoph Klein
- 25.01. Maria Feyerabend,  
Jürgen Grote
- 28.01. Werner Driese,  
Hanne Krause
- 29.01. Andrea Hillebrand

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag allen LäuferInnen und einen besonders guten Start in das neue Laufjahrzehnt wünschen wir zu den runden Geburtstagen von: **Gaby Brinck (40)**, **Christoph Klein (30)**, **Heinz-Jürgen Revering (40)** und **Dieter Overhageböck (50)**.

### im Februar:

- 04.02. Heinz-Jürgen Revering
- 10.02. Ilonka Ackermann
- 11.02. Berthold Kökelsum
- 12.02. Ruth Veassen
- 14.02. Ewald Fikus
- 15.02. Ursula Claus,  
Manfred Kiewitt,  
Hermann Löchte,  
Mechthild Wolfgramm
- 21.02. Joachim Lorek
- 22.02. Jutta Tüllmann
- 23.02. Marlies Stoeppel
- 24.02. Jürgen Böhm,  
Rolf Schöneberg
- 27.02. Dieter Overhageböck

### NEUMITGLIEDER:

Per 03.10.95 (Redaktionsschluß) haben sich wieder fünf Läufer entschlossen, ihre Runden künftig im LSF-Trikot zu laufen: **Barbara Gertner, Iris Hoischen, Timo Kellmann, Christoph und Claudia Klein.**

Wir begrüßen Euch recht herzlich und wünschen Euch stets Gesundheit und viel Spaß beim Laufen!

*"Es gibt Wichtigeres im Leben als seinen Lauf immerzu zu beschleunigen."*

*Mahatma Gandhi*

**In diesem Sinne wünscht die Redaktion ein gesundes neues Jahr.**



# LSF

Geschäftsstelle: Horst Helmerich  
Rote Erde 35 48163 Münster

Tel.: (0251) 9 7 5 0 3 1 0  
Fax: (0251) 9 7 5 0 3 1 4



LSF - Horst Helmerich - Rote Erde 35 - 48163 Münster

LSF - Münster e.V.  
Horst Helmerich  
Rote Erde 35

Mtgl.-Nr.: \_\_\_\_\_

48163 Münster

### Aufnahmeantrag

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

ab: \_\_\_\_\_

Ich zahle die Aufnahmegebühr von DM 10,00 - zehn -   
sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von DM 7,00 - sieben -   
sowie einen monatlichen Familienbeitrag von DM 16,00 - sechzehn -   
sowie einen monatlichen Jugendbeitrag von DM 4,00 - vier -   
- Zutreffendes bitte ankreuzen -

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_  
Straße/Nr.: \_\_\_\_\_  
PLZ-Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Geburts-Datum: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_

und bevollmächtige den Verein LSF Münster e.V. jeweils nach

	3 Monaten	6 Monaten	1 Jahr
Mitgliedsbeitrag:	DM 21,00 <input type="checkbox"/>	DM 42,00 <input type="checkbox"/>	DM 84,00 <input type="checkbox"/>
Familienbeitrag:	DM 48,00 <input type="checkbox"/>	DM 96,00 <input type="checkbox"/>	DM 192,00 <input type="checkbox"/>
Jugendbeitrag:	DM 12,00 <input type="checkbox"/>	DM 24,00 <input type="checkbox"/>	DM 48,00 <input type="checkbox"/>

zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_  
Bankleitzahl: \_\_\_\_\_  
Kontonummer: \_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, daß meine Daten mit Hilfe der EDV gespeichert und verarbeitet werden.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## WER lief WO!

07.07.95 Horstmar

4 km

Michael Holtkötter	14:26	(3.M35)
Andreas Nergenu	14:39	(2.M40)
Tobias Korber	15:47	(3.M14)
Werner Driese	16:09	(4.M40)
Joao da Conceicao	18:57	(3.M55)
Gertrud Unländer	19:15	(1.W40)
Maria Sohn	19:44	(2.W40)
Friedhelm Neuhaus	20:32	(6.M55)
Petra Benz	20:41	(1.W30)
Ludwig Domseif	21:12	(1.M60)
Hildegard Korte	21:20	(1.W60)
Jutta Tüllmann	21:29	(3.W40)
Karin Humpohl	22:20	(2.WHK)
Birgit August	23:57	(2.W30)
Heinz-Jürgen Revering	23:48	

10 km

Thomas Rundle	37:30	(1.M55)
Eckhard Müller	38:51	
Ute Eckenbach	40:43	(2.WHK)
Renate Müller	40:44	(1.W45)
Lothar Sohn	40:47	
Brigitte Ziegler	41:29	(2.W45)
Dieter Feldhaus	41:34	
Winfried Tillmann	43:31	
Dieter Wagner	45:52	(3.M60)
Joachim Lorek	47:10	
Maria Feyerabend	47:47	
Michael Möllers	48:44	
Beate Hagemann	56:45	
Ilonka Ackermann	57:35	

08-07.95 Schmallenberg

Härterlauf - 44,5 km -  
Peter Samulski

3:21:40 (2.M55)

14.07.95 Dülmen-Rorup

3 km

Michael Holtkötter	10:38	(2.M35)
Andreas Nergenu	11:13	(2.M40)
Brigitte Ziegler	11:45	(1.W45)
Christian Vogel	11:50	(2.M14)

10 km

Martin Braun	39:22	(6.M35)
Gottfried Schäfers	39:36	(1.M55)
Detlef Bärhold	42:07	
Tobias Korber	43:08	(1.Schü)
Dieter Wagner	46:07	(4.M60)
Dagmar Okoro	49:45	(3.W30)
Thomas Rundle	1:23:08	(1.M55)
Bernd Huesker	1:26:04	(4.M45)
Peter Samulski	1:27:38	(2.M55)
Ute Eckenbach	1:28:08	(1.WHK)
Stefan Chrzanowski	1:33:34	

28.07.95 Menden

3000 m Bahn

Maria Weißling 10:58:62 (5.Ges.)

25.-27.08.95 Wetzlar

Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften

5000 m Bahn

Brigitte Ziegler 19:24 (4.W45)

1500 m Bahn

Brigitte Ziegler 5:18 (5.W45)

10.09.95 Herten-Bertlich

15 km

Eckhard Müller 59:46 (5.M30)

Brigitte Ziegler 1:01:38 (1.W45)

Andreas Nergenu 1:02:06 (4.M40)

02.09.95 Marienfeld

5 km

Iris Hoischen 28:20 (1.W20)

09.09.95 Heek

Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:29:19

10.09.95 Arolsen

3 km

Regine Lauhoff 19:32

10 km

Lutz Ernst 42:42 (4.M35)

Maria Feyerabend 45:34 (1.W40)

Paul Gärtner 48:12 (2.M65)

Bernhard Lauhoff 49:43

Maria Weißling 51:05 (5.WHK)

Beate Hagemann 52:28 (2.W30)

Ilonka Ackermann 54:15 (3.W40)

Heinz Koßmeier 56:00 (4.M65)

Jürgen Koßmeier 59:57

20 km

Hermann Koke 1:22:51 (3.M35)

Renate Müller 1:27:28 (1.W45)

Ruth Lutz 1:31:36 (1.W40)

Inge Wille 1:32:42 (2.W45)

Dagmar Großmann-Hall 1:39:47 (1.W30)

Dagmar Okoro 1:43:58 (2.W30)

16.09.95 Winschoten

100 km-Weltcup

Peter Samulski 7:54:09 (2.M50)

Hildegard Kerckhoff 10:47:31 (9.W40)

16.09.95 Oelde-Stromberg

10 km

Renate Müller 40:31 (1.W45)

17.09.95 Duisburg

Marathon

Ute Eckenbach (2.Ges.) 2:59:22 (1.WHK)

(2.Ges.)

Fortsetzung ...

29.07.95 Dülmen-

Hiddingsel

3,5 km

Tobias Korber 11:49 (1.mSA)

10 km

Kai Buchheister 40:10 (2.M35)

Lutz Ernst 42:06 (3.M35)

Maria Feyerabend 47:39 (4.W40)

Paul Gärtner 48:20 (3.M60)

20,5 km

Stefan Chrzanowski 1:27:53

Dieter Wagner 1:44:02 (3.M60)

19.08.95 Bönen

5 km

Eckhard Müller 18:06

Andreas Nergenu 19:13

Brigitte Ziegler 19:16 (1.Ges.)

19.08.95 Everswinkel

5 km

David Rickert 17:54 (1.mJgdB)

Joachim Lorek 21:46

Bernhard Düllmann 25:53 (1.M75)

Maria Sohn 27:30

Karin Humpohl 27:30

10 km

Lutz Ernst 44:10 (4.M35)

Josef Hillebrand 44:59 (2.M45)

Maria Feyerabend 47:11 (2.W40)

Paul Gärtner 47:40 (2.M65)

Dieter Wagner 48:18 (5.M60)

Iris Hoischen 1:27:18 (5.W20)

20 km

Thomas Rundle 1:20:06 (1.M55)

Werner Driese 1:30:18

Martin Braun 1:30:35

Lothar Sohn 1:40:34

Gertrud Unländer 1:52:56 (1.W40)

17.08.95 Dortmund

5000 m Bahn

Maria Weißling 18:44,8 (2.Ges.)

23.08.95 Menden

5000 m Bahn

Maria Weißling 18:53,6 (3.Ges.)

26.08.95 Werne

5 km

Ruth Lutz 20:23 (1.W40)

Renate Müller 20:39 (2.W40)

Inge Wille 22:38 (3.W40)

Halbmarathon

Ewald Fikus 1:25:29 (5.M30)

Ulrich Budde 1:30:26

## WER lief WO!

16.09.95 Dülmen

10 km

Andreas Beßeling 36:28 (5.M20)

Ewald Fikus 36:43

Eckhard Müller 38:16

Christoph Klein 38:46

Maria Weißling 39:02 (1.W20)

David Rickert 40:02 (1.mJgdB)

Ruth Lutz 41:36 (1.W40)

Claudia Klein 42:56 (4.W20)

Christian Vogel 47:13 (1.M14)

Jürgen Janutta 49:25

Beate Hagemann 50:40 (2.W30)

Halbmarathon

Egon Roth 1:19:41 (1.M35)

Andreas Otte 1:19:41 (4.M20)

Bernd Huesker 1:24:48 (3.M45)

Ulrich Budde 1:30:56 (6.M40)

Dieter Feldhaus 1:33:08

Werner Driese 1:33:29

Dagmar Großmann-Hall 1:41:07 (1.W30)

Roy Hall 1:41:08

30.09.95 Kamen

10.000 m Bahn

Maria Weißling 38:43,2 (1.WHK)

30.09.95 Saerbeck

5 km

Lutz Ernst 19:11 (4.M30)

Gertrud Unländer 24:05 (3.W40)

10 km

Thomas Rundle 36:30 (1.M55)

Friedhelm Hirche 36:57 (7.M35)

Winfried Tillmann 40:35

Tobias Korber 42:13 (1.M14)

Timo Kellmann 42:27

Maria Feyerabend 44:28 (1.W49)

Christian Vogel 44:36 (3.M14)

Beate Hagemann 49:35 (6.W30)

14.10.95 Haltern-Sythen

5 km

David Rickert 18:03 (3.mJgdB)

Michael Holtkötter 18:19 (3.M35)

Tobias Korber 19:11 (3.M14)

Christian Vogel 19:55 (6.M14)

Anne Holtkötter 20:12 (2.W35)

Michael Möllers 23:00

10 km

Eckhard Müller 37:36

Ruth Lutz 41:18 (1.W40)

Renate Müller 41:31 (1.W45)

Phillip Lerch 41:38 (4.mJgdB)

Die Ergebnisliste des Schloß-Laufes (13.09.95) lag der Redaktion bei Redaktionsschluß leider nicht vor. Wir werden die Ergebnisse in unserer nächsten Ausgabe aufführen.



Die "Westfälischen Nachrichten" hatten mit Hildegard Durynek und Peter Samulski Interviews gemacht, die in der Ausgabe vom 24. Mai in der Sonderseite "Senioren heute" unter dem Titel "Es gibt eigentlich kein Alter, mit dem man zum Joggen zu alt wäre. Laufsportfreunde Münster bieten zweimal jährlich Zehn-Wochen-Kurse für Einsteiger" gebracht wurden.

Zu dem Fototermin des WN-Sport-Star-Fotografen Jürgen Peperhowe waren mehrere "Oldies" eingeladen worden.

## >>> letzte Meldung !!!

21.10.95 Coesfeld

1 km		10 km	
Christian Vogel	3:07 (1.Ges)	Andreas Beßeling	35:25 (8.MHK)
5 km		Thomas Rundle	36:22 (2.M55)
Friedhelm Hirche	18:02 (1.M35)	Ewald Fikus	36:41
Michael Holtkötter	18:08 (2.M35)	Ute Eckenbach	38:48 (1.WHK)
Andreas Nergenu	18:09 (1.M40)	Eckhard Müller	38:49
David Rickert	18:15 (1.mJgdB)	Brigitte Ziegler	38:50 (1.W45)
Lutz Ernst	18:26 (3.M35)	Stefan Chrzanowski	39:41
Ruth Lutz	19:41 (1.W40)	Lothar Sohn	40:06
Renate Müller	19:55 (1.W45)	Detlef Bärhold	41:49
Anne Holtkötter	20:02 (2.W35)	Josef Hillobrand	41:58
Michael Möllers	22:08 (5.M30)	Maria Feyerabend	43:52 (2.W40)
Christian Vogel	23:43 (3.M14)	Andrea Schubert	45:08 (2.W30)
Helmut Waldhof	23:47 (4.M55)	Beate Hagemann	49:52 (3.W30)
Julia Tüllmann	25:28 (6.W40)	Hildegard Durynek	51:26 (2.W55)
Maria Sohn	26:14 (8.W40)	Bernhard Düllmann	53:04 (1.M70)
Magdalene Bittner	28:00 (5.W35)		
Birgit August	28:14 (7.W30)		

Hier noch einmal ein Hinweis für alle Aktiven:  
Wir können nur die Ergebnisse erfassen, verarbeiten und veröffentlichen, die uns vorliegen.  
Helft uns deshalb bitte, indem ihr unseren Pressewart Ralph Sprenger mit Euren Zeiten "füttert". Von dort werden die Ergebnisse an die LSF-Redaktion weitergeleitet.

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

# Private Line

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

Wer möchte 1996 an einer **Laufftreffeiter-** oder an einer **Walkingleiter-Ausbildung** teilnehmen?

Bitte umgehend melden!

Infos hierzu erteilen Ludwig Dornseif und Horst Helmerich.

### !!! Hinweis an alle Aktiven !!!

Die **neuen Vereins-T-Shirts** sind eingetroffen. Jeder, der nach dem 24.09.1995 an einem Volkslauf/Wettkampf teilgenommen hat, erhält 1 T-Shirt, jeweils an den Klönabenden.

### Achtung ! Schlußverkauf !

Wir räumen das Lager und bieten folgende Artikel zu **Sonderpreisen** an:

4 Short's,	rot	Gr. S	DM 30,—
2 Radler,	rot	Gr. S	DM 42,—
1 Tight,	rot	Gr. S	DM 61,—
1 Tight,	rot	Gr. M	DM 61,—
1 Tight,	rot	Gr. XL	DM 61,—
2 Wintertight's,	schwarz	Gr. M	DM 95,—
2 Netzhemden 1. Ausführ.	Gr. 6		DM 15,—

### Liebes Vereinsmitglied!

Bald ist es wieder soweit. Nein, besser gesagt die Organisation unseres vereinseigenen Volkslaufes, dem **Silvesterlauf**, läuft bereits auf Hochtouren.

Wie in jedem Jahr benötigen wir viele Helfer, die uns tatkräftig unterstützen.

Seid bitte so nett und zeigt Eure Hilfsbereitschaft, indem Ihr diesen Abschnitt ausgefüllt recht bald an ein Vorstandsmitglied weiterreicht.

Vielen Dank!

Der Vorstand



### Betr.: Silvesterlauf 1995

Vor- und Nachname .....

Ich werde helfen, am liebsten .....

Ich spende ..... Kuchen.

### 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.

*Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe ist der 1. Januar 1996.*

» **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.«

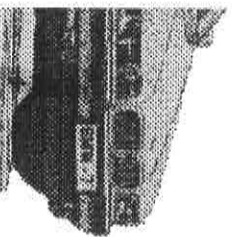
»Sprechen wir doch einmal in aller Ruhe über Ihr Sicherheits- und Vorsorgekonzept.«



**Helmut Ossenbeck**

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

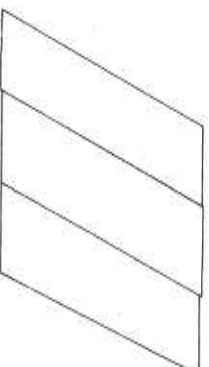
hoffentlich **Allianz**  versichert



# Autohaus RUMPF

**20 Jahre BMW Erfahrung**

gen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen  
wicklung von  
fallschäden  
rosserarbeiten  
ickiererei



außendienst im Auftrag des ADAC



**02502/9402-0**

Telefax:  
02502/8457

48301 Nottuln / Appelhülsener Str. 16