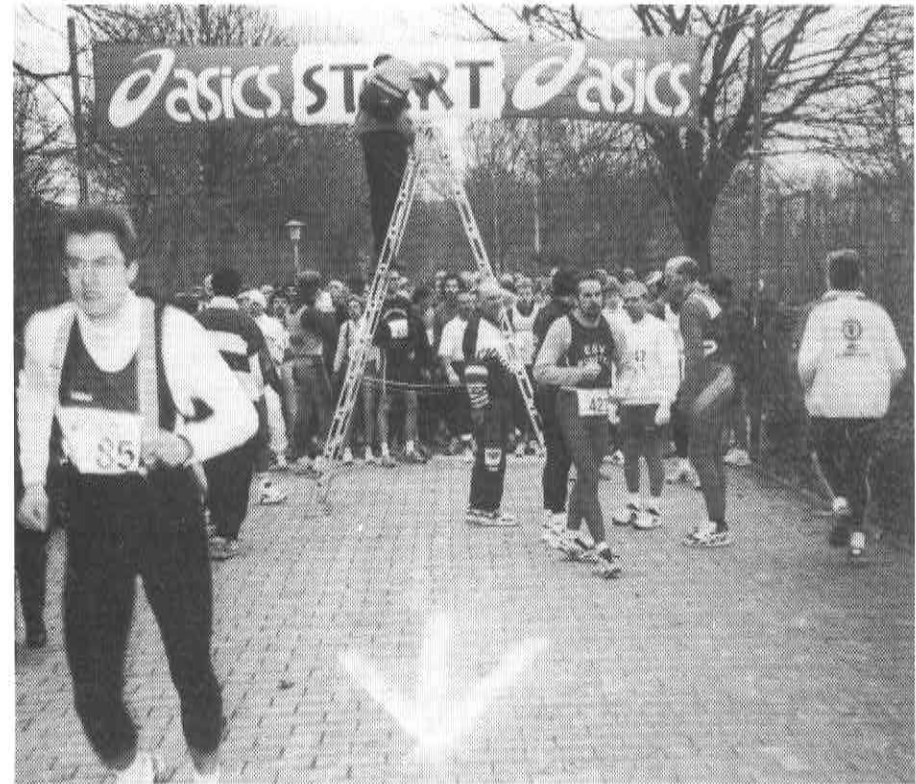


LSF

Zwischenzeit



Heft 22 • Februar 1996 • 6. Jahrgang



Letzte Chance des Fotografen, ein Foto des Gesamtfeldes zu schießen

In diesem Heft:

- Unser "Kind" hat einen Namen S. 3
- Silvesterlauf '95 S. 4
- Startkatalog S. 22

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!

In eigener Sache

Unser "Kind" hat einen Namen

Alles hat einen Namen, aber auch wirklich alles, nur unsere Vereinszeitung nicht. Zeitung, Heftchen, neues Heft - so nannte man unser LSF-Heft bislang. Laut Titelblatt hieß es einfach LSF (als Abkürzung) Laufsportfreunde (im Logo). Nicht viele waren dem Aufruf gefolgt, einen "richtigen" Namen vorzuschlagen. Aus allen Vorschlägen (ca. 50 verschiedene) wählte sich die Redaktion in Abstimmung mit dem Vorstand nun den Namen **LSF Zwischenzeit**.

Zwischenzeit steht für

- die gestoppte Zwischenzeit
 - die Zeit zwischen Wettkämpfen
 - die Zeit zwischen Training und Wettkampf
 - die Zeit zwischen den Trainingseinheiten
- und was sonst noch jeder so in der Zwischenzeit macht und speziell für uns natürlich auch
- die Zeit zwischen zwei Heften.

Womit wir bei der nächsten großen Veränderung des Jahres 1996 wären:

Wir erstellen die "Zwischenzeit" ab diesem Heft mit dem Computer auf dem Programm Pagemaker (in diesem Heft allerdings noch nicht ausschließlich). Das ist nicht nur zeitgemäß, sondern einfach billiger und verlängert den Redaktionsschluß, so daß auch die Ergebnisliste aktueller erscheinen kann.

Eine große Arbeitserleichterung stellt für uns nunmehr dar, wenn Ihr Eure Artikel am Computer schreibt und auf einer Diskette unter dem Dateityp *MS DOS nur Text* abspeichert. Aber auch diejenigen, die diese Möglichkeit nicht haben, sollen weiterhin ermuntert werden, für die "Zwischenzeit" auf "herkömmliche" Weise zu schreiben. Nach wie vor freuen wir uns über *jeden* Artikel, denn daran hat sich mit unseren Neuerungen nichts geändert: Es ist in erster Linie Euer Heft!

Redaktion

GRRRRRR!!!
Der tut doch nichts.

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

PAPIRTIGER

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

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

Druck:

KDS- INFOTEX 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 Mai-Ausgabe ist der 1. April 1996.

Titelstory: Schlaglichter vom Silvesterlauf

Unbestätigten Meldungen zur Folge ist Horst in der Nacht vor Silvester mit **Schlafanzug** auf der Straße vor seinem Haus gesehen worden, als er die mögliche Glätte prüfte. Abends fiel ja bekanntlich Regen auf den gefrorenen Boden, der sofort zu Eis wurde und wohl die größte Gefahr für die ordnungsgemäße Durchführung unseres Laufes bedeutete.

Vom **Zielbereich** läßt sich glücklicherweise von keiner Besonderheit berichten, denn dort lief alles so glatt (in diesem Falle im Gegensatz zur Strecke erwünscht), daß man meinte, die Organisatoren und Helfer wären Profis auf diesem Gebiet.

Rekordverdächtig war die Abwicklung der Veranstaltung. Obwohl um 13.15 Uhr schon der erste Startschuß fiel, war um 11.00 Uhr noch nichts zu sehen. Der zweite Lauf wurde um 14.30 Uhr gestartet, aber 18.00 Uhr war die ganze Veranstaltung mit etwa 1000 Läuferinnen und Läufern bereits komplett beendet, inklusive Siegerehrung, Urkunde für jeden, Abbau und Aufräumen. Das spricht für eine perfekte Vorplanung und Durchführung, wäre aber ohne die etwa 90 Helfer nicht machbar gewesen.

Nicht richtig gefunkt hat's beim **Sprechfunk**. Willy, Streckenposten am Mühlenhof, bekam nur selten Kontakt. Ob es an der Kälte oder der Leistungsfähigkeit der Funkgeräte lag, keiner wußte es. Beeinträchtigt hat es den Lauf nicht.

Frauen-Power beim LSF ist man ja gewohnt, zumindest wenn es um das Laufen geht. Beim Silvesterlauf machten Anne als Stadionsprecherin und Dagmar O. als Sprecherin in der Halle auch auf anderem Gebiet lautstark von sich Reden. Mal abgesehen von Frank Witte war auch das **EDV-Büro**, zu dem der Zutritt verboten war, fest in Frauenhand - sechs konzentriert arbeitende Damen beherrschten unter Marlies' Leitung die Computer. Pannen? Fehlanzeige.

Hochzufrieden war die Mannschaft der **Cafeteria**. Von den ca. 80 gespendeten Kuchen blieben nur

Krümel über. Bleibt die berechtigte Frage, ob beim 8. Silvesterlauf es nicht noch ein paar mehr sein dürfen?

Locker plaudern konnte der prominente **Gesamtsieger** des 10-km-Laufes, Rüdiger Stenzel, bereits im Zielkanal. Die zweite Runde sei ihm vor allem wegen des heftigen Seitenwindes (Streckenabschnitt in Richtung „Haus Kump“) etwas schwerer gefallen, ansonsten fand er den Lauf toll. Im Interview mit Anne bekundete er im nächsten Jahr wiederkommen zu wollen. Wir sind gespannt.

Warme Socken, Präsent für jeden Teilnehmer, waren bei den frostigen Temperaturen genau das richtige. Es gab rote Nasen, klamme Finger und bei den Helfern auch mal kalte Füße, aber unzufriedenen Gesichter sah man kaum.

Viel Lob gab es von verschiedenster Seite. Allen Verantwortlichen und Helfern sei hiermit ein großer Dank ausgesprochen. Ohne die Mithilfer aller wäre der Silvesterlauf nicht das, was er ist: gemessen an den Starterzahlen, einer der größten Silvesterläufe in Deutschland, der seinen großen Zuspruch auch aus der nahezu perfekten Durchführung erhält. Das ist Werbung in eigener Sache, aber auch Verpflichtung für den nächsten Lauf.

Michael Holtkötter

Mein „sportlicher“ Jahresausklang

Als Randnotiz von unserem Silvesterlauf möchte ich Euch eine Episode erzählen, die zeigt, wie gefährlich man als Läufer lebt und wie ich „unter“ dem Sport zu leiden habe. Michael, der „Macher“ im Zielbereich, hatte mir eine der wichtigsten Funktionen übertragen: ich mußte per Autopsie erkennen, ob die Läufer neben- oder nacheinander einlaufen. Wahrscheinlich wieder für irgend so eine Statistik, denn um mich herum wurde eifrig geschrieben und Knöpfe gedrückt. Also nahm ich mich sehr wichtig und krächte schon beim Ersten: „Jetzt aber nicht mehr überholen!“ Meinen großen Auftritt (mit Abgang) hatte ich dann gegen Mitte des Zehners: Da lief mit großem

Horde von grün-weiß bedressten American-Football-Spielern ins Stadion und warf sich ständig ihre „Pflaume“ zu. Ich baute mich in der Einlaufschneise in meiner vollen Kleide auf und brüllte: „Einzel einlaufen, einzeln ein...“ Weiter kam ich nicht, denn diese „Bullen“ mit der Figur eines Axel Schulz hatten sich (wohl aus Ersparnisgründen) vorgenommen, als Haufen durchs Ziel zu donnern und als Beweis ihrer antrainierten Fallsucht auf eben jenen zu stürzen. Also drehten sich die vorderen um, damit sie ihre „Birne“ besser fangen konnten und rannten rückwärts - bei vergleichbaren Großveranstaltungen wie Formel-1-Rennen, „Tour de France“ oder „Turnier der Sieger“ wären sie disqualifiziert worden - und begruben mich wie eine menschliche Lawine. Das Ende der Moritat kann sich jeder selbst ausmalen, sofern er es nicht selbst gesehen und sich schiefgelacht (wie Gaby - die Red.) hat. Ich wurde jedenfalls erst gefunden, als einer von ihnen rief: „Da liegt ein Fremder unter uns!“

Peter Samulski



Rechtzeitig vor Redaktionsschluß erreichte uns noch dieser Leserbrief:

7. Internationaler Silvesterlauf der Laufsportfreunde Münster ein voller Erfolg

Zum Abschluß des Laufjahres 1995 folgte ich einer Einladung der Laufsportfreunde Münster. Diese sollte meine vierte Teilnahme sein, die drei vorherigen hatten mich restlos begeistert. Doch am Morgen des Silvestertages mußte ich beim Blick aus dem Fenster eine grauenvolle Entdeckung machen, die Glätte hieß. Wie sah es wohl in Münster aus, fragte ich mich und wartete darauf, daß man mir telefonisch mitteilte, die Veranstaltung fällt aus. Bis gegen zehn Uhr wartete ich, dann machte ich mich auf den Weg. Schließlich wollte ich zu meinem Lieblingslauf und zu meinen Freunden, den LSFern. Nach 45 Minuten Zugfahrt in Münster angekommen, sah ich, daß die Stadt frei von Eis war. Mir fiel ein Stein vom Herzen. Also stieg ich in den Bus Richtung Zoo. An der Sentruper Höhe angekommen - die Musikanlage dröhnte schon von weitem - traf ich schon einige mir bekannte Gesichter. Nachdem ich meine Startunterlagen geholt hatte, schnell noch ein Hallo an Horst und Ute. Jetzt wurde ich langsam nervös, denn die Startzeit rückte immer näher und mir fiel der Berg auf der Laufstrecke ein. „Wie schaffst du ihn diesmal?“, ging es mir durch den Kopf. Dann war es endlich soweit. Um 13.15 Uhr wurden rund 420 Läufer und Läuferinnen auf die 5-Kilometer-Strecke dieser sehr guten Veranstaltung geschickt. Die Organisatoren und Helfer hatten sich wieder viel Mühe gemacht, und die zahlreichen Zuschauer taten ihr übriges dazu. Als ich nach knapp 24 Minuten das Ziel erreichte, war ich zufrieden. Bei der Siegerehrung herrschte dann ein buntes Treiben in der Halle. Als sich gegen 17 Uhr Aufbruchstimmung breit machte, stand für mich fest, daß ich zur 8. Auflage 1996 wiederkomme, denn Münster hat immer etwas zu bieten, vor allem aber am 31. Dezember: eine hervorragende Laufveranstaltung.

Ulrich Mauerer
DSC Wanne-Eickel

Vielen Dank Ulrich, über Deine Begeisterung freut sich das gesamte Organisationsteam!

Vom Wettkampfgeschehen München

- Hauptstadt der Bajuwaren und Austragungsort des 20. Nationalen Sparkassenmarathons sowie des 5. Internationalen Sparkassenmarathons. Bei herrlichem Sonnenschein, blauem Himmel (K. u. K.-Wetter) und angenehmen Temperaturen wurden die Läufe im Olympischen Regatta-Stadion gestartet. Der Marathon wurde zuerst auf die Strecke geschickt, danach erfolgte der Startschuß für den Halbmarathon und zum Schluß wurde der 10km-Lauf gestartet. Alle Läufer passierten zweimal das Stadion, wobei eine große Anzahl begeisterter Zuschauer den Läuferinnen und Läufern applaudierte und anfeuerte. Bei ca. 1000 Startern verlief die Organisation hervorragend und reibungslos. Die Wertung erfolgte nach Gästeläufern und Sparkassenmitarbeitern. Ein Sponsor hatte für die Sparkassenmitarbeiter für die drei ersten Frauen und Herren des Gesamteinlaufs beim Marathon jeweils einen Stadtmarathon als Sonderpreis ausgesetzt. Zielschluß war gegen 15 Uhr. Der Abschluß wurde gebührend mit einem Maß Bier auf bayrische

Art gefeiert. Der nächste Sparkassenmarathon findet übrigens am 21. September 1996 in Göppingen statt. Da mit 1000 Teilnehmenden die Grenze der reibungslosen Organisation erreicht ist, überlegt man, ob noch Gästeläufer zugelassen werden können. Es wäre schade, wenn die Möglichkeit zum Start als Gästeläufer verschlossen würde.

Brigitte Ziegler

Ergebnisse:

Halbmarathon:

Claudia Klein	1:37:50	2. WHK
Christoph Klein	1:30:23	
Andreas Nergenu	1:35:17	
Christel Herbert	1:47:30	
Karl H. Silvens	1:57:46	

Marathon:

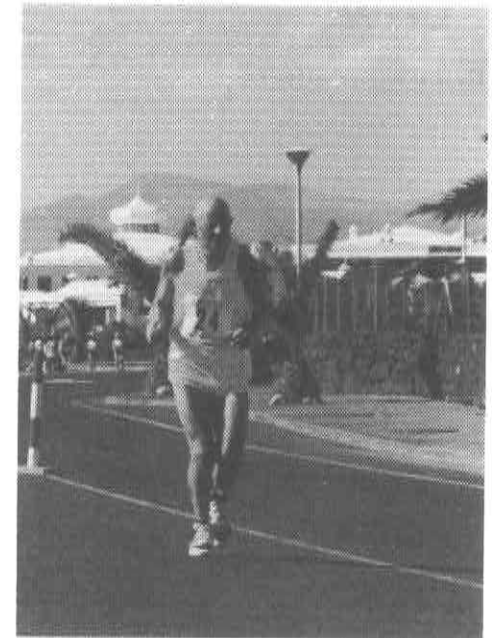
Brigitte Ziegler	3:16:08	3. Ges.
Werner Driese	3:28:37	
Joachim Lorek	3:50:30	

Seltene ornithologische Beobachtung auf: Lanzarote

Anläßlich eines Kegelausfluges (8 Säufer + 1 Läufer) konnte unser Vereinsmitglied Thomas Düking einen auf dem Kanarischen Archipel äußerst seltenen „zitronengelben Kanarienvogel“ beobachten.

Am Sonntag, den 3.12.1995 gegen 11:00 Uhr Ortszeit mit dem Mountainbike auf Lanzarote unterwegs, wurde sein geübtes Auge, etwa auf 8 m über NN, auf diesen seltenen Vogel seiner Gattung in einem Schwarm weiterer, hier nicht näher zu beschreibender bunter Vögel ansichtig. Dieser zitronengelbe Kanarienvogel war beringt! Deutlich war die Gravur „LSF Münster“ zu erkennen. Als Nachweis für die schon immer in der Literatur angezweifelte Standorttreue gelangen Thomas Düking zwei aussagefähige Fotos. Wiederum hatte es sich bewährt, einen Fotoapparat mitzuführen, denn Feldbeobachtungen können sich auch, wie in diesem Falle, zufällig ergeben. Der aufgrund dieses Nachweises folgenden Diskussion in Fachkreisen darf man gespannt entgegen sehen.

Thomas Düking



Party-Service Kalte Büfettts

Ch. Schwarzer

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

Kappenberger Damm 42
48151 Münster

Ruf: 0251 / 797879

Könemannstr. 11
48161 Münster-Roxel

Ruf: 02534 / 1874

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

M & S

SCHWARZER

Brunnenstraße 7

48151 Münster

Tel. 0251/52 69 01



Elektrofachhandel

Meisterbetrieb

Einbauküchen

Haushaltsgeräte

Reparaturservice

Theißingstraße 3 - 5

48153 Münster

Tel. 0251/53 37 33

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Wolfgramm

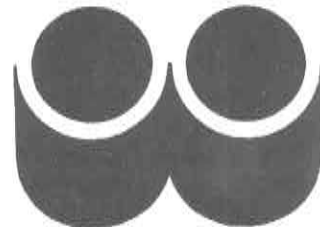
**Gas- und
Wasserinstallation
Bauklempnerei
Kundendienst
Ausstellung
Verkauf**

H.-J. Wolfgramm

Höltenweg 63

48155 Münster

Tel. 02 51 / 61 43 01



Weihnachtsfeier 1995

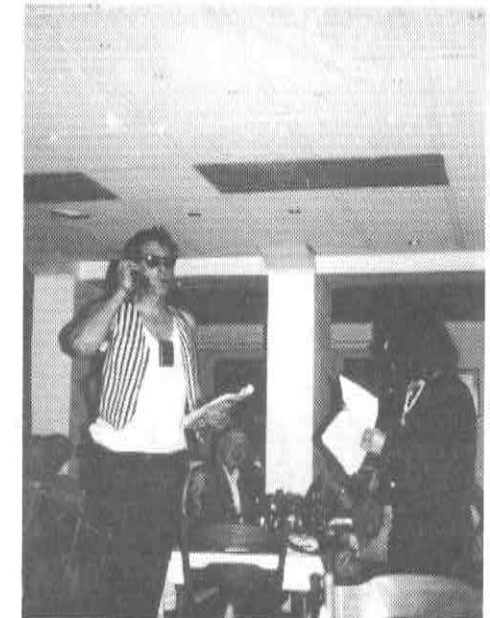
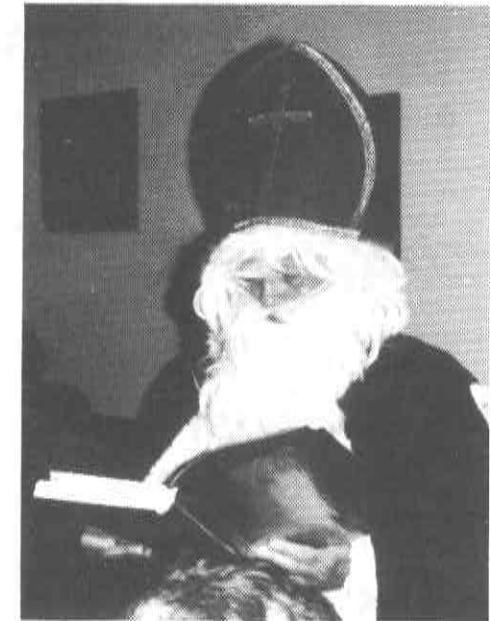
Die diesjährige Weihnachtsfeier im Gasthof Sondheimer wird als ein besonderes Fest in die Geschichte der LSFler eingehen. Hervorragende Organisation und ein gutes Essen gaben dem Fest einen besonderen Rahmen. Jeder Gast wurde liebevoll und persönlich begrüßt und von Ruth oder den Marias an seinen Platz in dem festlich gestalteten Saal geleitet. Die weihnachtliche Atmosphäre ließ das gemeinsame Essen zu einem unvergesslichen Genuß werden.

Als Höhepunkt ehrte Horst Helmerich die Super-sportler des vergangenen Jahres mit dem neuen Laufhemd. Schön, daß das noch geklappt hat.

Mit viel Spaß präsentierten wir unsere Sportmoden 1996 vor einem entspannten Publikum. Jedes Modell erhielt rauschenden Beifall für seine Kreation.

Das Festkomitee hatte eine so wunderbare Weihnachtsfeier organisiert, daß noch bis tief in die Nacht getanzt und gefeiert wurde.

Dagmar Okoro



VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARL iZUMi
TECHNICAL WEAR



KARHU

Frank Shorter

new balance NB



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

LSF-Juniors

Wir haben einen Neuen. Sebastian Mönninghoff heißt er und gehört zum Jahrgang '81. Besonders über diesen Neuzugang gefreut haben sich Christian und Tobias, denn die drei bilden nun eine starke Mannschaft in der Klasse Schüler A. Sebastian hat sich mit einem Sieg in seiner Klasse beim Silvesterlauf über 10 km auch gleich gut eingeführt.

Kurz vor Ende des Jahres '95 starteten Christian und Tobias beim Hallensportfest der LG Ratio über 1000 m. Obwohl die beiden regelmäßig in der Halle trainieren, mußten sie doch feststellen, daß unter Wettkampfbedingungen 5 Runden auf dem 200 m-Oval bei dünner Luft sehr weit werden können. Trotzdem durften sie sich über einen 3. und 4. Platz und Zeiten von 3:10 bzw. 3:13 Minuten freuen.

Was die sportliche Seite angeht, endete das Jahr für David weniger erfreulich. Seine Schienbeine (Knochenhautreizung) meldeten sich schon seit geraumer Zeit, aber der Spaß am Laufen ließ ihn die angemahnten Ruhepausen "vergessen". Eine Laufpause bis Ende Januar soll nun Abhilfe schaffen.

Verletzt hat sich zu Beginn des neuen Jahres auch Tobias. Schuld daran war der zugefrorene Aasee. Am letzten Tag, bevor das große Tauwetter ein-

setzte, mußte unbedingt noch einmal Eishockey gespielt werden. Als Tobias den „Rückwärtsgang“ einlegte, sah er die Unebenheit im Eis nicht, straukelte und fiel hin. Sein angeschwollener Knöchel wurde mit Gips ruhiggestellt. Bei den Kreis-Crossmeisterschaften Anfang Januar in Hohenholte durfte ich mich mit meiner Unterschrift auf seinem Gips verewigen. Christian war bei diesen Meisterschaften als einziger unserer Jugendlichen läuferisch aktiv, Sebastian und Tobias halfen im Wettkampfbüro. Christian konnte zwar seinen Titel aus dem Vorjahr nicht verteidigen, doch mit einer sehr guten Leistung erkämpfte er sich einen zweiten Platz.

Besonders erfreulich ist, daß sich David, Christian und Tobias im neu gebildeten Jugendteam des Kreisleichtathletikausschusses (KLA) engagieren. Christian und Tobias fungieren als Schüler- und David als Jugendsprecher. Außerdem kümmert sich David um die Statistik bei Straßenlaufveranstaltungen.

Bleibt zu hoffen, daß unsere Jugendlichen auch im neuen Jahr für ähnliche positive Schlagzeilen wie im abgelaufenen sorgen, alle verletzungsfrei bleiben bzw. werden und weiterhin wie bisher mit Spaß bei der Sache bleiben.

Michael Holtkötter



Wer lief wo?

13.09.95 MÜNSTER SCHLOSSLAUF

5 km			
Friedhelm Hirche	17:39	3.M35	
David Rickert	17:42	2.mJgdB	
Michael Holtkötter	17:54	4.M35	
Andreas Nergenu	18:45	1.M40	
Brigitte Ziegler	18:45	1.Ges.	
Dieter Feldhaus	19:05	4.M45	
Lutz Ernst	19:33	7.M35	
Ruth Lutz	19:39	1.W40	
Christian Vogel	19:54	4.SchüA	
Anne Holtkötter	20:08	2.W35	
Michael Möllers	22:04	8.M30	
Manfred Wenker	23:38	6.M40	
Helmut Waldhof	24:01	2.M55	
Iris Hoischen	30:30	8.W20	
10 km			
Egon Roth	34:48	2.M35	
Andreas Otte	34:51	4.M20	
Andreas Beßeling	35:25	5.M20	
Thomas-Patrick Rundle	36:23	1.M55	
Hermann Koke	37:36	5.M35	
Gottfried Schäfers	39:05	3.M55	
Martin Braun	39:21		
Timo Kellmann	41:22		
Jürgen Sieme	41:26		
Tobias Korber	41:30	1.SchüA	
Lutz Ernst	43:28		
Inge Wille	44:01	1.W45	
Maria Feyerabend	44:04	1.W40	
Dagmar Okoro	47:29	5.W30	

24.09.95 Berlin-Marathon

Andreas Beßeling	2:57:15	
Ewald Fikus	3:08:39	
Gottfried Schäfers	3:11:25	
Marlies Sprenger	3:28:35	
Ralph Sprenger	3:33:16	
Hermann Löchte	3:35:39	
Michael Holtkötter	3:41:37	
Roy Hall	3:45:36	
Dagmar Großmann-Hall	3:45:36	
Dieter Wagner	3:50:18	
Helga Landfried-Teodoruk	4:19:57	
Peter Kramer	4:22:18	
Dagmar Okoro	4:30:41	
Angelika Dohmann	4:32:51	
Hildegard Korte	5:09:17	
Ludwig Dornseif	5:09:18	

7.10.95 HOLZHAUSEN

Halbmarathon		
Jürgen Sieme	1:32:19	1.M40

21.10.95 COESFELDER CITY-LAUF

5 km			
Friedhelm Hirche	18:02	1.M35	
Michael Holtkötter	18:08	2.M35	
Andreas Nergenu	18:09	1.M40	
David Rickert	18:15	1.mJgdB	
Lutz Ernst	18:26	3.M35	
Ruth Lutz	19:41	1.W40	
Renate Müller	19:55	1.W45	
Anne Holtkötter	20:02	2.W35	
Michael Möllers	22:08	4.M30	
Christian Vogel	23:43	3.M14	
Helmut Waldhof	23:47	3.M55	
Jutta Tüllmann	25:28	6.W40	
Maria Sohn	26:14	8.W40	
Magdalene Bittner	28:00	5.W35	
Birgit August	28:14	8.W30	
10 km			
Andreas Beßeling	35:25	8.M20	
Thomas-Patrick Rundle	36:22	2.M55	
Ewald Fikus	36:41		
Ute Eckenbach	38:48	1.W20	
Eckhard Müller	38:49		
Brigitte Ziegler	38:50	1.W45	
Stefan Chrzanowski	39:41		
Lothar Sohn	40:06		
Detlef Bärhold	41:49		
Josef Hillebrand	41:58		
Maria Feyerabend	43:52	2.W40	
Andrea Schubert	45:08	2.W30	
Paul Gärtner	46:44	1.M65	
Beate Hagemann	49:52	3.W30	
Hildegard Durynek	51:26	2.W55	
Bernhard Düllmann	53:04	1.M70	
1 km			
Christian Vogel	3:07	1.M14	

22.10.95 ESSEN - MARATHON

Dagmar Großmann-Hall	3:27:46	6.W30
Ulrich Budde	3:27:47	
Roy Hall	3:29:07	

28.10.95 HAMM

Detlef Bärhold - 10 km -	41:16
--------------------------	-------

29.10.95 FRANKFURT - MARATHON

Andreas Otte	2:48:07
Bernd Huesker	3:09:54
Martin Braun	3:13:13
Jürgen Sieme	3:14:06
Brigitte Ziegler	3:15:48
Andreas Nergenu	3:18:28

Fortsetzung

28.10.95 Nordwalde

2,2 km			
Tobias Korber	7:32	4.M14	
5 km			
Friedhelm Hirche	17:52	1.M35	
David Rickert	17:53	3.M16	
Lutz Ernst	18:16	2.M35	
Renate Bees	23:03	1.W50	
Anne-K. Mennebröcker	24:41	1.W30	
Mechtild Wolfgramm	26:13	7.W40	
Gaby Brinck	26:35		
10 km			
Wolfgang Kunz	36:22	1.M50	
Michael Holtkötter	37:32		
Peter Samulski	38:02	2.M55	
Maria Weßling	38:29	1.Ges.	
Gottfried Schäfers	39:02	4.M55	
Dieter Feldhaus	39:58		
Stefan Chrzanowski	40:06		
Ruth Lutz	40:46	1.W40	
Lothar Sohn	40:58		
Renate Müller	41:13	1.W45	
Anne Holtkötter	41:45	4.W35	
Werner Driese	42:55		
Joachim Lorek	43:28		
Rolf Rosema	43:38		
Maria Feyerabend	43:55	2.W40	
Peter Kramer	45:37		
Jürgen Janutta	47:08		
Dieter Wagner	47:47	6.M60	
Peter Schäfers	48:00		
Klaus Lietzow	48:44		
Ilonka Ackermann	51:36	6.W40	
Gertrud Unländer	51:56	7.W40	
Maria Sohn	52:00	8.W40	
Bernhard Düllmann	52:30	1.M75	
Jürgen Koßmeier	52:50		
Monika Herding	52:51		
Jutta Tüllmann	53:17		
Uschi Claus	57:36		
Heinz Piepenbrock	1:02:09	1.M65	
Birgit August	1:02:45		

05.11.95 ATHEN - MARATHON

Peter Samulski	3:09:08
Ruth Lutz	3:28:42
Jürgen Kallerhoff	3:28:42
Hartwig Kerkhoff	3:28:42
Bodo Bruder	3:46:30
Manfred Kiewitt	3:52:40
Hildegard Kerkhoff	3:52:50
Dagmar Okoro	4:10:20

04.11.95 ELTE

10 km		
Gottfried Schäfers	37:55	
Peter Schäfers	45:05	
Beate Hagemann	49:53	
Halbmarathon		
Stefan Chrzanowski	1:28:28	

05.11.95 BOTTROP

Ute Eckenbach - 21 km -	1:26:36	1.W20
-------------------------	---------	-------

05.11.95 UNNA-LÜNERN

Beate Hagemann - 10 km -	49:53
St. Chrzanowski - 21 km -	1:28:28

11.11.95 WESTERWINKEL

1,6 km			
David Rickert	5:07	1.Ges.	
Christian Vogel	5:39	2.M14	
5 km			
Tobias Korber	19:02	2.M14	
Jürgen Sieme	19:45	5.M40	
Günter Mönke	22:03	2.M50	
Maria Sohn	25:09	1.W40	
Karin Humpohl	25:34	3.M20	
10 km			
Wolfgang Kunz	36:09	1.M50	
David Rickert	38:54	1.mJgdB	
Lothar Sohn	40:49	5.M40	
Inge Wille	44:34	1.W45	
Peter Schäfers	45:54	6.M30	
Christa Sieme	51:25	5.W40	

12.11.95 VERL

10 km		
Lutz Ernst	37:45	3.M35
Bernd Huesker	39:55	5.M45
Dirk Battenfeld	40:28	
Halbmarathon		
Stefan Chrzanowski	1:32:57	
Lutz Ernst	37:45	3.M35

18.11.95 BERGKAMEN-OBERADEN

10 km		
Stefan Chrzanowski	39:27	
Bernd Huesker	39:48	
Jürgen Sieme	40:28	

Fonsetzung

03.12.95 HERTEN-BERTLICH

5 km		
Andreas Nergenu	18:53	2 M40
Brigitte Ziegler	19:53	1 Ges
Jochim Lorek	21:23	2 M50
Christel Herbert	22:16	2 W30
Anne-K. Mennebröcker	25:06	2 W30
Bernhard Düllmann	26:38	1 M75
7,5 km		
Maria Feyeraabend	33:28	1 W40
Gertrud Unländer	37:43	2 W40
Maria Sohn	37:47	3 W40
Karin Humpohl	41:26	1 W20
15 km		
Ute Eckenbach	1:01:14	1 W20
31.12.95 SILVERSTERLAUF MÜNSTER		
5 km		
Ruth Lutz	1:04:41	1 W40
Anne Holtkötter	1:06:10	1 W35
Paul Gärtner	1:13:39	1 M65

31.12.95 SILVERSTERLAUF MÜNSTER

5 km		
Eckhard Müller	18:17	2 M30
Manfred Fleige	18:48	4 M45
Hermann Koke	19:27	4 M35
Stephan Albery	19:48	7 M35
Phillip Lerch	21:03	7 mJgdB
Christian Vogel	21:34	8 SchuA
Günther Mönke	21:59	5 M50
Erich Rührup	22:45	
Maria Sohn	24:30	2 W40
Annette Daun	25:33	4 W35
Hans-Jürgen Revering	25:43	
Gisela Schnieders	28:12	5 W45
Rudolf Heymer	29:17	8 M60
Andreas Volbracht	29:35	
Julia Holtkötter	32:06	5 SchuA
Marlies Kramer	32:39	
Barbara Gertner	32:41	

02.12.95 RHEINE-MESUM

Wolfgang Kunz - 10 km -	36:28
-------------------------	-------

09.12.95 BURGSTEINFURT

Wolfgang Kunz - 10 km -	38:55
Thomas Rundle - 10 km -	39:10

10.12.95 HAMM

Lothar Sohn - 10 km -	39:56
-----------------------	-------

31.12.95 SILVERSTLAUF WERL-SOEST

Gottfried Schäfers - 15 km	1:01:40
----------------------------	---------

06.01.96 VREDEN

Gottfried Schäfers - 15 km	1:02:20
----------------------------	---------

10 km

Thomas Patrick Rundle	37:52	1 M55
Martin Kanne	38:01	8 M20
Ute Eckenbach	40:03	1 W20
Lothar Sohn	40:07	
Stefan Chrzanowski	40:38	
Dieter Feldhaus	40:51	5 M45
Kai Buchheister	41:05	
Brigitte Ziegler	41:07	1 W45
Detlef Bärhold	43:17	
Andreas Volbracht	43:28	
Sebastian Mönninghoff	44:25	1 SchuA
Tobias Korber	47:07	4 SchuA
Dieter Wagner	48:11	6 M60
Peter Schäfers	48:50	
Klaus Lietzow	51:23	
Helga Landfried-Teodoruk	52:55	2 W50
Jürgen Janutta	53:49	
Heinz Kolbmeier	56:32	2 M65
Achim Große Inkrott	1:03:40	

Vom Breitensportgeschehen

„WALKING“ - die neue Gangart beim LSF



Ich hatte gerade einen Walking-Kurs bei der TK beendet, als ich in der WN einen Artikel der Laufsportfreunde las, in dem ein Informationstreff zum „Tag des Walking“ angeboten wurde. Ich hoffte dort Leute zu finden, die, wie ich, gern regelmäßig diesen Sport ausüben wollten. Irgendwie sprach sich an jenem Morgen schnell herum, daß ich die Technik des Walkings beherrschte. Daher wurde ich von Ludwig gebeten, nach kurzer Einführung seinerseits, vorzuführen, was beim Walking zu beachten ist.

Es handelt sich um eine sehr ausgewogene Gangart in gleichmäßigem Tempo (ohne die extreme Hüftdrehung wie bei der olympischen Disziplin des Gehens), die Arme werden intensiv mitgeschwungen, die Füße werden gerade aufgesetzt, es wird von der Ferse über die Sohle zu den Fußspitzen abgerollt und ein Fuß bleibt während des Walkings immer am Boden. Der Vorteil gegenüber dem Joggen liegt darin, daß die Gelenke,

Bänder, Sehnen und die Wirbelsäule sehr geschont werden. Insgesamt ist das Walking ein Sport besonders für Leute, die eben solche Probleme haben und für Ältere und Übergewichtige, die Herz und Kreislauf in Schwung bringen wollen. Das Interesse an einem Walking-Treff bzw. -Kurs war relativ groß und so wurde schnell ein 10-stündiger Kurs daraus. Ich habe mich gefreut, als Horst und Ludwig mich fragten, ob ich nicht Lust hätte, diesen Kurs zu übernehmen. Leider verringerte sich die Teilnehmerzahl drastisch, weil die Anfangszeit um eine Stunde Sonntagmorgens vorverlegt wurde. Doch auch nach Ablauf des Kurses treffen wir uns regelmäßig sonntags (8.45 Uhr) und zusätzlich dienstags an den Aaseterrassen um 18.15 Uhr.

Ach, und übrigens: ich bin wieder Mitglied geworden und grüße alle herzlich, die ich noch nicht wieder getroffen habe.

Gila von Cöln

"Die Wohnstube"



Inh. Thomas Schwarzer

Raumausstatter

Wolbecker Straße 61	privat:
48155 Münster	Rote Erde 39
Telefon 0251/6 44 69	48163 Münster
Telefax 0251/66 27 17	Telefon 0251/71 43 87

Gardinen - Dekorationen - Geschenke - Wohnaccessoires - Teppichböden - Rollos - Jaloussetten - Markisen - Lamellen-Vorhänge - Eigenen Polsterwerkstatt - Eigenes Nähatelier - Waschen und Reinigen von Gardinen

Werkstatt: Warendorfer Straße 293, 48155 Münster

ULTRAS

Die Spur des Phillipides mit der Sohle suchend

Von einer "Winterreise" einiger LSFer nach Athen

Griffiger Titel? Gefällt mir auch, ist aber ein Plagiat von Werner Sonntag (u.a. Autor von: „Einmal muß Du nach Biel“), der einen Beitrag für den Hörfunk mit: „Das Land der Griechen mit der Sohle suchen“ betitelte.

Und was der Untertitel soll? Nun, elf Münsteraner, Bodo Bruder, Jürgen Kallerhoff, Hartwig und Hildegard Kerkhoff, Manfred Kiewitt, Bernhard und Gabi Kreienbaum, Ruth Lutz, Dagmar Okoro, Peter und Roland Samulski, hatten sich auf einen Marathon-/Badeurlaub an Griechenlands attischer Küste gefreut und zweifelten dann doch im naßkalten Nea Makri an Klima und Kalender: noch Herbst oder schon Winter? Aber der Reihe nach. Schließlich wollen wir nicht vergessen, daß zwischen der letzten Ausgabe und meiner „unendlichen Geschichte“ und jetzt auch noch der Oktober und der Dezember liegen.

OKTOBER wie schon angekündigt, machten wir am Dienstag, dem 3.10.95, also dem „geschenkten Feiertag“, Tag der deutschen Einheit, wieder unseren **Schnatlauf** rund um Münster. Allerdings machten wir ihn nicht zu einem „Einheitstag“, sondern liefen die ca. 50 km locker in 4:43 Stunden mit einem „Boxenstopp“ im Restaurant Stapelskotten. Wir, das waren diesmal: Josef Hillebrand, Hartwig und Hildegard Kerkhoff, Manfred, Dagmar und ich, wobei wir von Detlef Bärhold auf dem Fahrrad begleitet und betreut wurden. Am Sonntag, dem 15.10.95, stand dann die letzte Etappe des neuen **Friedewegs** auf dem Trainingsplan, der sonst immer die Baumberge vorsieht, wobei außer mir nur die treuesten der Treuen wissen wollten, ob sich die Strecke von Hasbergen Ortsmitte bis Osnabrück Rathaus für einen Massenlauf im Jubiläumsjahr 1998 eignet: Hartwig, Hildegard und Manfred.

NOVEMBER Was Ihr immer schon mal wissen

wolltet: Jeder von uns ist schon mal Marathon gelaufen- oder kennt einen, der schon mal gelaufen ist- oder kennt einen, der einen laufen will -... Also von mir „ewigen Schulmeister“ für die Allgemeinbildung: Der Marathonlauf ist der Höhepunkt unserer modernen Olympischen Spiele. Man hält ihn oft für einen der ältesten sportlichen Wettbewerbe, der schon das Kernstück der antiken Spiele von Olympia gebildet habe. Diese Auffassung ist nicht richtig, denn es liegt keine verbürgte geschichtliche Überlieferung als äußerer Anlaß dafür vor, daß die heutige Leichtathletik sich als längste Laufstrecke die „klassische Distanz“ von 42195 Metern erwählte. Fest steht eigentlich nur die Herkunft des Namens: Auf dem Schlachtfeld der Stadt Marathon wurden im Jahre 490 vor unserer Zeitrechnung die Perser von den Athenern geschlagen. Die Geschichte von dem jungen Philippides jedoch, der die 40 km von Marathon nach Athen im Laufschrift zurücklegte und auf dem Marktplatz in Athen mit den Worten: „Freut euch - wir haben gesiegt“ tot zusammenbrach, ist eine überlieferte Legende, der man sich entsann, als man - es sollte eine einmalige, symbolhafte Handlung sein - in das Programm der ersten Olympischen Spiele 1896 in Athen einen Langstreckenlauf aufnahm, dessen Start man auf das Schlachtfeld in Marathon und dessen Ziel man in das neuerbaute Olympia-Stadion legte. Es war gewissermaßen eine Verbeugung vor der großen Überlieferung der griechischen Mythologie, eine Huldigung, die erst mehr wurde, als man erlebte, mit welcher Begeisterung die Sportwelt an diesem Langstreckenwettbewerb Anteil nahm, wie enthusiastisch sie den ersten Sieger in einem „Marathonlauf“, den jungen griechischen Schäfer Spiridon Luis, feierte. Er lief damals noch exakte 40.000 Meter in 2:58:50 Stunden. Bei den Olympischen Spielen 1900 in Paris wurden es 40,026 km, die Theatro in 2:59:45 Stunden lief,

1908 in London 42,026 km, die Hayes in 2:55:18 Std. lief, 1920 in Antwerpen 42,075 km, die Kolehmainen in 2:32:35 Std. lief und seit 1924 in Paris, Steenroos in 2:41:22 Std., laufen wir alle die 42,195 km.

Und wir wären nicht wir, wenn wir nicht unsere eigenen kleinen griechischen Komödchen und Tragödien erlebt hätten - aber die gehören nicht alle ins LSF-Heft. Schon gar nicht das „Kampfrinken“ zwischen Manfred und mir mit der „Wahl der Waffen“ durch ihn, das er mir angedroht hatte, falls ich im Ziel vor ihm sein sollte. Das gelang mir, obwohl er, wie Hildegard, vorher in der „Kapelle zum letzten Erbarmen“ eine Opferkerze angesteckt hatte. Daher nur zum Lauf selbst, bei dem nicht nur die Witterung dem Datum widersprach: es gab nur Gegenwind und für die meisten Sturzbäche von „flüssiger Sonne“, so daß man einschließlich der mehr Berg- als Talstrecke fast 10 Minütchen zur normalen Marathonzeit gutschreiben könnte. Aber wir wußten ja, daß es kein „Hochgeschwindigkeitslauf“ werden würde. Was kann auch schon an einem Tag herauskommen, der mit Aufstehen anfängt, bei dem Manfred mit dem telefonischen Zimmerrundruf weckt: „Fertigmachen zur Hinrichtung!“. Der Start zu diesem **13. Friedensmarathon „Grigoris Labrakis“** am Sonntag, dem 5.11.95, gleichzeitig als Balkan- und Landesmeisterschaften vom griechischen Leichtathletikverband SEGAS veranstaltet, war schon alles andere als „üblich“. Es gibt zwar die historische Ablauflinie bei diesem Klassiker, aber dort steht keiner. Stattdessen rotten wir uns vor einem imaginären Startband zusammen und wurden von Ordnern (?) nach hinten gedrängt, bis einer mitten in der Rückwärtsbewegung sagte: „Es soll gestartet worden sein, hast Du was gehört?“. Also drehten wir uns um und rannten in die andere Richtung. Wir, das waren diesmal ca. 800 Teilnehmer, von denen 730 ankamen, darunter 80 Frauen. Nicht zuletzt durch unsere Reiseführerin auf der Agolisfahrt wissen wir, daß unsere Laufstrecke absolut nichts mit der sagenumwogenen Wegführung des Philippides zu tun hat. Seine Route durch die Landschaft

kann nur schöner gewesen sein. Abgesehen von den 11 toten Hunden und Katzen am Straßenrand war die Strecke wenig attraktiv, und nicht nur das architektonisch beeindruckende Olympia-Stadion, in dem das Ziel lag, war fast menschenleer. Man hatte den Eindruck, daß man unter Ausschluß der Öffentlichkeit lief und daß die Griechen zwar ihren Marathon lieben - wenn dabei nur nicht die Läufer stören würden. Vor allem in Athen selbst, durch das wir ca. 10 km auf der stadteinwärts führenden Überholspur laufen mußten, alle anderen drei Bahnen waren voll von smogerzeugenden hupenden Autos mit z. T. verständnislosen schimpfenden Fahrern, war eine „echte Herausforderung“.

Überhaupt Athen: ich habe selten eine so häßliche Stadt gesehen - ohne Profil, ohne Gesicht, grau statt grün. Athen und Mailand bieten unter den europäischen Metropolen ihren Einwohnern und Touristen die wenigsten Grünflächen. Während es in Berlin beispielsweise 32 Quadratmeter pro Bürger sind, weist die Statistik für die griechische Hauptstadt nur 0,9 qm aus! Wer sich selbst überzeugen will, der kann ja am 20. Oktober 1996 zum 100. Jahrestag der 1. Spiele der Neuzeit hinreisen. Ähnlich chaotisch war die Verpflegung aus vollen ungeöffneten Plastikflaschen oder Saftbüchsen und die Streckenabsicherung durch teilweise überforderte Polizisten sowie die manuelle Zeiterfassung ohne Anzeigehuhr und Computer. So gelang es Bernhard trotz vielfacher Bemühungen nicht, bis heute eine gültige und vollständige Ergebnisliste zu bekommen. Wir wissen, daß Ruth mit 3:28:42 Std. die zweitschnellste deutsche Frau und ich mit 3:09:08 Std. der drittbeste deutsche Mann waren, aber wir können nur vermuten, daß sie in ihrer Altersklasse den 2. Platz und ich in meiner den 3. Platz gewonnen haben. Nichts genaues weiß man nicht, leider auch nicht bei unseren Vereinskameraden, die folgende Zeiten stoppten: Jürgen und Hartwig (wie und mit Ruth) 3:28:42 Std., Bodo: 3:46:30 Std., Hildegard und Manfred: 3:52:40 Std. und Dagmar: 4:10:20 Std. Bei den Männern siegte der Grieche Nikos Polias in 2:27:27 Std, bei den Frauen die Griechin Pan.

Nikolakopoulou in 2:59:45 Std.
 Versöhnlicher Abschluß dieses teilweise „rattenkalten Überlebenstrainings“, bei dem alle als Auszeichnung eine „griechische Grippe“ mitbrachten, war auf dem Flughafen Münster/Osnabrück der feuchtfröhliche Empfang durch einige SuN (Sport- und Naturfreunde)-Vorstandsmitglieder und Helga für ihren Bodo anläßlich seines 50. Marathons.

DEZEMBER Vom bisherigen Jahresabschluß muß unbedingt die **17. Georgsmarienhütter Null** am Samstag, dem 9.12.95 erwähnt werden, weil unsere Gruppe noch nie so groß war, nämlich: Martin Braun, Bernd Huesker, Hartwig und Hildegard, Andreas Nergenaus, Dagmar, Jürgen Sieme, Brigitte Ziegler und ich, wobei Brigitte und Hildegard feierlich ihre Berg- und Talführerinnen-Hemdchen für fünfmalige Teilnahme überreicht bekamen.

Peter Samulski



Erinnerungsfoto an der Gedenkstätte in Marathon: Bodo, Ruth, Jürgen, Hildegard, Manfred, Peter - Hartwig vertritt Dagmar (v. l. n. r.).

Letzte Meldung!!! Neues aus den Baumbergen

Da seit Januar '96 ein erhöhter Laufbetrieb in den Baumbergen registriert wurde, muß damit gerechnet werden, daß die "Entdecker der Strecke" ab 1. März 1996 am "Honigberg" eine Maut-Station errichten werden. Die Mindestgebühr soll 5,- DM betragen.

Sollte jedoch am Longinusturm noch eine zusätzliche Runde gelaufen werden, so erhöht sich der Betrag entsprechend.

Hildegard Kerkhoff

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



Ein Bild, über das sich jeder Arbeitgeber freuen würde: 10 LSFer bereit zu einer Nullrunde: Am Start zum 17. GMH-Null am 9.12.95 von links: Jürgen Sieme, Peter Samulski, Brigitte Ziegler, Martin Braun, Dagmar Okoro, Bernd Huesker, Hildegard Kerkhoff, Hartwig Kerkhoff, Ute Eckenbach, Andreas Nergenaus.

Porträts

Brigitte Ziegler



Auf die Frage nach der *vielseitigsten* Läuferin unseres Vereins wußte Jürgen Sieme als Statistiker der neuen Punktwertung selbstverständlich auf Anhieb die richtige Antwort: Brigitte Ziegler. Keine außer ihr nahm im vergangenen Jahr an drei verschiedenen Deutschen Meisterschaften (Cross, 1500 und 5000 m Bahn - Seniorinnen I, Marathon) teil und bewältigte Wettkampfstrecken von 1000 m bis Marathon. Von den zahlreichen sportlichen Erfolgen seien nur die wichtigsten genannt: Kreismeisterin 5000 m, Münsterlandmeisterin im Halbmarathon, 2. Platz Westfalenmeisterschaften Cross, Westfalenmeisterin 1500 m, 4. Platz Deutsche Meisterschaften 5000 m (jeweils AK W 45), 3. Platz Deutsche Meisterschaften Marathon (Mannschaft Seniorinnen mit Renate und Ruth). Nun sollte man annehmen, daß Brigitte mit dem Erreichten rundum zufrieden ist, zumal sie dabei das Kunststück fertigbrachte, auf allen Strecken - mit Ausnahme des Marathons - eine neue persönliche Bestzeit zu erzielen. Aber der offenbar bei vielen als Königsdisziplin angesehene Marathon brachte das persönlich "schlechteste" Ergebnis: hier verpaßte sie ihre Bestzeit von 3:05 h um knapp 10 Minuten. Und der Stachel sitzt so tief, daß sie regelrecht darauf brennt, dies zu korrigieren.

Obwohl der sportliche Ehrgeiz groß ist, trainiert sie diszipliniert (oder gerade, weil er groß ist?) - diszipliniert im Sinne von "Weniger kann manchmal mehr sein". Wenn der Trainingsplan keine Extraschleife vorsieht, läuft sie auch keine. Als sie 1992 vor den Deutschen Meisterschaften in Herxheim ihr Training überzog, meldete sich ihr Knie. Mit etwas Glück, aber ohne Ambitionen, konnte sie dennoch an den Meisterschaften teilnehmen zur Freude der Mannschaft. Seither ist das Training durch eine langsam steigende und vor allem sehr abwechslungsreiche Belastung gekennzeichnet. Michael wacht mit Argusaugen auf die Einhaltung der laufarmen Zeit nach dem Herbstmarathon, die der Regeneration und Verletzungsprophylaxe dient. Daß seit Herxheim keine Verletzung mehr plagte, gibt dem Trainingsaufbau recht. Diese Laufpausen empfindet Brigitte jedoch eher als Zwangspause, und sie freut

sich, wenn's wieder richtig losgehen kann. Nie hört man bei ihr Sätze wie "Ich *muß* noch einen 30iger machen", sondern spürt man allenthalben den Spaß am Laufen.

Und den hat sie auch bei Wettkämpfen, was die zahlreichen Starts im vergangenen Jahr belegen. Manch schnelle Trainingseinheit wird durch einen Wettkampf ersetzt - vielleicht auch ein probates Mittel, ihr größtes Problem, manchmal fehlende psychische Wettkampfstärke, in den Griff zu bekommen?

Brigitte darf man ruhig als Spätberufene in Sachen Laufen bezeichnen. In der W 35 Jahren stieg sie richtig ins "Laufgeschäft" ein. Seither ist sie allerdings mit Leib und Seele dabei. Tage ohne Laufen scheinen für sie minderwertiger Qualität zu sein. Andererseits bleibt Raum und Zeit für andere Dinge, die neben dem Laufen die Erholung vom nicht gerade einfachen Job der Altenpflegerin bieten: Borussia Dortmund, Boxen (Henry Maske!), Fahrrad fahren, Handarbeit, Heilfasten (2x im Jahr), Reisen (Mallorca, Norderney), Sauna.

Als Brigitte neu in unseren Verein kam (Renate hatte sie beim Training in der Hohen Ward kennengelernt), trug sie den Beinamen "die Schnelle". Seither ist sie noch schneller geworden. Und auch bei der bisher zurückgelegten Distanz hat sie das Ende der Fahnenstange wohl noch nicht erreicht. Ihre Schwärmerei von den 50km-Läufen unterbrach ich mit der Frage nach einem möglichen 100km-Lauf. Kein Nein war die Antwort, sondern ein Leuchten in den Augen...

Anne Holtkötter

Thomas Patrick Rundle

Thomas Patrick Rundle über sich selbst:

Als Ronny Delaney im Jahre 1954 mit der Goldmedaille, die er für Irland über die 1500 m Disziplin (3,41.2 min.) bei den Olympischen Spielen in Melbourne gewann, aus dem Flugzeug stieg, war das für mich der ausschlaggebende Tag, um mit dem Laufen anzufangen.

Ich hatte in der Schule schon an Cross Country und Bahnrennen teilgenommen, obwohl ich mehr Interesse an Fußball und Rugby hatte, aber nur um einen freien Schultag zu bekommen.

In dem Internat, das ich besuchte, kamen manchmal Gasttrainer vorbei und einer, der mich am meisten beeindruckte, war der australische Läufer Herb Elliot, der Mittelstrecken lief. Durch ihn wechselte ich von 400 m auf die Meilenstrecke (1.65 km).

Im Jahre 1960 gewann ich den Junior Country Championchip über 1 Meile in 4.19 min (handgestoppt).

Im Jahre 1964 lief ich die 5000 m in 15.14,28 min, und die 10000 m in 31.26,47 min., und ich lief meinen ersten Marathon-Lauf. Ich erinnere mich nicht an die Zeit, aber ich schwor mir, nie wieder! Danach verlor ich das Interesse am Laufen und wendete mich anderen Sportarten zu.

Als ich Jahre später anfang, für den SC Münster 08 Fußball zu spielen, mußte ich mich aufgrund des hohen Fitness-Standards des Vereins wieder mit dem Laufen beschäftigen.

Danach zog ich mich aufgrund von Verletzungen 10 Jahre vom Sport zurück.

Nach vier Beinoperationen, Magen- und zwei Bandscheibenoperationen dachte ich, das wäre das Ende meiner sportlichen Laufbahn.

Nach einer depressiven Phase riet mir ein Freund, das Laufen wieder aufzunehmen. Eine meiner liebsten Erinnerungen aus der Zeit danach war 1989. Ich lief in meiner Heimatstadt Dublin die 10 km wieder unter 1 Stunde (55,49 min.). Dieses war mein erstes Rennen nach 10jähriger Krankheitspause; jetzt beträgt meine Zeit ca. 35,55 min. Das war der Tag, an dem ich den Entschluß

faßte, wieder richtig zu trainieren.

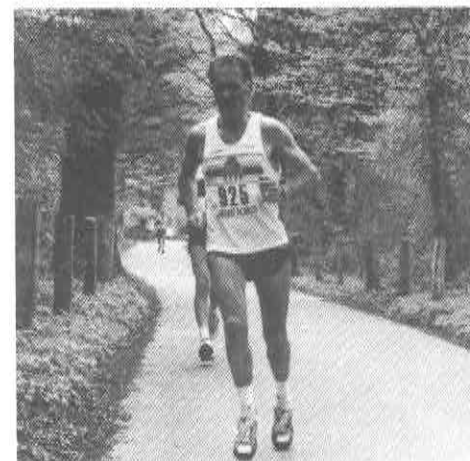
Ich bin seit der Zeit viele Marathons gelaufen, meistens nur zum Spaß. Ich laufe alle Weitestrecken, aber am liebsten den Halbmarathon, er ist nicht zu lang und nicht zu kurz für mich. Ich laufe im Training pro Woche ca. 90 - 100 km und es macht mir nach wie vor sehr viel Spaß.

Für das Jahr 1996 habe ich keine größeren Ziele, da ich die meisten schon erreicht habe. Ich würde gern mit Hilfe meine Freundes Peter Samulski einen 100 km Lauf bewältigen. Und sonst wünsche ich mir wieder, am jährlichen Marathon-Lauf in meiner Heimatstadt Dublin teilnehmen.

Als ich Thomas anrief und ihn davon unterrichtete, daß wir beabsichtigen, ihn in unserem Porträt vorzustellen, war er geradezu gerührt von der Ehre, die ihm dadurch zuteil wird.

Ich habe Thomas als bescheidenen, aufrichtigen und sehr humorvollen Menschen kennengelernt. Ein Superläufer, jetzt 55jährig, der mit viel Trainingsfleiß tolle Zeiten läuft. Bleibt nur zu wünschen, daß er den „Hunderter“ bravourös bewältigt.

Marlies Sprenger



Startkatalog

Februar		
10.02.96	Hamm *	2. Lauf der Hammer Serie - 15 km -
17.02.96	Haltern-Sythen	Karnevals-crosslauf des TuS Sythen
18.02.96	Herten-Bertlich *	5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / 15 km / 25 km / Halbmarathon / Marathon / 5 x 10 km-Staffel
24.02.96	Hamm *	3. Lauf der Hammer Serie - Halbmarathon -
März		
02./03.03.96	Hamburg	Deutsche Crossmeisterschaften
02.03.96	Borgholzhausen	Volkslauf 4 km / 11 km / Halbmarathon / Wandern 10 km
03.03.96	Vreden *	Volkslauf 10 km / Halbmarathon / Wandern 10 km
09.03.96	Unna	Unnaer-City-Lauf
16.03.96	Steinfurt *	Steinfurter Marathonlauf mit Westdeutschen und Westfälischen Marathon-Meisterschaften
17.03.96	Zölpich *	Straßenlaufmeisterschaften des WLV
17.03.96	Haltern-Flaesheim	Volkslauf 5 km / 10 km / 20 km
24.03.96	Bönen	Schu/Schi D+C 1,5 km; Schu/Schi B 2 km; Schu/Schi A 3,5 km; Jgd./Männer/Frauen 5 km; Männer/Frauen 10 km
30./31.03.96	Kaiserslautern *	Straßenlaufmeisterschaften 21,1 km Sen./Jun./Jgd.
31.03.96	Harsewinkel	Volkslauf 4,8 km / 11 km / 20 km / Wandern 11 km
April		
06.04.96	Paderborn *	Paderborner Osterlauf Halbmarathon (DM) / 10 km - mit Real-Time-Champion-Chip ! -
14.04.96	Hannover *	Marathon
14.04.96	Brackwede	Volkslauf 3 km / 10 km / 20 km
19.04.96	Ahlen-Vorhelm	Volkslauf: 2 km Schülerlauf / 5 km / 10 km
21.04.96	Giershagen	3 km / 10 km / 20 km
21.04.96	Arnsberg *	10 km und Halbmarathon
21.04.96	Hamburg *	hanse-Marathon - mit Real-Time-Champion Chip -
27.04.96	Haltern-Flaesheim	7,5 km und Halbmarathon
28.04.96	Bielefeld	Hermannslauf - 30 km -
28.04.96	Münster	"Rund um den Allwetterzoo" Volkslauf 5 km / 10 km
Mai		
04.05.96	Dülmen *	Straßenlauf 2,5 km / 5 km / 10 km / Halbmarathon
05.05.96	München *	Marathon
05.05.96	Berlin	25 km von Berlin - mit Real-Time-Champion Chip -
05.05.96	Bochum *	10 km / Halbmarathon (mit Mannschaftswertung)
07.05.96	Clarholz *	Schu/Schi C+D 1000 m; Schu/Schi A+B 2000 m Volkslauf 5 km / 10 km
10.04.96	Schloß Neuhaus *	Abendlauf 10 km
11.05.96	Hamm *	Hammer Frauenlauf 2,5 km; 5 km und 10 km
11.05.96	Emsdetten *	3 km / 10 km
12.05.96	Unna *	10 km und Halbmarathon
18.05.96	Dülmen-Rorup	Roruper Staffellauf 4 x 2 km SchülerInnen / 4 x 5 km
31.05.96	Rheine-Altenrheine	Volkslauf 3 km / 5 km / 10 km

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:

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

Hotline

Endlich sind sie da - die neuen **LSF-Laufhemden**, in hochwertiger cool-max-Qualität, mit eingewebten Vereinsfarben und LSF-Logo! Sie können von Vereinsmitgliedern ab sofort zum Vorzugspreis von 35 DM bei Hildegard Helmerich erworben werden.

Zu Beginn des neuen Wettkampfjahres weisen wir noch einmal darauf hin, daß die volle oder anteilige Erstattung von **Startgeldern** das Tragen der Vereinskleidung beim Wettkampf voraussetzt. Bitte habt hierfür Verständnis und zeigt so Eure Vereinszugehörigkeit beim Wettkampf und möglichst auch bei der Siegerehrung, wenn Euch der Sprung aufs Treppchen gelungen ist!

Wichtiger **Aufruf** an alle Marathonis! Seit Jahren sind wir bemüht, alle Marathonläufe unserer Mitglieder zu erfassen, um unseren Mitgliedern die verdiente Ehrung in Form von Abzeichen zukommen zu lassen. Insbesondere für die Verleihung von Wiederholungsabzeichen nach erfolgreichen Marathon-Teilnahmen in fünf bzw. zehn Jahren ist eine lückenlose Erfassung Eurer Läufe wichtig. Obwohl unser „Statistiker“ Ewald unermüdlich seine Datenbank mit allen ihm zur Verfügung stehenden Angaben füttert, scheint unsere Statistik nicht ganz vollständig zu sein. Deshalb unsere Bitte an Euch: Gebt uns eine Aufstellung Eurer erfolgreich absolvierten Marathonläufe - hierzu zählen auch evtl. Marathon-Teilnahmen vor Eurer LSF-Mitgliedschaft - ,damit wir diese mit unserer Statistik abgleichen und ggf. Lücken schließen können!

Erfassung von Wettkampfergebnissen

In nächsten Heft veröffentlichen wir wieder unsere bereits traditionelle und von vielen mit Interesse erwartete vereinsinterne Jahresbestzeitenliste. Natürlich können wir auch diesmal nicht sicher sein, daß wirklich alle Eure Bestzeiten auf den einzelnen Strecken erfaßt wurden. Sollte jemand von Euch hier nicht mit seiner - auf einer vermessenen Strecke erzielten - Bestzeit aufgelistet sein, gebt bitte eine entsprechende Meldung an uns, damit wir unsere Daten korrigieren kön-

nen.

An dieser Stelle noch einmal unsere dringende Bitte: Gebt Eure Ergebnisse an unsere dafür zuständigen „Mitarbeiter“ weiter: An den Pressewart, der diese Ergebnisse auch an die Lokalredaktionen der Tagespresse weiterleitet, oder an Jürgen Sieme, der Ewald bei der Datenpflege für unsere vereinsinternen Statistiken unterstützt. Von hier aus gelangen die Ergebnisse auch an die LSF-Redaktion für die Veröffentlichung in unserer Vereinszeitung.

Wir erinnern noch einmal an den Termin für unsere ordentlichen **Mitgliederversammlung: Mittwoch, 14.02.1996 um 20.00 Uhr in der Gaststätte Lohmann**

Bitte kommt alle zur Mitgliederversammlung. Sie gibt Euch die Möglichkeit, unser Vereinsleben aktiv mitzugestalten. Ein Verein lebt durch seine Mitglieder!



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	Aktiedepotverwaltung	Faktura
them	Astrologie	Fehlersuche
nuestar	Betriebsplaner	Geburtstagskalender
Mietkosten	Bewerbungen	Girokontenführung
gliederverwaltung	Biorhythmus	Grammatiktrainer
Netzplan	Briefmarken	Haushaltsbuch
Plakatschrift	Business Graphics	Inventur
Postausgang	Dateianalyse	Kalorie
k	Schallplattenverwalt.	Datenspeicher
plan	Spesen	Datentransfer
Videoverw.	Telefonregister	Dia- und Filmverwal
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

noch Hotline

Die Statistik bringt es an den Tag: Das Jahr 1995 war mit ca. 800 erfolgreichen Teilnahmen bei Volksläufen, DLV-Läufen, Deutschen Meisterschaften und Weltmeisterschaften für den Verein ein erfolgreiches Jahr. Für das Jahr 1996 ändert sich insofern etwas, daß die Ergebnisse nicht nur eine Statistik füllen werden, sondern außerdem in eine **Spiridon-Wertung** auf der Grundlage der offiziellen Punktwertung des DLV (siehe "Spiridon" 4/95) einfließen werden. Damit wird Euch in diesem Jahr ein interessanter neuer Wettbewerb angeboten, den wir „fünf aus sechs“ genannt haben.

In die Wertung kommen folgende Strecken: 3 km, 5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon und der Marathon, wobei das jeweils beste Ergebnis erfaßt wird. In die Gesamtaddition werden maximal fünf Ergebnisse aus fünf verschiedenen Streckenlängen aufgenommen. Die günstigsten Voraussetzungen für die Wertung hat somit jeder Läufer, der sich auf fünf verschiedenen Strecken versucht hat und natürlich auch ins Ziel gekommen ist. Aber auch, wer weniger Zeiten vorzuweisen hat, kommt in die Wertung.

Um erzielte Ergebnisse vergleichbar werden zu lassen, ist es unumgänglich, daß nur DLV-Läufe oder Volksläufe mit amtlich vermessener Strecke gewertet werden können. Im Startkatalog werden entsprechende Läufe ab jetzt mit einem * gekennzeichnet. Bei der Bewertung werden Alter und Geschlecht berücksichtigt, d.h. ein älterer Athlet erhielt für die gleiche Leistung eine höhere Punktzahl als ein jüngerer bzw. eine Frau erhält für die gleiche Leistung eine höhere Punktzahl als ein Mann. - Am Jahresende werden die fünf besten Wettkampfergebnisse, d.h. die mit den höchsten Punktzahlen bewerteten Läufe ausgewählt, die Punkte addiert und in einer „Rangliste“ erfaßt. Die Punkte müssen bei Läufen auf unterschiedlichen Strecken (s.o.) erzielt worden sein! - Wer nicht auf fünf verschiedenen Strecken gestartet ist, kann auch mit weniger Wertungsläufen an dem Wettbewerb teilnehmen, hat dann aber entsprechend weniger Punkte im Endergebnis. - Für diese Wertung kommen nur die auf vermessenen Strecken erzielten Ergebnisse in Betracht. Der Reiz dieser

Wertung liegt in der Vielseitigkeit, die bei diesem Wettbewerb gefordert wird. Jeder von uns hat seine Stärken oder Schwächen auf langen oder kurzen Strecken. Die besondere Herausforderung besteht hier darin, auch mal auf den Strecken an den Start zu gehen, die einem persönlich nicht besonders liegen. Die Punktwertung nach diesem Schema spiegelt Eure wirklichen Leistungen besser wider, als die von vielen mit Interesse erwartete vereinsinterne Jahresbestzeitenliste. Diese nämlich läßt einen direkten Vergleich in keiner Weise zu, da hier lediglich die absoluten Ergebnisse - zwar nach Männer und Frauen getrennt - erfaßt wurden, dabei aber die Altersklassen völlig unberücksichtigt bleiben. Wer Fragen zum Wettbewerb „fünf aus sechs“ hat, kann sich an Horst Helmerich, Jürgen Sieme oder Renate Müller wenden. Wir geben gerne Auskunft!

Eine Bemerkung am Rande: nur dem "Statistiker" bekannte Ergebnisse können in die Wertung einfließen. Es ist nicht unbedingt erforderlich, Jürgen Sieme jede Bestzeit mitzuteilen. Es ist völlig ausreichend, wenn ihr, wie bisher, Lauf-ergebnisse an den Pressewart meldet. Beim Korrigieren des Textes stellen wir selber fest, Statistik ist eine trockene Sache - Laufen ist Lebensfreude.

Jürgen Sieme/Renate Müller



Läufergeburtstage

März

- 01.03. Heinz Alberty
Herbert Durynek
- 02.03. Henning Rinsche
- 06.03. Martin Müller
- 08.03. Hannah Holtkötter
- 09.03. Mechthild Böckmann
- 11.03. Christel Herbert
- 14.03. Dirk Battenfeld
- 16.03. Margret Scholl
- 20.03. Gerdamarie Bühl
- 22.03. Andreas Besseling
- 23.03. Dagmar Großmann-Hall
- 26.03. Ulrich Budde
Beate Hagemann
- 30.03. Winfried Landwehrjohann
- 31.03. Hermann Koke

April

- 01.04. Josef Hillebrand
- 02.04. Almut Mecking
- 03.04. Timo Kellmann
- 04.04. Rolf Rosema
- 09.04. Petra Benz
- 10.04. Erich Rührup
- 16.04. Heinz Koßmeier
Wolfgang Schrank
- 17.04. Giesela Overhageböck
Wilfried Sandbaumhüter
- 19.04. Martin Kanne
Marcel Middendorf
- 20.04. Horst Verspohl
- 22.04. Marita Schilling

Mai

- 01.05. Brigitte Bücker
- 04.05. Rainer Schulte
- 05.05. Werner Hillebrand
- 08.05. Bernd Huesker
- 09.05. Detlef Bärhold
Stefan Priess

- 16.05. Birgit August
- 17.05. Brigitte Hölmer
Manfred Ritter
- 19.05. Andreas Nergenuß
- 24.05. Dirk Fahrenhorst
Jürgen Janutta
- 25.05. Maria Sohn
- 26.05. Ina Einhaus-Dahlmann
- 27.05. Gabriele Weiß
- 29.05. Iris Hoischen
- 29.05. David Rickert

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag! Besondere Glückwünsche gehen an alle „Runden“: Dirk Battenfeld, Andreas Besseling und Martin Kanne (30); Gerdamarie Bühl und Detlef Bärhold (40); Erich Rührup (50); Manfred Ritter (60) und alles Gute Rainer Schulte (65).


Versehentlich wurde in der Novemberausgabe unser Mitglied Lutz Ernst nicht erwähnt. Dies möchten wir hiermit nachholen. Lutz hat am 12. Februar Geburtstag, und wir gratulieren an dieser Stelle.

Auch in dieser Ausgabe können wir wieder einen regen Mitgliederzuwachs verzeichnen: Helmut Waldhof, Manfred Wenker, Renate Jannemann, Günter Mönke, Anne-Katrin Mennebröcker, Gerdamarie Bühl, Dirk Battenfeld, Roy Hall, Sebastian Christoph Mönninghoff, Petra Elferich, Brigitte Bücker, Erich Rührup, Annette Daun, Hartwig Kerkhoff, Norbert Brinkmann, Gila von Cöln und Mechthild Böckmann (Stand bei Redaktionsschluß). Wir wünschen Euch einen guten Start ins LSF-Vereinsleben und viel Spaß am gemeinsamen Laufen.

4110 g und 54 cm machen unser Vereinsmitglied Ruth Vaessen seit dem 1.11.95, 6.10 Uhr noch glücklicher: zur Geburt ihres Sohnes

Florian Thomas
gratulieren wir herzlich!

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

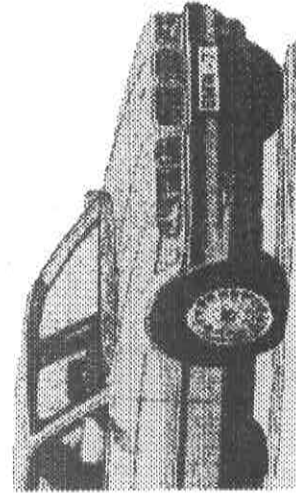
geht. Denn Ihre persönliche Vorsorge ist ein viel zu wichtiges Thema, um hier Entscheidungen übers Knie zu brechen. Unerheblich, über welche Themen Sie sich auch informieren  möchten: Die Allianz ist mit Sicherheit die richtige Adresse.«

»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



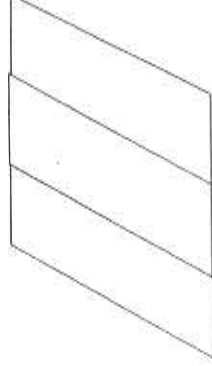
Autohaus Rump



Über 20 Jahre BMW Erfahrung

Neuwagen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen

Abwicklung von
Unfallschäden
Karosseriearbeiten
Lackiererei



Straßendienst im Auftrag des ADAC



02502/9402-0

Telefax:
02502/8457

48301 Nottuln / Appelhülsener Str. 16