

LSF

Zwischenzeit



Heft 23 • Mai 1996 • 6. Jahrgang



Im LSF sind alle Altersklassen vertreten.

In diesem Heft:

- Die Hotline des Vorstands S.20
- Hongkong-Marathon S. 14
- Startkatalog S. 19

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

Mir geht's so gut

Ich laufe durch den Wald, genieße die frische Luft und fühle mich nach vollbrachtem Trainingslauf so richtig wohl.

Ich bin nicht im Vorstand,
muß also nichts abbuchen, umbuchen,
niemanden melden,
keine Schreiben verfassen,
nichts an die Presse weiterleiten,
keinen Lauf organisieren,
keinen Papierkram erledigen,
keinen Nachwuchs betreuen,
keine Versammlung vorbereiten,
schreibe prinzipiell nichts für die
"Zwischenzeit",
ich Sorge auch nicht für neue Vereins-
kleidung, verteile sie nicht,

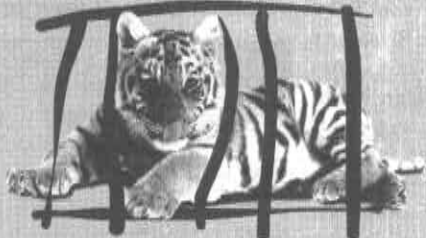
und wenn ich telefoniere, dann nur, um mich zum Laufen zu verabreden. Da geht's mir 'so richtig gut. Und was das beste ist: ich bin dadurch everybodys darling, denn mich kann keiner kritisieren, weil Nichtstun vor Fehlern schützt, ich ecke nicht an, weil ich nichts provoziere, ich bewege dadurch natürlich auch nichts, nur mich selbst - durch den Wald, oh wie schön.

Nun könnte jeder sagen, "ist ja auch was wert, Du tust was für Deine Gesundheit". Aber das ist nur *ein* Aspekt. Mir bleibt nämlich vor allem noch genügend Luft, um auf denen rumzuhacken, die

mich nicht rechtzeitig voranmelden,
Fehlbeträge buchen,
falsche Namen an die Presse geben,
ein doofes Vereinshemd viel zu spät liefern,
in der "Zwischenzeit" Mist bauen,
mit dem Läufer Nachwuchs nur freches Gemüse heranziehen
und eine langweilige Feier organisieren.

Da gehe ich doch zur Jahreshauptversammlung erst gar nicht hin. Was sollte ich da?

GRRRRR!!!
Der tut
nichts.



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

PAPIERTIGER

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

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.

ah

Redaktionsschluß für die Augustausgabe der "Zwischenzeit" ist der 1. Juli 1996.

PLEITEN, PECH UND PANNEN

Anfang des Jahres entschlossen wir (Gaby, Kai und Karin) uns, einen Laufurlaub an der Algarve zu machen und an einem Halbmarathon in Lissabon teilzunehmen. Mit sieben weiteren Läufern, die zum Teil vom Lauftreff Handorf kamen, ging die Reise am 6.

März los. Am späten Nachmittag des Ankunftsabends begannen wir unseren Urlaub gleich mit einem kurzen Lauf, um die vom Flug müde gewordenen Beine wieder in Schwung zu bringen. Die Luft an der Algarve erschien uns

nach den kalten Wintertagen sehr mild, doch leider erwischten wir ein Tiefdruckgebiet, das uns auch in den nächsten Tagen immer wieder nasse Füße bescherte. Bei unseren morgendlichen Läufen konnten wir nur auf der Straße bleiben, weil wir sonst wahrscheinlich im Schlamm oder in plötzlich entstandenen Flüssen ertrunken wären. Am Samstagmorgen starteten wir dann unseren Ausflug zu dem ca. 250 km entfernt liegenden Lissabon, wo der Halbmarathon für uns auf dem Programm stand. Die an der Algarve geliehenen Autos waren nicht besonders vertrauenserweckend, doch nach einigen Startschwierigkeiten aufgrund eines verbogenen Zündschlüssels erreichten wir am Nachmittag mächtig durchgeschüttelt Lissabon. Die erste Überraschung erlebten wir dann beim Abholen der Startunterlagen. Dort, wo es sonst die Unterlagen gab, türnten uns nun portugiesische Kinder etwas vor. Von Läufern war weit und breit nichts zu sehen. Nach einigem Hin und her erfuhren wir, daß die Startunterlagenausgabe an einen anderen Ort verlegt wurde. Ca. 2 Stunden später hatten wir dann un-



sere Startnummern sowie ein schönes, buntes T-Shirt abgeholt, und bereits eine Portion Spaghetti Bolognese verteilt. Wir schauten uns noch etwas in Lissabon um und kehrten zum Abendessen in ein Restaurant ein. Es wurden die typischen

Läufergespräche geführt, und der eine oder andere fieberte langsam dem Start entgegen. Sonntagmorgen ging es dann zum Zielbereich, von wo aus wir mit Fähren und Bussen zum Start, der „Brücke des 25. April“, gebracht wurden. Bei der

Kleiderabgabe herrschte Chaos. Unsere Kleiderbeutel, welche nur einfache Tüten waren, lagen im strömenden Regen auf der Straße und wir bezweifelten, daß wir unsere Sachen jemals wiedersehen würden. Wir liefen zum Start auf die lange Brücke, und kaum angekommen, ging es pünktlich um 9:45 Uhr los. Gaby und ich hörten zwar keinen Startschuß oder ähnliches, aber an den Reaktionen der Läufer merkten wir, daß irgendwo ein Startzeichen gegeben wurde. Hinter uns waren noch unzählige Läufer, die den Start verpaßten und völlig hektisch und irritiert hinter uns herkamen. Die Stimmung auf der Strecke war trotz des schlechten Wetters toll, und wir freuten uns richtig auf unsere gut 21 km lange „Sightseeingtour“ durch Lissabon. Bis Kilometer 5 lief alles gut, doch dann teilte sich die Laufstrecke, und wir suchten vergeblich nach Hinweisschildern oder Streckenposten. Da die meisten Läufer rechts weiterliefen, schlossen wir uns dem Pulk an. Nach unserem Wissen fand ja nur der Halbmarathon und kein weiterer Lauf an diesem Tage statt. Uns kamen viele Läufer entge-

gen, aber auch das verwunderte uns nicht, denn darüber hatten wir am Samstagabend noch gesprochen. Bekannte Gesichter von unserer Gruppe sahen wir jedoch nicht. Nach weiteren 3 km näherten wir uns dem Zielbereich und rechneten damit, daß wir zunächst an dem Ziel vorbei und weiter in die Innenstadt von Lissabon laufen würden. Wir wurden jedoch eines besseren belehrt und mußten unseren Lauf nach 8 km inmitten von vielen begeisterten „MINI-MARATHONIS“ beenden. Wir hatten den falschen Weg gewählt und wußten im Ziel nicht, ob wir lachen oder weinen sollten. Wir begriffen lange nicht, was uns da passiert war und warum unser Lauf statt 21,095 km nur 8 km lang war. Die Medaille, die wir im Ziel bekamen, verrät uns, daß neben dem Halbmarathon noch ein Mini-Marathon stattgefunden hatte.

Später erzählte uns eine weitere Läuferin unserer Gruppe, daß ihr das gleiche Mißgeschick passiert war. Die Männer waren jedoch alle auf dem richtigen Weg gelandet, und wir konnten sie im Ziel empfangen. Insbesondere hat uns die An-

kunft von Kai gefreut, der bei seinem ersten Halbmarathon eine super Zeit von 1:28 erreichte und sich riesig freute. Dann machten wir uns auf die Suche nach unseren Kleiderbeuteln. Sie flogen überall auf der Straße herum und lagen im Dreck. Einige bekamen ihre Beutel vollständig, andere mußten ihre Sachen einzeln zusammensuchen, doch wir haben alles wiedergefunden. Lissabon haben wir dann sehr schnell wieder verlassen und uns auf die Heimfahrt zu unserem Hotel an der Algarve gemacht. Abends konnten wir bei einem Glas Bier schon wieder über unseren Mini-Marathon lachen, und auch die Fopperei an den nächsten Tagen nahmen wir mit Humor hin. Sonne bekamen wir an der Algarve dann auch noch für 2 Tage zu sehen, so daß ein Strandspaziergang und das Laufen auf einer Cross-Laufstrecke in der Nähe unseres Hotels möglich wurde. Auf dem Heimflug nach Münster waren wir uns alle einig, daß wir trotz des schlechten Wetters und des schlecht organisierten Laufes viel Spaß in der einen Woche hatten und uns der Laufurlaub sehr gut gefallen hat.

Karin Humpohl

Der Golf TDI:
Jetzt spart er auch im Preis



Ein Fahrzeug für jung und alt, von komfortabel bis sportlich elegant.
Ein Fahrerlebnis für die ganze Familie.

Autohaus Guddorf GmbH & Co • Weseler Straße 693 • 48163 Münster
Tel. 0251/71036 • Fax 0251/71038

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 bis 18 Uhr, Sa. 8.30 bis 17.30 Uhr, So. 10.30 bis 17.30 Uhr
Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf und keine Probefahrten.

VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARL izumi
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

Irgendwie dumm gelaufen

Jährlich kann man in der Zeitschrift „Spiridon“ die Hitliste der deutschen Marathonläufe finden. Darin werden die Läufe nach den verschiedensten Kriterien beurteilt, eins davon ist die Organisation. Die Organisatoren der Hammer-Laufserie hätten bei einer derartigen Beurteilung ihres Laufes in diesem Jahr nicht besonders gut abgeschnitten. Zugegeben, sie hatten Pech mit dem Wetter, aber andererseits muß man sich darauf einstellen, daß bei einer Laufserie, die im Winter (Januar und Februar) stattfindet, selbiger seinem Namen auch mal alle Ehre macht.

So empfing eine geschlossene Schneedecke die Läuferinnen und Läufer beim Start zum 10-km-Lauf. In Hamm startet man bekanntlich im Stadion. Der Veranstalter hatte nur einen schmalen Streifen entlang der Innenbahn geräumt, so daß sich das Feld, da keiner im tiefen Schnee laufen wollte, schnell zu einer Art superlangem Bandwurm entwickelte. Auch auf der Strecke kein anderes Bild. Weder war Schnee geräumt noch der Versuch unternommen worden, die Laufwege abzustumpfen. Das Laufen glich eher einem kontinuierlichen Rutschen. Beim 15-km-Lauf vierzehn Tage später herrschte immer noch schneebedeckter, rutschiger Boden auf der ganzen Strecke. Ein Streckenposten hatte offenbar Mitleid mit den Aktiven, denn er wies das Läuferfeld falsch ein, so daß etwa 400 m zu wenig gelaufen wurden. Beim Halbmarathon waren endlich erträgliche äußere Bedingungen. Nur der LKW, der die Gläser - das traditionelle Erinnerungsstück für die Serienläufer - bringen sollte, war zum Veranstaltungsende nicht eingetroffen.

Zu allem Ärger waren an diesem Tage in den Umkleidekabinen Langfinger am Werke. Sie hatten es auf Bargeld und neue Laufschuhe abgesehen. Hier traf die Schuld zwar nicht die Organisatoren, aber ärgerlich war es für die Betroffenen schon. Bekanntermaßen erhalten die siegreichen Mannschaften für jede Teilstrecke der Serie je 30 Liter Bier. Doch auch hier war Vorsicht geboten, denn das Verfallsdatum war bereits überschritten. Der Veranstalter sorgte dafür, daß die bereits ausgegebenen Fässer umgetauscht werden konnten.

Die Hammer Serie bot so neben dem sportlichen Aspekt allerlei Diskussionsstoff.

Ach ja, die sportliche Seite, sie verlief für unseren Verein wirklich außerordentlich erfreulich. Vier Frauen starteten bei der Serie, die Maria Weßling als Gesamtsiegerin und Brigitte Ziegler (1. AK W 45) als Gesamtzweite beendeten. Maria gewann den 10er und wurde jeweils hinter Rita Lanwer von der LG Ratio Zweite bei den beiden folgenden Strecken. Anne Holtkötter siegte in der AK W 35 und Ute Eckenbach, die am meisten mit den äußeren Bedingungen haderte und meinte, nie wieder im Winter bei einer Laufserie starten zu wollen, belegte hinter Maria den zweiten Platz in der AK W 30. Auf allen Teilstrecken konnte die Mannschaftswertung gewonnen werden. Thomas Rundle wurde Zweiter in der AK M 55. Allgemeine Zufriedenheit herrschte bei den gestarteten Männern unseres Vereins. Auch sie hatten wichtige Aufschlüsse über den Stand des Wintertrainings erhalten.

Michael Holtkötter

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

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

Private Line Software

KHK
Software



Programme von A - Z

Privat - Beruf - Hobby - Sport - Organisation - Kaufmännisch

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

Spiererisches Laufen - eine Alternative?

Der Winter ist vorbei, das Hallentraining beendet, und ich habe mir rückblickend die Frage gestellt, warum Kinder und Jugendliche das Hallentraining erfreut annehmen und Woche für Woche nahezu hundertprozentig zum Training erscheinen, unsere erwachsenen Läufer hingegen das Hallenangebot nur spärlich wahrnehmen. Wahrscheinlich, weil Kinder eine gänzlich andere Motivation zum Laufen haben. Laufen ist für sie Spiel und Wettkampf. Ältere sind meist viel abgeklärter, sehen im Lauf vielmehr eine Alternative zur sonstigen Bewegungsarmut, eine Möglichkeit des Streßabbaus und einen Beitrag zur gesunden Lebensweise. Lediglich der Leistungsorientierte nutzt die Hallenbahn zum zielgerichteten Training.

Für Kinder ist eine Sporthalle ein tolles Spielgelände, d.h. aber auch, daß das Training für Kinder und Jugendliche einen spielerischen Charakter besitzen oder zumindest spielerische Elemente beinhalten muß. Um ihrem Drang, sich gegenseitig zu messen und anzuspornen, gerecht zu werden, eignen sich simulierte Wettkampfsituationen. Dann ist Laufen für sie nicht langweilig und monoton. Vielleicht sollten auch mal die „Alten“ überlegen, ob nicht dieses oder jenes spielerische Element ihr Training abwechslungsreicher gestalten könnte. Wer von den Älteren gelegentliche Motivationsprobleme hat, der könnte vielleicht mal bei der Jugend, dienstags 18 Uhr auf der Bahn an der Sentruper Höhe, vorbeischauen und sich Anregungen holen.

Michael Holtkötter

Kein Weg zu weit

Nicht erst seit dem Auftritt von „Take That“ mit dem kreischenden „Düsseldorfer Mädchenchor“ in der Sendung „Wetten daß“ wissen wir, was wahre Fans sind. Rüdiger Stenzel, der nicht nur als Mittelstreckler in der erweiterten Weltklasse zu finden ist, sondern in neuer Streckenrekordzeit unseren letzten Silvesterlauf gewann, hat bei uns eine kleine Fangemeide. Wie läßt sich sonst erklären, daß sich Christian und Rafael mit Inlineskates von Münster bzw. Appelhülsen nach Coesfeld aufmachten, um Rüdiger Stenzel einen Be-

such abzustatten. Sie trafen leider nur seine Mutter an, die ihnen mitteilte, daß ihr Sohn inzwischen umgezogen sei. Doch der wahre Fan scheut keine Mühen, und so ging es auf zur neuen Adresse. Das Schicksal war jedoch nicht gnädig zu ihnen. Am neuen Wohnort öffnete „nur“ die Freundin und teilte mit, daß Rüdiger Stenzel unterwegs sei. Nun blieb lediglich der Weg zurück. Insgesamt skateten Christian und Rafael bei ihrer Tour etwa 50 km, was sie auch mit ein wenig Stolz feststellen konnten, und irgendwann klappt es ja vielleicht doch noch mit Rüdiger Stenzel.

Michael Holtkötter

Das Laufen

Ich fühle mich einfach wohl
an der frischen Luft.
Die Atmung,
der Rhythmus
alles geht ineinander über.
Naturmassage ohne Ende,
endlich kann ich mich
mal richtig entspannen.
Diese Verbundenheit
mit der Natur verleitet
mich schnell zum Nachdenken.
Für dieses
immer wieder einmalige Gefühl
brauche ich
keine Aufputschmittel,
nur meinen eigenen Körper,
dem ich immer näher komme.

So ist es,
das Laufen pur!

Außerdem bedanken sich Rafael und ich dafür, daß wir bei Euch trainieren dürfen. Uns macht das Training sehr viel Spaß, und wir freuen uns, daß wir kommen dürfen.

Ester Droste zu Vischering

Wer lief wo?

Vreden 06.01.1996 7,5 km

Kai Buchheister	30:16	2. M35
Maria Sohn	37:27	6. W40
Friedhelm Neuhaus	40:19	8. M55
15 km		
Wolfgang Kunz	57:31	1. M50
Gottfried Schäfers	1:02:20	2. M50
Lothar Sohn	1:07:32	
Werner Driese	1:07:34	

Crossmeisterschaften

am 14.01.1996 in Hohenholte 1,8 km und 8,8 km

Christian Vogel	5:58	2. MSA
Michael Holtkötter	35:00	5. M40

Bönen 14.01.1996 10 km

Wolfgang Kunz	36:52	2. M50
Stefan Chrzanowski	39:50	

Hammer Laufserie 1996

10 km am 27.01.

Thomas Rundle	39:31	1. M55
Michael Holtkötter	40:07	
Peter Buermann	40:40	
Eckhard Müller	41:20	
Maria Weßling	41:37	1. Ges.
Stefan Chrzanowski	42:49	
Brigitte Ziegler	43:04	1. W45
Andreas Nergenu	43:07	
Hermann Koke	43:12	
Dieter Feldhaus	44:10	
Ute Eckenbach	44:15	2. W30
Jürgen Sieme	44:35	
Ruth Lutz	45:27	2. W40
Anne Holtkötter	46:40	1. W35
Jürgen Kallerhoff	46:44	
15 km am 10.02. *		

Thomas Rundle	57:13	1. M55
Peter Buermann	57:39	
Michael Holtkötter	57:45	9. M40
Eckhard Müller	57:52	
Maria Weßling	59:23	1. W30
Brigitte Ziegler	1:00:22	1. W45
Stefan Chrzanowski	1:01:20	
Andreas Nergenu	1:02:23	
Hermann Koke	1:02:35	
Jürgen Sieme	1:04:07	
Ruth Lutz	1:04:29	3. W40
Ute Eckenbach	1:06:02	4. W30
Anne Holtkötter	1:06:33	5. W35
Jürgen Kallerhoff	1:07:08	

Halbmarathon am 24.02.

Thomas Rundle	1:22:55	2. M55
Eckhard Müller	1:24:47	
Peter Buermann	1:25:59	
Michael Holtkötter	1:26:12	
Maria Weßling	1:27:06	1. W30

Hermann Koke	1:27:43	
Brigitte Ziegler	1:28:06	1. W45
Ute Eckenbach	1:29:23	2. W30
Andreas Nergenu	1:29:39	
Stefan Chrzanowski	1:30:01	
Jürgen Sieme	1:32:49	
Dieter Feldhaus	1:37:02	
Anne Holtkötter	1:37:08	3. W35
Dagmar Okoro	1:48:35	6. W30

Sythen Crosslauf am 17.02.1996

4,5 km und 8,2 km

Iris Hoischen	30:04	6. WHK
Lutz Ernst	35:44	6. M35

Marathon in Bertlich am 18.02.1996

Peter Samulski	3:16:47	3. M55
----------------	---------	--------

Marathon in Salzuflen am 24.02.1996

Gottfried Schäfers	3:21:12	1. M55
--------------------	---------	--------

Volkslauf in Vreden am 03.03.1996

10 km		
Wolfgang Kunz	37:27	1. M50
Kai Buchheister	39:43	7. M35
Lutz Ernst	43:01	9. M35
Friedhelm Neuhaus	43:20	4. M55
Hildegard Durynek	53:16	1. W60
Jutta Tüllmann	53:19	2. W40
Beate Hagemann	55:26	4. W30
Bernhard Düllmann	58:14	1. M75

Halbmarathon

Ewald Fikus	1:26:13	6. M30
Stefan Chrzanowski	1:28:35	7. M30
Lothar Sohn	1:34:18	17. M40
Joachim Lorek	1:39:35	6. M50
Maria Feyerabend	1:42:54	4. W40
Paul Gärtner	1:46:50	1. M65

Langenberg am 9.03.1996 über 11,3 km

Wolfgang Kunz	42:10	1. M50
---------------	-------	--------

Lissabon Halbmarathon am 10.03.1996

Kai Buchheister	1:28:46	
-----------------	---------	--

Hongkong - Marathon am 10.03.1996

Peter Samulski	3:05:34	3. M55
Gottfried Schäfers	3:17:07	4. M55
Peter Schäfers	5:05:28	

Marathon in Steinfurt am 16.03.1996

Thomas Rundle	3:10:03	7. M55
Ewald Fikus	3:10:03	
Rolf Rosema	3:33:59	
Hermann Koke	3:42:46	
Roy Hall	3:44:32	
Dagmar Großmann-Hall	3:57:40	7. W30
Dagmar Okoro	3:59:48	9. W30
Dieter Wagner	4:03:05	
Hermann Löchte	4:08:41	
Günther Mönke	4:09:31	
Maria Feyerabend	4:10:37	

Christel Herbert	4:11:34	
<u>Flaesheim am 17.03.1996</u>		
5 km		
Lutz Ernst	19:20	3. M35
Iris Hoischen	32:12	2. WHK
20 km		
Stefan Chrzanowski	1:27:59	3. M30
<u>Warstein am 17.03.1996 10 km</u>		
Bernhard Düllmann	55:15	1. M75
<u>Bönen am 24.03.1996 10 km</u>		
Wolfgang Kunz	37:19	1. M50
<u>Harsewinkel am 31.03.1996</u>		

4,8 km		
Iris Hoischen	26:50	4. WHK
11 km		
Lutz Ernst	46:05	5. M35
20 km		
Thomas Rundle	1:15:52	1. M55
Wolfgang Kunz	1:20:24	3. M50
Hildegard Korte	1:49:21	1. W60
Gertrud Unländer	1:50:20	3. W45
Hildegard Durynek	1:51:06	2. W60
Werner Driese	1:29:47	
Joachim Lorek	1:33:14	8. M50
Jürgen Janutta	1:55:34	
Friedhelm Neuhaus	1:51:07	

Lothar Sohn	1:26:37	9. M40
Jutta Tüllmann	1:51:06	6. W40
<u>Osterlauf in Paderborn am 6.04.1996</u>		
10 km		
Peter Buermann	36:17	
Ewald Fikus	36:48	
Maria Weßling	37:59	3. W30
Dieter Feldhaus	39:05	
Ruth Lutz	41:01	1. W40
Lothar Sohn	41:11	
Jürgen Sieme	41:23	
Jürgen Kallerhoff	43:12	
Maria Feyerabend	45:13	
Christa Sieme	51:25	

<u>Halbmarathon</u>		
Michael Holtkötter	1:24:12	
Andreas Nergenu	1:26:30	
Brigitte Ziegler	1:26:40	1. W45
Gottfried Schäfers	1:28:13	
Anne Holtkötter	1:42:12	
<u>Volkslauf in Gronau am 13.04.1996 10 km</u>		
Thomas Rundle	37:04	1. M55
<u>Volkslauf in Warburg am 13.04.1996 10 km</u>		
Bernhard Düllmann	1:02:48	1. M75
<u>Appeldoorn am 14.04.1996 10 km</u>		
Kai Buchheister	38:37	



„Ich brauche eine Krankenversicherung, die schnell und flexibel hilft.“

AOK - Die Gesundheitskasse. Die sind immer für mich da.

Ja ich möchte die speziellen Programme der AOK näher kennenlernen. Senden Sie mir bitte kostenlos und unverbindlich Informationen über:

Ernährung Bewegung
 Entspannung

Ich möchte mehr über die AOK wissen:

Senden Sie mir bitte Ihre Leistungs-broschüre.

Ich habe einige Fragen, die man nur in einem persönlichen Gespräch klären kann. Rufen Sie mich bitte unter an

Vorname, Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Teil

Coupon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und an die AOK schicken (die Adresse steht, falls nicht bekannt, im Telefonbuch)



Die Gesundheitskasse

Heiße Schokolade in einer Baptistenkirche

Als wir uns entschlossen, 10 Tage in New York zu verbringen, sollte es ein ganz ruhiger Städte-trip sein. Wir hatten unsere Turnschuhe mal mit und uns ein Hotel am Central Park ausgesucht. So drehten wir unsere kleine 5-km-Frühstücks-runde. Unterwegs sahen wir den Hinweis auf den Valentinslauf: 5 km durch den nördlichen Central-Park. Prima, Sightseeing mit 800 anderen, da der nördliche Teil des Central-Parks ziemlich schwarzes Harlem ist. Am Valentinstag, 10 Uhr sammelte sich alles, was lauffähig war (bewegungstüchtig reichte, keine Höchstgewichtsgrenze). In den Staaten hofft man ebenfalls, an diesem Tag einen Lebenspartner kennenzulernen. Wahrscheinlich diente dieser Lauf auch dazu. Die Strecke war ziemlich hügelig. Wir, als neue Flachlandmünsteraner, schnaunten ganz schön. Trotzdem gab es viele Eindrücke: Es waren alle Hautfarben vertreten, der Start erfolgte in weißer Prachtumgebung; anschließend änderte sich das vollständig, die Kinder auf den Eislaufflächen waren nur noch schwarz, die Häuser verkomme-



ner. Vor lauter Eindrücken vergaßen wir fast das Laufen.

Im Ziel, mittlerweile durstig und hungrig (es war ca. 11 Uhr, ohne Frühstück) sahen wir ein willkommenes Schild: „HOT CHOCOLATE —>“. Hinterher! In einer kleinen Baptistenkirche gab es genügend davon. Hier waren wieder alle Hautfarben vermischt. Ob Amors Valentins-Pfeil traf?

Claudia Klein



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

Wanted!

Aufgrund schlechter Erfahrungen habe ich auf Wettkämpfen selten mehr als ein „Kaffeegehd“ in der Tasche.

So auch beim Silvesterlauf. Ich war von der festen Annahme ausgegangen, daß ich vorangemeldet und das Startgeld bezahlt wäre.

Doch mein Name war in keiner Liste auffindbar. Für Startgeld plus Nachmeldegebühr reichte meine Barschaft aber nicht.

Ein freundlicher Mensch hat meine Verzweiflung bemerkt und mir 5,- DM geliehen.

In meiner Nervosität habe ich den edlen Retter nicht genau betrachtet. Ich kann mich deshalb beim besten Willen nicht mehr an ihn erinnern. Ich weiß nur, daß er einen LSF-Anzug trug.

Also laufe ich seit jenem Tag mit 5,- DM in jedem Trainingsanzug herum und warte, bis sich jemand meldet.

Ich werde weiterhin mit 5,- DM in der Tasche herumlaufen, aber ich habe auch einen festen Wohnsitz mit Telefon.

Ich bitte also den Spender, sich bei mir zu melden, damit ich wieder schuldenfrei sein kann.

*Ute Eckenbach
Hensenstraße 195
48161 Münster
Tel. 864587*



Party-Service
Kalte Büfettts

Ch. Schwarzer

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

Kappenger Damm 42
48151 Münster

Könemannstr. 11
48161 Münster-Roxel

Ruf: 0251 / 797879

Ruf: 02534 / 1874

Letzte Chance Hongkong

Hongkong, die faszinierende „Perle des Orients“ bzw. „Manhattan des Ostens“ ist in aller Munde. Das, wie auch die Überschrift, ist politisch gemeint. Am 1. Juli nächsten Jahres wird nämlich die britische Kronkolonie vertraglich an die Volksrepublik China zurückgegeben, also in das „Reich der Mitte“ heimkehren. Was aus dem bisher weitgehend demokratisch geführten Wirtschaftszentrum wird, wenn die Kommunisten die Macht übernehmen, kann nur gemutmaßt werden. Gerade wir Deutschen, die wir noch immer mit den Folgen der Wiedervereinigung und der Wende von 1990 konfrontiert werden, werden sehr genau beobachten, was die Menschen nach der Übernahme erwarten: Hoffnung oder Angst? Damit ist auch schon der Grund genannt, warum ich nach zwölfjähriger Treue dem TB Burgsteinfurt einen „Korb“ geben mußte, als man mich bat, zum fünften Mal als Zug- und Bremsläufer für 3:15 Std. beim Steinfurt-Marathon am 16.3.'96 zu fungieren. So flogen Gottfried Schäfers, seine Kinder Anja und Peter, sowie Rotraut und ich mit der 80köpfigen Ali Schneider-Marathonreisegruppe (München) von Düsseldorf nach London und von dort weiter nach Hongkong. Die Flugzeit nach London beträgt ca. 1 Stunde und bedeutet eine Stunde Zeitunterschied; der Flug nach Hongkong dauert 12 Stunden und der Rückflug wegen der Erdumdrehung 14 Stunden, wobei wir beim Hinflug die Uhren um 7 Stunden zurückstellen mußten. Eine Anpassung an die Zeitverschiebung gelingt bei der Hinreise recht gut. Dagegen dauert es nach der Rückkehr Tage, bis man wieder richtig schlafen kann und „im Rhythmus“ ist.

Durch die explodierenden Flug- und Hotelpreise in Hongkong war die Reise mit 2.800 DM unverhältnismäßig teuer. Daß es bei gleichem Komfort auch um einen glatten Tausender billiger geht, beweisen die Laufsportreisen AustrAsia Tours in Lahntal, mit denen Klaus Becker aus Drensteinfurt in derselben Zeit reiste. Sie kamen aber erst mit ihrem Angebot auf den Markt, als unsere Reise - wie bisher jedes Jahr - ausgebucht war. Was wir damals noch nicht wußten: Am 9.3.97 wird es den Marathon noch einmal geben; das ist dann aber wahrscheinlich die allerletzte

Chance zur Teilnahme. Und Hongkong sollte man sich in dem jetzigen einmaligen Zustand wirklich nicht entgehen lassen, wobei eine Woche reicht, wie unser Programm bewies.

Wir wohnten im „Kowloon“-Hotel im gleichnamigen Stadtteil an der berühmten Einkaufsstraße „Nathan Road“ auf der Festlandsseite. Hier befinden sich auch der Vogel-, Fisch-, Jade- und Gemüsemarkt, der „Temple Street Night Market“ und der Tai Sin-Tempel. Setzt man mit der legendären „Star Ferry“ nach „Victoria Island“ über, kann man mit der „Peak Tram“ auf den „Victoria Peak“ hochfahren und hat von der 554m hohen Aussichtsplattform eines der schönsten Panoramen der Welt. Oder man fährt mit den doppelstöckigen Straßenbahnen durch die geschäftigen Hauptstraßen der „Welt der Suzie Wong“ und das Bankenviertel des „Central Districts“. Mit dem Schiff geht es zur Insel Lantau zu der größten im Freien sitzenden bronzenen Buddhastatue der Welt (34 m hoch) und dem Po-lin-Kloster. Weitere Ausflüge führen zum Taifun-schutzhafen Aberdeen, in dem man mit „Sampans“ durch die kontrastreiche Dschunken- und Hausbootstadt vor einer Hochhauskulisse und vorbei an den größten „Floating Restaurants“ der Welt herumkurvt. In der „Repulse Bay“ am Hin-Tau-Tempel steht der Hochhauskomplex, in dem nachträglich ein großes Loch gebaut werden mußte, durch das der Drache im Berg wieder die Bucht sehen konnte. Auf dem „Stanley Market“ kauft man für wenig Geld die Überproduktionen der ansässigen Textilfabriken. Nach Hongkong fliegt man ohnehin am besten „mit leeren Koffern“.

Der Marathon

Der 16. China Coast-Marathon/Halbmarathon der „Athletic Veterans of Hongkong“ wurde am Sonntag, dem 10. März 1996, um 7.00 Uhr bzw. 8.00 Uhr im „Pak Tam Chung / Sai Kung“-Park in den „New Territories“ im Hinterland gestartet. Es war ein kalter, windiger Regentag, als sich 240 Marathon-, 280 Halbmarathon- und über 500 10km-Wohltätigkeitsläufer auf die sehr anspruchsvolle Bergstrecke in Y-Form mit mehrmaligem Wendepunkt um das „High Island“-Süd-

wasser-Reservoir machten. Entsprechend sind auch die bestehenden und gelaufenen Bestzeiten. Gleich beim ersten Mal stellte der Weltklasseläufer Ron Hill mit 2:34:35 Std. den Streckenrekord auf, damals allerdings auf einer anderen Streckenführung. Auf dem jetzigen Parcours stehen bei den Männern die 2:38:40 Std. von Kevin Ball aus Hongkong und bei den Frauen bis zu diesem Jahr die 3:16:08 Std. von Susan Deetlefs aus Südafrika als Bestzeit. In diesem Jahr gewann der Franzose Christophe Cronier in 2:41:17 Std. und Hirame Teuji in 3:14:47 Std. Gottfried lief 3:17:07 Std. und wurde 4. M55, Peter brauchte 5:05:28 Std. und ich wurde mit 3:05:34 Std. 3. M55, wobei ich am nächsten Tag in der „South China Morning Post“ sogar mit 3:03:57 Std. geführt wurde.

Marathonlaufende Kosmopoliten wie Gottfried und ich legen mittlerweile stringendere Qualitätsbewertungen bei solchen Veranstaltungen an als die meisten „Lauf-touristen“. So hatten wir vieles zu bemängeln; außer kaltem Wasser - die Becher wurden z.T. auch noch vom Regen gefüllt - gab es keinerlei Verpflegung; die Kleidersäcke lagen im Freien im Regen; die Streckenposten waren anfangs am ersten Wendepunkt falsch aufgestellt und wurden viel zu früh abgezogen. So verlief sich Peter prompt, und als er ins Ziel kam, waren die Siegerehrungen vorbei und alles war abgebaut. Die wenigen Toiletten waren ohne Türen und ohne Papier und total verdreckt. Der größte Vorwurf an unseren Reiseveranstalter: Da er keinen eigenen Bus gechartert hatte, holten sich nicht nur wir Aktiven, sondern auch unsere „Groupies“ Rotraut, Anja und die anderen Frauen blaue Lippen und „Eisbeine“ beim stundenlangen Ausharren im Freien.

Philippinen

Der teure Hongkong-Trip relativiert sich im Preis erst, wenn man für einen weiteren Tausender die Anschlussreise über 11 Tage auf die Trauminsel Boracay bucht, auf der der ARD-Dreiteiler vom Februar d.J. „Klinik unter Palmen“ gedreht worden ist. So flogen 50 der 80 Reisetilnehmer weiter über Manila nach Kalibo und setzten von Caticlan im nordwestlichen Winkel von Panay mit

Outriggerbooten zu unserem Paradies über, das nur 7 km lang und an der schmalsten Stelle 1 km breit war. In unserem Übernachtungshotel „Diamond“ in Manila hatten wir alles zurückgelassen, was uns an die Zivilisation erinnerte und so reisten wir mit T-Shirts, Shorts und Gummilatschen weiter. So war jeden Morgen am weißen Strand oder am Swimming-Pool bei einem hochprozentigen „Mai Tai“ aus Gin und Ananassaft oder einer alkoholisierten „Pinacolada“ aus Rum und Cocosnußmilch die wichtigste Entscheidung, ob wir faulenzen oder nichts tun sollten. Übereifrige sollen sogar gejoggt sein, Beach-Volleyball gespielt und einen Insel-Fünfkampf bestritten haben: Cocosnußweitstoß, Standweitsprung, Affenlauf auf allen Vieren, Schwimmen und Kniffel.

Das sind die Augenblicke im Leben, in denen man erkennt, daß man die meisten Dinge viel zu ernst und sich selber viel zu wichtig nimmt ...

Peter Samulski



Vereinsbestenliste 1995

Frauen

	Barbara Lerch	48:33	Mariethres Kellmann	3:52:28	
	Beate Hagemann	49:52	Dagmar Okoro	4:10:20	
3 km	Gertrud Unländer	50:30	Christel Herbert	4:12:33	
Maria Weßling	10:58	Christa Sieme	51:25	Helga Landfried-Teodo	4:19:57
Brigitte Ziegler	11:45	Hildegard Durynek	51:26	Petra Benz	4:29:46
Regine Lauhoff	19:32	Ilonka Ackermann	51:36	Gaby Brinck	4:29:47
Hannah Holtkötter	19:41	Maria Sohn	52:00	Hildegard Korte	4:29:54
5 km	Monika Herding	52:51	Angelika Dohmann	4:32:51	
Maria Weßling	18:44	Helga Landfried-Teodo	52:55	Andrea Hillebrand	4:37:00
Brigitte Ziegler	18:50	Jutta Tüllmann	53:05	Almut Mecking	4:37:01
Ruth Lutz	19:41	Ursula Claus	56:43	Gertrud Unländer	4:49:39
Renate Müller	19:55	Birgit August	1:02:45	Mechthild Wolgramm	4:49:40
Anne Holtkötter	20:02	15 km			
Marlies Sprenger	21:48	Ute Eckenbach	1:01:14	Männer	
Christel Herbert	22:16	Brigitte Ziegler	1:01:38		
Inge Wille	22:38	Maria Weßling	1:02:34	3 km	
Claudia Beckmann	23:16	Renate Müller	1:03:57	Michael Holtkötter	10:38
Maria Sohn	24:31	Ruth Lutz	1:04:36	Andreas Nergenu	11:13
Anne-Kathrin Mennebr	24:41	Sabine Kortenjan	1:04:44	Christian Vogel	11:13
Jutta Tüllmann	25:28	Anne Holtkötter	1:06:10	5 km	
Mechthild Wolgramm	26:15	Dagmar Großmann-Ha	1:07:06	Andreas Nergenu	17:48
Gaby Brinck	26:36	Halbmarathon		Friedhelm Hirche	17:52
Elisabeth Revering	27:07	Brigitte Ziegler	1:26:29	David Rieckert	17:53
Annette Daun	27:11	Ute Eckenbach	1:26:36	Eckhard Müller	18:06
Karin Humpohl	27:22	Maria Weßling	1:30:13	Michael Holtkötter	18:08
Magdalene Bittner	28:00	Renate Müller	1:31:24	Lutz Ernst	18:16
Ursula Claus	28:08	Sabine Kortenjan	1:32:07	Manfred Fleige	18:49
Birgit August	28:14	Ruth Lutz	1:32:32	Bernd Huesker	18:50
Iris Hoischen	28:20	Dagmar Großmann-Ha	1:34:45	Hermann Koke	19:04
Julia Holtkötter	32:06	Anne Holtkötter	1:37:51	Tobias Korber	19:11
Barbara Gertner	32:42	Barbara Lerch	1:44:01	Berthold Kökelsum	19:43
10 km	Dagmar Okoro	1:49:10	Stephan Alberti	19:49	
Maria Weßling	38:29	Ilonka Ackermann	2:03:02	Christian Vogel	19:55
Ute Eckenbach	38:34	Beate Hagemann	2:03:03	Philipp Lerch	20:17
Brigitte Ziegler	38:50	Gertrud Unländer	2:08:23	Jürgen Sieme	20:36
Renate Müller	40:31	Marathon		Joachim Lorek	21:23
Ruth Lutz	40:46	Ute Eckenbach	2:54:53	Günter Mönke	21:59
Sabine Kortenjan	40:56	Renate Müller	3:08:21	Michael Möllers	22:08
Anne Holtkötter	41:15	Ruth Lutz	3:11:56	Erich Rührup	22:46
Claudia Klein	42:56	Brigitte Ziegler	3:15:48	Helmut Waldhof	23:47
Dagmar Großmann-Ha	43:43	Anne Holtkötter	3:26:04	Heinz-Jürgen Revering	25:43
Maria Feyerabend	43:52	Dagmar Großmann-Ha	3:27:46	Bernhard Düllmann	26:38
Marlies Sprenger	44:06	Marlies Sprenger	3:28:35	Rudolf Heymer	29:17
Inge Wille	44:34	Hildegard Kerkhoff	3:28:42	Andreas Volbracht	29:36
Dagmar Okoro	47:20	Barbara Lerch	3:43:39		

Fortsetzung		Stephan Alberti	45:08	Andreas Volbracht	1:31:54
10 km		Peter Kramer	45:37	Jürgen Kallerhoff	1:32:08
Andreas Otte	34:24	Dieter Wagner	45:52	Jürgen Sieme	1:32:19
Egon Roth	34:49	Peter Schäfers	45:54	Dieter Feldhaus	1:33:08
Andreas Beßeling	35:25	Jürgen Janutta	47:08	Werner Driese	1:33:29
Ewald Fikus	35:50	Paul Gärtner	48:12	Ralph Sprenger	1:34:01
Thomas Rundle	35:53	Klaus Lietzow	48:44	Roy Hall	1:41:08
Wolfgang Kunz	36:09	Bernhard Lauhoff	49:43	Dieter Wagner	1:44:39
Michael Holtkötter	36:48	Bernhard Düllmann	52:30	Paul Gärtner	1:47:22
Eckhard Müller	37:06	Jürgen Koßmeier	52:50	Marathon	
Martin Kanne	37:10	Heinz Koßmeier	56:00	Andreas Otte	2:48:07
Lutz Ernst	37:45	Heinz Piepenbrock	1:02:09	Egon Roth	2:53:19
Andreas Nergenu	37:50	Achim Große Inkrott	1:03:41	Ewald Fikus	2:55:42
Peter Samulski	38:04	15 km		Andreas Beßeling	2:57:15
Bernd Huesker	38:07	Wolfgang Kunz	56:12	Peter Samulski	2:58:25
Friedhelm Hirche	38:20	Thomas Rundle	56:19	Michael Holtkötter	2:59:40
Martin Braun	38:25	Eckhard Müller	59:46	Thomas Rundle	3:00:05
Gottfried Schäfers	38:30	Bernd Huesker	1:01:12	Bernd Huesker	3:05:41
Christoph Klein	38:46	Andreas Nergenu	1:02:06	Martin Braun	3:06:05
David Rieckert	38:54	Dieter Feldhaus	1:02:30	Gottfried Schäfers	3:06:07
Dieter Feldhaus	39:04	Gottfried Schäfers	1:03:00	Peter Buermann	3:09:41
Stefan Chrzanowski	39:27	Stefan Chrzanowski	1:04:35	Eckhard Müller	3:13:19
Hermann Koke	39:35	Jürgen Kallerhoff	1:04:37	Jürgen Sieme	3:14:06
Ulrich Budde	39:41	Werner Driese	1:07:17	Andreas Nergenu	3:16:35
Andreas Volbracht	39:43	Hans-Werner Jonnek	1:07:23	Ulrich Budde	3:16:38
Ralph Sprenger	39:53	Jürgen Sieme	1:07:47	Stefan Chrzanowski	3:19:30
Lothar Sohn	39:56	Dieter Wagner	1:11:30	Hermann Koke	3:24:57
Kai Buchheister	40:02	Paul Gärtner	1:13:39	Dieter Feldhaus	3:25:44
Dirk Battenfeld	40:28	Jürgen Janutta	1:19:51	Berthold Kökelsum	3:25:49
Jürgen Sieme	40:48	Halbmarathon		Werner Driese	3:28:26
Dirk Fahrenhorst	41:11	Andreas Beßeling	1:19:15	Jürgen Kallerhoff	3:28:42
Detlef Bärhold	41:16	Andreas Otte	1:19:41	Roy Hall	3:29:07
Sebastian Mönninghoff	41:19	Egon Roth	1:19:41	Winfried Tillmann	3:31:58
Berthold Kökelsum	41:38	Thomas Rundle	1:19:59	Ralph Sprenger	3:33:16
Philipp Lerch	41:38	Wolfgang Kunz	1:20:15	Hermann Löchte	3:35:39
Winfried Tillmann	41:43	Ewald Fikus	1:23:17	Bodo Bruder	3:46:30
Jürgen Kallerhoff	41:49	Bernd Huesker	1:24:48	Dieter Wagner	3:50:18
Tobias Korber	41:52	Friedhelm Hirche	1:24:55	Manfred Kiewitt	3:52:40
Josef Hillebrand	41:58	Andreas Nergenu	1:26:12	Lothar Sohn	3:53:11
Werner Driese	42:55	Eckhard Müller	1:26:28	Hans-Jürgen Wolgram	4:04:23
Joachim Lorek	43:28	Michael Holtkötter	1:26:29	Peter Kramer	4:08:14
Rolf Rosema	43:38	Stefan Chrzanowski	1:26:46	Detlef Bärhold	4:09:47
Michael Möllers	44:04	Peter Samulski	1:27:38	Jürgen Janutta	4:27:40
Christian Vogel	44:50	Gottfried Schäfers	1:30:17	Ludwig Dornseif	5:09:18
Roy Hall	44:52	Ulrich Budde	1:30:26		

Sollten sich versehentlich falsche Angaben eingeschlichen haben, dann bitte an Jürgen Sieme wenden, damit er seine Daten berichtigen kann.

Lustkauf - Erfahrungen

Langstreckenlauf mag ja gesund sein, ist aber auch mit mancherlei Pein verbunden. Die ständigen Klagen einer hier nicht namentlich genannten Läuferin geben davon ein deutliches Zeugnis. Immer tut irgendetwas weh, besonders häufig natürlich die Füße: Blasen hier und Blasen da, schlimme Zehen, wehe Nägel - ein Leiden ohne Ende. Natürlich brauchen so gequälte Füße, die fast täglich kilometerweit traben müssen, besonders sorgfältige Pflege. Das sah wohl auch jene Langstrecklerin ein, doch blieb ihr dafür bei all der Rennerei leider oft zu wenig Zeit. Irgendwann aber hatte sie es wirklich gut vor: Das war, als im Warenangebot eines namhaften Kaffeeherstellers ein Fußmassagebecken (mit schaltbarer Beheizung und Sprudelfunktion!) auftauchte, welches unserer Läuferin sehr verlockend erschien. Wenn man erst mal Besitzer eines solchen Luxusgerätes wäre, würde man doch sicherlich regelmäßig

Durch die lapidare Bemerkung eines netten Freundes: „Wieder ein Teil mehr, das nur in der Ecke steht“, ließ sie sich ihren Entschluß nicht vermiesen, sondern schlug kaufmäßig zu - jetzt erst recht! Doch schien jener liebe Freund sie doch recht gut zu kennen, wie der Gebrauch dieses praktischen Gerätes in der Folgezeit bewies - es stand ungenutzt in der Ecke! Eine positive Wirkung hatte es dennoch, zumindest für jenen Freund: Er mußte sich nicht mehr so häufig die Jammerei über die schmerzenden Füße anhören. Mit dem Hinweis: „Ich denke, du hast jetzt so ein tolles Fußsprudelbecken!“ brachte er sie meist schnell zum Schweigen.

Bis, ja bis die Qualen wirklich unerträglich wurden. Eine Nagelbettentzündung machte unserer Läuferin so ernsthaft zu schaffen, daß sie sich nur noch humpelnd fortbewegen konnte. Das wiederum veranlaßte mitleidige Zeitgenossen, ihr wohlgemeinte Ratschläge zu geben, von denen der häufigste lautete: Du mußt deine Füße in Schmierseifenlauge baden! Das heilt die Entzündung.

Na, wenn das nicht endlich ein Fall für das Fußmassagebecken war! Nun muß man als trainingsfleißige Läuferin, die noch dazu einen Full-Time-Job ausfüllt, natürlich auch ökonomisch mit der

Zeit umgehen und schlägt möglichst zwei Fliegen mit einer Klappe, sprich: Man nutzt die Zeit des Fußbades gleichzeitig für andere wichtige Dinge, z.B. um den längst fälligen Bericht zu schreiben. Also, unter dem Schreibtisch das Fußsprudelbecken mit Schmierseifenlauge aktiviert, auf dem Schreibtisch den Homecomputer angeschmissen, und los geht's! Während die gequälten Füße sich der wohligen Wärme der weichen Lauge hingeben, verwöhnt gleichzeitig durch die sanfte Noppenmassage der Fußsohlen, ist sie bald völlig in Tastatur und Bildschirm vertieft. Herrlich- so macht die Arbeit Spaß! Schon nach 30 Minuten ist der fällige Bericht fertig. Nur noch ausdrucken, und - zufrieden bückt sich unsere Läuferin, um das Gerät auszuschalten, doch was ist das? Wo um alles in der Welt sind ihre Füße, wo ist das Becken geblieben? Sie sitzt mit ihrem Stuhl mitten in einem riesigen Schaumberg, der aus dem Becken hervorgequollen ist und sich mittlerweile rundherum auf dem Teppichboden ausbreitet. Zum Glück läßt sich der Aus-Schalter auch durch den Schaumberg hindurch ertasten, und nachdem sich unsere Läuferin von ihrem Schrecken erholt hat, stellt sie zufrieden fest: Die Zeit war wirklich gut genutzt: Füße verwöhnt, Bericht verfaßt und noch gleichzeitig den Teppichboden mit Schaum gereinigt - letzteres leider nur partiell!

Übrigens - möchte jemand ein (nur einmal) gebrauchtes, gut erhaltenes und voll funktionsfähiges Fußmassagegerät (wie gesagt, mit schaltbarer Heizung, Sprudelfunktion,...) kaufen?

rm

Startkatalog

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 *	Schülerlauf 1000 m / 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
17.05.96	Lippstadt *	Lippstädter Altstadtlauf 10 km
18.05.96	Roruper Rorup	Roruper Staffellauf 4 x 2 km SchülerInnen / 4 x 5 km
31.05.96	Rheine-Altenrheine	Volkslauf 3 km / 5 km / 10 km *
31.05.96	Haltern	City-Abendlauf 1,3 km Schülerlauf / 10 km
Juni		
01.06.96	Oelde	Altstadtlauf mit Altstadtfest 10,5 km
02.06.96	Lette-Lette	Münsterland-Staffellauf über 91 km
06.06.96	Olfen	Offener Citylauf 3 km / 5 km / 10 km
07.06.96	Hasbergen	Nacht von Hasbergen 3,3 km / 9,5 km
14.06.96	Spelle *	Speller Sommernachtslauf 10 km / Halbmarathon
15.06.96	Münster *	1. LSF-Straßenlauf (mit Kreis- und Münsterlandmeisterschaften) 3 km / 5 km / 7,5 km / 15 km / Halbmarathon
15.06.96	Borgholzhausen	Die Nacht von Borgholzhausen über 10 engl. Meilen
22.06.96	Greven * ☺	Greven Stadtlauf 2,5 km; 5 km; 10 km
29.06.96	Münster	Münsteraner Citylauf 2 km; 5 km; 10 km *; u. a.
Juli		
05.07.96	Horstmar * ☺	Abendlauf (DLV-Straßenlauf) 2 km / 4 km / 10 km *
12.07.96	Dülmen-Rorup	1,5 km Schülerlauf, 3 km / 10 km / Halbmarathon
27.07.96	Dülmen-Hiddingsel	3,5 km Jedermannlauf / 10 km / 20,5 km
August		
10.08.96	Bönen * ☺	Böner Citylauf 5 km / 10 km
17.08.96	Everswinkel	5 km / 10 km / 20 km
17.08.96	Bochum *	2,5 km Schüler- u. Jugendlauf, 5 km / 10 km / 30 km
23.08.96	Ibbenbüren	Abendlauf um den Aasee 8000 m
31.08.96	Rheine-Elite *	Straßenlauf 10 km / Halbmarathon
September		
07.09.96	Unna-Lünern *	100 km-Lauf mit Westd. / Westf. Meisterschaften / 50 km-Lauf / 5 x 10 km - Staffellauf
08.09.96	Herten-Bertlich *	5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / 25 km / Halbmarathon / Marathon / 5 x 10 km - Staffellauf

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und können in unserer LSF-Punktewertung berücksichtigt werden. Hier ☺ übernimmt der Verein das volle Startgeld! Meldungen zur Deutschen Meisterschaft Berlin-Marathon bis zum 05.09.1996!

MELDUNGEN SIND MÖGLICH BEI:
 Jürgen Sieme
 Bockhorststr. 57
 48165 Münster
 Tel. 02501/4705

Hotline

Ordentliche Mitgliederversammlung vom 14.2.1996 - Zusammenfassung:

Nach der *Begrüßung* der anwesenden 56 Mitglieder durch den 1. Vorsitzenden, Horst Helmerich, wurde zum Gedenken an die verstorbenen Vereinsmitglieder August Schmeing und Hans-Werner Jonnek eine Schweigeminute eingelegt.

Der Bericht des Vorstandes:

Erfreulich war die Anzahl der Vereinsmitglieder. Sie betrug 236 zum Zeitpunkt der Mitgliederversammlung und die Tendenz ist weiter steigend.

Es erfolgten *Danksagungen* an all diejenigen, die in irgendeiner Form den Verein durch ihre Mitarbeit unterstützt haben. Besonders erwähnt wurde die Redaktion der „LSF-Zwischenzeit“, die Arbeit des Pressewarts (Ralph Sprenger), der sein Amt leider nicht weiter ausführt, den Übungsleitern (Jutta Berg, Friedhelm Hirche, Michael Holtkötter), den Festwarten (Jutta Berg, Maria Weßling, Dagmar Okoro, Ruth Lutz, Paul Gärtner, Maria Feyerabend), der Schriftführerin (Hildegard Durynek), die leider aus privaten Gründen ihr Amt niederlegt und die Verwaltung der Kleiderkammer durch Hildegard Helmerich.

„Sowohl im Breitensport als auch im Leistungssport haben wir über Münsters Grenzen hinaus einen Namen. Wir sind auf dem richtigen Weg!“, so Horst Helmerich.

Ludwig Dornseif berichtete über die zwei *Anfängerkurse*, die im vergangenen Jahr stattfanden. Von den insgesamt 175 Teilnehmern absolvierten 121 Laufanfänger den Stundenlauf. Des weiteren wird seit dem Herbst '95 ein Walkingkurs unter der Leitung von Gila von Cölln angeboten.

Peter Samulski berichtete von den oft sehr attraktiven *Ultraveranstaltungen* (jenseits des Marathons) und lud zum Mitmachen ein.

Renate Müller blickte auf ein recht erfolgreiches Jahr zurück. Das Verhältnis von *Breiten- und Leistungssport* ist in unserem Verein erfreulich ausgewogen. Von ca. 1000 Wettkampfteilnehmern erreichten 291 Plazierungen die vorderen 3 Plätze. Renate Müller ermunterte die

Läufer, sich weiter an Wettkämpfen zu beteiligen und vor allem, die Ergebnisse an den Meldewart weiterzugeben.

Michael Holtkötter äußerte sich sehr zufrieden darüber, daß unser Verein eine kleine, aber leistungsstarke *Jugendgruppe* aufzuweisen hat. Vier der Jugendlichen sind im Kreisleichtathletikausschuß vertreten und drei werden zum Kampfrichter ausgebildet.

Dieter Raestrup (Kassenwart) berichtete, daß der Verein auf guter finanzieller Basis steht.

Er stellte die *Ein- und Ausgaben* dar und belegte seine Aufschlüsselung zu den einzelnen Tätigkeitsbereichen.

Nach der Entlastung des Vorstandes standen die *Wahlen* auf der Tagesordnung.

In ihren Ämtern bestätigt und wiedergewählt wurden: Horst Helmerich als 1. Vorsitzender, Ruth Lutz als stellvertretende Vorsitzende, Dieter Raestrup als Schatzmeister, Ludwig Dornseif als Breitensportwart, Renate Müller als Sportwartin, Michael Holtkötter als Jugendsportwart. Neubelegt wurde das Amt des Schriftführers mit Marlies Sprenger.

In den Mitarbeiterkreis wurden Jochen Lorek (2. Kassenprüfer), Maria Weßling (Pressewart), Jürgen Sieme (Meldewart) und Dagmar Okoro (Festwart) gewählt.

Unter *Verschiedenes* gab der 1. Vorsitzende eine Darstellung zum 1. LSF-Straßenlauf, der am 15. Juni stattfindet, und erklärte, warum dieser Lauf ins Leben gerufen wurde.

Lothar Sohn hat sich bereit erklärt, als Organisationsleiter tätig zu werden.

Mit dem Wunsch auf eine regere Teilnahme der Mitgliederversammlungen bedankte sich Horst Helmerich bei allen Anwesenden und beendete die Jahreshauptversammlung.

Anmerkung: Die Förder- und Bezuschussungsrichtlinien für 1996 für LSF-Vereinsmitglieder sind festgelegt und können beim Vorstand direkt bzw. an den Infoabenden (jeden 4. Donnerstag im Monat im "Feldschlößchen") erfragt werden.

Zum 1. LSF-Straßenlauf am 15. Juni 1996: Geboren wurde dieser Lauf aus einer gewissen Not heraus: Im Kreis Münster-Warendorf gab es bisher keinen Halbmarathonlauf, bei dem man Kreis- bzw. Münsterland-Meisterschaften hätte austragen können. So mußte auf die Nachbarkreise ausgewichen werden, um eigene Meisterschaften durchzuführen. Überlegungen, den Ende April stattfindenden Aasee-Lauf hierfür zu nutzen, stießen bei den Mitveranstaltern, die in der Vergangenheit zusammen mit den Laufsportfreunden diesen Lauf als Volkslaufunion organisierten, auf wenig Gegenliebe. Es solle ein reiner Volkslauf bleiben, so ihre Meinung dazu. Die Laufsportfreunde riefen deshalb diesen neuen Lauf ins Leben. Allein schon die Zahl 1 vor dem Namen „1. LSF-Straßenlauf“ soll andeuten, daß nicht nur an eine einmalige Austragung dieser Veranstaltung gedacht ist, sondern sich damit die Hoffnung verbindet, daß sie sich zu einer ähnlich guten Tradition entwickelt wie unser jährlicher Silvesterlauf, der sich inzwischen bei einer Teilnehmerzahl von über 1000 eingepegelt hat und damit zu den größeren

Laufveranstaltungen in Deutschland gehört. Am 31. Dezember 1996 wird dieser Lauf bereits zum 8. Mal ausgetragen.

Am 5. Oktober 1997 soll um 9 Uhr der Startschuß zum **1. Ford-Köln-Marathon** fallen. Die Organisatoren rechnen mit ca. 8000 Läuferinnen und Läufern, die auf eine sehr flache (nur 7,5 m Höhenunterschied) und schnelle Strecke durch die Kölner Innenstadt geschickt werden. Der Start wird im Bereich des Messegeländes Köln-Deutz erfolgen, das Ziel ist im Herzen der Stadt am Kölner Dom geplant. Um diesen Lauf Realität werden zu lassen, wurde eigens dafür der „Kölner Verein für Marathon“ gegründet, dem prominente Gründungsmitglieder verschiedenster Bereiche angehören. Vorsitzender ist Rainer Nistel, ein Ford-Vorstands-Mitglied, und als Vorsitzender des Verwaltungsrates fungiert der Oberbürgermeister Norbert Burger, der sich einen Lauf mit „typisch kölschem Flair“ wünscht, wie im Kölner Stadtanzeiger vom 16./17. März 1996 nachzulesen war.



Auch der neue Anfängerkurs, der am 20. April begann, erfreut sich großer Beliebtheit.

Läufergeburtstage

im Juni

- 02.06. Lothar Sohn
- 05.06. Regina Schöneberg
Christian Vogel
- 06.06. Ruth Kohaus
Jürgen Koßmeier
Sabine Rehr-Elmerhaus
- 08.06. Anton Lerch
Hans-Jürgen Wolfgramm
- 12.06. Magdalene Bitter
Manfred Fleige
- 14.06. Dagmar Okoro
- 17.06. Sabine Stadelmann
- 20.06. Bernhard Düllmann
- 23.06. Udo Fiegehenn
- 24.06. Thomas Düking
Manfred Wenker
- 25.06. Matthias Frisch
Karlheinz Silvers (60)
- 27.06. Jutta Berg
Renate Jannemann
- 28.06. Hartwig Kerkhoff (50)
- 29.06. Paul Gärtner
Peter Kellmann (50)
- 30.06. Rüdiger Buchholz
Elisabeth Revering

im Juli

- 05.07. Barbara Lerch
- 06.07. Hildegard Helmerich (65)
- 07.07. Anne Thonemann (40)
- 10.07. Ingo Kempe
Michael Schmeckel-Schuler
- 11.07. Walter Elsinghorst
- 13.07. Wolfgang Andexer
Helga Töns
- 14.07. Claudia Klein (30)
- 15.07. Elisabeth Brinkmann
- 16.07. Mirjam Janutta
- 23.07. Barbara Gertner
Renate Müller (50)
- 30.07. Gertrud Unländer
- 31.07. Klaus Lietzow

im August

- 02.08. Anne Holtkötter
Hans-Werner Stöcker
- 03.08. Mariethres Kellmann
- 05.08. Karin Humpohl
- 07.08. Bernd Rickmann
- 08.08. Gila von Cölln (50)
Waltraud Langer
- 10.08. Karl-Heinz Brüse
Emmi Kriegeskotte
Gabriele Witzel-Buzek (40)
- 11.08. Erika Weber (50)
- 12.08. Annette Daum (40)
- 15.08. Marlies Sprenger
- 16.08. Christian Taufmann
- 19.08. Peter de Neidels
- 19.08. Werner J. Riemann
- 20.08. Heinz-Jürgen Kallerhoff
Friedhelm Neuhaus
- 26.08. Roswitha Corsmeier (50)
Renate Hammers (50)
Dagmar Pitzler
- 27.08. Peter Schäfers
Brigitte Ziegler
- 29.08. Julia Holtkötter
- 30.08. Achim Große Inkrott
Heidi Hofmann



Herzliche Glückwünsche an alle, die ihren Geburtstag feiern können. Ganz besondere Wünsche gehen an unsere „Runden“.

Herzlich willkommen und viel Spaß im LSF-Vereinsleben wünschen wir allen neuen „Neuen“: Herbert Stolte, Thomas Vogel, Alwin Große-Coosmann, Volker Kottig, Uwe Köster und Jutta Stolte.

3670 g und 55 cm sind die Daten von

Lisa

bei ihrer Geburt am 13. Februar 1996. Wir gratulieren herzlich den glücklichen Eltern Sabine Kortenjan und Detlef Rachner.

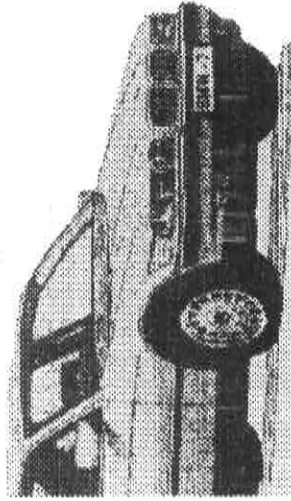
» **Zeit spielt für mich keine Rolle,** wenn es um  Ihre Beratung geht. Denn Ihre persönliche Vorsorge ist ein viel zu wichtiges Thema, um hier Entscheidungen übers Knie zu brechen. Unerheblich, über welche Themen Sie sich auch informieren  möchten: Die Allianz ist mit Sicherheit die richtige Adresse.«

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



Helmut Ossenbeck
Hauptvertretung der Allianz Versicherungs-AG
Boverste Meer 13a
48161 Münster
Telefon: (0251) 861800

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 / Appelhülseener Str. 16