

LSF

Zwischenzeit



Heft 24 • August 1996 • 6. Jahrgang



In diesem Heft:

- Die Hotline des Vorstands S. 23
- Leser-Umfrage S. 20
- Startkatalog S. 26

In eigener Sache

Wir sind mittlerweile über 200 Leute im Verein. Nicht allen begegnen wir, die Redaktion, bei unseren Trainingsläufen bzw. Wettkämpfen, können also nicht jeden persönlich ansprechen, um zur weiteren Verbesserung der "Zwischenzeit" Anregungen zu erhalten, die wir aber benötigen, weil wir uns nicht auf dem bisherigen Niveau ausruhen wollen. Dabei ist es uns nicht hilfreich, wenn dieser oder jener im stillen Kämmerlein Kritik oder Lob äußert. Mit unserer kleinen Umfrage wird also jedes Vereinsmitglied darum gebeten, den Zettel auf Seite 20 an die Redaktion zurückzusenden. Der Absender ist nicht gefragt, wichtig ist uns allein, daß möglichst viele (im Idealfall alle) die Fragen beantworten. Möglichst viele deshalb, weil der Arbeitsaufwand für jedes Heft enorm ist und wir eine Bestätigung brauchen, wieviele das Heft überhaupt lesen. Vielen Dank also für Eure Unterstützung.

Die Redaktion

Sommerfest 1996

Unser diesjähriges Sommerfest findet am 31. August in der Kleingartenanlage "Münsterblick" (an der Kanalstraße) ab 19.30 Uhr statt. Nähere Informationen sind dem Schaukasten Sentruper Höhe zu entnehmen oder bei Dagmar Okoro zu erfragen.

Startpass

Vor Jahren ist einem Teil unserer Athleten der DLV-Startpass ausgehändigt worden. Wenn Ihr Euren Startpass zu Hause aufbewahrt, so händigt diesen bitte Jürgen Sieme, einem anderen Vorstandsmitglied oder direkt der Geschäftsstelle aus.

Der Verein verwaltet die Pässe und benötigt sie um bei Meisterschaften Eure Startberechtigung nachweisen zu können. Besten Dank für Eure Mithilfe und Euer Verständnis.

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 Novemberausgabe der "Zwischenzeit" ist der 1. Oktober 1996.

Und nochmals ein Wort zu den Pressemeldungen

Nur Ergebnisse Eurer Wettkampfzeiten, die wir von Euch erfahren, können hier in der "Zwischenzeit" abgedruckt werden.

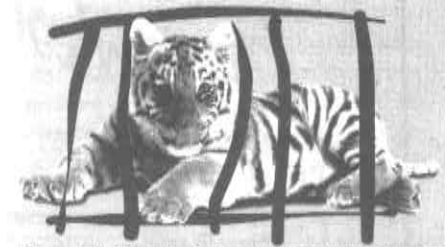
Genauso verhält es sich mit der Kommunikation, die für *Pressewartin* Maria Weßling notwendig ist, um Zeiten an die Presse weiterzuleiten. Also: So schnell nach einem Wettkampf möglich ist, Maria benachrichtigen, damit sie die Sportredaktionen von WN und MZ informieren kann. Was die dann wirklich abdrucken, liegt selbstverständlich nicht mehr in ihrem Einflußbereich. So nehmen die Zeitungen aus Platzgründen oft nur plazierte (Platz 1 - 3) Läufer/innen auf.

Letzte Meldung: gute Ergebnisse bei den Deutschen Meisterschaften!

Nach einwöchiger Regeneration von der Weltmeisterschaft in Brügge (siehe Seite 7) startete Brigitte Ziegler am 5. Juli bei den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften der Seniorinnen und Senioren in Hagen auf der 5000m-Distanz und belegte in 19:15 min. den 6. Platz. In Anbetracht der Tatsache, daß sie dort ausnahmslos mit Spezialistinnen konkurrieren mußte, konnte sie mit dieser Leistung auf der Bahn zufrieden sein. Einen Tag später erzielte sie in persönlicher Bestzeit von 5:17 min. über die 1500m-Strecke den 7. Platz.

GRRRRRR!!!

tut



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

PAPIRTIGER

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



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

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

Private Line
Software



Programme von A - Z

Privat - Beruf - Hobby - Sport - Organisation - Kaufmännisch

Ablage/Kartei	Etikettendruck	KFZ-Kostenverwal
Abrechnung priv.KV	Fahrschultrainer	Kreuzworträts
Adressverwalter	Fahrtenbuch	Lastschrift
em	Aktiendepotverwaltung	Faktura
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 Filmverwalu
Vokabeltraining	Terminkalender	DOS für Anfänger
Werbungskosten	Textverarbeitung	Einnahme-Übe

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

Leserbrief

1. LSF Straßenlauf - eine gelungene Premiere

Am Samstag, den 15. Juni 1996, zog es mich trotz der Fußballeuropameisterschaften in England wieder einmal zum Laufen und zu meinen Freunden nach Münster. Die Laufsportfreunde trugen ihren ersten Straßenlauf aus, und da wollte ich unbedingt dabei sein. Aufmerksam auf diesen Lauf machten mich einige LSFer letztes Jahr in Nordwalde. Also machte ich mich bei gutem Wetter gegen 13.30 Uhr auf den Weg.

Wieder ging es, wie schon Silvester, mit dem Zug in Richtung Münster. Ich schaute mir in aller Ruhe meine Strecke an - gemeldet hatte ich über 7,5 km - und stellte fest, es ging in die andere Richtung und über drei Runden, aber nicht ohne Berge. Als gegen 17 Uhr Ute und Udo auftauchten, kamen beide mit der Schreckensnachricht von Utes Verkehrsunfall. Ein betrunkenen Autofahrer hatte sie auf der Straße angefahren. Zum Glück ist die Sache für Ute noch mal glimpflich ausgegangen, aber die Lust zu laufen war weg. Als

Michael um 17.35 Uhr rund 100 Läuferinnen und Läufer auf die Strecke schickte, war ich gedanklich mehr bei Ute als beim Laufen. Reiner, ein Vereinskamerad von mir, half mir mit den Worten: Lauf ruhiger und denk an Dich. Da die Strecke zum Teil in der Sonne lag - trotzdem aber schön und reizvoll ist -, war das gar nicht einfach. Im Stadion wurde ich von Anne angekündigt - übrigens machte sie auch als Moderatorin eine gute Figur - und bekam mit auf den Weg: Uli, jetzt hast Du noch 200 Meter bis zum Ziel. Auf der Zielgeraden schaute ich dann auf die Uhr. Ute fing sofort an zu meckern, indem sie mir sagte: Lauf durch, auf die Uhr gucken kannst Du gleich. Nach knapp 37 Minuten blieb die Zeit stehen. Für mich steht fest, daß ich zur 2. Auflage am 22. März '97 wieder nach Münster fahre, denn ein Laufjahr ohne die Veranstaltungen der Laufsportfreunde Münster ist wie Fußballbundesliga ohne Borussia Dortmund.

Ulrich Maurer - DSC Wanne-Eickel



Party-Service
Kalte Büfettts

Ch. Schwarzer

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

Kappenberger Damm 42
48151 Münster

Könemannstr. 11
48161 Münster-Roxel

Ruf: 0251 / 797879

Ruf: 02534 / 1874

LSF

Geschäftsstelle: Horst Helmerich
 Rote Erde 35 48163 Münster
 Tel.: (0251) 9750310
 Fax: (0251) 9750314



LSF - Horst Helmerich - Rote Erde 35 - 48163 Münster

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

48163 Münster

Mtg.-Nr.: _____

Aufnahmeantrag

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

ab: _____

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

Vor- und Zuname: _____
 Anschrift: _____
 PLZ-Ort: _____
 Telefon: _____
 Geburts-Datum: _____
 Beruf: _____

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

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

zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kreditinstitut: _____
 Bankleitzahl: _____
 Kontonummer: _____
 Vor- und Zuname: _____

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

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Stadtparkasse Münster * BLZ: 400 501 50 * Kto.-Nr.: 180 054 62

Vom Wettkampfgeschehen

In Six days durch Riesenbeck und Umgebung

Nicht um die ganze Welt und nicht zum Mittelpunkt der Erde ging's für rund 200 Laufbegeisterte, aber immerhin nach Ibbenbüren, Tecklenburg, Mettingen, Dickenberg. Sechs Etappen in sechs Tagen durch herrlichste Landschaft mit allen erdenklichen Untergründen (einschließlich der Kletterpartie über Baumstümpfe und schmaler Trampelpfade), Aussichten, Höhen (Steigungen bis zu 25 %) und Tälern - die Strecke führte uns kreuz und quer durch den Teutoburger Wald und das Wiehengebirge. Reizvolle Orte, die uns vielleicht ohne diese Veranstaltung nicht in den Sinn gekommen wären, entlockten uns oft ein "Ist das hier schön!".



Als in Deutschland einzigartige Laufveranstaltung preist der ausrichtende Verein SV Teuto Riesenbeck diese "Läuferparty im Tecklenburger Land" (Zitat "Spiridon"). Und wir meinen: stimmt! Den Riesenbeckern sei Dank und Anerkennung gesagt für eines der schönsten Läufererlebnisse. Die Organisation - vom täglichen Bustransfer über die Verpflegung, die Stimmung und Überraschungen beim Zieleinlauf, die tägliche Ergebnisauswertung bis zum Abschlußabend - war einfach perfekt. Der Service ging über das, was in der Ankündigung versprochen wurde, und überbot alles bisher dagewesene (oder wo sonst noch gibt es beispielsweise Fotos vom Lauf gratis und auf Wunsch Kopien der täglichen Presseauschnitte?). Aber was letztendlich über die vollkommene Zufriedenheit entschied, war die angenehme, mitunter familiäre Atmosphäre. Jeden

Tag hieß es "Tschüß bis morgen!" und am nächsten "Na, was machen die Beine heute?". Wer die ersten Etappen gelassen anging, konnte noch frisch die letzte Hürde der insgesamt fast 130 km langen Strecke durchs Tecklenburger Land meistern.

Und so waren wir LSFer, die jedesmal vom Sprecher freundlich angekündigt wurden, hochzufrieden. Nicht nur wegen des Finisher-T-Shirts, für das sie noch nie so weit rennen mußten...

Anne Holtkötter

Silber und Bronze in Brügge

Dekoriert mit einer silbernen und einer bronzenen Medaille kehrte Brigitte Ziegler von den Veteranen-Weltmeisterschaften im Straßenlaufen, die am 29. und 30. Juni in Brügge (Belgien) stattfanden, zurück. Insgesamt 1600 Teilnehmer aus aller Welt zählte diese Veranstaltung, bei der Frauen ab der AK 35 und Männer ab AK 40 startberechtigt sind. Für Brigitte bedeutete dies, daß sie sich allein in ihrer Altersklasse bei ihren beiden Starts über 10 und 25 km jeweils mit ca. 90 Konkurrentinnen auseinandersetzen mußte.

Am Samstag stand die kürzere Distanz auf dem Programm. Brigitte blieb etwas unter ihren Möglichkeiten. Die Zeit von 40:45 min bedeutete Platz 2 in der Mannschafts- und Rang 18 in der Einzelwertung. Bereits am nächsten Tag startete sie über die lange Distanz. Obwohl der schnelle Lauf des Vortages noch in den Beinen steckte, erzielte sie die tolle Zeit von 1:46,31 h.

Diese gute Leistung wurde mit dem 3. Platz in der Mannschafts- und dem 9. in der Einzelwertung belohnt.

Edersee-Super-Marathon

Der Lauf (laut Ausschreibung mitten in Deutschland) fand am 2. Juni 1996 mit dem Start und Ziel in Vöhl am Edersee statt.

Ein Lauf, nicht nur für Ultraläufer, in einer wunderschönen Landschaft. Die Laufstrecke um den ganzen Edersee herum beträgt 60,820 Kilometer. Bei der Anmeldung war es nicht erforderlich sich schon festzulegen, ob man die volle Distanz oder nur die Marathonstrecke oder bis zur Zwischenstation bei km 50 laufen wollte.

Gleichfalls war es auch möglich, einen Staffellauf mit 6 Läufern zu absolvieren. Auch Wanderungen über die Marathonstrecke oder kürzere Strecken wurden angeboten. Nun, es war also fast für jeden etwas im Angebot. Das Beiprogramm zur Laufveranstaltung war ansprechend. Am Vorabend des Laufes war in dem extra aufgebauten Festzelt eine kleine Marathonmesse mit Live-Musik einer Dixieband. Ab 19 Uhr wurde die Kartoffel-Party eröffnet. Es gab erstaunlich reichlich Pellkartoffeln mit drei unterschiedlichen, sehr schmackhaften Soßen. Für die Kinder wurde eine „Nachtwanderung“ mit kleinen Überraschungen angeboten.

Am Sonntag wurden dann um 7.45 Uhr die Staffelläufer der 63 Staffeln (42x Männer, 6x Frau-

en, 15 Mixed) gestartet. Um 8 Uhr gingen die 350 Einzelläufer auf die Strecke. Anerkennende Worte und Wünsche zum guten Gelingen bekamen die Läufer vom Startpodium aus von Charlotte Teske mit auf die Reise. Sie war als Ehren-gast zur Veranstaltung geladen.

Vöhl liegt an der Südseite des oberen Bereichs des Edersees. Nach einer Runde durch den Ort ging es dann über eine sehr profilierte Strecke, mit den stärksten Anstiegen im Bereich zwischen km 4 und 11 mit Höhendifferenzen von ca. 140 Metern und im Bereich km 53 und dem Ziel mit ca. 50 Metern über die erst kürzlich sanierte Stau-mauer (bei km 25) in Richtung Ziel. Die Laufstrecke führte überwiegend durch den ufernahen Wald und die zum Teil halbseitig für den Verkehr gesperrten Uferstraßen. Größtenteils hat man einen schönen Blick auf den See mit den eingelagerten Inseln, die sich besonders aufgrund des sehr niedrigen Wasserstandes hervorheben.

Mit von der Partie war die spätere Siegerin Birgit Lennartz, die hier nur einen Trainingslauf für den eine Woche später stattfindenden 100-km-Lauf in Biel absolvieren wollte. Ihre Siegerzeit betrug 4:47:39,5 Std.

Bei den Männern siegte Siegfried Seitz vom WSV

Patersdorf im Bayrischen Wald in der Zeit von 4:00:28,1 Std. Gewertet wurden erstaunlicherweise auch die Zwischendistanzen, so daß einige dann mit drei Pokalen im Arm die Heimreise antraten. Am Start waren aus Münster außer mir noch Helmut Winter und Klaus Becker, beide vom ESV Münster.

Laut Wetterbericht sollte es am Sonntag eigentlich trocken bleiben. Aber leider, wie so häufig bei solchen Veranstaltungen, kam es dann anders. Vor dem Start sah es eigentlich noch recht gut aus, doch nach etwa einer halben Stunde wurde es feucht von oben. So blieb es dann auch noch mit mehr oder weniger „Feuchte“, münsterländisch auch „Meimel“ genannt, bis ins Ziel.

Dementsprechend sahen die Läuferbeine bis knapp unter den Hals an der Rückseite aus. Die aufgeweichten Waldwege haben ihre Anhänglichkeit wieder einmal unter Beweis gestellt. Die ehemals weißen Laufsocken und Schuhe hätte man anschließend eher dem Farbton schwarz zugeordnet. Waren es beim Durchgangziel Marathon noch 325 Läufer/Innen, so schmolz das Feld bei km 50 auf 189 und im Ziel bei km 60,820 auf 173 Finisher zusammen.

Ich hatte mir aufgrund der Wetterlage und den zum Teil starken Anstiegen eine Wunschzeit von unter sechs Stunden eingeplant. Am Ziel blieb dann die Stoppuhr bei 5:51:56 Std. stehen. Mit dieser Zeit und Platz 11 in der AK 55 bin ich gut zufrieden. Für eine bessere Endzeit hätte ich vielleicht doch mehr den „Ultras“ sonntags in den Baumbergen Gesellschaft leisten sollen.

Von vielen Läufern wurde die Veranstaltung sehr gelobt. Die Versorgung auf der Strecke war voll zufriedenstellend. Daß zum Schluß leider die Technik versagte und die Auswertung der Gesamtstrecke nicht sofort erfolgen konnte, kann man dem Veranstalter nicht nachtragen.

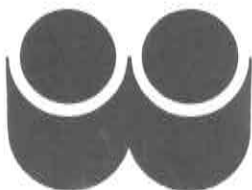
Von politischer Seite wurde für den Lauf im nächsten Jahr schon die Unterstützung zugesagt, so daß es auch 1997 wieder einen Super-Marathon-Lauf am Edersee - mitten in Deutschland - geben wird. Verbinden kann man den Lauf sehr gut mit dem Besuch der sehenswerten Städte Arolsen, Korbach, Waldeck, Bad Wildungen und Fritzlar. Falls dieser Appetithappen auf fruchtbaren Boden oder in ein Läuferherz gefallen sein sollte, ich stehe für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Bodo Bruder

Wolfgramm

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

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



Guddorf
Weseler Str. 693 · 48163 Münster · Tel. 71036



Dreimal A Für den A3. Attraction Ambition und Ambiente. Statt Extras a la Carte komplette Ausstattungspakete für automobiler Erlebniswelten.

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

new balance B

Frank Shorter



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

Aufholjagd in Lette-Lette

Am Start ging alles wie erwartet, aber am ersten Wechsellpunkt warteten wir vergeblich, bis Bastian doch noch als allerletzter mit großer Verspätung und starken Magenschmerzen kam. Dann begann die große Aufholjagd. Wir hatten 2,5 km Rückstand auf die vorletzte Staffel. Sie wurde aber schon von Tobias auf der 13,7 km langen Etappe überholt. Als dritter war ich dran, und ich lief mit Michaels "Winterschuhen" so schnell wie noch nie auf einer langen Strecke. Rafael durfte dann im Regen laufen und kam wohl besser als andere zurecht, denn er überholte sieben Läufer. In der dann folgenden "Kanal-etappe" lief Ester drei männlichen Konkurrenten davon. Der Abstand zu den nun hinter uns gebliebenen Staffeln wurde in den letzten drei Etappen immer größer. Sebastian überholte noch einen Läufer, als er bei Philip ankam, der erst vor kurzem genesen war und eine super Zeit lief. Als unser Schlußläufer, Thomas, ins Stadion kam, bekam er als jüngster Läufer und wir als erste Jugendstaffel überhaupt viel Applaus, der uns guttat. Am Ende hatten wir 18 Staffeln überholt und landeten auf dem 36. Platz. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Christian Vogel

Rüdiger Stenzel - der zweite Versuch

Wir wollten doch noch einmal zu Rüdiger Stenzel fahren. Da wir ihn diesmal aber nicht verpassen wollten, riefen wir vorher an. Es war ein kurzes interessantes Gespräch mit ihm. Leider hatte er keine Zeit, versprach uns aber Karten für das Leichtathletikmeeting in Rhede zu besorgen. Mit den Tickets in der Tasche fuhren wir am 24. Mai um 14:55 Uhr mit dem Bus nach Rhede und waren zwei Stunden später im Stadion. Gleich am Anfang trafen wir Dieter Baumann, der uns auch kannte (Woher eigentlich? Die Redaktion). Wir beobachteten viele Topathleten, von denen wir teilweise Autogramme bekamen. Um 18.25 Uhr erfolgte dann endlich der Start zum 1500 m-Lauf, selbstverständlich mit Rüdiger Stenzel. Während des Superlaufes feuerten wir Rüdiger

LSF-Juniors

ständig an. Er mußte sich äußerst knapp dem Sieger, kein geringerer als Haile Gebrselassie, beugen. Nach dem Lauf war der Moment gekommen, an die Bahn heranzutreten und sich für die Karten zu bedanken. Anschließend ging es weiter auf Autogramm jagd. Die Wettkämpfe nach dem Lauf der Läufer interessierten uns weniger. Rafael klopfte sogar bei den Zwillingbrüdern Blume am Auto an, um ein Autogramm zu bekommen. Nach den letzten Wettkämpfen vertrieben wir uns noch ein wenig die Zeit und spielten Fußball bis wir abgeholt wurden. Ein schöner und erlebnisreicher Tag lag hinter uns.

Christian Vogel und
Rafael Droste zu Vischering

Rasante Entwicklung

In den vergangenen Wochen hat unser Nachwuchs ausgesprochen erfolgreich agiert. Er hat in diesem Jahr bislang 13 Kreis- sowie 8 Münsterlandmeistertitel errungen und dabei 4 Kreisrekorde aufgestellt. Nun sagen Titel allein nicht allzu viel aus, aber die läuferischen Leistungen, die sich dahinter verbergen, haben nicht nur mich überrascht. Herausragend waren für mich die große Begeisterung und der tolle Einsatz beim Wolbecker Hindernisabend (das Wasser hinter dem Hindernis war noch kälter als die Außentemperaturen) sowie die 2:52 Minuten von Christian Vogel über 1000 m (entspricht fast 21 km/Std.) beim Roxeler Läuferabend. Damit hat Christian nicht nur die A-Qualifikationsnorm (2:56) für die Westfälischen Meisterschaften unterboten, unterboten hat er auch seine Bestzeit aus dem Vorjahr um 19 Sekunden, und das bei einer Strecke von nur 1000 Metern. Aber auch alle anderen haben auf allen Strecken merklich zugelegt, und das schneller als ich es erwartet habe. Meine Prognosen sind längst Schnee von gestern. Langsam aber sicher laufen mir „meine Kids“ davon...

Michael Holtkötter

Wer lief wo?

"hanse"-Marathon am 21.04.1996

Ewald Fikus	3:05:25	
Brigitte Ziegler	3:09:51	1. W45
Bernd Huesker	3:15:27	
Peter Buermann	3:15:30	
Eckhard Müller	3:19:21	
Andreas Nergenu	3:24:42	
Jürgen Sieme	3:32:39	
Berthold Kökelsum	3:34:34	
Dieter Feldhaus	3:38:32	
Winfried Tillmann	3:41:57	
Lothar Sohn	3:45:59	
Hans Reimann	3:46:31	
Werner Driese	3:51:01	
Hinz Völkert	3:57:54	
<u>Volkslauf in Giershagen am 21.04.96 10 km</u>		
Bernhard Düllmann	1:03:35	1. M75
<u>Bahneröffnung in Dülmen 27.04.96, 1.000m</u>		
Christian Vogel	3:03:58	2. M15
<u>26.04.96 Bahnlauf in Menden, 10.000m</u>		
Maria Weßling	38:22:99	3. W30
<u>Aaseelauf in Münster am 28.04.1996, 5km</u>		
Ewald Fikus	17:44:5	1. M30
Eckhard Müller	17:50:6	2. M30
Dieter Feldhaus	18:48:2	2. M45
Sebastian Mönninghoff	18:52:0	2. MSA
Lutz Ernst	19:05:3	4. M35
Hermann Koke	19:19:2	6. M35
Christian Vogel	19:21:4	3. MSA
Tobias Korber	19:24:1	4. MSA
Winfried Tillmann	19:47:3	1. M40
Jürgen Sieme	20:13:5	2. M40
Thomas Vogel	21:28:3	8. MSB
Christa Sieme	24:49:0	1. W40
Maria Sohn	25:37:1	2. W40
Elisabeth Revering	25:46:1	7. W35
Werner Hillebrand	26:02:1	
Julia Holtkötter	27:10:2	4. WSA
Bernhard Düllmann	27:20:1	1. M75
Iris Hoischen	30:32:5	8. W20
<u>10 km</u>		
Martin Kanne	37:16:0	
Hans-Werner Stöcker	37:21:8	2. M45
Thomas Rundle	37:30:7	1. M55
Dirk Battenfeld	38:35:5	
Kai Buchheister	38:41:1	
Ruth Lutz	41:56:2	1. W40
Ute Eckenbach	42:05:8	2. W30
Lutz Ernst	42:22:1	
Rolf Rosema	43:20:0	
Maria Fevcrabend	44:51:9	3. W40
Dieter Wagner	45:36:7	5. M60

Claudia Beckmann	47:43:5	4. W30
Karlheinz Silvers	50:34:5	8. M60
Almut Mecking	53:52:5	8. W40
Winfried Landwehrjohann	55:30:7	
Karin Humpohl	55:48:7	
Petra Elferich	58:34:2	
<u>Hermannslauf am 28.04.1996, ca. 30,7 km</u>		
Gottfried Schäfers	2:18:40	
Stefan Chrzanowski	2:19:47	
Brigitte Ziegler	2:20:00	2. W45
Martin Braun	2:37:17	
Hartwig Kerkhoff	2:40:03	
Josef Hillebrand	2:40:57	
Hildegard Kerkhoff	2:44:19	9. W40
Anne Holtkötter	2:49:11	
Ralph Sprenger	2:49:12	
Joachim Lorek	2:49:19	
Günther Mönke	2:49:20	
Peter Kramer	2:50:36	
Hans-Jürgen Wolfgramm	2:50:36	
Hermann Löchte	2:53:46	
Detlef Bärhold	2:56:42	
Wolfgang Andexer	2:57:37	
Mariethres Kellmann	2:59:19	
Hildegard Korte	3:34:05	
Gertrud Unländer	3:34:05	
Jürgen Janutta	3:36:13	
<u>Volkslauf in Elte am 3.05.1996, 10 km</u>		
Ralf Möllers	36:13	6. M20
Martin Kanne	37:20	
Winfried Tillmann	40:35	
Günther Mönke	44:46	7. M50
<u>Volkslauf in Dülmen am 4.05.1996, 5km</u>		
Michael Holtkötter	18:18	4. M40
Maria Weßling	18:27	1. W30
Andreas Nergenu	18:36	1. M45
Bastian Bathen	18:54	2. MJB
Christian Vogel	19:26	1. M15
Ruth Lutz	19:46	1. W40
Michael Möllers	23:43	7. M35
<u>10 km</u>		
Eckhard Müller	37:00	4. M30
Ewald Fikus	37:08	6. M30
Bernd Huesker	39:10	6. M45
Ulrich Budde	41:11	8. M40
Tobias Korber	41:14	1. M15
Jürgen Sieme	41:33	9. M40
Berthold Kökelsum	42:34	
<u>Halbmarathon</u>		
Thomas Rundle	1:22:30	1. M55
Dieter Feldhaus	1:28:20	2. M45

Fortsetzung nächste Seite

05.05.1996 Bochum Halbmarathon

Stefan Chrzanowski	1:33:56	
<u>06.05.1996 25 km von Herlin</u>		
Kai Buchheister	1:43:31	
Lutz Ernst	1:58:37	
Christoph Klein	1:59:48	
Claudia Klein	1:59:50	
Dieter Wagner	2:04:51	
Lothar Sohn	2:26:16	
Friedhelm Neuhaus	2:26:17	
Gaby Brinck	2:28:44	
Winfried Landwehrjohann	2:37:28	
Jutta Tillmann	2:38:09	
<u>Volkslauf in Rütten am 06.05.96, 10 km</u>		
Bernhard Düllmann	56:16	1. M75
<u>Ilavixbecker Staffeltage 08.05.1996</u>		
<u>3 X 1.000 m</u>	9:31:83	
Christian Vogel	MSA	1. Pl.
Tobias Korber	MSA	Gesamt
Sebastian Mönninghoff	MSA	
<u>Münsterlandmeisterschaft 10.05.96, 800m Hindernis</u>		
Thomas Vogel	2:58:63	1. MSB
<u>2.000 m Hindernis</u>		
Christian Vogel	7:27:03	1. MSA
Sebastian Mönninghoff	7:50:56	3. MSA
Tobias Korber	8:00:31	5. MSA
<u>3.000 m Hindernis</u>		
Michael Holtkötter	12:05:90	1. Ges.
<u>Volkslauf in Emsdetten am 11.05.1996, 3km</u>		
Ralf Möllers	9:52	2. Ges.
Günther Mönke	12:49	6. MHK
<u>10 km</u>		
Ralf Möllers	36:39	3. M20
Martin Kanne	36:44	3. M30
Bernd Huesker	38:36	3. M45
Gottfried Schäfers	39:51	1. M55
Jürgen Sieme	40:57	4. M40
Winfried Tillmann	41:08	5. M40
Berthold Kökelsum	42:20	9. M30
Hinz Völkert	43:43	
<u>12.05.1996 Halbmarathon in Unna-Königsborn</u>		
Stefan Chrzanowski	1:32:20	
<u>Halbmarathon in Wiedenbrück am 11.05.1996</u>		
Ute Eckenbach	1:29:37	1. Ges.
<u>Halbmarathon in Unna am 12.05.1996</u>		
Günther Mönke	1:37:53	6. M50
<u>Volkslauf in Langerich am 15.05.1996, 5 km</u>		
Friedhelm Hirche	18:46	1. M45
Bernd Huesker	18:53	1. M35
Jürgen Sieme	20:11	1. M40
Dieter Sternberg	22:00	3. M30
<u>Volkslauf in Bochum-Iaer 18.05.96, 10 km</u>		
Bernhard Düllmann	57:16	1. M75
<u>Münsterlandmeisterschaft 18./19.05.96, 1.000m</u>		
Christian Vogel	2:56:60	1. M15

10.000 m

Maria Weßling	38:23:78	2. Ges.
Brigitte Ziegler	40:07:48	3. Ges.
<u>22.05.96 Bahnwettk. in Rosel</u>		
<u>1.000 m</u>		
Christian Vogel	2:52:59	1. M15
Sebastian Mönninghoff	3:06:65	4. M15
Tobias Korber	3:09:40	5. M15
<u>1.500 m</u>		
Bastian Bathen	4:40:29	1. M16
Michael Holtkötter	4:40:87	1. M40
Andreas Nergenu	5:06:22	1. M45
Brigitte Ziegler	5:20:65	1. W45
<u>Volkslauf Emsbüren am 24.05.96, 10 km</u>		
Thomas Rundle	0:36:10	1. M55
<u>Volkslauf in Brilon am 26.05.96, 10 km</u>		
Bernhard Düllmann	57:16	1. M70
<u>Halbmarathon in Gütersloh am 27.05.96</u>		
Stefan Chrzanowski	1:29:26	
<u>Volkslauf in DO-Kirchhnde am 27.05.96, 10 km</u>		
Bernd Huesker	39:55	
Ruth Lutz	41:37	1. W40
Renate Müller	42:41	1. W50
Jürgen Sieme	42:59	
Jürgen Kallerhoff	47:03	
<u>Bahnwettkampf in Hilstrup am 29.05.96, 2.000 m</u>		
Christian Vogel	6:34:01	1. M15
Sebastian Mönninghoff	6:45:88	3. M15
Tobias Korber	6:51:35	6. M15
Thomas Vogel	7:24:81	3. M12
<u>3.000 m</u>		
Bastian Bathen	10:25:54	2. MJB
<u>5.000 m</u>		
Ralf Möllers	17:10:69	3. M
Martin Kanne	17:41:98	4. M
Michael Holtkötter	18:04:05	5. M
Maria Weßling	18:38:74	1. W30
Brigitte Ziegler	19:37:89	1. W45
Andreas Nergenu	19:39:12	6. M
<u>Volkslauf in Altenheine am 31.05.96, 5 km</u>		
Friedhelm Hirche	17:21	4. M35
<u>Volkslauf in Haltern am 31.05.96, 10 km</u>		
Bernd Huesker	38:26	8. M45
<u>8.06.96 Stadtmeisterschaft Werne 10 km</u>		
Günther Mönke	46:40	1. M50
<u>Staffel Lette-Lette am 02.06.1996</u>		
<u>Jugendmannschaft</u>	7:00:47	1. Platz
Bastian Bathen	1:12:53	12,4 km
Tobias Korber	54:21	13,7 km
Christian Vogel	48:40	11,8 km
Rafael Droste zu Vischering	46:00	10,7 km
Ester Droste zu Vischering	45:19	9,7 km
Sebastian Mönninghoff	52:28	12,2 km
Philipp Lerch	56:15	11,7 km
Thomas Vogel	44:51	9,2 km

<u>1. Mixed-Mannschaft</u>	6:05:22	4. Platz
Ewald Fikus	45:07	12,4 km
Ralf Möllers	48:41	13,7 km
Martin Kanne	43:53	11,8 km
Anne Holtkötter	47:08	10,7 km
Dagmar Okoro	49:01	9,7 km
Brigitte Ziegler	48:38	12,2 km
Ute Eckenbach	48:31	11,7 km
Andreas Beßeling	34:23	9,2 km
<u>2. Mixed-Mannschaft</u>	6:23:54	7. Platz
Michael Holtkötter	46:31	12,4 km
Hans Reimann	49:20	13,7 km
Maria Feyerabend	53:59	11,8 km
Inge Wille	49:10	10,7 km
Renate Müller	41:35	9,7 km
Josef Hillebrand	51:10	12,2 km
Kai Buchheister	47:28	11,7 km
Ute König	44:41	9,2 km
<u>1. Männermannschaft</u>	6:09:34	10. Platz
Jürgen Sieme	51:36	12,4 km
Bernd Huesker	53:36	13,7 km
Winfried Tillmann	48:12	11,8 km
Lutz Ernst	42:39	10,7 km
Ralph Sprenger	40:19	9,7 km
Stefan Chrzanowski	49:02	12,2 km
Hermann Koke	46:49	11,7 km
Andreas Nergenu	37:21	9,2 km
<u>2. Männermannschaft</u>	06:44:33	19. Platz
Joachim Lorek	55:30	12,4 km
Rolf Rosema	55:45	13,7 km
Dirk Battenfeld	49:23	11,8 km
Detlef Bärhold	46:41	10,7 km
Peter Kramer	46:28	9,7 km
Hans-Jürgen Wolfgramm	57:21	12,2 km
Günther Mönke	53:08	11,7 km
Dirk Fahrenhorst	40:17	9,2 km
<u>2.06.1996, Emdener Matjeslauf über 8 Seemeilen</u>		
Wolfgang Kunz	56:00	1. M50
Christoph Klein	59:12	
Claudia Klein	1:06:50	1. W30
<u>Bahnlauf in Nordkirchen am 5.06.96, 1.000 m</u>		
Michael Holtkötter	2:54,78	1. M40
Andreas Nergenu	3:12,21	4. M45
<u>5.000 m</u>		
Maria Wefling	18:24,34	1. M40
Brigitte Ziegler	19:30,34	1. W45
Günther Mönke	21:38,78	1. W30
<u>Volkslauf in Olfen 6.06.96</u>		
Martin Kanne	17:53	3. M30
Ralf Möllers	17:53	5. M20
Günther Mönke	21:59	5. M50
Karin Humpohl	28:34	
<u>8.06.1996 Volkslauf in Delbrück, 5 km</u>		
Christian Schrandt	17:32	1. MHK

<u>Husbergerner Laufnacht 7.06.1996, 3,3km</u>		
Friedhelm Neuhaus	15:31	
Gaby Brinck	17:07	
Petra Benz	17:17	
Maria Sohn	16:00	
<u>9,5 km</u>		
Kai Buchheister	38:05	
Stefan Chrzanowski	40:20	
Lothar Sohn	40:46	
Werner Driese	41:18	
Maria Feyerabend	45:16	2. W40
Paul Gärtner	47:06	2. M65
Hildegard Korte	51:00	1. W60
Gertrud Unländer	52:16	8. W45
Winfried Landwehrjohann	53:42	
<u>14.06.1996 Speller Volkslauf, 10 km</u>		
Michael Holtkötter	37:39	2. M40
Anne Holtkötter	41:32	2. W35
<u>Halbmarathon</u>		
Bernd Huesker	1:25:08	5. M45
<u>1. LSF Straßenlauf am 15.06.1996</u>		
<u>Marathon - Halbmarathon in Enschede 16.06.1996</u>		
Brigitte Ziegler	1:27:55	1. W45
Günther Mönke	3:48:20	
<u>Menden-Marathon am 16.06.1996</u>		
Ulrich Budde	3:24:13	
Martin Braun	3:37:13	
Bodo Bruder	3:44:46	
<u>Bergentheim-NL am 21.06.96, 10 km</u>		
Maria Wefling	37:38	3. Ges.
<u>Borgholzhausen am 15.06.96, 10 Meilen</u>		
Ewald Fikus	1:00:26	
<u>Sünninghausen am 21.06.96, 10km</u>		
Renate Müller	41:14,7	1. Ges.
<u>1. LSF-Lauf, Münsterlandmeisterschaft 15.06.96, 5 km</u>		
Christian Vogel	19:05,9	2. M15
Julia Holtkötter	30:23,5	1. W15
<u>7,5 km</u>		
Bastian Bathen	28:48,3	3. MJB
Uwe Köster	29:17,9	2. MHK
Sebastian Mönninghoff	29:23,3	2. M15
Andreas Nergenu	29:34,7	1. M40
Gottfried Schäfers	31:45,6	1. M50
Thomas Vogel	34:33,3	1. M12
Peter Schäfers	36:22,4	6. MHK
<u>15 km</u>		
Martin Kanne	57:15,7	1. M30
Eckhard Müller	59:18,4	3. M30
Wolfgang Kunz	59:46,6	2. M50
Tobias Korber	1:03:29,4	1. M15
Jürgen Sieme	1:08:38,7	1. M40
Maria Feyerabend	1:12:19,7	1. W40
Erich Rührup	1:13:56,0	3. M50
Winfried Landwehrjohann	1:25:55,8	5. M35
Bernhard Düllmann	1:25:58,5	1. M75

<u>Halbmarathon</u>					
Egon Roth	1:20:47,3	3. M35	Christoph Klein	17:56,9	6. M30
Andreas Otte	1:20:47,5	3. M30	Hans Reimann	18:06,9	2. M40
Thomas Rundle	1:22:46,8	1. M55	Dirk Battenfeld	18:24,4	8. M30
Hans Reimann	1:27:03,0	2. M40	Michael Fels	19:31,5	5. M35
Stefan Chrzanowski	1:28:53,7	6. M30	Berthold Kökelsum	20:20,7	
Michael Fels	1:32:22,4	4. M35	Dieter Sternberg	20:44,2	
Gottfried Schäfers	1:39:25,8	2. M55	Jürgen Sieme	20:46,7	6. M40
Hinz Völkert	1:39:56,3	5. M45	Claudia Klein	20:56,4	1. W30
Lutz Ernst	1:48:53,4	6. M35	Claudia Beckmann	23:29,0	2. W30
Christa Sieme	1:54:53,3	1. W40	Maria Sohn	24:43,0	5. W40
<u>Greven 22.06.96, Münsterlandmeisterschaft, 5 Km</u>			Michael Möllers	25:33,7	
Eckhard Müller	17:52	1. M30	Jutta Stola	27:26,4	
Michael Holtkötter	17:56	1. M40	Beate Hagemann	27:31,1	6. W30
Lothar Sohn	19:50	2. M40	Ursula Claus	28:38,2	4. W45
Anne Holtkötter	19:54	1. Ges.	Iris Hoischen	30:40,0	
Werner Driese	20:13	3. M40	<u>10km</u>		
Maria Sohn	25:40	1. W40	Martin Kanne	36:10,8	9. M30
Iris Hoischen	31:06	1. W20	Michael Holtkötter	36:11,6	6. M40
<u>10 km</u>			Eckhard Müller	36:42,9	
Thomas Rundle	37:50	1. M55	Thomas Rundle	37:11,0	1. M55
Bastian Bathen	38:59	1. MJB	Bastian Bathen	37:52,5	1. MJB
Kai Buchheister	39:39	4. M35	Tobias Korber	37:53,0	2. MJB
Christian Vogel	39:42	1. MSA	Maria Wefling	38:07,1	1. Ges.
Sebastian Mönninghoff	40:13	2. MSA	Hans-Werner Stöcker	38:14,5	
Tobias Korber	40:18	3. MSA	Kai Buchheister	38:25,0	
Gottfried Schäfers	40:31	2. M55	Hermann Koke	38:40,0	
Stefan Chrzanowski	40:44	4. M30	Gottfried Schäfers	39:03,3	3. M55
Lutz Ernst	41:01	6. M35	Dieter Feldhaus	39:04,4	
Michael Fels	41:12	7. M35	Sebastian Mönninghoff	39:10,2	3. MJB
Jürgen Sieme	42:47	3. M40	Winfried Tillmann	39:27,1	
Thomas Vogel	44:53	1. MSB	Anne Holtkötter	39:59,0	1. W35
Joachim Lorek	45:50	2. M50	Lutz Ernst	40:12,7	
Peter Schäfers	46:18	5. M30	Stefan Chrzanowski	40:28,5	
Maria Feyerabend	46:19	2. W40	Ruth Lutz	40:34,9	2. W40
Bernhard Düllmann	55:23	1. M75	Ulrich Budde	40:59,8	
<u>Veteranen-WM in Brügge am 29. + 30.06.96, 10km + 25km</u>			Jürgen Weiß	41:02,9	
Brigitte Ziegler	40:45		Josef Hillebrand	41:15,0	
Brigitte Ziegler	1:46:31	9. W45	Günther Mönke	44:04,5	
<u>City-Lauf in Münster am 29.06.96, 1,7 km</u>			Maria Feyerabend	44:23,0	6. W40
Christian Vogel	05:32,6	1. Ges.	Peter Schäfers	46:34,4	
Thomas Vogel	06:11,2	3. MSB	Dagmar Okoro	48:33,7	9. W30
<u>5km</u>			Annette Schwarzkopf	50:47,2	7. W35
Andreas Otte	16:43,0	3. M30	<u>Korrektur der Vereinsbestenliste 1995; 10km</u>		
<u>Roruper Staffellauf am 18.05.1996, Jugend 4 x 2 km; Mixed + Männer 4 X 5 km</u>			Friedhelm Hirche	36:57	
<u>Jugend 1. Pl.</u>	28:28	<u>2. Mixed 7. Pl.</u>	1:29:34	<u>2. Männer 9. Pl.</u>	1:20:38
Tobias Korber	7:01	Ute König	22:51	Christoph Klein	18:28
Sebastian Mönninghoff	7:11	Christa Sieme	23:41	Joachim Lorek	22:34
Bastian Bathen	7:04	Detlef Bärhold	22:02	Stefan Chrzanowski	20:16
Rafael Droste zu Vischering	7:12	Josef Hillebrand	21:00	Lutz Ernst	19:20
<u>1. Mixed 3. Pl.</u>	1:19:27	<u>1. Männer 3. Pl.</u>	1:13:03	<u>3. Männer 10. Pl.</u>	1:22:54
Maria Feyerabend	21:25	Andreas Nergenu	18:44	Bernd Huesker	18:50
Claudia Klein	21:56	Andreas Beßeling	18:02	Berthold Kökelsum	21:41
Thomas Rundle	18:19	Ewald Fikus	17:59	Dieter Sternberg	21:23
Peter Buermann	17:47	Michael Holtkötter	18:18	Jürgen Sieme	20:50

Der Hermannslauf - eine Herausforderung ganz besonderer Art

Die Idee entstand im vergangenen Jahr - ich weiß gar nicht mehr wie - ich weiß nur noch, daß mich der Gedanke, am Hermannslauf teilzunehmen, nicht mehr losließ. Das stand irgendwann einfach fest!

Als im Frühjahr 1995 Gaby und Peter eine Wanderung über die Laufstrecke vom Hermannsdenkmal zur Sparrenburg organisierten, war ich natürlich auch dabei. Am 1.7.95 war es dann soweit, mit einer Gruppe von 14 Teilnehmern machten wir uns auf den Weg. An diesem Tag bekam ich einen ersten Eindruck von der Laufstrecke: hart, aber schön! Unser zügiges Wandern, immerhin 5,6 km/h, war schon recht anstrengend, so daß für die meisten feststand, wandern ja, laufen nie! Als Gaby mich schließlich fragte: "Na, wie sieht's denn bei dir aus; willst du immer noch laufen?", gab es für mich nur eine Antwort: "Jetzt erst recht!" Es hatte mich gepackt! Diese Herausforderung mußte ich einfach annehmen! Das notwendige Training in den Baumbergen würde mir ganz bestimmt nicht allzu schwer fallen, das wußte ich genau, denn für mich ist das Laufen im Wald am schönsten.

So nach und nach stellte sich heraus, daß in diesem Jahr das Interesse am Hermannslauf besonders groß war. Auf den dadurch bedingten "erhöhten Laufbetrieb" in den Baumbergen hatte ja bereits Hilde Kerkhoff in unserer "Zwischenzeit", Heft 22, hingewiesen.

Um richtig vorbereitet zu sein, hatte ich mir vorgenommen, ab Januar mit dem regelmäßigen Bergtraining zu beginnen. Wegen des langen Winters, mit dem Glatteis und einer Erkältung mußten jedoch einige Läufe ausfallen.

Für das Training in den Baumbergen bildeten sich schnell kleine Gruppen von Gleichgesinnten. Die meisten bevorzugten die Straßenstrecke Richtung Longinusturm und zurück. Ich wollte, sofern das Wetter es zuließ, immer im Wald laufen, weil dieser Untergrund dem Hermannslauf am meisten entspricht. Die Laufstrecke besteht nämlich überwiegend aus Waldwegen mit groben und feineren Steinen, mit hervorstehenden Baumwurzeln

oder auch Sandboden. Sie hat nur wenige kurze asphaltierte Teilstücke. Als besonders unangenehm habe ich schon beim Wandern das starke Gefälle mit Kopfsteinpflaster in Oerlinghausen empfunden. Auch die beiden Abschnitte mit den unregelmäßigen Treppenstufen habe ich noch deutlich in Erinnerung. Insgesamt müssen auf der 30,7 km langen Strecke 515m Steigungen und 710 m Gefälle bewältigt werden.

Zur optimalen Vorbereitung auf die wechselnden, schwierigen Bodenverhältnisse gab es daher für mich nur ein Training unter ähnlichen Bedingungen. Genauso entschieden sich Hilde Korte, Günter Antemann und Jürgen Janutta für das Laufen im Wald. Anfangs war auch Ludwig dabei, der immer für einen Lauf in den Baumbergen zu begeistern ist.

Besonders hervorheben möchte ich hier Günters Einsatz, unsere Laufstrecke zu verändern und zu verlängern. Er hat teilweise zusammen mit Hilde an trainingsfreien Tagen auf langen Wanderungen neue Wege ausgekundschaftet. Ihm macht es Spaß, unbekannte Wege zu erforschen. "Da werde ich neugierig und muß einfach herausfinden, wohin der Weg führt", sagte er einmal unterwegs. So hat auch Günter unseren großen Testlauf vorbereitet. Wir wollten 3 Wochen vor dem Hermannslauf ungefähr 30 km in den Baumbergen laufen. Das bedeutete für uns, etwa 3 Std. und 30 Min. auf den Beinen zu sein. Als Termin hierfür hatten wir schließlich Karfreitag festgelegt. An diesem Tag waren auch Wolfgang Andexer und Jochen Lorek dabei.

Bei einem so langen Lauf mußte natürlich auch für den Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes gesorgt werden. Daher sind Hilde und ich etwas früher losgefahren und haben in der Nähe des Longinusturmes Getränke versteckt. Pünktlich um 8 Uhr machten wir uns auf den Weg. Alles stimmte, wir hatten gutes Laufwetter, gute Laune und waren gespannt darauf, wie es so laufen würde. Nach ungefähr 3 Stunden haben wir dann schon gespürt, daß wir deutlich länger als sonst unterwegs waren. Da sagte z.B. Wolfgang: "Ich habe mich noch nie so auf mein Auto gefreut wie

jetzt!" Schließlich haben wir unseren Test aber doch alle mehr oder weniger gut absolviert. Mir ist dieser lange Lauf nicht so leicht gefallen. Dafür war er aber um so wichtiger, weil mir klar geworden ist, daß der Hermannslauf eben nicht nur ein 30 km - Lauf ist, sondern viel mehr! Das war genau richtig und auch notwendig, denn nun war ich auf einen harten "Kampf" eingestellt. Dieser Test hat dazu beigetragen, daß meine Einstellung stimmte und mir der Lauf selbst dann gar nicht mehr so schwergefallen ist, wie ich es erwartet hatte.

In der letzten Woche standen nur noch zwei leichte Trainingseinheiten auf dem Plan. Ausruhen war angesagt und Kräfte sammeln! Bei mir stellten sich nun auch die so typischen Gedanken und Zweifel ein, die wohl viele kennen, die an einem lange vorbereiteten Lauf teilgenommen haben. Beispiele: Hast du dich wirklich gründlich genug vorbereitet? - Es fehlen ja doch einige Bergseinheiten, wegen der Erkältung! - Eigentlich hätte der Lauf vor 2 bis 3 Wochen sein müssen, da war ich richtig gut drauf! Die Gewißheit, regelmäßig trainiert zu haben, und die Vorfreude auf diesen schönen Lauf hielten jedoch stets aufkommende Bedenken in Grenzen.

Mit dem unbedingt notwendigen Respekt vor der Strecke und einem alles in allem guten Gefühl ging es dann endlich los. Das Schlimmste war die Parkplatzsuche in Bielefeld. Alles andere war bestens organisiert: von der Startnummernausgabe, der Fahrt zum Hermannsdenkmal bis zur Kleiderbeutelabgabe und - abholung.

Nach einer kurzen Wartezeit auf den Parkplatz, wo die letzten Vorbereitungen getroffen wurden, ging es zum Check-in. Dort standen wir nun, Hilde, Jürgen und ich und mußten warten - bestimmt noch 20 Minuten! Das Startfeld füllte sich, und wir waren mittendrin! Dabei wollte ich doch ganz hinten stehen, um nicht "geschoben" zu werden. Egal, so war es wenigstens schön warm. Irgendwann rückte dann das Läuferfeld zusammen, weil wohl die Trennung zwischen den drei Startfeldern entfernt worden war. Jetzt konnte es also nicht mehr lange dauern. Und so war es auch.

Der Startschuß fiel, wir drückten auf unsere Uhren, aber an richtiges Laufen war in den ersten fünf Minuten noch nicht zu denken. Das machte aber nichts, wir mußten ohnehin erst einmal warm werden.

Hilde, Jürgen und ich hatten beschlossen, gemeinsam anzufangen. Während der ersten Hälfte wollten wir in jedem Fall zusammenbleiben und aufeinander aufpassen. Danach würde jeder so laufen, wie seine Tagesform es zulassen würde. Jürgen war mit der Erfahrung von seinem ersten Hermannslauf unsere "Bremse", d. h., er hat uns bei den Steigungen rechtzeitig zum Gehen gebracht. Das war gut, denn so hatten Hilde und ich zum Schluß noch so viel Kraft, daß wir die beiden letzten Steigungen durchlaufen konnten, obwohl doch alle anderen gehen mußten. Das war ein tolles Gefühl! Meine Laufstrategie bestand darin, daß ich mir den Lauf in Etappen eingeteilt hatte. Für mich sollte immer die folgende Verpflegungsstation das nächste Ziel sein. So konnte ich Teilstück für Teilstück "abhaken". Auch 5 km-Abschnitte waren dafür besonders gut geeignet. Es baute mich auf, wenn ich mir sagen konnte, jetzt hast du schon ein Sechstel oder ein Drittel usw. geschafft. Ein wichtiges Zwischenspiel war der Anstieg zum Tönsberg bei Kilometer 15, weil damit ein besonders hartes Teilstück und immerhin schon die Hälfte der Strecke bewältigt sein würde.

Unser Lauf war überall von guter Stimmung begleitet. Kleine Gruppen am Streckenrand feuerten alle an, die vorbeiliefen, auch Wanderer und Spaziergänger klatschten Beifall. Es machte einfach Spaß, hier zu laufen. Besonders gefreut haben wir uns über eine offizielle Ansage kurz vor Oerlinghausen. Dort wurden wir drei sogar mit Namen und als Mitglieder des LSF begrüßt, die "mit Ihren neuen Trikots gestartet sind". Der Sprecher war bestens informiert.

Gut für die Psyche war auch die Kennzeichnung der letzten 10 km: noch 10 km, noch 9 km, usw.... Das war wirklich ausgezeichnet gemacht und lenkte stets von der Anstrengung ab - "die Kilometer flogen nur so dahin!"

Auf dem letzten Abschnitt vor der Sparrenburg in Bielefeld herrschte dann eine Riesenstimmung. Unter dem Beifall und der Anfeuerung wurde man regelrecht "ins Ziel getragen". Man merkte gar nicht mehr, daß man lief - irre!

Im Zielbereich wurden wir von Marietheres, Erich und Jochen begeistert empfangen. Von den anderen haben wir leider niemanden mehr gesehen. Das war schade, denn nach so einem Lauf interessierte mich natürlich, wie es ihnen ergangen war.

Der Weg von der Sparrenburg nach unten war dann der "krönende Abschluß". Hier mußten schon einige die Treppen rückwärts hinuntergehen. Wir gingen ebenfalls langsam und beson-

ders vorsichtig, aber auch das gehört zum Hermannslauf. Und auch das möchte ich im kommenden Jahr noch einmal erleben. Ich mußte erst gar nicht lange überlegen. Die Entscheidung fiel sofort nach dem Lauf. Im nächsten Jahr werde ich wieder dabei sein!

Am Dienstag nach dem Hermannslauf traf ich dann endlich einige andere Teilnehmer an der Sentruper Höhe. Alle hatten Muskelkater, und alle waren genauso begeistert wie ich und schwärmten. Das blieb nicht ohne Reaktionen, denn da hörte ich doch eine Stimme sagen:

„Ihr seid ja alle so begeistert. Ich glaube, das muß ich auch einmal machen.“

Gertrud Unländer



Vom Mittellauf der Werra in Hörschel bis zum Oberlauf der Saale in Blankenstein erstreckt sich der „Rennsteig“ 168,3 km lang über den Kamm des Thüringer Waldes. In vergangenen Zeiten war er Paß- und Höhenweg, Grenz- und Kurierpfad, Handelsroute. Heute ist er alljährlich Mitte Mai Mekka des Crosslaufs. Tausende Teilnehmer pilgern nach Thüringen, laufen und wandern mit- und weniger gegeneinander, feiern das größte Breitensportereignis der Region.

Der Patron dieses größten Crosslaufs Europas ist Johann Friedrich GutsMuths, der von 1785 bis 1839 zu Goethes Zeiten in Schnepfenthal wirkte und schon damals den Lauf über längere Strecken in seine Aufklärungspädagogik mit einbezog. Mich hat es am Himmelfahrts-Wochenende zum vierten Mal nach Eisenach, dem Startpunkt des Supermarathons, gezogen. Seit meinem ersten Lauf 1993 hat mich dieses Laufereignis in seinem Bann.

Trotz widrigster Witterungsverhältnisse in diesem Jahr hat der Rennsteiglauf auch in seiner vierten Auflage für mich nichts von seiner Faszination verloren: Menschen, Landschaft, Strecke, Organisation, Atmosphäre ... alles stimmt! Bei der Anreise am Freitagnachmittag über Kassel (die Bundesstraße 7) nach Eisenach erfolgte die Startunterlagenausgabe an der Sporthalle „Werner ABmann“, ehemals Katzenaue. Zünftig geht's los mit Schwarzbrot und Thüringer Klößen.

Am nächsten Morgen heißt es allerdings früh aufstehen. Treffpunkt ist wieder die „Katzenaue“. Von hier aus geht es per Bus-Shuttle zur „Hohen Sonne“, dem Startpunkt um 7 Uhr. Die Stimmung ist klasse, so viele Kilometer zusammen gibt's sonst höchstens bei der Bahn AG. Laufsportfreunde konnte ich leider keine entdecken. Schade!

Die ersten Kilometer sind locker. Erst bei Kilometer 19 kommt mit dem Inselberg (916 m) die erste größere Herausforderung. Und dann so weiter, wie es nun einmal bei einem 66,5 Kilometer

Schlamm Schlacht am Rennsteig

langen Berg- und Crosslauf läuft und immer häufiger auch geht: auf und ab in mehrerer Hinsicht. Zwischen Kilometer 40 und 50 hatte ich in diesem Jahr meine Krise. Außerdem hat es auf diesem Streckenabschnitt, etwa zwischen „Ausspanne und Grenzzadler“, noch fürchterlich geschüttelt. Bei Kilometer 55 hat dann jeder Läufer seinen absoluten Höhepunkt: Mit dem 973 m hohen „Großen Beerberg“. Ei! Nach 7 Stunden und einigen Minuten dann der Zieleinlauf: Völlig durchnäßt, kaputt, erst mal da. Puh!

Leider hat die anschließende Läufer- und Siegerparty, vor allem für die vielen Zuschauer, ein wenig unter den wiederholten, sintflutartigen Regengüssen und dem damit verbundenen Schlamm gelitten. Vielen Läufern und mir war's egal: Biertrinken, Thüringer Bratwurst, nach der Anstrengung in die erhoffte Leere vollkommener Ausgeglichenheit und Zufriedenheit versinken, träumen, noch nicht an den nächsten Lauf denken ... Langläufer kennen das ja! Zurück nach Eisenach geht es mit Freunden oder dem Charterbus.

Neben diesem Supermarathon gibt es den Lockerlauf, den Halb- oder Ganzmarathon, Walking, jede Menge Wandermöglichkeiten ... Gelaufen und gewandert wird aus den verschiedensten Himmelsrichtungen, Zielort ist für alle Schmiedefeld. Sicher ist für jeden von Euch etwas dabei. Zu empfehlen ist dieses Laufereignis auf jeden Fall. Also, bis zum nächsten Jahr vom 23.05. - 25.05.1997 am „Rennsteig“.

Information und Anmeldung: GutsMuths-Rennsteiglaufverein, PF 14, 98561 Schmalkalden, Tel. 03683/88212.

Hermann Löchte

Umfrage

-----hier abtrennen-----

Ich finde es gut, daß der Verein ein eigenes Heft herausgibt: ja nein

Ich lese grundsätzlich alles: ja nein

Ich lese immer nur:

Ich vermisse Artikel zum Thema:

Meine konkrete Artikelidee:

Das Layout finde ich optimal
 sehr gut
 gut
 ausreichend
 schlecht

und hätte folgenden Vorschlag zur Verbesserung des Layouts:

Sonstiges (Meinungen, Anregungen, Ideen):

-----hier abtrennen-----

Zum Thema Fotoabdruck stellen wir keine Frage, da wir auf die Druckqualität keinen Einfluß haben
Es muß nicht jeder Punkt beantwortet werden.
Vielen Dank!

Die Redaktion

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!

Läufergeburtstage

im September

- 01.09. Philipp Lerch
- 02.09. Günter Mönke
- 03.09. Helmut Winkelmann
- 05.09. Günter Bethmann
Bruno Schweers
- 08.09. Rahild Pleus
- 12.09. Rudolf Jacobs
- 13.09. Dieter Raestrup
- 14.09. Monika Herding
Bruni Rickmann
- 15.09. Andreas Otte (30)
- 16.09. Ralph Sprenger
- 18.09. Ludwig Dornseif
- 20.09. Ute Eckenbach (30)
- 21.09. Monika Renne
- 22.09. Wolfgang Kunz
Birgit Redeker
- 23.09. Ruth Lutz
- 25.09. Andreas Volbracht
- 26.09. Egon Roth
- 27.09. Stefan Chrzanowski (30)
Angelika Dohmann
- 28.09. Jörg Bungegeroth
- 29.09. Gudrun Beigel

im Oktober

- 02.10. Norbert Henkelmann
Wolfgang Kinas (40)
- 03.10. Helmut Waldhof
- 04.10. Martin Braun
- 07.10. Brigitte Bethmann
Michael Frühling
- 08.10. Hildegard Durynek (60)
Rudolf Heymer
- 14.10. Jörn Thoden
- 16.10. Barbara Hasert
- 18.10. Regine Lauhoff
Winfried Tillmann
- 21.10. Christa Sieme
- 22.10. Sabine Kortenjan
- 25.10. Bernhard Lauhoff
- 26.10. Sebastian Mönninghoff

- 28.10. Horst Helmerich
Helga Landfried-Theodoruk
- 29.10. Sabine Schlautmann (30)
- 30.10. Peter Buermann
- 31.10. Andreas Dahlmann

im November

- 01.11. Volker Kottig
Helmut Ossenbeck
- 06.11. Tobias Korber
- 08.11. Gottfried Schäfers
Thomas Vogel
- 09.11. Holger Venjakob
Charlott Wilken
- 10.11. Michael Fels
Hildegard Kerkhoff
Anne-Katrin Hennebröcker
- 15.11. Wolfgang Schürmann
- 16.11. Christian Schrandt
- 20.11. Kai Buchheister
- 21.11. Renate Bees
Peter Kramer (50)
- 22.11. Dieter Riemenschneider
- 25.11. Stefan Alberty
- 26.11. Michael Holtkötter (40)
- 29.11. Alfredo Cardoso

Herzlichen Glückwunsch!

Hallo und herzlich willkommen im Vereinsleben: Karina Große-Grachtrup, Christina Schrandt, Bastian Bathen, Bruno Schweers, Sabine Roleff, Ralf Möllers, Hinz Voelkert, Dieter Sternberg, Annette Schwarzkopf, Ute König, Hans Reimann, Norbert Henkelmann, Jürgen Weiß, Reimund Grawe, Michael Geske.
(Stand bei Redaktionsschluß)

Hotline des Vorstands

Ein Dank an alle Helferinnen und Helfer

Der 1. LSF-Straßenlauf liegt hinter uns. Daß er durchweg als gelungen eingestuft werden kann, lag neben der guten Vorbereitung vor allem an der Vielzahl der Helfer. Alle Helfer glänzten durch große Einsatzbereitschaft und waren in ihre Aufgabe bestens eingewiesen. Allen, die zu diesem tollen Erfolg beigetragen haben, sei an dieser Stelle der Dank des Vorstandes ausgesprochen. Eigentlich müßten alle Helfer und Organisatoren namentlich genannt werden, doch sollen drei von ihnen stellvertretend für alle stehen: Jutta Tüllmann organisierte erstmals die Cafeteria. Zu diesem Bereich gehören auch der Getränkestand im Ziel und die Versorgung auf der Strecke. Jutta und ihr Team haben die Aufgabe mit großer Souveränität gemeistert. Günter Antemann zeichnete für die Strecke verantwortlich. Beim Premierenlauf bedeutete dies zusätzlich das Ausmessen und Kennzeichnen der einzelnen Kilometer, da vom amtlichen Vermesser nur die Gesamtstrecke mit Start und Ziel, aber nicht die einzelnen Kilometer vermessen werden. Auch benötigte Günter eine Vielzahl von Helfern, die bereit waren, als Streckenposten oder Fahrradbegleitung zu fungieren. Es gab keine Klagen von den Teilnehmern über die Streckenkennzeichnung und Absicherung, im Gegenteil, es waren nur positive Stimmen zu hören. Petra Benz begleitete die Erstellung der neuen Auswertungssoftware, die gewissermaßen in letzter Sekunde fertig wurde. Petra verbrachte viele Abende damit, und nicht selten folgte eine sehr unruhige Nacht aus Sorge, das Programm würde nicht rechtzeitig zur Verfügung stehen oder nicht richtig „laufen“. Es war fertig und es lief.

Die Organisatoren unserer beiden Läufe sind auf die tatkräftige Hilfe aller Vereinsmitglieder angewiesen. Selbst bei einer noch so guten Organisation läuft ohne EUCH nichts. Zur korrekten Durchführung werden immerhin mehr als 80 Hilfskräfte aus den eigenen Reihen benötigt. Bei über 250 Mitgliedern sollte es eigentlich keine Schwierigkeit sein, Helfer zu finden. Es ist aber immer wieder zu hören, daß viele Gesprä-

che und Telefonate nötig sind, um die Helferteams zusammen zu bekommen. Das Zurückstellen des Wunsches, beim „eigenen“ Lauf zu starten, hinter eine notwendige Helfertätigkeit sieht der Vorstand der Laufsportfreunde als selbstverständlich an. Wir führen die Läufe nicht nur deshalb durch, um unseren Verein nach außen darzustellen und Läuferinnen und Läufern eine Startmöglichkeit zu bieten. Es darf nicht vergessen werden, daß die finanziellen Gewinne, die wir bei den Läufen erzielen, eine wichtige wirtschaftliche Basis für unseren Verein darstellen und so manche Unterstützung für alle Vereinsmitglieder (z.B. Vereinsbekleidung, Weihnachtsfeier, Sommerfest) erst dadurch möglich wird. Mitgliedsbeiträge und Sponsorengelder reichen nicht. Und schließlich gibt es im ganzen Jahr so viele Laufmöglichkeiten. Münster allein bietet drei, an denen unser Verein nicht beteiligt ist, da kann es jeder verschmerzen, wenn er beim eigenen Lauf „nur“ als Helfer und nicht als Läufer agiert. Es ist auch eine Art von Fairneß und Teamgeist den anderen gegenüber, wenn ein Großteil des Vereins sich für die Erfüllung der anstehenden Aufgaben zur Verfügung stellt. Sich immer auf dieselben Leute zu verlassen, birgt die Gefahr in sich, daß diese sich irgendwann ausgenutzt fühlen und die Bereitschaft zur Mitarbeit verloren geht.

In weniger als einem halben Jahr findet unser 8. Silbersterlauf statt. Die Vorbereitungen dafür sind in vollem Gange. Wer Lust verspürt mitzuhelfen, sollte sich alsbald bei einem Vorstandsmitglied melden. Es würde die Helfersuche wesentlich erleichtern. Vielen Dank.

Aufruf

Im nächsten Jahr müssen einige Vorstandspositionen neu besetzt werden. Wer von Euch hat Interesse, im Vorstand mitzuarbeiten?

Wir würden uns sehr freuen, wenn unser Aufruf Resonanz zeigt.

Wendet Euch bitte direkt an ein Vorstandsmitglied. Vielen Dank!

Das Porträt

Peter Samulski

geboren am 14.12.1938 in Braunsberg (Ostpommern),
verheiratet - Ehefrau Rotraut,
2 Kinder (Martin *1971 und Roland *1973).
Beruf: wissenschaftlicher Bibliothekar.
Größe: 174 cm, Gewicht: 65 kg,
begann erst 1982 mit dem Laufsport und startete ab
1986 im Ultra-Langlauf

Nicht nur im Münsterland gehört Peter Samulski zu den bekannteren Gesichtern unter den Laufbegeisterten, und doch überrascht die Vielzahl der Aktivitäten. Lassen wir also die Zahlen für sich sprechen.

Seine persönlichen Bestzeiten:

3.000 m Bahn	10:09 min.	1988
5.000 m Bahn	16:48 min.	1988
10.000 m Bahn	35:26 min.	1985
10 km Straße	35:25 min.	1990
15 km Straße	54:25 min.	1988
Stundenlauf	16,577 km	1988
Halbmarathon	01:23:19 h	1994
25 km Straße	01:31.35 h	1988
Marathon	02:38:23 h	1987
100 km Straße	07:15:05 h	1989
24 h - Lauf	261,029 km	1990

In seiner bisherigen Laufbahn hat er sage und schreibe an über 280 Wettkämpfen europä- und weltweit, u.a. in Ägypten, Hongkong, USA, teilgenommen. Inzwischen stehen 70 Marathonläufe zu Buche, wovon bereits drei Starts in New York und 5 Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften hervorzuheben sind. Die gleiche Anzahl im Bereich der Meisterschaftsstarts ist auch im Ultra-Bereich von neun 100 km-Läufen mit zweimal 11. Gesamtplatzierung und 2. bzw. 4. Platz in der AK M50 zu verzeichnen.

Bei seinen 6 Teilnahmen an 24 h - Läufen wurde er dreimal Deutscher Meister in der AK M50 (mit aktueller Weltbestleistung in dieser Altersklasse!) sowie Mannschaftssieger bei einer Europa- und einer Weltmeisterschaft.

Laßt Zahlen sprechen:

ab 1979 jährlich Deutsches Sportabzeichen in Gold, ab 1986 auch jährlich Bayerisches Sport-



Leistungsabzeichen in Gold.

1985 Eintritt in den Eisenbahner-Sportverein (ESV) Münster.

1986 Teilnahme am Deutschlandlauf (in 18 Tagen liefen 35 Teilnehmer 1.112 km von der dänischen zur österreichischen Grenze - 16 Läufer im Ziel) und erster Triathlonstart.

1987 Deutscher Eisenbahner-Marathonmeister AK M45 in Duisburg.

1989 Deutscher Eisenbahner-Marathonmeister AK M50 in Duisburg.

Teilnahme an 7 Deutschen Meisterschaften bzw. Altersklassenmeisterschaften mit einem 3. Platz M50 bei der Deutschen Meisterschaft im Crosslauf mit der Mannschaft des ESV Münster.

Staffelläufer beim 1. Weltfriedenslauf von Osnabrück nach Münster.

Zug- und Bremsläufer beim Nordwalder Allerheiligenlauf über 10 km.

1990 Staffelläufer bei der 1. Deutschlandstaffel und der Universadestaffel.

Erster Platz beim 1. Erlebnislauf „Rund um Sylt“ über 111 km in 10:15 h.

Teilnahme am 1. Harzgebirgslauf über den Brocken nach dem Fall der Grenze.

1991 erstmals „Eselstour“ und Staffelläufer beim 2. Weltfriedenslauf.

Halbjährige Zwangspause nach einem Bandscheibenvorfall.

1992 Zug- und Bremsläufer beim Steinfurt-Marathon für 3:15 h.

1993 Vereinswechsel zum LSF Münster. Zug- und Bremsläufer beim Steinfurt-Marathon 3:15 h. Staffelläufer beim 3. Weltfriedenslauf.

Organisation mit Gottfried Schäfers für den „Westfälischen Friedenslauf“ vom 23.10.93.

1994 erstmalige Teilnahme: Riesenbecker Sixdays, Schweriner Fünf-Seen-Lauf, Schnatlauf rund um Münster.

1995 Berg- und Talführer - Diplom bei Georgsmarienhütter Null. Erstmals Hermannslauf, Supermarathon Rennsteiglauf, Händler, Swiss Alpine. Zug- und Bremsläufer beim Steinfurt-

Marathon bei gleichzeitiger Teilnahme an allen 12 Steinfurter Marathonläufen.

3. Gesamtplatz beim 1. Hellersdorfer Marathon (Berlin).

Vize-Weltmeister M50-M59 im 100 km-Lauf in Winschoten.

Neben Vereins- und Verbandsehrungen wurden Peters Leistungen mehrfach bei der Wahl zum Sportler des Jahres der Stadt Münster gewürdigt (bestes Ergebnis 1988: 2. Platz hinter Dr. Rainer Klimke). In vielen Publikationen, Rundfunk- und Fernsehsendungen wurde über seine Läufe, insbesondere im Ultra-Bereich, berichtet.

Klabauter - Marathon!

Ende April 96 - Hermannslauf. Dann regenerative Pause. Anfang Juni dann Beginn des Trainings für das Herbstziel, Berlin Marathon, Ende September. Vier Wochen problemloses Aufbautraining.

Dann eines Morgens der Schreck - rechts starkes Kratzen im Hals. Erster Gedanke - wird schon wieder vergehen. Es folgte ca. 1 Woche, in der ich mich nicht so wohl fühlte. Mein Trainingsplan sagte für Sonntag 25 km, aber nach 21 war ich platt. Die Lage besserte sich nicht. Ich konnte nicht richtig atmen. Also blieb mir nach einigen beschwerdefreien Jahren nur der Gang zum Arzt. Diagnose: „Infektion der oberen Luftwege“, mit dem Verbot, auch nur einen Meter zu laufen. Mein Trainingsplan sagte eigentlich für Sonntag 27 km. Mit Überlegungen, wie ich diese Ausfälle demnächst kompensieren wollte, packte ich mich leicht temperiert ins Bett.

Die folgende Nacht war dann der Horror! Marathon war angesagt. Ich war in einer Stadt mit viel Wasser (Hamburg?), aber immer fehlte mir etwas oder ich war am falschen Ufer. Also durchquerte ich das Gewässer, begleitet von grünen, schleimigen Wesen, die besser in eine Geisterbahn gepaßt hätten. Immer noch fehlten mir meine Schuhe. Da erblickte ich oben am Ufer, schwebend, eine Schnellverbindung nach Münster, die dem „Fliegenden Holländer“ nicht unähnlich war.

Nachdem ich durch ein Gebäude, mit außergewöhnlichen Bewohnern und gespickt mit Irrwegen, endlich den Zugang zu diesem außergewöhnlichen Verkehrsmittel erreichte, erschrak ich. Da sollte ich rüber? Ein freitragender Steg ohne Sicherung, mit freiem Blick nach unten. Aber es ging. Und 10 Min. später war ich in Münster. Zufällig stand dort mein Auto. Also nichts wie nach Hause und die Schuhe gepackt. - dann wieder zurück. Noch 40 Min. Zeit bis zum Start, aber der „Fliegende Holländer“ war weg. Statt dessen befand sich dort eine schmale, abwärtsführende Rutsche nach irgendwo, die man aufrecht stehend mit qualmenden Hacken hinunter mußte. Aber es mußte ja sein. Unten angekommen - Öde - weit und breit kein Marathon - dann ein paar Leute. Auf die Frage, wo ich denn hier sei, antworteten sie: „In Metern“ (ich kannte bis dahin nur Metelen). Ich resignierte. Dann eben kein Marathon.

Gott sei Dank wachte ich auf. Nach einiger Zeit der Reorganisation der grauen Zellen war dann wieder alles klar. Ich war erfolgreich den „Hermann“ gelaufen, trainierte für Berlin und stand überhaupt nicht unter dem Zwang, heute oder morgen Marathon zu laufen, und schon gar nicht unter diesen Verhältnissen. Beruhigt schlief ich wieder ein, der Genesung entgegen.

Peter Kramer


Startkatalog

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
11.09.96	Münster	Volkslauf "Rund um das Schloß" 5 km / 10 km
14.09.96	Oelde-Stromberg *	Burggrafen Volkslauf 5 km / 10 km * / Halbmarathon *
21.09.96	Steinfurt *	Allstadt-Abendlauf 5 km * / 10 km * / Bambini 500 m / Schüler/innen 1000 m / 2000 m
21.09.96	Warendorf	Emsseevolkslauf 4 km / 10 km / 20 km / Wandern
22.09.96	Gütersloh *	Westf. Senioren-Langstreckenmeistersch. 5000 m
22.09.96	Duisburg *	Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg
22.09.96	Lippstadt *	10 km * / Halbmarathon * / Schüler/innen 1 km / 2 km
29.09.96	Berlin *	Berlin-Marathon / Deutsche Meisterschaften
29.09.96	Epe	2500 m / 5000 m / 7500 m / 10 000 m
Oktober		
03.10.96	Beelen	Volkslauf 6 km / 11 km
06.10.96	Soest *	Soester Stadtlauf 800 m 1250 m / 10 km *
19.10.96	Coesfeld * ☺	Coesfelder Citylauf 5 km / 10 km / Mini-Lauf 1000 m
26.10.96	Nordwalde *	Allerheiligenlauf 5 km / 10 km / SchülerInnen 1,1 km / 2,2 km
26.10.96	Hamm *	Allerheiligenlauf 5 km / 10 km
27.10.96	Essen *	Int. Marathonlauf "Rund um den Baldeneysee" / Westd. und Westf. Marathonmeisterschaften
27.10.96	Frankfurt *	City-Marathon Frankfurt
November		
02.11.96	Halterm-Sythen	Staffellauf "Rund um Prickings Hof" : 4 x 2,5 km für Schüler- / Jugend- / Hobbyteams - NEU Halbmarathonstaffel (4 x 5274,38 m) für Männer- / Frauen- / Mixed- / Seniorenmannschaften
09.11.96	Lembeck	Lembecker Marathonstaffel (4 x 10548,74 m) für Männer- / Frauen- / Mixedmannschaften
09.11.96	Ascheberg * ☺	Westerwinkel-Waldlauf 5 km / 10 km / Schüler/innen 1,3 km und 1,6 km
09.11.96	Werl *	Straßenlauf 5 km / 10 km
10.11.96	Verl *	10-km-Straßenlauf und Halbmarathon
Dezember		
01.12.96	Herten-Bertlich	Straßenlauf über 5 km - 7,5 km - 10 km - 15 km - 25 km - Halbmarathon - Marathon - 5 x 10 km-Staffel

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

» 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

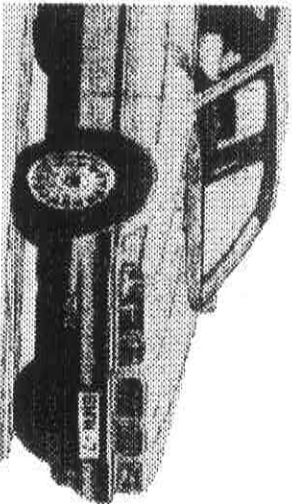
mit Sicherheit die richtige Adresse.«

»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

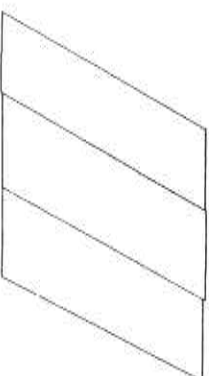


Autohaus RUMPF

Über 20 Jahre BMW Erfahrung

Neuwagen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen

Abwicklung von
Unfallschäden
Karosseriearbeiten
Lackiererei



Strabendienst im Auftrag des ADAC



02502/9402-0

Telefax:
02502/8457

48301 Nottuln / Appelhülsener Str. 16