

LSF

Zwischenzeit

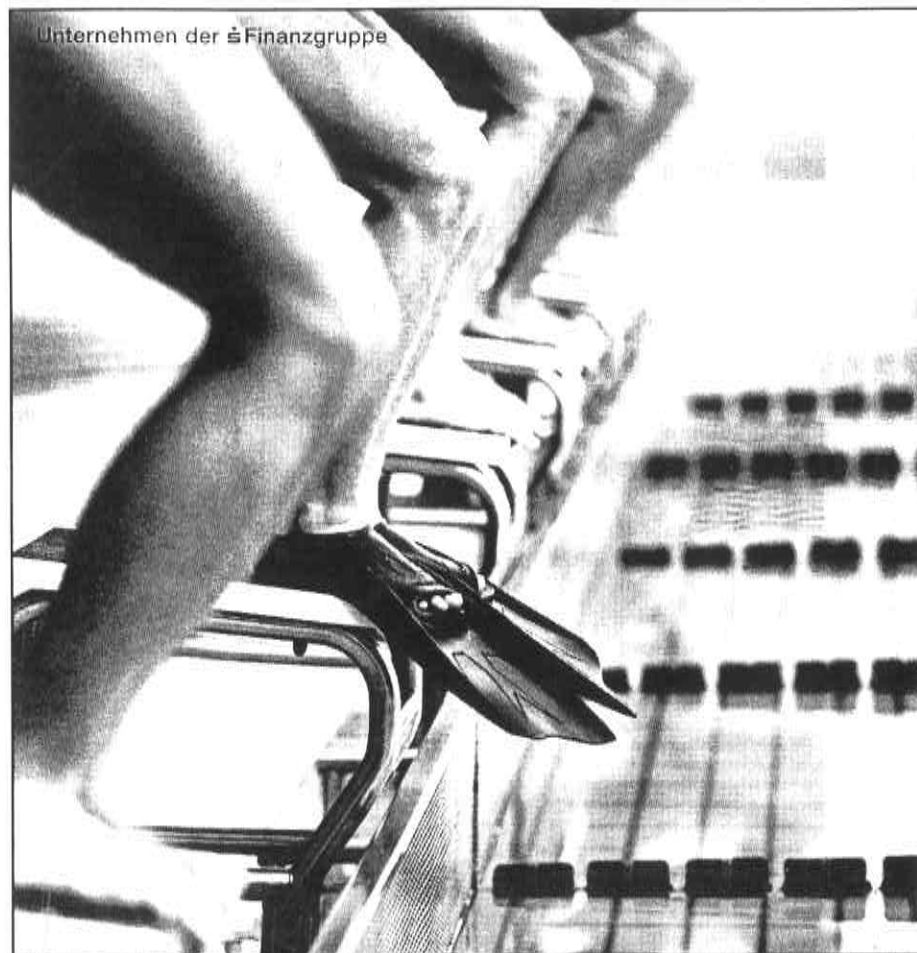


Heft 25 • November 1996 • 7. Jahrgang

Auf dem
Weg zur
Deutschen
Meisterschaft:
Brigitte Ziegler



- LSF beim Sponsorenlauf dabei S. 9
- Weihnachtsfeier-Termin S. 14
- Startkatalog S. 25



BRECHEN SIE REKORDE, NICHT REGELN.

● Es gibt eine Regel, die gilt für jeden: Fair Play. Und das unterstützen wir nach allen Kräften.

Stadtparkasse
Münster



Herzlichen Glückwunsch zur Deutschen Meisterschaft

Es gibt Tage in einem Läuferleben, da läuft einfach alles. Einen solchen Tag erwischte Brigitte bei den Deutschen Meisterschaften am 19.10. über 100 km in Hanau-Rodenbach. Sie holte sich den Titel in der AK W 45 (11 Teilnehmerinnen) und sicherte sich den 8. Platz in der Gesamtwertung von 54 gestarteten Frauen und damit absolut (ohne AK) den 12. Platz in der aktuellen DLV-Bestenliste.

Als um 7 Uhr der Startschuß fiel, hieß die Zielsetzung bei dem 100-km-Debüt von Brigitte, die Strecke erfolgreich zu absolvieren, und wenn alles optimal laufen sollte, war eine Zeit zwischen 9:10 bis 9:20 Stunden (km-Schnitt von 5:30 bis 5:40) anvisiert. Da es zu diesem Zeitpunkt noch stockdunkel war, hatte sie in der ersten Runde eine Taschenlampe bei sich, um den Weg und vor allem die Kilometerpunkte sicher zu finden. Christel Herbert kümmerte sich um die Verpflegung an der Strecke - eine unersetzbare Hilfe. Ihren Verpflegungspunkt mit den von Andreas gemixten Energiespendern hatte sie in der Nähe von Start und Ziel aufgebaut. Ich beschränkte mich darauf, die Zeiten und die Gegnerschaft zu analysieren sowie Rückstände zu messen. Brigitte hielt sich in den ersten Runden der 10-km-Schleife ziemlich genau an den Zeitplan, und nach jeder Runde kam von ihr die verbale Bestätigung dessen, was man ihr ohnehin auch äußerlich ansah: ihr ging es gut. Zu Hälfte der Distanz war noch nichts von Ermüdungserscheinungen zu spüren. Die Spitzengruppe war bis zu 15 Minuten enteilt, und Brigitte lag auf dem 4. Platz in ihrer AK. Während sie nun langsam das Tempo anzog, ließen die Kräfte der vor ihr liegenden Frauen, die ein hohes Anfangstempo angeschlagen hatten, langsam nach, und so verringerte sich der Rückstand merklich, was Christel und ich freudig registrierten. Ein neues Spannungsmoment baute sich langsam in uns auf. Die direkte "Gegnerschaft" wurde nun von uns ganz genau gemustert: Wie groß sind die Zeitrückstände, wie erschöpft wirken die anderen? "Jetzt müßte Brigitte langsam kommen." Als dann eine Konkurrentin aus-

steigen mußte, war schon ein Platz gewonnen. Die Aufregung am Verpflegungspunkt nahm zu. Die Prognose lautete: "Nach 80 km ist Brigitte mit der Zweiten gleichauf." Und so war es dann auch. 11 Kilometer vor dem Ziel lag Brigitte nur noch drei Minuten hinter der Spitze, nach zwei weiteren Kilometern hatte sich der Rückstand erneut halbiert. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich längst meinen Posten am Verpflegungspunkt aufgegeben und war auf die Strecke gegangen, um Brigitte immer über die aktuellen Zeitabstände informieren zu können. Die Strecke in Rodenbach ist so angelegt, daß Betreuer diagonal durch den Wald hetzen müssen, um an verschiedenen Kilometerpunkten die Rennsituation verfolgen zu können. Brigitte hatte ihre Kräfte gut eingeteilt; als sie bei den anderen nachließen, legte sie noch zu. Nun den Titel vor Augen, machte sie die letzten Reserven frei, und zwei Kilometer vor dem Ziel stand fest, daß sie die Meisterschaft erringen würde - die Uhr im Ziel zeigte 8:55:37 Stunden an. Für die letzte Runde hatte sie etwas mehr als 50 Minuten gebraucht, es war die schnellste Runde mit dem schnellsten Kilometerabschnitt von 4:47 Minuten.

Die äußeren Bedingungen waren schlecht und lassen sich zusammenfassend mit 11° C und 60 Kilometer Regen beschreiben.

Als Brigitte etwa eine halbe Stunde nach dem Zieleinlauf zur Entspannung der müden Muskelatur in der Badewanne lag, genoß sie nicht nur ihren Triumph, ihre Gedanken schweiften schon ein wenig um den nächsten Lauf, was Christel und ich nur mit einem Kopfschütteln quittieren konnten. Der Trainingsplan jedoch sieht eine vierwöchige Laufpause vor, denn nach dem anstrengenden Programm von Marathon und 100 km in einem Abstand von nur drei Wochen ist reine Erholung Pflicht. Vor einer Nachahmung dieses Programms wird dringend gewarnt. Selbst bei solchen Regenerationskünstlern wie Brigitte ist es die absolute Ausnahme. Der Kräfteverschleiß ist zu groß. *Michael*

VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARL izUMi
TECHNICAL WEAR



KARHU

new balance **B**

rank 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

Soest-Staffel mit privater Betreuung

Seit Anfang des Jahres stand fest: „Wir Frauen laufen 5 x 10 km und versuchen, unsere Zeit von Rheine zu verbessern“. Wir, d. h. Maria, Anne, Renate, Ruth und ich, hatten die Qual der Wahl, denn an demselben Wochenende wurde an 3 Orten 5 x 10 km angeboten: Bertlich, Unna und Soest. Soest kannte keiner von uns, also wollten wir es einmal ausprobieren. Der Termin am 7.9. war allerdings ungünstig. Bis auf Maria fieberten alle dem Berlin-Marathon entgegen. Wir waren ein furchtbar matter Haufen mit dicken Beinen von den vielen langen Trainingsläufen im Vorfeld. Keiner hatte Lust, aber keiner wollte die Staffel platzen lassen. Ein ruhiger langer Lauf in der hohen Ward hätte den meisten eher ins Konzept gepaßt. Renate nahm an der Ausfahrt vom Hotel Krautkrämer auffällig den Fuß vom Gas, doch niemand sagte etwas. Am Veranstaltungsort stieg die Laune wieder. Wir wurden persönlich begrüßt und bekamen eine Einweisung in den Streckenverlauf. Jede von uns wurde nachher von Hans-Dieter Schenzer dem Organisator nach ihrem Befinden gefragt. Zwei

regionale Zeitungen waren ständig auf der Suche nach Fotomotiven. Eine Hochzeitsgesellschaft, die ihren Korso mitten durch den Wechselraum führte, sorgte für Spekulationen. „Hatte da etwa ein Läufer geheiratet und war zwischendurch in einer Staffel mitgelaufen?“ Auf jeden Fall war die Verwunderung bei allen Anwesenden groß.

Organisation und die Versorgung mit leiblichen Genüssen konnte nicht besser sein. Eine Besonderheit war, daß man auch 10 km einzeln laufen konnte und es für alle Staffelteilnehmer eine Einzelwertung gab. Gabi Wolf war dabei nicht zu schlagen, doch Maria blieb ihr auf den Fersen und wurde zweite, Renate dritte. Das Abschlagen hatte alle Wehwechen mal wieder schlagartig kuriert. Unsere Staffel sorgte von Anfang an für klare Verhältnisse und gewann mit 28 min Vorsprung. Wir waren mit unseren 3.25.45 sogar ca. 9 min schneller als in Rheine. Das einzige Manko dieser gelungenen Veranstaltung war die geringe Beteiligung, die durch die Konkurrenzveranstaltungen in unmittelbarer Nähe zustande kam.

Ute Eckenbach



Zehnkämpfer sind harte Typen

Christian Vogel heißt der Frank Busemann unseres Vereins, der eine Überraschte in Atlanta, der andere in Ahlen beim Jedermann-Zehnkampf. Damit sind aber auch schon alle Gemeinsamkeiten aufgezählt. Christian erzielte fast 3400 Punkte bei seinem Debüt, Sebastian Mönninghoff stand ihm mit knapp 3000 Punkten nur wenig nach. Das ist für zwei Fünfzehnjährige, die von 10 Disziplinen bestenfalls eine (1500 m) trainieren, mehr als ordentlich. Nicht der Leistungsaspekt stand im Mittelpunkt, als wir uns entschlossen an diesem Jedermann-Zehnkampf teilzunehmen, sondern Spaß und Abwechslung.

Zu dritt machten wir uns dann am 21. September auf den Weg nach Ahlen. Die äußeren Bedingungen ließen sich nur mit besch... beschreiben. 5° Celsius und Nieselregen begleiteten uns bei der ersten Disziplin, dem 100 m-Lauf. Man hört ja immer wieder, daß Zehnkämpfer ganz harte Typen sind, also waren in der Kleiderordnung kurze Hose und Trägerhemd angesagt. Mit guten Zeiten wurden wir belohnt, doch der Gedanke an die nasse Weitsprunggrube bei der nächsten Disziplin ließ unsere Stimmung nicht unbedingt nach oben schnellen. Auch so mancher gute Zehnkämpfer hat seine Ambitionen schon in besagter nassen Grube begraben müssen. Bei uns lief es nicht optimal, Anlaufschwierigkeiten ließen die Resultate etwas schlechter als erwartet ausfallen. Dennoch guter Dinge wendeten wir uns dem Kugelstoßen zu. Die Kugel ist bei Läufern „sehr beliebt“. Schnelligkeit ist hier gefragt, damit konnten wir dienen, leider erfordert die Kugel auch Kraft und Technik. Damit ist es bei uns eher schlechter bestellt. Die Resultate dieses ungleichen Wettkampfs zwischen Kugel und Läufer blieben durchaus im Rahmen, wenn auch die Kugel den Ring wohl als Punktssieger verließ.

Nach der knappen Mittagspause folgte der Hochsprung. Das Wetter hatte sich keineswegs gebessert. Wohlwollend wurden etwa 7° Celsius gemessen, es nieselte weiterhin. Unser Optimismus war gedämpft. Während Christian mit 1,40 Meter seine derzeitigen

Möglichkeiten voll ausschöpfte, blieben Sebastian und ich etwas hinter unserem Leistungsvermögen zurück. Läufer- besser gesagt Sprintertypen werden mit der letzten Disziplin des ersten Tages, dem 400 m-Lauf, etwas versöhnt, bevor sie gänzlich an ihren technikspezifischen Unfertigkeiten bei den Technikdisziplinen des zweiten Tages zu zweifeln drohen. Strammer Wind auf der Gegengeraden konnte unsere guten 400-m-Zeiten nicht verhindern. Etwas müde, anständig durchgefroren und mit den erbrachten Leistungen gut zufrieden fuhren wir nach dem ersten Tag zurück.

Am nächsten Morgen weckten mich Regentropfen an der Fensterscheibe. Und dieser Regen sollte uns den ganzen Tag neben 9° Celsius treu bleiben. Als wir um 9.15 Uhr zum 110-m-Hürdenlauf starteten, glich die Tartanbahn einer Seenlandschaft, und um das ganze überhaupt richtig sehen zu können, wurde noch das Flutlicht benötigt. Keiner mochte so recht seine Klamotten ablegen, aber wie war das mit den harten Typen? Nach der 6. Disziplin waren die Schuhe jedenfalls schon anständig naß. Die vorzeigbaren Zeiten stimmten etwas versöhnlich.

Kurze Hoffnung keimte beim Diskuswerfen auf. Der Dauerregen machte eine halbe Stunde Pause. Unserem technischen Unvermögen entsprachen die Resultate, sie hatten sich dem Wetter angepaßt. Rechtzeitig zum Stabhochsprung setzte der Regen heftiger denn zuvor wieder ein. Irgendwie hatte man den Eindruck, daß er sich in der kurzen Pause nur erholt hatte, um dann so richtig niederschlagen zu lassen. Ich erspare mir die detaillierte Beschreibung der Auswirkung eines nassen und glitschigen Stabes auf die Leistung und die Einflußnahme einer einem durchtränkten Schwamm gleichenden Matte auf die Motivation. Dabei hatte ich mir vorgenommen, den „Vereinsrekord (2,30 m)“ anzugreifen. Ich habe ihn eingestellt, 2,40 m waren (noch?) zu viel. Eine Episode am Rande soll unsere Stimmungslage zu diesem Zeitpunkt beschreiben. Zwischen den Versuchen stan-

den wir wie Heringe gedrängt unter einem Partyzelt. Ein Reporter vom Radio-Warendorf machte ein Kurzinterview mit Christian. Als der Reporter die düsteren äußeren Bedingungen beschrieb und anschließend die Frage stellte, ob denn das alles noch Spaß mache, war Christians Antwort kurz und trocken: „Ja“. Dem gab es auch nichts hinzuzufügen. Die Stimmung war gut. Zehnkämpfer sind eben harte Typen.

Der folgende Speerwurf wurde von uns bestenfalls als kurzes Intermezzo vor dem abschließenden 1500-m-Lauf angesehen. Langes Einlaufen war Pflicht, denn die Muskulatur machte einen kalten und müden Eindruck. Kaum ein Zehnkämpfer mag diese Disziplin. Jedermannzehnkämpfer bilden da keine Ausnahme - außer die *Laufsportfreunde*. So war es auch nicht verwunderlich, daß wir den anderen davonliefen und dafür mehr als 600 Punkte bekamen. Zum Vergleich: der schlechteste Läufer unserer Riege erhielt mal gerade

9 Punkte. Nach der sehr stimmungsvollen Siegerehrung, bei der alle Teilnehmer aufgerufen und geehrt werden, auf das Podest steigen und anschließend eine Ehrenrunde im Stadion drehen, fuhren wir mit der Gewißheit nach Hause, am 3. Septemberwochenende 1997 uns erneut diesem Abenteuer zu stellen. Die Mehrzahl der über 300 Teilnehmer, die den Jedermann-Zehnkampf erfolgreich absolviert haben, dachte da ganz ähnlich, wie sich in vielen Gesprächen zeigte. Sollte ich jetzt vielleicht bei diesem oder jenem (Frauen absolvieren ebenfalls 10 Disziplinen) Neugier geweckt haben, dann sprech mich einfach an, vielleicht ist ja der LSF im nächsten Jahr noch stärker vertreten und der Jedermann-Zehnkampf mit Stabhochsprung ist nicht nur was für harte Typen. In Ahlen war das vermeintlich schwache Geschlecht jedenfalls ziemlich stark vertreten.

Michael



0 x 0 = 0 ; 1 x 0 = 50!

"Liebst Du die Berge, dann komm aus dem Tal, lauf die Null mindestens einmal." Dieser Spruch auf den Urkunden für die 18. Georgsmarienhütter Null vom 21.07.96 griff irgendwie ordnend ein, beim Aufschreiben meiner Gedanken vor -, bei - und nach dem „Nuller“:

Es fehl'n noch die Muskeln in der Wade, und es zwackt fürchterlich das Knie! Ich find es wirklich jammerschade, die „Fünfzig“ schaff ich sicher nie!

Mit ernstem Ton - so sprach der Peter : „Lauf nur 'nen kleinen Marathon, und dann noch achtzig Kilometer pro Woche - und du schaffst das schon!“

Es fehl'n noch die Muskeln...

Beim Start gab man uns auf den Weg: „Folgt gruppenweise "gelben Hemden", die kennen (meistens!) jeden Steg und führen gern die Neuen, Fremden!“

Es fehl'n noch die Muskeln...

Wegkreuzung! Wie muß ich nun laufen: Rechts? Links? In jenen Wald hinein? Es ist doch echt zum Haare raufen, Pfadfinder müßte man jetzt sein!

Es fehl'n noch die Muskeln...

Die Rettung naht mit flottem Schritt. Ein Geher (!) aus den Niederlanden: „Ich kenn den Weg, ich nehm' dich mit!“ Schnell war ich damit einverstanden.

Durch Wald und Wiese, über'n Graben und weiter über Stock und Stein. Was gibt es Schöneres als Traben? Die Beine laufen - fast - allein.

Am Ziel saß Werner mittlerweile und ruht' sich schon vom Laufen aus. (Er war auch schließlich sehr in Eile: Er wollt, noch mit dem Rad nach Haus!)

Das Knie? - - Hat mich das mal gezwickt? Die Wade? - - Ist rundum normal! Und jammern? - - Ich bin ganz entzückt! Die „Fünfzig“? - - Lauf ich noch einmal!

In Kurzform: Phantastisch waren die Strecke, der Lauf, die Stimmung, die Organisation, das Wetter (fast), Michaels knieschonender „nur-10%-pro Woche-Belastung-steigern“-Tip und die Motivation durch die „Baumberger Läufer“.

Mariethres Kellmann

LSF setzt Zeichen der Solidarität!

Sponsorenlauf für einen guten Zweck.

Wo sonst für Läufer Pokale, Altersklassenwertungen, persönliche Bestzeiten oder auch tolle Marathonveranstaltungen wie in New York, Hamburg oder Berlin immer wieder neue Anreize bieten, so fand die folgende Laufveranstaltung "lediglich" an der Wolbeckerstraße/St. Mauritz statt. Und alles war mal "gaaanz" anders.

Das Motto hieß am 1.9.96: „running for help“ ein Solidaritätslauf für eine Krankenstation in Jabalpur/ Indien. Hier wurde jeder Kilometer oder jede 3-km- Runde von Sponsoren „versilbert“. Und wo stand: Läufer sind große Egoisten!!!! Da kann ich nur antworten: Von wegen, jedenfalls nicht die LSF'er. Denn zahlreiche Laufsportfreunde sind im Dienste der Hilfsbereitschaft durch die Pfarrgemeinde St. Margareta gejoggt. Diese spontane Bereitschaft war einfach umwerfend. Und alle Altersklassen waren bestens vertreten:

Die Schnellen, die guten Läufer, die Ultras, Chefin v. „Gruppe 3“, die Rennschnecken und sogar die Langzeitverletzten. Fast 30 Läufer!! (15 % aller Vereinsmitglieder) Hierbei möchte ich noch erwähnen, daß sich einige Ultras besonders gründlich vorbereitet haben: Für das „Einlaufen“ haben sie ca. 30 - 36 km benötigt und hatten hoffentlich dann wohl die richtige Körperwärme für den Wolbecker-Rundkurs. (man kann Peters

Schule erkennen)

Unsere „ Fernfahrer „ aus Altenberge, Coesfeld und Havixbeck haben sich's mit dem Wagen schon etwas gemütlicher gemacht. Selbst der H-G-Fan-Club hat uns unterstützt und nicht mit Beifall gezeit. (Aber wo waren die LSF- Fähnchen??? - H-G-, du solltest echt „ Fähnchenwart „ werden, dann hast Du die „ Dinger „ immer griffbereit.)

Der Polizeipräsident Robert Steinke wollte auf keinen Fall laufen, aber unbedingt sein Geld loswerden. Er fand dann mit Anne eine sehr eifrige Läuferin. Sie und Christoph Klein haben von uns mit 27- km die längste Distanz absolviert.

Insgesamt wurden DM 11.313,66 „erlaufen“. Die Premiere dieser Laufveranstaltung für die Pfarrgemeinde St. Margareta ist geglückt.

In der Pressemitteilung vom 2.9.96 (MZ) lobte Pfarrer Paus zum Abschluß alle Läufer und Läuferinnen, besonders die LAUFSPORT-FREUNDE, für ihr Engagement.

Und auch ich kann abschließend nur sagen: Unser LSF hat sich vorbildlich präsentiert!! Herzlichen Dank für's Kommen!

Ach, ich glaube ...irgendwann ruf ich euch wieder an denn diese Mannschaft war gut drauf! Die stell ich immer wieder auf!!

Christel Herbert

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



Als Sportwart im Leichtathletik-Kreis Münster /Warendorf lese ich aufmerksam auch die „LSF-Zwischenzeit“ und bin beeindruckt über die tollen Erfolge. Weiter so!

Über eine Sache allerdings möchte ich mich an dieser Stelle einmal kritisch äußern: Am 14. Januar 1996 fanden in Hohenholte die Kreismeisterschaften im Crosslauf statt. Eigentlich ein gefundenes Fressen für den LSF, sollte man meinen. Aber am Tage der Entscheidung verloren sich ganze drei Aktive des „erfolgreichsten Laufsportvereins Münster“ (laut Aussage des 1. Vorsitzenden) bei dieser Veranstaltung. Von den sonst so erfolgreichen Frauenteamen war überhaupt niemand erschienen. Woran lag's? Hatte ein plötzlicher Virus die Aktiven ans Bett gefesselt? War das Wetter zu kalt, zu naß, zu warm oder zu trok-

ken? Waren die Siegprämien zu niedrig? Oder standen die Biokurven an dem Tag zu schlecht? Vielleicht findet sich ja eine Antwort auf die Fragen! Oder eine bessere LSF-Beteiligung beim nächsten Mal?

Detlef Uhlenbrock

Anm. der Redaktion: Bitte beachtet im Startkatalog den Termin 12.01.1997: Offene Kreis-Crossmeisterschaften des Kreises MS/WAF

Meldewart Jürgen Sieme
Bockhorststraße 57
48165 Münster
Telefon 02501/4705



Party-Service Kalte Büfetts

Ch. Schwarzer

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

**Kappenberg Damm 42
48151 Münster**

Ruf: 0251 / 797879

**Könemannstr. 11
48161 Münster-Roxel**

Ruf: 02534 / 1874

Wieviel Kritik verträgt ein Pressewart?

Unbestätigten Meldungen zufolge wird sich die Pressewartin der Laufsportfreunde nicht zur Wiederwahl stellen. Kritik aus den eigenen Reihen seien die Gründe für diesen Entschluß.

So oder ähnlich könnte vor unserer Jahreshauptversammlung eine Pressemeldung lauten. Was hat mich nun veranlaßt, diese fiktive Meldung zu verfassen. In regelmäßigen Abständen kritisieren einige unsere Vereinsmitglieder die Pressearbeit. Die Kritikgründe wiederholen sich. Meist dreht es sich darum, daß von einer Laufveranstaltung nichts, zu spät oder nur unvollständig etwas zu lesen ist. Die Schuld dafür wird unserer Pressewartin Maria Weßling zugeschoben, ohne näher zu ergründen, ob diese Schuldzuweisung überhaupt berechtigt ist. Der Vorstand hat wiederholt darauf hingewiesen, daß das, was von den Zeitungen veröffentlicht wird nicht in unserem Einflußbereich steht.

Unsere Sportart hat in der Presse, anders als der Fußball, keine gute Lobby. Es ist seit einiger Zeit zu spüren, daß die Redakteure bei unseren Pressemeldungen eine Selektion vornehmen und zwar in der Art, daß fast ausschließlich nur die Plazierten Erwähnung finden. Andere Resultate werden nicht berücksichtigt. Ein weiterer Problemkreis ist der, daß einige Mitglieder unseren Verein mit einem preisgünstigen Dienstleistungsunternehmen verwechseln. Damit ihre Leistung in der Presse steht, haben sich gefälligst andere, insbesondere natürlich die Pressewartin, darum zu kümmern.

Dies ist eine völlige irrije Annahme. Wer möchte, daß sein Resultat durch die Pressewartin an die Zeitungen weitergegeben wird, muß sein Ergebnis der Pressewartin selbst mitteilen. Es ist niemanden zuzumuten, den Ergebnissen hinterherzulaufen oder zu telefonieren. Das ist auch nicht Marias Aufgabe. Sollte nach Laufveranstaltungen sich jemand aus den Reihen der Starter finden, der von allen LSFern die Ergebnisse notiert und diese dann zur Meldung weitergibt, ist dies erfreulich und eine gute Hilfestellung,

aber dies darf nicht als Selbstverständlichkeit angesehen werden. Besonders heftig war die Kritik nach dem Berliner- Marathon. Maria hat unendlich viele Telefonate geführt, um vorläufige Ergebnisse zusammen zu bekommen. Der Veranstalter des Berlin-Marathons war selbst drei Wochen nach dem Wettkampf nicht in der Lage, eine korrekte Ergebnisliste vorweisen zu können. Die Zeitungen jedoch akzeptierten keine vorläufigen Ergebnisse. Maria stand in ständigem Kontakt mit der WN, die in diesem Falle sehr an einem Bericht interessiert war und sich ebenfalls in Berlin, beim Deutschen Leichtathletikverband und der Zeitung "Leichtathletik" um die Ergebnisse bemühte. Als die für die WN wichtigsten vorlagen, erschien ein entsprechender Artikel.

Wir können es uns nicht leisten, durch vorschnelle und unbedachte Kritik Mitglieder des Vereins zu vergraulen, die in ihrer Freizeit und ohne Entlohnung ein sogenanntes Ehrenamt ausfüllen. Ehrenämter bringen viel Arbeit mit sich, für die man viel zu selten Dankesworte hört, häufiger hingegen Kritik einstecken muß. Aus diesem Grund haben wir schon den Vorgänger von Maria verloren.

Ich jedenfalls hoffe, Maria beweist Ausdauer und überdenkt ihren Entschluß, den Kram hinzuschmeißen, denn dann müßte es sich zeigen, ob die lautesten Kritiker bereit sind, was ich als moralische Verpflichtung ansehen würde, dieses „Ehrenamt“ zu übernehmen.

Michael

Hildegard Durynek ist 60 Jahr'

heut gratuliert die Läufer­schar
einer Frau, die immer ist auf Draht;
kurz gesagt: sie hat Format!

Und immer ist sie gut in Fahrt,
unsere liebe Hildegard!

Freundlich, unterhaltsam heiter,
ein liebenswerter Laufbegleiter.
Hildegard hat immer gerne Gäste,
drum feiern sie auch viele Feste.
Eine Superköchin wird sie genannt,
alle Rezepte sind ihr bekannt.
Diese werden uns dann mitgeteilt,
wenn sie durch die Felder eilt:
für Sprintstrecken -
gibt's Nußbecken
bei 13-Kilometer -
kleiner Imbiß mit Wackelpeter,
laufen wir lang, dann kommt sie erst richtig
in Fahrt,
wir hören tolle Menüs, sehr delikate.
Da knurrt schon mal der Magen, o weh, o weh,
wenn sie schwärmt vom Hasenrückenfilet!

Ja, ja, die Hildegard,
ist immer in Fahrt!

Sind alle Läufer auf Diät,
dann werden Geschichten erzählt.
Spannend wird's auf einer langen Tour
wenn's heißt: Schau nicht auf die Uhr.
Wir hören: Säulen der Erde oder den Medicus
Nur lauschen ist dann ein Genuß!!!

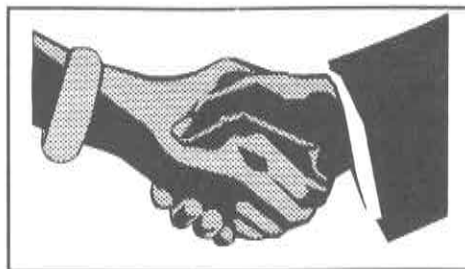
Ja, ja die Hildegard,
ist immer in Fahrt!

Auch wenn die Bestzeiten nicht mehr so rollen,
hat sie keine Zeit zum Schmollen.
Brav werden Verletzungen auskuriert,
zu Haus wird nur noch studiert und viel kopiert,
Computerprogramme werden vollgetippt,
wie sich das für eine Chefsekretärin schickt.

Ja, ja die Hildegard,
ist immer in Fahrt!

Ist die Arbeit mal zuviel, Hilde laß es sein,
reich ein, den Urlaubsschein!!!
Nimm Dir eine Mußestunde,
lauf mit uns „ne Runde!
So geht die Fahrt noch viele Jahre weiter,
hoffentlich wenig betrübt und überwiegend heiter.
Bleib' schön im Läuferstrom,
lauf Marathon am Kölner Dom,
Daumen drücken für jeden Kilometer,
klar, das machen wir und ganz besonders -
Peter.

Christel Herbert



•Letzte Meldung • Letzte Meldung • Letzte Meldung •

LSFer beim Venedig-Marathon: Ruth Lutz als beste deutsche Frau in 3:22,36 h und Jürgen Kallerhoff in 3:28,04 h.

Läufergeburtstage

im Dezember

- 01.12. Birgit Ordelheide
- 05.12. Gaby Brinck
- 08.12. Maria Weßling (30)
- 10.12. Heinz Piepenbrock
- 13.12. Antonio Albino
- 14.12. Christine Kipry
Peter Samulski
- 15.12. Thomas Patrick Rundle
Wilfried Scholl
- 16.12. Ferdinand Trampczynska
- 17.12. Claudia Beckmann (30)
- 18.12. Christa Störmann
- 19.12. Matthias Pick
- 24.12. Berthold Kappenberg
- 28.12. Eckhard Müller
- 29.12. Claus Brackmann
- 30.12. Birgit Stanislawsky

im Januar

- 01.01. Michael Möllers
- 02.01. Annette Scharzkopf
Inge Wille
- 04.01. Bodo Bruder
Dieter Feldhaus
- 06.01. Dieter Hölmer
- 10.01. Dieter Wagner
- 12.01. Hildegard Korte (65)
- 13.01. Hildegard Busch
Jürgen Sieme
- 16.01. Lothar Bodenberger
- 17.01. Irmgard Kiewitt
Beate Rüter
Otmar Rüter
- 19.01. Friedhelm Hirche (40)
- 21.01. Norbert Brinkmann
Herbert Stolte
- 22.01. Christoph Klein
- 25.01. Maria Feyerabend
Jürgen Grote
- 28.01. Werner Driese
- 28.01. Hanne Krause
- 29.01. Andrea Hillebrand
- 30.01. Roy Hall

im Februar

- 04.02. Heinz-Jürgen Revering
- 09.02. Petra Elferich
- 10.02. Ilonka Ackermann
- 11.02. Berthold Kökelsum
- 12.02. Lutz Ernst
Ruth Vaessen
- 13.02. Sabine Roleff
- 14.02. Ewald Fikus
- 15.02. Ursula Claus
Manfred Kiwitt
Hermann Löchte
Mechthild Wolfgramm
- 21.02. Joachim Lorek
- 22.02. Jutta Tüllmann
- 23.02. Marlis Stoeppler (50)
- 24.02. Jürgen Böhm
Rolf Schöneberg
- 26.02. Ute König
- 27.02. Dieter Overhageböck
Hans Reimann

Wir gratulieren ganz herzlich!

Wir freuen uns, Euch als neue Vereinsmitglieder begrüßen zu dürfen:

Markus Ischner, Anne-Kathrin Homering, Andre Schlichting, Ester und Rafael Droste zu Vischering (beide stärken unsere Jugendabteilung), Erika Kabisch.



Wir sind jetzt um einen Dokortitel reicher: Herzlichen Glückwunsch an Ute Eckenbach, die auch diese Hürde erfolgreich zu nehmen mußte!

Sommerfest 1996

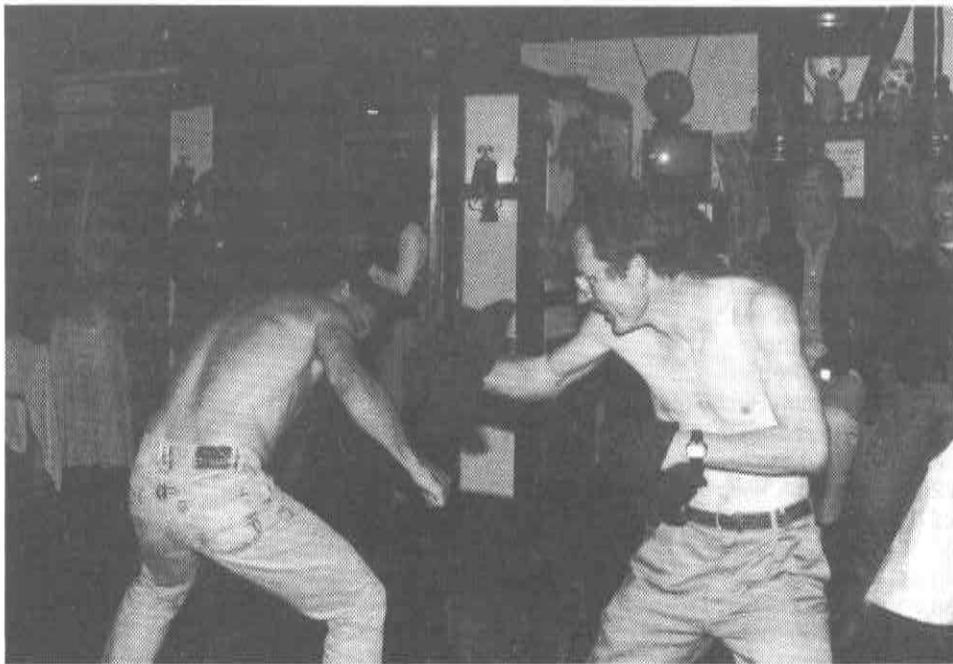
Leider gab es dieses Jahr keinen heißen Sommer, den man hätte feiern können. Gleichwohl kochte die Stimmung beim Sommerfest als DJ Manni eine heiße Platte nach der anderen auflegte. Eine gute Grundlage für die ausgelassene Party in der Kleingartenanlage "Münsterblick" (die Adresse hat Heinz Koßmeier dankenswert vermittelt!) war das reichhaltige Buffet, das der Wirt mit viel Liebe für uns aufgebaut hatte. Die Schlange davor wurde erst nach dem zweiten oder dritten Gang kürzer. Die Attraktion des Abends war sicherlich das Gruppenspiel, als das schauspielerische Talent gefragt war und Spielfilme erraten werden mußten. Angesichts der Show mit Roy als weißem Hai oder Ewald und Martin oben ohne als Boxer Rocky, fiel es der Moderatorin und Schiedsrichterin Ute nicht leicht, den Überblick zu behalten. Nach dem abschließenden Begrüßer war aber klar,

die grüne Gruppe hatte sich knapp vor den Gelben den Sieg gesichert. Danach ging die Fete noch weiter bis in die frühen Morgenstunden und klang zur Zufriedenheit der Organisatorinnen langsam aus. Die nächste Party kommt bestimmt! Die diesjährige

Weihnachtsfeier findet
am Samstag, 21. Dezember 1996 wieder
bei Sontheimer in Albachten

in ähnlicher Form wie im letzten Jahr statt. Für das Essen etc. wird wieder ein kleiner Kostenbeitrag einbehalten. Nichtmitglieder zahlen bei Anmeldung. Ab sofort werden diese entgegengenommen von Paul Gärtner, Dagmar Okoro und Dagmar Großmann-Hall. Nähere Informationen werden im Kasten ausgehängt.

Maria W.



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!

Drei die auszogen das Laufenlehren zu lernen

„Grundlagen des Ausdauerlaufens“ oder einfacher ausgedrückt „Laufftreffeiter“ ist ein Lehrgang betitelt, den an zwei Wochenenden im September und Oktober diesen Jahres drei Laufsportfreunde absolvierten.

Magdalena Bittner, Jutta Stola und Wilfried Sandbaumhüter sind die drei, die auszogen, das Laufenlehren zu lernen. Die Sportschule des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen e. V. Kaiserau diente als Übungsarena. Unter Leitung des Sportlehrers Rolf Pörtner erfuhren die drei zusammen mit 16 anderen Teilnehmern aus dem gesamten Westfalen, daß Laufen noch lange nicht Laufen ist.

In dreißig Unterrichtsstunden verpackt standen Themen wie Aufbau und Organisation eines Laufftreffs, Trainingslehre, Ausdauerverfahren, Ernährung etc. und natürlich Walking und Laufen in der Praxis auf dem Ausbildungsplan.

Den Teilnehmern wurde schon bald deutlich, daß sie sich beim heimischen Laufftreff zwar schon eine Menge von den „Alten Hasen“ abgucken hatten, jedoch mit einer Vielzahl von Informationen gefüttert wurden, die völlig neu waren bzw. das Bedürfnis an Hintergrundwissen deckten. Es ist schon sinnvoll, wenn man nicht nur weiß, wie eine

Dehnübung richtig gemacht wird, sondern auch, was sie bewirkt.

So zeigten sich dann auch viele der Teilnehmer verblüfft, daß eine Hitliste der Krankmacher-Übungen Beispiele enthielt, die sich in den heimischen Laufftreffs als beliebte Trainingsübungen entpuppten. Vom Armkreisen bis zur Rumpfbeuge reichten die Beispiele, für deren Abschaffung die neuen Laufftreffeiter in ihren Trainingsprogrammen werben wollen.

Der Austausch der Teilnehmer untereinander ergab viele Anregungen zur Durchführung von Lauf- und Walkingtreffs und Veranstaltungen in Breitensportlichem Rahmen. Individuelle Einzelbetreuung, wie sie der eine oder andere propagierte, muß wohl bei dem breiten Zuspruch vieler Laufftreffs ein Wunschtraum bleiben.

Magdalena Bittner, Jutta Stola und Wilfried Sandbaumhüter sind mit der hohen Erwartung, dem Breitensport im Laufftreff der Laufsportfreunde weiterhin den Stellenwert zu geben, den er verdient, aus diesem Lehrgang gekommen. Sie erwarten hierzu die faire, sportliche Unterstützung aller Laufsportfreunde.

Magdalena Bittner, Jutta Stola und Wilfried Sandbaumhüter



Das Beste vom Marktführer für kaufmännische PC-Software!

KHK
Software

PC-Handwerker – das richtige Werkzeug für Elektro-, Heizung, Sanitär, Maler, Dachdecker und andere Gewerke.
Preis 149,- DM

Prof. ABF – darauf hat Ihre Auftragsbearbeitung gewartet, jetzt sind alle Projekte sicher im Griff.
Preis 299,- DM

Prof. Fibu – alles, was Buchhalter brauchen, von der DP-Liste über vorbereitete Konten bis zur Bilanz.
Preis 299,- DM

Prof. Kaufmann Professional – die 32-Bit Lösung, für erfolgreiche Kaufleute wie gemacht.
Preis 1499,-

Europrofit – damit hat auch für Kleinunternehmer der Streß ein Ende.
Preis 99,-

Wollen Sie mehr wissen?
Info-Service
018 05/22 14 11

Adressenverwaltung – immer an der richtigen Adresse, immer die richtige Telefonnummer zur Hand.
Mietkostenabrechnung – endlich eine, die alle Kosten zuverlässig im Griff hat.
Mitgliederverwaltung – ideal für Vereine, Clubs und Firmen, die ihren Kunden besondere Leistungen bieten wollen.
Einnahme-Überschuss-Rechnung – damit Sie auf den Punkt genau wissen, wo Sie stehen.
Preis je 49,50 DM

Adressenverwaltung
Mietkostenabrechnung
Mitgliederverwaltung
Einnahme-Überschuss-Rechnung

Christian Vogel	18:49,8	5. MSA	<u>14.09.96 Stromberg, 5 km</u>		
Andreas Nergenu	18:52,3	3. M45	Maria Sohn	24:26	7. Ges.
Lothar Sohn	19:04,0	6. M40	<u>10 km</u>		
Ute Eckenbach	19:08,0	1. W30	Lothar Sohn	40:15	5. M40
Ruth Lutz	19:25,4	1. W40	Friedhelm Neuhaus	49:24	
Thomas Vogel	19:43,1	3. MSB	<u>21.09.96 Burgsteinfurt, 2 km</u>		
Jürgen Sieme	20:17,4	9. M40	Thomas Vogel	7:40	1. M12
Günther Mönke	21:44,7	6. M50	<u>5 km</u>		
Friedhelm Neuhaus	23:10,8	4. M55	Tobias Korber	18:27	1. M15
Maria Sohn	24:03,7	4. W40	Thomas Rundle	18:42	1. M55
Winfried Landwehrjohann	24:32,3		Winfried Landwehrjohann	24:06	3. M35
Rainer Schulte	24:53,2	1. M65	Elisabeth Revering	26:42	5. W35
Heinz-Jürgen Revering	25:21,8		<u>10 km</u>		
Renate Bees	25:53,4	1. W50	Maria Weßling	38:28	1. W30
Elisabeth Revering	26:18,4	4. W35	Ruth Lutz	42:12	2. W40
Mechtild Böckmann	26:28,0	4. W45	Paul Gärtner	47:15	1. M65
Marlies Stöppler	26:36,5	5. W45	Annette Schwarz Copp	49:18	1. W35
Heinz Piepenbrock	27:37,6	2. M65	<u>7.09.96 Heck Halbmarathon</u>		
Jutta Stola	28:01,8		Stefan Chrzanowski	1:32:29	
Gudrun Beigel	28:13,7	2. W50	<u>21.09.96, Warendorf, 10 km</u>		
Ursula Claus	28:15,2	6. W45	Wolfgang Kunz	38:06	1. M55
<u>10 km</u>			<u>22.09.96 Lemgo/Bahn, 5.000 m</u>		
Andreas Otte	33:51,0	2. M30	Christian Schrandt	16:25,69	1. Ges.
Egon Roth	35:33,3	3. M35	<u>22.09.96, Karlsruhe, Marathon</u>		
Dirk Battenfeld	36:20,8	5. M30	Bodo Bruder	3:46:57	
Michael Geske	36:25,7	5. M35	<u>22.09.96 Duisburg-Marathon</u>		
Hans Reimann	37:21,7	2. M40	Günther Mönke	3:40:41	
Uwe Köster	37:45,7	6. M30	<u>29.09.96 Berlin-Marathon, DM = Bruttozeiten</u>		
Thomas Rundle	37:46,8	1. M55	Andreas Otte	2:46:33	
Winfried Tillmann	38:22,6	4. M40	Ewald Fikus	2:52:51	
Michael Fels	38:23,1	7. M35	Hans Reimann	3:03:30	
Martin Braun	38:37,5	9. M35	Brigitte Ziegler	3:04:39	4. W45
Brigitte Ziegler	38:39,1	1. W45	Bernd Huesker	3:04:48	
Tobias Korber	38:46,4	1. MSA	Renate Müller	3:08:49	4. W50
Gottfried Schäfers	39:05,4	3. M55	Hermann Koke	3:09:55	
Ulrich Budde	40:19,1	8. M40	Ruth Lutz	3:10:24	
Bruno Schweers	42:25,0		Ulrich Budde	3:10:54	
Erich Rührup	43:22,1	5. M50	Stefan Chrzanowski	3:15:28	
Hinz Völkert	44:03,0		Jürgen Sieme	3:18:03	
Sabine Roleff	45:37,4	1. W30	Berthold Kökelsum	3:18:27	
Christa Sieme	47:24,0	4. W40	Andreas Nergenu	3:19:24	
Heinz Alberty	48:03,3		Winfried Tillmann	3:20:28	
Annette Schwarz Copp	48:55,9	4. W35	Anne Holtkötter	3:20:56	
Jürgen Janutta	53:48,2		Hartwig Kerkhoff	3:26:28	
<u>14.09.96 Göttingen, 10 km</u>			Michael Holtkötter	3:28:56	
Christoph Klein	37:10		Joachim Lorek	3:29:54	
<u>Halbmarathon</u>			Josef Hillebrand	3:30:01	
Claudia Klein	1:42:30		Lothar Sohn	3:30:37	
Christel Herbert	1:43:22		Ralph Sprenger	3:32:25	
Claudia Beckmann	1:48:33		Andre Schlichting	3:32:27	
<u>Marathon</u>			Hermann Löchte	3:35:52	
Werner Driese	3:18:11	9. M40	Hans-Werner Stöcker	3:35:58	

Hildegard Kerkhoff	3:38:46		Gottfried Schäfers	39:08	5. M55
Roy Hall	3:41:02		Maria Weßling	40:27	3. W30
Michael Fels	3:41:49		Jürgen Sieme	41:30	
Christoph Klein	3:42:32		Ruth Lutz	41:39	5. W40
Claudia Klein	3:42:32		Stefan Chrzanowski	42:20	
Marlies Sprenger	3:46:26		Berthold Kökelsum	43:20	
Lutz Ernst	3:50:52		Peter Schäfers	48:53	
Dieter Sternberg	3:51:11		Friedhelm Neuhaus	50:03	
Ute König	3:54:04		Maria Sohn	51:46	
Hans-Jürgen Wolfgramm	3:58:05		<u>26.10.96 Nordwalde, 2,2 km</u>		
Peter Kramer	3:58:05		Thomas Vogel	7:55	1. MSB
Reimund Grawe	4:02:24		<u>5 km</u>		
Dieter Wagner	4:03:28		Hans Reimann	18:23	1. M40
Gertrud Unländer	4:12:16		Christian Vogel	19:20	2. MSA
Christa Sieme	4:14:46		Peter Kramer	22:37	4. M50
Karin Humpohl	4:34:47		<u>10 km</u>		
Gaby Brinck	4:38:10		Eckhard Müller	37:54	8. M30
Mechtild Wolfgramm	4:38:10		Tobias Korber	39:33	2. MSA
Petra Benz	4:55:11		Renate Müller	40:24	1. W50
<u>3.10.96, Beelen, 4,8 km</u>			Stefan Chrzanowski	42:21	
Lutz Ernst	18:29	1. M35	Joachim Lorek	44:12	7. M50
<u>10,8 km</u>			Hinz Völkert	45:12	
Thomas Rundle	40:46	1. M55	Eva Kammer	45:43	3. W35
<u>06.10.96 Dortmund/Bahn, 10.000m</u>			Paul Gärtner	46:28	2. M65
Christian Schrandt	34:58,53	3. Ges.	Maria Feyerabend	47:15	6. W40
<u>06.10.1996 Soest, 10 km</u>			Friedhelm Neuhaus	49:23	
Dirk Battenfeld	37:28	9. M30	Maria Sohn	49:49	
Günther Mönke	44:46	6. M50	Karin Humpohl	50:10	8. WHK
<u>12.10.96, Haltern-Sythen, 5 km</u>			Gertrud Unländer	52:30	8. W545
Maria Weßling	18:11	1. W30	Hildegard Korte	52:53	1. W60
Renate Müller	19:44	1. W50	Rudolf Heymer	57:27	7. M60
Ruth Lutz	20:00	1. W40	Heinz Piepenbrock	58:17	7. M65
<u>13.10.96, Bräunlingen, Marathon</u>			Gudrun Beigel	58:32	8. W50
Gottfried Schäfers	3:15:00	3. M55	Annette Schwarz Copp	58:33	
<u>19.10.96, Rodenbach, DM 100 km</u>			Ursula Claus	58:36	
Brigitte Ziegler	8:55:37	1. W45	Heinz Koßmeier	1:00:13	8. M65
<u>19.10.96, Coesfeld, 5 km</u>			Jürgen Koßmeier	1:00:15	
Andreas Beßeling	17:40	7. M30	<u>27.10.96 Frankfurt-Marathon</u>		
Eckhard Müller	18:09	7. M30	Bernd Huesker	3:09:40	
Sebastian Mönninghoff	18:55	1. M15	Andre Schlichting	3:30:20	
Andreas Nergenu	18:57	2. M45	Jürgen Sieme	3:39:45	
Reimund Grawe	21:37	8. M35	<u>27.10.96 Essen-Marathon</u>		
Karin Humpohl	24:35	6. WHK	Ewald Fikus	3:02:29	
Andreas Volbracht	44:37		Michael Fels	3:24:32	
<u>10 km</u>			Jürgen Weiß	3:28:50	
Martin Kanne	35:54	4. M30	Hans-Werner Stöcker	3:30:08	
Dirk Battenfeld	36:41		Günther Mönke	3:30:44	
Thomas Rundle	37:14	2. M55	Winfried Tillmann	3:35:57	
Tobias Korber	39:06	1. M15	Mariethres Kellmann	3:41:00	

Im Februar des nächsten Jahres erfolgt zusammen mit der Jahreshauptversammlung die Neuwahl des Vorstandes. Aus diesem Anlaß ein paar Fragen der Redaktion an die Vorstandsmitglieder, die sich zur nächsten Wahl nicht wiederstellen:

Ruth Lutz, 2. Vorsitzende

Red.: Vielen wird noch gut in Erinnerung sein, daß Du Dich nicht gerade um den 2. Vorsitz gedrängt, sondern vielmehr der Notwendigkeit der Besetzung dieser Wahlfunktion nachgegeben hast. Wie oft hast Du Deine Zusage bereut?

R.L.: Von oft kann da keine Rede sein. Sicherlich gab es Momente, in denen ich dachte, die Zeit mit anderen Dingen für mich besser nutzen zu können, als mit Vereinsarbeit. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn Engagement und Einsatz von Vereins- beziehungsweise Vorstandsmitgliedern nicht unbedingt richtig gedeutet werden. Es ist in dem Moment enttäuschend, aber jeder, der schon einmal in einem Vereinsvorstand mitgewirkt hat, weiß, daß man damit leben muß.

Red.: Wie schätzt Du die Zusammenarbeit im Vorstand in der vergangenen Wahlperiode ein, und wo siehst Du die Stärken des bisherigen Vorstandes, aber auch die Defizite?

R.L.: Die Stärken des Vorstandes liegen vor allem in der guten Zusammenarbeit. Es wäre müßig, die vielen Dinge aufzuzählen, die im Vorstand in der letzten Zeit gemeinsam erarbeitet, organisiert und letztendlich auch erfolgreich abgeschlossen wurden (zum Beispiel 1. LSF-Straßenlauf, neue EDV, neue Trikots etc.). Schön wäre es, wenn sich noch mehr Vereinsmitglieder bei den Veranstaltungen und Aktivitäten mit Rat und vor allem mit Tat (!) engagieren würden.

Red.: Zum gegenwärtigen Zeitpunkt sieht es so aus, daß Du Dich nicht mehr für eine Funktion im Vorstand stellen wirst. Rückblickend die hypothetische Frage: "Würdest Du Dich nochmals zu diesem Amt überreden lassen?"

R.L.: Ich habe mich seinerzeit zu einem Jahr

als 2. Vorsitzende überreden lassen, nun sind zwei daraus geworden. Ich finde, das reicht. Natürlich werde ich auch weiterhin die Vereinsarbeit unterstützen.

Red.: Wo siehst Du Deine nächsten sportlichen Höhepunkte?

R.L.: Ich habe gerade mit dem Berlin- und Venedig-Marathon meine diesjährigen sportlichen Höhepunkte erfolgreich abgeschlossen. Über spezielle Läufe im nächsten Jahr habe ich mir noch keine Gedanken gemacht. Aber meine 10km-Zeit möchte ich noch verbessern - möglichst die 40-Minuten-Grenze knacken. Wenn das im nächsten Jahr klappen würde, wäre das schon toll.

Ludwig Dornseif, Breitensportwart

Red.: Weißt Du eigentlich, wie viele Laufanfänger unter Deiner Anleitung bei den Laufsportfreunden das Laufen "gelernt" haben?

L.D.: Ich schätze, daß es so 1500 bis 1800 gewesen sind.

Red.: Ludwig, Du hast dem Vorstand mitgeteilt, daß Du im neuen Jahr für kein Amt im Vorstand kandidieren willst. Welche Gründe haben Dich dazu bewogen?

L.D.: Ich glaube, daß ich das jetzt lange genug gemacht habe. Jetzt sollen die jüngeren nachrücken, die jedoch wissen müssen, wieviel Arbeit dahinter steckt. Zum Beispiel hängen da ja auch die Sonntage dran.

Red.: Wirst Du Dich auch künftig in die Anfängerbetreuung einbringen oder willst Du Dich ganz aus diesem "Geschäft" zurückziehen?

L.D.: Nein, ich werde mich weiterhin um die Anfängerbetreuung mitkümmern.

Red.: Welchen wichtigen Tip kannst Du Deinem Nachfolger auf den Weg geben? Er sollte sich nicht reinreden lassen und sich ein dickes Fell zulegen.

Renate Müller, Sportwartin

Red.: Renate, Du hast in Deiner bisherigen

sportlichen Vergangenheit viele wertvolle Siege und Plazierungen errungen, die Ausdruck eines konsequenten Trainings, eines großen Kampfgeistes und des Gespürs für den richtigen Augenblick waren. Mit gleichem Elan hast Du viele Jahre im Vorstand gearbeitet. Jetzt möchtest Du hinter die Vorstandstätigkeit erstmal einen Schlußpunkt setzen. Man kann es sich kaum vorstellen, daß Renate Müller sich demnächst nicht mehr um Vereinsbelange kümmern wird. Ist Dein Entschluß endgültig oder kann man Dich noch umstimmen?

R.M.: Nein, umstimmen kann man mich da sicher nicht, das wäre auch kein Gewinn. Die Arbeit im Vorstand hat mir immer viel Freude gemacht, war aber auch in zunehmendem Maße zeitintensiv - Zeit, die mir einfach an anderen Stellen oder in anderen Bereichen, die mir ebenfalls wichtig sind, fehlte. Deshalb konnte ich die Aufgaben im Verein nicht mehr mit 100%igem Einsatz wahrnehmen. Mit Halbheiten ist aber keinem gedient, und wenn ich mir nun die Frage stelle: ganz oder gar nicht, dann kann die Antwort derzeit für mich nur heißen: „gar nicht“.

Red.: Das werden viele Vereinsmitglieder bedauern. Kannst Du dennoch ein insgesamt positives Fazit über Deine Vorstandsarbeit ziehen oder hast Du zu viele Ideen "begraben" müssen?

R.M.: Nein, begraben mußte ich keine Ideen. Manchmal war es vielleicht ein zähes Ringen, Vorstellungen oder Ideen durchzusetzen, und dauerte manchmal auch etwas länger, aber insgesamt war die Zusammenarbeit recht konstruktiv, und Beschlüsse wurden demokratisch gefaßt. Dabei war es für mich nie ein Problem, Mehrheitsbeschlüsse zu akzeptieren, wenn ich andere nicht von meiner Meinung überzeugen konnte. Wichtig ist eben immer, daß alle Interessen angemessen vertreten und vorgetragen werden. Aus meiner grundsätzlichen Einstellung mache ich dabei keinen Hehl. Wir sind nun mal weitgehend ein Breitensportverein. Breitensport ist auch eine ganz wichtige und in seiner Bedeutung für die Gesundheit nicht zu unterschätzende

Sache. Daneben habe ich mich stets dafür eingesetzt, auch dem Leistungssport, der in bescheidenem Maße auch bei uns betrieben wird, zu der verdienten Anerkennung und Unterstützung zu verhelfen. Aus diesem Anliegen heraus entstand zum Beispiel auch die Idee, die Jahresbestzeiten unserer Läuferinnen und Läufer aufzulisten, die in der „Zwischenzeit“ veröffentlicht werden, oder die neue Punktwertung für die vereinsinterne Rangliste einzuführen. „Leistungssport“ beinhaltet den Begriff „Leistung“, und Leistung sollte immer berücksichtigt, anerkannt und gewürdigt werden! Diese Meinung werde ich im übrigen auch noch vertreten, wenn ich selbst meine Laufschuhe längst an den Nagel gehängt habe! Insgesamt meine ich, daß wir in den letzten Jahren gemeinsam vieles bewegt haben und die Aufgaben, die sich aus dem Wachsen des Vereins und den sich ändernden Strukturen ergaben, richtig angefaßt haben.

Red.: „Worin siehst Du die Hauptaufgabe Deiner Nachfolgerin oder Deines Nachfolgers und in welche Rangfolge würdest Du folgende Eigenschaften für einen Sportwart setzen: Kreativität, Fleiß, Motivationsvermögen, Organisationstalent, Durchsetzungskraft und Teamfähigkeit?“

R.M.: Die Hauptaufgabe eines Sportwartes sehe ich darin, eben die oben erwähnten sportlichen Leistungen zu fördern, Läuferinnen und Läufer, die entsprechende Leistungen erbringen, besonders im Auge zu behalten und sie mit Blick auf Kreis-, Verbands- und DLV-Bestenlisten zu motivieren, Wettkampfteilnahmen zu koordinieren, und insbesondere Sorge dafür zu tragen, daß unser Verein bei Meisterschaften durch unsere besten Athleten vertreten ist. Sinnvoll wäre es sicher auch, sich im Verein weiterhin für die Anerkennung und Würdigung dieser sportlichen Leistungen einzusetzen, sie in geeigneter Weise zu dokumentieren und die Plazierungen in den oben genannten Bestenlisten vereinsintern publik zu machen. Von den genannten Eigenschaften, die ein Sportwart

mitbringen muß, fehlt in der Aufzählung an allererster Stelle Idealismus und die Bereitschaft, einen großen Teil der eigenen Freizeit für Vereinsarbeit einzusetzen. Dann erscheinen mir Motivationsvermögen, Organisationsstalent und Durchsetzungskraft in der genannten Reihenfolge besonders wichtig zu sein.

Red.: Welches sportliche Ziel verfolgst Du demnächst?

R.M.: Also, hochgesteckte sportliche Ziele verfolge ich eigentlich nicht mehr, bis auf eines vielleicht: meinen 20., und wahrscheinlich letzten (ha, ha - die Red.) Marathonlauf. Dafür möchte ich mir ein besonders attraktives Ziel aussuchen. Im übrigen bin ich jetzt leider an einem Punkt angelangt, an dem ich mich nicht mehr verbessern kann, und es fällt mir schwer genug, mich damit abzufinden.

Solange ich aber meinen Leistungsstand einigermaßen halten kann, werde ich sicherlich noch hier und da an einem Wettkampf teilnehmen. Im wesentlichen will ich aber nur noch zu meinem Vergnügen laufen und um mich fit zu halten, ohne jeden Leistungsdruck. Zu dem oben erwähnten Gespür für den richtigen Augenblick gehört nämlich auch, zu wissen, wann es Zeit ist, aufzuhören.

Red.: Vielen Dank!



Weil Auto nicht gleich Auto ist, ist Ihr Audi oder Volkswagen dort am besten aufgehoben, wo man ihn in- und auswendig kennt.



Alle guten Dinge sind vier.

**Kompetente Beratung, Fachkundiger Service, Viele Serviceleistungen und Faire Preise
Ihre Ansprechpartner:**

Verkauf:	Kundendienst:	Ersatzteile-Verkauf:
Herr M. Leenders	Herr H. J. Scharfenberg	Herr S. Bublak
Herr R. Heimann	Herr J. Jupe	Herr T. Stracke

Karosserie- und Lackarbeiten, Hol- & Bringservice, Motortuning, Ersatzwagen, Komplettangebote Reifen/Felgen, Express Service für Stoßdämpfer, Auspuff-, Bremsen-, Lichtanlagen, TÜV, AU & ASU im Hause, Behindertenumbauten, Sonderanfertigungen, Beratung für Privat- und Geschäfts-Leasing-Finanzierungen sowie für Versicherungsservice, Klimaanlagestützpunkt für Audi und VW, u.v.m.

Dezember		
01.12.96	Münster	Advents-Aasee-Lauf 5,8 km / 11,5 km
01.12.96	Herten-Bertlich *	5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / 15 km / 25 km / Halbmarathon / Marathon / Marathon-Staffel
01.12.96	Oelde	Nikolauslauf 3 km / 10,5 km
07.12.96	Dülmen *	Nikolauslauf 2,5 km / 5 km / 10 km
07.12.96	Steinfurt	Nikolauslauf 10 km
08.12.96	Hamm *	Nikolauslauf 5 km / 10 km
13.12.96	Münster *	Hallen-Kreismeisterschaften 800 m ab W14 - F/W30 1000 m ab M14 - M/M30...; 3000 m F/W30 - M/M 30
31.12.96	Münster *	Silvesterlauf am Aasee 5 km / 10 km
Januar		
04.01.97	Vreden	Neujahrslauf Männer 15 km + 7,5 km; Frauen, m/w Jgd. A / B 7,5 km
12.01.97	Havixbeck ☉	Offene Kreis-Cross/Waldlaufmeisterschaften des Kreises Münster/Warendorf (Ausschreibung im Kasten)
19.01.97	Oelde	Oelder Cross- / Waldlauf
19.01.97	Bönen *	Volkslauf „Rund um Flierich“ 10 km
26.01.97	Hamm *	1. Lauf der Hammer Serie - 10 km -
Februar		
09.02.97	Hamm *	2. Lauf der Hammer Serie - 15 km -
16.02.97	Herten-Bertlich *	Straßenlauf über 5 km - 7,5 km - 10 km - 15 km - 25 km - Halbmarathon - Marathon - 5 x 10 km-Staffel
23.02.97	Hamm *	3. Lauf der Hammer Serie - Halbmarathon -
März		
02.03.97	Vreden *	Volkslauf 10 km / Halbmarathon / Wandern 10 km
15.03.97	Steinfurt *	Steinfurter Marathonlauf
22.03.97	Münster *	2. LSF-Straßenlauf: 3 km / 5 km / 7,5 km / 10 km / 15 km / Halbmarathon - Ausschreibung beachten ! -

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und können in unserer LSF-Punktwertung berücksichtigt werden. Hier ☉ übernimmt der Verein das volle Startgeld!



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

Größer als von uns erwartet war die Resonanz auf unsere Umfrage aus der letzten "Zwischenzeit". Trotzdem warten wir mit der Auswertung bis zur nächsten Ausgabe, um auch denjenigen noch eine Gelegenheit zu geben, die bislang noch keine Zeit oder Muße zum Ausfüllen hatten. Also: vielen Dank an jene, deren Antworten wir erhielten, und nochmals die Bitte um weitere Meldungen!

Die Redaktion

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe der "Zwischenzeit" ist der 2. Januar 1997.

Bis dahin wünschen wir allen ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Der Vorstand informiert

Vereinsbekleidung

Aus gegebenem Anlaß muß wiederholt darauf hingewiesen werden, daß Startgelder teilweise oder vollständig nur erstattet werden, wenn bei den Wettkämpfen die Vereinsbekleidung getragen wird.

Startgeld

Der Vorstand hat beschlossen, daß nur noch in begründeten Ausnahmefällen eine Startgeldrückerstattung an den Tagen, an denen die eigenen Läufe stattfinden, erfolgt.

Silvesterlauf

Ernüchternd mußte festgestellt werden, daß es zu unserem in der letzten Zwischenzeit veröffentlichten Aufruf zur Helfersuche zum Silvesterlauf bislang keine positive Rückmeldung gab. Wir bitten nochmals darum, es den Organisatoren nicht zu schwer zu machen und sich bei ihnen als Helfer zu melden.

Weihnachtsfeier siehe Seite 14

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.

GRRRRRR!!!

Der tut doch nichts.


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

Das Richtige finden.

PAPIERTIGER

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

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

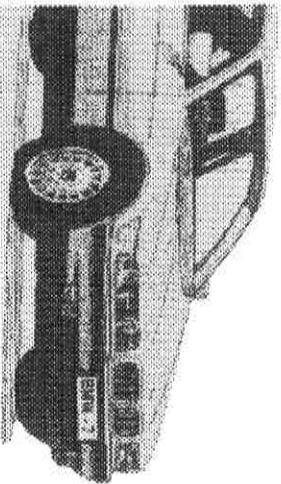
geht. Denn Ihre persönliche Vorsorge ist ein viel zu wichtiges Thema, um hier Entscheidungen übers Knie zu brechen. Unerheblich, über welche Themen Sie sich auch informieren  möchten: Die Allianz ist mit Sicherheit die richtige Adresse.«

»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

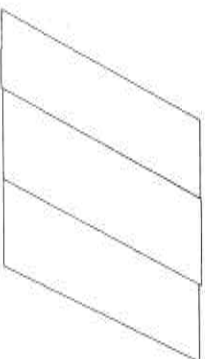


Autohaus RUMPF

Über 20 Jahre BMW Erfahrung

Neuwagen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen

Abwicklung von
Unfallschäden
Karosseriearbeiten
Lackiererei



Straßendienst im Auftrag des ADAC



02502/9402-0

Telefax:
02502/8457

48301 Nottuln / Appelhülseener Str. 16