

LSF

Zwischenzeit



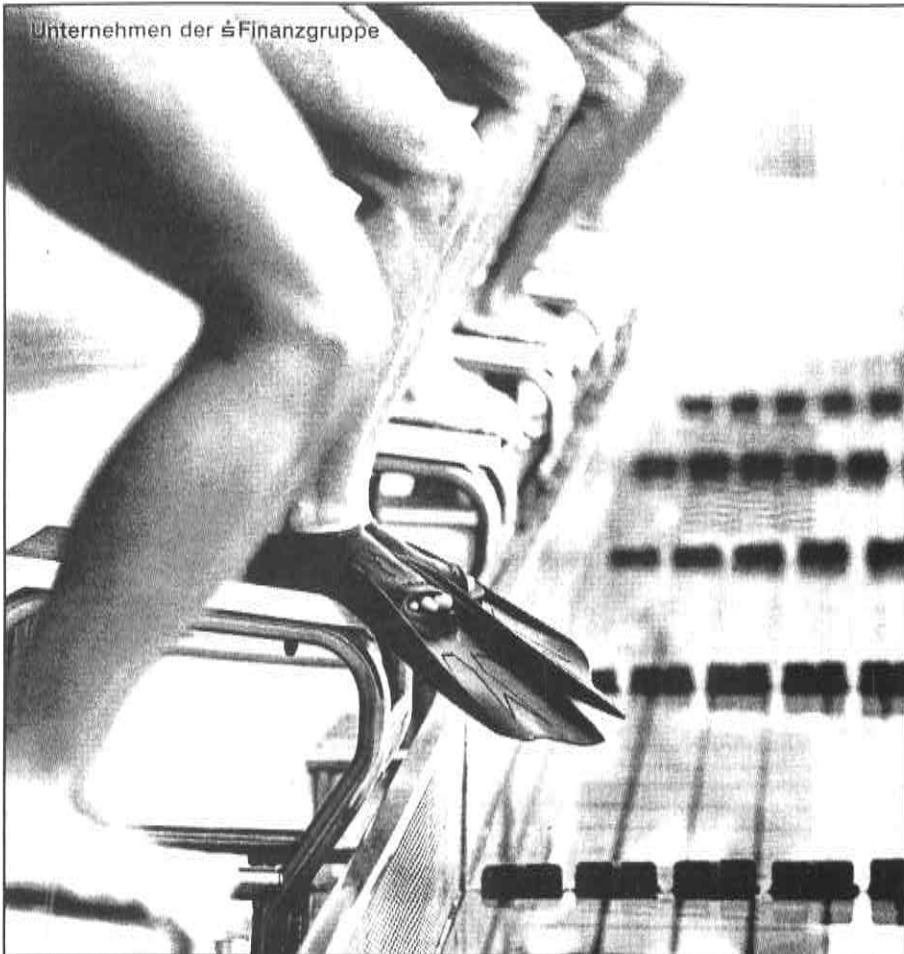
Heft 26 • Februar 1997 • 7. Jahrgang



Silvesterlauf 1997: Die Rugby Tourists wieder als Team dabei

- Vereinsbestenliste ab S. 18
- Termine S. 12
- Startkatalog S. 21

Unternehmen der S Finanzgruppe



BRECHEN SIE REKORDE, NICHT REGELN.

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

Stadtsparkasse
Münster



DIE BESONDEREN LAUFREISEN 1997

- | | | |
|--------------------------|---|------------|
| 21.04.1997 | 101. BOSTON-MARATHON
5-Tage-Reise | ab DM 1490 |
| 17.07.1997 | XII. LEICHTATHLETIK-SENIOREN-WM
IN DURBAN/SÜDAFRIKA
2- und 3-Wochen-Programm
14-Tage-Reise | ab DM 2470 |
| 26.10.1997 | 101. ATHEN-MARATHON
4-Tage-Reise | ab DM 965 |
| 02.11. 1997 | 28. NEW YORK CITY-MARATHON
5-Tage-Reise | ab DM 1580 |
| 16.11. 1997 | NEU! KUBA-MARATHON NEU!
in Vorbereitung | |
| 14.12.1997 | 25. JUBILÄUMS-MARATHON
HONOLULU-MARATHON
in Vorbereitung | |
| Weitere Angebote: | | |
| 06.04.1997 | 21. PARIS-MARATHON
4-Tage-Reise | ab DM 350 |
| 13.04.1997 | LONDON-MARATHON
3-Tage-Reise | ab DM 598 |

**SPORTFLUGREISEN
GROSSE-COOSMANN**

POSTFACH 2766 • 48014 MÜNSTER • TEL. + FAX 0251/296611

Erfolgreiche achte Auflage unseres Silvesterlaufes

Helferinnen und Helfer mit besonderer Härte und Ausdauer

8. Internationaler Silvesterlauf - Minus 13 Grad Celsius als Tageshöchsttemperatur und 20 cm Schnee bei unserem Silvesterlauf hatte wohl kaum einer erwartet. Auf Konfrontationen mit einer teilweise überschwemmten Strecke und einer daraus resultierenden Verlegung der Laufwege, auf Erfahrungen mit stürmischem Wetter oder gar Eisregen sowie anderen Wetterkapriolen konnten die Organisatoren bislang verweisen, doch arktische Temperaturen und Schnee stellten ein Novum in der Geschichte dieses Laufes dar.

Noch am Tag vor dem Lauf gehörte eine gehörige Portion Optimismus dazu, an die Durchführung dieser Veranstaltung zu glauben. Erst als am späten Montagnachmittag die Platzwarte sämtliche Wege des Sportgeländes sowie das Stadionrund vom Schnee befreit hatten und die Aufbauarbeiten in der Halle dem Ende zugingen, keimten auch bei den Pessimisten erste Hoffnungsfunken auf. Der Silvestermorgen zeigte einen strahlend blauen Himmel und die Sonne schien, so daß man meinen mußte, sie würde gegen Mittag schon für angenehme Temperaturen sorgen.

Das war ein gewaltiger Irrtum. Pünktlich um 11.30 Uhr begannen die Aufbauarbeiten des Start- und Zielbereiches. Der Aufbau sollte eine Stunde später abgeschlossen sein. Bedingt durch die Kälte dauerte es jedoch 20 Minuten länger. Die geplante Aufwärmphase für das Helferteam war dadurch etwas kürzer. Aber nicht nur die Helfer hatten Probleme mit der Kälte. Der für die Ergebniserfassung im Ziel notwendige und in einem PKW plazierte Computer lief zwar nach einer Vorwärmphase in der Halle an, aber der Bildschirm machte keinen Mucks. Daraufhin schmiß Jürgen Sieme kurzzeitig seinen Wagen an und stellte die Heizung und das Gebläse auf die höchste Stufe, um den Bildschirm gewissermaßen „anzuschieben“. Dieser netten Aufforderung konnte die Technik nicht widerstehen. Das vorgesehene Hauptmikrophon für unsere Stadionsprecherin ver-

sagte bei den Temperaturen völlig. Glücklicherweise war das Reservemikrophon kälteresistenter. Diese zwei Beispiele zeigen sehr deutlich, daß man trotz sorgfältigster Planungen bei außergewöhnlichen äußeren Bedingungen plötzlich vor nicht kalkulierten Problemen stehen kann. Beim nächsten Lauf unter arktischen Bedingungen ist man etwas schlauer - ein warmer Computer und ein Reservemikrophon sind zukünftig immer Pflicht.

Als um 13.15 Uhr der Startschuß zum 5 km-Lauf fiel, waren alle Probleme bewältigt, sieht man einmal von kalten Händen und Füßen der Helfer im Ziel und auf der Strecke ab. Von nun an lief die Veranstaltung in den gewohnten Bahnen ab. Den ganzen Tag über herrschte in der warmen Halle ein reges Treiben, was nur zu verständlich war. Erst kurz vor dem Start drängelte sich ein regelrechter Läuferwurm der Startwilligen aus der Halle nach draußen. Sieh nur nicht unnötig der Kälte aussetzen, hieß offensichtlich die verständliche Devise. Kurz nach 15.30 Uhr liefen die letzten Läuferinnen und Läufer des eine Stunde zuvor gestarteten 10 km-Laufes ins Ziel und keine halbe Stunde später war der Start- und Zielbereich abgebaut. Für die Helfer draußen war es endlich der ersehnte Zeitpunkt, in die Wärme zu kommen. Hier wurden Sieger und Plazierte geehrt, die bei Läufern üblichen Gespräche geführt und etwas für das leibliche Wohl getan. Zwei Stunden später war die Halle dann völlig leer und bereits von den Helferinnen und Helfern gereinigt.

Damit war der 8. Silvesterlauf Geschichte. Dieser Lauf brachte zwar keinen neuen Teilnehmer-, aber zumindest einen Kälterekord. Dennoch trotzten über 900 Läuferinnen und Läufer der Kälte und dem Schnee. Die vielen Vorbereitungsarbeiten und der uneigennützig Einsatz der Helfer und Organisatoren wurden somit belohnt.

Michael



VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear

BROOKS

asics

Saucony

PEARL izumi
TECHNICAL WEAR

KARHU

Frank Shorter

new balance **B**

USA

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

Prognosen wurden 1996 über den Haufen geworfen

Auf die stolze Zahl von 17 Kreis- und 8 Münsterlandmeistertiteln sowie 7 Kreisrekorden kann der Nachwuchs unseres Vereins im Jahr 1996 zurückblicken. Diese nackten Zahlen verdeutlichen jedoch nicht die läuferische Leistung, die sich dahinter verbirgt. Alle Schüler und Jugendlichen haben die von mir vor der Saison abgegebenen Prognosen über ihre Leistungsentwicklung weit übertroffen. Ich werde mich in meiner Einschätzung für das Jahr 1997 mehr anstrengen müssen, um nicht wieder so weit daneben zu liegen.

Was ich aber mit noch größerer Freude registriert habe, ist die Geschlossenheit, mit der sich die Gruppe nicht nur nach außen präsentiert. Ich erlebe es im Training und im Wettkampf. Jeder bringt sich in das Team ein und wird von ihm wiederum unterstützt. Sicher ist jeder bestrebt, eine optimale Leistung im Wettkampf abzuliefern, aber der andere wird nicht vergessen. Mit ihm wird sich ehrlich gefreut und, was glücklicherweise seltener der Fall ist, gegebenenfalls auch gelitten.

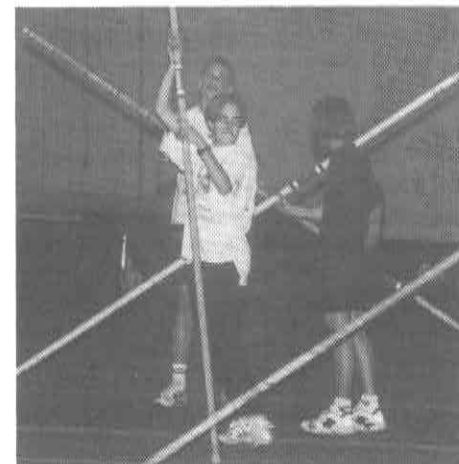
Diesen Aspekt schätze ich höher ein als die sportliche Leistung. Zu sehr steht in der Öffentlichkeit der Leistungsgedanke im Mittelpunkt, was von den Medien ständig forciert wird. Rekorde, Medaillen und Preisgelder werden zum Maß aller Dinge erklärt. Der olympische Gedanke vom Dabeisein wird bestenfalls bei solchen Großereignissen hervorgekramt. Ein Platz jenseits vom „Treppchen“ wird nicht selten als Enttäuschung gewertet. Daß Sport noch ganz andere Aufgaben und Inhalte, wie beispielsweise Gesundheit, Freude, Unterhaltung, Erziehung, Sozialverhalten, Kommunikation und Integration, besitzt, wird allenfalls bei Breitensportkongressen proklamiert. Gerade aber diese Tugenden leben mir die Schüler und Jugendlichen, die ich trainiere, vor. Der mahnende Zeigefinger des „Oberlehrers“ kann in der Tasche bleiben. Auf einer solchen Basis läßt es sich hervorragend trainieren.

Neu zum Team gestoßen sind am 1. Dezember 1996 Ester und Rafael Droste zu Vischering, aber nur, was ihre Mitgliedschaft in unserem Verein angeht, denn schon seit einem Jahr sind sie fester und unverzichtbarer Bestandteil dieser Trainingsgruppe, und die beiden Schwestern Hanna und Rut sind gern gesehene Trainingsgäste.

Für 1997 sind schon zahlreiche Pläne geschmiedet. Insbesondere Christian und Rafael haben mir schon eine lange Wunschliste von möglichen Wettkampfstarts vorgelegt. Fest geplant sind nach den Kreis- die Westfälischen- und für einige die Deutschen-Cross-Meisterschaften. Bei den Deutschen geht es aber weniger um aussichtsreiche Plazierungen, sondern vielmehr um das Erlebnis, das Flair von Deutschen Meisterschaften zu genießen. Ansonsten wird man uns auf der Bahn und der Straße sehen, und auch über Hindernisse wird unser Nachwuchs in diesem Jahr aktiv sein.

Ich bin jedenfalls gespannt, womit mich „meine“ Jungs und Mädchen so überraschen werden. In ihrem Namen will ich mich bei dieser Gelegenheit beim Vorstand des Vereines bedanken, der den Nachwuchs in jeder erdenklichen Form unterstützt.

Michael



Gelesen in...

...der South China Morning Post, Hongkong

vom 11. März 1996: Siehe rechts unter den Veterans' 55: Pater Samulski (Germany). Nicht der erste marathonlaufende Mönch im LSF war gemeint, sondern Peter Samulski. Damit wir bald mal wieder was von dir hören oder lesen: Gute Besserung!

...der Studie: Sport macht glücklich

Sport sorgt bei Jugendlichen nach Ansicht von Experten für ein ausgeglichenes Gefühlsleben. Das bestätigt eine großangelegte Untersuchung unter britischen Jugendlichen. Danach trage der Sport unabhängig von Geschlecht und sozialen oder gesundheitlichen Status zum Wohlbefinden bei, berichtete die englische Medizin-Zeitschrift „The Lancet“. „Aktivere Jugendliche scheinen glücklicher zu sein als ihre weniger aktiven Kameraden“, schreibt das Fachblatt. Befragt wurden etwa 1000 britische Jungen und Mädchen im Alter von 16 Jahren. Wer aber seine Aktivitäten nur auf Billardspielen oder Pfeilwerfen beschränkt, wird der Untersuchung zufolge schneller krank.

MONDAY, MARCH 11, 1996

ATHLETICS

China Coast Marathon, Pak Tam Chung, Sai Kung.

Men's open (Hong Kong unless stated): 1, Christophe Cronier (France) 2:41:17 (overall winner); 2, Sacha Kaver (Germany) 2:44:47; 3, Lie Tin Keng 3:01:13.

Seniors: 1, Michael Law 2:41:33; 2, Arnault Maudiens 2:48:04; 3, To Kam-yiu 3:01:13.

Veterans' 40: 1, Yu Yee-keung 2:43:00; 2, Gerard Rose (France) 2:54:38; 3, Bernard Cheymoc (France) 3:15:05.

Veterans' 45: 1, Duschan Kratochvil (Switzerland) 2:44:51; 2, Gunter Rennung (Germany) 2:53:21; 3, Ricky Tam 2:57:58.

Veterans' 50: 1, Joseph Schneider (Germany) 3:11:16; 2, Nicholas Brooke 3:12:05; 3, Ray Kennedy 3:22:10.

Veterans' 55: 1, Hans Mainel (Germany) 2:49:16; 2, Manfred Schlimper (Germany) 3:02:36; 3, Pater Samulski (Germany) 3:03:59.

Women's overall: 1, Hirome Tsuji 3:14:47; 2, Yeung Mei-lun 3:38:54; 3, Gisla Scholz (Germany) 3:38:58.

Half marathon, men's open: 1, Andrew Gidley 1:20:06; 2, Tim Doyle 1:21:26; 3, Chan Fuk-hing 1:22:21.

Seniors: 1, Fujio Aoki (Japan) 1:15:48 (first overall); 2, Derik Irwin 1:25:08; 3, Axel Maassen 1:27:14.

Veterans' 40: 1, Alain Cendrier (France) 1:21:53; 2, Wong Chung-man 1:24:41; 3, Pang Kong-cheung 1:28:47.

Veterans' 45: 1, Philip Booth 1:27:47; 2, Toshiaki Hataguchi (Japan) 1:27:00; 3, Cheung King-cheung 1:34:47.

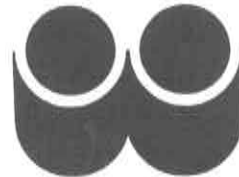
Veterans' 50: 1, Mike Cooke 1:36:16; 2, Marc Progin (France) 1:38:49; 3, Randolph Koppa 1:42:17.

Women's open: June Bennett 1:42:00; 2, Janet Quigley 1:43:39; 3, Sue Page 1:44:52.

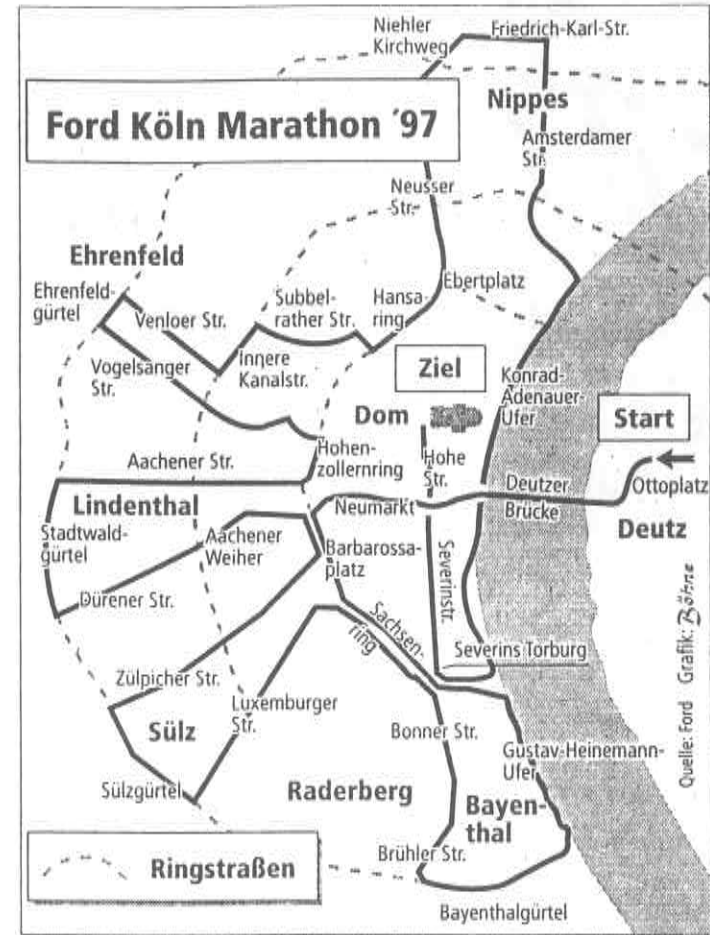
Wolfgramm

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

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



Köln-Marathon 1997



Verfolgt man in den letzten Monaten die Informationen über den 1. Köln-Marathon, dann merkt man das starke Interesse der Läuferinnen und Läufer an dieser Premierveranstaltung. Das ist jedoch keineswegs normal, denn vom Zeitpunkt her kollidiert Köln ein wenig mit Berlin und Frankfurt. Duisburg ist vorsichtshalber schon auf den Mai ausgewichen. Erklärbar ist diese starke Nachfrage wohl am ehesten mit der Stadt Köln selbst, die ein tolles Flair ausstrahlt, und mit der attraktiven Streckenführung, die von den Organisatoren gewählt wurde. Man wird

nicht, um Kilometer zu schinden, in die Außenbezirke geleitet, sondern vom Messegelände über die Deutzer Brücke in einer Art Schlangenlinie der Ringstraße entlang zum Kölner Dom als Zielort geführt. Köln kann sich so von seiner attraktivsten Seite zeigen, und die Zuschauer und Begleiter erhalten die Möglichkeit, auf kurzen Wegen oft das Starterfeld zu sehen. Auch aus unserem Verein haben schon viele angedeutet, daß sie bei der Erstaustragung des Köln-Marathons dabei sein wollen. Köln wird sich über den großen Zuspruch freuen.

Michael

LA COUPE

Avantgarde Haarmoden

LA COUPE

Avantgarde Haarmoden

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



Party-Service Kalte Büfetts

Ch. Schwarzer

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

Kappenberger Damm 42
48151 Münster

Ruf: 0251 / 797879

Könemannstr. 11
48161 Münster-Roxel

Ruf: 02534 / 1874

Dank an alle Helfer

Rückblickend kann man wieder einmal mehr sagen, daß der Silvesterlauf 1996 im Großen und Ganzen gut geklappt hat. Das geht natürlich nur, wenn viele Köpfe und Hände tatkräftig mitwirken, und das war wieder der Fall.

Ob draußen oder drinnen, auf der Strecke oder im Computerbüro, in der Cafeteria oder bei den Nach- bzw. Voranmeldungen, T-Shirt-Ausgabe, Tombola, überall waren zuverlässige Helferinnen und Helfer am Werk. Besonders seien auch die Nicht-LSF-Mitglieder erwähnt. Das auch aus diesen Reihen viel mitgeholfen wurde, hat mich besonders gefreut. Erfahrene Helfer sind die ganze Familie Täubken. Aber man kann gar nicht alle erwähnen. Es wäre eine lange Liste. Trotzdem möchte ich den jeweiligen Zuständigkeitsbereichen mit ihren Hauptverantwortlichen und dem dazugehörigen Team danken. Sehr gut war auch in diesem Jahr der Hallensprecher Wilfried Sandbaumhüter. Erstmals hat er diese Aufgabe erfüllt, und ich hoffe, nicht das letzte Mal.

Auch die Strecke war unter den plötzlich veränderten Wetterbedingungen auch nicht leicht zu kontrollieren und freizuhalten. Freiwillig hatten sich kurzfristig noch mehr Streckenposten zur Verfügung gestellt, so daß Ludwig Dornseif seine Aufgabe gewissenhaft

erfüllen konnte. Unter der Organisation von Jutta Tüllmann hat wie gewohnt auch die Cafeteria wieder gut geklappt. Gott sei Dank ist auch Paul Gärtner vorher nicht ernsthaft krank geworden. So wie er kennt keiner die Elektroanschlüsse. Auch Hildegard Busch sollte nicht unerwähnt bleiben. Sie hat u. a. allerlei Material mobil gemacht.

Und - wenn ich das so nennen darf - ein besonders „dickes Fell“ brauchte Petra Benz wohl. Wenn etwas nicht so reibungslos läuft wie man es sich wünscht, macht es der EDV am meisten zu schaffen. Dort finden sich alle Beschwerden ein. Petra behielt aber dennoch den Überblick. Friedhelm Neuhaus, der seinen Platz vor dem EDV-Büro hatte, war meistens die erste Anlaufstelle. Er hat wunderbar die Ruhe behalten und bis zuletzt ausgeharrt. Nicht zu vergessen ist auch der Start- und Zielbereich. Michael Holtkötter und seine Mannen hatten alles gut im Griff. Anne, als Stadionsprecherin draußen, hatte zum Schluß sicher „Eisbeine“.

Mein Dank gilt auf jeden Fall allen, die in irgendeiner Weise mitgeholfen haben, so daß der Silvesterlauf ohne große Komplikationen stattfinden konnte. Allen, auch die namentlich nicht erwähnten, sei mein Dank sicher. Ich weiß, daß ohne Euch nichts läuft. Vielen Dank.

Lothar Sohn

Hotline des Vorstands

Der Vorstand schließt sich Lothars Danksagen an:

Etwas unfreiwillig mußten wir beim **Silvesterlauf** ein neues Kapitel in der Geschichte dieses Laufes aufschlagen. 20 cm Schnee und minus 13 Grad Celsius als Höchsttemperatur stellen ein Novum dar. Ein hoher persönlicher Einsatz eines jeden war notwendig, um die gewohnte reibungslose Durchführung der Veranstaltung zu gewährleisten. Besonders

hart traf es diejenigen Helfer, die während der Gesamtdauer unserer Läufe im Freien ihre Aufgaben wahrnahmen. So mancher sehnsüchtige Blick schweifte da zu den aktiven Läuferinnen und Läufern. Reges Treiben herrschte auch in der Halle, denn der Aufenthalt im Warmen wurde der Kälte vorgezogen. Diesen Lauf werden wohl alle Beteiligten wegen der äußeren Bedingungen im Gedächtnis behalten. Statt eines neuen Teil-

nehmer- konnten wir einen Kältereord verzeichnen. Der Blick geht schon wieder in die nahe Zukunft, denn am 22. März findet der 2. LSF-Straßenlauf statt. Es werden jetzt schon Helfer dafür gesucht. Trotz der Kälte am Silvestertag hat so mancher Helfer, auch Helferin, schon die Hilfsbereitschaft für den Straßenlauf bekundet. Wir hoffen, daß dieses Beispiel Schule macht.

Unsere „Ordentliche Mitgliederversammlung“ findet am

19. Februar 1997 in der Gaststätte
Lohmann, Mecklenbecker Str. 345,
20 Uhr

statt. Neben Begrüßung, Bericht des Vorstan-

Unsere Umfrage

Ihr erinnert Euch? In unserer vorletzten Ausgabe der "Zwischenzeit" haben wir eine Umfrage gestartet, mit der wir Eure Meinung über unsere Vereinszeitung erfragen wollten, um so weit wie möglich auf Eure Wünsche eingehen zu können. Die Zahl der eingegangenen Antworten ist diesmal deutlich größer als bei der Einsendung von Vorschlägen mit Namen für unsere Vereinszeitung, gemessen an der Zahl unserer Mitglieder allerdings dennoch recht gering.

Trotz der quantitativ geringen Resonanz ist das Ergebnis der Umfrage eine aufschlußreiche Rückmeldung über unsere Arbeit. Deshalb danken wir allen Einsendern, die sich die kleine Mühe gemacht haben, zu antworten. Eure Antworten sind vielfältig und ausführlich. Wir wollen versuchen, Eure Ideen und Vorschläge soweit wie möglich aufzugreifen und zu berücksichtigen. Allerdings können wir das teilweise nicht allein, sondern sind in einigen Punkten wieder auf Eure Mithilfe angewiesen. Deshalb geben wir einige Anregungen an Euch, unsere Leser, weiter. Ihr seid aufgerufen, mit dazu beizutragen, unsere Zwischenzeit den Wünschen unserer Leser entsprechend zu gestalten.

- Grundtendenz der Zuschriften ist eine

des, Kassenbericht und Bericht des Kassenprüfers, Entlastung des Vorstandes stehen auch Wahlen an. Es wird Beschluß über vorliegende Anträge gefaßt, und unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vortragen. Desweiteren werden auch Ehrungen für besondere Vereinsverdienste vorgenommen. Wer geehrt wird, bleibt bis zum 22. Februar ein wohlgeheutes Geheimnis. Über eine rege Beteiligung würden wir uns sehr freuen.

Für die Cafeteria werden für den 22. März wieder jede Menge Kuchen benötigt. Teilt Eure Zusage bitte Lothar oder Maria mit, damit sie wissen, mit wieviel Kuchen, Torten usw. sie rechnen können. Vielen Dank!

durchweg positive Beurteilung unserer Vereinszeitung - ein neuer Motivationsschub für das Redaktionsteam! Immerhin finden *alle* Einsender es gut, daß wir ein eigenes Heft herausgeben.

- Fast alle - 87,5 % der Einsender - lesen die Zwischenzeit grundsätzlich von der ersten bis zur letzten Seite.
- Eure Antworten auf die Fragen zum Inhalt zeigen ein großes Interesse an Sachthemen. Viele wünschen sich Artikel zu Themen, die auch in den Fachzeitschriften Spiridon, Runners World, Condition etc. behandelt werden: Gesundheit, Ernährung, Sportverletzungen, Laufbekleidung etc. Bitte habt Verständnis dafür, wenn wir Euch in diesem Punkt leider auf die genannten Zeitschriften verweisen müssen. Es würde den Rahmen und Umfang unseres Heftes sprengen, wenn wir inhaltlich - wenn auch in gekürzter Form, wie teilweise von Euch auch vorgeschlagen wurde - das wiedergeben würden, was in diesen Zeitschriften zu lesen ist. Bitte informiert Euch deshalb über Sachthemen weiterhin an dieser Stelle und lest dort alles Wissenswerte selbst nach. **Berichte über erfolgreich auskurierte Verletzungen hingegen kann sicher auch das eine oder andere Vereinsmitglied**

liefern. Fühlt Euch also bitte angesprochen! Wenn Ihr glaubt, aufgrund Eurer eigenen Erfahrung in einem konkreten Fall anderen hilfreiche Tips geben zu können, so schreibt uns das, damit wir es veröffentlichen können.

- Auch dem ebenfalls geäußerten Wunsch nach Trainingstips kann mit dem Studium der o.a. Zeitschriften entsprochen werden. Darüber hinaus haben Michael und Friedhelm in früheren Ausgaben schon interessante Beiträge geliefert. Für unser nächstes Heft (Mai-Ausgabe) hat Michael wieder einen ausführlichen Artikel über einen sinnvollen Trainingsaufbau angekündigt. Häufig müssen Trainingstips aber sehr individuell auf den einzelnen Läufer, seine Voraussetzungen und Ziele, zugeschnitten sein. Hier meinen wir, mit Literaturhinweisen Euren Wünschen entsprechen zu können. Es gibt viele gute Bücher über den Laufsport. Wer von Euch ein solches gefunden hat, möge uns bitte die entsprechenden Informationen für Literaturhinweise liefern. Wir können sie in einer der folgenden Ausgaben veröffentlichen. Bei ganz speziellen Fragen könnt Ihr aber auch Michael oder Friedhelm auch weiterhin jederzeit ansprechen und um Rat bitten.

- Vielfach wurde auch der Wunsch geäußert, wieder einmal interessante Laufstrecken zu veröffentlichen. Diese Anregung greifen wir gerne auf, sind aber auch hier auf Eure Hilfe angewiesen. Also: Wer von Euch eine schöne Laufstrecke kennt, die er auch anderen gerne empfehlen oder zeigen würde, möge diese bitte beschreiben (evtl mit Streckenskizze) und uns schicken, damit wir sie veröffentlichen können. Stellt Euch möglicherweise auch selbst als „Führer“ für das „Erlaufen“ dieser Strecke zur Verfügung.

- Der Wunsch nach mehr Gemeinsamkeit wird in den Vorschlägen deutlich, auf geplante Teilnahmen an Staffelläufen hinzuweisen - diese Anregung nehmen wir gerne auf - oder eine Rubrik „Laufbörse“ einzurichten. Diese Ideen sind sicherlich gut und zeigen, daß die Zwischenzeit auch als

Kommunikationsmedium der Vereinsmitglieder bzw. Leser untereinander gesehen wird. Entsprechende Zuschriften wollen wir gerne veröffentlichen. Allerdings erfordert dieses im Hinblick auf Wettkampfvorbereitung eine recht langfristige Planung. Da die Zwischenzeit nur vierteljährlich erscheint, könnt Ihr mit einer Rückmeldung im ungünstigen Falle nach ca. vier Monaten rechnen. Leichter und schneller finden sich Trainingspartner vielleicht durch mündliche Kommunikation oder beim Training an der Sentruper Höhe. Auch unsere Info-Abende könnten hierzu dienen. Dort erfährt man ebenfalls, welche Wettkampfteilnahmen, insbesondere Mannschaftswettbewerbe, geplant sind.

- Als äußerst positiv bewerten wir auch Euer Interesse an der Vereinsarbeit. Einige Einsender möchten gerne mehr über organisatorische Aufgaben oder die Arbeit des Vorstands erfahren. Auch diese Anregung greifen wir gerne auf. Ein Schritt in diese Richtung ist sicherlich schon die Veröffentlichung von Interviews mit Vorstandsmitgliedern. Wir wollen dieses Anliegen aber weiter im Blick behalten und uns um Transparenz in der Vereinsarbeit bemühen. Letztlich können wir nur so mehr Mitglieder für die Mitarbeit gewinnen. Ein Verein - das sei hier als meine persönliche Meinung angefügt - ist nämlich kein gut funktionierendes Dienstleistungsunternehmen, sondern lebt aus dem engagierten Miteinander aller Vereinsmitglieder.

- Zuletzt weisen wir noch einmal darauf hin, daß wir uns immer über Beiträge und Zuschriften freuen und sie soweit wie möglich gerne veröffentlichen. Fragen, Tips, Vorschläge, für alles, was im weitesten Sinne unter „Leser fragen Leser“ oder „Leser antworten Lesern“ gefaßt werden kann, finden in unserem Heft einen Platz. Lebendig und lesernah kann unsere Zeitung nur sein, wenn sich möglichst viele Leser aktiv beteiligen.

In diesem Sinne laßt uns gemeinsam weitermachen!

Für das Redaktionsteam
RM

Weihnachtsfeier 1996

Es geschah bei Sontheimer in Albachten: Freunde und Freundinnen des Laufsports strömen zu ca. 100 in den fast zu kleinen Saal. Ruhe und andächtige Stille treten ein. Kerzen und Weihnachtsgebäck.

Hannah Holtkötter spielt stimmungsvoll auf der Geige. Dampfende Schüsseln und üppig belegte Platten von leckeren Köstlichkeiten, der Wirt schenkt reichlich Getränke aus.

Ein gewichtiges gesangliches Doppelquartett trällert Hits von kleinen grünen Kakteen, Lollis und anderen Angelegenheiten.

Die Stimmung steigt. Es gibt Sieger und Siegerinnen zu ehren, Erfolge zu feiern. Horst verteilt Urkunden, Nadeln, Gutscheine, Küsschen und Lose auch. Debütanten des Marathons treten ebenfalls auf. Laufsportfreunde werden zu Marathonfreunden?

Und dann kommt er plötzlich und unerwartet:

*Der Nikolaus joggt durch den Saal,
das ist für ihn keine Qual.
Knecht Ruprecht, dieser schwarze Wicht,
dem gefällt das nicht.*

*Er gibt ein paar wüste Drohungen
mit der Rute in die Runde,
doch der Nikolaus bringt bessere Kunde;
verteilt Jogger-Gums und noch viel mehr
für ein paar "Vereinsspitzen" besonderer Art.
Auch an den "Kleinsten" unter uns
hatte er gedacht
und Paul Gärtner ein Geschenk mitgebracht.
Der Nikolaus ist so groß,
Paul reicht ihm bis zum Bauchnabel bloß.
Paul reicht ihm bis zum Bauchnabel bloß.
Von des himmlischen Mannes hoher Warte
ward gesehen,
was im Verein im letzten Jahr so geschehen.
Drum hat er nicht vergessen: das Team der "Zwischenzeit",
Michis Jungs und Mädels und sogar
das jüngste "Gewächs" von Dagmar und André.*

Zu den wieder mal galaktisch guten Rythmen von DJ Mani wurde noch bis in den anderen Morgen getanzt und gefeiert...

Vielen Dank für die tolle Feier an das Orgateam Dagmar Großmann-Hall, Ute Eckenbach und Dagmar Okoro!

Weiter so, die nächste Party kommt bestimmt?!

Maria W.



Läufergeburtstage

im März

- 01.03. Heinz Alberty
Herbert Durynek (65)
- 02.03. Karina Reimann-Grachtup
Henning Rinsche
- 06.03. Martin Möller
- 08.03. Hannah Holtkötter
- 09.03. Mechthild Böckmann
- 11.03. Christel Herbert
- 14.03. Dirk Battenfeld
- 15.03. Heinz Lindart
- 16.03. Margret Scholl
- 20.03. Gerdmarie Bühl
- 22.03. Andreas Besseling
- 23.03. Dagmar Großmann-Hall
- 26.03. Ulrich Budde
- 30.03. Winfried Landwehrjohann
- 31.03. Hermann Koke (40)

im April

- 01.04. Josef Hillebrand
- 02.04. Almut Mecking
- 03.04. Timo Kellmann
- 04.04. Rolf Rosema
- 08.04. Uwe Köster
- 09.04. Petra Benz
- 10.04. Erich Rührup
- 11.04. Ester Droste zu Vischering
- 16.04. Heinz Koßmeier
Wolfgang Schrank
- 17.04. Gisela Overhageböck (50)
Wilfried Sandbaumhüter
- 19.04. Martin Kanne
- 20.04. Horst Verspohl
- 22.04. Marita Schilling
- 25.04. Markus Ischner

im Mai

- 01.05. Brigitte Bücker (40)
- 04.05. Rainer Schulte
- 05.05. Werner Hillebrand
- 07.05. Michael Geske

- 08.05. Bernd Huesker
- 09.05. Detlef Bärhold
- 09.05. Stefan Priess
- 11.05. Jutta Stola
- 13.05. Christoph Haecker
- 16.05. Birgit August
- 17.05. Brigitte Hölmer
Manfred Ritter
- 19.05. Andreas Nergenu
- 23.05. Dieter Sternberg
- 24.05. Dirk Fahrenhorst
Jürgen Janutta
- 25.05. Maria Sohn
- 26.05. Ina Einhaus-Dahlmann
- 27.05. Gabriele Weiß
- 29.05. Iris Hoischen (30)
David Rickert
- 30.05. Hinz Völkert

Allen einen herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag. Besondere Wünsche gehen an Herbert Durynek, der seinen 65. feiert, und natürlich an all diejenigen, die ihren „Runden“ feiern können.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder und wünschen einen guten Start ins Vereinsleben: Christoph Haecker, Eva Kammer, Stanislaw Bartusiak und Heinz Lindart.

ECKHART MÜLLER BEWEIST NICHT NUR
BEIM LAUFEN AUSDAUER:
NACH 11 JAHREN, 6 MONATEN UND
2 TAGEN GAB ER SEINER BIRGIT DAS JA-
WORT - ZWAR IN ENGLISCH, WEIL IN
AUSTRALIEN, ABER DENNOCH SICHER
"FOR EVER"...

WIR GRATULIEREN!

ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK



B. DAHLMANN

Lieferant aller Krankenkassen

- Orthopädische Maß-Schuhe
- Einlagen nach Maß
- Zurichtung an Konfektionsschuhen
- Sportorthopädie



BERNHARD DAHLMANN

Orthopädienschuhmachermeister

Arnhemweg 3a

48161 Münster, Telefon (0251) 86 36 27

Ihre Schuh- und Fußprobleme liegen bei uns
in guten Händen!

Wer lief wo?

<u>22.09.96 Duisburg, Marathon</u>		Friedhelm Neuhaus	1:50:14	6. M55
Michael Geske	3:04:55			
Martin Braun	3:12:32			
<u>6.10.96 Böhmweglauf, 58 km</u>		Stefan Chrzanowski	1:59:05	4. M30
Werner Driese	5:45:12			
<u>18.10.1996 Lengerich-Hohne 27 km</u>		<u>Marathon</u>		
Bodo Bruder	2:38:00	4. M55	Brigitte Ziegler	3:13:10
<u>27.10.96 Marathon in Bredelar</u>		<u>1.12.96 Aaseelauf Münster, 5,8 km</u>		
Bodo Bruder	4:02:00	2. M55	Christian Vogel	22:52
<u>27.10.96 Marathon in Frankfurt</u>		Thomas Vogel	24:22	1. M12
Jürgen Janutta	4:39:03	Bruno Schweers	27:35	7. M30
<u>9.11.96 Herbern, 5 km</u>		Sabine Roleff	27:36	2. W30
Michael Fels	19:05	1. M35	Jürgen Janutta	30:30
Jürgen Sieme	20:37	6. M40	<u>11.5 km</u>	
Günther Mönke	21:35	3. M50	Hans Reimann	44:37
Maria Sohn	24:20	2. W40	Stanislav Bartusiak	46:22
Christa Sieme	24:24	3. W40	Heinz Lindart	58:28
<u>10 km</u>		Stanislav Bartusiak	39:56	7. M45
Stanislav Bartusiak	38:32	8. M45	Heinz Lindart	48:02
Lothar Sohn	41:49	8. M40	<u>7.12.96 Dalmen, 5 km</u>	
Hinz Völkert	44:49			
<u>10.11.96 Bottrop, Halbmarathon</u>		Tobias Korber	18:35	3. M15
Stefan Chrzanowski	1:34:58	<u>10 km</u>		
<u>10.11.96 Verl, Halbmarathon</u>		Stanislav Bartusiak	39:56	7. M45
Reimund Grawe	1:57:44	9. M30	Heinz Lindart	48:02
<u>16.11.96 Borgholzhausen Berglauf 4,6 km</u>		<u>7.12.96 Burgsteinfurt, 10 km</u>		
Martin Braun	22:41	Wolfgang Kunz	40:44	1. M50
Lothar Sohn	24:21	Jürgen Weiß	42:26	4. M40
Werner Driese	25:22	Thomas Rundle	44:49	1. M55
<u>16.11.96 Hagen, 10 km</u>		Peter Schäfers	52:32	8. M30
Gottfried Schäfers	40:55	<u>8.12.96 Brackwede, 10 km</u>		
<u>23.11.96 Dortmund, 10 km</u>		Gottfried Schäfers	42:29	1. M55
Gottfried Schäfers	40:56	<u>13.12.96 Kreismeisterschaften, 800m/Bahn</u>		
<u>30.11.96 Arolsen, Marathon</u>		Michael Holtkötter	2:19,88	1. M40
Gottfried Schäfers	3:26:50	Rafael Droste zu Vischering	2:23,87	2. Pl.
<u>1.12.96 Bertlich, 5 km</u>		Bastian Bathen	2:24,96	3. Pl.
Maria Sohn	24:03	<u>1.000m</u>		
<u>7,5 km</u>		Christian Vogel	2:53,60	1. Pl.
Andreas Nergenua	30:06	Tobias Korber	2:58,86	2. Pl.
<u>15 km</u>		Sebastian Mönninghoff	3:00,23	3. Pl.
Ewald Fikus	59:44	<u>3.000m</u>		
Renate Müller	1:05:20	Christian Schrandt	9:15,29	1. Pl.
Ruth Lutz	1:06:28	<u>22.12.96 Borgholzhausen/Cross, 1,5 km</u>		
Anne Holtkötter	1:06:43	Werner Driese	1:12:21	
Michael Holtkötter	1:06:44	<u>27.12.96, LG Ratio/Bahn, 1.000m</u>		
Joachim Lorek	1:09:28	Christian Vogel	2:56,83	2. Pl.
Eva Kammer	1:10:33	Tobias Korber	2:59,63	3. Pl.
Maria Feyerabend	1:11:59	Sebastian Mönninghoff	3:03,50	5. Pl.
Paul Gärtner	1:13:48	<u>31.12.96, Silvesterlauf Walking 5km</u>		
Annette Schwarzkopp	1:17:16	Horst Helmerich	42:58	
<u>Halbmarathon</u>		Gila Cöln/von	43:51	
Lothar Sohn	1:33:42	<u>5 km</u>		
		Bastian Bathen	20:44	2. MJB
		Markus Ischner	21:03	
		Christian Vogel	21:54	5. MSA
		Rolf Rosema	22:20	4. M45
		Rafael Droste zu Vischering	23:03	6. MJB

fensichtlich nicht verloren gegangen. Täuscht der Eindruck?

D.R.: Ihr habt Recht, der Eindruck täuscht nicht. Mir macht die Arbeit nach wie vor Spaß. In der Buchhaltung und bei der Steuerung der Vereinsfinanzen sind die organisatorischen Umstellungen auf die EDV abgeschlossen. Hier kann ich mittlerweile die Früchte der Rationalisierungsarbeiten ernten und auf ein bewährtes Organisationsschema zurückgreifen und die Arbeit mithin schneller und streßfreier erledigen.

Red.: Wie hast Du die Zusammenarbeit im Vorstand empfunden, was muß noch verbessert werden?

D.R.: Zunächst einmal möchte ich zum Ausdruck bringen, daß ich mit dem bisherigen Vorstand gut und gerne zusammengearbeitet habe. Wie Ihr wißt, kann ich aus privaten familiären Gründen zur Zeit nicht zum Laufen zur Sentruper Höhe kommen. Sobald es mir möglich ist, werde ich aber das Lauftraining wieder aufnehmen. Ich bedauere, daß mir aus diesem Grund viele Neumitglieder persönlich nicht bekannt sind. Da es mir schon nicht möglich ist, den persönlichen Kontakt über das gemeinsame Lauftraining aufrechtzuerhalten, möchte ich wenigstens den Kontakt zu meinen Vorstandsmitgliedern nicht verlieren. Nun zurück zu Eurer Frage. Ein großes Manko in der Zusammenarbeit im Vorstand ist mir nicht aufgefallen. Hier sind es eher die Kleinigkeiten von untergeordneter Bedeutung, die ich als negativ empfinde. Manchmal entwickelt sich aus einem strittigen Punkt eine Diskussion, die erst nach einer halben Stunde oder mehr abgeschlossen werden kann. Insbesondere ist es störend, wenn das Thema wegen unterschiedlicher Auffassungen nicht zum Abschluß gebracht werden konnte und dann erneut als Tagesordnungspunkt auf der nächsten oder übernächsten Vorstandssitzung wieder und wieder auftaucht.

Red.: Welchen wichtigen Rat wirst Du der oder dem nächsten 1. Vorsitzenden geben?

D.R.: Ich sehe keine Notwendigkeit, in der

Vereinsführung etwas Grundsätzliches zu ändern. Deshalb kann ich auch dem nächsten 1. Vorsitzenden keinen gewichtigen Rat geben. Jeder neue 1. Vorsitzende wird seinen persönlichen Führungs- und Arbeitsstil in die Vorstandstätigkeit einbringen und damit die Arbeit für den Verein prägen. Hier sollte der oder die 1. Vorsitzende nicht durch eine Empfehlung meinerseits im Vorhinein bei der Durchsetzung eigener Vorstellungen eingeengt werden.

Michael Holtkötter, Jugendwart

Red.: Michael, unser Nachwuchs hat sich insbesondere im Verein und auch darüber hinaus einen Namen gemacht. Verschafft sich die Jugend auch genügend Gehör im Vorstand?

M.H.: Keine Sorge, ich habe eine kräftige Stimme und mir gehen selten die Argumente aus, wenn ich hinter einer Sache stehe, und hinter den Jugendlichen stehe ich, schließlich habe ich den Aufbau der Nachwuchsarbeit in unserem Verein initiiert.

Red.: Du leitest auch das Training unseres Nachwuchses. Wenn man Dich dabei beobachtet, dann kann man feststellen, daß Du regelmäßig mit 8 bis 10 Schülern und Jugendlichen trainierst. Sind damit Deine Kapazitäten erschöpft, oder ist da noch Spielraum für weitere jugendliche Laufinteressierte?

M.H.: Meine bisherige Erfahrung zeigt mir, daß eine effektive, individuelle Betreuung und das für eine Zusammenarbeit wichtige Vertrauensverhältnis einfach Grenzen an die Gruppenstärke setzt. Ich glaube, daß sich dieser Anspruch bei einer Gruppe von 10 bis 12 Personen in einer Trainingseinheit realisieren läßt. Es schlagen also zwei Herzen in meiner Brust, einerseits bin ich und auch der Verein daran interessiert, daß der Nachwuchs zahlenmäßig zulegt, andererseits sind meine Kapazitätsgrenzen für das Training nahezu erreicht. Ich muß mir also Gedanken machen, wie dieses Problem in Zukunft zu lösen sein wird.

Red.: Du hältst mit Deiner Meinung nicht hinter dem Berg, sprichst Probleme an und suchst nach Lösungen. So etwas läuft manchmal nicht konfliktfrei ab und provoziert mitunter auch. Wie kannst Du damit umgehen?

M.H.: Stillstand bedeutet Rückschritt. Ein Verein entwickelt sich zurück, wenn sich nicht Aktivposten im Verein finden, die mit Ideen und Taten den Verein vorantreiben und sich ständig dabei auch kritisch überprüfen. Ich zähle mich zu diesen Leuten, die dann aber auch häufig in den Blickpunkt des Interesses rücken, um es positiv auszudrücken. Offen geführte Gespräche begrüße ich, eine andere Form nicht. Wenn man nicht drüber stehen kann, ist man nicht geeignet, ein Amt im Verein auszuüben, weil die Psyche zu stark darunter leidet. Damit geht dann der Spaß an der Arbeit, am Verein und schlimmstenfalls am Sport verloren.

Red.: Was schätzt Du an den Jugendlichen am meisten?

M.H.: Ich freue mich über den Spaß, den sie am Training und am Wettkampf haben, über ihre Freude, die sie bei guten Zeiten, Plazierungen und Siegen zeigen. Am meisten schätze ich jedoch ihr vorbildliches Sozialverhalten. Es ist keine Gruppe von egoistischen Einzelkämpfern, sondern ein Team; die halten zusammen, die unterstützen sich, motivieren und aktivieren sich gegenseitig. Gerade in dieser Beziehung könnten manche erwachsene Sportler von den jüngeren etwas lernen. Für mich ist es jedenfalls der wichtigste Grund, mich weiter für die Belange des Nachwuchses zu engagieren.

Marlies Sprenger, Schriftführerin

Red.: Marlies, Du arbeitest viel für den Verein, dennoch merkt die Mehrzahl der Mitglieder wenig davon. Ist es für Dich etwas unbefriedigend, daß Du nicht so im Rampenlicht stehst oder entspricht gerade das Arbeiten im Hintergrund Deinem Naturell?

M.S.: Ganz genau das ist es. Es entspricht überhaupt nicht meinem Naturell, mich in den

Vordergrund zu stellen. Warum auch? Nur weil ich ein wenig Vereinsarbeit leiste? Für mich ist es selbstverständlich, Aufgaben, die mir liegen und auch Spaß machen, zu übernehmen, um somit meinen Anteil zum Erhalt unseres Vereins beizusteuern. Ich weiß meine Arbeiten sehr wohl zu bewerten, und das ist für mich ganz persönlich durchaus befriedigend. Ich sage mir immer, und das gilt für jeden Bereich, erst wenn niemand mehr da ist, der etwas tut, weiß man ihn erst richtig zu schätzen. Leider ist es dann zu spät.

Red.: Auch Du hast für Dich entschieden, Dich der Wiederwahl zu stellen. Ist es für Dich ein Problem, mit Deinem Vater in einem Vorstand zu arbeiten? Würde es Dir gewissermaßen Magenschmerzen bereiten, wenn jemand von Familienwirtschaft sprechen würde?

M.S.: Nun, es ist für mich kein Problem, mit meinem Vater zusammen zu arbeiten. Ich kenne meinen Vater bekanntlich schon etwas länger und weiß daher auch, wie er zu nehmen ist. Ich profitiere sogar davon, daß er jahrelang mein Chef war, daher ist es für mich besonders einfach, seine Gedanken zu erraten. Meine Aufgaben als Schriftführerin erledige ich sozusagen mit links. Ein, zwei Sätze von ihm, und ich weiß, was zu tun ist. Da bedarf es keiner langen Erklärungen. Und nun zum Teil zwei Eurer Frage. Sticheleien in bezug auf Familienwirtschaft kommen mir hin und wieder zu Ohren. Eigentlich müßte ich Bemerkungen dieser Art ignorieren, doch ehrlich gesagt, ärgere ich mich innerlich ziemlich darüber. Ich weiß gar nicht, was das überhaupt soll. Sind hier vielleicht die Gesprächsthemen ausgegangen? Wenn eine ganze Familie läuft, findet jeder das ganz toll. Ist es ja auch! Aber wenn eine ganze Familie im Verein mitarbeitet, geschieht genau das Gegenteil. Ich glaube, ich sollte mir darüber doch lieber nicht allzu viele Gedanken machen.

Red.: Wo siehst Du Reserven in der Vorstandsarbeit?

M.S.: Vor einiger Zeit wurden wir im Vorstand aufgefordert, unsere Gedanken über die Zie-

le des Vereins aufzuschreiben. Ein für mich ganz wichtiger Punkt ist die Gemeinschaft im Verein.

1.) Die Gemeinschaft pflegen und fördern durch z. B. gemeinsame Festlichkeiten, gemeinschaftliche Teilnahme an Laufveranstaltungen, gemeinsame Staffel- oder Erlebnisläufe und auch gemeinsames Beisammensein nach Laufveranstaltungen.

2.) Die Durchführung eigener gewinnbringender Laufveranstaltungen. Hier sollte sich jedes Mitglied in punkto Mitarbeit angesprochen fühlen, denn nur so kommt auch jeder in den Genuß von Vorzügen wie z. B. Startgelderstattungen und kostenlose Vereinskleidung. Hier ist der Vorstand gefor-

dert, dieses Verständnis den Mitgliedern zu vermitteln, denn nur so kann das gemeinsame Vereinsleben funktionieren.

Red.: Welche sportlichen Ambitionen hast Du dieses Jahr?

M.S.: Bald, wenn die Temperaturen wieder steigen, fange ich bestimmt wieder an zu laufen. Im Vordergrund stehen keinesfalls Bestzeiten, sondern meine ganz persönliche Fitness, die ich auch mit anderen Sportarten wie Badminton und Radfahren erlangen möchte. Meine groben Ziele für 1997 werden zunächst der Hermannslauf und der Kölner Marathon sein. Alles andere wird sich finden.

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe der "Zwischenzeit" ist der 1. April 1997.

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
nichts.




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

PAPIERTIGER

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

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

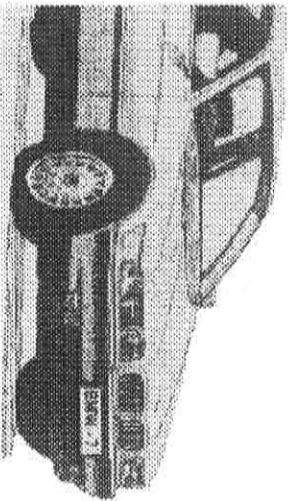
geht. Denn Ihre persönliche Vorsorge ist ein viel zu wichtiges Thema, um hier Entscheidungen übers Knie zu brechen. Unerheblich, über welche Themen Sie sich auch informieren  möchten: Die Allianz ist mit Sicherheit die richtige Adresse.«

»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

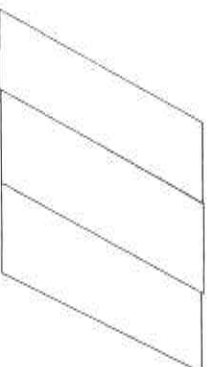


Autohaus RUMPF

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