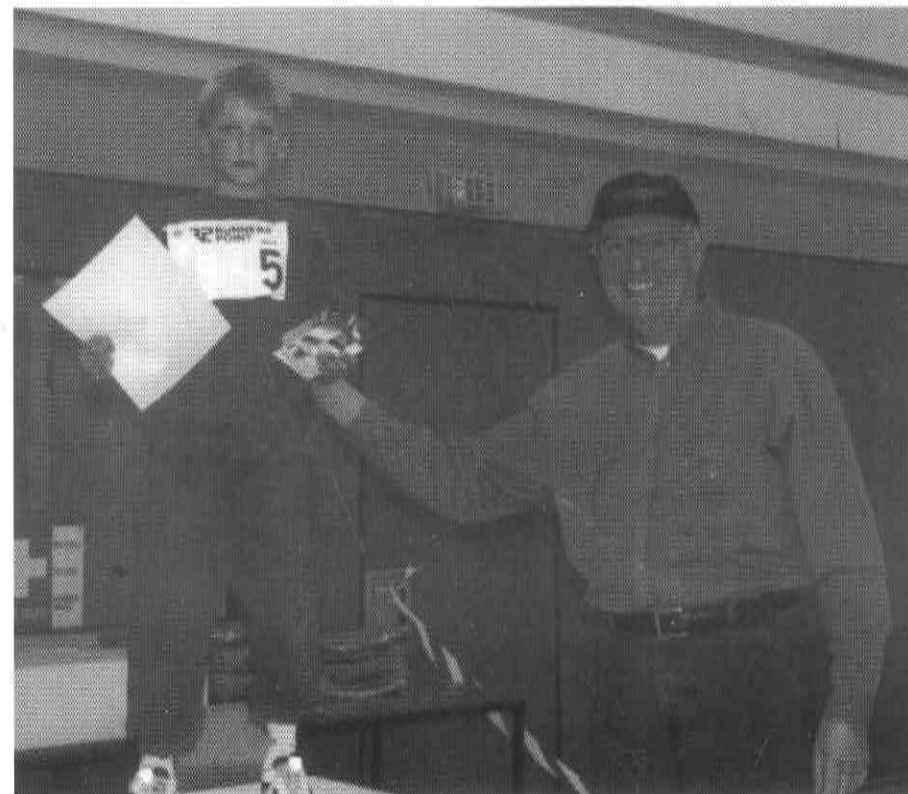


LSF

Zwischenzeit



Heft 27 • Mai 1997 • 7. Jahrgang

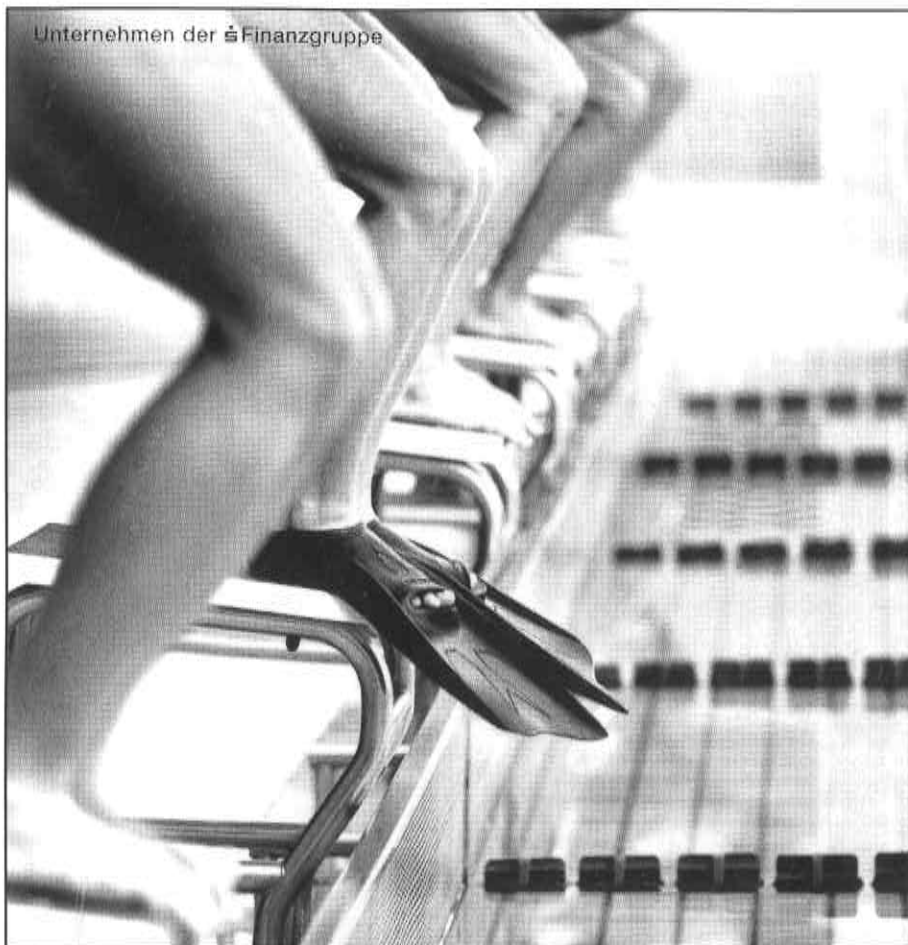


Premiere für Jürgen Grote, den neuen Vereinsvorsitzenden: Siegerehrung bei unserem Straßenlauf 1997

LSF jetzt auch im Internet:
<http://home.muenster.net/~lsf-ms>

- Hotline des Vorstands ab S. 14
- Termin Sommerfest S. 26
- Startkatalog S. 22

Unternehmen der 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

- | | | |
|------------|--|--------------|
| 17.07.1997 | XII. LEICHTATHLETIK-SENIOREN-WM
in DURBAN/SÜDAFRIKA
2- und 3-Wochenprogramm
14-Tage-Reise | ab DM 2470,- |
| 26.10.1997 | 101. ATHEN-MARATHON
4-Tage-Reise | ab DM 1098,- |
| 02.11.1997 | 28. NEW YORK CITY-MARATHON
5-Tage-Reise | ab DM 1580,- |
| 16.11.1997 | NEU! KUBA-MARATHON NEU! | ab DM 1880,- |
| 14.12.1997 | 25. JUBILÄUMS-MARATHON
HONOLULU-MARATHON | ab DM 2170,- |

Unsere Reiseprogramme, insbesondere für New York, erhalten Sie auch in allen 110 RUNNER'S POINT-Filialen oder direkt bei uns.

SPORTFLUGREISEN GROSSE-COOSMANN

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

2. LSF-Straßenlauf

Am Samstag, 22. März 97, fand er statt; der 2. Straßenlauf vom LFS organisiert. Mit einiger Nervosität sahen die Organisatoren diesem Termin entgegen. Hoffentlich geht alles glatt. Das Computerprogramm - sind die bekannten Fehler behoben? Die Kuchentheke - gibt es genug Kuchen? Die Strecke - die Vielzahl der Schilder, stehen sie alle pünktlich und richtig? Start- und Zielbereich - funktioniert die Uhr, bleibt das Wetter trocken, spielt der Scanner mit? Und siehe da! Es haben alle wunderbar Hand in Hand gearbeitet. Keine nennenswerten Pannen oder Beschwerden, ausreichend Kuchen. Man kann nur immer wieder allen Helferinnen und Helfern danken. Und es sind dieses Mal auch einige Personen dem Aufruf in der „Zwischenzeit“ gefolgt und haben sich freiwillig zur Mithilfe angeboten. Das war auch von dieser Seite schon ein net-

ter Anfang. Vielleicht haben zum Silvesterlauf ja noch mehr Vereinsmitglieder mal Lust zu helfen. Denn Spaß bringt so eine Veranstaltung auch immer mit, trotz der vielen Arbeit. Man muß bei diesem Lauf einmal die „Antemänner“ erwähnen. Günther war ja für die Strecke verantwortlich und hat das so gewissenhaft gemacht, daß er sich auch um jeden einzelnen Streckenposten gekümmert hat. Hanne hatte wahrscheinlich stundenlang zu Hause gebacken und die Stückchen Kuchen schön eingepackt. Frischen Kaffee gab es immer aus einer großen Thermoskanne und dann ging es mit dem Fahrrad auf die Strecke. Bei allen Streckenposten wurde für das leibliche Wohl gesorgt. Das war schon ein toller persönlicher Service. Es hat natürlich auch jeder andere für seinen Zuständigkeitsbereich bestens gesorgt. Der Dank sei jedem

gewiß, der seinen Einsatz gebracht hat. Wie immer, kann man nicht alle namentlich erwähnen. Besonders freut es mich aber doch, daß auch „Nicht-LSF-Mitglieder“ wie Hildegard Sandbaumhüter, Hans-Georg Bross, Jochen Taubken u.v.a. immer wieder zuverlässig mithelfen. Der Slogan bleibt bestehen und heißt: Ohne Euch läuft nichts! Nochmals vielen Dank!

Lothar Sohn

Lothar Sohn hat 1996 seine Trainerlizenz gemacht. Montags um 20.00 Uhr bietet er in der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg für den Breitensportler ein Zusatztraining zum Laufen an. Interessenten können sich an ihn wenden oder auch direkt dort hin kommen.



Ecki und Bastian glücklich im Ziel.



Party-Service Kalte Büfettts

Ch. Schwarzer

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

**Kappenberger Damm 42
48151 Münster**

Ruf: 0251 / 797879

**Könemannstr. 11
48161 Münster-Roxel**

Ruf: 02534 / 1874



Der älteste Teilnehmer, Egon Stellmach, locker plaudernd im Ziel.

London-Marathon

The Thirteens at Thirteens I
Winter! - 5 °C, - 10 °C, - 15 °C. Sinkende Temperaturen und heftig steigende Kilometerleistungen kennzeichneten den Beginn unserer Vorbereitungen für den London-Marathon 1997. Wieder eine Wintervorbereitung, wo es doch hinter dem Ofen so schön warm ist.

Das Training verlief eigentlich normal, d. h. jeder hatte mal irgend etwas. Neu war, dass wir neben bewährten Mitteln wie Massagen, verschiedenen geformten Einlagen usw., diesmal neuartige Dinge, wie Korn im Kissen u. ä. erfolgreich gegen unsere Wehwehchen einsetzten. Am schlimmsten erwischte es Manfred. Er bekam einen Leistenbruch und fiel aus - schade!

Zuerst träumt man davon. Dann ist es plötzlich soweit. Am Dienstag, den 8. April verabschiedeten wir uns standesgemäß von der Sentruper Höhe und saßen am Tag darauf im

Flieger. Kurs „GB“ zum 13. London Marathon am 13. April. Das konnte ja nur gutgehen!

Während die Stewardess uns den Gebrauch der Schwimmweste näherbrachte, vermittelte uns Kai die wichtigsten englischen Vokabeln.. „One Pinte Lager, two Pinte Lager, three Pinte Lager... So gerüstet erreichten wir den Flughafen Gatwick und waren nach kurzer Zugfahrt mitten in London, Victoria Station, wo wir eines dieser unausweichlichen Taxis bestiegen (5 Personen mit Gepäck - no Problem). Danach gab es nur noch U-Bahn. Traumwetter, Marathon-Messe, Buckingham Palace, Trainingslauf, Westminster, Stadtrundfahrt, Covent Garden, Tower, Tower Bridge, Harrold's, Wellington, waren nur einige Stationen unseres reichhaltigen Programmes. Dann wurde es langsam ernst. Am Samstag erkundeten wir die Anreise zum Start in Greenwich. Ankunft am Zielbahnhof „Blackheath“ - Wir steigen aus und sind wie-

der in einer anderen Welt. Der Bahnhof sieht aus, als käme gleich John Wayne um die Ecke. Aber der Startplatz war auch da. 50 m über NN ohne Baum und Strauch mit einem sehr kalten Wind. Welchen Pullover ziehen wir morgen bloß an??? Dann Bummel durch den Greenwich-Park (blühende Mandelbäume), vorbei am alten Greenwich-Observatorium mit dem „Nullmeridian“, hinter zur Themse in den eigentlichen Ort Greenwich. Hier ist morgen km 10 oder Miles 6. Anschließend Rückfahrt nach London.

Abends dann nervöse Stimmung. Der/die Eine sagt nicht was er/sie denkt. Der/die Andere sagt nicht was er/sie hat.

Dann Sonntag - Marthontag.
Wieder hinaus nach Greenwich. Wolkenloser, strahlender Himmel - kein Wind. Wer hat noch etwas, was er ausziehen kann. Es wird warm.

Dann Start - Massen von Läufern, Startlinie, Laufen, Stau und weiterlaufen. Km 10 Greenwich, km 20 Tower Bridge, km 35 wieder Tower Bridge - dann nur noch nach Hause. Endlich Buckingham-Palace. Rechtskurve in Richtung Trafalgar-Square. Wir sind da - alle - toll!!

Montags dann Rückflug zum FMO, wo uns ein zahlreiches Empfangskomitee mit großem Hallo begrüßte.

Ein schöner Ausklang für den 13. am 13.

Im Team zeichneten verantwortlich für:

Wetter - Peter Kramer
Renntempo Männer - Lothar Sohn
x - Pinte Lager - Kai Buchheister
Renntempo Frauen - Gaby Brink
Trainingskilometer - Jürgen Wolfgramm
Korn im Kissen - Mechthild Wolfgramm

Peter Kramer



Die "Londoner" vom LSF.



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



VELODROM

Radsport • Triathlon • Mountainbiking • Sportswear



HIND

LAUFSPORT

Münster • Am Nordplatz



VELODROM

Meiherstr. 2 • Am Nordplatz • D-48149 Münster
Telefon: 02 51 / 29 39 33 • Telefax: 02 51 / 29 36 30

"Condition" reagierte auf unsere Umfrage

Liebe Laufsportfreunde Münster,

die letzte "Condition" ist gerade redaktionell in der Kiste, und ich arbeite mich fröhlich durch ein paar Quadratkilometer liegengebliebene Schreibtischoberfläche, darunter auch ein paar Quadratzentimeter LSF-Zwischenzeit. Über den Mut, den die Aktiven bei so etwas wie einer Vereinszeitschrift z. B. zeigen, kann man sich nur freuen. Aber ich habe mir nicht deswegen spontan die Tastatur rübergezogen, um Euch gönnerhaft mal einen Lobesbrief zu schreiben. Habt Ihr ja gar nicht nötig. Mir ist nur beim Lesen der von Renate Müller im Heft aufgeschlüsselten Leserumfrage eine Idee gekommen.

"Viele wünschen sich Artikel zu Themen, die auch in den Fachzeitschriften Spiridon, Runner's World, Condition behandelt werden: Gesundheit, Ernährung, Sportverletzungen, Laufbekleidung etc.", schreibt Renate. Um dann, natürlich nachvollziehbar, zu begründen, daß das nicht möglich ist. Ja, und da hab ich mir nun gerade gedacht, ob wir Euch nicht einfach mal unterstützen können. ... Lange Rede, kurzer Sinn: Wir legen Euch eine Diskette bei, auf der eine Leserfrage und ihre Beantwortung durch unseren Internisten abgespeichert ist.

...Alles Gute, liebe Münsteraner, vielleicht sieht man sich mal!

Stefan Höhle

Chefredakteur Condition

Unsere Leserumfrage zeigte also überraschende Wirkung! Den erwähnten Beitrag werden wir, weil er nicht nur in der Fragestellung, sondern auch in der Beantwortung sehr ausführlich ist, in der nächsten "Zwischenzeit" bis zum Ende abdrucken, heute also Teil 1: Viele erleben den durch die Umstellung auf den 100%igen Fettstoffwechsel verursachten Einbruch bei Kilometer 30 bis 35 im Marathonlauf nicht. Hierzu zwei Thesen: 1. Durch Training, Ernährung und angemessenes Anfangstempo läßt sich ein Rest

Glykogen bis ins Ziel retten. Oder 2. Es ist nicht möglich, mit Glykogen im Ziel anzu kommen, aber die Tolerierbarkeit der Umstellung auf einen 100%igen Fettstoffwechsel ist durch entsprechendes Training erhöhbar. Dazu die Fragen: 1. Welche These ist richtig? 2. Wie verteilen sich prozentual Kohlehydrat- und Fettverbrennung in welchem Marathonabschnitt? 3. Wenn These zwei (Tolerierbarkeit trainierbar) stimmt: Wodurch wird die Tolerierbarkeit unter physiologischer Betrachtungsweise erhöht? 4. Wer kann wie viel Glykogen speichern (nur muskelmassenabhängig)? 5. Wie verteilt sich das Glykogen prozentual auf Leber und Muskeln? 6. Spielen noch andere Faktoren neben Körpergewicht und Lauftempo eine wesentliche Rolle bei der Energiebedarfsberechnung für einen Marathonlauf?

Dr. med. Burkhard Wild, Internist: Neben den Anpassungsvorgängen des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparats stehen bei regelmäßiger körperlicher Aktivität und vor allem bei Ausdauerbelastung die Anpassungserscheinungen der Stoffwechselsysteme im Vordergrund. Die Schlüsselsubstanzen der Energiebereitstellung sind die sogenannten „energiereichen Phosphate“, die als chemische Energiepakete Energie speichern und abgeben können. Bei Muskelarbeit stellen sie die Energie zur Verfügung. Ihren Pool in der Muskelzelle gilt es bei einer muskulären Ausdauerbelastung immer wieder durch Verbrennung anderer energiespeichernder Substanzen aufzufüllen. Für eine Ausdauerbelastung ist dabei die aerobe Energiebereitstellung entscheidend. Das ist die sauerstoffabhängige Verbrennung von Kohlehydraten (vor allem Glucose und als Speicherform Glykogen) oder Fetten unter Bildung von Wasser, Energie und Kohlendioxid (das abgeatmet wird). Reststoffe fallen somit bei der aeroben Verbrennung von Kohlehydraten und Fetten nicht an.

Fortsetzung im nächsten Heft

... Münstersche Zeitung, 28.1.1997

Laufen beugt Herzkrankheiten vor

Chicago (dpa) - Tägliches Joggen von wenigstens einer halben Stunde kann Medikamente gegen die häufigsten Herzprobleme ersetzen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von Paul T. Williams am Lawrence Berkeley National Laboratory in Berkeley (Kalifornien). Männer, die 64 Kilometer und mehr pro Woche liefen, hatten um etwa 30 Prozent seltener Herzkrankheiten als Männer, die kaum Sport trieben. Die Forscher verglichen 8283 Langstreckenläufer mit weniger sportlichen Männern. Sie veröffentlichten gestern ihre Studie. Im Vergleich zu Männern, die weniger als 16 Kilometer pro Woche zurücklegten, hatten Langstreckenläufer nur halb so oft Bluthochdruck oder zu hohen Cholesterinspiegel. Allerdings sollten sich Männer von mehr als 40 Jahren erst untersuchen lassen, bevor sie sich an große Entfernungen wagen, warnte die Amerikanische Ärztesgesellschaft vor spätem, aber dafür großem sportlichen Ehrgeiz.

Am 26. Februar 1997 joggte Thordis Helene Okoro ins Ziel: um 0.30 Uhr überquerte sie mit 3530 g und 50 cm die Ziellinie, nahm den Verpflegungsstand bei Dagmar und André in Beschlag und wird ihn wohl so schnell nicht verlassen. Wir gratulieren und wünschen mit dem süßen Handicap viel Spaß!!!



Auf der Trainingsrunde mal eben so im Krankenhaus beim Baby vorbeijoggen...

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

Läufergeburtstage

im Juni

02.06. Lothar Sohn
05.06. Regina Schöneberg
Christian Vogel
06.06. Ruth Kohaus (50)
Jürgen Koßmeier
Sabine Rehr-Elmerhaus
08.06. Anton Lerch
Hans-Jürgen Wolfgramm
09.06. Stanislaw Bartusiak
12.06. Magdalena Bittner (40)
Manfred Fleige
14.06. Dagmar Okoro
17.06. Sabine Stadelmann
20.06. Bernhard Düllmann
23.06. Udo Fiegehenn
24.06. Thomas Düking
Manfred Wenker
25.06. Matthias Frisch
Karlheinz Silvers
27.06. Renate Jannemann
28.06. Hartwig Kerkhoff
29.06. Paul Gärtner
Peter Kellmann
30.06. Rüdiger Buchholz
Elisabeth Revering

im Juli

05.07. Barbara Lerch
Barbara Wigger
06.07. Hildegard Helmerich
07.07. Anne Thonemann
10.07. Michael Schmeckel-Schuler
11.07. Walter Elsinghorst
12.07. Bastian Bathen
Reimund Grawe
13.07. Wolfgang Andexer (50)
Helga Töns
14.07. Claudia Klein
15.07. Elisabeth Brinkmann
16.07. Mirjam Janutta
21.07. Jürgen Weiß
23.07. Barbara Gertner
Renate Müller

30.07. Gertrud Unländer
31.07. Klaus Lietzow (60)

im August

02.08. Anne Holtkötter
Hans-Werner Stöcker
03.08. Mariethres Kellmann (50)
05.08. Karin Humpohl
07.08. Bernd Rickmann
08.08. Gila von Cölln
Waltraud Langer
10.08. Karl-Heinz Brüse
Emmi Kriegeskotte
Gabriele Witzel-Bunzek
12.08. Annette Daum
14.08. Ralf Möllers
15.08. Marlies Sprenger
16.08. Christian Taufmann (30)
19.08. Peter de Neidels (50)
Werner J. Riemann (50)
20.08. Heinz-Jürgen Kallerhoff
Friedhelm Neuhaus
26.08. Roswitha Corsmeier
Renate Hammers
Dagmar Pitzler
27.08. Peter Schäfers
Brigitte Ziegler
29.08. Rafael Droste zu Vischering
Julia Holtkötter
30.08. Achim Große Inkrott
Heidi Hofmann

Wir wünschen allen Geburtstagskindern für das neue Jahr Gesundheit und viel Spaß beim Laufen.

Wie man nachfolgend sieht, wächst der Verein stetig. Wir begrüßen ganz herzlich die Neumitglieder:

Renate Becker, Rainer Lehmann, Elke Boysen, Theo Lauhoff, Ulrike Andersen, Maria Peters, Heinz Bernsen, Gabriele Böger, Kornelia und Konrad Leonhard, Reinhard Schürholz, Wolfgang, Karin, Melanie, Philipp und Lukas Weiters

ORTHOPÄDIE SCHUHITECHNIK



B. DAHLMANN

Lieferant aller Krankenkassen

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



BERNHARD DAHLMANN

Orthopädieschuhmachermeister

Arnheimweg 3a

48161 Münster, Telefon (0251) 86 36 27

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

Deutsche Crossmeisterschaften in Gotha

Wir wollten einmal an Deutschen Meisterschaften teilnehmen und entschieden uns für die Deutschen Cross am 2. März. Alle waren gespannt, wie es wohl werden würde. Um 6 Uhr standen wir abfahrtbereit, aber noch etwas müde bei Vogels in Mecklenbeck. Während der Hinfahrt schliefen wir erst noch mal und bekamen von der Fahrt nicht viel mit. 9.20 Uhr in Gotha angekommen, hatten wir viel Zeit bis zum Start, so daß wir uns die Strecke und andere Wettkämpfe anschauen und uns noch ein bißchen ausruhen konnten. Wir hatten super Wetter (16 Grad). Dann rückte der Start immer näher und damit stieg auch die Nervosität bei uns. Um 13 Uhr war es endlich soweit, und wir 5 standen im größten Teilnehmerfeld des Tages mit ca. 168 anderen am Start. Es war erst einmal ein großes Durcheinander, der eine rempelte da, der andere schubste dort, so daß man sich zunächst durchmogeln mußte. Es war von Anfang an ein schnelles Rennen, es ging gleich mit Volldampf los, bei dem keiner von uns

recht mithalten konnte. Wir hatten uns so wieso keine vordere Platzierung ausgerechnet und pendelten uns im hinteren Drittel ein. Uns ging es mehr darum, eine gute Zeit zu laufen und Erfahrung zu sammeln. Wir mußten zwei Runden von je 1,6 km laufen. Am besten kam Bastian mit dem Rennen zurecht und wurde von uns erster vor Tobias, Sebastian, Rafael und Christian, der trotz des warmen Wetters keinen guten Tag erwischte. Nach dem Rennen gingen wir zu den Autos, legten uns in die Sonne und ruhten uns aus. Es herrschte eine super Atmosphäre, und wir hatten alle unseren Spaß. Nach zwei Stunden Warten auf die Ergebnislisten war unsere Geduld zu Ende und wir machten uns auf den Rückweg. Gegen 19.30 Uhr waren wir wieder in Münster und ein wunderschöner Tag war vorüber. Hiermit möchten wir uns bei Michael und Jürgen bedanken, weil sie mit uns in ihrer Freizeit nach Gotha gefahren sind!

*Rafael Droste zu Vischering und
Christian Vogel*

Neues aus der Jugendabteilung

Die Deutschen Cross-Meisterschaften in Gotha sind für den Nachwuchs längst Geschichte, wie das Mittwochstraining in der Halle. Jeweils dienstags 18 Uhr findet nun das Training auf dem Sportplatz der Sentruper Höhe statt, das Training am Freitag erfolgt nach vorheriger Absprache.

Philipp Weiten ist im März neu zur Gruppe gestoßen. Er hat sich mit einem Kreismeistertitel über 5 km beim 2. LSF-Straßenlauf in der AK Sch B gleich erfolgreich eingeführt.

Ständiger Gast beim Training der Jugendlichen ist Roy Hall. Seine permanente gute Laune paßt sehr gut zu der positiven Stimmung in der Gruppe.

Weniger Erfreuliches gibt es von Thomas Vogel zu berichten. Er hat sich im Schulsport den Arm gebrochen. Seine erste Sorge galt nicht seinem Arm und dem prognostizierten

Heilungsprozeß, sondern viel stärker war sein Ärger darüber, auf die nächsten Kreis- und Münsterlandmeisterschaften verzichten zu müssen. Der eingegipste Arm, auf dem sich zahlreiche "Prominente" verewigt hatten, hielt Thomas nicht davon ab, als aktiver Helfer beim 2. LSF-Straßenlauf mitzuwirken. Inzwischen ist der Gips ab und erste Laufversuche sind unternommen.

Bedanken will ich mich bei allen Jugendlichen. Für sie ist es selbstverständlich, bei den eigenen Laufveranstaltungen nicht nur zu laufen, sondern auch zu helfen. Sie sind für mich unentbehrliche Helfer im Start- und Zielbereich. Nach längerer Zeit wurde hier auch Philipp Lerch gesichtet, der als Helfer sehr verlässlich ist, nur zur Zeit mit dem Laufen etwas Motivationsprobleme hat. Diese werden hoffentlich bald überwunden sein.

Michael

Ordentliche Mitgliederversammlung Laufsportfreunde Münster e. V. am 19.2.1997

Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Horst Helmerich folgten die Berichte des Vorstandes.

Von 255 Mitgliedern sind 68 erschienen, davon 64 Stimmberechtigte. Die Tendenz der Mitgliederzahl ist weiterhin steigend.

Für die Trainingsarbeit stehen drei Übungsleiter zur Verfügung, Michael Holtkötter, Friedhelm Hirche, Lothar Sohn, die in Kürze gemeinsam ein Konzept für die Zukunft erarbeiten werden.

Das Festkomitee unter der Leitung von Dagmar Okoro wurde für die gelungene Organisation des Sommer- und Weihnachtsfestes lobend erwähnt.

Der 1. Vorsitzende dankte abschließend allen, die sich in irgendeiner Weise dem Verein helfend zur Verfügung gestellt haben: den Übungsleitern, der Leiterin der Kleiderkammer, allen Helfern bei Laufveranstaltungen und dem Redaktionsteam der „LSF-Zwischenzeit“.

Ein besonderer Dank ging an Ruth Lutz, die für ihre 2jährige Arbeit als 2. Vorsitzende mit einem Blumenstrauß aus ihrem Amt verabschiedet wurde.

Ehrungen

Lothar Sohn, von 1989-1994 Schatzmeister, 1995 und 1996 Organisationsleiter für die Laufveranstaltungen und auch weiterhin bereit für den Verein tätig, erhielt die LSF-Ehrendnadel in Bronze.

Brigitte Ziegler, seit Jahren eine unserer stärksten Läuferinnen, bei ihrem 100-km-Debüt 1996 in der Zeit von 8:55,37 Std. Erste ihrer Altersklasse und somit Deutsche Meisterin, erhielt für großartige sportliche Leistungen die LSF-Ehrendnadel in Silber.

Breitensport

Ludwig Dornseif berichtete von den beiden

erfolgreichen Anfängerkursen. Ein Dankeschön ging an Gila von Cölln, die den Walking-Kurs leitet. Magdalena Bittner, Jutta Stola und Wilfried Sandbaumhüter haben den Übungsleiterlehrgang besucht und stehen dem Verein zur Verfügung.

Sportwart

Renate Müller berichtete über sportliche Höhepunkte und Erfolge. Insgesamt wurde an ca. 140 Wettkämpfen teilgenommen, dadurch war unser Verein vielerorts präsent. Hervorgehoben wurde noch einmal, daß nicht nur die sportlichen Höchstleistungen zählen, sondern auch die Häufigkeit der Starts. Maria Sohn und Gertrud Unländer erhielten als Anerkennung für häufige Starts die "Ossenbeck-Jacken".

Jugendwart

Michael Holtkötter wurde auf der Jugendmitgliederversammlung von den anwesenden neun Mitgliedern einstimmig zum Jugendwart gewählt.

Zum abgelaufenen Berichtszeitraum zog er sowohl sportlich als auch menschlich eine ausgesprochen positive Bilanz.

Kassenbericht

Dieter Raestrup gliederte seinen Kassenbericht in zwei Teile.

Er erläuterte ausführlich, daß die Vereinsfinanzierung auf drei Standbeinen steht. Dazu gehören die Mitgliedsbeiträge, die Einnahmen aus den Laufveranstaltungen und die Einnahmen aus dem Sponsoring. Hierbei sind die Beitragseinnahmen nur mit 28 % an den Gesamteinnahmen beteiligt. Die Mitgliedsbeiträge fließen in Form von Leistungen des Vereins zu 100 % wieder an die Vereinsmitglieder zurück. Und zwar für Startgeldzahlungen und für Sportbekleidung.

Subventionierungen der Leistungssportler aus den allgemeinen Beitragssätzen hat nicht stattgefunden.

Trotz der Ausweitung des Leistungsbereiches ist es dem Vorstand dennoch gelungen, ein ausgeglichenes Ergebnis zu erzielen.

Der Verein ist grundsollide, ohne Inanspruchnahme von Krediten und ohne Vereinsverbindlichkeiten finanziert; Finanzreserven sind ausreichend groß bemessen.

Im 2. Teil der Ausführungen wurde die Gewinn- und Verlustrechnung für 1997 vorgestellt. Die Prognose sieht für das kommende Geschäftsjahr ein ausgeglichenes Betriebsergebnis vor.

Bericht des Kassenprüfers

Dirk Fahrenhorst und Jochen Lorek bescheinigten Dieter Raestrup eine ordentliche Kassenführung.

Wahlen

Zum 1. Vorsitzenden wurde Jürgen Grote gewählt, der sich der Versammlung vorstellte. Er betonte, daß er sich für das Ziel des Ver-

eins, den „breiten Sport“ (Breitensport, Wettkampfsport und Leistungssport in gleichem Maße) sowie die Gemeinschaft besonders zu fördern, zukünftig einsetzen möchte.

Zum 2. Vorsitzenden wurde Horst Helmerich gewählt.

Lothar Sohn wurde zum Breitensportwart und Jürgen Sieme zum Sportwart gewählt.

In ihren Ämtern bestätigt wurden Dieter Raestrup (Schatzmeister), Michael Holtkötter (Jugendwart) und Marlies Sprenger (Schriftführerin).

Zum 1. Kassenprüfer wurde Jochen Lorek, zum 2. Kassenprüfer Peter Kellmann ernannt. Dagmar Großmann-Hall organisiert künftig unsere Feste, und Hildegard Helmerich ist weiterhin für die Kleiderkammer zuständig.

Zum Pressewart wurde Maria Feyerabend gewählt.

Die Ziele des Vereins

Im Vorfeld der im Februar dieses Jahres stattgefundenen Jahreshauptversammlung hat der Vorstand die Ziele des Vereins formuliert. Anlaß hierfür war die vielfältige Entwicklung, die der Verein in den zurückliegenden 9 Jahren genommen hat, und das daraus resultierende Bestreben, allen Interessen gerecht zu werden sowie Rahmenbedingungen für eine kontinuierliche Fortentwicklung festzulegen.

Zur Zeit gibt es im Verein 3 Gruppen: **Breitensport**, **Wettkampfsport** und **Jugend**. Jede dieser Gruppen ist zur Interessenwahrnehmung mit einem Vertreter im geschäftsführenden Vorstand vertreten. Der Gleichbehandlungsgrundsatz genießt oberste Priorität.

Breitensport

Der Verein ist aus dem "Lauftreff Sentruper Höhe" als reiner Breitensportverein entstan-

den. Über die Anfängerausbildung wurden ihm stets neue Mitglieder zugeführt, was wesentlich zur jetzigen Größe des Vereins beigetragen hat.

Hauptaufgaben:

- Durchführung von Anfängerkursen, um viele Menschen aller Altersgruppen an den Laufsport heranzuführen und anschließend im Lauftreff weiter zu betreuen
- Mitgliedergewinnung über die Anfängerkurse und den Lauftreff
- talentierte Läuferinnen und Läufer an den Wettkampfsport heranführen

Wettkampfsport

Die wettkampf- und leistungsorientierten Läuferinnen und Läufer unterteilen sich zwangsläufig in weitere kleine, nicht fest definierte Gruppen, die sich z.B. aus der Leistungsstärke und Neigung zu bestimmten

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 1498,- DM

PC-Kaufmann
Die Komplettlösung für alle Kaufleute



Technologievorsprung durch 32Bit

PC-Kaufmann Professional – die 32-Bit Lösung, für erfolgreiche Kaufleute wie gemacht.

Preis 1498,-

EURO Profit

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

FINANZ buchhaltung

Profi-Fibu – alles, was Buchhalter brauchen, von der OP-Liste über vorbereitete Konten bis zur Bilanz.

Preis 299,- DM

Auftrags

Profi ABF – darauf hat Ihre Auftragsbearbeitung gewartet: Jetzt sind alle Projekte sicher im Griff.

Preis 299,- DM

Adressverwalter – 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

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



Ich bestelle hiermit
Bitte senden Sie mir eine DEMO-CD. Die Schutzgebühr von DM 2,- bezahle ich per Nachnahme (bei Faxversand) lege ich als Briefmarken bei (bei Postversand).
Bitte ausfüllen und per Fax an:
Horst Helmerich Hard- und Software GmbH
Heroldstraße 14d, 48163 Münster
Tel. 02 51/9 71 05-0
Fax 02 51/9 71 05-50

Hotline des Vorstands

Wettkampfstrecken ergibt. Der Gleichbehandlungsgrundsatz genießt hierbei ebenfalls oberste Priorität.

Hauptaufgaben:

- Teilnahme an Meisterschaften, beginnend auf der Kreisebene bis hin zu nationalen und internationalen Meisterschaften
- Wettkämpfer an ein gezieltes Training heranzuführen sowie ein Trainingsangebot nach Leistungsstärke aufbauen
- Ausbildung und Qualifizierung von Trainerrinnen und Trainern

Jugend

Eine funktionierende Jugendarbeit ist ein wesentlicher Zukunftsfaktor des Vereins. Daher wird ihr große Aufmerksamkeit geschenkt. Anreize zur Nachwuchsmittlergewinnung werden in materieller Hinsicht durch einen niedrigen Monats- und Familienbeitrag sowie die völlige Freistellung von Startgebühren geschaffen.

Hauptaufgaben:

- qualifiziertes und leistungsorientiertes Training, wobei oberste Priorität der Gesundheitsaspekt genießt
- Sport als wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung betrachten
- Wettkampf- und Meisterschaftsteilnahme
- Enge Zusammenarbeit mit dem Wettkampfsport als Vorbereitung für den späteren Einstieg in die Hauptklasse

Gemeinschaft

Das Pflegen und die Förderung der Gemeinschaft ist eine Hauptaufgabe des Vereins. Unterstützt wird dieses Anliegen beispielsweise durch gemeinsame Festlichkeiten, Teilnahme an Wettkampfvorveranstaltungen in größeren Gruppen sowie Mannschafts- und Staffelläufe. Jedem Vereinsmitglied muß das Gefühl vermittelt werden, eine wichtiger Bestandteil des Vereins zu sein und sich vom Vorstand gleichberechtigt vertreten zu fühlen. Jedem wird die Möglichkeit gegeben, sich in den Verein einzubringen.

Einnahmen und Gewinne, die der Verein durch Sponsoren erhält bzw. bei den eigen-

nen Laufveranstaltungen erwirtschaftet, sollen möglichst gleichmäßig an alle Mitglieder zurückfließen. Dies bedeutet aber auch, daß alle Mitglieder sich dem Verein bei Bedarf als Helfer zur Verfügung stellen. Die vielseitigen Aufgaben, die der Verein zu bewältigen hat, gilt es auf eine breite Basis zu stellen, damit es nicht zur Überlastung von einzelnen kommt.

Vorstand

Der Vorstand trägt dafür Sorge, daß wirtschaftlich gearbeitet wird. Er steuert und koordiniert alle Prozesse im Verein sowie das Zusammenwirken der 3 Gruppen (Harmonisierung). Eine aktive Pressearbeit wird nicht nur unterstützt, sondern als wichtiges Instrument zur Außendarstellung des Vereins angesehen. Die Gewinnung von neuen Mitgliedern wird teilweise hierüber gesteuert. Ziel ist es bis Ende 1998, die Zahl von 300 Vereinsmitgliedern zu erreichen. Einer verbesserten Informationspolitik nach innen (Stichwort: Gerede und Gerüchte) wird erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt. Schwerpunkte der Arbeit sind die beiden eigenen Laufveranstaltungen. 1998 wird das 10jährige Vereinsjubiläum eine besondere Beachtung finden.

Der Vorstandsmitglieder arbeiten ständig an einer Verbesserung der ihrer Zusammenarbeit untereinander, bei einer selbständigen Wahrnehmung des eigenen Aufgabengebietes.

Finanzen

Die Gewinnung von Sponsoren genießt eine hohe Priorität. Sponsorengelder sind ein wesentlicher Bestandteil des Vereinsetats. Der Etat wird jährlich nach den finanziellen Möglichkeiten neu festgelegt. Hiernach richten sich die Möglichkeiten für neue Investitionen, Zuschüsse für Feiern, Sportbekleidung und Startgelder. Einen Einkauf und die Bezahlung von leistungsstarken Läuferinnen und Läufern wird es nicht geben.

Wer lief wo?

<u>26.01.97 Hamm, 10 km</u>		
Christian Schrandt	34:08	3. M11K
Martin Kanne	35:09	
Michael Holtkötter	38:58	
Thomas Rundle	39:14	5. M55
Tobias Korber	39:15	
Martin Braun	39:19	
Bastian Bathen	39:40	
Andreas Nergenu	39:42	
Stanislav Bartusiak	39:48	
Gottfried Schäfers	39:58	6. M55
Brigitte Ziegler	40:27	2. W45
Dieter Feldhaus	40:35	
Roy Hall	41:36	
Stefan Chrzanowski	41:40	
Jürgen Kallerhoff	43:28	
Jürgen Sieme	44:23	
Michael Möllers	50:44	
<u>2.2.97 Westf. Crossmeisterschaften, Offen, 2,65 km</u>		
Christian Vogel	9:31	
Rafael Droste zu Vischering	9:43	
Ester Droste zu Vischering	11:03	6. WJA
<u>5,4 km</u>		
Brigitte Ziegler	21:37	3. W45
<u>7,1 km</u>		
Michael Holtkötter	26:58	
Tobias Korber	27:11	7. M11K
Bastian Bathen	27:34	9. M11K
Sebastian Mönninghoff	28:04	
<u>8.02.97 Duisburg, 10 km</u>		
Reimund Grawe	47:33	
Karin Humpohl	51:56	
<u>9.02.97, Hamm, 15 km</u>		
Martin Kanne	54:50	7. M30
Thomas Rundle	59:44	5. M55
Michael Holtkötter	1:01:06	
Martin Braun	1:01:12	
Brigitte Ziegler	1:01:15	2. W45
Stanislav Bartusiak	1:02:30	
Andreas Nergenu	1:03:32	
Eckhard Müller	1:03:35	
Dieter Feldhaus	1:03:50	
Roy Hall	1:04:39	
Michael Möllers	1:20:14	
<u>15.02.97, Wetter, Hessen, 10.000m</u>		
Christian Schrandt	33:44,40	1. M11K
Martin Kanne	35:30,10	3. M30

<u>1.02.97, Marathon in Apeldoorn</u>		
Gottfried Schäfers	3:14:27	7. M55
<u>15.02.97, Sythen, Cross, 2,050m</u>		
Ester Droste zu Vischering	10:02	3. WJA
<u>3,450m</u>		
Bastian Bathen	14:53	6. M11K
Christian Vogel	15:22	9. M11K
Rafael Droste zu Vischering	15:48	
<u>8,200m</u>		
Uwe Köster	36:41	9. M30
<u>16.02.97, Bertlich, 10 km</u>		
Andreas Nergenu	39:51	5. M45
Brigitte Ziegler	40:07	1. Ges.
Bernhard Düllmann	50:59	1. M75
<u>15 km</u>		
Stefan Chrzanowski	1:01:58	7. M30
<u>Marathon</u>		
Martin Braun	3:20:35	5. M35
<u>23.02.97 Hamm, Halbmarathon</u>		
Martin Kanne	1:19:26	8. M30
Thomas Rundle	1:26:58	4. M55
Martin Braun	1:27:52	
Brigitte Ziegler	1:28:53	2. W45
Stanislav Bartusiak	1:29:38	
Eckhard Müller	1:29:43	
Stefan Chrzanowski	1:32:53	
Andreas Nergenu	1:34:15	
Roy Hall	1:34:36	
Michael Möllers	1:38:44	
Dieter Feldhaus	1:41:46	
<u>23.02.97 Malta Marathon</u>		
Gottfried Schäfers	3:08:21	2. M55
<u>2.03.97, Vreden, 10 km</u>		
Gertrud Unlander	50:05	3. W45
Hildegard Korte	52:47	1. W65
Gabriele Börger	57:51	6. W40
Bernhard Düllmann	58:24	1. M75
<u>Halbmarathon</u>		
Hans Reimann	1:26:51	7. M40
Ewald Fikus	1:28:27	4. M30
Stefan Chrzanowski	1:28:58	5. M30
Werner Driese	1:35:37	
Eva Kammer	1:42:57	2. W35
Maria Fevorbend	1:44:03	2. W40
Annette Schwarzkopp	1:51:37	5. W35
Birgit August	2:42:36	
Magdalene Bittner	2:42:36	

<u>2.03.97, Gotha, DM Cross, 3,3 km</u>		
Bastian Bathen	11:49	
Tobias Korber	12:27	
Sebastian Mönninghoff	12:40	
Rafael Droste zu Vischering	12:48	
Christian Vogel	12:52	
<u>08.03.97 Borgholzhausen, Halbmarathon</u>		
Stefan Chrzanowski	1:30:59	
Ralph Sprenger	1:39:32	
<u>8.03.97 Duisburg, 15 km</u>		
Reimund Grawe	1:13:56	
Karin Humpohl	1:20:57	
<u>15.03.97, Coesfelder Heidelauf, 2,250m</u>		
Bastian Bathen	7:36	1. M11K
Christian Vogel	7:51	3. M11K
Rafael Droste zu Vischering	7:52	4. M11K
Ester Droste zu Vischering	9:22	1. WJA
<u>9.000m</u>		
Tobias Korber	35:45	1. Ges.
Sebastian Mönninghoff	35:53	2. Ges.
<u>15.03.97 Steinfurt Marathon</u>		
<u>Wertung Münsterlandmeisterschaft</u>		
Michael Geske	2:57:46,0	5. M35
Gottfried Schäfers	3:17:04,9	1. M55
Ulrich Budde	3:18:55,4	
Michael Fels	3:32:50,7	
Andre Schlichting	3:35:27,1	9. M11K
Michael Weiß	3:38:00,5	
Werner Driese	3:38:16,9	
Jürgen Sieme	3:41:38,9	
Rolf Rosema	3:49:51,4	
Günther Mönke	3:52:07,2	9. M50
Lutz Ernst	3:54:21,6	
Dieter Wagner	4:00:27,7	6. M60
<u>16.03.97 Mallorca Halbmarathon</u>		
Brigitte Ziegler	1:28:19	5. Ges.
Andreas Nergenu	1:29:50	
<u>22.03.97 LSF Straßenlauf, 5 km</u>		
Michael Fels	19:01,3	1. M35
Philipp Weiten	20:18,6	1. M12
Eva Kammer	22:14,7	1. W35
Elisabeth Revering	26:02,1	1. W40
Ulrike Andersen	29:01,1	6. W11K
Konrad Leonard	31:56,7	2. M45
<u>7,5 km</u>		
Kornelia Leonard	44:56,0	1. W40
<u>10km</u>		
Thomas Rundle	38:36,4	1. M55

Sebastian Mönninghoff	39:06,6	2. M11K
Stanislav Bartusiak	40:09,0	4. M45
Christian Vogel	40:45,0	6. M11K
Rafael Droste zu Vischering	41:24,3	7. M11K
Klaus Lietzow	51:43,7	3. M60
Hildegard Durynek	52:45,4	1. W60
Jürgen Kolbmeier	52:49,7	
Jutta Tullmann	55:08,9	3. W45
Bernhard Düllmann	55:48,9	1. M75
Heinz Kolbmeier	56:12,0	4. M65
Rudolf Heymer	58:28,3	4. M60
<u>15 km</u>		
Bastian Bathen	58:01,0	1. M11K
Eckhard Müller	58:17,4	2. M30
Tobias Korber	59:19,3	2. M11K
Claudia Beckmann	1:13:06,0	1. W30
Karlheinz Silvers	1:23:13,4	1. M60
<u>Halbmarathon</u>		
Andreas Otte	1:19:50,5	3. M30
Egon Roth	1:20:31,0	2. M35
Hans Reimann	1:25:02,8	5. M40
Bernd Huesker	1:27:38,7	1. M45
Stefan Chrzanowski	1:27:47,4	
Dieter Feldhaus	1:28:16,5	2. M45
Martin Braun	1:32:32,0	
Berthold Kökelsum	1:34:29,0	
Mariethres Kellmann	1:40:06,5	1. W50
Christa Sieme	1:49:31,0	5. W40
Timo Kellmann	2:01:50,0	
Helga Landfried-Teodoruk	2:02:56,0	2. W50
Elke Boysen	2:07:44,0	2. W45
<u>16.03.97 Flaesheim, 20 km</u>		
Stefan Chrzanowski	1:27:46	5. M30
<u>29.03.97 Paderborn, 10km</u>		
Michael Holtkötter	38:04	
Dieter Feldhaus	39:09	
Gottfried Schäfers	39:15	4. M55
Roy Hall	40:54	
Jürgen Sieme	42:27	
Reimund Grawe	47:03	
Christa Sieme	49:09	
<u>Halbmarathon</u>		
Andreas Otte	1:18:17	
Ewald Fikus	1:19:59	
Brigitte Ziegler	1:26:21	1. W45
Stefan Chrzanowski	1:27:15	
Markus Ischner	1:34:56	

Fortsetzung nächste Seite

Andro Schlichting	1:35:00		Birgit August	2:23:29	6. W30
Ruth Lutz	1:35:17	5. W40	Magdalene Bittner	2:23:29	
Maria Feyorabend	1:41:59	7. W40	13.4.97 Duisburg, Halbmarathon		
Eva Kammer	1:53:11		Reimund Grawe	1:46:15	
06.04.97 Hannover, 5km			Friedhelm Neuhaus	1:51:06	
Michael Holtkötter	17:54	3. M40	Karin Humpohl	1:56:15	
Halbmarathon			13.04.97, London-Marathon		
Ralph Sprenger	1:31:09		Kai Buchheister	3:47:54	
Anne Holtkötter	1:32:10	5. W35	Lothar Sohn	3:47:54	
Marlies Sprenger	1:44:32		Peter Kramer	4:18:41	
06.04.97 Harjewinkel, 4,8km			Hans-Jürgen Wolfgramm	4:18:41	
Lothar Bodenberger	25:24	5. M60	Gaby Brinck	4:26:59	
11 km			Mechthild Wolfgramm	4:26:59	
Bernhard Düllmann	1:02:07	1. M75	19.04.97 Gironau, 10 km		
20 km			Bernd Huesker	39:07	3. M45
Stefan Chrzanowski	1:21:18	3. M30	Winfried Tillmann	40:43	
Stanislav Bartusiak	1:21:51	6. M45	Jürgen Sieme	41:49	
Joachim Lorek	1:31:56	9. M50	19.04.97 Haltern-Sythen, 5km		
Werner Driese	1:32:54		Hastian Bathen	17:50	1. MJB
Friedhelm Neuhaus	1:43:09	9. M55	Michael Holtkötter	17:52	2. M40
Gertrud Unländer	1:43:52	2. W45	Sebastian Mönninghoff	17:57	2. MJB
Gertrud Unländer	1:43:52	2. W45	Tobias Korber	18:20	4. MJB
Annette Schwarzkopp	1:45:02	7. W35	Christian Vogel	18:38	6. MJB
Hildegard Durynek	1:53:03	1. W60	Rafael Druste zu Vischering	19:23	8. MJB
Jutta Tüllmann	1:56:55	5. W45	Anne Holtkötter	19:57	1. W35
Winfried Landwehrjohann	2:04:25		Reimund Grawe	21:30	7. M35
			Ester Droste zu Vischering	21:45	1. WJA

Mit folgendem Artikel kommen wir dem Wunsch nach Trainingstips, der in unserer Umfrage geäußert wurde, nach.

„Ein Langstreckenläufer gibt nie auf.“

Am 1. und 2. November des vergangenen Jahres fand in Berlin ein internationales Trainersymposium statt, an dem etwa 150 Trainer und Athleten teilnahmen. Erfolgreiche Trainingskonzepte im Olympischen Mittel- und Langstreckenlauf sowie die finnische und kenianische Laufschule standen im Mittelpunkt dieser beiden Tage. Die wöchentlich erscheinende Fachzeitung "Leichtathletik" berichtete sehr ausführlich darüber. Ich habe die einzelnen Beiträge hochinteressiert gelesen und darüber nachgedacht, wie sich vorgestellte Trainingsmethoden und -inhalte, die auf Spitzenathleten zugeschnitten sind, auf ambitionierte und wettkampforientierte Breitensportler umsetzen lassen. Insbesondere der Beitrag des finnischen Cheftrainers Langstreckenlauf Lasse Mikkelsen bot dabei die interessantesten Ansatzpunkte. Mikkelsen referierte über die Trainingskonzeption im Bereich Langstrecke am Beispiel der Junioren-

Cross-Weltmeisterin 1995 Annemarie Sandell. Im folgenden gebe ich die wichtigsten Aspekte seines Beitrages wieder und habe diese verschiedentlich mit eigenen Anmerkungen (kursiv gedruckt) versehen.

Mikkelsen erklärte, die Absicht seines Referates bestünde darin, Trainingsprinzipien aufzuzeigen, die innerhalb einer langen Zeitspanne in der Regel zum Erfolg führten, vorausgesetzt der Läufer habe den Drang zu trainieren und seine Ideale zu verwirklichen. Der Finne sieht in der Entwicklung der Grundlagen- und der Schnelligkeitsausdauer sowie der maximalen Schnelligkeit drei gleichberechtigte Komponenten des Trainings, wobei er das ganzjährige Training als selbstverständlich ansieht.

Entwicklung der Grundlagenausdauer

Basis eines jeden Trainings ist eine ausreichend

entwickelte Grundlagenausdauer (*aerobe Ausdauer, Laufen im Sauerstoffgleichgewicht*). Sie ermöglicht es zusätzlich, das Laufen in der Natur als Genuß zu empfinden und unbekannte Laufgebiete spielerisch zu erkunden. Eine gleichmäßige und langfristige Belastung des Körpers kräftigt Herz und Kreislauf und trägt zur Ausbildung neuer Kapillaren im peripheren Kreislauf bei. Diese leistungsfördernden Veränderungen sind jedoch Resultate eines mehrjährigen, kontinuierlichen und disziplinierten Trainings. Die Trainingshäufigkeit (bis zu dreimal täglich) und die Umfänge die Mikkelsen empfiehlt, sind für uns kaum realisierbar. Bestenfalls ein tägliches Training für den sehr engagierten Läufer und ein 4- bis 5-maliges für den normalen sollten ausreichen. Marathonorientierte Läufer werden im Jahresdurchschnitt 2500 bis 4000 km absolvieren und die auf etwas kürzere Strecken festgelegten etwa bis 2500 km zurücklegen. In diesen Umfängen sind auch die schnellen Einheiten enthalten. Als Herzfrequenz gibt Mikkelsen je nach Form und Hauptstrecke für den Läufer 130 bis 150 Schläge pro Minute an. Das entspricht etwa 60 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz. Diese Werte sind jedoch nur interessant, wenn man seine maximale Herzfrequenz kennt. Diese sollte in einem Feldtest zusammen mit einer Laktatmessung ermittelt werden. Das kommt doch nur für die wenigsten in Frage. Eine einfache Faustregel lautet: So lange ich mich beim Laufen noch unterhalten kann (Quasseltempo) gebe ich mich in keine Sauerstoffschuld, ich laufe im Sauerstoffgleichgewicht - im aeroben Bereich. Bei 5 Trainingseinheiten pro Woche sollten 3 Einheiten für die Verbesserung der Grundlagenausdauer genutzt werden. Mindestens 1 Stunde ist hier als Limit anzusetzen.

Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer

Ist die Grundlagenausdauer ausreichend entwickelt, so kann man an der Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer arbeiten. Die Intensität dieses Trainings liegt im Bereich von

etwa 85 bis 90 % der maximalen Herzfrequenz, wobei es individuelle Schwankungen gibt. Es ist ein Training, das sich im Bereich der anaeroben Schwelle (*anaerob: Energiegewinnung im Muskel findet unter Ausschluß von Sauerstoff statt*) bewegt, d.h., in den arbeitenden Muskeln wird Laktat gebildet, das aber noch leicht durch die Muskeln, die Leber und das Herz abgebaut wird. Hier eine Faustregel für die der Herzfrequenz entsprechenden Laufgeschwindigkeit zu geben, ist kaum möglich. Ein gemütliches Quasseltempo ist es nicht. Der Informationsaustausch wird sich auf ein Minimum beschränken.

Bessere Anhaltspunkte sind da schon erzielte Wettkampfergebnisse. Bei einer Bestzeit von 20:00 min über 5 km müßte diese Strecke in einer Zeit von 23:00 min bei einem Leistungseinsatz von 85 % (22:00 bei 90 %) gelaufen werden. Wichtig ist auch die Streckenlänge, über die man dieses Tempo läuft. Es sollte gemessen an der Wettkampfstrecke eine leichte Überdistanz sein. Marathon bildet hier allerdings eine Ausnahme. Beim Beispiel von 5 km wäre eine Strecke von etwa 7 km zu empfehlen (etwa 30 bis 40 % über Wettkampfstrecke). Bei Streckenlängen zwischen 15 km und Halbmarathon müßte die Verlängerung der Strecke auf 20 bis 25 % verkürzt werden. Ein anderes probates Mittel ist das Laufen in der Unterdistanz. Hier läuft man etwas schneller als Wettkampftempo. Ein 3 km-Wettkampf in 11:30 min bei der o.g. Bestzeit über 5 km wäre anzustreben, d.h., 5 bis 10 Sekunden pro Kilometer schneller. Läufe über 5 und 7,5 km sind wiederum eine gute Vorbereitung für 10er Wettkämpfe. Mikkelsen empfiehlt für Entwicklung von Schnelligkeitsausdauer Streckenlängen von 3 bis 20 km.

Michael Holtkötter

Fortsetzung im nächsten Heft. Für die Ungeduldigen: der komplette Beitrag ist auf unserer LSF-home-page im Internet nachzulesen.

Startkatalog

Mai

02. Mai 97	Rheine-Elte	Elter Dorflauf, 3,3km u. 10km *
03. Mai 97	Dülmen *	Straßenlauf, 2,5km, 5km, 10km, Halbmar.
07. Mai 97	Lengerich-Hohne *	Zwei-Seen-Lauf, 5km u. 10km
09. Mai 97	Lippstadt *	Lippstädter Altstadtlauf, 10km
10. Mai 97	Emsdetten ☺ *	Dettener Volkslauf 11km, 3km, 10km
16. Mai 97	Haltern *	Citylauf 1,3km, 5km, 10km
24. Mai 97	Oelde	Altstadtlauf 10,5km
25. Mai 97	Duisburg	Rhein-Ruhr-Marathon
28. Mai 97	Nordkirchen ☺ *	Läuferabend (Bahn) 5.000m *
29. Mai 97	Olfen *	1,5km, 3 km, 5 km, 10 km, Staffel 4 X 450m

Juni

06. Jun 97	Münster-Roxel	Ratio-Leichtathletik-Cup 97
06. Jun 97	Hasbergen	Nacht von Hasbergen, 3,3km u. 9,5km
13. Jun 97	Spelle	Sommernachtslauf 1,6km (Schüler) 3,7km 10km *, Halbmarathon *
13. Jun 97	Telgte	21. Seniorensportfest des TV Friesen Telgte Kreismeisterschaft
21. Jun 97	Borgholzhausen ☺	Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen
21. Jun 97	Greven	Stadtlauf 2km, 5km *, 10km *
21. Jun 97	Gladbeck (Stadion)	Westf. Seniorenmeisterschaft 800m, 1.500m
22. Jun 97	MS-Wolbeck ☺	2. Wolbecker Springer- u. Hindernistag Kreis- u. Münsterlandmeister. 0. Hindernisse
29. Jun 97	Riesenbeck	Rund ums Nasse Dreieck 2km, 4km, 10km

Juli

18. Jul 97	Dülmen-Rorup ☺	Halbmarathon
------------	----------------	--------------

August

09. Aug 97	Bönen *	Böner Citylauf 5km, 10km
16. Aug 97	Bochum * ☺	Kemnader See 10km, 30km
23. Aug 97	Everswinkel *	Volkslauf 5km, 10km, 20km
29. Aug 97	Ibbenbüren ☺	Abendlauf um den Aasee 2,7km, 8km

September

06. Sep 97	Rheine-Elte *	DM Ultramarathon (50km), Staffel 5x10km
07. Sep 97	Havixbeck	Leichtathletiksportfest, Kreismeisterschaften auf den Mittelstrecken, Schüler bis Senioiren

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktwertung berücksichtigt.

Hier ☺ übernimmt der Verein das volle Startgeld!

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme
Bockhorststr. 57
48165 Münster
Tel. 02501/4705

Die Interview-Serie

findet nun mit den in den Vorstand Neugewählten seinen Abschluß

Jürgen Grote - Vorsitzender

Red.: Auch von der Redaktion einen herzlichen Glückwunsch zu Deiner Wahl zum 1. Vorsitzenden. Als Du Dich der Mitgliederversammlung als Kandidat für diese Funktion vorstelltest, wurde deutlich, daß Du Dich im Vorfeld mit den bisherigen Aufgaben und Zielen des Vereins auseinandergesetzt hast. Offensichtlich hat es Dich so überzeugt, daß Du Dich der Wahl stelltest. Obwohl Deine Amtszeit erst sehr kurz ist und Du Dich noch in der Einarbeitungsphase befindest: Wo siehst Du Entwicklungspotentiale des Vereins?

J. G.: Danke für den Glückwunsch, um die selbstgesteckten Ziele zu erreichen, brauche ich sicher auch Glück. Zum Entwicklungspotential des Vereins: Der Wille breiter Bevölkerungskreise, etwas für die Gesundheit zu tun, wächst. Der Laufsport nimmt im Rahmen dieser Entwicklung als preiswertes und gesundheitsförderndes Hobby einen breiten Raum ein. Wenn wir den Laufsport in seiner vollen Breite anbieten, so daß sich Feierabendläufer wie auch leistungsbereite Wettkampfsportler bei uns wohlfühlen, sollte es uns bei entsprechender Öffentlichkeitsarbeit gelingen, die Mitgliederzahl weiter zu erhöhen; eine Voraussetzung für das Interesse von Sponsoren und den Erhalt von Fördermitteln. Die Anfängerkurse sind z. B. ein guter Ansatzpunkt, Menschen aller Altersgruppen als Vereinsmitglieder einzuwerben. Um die **längerfristige** Existenz des Vereins zu sichern, sollten wir unsere Bemühungen um junge Lauftalente, die an den leistungsstarken Wettkampfsport herangeführt werden können, verstärken.

Red.: Der Verein hat sich im Laufe von nur 9 Jahren von einem "Familienunternehmen" mit 17 Gründungsmitgliedern zu einem mittelgroßen Verein entwickelt, der auf die magische Grenze von 300 Mitgliedern zuste-

ert. Das ist eine erfreuliche Tendenz, aber übersteigt es nicht langsam die Leistungsfähigkeit, die ein ehrenamtlicher Vorstand leisten kann? Gibt es innerhalb des Vorstands für jedes Mitglied so etwas wie einen Funktionsplan?

J. G.: An einem Funktionsplan wird z. Z. gearbeitet. Solange Horst Helmerich, dessen herausragende Verdienste um den Verein ich hier sicher nicht aufzählen muß, bereit ist, seine Arbeit für uns weiterzuführen, kann der Verein m. E. auf absehbare Zeit von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt werden. Seine Zusage war übrigens die Bedingung für meine Kandidatur. Wir alle - insbesondere der Gesamtvorstand - sollten dafür sorgen, daß unserem Freund Horst die Arbeit noch lange Spaß bereitet. Ohne ihn geht es nicht!

Red.: Jürgen, das Vereinsjubiläum am 8.3.1998 steht gewissermaßen schon vor der Tür. Sind schon besondere Aufgaben oder Feierlichkeiten geplant? Wenn ja, wie können sich die Mitglieder in die Vorbereitung einbringen? Wer sind die Ansprechpartner?

J. G.: Zu unserem Jubiläum im nächsten Jahr sind Feierlichkeiten im gehobenen Rahmen geplant. Ein Gesamtkonzept wird erarbeitet und frühestmöglich bekanntgegeben. Wir freuen uns, wenn sich viele Mitglieder mit Rat und Tat (!) an den Vorbereitungen beteiligen. Ansprechpartner sind alle Vorstandsmitglieder und speziell für die Jubiläumsfeier Dagmar Großemann-Hall.

Red.: Es ist bekannt, daß Du noch sehr stark beruflich eingespannt bist. Bleibt Dir denn mit dieser neuen Aufgabe, einen Laufverein zu führen, noch genügend Zeit, Deinem Hobby Laufen nachzugehen?

J. G.: Beruflich habe ich meine Weichen so gestellt, daß ich ab dem nächsten Jahr mehr

Zeit für mein Hobby haben müßte (Herta glaubt noch nicht daran!). Ich laufe jedoch so gerne, daß ich es irgendwann auch mal lernen möchte.

Jürgen Sieme - Sportwart

Red.: Wieviel Stunden hat ein Tag für Dich? Es scheint, Du hättest eine Möglichkeit gefunden, den Tag auf 28 Stunden ausdehnen zu können. Anders läßt es sich kaum erklären, wieviele Aufgaben Du an einem Tag erledigen kannst. Den Spruch "ich habe keine Zeit" hört man von Dir nie.

J. S.: Ich bin seit knapp drei Jahren erst Vereinsmitglied und habe durch Kontakte zu der Gruppe in den Baumbergen und dann auch zum Lauftreff am Aasee den Verein mit all seinen Facetten kennengelernt und vor allen Dingen schätzen gelernt. Ich habe bis jetzt von keinem Mitglied gehört "das mach ich nicht", also warum soll ich damit anfangen.

Red.: Wieviel Bedenkzeit hast Du benötigt, um einer Kandidatur als Sportwart zuzustimmen? Hat Dir der gesamte Vorstand seine tatkräftige Unterstützung zugesagt?

J. S.: Mit Renate Müller war das Amt des Sportwartes sehr gut besetzt. Bedingt durch neue berufliche Aufgaben suchte sie Unterstützung. Mit der Tätigkeit als Meldewart lernte ich die Vorstandsarbeit kennen. Schon im Laufe des Jahres zeichnete sich ab, daß Renate einen Nachfolger sucht. Als dann auch noch die Unterstützung der Vorstandsmitglieder, die weiter machen wollten, kam, stand meine Zusage fest. Wer auf Teamarbeit ausgerichtet ist, findet in diesem Vorstand seine Betätigung und auch seine Bestätigung.

Red.: Worin siehst Du die Schwerpunkte der Arbeit eines Sportwartes und worin können die Anknüpfungspunkte zum Breitensport- und Jugendwart liegen?

J. S.: Die Verknüpfung ist schon aus dem

Grund gegeben, da keine klaren Trennungen möglich sind. Die Redewendung "ohne Breite keine Spitze" wird ständig unter Beweis gestellt.

Es ist begeisternd, die "Kid's" bei Laufveranstaltungen und Training in der Leichtathletikhalle zu erleben. Den Zusammenhalt dieser Truppe zu erfahren, ist schon riesig. Praktisch erlebt habe ich sie in Gotha bei den Deutschen Crossmeisterschaften. Der Teamgeist, insbesondere wenn es bei einem Einzelnen nicht so recht läuft, ist beispielhaft. Und wer nicht läuft, feuert an, siehe Ester und Thomas.

Wie jedes Jahr, so wurde auch wieder in diesem Jahr die Vereinsbestenliste veröffentlicht. Wer die Kreisbestenlisten studiert hat, weiß, daß in unserem Verein ein großes Potential an Leistung vorhanden ist. Ich kenne keinen Grund, warum Meisterschaften ohne unsere Läufer stattfinden. Geeigneten Läufern die Termine nahezubringen, wird ein Schwerpunkt sein.

Des weiteren hoffe ich auf regen Zuspruch bei Staffelläufen, auch wenn es die klassische Veranstaltung mit "Lette - Lette" nicht mehr gibt. Der Teamgeist kann auch in Elte bei den 5 x 10 km entwickelt werden. Renate hat in ihrem diesjährigen Rechenschaftsbericht bei der Jahreshauptversammlung die Spiridonwertung eingehend erläutert. Sie wird in diesem Jahr bei gleichen Bedingungen weitergeführt. Es ist müßig zu schreiben, daß nur dem "Statistiker" bekannte Ergebnisse berücksichtigt werden können. Da gleichzeitig die Rubrik unserer Zeitung "Wer lief Wo" gefüllt wird, rundet somit jedes mitgeteilte Ergebnis das Bild des Vereins nach innen und außen ab. Seit ca. 3 Monaten pflege ich unseren Internetzugang. Es ist ein Forum aller Sparten des Vereins vom Breitensport bis hin zum Walking. Wer neugierig ist, kann unter der Adresse <http://home.muenster.net/~lsf-ms> nachsehen.

Red.: Jürgen, Du gehörst ja zu den wenigen, die zugeben, wenn sie fleißig trainiert haben

und die nicht ständig tiefstapeln. Welches läuferische Traumziel hast Du?

J. S.: Meinen läuferischen Ehrgeiz leugne ich in keiner Weise. Wie die meisten, will ich für mich ansprechende Zeiten laufen, und zumindest bei mir geht es ohne entsprechendes Training nicht. Vor drei Jahren war ich das erste Mal in Biel. Die Veranstaltung hat mich so begeistert, daß ich den Wunsch hege, dort noch einmal zu laufen.

Lothar Sohn - Breitensportwart

Red.: Lothar, Du bist alles andere als ein unbeschriebenes Blatt im Vorstand des Vereins. Du hast viele Jahre als Schatzmeister gewirkt und nun nach einer schöpferischen Pause das Amt des Breitensportwarts von Ludwig Dornseif übernommen. Wird sich an dem seit Jahren bewährten Schema der Anfängerbetreuung etwas ändern?

L. S.: Nein, im Prinzip wird sich nichts ändern. Ludwig hat all die Jahre die Kurse gut vorbereitet und geleitet. Ich werde das in diesem Sinne weiterführen. Sicher habe ich auch eigene Gedanken und Ideen, die ich vielleicht mal versuchen werde, einzubauen. Doch das Grundprinzip wird so bestehen bleiben. Wir nehmen Rücksicht auf den Schwächsten.

Red.: Stehen Dir genügend Übungsleiter zur Seite?

L. S.: Für diesen Kurs haben wir eine Einteilung gefunden. Leider zeigen zu wenig LSF-Mitglieder Interesse, einen Übungsleiter-Schein zu erwerben. Wir sind den Nicht-LSF'ern vom Lauftreff also sehr dankbar, daß sie sich weiterhin zur Verfügung stellen, die Anfängerkurse zu betreuen. Auf Dauer wäre es für alle Übungsleiter eine Entlastung, wenn sich noch zwei Vereinsmitglieder für diese Ausbildung zur Verfügung stellen würden. Vielleicht haben wir ja jetzt Interesse bei einigen wecken können; die dürfen sich gerne bei mir melden.

Red.: In der "schöpferischen Amtspause" haben sich Deine sportlichen Ergebnisse im Hinblick auf persönliche Bestzeiten deutlich verbessert. Lag es daran, daß Du mehr Zeit zum Trainieren hattest oder Dich eine neue Motivation beflügelt hat oder ist Dir eine neue Trainingsmethode in die Finger geraten, deren Geheimnis Du uns gern verraten möchtest?

L. S.: Die Zeiten liegen sicherlich am Training. Etwas mehr Zeit hatte ich natürlich auch zum Trainieren. Dadurch, daß ich in der Sportschule Kaiserau die Trainerlizenz erworben habe, konnte ich mir die geeigneten Trainingspläne erstellen, die sich dann auch positiv ausgewirkt haben.

Red.: Wo und auf welcher Strecke wird in diesem Jahr Dein läuferischer Höhepunkt sein?

L. S.: Ich habe mir dieses Jahr zwei Ziele gesetzt. Als erstes den London-Marathon, den ich schon letztes Jahr laufen wollte. Zweitens möchte ich den ersten Stadt-Marathon in Köln mitmachen, den ich mir sehr interessant vorstelle.

Red.: Wir wünschen Euch bei der Vorstandsarbeit und beim Laufen viel Spaß und Erfolg!

Unser Literaturtip:

Henk Mangnus, Mattie de Vugt: Trainings-Rezepte für Läufer, Trainingspläne und Laufzeiten für Läufer aller Klasse
sportinform-Verlag, Oberhaching (29,80 DM)

Dr. med. Andreas Volbracht
Senden-Bösensell

Liebe Laufsportfreunde!
Ganz schön schnell - 10 km in 35:54. Nicht, daß ich sie nicht gerne gelaufen wäre, aber solch eine Zeit auf 10 km! Für mich entbehrt sie leider jeder Realität. Beim einzigen Wettkampf 1996 in Coesfeld lief ich 44:37.
Herzlichen Dank für den Druckfehler in der Vereinsbestenliste 1996.

Andreas Volbracht

Sollten weitere Korrekturen nötig sein, bitte an Jürgen Sieme wenden.

Die Redaktion

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

Impressum

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Redaktion

Anne Holtkötter

Renate Müller

Marlies Sprenger

Rote Erde 35a, 48163 Münster

Druck:

UWZ Schnelldruck GmbH Münster

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.

Und wieder geht's ums Feiern:

Unser diesjähriges

Sommerfest

findet am 28. Juni 1997 in der
Gartenanlage "Münsterblick",
ab 19 Uhr statt.

Anmeldungen bei

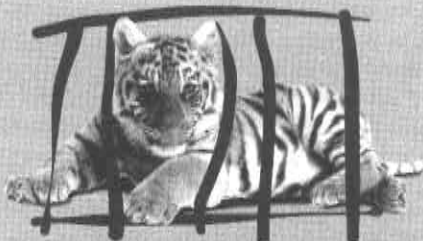
Dagmar Großmann-Hall (Tel. 27 41 23),

Maria Weßling (Tel. 52 54 07) und

Paul Gärtner (Tel. 79 72 75)

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

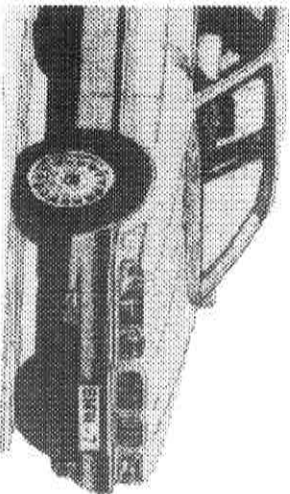
geht. Denn Ihre persönliche Vorsorge ist ein
viel zu wichtiges Thema, um hier Entschei-
dungen übers Knie zu brechen. Unerheb-
lich, über welche Themen Sie sich auch
informieren  möchten: Die Allianz ist
mit Sicherheit die richtige Adresse.«

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



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

hoffentlich **Allianz**  versichert



Autohaus Rump

Über 20 Jahre BMW Erfahrung

Neuwagen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen

Abwicklung von
Unfallschäden
Karosseriearbeiten
Lackiererei



Straßendienst im Auftrag des ADAC



02502/9402-0

Telefax:
02502/8457

48301 Nottuln / Appelhülseener Str. 16