

LSF

Zwischenzeit



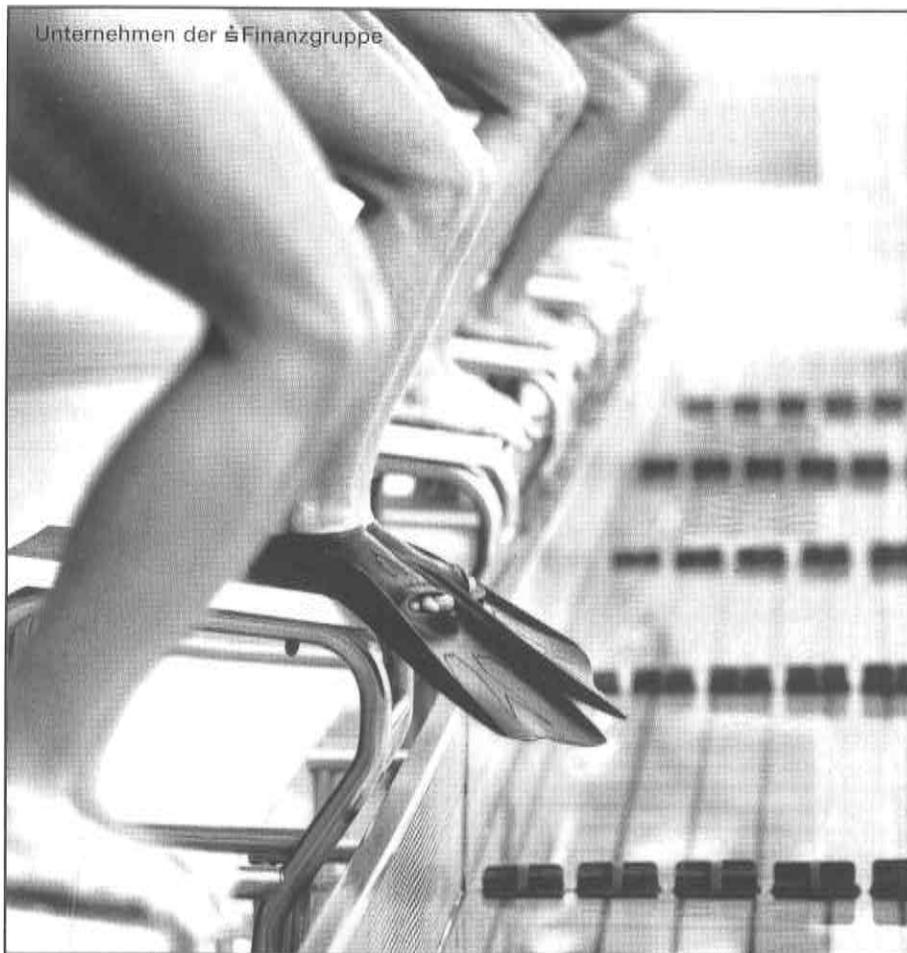
Heft 28 • August 1997 • 7. Jahrgang



Gut vorbereitet konnte nichts mehr schiefgehen: Der Stundenlauf am 29. Juni bildete den erfolgreichen Abschluß für rund 150 Laufanfänger - der jüngste Teilnehmer war erst 6 Jahre alt.

- Termine S. 5,13
- Startkatalog S. 20
- Resultate S. 23

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

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,- Startkarten noch vorhanden!
16.11.1997	KUBA-MARATHON 6-Tage-Reise	ab DM 1680,-
14.12.1997	25. JUBILÄUMS-MARATHON HONOLULU-MARATHON 11-Tage-Reise	ab DM 2170,-

VORLÄUFIGE PROGRAMMVORSCHAU FÜR DAS FRÜHJAHR 1998:

März 1998	ALGARVE-Trainingsurlaub
April 1998	22. Paris-Marathon
April 1998	18. LONDON-MARATHON
April 1998	102. BOSTON-MARATHON

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

Wie ich zum Lauftreff kam

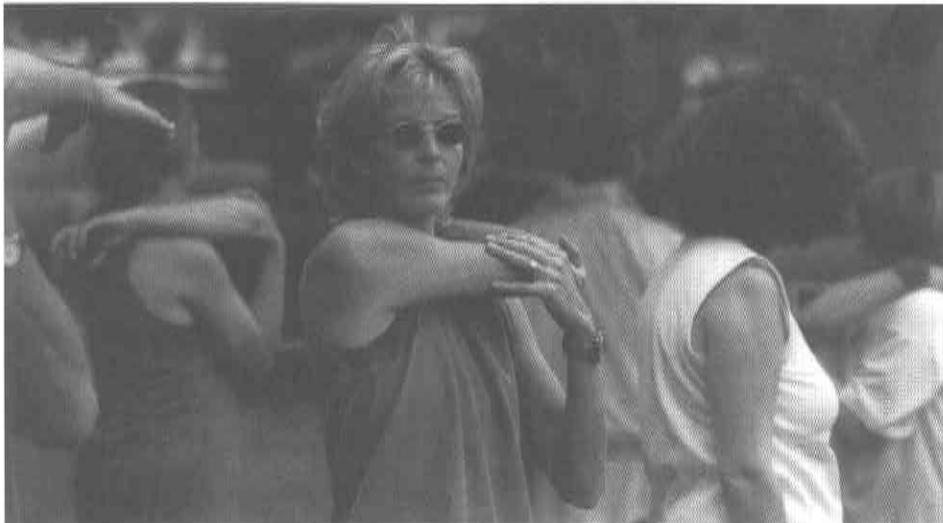
Warum ich zum Lauftreff ging, weiß ich eigentlich gar nicht. Vielleicht weil eine Nachbarin sagte, sie könne eine ganze Stunde ohne Pause joggen. Sie, ein eher unsportlicher Typ, schaffte, was ich meist nach einer endlos langen halben Stunde hechelnd und mit hochrotem Kopf aufgab. War es nun mein persönlicher Ehrgeiz oder auch nur die Tatsache, ein Ziel vor Augen zu haben, vielleicht der Gruppenzwang, ist ja auch egal - ich ging hin. 5 Minuten "langsam" laufen, 2 Minuten gehen, oh je! Hier war ich wohl doch völlig falsch. Ich gab den anderen 14 Tage Zeit aufzuholen und meinen "Fitness-Stand" zu erreichen. 15 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, das war schon besser, außerdem gerade richtig, um ein Schwätzchen zu halten. Zu diesem Zeitpunkt verselbständigte sich das Laufen durch die Regelmäßigkeit. Dienstags, donnerstags und samstags war für mich Laufen angesagt - gar keine Frage, ob ich wollte oder nicht, ob Hitze oder Regen. Klar gab es schlechte Tage, wenn man einfach nicht gut drauf ist, hält man nicht gut

durch. Aber aufgeben, das tut man nicht so schnell in der Gruppe. Manches Mal wäre ich lieber mit einer Tasse Kaffee auf der Terrasse sitzengeblieben oder hätte lieber mein Buch weitergelesen. Doch ich habe durchgehalten; wenn es mir manchmal auch nur um die Geselligkeit ging, so hatte ich danach immer ein gutes Gefühl.

Niemals hätte ich mir träumen lassen, im Regen zu joggen, in einer 50-Frau-starken Gruppe zu laufen, mit Jung und Alt, Dick und Dünn... Möglicherweise gehört die Sportophilie, wie mein Mann es gerne ausdrückt; zur Midlifecrisis, oder vielleicht möchte man sich beweisen, daß man mit 40 Jahren doch noch mithalten kann und nicht den Jüngeren, die schmunzelnd am Wegrand stehen, hinterherläuft. Alles Quatsch, soweit bin ich noch lange nicht!

Es hat einfach eine Menge Spaß gemacht, meine Ausdauer und mein Wohlbefinden gefördert, und das ist Grund genug, es mal auszuprobieren.

Antje Stöber



Und Antje mittendrin - Gymnastik davor und danach gehört zum Programm des Anfängerkurses.

Heute sind wir die Exoten

Karsamstag, 6 Uhr. Ich denke an Ostern und an die Osterläufe in Deutschland, bin aber selbst rund 9400 Flugkilometer entfernt. Mich umgeben Läufer, die Africaans oder Englisch sprechen. Vor mir liegt die längste Strecke, die ich bislang zu einer solchen Zeit in Angriff genommen habe. 56 km entlang des Indischen und Atlantischen Ozeans. Dieser Umstand verleiht dem heutigen Lauf auch seinen Namen. Two Oceans Marathon. Ich bin in Kapstadt, Südafrika, einer Stadt mit europäischem Flair und einem Lauf mit einer mehr als 25jährigen Tradition.

Dem Winter in Deutschland entflohen und angekommen in einer mediterranen Klimazone bei sommerlichen 25 Grad. Hier treffe ich Helmut aus Waldkirch und Eberhard mit Frau aus dem hessischen Raum am Diemelsee. Wir sind zusammen mit meiner Schwester in Durbanville untergebracht, einem in eine Gartenlandschaft eingebetteten Vorort von Kapstadt. Bei der Familie Davies, deren Sohn Trevor die Betreuung vor Ort übernommen hat, haben wir Urlaub mit Familienanschluß. Er zeigt uns den Tafelberg, das mehr als 1000 m hohe Wahrzeichen Kapstadts, und wir unternehmen Ausflüge zu den benachbarten Weingütern der Region Stellenbosch. Ich sitze zum ersten Mal auf einem Strauß, die hier in Massen gezüchtet werden.

Marthontag. Seit 3 Uhr bin ich auf den Beinen. Mit Helmut gehe ich die letzten Meter zum Start. Dort warten rund 7800 Teilnehmer auf das Signalzeichen, von denen nur ca. 130 nicht vom afrikanischen Kontinent kommen. 60 Deutsche haben sich angemeldet und deshalb sage ich zu Helmut: „Heute sind wir die Exoten“. Die Schwüle macht uns auf den ersten 20 km zu schaffen. Was folgt sind die spätsommerliche Hitze und ein sehr selektives Auf und Ab auf der zweiten Streckenhälfte. Aber darauf habe ich mich gefreut. Ein 9 km langer Abschnitt auf dem Chapmans Peak Drive, einer in den steilen Fels gebau-

ten Küstenstraße entlang des Atlantischen Ozeans. Als ich Bilder hiervon im Programmheft sah, habe ich mir vorgestellt, wie es wohl sein wird, wenn ich hier laufe. Und jetzt sehe ich immer wieder zurück und lasse meine Blicke abseits der Strecke schweifen, um ja nichts zu verpassen. Bei allem muß ich auf die Zeit achten, denn nach 6 Stunden ist Zielschluß. 1000 Läufer werden es nicht schaffen und gnadenlos auf den letzten Kilometern oder gar wenige Meter vor dem Zieldurchlauf aus dem Wettbewerb genommen. Ein Novum für mich. Ich finishe mit einer Nettozeit von 5:30 Std., denn auch hier wird mit Chip gelaufen. Tagsdrauf, auf dem Weg zurück vom Kap, bekomme ich erneut grandiose Eindrücke von Streckenabschnitten eines einzigartigen Laufes.

Mit dem Marathon war der Aufenthalt in Südafrika doch noch keineswegs zu Ende. Es folgten zwei weitere unvergeßliche Wochen auf der sogenannten Gnadenroute entlang des Indischen Ozeans und als krönender Abschluß der Besuch des Krüger Nationalparks. Ich werde wiederkommen. Das habe ich versprochen. Vielleicht zum Comrades Marathon.

Martin Braun

Große Ereignisse werfen schon jetzt ihre Schatten voraus: Aus vielen Gesprächen wissen wir, daß eine große Gruppe von Läuferinnen und Läufern am *New York Marathon 1998* teilnehmen will. Erfreulicherweise erklärte sich Jürgen Janutta bereit, zur Vorbereitung dieses Ereignisses einige organisatorische Arbeiten zu übernehmen. Interessenten bitten wir, sich - zunächst noch völlig unverbindlich - bis zum 1. November 1997 bei Jürgen (Telefon 0251/21 29 51) zu melden.

Laufsportfreunde auf Mallorca

Als wir in diesem Frühjahr unseren 14-tägigen Mallorca-Urlaub buchten, stand natürlich auch fest, daß wir dort laufen würden. Wir, das sind Hilde, Ludwig und ich, begleitet von unserem Maskottchen und meinem größten Fan.

Am 11.05.97 flogen wir von Greven ab.

Dienstag machten wir unseren ersten Trainingslauf in Cala Millor - immerhin nach einer Woche "Entzug"! Eigentlich hatten wir uns vorgenommen, in Richtung Insel-Innereis zu laufen und den Weg dafür am Tag zuvor auch schon ausgekundschaftet. Als wir aber morgens vor dem Hotel standen und das Meer von weitem sahen, zog es uns doch dorthin. Es war noch recht frisch und die Sonne ließ sich auch noch nicht sehen. Das störte uns jedoch nicht. Wir liefen zunächst die Strandpromenade entlang und dann weiter über felsige oder sandige Wege durch das Naturschutzgebiet und den Wald südlich von Cala Millor und schließlich wieder über die Strand-



Wir waren übrigens nicht die einzigen Laufsportfreunde auf Mallorca. Marlies und Ralph Sprenger machten etwa zur gleichen Zeit dort Urlaub. Besonders Ralph war begeistert von den schönen Laufmöglichkeiten rund um Cala Millor. Die hohe Luftfeuchtigkeit und die außergewöhnlich harten Platten der

promenade zurück. Diese Strecke gefiel uns. Deshalb blieben wir auch bei unseren folgenden Läufen dabei.

So konnten wir das Meeresrauschen auf uns wirken lassen, Sonne und Wind auf der Haut spüren und die angenehme Kühle im Wald genießen, Natur pur - einfach nicht zu über-treffen!!!

Strandpromenade machten uns allen zu schaffen, aber die Freude am Laufen und die gute Urlaubsstimmung konnte das natürlich nicht trüben!

Es hat riesigen Spaß gemacht und wir träumen schon davon, im kommenden Jahr noch einmal gemeinsam nach Mallorca zu fliegen.

Gertrud Unländer

Seniorenportfest in Telgte am 13. Juni 1997

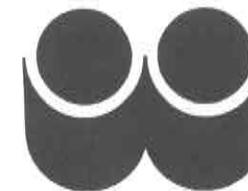
Am Freitag den 13. überredete mich Anne, mit ihr am "Seniorenportfest" in Telgte, das am gleichen Abend stattfinden sollte, teilzunehmen. Nur so zum Spaß - wie sie mir einredete - mal einen 3000m-Lauf auf der Bahn probieren. Es wurden auch noch viele andere Distanzen angeboten, aber wir blieben dabei. Nach einem heftigen Regenguß konnten wir uns nur noch ein/zwei Runden warm-laufen. Dabei äugten wir neugierig auf eventuelle Konkurrenz. Wir hatten uns schon Gedanken gemacht, ob es wohl "peinlich" für uns ausgehen sollte, denn neben unserer schnellen Brigitte sahen wir noch Petra Schmiemann und Claudia Götz die Runden drehen. Beim Start blieb es bei uns fünf Frauen, es sollte also ein reiner LSF/ESV-Damen-wettstreit werden, so stellten wir scherzhaft fest. Wir starteten zusammen mit den Männern, so daß wider Erwarten sogar dichtes Gedränge an der Startlinie herrschte. Aufgeregt hüpfen wir beide hin und her und warteten gespannt - den Daumen an der Uhr - auf den Startschuß. Endlich war es soweit: 3-2-1- ...nichts! Detlev Uhlenbrock, der den Startschuß abgeben wollte, schaute ungläubig auf seine Pistole, doch sie hatte keinen Ton von sich gegeben, und wir standen wie angewurzelt. Nächster Versuch: Auf die Plät-

ze - fertig - ...nichts!! Detlevs Blick verzweifelt, die Läufer immer ungeduldiger. Wir wollten es doch endlich hinter uns bringen. Der nächste Versuch mit einer anderen Pistole klappte wieder nicht. Wir bezweifelten schon, ob es überhaupt noch mit dem professionellen Schuß klappen würde oder ob Detlev doch lieber in die Hände klatschen sollte. Verdammte Technik! Ein netter Lauffreund klärte uns auf, daß der Startschuß die elektronische Uhr in Gang setzt und wir uns wohl in Geduld fassen müssen, bis das Problem gelöst ist. Als dies endlich geschafft war, ging es auch - oh Wunder - mit einem lauten Knall los. Detlev strahlte und wir liefen, was das Zeug hielt. Anne und ich hielten uns ganz gut, und wir wurden auch nur von zwei Männern (knapp) überrundet. Einer davon war Michael, ihm war verziehen! So konnte er uns in der letzten Runde noch anfeuern. Nach 5 Runden kamen wir dann total außer Atem, aber beide noch unter 12 Minuten, ins Ziel. Wir waren sehr zufrieden mit unserem Debüt auf der Bahn. Auch das Drumherum in Telgte hat uns sehr gefallen. In der Umkleidekabine holte Anne dann einen Piccolo aus ihrer Sporttasche und wir stießen auf unseren ersten Bahnwettkampf an. Wir beschlossen, das sollte nicht der letzte gewesen sein. Ruth Lutz

Wolfgramm

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

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



NEU
IN MÜNSTER

run sport

LAUFSCHUHE • LAUFBEKLEIDUNG • EQUIPMENT • INLINE SKATES • SPORTERNÄHRUNG
VIDEOLAUFBANDANALYSE • ORTHOPÄDISCH-GESCHULTE BERATUNG

LIGHTWEIGHT

NEUHEITEN
HERBST/WINTER 97/98

ASICS Gel-Tarther WETGRIP
ab DM **189,90**

SAUCONY Grid Moco
ab DM **179,90**

SAUCONY Grid Jazz i
ab DM **179,90**

ASICS Gel-DS-Trainer
Die Vollendung an Leichtigkeit und Stabilität.
ab DM **189,90**

RUNNING

K2 INLINE SKATES VON K2
EXOTECH REFLEX um 249,00
EXOTECH Z um 299,00
EXOTECH BLACK MAGIC um 349,00
EXOTECH FLIGHT um 399,00

NEU
IN MÜNSTER

AEGIDIISTRASSE 42 • AM AASEE • TEL: 0251/47 503

asics adidas BROOKS new balance NB POLAR PEARL IZUMI Nike

"Condition" reagierte auf unsere Umfrage - Teil II

Fortsetzung der Beantwortung einer Leserfrage zur Energiebedarfsberechnung (siehe "Zwischenzeit" Nr. 27) für einen Marathonlauf - vom Chefredakteur zur Verfügung gestellt anlässlich unserer Umfrage:

Sowohl die Verbrennung der Kohlehydrate als auch die der Fette erfolgt über viele chemische Einzelschritte und wird pro Schritt über „Schaltsubstanzen“ (Enzyme) gesteuert. Die „Vorteile“ der Fettverbrennung liegen darin, daß die Energieausbeute pro Gramm verbrannten Fetts deutlich höher ist als pro Gramm verbrannter Kohlehydrate (Energie pro Gramm Fett: 9,3 kcal; Energie pro Gramm Kohlehydrat: 4,1 kcal).

Zusätzlich sind die Fettreserven (Fettspeicher der Muskulatur, Unterhautfettgewebe) des menschlichen Körpers selbst bei einem drahtigen Ausdauersportler nahezu unerschöpflich. Die „Vorteile“ der Kohlehydratverbrennung liegen darin, daß die Energiebereitstellung schneller erfolgt (weniger chemische Einzelschritte) und zusätzlich der Sauerstoffverbrauch pro freiwerdender Energieeinheit geringer ist. Außerdem ist eine permanente Verbrennung von Kohlehydraten Voraussetzung dafür, daß Fette verbrannt werden können. Die Fette verbrennen sozusagen nur im Feuer der Kohlehydrate. Eine Energiebereitstellung allein durch Fettverbrennung ist daher nicht möglich.

Notwendig für den Marathonlauf ist es also, durchgehend und auch am Ende noch Kohlehydratreserven zu haben, um in ihrem Feuer Fette verbrennen zu können. Sind die Kohlehydratreserven erschöpft, so stagniert auch die Fettverbrennung und somit die gesamte aerobe Energiebereitstellung. Es kommt zum abrupten Leistungseinbruch. Diese vorzeitige Erschöpfung der Kohlehydratreserven ist einer der wichtigsten Gründe für die sogenannte „Wand“ bei einer Ausdauerbelastung (häufig so um die 30 Kilometer beim Marathon). Aber auch eine Energiebereitstellung

alleine durch Verbrennung von Kohlehydraten führt nicht ins Ziel beim Marathonlauf. Der Organismus verfügt über etwa 400 bis 500 Gramm Glykogen als Kohlehydratspeicherform. Dies ist abhängig von Muskelmasse, Lebergewicht und Ausdauertrainingszustand. Das Verhältnis von Leberglykogen zu Muskelglykogen liegt bei etwa 50:50. Das Leberglykogen dient jedoch vornehmlich dazu, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und damit die Zellen mit Kohlehydraten zu speisen, die nur über geringe Reserven verfügen und ausschließlich auf Kohlehydrate als Energielieferant angewiesen sind. Dies sind vor allem die Gehirn- und Nervenzellen sowie die sauerstofftransportierenden roten Blutkörperchen (Erythrozyten).

Für die Muskelarbeit bei Ausdauerbelastungen ist daher ausschließlich das Muskelglykogen als „Brennstoff“ verfügbar. Bei einem Muskelglykogen von etwa 250 Gramm und einer Energieausbeute von 4,1 kcal pro Gramm verbrannter Kohlehydrate ergibt sich ein Energiepool des Muskelglykogens von 1025 kcal. Der Energieverbrauch bei einer Laufgeschwindigkeit von 12 km/h beträgt bei einem Körpergewicht von 65 bis 70 kg pro Stunde 846 kcal. Bei Verbrennung des gesamten Muskelglykogens wäre man daher gerade mal 1 Stunde und 12 Minuten oder 14,4 km gelaufen – und somit das Marathonziel noch fern. Bei einer Ausdauerbelastung ist es daher entscheidend, Fette von Anfang an mit zur Energiebereitstellung zu verbrennen, um am Ende noch eine Kohlehydrat(Glykogen)-Reserve zu haben.

Zu Ihren Fragen also: These 1 ist somit richtig. Frage 3 entfällt damit.

Zu Frage 2 (Verteilung Kohlehydrat-/Fettverbrennung): Während unter Ruhebedingungen überwiegend Fette zur Energiebereitstellung verbrannt werden, nimmt mit zunehmender Belastungsintensität die Kohlehydratverbrennung als Energielieferant zu, bis bei Maximalbelastung eine ausschließliche Koh-

lehydratverbrennung erfolgt. Der Grund hierfür ist, daß mit zunehmender Belastungsintensität die Sauerstoffversorgung bedeutender wird. Hier ist aber die Kohlehydratverbrennung günstiger, da sauerstoffsparender. Mit zunehmender Belastungsdauer nimmt der Anteil der Fettverbrennung bei der Energiebereitstellung zu. Ein festes prozentuales Verhältnis in den verschiedenen Abschnitten einer Ausdauerbelastung, wie bei einem Marathonlauf, existiert daher nicht.

Frage 2 ist somit nicht prozentual zu beantworten. Bei einer dem Trainingszustand angemessenen Laufgeschwindigkeit kann jedoch der Anteil der Energiebereitstellung durch Fette 60 Prozent und mehr betragen, während er bei Untrainierten bei körperlicher Belastung um etwa 50 Prozent liegt. Als Effekte eines regelmäßigen Ausdauertrainings sind bezüglich der Energiebereitstellung vor allem bedeutend:

- a) Vergrößerung der Muskelglykogenspeicher,
- b) Vergrößerung der Muskelfettspeicher,
- c) Verbesserung der Blutversorgung und damit der Sauerstoffversorgung der Muskelzellen. Daraus folgt die Verbesserung der aeroben Energiebereitstellung,
- d) Erhöhung der Fähigkeit bei möglichst hohen Belastungsintensitäten auf Fette als Energielieferant zurückgreifen zu können und

somit Kohlehydrate zu „sparen“. Pro 100 Gramm Lebergewebe können 10 bis 12 Gramm Glykogen und pro 100 g Muskelgewebe 1 bis 1,5 Gramm Glykogen gespeichert werden.

Zu Frage 4: Die Glykogenspeicherfähigkeit hängt somit von der Muskelmasse, vom Lebergewicht und vom Ausdauertrainingszustand ab.

Zu Frage 5: Das Verhältnis Leberglykogen zu Muskelglykogen beträgt etwa 50:50.

Zu Frage 6: Die wichtigsten Faktoren für den Energiebedarf sind

- a) Körpergewicht,
- b) Lauftempo,
- c) Trainingszustand (je effektiver man läuft, desto weniger Energie benötigt man),
- d) angeborene und nur in Grenzen modifizierbare Ausstattung an sogenannten „energiesparenden Muskelfasern vom Ausdauerotyp“,
- e) Umgebungstemperatur (je wärmer es ist, desto mehr Energie muß zur Kühlung bereitgestellt und der Muskularbeit entzogen werden),
- f) Tagesform.

Ich hoffe nach diesem Abtauchen in die Mikrostruktur des eigenen Körpers Ihre Fragen verständlich beantwortet zu haben.

Dr. med. Burkhard Wild, Internist



Läufergeburtstage

Im September

- 01.09. Philip Lerch
- 02.09. Günther Mönke
- 03.09. Helmut Winkelmann
- 05.09. Günter Bethmann
Bruno Schweers
- 08.09. Rahild Pleus
- 12.09. Rudolf Jacobs
- 13.09. Dieter Raestrup
- 14.09. Monika Herding (40)
Bruni Rickmann (50)
- 15.09. Andreas Otte
- 16.09. Alwin Große-Coosmann
Ralph Sprenger (40)
- 17.09. Ingo Hoeper
- 18.09. Ludwig Dornseif
- 20.09. Elke Boysen
Ute Eckenbach
- 21.09. Monika Renne
- 22.09. Wolfgang Kunz
Birgit Redeker
- 23.09. Ruth Lutz
- 25.09. Andreas Volbracht
- 26.09. Heinz Bernsen
Egon Roth
- 27.09. Stefan Chrzanowski
Angelika Dohmann
Philipp Weiten
- 28.09. Jörg Bungeroth
Eva Kammer
- 29.09. Gudrun Beidel

Im Oktober

- 02.10. Norbert Henkelmann
Wolfgang Kinas
- 03.10. Helmut Waldhof
- 04.10. Martin Braun
- 05.10. Reiner Lehmann
- 07.10. Brigitte Bethmann (30)
Michael Frühling
- 08.10. Hildegard Durynek
Rudolf Heymer
- 14.10. Jörn Thoden

- 16.10. Barbara Hasert
- 18.10. Regine Lauhoff
Winfried Tillmann
- 21.10. Christa Sieme
- 22.10. Sabine Kortenjan
- 25.10. Bernhard Lauhoff
- 26.10. Sebastian Mönninghoff
- 27.10. Reinhard Schürholz
- 28.10. Horst Helmerich (70)
Helga Landfried-Teodoruk
- 29.10. Sabine Schlautmann
- 30.10. Peter Buermann (40)
- 31.10. Andreas Dahlmann

Im November

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

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag. Ganz besondere Glückwünsche gehen an Horst, dem wir unseren Laufverein zu verdanken haben und der am 28.10. seinen 70. feiert. Wir wünschen ihm anhaltende Gesundheit und noch weiterhin viel Freude am Laufsport.

ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK



B. DAHLMANN
Lieferant aller Krankenkassen

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



BERNHARD DAHLMANN
Orthopädienschuhmachermeister
Arnheimweg 3a
48161 Münster, Telefon (0251) 86 36 27

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

• Folgende neue Mitglieder stellen wir heute vor und begrüßen sie ganz herzlich in unserer Gemeinschaft: Helmut Neuhaus, Bernhard Dahlmann, Peter Vetter, Sven Düsener, Ingo Hoeper, Dirk Fahrmeier, Ulrich Radusch, Klaus Kampelmann, Josef Altenbockmann, Wolfgang Gill, Candida Steuer, Maria Köster, Sylvia Mütter, Heike Rüdiger, Ernst Vogedes.

• Ein besonderer **Infoabend** findet am 17. September 1997 um 20.00 Uhr in der Gaststätte Lohmann statt. Thema des Abends wird das Jubiläumsjahr 1998 sein. Das 10jährige Bestehen unseres Vereins soll in dem Jahr ganz besonders gefeiert werden. Hierzu sind Vorschläge und Anregungen sehr erwünscht. Der Silvesterlauf jährt sich 1998 auch zum 10. Mal und soll eine Jubiläumsveranstaltung werden. Wir bitten um regen Besuch am 10. September. Je-

der kann mitmachen und seine Ideen mit einbringen.

• **Achtung!** Aktion für Werbung neuer Vereinsmitglieder! Jeder, der ein neues Vereinsmitglied wirbt, wird drei Monate beitragsfrei gestellt. Dieser Anreiz wurde am 24.06.97 bis zum 30.09.97 vom Vorstand beschlossen.

• Termin für die Weihnachtsfeier ist voraussichtlich der 20. Dezember 1997 bei Münnich in Gremendorf, die endgültige Terminabsprache findet noch statt. Anmeldungen bei Dagmar Großmann-Hall und Paul Gärtner.

• **Hinweis:** Über die aktuellen Förder- und Bezuschussungskriterien kann sich jedes Vereinsmitglied beim Vorstand informieren. Wir verweisen hierzu auch auf die "Zwischenzeit" Nr. 23, Ausgabe Mai /1996, S. 20.

Laufen für einen guten Zweck - Zwei Hilfsaktionen aus Solidarität

• **Viele Schritte für krebserkrankte Kinder** - unter diesem Motto organisiert der Marathon-Club Menden einen Lauf am 23. August 1997 über 33,33 km

Start: 14.00 Uhr, Stadtzentrum Menden, Einteilung in 4 Laufgruppen (kein Wettkampf!), anspruchsvolle Strecke, 6 Verpflegungsstellen, T-Shirt, Tombola, Spende: 10,00 DM Eine gute Gelegenheit für unsere Marathonläufer, einen gemeinsamen langen Trainingslauf in den Dienst einer guten Sache zu stellen!

• Der Grundstein ist gelegt für eine **Krankenstation in Jabalpur (Indien)**, weil mit der glücklichen Premiere des Sponsorenlaufs „Running for help“ im letzten Jahr 11000 DM erlaufen wurden. Jetzt geht's weiter! Am 7. September 1997 findet der zweite Solidaritätslauf statt, den der Sachausschuss Jugend der Pfarrgemeinde St. Margareta in Zusam-

menarbeit mit dem Basisgesundheitsdienst organisiert. Viele LSFer waren 1996 dabei, und wir hoffen auch in diesem Jahr wieder auf Eure Teilnahme!

Start: 13.00 Uhr - Jeder läuft so viele Kilometer, wie er möchte, und jeder Kilometer wird durch Sponsoren (Freunde, Verwandte, Bekannte - mit einer kleinen Spende kann man sich auch selbst sponsern) „versilbert“! Teilnehmerkarten erhält man nach Anmeldung bei SAJ St. Margareta „Running for help“, Hegerskamp 5, 48155 Münster oder am Start. Heft durch Eure Teilnahme beim Bau der Krankenstation in Jabalpur!



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

News from the youth

Seit Erscheinen der letzten Ausgabe hat sich im Jugendbereich viel ereignet. In aller Regel waren es nur erfreuliche Dinge.

- Unerfreulich war allerdings der erneute Armbruch von **Thomas Vogel**, der sich gerade vom ersten Bruch erholt hatte, um dann beim Fußball wieder von diesem Mißgeschick überrascht zu werden. An ein kontinuierliches Training und Wettkämpfe kann frühestens im Herbst gedacht werden.

- Ebenso unerfreulich war die verpaßte Teilnahme an den **Westfälischen Staffelleistungsmeisterschaften**, die einen Tag vor Fronleichnam in Minden stattfanden. Der Termin war so unglücklich gewählt, daß viele Teilnehmer, nicht nur unsere Jugendlichen, in den Staus auf den Autobahnen festsaßen.

- Höchsterfreulich war hingegen der **3. Platz bei den Westfalenmeisterschaften über 2000-m-Hindernis von Bastian Bathen**, der mit einer Zeit von 6:54,04 bei seinem Hindernisdebüt ins Ziel kam. Die Meisterschaften fanden am 8. Juni in Ahlen statt. Hinter Bastian kamen auf den nächsten Plätzen Christian Vogel (7:01,74), Sebastian Mönninghoff (7:09,74) und Rafael Droste zu Vischering (7:11,70) ins Ziel. Die Aktivitäten unserer Jugend über die Hindernisse sind dem Landesdisziplintrainer, Leo Monz-Dietz, nicht entgangen. Gerade in dieser Disziplin gibt es große Nachwuchssorgen. Bastian, Christian, Sebastian und Rafael wurden vom Landesdisziplintrainer zu zentralen Trainings- und Fortbildungsmaßnahmen eingeladen. Ziel des Verbandes ist es, eine breitere Basis zu schaffen, die wiederum auch Veranstalter dazu bewegt, Hinderniswettkämpfe auszuschreiben. Hier gibt es ein erhebliches Defizit, was wiederum aber den Interessentenkreis klein hält. Diesen Kreislauf gilt es in mehreren

Schritten aufzuweichen. **Ester Droste zu Vischering** saß als Zuschauerin auf der Tribüne und haderte mit der Tatsache, daß es noch keine Meisterschaften für Frauen gibt bzw. diese nur bis zur Münsterlandebene angeboten werden. Sie hatte im vergangenen Jahr bei den Münsterlandmeisterschaften sichtlich Spaß an der durch den Wassergraben feuchten Angelegenheit. Eine Nachfrage beim Landesdisziplintrainer ergab die Antwort: „Bald“, wobei Leo seine Worte mit etwas ungläubigem Achselzucken begleitete.

- Bereits eine Woche nach Ahlen fanden in **Hagen die Westfalenmeisterschaften** statt, wofür sich Bastian und Sebastian über die Distanz von 3000 m und Christian über die 800 m qualifiziert hatten.

Gleich um 11 Sekunden verbesserte Bastian seine bisherige 3000-m-Bestzeit. In 9:53,15 Minuten belegte er den 7. Platz in der männlichen Jugend B. Die alte Bestmarke hatte er erst 4 Wochen zuvor bei den Kreismeisterschaften in Hilstrup erzielt. Den 9. Platz belegte Sebastian in 10:15,67 Minuten. Er war nicht ganz zufrieden, da er hinter seiner Hilstruper Zeit zurückgeblieben war. Sebastian hatte das Rennen etwas zu schnell begonnen (1. Kilometer in 3:11), so daß ihm am Ende die Kraft ausging. Es war erst sein zweiter 3000-m-Lauf. Da fehlt noch die Erfahrung für die Renneinteilung.

Ein sehr beherztes Rennen über 800 m absolvierte Christian. Im ersten von zwei Zeitendläufen lief er in 2:06,60 Minuten auf den 2. Platz, was im Gesamtergebnis zum 8. Platz in der männlichen Jugend B reichte. Christian hielt sich lange Zeit am Ende des Feldes auf, die Spitze war weit entleert. Er schien zu großen Respekt vor seinen Konkurrenten zu haben, aber weit gefehlt. 120 m vor dem Ziel setzte Christian zu seinem von seinen Trainingsgefährten gefürchteten Spurt an und

lief noch auf den 2. Platz in seinem Lauf. Es war erst der 3. Start über diese Strecke, Entwicklungspotentiale scheinen gegeben zu sein.

- Im kommenden Monat stehen noch einige wichtige **Termine** an: 5x10-km-Staffel in Rheine-Elte, Münsterlandmeisterschaften in Coesfeld und am 20. und 21. September der Jedermann-Zehnkampf in Ahlen. Im letzten Jahr gaben Christian und Sebastian hier ihren guten Einstand. Wir dürfen gespannt sein.

Michael



Sebastian startete in Hagen über die 3000m-Distanz.

Unser Sommerfest

Die Wettervoraussagen waren gar nicht sommerlich, weshalb die geplante Radtour am Nachmittag leider vorzeitig abgesagt werden mußte. Wie es dann natürlich kommen mußte, strahlte die Sonne den ganzen Tag und man hätte einen herrlichen Ausflug machen können. Es hatten sich allerdings auch nicht viele Interessenten gemeldet.

So trafen sich alle Feiernäuse des Laufsports erst abends in dem Vereinshaus „Münsterblick“. Der Saal füllte sich schnell, so daß Jürgen Grote die Party pünktlich starten und das Büfett eröffnen konnte.

Das Unterhaltungsprogramm war abwechslungsreich und hatte einiges zu bieten. Nach dem stimmungsvollen Anfang, getragen durch den Chor Lolli Pops, der uns altbekannte Songs gekonnt darbot, kam Spannung ins Spiel. Ein sportliches Pärchen vom Hochschulsport zeigte ein turnerisches Programm, das wir mit Hochachtung bestaunten. Nicht nur Jürgen und Herta Grote waren ganz begeistert und probieren es jetzt zu Hause aus. Da ließ sich der engagierte Zauberer eher nicht in die Karten schauen. Er brauchte allerdings hin und wieder einen Assistenten, wozu sich Läufer anscheinend auch eignen.

Zwischendrin heizte der DJ kräftig ein und das Tanzbein wurde heftig geschwungen. Besonders die Liebhaber von Hitparaden-Klassikern wie Marianne Rosenberg, Roy Black u.a. kamen voll auf ihre Kosten. Michaels Jungs standen wohl eher auf Die toten Hosen und Die Ärzte, ihr Musikwunsch wurde allerdings nicht allgemein geteilt. Trotzdem hatten alle ihren Spaß und es wurde mal wieder früh am anderen Morgen.

Unser Dank geht an Dagmar Großmann-Hall, die das Sommerfest so klasse organisiert hatte.

Maria Weßling

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



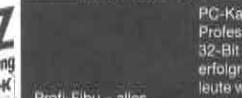
PC-Kaufmann
Die Komplettlösung für alle Kaufleute



PC-Kaufmann Professional – die 32-Bit Lösung, für erfolgreiche Kaufleute wie gemacht.
Preis 1498,-



Profi ABF – darauf hat Ihre Auftragsbearbeitung gewartet: Jetzt sind alle Projekte sicher im Griff.
Preis 299,- DM



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



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

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

Ich bestelle hiermit
 Bitte senden Sie mir eine DEMO-CD. Die Schutzgebühr lege ich als Einzahlung bei (bei Postversand).
Bitte ausfüllen und per Fax an:
Horst Helmreich Hard- und Software GmbH
Heroldstraße 14d, 48163 Münster
Tel. 02 51/971 05-0
Fax 02 51/971 05-50

„Ein Langstreckenläufer gibt nie auf.“ Oder?

Fortsetzung und Ende von Teil 1 (siehe "Zwischenzeit" Heft 27)

Die Streckenlänge für das Schnelligkeitsausdauertraining steht in Abhängigkeit zur geplanten Wettkampfstrecke und dem -alter. Jugendliche sollten eher zu den kürzeren Strecken bis zu 5 km tendieren, erfahrene Marathonläufer wählen dafür Strecken bis zu 20 km. Dieses Training kann sowohl in einem gleichmäßigen Dauerlauftempo als auch im Tempowechsellauf (z. B. 1 km schnell, 1 km langsam) durchgeführt werden. Für Mikkelsen ist der jährliche Gesamtkilometerumfang im Schnelligkeitsausdauertraining wichtiger als die Anzahl der Trainingseinheiten hierfür. Gemessen am Gesamtkilometerumfang sollten es jedoch 10 % sein. Für den engagierten Hobbyläufer, der einen durchschnittlichen Wochenumfang von 50 bis 70 km absolviert, dürfen es nach meiner Erfahrung ruhig 15 bis 20 % werden.

Was läßt sich aus dem Training der Profis für den wettkampforientierten Freizeidläufer ableiten?

Der gesamte Sauerstoff, den die roten Blutkörperchen vom Herzen zur arbeitenden Muskulatur transportieren, wird verbraucht, und die Herzfrequenz erreicht im allgemeinen ihren Maximalwert. Je besser ich in der Lage bin, viel Sauerstoff zur Energiegewinnung in den Muskel zu transportieren, desto weniger Laktat wird gebildet und die Geschwindigkeit kann hoch gehalten werden. Das Herz leistet maximale Arbeit bei schnellen Läufen über solche Distanzen. Meine individuelle maximale Herzfrequenz läßt sich am Herzfrequenzmesser in der Endphase eines 5- oder 10 km-Laufes einigermaßen genau ablesen. Die Faustregel, die da lautet: 220 minus Lebensalter gleich maximale Herzfrequenz, ist in aller Regel viel zu ungenau. Die individuellen Werte weichen meist weit davon ab, so daß der Einsatz eines Herzfrequenzmessers erst sinnvoll erscheint, wenn dieser Wert ermittelt ist, denn danach richten sich auch alle anderen Herzfrequenzvorgaben. Als Belastungsintensität bei Trainingsläufen zur Entwicklung der maximalen Ausdauer gibt Mikkelsen 95 % der maximalen Herzfrequenz vor, wobei gegen Ende der Beanspruchung meist 100 % erreicht werden.

Die folgende Empfehlung, die der Finne gibt, wird der Mehrzahl wohl schwerfallen: das Schnelligkeitstraining der besseren Kontrollmöglichkeit wegen immer auf derselben Strecke zu absolvieren. Im Herbst sollte mit einem mäßigen Tempo begonnen und das dann über den Winter bis hin zum Frühjahr gesteigert werden. In der Phase des Grundlagentrainings wären 2 Einheiten pro Woche für die Schnelligkeitsausdauer sinnvoll, in der Wettkampfwochens würde 1 ausreichen.

Entwicklung der maximalen Schnelligkeitsausdauer

Dieses Training dient in erster Linie dazu, die maximale Sauerstoffaufnahme zu verbessern. Insbesondere bei Wettkämpfen von 3 bis 10 km stößt man an die Grenzen der maximalen Sauerstoffaufnahme.

tervalle schwanken zwischen 2 und 4 Minuten und können im Sommer bei höheren Außentemperaturen bis auf 5 Minuten ansteigen. Jugendlichen empfiehlt Mikkelsen, ihre Sauerstoffaufnahme durch das Laufen vieler Wiederholungen von 1 bis 3 Minuten Dauer im Gelände zu verbessern.

Eine zweite Trainingsform zur Verbesserung der maximalen Ausdauer sieht der Finne im **Fahrtspiel**, welches grundsätzlich in anspruchsvollem Gelände absolviert werden sollte. Für Läufer, die sich in einer guten Form befinden, wäre dabei das Grundtempo hoch anzusetzen und dann bergauf und bergab das Tempo noch zu erhöhen. Ein Fahrtspiel ist alles andere als ein Spiel, es ist harte Arbeit.

Eine dritte Methode zur Entwicklung der maximalen Ausdauer stellen **Hügelläufe** dar. Die Streckenlängen schwanken hierbei zwischen 300 und 600 m, teilweise sogar bis 1 km. Die Länge richtet sich nach der Hauptwettkampfstrecke. Die Wiederholungszahl wird mit 5 bis 10 angegeben. Trotz der hohen Anstrengung ist stets auf einen technisch sauberen Lauf zu achten. Kriterien hierfür sind: hoher Kniehub, hohes Becken, explosive Streckung des Sprunggelenkes und kräftiger Armeinsatz. Ebenso wirkungsvoll wie die Hügelläufe sieht Mikkelsen Hügelsprünge (**Sprungläufe**) an. Diese führen zu einer Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und der laufspezifischen Schnellkraft. Wichtig dabei ist ein Kniehub bis zum waagerechten Oberschenkel sowie ein kräftiger Armeinsatz. Bei der Durchführung eines ganzjährigen Hügelsprungtrainings wird die Übersäuerung in den Beinmuskeln im Wettkampf gemindert oder sogar ganz vermieden. Der Anteil der maximalen Schnelligkeitsausdauer sollte im Jahresschnitt etwa 5% des Gesamtkilometerumfangs betragen. *Dies heißt umgemünzt auf den "Normalverbraucher", daß 1 Einheit pro Woche für ein solches Training aufgewendet werden sollte.*

Entwicklung der Schnelligkeit

Der Entwicklung bzw. der Erhaltung von Schnelligkeit wird im allgemeinen wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Der finnische Train-

ner sieht es als ein Muß an, verweist aber darauf, daß die Ausdauer stets die Grundlage für Schnelligkeit ist. *Kaum einer von den Altersklassenläufern wird als Langstreckler submaximale Intervallläufe über 30 bis 100 m oder fliegende Sprints von 30 bis 50 m absolvieren. Doch um zu verhindern, daß der Schritt langsam schleichend wird, weil das Nerv-Muskelsystem nur ungenügend angesprochen wird, sind Steigerungsläufe ein probates Mittel. Steigerungsläufe können sehr gut vor einem Trainingsprogramm mit Wiederholungsläufen stehen. Über eine Strecke von 50 bis 100 m wird dabei die Geschwindigkeit langsam gesteigert, bis die letzten 10 m dann maximal gelaufen werden. 3 bis 5 Wiederholungen sollten durchgeführt werden. Besonders wichtig ist es aber, daß man vorher die Muskulatur gut erwärmt hat, um Verletzungen zu vermeiden. Empfohlen werden Steigerungsläufe auch am Ende von langen ruhigen Laufeinheiten.*

Fazit

Filtert man die Grundprinzipien des Trainings des finnischen Cheftrainers aus seinen Trainingshinweisen für einen Hochleistungssportler heraus, so lassen sich diese Prinzipien auch auf den engagierten und wettkampforientierten Freizeitläufer übertragen. Ein Training sollte immer abwechslungsreich sein. Kernpunkt ist dabei die Ausbildung und Beibehaltung der Grundlagenausdauer. Dies gilt gleichermaßen für den Jugendlichen wie für den Altersklassenläufer. Wer jedoch es lediglich bei dieser Trainingsform beläßt, wird merken, daß nach einer anfänglichen, möglicherweise sogar sprunghaften Leistungsverbesserung keine Leistungsweiterentwicklung mehr folgt. Es müssen andere Trainingsreize gesetzt werden, die den Körper zu einer Anpassung anregen. Dazu gehört auch eine Periodisierung des Jahresplanes. Auch auf ein gleichmäßiges abwechslungsreiches, aber sich ständig wiederholendes Training stellt sich der Körper ein und die gewünschte Anpassung bleibt aus. Ein steter Wechsel kann dies verhindern.

Nicht vergessen sollte man, daß das Training aus einer zweiten wichtigen Komponente besteht - der Erholung. Diese darf keineswegs vernachlässigt werden, wenn ich mich nicht in den Keller trainieren will. Mitunter und wenn es kein Dauerzustand wird, kann mich eine wegfällende Trainingseinheit weiterbringen. Eins sollte Training in jedem Falle erfül-

len, es muß Spaß machen. Und, aus diesem Blickwinkel betrachtet, stimme ich in einem Punkt Mikkelsen nicht zu. Er sagt: "Ein Langstreckenläufer gibt nie auf. Selbst in den schwierigsten Momenten muß er härter denn je weitertrainieren, ohne seine Zuversicht zu verlieren."

Michael Holtkötter

Laufen mit Hindernissen

Ihr wißt es bestimmt längst: Renate läuft nicht mehr. (Ein Schelm, der den Satz so zu Ende denkt: "und nicht weniger".) Dafür springt sie jetzt, frei nach dem Vorbild unserer Jugendlichen beim besagten Hindernislauf und Thomas nacheifernd, der es ja nun schon zweimal schaffte, seinen Arm eingipsen lassen zu müssen. Der Sprung übers Geländer während des Trainings in Nienberge sah äußerst elegant aus, einschließlich der Landung, die Renate wegen der regennassen Sperre

statt auf den Füßen dann leider mit Po und Arm bewerkstelligte. Letzterer mußte, selbstverständlich erst nach Absolvierung der letzten Kilometer, medizinisch versorgt und mit Gips zwangsweise ruhiggestellt werden. Was die Jungen können, können die Alten längst, und "Ruhe" ist für Renate genauso ein Fremdwort wie für Thomas. Trotz aller Renateschen Prophezeiungen, längst vor diesem Unfall, sie laufe nicht mehr, sah man sie nun bereits wieder auf der Sentruper. Lockt Köln?

Anne



Startkatalog

September

07.	Rheine-Elte *	DUV Meisterschaften 50-km-Staffel 5 X 10 km
07.	Bertlich *	3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, 21,195 km, 30km, Marathon
07.	Münster	Pfarrrei St. Margareta Solidaritätslauf, 13:00 Uhr
10.	Münster	Volkslauf "Rund um das Schloß" 5 km, 10 km
13.	Traben-Trarbach *	Westd. + Westf. Straßenlaufmeisterschaften Halbmarathon Achtung Meldeschluß 26.08.97
13.	Oelde *	Burggrafenlauf 5km, 10km, Halbmarathon
20.	Warendorf	Emsseevolkslauf 4 km, 10 km, 20 km
20.	Appelhülsen 🍏	Martinilaf 1 km, 5 km, 10 km
20.	Steinfurt *	Altstadtlaf 5 km, 10 km
28.	Berlin *	City-Marathon

Oktober

03.	Beelen	Volkslauf 4,8 km, 10,8 km
04.	Saerbeck *	Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km
05.	Köln *	City-Marathon
05.	Soest *	Stadtlaf 10 km
11.	Sythen *	Straßenlauf 1 km, 5 km, 10 km
18.	Coesfeld *	City-Lauf 5 km, 10 km
18.	Lengerich	Crosslauf 11 km, 18 km
25.	Nordwalde *	Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
26.	Frankfurt *	City-Marathon
26.	Essen *	Westd. + Westf. Straßenlaufmeisterschaften Marathon Achtung Meldeschluß 30.09.97

November

02.	Hamm *	Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
08.	Koblenz	Westd. + Westf. Berglaufmeisterschaften 7 km, Höhenunterschied 310 m, Achtung Meldeschluß 21.10.97
08.	Sythen	Staffellauf "Rund um den Prickingshof" Staffel 4 x 2,5 km, Halbmarathonstaffel
15.	Herbern 🍏	Westerwinkelwaldlauf 5 km, 10 km
15.	Borgholzhausen 🍏	Berglauf 4,6 km
30.	Bertlich *	3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, 21,195 km, 30km, Marathon

Dezember

06.	Dülmen * 🍏	Nikolauslauf 2,5 km, 5 km, 10 km
-----	------------	----------------------------------

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt. Hier 🍏 übernimmt der Verein das volle Startgeld!

Meldungen sind möglich bei:

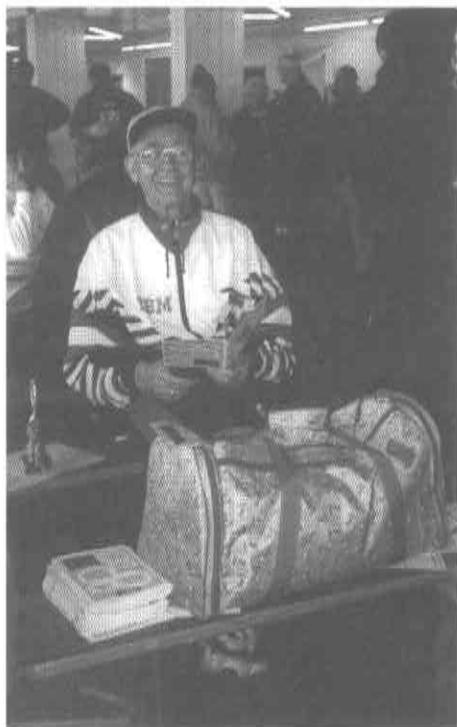
Jürgen Sieme
Bockhorststr. 57
48165 Münster
Tel. 02501/4705

Bernhard Düllmann...

... von den Laufsportfreunden Münster vollendete am 20. Juni 1997 sein 77. Lebensjahr. Allein in diesem Jahr nahm er an neun Wettkämpfen bei Volksläufen in Nordrhein-Westfalen teil. Hierzu zählt in seiner Heimat auch die „Sauerland-Serie“. Grundsätzlich erzielte er den 1. Platz in seiner Altersklasse M75. Gerade in solch einem Alter sind seine Leistungen besonders hervorzuheben, denn insbesondere in der fortgeschrittenen Lebenshälfte ist der Trainingsbedarf keineswegs zu vergleichen mit dem der weitaus jüngeren Läufer, die mit Leichtfüßigkeit und oft mit wenig Training auskommen. Bei Bernhard ist ein weitaus höherer Trainingsbedarf und stete Regelmäßigkeit gefordert. Dazu Bernhard: „In diesem Jahr habe ich noch viele Wettkämpfe geplant. Bei den Laufsportfreunden bin ich gut aufgehoben; bei ihnen bleibe ich fit!“

Wir alle, von den Laufsportfreunden, wünschen Dir, lieber Bernhard, vor allem Gesundheit und daß Du weiterhin so viel Freude am Laufen behältst.

Maria Feyerabend



Bernhard Düllmann on tour zum Wettkampf

Seine 10-km-Läufe 1997:

16.02.97	Bertlich	56:59 Min.
02.03.97	Vreden	58:24 Min.
22.03.97	2. LSF-Str.-Lauf	55:48 Min.
06.04.97	Harsewinkel	1:02:07 Std.
19.04.97	Hardehausen	59:04 Min.
27.04.97	Giershagen	1:03:35 Std.
11.05.97	Rüthen	58:31 Min.
18.05.97	Brilon	58:39 Min.
15.06.97	Meschede-Wallen	56:34 Min.

Er belegte jeweils den 1. Platz!

Übrigens,

- übte er sich in jungen Jahren als Mittelstreckler bei Preußen Münster und in den 50er Jahren als Radrennfahrer im Radsportverein Münster,
- läuft er fast täglich auf der Sentruper Höhe oder in Mecklenbeck und kommt so auf einen Wochenschnitt von 50 km,
- nimmt er erst seit 6 Jahren an Wettkämpfen teil - mit seinem "Anschluß" an den LSF,
- kennt er keinen falschen Ehrgeiz und hört auf das "o.k." seines Arztes,

wie am 23. Juli 1997 in den Westfälischen Nachrichten zu lesen war

LSF

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



LSF - Horst Helmerich - Rote Erde 35 - 48163 Münster

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

48163 Münster

Mitgl.-Nr.: _____

Aufnahmeantrag

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

ab: _____

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

Vor- und Zuname: _____
 Straße/Nr.: _____
 PLZ-Ort: _____
 Telefon: _____
 Geburts-Datum: _____
 Beruf: _____

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

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

zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

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

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

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Stadtsparkasse Münster * BLZ 400 501 50 * Kto.-Nr. 180.054 62

Wer lief wo?

13.04.97 Brackwede, 20 km					
Stefan Chrzanowski	1:23:34	4.	M30	Ulrich Budde	3:17:04
18.04.97 Vorhelm, 5 km				Michael Fels	3:19:14
Dirk Battenfeld	18:04	3.	M30	Winfried Tillmann	3:19:35
Markus Ischner	39:12			Berthold Kökelsum	3:21:02
Stanislav Bartusiak	40:03	5.	M45	Jürgen Sieme	3:23:48
Martin Braun	42:13			Roy Hall	3:24:11
Maria Feyerabend	46:46	2.	W40	Dieter Feldhaus	3:29:37
Bernhard Lauhoff	50:44			Dieter Sternberg	3:36:10
19.04.97 Hardehausen, 10 km				Günther Mönke	3:40:11
Bernhard Düllmann	59:04	1.	M75	Hinz Völkert	4:06:19
26.04.97 Dülmen/Bahn, 3.000m				Christa Sieme	4:09:58
Christian Vogel	4:39,24	3.	MJB	Jürgen Janutta	4:38:26
Rafael Droste zu Vischering	4:47,58	6.	MJB	Elke Boysen	4:40:27
Ester Droste zu Vischering	5:35,19	1.	WJA	27.04.97 Hermannslauf, 30 km	
5.000m				Michael Holtkötter	2:23:09
Tobias Korber	18:32,7	1.	MJB	Martin Braun	2:27:27
27.04.97 Giershagen, 11 km				Michael Geske	2:34:18
Bernhard Düllmann	1:03:35	1.	M75	Stefan Chrzanowski	2:35:42
27.04.97 Aaseelauf in Münster, 5 km				Friedhelm Hirche	2:35:42
Dirk Battenfeld	17:36,0	1.	M30	Ralph Sprenger	2:36:04
Eckhard Müller	17:45,6	3.	M30	Ruth Lutz	2:36:54
Hans-Werner Stöcker	18:21,7	1.	M45	Anne Holtkötter	2:42:31
Markus Ischner	18:23,3	3.	MHK	Joachim Lorek	2:43:48
Christian Vogel	18:30,3	2.	MJB	Josef Hillebrand	2:45:03
Tobias Korber	18:34,2	3.	MJB	Mariethres Kellmann	2:45:26
Rafael Droste zu Vischering	18:40,4	4.	MJB	Claudia Klein	2:50:12
Thomas Rundle	19:27,0	1.	M55	Christoph Klein	2:50:14
Hermann Koke	20:10,4	1.	M40	Lothar Sohn	2:51:43
Philipp Weiten	20:18,3	2.	MSB	Werner Driese	2:54:30
Ester Droste zu Vischering	20:29,0	1.	Ges.	Ute König	2:56:01
Andrea Hillebrand	27:40,6	1.	W35	Marlies Sprenger	3:04:05
Birgit August	29:09,4	1.	W30	Hildegard Korte	3:35:04
10 km				Gertrud Unländer	3:35:04
Stanislav Bartusiak	39:27,2	4.	M45	Helga Landfried-Teodoruk	3:35:05
Maria Feyerabend	45:30,7	2.	W40	4.05.97 Hiltrup/Bahn, 3.000m, Kreiswertung	
Hans-Jürgen Wolfgramm	46:49,4			Bastian Bathen	10:04
Theo Lauhoff	47:20,5			Sebastian Mönninghoff	10:13
Markus Ischner	47:43,0			Christian Vogel	10:19
Jürgen Grote	50:41,2			Tobias Korber	10:42
Bernhard Lauhoff	51:05,9			5.000m	
Hildegard Durynek	51:10,8	2.	W60	Christian Schrandt	16:25
Mechthild Wolfgramm	53:10,0	3.	W40	Bernd Huesker	19:20
Heinz-Jürgen Revering	53:53,7			Gottfried Schäfers	19:22
Werner Hillebrand	55:12,3			4.05.97 Berlin 25 km	
Gabriele Börger	59:21,8			Eva Kammer	2:07:22
27.04.97 hanse-Marathon, Hamburg				Dieter Wagner	2:11:33
Ewald Fikus	2:58:46			Christoph Haecker	2:12:36
Hans Reimann	3:07:41			Annette Schwarzköpp	2:16:38
Gottfried Schäfers	3:08:41			Winf. Landwehrjohann	2:54:06
Andreas Nergenu	3:13:22			Magdalene Bittner	3:05:33
Bernd Huesker	3:14:42			Birgit August	3:13:44

4.05.97 Regensburg DM Marathon

Brigitte Ziegler 3:09:44 4. W45

4.05.97 Dülmen, 5 km

Rafael Droste zu Vischering 20:18 3. MJB

Ester Droste zu Vischering 21:16 1. WJA

10 km

Theo Lauhoff 42:26 7. M45

Reimund Grawe 48:01

Helmut Neuhaus 51:49

Hildegard Durynek 51:58 1. W60

Friedhelm Neuhaus 52:28 7. M55

Karin Humpohl 53:27 2. WHK

Jutta Tüllmann 56:20 3. W45

Gertrud Unländer 56:20 4. W45

Halbmarathon

Egon Roth 1:22:47 2. M35

Stanislav Bartusiak 1:29:06 3. M45

4.05.97 Bochum, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:39:39

10.05.97 Emsdetten, 3 km

Bastian Bathen 10:19,3 1. M17

Peter Buermann 10:31,7 1. MHK

Michael Holtkötter 10:32,0 2. MHK

Tobias Korber 10:41,0 1. M16

Anne Holtkötter 11:49,7 1. Ges.

Jürgen Sieme 12:01,1 4. MHK

10 km

Markus Ischner 39:14,3 5. MHK

Winfried Tillmann 40:31,0 5. M40

Jürgen Weiß 41:29,3 7. M40

Theo Lauhoff 42:17,5 7. M45

10.05.97 Clarholz 10 km

Bernd Huesker 39:23 6. M45

Gottfried Schäfers 39:45 2. M55

11.05.97 Rüthen, 10 km

Bernhard Düllmann 58:31 1. M75

11.05.97 Unna, 10 km

Wolfgang Kunz 40:58 5. M55

Reimund Grawe 46:08 7. M35

Karin Humpohl 51:26 2. WHK

Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:38:34

16.05.97 Haltern, 5 km

Dirk Battenfeld 17:54 5. M30

Markus Ischner 18:34 8. MHK

10 km

Winfried Tillmann 40:54

Gottfried Schäfers 41:16 5. M55

Bernd Huesker 41:41

Theo Lauhoff 41:44

1.06.97 Den Haag EM im Halbmarathon

Brigitte Ziegler 1:27:44 5. W45

1.06.97 Emdener Matjeslauf, 4 Seemeilen

Reimund Grawe 33:46 6. M35

Karin Humpohl 37:43 3. WHK

18.05.97 Brilon, 5 km

Reimund Grawe 23:22 5. Ges.

10 km

Bernhard Düllmann 58:39 1. M75

19.05.97 Gütersloh, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:31:47 2. M30

24.05.97 Münster-Roxel/Bahn, 800m

Christian Vogel 2:06,36 1. Ges.

Rafael Droste zu Vischering 2:13,10 5. Ges.

Thomas Vogel 3:42,00

24.05.97 Oelde, 10,4 km

Lothar Sohn 42:51 3. M45

Maria Sohn 51:31 3. W40

25.05.97 Raesfeld, 5 km

Andreas Nergenu 19:01 4. M45

Brigitte Ziegler 18:50 1. Ges.

25.05.97 Duisburg-Marathon

Bernd Huesker 3:08:30

Werner Driese 3:37:17

Günther Mönke 3:38:56

Martin Braun 3:41:11

Hinze Völkert 3:58:18

Reimund Grawe 3:58:37

31.05.97 Wiedenbrück, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:31:57 5. M30

6.06.97, Altenrheine, Halbmarathon

Stanislav Bartusiak 1:30:26 4. M45

Michael Fels 1:35:08 5. M35

Jürgen Weiß 1:36:30 3. M40

6.06.97 Hasbergen, 3,3 km

Maria Sohn 14:35 4. Ges.

Peter Kramer 14:53

Christel Herbert 15:03 7. Ges.

Jürgen Koßmeier 15:51

Heinz Koßmeier 16:38

Gaby Brinck 17:22

Petra Benz 17:31

Birgit August 18:21

9,5 km

Stefan Chrzanowski 38:28 9. M30

Lothar Sohn 42:03

Werner Driese 42:20

Maria Feyerabend 43:43 3. W40

Paul Gärtner 46:30 1. M65

Friedhelm Neuhaus 48:44

Karin Humpohl 49:00 8. WHK

Annette Schwarzkopp 50:04 6. W35

Gertrud Unländer 50:09 8. W45

Jürgen Janutta 50:34

Gaby Börger 55:27

Mechtild Böckmann 56:23

Gudrun Beigel 56:46 3. W50

7.06.97 Stockholm Marathon

Gottfried Schäfers 3:19:30

8.6.97 Ahlen Hindernis 2.000m

Bastian Bathen 6:54,04 3. MJB

Christian Vogel 7:01,74 4. MJB

Sebastian Mönninghoff 7:09,74 5. MJB

Rafael Droste zu Vischering 7:11,70 6. MJB

8.06.97 Enschede, Halbmarathon

Brigitte Ziegler 1:28:23 1. W45

Joachim Lorek 1:40:30

Maria Feyerabend 1:41:34

Eva Kammer 1:44:20

Marathon

Günther Mönke 3:36:50

13.06.1997 Spelle, 10 km

Dirk Fahrenhorst 44:38

Halbmarathon

Bernd Huesker 1:27:59 4. M45

13.6.97 Telgte/Bahn, 100m

Michael Fels 13,60 3. M35

400m

Michael Fels 59,94 1. M35

3.000m

Michael Holtkötter 10:19,67 2. M40

Andreas Nergenu 10:59,61 1. M45

Brigitte Ziegler 11:19,40 1. W45

Ruth Lutz 11:56,22 2. W40

Anne Holtkötter 11:58,96 1. W35

14.6.97 Westfalenmeisterschaft, 800m/Bahn

Christian Vogel 2:06,60 8. MJB

3.000m

Bastian Bathen 9:53,15 7. MJB

Sebastian Mönninghoff 10:15,67 9. MJB

14.06.97 Delbrück, 5 km

Christian Schrandt 16:21 1. Ges.

14.06.97 Marl, 10 km

Stefan Chrzanowski 41:18

15.06.97 Wallen, 10 km

Bernhard Düllmann 56:57 1. M75

21.06.97 Borgholzhausen, 6,4 km

Elke Boysen 39:42

Marita Schilling 39:44

10 Meilen (16,09km)

Ewald Fikus 1:00:36 6. M30

Hans Reimann 1:07:06

Markus Ischner 1:09:06

Stefan Chrzanowski 1:09:14

Theo Lauhoff 1:11:52

Winfried Tillmann 1:12:33

Werner Driese 1:13:15

Joachim Lorek 1:17:24

Jürgen Sieme 1:19:29

Eva Kammer 1:22:17

Annette Schwarzkopp 1:25:19

Paul Gärtner 1:27:03 6. M65

Karin Humpohl 1:27:29

Reimund Grawe 1:27:46

Hildegard Durynek 1:28:23 2. W60

Friedhelm Neuhaus 1:28:52

Hildegard Korte 1:36:13 1. W65

Gertrud Unländer 1:36:14

Christa Sieme 1:36:16

21.06.97 Gladbeck/Bahn, 800 m

Michael Holtkötter 2:15,93 4. M45

1.500 m

Andreas Nergenu 5:05,17 6. M45

Brigitte Ziegler 5:23,81 2. W45

Anne Holtkötter 5:35,68 2. W35

21.06.97 Greven, 5 km

Eckhard Müller 19:23,9 2. M30

Stanislav Bartusiak 20:43,7 1. M45

Ulrich Radosch 24:05,2 4. M40

10 km

Bastian Bathen 38:05,9 1. M17

Tobias Korber 38:37,8 1. M16

Sebastian Mönninghoff 39:14,8 2. M16

Christian Vogel 39:16,1 3. M16

Stanislav Bartusiak 41:04,4 5. M45

Rafael Droste zu Vischering 42:51,2 2. M17

Günther Mönke 45:52,9 9. M50

22.06.97, Wolbeck 2.000m Hindernis

Bastian Bathen 7:01,71 2. MJB

Christian Vogel 7:21,25 3. MJB

Tobias Korber 7:26,91 4. MJB

Rafael Droste zu Vischering 7:32,09 6. MJB

3.000 m Hindernis

Michael Holtkötter 11:31,91 1. Ges.

22.06.97 Meerhof, 11 km

Bernhard Düllmann 1:02:36 1. M75

27.6.97 Vermold, 6 km

Magdalene Bittner 33:55 6. W30

Birgit August 34:25 7. W40

10 km

Markus Ischner 39:44

27.06.97 Borken, 5 km

Andreas Nergenu 18:53 1. M45

10 km

Brigitte Ziegler 38:39 1. W45

29.6.97 Gelsenkirchen/Bahn, 1.500 m

Brigitte Ziegler 5:31 2. W45

02.07.97 Düsseldorf, 10.000 m

Christian Schrandt 32:44 1. Ges.

4. - 6.07.97 Potsdam Deutsche Meisterschaft**1.500 m und 5.000m**

Brigitte Ziegler 5:23,38 7. W45

Brigitte Ziegler 19:15,42 4. W45

11.07.97 Horstmar, 4 km

Andreas Nergenu 15:09 2. M45

Brigitte Ziegler 15:34 1. Ges.

10 km

Ralph Sprenger 42:44 9. M40

Roy Hall	43:07	9. M30
Werner Driese	43:13	
Dieter Wagner	49:36	6. M60
Bernhard Düllmann	55:46	1. M75
18.07.97 Rorup 3 km		
Andreas Nergenaus	11:18	1. M45
10 km		
Andre Schlichting	40:40	
Ralph Sprenger	40:50	
Roy Hall	41:08	
Gottfried Schäfers	41:25	3. M55
Ruth Lutz	42:15	2. W40
Ulrich Radusch	46:49	
Halbmarathon		
Hans Reimann	1:25:12	1. M40
Thomas Rundle	1:26:57	2. M55
Ewald Fikus	1:26:57	4. M30
Stefan Chrzanowski	1:29:56	8. M30
Jürgen Weiß	1:30:38	

Winfried Tillmann	1:31:02	
Brigitte Ziegler	1:31:57	1. W45
Markus Ischner	1:31:58	9. MHK
Andreas Nergenaus	1:34:49	7. M45
Maria Feyerabend	1:41:18	3. W40
Dirk Fahrenhorst	1:51:17	
Paul Gärtner	1:52:56	2. M65
27.07.97 Rinkeode, 5.757 m		
Michael Geske	20:49	1. M35
Markus Ischner	21:11	3. MHK
Dieter Sternberg	24:28	4. M30
Jürgen Sieme	25:22	4. M40
Christa Sieme	29:13	2. W40
11.111 m		
Wolfgang Kunz	42:56	1. M55
Lutz Ernst	44:47	2. M35
Bernd Huesker	45:19	3. M45
Werner Driese	47:25	3. M40

Jürgen Sieme

» 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

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.

GRRRRRR!!!
Der tut doch nichts.

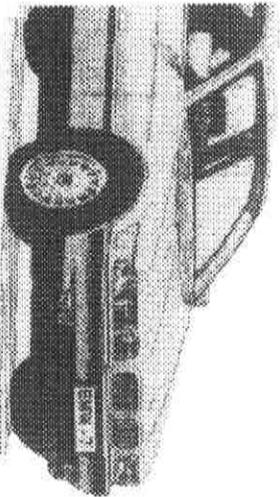


Wir aber! Wir führen Papier, Federhalter, Tinte, Schreibbücher, Fotoalben und vieles mehr in erlesener Form und Qualität.
Das Richtige finden.

PAPIERTIGER

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

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



Autohaus RUMPF

Über 20 Jahre BMW Erfahrung

Neuwagen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen

Abwicklung von
Unfallschäden
Karosseriearbeiten
Lackiererei
Straßendienst im Auftrag des ADAC



02502/9402-0

Telefax:
02502/8457

48301 Nottuln / Appelhülsener Str. 16