

LSF

Zwischenzeit



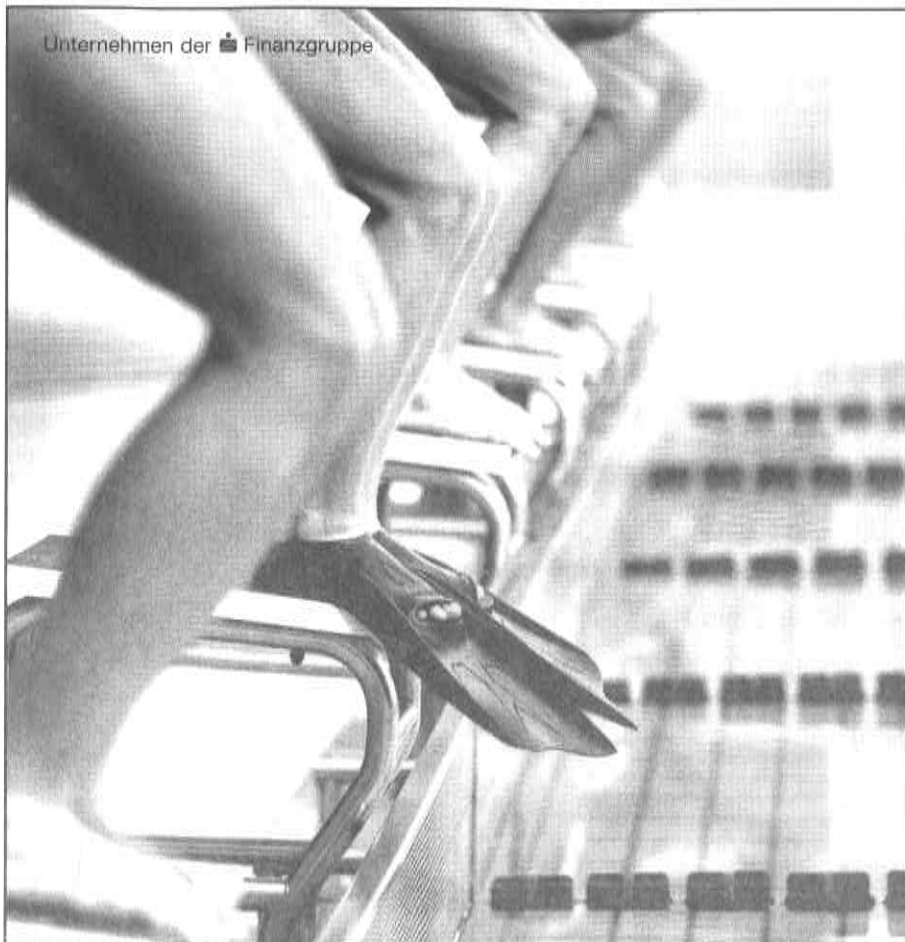
Heft 29 • November 1997 • 8. Jahrgang



Der Aufruf zum Solidaritätslauf des BasisGesundheitsDienstes stieß bei den Laufsportfreunden Münster erneut auf große Resonanz.

- Massen beim Köln-Marathon S. 17/18
- Höhen beim Jungfrauen-Marathon S. 4
- Eilige Termine S. 7, S. 15
- Mengen an Resultaten 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.

Sparkasse
Münster



DIE BESONDEREN LAUFREISEN 1997

- | | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 22.02.1998 | KAPSTADT-MARATHON
8-Tage-Reise
pro Person im Doppelzimmer | ab DM 2540,- |
| 05.04.1998 | 22. PARIS-MARATHON
3-Tage-Reise
pro Person im Doppelzimmer | ab DM 329,- |
| 20.04.1998 | 102. BOSTON-MARATHON
5-Tage-Reise
pro Person im Doppelzimmer | ab DM 1540,- |
| 26.04.1998 | 18. LONDON-MARATHON
3-Tage-Reise
pro Person im Doppelzimmer | ab DM 638,- |
| 11.09.1998 | XIII. LEICHTATHLETIK-SENIOREN-EM
in CESENATICO/ITALIEN
Reise in Vorbereitung | |
| 25.10.1998 | 102. ATHEN-MARATHON
Reise in Vorbereitung | |
| 01.11.1998 | 29. NEW-YORK-CITY-MARATHON
Reise in Vorbereitung | |

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

"Bananen für die letzten Affen"

Start zum schwersten Marathon Europas,
dem 5. Jungfrau-Marathon in Interlaken (Schweiz) am 6. September 1997

Vorbereitung: Irgendwann im Jahre 1996: Christel Herbert erzählt ganz nebenbei von einem Marathon in der Schweiz. Mit Bedauern höre ich zu, wohl wissend, daß aufgrund meiner Verletzungsgeschichte so etwas leider auszuschneiden habe.

Januar 97: Christel, Gertrud und Hilde Korte schwärmen nur noch von diesem Lauf und sind fest entschlossen, dieses Abenteuer zu wagen. - Und ich? Ich beginne doch tatsächlich, meine Verletzung war nicht schlimmer geworden, damit zu liebäugeln und trainiere schon mal mit; man kann ja nie wissen.

April 97: Der Hermannslauf wird unbeschadet überstanden, bald reichen die Baumberge nicht mehr aus, der 'Teuto' muß es sein, und die Zahl der Mitläufer wächst. Unter uns auch Ludwig Dornseif, der streng dafür sorgt, daß das Tempo gehalten wird. Zu uns stießen noch Helmut Winter vom ESV (über 100 Marathonläufe) und Hilde Durynek, die uns enorm ermutigte mit: "Bergrunter, komm, das können wir"! Nur, bergrunter konnten wir die "Jungfrau" nicht hinauf!

Juni 97: Die Anmeldungen sind perfekt. Das ernsthafte Training beginnt, der Berg ruft immer lauter. Schließlich reden und träumen wir nur noch von der "Alm" (Christel) - ein Trauma für jeden, der mit uns lief. Sogar

im sogenannten Nervengarten (psychiatrische Klinik) und in den Bettentürmen des Klinikums wurden zwei "Jung"frauen laufend gesichtet (21,5 Stockwerke à 22 Treppenstufen rauf und runter - eine Schnapsidee, aber gut!

August 97: Höhepunkt des Trainings bilden 44 km im Tempo 7 Min/Km - ohne Ludwig und Gertrud, die uns auf den ersten beiden Runden an der Kandare halten, hätten wir das nicht geschafft. Selbst Peter Samulski, dem wir solch einen "Zahn" nie zugetraut hätten, hält eisen diesen "Schlappschrift" (Christel) durch. Ausgerüstet mit seinen Ratschlägen für Ernährung, Laufkleidung, Streckeneinteilung, Sälbchen, Wässerchen und vielem mehr, ließen wir die Jungfrau dort, wo sie war, und

gaben uns der wohlverdienten Ruhe vor dem Sturme hin.

Lauf: 6. September 97: Vollgestopft mit Kohlenhydraten, Mineralien und Salzen, weithin duftend von Massageöl (Massage gab's auch schon vor dem Lauf), vorschriftsmäßig hydriert und natürlich angetan mit falscher Kleidung, da zu warm, warten wir am Start, zu Füßen der schneebedeckten drei Viertausender Eiger, Mönch, Jungfrau - die ver-



spätete Elite läßt uns zappeln. Aber dann: angefeuert von den zahlreichen Zuschauern stürmt das Feld wider alle Vernunft vor uns her. Uns, den Schlußlichtern, im 7er-6er Schritt Einhertrabenden, wird gerade noch milde Applaus gespendet. Der Mountainbiker mit dem Riesenbesen nähert sich bedrohlich, aber Christel rief uns zur Ordnung, zum "Schlappschrift", der unser Anfangstempo bestimmen sollte, und auf diese Weise überholten wir bei Kilometer 10 schon den ersten "Schlappi" - wen wundert's, einen Mann! Das war zugleich die letzte Tuchfühlung mit dem Besenreiter. Fortan hakten wir die überholten Anfangsraser zwar ohne Schadenfreude, aber dennoch mit Vergnügen ab.

Doch der Berg kam! Noch die gelaufenen Kilometer fröhlich rückwärts zählend, ahnten wir ja nicht, was uns erwarten würde. In den Dörfern Böningen (6,5), Wilderswil (9,9), Gsteigwiler (11,5), Zweilütschinen (15,2), Lauterbrunnen (19,5 und 20 km), Wengen (30,5), Wixi (38,5) wurden besonders wir "Jung"frauen begrüßt - wir waren eben eine Rarität! "Herr Jürgen Janutta von den Laufsportfreunden Münster" schallt es uns in Zweilütschinen entgegen. Wir sind gerührt. Hilde Korte, Inke, die drei 'Rickmänner' sowie Dieter Unländer stehen immer wieder dort, wo es nötig ist, mit frischen Ermunterungen, neuen Kohlenhydraten und all den Geheimmischungen, ohne die wir nicht auskommen glaubten.

Und jedesmal wieder Anfeuern, Klatschen, Musik und Volksfeststimmung. An den Ständen gab's Tee, Wasser, Alcofit, Bananen, Bouillon und Müsliriegel. Alles wurde gestopft aus Angst, die Kraft könne uns verlassen, unglaublich! Entgegen der Wetterprognose gab es Föhn und große Wärme - dementsprechend auch die Bilder am Wegrand. Wer zu schnell "auf die Alm" wollte, mußte das durch Erbrechen und Krampfanfälle büßen. Aber die vorbildliche Organisation machte es möglich, daß auch Helmut bei Km 25 und 40,5 (nachdem ihn die Eigermoräne in die

Knie gezwungen hatte) durch ärztliches Eingreifen von seinen Krämpfen befreit werden und das Ziel erreichen konnte, wenn auch fürchterlich schimpfend, dies sei "kein Marathon, sondern Schinderei - nie wieder!" (Wen nimmt es Wunder, er war der erste, der nach vollbrachter Tat von einer Wiederholung sprach!)

Hinter dem steilen Lauberhorn, der schwersten Strecke für Abfahrtsläufer, auf der Passage von Wixi (38,5) über die Moräne (40,5) bis hinauf zum Black-Rock-Eigergletscher (40,9), wo uns prüfende Blicke von Ärzten und Sanitätern musterten, halfen freundliche und erfahrene Zuschauer den halt-suchenden und so manches Mal schwankenden Läufern (auch ich war darunter) mit einem Schluck Cola aus, damit auch die letzten und kraftraubendsten Felsenvorsprünge bewältigt werden konnten. - Und endlich, nach 1823 Metern Höhenklettere, in 2203 m Höhe und mit 40,9 gelaufenen, gegangenen, gekrochenen und gestolperten Kilometern in den Knochen, wollten die Beine dann doch nicht mehr. Freundliche Sanitäter halfen uns, den Felsenpfad hinunterzusteigen, ein paar Schritte nur, auf die langersehnte, abschüssige Piste, die zum Ziele führte. - Aber dann: die Kleine Scheidegg (unser Ziel) fest im Blick, die Duschen im Kopf, Massage herbeisehnend, eilten wir "letzten Affen" (Jürgen) die restlichen 2000 Meter unseren Bananen entgegen.

Aber nicht nur Bananen gab's im Ziel, Hilde Korte, die auf Anraten ihres Arztes in dieser Höhe nicht laufen sollte (welch eine verpaßte Chance in ihrer Altersklasse!), überreichte uns (auch in Ludwigs Namen) zu unserer großen Überraschung einen liebevoll gestalteten Laufschuhpokal. Hatten wir das wohl verdient? - Ein Blick zurück auf das atemberaubende Gletschergestirn, das (vor allem auf dem letzten Streckenabschnitt), "wenn der Blick auf die Dreihelligkeit der Berner Alpen fällt, dem Läufer den letzten Atem verschlägt" (Martin Grüning, Runner's World 11/96), gab

uns die Gewißheit: Wir hatten soeben die schwerste Marathon-Strecke Europas geschafft - den Marathon der Superlative: härteste Anforderungen - schönste Kulisse - perfekte Organisation, mit einem Super-Zuschauerservice; einen "Erlebnislauf - knallhart und wunderschön" (Jörg Greb, Sonntags Zeitung, Interlaken).

Ein dickes Dankeschön den in selbstloser Weise engagierten Helfern Hilde Korte, Bruni und Bernd Rickmann sowie Schwester Gisela, Dieter Unländer, Ludwig Dornseif, Peter Samulski, Mariethres Kellmann, Inke Teodoruk (Reihenfolge wertungsfrei).

Was war eigentlich mit Gottfried Schäfers und den beiden Kerkhoffs, mag so mancher Leser sich fragen? - Na, die hüpfen einfach die 42,195 Km hoch und waren nach vier und fünf Stunden oben; selbst Inke erwischte Hartwig nur noch so eben mit der Kamera im Ziel, einfach sagenhaft! In Anbetracht dessen, daß Spitzenläufer hier 1 Stunde, Mittelfeldläufer 1,5 bis 2 Stunden länger als ihre Marathonzeit benötigen, sind die folgenden Zeiten unserer Teilnehmer schon wieder ein Superlativ:

Gesamtsieger: Marco Kaminski	2:58:43
Gesamtsiegerin: Franziska Rochat Moser	3:22:49
Gottfried Schäfers:	4:24 (14. M 55)
Helga Landfried-T.:	6:06 (15. W 50)
Hartwig Kerkhoff:	4:56 (85. M 50)
Gertrud Unländer:	6:45
Hildegard Kerkhoff:	5:09 (20. W 40)
Jürgen Janutta:	6:45
Christel Herbert:	6:04 (51. W 40)
Helmut Winter:	6:47

Ein Spaziergang ist dieses Abenteuer nicht gewesen, eher ein "Balanceakt zwischen Kamikazeritt und vernünftiger Herausforderung", wie Martin Grüning, Runner's World 11/96, es ausdrückt. Und diesen Balanceakt galt es für unseren Trainer im voraus zu berechnen. Danke, Michael, für diesen ausgezeichneten Trainingsplan, der bei allen so fabelhaft funktioniert hat.

Allen Läufern und Läuferinnen wurde am 11.9.97 auf dem Hauptbahnhof Münster, Gleis 12, ein überwältigender Empfang bereitet mit liebevoll gesteckten Sträußen, Medaillen, Schnittchen und Getränken, so daß ein weiteres "Super" und "Danke" unseren zahlreichen Vereinskameraden gilt.

Helga Landfried-Teodoruk



Bei uns im Verein kein seltener Anblick: Jung und Alt beim Gespräch vor dem Start.

Dem Aufruf in der letzten "Zwischenzeit" folgend, meldeten sich für den *New York Marathon 1998*

bei Jürgen Janutta, der freundlicherweise bereit ist, zur Vorbereitung dieses Ereignisses einige organisatorische Arbeiten zu übernehmen, vorerst ca. 25 Teilnehmer. Sollte sich jemand noch in diesen Tagen für New York entschließen, schnell noch bei Jürgen (Telefon 0251/21 29 51) anrufen.

Gratulation zur Deutschen Meisterschaft über 50 km für Brigitte Ziegler!

Nachdem sich Brigitte Ziegler im vergangenen Jahr überraschend die Deutsche Meisterschaft über 100 km in der AK W 45 holte, gewann sie in diesem Jahr den Titel über 50 km in einer Zeit von 3:45 (Kilometerschnitt von 4:30/km). Ausgetragen wurden diese Titelkämpfe am 6. September in Rheine-Elte. Mit dieser Zeit setzte sie sich zugleich an die 6. Stelle der Deutschen Bestenliste 1997. Vier Wochen später brachte Brigitte das Kunststück fertig, ihre Altersklasse beim 1. Ford-Köln-Marathon in neuer persönlicher Bestzeit von 3:01 zu gewinnen. Sie verbesserte sich um etwa 4 Minuten. Zu diesen tollen Leistungen wollen wir Brigitte ganz herzlich gratulieren.

Wanted!

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und nicht nur unsere Weihnachtsfeier, sondern auch der Silvesterlauf steht vor der Tür. Es werden wie immer Helfer gesucht. Verhaltet Euch nicht passiv, sondern unterstützt die Organisatoren bei ihren Anstrengungen, den Silvesterlauf wiederum zu einem tollen Laufsportereignis in der Region werden zu lassen. Wer helfen möchte, aber nicht weiß wo, der kann sich bei jedem Vorstandsmitglied melden. Oder meldet Euch direkt bei Lothar

Sohn, denn er hält die Fäden in der Hand (Tel. 39 33 40).

In den D-Kader berufen

Christian Vogel, Bastian Bathen und Sebastian Mönninghoff wurden vom Westfälischen Fußball- und Leichtathletikverband in den D-Kader, Bereich Hindernislauf, berufen und zu ersten Kadermaßnahmen eingeladen.

Weihnachtsfeier in Sicht: Bei Dagmar Großmann-Hall laufen die Vorbereitungen für die diesjährige Weihnachtsfeier auf Hochtouren. Gefeiert wird am **20.12.1997** in der Gaststätte Münnich in Gremmendorf. Eine gute Planung funktioniert um so besser, wenn Ihr Euch rechtzeitig bei Dagmar (Tel. 27 41 23) oder Paul Gärtner (Tel. 79 72 75) anmeldet. Die Laufsportfreunde laden in gewohnter Weise alle aktiven und passiven Läufer des Lauftreffs ganz herzlich ein. Hierzu gehören selbstverständlich auch Laufanfänger, über deren Kommen wir uns ganz besonders freuen würden.



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

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

Zehnkampfmarathon in Ahlen

„Die 1500 m sind der Marathonlauf des Zehnkämpfers“ war mehrfach vom Stadionsprecher vor der letzten Disziplin zu hören. Offensichtlich ist der Mann noch nie einen Marathon gelaufen, denn sonst wüßte er, daß man diese beiden Disziplinen nicht miteinander vergleichen kann. Obwohl - es gab einige, die schleppten sich derart gequält über diese kurze Distanz, daß man schon gewisse Parallelen zu letzten Kilometern eines Marathonlaufes ziehen konnte.

Doch bevor wir zu unserer Spezialdisziplin durften, lagen 9 andere an zwei Tagen in Ahlen vor uns. Einmal im Jahr treffen sich in Ahlen am dritten Septemberwochenende die „Hobby-Busemänner“, um, wenn schon nicht zum König, dann doch zumindest zum Prinzen der Leichtathleten zu werden. Fast alle der etwa 300 Teilnehmer gehen für gewöhnlich anderen sportlichen Beschäftigungen nach. Das Erlebnis Zehnkampf wird dann zum Abenteuer. Einziger Unterschied beim Jedermann-Zehnkampf zu einem richtigen Zehnkampf ist die Erleichterung beim 110 m-Hürdenlauf. Hier darf man die Hürdenhöhe herabsetzen. Ansonsten gibt es keine Zugeständnisse, sieht man einmal davon ab, daß die Einstiegshöhen beim Hoch- und Stabhochsprung recht niedrig sind.

Diesmal war unser Verein mit sechs Aktiven am Start. Als wir morgens 8 Uhr von Mecklenbeck aus zum ersten Tag aufbrachen, ging ein dankbarer Blick zum Himmel, der sich in strahlendem Blau präsentierte. Zu negativ waren die Erinnerungen an das Wetter aus dem Vorjahr, wo Dauerregen und grimmige Kälte uns an den zwei Tagen begleiteten. Nachdem wir die Startunterlagen empfangen hatten, mußten wir uns zügig auf die erste Disziplin den 100 m-Lauf vorbereiten. Inzwischen hatte sich zu uns auch mein Arbeitskollege gesellt, der in diesen beiden Tagen sozusagen mit einer Gaststartgenehmigung unseres Vereins ausgestattet war und den lebenden Beweis antrat, daß Beamte, entge-

gen ihrem schlechten Ruf, sich doch bewegen.

Die Sprintresultate waren so positiv, daß eine gewisse Euphorie sich bei uns breitmachte. Doch der dicht gedrängte Zeitplan ließ wenig Zeit zum Nachdenken. Anlaufängen und Absprungbeine galt es zu bestimmen, bloß nicht übertreten und einen gültigen Versuch in die Wertung bringen. Während Christian beim Weitsprung mit einer regelrechten Leistungsexplosion aufwartete, waren die Resultate der anderen durchwachsen. Bevor das Kugelstoßen begann, war gerade noch genügend Zeit, sich diesen oder jenen Energieriegel reinzuschieben, schließlich verspricht die Werbung maximale Power beim Genuß der Riegel. Aber ich könnte wohl einen ganzen Waggon davon verdrücken und ich lief immer noch Gefahr, daß die Kugel mir auf den Fuß fällt, anstatt den Ring weit zu verlassen. 7 1/4 bzw. 5 kg für die Jugendlichen sind eine gewaltige Hypothek, wenn man nichts in den Armen und keine Technik hat.

Beim Hochsprung, der folgenden Disziplin, wurde verlorengangener Boden gutgemacht. Die 1,60 m von Tobias verdienen der besonderen Würdigung. Den ersten Tag beschließen die 400 m. Hier zeigte sich an den Ergebnissen, daß wir als ausdauerorientierte Läufer durchaus Vorteile gegenüber den Gelegenheitssprintern hatten.

9.10 Uhr begann für uns der zweite Tag mit den 110 m-Hürden. Wenn diese technisch so schwierige Disziplin gelaufen ist, kann eigentlich kaum etwas passieren. Der Diskuswurf steht danach an. Im Gegensatz zum Vorjahr konnten wir diesmal mit trockenen Geräten werfen, was sich positiv in den Weiten niederschlug. Christian wartete wiederum mit einer Bestleistung auf. Häufig kam die Frage: „Wie machst Du das nur?“ Schulterzucken war die einzige Antwort. Als nächstes stand Stabhochsprung auf dem Programm. Wer es

noch nie gemacht hat, kann sich nicht vorstellen, daß man mit einer kurzen Einweisung sich in Bereiche von um die 2 Meter erheben kann. Etwas Bewegungstalent und Mut sind die einzigen Voraussetzungen, die mitgebracht werden müssen. Kurz um: mein „Vereinsrekord“ von 2,30 m blieb bestehen. Als nächste Disziplin folgt der Speerwurf. Es scheint ganz leicht zu sein - wenn man es bei technisch guten Leuten sieht. Aus einem zügigen Anlauf folgt ein schneller Abwurf. Bei uns Gelgenheitswerfern gibt es zum Idealbild gravierende Unterschiede. Dem zügigen Anlauf folgt ein unbeholfen aussehendes, ab-

ruptes Abbremsen und ein Wurf nahezu aus dem Stand. Dabei wird der Speer mehr geschleudert als sauber geworfen.

Vor den 1500 m schließlich sollen die wahren Zehnkämpfer tatsächlich Respekt haben. Wir mußten zwei Tage auf unsere Disziplin warten. Es war dann keineswegs verwunderlich, daß dieser Lauf nach einer Vereinsmeisterschaft aussah, denn wir belegten die ersten fünf Plätze in unserem Lauf. Jeva Valta ein neues Vereinsmitglied war leider nicht in unserer Riege, so daß uns ihre Einzelresultate nicht bekannt sind.

Michael

	Christian Vogel	Sebastian Mönninghoff	Bastian Bathen	Tobias Korber	Michael Holtkötter
1. Tag					
100 m	12.68	12.81	13.76	14.47	13.61
Weitsprung	5,17 m	4,52 m	4,43 m	4,71 m	4,83 m
Kugelstoßen	8,05 m	7,82 m	6,18 m	7,85 m	5,91 m
Hochsprung	1,55 m	1,35 m	1,40 m	1,60 m	1,40 m
400 m	55.75 sec	56.81	60.40	63.40	60.52
2. Tag					
110-m-Hürden	18.079	21.1	21.93	22.5	22.01
Diskuswurf	21,10 m	20,36 m	15,30 m	17,70 m	15,50 m
Stabhochsprung	2,10 m	2,20 m	1,90 m	1,50 m	2,20 m
Speerwurf	20,10 m	20,50 m	18,80 m	18,84 m	20,02 m
1500 m	4:38,95	4:41,90	4:42,13	4:55,01	4:45,90
Gesamtpunkte	4119	3521	2931	2898	3054

News from the youth

- Herzlichen Glückwunsch zur Deutschen Vizemeisterschaft im Taekwondo. Rafael kann nicht nur gut laufen, sondern er besitzt ein beachtliches Können im Taekwondo. In diesem Jahr errang er die Deutsche Vizemeisterschaft in der Kategorie: Roter Gürtel bis 58 kg.
- Christian holte sich in Coesfeld den Titel

eines Münsterlandmeisters in der MJgdb über 800 m. Dabei verbesserte er seine im Sommer aufgestellte persönliche Bestzeit um 5 Sekunden (!!!) auf 2:01,...

- Gratulieren dürfen wir auch Ester. Sie hat in diesem Sommer die Führerscheinprüfung bestanden und wird jetzt häufiger mit einem roten Polo gesehen.

NEU
IN MÜNSTER

run & sport

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

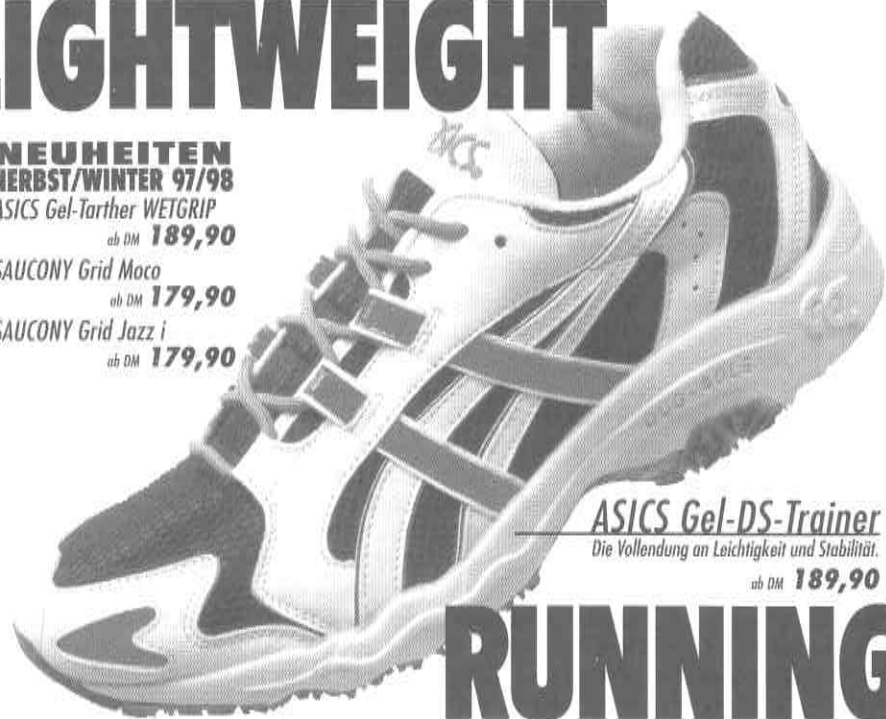
LIGHTWEIGHT

**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 DM 249,00
EXOTECH Z DM 299,00
EXOTECH BLACK MAGIC DM 349,00
EXOTECH FLIGHT DM 399,00

NEU
IN MÜNSTER

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



Läufergeburtstage

Gratulation!

im Dezember

- 01.12. Birgit Ordelheide (50)
05.12. Gaby Brinck
06.12. Wolfgang Weiten
08.12. Maria Weßling
10.12. Heinz Piepenbrock
12.12. Lukas Weiten
13.12. Antonio Albino
14.12. Christine Kipry
Peter Samulski
15.12. Thomas Patrick Rundle
Wilfried Scholl
16.12. Ferdinand Trampczynska
17.12. Claudia Beckmann
18.12. Christa Störmann
19.12. Matthias Pick
24.12. Berthold Kappenberg
25.12. Renate Becker
28.12. Eckhard Müller
29.12. Claus Brackmann
30.12. Birgit Stanislawsky

im Januar

- 01.01. Michael Möllers
02.01. Annette Scharzkopf (40)
Inge Wille
04.01. Bodo Bruder (60)
Dieter Feldhaus
06.01. Dieter Hölmer
10.01. Dieter Wagner
12.01. Hildegard Korte
13.01. Hildegard Busch
Jürgen Sieme
16.01. Lothar Bodenberger
17.01. Irmgard Kiewitt
Beate Rüter
Otmar Rüter
19.01. Friedhelm Hirche
21.01. Norbert Brinkmann
Herbert Stolte
22.01. Christoph Klein

- 25.01. Maria Feyerabend
Jürgen Grote (60)
27.01. Andre Schlichting
28.01. Werner Driese
28.01. Hanne Krause
29.01. Andrea Hillebrand
30.01. Roy Hall

im Februar

- 04.02. Heinz-Jürgen Revering
09.02. Petra Elferich
11.02. Berthold Kökelsum
12.02. Lutz Ernst (40)
Ruth Vaessen
13.02. Sabine Roleff
14.02. Ewald Fikus
15.02. Ursula Claus
Manfred Kiwitt
Mechthild Wolfgramm
21.02. Joachim Lorek
22.02. Jutta Tüllmann
23.02. Marlis Stoepler
24.02. Jürgen Böhme
Rolf Schöneberg
26.02. Ute König
27.02. Dieter Overhageböck
Hans Reimann

Wir gratulieren ganz herzlich! Ihr lieben „Nuller“, alles Gute für das nächste Jahrzehnt!

Seit August haben sich einige Neue zu uns gesellt. Wir freuen uns, Euch als Vereinsmitglieder begrüßen zu dürfen:

Ingeborg Seidel, Kai-Uwe Kock, Rudi Völlering, Carsten Steinbrügge, Jeva Valta, Michael Drewes, Marlen Watty, Manfred Holtgrefe, Renate und Volker Lepkowski, Ulrich Schimanski

Strecken merken leicht gemacht

Wer ist sie nicht schon gelaufen, die Trainingsrunde von der Sentruper Höhe nach Gievenbeck und zurück?

Und wer hatte nicht schon einmal Schwierigkeiten, seinem Mitläufer bei der anschließenden „Tourbesprechung“ den genauen Punkt zu beschreiben, an dem er oder sie den Zwischenspur einlegte oder die Zwischenzeit nahm?

„War das nicht bei Kilometer 10? Du weißt schon, das ist dort, wo diese Straße, ach, wie heißt sie noch gleich.....“

Diesem Mangel kann abgeholfen werden. Erinnern wir uns doch einmal an unseren Geschichtsunterricht. Noch heute wissen wir ganz genau, daß der Westfälische Friede im Lehrbuch auf der Seite rechts unten behandelt wurde (in unserer Generation war es die Seite 79). Lediglich das Datum haben wir vergessen. Macht aber nichts! Geblieben ist doch die Erkenntnis, daß wir unsere Erinnerung weniger an abstrakte Zahlen, sondern viel besser an Bilder oder andere konkrete Dinge binden können.

Wenden wir uns mit dieser Erkenntnis wieder der Gievenbeck-Tour zu, genauer gesagt, der Samstags-Runde.

Beobachten wir dabei einen Läufer, der durch seine sehr regelmäßige Teilnahme und große Anteilnahme uns allen bekannt ist. Seinen Namen zu nennen, ist nicht notwendig. Er besticht allein durch seine Größe.

Den 1. Kilometer widmet er grundsätzlich seinem Ernährungszustand, den er stets für bedenklich hält. Seine Gourmand-Neigungen werden ihm oft zum Verhängnis. Nennen wir ihn also den **Chinesen-Kilometer**.

Kilometer 2 und 3 wenden sich dann wichtigeren Dingen zu. Je nach dem Börsenverlauf gilt es, die neuesten Trends im Aktien- oder Rentenmarkt zu analysieren. Die Anlageempfehlungen an die Mitläufer, die sich in

diesen Momenten dicht um ihn scharen, entsprechen dem schwierigen Streckenzustand auf diesem Abschnitt. Folgerichtig trägt dieser Teilabschnitt den Namen **Hausse-Baisse-Schikanen**.

Dermaßen vorbereitet, beginnt ab Kilometer 4 die große Abrechnung mit der performancefeindlichen Beschäftigungspolitik.

Wer öfters am Samstag läuft, wird sie kennen und genießen lernen, die erhitzten Diskussionen zwischen unserem Läufer und dem Arbeitnehmerflügel des LSF. Wir befinden uns auf der **Sozialstaatsmeile**.

Bei Kilometer 6 kommt es zum ersten Höhepunkt, der Generalabrechnung mit unseren "holiday companies" und der deutschen Armutsgrenze, die offensichtlich wohl jenseits der Balearen verlaufe. Wir absolvieren gerade in ihrer ganzen Länge die **Urlaubswelle**.

Von soviel missionarischem Eifer leicht geschwächt, wird sich ab dem 8. Kilometer den privaten Themen zugewendet. Wer kennt sie nicht, die liebevoll vorgetragenen Geschichten aus dem harmonischen Zusammenleben mit der geliebten Gattin. Geht es ihm heute nun um die sparsame Haushaltsführung oder aber preiste er in der letzten Woche ihre Fertigkeiten in der Kinderbetreuung, wir laufen in jedem Fall über die **Straße der ehelichen Glückseligkeit**.

Zuviel Harmonie schadet dem läuferischen Ehrgeiz. Neue Energie wird während des 10. Kilometers aus der Reflexion über die fehlenden Tugenden der Angestellten der geliebten Firma gezogen. Mit seinen Thesen über die Einführung des 14-Stunden-Arbeitstages und einer Umgestaltung des Lohnsystems auf Almosenbasis entfernt er sich allerdings - auch

läuferisch - stark von der Gruppe auf seinem **Beschwerdeweg**.

Bei Kilometer 11 ist sein Zorn verraucht. Er besinnt sich auf seine Stärken und nimmt wieder Kontakt zur Gruppe auf. Jetzt spielt er seine Trumpfkarte aus und präsentiert das jeweils neueste Steuersparmodell. Seine Stimme senkt sich, die Mediziner und Anwälte rücken näher, und auf der **Luxemburger Straße** nähern wir uns dem Ziel.

Die Sentruper Höhe schon fast vor Augen, muß er bei Kilometer 12 schweißgebadet erkennen, daß die diversen Diskussionsbeiträge ihm fast sämtliche Kraft geraubt haben. Bitter beklagt er sich bei seinen Mitläufern über deren perfide Taktik, ihn müde reden zu lassen. Eine Welle von Mitleid und guten Ratschlägen überströmt ihn und zur Unterstüt-

zung auf dem **Leidensweg** nehmen ihn unsere fachlich geschulten Krankenschwestern in ihre Mitte, was stets zu einer spontanen Besserung führt.

Bei Kilometer 13 ist das Ziel erreicht. Jetzt kommt der spannende Moment für unseren Läufer. Ist die **LSF-Benchmark** überschritten worden, oder sind seine Laufoptionen wieder verfallen? Oder sollte er sogar den *point of no return* erreicht haben?

Wir wissen es nicht. Doch sollten wir getreu dem Vorbild unseres Läufers uns ab sofort an die Arbeit machen.

Geben wir den Strecken ihre Namen. Anfänge sind schon gemacht. Wer kennt nicht den Honigberg? Kreative Vorschläge nimmt die "Zwischenzeit" gerne entgegen!

Dirk Fahrenhorst

Dax in Atemnot



Das Beste vom Marktführer für kaufmännische PC-Software!

KHK
Software

PC-Handwerker
Das unverzichtbare Werkzeug für Elektro, Heizung, Sanitär, Maler, Dachdecker und andere Gewerke.
Preis 1498,- DM

Auftragsbearbeitung
Fakturiering und Lagerwertbuchung
Preis 299,- DM

PC-Kaufmann
Die Komplettlösung für alle Kaufleute
Technologievorsprung durch 32Bit
Preis 1498,-

EURO Profit
damit hat auch für Kleinunternehmer der Streß ein Ende.
Preis 99,-

FINANZ buchhaltung
Profifibu – alles, was Buchhalter brauchen, von der OP-Liste über vorbereitete Konten bis zur Bilanz.
Preis 299,- DM

Adressverwaltung
Immer an der richtigen Adresse, immer die richtige Telefonnummer zur Hand.
Preis je 49,50 DM

Mietkostenabrechnung
Mitgliederverwaltung
Einnahme-/Überschuß-Rechnung

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

Bitte ausfüllen und per Fax an
Horst Heimerich Hard- und Software GmbH
Heroldstraße 14d, 48163 Münster
Tel. 02 51/9 71 05-0
Fax 02 51/9 71 05-50

Startkatalog

Dezember		
06.	Dülmen * J	Nikolauslauf 2,5 km, 5 km, 10 km
06.	Burgsteinfurt	Nikolauslauf 10 km
06.	Oelde	3 km, 10,5 km
12.	Münster * J	KLA Hallenmeisterschaft, SA 1.000m JB/JA 400m, 800m, M/F 800m, 3.000m M.-Schluß 3.12.97
14.	Hamm *	Nikolauslauf 5 km, 10 km
21.	Borgholzhausen	Crosslauf 4 km, 15 km
29.	Münster *	Hallensportfest LG Ratio, SA 1.000m JA/M 400m, JA/F 800m, M.-Schluß: 18.12.97
31.	Münster *	Silvesterlauf 5 km, 10 km
Januar		
10.	Vreden *	Neujahrslauf 7,5 km, 15 km
11.	Bönen *	Volkslauf 10 km
18.	Olfen J	Kreiscrossmeisterschaft
25.	Hamm * J	Winterlaufserie 10 km
Februar		
1.	Rüthen J	Westf. Crossmeisterschaften, M.-Schluß:18.01.98
8.	Hamm *	Winterlaufserie 15 km
14.	Münster *	2. LSF Straßenlauf 3km, 5km, 7,5km, 10 km, 15km Halbmarathon (Münsterlandmeisterschaft)
22.	Hamm *	Winterlaufserie Halbmarathon
März		
21.	Steinfurt *	Westd. + Westf. Marathonmeisterschaften Meldeschuß 24.02.1998

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

Meldungen sind möglich bei:
Jürgen Sieme
Bockhorststr. 57
48165 Münster
Tel. 02501/4705

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!

Vom Aasehüpfer zum Marathoni - oder wie die Jungfrau zum Kind kommt -

Der Zufall wollte es, daß ich im Januar '97 mit Jutta Tüllmann um den Aasee hüpfte. Ich lief mein normales 6-Km-Programm wie immer und hörte das 1. Mal vom 5. Oktober in Köln.

„Marathon“ - ein Zauberwort. Jutta hatte ihr Trainingsprogramm aufgenommen. Man war sich sympatisch und wir verabredeten uns für die nächsten Trainingstage. Ein einziger Satz: „Das (Marathon) möchte ich auch mal“, hat meinen ganzen Jahresplan durcheinander gewirbelt. Plötzlich war ich dabei. Es sprach sich herum und alle wußten, Barbara will den Marathon laufen. Eigentlich wollte ich nur probeweise etwas mittrainieren. Aber die Maschinerie war bereits in Gang. Von Woche zu Woche wurde unsere Gruppe, die ich später so sehr schätzen lernte, größer. Alle motivierten mich und hatten mehr Vertrauen in meine Fähigkeiten als ich selbst.

In den nachfolgenden Monaten hatte ich viele Durchhänger, aber keine Chance, wieder aus-

zusteigen. Selbst meine schlechte Laune, die sich leider regelmäßig einstellte, wenn meine Leistungsgrenze in Sicht war, hat die Gruppe nicht abgeschreckt. Viele Stunden haben wir im Sommer zusammen geschwitzt und (zumindest ich) gelitten.

Ihnen verdanke ich es, daß ich bis zum 5. Oktober durchgehalten habe: Jutta, Hilde D., Geli, Gertrud, Gerda, Christel, Hilde K. Annette, Ludwig, Lothar und Maria, Karin und alle, die mich ermutigt haben. Auch meine Familie hat mich immer wieder zum Training geschickt und einiges von meiner Arbeit übernommen. Das war toll.

Am 5. Oktober ging es dann endlich los. Mit Jutta zusammen habe ich einen Super-Marathon hingelegt, 42,195 km ohne Qualen, ich faß' es immer noch nicht.

Liebe LSF'ler, das ist Euer Erfolg. Vielen Dank.

Eure Barbara Wigger



Keine Aaseehüpfer: Andreas Otte und Egon Roth gehörten zu den Schnellsten.

Anreise ohne Stress

Bloß nicht verschlafen, aber wenn eine halbe Million Menschen auf einen warten, dann geht die innere Uhr doch sehr sensibel. Nicht warten wird jedoch der Bus. Der soll pünktlich 6 Uhr abfahren. Als wir an der Sentruper Höhe eintreffen, ist ein Großteil der "Busfahrer" schon da. Vereinsfähnchen, die einen hohen Erkennungswert in den Zuschauermassen garantieren, werden an die Fans verteilt. Es ist Punkt 6 Uhr, kein Bus ist zu sehen, geschweige denn zwei, wie bestellt. Eine nervöse Spannung ist zu spüren. Wer hat den Bus bestellt? Die Zeit drängt. Startunterlagen müssen noch vor 8 Uhr abgeholt werden. Schon zwei Minuten später treffen die Busse ein. Aufatmen! Plätze werden schnell gefunden und los geht die Fahrt. Wer im Vorfeld Sorge hatte, daß viel Trubel im Bus herrschen würde, sieht sich eines Besseren belehrt. Jeder sucht noch ein bißchen Ruhe, die Augen werden geschlossen oder leise Gespräche geführt. Wir liegen gut im Zeitplan, so daß auf halbem Weg eine kurze Pause eingelegt werden kann. Diese ist hoch willkommen, denn

mit wachsender Nervosität steigt auch der Harndrang. In Köln angekommen, wird das Gefährt gewechselt. Ein Busshuttle bringt Teilnehmer und Fans zum Start. Dort herrscht ein großes Gedränge. Der Startraum scheint zu klein für die große Zahl der Läuferinnen und Läufer. Die Abgabe des Kleiderbeutels und das Finden des Startblocks wird zum Geduldsspiel, der Lauf selbst zur Befreiung. Das Kommen hat sich gelohnt. Die Stimmung am Streckenrand ist unbeschreiblich. Zeiten werden zur Nebensache - Erlebnis Marathon steht im Vordergrund. Nach dem Zieleinlauf wieder Gedränge, erschöpfte aber glückliche Gesichter. Die Rückfahrt entwickelt sich lange Zeit zum Rückstau. Im Bus herrscht keine ausgelassene Stimmung, aber innere Zufriedenheit. Bequem nach Hause zu gelangen, statt sich der stressigen Autofahrt auszusetzen, ist ein unschätzbare Vorteil.

Jürgen Sieme, der Initiator und Organisator des Bustransfers, sei Dank. Wiederholung bei einer ähnlichen Gelegenheit ist erwünscht.

Michael



Laufen in den USA - genauer in Urbana-Champaign

Wen es als Läufer für längere Zeit in die Illinoiser Twin-Cities Urbana-Champaign verschlägt und wer nicht die ganze Zeit alleine trainieren will, dem bleibt die Alternative, sich dem Second Wind Running Club Champaign anzuschließen.

Als ich mein Bein so weit wieder hingekriegt hatte, daß ich ca. 15 km ohne Probleme laufen konnte, beschloß ich, diesen Club mal zu testen. In einem Laufsportladen mit dem schönen Namen „Body'n Soul“ lag das Champaigner Pendant zur „Zwischenzeit“ aus. Dort war etwas von „Fun Runs“, Dienstag abends im Centennial Park, zu lesen. Eine Meile als Warm up und dann drei Meilen, für Runner und Walker. Das Wort „Walker“ elektrisierte Susanne, eine deutsche Biologin und absolute Nichtläuferin.

An einem typischen Juliabend (über 30° C und 80 % Luftfeuchtigkeit) nahmen wir die Sache, sicherheitshalber mit 2 Autos, in Angriff. Wir wurden sehr freundlich begrüßt und mußten als erstes unsere Namen in eine Teilnehmerliste eintragen. Jeglicher Einsatz für diesen Verein wird mit einem ausgeklügelten Punktesystem belohnt, selbst die Teilnahme an den offiziellen Trainingseinheiten.

Uns wurde gesagt, daß alle Leistungsklassen vertreten sind, vom absoluten Anfänger bis zu sehr guten Läufern. Susanne blickte etwas mißtrauisch auf die Läufer, von denen die meisten T-Shirts von irgendwelchen Wettkämpfen trugen und auch sonst eher profimäßig aussahen.

Ich kam inzwischen mit einer älteren Frau ins Gespräch, die zwei Tage vorher einen Duathlon absolviert hatte und es deshalb an diesem Tag besonders ruhig angehen wollte. Langsam gingen wir zur Startmarke. „Auf die Plätze, fertig, go“ - ich dachte, ich wäre im falschen Film und hätte mich auf einen Wettkampf verirrt. Jeder rannte, was das Zeug hielt, selbst die drei Frauen mit den Babyjoggern rasten in halsbrecherischem

Tempo um die Kurven. Ich versuchte verzweifelt, mit Bonnie, der Frau, die mir vorher etwas von langsam erzählt hatte, mitzuhalten. Unsere Zeiten wurden gestoppt und wir gingen zum Wasserbehälter. Auf meinen Einwand, daß ich mir unter einer „Warm up Meile“ etwas anderes vorgestellt habe, sagte Bonnie mir, daß die meisten die Fun Runs als eine Art Tempotraining nutzen würden, weil die Strecke vermessen sei und die Zeit gestoppt wurde. Sie habe sich von Urbana zum Centennial Park (ca. 6,5 km) warmgelaufen und erzählte dann übergangslos von ihrem Enkel. Sue grinste mich an und klärte mich auf, daß Bonnie die schnellste Oma von Urbana ist, 57 Jahre alt und eine Marathonbestzeit von 3:10 hat, allerdings schon ein paar Jahre alt. Irgendwie mußte ich dabei an Renate denken.

Susanne hatte inzwischen fluchtartig das Weite gesucht. Ich habe sie erst am nächsten Tag in der Uni wiedergesehen.

Die nun folgenden drei Meilen waren genauso schnell wie die erste Meile und ich hatte drei Tage Muskelkater - mein Trainingsdefizit ließ grüßen!

In der Tasche hatte ich den Trainingsplan der Marathongruppe, Endziel Chicago Marathon im Oktober. Jeden zweiten Samstag einen langen Lauf: erst 12 Meilen, dann 14 Meilen etc., inzwischen sind wir bei 18 Meilen (28,8 km) angelangt. Der harte Kern der Frauen ist natürlich diesmal schon 20 Meilen (32 km) gelaufen, die Männer haben allesamt gekniffen. 18 Meilen ist so eine krumme Zahl. Das Wetter war auch optimal, kühl und trockene Luft. Bisher hatte ich nur zwei Varianten kennengelernt: schwülwarm, so daß man schon morgens um sieben im Netzhemd naßgeschwitzt war, bevor man überhaupt angefangen hat zu laufen, oder gleich strömender Regen.

Bei diesen Läufen habe ich eine ausgeprägte Organisation zu schätzen gelernt. Eine markierte Strecke mit mehreren Wasserstellen.

Die Strecken führten meist durch die herrlichen Alleestraßen der Stadt, also meist im Schatten und mit etwas Glück auch an einigen Rasensprengern vorbei. Der Autoverkehr ist kein Problem in einer relativ kleinen Stadt im amerikanischen „Midwest“.

Ein richtiger Marathonie macht natürlich nicht nur jeden zweiten Samstag einen langen Lauf. Es gibt dann noch den Frauenlauf an den übrigen Samstagen. Diese Läufe sind inoffiziell und ohne Teilnehmerliste. Außerdem bleibt die Gruppe auf jeden Fall zusammen. Die Streckenlänge wird unmittelbar vorher abgesprochen, meist werden mehrere Runden gelaufen, so daß jeder so viel laufen kann, wie er will. Wer am Ende noch da ist, auf den wartet ein gemeinsames Frühstück bei

„Bagelmans“, einer Kette mit den besten Bagels in Amerika. Da dann allerdings keiner Wasser in der Stadt rumkutschiert, ist die Routenwahl auf Pendelstrecken zwischen Parks mit Trinkwasserfontänen begrenzt. Doch langsam häufen sich wieder die kühleren Tage, an denen man einige Kilometer ohne Wasser überlebt.

Mittlerweile kann ich mit Bonnie, Sue, Leslie und Audrey im Training auch bei den langen Läufen gut mithalten. Vielleicht sollte ich mal wieder einen Wettkampf laufen? Nächsten Samstag in Mahomet, das ist gar nicht weit und überhaupt...

*Ute Eckenbach
Urbana, Illinois*

Laufsportfreunde liefen für guten Zweck

- Soziales mit sportlichem Engagement verbinden konnten 12 Läufer und Läuferinnen unseres Vereins bei einem Lauf, den der Marathon-Club Menden auf Initiative eines betroffenen Vaters - selbst Läufer und Mitglied des MCM - am 23. August 1997 unter dem Motto **“Viele Schritte für krebserkrankte Kinder”** organisiert hatte. Der Erlös dieser wohl einmaligen Hilfsaktion sollte der Kinderkrebstation in Münster zufließen.

33,33 km auf einer recht anspruchsvollen, aber landschaftlich äußerst reizvollen Strecke waren nach dem Start im Stadtzentrum von Menden zu absolvieren, ohne Wettkampfcharakter und ohne Zeitnahme - eine optimale Möglichkeit für unsere Marathonläufer, einen gemeinsamen langen Trainingslauf in den Dienst einer guten Sache zu stellen.

Der Lauf war supergut organisiert und wird, zumindest was die Versorgung mit Getränken und Verpflegung an der Strecke angeht, wohl unübertroffen bleiben.

Das Wunschziel der Organisatoren, mindestens 100 Läufer/Innen an den Start zu bekommen, die dann zusammen 3333 Kilometer laufen sollten, wurde mit deutlich über 200 Teilnehmern bei weitem übertroffen. Dabei

kamen sage und schreibe 38 000 DM durch die Startgelder, Spenden und Sponsorengelder zusammen - ein überwältigendes Ergebnis!

- Weitaus mehr Laufsportfreunde (wohl wegen der geographischen Nähe) waren (samt Fan-Club) zwei Wochen später bei einem weiteren Solidaritätslauf am Start. Der Sponsorenlauf **“Running for help”**, durch den bereits bei der Premiere im letzten Jahr der Grundstein für eine Krankenstation in Jabalpur (Indien) gelegt werden konnte, lockte bei seiner zweiten Auflage am 07. September 1997 insgesamt 170 Läufer und Läuferinnen ins Ostviertel der Stadt, wo sie einen ca. drei Kilometer langen Parcours rund um die Margaretenkirche so oft wie möglich zurücklegten. Bestens organisiert vom Sachausschuß Jugend der St. Margareta Pfarrgemeinde in Zusammenarbeit mit dem Basisgesundheitsdienst war auch diese Veranstaltung. Viele LSFer nutzten diesen geselligen Jogginglauf als Trainingseinheit um damit einem guten Zweck zu dienen und können stolz sein, an der erlaufenen Spendensumme, wiederum wie im Vorjahr rund 11 000 DM, beteiligt gewesen zu sein.

Renate Müller

Happy birthday

heißt es erst am
8. März 1998

für unseren Verein. Aber die Zeit vergeht schnell, und deshalb suchen wir schon jetzt Ideen, wie wir den Tag begehen können.

Wer im "Festkomitee" mitarbeiten möchte oder Hinweise und Ideen hat, der möge sich an den Vorstand wenden.

10
Jahre
LSF

Außerdem sucht die "Zwischenzeit"-Redaktion für ein Sonderheft Autoren für Erinnerungen aus älterer und näherer Vergangenheit und leihweise Fotos aus den ersten Jahren. Wir freuen uns auf Eure Unterstützung!

27.09.1997 Brilon, 10 km
Bernhard Düllmann 55:41 1. M75

3.10.97 Beelen, 10,8 km
Wolfgang Kunz 42:31 1. M55
Gottfried Schäfers 43:23 2. M55

4.10.97 Rothaargebirgslauf, 29 km
Werner Driese 2:17:55 7. M40

4.10.97 Saerbeck
5 km
Tobias Korber 18:37 1. MJB
10 km
Stanislav Bartusiak 40:54 5. M45

5.10.97 Köln-Marathon
Michael Geske 2:52:51
Andreas Otte 2:53:14
Egon Roth 2:53:14
Hans Reimann 2:57:36
Brigitte Ziegler 3:01:22 1. W45
Markus Ischner 3:03:51
Stefan Chrzanowski 3:11:14
Andreas Nergenaus 3:16:44
Anne Holtkötter 3:18:32
Michael Fels 3:18:38
Martin Möller 3:20:10
Jürgen Weiß 3:21:28
Ewald Fikus 3:22:57
Ralph Sprenger 3:25:30
Thomas Rundle 3:26:37
Joachim Lorek 3:28:03

MarieThres Kellmann 3:28:26 4. W50
Theo Lauhoff 3:28:54
Michael Holtkötter 3:31:59
Ruth Lutz 3:33:17
Jürgen Kallerhoff 3:33:18
Maria Feyerabend 3:34:00
Klaus Kampelmann 3:36:17
Hartwig Kerkhoff 3:38:26
Josef Hillebrand 3:38:27
Marlies Sprenger 3:38:45
Lothar Sohn 3:39:03
Hildegard Kerkhoff 3:39:56
Hans-Jürgen Wolfgramm 3:42:59
Bodo Bruder 3:43:43
Hinz Völkert 3:45:08
Jürgen Sieme 3:45:42
Josef Altenbockum 3:46:07
Annette Schwarzköpp 3:47:51
Martin Braun 3:50:35
Wolfgang Andexer 3:53:54
Dirk Fahrhorst 3:53:57
Günther Mönke 3:54:37
Hildegard Durynek 3:56:26
Peter Samulski 3:56:29
Eva Kammer 3:56:39
Lutz Ernst 3:57:13
Ulrich Radusch 4:01:27
Ute König 4:02:55
Reimund Grawe 4:04:55
Kai-Uwe Kock 4:09:18
Dirk Fahrmeyer 4:20:23
Jürgen Grote 4:20:24

Friedhelm Neuhaus 4:20:56
Helmut Neuhaus 4:20:59
Angelika Dohmann 4:21:32
Helga Landfried-Teodoruk 4:23:12
Karin Humpohl 4:25:12
Wolfgang Gill 4:30:59
Hildegard Korte 4:32:13 4. W65
Gertrud Unländer 4:32:13
Barbara Wigger 4:47:04
Jutta Tüllmann 4:47:06
Petra Benz 5:05:55

11.10.97 Sythen
1 km
Thomas Vogel 3:16 2. Ges.
5 km
Tobias Korber 18:23 2. MJB
Eckhard Müller 18:28 5. M30
10 km
Christian Vogel 38:51 4. MJB
Rafael Droste zu Vischering 39:38 5. MJB

12.10.97 Istanbul, Eurasia-Marathon
Gottfried Schäfers 3:12:25

12.10.97 Beckum, 10 km
Wolfgang Kunz 40:23 1. M55
Stanislav Bartusiak 40:38 2. M45
Stefan Chrzanowski 41:14 5. M30

12.10.97 Nürburgring, 23,8 km
Günther Mönke 2:23:10

18.10.97 Coesfeld
1 km
Thomas Vogel 3:29 3. MSB
5 km
Martin Kanne 17:49 5. M30
Christian Vogel 18:00 1. MJB
Hans Reimann 18:10 2. M40
Tobias Korber 18:13 3. MJB
Andreas Nergenaus 18:38 1. M45
Roy Hall 18:59 8. M30
Rafael Droste zu Vischering 19:02 4. MJB
Anne Holtkötter 20:30 2. W35
Reimund Grawe 21:32
Hinz Völkert 21:41 2. M45
Ester Droste zu Vischering 22:12 1. WJA
10 km
Carsten Steinbrügge 37:58
Bastian Bathen 38:15 1. MJB
Michael Holtkötter 39:39
Brigitte Ziegler 39:44 1. W45
Stanislav Bartusiak 40:36 8. M45
Ruth Lutz 41:27 3. W40
Werner Driese 44:39
Maria Feyerabend 45:50 5. W40
Bernhard Düllmann 55:33 1. M75

18.10.97 Lengerich-Hohne
11 km mit Baby-Jogger
Elena Düking 1:31:31 5. W35
27 km
Stefan Chrzanowski 2:15:19 8. M30
Thomas Düking 2:55:50

Jürgen Sieme



Immer hoch hinaus auch 1998 - das wünscht Euch das "Zwischenzeit"-Team!

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Laufsportfreunde Münster e. V.

Verantwortlich für den Inhalt:
Die Redaktion: Anne Holtkötter, Renate Müller, Marlies Sprenger
Rote Erde 35a, 48163 Münster

Layout und Satz: Anne Holtkötter

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.

Die Laufsportfreunde Münster e.V. laden ein;

**Zum 9. Internationalen Silvesterlauf am Aasee
am 31.12.1997 in Münster**

Start/Ziel: Sportpark „Sentruper Höhe“ Sentruper Straße

Strecken: **5 km und Walking** Start: 13.15 Uhr
10 km Start: 14.30 Uhr
amtlich vermessen nach AIMS mit Jones Counter

AK: Altersklasseneinteilung nach DLO

Organisationsbeitrag:

Erwachsene	12,00 DM
Schüler/Jugendliche	5,00 DM
Nachmeldegebühr	3,00 DM
Ergebnisliste	5,00 DM

Bei Nichtantritt erfolgt keine Rückzahlung

Zahlung: Stadtparkasse Münster Konto-Nr.: 11 011244
Bankleitzahl: 400 501 50

Meldesluß: Voranmeldung bis zum 27.12.97
Nachmeldung: Bis 30 Minuten vor dem Start

Startbüro: Geöffnet ab 11.30 Uhr

Anmeldung: Horst Helmerich • Rote Erde 35 • 48163 Münster
Tel.:0251/975030 • Fax: 0251/9750314

Informationen: Auch über Internet: <http://home.muenster.net/~lsf-ms>
Ergebnisliste wird hier veröffentlicht,ebenso Anmeldung möglich!!!

- Tombola für alle Voranmeldungen -

- Auszeichnungen:**
- Die ersten drei des Gesamteinlaufes erhalten einen Pokal.
 - Preise für die Klassensieger.
 - Die drei größten vorangemeldeten Gruppen erhalten einen Preis.
 - Jeder Teilnehmer erhält ein Präsent.
 - Urkunden für alle Teilnehmer nur am Veranstaltungstag.

Anfahrt: Ausschilderung „Allwetter-Zoo“ Weiterfahrt Sentruper Straße
Parkplätze: Bitte beachten Sie die Hinweisschilder

Umkleiden: Auf dem Sportgelände

Verpflegung: Rollende Kochstation/Cafeteria

Sportartikel: run&spori-Verkaufsstand

LSF

Geschäftsstelle: Horst Helmerich
Rote Erde 35 48163 Münster
Tel. (0251) 975031-3
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.: _____
PEZ-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"/>

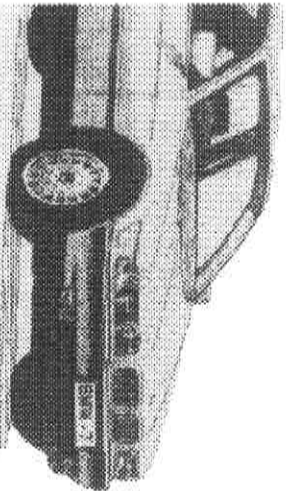
zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

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

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

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Stadtparkasse Münster • BLZ 400 501 50 • Kto.-Nr. 180 054 03



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