

# LSF

*Zwischenzeit*



Heft 30 • Februar 1998 • 8. Jahrgang

*Cross in  
Olfen*



- Hotline des Vorstands S. 4, 5
- Resultate ab S. 18
- Vereinsbestenliste ab S. 20
- Startkatalog S. 22

**NEU**  
IN MÜNSTER

**run & sport**

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

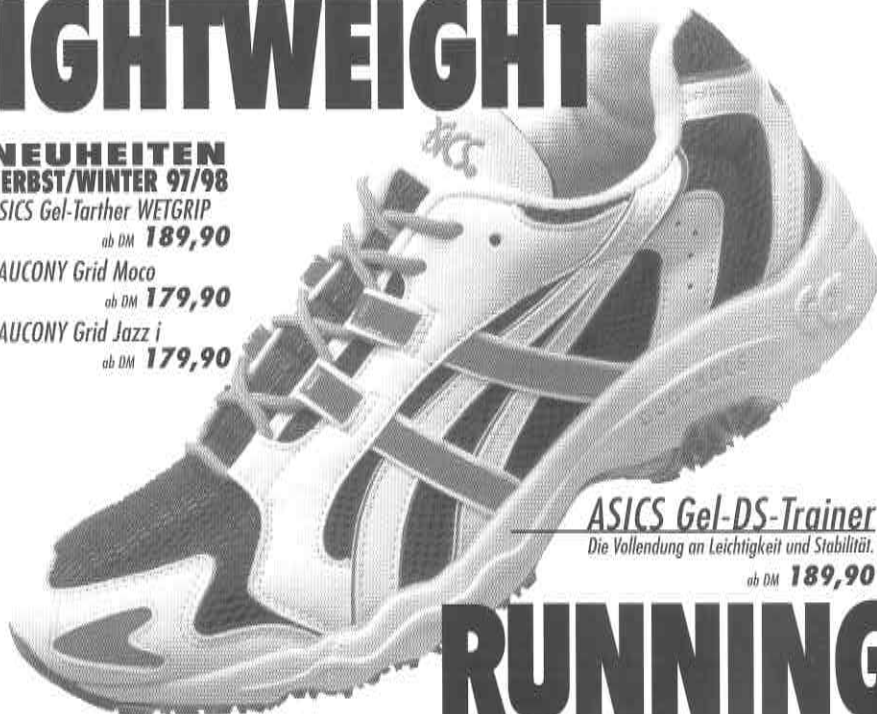
**LIGHTWEIGHT**

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

**NEU**  
IN MÜNSTER

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

asics adidas BROOKS new balance POLAR PEARL IZUMI Nike

# DIE BESONDEREN LAUFREISEN 1998

- 05.04.1998 PARIS-MARATHON  
3-Tage-Reise  
pro Person i. Doppelzimmer ab DM 324,-
- 20.04.1998 BOSTON-MARATHON  
5-Tage-Reise  
pro Person i. Doppelzimmer ab DM 1.540,-
- 26.04.1998 LONDON-MARATHON  
3-Tage-Reise  
pro Person i. Doppelzimmer ab DM 638,-
- 11.09.1998 XIII. LEICHTATHLETIK-SENIOREN-EM  
in CESENATICO/ITALIEN Reise in Vorbereitung
- 25.10.1998 NEW YORK CITY-MARATHON Reise in Vorbereitung
- 15.11.1998 HAVANNA-MARATHON Reise in Vorbereitung
- Dez. 1998 HONULULU-MARATHON Reise in Vorbereitung

Unsere Reiseprogramme, insbesondere für New York, erhalten Sie bundesweit auch in allen 110 RUNNER'S POINT-Fillialen, in Münster bei RUN & SPORT oder direkt bei uns.

## SPORTFLUGREISEN GROSSE-COOSMANN

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

## Ehrenamt oder hauptamtlicher Geschäftsführer?

Unser Verein ist erfreulicherweise in den 10 Jahren seines Bestehens stark gewachsen. Einher mit dieser Tendenz ging zwangsläufig die Zunahme der Arbeit für die ehrenamtlichen Helfer. Vieles von den erbrachten Leistungen konnte nur realisiert werden, weil sich einzelne Personen besonders stark für den Verein engagierten.

Horst Helmerich gehörte und gehört zu ihnen. Allerdings wird Horst zur nächsten Jahreshauptversammlung nicht mehr für ein Amt im geschäftsführenden Vorstand zur Verfügung stehen. So recht glauben mag es zwar niemand, aber er ist fest entschlossen. Ebenso wird Marlies Sprenger, unsere Schriftführerin, sich nicht mehr zur Wahl stellen, da sie beruflich zu stark beansprucht wird. Sie wird aber weiter in der Redaktion unserer Vereinszeitung mitarbeiten. Auch unsere Pressewartin, Maria Feyerabend, hat signalisiert, daß sie beruflich ein neues Aufgabengebiet übernimmt, das

es ihr nicht gestattet, ihre hervorragende Arbeit als Pressewartin fortzuführen. Es ist Handlungsbedarf.

Unser Verein ist nicht in der Lage, aufgrund der fehlenden finanziellen Möglichkeiten, sich einen hauptamtlichen Geschäftsführer zu leisten, der einen Großteil der anstehenden Arbeiten, die von ehrenamtlichen Mitarbeitern erbracht werden, zu erledigen. Eine Finanz- und Strukturanalyse des Deutschen Sportbundes hat ergeben, daß ohne ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mitgliedsbeitrag pro Mitglied um ca. 60,- DM erhöht werden müßte. Der Vorstand weiß nicht, wie viele Mitglieder unseres Vereins bereit wären, einen Monatsbeitrag von 70,- DM zu entrichten, um das Vereinsangebot wahrnehmen zu können. Mit einem solchen Preisniveau würde man sich zwar immer noch unter dem Monatsbeitrag eines professionellen Fitnessunternehmens bewegen, aber es ist

gerade der Vorteil von Vereinen, einer Vielzahl von Menschen sportliche Betätigung zu bieten, ohne durch zu hohe Kosten davon abgehalten zu werden. Damit dies auch zukünftig so bleiben kann, ist jedes Vereinsmitglied in der Pflicht.

Wir wissen alle, daß es nahezu unzählige Begründungen dafür gibt, warum gerade ICH keine Aufgabe im Verein übernehmen kann. Der Zeitfaktor wird wohl am häufigsten angeführt. Der bisherige geschäftsführende Vorstand ist der lebende Gegenbeweis dafür, daß trotz großer beruflicher Beanspruchung ein Engagement im Verein möglich ist. Drei bewährte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden sich definitiv nicht der Wiederwahl stellen. Hierfür muß ein adäquater Ersatz gefunden werden. Jeder möge in sich gehen, ob er/sie nicht für eine solche Aufgabe in Frage käme und nicht gleich vor sich selbst kapituliert und sich auf die anderen Vereinsmitglieder verläßt, nach dem Motto: "Es wird sich schon einer finden, bloß nicht ich!"

Aber auch jenseits von der Vorstandsarbeit gibt es Aufgaben zu erledigen, für die noch Mitstreiter gesucht werden. Damit sich der Vorstand einen Überblick verschaffen kann, ist ein Fragebogen entwickelt worden. Wir bitten nun alle Vereinsmitglieder, die mindestens 16 Jahre alt sind, kurzfristig den Fragebogen (siehe S. 4) ausgefüllt dem Vorstand zukommen zu lassen. Wir appellieren an EURE sportliche Solidarität.

*Der Vorstand*

• **Jubelfeier**  
10 Jahre Laufsportfreunde Münster. Wie die Zeit vergeht. Unsere Jubiläumsfeier findet am 30. April 1998 19.30 Uhr im Mühlenhof statt. Eure Einladung liegt in diesem Heft bei.

• **Wahlen**  
Die Jahreshauptversammlung mit der Wahl des neuen Vorstandes ist am 26. März, 20 Uhr, in der Gaststätte „Lohmann“.

• **Wo sind die Helfer?**  
Noch sind nicht alle Nachbereitungen des Silvesterlaufes abgeschlossen, da arbeiten die

Organisatoren bereits mit Hochdruck an der Vorbereitung unseres 3. LSF-Straßenlaufes, der am 14. März stattfindet. Es werden wie immer Helfer gesucht. Eure Hilfsbereitschaft könnt Ihr bei jedem Vorstandsmitglied bekunden.

• **Anfängerkurs**  
Der Termin für den Infoabend des nächsten Anfängerkurses darf die Runde machen: 25. März, 20 Uhr, bei "Lohmann". Der Laufkurs beginnt dann am 18. April, 8.45 Uhr.

• **Dank an alle Helfer**  
Der 9. Silvesterlauf mit einer Rekordbeteiligung von über 1200 Teilnehmern liegt hinter uns. Das Wetter war diesmal mit den Organisatoren und Helfern. Bei ihnen möchte sich der Vorstand auf diesem Wege ganz herzlich für ihren Einsatz und ihr Engagement bedanken. Ohne die vielen Helfer wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich.

*Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe der "Zwischenzeit" ist der 15. Mai 1998.*

**NAME:** \_\_\_\_\_ **TELEFON:** \_\_\_\_\_

Ich bin grundsätzlich bereit, in folgenden Bereichen bei den Laufsportfreunden mitzuarbeiten:

Vorstand

erweiterter Vorstand

Organisation Laufveranstaltungen

Mitarbeit bei Laufveranstaltungen

Öffentlichkeitsarbeit

Redaktion Zeitschrift

Erstellen der Ausschreibung für die Laufveranstaltungen

Vereinsleben/Festlichkeiten

Organisation von Trainingslagern

Lauffreileiter

Helfer Lauffreileiter

Trainer im Sportbereich

Helfer des Trainers im Sportbereich

Trainer im Jugendbereich

Helfer Trainer im Jugendbereich

EDV-Betreuung

sonstiges.....

ich bin nicht bereit bzw. habe keine Möglichkeit mitzuarbeiten

bitte ankreuzen  
und beim Vorstand abgeben

## 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.

## Happy birthday!!!

heißt es am

### 8. März 1998

für unseren Verein. Wir suchen immer noch Ideen, wie wir den Tag begehen können. Fest stehen vorerst nur Zeit und Ort der Party: 30. April 1998 im "Mühlenhof".

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

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



Ohne Fans geht gar nichts: Christel mit Jagdhorn beim Köln-Marathon.

## News from the youth

### • Kampfrichter für den fairen Wettkampf

Im März werden sich Ester Droste zu Vischering, Roy Hall und Jürgen Sieme auf die „Kampfrichterschulbank“ setzen, um dort die Amtlichen Leichtathletik Bestimmungen (ALB) zu verinnerlichen. Nach dem Lehrgang sind sie dann ordentliche Kampfrichter des DLV.

### • Laktatschwelle

Laktatschwellen spielen bei Bastian Bathen, Sebastian Mönninghoff und Christian Vogel zur Zeit eine wichtige Rolle. Bei den Kadermaßnahmen des Westfälischen Leichtathletikverbandes werden in regelmäßigen Abständen Laktatuntersuchungen durchgeführt, um

objektive Werte für die Trainingssteuerung zu erhalten. „Hat Leo (Leo Monz-Dietz, Landesdisziplintrainer-Lauf) schon angerufen und wie sind meine Werte?“ Diese Frage hört Michael nun öfter.

### • Unsere Neuen

Daniel Walter und Dragan Gagic bereichern seit Dezember bzw. seit Januar die Jugendabteilung unseres Vereins. Dragan, der bisher für Marathon Mendens startete, trainierte bereits das ganze vergangene Jahr bei uns mit. Daniel, bislang vereinslos, kommt wie Ester und Rafael aus Appelhülsen. Wir freuen uns über diesen "Zuwachs"!

## "Cross? Ohne mich!"

**W**arum Crosslauf in Deutschland deutlich weniger populär ist als Straßenveranstaltungen, darüber läßt sich reichlich spekulieren. Daß es eine sinnvolle Bereicherung des Wintertrainings darstellt, liest man in jeder einschlägigen Fachliteratur. Selbst die Bemühungen eines Dieter Baumann, eine Lanze für den Crosslauf zu brechen, tragen bisher nicht die erhofften Früchte. International laufen die deutschen Teilnehmer hinterher, sieht man einmal von den Juniorinnen ab, die sich bei der letzten Cross-EM den Mannschaftstitel sicherten. Doch wir brauchen gar nicht in Richtung deutsche Spitze zu schielen, der Blick in die eigenen Reihen liefert kaum ein anderes Bild. Die meisten von uns winken beim Cross nur ab. "Das ist nichts für mich." Die Zahl derer, die sich überwinden, steigt aber langsam an. Immerhin waren sechs Erwachsene beim Cross in Olfen am 19. Januar am Start. Für unseren

Nachwuchs gehört der Crosslauf selbstverständlich dazu. Kraftausdauer, Ausdauer, Härte und Kampfgeist werden beim Cross geschult. Das sind Qualitäten, die einem beim Laufen auf der Bahn und der Straße zu guten Ergebnissen verhelfen können.

Daß die läuferische Eleganz bei wechselnden Untergründen und Profilen der Strecke nicht verloren gehen, zeigt das Foto (s. Titelbild) von Maria Weißling. Nahezu lehrbuchhaft ist ihr Laufstil in diesem Moment - kräftiger Abdruck bis hin zur Fußspitze, Ganzkörperstreckung, ausreichender Kniehub, ruhiger Oberkörper, stark unterstützender Armschwung, Kopf gerade, leicht nach vorn. Ich kann nur jeder und jedem empfehlen, auch wenn man fest davon überzeugt ist, daß das nichts für einen ist, einen Versuch zu wagen. Der läuferische Horizont wird erweitert, das kann ich versprechen.

Michael

## HIGHLIGHT Silvesterlauf

**A**uch 1997 war traditionsgemäß der Silvesterlauf geplant. Die bekanntesten Schwierigkeiten, Helfer zu suchen, kennt man ja schon. Man kann mit dieser Suche gar nicht früh genug anfangen. Gott sei Dank, daß auch einige oder gar mehrere Helfer fast unaufgefordert zur Seite stehen mit ihrer Arbeitskraft. Man greift ja am liebsten auf diejenigen zurück, die schon Erfahrung haben mit ihrem Aufgabengebiet. Auch 1997 waren wieder alle zur Stelle und haben fleißig mitgewirkt. Den neuen Helfern wie auch den „alten Hasen“ möchte ich herzlich danken. Auch im Computerbüro haben sich freiwillig neue Helfer angeboten, die doch sehr erstaunt waren, wieviel Arbeit hinten diesen Türen steckt; und die erfahrenen Mitarbeiter konnten sie schon am Tag zuvor gut einarbeiten. Wie auch sonst, kann man sie gar nicht alle namentlich nennen. Jürgen Sieme hat auf jeden Fall schon Wochen vorher zu Hause nur noch den Silvesterlauf im Sinn gehabt. Oft hat

Petra ihm dabei zur Seite gestanden. Familie Taubken war auch wieder ganz zuverlässig zur Stelle. Die Cafeteria lief unter Juttas Hand ebenfalls wie gewohnt gut. Wilfried ist als Hallensprecher mittlerweile schon recht routiniert. Im Start- und Zielbereich werden bald Rekorde im Auf- und Abbauen aufgestellt. Der Platz vor dem Computerbüro ist mit Josef gut besetzt. Man sollte ihn hierfür vielleicht „warm halten“. Hildegard Helmerich hat die Einlösung der Gutscheine voll im Griff. Auch Hilde Busch hat sich durch Organisation und Mithilfe sehr verdient gemacht.

Aber - wie schon gesagt - man kann sie nicht alle nennen. Meinen herzlichen Dank möchte ich auch allen anderen Mitstreitern sagen. Der nächste Silvesterlauf - der 10. ist es gar - kommt bestimmt. Ich mag es noch nicht sagen, aber ich hoffe doch wieder auf Eure Mithilfe! Bis dahin vielen Dank.

Lothar Sohn



Haben bei unseren Läufen glücklicherweise wenig zu tun: die Helfer vom ASB.

## Die „Null“ ist eine faszinierende Zahl

**I**nsider unseres Vereins wissen beim Klang dieser Ziffer natürlich sofort, dass hier die Rede von der Georgsmarienhütter Null des VfL Kloster Oesede ist, über die ich bereits das Wesentliche unter dem Titel: „Wer möchte eine „Null“ werden?“ im Heft 11 (3. Jg. Mai 1993, S. 5-6) berichtet habe.

Die Zeiten, als die LSFer vor Ehrfurcht auf die Knie fielen, wenn man von solchen „Horror-Trips“ wie „Null“, „Eselstour“, „Riesenbecker Sixdays“, „Rennsteig“, „Swiss Alpin“, „Jungfrau-Marathon“, „Comrades“, „Hunderter“ Läuferlatein erzählte, sind längst bewältigte Vergangenheit und die schweren „Kanten“ wie „Biel“ oder „Sahara-Marathon“ gehören schon zum Sprachschatz. Daran hat auch meine 1 1/2-jährige „Auszeit“ nichts geändert, aber vielleicht war ich ja der erste Dominostein? Als ich nämlich in den Verein kam, hatte ich das „Robinson-Crusoe-Syndrom“ und überlegte, was ich gegen die „Vereinsamung“ tun könnte. Es sieht so aus, als ob aus dem Schneeball, den ich warf, langsam eine Lawine wird.

So gehört die „Null“ bei einigen fast schon zum Pflichtprogramm, denn sie findet in schöner Regelmäßigkeit Mitte Juli sonntags um 6.00 Uhr und Mitte Dezember samstags um 9.00 Uhr statt - beim 10-jährigen Jubiläum am 13.12.97 bereits zum 21. Male.

Die Anmeldung über den Verein erfolgt bei der „Oberrull“ Georg Rollfing, Schürffeld 2, 49124 Georgsmarienhütte, und kostet mittlerweile 20,00 DM (früher zahlte man außer mit den verlorenen Pfunden gar nichts und fütterte ein Sparschwein). Man erreicht den Startplatz vor der Turnhalle in gut einer Stunde über Telgte, Bad Iburg, Georgsmarienhütte und Kloster Oesede auf der B51/L95.

Der 50 Kilometer lange (wer die Strecke deswegen aber vermessen nennen will, wäre vermessen), landschaftliche Rundwanderweg 0 rund um die „Stadt im Grünen“ im Teutoburgerwald mit ca. 850 Höhenmetern

und acht langen, zum Teil schweren Steigungen und steilen Gefällen setzt eine intensive Ultralaufvorbereitung voraus, was etwa eine Zeit von 4:30 Stunden für einen Marathon bedeutet.

Ganz unwinterlich war diesmal nicht Frieren, sondern Dreckstampfen (Josef: „Wenn ich jetzt hin falle, bekomme ich keine Asphalt-, sondern Schlammflechte“) das Motto, so dass man 49 km lief und einen Kilometer rutschte. Hatte, wer nicht ganz „verschlammt“ ankam, deswegen einen sauberen Laufstil? Entsprechend locker waren die Sprüche der stets gutgelaunten Gleichgesinnten: „Jetzt zeigt sich, wer richtig gewachsen hat“, „Haut Haken in den Berg und seilt Euch ab“.

„Frischlinge“, die für die erfolgreiche Erstbewältigung mit entsprechenden Zertifikaten geehrt werden, folgen am besten den gelbbehemdeten „Berg- und Talführern“, die dieses Diplom für ihre fünfmalige Teilnahme erworben haben. Wer gar zehnmal „überlebt“ hat, darf sich „Magister bergum et talum“ nennen und mit einem roten Hemd verkleiden. Fünf gut mit Tee, Wasser, Cola und Bananen sortierte Verpflegungsstellen und eine ausreichende Markierung mit einer weißen 0 (nicht der orangefarbenen folgen!) helfen, „Deutschlands einzigen Freundschafts- und Erlebnislauf mit besonderen Aufstiegsmöglichkeiten“ in 4 bis 6 Stunden zu überstehen.

„Nullen“ soll die Fähigkeit sein, sich zurückzuhalten, und so braucht man zum Glück nicht zu beweisen, was man „drauf hat“.

Die Farben des LSF vertraten diesmal: Werner Driese (Teilnahme zum 4. Mal): Er „musste“ immer weiter nach vorne, weil es unter den diesmal ca. 200 Teilnehmern noch einige gegeben haben soll, die die Geschichte vom Kauf seines wunderblauen Golfs noch nicht kannten; Hansi Reimann (2. Mal), der so heiß war, dass man auf ihm hätte ein Spiegelei braten können und in regelmäßigen Abständen behauptete, dass er noch gar nicht schwitze und dass wir uns alle noch wundern würden, wie

schnell er noch werde; Josef Hillebrand (2. Mal) „Das war heute meine letzte „Null“ - das kannste ruhig schreiben“; Lothar Sohn (2. Mal), den sein vorgeschädigte Grippemagen leider zum vorzeitigen Ausstieg zwang - ist er deswegen ein „Nüllchen“?; Hildegard Kerkhoff (6. Mal), die als Münsters erste „Hunderterin“ am besten nachempfinden kann, dass „Zwei Nullen keine Acht sind“; Annette Schwarzkopp (1. Mal), die als weiblicher Hansi (s.o.) Karl-Ernst I aus dem Neandertal wie ein „Kurschatten“ folgte (oder umgekehrt?) und Helga Landfried-Teodoruk (1. Mal), die diesmal freundlicherweise die Schlusslaterne trug, wofür sie von einem eigenen Magister eskortiert wurde. Was sie allerdings auf der Strecke mit ihm angestellt hat, weiß keiner, denn der „Arme“ kam „platter“ an als sie. Entsprechend war ihr Kommentar: „Wenn ich mir mit meinen 54 Lenzen das Durchschnittsalter ansehe, komme ich mir richtig jung vor“.

„Nuller“ vom LSF und Freunde



Als unser treuer Gastläufer war wieder Helmut Winter vom ESV dabei und als „Groupies“ gaben uns Maria Sohn und Jutta Tüllmann nicht nur einmal „einen Korb“ - mit leckerem Selbstgebackenem. Ach ja: und da war ich auch noch (7. Mal) und meldete mich mit diesem Härtetet in der „Familie der Ultras“ zurück. Zum Glück musste mein operiertes Bein ja nur 25 Kilometer bewältigen - denn die andere Hälfte übernahm das gesunde Bein. Mein Glückwunsch und meine Hochachtung gilt allen, die wieder gut durchgekommen sind und mein Dank als „Unterteufel“ geht einmal mehr an die „Oberteufel“, bei denen es so schön „menschelt“ und ohne die es solche „Laufmagneten“ gar nicht gäbe: bei uns ist es Horst, hier war es Georg, morgen ist es Peter (Gehrmann bei der „Eselstour“), übermorgen Michael (Brinkmann bei den „Sixdays“ usw. usf.

Peter Samulski

## Alle Jahre wieder ...

Unter einer Rekordbeteiligung von sage und schreibe 124 Laufsportfreunden fand am 20. Dezember 1997 in der Gaststätte Münnich unsere Weihnachtsfeier statt, die von Dagmar G. in gewohnt perfekter Art liebevoll organisiert war. Der festliche Rahmen mit selbstgebastelter Tischdekoration und einer „süßen“ Überraschung für jeden war genau richtig für die zahlreich vorgenommenen Ehrungen verdienter und/oder erfolgreicher Vereinsmitglieder.

Mittlerweile haben schon so viele von uns einen oder mehr Marathons gelaufen, daß sich der LSF umbenennen könnte in MSF (Marathon-Sport-Freunde)! So hatte der Pantomi-

me-Künstler den Nagel auf den Kopf getroffen, in dem er das Thema in sein Programm aufnahm. Entgegen der allgemeinen Erwartung kam allerdings nicht der Nikolaus mit seinem Knecht. Stattdessen sprach der Weihnachtsengel und verteilte Sternchen für die guten Taten - oder eben keine, wenn er mal nicht so erfreuliches beobachtet hatte. Doch im Großen und Ganzen konnte er nur Gutes berichten. So waren denn auch alle zufrieden und ließen den Abend in geselliger Runde bei so machem Gläschen Bier oder Wein (x-Fläschchen Feiglinge) und einem Schwoof auf dem Parkett ausklingen.

Maria W.



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



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

## Delta Lloyd Amsterdam - Marathon 2.11.1997

Vielen Läufern ist sie bekannt durch ihre hervorragenden Laufleistungen und ihre Liebe zu gutem Wetter, Ruth Lutz. Was viele nicht von ihr wissen: Ruth hat fast immer Pech mit den klimatischen Bedingungen an Wettkampftagen. Athen - Regen, Hamburg - Hitzewelle im April, jedesmal war das Wetter so unmöglich, daß niemand einen positiven Gedanken ans Laufen verlor. Zum Amsterdam-Marathon hatte Ruth für uns ein hervorragendes Wochenende organisiert, gute Anreise, super Hotel usw., nur, wie gesagt, das Wetter, eisig kalter Wind, Regen ...

Für mich war das kein Problem, warm eingepackt habe ich mich in die breite Masse der 6-Minuten-Läufer eingereiht, regelmäßig einen Schluck Tee getrunken, gut unterhalten und die beiden Runden durch die Stadt genossen. Aber Hut ab vor der Leistung, die Ruth und

André an diesem Tag gezeigt haben.

In den Medien habt Ihr gelesen, wie hart der Kampf in dieser Leistungsklasse war. Wenn man so schnell läuft, dann kann man sich nicht so einfach einen Schal vor das Gesicht ziehen, um etwas Schutz vor dem eisigen Wind zu haben, und mit Regenmantel klappt's erst recht nicht.

Trotzdem haben beide mich mit unserem Coach ( Maria Wessling ) strahlend im Ziel empfangen und waren einstimmig der Meinung, daß der Amsterdam-Marathon rund um ein Erlebnis ist und weiterzuempfehlen sei.

Dagmar Okoro

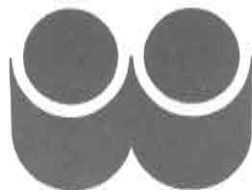
### Ergebnisse:

Ruth Lutz	3:14	( 2 . W 40 )
André Schlichting	3:17	
Dagmar Okoro	4:11	

## Wolfgramm

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

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



## Second Wind Holiday Dash 1997

Holiday bedeutet in Amerika Feiertag, und die Zeit zwischen Thanksgiving - dem höchsten amerikanischen Fest- und Weihnachten ist dann gleich die Holiday Saison und die Zeit der vielen Parties. Der Second Wind Running Club macht da mit seiner Weihnachtsfeier keine Ausnahme.

Es ist Tradition, zu dieser Veranstaltung einen Gastredner einzuladen. Dieses Jahr war Hal Higdon der Auserwählte. Er ist ständiger Autor in der „Runners World“ und hat mindestens 30 Bücher geschrieben. Ein Urgestein der Laufbewegung mit mindestens 100 Marathons, zusätzlich aber selbst im hohen Alter noch sehr aktiv bei Bahnwettkämpfen. So eine Berühmtheit kam also nach Urbana. Vor der eigentlichen Weihnachtsfeier bestand am Nachmittag die Möglichkeit eines Trainingslaufs mit ihm. Nun, zu irgendetwas muss die „akademische Freiheit“ ja gut sein.

Für mich war also ein freier Nachmittag drin, aber im übrigen sah die Gruppe, die sich nachmittags in seinem Hotel traf, auch dementsprechend aus: ein weiterer Postdoc und die Rentnergarde. Hal wollte einen „scenic run“, für Urbana etwas schwierig. Unsere Wahl fiel auf den Campus mit seinen schönen Gebäuden. Hier konnte man ruhig von einem „scenic“ sprechen. Hal erwähnte, dass er in der „Armory“ (Leichtathletikhalle der Armee) seine schnellste indoor-Meile lief, und außerdem ist sie auch unsere Trainingsstätte im Winter. Donnerstags ist die Armory allerdings für die Öffentlichkeit geschlossen, denn dann trainiert die Armee selber, und so konnte man nur einen Blick hinein werfen. Weiter ging's zur Studentenbibliothek. Langsam schlängelten wir uns zwischen den vielen Studenten und Autos wieder zum Hotel zurück. Selbst in einer Kleinstadt gibt es eine „Rushhour“. Von einem harten Training konnte man nun zwar nicht sprechen, aber Hal gab viele Anekdoten aus seinem langen Läuferleben zum Besten,

so dass wir zumindest eine gute Unterhaltung hatten.

Abends fand dann die eigentliche Weihnachtsfeier statt, typisch amerikanisch eine Potluck-Party (jeder bringt was mit) mit Plastikgeschirr. Wie es sich für einen Laufverein gehört ohne Zigaretten und Alkohol, dafür aber mit Babysitting-Service. Nach dem Essen folgten Spiele und die Prämierung des hässlichsten Lauf-T-Shirts. Meine hässlichen T-Shirts habe ich leider in Deutschland gelassen - also keine Chance auf einen Preis. Endlich der Höhepunkt: Hals Rede, eine humorvolle Darstellung von außergewöhnlichen Rennen, skurrilen Typen, der Entwicklung im Breitensport und Leuten, die mit Zigarre und Bier in der Hand zum Marathonstart gehen und einfach nur Spaß haben wollen. Nach seiner Aussage ist der Honolulu-Marathon berühmt für solche Leute, die einfach nur die Marathonatmosphäre erleben wollen und für die das Durchkommen selbst nicht unbedingt wichtig ist, oder die selbst im Wettkampf nicht ohne ihr Handy auskommen.

Zuletzt wurde es sehr formal: Endlose Preisverleihungen, für läuferische Leistungen und organisatorische Arbeiten. Preise aller Art scheinen hier einen sehr hohen Stellenwert zu haben und von allen sehr ernst genommen zu werden.

Danach hatte ich das Gefühl, jetzt muss die Party erst richtig anfangen, aber es gab keinen Discjockey und es war mitten in der Woche, also war die Party zu Ende. Aber auch hier ist auf das Frauenteam Verlass: Am Wochenende machen wir noch eine private Party. Ich bin mal gespannt ...!

Ute Eckenbach

## 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!

## Jogger goes online

Ob das Surfen im Internet als regenerative Trainingseinheit anzusehen ist, wage ich zu bezweifeln. Daß es aber zu einer schweißtreibenden Angelegenheit werden kann, wenn man sich im Dschungel der unendlichen Informationen verirrt hat, kann ich bestätigen, spätestens dann, wenn die hohe Telefonrechnung zu rechtfertigen ist... Statt planlos zu surfen, empfiehlt sich daher schon mehr das zielgerichtete Anwählen von Internetadressen. Dafür muß man sie aber erst kennen. Die Zeitschrift "Leichtathletik" hat in ihrer Ausgabe vom 25.11.1997 viel Internetadressen über die Leichtathletik (Verbände, Athleten, Statistiken, Vereine) veröffentlicht.

Mittlerweile findet man auch häufiger in Ausschreibungen großer Laufveranstaltungen den Hinweis auf Informationen, die man sich aus dem Internet holen kann, und teilweise besteht sogar die Anmeldeöglichkeit für die verschiedenen Wettbewerbe über das elektronische Medium. Die Laufsportfreunde bieten diese Möglichkeiten (<http://home.muenster.net/~lsf-ms>) auch an. Ebenso sind jetzt vielfach die Ergebnislisten im web veröffentlicht, was einen viel schnelleren Zugriff darauf ermöglicht. Für Neugierige und Statistiker ist das world wide web (www) zum unverzichtbaren Hilfsmittel geworden.

Vielleicht besteht aber das Interesse weniger an Ergebnissen als vielmehr an den Trainingstips von Dieter Hogen, dem Trainer von Uta

Pippig. Oder man läuft Gefahr an Schlafstörungen zu leiden, weil man nicht den Inhaber des 67. Platzes der internationalen Marathonbestenliste kennt. Wer sucht, wird auch darauf die Antworten im www finden. Damit aber nicht die ganze Zeit vor dem Computer geopfert wird, sollen hier einige interessante Adressen genannt werden. Wer an noch mehr interessiert ist, sollte sich die oben erwähnte Ausgabe der "Leichtathletik" besorgen oder die diversen Suchmaschinen im Internet bemühen. Für eine hierdurch ausgefallene Trainingseinheit ist jedoch jeder selbst verantwortlich.

<http://www.dlv-sport.de> (**Homepage des Deutschen Leichtathletikverbandes**),

<http://www.cyberenet.net/~amink/haile2.html> (**H. Gebrselassie**),

<http://hudson.idt.net> (**Allen Johnson**),

<http://www.netspace1.com> (**Donovan Bailey**),

<http://www.compuserve.com/homepages/RUN-UTA> (**Uta Pippig, zuletzt nicht erreichbar**),

<http://www.tilastopaja.com> (**weltweite Bestenliste, sehr zuverlässig**),

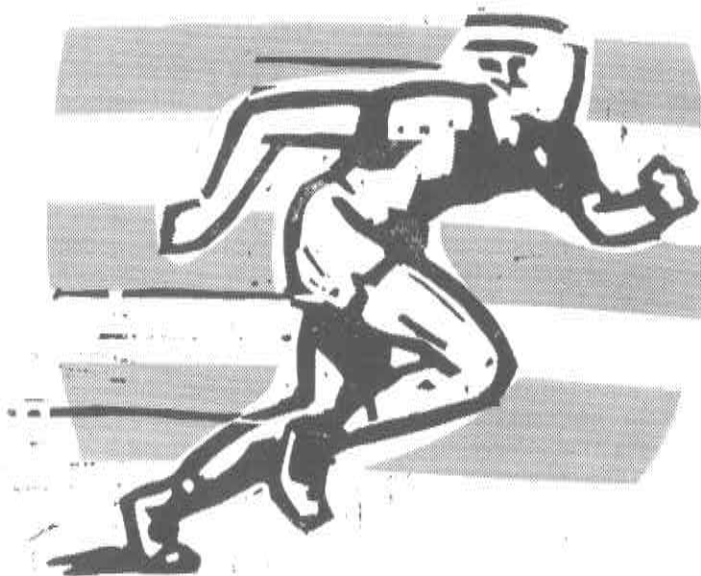
<http://jyu.fi/~petkasi/ath.htm> (**u.a. Vorstellung der 100 besten Athleten des Jahrzehnts mit Kurzbiographien vieler Weltklasseathleten**)

Michael



Herzlichen Glückwunsch den glücklichen Eltern von Sonja, geboren am 6. November 1997, 3400 g, 53 cm! Wir freuen uns mit Dieter "Diddy" Sternberg und Iris!





## Service in Bestzeit!

Immer eine gute Idee:  
Der Après-Sport bei McDonald's.  
Entspannend, erfrischend und erholsam.  
**Ihre McDonald's Restaurants  
in Münster, Dülmen und Greven.**



Das etwas andere  
Restaurant

## Läufergeburtstage

# Gratulation!

### im März

01.03. Heinz Alberty  
Herbert Durynek  
06.03. Martin Möller  
08.03. Hannah Holtkötter  
09.03. Mechthild Böckmann  
Gagic' Dragan  
11.03. Christel Herbert  
16.03. Magret Scholl  
20.03. Gerdamarie Bühl  
21.03. Ulrich Maurer  
22.03. Andreas Besseling  
23.03. Dagmar Großmann-Hall  
24.03. Helmut Neuhaus (50)  
26.03. Ulrich Budde  
30.03. Winfried Landwehrjohann  
31.03. Hermann Koke

### im April

01.04. Josef Hillebrand  
02.04. Almut Mecking  
03.04. Timo Kellmann  
04.04. Rolf Rosema  
08.04. Uwe Köster  
09.04. Petra Benz  
10.04. Erich Rührup  
11.04. Ester Droste zu Vischering  
13.04. Ursula Saß  
14.04. Ernst-August Vogedes  
16.04. Heinz Koßmeier (70)  
17.04. Giesela Overhageböck  
Wilfried Sandbaumhüter  
19.04. Martin Kanne  
20.04. Horst Verspohl  
22.04. Marita Schilling  
25.04. Markus Ischner  
26.04. Daniel Walther

### im Mai

03.05. Kornelia Leonhard

04.05. Rainer Schulte  
05.05. Werner Hillebrand  
06.05. Wolfgang Gill  
Manfred Holtgrefe  
07.05. Michael Geske  
08.05. Bernd Huesker  
09.05. Detlef Bärhold  
Stefan Priess  
11.05. Jutta Stola  
Karin Weiten  
13.05. Christoph Haecker  
16.05. Birgit August  
Renate Lepkowski  
17.05. Brigitte Hölmer (50)  
Manfred Ritter  
19.05. Andreas Nergenu  
23.05. Dieter Sternberg  
24.05. Dirk Fahrenhorst  
Jürgen Janutta  
25.05. Maria Sohn  
26.05. Ina Einhaus-Dahlmann  
Theo Lauhoff  
27.05. Gabriele Weiß  
28.05. Helmuth Eiken (40)  
30.05. Hinz Völkert (50)

Wir gratulieren recht herzlich zu den Geburtstagen.

Eine ganz besondere Gratulation geht an Heinz Koßmeier, der sein 70. Lebensjahr vollendet. Brigitte Hölmer, Helmut Neuhaus und Hinz Völkert feiern ihren 50. Geburtstag und Helmuth Eiken wird 40. Euch allen wünschen wir Gesundheit und weiterhin viel Spaß am Laufen.

Hallo und herzlich willkommen bei den Laufsportfreunden: Daniel Walther, Iris Blaschok-Lange, Elena Düking, Helmuth Eiken, Bernhard Kreienbaum, Helmut Ortlepp, Detlev Brecklinghaus, Ulrich Maurer, Rainer Horn, Dragan Gagic'.

# Wer lief wo?

<b>18.10.97 Coesfeld</b>	<b>1 km</b>	
Thomas Vogel	00:03:29	3. MSB
	<b>5 km</b>	
Martin Kanne	00:17:49	5. M30
Christian Vogel	00:18:00	1. MJB
Hans Reimann	00:18:10	2. M40
Tobias Korber	00:18:13	3. MJB
Andreas Nergenuau	00:18:38	1. M45
Roy Hall	00:18:59	8. M30
Rafael Droste z. Vischer.	00:19:02	4. MJB
Anne Holtkötter	00:20:30	2. W35
Reimund Grawe	00:21:32	
Hinz Völkert	00:21:41	2. M45
Ester Droste z. Vischer.	00:22:12	1. WJA
	<b>10 km</b>	
Carsten Steinbrügge	00:37:58	
Bastian Bathen	00:38:15	1. MJB
Michael Holtkötter	00:39:39	
Brigitte Ziegler	00:39:44	1. W45
Stanislav Bartusiak	00:40:36	9. M45
Ruth Lutz	00:41:27	3. W40
Werner Driese	00:44:39	
Maria Feyerabend	00:45:50	5. W40
Bernhard Düllmann	00:55:33	1. M75
<b>25.10.97 Arnsberg</b>		
Stefan Chrzanowski	00:40:57	
<b>25.10.97 Nordwalde</b>	<b>2,2 km</b>	
Thomas Vogel	00:08:13	3. M13
	<b>5 km</b>	
Martin Kanne	00:17:53	3. M30
Hans Reimann	00:17:55	2. M40
Rafael Droste z. Vischer.	00:19:01	1. MJB
Hermann Koke	00:19:32	3. M40
Maria Weßling	00:19:57	1. Ges.
Ester Droste z. Vischer.	00:21:18	2. WJA
Maria Sohn	00:24:06	3. W40
	<b>10 km</b>	
Hans Reimann	00:37:14	5. M40
Tobias Korber	00:39:23	1. MJB
Stanislav Bartusiak	00:39:33	5. M45
Gottfried Schäfers	00:40:24	1. M55
Anne Holtkötter	00:41:44	2. W35
Michael Holtkötter	00:41:45	
Kai-Uwe Kock	00:42:47	
Dirk Fahrenhorst	00:43:23	
Joachim Lorek	00:43:37	6. M50
Peter Samulski	00:43:44	5. M55
Maria Feyerabend	00:44:44	2. W40
Hinz Völkert	00:45:09	
Annette Schwarzkopf	00:45:25	9. W35
Ulrich Radusch	00:46:31	
Reimund Grawe	00:46:39	
Gertrud Unländer	00:53:40	5. W45
Bernhard Düllmann	00:55:02	1. M75
Jutta Tüllmann	00:55:25	6. W45
Barbara Wigger	00:55:41	
Heinz Koßmeier	00:56:24	6. M65
Ursula Claus	00:56:26	8. W45
Mechtild Böckmann	00:56:48	9. W45
Gudrun Beigel	00:57:16	8. W50

<b>26.10.97 Frankfurt</b>	<b>Halbmarathon</b>	
Christel Herbert	01:46:18	8. W40
	<b>Marathon</b>	
Bernd Huesker	03:10:46	
Markus Ischner	03:17:34	
Werner Driese	03:41:45	
Jürgen Sieme	03:45:16	
Theo Lauhoff	03:48:59	
<b>26.10.97 Essen Marathon</b>		
Roy Hall	03:19:05	
Bodo Bruder	03:41:11	
<b>26.10.97 New York</b>	<b>5 Meilen</b>	
Alwin Große-Coosmann	00:47:02	
<b>1.11.97 Kreismeisterschaft Bahn</b>		
Thomas Vogel	00:03:33	2. M13
<b>2.11.97 Amsterdam-Marathon</b>		
Ruth Lutz	03:13:03	2. W40
Andre Schlichting	03:17:20	
Dagmar Okoro	04:12:00	
<b>2.11.97 Hamm</b>	<b>10 km</b>	
Mariethres Kellmann	00:44:14	2. W50
<b>9.11.97 Verl</b>	<b>Halbmarathon</b>	
Gottfried Schäfers	01:28:46	2. M55
<b>9.11.97 Marsberg</b>	<b>10 km</b>	
Bernhard Düllmann	00:55:25	1. M75
<b>9.11.97 Bottrop</b>	<b>10 km</b>	
Andreas Nergenuau	00:40:38	
	<b>25 km</b>	
Brigitte Ziegler	01:45:47	1. W45
<b>15.11.97 Herbern</b>	<b>5 km</b>	
Andreas Nergenuau	00:19:11	2. M45
Kai-Uwe Kock	00:20:32	9. M35
Jürgen Sieme	00:21:21	7. M40
Ulrich Radusch	00:21:45	
Hinz Völkert	00:22:43	9. M45
	<b>10 km</b>	
Wolfgang Kunz	00:38:17	2. M55
Stanislav Bartusiak	00:39:09	5. M45
Bernd Huesker	00:40:20	7. M45
Stefan Chrzanowski	00:40:29	6. M30
Inge Wille	00:45:52	1. W45
Kai-Uwe Kock	00:47:21	
<b>23.11.97 s'Heerenberg / NL</b>	<b>15 km</b>	
Brigitte Ziegler	01:01:09	1. W45
Andreas Nergenuau	01:01:54	
<b>29.11.97 Arlosen</b>	<b>Marathon</b>	
Bodo Bruder	04:09:00	
<b>30.11.97 Bertlich</b>	<b>15 km</b>	
Ewald Fikus	00:59:44	4. M30
Markus Ischner	01:00:02	4. MHK
Brigitte Ziegler	01:01:09	1. W45
Michael Holtkötter	01:01:26	7. M40
Andreas Nergenuau	01:01:40	5. M45
Gottfried Schäfers	01:02:30	2. M55
Lutz Ernst	01:02:44	7. M35
Ruth Lutz	01:05:32	1. W40
Kai-Uwe Kock	01:06:17	
Joachim Lorek	01:07:27	2. M50
Anne Holtkötter	01:08:38	2. W35
Jürgen Sieme	01:10:19	

Maria Feyerabend	01:10:59	2. W40
Hinz Völkert	01:12:31	
Bernhard Düllmann	01:27:25	1. M75
	<b>Halbmarathon</b>	
Michael Drewes	01:38:11	2. M35
	<b>30 km</b>	
Stefan Chrzanowski	02:12:57	1. M30
<b>30.11.97 Adventslauf Aasee, 5,7 km</b>		
Maria Weßling	00:21:56	2. W30
Hermann Koke	00:22:06	3. M40
Kai-Uwe Kock	00:24:39	5. M35
Bruno Schweers	00:25:41	6. M35
Ulrich Radusch	00:25:42	7. M40
Sabine Roleff	00:26:17	3. W30
Elke Boysen	00:36:22	4. W45
Christa Sieme	00:36:23	5. W40
	<b>11,2 km</b>	
Ulrich Schimanski	00:43:06	2. M35
Tobias Korber	00:43:28	1. MJB
Stanislav Bartusiak	00:46:56	3. M45
<b>6.12.97 Dülmen</b>	<b>5 km</b>	
Christian Schrandt	00:16:46	1. Ges.
Martin Kanne	00:18:04	3. M30
Markus Ischner	00:18:59	2. MHK
Andreas Nergenuau	00:19:26	2. M45
Hermann Koke	00:19:40	3. M40
Brigitte Ziegler	00:19:41	1. Ges.
Ruth Lutz	00:21:07	1. W40
Maria Feyerabend	00:22:52	2. W40
Ester Droste z. Vischer.	00:23:04	1. WJA
	<b>10 km</b>	
Tobias Korber	00:37:46	1. MJB
Maria Weßling	00:39:41	1. W30
Stanislav Bartusiak	00:41:09	5. M45
Berthold Kökelsum	00:46:44	
<b>7.12.97 Mallorca Marathon</b>		
Gottfried Schäfers	03:06:44	2. M55
<b>12.12.97 Kreismeisterschaft/Halle, 60m Hürden</b>		
lewa Valta	12,1	1. WJA
	<b>200 m</b>	
Roy Hall	25,46	1. M30
lewa Valta	31,05	1. WJA
	<b>300 m</b>	
Christian Vogel	38,80	1. MJB
Sebastian Mönninghoff	40,41	2. MJB
	<b>800 m</b>	
Christian Vogel	2:04,83	1. Ges.
Sebastian Mönninghoff	2:08,73	2. MJB
Tobias Korber	2:12,59	3. MJB
Rafael Droste z. Vischer.	2:12,92	4. MJB
Bastian Bathen	2:13,41	5. MJB
Ester Droste z. Vischer.	2:41,03	1. WJA
	<b>3.000 m</b>	
Christian Schrandt	9:08,70	1. Ges.
Brigitte Ziegler	11:11,30	1. Ges.
<b>14.12.97 Lieveelde/NL, 6,2 km Cross</b>		
Brigitte Ziegler	00:26:29	2. Ges.
Andreas Nergenuau	00:27:04	
	<b>12,2 km</b>	
Brigitte Ziegler	00:54:55	3. Ges.

<b>14.12.97 Hamm</b>	<b>10 km</b>	
Ulrich Radusch	00:45:24	
<b>28.12.97 Meddo/NL</b>	<b>10 km</b>	
Brigitte Ziegler	00:39:09	1. Ges.
Andreas Nergenuau	00:39:11	
<b>27.12.97 Kassel, Marathon</b>		
Gottfried Schäfers	03:39:28	1. Ges.
<b>31.12.97, Münster</b>	<b>5 km</b>	
Sebastian Mönninghoff	00:18:28	2. MJB
Andreas Nergenuau	00:18:48	2. M45
Peter Buermann	00:19:15	2. M40
Hermann Koke	00:19:19	3. M40
Jürgen Weiß	00:19:33	5. M40
Michael Fels	00:20:15	
Christoph Haecker	00:20:38	
Markus Ischner	00:21:22	
Thomas Vogel	00:21:29	2. SMB
Ester Droste z. Vischer.	00:21:37	1. WJA
Daniel Walther	00:24:02	
Kornelia Leonard	00:30:37	
Ursula Saß	00:31:14	
Konrad Leonard	00:31:15	
Werner Hillebrand	00:31:34	
Almut Mecking	00:36:16	
	<b>10 km</b>	
Tobias Korber	00:37:59	1. MJB
Ulrich Schimanski	00:38:12	4. M35
Bastian Bathen	00:38:15	2. MJB
Thomas Rundle	00:39:36	1. M55
Manfred Fleige	00:39:54	6. M45
Gottfried Schäfers	00:40:58	3. M55
Stefan Chrzanowski	00:41:35	
Dieter Feldhaus	00:41:40	9. M45
Peter Samulski	00:42:09	4. M55
Winfried Tillmann	00:42:57	
Theo Lauhoff	00:44:02	
Marlies Sprenger	00:46:30	2. W35
Ralph Sprenger	00:47:49	
Ingo Hoepfer	00:48:39	3. W30
Andre Schlichting	00:48:44	
Klaus Lietzow	00:51:28	8. M60
Helga Landfried-Teod.	00:51:54	3. W50
Bernhard Lauhoff	00:53:25	
Karlheinz Silvers	00:55:37	
Rudolf Heymer	00:55:55	
Detlef Bärhold	00:58:45	
Achim Große Inkrott	01:03:04	
<b>Walking</b>	<b>5 km</b>	
Almut Mecking	00:36:16	
Maria Peters	00:36:54	2. W45
<b>29.12.97 Ratio Sportfest 200m</b>		
Christian Vogel	24,95	4. M16
	<b>400m</b>	
Sebastian Mönninghoff	55,08	2. M16
Christian Vogel	53,88	1. M16
<b>10.01.98 Vreden</b>	<b>15 km</b>	
Gottfried Schäfers	01:01:05	1. M60
Bodo Bruder	01:12:15	7. M60
Helmut Ortlepp	01:16:25	



## Startkatalog

## FEBRUAR

8. Hamm \* Winterlaufserie, 15 km  
 15. Bertlich \* Straßenlauf  
 5 km, 7,5 km, 10 km, 15 km  
 Halbmarathon, 30 km, Marathon  
 Winterlaufserie, Halbmarathon

## MÄRZ

1. Vreden \* Volkslauf, 10 km, Halbmarathon  
 14. Münster \* 2. LSF Straßenlauf  
 3km, 5km, 7,5km, 10 km, 15km, Halb-  
 marathon (Kreis- und Münsterland-  
 meisterschaft)  
 15. Haltern-Flaesheim X Volkslauf, 5 km, 10 km, 20 km  
 21. Steinfurt \* Westd. + Westf. Marathonmeisterschaften  
 Meldeschluß 24.02.1998  
 28. Potsdam \* Deutsche Straßenlaufmeisterschaften  
 JB 7,5 km, JA 15 km, ab HK Halbmarathon  
 Meldeschluß 08.03.1998  
 29. Brackwede Volkslauf, 3 km, 10 km, 20 km

## APRIL

5. Hannover \* Marathon, Halbmarathon, 10 km  
 11. Paderborn \* X DLV-Lauf  
 Halbmarathon, 10 km  
 18. Haltern-Sythen \* Volkslauf, 1 km, 5 km, Halbmarathon  
 19. Hamburg Hanse-Marathon  
 25. Haltern-Flaesheim \* Volkslauf  
 7,5 km, Halbmarathon  
 incl. Mannschaftswertung (3 Teilnehmer)  
 26. Bielefeld Hermannslauf, 30 km  
 26. Münster \* „Rund um den Allwetterzoo“,  
 5 km, 10 km

## MAI

2. Dülmen \* X Dülmener DLV-Straßenlauf,  
 Schüler 2,5 km, 5 km, 10 km,  
 Halbmarathon  
 3. Enschede Grenzregionenlauf (Staffellauf 44 km )

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

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

## Mit der Allianz Privatrente die "Gesetzliche" ergänzen!

Früher das Arbeitsleben beenden? Sich in der Rente langgehegte Wünsche erfüllen? Das können Sie mit dem flexiblen Privatrenten-Programm der Allianz, denn mit einer Allianz Privatrente lassen sich drohende Versorgungslücken bei der gesetzlichen Rente schließen.

Sprechen Sie mit Ihrem Allianz-Vertreter oder rufen Sie uns an, wir nennen Ihnen Ihren Allianz-Vertreter in der Nähe.

Hoffentlich Allianz versichert.

Allianz Versicherungs-AG

Filialdirektion Münster

Von-Vincke-Straße 11-13

48143 Münster

Tel. (02 51) 51 01 90

Fax (02 51) 5 10 19 33

**Allianz** 

# **Autohaus** **RUMPF**



Über 25 Jahre BMW Erfahrung



- **Gebrauchtwagen**
- **Jahreswagen**
- **Neuwagen**
- **KFZ - Reparaturen**
- **Karosseriearbeiten**
- **Lackiererei**



**02502-94020**

Telefax: 02502/8457  
48301 Nottuln • Appelhülsener Str. 16