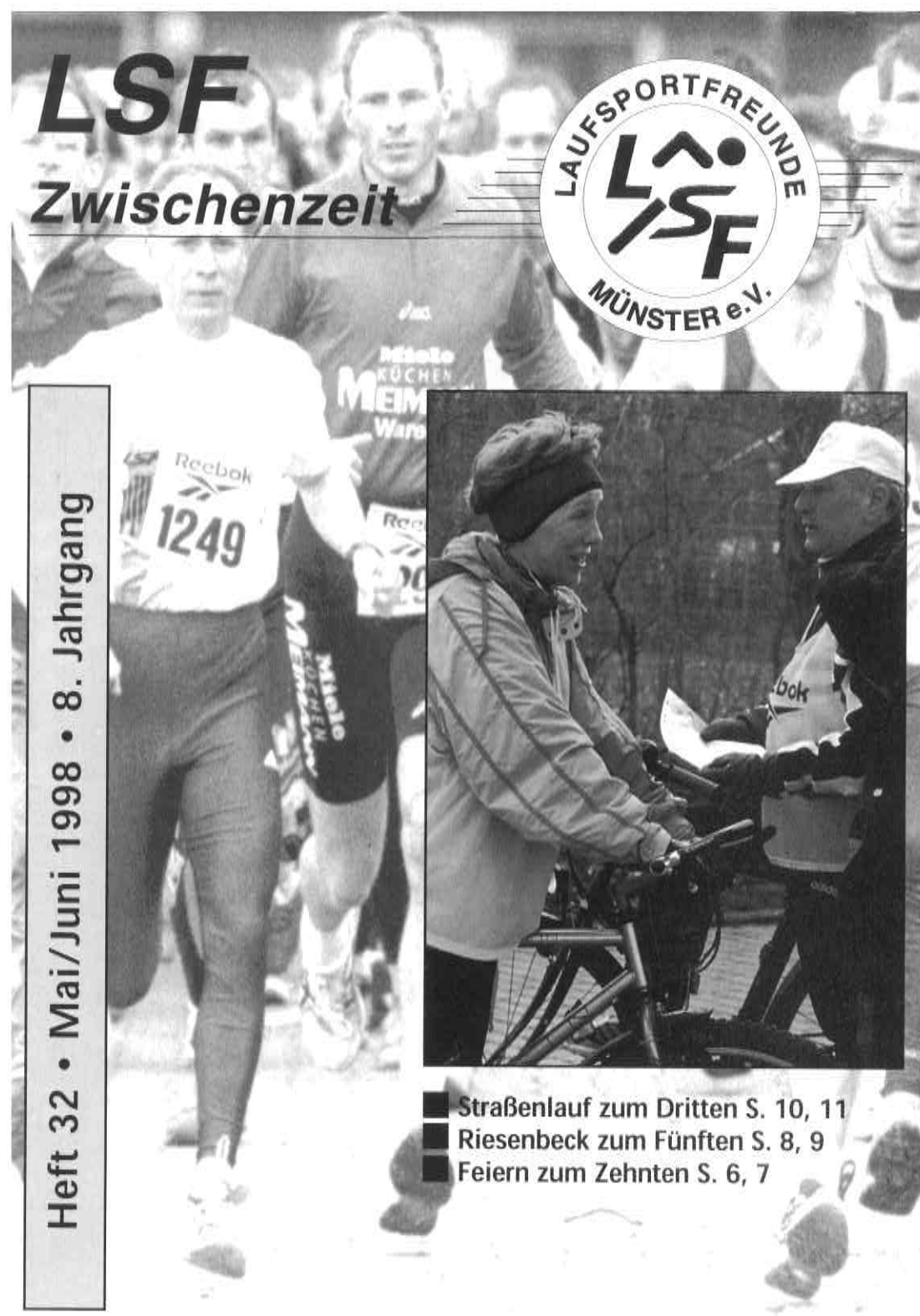


LSF

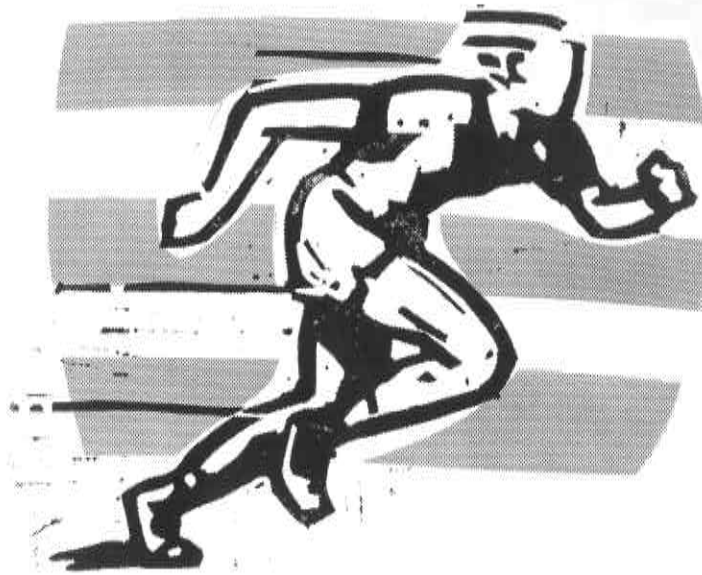
Zwischenzeit



Heft 32 • Mai/Juni 1998 • 8. Jahrgang



- Straßenlauf zum Dritten S. 10, 11
- Riesenbeck zum Fünften S. 8, 9
- Feiern zum Zehnten S. 6, 7



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

DIE BESONDEREN LAUFREISEN 1998

- 11.09.1998 XIII. LEICHTATHLETIK-SENIOREN-EM
in CESENATICO/ITALIEN
11-Tage-Reise (10 Übernachtungen)
pro Person im Doppelzimmer ab DM 432
- 01.11.1998 ATHEN-MARATHON
4-Tage-Reise (3 Übernachtungen)
pro Person im Doppelzimmer ab DM 1.098
- ebenso
- 01.11.1998 NEW YORK CITY-MARATHON
5-Tage-Reise (4 Übernachtungen)
pro Person im Doppelzimmer ab DM 1.748
- 15.11.1998 HAVANNA-MARATHON
15-Tage-Reise (13 Übernachtungen)
pro Person im Doppelzimmer ab DM 1.773
- 13.12.1998 HONOLULU-MARATHON
13-Tage-Reise (9 Übernachtungen)
pro Person im Doppelzimmer ab DM 2.590

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

Die ordentliche Mitgliederversammlung der Laufsportfreunde Münster e. V. am 26.3.1998

Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Jürgen Grote im 10. Jahr des Bestehens unseres Vereins freute er sich, daß so viele Mitglieder der Einladung gefolgt sind, denn: "die Mitglieder bestimmen die Politik des Vereins; der Vorstand hingegen ist nur ausführendes Organ".

Bericht des Vorstandes

Der Verein zählt zur Zeit 288 Mitglieder, das sind nach Berücksichtigung aller Zu- und Abgänge 38 Mitglieder mehr im Vergleich zum Vorjahr: Tendenz steigend. Von den vielen Ereignissen im letzten Jahr wurden nur die herausragenden genannt: Ende Juni 1997 fand das Sommerfest bei herrlichem Wetter in der Gartenanlage „Münsterblick“ statt, die Weihnachtsfeier war mit 120 Teilnehmern ein voller Erfolg. Als sportliches Großereignis muß die Fahrt zum Köln-Marathon mit ca. 50 Teilnehmern genannt werden. Des weiteren waren unsere traditionellen Laufveranstaltungen jeweils von der Teilnehmerzahl wie auch von der Atmosphäre her ein voller Erfolg. Im weiteren Verlauf des Berichtes ging der erste Vorsitzende auf seine persönlichen Eindrücke der Vorstandsarbeit im vergangenen Geschäftsjahr ein: Er hatte ein Jahr lang Gelegenheit sich mit einem Minimum an Fachkenntnissen, aber unterstützt von einem Mitarbeiterkreis, der

zum Teil über langjährige Routine mit dem entsprechenden Know-how verfügt, in sein Amt einzuarbeiten. Er betonte aber, daß die wahren Helden der Arbeit die Ressortleiter und ihre vielen Helfer sind. "Da ist das Ehrenamt wirklich mehr Bürde als Würde. Geht alles gut, spricht kaum einer davon, aber wehe es mißlingt etwas, dann spricht jeder wieder mit und weiß, wie es hätte alles besser laufen können." Er bewunderte die Nervenstärke seiner Kollegen, sagte Dank und versprach, daß ihnen die Arbeit so leicht wie möglich gemacht wird. In bezug auf eine erneute Wahl teilte der 1. Vorsitzende den Mitgliedern seine Gedanken über künftige Maßnahmen mit. Es gebe mangels materieller Vorteile für die Ausübung einer ehrenamtlichen Tätigkeit nur ein Motiv: Es muß dem Tätigen Spaß machen. Fundierte Erkenntnisse aus dem unternehmerischen Bereich zeigen, wie man Menschen zur Leistung motiviert. „Stelle den richtigen Mann auf den richtigen Platz und laß ihn selbständig in voller Verantwortung arbeiten.“ Er möchte u. a. die Vorstandsarbeit effizienter gestalten. Die Ressortleiter stimmen ihre voraussichtlichen Etats bis zu einer noch festzulegenden Höhe nur noch mit dem Kassenwart ab. Die Größe des Vereins macht seines Erachtens eine Änderung der Geschäftsführung hin

in Richtung unternehmerischer Geschäftsführung notwendig. Das gilt auch für die Investitionspolitik. Ferner sei geplant, jeweils vor einer Großveranstaltung mit allen Verantwortlichen und Helfern einen gemeinsamen Abend zu gestalten, auf dem Probleme die eventuell auftreten könnten, präventiv behandelt werden. Der Verein soll weiterhin den Laufsport in seiner vollen Breite anbieten, dazu gehöre auch das Walken - ebenfalls eine Trendsportart mit Zukunft. Da sich der 2. Vorsitzende (Horst Helmerich), die Pressewartin (Maria Feyerabend) und die Schriftführerin (Marlies Sprenger) aus der Vorstandsarbeit zurückziehen möchten, wurde eine neue Mannschaft gebildet, die entschlossen ist, gemeinschaftlich im nächsten Jahr für den Verein zu arbeiten. "Diese Mannschaft paßt zusammen und kann sich aufeinander verlassen." Den Bericht schloß er mit den Worten: „Ich bin auf die Unterstützung der Kollegen angewiesen und bitte um Verständnis, daß ich mich nur wieder zur Verfügung stellen kann, wenn diese Mannschaft insgesamt Eure Zustimmung findet.“

Breitensport

Lothar Sohn berichtete von den beiden Anfängerkursen. Der Frühjahrskurs war ebenso gut besucht wie der Kurs nach den Sommerferien. Ein Dankeschön ging an Gila von Cölln, die den Walking-Kurs leitet.

Sportwart

Jürgen Sieme berichtete über sportliche Höhepunkte und Erfolge. Er trug vor, wieviele Wettkämpfe bestritten wurden und daß unser Verein dadurch vielerorts präsent war, was er durch statistische Zahlen belegte.

Jugendwart

Michael Holtkötter berichtete, daß er am 24.3.1998 auf der Jugendmitgliederversammlung von den anwesenden zehn wahlberechtigten Jugendlichen gewählt wurde; diese Wahl bedurfte jedoch noch der Bestätigung durch die Mitgliederversammlung. Hervorgehoben wurde, wie auch im vergangenen Jahr, das hervorragende Sozialverhalten der Jugendlichen sowie deren Einsatzbereitschaft bei der Aufgabenwahrnehmung im Verein. Sportlich

gesehen war das zurückliegende Jahr ein voller Erfolg.

Kassenwart

Da Dieter Raestrup wegen Krankheit entschuldigt war, verlas der 1. Vorsitzende den durchaus positiven Kassenbericht.

Bericht des Kassenprüfers

Jochen Lorek und Dirk Fahrenhorst haben die Buchführung überprüft. Jochen Lorek berichtete, daß ihm alle Unterlagen zur Einsicht vorlagen und es keinerlei Beanstandungen gab. Er bescheinigte Dieter Raestrup eine ordentliche Kassenführung.

Wahlen

Das Vereinsmitglied, Peter Samulski, stellte den Antrag auf Listenwahl in nachfolgender Form: 1. Vorsitzender - Jürgen Grote, 2. Vorsitzender - Dirk Fahrenhorst, Kassenwart - Dieter Raestrup, Sportwart - Jürgen Sieme, Breitensportwart - Lothar Sohn, Jugendwart - Michael Holtkötter, Schriftführerin - Hildegard Busch. Der Vorschlag wurde angenommen und die Mitglieder wählten den Vorstand in der vorgenannten Form.

Wahl des Mitarbeiterkreises

1. Kassenprüfer - Annette Schwarzkopf, 2. Kassenprüfer - Horst Helmerich, Festwartin - Dagmar Großmann-Hall, Kleiderwart - Hildegard Helmerich, Pressewartin - Marlen Watty (ihr wurde die Unterstützung von Udo Fiegehenh zugesagt).

Verschiedenes

Ehrungen und Danksagungen wurden vom 1. Vorsitzenden vorgenommen: Horst Helmerich wurde für 10 Jahre Engagement und Zuverlässigkeit, für sein Denken und Leben für den Verein der Goldene Laufschuh verliehen. Desweiteren erhielt er die erste Ehrenmitgliedschaft des Vereins. Heinz Piepenbrock und Dieter Raestrup, Matthias Pick, Herbert Durynek und Jürgen Sieme erhielten für Treue und langjährige Aktivitäten den Laufschuh in Bronze. Abschließend wurde die Frage diskutiert, wie groß der Verein überhaupt werden solle. Der 1. Vorsitzende vertrat die Meinung, daß der Verein für jedermann offen sei und wir keineswegs daran denken, die Mitgliederzahl in nächster Zukunft zu begrenzen.

Der neue Vorstand:
Jürgen Sieme als Wettkampfwart, Dirk Fahrenhorst, der 2. Vorsitzende, als Vorsitzender Jürgen Grote, davor Schriftführerin Hildegard Busch, Jugendwart Michael Holtkötter und Breitenwart Lothar Sohn (v. l. n. r.)



10 Jahre LSF EIN RAUSCHENDES FEST

Liebevoll vorbereitet von dem emsigen Festkomitee trafen sich 180 (!) Laufsportfreunde und Gäste im altherwürdigen Gräftenhof, freundlich empfangen vom Kiepenkerl. Sicherlich hat jeder Münsteraner schon mal eine Kiepenkerl-Führung miterlebt. Aber diese war besonders informativ und erheitend.

Jürgen Grote, unser 1. Vorsitzender, begrüßte die Anwesenden mit gekonnt und gewohnt launigen Worten, Horst Helmerich, unser „Ziehvater“, erhielt als bisher einziger die Ehrenmitgliedschaft des LSF, eine verdiente Ehrung!

Nachdem wir uns alle an dem reichhaltigen und köstlichen Buffet gestärkt hatten, wurde zu der fetzigen Musik unserer bravourösen Kapelle getanzt bis in die frühen Morgenstunden. Aber man hatte auch Gelegenheit, in der

Upkammer traute Gespräche mit Läufern zu führen, die man längere Zeit nicht gesehen hatte. Zwischendurch gab es einige Überraschungen! Große Tombola! Dirk Fahrenhorst brillierte als Ansager bei den verschiedenen Preisen, die wirklich großzügig bemessen waren.

Nicht zu vergessen, das „Paket“, das unser Ehrenvorsitzender Horst bekam und das sich als Tanzmaus entpuppte. Glänzend, wie Matthias die Situation meisterte!

Alle Mitfeiernden haben einen wunderschönen Abend verlebt, wir haben das Gefühl, daß der LSF sich weiter entwickelt und dabei nicht den einzelnen aus den Augen verliert. Ein solcher Abend trägt zum Zusammenleben bei. Kurz, wir fühlen uns wohl in unserem Verein.

• Hildegard Durynek



Für seine langjährige, verdienstvolle Tätigkeit als 1. bzw. 2. Vorsitzender sowie sein unermüdetes Engagement für die Laufsportfreunde Münster wurde Horst unser erstes Ehrenmitglied des Vereins.

Guilda Horn gewann in Emsdetten

„piep piep piep“ - das ging auch an den LSFern nicht schadlos vorüber. Wer sich fragt, warum Maria Wessling namentlich zwar beim Emsdettener 10km-Lauf nicht gemeldet war, sie doch aber in persona gewinnen konnte, der muß einfach schauen, wie Guilda Horn gelaufen ist. Die gewann nämlich, nur wenige Stunden bevor sich der männliche Namensvetter beim Grand Prix fast genauso wacker durchsetzte, aber eben nur fast. Alles nur ein Gerücht?

• Anné

Letzte Meldung vom Vorstand

Bei allen Meisterschaften übernimmt der Verein das volle Startgeld, prinzipiell keine Erstattung, auch nicht zur Hälfte, erfolgt bei unseren eigenen Läufen (dies gilt zunächst bis zur Jahreshauptversammlung 1999).

• • •

LSF im Internet:

<http://home.muenster.net/~lsf-ms>

5. Riesenbecker Sixdays (16. - 21. Mai 1998)

Die Riesenbecker Sixdays sind ein Lauf-Erlebnis pur - wenn man nicht unbedingt auf die Uhr sieht und nach einer Platzierung schielt. Verwöhnt wird man mit einer perfekten Organisation und landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Strecken. Mitbringen muß man viel Zeit und nach Möglichkeit einen guten Trainingszustand. Es ist nicht unbedingt erforderlich, ein Ultraläufer zu sein, aber 6 Tage hintereinander bergauf und bergab im Schnitt etwa 20 km laufen, erfordert schon eine solide Grundlagenausdauer und macht die Sixdays zu einer echten Herausforderung. Das besondere Flair ergibt sich aber auch durch die vielen Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmern, die liebevolle Umsorgung durch die Organisatoren und die selbstgebackenen Kekse im Ziel. Zielankünfte werden zelebriert, nahezu jede Läuferin und jeder Läufer vorgestellt. Damit all dies so bleibt, haben die Organisatoren ein Teilnehmerlimit

von 250 festgesetzt, daß in diesem Jahr erstmalig ausgeschöpft wurde. Ein Zehntel davon waren LSFer und alle voll des Lobes. Gewöhnungsbedürftig ist der Umstand, daß keine Kilometer ausgeschildert sind. Dies ist bewußt so. Nicht die Zeit, sondern das Erlebnis soll im Mittelpunkt stehen. So werden auch keine Tagessieger geehrt. Dennoch, alte Gewohnheiten lassen sich nicht so leicht abstreifen und so sind die täglich ausgegebenen Ergebnislisten sehr begehrt. Daß das Gesamtkonzept stimmt, bewies der lange, stürmische Applaus aller Beteiligten am Abend der Abschlußveranstaltung, als ein Läufer Dankesworte an die Organisatoren und Helfer richtete. Wer nun auf den Geschmack gekommen ist, der muß allerdings bis ins nächste Jahrtausend warten, denn die 6. Riesenbecker Sixdays finden erst wieder Ende Mai im Jahr 2000 statt.

• Michael

Ergebnisse der Riesenbecker Six-Day's - 140 km in 6 Tagen

	1. Etappe	2. Etappe	3. Etappe	4. Etappe	5. Etappe	6. Etappe	Zeit	Platz
Michael Geske	1:19:29	1:30:08	1:14:46	1:14:22	1:25:33	1:37:07	8:21:25	7. M35
Ewald Fikus	1:19:29	1:30:07	1:14:46	1:14:18	1:25:29	1:42:17	8:26:26	10. M35
Thomas Rundle	1:20:22	1:35:11	1:20:39	1:23:06	1:35:34	1:49:55	9:04:47	1. M55
Bernhard Paßlick	1:23:42	1:37:10	1:21:48	1:22:56	1:36:10	1:47:11	9:08:57	8. MHK
Brigitte Ziegler	1:22:04	1:38:19	1:20:59	1:25:17	1:35:29	1:49:00	9:11:08	1. Ges.
Peter Samulski	1:24:09	1:37:51	1:23:18	1:24:36	1:34:50	1:49:40	9:14:24	3. M60
Michael Holtkötter	1:23:51	1:40:23	1:21:33	1:25:17	1:35:48	1:48:39	9:15:31	20. M40
Gottfried Schäfers	1:24:09	1:37:51	1:23:19	1:24:38	1:37:04	1:49:40	9:16:41	4. M60
Werner Driese	1:25:09	1:40:37	1:24:24	1:24:42	1:35:16	1:48:16	9:18:24	8. M45
Andre Schlichting	1:30:05	1:45:03	1:25:16	1:24:09	1:36:28	1:50:34	9:31:35	10. MHK
Ruth Lutz	1:33:51	1:46:26	1:26:44	1:27:59	1:43:33	1:57:21	9:55:54	3. W45
Anne Holtkötter	1:34:45	1:49:05	1:27:03	1:30:44	1:43:39	1:58:06	10:03:22	2. W40
Josef Hillebrand	1:31:42	1:48:06	1:31:19	1:32:06	1:47:24	1:57:46	10:08:23	19. M45
Lothar Sohn	1:31:43	1:48:06	1:31:18	1:32:06	1:47:23	1:57:47	10:08:23	19. M45
Joachim Lorek	1:35:15	1:50:29	1:33:12	1:34:53	1:51:29	2:05:22	10:30:40	15. M50
Hildegard Kerkhoff	1:36:50	1:52:25	1:36:26	1:35:33	1:52:42	2:05:22	10:39:18	4. W45
Jürgen Sieme	1:35:18	1:58:01	1:36:26	1:35:25	1:50:56	2:05:20	10:41:26	38. M40
Bodo Bruder	1:36:50	1:52:26	1:37:11	1:44:25	1:55:52	2:12:36	10:59:20	8. M60
Mariethres Kellmann	1:52:01	1:58:30	1:36:37	1:35:25	1:52:38	2:05:20	11:00:31	2. W50
Dagmar Okoro	1:37:51	2:01:49	1:37:11	1:38:47	1:53:57	2:15:26	11:05:01	4. W30
Hildegard Durynek	1:52:02	2:05:06	1:42:51	1:43:04	1:57:43	2:13:54	11:34:40	1. W60
Helga Land.-Teodoruk	1:52:03	2:05:06	1:42:52	1:43:05	1:57:43	2:13:54	11:34:43	1. W55
Angelika Dohmann	2:09:27	2:37:16	2:11:34	2:13:30	2:34:14	2:49:26	14:35:27	7. W45
Jürgen Janutta	2:09:28	2:32:09						
Insgesamt	226 im Ziel von 253 Gestarteten							

• Jürgen

...und die Stimmen danach

... von un... teilnehmen

Peter: Ich habe mich von Tag zu Tag neu motiviert, indem ich am 2. Tag sagte: jetzt brauchst du ja nur noch five days, am 3. Tag nur four days usw.

Michael G.: Ich kann keine Berge mehr sehen und freue mich auf meinen Urlaub am Meer.
Michael H.: Wenn ich hier noch drei Wochen weiterlaufe, dann komme ich auch die Berge hoch.

Angelika: Dieter, bis zum nächsten Mal!

Mariettes: Alle Jahre wieder...

Anne: Meine Töchter würden sagen: Geill!

Bodo: Schöne Veranstaltung, ich komme auf jeden Fall wieder.

Werner: Meinetwegen hätte es noch drei Tage länger gehen können.

Helga: Mach' ich nochmal!

Hildegard D.: Es ist das schönste Lauferlebnis, das ich bisher mitgemacht habe.

Ruth: Affengeil! Super!

Thomas: It was beautiful!

Gottfried: Mir hat es Spaß gemacht, mit meinem Zwilling (Peter) zu laufen.

Hildegard K.: Eigentlich schade, daß es vorbei ist, und schade, daß Hartwig nicht dabeisein konnte.

Jürgen: Riesenbeck ist Riesenbeck pur!

Brigitte: Ich war immer hinter Petra, bis zum Ziel. War ein Erlebnis, echt! Was machen wir morgen?

Dagmar: Nächstes Mal nochmal!

Ewald: Letzte Etappe - ganz mau!

Jochen (ironisch): Schade, daß es vorbei ist.
Lothar: Es war sehr schön, ich habe ihn als Trainingslauf sehr genossen, um am Sonntag in Duisburg Marathon zu laufen.

Josef: Einer der am besten organisierten Laufe, an denen ich teilgenommen habe.

André: Wunderbar!!!

Bernhard: War das geilste, was ich bisher gemacht habe (läuferisch).

... von... stehen

Silke: Schwierig, alle Läufer mitzukriegen, aber mit Marias Hilfe klappte es dann.

Maria: Ich wäre morgen heiser, wenn es noch länger ginge.

Andreas: Wir waren besonders gut!

Jutta: Gut organisiert, ganz toll, als Zuschauer sehr anstrengend.

Annette: Beim nächsten Mal bin ich dabei!
Andreas: Ich auch.



Michael Brinkmann: 10 % von den Laufsportfreunden Münster mit 100 % Spaß und Energie - danke!

HIGHLIGHT Straßenlauf

Zufriedene Gesichter der Verantwortlichen nach dem 3. LSF-Straßenlauf

Schweißperlen auf der Stirn

In helle Aufregung wurde unser 1. Vorsitzender versetzt, als er knapp vier Wochen vor unserem Straßenlauf bei der Vorstandssitzung feststellen mußte, daß es keinen Verantwortlichen für den Bereich des Auf- und Abbaues sowie den Ablauf in der Halle gab. Alles blickte auf Lothar Sohn, doch der hatte schon vor Wochen abgewunken, nur war dies irgendwie in Vergessenheit geraten. Bevor die Aufregung noch größer wurde, fragte Dagmar Großmann-Hall, was denn alles zu tun sei, und scheinbar völlig gelassen sagte sie kurzentschlossen und ohne über die Konsequenzen nachgedacht zu haben: „Ich mach's“. Nicht nur Jürgen fiel ein Stein vom Herzen, vielmehr hörte es sich nach einer regelrechten Geröll-Lavine an. Am 14. März, dem Tag unseres Straßenlaufes, klappte es in der Halle wie am Schnürchen, als hätte Dagmar diesen Posten seit Jahren inne. Konfliktfrei liefen jedoch ihre Vorbereitungsarbeiten nicht ab. Besonders ärgerlich sind kurzfristige Absagen von Helfern. Doch kaum ein Verantwortlicher wird in seinem Bereich hiervon verschont. Gute Nerven und Organisationsgeschick braucht man schon.

Alter Hase

Im Vergleich zu Dagmar ist Günther Antemann ein alter Hase. Ohne ihn läuft nichts. Er hat die Strecken im Griff. Frühzeitig werden die Markierungen aufgebracht, damit sich nur keiner verläuft. Die Kilometerschilder hingegen werden erst kurz vor der Veranstaltung hingestellt. Man mag es kaum glauben: Es gibt offenbar Liebhaber, die ihre Leidenschaft nicht zügeln können und sich ein Schild unter den Arm klemmen. Es scheint aber auch Leute zu

geben, die traumatische Erlebnisse mit Kilometerschildern gehabt haben müssen und den zerstörerischen Drang verspüren, ein Schild zu demolieren. Günther, der unsere Schilder nahezu liebevoll behandelt, kann ein Lied davon singen. Hat die Veranstaltung erst einmal begonnen, sieht man Günther auf dem Rad so seine Runden drehen, Kuchen und eine Thermoskanne mit Kaffee für seine Helferinnen und Helfer stets dabei. Und wer so einen Außenposten bekleidet und keine Möglichkeit hat, mal eben in die Halle zu huschen, ist sehr dankbar für einen heißen Kaffee. In Punkto Zuverlässigkeit ist Günther eine Bank. Dabei ist er nicht einmal ein formales Mitglied in unserem Verein, doch er steht uns sehr, sehr nahe.

Menschliche Bedürfnisse

„Ich muß jetzt aber mal auf das Klo.“ Diesen Luxus konnte sich Anne Holtkötter, unsere Sprecherin, eigentlich nicht leisten. Ständig waren Läuferinnen und Läufer auf der Strecke, und namentlich genannt werden wollen und sollen viele von ihnen. Da war kaum Zeit, den menschlichen Bedürfnissen nachzugehen...

Akustik kontra Information

In der Halle kämpfte Wilfried Sandbaumhüter um Gehör. Das Problem ist die städtische Beschallungsanlage, die sich nicht regulieren läßt. Die Akustikprobe für diese Einstellung fand sicher bei einer leeren Halle statt. Herrscht unterschwelliges Gemurmel, ist es äußerst problematisch, verstanden zu werden. Doch Wilfried versteht es, mit diesem Handicap umzugehen.

Dauer(b)renner

Fast unmerklich meldete sich Renate Müller zurück, nicht etwa als aktive Läuferin, nein, sie organisierte alles, was mit dem Bambini-Lauf zusammenhing, ging Anne zur Hand und sorgte dafür, daß die ersten drei des Gesamteinlaufes schnell mit einer Urkunde geehrt werden konnten. Mancher Weg wurde von ihr im zügigen (Lauf-)Schritt zurückgelegt. Vielleicht findet sie ja irgendwann die Lust am Laufen im Wettkampf wieder...

Konkurrenz für Jan Ullrich?

Die Nase bei jedem Lauf ständig in Front hatte Gila von Cölln (das Titelfoto zeigt sie mit Günther Antemann). Sie zeigte der Spitze auf dem Fahrrad den Weg. Als Walkerin nicht unbedingt mit der Schnelligkeit der Spitze vertraut, erkundigte sie sich gelegentlich: "Wie schnell laufen die denn? Oh - da muß ich ganz schön reintreten." Addiert man alle Strecken zusammen, kamen immerhin 61,6 km zusammen - eine stolze Leistung!

Drahtseilakt

Eiserne Nerven behielt einmal mehr Jürgen Sieme. Geht es darum, in Stressmomenten dem Drucker Beine zu machen, damit Urkunden und Ergebnislisten schnell aus dem Wettkampfbüro herauskommen, oder Programmprobleme zu beseitigen, dann ist Jürgen in seinem Element. Keine Sorge, Probleme werden auch bei Jürgen nicht zum Selbstzweck. Er kann auch gut ohne sie und beim Straßenlauf traten zum Glück recht wenige auf.

Strahlemann

Den größten Spaß an der Veranstaltung hatte Jürgen Grote. Nachdem er noch wenige Wochen zuvor wegen eines fehlenden Organisa-

tors für die Halle ein Desaster vermutete, durfte er eine Veranstaltung erleben, die reibungslos lief. Am liebsten hätte Jürgen jedem Helfer persönlich mit Dankesworten die Hand geschüttelt, aber hierfür war an diesem Tag keine Zeit.

Drum soll hier die Gelegenheit genutzt werden, den Dank des Vorstandes an alle Verantwortlichen und Helfer zu übermitteln. Der Dank ist aber ebenso an die Hoffnung geknüpft, daß Ihr Euch auch künftig für Aufgaben, die im Verein zu erledigen sind, zur Verfügung stellen werdet.

Sicher hätte man noch über so manche kleine Episode von diesem Tag berichten können, doch die wenigen Schlaglichter sollen ausreichen, um diese gelungene Veranstaltung ins rechte Licht zu rücken.

• Michael

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 Zeitungsbezugpreis 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.

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

Mit 180 beim Berliner Team-Marathon durch den Plänterwald

Genau eine halbe Dekade, nachdem Bodo Bruder, Gottfried Schäfers und ich mit der Startnummer 55 - weil wir 1993 eben 55 Jahre alt wurden - als "Münster Masters" des LSF beim Team-Marathon im Ostberliner Stadtteil Treptow teilgenommen hatten, fanden wir uns erneut mit der Startnummer 60 zusammen, weil wir ... Bingo! ("Laufen im Dreierpack. "- In: LSF-Zwischenzeit 3(1993), 11, 24-25.) Für die Statistiker; damals waren wir mit 3:24:43 Std. Erster in der Sonderwertung der 150jährigen. Aber es war nicht nur das 60. Lebensjahr, das wir drei schon vollendet haben oder hoffentlich noch hinter uns bringen werden, das wir zum Anlaß nahmen, sondern auch die Anzahl der Marathonläufe meiner beiden Links- und Rechtsläufer. Sie hatten ihren jeweils 60. Lauf über diese klassische Distanz nämlich für diese 20. Jubiläumsveranstaltung bei dem rührigen Gesamtleiter Roland Winkler, wiederholt Brems- und Zugläufer mit mir beim Steinfurt-Marathon, vom SCC geplant. So war Bodo seinen 59. Marathon mit 4:09:00 Std. am 29.11.97 in Arolsen gelaufen und Gottfried machte seinen 58. Lauf mit 3:06:44 Std. am 7.12.97 auf Mallorca und seinen 59. am 27.12.97 als Gesamtsieger mit 3:39:28 Std. in Kassel - für mich sollte es der 72. Marathon werden.

Aber was ist diese ganze Zahlenspielerei gegen Horst Preisler aus Hamburg, einem unserer Gäste beim "Westfälischen Friedenslauf" von 1993, der beim diesjährigen "Team" mit Günter Gelhaar aus Leipzig und Heinrich Damer aus Steinfurt als "Die wilden Alten" antrat. Er hat bereits mehr Marathonläufe in den Beinen als alle LSFer zusammen. Aber hier gilt nicht: "Mehret die Anfänge", sondern: "Wehret den Anfängen", denn wer ihm nacheifert, sollte lieber gleich die Laufschuhe an den berühmten Nagel ... Er machte in Berlin nämlich seinen 764. Marathon, hat inzwischen schon

weitere, und will in absehbarer Zeit die 1000er Schallgrenze durchbrechen ...

Wir können diesen 5-Jahres-Rhythmus noch lange beibehalten, denn Roland vergab für sich und seine Mannschaft die Startnummer 100 - um die Obergrenze festzulegen -, obwohl nur 81 Dreierteams aus 88 Sportvereinen mit Läufern aus der BRD, Tschechien, Belgien, Polen und Österreich antraten, von denen 75 komplette Dreierpacks, davon 5 Frauschaften, durchkamen.

Das Besondere an diesem weltweit einmaligen Lauf ist das Team-Laufen, nämlich, daß 3 Frauen oder Männer gemeinsam starten, Marathon laufen und das Ziel erreichen müssen - es gibt also nur eine Endzeit. Sogenannte "Splitter" aus geplatzten Mannschaften werden nicht gewertet.

In diesem Jahr gewannen weder bei den Damen noch bei den Herren die Favoriten. Bei den Männern wäre das der DHfK aus Leipzig mit dem Streckenrekordler Dietmar Knies mit der Bestzeit von 1991 mit 2:35:40 Std. gewesen, die diesmal dafür den ersten Platz in der 150er Wertung belegten. Es siegten stattdessen die "Rennsteigrüner" mit Helmut Hantzsch, Frank Puff und Bernhard Schlegel in 2:54:41 Std. Auch bei den Frauen gewann nicht das hoch gehandelte Spiridon-Berlin-Team, sondern souverän das "Hochleistungs-Kartoffelteam" des ausrichtenden SCC Berlin mit der Weltrekordhalterin im 24-Stundenlauf, Dr. Sigrid Lomsky, und ihren Mitläuferinnen Jana Müller und Birgit Boldin. Diese "drei lustigen Mädels" liefen viele der 8 + Runden auf dem flachen 5-km-langen Parcours mit uns und kamen so mit 3:51:33 Std. auf einem Gesamtplatz nach uns ins Ziel.

Da Bodo von uns dreien der Erste ist, der schon 60 und in Pension ist, durfte er sich eine Zeit wünschen. Da er auf den Vorschlag: 3:60:60 Std. - obwohl da doch die 60 vorkommt - nicht eingehen wollte, einigten wir uns auf unsere

$$1 + 1 + 1 = 1$$

Jahresbestzeit 3:50:39 Std. - für Gottfried ein "Warm up" und für mich immerhin eine Zeitverbesserung gegenüber Köln um 6 Minuten. Was bei mir wie Arroganz pur klingt, ist ehrliche Dankbarkeit, denn wer krankheitsbedingt eine solche Durststrecke durchleidet, empfindet jeden Schluck Wasser als Leben (und Lebensfreude). Wem sage ich das, liebe Hilde, die Du mir den Laufwiedereinstieg so begleitend erleichtert hast wie kein anderer?

Der Start erfolgte am Samstag, dem 17. Januar 1998, Punkt 12.00 Uhr in der Nähe der Kiehnwerderallee/Baumschulenstraße im Plänterwald am Spree-Park, einem Kultur- und Freizeitrummelplatz à la "Send" mit Riesenrad und allem anderen - natürlich nur im Sommer. Eigentlich "janz weit draußen und doch so nah", denn mit U- oder S-Bahn ist man von überall her binnen einer Stunde am Bahnhof Baumschulenweg. Das galt auch für uns, die wir wieder dank Bodos Beziehungen in Alt-Tegel wohnten - in der Schlieperstraße, wobei wir drei "losgelassenen Strohwitwer" das nicht ganz wörtlich nahmen (nomen non semper est omen) und nicht jede der drei Nächte in unseren bezahlten Betten verbrachten. Moooooment, das lag allerdings nicht an unserem Tatendrang. Nach der Siegerehrung erfolgt nämlich in der 1. Gesamtschule Treptow der nahtlose Übergang zum geselligen Beisammensein mit Live-Musik der Rock'n'Roll-Band "Route 96" und Tanz, bei dem die drei alten Westfalen zeigten, für was sie sich im Lauf noch was aufgehoben hatten. Und als dann die "Säuferin" so richtig aufging, mußte das reichlich vorhandene Sponsorenbier vernichtet werden, so daß es eine "Schultheiss(e)"-Nacht wurde. Kein Wunder, daß wir mit "strammen Waden" in die Übernachtungsschule zurückschlichen, als der "Lumpensammler" der S-Bahn mitten auf der Strecke ausfiel und ins Depot zurückgeschleppt werden mußte.

Marathon könnte so schön sein, wenn nur das Laufen nicht wäre. Das Wetter war uns sehr gnädig bei dem Lauf: trocken, kaum Wind, ca.

5-8°C. Da habe ich hier im "kalten Osten" schon ganz andere Wetter erlebt und der angesagte Regen kam erst am Abend. Die Strecke: 1/3 Asphalt, 2/3 Parkwege; im guten Zustand, nur einige Pfützen am Spreeufer. Als ich vorher einen Ur-Berliner nach dem Zustand fragte, sagte er: "Janz gut beoofba, nur am Herrensliip isset rutschig". - Da ich aus der ländlichen westfälischen Provinz in die Bundeshauptstadt gekommen war, wollte ich mich nicht blamieren und unterdrückte die Nachfrage. Sie erledigte sich von alleine, als wir das erste Mal am "Alten Eierhäuschen" vorbeikamen. Und gerade dieses leerstehende Biergarten-Restaurant sorgte für reichlich Aufregung, denn es geriet während unseres Laufs - bestimmt nicht durch unsere "heißen Sohlen" - in Brand, und wir mußten von Feuerwehrautos her und über Schläuche laufen, die das Spreewasser für diesen "Warmabbruch" (?) ansaugten.

Beim einzigen Verpflegungsstand "Vorne Tee und hinten Schleim" gab es tatsächlich neben Wasser - Tee - Bananen und Äpfeln auch den für uns völlig ungewohnten, für die ehemaligen DDR-Läufer aber unverzichtbaren Hafer-schleim. Früher hätte man sich damit die Hände zusammenkleben können, was durchaus dem Sinn dieses "Synchronlaufes" entsprochen hätte. Heute ist er dagegen ein Trinkgenuß, für den es sich fast schon alleine lohnt, nicht nur zum "Westberliner Straßenmarathon" oder zum 25er nach Berlin zu fahren.

Lust bekommen? Der 21. "Flotte-Dreier-Lauf" findet am 21. Januar 1999 wieder im Plänterwald statt. Man muß ihn ganz einfach 'mal mitgemacht haben - er ist ganz anders als die "üblichen Jedermann-Kirmesläufe". Fragt doch Bodo und Gottfried nach Risiken und Nebenwirkungen, wenn Ihr mir nicht glaubt. Das Leben ist jedenfalls kein Zuschauersport.

• Peter Samulski

ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK



BERNHARD DAHLMANN
Orthopädienschuhmachermeister
Lieferant aller Krankenkassen

• Sportorthopädie

• Fußanalyse/Spiegeltisch

• Laufband-Videoanalyse

• Einlagen nach Maß

• Schuhzurichtung

...weil jeder Fuß anders ist.

run & sport

EQUIPMENT UND BERATUNG FÜR DEN LAUFSPORT.

Aegidiistrasse 42 · 48143 Münster · Tel. 0251-47503 · Mo-Fr 10.00-18.30 Uhr · Sa 10.00-14.00 Uhr · Parkplätze am Haus

ENDLICH unter vier (Stunden)!

15. Marathon in Steinfurt am 21.3.1998

Einmal im Leben Marathon laufen - wer als Läufer hegt nicht diesen Wunsch! Und dann, meist Jahre später, einmal unter vier (Stunden). Horst Helmerich z. B. (möchte noch ein Mal), Angelika Dohmann (noch einmal), Gertrud Unländer (...), aber immer schön langsam), Christel Herbert (längst überfällig!), Christa Sieme (vielleicht in Hamburg?), und noch viele mehr.

Um in der Winterszeit nicht zu bequem zu werden, suchten sich Angelika Dohmann und ich den Marathon in Steinfurt heraus, da in unmittelbarer Nähe und ohne großen Aufwand zu erreichen. Weil ich nicht zu denjenigen zähle, die ein Wintertraining zum Marathon auf sich allein gestellt durchstehen, nahm ich dankbar jede Hilfe meiner Lauffreunde an, die manchmal aber auch ihrerseits froh waren, wenn sie jemand aus der warmen Stube lockte: Mariethres (MT) gebührt dabei mein besonderer Dank, war sie doch jederzeit bereit, ein Läuferchen zu machen. Und sie war es auch, mit der ich merkwürdigerweise immer schneller wurde. Ursprünglich hatte ich nicht die Absicht, unter vier Stunden zu laufen, nein, Sechsertempo hatten Angelika und ich angestrebt, allein das wäre schon eine Premiere gewesen. Aber es kam, wie es kommen mußte, wenn man mit MT trainiert: „Was ist mit Dir, Helga, geht's Dir heut' nicht gut?“, fragte sie mich bei Kilometer 28 mit scheinheiligem Blick von der Seite, wenn ich neben ihr verhalten stöhnte. Nach meiner vagen Erklärung, daß ich irgendwie kaputt sei, mir das Leberwurstbrot von mittags vermutlich noch im Magen liege, ich vielleicht aber auch krank würde, entgegnete MT trocken: „Eigentlich wollt' ich's Dir noch gar nicht sagen, aber wir laufen die ganze Zeit 5:30, da darfst Du auch kaputt sein!“ Wer MT kennt, weiß, daß sie sich schon wie ein „Plumpssack“ (Originalzitat) vorkommt, wenn sie nur einen Tag nicht gelaufen ist. Ausgerechnet dieser ‚Plumpssack‘ hat es dann fertiggebracht, mich aus meinem ‚Arbeitstrab‘ zu locken. Zu lange war ich mehr getrottelt als gelaufen, nun wagte ich mich

immer öfter mit ihr an schnellere kürzere Einheiten, in Übereinstimmung mit Michaels Plan, zusammen mit Christel Herbert und Helmut Winter. Kein Meter durfte verschenkt werden, so streng waren sie mit mir. Helmut rannte - gnadenlos mit sich selbst - sogar noch mit zerquetschtem Zeh, getreu dem Motto Dr. van Aakens: „*Rennen* sollt Ihr, nicht jammern!“ Helmut war nämlich am Morgen eine Tischplatte auf den Fuß gefallen, was Angelika zu der lapidaren Frage veranlaßte: „Na und, ist die Tischplatte noch heil?“ Seitdem hat Helmut ein etwas gestörtes Verhältnis zu ihr sowie einen noch immer lädierten Zeh.

Bei schönstem Frühlingwetter also - zum zweiten Mal in der fünfzehnjährigen Geschichte des Steinfurter Marathons - hatte ich mich keck in die Gruppe der „Sub-Vier“ (Peter Samulski) eingereiht. Ausreden gebe es heute aber nicht mehr, so Manfred Kiwitt am Start, das Wetter sei Spitze, und Mariethres meinte spitzbübisch, ich hätte die einmalige Chance, vor ihr ins Ziel zu kommen. - Seit Jahren träumen Horst Helmerich und ich davon, irgendwann miteinander unter vier Stunden zu laufen; daß dieser Traum für mich ausgerechnet in Steinfurt wahr wurde, lag daran, daß MT (leider infolge eines Schicksalsschlages) z. Zt. „Bleibeine“ habe und dort garantiert nicht schneller als vier Stunden sein könne - ihre Worte! „Helga, wenn Du es nie wagst, kannst Du es auch nicht schaffen.“ Da war 'was dran. Und so gab es an dem Tag tatsächlich keine Ausreden mehr.

Eingebettet in die Gruppe der „Sub-Vier“-Aspiranten trappelten wir unsere Runden ab, immer darauf bedacht, keinem von hinten auf die Fersen zu treten. Christel mit dem ‚Wässerchen‘ nicht zu verpassen, war die nächste Leistung, dazu mußte ich erst einmal an den Straßenrand gelangen, denn während des Laufens auch noch trinken, das können die anderen, ich nicht. Und dann die Aufholjagd! Ran an die Gruppe von hinten und zurück zum angestammten Platz gedrängt, nur nicht die Position verlieren! - Das kostete Kraft. Dann,

vor uns plötzlich ein ‚schwarzer Blitz‘ mit Zipfeilmütze und versteckter Kamera auf einem Rennrad, direkt aus Altenberge: Helmut war’s, nun schon seit längerer Zeit ohne ESV-Reklame. Neulich sogar schon in einem Hemd vom LSF. Wird er unser 300. Mitglied werden? Irgendwie gehört er ja schon längst zu uns, er weiß es nur noch nicht. Keiner kann so herrlich erzählen aus alten und neuen Läuferzeiten; vom Läufer-Urgestein Dr. van Aaken und seiner verwässerten Gulaschsuppe nach jedem Rennen, deutschen, Europa- und Welt-Meisterschaften bis hin zu Peter Samulskis Irr-(en) Läufen z. B. auf dem Friedensweg von 1648; Peter könne zwar dort laufen, aber die Karte müsse man ihm vorher wegnehmen. Ein liebenswerter Fast-Verrückter, dieser Helmut, denn wer ist schon der ernsthaften Überzeugung, vier Wochen vor dem Jungfrau-Marathon, dem schwersten Europas, den Mönchs-Kloster-Marathon sozusagen als Generalprobe vorweglaufen zu müssen? Und wer wundert sich dazu noch ganz naiv, warum ihm die Jungfrau (und nicht nur die) dabei fast zum Verhängnis geworden wäre? - Helmut natürlich, jener Helmut, der das Laufen schon längst aufgegeben haben wollte, „aus Vernunft- und Altersgründen, denn man muß ja irgendwann vernünftig werden“ (seine Frau wartet heute

noch auf die Vernunft!), aber dennoch das „Knüppeln“ nur läßt, um heimlich uns Läufer vom LSF zu filmen (seine Videos sind übrigens super!). Nach einigem Kampf nun mit mir selbst, meine Knochen schmerzten schon bei Km 38, freute ich mich über MTs Zuspruch, wir hätten ein gutes Zeitpolster herausgelaufen, und so war ich am Ende nicht wie Joschka Fischer „fix und fertig“, sondern nur *fix* (3:57:27), denn vor dem *Fertigsein* hat mich MT bewahrt, indem sie immer wieder bremsend auf mich einwirkte. Dank an Mariethres, danke aber auch jenen, die außer den bereits erwähnten, mit mir im Training so fleißig gelaufen sind (z.B. Hilde Durynek - sie beherrscht seit kurzem, nota bene, auch das *Bergauflaufen* -, Barbara Wigger, ‚Feuerwehr‘-Annette, Jutta Tüllmann, Christel Herbert). Nie genug kann ich Michael Holtkötter danken, dessen abwechslungsreicher Plan uns eine interessante Trainingszeit verschafft hat. - Leider war Angelikas Gruppe der Sechsstundenläufer die ersten Kilometer zu schnell angegangen. Nichtsdestotrotz hat sie sich ‚durchgebissen‘ und im Kampf gegen sich selbst das Ziel erreicht. Jeder von uns Läufern kann nachempfinden, was das bedeutet!

• Helga Landfried-Teodoruk

Wolfgramm

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

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



IM JUNI

- 02.06. Lothar Sohn
- 05.06. Regina Schöneberg (40)
Christian Vogel
Peter-Dirk Vetter
- 06.06. Ruth Kohaus
Jürgen Koßmeier
Sabine Rehr-Elmerhaus
- 08.06. Anton Lerch
Hans-Jürgen Wolfgramm
- 09.06. Stanislaw Bartusiak
- 12.06. Magdalena Bittner
Manfred Fleige
- 14.06. Dagmar Okoro
- 15.06. Klaus Kampelmann
- 16.06. Gabriele Börger
- 19.06. Ulrich Schimanski
- 20.06. Bernhard Düllmann
- 21.06. Bernhard Dahlmann
Ieva Valta (20)
- 23.06. Udo Fiegehenn
- 24.06. Thomas Dücking
Johannes Kriegeskotte
- 25.06. Matthias Frisch
Karlheinz Silvers
- 28.06. Hartwig Kerkhoff
- 29.06. Paul Gärtner
- 30.06. Elisabeth Revering

IM JULI

- 04.07. Konrad Leonhard
- 05.07. Barbara Lerch
Barbara Wigger
- 06.07. Hildegard Helmerich
- 07.07. Anne Thonemann
- 10.07. Michael Schmeckel-Schuler
- 11.07. Walter Elsinghorst
Melanie Weiten (20)
- 12.07. Bastian Bathen
Reimund Grawe (40)
- 13.07. Wolfgang Andexer
Helga Töns
- 14.07. Claudia Klein
- 15.07. Elisabeth Brinkmann
- 16.07. Mirjam Janutta
- 21.07. Jürgen Weiß
- 23.07. Kai-Uwe Kock
- 23.07. Renate Müller
- 30.07. Gertrud Unländer
- 31.07. Klaus Lietzow

IM AUGUST

- 02.08. Anne Holtkötter (40)
Hans-Werner Stöcker
- 03.08. Mariethres Kellmann (50)
Maria Peters
- 05.08. Karin Humpohl
- 06.08. Sylvia Mütter
- 07.08. Bernd Rickmann (50)
- 08.08. Gila von Cölln
Waltraud Langer
- 10.08. Emmi Kriegeskotte
Gabriele Witzel-Bunzek
- 12.08. Annette Daum
Ulrike Andersen
- 15.08. Marlies Sprenger (40)
- 16.08. Christian Taufmann
- 19.08. Peter de Neidels
- 20.08. Heinz-Jürgen Kallerhoff
Friedhelm Neuhaus
- 26.08. Roswitha Corsmeier
Renate Hammers
Dagmar Pitzler (40)
- 27.08. Peter Schäfers
Brigitte Ziegler
- 29.08. Rafael Droste zu Vischering
Julia Holtkötter
- 30.08. Achim Große Inkrott
Heidi Hofmann

Ganz herzliche Glückwünsche!

Wir begrüßen wieder alle Neuzugänge. **Herzlich willkommen** bei den Laufsportfreunden Münster: Bernhard Paßlick, Robert Messing, Ingrid Johannes, Christiane Bennink, Dorothea Geenen, Marlene Rumselke, Sigrid Bronold-Weber, Maria Seul, Monika Kristowiak, Heinrich Bruns, Florenz Plassmann, Gaby Albery.

Unser jüngster LSFer heißt seit dem 28. Januar 12.35 Uhr Colin Daniel Klein (3400 g und 52 cm) und macht jetzt seinen Eltern Claudia und Christoph Beine, weniger zum Joggen, mehr zur Befriedigung seiner Bedürfnisse, die da noch ganz elementarer Natur sind. **Herzlichen Glückwunsch** den Eltern!



Mallorca - wir kommen!

Es ist wieder Jahresanfang. Wir freuen uns auf die vor uns liegende Zeit. Was bringt es im privaten und sportlichen Bereich? Die Planungen für die Saison 1998 wurden bereits Ende 1997 in Angriff genommen und die Saisonhöhepunkte festgelegt. Danach wird der Trainingsplan erstellt und die Wettkämpfe geplant. Üblich sind am Jahresanfang die Crossläufe und die „Hammer Serie“. Doch danach unterscheidet sich sicherlich von einigen Vereinsmitgliedern die weitere Trainings- und Wettkampfgestaltung, denn für uns beginnt die Haupturlaubszeit im März. Da keine schulpflichtigen Kinder mehr zu betreuen sind und beruflich kein Hindernis vorhanden ist, fahren wir jedes Jahr für vier Wochen nach Mallorca. Diese Zeit am Anfang des Jahres ist wunderschön auf Mallorca zu verbringen. Hier haben wir bereits sehr angenehme Temperaturen, ca. 20 Grad und ein gutes Klima. Dieses machen sich auch andere Sportler zu eigen; denn nicht nur Breitensportler sind hier zu finden, auch die Radprofis trainieren hier, so z.B. das Team Telekom mit Jan Ullrich, Erik Zabel usw.

Andere namhafte Teams sind hier ebenfalls vertreten.

Selbstverständlich verbringen wir unsere Zeit nicht nur mit Strandleben und schon gar nicht „Ballermann sechs“, sondern wir trainieren hier sehr intensiv, was auf Grund der Ruhephasen besonders wirkungsvoll ist. Auf die Insel bringen wir natürlich auch unsere Rennräder mit. Diese nutzen wir dann, um die nähere und weitere Umgebung der reizvollen Insel kennenzulernen und um andere Trainingsalternativen zu setzen. Wenn man ausschließlich Radsportler ist, werden im Durchschnitt in vier Wochen ca. 4000 km zurückgelegt. Dieses Pensum erreichen wir natürlicherweise nicht. Aber auf ca. 1000 km kommen wir auch. Dies ist sicherlich vor dem Hintergrund des Laufens sehr viel. Unsere Trainingsleistung in dem Monat liegt bei ca. 450 km. Ein Trainingstag von uns könnte folgendermaßen aussehen: vor dem Frühstück gegen 8 Uhr wird ein gemütlicher Frühstückslauf über ca. 4 km (Tempo ca. 5:40 Min.) absolviert, danach wird geduscht und gefrühstückt. Nach dem Früh-



Das Foto zeigt uns im Zielbereich. Hier warten wir auf die Siegerehrung für Brigitte. Da im Süden bekanntlich die „Herren der Schöpfung“ zuerst geehrt werden, dauert es ein wenig bis die „Femenino“ geehrt werden. Auf jeden Fall können wir während dieser Zeit die herrliche Sonne genießen.

stück wird eingekauft. Es werden im Supermarkt z.B. Getränke gekauft. Danach werden die Radsportsachen angezogen und es geht aufs Rennrad. Da Mallorca nicht eben ist und wir im Schnitt ca. 60 - 70 km fahren, werden die Strecken nach der noch abzuleistenden Laufstrecke bzw. Laufintensität ausgesucht. Wenn wir Bergstrecken fahren wollen, dann ist am späten Nachmittag eine lange, langsame Trainingseinheit vorgesehen, wird nur eine kurze Radetappe von ca. 30 km zurückgelegt, dann sind Tempodauerläufe angesagt.

Ein Highlight während unseres Aufenthaltes ist der Halbmarathon in Palma. An diesem international besetzten Lauf nahmen in diesem Jahr ca. 1000 Läufer und Läuferinnen teil. Der Sieger beim „VI Mitja Marató Internacional Transportes Ramis - Sastre“ lief nach 1:06.23 Std. durchs Ziel, die Siegerin benötigte 1:14.43 Std. Brigitte wurde bei dieser amtlich vermessenen Strecke, nach AIMS und dem königlichen Laufverband, in 1:26:40 Std. vierte Frau insgesamt und 112. insgesamt. Andreas erzielte eine Zeit von 1:27:38 Std., wurde in Kategorie „Veterano A (AK 40-49) 27. und

127. insgesamt. Wie man sich vorstellen kann, ist auch auf Mallorca zu dieser Jahreszeit die Witterung unbeständig. Mal sind es 20 Grad, dann wiederum 25 Grad. Aber jedesmal, wenn der Halbmarathon in Palma gestartet wird, meint es die Sonne mit uns besonders gut. Auch dieses Jahr durften wir uns wieder um 9 Uhr über 25 Grad im Schatten freuen. Da der Veranstalter jedoch ausreichend Wasser- und Verpflegungsstellen eingerichtet hatte, war der Lauf noch erträglich. Wir freuen uns auf jeden Fall wieder auf das kommende Jahr wenn wir wieder unser „Trainingslager“ auf Mallorca aufschlagen dürfen und „gestärkt“ in die dann folgende Saison gehen können.

• Brigitte Ziegler/Andreas Nergenaus

PS: Bei rechtzeitiger Anmeldung (ca. August des Vorjahres) wäre sicherlich ein für den Verein preiswertes Trainingslager plan- und finanzierbar. Für Informationen wendet Euch an Andreas oder Brigitte.



Ich bin der letzte Esel vom LSF

Eigentlich habe ich ja schon alles über die "Eselstour", die etwa über die Marathonstanz von der Silbermühle bei Leopoldsthal/Horn-Bad Meinberg durch den südlichen Teil des Teutoburger Walds im Lipperland nach Schloß Holte-Stukenbrock führt, berichtet. ("Wie einige 'Nullen' zu 'Eseln' gemacht wurden." In: LSF-Zwischenzeit 4(1994),15,17-18.) Aber da ich bereits im letzten Heft angedeutet habe, daß ich erneut darüber plaudern würde, bleibt mir wohl nichts anderes übrig, obwohl ich mir den "Betriebsausflug der LSF-Ultras" ganz anders vorgestellt hatte.

Als ich nämlich beim Lauffreizeit immer wieder das Zauberwort "Eselstour" vor mich hinmurmelte, konnte ich mich vor Interessenten kaum retten und wollte Jürgen Sieme schon bitten, wieder die Marathonbusse von Köln zu chartern. Aber als ich dann zum Schluß-Briefing einlud, paßte die verbliebene Grautierherde in jede Telefonzelle - ich war nur noch meinetwegen gekommen. Ich konnte mir die nicht endenwollenden Absagen erst nicht erklären, bis ich in "Kaufen + Sparen" las, daß gerade in Münster die "1. Stadtmeisterschaft im Ausredenerfinden" stattfand. Da war mir alles klar. Wahrscheinlich werde ich dann aus der nächsten launigen Jahresrückblickrede von Jürgen Grote - sein "Spruch des Jahres" bei der letzten Weihnachtsfeier war: "Siegen ist zwar nicht das Wichtigste, aber immer noch besser als der Zweite zu sein" - erfahren, wer mit seinem "Eigentlich wollte ich ja..." einen Preis geholt hat. Dabei hat es gerade diesem zuletzt genannten großen und langen Vorsitzenden 1994, als er als Erster zum "Toten Obergreifen" ernannt wurde, so gut gefallen, daß er unbedingt von diesem Tag ein Erinnerungsfoto haben wollte - ausgerechnet aus dem "Starenkasten" vor Clarholz-Herzebrock.

Wenn mir das jetzt öfters passiert, sehe ich mich schon alleine auf dem neuen "Westfälischen Friedensweg" herumirren.

Wenn da nicht unser treuester Gastläufer - der "vereinslose", nicht mehr im ESV und noch

nicht im LSF- Helmut Winter aus Altenberge wäre, der mittlerweile schon fast in allen unseren Erlebnislaufberichten vorkommt.

Entsprechend groß waren die enttäuschten Blicke und Fragen um 10 Uhr beim Sammeln im Sportheim am Hallenbad in Schloß-Holte: "Wo hast Du denn Deine Annes (T.), Dagmars und Hildegards?" Seit meine Autogramme nicht mehr gefragt sind, muß ich mich wohl entschuldigen, wenn ich nur noch mich mitbringe als Petrus, der Wiederauferstandene? Dabei dachte ich immer, Michael Holtkötter wäre der Damentrainer und ich der "Langmacher".

Trotzdem wurden wir bei dem traditionellen Landschaftslauf an jedem ersten passenden Wochenende nach dem Jahreswechsel von der einladenden ASG (Ausdauer-sportgemeinschaft Teutoburger Wald) und ihrem Vorsitzenden Peter Gehrmann an der Spitze herzlich wie immer empfangen und sogar "zur Strecke gebracht" - richtiger gesagt, zum Start gefahren, der um 11 Uhr c.t. unterhalb von "Velmerstot" durch Weiter-sachen erfolgte.

Die Gruppe gleichgesinnter Esel, die namen-gehend im Winter noch einmal durch den Wald schlurften, war wie jedes Jahr mit Männlein, Weiblein, Hunden und Gästen aus Ost und West für jedes Tempo gut durchwachsen und wurde wie immer fürstlich bewirtet. Manchmal waren die Versorgungsstellen so reichhaltig einladend, daß man fast zum Abtransport aussteigen wollte, was nach ca. 14 km beim "Kreuzkrug", nach ca. 26 km an der "Mordkuhle" und nach ca. 36 km beim "Heidehaus" möglich ist. Da hat man allerdings alle harten Kanten und vor allem den "Toten Gefreiten", also die Sandwüste Stapelager Truppenübungsplatz in der Senne schon hinter sich. Den Rest über ebene asphaltierte Wege zum Vereinsheim hinter dem Rathaus sollte man sich dann schon wegen des einmaligen Titels, der nach der Erstdurchquerung verliehen wird, und der damit verbundenen Urkunde, die so originell geworden ist, daß ich

sie zum Neidischwerden gerne zeigen möchte, auch noch gönnen.

Was ist nun bei diesem Erlebnislauf über manchmal sehr matschige, unbefestigte Waldwege ohne Wanderkennzeichnung schöner: der zwanglose Gruppenlauf mit alten "Weggefährten" oder das anschließende Absingen läuferischer Spottlieder im Gruppenheim nach Marathonsuppe und Finnenbahn-Kuchen, die wie immer von Brunhild, Peters Frau, und ihren fleißigen Helferinnen liebevoll vor- und zubereitet worden waren? Ach ja, Ihr könnt die Antwort ja nicht wissen, da Ihr ja nicht mitkommen konntet/wolltet und Euch zwar das Wiehengebirge, nicht aber die ASG-Lieder vorstellen könnt.

Also bitte als Appetizer fürs nächste Jahr als Kostprobe die 3. Strophe von "Die alten Säcke sind müde..." à la "Die weißen Tauben sind müde":

"Die Bahn ist lang, das Ziel ist weit.

Auf einmal ist der Youngster breit,

die Knie sind weich, es ist zum heulen.

Des alten Zausels Stunde schlägt,

der Youngster wird total zersägt,

denn Youngster Opas fängt jetzt an zu keulen."

Refrain: "Die Alten sind gar nicht müde,

sie können immer noch mal mehr.

Sie tun nur jammern, weinen, lügen, trainieren heimlich doch gar sehr.

Sie lauern auf den Youngster weiter, sie denken link, doch kämpfen fair.

Und wird der Hintern auch noch breiter, der Alte rennt ... und will noch mehr.

/:Die alten Säcke, sie können noch mehr:/"

Und wer nicht bis zum Januar 1999 warten will, kann ja schon mal mit Teams von je 3 Personen zum Finnenbahn-Meeting der ASG an einem Mittwochabend Mitte Oktober nach Schloß Holte fahren und in etwa 90 Minuten ca. 20 Runden auf einer Rindenmulchbahn, wie wir sie bei "Haus Kump" hinter dem "Neuen Aasee" haben und die zeitweise auch schon mal "Samulchbahn" genannt wurde, drehen. Daß es dabei genauso bierernst zugeht wie bei der "Eselstour", beweisen schon die Team-Namen vom letzten Jahr: "Weser-express", "Bier her Göttingen", "Die fantastischen Drei", "Crazy Ducks", "Schuhgröße 47", "No name", "Hauptsache nicht Letzter", "Die fliegenden Bananen" oder "Too late Paderborn".

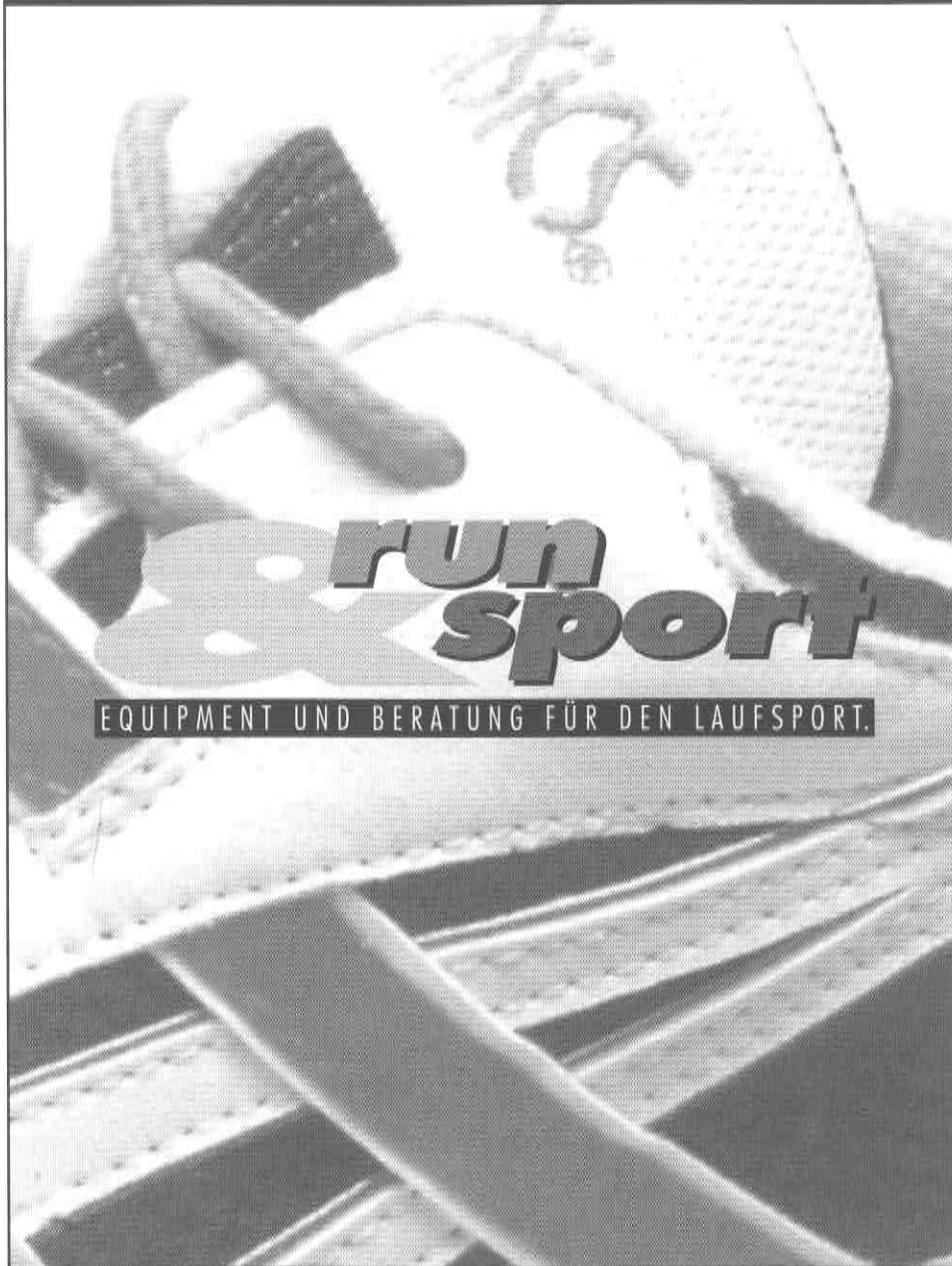
Wie wär's also mal mit "LSF-Ten years after"?

• Peter Samulski



Auch das "Nachher" kann so schön sein wie die "Sache" selbst, hier beim gemeinsamen Singen der Eselstourlieder: Peter Samulski, Peter Gehrmann, Helmut Winter.

DER LAUFSPORTSPEZIALIST IN MÜNSTER.



EQUIPMENT UND BERATUNG FÜR DEN LAUFSPORT.

Aegidiistrasse 42 · 48143 Münster · Tel: 0251-47503 · Mo-Fr 10.00-18.30 Uhr · Sa 10.00-14.00 Uhr · Parkplätze am Haus

Startkatalog

Juni

02. Jun 98	Hagen	Westf. Senioren, 800m, 1.500m
05. Jun 98	Hasbergen	Nacht von Hasbergen, 3,3km u. 9,5km
05. Jun 98	Monheim *	DLV-Lauf 2 km, 5 km, 10 km
10. Jun 98	Nordkirchen ♦ *	Läuferabend (Bahn) 5.000m *
11. Jun 98	Olfen *	1,5km, 3 km, 5 km, 10 km, Staffel 4 X 450m
12. Jun 98	Spelle	Sommernachtslauf 1,6km (Schüler) 3,7km 10 km *, Halbmarathon *
13. Jun 98	Lippstadt *	Altstadtlauf 10 km
13./14. Jun 98	Rheine	Münsterlandmeisterschaft / Bahn
19. Jun 98	Telgte	22. Seniorensportfest des TV Friesen Telgte Kreismeisterschaft
20. Jun 98	Borgholzhausen	Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen
20. Jun 98	Greven ♦	Stadtlauf 2km, 5km *, 10km *
21. Jun 98	Ahlen	Westf. Seniorenmeisterschaft 5.000m
28. Jun 98	Riesenbeck	Rund ums Nasse Dreieck 2km, 4km, 10km

Juli

10. Jul 98	Horstmar	14. Abendlauf, 2 km, 4 km, 10 km
17. Jul 98	Dülmen-Rorup * ♦	Roruper Abendlauf 1,5km, 3km, 10km Halbmarathon

August

08. Aug 98	Bönen * ♦	Bönener Citylauf 5km, 10km
15. Aug 98	Paderborn	Westfalenmeisterschaften, 1.500m, 5.000m
15. Aug 98	Bochum *	Kemnader See 10km, 30km
22. Aug 98	Everswinkel * ♦	Volkslauf 5km, 10km, 20km

September

04. Sep 98	Greven	1. Grevener Stundenlauf
06. Sep 98	Havixbeck	Leichtathletiksportfest, 1.500m
06. Sep 98	Bertlich *	Straßenlauf, 5 km bis Marathon
09. Sep 98	Münster ♦	Rund um das Schloß, 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

Wer lief wo?

8.01.98 Olfen Kreiscross, 1,6 km
 Philipp Weiten 6:06 6. M13

2,6 km
 Thomas Vogel 10:41 2. M14
 Ester Droste zu Vischering 10:57 2. WJA
 Daniel Walther 11:20 2. M15

3,7 km
 Bastian Bathen 12:53 1. MJA
 Sebastian Mönninghoff 13:01 1. MJB
 Tobias Korber 13:24 2. MJB
 Michael Holtkötter 13:43 1. M40
 Rafael Droste zu Vischering 13:52 2. MJA
 Andreas Nergenu 14:08 2. M45
 Maria Weißling 14:14 1. W30
 Roy Hall 14:15 2. M30
 Brigitte Ziegler 14:34 1. W45
 Dragan Gagic 14:35 5. MJB

10 km
 Stefan Chrzanowski 44:27 2. M30
 Werner Driese 46:58 2. M45

25.01.98 Hamm, 10 km
 Peter Buermann 38:35
 Thomas Rundle 38:54 3. M55
 Uwe Köster 39:09
 Andreas Nergenu 39:10
 Michael Holtkötter 39:12
 Brigitte Ziegler 39:14 2. W45
 Gottfried Schäfers 39:34 2. M60
 Martin Braun 39:35
 Stanislav Bartusiak 39:45
 Sebastian Mönninghoff 40:10
 Bastian Bathen 40:11
 Tobias Korber 40:12
 Roy Hall 40:13
 Hermann Koke 41:32
 Stefan Chrzanowski 41:33
 Andre Schlichting 42:28
 Dragan Gagic 43:09
 Ruth Lutz 43:19 5. W45
 Anne Holtkötter 43:32 3. W40
 Michael Drewes 43:57
 Theo Lauhoff 44:02
 Jürgen Kallerhoff 44:13
 Jürgen Sieme 44:27
 Ulrich Radsch 45:14
 Ester Droste zu Vischering 47:20 4. WJA
 Dagmar Okoro 48:03
 Christa Sieme 53:47

24.01.98 Wetter/Hessen, 10.000m
 Christian Schrandt 32:27,5 1. MHK

01.02.98 Westf. Crossmeisterschaften, 2,2 km
 Maria Weißling 8:51 3. W30
5,2 km
 Brigitte Ziegler 22:04 1. W45

8.02.98 Hamm, 15 km
 Tobias Korber 58:46 8. MJB
 Peter Buermann 59:05
 Michael Geske 59:07
 Bastian Bathen 59:20
 Michael Holtkötter 59:36
 Brigitte Ziegler 59:50 2. W45

Stanislav Bartusiak 1:00:49
 Gottfried Schäfers 1:01:24 3. M60
 Martin Braun 1:01:46
 Roy Hall 1:02:33
 Hermann Koke 1:03:23
 Sebastian Mönninghoff 1:03:26
 Andreas Nergenu 1:03:51
 Andre Schlichting 1:04:54
 Jürgen Kallerhoff 1:06:34
 Ruth Lutz 1:06:36 6. W45
 Anne Holtkötter 1:06:50 5. W40
 Jürgen Sieme 1:07:21
 Stefan Chrzanowski 1:07:53
 Theo Lauhoff 1:08:34
 Ulrich Radsch 1:12:26
 Dagmar Okoro 1:14:15
 Dragan Gagic 1:15:39
 Christa Sieme 1:22:37

15.02.98 Bertlich, 5 km
 Christian Schrandt 16:17 1. Ges.
7,5 km
 Ulrich Maurer 36:48 7. M40
10 km
 Bernhard Düllmann 57:23 1. M75
30 km
 Hans Reimann 2:00:56 1. M45

22.02.98, Hamm Halbmarathon
 Tobias Korber 1:25:22 5. MJB
 Brigitte Ziegler 1:25:25 2. W45
 Michael Holtkötter 1:25:27
 Michael Geske 1:25:44
 Thomas Rundle 1:25:58 3. M55
 Gottfried Schäfers 1:26:48 4. M60
 Bastian Bathen 1:27:36 8. MJA
 Peter Buermann 1:28:25
 Stanislav Bartusiak 1:29:46
 Hermann Koke 1:30:30
 Markus Ischner 1:31:25
 Andreas Nergenu 1:31:38
 Sebastian Mönninghoff 1:31:40
 Roy Hall 1:31:52
 Andre Schlichting 1:31:58
 Martin Braun 1:32:07
 Ruth Lutz 1:34:18 4. W45
 Jürgen Kallerhoff 1:34:32
 Anne Holtkötter 1:35:33 3. W40
 Theo Lauhoff 1:38:20
 Werner Driese 1:38:49
 Jürgen Sieme 1:39:24
 Ulrich Radsch 1:41:27
 Dagmar Okoro 1:48:21
 Christa Sieme 1:57:43

28.02.98 Fröndenberg, Halbmarathon
 Stefan Chrzanowski 1:38:15 6. M30

01.03.98 Malta, Marathon
 Gottfried Schäfers 3:09:19

1.03.98 Vreden, 10 km
 Markus Ischner 37:41 3. MHK
 Ursula Claus 57:20 4. W45

Winfried Landwehrjohann 1:01:48
 Bernhard Düllmann 1:07:22 1. M75

Halbmarathon
 Joachim Lorek 1:37:18 9. M50
 Eva Kammer 1:37:53 4. W35
 Maria Feyerabend 1:42:06 2. W40
 Helmut Ortlepp 1:45:29
 Annette Schwarzkopf 1:45:53 3. W40
 Kai-Uwe Kock 1:46:58
 Helmut Eiken 1:49:05
 Detlev Brecklinghaus 1:56:50
 Paul Gärtner 1:57:24 1. M65
 Almut Mecking 1:57:47
 Gertrud Unländer 1:58:17 2. W45
 Gaby Börger 2:16:09 7. W40

7.03.98 Luisenparklauf, 12,6 km
 Werner Driese 1:01:48 4. M45

14.03.98 3. LSF-Lauf, 5 km
 Gottfried Schäfers 19:27 1. M60
 Rafael Droste zu Vischering 19:29 5. MJA
 Stefan Chrzanowski 20:11 5. M30
 Dieter Riemenschneider 20:16 1. M55
 Thomas Vogel 21:13 3. M14
 Jörg Bungeroth 22:36 1. M45
 Helga Landfried-Teodoruk 23:53 1. W55

7,5 km
 Christian Vogel 27:16 4. MJB
 Christian Schrandt 25:22 1. Ges.
 Tobias Korber 27:41 1. MJB
 Sebastian Mönninghoff 28:46 3. MJB
 Kai-Uwe Kock 31:51
 Dragan Gagic 33:21 6. MJB
 Ulrich Maurer 37:12 5. M40
 Klaus Lietzow 38:20

10 km
 Jürgen Weiß 39:54 6. M40
 Dieter Feldhaus 40:16 6. M45
 Stanislav Bartusiak 41:12 9. M45
 Kai-Uwe Kock 47:19
 Karin Humpohl 49:38 3. WHK
 Reiner Lehmann 51:09 5. M55

15 km
 Bastian Bathen 57:32 1. MJA
 Martin Kanne 58:12 1. M30
 Claudia Beckmann 1:12:47 1. W30
Halbmarathon
 Hans Reimann 1:22:40 1. M45
 Thomas Rundle 1:25:34 1. M55
 Winfried Tillmann 1:35:31
 Andre Schlichting 1:37:17
 Dagmar Okoro 1:47:10 2. W30
 Helmut Ortlepp 1:47:46
 Ingrid Johannes 1:55:00 6. W35
 Christa Sieme 1:58:14 7. W40
 Elke Boysen 2:06:46 4. W45

15.03.98, Lissabon, Halbmarathon
 Bernhard Kreienbaum 1:29:23
 Kai Buchheister 1:34:51
 Gaby Brinck 2:16:15

15.03.98 Mallorca, Halbmarathon

Brigitte Ziegler 1:26:40 4. Ges.
 Andreas Nergenu 1:27:38

15.03.98 Flaesheim, 20 km
 Stefan Chrzanowski 1:30:58 9. M30

21.03.98 Steinfurt, Marathon (westd. Meister.)
 Michael Geske 2:55:21,7 5. M35
 Ewald Fikus 3:09:33,1 9. M35
 Thomas Rundle 3:23:34,1 8. M55
 Peter Samulski 3:29:00,8 10. M60
 Andre Schlichting 3:29:14,3 7. MHK
 Ulrich Budde 3:29:56,7
 Eva Kammer 3:40:21,0 9. W35
 Maria Feyerabend 3:44:54,8 5. W40
 Jürgen Weiß 3:47:46,3
 Joachim Lorek 3:52:29,8
 Helga Landfried-Teodoruk 3:57:29,9 2. W55
 Mariethres Kellmann 3:57:31,3 2. W50
 Dagmar Großmann-Hall 3:59:17,8
 Kai-Uwe Kock 4:08:10,5
 Hinz Völkert 4:12:32,7
 Dagmar Okoro 4:20:10,2 6. W30
 Angelika Dohmann 4:41:40,9 8. W45

28.03.98 Königsforst, Marathon
 Bodo Bruder 3:48:57 5. M60

29.03.98 Brackwede, 10 km
 Ruth Lutz 44:49 1. W40
 Jürgen Kallerhoff 48:20 5. M40
20 km
 Stefan Chrzanowski 1:29:15

05.04.98 Hannover, 10 km
 Michael Drewes 41:31
Halbmarathon
 Andreas Nergenu 1:27:42
 Michael Holtkötter 1:28:14
 Ruth Lutz 1:31:16 1. W45
 Anne Holtkötter 1:32:24 2. W40
 Jürgen Kallerhoff 1:34:08
Marathon
 Brigitte Ziegler 3:01:03 1. W45

05.04.98 Paris, Marathon
 Kai Buchheister 3:37:03
 Bernhard Kreienbaum 3:54:01

11.04.98 Paderborn, 10 km
 Tobias Korber 37:12 4. MJB
 Uwe Köster 38:04
 Michael Holtkötter 38:53
 Andreas Nergenu 39:14
 Maria Weißling 39:42
 Brigitte Ziegler 39:49 2. W45
 Anne Holtkötter 41:56 6. W40
 Dragan Gagic 42:59
 Kai-Uwe Kock 44:25
 Maria Feyerabend 45:09 9. W40

Halbmarathon
 Markus Ischner 1:22:22
 Bernd Huesker 1:31:20

Resultate

11.04.98 Salchendorf, 10 km

Werner Driese 43:41 5. M45

13.04.98 Neumarkt/Südtirol, Marathon

Gottfried Schäfers 3:10:08 1. M60

18.04.98 Sythen, 5 km

Tobias Korber 17:32 1. MJB
Rafael Droste zu Vischering 19:36 3. MJA
Michael Holtkötter 19:53
Anne Holtkötter 19:53 2. W40
Ulrich Maurer 23:27

18.04.98 Gronau, 10 km

Helmut Ortlepp 47:56

19.04.98 Hamburg Marathon

Hans Reimann 2:57:20
Bernhard Paßlick 3:07:54
Andreas Nergenaus 3:13:54
Ewald Fikus 3:17:05
Roy Hall 3:21:33
Andre Schlichting 3:26:02
Robert Messing 3:32:20
Winfried Tillmann 3:33:31
Jürgen Sieme 3:37:18
Dagmar Okoro 3:45:29
Dagmar Großmann-Hall 3:46:12
Michael Drewes 3:48:01
Bodo Bruder 3:50:38
Annette Schwarzkopp 3:55:41
Barbara Lerch 4:13:27
Peter Kramer 4:26:35
Hinz Völkert 4:30:17
Christa Sieme 4:37:42
Elke Boysen 4:42:07
Barbara Wigger 4:44:47

24.04.98 Westf. Bahnmeisterschaft, 5.000m

Bastian Bathen 17:04,92 10. MJA
Sebastian Mönninghoff 17:06,16 16. MJB
Tobias Korber 17:52,02 22. MJB
10.000m
Christian Schrandt 32:24,04 10. MHK
Martin Kanne 36:16,00
Brigitte Ziegler 39:59,28 2. W45

26.04.98 Aasee in Münster, 5 km

Hans Reimann 18:08,1 2. M45
Michael Holtkötter 18:25,6 1. M40
Eckhard Müller 18:47,4 2. M35
Dieter Feldhaus 19:15,8 3. M45
Stanislav Bartusiak 19:40,1 4. M45
Thomas Vogel 20:23,6 3. MSA
Dragan Gagic 20:30,0 1. MJB
Jürgen Sieme 21:09,0 3. M40
Eva Kammer 21:15,2 3. W35
Ulrich Maurer 23:55,4 5. M40
Rudi Völlering 25:17,2 4. M55
10 km
Tobias Korber 37:26,0 1. MJB
Wolfgang Kunz 38:54,5 1. M55
Gottfried Schäfers 39:48,8 1. M60
Anne Holtkötter 41:22,5 2. W40
Thomas Rundle 41:23,2 4. M55

Winfried Tillmann 42:52,0 3. M45
Helmut Ortlepp 45:40,3
Maria Feyerabend 45:50,0 2. W40
Maria Sohn 50:20,5 4. W40
Ursula Claus 57:42,0 4. W45
Gaby Brinck 57:44,5
Rudolf Heymer 58:49,9 7. M60
Bernhard Düllmann 58:54,1 1. M75

26.04.98 London Marathon

Ruth Lutz 3:18:44
Jürgen Kallerhoff 3:28:44

02.05.98 Dülmen, 5 km

Andreas Nergenaus 19:03 2. M45
Ulrich Maurer 23:43 7. M40
10 km
Uwe Köster 37:52 3. M30
Gottfried Schäfers 39:37 1. M60
Halbmarathon
Michael Holtkötter 1:26:43 2. M40
Klaus Kampelmann 1:36:31 4. M50
Theo Lauhoff 1:40:06 4. M45

01.05.98 Langenbach, Halbmarathon

Werner Driese 1:40:55 6. M45

03.05.98 Bochum, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski 1:32:50

03.05.98 Bestwig, 15 km

Reimund Grawe 1:10:20 6. M40
Karin Humpohl 1:16:28 1. WHK

03.05.98 Berlin, 25km

Annette Schwarzkopp 2:11:54
Helmuth Eiken 2:15:06
Renate Lepkowski 2:21:11
Paul Gärtner 2:23:06
Almut Mecking 2:40:31
Detlev Brecklinghaus 2:42:33
Gabriele Börger 2:49:24

06.05.1998 Havixbeck/Staffel 3 x 1.000m

Christian Vogel 8:51,15
Sebastian Mönninghoff
Tobias Korber

8.05.98 Menden/Bahn, 5.000m

Christian Schrandt 15:21,8 2. PI

9.05.98 Clarholz, 10 km

Werner Driese 41:50 4. M45

16.05.98 Kreismeisterschaft, 1.500m

Christian Vogel 4:41,68 2. MJB
2.000 m Hindernis
Bastian Bathen 6:55,22 1. MJA
Sebastian Mönninghoff 7:15,54 1. MJB
3.000 m
Tobias Korber 10:22,03 1. MJB
5.000 m
Christian Schrandt 15:56,45 1. MHK

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

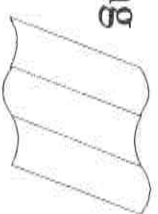
Allianz 

Autohaus

RUMPF



Über 25 Jahre BMW Erfahrung



- **Gebrauchtwagen**
- **Jahreswagen**
- **Neuwagen**

- **KFZ - Reparaturen**
- **Karosseriearbeiten**
- **Lackiererei**



02502-94020

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