

LSF

Zwischenzeit



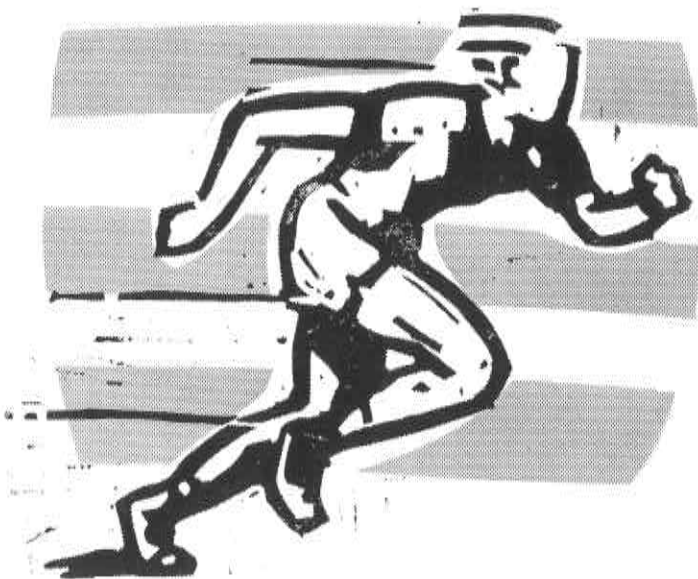
Heft 33 • August 1998 • 8. Jahrgang



■ Neues Outfit für LSFer S. 5

- Riesenbeck-Nachlese S. 10
- Startkatalog S. 18





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

Fit fürs Heft • Von Disketten, Fotos und Berichten

Die Redaktion hofft, daß das ständige Bemühen um die Verbesserung der Qualität des Vereinsheftes, beginnend bei der inhaltlichen Seite, über das Layout bis hin zur Druckqualität, in den vergangenen Ausgaben deutlich geworden ist.

Seit nunmehr längerer Zeit wird die „Zwischenzeit“ komplett am Computer unter Zuhilfenahme eines Layoutprogramms erstellt. Nach anfänglichen, erwarteten Geburtswehen ist der erhoffte Qualitätssprung eingetreten. Früher raubte das Erstellen eines Klebmanuskriptes und das häufige Abtippen von Texten viel Zeit. Diese wird heute genutzt, um am Layout zu feilen, neue Ideen zu entwickeln und natürlich die inhaltliche Seite qualitäts- und abwechslungsreich zu gestalten.

Standard ist es inzwischen bei den Autoren, daß die Texte auf einer Diskette gespeichert an die Redaktion gelangen. Doch hier fangen oft die Probleme an. Entgegen der landläufigen Meinung verstehen sich unterschiedliche Computer oft nicht sehr gut, selbst wenn sie dasselbe Betriebssystem (Windows 95, OS 2-Warp, Mac-OS usw.) besitzen. Das liegt aber weniger an den Betriebssystemen als vielmehr an den verwendeten Programmen. Texte werden gewöhnlich auf Textverarbeitungsprogrammen geschrieben und dort auch abgespeichert. Vielen ist nicht bekannt, daß dieses Abspeichern in unterschiedlichen Dateiformaten, vergleichbar mit verschiedenen Sprachen, erfolgen kann. Dabei gibt es ganz exotische, aber auch welche, die für den Dateiaustausch prädestiniert sind. Diese lassen sich dann über sogenannte Importfilter in ein Layoutprogramm importieren. So wird auch die „Zwischenzeit“ erstellt.

Die technischen Möglichkeiten der Redaktion mit der Zugriffsmöglichkeit auf verschiedene Betriebssysteme und verschiedene Textverarbeitungsprogramme sind nicht schlecht. Dennoch gelangen immer wieder Disketten zur

Redaktion, die nicht lesbar oder bei denen die Umlaute durch Sonderzeichen ersetzt sind.

Deshalb bitten wir unsere Autoren beim Abspeichern folgendes zu tun:

Beim Befehl „speichern unter“ öffnet sich ein Fenster. Dort trage ich den **Dateinamen** ein und lege das **Laufwerk** fest. In diesem Fenster befindet sich noch ein **weiteres gerahmtes Feld** mit einem „drop-down“-Menü. Darüber steht beispielsweise „**Liste der Dateiformate**“ oder nur „**Dateiformate**“ oder auch noch eine andere Variante. Wichtig ist nur, daß hier in diesem Feld die unterschiedlichen Dateiformate zu finden und einzustellen sind. Über den rechts am Rahmen befindlichen „**drop-down**“-**Punkt** klappe ich ein weiteres Fenster auf, in dem ich die Liste der Dateiformate vorfinde. Dort suche ich das Dateiformat „**RICH TEXT FORMAT**“ und wähle dies aus. Hinter dem Dateinamen erscheint dann das Kürzel „**RTF**“. Dieses Dateiformat ist als ein Dateiaustauschformat konzipiert. Sollte das Dateiformat „**RICH TEXT FORMAT**“ nicht auf der Liste zu finden sein, wäre als nächstes Format „**DOS NURTEXT**“ oder „**ASCII**“ auszuwählen. Wenn auch diese nicht vorhanden sind, dann speichert wie gewohnt ab. Wichtig ist es jedoch, immer einen Ausdruck des geschriebenen Textes mitzuliefern, damit im Zweifelsfall der Text abgeschrieben werden kann.

Neben den bislang aufgezählten Varianten besteht auch die Möglichkeit, die Texte per **E-mail an die Redaktion** zu schicken. Die E-mail-Adresse lautet: **0251867398-0001@t-online.de**. Doch bitte schickt auch in diesem Falle die Dateien nicht als Anlage aus einem Programm mit einem exotischen Format (bevorzugte Formate s.o.). Die einfache Textverarbeitung des E-mail-Programms funktioniert am besten.

Keine Sorge, in der Praxis geht es viel einfacher, als es die vielen Worte erscheinen lassen. Wenn dennoch Unsicherheiten da sind, dann ruft bei der Redaktion an.

Wir haben neben diesen technischen Wün-

schen aber noch weitere. Obwohl wir nie in Not wegen Mangel an Beiträgen geraten, erneuern wir unseren Aufruf und ermuntern Euch, für die "Zwischenzeit" mit Text und Bild aktiv zu sein. Wir bitten Euch, den Beitrag auf zwei Heftseiten maximal zu beschränken. Wir freuen uns immer über neue Autoren, die etwas aus dem Trainingsalltag oder von Wettkämpfen berichten können. Vielleicht gibt es auch eine Person oder Gruppe, die jemanden

vorstellen möchte. Das Spektrum der Themen, über das Ihr berichten könnt, ist vielfältig. Ebenso interessiert sind wir an Fotos. Berührungspunkte sind fehl am Platze. Hat einer eine gute Idee oder kann eine tolle Geschichte erzählen und traut es sich nur nicht niederzuschreiben, dann spricht uns einfach an. Wir finden dann schon einen Weg. Nur Mut!!!!!!!

• Redaktion

• • • • •

Letzte Meldung

Auf Initiative von Peter Samulski erlebt der "Schnatlauf" am 3. Oktober 1998 eine Wiederauflage, und zwar als Spendenlauf zugunsten des Heinrich-Piepmeyer-Hauses. Genaueres zur Organisation könnt Ihr bei Peter erfragen, auch im Schaukasten wird eine Information mit Streckenverlauf aushängen. Wer sich vorab schon mal belesen will: in der "Zwischenzeit" von Februar 1995 gab es einen Artikel zum Schnatlauf.

•

SPORTFLUGREISEN GROSSE-COOSMANN



NEW YORK CITY MARATHON

1. NOVEMBER 1998

Anmeldungen noch möglich
5-Tage-Reise (4 Übernachtungen)
pro Person im Doppelzimmer ab DM 1.784

Fordern Sie unsere ausführliche
Ausschreibung an
Reiseveranstalter

Sportflüge Grosse-Coosmann GmbH
Postfach 2766 • 48014 MÜNSTER •
TEL. + FAX 0251/296611

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

Email: 0251867398-0001@t-online.de

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. Oktober 1998.

LSFer im neuen Outfit

Es ist vollbracht - die neuen Vereins-trainingsanzüge sind da.

Vor etwa sechs Monaten begann der Vorstand, sich mit der Fragestellung von neuen Trainingsanzügen auseinanderzusetzen, da die Bestände des bisherigen nahezu aufgebraucht waren. Etwa alle drei bis vier Jahre ist dies nötig, da kein Hersteller über einen so langen Zeitraum Sportbekleidungsartikel vorhält. Für unseren Verein ist es nun der dritte Anzug. Ein kleines Team, gebildet von Hildegard Busch, Dirk Fahrenhorst und Michael Holtkötter, befaßte sich mit der Vorauswahl von geeigneten Anzügen. Neben der Optik und natürlich dem Preis wurde großer Wert auf die Funktionalität gelegt. Schließlich entschied sich der Vorstand für ein Modell von Diadora. Gemein mit seinen Vorgängern hat der Anzug nur die Farbe Blau, wengleich in einem anderen Ton. In Puncto Funktionalität ist er allerdings gegenüber unseren früheren Anzügen überlegen, sowohl im Material als auch in der Detailbehandlung. So sind beispielsweise in der Hose lange Reißverschlüsse eingearbeitet, damit das Ausziehen auch mit Schuhen deutlich leichter fällt. Auf eine spektakuläre und einem Modetrend unterworfenen Optik verzichtet der Anzug. Sein Design fällt erst auf den zweiten Blick auf, wie bei vielen anderen Qualitätsprodukten. Über die Ladentheke geht das gute Stück für knapp 230,- DM, Vereinsmitglieder brauchen hingegen nur etwa 90,- DM zu bezahlen, was



...aber Größe S gibt es leider erst ab Frühjahr 1999.

durch einen Mengenrabatt und Sponsoring möglich geworden ist.

Der Vorstand hofft, daß die Mehrzahl unserer Mitglieder mit der getroffenen Wahl zufrieden ist.

Gut zu wissen

Wenn ich an einem Wettkampf teilgenommen habe und möchte, daß meine Ergebnisse in die "Datenbank" des Vereins eingehen, so gebe ich sie an Jürgen Sieme weiter - es sei denn, er war selbst dort, dann macht er sich die Mühe und schreibt alle Ergebnisse von den ausgehängten Listen ab. Wenn ich davon ausgehen kann, daß sie als Information auch für die Pressewartin von

Interesse sind, so muß ich die Ergebnisse, wenn Marlen Watty an dem Wettkampf selbst nicht teilnahm, an sie weiterleiten. Es versteht sich dabei von selbst, daß sich, sind mehrere Läufer von uns am Start, nicht alle einzeln bei Jürgen bzw. Marlen melden, sondern Absprache erfolgt, wer dort anruft und die Zeiten und Plazierungen durchgibt.

Vom Sendbesucher zum LSF-Läufer oder: warum Urbana, Illinois für mich bei Wanne-Eickel liegt

Zu Jahresbeginn mußte ich mir, weil der DSC Wanne-Eickel seine Langlaufabteilung aufgab, einen neuen Verein suchen. Da es im Ruhrgebiet keinen Verein gab, der mich überzeugen konnte, mußte ich meine Besuche schon auf Münster ausweiten, um etwas zu finden. Regelmäßig zog es mich dann zur Sentruper Höhe, und die Läufe beim LSF nahm ich auch mit. Sehr schnell wurde mir klar, daß Münster auf einmal eine gute Adresse war. Viele nette Leute, die ich schon etwas länger kenne, und gute Anreisemöglichkeiten, wenn ich frei habe, um zum Training zu kommen. Trotzdem fehlte jemand, der mir meine Entscheidung, zum LSF zu wechseln, abnahm. Das sollte auch noch bis zum Jahresende dauern. Eine Woche vor dem Silvesterlauf meldete sich Ute telefonisch bei mir. Ich war ziemlich

überrascht, nahm ich doch an, der Anruf kam aus Urbana. Es sollte ein Irrtum sein, denn Ute war in Wanne und stellte mir die Frage: Gehst Du zum LSF? Ich sagte: Ja. Mir wurde in diesem Moment klar, daß Ute mir wieder einmal geholfen hatte. So schicke ich ein Dankeschön in die USA. Jetzt bin ich schon ein halbes Jahr im Verein - in dem ich mich auch wohlfühle. Da ich die meiste Zeit in Wanne trainiere, sieht man mich im LSF-T-Shirt laufen. In nächster Zeit habe ich noch einiges vor - vielleicht klappt es irgendwann einmal, mit Ute zusammen zu laufen. Denn laufen ohne Ute ist wie Münster ohne Fahrräder. Und der nächste Sendbesuch kommt bestimmt auch. Wie würde ein bekannter Fußballpräsident aus München sagen: Schau'n mer mal.

• Uli Maurer

Aufruf zum Solidaritätslauf „Running for help“

Fast schon Tradition ist für viele Laufsportfreunde die Teilnahme am Sponsorenlauf „Running for help“ des SAJ St. Margareta, der in diesem Jahr bereits zum dritten Mal stattfindet.

Wieder einmal gilt es, für einen guten Zweck möglichst viele Runden rund um die Margaretenkirche (Münster, Hegerskamp) zu joggen. Nachdem mit Hilfe der in den beiden vergangenen Jahren erzielten Spenden eine Krankenstation in Jabalpur/Indien fertiggestellt werden konnte, soll der Erlös der diesjährigen Hilfsaktion für den Bau einer Schwesternunterkunft verwendet werden, die für die dort arbeitenden Krankenschwestern benötigt wird. Wir hoffen, dass auch in diesem Jahr wieder viele Laufsportfreunde durch ihre aktive Teil-

nahme einen wertvollen Beitrag zur Entwicklungshilfe leisten.

• Renate



Aus einem völlig "planlosen" Läuferleben

Nachdem ich nun die letzte Ausgabe der LSF-Zwischenzeit genußvoll verschlungen habe, wage ich mich heute an die Schreibmaschine.

Etwas wehmütig habe ich den Bericht von Michael über die Riesenbecker Sixdays gelesen und mich doch etwas geärgert, daß ich nicht mitgelaufen bin. Angelika Dohmann hatte noch mehrmals versucht, mich während ihrer Vorbereitungen zum Steinfurt-Marathon zu überreden, doch auch teilzunehmen. Nachdem dann auch noch Hildegard D. zum Abschluß der Sixdays zu mir sagte, ich hätte bei dieser Veranstaltung gefehlt, war ich fast schon etwas traurig.

Aber meine "Laufplanung" für 1998 sah bereits etwas anders aus.

Nachdem ich nun Punkt 1, den Hamburg-Marathon mit Barbara Wigger erfolgreich abgeschlossen hatte, wollte ich mit Gertrud Unländer (...), aber immer schön langsam) und Hilde Korte, die sich beide für den Duisburg-Marathon vorbereiteten, den Hermannslauf wagen. Auch Punkt 2 wurde erledigt. Zugleich hatte ich aber meiner Zwillingsschwester versprochen, (sie wohnt nah bei Berlin) mit ihr bei den 25 km-von-Berlin zu starten.

Da diese Läufe innerhalb von 3 Wochen stattfanden, war mit klar, daß ich keinesfalls für die Sixdays melden konnte.

Und dann tat ich etwas ziemlich Verrücktes. Eigentlich wollte ich beim Duisburg-Marathon nur als Zuschauer dabeisein. Da wir zum Schluß aber nicht mehr so viele Fans waren, sondern wohl eher Läufer und der Lauf auch für Zuschauer recht uninteressant sein sollte, meldete ich mich eine Woche vor dem eigentlichen Starttermin an. Dabei dachte ich überhaupt nicht daran, daß mir meine Startunterlagen vielleicht gar nicht mehr zugeschickt werden konnten. Aber Dank der Hilfe von Jutta T., Maria und Lothar S., klappte alles hervorragend.

So lief ich dann in Duisburg mit Hilde K., Jutta T., Jürgen J. und Getrud U. (...), aber immer schön langsam). Jetzt konnte ich das "Nicht-starten" bei den Sixdays etwas besser verkraften.

Für meinen nun bevorstehenden Urlaub nahm ich mir vor, mich so richtig zu erholen und nicht zu laufen. Ich hatte mich ja auch bereits für den Marathon in Berlin (...), aber immer schön langsam) angemeldet, den ich ebenfalls mit meiner Zwillingsschwester bestreiten will. Dummerweise nahm ich dann irgendwann zu Hause die verschiedenen gesammelten Laufausschreibungen zur Hand. Dabei stellte ich zum Entsetzen fest, daß gerade am 1. Wochenende meines Urlaubes, den ich bei meiner ältesten Schwester, die in der Nähe von Hanau wohnt, beginnen wollte, ein wunderschöner Lauf stattfinden würde, der 14. Internationale Brüder Grimm Lauf, ein Lauf in 5 Etappen über 82 km an drei Tagen, auf den Spuren der "Märchen-Brüder". Die einzelnen Etappen trugen die Namen Rotkäppchen-, Dornröschen-, Schneewittchen-, Frau-Holle- und Hänsel-und-Gretel-Etappe. Und wieder fielen mir die Sixdays ein.

Ich wollte diesen Lauf unbedingt durchstehen. Also packte ich zu meinen Urlaubssachen eine große Tasche mit Sportzeug und reichlich Barilla- Nudeln ins Auto und fuhr am Donnerstag gen Hanau.

Startschuß war Freitag, 12.6. um 17 Uhr in Hanau auf dem Marktplatz vor dem Rathaus. Von dort ging es 15 km bis zum Örtchen Rodenbach. Leider spielte das Wetter nicht ganz mit, und es regnete bei ca. 15 Grad. Aber, um es mit Pauls Worten zu sagen, es hörte langsam auf, doller zu regnen.

Nach ca. 1:33 h erreichte ich gutgelaunt das Ziel und vergaß, wie fast immer, meine Uhr zu stoppen.

Am Samstag starteten wir dann um 9 Uhr zur

zweiten Etappe von Niederrodenbach nach Neuen Haßlau. Diese betrug ca. 14 km, und eigentlich war ich hier schon viel zu schnell und erreichte bei tollem Läuferwetter, leicht bedecktem Himmel und 15 Grad, nach 1:24 h das Ziel. Mir ging es gut, und nachdem ich mich erfrischt hatte, konnte ich das tolle Bufett genießen. Ich aß, glaube ich, zu viel.

Die 3. Etappe sollte um 16.30 starten, und so hatten wir Zeit, uns in den jeweils geöffneten Turnhallen auszuruhen. Hier zeigte sich, daß ich absolut kein Profi bin. Bildete ich mir doch vor dem Laufen ein, ich könnte mir in der Halle schnell eine von diesen dicken blauen Matten als Unterlage für meinen Mittagsschlaf organisieren. Da ich aber so ziemlich die letzte war (etwa 8-10 LäuferInnen von 401 gestarteten kamen noch nach mir), gab es weder warme Duschen, geschweige denn eine Matte. Außerdem mußte ich als Anfängerin bei einem solchen Lauf-Event feststellen, daß anscheinend nichts über die eigene Matte, Liege, Schlafsack, Schmusedecke, Wäscheständer, und was sonst so von den Profis mitgebracht wurde, ging. So brauchte ich etwas Zeit, um die ganze Logistik, auch die des Transportes der eben beschriebenen Teile, zu verstehen. Jeder konnte feststellen, daß ich auf diesem Gebiet blutiger Laie war, da ich nur meinen Kleiderbeutel mit mir herumtrug. (Fragt mal Barbara Wigger!)

Das einzige, was ich schnell heraus hatte war, wann es wann, wo, was zu Essen gab.

Und das rächte sich auf der 3. Etappe. Diese ging von Hasselroth-Neuenhaßlau nach Gelnhausen und betrug ca. 17,5 km. Anfangs lief es ganz gut, doch dann bekam ich Magenprobleme und ich dachte an all das, was ich besser nicht hätte essen sollen. So mußte ich ungefähr bei km 11 dringend in die Büsche, was mir noch nie passiert war. Das kostete mich mindestens 5 Minuten, und ich glaube, in der Zeit überholte mich der Rest des Feldes. Aber danach ging es dann um so besser. Ich konnte mich nun auf das Laufen konzentrieren und nicht mehr auf meinen Schließmuskel. Außerdem verlor ich enorm an Gewicht und

beendete diese Etappe nach viel zu schnellen 1:40 h.

Aber es ging mir immer noch gut, während die anderen Läufer bereits über Muskelprobleme oder ähnliches klagten.

Wie bereits am Donnerstag und Freitag, so gab es auch am Samstag abend bei meiner Schwester Nudeln zu essen. Auch Hefeweizen wurde extra für mich eingekauft und serviert. Dank ihrer guten Betreuung konnte ich noch ein heißes Bad nehmen, um jeglichem Zipperlein vorzubeugen. Anschließend erfolgten Einreibungen mit Franz-Branntwein.

Jetzt stand mir nur noch der Sonntag mit den zwei schwersten Etappen bevor. Start war um 9 Uhr in Gelnhausen, und es ging über ca. 17,5 km bis nach Wächtersbach. Das Wetter wurde immer besser, und es zeigte sich jetzt sogar die Sonne. Heute sollten einige Hügel und Berge zu bezwingen sein. Zum Glück habe ich die Ausdrücke der Streckenprofile erst nach der 3. Etappe gesehen. Sonst hätte ich vorher schon Angst bekommen. Oft mußte ich jetzt an Gertruds Worte denken, daß man einen Berg auch hochwandern kann. Das habe ich dann auch zweimal getan, in Gesellschaft vieler anderer LäuferInnen.

Nach 1:42 h erreichte ich das Ziel. Nun hieß es schnell duschen und umziehen, da wir zum Start für die letzte Etappe mit Bussen nach Bad Orb gefahren wurden. Dort aß ich in der Pause nur meine Bananen und etwas Kuchen. Auch hatte ich diesmal ein großes Strandlaken mit und konnte mich hinter der Turnhalle auf einer großen Wiese zum Ausruhen in die Sonne legen.

Um 14.30 Uhr wurde es dann wieder rührig. Alle Läufer machten sich fertig. Man packte seine Sachen zusammen, gab Sporttaschen und Kleiderbeutel bei den Transportfahrzeugen ab und lief sich etwas warm (bis zur Toilette und zurück).

Dabei machte ich wieder einen Fehler. Ich schaute auf die Plakatwand nach den Zwischenzeiten und stellte fest, daß ich unter 8 Stunden Gesamtzeit bleiben konnte, wenn ich mich mal anstrengen würde.

Punkt 15.30 Uhr wurde dann der Startschuß zur letzten und längsten Etappe über 18 km abgegeben. Im Hinterkopf die Zeit und immer am Rechnen, wollte ich versuchen, es zu schaffen. Da ich mich bis jetzt nicht völlig verausgabte hatte, kam ich nach 1:39 h in Steinau im Ziel an und glaubte, daß ich es geschafft hätte, unter 8 Stunden geblieben zu sein. Die Stimmung war, wie auch bei den einzelnen Etappenzielen, hervorragend. Der Sprecher gratulierte allen LäuferInnen mit Angabe des Namens und des Vereins zur erfolgreichen Teilnahme des Laufes. Er erwähnte also mindestens fünfmal die Laufsportfreunde Münster und vergaß dabei nie auf den 4. LSF-Straßenlauf hinzuweisen. Ebenso erklärte er jedesmal, daß es sich um Münster in Westfalen handele und nicht um das in der Nähe gelegene Münster im Vogelsberg (Hessen). Außerdem wür-

de es bei uns keine Berge geben.

Zum Abschluß muß ich feststellen, daß es mir unheimlichen Spaß gemacht hat, an solch einem Etappenlauf teilgenommen zu haben, daß ich die Sixdays überwunden habe und mich auf das Jahr 2000 freue.

Und jetzt ist mir mit diesem Artikel das passiert, was mir beim Laufen auch oft passiert. Ich konnte nicht aufhören.

• Annette Scharzkopp

P.S.: Ich bin dann wirklich in den Urlaub gefahren. Meine Schwester hat mein ganzes Sportzeug gewaschen und ich habe nur einen Gedanken daran verschwendet, die Laufschuhe einzupacken.



LSF 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

Hobbyläufer im Hausfrauenschritt Riesenbecker Sixdays vom 16. bis 21. Mai 1998

Als Anne Holtkötter mir vor zwei Jahren davon erzählte, wußte ich noch nichts über diese Laufserie. Wo lag Riesenbeck überhaupt, und was beinhaltete das Wort *Sixdays*? Ich vermochte damals nur ungläubig zu staunen, als Anne von 140 km in sechs aufeinanderfolgenden Tagen erzählte, und dann noch im ‚Gebirge‘, wie Mariethres Kellmann (MT) unsere heimischen Hügel zu nennen pflegt. Auch wußte ich nicht, was mir dabei an Natur bisher entgangen war. Nun haben wir an Münstern nicht gerade eine häßliche Stadt, aber die Landschaft, die uns während der Sixdays aufwartete, war einfach traumhaft. Wenn ich nicht auf Steine und Wurzeln, Baumstämme und Büsche achtzugeben hatte, war es ein Genuß, das Auge schweifen zu lassen. - Aber ich komme ins Schwärmen ...

Der erste Tag stand bei kühlem Wetter nicht gerade für jeden unter gutem Vorzeichen. Obwohl die Strecke von Riesenbeck nach Ibbenbüren einfach sein sollte, d. h. flach, hielten Hilde Durynek, MT und ich uns auf Rat unseres Meisters (Peter Samulski) und anderer mit dem Tempo sehr zurück, und blieben brav an letzter Stelle. Das ist unglaublich schwer. Alle anderen waren längst im Ziel; wir jedoch blickten mit großem Respekt auf die Anforderungen der noch kommenden Tage und blieben vernünftig.

Schon im Bus, dieser kam jeden Tag zum Einsatz, um die Läufer an den jeweiligen Startort zu fahren, kündigte einer der Organisatoren die zweite Strecke von Ibbenbüren nach Tecklenburg als sehr schwer an und erteilte Ratschläge zur Einteilung derselben. Steile An- und Abstiege sollten uns blühen, und das bei strahlender Sonne! Da wir uns stark fühlten und jeder seinen „Feind“, der zu überholen bzw. dem zu entkommen war, fest im Blick hatte, wurde schon ziemlich euphorisch gerannt und beste Zeiten herausgelaufen.

Sehr skeptisch betrachteten wir daraufhin noch am selben Abend den Verlauf des dritten Abschnitts von Tecklenburg nach Mettingen, von den Veteranen einmal als schwerste, dann wieder als ganz einfache Strecke beschrieben.

RIESENBECK Nachtrag

Die dritte Etappe also überbot die beiden ersten durch ihre weiten Ausblicke auf eine frühlingshaft sich darbietende und duftende Landschaft, die ungemein besänftigend wirkte auf das nervöse Gemüt. An diesem Abend zog sich das Feld schon etwas weiter auseinander, und Hilde und ich fanden einige Male anerkennende Blicke, wenn wir die anfangs so schnell entrückten Männer überholten. „Wir sind die Hobbyläufer im Hausfrauenschritt“ antworteten wir schmunzelnd auf ihre erstaunten Fragen, wieso wir noch so schnell seien. Als „Hobbyläufer“ wurde doch - man höre und staune - ausgerechnet Mariethres, natürlich von männlichen Sportskameraden, beim diesjährigen Hermannslauf bezeichnet, als sie immerhin im 5er Tempo oder noch schneller an einigen Männern vorbeimarschierte!

Die Teilnehmer der Sixdays sind Läufer, die Achtung voreinander haben, und so wechselten wir häufig freundliche Worte miteinander, verweilten ein wenig, sprachen über die Tagesform und verpaßte Zeiten im Vergleich zu 1996, erhielten wertvolle Ratschläge, und immer wieder standen sie im Raum: die sportlichen Aspekte dieser Laufserie sowie Freude und Anerkennung über die Leistung der anderen Teilnehmer. Dieses Miteinander-Gefühl, es schaffen und bis zum Ende durchhalten zu wollen, vielleicht den einen oder den anderen noch überholen zu können, brachte viel Spaß, vor allem in den ‚hinteren Reihen‘, in denen ich lief. Die Ergebnislisten, noch in der Nacht ausgewertet und für jeden frisch gedruckt, fanden vor dem Start am folgenden Tag reißenden Absatz.

Der vierte Tag von Mettingen nach Ibbenbüren-Dickenberg begann sogleich mit einem steilen Anstieg und endete auch mit einem solchen. Meine Beine waren schon müde zu Beginn und wollten eigentlich nicht laufen, und schon gar nicht steigen. Aber Hilde D. half mir in ihrer freundlich-mahnenden, aber auch ermunternden Art über alle Schwierigkeiten hinweg. Und ich bin hinter ihr hergestolpert, voller Bangen vor dem nächsten Tag. Angelika Dohmann hatte nach dem zweiten Tag einen Gleichgesinnten gefunden, der die Strecke so wie sie einfach nur durchstehen wollte, und somit brauchte sie in der hinteren Reihe nicht aufgrund von ‚Einsamkeit‘ aufzugeben, sondern nur in ihrem Tempo zu bleiben, sechs Tage lang, wer hätte ihr das zugetraut? Jeden Tag kam sie mit ihrer neuen Laufbekanntschaft ins Ziel und strahlte. So entscheidend kann ein richtiger Partner beim Laufen sein!

Der Vorabend der fünften und vorletzten Etappe von Ibbenbüren-Dickenberg bis Ibbenbüren-Freizeithof war geprägt von großen Zweifeln, ob Hilde und ich es überhaupt schaffen würden, obgleich wir zu meinem Erstaunen erschreckend wenig ‚Zipperlein‘ hatten. Sicher, die meisten klagten über schwere Beine und Müdigkeit, aber diese Kleinigkeiten wurden von den 100-Kilometer-Aspiranten für Biel (12.6.98) einfach weggewischt. „Muß man haben können“, waren MTs trockene Worte. Und Hilde und ich sahen uns dabei vor Ehrfurcht und Bewunderung nur vielsagend an.

Der letzte Tag mit dem Ziel Hallenbad, Duschen, Abendessen und Siegerehrung sowie dem herbeigesehnten Ende der Strapazen sollte der härteste und längste Test der Sixdays werden, und hätte Hilde nicht ihre große Erfahrung eingebracht, ich wäre wohl nicht angekommen. 5 km vor dem Ziel mußte ich erkennen, daß ich mich fast zu früh verausgabte hätte, denn die letzten 10 km verliefen zwar eben, waren aber dennoch unendlich lang.

Selbstverständlich war uns etwas wehmütig zumute, als dann nach „nur ein paar Karnickelhügeln“ und „fast ebenem Gelände“ (!) [so

die Organisatoren] sowie noch einmal traumhaft schöner Landschaft das Ende der Veranstaltung erreicht war. Für jeden Teilnehmer gab es freien Eintritt in das Hallenbad und heiße Duschen. Dank unermüdlichen Einsatzes der Organisatoren begann die Siegerehrung in Riesenbeck nach Plan. Eine liebevoll geplante und gut durchorganisierte Veranstaltung immerhin sechs Tage lang, die uns viel Freude und Spaß gemacht hat.

Brigitte Ziegler übrigens, immer hart verfolgt, schaffte es, jede Etappe knapp für sich zu entscheiden, und wurde letztlich Gesamtsiegerin der Frauen sowie erste ihrer Altersklasse. MT hatte sich mit zwei Sprüngen vom sechsten auf den zweiten Platz gelaufen. (Die Abschreckungsmaßnahmen der sonst so zurückhaltenden MT nehmen übrigens immer professionellere Formen an: erwähnte sie doch in Gegenwart ihrer Verfolgerin - selbstverständlich ganz nebenbei -, daß sie für den Hunderter in Biel trainiere und die Sixdays für sie nur ein Trainingslauf sei.) Die Wirkung schlug sich dann auch blitzartig in der obenerwähnten entsprechenden Platzverbesserung bei ihr nieder! Den Trick sollten wir uns alle merken. - Dagmar Okoro wurde zu ihrem Pech leider ganz knapp noch am letzten Tag vom dritten auf den vierten Platz verdrängt. Ruth Lutz und Hildegard Kerkhoff erliefen sich Platz drei und vier, und Angelika Dohmann Platz sieben in ihrer AK. Anne Holtkötter erlangte souverän den zweiten Platz. Aber Hilde und ich haben nicht viel von den Schnellen mitbekommen. Sie waren, wie alle Männer unseres Vereins, fast schon zu Hause, wenn wir zwei das Etappenziel gerade erreicht hatten.

Besonders erwähnen möchte ich wieder unsere treuen Anhänger Jutta Tüllmann, Maria Sohn, Barbara Wigger nebst nichtlaufendem Mann, Annette Schwarzkopp, Else und Ludwig Dornseif, Hilde Korte, Gertrud Unländer, Beate. Sie tauchten unvermutet auf und feuerten uns kräftig an.

Wer übrigens seinen Fähigkeiten beim Endspurt nicht traut, dem empfehle ich Ewald Fikus. Er kann nämlich nicht zählen, verwech-

selt Meter mit Kilometer und versteht es, gar meisterlich zu schwindeln! - Aber lieb war es trotzdem, daß er Hildegard und mich ,abge-

holt' hat, um uns sicher in die Etappenziele zu geleiten.

• Helga Landfried-Teodoruk

Stundenlauf geschafft

Erfolgreich abschließen konnten rund 80 Laufanfänger den letzten Anfängerkurs mit dem Stundenlauf am 21. Juni 1998. In nur 9 Wochen hatten sie diesmal unter der Anleitung erfahrener Lauftreffeiter das ausdauernde Laufen gelernt, denn wegen des frühen Ferienbeginns mußte der üblicherweise 10 Wochen dauernde Kurs um eine Woche gekürzt werden. Daß man es aber auch in dieser Zeit schaffen kann, joggend von 0 auf 60 (Minuten) zu kommen, beweist, wie gut das ausgearbeitete Trainingsprogramm ist, mit dem die Betreuer der drei Anfängergruppen die Einsteiger schrittweise an die Ausdauerleistung heranführen.

Die Einteilung in drei Gruppen ermöglichte es auch diesmal wieder jedem Teilnehmer, sich

der seinem individuellen Leistungsvermögen entsprechenden Gruppe anzuschließen, so daß niemand unter- oder überfordert wurde. Ruhig und beschaulich ging es dabei besonders in der "Gruppe 3" zu, in der sich die gesundheitsbewußten Läufer und Läuferinnen zusammengefunden hatten, für die Spaß und Plaudern bei ihren Runden um den Aasee ebenso wichtig war wie das wohltuende langsame Laufen.

Für alle, die schon immer was für ihre Gesundheit tun wollten, aber bislang den wichtigsten ersten Schritt noch nicht geschafft haben:

Macht mit beim nächsten Anfängerkurs, wenn es wieder heißt: in 10 Wochen von 0 auf 60! Beginn 29. August 1998

Stundenlauf als Abschluss: 08. November 1998



Z I E L erreicht - und die ganze Familie freute sich mit: Ehemann und Kinder empfingen diese Läuferin nach dem geglückten Stundenlauf mit liebevoll gemalten Schildern, die in bunten Buchstaben das Wort "Ziel" bildeten. Kuriosum: Mama mußte erst die Buchstabenfolge korrigieren, um das Wort lesbar zu machen.

• Renate Müller

DER LAUFSPORTSPEZIALIST IN MÜNSTER.

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

Die Laufsportfreunde Münster e.V. laden ein zum:
10. Internationalen Silvesterlauf
 am Aasee 31.12.1998 in Münster

- Start/Ziel:** Sportpark „Sentruper Höhe“ Sentruper Straße
- Strecken:** 5 km Start: 13.15 Uhr 5 km Walking Start: 13.15 Uhr
 10 km Start: 14.30 Uhr
DLV-Läufe amtlich vermessen nach AIMS mit Jones Counter
- AK:** Altersklasseneinteilung nach DLO
- Organisationsbeitrag:** Erwachsene 12,00 DM Schüler/Jugendliche 5,00 DM
 Nachmeldegebühr 3,00 DM Ergebnisliste 5,00 DM
 Bei Nichtantritt erfolgt keine Rückzahlung
- Zahlung:** Sparkasse Münster BLZ 400 501 50 Konto-Nr.: 11 011 244
- Auszeichnungen:**
 - Die ersten Drei des Gesamteinlaufes erhalten einen Pokal.
 - Jubiläumspreise für Platz 1 bis 3 jeder Altersklasse.
 - Die drei größten vorangemeldeten Gruppen erhalten einen Preis.
 - Jeder Teilnehmer erhält ein Präsent.
 - Urkunden für alle Teilnehmer nur am Veranstaltungstag.
- Anfahrt:** Ausschilderung „Allwetter-Zoo“, Weiterfahrt Sentruper Straße
- Parkplätze:** Bitte beachten Sie die Hinweisschilder
- Umkleiden:** Auf dem Sportgelände
- Verpflegung:** Rollende Kochstation/Cafeteria
- Sportartikel:** run & sport-Verkaufsstand
- Sanitätsdienstliche Betreuung:** Arbeiter-Samariter-Bund
- Hinweis:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Lediglich bei einer Unwetterkatastrophe fällt die Veranstaltung aus. Der Organisationsbeitrag wird dann nicht zurückgezahlt.
- Anmerkung:** Eine Bitte: Denken Sie an Ihre Sicherheitsnadeln. Danke!
- Meldeschluss:** Voranmeldung bis zum 23.12.98, Nachmeldung bis 30 Minuten vor dem Start
- Startbüro:** Geöffnet ab 11.30 Uhr
- Anmeldung:** Horst Helmerich
 Rote Erde 35 48163 Münster Tel.: 0251/975030 Fax: 0251/9750314
- Informationen:** Auch über Internet: <http://home.muenster.net/~lsf-ms>
 Ergebnisliste wird hier veröffentlicht, ebenso Anmeldung möglich!!!

- Tombola für alle Voranmeldungen -

Anmeldung zum 10. Internationalen Silvesterlauf am 31.12.1998 in Münster

Lauf 1	<input type="checkbox"/>	5 km	<input type="checkbox"/>	Geburtsjahr:	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lauf 2	<input type="checkbox"/>	10 km	<input type="checkbox"/>	Geschlecht:	W	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Walking	<input type="checkbox"/>				M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte freilassen !

Name:

Vorname:

LSF Münster e.V.
 Geschäftsstelle
 Horst Helmerich

Rote Erde 35
 48163 Münster

Straße/Hausnummer:

Postleitzahl: Ort:

Verein:

Einzahlung auf das Sonderkonto:
 Sp.-Kasse Münster: BLZ 400 501 50
 Ko.Nr.: 11 011 244

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.

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

Im September

01.09. Philipp Lerch (20)
 02.09. Günther Mönke
 03.09. Helmut Winkelmann
 05.09. Bruno Schweers
 Maria Seul
 06.09. Hanna Albertsmeier
 08.09. Rudi Völlering
 12.09. Rudolf Jacobs
 13.09. Dieter Raestrup
 14.09. Monika Herding
 Bruni Rickmann
 15.09. Andreas Otte
 16.09. Alwin Große-Coosmann
 Ralph Sprenger
 17.09. Ingo Hoeper
 18.09. Ludwig Dornseif
 20.09. Elke Boysen
 Ute Eckenbach
 22.09. Wolfgang Kunz
 Birgit Redeker
 23.09. Ruth Lutz
 25.09. Andreas Volbracht
 26.09. Heinz Bernsen
 Egon Roth (40)
 27.09. Stefan Chrzanowski
 Angelika Dohmann
 Philipp Weiten
 28.09. Eva Kammer
 29.09. Gudrun Beidel

Im Oktober

02.10. Norbert Henkelmann
 Wolfgang Kinas
 03.10. Helmut Waldhof
 04.10. Martin Braun
 05.10. Reiner Lehmann
 07.10. Michael Frühling
 08.10. Hildegard Durynek
 Rudolf Heymer
 14.10. Jörn Thoden
 16.10. Barbara Hasert
 18.10. Regine Lauhoff
 Winfried Tillmann

19.10. Elena Düking
 21.10. Christa Sieme
 22.10. Sabine Kortjan
 25.10. Bernhard Lauhoff
 26.10. Sebastian Mönninghoff
 27.10. Reinhard Schürholz
 28.10. Horst Helmerich
 Helga Landfried-Teodoruk
 29.10. Sabine Schlautmattmann
 30.10. Peter Buermann
 31.10. Andreas Dahlmann

Im November

01.11. Helmut Ossenbeck
 06.11. Tobias Korber
 08.11. Gottfried Schäfers (60)
 Thomas Vogel
 09.11. Holger Venjakob (30)
 Charlott Wilken
 10.11. Michael Fels (40)
 Hildegard Kerkhoff
 12.11. Carsten Steinbrügge
 15.11. Wolfgang Schürmann
 16.11. Christian Schrandt
 20.11. Kai Buchheister (40)
 21.11. Renate Bees
 21.11. Peter Kramer
 22.11. Dieter Riemenschneider
 24.11. Candida Steuer
 26.11. Michael Holtkötter
 27.11. Magnus Grüger
 29.11. Alfredo Cardoso



Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag!!!

Wir wünschen Euch anhaltende Gesundheit und noch weiterhin viel Freude am Laufsport.

Folgende neue Mitglieder stellen wir heute vor und begrüßen sie ganz herzlich in unserer Gemeinschaft:

Magnus Grüger, Alfons Peters, Hanna Albertsmeier, Ingrid Kresel

Startkatalog

September

06. Bertlich * 3 km, 5 km, 7,5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon, 30 km, Marathon
 06. Münster Pfarrei St. Margareta Solidaritätslauf, 13:00 Uhr
 09. Münster Volklauf "Rund um das Schloß" 5 km, 10 km
 12. Oelde * ◊ 1. City-Lauf 3 km, 10 km
 13. Hasbergen Volkslauf 4km, 10km, Halbmarathon
 19. Verl Westd. + Westf. Straßenlaufmeisterschaften
 Halbmarathon Achtung Meldeschluß 04.09.98
 19. Warendorf Emsseevolkslauf 4 km, 10 km, 20 km
 19. Steinfurt * Altstadtlauf 5 km, 10 km
 20. Berlin * City-Marathon

Oktober

03. Beelen Volkslauf 4,8 km, 10,8 km
 03. Saerbeck * Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km
 04. Soest * Stadtlauf 10 km
 10. Sythen * Straßenlauf 1 km, 5 km, 10 km
 11. Köln * City-Marathon
 11. Neubeckum Herbstwaldlauf 5km, 10km
 17. Coesfeld * City-Lauf 5 km, 10 km
 17. Lengerich Crosslauf 11 km, 27 km
 25. Frankfurt * City-Marathon Deutsche Meisterschaft
 Meldeschluß 25.09.98 beim Verband
 Marathon Baldeney-See
 25. Essen *
 31. Nordwalde * ◊ Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
 31. Hamm * Allerheiligenlauf 5 km, 10 km

November

07. Sythen Staffellauf "Rund um den Prickingshof "
 Staffel 4 x 2,5 km, Halbmarathonstaffel
 14. Herbern ◊ Westerwinkelwaldlauf 5 km, 10 km
 14. Borgholzhausen ◊ Berglauf 4,6 km
 21. Oberaden * DLV-Lauf 10 km
 29. MS - Aasee Advents-Lauf 5,7km u. 11,2 km
 29. Bertlich * 3 km, 5 km, 7,5km, 10 km, 15 km, Halbmarathon, 30 km, Marathon

Dezember

05. Dülmen * Nikolauslauf 2,5 km, 5 km, 10 km
 Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt.
 Hier ◊ übernimmt der Verein das volle Startgeld!

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme
 Bockhorststraße 57 • 48165 Münster • Tel. 0 25 01/47 05

Ich sag' nur so viel: - Mythos Biel

Der Vorgeschmack

Wenn New York das Mekka aller Marathonias und Marathonis ist, zu dem man einmal gepilgert sein muß, dann ist das "Non plus Ultra" für die 100-km-Läufer Biel/Bienne im schweizerischen Kanton Bern.
 Schon einmal, nämlich am 9./10.06.1995, hatte sich ein LSFer, unser "verlorener Sohn" Thomas Düking, in das Land der Eidgenossen aufgemacht, um die "Nacht der Nächte" zu bestehen. Er war von dem Lauf so begeistert, daß er ihn nach 12 Stunden beim km 87 abbrach, um uns so schnell wie möglich davon zu berichten. Wir wiederum waren so von seiner Schilderung angetan, daß wir sofort ein ganzes Rudel zusammenstellten und jahrelang übten, weil wir dachten, irgendeiner wird dann schon bei dieser extremen Herausforderung durchkommen.
 "Einen Ultra läuft man nicht mit den Beinen, sondern mit dem Kopf", sagt man. Also stimulierte ich mich zunächst einmal visuell mit dem Biel-Video von 1984 von dem laufenden Poeten bzw. schriftstellernden Läufer Günter Herburger, Autor der Bücher "Lauf und Wahn" (1988) und "Traum und Bahn" (1994). Als "Lesefutter" drängte sich natürlich das klassische Kultbuch "Irgendwann mußt du nach Biel. Bekenntnisse eines Hundert-Kilometer-Läufers" (1978) von Werner Sonntag auf, dem Verfasser auch anderer schöngestiger Lafliteratur wie "Mehr als Marathon", Band 1 und 2 (1985 und 1986) und "Laufende Vorgänge" (1996). Vor allem ihm verdanke ich durch unsere herzliche Verbundenheit seit dem Deutschlandlauf meine mentale Einstellung zum Ultralauf. Bei diesem Lauf waren 1986 insgesamt 35 Teilnehmer in 18 Tagen 1.112 km von der dänischen zur österreichischen Grenze gelaufen, im Durchschnitt also 61,77 km pro Tag. Einer der 15, die durchkamen, war neben mir, Florenz Plassmann, eines unserer neuesten LSF-Mitglieder, der sich gerade anschickt, unsere Walker-Szene "aufzumischen".

Damals hatte ich mich übrigens vor und während des Laufs mit dem ebenfalls empfehlenswerten atemberaubenden Roman über einen authentischen "Massen-Marathon" quer durch Amerika von Tom McNab, dem früheren Trainer der britischen Leichtathletik-Nationalmannschaft, "Das Rennen" (1982), eingestimmt. Und damals wie heute mußte ich feststellen, daß man eigentlich in jeder literarischen Figur einen Läufer wiedererkennt und umgekehrt.

Werner Sonntag widmete ich diesmal meinen Lauf, als wir uns in Biel vor dem Start trafen, weil es der 40. Bieler war, mit dem er so eng verbunden ist, weil er zwei Tage später 72 Jahre alt wurde, weil es mein 10. Hunderter werden sollte und ich im ersten Jahr der AK 60 laufe. In seiner Danksagung schrieb er mir u.a.: "Es ist schön, daß wir nicht nur laufen, sondern auch darüber philosophieren können. Damit sind wir einer elementaren Weisheit auf der Spur...". Er wurde 2. in der AK M70.

Die Frau/Mannschaft

Von den Bielifizierten waren neben den beiden vereinslosen Peter Kaiser und Hermann Löchte noch 9 LSF-Ultras übriggeblieben: Mariethres Kellmann, Hildegard Kerkhoff, Dagmar Okoro, Lutz Ernst, Hartwig Kerkhoff, Joachim Lorek, Peter Samulski, André Schlichting und Jürgen Sieme. Wir nehmen ja immer gerne einen Gastläufer auf, den wir dann "plattlaufen", bis er in den Verein eintritt. Bei Helmut Winter aus Altenberge ist es noch nicht ganz gelungen, obwohl Helga Landfried-Teodoruk und ich ihn dauernd schönschreiben. Aber bei den "Riesenbecker Sixdays" hatten wir da schon mehr Glück, denn Dieter Korte aus Senden - mit ihm und Dr. Wulf Lange halte ich noch immer den Kreisrekord im 100-km-Mannschaftslauf - hat schon unterschrieben, und Martina Stienemann vom TV Mesum hat den Kugelschreiber für die Beitrittserklärung schon in der Hand. Für Biel

hatten wir Detlef Gräwe aus Hamm aufgenommen. Aber der Laufgott meinte es nicht mit allen gut:

10 kleine Läuferlein, die freuten sich auf Biel - doch das waren wohl zu viel. Erst wurde Hartwig-Peter zur Kur geschickt da war nicht nur die Hildegard geknickt. Dann bekam auch Thordis Helene eine Kur - richtig, und das ging mit Mutter Dagmar nur!

Und weil André nun einmal ein kumpeliger Vater ist, sagte er sich: "Ohne Dagmar laufe ich keinen Hunderter durch", stieg bei km 58,5 mit einem "Kolbenfresser" im Knie aus und freut sich wohl schon auf einen Paarlauf mit Dagmar im September in Winschoten?

Aber auch das hatte es in der Geschichte unseres Vereins noch nicht gegeben, daß sich so viele Ultras zu einem 100-km-Lauf auf den Weg gemacht haben, vier von ihnen als Erst-einsteiger. So hatten wir plötzlich für Reise/Übernachtung und Start zwei "Wild cards" für unsere Reserveläufer/innen übrig. Aber die "Nachrücker" Eva Kammer und Thomas "Old Patrick" Rundle, der sich in seinem Portrait-Interview mit Marlies Sprenger (Heft 22) noch einen Hunderter mit mir gewünscht hatte, konnten wohl ihr Glück nicht fassen und drückten uns dann doch lieber zuhause die Daumen. Dabei hätte gerade "Tomäss" als potentieller Bester gut ausgesehen, denn wir hatten uns vorgenommen, in der Rangfolge unserer Generalprobe bei den "Riesenbecker Sixdays" anzukommen. Dort, auf den einzelnen Etappen des neuen Westfälischen Friedenswegs X 1648 von Osnabrück nach Münster, den wir am Samstag, dem 15. August d. J., laufen werden, und natürlich auf unserer "Hausstrecke" in den Baumbergen hatten wir uns den letzten Schliff geholt.

Die Anreise

Bitte Jürgen II. um die Erledigung einer Aufgabe und Du kannst Dich 100 % auf ihn verlassen. Mit welcher Zuverlässigkeit er wieder

einmal die Anmeldungen, die Quartierfrage und die Reise organisierte, war schon fast profihaft. Das kann man nicht nur damit erklären, daß er dienstlich "Castor- gestählt" ist. Jeder von uns, der schon einmal Ehrenämter mit allen Pflichten übernommen hat, weiß, was er derzeit alles als Wettkampfwart für den Verein leistet. Wir sollten ihm das immer wieder danken und ihm die Arbeit etwas erleichtern.

Nur ein einziges Mal hätten wir diesen "Fels in der Brandung" fast als "Ventilator" einsetzen können, als er nämlich kurz vor dem Start seinen speziellen DATACHIP, ohne den man nicht gewertet wurde, versehentlich mit seinen Wertsachen beim Schalter "Bis nach dem Ziel" abgeben hatte und es nicht wußte... So reisten wir am Starttag, dem 12. Juni, relaxed mit der Eisenbahn um 10.05 Uhr in Münster ab, stiegen in Basel um und kamen nach 8:25 Stunden Fahrzeit um 17:22 Uhr in Biel an - um 22:00 Uhr war der Start. Ich habe selten einen so unbeschwerten "Arbeitstag" verbracht, obwohl ich nie unbeobachtet war. "Achte 'mal drauf, was der Meister da isst!", flüsterte beispielsweise der Putenschnitzel-esser. - "Natürlich wieder den gepreßten Kameldung" (PowerBar, d. Red.) - Oder "Was der Meister da trinkt, kann doch niemals Wasser mit Apfelsaft sein" zischelte der Cola-Trinker.

Wann ich meinen letzten "Nickname" "Coolman" losgeworden und wann wie wo und warum ich den neuen "Kosenamen" bekommen habe, weiß ich auch nicht. Irgendwie muß das wohl mit Guildo Horn zusammenhängen. Entweder, weil es ab und zu bei mir piept, oder weil er auf "mein wallendes Haupthaar" hinarbeitet, vielleicht auch, weil ich von Hildegard Durynek immer selbstgebackene Nußecken bekomme - bestimmt nicht wegen der letzten der möglichen Alternativen.

Die Nacht der Nächte

Das Vorbereiten und "ununterbrochene Umziehen" in der Sixtus-Muskelöl-Dunstglocke fand in und der Start mit ca. 2.600 Hundertern

von insgesamt 4.620 Teilnehmern aus 26 Nationen an diesem Lauffest "Bieler Lauftage" vor der Eissporthalle statt. Das war kein gutes Omen für unsere Mariethres. Sie, die schon bei dem Wort "draußen" in eine Kältestarre verfällt, aus der man sie nur schwer wieder auftauen kann, hatte gar nicht so viel Kleidung mit, wie sie anziehen wollte. Aber auch alle anderen wurden mit zunehmender Dunkelheit und abnehmender Außentemperatur immer verunsicherter. Aber letztlich entschieden wir uns doch für "kurz und wenig" und lagen bei wolkenverhangenem Himmel, regenfreien 10 ° C und nassem Untergrund richtig mit unserer "Kleiderordnung".

Jürgen war der einzige von uns, der schon einmal in Biel durchgelaufen war. Damals, im Jahre 1994, allerdings noch in den Farben vom TuS Hiltrup. Er gab uns natürlich wertvolle Tips über die Strecke, die es in sich hat und einem nichts erspart. Das schlimmste und schwerste Stück auf diesem bergigen Parcours bis zur Gelenkerweichung ist dabei der 8 km lange legendäre "Ho-Tschi-Minh"-Pfad entlang der Emme ab ca. km 60! Durch ihn kommt man nur mit seiner Taschenlampe, am besten der Speziallampe am Kopf, weil hier die sonst willkommenen Fahrradbegleiter als Fixpunkte in der rabenschwarzen Nacht nicht mitfahren durften. Ganz unangenehm waren auch noch die letzten 10 km bergab und mit Schlurfgeräuschen über Matschwege durch eine Baustelle. Und das, wo es doch so treffend heißt: "Die Hälfte eines Hunderters liegt bei 90". Bei dieser "Ferkelrei" wurde mein Laufwerk, Marke "Bernhard Dahlmann Spezial", ursprünglich tiefschwarz wie meine Socken, schneeweiß und ließ sich kaum wieder reinigen.

"Wann hast Du den berühmten Schauer über den Rücken bekommen?", wollte Hildegard von mir wissen. Ganz einfach, als wir nämlich anlässlich des 40-Jahr-Jubiläums mit einem Feuerwerk von tausenden applaudierenden Zuschauern durch die Stadt in die kalte Nacht auf die Berge geschickt wurden. Das ist wie bei der Erkennungsmelodie des Films "Die Stunde des Siegers" beim Start des früheren Frank-

furt-Hoechst-Marathon, und man vergißt mit einem Schlag alle "Hätte ich doch", "Wäre ich doch", "Sollte ich nicht" und "Wehwehchen", denn bekanntlich ist man ja noch nie ganz gesund und richtig austrainiert an den Start gegangen oder hat gegen einen Gesunden gewonnen!

Aber auch unterwegs gab es immer wieder ein inneres Aufwärmen durch die feiernden Gruppen in den Bergdörfern und ein äußeres durch heißen Tee und Bouillon.

Der Erfolg

Gesamtsieger wurde wie im Vorjahr der 34jährige Schweizer Markus Kramer aus Ins in 7:03:51 Stunden, Gesamtsiegerin die 35jährige Constanze Wagner aus Reichelsheim im Odenwald mit 8:27:30 Stunden. Die Favoritin, Birgit Lennartz aus St. Augustin, die Biel schon siebenmal gewonnen hat, entschloß sich bei km 75 wegen Verletzungsschmerzen aufzugeben.

"Ist das eine gute Zeit?", fragte mich Hildegard beim Zieleinlauf. Die Ergebnisliste gab ihr die Antwort. Mit 10:19:25 Stunden wurde sie 1. in der Ak W 45 und 13. von 213 gestarteten Frauen. Sie hatte sich damit gegenüber ihrem ersten Hunderter am 10.09.1995 in Winschoten um 28 Minuten verbessert! Vor ihr war noch unser Gastläufer Detlef mit 10:18:51 Stunden angekommen, zeitgleich mit ihr Jürgen, der "die ganze Nacht mit ihr verbracht hatte", und hinter ihr Lutz mit 10:58:10 Stunden, Hermann mit 11:08:12 Stunden, Mariethres als 5. in der Ak W 50 zeitgleich mit ihrem "Schattenmann" Jochen in 11:29:28 Stunden und Peter in 11:56:48 Stunden. Ich wurde mit 9:10:26 Stunden 2. in der Ak M 60 und 127. Gesamt.

Wir waren alle sehr zufrieden, sagten am Ziel: "Nie wieder" und nach dem Duschen: "Wann ist der nächste?", und nur Joachim, der seiner Frau gar nicht gestanden hatte, was er vorhatte, behielt noch lange ein dickes Rheumaknie als Erinnerung, da sich eine alte Verletzung wieder gemeldet hatte.

Natürlich kann man diese Zeiten nicht mit den 9:39 Stunden, die Werner Driese eine Woche zuvor in Arnsberg vorgelegt hatte, und den 8:26 Stunden, die Michael Geske eine Woche später in Marburg nachschob, vergleichen.

Der Abgang und Empfang

Giovanni Trappatoni, der frühere Trainer von Bayern München, pflegt bei ähnlichen Gelegenheiten zu sagen "Wir haben fertig, Flasche leer". Wir wußten natürlich, wie wir unsere Flaschen wieder auffüllen konnten und machten uns noch zwei schöne Tage in Biel und auf der Heimfahrt, auf der wir uns schon sehr herzlich in der Höhe von Hilstrup verabschiedeten.

Denn, mit allem hatten wir gerechnet, bloß nicht mit dem riesigen Bahnhof auf dem münsterischen Bahnhof, bei dem wir nur noch Bahnhof staunten. Unter der wieder einmal unnachahmlichen Leitung unseres Organisationstalents Christel Herbert - die nicht einmal ein Telefon zu Hause hat - waren nur wegen uns etwa 50 - 60 LSF-Fahnen-schwenkende Familienmitglieder und Vereinsmitglieder samt Vorsitzendem und Ehrenmitglied zu einem Sektempfang erschienen. In solchen Augen-

blicken bekommt man bestätigt, daß man im richtigen Verein ist!

Wir waren alle mehr als überrascht und gerührt und bedanken uns auch hier noch einmal ganz herzlich, so wie es Hildegard ja schon im "Schaukasten" mit den Zeilen (frei nach Joschka Kerkhoff Konfuzius Anonymus) gemacht hat: "Ich kann nur ins Ziel kommen, wenn ich auch einen Start wage".

• Peter Samulski

Sie werden in den nächsten 12 Stunden insgesamt 958,5 km laufen: Dettlef, Hermann, Peter S., Mariethres, Lutz, Hildegard, André, Joachim, Peter K. (verdeckt), Jürgen (von links).



LSF

Geschäftsstelle: Horst Helmerich
Rote Erde 35 48163 Münster
Tel: (0251) 97 50 3 1 0
Fax: (0251) 97 50 3 1 4

LSF - Horst Helmerich - Rote Erde 35 - 48163 Münster

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

48163 Münster



Mitglieds-Nr.: _____

Aufnahmeantrag

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

ab: _____

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

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

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

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

zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

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

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

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Sparkasse Münster BLZ 400 501 50 Kto.-Nr. 180 054 62

Die Hitzeschlacht von Wolbeck oder: Kreismeisterschaften der Walker

Der 21. Juni wird einigen von uns Walkern wohl ewig im Gedächtnis bleiben: Der Walkingwettbewerb in Wolbeck! Gleichzeitig fand auch der Sommer 1998 statt. Mit 14 Teilnehmern wollten wir an den Start, ganz besonders hochmotiviert waren unsere "Neuen" (Dagmar, Sonja, Doris und Alfons), die erst am Vortag ihren Anfängerkursus beendet hatten. Viel vorgenommen hatten sich auch Marlen und Florenz: 20 km wollten sie gehen, Sigrid und Norbert 10 km, wir anderen hatten uns für 5 km angemeldet, wie sich herausstellen sollte, die richtige Entscheidung. Wir freuten uns auf diesen Wettkampf, da wir damit rechneten, uns mit Walkern aus anderen Vereinen messen zu können. Als wir jedoch im Stadion ankamen, waren wir zunächst mal unter uns, abgesehen von ein paar Jugendlichen, die andere Leichtathletikdisziplinen absolvierten.

Jürgen Sieme und Renate Müller begrüßten uns und erklärten uns den Streckenverlauf. Sonja drängte uns zur Gymnastik, Marlen und ich verteilten Sonnenschutzmittel auf diverse Gesichter, Schulter und Arme sowie Schirmmützen für den Kopf. Die Sonne brannte fürchterlich, Norbert maß 34° im Schatten, und unsere Startzeiten fielen auf die ungünstigste

Zeit: 13⁰⁰ und 14⁰⁰ Uhr! Das alles tat unserer Stimmung erst einmal keinen Abbruch. Es ging zum Start und Stadionausgang, wo sich treue Helfer (Horst, Hildegard, Rudi und Peter) mit reichlich Wasser postierten. Im Stadion war es ja schon heiß, aber das war nichts gegen das dreimal zu umrundende Kornfeld außerhalb. Nach der ersten Runde draußen stürzten wir uns auf den bereitgestellten Tee, aber oh Schreck, er war süß und danach klebte uns die Zunge am Gaumen. Wir haben unsere Strecke trotz der widrigen Umstände geschafft und waren stolz über unsere Urkunden und Medaillen. Da nämlich sonst niemand teilnahm, gab es nur erste und zweite Plätze.

Zum 10 und 20 km Start kamen dann gerade noch rechtzeitig ein paar Leute vom TV Friesen. Gleich nach dem gemeinsamen Start gelangte es unsererseits Proteste, einer der Telgter ist eindeutig ein Geher, fast Jogger, damit erstmals scharfe Konkurrenz für Florenz. Doch wir mußten uns nicht lange sorgen, nach wenigen Runden gab er auf, so wie viele andere auch aufgeben mußten. Es war mörderisch heiß! Florenz beschränkte sich Gott sei Dank auf 10 km und schaffte damit den Sieg. Sigrid taumelte die letzten Meter ins Ziel und wurde zweite. Marlen und Norbert mußten auch

passen. Nach viel Wasser unter einem Schattenbaum haben sich aber alle schnell wieder bekrabbelt. Abgesehen von unseren treuen Begleitern gab es keine Zuschauer, alle klugen Leute saßen daheim vorm Fernseher und verfolgten das WM-Fußballspiel unserer Nationalmannschaft. Ich muß sagen, wir waren eindeutig besser motiviert als die Profis und hatten bei allem viel Spaß.

• Gila von Colln



Wer lief wo?

26.04.98, Hermannslauf, 30 km

Michael Geske	2:10:07	
Markus Ischner	2:17:40	
Brigitte Ziegler	2:19:01	1. W45
Ewald Fikus	2:19:04	
Jürgen Weiß	2:33:16	
Mariethres Kellmann	2:40:30	4. W50
Josef Hillebrand	2:43:36	
Joachim Lorek	2:43:39	
Werner Driese	2:47:13	
Ute König	2:55:07	
Ulrich Radusch	3:04:13	
Christel Herbert	3:09:04	
Hildegard Durynek	3:10:48	3. W60
Helga Landfried-T.	3:10:49	
Annette Schwarzkopp	3:55:26	
Hildegard Korte	3:55:27	
Jürgen Janutta	3:55:28	
Gertrud Unländer	3:55:28	

20.05.98 Lengerich, 5 km

Maria Weßling	19:07	1. Ges.
10 km		
Andreas Nergenaus	40:00	3. M45

23.05.1998 Wiedenbrück, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski	1:39:21,9	
--------------------	-----------	--

24.05.98 Duisburg Marathon

Hans Reimann	2:59:08	
Lothar Sohn	3:27:46	
Klaus Kampelmann	3:28:56	
Gertrud Unländer	4:46:11	
Jürgen Janutta	5:19:23	

24.05.98 Nimwegen/NL, 15 km

Eva Kammer	1:09:11	
Maria Feyerabend	1:10:16	
Paul Gärtner	1:18:50	
Kai-Uwe Kock	1:19:42	

28.05.98 Dortmund/Bahn, 3.000 m

Maria Weßling	10:46,39	1. Ges.
---------------	----------	---------

31.05.98 Raesfeld, 10 km

Helmut Ortlepp	48:56	9. M35
----------------	-------	--------

03.06.98, Kamen/Bahn, 10.000m

Christian Schrandt	32:25,24	1. Ges.
--------------------	----------	---------

05.06.98 Altenrheine, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski	1:33:24	
--------------------	---------	--

05.06.98 Monheim, 5 km

Ulrich Maurer	24:06	8. M40
---------------	-------	--------

06.06.98 Emden, 14,8 km

Brigitte Ziegler	59:27	1. W45
Andreas Nergenaus	1:02:37	

06.06.98 Immenstadt, Marathon

Bodo Bruder	4:16:07	2. M60
-------------	---------	--------

06.06.98 Hasbergen, 3,3 km

Kai-Uwe Kock	14:07	
Reimund Grawe	14:08	
Ludwig Dornseif	20:20	

9,5 km

Winfried Tillmann	39:18	9. M45
Helmuth Eiken	45:21	
Paul Gärtner	48:20	2. M65
Reimund Grawe	48:20	
Kai-Uwe Kock	48:24	
Friedhelm Neuhaus	50:27	
Almut Mecking	53:39	8. W40
Sylvia Mütter	54:59	7. W30

07.06.98 Arnsberg Westd. Meisterschaft

100 km

Werner Driese	9:39:09	3. M45
---------------	---------	--------

11.06.98 Hagen Westf. Senioren Meisterschaft 1500 m

Maria Weßling	4:57,55	1. W30
Brigitte Ziegler	5:18,34	1. W45

11.06.98 Olfen, 3 km

Dagmar Großmann-Hall	12:05	1. W35
Ulrich Budde	12:06	5. M45

5 km

Uwe Köster	18:23	4. M30
Kai Buchheister	19:09	2. M40
Rafael Droste zu Vischering	20:00	
Ulrich Radusch	21:59	8. M40

10 km

Ewald Fikus	36:45	3. M35
-------------	-------	--------

Resultate

Winfried Tillmann 42:06
Ulrich Budde 43:32
Dagmar Großmann-Hall 54:25 2. W35

11.06.98 Mecklenbeck, 10 km Walking
Florenz Plassmann 1:02:20 1. M60

12./13.06.98 Biel/Bienne, 100 km
Peter Samulski 9:10:26 2. M60
Jürgen Sieme 10:19:24
Hildegard Kerkhoff 10:19:25 1. W45
Lutz Ernst 10:58:10
Mariethres Kellmann 11:29:28
Joachim Lorek 11:29:28

12.06.98 Spelle, 10 km
Brigitte Ziegler 38:45 1. W45
Ruth Lutz 41:37 2. W45
Dirk Fahrenhorst 41:39
Jürgen Kallerhoff 42:53

12. - 14.06.98 Brüder Grimm Lauf 5 Etappen = 82 km
Annette Schwarzkopp 7:58:50 26. W40
Hanau-Rodenbach 15,0 km 1:33:35
Rodenbach-Neuenhaslau 14,0 km 1:23:02
Neuenhaslau-Gelnhausen 17,5 km 1:39:12
Gelnhausen-Wächtersbach 17,5 km 1:43:13
Bad Orb-Steinau 18,0 km 1:39:48

13.06.98 Oelde-Stromberg, Halbmarathon
Stefan Chrzanowski 1:36:06,9 2. M30

13./14.06.98 Rheine MS-Land Meisterschaft 1.500 m

Andreas Nergenu 5:02,82 1. M45
Brigitte Ziegler 5:18,30 1. W45
2.000 m Hindernis
Bastian Bathen 6:47,14 2. MJA
Sebastian Mönninghoff 6:50,53 2. MJB
3.000 m
Tobias Korber 10:16,07 1. MJB
3.000 m Hindernis
Michael Holtkötter 11:31,91 1. M40

19.06.98 Telgte/Bahn, 3.000m
Michael Holtkötter 10:16,32 3. M40
Anne Holtkötter 11:37,10 1. W40
Theo Lauhoff 12:07,50 1. M45

19.06.98 Schöppingen, 5 km

Kai Buchheister 19:16 1. M40

20.06.98 Ahlen, 2.000m Hindernis, westf. Meisterschaft

Bastian Bathen 6:48,10 5. MJA
Sebastian Mönninghoff 6:55,76 6. MJB

20.06.98 Borgholzhausen, 10 Meilen

Jürgen Sieme 1:22:58,5
Kai-Uwe Kock 1:34:40,8
Ute König 1:34:41,4
Reimund Grawe 1:34:41,4
Karin Humpohl 1:34:41,8

20.06.98 Greven, 5 km

Hans Reimann 19:15 1. M45
Ulrich Maurer 25:25 3. M40
Ursula Claus 28:40 1. W45

10 km
Brigitte Ziegler 40:52 1. W45
Stanislav Bartusiak 41:55 5. M45
Michael Drewes 44:02 4. M35
Magnus Grüger 45:44 8. M35
Eva Kammer 45:59 3. W35
Maria Feyerabend 49:19 2. W40
Erich Rührup 53:14 7. M50
Annette Daum 54:24 4. W40
Udo Fiegehenn 58:33

21.06.98 Walking 5 km

Ludwig Dornseif 37:51 1. M60
Alfons Peters 39:18 1. M50
Gila Cölln/von 39:20 1. W50
Maria Peters 39:46 1. W45
Ursula Claus 39:57 2. W45

Walking 10 km

Florenz Plassmann 1:13:08 1. M60
Sigrid Bronold-Weber 1:15:38 2. W35

23.06.98 Lengerich, 10 km

Anne Holtkötter 41:18 1. Ges.
Ruth Lutz 41:28 1. W45

26.06.98 Borken, 5 km

Kai Buchheister 19:02 2. M40

26.06.98 Menden, 3.000m

Maria Weßling 10:43,60 3. Ges.

03.07.98 Marburg, 100 km

Resultate

Michael Geske 8:26:45 2. M35
03.07.98 Bad Essen, 9,7 km
Helmut Ortlepp 41:31

04.07.98 Lingen, 10 km

Carsten Steinbrügge 39:00,1
Helmut Ortlepp 44:42,0

10.07.98 Horstmar 4 km

Annette Schwarzkopp 18:52 1. W40
Maria Sohn 19:22 2. W40
Helmut Neuhaus 19:23 1. M50
Gertrud Unländer 19:44 2. W45

10 km

Thomas Rundle 39:15 3. M55
Brigitte Ziegler 39:32 1. W45
Markus Ischner 40:12
Robert Messing 40:13 8. M30
Gottfried Schäfers 40:30 1. M60
Lothar Sohn 40:45 7. M45
Andreas Nergenu 40:56 8. M45
Stanislav Bartusiak 41:07 9. M45
Bernhard Paßlick 42:22
Winfried Tillmann 42:53
Theo Lauhoff 44:00
Michael Drewes 44:08
Magnus Grüger 44:48
Erich Rührup 45:46
Dagmar Großmann-Hall 45:51 3. W35
Ulrich Budde 45:56
Maria Feyerabend 46:03 2. W40
Paul Gärtner 50:59 4. M65
Annette Daum 53:00 8. W40
Monika Herding 54:32

04.07.98 De Lutte/NL, 5 km

Brigitte Ziegler 18:41 2. W45
Andreas Nergenu 18:58 6. M45
10 km
Brigitte Ziegler 39:05 1. W45

11.07.98 Schmalleberg, 12,2 km

Reimund Grawe 56:50 8. M40
Karin Humpohl 1:02:04 5. WHK

Bernhard Düllmann 1:05:46 3. M70

17.07.98 Dülmen-Rorup, 3 km

Andreas Nergenu 10:46 1. M45
Ruth Lutz 11:22 1. Ges.
10 km

Ewald Fikus 36:22 6. M35
Ruth Lutz 43:51 1. W45
Hinz Völkert 45:18
Ulrich Radusch 46:08
Eva Kammer 46:46 6. W35
Bernhard Lauhoff 51:45
Bernhard Düllmann 55:55 1. M75
Ursula Claus 56:08

Halbmarathon

Thomas Rundle 1:27:56 2. M55
Brigitte Ziegler 1:28:11 1. W45
Gottfried Schäfers 1:29:07 1. M60
Stanislav Bartusiak 1:29:15 5. M45
Markus Ischner 1:29:32 7. MHK
Peter Samulski 1:32:12 2. M60
Andreas Nergenu 1:32:25 6. M45
Michael Drewes 1:35:09
Robert Messing 1:36:01
Dagmar Großmann-H. 1:37:36,2 W35
Ulrich Budde 1:37:40
Theo Lauhoff 1:38:30
Magnus Grüger 1:39:20
Jürgen Sieme 1:41:01
Maria Feyerabend 1:42:01 2. W40
Dirk Fahrenhorst 1:43:13
Annette Schwarzkopp 1:46:01 4. W40
Helmuth Eiken 1:55:49
Gertrud Unländer 1:59:10 5. W45
Kai-Uwe Kock 1:59:20
Annette Daum 1:59:37 7. W40
Ute König 2:01:10 7. W30
Almut Mecking 2:07:14 9. W40
Annette Dramsky 2:07:45 6. W35

17.07.98 Menden/Bahn, 1.500m

Maria Weßling 4:56,41 1. Ges.

18.07.98 Norderney, 5 km

Kai Buchheister 19:02 1. M40

31.07.98 Menden 3.000 m

Maria Weßling 10:27,73 2. Ges

1.08.98 Burbach, Westf. Berglauf, 8,2 km

Werner Driese 42:30 7. M45

• Jürgen Sieme

Letzte Meldung: Sebastian Mönninghoff belegte bei der Nordrhein-Westfälischen Meisterschaft im Sommerbiathlon in der AK Jugend den 3. Platz.

Autohaus **RUHM**

Über 25 Jahre BMW Erfahrung



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

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



02502-94020

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