

LSF

Zwischenzeit

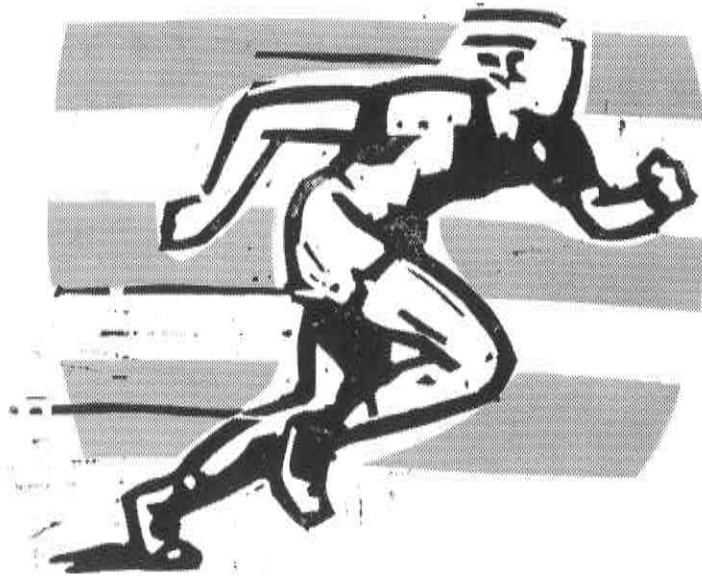


Heft 34 • November 1998 • 9. Jahrgang



Geschafft: Vor dem Rathaus in Münster, 17 Uhr: Hildegard im "Hockstart": Will sie zurücklaufen?

- Laufen auf dem Friedensweg S.10
- Laufen mit Joschka S. 5
- Laufen mit Hund S. 8



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

Neues OutFIT ab sofort

Nachdem wir Euch in der letzten Zwischenzeit bereits optisch einen Vorgeschmack auf die neuen Trainingsanzüge gegeben haben, könnt Ihr Euch ab sofort selbst von der Qualität und dem Design überzeugen. Seit ca. 2 Wochen sind die ersten 100 Exemplare in den Größen M bis XXL vorrätig. Die Größe S kommt leider erst mit der zweiten Lieferung, die wir bis Ende des Jahres erwarten. Wir werden Euch dann informieren. (Trotzdem sollten diejenigen, die die S benötigen, jetzt schon vorbestellen.)

Was bietet der neue Anzug?

- ein tolles Außenmaterial (vergleichbar mit Tactel) mit Innennetz in Jacke und Hose, das den Anzug sehr geeignet macht für Trainingseinheiten an kühleren Tagen und für die Aufwärmphasen vor Wettkämpfen
- eine hohe Funktionalität, z.B. sehr lange Reißverschlüsse in der Hose, zwei Außentaschen und eine einrollbare Kapuze
- einen schönen leichten Blauton, der seine ganze Pracht vor allem im Tageslicht entfaltet

Euer Exemplar könnt Ihr bei unseren Vereinsmitgliedern **Annette Daum** und **Erich Rührup**, Löhnstiege 3 abholen (Ecke Weseler Str./Geiststr.). Bitte vereinbart mit ihnen telefonisch einen Termin (52 68 49).

Die Anzüge kosten 95,00 DM (1 Anzug pro Mitglied). Der Betrag wird von Eurem Konto abgebucht (möglichst keine Barzahlung). Dieser günstige Preis wurde uns u.a. durch das großzügige Sponsoring der **ALLIANZ**-Versicherung ermöglicht, bei der wir uns hiermit noch einmal herzlich bedanken möchten.

Wir hoffen, daß der Anzug Euer Gefallen finden wird und Ihr ihn mit demselben Stolz wie alle seine Vorgänger auf der Sentruper Höhe und den Wettkämpfen tragen werdet. (Auch den Couch-Liege-Test soll er bereits erfolgreich bestanden haben...)

P.S.

Für ganz Eilige halte ich einige Exemplare in meinem Auto bereit, wenn ich auf der Sentruper Höhe bin.

• Dirk Fahrenhorst

Alle Jahre wieder

Großereignisse werfen ihren Schatten voraus. Unser Jubiläumssilvesterlauf steht vor der Tür, und es werden wie immer Helfer gesucht. Wir bauen auf Eure Mithilfe, damit auch der 10. Silvesterlauf eine tolle Veranstaltung wird. Wer Lust hat zu helfen - oder sich auch nur dem Verein verpflichtet fühlt -, kann sich bei jedem Vorstandsmitglied melden. Direkte Ansprechpartner für folgende Bereiche sind: Start- und Zielbereich: Michael Holtkötter (Tel. 0251-867398), EDV-Startbüro: Jürgen Sieme (Tel. 02501-4705), Strecke und Halle: Dirk Fahrenhorst (Tel. 0251-524860). Auch Kuchen werden - wie immer - in unserer Cafeteria wieder gebraucht. Noch konnten wir jeden verkaufen. Deshalb nur keine Scheu, jeder Kuchen ist willkommen.

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

Start/Ziel: Sportpark Sentruper Straße
Strecken: 5 km und 5 km Walking Start: 13.15 Uhr
10 km Start: 14.30 Uhr

DLV-Läufe amtlich vermessen nach AIMS

AK: Altersklasseneinteilung nach DLO

Organisations- Erwachsene 12,00 DM
beitrag: Schüler/Jugendliche 5,00 DM
Nachmeldegebühr 3,00 DM

Zahlung: Sparkasse Münster BLZ
400 501 50 Konto-Nr.: 11 011 244

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/Anmeldung:
<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



Vor der 5%-Hürde kam die 5-Minuten-Hürde

Münster, 8. August. Der Wetterbericht für diesen Samstag ist eindeutig. Wolkenfreier Himmel, Sonnenschein und Temperaturen bis 28°C. Jedem Läufer ist klar, daß man nur früh morgens oder am späten Abend trainieren darf. Unser Läufer aber schnürt am Nachmittag seine Schuhe, schwingt sich auf sein Fahrrad und macht sich zur Promenade auf, genauer zum Hindenburgplatz. Dort trifft er auf eine bunte Schar von Läufern mitten vor einem Festzelt. Jemand drückt ihm eine Startnummer in die Hand: "Fit für den Wechsel". Der aufmerksame Leser der "Zwischenzeit" ahnt es schon. Auch in Münster ist der Wahlkampf ausgebrochen. Während Helmut Kohl mit dem Hubschrauber von Auftritt zu Auftritt befördert wird und Gerhard Schröder die schnellen Limousinen aus Wolfsburg nutzt, schwört der heutige Gast auf seine eigene Muskelkraft. Wer kann es anders sein, als Joschka Fischer. Wurde er vor zwei Jahren von seinen Parteimitgliedern seiner Statur wegen etwas despektierlich noch als "Herr der Ringe" bezeichnet, so läßt sein Anblick heute andere Läufer seines Alters vor Neid erblassen. Null Bauch, durchtrainierte Muskulatur und ein federnder Gang. Vor seinem abendlichen Wahlkampfauftritt will Joschka mit allen, die guten Willens sind, eine Runde um die Promenade laufen. So war es vorher zu lesen. Die Grünen aus Münster riefen vorher eigens eine Übungsgruppe ins Leben. Das Tempo der heutigen Runde würde selbstverständlich so bemessen, daß jeder seine Freude daran hätte.

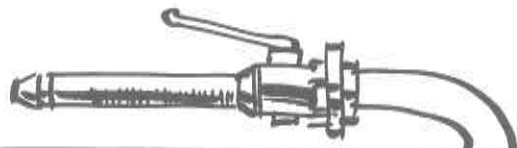
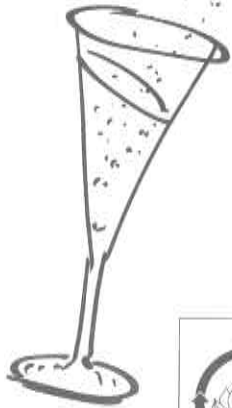
So scharen sich über hundert Läufer um den Kandidaten, der dann auch pünktlich startet. Angesichts einiger Mitläufer, deren Outfit (Khakihose und Kegelschuhe) auf Sportarten schließen läßt, die etwas weniger Bewegung erfordern, erlangt der Aufkleber für unseren Läufer auf einmal eine ganz andere Bedeutung: "Fit für den (Stoff-)Wechsel?" Mit Tempo 5:40 min beginnt der Lauf. Vorweg die "hochgetunten" Polizeiräder, die aus roten Ampeln grüne(!) machen. Ohne Pause

geht es voran. Auf der Höhe des uns allen so bekannten kleinen Sportgeschäfts scheint unserem Starläufer offensichtlich spontan sein Trainingsplan einzufallen, der für heute doch nicht einen Sauerstofflauf vorsieht. Das Tempo wird forciert auf ein flottes 5min-Tempo. Spätestens auf der Höhe des Zwingers ist die Schar zum Lindwurm geworden. Am Ende kämpfen die Hobbyläufer verzweifelt gegen die Hitze und für den Anschluß.

Endlich kommt das Schloß in Sicht, und auch die Hoffnungslosen schöpfen wieder Mut und Atem, da geht es wie ein Lauffeuer durch die Reihen: "Also, eine zweite Runde muß noch sein", hat er gesagt! Unserem Läufer wurde berichtet, daß die Zahl derer, die sich daraufhin sofort auf die Getränke am Ziel stürzten, Legion war. Er selbst nimmt gerade an der nächsten Temposteigerung teil. Auch der warnende Hinweis an die Organisatoren, daß ihre Wahlchancen in Münster stetig abnehmen würden, da die treuen Stammwähler gerade in Massen an Kreislaufkollapsen dahinsiechen, wird nicht gehört. Vielmehr schiebt Joschka Fischer den Schirm seiner Mütze nach hinten, was in seiner Läufersprache den Angriff auf die 4:30min-Hürde bedeutet. Kein Wunder, daß aus der ehemals bunten Masse nur noch ein Häuflein von kaum zwanzig Mitläufern geworden ist. Auf der Höhe des Pulverturms hat er dann ein Einsehen und geht auf ein Auslauftempo zurück. Das ist die Chance für unseren Läufer. Jetzt kann er seinen langgehegten Wunsch erfüllen und wenigstens einmal in seinem Leben Joschka Fischer links überholen. Daß unser Starläufer auch hier im Wahlkampf ist, zeigt sich dann eindrucksvoll am Ziel. Während alle anderen auf ihre Weise den Hitzestau bekämpfen, beginnt er bereits beim Dehnen mit dem ersten Interview. Ob er wohl wieder auf die 5-Prozent-Hürde angesprochen wird? Heute ging es auf jeden Fall um die 5-Minuten-Hürde.

• Dirk Fahrenhorst

*Manchmal braucht man für das
Löschen eines Brandes
einen Experten.*



brinck
Brandschutz-Center Münster
Partner der FEUERWEHR-INDUSTRIE

Brandschutz-Center Münster
Horst Brinck GmbH

An der Kleimannbrücke 17
48157 Münster

Telefon (02 51) 1 41 61-0
Telefax (02 51) 32 52 20

Es ist wahr – Heinz wird schon 70 Jahr!

Lieber Heinz, wir gratulieren Dir ganz herzlich im Namen aller, die Dich laufend kennengelernt haben. Seit mindestens 15 Jahren (so lange laufen wir) begleitest Du uns bei unseren Läufen an der Sentruper Höhe. Auch bei vielen Volksläufen, z. B. in Senden, Telgte, Nordwalde usw. hast Du uns gezeigt, was für eine "flinke Socke" Du bist. Deine gute Laune und humorvolle Art hat sich schon auf manch einen Läufer übertragen. Mit viel Freude und Einsatzbereitschaft beteiligst Du Dich auch immer wieder an der Betreuung der Anfänger. Deine Interessen gelten aber nicht nur dem Laufen, sondern auch dem Radfahren und Wandern. Aus geheimer Quelle wissen wir, daß Du inzwischen 5000 km gewandert bist und dafür sogar von der "Cheff-fin" der Wandergruppe geehrt wurdest.

Deine Naturverbundenheit erklärt sich ohne große Worte, wenn man weiß, daß Du es gar nicht erwarten konntest und bereits auf dem Weg zur Klinik in einer Kutsche zur Welt gekommen bist, um einen ersten Blick auf unsere schöne Natur werfen zu können.

Wir wünschen Dir, lieber Heinz, daß Du noch recht lange gesund bleibst und wir noch viele schöne Stunden gemeinsam mit Dir laufend oder wandernd verbringen können.

• Uschi und Gertrud

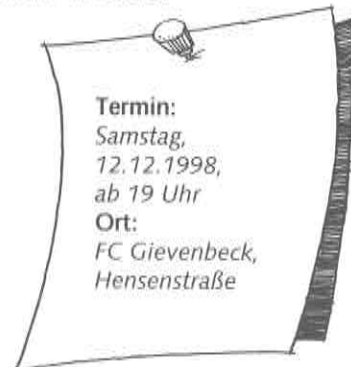


P.S. Wir schließen uns den Glückwünschen an!!!

• Die Redaktion

Es weihnachtet schon wieder

Kaum zu glauben, aber die erste Werbung zum Weihnachtsfest ist schon in den Zeitungen zu lesen und im Radio zu hören, und die erste Kostprobe von Lebkuchen haben wir auch schon hinter uns. Also ist es gar nicht so abwegig, wenn hiermit an Euch die Einladung zu unserer Weihnachtsfeier 1998 gelangt. Vormerken und anmelden, und zwar bei Dagmar Großmann-Hall unter der Telefon-Nummer: 0251/274123.



Termin:
Samstag,
12.12.1998,
ab 19 Uhr
Ort:
FC Gievenbeck,
Hensenstraße

Fast ein Reifall - 8. Hanse-Lauf in Lünen am 26. September 1998

Warum ich ausgerechnet Lünen wählte? Nun, 14 Tage vor dem Marathon in Köln meinte ich, es wissen zu müssen. Die 50 Minuten über 10 km zu unterbieten, war schon seit längerem mein Wunsch, aber in der Nähe mußte es sein. „8. Lüner Hanse-Lauf um die Brambauer Halde“ las sich gut, der Verlauf der Veranstaltung allerdings war ein nicht ganz so guter.

Die Anfahrt: geschah im strömenden Regen, der sich allerdings bei Beginn des Laufs einstellte.

Der Startbereich: eine Baustelle, die trotz Zusage der Verantwortlichen nicht rechtzeitig beseitigt werden konnte. Die Startpistole versagte dreimal in Folge, das gab jedesmal einen Fehlstart und genervte Gesichter bei den Läufern.

Die Strecke: hatte viele Steigungen und war überhaupt nicht flach, der Untergrund bestand aus Schotter und unebenem Belag, wie man ihn vorfindet auf Wald-, Wiesen- und Feldwegen (das hatte *ich* nun völlig übersehen, stand aber in der Ausschreibung). Die Gefahr, sich zu verlaufen (entweder zu wenig oder zu viel Strecke) bestand durchaus. Auf meine Frage nach der richtigen Abbiegung, wollte man wiederum von mir erst wissen, ob ich denn nun zweimal oder dreimal schon an der nämlichen Stelle gewesen sei. Na, das mitten in meinem ‚Rekordversuch‘! Das Überlegen mußte schnell gehen, einmal war ich von vorne, zweimal von einer anderen Richtung gekommen. Wer weiß das schon noch mitten im Lauf?

Nach dem Lauf: Getränke, das wichtigste für die durstigen Läufer, gab es keine mehr, sie waren ausgegangen und weitere konnten auch nicht beschafft werden. Das Kuchenbuffet ‚gähnte‘ vor Leere (wenn ich dabei an unser Schlemmerbuffet zu Silvester denke!). Die Krone wurde allem aufgesetzt, als einer der Läufer süffisant grinsend verkündete, daß die Duschen eiskalt seien. Daß alle

Teilnehmer - vor allem die vielen Kinder - vergeblich vier Stunden auf ihre Urkunden warteten, die Preise falsch verteilt wurden oder erst gar nicht vorhanden waren, wurde nur noch ungläubig kopfschüttelnd wahrgenommen. Ein Lauf fiel bei den Pressemitteilungen am Montag sogar vollkommen unter den Tisch. Was für eine enttäuschende Veranstaltung eines zum achten Mal durchgeführten Laufs mit klingendem Namen. Ich habe das unbestimmte Gefühl, Ihr müßt das alle gewußt haben, ich war nämlich die einzige dort aus unserem Verein.

Mein Ziel hingegen hatte ich erreicht. Trotz Werners Belehrungen, ich könne mich in meinem Alter doch nicht mehr verbessern, bin ich mit diesem Lauf und, wie immer, mit Michaels Hilfe, unter die 50 Minuten gekommen.

• Helga Landfried-Teodoruk

Impressum

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Redaktion

Anne Holtkötter,

Helga Landfried-Teodoruk

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 Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder.

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe der "Zwischenzeit" ist der 15. Januar 1999.

Ich und mein Jogger-Frauchen

Ich bin Frauchens neuer Begleiter, Lasko „von der Dingstiege“. Nicht wahr, das hört sich richtig vornehm an, ist aber nicht etwa ein Adelsprädikat, sondern nur der Name der Straße, an der das Tierheim liegt, aus dem ich stamme. Eigentlich wollte mich Frauchen gar nicht, aber die Kinder haben sie überredet, sich zu allem Überfluß noch einen Hund anzuschaffen. Frauchen durfte nur bestimmen, ob lange Haare oder kurze, hell oder dunkel, wegen des Saubermachens. Na ja, und dann mußten ihre Augen auf mich fallen - ich hatte mit meinen Blicken aber auch alles versucht.

Jetzt darf ich auch mit Frauchen laufen, denn ich brauche viel Bewegung, obwohl ich noch gar nicht gut höre. Aber vielleicht nimmt sie mich auch deswegen mit, weil sie dann über meine flatternden Ohren lachen kann und über meine vergebliche Hoppeljagd nach irgendwelchen Tauben, Fasanen oder gar Blättern, obwohl ich noch gar nicht gut höre. Ich kann überhaupt nicht verstehen, warum sie sich so amüsiert, ich muß wohl ziemlich komisch dabei aussehen. Aber das schönste sind die Maisfelder zur Zeit, wie kann ein Hund wie ich diesen widerstehen? Wenn Frauchen mich an der Leine hat, dann ziehe ich so lange, bis sie mich schließlich entnervt losläßt. Endlich befreit, hüpfte ich dann auf allen Vieren gleichzeitig in zwei, drei Sprüngen in das Dickicht hinein, dort, wo es so verlockend raschelt und flattert, krabbelt, huscht und riecht. Wenn ich später irgendwann wieder zur Vernunft komme und nach meinem Frauchen suche, bin ich völlig erledigt, naß und verschlammt. Dann möchte ich auf der Stelle gestreichelt und gelobt werden, bitte schön, wenn ich schon wiederkomme. Beim nachfolgenden Schütteln kann ich dabei wenigstens einen Teil der Dreckklumpen, die an meinem schwarzen Fell kleben, an Frauchens Beine weiterleiten. Man muß sich schon schämen für sie, so schmutzig ist sie oft! Manchmal ziehe ich Frauchen aber auch so heftig in eine Richtung, daß sie stürzt

und auf die Knie fällt. Irgendein Hämatom hat sie wohl immer, ob unter der Kniescheibe, am Ellenbogengelenk oder sonstwo. Ich finde, sie ist selber schuld, warum muß ich denn auch ständig „Fuß“ und an der Leine gehen?

Ab und zu geht's schon mal tiefer ins Gebüsch. Das letzte Mal flog dabei etwas vor meiner Nase auf, daß ich vor lauter Schreck einen Riesen-Satz machte, Frauchen die Leine verlor, und ich eine Hetzjagd hinter einem Flattertier begann - natürlich in ein Maisfeld. Was konnte ich dafür, daß Frauchen noch nicht fertig und so, wie sie war, auf den stacheligen Waldboden flog, auf dem ausgerechnet an der Stelle Brennesseln wuchsen. Sie hat es öfter mit den Brennesseln, nebenbei bemerkt! Jedenfalls war sie ziemlich wütend, als ich endlich wiederkam und sie meine nasse Leine mitsamt dem Schlampaket von Hund in die Hand nehmen durfte. Zur Strafe werde ich bei solchen Angelegenheiten jetzt möglichst an einen starken Baum gebunden. MT machte sich derweil nach Kräften lustig über uns und wagte es, mich „Dackel“ zu nennen. Aber auf diese Weise bringt man seine Leute dazu, jedenfalls ab und zu von der Leine gelassen zu werden. Hoffentlich kommt Frauchen nur nicht so schnell hinter meinen Trick!

Einmal pro Woche gehe ich in die Hundeschule, dort werde ich fitgemacht für die Prüfung als Gebrauchshund. Mein Frauchen will den absolut gehorsamen Hund aus mir machen. Das ist einfach nur ätzend, ständig muß ich ‚Sitz‘ und ‚Platz‘ machen, und das bei jedem Wetter! Tut sie doch auch nicht. Dann werde ich im nassen, kalten Gras ‚abgelegt‘, bis sie mich endlich ruft. Und wehe, ich rühre mich und versuche, sie ganz unauffällig auf dem Bauch rutschend mit unterwürfig angelegten Schlappohren und treuerzigen Blicken zu erreichen. Wenn sie mich dabei erwischen, dann gibt's Theater, dabei wollen wir Hunde doch nur bei unseren Menschen sein. Das

Kaninchenjagen im Gebüsch dort haben sie mir schon ausgetrieben, aber ab und zu springe ich noch über den Zaun, hinter dem die Zuschauer sitzen. Das, was dann folgt, ist allerdings von Übel, sie schnappen mich und schütteln mich durch, so daß ich völlig verdatert bin. Ein sofort folgendes Lob reißt mich aus meinen Träumen, und Frauchen freut sich dann über ihren total verwandelten Hund. Die Rute wedele, die Ohren seien erwartungsvoll nach vorne gerichtet, der Blick aufmerksam, der Fang zu Frauchen erhoben (nicht rumschnüffelnd im Gras), und der ganze Hund mache eine super Figur. Ach, wenn mich mein Frauchen dann wieder an den Ohren tätschelt, mich einen „feinen braven Hund“ nennt und mir noch ein Leckerchen unter die Nase hält, bin ich wieder glücklich. Dann klappen auch die Kommandos plötzlich. Ich soll ja schließlich bald die Prüfung machen - und mein Frauchen auch.

Wenn ich einen Jogger sichte, muß ich zu ihm rennen. Mit voller Fahrt von vorne oder hinten an ihn heranzustürmen, das liebe ich - warum die Jogger das nicht mögen, verstehe ich überhaupt nicht. Ich will doch nur sehen, ob es nicht MT ist, denn dann läuft mein Frauchen mit, und ich auch.

Einmal haben MT und Frauchen mich auch reingelegt: Es war an einem dieser Regentage, und wir waren fast zu Hause. Nur die Brücke noch über die Aa, und dann, dann mußte ich doch tatsächlich schwimmen, was ich noch nie getan hatte. Ich wußte ja auch gar nicht, daß ich so etwas kann. Die Aa war über die Ufer getreten, und wir drei mußten durch kniehohes Wasser waten. Bei dieser Höhe

geht ein Hund meiner Größe fast unter. So eine Gemeinheit. Sie zogen mich einfach dadurch. Zugegeben, seitdem macht mir Wasser nichts mehr aus, obwohl ich vorher jede Pfütze sorgfältig gemieden habe. Trotzdem hätten die beiden ruhig die ‚paar‘ Kilometer wieder zurücklaufen können, dann wären wir wenigstens trocken geblieben.

Kürzlich wollte Frauchen in einer Gruppe joggen. Sie hinten, ich vorne, nur, so weit hinten kann ich ja schließlich nichts mehr sehen - und riechen außer zahlreichen Joggerbeinen auch nichts. Sogar die Karnickel waren bei dem Getrappel weg! Nein, ich mußte nach vorne, koste es, was es wolle, „... und bist Du nicht willig, so brauch' ich Gewalt...“ - dachte ich. Mein Frauchen machte auf der Stelle kehrt und hat mich zu Hause abgegeben, einfach so. Mein Gott, war ich enttäuscht, ich lief doch so gut und wollte doch nur mit den anderen mithalten. Ich glaube fast, sie hat sich ob meines Benehmens (ich darf mit der Schulter nicht vor ihre Knie kommen) geschämt, ein Bißchen jedenfalls - dabei bin ich doch noch nicht einmal ein Jahr alt.

Jedenfalls sei ich eher ein 5:30er Hund - meint auch MT -, und wenn die zwei ihre ‚Sauerstoffläufe‘ machen, dann werde ich freigelassen, das ist doch auch schon was, oder? Immer komme ich ja noch nicht wieder, wenn Frauchen mich ruft, aber immer öfter.

• Ich, Lasko „von der Dingstiege“



Der Westfälische Friedensweg ist für alle offen

Erstes gemeinsames Walk-/Joggen bzw. Jogg-/Walken der LSF-"Wegathleten"

Vorlauf

Die Deutsche Bundesbahn beginnt einen ihrer Werbeslogans mit: "Alle reden vom Wetter...". Die "Ultras" des LSF, also die Ultramarathonläufer, die auch Streckenlängen oberhalb der klassischen Distanz von 42,195 km nicht abschrecken, stimmen ihr zu: "Wir nicht". Daher nahmen wir laufenden Vorboten die naßkalte windige Witterung zu Ostern und zu Pfingsten ebenso in Kauf, um den neuen "Westfälischen Friedensweg X 1648" kennenzulernen, wie den heißen 15. August, um unseren Erlebnislauf "unter Ausschluß der Öffentlichkeit" durchzuführen.

In einem Jubiläumsjahr "350 Jahre Westfälischer Frieden Münster-Osnabrück", in dem jeder Straßenspatz zur Friedenstaube hochstilisiert, jede Aktion vermarktet wird und der historische, nicht einmal verbiefte Pfad unter lautem Klappern zu Fuß, zu Rad, zu Pferd, zu Kutsche oder sonstwie genutzt wird, wollten wir einfach nur einen schönen Landschaftslauf mit hohem Freizeitwert mit Gleichgesinnten vom Verein und Gästen machen.

Alles andere haben wir ja schon am 23. Oktober 1993, also anlässlich des Jubiläums "1200 Jahre Stadt Münster" gehabt. Damals beteiligten sich insgesamt über 300 Personen an dem fast 70 km langen "Friedenslauf" auf dem Wanderweg X15 vom Rathaus Osnabrück über Hasbergen - Lengerich - Kattenvenne - Ostbevern - Telgte - Pleistermühle - Mauritzkirche zum Rathaus in Münster. Alle waren einbezogen worden: der Verein, die Allgemeinheit per Ausschreibung, die Städte und Gemeinden, die Medien, die Öffentlichkeit, die Polizei, die Britische Rheinarmee, das DRK, der DLV und natürlich auch Sponsoren. Es gab Reden, Empfänge, Plaketten, Urkunden, T-Shirts, Geschenke, Publikationen, Filme, Fotos, Lob und Anerkennung,

Versicherungen und Verantwortung - aber auch Kosten, Arbeit, Zeitverzögerungen im Lauf, Ärger und Enttäuschungen.

Diesmal wollten wir beides im Rahmen und in den eigenen Reihen halten. Daher verlegten wir unsere langen Trainingseinheiten, auf denen wir sonst vor allem in den Baumbergen herumlaufen, auf den neuen Hauptwanderweg "Friede-Weg X 1648", der seit 1994 existiert und der sich symbolisch an der Route der Reitpostlinie, die zunächst als Boten-, seit 1646 als Reitpost, zweimal wöchentlich zwischen den Kongreßstädten Osnabrück und Münster, verkehrte. Diese Strecke entsprach in etwa dem Verlauf der heutigen Landstraßen 879, 555 und 587. Der "Westfälische Heimatbund" (WHB), insbesondere der Verband "Westfälischer Friede-Weg 1648", - nähere Informationen sind beim Wanderwegewart Hans-Günther Fascies, Tel.: 0 25 26 - 13 78 erhältlich -, hat die Route mit Friedenseichen bepflanzt und mit Tafeln, Wegweisern und Wanderzeichen gekennzeichnet.

Der Friedensweg ist also zum Glück nicht weggeräumt, sondern nur verlegt worden. Er ist jederzeit für jedermann offen und wird reichlich benutzt, wie man immer wieder der Lokalpresse entnehmen kann. Damit sich jeder mit der Strecke vertraut machen kann, sei hier auf drei Karten hingewiesen:

Westfälischer Friede-Weg 1648, Hauptwanderweg des Westfälischen Heimatbundes. Faltkarte als Zusammensetzung aus der Topographischen Karte 1:50.000 (TK 50), erhältlich bei der Bürgerberatungsstelle Münster. - Friedensroute Münster-Osnabrück, Radtourenführer mit Einzelkarten 1:50.000, in denen auch der Wanderweg eingezeichnet ist. Erhältlich bei der Münsterland Touristik Zentrale bzw. bei der Stadtwerbung und Touristik

Münster. - Münster und Umgebung. Freizeitkarte 1:25.000. Grüne Reihe. 3. Auflage 1997. Erhältlich im Buchhandel.

Heute ist es für uns die Friedensroute, morgen, exakt gesagt am Samstag, dem 3. Oktober, wird es der "Schnatlauf" über 55 km rund um Münster sein und übermorgen der "Hollandgängerweg", die wir beim Training zur Abwechslung unter die Füße nehmen. Bekanntlich gibt es unter Sportlern, speziell unter Läufern, weder Neidhämmer, Besserwisser oder gar Miesmacher. Daher erübrigt sich eigentlich der Hinweis, daß jeder, der bei unserem Langstreckentraining mitmachen möchte, das auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung macht und weder der Verein noch wir irgendeine Versicherung bei eventuellen Schadensfällen übernehmen können. Daher sollte auch jeder durch seine Eigeninitiative die Gesamtorganisation unterstützen und bei den An- und Abfahrten sowie bei der Verpflegung mithelfen.

Den inoffiziellen Charakter unserer Veranstaltung beweist nicht zuletzt das Datum. Es wurde genau die "Halbzeit" zwischen der "Georgsmarienhütter Null" und dem Berlin-Marathon gewählt und nicht einer der beiden geschichtsträchtigen Tage

am 15. Mai, als der Westfälische Frieden ratifiziert, oder am 24. Oktober, als er verkündet wurde.

Trotzdem hat natürlich der "innere Kreis" die Vereinsmitglieder und Gäste so gut wie möglich betreut und versorgt.

Hauptlauf

Am Samstag, dem 15. August, traf sich der "harte Kern" um 6.30 Uhr an der Sentruper Höhe, um gemeinsam

Kirchengemeinde Maria-Himmelfahrt Dyckburg
Dyckburgstraße 220 48163 Münster · Telefon 0251 / 326350
48163 Münster

Herrn
Peter Samulski
Werneweg 151
48163 Münster



27. August 1998

Sehr geehrter Herr Samulski,

vielen Dank für Ihren netten Brief und Ihre Grüße. Es freut mich, daß Ihnen das Dyckburger Wasser gut geschmeckt hat, und sie können sich jederzeit gern bedienen.

Es ist tatsächlich ein besonderes Wasser, weil es kein „Stadt-Wasser“ ist - das in Münster allerdings auch nicht ubel ist - , sondern wir haben einen Brunnen, der nach Ansicht von Fachleuten, die das Wasser regelmäßig untersuchen, von ungewöhnlicher Qualität ist. Das Wasser ist so gut, daß früher in einem der benachbarten Schlauchgebäude in einer kleinen Brauerei Bier gebraut wurde - und gutes Bier kommt bekanntlich von gutem Wasser. Alle paar Jahre versuchen wir es in der Tradition der ehemaligen Dyckburger Brauerei ebenfalls und machen hier im Pfarrhaus, eigentlich mehr aus Jux, so etwa 25 bis 30 Flaschen Dyckburger Bier, das recht gut schmeckt.

So hatten wir vor drei Jahren die Gäste bei der Eröffnung der Nazi-June-Park-Installation an einem heißen Sommerabend mit selbstgebrautem Dyckburger Bier überrascht.

Trinken Sie also gern Brunnenwasser und lassen Sie es sich gut schmecken. Nicht zu empfehlen ist allerdings, aus einem der beiden kleinen Springbrunnen zu trinken, falls sie überhaupt funktionieren; denn das ist abgestandenes Wasser, das durch kleine Umwälzpumpen immer wieder in den Brunnen gedrückt wird, das schmeckt wohl nicht besonders gut, und genau ist es wahrscheinlich auch nicht. Aber das Wasser aus den Kränen ist absolut in Ordnung.

Herzliche Grüße

Ihr U. Zumbüller

mit einem Kleinbus, den Jürgen Sieme dankenswerterweise angemietet hatte und den wir uns kostenmäßig aufteilten, zum Rathaus nach Osnabrück zu fahren. Aus alter Verbundenheit hatte sich Manfred Kiewitt, der leider im Augenblick nicht mehr so lange Strecken beschwerdefrei laufen kann, sofort bereit erklärt, unser Transport- und Verpflegungsfahrzeug zu steuern. Mit an Bord waren außerdem die Vor- und Probeläufer Eva Kammer, Mariethres Kellmann, Hartwig Kerkhoff, Hildegard Kerkhoff, Thomas Patrick Rundle, Jürgen Sieme und ich, sowie reichlich(?) Getränke, Bananen, Kekse und Müsli-Riegel.

Während wir uns mit den Mitläufern, die direkt zum Rathaus nach Osnabrück kamen, auf "Betriebstemperatur warmredeten", holte Manfred die Teilnehmer vom Bahnhof ab, die um 7.43 Uhr mit dem Zug aus Münster oder Lengerich ankamen und die ebenfalls ihre Kleiderbeutel im Bus lassen konnten.

Kurz nach 8.00 Uhr machten sich bei trockenem warmen Wetter die Läuferinnen und Läufer, die Silke Driese für das Startfoto auf die Rathauptreppe geschickt hatte und die mit Magdalena und Manni unsere Radbegleitung war, auf den ca. 73 km langen Weg.

Die 1. Station war nach ca. 10 km gegen 9.00 Uhr an der BP-Tankstelle gegenüber dem Restaurant/Hotel "Zur Rothenburg" an der Bundesstraße L 89.

Nach weiteren ca. 15 km machten wir gegen 11.00 Uhr unsere nächste Rast auf dem Parkplatz hinter der Post von Lengerich. Hier stieg Christel Löchte aus und Dirk Fahrenhorst in seiner "Heimatstadt" ein, obwohl er strenggenommen aus Lienen stammt.

Zur "Halbzeit" in Ladbergen nach noch einmal 15 km erwarteten uns schon mitten in den Kirmeskarussells und Schaustellerbuden die weiteren "Zusteiger": Hildegard Durynek, Christel Herbert, Helga Landfried-Teodoruk und Annette Schwarzkopp, während andere eine ganze oder temporäre "Auszeit" nahmen.

Denn ab hier wurde es immer heißer und beschwerlicher, obwohl der "Teuto", - ein weiteres Trainingsgelände von uns-, hinter uns lag. Aber bei uns allen nahmen die Kräfte so ab wie die Getränke im Bus.

Unser letzter offizieller "Boxenstopp" wäre nach weiteren 15 km am Kanalübergang (KÜ) vor Gelmer gewesen, wo noch einmal Peter Czysch, Klaus Drewitz und Horst Preisinger zu uns stießen. Aber spätestens hier waren alle Flaschen leer, - die aus Glas und die aus Fleisch und Blut. So "schnorrten" wir bereits im Wald bei einer Ausflugsgruppe und stürzten uns wie die Verdurstenden in der Wüste auf den schon vertrauten Wasserhahn am Pfarrhaus der Kirchengemeinde Maria-Himmelfahrt von Haus Dyckburg. Denn dort kommt nicht "Allerwelts-Pani" aus der Leitung, sondern fast schon "geweihtes Manna", was die "Expertise" von Pfarrer Zukuhlen belegt, die ich Euch nicht vorenthalten will, weil sie fast schon einen "Freifahrtschein" für alle durstigen Läufer bedeutet.

So gestärkt schafften wir es noch bis zu einer "Bedarfsstation" am Schiffahrter Damm, die dank einer weiteren Spende von Dirk und der unermüdeten Einsatzbereitschaft von Manfred improvisiert werden konnte. So kamen wir wie geplant gegen 17.00 Uhr am münsterschen Rathaus an und hielten damit alle vorgesehenen Laufzeiten samt Pausen ein. Wenn Silke und Werner trotzdem zwischendurch einmal den Eindruck hatten, daß wir vom langsameren in das schnellere 6er Tempo verfielen, umkreisten sie uns wie Hirtenhunde ihre Herde und mahnten uns lobenswerterweise zur Laufdisziplin "Vorne ein bißchen rausnehmen", so daß wir absichtlich oder unbewußt niemanden verlieren konnten.

Alle waren erschöpft aber zufrieden und man sah ihnen die Freude an, - als Beweis betrachtet bitte das Schlußbild, vor allem Hilde D. mit den zwei Köpfen -, von ihren Familienangehörigen und Vereinskameraden empfangen zu werden und nicht unbedingt von Offiziellen, die womöglich im Wahlkampfinteresse

nur eine Pflichtübung absolviert hätten. Gästen, die sich bei uns für die Naturalienspenden bedanken wollten, bieten wir jetzt den "Schnatlauf" als Spendenlauf für spastisch gelähmte und andere körperbehinderte Kinder in Münster an, die vom "Heinrich-Piep-meyer-Haus" betreut werden.

Unsere Walker

Auf dem Prinzipalmarkt - also symbolisch in unserer "guten Stube" und kurz hinter dem von Thomas "Old Patrick" gesponserten Guinness auf der Hörsterstraße - gab es für uns ein Novum, nämlich die Vereinigung mit unserem zweiten Standbein der "Wegathleten" im Verein - den Gehern oder Walkern. Daher ist jetzt und hier wohl die Gelegenheit, eine "Lanze für sie zu brechen". Alte "Laufhasen" aus der münsterischen Szene werden sich noch erinnern, wie der LSF, der allenfalls im Regionalteil der Lokalpresse, aber kaum auf den Sportseiten erwähnt wurde, von den etablierten Leichtathletikvereinen belächelt wurde. Und was ist aus ihm geworden? Jetzt sind wir schon so weit, daß (allen Ernstes?) auf der diesjährigen Jahreshauptversammlung gefragt wurde, ob wir nicht eine limitierende Mitgliederobergrenze erwägen sollten....

So geht es jetzt wohl unserem neuen "Unterhaus", bei dem schon einige hämisch mutmaßten, wir würden uns in LGSF (Lauf-/Gehsport-Freunde) umbenennen und bei dem sich als mein Pendant mein alter Weggefährte vom "Deutschlandlauf", Florenz Plassmann installiert hat. Mittlerweile gehört die neue Ausdauer- und Fitnessbewegung zum Bild der Jogger, Spaziergänger, "Hundeführer", Fixer und Radfahrer am Aasee. Jeder weiß inzwischen von der schonenden und gesundheitsfördernden Wirkung der Sportart "Walking" für jedermann, bei der es eigentlich nur auf die Haltung ankommt und bei der nach Möglichkeit nach der Pulsfrequenz trainiert werden sollte. Aus welchem Grunde sich der einzelne auch zu dem schnellen Spazierengehen entschlossen haben mag, es schont im Gegensatz zum Joggen die Wirbelsäule und die Gelenke, und

es wird neben Herz- und Kreislauf durch das "Soft"-Training das Immunsystem genauso gestärkt wie bei jeder anderen Ausdaueraktivität im Freien.

"Generalstabsmäßig" wie wir hatten auch Florenz, Marlen Watty (warum will ich bloß immer Merlene Ottey sagen?), Heinrich Bruns u.a. die Strecke mit dem Rad abgefahren und per Fahrradacho vermaßt; "Wechselstationen" festgelegt und 6 verschiedene Etappen zwischen Lengerich Bahnhof, - die natürlich Florenz ab 7.40 Uhr ging-, und Haus Dyckburg zum Prinzipalmarkt, angeboten. Zu diesen Streckenabschnitten, die zwischen 5,3 und 33 km lang waren, wurden die insgesamt 17 Teilnehmer nach einem exakt eingehaltenen Ablaufplan mit Autos "zur Strecke gebracht". Wer fertig war, sollte zum Treffpunkt Schleuse gebracht werden, um zeitgleich mit uns vor dem Rathaus anzukommen, wobei als Tempo 1 + Stunden für 10 km veranschlagt worden war.

Selbstverständlich trugen auch unsere Walker wie wir das Vereinstrikot und erhielten eine von Jürgen liebevoll erstellte Urkunde für ihre Beteiligung. Ihre einhellige Meinung drückt ihr Dankschreiben aus: "Es war ein rundum gelungener Tag. Uns hat es riesigen Spaß gemacht. Alle Beteiligten werden sehr gerne wieder bei solch einem Erlebnislauf mitmachen". Und gleich als "PS" ein konstruktiver Verbesserungsvorschlag: "Heinrich und Marlen hatten Handies dabei. Vielleicht ein Tip für ein nächstes Mal. Wir hätten Euch z.B. mit Wasser aushelfen können". Also meine Anfrage an den Vorstand: "Wann wird das erste Funk-Getränke-Taxi angeschafft?" Und wer sagt denn, daß es nach diesem positiv bewiesenen Gemeinschaftssinn bei diesem einen Lauf bleiben muß?

Wie das an- und abschließende "Hydrieren" im Biergarten des "Feldschlößchens" vor sich ging, brauche ich wohl nicht mehr zu beschreiben ...

• Peter Samulski

2. Ford-Köln-Marathon

Nachdem ich im letzten Jahr - vor meinem ersten Marathon - gesagt hatte: „Einmal Marathon und dann nie wieder!“, stand ich am 11. Oktober mit weiteren über 10.000 Läufern wieder am Start in Köln-Deutz. Das Wetter war diesmal nicht so gut, Regen - aber die Stimmung war sonnig! Kurz vor dem Start wurde Massengymnastik in Form von ständig wiederkehrenden La Ola-Wellen angeboten. Langeweile kam also nicht auf! Dann ging's endlich los!

Ich war gespannt, wie mein zweiter Marathonlauf verlaufen würde. Wie beim ersten Mal war mein Ziel, durchzukommen. Aber eigentlich hatte ich schon den Wunsch, meine Zeit zu verbessern. Diesmal war mein Coach dabei; Hermann, der endlich einmal gemeinsam mit mir über die Ziellinie laufen wollte und sich nur deshalb überreden ließ, am Köln-Marathon ein zweites Mal teilzunehmen. Begleitet vom Beifall und der Musik des tollen Kölner Publikums war der Lauf ein echtes Erlebnis. Daß in einer Stadt des Karnevals gelaufen wurde, erkannte man auch an den vielen verkleideten Läufern. Ich habe zum Schluß sogar den Nikolaus überholt! Eine Frau hatte zur Freude der Läufer vergessen, sich überhaupt zu bekleiden und lief deshalb nur ein Stück an der Laufstrecke hin und her! Wo sollte sie auch ihre Startnummer befestigen?

Daß ich zum ersten Mal auch im Trikot der Laufsportfreunde lief, wurde mir immer dann wieder bewußt, wenn ich plötzlich an der Strecke ein „LSF - LSF“ hörte. Darüber habe ich mich sehr gefreut! Danke an dieser Stelle! Hier möchte ich auch Walter Elsinghorst erwähnen, der mit seinen Kindern als Fan gekommen war. Walter, der vor einigen Jahren aus gesundheitlichen Gründen aufs Fahrrad „umgesattelt“ hatte, wußte als erfahrener Marathonläufer genau, wo Unterstützung angebracht ist. Bei Kilometer 38, hinter dem langen Tunnel, dem die einzige Steigung der Strecke folgte, standen vier Elsinghörster und ermun-

terten uns vehement für die letzten vier Kilometer! Das tat wirklich gut! Zum Schluß bin ich dann doch noch mit dreizehn Minuten Zeitverbesserung ins Ziel gekommen und war rundum zufrieden! Die Organisation des Köln-Marathons hatte sich weitgehend verbessert. Am Ziel herrschte diesmal kein Gedränge, es ging zügig voran. Lediglich bei der Ausgabe des Kleiderbeutels mußte man anstehen, was am Ende nicht so tragisch war, weil man bei der Warterei auch nette Gespräche führen und Erfahrungen austauschen konnte. Außerdem wurde es in dem Gedränge nicht kalt.

Trotz eines anständigen Muskelkaters hat sich der Spaß an diesen 42,195 Kilometern bei mir gesteigert, und ich freue mich jetzt schon auf das nächste Mal - in Berlin - (oder vielleicht auch schon vorher!?)

• Christel Löchte

SPORTFLUGREISEN GROSSE-COOSMANN

Die besonderen Laufreisen 1999

O Paris Marathon	04.04.99	ab DM 324
O London Marathon	18.04.99	ab DM 638
O Boston Marathon	19.04.99	ab DM 1.638
O Vancouver Marathon	02.05.99	ab DM 1.680
O Stockholm Marathon	Mai 99	in Vorbereitung
O Leichtathletik WM der Senioren in Gateshead/GB	19.07.-08.08.99	in Vorbereitung
O Budapest Marathon	03.10.99	in Vorbereitung
O Athen Marathon	Oktober 99	in Vorbereitung
O New York City Marathon	07.11.99	in Vorbereitung
O Havanna Marathon/Halbmarathon	November 99	in Vorbereitung
O Honolulu Marathon	12.12.99	in Vorbereitung

Reiseveranstalter:
SPORTFLUGREISEN
GROSSE-COOSMANN GMBH
TEL 02 51 / 29 66 11
FAX 02 51 / 78 60 74
e-mail: info@sportflugreisen.de

im Dezember

- 01.12. Birgit Ordelheide (50)
Ingeborg Seidel
- 03.12. Monika Kristowiak
Maria Köster
- 05.12. Gaby Brinck
- 08.12. Maria Weßling
- 10.12. Heinz Piepenbrock (70)
Detlev Brecklinghaus
Dirk Fahrmeyer
- 11.12. Michael Drewes
- 14.12. Christine Kipry
Peter Samulski (60)
- 15.12. Thomas Patrick Rundle
Wilfried Scholl
- 16.12. Ferdinand Trampczynska
- 17.12. Claudia Beckmann
- 18.12. Christa Störmann
Rainer Horn
- 19.12. Matthias Pick
- 25.12. Ute Suren
- 29.12. Claus Brackmann
Herta Grote
- 30.12. Birgit Stanislawsky

im Januar

- 02.01. Annette Scharzkopp
Inge Wille
Dorothea Geenen
- 04.01. Bodo Bruder
Dieter Feldhaus (50)
- 06.01. Dieter Hölmer
- 10.01. Dieter Wagner
- 12.01. Hildegard Korte
- 13.01. Hildegard Busch
Jürgen Sieme
- 16.01. Lothar Bodenberger
- 17.01. Irmgard Kiewitt (60)
Beate Rütter
Otmar Rütter
- 19.01. Friedhelm Hirche
Sigrid Bronold-Weber (40)
- 21.01. Norbert Brinkmann
Bernhard Kreienbaum
- 23.01. Heinrich Bruns
- 25.01. Maria Feyerabend
Jürgen Grote
- 27.01. Andre Schlichting
Heinrich Brackhagen

- 28.01. Werner Driese
Hanne Krause
Annette Dramsky
- 29.01. Andrea Hillebrand
- 30.01. Roy Hall

im Februar

- 04.02. Heinz-Jürgen Revering
- 07.02. Marlen Watty
- 08.02. Volker Lepkowski
- 09.02. Petra Elferich
Ulrich Radosch
- 10.02. Josef Altenbockum
- 11.02. Berthold Kökelsum
- 12.02. Lutz Ernst
Ruth Vaessen
- 13.02. Sabine Roleff
Heike Rüdiger
- 14.02. Ewald Fikus
- 15.02. Ursula Claus (50)
Manfred Kiewitt (60)
Mechthild Wolfgramm
- 16.02. Alfons Peters
- 21.02. Joachim Lorek
- 22.02. Jutta Tüllmann
- 23.02. Marlis Stoeppler
- 24.02. Jürgen Böhm
Rolf Schöneberg



- 26.02. Ute König
- 27.02. Dieter Overhageböck
Hans Reimann

Wir gratulieren Euch ganz herzlich! Ihr lieben „Nuller“, alles Gute für das nächste Jahrzehnt! Ganz besondere Glückwünsche gehen an ein Gründungsmitglied, Heinz Piepenbrock. Heinz feiert seinen 70. Geburtstag. Wir wünschen ihm alles, alles Gute, vor allem Gesundheit und hoffen sehr, daß wir auch weiterhin kleine "Dönekes" auf den nächsten Festen von ihm hören werden.

Seit der letzten Ausgabe der "LSF-Zwischenzeit" können wir nachfolgende neue Mitglieder ganz herzlich begrüßen:

Ute Suren, Annette Dramsky, Heiner Cloppenburg, Ingeborg Schmidt, Herta Grote, Ilse Bung, Heinrich Brackhagen, Thomas Braun, Tatjana Bialas, Udo Kristowiak, Josef Budde

Sebastian Moenninghoff is mailing from Fresno

1. Mail: ... noch kann ich deutsch schreiben, also tue ich dies auch. Denn nach meinem zweiten Schultag hier rede ich nicht nur englisch, sondern denke auch schon alles in dieser Sprache. Ich sitze hier vor dem 21-Zoll-Bildschirm eines Macintosh IIfx und bin froh, daß das Haus hier Klimaanlage hat. Schon morgens um sieben Uhr, wenn ich zur Highschool gehe, fängt man gleich an zu schwitzen. So habe ich vorhin auch mein erstes Lauftraining nach ca 4 km abgebrochen und bin unter die Dusche gesprungen, es war, obwohl es heute ein paar Regentropfen gegeben hat und somit wohl nur 27 anstatt 37 Grad waren, einfach zu heiß. Ansonsten fährt man hier fast ausschließlich mit Autos, die man in Deutschland bald in die Kategorie LKW einstufen würde. Die Wörter Bürgersteig oder zu Fuß gehen scheint es hier nicht zu geben; Wasserverlust des Körpers wird hier mit "free refill" ausgeglichen, d. h. man kauft sich mittags zum Beispiel bei McDonalds einen Becher und füllt ihn sich an dem Getränkeautomaten immer wieder auf, bis man mit 2,5 l Cola im Magen aus dem Restaurant wankt und wieder in die Schule fährt. Auf meiner Schule sind erfreulicherweise noch 5 andere Deutsche, die ich erst hier kennengelernt habe, so kann ich ab und zu noch mal meine Muttersprache probieren. Mit diesen treffe ich mich auch gleich zu irgend so einem Schultanz (alles hier ohne Alkohol).

Erstes Fazit nach 2 1/2 Tagen: große Hitze, fette Autos, absolut lässige Amerikaner, free refills, unfähige Lehrer, nette Mädchen, keine Techno-Musik außer einer Texanischen Musikstation, unsicherer Dow Jones, kein Heimweh. OK, das war's fürs erste, vielleicht nimmt sich einer von Euch ein paar Minuten für eine Antwort (herrkissel@aol.com), **schöne Grüße an die anderen LSFler,**

• Sebastian

2. Mail: ... danke für die Antwort. Hier ist das Wetter im Gegensatz zu Deutschland traumhaft. Nach der Schule, für die ich kaum etwas mache (-n brauch), geh' ich erst einmal in einen der Pools, die in der Wohnanlage menschenleer auf Besucher warten. So treibe ich bei 35 Grad auch mehr Sport im Wasser, als am Land, denn dort lege ich mich nach dem Bad erst einmal auf eine Liege und versuche, ein bißchen Farbe zu bekommen. Gänzlich inaktiv bin ich jedoch nicht, ich war schon in Hollywood, Beverly Hills, Disneyland, Venice Beach und dem Yosemite Nationalpark. Letzterer war echt beeindruckend.

... Bis zur nächsten "Zwischenzeit" müßte es doch noch ein bißchen 'hin' sein, mein Bruder hat mir erzählt, es sei vorherige Woche das neueste Exemplar angekommen. Was den Mac betrifft, sitz' ich hier zwar vor einem 21-(?)Zoll-Bildschirm, Geschwindigkeit kennt dieser Kasten jedoch nicht, also Internetsurferei kostet Geduld.

Es freut mich, daß ich einerseits den geeignetsten Zeitpunkt erwischt habe, um wegzufiegen, wünsche Euch jedoch trotzdem Wetterbesserung.

Schöne Grüße an die Lauftruppe, denen ich viel Erfolg bei den Wettkämpfen wünsche, bis zur nächsten Mail,

• Sebastian

P.S. der Redaktion: Inzwischen durfte Sebastian sein "stressiges" Dasein in den USA wieder eintauschen gegen seinen Alltag in Deutschland, einschließlich der Trainingseinheiten...

Der LSF hat eine C-Trainerin

Ja, Leute, ich habe meine C-Trainer-Ausbildung mit sehr viel Spaß erfolgreich abgeschlossen. Dafür mußte ich mich zweimal für eine Woche nach Kaiserau, das ist die Sportschule mit Herz, begeben und mit meiner Anwesenheit andere nette Menschen nerven, wobei ich jedoch die Unterstützung einer guten Freundin bekam. Die ersten Tage (Grundkurs) war Roy auch noch anwesend, aber er war den größten Teil damit beschäftigt, sich als Donovan Bailey auszugeben und Autogramme zu schreiben. Wie gesagt, die ganze Gruppe war einfach super und altersmäßig ausgeglichen. Wir waren den ganzen Tag gut ausgelastet, machten aber, wenn es möglich war, mehr Praxis als Theorie, so daß wir uns ab dem 2. Tag, spätestens ab dem 3., nur noch mit dem Aufzug befördern ließen. Abends wurde meistens noch etwas Fuß-, Volley- oder Basketball gespielt, bevor man in der netten "Kneipe" zusammenkam.

Drei-, Stabhochsprung bis hin zu Laufschiene, Hürden, Ausdauer und allgemeinen Spielen. In der Theorie wurden u. a. Trainingslehre, Trainingslager und Themen wie "Kinderstarkmachen" aufgegriffen und systematisch bearbeitet.



wir uns untereinander ziemlich gut verstanden haben, tauchen wir nächstes Jahr geschlossen beim Jedermann-Zehnkampf in Ahlen auf - vorausgesetzt, die C-Trainer-Ausbildung fällt nicht in den gleichen Zeitraum.

Also, ich kann Euch nur ermutigen, Euch auch so etwas anzutun, Ihr lernt viel und habt jede Menge Spaß!

• Ester

In der 2. Woche stand dann die erste Klausur an, für die beim gemeinsamen Lernen Eselsbrücken entstanden, die ich nicht unbedingt aufführen möchte !!! Für die Vorbereitung des praktischen Teils hatten wir genug Zeit, und unser stets netter Ausbilder Dieter Antretter (braungebrannter Zehnkämpfer) stand uns auch zur Verfügung.

Zum Endresultat: Es haben alle aus unserem Kurs bestanden; und da alles so super war und

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

Startkatalog

Dezember

05.	Dülmen * #	Nikolauslauf 2,5 km, 5 km, 10 km
05.	Burgsteinfurt	Nikolauslauf 10 km
05.	Oelde	3 km, 10,5 km
13.	Hamm *	Nikolauslauf 5 km, 10 km
20.	Borgholzhausen	Crosslauf 4 km, 15 km
30.	Münster *	Hallensportfest LG Ratio, SA 1.000m JA/M 400m, JA/F 800m, M.-Schluß: 18.12.97
31.	Münster *	Silvesterlauf 5 km, 10 km

Januar

9.	Vreden * #	Neujahrslauf 7,5 km, 15 km
10.	Bönen *	Volkslauf 10 km
10.	Hohenholte	Kreiscrossmeisterschaft
31.	Hamm * #	Winterlaufserie 10 km

Februar

07.	Höxter-Lüchtringen	Westf. Crossmeisterschaften, M.-Schluß: 22.01.98
14.	Hamm *	Winterlaufserie 15 km
28.	Hamm *	Winterlaufserie Halbmarathon

März

13.	Münster *	4. LSF Straßenlauf 3km (nur Schüler), 5km, 7,5km, 10 km, 15km, Halbmarathon
20.	Steinfurt *	Marathonlauf

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
E-Mail: juergen.sieme@t-online.de

Läufer auf Abwegen

Ich bin fremdgegangen, sportlich gesehen. Ich habe mal einen Triathlon versucht, zwar nur ein Mini-Triathlon mit 400 m Schwimmen, ca 9,6 km Fahrradfahren und ca 3,2 km Laufen. Gesa hat mich auf die Idee gebracht. Sie rief mich an einem heißen Julitag an und erklärte mir, daß sie bei 38 Grad C nicht unbedingt laufen wollte, aber schwimmen gehen würde. Sie schaffte es sogar, mich auch ein paarmal ins Wasser zu bekommen und kommentierte meine Schwimmversuche mit der Aussage, daß ich mich langsam zum Triathleten entwickeln würde, dabei hielt sie mir die Ausschreibung vom Champaigner Mini-Triathlon unter die Nase. Na ja, ein Versuch kann ja nicht schaden.

Das Wetter war perfekt, schon morgens um 6 ca. 23 Grad C, aber bedeckt. Zu meiner Beruhigung hatte ein Großteil der Teilnehmer auch noch nie einen Triathlon absolviert, es waren auch alle möglichen Fahrradtypen zu entdecken. Natürlich waren auch einige Rennmaschinen mit aerodynamischen Felgen und Spezialkern zu entdecken, doch es waren nicht sehr viele. Zum Schwimmen mußten wir uns in der Reihenfolge unserer Startnummern am Pool aufstellen und alle 15 Sekunden durfte einer starten und sich im Zickzack über 8 Bahnen irgendwie fortbewegen. Mein „Vorstarter“ war ein noch schlechterer Schwimmer als ich und fing an spazierenzugehen, sobald er die Flachwasserzone erreicht hatte. Ich versuchte ihn zu überholen, aber zur gleichen Zeit wurde ich auch überholt und bekam von zwei Seiten einen Arm auf den Kopf. Jetzt war ich auch froh, daß das Wasser an der Stelle flach war und ich mich auch für die nächsten Meter aufs „Aquawalking“ verlegen konnte. Nach einer kleinen Ewigkeit hatte ich sogar die 400 m überlebt und rannte

zu meinem Fahrrad. Während ich mit meinen Schuhen kämpfte, bemerkte ich, daß die meisten Leute um mich herum Startnummern in den hohen 70ern hatten, ich hatte 61. Ich war also gut 4 Minuten im Rückstand. Mit dem Fahrrad ging es schon besser, ein rostiges tonnenschweres Mountainbike ist zwar nicht gerade zum Schnellfahren geeignet, aber ich wurde nur von einigen Rennradfahrern überholt. Es hat sogar richtig Spaß gemacht, bei dem Tempo um die engen Kurven zu fahren. Ein Vorteil war, ich brauchte keine speziellen

Fahrradschuhe und konnte ohne große Umzieaktion gleich zum Laufen übergehen. Jeder, der mal versucht hat, nach dem Radfahren zu laufen, weiß, daß das irgendwie nicht richtig funktioniert. Ich hatte das Gefühl, meine Beine wüßten nicht, was sie tun sollten. Gottseidank hatten sie aber nach ein paar hundert Metern die richtige Software geladen und ich fühlte mich in meinem Element und startete

eine Aufholaktion, doch 3 km sind einfach zu kurz, um das Schwimmdesaster wieder gut zu machen. Schuster, bleib bei Deinen Leisten. Ein Triathlet werde ich nie, aber es hat mir viel Spaß gemacht.

• Ute Eckenbach
Immer noch Urbana, Illinois

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



<u>04.07.98 Schwerin, 30 km</u>		
Peter Samulski	2:11:50	1. M60
Hartwig Kerkhoff	2:17:07	
Hildegard Kerkhoff	2:25:31	2. W45
Christel Herbert	2:56:34	
<u>11.07.98 Hårdlerlauf, 12,2 km</u>		
Bernhard Düllmann	1:05:46	2. M75
<u>25.07.98 Altastenberg, 11 km</u>		
Bernhard Düllmann	1:06:12	2. M75
<u>26.07.98 Rinkerode, 6 km</u>		
Markus Ischner	21:53	1. MHK
Jürgen Sieme	26:08	1. M40
Hinz Völkert	26:33	2. M50
Christa Sieme	37:26	2. W40
Marita Schilling	37:27	4. W35
<u>12 km</u>		
Theo Lauhoff	53:10	3. M45
<u>08.08.98 Bönen, 5 km</u>		
Markus Ischner	19:16	1. MHK
Andreas Nergenaus	19:17	2. M45
Brigitte Ziegler	19:25	1. W45
Stanislav Bartusiak	20:16	5. M45
<u>10 km</u>		
Ewald Fikus	41:55	8. M35
Ulrich Budde	43:51	
<u>09.08.98 Monschau Marathon</u>		
Gottfried Schäfers	3:22:06	2. M60
Winfried Tillmann	4:09:37	
<u>13.08.98 Dortmund Bahn, 5.000m</u>		
Peter Samulski	19:29,48	1. M60
<u>15.08.98 Bochum, 10 km</u>		
Stanislav Bartusiak	41:45	4. M45
<u>30 km</u>		
Brigitte Ziegler	2:11:57	1. W45
Hermann Koke	2:24:46	
Bernd Huesker	2:27:06	
Anne Holtkötter	2:32:03	4. W40
Andreas Nergenaus	2:32:03	
Michael Holtkötter	2:34:48	
Heiner Cloppenburg	2:49:37	
Ute König	2:51:29	6. W30
Claudia Beckmann	2:51:29	7. W30
<u>21.08.98 Bergkamen, 1.500m</u>		
Peter Samulski	11:15,6	1. M60
<u>23.08.98 Wünnenberg, Halbmarathon</u>		
Reimund Grawe	1:50:30	
Karin Humpohl	1:56:47	2. WHK
<u>22.08.98 Everswinkel, 5 km</u>		
Markus Ischner	17:43	3. MHK
Rafael Droste zu Vischering	19:50	2. MJA
Kai-Uwe Kock	21:29	1. M35
<u>10 km</u>		
Bastian Bathen	37:25	1. MJA
Tobias Korber	38:13	1. MJB
Peter Samulski	40:13	1. M60
Martin Braun	41:16	8. M35
Bernd Huesker	42:43	4. M45
Ulrich Maurer	50:35	7. M40
Bernhard Lauhoff	51:57	
Ingrid Johannes	52:52	2. W35
<u>Halbmarathon</u>		
Ewald Fikus	1:24:25	4. M35
Bernhard Paßlick	1:26:34	6. MHK

Wer lief wo?

Carsten Steinbrügge	1:26:44	8. MHK
Hans Reimann	1:27:23	3. M45
Stanislav Bartusiak	1:28:37	4. M45
Brigitte Ziegler	1:28:46	1. W45
Andreas Nergenaus	1:30:16	8. M45
Winfried Tillmann	1:30:47	9. M45
Stefan Chrzanowski	1:32:50	5. M30
Robert Messing	1:33:27	
Ulrich Budde	1:35:48	
Dagmar Großmann-Hall	1:35:48	2. W35
Magnus Grüger	1:37:51	
Theo Lauhoff	1:40:39	
Erich Rührup	1:42:37	6. M50
Maria Feyerabend	1:42:51	2. W40
Helmuth Eiken	1:45:17	
Annette Daum	1:55:33	5. W40
Joachim Lorek	1:55:33	
Ute König	1:55:34	3. W30
Gertrud Unländer	1:59:50	3. W45
Almut Mecking	2:00:10	6. W40
<u>22.08.98 Jever, 10 km</u>		
Hinz Völkert	44:58	6. M50
<u>29.08.98 Marienfeld, 5 km</u>		
Michael Geske	17:55	1. M35
<u>10 km</u>		
Markus Ischner	37:15	4. MHK
Bernd Huesker	40:57	2. M45
<u>30.08.98 Ratio Cup, 1.500m</u>		
Maria Weßling	4:51,17	1. Ges.
<u>30.08.98 Bockenheim, 10 km</u>		
Peter Samulski	40:03	1. M60
<u>04.09.98 Greven, Stundenlauf</u>		
Thomas Rundle	14.813	m
<u>05.09.98 Elte, Halbmarathon</u>		
Werner Driese	1:33:09	4. M45
<u>06.09.98 Havixbeck, 1.500 m</u>		
Maria Weßling	4:49,66	1. Ges.
<u>06.09.98 Bertlich, 7,5 km</u>		
Ulrich Maurer	36:46	3. M40
<u>15 km</u>		
Markus Ischner	1:00:26	3. MHK
Bernd Huesker	1:03:08	4. M45
Jürgen Sieme	1:08:11	4. M40
Ulrich Radusch	1:11:14	6. M40
<u>30 km</u>		
Brigitte Ziegler	2:07:16	1. Ges.
Ruth Lutz	2:19:52	2. W45
Andreas Nergenaus	2:20:10	7. M45
Anne Holtkötter	2:29:03	1. W40
Dagmar Großmann-Hall	2:36:12	1. W35
<u>06.09.98 Kaiserslautern, 6 km</u>		
Peter Samulski	23:45,27	1. M60
<u>09.09.98 MS Schloßlauf, 5 km</u>		
Bastian Bathen	17:44	1. MJA
Hans Reimann	17:55	1. M45
Uwe Köster	18:25	6. M30
Bernhard Paßlick	18:30	8. MHK
Tobias Korber	18:33	2. MJB
Hans-Werner Stöcker	18:41	3. M45
Michael Holtkötter	18:43	2. M40
Maria Weßling	18:45	1. Ges.
Hermann Koke	18:50	3. M40
Brigitte Ziegler	19:29	1. W45
Andreas Nergenaus	19:36	4. M45
Thomas Rundle	20:03	1. M55
Ruth Lutz	20:20	2. W45
Dragan Gagic	20:23	4. MJB

Resultate

Michael Fels	20:37	5. M40
Magnus Grüger	20:54	5. M35
Sabine Roleff	23:09	3. W30
Ulrich Maurer	24:39	
Iewa Valta	25:22	
Gabriele Babel	25:38	
Heinz-Jürgen Revering	26:23	
Elisabeth Revering	26:35	5. W40
Dorothea Geenen	29:35	
Heinz Koßmeier	30:21	1. M70
Ursula Claus	30:39	
Jürgen Koßmeier	30:44	
Birgit Stanislavsky	30:49	4. W30
<u>10 km</u>		
Michael Geske	37:24	2. M35
Hans Reimann	40:09	4. M45
Stanislav Bartusiak	40:32	5. M45
Winfried Tillmann	41:48	7. M45
Martin Braun	42:16	
Jürgen Weiß	42:35	
Heiner Cloppenburg	42:59	
Ulrich Budde	43:28	
Erich Rührup	45:08	4. M50
Helmut Ortlepp	45:41	
Hinz Völkert	45:46	6. M50
Maria Feyerabend	47:17	1. W40
<u>12.09.98 Oelde, 10 km</u>		
Michael Geske	36:39,5	6. M35
Michael Holtkötter	38:20,8	7. M40
Brigitte Ziegler	39:00,4	1. W45
Bernd Huesker	40:21,1	5. M45
Anne Holtkötter	41:39,5	2. W40
Ruth Lutz	41:40,0	2. W45
Theo Lauhoff	43:28,7	
<u>19.09.98 Verl. Westd. Halbmarathonmeisterschaft</u>		
Brigitte Ziegler	1:26:10	1. W45
Ruth Lutz	1:31:00	2. W45
Anne Holtkötter	1:31:53	
Michael Holtkötter	1:31:54	6. W40
Mannschaft Frauen	4:29:03	1. Pl.
<u>B - Jugend 7,5 km</u>		
Tobias Korber	27:53	
<u>A - Jugend, 15 km</u>		
Bastian Bathen	1:01:11	
<u>19.09.98 Stukenbrock, Halbmarathon</u>		
Helmut Ortlepp	1:46:06	
<u>19.09.98 Steinfurt, 5 km</u>		
Jürgen Weiß	19:38	1. M40
<u>10 km</u>		
Bernhard Paßlick	38:19	7. MHK
Winfried Tillmann	40:00	6. M45
Stanislav Bartusiak	40:02	7. M45
Gottfried Schäfers	40:48	1. M60
Magnus Grüger	42:10	
Erich Rührup	43:49	7. M50
Maria Feyerabend	46:47	2. W40
Annette Daum	50:26	7. W40
<u>20.09.98 Berlin Marathon</u>		
Ewald Fikus	3:03:41	
Peter Samulski	3:07:19	5. M50
Hermann Koke	3:18:15	
Bernd Huesker	3:22:25	
Ulrich Budde	3:30:16	
Jürgen Sieme	3:36:51	
Theo Lauhoff	3:45:57	
Dagmar Großmann-Hall	3:51:53	
Christel Herbert	3:57:34	
Hildegard Durynek	3:57:54	5. W60
Josef Altenbockum	4:04:57	
Ute König	4:11:19	

Bernhard Dahlmann	4:17:15	
Ingo Hoeper	4:23:14	
Annette Schwarzkopp	4:25:50	
Wolfgang Gill	4:33:08	
Klaus Kampelmann	4:39:19	
<u>26.09.98 Lünen-Brambauer, 10 km</u>		
Helga Landfried-Teodoruk	49:07	1. W55
<u>27.09.98 Hannover, 10 km</u>		
Christel Herbert	45:36	
<u>Marathon</u>		
Werner Driese	3:22:30	5. M45
<u>03.10.98 Saerbeck, 5 km</u>		
Werner Driese	20:52	2. M45
<u>10 km</u>		
Gottfried Schäfers	39:56	2. M60
Hinz Völkert	44:31	6. M50
Helmut Ortlepp	45:00	
Ulrich Radusch	45:41	
<u>04.10.98 Bestwig, 10 km</u>		
Karin Humpohl	54:57	1. WHK
Reimund Grawe	54:57	3. M40
<u>10.10.98 Sythen, 5 km</u>		
Ulrich Maurer	23:37	8. M40
<u>10 km (Westf. Meisterschaft)</u>		
Brigitte Ziegler	38:35	2. W45
Jürgen Sieme	42:51	
<u>11.10.98 Köln Marathon</u>		
Michael Geske	2:57:31	
Bernhard Paßlick	3:01:34	
Gottfried Schäfers	3:07:42	1. M60
Markus Ischner	3:23:43	
Winfried Tillmann	3:28:05	
Robert Messing	3:29:24	
Maria Feyerabend	3:42:12	
Marlies Sprenger	3:47:03	
Hinz Völkert	3:50:13	
Heiner Cloppenburg	3:58:59	
Gertrud Unländer	4:02:09	
Christel Löchte	4:10:24	
Reimund Grawe	4:30:04	
Friedhelm Neuhaus	4:30:04	
Hans-Jürgen Wolfgramm	4:33:40	
Gaby Brinck	4:36:26	
Karin Humpohl	4:36:26	
Peter Kramer	4:36:26	
Annette Schwarzkopp	4:43:03	
<u>11.10.98 Neubeckum, 10 km</u>		
Stanislav Bartusiak	40:39	3. M45

**Allen LSFern und ihren Freunden
und Familien ein frohes
Weihnachtsfest!
Möge das letzte
Jahr in diesem
Jahrtausend für
alle glücklich ver-
LAUFEN!**



Eure
Redaktion

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

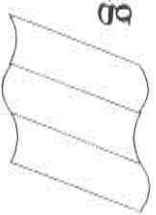


Autohaus



RAMM

Über 25 Jahre BMW Erfahrung



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



02502-94020

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