

LSF

Zwischenzeit

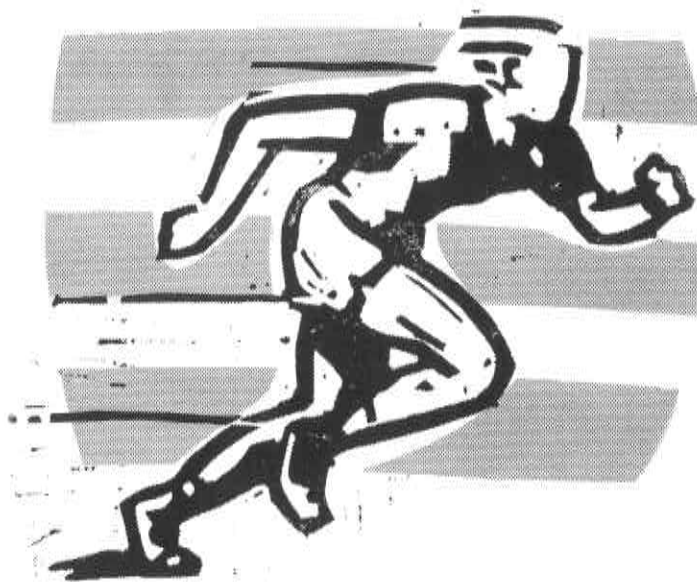


Heft 35 • Februar 1999 • 8. Jahrgang



*Silvesterlauf - alle im Ziel:
Dragan freut sich auf die
Silvesterparty, Ferdinand
plaudert, und Lothar testet die
Rollende Kochstation...*

- Silvester mit Stress S. 3
- Frankfurt im Wind S. 4
- Venedig im Wasser S. 6



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

Der *Teufel* steckte nicht nur auf der Strecke



Kleine Teufel waren nicht nur auf der Strecke unterwegs. Einer hatte sich offensichtlich der Software im EDV-Büro angenommen. Er hatte soviel Spaß dabei, im Netz der Computer zu spielen, daß er kaum zu bewegen war, sein Treiben zu beenden. Letztlich führte ein Fehler in der Erfassungs- und Auswertungssoftware zu einer Startverzögerung von mehr als einer halben Stunde beim 5-km-Lauf. „Irren ist menschlich, aber wenn du richtigen Mist bauen willst, dann mußt du einen Computer benutzen!“ Dieser Spruch stammt nicht von Jürgen Sieme, der wohl mit einer Pulsfrequenz von 198 Schlägen auf die streikenden



Computer blickte, sondern von einem technikgefrusteten Benutzer aus dem Internet. Jürgens Gemütszustand war nur zu verständlich - draußen „scharren fast 700 Laufwillige mit den Hufen“, und auf dem Bildschirm erschien statt einem o.k. nur wiederholt dieselbe Fehlermeldung. Zuhause setzt du dich ruhig hin, trinkst vielleicht eine Tasse Kaffee, und möglicherweise fällt dir dann ein, wie das Problem zu beseitigen oder zu umgehen wäre, aber unter einem solchen Druck sieht die Welt ganz anders aus.

Vielleicht war es himmlischer Beistand, der letztlich doch zur Datenfreigabe führte, denn Jürgen Grote hatte sich in seiner Verzweiflung zu einem stillen Stoßgebet zurückgezogen; kaum war er fertig, liefen die Kisten. Glücklicherweise war dies die einzige größere Panne bei unserem Jubiläumslauf. Leider überschattete sie etwas die Tatsache, daß die restlichen Aufgaben wie am Schnürchen liefen, obwohl ein bislang nie dagewesener Menschenandrang auf der Sentruper Höhe herrschte. Das tolle Wetter hatte so viele Läuferinnen und Läufer, aber auch Zuschauer angelockt. Trotz der Startverzögerung wurde im Laufe des Nachmittages der Zeitverzug nach und nach wettgemacht, so daß um 18.15 Uhr die Halle bereits gereinigt an den Hallenwart übergeben werden konnte. Schneller waren wir in den vergangenen Jahren auch nicht.

Der Vorstand möchte sich ganz herzlich bei **allen Helfern** bedanken. Ohne Eure fleißige Mitarbeit ist eine solche Großveranstaltung nicht durchführbar. Wir hoffen, daß der Elan bis zum 13. März zum 4. LSF-Straßenlauf reicht, denn dann ist Euer tatkräftiger Einsatz wieder gefragt.

Bedanken möchte sich der Vorstand auch bei unseren Sponsoren. Die **Allianz-Versicherungen** unterstützen schon seit mehreren Jahren großzügig die Aktivitäten unseres Vereins. Wir waren ebenso sehr glücklich darüber, daß die Marken **Watch People** und **XEN** kurzfristig ins Sponsoring für den Jubiläumslauf und auch für den 4. LSF-Straßenlauf eingestiegen sind. Der Sportartikelhersteller **Fila**, vermittelt über den Laufladen „**Active-Sport**“ in der Hammer Straße, beteiligte sich am Silvesterlauf mit zahlreichen Sachleistungen. Unser Dank gilt auch den **Westfälischen Nachrichten**, die schon seit vielen Jahren den Silvesterlauf unterstützen.

• Michael

Frankfurt im Wind erobert Deutsche Meisterschaften

Es ist schon ärgerlich, wenn man viele Monate auf einen Marathon hin fleißig und diszipliniert trainiert und dann am Veranstaltungstag das Wetter einfach nicht mitspielt. Ähnlich dachten wohl viele Teilnehmer beim diesjährigen Frankfurter Marathon. Der Wind pfiff mit Spitzengeschwindigkeiten bis zu 90 km/h durch die Straßen. Von Bestzeitambitionen konnte man sich eigentlich verabschieden. Etwas pessimistisch ging unsere erste Frauenmannschaft mit Brigitte, Anne und Ruth an den Start, hatten auch sie mit Bestzeiten und guten Plazierungen geliebäugelt. Die Devise konnte also nur lauten: das Bestmögliche aus der Situation machen und sich stets in einer Gruppe vor dem scharfen Wind „verstecken“. Bei Kilometer 5 waren alle drei noch im Zeitplan. Selbst fünf Kilometer später hatte sich daran nichts geändert. Nun ist die Frankfurter Streckenführung nicht unbedingt zuschauerfreundlich, wenn man das Feld an mehreren Punkten beobachten möchte. Schaffte ich in Köln noch 9 Stationen ohne Hilfe eines Fahrzeugs, so waren in der Mainmetropole gerade mal vier möglich, und das nur mit Hilfe der S-Bahn. Ich entschied mich als nächstes für den Kilometerpunkt 30, den ich an diesem Tag wegen der Windverhältnisse als den neuralgischen Punkt ansah. Ungeduldig sah ich auf die Uhr. Brigitte erschien etwa zwei Minuten vor dem Zeitplan. An ihrer Körpersprache konnte ich erkennen, daß sie noch völlig locker und gelöst lief, was sie auch verbal bestätigte. Hoffnungen, daß Brigitte erstmals die 3-Stunden-Grenze knacken könnte, bestätigten sich. Letzte aufmunternde Worte begleiteten sie auf dem Weg zum noch weiten Ziel. Wenn alles optimal gelaufen wäre, hätte wenig später Ruth eintreffen müssen, die eine Zeit um 3:10 Stunden angepeilt hatte. Doch die Uhr lief gegen sie. Als Ruth endlich kam, winkte sie nur ab. Viele Worte waren nicht nötig und für eine Ursachenforschung ohnehin der falsche Zeitpunkt. Daß sie jedoch für die Mannschaft durchlaufen würde, stand für mich außer Frage. Wie würde es



Brigitte bei der Siegerehrung

wohl Anne ergangen sein, die eine Zeit von unter 3:17 Stunden abliefern wollte. Mein Blick schweifte die lange Gerade hinunter, und glücklicherweise wurde ich nicht lange auf die Folter gespannt. Pünktlich im Zeitplan kam sie guter Dinge angelaufen und noch ehe ich sie fragen konnte, sprudelte es aus ihr heraus, daß es noch bestens lief. Nach dieser guten Nachricht machte ich mich erst gehender- dann joggenderweise, da ich die Entfernung unterschätzt hatte, auf den Weg zum Kilometerpunkt 41. Völlig verschwitzt erreichte ich diesen Punkt. Kaum hatte sich meine Atmung beruhigt, sah ich zu meiner völligen Überraschung schon Brigitte, die nun eine Zeit von deutlich unter drei Stunden erzielte. Schon kurz danach folgte Hans, der lange das Feld der LSFer angeführt hatte. Mir blieb wenig Zeit, am Straßenrand dem Ziel zuzuhetzen, um Brigitte und Hans gratulieren zu können. Kaum

hatte ich die beiden gefunden, reichte es nur für eine kurze Umarmung, wenn ich nicht den Zieleinlauf von Ruth und Anne verpassen wollte, also schnell zurück zum Kilometerpunkt 42. Völlig aufgeregt und mit bangen Blicken zur Uhr wartete ich auf die beiden anderen. Vor Aufregung entging mir, daß Hildegard Kerkhoff und Jutta Tüllmann als treue LSF-Fans nur zwei Meter von mir entfernt standen. Über das ganze Gesicht strahlend lief Anne mit neuer Bestzeit ins Ziel. Wenig später war das Trio mit Ruth endlich komplett. Ruths Kampf für die Mannschaft wurde mit der Deutschen Meisterschaft der Frauenmannschaften der AK W 35 bis W 45 belohnt. Doch ein richtiger Trost war es für sie nicht. Zu unglücklich war sie mit ihrer Leistung. Doch

wir wissen alle, welch große Anstrengung sich dahinter verbirgt, an Tagen, an denen es nicht läuft, an denen der Körper streiken will, sich dem Ziel entgegenquälen zu müssen. Brigitte durfte sich über den Einzeltitel in ihrer Altersklasse freuen, den sie mit über 10 Minuten Vorsprung errang. Nach dem Altersklassentitel vor zwei Jahren über 100 km, dem Sieg über 50 km im vergangenen Jahr war dies bereits die dritte nationale Einzel-Meisterschaft.

Die anderen Starter in Frankfurt, insbesondere die unseres Vereins, verzeihen mir sicherlich, daß meine Aufmerksamkeit in erster Linie diesen drei Frauen galt. Verdient hätten es alle.

• Michael

Köchelte es in der Gerüchteküche?

Die Bilanz der Vorstandsarbeit wird zwar erst zu unserer Mitgliederversammlung am 24. März gezogen, dennoch war, so meinen wir, ein anderer Führungsstil spürbar, der primär auf Eigenverantwortung und Mitbestimmung der einzelnen Vorstandsmitglieder setzt. Bedingt durch die Größe des Vereins und die beruflichen Einbindungen war ebenso ein besseres Management erforderlich. Solche Prozesse laufen nicht reibungslos und konfliktfrei ab, was in der Umstellungsphase durchaus zu mehr Arbeit führen kann. Verschiedentlich sind derartige Veränderungen auch mit Verunsicherungen verbunden, die noch verstärkt werden, wenn ein Vorstandsmitglied vorzeitig aus seinem Amt ausscheidet, wie im Falle von Lothar Sohn. In der Folge kamen wiederholt Gerüchte auf, daß die bewährte Arbeit im Breitensportbereich nicht in gleicher Weise fortgeführt würde. Dem ist nicht so - ganz im Gegenteil, der Vorstand sieht den Breitensport als eine wichtige Stütze des Vereins an, dem große Aufmerksamkeit geschenkt wird. Michael Holtkötter hat diese Funktion

bis zur Neuwahl kommissarisch mit übernommen. Werner Driese geht ihm dabei hilfreich zur Hand. Auch in der Frage der Vereinsbekleidung ist vorübergehend Michael (0251-867398) der Ansprechpartner.

Der beste Weg, seine Fragen zu Vereinsdingen kompetent beantwortet zu bekommen, ist der, sich direkt an den Vorstand bzw. ein Vorstandsmitglied zu wenden. Dies beugt falschen Gerüchten vor.

Sonderangebote

Im Bestand der Vereinsbekleidung sind noch einige rote Sprinterhosen von Asics, die an Vereinsmitglieder zum Preis von 20,- DM abgegeben werden (Ladenpreis 59,- DM). Ebenso gibt es noch 4 alte Vereinsanzüge in der Größe M (Stückpreis 60,- DM).

Erinnert sei daran, daß jedem Vereinsmitglied nach Ablauf der Frist von 2 Jahren ein neues Vereins-T-Shirt und nach drei Jahren ein Wettkampf-Trägerhemd kostenlos zusteht. Detailfragen sind mit Michael zu klären.

• Der Vorstand

Beim Venedig-Marathon nicht ertrunken

XIII Venicemarathon am Sonntag, dem 25. Oktober 1998

Als ich am Vorabend unserer 9tägigen Venedigreise zum letzten Male über Videotext bei CNN die Wetterprognose für Venedig abfragte, stand da: "mist". Ich deutete es englisch und hatte nichts gegen Nebel, denn er bringt im allgemeinen nach dem Abzug schönes Wetter. Ich hätte es wörtlich nehmen sollen, denn alle Tag waren sonnig, aber am Sonntag, dem Lauftag, war "Mistwetter". Ihr kennt ja sicherlich den bekannten Witz: "Wie waren denn die Ferien in Venedig"? – "Völlig verrückt. Stell' Dir vor: da stehen die Straßen unter Wasser, und die Leute singen immer noch!"

Nachdem Anfang Oktober in den Tageszeitungen über den Dauerregen in einigen Regionen Italiens stand: "Der Markusplatz steht knöchelhoch unter Wasser und der Straßen- und Eisenbahnverkehr wird erheblich beeinträchtigt", hatte mir meine Chefin beim Abschied sogar ein "wunderschönes Aqua-Jogging" gewünscht...

Dabei hatte alles mit einem guten Omen begonnen. Denn am Tag vor dem Marathon hatte Rotraut bei einem Stadtbummel durch Cannaregio die Schriftstellerin Donna Leon entdeckt. Wer das ist?

Sollte jemand durch Zufall meinen Bericht über den Bieler Hunderter gelesen haben, so weiß er, daß ich mich gerne durch Medien auf meine Reiseziele einstimme. Spätestens seit Hildegard Durynek Rotraut zum Geburtstag den Kriminalroman "Venezianische Scharade" geschenkt hat, wissen wir Donna Leon als Venedig-Kennerin zu schätzen.

Die Amerikanerin, die seit 1981 in der Lagunenstadt lebt, steht z.Zt. mit ihrem neuesten Bestseller "Sanft einschlafen" (Diogenes Verlag) im "Spiegel" auf dem ersten und im "Focus" auf dem dritten Platz. Und wir haben neben ihren zahlreichen Büchern, für die sie den berühmten Commissario Brunetti erfand, der Venedig nie verläßt und dort seine Kriminalfälle löst, ein Video spezial, in dem sie

"ihre Stadt" vorstellt. Ich sprach sie an und sie gab mir, als sie hörte, warum ich in Venedig sei, nach einem "Oh, my god" ein Autogramm mit guten Marathonwünschen, das ich, bescheiden und zurückhaltend wie ich nun einmal bin, hier abdrucken möchte.

Good luck in the marathon, Peter!
Donna Leon

Wenn es nur der Regen, der Wind, die Kälte und das Wassertreten alleine gewesen wären! Aber die organisatorischen Unzulänglichkeiten und das nicht entschuld bare Chaos am Ziel waren so gravierend, daß ich wohl noch einmal bei besseren Voraussetzungen starten muß, um diesen einmaligen Lauf zu genießen – denn dann ist es nicht mehr der 13.!

So mußten wir beispielsweise um 8 Uhr im 34 km entfernten kleinen Örtchen Spa sein, um spätestens um 9 Uhr unseren Kleiderbeutel abzugeben - danach ging nichts mehr, weil die LKWs ja nicht in die Lagunenstadt fahren können -, und um 9.30 Uhr im Bestzeitenfeld (kein Chip, kein Check-in) sein, weil wir um 9.45 Uhr mit ca. 6.200 anderen "Betroffenen", die alle nach dem Lauf eine "Tapferkeitsmedaille" erhielten, gestartet werden sollten. Sollten. Es war sicherlich die gewisse Nonchalance des etwas anderen Kulturkreises mit dem romanischen Blut in den Adern und meine Sprachkenntnis. Jedenfalls wurden wir permanent aus Lautsprechern (mit dem Koran?) bedröhnt, und die Helikopter von RAI Uno mit den Froschaugenkameras über uns verteilten den Regenwind so richtig schön ins Starterfeld. Es war eine Parade und ein Rendezvous der buntesten Müllsäcke aus allen Nationen. Typisch deutsch, wie ich nun einmal erzogen bin, zog ich meinen "pünktlich" aus, um niemanden zu behindern – mit dem Effekt, daß beim tatsächlichen Start um 10.20

Uhr (das Fernsehen hatte eine Live-Übertragung, die noch nicht zu Ende war) meine Lippen so blau waren wie der weggeworfene Müllbeutel. Die Einheimischen waren cleverer als ich, denn sie scherten sich nicht um irgendeine Startzeit, sondern liefen in ihren überdimensionalen Wurstpellen und entledigten sich ihrer zum Teil erst kurz vor dem Ziel, denn sie wußten genau, daß sie sich ja noch über die ca. 6 km lange zugige Ponte della Libertà vom Festland in die Lagunenstadt frieren mußten. Aber nicht genug, daß wir die ganze Strecke an dem Fluß Brenda entlang die Pfützen leertreten mußten – man hielt uns auch noch tiefend nasse Schwämme und eiskalte Wasser- und Gatoradeflaschen hin, bei denen man nicht wußte, ob man sie mit den klammen Fingern oder den klappernden Zähnen öffnen sollte. Einige Mitläufer hatten beim Wegwerfen der fast vollen Flaschen ein solches Geschick, daß sie entweder wie Wasserbomben zerbarsten oder wie Wasserräder sprühten – der Effekt für die Füße war derselbe. Ruth Lutz, die 1996 hier mit 3:22:36 Stdn Gesamt 36., Siegerin ihrer Altersklasse und erste Deutsche geworden war, montierte damals noch, daß die Frauen zehn Minuten vor den Männern gestartet worden waren. Das ist inzwischen abgestellt, aber selbst der sonst so wärmende Anblick kleiner dunkelhaariger Italienerinnen im Feld verhalf nicht zu warmen Gedanken.

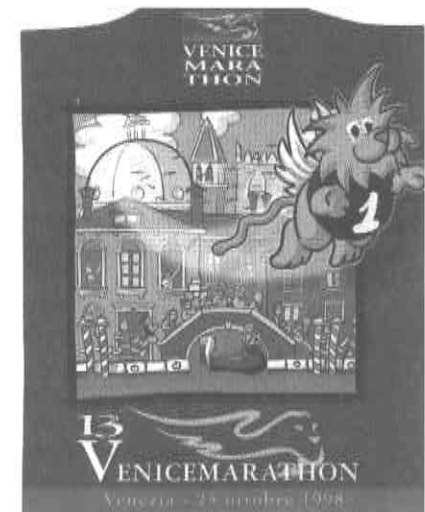
Aber das war alles noch gar nichts gegen die sogenannte Kleiderbeutelaußgabe hinter dem Ziel am "Riva Sette Martiri" (Nomen est omen?) in einem nach allen Seiten offenen Zelt direkt am Meer, das permanent gestürmt wurde und in dem die Säcke - praktischerweise waren die Nummern unten drunter, so konnten sie nicht so naß werden - schön flachgetreten wurden. Erst bei diesen "Catch-as-catch-can"-Einlagen wurde mir so richtig schön warm und ich bekam endlich eine Zerung kostenlos, die ich bis dahin wegen des "verhaltenen Tempos" nicht bekommen konnte. Duschen und Familienzusammenführungsgelände gab es auch nicht, so daß mir jetzt noch schleierhaft ist, wie mich Ro-

traut unter all diesen zerlumpten, erfrorenen und trostlosen Figuren wiedergefunden und -belebt hat.

Es ist wohl müßig zu erwähnen, daß ich weder eine Urkunde noch eine Ergebnisliste bekommen habe, so daß ich gar nicht weiß, ob ich das alles nicht nur geträumt habe. Wie das der Kenianer Japhet Kosgei in 2:11:26 Stdn und die Italienerin Andreucci Lucilla in 2:30:34 Stdn als erste geschafft haben sollen, bleibt mir ein Rätsel. Ich brauchte jedenfalls 3:25:11 Stdn und wäre am liebsten nur die letzten vier km gelaufen, denn die entschädigen eigentlich für alles. So kommt man aus den schmutzigen Docks und läuft über eine ca. 160 m lange schwimmende Läuferbrücke aus Pontons und Holz über den Canale Grande zum Markusplatz und zum Palazzo Ducale, dem Dogenpalast. Der Endspurt geht dann noch einmal über Holzstege über 12 kleine Brücken in der Lagunenstadt.

Ich bin jedenfalls nicht ertrunken, und es ist alles schon wieder "Schnee von gestern". Wer, wie Helga oder Werner, dort auch einmal laufen will, sollte sich nicht durch meine diesjährigen Erfahrungen abschrecken lassen, denn Venedig ist so zauberhaft und einmalig, daß es alle Widrigkeiten wettmacht.

• Peter Samulski



Ein Marathon vor dem Marathon

„Ist ja wohl klar, daß ich mich jetzt schon auf 1998 freue, mit ihr nach New York zum Marathon zu jetten!“ Das waren Annes Worte bzw. schrieb Anne 1995 als Schlußsatz in einem Portrait über mich.

Schon ca. drei Jahre zuvor hatten wir beschlossen, in dem Jahr in dem wir ...zig werden, zum New York City Marathon zu fliegen. Das wollten wir uns selbst zum Geburtstag schenken.

Gesagt, getan!

Da standen wir nun in New York, einige Tage vor dem seit fünf Jahren herbeigefieberten Traum, völlig überwältigt von dieser Stadt, fasziniert von dieser gigantischen Architektur, sprachlos über die Gegensätze von Reich und Arm, von Alt und Neu und erfreut über die Menschlichkeit. So nahmen wir gerne die Hilfsbereitschaft der Amerikaner an, wenn uns wieder einmal der Orientierungssinn abhanden gekommen war, oder wir uns im eigentlich doch sehr übersichtlichen Leitplansystem der Subway nicht mehr zurecht fanden.

Fast alles hatten wir noch vor dem besagten 1. November abgegrast. Die Sehenswürdigkeiten, die man gesehen haben mußte, wir haben sie besucht. Kilometerweit sind wir gelaufen, haben uns verlaufen, ich sollte besser sagen, wir sind schnell „gewalkt“, streckenweise sogar mit Armeinsatz, sehr vorbildlich, wie es sich gehört. Schuhsohlen wurden durchgescheuert, Füße gebadet und gesalbt und das nicht nach einem Marathonlauf, sondern nach einer Stadtbesichtigung. Völlig erschöpft klappten bereits am frühen Abend die Augenlider runter. Doch wir waren nicht zu bremsen.

Am Samstag nun, wir hatten den Marathon fast schon vergessen, erinnerten wir uns, warum wir eigentlich hierhergekommen waren. Morgens traf sich eine große Läufergruppe vor dem Hotel um am gemeinsamen Friendship-Lauf teilzunehmen. Auch dieses Ereignis war alleine schon eine Reise wert. Es war ein wunderschönes Erlebnis mit so vielen Menschen

so unterschiedlicher Nationalitäten, die alle das gleiche Anliegen hatten, aus Spaß, einfach just for fun, am sonnigen Samstagvormittag durch die Straßen der Weltstadt NY zu laufen. Anschließend gab es dann im Centralpark die Schlacht um den Frühstücksbeutel. Nachdem wir fast zerquetscht wurden, nach Hilfe schreiend und mit ausgestreckten Händen, man möge uns doch etwas zu essen und zu trinken geben, und unsere Rufe dann doch Gehör fanden, belohnten wir uns mit einem gemütlichen und genüsslichen Picknick.

Sonntag, Marathon!!!

Nachdem wir das Übliche, was jeder sicher bereits aus Erzählungen kennt, über uns ergehen lassen mußten, dazu gehören: zeitige Abfahrt vom Hotel (muß sein, da die Verrazano-Narrows Bridge später für den Verkehr gesperrt wird), eingepfercht im „Getto“, warten, warten, warten und nochmals warten, wurde es gegen 11.00 Uhr dann Zeit, sich in den Startblock zu schieben. Die wärmende, alte Kleidung wurde abgelegt und „ach, guck' mal, was andere Leute wegwerfen!“, andere Teile wieder aufgesammelt. Es waren aber nur zwei Paar nagelneue Handschuhe mit dem Aufdruck „It's time to stop asking questions and start answering them. 10:50 a.m. Nov. 1, 1998 NYC Marathon.“, die wir uns als kleines Souvenir mit nach Hause nahmen.

Der Start auf der Verrazano-Narrows Bridge war überwältigend. Diese Menschenmassen (dreißigtausend und mehr waren es), die sich auf ein Kommando in Bewegung setzten. Ich mußte mich zigmal umdrehen, um auch wirklich zu glauben, was ich da sah. Da wir brückenaufwärts liefen, hatte selbst ich mit meinen 1,58 m eine gute Übersicht.

Es wurde mir schwindelig, bei den Tausenden von Köpfen, die auf- und abhüpften. Aber es kam noch schlimmer. Noch nie zuvor hatte ich erlebt, das Gefühl zu haben, ins Leere zu treten, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Das war, ich wußte es vom Hörensagen, das

Schwingen der Brücke. Ganz klar, daß mir ein kalter Schauer nach dem anderen über den Rücken lief. Und dieses Gefühl ging während des ganzen Laufes nicht verloren. Immer wieder gab es Momente, wo es kribbelte. Waren es nicht die Menschen, die wie verrückt anfeuerten, dann waren es die orthodoxen Juden, die völlig regungslos in einheitlicher Klei-

dung zusahen. Oder die Musik fortwährend der gesamten Strecke. Es war die Stadt, es war die Atmosphäre, es war das Wetter (die Sonne schien), es paßte einfach alles. Es waren meine Freunde, die mit mir hier waren. Ich konnte es mit ihnen erleben. Es war so schön mit Euch, Anne und Michael, Klaus und Renate!
• Marlies Sprenger

Lauf in Big Apple oder ein Traum wurde wahr

Es ist der große Traum vieler Langstreckenläufer, einmal im Leben an dem größten und berühmtesten Lauf-Ereignis teilzunehmen. Im Januar 1998 beschlossen ca. 20 Laufverrückte des LSF sich beim New York Marathon anzumelden. Nach wochenlangem Training war es am 29. Oktober für den größten Teil der Gruppe soweit. Der Flug über den großen Teich. Ein Teil war schon ein paar Tage vorher geflogen, um noch mehr Zeit für die Weltstadt zu haben. Nach ca. 8 Stunden Flugzeit betraten viele von uns zum ersten Mal Amerika. Auf der Fahrt zum Hotel wurde man schon von der Faszination New York regelrecht erschlagen. Im Vergleich hierzu ist Münster fast wie eine Legostadt. Nach Beziehen der Hotelzimmer war Startnummern abholen am Pier 52 und 54 angesagt. Motto des Abends „Anstehen, Anstehen, Menschenmassen.“ Organisation perfekt. Vordrängeln: keine Chance. Nach stundenlangem Anstehen, endlich die Startnummern. Eine für den Frühstückslauf und die wichtigste für den Marathonlauf. Anschließend Marathon-Messe. Einkaufen, was es alles Sinnvolles und Sinnloses rund ums Laufen gibt. Hauptsache es bringt Geld und wird gekauft. Und immer wieder hieß es anstehen.

2. Tag

Morgendliche Stadtrundfahrt mit Zwischenstops bei den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Chinatown, Little Italy, Bronx, Empire State Building, Trump Tower, World Trade Center, und und und... Vom vielen Hoch-

schauen hatten fast alle eine Genickstarre. Abends das Gleiche, aber diesmal Broadway bei Nacht. Welch ein Lichtermeer und Autos ohne Ende. Manhattan-Skyline und New York von oben auf dem Empire State Building. Wahnsinn!

Nach Mitternacht ins Bett.

3. Tag

Samstagmorgen. Frühstückslauf. Treffen vor den Vereinten Nationen. Bilderbuchwetter. Beeindruckende Reden der Vertreter verschiedener Länder. Start. Erster Lauf durch New York und anschließend gemeinsames Frühstück im Central Park. Die Tauschbörse ist eröffnet. Was alles so getauscht wird! T-Shirts, Pins, Caps und ganze Trainingsanzüge wechseln mehrmals den Besitzer. Nach diesem ersten großen Laufereignis wird der Nachmittag für die meisten zum Einkaufsbummel genutzt. Ab 17 Uhr beginnt die Pasta-Party. Wieder heißt es anstehen. Nach einer Stunde Schlangestehen (ca. 1 km) haben wir es geschafft. Wir sind im Zelt, in dem Volksfeststimmung herrscht. Nun heißt es Nudeln, Nudeln, die Sponsoren ließen sich nicht lumpen. Man konnte sich rund und kugelig essen. Man kennt ja seine Grenzen und denkt auch an den nächsten Tag. Abends geht es früh ins Bett und es kommen Zweifel auf, ob wir die letzten Tage zuviel unternommen haben.

Wir fragen uns, ob wir so erledigt, wie wir sind, überhaupt noch einen Marathon laufen können.

4. Tag

Es ist soweit. Abfahrt zum Startbereich. Wie immer perfekt organisiert. Es wird nichts dem Zufall überlassen. Alles ist da. Essen, Trinken, endlos viele Toilettenhäuschen für die Frauen und für die Männer die „längste Pinkelrinne“ der Welt (ca. 100 m). Menschenmassen. Alle ein Ziel, den Central Park auf der anderen Seite weit hinter der Verrazano Bridge. Startschuß. Über 30000 Läuferinnen und Läufer setzen sich in Bewegung. Wie ein Lindwurm schlängelt sich der Läufertrass durch die Straßen von New York City. Es geht durch tiefe Häuser-schluchten, über lange Brücken, durch die Bronx bis zum Ziel im Central Park. Ein strahlend blauer Himmel und freundliche 15 Grad sorgen für ideales Laufwetter. Die 42 Kilometer lange Stadtbesichtigung ließ uns immer wieder staunen. Es wurde nie langweilig. Die Musikbands, die Tanzgruppen und 3 Mio. begeisterte Zuschauer ließen es nicht zu, an müde Beine zu denken. Hinter jeder Straßenecke war etwas Neues. Karnevalsstimmung ließ einem die kilometerlangen Geraden relativ kurz erscheinen. Sonntagsstimmung und Akzeptanz bei den orthodox Gläubigen von New York. Die letzten Kilometer durch den Central Park kommen uns fast endlos vor, aber wieder sind es die Zuschauer und andere Marathonläufer, die uns über kleine Tiefs hinweghelfen. Dann ist die letzte Kurve zu sehen. Die Strecke von dort bis zum Ziel sind wir einige Male gegangen, weil unser Hotel nur wenige Meter vom Ziel entfernt lag. Bald ist es ge-

schafft, denn auch der N.Y. Marathon hat immerhin 42,195 KM (ca. 26 Meilen). Im Ziel angekommen sind wir glücklich und zufrieden, weil wir uns einen großen Lauftraum erfüllt haben. Zum Träumen bleibt keine Zeit. Wieder perfekt organisiert. Immer wieder Rufe: Go! Go! Go! Gratulationen von den vielen Helfern. Medaillen, Rosen für die Frauen, Getränke, Wärmefolien und Essen. Und immer wieder: Go!Go!Go! Zum Verschnaufen keine Zeit. Ab zum Hotel. Unterwegs Gratulationen von vielen Zuschauern für die Finisher, die Zeit ist Nebensache. Am Abend - alle sind wir Sieger und Finisher- unsere kleine Siegesfeier.

5. Tag

Montag. Für einen Teil heißt es Abschied nehmen von New York und Urlaub in Miami. Die anderen gehen auf Schnäppchenjagd in N.Y. Es wird gekauft, was sich die Daheimgebliebenen gewünscht haben. Nebenbei wird, ein Muß für jeden Besucher, noch Miss Liberty besucht. Ein imposantes Freiheitszeichen dieser Millionenmetropole. Fußmarsch über die „große“ Wall Street, den Broadway, und die First Avenue sowie eine Erlebnisfahrt mit der U-Bahn müssen nebenbei auch noch drins-ein.

6. Tag

Dienstag. Es heißt endgültig Abschied nehmen und zurück nach Münster. Für viele ging ein Traum, ein faszinierendes Erlebnis in Erfüllung. Der New York Marathon.

New York, sehen wir uns wieder ?

• Karin Humpohl & Reimund Grawe



XEN. Die innere Kraft.



XEN

pure and full of spirit

Xen. Schlicht und einfach anders. Ästhetische Ziel für Menschen, die sich von aufdringlichem Glanz nicht blenden lassen. Für jene, die innere Werte kennen. Und erkennen.



Xen. Fingerzeig des Wesentlichen. In nickelfreiem Edelstahl. Brillant veredelt. Die Kollektion für sie und ihn von beispielloser Qualität.

Oeding Erdel
Prinzipalmarkt 28
48143 Münster
Tel.: 02 51/4 01 11
Fax: 02 51/59 05 48

LUNA von Osthues
Ludgerstraße 100
48143 Münster
Tel.: 02 51/4 82 94 46
Fax: 02 51/5 75 03

Alp- oder Albtraum?

1. „Um Himmels Willen - ich bin doch nicht total verrückt!“
2. „Hm!“
3. „Wer läuft mit?“
4. „Hilfe, Michael, mach mich schnell beim Senkrecht-hoch-laufen!“

Das war in etwa meine (standfeste) Meinung zum Schwäbisch-Alb-Marathon ab Juni (1) bis August (4). 50 km mit 1100 m Höhenunter-

schied! Her mit Honigbergen, Lärmschutzwällen, Treppen, und was es sonst noch so im Münsterland an schiefen Ebenen gibt. Ausgestattet mit Michaels ausgefeiltem Plan (zum Durchhalten, nicht zum Schnellwerden) keuchten Hildegard, Hartwig, Helga und ich durchs platte Land, ständig auf der Suche nach Hügeln. Leider warf Helga aus Zeitmangel das Handtuch - sie strebte „nur“ noch den Köln-Marathon an, trainierte aber trotzdem eifrig weiter mit. Zum Glück, so konnten wir uns gegenseitig bei drohender



Lustlosigkeit motivieren. Zudem hatte sie oft einen kurzweiligen, wahrlich umwerfenden Trainingspartner dabei: Ihren - na ja - noch nicht ganz erzogenen Hund. Seine unvermuteten Starts und Stops schärften das Reaktionsvermögen enorm. Bei Helga, die ihn an der Leine hatte, ersetzte er das Training in der Muckibude - bei mir übrigens auch, denn als das verrückte Tier auf abschüssigem, nassem Schotterweg einem Kaninchen nachjagen wollte, hielt Helga den Hund, ich hielt Helga, und zu dritt rutschten wir den Abhang hinunter (das Kaninchen entkam übrigens). Kurz:

Schon das Training war abenteuerlich. 17.10., Samstagmorgen, 10.30 Uhr: Ca 700 Läufer standen bei strahlendem Sonnenschein und 20 Grad am Start: darunter Detlef (unser Gastläufer aus Hamm), Hildegard K., Helga und ich. Helga?? - Sie wollte doch in Köln laufen! Wieso Helga? - Das ist eine eigene ausführliche Geschichte wert: Helga hatte jedenfalls in Köln ihre Startunterlagen nicht rechtzeitig zur Hand, und deshalb..... Und wo war Hartwig? Den Ärmsten hatte eine dicke Grippe erwischt, und so konnte er (schon wieder!) an einem Lauf nicht teilnehmen. Inzwischen war der Frankfurt-Marathon für ihn ein erfolgreicher Ersatz.

Einer fehlte eigentlich noch bei dieser Ansammlung von (leicht) verrückten Menschen: Helmut. Irgendwie hatten wir immer gedacht, dass er plötzlich auch am Start sei. (So wie es uns überhaupt nicht gewundert hätte, wenn Peter S. im Ziel gestanden hätte mit den Worten: „Bin schon da“). Aber auch so gab es einiges zu bewundern:

U. a. war da jemand, der sein Hemd und den Gürtel voll gepflastert (wörtlich: mit Leukoplast!) hatte mit Energiedrinks und Riegeln. Er sah aus wie ein verfrühter Christbaum für Läufer. Von irgendwo kam der Hinweis: „Guckt euch unterwegs die Landschaft an - es lohnt sich!“ - Und dann ging es los: Zunächst leicht bergauf - so ähnlich wie die „Serpentine“ in den Baumbergen. Das war aber noch kein „Berg“, Berge gab es erst ab Kilometer 13. Schweißtreibend - nicht nur für uns Flachlandtöler! Selbst kernige Läufer mit ehrfurchtgebietenden T-Shirts vom Rennsteig oder sogar

Andenlauf wurden recht langsam! Wer den Tönsberg vom Hermannslauf kennt, und sich den länger und ein wenig steiler vorstellen kann, weiß etwa, was die Leute in Süddeutschland „Berg“ nennen. - Aber zum Jammern war die Gegend viel zu schön. Es war traumhaft! Der absolut schönste Landschaftslauf, den ich je gemacht habe! Hügelige Landschaft, herbstliche Wälder, verträumte Dörfer, Wiesen, Burgen und über allem ein strahlend blauer Himmel! Man musste einfach ab und zu stehen bleiben, tief durchatmen und nur gucken! Dazu die herzliche Stimmung bei Läufern und Publikum und eine hervorragende Organisation! (Zutaten für einen perfekten Lauf: Man nehme s.o.) Abends beim Griechen waren wir dann auch mit uns recht zufrieden. Wir waren angekommen, wie 530 andere auch, und hatten als Mannschaft immerhin den 3. Platz in dieser deutschen Meisterschaft ergattert (nach den Berg-erfahrenen Läuferinnen aus Aachen und Schwäbisch Gmünd) Trotzdem stöhnten wir einhellig: „Nie wieder!“ - Nie wieder?— Hm!

• Mariethres Kellmann

Schnatlauf als Spendenlauf am Samstag, dem 3. Oktober 1998

Wer inzwischen immer noch nicht weiß, was es mit dem „Schnatlauf“ des LSF auf sich hat, der sei noch einmal auf den Artikel: „Im 'Schnatlauf' rund um Münster“ im LSF-Heft 18, Februar 1995, S. 12 - 16 verwiesen, in dem er auch eine Streckenkarte findet. Ansonsten hatte es mit der Information nach unserem kurzfristigen Entschluß beim „Westfälischen Friedensweglauf“ vorbildlich geklappt. Anne Holtkötter hatte den Hinweis als „Letzte Meldung“ ins Heft 33, S. 4. gebracht, Marlen Watty hatte meine Infoblätter

pünktlich in unseren Schaukasten auf der „Sentruiper Höhe“ ausgehängt und Jürgen Sieme hatten den Text in das LSF-Internet: <http://home.muenster.net/~lsf-ms> gegeben. Entsprechend erfreulich war dann auch die Resonanz von Mitgliedern und Gästen. Hier möchte ich gleich meiner Chronistenpflicht genügen und als Nachtrag zu meinem Bericht über den Friedensweglauf im August im letzten Heft wenigstens unsere Gastläufer neben unseren LSFern nachtragen, die leider aus Platzgründen dem Rotstift zum Opfer

Meine Dauerwelle und ich kommen prima miteinander aus!



...die ist ja auch von ...



RÜSCHHAUSWEG 14 - 16
48161 MS-GIEVENBECK
TEL. 02 51 - 86 12 06

gefallen sind. Hätten wir nämlich das Startfoto vor dem Osnabrücker Rathaus abbilden können, hätte darunter gestanden: Diese Zweifüßler werden gleich nach Münster eilen, obwohl es pro Tag fast 60 Bahnverbindungen ab Osnabrück gibt: Detlef Gräwe – Peter Kaiser – Rolf Koch – Wilfried Limke – Hermann Löchte – Willi Meibeck – Werner Philipp.

Nicht zuletzt damit sie sich bedanken konnten, hatten wir uns den "Schnatlauf" erneut als Spendenaktion für den "Verein zur Förderung spastisch gelähmter und anderer körperbehinderter Kinder e.V.", betreut durch das Heinrich-Piepmeyer-Haus, Hüfferstraße 41, Kto. 422 442 400, Commerzbank Münster, BLZ 400 400 28 ausgedacht. Bis auf eine Ausnahme nahmen unsere Gäste wieder am Lauf rund um Münster teil und trieben mit uns das Spendenbarometer inzwischen auf 651,00 DM (sechshunderteinundfünfzig!).

Unser Stargast war dabei Willi Meibeck, der erst eine Woche vorher von seinem 770 km langen Spendenlauf über 15 Tage von der französischen Partnerstadt Montargis in seine Heimatstadt Greven zurückgekehrt war und sich eigentlich in der schönsten Regenerationsphase befand.

Den 3. Oktober hatten wir wieder für unser

Vorhaben festgelegt, weil er seit dem ersten "Schnatlauf" 1995 als neuer Feiertag (Tag der Deutschen Einheit) noch nicht mit anderen Laufveranstaltungen belegt war. So trafen sich um 9 Uhr bei mir am Werneweg Hildegard Durynek, die Herbert abgeliefert hatte, - Hildegard Kerkhoff, die Hartwig verletzungsbedingt zu Hause lassen mußte, - Mariethres Kellmann – Dirk Fahrenhorst, mit dem allerersten "Blaumann", dem neuen LSF-Vereinstrainingsanzug, an, - Detlef Gräwe – Wilfried Limke – Hansi Reimann – Jürgen Sieme und Helmut Winter, um mit mir bei gutem trockenem Wetter die 50 bis 55 km im 6er Tempo unter die Füße zu nehmen.

Wir waren so gut hydriert und euphorisch, daß wir bei unserer ersten Station um 9.30 Uhr nach 5,2 km am Autobahn-Rasthof Münsterland-Ost gar nicht anzuhalten brauchten. Hier wartete schon als nächster Gast Horst Preisinger, den seine Hannelore "zur Strecke gebracht" hatte und der uns mit Maria Wilkesmann-Lindemann, die sich bei Haus Vögeding zu uns gesellte, bis hinter Kinderhaus begleitete. Bei der Gaststätte "Ackermann" kam uns schon Helga Landfried-Teodoruk entgegen und bewirtete uns bei unse-



rer zweiten Station um 10.30 Uhr nach ca. 13,5 km am "Rüschhaus" aus dem Kofferraum ihres Kombi. Auch bei der dritten Station um 11.15 Uhr nach 20 km am Eimermacherweg hatte sich ein LSF-Mitglied selbstlos zu einer Naturalienspende bereitgefunden. Annette Schwarzkopf hatte so viel vorbereitet und freiluft aufgetischt, daß sie selbst gar nicht zum Mitlaufen und Helmut nicht mehr zum Weiterlaufen kam. Dafür tauchte hier unvermittelt unser Überraschungsgast Willi auf und berichtete uns von seinem großen Laufenerlebnis, bis ihn bei "Haus Dyckburg" seine Frau "aus dem Rennen" und mit nach Hause nahm. Außerdem lieferten hier Ralf und Sprengers neuer Junghund Hardy Marlies sowie Christel und Hermann Löchte ab, die uns bis ins Ziel treu blieben.

Hatten wir schon Annette (und natürlich uns) zuliebe "Kinderhausschleifen" gedreht, so wichen wir bei den Rieselfeldern noch einmal "vom rechten Pfad" ab, den Jürgen Sieme und ich eine Woche vorher noch einmal mit dem Fahrrad inspiziert hatten – und verirrten uns prompt und wiederholt. So blieb ich meinem "traditionellen Verlauffer" treu, bei dem Rottraut immer sagt: "Jeder Umweg erweitert die Ortskenntnis" – und wir kamen dann doch noch auf Hildchens befürchtete 55 km, dis sie aber, wie Dirk auch, bravourös meisterte.

Bei unserer vierten Station gegen 12.45 Uhr nach ca. 35 km bei "Haus Dyckburg" brauchten wir kein neues Sponsoring. Hier durften wir wieder das wohlbekanntes wohlschmeckende "Frei-Manna" aus dem Pfarrhauskran zapfen, für das alleine es sich schon lohnt, dorthin zu laufen. Das mußte wohl auch Rolf Koch gedacht haben, denn wir fanden ihn an dieser Quelle vor und nahmen ihn bis zum Ende mit.

Dafür hatte wieder Christa Sieme bei der fünften Station gegen 13.30 Uhr nach ca. 43 km am Campingplatz Kinnebrock –Stapelskotten ein so reichhaltiges Buffet mit warmen(!) und kalten Getränken, Obst und Keksen aufgebaut, daß einige gar nicht mehr weitergelaufen wären, wenn ich sie nicht mit einem "Erdinger Weißbier" ans Ziel gelockt hätte.

So kamen 13 gutgelaunte und immer noch frische (wie uns das Schlußfoto zeigt) "Schnatläufer" gegen 15.00 Uhr bei uns an, wo uns Rottraut schon mit Kaffee erwartete. Außerdem gab es wieder für jeden einen von Jürgen liebevoll gestalteten "Schnatläuferschein". Während wir alle in unserer Garage beim "Ausklang" so taten, als sei das alles gar nichts gewesen, tauchte plötzlich Thomas "Old Patrick" Rundle auf. Er hatte sich wegen einer Halsentzündung vom Laufen abgemeldet, brachte uns aber mit seinem Fahrrad von der Ostmarkstraße (!) eine 5-Liter-Flasche mit deutschen und niederländischen Münzen für unseren guten Zweck. Es waren genau 8,87 Kg und exakt 94,98 DM. Er hatte sicherlich im Vorfeld in seinem "Stamm-Pub" viel mehr als wir und an diesem Tag bestimmt genau so hart wie wir für unser Anliegen geleistet.

Daß nicht nur wir am Lauf, sondern auch die betroffenen Kinder an der Spende eine Freude hatten, hat die kleine Maria mit ihrem liebevollen LSF-Läuferbild ausgedrückt, das ich allen als herzlichen Dank weitergebe.

Das macht uns Mut und Verpflichtung, den Lauf im nächsten Jahr wieder durchzuführen, dann aber sicherlich nicht am 3. Oktober, denn dann findet der 3. Kölner Marathon statt.

• Peter Samulski



Manchmal geht es schneller als einem lieb ist, und schon sind aus Kindern Jugendliche geworden. Das ist mit dem Nachwuchs unseres Vereins keinesfalls anders, aus B-Schülern haben sich A-Jugendliche entwickelt. Es häufen sich mittlerweile Anfragen auch aus den eigenen Reihen des Vereins, ab wann die Kinder in der Jugendabteilung mittrainieren könnten. Nun wird bei uns keiner weggeschickt, aber es ist in der Praxis nicht so glücklich, das Training von 8- und 17jährigen

miteinander zu kombinieren. So hat sich der Vorstand entschlossen, ein interessiertes Vereinsmitglied zur Trainerausbildung nach Kaiserau zu schicken, das dann nach erfolgreichem Abschluß eine eigene Gruppe mit Kindern übernimmt. Mit Ester Droste zu Vischering war die Interessierte schnell gefunden, und den Trainerschein hält sie inzwischen in den Händen. Nun sollen Taten folgen, d.h. **Ester sucht laufinteressierte Kinder** im Alter von etwa 8 bis 13 Jahren, die unter ihrer Anleitung das „Laufen“ lernen sollen.

Wie gestaltet sich ein Training mit Kindern? Das Training mit Kindern sieht ganz anders aus als mit Erwachsenen. Das für Kinder eintönige Rundendrehen um den Aasee wäre absolut „tödlich“, hierbei verlieren sie schnell die Lust. Ein lauforientiertes Training mit Kindern muß ausgesprochen abwechslungsreich sein und vor allem spielerische Elemente beinhalten. Das Erlebnis in der Gruppe motiviert zusätzlich. Vielseitigkeit ist eine wichtige Trumpfkarte, wenn es darum geht, motorische und koordinative Fähigkeiten zu entwickeln, eintönige Belastungen zu vermeiden und damit eine Verletzungsprophylaxe zu betreiben. Neben der sehr wichtigen spielerischen Entwicklung der Grundlagenausdauer besitzt in dieser Altersgruppe die Entwicklung von Schnelligkeitsmustern eine wichtige Rolle. Schnellig-

keit gepaart mit Ausdauer sind die Garantien für gute Leistungen. Viele erwachsene Läufer und Läuferinnen plagen sich mit fehlender Schnelligkeit herum. Dies schlägt sich natürlich auf die Tempohärte und -ausdauer nieder. Es läßt sich zwar einiges über die gut entwickelte Grundlagenausdauer kompensieren, aber der andere Weg über die Schnelligkeit bringt einen weiter. Nun braucht keiner Sorge zu haben, daß Leistung das oberste Kriterium für die neue Gruppe sei. Das ist keinesfalls so. An erster Stelle steht die Freude an der spielerischen Bewegung. Wenn hierbei, gewissermaßen als „Abfallprodukt“, noch gute Leistungen herauspringen, wäre das sehr erfreulich. Denn eins darf nicht vergessen werden, Kinder lieben den spielerischen Vergleich, den Wettkampf.

terium für die neue Gruppe sei. Das ist keinesfalls so. An erster Stelle steht die Freude an der spielerischen Bewegung. Wenn hierbei, gewissermaßen als „Abfallprodukt“, noch gute Leistungen herauspringen, wäre das sehr erfreulich. Denn eins darf nicht vergessen werden, Kinder lieben den spielerischen Vergleich, den Wettkampf.

Wann und wo wird das Training stattfinden? Aus ganz praktischen Gründen soll das Training mit dem Nachwuchs zeitgleich mit den Jugendlichen stattfinden, d.h. bis Ende März trifft sich die Gruppe mittwochs 18.30 Uhr in der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg. Das Training dauert 60 Minuten. Ab April geht es dann raus auf den Sportplatz an der Sentruper Höhe. Das Training beginnt dann aber schon um 18.00 Uhr.

Ab wann erfolgt der Übergang in die ältere Gruppe? Eine statische, nur am Alter orientierte Grenze wird es nicht geben. Je nach körperlicher und geistiger Entwicklung wird der Übergang in die ältere Gruppe zwischen 12 und 14 Jahren richtig sein.

Wen kann ich ansprechen, wenn ich interessiert bin? Erster Ansprechpartner ist der Jugendwart und

KINDER gesucht!

Trainer des Vereins Michael Holtkötter. Ihn erreicht man unter der Telefonnummer 02 51 / 86 73 98. Natürlich kann man auch direkt beim Training erscheinen, am besten gleich mit Sportsachen. Der Rest klärt sich dann ganz schnell.

Richtet sich dieses Angebot nur an Eltern, die bereits bei den Laufsportfreunden sind?

Natürlich nicht. Uns ist jeder willkommen, und nicht jedes Kind sollte schon vor dem ersten Training das Anmeldeformular für den Verein ausgefüllt haben. Eine gewisse Erprobungsphase macht durchaus Sinn, aus den verschiedensten Gründen. Für Mitglieder unseres Vereins bietet sich übrigens eine Familienmitgliedschaft an, die monatlich 16,- DM kostet, egal wieviel Kinder dazugehören.

Wann startet das Projekt?

Wir wollen den offiziellen Startschuß am 3. Februar 1999 geben. Wer jedoch nicht so lange warten kann, darf natürlich auch schon vorher kommen. Michael ist zu den o.g. Zeiten immer anwesend und wird dann die jüngeren bei den älteren Kindern integrieren.

Was ist jetzt noch zu tun?

Eigentlich nichts, außer Mut zu fassen und bei uns vorbeizukommen. Wir freuen uns auf Euch.

• Michael

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

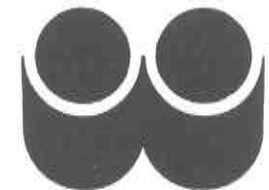
Der Zeitungsbezugpreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder.

Redaktionsschluß für die "Zwischenzeit" Mai 1999 ist der 15. April.

Wolfgramm

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

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



Der Vorstand gratuliert

Der Vorstand beglückwünscht die Titelträger sowie Plazierten bei den Deutschen Meisterschaften: Brigitte Ziegler - Deutsche Marathonmeisterin 1998 in der AK W45; Brigitte Ziegler, Anne Holtkötter, Ruth Lutz - Deutsche Mannschaftsmeister/Marathon 1998 W35-W45; Marietres Kellmann, Hildegard Kerkhoff, Helga Landfried-Teodoruk - 3. Platz Deutsche Meisterschaft Mannschaft 50 km

Hallo LSF-Frauen!

Habt Ihr auch Lust, mehr miteinander zu laufen oder anderes zu unternehmen, z.B.: Training, Wettkämpfe, „Trainingslager“ oder auch just for fun?

Wenn ja, dann trifft Euch am Dienstag, 9. Februar ab 19.30 Uhr "Feldschlößchen" mit uns (Maria F., Eva K., Brigitte Z., Ruth L., Rita L., Anne H., Dagmar G.).

Bringt viele Ideen, Terminkalender und alle Frauen, die Ihr bewegen könnt, mit.

Am 14. Januar trafen wir Vorgenannten uns spontan zum ersten Mal. In lockerer Runde wurden etliche Ideen geboren, die ausbaufähig sind. Eine Idee wäre, mal ein Wochenende in Verbindung mit einem Lauf irgendwo zu verbringen (z.B. Norderney, Emden oder oder oder). In welcher Form so ein Wochenende zu gestalten ist, würden wir gerne mit Vielen besprechen. Dann haben wir ein paar Termine ausgesucht, an denen sehr gut Staffeln oder Mannschaften laufen können (s. Aushang im Kasten an der Sentruper Höhe). Vielleicht finden sich auch Frauen, die läuferisch anderes oder neues ausprobieren möchten (Cross, Bahn,...), oder Frauen, die sich gemeinsam in Fragen der Kinderbetreuung o.ä. organisieren wollen, um kontinuierlich laufen/trainieren zu können.

Wie Ihr seht, Möglichkeiten und Ideen gibt es reichlich.

ABER: von nichts kommt nichts, d.h. wir servieren kein Komplettangebot, sondern jede sollte ihre Ideen vortragen und bereit sein, daran mitzuwirken, diese umzusetzen.

Hier ein paar Termine, bei denen wir mit möglichst vielen Frauen laufen wollen:

Hammer Serie	31.01.99	10 km
	14.02.99	15 km
	28.02.99	21,1 km
Steinfurt	20.03.99	Marathon
Xanten	27.03.99	Deutsche Meisterschaft im Halbmarathon (optimal zur Bestimmung des Trainingsstands vor dem Hamburgmarathon)
Troisdorf*	10.04.99	10x10 km Staffel (laßt uns versuchen, zwei Frauenstaffeln auf die Beine zu bringen!! Meldet Euch schnell und zahlreich!!)
Hamburg	25.04.99	Deutsche Meisterschaft im Marathon

• Dagmar Großmann-Hall

Startmeldungen wie üblich bei Jürgen Sieme (02501/4705).

*Termin zur weiteren Staffelfbesprechung geben wir rechtzeitig bekannt!!

MÄRZ

- 1.3. Herbert Dürynek
- 1.3. Heinz Alberty
- 5.3. Tatjana Bialas
- 8.3. Hannah Holtkötter
- 9.3. Mechtild Böckmann
- 9.3. Dragan Gagic
- 11.3. Christel Herbert
- 16.3. Margret Scholl
- 16.3. Bernhard Paßlick (30)
- 20.3. Gerdamarie Bühl
- 21.3. Ulrich Maurer
- 22.3. Andreas Besseling
- 23.3. Dagmar Großmann-Hall
- 24.3. Helmut Neuhaus
- 26.3. Ulrich Budde
- 30.3. Winfried Landwehrjohann
- 31.3. Hermann Koke

APRIL

- 1.4. Josef Hillebrand
- 2.4. Almut Mecking
- 3.4. Timo Kellmann
- 4.4. Rolf Rosema
- 5.4. Christiane Bennink
- 8.4. Ingeborg Schmidt (50)
- 8.4. Uwe Köster
- 9.4. Petra Benz
- 10.4. Erich Rührup
- 11.4. Ester Droste zu Vischering (20)
- 13.4. Ursula Saß
- 14.4. Ernst-August Vogedes
- 15.4. Ingrid Kresel
- 16.4. Heinz Koßmeier
- 17.4. Giesela Overhageböck
- 17.4. Wilfried Sandbaumhüter
- 19.4. Martin Kanne
- 20.4. Udo Kristowiak
- 20.4. Horst Verspohl (40)
- 22.4. Marita Schilling
- 25.4. Annelie Beckmann
- 25.4. Michael Sippel
- 25.4. Markus Ischner

MAI

- 3.5. Kornelia Leonhard
- 4.5. Rainer Schulte
- 6.5. Manfred Holtgrefe
- 6.5. Ruth Sonnenberg
- 6.5. Wolfgang Gill
- 7.5. Michael Geske (40)
- 8.5. Bernd Huesker (50)
- 9.5. Detlef Bärhold
- 9.5. Stefan Priess
- 10.5. Ingrid Johannes
- 11.5. Jutta Stola
- 13.5. Christoph Haecker
- 16.5. Renate Lepkowski
- 16.5. Birgit August
- 17.5. Manfred Ritter
- 17.5. Brigitte Hölmer
- 19.5. Andreas Nergenaus
- 20.5. Klaus Becker
- 23.5. Dieter Sternberg
- 24.5. Jürgen Janutta
- 24.5. Dirk Fahrenhorst
- 25.5. Maria Sohn
- 26.5. Ludger Koch
- 26.5. Theo Lauhoff
- 26.5. Ina Einhaus-Dahlmann (30)
- 27.5. Gabriele Weiß
- 28.5. Helmuth Eiken
- 30.5. Hinz Völkert

Ganz herzliche Glückwünsche!

Und wir heißen wieder alle neuen Mitglieder willkommen:

Hildegard Brummel, Ludger Koch, Kornelia Sommerfeld-Poell, Michael Sippel, Matthias Pröbsting, Hedwig Mikulski, Hildegard Tillmann, Tristan Tillmann, Julius Tillmann, Heiderose Nickel, Christiane Bodenberger, Horst Bodenberger, Annelie Beckmann, Gisela Hoischen, Klaus Becker, Rita Lanwer, Ruth Sonnenberg, Dorit Schulze Höping.

Der An **LAUF** punkt in Münster !!

ACTIVE SPORTSHOP



GmbH

Der Spezialist für Laufen, Triathlon, Walking
Hammer Straße 40 • 48153 Münster • Tel. 0251 - 524034

~~189,90~~**139,90**

SHIMANTO

Leichter Laufschuh für Damen und Herren mit adiPRENE-Dämpfung im Vor- und Rückfuß, Pronationskontrolle und hervorragenden Laufeigenschaften

Damit Sie wissen, ob Ihr neuer Laufschuh wirklich der "Richtige" ist • Top-Beratung durch orthopädisch geschultes und erfahrenes Personal • kostenlose Video-Laufbandanalyse • Riesenauswahl an Laufschuhen und funktioneller Laufbekleidung • alle führenden Hersteller • Ernährungsberatung • ruhige Einkaufsatmosphäre • gute Parkmöglichkeiten • fast 15 Jahre Erfahrung • aktuelle Veranstaltungsausschreibungen • Top-Konditionen bei Vereinsausrüstungen • Vermittlung von Ärzten, Therapeuten und orthopädischen Schuhmachern • Probelaufen auf der Straße ist mit jedem Schuh möglich • großes Sortiment an Spikes und Wettkampfschuhen • Anfängerberatung • Ergebnislisten • Triathlonbekleidung • Herzfrequenzmesser und Stoppuhren • ständig Sonderangebote • u.v.m.

Startkatalog

Februar

14. Hamm * Winterlaufserie 15 km
14. Bertlich * Straßenlauf 5 km, 7,5 km, 10 km, 15 km
Halbmarathon, 30 km, Marathon
28. Hamm * Winterlaufserie Halbmarathon

März

7. Vreden * ◊ Volkslauf 10 km, Halbmarathon
13. Münster * 4. LSF Straßenlauf 3 km, 5 km, 7,5 km, 10 km, 15 km
Halbmarathon (Münsterland- u. Kreismeisterschaft)
14. Haltern-Flaesheim Volkslauf, 5 km, 10 km, 20 km
20. Steinfurt * Steinfurt Marathon
inkl. Münsterlandmeisterschaft
28. Xanten * Deutsche Meisterschaft Halbmarathon
Meldeschuß 04.03.1999

April

3. Paderborn * DLV-Lauf Halbmarathon, 10 km
10. Troisdorf * Deutsche Meisterschaft 100 km
Meldeschuß 18.03.99
11. Brackwede Volkslauf 3 km, 10 km, 20 km
17. Haltern-Flaesheim * Volkslauf 7,5 km, Halbmarathon
17. Gronau * ◊ DLV-Lauf 1 km (Schüler), 3,2 km, 10 km
25. Hamburg Hanse-Marathon inkl. Deutsche Meisterschaft
Meldeschuß 31.03.1999
25. Bielefeld Hermannslauf, Jogginglauf 30 km
25. Münster * „Rund um den Allwetterzoo“, 5 km, 10 km
30. Nordkirchen 1. Dorflauf 1 km (Schüler), 5 km u. 10 km

Mai

8. Emsdetten * ◊ Volkslauf 3 km, 10 km
15./16. MS-Roxel * Münsterlandmeisterschaft Stadion

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. 0 25 01/47 05
E-Mail: juergen.sieme@t-online.de

28.11.1998 DM Crosslauf 3,5 km

Maria Weßling 0:13:29

29.11.98 Bertlich

7,5 km

Ulrich Maurer 0:37:42 5. M40

Rudolf Heymer 0:42:57 8. M60

15 km

Ewald Fikus 0:57:04 2. M35

Martin Braun 1:03:14 5. M35

Eva Kammer 1:07:15 1. Ges.

Marathon

Carsten Steinbrügge 3:15:30 4. MHK

Markus Ischner 3:24:56 6. MHK

Mariethres Kellmann 3:30:53 2. W50

29.11.98 Aaseelauf Münster

5,7 km

Winfried Tillmann 0:23:05.0 1. M40

Helmut Ortlepp 0:24:03.0 3. M35

Magnus Grüger 0:24:26.0 4. M35

Thomas Vogel 0:24:57.0 2. M58

Sabine Roleff 0:26:15.0 2. W30

Kai-Uwe Kock 0:25:53.0 5. M35

Bruno Schweers 0:25:54.0 6. M35

Ursula Saß 0:36:59.0 1. W40

Birgit Stanislawsky 0:37:17.0

11,2 km

Hans Reimann 0:41:58.0 1. M45

Stanislav Bartusiak 0:46:12.0 3. M45

Peter Samulski 0:47:29.0 1. M60

Michael Sippel 0:49:17.0 8. MHK

Michael Drewes 0:49:38.0 6. M35

Jürgen Sieme 0:50:52.0 4. M40

Hinz Völkert 0:55:55.0 7. M50

29.11.98 Arolsen, Marathon

Hans-Werner Stöcker 3:44:54

Thomas Braun 3:44:55

05.12.98 Dülmen

5 km

Bastian Bathen 0:18:29 1. MJA

Ewald Fikus 0:18:35 1. M35

Stanislav Bartusiak 0:20:20 1. M45

Bernd Huesker 0:21:19 4. M45

Jürgen Sieme 0:22:42 5. M40

Ester Droste zu Vischering 0:29:52 1. WJA

Christa Sieme 0:30:23

Hildegard Brummel 0:30:24

10 km

Peter Samulski 0:42:41 1. M60

Helmut Eiken 0:49:17

05.12.98 Oelde, 10,5 km

Gottfried Schäfers 0:44:42 1. M60

11.12.98 Wiedenbrück, 10 km

Bastian Bathen 0:36:58.0 2. MJA

Matthias Pröbsting 0:37:27.0 3. MJB

Sebastian Mönninghoff 0:37:28.0 4. MJB

Stanislav Bartusiak 0:39:51.0 7. M45

Gottfried Schäfers 0:41:32.0 2. M60

13.12.98 Hamm/Bahn

5.000 m

Christian Schrandt 0:17:09

10.000 m

Martin Kanne 0:38:15

14.12.98 Livelde/NL/Cross, 12,2 km

Brigitte Ziegler 0:56:12 1. W45

Andreas Nergenau 0:56:13

20.12.98 Borgholzhausen/Cross

4 km

Christian Schrandt 0:14:22 1. Ges.

15 km

Martin Kanne 1:02:12

31.12.98 Münster

5 km

Sebastian Mönninghoff 0:17:43 1. MJB

Hermann Koke 0:19:19 1. M40

Jürgen Weiß 0:19:47 2. M40

Bernd Huesker 0:19:53 5. M45

Theo Lauhoff 0:20:42

Dragan Gagic 0:20:51 2. MJB

Magnus Grüger 0:21:00 7. M35

Eva Kammer 0:21:05 1. W35

Rainer Horn 0:21:29 2. M55

Bruno Schweers 0:22:10

Sabine Roleff 0:22:32

Holger Venjakob 0:23:11

Klaus Lietzow 0:23:21 3. M60

Rafael Droste zu Vischering 0:23:48 4. MJA

Ulrich Maurer 0:26:27

Christoph Haecker 0:27:31

Ulrich Radusch 0:27:30

Kornelia Leonhard 0:27:38

Rudolf Heymer 0:29:25 7. M60

Hannah Holtkötter 0:29:26

Christiane Bodenberger 0:30:58

Ursula Saß 0:31:57

Konrad Leonhard 0:32:11

Almut Mecking 0:35:04

Walking 5 km

Monika Kristowiak 0:35:05 1. W55

Sigrid Bronold-Weber 0:35:12 1. W35

Florenz Plassmann 0:35:39 1. M60

Udo Kristowiak 0:36:07 2. M55

Matthias Pick 0:36:29 3. M55

Ludwig Dornseif 0:36:41 2. M60

Ursula Claus 0:37:08 3. W45

Gila Cölln/von 0:37:34 4. W50

Gisela Hoeschen 0:39:10 5. W50

Kornelia Sommerfeld-Poell 0:41:13 6. W40

Marleen Wally 0:41:41 3. W55

10 km

Bastian Bathen 0:37:09 2. MJA

Tobias Korber 0:38:23 4. MJB

Stanislav Bartusiak 0:39:54 3. M45

Brigitte Ziegler 0:39:56 1. W45

Helmut Ortlepp 0:45:21

Christel Löchte 0:49:36 3. W40

Horst Bodenberger 0:49:38

Bernhard Lauhoff 0:52:38

Bernhard Düllmann 0:57:29 1. M75

Achim Große Inkrott 1:04:32

31.12.98 Soest - Werl, 15 km

Karin Humpohl 1:21:33

Reimund Grawe 1:21:33

Bestenliste Männer

3 km

Korber Tobias 0:10:16.00

Holtkötter Michael 0:10:16.00

Nergenau Andreas 0:10:46.00

Samulski Peter 0:11:16.00

Budde Ulrich 0:12:06.00

Lauhoff Theo 0:12:08.00

5 km

Schrandt Christian 0:15:22.00

Bathen Bastian 0:17:05.00

Mönningh, Sebastian 0:17:06.00

Korber Tobias 0:17:32.00

Ischner Markus 0:17:43.00

Geske Michael 0:17:55.00

Reimann Hans 0:18:01.00

Köster Uwe 0:18:23.00

Holtkötter Michael 0:18:26.00

Fikus Ewald 0:18:35.00

Nergenau Andreas 0:18:58.00

Buchheister Kai 0:19:02.00

Bartusiak Stanislav 0:19:10.00

Feldhaus Dieter 0:19:16.00

Koke Hermann 0:19:19.00

Beßling Andreas 0:19:22.00

Schäfers Gottfried 0:19:27.00

Droste z.V. Rafael 0:19:29.00

Samulski Peter 0:19:29.00

Weiß Jürgen 0:19:38.00

Huesker Bernd 0:19:53.00

Chrzanowski Stefan 0:20:11.00

Riemenschn Dieter 0:20:16.00

Vogel Thomas 0:20:24.00

Gagic Dragan 0:20:30.00

Fels Michael 0:20:32.00

Driese Werner 0:20:52.00

Grüger Magnus 0:21:00.00

Sieme Jürgen 0:21:06.00

Kock Kai-Uwe 0:21:29.00

Horri Rainer 0:21:29.00

Radusch Ulrich 0:21:59.00

Schweers Bruno 0:22:10.00

Venjakob Holger 0:23:11.00

Lietzow Klaus 0:23:21.00

Maurer Ulrich 0:23:27.00

Völlering Rudi 0:25:17.00

Vogel Christian 0:27:16.00

Heymer Rudolf 0:29:25.00

Piepenbrock Heinz 0:29:26.00

Leonhard Konrad 0:32:11.00

Plassmann Florenz 0:35:39.00

Kristowiak Udo 0:36:07.00

Pick Matthias 0:36:29.00

Dornseif Ludwig 0:36:41.00

Peters Alfons 0:39:18.00

10 km

Schrandt Christian 0:32:24.00

Kanne Martin 0:36:16.00

Fikus Ewald 0:36:22.00

Geske Michael 0:36:39.00

Bathen Bastian 0:36:58.00

Korber Tobias 0:37:12.00

Ischner Markus 0:37:15.00

Pröbsting Matthias 0:37:27.00

Mönningh, Sebastian 0:37:28.00

Köster Uwe 0:37:52.00

Stöcker Hans-W. 0:37:55.00

Paßlick Bernhard 0:38:19.00

Holtkötter Michael 0:38:21.00

Buermann Peter 0:38:35.00

Runde Thomas 0:38:54.00

Kunz Wolfgang 0:38:55.00

Steinbrügge Carsten 0:39:00.00

Nergenau Andreas 0:39:10.00

Schäfers Gottfried 0:39:34.00

Braun Martin 0:39:35.00

Bartusiak Stanislav 0:39:45.00

Messing Robert 0:39:54.00

Weiß Jürgen 0:39:54.00

Tillmann Winfried 0:40:00.00

Koke Hermann 0:40:02.00

Samulski Peter 0:40:03.00

Hall Roy 0:40:13.00

Feldhaus Dieter 0:40:16.00

Huesker Bernd 0:40:21.00

Sohn Lothar 0:40:45.00

Drewes Michael 0:41:31.00

Chrzanowski Stefan 0:41:33.00

Fahrenhorst Dirk 0:41:39.00

Driese Werner 0:41:50.00

Grüger Magnus 0:42:10.00

Schlichting Andre 0:42:28.00

Sieme Jürgen 0:42:51.00

Kallerhoff Jürgen 0:42:53.00

Gagic Dragan 0:42:59.00

Lauhoff Theo 0:43:29.00

Budde Ulrich 0:43:32.00

Rührup Erich 0:43:49.00

Ortlepp Helmut 0:44:17.00

Kock Kai-Uwe 0:44:25.00

Völkert Hinz 0:44:31.00

Radusch Ulrich 0:45:14.00

Eiken Helmut 0:49:17.00

Bodenberger Horst 0:49:38.00

Maurer Ulrich 0:50:35.00

Gärtner Paul 0:50:59.00

Lehmann Reiner 0:51:09.00

Brecklinghaus Detlev 0:51:44.00

Lauhoff Bernhard 0:51:45.00

Koßmeier Jürgen 0:55:47.00

Düllmann Bernhard 0:55:55.00

Heymer Rudolf 0:57:12.00

Koßmeier Heinz 0:58:18.00

Fiegehenn Udo 0:58:33.00

Landwehrj. Winfr. 1:01:48.00

Bestenliste Frauen

Marathon

Geske Michael	2:55:22.00
Reimann Hans	2:57:20.00
Fikus Ewald	2:59:23.00
Paßlick Bernhard	3:01:34.00
Samulski Peter	3:07:19.00
Schäfers Gottfried	3:07:42.00
Nergenaus Andreas	3:13:54.00
Steinbrügge Carsten	3:15:30.00
Huesker Bernd	3:16:10.00
Koke Hermann	3:18:15.00
Hall Roy	3:21:33.00
Driese Werner	3:22:30.00
Rundle Thomas	3:23:34.00
Ischner Markus	3:23:43.00
Schlichting André	3:26:02.00
Sohn Lothar	3:27:46.00
Tillmann Winfried	3:28:05.00
Kallerhoff Jürgen	3:28:44.00
Kampelmann Klaus	3:28:56.00
Sieme Jürgen	3:29:18.00
Kerkhoff Hartwig	3:29:19.00
Messing Robert	3:29:24.00
Budde Ulrich	3:29:57.00
Buchheister Kai	3:37:03.00
Stöcker Hans-Werner	3:44:54.00
Braun Thomas	3:44:55.00
Drewes Michael	3:45:46.00
Lauhoff Theo	3:45:57.00
Weiß Jürgen	3:47:46.00
Bruder Bodo	3:48:57.00
Völkert Hinz	3:50:13.00
Lorek Joachim	3:52:30.00
Kreienbaum Bernhard	3:54:01.00
Cloppenburg Heiner	3:58:59.00
Altenbockum Josef	4:04:57.00
Kock Kai-Uwe	4:08:11.00
Schäfers Peter	4:14:22.00
Dahlmann Bernhard	4:17:15.00
Rührup Erich	4:17:21.00
Hoepfer Ingo	4:23:14.00
Kramer Peter	4:26:35.00
Lepkowski Volker	4:27:20.00
Neuhaus Friedhelm	4:30:04.00
Crawe Reimund	4:30:04.00
Holtkötter Michael	4:30:53.00
Gill Wolfgang	4:33:08.00
Wolfgramm Hans-J.	4:33:40.00
Janutta Jürgen	5:11:50.00
Neuhaus Helmut	6:06:06.00

100 km

Geske Michael	8:26:45.00
Samulski Peter	9:10:26.00
Driese Werner	9:39:09.00
Sieme Jürgen	10:19:24.00
Ernst Lutz	10:58:10.00
Lorek Joachim	11:29:28.00

3 km

Weßling Maria	0:10:28.00
Lutz Ruth	0:11:22.00
Holtkötter Anne	0:11:37.00
Großmann-Hall Dagmar	0:12:05.00

5 km

Ziegler Brigitte	0:18:41.00
Weßling Maria	0:19:07.00
Holtkötter Anne	0:19:53.00
Kammer Eva	0:21:05.00
Roleff Sabine	0:22:32.00
Landfried-T. Helga	0:23:53.00
Leonhard Kornelia	0:27:38.00
Claus Ursula	0:28:40.00
Droste zu V. Ester	0:29:52.00
Sieme Christa	0:30:23.00
Brummel Hildegard	0:30:24.00
Bodenberger Christiane	0:30:58.00
Saß Ursula	0:31:57.00
Kistowiak Monika	0:35:05.00
Bronold-W. Sigrd	0:35:12.00
Cölin/von Gila	0:37:34.00
Hoischen Gisela	0:39:10.00
Peters Maria	0:39:46.00
Sommerfeld-P. Kornelia	0:41:13.00
Watty Marleen	0:41:41.00

10 km

Weßling Maria	0:38:34.00
Ziegler Brigitte	0:38:35.00
Holtkötter Anne	0:41:18.00
Lutz Ruth	0:41:28.00
Kammer Eva	0:44:05.00
Feyerabend Maria	0:45:09.00
Herbert Christel	0:45:36.00
Großmann-Hall Dagmar	0:45:51.00
Kellmann Mariethres	0:46:33.00
Droste zu Vischering Ester	0:47:20.00
Okoro Dagmar	0:48:03.00
Landfried-Teodoruk Helga	0:49:07.00
Durynek Hildegard	0:49:08.00
Humpohl Karin	0:49:38.00
Unländer Gertrud	0:50:10.00
Sohn Maria	0:50:21.00
Daum Annette	0:50:26.00
Johannes Ingrid	0:52:52.00
Sieme Christa	0:53:47.00
Herding Monika	0:54:32.00
Claus Ursula	0:56:03.00
Brinck Gaby	0:57:45.00
Börger Gabriele	1:00:50.00
Bronold-Weber Sigrd	1:15:38.00

15 km

Ziegler Brigitte	0:59:50.00
Lutz Ruth	1:06:36.00
Holtkötter Anne	1:06:50.00
Kammer Eva	1:07:15.00
Feyerabend Maria	1:10:16.00
Beckmann Claudia	1:12:47.00
Okoro Dagmar	1:14:15.00
Humpohl Karin	1:16:28.00
Sieme Christa	1:22:37.00

Halbmarathon

Ziegler Brigitte	1:25:25.00
Lutz Ruth	1:31:00.00
Holtkötter Anne	1:31:53.00
Großmann-Hall Dagmar	1:35:48.00

Kammer Eva	1:37:53.00
Feyerabend Maria	1:42:01.00
Schwarzkopf Annette	1:45:53.00
Okoro Dagmar	1:47:10.00
Johannes Ingrid	1:55:00.00
Daum Annette	1:55:33.00
König Ute	1:55:34.00
Humpohl Karin	1:56:47.00
Sieme Christa	1:57:43.00
Mecking Almut	1:57:47.00
Unländer Gertrud	1:58:17.00
Boysen Elke	2:06:46.00
Dramsky Annette	2:07:45.00
Börger Gabriele	2:16:09.00
Brinck Gaby	2:16:15.00

25 km

Schwarzkopf Annette	2:11:54.00
Lepkowski Renate	2:21:11.00
Mecking Almut	2:40:31.00
Börger Gabriele	2:49:24.00

30 km

Ziegler Brigitte	2:07:16.00
Lutz Ruth	2:19:52.00
Holtkötter Anne	2:29:03.00
Großmann-Hall Dagmar	2:36:12.00
Beckmann Claudia	2:51:29.00
König Ute	2:51:29.00

Marathon

Ziegler Brigitte	2:57:28.00
Holtkötter Anne	3:16:45.00
Lutz Ruth	3:18:44.00
Kellmann Mariethres	3:30:53.00
Kammer Eva	3:40:21.00
Feyerabend Maria	3:42:12.00
Okoro Dagmar	3:45:29.00
Großmann-Hall Dagmar	3:46:12.00
Sprenger Marlies	3:47:03.00
Schwarzkopf Annette	3:55:41.00
Landfried-Teodoruk Helga	3:57:30.00
Herbert Christel	3:57:34.00
Durynek Hildegard	3:57:54.00
Unländer Gertrud	4:02:09.00
Löchte Christel	4:10:24.00
König Ute	4:11:19.00
Lerch Barbara	4:13:27.00
Brinck Gaby	4:36:26.00
Humpohl Karin	4:36:26.00
Sieme Christa	4:37:42.00
Lepkowski Renate	4:39:24.00
Daum Annette	4:39:28.00
Dohmann Angelika	4:41:41.00
Boysen Elke	4:42:07.00
Wigger Barbara	4:44:47.00
Mecking Almut	4:47:07.00
Wolfgramm Mechthild	5:53:51.00

100 km

Kerkhoff Hildegard	10:19:25.00
Kellmann Mariethres	11:29:28.00

Anzahl der Ergebnisse

3 km: 10	5 km: 66	10 km: 85
15 km: 38	21,097 km: 63	25 km: 9
30 km: 11	42,195 km: 76	
100 km: 2		Gesamt: 367

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



• Jürgen Sieme

Die Jahre lehren viel,
was die Tage niemals wissen.

Ralph Waldo Emerson



PANTO
von Hans Gabriel Schroll

Oeding Erdel · Prinzpalmarkt 28 · 48143 Münster · Telefon 02 51 . 40 111 · Telefax 02 51 . 59 05 48

Luna von Osthues · Ludgerstraße 100 · 48143 Münster · Telefon 02 51 . 4 82 94 46 · Telefax 02 51 . 5 75 03

WATCH
PEOPLE
zeitobjekte