

LSF

Zwischenzeit



Heft 36 • Mai 1999 • 8. Jahrgang



*Deutsche
Meisterschaften
in Xanten*

- "Esel" on tour S. 6
- 100 km in Variationen S. 11
- Startkatalog S. 22



BRECHEN SIE REKORDE, NICHT REGELN.

- Es gibt eine Regel, die gilt für jeden: Fair Play. Und das unterstützen wir nach allen Kräften.

Sparkasse
Münster



Ein Jahr voller Fragen, Probleme, aber auch vieler Erfolge

Jahreshauptversammlung 1999 war gut besucht

Für viele unserer Vereinsmitglieder ist sie ein nichtwegzudenkender Termin in ihrem Kalender: die alljährlich stattfindende Hauptversammlung. Am 24. März fand unsere elfte Jahreshauptversammlung bei Lohmann in Mecklenbeck statt. Fast 70 Mitglieder fanden sich ein, um die Berichte des Vorstands und der Abteilungen zu hören, Fragen zu stellen und Anregungen zu geben. Der erste Vorsitzende Jürgen Grote berichtete über die wichtigen Ereignisse des letzten Vereinsjahres: Die Mitgliederzahl wuchs um 30 und erreichte den neuen Rekordstand von 315. Das bedeutet einen Zuwachs von 57% in den letzten fünf Jahren. Höhepunkte der Vereinsarbeit waren natürlich wieder der Straßenlauf und der Silvesterlauf, beide jeweils mit neuem Teilnehmerrekord. **Allen Helfern nochmals herzlichen Dank!** Unsere Jubiläumsfeier im Mühlenhof ist allen noch in guter Erinnerung. Auch 1999 waren unsere Läufer wieder national und international aktiv. Mit 20 Startern beim New York-Marathon können wir bald wohl an eine eigene Chartermaschine denken. Der LSF bleibt seinen Zielen treu und wird auch in Zukunft den Breitenlaufsport durch Anfängerlaufkurse fördern. Die Förderung unserer Aktiven durch Startgelderstattung bleibt ein weiteres wichtiges Standbein. Die wachsende Zahl der Walker wird ein immer wichtigerer Punkt in unserer Vereinsarbeit; wir wollen auch hier fördern und das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Der im letzten Jahr gewählte Vorstand hat versucht, seine Arbeit gemeinschaftlich als Team anzugehen und demokratisch zu entscheiden. Diese neuen Strukturen brachten anfänglich Reibungsverluste und auch gewisse Irritationen. Der neue Weg ist jedoch der einzige, der den steigenden Mitgliederzahlen entspricht. Letztlich leben der Verein und seine Aktivitäten vom Engagement aller seiner Mitglieder,

deren Mitarbeit in jeder Form willkommen ist. Die Teilnahme an den monatlichen Vorstandssitzungen steht jedem Mitglied zur Meinungsäußerung und Mitarbeit frei.

Dank an alle Helfer

Unser Sportwart Jürgen Sieme verkündete die stolze Zahl von

1.120 Einzelergebnissen. Im vergangenen Jahr wurden allein 35 Kreismeisterschaften erlaufen. Im nationalen Bereich konnte Brigitte Ziegler in ihrer Altersklasse W 45 die Deutsche Marathon-Meisterschaft gewinnen. Bei derselben Veranstaltung in Frankfurt erreichte Brigitte dann zusammen mit Anne Holtkötter und Ruth Lutz den ersten Platz in der Mannschaftswertung W 35 bis W 45.

Michael Holtkötter berichtete über die Jugendarbeit. Zur Zeit trainiert er ca. 20 Kinder und Jugendliche und bildet gerade zusammen mit unserer „frischgebackenen“ Jugendtrainerin Ester Droste zu Vischering eine „neue“ Generation von sehr jungen Läufern und Läuferinnen aus.

Kassenwart Dieter Raestrup stellte den Jahresabschluß 1998 vor. Durch die einmaligen Kosten der Jubiläumsfeier und der Neuanschaffung der Trainingsanzüge wurde unser Guthaben um 31 TDM dezimiert. Für die Folgejahre entfallen diese einmaligen Aufwendungen im wesentlichen - mit Ausnahme der Beschaffung weiterer 100 Anzüge, so daß ein ausgeglichenes Ergebnis erwartet wird.

Kassenprüferin Annette Schwarzkopp bestätigte (in Abwesenheit) die Ordnungsmäßigkeit der Kassenführung. Auf Anregung der Versammlung wurde beschlossen, daß zur Vermeidung von personellen Engpässen künftig drei Prüfer gewählt werden.

Dem alten Vorstand wurde von der Mitgliederversammlung Entlastung erteilt. Bei der Wahl des neuen Vorstands stellte sich unsere Schriftführerin Hildegard Busch nicht mehr zur Wiederwahl. Auch an dieser Stelle

noch einmal einen ganz herzlichen Dank für ihre Mitarbeit und ihr Engagement. Für diese Tätigkeit kandidierte Peter Samulski. Für den im Laufe des Jahres ausgeschiedenen Breitensportwart Lothar Sohn übernahm Michael Holtkötter kommissarisch dessen Amt. Bereits in dieser Zeit erhielt er starke Unterstützung von Werner Driese, der sich dann auch für dieses Amt zur Wahl stellte. Der neue Vorstand wurde in Listenwahl mit großer Mehrheit gewählt. Es sind im einzelnen:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. Vorsitzender | Jürgen Grote |
| 2. Vorsitzender | Dirk Fahrenhorst |
| Schatzmeister | Dieter Raestrup |
| Schriftführer | Peter Samulski |
| Breitensportwart | Werner Driese |
| Wettkampfsportwart | Jürgen Sieme |
| Jugendsportwart | Michael Holtkötter |

In den Mitarbeiterkreis wurden folgende Vereinsmitglieder gewählt:

- | | |
|---------------|---------------------|
| Pressewartin | Marlen Watty |
| Kleiderwartin | Magdalene Bittner |
| Festwarte | Hildegard Kerkhoff |
| | Mariethres Kellmann |
| | Uschi Claus |
| | Matthias Pick |

Der Vorstand bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen und hofft, dieses durch seine Arbeit zu bestätigen.

• Dirk Fahrenhorst



Und so sieht der neue Vorstand aus: Schatzmeister Dieter Raestrup, Breitensportwart Werner Driese, 1. Vorsitzender Jürgen Grote, Wettkampfsportwart Jürgen Sieme (stehend v.l.n.r.), Jugendsportwart Michael Holtkötter, 2. Vorsitzender Dirk Fahrenhorst, Schriftführer Peter Samulski (v.l.n.r.).

• Der neugewählte Vorstand trifft sich am 28. April um 19.30 Uhr im Feldschlößchen zu seiner ersten **Vorstandssitzung**. Diese Sitzung ist, wie alle anderen, natürlich für alle Mitglieder offen.

Wir hoffen, daß wir nach dem letzten turbulenten Jahr, in dem wir teilweise „von der Hand in den Mund“ lebten, nun die nötige Zeit haben, uns intensiv auf die Vereinsaufgaben vorzubereiten.

• Der **Silvesterlauf 1999** schwebt schon am Horizont. Erste Aufgabe wird es sein, schon jetzt die einzelnen Organisatoren zu finden, die trotz des medialen Großereignisses des weltumspannenden „Millenium-Tages“ ihre Bereitschaft zur Mitarbeit erklären. Auch über die rechtzeitige Zusage von Helfern, die uns am Tag der Veranstaltung helfen, freuen wir uns natürlich sehr.

Die **neuen Trainingsanzüge** finden guten

Absatz. Demnächst steht Euch Magdalene Bittner als Kleiderwartin zur Verfügung, die Euch auch mit den anderen Textilien versorgen kann. Die genauen Einzelheiten werden wir Euch noch mitteilen. Vom neuen Anzug sind zur Zeit leider nur einzelne Exemplare in der Größe S vorrätig. Wir bemühen uns, in der nächsten Zeit diese Größe in ausreichender Zahl anzubieten.

• Das **Kinder- und Jugendtraining** findet seit Mitte April auf der Sentruper Höhe statt, und zwar dienstags, Beginn 18 Uhr. Die Möglichkeit, den **Kraftraum** in der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg zu nutzen, besteht weiterhin, jeweils dienstags und mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr. Auch die **Gymnastikgruppe**, geleitet von Werner Driese, trifft sich weiterhin ebenfalls in der Leichtathletikhalle, montags ab 20 Uhr,

• Dirk Fahrenhorst

Ein herzliches Willkommen unseren neuen Mitgliedern:



- Eva - Maria Schneider
- Cecilia Pöpke
- Karin Ortlepp
- Thorsten Ortlepp
- Stefan Ortlepp
- Mathias Ortlepp
- Christa Wolgast-Azouz
- Dieter Korte
- Marita Reimann
- Kai-Marie Schimanski
- Charlotte Schimanski
- Walter Blume
- Doris Ring
- Klaus Schulte
- Peter Volkmer
- Sabine Goblirsch
- Judith Janutta
- Wilhelm Thonemann
- Renate Swidevek
- Margret Gruner

Wer den guten Geist unserer Pressearbeit immer noch nicht von Angesicht kennt - das ist Marlen Watty, die sich erneut für die Pressearbeit zur Verfügung stellte.

Ein Leckerbissen für Feinschmecker

Das, was ich hinter Peters Berichten über die „Eselstour“ von Leopoldstal nach Schloß Holte Stukenbrock (bei Paderborn im Teutoburger Wald) vermutet hatte, trauten wir uns, am 16. Januar endlich einmal mit eigenen Füßen zu testen. Ausgerüstet mit einem Spezialprofil für Berg- und Tal-, Feuchtwiesen- und Schlammstrecken von Bernhard Dahlmann (welches sich schon beim 50 km Crosslauf in der Schwäbischen Alb im Oktober 1998 bewährt hatte), fanden sich im neuen Jahr auf Peter Samulskis Einladung hin Mariethres Kellmann, Annette Schwarzkopp, Jürgen Sieme, Michael Sippel, Hildegard Durynek, Christel Herbert und ich zusammen, um endlich auch einer dieser legendären „Esel“ zu werden.

Da der Verdacht nahelag, bei einem derartigen Cross-Orientierungslauf mit der Länge eines Marathons unter lauter Veteranen, und dann mit Peter (!), schon nach den ersten Metern verlorenzugehen, beschlossen Hilde, Christel und ich, erst 10 km nach dem Start,

der bei Horn-Bad Meinberg stattfand, in das Geschehen einzusteigen. Aufgrund von Peters perfekter Organisation hatten wir drei das Vergnügen, uns von Eugen, einem leider verletzten Läufer aus dem Veranstalter-Team, mit dem Bus durch die Landschaft fahren zu lassen, um die Berge, die wir etwas später hinauf- und hinunterlaufen wollten - und das waren wahrlich keine „Karnickelhügel“ -, anerkennend von unten zu begutachten. Bei unserem Einstieg dann in die Cross-Strecke hatte sich die etwa 30köpfige Elite gerade eben warmgelaufen - immerhin!

Der Teutoburger Wald ist für Läufer nicht ohne Überraschungen. Wir kannten diese, hatten wir doch regelrecht nach ihnen gesucht bei unseren Vorbereitungen für den Jungfrau-Marathon im Jahre 1997. Jedoch, was die Senne, genannt der „Tote Gefreite“, als Panzerübungs- sowie Motorradcross-Sportgelände uns zu bieten hatte, übertraf die Erwartungen aller „Frischlinge“. Kein Wunder, daß es Jürgen Grote dort vor noch nicht so langer Zeit

nach einem „Gnadenschuß“ verlangte. Erbarmt hat sich seiner damals niemand, in der Erinnerung der Veranstalter jedoch lebt er seitdem als „Riesen-Esel“ fort. - Soweit das Auge blickte, Sand ohne Ende, durchpflügt von Panzern, matschig durch den vorangegangenen Regen, aufgeworfene Kettenspurten und dazwischen nicht sichtbare grasbewachsene Löcher, in die sich unsere Füße verirrtten. Manches dieser Landschaft, der saugende Untergrund und die Schuhe, die in der schlickähnlichen Erde steckenzubleiben drohten, erinnerten ans friesische Wattenmeer und wir Erstdurchquerer aus dem ebenen Münsterland dabei an „Wanderer mit laufähnlichen Armbewegungen“ (so wurden wir von Edgar aus dem Veranstalter-Team registriert). Ohne Führer eine irrsinnige Eselei. Jedoch Peter Gehrman, der Organisator dieser „Eselei“, und unser „Meister“, machten mein ahnungsvoll mitgeschlepptes Handtelefon sowie den Kompaß, die Unfalldecke und auch Extraverpflegung unnötig. Alles war reichlich vorhanden, und an den Verpflegungsstellen, die wir dank der beiden Zug-Esel namens Peter

immer erreichten, stand der Bus mit unseren Sachen bereit, oder, um jemanden aufzulesen. Und das Tempo, das sei an dieser Stelle lobend erwähnt, hatte Peter, meisterhaft wie er nun einmal ist, dem schwächsten Läufer angepaßt. Keiner fühlte sich gedrängt, das Letzte aus sich herauszuholen, weil er glaubte, die anderen zu behindern.

Trotzdem war ich dankbar, nach diesem recht abenteuerlichen Lauf am Ziel angekommen zu sein. Dort warteten die Organisatoren schon mit heißen Duschen, köstlichem Essen und selbstverfaßten Liedern auf uns, so daß dieser Tag einen gemütlichen Ausklang in familiärer Atmosphäre fand. Wir Gäste waren über diese freundliche Einladung dankbar und rundum zufrieden. Übrigens gibt es bei Peter noch mehr von diesen kleinen feinen Leckerbissen. So bastelt er jetzt beispielsweise schon wieder an neuen Möglichkeiten, sich zu verlaufen: am „Hollandgängerweg“. Er führt von Münster nach Oldenzaal und beträgt etwa 110 km. Wir, „als sein Gefolge“, kommen immer mehr auf den Geschmack.

• Helga Landfried-Teodoruk



Hammer Serie

Irgendwie muß es eine Haßliebe mit der Hammer Serie sein, denn alle Jahre nehmen einige LSFer daran teil, obwohl es meist etwas zu mäkeln gab. Hatten sich in den vergangenen Jahren insbesondere unsere Frauen mit guten Plazierungen hervorgetan, so überraschte bei der 25. Austragung der Serie Tobias Korber, der die Serienwertung der Jugendklasse gewann. Nach zwei Strecken lag er noch auf dem zweiten Platz mit wenigen Sekunden Rückstand hinter dem Führenden. Auf der die Serienwertung abschließenden Halbmarathondistanz lief er lange Zeit mit Bastian Bathen zusammen und konnte dem bisherigen Spitzenreiter noch etwa zwei Minuten abnehmen. Er war das Rennen ruhig und besonnen angegangen, um seine Kräfte

einzuteilen. So war es dann möglich, eine deutlich schnellere zweite Hälfte zu absolvieren. Sowohl Tobias, Bastian als auch Matthias Pröbsting liefen persönliche Bestzeit.

Etwas weniger Glück hatte Rita Lanwer, die nach zwei Strecken die Gesamtwertung angeführt und mit guten Zeiten gegläntzt hatte. Über die Halbmarathondistanz war leider verletzungsbedingt nach sechs Kilometern Schluß. Damit platzte auch die erste Frauenmannschaft.

Man mag zu der Serie stehen wie man will, aber für eine Standortbestimmung im Wintertraining ist sie bestens geeignet, und so wird man auch in den kommenden Jahren LSFer bei der Serie antreffen.

• Michael

Kinder willkommen

Allen Anfang ist bekanntlich schwer, aber unser Aufruf „Kinder gesucht“ blieb nicht unerhört. Ester betreut inzwischen eine kleine Gruppe von Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren, doch die Kapazitätsgrenzen sind noch nicht ganz erreicht, 3 bis 4 Kinder könnten noch zur Gruppe stoßen. Wir würden uns also weiterhin über „Zuwachs“ freuen. Das Kinder- und Jugendtraining findet seit Mitte April auf der Sentruper Höhe statt, und zwar dienstags, Beginn 18 Uhr.

ESV-Cross

Eine alte Tradition nach jahrelanger Abstinenz wiederaufleben zu lassen, ist ein schwieriges Unterfangen. Der ESV startete diesen Versuch mit der Durchführung des „ESV-Crosses“. Nun klagen nahezu alle Crossveranstalter über geringe Starterzahlen und die schwindende Popularität bei den Laufinteressierten. Pessimisten rechnen sogar damit, daß es über kurz oder lang neben den offiziellen Meisterschaften keine Crossläufe mehr geben wird, weil der Aufwand sich für Veranstalter nicht mehr rentiert. Eine traurige Vision, denn alle Trainer wissen um die Wichtigkeit des Crosslaufes im Trainings- und Wettkampfalltag.

Etwas mehr als 100 Läuferinnen und Läufer konnte der ESV mobilisieren, auch einige „Laufsportfreunde“ waren darunter. Sicher dokumentierte es nicht die neuentdeckte Liebe zum Cross, sondern vielmehr den kurzen Anfahrtsweg zu dieser Startgelegenheit. Die besten Plazierungen aus Vereinssicht erzielten unsere Jugendlichen. Sie dominierten von Anbeginn ihren Lauf über drei Runden auf der anspruchsvollen Strecke. Bastian Bathen setzte sich gleich an die Spitze und gab diese auch nicht mehr ab. Ihm folgte Tobias Korber, auch er konnte seinen Platz bis ins Ziel behaupten. Lediglich Matthias Pröbsting, den in der letzten Runde etwas die Kräfte verließen, fiel vom dritten auf den vierten Rang zurück.

Westfälische Crossmeisterschaften in Höxter-Lüchtringen

Die Reise nach Ostwestfalen glich einem kleinen Winterausflug. Als wir morgens losfuhren, war es noch kein bißchen weiß draußen, doch das sollte sich bald ändern. Je länger wir im Auto saßen, desto dichter wurde das Flockentreiben. Die verschneiten Straßen zwangen zu einer sehr ruhigen Fahrweise, was der eigene Fahrplan allerdings nicht vorsah. Obwohl es nicht ganz sicher war, daß wir rechtzeitig eintreffen würden, litt doch die lockere Stimmung im Auto nicht darunter, und wir schafften es trotz der ruhigen Fahrweise dennoch, pünktlich dazusein. Eile wäre eigentlich auch nicht nötig gewesen, denn der Veranstalter hatte die einzelnen Starts kurzfristig um eine halbe Stunde verschoben. Als Streckenlänge war für die A-Jugendlichen in der Ausschreibung ca. 2700 m angegeben. Die gelaufenen Zeiten deuteten jedoch darauf hin, daß es nur etwa 2200 m gewesen sein dürften. Die verkürzte Distanz kam offensichtlich Matthias Pröbsting entgegen, der von unseren Jugendlichen etwas überraschend als erster die Ziellinie überquerte. Ihm folgten Tobias Korber und Bastian Bathen. Etwas hinter seinen Möglichkeiten blieb Sebastian Mönninghoff, der sich aber am Vortag eine tiefe Schnittwunde am Finger geholt hatte und mit einem dicken Verband am Finger als deutliches Handicap laufen mußte. In den Einzelplatzierungen liefen alle vier im Mittelfeld ein, und in der Mannschaftswertung reichte es immerhin zu einem 4. Platz.

• Michael

Letzte Meldung • Letzte Meldung

Hamburg-Marathon Deutsche Meisterschaften: Brigitte Ziegler wieder Deutsche Meisterin in der AK W45, mit Ruth Lutz und Anne Holtkötter gemeinsam 3. Platz in der AK W35-50

Xanten bei gutem Wetter und noch besseren Resultaten

Kannst du nicht etwas Wasser besorgen? Ich habe so einen Durst. Dies wurde ich mehrfach von unseren Teilnehmern an den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften gefragt, die am 27. März in Xanten stattfanden. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen wurden etwa 600 Läuferinnen und Läufer auf die Wendepunktstrecke der Halbmarathondistanz geschickt. Der Start erfolgte direkt vor dem Rathaus der Stadt. Zusammen mit dem großen Feld gingen auch fünf Frauen und zwei Männer unseres Vereins auf die Strecke. Hoffnungen auf eine vordere Platzierung machte sich unsere Frauenmannschaft, obwohl der Optimismus nicht zu groß war, denn Rita Lanwer plagte sich noch mit den Folgen einer Verletzung rum. Nicht anders erging es Ruth Lutz. Einen weiteren Dämpfer erhielten die Ambitionen, als Brigitte Ziegler eintraf und von ihrer Odyssee des Rückfluges von Mallorca berichtete. Sie hatte eigens für die Meisterschaften den Rückflug vorverlegt und sollte planmäßig am Vorabend ankommen, doch wegen eines Defektes an der Maschine verbrachten Brigitte und Andreas die ganze Nacht auf dem Flughafen. Völlig übernachtigt kamen sie in Xanten an. Optimale Ergebnisse oder gar persönliche Bestzeiten waren so nicht zu erwarten, zumal der Veranstalter auf der Strecke keinen Verpflegungspunkt eingerichtet hatte und viele bei dem Sonnenschein über Durst klagten. Rita und Brigitte gingen das Rennen dennoch forsch an, doch beide verloren im letzten Drittel der Strecke etwas Zeit. Obwohl sie mit ihren Zeiten nicht ganz zufrieden waren, durfte sich Brigitte über die Vizemeisterschaft in der AK W 45 und Rita über den 3. Platz in der AK W 40 freuen. Anne Holtkötter komplettierte das Mannschaftsergebnis mit einer persönlichen Bestzeit. Dies reichte für den 8. Platz in der AK W 40. In der Mannschaftswertung W 35 bis W 45 der Deutschen Meisterschaft belegten die drei Frauen den undankbaren 4. Platz. Die Mannschaften von Platz 2 bis 4 lagen innerhalb von nur einer Minute, und dies bei

einer Gesamtstreckenlänge von über 63 km. Doch dies war eigentlich kein Grund zur Trauer, denn die drei sicherten sich die Westdeutsche Meisterschaft mit einer inoffiziellen Vereinsbestzeit. Ruth Lutz lief ein kontrolliertes Rennen und schöpfte ihre Möglichkeiten gemessen am Trainingsrückstand aus. Dies taten auch Andreas Nergenu und Hans „Im Glück“ Reimann, der immerhin mit einer persönlichen Bestzeit aufwarten konnte. Für eine Mannschaftswertung fehlte ihnen leider der dritte Mann.

Tobias Korber, Bastian Bathen, Sebastian Mönninghoff und Matthias Pröbsting starteten in der AK männliche Jugend A über 15 km. Auch sie klagten darüber, daß es unterwegs keine Getränke gab. Im ersten Drittel des Rennens liefen alle vier noch zusammen. Zuerst mußte Matthias erwartungsgemäß die anderen drei ziehen lassen. 15 km muten ihm aber auch fast wie ein Marathon an, denn er konzentriert sich auf Strecken bis 5 km. Im letzten Drittel verlor dann Sebastian den Anschluß an die beiden anderen, und kurz vor dem Ziel trennte sich im Endspurt noch Tobias von Bastian. In der Mannschaftswertung reichte es in der Deutschen Meisterschaft immerhin zu Platz 8 und zu Platz 3 in der Westdeutschen Meisterschaft.

Uli Maurer war als treuer Fan des Vereins mit Bahn und Bussen nach Xanten gereist. Die örtlichen Ausrichter hatten die Meisterschaften liebevoll vorbereitet. Größere Pannen blieben aus. Kritik gab es an dem zu engen Startraum und dem fehlenden Verpflegungspunkt. Auch wäre mehr Publikumsresonanz auf der Strecke wünschenswert gewesen, denn außer den Trainern und Betreuern stand dort niemand, sieht man einmal von dem kurzen Streckenabschnitt in der Innenstadt ab. Deutsche Meisterschaften sind ein Erlebnis, und es war schon beeindruckend, eine Katrin Dörre ständig an der Spitze des Männerfeldes der Seniorenaltersklassen zu sehen, wie sie das Tempo für die M 40er machte.

• Michael

Vom 4. LSF-Straßenlauf in Münster über Osnabrück zum Paderborner Osterlauf

Als wir im März unseren 4. Straßenlauf austrugen, konnte ich noch nicht ahnen, welche Bedeutung die „zwei harten Trainingseinheiten“ mit Ute (Eckenbach - Anm. der Redaktion) haben sollten. Bei dieser Gelegenheit überlegte ich, was ich denn laufen wollte. Eigentlich hatte ich den Halbmarathon geplant, musste mich jedoch von Ute im Training per Seitenblick fragen lassen: „In welchem Jahr?“

So entschied ich mich für 10 Kilometer. Da ich meine Zeit von Bertlich, die bei 51 Minuten lag, knacken wollte, ging ich für meine Verhältnisse die Sache ziemlich schnell an. Nach der ersten Runde lag ich bei 24 Minuten und war voll im Plan. Also gab ich wieder Gas und merkte gar nicht, dass mir eine LSF-Läuferin auf den Fersen war, von der ich irgendwann auch überholt wurde. Ich blieb jedoch nicht an ihr dran, sondern hörte weiter auf meinen Kopf. Als ich die Ziellinie erreichte, von Michael angekündigt wurde und von Anne hörte: „Uli, Du bleibst unter 50 Minuten“, winkte ich ab und schaute ungläubig zu ihr hinüber. Erst der Blick auf meine Uhr, dann das Lob von Peter Samulski, der auf mich zukam, ließen mich staunend feststellen, dass sie recht hatte.

Mit so vielen guten Worten in der Tasche, fuhr ich eine Woche später nach Osnabrück. Der OSC lud zu einem Frühlingsslauf. Bei der Ankunft fragte man mich, wo ich die letzten zwei Jahre war, denn eigentlich bin ich dort Stammgast. Als gegen 16.05 Uhr ein kleines Feld von ca. 30 Läuferinnen und Läufern auf die 5-km-Strecke geschickt wurde, wusste ich noch nicht, was eine Stunde später passieren würde. Doch bei der Siegerehrung für die Altersklasse hörte ich meinen Namen. Ich hatte eines meiner großen Ziele im LSF-Trikot für dieses Jahr erreicht. Meinen Freudenschrei über den Sieg kann man sich wohl vorstellen.

Das roch nach mehr und ich rief einen Tag später bei Jürgen an, überbrachte ihm die Nachricht und bat ihn, mich doch bitte für Paderborn anzumelden.

Zwischendurch mal wieder beim Training in Münster, machte mich Paul für 25 Kilometer in Berlin im nächsten Jahr heiß. Ich werde darüber nachdenken.

Aber zunächst hatte ich Lust, nach 3 Jahren Pause beim Osterlauf zu starten. Was mich dort erwartete, waren eine neue Streckenführung, zwei Runden, ein tolles Publikum und tropische Temperaturen. Es hieß also, die Kräfte gut einzuteilen. Nach 5 Kilometern wieder im Zielbereich angekommen, ging es auf die zweite Hälfte der Strecke. Da die Kilometer 6 und 7 schwer waren, ich aber konzentriert weiterlief, hatte der „Mann mit dem Hammer“ keine Chance. Irgendwann kurz vor dem Ziel kam Ewald mir entgegen und sagte mir, dass es nun nicht mehr weit sei. Daher konnte ich ein bisschen zulegen, was sich in meiner Zeit von unter 49 Minuten - allerdings mit Chip - niederschlug. Ich war ziemlich fix und alle, weil ich noch schneller war als in Münster.

Als im Zielbereich wieder Peter Samulski mir ein Lob zollte, war ich richtig platt.

... und doch fehlte wer! Vielleicht wäre ich dann noch schneller gelaufen. Aber das Jahr ist ja noch lang und ein Wettkampf mit Ute im LSF-Trikot nicht ausgeschlossen.

Übrigens, nach dem Wettkampf in heimatische Gefilde zurückgekehrt, wartete ein deftiges Essen und ein gezapftes Warsteiner in meiner Stammkneipe bei Marita und Uli im „Bobenfelder Hof“ auf mich.

• Uli Maurer

ACTIVE

SPORTSHOP

Niederwall 51 · 33602 Bielefeld
Telefon (05 21) 17 11 16

Hammer Straße 40 · 48153 Münster
Telefon (02 51) 52 40 34



Catune

R

R.O.N.O.
INNOVATIONS

Jacoba

adidas

POLAR

SAUCONY

NEW LINE



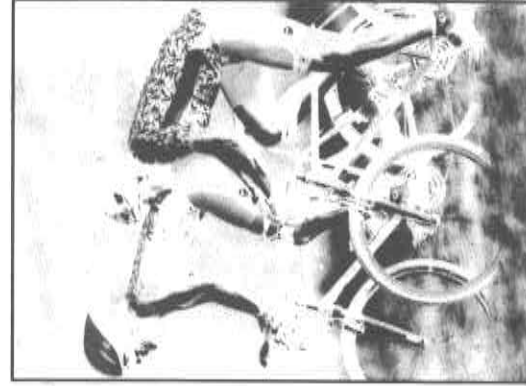
ODILO

BROOKS

new balance

asics

Der Ausdauerladen



Non stop ultra LSF

Unsere "golden girls" waren reif fürs Treppchen bei den 100-km-DM in Troisdorf

Ein "Hunderter" ist - wie wiederholt erwähnt - beim LSF mittlerweile kein Reizwort mehr, das Magendrücken oder Schlaflosigkeit als Risiken oder Nebenwirkungen verursacht - außer bei Hartwig Kerkhoff. Er bekommt leider immer noch unseren "Pechvogel des Jahres", denn er wartet weiter auf seinen ersten Einsatz über die längste Wettkampfdistanz, die (bislang?) in unserem Verein gelaufen wird. Erst mußte er am 16. September 1995 in Winschoten/NED bei (immerhin!) 70 km wegen Beinbeschwerden "aussteigen"; dann vereitelte seine Kur den Beweis seiner "bestechenden Form" bei unserem nächtlichen Biel-Hunderter am 12./13. Juni vorigen Jahres und diesmal warf ihn eine Knieverletzung so aus der Bahn, daß er es nicht einmal fertigbrachte, seine Hilde nach Troisdorf zu begleiten. Werner Driese, der seinen ersten "Hunni" in Leipzig und dann im vorigen Jahr in Arnsberg in 9:39 Std. gelaufen war, verzichtete lobenswerterweise auf einen Lauf, weil am Starttag die Anfängerkurse unter seiner Verantwortung als Breitensportwart begannen.

Da wir in der Schweiz nur mit Gastläufern unsere Frau- und Mannschaft auf 18 Beine hochschrauben konnten, blieben diesmal immerhin 8 "echte" LSFer übrig, die die 13. Deutsche und Westdeutsche Meisterschaft über 100 km Straßenlauf in Troisdorf bei Köln unter die Laufschuhe nehmen wollten. Sie wurden am Samstag, dem 10. April, um 7 Uhr mit 229 Meisterschaftsteilnehmern, 45 "Spicher Hunderter"-Läufern, 24 DUV-50km-Deutschlandcup-Gewerteten und 27 Staffeln 10 x 10 km durchgeführt.

Michael Geske, im ersten Jahr M40 laufend, hatte bei seinem ersten Hunderter im vorigen

Jahr beim Nachlauf - wo er sich auch noch verlaufen hatte - 8:26 Std. vorgelegt. Er bereitete sich als "Einzelkämpfer" mit Peter Knein von der LG Ems Warendorf (unser nächster Aspirant für eine Mitgliedschaft?) vor und absolvierte nur einmal mit uns als "Generalprobe" den diesjährigen "Schnatlauf", den wir am 27. März mit 4:43 Stdn glatt 1 + Stunden schneller liefen als im vorigen Jahr am 3. Oktober. Michael startete trotz ärztlicher Bedenken und lief ein sehr gleichmäßiges, stilistisch sauberes Rennen - wir sahen uns in jeder der 10 Runden mit Wendepunkten regelmäßig zweimal - und war mit seinen 8:13:28 Std. sehr zufrieden, so wie wir alle unsere

letzten Zeiten wieder verbessern konnten. Damit wurde er 7. in seiner Altersklasse und Westdeutscher Meister in M40.

Bei den theoretischen und praktischen Vorbereitungen hatten sich von Anfang an zwei Trainingsgruppen mit Trainingsplänen von Michael Holtkötter und mir als "Leitwolf" herauskristallisiert. Hildegard Kerkhoff, unsere erste münstersche "Hunderterin", war dabei einmal mehr unser trainingsfleißigstes und zuverlässigstes Phänomen. Obwohl auch sie

Ende vorigen Jahres durch einige eigene Malaisien und Hartwigs Ausfall im Trainingsaufbau zurückgeworfen wurde, steigerte sie sich durch ihre eiserne Willenskraft ohne Selbstüberschätzung, Wichtig-



Michael Geske
schnellster
„Hunderter“

tuerei, Launen oder Nörgeln über die Unbilden des Lebens schon wieder um eine halbe Stunde - das sind beim Hunderter "kleine Welten"! Sie ist eine "echt kumpelhafte Selbstläuferin", mit der die Zusammenarbeit viel Freude macht, so wie diesmal ohnehin die ganze Truppe sehr homogen und gemeinschaftlich unterstützend - im Training wie im Wettkampf - war. Ihre Entwicklung war und ist bei ihrer positiven Einstellung weiterhin abzusehen: Winschoten: 10:47:31 Stdn, Biel: 10:19:25 Stdn; Troisdorf 9:48:59 Stdn. Damit wurde sie 2. bei den Deutschen und ebenfalls eine Westdeutsche Meisterin in Ihrer AK W45. Eine tolle Leistung, die sie bei den nächsten DM in Rheine-Elte vielleicht noch einmal bestätigen kann, zumal Brigitte Ziegler - falls sie dann noch einmal auf den "langen Kannten" kommen will, dann schon in der AKW50 startet.

Als kleinen "Wermutstropfen" handelte sie sich eine Blutblase unter dem linken großen Zeh ein, die ihr ihr "Hausmeister" Ewald Fikus am nächsten Tag am liebsten mit der Bohrmaschine geöffnet hätte.

Mariethres Kellmann hatte ihre Premiere in Biel zusammen mit ihrem "Schattenmann" Jochen Lorek in 11:29:28 Stdn erfolgreich bestanden. Diesmal steigerte sie sich auf 10:42:25 Stdn, wurde ebenfalls 2. bei der DM und Westdeutsche Meisterin in der AKW50. Leider bekam unsere "MT" ein solches "Wackelknie", daß sie schon dachte, sie sei Pinocchio, und vor allem wieder ihre "Kälteeinbrüche", so daß sie fast schon aufgegeben hätte, wenn wir sie nicht alle noch umgestimmt hätten. Aber das kriegen wir auch noch in den Griff: Wärme läßt sich nämlich auch "anfuttern"!

Jürgen Sieme brachte schon die Erfahrung von 2 Hundertern in Biel 1994 - als er noch in den Farben des DJK Hiltrup startete - und 1998 mit und

hatte fast dasselbe Vorbereitungstraining wie ich mit den diesjährigen Aufbauwettkämpfen Vreden - Hamm - Malta-Marathon - Steinfurt-Marathon - Paderborn - heruntergespult. Insbesondere unser 10tägiger gemeinsamer Malta-Trip muß etwas gebracht haben, denn zwei Teilnehmer aus unserer Reisegruppe von der LTF Marpingen mischten bei der 100-km-DM ganz vorne mit: sowohl Tanja Schaefer als auch Rainer Müller wurden Deutsche "Gesamtmeister".

Obwohl auch Jürgen sich mit 10:17:10 Std. gegenüber dem Vorjahr mit 10:19:25 Std. leicht verbessert hatte, war er gar nicht mit sich zufrieden und sagte es jedem, der es hören wollte und mir, der es nicht hören wollte, daß dies sein ultimativ letzter Wettkampf überhaupt gewesen sei. Da er der Sportwart des ganzen Vereins ist, hatte er nämlich in der letzten Runde sogar eine "Geh-Einlage eingebaut", um zu testen, wie unsere "Walker" sich so fühlen. Mich hätte fast der Schlag getroffen, wenn mir seine allzeit fröhliche und liebenswerte Christa nicht augenzwinkernd zugeflüstert hätte: "Das hat er schon öfters gesagt!" - Lieber Freund, nimm's mir nicht übel, aber bei einer Ursachenforschung über die Stagnation von Leistungen könntest Du Dich in puncto "Lastenausgleich" ja ,mal mit MT, Helga, den Hildes u.a. unterhalten, bei deren Anblick ich immer öfters an "Biafra" denken muß. Jürgen wurde 24. bei der Deutschen und 9. bei der Westdeutschen in der



AKM50. Dieses "Dream Team" Hilde K., MT und Jürgen hatte erst beim Km 60 seine gemeinsamen Kaffeetassen weggestellt und waren dann erst "Leinen los" gelaufen, sonst wäre

Ich hatte mir eine "Marschtabelle" für eine Endzeit von 8:45 Std., also 5:15 min/km, an den Arm gehängt. Da aber die Witterungsbedingungen ohne Kälte, Wind und Regen optimal, der Parcours 100%ig asphaltiert und fast plan und meine "Mitbewerber" und ihre jeweilige Plazierung so gut kontrollierbar waren, trennte ich mich bereits nach der dritten Runde von dieser "Motivationsbremse". Zur großen Freude meiner wie in Winschoten vorbildlichen und umsichtigen Betreuerin Christel Herbert ("Weiß, gelb oder rot, Meister?" – das waren diesmal nicht die Vereinsfarben, sondern die Drinks meiner Geheimmixturen!), die sich begierig auf die Lüftung eines weiteren meiner Geheimnisse stürzte. Ich hatte meine gesamte Jahresplanung auf diesen einen Lauf ausgerichtet und wollte nach Möglichkeit aufs Treppchen - immerhin werden die ersten 8 geehrt-, so daß ich diesmal nicht nur unser ganzes Team und mich, sondern auch die anderen "alten Zausel" in M60 beobachtete. So mußte ich mit "ehrfurchteinflößen-

ken" konnte - da er 12 Minuten vor mir lag und mich ebenfalls aus den Augenwinkeln kontrollierte - und mir keiner mehr "von hinten heraus" gefährlich werden konnte – das ergab dann 5:05 min/km. So wurde ich mit 8:28:37 Std. 2. bei der Deutschen und ebenfalls ein Westdeutscher Meister. Mit dieser Zeit war ich sogar noch fast 5 Minuten schneller als unsere gesamte 10 x 10 km Damenstaffel.

Uns "alten Hasen" stahlen aber diesmal 3 "heurige Häsinnen" zu Recht die Schau, auf die ich nicht so intensiv eingehen möchte, weil sie selbst ihre Eindrücke "vom ersten Mal" in die LSF-Annalen schreiben wollen. Diese "goldenen girls", wie der gut informierte Ansager Udo Lohregengel, der Ehemann von Birgit Lennartz, - die leider sehr früh aussteigen mußte, weil sie wohl eine Woche vorher den "Two Oceans Marathon" in Südafrika gelaufen war -, sie taufte, waren die absoluten Stars der Veranstaltung. Sie liefen ebenfalls wie Kletten lächelnd und scherzend im Dreierpack nebeneinander, so daß Udo bei unserer anderen Troika einmal verunsichert fragte: "Ist jetzt eine LSF-Frau zum Mann mutiert?" Auch von mir und anderen mußten sie sich manche Frozelei anhören: "Ihr müßt irgendetwas wegen der Staffel falsch verstanden haben: nicht nebeneinander laufen sollt Ihr, sondern hintereinander!"

Oder, als Hilde zur Entspannung des Kreislaufs die Arme kreisen ließ: "Laufen sollt Ihr, nicht fliegen!" Oder: "Übt Ihr schon für den nächsten Team-Marathon?"

Als wir "Altvorderen" schon aus dem 29°C warmen Regenerationsbad gekrabbelt waren - MT: "Das einzige Mal am Tage, daß es mir gut ging"-, hatten wir Zeit und Muße, unsere



den" 47er Runden beginnen und durfte mir erst zum Schluß zur "Besitzstandswahrung" "erholsame" 54er Schleifen erlauben, als ich sicher war, daß ich den Ersten nicht mehr "pak-

"Novizinnen" anzufeuern und im Ziel gebührend mit "Hunderter"-Torte und Rosen zu feiern, wobei das fähnchenschwingende Empfangskomitee des Vereins immer größer wurde, denn zu den rührenden Stammbetreuern Herbert Durynek, Jutta Tüllmann, Sonja Unländer mit Freund Christian gesellten sich nach und nach Manfred Kiewitt, Gaby Brinck, Barbara Wigger u.a.

Noch ein "Notabene" an Herbert, der extra in Münster geblieben war, weil er eigentlich unseren Bus am nächsten Morgen um 4 Uhr zum Start kutschieren wollte, während seine Hilde, Gertrud und Annette bereits am Vortag nach Troisdorf gereist waren, weil sie sich an die rheinische Luft akklimatisieren wollten: Man muß einen Wecker nicht nur ein-, sondern auch anstellen! Aber so konnten wir alle um so befreiter laufen, als wir hörten, daß er "nur" verschlafen hatte.

So quälten sich unsere "Elevinnen" mit sichtbarem und spürbarem Durchhalte- und Kampfgeist und gaben zum Schluß sogar noch einmal "Vollampf", was wie alles andere auf dem Videofilm von Helmut Winter dokumentiert worden ist. Überglücklich, sehr mit sich zufrieden und am Ende doch noch gesplittet, können sie folgende Leistungen vorweisen: Hilde **Durynek** wurde mit 12:03:40 Std. 2. bei der DM, - da die Erste in ihrer AK, ihre "Dauerivalin" Janina Rosinska aus Polen nicht bei den Meisterschaften gewertet wird-, und ebenfalls Westdeutsche Meisterin in der AKW60(!), was ihr eine gebührende fette Schlagzeile in der Regionalpresse einbrachte. Gertrud **Unländer** mußte bei der Trennung ihr "Laufwerk" wechseln und wurde mit 12:20:00 Stdn 9. bei der DM und 4. bei den Westdeutschen; Annette **Schwarzkopp** sicherte freundlicherweise die Strecke nach hinten ab und wurde mit 12:28:07 Stdn 4. bei der DM und ebenfalls Westdeutsche Meisterin. Damit wurden von 8 Startern 6 Westdeutsche Meister!!!

Zu den "Jubel-LSFern" zählten je nach An-

und Abreise auch unsere "Power-Frauen" aus der 10 x 10-km-Staffel, die mit 8:33:13 Std. den 2. Platz bei den Damen belegten. (Einzelergebnisse siehe „Wer lief wo?“.)

Leistungen hin – Erfolge her: das Erwähnenswerteste und Bleibendste dieses rundum schönen Tages war einmal mehr die freundschaftliche Gemeinschaft, die ehrliche Freude über das Erreichte der anderen und das vereinsmäßige Zusammengehörigkeitsgefühl. Diese Stimulanz und die gemeinsame optimale Vorbereitung hatten bewirkt, daß bei allen am Ende der Kondition nicht mehr so viel Strecke übrigblieb.



Runner's „down“

(Ein Bericht aus recht persönlichem Blickwinkel vom 100 km-Lauf in Troisdorf)

Nein. Verdient habe *ich* es eigentlich nicht. - Doch der Reihe nach: Gut vorbereitet (wie immer mit Michaels Plänen) ging es in Troisdorf an den Start: 8 Läufer - und zahlreiche Helfer - vom LSF. Locker trabten wir los. Das Wetter versprach gut zu werden, die Stimmung war schon gut. Die ersten 4 Runden (40 km) vergingen wie im Flug.

Aber dann: (Zitat)

Linkes Knie an Großhirn: „Mich gibt es! Ich mach mich bemerkbar!“.

Großhirn: „Ignorieren!“

Einige Zeit später.

Knie: „Ich werde unangenehm!“

Großhirn: „Ruhe da unten! Wer ist hier der Herr im Hause?“ -

Knie: „Ich!“

Großhirn (voll Verachtung): „Denkste!“

Bei km 60: Knie an Großhirn: „Merkste was? Ich setz mich durch!“

Großhirn: „Tempo rausnehmen - vielleicht hilft das.“

Inzwischen tat das Knie vom Fuß bis zum Kopf weh und hatte weitere Verbündete. Der Kreislauf war auch nicht mehr das, was er mal war. Der Schritt wurde langsam - noch langsamer - gehen - stehen! Verflucht! Ich steige aus! Das 1. Mal! Wut? Ärger? Resignation? Ich kann nicht mehr! Ich will nicht mehr! Ich tu's auch nicht mehr! - Nie!!

Zufällig war Maria F. auf der Strecke. Sie half mir mit gutem Zureden im Schrittempo bis zum 70. Kilometer und „unserem“ Verpflegungsstand. Was dann kam, werde ich wohl nie vergessen! Brigittes Tipp: Schuhe wechseln! Jemand zog mir den rechten Schuh aus, ein anderer den linken. Ein Dritter wechselte den Chip. Die Beine wurden mit „Pferdecreme“ massiert, frische Schuhe geholt und angezogen. Es gab Zwieback und Cola. Derweil richteten mich die anderen psychologisch auf. Es wurde in vier Etagen an mir gearbeitet: Füße - Beine - Bauch und Kopf! Kann man

dann noch aussteigen? - Ich nicht! Und siehe da! Ging es nicht wirklich etwas besser? Maria und Brigitte kamen mir gegen Ende der 8. Runde entgegen, munterten mich noch einmal auf, liefen ein paar Schritte mit. Von allen Seiten hörte ich: Du schaffst es - du siehst schon viel besser aus - Klasse, wie du das machst. Ich hab's schließlich (fast) geglaubt, die Zähne zusammengebissen und bis zum Ende durchgehalten. Die Medaille aber, nein, die habe eigentlich nicht *ich* verdient!

• Mariethres Kellmann

Dank an Jutta, Christel, Maria, Brigitte, Herbert und alle anderen LSFer!

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 "Zwischenzeit" August 1999 ist der 15. Juli.

Die Jahre lehren viel,
was die Tage niemals wissen.

Ralph Waldo Emerson



PANTO

von Hans Gabriel Schroll

Oeding Erdel · Prinzipalmarkt 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

Wer lief wo?

3.01.99 Kassel Marathon

Gottfried Schäfers 3:55:24 3. Ges.

09.01.99 Vreden, 15 km

Rita Lanwer 59:20 1. Ges.
Stanislav Bartusiak 1:02:23 4. M45
Peter Samulski 1:02:44 1. M60
Markus Ischner 1:05:51 3. MHK
Jürgen Sieme 1:06:05 6. M45
Helmut Ortlepp 1:06:39

10.01.99, Kreis Cross Hohenholte

1,8 km
Hannah Holtkötter 4:24 7. W11
2,7 km
Dragan Gagic 11:41 5. MJB
3,4 km
Bastian Bathen 12:14 1. MJA
Sebastian Mönninghoff 12:36 2. MJA
Matthias Pröbsting 12:49 3. MJA
Michael Holtkötter 13:14 7. MHK
7,8 km
Andreas Nergenu 30:34 2. M45
Brigitte Ziegler 31:42 1. Ges.

10.01.99 Bönen, 10 km

Gottfried Schäfers 39:46 2. M60

16.01.99 Oelde Cross, 3,1 km

Stanislav Bartusiak 12:19 2. M45

23.01.99 ESV/Cross

3.000 m
Bastian Bathen 11:26 1. MJA
Tobias Korber 11:39 2. MJA
Matthias Pröbsting 11:49 3. MJA
6.000 m
Hans Reimann 23:49 1. M45
Uwe Köster 23:51 4. M30
Stanislav Bartusiak 25:10 2. M45

24.1.99 Nijmegen/NL, 9,26 km Cross

Brigitte Ziegler 41:05 1. Ges.
Andreas Nergenu 41:06

31.01.99 Hamm, 10 km

Martin Kanne 36:10
Tobias Korber 37:13 2. MJA
Rita Lanwer 37:23 1. W40
Hans-Werner Stöcker 37:34 9. M45
Andreas Nergenu 38:12
Brigitte Ziegler 38:41 1. W45
Stanislav Bartusiak 39:48
Bernd Huesker 40:42
Markus Ischner 41:05
Hermann Koke 41:17
Peter Buermann 42:11
Winfried Tillmann 42:44
Theo Lauhoff 42:46
Jürgen Sieme 43:52
Ulrich Radusch 46:00
Hildegard Brummel 57:10
Christa Sieme 57:11
Anne Thonemann 57:11

07.02.99 Lüchtringen Westf. Cross, 2,700 m

Matthias Pröbsting 8:25
Tobias Korber 8:28
Bastian Bathen 8:31
Sebastian Mönninghoff 8:58

14.02.99 Bertlich

5 km
Matthias Pröbsting 18:09 2. MJA
10 km
Ulrich Maurer 50:51 6. M40

14.02.99 Hamm, 15 km

Rita Lanwer 57:59 1. W40
Bastian Bathen 57:59 1. MJA
Tobias Korber 58:33 2. MJA
Andreas Nergenu 58:45
Bernhard Paßlick 59:10
Hans-Werner Stöcker 59:35
Brigitte Ziegler 59:59 1. W45
Stanislav Bartusiak 1:01:19
Peter Samulski 1:02:11 3. M60
Robert Messing 1:02:47
Hermann Koke 1:03:54
Winfried Tillmann 1:04:02
Anne Holtkötter 1:05:25 3. W40
Michael Holtkötter 1:05:26
Theo Lauhoff 1:06:05
Jürgen Sieme 1:08:19
Klaus Becker 1:08:31
Anne Thonemann 1:20:44
Hildegard Brummel 1:27:50
Christa Sieme 1:27:50

28.02.99 Hamm, Halbmarathon

Bastian Bathen 1:23:33 1. MJA
Tobias Korber 1:23:54 2. MJA
Matthias Pröbsting 1:31:40 5. MJA
Hans-Werner Stöcker 1:32:22
Hermann Koke 1:33:08
Winfried Tillmann 1:33:40
Michael Holtkötter 1:35:04
Anne Holtkötter 1:35:05 2. W40
Bernd Huesker 1:35:28
Berthold Kökelsum 1:36:53
Ruth Lutz 1:37:22 1. W45
Theo Lauhoff 1:37:41
Anne Thonemann 2:02:57
Hildegard Brummel 2:11:07

28.02.99 Malta

Halbmarathon
Bernhard Kreienbaum 1:29:19 1. M55
Christa Sieme 2:00:23
Marathon
Gottfried Schäfers 3:06:45 1. M60
Peter Samulski 3:17:18
Jürgen Sieme 3:37:20

06.03.99 Borgholzhausen, Halbmarathon

Werner Driese 1:42:54

07.03.99 Vreden

Halbmarathon
Hans Reimann 1:23:16 1. M45
Eva Kammer 1:33:45 1. Ges.

Magnus Grüger 1:34:36
Helmut Ortlepp 1:38:39
Dieter Korte 1:40:17 9. M50
Heiner Cloppenburg 1:40:38
Maria Feyerabend 1:48:13 1. W45
Dorit Schulze Höping 2:23:56 4. W30

13.03.99 Münsterlandmeisterschaft

5 km
Hans Reimann 17:52 1. M45
Matthias Pröbsting 17:53 1. MJA
Dieter Riemenschneider 19:48 1. M60
Dragan Gagic 20:17 1. MJB
Gottfried Schäfers 20:21 2. M60
Iewa Valla 22:59 1. WHK
Maria Feyerabend 23:27 1. W45
Helga Landfried-Teodoruk 23:47 1. W55
Klaus Lietzow 24:02 6. M60
Christiane Bodenberger 28:35 4. W40
Brigitte Ordelheide 28:58 2. W50
Doris Ring 28:59 5. W40
Elke Boysen 29:31 6. W45
10 km
Dieter Sternberg 43:24 7. M35
Berthold Kökelsum 44:37 8. M35
Horst Bodenberger 47:14 3. M40
Claudia Beckmann 48:55 1. W30
Reiner Lehmann 51:33 3. M55
Walter Blume 52:29 1. M65
Karin Ortlepp 55:28 1. W35
Karlheinz Silvers 57:38 2. M60

15 km

Bastian Bathen 57:12 1. MJA
Sebastian Mönninghoff 58:12 2. MJA
Tobias Korber 59:00 3. MJA

Halbmarathon
Thomas Rundle 1:29:48 1. M55
Peter Samulski 1:31:33 1. M60
Theo Lauhoff 1:36:13 5. M45
Helmut Ortlepp 1:42:48 8. M40
Cecilia Pöpke 2:08:57 5. W40

Walking 10 km, Kreismeisterschaft

Florenz Plassmann 1:04:55 1. M60
Matthias Pick 1:08:28 1. M55
Monika Kristowiak 1:11:11 1. W55
Alfons Peters 1:12:35 3. M50
Udo Kristowiak 1:12:36 2. M55
Ludwig Domseif 1:13:08 1. W65
Gila Colln/von 1:14:00 1. W50
Gisela Hoischen 1:19:13 2. W50
Kornelia Sommerfeld-Poell 1:19:49 1. W40
Marleen Watty 1:21:12 1. W55

20.03.99 Osnabrück, 5 km

Ulrich Maurer 24:32 1. M40

20.03.99 Steinfurt Marathon

Hans Reimann 3:21:51
Eva Kammer 3:26:36 5. W35
Peter Samulski 3:27:03
Berthold Kökelsum 3:27:18
Thomas Braun 3:28:48
Hans-Werner Stöcker 3:31:20
Thomas Rundle 3:36:38
Magnus Grüger 3:41:43
Maria Feyerabend 3:47:12

Hildegard Kerkhoff 3:52:43
Mariethres Kellmann 3:52:49 2. W50
Jürgen Sieme 3:53:01
Dagmar Großmann-Hall 3:56:15
Josef Budde 3:56:17
Helmut Ortlepp 4:12:04
Anne Thonemann 4:20:48
Dieter Wagner 4:38:11
Hildegard Durynek 4:42:51 2. W60

21.03.99 Palma/Mallorca, Halbmarathon

Andreas Nergenu 1:24:56
Brigitte Ziegler 1:27:36 9. Ges.

27.03.99 Xanten

Deutsche Meisterschaft, 15 km

Tobias Korber 57:23
Bastian Bathen 57:52
Sebastian Mönninghoff 58:59
Matthias Pröbsting 1:00:37
Deutsche Meisterschaft Halbmarathon
Hans Reimann 1:21:30
Rita Lanwer 1:23:51 3. W40
Andreas Nergenu 1:25:28
Brigitte Ziegler 1:26:31 2. W45
Anne Holtkötter 1:31:15 8. W40
Ruth Lutz 1:33:55 9. W45

28.03.99 Harsewinkel

10 km
Eva Kammer 41:04 2. W35
Bernhard Düllmann 1:00:28 1. M75
Halbmarathon
Dieter Korte 1:34:51 5. M50
Joachim Lorek 1:36:03 3. M55

Helmut Eiken 1:46:57
Detlev Brecklinghaus 1:46:58
Karin Humpohl 1:52:09 6. W30
Friedhelm Neuhaus 2:05:02 5. M60
Helmut Neuhaus 2:05:03
Reimund Grawe 2:05:04
Marita Reimann 2:11:16
Winfried Landwehrjohann 2:11:21
Christa Wolgast-Azouz 2:11:34 2. W50

03.04.99 Paderborn

10 km
Ewald Fikus 36:22
Matthias Pröbsting 38:14 6. MJA
Tobias Korber 38:17 7. MJA
Bernhard Kreienbaum 38:32 4. M55
Sebastian Mönninghoff 38:33 8. MJA
Dieter Feldhaus 39:44
Peter Samulski 41:30 2. M60
Magnus Grüger 43:12
Jürgen Sieme 44:32
Ulrich Maurer 48:37
Maria Feyerabend 49:04 7. W45
Halbmarathon
Bernd Huesker 1:29:11 6. M50
Gottfried Schäfers 1:29:19 4. M60
Carsten Steinbrügge 1:31:13
Anne Thonemann 2:00:16
Christa Sieme 2:03:50
Willi Thonemann 2:04:27
Hildegard Brummel 2:12:45

05.04.99 Texel/NL, 60 km

Thomas Braun 5:46:39

10.04.99 Troisdorf, 100 km Westd. Meister
Michael Geske 8:13:28 1. M40
Peter Samulski 8:28:37 1. M60
Hildegard Kerkhoff 9:48:59 1. W45
Jürgen Sieme 10:17:10 9. M45
Mariethres Kellmann 10:42:25 1. W50
Hildegard Durynek 12:03:40 1. W60
Gertrud Unländer 12:20:00 4. W45
Annette Schwarzkopp 12:28:07 1. W40
Staffel 10X10 km 8:33:13 2. Ges.
Hildegard Brummel 59:31
Doris Ring 1:01:06
Elke Boysen 1:02:56
Maria Feyerabend 47:44
Gabriele Börger 57:43
Dagmar Pitzler 65:06
Eva Kammer 43:58
Rita Lanwer 39:49
Ruth Lutz 43:45
Brigitte Ziegler 41:30

• Jürgen Sieme

UWZ Schnelldruck GmbH

Gestaltung und Qualitätsoffsetdruck von

- Zeitschriften
- Broschüren
- Preislisten
- Werbeblättern
- Mailings
- Büchern
- Katalogen
- Vereinszeitungen
- Prospekten
- und mehr



Oderstr. 40 • 48145 Münster

Fax: 02 51/2 84 85 29

FREECALL: 0800/2848500

im Juni

Hildegard Tillmann	01.06.
Hedwig Mikulski	03.06.
Regina Schöneberg	05.06.
Christian Vogel	05.06.
Peter - Dirk Vetter	05.06.
Sabine Rehr-Elmerhaus	06.06.
Ruth Kohaus	06.06.
Jürgen Koßmeier	06.06.
Thorsten Ortlepp	07.06.
Hans-Jürgen Wolfgramm	08.06.
Anton Lerch	08.06.
Marita Reimann	08.06.
Stanislaw Bartusiak	09.06.
Manfred Fleige	12.06.
Magdalene Bittner	12.06.
Dagmar Okoro	14.06.
Klaus Kampelmann	15.06.
Gabriele Börger	16.06.
Ulrich Schimanski	19.06.
Bernhard Düllmann	20.06.
Helmut Ortlepp	20.06. 40
Bernhard Dahlmann	21.06.
Ieva Valta	21.06.
Ilse Bung	22.06.
Udo Fiegehenn	23.06.
Thomas Düking	24.06.
Matthias Frisch	25.06.
Karlheinz Silvers	25.06.
Gabi Alberty	25.06. 40
Hartwig Kerkhoff	28.06.
Paul Gärtner	29.06. 70
Elisabeth Revering	30.06.



im Juli

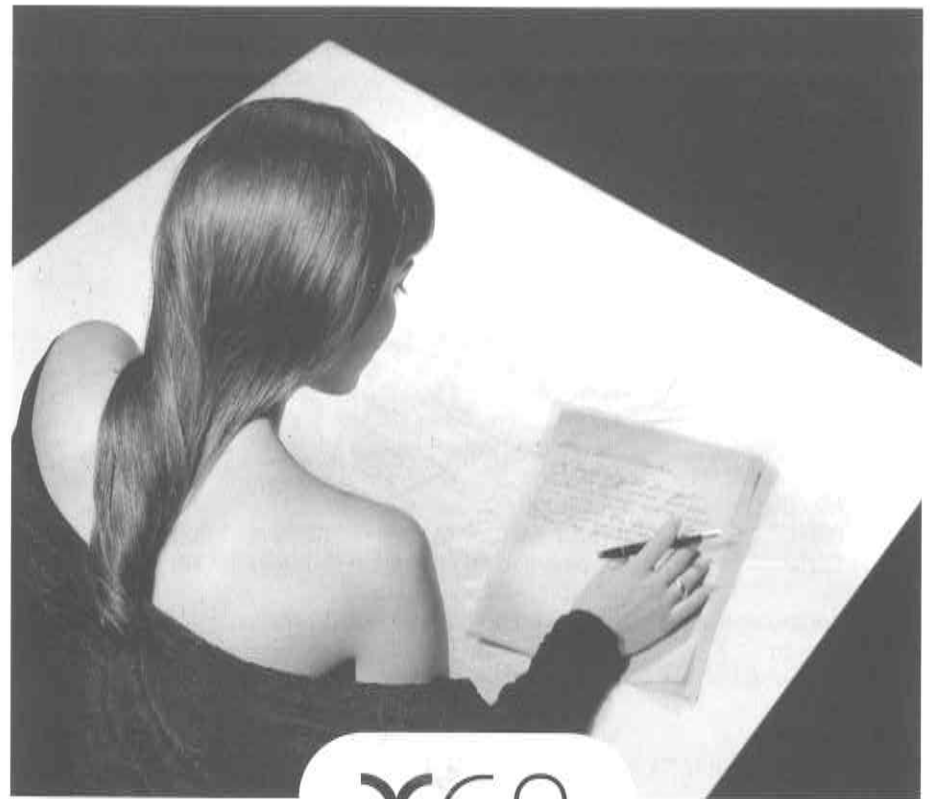
Konrad Leonhard	04.07.
Barbara Lerch	05.07.
Barbara Wigger	05.07.
Christel Löchte	06.07.
Iris Blaschok-Lange	06.07.
Anne Thonemann	07.07.
Christiane Bodenberger	08.07.
Thomas Braun	09.07.
Michael Schmeckel-Schuler	10.07.
Matthias Ortlepp	11.07.
Bastian Bathen	12.07.
Reimund Grawe	12.07.
Wolfgang Andexer	13.07.

Helga Töns	13.07.
Elisabeth Brinkmann	15.07.
Mirjam Janutta	16.07. 50
Jürgen Weiß	21.07.
Renate Müller	23.07.
Kai-Uwe Kock	23.07.
Julius Tillmann	23.07.
Margret Gruner	23.07.
Doris Ring	24.07.
Rita Lanwer	28.07.
Gertrud Unländer	30.07.
Klaus Lietzow	31.07.

im August

Wilhelm Thonemann	01.08.
Anne Holtkötter	02.08.
Hans-Werner Stöcker	02.08.
Mariethres Kellmann	03.08.
Maria Peters	03.08. 50
Sabine Goblirsch	04.08.
Karin Humpohl	05.08. 30
Sylvia Müther	06.08.
Bernd Rickmann	07.08.
Gila von Cölln	08.08.
Emmi Kriegeskotte	10.08. 50
Gabriele Witzel-Bunzek	10.08.
Annette Daum	12.08.
Ulrike Andersen	12.08. 30
Josef Budde	12.08.
Klaus Schulte	14.08.
Marlies Sprenger	15.08.
Christian Taufmann	16.08.
Hans Peter Neidels de	19.08.
Friedhelm Neuhaus	20.08. 60
Heinz-Jürgen Kallerhoff	20.08.
Robert Messing	23.08.
Marlene Rumselke	25.08.
Tristan Tillmann	25.08. 10
Kai-Marie Schimanski	25.08.
Renate Hammers	26.08.
Dagmar Pitzler	26.08.
Roswitha Corsmeier	26.08.
Peter Schäfers	27.08.
Brigitte Ziegler	27.08.
Julia Holtkötter	29.08.
Rafael Droste zu Vischering	29.08.
Achim Große Inkrott	30.08.
Heiner Cloppenburg	30.08.

XEN. Die innere Kraft.



XEN

pure and full of spirit

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



Oeding Erdel

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

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

LUNA von Osthues

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

STARTkatalog

Mai

08. Emsdetten * x Dettener Volkslauf 1 km, 3 km, 10 km
 12. Lengerich-Hohne * Zwei-Seen-Lauf, 5 km, 10 km
 13. Beckum Marathon-Staffellauf
 15./16. MS-Roxel Münsterlandmeisterschaft/Bahn
 16. Hannover * 5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon
 21. Haltern * Citylauf 1,3 km, 5 km, 10 km
 22. Hoetmar 3 km, 6 km, 12 km
 24. Nimwegen/NL * 15 km
 30. Duisburg * Rhein-Ruhr-Marathon

Juni

3. Bielefeld Westf. Senioren, 800 m, 1.500 m, 5.000 m
 3. Olfen * x 1,5 km, 3 km, 5 km, 10 km, Staffel 4 X 450 m
 4. Hasbergen Nacht von Hasbergen, 3,3 km u. 9,5 km
 6. Twente/NL * Marathon
 13. Menden * Marathon
 11. Bonn Westd. Meistersch. 800 m, 1.500 m, 5.000 m
 11. Spelle Sommernachtslauf 1,6 km (Schüler) 3,7 km
 10 km *, Halbmarathon *
 19. Borgholzhausen Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen
 25. Borken * 2,5 km, 5 km, 10 km
 27. Riesenbeck Rund ums Nasse Dreieck 2 km, 4 km, 10 km

Juli

9. Horstmar Abendlauf, 2 km, 4 km, 10 km
 16. Dülmen-Rorup * x Roruper Abendlauf 1,5 km, 3 km, 10 km
 Halbmarathon

August

1. Münster Ratio Cup
 7. Greven x Stadtlaf 2 km, 5 km *, 10 km *
 7. Bönen * Bönener Citylauf 5 km, 10 km
 13. Telgte Seniorensportfest 400 m, 3.000 m
 14. Bochum * Kemnader See 10 km, 30 km
 21. Everswinkel * x Volkslauf 5 km, 10 km, 20 km

September

3. Greven Grevener Stundenlauf
 5. Bertlich * Straßenlauf, 5 km bis Marathon
 Westf. Meisterschaft 10 km
 8. Münster x Rund um das Schloß, 5 km, 10 km

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt.

x: Hier übernimmt der Verein das volle Startgeld!

Weitere Infos unter <http://www/laufftreff.de>

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme • Bockhorststr. 57 • 48165 Münster • Tel. 02501/4705

Mit der Allianz Privatrente die "Gesetzliche" ergänzen!

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

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

Hoffentlich Allianz versichert.

Allianz Versicherungs-AG

Filialdirektion Münster

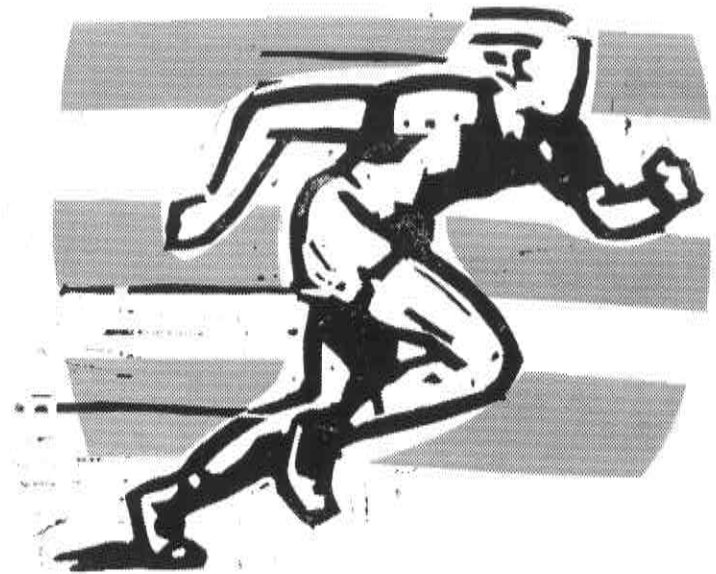
Von-Vincke-Straße 11-13

48143 Münster

Tel. (02 51) 51 01 90

Fax (02 51) 5 10 19 33

Allianz 



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