

LSF

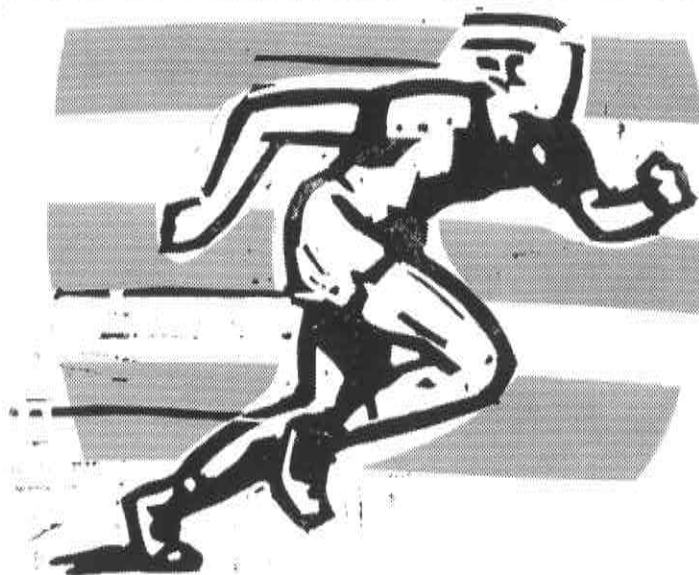
Zwischenzeit



Heft 37 • August 1999 • 8. Jahrgang



- LSF mit Kleiderkammer S. 3
- Marburg als Klein-Biel S. 12
- Startkatalog S. 20



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

Zimmer gesucht!

... und gefunden

Viel mehr als ein Zimmer sollte es wirklich nicht sein, eigentlich reichte auch eine sehr, sehr große Abstellkammer. Nun sind wir fündig gefunden: Der FC Gievenbeck vermietet uns eine Unterkunft, und zwar einen dreiteiligen Lagerraum, für unsere diversen LSF-"Klamotten". Die nämlich haben mittlerweile aufgrund der Größe des Vereins Ausmaße angenommen, die niemand mehr so gern in seinen eigenen Wänden beherbergen möchte und sollte. Denn Allgemeingut sollte auch allgemein zugänglich sein, auch im Krankheitsfall und während der Urlaubssaison. Die unkomplizierte Verfügbarkeit ist gerade für die

Dinge, die für unsere beiden Läufe notwendig sind, besonders wichtig. Inzwischen hat der „Umzug“ stattgefunden, und sämtliche Kleidung - Wettkampfhemden, T-Shirts, Laufhosen, Trainingshosen, Anfängerkurs-T-Shirts - sowie der „Krempel“ für Silvester- und Straßenlauf - Pokale, Preise, Kilometerschilder, Zelt, Bänder etc. - fanden Platz im neuen Zuhause. Ein Schlüssel befindet sich in der Obhut des Vorstands, der andere bei Magdalene Bittner (0251/86 12 37), unserer Kleiderwartin. An sie könnt Ihr Euch ab sofort wenden, wenn Ihr Bedarf an LSF-Kleidung habt.

• Anne

Gymnastik kommt an!



Erfreut sich großer Beliebtheit: das Gymnastikangebot von Werner, immer montags ab 19.30 Uhr auf der Sentruper Höhe, bei Regen in der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg

Marafun beim Maltarun

**Fünf LSFer beim 14. Flora-Malta-Marathon und -Halbmarathon
am 28. Februar 1999**

Als wir uns überlegten, wo wir mit unserem Resturlaub einen Vorbereitungs-marathon samt "Trainingslager" in südlichen Gefilden für die 100-km-DM am 10. April in Troisdorf absolvieren könnten, waren wir von Helga und Bodo Bruder sowie Gottfried Schäfers gut beraten, als sie uns aus eigener Erfahrung Malta empfahlen, zumal in der Saison zwischen Ende Oktober und Anfang April sehr preisgünstige Hotelübernachtungen mit Halbpensionen in Sliema, dem Zielort des Malta-Marathons, zu haben sind.

So schlossen sich Christa und Jürgen Sieme sowie Rotraut und ich einer insgesamt etwa 30-köpfigen Gruppe an, die mit den münsterischen Sportreisen Gabi Kreienbaum unter der Betreuung unserer Vereinsmitglieder Bernhard Kreienbaum und Gottfried in knapp 3 Stunden von Düsseldorf nach Valetta, der Hauptstadt dieser grünen Erlebnisinsel, flog.

Die Briten hinterließen den Maltesern den ungewohnten und irritierenden Linksverkehr. Da die Marathonstrecke über stark befahrene Straßen führte, die Läufer auf der rechten Fahrbahn liefen und die einheimischen Autofahrer die Kurven links schnitten, wurde ich in Hamrun einmal sogar leicht angefahren, was Ulf Ringer beobachtete und in seinem Bericht "Göttliche Fügungen und fremde Hände" in der letzten "Laufzeit" entsprechend erwähnte.

Aber der Reihe nach: Die Startzeit am Sonntag, dem 28. Februar, war für den Marathon um 8.00 Uhr und für den Halbmarathon um 10.00 Uhr in Mdina, der historischen Hauptstadt, fast genau in der Mitte und einem der höchsten Punkte der Hauptinsel. Der Bustransfer vom Ziel auf der Küstenpromenade von Sliema in Höhe der Fähre nach Valetta zum Start um 6.30 Uhr bzw. 8.30 Uhr klappte ebenso reibungslos wie der Rücktransport der

Kleidung. Statt der üblichen Umkleide-möglichkeiten und Toiletten durften wir uns im Restaurant "Point Vue" aufhalten und mit dem obligatorischen Cappuccino an diesem kalten Morgen aufwärmen. Unterwegs an den 8 "Verpflegungsstationen" gab es dann anfangs nur noch Wasser in Flaschen, später auch Schwämme und erst am Schluss Elektrolytgetränke in Dosen. Das reichte an einem so warmen Sonnentag, wie er es inzwischen geworden war, bei weitem nicht mehr aus. Die Kilometer- und Meilenangaben, - beim Halbmarathon wurden nur Meilen angezeigt-, waren nicht korrekt vermessen und sehr unübersichtlich mal links und mal rechts an den Straßenseiten aufgestellt. Da auch die gelbe Ideallinie nicht durchgehend markiert war, war ein exaktes Timing nach der Uhr sehr erschwert. Der Parcours, der mich sehr stark an den Athen-Marathon erinnerte, führte erst in großen Schleifen durch das ländliche Hinterland immer wieder hoch nach Mdina, aber insgesamt doch stark bergab durch das belebte Valetta nach Sliema, denn das Ziel liegt auf Meereshöhe. Daher werden die dort gelaufenen Bestzeiten international auch nicht anerkannt - was uns natürlich nicht interessierte.

Der Lauf ist eigentlich "fest in deutscher Hand" und der von deutschsprachigen Laufreisenebietern. So kamen beim Marathon von den 222 Teilnehmern, die das Ziel erreichten - darunter 25 Frauen -, alleine 113 aus Deutschland und beim Halbmarathon von den 434 Finishern darunter 91 Frauen -, 74 aus Deutschland.

Christa Sieme lief den Halbmarathon in 2:00:23 Std und wurde damit Gesamt-362. Bernhard brachte es auf dieser nicht einfachen Strecke auf 1:29:19 Std und wurde Zweiter in seiner Altersklasse M55. Gottfried schaffte im Marathon 3:06:45 Std und gewann da-

mit seine Altersklasse M60. Jürgen lief in seinem 20. Marathon in 3:37:20 Std auf den 113. Gesamtplatz. Ich übte in meinem 76. Marathon für den 3 Wochen später stattfindenden Steinfurt-Marathon, da ich dort zum 5. Male als Zug- und Bremsläufer, - diesmal für 3:30 Std-, verpflichtet worden war, und kam mit 3:17:18 Std als Gesamt-64. an.

Natürlich waren die Läufe, bei denen wir samt unseren Angehörigen und der gesamten, sehr angenehmen Reisegruppe, sehr viel Spaß hatten, der Höhepunkt dieser erschwinglichen Unterbrechung des kalten und unfreundlichen Deutschlandwinters. Denn gerade im Frühjahr, der besten Reisezeit mit durchschnittlich 7 Sonnenscheinstunden pro Tag im März, bietet Malta eine besonders faszinierende Pflanzenwelt, was auf die günstige geographische Lage zurückzuführen ist. So boten sich reichlich botanische und maritime Erkundungen zu Lande und zu Wasser nach Gozo und Comino, die eigene Welten darstellen, ebenso an wie kulturhistorische Streifzüge durch Valetta ("Von Herren für Herren gebaut"), die Cottonera ("Die Wurzeln Maltas"), Mdina ("Die Stadt auf dem Thron"), zu den Dingli Cliffs usw.

So kamen neben den täglichen Trainings-einheiten auf "The strand" unsere Familien, die Bildungsexkursionen und die "gastronomischen Streifzüge" nicht zu kurz - es war eine gelungene und ereignisreiche Mischung, die wir als Empfehlung gerne weitergeben.

• Peter Samulski



Christa im Ziel

Weitersagen!

Der LSF bietet wieder Anfängerkurse für Jogger (ab 21. August) und Walker (ab 29. August) an: auf der Sentruper Höhe, samstags und sonntags ab 8.45 Uhr, dienstags und donnerstags ab 17.45 Uhr. Anmeldung für Jogger bei Werner Driese, Tel. 79 62 61, für Walker bei Marlen Watty, Tel. 52 12 74).



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.



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

Oeding Erdel
Prinzipalmarkt 28
48143 Münster
Tel.: 0251/40111
Fax: 0251/590548

LUNA von Osthues
Ludgerstraße 100
48143 Münster
Tel.: 0251/4829446
Fax: 0251/57503

Ein Blick zurück mit Muskelkater

Der Hanse-Marathon in Hamburg entschädigt für viele Dinge der einsamen Tage des Trainingsalltages. Die Publikumsresonanz ist alle Jahre einfach grandios. Und doch glaube ich, gab es in dieser Hinsicht bei der 14. Austragung am 25. April noch eine Steigerung, nach offiziellen Schätzungen sollen es 500.000 gewesen sein. Am schönen Wetter allein kann es nicht gelegen haben, denn da sind die Organisatoren schon seit langem mit dem Wettergott im Bunde. Auch wenn sich die Aktiven manchmal etwas weniger Sonne wünschen würden, den Zuschauern an der Streckenke ist es nur recht.

Fast 15.000 Starter, die Austragung der Deutschen Meisterschaften und das Wetter sind sicher nur drei von vielen Gründen für den großen Zuspruch. Der Hamburg-Kurs wird über weite Strecken von zahlreichen Zuschauern gesäumt. Dem Feld wird nicht nur einfach zugejubelt, es wird regelrecht vorangetrieben. Derartig stimuliert geht manch einer ein zu hohes Anfangstempo. Alles fällt leicht, die Minuten fliegen nur so dahin - bestzeitverdächtig. Doch irgendwann mit zunehmenden Kilometern kommt leider für die meisten der Übereifrigen die Ernüchterung. Das Bad in der Menge offeriert dann seine negativen Seiten. Denn anders als die Läufer zeigen die Zuschauer kaum Ermüdungserscheinungen. Allzu deutlich wird dies gegen Ende der Distanz, wenn die Anzahl der „Wanderer“ im Feld wächst und als Reaktion darauf vom Streckenrand die Aufmunterung kommt: „Du schaffst es. Du kommst ins Ziel. Es ist nicht mehr weit.“ Manch einer würde sich da lieber in aller Einsamkeit seinen Schmerzen hingeben (ich weiß, wovon ich spreche.), aber wer will in solchen Momenten schon die eifrigen Zuschauer enttäuschen. Also rafft man sich wieder auf, läuft einige Meter bis zur nächsten Gehpause, doch Ruhe bekommt man nicht, denn da sind schon die nächsten, die einen aufmuntern. Hamburg hat aber noch eine besonders „fiese“ Variante auf Lager: Der Mitsponsor „Bild-Zeitung“

druckt Starterlisten und verteilt diese kostenlos. Da bist du plötzlich nicht mehr nur eine anonyme Nummer, die du auf der Brust trägst, nein, die Zuschauer rufen deinen Namen: „Michael, komm, lauf, es geht noch.“ Diese Rufe zu ignorieren, fällt schwer. Da nützt einem auch nicht der suchende Blick, ob es hier vielleicht noch einen anderen Michael gibt, der gemeint sein könnte. Fehlanzeige. Letztlich schleppt man sich weiter, läuft ein paar Schritte und plagt sich mit Aufhör-Gedanken herum, oder es fällt einem der Werbeslogan des Autoherstellers Nissan ein: „Warum laufen, fahren ist auch ganz schön.“ Wenn es dann ganz schwer wird, ist man geneigt, diesem Spruch vorbehaltlos Glauben zu schenken. Schließlich hatte dieser Sponsor seine Autos mit eben diesem Schriftzug vor der Kleiderabgabe platziert, sich also nachhaltig in Erinnerung gebracht. Was für ein blöder Spruch, meinte man noch zu diesem Zeitpunkt. Doch mit zunehmender eigener Schwäche gewinnt dieser Slogan an Stärke. Es geht einem so vieles durch den Kopf, wenn man leidend dahintrotzt.

Nicht zuletzt fragt man sich, ob das wirklich die Entschädigung für einsame Trainingskilometer sein soll, ob diese Quälerei so erstrebenswert ist und warum man neidvoll auf die blickt, die noch scheinbar locker laufen können, da man selbst doch zu keiner schnelleren Gangart mehr fähig ist, eigentlich eine Unverschämtheit von denen. Wen wundert es, wenn man dann zu dem Schluß gelangt: „Das tu ich mir nicht mehr an.“ Dies soll in Hamburg einer bei Kilometer 40 gerufen, sich die Startnummer von der Brust gerissen und aufgegeben haben. Und keiner wundert sich - nicht einmal man selbst, auch nicht die, die erst kurz vor dem Ziel aufgegeben haben -, wenn man beim nächsten Mal wieder an den Start geht, das tolle Flair genießt, sich durch das zujubelnde Publikum in den Mittelpunkt gerückt fühlt und diesmal den Kampf gegen den Schmerz und den Mann mit dem Hammer gewinnt. Das

Mitgefühl gilt dann denen, die am Ende wandern müssen und die man nun locker laufend überholt. Wer von uns kennt diese Gefühle

nicht, hat sie selbst empfunden, ob in Hamburg oder anderswo.

• Michael Holtkötter



Der FanChef

Wenn die Marathonläufer ihr Training abgeschlossen haben, beginnt die Arbeit für die Fans. Sie wollen bei dem Lauf der Läufer, hier beim Hanse Marathon in Hamburg, ihre „Stars“ so oft wie möglich an der Strecke sehen und anfeuern. Hierbei hebt sich ein Fan besonders hervor. Er organisiert und erstellt mit einem Einsatz von Zeit und technischem Know-how einen Laufplan für die Fangemeinde. Es wird nichts dem Zufall überlassen. Für jeden Fan wird ein extra „Fanordner“ erstellt. Hieraus kann jeder die Durchlaufzeiten eines jeden Kilometers mit Ortsangaben entnehmen. Selbst die U-Bahn- und S-Bahnabfahrtszeiten und die Dauer der Fahrtzeiten zu den einzelnen Kilometern, Wasser- und Verpflegungsstellen sowie die LSF-Starterliste sind hierin enthalten. Am Tag des Laufes ist dann unter den Fans alles perfekt organisiert. Die einzelnen Gruppen sind mit Handies untereinander verbunden. Sind die Läuferinnen und die Läufer bei einer Gruppe „durch“ wird dieses per Handy an die anderen weitergege-

ben. Am Schluß wird ein Rundruf von unserem Oberfan gestartet und allen mitgeteilt, dass „unsere“ alle durchs Ziel sind. Dank der perfekten Organisation haben wir alle unsere gesetzten Ziele ohne Probleme an den Bahnhöfen und Kilometerpunkten erreicht. Dieses haben wir einem Fan zu verdanken, der bei vielen größeren und kleineren Läufen dabei ist und die Fangemeinde vorher mit den nötigen Informationen versorgt. An der Strecke ist er selbst durch lautes Schreien, Anfeuern und mit Herz und Seele dabei. Obwohl er kein Mitglied des LSF ist, setzt er sich mit vollem Einsatz für „seine“ LSFer bei der Betreuung ein.

Ohne die Leistungen der Läuferinnen und der Läufer zu schmälern, möchte ich mich auf diesem Wege im Namen aller Fans und Aktiven (die Anfeuerung aller Fans an der Strecke tut jedem gut) für die gute Fanbetreuung bei Hans-Georg Broß, genannt H-G, bedanken.

• Reimund Grawe

Wie lang können 10 Kilometer sein?

Mein Hamburg-Resultat war so gut, dass ich von dem Training noch für einen 10-km-Lauf profitieren will. Und dabei liebäugle ich mit einem Lauf, der sich für eine persönliche Bestzeit und die Deutsche Bestenliste empfiehlt (für mich heißt das konkret 39:55 min). Hannover - ja, das ist es. Der Zeitpunkt, drei Wochen nach Hamburg, ist für mich ideal: ich habe mich genügend regeneriert und noch nichts von meinem „Hoch“ abgebaut. Wer mich kennt, weiss, was es für mich bedeutet, in aller Herrgottsfrühe zum

Laufen (!) aufzustehen. (Allein deswegen bin ich am Wochenende weder in den Baumbergen bei den Sonntagsmorgen-Emsigen, noch an der Sentruper zu sehen.) Aber was tut man nicht alles für eine passable 10er-Zeit. Also: 4.30 Uhr aufstehen, mit Ruth und Michael von Münster nach Hannover düsen. Anmelden, starten, alles klappt prima. Michael ist meine Uhr, er „zieht“ mich, aber eigentlich läuft's wie von selbst. Ich bin auf Bestzeitkurs: km 5 = 19:45, km 7 = 27:45 min., juchui! Das bedeutet eine Endzeit von 39:45. Mir geht es so gut, dass ich mir einen Endspurt vorstellen kann. Aber wo bleibt km 8? Hab' ich bestimmt übersehen. Die Streckenführung war ja nicht anders möglich (mußten wir uns doch bei den unterschiedlichsten Plänen, die da im Vorfeld kursierten, auf die Streckenposten verlassen). Neben mir die ersten Stimmen der Halbmarathonis: „Guckt mal, die 10er wurden wieder alle falsch geleitet.“ Ich denke, „sehr witzig, blöder Scherz!“ Ich schaue auf die Uhr: 38:45 min. und noch kein Ziel zu erahnen. Sollte ich auch das 9-km-Schild übersehen haben? „Micha, haben diese Scherzkekse recht?“. Von ihm kommt nur ein nüchternes Ja. Ich bleibe abrupt stehen, denn wieso sollte ich jetzt so weiterrasen? Ich stampe vor

Wut wie ein bockiges Kind auf den Boden. Micha ermuntert mich, weiterzulaufen. Zwar bin ich stinkesauer, aber irgendwie muss ich das jetzt hinter mich bringen. Also beginne ich zu traben und schaue nach hinten, um Ruth abzufangen. Gemächlich trotten wir drei ins viel zu weite Ziel. Ich versuche, mich mit der Tatsache zu trösten, dass es wahrhaftig Schlimmeres gibt als eine sinnlose Fahrt nach Hannover und eine vergeigte Chance für die Bestzeit - vergeblich, die Enttäuschung und Wut ist

Oder: Wie kommt man zu einer 13-km-Bestzeit

in diesem Moment einfach dominant. Der Sprecher im Ziel tut so, als wäre alles normal, und unsere Schimpfkanonaden verhallen unter den „toller Lauf, Hannover läuft“-Sprechblasen. Bei der Siegerehrung - nur noch der Zweitplatzierte ist offensichtlich da - heißt es lakonisch: „Es war ein bisschen mehr als 10 km.“ (Für ein bisschen mehr braucht ein Profi also 40 min., aha).

Immer noch fassungslos, ziehen wir mit einigen anderen ambitionierten Läufern, im Verhältnis zum Starterfeld nur ein kleines Grüppchen, zum Trouble-Desk, um unser Startgeld, wenigstens das, wiederzuholen - müsste doch bei den vielen Nachmeldungen genügend Bargeld im Hause sein. Schließlich hatten wir für einen 10er bezahlt, nicht für einen krummen 13er.

Die Stimmung am Stand ist gemischt. Zynische Kommentare, und wir drei 10-km-Hannover-Neulinge kommen uns ziemlich dämlich vor, wissen doch etliche Läufer von ähnlichen Hannover-Pannen zu berichten. Die jedoch müssen sich noch blöder vorkommen, weil sie's dennoch wieder versuchten. Die „Erfahrungsberichte“ der „alten Hasen“ sind kein Trost, nur weiß ich jetzt, die „Typisch Han-

nover!" -Ausrufe nach Kilometer 7 zu interpretieren.

Da wir ja selbst Veranstalter von Läufen sind, kennen wir aus eigener peinlicher Erfahrung, dass Fehler möglich sind. Was uns am Trouble-Desk aber endgültig den Nerv raubt, ist der Versuch, den Buhmann an die Läufer und Zuschauer weiterzureichen. Die erste Auskunft der Organisatoren: „Die Zuschauer waren schuld, sie haben die Strecke gestürmt.“ Hä? Keiner kann dies bestätigen, und der Mensch dort wird belehrt, dass die Läufer gar keine andere Chance hatten: „Wir wurden so geleitet“ und „Ich wollte richtig laufen, der Streckenposten hat mich zurückgeschickt.“ Auf die Forderung nach Startgelderstattung werden alle damit getröstet, dass der „Chef“ für eine entsprechende Erlaubnis dafür gesucht werden muss. 11 Uhr heißt es endlich: „Die Teamleitung berät, um 11.15 Uhr gibt's Bescheid.“ 11.15 Uhr: „Um 11.30 Uhr fällt die Entscheidung.“ 11.40 Uhr: „Wir finden den Chef nicht, der muß am Start/Ziel sein.“ Also gab es gar keine Besprechung? „Alle bekommen einen Brief.“ Was sollen wir mit einem Brief?

Völlig entnervt fahren wir drei heim. Hannover adé und Nimmerwiedersehen, höchstens auf der EXPO 2000 (den Organisatoren ist ein glücklicheres Händchen zu wünschen, und sollte ihnen eine Panne unterlaufen, eine integre Haltung, zu ihr zu stehen).

• Anne Holtkötter

P.S.: Inzwischen kam ein Antwortschreiben auf meine schriftliche Bitte um Startgeldrückerstattung - samt Entschuldigung und Scheck - sowie ein hochglanzpoliertes Ergebnisheft mit meiner Bestzeit über 13 km. Die Zwischenzeit für 10 km wurde auf der Basis der Endzeit „runtergerechnet“ - in Anbetracht der Tatsache, dass wir ja die letzten Kilometer nur getrabt sind, ein völlig überflüssiges Unterfangen.

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

Fotos: Maria Feyerabend (S. 17), Julia

Holtkötter (Titelseite, S. 3), Reimund

Grawe (S. 8)

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“-Ausgabe November 1999 ist der 15. Oktober.

LSF m Internet

Infos unter

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

zum Beispiel mit:

drei Trainingsplänen für den Köln-Marathon für die angestrebten Endzeiten unter 3:00, unter 3:15 und unter 3:30 h

Der Sachsenman steht Kopf oder wie wird man „Ultra-Triathlet“

Anfang Januar 1999 tauschten wir in unserem Lauftreff „LSF Münster, Abteilung Hohe Ward“ die nächsten Ziele und Starts für kommende Läufe aus. Dabei fiel vom Laufgast Jörg Lenz der Begriff „Sachsenman“. Der Sachsenman wurde am 25. Juli 1999 zum zweiten Mal veranstaltet. Er ist einer von drei Langtriathlons, die in Deutschland stattfinden. Ich gebe zu, dass ich seit dem Urlaub 1989 in Nizza mit dem dort stattfindenden Langtriathlon infiziert war. Aufgrund des enormen Zeitaufwands für das Training hatte ich mich bis dato mit Volkstriathlon-Veranstaltungen begnügt. Jetzt jedoch war die volle Faszination wieder geweckt.

Wie bereitet man sich auf diese Disziplinen vor: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen? 1.) Ich erwarb eine Jahreskarte der Städtischen Bäder Münster. 2.) Fahrrad konnte ich mit meiner Frau schon im April auf Mallorca fahren. 3.) Das „übliche“ Marathon-Laufpensum mit 60 km je Woche und Starts in Hamm, Steinfurt, etc. Es ist ein 6-7-Tage-Job je Woche von Januar bis Juli mit den entsprechenden Einschränkungen geworden. Der kostenlose Start in Moritzburg (ca. 15 km nördlich von Dresden) hatte sich inzwischen herumgesprochen, und es hatten sich ca. 10 Triathleten aus Münster für den Sachsenman angemeldet. Nach der Anreise am Freitag vor dem Triathlon sind wir nachmittags die Radstrecke (ca. 45 km Länge) abgefahren und haben uns über den schlechten Asphalt und das Kopfsteinpflaster erschrocken. Am Samstag gab es eine 3-stündige Stadtrundfahrt mit dem Bus in Dresden. Nachmittags war der Rad-Eincheck und abends die Wettkampfbesprechung.

Dann war Sonntag, der 25. Juli, da. Frühstück gab es um 5 Uhr, letzte Vorbereitungen am Rad machte ich um 6 Uhr, und der Start war um 7 Uhr morgens. Das Wetter war den gesamten Tag über sehr gut, heiter bis wolkig und ca. 26 Grad. Unsere „Fan-Truppe“ Chri-

sta und Jürgen Sieme, Peter Burhans und Marita etc. waren angereist und auch pünktlich am Start. Beim Schwimmen Mitte der 2. Runde wurde ich „seekrank“ mit allen Folgen. (Wahrscheinlich zuviel Power-Bar.) Die blasser Gesichtsfarbe verlor ich jedoch beim Radfahren wieder (meine Paradedisziplin). In der 4. Runde à 45 km wurden die Beine ein wenig müde, und der Durchschnitt sank geringfügig unter 32 km/h. Das Anlaufen für den Marathon mit 5 Runden à 8,4 km zum Teil durch Wald über Stock und Stein ging jedoch wieder mit „lockeren Beinen“. In der 4. Runde halfen Powergel und meine Frau als Begleiterin, in der 5. Runde Coca-Cola zur zweit-schnellsten Runde. Damit war der Marathon in 4:01 h absolviert. Für die gesamte Distanz benötigte ich 11 Stunden, 10 Minuten und 5 Sekunden.

Folgende Dinge möchte ich noch erwähnen: 1. Platz Steffen Burdach (ein Sachse) 9.20.50 (Premiere), 2. Jürgen Meimann, ESV Münster, 9.21.38 (Premiere), 14. Jörg Lenz, 9.41.32 (mein Trainer), Manfred Hörmann, ESV Münster, 62 Jahre 14.13.00 (Premiere). Moritzburg und die Umgebung sind idyllisch und zusammen mit Dresden lohnenswert für eine Reise.

Für das nächste Jahr wird eine Staffelmeldung erwogen, bei der 3 Athleten je 1 Disziplin absolvieren. Bedanken möchte ich mich bei meiner Frau für ihr Verständnis und bei den Freunden, die mitgereist sind. Ich hoffe, dass dieser Artikel vielleicht ein Anstoß sein kann, den Triathlon-Sport im Verein LSF Münster weniger stiefmütterlich zu behandeln. Schließlich gibt es im Verein jetzt auch einen „Ultra-Triathleten“.

• Berthold Kökelsum

(Berthold, es liegt mit in Deiner Hand, aus dem Stiefmütterchen eine gestandene Rose werden zu lassen - bei uns ist jedes Mitglied in seiner Eigeninitiative gefragt. - Die Red.)

Marburg ist das deutsche Mini-Biel

Mensch, du weißt doch, dass das beschuert ist; also lass es lieber sein!", sagte ich mir noch morgens unter der Dusche. In den sieben Wochen seit dem Duisburg-Marathon hatte ich schlappe 170 Trainingskilometer zustande gebracht. Und trotzdem wollte ich unbedingt heute, am Freitag, dem 16. Juli, am 2. Marburger Ultra-Marathon über 100 Kilometer teilnehmen. Unvernunft siegte! Beim Debüt im letzten Jahr war ich schon dabei und konnte trotz aller Unzulänglichkeiten und Pannen, die den Organisatoren unterlaufen waren, den 3. Gesamtplatz belegen. Das war mein erster „Hunderter“ gewesen. Ich wollte dieses tolle Gefühl, das besondere Ambiente der kleinen Veranstaltung und die landschaftlich schöne Strecke wieder erleben. Die Marburger Veranstalter sind Biel-Erfahrene. Mit dem Ziel, etwas Ähnliches wie in Biel auch in Deutschland auf die Beine zu stellen, haben sie ihren Nacht-Marathon rund um Marburg und den 100-km-Lauf ins Leben gerufen. Letztes Jahr noch mit übertriebener Euphorie (mehrtägiges Rahmenprogramm) und großem Aufwand (Bustransfer) auf dem malerischen Marktplatz in Marburgs Altstadt gestartet, beließ man es dieses Jahr beim Georg-Gaßmann-Stadion als Austragungs-, Start- und Zielort.

Gestartet und gelaufen wird, wie in Biel, um 22 Uhr zu einer großen Runde. Der Marathon und der 100-km-Lauf werden dabei gleichzeitig gestartet. Der Streckenverlauf beider Distanzen ist bis Kilometer 32 gleich. Danach führt die Marathonstrecke direkt zum Ziel, während die 100-km-Strecke weiter Marburg umrundet. Das Streckenprofil ist sicher nicht so zackig wie ich mir das Bieler vorstelle, aber Marburgs Umgebung hat auch ein paar nette Steigungen für uns Flachland-Münsterländer aufzuweisen. Und dieses Jahr hat man zur Freude aller Teilnehmer im ersten Streckenabschnitt noch ein paar Hügel zusätzlich in die Strecke integriert; so kommen auch die Marathonis diesbezüglich „auf ihre Kosten“. Auf der gesamten Strecke hat man sich be-

sondere Mühe gegeben, diese eindeutig durch Phosphorstäbe, Fackeln und auf die Wege und Straßen gemalte Pfeile zu kennzeichnen (beim letztjährigen Debüt haben sich jede Menge Läufer verirrt, weil Kinder die Markierungsstäbe stibitz hatten). Versorgungsstände sind in ausreichender Zahl mit reichhaltigem Angebot vorhanden. Allerdings gibt es nur sehr wenige Kilometerangaben.

Nach meiner lächerlichen, amateurmäßigen „Vorbereitung“ habe ich mich also in Marburg auf den letzten Drücker nachgemeldet, mich am Start hinten angestellt und bin losgelaufen mit den Gedanken: „Take it easy, genieße es, solange es geht und pfeif was auf deine Endzeit!“ Und so ging es los, zusammen mit knapp 200 Ultraläufern und ca. 250 Marathon-Teilnehmern (wegen der Pannen im letzten Jahr und des diesjährigen gleichzeitigen Ferienbeginns in fünf Bundesländern waren es weniger als beim Debüt '98) raus in die herrliche Sommernacht. Zunächst geht es durch das Stadtgebiet, etwas an der Lahn entlang, durch ein paar Altstadtgässchen hinaus in die umliegenden Felder. Der Weg ist für die Marathonis fast zu 100 Prozent asphaltiert. Schnell ist es dunkel. Das kleine Läuferfeld zieht sich ebenso schnell auseinander, und es wird ruhig, sobald man das Stadtgebiet mit den vereinzelt Zuschauern verlassen hat. Ich genieße dieses „Besondere“, das entspannte Laufen durch eine laue Sommernacht, die Grillen und Leuchtkäfer links und rechts der Strecke, die Sternschnuppe direkt vor unseren Augen. Richtig schön und „besonders“ wird es, nachdem die Marathonis Richtung Ziel abgescwenkt sind.

Jetzt sind die Ultras unter sich. Und für den Rest der Strecke trifft man nur ein paar Mal auf vereinzelt Läufer. Nach ca. 35 km geht es in mein erstes Lieblingsteilstück: ein ungefähr 2 km langer, stetig ansteigender Waldweg führt durch einen rabenschwarzen Nadelwald. Du siehst nur die ausgelegten Phosphorstäbe. Wehe, du machst die Taschenlampe aus - ruckzuck rutschst du vom Weg

ab. Hier sehe ich für lange Zeit die letzten beiden Mitläufer, den Rest der Strecke verbringen ich fast allein. Letztes Jahr habe ich einen Läufer, der ohne Taschenlampe unterwegs war, vor dem sicheren Abdriften ins Unterholz bewahrt und bin mit ihm zusammen durch diesen „Schwarzwald“ galoppiert.

Es geht weiter, über rumpelige Feldwege, die einen fluchen lassen wegen ihrer Schlaglöcher, vorbei an schlafenden Gehöften durch Dörfer, in denen es nach Misthaufen riecht und wo man mich an den Versorgungsständen so freundlich empfängt. Ich nehme mir dort immer Zeit, quatsche ein bisschen mit den Helfern, das baut auf und hält einen wach. Die anderen vor mir, so sagt man mir immer wieder, hasteten nur vorbei und schnappten ihre Getränke ohne anzuhalten. „Selber schuld“, denke ich mir und genieße bei einem kurzen Smalltalk das reichhaltige Angebot an verschiedenen Getränken, heißer Brühe, Brot, Keksen oder PowerBars.

Ungefähr bei Kilometer 55 muß ich wieder an letztes Jahr denken. Hier am Versorgungsstand in diesem Dorf brachte ein Helfer im PKW plötzlich Sergej aus Rußland, der sich verlaufen hatte und irgendwo weit abseits von der Strecke wieder eingesammelt worden war. Sergej wurde mir anvertraut, weil ich gerade da war und eine Taschenlampe hatte. Vielleicht 15 km liefen wir beide dann zusammen. Sergej konnte kein Wort deutsch oder englisch, nur russisch. Aber wir liefen gleichmäßig miteinander, fanden gemeinsam den Kurs auch da, wo mal wieder die Streckenkennzeichnung fehlte. Irgendwann, bei Kilometer 70 etwa, wollte ich dann meinen russischen Begleiter ziehen lassen, weil ich ziemlich platt war. Ich versuchte gerade, ihm das klar zu machen und adieu zu sagen, als er selbst abrupt stehen blieb und mich einfach weiterlaufen ließ.

Ungefähr bei Kilometer 76 erreicht man den Ort Caldern. Hier, das war auch so im letzten Jahr, erwartet mich der freundlichste Empfang von all den Versorgungsstellen. Hier ist die Stimmung - morgens um vier, fünf Uhr - einfach klasse. Alle sind gut drauf, da stehen wohl an die 25 Nachbarn oder Vereinsfreunde und

bauen dich wieder auf, machen dir Mut für den Rest der Strecke. Und das ist auch nötig, denn unmittelbar hinter dieser Station erwartet die halbtoten Läufer die ca. 500 m lange steilste Steigung auf den höchsten Punkt der Strecke. Die Calderner versuchen, den Läufern die Strecke bergauf zu erleichtern, indem sie den Weg wie bei einer Tour-de-France-Etappe über und über mit anspornenden und mutmachenden Sprüchen in weißer Farbe bemalt haben. Das lenkt etwas ab. Allerdings geht es nach der Gipfelsturmung eine lange, lange und holprige Wegstrecke auch wieder bergab - und das tut mindestens ebenso weh wie vorher bergauf. Längst ist es taghell. Die letzten 20 km erinnere ich auch noch sehr gut; schließlich fängt hier ja erst ein Hunderter an. Aber dieses Jahr haben die Marburger mit der geänderten Streckenführung auch 5 km „hinten dran“ gehängt. Unendlich erscheint mir deswegen die Schlußphase. Mit den allerletzten Reserven stolpere ich zurück auf die Zielgerade im Georg-Gaßmann-Stadion: 9:00:26 h und ich bin fix und alle! Nach der ausgiebigen heißen Dusche spreche ich noch kurz mit dem Veranstalter. Den achten Platz im Gesamtfeld habe ich erreicht, die Altersklassenplatzierung kann man oder will man mir hier und jetzt leider noch nicht nennen. Schade, aber das ist mir dann auch egal; ich will nur noch schnell nach Hause. Der Erstplatzierte im Ultralauf hat eine Zeit von 8:01 h erreicht. Der Marathonsieger brauchte 2:52 h.

Fazit für mich: meine Zehennägel werden mir diesmal wohl alle treu erhalten bleiben. Dafür habe ich einen Tag lang zwei mächtig geschwollene Kniegelenke. Aber mit meiner homöopathischen Hausapotheke hab' ich die bald wieder „auf Normalnull“ gebracht. Wem Biel zu teuer und zu zeitaufwendig ist, dem sei die kleine Marburger Veranstaltung abschließend wärmstens empfohlen. Sowohl der Marathon als auch der Ultralauf über die 100 km sind amtlich vermessene Rundkurse. Marburg erreicht man mit dem Auto in zweieinhalb Stunden. Wenn es irgendwie geht, möchte ich auch nächstes Jahr wieder dabei sein.

• Michael Geske

Brügge – nicht nur des Laufens wegen

6. Senioren-Europameisterschaft im Halbmarathon am 27. Juni 1999

Der Halbmarathon war bislang die einzige Laufdisziplin, die ich noch nicht bei einer Welt-, Europa- oder Deutschen Meisterschaft gelaufen war. Alle anderen Strecken von Cross, 5.000 m, 10.000 m, 25 km, Marathon, 100-km bis zum 24-Stunden-Lauf bin ich vor genau 10 Jahren sogar einmal in einem einzigen Kalenderjahr gerannt – den „Halben“ gab es da noch gar nicht.

Ich benötigte daher keine Bedenkzeit, als mich unser Dauergastläufer Helmut Winter aus Altenberge, der sich nun doch nach seinem Austritt aus dem ESV nicht für den LSF, sondern für die LG Ratio entschieden hat, weil er dort schon einmal Mitglied war, nach meinem Mitkommen fragte. Helmut hat, wie Alwin Große-Coosmann, schon reichlich Erfahrung bei Welt- und Europameisterschaften der Senioren, und beide sind derzeit im nordenglischen Gateshead, wo sie bereits im Cross-Country über 10.000 m (Helmut in 47:51 min. und Alwin in 63:53 min.) gestartet sind und



wo Helmut noch den Marathon am letzten Tag absolvieren will. Beide treten in M65 an, wobei der laufende Weltenbummler, „Botschafter“ und ehemalige Laufreiseveranstalter Alwin (leider) erst am 16. September d. J. 70 Jahre alt wird, sonst hätte er schon jetzt in der

nächsten Altersklasse starten können. Auch unsere Vereinskameradin Rita Lanwer (AKW40) weilt in Gateshead; hat mit 18:35,40 min. über 5.000 m bereits den 8. WM erreicht und will noch über 10.000 m starten (6. Platz in 38:38 min, Anmerkung der Redaktion).

Eigentlich muß man sich ja schämen, dass man „nur wegen der Lauferei“ nach Flandern fährt. Brüssel, Antwerpen, Gent und eben das „Venedig des Nordens“, das im Jahre 2002 mit Recht Kulturhauptstadt Europas werden wird

und mich auch stark an Straßburg erinnerte, sind jederzeit lohnenswerte Reiseziele. Nicht zuletzt wegen dieser historischen Schönheit führen wir schon am Samstag früh, erwanderten den ganzen Innenstadtkern und verzichteten auf einen Start beim 10-km-Straßenlauf um 10 Uhr. Allerdings werde ich beim nächsten Mal bei beiden Strecken melden. Denn wenn man schon zu Meisterschaften fährt und nicht zu den Favoriten zählt, sollte man so gut vorbereitet sein, dass

man bei jedem Lauf gut aussieht. Viele andere, darunter auch der uns allen bekannte Vielstarter Josef Hagemann aus Haltern-Sythen, haben es uns dort problemlos vorgemacht. Am Sonnabend knallte der „Lorenz“ unbarmherzig vom blauen Himmel, in der Nacht gab

es zwar ein erlösendes Gewitter und am nächsten Tag war wieder schönes Wetter. Aber die hohe Luftfeuchtigkeit daraufhin um 11 Uhr beim Start machte Helmut so zu schaffen, dass er erst mit 1:53:37 Stunden als 17. in seiner Altersklasse M 65-69 unter 32 Gleichaltrigen, darunter 3 Deutschen, ankam.

Ich wurde mit 1:26:46 Stunden 10. in meiner AK M60-64 unter 64 Gleichaltrigen und 4. unter den 15 Deutschen. Prominentester Starter in meiner Altersklasse war Ron Hill. Wäre ich eine Minute schneller gewesen, wäre ich 5. in meiner Klasse geworden. Aber was sagt schon der Platz, wenn der Sieger in meiner Altersklasse, der Russe Evgeni Kozlov, 1:18:30 Stunden rast. Meine Hochachtung! Mit meiner Platzierung (man beachte die Rechtschreibreform!) war ich trotzdem (wie immer!) sehr zufrieden, denn sie ist das Spiegelbild der Kondition. Komme mir keiner mit: Es war zu heiß, zu kalt, zu windig, zu hügelig ... die Bedingungen sind für alle gleich: Es zählt

nur, wie gut vorbereitet man an den Start geht und wie man sein Rennen einteilt.

Die relativ flache Rundstrecke vom zentralen Marktplatz zum Olympiastadion „Jan Breydel“ war nur am Anfang aus der Stadt heraus wegen des Kopfsteinpflasters schwer zu belaufen, führte dann aber meistens über schattige Waldwege. Sehr hilfreich war, dass alle Teilnehmer ihre Altersklasse als Rückennummer trugen, so dass man ...

Die Organisation und die Versorgung waren in Ordnung, so dass ich Lust auf noch mehr Veteranenaktivitäten bekommen habe. (Die Weltmeisterschaften in Brisbane/Australien im Jahre 2001 lassen schon einmal grüßen.) Würde ich nicht mit Rotraut in ein paar Tagen nach Namibia zum Swakopmund-Marathon fliegen, wäre ich wahrscheinlich wie die beiden anderen „alten Zausel“ (s.o.) in Gateshead, wo sicherlich nicht nur - wegen der nicht erforderlichen Qualifikation - Lauf-touristen starten (s.a.o.)

• Peter Samulski

Betrifft: Sommerfest

Letzte Möglichkeit der Anmeldung beim Festkomitee bis zum 23. August bei Mariethres unter der Telefonnummer 86 33 16

Suchmeldung

Suche Läufer/in, der/die mich beim Köln-Marathon mit Uhr zu einer Endzeit von 3:52 h begleitet.
Helga, Tel. 86 48 27

MAI

[Dieser Bericht ist insbesondere unseren notorischen Nicht-Mit-Läufern gewidmet: Helga und Hartwig]

Mitte Mai ist Rennsteiglauf, ein 76 km langer Crosslauf mit 1000 m Höhenunterschied durch den Thüringer Wald von Eisenach nach Schmiedefeld, da, wo J. W. von Goethe spazierenging. In seiner 27. Auflage also ein Klassiker auf Klassikerspuren. Für Hildegard Kerkhoff, Detlef Gräwe aus Hamm und mich galt es, diese letzte Etappe im Europacup der Supermarathonläufe unter die Füße zu nehmen, nachdem wir schon die dazugehörenden 100 km von Biel und den 50 km langen Schwäbisch-Alb-Marathon hinter uns gebracht hatten. Ca. 1100 Läuferinnen und Läufer warteten auf dem Eisenacher Markt morgens um 7 Uhr auf den Start. Bis zuletzt wurde an der Kleiderordnung gebastelt. „Möglicherweise wird es warm?... Vielleicht aber auch nicht) ...“ Also - irgendwann muss man sich entscheiden: kurze Hose, langes Hemd (zum Aufkrempeln) — Falsch!! Zu den Klängen des Rennsteigliedes setzten wir uns in Bewegung - die Hänge hinauf. Der einsetzende Nieselregen verwandelte sich in anhaltenden Regen. Dazu fiel die Temperatur mit zunehmender Höhe auf 3° C. Zum Glück hatten wir da fast „nur“ noch einen Marathon vor uns! Angespornt vom trotz des schlechten Wetters gutgelaunten Publikum, gestärkt mit Haferschleim (grässlich - aber Tradition!) und endlich auch ein bisschen aufgewärmt von einigen Sonnenstrahlen, die sich gegen Schluss hervorwagten, trabten wir von Hang zu Hang und Kilometer zu Kilometer. Im Gleichschritt erreichten Hildegard und ich nach 8:02:17 das Ziel, wo wir schon von Detlef und einem „Rennsteig-Veteranen“ (18. Teilnahme!), der uns unterwegs auf langen Abschnitten begleitet und unterhalten hatte, erwartet wurden. - Geschafft!! (Wie 930 andere auch). Ob wir die drei Läufe für den Europacup noch einmal machen? - Nach einer heißen Wanne und einem gemütlichen Abendessen fiel das Urteil nicht mal ganz so streng aus: Vielleicht in 3-4-5-6 Jahren?

• Mariethres Kellmann

KÜHL UND NASS

Paul wurde 70

Der Strauß dunkelroter Rosen zeigt es deutlicher als Worte: Alle lieben ihn, unseren Paul Gärtner! Am 29. Juni 1999 feierte er seinen 70. Geburtstag, und läuft und läuft und läuft! Lief er diesmal sogar vor seinen LSF-Freunden davon? Immerhin feierte er dieses besondere Ereignis mit seiner Aloisia fernab vom Vereinsrummel am Bodensee. Die ihm gebührende Gratulation ließ aber nicht lange auf sich warten, denn schon am darauffolgenden Wochenende beglückwünschte ihn seine Anhängerschar nach dem obligatorischen Sonntagmorgen-Lauf ganz lieb und herzlich bei einem Picknick an der Sentruper Höhe. Strahlend lässt sich der Jubilar in dieser fröhlichen Runde feiern - sein Alter sieht man ihm wirklich nicht an! Kein Wunder, hält er sich doch seit nunmehr über 20 Jahren durch regelmäßiges Laufen fit. Auch vor den langen Strecken macht er nicht Halt: Der Höhepunkt seines Läuferlebens dürfte dabei wohl sein erster und bisher einziger Marathonlauf gewesen sein, den er 1993 in New York absolvierte! Fast untrennbar verbunden aber ist Paul,

der selbst aus Berlin stammt, mit dem 25 km-Lauf von Berlin! Wie viele LSFer bei der Vorbereitung darauf schon von Paul betreut wurden, lässt sich wohl nicht mehr sagen. Sicher aber ist, dass dieser Lauf, der alljährlich fest in Pauls Programm gehört, für so manchen von uns die „Einstiegsdroge“ auf dem Weg zum Marathon war, „Unser Paule“ - immer freundlich und gut gelaunt, hat im Training für alle wertvolle Tipps parat. Kaum jemand vermag mehr positiven Optimismus ausstrahlen als er! Gibt es ein Rezept für so viel Zufriedenheit? Ist es nur das Laufen, oder trägt vielleicht auch seine Aloisia dazu bei?

Wie verträgt sich überhaupt so viel Laufen im Verein mit dem Privatleben? Schließlich sind Paul und seine Aloisia ein glückliches Paar! Das Rezept hierfür verrät Aloisia, die dauerhaft die „Pole-Position“ in Pauls Leben besetzt, selbst: „Immer lange Leine lassen...“ Und was schenkt man einem alten Hasen wie Paul? Keine Frage - Laufschuhe natürlich (in diesem Falle einen Gutschein dafür) - damit er noch lange weiterläuft!!!

• Renate Müller



im September

Philipp Lerch	01. 09.	
Günther Mönke	02. 09.	
Helmut Winkelmann	03. 09.	
Bruno Schweers	05. 09.	
Maria Seul	05. 09.	
Hanna Albertsmeier	06. 09.	
Rudi Völlering	08. 09.	
Kornelia Sommerfeld-Poell	10. 09.	
Rudolf Jacobs	12. 09.	60.!
Dieter Raestrup	13. 09.	
Stefan Ortlepp	13. 09.	
Monika Herding	14. 09.	
Bruni Rickmann	14. 09.	
Andreas Otte	15. 09.	
Ingo Hoepfer	17. 09.	
Ludwig Dornseif	18. 09.	
Ute Eckenbach	20. 09.	
Elke Boysen	20. 09.	
Mechelke Elshaday	21. 09.	
Birgit Redeker	22. 09.	
Wolfgang Kunz	22. 09.	
Ruth Lutz	23. 09.	
Annika Gottszky	24. 09.	
Andreas Volbracht	25. 09.	
Egon Roth	26. 09.	
Heinz Bernsen	26. 09.	40.!
Stefan Chrzanowski	27. 09.	
Angelika Dohmann	27. 09.	
Philipp Weiten	27. 09.	
Eva Kammer	28. 09.	
Gudrun Beigel	29. 09.	



im Oktober

Wolfgang Kinas	02. 10.	
Norbert Henkelmann	02. 10.	
Helmut Waldhof	03. 10.	60.!
Martin Braun	04. 10.	
Reiner Lehmann	05. 10.	
Michael Frühling	07. 10.	
Hildegard Durynek	08. 10.	
Rudolf Heymer	08. 10.	

Jörn Thoden	14. 10.	
Thomas Vogt	14. 10.	
Barbara Hasert	16. 10.	
Winfried Tillmann	18. 10.	
Regine Lauhoff	18. 10.	
Elena Düking	19. 10.	
Christa Sieme	21. 10.	
Peter Volkmer	22. 10.	50.!
Bernhard Lauhoff	25. 10.	
Sebastian Mönninghoff	26. 10.	
Reinhard Schürholz	27. 10.	
Walter Blume	27. 10.	
Horst Helmerich	28. 10.	
Helga Landfried-T.	28. 10.	
Peter Buermann	30. 10.	
Horst Bodenberger	30. 10.	40.!
Andreas Dahlmann	31. 10.	
Charlotte Schimanski	31. 10.	

im November

Helmut Ossenbeck	01. 11.	
Jürgen Gottszky	03. 11.	
Tobias Korber	06. 11.	
Gottfried Schäfers	08. 11.	
Thomas Vogel	08. 11.	
Holger Venjakob	09. 11.	
Charlott Wilken	09. 11.	
Hildegard Kerkhoff	10. 11.	
Michael Fels	10. 11.	
Carsten Steinbrügge	12. 11.	
Wolfgang Schürmann	15. 11.	
Christian Schrandt	16. 11.	
Kai Buchheister	20. 11.	
Peter Kramer	21. 11.	
Renate Bees	21. 11.	
Dieter Riemenschneider	22. 11.	60.!
Gisela Hoischen	23. 11.	
Michael Holtkötter	26. 11.	
Magnus Grüger	27. 11.	
Alfredo Cardoso	29. 11.	50.!

EIN HERZLICHES WILLKOMMEN UNSEREN NEUEN MITGLIEDERN:

Ulrike Hosch, Fritz Koch, Jürgen Gottszky, Anja Gottszky, Annika Gottszky, Kirsten Gottszky, Josef Mersch, Jannick Thonemann, Sarah Thonemann, Manfred Otto, Mechelke Elshaday, Richard Stüwe, Stefani Halfmann, Heinz Robbers, Robert Lenger, Manfred Wichter, Thomas Vogt, Irmgard Rüpp

Letzte Meldung Letzte Meldung Letzte Meldung Letzte Meldung Letzte Meldung Letzte



Karin Humpohl und Reimund Grawe
haben sich am
6. August das Ja-Wort gegeben.
Wir gratulieren ganz herzlich und
wünschen den beiden viel
Glück!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Wolfgramm

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

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



Startkatalog

September

- | | | |
|-----|-------------|--|
| 03. | Greven | Grevenener Stundenlauf |
| 04. | Elte | 25. Jubiläumslauf 10 km, 25 km |
| 05. | Bertlich * | 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon |
| | | 30 km, Marathon, 10 km Westfälische Meisterschaft Meldung bis 21.08.99 |
| 08. | Münster | Volklauf „Rund um das Schloß“ 5 km, 10 km |
| 11. | Soest | Staffel 5 X 10 km |
| 12. | Nürburgring | 9 km, 23,8 km |
| 12. | Hasbergen | Volkslauf 4km, 10km, Halbmarathon |
| 18. | Warendorf | Emsseevolkslauf 4 km, 10 km, 20 km |
| 18. | Steinfurt * | Altstadtlauf 5 km, 10 km |
| 26. | Berlin * | City-Marathon |
| 26. | Gütersloh * | Westf. Senioren 5.000m, Meldung bis 11.09. |

Oktober

- | | | |
|-----|---------------|-------------------------------|
| 02. | Saerbeck * X | Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km |
| 03. | Köln * | City-Marathon |
| 03. | Beelen | Volkslauf 4,8 km, 10,8 km |
| 03. | Soest * | Stadtlauf 10 km |
| 09. | Sythen * | Straßenlauf 1 km, 5 km, 10 km |
| 10. | Neubeckum | Herbstwaldlauf 5km, 10km |
| 16. | Coesfeld * | City-Lauf 5 km, 10 km |
| 16. | Lengerich | Crosslauf 11 km, 27 km |
| 24. | Essen * | Marathon Baldeney-See |
| 30. | Nordwalde * X | Allerheiligenlauf 5 km, 10 km |
| 31. | Hamm * | Allerheiligenlauf 5 km, 10 km |
| 31. | Frankfurt * | City-Marathon |

November

- | | | |
|-----|----------------|--|
| 06. | | Sythen Staffellauf „Rund um den Prickingshof „ |
| | | Staffel 4 x 2,5 km, Halbmarathonstaffel |
| 06. | Herbern X | Westerwinkelwaldlauf 5 km, 10 km |
| 13. | Borgholzhausen | Berglauf 4,6 km |
| 20. | Oberaden * | DLV-Lauf 10 km |
| 29. | MS - Aasee | Advents-Lauf 5,7km u. 11,2 km |
| 28. | Bertlich * | 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon |
| | | 30 km, Marathon |

Dezember

- | | | |
|-----|------------|----------------------------------|
| 04. | Dülmen * X | Nikolauslauf 2,5 km, 5 km, 10 km |
|-----|------------|----------------------------------|

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktwertung berücksichtigt.
Hier "X" übernimmt der Verein das volle Startgeld!
Weitere Infos unter <http://www.lauftreff.de>

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme • Bockhorststraße 57 • 48165 Münster • Telefon 02501/4705
juergen.sieme@t-online.de

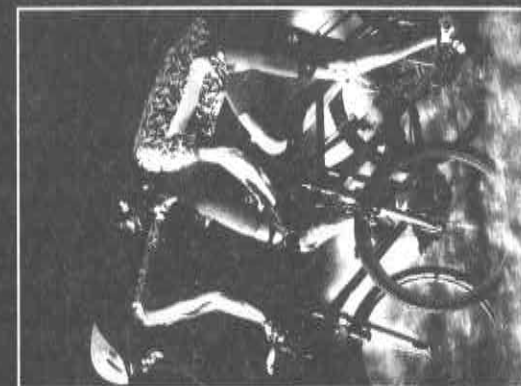
ACTIVE

SPORTSHOP

Niedervall 51 - 33602 Bielefeld
Telefon (0521) 17 11 16

Hammer Straße 40 - 48153 Münster
Telefon (0251) 52 40 34

Der Ausdauerladen



CANTU

adidas

R

R.O.N.O.
INNOVATIONS

POLAR

NEW LINE

NIKE

JACOB

SAUCONY

NIKE

ODILO

BROOKS

new balance

asics

WER LIEF WO?

14.03.99 Sylt, 33,3 km

Annette Schwarzkopp 03:21:23

17.04.99 Gronau, 10 km

Bernd Huesker 00:40:06 2. M50
 Winfried Tillmann 00:41:03 7. M4
 Markus Ischner 00:42:01 6. MHK
 Joachim Lorek 00:43:47 7. M55
 Bernhard Düllmann 00:59:28 1. M75

24.04.99 Vorhelm, 5 km

Stanislav Bartusiak 00:19:24 1. M45

24.04.99 Dülmen, 5.000m

Tobias Korber 00:18:06 1. MJA

25.04.99 Hamburg DM Marathon

Ewald Fikus 02:57:45
 Hans Reimann 02:58:11
 Brigitte Ziegler 02:59:34 1. W45
 Peter Samulski 03:07:33
 Markus Ischner 03:08:22
 Anne Holtkötter 03:13:22
 Bernhard Paßlick 03:14:45
 Ruth Lutz 03:17:12 9. W45
 Andreas Nergenau 03:17:30
 Robert Messing 03:17:31
 Winfried Tillmann 03:19:32
 Jürgen Weiß 03:20:11
 Jürgen Kallerhoff 03:24:40
 Werner Driese 03:26:24
 Michael Fels 03:28:08
 Carsten Steinbrügge 03:29:06
 Dieter Feldhaus 03:33:27
 Klaus Kampelmann 03:35:56
 Michael Drewes 03:36:14
 Heiner Cloppenburg 03:38:16
 Theo Lauhoff 03:38:48
 Joachim Lorek 03:41:31
 Michael Holtkötter 03:42:01
 Helmuth Ortlepp 03:44:49

Jürgen Sieme 03:49:28
 Maria Feyerabend 03:50:10
 Hans-Jürgen Wolfgramm 03:52:29
 Erich Rührup 03:53:56
 Ute König 03:57:43
 Dagmar Okoro 04:00:27
 Andre Schlichting 04:00:28
 Annette Daum 04:06:21
 Renate Lepkowski 04:06:22
 Karin Humpohl 04:07:41
 Josef Hillebrand 04:10:19
 Wolfgang Gill 04:10:55
 Almut Mecking 04:19:28
 Hinz Völkert 04:21:37
 Friedhelm Neuhaus 04:23:21
 Horst Verspohl 04:30:52
 Christa Sieme 04:31:36
 Helmut Neuhaus 04:37:16
 Annette Schwarzkopp 04:38:39
 Gaby Brinck 04:38:40
 Peter Kramer 04:39:11
 Hildegard Durynek 04:46:32
 Jutta Tüllmann 04:46:32
 Detlev Brecklinghaus 04:55:15
 Hildegard Brummel 05:16:01

25.04.99 Münster

5 km Walking

Monika Kristowiak 00:34:13
 Florenz Plassmann 00:34:13 1. M60
 Matthias Pick 00:34:24 1. M55
 Alfons Peters 00:35:00 5. M50
 Udo Kristowiak 00:35:05 6. M50
 Ludwig Dornseif 00:35:21 1. M65
 Kornelia Sommerfeld-Poell 00:37:37
 Gisela Hoischen 00:37:38 4. W50
 Marleen Watty 00:40:16 2. W55
 Gila Cölln/von 00:43:01 6. W50
 Maria Peters 00:43:01 7. W50

5 km

Martin Kanne 00:18:06 1. M30
 Dieter Riemenschneider 00:19:35 1. M60
 Dieter Sternberg 00:19:50 7. M35

Magnus Grüger 00:20:09 8. M35
 Eva Kammer 00:20:26 1. W35
 Horst Bodenberger 00:21:33
 Ulrich Radusch 00:21:54 4. M45
 Heinz Alberty 00:23:51 7. M45
 Klaus Lietzow 00:24:01 7. M60
 Walter Blume 00:24:26 2. M65
 Heinz-Jürgen Revering 00:26:52

10 km

Michael Geske 00:37:21 3. M40
 Klaus Schulte 00:38:30 7. M30
 Rita Lanwer 00:38:43 1. Ges.
 Wolfgang Kunz 00:38:57 1. M55
 Stanislav Bartusiak 00:40:02 2. M45
 Gottfried Schäfers 00:41:07 1. M60
 Ulrich Maurer 00:47:55
 Reiner Lehmann 00:49:41
 Paul Gärtner 00:51:23 3. M70
 Ingrid Johannes 00:52:07 1. W35
 Dagmar Pitzler 00:55:26 3. W40
 Rudi Völlering 00:55:58
 Bernhard Düllmann 00:57:30 1. M75
 Gabriele Börger 00:57:42 5. W40
 Ursula Claus 00:57:43 2. W50
 Marita Reimann 01:01:08 9. W40
 Christa Wolgast-Azouz 01:01:39 3. W50

25.04.99 Hermannslauf, 30,7 km

Stefan Chrzanowski 02:39:20
 Mariethres Kellmann 02:41:03 2. W50
 Helga Landfried-Teodoruk 03:14:22 9. W55
 Anne Thonemann 03:16:16

30.04.99 Nordkirchen

1 km

Stefan Ortlepp 00:04:47
 Thorsten Ortlepp 00:04:48

5 km

Martin Kanne 00:18:04 3. M30
 Stanislav Bartusiak 00:19:03 2. M45
 Helmuth Ortlepp 00:20:03 3. M40
 Kai-Uwe Kock 00:22:54

10 km

Winfried Tillmann 00:40:03 7. M45
 Andreas Volbracht 00:44:40

Karin Ortlepp 00:52:10 4. W35

02.05.99 Berlin 25 km

Tatjana Bialas 02:24:37
 Dieter Wagner 02:40:29
 Winfried Landwehrjohann 02:42:22
 Marita Reimann 02:46:00
 Dorit Schulze Höping 02:47:01
 Christa Wolgast-Azouz 02:57:06

02.05.99 Vancouver Marathon

Gottfried Schäfers 03:18:11

07.05.99 Menden

800m

Matthias Pröbsting 00:02:05

5.000m

Rita Lanwer 00:19:07

08.05.99 Emsdetten

1 km

Stefan Ortlepp 00:05:12 8. MSD

3 km

Helmuth Ortlepp 00:11:16 1. MHK

10 km

Klaus Schulte 00:36:48 1. M30
 Martin Kanne 00:37:01 2. M30
 Winfried Tillmann 00:40:17 4. M45
 Kai-Uwe Kock 00:47:31
 Ute König 00:49:56 2. W30
 Heinz-Jürgen Revering 00:54:14
 Elisabeth Revering 00:58:14 3. W40

9.05.99 Unna

10 km

Ewald Fikus 00:36:56 3. M35

Halbmarathon

Bernd Huesker 01:27:44 1. M50
 Dieter Sternberg 01:34:54 7. M35
 Stefan Chrzanowski 01:38:59 9. M30
 Christoph Haecker 01:44:20

15.05.99 Rennsteig**76 km**

Mariethres Kellmann 08:02:17 3. W50
 Hildegard Kerkhoff 08:02:17 3. W45

Marathon

Bernhard Dahlmann 04:51:03

15.05.99 Münsterland, Roxel**800 m**

Sebastian Mönninghoff 00:02:03 1. MJA
 Matthias Pröbsting 00:02:06 4. MJA

10.000 m

Bastian Bathen 00:36:26
 Tobias Korber 00:37:18
 Rita Lanwer 00:38:40 1. W40
 Peter Samulski 00:39:15 1. M60
 Hermann Koke 00:40:40 3. M40

16.05.99 Hannover**Halbmarathon**

Klaus Schulte 01:18:32

Marathon

Brigitte Ziegler 02:58:43 1. W45
 ca. 12,5 km
 Andreas Nergenaus 00:49:45 3. M45
 Michael Holtkötter 00:53:56 2. W40
 Anne Holtkötter 00:53:58
 Ruth Lutz 00:54:02 2. W45

19.05.99 Westf. Staffel Lüdenscheld**3 x 1.000 m**

Matthias Pröbsting
 Sebastian Mönninghoff
 Bastian Bathen 00:08:21 4. MJA

23.05.99 Brilon, 10 km

Bernhard Düllmann 01:01:20 1. M70

30.05.99 Raesfeld, 10 km

Wolfgang Kunz 00:39:41 1. M55
 Uwe Köster 00:40:30 6. M30
 Helmuth Ortlepp 00:45:24

30.05.99 Duisburg Marathon

Michael Geske 02:59:58
 Bernd Huesker 03:11:51 6. M50
 Markus Ischner 03:26:16
 Bernhard Paßlick 03:28:41
 Stanislaw Bartusiak 03:31:34
 Gottfried Schäfers 03:33:17
 Hans-Werner Stöcker 03:40:03
 Dieter Sternberg 03:48:39
 Winfried Tillmann 04:16:20

03.06.99 Olfen**3 km**

Josef Budde 00:12:35
 Dagmar Großmann 00:12:36 1. WHK

5 km

Jürgen Weiß 00:19:57 6. M40
 Anne Holtkötter 00:20:29 1. W40
 Michael Holtkötter 00:20:30
 Magnus Grüger 00:20:43 7. M35
 Ulrich Radusch 00:22:13
 Maria Feyerabend 00:23:32 2. W45

10 km

Andreas Volbracht 00:43:55

04.06.99 Hasbergen**3,5 km**

Reimund Grawe 00:17:53
 Jutta Tüllmann 00:18:28
 Josef Hillebrand 00:18:44
 Gaby Brinck 00:18:45
 Roswitha Corsmeier 00:18:48
 Jutta Frenzel 00:19:24
 Helga Töns 00:23:54

9,5 km

Werner Driese 00:41:53
 Dagmar Großmann 00:43:44 3. W35
 Detlev Brecklinghaus 00:44:50
 Maria Feyerabend 00:44:52 3. W45
 Paul Gärtner 00:48:29 1. M70
 Karin Humpohl 00:49:09
 Gertrud Unländer 00:49:38 8. W45
 Friedhelm Neuhaus 00:50:25
 Dagmar Pitzler 00:51:34 7. W40

6.06.99 Westf. A-Jugendmeister**800 m**

Matthias Pröbsting 0:02:05
 Sebastian Mönninghoff 00:02:06

11.-13.06.99 Gebrüder-Grimm-Lauf**82 km, 5 Etappen**

Annette Schwarzkopp 07:39:51

11.06.99 Spelle, 10 km

Bernhard Kreienbaum 00:38:36 1. M55
 Markus Ischner 00:39:25 7. MHK
 Bernd Huesker 00:39:25 4. M50
 Brigitte Ziegler 00:39:34 1. W45
 Andreas Nergenaus 00:39:35 6. M45
 Jürgen Sieme 00:44:41
 Wilhelm Thonemann 00:49:55

18.06.99 Schöppingen**2,5 km**

Thorsten Ortlepp 00:13:26 4. MSC

5 km

Jürgen Weiß 00:19:43 1. M40
 Helmuth Ortlepp 00:20:19 2. M40
 Holger Venjakob 00:23:14 3. M30
 10 km
 Andreas Nergenaus 00:42:03 8. M45

19.06.99 Borgholzhausen**6,4 km**

Jannick Thonemann 00:40:05
 Anne Thonemann 00:40:24
 Doris Ring 00:40:40
 Elke Boysen 00:40:41
 Christa Sieme 00:40:49
 Hildegard Brummel 00:41:11

10 Meilen (16,1 km)

Ewald Fikus 01:00:28 3. M35
 Markus Ischner 01:02:36 5. MHK
 Stanislaw Bartusiak 01:06:36
 Ulrich Budde 01:19:09
 Jürgen Sieme 01:21:44

Hinz Völkert 01:23:52

Maria Feyerabend 01:24:48 9. W45

Dagmar Großmann 01:25:38

Josef Budde 01:25:39

Wilhelm Thonemann 01:30:02

Ludger Koch 01:31:32

19.06.99 Tollensesee-Lauf, Marathon

Gottfried Schäfers 03:25:56 1. M60

25.06.99 Borken, 5 km

Ulrich Maurer 00:22:50

26.06.99 Möhnesee-Günne, 15 km

Stefan Chrzanowski 01:09:23 9. M30

27.06.99 Brügge, EM Halbmarathon

Peter Samulski 01:26:46 10. M60

27.06.99 Riesenbeck**2 km**

Thorsten Ortlepp 00:10:12 7. MSC

4,5 km

Helmuth Ortlepp 00:17:12 6. Ges.

10 km

Hermann Koke 00:41:12 5. M40

02.07.99 Bad Essen, 3,3 km

Helmuth Ortlepp 00:12:25 3. Ges.

Thorsten Ortlepp 00:18:50

03.07.99 Schwerin, 30 km

Gottfried Schäfers 02:09:11 4. M60

09.07.99 Horstmar**4 km**

Werner Driese 00:16:07 2. M45

Eva Kammer 00:16:58 3. W35

Kai-Uwe Kock 00:17:50 2. M35

Christel Herbert 00:17:52 1. W40

Resultate

Annette Schwarzkopp	00:17:56	2. W40	Markus Ischner	01:23:15	1. MHK
Peter Volkmer	00:18:55	3. M50	Stanislav Bartusiak	01:27:54	8. M45
Gertrud Unländer	00:18:56	1. W45	Bernhard Paßlick	01:27:54	
Gaby Brinck	00:23:05	5. W40	Brigitte Ziegler	01:28:51	1. W45
Christiane Bodenberger	00:24:37	8. W40	Gottfried Schäfers	01:31:31	3. M60
Birgit August	00:25:02	8. W35	Magnus Grüger	01:37:02	
10 km			Erich Rührup	01:38:59	
Klaus Schulte	00:37:01	4. M30	Mariethres Kellmann	01:39:36	1. W50
Tobias Korber	00:38:31	1. MJA	Ulrich Budde	01:40:44	
Markus Ischner	00:38:33	5. MHK	Dieter Korte	01:41:12	
Wolfgang Kunz	00:39:33	1. M55	Jürgen Sieme	01:42:09	
Bernhard Paßlick	00:39:43	9. M30	Maria Feyerabend	01:44:12	3. W45
Rita Lanwer	00:39:46	1. W40	Helga Landfried-Teodoruk	01:50:36	1. W55
Stanislav Bartusiak	00:40:05	8. M45	Ute König	01:54:48	5. W30
Bernd Huesker	00:40:07	3. M50	Annette Daum	01:57:19	5. W40
Brigitte Ziegler	00:40:32	2. W45			
Winfried Tillmann	00:41:13				
Gottfried Schäfers	00:41:25	1. M60			
Jürgen Weiß	00:41:27				
Andreas Nergenu	00:42:43				
Magnus Grüger	00:43:37				
Dieter Korte	00:44:04				
Stefan Chrzanowski	00:44:54				
Theo Lauhoff	00:44:57				
Erich Rührup	00:45:05				
Jürgen Sieme	00:46:48				
Maria Feyerabend	00:48:20	6. W40			
Paul Gärtner	00:53:04	1. M70			
Ute König	00:53:11	2. W30			
Annette Daum	00:53:17	7. W40			
Bernhard Düllmann	01:00:33	1. M75			

16.07.99 Rorup 3 km

Michael Holtkötter	00:10:38	3. M40
Andreas Nergenu	00:10:53	1. M45
Anne Holtkötter	00:11:23	1. W40
Werner Driese	00:11:36	2. M45

10 km

Wolfgang Kunz	00:39:03	2. M55
Hermann Koke	00:39:52	
Theo Lauhoff	00:42:42	
Stefan Chrzanowski	00:43:27	
Kai-Uwe Kock	00:49:08	

Halbmarathon

Ewald Fikus	01:19:58	1. M35
Klaus Schulte	01:20:28	3. M30

17.07.99 Marburg, 100 km

Michael Geske	09:00:26	8. Ges.
---------------	----------	---------

•Jürgen Sieme

Redaktionsschluß der Ergebnisliste: 17.7.99

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

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 Osthus • Ludgerstraße 100 • 48143 Münster • Telefon 02 51.4 82 94 46 • Telefax 02 51.5 75 03

WATCH
PEOPLE
zeitobjekte

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 