

# LSF

Zwischenzeit



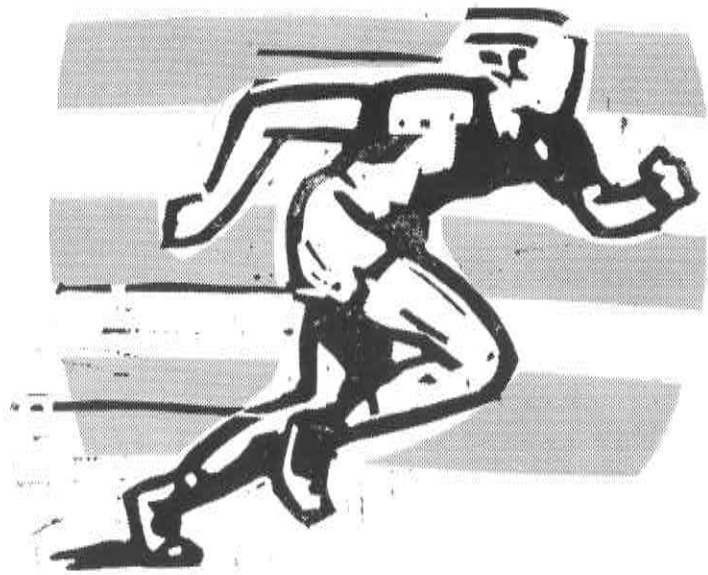
Heft 38 • November 1999 • 9. Jahrgang



*Viel Spaß verspricht das Training für und mit den Kindern, das - wie das Training der Jugendlichen - derzeit in der Halle stattfindet.*

- LSF in Feierlaune
- Alte Tanten im WDR-Fieber
- Startkatalog





## 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

## Titelseite: Die Jüngsten unter uns

Nun existiert schon seit März eine Kindergruppe, die ich zu bändigen versuche. Seit Beginn dabei sind Thorsten, Lotte und Kai-Marie, und bis jetzt fanden noch Fritz, Judith, Lars und Katja zu uns, die alle regelmäßig kommen. Aller Anfang ist schwer, und so war es auch

bei mir, aber mittlerweile haben wir uns gut eingespielt. Die Kids haben miteinander ziemlich viel Spaß, und die ersten Wettkämpfe wurden auch schon absolviert. Mal schauen, wie sich das Treiben so weiter entwickelt.

• Ester

## Laufkurse erfolgreich beendet



*Da sag noch einer, dass man kurz vor dem Ziel eines Zweistundenlaufes nichts zu lachen hätte...*

*130 Läuferinnen und Läufer sowie Walker absolvierten den Ein- und Zweistundenlauf, bei dem sie von unseren Laufbetreuern - unübersehbar in ihren gelben Westen - behutsam zu diesem Ziel geführt wurden.*



## Sevilla bei Münster

Freitag abend, 26. August 99: Nichtsahnend machte ich mich auf in Richtung Sommerfest des LSF. Plötzlich befand ich mich eindeutig auf spanischem Hoheitsgebiet, allerdings mit münsterschem Flair. Im Mannschaftslager angekommen, konnte ich einige "Fast-WeltmeisterInnen" begrüßen.

Kurze Zeit später traf unter gestrenger Aufsicht seiner Gattin unser aller "Delegationsleiter" (Jürgen G.) ein; dabei waren auch der "Bundeslauftrainer" (Michael H.), der "Sichtungsmanager" (Werner D.) und und und – viele große Namen also.

Nachdem das Stadion vollbesetzt war, hielt der Delegationschef wie immer eine schier unendliche, nahezu unverständliche Eröffnungsansprache. Kaum war der letzte Ton im weiten Rund verhallt, "ole" – "auf in den Kampf" – "folgt dem Trainer" – "auf zu den Leckereien am spanischen Buffet", begann die Schlacht am selbigen.....Schon am Ende dieses Vorlaufs erkannte ich, dass die meisten TeilnehmerInnen den Zwischenlauf dort erreichen würden.

Jedoch nicht für alle stand als nächster Punkt

Relaxen auf dem Trainingsplan. Drei Frauen aus dem Lager der LangstreckenläuferInnen bewiesen ihre Ausdauer (unter Anleitung des Zauberers ".....") auch in den Disziplinen "Stöckchen halten", "Seile kneten" und Ähnlichem. Eine lautstarke La-Ola-Welle brandete auf bis zum vorderen Aufwärmplatz, von wo aus sie gleich den nächsten Höhepunkt der Spiele ins Stadion spülte. Drei (3) Flamencotänzerinnen und ein heißer Cassettenrecorder verwandelten selbst den stursten Westfalen in einen feurigen Spanier. Derart gedoppppppt absolvierte unsere Mannschaft das bis in die frühen Morgenstunden andauernde Ausdauertraining mühelos.

Als die Sonne hinter den Maulwürfelhügeln aufzugehen drohte, kehrten wir alle ermattet – aber äußerst zufrieden – zu unseren heimatischen Trainingsstätten zurück.

Anmerkung: Lieber Festausschuss!  
Muchas gracias para la muy bonita y gran fiesta  
Adios, hasta navidades

• D. G.-H.



... ich muss euch sagen,  
es weihnachtet sehr!  
Darum bitte vormerken:  
Unser **Weihnachtsfest** ist am  
**4. Dezember 1999 ab 19 Uhr**  
in Münster-Albachten, Haus Ording,  
Steinbreite 1 (am Bahnhof).  
Anmeldungen nehmen entgegen  
-Paul Gärtner Tel.: 79 72 75  
-Uschi Claus Tel.: 66 42 29  
-Hildegard Kerkhoff Tel.: 02536-1260  
bis spätestens 28. November 1999.

## Die „Kürzeren“ kommen nicht zum Zuge - sprich: nicht in den Anzug

Seit Herbst letzten Jahres ist er da, der neue Anzug. Sein strahlendes Blau ist immer häufiger am Aasee und auf Wettkämpfen zu sehen. Alle loben seine Qualität und seine Funktionalität. Alle? Nein, nicht alle. Unsere Läuferinnen und Läufer mit der Größe S konnten wir nicht mit dem Anzug ausstatten. Die erste Lieferung von 100 Stück orientierte sich eher an den „Laufriesen“ unseres Vereins. Obwohl wir nur einige Monate später die nächsten 100 Anzüge mit dem Schwerpunkt auf den kleineren Größen orderten, konnte die Firma Diadora keine Anzüge in S mehr liefern, da die Produktion unerwartet eingestellt wurde. Mit Hilfe von Active Sport (Danke, Achim!)

wurde ganz Deutschland nach Restposten bei anderen Händlern abgesucht. Leider ohne Erfolg. So haben wir geprüft, ob sich Anzüge der Größe M umschneiden lassen. Alle Fachkundigen haben uns bestätigt, dass sich zwar die Länge kürzen lässt, aber nur wenig an der Weite. Unserer „S-Klasse“ können wir nicht zumuten, in sackartigen Gebilden zum Training oder Wettkampf zu erscheinen. Wir bedauern es sehr, keine Lösung gefunden zu haben und bitten die Läuferinnen und Läufer um Entschuldigung. Für den nächsten Vereinsanzug werden wir entsprechende Vor-sorge betreiben.

• Dirk



## Drei „alte Tanten“ in Köln

Start für den WDR-Marathon am 3. Oktober 1999

Selbstverständlich nimmt man Kontakt auf zu „Großmeister“ Peter Samulski, um als WDR-Reporter geeignete Mitarbeiter für eine Sendung mit Läufern zu finden. Mannschaften von „alten Tanten“ vom Lande und aus der Stadt wurden gesucht, die für den WDR2 am Kölner Marathon teilnehmen wollten und auch Aussicht hätten, das Ziel zu erreichen - wie auch immer.

Zunächst präsentierte der WDR Mariethres (MT) Kellmann, Hilde Kerkhoff und mich auf dem Stadtfest in Rheine sowohl auf der Bühne als auch auf einem eigens herbeigeschafften Laufband. Die Tapferen aus dem Publikum hatten keine Chance, bekamen aber für ihren Mut, gegen uns anzutreten, Karten für ein Konzert mit Chris de Burgh geschenkt (Hilde hatte auf der Bühne munter von 50km- und 100km-Wettkämpfen, vom Europacup und anderen wilden Läufen erzählt sowie über ihr Trainingspensum geplaudert - alles unvorstellbar für das Publikum in Rheine). Vor, beim und nach dem Marathon verlief alles reichlich chaotisch. Die verschiedenen Mannschaften aus den umliegenden Regionen waren nicht immer dort zu finden, wo sie sein sollten, und so mussten die Reporter ihre Sendung oft mit eigenen Beiträgen füllen. Das Interview vom Startvorgang fiel ganz aus - man hatte uns im Gewühl verloren. Bei Kilometer 26 traf ich den Reporter am Straßenrand wieder, eifrig damit beschäftigt, Zeiten aufzuschreiben - allerdings hatte er bis dahin keine, außer MTs, Hildes und nun meiner. Wir waren die einzigen, die an ihm vorbeigelaufen waren, dem Armen rannte selbst die Zeit davon, die Sendung endete um 14.30 Uhr. Ich wollte mich so gern beeilen, hatte ich doch für eine Zeit von 3:52 h trainiert, aber das Schicksal schlug zu: Montezumas Rache. Eine hektische Suche nach Toilettenhäuschen, Gebüschen, Kneipen, ja sogar Privatwohnungen begann, und das Verhängnis nahm seinen

Lauf. Noch ein Stückchen weiter, Panik, kein Häuschen zu sehen, wo sind sie versteckt? Es gibt doch immer welche an der Marathonstrecke. Aber nur Menschen, Menschen ringsum zu sehen. Dann endlich, ein Verpflegungsstand und - ein Häuschen, schief zwar, aber eine Zuflucht. Soll ich, oder kann ich noch warten, vielleicht ist ja alles nur eine Wahnvorstellung, vermutlich die Aufregung? Ein Gebüsch vielleicht etwas später tut's auch. Die Mannschaft, die Reporter warten. - Mein Gott, warum habe ich denn nur gezögert, das Häuschen war doch da, wohin so schnell, der Straßenrand ist voller Menschen, sind ja auch in der Stadt, und überhaupt, die Männer wieder, besetzen jedes Gebüsch, machen sich gar nichts draus. Stellen sich einfach an einen Baum, an einen Busch. Wo ist nur das nächste Häuschen, wieso gibt's denn bloß so wenige hier? Hoffentlich kommt bald eins - oder war das etwa alles?? Um Himmels willen! Da, eine Kneipe. Die müssen mich reinlassen! Nein, es geht noch, was würden die auch sagen? Oder soll ich an einer Wohnungstür klingeln? Die sollen mal wagen, sich zu weigern, wäre glatt unterlassene Hilfeleistung. Mein Gott, warum habe ich auch die letzte Gelegenheit vorübergehen lassen? - Meine Hose, welche Farbe? Auch noch rot, warum habe ich nur nicht die schwarze angezogen, ich hatte sie doch in der Hand! So sieht ja jeder gleich, was los ist. Entsetzlich, nein, ich kann noch, nur wie lange? Da, da ist ein Hüttchen, schnell hinein. Ver..., besetzt. Da steht noch eins, schnell Tür aufreißen - pfui Teufel, aber nur hinein, Tür zu: der Riegel geht nicht. Verflixt, bin ich denn zu dumm? Die Finger sind zu steif, das ist es. Immer noch nicht, herrjeh, jetzt muss ich auch noch die Tür zuhalten mit einer Hand, wenn die sich öffnet, sitze ich auf der Freilichtbühne... - Mein Gott —! Den Rest schenke ich mir lieber.

Wieder auf der Strecke kommen die Krämpf-

fe: rechte Achillessehne steif, dann die Wade, die Zehen und gleich das linke Bein hinterher. Raus an den Straßenrand, dehnen. Wieder auf die Strecke. Nur nicht schlapp machen, aber: einmal Krämpfe, immer Krämpfe. Klar doch, sie kommen wieder. Noch einmal an den Rand. Wie viele Kilometer noch? Werde ich es schaffen? Ich muss, und ich will. Nur noch ankommen: für die Mannschaft, naja, und auch für mich - nur irgendwie über die Ziellinie rutschen und schnell eine Toilette finden, mit den Gedanken lande ich nach einer Zeit von 4:03 h vor dem verfrorenen Reporter und den beiden strahlenden Gesichtern von MT und Hilde, die mit 3:21 h und 3:28 h persönliche Best-

zeiten erzielt hatten und schon wieder vollkommen munter und erholt auf mich warteten. MT dabei leicht angesäuert, war sie doch nach dieser Rekordzeit vom Reporter gefragt worden, ob sie denn wohl die letzte sei von uns dreien und Hilde und ich schon im Ziel wären?

Eigentlich wollten wir wegen der drangvollen Enge auf den Kölner Straßen nicht mehr dort antreten, aber nun haben wir durch unsere Teilnahme und unseren Mannschaftssieg beim WDR-Marathon unsere Startkarte für das Jahr 2000 schon jetzt in der Tasche, dann aber hoffentlich wieder als harmlose Hobbyläufer.

• Helga Landfried-Teodoruk

LAST MINUTE  
 LAST MINUTE  
 11.  
 LAST MINUTE  
 INTERNATIONALER  
 SILVESTERLAUF  
 MÜNSTER  
 31.12.1999  
<http://home.muenster.net/~lsf-ms>  
 LSF Münster e. V. • Postfach 4822 • 48027 Münster

## Der schönste Marathon der Welt Der schwerste Marathon Europas Der liebevollste Empfang des LSF

Mit Superlativen soll man sorgfältig umgehen. Aber in diesem Fall stimmen sie alle. Das gibt es nur beim LSF:

Da kommen abends zu nachtschlafender Zeit mehr als ein Dutzend Vereinsmitglieder, um uns vom Bahnhof abzuholen. Wir sind überwältigt. Ein Riesenplakat mit dem Jungfrau-massiv wird aufgerollt, all unsere Namen sind verewigt, dazu gibt es Sekt, Saft, Kuchen, Schleckereien, Rassemusik, einen Blumenstrauß für jeden von uns (meiner hat übrigens mehr als eine Woche geblüht und geleuchtet), Schnittchen u.a.m. Wie schafft Ihr das nur immer wieder, die Läufer so liebevoll zu empfangen? Wir bedanken uns auf diesem Wege nochmals sehr herzlich!!!

Aber ich greife vor, weil ich nun mal so begeistert war. Jetzt der Reihe nach!

Für mich persönlich stand dieser Marathon unter keinem so günstigen Stern. Bei meinem ersten 30km-Lauf rannten mir zwei spielende Hunde in die Kniekehlen und hauten mich um. Zunächst dachte ich, es sei nicht so schlimm, bald aber merkte ich, dass ich nicht einen Schritt mehr laufen konnte. Ein CT ergab, dass ich etwas Schwerwiegendes davongetragen hatte:

Knochenkontusion des Fibulaköpfchens mit y-förmiger Fraktur, mit Beteiligung des proximalen tibio-fibularen Gelenkes. Geringe Ödem-bildung im Ansatzbereich des lateralen Außenbandes.

Na, jedenfalls hatte ich etwas sehr Wohlklin-gendes. In solchen Fällen rate ich, Peter Samulski zu fragen, er lieh mir sofort seinen Stepper (denn Treppenlaufen konnte ich komischerweise), den ich aber nach einer halben Stunde schon kaputt getrampelt hatte. Aber auch sonst hatte Peter eine Tüte voll guter Ratschläge bereit. Vielen herzlichen Dank, Peter! Helgas Stepper hielt länger stand und

meine Kondition aufrecht. Es sind noch zwei schnelle Männer vom LSF mitgelaufen, von denen wir nichts gesehen haben, nicht einmal die Hacken (*gemeint sind Bernhard Paßlick und Robert Messing, außerdem verstärkte Ludger Koch die Männerriege - die Red.*) - und natürlich Helmut Winter -, der eigentlich ein LSFer ist...

Mit einem "Notplan" von Michael konnte ich den Trainingsvorsprung der anderen aufholen. Einmal pro Woche ging's in einen der Betten-türme, vorsichtshalber in die Psychiatrie, weil wir dort nicht auffielen. Von anfangs drei bis zum Schluss neunmal rannten oder gingen wir in zügigem Tempo die 21 Stockwerke hoch. Bestzeit 3:24 Minuten!! Unser ständiger Spruch: Die Treppen, die bringen's. War einer zu langsam oder zu behäbig, fiel sofort der Ausspruch: "Quäl' dich, du Sau!" oder „Wir könnten dich auch Frau Ulrich nennen.“ (Ich denke, es ist hinlänglich bekannt, dass ein Teamkollege Jan Ulrich so anherrschte, als er sich von seinen Kameraden bequem ziehen ließ.)

Der Wettkampf selbst ist mit keinem anderen Marathon zu vergleichen. Es gilt die Devise, die Kräfte für die Anstiege zu schonen. Das Streckenprofil jagte mir schon Respekt ein. So lagen wir nach den ersten 10 völlig flachen Kilometern ganz hinten. Wir, das waren Christel, Angelika, Annette, Gertrud, Gaby, Jürgen und ich. Wir waren die allerletzten!! Aber auf der Moräne hatten wir von den 3000 Läufern mehr als 1000 hinter uns gelassen. Die Sprüche unterwegs lohnen schon, festgehalten zu werden: Bleibt z'samme, schau mal, der mit seinem Harem! Na, der ist Hahn im Korb! Später, als Jürgen ausgeschieden war: Madeln, Ihr seht fesch aus, Ihr schafft des!

Und wir schafften es! Oben an der gefürchteten Moräne schrien wir immer: Platz, Platz, die Elite kommt! Bereitwillig ließen uns die

Männer den Vortritt! Es hat Spaß gemacht! Aber im Nachhinein erscheint einem mancher Lauf einfacher, als man es erlebt hat!

Irgendwann lief auch unsere Frauenpower auseinander. Annette als Zugpferd vorneweg. Sie hatte fein säuberlich mit Kuli sämtliche Zwischenzeiten auf ihrer Hand notiert. Nur nützte ihr das herzlich wenig - Annette läuft immer ohne Uhr. So fragte sie unterwegs in höflichem Ton ihre keuchenden Mitläufer nach dem derzeitigen Stand der mitteleuropäischen Uhrzeit. Einmal dachte sie unterwegs, dass Christel vor uns wäre und lief, um sie einzuholen. Dann merkte sie, dass Christel nicht so weit voraus sein konnte. Um wieder freundliche LSF-Läuferinnen um sich zu haben, ließ sich unsere Annette massieren und wartete dann geduldig auf einem Stein sitzend, bis wir angedackelt kamen. Danach lief sie gemächlich mit uns weiter und unterhielt uns aufs lebhafteste. Christel hatte leider von Anfang an Probleme, ihr Magen streikte und sie hielt sich wacker mit Coca Cola aufrecht. Unterwegs schwatzte sie selbst den Zuschauern einen

Schluck Cola ab und lief weiter. Dass sie es in dieser phantastischen Zeit noch geschafft hat, nötigt Respekt ab.

Unser Fan-Club (ich muss mich verbessern: es wird Wert darauf gelegt, dass ich sage: Betreuungsteam) war großartig: Mit Akribie studierte es am Tag vorher den Fahrplan, um uns möglichst oft zu sehen und uns etwas anzureichen. Vielen Dank: Herbert, Anna (Angelikas Mutter), Heike (Angelikas Freundin), Dieter, Petra. Mit Rucksäcken beladen schleppten sie Getränke, Power Gel (mir kommt das Zeug allmählich zu den Ohren wieder raus), Müsliriegel, Pflaster, Massagecreme, Vaseline usw. mit sich den Berg rauf. Aber nur deshalb sind wir wahrscheinlich alle angekommen!

Ich habe den Lauf am 4. September genossen, aber auch in der Nachschau gehört dieses Laufereignis zu den schönsten, die ich erlebt habe. Es ist nachahmenswert und ein regelrechtes Highlight!

• Hildegard Durynek



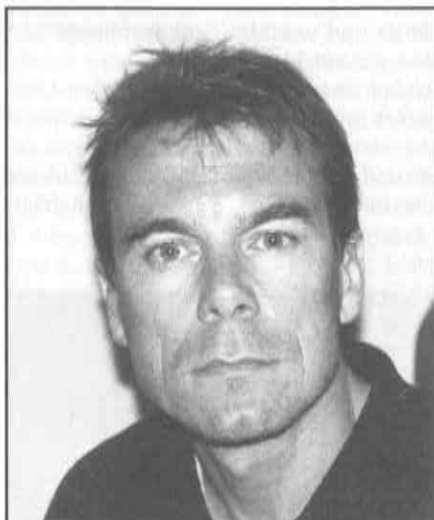
Unsere Gipfelstürmertruppe (leider fehlt auf dem Foto Annette) vor dem Start in Interlaken

## Vision

### Man stelle sich vor, unser Verein...

...kann auf das in sportlicher Hinsicht erfolgreichste Jahr seiner Vereinsgeschichte zurückblicken, und keiner merkt es. Nicht, dass mir dieser Gedanke in den letzten Tagen schlaflose Nächte bereitet hätte. (Wer mich kennt, weiß, dass da schon andere Gründe vorliegen müssen - Anne kann dies bestätigen.) Aber schade fände ich es schon, wenn dieser tolle Erfolg nahezu unbemerkt an unseren Mitgliedern vorbeigehen würde.

Der Verein durfte sich zwar auch in den zurückliegenden Jahren stets über vordere Platzierungen bei großen Meisterschaften freuen, und bei den Sportlerehrungen der Stadt Münster waren die Laufsportfreunde immer vertreten. Doch so viele Meisterschaftsplatzierungen wie dieses Jahr gab es bislang nicht. Noch erfreulicher ist der Umstand, dass sich diese Platzierungen nicht allein - wie bislang - auf die leistungsstarken Frauen verteilen, sondern auch die Männer, die es aufgrund der viel größeren Konkurrenz ungleich schwerer haben, an der sehr guten Bilanz beteiligt sind. So sicherte sich **Michael**



**Geske** (Foto: Duisburg-Marathon 1992) den Titel eines Westdeutschen Meisters in der AK M 40 über 100 km. Er lief in Troisdorf die gute Zeit von 8:13:28 Std. Er sei deshalb hier als erster genannt, denn für viele mag diese Nachricht wirklich neu sein. Michael gehört in unserem Verein sicher nicht zu den auffallenden Persönlichkeiten, zu still ist er von seinem Naturell her. Auch an der Sentruper Höhe findet man ihn nicht so häufig. Das Training muss sich stärker den familiären und beruflichen Belangen unterordnen.

**Peter Samulski** verdiente sich ebenfalls Meisterschafts Lorbeeren - für manchen vielleicht selbstverständlich, doch auch ein Peter, der die Ultraläufer unseres Vereins um sich schart, freut sich noch über vordere Platzierungen, denn er hat alle Höhen und Tiefen eines Läuferlebens erleben dürfen und müssen und hat den Spaß am Laufen nie verloren, ganz im Gegenteil.

Als ein wahres Stehaufmännchen erwies sich in diesem Jahr **Hildegard Durynek**. Sie läuft inzwischen in der AK W 60, aber älter scheint sie nicht zu werden. Ich kann mich noch gut erinnern, als sie sich 1991 zusammen mit Ruth Lutz und Renate Müller in Oelde den 3. Platz in der Mannschaftswertung-Frauen der Deutschen Marathonmeisterschaft mit einer Zeit von knapp über 3:30 Std. sicherte. Es folgten danach lange Zeiträume, die von Verletzungspausen gekennzeichnet waren. Inzwischen ist sie in alter Stärke, aber mit neuen Zielen zurück. Von der „Sprintdistanz“ Marathon versuchte sie sich erfolgreich an den 100 km (12:03:40 Std.), lief

eine Woche später den Hamburg-Marathon und, gewissermaßen als Zugabe, bestieg im September die „Jungfrau“. Mit ihrer 100-km-Zeit belegte sie bei den Deutschen Meisterschaften in der AK W 55 (I) einen 2. Platz. Ihre eigene Altersklasse war leider nicht ausgeschrieben. Diese hätte Hildegard gewonnen. Wie ich Hildegard kenne, zaubert sie sicher im nächsten Jahr eine läuferische Überraschung aus dem Hut. Sie hat schon angedeutet, dass sie die drei Minuten über der 12-Stunden-Marke ein klein wenig wurmen.

Unser „Paradepferd“ **Brigitte Ziegler**, nahezu ein Garant für Meisterschaftstrophäen, trug in diesem Jahr eine komplette Medaillenkollektion bei Deutschen Meisterschaften zusammen. Mit einem 2. Platz in der AK W 45 über die Halbmarathondistanz begann das Jahr. Darauf folgte die Verteidigung ihres Titels über die Marathonstrecke, und zusammen mit **Ruth Lutz** und **Anne Holtkötter** sicherte sie sich noch den 3. Platz in der Mannschaftswertung der Frauen AK W 35 - W45. Leider wird dieses bewährte Meisterschaftstrio im neuen Jahr gesprengt, denn Brigitte rutscht in die nächste Altersklasse. Ihren Part könnte **Rita Lanwer** einnehmen, die seit diesem Jahr für unseren Verein startet, aber Verletzungsprobleme durchkreuzen verschiedentlich ihre Pläne. Sie führte sich dennoch mit einem 2. Platz in der AK W 40 bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften gut in unseren Verein ein.

Kein Weg zu weit ist **Mariethres Kellmann** und **Hildegard Kerkhoff**. Neben den 100 km, die schon fast zu ihrem Standard gehören, verbesserten beide beim Köln-Marathon deutlich ihre Bestzeiten. Die Meisterschaftsmedaillen holten sich die beiden aber bei den Deutschen über 100 km mit jeweils einem 2. Platz in der

Altersklasse. Wenn man Mariethres nach einer solchen Ausdauerleistung rät, sie solle sich erst einmal erholen, dann kommt nicht selten die Antwort: „Einen Dreißiger habe ich schon wieder.“

Wer nun glaubt, dass der Nachwuchs keinen Beitrag zu dieser Erfolgsbilanz geleistet hätte, sieht sich getäuscht. Im Rahmen der Deutschen Meisterschaften im Straßenlauf in Xanten wurden auch die Westdeutschen Meisterschaften der männlichen Jugend A über 15 km ausgetragen. Hier reichte es für **Bastian Bathen**, **Tobias Korber** und **Sebastian Mönninghoff** zu einem 3. Platz. Leider will Bastian mit dem Laufen erst einmal etwas kürzer treten, aber wen der Laufbazillus infiziert hat, der ...

Das Meisterschaftsjahr 1999 wird Ende November mit den Deutschen Cross-Meisterschaften beendet. Am 13. November starten noch 13 LSFer bei den Meisterschaften über 50 km in Hanau-Rodenbach. Es sollte mich nicht wundern, wenn sich dann die positive Ergebnisbilanz noch weiter verbessert haben wird.

• Michael

## Meisterschaftsplatzierungen von LSF-Läufern 1999

### Deutsche-Meisterschaft Halbmarathon, 27.03. in Xanten

3. Platz	W 40	Rita Lanwer	1:23:51
2. Platz	W 45	Brigitte Ziegler	1:26:31
8. Platz	W 40	Anne Holtkötter	1:31:15
4. Platz-Mannschaft	W 35 - 45		4:21:37
9. Platz	W 45	Ruth Lutz	1:33:55

### Westdeutsche-Meisterschaft Halbmarathon, 27.03. in Xanten

2. Platz - Rita Lanwer, 2. Platz - Brigitte Ziegler, 6. Platz - Anne Holtkötter, 1. Platz - Mannschaft, 5. Platz - Ruth Lutz

### Westdeutsche-Meisterschaft 15 km, Jgd. A, 27.03. in Xanten

3. Platz-Mannschaft, Tobias Korber, Bastian Bathen, Sebastian Mönninghoff in 2:54:14

### Deutsche-Meisterschaft 100 km, 10.04. in Troisdorf

2. Platz	M 60	Peter Samulski	8:28:37
2. Platz	W 45	Hildegard Kerkhoff	9:48:59
2. Platz	W 50	Mariethres Kellmann	10:42:25
3. Platz	W 55	Hildegard Durynek	12:03:40
2. Platz-Mannschaft	ab W 35		32:35:04

### Westdeutsche-Meisterschaft 100 km, 10.04. in Troisdorf

1. Platz - Hildegard Kerkhoff, 1. Platz - Mariethres Kellmann, 1. Platz - Hildegard Durynek, 1. Platz-Mannschaft, 1. Platz - Peter Samulski

1. Platz	M 40	Michael Geske	8:13:28
1. Platz	W 40	Annette Schwarzik	12:28:07

### Deutsche-Meisterschaft Marathon, 25.04. in Hamburg

1. Platz	W 45	Brigitte Ziegler	2:59:34
3. Platz-Mannschaft	W 35 - 45	Ziegler, Lutz, Holtkötter	9:30:29
7. Platz-Mannschaft	M 40 - 45	Hans Reimann, Andreas Nergenaus, Winfried Tillmann	9:35:46
9. Platz	W 45	Ruth Lutz	3:17:24

### Westdeutsche-Meisterschaft Marathon, 30.05. in Duisburg

2. Platz-Mannschaft	M 40 - 45	Michael Geske, Stanislaw Bartusiak, Hans-W. Stöcker	10:12:19
6. Platz	M 50	Bernd Huesker	3:11:56

### Europameisterschaft Halbmarathon, 27.06. in Brügge, Belgien

10. Platz	M 60	Peter Samulski	1:26:46
-----------	------	----------------	---------

### Weltmeisterschaft Bahn-Sen., 01. bis 03.08. in Gateshead/GB

8. Platz	W 40	Rita Lanwer	18:35:40
6. Platz	W 40	Rita Lanwer	38:38
			10.000 m



Ein denkwürdiger Tag - dieser 11. August im letzten Jahr des Jahrtausends. Sonnenfinsternis (Sofi) war angekündigt und viele Tausend kamen.

Ganz anders beim 1. Münsteraner Sofi-Lauf. Angesichts der großen Erwartungen des Tages machte sich Wilfried S. auf den Weg zum Sportpark Sentruper Höhe. Spontan und völlig außerplanmäßig startete er gegen 13 Uhr zum 1. Münsteraner Sofi-Lauf um den Zoo und den Aasee. Etwas befremdlich war es schon, dass außer ihm zum Start kein weiterer Läufer anwesend war. Das sollte ihn jedoch nicht hindern fröhlich auf die „alte Volkslaufstrecke“ zu gehen.

Mit der Annäherung an die Aaseewiesen nahm die Dichte der Zuschauer an der Strecke zu. Jedoch fehlte die Begeisterung für den

sonst so beliebten Volkssport. Man starrte viel lieber immer wieder in den Himmel, wo die Sofi langsam aber sicher sich vollendete. Die vielen „ooh“ und „aah“ galten nicht dem einsamen Läufer, sondern waren der Ausdruck der Begeisterung für die schwindende Sonne. Den Läufer indes störte der ganze Rummel recht wenig. Riskierte er doch in Erinnerung an die vielen „Drohungen“ der Augenärzte nicht einmal den kleinsten Blick nach oben. Konzentriert auf die Strecke „läuferte“ er in gleichbleibendem Tempo weiter dem Ziel entgegen

Dann doch! In Höhe der Aaseekugeln schreckte den Läufer ein fröhliches „Hepp Hepp“ aus seinen Gedanken auf. Doch weit gefehlt, als er glaubte, endlich einen Fan gefunden zu haben. Welch ein Frevel am Laufsport. Da feuerte doch tatsächlich ein Sofi-Fan den Mond an, sich schneller wieder von der Sonne zu entfernen. Mit einer futuristisch anmutenden Brille bewaffnet, startete er himmelwärts und stieß immer wieder sein „Hepp Hepp“ aus. Einiger-

maßen geschockt, jedoch ohne bleibende Schäden an der Freude zum Laufsport, wurden die letzten Kilometer bis zum Ziel im Sportpark Sentruper Höhe zurückgelegt

In Annäherung zum Ziel wurde dem Läufer langsam bewusst, dass von der Konkurrenz noch immer nichts zu sehen war. Sollte er einsam das Feld angeführt haben? Waren alle anderen Läufer weit zurück geblieben? Es wurde ihm langsam unheimlich, sollte er tatsächlich diesen Lauf gewinnen? Beseelt von diesem Gedanken lief er in das Rund des Stadions ein. Noch kurz vor dem Ziel schaute er sich nach den Mitläufern um, ohne einen von ihnen zu entdecken.

Dann war das Ziel erreicht. Welch eine Freude. 1. Platz beim 1. Münsteraner Sofi-Lauf!

In einer völlig unspektakulären Zeit von etwa 55 Minuten war der Triumph perfekt. Da störte es den Läufer auch nicht, dass noch immer keine weiteren Läufer das Ziel erreichten. Da dem Veranstalter angesichts des großen Andranges wohl die Urkunden ausgegangen waren, fand auch keine Siegerehrung statt. Doch das konnte Wilfried S. nicht aus der Ruhe bringen, war es ihm bei diesem Lauf doch einzig darum gegangen, dabei zu sein, beim 1. Münsteraner Sofi-Lauf.

• *Wilfried Sandbaumhüter*

(Eventuelle Namensgleichheiten sind rein zufällig)

### All jene, die beim Silvesterlauf

helfen möchten (aber vielleicht noch nicht angesprochen wurden bzw. sich noch nicht gemeldet haben), bitte an ein Vorstandsmitglied wenden. Es gibt genug zu tun!

## Marathon in Namibia

Eine „Winterreise“ in das ehemalige „Deutsch-Südwest“

Wann immer ich damit prahlte, mit Roltraut im August nach Namibia zu fliegen, stöhnten Interessierte: „Doch nicht etwa schon wieder zu einem Marathon?“ Tatsächlich war der 1. MTC Friendship Marathon am Sonntag, dem 15.8.1999, in Swakopmund der hauptsächliche Anlass für eine weitere außergewöhnliche Laufreise, die bisher bei uns den nachhaltigsten Eindruck hinterlassen hat.

### Das Land

Warum nun gerade Namibia in Südwestafrika - ein Land, das doppelt so groß ist wie Deutschland, aber nur knapp 1,7 Millionen Einwohner hat? Zum einen haben wir mit Ingrid und Gero Kubisch Freunde auf der Farm „Okapau“ bei Witvlei in der Nähe von Gobabis, die wir gerne treffen wollten, zum anderen ist Namibia der „Einstieg nach Afrika“. Bis heute ist kein anderes Land im „schwarzen Kontinent“ als deutsche Kolonie so im Bewusstsein geblieben wie das ehemalige „Deutsch-Südwest“. Deutsch war noch bis zur Unabhängigkeit 1990 offizielle Amtssprache neben Afrikaans und Englisch. Praktisch jeder der 20.000 Einwohner Swakopmunds spricht es. Deutsche Gastronomie wie „Café Anton“ oder „Café Treff“ verleihen der drittgrößten Stadt Namibias das Flair einer deutschen Kleinstadt, in der wir uns nicht nur während des Laufes „wie zuhause“ fühlten.

Doch weniger die bundesrepublikanische Gegenwart ist hier präsent, eher wurde ein Stück wilhelminischen Deutschlands mitten in Afrika konserviert. An die kurze Kolonialzeit erinnern neben der Architektur auch noch Straßennamen wie „Bismarck-Straße“ oder „Kaiser-Wilhelm-Straße“. Der steinerne Reiter vor der Christuskirche in Windhoek gedenkt der in „Südwest“ kämpfenden deutschen Krieger. Eine Tafel am Fort Namutoni im Herzen der Etosha-Pfanne preist die Tapferkeit der sieben deutschen Reiter, die diese Station einen gan-

zen Tag erfolgreich gegen den Angriff von 500 Ovambo verteidigt haben. Und genau damit spannt sich der Bogen zu unserem Marathon.

### Die Vorgeschichte

Denn natürlich hat jedes Ereignis eine Vorgeschichte, diesmal sogar eine genealogische. Uli und Gerd Eichler, die Organisatoren des Harzgebirgsmarathons in Wernigerode, können in ihrer Familienahnenreihe einer dieser Unteroffiziere aus der ehemaligen Schutztruppe nachweisen. Als sie Roland Winkler, den wir u.a. als Organisator des „Team-Marathons“ im Berliner Plänterwald kennen, davon erzählten, war der Grundstein für diesen Lauf gelegt. Roland und sein „Hellersdorfer Team“ haben auch schon Marathonveranstaltungen nach Ägypten und Mauritius „exportiert“ und z.Zt. bereiten sie den „1. Kingdom Victoria Falls Marathon“ am Samstag, dem 3. Juni 2000, vor, der sowohl auf sambischer Seite als auch auf seiten Zimbabwes gelaufen wird. Es wird sogar eine Spezialreise angeboten, die diesen „Neuling“ zeitlich mit dem am Freitag, dem 16. Juni 2000, stattfindenden „Comrades Marathon“, dem Ultraklassiker in Südafrika, anbietet, der diesmal über ca. 90 km zwischen Durban am Indischen Ozean und Pietermaritzburg am Rande der Drakensberge ausgetragen wird. Hartwig Kerkhoff und ich schmieden schon eifrig Pläne, was man daraus in Verbindung mit dem Chartern einer Maschine und Rundflügen in Namibia machen könnte. Ich habe da noch einen Gutschein von ihm...

Da mit Michael Schläbitz von den Kölner „Top Trail Tours“ ein versierter Afrikareiseveranstalter und mit Hilmar Tonnemacher von „Abenteuer Afrika Safari“ aus Swakopmund ein landeskundiger und erprobter Reisebegleiter gefunden wurde, wurde eine preisgünstige Rundreise „All inclusive“ für unsere 95-köpfige Gruppe in 3 Bussen vorbereitet und durchgeführt. Als sportlicher Partner vor Ort

konnten der Laufverein "Swakop Striders", als Schirmherrin eine Ministerin und als Sponsoren das Sportministerium, die Fluggesellschaft „Air Namibia“ und vor allem die Telefongesellschaft MTC gewonnen werden, die die Ausrichtung für die nächsten 5 Jahre garantiert hat.

### Der Lauf

Dem Starter stellten sich morgens um 8 Uhr 176 Läufer, darunter neben 110 Namibiern 57 Deutsche, 5 Luxemburgerinnen und je ein Niederländer, ein Österreicher, ein Südafrikaner und ein US-Amerikaner. Da es ein Sonntag war, durften einige aus religiösen Gründen nicht Sport treiben. Wir hätten sonst, lt. Aussage von Frank Slabbert, dem Race Director der „Swakop Striders“, viel mehr Teilnehmer gehabt.

Die schattenlose flache Strecke führte als große „Acht“, damit die drei angebotenen Disziplinen besser nach AIMS vermessen, kontrolliert und versorgt werden konnten, durch Swakopmund und ein Stück der Namib-Wüste am Atlantik entlang. Da in Namibia „Winter“ war - was uns vor allem vor den Anopheles-Moskitos als Überträger der Malaria bewahrte -, lagen die Temperaturen früh bei 20 °C, mittags bei 25 °C, und erst am Nachmittag stiegen sie auf über 30 °C an.

Insgesamt 70 Teilnehmer nahmen am 10-km-Lauf teil, wobei alle finishten und die Deutschen die vielbeachteten Altersklassensieger stellten – sowohl bei den Damen als auch bei den Herren. Erwartungsgemäß gewann bei den Frauen die haushohe Favoritin Elizabeth Mongudhi mit 36:04 min., die den Lauf als letzte Vorbereitung für die eine Woche später stattfindende LA-WM in Sevilla nutzte.

Beim Halbmarathon starteten 62 Teilnehmer, von denen immerhin 61 ankamen. Hier stellte unsere Gruppe die Master-Ersten - bei den Damen und bei den Herren.

Die klassische Königsdisziplin Marathon war natürlich bei steigenden Temperaturen und teilweise starkem Gegenwind ein besonderer „Leckerbissen“ für Spezialisten. Entsprechend

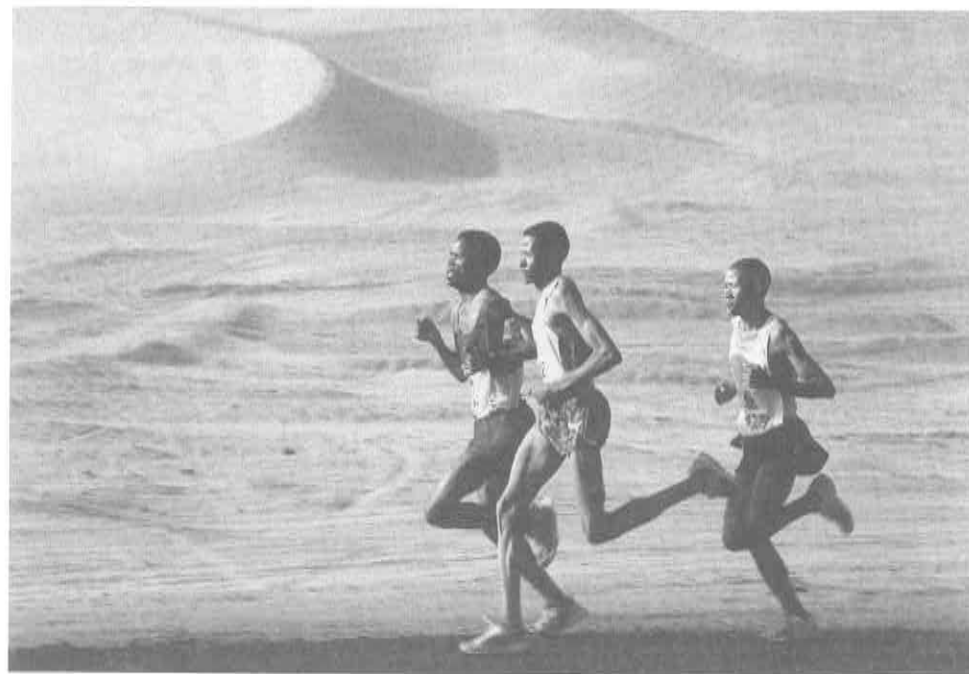
kamen von den 43 Teilnehmern nur 38 durch – zwei landeten im Krankenhaus. Souverän gewann den Lauf in 2:20:16 h Lucketz Swartbooi aus Windhoek, der Vize-Weltmeister im Marathon von Stuttgart 1993, der eine Bestzeit von 2:09:57 h von Boston 1993 stehen hat. Trotzdem war er nicht zufrieden, weil er sich unter der namibischen Vorgabe von 2:15 h für die Olympischen Spiele in Sydney 2000 qualifizieren wollte.

Ich gewann mit 3:27:53 h die Klasse der „Grandmaster“ - so wird aus einem „Meister“ ein „Großmeister“ - ab 60 Jahre und bekam mit 150 N\$ fast so viel Prämie wie die Ersten, weil die Leistungen der „Oldies“ dort höher bewertet werden als bei uns.

### Die Rundreise

Nun fliegt man natürlich nicht mehr als 10 Stunden über mehr als 8.000 km, wobei alleine schon der Flug von Frankfurt nach Windhoek ab 1.600,00 DM kostet, um sich unter Afrikas sengender Sonne im Laufen zu beweisen. So war für uns ein optimales Rundreiseprogramm ausgearbeitet worden, das sicherlich auch die Einstellung und Belastbarkeit von Sportlern voraussetzte. Sei es das Zelt-Biwak mit Abendessen vom Grill mitten unter wilden Tieren im Damaraland, die Märsche durch den Namib-Naukluft-Nationalpark oder den Sesriem-Canyon, über die roten Sanddünen von Soussusvlei oder die Felswanderungen im Waterberg Plateau Park - vieles war alles andere als eine Erholungs- oder Luxusreise. Der touristische Höhepunkt war zweifelsohne der mehrtägige Aufenthalt in dem wohl bedeutendsten Naturschutzgebiet des Landes, dem Etosha-Nationalpark. Dort erlebten wir bei unseren Safaris am Tage oder nachts an den beleuchteten Wasserlöchern in den Rastlagern Okaukejo, Halali und Namutoni quasi alle vorkommenden Tiere in freier Wildbahn.

Über die heute noch dort lebenden Verwandten Eichlers hatten wir ein besonders eindrucksvolles Treffen in der Deutschen Privatschule in Otavi arrangiert, für deren neuen Sportplatz wir im Vorfeld reichlich Spenden



gesammelt hatten. So gab man uns zu Ehren einen Empfang mit Reden, Gesang und einem von den Eltern der Schüler selbst bereitetem Mittagessen. Danach hatten wir ausreichend Gelegenheit, uns mit den Schülern, Lehrern und Eltern (ausschließlich deutsche Farmer) über ihre Probleme wie Wassermangel, versiegende Bohrlöcher, zunehmende Verstepung des Weidelands, Kälberverlust durch Raubtiere, Ärger mit den schwarzen Farmarbeitern, Absatzschwierigkeiten beim Vieh, Nachwuchsmangel bei der Farmübernahme u.a. zu unterhalten. So erfuhren wir mehr über ihr hartes Überleben in einem „austrocknenden“ Land, in dem im Durchschnitt an 360 Tagen im Jahr die Sonne scheint, als aus der Literatur oder aus dem Fernsehen.

Um die geschichtliche Exkursion unserer Reise abzurunden, fuhren wir noch am letzten Tag nach Okahanja, wo die Herero einmal im Jahr mit einem Umzug und einem großen Fest

an die Opfer der deutschen Großmachtspolitik und die fast vollständige Vernichtung ihres Volkes durch die deutschen „Eindringlinge“ erinnern.

Auch für dieses Land, das wir alle so verstehen, schätzen und lieben gelernt haben, gilt der Satz „Wer kommt und geht und wiederkommt – der bleibt“.

Dementsprechend drückt es die 3. Strophe des „Südwest-Lieds“ von Heinz Kleinwerner von 1937 aus, das die Deutschen als ihre „heimliche Nationalhymne“ ansehen und das uns der Schülerchor in Otavi sang:

Und kommst Du selber in unser Land und hast seine Weiten geseh'n

Und hat uns're Sonne ins Herz dir gebrannt, dann kannst du nicht wieder gehen.

Und sollte man uns fragen: Was hält dich denn hier fest?

Du könntest nur sagen: Ich liebe Südwest!

• Peter Samulski



# LSF

LSF Münster e. V.  
Postfach 48 22  
48027 Münster



LSF Münster e. V. • Postfach 48 22 • 48027 Münster

LSF Münster e. V.  
Postfach 48 22  
Rote Erde 35

48027 Münster

Läufer:   
Walker:   
Mitglieds-Nr.: \_\_\_\_\_

## Aufnahmeantrag

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

ab: \_\_\_\_\_

Ich zahle die Aufnahmegebühr von	DM 10,00	-zehn-	<input type="checkbox"/>
sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von	DM 7,00	-sieben-	<input type="checkbox"/>
sowie einen monatlichen Familienbeitrag von	DM 16,00	-sechzehn-	<input type="checkbox"/>
sowie einen monatlichen Jugendbeitrag von	DM 4,00	-vier-	<input type="checkbox"/>

Ich beantrage einen Startpass: ja  nein  - Zutreffendes bitte ankreuzen

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_  
Straße, Nr.: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_

Ich bevollmächtige den Verein LSF Münster e.V., den fälligen Betrag jeweils alle  
3 Monate  6 Monate  jährlich   
zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_  
Bankleitzahl: \_\_\_\_\_  
Kontonummer: \_\_\_\_\_  
Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

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

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

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

# ACTIVE

SPORTSHOP

Niedervall 51 - 33602 Bielefeld  
Telefon (05 21) 17 11 16

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



Der Ausdauerladen



asics

new balance

BROOKS

<b>Dezember</b>		Hildegard Brummel	16. 01.
Brigitte Ordelsheide	01. 12.	Dieter Korte	16. 01.
Ingeborg Seidel	01. 12.	Beate Rütter	17. 01.
Maria Köster	03. 12.	Otmar Rütter	17. 01.
Monika Kristowiak	03. 12.	Sigrid Bronold-Weber	19. 01.
Gaby Brinck	05. 12.	Fritz Koch	19. 01.
Heinz Piepenbrock	10. 12.	Florenz Plassmann	20. 01.
Dirk Fahrmeier	10. 12.	Bernhard Kreienbaum	21. 01.
Detlev Brecklinghaus	10. 12.	Heinrich Bruns	23. 01.
Sarah Thonemann	10. 12.	Jürgen Grote	25. 01.
Michael Drewes	11. 12.	Maria Feyerabend	25. 01.
Ursula Krahl	12. 12.	Andre Schlichting	27. 01.
Christine Kipry	14. 12.	Heinrich Brackhagen	27. 01.
Peter Samulski	14. 12.	Werner Driese	28. 01.
Wilfried Scholl	15. 12.	Hanne Krause	28. 01.
Thomas Patrick Rundle	15. 12.	Annette Dramsky	28. 01.
Matthias Pröbsting	15. 12.	Heiderose Nickel	29. 01.
Ferdinand Trampczynska	16. 12.		
Claudia Beckmann	17. 12.	<b>Februar</b>	
Christa Störmann	18. 12.	Manfred Otto	02. 02.
Rainer Horn	18. 12.	Heinz-Jürgen Revering	04. 02.
Matthias Pick	19. 12.	Marlen Watty	07. 02.
Renate Swidevek	19. 12.	Volker Lepkowski	08. 02.
Stefani Halfmann	23. 12.	Petra Elferich	09. 02.
Ute Suren	25. 12.	Ulrich Radusch	09. 02.
Karin Ortlepp	27. 12.	Josef Altenbockum	10. 02.
Claus Brackmann	29. 12.	Berthold Kökelsum	11. 02.
Herta Grote	29. 12.	Lutz Ernst	12. 02.
Birgit Stanislawsky	30. 12.	Sabine Roleff	13. 02.
		Heike Rüdiger	13. 02.
		Kirsten Gottszky	13. 02.
		Ewald Fikus	14. 02.
		Manfred Kiewitt	15. 02.
		Mechthild Wolfgramm	15. 02.
		Ursula Claus	15. 02.
		Alfons Peters	16. 02.
		Barbara Benighaus	17. 02.
		Joachim Lorek	21. 02.
		Jutta Tüllmann	22. 02.
		Marlis Stoeppler	23. 02.
		Jürgen Böhm	24. 02.
		Rolf Schöneberg	24. 02.
		Judith Janutta	24. 02.
		Ute König	26. 02.
		Hans Reimann	27. 02.

<b>Januar</b>		Annette Schwarzkopp	02. 01.
Dorothea Geenen	02. 01.	Dorothea Geenen	02. 01.
Bodo Bruder	04. 01.	Bodo Bruder	04. 01.
Dieter Feldhaus	04. 01.	Dieter Feldhaus	04. 01.
Dorit Schulze Höping	05. 01.	Dorit Schulze Höping	05. 01.
Robert Lenger	05. 01.	Robert Lenger	05. 01.
Gabriele Schulte	05. 01.	Gabriele Schulte	05. 01.
Dieter Hölmer	06. 01.	Dieter Hölmer	06. 01.
Dieter Wagner	10. 01.	Dieter Wagner	10. 01.
Hildegard Korte	12. 01.	Hildegard Korte	12. 01.
Josef Mersch	12. 01.	Josef Mersch	12. 01.
Hildegard Busch	13. 01.	Hildegard Busch	13. 01.
Jürgen Sieme	13. 01.	Jürgen Sieme	13. 01.
Eva - Maria Schneider	14. 01.	Eva - Maria Schneider	14. 01.
Lothar Bodenberger	16. 01.	Lothar Bodenberger	16. 01.

• Jürgen Sieme

## STARTKATALOG

<b>Dezember</b>		Nikolauslauf 2,5 km, 5 km, 10 km
04. Dülmen * **		Nikolauslauf 10 km
04. Burgsteinfurt		3 km, 10,5 km
04. Oelde		Nikolauslauf 5 km, 10 km
12. Hamm *		Crosslauf 4 km, 15 km
19. Borgholzhausen		Hallensportfest LG Ratio, SA 1.000m, JA/M 400m, JA/F 800m, M.-Schluß: 18.12.97
28. Münster *		Silvesterlauf 5 km, 10 km, Walking 5 km
31. Münster *		
<b>Januar</b>		
02. Gelsenkirchen		Volkslauf 3,6 km, 5 km
08. Vreden *		Neujahrslauf 7,5 km, 15 km
09. Bönen *		Volkslauf 10 km
16. Olfen-Eversum		15. Olfener Crosslauf
16. Münster		ESV Crosslauf
30. Hamm *		Winterlaufserie 10 km
<b>Februar</b>		
06. Lennestadt		Westf. Crossmeisterschaften, M.-Schluß:21.01.00
13. Hamm *		Winterlaufserie 15 km
27. Hamm *		Winterlaufserie Halbmarathon
<b>März</b>		
11. Münster *		4. LSF Straßenlauf 3km (nur Schüler), 5km, 7,5km, 10 km, 15km, Halbmarathon
18. Steinfurt *		Marathonlauf

Die mit \* gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt. \*\*Hier übernimmt der Verein das volle Startgeld! Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme • Bockhorststr. 57 • 48165 Münster • Tel. 02501/4705  
E-Mail: juergen.sieme@t-online.de

### Terminübersicht Meisterschaften 2000

Datum	Art/Strecke	Veranstalter	Ort
06.02.	Cross- und Waldlauf	FLVW	Lennestadt
25.03.	Halbmarathon	DLV	Freiburg
08.04.	Halbmarathon	WLV/FLVW	Polch/Rheinland
22.04.	100 km	DLV	Hanau-Rodenbach
30.04.	Marathon	DLV	Duisburg
05.05.	Langstrecke 10.000 m	FLVW	?
18.06.	Berglauf	DLV	Piding
04.-06.08.	Senioren I	DLV	Ludwigshafen
18.-20.08.	Senioren II	DLV	Kevelaer
27.08.	100 km	WLV.FLVW	Arnsberg
17.09.	10 km Straßenlauf	WLV.FLVW	Wegberg.Nordrhein
01.10.	Marathon	WLV.FLVW	Köln
04.11.	Berglauf	WLV.FLVW	Koblenz.Rheinland
02./03.12.	Cross	DLV	Wetter

DLV: Deutsche Meisterschaft WLV: Westdeutsche Meisterschaft FLVW: Westfälische Meisterschaften

# WER lief WO?

**13.06.99 Menden**

**Marathon**

Thomas Braun	03:35:20	8. M35
Hans-W. Stöcker	03:37:55	
Manfred Otto	03:37:56	
Bodo Bruder	04:16:42	5. M60

**25.06.99 Borken**

**5 km**

Martin Kanne	00:18:02	
Matthias Pröbsting	00:18:10	
Ulrich Maurer	00:22:50	

**10 km**

Tobias Korber	00:36:55	
Bastian Bathen	00:36:57	
Brigitte Ziegler	00:39:40	
Andreas Nergenuau	00:39:41	
Rita Lanwer	00:40:38	
Michael Holtkötter	00:41:06	
Anne Holtkötter	00:41:07	
Ruth Lutz	00:43:15	

**01.08.99 Rinkerode**

**6 km**

Markus Ischner	00:21:02	1. MHK
Stanislav Bartusiak	00:22:52	1. M45
Ingrid Johannes	00:30:47	1. W35

**03.08.99 Gateshead/GB**

**WM, 10.000m**

Rita Lanwer	00:38:38	6. W40
-------------	----------	--------

**07.08.99 Menden 20 km**

Ewald Fikus	01:20:48	4. M35
Ulrich Budde	01:43:29	

**07.08.99 Greven**

**5 km**

Hans Reimann	00:18:18	1. M45
Michael Holtkötter	00:18:34	2. M40
Anne Holtkötter	00:20:11	2. W40
Werner Driese	00:20:29	2. M45
Ulrich Maurer	00:23:00	8. M40
Detlev Brecklinghaus	00:23:51	8. M30
Peter Volkmer	00:24:09	1. M50

**10 km**

Tobias Korber	00:38:13	1. MJA
Bernhard Paßlick	00:38:32	9. M30
Rita Lanwer	00:38:53	1. Ges.
Wolfgang Kunz	00:39:18	1. M55
Brigitte Ziegler	00:39:25	2. W45
Stanislav Bartusiak	00:39:36	5. M45
Hermann Koke	00:40:00	9. M40
Jürgen Weiß	00:40:03	
Berthold Kökelsum	00:41:42	
Magnus Grüger	00:42:59	
Dieter Korte	00:43:09	6. M50
Theo Lauhoff	00:43:24	
Gottfried Schäfers	00:45:11	1. M60
Hinz Völkert	00:46:30	
Maria Feyerabend	00:47:19	3. W45
Richard Stüwe	00:49:21	
Kai-Uwe Kock	00:49:27	
Helga Landfried-T.	00:49:34	2. W55
Helmut Neuhaus	00:51:28	

**13.08.99 Telgte Bahn, 3.000m**

Michael Holtkötter	10:28:44	4. M40
Anne Holtkötter	11:45:18	1. W40

**21.08.99 Everswinkel**

**5 km**

Hermann Koke	00:19:11	2. M40
Eva Kammer	00:21:41	1. W35
Peter Volkmer	00:23:24	1. M50

**Walking 5 km**

Ursula Claus	00:40:09	4. W50
--------------	----------	--------

**10 km**

Werner Driese	00:42:28	4. M45
Ulrich Maurer	00:50:34	9. M40
Paul Gärtner	00:50:52	1. M70
Ingrid Johannes	00:51:14	1. W35

**Halbmarathon**

Klaus Schulte	01:19:25	2. M30
Michael Geske	01:22:25	2. M40
Hans Reimann	01:23:56	3. M45
Ewald Fikus	01:26:18	7. M35
Wolfgang Kunz	01:27:48	4. M55
Stanislav Bartusiak	01:27:57	8. M45
Winfried Tillmann	01:32:22	9. M45
Jürgen Weiß	01:32:22	9. M40
Egon Roth	01:34:37	
Magnus Grüger	01:34:53	
Heiner Cloppenburg	01:35:26	
Michael Drewes	01:35:51	
Theo Lauhoff	01:37:12	
Ulrich Budde	01:37:28	
Dieter Korte	01:38:48	
Jürgen Sieme	01:39:45	
Erich Rührp	01:40:00	5. M50
Joachim Lorek	01:40:51	6. M55
Hinz Völkert	01:44:23	7. M50
Maria Feyerabend	01:47:07	1. W45
Wilhelm Thonemann	01:50:36	
Helga Landfried-T.	01:50:59	2. W55
Richard Stüwe	01:54:42	
Annette Daum	01:56:06	4. W40
Josef Mersch	01:56:25	9. M55
Ute König	01:56:58	4. W30
Renate Lepkowski	01:59:25	2. W50
Anne Thonemann	02:00:14	6. W40
Cecilia Pöpke	02:03:21	7. W40

**21.08.99 Kemnader See, 30 km**

Brigitte Ziegler	02:10:02	1. W45
Bernad Huesker	02:10:53	7. M50
Markus Ischner	02:12:53	7. MHK
Hildegard Kerkhoff	02:27:41	2. W45
Mariethres Kellmann	02:29:20	2. W50
Andreas Nergenuau	02:31:47	3. W35
Dagmar Großm.-H.	02:54:22	
Josef Budde	02:54:22	

**22.08.1999 Namibia Marathon**

Peter Samulski	03:27:55	1. M60
----------------	----------	--------

**22.08.99 Neuenkirchen**

**2 km**

Thorsten Ortlepp	00:09:53	
------------------	----------	--

**10 km**

Helmuth Ortlepp	00:43:14	9. M40
-----------------	----------	--------

**27.08.99 Ibbenbüren, 8 km**

Bodo Bruder	00:38:19	8. M60
-------------	----------	--------

Peter Volkmer	00:39:03	
---------------	----------	--

**28.08.99 Marienfeld**

**5 km**

Peter Volkmer	00:23:03	2. M50
---------------	----------	--------

**10 km**

Bernad Huesker	00:40:08	1. M50
----------------	----------	--------

**Halbmarathon**

Christoph Haecker	01:38:57	
-------------------	----------	--

**29.08.99 Duisburg, 10 km**

Ulrich Maurer	00:49:27	
---------------	----------	--

**29.08.99 Bossendorf, 20 km**

Bodo Bruder	01:42:02	2. M60
-------------	----------	--------

**04.09.99 Elte, 25 km**

Bernad Huesker	01:47:22	2. M50
Frank Schleicher	02:02:02	
Wolfgang Klaiher	02:03:38	
Thomas Braun	02:06:42	
Jürgen Sieme	02:14:29	
Josef Mersch	02:19:04	5. M55
Wilhelm Thonemann	02:20:31	
Stanislav Radusch	02:24:50	

**04.09.99 Jungfrau-Marathon**

Bernhard Paßlick	04:20:04	
Robert Messing	04:43:17	
Ludger Koch	05:37:33	
Annette Schwarz	05:54:48	
Hildegard Durynek	05:57:36	7. W60
Angelika Dohmann	05:57:38	
Christel Herbert	06:08:32	
Gertrud Unländer	06:17:46	
Gaby Brinck	06:37:10	

**05.09.99 Iserlohn**

**1 km**

Thorsten Ortlepp	00:04:29	
------------------	----------	--

**Halbmarathon**

Helmuth Ortlepp	01:42:15	
-----------------	----------	--

**05.09.99 Berlich**

**10 km**

Ulrich Maurer	00:49:59	
---------------	----------	--

**30 km**

Josef Budde	02:49:39	9. M40
-------------	----------	--------

**05.09.99 Eulda, Marathon**

Bodo Bruder	04:08:37	2. M60
-------------	----------	--------

**11.09.99 Oelde, 10 km**

Rita Lanwer	00:39:00	1. W40
Bernhard Kreienb.	00:40:28	3. M55
Brigitte Ziegler	00:41:08	3. W45
Anne Holtkötter	00:42:51	2. W40
Michael Holtkötter	00:42:52	8. M40
Gottfried Schäfers	00:42:52	2. M60
Andreas Nergenuau	00:45:22	8. M45
Jürgen Sieme	00:45:47	9. M45
Maria Feyerabend	00:48:02	5. W45
Peter Volkmer	00:49:33	4. M50
Ulrich Maurer	00:49:56	
Paul Gärtner	00:50:00	2. M70

**08.09.99 Schloßlauf**

**10 km**

Matthias Pröbsting	00:17:49	1. MJA
Hans Reimann	00:18:01	1. M45
Bastian Bathen	00:18:13	2. MJA

Sebastian Mönningh.	00:18:22	3. MJA
---------------------	----------	--------

**Martin Kanne**

00:18:24	4. M30
----------	--------

Michael Holtkötter	00:18:43	3. M40
Rita Lanwer	00:19:09	1. W40
Martin Braun	00:19:17	2. M35
Stanislav Bartusiak	00:19:23	4. M45
Egon Roth	00:19:37	7. M40
Helmuth Ortlepp	00:20:13	8. M40
Winfried Tillmann	00:20:13	
Peter Volkmer	00:22:30	3. M50
Horst Bodenberger	00:22:37	
Bruno Schweers	00:22:46	
Heinz Alberty	00:23:16	
Ulrich Maurer	00:24:35	
Robert Lenger	00:25:01	
Michael Geske	00:26:04	
Monika Kökelsum	00:26:27	3. W45
Rudi Völlering	00:29:52	6. M55
Christa Sieme	00:30:25	
Thorsten Ortlepp	00:31:33	
Ursula Claus	00:31:53	3. W50
K.-Marie Schimanski	00:32:20	
Elke Boysen	00:32:46	
Doris Ring	00:34:41	
Iris Blaschok-Lange	00:36:19	
Ulrich Schimanski	00:36:20	
Hannah Holtkötter	00:36:21	
Dagmar Pitzler	00:37:18	
Peter Samulski	00:37:21	

**10 km**

Klaus Schulte	00:37:00	1. M30
Manfred Otto	00:38:03	2. M45
Tobias Korber	00:38:41	1. MJA
Hans Reimann	00:38:45	5. M45
Heiner Cloppenburg	00:40:55	7. M40
Stanislav Bartusiak	00:41:38	
Wolfgang Klaiher	00:43:05	
Frank Schleicher	00:43:06	
Christian Fuchs	00:45:08	
Ulrich Schimanski	00:46:41	
Maria Feyerabend	00:47:21	1. W45
Bernhard Lauhoff	00:54:18	
Walter Blume	00:55:23	5. M65
Cecilia Pöpke	00:55:32	5. W40
Rudi Völlering	00:57:39	6. M55

**12.09.99 Nürburgring, 9 km Walking**

Florenz Plassmann	00:57:24	1. Ges.
Monika Kristowiak	01:02:45	1. W55
Udo Kristowiak	01:03:15	1. M55
Gila Cölln/von	01:04:04	2. W50
Alfons Peters	01:04:04	2. M50
Ludwig Dornseif	01:05:15	1. M65
Gisela Hoischen	01:07:59	3. W50
Kornelia Sommerf.-P.	01:08:03	1. W40

**18.09.99 Steinfurt**

**5 km**

Hermann Koke	00:18:45	1. M40
--------------	----------	--------

**10 km**

Klaus Schulte	00:35:57	2. M30
Tobias Korber	00:37:52	1. MJA
Bernhard Paßlick	00:38:50	

Bernad Huesker	00:39:15	5. M50
Robert Messing	00:39:27	
Jürgen Weiß	00:39:41	
Winfried Tillmann	00:39:44	7. M45
Stanislav Bartusiak	00:40:46	
Hinz Völkert	00:45:52	
Maria Feyerabend	00:45:55	1. W45
Bodo Bruder	00:46:25	5. M60
Wilhelm Thonemann	00:48:57	

**18.09.99 Warendorf**

**10 km**

Christian Fuchs	00:44:00	6. MHK
Ingrid Johannes	00:52:48	3. W35

**Walking 10 km**

Florenz Plassmann	01:04:13	1. M60
Monika Kristowiak	01:09:54	1. W55
Udo Kristowiak	01:11:46	1. M55
Sigrid Bronold-W.	01:11:48	1. W40
Alfons Peters	01:12:59	3. M50
Ludwig Dornseif	01:13:29	1. M65
Kornelia Sommerf.-P.	01:16:08	2. W40
Gisela Hoischen	01:16:17	1. W50

**26.09.99 Berlin Marathon**

Ewald Fikus	03:00:16	
Gottfried Schäfers	03:24:05	
Thomas Braun	03:25:37	
Wolfgang Klaiher	03:28:30	
Klaus Schulte	03:39:10	
Frank Schleicher	03:41:27	
Carsten Steinbrügge	03:46:08	
Christel Löchte	04:04:15	
Ludger Koch	04:21:34	

**Inliner-Marathon**

Karin Grawe	02:02:55	
Petra Benz	02:29:40	
Gaby Brinck	02:29:40	

**26.09.99 Epe**

**2,5 km**

Fritz Koch	00:12:56	
Judith Janutta	00:13:40	
K.-Marie Schimanski	00:13:53	

**5 km**

Ulrich Schimanski	00:19:38	1. M35
-------------------	----------	--------

**10 km**

Rita Lanwer	00:40:11	1. W40
-------------	----------	--------

**02.10.99 Saerbeck**

**2 km**

K.-Marie Schimanski	00:09:58	2. WSB
Thorsten Ortlepp	00:10:01	
Stefan Ortlepp	00:11:00	

**5 km**

Ulrich Schimanski	00:19:26	1. M35
Gottfried Schäfers	00:20:03	1. M60
Iris Blaschok-Lange	00:31:10	4. W40

**10 km**

Stanislav Bartusiak	00:39:24	7. M45
Helmuth Ortlepp	00:42:26	
Karin Grawe	00:50:15	2. W30
Josef Mersch	00:50:52	5. M55

**03.10.99 Köln Marathon**

Bernad Huesker	03:06:18	
----------------	----------	--

Manfred Otto	03:14:25	
Bernhard Paßlick	03:14:30	
Markus Ischner	03:18:27	
Mariethres Kellmann	03:21:47	2. W50
Hildegard Kerkhoff	03:28:12	8. W45
Ulrich Budde	03:31:06	
Winfried Tillmann	03:34:10	
Jürgen Sieme	03:38:19	
Maria Feyerabend	03:39:21	
Erich Rührp	03:42:30	
Mariethres Sprenger	03:46:38	
Michael Sippel	03:47:46	
Martin Samulski	03:49:06	
Peter Samulski	03:49:08	
Hinz Völkert	03:54:20	
Helga Landfried-T.	04:03:59	
Bernhard Dahmann	04:07:31	
Annette Daum	04:14:55	
Friedhelm Neuhaus	04:21:17	
Manfred Wichter	04:25:59	
Christiane Bennink	04:29:45	
Jürgen Grote	04:29:58	
Walter Blume	04:46:25	
Helmut Neuhaus	04:53:29	

**03.10.99 Baelen**

**4,8 km Walking**

Monika Kristowiak	00:31:40	1. W
Udo Kristowiak	00:32:38	2. M
Ludwig Dornseif	00:32:53	3. M
Gisela Hoischen	00:33:59	5. W

**10,8 km**

Wolfgang Kunz	00:42:23	1. M55
Thomas Braun	00:42:57	3. M35

**09.10.99 Sythen**

**5 km**

Matthias Pröbsting	00:17:35	2. MJA
Gottfried Schäfers	00:19:50	1. M60
Peter Volkmer	00:23:26	4. M50

**10 km**

Dieter Korte	00:41:45	7. M50
Ulrich Radusch	00:46:51	
Ulrich Maurer	00:48:00	
10.10.99 Beckum, 10 km		
Stefan Chrzanowski	00:42:29	6. M30

**16.10.99 Lengerich, 11 km**

Wolfgang Kunz	00:47:03	1. M55
Robert Messing	00:50:41	5. M30
Josef Mersch	01:04:20	

**22 km**

Bernhard Paßlick	02:03:27	
Manfred Otto	02:05:23	
Stefan Chrzanowski	02:18:48	
Werner Driese	02:30:44	
Klaus Becker	02:31:50	
Ludger Koch	02:51:34	
Annette Schwarz	02:57:00	
17.10.99 Dadinghausen, 14 km		
Karin Grawe	01:16:50	

• Jürgen Sieme



## Suchmeldung

Suche Läufer/in, der/die mich bei einem Halbmarathon - wo auch immer in Westfalen - mit Uhr zu einer Endzeit von 1:45 - 1:50 Stunden begleitet.

Uli Maurer  
Telefon: 0 23 25/7 79 31

Mit läuferischen Grüßen

Uli Maurer

## Impressum

**Herausgeber:**  
Laufsportfreunde Münster e.V.  
**Verantwortlich für den Inhalt:**  
**Die Redaktion**  
Anne Holtkötter  
Helga Landfried-Teodoruk  
Renate Müller  
Marlies Sprenger

**Fotos:** Julia Holtkötter (Titelseite, S. 3),  
Uschi Claus (S. 4), Herbert Durynek  
(S. 9), Roland Winkler (S. 15)  
**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 Februar 1999 ist der 15. Januar.

## 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**



## 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**

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