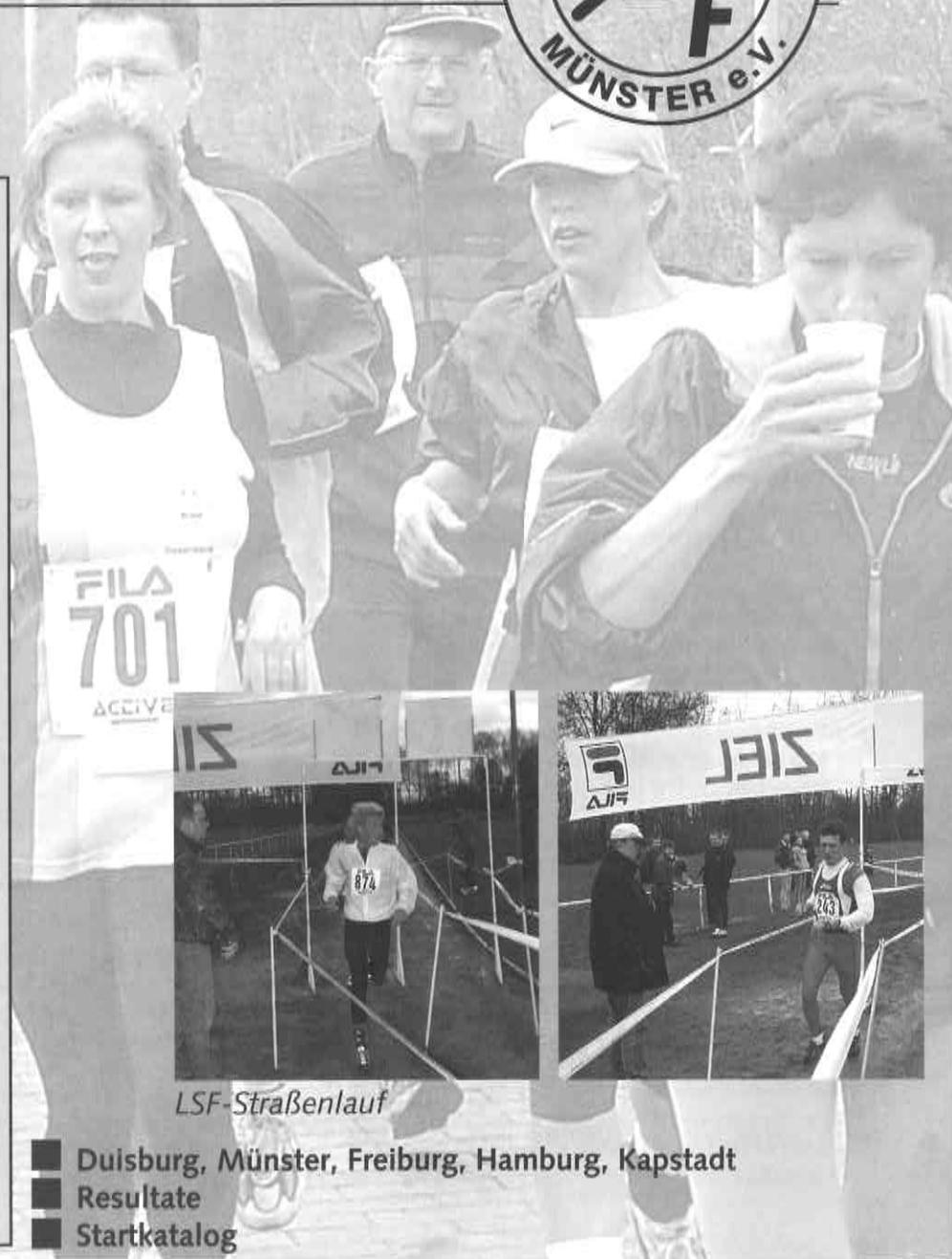


LSF

Zwischenzeit

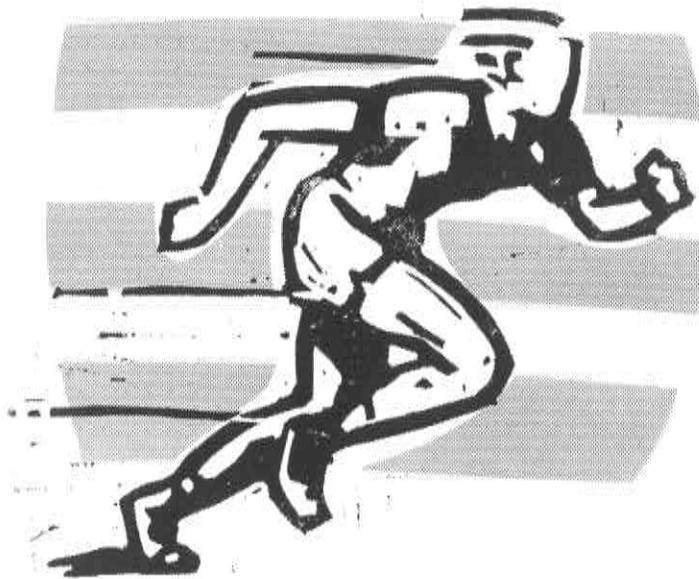


Heft 40 • Mai 2000 • 9. Jahrgang



LSF-Straßenlauf

- Duisburg, Münster, Freiburg, Hamburg, Kapstadt
- Resultate
- 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

Marathon an Rhein und Ruhr bescherte uns zwei erste und zwei dritte Plätze

Spaß und Erschöpfung, aber auch Erfolg bei den Deutschen Meisterschaften



Unser erfolgreiches W50- und -älter-Team
mit Mariethres, Brigitte und Hannelore

Es gibt Momente, da könnte man glauben, dass der Wettergott mit den Läufern sei. In der Woche vor den Deutschen Marathon-Meisterschaften in Duisburg herrschten hochsommerliche Temperaturen, ganz anders als man es vom Monat April gewohnt ist. Rechtzeitig vor dem Start kühlte es ab, sodass nahezu ideale äußere Bedingungen herrschten. Die Mehrzahl der LSFer war mit dem von

Jürgen organisierten Bus angereist. Die Stimmung war gut und die Hoffnungen auf vordere Platzierungen ebenso. Doch schon vor dem Startschuss erhielten diese durch den verletzungsbedingten Ausfall von Rita Lanwer einen Dämpfer. Unsere Frauen schlugen sich, wie so oft, prächtig. Allen voran diesmal Christiane Graeber, die bei ihrem erst dritten Marathon gleich mit 2:59:06 die magische 3-Stunden-Marke unterbot. Brigitte Ziegler, von der wir dies auch erhofft hatten, war im Ziel etwas enttäuscht, denn 3:04:31 und ein 2. Platz in der AK W 50 entsprach nicht ganz ihren eigenen Zielen. Eine Erklärung hatte sie nicht. Es war nicht ihr Tag. Den aber hatte Anne Holtkötter erwischt. Sie lief mit 3:10:36 persönliche Bestzeit und belohnte sich noch im Zielraum mit einem Becher Bier, Sekt wurde leider nicht gereicht. Kurz hinter Anne erreichte Hannelore Horst das Ziel, die sich zusammen mit Brigitte und Mariethres Kellmann die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft in der AK W 50 und älter sicherte. Ruth Lutz, die noch in der Woche vor dem Lauf Medikamente schlucken musste, sodass an eine Bestzeit nicht zu denken war, trug zum Gewinn des 3. Platzes der Frauenmannschaft in der AK W 35-45 zusammen mit Anne und Christiane bei. In der Gesamtwertung aller Frauenmannschaften belegten Christiane, Brigitte und Anne den Platz 4 mit einer Gesamtzeit von 9:15:02. Wer nun glaubt, dass wir nur schnelle Frauen im Verein haben, der irrt sich. Michael Geske lieferte mit seinen 2:51:36 ein tolles Resultat ab. Annes Bruder, Andreas Krämer, der erst seit wenigen Monaten in unserem Verein ist und auch erst seit zwei Jahren läuft, schaffte in seinem erst dritten Marathon eine 2:55:30. Unglaublich, aber wahr.

Vermisst wurde Hans Reimann, denn mit ihm hätte ein 3. Platz in der Mannschaftswertung M 45 herauspringen können. Hans „hütete“ jedoch seine Kinder, während seine Frau Marita in Berlin bei den 25 km am Start war. Wenn das keine Frauenförderung ist...

Die Resultate der anderen Starter waren durchaus so, dass sie selbst damit zufrieden waren. Etwas zäh zogen sich die Siegerehrungen hin. Die Stimmung an unseren Tischen war jedoch prächtig. Nur zwei Fragen ließen uns keine so rechte Ruhe. Die erste lautete: „Wo ist eigentlich Helga?“ Sie war vom Lauf und den darauf folgenden Anstrengungen (eifrige Sanitäter hatten sie mittels Falltür in der Toilette eingeschlossen. Nur durch laute Hilferufe konnte sie wieder befreit werden) so erschöpft, dass sie nur noch im Bus Zuflucht zu finden glaubte. Das klärte sich schnell. Die zweite Frage blieb zunächst unbeantwortet: „Wer ist Angelika Kühn, die Siegerin in der W 50?“ Bislang in keiner Bestenliste erfasst, wurde die für den Bayrischen Landesverband startende Läuferin mit einer Zeit von 2:53:53 im Ziel registriert. Bei der Siegerehrung erschien sie nicht. Eine Anfrage bei ihrem Verband ergab inzwischen, dass Angelika Kühn nach eigener Aussage ca. eine Stunde langsamer war. Die

Ursache für die fehlerhafte Auswertung ist noch nicht geklärt. Brigitte wird somit noch den Titel erhalten, und Hannelore Horst rückt erfreulicherweise auf den dritten Platz vor.

Die Ergebnisse:

Michael Geske	2:51:36	
Andreas Krämer	2:55:30	
Christiane Graeber	2:59:07	5. W35
Brigitte Ziegler	3:04:31	1. W50
Bernhard Paßlick	3:06:28	
Bernd Huesker	3:09:29	
Anne Holtkötter	3:10:36	8. W40
Hannelore Horst	3:11:09	3. W50
Dieter Korte	3:15:18	
Michael Holtkötter	3:21:45	
Markus Hawel	3:24:25	
Eva Kammer	3:25:42	
Mariethres Kellmann	3:26:08	8. W50
Ruth Lutz	3:26:12	10. W45
Heiner Cloppenburg	3:37:39	
Marlies Sprenger	3:42:53	
Jürgen Sieme	3:49:29	
Christiane Bennink	3:58:21	
Hinz Völkert	3:59:29	
Heidi Dittrich	4:04:26	
Helga Landfried-Teodoruk	4:06:46	7. W55
Jürgen Grote	4:18:54	
Martin Obst	4:19:21	

• Michael Holtkötter



Stimmung bestens, sowohl im Bus als auch beim Lauf und erst recht danach...

Mitgliederversammlung 2000 - alles in Butter?

Am 28. März fand in der Gaststätte „Lohmann“ unsere diesjährige Ordentliche Mitgliederversammlung statt. Die Beteiligung war so gering wie nie - ein Zeichen dafür, dass ja eh alles in Ordnung ist?

Der **Vorsitzende** unseres Vereins, Jürgen Grote, hätte sich jedenfalls, wie die anderen Anwesenden sicher auch, eine größere Beteiligung gewünscht, denn nur so sei „gesichert, dass die von den Mitgliedern gewollte Vereinsführung nach dem demokratischen Prinzip und laut Vereinssatzung betrieben wird“, wie er nach der Begrüßung seinen Bericht einleitete.

„Wir bringen Menschen in Bewegung“, freute sich Jürgen. Dieses Motto des Landesportbundes NRW hätten uns im letzten Jahr zueigen gemacht. Denn inzwischen zählten wir 373 Mitglieder, davon 31 Walker. Das seien 58 Mitglieder mehr als im Vorjahr; eine Steigerung von 18,4 % (nach 10,5 % im Vorjahr). „Eine sehr gute Akquisitionsmöglichkeit bieten unsere Anfängerkurse. Hier können wir durch eine freundliche verständnisvolle Betreuung der Teilnehmer eine positive Atmosphäre schaffen und so für unseren Verein werben.“

Auch finanziell stünde unser Verein auf sehr gesunden Füßen, so Jürgens Fazit fürs letzte Jahr, denn „wir haben relativ sparsam gewirtschaftet, getreu der Tradition, die wir schon unter Horsts Vorsitz begonnen haben. Wir verfügen über eine gute Reserve in Form von Rücklagen, die wir anlässlich des 10-jährigen Jubiläums reduziert hatten, um etwas aufwendiger zu feiern“. Von der positiven finanziellen Situation konnten sich die Mitglieder anhand des Kassenberichts von **Kassenwart** Dieter Rastrup überzeugen.

Jürgen hob einige Highlights hervor: das Sommerfest am 27. August '99 in der

Gartenlaube an der Kanalstraße mit Zauberer und Flamenco-Tänzerinnen se unter großer Beteiligung und mit guter Stimmung gefeiert worden.

Zum Köln-Marathon am 3. Oktober hätten wir wieder einen Bus angeheuert. Am letzten Novembertag habe Dr. Schübbe von unserem Sponsor Allianz den Vorstand ins Lokal „Bella Italia“ in Hilstrup eingeladen. Mit von der Partie: Beate Schulz von der Allianz-Agentur Winter OHG als wichtige Ansprechpartnerin für die Sponsoring-Ideen. Abschließender Höhepunkt in unserem Vereinsleben sei die Weihnachtsfeier in Albachten mit bisher höchster Teilnehmerzahl am 4. Dezember '99 gewesen.

Positiv blickte Jürgen Grote auf den letzten Kraftakt des vergangenen Jahres zurück: „Zum Jahrtausendwechsel nutzten mit rekordnaher Teilnehmerzahl 1.225 Läufer unseren Silvesterlauf, um sich sportlich aus dem 20. Jahrhundert zu verabschieden. Das Milleniumproblem trat bei unseren Computern nicht auf, sodass zunächst alles programmgemäß lief. Erst gegen Ende der Veranstaltung verursachte ein Wackelkontakt in der Datenübermittlung einige Aufregung.“

Am 11. Februar 2000, also zwischen unseren beiden Läufen, habe erstmals ein gemütliches Treffen mit kleinem Imbiss stattgefunden, auch, um sich auszutauschen und „Manöverkritik“ zu üben. „Diese Veranstaltung sollte institutionalisiert werden.“

Unser Ziel sei ein Team, so Jürgen weiter, das sich selbst organisiere und trotz Ausfalls eines Verantwortlichen durch eine Vertretung den reibungslosen Ablauf garantiere. „Die erfolgreiche Bildung von Kompetenzen, Fähigkeiten und Erfahrungen hat sich nach meinen Beobachtungen schon beim letzten LSF-Straßenlauf ausgewirkt.“

Am 11. März funktionierte bis auf Kleinigkeiten alles gut. Von vielen Teilnehmern und Helfern wurde uns eine gute Stimmung bestätigt." Finanziell sei die Veranstaltung ebenfalls ein voller Erfolg gewesen, so Jürgen weiter. „Wir hatten eine gute Presse, auch wenn sie es mit den Vornamen nicht so genau nahm.“

Nachdem sich Jürgen bei allen Funktionären und Helfern für die aktive Vereinsarbeit bedankt hatte, beschloss er seinen Bericht mit einem Ausblick in die Zukunft: „Wir wollen den beschrittenen Weg weitergehen. Wir werden weiterhin den Laufsport in seiner vollen Breite anbieten; das schließt das Walken ein. Wir schenken, wie bisher, dem Breitensport unsere besondere Aufmerksamkeit. Wir wollen den Laufsport durch die Anfängerkurse im Laufen und Walken fördern und versuchen, neue Vereinsmitglieder einzuwerben, auch, damit wir für Sponsoren interessanter werden. Wir wollen auch im nächsten Jahr ein geselliges Vereinsleben pflegen, dabei sind wir selbstverständlich auf Euer Engagement und Eure Unterstützung angewiesen.“

Jürgen nutzte zudem die Gelegenheit, um sich ausdrücklich bei Dirk Fahrenhorst, seinem Stellvertreter, zu bedanken. „Er hat uns durch seine Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, und durch seinen außergewöhnlich harten Arbeitseinsatz geholfen. Sein hohes persönliches Engagement werde ich ihm nicht vergessen.“

Mit einem Dank an Marlen Watty, die sich in diesem Jahr nicht mehr der Wahl als Pressewartin stelle, da sie sich verstärkt anderen Aufgaben widmen werde, übergab Jürgen den Ressortleitern das Wort.

Werner Driese, unser **Breitensportwart**, bedankte sich zunächst bei den Mitgliedern für das Vertrauen in seine Tätigkeit, den Lauftreffleitern und -betreuern für die geleistete Arbeit, dem Vorstand und Marlen Watty für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr.

„Wir haben zwei Laufkurse und zwei Walkingkurse durchgeführt und etwa 130 Läufer und 80 Walker zum Stundenlauf geführt“, zog er Bilanz für 1999. Wegen der großen Nachfrage habe der Verein erstmalig eine Trainingsbegleitung zum Zwei-Stunden-Lauf angeboten, „den sogar 15 Teilnehmer des ersten Anfängerkurses vom April absolviert haben. Insgesamt sind 40 Läufer die zwei Stunden gelaufen und erreichten mit viel Freude und Lachen die Sentruper Höhe am letzten Oktobersonntag. Hier wurde gemeinsam mit den Walkern und dem Anfängerkursus deren Stundenlauf bei einem leckeren Imbiss gebührend gefeiert.“

Mit großem Interesse und viel Spaß werden die am Montag und Mittwoch angebotenen Gymnastikabende wahrgenommen.

Ein zweiter positiver Effekt ist die zum Teil auch hierdurch steigende Mitgliederzahl.“ Sein Blick voraus: Für den Lauf „25 km de Berlin“ hätten sich 36 Teilnehmer angemeldet, die seit Ende November gemeinsam trainierten.

„Dank der Unterstützung durch unseren Sponsor Active Sport Shop konnten wir für unsere Lauftreffleiter Westen zu einem günstigen Preis anschaffen, die ein positives Echo fanden. Ähnliches ist für den Sommer in Form von Leibchen in Vorbereitung.“

Mit dem Hinweis auf den 6. Mai, an dem in Münster die Sportveranstaltung des Deutschen Sportbundes „Run Up“ stattfindet und für die das Sportamt der Stadt Münster als Veranstalter auf die Unterstützung der Vereine angewiesen sei, schloss Werner seinen Bericht. Er hoffe auf unsere Mithilfe, um zum Erfolg der Veranstaltung auf der Sentruper Höhe beizutragen.

Der sportliche Jahresrückblick von **Meldewart** Jürgen Sieme beruhte auf seiner sorgfältig geführten Statistik: Die Teilnahme an Meisterschaften ab Kreisebene bis hin zu Europameisterschaften sei rege gewesen, so Jürgen, könnte aber auch noch Zuwachs vertragen. Die herausragenden Resultate und errungenen Meisterschaftsehren wurden bereits im Heft 4/99 abgedruckt. Daher bot er uns eine Zusammenfassung der Ergebnisse des Jahres 1999.

Dabei sah er keinen Niederschlag in der Anzahl der Teilnahme an Laufveranstaltungen durch den deutlichen Mitgliederzuwachs. Die Zahl für 1998 ergab 1.114 Teilnahmen gegenüber dem letzten Jahr von 1.120. Dies resultiere aus der großen Anzahl Läufer, die sich vor zwei Jahren an den Sixdays in Riesenbeck beteiligten. Eine Herausforderung, der sich 42 Mitglieder in diesem Jahr übrigens erneut stellen würden.

Teilnahme an Meisterschaften

Jahr	1998			1999		
Gesamt	Gesamt	Frauen	Männer	Gesamt	Frauen	Männer
	101			163		
Platzierungen						
1. Platz	27	9	18	32	16	16
2. Platz	15	5	10	12	6	6
3. Platz	4	2	2	7	1	6
4. Platz	4	3	1	6	2	4
5. Platz	7	2	5	4	2	2
6. Platz	5	1	4	5	3	2
7. Platz	2	2	0	3	1	2
8. Platz	1	1	0	4	2	2
9. Platz	1	0	1	3	2	1

Jugendwart Michael Holtkötter begann seinen Bericht mit der positiven Statistik, dass derzeit 32 Kinder und Jugendliche in unserem Verein registriert seien. „Gegenüber dem Vorjahr ist dies eine Steigerung um fast 100 Prozent“, womit die Zahlen deutlich über dem durchaus imposanten Vereinsschnitt lägen.

Da Laufen nicht gerade eine Trendsportart

Nachfolgend eine Tabelle, wie rege sich die Teilnahme auf vermessenen Strecken darstellte. Die Jahre 1998 und 1999 wurden von Jürgen zum Vergleich gegenüber gestellt. Ferner eine Gegenüberstellung der Teilnahme an allen Meisterschaften und der erreichten Platzierungen bis Platz 9.

Ergebnisse auf vermessenen Strecken

	1998	1999
100,0 km	10	9
Marathon	159	179
30,0 km	42	10
25,0 km	10	15
Halbmarathon	142	131
15,0 km	52	46
10,0 km	249	331
5,0 km	157	176
3,0 km	15	13
Summe	836	910

bei Kindern sei, wäre die Frage nach der Ursache für das starke Anwachsen der Zahl in so kurzer Zeit zu stellen. Die Antwort, so Michael weiter, sei in einem attraktiven Angebot zu finden. „Ein Bestandteil dieses Angebotes ist sicherlich die Förderung, die der Vorstand der Kinder- und Jugendarbeit zukommen lässt. Der Monatsbeitrag von 4,- DM steht aus wirtschaftlicher Sicht in

keinem vernünftigen Verhältnis zu den Leistungen, die der Verein gewährt." Doch das sei ein Luxus, den der Verein sich leistet, weil dies auch „eine Investition in die Zukunft“ darstelle.

„Aus meiner Sicht trägt der Hauptgrund für den Zuwachs aber einen Namen, nämlich Ester Droste zu Vischering.“ Michael erinnert an die Anfänge in der Kinder- und Jugendarbeit: „Ich stand da mit guten Vorsätzen und einem Trainerschein in der Hand. Was mir jedoch fehlte, waren die Kinder. So begann ein zäher Kampf, diesen Bereich aufzubauen. Ein attraktives Angebot bildete die Basis. Es bestand darin, zu einem günstigen Preis Kindern qualifiziert Freude an der Bewegung zu vermitteln. Nachdem das erste Kind, Philipp Lerch, der inzwischen erwachsen ist, den Weg zu mir gefunden hatte, vergrößerte sich so nach und nach die Gruppe.“

Dieses Erfolgsrezept haben wir zusammen mit Ester wiederholt. Wir harren nicht aus, bis uns Kinder die Türen einrennen, da könnten wir lange warten. Wir haben Ester zu einer Trainerausbildung geschickt und sie gezielt für die jüngeren Kinder im Alter von etwa 7 bis 12 eingesetzt. Auch hier hat sich schnell der Erfolg eingestellt: ist erst einmal der Bann gebrochen, folgt dem ersten Kind bald das nächste - vorausgesetzt, die Kinder haben Spaß am Training.“ Und der stehe eindeutig im Vordergrund, so Michael weiter. „Unsere Philosophie besteht nicht in einem streng leistungsorientiert ausgerichtetem Training, sondern vielmehr in der Vermittlung der Freude an der Bewegung.“ Und das verstehe Ester meisterhaft. Dem Dank durch Michael wurde mit einer Ehrung in Form eines Gutscheins Nachdruck verliehen.



Gruppenbild mit Dame: Der neue Vorstand hatte gut lachen, auch wenn für den neuen Berichtszeitraum nicht gerade weniger Arbeit zu bewältigen ist. Von links nach rechts: Werner Driese (Breitensportwart), Peter Samulski (Schriftführer), Michael Holtkötter (Jugendwart), Mariethres Kellmann (2. Vorsitzende), Jürgen Grote (1. Vorsitzender), Jürgen Sieme (Sportwart), Dieter Raestrup (Kassenwart).

Mit Laufschuhen und Rennrad durch Kapstadt

Gute Organisation inklusive

Schon seit langem war eine Reise nach Südafrika ein Traum von mir, doch dass dieser sogar in Verbindung mit einem Marathonlauf so schnell in Erfüllung gehen würde, habe ich nicht zu träumen gewagt. Ganz zufällig sah ich beim Durchblättern der *Runners World* eine Anzeige einer Sportreisenagentur, die mein Herz höher schlagen ließ: diese Sportreise schien wie geschaffen für mich, denn sie umfasste sowohl den Kapstadt-Marathon sowie eine Rundreise durch Südafrika als auch eine abschließende Rennradtour um die Kap-Halbinsel. Ich brauchte nicht lange zu überlegen, diese Reise sollte es einfach sein. So kam ich, durch "Werner Otto Sportreisen" bestens organisiert und vorbereitet, nach rund 13 Stunden Flug mit dicken Beinen in Kapstadt an.

Auf der Fahrt vom Flughafen zur Pension bekam ich die ersten Eindrücke dieser reizvollen Landschaft. Die Aussicht unterhalb des Tafelberges auf Kapstadt verschlug mir den Atem und später auch die Sprache: Im Bus machte uns ein Läufer darauf aufmerksam, dass wir jene Anhöhe während des Marathons auch erklimmen müssten. Diese Aussicht konnte mich natürlich überhaupt nicht begeistern, denn selbst der "Aaseeberg" ist in den letzten Monaten von mir gemieden worden. Egal, ich wollte den Kapstadt-Marathon sowieso mehr genießen und locker durchlaufen als zu sportlichen Höchstleistungen nutzen.

An dieser Stelle sei das tolle Engagement unseres Reiseleiters Werner Otto gelobt. Er organisierte einen beeindruckenden Trainingslauf am Tafelberg und stellte eigens für unsere Läufergruppe eine Nudelparty mit selbst zubereiteten Spaghettis am Abend vor dem großen Tag auf die Beine, kümmerte

sich um die Startnummern und vieles andere mehr.

In der Nacht wurde ich bereits um 3.15 Uhr brutal vom Wecker aus dem Schlaf gerissen. Die Startzeit war mit 5.30 Uhr angegeben, um allen Läufern die Mittagshitze zu ersparen. Beim Transfer zum Start waren alle Marathonis natürlich aufgeregert, man sprach nur von Steigungen und hohen Temperaturen, die für den Tag mit ca. 30 Grad vorhergesagt waren. In völliger Finsternis starteten wir pünktlich. Bei der ersten Anhöhe erwartete uns ein grandioser Sonnenaufgang, und eine wundervolle Sightseeing-Tour durch Kapstadt begann.

Leider verirrt sich zu dieser frühen Stunde ziemlich wenig Zuschauer an die Strecke. Nur vereinzelt oder in kleinen Gruppen wurde applaudiert und angefeuert. Wir durchliefen die historische Innenstadt mit ihren reizvollen Gebäuden im Kolonialstil und vorbei an Hochhäusern, die an den Marathon in Frankfurt erinnerten. Weiter ging es in Richtung Hafen, vorbei an der Viktoria und Alfred Waterfront zum Strand und dann zum großen Anstieg Richtung Tafelberg. Von Kilometer 27 bis 32 ging es nur noch bergauf. Diese Anstrengung wurde jedoch mit dem tollen Ausblick auf Kapstadt bis hin zur Insel Robben Island, auf der übrigens Nelson Mandela viele Jahre gefangen gehalten wurde, belohnt. Den Tafelberg bezwungen, ging es dann weitgehend bergab und dann mehr oder weniger flach ins Ziel. In der Zeit von 3.43.00 war ich locker und zufrieden ins Ziel gekommen. Im Zielareal, dem Mutualpark, gab es für alle insgesamt 10.000 Läufer (einschließlich 10 km und Halbmarathon) samt ihren Angehörigen eine große Party. Bei strahlendem Sonnenschein waren wir mit unserer Gruppe

Gast im internationalen VIP-Bereich. Uns wurde neben allerlei kulinarischen Genüssen sogar ein Unterhaltungsprogramm mit afrikanischer Folklore geboten. Es war ein krönender Abschluss eines perfekt organisierten Laufes. Europäische Marathonveranstalter können sich hier noch einiges abgucken...

Nach knapp einwöchiger Rundreise entlang der Garden-Route durch das wildromantische Südafrika kamen wir mit vielen Eindrücken pünktlich zum größten Volksradrennen der Welt wieder in Kapstadt an. Es war unvorstellbar. Am frühen Sonntag-

morgen starteten über 40.000 Radfahrer in Blöcken zu je 1000 mitten in der Innenstadt zur großen Kaprundfahrt über 109 km. Diesmal waren Tausende von begeisterten Zuschauern an der teilweise atem(beraubenden) Strecke. Auf diese Art und Weise die tolle Landschaft und die idyllischen Ortschaften noch einmal genießen zu können, war wirklich der Mühe wert. Hierüber aber ausführlicher zu berichten, würde jedoch den Rahmen einer Laufzeitschrift sprengen. Alles in allem muss ich sagen, es waren 14 Urlaubstage, wie sie erlebnisreicher nicht sein können, gekrönt mit zwei sportlichen Highlights.

• Ruth Lutz



Ruth - strahlend durch Kapstadt, der Tafelberg liegt bereits hinter ihr.

ACTIVE

SPORTSHOP

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

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



Der Ausdauerladen



War Freiburg eine Reise wert?

Als Laufveranstalter überlegt man, wie man mit den begrenzten Ressourcen ein optimales Ergebnis erzielen kann. Die Veranstalter der Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Freiburg boten hier einige überlegenswerte Ansätze: Freiburg ist eine ausgesprochen reizvolle Stadt, die eigentlich jede Möglichkeit bietet, Teilnehmern wie Zuschauern eine attraktive Strecke zu präsentieren. Doch Zuschauer bereiten scheinbar Probleme. Welchen Grund hätte es sonst gehabt, die Strecke an den Rand eines Neubaugebietes in direkter Nachbarschaft zu einer Umgehungsstraße und einem Autobahnzubringer zu legen? Nur hier war man sicher, die nicht vorhandenen Zuschauerströme zu beherrschen. Fehlen die Zuschauer, ja dann kann man auch auf eine Kommentierung an der Strecke verzichten. Die da rumstehen, sind ohnehin Betreuer, die die Läuferinnen und Läufer kennen. Da braucht es keine erläuternden oder aufmunternden Worte. Traditionsbewußtsein bewiesen die Ausrichter bei der Wahl des Startes. Die Startgerade war mindestens ebenso schmal wie in den vorangegangenen Jahren. Die Siegerehrung, die einen stark improvisierenden Charakter trug, wurde auf der "Showtreppe" der örtlichen Turnhalle recht unwürdig durchgepeitscht. Wer von den Platzierten nicht beim Aufruf seines Namens schnell genug "hier" rief, musste sich anschließend seine Urkunde regelrecht erstreiten.

Eigentlich waren dies Meisterschaften zum Abgewöhnen. Zur Ehrenrettung des Ausrichters muss allerdings gesagt werden, dass das üppige Startgeld von 45,- DM, wofür es nahezu keine Gegenleistung gab, der Leichtathletikverband einkassiert. Da wundert man sich, dass sich überhaupt noch Vereine finden, die solche Meisterschaften ausrichten. In Freiburg wurde der Verband noch mit 1400 Teilnehmern belohnt. So ist

zu befürchten, dass es kein Umdenken in der Verbandsetage gibt, denn die Kasse hat gestimmt. Jedem Volkslaufveranstalter würden bei solch lieblosen Veranstaltungen die Teilnehmer ausbleiben.

Übrigens, für die Laufsportfreunde sprangen zwei deutsche Vizemeisterschaften heraus. Brigitte Ziegler erlief sich in der AK W 50 den zweiten Platz, den sie auch zusammen mit Rita Lanwer und Christiane Graeber in der Mannschaft W 35 und älter belegte. Und dafür, dass man sich - ganz neben der sportlichen Herausforderung - gerade in Freiburg wohlfühlen kann, blieben wir den Beweis nicht schuldig... (siehe den Bericht von Marlies)

• Michael Holtkötter



Rita, Christiane und Brigitte bei der Siegerehrung

Der Lauf avancierte zur Nebensache

November 1999: Wir hatten gerade den 50er in Hanau-Rodenbach hinter uns gebracht, als Anne schon die nächste Sightseeing-Tour plante: Ende März 2000 sollten in Freiburg die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon ausgetragen werden. Wir überlegten nicht lange, buchten und fuhren los. Unsere Truppe, wie schon in Hanau, bestand aus den Aktiven Anne und Michael, Ruth, Andreas (Annes Bruder aus Brandenburg, Dank Michas Überredungskünsten nun auch Vereinsmitglied, der sich mit seiner Frau neben dem sportlichen Ereignis ein paar schöne Tage in Freiburg gönnen wollte) und mir.

In Freiburg angekommen, bezogen wir zunächst unsere Unterkunft, eine niedliche, alte und winzige Pension mit Weinstube (Jahrgang ca. 1474 n. Chr.), die uns schon von außen sehr beeindruckte. Es sollte aber noch besser kommen. Das Innenleben war so urig, uriger ging es schon gar nicht mehr. Soviel Nippes an den Wänden und Decken, auf dem Fußboden, in den Ecken und auf den Tischen hatte noch keiner von uns gesehen. Lauter Staubfänger, dachten wir, aber es war sauber und gemütlich. Das Beste war das Bad von Andreas. Bei der Zimmerbuchung wies man Anne bereits darauf hin, dass das Dachappartement nur für kleine Leute geeignet sei. Nun ja, Andreas ist nicht der Größte, aber dass er beim Betreten des Badezimmers eine gebückte Haltung einnehmen musste, hatte keiner vermutet. Ausgiebiges Duschen mit eingezogenem Kopf und angewinkelten Knien und das ganze in Schiefelage ist nicht besonders bequem. Wir haben uns jedenfalls köstlich amüsiert, das war doch wohl klar.

An den Lauf dachte wohl noch keiner so

recht, als wir nachmittags durch das historische Freiburg bummelten, mit Blick auf das Freiburger Münster überteuertes Eis aßen, Espresso tranken, shoppen gingen und später beim Italiener einkehrten. Auch am nächsten Morgen, die Sonne lachte, es sollte ein schöner Tag werden, war Shopping angesagt. Zwischen Frühstück und Startschuss wurden so wichtige Dinge gekauft, die man schon immer gerne haben wollte, wie Lederhosen und Ohrschmuck. Nur die Laufsocken, die Anne noch ganz, ganz dringend benötigte, blieben aus Zeitmangel auf der Strecke.

Ach ja, den Lauf hätte ich fast vergessen. Ganz schnell absolvierten wir unsere Pflicht und Kür mit sehr guten Ergebnissen.

Danach widmeten wir uns wieder den wirklich angenehmen Dingen, den baden-württembergischen kulinarischen Spezialitäten. Der Abend klang für einige im Irish Pub mit Livemusik nach Wunsch, für andere erst nach dem Discobesuch (man hatte die Beine ja noch nicht genug bewegt) in den Morgenstunden aus.

Mir hat das Wochenende super gefallen! Oder sollte ich allein die sportliche Veranstaltung im Vordergrund sehen? Dieses Mal noch nicht! Und außerdem: der Leistung tut ein angenehmes Drumherum bekanntlich keinen Abbruch. Im Gegenteil!

Anne, wohin fahren wir als nächstes?

• Marlies

Teilnehmerrekord beim 5. LSF-Straßenlauf

Dank an Helfer und Sponsoren

Am kritischsten mit unseren Laufveranstaltungen gehen wir selbst um. Jede kleine Panne wird nach den Veranstaltungen von den verantwortlichen Organisatoren ausgewertet. Nach dem 5. LSF-Straßenlauf gab es allerdings wenig zu bemäkeln, denn es lief alles wie am Schnürchen. Kleine auftauchende Probleme wurden schnell gelöst, sodass es keine Zeitverzögerungen im Ablauf gab. Gerade hieran werden wir von den Teilnehmern gemessen, die inzwischen doch ziemlich verwöhnt sind. Noch vor Jahren war die Geduld deutlich größer beim Warten auf die Ergebnisse und Siegerehrungen. Inzwischen erwartet man von den Laufveranstaltern, dass man, kaum im Ziel angekommen, auch schon sein Resultat auf ausgehängten Listen vorfindet. Dieser Erwartungshaltung versuchen wir zu entsprechen.

Viel Lob erhielten wir diesmal für die Ausschilderung der Strecke, wo wir einen Service anbieten, der noch nicht zum allgemeinen Standard gehört. An verschiedenen Punkten stehen den Läuferinnen und Läufern Notfallhandys zur Verfügung. Schilder weisen darauf hin. Anerkennende Worte wurden auch für den Streckenverlauf gefunden, der als anspruchsvoll, aber auch schön zu laufen beschrieben wurde. Groß war die Freude bei den Verantwortlichen über den neuen Teilnehmerrekord. Diesmal waren es über 800 Anmeldungen. Sollte uns im kommenden Jahr am 10. März das Wetter hold sein, könnten wir uns mit dem Straßenlauf der 1000er Marke nähern. Addieren wir Silvesterlauf, der sich inzwischen bei 1200 Startern eingepegelt hat, und Straßenlauf, so zählen wir jährlich über 2000 aktive Läuferinnen und Läufer bei unseren Veranstaltungen. Darauf dürfen wir sicherlich stolz sein.

Der Dank des Vorstandes geht an alle Helferinnen und Helfer, die mit ihrer Arbeit dazu beitragen, dass so viele Laufinteressierte in Bewegung gebracht werden. Im Vorfeld des 5. LSF-Straßenlaufes gab es einige Vereinsmitglieder, die aus eigenem Antrieb heraus ihre Hilfe angeboten haben, doch die Zahl derer ist leider noch zu klein. Die Mehrzahl möchte offensichtlich persönlich von den Verantwortlichen der einzelnen Bereiche angesprochen werden. Das ist mitunter mühselig und manchmal frustrierend.

Man kann den Dank an unsere Sponsoren gar nicht oft genug wiederholen. Tragen sie doch erheblich dazu bei, dass unterm Strich auch aus finanzieller Sicht ein positives Fazit gezogen werden kann. Der Sportartikelhersteller **Fila** hat sich nunmehr über mehrere Veranstaltungen zu einem verlässlichen Partner entwickelt und stattet uns großzügig mit Preisen aus. Die **Allianz** sichert den Verein schon seit Jahren ab und hat uns mit der **Winter oHG** einen neuen Regionalpartner zur Seite gestellt. Die Zusammenarbeit mit Achim Hauertmann, der selbst gelegentlich noch zum Laufen kommt, und **Active-Sport** hat sich bestens bewährt. Wer sich einmal den ganzen Kram ansieht, den wir für unsere Veranstaltungen hin und her bewegen müssen, der sieht schnell ein, dass es ohne einen Transporter nicht mehr geht. Diesen stellt uns die Firma **Iveco** zur Verfügung. Dass man sich zum Kaffee und Kuchen hinsetzen kann, dafür sorgt immer der **1. FC Gievenbeck**.

• *Michael Holtkötter
im Namen des Vorstandes der
Laufsportfreunde Münster*



Nach dem Lauf ist vor dem Lauf: nichts geht ohne die vielen Helfer...

...und Sponsoren.



LAUFSPORTREISEN 2000/2001

CHICAGO	Marathon „Eine echte Alternative zu New York“ 20.10.-25.10.2000 ab DM 1.495,—
ZYPERN	Halbmarathon + 5 km Wo die Götter Urlaub machen! 23.11.-30.11.2000 ab DM 799,—
MALTA	Marathon + Halbmarathon zum Saisonauftakt! 23.02.-02.03.2001 ab DM 499,—
LISSABON	Halbmarathon + 7 km mit Aufenthalt an der Algarve 14.03 - 21.03.2001 ab DM 895,— (an der schönsten Küste Europas im **** Hotel)
VANCOUVER	Marathon + Halbmarathon Kanada 3.05.-9.05.2001 ab DM 1.590,—

SPORTREISEN GABI KREIENBAUM
Dorbaumstraße 26 • 48157 Münster
Telefon 02 51/32 83 05 • Telefax 02 51/32 83 25
eMail: Laufreise@aol.com

Der 5. LSF-Straßenlauf als persönliche Premiere

oder warum der Halbmarathon noch ein Stück entfernt ist

Jedes Jahr das gleiche Dilemma! Erfahrungsgemäß komme ich für den Lauf in Bertlich im Februar nur schwer in Gang. Deshalb freute ich mich eigentlich auf den Monat März, denn Ute hatte mir im Februar durch e-mail angedeutet, dass sie eventuell am 5. LSF-Straßenlauf teilnehmen wollte, was sie dann auch zu meiner großen Freude drei Tage vorher telefonisch bestätigte. Zum ersten Mal sollten Ute und ich - zwar auf getrennten Strecken, aber doch „auf der heimischen Anlage“ - gemeinsam starten. So ging es für mich auch zum ersten Mal nicht mit dem Zug Richtung Münster, sondern Ute nahm mich in ihrem Pkw mit. Als wir gegen 11:30 Uhr die Sentruper Höhe erreichten, waren doch einige erstaunt, vielleicht auch überrascht, wer mich im „Gepäck“ hatte. An der Startnummernausgabe wurde ich gefragt, wieso ich da sei, zumal Bayer Leverkusen doch ein Heimspiel habe. Doch wenn Laufen angesagt ist und zudem noch mit Ute - egal wo -, hat alles andere Pause.

Gemeldet hatte ich über 15 km; Ute dagegen über den Halbmarathon, den ich auch im Kopf hatte. Aber auf Anraten von Ute wurde wieder nichts daraus. So fand ich mich um 13 Uhr nur als Zuschauer am Start für 21 km wieder, denn ich hatte noch Zeit bis zu meinem Start. Anschließend ging ich zur Wasserstelle, um die Läufer auf der

Strecke mit Flüssigkeit zu versorgen.

Für die Läuferinnen und Läufer ging es nun an die vier Runden. Mein Augenmerk lag auf Ute, was sie nicht beeindruckte, denn ihre Rundenzeiten waren beinahe gleich. Nach gut 1:33:29 Stunden erreichte sie das Ziel. Kurz vor meinem Start erfuhr ich, dass sie sogar Münsterland-Meisterin geworden sei. Und das in diesem „hohen Alter“! Ich zollte ihr gern meinen Respekt für diese Leistung.

Danach wurde es auch für mich Zeit, denn der Start über 15 km rückte näher. Ich hatte „nur“ drei Runden zu drehen. Von Ute eingestellt, ging ich die Sache ziemlich schnell an, was sich auch in der Zeit gut las. Doch die letzten 5 km wurden lang und länger. Über eine halbe Stunde brauchte ich dafür, was sich insgesamt in einer Ewigkeit von 1:17:54 Stunden niederschlug. Dennoch war ich mit dem Erreichten zufrieden und äußerte mich auch gegenüber Ute in diesem Sinne.

Fazit: Ute hatte mal wieder Recht, dass 15 km vorerst noch reichen. Bis 21 km sind es immerhin noch weitere 6 km und dafür noch mehr Kilometer im Training. Getreu dem Spruch: Wer langsam geht, kommt auch ans Ziel. Ich hoffe, dass mich meine Sportsfreunde dabei ebenfalls unterstützen und nicht nur mein „Coach Ute“!

• Uli Maurer



Viel Spaß an der Sentruper auch für die Bambinis

Hamburg ... was denn sonst??!

Für unseren „Meldewart, Tempomacher und Laufhasen“ Jürgen Sieme

Doris Ring und ich kennen uns durch unseren Lauftreff und joggen schon länger zusammen. Damit die Frauenpower komplett ist, sind noch weitere Frauen wie Elke Boysen, Hilde Brummel, Alida Kranenburg, Cecilia Pöpke, Christa Sieme und Anne Thonemann dabei: Da war die Idee, gemeinsam einen Marathon zu laufen, natürlich naheliegend. Dieser musste natürlich in Hamburg sein, wegen der phantastischen Zuschauer und der Atmosphäre, die einfach wunderbar ist. Für Doris war die Entscheidung recht schnell gefällt, am 16. April in Hamburg an den Start zu gehen. Ich habe mir die Entscheidung zu starten bis zum Schluss offengehalten, da ich mich einfach nicht unter Druck setzen wollte, auch nicht setzen lassen wollte.

Doris trainierte nach einem ausgearbeiteten Programm der Kölner Sporthochschule. Ich habe nach den Tipps der anderen Lauf-

frauen, Laufmänner und denen meines persönlichen Coaches und Ehemanns Berthold individuell trainiert.

Von Doris hörte ich, dass Jürgen Sieme in Hamburg mit ihr laufe und sie den ganzen Marathon als „Laufhase“ begleite. Elke Boysen und Hilde Brummel wollten sich der Gruppe in Hamburg anschließen. Ich war sofort begeistert, ebenfalls mitzulaufen. Somit starteten wir - Jürgen und seine 4 Madels - in der Elbestadt.

Eine Superidee und Superleistung von Jürgen. Vor Spaß konnten wir unterwegs nicht mehr Laufen.

Für mich war der 1. Marathon ein sehr schönes Erlebnis. Kein „innerer Schweinehund“ hat mir unterwegs aufgelauret, auch der „tote Punkt“ ist mir auf der Strecke nicht begegnet.

Vielen Dank an alle, die mich unterstützt haben; besonderen Dank aber an Jürgen Sieme.

• Monika Kökelsum

Jürgen und seine vier Frauen

Marathonlauf in Hamburg

Es ist kalt in Hamburg. Morgens um kurz vor 9 Uhr stehen wir, das sind Monika, Elke, Hildegard, Doris und natürlich Jürgen, im Startbereich mit all den Verrückten, die heute durch Hamburg rennen wollen. Wir fühlen uns wie wassergefüllte Frühaufsteher und meckern über das Wetter, über die voraussichtlich falsche Kleidung und über Zielzeiten. Jürgen ist wie immer guter Laune, wir aber scharren schon mit den Füßen und sind heiß auf den Start. Für Monika und Doris ist das der erste Marathon. Endlich geht es los. Tausende trappelnde Schuhe laufen los. Jürgen übernimmt wie selbstverständlich für seine

Frauen die Zeitmessung. Die Zuschauer am Straßenrand rufen, schreien, trommeln, klatschen und pfeifen. Die Atmosphäre ist einfach super. Wir können dank Jürgen die Zeit gut halten und fühlen uns dabei einfach gut. Das Training zahlt sich aus. Wir laufen an Buden, Biertränken und dröhnenden Musikgruppen vorbei. Die Zuschauer formen sich zu „La-Ola“. Wir machen begeistert mit.

Wir lieben Marathon!!!

Nach lockeren und lustigen 25 Kilometern verlassen die ersten zwei Frauen (Monika und Elke) die Gruppe. Anschließend auch

die dritte Frau (Hildegard). Jetzt ist Jürgen mit mir alleine. Für mich wird es schwieriger. Die Füße werden schwer, und ich habe das Gefühl, Bleigewichte hängen an meinen Schuhen. Jürgen spricht mir Mut zu und sagt, das sei normal. Ich habe das Gefühl, ein Marathon beginne nicht am Start, sondern bei Kilometer 30. Das Publikum ist weiterhin unheimlich toll. Es „trägt“ mich über die Strecke. Besonders meine durchgefrorene Familie, die tapfer an jeder Station mit selbstgebastelten Plakaten steht und sich die Seele aus dem Leib schreit. Jetzt habe ich Läufer im Blick, die alle gehen. Leider werden auch bei mir die ersten Gehpausen fällig. Jürgen tut mir jetzt leid, es ist immer noch sehr kalt, besonders der

Wind. Jürgen aber bleibt an meiner Seite. Meine Beine haben „Feierabend“, aber es geht weiter, schlapp, schlapp, schlurf, schlurf.

Ich hasse Marathon!!!

Nur noch wenige hundert Meter zum Ziel. Ich rieche den Stall und fange an zu laufen. Jürgen an meiner Seite. Gemeinsam erreichen wir das Ziel. Ich bin froh und glücklich, ich habe es geschafft. „Was macht man nach dem ersten Marathon? Einen zweiten laufen.“ Alle vier Frauen sind dank Jürgen super ins Ziel gekommen.

• Doris Ring



Hamburg ist eben nicht nur zum Laufen da...

Hamburg zum 9. Mal

Die Baumberge und die ruhigen Sonntagvormittagseinheiten brachten es an den Tag. Falls ich der Überzeugung sein sollte, dass an gleicher Stelle aus unserem Verein so häufig noch keiner gestartet sei, wie ich in Hamburg, sollte vorher bei Ewald anfragen. In diesem Punkt ist er mit seiner häufigen Startfolge in Hamburg und Berlin zumindest auf Vereinsebene einmalig. Aber gerade die häufige Teilnahme, die Deutschen Meisterschaften in Duisburg nur 14 Tage später - ein Start stand für mich unumstößlich fest - und der Gedanke an den Stess für mich als Zuschauer, wenn ich die mir bekannten Läufer an so vielen Orten als nur möglich sehen will, brachte mich auf die Idee, einen Marathonneuling zu begleiten. Eine Anfrage bei Doris hatte Erfolg. Unser Vorhaben für Hamburg sprach sich unter uns Hiltrupern schnell herum und weitere, ausnahmslos Läuferinnen, wollten sich uns anschließen.

Übrigens, die Sache mit dem Stress an der Laufstrecke: Er hat dazu geführt, dass es nur noch wenige begleitende Vereinsfans gibt. Sie sind der Überzeugung vieler gefolgt, die erkannt haben, „Selber laufen ist anstrengend, aber stressfreier“. Die Bahnfahrt nach Hamburg und ein wenig Kulturprogramm waren schnell organisiert. Es kam die Fahrt am Sonntagmorgen zum Messegelände. Eine bisher dato noch nicht erlebte, hoffungslos überfüllte U-Bahn. Schon der Zustieg an der Mundsburg wurde für uns, immerhin waren wir 10 Personen, schwierig, klappte aber noch. Wer der Überzeugung war, am „Jungfernstieg“ wäre noch ein Zusteigen möglich, sah das Unmögliche und brachte enttäuschte Gesichter auf dem Bahnsteig.

Dass solch ein Umstand von der eigenen Aufregung Ablenkung bringt, ist klar; aber leider nur kurzzeitig.

Im weiteren Ablauf kam die Kleiderbeutel-

abgabe. Diese Halle erwies sich als El Dorado für Neuigkeiten. Die Zusammenführung der Teilnehmer mit Angehörigen nach dem Lauf, auch „Familientreff“ genannt, ist bekannt. Es gibt jedoch Stimmen, die danach rufen, man sollte ihn schon auf der Anfahrt einrichten.

Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis, durch Hamburg zu laufen. Das Feeling an der Reeperbahn, die tobende Menge an den Landungsbrücken und in Eppendorf und der Bratwurstgeruch in der City-Nord. Gerade zu Hamburg wurde schon so viel geschrieben, dass ich es kurz und bündig auf den Punkt bringe:

Hamburg ist Spitze!

Erste Info nach Zieleinlauf war, dass alle Marathonneulinge und auch die alten „Hasen“ gut im Ziel angekommen sind. Ein Wermutstropfen wurde uns, die wir nicht ganz so zeitig im Ziel waren, doch noch bereitet. Als Versorgung im Ziel gab es nur noch Wasser. Eine Banane oder etwas Tee hätte allen Läufern, die nach 4 3/4 Stunden ins Ziel kamen, auch noch gut getan. Die vorläufigen Ergebnisse, es war im Internet nicht bei allen Läufern die Netto-Zeit vermerkt, bitte ich unter „Wer lief Wo“ nachzulesen.

Mein Glückwunsch an die Neulinge auf der langen Strecke: Melanie Dreier, Magdalene Everke-Mecheln, Monika Kökelsum, Alida Kranenburg, Cecilia Pöpke, Doris Ring, Willi Thonemann.

Bevor ich schließe: Ich danke „meinen Damen“ für dieses Lauferlebnis.

• Jürgen Sieme

Juni

Hildegard Tillmann	01.06.	
Richard Stüwe	01.06.	
Hedwig Mikulski	03.06.	50
Regina Schöneberg	05.06.	
Christian Vogel	05.06.	
Sabine Rehr-Elmerhaus	06.06.	
Ruth Kohaus	06.06.	
Jürgen Koßmeier	06.06.	
Thorsten Ortlepp	07.06.	
Hans-Jürgen Wolfgramm	08.06.	
Anton Lerch	08.06.	60
Marita Reimann	08.06.	
Stanislaw Bartusiak	09.06.	
Bernd Böckers	11.06.	
Rainer Kuck	11.06.	
Manfred Fleige	12.06.	50
Magdalene Bittner	12.06.	
Manfred Wichter	12.06.	
Ela Kanitz	12.06.	
Dagmar Okoro	14.06.	
Klaus Kampelmann	15.06.	
Gabriele Börger	16.06.	
Gabriele Kahlert-Dunkel	16.06.	50
Ulrich Schimanski	19.06.	
Bernhard Düllmann	20.06.	80
Helmut Ortlepp	20.06.	
Gabriele Puke	20.06.	40
Bernhard Dahlmann	21.06.	50
Ieva Valta	21.06.	
Ilse Bung	22.06.	
Udo Fiegehenn	23.06.	60
Thomas Düking	24.06.	50
Karlheinz Silvers	25.06.	
Gabi Alberty	25.06.	
Jürgen Wallenhorst	26.06.	
Hartwig Kerkhoff	28.06.	
Paul Gärtner	29.06.	
Elisabeth Revering	30.06.	

Juli

Konrad Leonhard	04.07.
Barbara Lerch	05.07.
Barbara Wigger	05.07.

Christel Löchte	06.07.	
Iris Blaschok-Lange	06.07.	
Anne Thonemann	07.07.	
Christiane Bodenberger	08.07.	
Thomas Braun	09.07.	40
Michael Schmeckel-Schuler	10.07.	
Mathias Ortlepp	11.07.	
Bastian Bathen	12.07.	20
Reimund Grawe	12.07.	
Wolfgang Andexer	13.07.	
Helga Töns	13.07.	
Elisabeth Brinkmann	15.07.	
Mirjam Janutta	16.07.	
Andrea Beigel	19.07.	
Paul Bernhard Dunkel	20.07.	10
Jürgen Weiß	21.07.	
Jannick Thonemann	21.07.	
Renate Müller	23.07.	
Kai-Uwe Kock	23.07.	
Julius Tillmann	23.07.	
Margret Gruner	23.07.	
Doris Ring	24.07.	
Ulrike Hosch	24.07.	
Rita Lanwer	28.07.	
Johannes Horst	28.07.	
Monika Kökelsum	29.07.	
Gertrud Unländer	30.07.	
Inke Teodoruk	30.07.	
Klaus Lietzow	31.07.	
Ingrid Hormes	31.07.	

August

Wilhelm Thonemann	01.08.	
Hans Hermann Karst	01.08.	
Anne Holtkötter	02.08.	
Hans-Werner Stöcker	02.08.	50
Mariethres Kellmann	03.08.	
Maria Peters	03.08.	
Sabine Goblirsch	04.08.	
Karin Grawe	05.08.	
Sylvia Mütter	06.08.	
Bernd Rickmann	07.08.	
Christiane Lawin-Brüssel	07.08.	
Elisabeth Möllers	07.08.	
Emmi Kriegeskotte	10.08.	

Heinz Hengefeld	10.08.	
Ernst-Gerd Borgmann	11.08.	50
Erika Weber	11.08.	
Annette Daum	12.08.	
Ulrike Andersen	12.08.	
Josef Budde	12.08.	
Klaus Schulte	14.08.	
Marlies Sprenger	15.08.	
Christian Taufmann	16.08.	
Andreas Krämer	18.08.	
Hans Peter de Neidels	19.08.	
Friedhelm Neuhaus	20.08.	
Heinz-Jürgen Kallerhoff	20.08.	
Irmgard Rüpp	20.08.	50

Robert Messing	23.08.
Marlene Rumselke	25.08.
Tristan Tillmann	25.08.
Kai-Marie Schimanski	25.08.
Renate Hamers	26.08.
Dagmar Pitzler	26.08.
Roswitha Corsmeier	26.08.
Peter Schäfers	27.08.
Brigitte Ziegler	27.08.
Julia Holtkötter	29.08.
Rafael Droste zu Vischering	29.08.
Marcus Hawel	29.08.
Heiner Cloppenburg	30.08.
Anja Gottszky	31.08.

und ganz herzlich begrüßen wir unsere Neuen...

Markus Brauck
Alida Kranenburg
Elke Ohlwein
Horst Schulz
Sunniva Schulz
Lothar Dunkel
Gabriele Kahlert-Dunkel

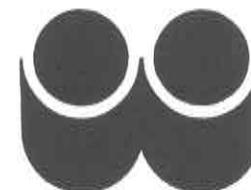
Barbara Dunkel
Paul Bernhard Dunkel
Alexander Dunkel
Beate Bußmann
Erika Weber
Charlotte Lange
Andreas Krämer

Petra Caspari
Anne-Kathrin Willamowski
Brigitte Averdick
Elke Schulz
Christiane Nienhaus

Wolfgramm

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

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



START katalog

Mai

7. Bochum * 10 km, Halbmarathon
 12. Emsdetten * • Dettener Volkslauf 1km, 3km, 10km
 20. Lengerich-Hohne * Zwei-Seen-Lauf, 5km u. 10km

Juni

1. Beckum Marathon-Staffellauf
 2. Hasbergen Nacht von Hasbergen, 3,3km u. 9,5km
 3. Zwiesel DM Seniorenberglauf ca. 7,7km; Meldeschluss 12.05.
 3. Steinfurt Staffel 4 X 5 km
 3. Coesfeld-Lette 1,5km, 3km, 5km, 10km
 9. Haltern * Citylauf 1,3km, 5km, 10km
 10. Hoetmar 3km, 6km, 12km
 17. Borgholzhausen Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen
 22. Olfen * • 1,5km, 3 km, 5 km, 10 km, Staffel 4 X 450m
 23. Borken * 2,5 km, 5 km, 10 km
 25. Menden * Marathon
 25. Riesenbeck Rund ums Nasse Dreieck 2km, 4km, 10km

Juli

7. Horstmar Abendlauf, 2 km, 4 km, 10 km (Active Cup)
 14. Dülmen-Rorup * • Roruper Abendlauf 1,5km, 3km, 10km
 Halbmarathon (Active Cup)
 28. Rheine-Bentlage * 5km, 10km (Active Cup)
 29. Rinkerode 2,5km, 6km, 12km

August

- 4.-6. Ludwigshafen DM Senioren I, Meldeschluss 14.07.
 5. Greven • Stadtlauf 2km, 5km *, 10km * (Active Cup)
 18.-20. Kevelaar DM Senioren II, Meldeschluss: 27.07.
 18. Spelle * 10 km *, Halbmarathon *
 19. Everswinkel * • Volkslauf 5km, 10km, Halbmarathon (Active Cup)
 25. Ibbenbüren Abendlauf, 2,7km, 8km

September

1. Greven Grevener Stundenlauf
 3. Bertlich * Straßenlauf, 5 km bis Marathon
 6. Münster • Rund um das Schloß, 5 km, 10 km

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

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

WER LIEF WO?

16.01.00 Kreis Cross/ESV1,6km

- Katja Haußer 8:014. W12
 Lars Haußer 8:189. M14

3,2 km

- Matthias Pröbsting 10:23 1. MJA
 Tobias Korber 10:50 2. MJA
 Sebastian Mönninghoff 11:39 5. MJA

6,4 km

- Hans Reimann 22:57 1. M45
 Christiane Graeber 24:57 1. W35
 Michael Holtkötter 24:58 4. M40
 Brigitte Ziegler 25:12 1. W50
 Bernhard Kreienbaum 25:22 1. M55
 Andreas Nergenaus 26:06 5. M45
 Kai-Uwe Kock 29:42 6. M35

30.01.00 Hamm, 10 km

- Michael Geske 37:49
 Manfred Otto 38:15 9. M45
 Markus Ischner 38:35
 Bernhard Paßlick 39:45
 Stanislav Bartusiak 39:54
 Michael Holtkötter 39:58
 Rita Lanwer 40:02 1. W40
 Christiane Graeber 40:13 1. W35
 Bernd Huesker 41:25
 Ulrich Schimanski 41:37
 Peter Buermann 41:42
 Ruth Lutz 43:15 2. W45
 Hannelore Horst 43:53 1. W50
 Theo Lauhoff 44:24
 Winfried Tillmann 44:31
 Anne Holtkötter 44:50 6. W40
 Helmut Ortlepp 46:02
 Jürgen Sieme 46:16
 Hildegard Kerkhoff 48:02 7. W45
 Christel Herbert 49:33
 Angelika Dohmann 50:31
 Bodo Bruder 51:26
 Hildegard Durynek 51:27 2. W60
 Josef Mersch 51:43
 Annette Schwarzkopp 52:39
 Cecilia Pöpke 54:06
 Christa Sieme 57:13
 Elke Boysen 01:02:58

06.02.00 Duisburg, 10 km

- Heidi Dittrich 48:05 6. W45

13.02.00 Bertlich5 km

- Martin Kanne 19:02 2. M30

10km

- Bernhard Paßlick 41:21
 Ulrich Schimanski 41:43 6. M35
 Eva Kammer 43:04 2. W40
 Dieter Korte 44:25 2. M50
 Peter Volkmer 49:27 7. M50
 Ulrich Maurer 51:25
Halbmarathon
 Hans Reimann 01:24:04 4. M45

13.02.00 Hamm, 15 km

- Manfred Otto 57:15 5. M45
 Markus Ischner 57:39
 Rita Lanwer 01:00:21 1. W40
 Stanislav Bartusiak 01:00:23
 Christiane Graeber 01:01:02 2. W35
 Michael Holtkötter 01:01:03
 Bernd Huesker 01:01:08
 Hannelore Horst 01:04:43 1. W50
 Anne Holtkötter 01:06:01 3. W40
 Ruth Lutz 01:07:01 2. W45
 Magnus Grüger 01:07:28
 Winfried Tillmann 01:07:45
 Helmut Ortlepp 01:08:33
 Jürgen Kallerhoff 01:09:33
 Hildegard Kerkhoff 01:11:20 5. W45
 Alida Kranenburg 01:12:42 7. W45
 Christel Herbert 01:14:58
 Wilhelm Thonemann 01:15:20
 Annette Schwarzkopp 01:17:02
 Angelika Dohmann 01:18:52
 Hildegard Durynek 01:18:55 2. W60
 Cecilia Pöpke 01:25:19
 Elke Boysen 01:35:12
 Doris Ring 01:37:21

06.02.00 Lennestadt, westf. Cross, 3,3 km

- Matthias Pröbsting 11:19 6. MJA

27.02.2000 Hamm, Halbmarathon

Ewald Fikus	01:22:00	
Manfred Otto	01:22:12	5. M45
Michael Geske	01:22:28	
Rita Lanwer	01:26:16	1. W40
Christiane Graeber	01:26:28	2. W35
Michael Holtkötter	01:26:28	
Stanislav Bartusiak	01:27:07	
Bernd Huesker	01:27:12	
Markus Ischner	01:27:12	
Hannelore Horst	01:33:51	1. W50
Berthold Kökelsum	01:34:34	
Ruth Lutz	01:35:44	2. W45
Winfried Tillmann	01:36:29	
Anne Holtkötter	01:36:36	4. W40
Jürgen Kallerhoff	01:36:44	
Mariethres Kellmann	01:37:24	2. W50
Magnus Grüger	01:37:35	
Alida Kranenburg	01:40:55	5. W45
Wilhelm Thonemann	01:46:57	
Klaus Becker	01:47:20	
Helga Landfried-Teodoruk	01:48:24	4. W55
Christel Herbert	01:48:57	
Annette Schwarzköpp	01:49:16	
Angelika Dohmann	01:50:32	
Hildegard Durynek	01:54:09	2. W60
Cecilia Pöpke	01:59:40	
Anne Thonemann	02:02:14	
Monika Kökelsum	02:04:30	

27.02.00 Malta, Halbmarathon

Karin Grawe	01:50:07	
-------------	----------	--

04.03.00 Borgholzhausen, 12,6 km

Werner Driese	01:01:48	6. M45
---------------	----------	--------

05.03.00 Kapstadt Marathon

Ruth Lutz	03:43:00	
Klaus Becker	04:11:44	

06.03.00 Duisburg 15 km

Heidi Dittrich	01:13:27	
----------------	----------	--

12.03.00 Vreden

<u>10 km</u>		
Markus Ischner	35:44	3. MHK
Peter Volkmer	48:29	3. M50
Horst Bodenberger	49:49	5. M40

Jürgen Koßmeier	55:25	9. M45
Ursula Claus	58:19	2. W50
Christiane Bodenberger	01:01:45	2. W40
Irmgard Rüpp	01:02:00	3. W50
Marita Reimann	01:02:01	3. W40
Petra Caspari	01:02:47	4. W40
Magdalene Bittner	01:03:41	5. W40

Halbmarathon

Joachim Lorek	01:41:28	1. M55
Paul Gärtner	01:55:10	1. M70
Ute König	01:57:17	4. W35
Kai-Uwe Kock	01:57:18	

12.03.00 Flaesheim, 20 km

Stefan Chrzanowski	01:36:15	
--------------------	----------	--

18.03.00 Steinfurt Marathon

Hans Reimann	02:57:23	8. M45
Bernhard Paßlick	03:09:25	
Eva Kammer	03:16:22	2. W40
Markus Ischner	03:24:33	
Dieter Korte	03:24:38	
Egon Roth	03:26:55	
Berthold Kökelsum	03:27:56	
Heiner Cloppenburg	03:32:32	
Annette Schwarzköpp	03:47:38	
Magnus Grüger	03:49:45	
Hildegard Kerkhoff	03:54:51	
Jürgen Sieme	03:54:52	
Josef Mersch	04:40:15	

11.03.00 LSF Straßenlauf

5 km

Philipp Weiten	18:56	2. MSA
Bernhard Kreienbaum	19:41	1. M55
Klaus Lietzow	24:52	4. M60
Lars Haußer	25:51	
Manfred Wichter	27:21	2. M45
Elke Boysen	27:43	1. W50
Hildegard Brummel	28:05	4. W45
Katja Haußer	31:04	
Doris Ring	31:34	5. W45

7,5 km

Kai-Uwe Kock	34:56	1. M35
--------------	-------	--------

10 km

Martin Kanne	37:53	3. M30
Rainer Kuck	40:18	
Alida Kranenburg	45:22	1. W45
Heidi Dittrich	48:32	2. W45
Gabriele Dr. Börger	01:03:43	6. W45

15 km

Christiane Graeber	01:01:10	1. Ges.
Bernhard Paßlick	01:03:05	3. M30
Berthold Kökelsum	01:03:16	1. M35
Hannelore Horst	01:03:52	1. W50
Gottfried Schäfers	01:04:38	1. M60
Michael Drewes	01:06:48	2. M35
Ulrich Maurer	01:17:54	5. M40
Horst Schulz	01:29:08	3. M50
Roswitha Corsmeier	01:37:18	4. W50
Sunniva Schulz	01:37:18	3. W50

Halbmarathon

Klaus Schulte	01:22:16	2. M30
Markus Hawel	01:31:47	7. MHK
Ute Eckenbach	01:33:29	2. W30
Dieter Feldhaus	01:38:00	6. M50
Wolfgang Klaiber	01:39:06	
Frank Schleicher	01:39:52	
Heinz Hengefeld	01:47:19	1. M65
Christel Löchte	01:52:40	3. W45
Bernd Böckers	01:54:27	
Ingrid Johannes	01:57:43	7. W35
Manfred Wichter	01:57:48	
Cecilia Pöpke	01:58:26	6. W40

10 km Walking

Monika Kristowiak	01:08:46	
Florenz Plassmann	01:08:47	
Udo Kristowiak	01:10:55	
Alfons Peters	01:12:44	
Ludwig Dornseif	01:13:41	
Kornelia Sommerfeld-P.	01:14:40	
Gisela Hoischen	01:14:42	
Marleen Watty	01:23:25	
Ilse Bung	01:27:40	

19.03.00 Coesfeld/Cross, 9 km

Rita Lanwer	36:57	1. Ges.
Heidi Dittrich	44:52	1. W45

25.03.00 Freiburg DM Halbmarathon

Rita Lanwer	01:24:53	7. W40
Andreas Krämer	01:26:40	
Christiane Graeber	01:27:35	
Brigitte Ziegler	01:27:35	2. W50
Michael Holtkötter	01:29:41	
Andreas Nergenu	01:30:29	
Anne Holtkötter	01:33:19	
Hannelore Horst	01:33:41	9. W50
Ruth Lutz	01:37:20	6. W45
Mariethres Kellmann	01:39:29	
Marlies Sprenger	01:47:00	

26.03.00 Gütersloh, Halbmarathon

Stefan Chrzanowski	01:34:15	
--------------------	----------	--

02.04.00 Harsewinkel

10 km

Eva Kammer	41:07	1. W40
Ute König	48:58	2. W35
Kai-Uwe Kock	48:59	
Annette Daum	50:37	4. W40

Halbmarathon

Stanislav Bartusiak	01:30:35	
Stefan Chrzanowski	01:31:20	
Hannelore Horst	01:31:26	1. W50
Dieter Korte	01:32:30	4. M50
Frank Schleicher	01:33:59	
Wolfgang Klaiber	01:34:40	
Joachim Lorek	01:37:36	5. M55
Werner Driese	01:37:38	
Dagmar Großmann-Hall	01:37:59	2. W35
Jürgen Sieme	01:39:53	
Norbert Mühlenskord	01:43:00	
Erich Rührup	01:43:34	
Detlev Brecklinghaus	01:46:59	
Hinz Völkert	01:52:39	
Gertrud Unländer	01:58:01	7. W45
Horst Bodenberger	01:58:47	
Christa Sieme	01:58:54	
Thomas Vogt	02:01:02	
Elke Boysen	02:06:35	3. W50
Friedhelm Neuhaus	02:07:19	9. M60
Horst Schulz	02:07:19	
Hildegard Brummel	02:07:21	
Doris Ring	02:08:37	
Rita Borzyskowski/von	02:09:37	
Roswitha Corsmeier	02:12:18	4. W50
Angelika Roland	02:12:46	
Markus Brauck/vom	02:13:15	
Robert Lenger	02:13:19	
Sunniva Schulz	02:13:27	5. W50
Ursula Claus	02:13:27	6. W50
Dorothea Tewes	02:13:31	7. W50
Sylvia Zink	02:13:56	3. W30
Jürgen Koßmeier	02:14:03	
Marita Reimann	02:14:40	7. W40
Irmgard Rüpp	02:14:41	8. W50
Anne-Kathrin Willamowski	02:15:03	
Petra Caspari	02:15:21	9. W40
Christiane Bodenberger	02:15:36	
Elke Schulz	02:18:31	
Brigitte Averdick	02:18:47	
Andrea Beigel	02:22:56	

Resultate

Bärbel Sinke 02:22:56
Gabriele Börger 02:25:07
Christa Wolgast-Azouz 02:26:43 9. W50

08.04.00 Vorhelm, 10 km

Bernhard Kreienbaum 38:44 1. M55
Kai-Uwe Kock 43:36

09.04.00 Dortmund, 3.000m

Matthias Pröbsting 9:37,02 1. MJA

09.04.00 Brackwede, 20 km

Stefan Chrzanowski 01:26:54

11.04.00 Duisburg, Halbmarathon

Heidi Dittrich 01:47:10

16.04.00 Hamburg Marathon (vorl. Ergebnisse)

Ewald Fikus 02:58:38
Hans Reimann 03:01:04
Berthold Kökelsum 03:15:09
Wolfgang Klaiber 03:24:46
Stanislav Bartusiak 03:28:07
Thomas Braun 03:28:17
Michael Drewes 03:29:20
Jürgen Kallerhoff 03:34:57
Alida Kranenburg 03:45:00
Marlies Sprenger 03:53:32
Helmut Ortlepp 03:54:45
Dieter Feldhaus 03:55:02
Wilhelm Thonemann 03:55:20
Andre Schlichting 03:55:26
Frank Schleicher 03:55:35
Angelika Dohmann 04:00:08
Ludger Koch 04:02:43
Hildegard Durynek 04:07:32 7. W60
Anne Thonemann 04:15:34
Cecilia Pöpke 04:16:23
Dagmar Okoro 04:18:49
Karin Grawe 04:20:14
Friedhelm Neuhaus 04:20:26
Monika Kökelsum 04:39:05
Christa Sieme 04:39:08
Elke Boysen 04:42:30
Almut Mecking 04:46:46
Reimund Grawe 04:47:05
Hildegard Brummel 04:47:50
Jutta Tüllmann 04:52:36

Barbara Wigger 04:52:37
Doris Ring 05:04:43
Jürgen Sieme 05:07:41
Magdalene Everke-Mecheln 05:08:11
Florenz Plassmann 05:09:11
Melanie Dreier 05:13:37
Gertrud Unländer 05:13:37

16.04.00 Leipzig Marathon

Ute Eckenbach 3:27:29 1. W30

17.04.00 Boston Marathon

Hildegard Kerkhoff 3:40:11
Christel Herbert 4:19:57

22.04.00 Paderborn

10 km

Bernhard Kreienbaum 39:44 2. M55
Michael Holtkötter 40:38
Stefan Chrzanowski 44:15
Anne Holtkötter 46:35 3. W40
Andreas Nergenaus 46:37
Ulrich Maurer 50:32
Peter Volkmer 51:46

Halbmarathon

Kai-Uwe Kock 1:52:30 • Jürgen Sieme

Impressum

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e.V.
<http://home.muenster.net/~lsf-ms/>

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Redaktion:

Anne Holtkötter
Helga Landfried-Teodoruk
Renate Müller
Marlies Sprenger
Rote Erde 35a, 48163 Münster

Layout und Satz: Anne Holtkötter
Email:0251867398-0001@t-online.de

Druck:

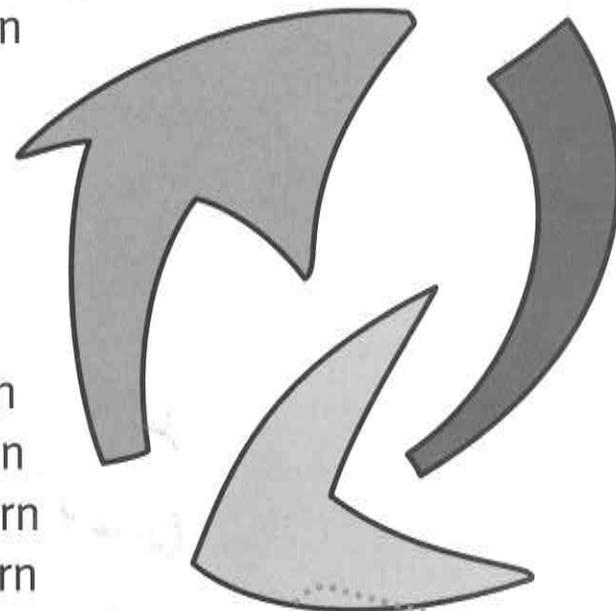
UWZ Schnelldruck GmbH Münster

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

Redaktionsschluss für die "Zwischenzeit"-
Ausgabe August 2000 ist der 15. Juli.

Wo Service nicht nur ein Wort ist, sondern tatkräftige Unterstützung bei der Erstellung von:

- Vereinszeitungen
- Broschüren
- Katalogen
- Flyern
- Plakaten
- Skripten
- Büchern
- Briefbögen
- Prospekten
- Flugblättern
- Jahrbüchern
- und vielem mehr



Beratung und Service
rund um den Druck!

Oderstr. 40 - 48145 Münster

Fax: 02 51/2 84 85 29

UWZ Schnelldruck GmbH

FREECALL: 0 800 / 2 84 85 00

Allianz 

Für unsere Kunden laufen wir meilenweit...

Ihr servicestarker Partner
rund ums Thema

**Versicherung
Vermögen
Vorsorge.**

Testen Sie uns!

Ihre Ansprechpartnerin:
Beate Schulze

Allianz Generalvertretung

Winter oHG

Inh.: B. Schulze und D. Ebel
Düesbergweg 61 48153 Münster
Tel.: 0251/784733 Fax: 762023

