

LSF

Zwischenzeit



Heft 41 • August 2000 • 9. Jahrgang



Sixdays 2000



- Termin: Sommerfest
- Resultate
- Startkatalog

MIT AUSSCHREIBUNG
SILVESTERLAUF 2000

Auch verkorkste Sixdays sind tolle Sixdays!

Für mich zählen die Riesenbecker Sixdays zu den schönsten und am besten organisierten Laufveranstaltungen überhaupt. Ich hatte mich schon Monate lang auf meine zweite Teilnahme im Mai 2000 gefreut. Die Trainingsvorbereitung stimmte diesmal auch. Aber irgendwie steckte für mich der Wurm drin...

Kurz vor den Sixdays hatte es im Genick geknackst, und seitdem konnte ich den Kopf nicht mehr ganz frei nach rechts drehen. Und natürlich war da auch der extreme Berufsstress wieder vorgeschaltet. Ich hatte mir für die Sixdays-Woche Urlaub genommen, um im Vorfeld nicht jeden Tag schon gegen die Uhr anreisen zu müssen. Das bedeutete, alle Arbeit musste zum Urlaubsbeginn erledigt sein - ein Megaaufwand, der mich „mental platt“ machte.

Kein ausgeruhter Start also; und so passierte es, wie es kommen musste. Unkonzentriert stürzte ich auf der zweiten, der schwierigsten Etappe irgendwo auf der Strecke über eine Baumwurzel: ein Zeh gestaucht (vielleicht gebrochen), aufs Gesicht gefallen und den Kiefer „gedätscht“, einen Blutergussflatschen an der linken Schulter und einige Prellungen und Hautabschürfungen von oben bis unten. Großer Mist! Fortan war mein Bewegungsablauf nicht

mehr so, wie er für einen gesunden Laufstil hätte sein müssen. Ich nahm auf der dritten Etappe fünf Prozent raus, für die vierte reichte auch das nicht mehr. Die Waden verhärteten dermaßen, dass ich sie bis zum nächsten Tag nicht mehr lauffähig bekam. Der „Baumwurzel-Zeh“ schmerzte. Dazu

kam, dass ich auch noch zur vierten Etappe zu spät anreiste, so dass ich den Bussen hinterher fahren durfte. Ich war zermüht. Ein kurzer Testlauf am fünften Tag vormittags war eine Qual. Die nächste Etappe hätte ich nicht mehr geschafft. Der Gesundheit wegen hörte ich endlich auf die „innere Stimme“ und gab auf. Man sollte wirklich nicht wettkampfmäßig an einer derart

schwierigen, anspruchsvollen Veranstaltung teilnehmen, wenn man sie schon ausgelacht antritt. Hätte ich sie ohne den Sturz durchziehen und beenden können? Nur mit angezogener Handbremse, denke ich.

Trotz allem: die Sixdays sind einmalig! Der Teuto und seine Umgebung, die übersichtliche Teilnehmerzahl und das Laufen mit täglich den gleichen Gesichtern, ein kurzes Gespräch unterwegs mit Jürgen aus Berlin oder Ewald aus Steinbeck, die einem schon am dritten Tag wie „alte Bekannte“ erschei-



Gut platziert:
Hans Reimann!

**GIRO OK.
DAS OHNE KOSTEN
KONTO.**



Sparkasse Münster

Das kostenlose Girokonto für Studenten, Schüler und Auszubildende. Vom Taschengeld bis zum Selbstverdienten ist hier alles bestens aufgehoben. Super Service und kostenlos Bargeld rund um die Uhr an 70 Geldautomaten. Da ist immer einer in der Nähe. In 46 Filialen überall in Münster bargeldlos bezahlen und den ganzen top Service einer großen Sparkasse. Wo gibts das besser? Einfach vorbeikommen und beraten lassen! Infos gibts auch im Internet www.sparkasse-muenster.de

nen, der Empfang nach den strapaziösen Etappen im Ziel, manchmal mit kleinen Aufmerksamkeiten der Organisatoren gekrönt, die leckeren Kekse als Belohnung dazu: das und vieles mehr bleibt in Erinnerung, verklärt einem die sechstägige zunehmende Quälerei zum schönen Erlebnis.

Die Abschlussfeier hätte ich gern wieder als Finisher miterlebt. Diesmal steckte wirklich der Wurm ganz dick für mich drin. Aber in zwei Jahren bin ich selbstredend wieder dabei, denn auch verkorkste Sixdays sind tolle Sixdays!

• Michael Geske

SOMMER

Sommerfest

am Samstag, 26. August

beim 1. FC Gievenbeck, Hensenstraße, ab 19 Uhr

FEST

Anmeldung bis 17. August (oder vielleicht ja noch ein bisschen länger?) bei:
**Paul Gärtner (Tel.: 79 72 75), Uschi Claus (Tel.: 66 42 29),
 Hildegard Kerkhoff (Tel.: 02536-1260)**

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/E-Mail: ReMu48@aol.com, Marlies Sprenger, Rote Erde 35a, 48163 Münster/E-Mail: sprenger-muenster@t-online.de

Fotos: Reimund Grawe, Michael Holtkötter

Layout und Satz: Anne Holtkötter/E-Mail: a-m.holtkoetter@t-online.de

Druck: UWZ Schnelldruck GmbH Münster

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

Redaktionsschluss für die nächste "Zwischenzeit" ist der 15. Oktober 2000.

A-Jugendliche machen von sich reden!

Glänzende Resultate in Hiltrup und bei Meisterschaften

Mehrere Paukenschläge innerhalb von wenigen Wochen waren bei unseren Jugendlichen zu verzeichnen. Am 6. Mai fanden auf der Hiltruper Sportanlage die offenen Kreismeisterschaften statt. Matthias Pröbsting ging über 1500 m an den Start. Sein Ziel war, nicht nur eine gute Platzierung zu erreichen, sondern auch eine gute Zeit zu laufen. So setzte er sich gleich zu Beginn an die Spitze des kleinen Feldes. Matthias wählte eine flotte Fahrt. Bei 1000 m zeigten die Uhren eine Zwischenzeit von 2:54 Minuten an. Es hätte nicht viel gefehlt und Matthias wäre ausgangs der nächsten Kurve von einem zum Sonnenschirm umgewandelten Regenschirm aus der Bahn geworfen worden. Eine Frau lief, stets das Geschehen in der Weit-sprunggrube beobachtend, rückwärts auf die Bahn und bemerkte dabei nicht die ankommenden Läufer. Matthias holte mit dem linken Arm aus und schlug instinktiv nach dem Schirm. Es sah aus, als wolle er eine Fliege verscheuchen. Obwohl er dadurch ein wenig aus dem Rhythmus kam, lief er als erster ins Ziel. Die Uhren zeigten mit 4:18,04 Minuten nicht nur eine persönliche Bestleistung an, sondern dies bedeutete zugleich auch die Erfüllung der Norm für die Westfalenmeisterschaft. Die Zeit ist um so erstaunlicher, als Matthias im Spätwinter wegen eines Muskelfaserrisses einige

Wochen mit dem Training pausieren musste. Leider meldete sich der Muskel im Abschlusstraining vor den Meisterschaften, sodass vorsichtshalber auf einen Start verzichtet wurde.

Obwohl Christian Vogel sich an diesem Tag mit den 400 m den Langsprint ausgesucht hatte, begann er schon frühzeitig, sich warm zu laufen. Eine gewisse Nervosität merkte man ihm an, denn es war nach über zwei Jahren Verletzungspause der erste ernsthafte Wettkampf für ihn. Christian ging ausgesprochen schnell an. Bei 200 m zeigten die Uhren eine Zeit von knapp unter 25 Sekunden an. Etwa 50 m vor dem Ziel merkte man Christian an, dass ihn langsam die Kräfte verließen. Kurz vor der Ziellinie ging fast nichts mehr, die Körpervorlage wurde immer stärker, und mit letzter Kraft stürzte er ins Ziel. Nachdem sich Christian hochgerappelt hatte und auf der großen Uhr eine Zeit von über 53 Sekunden registrierte, warf



Christian Vogel

er die Spikes, begleitet von einem Kraftausdruck, auf die Bahn. Der Ärger verflog schnell, als er die offizielle elektronisch gestoppte Zeit hörte - 52,28 Sekunden. Auch für Christian war dies eine persönliche Bestzeit und die Normerfüllung für die Westfalenmeisterschaften. Das sehr warme Wetter und der kräftig ins Stadion einfallende Wind verhinderten möglicherweise noch bessere Zeiten.

Diese beiden Resulte aus Hiltrup gaben offensichtlich genügend Selbstvertrauen, um selbstbewusst bei den vier Tage später stattfindenden Westfälischen Staffelleistungsmeisterschaften über 3 x 1000 m an den Start zu gehen. Sebastian Mönninghoff vollständigte das Trio. Eine beschwerliche

Reise galt es allerdings zurückzulegen, denn die Meisterschaften fanden in Lemgo statt.



Von Münster aus ist Ostwestfalen leider nicht besonders erschlossen. Der Aufwand hat sich aber gelohnt, denn die drei kehrten mit dem Westfalentitel und der guten Zeit von 8:13:32 Minuten zurück.

Nach einer langen, schlaflosen Nacht, die Christian auf der Rückreise von Paris in einem Reisebus verbrachte, startete er am 18. Juni in Gladbeck bei den Westfalenmeisterschaften über 400 m. Mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 51,64 Sekunden gewann er den ersten von drei Zeitendläufen. Dies bedeutete in der Gesamtwertung einen tollen 8. Platz, was die kleine, extra angereiste Fangruppe begeisterte.

• Michael Holtkötter

Aqua jogging – ein Reserverad?!

Auch wer kein Blut sehen kann, darf bei Interesse weiterlesen, denn jetzt folgt kein ärztliches Bulletin über das ach so harte Schicksal, das mich schon wieder 9 Monate nicht laufen lässt, sondern ein für jedermann praktikabler Hinweis auf eine echte Alternative zum "sportlichen Überleben".

Hätte ich meine Krankengeschichte bringen wollen, hätte ich als Überschrift sicherlich "Wie lang ist ein Geduldsfaden?" gewählt. Ich kann zusammenfassend zu diesem Punkt nur ganz realistisch feststellen: Seht Euch bei einem Oldtimer oder Gebrauchtwagen das Baujahr und die Gesamtkilometerleistung an, dann könnt Ihr Euch selbst ein Bild über die Abnutzung und den Verschleiß der Stoßdämpfer und der Gelenkschmierung machen.

Wer wie ich fast 20 Jahre Hochleistungsläufer war, hatte mit vielen Bein- und Rückenverletzungen zu kämpfen. Oft half dann als erstes Hausmittel PECH, wobei P für Pause, E für Eis, C für Comresse und H für Hochlagern stand. Wenn aber unser wertvollstes sportliches Kapital trotz aller eigenen "Kunstgriffe" und ärztlicher wie physiotherapeutischer Bemühungen über

lange Zeit nicht schmerzfrei zu gebrauchen ist, sucht man nach Ausweichmöglichkeiten, die die schwindende Kondition, das Herz-Kreislauf-System und nicht zuletzt die Psyche zu stabilisieren helfen.

Wenn ich nun von einem Reserverad spreche, muss es natürlich auch vier Räder geben. Für mich sind das in unserem Verein neben dem Laufen und dem Walken auch das Rennradfahren bzw. der Triathlon, und seit neuestem das Inline-Skaten, bei dem mittlerweile Vereinsmitglieder auch schon bei Marathons starten.

Wenn alles nicht mehr beschwerdefrei "ging" oder "lief", setzte ich während meiner gesamten "Laufzeit" sowohl als Maßnahme der posttraumatischen Rehabilitation als auch zur Regeneration und Trainingsunterstützung auf das Laufen im Wasser.

Die Trainingstechnik

Zum reinen Aqua jogging ist zunächst nur ein Auftriebsgürtel oder eine -weste völlig ausreichend, da für die verschiedenen Lauftechniken und Gymnastikübungen die eigene Phantasie genügend Möglichkeit der

Belastungssteigerung und -variationen bietet.

Trotzdem ist es in jedem Falle ratsam, sich einem Aqua joggingkurs, in dem die individuelle optimale Puls-Belastungshöhe ermittelt wird und in dem die verschiedenen Laufstile erlernt werden, anzuschließen. In Münster bietet der Hochschulsport im Lehrschwimmbecken in der Fliednerstraße "Tiefwasser-Joggen" an.

Vorteile

- sehr leichte Erlernbarkeit mit einem einfachen Hilfsmittel bei aufrechtem Stehen bzw. Schweben im tiefen Wasser ohne Bodenberührung,
- orthopädische Unbedenklichkeit, da so gut wie gar keine Verletzungsgefahr durch Entlastung der Halte- und Stütz Muskulatur besteht,

- Verbesserung der aeroben Ausdauerleistung, des Herz-, Lungen-, Kreislauf-Systems, der Kraft und der muskulären Ausdauer, auch bei intensiver Erhöhung der Trainingsbelastung,

- belastungsfreie Förderung des Stoffwechsels und des Gleichgewichtssinns,
- bei einer Laufverletzung besteht die Möglichkeit der Mobilisation der Beine durch Laufen im Wasser auch während der Behandlungszeit,

- belastet, massiert und kühlt alle Muskeln gleichzeitig,

- erleichtert den Rückfluss des Blutes zum Herzen durch den Wasserdruck auf das oberflächliche venöse System der unteren Extremitäten und durch eine geringe Erweiterung der Venen,

- begrenzt die muskulären Spannungen durch das Fehlen der Bodenstoßkräfte,

- während der Anstrengungsgrad genauso intensiv wie auf festem Untergrund ist, der Wasserdruck ist vierzehnmals größer als der Luftwiderstand, hat man den Eindruck einer geringeren Ermüdbarkeit und damit einer besseren Erholung und sehr kurzer Regeneration, da neben den oben erwähnten

Vorteilen auch die geringe Erwärmung durch Kältereiz und Wasserdichte sowie ein begrenzter Flüssigkeitsverlust zum Wohlbefinden des Organismus beitragen,

- Möglichkeit der gemeinsamen Durchführung mit Trainingspartnern.

Nachteile

- mangelnder Naturkontakt, den man nur im Sommer durch "See-Jogging" ausgleichen kann,
- geringe Abwechslung in Schwimmbecken,
- nicht empfehlenswert bei Bluthochdruck und Herzproblemen

Die Ausrüstung fürs "Aquarium"

Das Standardgerät ist die klassische Auftriebshilfe "Aqua-Jogger", wie ihn inzwischen Achim Hauertmann für ca. 70 DM in seinem "Active Sportshop" auf der Hammerstraße anbietet. Wer gerne in Freibädern oder Außengewässern trainieren will, leicht friert oder so schmal ist, dass er durch den Wassergürtel rutscht, dem sei die "Wet vest" mit Wärmeisolierung und Klettverschluss empfohlen, die es mittlerweile auch in Deutschland, beispielsweise bei "Wet vest Germany", Weilheimerstraße 25, 82343 Pöcking zu kaufen gibt.

Unter der Bezeichnung "AquaFit" bietet die trendy-Firma "fashy", Kornwestheimer Straße 46, 70822 Korntal-Münchingen, neben einem "Aqua-Sprinter-Gürtel" für "flüssiges Training" auch Fußmanschetten zum Training der Oberschenkelmuskulatur und Unterwasser-Neopren-Hanteln zur Bizepsstählung an.

Der "Aquacizer" schließlich ist ein 4000 Liter Unterwasser-Laufband, das u.a. auf der Fitneß-Messe "Fibo" in Essen vorgestellt wurde.

Amhiwo – Sümiro – Wer?

Ich habe schon gefrozzelt." Gebt mir bei "Wetten, dass...." einen Schluck Wasser aus einem münsterischen Hallenbad, und ich sage Euch, woher er stammt. Da ich mei-

stens 1 Stunde laufe, bevorzuge ich die Warmwassertage, die bei Verwendung von Eintrittschips oder Mehrfachkarten ohne Zuschlag benutzt werden können. Dabei ergibt sich für mich folgender Fahrplan: Montag, 10 – 22 Uhr: Hallenbad Amelsbüren, kombiniertes Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken 20 x 8 m, Dienstag, 6.30–22 Uhr, Hallenbad Hiltrup, Schwimmbecken 25 x 12,5 m, Mittwoch, 9 – 22 Uhr: Hallenbad Wolbeck, kombiniertes Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken 25 x 10 m Donnerstag, 7–22 Uhr, Hallenbad Süd, kombiniertes Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken, 25 x 12,5 m, Freitag, 6.30–22.00 Uhr: Hallenbad Mitte, Sportbecken 25 x 12,5 m, Samstag, 7.00 – 16.00 Uhr, Hallenbad Roxel, kombiniertes Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken, 25 x 10 m, Sonntag, 7–19 Uhr, Natursolebad Werne.

Die heitere Seite des Wassertretens

Um bei einer so feuchten Materie nicht zu "trocken" zu schreiben, möchte ich auch die "Schmunzelecke" nicht zu kurz kommen lassen: Dass ein Kind hinter vorgehaltener Hand seine Mutter fragt. "Kann der Mann immer noch nicht schwimmen?" und sie antwortet: "Pssst, der ist bestimmt behindert", geht ja noch. Aber wenn wir mit Annette Hüls im Freibad Hiltrup unsere Bahnen zogen und die "Koten" auf dem Sprungbrett riefen: "Da kommen wieder die Wasserkäfer, ob wir die wohl treffen?", war schon Vorsicht geboten. - Als ich im Frühjahr im "Moby Dick", dem überdachten Freibad in Neustadt a.d. Weinstraße, trainierte, sah mir ein echter Pfälzer lange zu und fragte im reinsten Dialekt: "Sie krien wohl a kä Bä mä uff de Bodde?" - "Nee", sagte ich, "mir steht das Wasser schon lange bis zum Hals!" - In einer postoperativen Phase hatte ich die Besuchszeit in meinem Lieblingsbad Hiltrup so gewählt, dass ich das Becken für mich alleine hatte und mich

niemand treten konnte. Trotzdem fragte ich Bernhard, den Bademeister: "Habt Ihr extra für mich eingelassen?" - "Na klar, wir wussten ja, dass Du kommen und uns das Wasser warmtreten würdest" - "Heißt das, dass ich so viel trinken darf, wie ich will?" - "Ja sicher, auf Wunsch hängen wir Dir auch noch einen Teebeutel 'rein". - "Dann aber bitte mit Waldmeister, damit ich mich wie im Freibad fühle!".

Literaturhinweise zum Wassertraining

Es sollte nicht Sinn meiner Anregung sein, als Plagiator die reichlich vorhandene Literatur auszuwerten und wiederzugeben. Daher verweise ich hier auf die wichtigsten Fundstellen:

Einen Leitfaden zum Erlernen stellt das "Handbuch für Aquajogging" von Hans-Albert Birkner und Roschinsky aus dem Verlag Meyer & Meyer in Aachen dar. De Mondenard, J.-P.: Rehabilitation: Laufen ... im Wasser. Verletzungsprophylaxe dank der "Wet vest". - In: "Die Lehre der Leichtathletik" 30(1991), Nr. 11 in "Leichtathletik" Nr. 12/91, S. 15-17 mit zahlreichen Abbildungen, Lange, Günter: Zur Effektivität des Wassertrainings. - In: "Die Lehre der Leichtathletik" 30(1991), Nr. 12 in "Leichtathletik" Nr. 13/91, S. 15-17 mit zahlreichen Literaturhinweisen. Lakämper, Olaf: Zur Einsetzbarkeit und Effektivität eines Aqua-Jogging-Trainings. - In: "Leistungssport" 6/95, s. 13 - 16 mit zahlreichen Literaturhinweisen. Birkner, Hans-Albert: Der Mann aus dem Meer.- Aquajogging. - In: "Condition".3/98, S. 38-41. Und natürlich kann man auch eine eigene Datei mit den Deskriptoren "Aquajogging" aus "SPOLIT" abrufen.

• Peter Samulski

ACTIVE

SPORTSHOP

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

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



Der Ausdauerladen



Chase Corporate Challenge-Lauf in Frankfurt

Dabeisein ist alles

Da Frankfurt die amerikanischste Stadt Deutschlands ist und auch die einzige Stadt in Deutschland, in der sich amerikanische Banken niedergelassen haben, wundert es eigentlich keinen, dass dort auch einer der Firmenläufe der Chase Manhattan Bank ausgetragen wird. Wenn solch eine Bank einlädt, muss jede Firma, die auch nur ein bisschen was auf sich hält, ein Team stellen, besonders, da eine Distanz von 5,6 km auch für den normalen Freizeitsportler zu bewältigen ist. Das Ergebnis dieser Imagepflege: 35.000 Anmeldungen. Die Veranstalter haben sich dann aber auf 25.500 Startplätze beschränkt, um ein komplettes Chaos zu vermeiden.

So füllte sich auch die Stadt mit Menschenmassen, die als wandelnde Luftsäulen ihre Firmenlogos präsentierten. Start war hinter der alten Oper. Sich von vorne in die Schlange einzureihen, war strengstens verboten, also versuchte man, sich von hinten möglichst weit nach vorne zu drängen. Als nichts mehr ging, war ich für meinen Teil bei einer Richtzeit von 35-40 min angekommen. Ein bisschen schneller wollte ich nun doch laufen, also folgte ich der Gruppe, die gerade dabei war, die Büsche links von der Straße plattzutampeln. Irgendwie schaffte ich es, mich bis zum 20-min-Richtzeit-Transparent durchzukämpfen. Dort versuchte ich verzweifelt, etwas Sauerstoff abzubekommen. Noch 10 min bis zum Start. Bis zur Bewegungslosigkeit eingeklebt, mittlerweile ebten auch die La-Ola-Wellen ab, erschien mir jede Sauna als erfrischend kühl. Endlich der Startschuss, von hinten wurde es noch enger, vorne tat sich erst mal nichts. Nach ca. 2 min ging es dann doch langsam vorwärts, also wieder zur Seite raus und über den Bürgersteig, zwischen den Zuschauern und parkenden Autos durch. Nach einem km wurde es langsam besser, Luft bekam man zwar

immer noch nicht, die ganze Innenstadt schiem im eine Dunstwolke aus Schweiß eingehüllt zu sein, aber 5,6 km läuft ein richtiger Marathonist ja auf einer großen Zehle ab. Eine offizielle Zeitnahme gab es für das normale Fußvolk nicht, jeder musste sich seine Zeit merken und seinem Teamchef melden, dieser hatte dann die strategisch wichtige Aufgabe, seine Leute so in Männer, Frauen und Mixed-Teams einzuteilen, dass die besten Platzierungen dabei heraus sprangen. Wie viele Zeiten dabei etwas geschönt wurden, wird ein ewiges Geheimnis bleiben. Dabeisein ist alles, also schleudert man am den offiziellen Verpflegungsständen vorbei, dann weiter zu den einzelnen Treffpunkten der Firmen. Es kam die Überlegung auf, das eigene Firmen-T-Shirt auszuziehen und sein Glück bei den üppigen Buffets der Großfirmen zu versuchen. Bei unserem schönen Shirts hat dies dann aber doch keinen getan. Wir entschlossen uns dagegen, Essbares und Äpfelwoi (lässt sich schneller einschlecken als Bier) auf dem Opennplatz käuflich zu erwerben und die warme Nacht bei guter Musik zu genießen.

•Ute Eckenbach

**Kleiderwartin
mit neuer
Telefonnummer**

Magdalene Bittner ist
jetzt zu erreichen unter
☎ 25 34/64 43 40

Old Boys' Network

Die „Senioren“ in der Alterspyramide unseres Vereins

In "Wir im Sport", dem Magazin des Landessportbundes NRW, war im Juni zu lesen, dass die Zahl der über 60-jährigen Mitglieder im Deutschen Sportbund immer größer wurde. Während im Jahre 1990 von den damals 23,7 Millionen Mitgliedern des DSB rund 1,3 Millionen älter als 60 Jahre waren, hat sich die Situation danach rasch verändert. 1999 waren von den damals registrierten rund 26,9 Millionen Mitgliedern bereits rund 2,4 Millionen 60 Jahre und älter. So konnte in nur neun Jahren ein Zuwachs von über einer Million der über 60-jährigen Menschen verzeichnet werden. Die Bundesstatistik weist aus, dass sogar fast

jeder dritte Bürger schon älter als 65 Jahre ist. Was sagt die Statistik im LSF? Aus Anlass des 80. Geburtstages unseres "Alterspräsidenten" Bernhard Düllmann, bei dem das "sen." schon im Telefonbuch steht, habe ich mich daher mit ihm und anderen von uns "Betroffenen" unterhalten und ihre Integration in unserem Verein und bei unseren Laufveranstaltungen untersucht. Wieder einmal konnte Jürgen Sieme, der stets hilfsbereite und sachkundige "Herr der Bits und Bytes", seinen PC überreden, mir eine Altersstruktur aller Mitglieder mit dem Stand vom 28.6.2000 auszudrucken, die sicherlich jeden interessieren dürfte:

	männlich	weiblich	gesamt	%
unter 20 Jahre	23	15	38	10,0
21-40 Jahre	50	45	95	25,0
41-60 Jahre	109	109	218	57,4
61 Jahre und älter	23	6	29	7,6
gesamt	205	175	380	100,0

Wir haben also derzeit 380 Mitglieder, von denen sich 348 zu den Läufer/Innen und 32 zu den Walker/Innen zählen. Innerhalb beider Abteilungen verteilen sich die Altersgruppen folgendermaßen:

	Läufer	Läuferin	Walker	Walkerin	gesamt
unter 20 Jahre	23	15			38
21 - 40 Jahre	50	42		3	95
41 - 60 Jahre	105	89	4	20	218
61 Jahre und älter	20	4	3	2	29
gesamt	198	150	7	25	380

Unabhängig von diesen Auswertungen habe ich auch noch einmal die Mitglieder ausgezählt, die zusätzlich in diesem Jahr in die AK 60 gekommen sind oder kommen werden. Nimmt man dabei beide Sparten zusammen, so haben wir derzeit 8 Frauen und 35 Männer, zusammen also 43 LSFer, die 60 Jahre oder älter sind. Das sind 11,3 % - fehlt da wohl der Unterbau?

Seniorenwart ?

Da wir bereits mit Marlen Watty einen Walkingwart für unsere 32 Walker/Innen in den Mitarbeiterkreis unseres Vorstands gewählt haben, könnte man durchaus auch über einen Seniorenwart für diese 43 Mitglieder mit steigender Tendenz nachdenken. Ich habe diesen Posten jahrelang in der DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) bekleidet und weiß daher aus eigener

Erfahrung, dass es genügend sinnvolle Aufgaben gibt, die Interessen dieser Gruppe in der "Dritten Lebensphase" zu vertreten. Natürlich weiß auch ich, dass die Bezeichnung "Senioren" eigentlich die Altersklassen in 5-Jahres-Stufen von M30 bis M85 und von W30 bis W 75 umfassen, aber mir ging es bei meiner Betrachtung nur um die "Veteranen" ab 60. Die Amerikaner nennen sie übrigens "Best ages", und in Namibia wurde ich im vorigen Jahr ein "Grandmaster".

Einen "Reisewart" werde ich übrigens so bald nicht auch noch vorschlagen – den haben wir mit unserem "Senior" Gottfried Schäfers wohl schon.

Stammtisch?

Auch ein Wiederaufleben eines Stammtisches könnte in diesem Zusammenhang überlegt werden, da der alte zum Bedauern einiger Älterer mangels Masse inzwischen eingeschlafen ist – er muss ja nicht unbedingt abends stattfinden. Dabei sollte es natürlich nicht darum gehen, dass man sich auf "Laberniveau" durchklagt und jeden Satz mit "Weißt Du noch..." oder "Es war einmal..." beginnt, sondern dass sich beispielsweise Trainingsgemeinschaften, gemeinsame Fahrten zu geeigneten Veranstaltungen und Teilnahme an entsprechenden Wettkämpfen oder ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch ergeben – beim "ESV" gibt es z.B. einmal im Jahr die sogenannte "Grufti-Wanderung".

Alt werden geht leicht, aber das Alt sein kann für einige sehr schwer werden. Wenn man von dem "Alter der Jugend" in die "Jugend des Alters" und damit in die sogenannte "Königsklasse" aufrückt, merkt man, dass man ins "Knackige Alter" gekommen ist – denn mal knackt es hier und mal knackt es da. Dann nehmen auch die überflüssigen Plattitüden der "jüngeren Garde" wie "Je oller je doller", "Auch der

Herbst hat seine schönen Tage", "Die Einschlüge kommen immer näher" u.ä. zu, die nicht sehr hilfreich sind.

Aber die körperliche Fitness und der Spaß am Leben sind keine Frage der Jahre. Wer sein Training altersgemäß gestaltet und seine richtige Einstellung behält, bleibt immer in "Bestform". Das Motto "Viel hilft viel" gilt nur bis zu einem gewissen Alter, darüber hinaus wächst nur die Verletzungsanfälligkeit. Röntgenbildern zufolge soll es beispielsweise kaum einen 60-jährigen mehr ohne Verschleißerscheinungen seiner Gelenkknorpel geben.

Aber die Generation der "Jungen Alten" ist so fit wie keine andere Senioren-Generation zuvor, und wir können im eigenen Verein eine Menge bewirken, sodass sich keines unserer Mitglieder ausgegrenzt oder abgeschrieben fühlen muss.

Es würde mich freuen, wenn ich dazu einen Denkanstoß gegeben hätte.

• Peter Samulski

Zum Herausnehmen:
Ausschreibung Silvesterlauf 2000



Die Laufsportfreunde Münster e.V. laden ein zum
12. Internationalen Silvesterlauf
am Aasee
31.12.2000
in Münster

Start/Ziel: Sportpark "Sentruper Höhe"
Sentruper Straße

Strecken: 5 km Start: 11.15 Uhr
5 km Walking Start: 11.20 Uhr
10 km Start: 12.30 Uhr
DLV-Läufe amtlich vermessen nach AIMS mit Jones Counter
Vermessungsprotokoll vom: 10.8.1996

AK: Altersklasseneinteilung nach DLO

**Organisations-
beitrag:**

Erwachsene	12,00 DM
Walking	6,00 DM
Schüler/Jugendliche	5,00 DM
Nachmeldegebühr	3,00 DM
Ergebnisliste	5,00 DM

Bei Nichtantritt erfolgt keine Rückzahlung.

Zahlung: Sparkasse Münster
Konto-Nr.: 11 011 244
Bankleitzahl: 400 501 50

Meldeschluss: Voranmeldung bis zum 23.12.2000

Nachmeldung: bis 45 Minuten vor dem Start

Startbüro: geöffnet ab 9.30 Uhr

**Anmeldung/
Information:** LSF Münster e.V.
48027 Münster
telefonisch: Marlen Watty
02 51-52 12 74
<http://www.lsf-muenster.de>
Ergebnisliste wird hier veröffentlicht,
ebenso Anmeldung möglich!!!

Auszeichnungen:

- Die ersten Drei des Gesamteinlaufes erhalten einen Pokal.
- Preise für Platz 1 bis 3 jeder Altersklasse.
- Die drei größten vorangemeldeten Gruppen erhalten einen Preis.
- Jeder Teilnehmer erhält ein Präsent.
- Urkunden für alle Teilnehmer nur am Veranstaltungstag. Gegen die Entrichtung einer Gebühr von 4,- DM am Veranstaltungstag werden die Urkunden auch nachgeschickt..

Anfahrt: Ausschilderung "Allwetter-Zoo"
Weiterfahrt Sentruper Straße

Parkplätze: bitte beachten Sie die Hinweisschilder

Umkleiden: auf dem Sportgelände

Verpflegung: Rollende Kochstation/Cafeteria

Sportartikel: ACTIVE-SPORT-Verkaufsstand

**Sanitätsdienstl.
Betreuung:** Arbeiter-Samariter-Bund

Wichtiger Hinweis für die Wertung 5-km-Walking

Da es für das Walken keine offiziellen Wettkampffregeln gibt, wird lediglich eine Ergebnisauswertung mit Angabe der Altersklassen durchgeführt. Aus diesem Grund sind auch eventuelle Proteste nicht möglich. Eine Siegerehrung wird nicht vorgenommen.

Allgemeiner Hinweis

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, sofern die Sicherheit der Teilnehmer nicht durch äußere Gegebenheiten gefährdet wird. Der Organisationsbeitrag wird dann nicht zurückgezahlt.

Tombola

Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird eine 1-wöchige Reise zum Malta-Marathon (23.02. - 02.03.2001) verlost. Die Verlosung findet nach dem Zieleinlauf des 10-km-Laufes statt. Alle abgegebenen Startnummern kommen in eine Lostrommel, aus der dann die Gewinnerin bzw. der Gewinner gezogen wird.

<http://www.lsf-muenster.de>

Boston 2000

Mit Robert T-Online an den Start



Wer erinnert sich noch an den 17.4.2000? Alle Börsianer sicherlich. Denn am 17.4.2000 ging Robert T-Online an den Start zur

Börse und Hildegard Kerkhoff und Christel Herbert an den Start zum Boston-Marathon. Wir waren gut trainiert und hatten ordnungsgemäß gezeichnet. So ging es am 14.4. von Münster via Amsterdam nach Boston. Im Handgepäck trugen wir nur die „wichtigsten Sachen“: Laufschuhe, Trikot sowie die Depot-Nummer, Wertpapier-K-Nummer und die Telefonnummer der Hausbank. Hildegard hatte ihren persönlichen „broker“ Hartwig eingeschaltet. In Boston haben wir dann auch die restli-

Anruf bei der Bank: Robert T-Online liegt nicht in meinem Depot! - Keine Zuteilung! - Pech!!!
Hartwig machte seinen Job als „broker“ ausgezeichnet und meldete schon die ersten Erfolge: 2mal gesetzt - 2mal zugeteilt!!! Super! Glück muss man auch haben!!!

Aber jetzt zum sportlichen Start: Ab 6:30 Uhr rollten auch schon die Schulbusse nach Hopkinton aus. Dort durften wir im idyllischen Läuferdorf einige Stunden bis zum Start verweilen. Hier ging es tatsächlich schon wieder um Robert T-Online. Alle deutschen Lauffreunde waren bestens informiert. Die aktuellsten Kurse wurden nochmals ausgetauscht und persönliche Strategien mitgeteilt. Doch nun die Hymne!!! Endlich auch Schluss für Robert T-Online-Fans. Und dann ging es 42,195 km von Hopkinton, Massachusetts (manche können dieses Wort tatsächlich aussprechen!) östlich über die Hayden Rowe Street, Framingham, Wellesley, zum Heartbreak Hill nach Boston. Und mit dabei waren immer die Zuschauer, die uns begeistert anfeuerten. Ganz hysterisch wurde es aber an der Mädchenschule in Wellesley, wo die

Mädchen mit dem obligatorischen Abklatschen nicht mehr zufrieden waren. Sie hielten ihre Kärtchen mit der Bitte hoch: Please kiss me!! Und wir haben uns sagen

chen Mitreisenden der Gruppe Große-Coosmann kennengelernt.
17.4.: 06.00 Uhr früh in Boston,
12.00 Uhr mittags in Frankfurt: Börse



lassen, ab hier seien sämtliche Männer viel, viel schneller gelaufen!
Hildegard, beflügelt von Robert T-Online, lief leicht und locker nach 3:40 h in Boston ein. Mir fiel es doch etwas schwerer, ich kam aber auch glücklich ins Ziel (4:19 h). Es war einfach nicht mein Tag! Abends wurde dann der ganze Lauf noch zimal mit allen besprochen - das ist doch immer wieder nett und witzig.
Jetzt wäre mein Bericht eigentlich schon fertig, aber wir waren doch nicht „zum Vergnügen“ hier, oder? Denn während die Reisegruppe direkt nach Deutschland flog, „tuckerten“ Hildegard und ich mit AMTRAK nach New York und waren für ein neues Abenteuer in Manhattan bereit.
Börse/Wallstreet (da waren wir schon

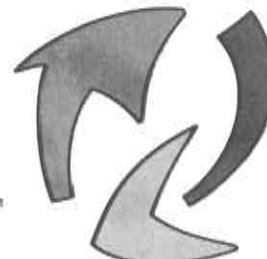
wegen Robert T-Online in der Pflicht), UNO, Rainbow Room und natürlich der Hit „Madison Square Garden“ mit dem Basketballspiel New York Knicks gegen Detroit Pistons, ein tolles und sehr teures Erlebnis. Wir sind uns aber bis heute immer noch nicht sicher, ob wir beim Picknick oder bei einer Sportveranstaltung waren. Eine wunderbare Show war es auf jeden Fall. Nach zweieinhalb Tagen New York ging es mit dem Abendzug wieder zurück nach Boston. Hier haben wir unsere erlebnisreiche Woche bei einem köstlichen Hummeressen im ältesten Fischrestaurant in Boston ausklingen lassen. (Wer weitere Infos, auch über sehr günstiges Quartier in New York haben möchte, kann uns natürlich immer ansprechen).

• Hildegard Kerkhoff und Christel Herbert

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

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!
22.2.-1.3.2001 ab DM 499,—
- LISSABON** Halbmarathon + 7 km
mit Aufenthalt an der Algarve
28.3.-4.4.2001 ab DM 895,—
(an der schönsten Küste Europas
im **** Hotel)
- VANCOUVER** Marathon + Halbmarathon
Kanada 3.5.-9.5.2001 ab DM 1.590,—
mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains

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

im September

Philipp Lerch	01.09.	
Helmut Winkelmann	03.09.	
Bruno Schweers	05.09.	
Maria Seul	05.09.	50
Hanna Albertsmeier	06.09.	
Hanno Vogt	07.09.	
Rudi Völlering	08.09.	60
Kornelia Sommerfeld-P.	10.09.	
Rudolf Jacobs	12.09.	
Christiane Graeber	12.09.	
Barbara Dunkel	12.09.	
Uwe Wolbeck	12.09.	
Dieter Raestrup	13.09.	
Stefan Ortlepp	13.09.	10

Andreas Volbracht	25.09.	
Egon Roth	26.09.	
Heinz Bernsen	26.09.	
Stefan Chrzanowski	27.09.	
Angelika Dohmann	27.09.	
Philipp Weiten	27.09.	
Horst Schulz	27.09.	
Eva Kammer	28.09.	40
Gudrun Beigel	29.09.	

im Oktober

Wolfgang Kinas	02.10.	
Norbert Henkelmann	02.10.	



Monika Herding	14.09.	
Bruni Rickmann	14.09.	
Andreas Löcken	15.09.	
Ingo Hoeper	17.09.	
Ludwig Dornseif	18.09.	
Christiane Nienhaus	19.09.	
Ute Eckenbach	20.09.	
Elke Boysen	20.09.	50
Frank Schleicher	20.09.	
Mechelke Elshaday	21.09.	
Birgit Redeker	22.09.	
Wolfgang Kunz	22.09.	
Ruth Lutz	23.09.	
Bärbel Sinke	23.09.	
Annika Gottszky	24.09.	

Helmut Waldhof	03.10.	
Martin Braun	04.10.	40
Reiner Lehmann	05.10.	60
Michael Frühling	07.10.	
Hildegard Durynek	08.10.	
Rudolf Heymer	08.10.	
Jörn Thoden	14.10.	
Thomas Vogt	14.10.	
Barbara Hasert	16.10.	
Alida Kranenburg	16.10.	
Charlotte Lange	17.10.	
Winfried Tillmann	18.10.	
Regine Lauhoff	18.10.	
Helga Ross	18.10.	50
Elena Düking	19.10.	

Christa Sieme	21.10.	
Peter Volkmer	22.10.	
Bernhard Lauhoff	25.10.	
Sebastian Mönninghoff	26.10.	
Reinhard Schürholz	27.10.	
Walter Blume	27.10.	
Horst Helmerich	28.10.	
Helga Landfried-T.	28.10.	
Peter Buermann	30.10.	
Horst Bodenberger	30.10.	
Andreas Dahlmann	31.10.	40
Charlotte Schimanski	31.10.	

Holger Venjakob	09.11.	
Charlott Wilken	09.11.	50
Hildegard Kerkhoff	10.11.	
Michael Fels	10.11.	
Elke Schulz	10.11.	
Jürgen Düking	12.11.	
Alexander Dunkel	13.11.	
Wolfgang Schürmann	15.11.	
Michael Wentingmann	15.11.	10
Christian Schrandt	16.11.	30
Lothar Dunkel	18.11.	
Kai Buchheister	20.11.	
Peter Kramer	21.11.	
Renate Bees	21.11.	
Dieter Riemenschneider	22.11.	
Gisela Hoischen	23.11.	
Katja Haußer	24.11.	
Michael Holtkötter	26.11.	
Magnus Grüger	27.11.	
Christine Vogt	27.11.	
Markus vom Brauck	28.11.	

im November

Helmut Ossenbeck	01.11.	50
Jürgen Gottszky	03.11.	
Tobias Korber	06.11.	
Gottfried Schäfers	08.11.	
Thomas Vogel	08.11.	

und ganz herzlich begrüßen wir unsere Neuen...

- Angelika Roland
- Michael Wentingmann
- Georg Wennekers
- Julia-Sue Hubinger
- Uwe Wolbeck
- Thomas Homann
- Katharina Munkes
- Ulrich Baumheuer
- Agnes Scheipers
- Heinz Bücker
- Beatrix Holtmannspötter
- Annette Homann
- Birgit Heller
- Annette Traud
- Helene Deters
- Karl-Heinz Runte
- Jürgen Düking
- Silke Driese
- Claudia Mühlenkord
- Claudia Witthake

August		
23.	Münster	3. RATIO-CUP
September		
01.	Greven	Grevener Stundenlauf
02.	Elte*	10 km, Halbmarathon
03.	Bertlich*	3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon, 30 km, Marathon
06.	Münster	Volklauf „Rund um das Schloss“ 5 km, 10 km
09.	Oelde*	3 km, 10 km
10.	Berlin*	City-Marathon
12.	Hasbergen	Volkslauf 4km, 10km, Halbmarathon
16.	Warendorf	Emsseevolkslauf 4 km, 10 km, 20 km
16.	Steinfurt*	Altstadtlauf 5 km, 10 km (Active Cup)
16.	Wegberg	10 km Westd. + Westf. Meisterschaften, Meldeschluss 25.08..2000
30.	Saerbeck*#	Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km
Oktober		
01.	Köln*	City-Marathon, Westd. Meisterschaften, Meldeschluss 01.09.2000
03.	Beelen	Volkslauf 4,8 km, 10,8 km
07.	Sythen*	Straßenlauf 1 km, 5 km, 10 km
08.	Neubeckum	Herbstwaldlauf 5km, 10km
14.	Coesfeld*	City-Lauf 5 km, 10 km
15.	Essen*	Marathon Baldeney-See
21.	Lengerich	Crosslauf 11 km, 27 km
21.	Vreden	EuroSchnellBusLauf 5km, 11km
28.	Nordwalde*#	Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
29.	Hamm*	Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
29.	Frankfurt*	City-Marathon
November		
04.		KoblenzWestd. + Westf. Berglaufmeisterschaften, Meldeschluss 20.10.2000
04.	Herbern#	Westerwinkelwaldlauf 5 km, 10 km
05.	Verl*	DLV-Lauf 7,5km, 10km, Halbmarathon
11.	Borgholz.	Berglauf 4,6 km
18.	Oberaden*	DLV-Lauf 10 km
28.	MS-Aasee	Advents-Lauf 5,7km u. 11,2 km
28.	Bertlich*	3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon 30 km, Marathon
Dezember		
02./03.	Wetter	Deutsche Crossmeisterschaften, Meldeschluss 10.11.2000
02.		Mesum Nikolauslauf 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.lauftreff.de>

Meldungen sind möglich bei:
Jürgen Sieme Bockhorststr. 57 48165 Münster Tel. 0 25 01/47 05

WER LIEF WO?

18.03.00 Osnabrück, 5 km	Dieter Feldhaus	0:19:47	2. M50
Ulrich Maurer	0:24:37	4. M40	
12.03.00 Leverkusen, 10 km	Dieter Riemenschneider	0:19:55	2. M60
Rita Lanwer	0:38:16	2. W40	
02.04.00 Berlin, Halbmarathon	Magnus Grüger	0:19:56	3. M35
Renate Lepkowski	1:57:49		
9.04.00 Dresden Marathon	Christine Herbert	0:22:10	1. W45
Gottfried Schäfers	3:37:17	7. M60	
30.04.00, DM Marathon in Duisburg	Peter Volkmer	0:22:32	6. M50
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-T.	4:06:46	7. W55	
Jürgen Grote	4:18:54		
Martin Obst	4:19:21		
30.04.00 Berlin, 25 km	Dagmar Großmann-Hall	2:05:52	
Horst Bodenberger	2:20:13		
Thomas Vogt	2:31:20		
Paul Gärtner	2:35:29	7. M70	
Friedhelm Neuhaus	2:48:28		
Roswitha Corsmeier	2:48:30		
Robert Lengger	2:49:50		
Petra Benz	2:50:03		
Gaby Brinck	2:50:04		
Sunniva Schulz	2:50:31		
Charlott Wilken	2:51:06		
Brigitte Averdick	2:51:56		
Markus vom Brauck	2:53:03		
Ferdinand Trampczynska	2:55:03		
Ursula Claus	2:56:08		
Jürgen Koßmeier	2:56:45		
Marita Reimann	2:58:11		
Irmgard Rüpp	2:58:11		
Winfried Landwehrjohann	2:59:51		
Magdalene Bittner	3:04:03		
Christiane Bodenberger	3:04:10		
Andrea Beigel	3:06:48		
Bärbel Sinke	3:06:51		
Gabriele Schulte	3:18:51		
Dorothea Geenen	3:22:50		
30.04.00 Münster Aaseelauf, 5 km	Hans Reimann	0:18:00	1. M45
Ewald Fikus	0:18:04	2. M35	
	Dieter Feldhaus	0:19:47	2. M50
	Dieter Riemenschneider	0:19:55	2. M60
	Magnus Grüger	0:19:56	3. M35
	Christine Herbert	0:22:10	1. W45
	Peter Volkmer	0:22:32	6. M50
	Maria Feyerabend	0:22:58	2. W45
	Heinz Alberty	0:23:24	5. M45
	Angelika Dohmann	0:24:01	3. W45
	Jannick Thonemann	0:24:19	2. MSC
	Wilhelm Thonemann	0:24:19	7. M45
	Hildegard Durynek	0:24:48	1. W60
	Manfred Wichter	0:26:07	8. M45
	Fritz Koch	0:28:21	2. MSD
	Elke Ohlwein	0:29:56	6. W35
	Sarah Thonemann	0:29:59	2. WSA
	Anne Thonemann	0:30:00	7. W40
10 km	Rainer Kuck	0:39:44	
	Heinz Hengefeld	0:46:02	
	Maria Feyerabend	0:47:50	
	Cecilia Pöpke	0:52:36	
	Ingrid Johannes	0:52:50	4. W35
	Rudi Völlering	0:55:17	
	Manfred Wichter	0:55:29	
	Thomas Düking	0:58:57	
5 km Walking	Florenz Plassmann	0:33:26	1. M60
	Matthias Pick	0:33:29	2. M60
	Monika Kristowiak	0:33:33	1. W55
	Udo Kristowiak	0:34:29	1. M55
	Alfons Peters	0:34:29	1. M50
	Ludwig Dornseif	0:35:42	2. M65
	Gisela Hoischen	0:36:47	1. W50
	Kornelia Sommerfeld-P.	0:38:01	1. W45
	Ilse Bung	0:39:27	3. W45
	Gabriele Puke	0:40:05	1. W40
	Marleen Watty	0:42:04	2. W55
30.04.00 Wolftrathshausen, 8,1 km	Stanislav Bartusiak	0:31:20	2. M45
6.05.00 MS-Hiltrup Kreismeistersch., 400m	Christian Vogel	52,29	1. MJA
1.500m	Matthias Pröbsting	4:18,04	1. MJA
07.05.00 Bochum, 10 km	Ute Eckenbach	0:43:37	2. W30
10.05.00 Lemgo Staffel, 3 x 1.000m Westf. Meistersch.	Sebastian Mönninghoff	8:13,32	1. Pl. MJA
	Matthias Pröbsting		
	Christian Vogel		
14.05.00 Mainz Marathon	Jürgen Weiß	3:34:32	
14.05.00 Hannover Marathon	Rita Lanwer	3:05:08	1. W40
14.05.00 Unna, Halbmarathon	Stefan Chrzanowski	1:38:14	
20.05.00 Wiedenrück, 10 km	Michael Holtkötter	0:38:32	7. M40
	Anne Holtkötter	0:41:31	1. W40
	Ruth Lutz	0:44:07	1. W45

Halbmarathon

Hannelore Horst	1:31:50	1. W50
Stefan Chrzanowski	1:37:07	

27.05.00 Riesenbeck, 1. Etappe

Michael Geske	1:12:31	7. M40
Ewald Fikus	1:14:15	6. M35
Klaus Schulte	1:14:26	8. M30
Hans Reimann	1:14:32	7. M45
Rita Lanwer	1:16:46	1. W40
Michael Holtkötter	1:18:22	
Bernhard Paßlick	1:18:22	
Brigitte Ziegler	1:19:45	1. W50
Dieter Korte	1:19:57	4. M50
Hannelore Horst	1:22:39	2. W50
Eva Kammer	1:24:02	3. W40
Gottfried Schäfers	1:25:31	4. M60
Thomas Braun	1:25:41	
Werner Driese	1:26:57	
Andre Schlichting	1:27:45	7. MHK
Winfried Tillmann	1:28:50	
Ruth Lutz	1:31:12	2. W45
Anne Holtkötter	1:31:13	5. W40
Klaus Becker	1:31:31	
Heiner Cloppenburg	1:31:41	
Mariethres Kellmann	1:31:46	3. W50
Jürgen Sieme	1:31:47	
Wilhelm Thonemann	1:36:37	
Ulrich Budde	1:37:21	
Hinz Völkert	1:38:31	
Helga Landfried-T.	1:42:01	3. W55
Christel Herbert	1:45:21	7. W45
Hans-Jürgen Wolfgramm	1:45:21	
Karin Grawe	1:45:28	6. W30
Dagmar Okoro	1:45:49	
Angelika Dohmann	1:45:55	8. W45
Christel Löchte	1:45:55	9. W45
Anne Thonemann	1:45:59	
Annette Schwarzkopp	1:49:39	

2. Etappe

Klaus Schulte	1:25:55	4. M30
Michael Geske	1:26:10	8. M40
Ewald Fikus	1:26:55	9. M35
Hans Reimann	1:31:14	7. M45
Rita Lanwer	1:32:02	1. W40
Michael Holtkötter	1:32:52	
Bernhard Paßlick	1:32:54	
Dieter Korte	1:33:58	3. M50
Brigitte Ziegler	1:36:17	1. W50
Hannelore Horst	1:40:55	2. W50
Eva Kammer	1:41:14	4. W40
Gottfried Schäfers	1:41:24	5. M60
Werner Driese	1:41:37	
Andre Schlichting	1:42:50	7. MHK
Anne Holtkötter	1:45:08	5. W40
Heiner Cloppenburg	1:45:18	
Thomas Braun	1:45:48	
Winfried Tillmann	1:46:45	
Mariethres Kellmann	1:48:07	3. W50
Ulrich Budde	1:48:22	
Klaus Becker	1:48:27	
Jürgen Sieme	1:49:28	
Hinz Völkert	1:50:13	
Wilhelm Thonemann	1:51:58	
Christel Herbert	1:57:15	4. W45
Hans-Jürgen Wolfgramm	2:02:00	
Karin Grawe	2:02:34	5. W30
Helga Landfried-Teodoruk	2:03:03	3. W55

Dagmar Okoro	2:06:07	6. W45
Anne Thonemann	2:06:14	
Angelika Dohmann	2:12:53	7. W45
Christel Löchte	2:12:53	6. W45
Annette Schwarzkopp	2:12:53	

3. Etappe

Ewald Fikus	1:14:31	7. M35
Michael Geske	1:15:19	
Hans Reimann	1:17:02	5. M45
Rita Lanwer	1:18:37	1. W40
Bernhard Paßlick	1:18:41	
Michael Holtkötter	1:18:44	
Klaus Schulte	1:19:44	
Brigitte Ziegler	1:21:14	1. W50
Dieter Korte	1:21:22	5. M50
Anne Holtkötter	1:23:26	3. W40
Eva Kammer	1:24:19	4. W40
Hannelore Horst	1:26:14	2. W50
Werner Driese	1:26:15	
Gottfried Schäfers	1:28:45	4. M60
Thomas Braun	1:28:46	
Winfried Tillmann	1:28:46	
Andre Schlichting	1:29:08	7. MHK
Heiner Cloppenburg	1:30:29	
Ulrich Budde	1:30:57	
Klaus Becker	1:32:47	
Mariethres Kellmann	1:32:58	3. W50
Jürgen Sieme	1:32:58	
Hinz Völkert	1:35:19	
Wilhelm Thonemann	1:35:56	
Christel Herbert	1:37:59	4. W45
Helga Landfried-Teodoruk	1:39:27	3. W55
Dagmar Okoro	1:41:20	
Hans-Jürgen Wolfgramm	1:44:44	
Karin Grawe	1:45:25	6. W30
Anne Thonemann	1:48:26	
Angelika Dohmann	1:57:02	6. W45
Annette Schwarzk.	1:57:02	
Christel Löchte	1:57:03	7. W45

4. Etappe

Ewald Fikus	1:14:39	5. M35
Klaus Schulte	1:16:31	7. M30
Michael Geske	1:16:58	
Hans Reimann	1:18:00	5. M45
Rita Lanwer	1:20:25	1. W40
Bernhard Paßlick	1:20:50	
Michael Holtkötter	1:21:16	
Brigitte Ziegler	1:22:48	1. W50
Dieter Korte	1:23:24	5. M50
Anne Holtkötter	1:23:48	3. W40
Hannelore Horst	1:25:45	2. W50
Eva Kammer	1:27:14	5. W40
Werner Driese	1:27:33	
Gottfried Schäfers	1:28:28	4. M60
Heiner Cloppenburg	1:29:39	
Andre Schlichting	1:29:51	6. MHK
Thomas Braun	1:32:27	
Winfried Tillmann	1:32:27	
Ulrich Budde	1:33:05	
Mariethres Kellmann	1:34:11	3. W50
Jürgen Sieme	1:34:12	
Hinz Völkert	1:36:29	
Klaus Becker	1:36:49	
Wilhelm Thonemann	1:38:46	
Christel Herbert	1:39:46	4. W45
Helga Landfried-Teodoruk	1:44:44	3. W55
Hans-Jürgen Wolfgramm	1:45:17	
Karin Grawe	1:46:06	6. W30

Dagmar Okoro	1:52:39	
Anne Thonemann	1:53:23	
Angelika Dohmann	2:01:32	6. W45
Christel Löchte	2:01:49	7. W45
Annette Schwarzkopp	2:02:43	

5. Etappe

Klaus Schulte	1:32:12	7. M30
Hans Reimann	1:33:23	5. M45
Rita Lanwer	1:35:11	1. W40
Bernhard Paßlick	1:36:09	
Dieter Korte	1:37:23	4. M50
Ewald Fikus	1:37:46	
Brigitte Ziegler	1:38:18	1. W50
Michael Holtkötter	1:40:16	
Anne Holtkötter	1:42:07	3. W40
Hannelore Horst	1:43:26	2. W50
Werner Driese	1:43:50	
Eva Kammer	1:43:51	5. W40
Heiner Cloppenburg	1:47:21	
Thomas Braun	1:48:40	
Winfried Tillmann	1:48:41	
Gottfried Schäfers	1:50:12	4. M60
Ulrich Budde	1:51:51	
Andre Schlichting	1:52:35	8. MHK
Mariethres Kellmann	1:53:51	3. W50
Jürgen Sieme	1:53:52	
Hinz Völkert	1:54:28	
Wilhelm Thonemann	1:56:51	
Klaus Becker	1:57:21	
Christel Herbert	2:00:20	4. W45
Hans-Jürgen Wolfgramm	2:02:00	
Helga Landfried-Teodoruk	2:02:24	3. W55
Karin Grawe	2:03:32	6. W30
Dagmar Okoro	2:04:03	
Anne Thonemann	2:13:33	
Angelika Dohmann	2:21:57	8. W45
Christel Löchte	2:21:57	7. W45
Annette Schwarzkopp	2:22:50	

6. Etappe

Klaus Schulte	1:35:12	1. M35
Ewald Fikus	1:39:50	3. M35
Hans Reimann	1:42:24	4. M45
Bernhard Paßlick	1:45:05	
Rita Lanwer	1:46:53	1. W40
Brigitte Ziegler	1:51:08	1. W50
Dieter Korte	1:52:34	5. M50
Hannelore Horst	1:52:51	2. W50
Winfried Tillmann	1:55:29	
Gottfried Schäfers	1:55:41	4. M60
Eva Kammer	1:56:37	4. W40
Werner Driese	1:56:52	
Heiner Cloppenburg	1:57:35	
Anne Holtkötter	1:59:59	5. W40
Michael Holtkötter	1:59:59	
Thomas Braun	2:00:40	
Ulrich Budde	2:01:03	
Mariethres Kellmann	2:03:14	3. W50
Jürgen Sieme	2:07:53	
Wilhelm Thonemann	2:08:52	
Hinz Völkert	2:10:13	
Christel Herbert	2:11:55	3. W45
Klaus Becker	2:14:04	
Andre Schlichting	2:14:21	7. MHK
Hans-Jürgen Wolfgramm	2:14:27	
Helga Landfried-Teodoruk	2:15:09	3. W55
Karin Grawe	2:18:26	6. W30
Angelika Dohmann	2:20:54	7. W45
Dagmar Okoro	2:25:57	

Anne Thonemann	2:33:02	
Christel Löchte	2:38:27	8. W45
Annette Schwarzkopp	2:38:27	

20.05.00 Lengerich, 10 km

Bernd Huesker	0:40:19	3. M50
Wolfgang Klaiber	0:42:15	3. M30

12.05.00 Emsdetten, 10 km

Markus Ischner	0:37:05	3. MHK
Bernd Huesker	0:40:32	4. M50
Theo Lauhoff	0:45:22	

21.05.00 Wien, Marathon

Joachim Lorek	3:38:21	
Annette Daum	4:09:16	
Kai-Uwe Kock	4:09:30	
Ute König	4:09:31	
Erich Rührup	4:18:03	
Renate Lepkowski	4:19:25	

26.05.00 Raesfeld

Stanislav Bartusiak	0:39:57	7. M45
---------------------	---------	--------

27.05.00 Emden, 14,8 km

Heidi Dittrich	1:13:23	3. W45
----------------	---------	--------

02.06.00 Hasbergen, 3,3km

Petra Benz	0:16:41	
Gaby Brinck	0:17:22	

9,5 km

Wolfgang Klaiber	0:39:14	
Detlev Brecklinghaus	0:45:31	
Paul Gärtner	0:47:57	1. M70
Robert Lenger	0:48:32	6. MJB
Markus vom Brauck	0:49:29	
Rudolf Heymer	1:02:05	8. M65

03.06.00 Güstrow, 10 km

Gottfried Schäfers	0:43:45	1. M60
--------------------	---------	--------

03.06.00 Lette, 10 km

Heidi Dittrich	0:50:01	5. W45
----------------	---------	--------

9.06.00 Haltern, 5 km

Ulrich Maurer	0:24:29	
Stefan Chrzanowski	0:45:39	

11.06.00 Öresundbrücke Halbmarathon

Gottfried Schäfers	1:38:52	
--------------------	---------	--

16.06.00 Telgte, Kreis Meister, 3.000m

Michael Holtkötter	0:10:31	2. M40
Andreas Nergenu	0:11:00	2. M45
Brigitte Ziegler	0:11:40	1. W50
Anne Holtkötter	0:11:43	2. W40

16.06.00 Schöppingen, 10 km

Rita Lanwer	0:40:02	1. Ges.
-------------	---------	---------

17.06.00 Borgholzhausen, 6,4 km

Cecilia Pöpke	0:34:08	2. W40
Christa Sieme	0:39:54	
Elke Boysen	0:40:33	5. W50
Doris Ring	0:41:06	
Marita Schilling	0:41:08	

10 Meilen

Resultate

Winfried Tillmann	1:09:59	
Hannelore Horst	1:10:10	1. W50
Theo Lauhoff	1:14:02	
Jürgen Sieme	1:22:04	
Bernd Böckers	1:25:47	
Johannes Horst	1:26:14	
Robert Lenger	1:27:48	4. MJB
Markus vom Brauck	1:30:27	

17.06.00 Tollensesee Marathon

Gottfried Schäfers	3:29:09	1. M60
--------------------	---------	--------

18.06.00 Gladbeck 400m Westf. Meisterschaft

Christian Vogel	52,64	8. MJA
-----------------	-------	--------

21.06.00 Nordkirchen, 1.000m

Andreas Nergenu	0:03:15	1. M45
-----------------	---------	--------

5.000m

Brigitte Ziegler	0:19:38	1. W50
------------------	---------	--------

22.06.00 Olfen, 5 km

Magnus Grüger	0:20:32	
---------------	---------	--

Ulrich Radusch	0:23:05	
----------------	---------	--

Heinz-Jürgen Revering	0:25:51	
-----------------------	---------	--

Elisabeth Revering	0:26:51	5. W40
--------------------	---------	--------

10 km

Rita Lanwer	0:38:32	1. W40
-------------	---------	--------

23.06.00 Borken, 10 km

Heidi Ditttrich	0:49:05	1. W45
-----------------	---------	--------

24.06.00 Duisburg, 5 km

Anne Holtkötter	0:20:19	2. W40
-----------------	---------	--------

10 km

Brigitte Ziegler	0:39:30	1. W50
------------------	---------	--------

Andreas Nergenu	0:42:01	
-----------------	---------	--

25.06.00 Menden Marathon

Manfred Otto	3:10:55	6. M45
--------------	---------	--------

Dieter Korte	3:18:48	7. M50
--------------	---------	--------

Thomas Braun	3:27:43	
--------------	---------	--

Stefan Chrzanowski	3:33:44	
--------------------	---------	--

07.07.00 Horstmar, 2 km

Jannick Thonemann	0:10:04	1. MSC
-------------------	---------	--------

Thorsten Ortlepp	0:10:21	5. MSB
------------------	---------	--------

4 km

Andreas Nergenu	0:15:09	1. M45
-----------------	---------	--------

Brigitte Ziegler	0:15:23	1. Ges.
------------------	---------	---------

10 km

Andreas Beßeling	0:38:14	5. M30
------------------	---------	--------

Rita Lanwer	0:38:41	2. W40
-------------	---------	--------

Stefan Chrzanowski	0:41:11	
--------------------	---------	--

Brigitte Ziegler	0:41:39	1. W50
------------------	---------	--------

Andreas Nergenu	0:41:40	7. M45
-----------------	---------	--------

Hannelore Horst	0:42:50	2. W50
-----------------	---------	--------

Magnus Grüger	0:43:14	
---------------	---------	--

Ruth Lutz	0:43:50	1. W45
-----------	---------	--------

Werner Driese	0:44:24	
---------------	---------	--

Hinz Völkert	0:45:37	
--------------	---------	--

Helmut Ortlepp	0:46:13	
----------------	---------	--

Wilhelm Thonemann	0:47:41	
-------------------	---------	--

Johannes Horst	0:48:14	
----------------	---------	--

Nikolai Kempka	0:48:24	
----------------	---------	--

Bernd Böckers	0:48:44	
---------------	---------	--

Kai-Uwe Kock	0:49:53	
--------------	---------	--

Ute König	0:49:56	6. W35
-----------	---------	--------

Karin Grawe	0:50:22	4. W30
-------------	---------	--------

Friedhelm Neuhaus	0:53:14	
-------------------	---------	--

Anne Thonemann	0:53:36	
----------------	---------	--

Horst Schulz	0:54:21	
--------------	---------	--

Mechthild Wolfram	0:58:26	
-------------------	---------	--

Roswitha Corsmeier	0:58:41	6. W50
--------------------	---------	--------

Charlott Wilken	1:00:37	7. W50
-----------------	---------	--------

Sunniva Schulz	1:02:43	8. W50
----------------	---------	--------

Christa Wolgast-Azouz	1:03:23	
-----------------------	---------	--

19.07.00 Dortmund, 1.500m

Andreas Nergenu	0:05:18	1. M45
-----------------	---------	--------

Brigitte Ziegler	0:05:28	1. W50
------------------	---------	--------

14.07.00 Rorup, 3 km

Andreas Nergenu	0:10:53	1. M45
-----------------	---------	--------

Brigitte Ziegler	0:11:21	1. W50
------------------	---------	--------

Ruth Lutz	0:12:04	1. W45
-----------	---------	--------

10 km

Andreas Besseling	0:37:26	5. M30
-------------------	---------	--------

Bernhard Kreienbaum	0:39:36	1. M55
---------------------	---------	--------

Wolfgang Klalber	0:42:06	
------------------	---------	--

Heidi Ditttrich	0:48:07	4. W45
-----------------	---------	--------

Halbmarathon

Rita Lanwer	1:26:28	1. Ges.
-------------	---------	---------

Dieter Korte	1:30:02	6. M50
--------------	---------	--------

Brigitte Ziegler	1:30:10	1. W50
------------------	---------	--------

Hannelore Horst	1:32:15	2. W50
-----------------	---------	--------

Stanislav Bartusiak	1:33:52	
---------------------	---------	--

Eva Kammer	1:33:56	2. W40
------------	---------	--------

Stefan Chrzanowski	1:34:35	
--------------------	---------	--

Gottfried Schäfers	1:35:07	4. M60
--------------------	---------	--------

Werner Driese	1:37:00	
---------------	---------	--

Bernhard Paßlick	1:38:30	
------------------	---------	--

Ruth Lutz	1:43:33	3. W45
-----------	---------	--------

Dirk Fahrenhorst	1:43:51	
------------------	---------	--

Wilhelm Thonemann	1:45:10	
-------------------	---------	--

Hinz Völkert	1:47:16	
--------------	---------	--

Bernd Böckers	1:48:29	
---------------	---------	--

Johannes Horst	1:52:39	
----------------	---------	--

Nikolai Kempka	1:52:40	
----------------	---------	--

Ute König	1:53:43	9. W35
-----------	---------	--------

Kai-Uwe Kock	1:54:03	
--------------	---------	--

Anne Thonemann	1:57:57	6. W40
----------------	---------	--------

Paul Gärtner	1:58:44	1. M70
--------------	---------	--------

Maria Feyerabend	1:59:35	8. W45
------------------	---------	--------

28.07.00 Rheine, 5 km

Bernhard Kreienbaum	0:19:24	2. M55
---------------------	---------	--------

10 km

Michael Holtkötter	0:39:26	7. M40
--------------------	---------	--------

Rita Lanwer	0:39:45	2. W40
-------------	---------	--------

Wolfgang Klalber	0:41:39	
------------------	---------	--

Anne Holtkötter	0:41:44	3. W40
-----------------	---------	--------

Stefan Chrzanowski	0:42:01	
--------------------	---------	--

Gottfried Schäfers	0:42:12	1. M60
--------------------	---------	--------

Michael Drewes	0:42:58	
----------------	---------	--

Magnus Grüger	0:43:53	
---------------	---------	--

Ruth Lutz	0:43:54	1. W45
-----------	---------	--------

Werner Driese	0:43:56	
---------------	---------	--

Theo Lauhoff	0:45:12	
--------------	---------	--

Hinz Völkert	0:45:40	
--------------	---------	--

Jürgen Sieme	0:46:01	
--------------	---------	--

Kai-Uwe Kock	0:47:18	
--------------	---------	--

Peter Volkmer	0:49:44	
---------------	---------	--

Maria Feyerabend	0:51:41	3. W45
------------------	---------	--------

• Jürgen Sieme

Allianz

Für unsere Kunden laufen wir meilenweit...

Ihr servicestarker Partner
rund ums Thema

Versicherung Vermögen Vorsorge.

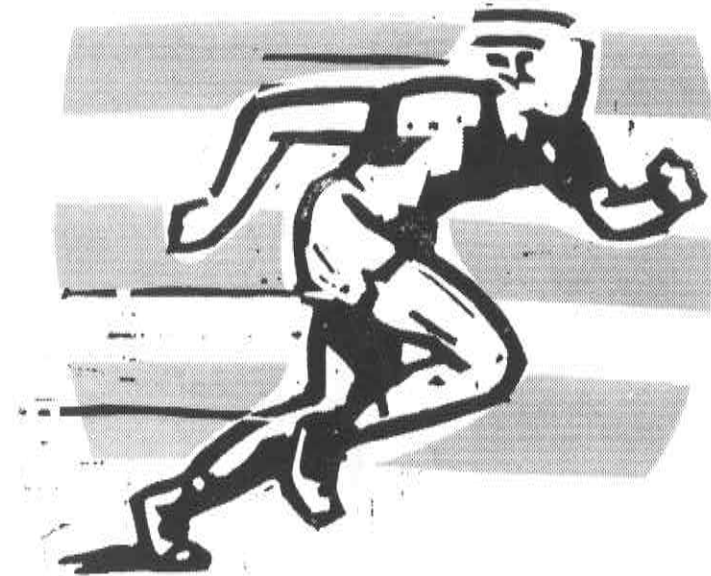
Testen Sie uns!

Ihre Ansprechpartnerin:
Beate Schulze



Allianz Generalvertretung
Winter oHG

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



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