

# LSF

## Zwischenzeit



Heft 42 • November 2000 • 10. Jahrgang

■ Ehrenmitglied Horst Helmerich verstorben



■ Mit dem Bike über die Alpen



■ Christa Braun - das 400. Vereinsmitglied



## STARTkatalog

## Dezember

02.	Mesum *	Mesumer Adventslauf 5 km, 10 km
02.	Oelde	3 km, 10,5 km
03.	Bertlich *	Straßenlauf 3 km, 5 km, 7,5 km, 10 km, 15 km Halbmarathon, 30 km, Marathon
02./03.	Wetter	Deutsche Meisterschaft Crosslauf Meldeschluss: 14.11.00
08.	Wiedenbrück	Christkindllauf 10 km
09.	Burgsteinfurt	Nikolauslauf 10 km
10.	Hamm *	Nikolauslauf 5 km, 10 km
17.	Borgholzhausen	Crosslauf 4 km, 15 km
31.	Münster *	Silvesterlauf 5 km, 10 km, Walking 5 km

## Januar

06.	Vreden *	Neujahrslauf 7,5 km, 15 km
14.	Bönen *	Straßenlauf 10 km
14.	Hohenholte	Crosslauf Kreismeisterschaft
28.	Hamm *	Winterlaufserie 10 km

## Februar

04.	Warstein-Rüthen	Westf. Crossmeisterschaften, Meldeschluss: 19.01.01
11.	Hamm *	Winterlaufserie 15 km
25.	Hamm *	Winterlaufserie Halbmarathon

## März

03./04	Regensburg	Deutsche Meisterschaft Crosslauf Meldeschluss: 10.02.01
10.	Münster *	5. LSF Straßenlauf 3 km (nur Schüler), 5 km, 7,5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon
17.	Steinfurt *	Marathonlauf
24.	Arnstadt	Deutsche Straßenlaufmeisterschaften (21,1 km)

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

Meldungen sind möglich bei:

Jürgen Sieme Bockhorststraße 57 48165 Münster Tel. 0 25 01/47 05  
E-Mail: juergen.sieme@t-online.de

## Terminübersicht Meisterschaften 2001

DLV= Deutsche Meisterschaft    WLW=Westdeutsche Meisterschaft    FLVW= Westfälische Meisterschaften  
WM=Weltmeisterschaft

Datum	Art/Strecke	Veranstalter	Ort
04.02.	Cross- und Waldlauf	FLVW	Warstein
03./04.03.	Cross	DLV	Regensburg
07.04.	Halbmarathon	WLW/FLVW	n.n.
24.03.	Halbmarathon	DLV	Arnstadt
24./25.03.	Crosslauf	WM	Dublin/Irl.
27.04.	Langstrecke 10.000	FLVW	?
12.05.	100 km	DLV	Neuwittenbek
10.06.	Berglauf	DLV	Isny
04.-14.07.	Senioren	WM	Brisbane/AUS
10.-12.08.	Senioren I	DLV	Chemnitz
17.-19.08.	Senioren II	DLV	Potsdam
23.09.	10 km Straße	DLV	Troisdorf
28.10.	Marathon	DLV	Frankfurt

## Wir trauern um Horst Helmerich,

der am 15. Oktober nach einer kurzen schweren Krankheit verstarb. Die Mehrzahl unserer Mitglieder kennt die Verdienste von Horst, die er sich im Laufe von vielen Jahren bei der Entwicklung unseres Vereins erworben hat.

Am 28. Oktober 1927 wurde Horst in Berlin geboren, wo er seine Kindheit und Jugend verlebte. In der 50er Jahren zog es ihn zu seiner Hildegard nach Münster, um hier eine Familie zu gründen. Neben den beiden Söhnen zählt Tochter Marlies dazu, ebenfalls ein aktives und langjähriges LSF-Mitglied.

Sportlich bestimmte für viele Jahre der Fußball sein Leben.

Erst als er sich 1974 bei einer Kur das Rauchen abgewöhnte, begann er mit dem Laufen. Es war typisch für Horst, dass er dies nicht im "stillen Kämmerlein" tat, sondern Gleichgesinnte suchte. So engagierte er sich von Beginn an bei dem am 1.

April 1975 gegründeten Lauftreff "Sentruper Höhe". Die Betreuung von Anfängerkur-

sen, die Organisation von Stunden- und Volksläufen gehörten zu den Dingen, um die sich Horst kümmerte. Eigene Wettkampfteilnahmen kamen dabei nicht zu kurz. Besonders stolz war er auf seine in Berlin mit fast 59 Jahren erzielte Marathonbestzeit von 3:56:21 Stunden.

Eine Tatsache ließ Horst nach vielen Jahren der Aktivitäten innerhalb des Lauftreffs keine Ruhe: Hatten die Teilnehmer ein bestimmtes Leistungsniveau erreicht, dann wanderten sie in "richtige" Vereine ab. Das ärgerte ihn, so dass er am 8. März 1988 zusammen mit 16 Gleichgesinnten unseren Verein gründete. Rückblickend sagte er hierzu 1998 anlässlich unseres 10-jährigen Vereinsjubiläums: „Die Gründerzeit war die schönste Zeit in meinem Läuferleben...“ Horst, von Statur aus kein Riese, wuchs vor Stolz einige Zentimeter, als Re-

nate Müller 1992 den ersten Titel einer Deutschen Meisterin (Marathon, AK W 45) für unseren Verein erlief. Er schwenkte höchst persönlich am Streckenrand unsere große Vereinsfahne.

Lange Jahre stand Horst unserem Verein als erster Vorsitzender vor, und er führte ihn in seiner eigenen Art. Das lief nicht immer konfliktfrei ab. Der rasch wachsende Verein erforderte Leitungsstrukturen, die ein Verteilen der Verantwortung auf mehrere Schultern nötig machte. Das Abgeben von Kompetenzen war für Horst, der es gewohnt war, alle Zügel allein in der Hand zu halten, mit einem Lernprozess verbunden.

1997, inzwischen 70jährig, zog sich Horst vom Posten des 1. Vorsitzenden zurück. Auf die von der Redaktion unserer Vereinszeitung "Zwischenzeit" in diesem Zusammenhang gestellte Frage, worüber er sich in den letzten beiden Jahren

am meisten gefreut und am stärksten geärgert hätte, antwortete Horst: "Ich bin mit dem, was in den letzten zwei Jahren im Vorstand erarbeitet und erreicht wurde, im Großen und Ganzen zufrieden. Erste Plätze möchte ich nicht vergeben, möchte jedoch einige Punkte hervorheben, die mir Freude bereitet haben. Unsere Jugendabteilung - Wachstum des Vereins -, Abbau der Differenzen zwischen 'schnell und langsam' - und selbstverständlich die 100-km-DM von Brigitte Ziegler. Der größte Ärger war sicher der, dass ich mich überhaupt geärgert habe." Einige Wochen zuvor musste sich Horst einer schweren Herzoperation unterziehen, die er gut überstand. Er hoffte, "durchgehend dosiert trainieren und unter Kontrolle weitere sportliche Aufgaben lösen" und mit Helga L.-T. noch einmal einen Marathon unter 4 Stunden laufen zu können.



Horst musste jedoch aus gesundheitlichen Gründen mehr und mehr zu den Walkern überwechseln, für deren Belange er sich verstärkt engagierte.

Zum 10-jährigen Vereinsjubiläum wurde Horst in Anerkennung seiner Verdienste mit der goldenen Ehrennadel des Vereins ausgezeichnet und zum Ehrenmitglied berufen. Dies erfüllte ihn mit Stolz, war es doch Bestätigung seiner langjährigen, unermüdlichen Arbeit für den Verein. Ein Highlight in seinem Leben war sicher sein 70. Geburtstag, den er mit einem großen Fest beging, zu dem er viele seiner Lauffreunde eingeladen hatte. Nach der Feier sagte er: "Dies war mein schönster Geburtstag."

Horst hatte das Glück, ein langes und schönes Leben gelebt zu haben. In den vielen kleinen Wettkämpfen, und nicht nur den sportlichen, ging er oft als Sieger hervor. Auf der Stelle treten war ihm ebenso ein Greuel, wie

eine Rede vor einer großen Gesellschaft zu halten. Er spielte seine Stärken aus, wenn es darum ging, etwas zu erreichen. Dass dies auch zu Konflikten führte, ist nur zu verständlich. Ich kann mich an manche Vorstandssitzung erinnern, die nach langen Diskussionen um die Sache erst kurz vor Mitternacht beendet war. Horst war nicht nur ein liebevoller Familienvater, ein erfolgreicher Geschäftsmann und ein fairer Sportler, er war auch ein Mensch mit Prinzipien, denen er sein Leben lang treu blieb.

Über ihn gäbe es noch etliche Geschichten zu erzählen, und viele von Euch könnten noch einige dazu beitragen, die bislang noch nicht erzählt worden sind.

So bin ich mir sicher, dass Horst lange in unserem Gedächtnis haften bleiben wird – wie der von ihm geprägte Leitspruch, mit dem er seine Berichte auf der Jahreshauptversammlung schloss: "Laufsportfreunde heißen wir – Laufsportfreunde sind wir."

• *Michael Holtkötter im Namen des Vorstandes der Laufsportfreunde*

## News

### Sportanlage in Hilstrup

Die Sportanlage in Hilstrup besitzt eine Tartanbahn. Einige LSFer trainieren dort. Nur gibt es Schwierigkeiten mit den verschlossenen Umkleekabinen. Darum hat sich Peter Samulski um einen Schlüssel bemüht. Wer von unseren Vereinsmitgliedern die Umkleekabinen in Hilstrup nutzen möchte, sollte sich mit Peter (02 51-78 43 10) absprechen.

### Helfer gesucht

Die Organisatoren des Silvesterlaufes sind wieder auf der Suche nach Helfern. Bitte meldet euch bei ihnen:

Jürgen – EDV/0 25 01-47 05;

Michael – Start und Ziel/02 51-86 73 98,

Peter – Strecke/02 51-78 43 10,

Mariethres – Halle/02 51-86 33 16.

### Neue Meisterschaften

Die 10-km-Distanz auf der Straße ist nun auch eine offizielle Meisterschaftsstrecke. Nachdem

in diesem Jahr erstmals Westdeutsche Meisterschaften über diese Strecke veranstaltet wurden, werden am 23. September 2001 in Troisdorf Deutsche Meisterschaften, auch für den Altersklassenbereich, durchgeführt.

### Frauen laufen über die "Böcke"

Die letzte Bastion wird gestürmt, denn die Gleichberechtigung macht auch vor den "Böcken", wie die Hindernisse von Insidern genannt werden, nicht mehr halt. Ab nächstem Jahr beinhaltet das offizielle Wettkampfprogramm der Leichtathletik auch 3000-m-Hindernis für Frauen, wengleich es zur Zeit noch keine Deutschen Meisterschaften geben wird. Ab 2002 wird diese neue Disziplin Bestandteil des Europacups sein.

Neue Internetadresse des Vereins  
<http://www.lsf-muenster.de>

## Walken mit oder ohne Siegerehrung?!

Unsere Walk-Wartin, Marlen Watty, hat es wahrlich nicht einfach, denn sie steht in einem Punkt gewissermaßen zwischen zwei Interessengruppen. Auf der einen Seite sind die Walker zu finden, die vornehmlich über Marlen beim Vorstand insistieren, ob nicht bei den eigenen Laufveranstaltungen für die Walker Siegerehrungen und Ergebnisauswertungen vorgenommen werden könnten, so wie es bei den Läufern geschehe. Auf der anderen Seite ist der geschäftsführende Vorstand zu finden, der dieses Ansinnen - mit dem Hinweis auf die Empfehlung des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV), dass es sich beim Walken um einen reinen Gesundheitssport handele, für den es keine Wettkampfregele gebe - bislang abgelehnt hat.

In der August-Vorstandssitzung war dieser Punkt im Zusammenhang mit der Ausschreibung für den 6. LSF-Straßenlauf im März 2001 wiederholt ein wichtiger Tagesordnungspunkt. Ausgiebig und durchaus auch kontrovers wurde über das Problem diskutiert. Eine Einigkeit der Meinungen wurde nicht erzielt, wie auch das Abstimmungsergebnis des geschäftsführenden Vorstandes deutlich macht. Mit fünf Stimmen bei zwei Gegenstimmen votierten die Vorstandsmitglieder für die Beibehaltung der aktuellen Regelung, die bei den Walkerwettbewerben lediglich eine Ergebnisliste mit der Altersklassenangabe vorsieht.

Dieser Beschluss, darüber ist sich der Vorstand einig, wird nicht die einhellige Zustimmung der Walker finden. Aus diesem Grund soll hiermit die Gelegenheit genutzt werden, die Entscheidung des Vorstandes transparent zu machen: Der Vorstand hält das Walken für einen wichtigen Bereich innerhalb unseres Vereins. Allerdings sieht er darin, wie auch der DLV, in erster Linie, mehr den gesundheitsfördernden Aspekt und weniger den Wettkampfcharakter. Das Dilemma besteht nun aber darin, dass einige Walker derart leistungsstark sind, dass der Wunsch nach einem Leistungsvergleich im Wettkampf nur zu verständlich ist. Damit fängt das Problem aber an. Für einen solchen Wett-

kampf gibt es keine Regeln im Bereich des DLV. Der sagt ganz eindeutig: die Wettkampfsportart heißt Gehen. Dort überprüfen Gehrichter, dass auch tatsächlich gegangen und nicht gelaufen wird. Wie brisant dies sein kann, konnte man jüngst bei den olympischen Gehwettbewerben erleben. Der vermeintliche Sieger über 20 km, der sich nach dem Zieleinlauf von der Menge schon feiern ließ, wurde nachträglich disqualifiziert. Eine australische Geherin nahm man im Stadions-tunnel kurz vor dem Ziel aus dem Wettbewerb. Diese Entscheidungen stießen auf viel Unverständnis. Die Gehrichter standen in der Kritik, doch es ist für sie nicht immer leicht zu entscheiden, ob regelgerecht gegangen wird, ob die Geher tatsächlich immer einen Fuß am Boden, das Bein gestreckt und keine Flugphase haben. Die Zeitlupe im Fernsehen hat gezeigt, dass noch deutlich mehr Disqualifikationen möglich gewesen wären.

Beim Walken gibt es nun gar keine Kampfrichter. Niemand weiß, ob jemand tatsächlich nur gewalkt oder vielleicht in unbeobachteten Momenten doch ein Stück gelaufen ist, um eine bessere Endzeit zu erzielen oder einen Konkurrenten zu überholen. Aber selbst wenn es so wäre und man dies per Bildbeleg nachweisen könnte, gäbe es keine Wettkampfordnung, auf deren Grundlage man diesen Teilnehmer disqualifizieren könnte. Allein das Plädoyer für eine sportliche Fairness reicht da nicht aus und kann auch keine maßgebliche Grundlage für eine Wettkampfordnung sein.

Unsere eigenen Veranstaltungen sind nicht bloße Volksläufe, sondern vom DLV genehmigte Veranstaltungen. Insbesondere der Straßenlauf im März wurde von unserem Verein initiiert, um Meisterschaften auszugetragen. Diese stehen eindeutig im Mittelpunkt. Der Bambinilauf und auch das Walken werden als Rahmenprogramm ausgewiesen. Walkern steht es selbstverständlich frei, an Laufwettbewerben teilzunehmen und gemeinsam mit den Läufern gewertet zu werden, denn



Walken und Gehen ist beim Laufen nicht regelwidrig.

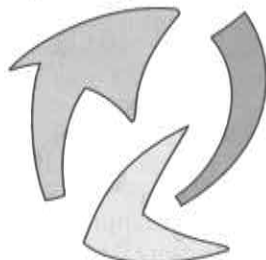
Die Diskussionen um das Walken als Wettkampfdisziplin werden in den nächsten Jahren nicht nur in unserem Verein geführt werden. Mit dem Anwachsen der Anzahl der Walker wird sich der Druck auf den Leichtathletikverband erhöhen, Überlegungen nach geeigneten Regeln für den Wettkampfbetrieb anzustellen. Werden hier vernünftige Wege aufgezeigt, dann werden diese auch bei unseren Veranstaltungen praktiziert werden.

• Michael Holtkötter  
im Namen des Vorstandes  
der Laufsportfreunde

## 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**

**Kaum zu glauben: es  
weihnachtet schon wieder!**

**Und zwar für uns LSFer am  
15. Dezember um 19 Uhr  
im Kolping-Tagungshotel  
in der Aegidiistraße  
Anmeldung bei**

**Paul Gärtner**

(Tel. 02 51/79 72 75),

**Uschi Claus**

(Tel. 02 51/66 42 29),

**Hildegard Kerkhoff**

(Tel. 0 25 36/12 60)



## LAUFSPORTREISEN 2001

MALTA	Marathon + Halbmarathon zum Saisonauftakt 21.2.-28.2.2001 zum Superpreis ab DM 565,—
LISSABON	Halbmarathon + 7 km mit Aufenthalt an der Algarve 28.3.-4.4.2001 ab DM 925,— (an der schönsten Küste Europas im ****Hotel)
VANCOUVER Kanada	Marathon + Halbmarathon 3.5.-9.5.2001 ab DM 1.595,— mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains
SAN FRANCISCO	Marathon + Halbmarathon 8.7.2001 in Vorbereitung
BUDAPEST	16. Budapester Marathon 30.9.2001 in Vorbereitung
ZYPERN	Halbmarathon + 5 km Wo die Götter Urlaub machen 25.11.2001 in Vorbereitung
SPORTREISEN GABI KREIENBAUM Dorbaumstraße 26 • 48157 Münster Telefon 02 51/32 83 05 • Telefax 02 51/32 83 25 eMail: Laufreise@aol.com	

## Wir sind drüber!

Am 29. August 2000, einem Dienstag, pasierte das, was die Insider erst für das Ende des Jahres prognostiziert hatten. Die Anzahl der Vereinsmitglieder überschritt die 400. Noch drei Tage zuvor gab unserer 1. Vorsitzender beim Sommerfest mit 393 die an diesem Tage aktuelle Mitgliederzahl bekannt. Allein in den letzten beiden Jahren wuchs der Verein um mehr als 100 Mitglieder. Wenn das keine Erfolgsstory ist! Jedes Unternehmen würde mit derartigen Wachstumsraten seine Aktionäre hoch erfreuen. Unser Vereinsvorstand ist über diese Entwicklung natürlich auch glücklich, denn die Zahlen bestätigen indirekt, dass die geleistete und initiierte Arbeit Anklang gefunden hat und weiterhin findet. Es zeigt aber auch, dass das Laufen und seit einiger Zeit auch das Walken boomt und keine kurzzeitige Modeerscheinung darstellt.

Zur Erinnerung - 17 Laufinteressierte gründeten am 8. März 1988 unseren Verein. 12 Jahre später konnte mit Christa Braun, der Frau unseres Pressewartes, das 400. Mitglied begrüßt werden. Wir gehören damit zu den größten Laufvereinen in Deutschland. Das ist schon erstaunlich. Und ein Ende des Mitgliederzuwachses ist momentan nicht in Sicht. Der Erfolg ist dem Verein jedoch nicht in den Schoß gefallen. Viel ehrenamtliche Arbeit wird geleistet, um den Mitgliedern ein attraktives Angebot bei überaus günstigen Mitgliedsbeiträgen offerieren zu können. Nicht selten steht die Frage, was zu tun ist, damit sich alle Mitglieder im Verein wohl fühlen, im Mittelpunkt der Vorstandssitzungen. Obwohl wir nur das Laufen und Walken anbieten, ist das Altersgefüge (von

etwa 8 bis 80 Jahre) und Leistungsspektrum sowie der Anspruch daran weit gefächert. Sowohl die ausschließlich gesundheitsorientierten, aber auch die wettkampfbezogenen Läuferinnen und Läufer fühlen sich in unserem Verein zuhause. Zu den Läufern haben sich die Walker hinzugesellt. Der Kinder- und Jugendarbeit wird im Verein große Aufmerksamkeit geschenkt. Stolz können wir auf die vielen gewonnenen Meisterschaften in der kurzen Vereinsgeschichte verweisen. Insbesondere im Alterklassenbereich der Frauen hat sich der Verein einen Namen gemacht. Aber auch in der Breite kann man etwas präsentieren. Immerhin laufen nahezu 100 Vereinsmitglieder die klassische Strecke von 42,195 Kilometern.

Ein wichtiges Anliegen ist neben diesen Aktivitäten das Heranführen von Anfängern an das Laufen und Walken. Jährlich werden zwei Kurse angeboten, in denen die Teilnehmer befähigt werden, innerhalb von nur 10 Wochen eine Stunde ohne Unterbrechung zu laufen. Viele können es zu Beginn der Kurse nicht glauben, dass das funktionieren soll. Hinterher wissen sie es besser. Mehr als 2000 Anfänger haben so in den vergangenen Jahren bei den Laufsportfreunden "das Laufen gelernt".

Zweifelsohne sind die beiden Laufveranstaltungen - der Silvester- und der LSF-Straßenlauf - die Höhepunkte der Vereinsaktivitäten. Bei bislang 16 durchgeführten Veranstaltungen konnten mehr als 13 000 Starter registriert werden. Seit Wochen laufen bereits die Vorbereitungen für den 12. Internationalen Silvesterlauf am Aasee. Etwa 1200 Teilnehmer werden erwartet, die dann zum Abschluss des Jahres über 5 oder 10 km ihre Visitenkarte abgeben.

Bislang hat noch keiner im Vorstand darüber gesprochen, aber irgendwann müssen wir uns mit der Zahl 500 auseinandersetzen, vorausgesetzt, es wird in allen Bereichen so gut gearbeitet, wie bisher.



400. LSF-Mitglied  
Christa  
Braun

• Michael Holtkötter

## Brigitte Ziegler - Deutsche Meisterin über 5000 m

Was ist sie denn gelaufen?" Dies war die Standardfrage nach dem Ergebnis von Brigitte Ziegler über 5000 m bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften II in Kevelaer. Klar, Straßenläufer sind primär zeitorientiert. Doch Meisterschaftsrennen auf der Bahn unterliegen anderen Gesetzen. Da geht es um die Platzierung, und taktisches Verhalten steht im Vordergrund. Abgesprochen war vor dem Lauf ein zügiges Tempo, eine Zeit von 19:10 Minuten war angepeilt. Nicht an den anderen orientieren, sondern die eigenen Stärken zum Tragen bringen. Kaum war der Startschuss gefallen und die ersten 200 m absolviert, musste umgeplant werden. Die Lokalmatadorin Marianne Spronk führte das Feld an, Brigitte direkt dahinter und schon ein kleines Loch zu den übrigen Läuferinnen. Dies verführte die beiden zu einer ruhigen Fahrt, zumal sie trotz des relativ geringen Tempos unangefochten an der Spitze blieben. Nach jeder Runde schaute Brigitte fragend zu Andreas und mir. Soll ich anziehen oder noch warten, war ihren Blicken zu entnehmen. Mit Handzeichen machten wir ihr verständlich, dass sie sich noch zurückhalten solle, denn schließlich galt es Kräfte für die am kommenden Tag stattfindenden 1500 m aufzuheben. Wir waren uns einig, dass Brigitte erst bei 4000 m das Tempo deutlich verschärfen sollte, gewissermaßen als langen Spurt. Dann kam das Signal, endlich durften die Bremsen gelöst werden. Wie befreit lief sie kurz vor der 4000-m-Marke los. Marianne Spronk versuchte tapfer Anschluss zu halten. Dies gelang ihr besonders gut auf der Zielgeraden, denn da wurde sie lautstark von den Zuschauern angefeuert. Doch als es in die letzte Runde ging, war klar, dass Brigitte einem ungefährdeten Sieg entgegenlief. Im Ziel zeigten die Uhren 19:41,41 Minuten, eine Zeit, die sie sonst im Training zu laufen vermag. So ist auch ihr Anspruch, dass ihr bislang noch kein Titelgewinn so leicht gefallen sei, nur verständlich. Die Zweitplatzierte hatte über sechs Sekunden Rückstand. Kurz vor der Siegerehrung erinner-

te sich Brigitte an ihren ersten Auftritt bei Deutschen Meisterschaften auf der Bahn. Dieser verlief damals in Berlin enttäuschend. Sie musste Lehrgeld bezahlen. Dazugelernt hat sie auch bei den am nächsten Tag stattfindenden 1500 m. Diese entwickelten sich zu einer Art Steher-Rennen. Keine Läuferin wollte an die Spitze, das Tempo war dementsprechend, gleich eher einem Marathonrenntempo. Andreas forderte Brigitte auf, zu forcieren. Doch sie war in der Gruppe eingeklemt. Sich unter Zuhilfenahme der Ellenbogen rauszudrängeln, ist ihr fremd. Sie hatte nur die Wahl, sich an das Ende des Feldes zurückfallen zu lassen, um dann außen vorbeizugehen. Doch das mochte sie lange Zeit auch nicht tun. So kam es, wie kommen musste. Angelika Mühler von LAC Erdgas Chemnitz, die von der 800-m-Strecke kommt, nutzte auf den letzten 300 m ihre Schnelligkeit. Brigitte blieb dran, aber kam nicht mehr vorbei. So wurde sie mit drei Zehnteln Rückstand in einer Zeit von 5:45,03 Zweite. Sie hatte die Chance auf das Double, hätte sie dies und jenes..., aber hinterher ist man bekanntermaßen immer schlauer.

• Michael Holtkötter

### Impressum

**Herausgeber:** Laufsportfreunde Münster e.V.

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

**Verantwortlich für den Inhalt:**

**Die Redaktion:** Anne Holtkötter, Helga Landfried-Teodoruk/E-Mail: teodoru@uni-muenster.de,

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

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

**Druck:** UWZ Schnelldruck GmbH Münster

Der Bezugspreis 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.

Die „Zwischenzeit“ erscheint viermal im Jahr, jeweils im Februar, Mai, August und November.

Redaktionsschluss die nächste

„Zwischenzeit“ ist der 15. Januar 2001.

# ACTIVE

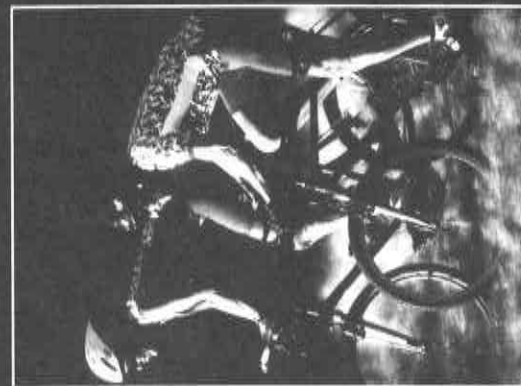
SPORTSHOP

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

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



Der Ausdauerladen



## Eine „englische Woche“ für meinen wichtigsten Wettkampf des Jahres...

...oder welche Bedeutung es für mich hat, mit Ute Eckenbach zu laufen

Auf der britischen Insel findet sie wöchentlich statt, unsere Fußballstars - gut bezahlt - stöhnen darüber. Mir macht sie jedoch Spaß, so dass ich mich auf Grund meiner guten Erfahrung aus dem letzten Jahr entschloss, eine „englische Wettkampfwoche“ einzulegen. Nur diesmal sollten es ein paar Kilometer mehr sein, denn für einen Halbmarathon im Dezember muss man etwas mehr tun. Ich teilte meinem „Coach“ Ute bei einem Telefonat mein Vorhaben mit. Ute mahnte mich jedoch zur Vorsicht. So ging es am 3. September zunächst einmal nach Hertens-Bertlich und mit einer ehemaligen Vereinskameradin aus Wanner Zeiten auf die 15-km-Strecke. Völlig ruhig ging ich die Sache an. Als ich nach 1:17,11 Stunden im Ziel war, konnte ich feststellen, dass ich etwas schneller war als auf einer gleichlangen Strecke im März in Münster. Ein Teil meines Vorhabens war damit geschafft. Nach zwei weiteren Trainingseinheiten, die ich zum Auslaufen nutzte, hieß es drei Tage später: auf zum Münsteraner Schlosslauf, für den ich seit ein paar Jahren extra Urlaub nehme! Bei dieser für mich schon traditionellen Veranstaltung über jeweils 5 km nahm ich in diesem Jahr erstmals die 10 km unter die Laufschuhe. Da die Strecke nass und rutschig war, ging ich etwas vorsichtig zu

Werke, was sich in einer Zeit von 51:33 Minuten niederschlug. Trotzdem war ich zufrieden, denn mein Vorhaben, die „englische Woche“ vernünftig zu beenden, rückte ein Stück näher.

Drei Tage später startete ich in Oelde. Gemeinsam mit Paul Gärtner fand ich eine neue Strecke vor, die es in sich hatte, denn fünf harte Runden waren zu absolvieren. Dennoch war ich mit 51:29 Minuten etwas schneller als in Münster. Obwohl ich mich von Paul bezwingen lassen musste, war ich happy.

Wieder zu Hause in Wanne-Eickel angekommen, erholte ich mich im „Bobenfelder Hof“ bei Marita und Uli mit einem zünftigen Warsteiner und einem guten Essen von den Strapazen. Tags drauf schrieb ich an Ute einen Brief mit den Ergebnissen. Ein paar Tage später teilte sie mir in einer E-mail mit, dass ihrer Meinung nach die Ergebnisse in Ordnung seien. Gleichzeitig zog sie aber noch einmal meinen Trainingsplan an.

Unterm Strich kann ich sagen: für den Halbmarathon am 3. Dezember in Hertens-Bertlich bin ich nach weiteren Trainingseinheiten jetzt schon gut gerüstet. An der Seite von Ute Eckenbach sollte eigentlich auch nichts schief gehen, denke ich. Obwohl ihr warnender Seitenblick von mir gefürchtet wird!

• Uli Maurer

## Schunkeln, Samba und 42 km Kneipp-Kur

Der Köln-Marathon

Ehrlich gesagt, stand der 4. Köln-Marathon unter einem schlechten Vorzeichen. Alle, die für die Westdeutschen gemeldet waren, hatten keine Meldebestätigung bekommen und traktierten die Familie Sieme mit wochenlangem Telefonterror. Als moderner Zeitgenos-

se habe ich natürlich Zugang zum Internet, und tatsächlich fand ich meinen Namen in der Teilnehmerliste wieder. Ansonsten waren die Informationen dürftig. Start 11:30 Uhr, Abholung der Unterlagen am Veranstaltungstag bis 8:30 Uhr. Wo, konnte ich nicht herausfin-

den, außerdem fand ich die Zeitangaben etwas befremdlich. Wieder ein Anruf bei Siemes. Die Zeiten stimmten, und höchstwahrscheinlich würde ich die Unterlagen am Neumarkt bekommen, von Deutz (dem Startplatz) müsste ich aber so 20 Minuten Fußweg einkalkulieren. Für alle Teilnehmer, die mit dem Bus fahren, waren die Unterlagen schon vorher geholt worden, für mich aber nicht. Also mitten in der Nacht nach Köln, Dunkelheit, Regen, Nebel. Der Vorteil war: Ich fand ganz bequem einen Parkplatz, direkt am Deutzer Bahnhof. Es fuhr sogar eine Straßenbahn zum Neumarkt. So weit so gut. Als stolzer Besitzer einer Startnummer und eines rot-weißen Stoffkleidersacks kehrte ich rund eine Stunde später - schon leicht durchgeweicht - wieder zum Start zurück. Mittlerweile tummelten sich schon die meisten der 15.000 Läufer und 5.000 Inliner im Deutzer Bahnhof. Wegen des Regens wollte natürlich keiner draußen warten, dementsprechend groß war das Gedränge im Bahnhofsgebäude. Ein Obdachloser schaute etwas verwirrt auf das Chaos in seinem Wohnzimmer.

Nur von den 84 LSFern, die mit dem Bus kommen sollten, konnte ich keinen entdecken. Um einem Erststichungsanfall vorzubeugen, ging ich wieder raus. Dort wurde empfohlen, sich warm

zu tanzen, was die Inliner auch mit Begeisterung taten.

Endlich wurde es Zeit, sich in seinen Startblock einzureihen, aber wie kam man da rein? Also über den Zaun inmitten in einer Gruppe afrikanisch stämmiger, heftig tanzender Läufer. Endlich Start. Auf der Strecke war trotz des nassen Wetters eine bombige Stimmung. Die Kölner sind halt Profis für solche Veranstaltungen. Ob sie den Marathon als Training für Karneval nehmen oder umgekehrt, wird wohl ihr Geheimnis bleiben. Die ersten 32 km vergingen wie im Flug, doch dann wurden die Beine schwerer. Am Anfang war ich mir nicht im Klaren, ob es daran lag, dass die Schuhe bei dem Wassertreten ihr Gewicht mindestens verdreifacht hatten oder ob der Mann mit dem Hammer zugeschlagen hatte. Als Ruth dann locker an mir vorbeilief, entschied ich mich für den zweiten Grund. Irgendwann kam ich dann doch noch ins Ziel, geschoben von La-Ola-Wellen und Anfeuerungsrufen.

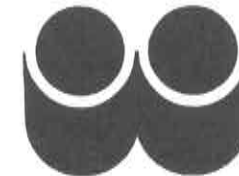
Leider flüchteten die meisten Läufer ziemlich schnell nach Hause, ins Hotel oder in die nächste Kneipe und überforderten die dortige Bedienung komplett, so dass die Partystimmung sich ziemlich schnell verflüchtigte. Trotzdem ist Köln einen zweiten Versuch wert.

• Ute Eckenbach

## Wolfgramm

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

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





## Sag niemals NIE

Sie sollten nicht mehr laufen - fahren Sie Rad - schwimmen Sie - Ski-Langlauf ist ein netter Ausgleich. "Deprimierende Aussichten für einen überzeugten Läufer! Schon hatte ich eine neue Sportart (Dreibeinlauf mit Peter S. - sein rechtes - mein linkes Knie waren hin) ins Auge gefasst, da holte mich mit medizinischer Hilfe ein Arzt mit einem Herzen für Sportler aus meinem 5 Tage andauernden Anfall von Weltuntergangsstimmung. Nie mehr laufen? Hal Aber eine Trainingseinheit mit meinem neuen Rad machte - zugegeben - auch Spaß! Wie verbindet man nun diese beiden Dinge am besten miteinander? - Richtig: Man fährt mit dem Rad zu einem Marathon. Bei einem Trainingslauf (trau keinem Gedanken, der nicht beim Laufen entstanden ist - chinesische Weisheit) kam die zündende Idee: ab Köln dem Rheintal folgend bis Heidelberg, dann den Neckar entlang, einen kurzen Hüpf über den Berg bis Bräunlingen. Dort fand am 8. Oktober der Schwarzwaldmarathon statt. Die Kommentare zu diesem Vorhaben fielen recht unterschiedlich aus:

„Du bist total verrückt!“ (Na, und ?)

„Ich fahr bis Heidelberg mit!“ (Sohn Timo)

„...und was machst du nachmittags?“ (Peter S.)

„Find ich super!“ (Ich auch!)

Bester Laune starteten Timo und ich am 30. September in Köln. Nach zwei Etappen zu je gut 150 km setzte ich ab Heidelberg den Weg allein fort. Es war wie im „richtigen Leben“: Hinter jeder Ecke lauerten viele Richtungen - und nicht immer fand sich ein Hinweis! So ließ die Ausschilderung einige Möglichkeiten sich zu verirren zu, die ich auch eifrig nutzte. Irgendwie aber (quer über Wiesen, Gräben und Absperrungen) war der Fluss doch immer wieder zu finden. Die Strecke hatte ich mir so eingeteilt (700 km in 5,5 Tagen), dass wenigstens etwas Zeit (2,5 Tage) zur Erholung blieb, bevor am Sonntag für 1700 Gleichgesinnte - und mich - der Startschuss fiel. Bei strahlendem Sonnenschein (aber - natürlich - viel zu großer Kälte!) trabten wir (knieschonend) ca. 21

km bergauf, den „Rest“ (konditionsschonend) bergab durch den herbstlichen Schwarzwald. Es war einfach *wunderschön!* (Obschon ich das mulmige Gefühl nicht loswurde, diesmal einen Marathon mit „Mehrwertsteuer“ zu laufen!) Entsprechend muss ich wohl im Ziel ausgesehen haben, denn auf dem „Treppechen“ überreichte man mir schleunigst ein Stück Schwarzwälder Schinken zur Stärkung. Schon ein wenig lustlos wurde früh am nächsten Tag das Rad wieder „gesattelt“ - schließlich hatte ich noch vor, bis zum Bodensee und dann nach Basel zu fahren. Ab da sollte es dann mit dem Zug nach Münster zurück gehen. Aber an irgendeinem Berg muss wohl der Schwung völlig verloren gegangen sein - und ich überzeugte mich selbst leicht: Der Bodensee ist auch schon Rhein! So endete mit ein bisschen Mogelei die Radtour vorzeitig in Radolfzell.

Noch einmal? - Na, klar! - Und wenn es mit meinem Plan klappt, für ein (?) Jahr ins Ausland zu gehen, liegen damit auch noch andere Läufe (Prag?) in „Fahrradnähe“!

• *Mariethres Kellmann*



## „Guido, wir schaffen das!“

... so machte ich uns Mut. Guido, Freund und gelegentlich joggender Förster aus Wolbeck, teilte meinen Wunsch, einmal im Leben einen Triathlon zu bestreiten.

Ausgerüstet mit „Hausfrauen“-Rad (zwei Einkaufskörbe) und Skaterhelm, der einem umgestülpten Kochtopf glich, starteten wir am 12. August nach Ostwestfalen. Ein geliehener Kleintransporter mit defektem Anlasser diente als Gefährt für uns und unsere Räder. (Werner Driese wäre wohl mit dem Rad schon hingefahren). Unser eigenes Auto wurde selbstverständlich an dem Tage *dringend* gebraucht, war klar! Wir schafften es trotzdem, früh genug mit unserem „Luxus“-Transporter Vlotho-Exter zu erreichen.

Verpflegung einpacken, Helm auf, Badezeug unter die Joggingsachen, alles Nötige zum Umziehen verstauen und mit dem Rad den etwa 5 km entfernten Startort suchen, so wurden wir samt unseren Unterlagen „auf die Reise“ ins Freibad geschickt. Die Sonne schien, Hektik und Stress waren in Münster geblieben, und tatsächlich fanden wir nach einigem Fragen ein Bad, das mitten im Walde lag. – Doch hatten wir uns nicht zu viel vorgenommen? War das überhaupt zu schaffen? Beim Anblick der vielen Profiräder und -ausrüstungen wurde uns schon ein wenig mulmig zumute. 400 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen mussten bewältigt werden. (Bestimmt werde ich mich verfahren, war mein erster Gedanke -, und so war es dann auch). Der Start im Waldbad war gut organisiert, Aufruf der Teilnehmer in Gruppen, Stempeln der Startnummern auf die Oberarme, Aufsetzen der Bademützen, rein ins Wasser. Mit dem Startschuss verflieg auch die Nervosität. Nur nicht verausgaben bei den 8 Bahnen à 50 m und bloß nicht verzählen. Prompt wusste ich nach vier Bahnen nichts mehr, gottseidank hatte jemand mitgezählt. Dann: hastig raus aus dem Becken, zum Rad laufen, abtrocknen, Socken und Schuhe anwürgen, T-Shirt mit Startnummer überstülpen, Haare richten,



Helm aufsetzen, Rad schnappen und bis zum Ausgang der Wiese mitsamt Rad über die Maulwurfshügel stolpern, das Schienbein dabei kräftig gegen die Pedale stoßend. Schmerz wegdrücken, auf den Sattel und 20 km bergauf-/bergabstrampeln. Die Strecke schien endlos. Ich „Muttchen“ mit den beiden Einkaufskörben mitten in einem Wettkampf wurde mild belächelt von den überholenden Rennradpiloten. Aber die Körbe sind nun einmal fest!

Im Stadion schnell Rad und Helm auf den Rasen werfen, und das Laufen, eher ein Humpeln, begann! Nach soviel Radfahren eben eine ungewohnte Bewegung. Der nächste Berg noch im Stadion, wie konnte es anders sein! Diese Laufstrecke hatte es noch einmal in sich, schließlich waren wir im Weserbergland, nie hätte ich derartige Steigungen hier vermutet!

Nach 1:43 h glücklich im Ziel, war der Sieger der Hauptklasse noch unterwegs (durch den zeitlich versetzten Start). Er bewältigte die Strecke in nur *55 Minuten*. Die Atmosphäre in Vlotho-Exter sowie das fabelhafte Wetter ließen Guido und mich schon dort an eine Wiederholung denken. Ist noch jemand auf den Geschmack gekommen?

• *Helga Landfried-Teodoruk*

Die Idee zur Teilnahme an den 4DAAGSE-Märschen brachten vor mehr als einem Jahr Udo und Monika mit, und zunächst hatten wir große Bedenken vor einem so langen Marsch. Da war ja auch erst einmal die Teilnahme am Nürburgring, wofür wir uns in den Baumbergen gut vorbereiten wollten. Aber im Hinterkopf rumorte es weiter, sollen wir oder sollen wir nicht? Was muss man tun für 40 km und das an 4 Tagen hintereinander? Florenz sammelte dann schon mal Erfahrungen im Marathon-Walken in der Eifel, und er meinte, dass wir auch Nijmegen schaffen könnten mit entsprechendem Training. Einen Trainingsplan erarbeitete er dann bereits im Herbst letzten Jahres, und ich erinnere mich gut daran, als ich im November zum ersten Mal die 20 km mit ihm zusammen auf seiner „Hausstrecke“ ging, da plagten mich schon Zweifel, ob das jemals zu schaffen sei.

Die 4-Tage-Märsche von Nijmegen in den Niederlanden ist eine der weltweit größten Veranstaltungen im Wandern mit langjähriger Tradition. Je nach Alter geht man 30, 40 oder 50 km täglich, und das vier Tage hintereinander, für uns also 160 km.

Die Idee nahm immer mehr Form an, und Gisela forderte mit Hilfe eines holländisch sprechenden Kollegen die Anmeldeformulare an. Ab Januar sind wir sonntags immer längere Strecken gewalkt. Von da an ging auch Ludwig mit, durch ihn lernten wir neue Strecken kennen, wir haben sie die „Vorstadtrunde“ getauft: Mecklenbeck, Roxel, Gievenbeck, Nienberge, Kinderhaus und über die Gasselstiege zurück durch die Stadt und zum Aasee. Die zweite schöne Strecke war die entlang der Werse: Stapelskotten-Handorf.

Ludwig sorgte am Vortag der langen Walkingeinheiten für ein Getränkeversteck, und das sogar auch dann, wenn er selbst gar nicht mitgehen konnte. Damit wir es dann auch fanden, hat er eine Zeichnung an einen Baum

geheftet: „LSF“. Dort lag in Plastiktüte gehüllt ein Getränkevorrat mit Bechern. Danke schön, Ludwig!

Zur Vorbereitung gehörten auch die Abendmärsche des I. D/NL-Korps, um eventuell Wissenswertes über die Märsche in Nijmegen zu erfahren, und das gelang uns auch. Oberstleutnant Kaufmann gab uns Informationen darüber, was uns in Nijmegen erwartet. Er selbst trainiert jedes Jahr wieder mit jungen Soldaten, hat selbst schon oft daran teilgenommen und steckte uns mit seiner Begeisterung an. Nebenbei übten wir die richtige Aussprache von Nijmegen, klingt etwa wie „Neeimeeeichchen“.

Nach dem letzten Training überraschten uns dann Monika und Udo mit frischgebackenem Kuchen, Sekt und anderen Getränken. Ludwig hatte für uns fünf Teilnehmer noch je einen Talisman gekauft. Die besten Wünsche von Conny, Ludwig, Celine und Maria Sohn begleiteten uns. Am Montag, 17.7., ging es los, wir holten unsere Startunterlagen ab und gingen zu unserer gleichzeitig gebuchten Unterkunft. Besser als bei Elli konnten wir es nicht treffen: 5 min von Start und Ziel entfernt bei einer der liebenswertesten Gastgeberinnen, die wir uns denken konnten. Und das Schönste war, dass wir zusammen unter einem Dach wohnten, mit eigener Küche und Raucher-Terrasse für Gisela!

Start und Ziel war jeweils in Nijmegen, aber an jedem Tag spielt ein anderer Ort die zentrale Rolle, sie geben auch den Namen für den Tag: Elst, Wijchen, Goesbeek und Cuijk.

In diesem Jahr gingen 41 093 Personen an den Start, Zivilisten und Militär aus 52 Nationen, wobei die Zivilisten deutlich überwogen. Schon am ersten Tag (der Tag der Schnellen) gaben über 1000 Personen auf. Uns ging es jedoch gut, die Füße brannten ein wenig, aber wir gingen den zweiten Tag (Tag der Schmerzen und Leiden) guter Dinge wieder los.

## „De 4DAAGSE“ von Nijmegen

Abends meldeten sich dann doch die ersten kleinen Bläschen und Druckstellen, die verpflastert wurden. Monika, Gila und Udo haben sich eine fachmännische Massage von angehenden Physiotherapeuten gegönnt. Das tat Füßen und Waden sehr gut. Inzwischen hatten weitere 1925 Wanderer aufgegeben. Der dritte Tag (Tag der Starken) hatte uns vorher Sorgen gemacht: Es hieß, es gehe in die Berge. Aber der Hügel am Aasee und die Baumberge haben als Trainingseinheit völlig ausgereicht. Wir gingen nahe der deutschen Grenze über sieben Hügel, ein Dorf trägt sogar den Namen „Berg en Dal“. Bevor wir jedoch dort hinkamen, hat Gisela sich ihre Bläschen vom Roten Kreuz fachmännisch verpflastern lassen, danach ging es ihr wieder blendend.

Der vierte Tag ist der Tag des Triumphes, selbst wenn alles weh tut: man wird getragen von einer Welle des Beifalls und Ansporns der Zuschauer. Die letzten fünf Kilometer wurden dann doch noch hart, in einem Militär-Camp von deutschen Soldaten haben sich Udo und

Gila die Knie mit Eis und Salbe kühlen und behandeln lassen.

Wir waren in diesen Tagen freudig überrascht über die vielen Zuschauer, die bereits um 6 Uhr an der Strecke saßen (Kleinkinder in Reisebettchen), um die Wanderer anzufeuern. Wir waren begeistert über eine perfekte Organisation, und zum Schluss freuten wir uns riesig über die mehr als 200 000 Zuschauer - auf den Straßen, Tribünen, ja sogar auf den Dächern der Häuser -, die uns feierten. Im Ziel wurden wir herzlichst von unserer lebenswerten Wirtin mit Gladiolen und Rosen empfangen. Wir haben alle die 160 km geschafft, es ist ein unvergessliches Erlebnis.

Der jüngste Teilnehmer war übrigens 11, die älteste Teilnehmerin 90 Jahre alt, und ins Ziel kamen 36 488!

Wir sagen allen Dankeschön, die uns mit besten Wünschen und Ratschlägen begleitet haben, danke an Alfons und Maria für den Strouwen zu Karfreitag, danke an Florenz und Ludwig, unsere Trainer!

Gila von Cölln





## Powerwalker oder *Berlinmarathon* von hinten gesehen

Nach der Teilnahme am Nürburgringlauf im September '99 und an den großen 4-Tage-Märschen in Nijmegen à 40 km hatte sich unsere Walker/innengruppe für dieses Jahr ein weiteres Ziel gesetzt: Ein Marathonlauf sollte es werden. Hierfür hatten wir uns den Berlin-Marathon am 10. September in Berlin ausgesucht.

Unsere Trainingseinheiten hatten wir seit Ende letzten Jahres bereits auf längere Strecken ausgerichtet. Mit Hilfe von Ludwig Dornseif lernten wir dabei viele neue Strecken rund um Münster kennen. Florenz Plassmann, der bereits zwei Marathonläufe als Walker bestritten hatte, versorgte uns wie Ludwig mit vielen hilfreichen Tipps.

So konnten wir gut gerüstet unsere Fahrt nach Berlin antreten, wo dieses Jahr ein neuer Teilnehmerrekord von über 34.000 Startern verzeichnet wurde. Nachdem im vergangenen Jahr zum ersten Mal Walker am Marathon teilnehmen konnten, jedoch nur spärliche 30 Teilnehmer gemeldet waren, starteten diesmal schon 219 Walker/innen.

Erst bei Abholung unserer Startunterlagen erfuhren wir, dass der Start für die Powerwalker von 8.10 Uhr auf 8.45 Uhr verschoben wurde. Unser erhoffter Vorsprung vor den Läufern, um ungehindert durchs Brandenburger Tor zu kommen, schwand dahin.

Nach einem „Kaltstart“ konnten wir uns bis zur Siegestsäule langsam warmlaufen. Wie schon bei anderen Wettkämpfen, bewährte sich das Walken zumindest in Zweiergruppen, was das Durchhalten wesentlich erleichtert.

Als uns ab der Siegestsäule die Spitze der zahlreichen Läufer erreichte, waren wir sehr beeindruckt vom scheinbar mühelosen Lauf der Afrikaner, die schon hier einen Abstand zum großen Feld aufgebaut hatten. Kurz danach folgte das große Läuferfeld. Nachdem uns auch nach zwei Stunden immer noch neue

Läufer überholten, wurde uns klar, welche riesige Zahl von Läufer/innen hier unterwegs war. Nett fanden Gisela Hoischen und ich es, wenn wir von anderen Läufern unseres Vereins oder aus dem Münsterland, die uns überholten, angesprochen oder freundlich begrüßt wurden.

Nicht nur die Teilnehmer, sondern auch die Zuschauer bewiesen Kondition: Auch nach Stunden noch wurden die Teilnehmer von den fast überall an der Strecke stehenden Zuschauern beklatscht und angefeuert.

Besonders freuten wir uns immer, wenn wir Rudi Beckmann, unseren „Fotografen“, am Straßenrand erblickten. Auch er war nach dem Marathon geschafft, da er versuchte, uns an möglichst vielen Streckenpunkten zu „erwischen“. Er konnte uns immer kurz informieren, wie es den anderen ging.

Weit vor uns wussten wir Monika Kristowiak und Florenz, unsere schnellsten Walker. Gila von Cölln und Ludwig waren ebenfalls ein ganzes Stück vor uns. Udo Kristowiak hatten wir direkt nach dem Start aus den Augen verloren; seine Teilnahme stand wegen einer Achillessehnenverletzung bis zum Morgen in den Sternen. Doch auch Udo wollte es unbedingt wissen und lief ganz langsam irgendwo im Feld hinter uns.

Sehr geholfen haben uns unterwegs die zahlreichen Pflegestände, die wir aufgrund des warmen Wetters auch häufig ansteuerten. Unser Vorteil: Die große Masse der Läufer war schon durch. Nachteil: Sie hatten auch einiges an Müll hinterlassen.

Als Gisela und ich bei Kilometer 18 die üblichen „Beschwerden“ bemerkten, waren wir beruhigt; also stimmte unser Tempo. Ab Kilometer 20 wechselten auch immer mehr Läufer zum Gehen über, kamen jedoch in vielen Fällen nicht so zügig wie wir voran, da sie offensichtlich schon unter Wadenkrämpfen litten. Zunehmend überholten wir Läufer, die

Dehnübungen machten oder sich massieren lassen mussten.

Zudem zeigten uns die deutlichen Kilometerangaben, dass wir vorankamen.

Dass die Strecke nicht eintönig wurde, verdankten wir den vielen Zuschauern, die uns anfeuerten, und auch den Musikgruppen, die für tolle Stimmung sorgten.

Am Platz am Wilden Eber bei Kilometer 35 stellten wir fest, dass Ludwig uns nicht zuviel versprochen hatte: Hier erreichte die Stimmung ihren Höhepunkt: Alle Läufer und auch Walker wurden angefeuert, als wären sie bereits kurz vor dem Ziel. Das gab uns nochmals Auftrieb für die folgenden Kilometer. Wer konnte, legte von hier aus nochmals an Tempo zu.

Gisela und ich wollten bei unserem ersten Marathon erst einmal nur ankommen und behielten unser Tempo daher bei. Die letzten 7 Kilometer zogen sich noch ganz schön hin. Auf den Straßenschildern suchten wir den Kudamm, der immer noch nicht zu sehen war. Als zu Beginn des Hohenzollerndamms vor uns ein LKW mit Besen aus einer Seitenstraße auftauchte, drehten wir doch auf: Hinterm „Besenwagen“ wollten wir auf keinen Fall ankommen! – Dass es sich hier nicht um den berühmtesten

„Lumpensammler“ oder „Besenwagen“ handelte, der die langsamsten oder verletzten Läufer einsammelt, erfuhren wir erst später. Wird jemand von diesem Wagen bzw. Bus überholt, heißt das: einsteigen oder den Rest des Weges auf dem Bürgersteig ohne Wertung weiterlaufen. – Hier war uns klar, dass wir das Ziel rechtzeitig erreichen konnten.

Und endlich waren auch wir auf dem Kudamm angekommen und liefen auf das Ziel an der Gedächtniskirche zu. Die Frage war hier für Gisela und mich nicht mehr: Kommen wir an, sondern: Schaffen wir es innerhalb von 6 Stunden? Nach der Zeittafel vor uns, die die Läuferzeit anzeigte, konnte es klappen. Also nochmals eine Schippe drauflegen.

Der Zieleinlauf war dann unbeschreiblich toll: Wir haben es geschafft! Als wir anschließend die anderen aus unserer Gruppe fanden, freuten wir uns, dass auch Udo trotz seines Verletzungspechs bis Kilometer 27 durchgehalten hatte. Auch wenn wir uns auf der Heimfahrt nach diesen Anstrengungen ziemlich klapprig fühlten und uns an der Raststätte unterwegs einen Zivi als Hilfe beim Aussteigen aus dem Auto wünschten, ist für uns klar: Dies war bestimmt nicht unser letzter Marathon!

Conny Sommerfeld-Poell



## Eine Ära geht zu Ende?

Eine neue Ära beginnt, und fast zwangsläufig muss damit eine alte enden. Mit Beginn des neuen Jahres werden Christian Vogel, Sebastian Mönninghoff, Tobias Korber und Matthias Pröbsting, alle Jahrgang 1981, in die Hauptklasse bzw. bei Meisterschaften in die Juniorenklasse wechseln. Damit gehören sie formal nicht mehr zur Kinder- und Jugendabteilung des Vereins. Andererseits verkörpern sie, wie kaum jemand sonst im Verein, die Jugend. Faktisch wird sich erst einmal wenig ändern, sie werden weiterhin bei mir trainieren.

Es ist ohnehin ein kleines Wunder, dass sie über so viele Jahre bei der Stange geblieben sind, insbesondere in den "schwierigen Jahren" zwischen 16 und 19. Viele junge Sportler orientieren sich in diesem Alter in ganz andere Richtungen und geben den Sport auf.

Nun sind die vier überhaupt nichts besonderes, auch sie gehen in die Disco und trinken das eine oder andere Bier und machen alles, was Gleichaltrige eben tun. Nur den Spaß am Sport haben sie nicht verloren – ganz im Ge-

genteil. Sportliche Horizonte wurden und werden erweitert; so hat sich Tobias zu einem guten Triathleten entwickelt, und Sebastian gewann in diesem Jahr den Deutschlandcup im Sommerbiathlon. Klar, Laufen bildet dabei eine elementare Grundlage, wird aber mit anderen Anforderungen gekoppelt. Das führt zu unterschiedlichen Belastungen und erhöht den Spaßfaktor.

Von den Vieren zu schreiben, heißt aber auch, unbedingt den ein Jahr älteren Rafael Droste zu Vischering als langjährigen Weggefährten in der homogenen Gruppe zu erwähnen, die neuerdings durch Gunnar Lange ergänzt wird. Gunnar, Jahrgang 1979, läuft erst seit knapp einem Jahr und hat schon eine 35er Zeit über 10 km aufzuweisen. Wenn ich diese sechs jungen Läufer im Wintertraining in der Halle auf dem 200-m-Oval beobachte, komme ich ins Schwärmen.

Ich hoffe für den Verein, dass uns die sechs jungen Läufer lange erhalten bleiben. Sie sorgen immer wieder für einen frischen Wind, und mit ihnen zu trainieren, macht viel Spaß.

• Michael Holtkötter

## Mit dem Mountainbike über die Alpen –

oder wie man mit Muskelkraft von Garmisch bis zum Gardasee gelangt  
Ein Tour-Bericht:

Etwas gewagt schien mir das Vorhaben, die Alpen mit dem Mountainbike zu überqueren, schon. Trotz aller durch Laufen gewonnenen Kondition und etlicher gemeinsamer Trainingsfahrten durch die Baumberge und Umgebung stellten diese Berge für mich, der sie nur aus dem Erdkundeunterricht kannte, doch eine ganz schöne Herausforderung dar. Am Samstag, den 15. Juli, war somit frühes Aufstehen für uns drei LSFer Christian Vogel, Tobias Korber und mich angesagt, um mit unseren Mountainbikes und unseren 30-Liter-Rucksäcken, die nur das Nötigste für die Überquerung bargen, um 6 Uhr den Zug nach Garmisch-Partenkirchen (700 m über Meeresspiegel) nicht zu verpassen.

Am Sonntag mittag, nach einer langen Zugfahrt und einer Übernachtung im Winterolympiade-Ort, stieß noch unser Freund Philipp Leifeld zu uns, der aus persönlichen Gründen nachreisen musste, und es konnte losgehen: Vorbei an der Zugspitze und dem Eibsee war die Muthenauer Alm (1735m) unser erstes Tagesziel, das wir über Römer- und Wanderwege erreichten. Nach einer Übernachtung auf dieser Alm in einer Hütte ohne Strom und Telefon bei knapp 12° C ging es am Montag an die Abfahrt, teils Straße und Geschwindigkeiten von 70 km/h, teils ausgetrocknete Bachläufe und Geröllwege, auf denen langwieriges Schieben angesagt war. Zu einem Platten an meinem Bike, einem Sturz von Chri-

stian – glücklicherweise ohne schwere Folgen – kam ein Schaltaugenbruch an Philipps Rad, was uns aufgrund der Rahmenspezifität dieses Teils große Schwierigkeiten bereitete. Über Nassereith (838 m) nach Imst (827 m) per Bus (Philipp) und Bike konnte uns der dortige Fahrradladen dieses Teil auch nicht bieten. Schon den Tourausstieg Philipps in Gedanken, fanden wir jedoch einen Werkzeugmacher, der ein gebrauchtes Schaltauge in fast einstündiger Arbeit auf den Rahmen anpasste – und das für sage und schreibe 50 Schillinge (~7 DM), wobei der „Touretteur“ noch einiges an Trinkgeld bekam.

Frischen Mutes fuhren wir nun nach Ötz (812 m) und, um Geld zu sparen, auf einen angelegenen Berg zu einer Hütte hinauf (~1400 m), welche dann belegt war. So gaben wir die mühsam erkämpften Höhenmeter wieder auf und übernachteten in Ötz.

Am Dienstag ging es dann das Ötztal entlang nach Zwieselstein (1470 m), wo wir vor dem Timmelsjoch noch eine Mittagspause einlegten.

Dann begann der 25 km lange zähe Anstieg, vor dem uns ein anderer Mountainbiker mit selbigem Bestreben schon in der Pause warnte. Alle Flaschen und Camel Bags mit Quellwasser aufgetankt, fuhr jeder bei eigenem Tempo den Berg hinauf. Auf 2509 m Höhe überquerten wir dann bei 3° (ohne Coke) die österreichisch-italienische Grenze und hatten bis St. Leonhard (688 m) eine herrliche Serpentinabfahrt bei strahlender Sonne und leicht erreichbaren 50 km/h.

Auch in Italien hieß es, wie jeden Tag, um sieben Uhr aufzustehen, und nach mehr oder minder üppigem Frühstück, dem im Laufe des Tages meist noch mehrere Power Bars folgten, fuhren wir über Meran (305 m) und durch das osttiroler Gertraudental nach St. Gertraud (1519 m).

Zum Passo di Rabbi (2467 m), den wir am nächsten Vormittag bezwangen, führte ein steiniger Weg, dessen starker Anstieg uns zuletzt mal wieder zum Schieben zwang. Eben-

so war die folgende Abfahrt eher etwas für die Trial-Künstler, also eher geschickt statt schnell, da steile, rutschige Sandpfade, ausgetrocknete Bachläufe und Wurzelwege zu großer Vorsicht mahnten.

Über Malé (736 m) nach Madonna di Campiglio (1522 m), wo wir nächtigten, wurden wir zunehmend der italienischen Gefilde gewahr, was eingepackte Regenjacke und lange Trikots zum scheinbar sinnlosen Ballast werden ließ. Das Ziel schon vor Augen, fuhren wir am Freitag über Bregno de Lors (1836 m), ab, wo es dann nur noch bergab ging, mit neuer Kraft bei großer Hitze nach Riva del Garda. Nach 400 km und ca. 10 000 Höhenmetern per Bike in sechs Tagen war der Anblick des Gardasees ein unbeschreiblich schöner Augenblick für uns vier.





Dort verbrachten wir dann noch 5 Tage auf einem Campingplatz. Von einem Freund im Auto mitgebrachtes Gepäck führte uns und unsere geschundenen Pos wieder dem bequemen Leben näher, und so hatten wir bei wei-

terhin schönstem Wetter beim Sonnenbaden am Strand, beim Windsurfen und bei dem einen oder anderen Bierchen einen schönen Abschluss der heil überstandenen Alpenüberquerung.

• Sebastian Mönninghoff

## Deutschland Cup im Sommerbiathlon in Clausthal-Zellerfeld

Biathlon" – da denkt fast jeder zunächst an Schnee und Skier, beim Begriff „Sommerbiathlon“ begegnen einem meist eher unwissend-neugierige Blicke. Das liegt wohl auch an dem geringen Alter des aufstrebenden Sports, der als sommerliche Variante des klassischen Winterbiathlons bei weitem noch nicht die gleiche Popularität erlangt hat.

Der Unterschied zur Schneevariante besteht darin, dass gelaufen wird, anstatt auf den Skiern zu fahren, und die Gewehre auf dem Schießstand verbleiben.

Wettkämpfe gibt es bereits deutschlandweit, wobei sich zu den offiziellen Championships (wie z.B. dem „Westfalen Championat“) auch mehr und mehr weitere Veranstaltungen gesellen. Das Championat, bestehend aus sechs Einzelveranstaltungen, ausgetragen von Mitgliedsvereinen des jeweiligen Schützenbundes (z.B. des Westfälischen Schützenbundes), ermöglicht den Sportlern durch eine spezielle Punktwertung die Qualifikation zu höheren Wettbewerben, wie der NRW-Meisterschaft und darüber zur Deutschen Meisterschaft bzw. zum Deutschland Cup. Während bei den einzelnen Championships versucht wird, Sommerbiathlon als Breitensport anzubieten und somit jedermann ab 12 Jahren zugänglich zu machen, ist die Teilnahme an den Meisterschaften an eine Mitgliedschaft im Deutschen Schützenbund (DSB) gebunden.

Und was hat das beschauliche Clausthal-Zellerfeld im Harz damit zu tun? Dort fanden vom 7. – 10. September die diesjährigen Deutschen Meisterschaften und der Deutschland Cup statt, für den ich mich qualifiziert hatte. Positive Begleiterscheinung des am Freitag

nachmittag um 16.30 Uhr angesetzten Starttermins des Ausscheidungswettkampfes der Männer A (18-35 Jahre) war, um rechtzeitig vor Ort zu sein, ein Tag schulfrei.

Von 42 Startern im Verfolgungsrennen sollten die ersten zwölf am Samstag im Endlauf um den Titel laufen. Ohne große Hoffnungen inne zu haben, ging ich auf die 5 km lange Strecke und schaffte zu meiner Freude den 7. Platz in einer Zeit von 28:47, trotz der 7 Fehlschüsse (von 15), denen jeweils eine 100 m lange Strafrunde folgte, womit das im Vorhinein gebuchte Hotel sich als sinnvoll erwies.

Am Samstag fand um 11 Uhr das Finale im Massenstart statt, so dass der direkte Vergleich gegeben war. Während ich tags zuvor mit meinem Einzelladerluftgewehr unter der Konkurrenz mit 5-Schuss-Magazin-Biathlongewehren noch nicht groß auffiel, erregte dieses zeitaufwendigere Verfahren nun größere Aufmerksamkeit. Nach einem guten Start gelangte ich nach der ersten Runde (1 km) als zweiter zum Schießstand und traf liegend vier von fünf Klappscheiben, was mir zusätzlichen Mut verlieh. Nach der zweiten Runde traf ich stehend 3 mal, wodurch ich aufgrund der anstehenden Strafrunden meine zuvor erkämpfte Führung wieder kurzzeitig abgeben musste, doch 5 Treffer im Liegen nach der dritten Runde und ein souveräner Lauf der nun 2 km langen Endrunde brachten mir mit einer Zeit von 26:11 als Außenseiter den unerwarteten Titel des Deutschland Cup Siegers und damit eine bleibende Erinnerung an diesen Tag.

Weitere Informationen für Interessenten:  
Tel.: 0 25 36/89 82

• Sebastian Mönninghoff

## Schon lange überfällig: Anne Holtkötter im Porträt

Wer kennt sie nicht? Rein optisch ein Persönchen, jedoch eine Persönlichkeit, die jeder sehr zu schätzen weiß.

Quirlig und vielseitig wie sie ist, bereichert Anne den Verein in vielerlei Hinsicht - ob als Stadionsprecherin bei eigenen und „fremden“ Laufveranstaltungen, bei denen sie mit lockeren Sprüchen die bereits zum Teil erschöpften Läufer/Innen aufmunternd in die letzte Stadionrunde schickt, aber auch als moderate Interviewpartnerin für die „Zwischenzeit“ stellt Anne ihre journalistischen Fähigkeiten in den Dienst des Vereins. Unsere Vereinszeitung „Zwischenzeit“ ist mit Anne untrennbar verbunden. Bei ihr laufen die Fäden zusammen.

Sie ist immer wieder der Motor der Redaktion. Sie gestaltet und layoutet das Heft nahezu alleine, bringt ihre Ideen ein, pflegt den Kontakt zur Druckerei, fotografiert und verwaltet das Fotoarchiv, und sie hat einen wesentlichen Anteil daran, dass die Qualität der „Zwischenzeit“ sich kontinuierlich gesteigert hat und unsere Vereinszeitung einen Vergleich mit anderen Publikationen nicht zu scheuen braucht.

Auch in anderen Bereichen der Vereinsarbeit kann man, auch ganz spontan, auf ihre Hilfe zählen.

Dabei kommen ihre sportlichen Aktivitäten noch nicht einmal zu kurz. Mit Gewissenhaftigkeit und Trainingsfleiß hat Anne sich in den letzten Jahren zu einer wichtigen Läuferin in unseren Frauenmannschaften entwickelt.

Belohnt wurde die läuferische Entwicklung wiederholt mit Meisterehrungen. Anne ist für ihre defensive Laufweise bekannt. Sie bevorzugt die „Salamitaktik“, jährlich eine kleine Steigerung ist ihr lieber als ein großer Sprung.

Anne gehört zu den Läuferinnen, die sich noch so viel Kraft aufsparen, dass sie auch noch in der letzten Runde oder kurz vor dem Ziel ihren Fans an der Strecke freundlich zuwinkt und sie anlächelt. Ob dies dann ein paar Sekunden kostet ist zweitrangig, aber eine Werbung für den Laufsport ist es allemal.

Auch anderen Sportarten gegenüber zeigt Anne sich durchaus aufgeschlossen. Eine zeitlang spielten wir gemeinsam Badminton, zur Zeit steht jedoch das Inlinern hoch im Kurs. Als ihr erster Inliner-Marathon in Frankfurt anvisiert wurde, Training zwar sein musste, dieses aber in unseren Breitengraden nur im

Sommer möglich ist, sollten die Fahrten so angenehm wie möglich gestaltet werden. Ziel war eigentlich immer eine Eisdielen, ob nach Havixbeck oder Alsbachten. Wir ließen es uns gut schmecken! Ähnlich verhält es sich mit Laufreisen. Möglichst wird das Sportliche mit den angenehmen Seiten des Lebens verbunden. (Zitat von Anne: „Wir machen es uns richtig schön!“)



Dreh- und Angelpunkt in Annes Leben ist neben dem ganzen Sport natürlich ihre Familie samt den Töchtern Julia und Hannah. Michael ist Ehe- und Trainingspartner und Berater. Dieses untrennbare Gespann „Anne/Michael“ ist aus dem Verein überhaupt nicht mehr wegzudenken.

Wenn Anne ihre Runden um Gievenbeck zieht, gesellt sich auch oft ein Vierbeiner dazu. Die zweijährige Hündin „Loup“ ist Begleiterin auf allen Strecken bis zu 25 km und ist danach noch immer nicht ausgepowert.

Anne liebt kulinarische Spezialitäten, ob italienisch, japanisch, indisch, thailändisch, nur köstlich muss es sein. Kaum zu glauben, was



sie alles verputzen kann. Unterwegs ist immer ein Rucksack dabei, dessen Inhalt gegen den aufkommenden Hunger eingesetzt wird. Und der kommt schneller als man glaubt! Zusammenfassend kann ich auch stellvertretend für alle, die dich, Anne, kennen, sagen: "Wir mögen deine unkomplizierte, natürliche, aufgeschlossene und direkte Art, deinen Humor und deine positive Lebenseinstellung, die

anderen Menschen Mut macht. Bleib so wie du bist, Annel!"

• Marlies Sprenger

(Anmerkung der Redaktion: Es passt zu Anne, dass sie sich gegen die Veröffentlichung ihres Porträts sträubte. Doch da wir auch in der Redaktion mehrheitlich entscheiden, wurde sie überstimmt - sicher doch in eurem Sinn!)

**im Dezember**

Brigitte Ordelheide	01/12/	
Ingeborg Seidel	01/12/	
Maria Köster	03/12/	
Monika Kristowiak	03/12/	
Gaby Brinck	05/12/	
Heinz Piepenbrock	10/12/	
Dirk Fahrmeyer	10/12/	
Detlev Brecklinghaus	10/12/	
Sarah Thonemann	10/12/	
Michael Drewes	11/12/	
Ursula Krahl	12/12/	
Christine Kipry	14/12/	60
Peter Samulski	14/12/	
Beate Bußmann	14/12/	
Wilfried Scholl	15/12/	
Thomas Patrick Rundle	15/12/	60
Matthias Pröbsting	15/12/	
Ferdinand Trampczynska	16/12/	50
Claudia Beckmann	17/12/	
Rainer Horn	18/12/	
Matthias Pick	19/12/	60
Renate Swiderek	19/12/	
Heike Böhm	20/12/	
Katharina Munkes	20/12/	
Stefani Halfmann	23/12/	
Brigitte Korte	24/12/	
Georg Wennekers	26/12/	
Karin Ortlepp	27/12/	40
Dieter Rosenbaum	27/12/	
Herta Grote	29/12/	
Birgit Stanislawsky	30/12/	
Nikolai Kempka	30/12/	

**im Januar**

Annette Schwarzkopp	02/01/	
---------------------	--------	--

Dorothea Geenen	02/01/	40
Beatrix Holtmannspötter	02/01/	50
Bodo Bruder	04/01/	
Dieter Feldhaus	04/01/	
Robert Lenger	05/01/	
Gabriele Schulte	05/01/	
Georg Wetterau	06/01/	
Karl-Heinz Runte	10/01/	
Elisabeth Möllers	10/01/	
Hildegard Korte	12/01/	
Josef Mersch	12/01/	
Hildegard Busch	13/01/	
Jürgen Sieme	13/01/	
Eva - Maria Schneider	14/01/	
Lothar Bodenberger	16/01/	
Hildegard Brummel	16/01/	
Dieter Korte	16/01/	
Beate Rüter	17/01/	
Otmar Rüter	17/01/	
Fritz Koch	19/01/	10
Florenz Plassmann	20/01/	
Bernhard Kreienbaum	21/01/	
Marie-Christine Kempa	21/01/	
Heinrich Bruns	23/01/	
Claudia Witthake	24/01/	
Jürgen Grote	25/01/	
Maria Feyerabend	25/01/	
Andre Schlichting	27/01/	30
Heinrich Brackhagen	27/01/	
Werner Driese	28/01/	
Hanne Krause	28/01/	50
Heiderose Nickel	29/01/	

**im Februar**

Manfred Otto	02/02/	
Heinz-Jürgen Revering	04/02/	



Marlen Watty	07/02/	
Volker Lepkowski	08/02/	
Petra Elferich	09/02/	
Ulrich Radusch	09/02/	
Josef Altenbockum	10/02/	
Berthold Kökelsum	11/02/	
Sunniva Schulz	11/02/	
Sabine Roleff	13/02/	
Heike Rüdiger	13/02/	
Kirsten Gottszky	13/02/	
Ewald Fikus	14/02/	
Detlef Eisfeldt	14/02/	
Manfred Kiewitt	15/02/	
Mechthild Wolfgramm	15/02/	
Ursula Claus	15/02/	

Alfons Peters	16/02/	
Barbara Benighaus	17/02/	
Birgit Heller	20/02/	
Joachim Lorek	21/02/	
Claudia Mühlenkord	21/02/	
Jutta Tüllmann	22/02/	
Marlis Stoeppler	23/02/	
Jürgen Böhm	24/02/	
Rolf Schöneberg	24/02/	
Judith Janutta	24/02/	
Ute König	26/02/	
Hans Reimann	27/02/	
Magdalene		
Everke-Mecheln	27/02/	
Christa Braun	28/02/	

...und ganz herzlich  
begrüßen wir unsere Neuen

Claudia Mühlenkord	
Renate Bochinski	
Gunnar Lange	
Ruth Farke	
Carsten Freydank	
Claudia Königskötter	
Thomas Ischner	
Christa Braun	
Anne Braun	
Stefan Braun	
David Braun	
Dieter Rosenbaum	
Brigitte Korte	

Hildegard Beckermann	
Hermann Teupe	
Detlef Eisfeldt	
Eugen Druxeis	
Georg Wetterau	
Frohmut Santo	
Gisela Warwel	
Elisabeth Möllers	
Mariele Terstegge	
Marie-Christine Kempa	
Marie-Luise Rötters	
Barbara Klaverkamp	
Antje Buning	

# WER LIEF WO

<b>09.07.00 San Francisco Marathon</b>			
Bernhard Kreienbaum	3:22:25	3.	M55
<b>29.07.00 Rinkerode</b>			
6 km			
Markus Ischner	0:21:50	3.	MHK
Jürgen Sieme	0:26:28	3.	M45
12 km			
Stanislav Bartusiak	0:47:30	4.	M45
<b>05.08.00 Greven</b>			
5 km			
Hans Reimann	0:18:33	1.	M45
Brigitte Ziegler	0:19:34	1.	W50
Kai-Uwe Kock	0:22:42	1.	M35
10 km			
Jürgen Düking	0:36:30	3.	M30
Rita Lanwer	0:38:59	1.	W40
Michael Holtkötter	0:39:39		
Wolfgang Kunz	0:39:44	2.	M55
Stanislav Bartusiak	0:40:33	5.	M45
Wolfgang Klaiber	0:41:34	9.	M30
Brigitte Ziegler	0:41:56	1.	W50
Gottfried Schäfers	0:41:58	1.	M60
Anne Holtkötter	0:41:59	2.	W40
Frank Schleicher	0:42:37		
Ruth Lutz	0:42:50	1.	W45
Stefan Chrzanowski	0:42:58		
Magnus Grüger	0:43:48		
Erich Rührup	0:44:52	5.	M50
Jürgen Sieme	0:45:27		
Bernd Böckers	0:49:04		
Maria Feyerabend	0:49:17	2.	W45
Thomas Vogt	0:49:36		
Peter Volkmer	0:49:37		
Paul Gärtner	0:51:12	1.	M70
Annette Daum	0:51:30		
Ulrich Maurer	0:52:28		
Helmut Ortlepp	0:53:59		
Charlott Wilken	0:56:50	4.	W50
<b>05.08.00 Menden, 20 km</b>			
Ute Eckenbach	1:37:03	1.	W30
<b>05.08.00 Berlin, 10 km</b>			
Andreas Krämer	0:40:31		
Annette Schwarzkopp	0:54:18		
<b>13.08.00 Monschau Marathon</b>			
Stefan Chrzanowski	4:05:49		
Eva Kammer	4:08:38		
Dieter Korte	4:08:38		
Winfried Tillmann	4:14:29		
<b>19./20.08.00 Kevelaar, DM Senioren II</b>			
1.500m			
Brigitte Ziegler	0:05:45	2.	W50
5.000m			
Brigitte Ziegler	0:19:41	1.	W50
<b>20.08.00 Ahrbadtalsperre Halbmarathon</b>			
Christoph Haecker	1:39:44		
<b>19.08.00 Everswinkel</b>			
5 km			
Gunnar Lange	0:17:20	1.	MHK
Bernhard Kreienbaum	0:19:46	1.	M55
Peter Volkmer	0:24:22	2.	M50
Helmut Neuhaus	0:25:26	3.	M50
10 km			
Stanislav Bartusiak	0:41:07	1.	M45
Dieter Korte	0:41:28	1.	M50
Eva Kammer	0:43:26	1.	W40
Ulrich Maurer	0:52:45		
Lars Haußer	1:03:31	1.	MSA
<b>Halbmarathon</b>			

Jürgen Düking	1:21:04	2.	M30
Ewald Fikus	1:27:06	4.	M35
Andreas Löcken	1:27:06	3.	M30
Bernhard Paßlick	1:27:50	4.	M30
Markus Hawel	1:29:39	4.	MHK
Egon Roth	1:29:50	4.	M40
Wolfgang Klaiber	1:33:53		
Frank Schleicher	1:33:53	6.	M40
Heiner Cloppenburg	1:34:12	7.	M40
Michael Holtkötter	1:35:13		
Anne Holtkötter	1:36:40	1.	Ges.
Winfried Tillmann	1:36:45	8.	M45
Stefan Chrzanowski	1:37:02		
Michael Drewes	1:37:27		
Hannelore Horst	1:37:51	1.	W50
Ruth Lutz	1:41:46	1.	W45
Ulrich Budde	1:43:58		
Thomas Braun	1:44:35		
Jürgen Sieme	1:46:13		
Werner Driese	1:46:14		
Michael Geske	1:46:15		
Johannes Horst	1:47:32	4.	M50
Wilhelm Thonemann	1:47:52		
Maria Feyerabend	1:51:12	4.	W45
Kai-Uwe Kock	1:52:42		
Bernd Böckers	1:53:29		
Thomas Ischner	1:53:37		
Bernd Huesker	1:53:39		
Theo Lauhoff	1:56:34		
Cecilia Pöpke	1:57:46	4.	W40
Anne Thonemann	1:59:38	5.	W40
Paul Gärtner	2:00:50	1.	M70
Charlott Wilken	2:14:42	3.	W50
Christa Wolgast-Azouz	2:33:23	4.	W50
<b>10 km Walking</b>			
Monika Kristowiak	1:11:08		
Florenz Plassmann	1:11:09		
Ludwig Dornseif	1:14:20		
Gisela Hoischen	1:15:39		
<b>23.08.00 Ratio Cup, 3.000m Hindernis</b>			
Michael Holtkötter	0:11:56,00	2.	M40
<b>25.08.00 Ibbenbüren, 2,7 km</b>			
Thorsten Ortlepp	0:14:12		
<b>26.08.00 Mülheim, 10 km</b>			
Bernhard Kreienbaum	0:40:26	2.	M55
<b>27.08.00 Arnsberg 100 km Westd. Meister</b>			
Michael Geske	8:11:29	1.	M40
Werner Driese	10:55:29	1.	M45
<b>27.08.00 Unna Marathonstaffel</b>			
Hildegard Brummel	4:17:03	6.	PI
Elke Boysen			
Doris Ring			
Christa Sieme			
Cecilia Pöpke			
<b>27.08.00 Bossendorf, 20 km</b>			
Uwe Wolbeck	1:18:42	2.	M40
Thomas Homann	1:20:52	6.	M35
Andreas Beßeling	1:23:41	3.	M30
<b>02.09.00 Elte</b>			
10 km			
Bernd Huesker	0:40:18	1.	M50
<b>Halbmarathon</b>			
Robert Lenger	2:01:31	4.	MHK
Georg Wetterau	2:12:32		
Ursula Claus	2:12:38	3.	W50
<b>03.09.00 Bertlich</b>			
15 km			
Ulrich Maurer	1:17:11	9.	M40

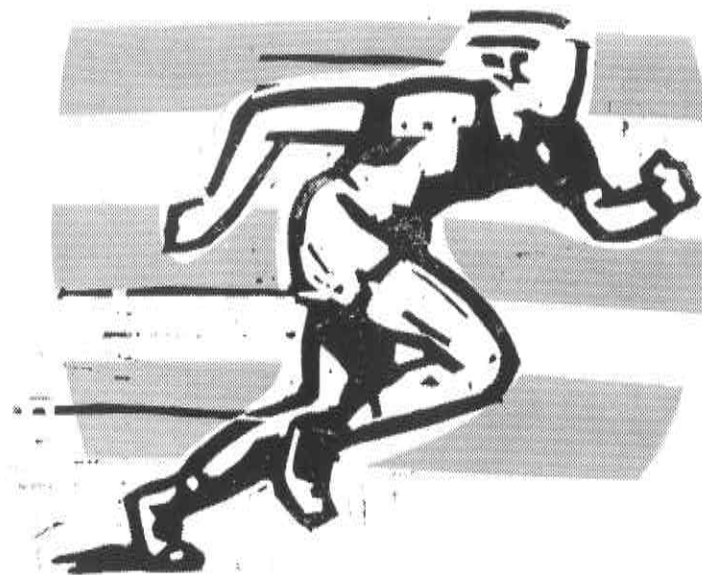
<b>30 km</b>			
Bernhard Paßlick	2:28:55	9.	M30
<b>Marathon</b>			
Dieter Korte	3:20:07	1.	M50
Eva Kammer	3:20:08	1.	W40
Marlies Sprenger	3:53:28	2.	W40
Christel Löchte	4:03:40	2.	W45
<b>03.09.00 Mastholt Halbmarathon</b>			
Stefan Chrzanowski	1:32:37	7.	M30
<b>03.09.00 Iserlohn</b>			
1 km			
Thorsten Ortlepp	0:04:27		
<b>Halbmarathon</b>			
Helmut Ortlepp	1:43:40		
<b>03.09.00 Düsseldorf, 4 km</b>			
Bernhard Kreienbaum	0:15:05		
<b>06.09.00 Schloßlauf</b>			
2,5 km			
Tristan Tillmann	0:13:08		
Fritz Koch	0:13:20	3.	MSD
Julius Tillmann	0:13:34	4.	MSD
Anne Braun	0:13:38	5.	WSC
Stefan Braun	0:17:32		
5 km			
Gunnar Lange	0:17:15	6.	MHK
Tobias Korber	0:17:59	1.	MJA
Andreas Beßeling	0:18:36	2.	M30
Manfred Otto	0:18:37	2.	M45
Hans Reimann	0:18:39	3.	M45
Michael Holtkötter	0:18:44	2.	M40
Bernhard Paßlick	0:18:45	4.	M30
Andreas Nergenaus	0:18:59	4.	M45
Stanislav Bartusiak	0:19:46	7.	M45
Brigitte Ziegler	0:19:50	1.	W50
Jürgen Weiß	0:19:59	4.	M40
Hermann Koke	0:20:00	5.	M40
Anne Holtkötter	0:20:43	1.	W40
Thomas Braun	0:20:58	7.	M40
Jürgen Sieme	0:21:34		
Georg Wennekens	0:21:49		
Horst Bodenberger	0:22:14		
Helmut Ortlepp	0:22:24		
Aida Kranenburg	0:22:41	1.	W45
Hanno Vogt	0:23:26	7.	MJA
Ulrich Radusch	0:23:35		
Thomas Vogt	0:23:54		
Heinz Alberty	0:24:00		
Bernd Böckers	0:28:05		
Thorsten Ortlepp	0:28:39		
Katja Haußer	0:28:48		
Rudolf Heymer	0:30:50	7.	M65
Birgit Stanislawsky	0:31:41		
Claudia Witthake	0:31:52		
Hildegard Beckermann	0:32:10		
Beate Bußmann	0:33:09		
10 km			
Klaus Schulte	0:35:55	1.	M30
Martin Kanne	0:38:37	3.	M30
Hans Reimann	0:39:48	1.	M45
Rita Lanwer	0:40:33	1.	Ges.
Winfried Tillmann	0:41:30	3.	M45
Bernhard Paßlick	0:42:05		
Brigitte Ziegler	0:42:17	1.	W50
Michael Drewes	0:42:34	9.	M35
Thomas Ischner	0:45:16		
Markus Ischner	0:45:20		
Hinz Völkert	0:45:53	6.	M50

Andreas Nergenaus	0:45:55		
Heinz Hengefeld	0:46:28	1.	M65
Maria Feyerabend	0:48:17	1.	W45
Robert Lenger	0:49:49	5.	MJB
Manfred Wichter	0:50:27		
Ulrich Maurer	0:51:33		
Rudi Völlerling	0:52:41	5.	M60
Bernhard Lauhoff	0:54:35		
<b>09.09.00 Oelde, 10 km</b>			
Bernd Huesker	0:40:47	3.	M50
Kai-Uwe Kock	0:46:00		
Maria Feyerabend	0:47:10	3.	W45
Paul Gärtner	0:51:26	4.	M70
Ulrich Maurer	0:51:29		
<b>09.09.00 Heek</b>			
5,2 km			
Heidi Dittrich	0:23:52	1.	Ges.
<b>Halbmarathon</b>			
Uwe Wolbeck	1:23:41	2.	M40
Thomas Homann	1:25:43	2.	M35
Hannelore Horst	1:34:29	1.	Ges.
Johannes Horst	1:48:17	8.	M50
<b>10.09.00 Kölner Brückenlauf, 15 km</b>			
Anne Holtkötter	1:06:27	1.	W40
Ruth Lutz	1:12:49	1.	W45
Marlies Sprenger	1:19:45		
<b>10.09.00 Berlin Marathon</b>			
Ewald Fikus	3:03:40		
Andreas Krämer	3:10:26		
Egon Roth	3:10:29		
Wolfgang Klaiber	3:24:18		
Ulrich Budde	3:38:20		
Frank Schleicher	3:48:53		
Christoph Haecker	3:49:40		
Hans-Jürgen Wolgramm	3:58:27		
Cecilia Pöpke	4:14:32		
Erich Rührup	4:18:41		
Dagmar Okoro	4:20:49		
Renate Lepkowski	4:23:08		
Annette Schwarzkopp	4:49:25		
Bernd Böckers	5:14:04		
<b>Walking</b>			
Monika Kristowiak	5:29:47		
Florenz Plassmann	5:29:47		
Ludwig Dornseif	5:40:50		
Gisela Hoischen	5:49:41		
Kornelia Sommerfeld-Poell	5:59:13		
<b>16.09.00 Steinfurt</b>			
5 km			
Gunnar Lange	0:16:56	1.	MHK
Dieter Korte	0:19:43	1.	M50
Martin Obst	0:20:45	2.	MHK
Eva Kammer	0:20:46	1.	W40
10 km			
Michael Holtkötter	0:39:17	6.	M40
Bernd Huesker	0:39:37	1.	M50
Markus Ischner	0:39:38		
Berthold Kökelsum	0:41:10		
Stefan Chrzanowski	0:41:12		
Anne Holtkötter	0:41:19	1.	W40
Ruth Lutz	0:42:33	1.	W45
Magnus Grüger	0:43:46		
Jürgen Sieme	0:45:00	6.	M45
Theo Lauhoff	0:45:57		
Wilhelm Thonemann	0:46:49		
Maria Feyerabend	0:47:09	2.	W45
Ulrich Maurer	0:51:54		
Ute König	0:52:20	5.	W35

Bernd Böckers	0:52:21	
<b>17.09.00 Westd. Meisterschaft 10 km</b>		
Andreas Nergenu	0:38:56	
Brigitte Ziegler	0:39:43	1. W50
<b>16.09.00 Warendorf, Halbmarathon</b>		
Markus Hawel	1:35:28	3. MHK
Karin Grawe	1:55:17	2. W30
Reimund Grawe	2:04:13	
Friedhelm Neuhaus	2:04:13	2. M60
<b>24.09.00 Epe</b>		
2,5 km		
Thorsten Ortlepp	0:11:28	8. M58
5 km		
Helmut Ortlepp	0:20:35	1. M40
Bernhard Kreienbaum	0:19:24	1. M55
<b>24.09.00 Nürburgring, 23,6 km</b>		
Ewald Fikus	1:39:08	13. M35
Manfred Otto	1:47:02	
Ulrich Budde	2:11:48	
<b>30.09.00 Saerbeck</b>		
2 km		
Thorsten Ortlepp	0:09:04	5. M58
5 km		
Eva Kammer	0:19:52	2. W40
Holger Venjakob	0:24:28	
10 km		
Dieter Korte	0:40:01	
Ulrich Radusch	0:48:45	
Lars Haußer	0:58:23	
<b>30.09.00 Budapest Marathon</b>		
Bernhard Kreienbaum	3:25:26	
<b>01.10.00 Köln Marathon</b>		
Jürgen Dükling	2:54:41	
Brigitte Ziegler	3:00:58	1. W50
Bernhard Paßlick	3:05:34	
Hans Reimann	3:12:00	
Bernd Huesker	3:13:38	
Andreas Nergenu	3:17:05	
Markus Hawel	3:18:59	
Antje Buning	3:20:46	
Ruth Lutz	3:22:04	3. W45
Berthold Kökelsum	3:22:35	
Hannelore Horst	3:24:35	3. W45
Ute Eckenbach	3:24:47	
Michael Sippel	3:28:13	
Jürgen Kallerhoff	3:29:06	
Heiner Cloppenburg	3:32:43	
Hermann Teupe	3:41:03	
Dirk Fahrenhorst	3:43:59	
Maria Feyerabend	3:45:33	
Martin Obst	3:48:11	
Wilhelm Thonemann	3:49:48	
Klaus Kampelmann	3:50:04	
Marlies Sprenger	3:53:23	
Thomas Ischner	3:54:59	
Markus Ischner	3:55:00	
Heidi Dittrich	3:56:52	
Rolf Rosema	3:56:53	
Hildegard Kerkhoff	3:57:50	
Hildegard Durynek	3:57:58	4. W60
Thomas Braun	4:02:03	
Johannes Horst	4:02:52	
Angelika Dohmann	4:04:41	
Lothar Dunkel	4:07:23	
Hinz Völkert	4:10:57	
Helga Landfried-Teodoruk	4:12:09	
Karin Grawe	4:13:36	
Anne Thonemann	4:14:13	
Erich Rührup	4:21:04	
Reimund Grawe	4:30:03	

Friedhelm Neuhaus	4:30:03	
Helmut Neuhaus	4:30:03	
Manfred Wichter	4:30:08	
Helmut Ortlepp	4:43:31	
Heinz-Jürgen Revering	5:03:38	
Elisabeth Revering	5:13:28	
Gertrud Unländer	5:16:25	
Renate Bochsinski	5:23:57	
<b>07.10.00 Sythen</b>		
5 km		
Christian Vogel	0:18:08	3. MJA
Michael Holtkötter	0:18:23	4. M40
Bernhard Kreienbaum	0:19:25	1. M55
Rafael Droste z. Vischerg.	0:19:27	3. MHK
Anne Holtkötter	0:20:10	1. W40
Alida Kranenburg	0:21:45	1. W45
Holger Venjakob	0:23:10	
10 km		
Gunnar Lange	0:35:48	3. MHK
Tobias Korber	0:36:19	1. MJA
Christiane Graeber	0:40:12	1. W35
Ulrich Maurer	0:48:13	
Peter Völkmer	0:49:12	
<b>08.10.00 Schwarzwaldmarathon</b>		
Mariethres Kellmann	3:58:04	3. W50
<b>08.10.00 Neubeckum, 10 km</b>		
Stanislav Bartusiak	0:40:39	1. M45
<b>22.10.00 Essen Marathon</b>		
Dieter Korte	3:11:36	
Rolf Rosema	3:48:56	
<b>21.10.00 Coesfeld</b>		
1 km		
Jannick Thonemann	0:03:43	8. MSC
Thorsten Ortlepp	0:04:17	
Sarah Thonemann	0:04:43	
5 km		
Klaus Schulte	0:17:20	3. M30
Rafael Droste zu Vischerg.	0:18:48	7. MHK
Andreas Nergenu	0:18:59	1. M45
Bernhard Kreienbaum	0:19:10	1. M55
Bernd Huesker	0:19:22	1. M50
Anne Holtkötter	0:20:07	2. W40
Ruth Lutz	0:20:26	1. W45
Helmut Ortlepp	0:21:15	
Wilhelm Thonemann	0:22:35	8. M45
Heidi Dittrich	0:23:35	2. W45
Anne Thonemann	0:25:16	6. W40
Bodo Bruder	0:25:43	5. M60
10 km		
Gunnar Lange	0:35:23	7. MHK
Klaus Schulte	0:36:11	7. M30
Tobias Korber	0:37:06	2. MJA
Hans Reimann	0:37:11	4. M45
Andreas Beßeling	0:37:29	
Uwe Wolbeck	0:37:55	4. M40
Michael Holtkötter	0:38:47	7. M40
Rita Lanwer	0:38:57	2. W40
Brigitte Ziegler	0:39:40	1. W50
Christiane Graeber	0:40:18	1. W35
Stanislav Bartusiak	0:40:20	7. M45
Stefan Chrzanowski	0:41:00	
Katharian Munkes	0:43:30	4. W40
Maria Feyerabend	0:47:21	2. W45
Ulrich Maurer	0:48:00	
Bernd Böckers	0:49:28	
Paul Gärtner	0:51:11	1. M70
Lars Haußer	0:58:26	3. M5A

• Jürgen Sieme



# 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



**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

